

けんぽだより

2021 Autumn 秋



七十七銀行健康保険組合

高齢者医療への納付金が大幅増加！

厳しい財政が続いています

令和2年度決算が、先日開催された組合会において承認されましたので、そのあらましをお知らせいたします。

新型コロナウイルスの影響により
健保組合の財政ひっ迫が早まる危機。
医療費の節約にご協力を

全国の健保組合の財政は、依然として厳しい状況が続いています。

もともと団塊の世代が後期高齢者に移行し始める令和4（2022）年以降、高齢者医療制度への納付金の急増が見込まれていました（＝2022年危機）。しかし、昨年来の新型コロナウイルスの感染拡大を受け、特定の業種においては業績が悪化しています。これに伴い、保険料算定のもととなる標準報酬月額等の減少が著しいことから、2022年を待たずして財政ひっ迫が早まる危機に直面しているのです。

当健保組合においても、令和2年度決算は経常収支で3億3567万1千円の赤字となりました。保険料の減収に加えて、納付金が大幅に増加しており、厳しい財政運営が続いています。

このようななか、先の国会で、一定の所得がある後期高齢者の窓口負担を2割に引き上げる医療保険制度改革関連法が成立しました。しかし、その内容は限定的で、現役世代の負担軽減策としては十分とは言えず、高齢者医療制度等のさらなる見直しが強

く求められています。みなさんには制度改革をめぐる今後の動向を注視するとともに、健保組合を取り巻く現状をご理解のうえ、引き続き医療費の節約にご協力いただきますようお願いいたします。



健康保険分

収入

収入総額は、前年度決算比6億1864万2千円増の29億3970万9千円となりました。収入の大部分を占める保険料は、被保険者数や標準報酬月額、標準賞与額が減少したため、前年度決算比2078万7千円（1.1%）減となりました。

健康保険組合連合会からの財政調整事業交付金は、前年度に比べて減少し1103万1千円となりました。その他の収入として、繰越金1000万円、別途積立金からの繰入金8億円などとなりました。

支出

支出総額は、前年度決算比4億6086万8千円増の23億27万6千円となりました。みなさんやご家族の医療費や給付金等にあてられる保険給付費は8億6023万2千円となり、新型コロナウイルス感染拡大に伴う受診控えなどで同比5166万9千

健診の受診および
医療費節約に
ご協力ください！



円（5.7%）減少しました。また、高齢者医療制度等への納付金は、前期高齢者納付金が大幅に増加したため同比5億1907万9千円（68.5%）増の12億7647万4千円となりました。保険料に対する割合は、保険給付費が45.1%、納付金が67.0%となり、義務的経費を保険料で賄いきれない状況です。そのほか、みなさんの健康づくりをサポートする保健事業費には6914万6千円を支出しました。実施した保健事業の内容については4ページをご覧ください。



介護保険分

健保組合では介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納めています。令和2年度決算は、収入面では介護保険収入が2億3429万9千円、支出面では介護納付金が2億3562万7千円になりました。このため、準備金からの繰入金1000万円などで収入不足を補いました。

介護納付金については、令和2年度から全面総報酬割（負担割合を加入者の報酬に応じたものとするしくみ）となり、当健保組合では増加傾向が続いています。

令和2年度 収入支出決算概要表

健康保険分

収入

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保 険 料	1,906,353	521,004
国庫負担金収入	507	139
調整保険料収入	31,372	8,574
繰 越 金	10,000	2,733
繰 入 金	802,750	219,391
国庫補助金収入	153,051	41,829
財政調整事業交付金	11,031	3,015
雑 収 入	4,645	1,269
介護勘定受入	20,000	5,466
合 計	①2,939,709	803,419
経常収入合計	1,913,146	522,860

支出

※端数処理の関係で合計額が一致しない箇所があります。

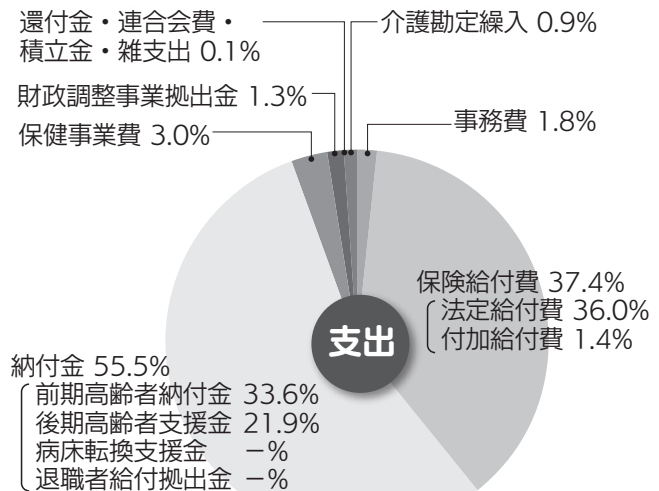
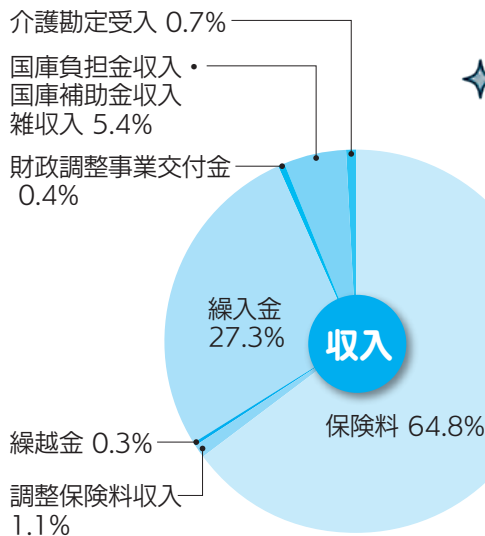
科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事 務 費	40,578	11,090
保 険 給 付 費	860,232	235,100
{ 法定給付費	{ 828,806	{ 226,512
{ 付加給付費	{ 31,426	{ 8,589
納 付 金	1,276,474	348,859
{ 前期高齢者納付金	{ 772,599	{ 211,150
{ 後期高齢者支援金	{ 503,855	{ 137,703
{ 病床転換支援金	{ 2	{ 1
{ 退職者給付拠出金	{ 18	{ 5
保 健 事 業 費	69,146	18,898
還 付 金	81	23
財政調整事業拠出金	31,371	8,574
連 合 会 費	1,244	340
積 立 金	1,000	273
雑 支 出	150	41
介護勘定繰入	20,000	5,466
合 計	②2,300,276	628,662
経常支出合計	2,248,817	614,599
経常収支差引額	▲335,671	▲91,739

決算残金処分内訳

区 分	金 額(千円)
収 支 差 引 残 額 (① - ②)	639,433
処分内訳	
別 途 積 立 金	629,433
当 年 度 繰 越 金	10,000

グラフでみる収支の割合

健康保険分



令和2年度 収入支出決算概要表

介護保険分

収入

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	234,299	125,026
繰 入 金	10,000	5,336
国庫補助金受入	712	380
雑 収 入	1	1
一般勘定受入	20,000	10,672
合 計	265,012	141,415

支出

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	235,627	125,735
一般勘定繰入	20,000	10,672
合 計	255,627	136,407

決算残金処分内訳

種 別	金 額(千円)
準 備 金	9,385
合 計	9,385

令和2年度に実施した 保健事業



2～3ページで決算のあらましをお知らせしましたが、このページでは保健事業の詳しい内容についてお知らせします。

●保健指導宣伝

- ・機関誌『けんぽだより』を全被保険者に配付(年2回)
- ・ホームページ、健康増進支援ウェブサービス「ペップアップ」による情報発信
- ・月刊『赤ちゃん和妈妈』を第1子誕生の被保険者・被扶養者に1年間配付
- ・新規加入者に『社会保険の知識』、『元氣マニュアル新入社員編』等を配付
- ・医療費通知の実施(3カ月毎の書面通知は10月以降廃止し、「ペップアップ」により毎月配信)
- ・後発医薬品差額通知の実施(「ペップアップ」により3カ月毎配信)

●病気の予防

- ・特定健診
被保険者 1825名(受診率94・9%)
被扶養者 504名(受診率55・6%)
：40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に事業所の定期健診(共同事業)、集合契約機関、地区の集団健診、人間ドック、配偶者ドックを活用。
- ・特定保健指導
修了者 87名(実施率23・8%)
人間ドックの実施(年間)
被保険者：35歳、40歳以上の被保険者を対象に、2年毎に指名して実施(1003名)
被扶養者：40歳以上の被扶養者(配偶者)を対象に、3年に1回

希望者に実施(176名)

- ・婦人科検診
人間ドック対象の女性被保険者・被扶養者のうち希望者に人間ドックオプションとして実施(子宮がん検診受診者数455名、乳がん検診受診者数450名)
- ・かくたん(喀痰)細胞診検診
人間ドック対象の被保険者・被扶養者のうち希望者に人間ドックオプションとして実施(受診者数69名)
- ・保健師による健康相談
保健師による事業所訪問、テレビ会議システム・電話・手紙による相談を実施【健康相談234名(うちメンタル相談14名)、健診事後指導198名】
- ・ファミリー健康相談(年間)
電話とインターネットによる健康相談(無料)を実施(53名)
- ・メンタルヘルスカウンセリング(年間)
電話とインターネット、面接によるカウンセリングを実施(16名)
- ・胃腸病検診
36歳以上の被保険者および34歳以下の希望する男性被保険者に実施(受診者数608名)
- ・インフルエンザ予防接種費用補助(10ヶ月)
被保険者および被扶養者(配偶者・子)を対象に実施(3486名)
- ・受診勧奨
血圧・血糖・脂質で受診勧奨域にある被保険者および被扶養者を対象に、文

書や面談による保健指導と受診勧奨を実施(26名)

・重症化予防

脳卒中や心筋梗塞で治療中だが、改善されていない被保険者および被扶養者を対象に、文書や面談による保健指導を実施(14名)

・禁煙支援

保健指導対象者のうち、禁煙希望者に対して保健師が禁煙支援を実施(短時間禁煙支援31名・標準的禁煙支援0名)30代への保健指導

保健指導対象年齢以前で、すでに特定保健指導基準を満たしている35歳～39歳の被保険者を対象に、文書や面談による保健指導を実施(96名)

・女子被保険者・被扶養者の各種健康診断費用補助(年間)

住民健診受診者への補助(142名)

・家庭常備薬の斡旋(5月、10月)

全被保険者の希望者を対象に実施(526名)

●体育奨励

・ウォーキングラリー

全被保険者を対象に実施(「ペップアップ」により。450名)

●保養所

・契約保養所(年間)

契約先40カ所(利用者15名)

健康保険組合の 個人情報取扱について

当健康保険組合におきましては、従来からみなさんの個人情報を慎重に取扱ってきましたが、平成17年4月に「個人情報保護に関する法律」が全面施行されたのを機に「個人情報の保護に関する基本方針および公表事項」を制定し、個人情報の適切な管理に努めています。（平成28年3月1日全面改正／平成30年6月1日一部改正／令和2年4月1日一部改正／令和3年4月1日一部改正）

個人情報の保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）

七十七銀行健康保険組合

七十七銀行健康保険組合は、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」という。）を適切に保護する観点から、以下の取組みを推進します。

1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

2 当健康保険組合は、加入者から提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（以下「番号法」という。）で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。

3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報提供を第三者に提供いたしません。また、

個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

- (1) 法令の定めに基づく場合
- (2) 人の生命、身体または財産の保護のために必要であつて、加入者の同意を得ることが困難である場合
- (3) 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であつて、加入者の同意を得ることが困難である場合
- (4) 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であつて、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合

おそれがある場合

4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。

5 当健康保険組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。

6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合の担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応いたします。

7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

「七十七銀行健康保険組合が保有する個人情報の利用目的の公表について」および「七十七銀行健康保険組合が保有する個人情報の第三者提供、共同利用等の公表について」につきましては、七十七銀行健康保険組合ホームページをご覧ください。

URL <https://www.kenpo.gr.jp/77bank-kenpo/>

「高血糖」と判定されたら

糖尿病によって併発する合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管がダメージを受けて起こる。視力障害が起こって失明するケースもある。

歯周病

歯周病菌の感染により起こる。歯ぐきが腫れたり、歯がぐらぐらして抜けたりする。

糖尿病腎症

腎臓の機能が低下し、体内に老廃物がたまる状態。進行すると人工透析が必要になる。

糖尿病神経障害

末梢神経の代謝異常により神経の働きが障害されて起こる。ケガに気づかず壊疽を起こし、切断が必要になることも。

脳梗塞

脳の血管が詰まって脳の組織が死んでしまう状態。手足のまひや言語障害などの後遺症が残ることも。最悪の場合、死に至る。

心筋梗塞

心臓の血管に血栓（血の塊）が詰まって心臓の組織が死んでしまう状態。胸に激痛の発作が起こり、突然死することもある。

感染症

白血球や免疫にかかわる細胞の機能が低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなる。糖尿病になると抵抗力が弱くなり重症化しやすいといわれている。

特定健診でチェックしたい検査項目

血液検査

＼特定保健指導を受けましょう！／

保健指導
判定値

空腹時血糖

100mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

5.6%以上

＼医療機関を受診しましょう！／

受診勧奨
判定値

空腹時血糖

126mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

6.5%以上

尿検査

＼糖尿病の疑いアリ！／

尿糖

陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

糖尿病「予備群」のうちに改善を

健診で高血糖と判定されても、自覚症状もないし元気だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が100mg/dLを超えると、糖尿病の発症リスクが2倍以上になるとされています。2018年に特定健診を受けた約414万人のうち、空腹時血糖が100mg/dL以上の人は32.1%で、約3人に1人は糖尿病、またはそのリスクが高い状態でした(※)。

高血糖を放置して糖尿病になってしまうと、血液中のブドウ糖によって血管がダメージを受けて動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症します。ほかにも、合併症で糖尿病網膜症や糖尿病神経障害を発症して失明や壊疽が起こったり、糖尿病腎症を発症して人工透析が必要になったりします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子でもあり、糖尿病の人は致死率が高いとされています。

そして一度糖尿病になると、基本的に完治することはありません。医療機関での適切な治療や服薬に加え、食事・運動療法で血糖値をコントロールしながら生活することになります。特定健診で「高血糖」と判定された方は、糖尿病予備群です。糖尿病を発症する前に、今から改善に取り組みしましょう。

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

今日からできるセルフケア



ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロツケや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体によさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。



食後30分以内に、こまめに動く

運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人はとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。

食生活の見直しと継続的な運動がもっとも大切

※健康保険組合連合会「平成30年度 健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査」（2020年11月）

高血糖は主に、糖質やアルコールのとりすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、喫煙などが原因で起こります。改善に必要なことは、食生活の見直しと運動習慣の継続、これに尽きます。食事は、極端な糖質制限をする必要はありません。ダブル炭水化物のメニューや、砂糖入り飲料の常飲を控えるなど、糖質のとりすぎに気をつけてください。外食のメニューや加工食品は糖質過多になりやすいので、できるだけ自炊をしたり、加工食品は食品成分表を確認したりして、糖質量をコントロールしましょう。ストレスをため込むと暴饮暴食になりやすいため、趣味やリラックスする時間をもつことも大切です。

運動は、思いきってジムに通い始めるのもよいですが、急に強度の高い運動をすると心臓に負担がかかり危険です。まずは、起床後や就寝前にストレッチをするなど、がんばらなくてもできることから始めましょう。もの足りなくなってきたら筋トレやジョギングなど、本格的な運動を始めてみてください。

また、糖尿病と歯周病の関連が明らかになっており、歯周病治療で糖尿病が改善するという報告もあります。定期的な歯科健診でお口の健康を維持することも大切です。上記を参考に自分で無理なくできることから高血糖改善に取り組みましょう。

箱根旧街道石畳

(須雲川自然探勝歩道)

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。
すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。
急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。
江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。

杉並木

江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。(国指定史跡)

雨が降った後や
苔むした石畳は滑るので、
転ばないように注意して歩こう。



須雲川自然探勝歩道
元箱根付近



箱根町総合観光案内所 ☎0460-85-5700
神奈川県自然環境保全センター 箱根出張所
☎0460-84-9121

- 箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。
- 箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。
- 「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根まで5～10分。



元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道(旧東海道)の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほど行くと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛られ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根靈験壁仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。

健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いてみよう。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。

※元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。

A photograph of a traditional Japanese tea set (chawan, chawanabuchi, chawanmushi, and chawanabuchi) arranged on a red circular tray. The set includes a white ceramic bowl (chawan) with a wooden spoon, a blue and white patterned cup (chawanabuchi) filled with tea, a small white bowl (chawanmushi) with a small amount of tea, and a small blue and white patterned bowl (chawanabuchi) with a small amount of tea. The background is a red circular surface.



初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。



畑宿から30～40分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近く of この池（なずなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。



海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。

箱根海賊船
☎ 0460-83-6325
箱根 芦ノ湖遊覧船
☎ 0460-83-6351

ひとあし のばして
箱根の **清**めぐり

A wide waterfall cascading over a mossy rock face into a pool. The water is white and frothy as it falls, creating a misty spray at the base. The surrounding area is lush with green moss and vegetation.



旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。



9

被扶養者の
みなさん

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は 後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、
受ける
必要ないわ

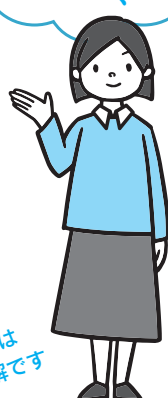


自分では
わかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院
してるから、
診てくれて
いるはずよ



それは
誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気が
あったら…、
怖いじゃない



放置する
ほうが
怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、
そんな時間
ないわ



将来の
時間のことも
考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けましょう。

受けようと思ったら、
今すぐ予約を！



年度後半になるにつれ、駆け込みで健診機関は混雑します。このため、健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいで受けられないことがあります。

今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、ついすっかり忘れてしまうかもしれませんよ。

健診の詳細は
こちら



1人でチャレンジは失敗しやすい…

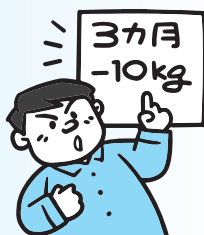
特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。



1人でチャレンジすることにしたAさん

やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。



初日

「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美についで我慢していた反動でたくさん食べてしまった。



1カ月後

気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているので焦りはない。



2カ月後

食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。



がんばり
ましょう

3カ月後

特定保健指導に参加することにしたBさん

※積極的支援の場合

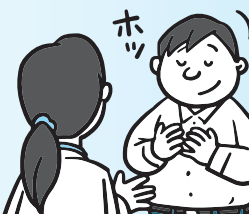
初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にすることを約束した。



こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみよう。



歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。



停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。



よく
できました！

満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

● Pick Up / まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに！

材料 (2人分)

まいたけ…………… 100g	しょうゆ…………… 小さじ 1
たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)	豚ひき肉…………… 180g
パプリカ…………… 1/4 個 (40g)	食用油…………… 小さじ 1
塩…………… 小さじ 1/4	水溶き片栗粉……… 片栗粉小さじ 1/2
こしょう…………… 少々	＋水小さじ 1

作り方 ⏱ 約 20 分

- ① まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1cm 幅に切る。
- ② ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2 等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③ 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で 1 分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で 8 分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④ フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ！

材料（2人分）

れんこん……………50g 水……………200mL
にんじん……………20g 豆乳……………200mL
チンゲン菜……………1株（100g） みそ……………小さじ2
ベーコン……………1枚（20g）

作り方 ⏰ 約15分

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。
にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。
れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up / チンゲン菜

β-カロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は
相性抜群！

材料（2人分）

柿……………1個
クリームチーズ……………30g
牛乳……………小さじ1
ミント……………適宜

作り方 ⏰ 約7分

- ①柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ②ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ③②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up / 柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分
99kcal
食塩相当量 0.1g

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防！

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

正しく知ろう！

整骨院・接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…
「各種保険取扱」って看板に書いてあるから、
整骨院に行ってもよいか？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えません！

整骨院・接骨院では、**すべての施術に健康保険が使えるわけではありません**。健康保険が使える範囲を知って、
正しく利用しましょう。



健康保険が**使える**場合

- 外傷性が明らかな打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
 - 骨折、脱臼
- ※緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

健康保険が**使えない**場合

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- 病院や診療所などの保険医療機関で治療中の負傷
- 医師が治療すべき内科的原因の疾病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷（労災保険対象）

整骨院・接骨院にかかるときは…

負傷原因を 正しく伝える

「いつ、どこで、どの部位を負傷して、どのような症状があるか」を柔道整復師に正確に伝えましょう。

内容をよく確認して から署名をする

「療養費支給申請書」に署名するときは、必ず施術内容をよく確認してから署名しましょう。白紙の申請書への記入は不適切な請求の原因となり、健康保険が適用されず**全額自己負担**になることがあります。

領収書は必ず 受け取り、保管する

領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。後日、健康保険組合から送られてくる医療費通知の金額と間違いがないか確認してください。

健康保険組合から施術内容を確認させていただく場合があります

整骨院・接骨院からの請求のなかには、健康保険対象外となるものや架空請求、水増し請求などの不適切な請求が一部見受けられます。

当健保組合では、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているか確認するため、施術内容について照会させていただく場合があります。

みなさんに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

加熱式タバコにも受動喫煙のリスクあり!

近年普及している加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が見えずにおいも少なくなっています。2020年に施行された改正健康増進法でも、加熱式タバコ専用の喫煙室であれば、飲食をしてもよいことになっています。こうしたことから、「加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは、あまりないのではないか？」と考えている人がいるかもしれません。



加熱式タバコは販売開始から歴史が浅く、使用と病気や死亡のリスクとの関連を科学的に証明するにはまだ時間がかかります。しかし、加熱式タバコの主流煙には紙巻きタバコとほぼ同レベルのニコチン等の有害物質が含まれているとの報告があるほか、加熱式タバコ使用者の呼気に特殊なレーザー光をあてると、大量のエアロゾル^{※1}を出していることがわかります。加熱式タバコに似た仕組みの電子タバコ（日本未発売）のエアロゾルには、紙巻きタバコより濃度の濃い有害物質も認められており、WHO（世界保健機関）では「受動喫煙者の健康を脅かす可能性がある」と考えることが合理的である」と指摘しています。

煙が見えないからといって、受動喫煙のリスクがゼロとはいえません。加熱式タバコも、保険適用の禁煙治療が受けられます^{※2}。大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

※1 エアロゾル…気体中に浮遊する微小な液体または固体の粒子と周囲の気体の混合体のこと。

※2 一定の条件あり。

参考：非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

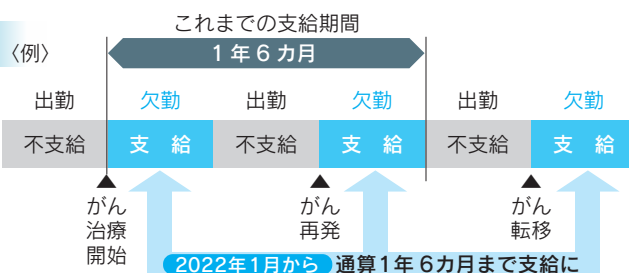
2022年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

傷病手当金の改正

●傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



任意継続被保険者の改正

●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

●任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額[※]」とできるようになります。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

ラジオ体操 第3 二代目

ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

〔3分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう！〕

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を
始めます!

1 足踏み運動

元気よく
その場足踏み



2 脚の 屈伸運動

腕を振って
屈伸



3 足踏み運動 (1と同じ)

4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)



5 両足跳び運動

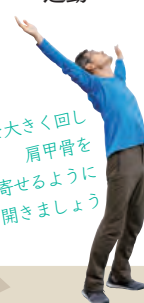
6 首を回す 運動

ゆっくり
首を回す



7 胸を開く 運動

腕を大きく回し
肩甲骨を
寄せるように
胸を開きましょう



8 体側を 伸ばす運動



9 体の前後屈運動

脚の間から
後方を見るように
前屈



10 体の回旋運動

脚をしっかり
横に開いて
体を回旋



11 跳躍運動

大きく
跳びます



12 足踏み運動 (1と同じ)

13 腕の屈伸運動

手を横、肩、
上、肩、前、
肩と曲げ伸ばし



かかととは
上げたまま

14 足踏み運動 (1と同じ)

15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を
終わります!

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。⇒



<http://douga.hfc.jp/imfine/taisou/21autumn.html>

実際にやってみましょう!

音楽に合わせてご家族でぜひやってみてください!



<https://www.youtube.com/watch?v=NZo4jQAZFDk&t=21s>