

けんぽだより

2022 Spring 春

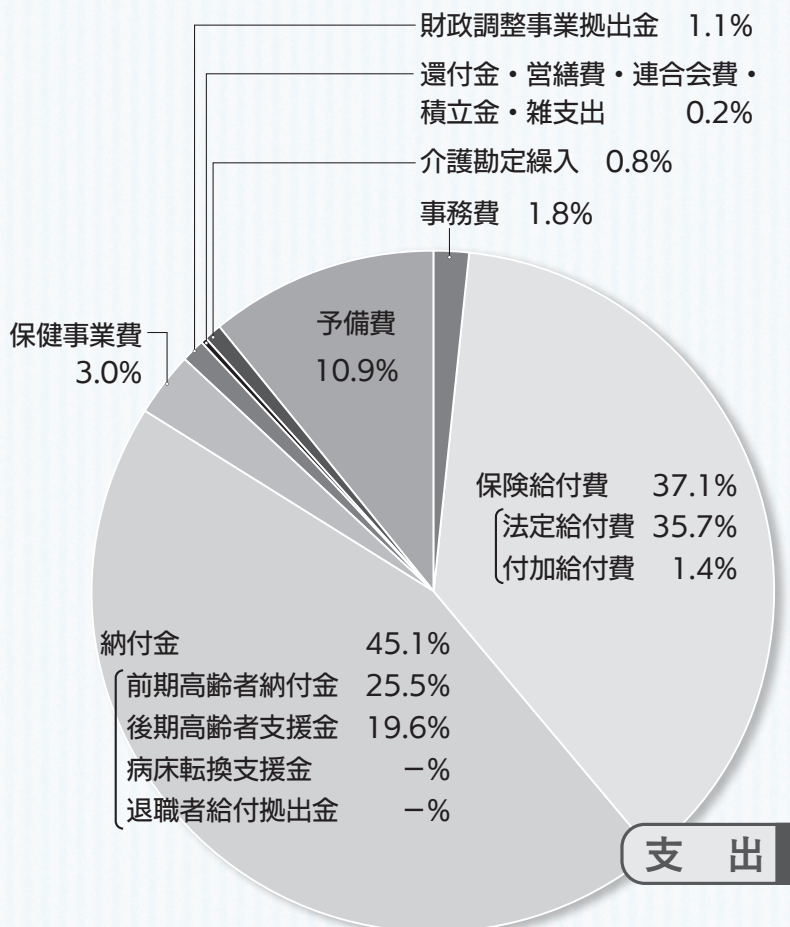


七十七銀行健康保険組合

先に開催された組合会において、令和4年度予算・事業計画が承認されましたので、お知らせいたします。

健康保険料率は据え置きます

納付金の減少が見込まれるものの、
依然として厳しい財政状況です



予算・事業計画のポイント

- 健康保険の料率は千分の84で据え置きます。また、介護保険の料率も千分の18で据え置きます。
- 特定健診・特定保健指導事業においては、テレビ会議システムやグループウェア機能を活用します。

※令和4年度保健事業の詳細については、14ページをご参照ください。

収入

収入の大部分を占めるのが、みなさんから納めていただく保険料です。令和4年度は、被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額のいずれも減少見込みとなり、前年度決算見込比1・9%減の18億2950万円を見込んでいます。

また、前年度からの繰越金1000万円と、別途積立金等からの繰入金6億3000万円を計上しました。

その他の収入としては、高額医療給付に対して健康保険組合連合会から交付される財政調整事業交付金1400万円、雑収入131万9千円などとなっています。

支出

みなさんの医療費の支払い等にあてられる保険給付費には、新型コロナウイルス感染症の受診控えの反動による受診者数の増加を考慮し、前年度決算見込比3・6%増の9億3113万6千円を見込みました。

一方、支出の中でもっとも大きな割合を占めているのが、高齢者等の医療費にあてられる納付金です。ただし、令和4年度は過去の精算分により減少する見込みで、納付金全体で同比17・2%減となる11億3010万円を計上しました。

また、保健事業費には同比5・3%増の7535万円を計上しました。「第2期データヘルス計画」のもと、特定健診・特定保健指導をはじめとする各種事業の効果的な実施に取り組んでまいります。みなさんもご家族とともに健康の維持・増進に励まれ、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。

なお、予算の詳しい数値については、次ページの概要表をご参照ください。

健康保険分

令和4年度収入支出予算概要表

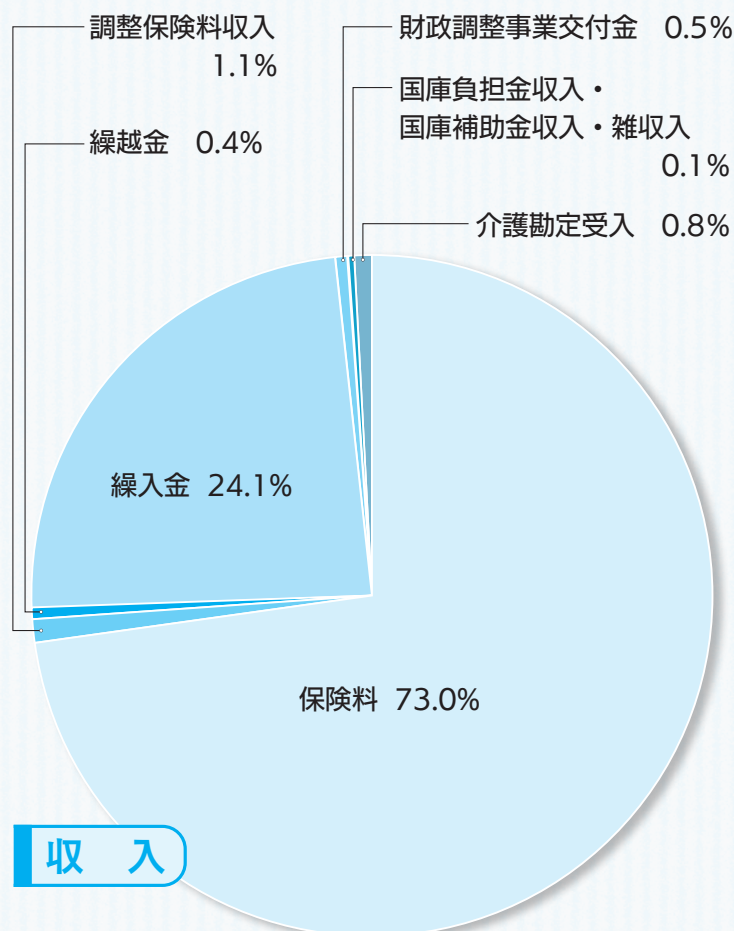
収 入

科 目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
保 険 料	1,829,500	512,465
国 庫 負 担 金 収 入	500	140
調 整 保 険 料 収 入	26,738	7,490
繰 越 金	10,000	2,801
繰 入 金	603,000	168,908
国 庫 補 助 金 収 入	801	224
財政調整事業交付金	14,000	3,922
雑 収 入	1,319	369
介 護 勘 定 受 入	20,000	5,602
合 計	2,505,858	701,921
経常収入合計	1,835,117	514,038

支 出

科 目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
事 務 費	44,650	12,507
保 険 給 付 費	931,136	260,822
〔法定給付費〕	〔894,608〕	〔250,590〕
〔付加給付費〕	〔36,528〕	〔10,232〕
納 付 金	1,130,100	316,555
〔前期高齢者納付金〕	〔640,000〕	〔179,272〕
〔後期高齢者支援金〕	〔490,000〕	〔137,255〕
〔病床転換支援金〕	〔50〕	〔14〕
〔退職者給付拠出金〕	〔50〕	〔14〕
保 健 事 業 費	75,350	21,106
還 付 金	210	59
営 繕 費	500	140
財政調整事業拠出金	26,738	7,490
連 合 会 費	1,600	448
積 立 金	1,000	280
雑 支 出	2,001	560
介 護 勘 定 繰 入	20,000	5,602
予 備 費	272,573	76,351
合 計	2,505,858	701,921
経常支出合計	2,185,037	612,055
経常収支差	▲ 349,920	▲ 98,017

収支の割合



介護保険

健保組合が徴収した介護保険料は、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に一括して納付され、各市区町村に一律に交付されます。健保組合は、あくまでも介護保険料の徴収機関であって、徴収した介護保険料を健保組合の事業にあててはできません。

令和4年度の介護納付金には2億2000万円を見込み、これをもとに介護保険料率を算定した結果、前年度と同じ千分の18を維持して運営することになりました。

なお、予算の詳しい数値については、下の概要表をご参照ください。

介護保険分

令和4年度収入支出予算概要表

収 入

科 目	予算額 (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	230,000	127,072
繰 入 金	4,000	2,210
利 子 収 入	1	1
雑 収 入	1	1
一 般 勘 定 受 入	20,000	11,050
合 計	254,002	140,333

支 出

科 目	予算額 (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	220,000	121,547
介 護 保 険 料 還 付 金	50	28
一 般 勘 定 繰 入	20,000	11,050
雑 支 出	2,000	1,105
予 備 費	11,952	6,603
合 計	254,002	140,333

年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

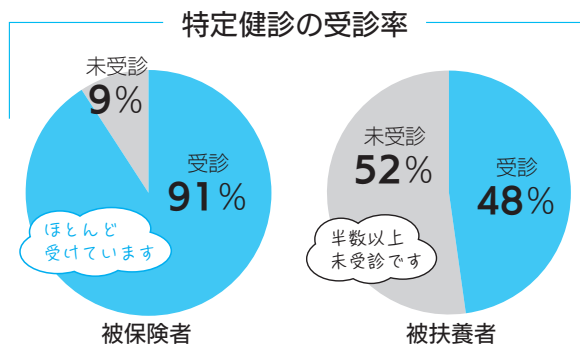
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健保組合からお知らせが届いたら、早速健診の予約を入れましょう。

幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

マイナポータルで特定健診の結果の閲覧が可能に！

政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。



被扶養者のみなさんへ

特定健診のご案内

被扶養者のみなさんを対象とした、メタボリックシンドロームの予防を目的とした健診です。

特定健診の検査項目

身体計測

身長、体重、BMI、腹囲

身体診察

血圧測定

脂質検査

中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール

肝機能検査

AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)

血糖検査

空腹時血糖または HbA1c

尿検査

尿糖、尿蛋白



特定保健指導のメリットって？

／ ダイエットも！ ／

無料で健康になるための**アドバイス**が受けられます！



行ってみますか？
無料でダイエットできるそうですよ

特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

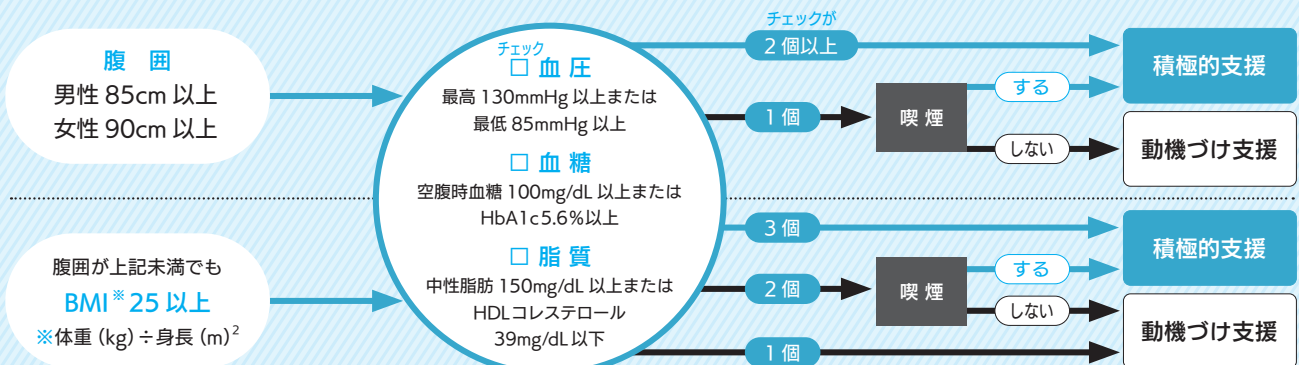
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減 **腹囲** 1.73cm 減

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。



春は、自律神経の乱れ にご注意を！

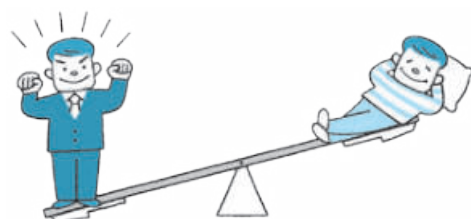
新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。



自律神経って何？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。



交感神経 **アクセル**

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

副交感神経 **ブレーキ**

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

収縮	←	血管	→	拡張
上昇	←	血圧	→	低下
速い	←	心拍	→	ゆっくり
緊張	←	筋肉	→	弛緩
消化制御	←	胃腸	→	消化促進
促進	←	発汗	→	抑制

こんな不調があれば要注意！

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感

春の不調を改善！ 自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさず

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとても大切

3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中によく、買物物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。

日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる



4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。



健保組合の 加入資格 ってなんだ？



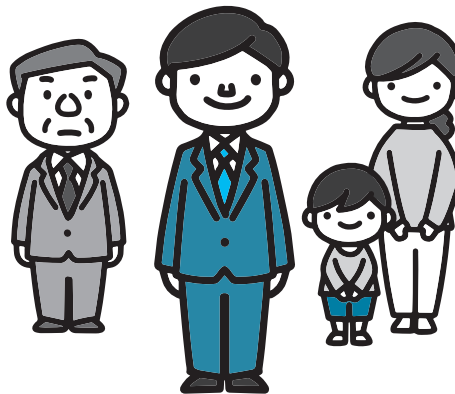
みなさんが持っている保険証は、
当健保組合に加入していることを示すものです。
示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、
保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、
みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の **3種類** のいずれかで、当健保組合に加入しています

任意継続被保険者 ≫

- ☑ 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間^{*}、引き続き当健保組合に加入することができます。
※ 2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- ☑ 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- ☑ 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

- ☑ 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します（任意継続被保険者として加入する場合を除く）。
- ☑ 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

≪ 被扶養者

- ☑ 親等、住居、収入^{*}などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。
※ 年間収入130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円）未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- ☑ 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったまましていると、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが…

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

※オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標にしています。

塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の溪谷沿いは、70余の滝が流れる溪谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた溪谷美を見ることができるスポット。

塩

原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やしおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。

Sightseeing

ひと足のはしり



塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

① 8:30～17:00 ② 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円

③ 0287-32-4000（塩原温泉観光協会）

④ <https://shiobara-monogatari.com/>



回顧の滝（回顧コース内）

名前の由来は、つい振り返ってしまう溪谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、礫石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



もみじ谷大吊橋

塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

① 8:30～18:00（4月～10月）

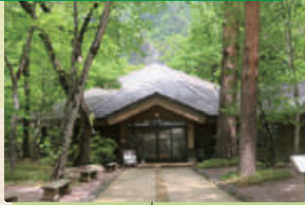
② 大人300円、小中学生200円

③ 0287-34-1037

④ <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

塩原温泉ビジターセンター



日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。

🕒 9:00 ~ 16:30 📅 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
☎ 0287-32-3050
🌐 <http://www.ssiobara.or.jp/vc/>

天皇の間記念公園



塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。

🕒 9:00 ~ 17:00 📅 水曜日
👤 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円
☎ 0287-32-4037

竜化の滝



塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3 段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道を戻る。

風拳の滝



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。



約 5.5km 約 2 時間 30 分

INFORMATION



東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、
JR バスで約 65 分



東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分

塩原温泉観光協会

☎ 0287-32-4000

🌐 <http://www.ssiobara.or.jp/>



食とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるフンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。

🕒 9:00 ~ 18:00 📅 木曜日（祝日の場合は翌日）
👤 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
☎ 0287-32-3101
🌐 <https://yupponosato.com/>

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等でご確認ください。

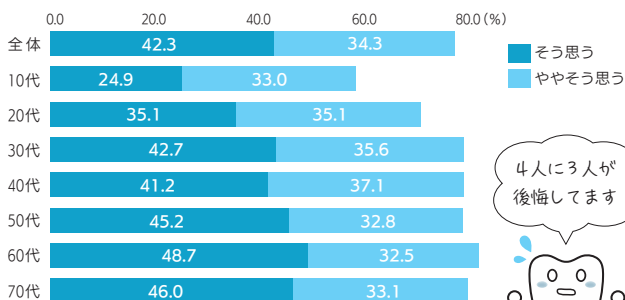
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



Health Information

質のよい睡眠をとるために

Zzz

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6

寝る1時間前に入浴する

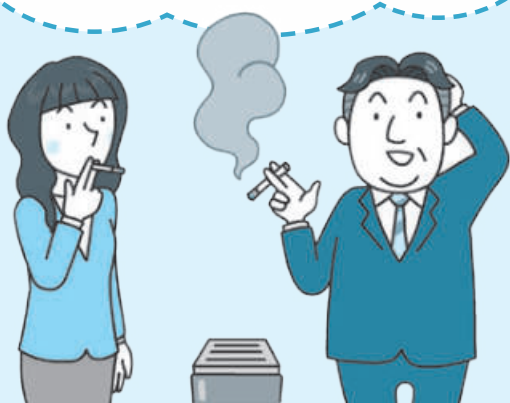
毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

Q

喫煙はダイエットになる？

最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいって言われました。

でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと考えているんです…



A

いいえ
それは
違います！



禁煙による体重増加で血糖値が上がるのが報告されていますが、**禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかに有益だといわれています。**

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ！



Health Information

話題の健康情報

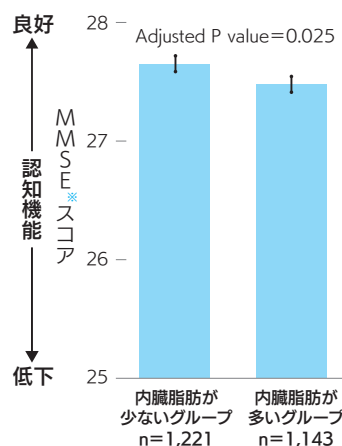
内臓脂肪を減らすと、 認知症のリスクも低くなる可能性

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス & ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



※ MMSE…

Mini-Mental State Examination の略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。

健康で自立した
高齢期を
過ごすためには
メタボの改善が
大切なね





健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ 1
にんにく(すりおろし) ----- 1 かけ分
しょうが(すりおろし) ----- 1 かけ分
ごま油 ----- 大さじ 1/2
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ 1/2
A みりん ----- 小さじ 2
みそ ----- 小さじ 2
しょうゆ ----- 小さじ 1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2 本
ライスペーパー ----- 6 枚
リーフレタス ----- 60g
スナップえんどう(茹で)* ----- 6~12 本
春にんじん(細切り) ----- 60g
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で 1 とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、A と赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。

辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。

減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。



レシピ開発

今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング

Tokyo Trend Kitchen



さわら

鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分

277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2 等分) ----- 2 切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
酒 ----- 小さじ 1
アスパラガス (2 等分の斜め切り) ----- 2 本
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2 個 (100g)
新玉ねぎ (8 等分のくし形切り) ----- 1/2 個
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2 等分) ----- 2 個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個
ローズマリー ----- 2 本
A 塩 ----- 小さじ 2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ 1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10 分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に 1 と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上から A をかけて 200℃ のオーブンで 30 分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

🌱 野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。

令和4年度に行う保健事業

2～3ページで予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。



1 健康管理センターの運営

(1) 受付・相談日時

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時30分

(2) 人的体制

産業医、嘱託医、産業カウンセラー各1名（非常勤）、保健師3名（常勤）

(3) 業務内容

産業医、嘱託医、産業カウンセラーおよび保健師による健康・衛生教育、運動指導、保健指導、心理相談および栄養相談等の実施により、加入者の健康の保持増進を図る

① 事業主との共同事業

ア、産業医、嘱託医、産業カウンセラー、保健師が連携した各種教育・指導、相談
イ、産業医、嘱託医による長時間労働者、再就業者、勤務制限者、メンタルヘルス等の面談
ウ、産業カウンセラーによるメンタルヘルス等の面談

② 健保組合の独自事業「データヘルス計画」

ア、特定健康診査・特定保健指導
イ、加入者への健康に関する情報提供と知識普及・意識づけ
ウ、保健師による健康相談、人間ドック・胃腸病検診等の疾病予防、重症化予防

2 特定健診・特定保健指導事業

対象は40～74歳の被保険者・被扶養者

(1) 特定健診

法定事業で、メタボリックに着目した健康状況の把握およびリスク者のスクリーニング

① 被保険者は、労働安全衛生法の定期健診と併せた共同事業で、人間ドック、集合契約機関を利用

② 被扶養者と任意継続被保険者（以下「被扶養者等」という。）は、配偶者ドック、集合契約機関を利用

(2) 特定保健指導
法定事業で、メタボリック該当者の減少が目的

① 被保険者は、保健師が面談
② 被扶養者等は、保健師による面談および集合契約機関を利用

3 保健指導宣伝事業

(1) ICT（ホームページ・Peppu）を活用したポピュレーションアプローチの実施

① 保健事業や給付内容、事務手続きの周知、届出・申請用紙の出力等

② 健康新聞「すこやか健保」、機関誌「けんぽだより」、「健保コース」、年代毎の健康情報発信

③ 各人の健診結果等（私の健康状態、日々の記録）の情報提供

④ 健康づくりに取り組む個人へのインセンティブ（Peppポイント）付与事業の実施

(2) 被保険者のヘルスリテラシー向上のため、健康教育の実施

母体行の階層別研修会や関連会社の研修会において、保健師による健康教育を実施

(3) 育児関連図書等の配付

子育て家庭の健康ツールとして、第1子誕生の被保険者・被扶養者に月刊誌「赤ちゃん」と1年間配付

(4) 健康管理に関する図書等の配付

新規加入者に対する健康指導の一環として、「健康管理に関する小冊子」を配付

(5) Peppuによる医療費通知およびジエネリック医薬品差額通知の実施

4 疾病予防事業

(1) 健康相談

健康の保持増進を図るため、保健師が事業所訪問や電話・手紙を利用

(2) 電話等による健康相談（外部業者委託事業）

① 健康相談全般の「ファミリー健康相談」（電話・インターネット）
② メンタル専門の「メンタルヘルスカウンセリング」（電話・面接）

(3) 人間ドック健診（日帰りコース）

① 被保険者

委託先は県内15カ所、県外17カ所の医療機関および健診機関

・対象年齢：35歳、40歳以上は2年毎受診、54歳の希望による大腸ファイバー検査は廃止。オプション検査として、乳がん・子宮がん・喀痰細胞診検査

・自己負担：なし（事業主が1人当たり15,000円負担）。ただし、任意継続被保険者は自己負担10,000円

② 配偶者
委託先は県内9カ所の医療機関および健

診機関

・対象年齢：40歳以上の希望者、3年に1回の受診。オプション検査として、乳がん・子宮がん・喀痰細胞診検査
・自己負担：7,000円

(4) 胃腸病検診

委託先は県内1カ所、県外12カ所の医療機関および健診機関

・対象者：満36歳以上の被保険者および34歳以下の希望者
（人間ドック受診者を除く）
・自己負担：なし

(5) 住民健診の費用補助

・対象者：30歳以上の女子被保険者と被扶養者（配偶者）

(6) インフルエンザ予防接種の費用補助

被保険者、被扶養者である配偶者・子を対象に、新型・季節性を問わず年度内1回、被保険者2,000円、被扶養者1人当たり1,000円を補助

(7) 家庭常備薬の斡旋

疾病予防・医療費抑制のために家庭常備薬を斡旋、代金は全額自己負担

5 重症化予防対策等

定期健診および人間ドック健診の結果とレセプト（診療報酬明細書）から、加入者を「健康層」「低リスク層」「中リスク層」「高リスク層」の4つに階層化し、健康経営宣言の主な取組み等を踏まえ、事業所と連携した受診勧奨や特定保健指導、禁煙支援事業など、各層ごとに対策を講じる

6 契約保養所利用者に対する補助

被保険者、被扶養者である配偶者・子を対象に、年度内1泊、被保険者2,000円、被扶養者1人当たり1,000円を補助

「2022年危機」がついに到来 今後さらに加速する高齢化が健保組合を襲う

団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し始める2022年。高齢者医療制度への納付金負担急増により、健保組合の財政悪化は避けられません。さらに2025年には、団塊の世代がすべて75歳以上となり、健保組合にとって厳しい状況が続く見込みです。

現役世代が高齢者医療のために支払う「納付金」

「納付金」は、高齢者医療制度のために健保組合が国へ支払うお金です。主に、前期高齢者（65～74歳）の加入者が多い国民健康保険の財政支援として納める「前期高齢者納付金」と、後期高齢者（75歳以上）の医療費支援として納める「後期高齢者支援金」の2つがあります。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、健保組合は国が定める計算式に基づいた金額を納めなければなりません。

後期高齢者支援金の急増で 現役世代の負担は限界に

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人

口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」がついに到来します。

2040年には、65歳以上の人口が約4000万人（35・3%）にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続き、健保財政のさらなる悪化が危惧されています（図1）。

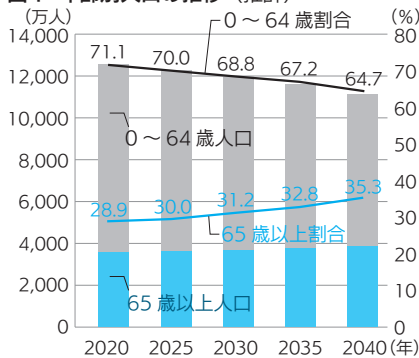
健康保険組合連合会（以下健保連）の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいなのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています（図2）。さらに、後期高齢者支援金は2022年

から2025年までの4年間で累計約3・2兆円増加すると推計されており、今後も支援金の増加に歯止めがかかりません（図3）。2022年10月より後期高齢者（一定所得者）の2割負担が実施される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3100億円と十分ではありません。

国民皆保険制度の持続性 確保に向けた取組みが急務

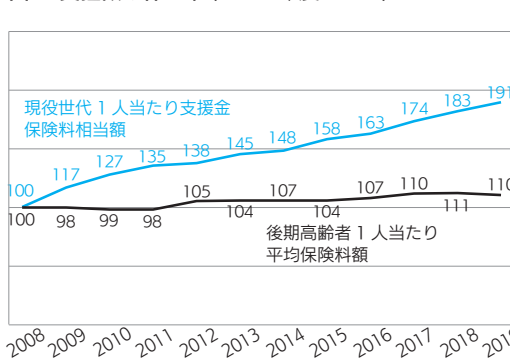
健保連はこうした状況を受け、2割負担の早期実施とともに、低所得者を除き2割負担とするなど継続的な検討が必要であると訴えています。そして、国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ世代間のアンバランス是正により現役世代の負担軽減を図ることなどが喫緊の課題であると主張しています。

図1 年齢別人口の推移（推計）



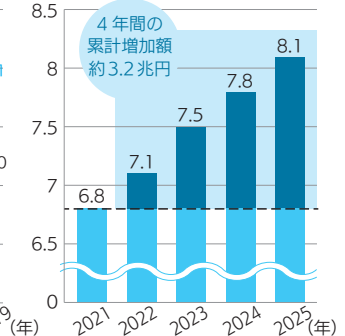
※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より作成

図2 負担額の伸び率（2008年度＝100）



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」参考資料より作成

図3 後期高齢者支援金の推移（推計）





座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、下ろす

上体が後ろに倒れないように、体をしっかり立てて引き寄せます。



むしろできれば、脚が上がるだけでもOKです。

たったこれだけ!

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り

左右 各5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から遠すぎると立てません。立てそうなところに置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、ゆっくり座る

グラグラしないように立ち上がり、ゆっくりとコントロールしながら座ります。



たったこれだけ!

すきま時間に楽しく!
自宅できる
トレーニング

たとえ1冊でも、
毎日行うことが
重要です!

指導・監修

トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー

健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻&
股関節

お尻ストレッチ

左右 各30秒

1 片足の外くるぶしを膝の上にさせる

膝を下に押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのではなく、おへそを前に出すイメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>

