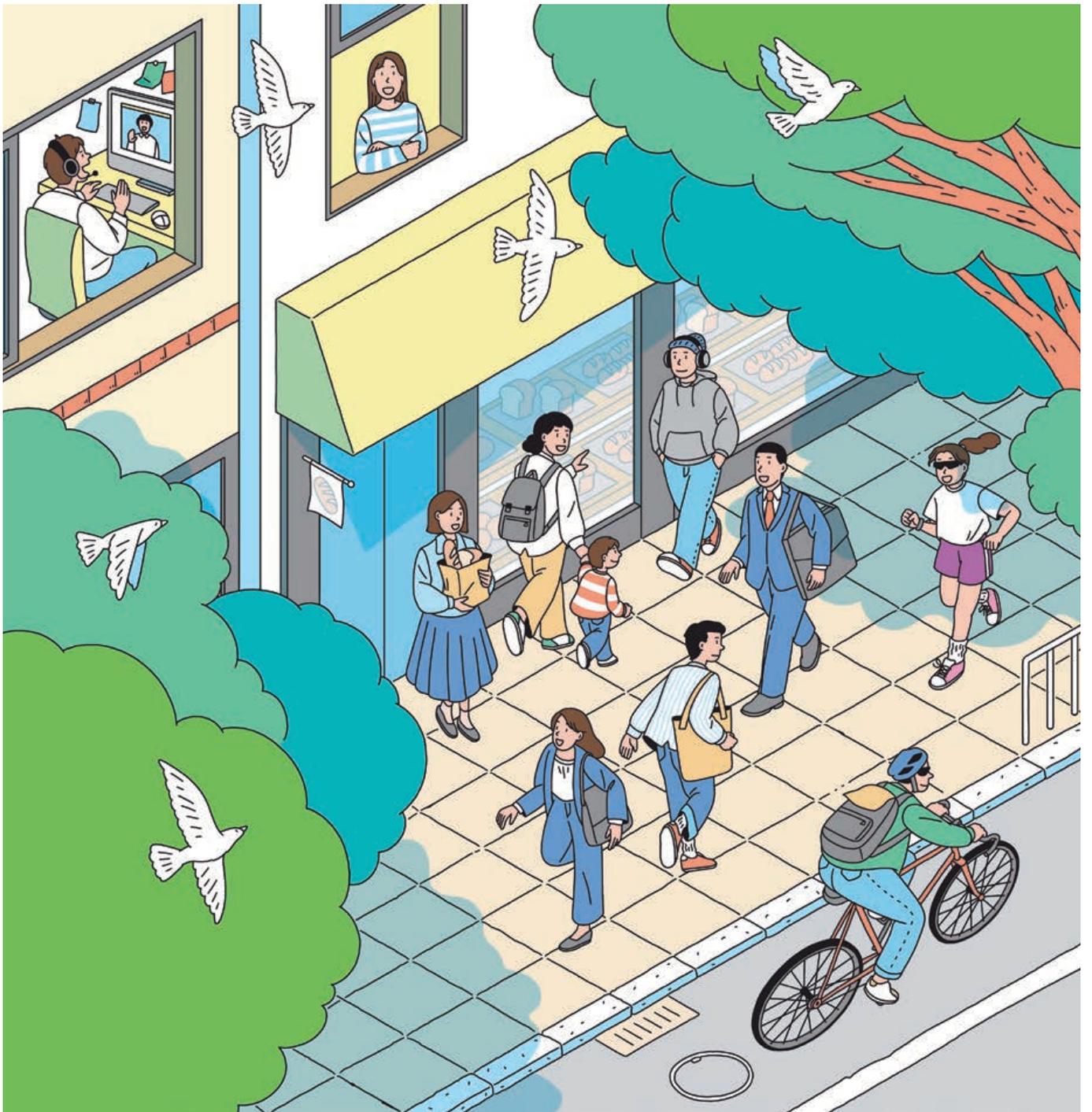


# けんぽだより

2024 **Spring** 春



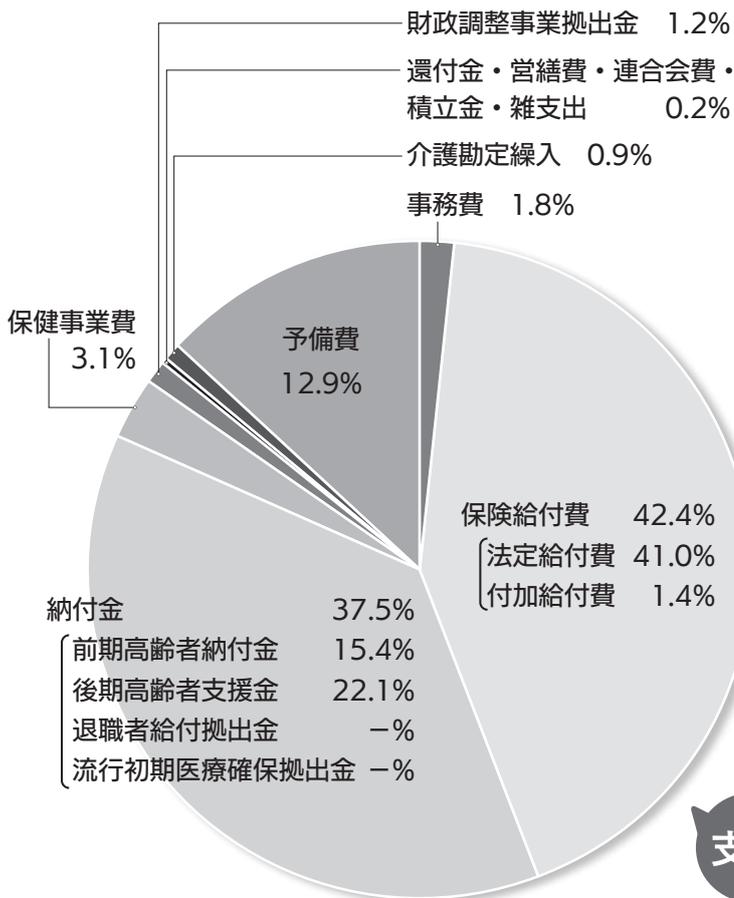
七十七銀行健康保険組合

令和6年度予算・事業計画が  
決定されました

先に開催された組合会において、令和6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です

# 保険給付費、納付金の増加により 2年ぶりの赤字予算



支出

## 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6年度は、被保険者数、標準報酬月額合計、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17億9810万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4億円を計上しました。

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600万円、雑収入82万円などとなっています。

## 事業計画の4つの重点ポイント

1. 第3期データヘルス計画、第4期特定健康診査等実施計画に基づく取組み
2. 健康経営対応にかかる事業主との連携事業の継続実施
3. 「Pep Up」稼働率向上への取組み
4. マイナンバーカードの健康保険証との一体化への対応

※令和6年度保健事業の詳細については、10ページをご参照ください。

## 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、前年度決算見込比2・9%増の9億6010万円を見込みました。

一方、支出の中で、保険給付費に次いで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。納付金全体では同比16・1%増となる8億5010万円を計上しました。

また、保健事業費には同比1・8%増の6989万円を計上しました。

令和6年度から新たに策定された「第3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。



## 一般勘定分

令和6年度収入支出予算概要表

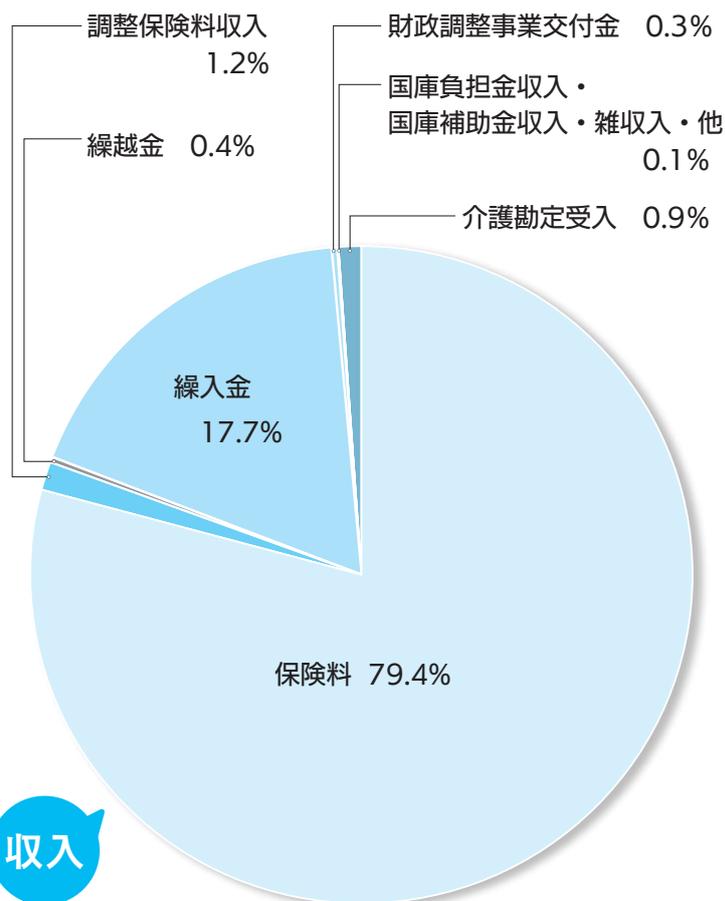
### 収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	1,798,100	525,760
国庫負担金収入	460	135
調整保険料収入	28,250	8,260
繰越金	10,000	2,924
繰入金	400,000	116,959
国庫補助金収入	603	176
出産育児交付金	1,281	375
財政調整事業交付金	6,000	1,754
雑収入	820	240
介護勘定受入	20,000	5,848
合計	2,265,514	662,431
経常収入合計	1,801,259	526,684

### 支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	39,840	11,649
保険給付費	960,100	280,731
法定給付費	928,940	271,620
付加給付費	31,160	9,111
納付金	850,100	248,567
前期高齢者納付金	350,000	102,339
後期高齢者支援金	500,000	146,199
病床転換支援金	50	15
退職者給付拠出金	49	14
流行初期医療確保拠出金	1	-
保健事業費	69,890	20,436
還付金	210	61
営繕費	500	146
財政調整事業拠出金	28,250	8,260
連合会費	1,500	439
積立金	1,000	292
雑支出	1,001	292
介護勘定繰入	20,000	5,848
予備費	293,123	85,708
合計	2,265,514	662,431
経常支出合計	1,923,131	562,319
経常収支差	▲121,872	▲35,635

## 収支の割合



### 収入

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ることはできません。

令和6年度の介護納付金には2億2600万円を見込み、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・0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。

## 介護勘定分

令和6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	231,820	127,374
繰入金	10,000	5,495
雑収入	2	2
一般勘定受入	20,000	10,989
合計	261,822	143,858

### 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	226,000	124,176
介護保険料還付金	50	27
予備費	13,772	7,567
雑支出	2,000	1,099
一般勘定繰入	20,000	10,989
合計	261,822	143,858

# 毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の  
2人に1人は  
受けています

明日は健診なの  
健康状態をチェックできるから、  
毎年受けているわ

私、去年も  
受けていないわ

今年こそは早めに  
健診を予約しよう

特定健診の  
ご案内

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

## 健診を受けるメリット

### 病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

### 生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

### 定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

## 「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定  
健診

## 2024年度からの変更点

### ● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

### ● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

# 特定保健指導って誰に案内が来るの？



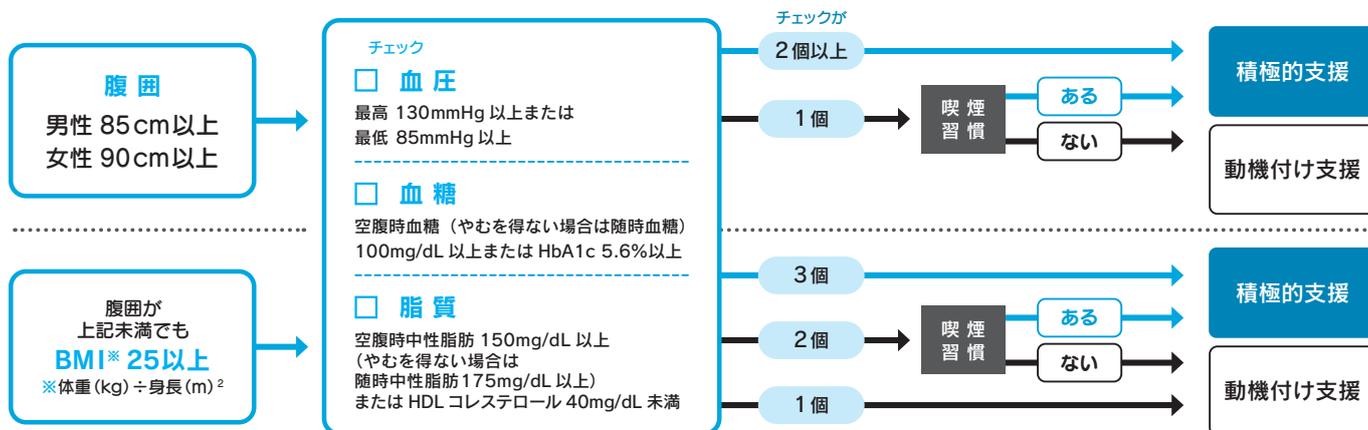
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

## 特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

## 2024年度からの 変更点

\* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3か月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減<sup>\*</sup>）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。



食に走る人は 要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

# 「ストレス」と「肥満」の関係

食べすぎ!



環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。

## ストレスホルモン コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



食欲に影響するその他のホルモン

▶ **レプチン**  
**食欲を抑制するホルモン**で、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞(=体脂肪)が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きに弱くなります(レプチン抵抗性)。

▶ **グレリン**  
**空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモン**です。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

## エモーショナル・イーティング 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた…こんな経験はありませんか? ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモーショナル・イーティング(感情的摂食)**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べたくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



間食



食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ



アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足



睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足



積極的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない

## 食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります。**

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くなるうちに早めに解消することが重要です。



### 睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



### 適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



### 自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります。**食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます。**

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないよう行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることのできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。

# 水郷佐原



## 佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

## 瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きのかたがたを散策して、佐原駅に戻ろう。

## INFORMATION

### アクセス

JR 佐原駅下車

### HPはコチラ



水郷佐原観光協会

[駅前案内所]

9:00～17:00

0478-52-6675





左：名勝図 巖島付近 右：伊能忠敬像(部分) 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

### ▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 🗓️ 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- 👤 大人500円、小・中学生250円
- ☎️ 0478-54-1118

### ▶ 伊能忠敬旧宅(写真は書院)

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋(正門・炊事場・書院)と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30 🗓️ 12月29日～1月1日
- 👤 無料 ☎️ 0478-54-1118 (伊能忠敬記念館)

### ▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00 (特産品販売所・フードコート。季節変動あり)
- 🗓️ 無休(施設点検日等を除く)
- ☎️ 0478-50-1183

### ▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗は天保3(1832)年、土蔵は明治元(1868)年の建築で、県指定有形文化財。



### ▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30 (「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30)
- 🗓️ 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 👤 大人400円、小・中学生200円
- ☎️ 0478-52-4104



### ▶ 佐原三菱館

大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 🗓️ 第2月曜日(祝日は翌平日) 🎫 無料
- ☎️ 0478-52-1000 (佐原町並み交流館)



### ▶ 樋橋(ジャージャー橋)

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



約6.2km 約1.5時間/約8,000歩

### おすすめ体験

#### 小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00(季節変動あり)
- 🗓️ 不定休(気象状況等により運休あり)
- 👤 町なみコース(所要時間約30分) 大人1,300円、小学生700円
- ☎️ 0478-55-9380

### グルメ

#### 一口もなか(柏屋もなか店)



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00 🗓️ 無休(1月1日は休み)
- 👤 1個55円(税込) ☎️ 0478-52-3707

## ひと足のばして Sightseeing

### 水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。  
※詳細はHPをご覧ください。  
<https://ayamepark.jp/>

### 香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13(1700)年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。  
※詳細はHPをご覧ください。  
<https://katori-jingu.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# 令和6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。

\*傍線表示箇所は新規事業です。

## 4つの重点ポイント

- (1) 令和6年度より実施する第3期データヘルス計画、第4期特定健診等実施計画に基づく取組み
- (2) 健康経営対応にかかる事業者との連携事業の継続実施
- (3) 健康増進活動(ポピュレーションアプローチ)拡大のため、PePuP稼働率向上への取組み
- (4) マイナンバーカードの健康保険証との一体化への対応

## 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
  - ① 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
  - 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) 各保健事業を通じて、加入者への健康に関する情報提供、知識の普及・意識づけ、健康

## 2 疾病予防事業

健康相談、人間ドック・胃腸病検診等の疾病予防および重症化予防を行う

### (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テレビ会議システム・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  
オプシオン検査として、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。オプシオン検査として、乳がん・子宮がん・喀痰細胞診検査

(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(セルフメドケーションの促進)

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

## 3 保健指導宣伝事業

(1) ICT(ホームページ・PePuP)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「けんぼたより」、「健保エース」、年代毎の健康情報発信記録)の情報提供

③ 各人の健診結果等(私の健康状態、日々の健康づくり)に取り組み個人へのインセンティブ(PePuP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) 育児関連図書への配付

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を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) PePuPによる医療費通知およびシネリック医薬品差額通知の実施

(6) 健康増進活動拡大のためのPePuP稼働率向上に向けた取組み

## 4 第3期データヘルス事業

(1) 健康者層の拡大：健診事後指導の効果的な実施

(2) 重症化の予防：受診勧奨および精密検査受診の促進

(3) 生活習慣の改善：健康関連情報の発信および健康教育の実施

(4) 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上(※) 第4期特定健診等実施計画に基づき実施

(※) 第4期特定健診等実施計画

(1) 特定健康診査(メタボリックに注目した健康状況の把握およびリスク者の階層化)

国の目標である受診率90%達成に向け、被扶養者の受診率引上げに取組み

(2) 特定保健指導(メタボリック該当者の減少が目的)

国の目標である実施率60%達成に向け、事業主と連携して面談状況の進捗管理の徹底を図る

## 5 健康経営への取組強化に向けた事業主との連携事業

健康経営への取組強化を図るため、事業主と連携して左記の事業を実施し、健康経営優良法人(ホワイト500)の認定取得を目指す。

(1) 重症化予防事業(健診結果とレポートから高リスク層を抽出し、医療機関への受診勧奨等、事業主、産業医、保健師が連携して指導を継続する)

(2) 健康管理に対する被保険者の意識啓蒙(PePuPを活用し、喫煙、アルコール依存症防止、睡眠改善等の健康に関する情報を発信する)

(3) 健康増進イベントの実施(ウォーキングラリーを継続して実施する)

(4) 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

7 その他

マイナンバーカードの健康保険証との一体化にかかる対応

2024年度からスタート

# 「第3期データヘルス計画」

## データヘルス計画とは？

健康・医療情報を活用して、PDCA サイクルに沿った「効果的」かつ「効率的」な保健事業の実施を図ることを目的とした保健事業の実施計画です。

この計画は、すべての組合において、策定・実施が行われるものとなっており、すでに第1期(2015～2017年度)、第2期(2018～2023年度)を経て、今年より第3期(2024～2029年度)となります。

## 第3期データヘルス計画の4つのポイント

現状・課題を踏まえ、以下の対策に力を入れた保健事業を計画し、実施してまいります。

1 健康者層の拡大

2 重症化の予防

3 生活習慣の改善

4 特定健康診査受診率および特定保健指導実施率の向上

健康増進 WEB サイト「Pep Up」の登録率が6割に留まる等、自ら健康づくりに取り組む人が少ないため、健康意識醸成を進めていく必要がある

積極的に健康管理に取り組む人を増やしたい！

### 【健康者層の拡大】

- 事業主と連携して Pep Up の周知・登録率上昇に努める
- 事業主と連携して Pep Up 内での健康イベントへの参加率を増やし運動習慣の増進に努める
- セルフメディケーションの推進

高リスク層の中で、適切な治療につながらない層が全世代に一定数存在する

危険な状態で働く人を減らしたい！

### 【重症化の予防】

- 健康保険組合の保健指導を継続
- 健康保険組合と事業主が連携して精密検査受診勧奨・受診確認を徹底する

20～30代男性の生活習慣に課題  
(メタボ予備群割合・喫煙率・飲酒量・欠食割合が高い)

生活習慣病を発症する人を減らしたい！

### 【生活習慣の改善】

- 若年者でメタボ予備群・メタボ該当者への保健指導を継続
- 階層別研修や Pep Up・テレビ会議コンテンツ配信にて正しい知識の普及に努め、ヘルスリテラシーの向上を図る

40歳以上の高血圧・高血糖リスクが高く、介入の強化が必要だが、特定保健指導の実施率が30.8% (2022年度) に留まり、国の設定した目標(60%)にも達しないため方策の転換が必要である

保健指導実施率を向上させたい！

### 【特定保健指導実施率の向上】

- 事業主と連携して利用勧奨・実施状況把握に努める

被扶養者(配偶者)特定健診受診率が60.9% (2022年度) に留まり、全体の受診率が国の設定した目標(90%)に達しないため受診勧奨等の対策強化が必要である

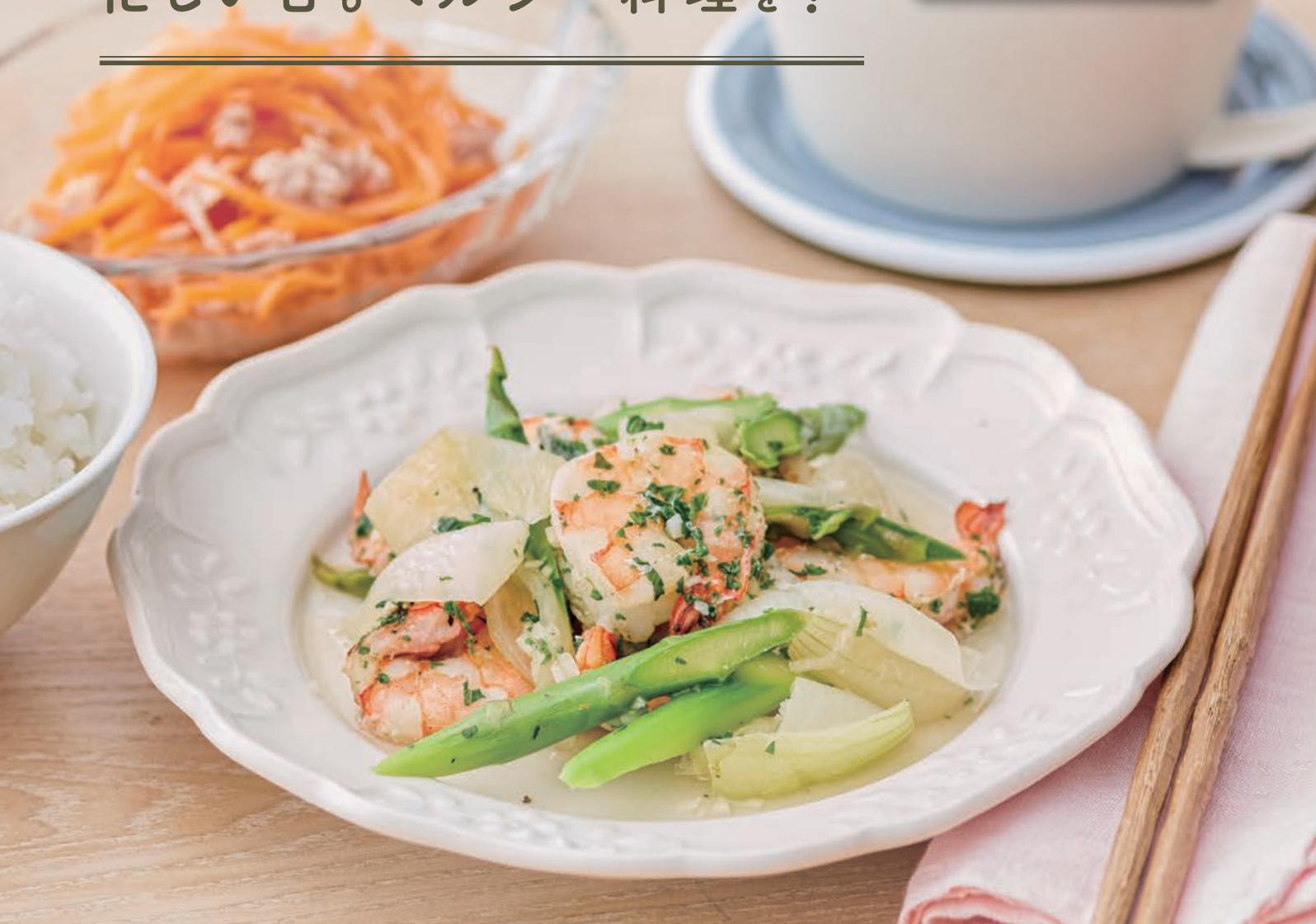
健診を受ける配偶者を増やしたい！

### 【特定健康診査受診率の向上】

- 健診未受診者の実態把握を実施
- より受診しやすくするための運用方法について検討



# ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！



## えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

### 材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)  
 新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)  
 アスパラガス ----- 3本 (60g)  
**A** 白ワイン ----- 大さじ1  
 塩 ----- 小さじ1/3  
 粗びき黒こしょう ----- 少々  
 パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1  
 にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

### 作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) に **A** を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、**2** を流水にさっとぐららせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)  
 ◆撮影 さくらい しょうこ  
 ◆スタイリング 深川 あさり

## ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



### 材料<2人分>

にんじん -----小1本 (120g)  
 塩 ----- 小さじ1/4  
 ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)  
 A レモン汁 ----- 小さじ2  
 | 塩 ----- 小さじ1/8  
 | こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

## しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



### 材料<2人分>

しらたき ----- 100g  
 レタス ----- 2枚 (80g)  
 A 水 ----- 2カップ  
 | 洋風スープの素 ---- 小さじ1  
 | 塩 ----- 小さじ1/4  
 | こしょう ----- 少々

### 作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



## ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

\*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。



最近肩こりがつらいなあ…。  
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。  
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！  
肩こりに健康保険は使えないぞ。  
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！  
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。  
接骨院にかかる前には、健康保険が

使える場合 ・ 使えない場合  
を確認しておくといぞ



#### 健康保険が使える場合

- ◆ 打撲
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。  
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

#### 健康保険が使えない場合 全額自己負担

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

#### ◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

# 肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。  
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

# Q 血圧が高くなってきています。効果的な食べ物はありますか？



**A 「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点が大切です**

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。すると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



## Health Information

### 歯<sup>+</sup> 医者さんへ行こう

## 予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



### 「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- ☑ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ☑ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ☑ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ☑ 検査や処置の重複が避けられる
- ☑ 医療費節約につながる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

#### ● 歯科医院を3回受診した場合 ●

- ▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合…  
初診料 7,920円 (2,640円×3回)
- ▶ 3回とも同じ歯科医院なら……  
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、  
**初診料・再診料だけで4,160円節約できます!!**

※上記は健康保険適用前の金額です。  
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

### ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます！

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所（か強診<sup>きょうしん</sup>）」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。

忙しいあなたに

globody グローボディ  
fitness フィットネス

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



# 1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に  
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが  
一直線になるように  
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの  
真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

## ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう!  
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

# 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右  
各 10 秒

バランスがとりづらい場合は、イスや壁に手を添えてOK!

# 2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を  
上げて脂肪を燃焼

Point お腹にしっかり  
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右  
各 10 回

# 3 パルシング

関節に負担をかけずに  
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)の  
ように小刻みに  
(上下5cm程度)  
体を動かす



左右  
各 20 回

# 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、  
筋肉に強めの刺激を加えて  
筋力アップ

1セットアップの  
姿勢に戻り、体幹に  
力を入れながらキープ。  
1~4を左右入れ替えて行う。



左右  
各 10 秒

## “忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でできるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。

globody  
fitness  
とは...

