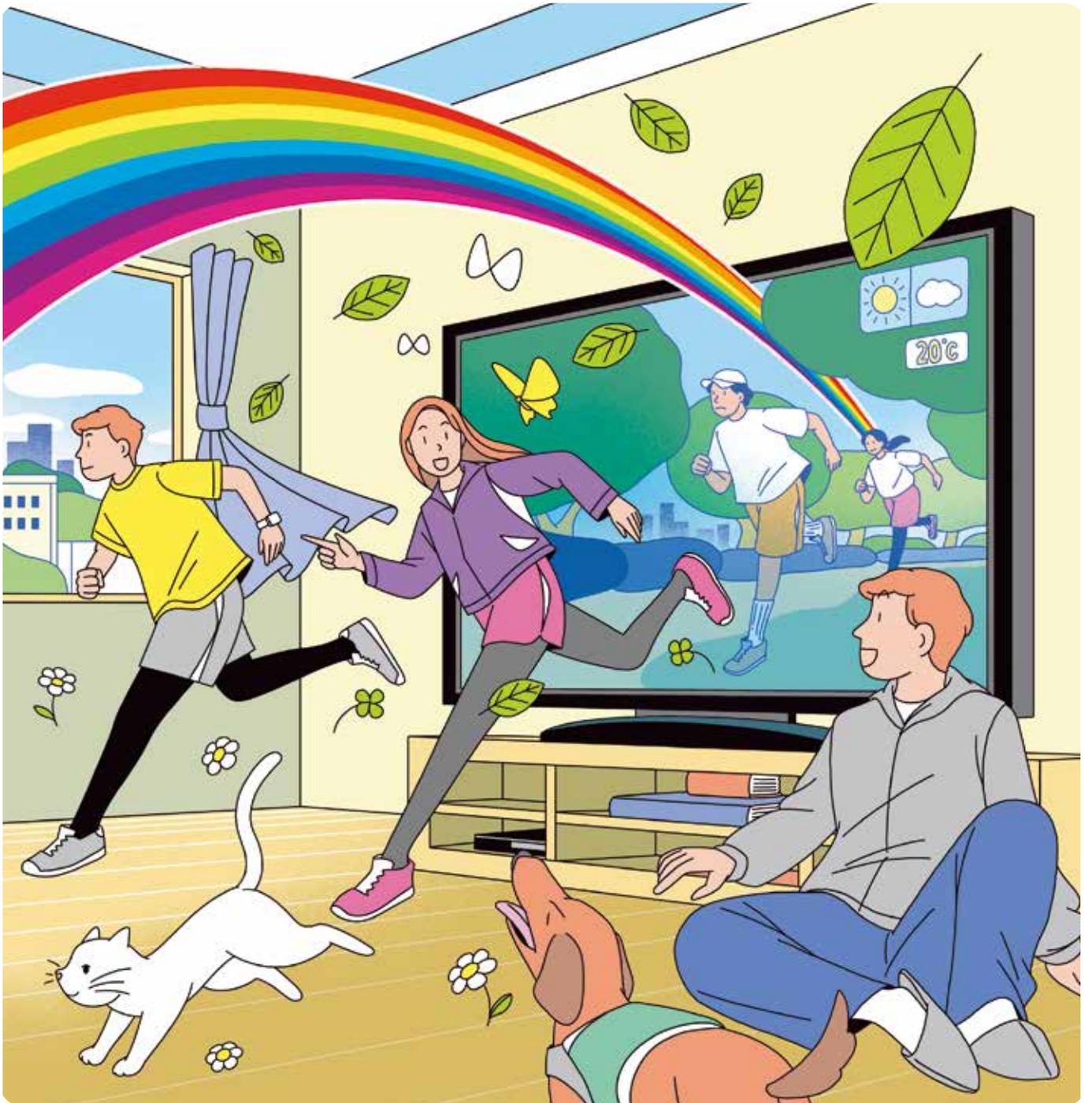


けんぽだより

2025 Spring 春



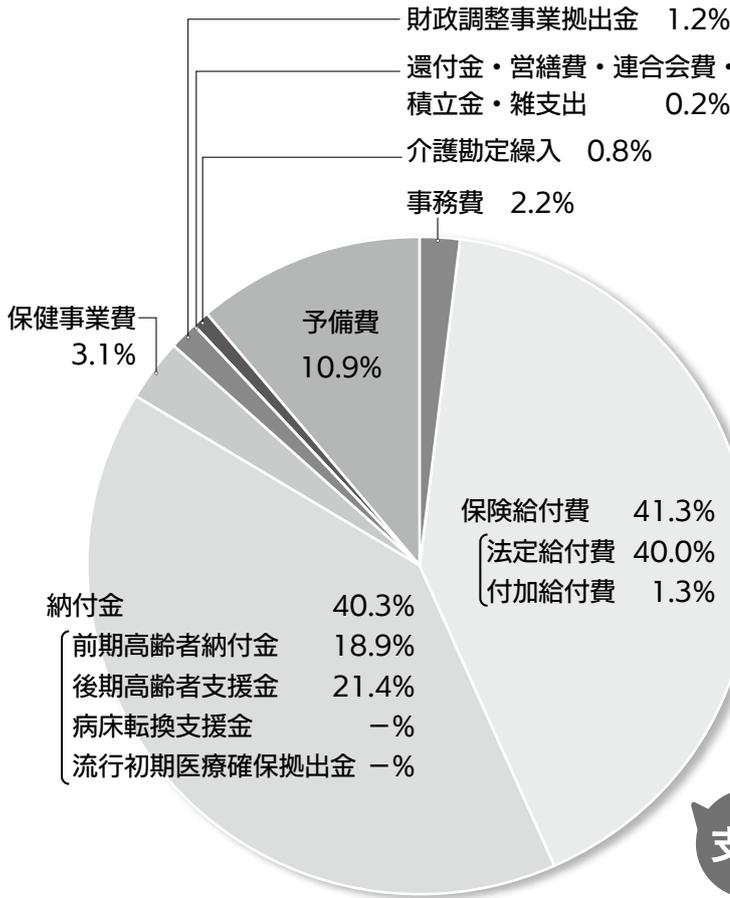
七十七銀行健康保険組合

保険給付費、納付金の増加により

2年連続の赤字予算

健康保険料率は据え置きます

先に開催された組合会において、令和7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。



支出

事業計画の6つの重点ポイント

- 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
- 健康経営への取組み強化に向けた事業主との連携事業の継続実施
- 「Pep Up」稼働率向上への取組み
- マイナンバーカードの健康保険証との一体化対応の継続
- 社会保険制度改正への対応
- 基幹システム等電算機器の更改対応

※令和7年度保健事業の詳細については、11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7年度は、被保険者数および標準報酬の増加により、前年度予算比3・3%増の18億5800万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5億300万円を計上しました。

支出

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204万円などとなっています。

みなさんの医療費の支払い等にあてられる保険給付費は、前年度予算比4・7%増の10億500万円を見込みました。

また、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15・3%増となる9億8005万円を計上しました。

また、保健事業費には同比6・4%増の7435万円を計上しました。

令和6年度に策定された「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7年度収入支出予算概要表

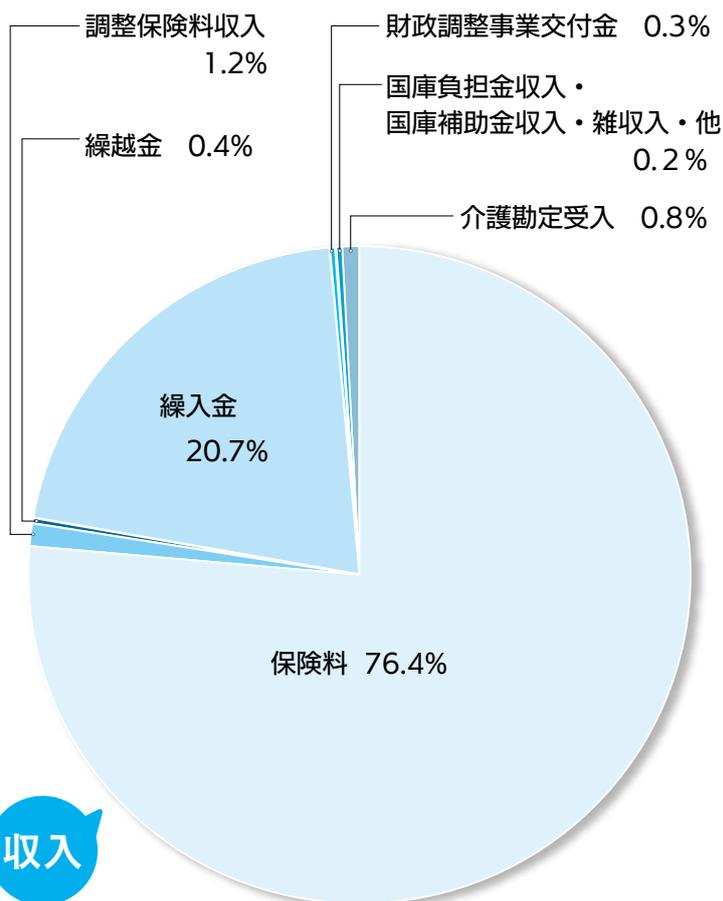
収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	1,858,000	529,345
国庫負担金収入	470	134
調整保険料収入	29,900	8,519
繰越金	10,000	2,849
繰入金	503,000	143,305
国庫補助金収入	604	172
出産育児交付金	988	281
財政調整事業交付金	6,000	1,709
雑収入	2,038	581
介護勘定受入	20,000	5,698
合計	2,431,000	692,593
経常収入合計	1,865,094	531,366

支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	53,500	15,242
保険給付費	1,005,000	286,325
法定給付費	973,720	277,413
付加給付費	31,280	8,912
納付金	980,050	279,217
前期高齢者納付金	460,000	131,054
後期高齢者支援金	520,000	148,148
病床転換支援金	49	14
流行初期医療確保拠出金	1	—
保健事業費	74,350	21,182
還付金	200	57
営繕費	500	142
財政調整事業拠出金	29,900	8,519
連合会費	1,500	427
積立金	1,000	285
雑支出	1,000	285
介護勘定繰入	20,000	5,698
予備費	264,000	75,214
合計	2,431,000	692,593
経常支出合計	2,116,091	602,875
経常収支差	▲250,997	▲71,509

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7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・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7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	240,000	126,984
雑収入	16	9
一般勘定受入	20,000	10,582
合計	260,016	137,575

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	116,402
介護保険料還付金	50	26
予備費	17,966	9,506
雑支出	2,000	1,058
一般勘定繰入	20,000	10,582
合計	260,016	137,575

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

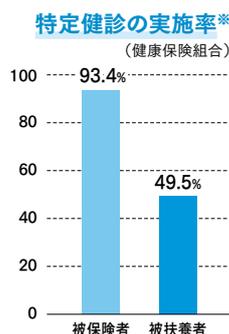
メタボリックシンドロームの診断基準

<p>腹囲</p> <p>男性 85cm以上</p> <p>女性 90cm以上</p> <p>※内臓脂肪面積 100cm²以上相当</p>	+	<p>① 脂質異常</p> <p>高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または</p> <p>低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満</p>
		<p>② 高血圧</p> <p>収縮期血圧 130mmHg 以上 または</p> <p>拡張期血圧 85mmHg 以上</p>
		<p>③ 高血糖</p> <p>空腹時血糖 110mg/dL 以上</p>

①②③のうち2つ以上該当



特定健診は、早めにメタボリックシンドロームに気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分以上なんだ



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね!



特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

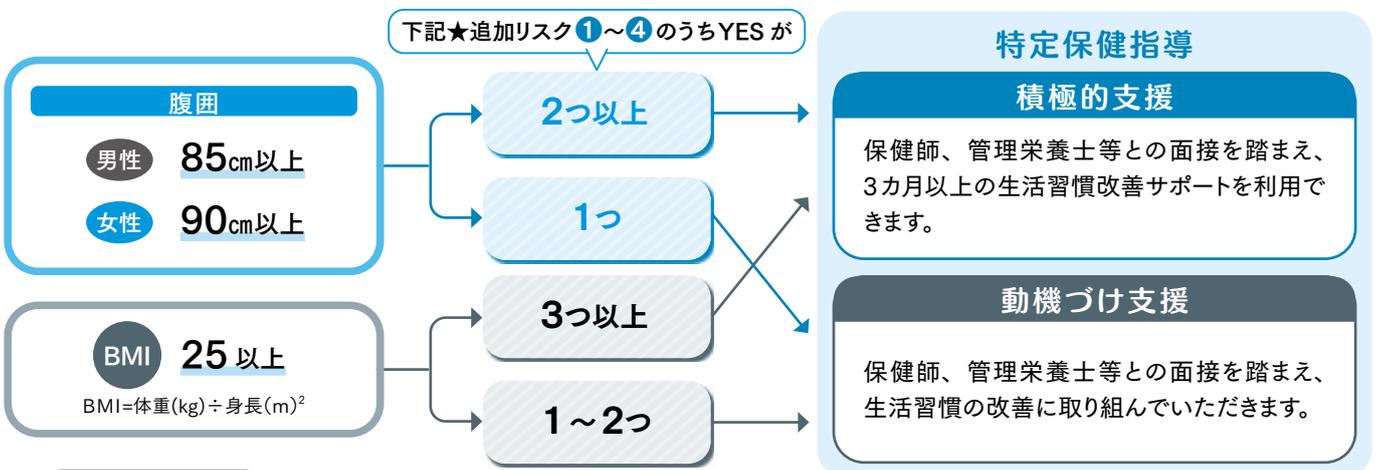
特定保健指導ってだれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機づけ支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未滿
- ③ 空腹時(随時)血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、こんな感じだな～



特定保健指導のご案内があったらぜひ受けてください

肥満のめやす

※特定保健指導の階層化基準より

腹囲

男性 85cm以上 女性 90cm以上

● リンゴ型

〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく



● 洋ナシ型

〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく



リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

BMI(体格指数) 25以上

※標準 ▶ 18.5以上25.0未満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMIは標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「隠れ肥満」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。



さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善

のために
できること

食事

野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。

運動

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。

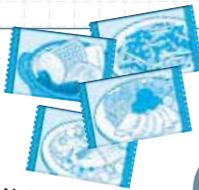
ストレス

ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら
健康に！

食事

冷凍の野菜や
ミールキットなどの
手軽で健康的な食品を使う



運動

スニーカーで通勤して
たくさん歩こう



ストレス

深呼吸などすぐできる
リラックス法を準備



Easy 簡単にできる！

食事

ヘルシーな食事も思わず
手が伸びる盛り付けに
(小さくてオシャレな器で)



運動

運動するとポイントが
もらえる仕組み
(アプリなど)を使う



魅力的！ Attractive

Social みんなやっているよ！

ストレス

憧れの人の SNS を
チェックしてモチベー
ションアップ！



運動

仲間と一緒に
運動する



運動

健診や人間ドックの予定
を決めて、その日に向け
て取り組んでみる



休憩時間

21:00

((通知))



ストレス

リマインダーでリラックス
タイムをお知らせ

※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

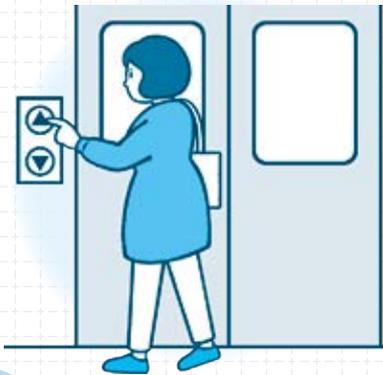
肥満を防ぐ

肥満はさまざまな病気の原因です

こんな行動

心当たりはありませんか？

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくといライラしている



肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。その原因は、**主に運動不足と食べすぎ**です。健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

生活習慣病関連

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化**を起こしやすくします。また**血栓**を起こす物質も**分泌**され、**心筋梗塞**のリスクが高まります。

糖尿病*

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリン**の働きを弱める物質が出されることにより、血糖のコントロールが難しくなります。**この状態が続くと糖尿病の発病**につながります。

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなる**ことに加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害**することなどにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…▶

関節の疾患

体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん

大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。



水都・大阪



② 大阪城天守閣

1583(天正11)年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00(最終入館17:30)
- 📅 12月28日～1月1日
- 💰 大人1,200円、高大学生600円
中学生以下無料(学生は要証明)
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を

左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて

天満橋に向かおう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気や店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を歩いて大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル 空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」(御堂筋など)、東西を結ぶ道路を「通」(土佐堀通など)と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。



Information

アクセス JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPは「チラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜きの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>

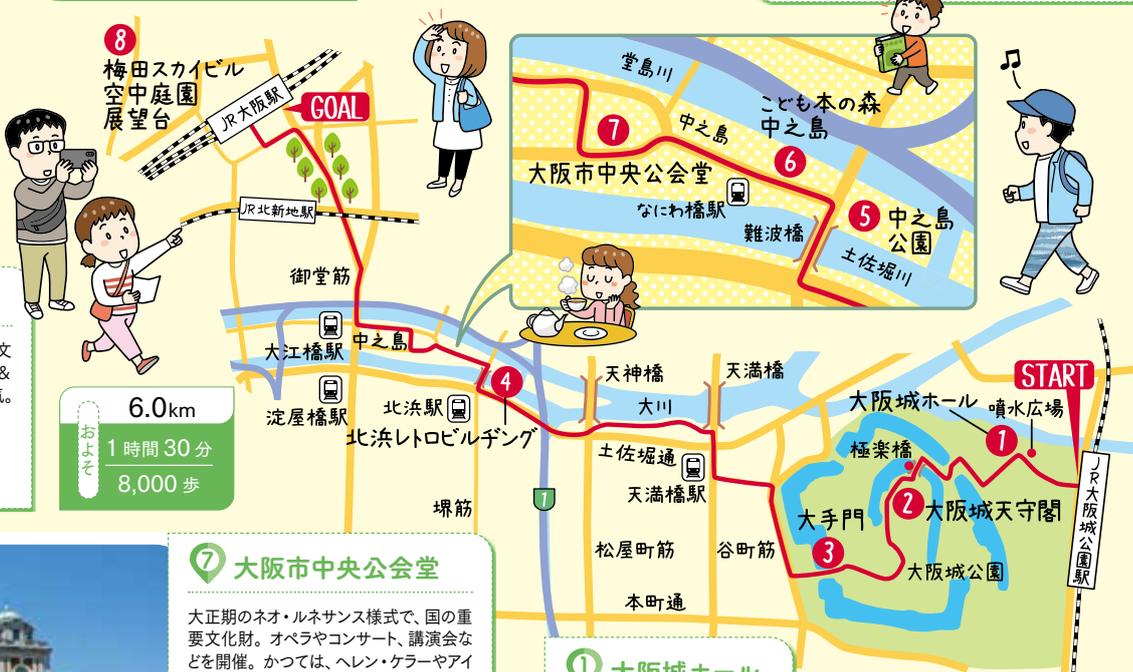


④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)

6.0km
1時間30分
8,000歩



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日「臨時休館あり」
- 💰 無料



足利のびして Sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>



くいだおれ太郎プリン



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

- 3個入り / 1,296円(税込)
- 販売元:株式会社 太郎ワーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

従来の健康保険証は廃止

マイナ保険証での受診が基本です！

2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

再チェック！

医療機関等のかかり方

かかり方 その①

マイナ保険証

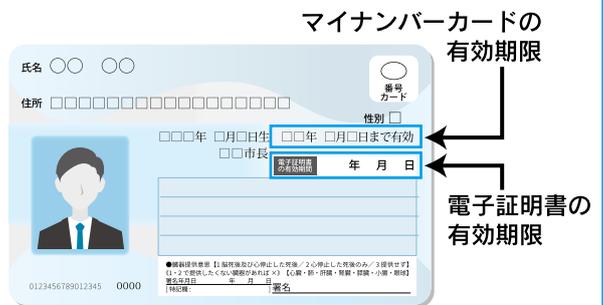
マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことで、マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

2024年12月1日までに発行された健康保険証は、2025年12月2日以降は一切利用できなくなります。また、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が2025年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができますが、有効期限がありますので、それまでに極力早めにマイナ保険証の登録を行いましょう。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間 平日 9:30~20:00（年末年始を除く）
土日祝 9:30~17:30

12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください

令和7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。



6つの重点ポイント

- 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
- 健康経営への取組み強化に向けた事業主と
の連携事業の継続実施
- PeppUp稼働率向上への取組み
- マイナンバーカードの健康保険証との一体化
対応の継続
- 社会保険制度改正への対応
- 基幹システム等電算機器の更改対応

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 事業主と連携し、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
 - ② 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
 - ③ 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
 - ④ 産業カウンセラーによるメンタルヘルスの面談
 - ⑤ 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

2 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)
- (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18カ所の医療機関および健診機関
 - ② 対象年齢…35歳、40歳以上は2年毎受診。54歳時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
 - ③ 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
 - ④ 配偶者
委託先は県内9カ所の医療機関および健診機関
 - ⑤ 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
 - ⑥ 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

3 保健指導宣伝事業

- (1) ICT(ホームページ・PeppUp)を活用したポピュレーションアプローチの実施
- (2) 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
- (3) 健康新聞「すこやか健保」、機関誌「けんぼだより」、「健保ニュース」、年代毎の健康情報発信
- (4) 各人の健診結果等(私の健康状態、日々の記録)の情報提供
- (5) 健康づくりに取り組み個人へのインセンティブ(PeppUpポイント)付与事業の実施
- (6) 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
- (7) 育児関連図書(育児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!)を1年間配付
- (8) 育児関連図書(育児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!)を1年間配付
- (9) 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
- (10) PeppUpによる医療費通知およびシエネリック医薬品差額通知の実施
- (11) 健康増進活動(ポピュレーションアプローチ)拡大のためのPeppUp稼働率向上に向けた取組み
PeppUpによる補助金等申請機能の拡大(住民健診費用補助)
- (12) 健康者層の拡大、重症化の予防、生活習慣の改善
- (13) 健康者層の拡大、重症化の予防、生活習慣の改善
- (14) 検診事後指導の実施、受診勧奨・精密検査受診の促進、健康関連情報の発信、健康教育の実施
- (15) 検診事後指導の実施、受診勧奨・精密検査受診の促進、健康関連情報の発信、健康教育の実施

4 第3期データヘルス事業

- (1) 健康者層の拡大、重症化の予防、生活習慣の改善
- (2) 検診事後指導の実施、受診勧奨・精密検査受診の促進、健康関連情報の発信、健康教育の実施

5 健康経営への取組強化に向けた事業主との連携事業

- (1) 事業主と連携し、健康経営優良法人(ホワイト500)の認定の取得継続を目指す。
- (2) 重症化予防事業(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)
- (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) 健康管理に対する被保険者の意識啓蒙(PeppUpを活用し、喫煙、飲酒習慣、睡眠改善、運動習慣等の健康に関する情報を発信する)
- (5) 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)
- (6) 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
 - A. 特定健康診査(国の目標…90%、令和5年度実績86.2%)
 - B. 特定保健指導(国の目標…60%、令和5年度実績61.8%)
 事業主と連携した面談実施状況の進捗管理により60%以上を維持する
- (7) 診断票の徹底
- (8) 特定健康診査(国の目標…90%、令和5年度実績86.2%)
- (9) 被扶養者の受診率引上げに取組み(受診予定の事前確認、未受診者への受診勧奨の徹底)
- (10) 特定健康診査(国の目標…90%、令和5年度実績86.2%)
- (11) 被扶養者の受診率引上げに取組み(受診予定の事前確認、未受診者への受診勧奨の徹底)
- (12) 特定健康診査(国の目標…90%、令和5年度実績86.2%)
- (13) 被扶養者の受診率引上げに取組み(受診予定の事前確認、未受診者への受診勧奨の徹底)
- (14) 特定健康診査(国の目標…90%、令和5年度実績86.2%)
- (15) 被扶養者の受診率引上げに取組み(受診予定の事前確認、未受診者への受診勧奨の徹底)

6 契約保養所利用者に対する補助

- (1) 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

- (1) マイナンバーカードと健康保険証との一体化対応(健康保険証完全廃止にかかる対応)
- (2) 社会保険制度改正等への対応
- (3) 子ども・子育て支援金制度の実施、高額療養費制度の改正等対応
- (4) Windows 10のサポート期限到来に伴う基幹システム等電算機器の更改対応

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料 (2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ (顆粒) ……	小さじ1
新じゃがいも ……	1個	無調整豆乳 ……	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム…………	小さじ1/2
オリーブオイル ……	適量	粗びき黒こしょう ……	適量
水……………	200mL		

作り方

- 1 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 3 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- 4 ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- 5 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料 (2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのピネガーなど*	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

*酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

作り方

- 1 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- 2 いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- 3 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食 (炭水化物)、主菜 (たんぱく質・脂質)、副菜 (ビタミン・ミネラル) がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとれるよう心がけましょう。

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯周病放置の影響はやがて全身に…

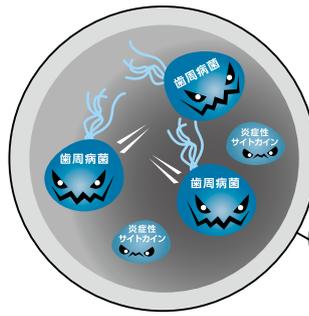
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

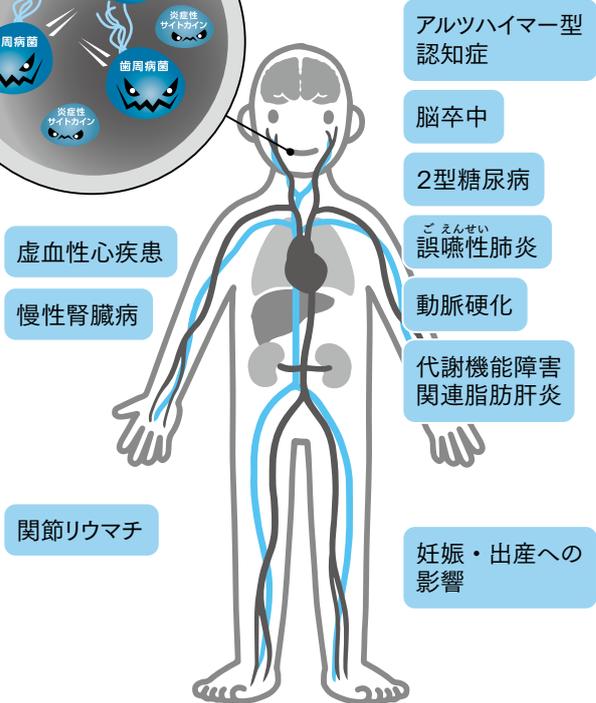
通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎたりすると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。 菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気



HEALTH INFORMATION



その不調、**睡眠不足**のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

その肥満、睡眠不足が原因かもしれません…

なぜ？ 食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ？ 活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ？ 基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。

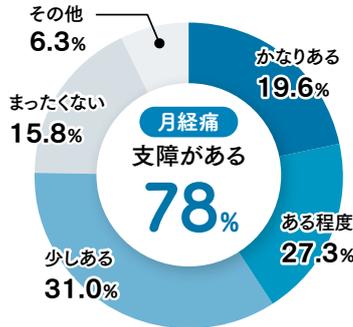


7～8割の女性が悩む

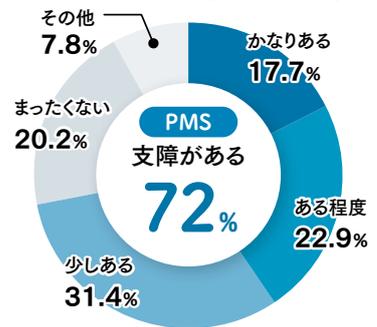
女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受け、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査*では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。

月経痛・PMS

(月経前症候群)



月経痛 月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み



PMS (月経前症候群)

月経の3～10日前に起こるさまざまな心身の不快症状

対象: 20～39歳の女性(2,812人)

*「男女の健康意識に関する調査」(令和5年度 内閣府委託調査)より作成

月経痛やPMSは、適切な治療で軽減できます

月経痛やPMSには、日頃から適度な運動を行い、バランスのとれた食事や十分な睡眠を心がけること、また、月経前後は無理をせず、できるだけリラックスして過ごすことも大切です。

それでも改善しない場合や、市販の鎮痛剤でも痛みがやわらがないときは、婦人科を受診しましょう。低用量ピルや漢方薬(いずれも保険適用)などの治療で症状を軽減できます。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち?

A 禁煙治療を受ける

B 自力でチャレンジ!



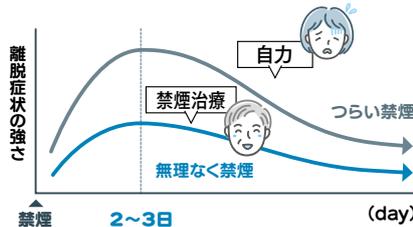
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。

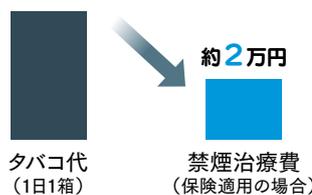
禁煙治療のメリット

*「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

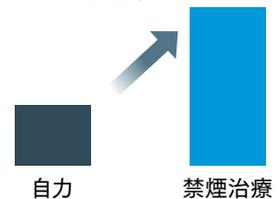
● 離脱症状を抑えられる



● タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト
約4～5万円



● 禁煙成功率が自力に比べて3～4倍アップ



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

*保険適用には一定の条件があります。

医療機関
検索はこちら



答え **A**

“立つ”張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力フレックス トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る”張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

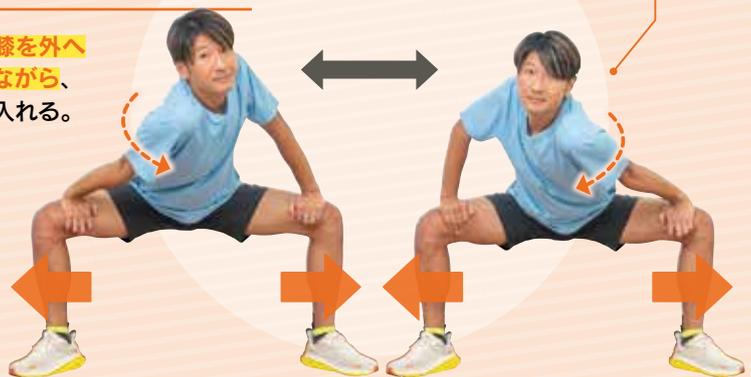
両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中
の伸びを意識しな
がら、左右5秒×5
往復を行う

Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

