

建設けんぽ

2022 NO. **185** October

10

- 令和3年度決算のお知らせ
- もう受けましたか？ 特定健診
- 特定保健指導を受けるのが面倒で…
- 高血圧と脳卒中
- 歩きたくなる旅 山の辺の道

- インフルエンザの流行に備えて予防接種を受けましょう
- 毎月引かれる保険料、どうやって決めてるの？
- 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん
- 健保組合からのお知らせ
- 全身を使った運動にチャレンジしてみよう



収入支出決算の情報を
皆さまのお手元にお届けします

保険料収入は増加したものの 保険給付費・納付金の増加により赤字決算に

埼玉県建設業健康保険組合の令和3年度決算が、7月13日に開催された第121回組合会で可決・承認されました。

健康保険

健保組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和4年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合

全体の約7割の組合が赤字予算を編成し、健保組合全体での経常収支差引額は2770億円の赤字となることになりました。

収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は9・85%となる見通しです。保険

料率を引き上げた健保組合は145組合となりました。

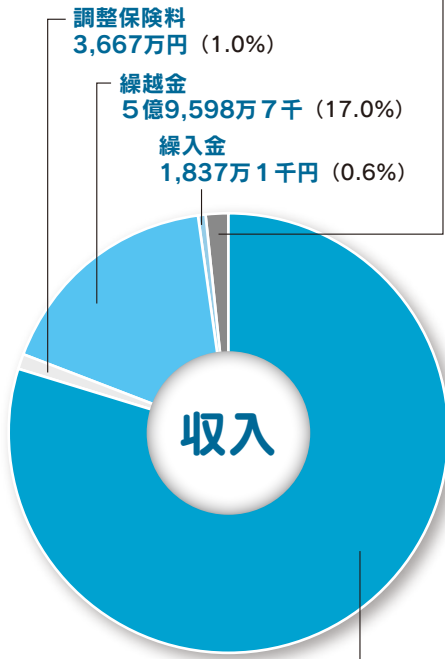
高齢者等拠出金は2080億円減少（対前年度比▲5・7%）しましたが、これは、令和2年度の新型コロナウイルス感染症拡大による高齢者医療費減の精算戻り等の影響による一時的なものです。令和5年度以降は、一時的な拠出金減少の反動に加え、団塊世代の75歳到達により高齢者拠出金が急増することが見込まれ、急激な財政悪化が予想されます。

当健保組合の決算は

当健保組合の令和3年度決算では、収入34億9592万8千円、支出28億6245万2千円となり、収支差引額は6億3347万6千円となりました。実質的な収支をみる経常収支では、マイナス1490万7千円となり、3年ぶりの赤字決算となりました。これは、保険料収入が増加したものの、保険給付費や納付金が増加したことが主な要因です。

当健保組合としては、健保財政を健全に維持するため効率的な運営に努めてまいります。皆さまにおかれまして

その他（国庫負担金収入、国庫補助金収入、財政調整事業交付金、雑収入） 5,573万円（1.6%）



保険料収入
27億8,917万円（79.8%）
健保組合の主な収入源です。事業主と被保険者の皆さまに負担していただいています。被保険者1人当たり57万3,431円を納めていただいたことになります。

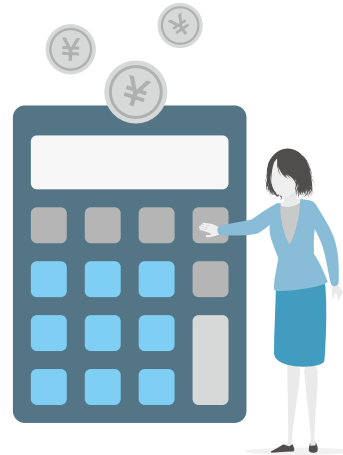
収入合計：34億9,592万8千円

●収入

健保組合の主な収入源は、被保険者と事業主の皆さまから納めていただく保険料収入です。令和3年度は、対前年度比7089万4千円増の27億8917万円となりました。

●支出

健保組合の主な支出は、被保険者とご家族の皆さまの医療費にかかる保険給付費と、高齢者医療制度への納付金です。保険給付費は同9580万1千円増の15億4595万6千円、納



も、食事や運動による健康づくりや、ジェネリック医薬品の活用等にご協力をお願いします。

令和3年度収入支出決算概要表

健康保險

收入

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1 人 当たり額 (円)
保 険 料	2,789,170	573,431
国庫負担金収入	961	198
調 整 保 険 料	36,670	7,539
繰 越 金	595,987	122,530
繰 入 金	18,371	3,777
国庫補助金収入	6,396	1,315
財政調整事業交付金	45,037	9,259
雑 収 入	3,336	686
合 計	3,495,928	718,735
経常収入合計	2,810,915	577,902

支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1 人 当たり額 (円)
事 務 費	76,959	15,822
保 険 給 付 費	1,545,956	317,836
{ 法 定 給 付 費	{ 1,524,331	{ 313,390
{ 付 加 給 付 費	{ 21,625	{ 4,446
納 付 金	1,142,193	234,826
{ 前期高齢者納付金	{ 506,594	{ 104,152
{ 後期高齢者支援金	{ 635,530	{ 130,660
{ 病床転換支援金	{ 2	{ —
{ 日 雇 抛 出 金	{ 48	{ 10
{ 退職者給付抛出金	{ 19	{ 4
保 健 事 業 費	58,953	12,120
財政調整事業抛出金	36,630	7,531
連 合 会 費	1,516	312
雑 支 出	245	50
合 計	2,862,452	588,498
経常支出合計	2,825,822	580,967

介護保険

收入

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者1人当たり額(円)
介護保険収入	302,269	102,256
繰越金	38,529	13,034
繰入金	15,000	5,074
合 計	355,798	120,365

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 1人当たり額 (円)
介 護 納 付 金	329,323	111,408
合 計	329,323	111,408

* 保険料収入の55.4%

健保組合の支出のメインとなるのが、皆さまの医療費となる費用です。被保険者1人当たり31万7,836円支給したことになります。

* 保険料収入の1.4%

7,695万9千円 (2.7%)

* 保険料収入の2.8%

* 保険料収入の41.0%

高齢者医療のために納める費用です。健保の財政を圧迫する要因となっています。



* 保険料収入の2.1%

皆さまの健康づくりのための費用です。
各種健診などが含まれています。

支出合計：28億6,245万2千円

介護保険

付金は同8705万4千円増の11億4219万3千円となりました。皆さ
まの健康づくり事業にかかる保健事業
費は、同696万8千円増の5895
万3千円となりましたが、引き続き健
康増進・疾病予防の強化に取り組みま
した。

介護保険制度の運営自体は市区町村ですが、健保組合が40～64歳の介護保険第2号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に納めています。

令和3年度に当健保組合が収めた介護納付金は総額3億2932万3千円となりました。

令和3年度に実施した事業

保健指導宣伝

●機関誌『建設けんぽ』の発行
(年4回)

※令和4年度より年2回に縮小となりました。

● 医療費通知（毎月）

疾病預防

●人間ドック（随時）

● 循環器健診（10月）

● 各種がん検診（随時）

● 特定健診・特定保健指導

●巡回レディース健診

体育奨励

● 山の家（通年）

もう受けましたか？ **特定健診**

被扶養者のみなさん、もう特定健診（いわゆるメタボ健診）を受けましたか？
まだの方は、予約をとりましたか？ 予約時期が遅くなると、希望の日程がとりづらくなります。
早めに受診日程を決めてしまいましょう。

早めに予約すると…

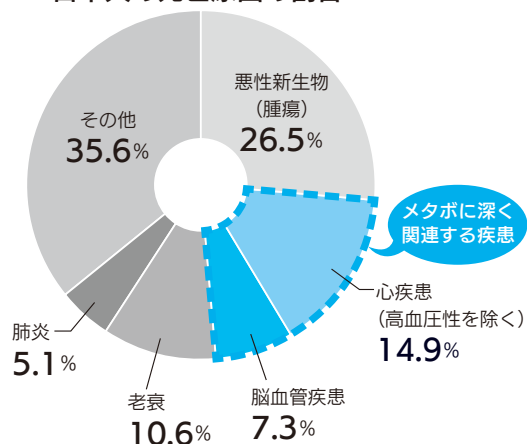


予約時期が遅くなると…



2021年の日本人の死因をみると、**メタボ**が深く関連している「**心疾患**」と「**脳血管疾患**」で約4分の1を占めています。特定健診でこれらの病気の「芽」を見つけて、早めに摘みとりましょう。

日本人の死亡原因の割合



2021年人口動態統計月報年計(概数)より作成

特定健診を受けないと、 保険料が高くなるかも！

加入者のみなさんが特定健診を受けないと、当健保組合が高齢者医療制度に納めている「支援金」が加算される仕組みが導入されています。そうするとみなさんからお支払いいただいている保険料が高くなるかもしれません。

病気を見逃したうえに、保険料も高くなる……
なんてことのないように、
特定健診をぜひ受けてください！



まだ間に合います！ 健診の申込方法は、当健保組合からのご案内をご覧ください。



特定保健指導を受けるのが面倒で…

受けやすく続けやすくなる工夫をしています

「特定保健指導の案内もらったけど、なかなか足が向かない」

「生活習慣改善を続けられるか自信がない…」

そんな人のためにも、受けやすく続けやすくなる工夫を取り入れています。

CASE

①

健診を受けた直後に初回面談を受けることができたので、スムーズに生活習慣改善に取り組みました。



CASE

②

面談はオンラインでした。面談場所への移動時間が不要で、効率的だと感じました。



CASE

③

アプリを使って体重・腹囲や日々の歩数を記録するのが面白くて、生活習慣改善を続けることができました。



CASE

④

勤務時間内に初回面談を受けたことをきっかけに生活習慣改善に取り組むことができました。



2020年度の健保組合全体での特定保健指導実施率は、26.9%でした。
コロナ禍の影響もあり、オンラインなどICTを活用した指導が充実してきています。
今年こそぜひ特定保健指導にご参加ください！

放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

高血圧 と 脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。

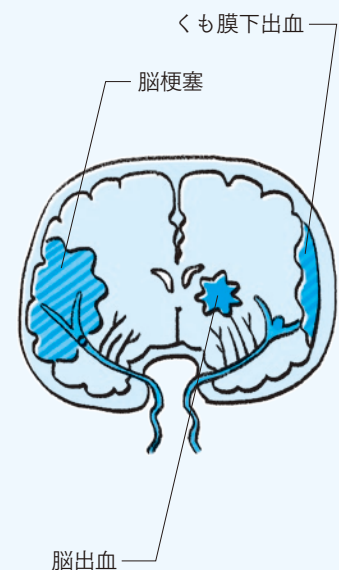
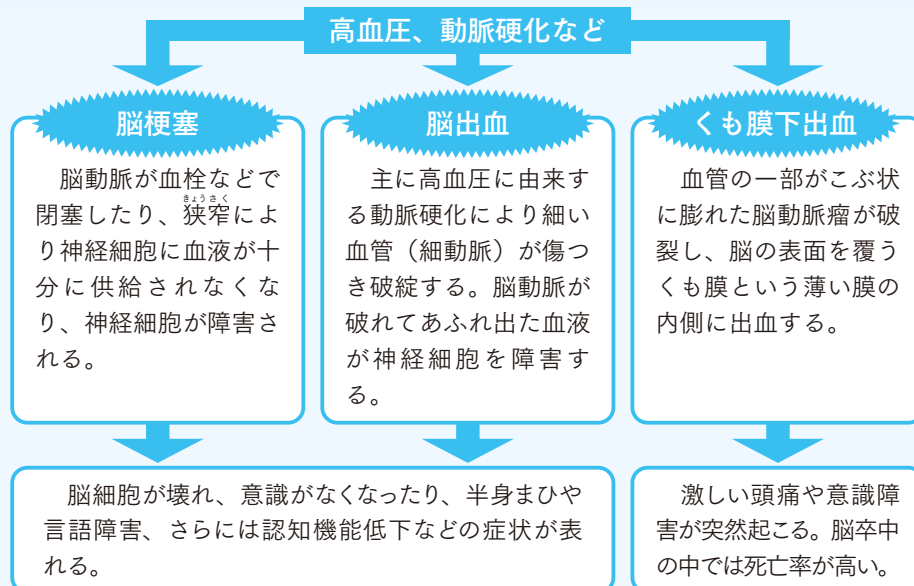
脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位※となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。 ※要介護4、5の場合

この検査項目に注意！

血 圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）90mmHg 以上	いずれかまたは両方

脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる**脳梗塞**と、脳の血管が破れる**脳出血**、**くも膜下出血**があります。いずれも**高血圧が最大の原因**です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。
早く治療を開始することで後遺症が軽くなることがあります。

脳卒中の主なリスク

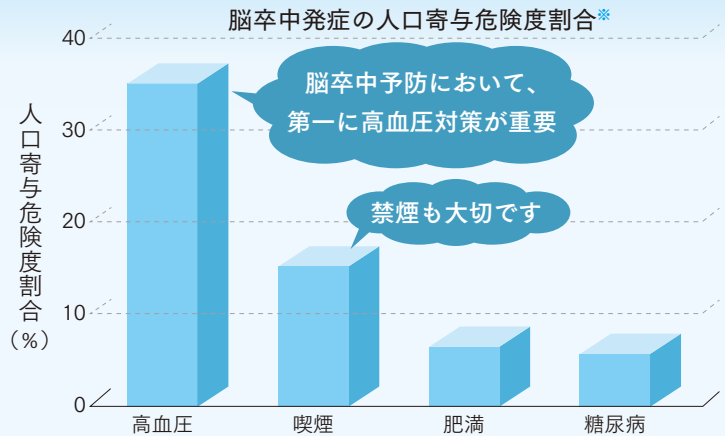
● 高血圧

脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣改善（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について－リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム－」より

※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすることができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



● 喫煙

● 肥満

● 糖尿病

● 脂質異常症

● 過度の飲酒

● 運動不足

● 不整脈（心房細動）

心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。

● 男性

● 高齢者

など

国立がん研究センターの
脳卒中リスクチェックを
やってみよう！

（直近の健診結果を
ご用意ください）

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>



高血圧を予防・改善する生活習慣

1 減塩・食事

🔍 重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味付けを確かめて使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

● 参考 ●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使って美味しさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら



<https://www.ncvc.go.jp/karusio/>

🔍 カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。

※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

🔍 血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。



山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。

長岳寺 鐘楼門

紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山

山の辺の道は、桜井市の海柘榴（つばき）から、三輪を経て天理市の石上（いそのかみ）神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済（くだら）の使者が、この地に初めて仏教を伝えたとされている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。大直禰（おほただね）子神社は、大物主大神の子孫まつり、狹井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇

神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたら小腹がすいたりしたら気軽に頼めることが、ありがたい。

時間と体力に余裕があれば、井寺池

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。早弥呼の墓という説もある。



ヤマトタケルノミコトの歌碑（揮毫者 川端康成）

「大和は国のまほろば たたなづく青がき 山ごもれる 大和し 美し」



ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

GOAL

柳本駅

黒塚古墳・展示館

柳本小

長岳寺

9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。

☎ 0743-66-1051

崇神天皇陵（行燈山古墳）



しゅうごう
周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。



景行天皇陵（渋谷向山古墳）

ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。

金屋の石仏



石板に浮き彫りされた釈迦如来像（右）と弥勒如来像（左）。国の重要文化財。

桜井市立埋蔵文化財センター

初瀬川(大和川)

桜井警察署

三輪駅

久延彦神社

大直禰子神社

狭井神社

大神神社

平等寺

喜多美術館

海柘榴市観音堂

START

近鉄桜井駅

JR桜井駅

近鉄大阪線

大和朝倉駅

INFORMATION



JR 万葉まぼろし線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車



京奈和自動車道「木津IC」から約40分

桜井市観光協会

☎ 0744-42-7530

Web <https://sakurai-kankou.jimdo.com/>

天理市観光協会

☎ 0743-63-1242

Web <https://kanko-tenri.jp/>

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。



大神神社と摂末社（一部）

ご祭神は三輪山の大神主大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



◆ 拝殿

寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。

☎ 0744-42-6633



◆ 大直禰子神社

三輪の大神様の子孫の大直禰子命（若宮様）をまつる。国の重要文化財。



◆ 狭井神社薬井戸

三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。

◆ 檜原神社

天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。



三輪そうめん



奈良時代、大神神社神主の次男穀主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作り始めたのが三輪そうめんの起源とされる。

※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。

インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

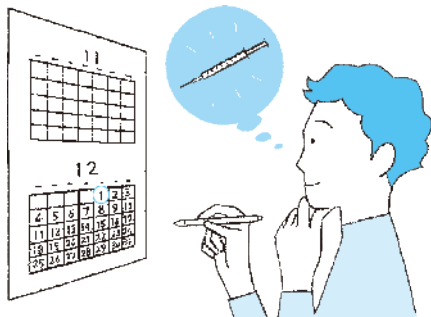
2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

12月中旬までに接種を終わめしょう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



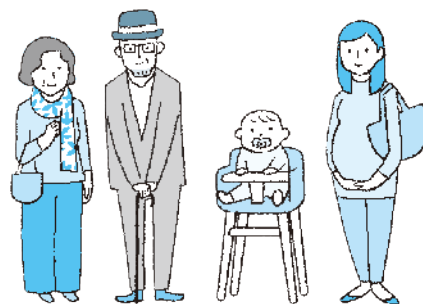
新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。



新型コロナ

感染対策も継続しましょう

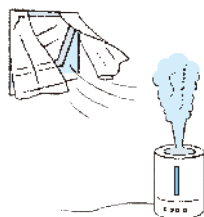
気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



マスクを
正しく着用



こまめな手洗い・
手指消毒



換気・加湿



密接・密集・密閉
「密」をさける



体調不良時は外出を控え、
かかりつけ医に相談を

毎月引かれる 保険料

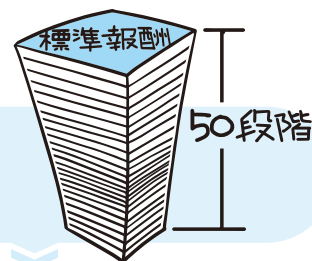
どうやって決めているの?

毎月の給与から引かれる（控除される）保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。
標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。



$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬} \times \text{保険料率}$$

標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したもの。1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。



1年に1回、必ず見直されます

定時決定

毎年4～6月の給与をもとに、7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



変動があった場合も、見直されます

随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを随時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4カ月目に適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。

※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です（被保険者の申し出が必要です）。

標準報酬は、傷病手当金、出産手当金などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。

標準報酬が上がると毎月の保険料も上がるようになりますが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

引かれている保険料、実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。

なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わりに、脱退月の保険料は引かれません。
※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

CHECK!

作り方の動画は

コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

材料(2人分)

生鮭 ----- 2切れ
白ワイン(鮭用) ----- 小さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1/2
にんにく(輪切り) ----- 1かけ分
A しめじ(手でほぐす) -- 1/2パック
玉ねぎ(薄切り) ----- 1/2個
キャベツ(短冊切り) ----- 30g
れんこん(いちょう切り) --- 1/3節

塩 ----- 小さじ1/2
白ワイン ----- 大さじ1
パスタ(乾燥1.6mm) ----- 160g
小麦粉 ----- 大さじ1
レモン(いちょう切り) ----- 1/8個
豆乳(無調整) ----- 200mL
パセリ ----- 適量
黒こしょう ----- 適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。



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



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし) -----	1 枚	さつまいも (1cmの輪切り) -----	1/2 本 (100g)
A 粒マスタード -----	大さじ 1/2	玉ねぎ (6等分のくし形切り) -----	1 個
はちみつ -----	大さじ 1/2	しめじ (大きめにほぐす) -----	1/2 パック
しょうゆ -----	大さじ 1	しいたけ (薄切り) -----	3 個
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	ミニトマト -----	5 個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに 1 の鶏もも肉と A を合わせて 15 分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に 2 と残りの材料を並べ、200℃ のオーブンで 30 分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

🍂 野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが増える楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

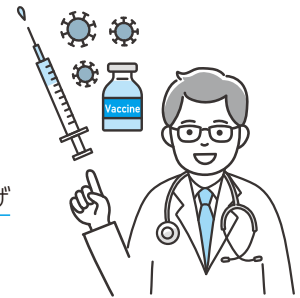
すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。レモン汁やマスタードなど酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、つつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。

インフルエンザ予防接種の補助金支給について

当健保組合では、保健事業の一環として、下記の支給要領に基づいて、インフルエンザ予防接種費用に対して補助金の支給を実施いたします。



支給要領

●補助金の対象期間

毎年10月1日から同年度の12月31日までの期間に受けたインフルエンザ予防接種。

●対象者の範囲

65歳未満の方で、国内の医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた日に、当健保組合の被保険者および被扶養者の資格がある方。

《補助対象外》

65歳以上の方。市町村の条例等または、他の法令・制度等により、接種費用に対して補助を受けられる小児を含む65歳未満の方等は、その補助制度を優先とします。

●補助金支給額

被保険者・被扶養者とも、1人につき年度内1回に限り、2,000円を限度として支給します。また、13歳未満のインフルエンザ予防接種2回法に該当する方は1回目を2,000円、2回目を1,000円とします。(接種費用がその額に満たない場合は実額とし、消費税該当額は除きます。)

※補助金の請求方法等詳細につきましては、すでに事業主様宛に通知しております。

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）

寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所だけで体を支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからです。また、「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



いびきのメカニズム

鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

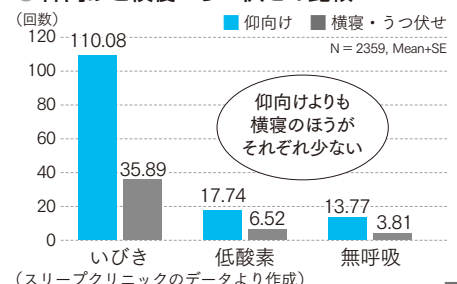
いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。

いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。

なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。

●仰向けと横寝・うつ伏せの比較



話題の健康情報

10月から 紹介状なしで大病院を受診したときの 定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。

いきなり大病院に行かず、
まずはかかりつけ医を
受診しましょう



定額負担を徴収
する責務がある
医療機関の拡大

定額負担額の
引き上げ

《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

●9月まで

計8,000円が患者負担	
定額負担 5,000円	
患者負担 3,000円	健保組合の給付 7,000円

●10月から

計9,400円が患者負担	
定額負担 7,000円	
患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円
控除2,000円	

保険給付
の範囲

令和4年10月からの定額負担

- 対象病院
 - ・特定機能病院
 - ・地域医療支援病院
(一般病床200床以上に限る)
 - ・紹介受診重点医療機関
(一般病床200床以上に限る)
- ※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる

新たに
追加

定額負担額※	初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に
	再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に

保険給付範囲からの控除
外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者（あえて紹介状なしで受診する患者等）の初診・再診について、以下の点数（額）を保険給付範囲から控除

初診	医科	200点 (2,000円)
	歯科	200点 (2,000円)
再診	医科	50点 (500円)
	歯科	40点 (400円)

※徴収する最低基準の額

9月分から (10月給与)

保険料が変わる方がいます

皆さまに毎月納めていただいている健康保険料は、年に1回見直されています。

具体的には、4・5・6月の3カ月の給与等の平均を50等級（5万8,000円～139万円）の区分に当てはめて標準報酬月額を決定し、これに保険料率を乗じて保険料を算出しています。

この算定により、9月から保険料が変わる方がいますのでご了承ください。なお、健保組合を通して集められている介護保険第2号被保険者（40～64歳）の介護保険料も同様です。



4月 5月 6月 7月 8月 9月

3カ月の給与等の平均をもとに9月からの標準報酬月額を決定

※10月支払い分の給与より、保険料が変更になります。



楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ！

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
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を経由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹&
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたももが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸&肩

胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

