

建設けんぽ

2021 NO.182 October

10

- 令和2年度決算のお知らせ
- その受けない理由は後悔につながります／
特定保健指導に参加で効果も意欲もアップ
- 医師が教えるセルフケア 高血糖と判定されたら
- 歩きたくなる旅 箱根旧街道石畳（須雲川自然探勝歩道）
- 体脂肪を減らすH I I T〈CHALLENGE レベル〉
- インフルエンザの予防接種を受けよう
- 満足感と旨みたっぷり高血糖予防レシピ
- 健保組合からのお知らせ
- ラジオ体操第3



保険料収入は増加したものの 納付金の大幅な増加により黒字額は減少

埼玉県建設業健康保険組合の令和2年度決算が、7月16日に開催された第118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3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8割にあたる1080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5098億円の赤字となることがわかりました。

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）は過去最高の10・06%となる見通しです。保険料率を引き上げた健保組合は115組合となりました。これらの背景には新型コロナウイルス

感染拡大による健保財政への大きな影響が考えられます。

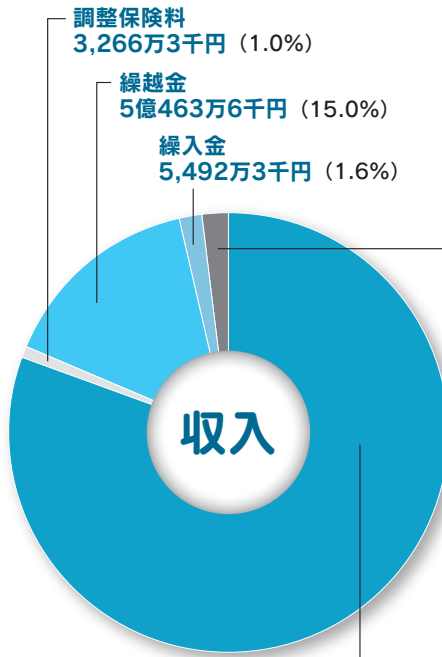
また、赤字額が大幅に増加した要因について健保連は、保険料収入の2167億円減少（対前年度比▲2・6%）および拠出金の1289億円増加（同3・6%）を指摘しており、なかでも前期高齢者納付金は1007億円増加（同6・5%）となっています。

当健保組合の決算は

当健保組合の令和2年度決算では、収入33億7629万4千円、支出26億7896万7千円となり、収支差引額は6億9732万7千円となりました。実質的な収支をみる経常収支では、9966万1千円となり、2年連続の黒字決算となりましたが、納付金が保険料収入の増加を上回る大幅な増加となつてしまった影響により、黒字額は昨年度と比較して減少してしまいました。

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

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）6,579万6千円（1.9%）



保険料収入
27億1,827万6千円（80.5%）
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56万2,790円を納めていただいたことになります。

収入合計：33億7,629万4千円

等にご協力をお願いします。

●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2年度は、対前年度比5056万2千円増の27億1827万6千円となりました。

●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1076万9千円減の14億5015万5千



令和2年度収入支出決算概要表

健康保険

収入

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
保 険 料	2,718,276	562,790
国庫負担金収入	959	199
調 整 保 険 料	32,663	6,762
繰 越 金	504,636	104,480
繰 入 金	54,923	11,371
国庫補助金収入	20,305	4,204
財政調整事業交付金	41,268	8,544
雑 収 入	3,264	676
合 計	3,376,294	699,026
経常収入合計	2,745,991	568,528

支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	87,414	18,098
保 険 給 付 費	1,450,155	300,239
法定給付費	1,430,354	296,140
付加給付費	19,801	4,099
納 付 金	1,055,139	218,456
前期高齢者納付金	462,143	95,682
後期高齢者支援金	592,936	122,761
病床転換支援金	3	1
日 雇 抛 出 金	37	8
退職者給付抛 outcomes	20	4
保 健 事 業 費	51,985	10,763
財政調整事業抛 outcomes	32,637	6,757
連 合 会 費	1,275	264
積 立 金	100	21
雑 支 出	262	54
合 計	2,678,967	554,652
経常支出合計	2,646,330	547,894

介護保険

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1人当たり額 (円)
介護保険収入	299,433	99,977
繰 越 金	32,846	10,967
繰 入 金	1,000	334
合 計	333,279	111,278

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	292,441	97,643
合 計	292,441	97,643

保険給付費 14億5,015万5千円 (54.1%)

* 保険料収入の53.3%

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30万239円支給したことになります。

その他(財政調整事業抛 outcomes、連合会費、
積立金、雑支出) 3,427万4千円 (1.3%)
* 保険料収入の1.3%

事務費
8,741万4千円 (3.3%)
* 保険料収入の3.2%

納付金
10億5,513万9千円
(39.4%)

* 保険料収入の38.8%
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。

保健事業費 5,198万5千円 (1.9%)

* 保険料収入の1.9%

皆さまの健康づくりのための費用です。各種健診、機関誌『建設けんぽ』の発行などが含まれています。

支出合計：26億7,896万7千円

介護保険

円、納付金は同1億1515万1千円増の10億5513万9千円となりました。皆さまの健康づくり事業にかかると保健事業費は、同410万5千円減の5198万5千円となりましたが、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2年度に当健保組合が納めた介護納付金は、総額2億9244万1千円となりました。

令和2年度に実施した事業

- 山の家(通年)
- 体育奨励
- 巡回レディース健診
- 特定健診・特定保健指導
- 各種がん検診(随時)
- 循環器健診(10月)
- 人間ドック(随時)
- 疾病予防
- 医療費通知(毎月)
- 機関誌「建設けんぽ」の発行(年4回)
- 保健指導宣伝

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の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

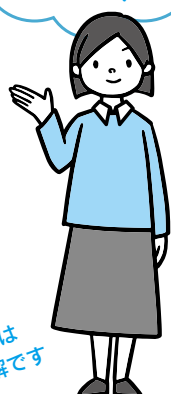


自分では
わかりません

病気については、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、そんな人の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っ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。

1人でチャレンジは失敗しやすい…

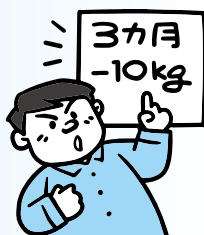
特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うより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。



「-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分を食べてしまった。



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。



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

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

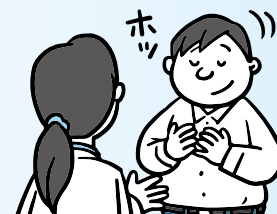
初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にすることを約束した。



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るつもり。



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!

「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氣だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が 100mg/dL を超え、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飲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.」から元箱根港まで5～10分。



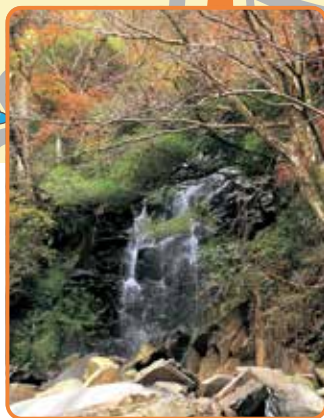
元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道(旧東海道)の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほど行くと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛られ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根靈験壁仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いてみよう。箱根湯本まで90分ほどかかるが、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 traditional Japanese tea set (chawan, chawanabuchi, chawanmushi, and chawanabuchi) on a red circular tray. The set includes a white ceramic bowl (chawan) with a wooden spoon, a small white bowl (chawanabuchi) with a wooden spoon, a small white bowl (chawanmushi) with a wooden spoon, and a small white bowl (chawanabuchi) with a wooden spoon. The tray is red and circular.



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 vegetation is lush and green, with moss growing on the rocks. The pool at the bottom is calm and reflects the surrounding greenery.



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



体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <CHALLENGEレベル>

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10 秒のインターバル (休憩) を挟み、20 秒の運動を計 8 回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 マウンテンクライマー 10 秒間インターバル → 2 トリプルエクステンション

腕立て伏せの姿勢で、左右の脚を交互に前に出します。



10 秒間
インターバル

できるだけ大きく、早く脚を入れ替えます。

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。



10 秒間
インターバル

できる人はスクワットジャンプを行きましょう！
(詳しくは動画で！)

4 リバースランジ 20 秒 1 ~ 4 を 2 セット全力で行います

片方の脚をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。



しっかりとバランスをとりながら動いてください。

NG



× 膝が内側に入っている

つま先と膝が正面を向くようにします。

できる人はシザースジャンプを行きましょう！
(詳しくは動画で！)

3 Vシット 20 秒

なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。

Vシットが難しい人は
パーシャルVシットを行います。

手と足を、ある程度上げた状態からタッチ。



10 秒間
インターバル

食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切！

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維 (野菜や穀物) をしっかり食べること、そして脂質 (脂っこい食べ物) を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



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

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！



新型コロナウイルスの感染対策とあわせて インフルエンザの 予防接種を受けよう

昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの方がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

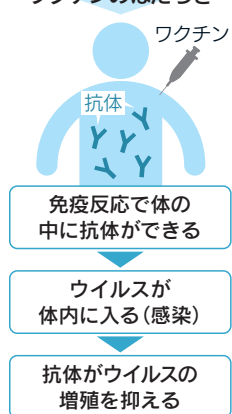


インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

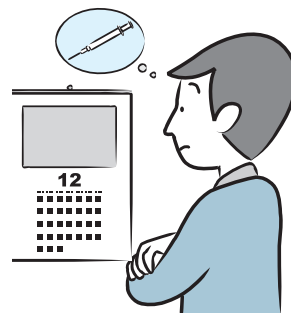
ワクチンのはたらき



予防接種は 12月中旬までに終わよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終わましよう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましよう。



Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいのか？

A 今年も受けることを検討してください。

インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましよう。

2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・ A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

予防接種＋感染を防ぐ生活習慣を！

●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましよう。



●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましよう。



●室内では換気しながら、 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



新型コロナワクチンと インフルエンザワクチンを 同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

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！

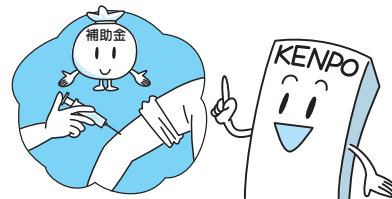
糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

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

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、本年度より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日から同じ年の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、または60歳以上65歳未満の方で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で障害者手帳1級を受けている方。もしくは自治体から接種費用の助成を受けられる小児など、他の法令・制度等により補助を受けられる方。

● 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。

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

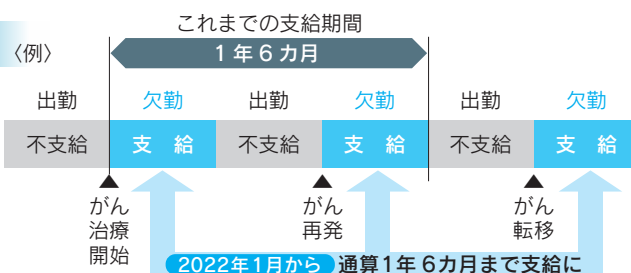
が変わります

けがや病気で働けないう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え方の変更

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

埼玉県建設業健康保険組合をよりご理解いただくために

ホームページを開設しました



みなさまへの情報サービスの向上を目指し、当健保組合のホームページを開設しました。より多くのご利用をいただくため、スマートフォンにも対応しています。

健康保険の仕組みや各種保健事業のご案内など、情報盛りだくさんのホームページですので、ぜひ、ご活用くださいますようお願いいたします。

とっても便利なホームページをご利用いただけます。

- 健康保険の仕組み、各種手続きも簡単に検索
- とっても便利な必要な申請書類がすぐにダウンロード
- スマートフォンに対応しているので、どこでも快適に閲覧可能
- QRコードから簡単にホームページにアクセス



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。

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。

1964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



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>

