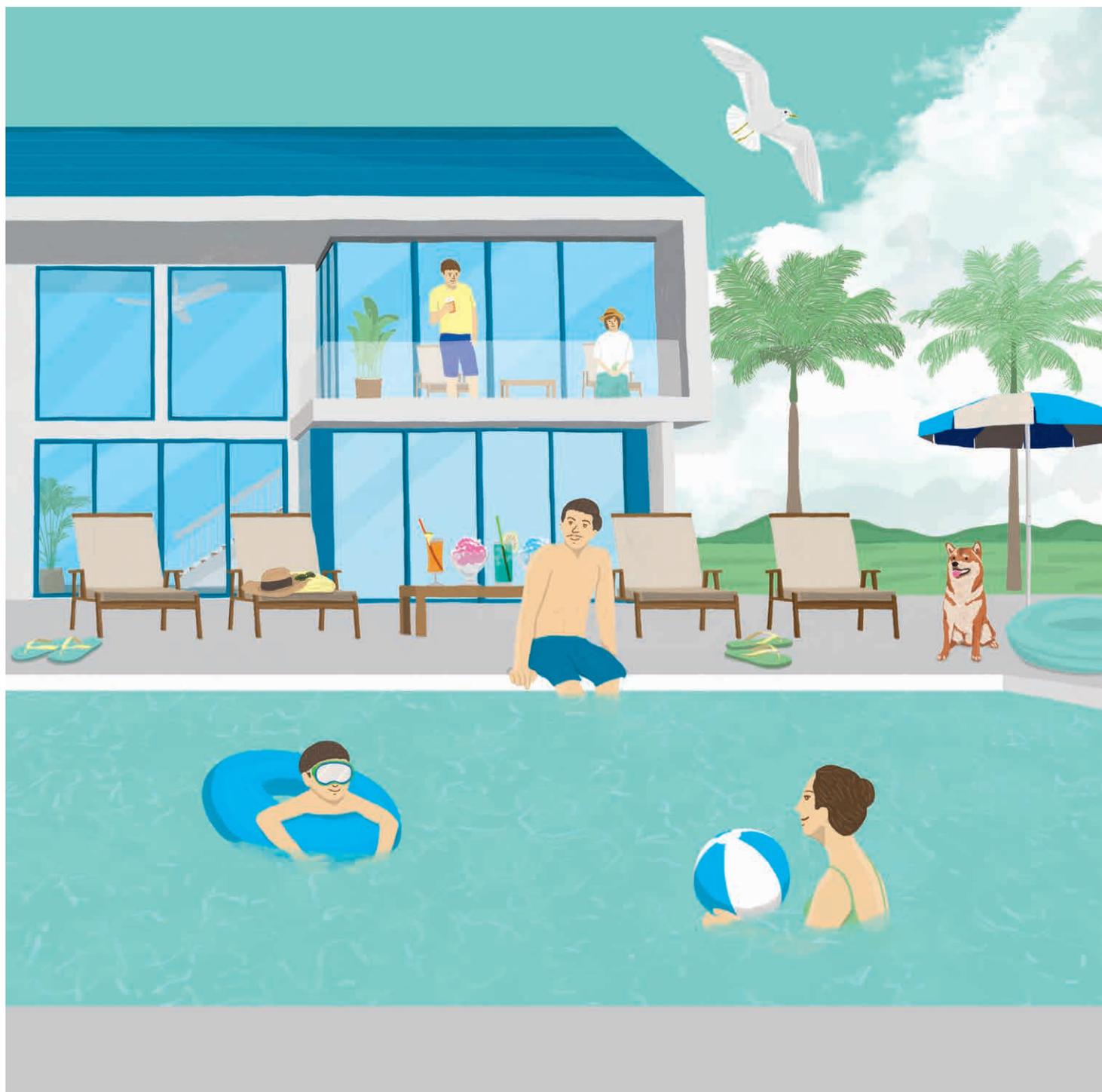


建設けんぽ

2021 NO.181 July

7

- 山の家は、今年も通年でご利用可能です!
- 巡回レディース健診を実施しています!/
人間ドック・がん検診 補助金支給のお知らせ
- 新型コロナ感染防止対策をしながら熱中症を予防しよう
- 新型コロナウイルス感染症が大きく影響し財政危機が1年早く到来
- 今年の健診で気づくともっとも改善が楽です/
保健指導で今後も続くよい習慣を練習しよう
- 歩きたくなる旅 清津峡溪谷トンネル
- 医師が教えるセルフケア 「高血圧」と判定されたら
- 減塩でもおいしい高血圧予防レシピ
- 整骨院・接骨院で施術を受けるとき
- Health Information
- ピラティス



山の家は、

お申し込みは随時受付中です

今年も通年でご利用可能です!

当健保組合では、被保険者のご家族の皆さまの健康の保持・増進を目的として、「山の家」を
通年で開設しています。年間を通してたくさんのご利用をお待ちしております。

石打丸山スキー場・丸山温泉 **ホテル古城館** 新潟県南魚沼市石打1873



被保険者用の1名様平日宿泊料金〔1泊2食〕

(サービス料込み・消費税別)

人数	和室8畳／洋室	和室8畳／洋室	二間続き和室	二間続き和室
	平日	休前日	平日	休前日
2名様	7,178円	9,338円	8,636円	—
3名様	6,206円	8,366円	7,664円	9,824円
4名様	5,234円	7,394円	6,692円	8,852円
5～9名様	—	—	5,720円	7,880円

利用手続きについて

希望者は、事業所を通じて別紙「山の家利用申込書」(3月に事業所宛で送付済)により当健保組合までお申し込みください。ご利用が確定しましたら、順に利用券を事業所宛にご郵送いたします(ご希望の期日に添えない場合はご連絡いたします)。利用者はこの利用券をホテルに提出してください。

変更・取り消しについて

利用期日および人員の変更や取り消しは、8日前までに当健保組合にご連絡ください。7日以内のキャンセルは利用料金の50%、前日および当日のキャンセルは利用料金の100%を後日お支払いいただきます。

お申し込みについて

お申し込みは、利用希望日の3カ月前より受付いたします。



- 宿泊料金にはそれぞれ消費税がプラスされます。
- 入湯税別/中学生以上1泊1名 120円
- 休前日は宿泊料金にプラス2,160円
- 正月・お盆の期間中は宿泊料金にプラス3,240円となります(令和3年度休日扱いの特別日:お盆8/11~15、お正月12/29~1/3)。
- 子どもについては、小学生は上記料金の80%(大人用料理)、

未就学児は上記料金の70%(3歳以上1泊2食、夕食は子ども用料理)。

- 幼児(1~3歳)については、食事なし・布団なしで施設使用料1,620円(上記料金の人数には数えません)。
ペットについては、1泊1匹1,620円。室内飼育のみ可。ただし、混雑時にはお断りさせていただく場合がございます。
- 1名様での取り扱いは、平日のみ可能となります。

お知らせ

当健保組合の決算報告につきましては、今年度は決算組合会が7月16日(金)に開催されるため、決算組合会で承認・可決の後に10月号で掲載し、令和2年度決算報告といたします。

巡回レディース健診を実施しています！

データヘルス計画を機に従前の保健事業を見直した結果、当健保組合では今まで手薄だった40歳未満の被扶養配偶者が利用できる健診補助事業を昨年度に引き続き実施しています。対象の方には別途5月上旬にお知らせをお送りしていますので、この「巡回レディース健診」をぜひご利用ください。



●対象者の範囲

令和4年3月時点で40歳未満の被扶養配偶者の方。
(先着100名)

●巡回レディース健診の特徴

- 公共の施設やホテル、結婚式場等、各地の施設で健診を受けることができます。令和3年度は約800回の開催を予定しています。
- 午前中だけで終わる健診なので、時間を有効に使うことができます。
- 自分で好きな受診日・会場を選んで受けることができます。

●自己負担額

健診費用の約7割を当健保組合が補助します。項目によって自己負担額が変わりますので、すでにお送りしているお知らせをご参照ください。なお、オプションにてがん検診を受けられた場合は、別に実施しているがん検診補助金の支給対象となりません。

●費用の支払い

健診会場の受付で自己負担額をお支払いください。受診後の手続きは必要ありません。

人間ドック・がん検診 補助金支給のお知らせ



当健保組合では、人間ドック・各種がん検診を受診された被保険者および被扶養者の方に、補助金を支給しています。皆さまの健康管理の一助としてご利用ください。

人間ドック補助金支給要項

1 対象者の範囲

38歳以上(満年齢)の被保険者および被扶養者で、令和3年4月1日より令和4年3月31日までに健診を行った方。

2 補助金支給額

- 被保険者：20,000円 (先着1,800名)
- 被扶養者：15,000円 (先着200名)

ただし、年度内1回限りとし、受診料金が補助金額以下の場合はその額(消費税は除く)とします。

3 補助金請求方法

事業所にある補助金申請書に必要事項を記入し、健診に要した費用の領収書(利用者氏名の明記してあるもの)および健診結果(契約機関を除く)を添付(40歳未満は除く)して、令和4年4月5日(火)までに当健保組合に請求してください。

4 支払い方法

補助金は申請者の指定する金融機関に振込送金いたします。

がん検診補助金支給要項

1 対象者の範囲

被保険者および被扶養者で、令和3年4月1日より令和4年3月31日までにがん検診を行った方。

2 補助金支給額

- 被保険者：3,000円 (先着400名)
- 被扶養者：3,000円 (先着200名)

ただし、年度内1回限りとし、受診料金が補助金額以下の場合はその額(消費税は除く)とします。

3 補助金請求方法

事業所にある補助金申請書に必要事項を記入し、がん検診に要した費用の領収書(利用者氏名の明記してあるもの)を添付して、令和4年4月5日(火)までに当健保組合に請求してください。

4 支払い方法

補助金は申請者の指定する金融機関に振込送金いたします。

当健保組合と契約している健診機関で人間ドックを受診された方の健診結果につきましては、当健保組合で情報を取得します。

これは特定保健指導に利用するためのもので、この目的以外に利用することはありません。

情報の取得に同意できない方は、受診した健診機関および当健保組合にお申し出ください。

お申し出のない場合は、同意したものとして扱わせていただきます。

なお、40歳以上の被扶養者の方全員に、集合契約の特定健診受診券を5月中旬に発送しました。

詳細は受診券とともに送付してある案内をご覧ください。

新型コロナ感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。



マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は
適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にもこもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

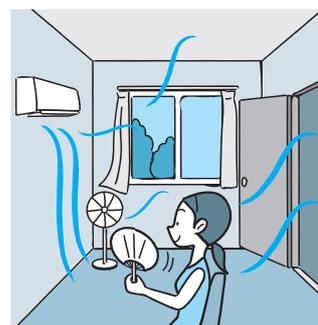
- マスクを着用しているときは…
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
 - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
 - 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう

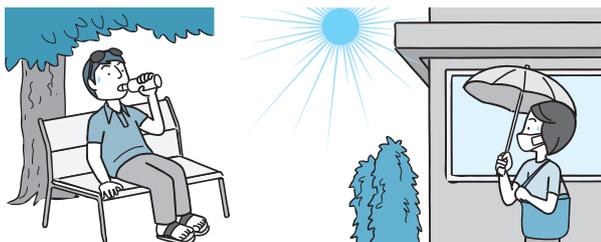
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



【注意】一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。



日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L を 500mL の ペットボトル 2.5 本分 目安に水分補給。



- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは 塩分も忘れずに。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報は [こちら](#) [環境省 熱中症](#) [検索](#)

新型コロナウイルス感染症が大きく影響し 財政危機が1年早く到来

—健康保険組合連合会「令和3年度健保組合予算早期集計結果」—

健保組合の財政状況が厳しいなか、団塊の世代が後期高齢者となる2022年以降、高齢者医療制度へのさらなる拠出金負担の急増が見込まれていました（2022年危機）。しかし新型コロナウイルス感染拡大の影響により、危機が1年早まる懸念されています。

赤字組合は約8割、
経常赤字5098億円

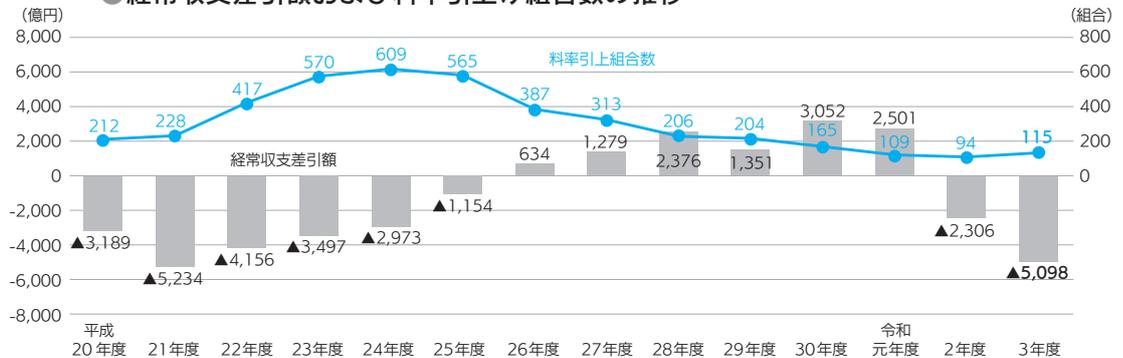
※全1387組合（令和3年4月1日現在）中、予算データ報告があった1330組合の数値を基に推計。

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。

また、平均保険料率は前年度から0.01ポイント増えた9.23%で、被保険者1人当たり保険料負担額は前年度に比べ5280円減の49万1582円となっています。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症拡大による健保財政への大きな影響があります。特定の業種（宿泊業、飲食サービス業等）において標準報酬月額、標準賞与額および経常収支差引額の悪化が著しいことなどから、平均標準報酬額は4744円減の37万2794円（前年度対比▲1.3%）、平均標準賞与額は8万1361円減の104万1513円（同▲7.2%）となっています。

●経常収支差引額および料率引上げ組合数の推移



注1 各年度の数値は、平成20年～30年度：決算、令和元年度：決算見込み、2年度：予算、3年度：予算【早期集計】の値である。
注2 令和3年度は、データ報告組合（1,330組合）に基づく数値である。

赤字額大幅増の主な要因は
前期高齢者納付金の著しい伸び

令和3年度の経常収支は、経常収入額が8兆1181億円に対し経常支

出額が8兆6279億円、差引額で5098億円の赤字となりました。2年度予算に比べ赤字額は2792億円も増加しています。

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。

なお、保険給付費は654億円減少（同▲1.5%）を見込み4兆2980億円、保健事業費は15億円増加（同0.3%）の4409億円を計上しています。

後期高齢者2割負担の 確実な実施を

健保財政の危機的状況のなか、現役世代の負担は限界に達し、このままでは健保組合がその一翼を担う、国民皆保険制度の存続が困難になるといえます。

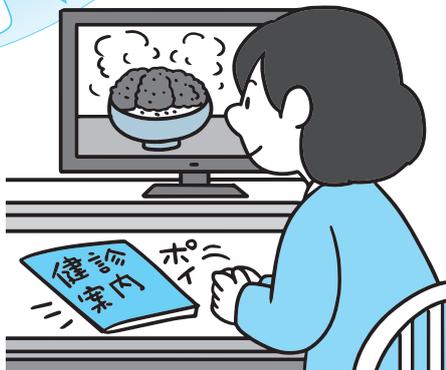
健保法等改正法[※]に盛り込まれた「（一定所得以上の）後期高齢者の窓口2割負担」については、具体的な実施日程が明示されていませんが、可能な限り早く設定し、世代間の負担の公平性の確保を実現すべきです。

※全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

もし

生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です



動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。

体の中で生活習慣病の“芽”が発生

今年の健診を受けると…
芽の状態で見



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力も少なく済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診になると…
少し進んだ状態で見



1年健診を受けないと、病気の芽は2年成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診になると…
もっと進んだ状態で見



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

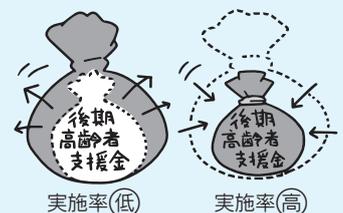
健診を受けないで放置すると…
病気を発症して気づく



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

健診を受けないと、
出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



3カ月間で健康習慣の足固め

保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう

特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまっただけでは意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。



特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）

STEP 1

無理のない目標を立てる

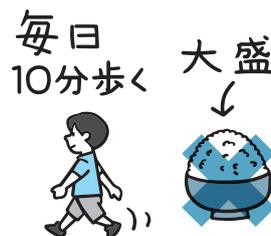
ふだんの生活習慣をヒアリングしたうえで、継続できそうな改善プランと目標を提案します。



STEP 2

改善プランに取り組む

3カ月間、改善プランに取り組んでいきます。取り組んだ日は、カレンダーや手帳などにチェックを入れて見える化しておきましょう。



STEP 4

3カ月後、結果をチェックする

改善結果がチェックされます。きちんと取り組めば、結果はついてくるはずですよ。



STEP 3

途中でサポートを受ける

期間中、メールや電話などでサポートがあります。目標に対しての進捗を伝えたり、困っていることがあればアドバイスを求めましょう。



STEP 5

以降も健康習慣を継続する

ここからがもっとも大切です。せっかく身についた健康習慣は、今後も継続してリバウンドしないようにしましょう。



初回面談は約30分です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面談にかかる時間は約30分、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB（オンライン）面談など、利便性が向上した保健指導も増えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。



photo Nakamura Osamu

パノラマステーション「ライトケープ（光の洞窟）」

清津峡渓谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン/MADアーキテクツのアート作品「Tunnel of Light」となっている。

●清津峡渓谷トンネル

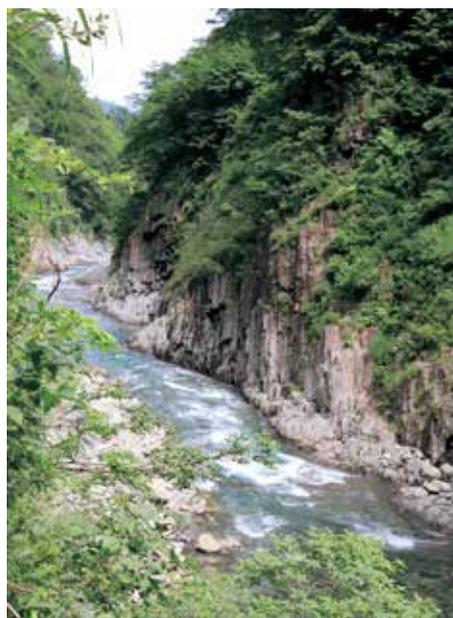
- ④ 8:30～17:00（最終入坑 16:30）
- ⑤ 大人 800円 小中学生 400円（イベントにより変更あり）
- ⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ☎ 025-763-4800



JR 越後湯沢駅から
森宮野原行きバス約30分。
清津峡入口バス停車。

関越自動車道「塩沢・石打IC」から国道353号線約20分。

十日町市観光協会
☎025-757-3345
<https://www.tokamachishikankou.jp/>



清津峡

峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

清津峡渓谷トンネル

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長750mに及ぶ清津峡渓谷トンネルは2018年に「大地の芸術祭」のアート作品として改修され、現在は雄大な渓谷美とアートの両方を楽しむことができる。

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡つたら左に曲がり、なだらかだが約2km続く坂道を上っていきこう。途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡渓谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アイトイステイックな電飾に照らされミステリアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3カ所設けられている見晴所からは、見事な渓谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパノラマステーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは、圧巻だ。

折り返してトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。

角間のねじり杉
木の表面の皮がねじれて
いる珍しい杉。県指定文
化財・天然記念物。

**トンネル通路
「色の表出」**
5つの異なる色が
彩る光のトンネル。

約5.5km 約2時間

353

清津川

清津峡公園トンネル

清津峡渓谷トンネル
エントランス

第一見晴所

第二見晴所

第三見晴所

パノラマステーション

清津峡温泉郷
エントランス
施設

第三見晴所「しずく」
露のしずくのように、
鏡が壁に設置されている。

←角間のねじり杉

小出の観音堂

万年橋

START/GOAL
バス停清津峡入口

エントランス施設
足湯
無料で利用できる。

ひとあし のばして

越後妻有里山現代美術館 MonET

1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。



- 🕒 10:00 ~ 17:00
- 💰 一般 800円 小中学生 400円
(企画展により変更あり)
- 🗓 水曜日、年末年始 ☎ 025-761-7767



芸術祭のアート体験

まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」



「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

- 🕒 10:00 ~ 17:00 💰 一般 500円 小中学生 300円
- 🗓 火、水曜日 ☎ 025-595-6180



鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

- 🕒 10:00 ~ 17:00
10月・11月は 10:00 ~ 16:00
(最終入館:閉館時間の30分前)
- 💰 大人 800円 小中学生 300円
- 🗓 水・木曜日
(祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)
- ☎ 025-752-0066
(冬季閉館中 025-761-7767)



へぎそば 食

つなぎに海藻の「布乃利」を使った新潟名物。つるつとしたのど越しと歯応えが特徴。

- 小嶋屋総本店
- 🕒 11:00 ~ 21:00
(ラストオーダー 20:30)
- 🗓 不定休 ☎ 025-768-3311

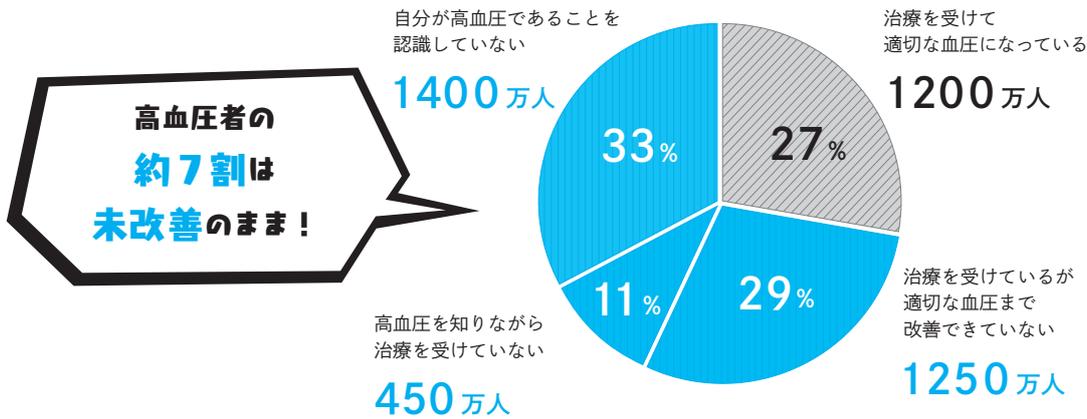


☎ 天へぎ (1人前) 1,518円
(写真は3人前)

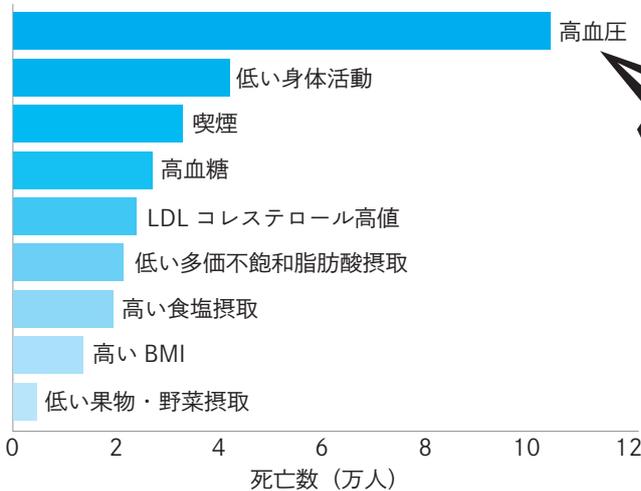
※営業時間や料金等は変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

「高血圧」と判定されたら

高血圧者における治療・改善状況



脳心血管病死亡の主な要因



年間約10万人が高血圧により死亡！

出典：「高血圧治療ガイドライン 2019」（日本高血圧学会）より作成

特定保健指導を受けましょう！

特定健診の判定基準

保健指導判定値

最高血圧 (収縮期)

130mmHg 以上

最低血圧 (拡張期)

85mmHg 以上

医療機関を受診しましょう！

受診勧奨判定値

最高血圧 (収縮期)

140mmHg 以上

最低血圧 (拡張期)

90mmHg 以上

静かに体にダメージを与え続ける高血圧

高血圧に起因する脳心血管病（※1）死亡者数は年間約10万人と推定されています。血圧が高くなればなるほど、病气や死亡のリスクが高くなるので、「高血圧」と判定されたら早めの対策を。

日本では高血圧の人は約4300万人と推計されており、日本人の約3人に1人が高血圧ということになります。高血圧は症状が現れにくいいため、「毎年数値が高めだけど、元気だから大丈夫」と放置している方もいるのではないのでしょうか。実際、高血圧の人の約7割は十分な対策をとれていません。しかし、症状がないときでも静かに体にダメージを与え続け、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすのが高血圧です。このことから「サイレントキラー（静かなる殺人者）」とも言われています。

高血圧は、脳卒中や心疾患など命に関わる病気の最大の危険因子であり、これらによる死亡の約50%が高血圧（※2）に起因すると推定されています。ほかに、腎臓病や認知症の発症リスクを高めることも明らかになっていますので、特定健診で「高血圧」と判定されたら今すぐ改善に取り組んでください。まだ高血圧でなくても、年々数値が高くなっているか確認しておくことも大切です。

※1 脳心血管病とは、脳血管障害と心血管障害をあわせたもの

※2 最高血圧120mmHg・最低血圧80mmHgを超える血圧高値

今日からできるセルフケア



塩分を控える

加工品や外食は極力避け、家庭料理では塩やしょうゆを控える。単に薄味にするだけだと食事が楽しくなくなってしまうので、減塩タイプの調味料や、だし・スパイス・薬味などを活用しましょう。最初は少しもの足りなく感じるかもしれませんが、次第に薄味に慣れて濃い味付けがしょっぱく感じるようになります。

適正体重 (BMI25 未満) の維持

肥満の主な原因は食べすぎと運動不足です。食べすぎは塩分のとりすぎにもつながるので食事は腹八分目で終え、1日30分を目安にウォーキングなどの有酸素運動を行うなど、無理なくできる範囲で食事・運動習慣を改善してください。内臓脂肪が増えると血圧が上がりやすくなるため、血圧値だけでなく、日頃から体重やおなか周りもチェックしましょう。



ストレスとうまく付き合う

ストレスは交感神経を優位にし、血圧を上昇させます。しかし現代においては誰しもストレスがあるもの。没頭できる趣味を見つけたり、就寝前にリラックスタイムを設けたり、「ストレス解消」の時間をつくるのが大切です。また、睡眠時無呼吸症候群の人も交感神経が優位になりやすいので、肥満改善や医療機関での治療に取り組みましょう。



「減塩」と「肥満改善」が
とくに重要

高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、過度なストレスや飲酒、運動不足、遺伝や環境など、さまざまな要因が組み合わさって起こります。食塩摂取量の多い日本人にとって、高血圧改善には「減塩」が重要です。世界保健機関(WHO)が1日の食塩摂取量を5g未満にすべきとしているのに対し、日本人は約10g(※1)と2倍も摂取しています。高血圧の人は1日6g未満を目標に、麺類の汁は残すなど日頃から減塩を意識してください。子どものころから食塩摂取量を少なくしておくと、将来高血圧になる危険性を低くすることができ、家族で減塩に取り組むのが効果的です。

また、「肥満改善」も重要で、BMI(※2)が20未満の人と比較して、25・0と29・9の人では高血圧のリスクが1.5と2.5倍になるとされています。とくに内臓脂肪が多いと動脈硬化が進行して高血圧になり、さらに動脈硬化が悪化するという悪循環に陥ります。肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、腎障害などの原因にもなります。上記を参考に、自分でできることから高血圧改善に取り組みましょう。

※1 2019年の「国民・健康栄養調査」の結果によると、国民の食塩摂取量の平均値は

10・1g 男性10・9g、女性9・3g

※2 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗

減塩でもおいしい
高血圧予防レシピ

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料 (2人分)

青じそ…………… 4枚	しょうゆ…………… 小さじ2
みょうが…………… 2個	塩…………… 少々 (0.5g)
サラダチキン…………… 80g	そうめん…………… 2束 (100g)
トマト…………… 2個 (350g)	しょうが(すりおろし)… 小さじ2

作り方 約15分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



●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

オクラの梅和え冷やっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）
 梅干し……………1個
 かつお節……………2g
 水……………小さじ1
 絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料（2人分）

A
 レモン果汁……………大さじ2
 砂糖……………大さじ2
 水……………150mL
 レモンの皮……………適宜
 ミント……………適宜

作り方 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

健康保険でかかる場合
ルールがあります

整骨院・接骨院で 施術を受けるとき

近年、整骨院・接骨院の数が増え、多くの方が気軽に利用できるようになってきました。なかには、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいますが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

健康保険が使えるケースは限られています

肩こり～

駅前の整骨院、健康保険証が使えるようだし、マッサージしてもらおうかな

日常的な肩こりで、健康保険証は使えないわよ全額自己負担よ

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

Q 看板や広告に「各種保険取扱」と書かれているけど…?

A 整骨院・接骨院の看板や入口でよく見かける「各種保険取扱」とは、健康保険が適用される負傷のみ健康保険適用になります、という意味です。

健康保険が使える

外傷性の
負傷のみ

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

骨折、脱臼、打撲、捻挫 (肉ばなれなど)

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない

全額自己
負担に!

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
 - 保険医療機関で治療中の負傷
 - 脳疾患後遺症などの慢性病
 - 症状の改善が見られない長期の施術
 - 労災保険が適用となる仕事中や通勤途上に起きた負傷
- …など

健康保険適用の施術を受けた場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名

申請書の内容をよく読まれてから、署名をお願いします

負傷原因、負傷名、日数、金額を確認して…

ここに署名ですね

支払いは「受領委任払い」、柔道整復師が患者に代わって健保組合へ請求します

柔道整復師に健康保険でかかった場合、患者は窓口で自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。

※全額を自分で支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

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

秋ごろ

ホームページを開設する予定です



みなさまへの情報サービスの向上を目指し、秋ごろを予定して当健保組合のホームページを開設します。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いたします。

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にいたしますので、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構築中です

- 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
- ジェネリック医薬品に関する情報が満載
- 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



/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

オンライン資格確認

プレ運用中

健康保険証等もご持参ください

2021年3月より、オンライン資格確認等システムのプレ運用が始まりました。事前登録をすれば、このシステムを導入した病院や薬局などの保険医療機関でマイナンバーカードの健康保険証利用が可能です。今後約10万機関程度まで順次拡大していき、本格運用は、2021年10月が予定されています。

なおプレ運用期間中については、オンライン資格確認システムを導入している保険医療機関等を受診する場合でも、マイナンバーカードにあわせて健康保険証等をご持参ください。



必要なのは…

- 健康保険証
- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証
- 限度額適用・標準負担額減額認定証
- 特定疾病療養受療証



マイナンバーカードの健康保険証利用
「プレ運用」参加医療機関・薬局リストはこちらから

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



ピラティス



ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。

2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

ティルト

(左右×8セット)

肩こり
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。



気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place