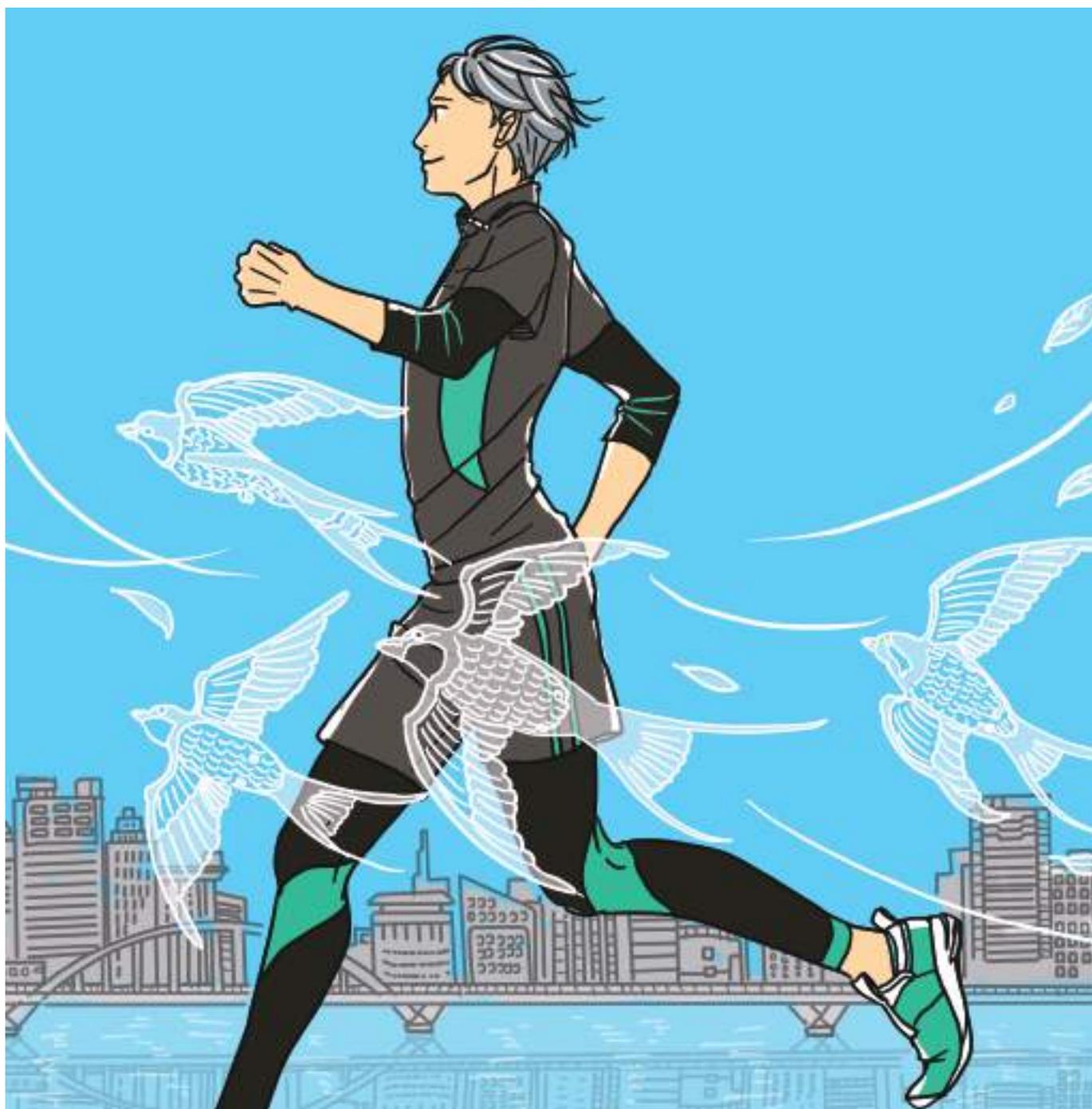


# 建設けんぽ

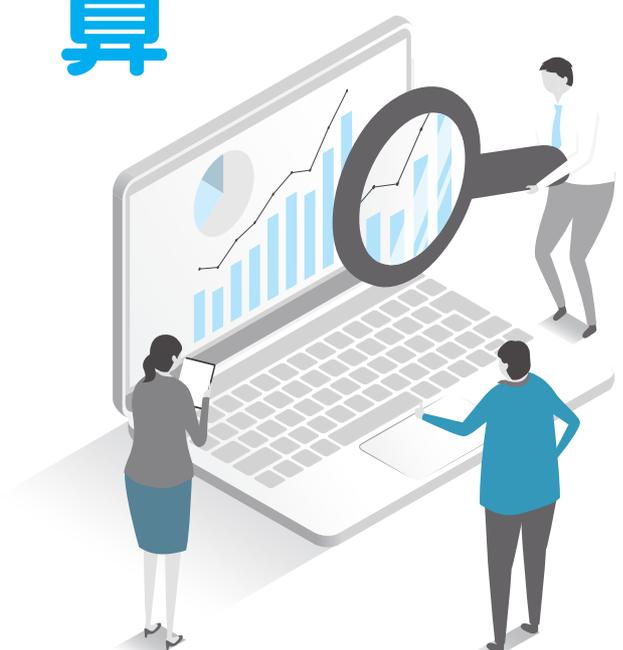
2022 NO.184 April

# 4

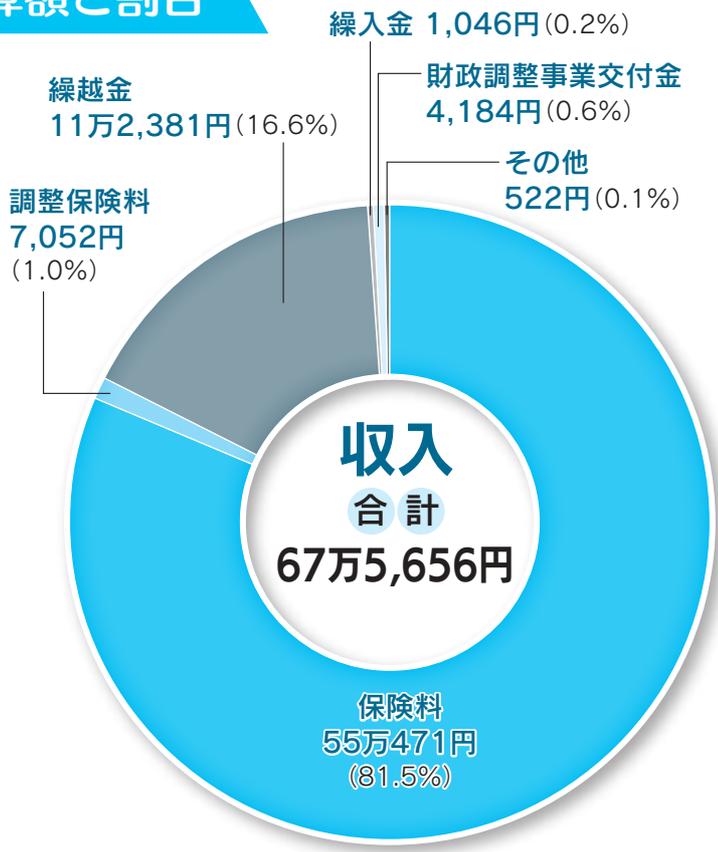
- 2022年度 予算のお知らせ
- 人間ドック・健診・各種補助金支給のお知らせ
- 山の家は、通年度ご利用可能です！
- 糖尿病
- 歩きたくなる旅 塩原溪谷
- 年1回、健診で体の状態をチェックしましょう！
- 特定保健指導のメリットって？
- 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん
- お薬代って節約できるの？
- 「2022年危機」がついに到来
- 運動を習慣化しよう！



# 納付金が減少するも 経常収支で 2億7680万円の赤字予算



## り予算額と割合



### 健保組合をめぐる情勢

2022年度予算では、2年前の新型コロナウイルス感染症禍における受診控えの影響で、過払い分の拠出金が戻り見込みであることから、拠出金が前年度に比べ一時的にマイナスとなりました。しかし今後は、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が増加していくことが予想されています。

現役世代の高齢者医療費負担も限界に達しており、全世代で支え合う制度の構築が望まれるなか、政府は「一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる」など、現役世

### 当健保組合の予算概要

収入については、健保組合の主な収入源である保険料に26億3125万円（対前年度比9582万円増）を見込んでいます。

支出については、皆さまの医療費である保険給付費に17億3341万円（同5660万円増）、高齢者医療への支援金である納付金に9億9846万円（同

代の負担軽減につながる法改正を成立させ、本年以降順次施行されていく予定です。しかし、一連の改革内容は現役世代の負担を軽減するためには決して十分とはいえません。

## 2022年度収支予算概要表（健康保険）

収 入		
科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
保 険 料	2,631,251	550,471
国庫負担金収入・他	1,005	210
調 整 保 険 料	33,710	7,052
繰 越 金	537,179	112,381
繰 入 金	5,000	1,046
国庫補助金収入	102	21
財政調整事業交付金	20,001	4,184
雑 収 入	1,390	291
合 計	3,229,638	675,656
経常収入合計	2,633,745	550,993

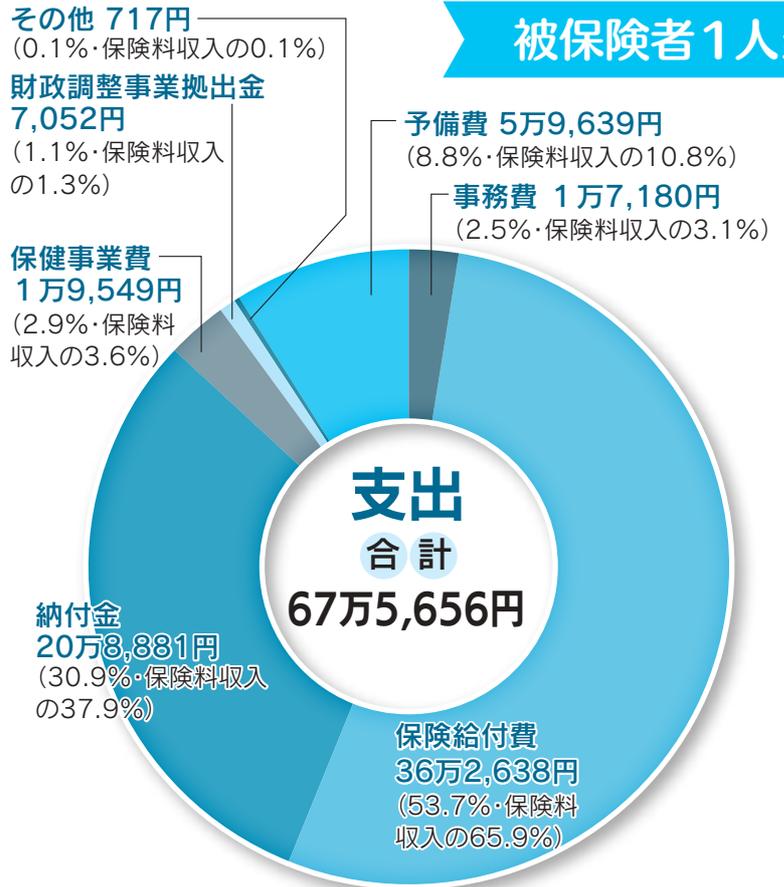
支 出		
科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	82,119	17,180
保 険 給 付 費	1,733,409	362,638
{ 法定給付費	{ 1,703,364	{ 356,352
{ 付加給付費	{ 30,045	{ 6,286
納 付 金	998,456	208,881
{ 前期高齢者納付金	{ 327,626	{ 68,541
{ 後期高齢者支援金	{ 670,807	{ 140,336
{ 病床転換支援金	{ 2	{ -
{ 日雇拠出金	{ 1	{ -
{ 退職者給付拠出金	{ 20	{ 4
保 健 事 業 費	93,442	19,549
営 繕 費	300	63
還 付 金	378	79
財政調整事業拠出金	33,710	7,052
連 合 会 費	2,049	429
雑 支 出	701	146
予 備 費	285,074	59,639
合 計	3,229,638	675,656
経常支出合計	2,910,548	608,901

## 2022年度収支予算概要表（介護保険）

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1人当たり額 (円)
介 護 保 険 収 入	294,827	100,624
繰 越 金	25,606	8,739
繰 入 金	15,000	5,119
雑 収 入	2	1
合 計	335,435	114,483

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1人当たり額 (円)
介 護 納 付 金	328,000	111,946
介 護 保 険 料 還 付 金	200	68
積 立 金	234	80
雑 支 出	1	-
予 備 費	7,000	2,389
合 計	335,435	114,483

## 被保険者1人当た



1億5584万円減）を見込んでいます。保険料収入が増加する一方、納付金は減少していますが、実質的な財政状況を示す経常収支差引額はマイナス2億7680万円の赤字予算編成となりました。不足分については繰越金と保有する別途積立金を充てて対応いたします。

当健保組合では、今後も効率的な事業運営に努めてまいります。また、疾病予防・重症化予防のための保健事業を積極的に進めておりますので、皆さまにおかれましても、体調には十分留意されたくえ、必要な診療や健診等、適宜医療機関への受診をお願いいたします。

### 介護保険について

健保組合は市町村に代わって40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。2022年度は、介護保険収入は2億9483万円、介護納付金は3億2800万円となっています。

介護納付金は前年度より減少しましたが、介護保険収入では不足するため、繰越金・繰入金を充てています。当健保組合の被保険者数や標準報酬月額などに基づき介護保険料率を算定した結果、2022年度の介護保険料率は1000分の15・4に据え置くこととなりました。

# 補助金支給のお知らせ

当健保組合では、人間ドック・各種がん健診・巡回レディース健診・インフルエンザ予防接種を受診された被保険者、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、2022年4月1日より2023年3月31日までに健診を行った方が対象です。

### 2 補助金支給額

●被保険者…20000円(先着1,800人)  
●被扶養者…15000円(先着200人)  
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

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、2023年4月5日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みいたします。

## インフルエンザ予防接種補助金

当健保組合では、インフルエンザ予防接種費用の一部を補助しております。

実施時期につきましては、2022年10月1日からを予定しておりますので、申請方法等詳細につきましては改めて事業主様宛ご通知させていただきます。

## がん健診補助金支給要項

### 1 対象者の範囲

被保険者および被扶養者で、2022年4月1日より2023年3月31日までに健診を行った方が対象です。

### 2 補助金支給額

●被保険者…3000円(先着600人)  
●被扶養者…3000円(先着200人)  
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

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)を添付して、2023年4月5日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みいたします。

## 巡回レディース健診

### 1 対象者の範囲

2023年3月時点で20歳以上40歳未満の被扶養配偶者の方が対象です(先着100人)。

### 2 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。2022

- 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。
- 自分で好きな開催日・会場を選んで受けることができます。

### 3 自己負担額

検査費用の約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、後日お送りする案内をご参照ください。なお、オプションにてがん健診を受けられた場合は、別に実施しているがん健診補助金の支給対象となりません。

### 4 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。

※「巡回レディース健診」の申込方法等詳細につきましては、対象者の方宛に別途5月上旬にご案内をお送りします。

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受診結果につきましては、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、受診機関および健保組合にお申し出ください。申し出のない場合は、同意したものと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4月～5月にかけて発送いたします。詳細は受診券と共に送付する案内をご覧ください。

# 山の家は、通年でご利用可能です！

お申し込みは随時受付中です

当健保組合では、被保険者と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

### ◆利用手続きについて

希望者は、事業所を通じて「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。

### 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

- 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4年度休日扱いの特別日：GW 5/3～5/5、お盆 8/10～15、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）。  
ベットについては、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。



放置しちゃダメ！  
重症化を予防しよう！！

# 糖尿病

値が  
状態が  
間続くと…

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

## この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖	ヘモグロビンA1c (HbA1c)	尿糖	
保健指導判定値 100mg /dL 以上	保健指導判定値 5.6% 以上	陽性 (+)	
受診勧奨判定値 126mg /dL 以上	受診勧奨判定値 6.5% 以上		

### 細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病  
網膜症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病  
腎症

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



糖尿病  
神経障害

### 動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患  
(閉塞性動脈硬化症)

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

# 血糖 高い 長い

こんな合併症も

## がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

### 発症リスク (糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013)

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん(結腸がん)…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜(子宮体)がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

## 認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

## 歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすく、血糖値のコントロールが悪くなります。

## うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。  
健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

## 重症化を防ごう！

### ☑ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

### ☑ 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動<sup>\*</sup>も1～3日おきに行います。

<sup>\*</sup>レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

### ☑ 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

### ☑ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

### ☑ お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。



健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。



治療中の方は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。



# 塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の溪谷沿いは、70余の滝が流れる溪谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



## 竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた溪谷美を見ることが出来るスポット。

## 塩

原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。



## 塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

- 🕒 8:30～17:00 🎫 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
- ☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
- 🌐 <https://shiobara-monogatari.com/>



## 回顧の滝(回顧コース内)

名前の由来は、つい振り返ってしまう溪谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、藁石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



## もみじ谷大吊橋

塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

- 🕒 8:30～18:00 (4月～10月)
- 🎫 大人300円、小中学生200円
- ☎ 0287-34-1037
- 🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁  
橋脚の上に横に  
渡して通行部を  
補強するための  
剛性のある橋桁

**塩原温泉ビジターセンター**



日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。

🕒 9:00 ~ 16:30 📅 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始  
☎ 0287-32-3050  
🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>

**天皇の間記念公園**



塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。

🕒 9:00 ~ 17:00 📅 水曜日  
👤 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円  
☎ 0287-32-4037

**竜化の滝**



塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3 段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道を戻る。

**ふうきよ 風琴の滝**



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。



福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。



誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。



箒川主流を流れ落ちる。水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。



箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。

**約 5.5km** **約 2 時間 30 分**

**INFORMATION**



🚆 東北新幹線・JR 東北本線  
那須塩原駅下車、JR バスで約 65 分  
🚗 東北自動車道  
「西那須野塩原 IC」から約 30 分  
塩原温泉観光協会  
☎ 0287-32-4000  
🌐 <http://www.siobara.or.jp/>

**や** しおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝をめぐり、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることが出来る。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。



**食** **とて焼き**  
塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



**大沼公園**  
4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



**湯っ歩の里**  
日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。  
🕒 9:00 ~ 18:00 📅 木曜日（祝日の場合は翌日）  
👤 高校生以上 200 円、小中学生 100 円  
☎ 0287-32-3101  
🌐 <https://yupponosato.com/>

※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。

# 年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

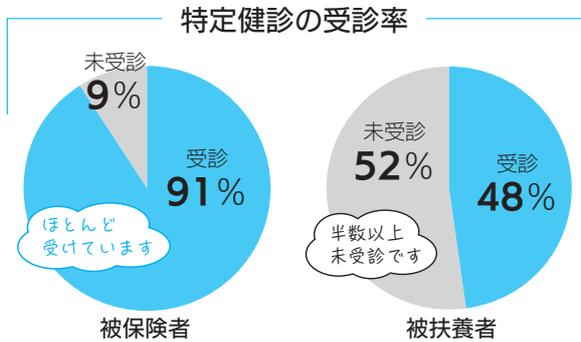
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健保組合からお知らせが届いたら、早速健診の予約を入れましょう。

## 幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

### マイナポータルで特定健診の結果の閲覧が可能に！

政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。



被扶養者のみなさんへ

### 特定健診のご案内

被扶養者のみなさんを対象とした、メタボリックシンドロームの予防を目的とした健診です。

#### 特定健診の検査項目

身体計測
身長、体重、BMI、腹囲
身体診察
血圧測定
脂質検査
中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール
肝機能検査
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査
空腹時血糖または HbA1c
尿検査
尿糖、尿蛋白



# 特定保健指導のメリットって？

「ダイエットも！」

無料で健康になるためのアドバイスが受けられます！



あれ、届いてる？  
オレも  
行こうかな…

特定保健指導のご案内

行ってみますか？  
無料でダイエットできるそうですよ

特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

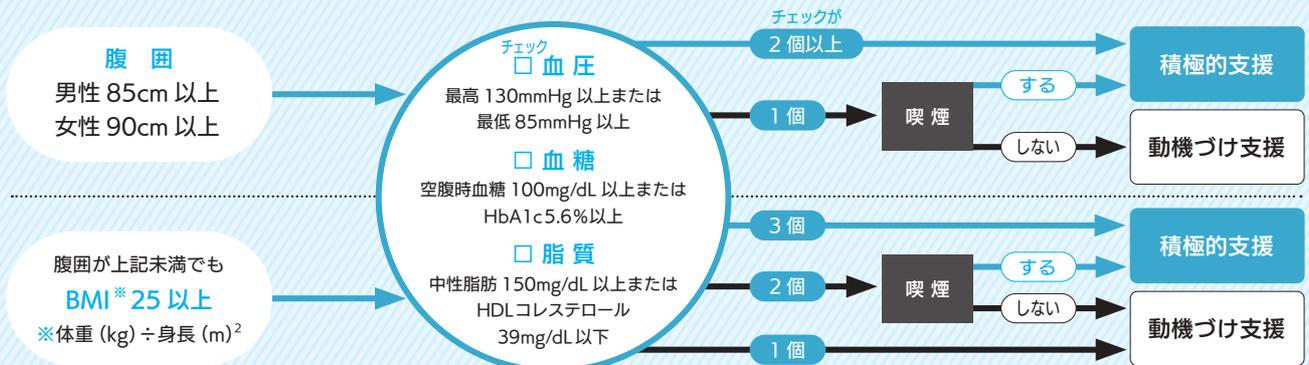
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

**体重** 1.54kg 減 **腹囲** 1.73cm 減

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）  
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

## ● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人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づけ支援となります。





健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



## スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

### 材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g  
酒 ----- 大さじ1  
にんにく(すりおろし) ----- 1かけ分  
しょうが(すりおろし) ----- 1かけ分  
ごま油 ----- 大さじ1/2  
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g  
片栗粉 ----- 大さじ1/2  
A みりん ----- 小さじ2  
みそ ----- 小さじ2  
しょうゆ ----- 小さじ1  
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2本  
ライスペーパー ----- 6枚  
リーフレタス ----- 60g  
スナップえんどう(茹で)\* ----- 6~12本  
春にんじん(細切り) ----- 60g  
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

\*スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

### 作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。



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



さわら

## 鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分

277kcal / 食塩相当量 1.7g

### 材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)  
 にんにく (すりおろし) ----- 1かけ分  
 酒 ----- 小さじ1  
 アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本  
 新じゃがいも (1cm輪切り) --- 1~2個 (100g)  
 新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2個  
 春にんじん (1cm輪切り) ----- 1/3本

ミニトマト (2等分) ----- 2個  
 黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8個  
 ローズマリー ----- 2本  
 A 塩 ----- 小さじ2  
 黒こしょう ----- 適量  
 乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量  
 オリーブオイル ----- 大きじ1

### 作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

### ☑ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

## 🌿 野菜をおいしく食べるコツ

### 春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップエンドウは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。

# お薬代って節約できるの?

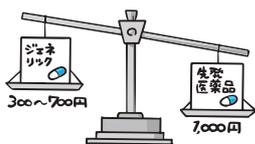
「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

## これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

### 1 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い



効果・安全性は同等なのに、  
価格は3~7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

ジェネリックを  
希望します



### 2 時間に注意

処方箋は、平日 8~19時・  
土曜日 8~13時に提出



平日 8~19時、土曜日 8~13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円<sup>\*1</sup>の加算がかかります。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

### 3 かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、  
お薬手帳を忘れずに!



3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円<sup>\*1</sup>節約できます!

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。

### 4 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、  
市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチOTC医薬品も続々登場しています。



時間の節約にも  
なるわ!

### 5 節税

医療費控除を活用



医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。  
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

<sup>\*1</sup> 健康保険適用前の医療費です。

## マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

- お薬手帳として<sup>\*2</sup> 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
- 診察がスムーズに<sup>\*2</sup> 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
- 節税手続きを簡素化 マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Taxへの転記ができるので、申告手続きを簡素化できます(2021年9月分以降)。

<sup>\*2</sup> 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

# 「2022年危機」がついに到来 今後さらに加速する高齢化が健保組合を襲う

団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し始める2022年。高齢者医療制度への納付金負担急増により、健保組合の財政悪化は避けられません。さらに2025年には、団塊の世代がすべて75歳以上となり、健保組合にとって厳しい状況が続く見込みです。

## 現役世代が高齢者医療のために支払う「納付金」

「納付金」は、高齢者医療制度のために健保組合が国へ支払うお金です。主に、前期高齢者（65～74歳）の加入者が多い国民健康保険の財政支援として納める「前期高齢者納付金」と、後期高齢者（75歳以上）の医療費支援として納める「後期高齢者支援金」の2つがあります。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、健保組合は国が定める計算式に基づいた金額を納めなければなりません。

## 後期高齢者支援金の急増で現役世代の負担は限界に

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人

口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」がついに到来します。

2040年には、65歳以上の人口が約4000万人（35・3%）にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続き、健保財政のさらなる悪化が危惧されています（図1）。

健康保険組合連合会（以下健保連）の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいなのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています（図2）。さらに、後期高齢者支援金は2022年

から2025年までの4年間で累計約3・2兆円増加すると推計されており、今後も支援金の増加に歯止めがかかりません（図3）。2022年10月より後期高齢者（一定所得者）の2割負担が実施される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3100億円と十分ではありません。

## 国民皆保険制度の持続性確保に向けた取組みが急務

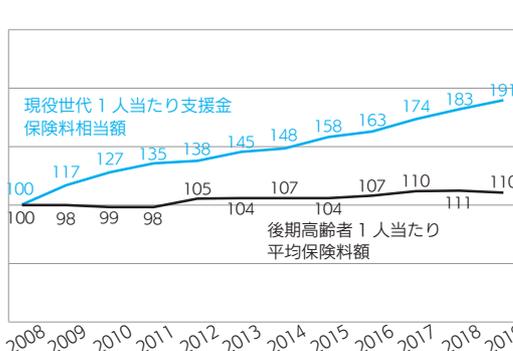
健保連はこうした状況を受け、2割負担の早期実施とともに、低所得者を除き2割負担とするなど継続的な検討が必要であると訴えています。そして、国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ世代間のアンバランス是正により現役世代の負担軽減を図ることなどが喫緊の課題であると主張しています。

図1 年齢別人口の推移（推計）



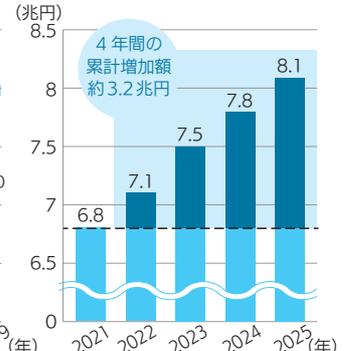
※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より作成

図2 負担額の伸び率（2008年度＝100）



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」参考資料より作成

図3 後期高齢者支援金の推移（推計）



座っているときでも“体を動かす”

# 運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅のできる  
トレーニング

たとえ1冊でも、  
毎日行うことが  
重要です!

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  
お尻&  
股関節

## 膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

ターゲット  
お腹

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、  
下ろす

上体が  
後ろに倒れないように、  
体をしっかり立てて  
引き寄せます。



むずかしければ、  
脚が上がるだけでも  
OKです。

たったこれだけ!

## 片足立ち上がり座り

左右各5~10回

ターゲット  
下半身&  
体幹

1 片足を浮かせる

床につく足が体から  
遠すぎると立てません。  
立てそうなところ  
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、  
ゆっくり座る

グラグラしないように  
立ち上がり、ゆっくりと  
コントロールしながら  
座ります。



たったこれだけ!

## お尻ストレッチ

左右各30秒

1 片足の外くるぶしを  
膝の上に乗せる

膝を下に  
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは  
なく、おへそを  
前に出す  
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!  
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>

