

健康保険組合と・被保険者のみなさんを・むすぶ機関紙

# しんくみ関西健保ニュース

2021年

Spring

第184号

- 令和3年度予算事業計画が決まりました ● さっそく健診の予定を決めてしまいましょう
- 特定保健指導に参加しましょう
- 令和3年度保健事業、保険料率、任意継続被保険者の標準報酬月額・保険料決定
- 寸又峡・夢のつり橋 ● こんなに怖い「座りすぎ」
- ジェネリック医薬品を使っていますか？ ● 脱メタボレシピ ● Health Information
- オンライン資格確認 ● チューブトレーニング



しんくみ関西健康保険組合

URL <http://www.sinkumikansai-kenpo.or.jp/>

# が決まりました

令和3年度予算と事業計画が去る2月26日開催の第162回組合会において可決・承認されました。令和2年度の決算見込みと併せて概要をご報告します。

新型コロナウイルス感染症に罹患した方やそのご家族にお見舞い申し上げますとともに、医療従事者の皆様に心より敬意を表します。

新型感染症は世界中に拡がり、生命や経済に多大な影響を与えています。また生活環境も大きく変わり、少なからず日々ストレスを感じながら生活をしている皆様の中には、生活リズムの変化や運動不足から体調に変化のある方もいらっしゃるのではないかと危惧しております。加入者の皆様には手洗い、うがい、マスク、人混みを避ける等の感染予防に加えて、生活習慣の見直しやバランスの良い食事、適度な運動で免疫力を高めて、健康な体づくりに努めていただきますようお願いいたします。

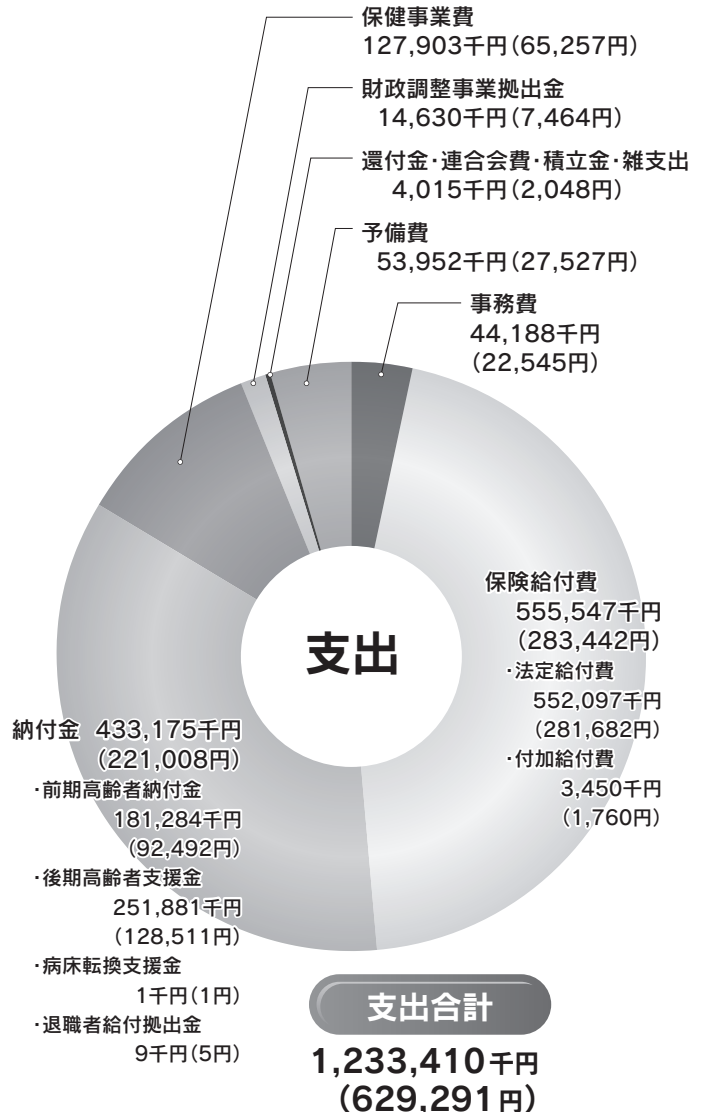
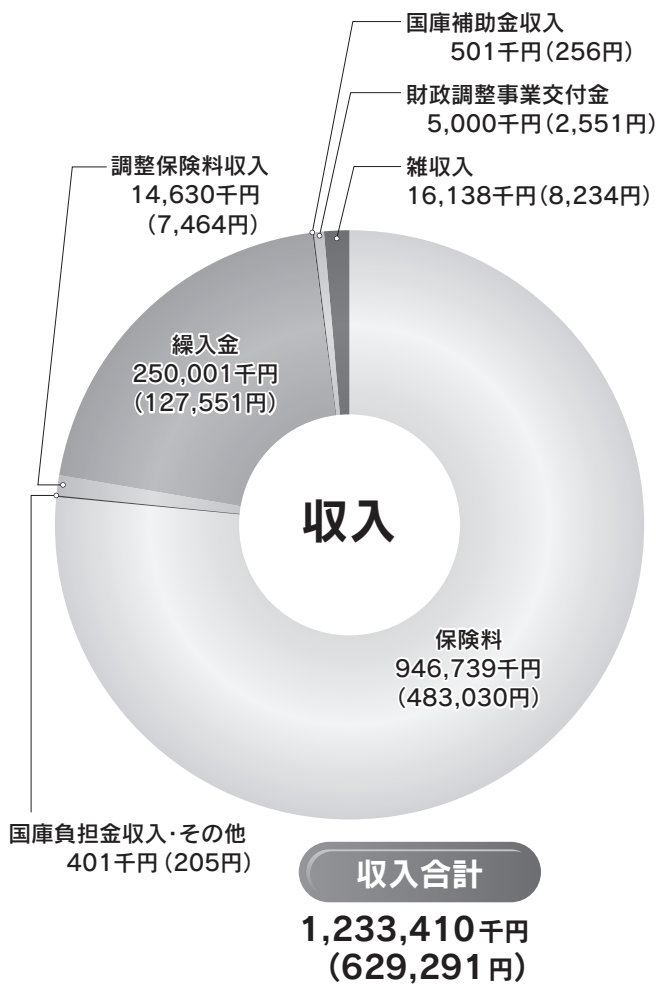
令和2年度決算につきましては、新型感染症の影響により、残業の減少からくる標準報酬月額伸び悩みと賞与額の減少によって収入が想定より減少し、医療費も前半は診療控えの影響で低かったものの後半には増加してきており、また、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等を含めた納付金全体が前年度よりも6566万円多かった影響もあり、経常収支で5千万円程度の赤字と見込んでいます。

令和3年度予算につきましては、被保険者数は減少傾向が続いており、今年度も微減の1960人を見込み、平均標準報酬月額伸びは前年度と同様に伸びを低めに見積もり、賞与額は前年度よりかなり厳しく予想したために、毎月の給料や賞与から納めていただく保険料に

## 令和3年度予算の概要

### 一般勘定

( )内は被保険者1人当たり額



## 一般勘定 予算算出の基礎数値

	男	女	計
被保険者数	1,275人	685人	1,960人
平均年齢	44.79歳	34.00歳	41.04歳
平均標準報酬月額	419,800円	294,500円	376,000円

よる収入は、前年度決算見込みと比べ6466万円少ない9億4673万円を計上いたしました。その他の収入では、施設利用料など雑収入として1613万円を計上しました。一方、支出においては皆様が病院にかかったときの医療費などにあてる保険給付費は、保険料収入の59%にあたる5億5554万円と見込みました。また皆様の健康を守る保健事業費には、循環器・がん集団健診、人間ドック等の各種健診事業やインフルエンザ予防接種の補助金、感冒薬の斡旋配布などの費用として1億2790万円を計上しました。さらに高齢者医療制度に対する納付金として、前期高齢者納付金に1億

8128万円、後期高齢者支援金に2億5188万円を計上しました。納付金全体では、前年度よりも2691万円少ない4億3317万円を計上しました。この結果、本来の健康保険組合の財政状況を示す経常収支では、2億108万円の赤字となる予算編成になりましたので、別途積立金から2億5000万円を繰り入れて収支の均衡を図りました。令和3年度は、支援金・納付金等が前年度よりは下がったものの依然として高く、新型コロナウイルスの影響で賞与等収入も下がる予想して大変厳しい予算になっております。健康保険組合の運営は支援金・納付金等の推移に大きく影響されており、とくに前期高齢者納付金は、65歳以上の加入者の方々、いわゆる「前期高齢者」の医療費の額により拠出する額が年度ごとに大きく変動します。当健康保険組合でも年度ごとに数千万単位で上下を繰り返しており、安定運営の妨げになっております。また、75歳以上の方が加入する広域連合に支援をする後期高齢者支援金は10年前と比べて8千万円(率にすると33%)増加しており、今後も負担は増え続けると思われる。

こうした予断を許さない厳しい状況下ではあります。当健康保険組合が独自で行う保健事業につきましては、より充実した内容で皆様の健康づくりをサポートいたします(くわしくは6・7ページをご覧ください)。

皆様におかれましても、各種健診などの保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただくことで医療費の節減につながります。自分たちの健康保険組合という意識をもって、今後ともご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 一般勘定

### 収入

科目	予算額	被保険者1人当たり額
介護保険収入	94,670千円	115,451円
繰入金	17,000	20,732
雑収入	27	32
収入合計	111,697千円	136,216円

### 支出

科目	予算額	被保険者1人当たり額
介護納付金	106,838千円	130,290円
介護保険料還付金	150	183円
積立金	1	1
雑支出	1	1
予備費	4,707	5,740
支出合計	111,697千円	136,216円

## 介護勘定について

保険料収入は、9467万円を計上しました。一方支出は、介護サービス等にかかる費用として健康保険組合が納める介護納付金は、1億683万円と見込みました。この結果、支出に対し収入が不足しますので、積立金を1700万円取り崩し、予算を編成いたしました。



被扶養者の  
みなさん

2021年度がスタート!

# さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。健保組合全体の被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

## STEP1

健保組合の  
健診を確認



当健保組合の健診の中から、対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

## STEP2

健診を  
申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

## STEP3

カレンダー  
に記入



健診日



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

## STEP4

体調を整え  
健診を受診



**コロナ禍でも、  
健診の受診は  
大切です!**

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。





令和3年度

# 保健事業

## 保健指導宣伝



### ●ホームページの公開(通年)

健康保険のしくみや給付の届出の仕方、申請用紙の提供、各種健診などの保健事業のご案内、皆様の健康づくりに役立つ情報(健康こんぱす)を提供

### ●機関紙発行(年1回)

「しんくみ関西健保ニュース」を被保険者全員に配布

### ●健保制度、保健衛生に関するパンフレット等の配布(随時)

健康保険のしおりの配布(年1回)  
健康保険組合の事業内容や社会保険制度の知識等の習熟のため新入職員全員に配布

### ●子育て支援(各月)

出産があったご家庭に育児情報冊子「赤ちゃんともま」を1年間配布

### ●健康管理委員会の開催(年1回)

各事業所事務担当者を集め保健事業について説明をすることにも意見・要望を聞くために実施

### ●医療費通知の実施(各月)

受診の適正化、コスト意識の高揚を図るため実施

### ●健康者表彰(3月)

1年間の健康者を表彰し、記念品を贈呈

### ●ジェネリック医薬品利用促進(年1回)

ジェネリック医薬品の利用を促進するためリーフレット配布や広報を実施

### ●新入職員の健康づくり研修会(4月)

協会主催の新入職員研修会の中で新入職員の健康づくりに関する研修を行う

### ●共同保健指導宣伝(随時)

### ●事務連絡会(年1回)

## 疾病予防

### ●循環器健診(6月~11月)

生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のため、循環器健診を実施  
対象者 30歳以上の被保険者および被扶養者  
一部負担金 1000円

### ●がん集団検診(6月~11月)

がんの早期発見・早期治療のため、各種がん検診を実施  
対象者 30歳以上の被保険者および被扶養者

胃がん検診

一部負担金

5000円

大腸がん検診

一部負担金

5000円

肺がん検診(肺CT検査)

一部負担金

15000円

子宮がん検診(子宮頸部細胞診検査)

一部負担金

5000円

乳がん検診(視触診+マンモグラフィ)

一部負担金

5000円

### ●半日人間ドック(通年)

#### (A)一般健診と質の高いがん検診を実施

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者

一部負担金

男性 1万3000円  
女性 1万4000円

※半日人間ドック(A)につきましては、節目対象者(当該年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳に達する方)は通常の一部負担金の半額で受診できます。

#### (B)半日人間ドック(A)にあわせ、脳ドックを実施

対象者 45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳の被保険者および被扶養者

一部負担金

男性 1万3000円  
女性 1万4000円

### ●一泊二日の人間ドック(通年)

対象者 55歳以上の被保険者とその配偶者

一部負担金

3万6000円

### ●インフルエンザ予防接種補助(年1回)

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

### ●肺炎ワクチン予防接種補助(年1回)

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

●**带状疱疹・水痘予防接種補助**（補助は加入期間中1回限り）

50歳以上の被保険者・被扶養者が带状疱疹の予防目的で带状疱疹ワクチンもしくは水痘ワクチンの接種を行った場合に自己負担金1000円を超えた実費を補助します。

また、今までに水ぼうそうに罹患しておらず、予防接種も受けていない方が、水痘ワクチンを接種した場合も補助の対象

●**風疹・麻疹（はしか）予防接種補助**（補助は加入期間中1回限り）

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

●**からだの電話健康相談**（通年）

有資格者による正確な知識をもとに、あらゆるからだの健康についての電話相談サービスを委託実施

●**感冒予防対策**（年1回）

うがい薬、常備薬を被保険者全員に配布（補助）

●**ピロリ菌検査**（郵送型検診）

全加入者（推奨年齢16歳以上）を対象に郵送型のピロリ菌便中抗原検査の申込書を配布（以前の利用者でピロリ菌陰性だった方は申し込みできません自己負担無料）

●**子宮がん検診**（郵送型検診）

18歳以上35歳未満の加入者を対象に郵送型の子宮頸がん細胞診・HPV同時検査の申込書を配布（自己負担無料）

●**歯科**（歯周病リスク）検診（郵送型検診）

全加入者を対象に郵送型の歯周病リスク唾液検査の申込書を配布（自己負担無料）

●**新入職員のピロリ菌検査**（郵送型検診）

新入職員の自宅にピロリ菌の検査キットを郵送して強く受診を勧め、ピロリ菌の保菌者に除菌を促す。（自己負担無料）

●**若年層の子宮頸がん検診**

29歳以下の被保険者および20歳以上29歳以下の被扶養者を対象に、子宮頸がん検診を行う。希望者には乳がん検診をセットで受診することもできる

一部負担金 子宮頸がん検診 5000円

乳がん検診（オプション） 5000円

●**虫歯予防キャンペーン**（6月）

3歳から5歳児を対象として虫歯予防キャンペーンを実施

歯みがきカレンダーを送付して歯みがきの習慣づけを支援する

## 体育奨励

●**ハイキング**（8月～9月）

被保険者と家族を対象に「なし狩り」を実施



## 令和3年度保険料率

		事業主	被保険者	合計
■ 健康保険料率	一般保険料	42.350 / 1000	42.350 / 1000	84.700 / 1000
	調整保険料	0.650 / 1000	0.650 / 1000	1.300 / 1000
	合計	43.000 / 1000	43.000 / 1000	86.000 / 1000
■ 介護保険料率	16.0 / 1000			

## 任意継続被保険者の標準報酬月額・保険料(上限)決定のお知らせ

(令和3年4月1日から令和4年3月31日まで)

標準報酬月額 380,000円

■ 健康保険料 32,680円 (健康保険料率 86 / 1000)

■ 介護保険料 6,080円 (介護保険料率 16 / 1000)

(40歳～64歳の被保険者)



# す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。  
エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。  
山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



## 夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

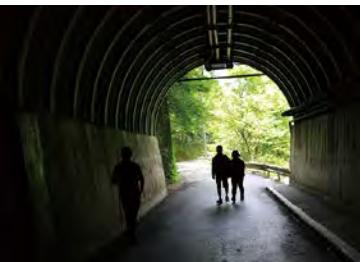
④ 日の出から日の入りまで  
☎ 0547-59-2746



結構揺れます。足を先に見ず視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。





## 天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には“天子の香和家”と名付けられたユニークな名前のトイレがある。

川根本町まちづくり観光協会

☎0547-59-2746 <https://okuooi.gr.jp/>

 JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

 新東名高速「静岡 SA スマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡る。対岸に着き304段の階段を切り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。





### 飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



### 豆知識

#### なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるといふ「チンダル現象」が起こるため。

約6km

約3時間

### 天狗の落ちない大石



アカヤシオ

START/GOAL  
水車のモニュメント

### 水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



町営露天風呂 美女づくりの湯



### 寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

④ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)  
⑤ 400円 ⑥ 木曜 (TELにて要確認) ⑦ 0547-59-3985

### ひとあし のばして



### レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



### 音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

④ 10:00 ~ 16:30  
⑤ 大人 500円 小・中学生 300円  
⑥ 幼児無料  
⑦ 火曜日、年末年始 ⑧ 0547-58-2021



### フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

④ 9:30 ~ 16:30  
⑥ 水曜日、祝日の翌日  
⑦ 年末年始、臨時休館  
⑧ 0547-56-2100



※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。

こんなに怖い

# キケンな生活習慣を見直そう!

## 「座りすぎ」

あなたは1日に何時間座っていますか。運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。

### 座りすぎていると**寿命が縮まる?!**

デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2(8~9時間)を座って生活しています。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることがわかっています。

また、座る時間が11時間以上の人は4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究\*1や、1時間座りつづけるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究\*2などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣です。

\*1: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

\*2: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30



### 運動していてもダメ。**こまめに立ち、動くことが大切**

ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。

座りすぎが体に悪いことを意識し、30分~1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立ってできることは立ってすることも有効です。

### 30分に3分か1時間に5分、座るのを中断し、足を動かそう

#### デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入れに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



#### 自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないととれない場所に置く。



#### 座ったまま立てないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。





お薬代が  
節約できます！

# ジェネリック医薬品を 使っていますか？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なくて済むからです。皆さんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健康保険組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらおう A さん、ジェネリックにしますか？ と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です

安全性・品質も 国に認められています

安心なのね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

子どもだから、初めてのむ薬より処方されたことがあんな新薬のほうがいいかも…

にがいお薬、のみたくない～

ジェネリックには新薬よりもみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ

それでは、ジェネリックでお願いします

はい、承知しました。何か違和感があったらご相談ください

ジェネリックでおねがいします

**のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります**

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

- 錠剤の大きさを小さく
- 錠剤をゼリー状や液状に
- 間違つてのまいないように文字や色で工夫
- 味やにおいを改良

にがいよ～ のめたよ～

参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

## 子どもの医療費は無料ではありません ～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料\*と思っている人もいますが、医療費の7割（就学前は8割）を健康保険組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、皆さんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

\*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健康保険組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げるを得ず、皆さんの負担が増えることにもつながります



何度も

食べたい・作りたい！  
お手軽  
ヘルシー食

# やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分  
217kcal  
食塩相当量 1.0g  
※辛子醤油を含まず。

## ●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



## たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分！

### 材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g	A	塩…………… 小さじ 1/8
茹でたけのこ… 50g		こしょう… 少々
さやえんどう… 20g		春巻きの皮…… 4枚
にんじん……… 20g	B	小麦粉……… 小さじ 1
豚薄切り肉…… 50g		水…………… 小さじ 1/2
A	ごま油……… 小さじ 1	食用油(焼き用)… 小さじ 2
	オイスターソース	添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)
	…………… 小さじ 2	…………… 適宜
	片栗粉……… 小さじ 2	辛子醤油………… 適宜

### 作り方 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>





●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

## あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

### 材料（2人分）

- あさり（砂抜きしたもの）……………150g
- 春キャベツ……………150g
- 水……………200ml
- しょうゆ……………小さじ2
- こしょう……………少々

### 作り方 約10分

- ①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに5分煮込む。

### ●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

## グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

### 材料（4人分）

- 水……………大さじ2
- 粉ゼラチン……………5g（1袋）
- グリーンピース……………100g
- 砂糖……………大さじ4
- 牛乳……………200ml
- グレープフルーツ……………1/4個分

### 作り方 約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

### ●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

## メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。



Smoke <sup>ゼロ</sup>0 の時代へ



# 喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク



## 喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果<sup>※1</sup>、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

## 喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ<sup>※2</sup>も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリおよびCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

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

### 話題の健康情報

## 4割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査(健保連)より

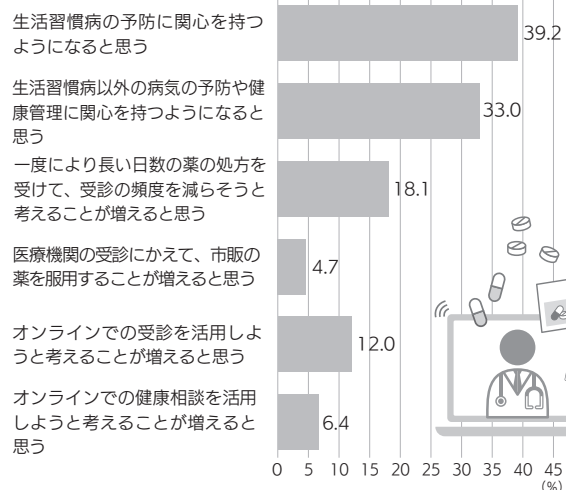
### セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。

それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が4.7%、オンラインについては「受診の活用を考えるが増える」が12.0%、「健康相談の活用を増える」が6.4%などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健康保険組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

### ● 病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わると思うか (複数回答)



※全国の20代～70代の男女4,623人を対象としたwebアンケート方式による。



2021年3月  
スタート

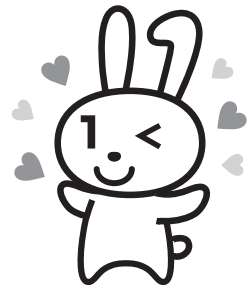
# オンライン資格確認 (マイナンバーカードの被保険者証利用)

## 病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健康保険組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健康保険組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。

※対応していない医療機関や薬局もあります。

保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。  
くわしくはマイナポータルのホームページをご覧ください。  
[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)



### こんなメリットがあります

#### ● 医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、医療費の誤請求や未収金が減少します。

#### ● 保険証としてずっと使える

就職や転職しても、新しい保険証の到着を待たずにマイナンバーカードで受診できます。

#### ● 医療費控除が簡単になります

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除が簡単になります。

#### ● 窓口への書類持参が不要になります

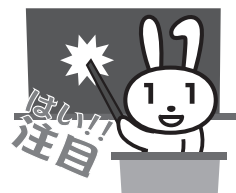
自己負担限度額が確認できるため、限度額適用認定証が不要になり、認定証を事前申請する手間が省けます。

### オンライン資格確認のイメージ



## 保険証の被保険者番号が個人単位化されます

オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「2桁の枝番」が追加されます。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。



本人(被保険者) 2020年〇月〇日交付  
△△△△保険組合  
被保険者証 記号 1234 番号 1234567 **01**

氏名 番号 花子  
生年月日 平成元年3月31日生 性別 女  
資格取得年月日 平成25年4月1日  
発行機関所在地 東京都千代田区〇〇〇

保険者番号 88888888  
名称 △△△△保険組合 **印**

2桁の枝番を追加

個人を識別する2桁の枝番は、令和2年10月1日以降に発行(新規・再発行)した保険証から追加されています。  
現在お持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。

# チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？  
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？

## チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

## 基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

### 広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。



体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

### 腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

ひざの曲げ伸ばしにならないように！



2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

## チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

### バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



### チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志

令和3年4月1日発行

大阪市中央区本町2-3-9・電話 06-6943-7636

しんくみ関西健康保険組合

FAX 06-6943-0780