

しんくみ関西健保ニュース

- 令和4年度予算事業計画が決まりました ● 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？
- 令和4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
- 塩原溪谷 ● お薬代って節約できるの？
- 健康習慣を身につけるためにできることから始めましょう ● 野菜をおいしく食べる デリ風ごはん
- 2022年10月から健康保険法が改正されます ● しんくみ関西 ころとからだの相談窓口
- 運動を習慣化しよう！



しんくみ関西健康保険組合

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

令和4年度 予算事業計画が決まりました

令和4年度予算と事業計画が去る2月24日開催の第164回組合会において可決・承認されました。
令和3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。

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活はガラリと変わりました。外出時は常にマスクを着ける、密を避ける、外出を控えるなどの新しい生活様式は知らず知らずのうちに関心や体に負担となって健康リスクを引き起こしている恐れがあります。

そこで、厚生労働省では「コロナ下での『新・健康生活』のススメ」として6つのススメを行っています。①プラス10の身体活動のススメ「毎日プラス10分の身体活動」、②おいしいバランスのススメ「適切な食生活で、からだの調子を整える」、③禁煙のススメ「喫煙習慣を見直す」、④飲酒の知識のススメ「飲酒に伴うからだへの健康影響を知る」、⑤質の良い睡眠のススメ「良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す」、⑥健診・検診のススメ「定期的なからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見」です。皆様も健康習慣を身につけるために、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

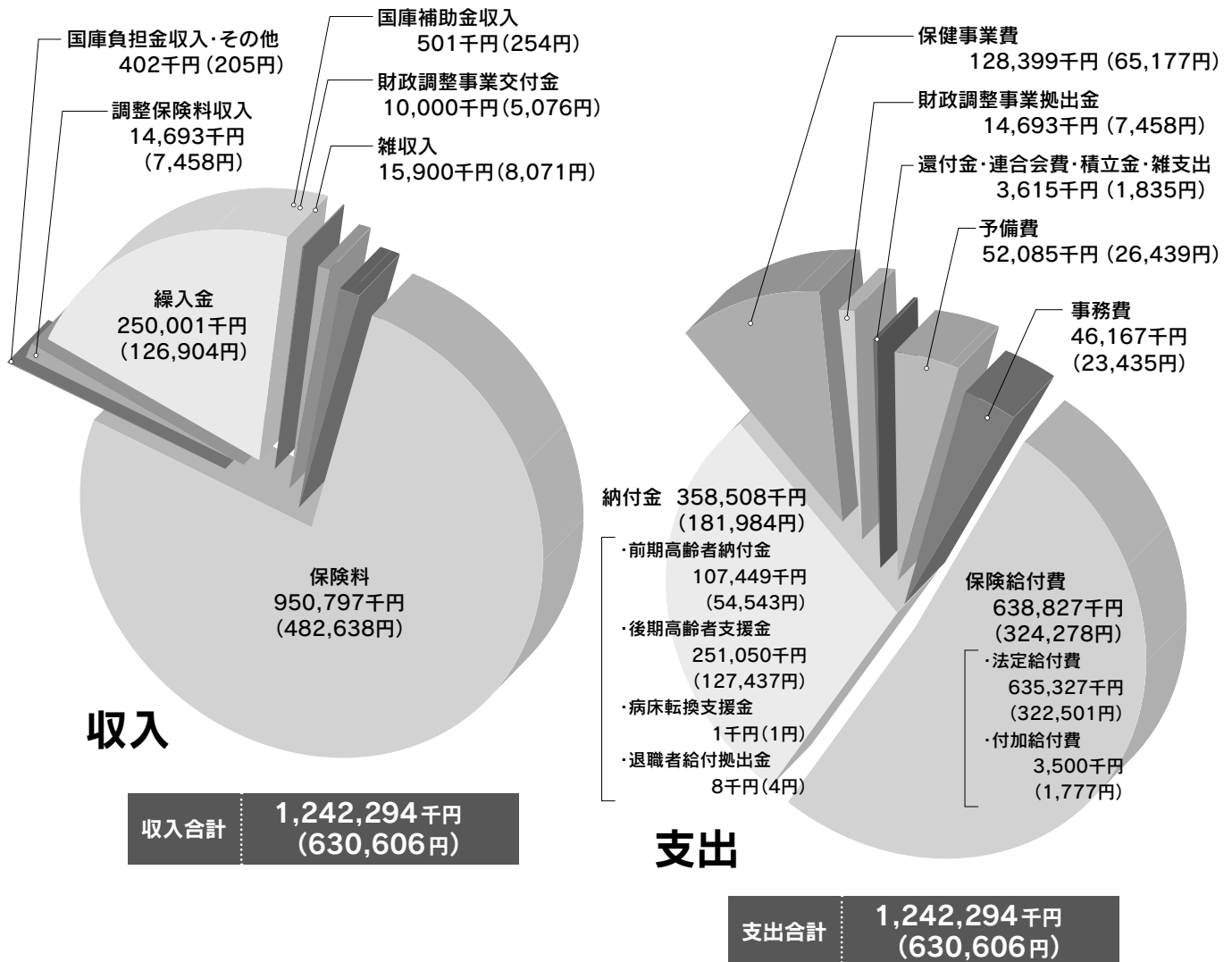
令和3年度決算につきましては、医療費の高騰が続き、大変厳しい状況となっております。原因としては、診療控え後の受診の揺り戻しに加えて、ストレスや体重の増加による健康状態の悪化があると考えております。今までにない医療費の高騰を受けて、経常収支は1億5千万円の大幅な赤字となる見込みです。

令和4年度予算につきましては、被保険者数は減少傾向がようやく緩やかにな

令和4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	695人	1,970人
平均年齢	45.05歳	34.49歳	41.29歳
平均標準報酬月額	419,800円	294,500円	376,000円

り、今年度は微減の1970人を見込みました。平均標準報酬月額伸びは低めに見積もり、賞与額は前年度よりも少し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よる収入は、前年度決算見込みと比べ2973万円少ない9億5079万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1590万円を計上しました。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67%にあたる6億3882万円と見込みました。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、1億2839万円を計上しました。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1億744万円、後期高齢者支援金に2億5105万円を計上しました。納付金全体では、前年度よりも7493万円少ない3億5850万円を計上しました。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、2億780万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4年度は支援金・納付金等が前年度より大幅に下がったものの、令和3年度の医療費の高騰が年度後半も続いていることから、医療費を高く見積もり、そのため大変厳しい予算になっております。

こうした予断を許さない厳しい状況下ではありますが、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。

介護勘定

● 収入	科目	予算額	被保険者1人当たり額
	介護保険収入	109,128千円	135,563円
繰入金	5,000	6,211	
雑収入	10	11	
収入合計	114,138千円	141,786円	

● 支出	科目	予算額	被保険者1人当たり額
	介護納付金	101,414千円	125,980円
介護保険料還付金	300	373	
積立金	1	1	
予備費	12,423	15,431	
支出合計	114,138千円	141,786円	

介護勘定について

今年度は、保険料率を19・0/1000に変更いたします。

保険料率の変更により、保険料収入は、1億912万円を計上しました。

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、1億141万円と見込みました。不測の事態に備えて、積立金を500万円取り崩し、予算を編成いたしました。

年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

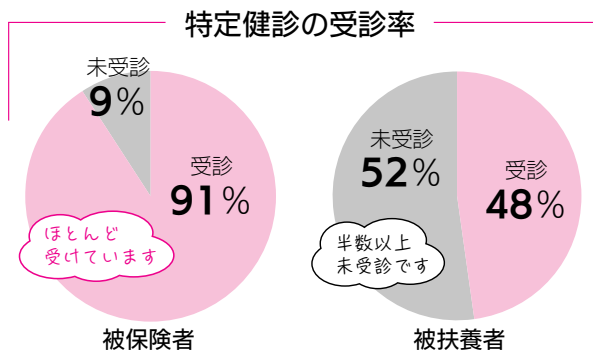
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

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。

何かと忙しい毎日ですが、年1回の健診で体の状態をチェックしましょう。

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

メタボかどうかを調べてくれるのね
私も受けてみよっと！



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

保健師さんと一緒に

Let's try!



特定保健指導のメリットって？

「ダイエットも！」

健康になるためのアドバイスが受けられます！



オレも
行こうかな…。

行ってみますか？
ダイエットできるそうですよ

特定保健指導は、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、実施されます。

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。

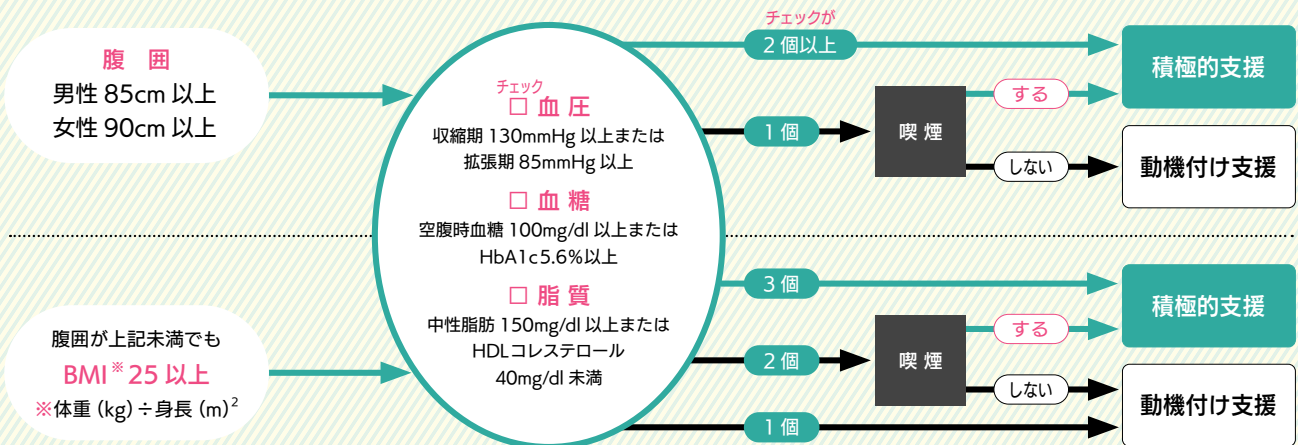
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

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歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導は、その人が持っているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月 にわたって継続的な支援が行われます。

令和4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「赤ちゃん和妈妈」(5冊)から「Akachranとー」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ごとも意見・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

＊ジエネリック医薬品利用促進（年1回）

ジエ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

※帯状疱疹・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・被扶養者が帯状疱疹の予防目的で帯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

NEW

※子宮頸がん予防接種補助（補助は加入期間中1回限り）

11歳以上45歳未満の女性（被保険者・被扶養者）を対象に実施し、5万0000円を上限に実費を補助

※ここからだの相談窓口（通年）

※委託先を変更いたしました

経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関する相談にきめ細かくアドバイスする
電話健康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～11月）

被保険者と家族を対象に「マス釣り」を実施

●令和4年度保険料率

健康保険料率

	事業主	被保険者	合計
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

19.0 / 1000 （※変更になりました。前年度料率 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

標準報酬月額 380,000円

（令和4年4月1日から令和5年3月31日まで）

健康保険料

32,680円（健康保険料率 86/1000）

介護保険料

7,220円（介護保険料率 19/1000）

（40歳～64歳の被保険者）



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、やおコースはゴールだ。

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。



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。



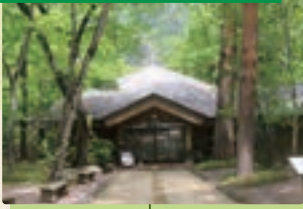
もみじ谷大吊橋

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に戻る。

ふうきよ 風拳の滝



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。水しぶきがで涼しさを感じる。

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。

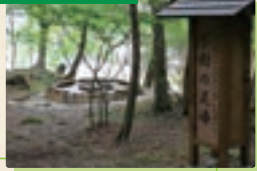


箒川沿い遊歩道



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。

不動の足湯



誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。



箒川本流を流れ落ちる、水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。

布滝



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
 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。竜化の滝を渡ると、木漏れ日で柔らかな緑が広がり、幻想的な空間に。竜化の滝をめざし、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://yuponosato.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。

お薬代って節約できるの?

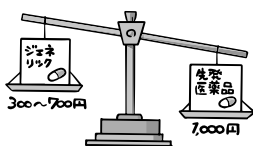
「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

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*1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*1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。



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>

*1 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*2 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*2 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~)。

*2 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。

健康習慣を身につけるためにできることから始めましょう

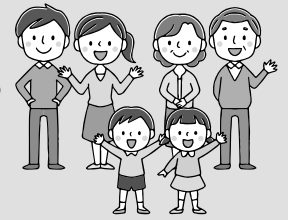


—「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに!—

生活も、世の中も、大きく変わった今は健康づくりのチャンスです

3つの密（密閉・密集・密接）の回避、テレワークの推進、少人数での飲食・外出など、あらゆる場面に変化が生じています。

だからこそ、この機会に「新・健康生活」を始めてみませんか？



「新・健康生活」6つのススメ

ススメ① 運動

毎日プラス10分の身体活動
移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

新 コロナ下でのポイント
テレワークなどで外出機会が減り、身体活動量も減りがちなので、座っていても、できれば**30分ごとに3分程度**、少なくとも**1時間に5分程度**は、立ち上がってからだを動かしましょう。

ススメ② 食事

適切な食生活で、からだの調子を整える
主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

新 コロナ下でのポイント
おうちで食事をする機会が増えたことをきっかけに、食事の内容を見直してみませんか。お弁当や中食を活用する際は、**主食・主菜・副菜を組み合わせ**てみましょう。

ススメ③ 禁煙

喫煙習慣を見直す
喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

新 コロナ下でのポイント
気になっていてもついつい先延ばしにしてしまう禁煙。**世の中の変化を禁煙のきっかけに**しませんか。

ススメ④ 飲酒

飲酒に伴うからだへの健康影響を知る
休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

新 コロナ下でのポイント
お酒（アルコール）を分解する能力は人によって違います。飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。外食が減りおうちでの食事が増えて、お酒を飲む機会が変化してきました。これをきっかけに、**お酒との付き合い方**を考えてみませんか。

ススメ⑤ 睡眠

良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す
就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

新 コロナ下でのポイント
おうち時間が増え、生活リズムが乱れがちです。十分な**睡眠時間**をとって、からだと心を健康に保ちましょう。

ススメ⑥ 健診・検診

定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見

定期健康診断・特定健診など

各種がん検診など

新 コロナ下でのポイント
コロナ下で外出を控え、受診を迷っている間も生活習慣病やがんは進行しています。あなたの命を守る貴重な機会を、どうか迷さないでください。

おうちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操

厚生労働省では、国民の皆さんの健康づくりをサポートするプロジェクトとして「スマート・ライフ・プロジェクト」を行っています。プロジェクト内には、「毎日+10分の身体活動」をおうちで簡単に実践できるようにと、近畿大学准教授谷本道哉氏と一緒に考えたプログラム「おうちで+10超リフレッシュ体操」が掲載されています。

おうちで気軽に、楽しく、運動不足を解消し健康的な毎日を目指しましょう。



スマート・ライフ・プロジェクト

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>



おうちで+10超リフレッシュ体操

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus10/>



（予告なく URL が変更される場合がありますのでご注意ください）



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://douga.hfc.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えんどうは、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。

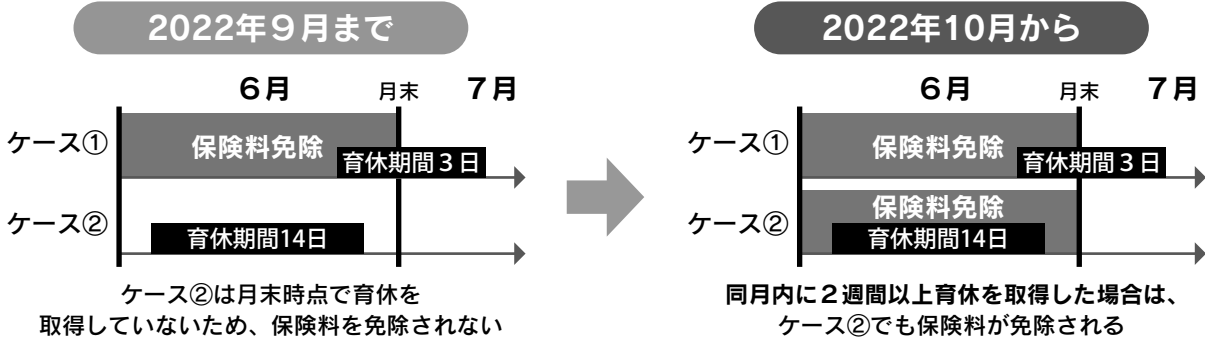
新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎることなく料理がおいしく仕上がります。

2022年10月から 健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

改正

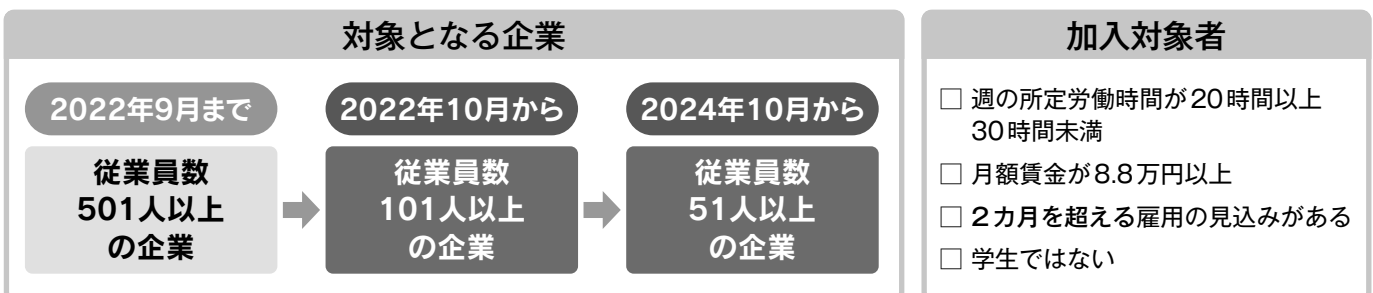
後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

*複数世帯の場合、320万円以上

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。



※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

委託先を変更しました。ぜひご利用ください。

日常生活の健康不安から病気の予防、治療のフォローまでサポートします

しんくみ関西 ころろとからだの相談窓口

夜中に発熱!?

こんなときは

24時間電話健康相談サービス

経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスをいたします。

通話料無料
☎ 0120-817-266 • 24時間・年中無休

夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処法は?

言いすぎた...

こんなときは

メンタルヘルスのカウンセリングサービス

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などの心の専門家が電話や面談(年5回まで)、Webによるカウンセリングを行います。

通話料無料
☎ 0120-817-266 Web <https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名: 06271720
パスワード: sinkumi

- 電話相談 9:00~22:00 年中無休
 - 電話によるカウンセリングは1回あたり20分目安となります。
 - 24時間・年中無休
 - 面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング予約
 - Web相談の返信には数日を要します。
 - 面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング予約受付後、日程調整のお電話をいたします。
- 月~金 9:00~21:00 / 土 9:00~16:00
(日・祝日・12/31~1/3除く)
- ※面談、オンライン面談、電話継続カウンセリングは、初回利用時に利用方法をいずれか1つから選択していただけます。利用途中での変更は原則不可。

ついつい言いすぎてしまった...最近イライラしているなあ。

要精密検査!?

こんなときは

二次検診機関の手配サービス

相談スタッフが、ご希望地域(自宅や勤務先の近郊)、要精密検査となった検査項目などを電話でお聞きし、全国にある二次検診ネットワーク※の手配をおこないます。

※臨床検査受託事業や健診事務代行サービスを手掛ける株式会社LSIメディエンスが提携する検診機関や医療機関のネットワークです。

通話料無料
☎ 0120-023-041 • 月~土 9:00~18:00
(日・祝日・12/31~1/3除く)

要精密検査!?どこで精密検査を受ければいい?

血糖値、大丈夫かな...

こんなときは

生活習慣病受診サポートサービス

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症に関するさまざまなご相談にきめ細かくアドバイスいたします。

また、糖尿病の専門医の受診手配や、糖尿病の専門医がいる医療機関をご案内します。

通話料無料
☎ 0120-083-025 • 月~金 9:00~16:00
(土日・祝日・12/31~1/3除く)

2年間受診してないな。最近も体重増えたけど大丈夫かな...

紹介状書きますよ。

こんなときは

セカンドオピニオン手配サービス

各診療科領域における学会等で要職を経験した医師(特別顧問と評議員)とその医師が認め厳選した専門医から、現在の診断に対する見解や今後の治療方針等に意見をもらうことができます。

受診手配サービス

通院先の医療機関では対応できない治療が必要と主治医が判断した場合、提携する医療機関にその専門分野の医師が在籍し治療可能な場合に受診の手配をいたします。

通話料無料
☎ 0120-883-397 • 月~土 9:00~18:00
(日・祝日・12/31~1/3除く)

主治医の病院は手術できないと言われた。他の病院に紹介状を書いてくれると言われたけど...

🔒 プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先 ティーベック株式会社)

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます。
ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携事業者)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結する必要があることについて監視いたします。(個人情報をお知らせいただけなかった場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)また、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。



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

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>



ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

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!

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

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!

令和4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