

# しんくみ関西健保ニュース

- 令和5年度予算事業計画が決まりました ● 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ
- 自分なりの健康習慣が定着しやすい
- 令和5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
- 中軽井沢 ● 歩数を伸ばす、マイルールをつくる
- 薬の処方で変わる医療のねだん ● メタボ予防レシピ
- 注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！ ● 野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い
- 4月から、出産育児一時金が引き上げられます
- 太もも前を鍛えて代謝をアップ



しんくみ関西健康保険組合

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

# 令和5年度 予算事業計画が決まりました

令和5年度予算と事業計画が去る2月27日開催の第166回組合会において可決・承認されました。  
令和4年度の決算見込みと併せて概要をご報告します。

政府は、昨年12月の全世代型社会保障構築会議の中で、「全世代で支え合い、人口減少・超高齢社会の課題を克服する」と題する報告書をまとめ、それを元にした改正法案が国会に提出されました。

健康保険組合に関係する主な改正法案としては、出産育児一時金支給額の42万円から50万円への引き上げ（令和5年度より）や、高齢者医療への納付金・支援金の負担に関する改正（令和6年度より）があります。

これらの改正により、現役世代が加入する健康保険組合では負担増が予想されており、とくに当健康保険組合では前期高齢者納付金の増加が見込まれます。健康保険組合口では、持続可能な医療保険制度の構築に向けて、現役世代への負担抑制を求めています。

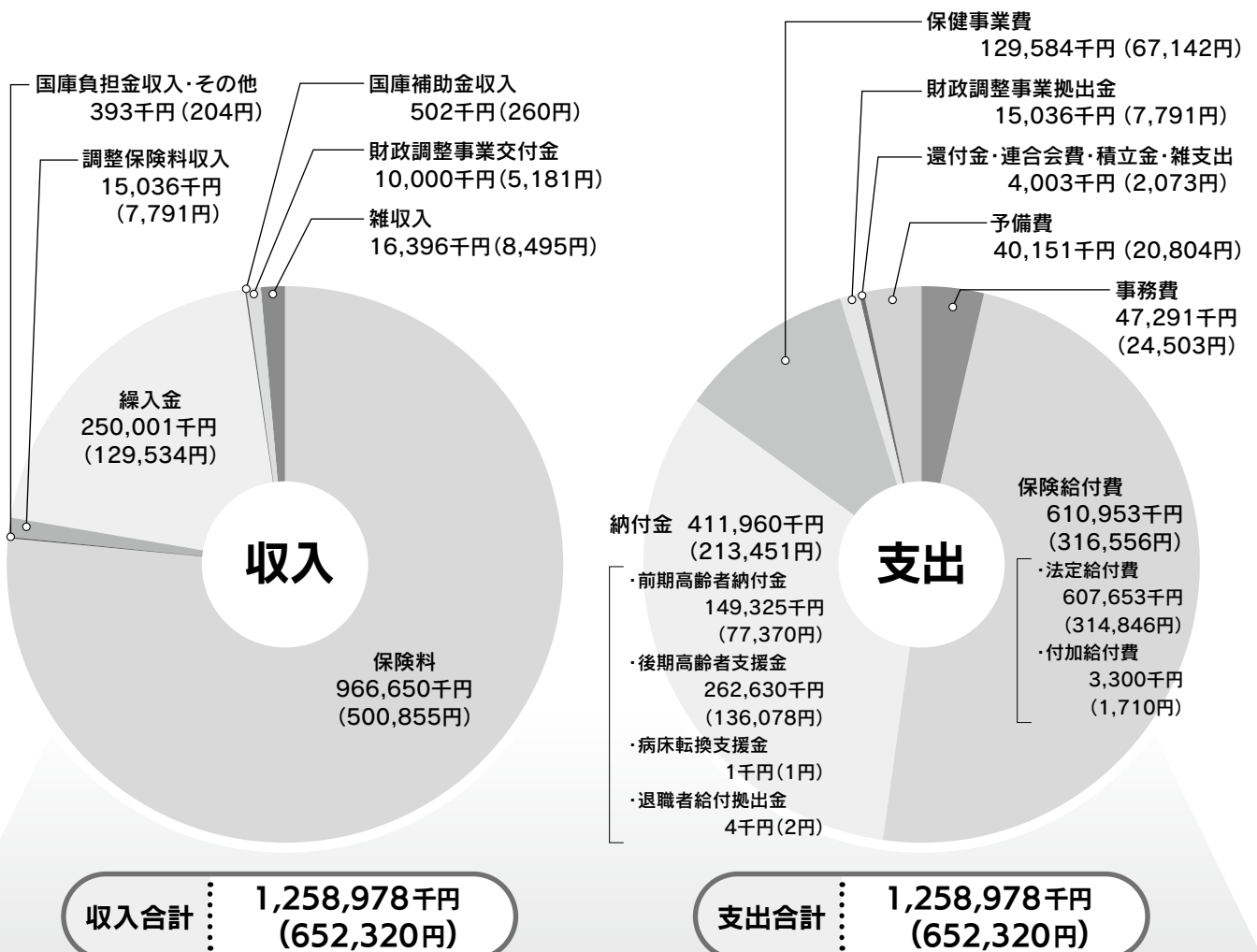
令和4年度決算につきましては、前期高齢者納付金の額が前年度より7千万円低く、収入も当初予測より多かつたため黒字も期待できる状況でしたが、医療費の高止まりの影響で、経常収支は2千万円程度の赤字となる見込みです。

令和5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、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

## 令和5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	1,225人	705人	1,930人
平 均 年 齢	45.13歳	34.93歳	41.44歳
平均標準報酬月額	425,000円	299,000円	379,000円

よる収入は、前年度決算見込みと比べ3342万円少ない9億6665万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1639万円を計上しました。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63%にあたる6億1095万円と見込みました。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、1億2958万円を計上しました。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1億4932万円、後期高齢者支援金に2億6263万円を計上しました。納付金全体では、前年度よりも5797万円多い4億1196万円を計上しました。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、2億1952万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5年度は、支援金・納付金等が前年度より大幅に上がりました。さらに、医療費の高騰も続いていることから、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、各種健診や予防接種補助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	110,022千円	135,830円
繰入金	5,000	6,173
雑収入	14	17
収入合計	115,036千円	142,020円

支出

科目	予算額	被保険者1人当たり額
介護納付金	101,165千円	124,895円
介護保険料還付金	300	370
積立金	1	1
予備費	13,570	16,753
支出合計	115,036千円	142,020円

※端数処理のため合計が合わない場合があります。

## 介護勘定について

保険料収入は、1億1002万円を計上しました。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、1億116万円と見込みました。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。



## 忙しい日々のなか、**忘れず**に**健診**に行くために

### STEP 1 案内が届いたら、すぐ**予約**をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことと安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



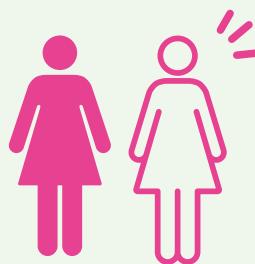
### STEP 2 決まった日程を**スマホ**や**手帳**に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち**約2人**に**1人**は**特定健診**を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。

# 忙しい人ほど**早め**の**健診****予約**が**おすすめ**

どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



### 約3カ月だから無理なく習慣化できる

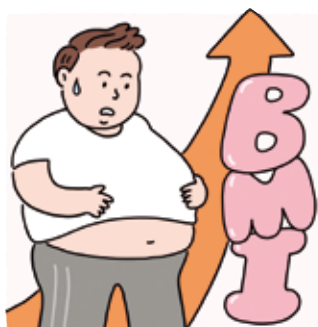
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

#### ● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

太り気味 or ぽっこりお腹  
(BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の  
健診値が高め

タバコを吸う



### 実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性もあります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった  
健保組合は **116** 組合で、  
加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算  
について（厚生労働省）

令和5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（健康こんばす）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！」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ともに意見・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 10000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 1万30000円  
女性 1万40000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 1万30000円  
女性 1万40000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 3万60000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10000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10000円を超えた実費を補助

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

一部負担金 5000円

※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  
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

※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歳未満までの女性（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

※こころとからだの相談窓口（通年）

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（以前の利用者が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 500円  
乳がん検診（オプション） 500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（9月頃）

被保険者と家族を対象に「なし狩り」を実施

### 令和5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

### 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5年4月1日から令和6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 7,220円（介護保険料率 19/1000）

（40歳～64歳の被保険者）



# なかかるいいざわ 中軽井沢



## ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00  
9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🆓 入館無料  
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

## 軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくると日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や檜の香りが漂う内湯で、ウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

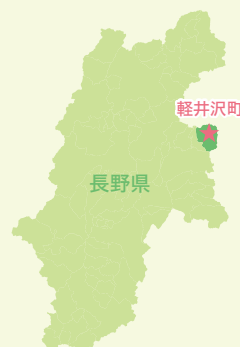
## INFORMATION

- 🚆 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 🚗 碓氷軽井沢 IC から約20分

### 軽井沢観光協会

- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ







### 📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📅 無休 ☎ 050-3537-3553

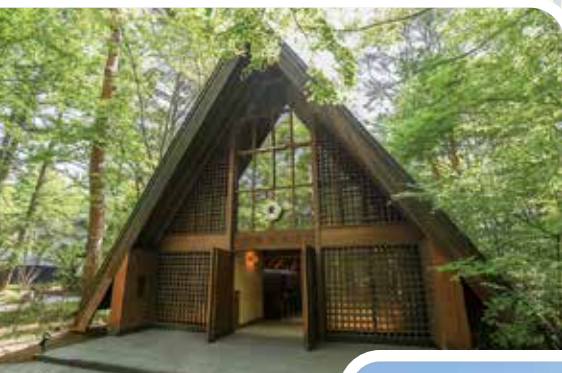
### 📍 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

### 📍 遊歩道



### 📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)

📅 無休 ☎ 0267-45-3333



### 📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

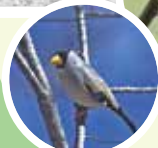
🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

### 📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



👉 ミソサザイ



▲ イカル



### 📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



### 📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)

👉 大人1,350円、3歳～小学生800円

☎ 0267-44-3580

約 6.5km

約 1.5時間 / 約 8,500歩



### バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)

📅 月～木曜日 📄 1個495円(税込)～

☎ 080-7525-2814



### 🚩 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

### 🚩 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)

📅 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末

📄 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

※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等でご確認ください。

プラス  
30分  
歩く!!

1日  
10,000歩  
!!

最近歩数が  
伸び悩んで  
いるな...



どうしたら  
いいものか...

# 歩数を伸ばす、マイルールをつくる

毎日同じような生活をしていると、当然のことながら歩数は伸びません。  
歩数を伸ばすためには、あえて歩くことになるマイルールをつくることも1つの手です。  
平日は無理のない範囲で、休日は楽しんで行えるものを考えてみましょう。  
いくつか例をご紹介しますので、マイルールの参考にしてみてください。

## 平日マイルールの例

### 買いだめを しない

買い物で歩く機会を増やすため、あえてストックを置きません。



### 3階までは 階段を使う

階数は体力に応じて変更してください。曜日を決めるのもいいですね。



### 電車は 端で待つ

ホームでも歩数を稼ぎます。もしかすると空いている車両かもしれません。



### 30分に一度 席を立つ

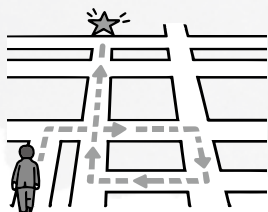
タイマーをかけてリマインドを。座りすぎの予防にもなります。



## 休日マイルールの例

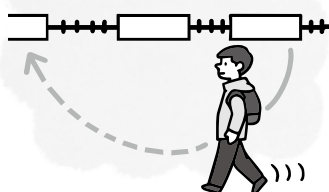
### 右折だけで 気ままに散歩

時間のあるときにオススメです。知らない場所だとスリルもあります。



### 行きは 歩く

目的地が歩けそうな距離ならチャレンジ。荷物が少なければ帰りでも。



### 晩酌を 成功報酬にする

決めた歩数を歩かなければ晩酌できません。ただし飲みすぎには注意。



### 地図アプリを 使わない

迷えば迷うほど歩数が稼げます。時間には余裕を持ちましょう。





# 薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

## ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄にまたはがなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



医師の判断がマスト！

## リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。



## ！かかりつけ薬局を持とう！

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なのみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。



## キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

### 材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本  
 しいたけ ----- 2枚  
 豚ひき肉 ----- 200g  
 A 片栗粉 ----- 大さじ1  
 | しょうゆ ----- 小さじ2  
 | ごま油 ----- 小さじ1  
 | おろし生姜 ----- 小さじ1  
 キャベツ ----- 1/8 個  
 にんじん (飾り用) ----- 適宜  
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

### 作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



### 材料(2人分)

にんじん	-----	1/3 本
三つ葉	-----	1 把
A 酢	-----	小さじ 1
しょうゆ	-----	小さじ 1
ごま油	-----	小さじ 1

### 作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

## ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

### 材料(2人分)

ごぼう	-----	1/4 本
切り干し大根	-----	10g
水	-----	1 カップ
鶏ガラスープの素	-----	小さじ 1
塩	-----	小さじ 1/4
豆乳(成分無調整)	-----	1 カップ
輪切り唐辛子	-----	少々

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとのみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



## メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

### ▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

### ▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

### ▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

**注意!** ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

# 寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか？

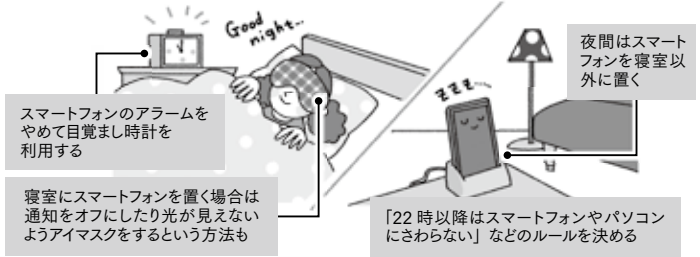
- ☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。
- ☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。
- ☑ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなないとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寢床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



## FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNS を頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ) や SNS 依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び) が提唱され、SNS にしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

## HEALTH INFORMATION

### 話題の健康情報

# 野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク(ハザード比<sup>\*</sup>)を算出しました。その結果、野

菜摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

<sup>\*</sup>ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連 (男女合算)

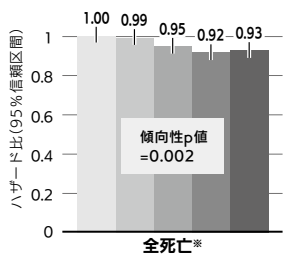
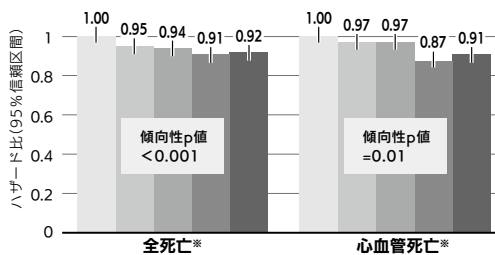


図2 果物摂取量と死亡の関連 (男女合算)



野菜摂取量 少ない ← → 多い  
※: 非線形の関係を示したものを

果物摂取量 少ない ← → 多い  
※: 非線形の関係を示したものを

『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究 (JPHC 研究) からの成果』(国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学) より一部抜粋

# 4月から、 出産育児一時金が 引き上げられます

～ 2023.3

1児につき

42万円

2023.4～

1児につき

50万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健康保険組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。



出産育児一時金の  
対象になる  
出産とは？

**A** 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

出産育児一時金の  
受け取り  
方法は？

**A** 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健康保険組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産費用は  
いくらかかる？

**A** 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表するしくみをつくる予定です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健康保険組合に申請してください。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

2023年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。

# 太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

## 太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



**2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



上半身を床と垂直に保つ。

## 太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

**1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



**2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太もも前に適度な張りを感じるまで引く。



上半身を床と垂直に保つ。

令和5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