



名文紙

2021-4 NO.143

健保だより



癒しの
動物大う

エナガ
富士山麓
photo by 松原 卓二

被扶養者の特定健診・特定保健指導は
「受診券(セット券)」で受けられます!

ご家族そろって
ご活用ください!

2021年度 保健事業のご案内

当組合では、みなさまの健康保持・増進のため、さまざまな保健事業を行っています。

1. 特定健康診査等

① 特定健診(メタボ健診)

40歳以上75歳未満の被扶養者を対象に、特定健診を実施します。巡回レディース健診のお申込みがなかった方に、特定健康診査受診券(セット券)をご自宅に郵送します。費用は全額組合負担です。

② 特定保健指導

40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に、個々人の特性やリスクに応じた支援「動機付け支援」・「積極的支援」を行います。費用は全額組合負担です。

2. 各種健診

※契約健診機関以外で受診する場合は、当該年度の3月31日までに補助金を申請してください。

- ①～③の検査項目について、詳細は同封の資料をご確認ください。
②～④のいずれか年度内1回の補助です。

① 一般健診

被保険者・被扶養者を対象に、昨年度と同様に補助を行います。ただし、被扶養者への費用補助は、特定健診または一般健診のいずれかとなります。(3月下旬に事業所へご案内予定)

③ 人間ドック 契約健診機関は次ページをご覧ください

35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に、昨年度と同様に補助を行います。(3月下旬に事業所へご案内予定)

② 生活習慣病健診

被保険者・被扶養者を対象に、昨年度と同様に補助を行います。(10月初旬に事業所へご案内予定)

④ 巡回レディース健診 自己負担額は5,000円(税込)

35歳以上の女性の被保険者・被扶養者を対象に実施します。(3月上旬にご自宅へ郵送済み)

3. その他の疾病予防

① インフルエンザ予防接種

被保険者・被扶養者を対象に、1人当たり1,000円の補助を行います。(9月上旬に事業所へご案内予定)

④ 禁煙外来治療補助事業 NEW

20歳以上の被保険者*を対象に、1人1回限り5,000円の補助を行います。
補助条件 以下のどちらかを満たしていること
・治療期間(12週間)に全5回の受診を完了している
・受診回数が全5回未満の場合、医師から治療完了と判断されている
*禁煙外来治療の初診日および終了日に当組合の資格を有する方

② 家族で取り組む

「かぜ&むし歯予防 つよい子になるぞ!」キャンペーン
4歳～6歳のお子さまを対象に、ご自宅へグッズを直送します。費用は全額組合負担です。(9月にご自宅へご案内を郵送予定)

⑤ 糖尿病腎症重症化予防対策事業 NEW

40歳以上の被保険者を対象に、健診結果より今後3年間で糖尿病を発症する可能性が高い方へ、アドバイスシートを送付します。希望者には電話指導を行います。

③ 医療機関受診のおすすめ

健診結果に基づき、40歳以上で糖尿病による合併症や心疾患、脳血管疾患の発症のリスクが高く、「医師の診察を受ける必要がある」方のうち、概ね3ヵ月以上未受診の場合、「医療機関受診のおすすめ」をご自宅に郵送します。

4. 体育奨励

① 契約スポーツ施設 スポーツクラブ「ルネサンス」、「アクトス」と契約を行い、被保険者・被扶養者を対象に、法人価格での利用ができます。

5. おもな保健指導宣伝

① 広報誌「健保だより」(年2回 4月・10月)

ご自宅に郵送します。

⑤ 月刊誌「赤ちゃんとママ」(月1回1年間)

出産された被保険者・被扶養者を対象に、育児知識の向上のためにご自宅に送付します。

② 健康作りかわら版(月1回)

健康情報や組合からのお知らせを中心に、事業所に送付します。

⑥ 健康経営優良法人

「健康経営優良法人」認定に向けて、事業所と健康増進のためにコラボヘルスを行います。

*健康経営優良法人制度は、地域の健康課題に即した取組みや日本健康会議が進める健康増進の取組みをもとに、とくに優良な「健康経営」を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。人手不足が叫ばれるなか、社員が辞めない環境づくりのため健康経営に積極的に取り組む企業が増えていますので、ぜひチャレンジしてください。詳しくは、経済産業省のホームページまたは当組合までお問い合わせください。

③ 医療費通知(年1回)

医療費に関心を持っていただくため、事業所を通じて送付します。

④ ジェネリック医薬品差額通知(年1回)

20歳以上の被保険者・被扶養者で、自己負担額が1,000円以上軽減される場合にお知らせします。(除外疾病あり)

健康保険料率および介護保険料率はともに【据え置き】となりました。

2021年度 予算のあらまし

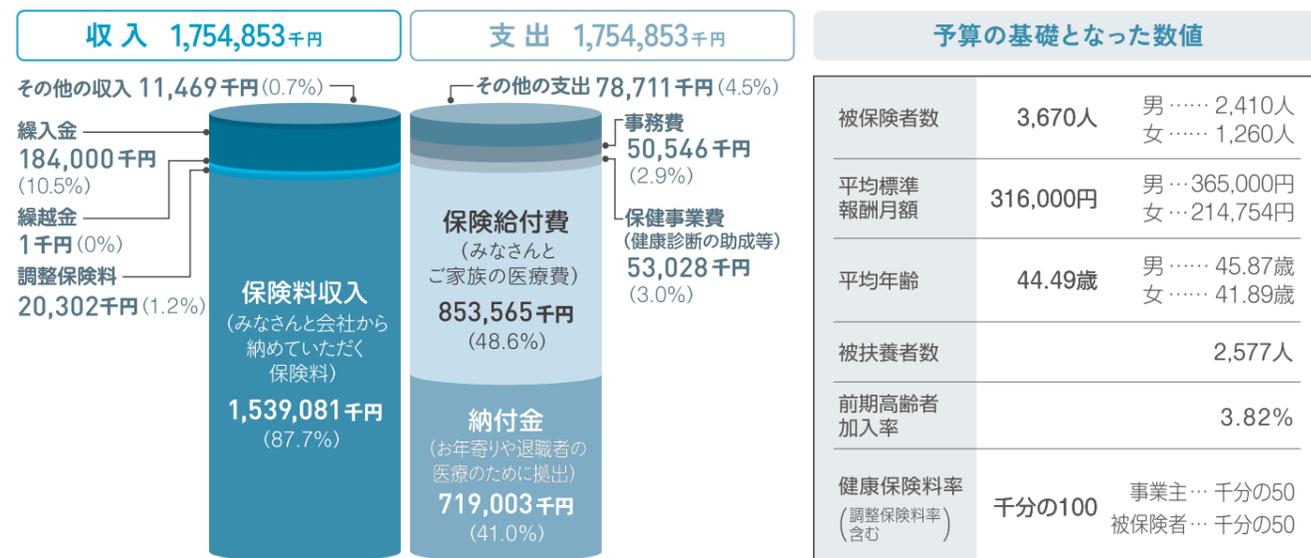
一般勘定(健康保険)

2月16日に開催された書面決議による第176回組合会において、2021年度の予算と事業計画が承認されました。コロナ禍による不急不急の外出自粛や三密の回避が続く中、引き続き健保財政の悪化が見込まれる状況ですが、今年度も健康保険料率ならびに介護保険料率を据え置いた予算・事業計画となっています。

収入支出予算額は下記の通りですが、一般勘定(健康保険)の支出では、高齢者医療制度に係る納付金などが昨年度に引き続き増加し、組合財政に大きな影響を与えています。健康保険料の収入

減少と合わせ、別途積立金からの繰入を昨年度に比べ30,000千円増額し、180,000千円としました。

保健事業においては、禁煙外来治療補助や糖尿病腎症重症化予防対策を新たに加え、充実・強化させて健保組合の健全経営に努めてまいります。みなさまにおかれましても、各種健診や特定保健指導の実施をはじめ、「健康経営」への取組みなどにご協力賜りますようお願いいたします。



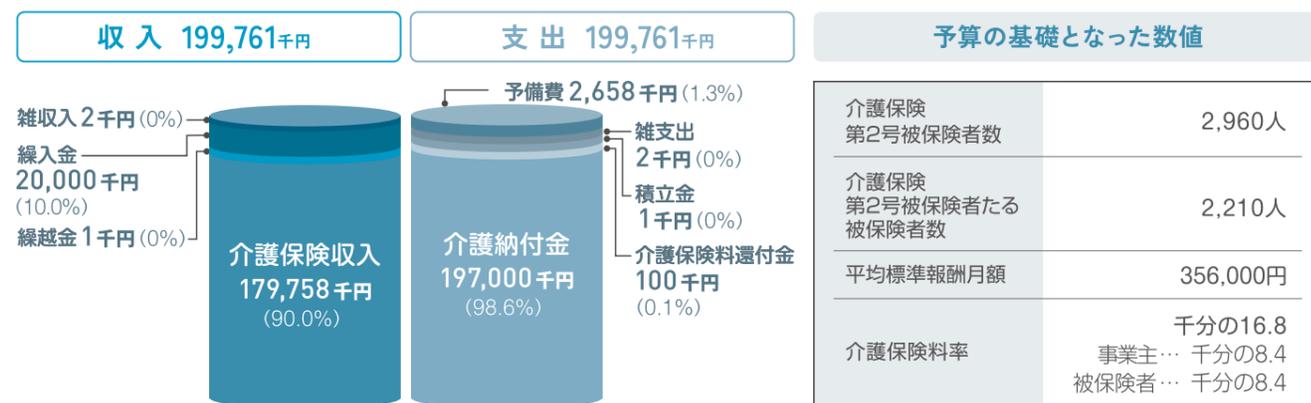
「納付金」は支出全体の約4割

65～74歳の医療のための「前期高齢者納付金」、75歳以上の医療のための「後期高齢者支援金」などを負担しています。

介護勘定(介護保険)

保険料収入は、健康保険と同じくコロナ禍により前年度見込みに比べ、2.6%減の179,758千円を見込んでいます。一方、今年度に国へ納める介護納付金は、197,000千円と前年度に比べて12,690千円

(106.9%)増となります。このため介護準備金より20,000千円を繰入対処いたしますが、2021年度末の準備金保有率は規定値(100%以上)ぎりぎりの状況です。



申込み者増加中!ぜひご利用ください

特定健診・ 特定保健指導を 受けましょう!

当組合では40歳～74歳までの被保険者・被扶養者を対象に、国から義務付けられているメタボリックシンドローム(内臓脂肪が増えて生活習慣病や血管の疾病にかかりやすくなる)の早期発見を目的とした健診を行っています。
また、健診結果からメタボリックシンドロームあるいはその予備群と判定された該当者に保健指導(特定保健指導)を実施しています。



被扶養者の方…ご自宅宛てに**特定健康診査受診券(セット券)**をお送りします。

	特定健診	特定保健指導
被扶養者	セット券で受ける	

被保険者の方…事業所を通じてご案内します。

	特定健診	特定保健指導
被保険者	一般健診・生活習慣病健診・人間ドック等の健診結果を利用	【指導対象者4人以上】指導員を事業所に派遣 【同4人未満】利用券で受ける

*指導対象者の人数に関わりなく、PC・スマートフォンを利用した保健指導も可能です。

セット券、利用券が届いたら 健診および保健指導の 予約をお願いします!

ご希望の医療機関へお電話または受付窓口にてご予約ください。

各医療機関の健診実施状況はこちら▼
特定健診等実施機関検索システム

「健康経営優良法人2021」に当組合の事業所が認定されました

(2021年3月現在)

認定事業所

タクテックス株式会社
株式会社丸天産業
名古屋文具紙製品健康保険組合

健康宣言実施事業所

有限会社高橋紙工所	株式会社金光堂
タクテックス株式会社	株式会社水野靴店
株式会社丸天産業	伊豫田家具興産株式会社
駒田印刷株式会社	名古屋文具紙製品健康保険組合

事業所の編入

名称	所在地	編入年月日
株式会社 泉製作所ホールディングス	愛知県 名古屋市瑞穂区	2020年 9月1日

事業所の所在地変更

名称	変更後	変更前	変更年月日
株式会社 アックスボード	愛知県 名古屋市中川区	愛知県 小牧市	2020年 11月10日
近藤産業株式会社	愛知県 海部郡大治町	愛知県 名古屋市中区	2020年 6月24日

公
告

当組合の任意継続被保険者にかかる 平均標準報酬月額は次のとおりです。

322,180円(2020年9月末現在) ▶ 320,000円

適用期間 2021年4月1日～2022年3月31日

健保組合からのお願い

被保険者のみなさまが退職等により資格を喪失した場合や、被扶養者となっていた方が就職等により他の保険の資格を取得した場合は、早急に届書と保険証を返納していただきますようお願いいたします。

なお、医療機関に受診される際は新しい保険証を提示してください。資格のない保険証を使用すると、他の保険者との事務手続きが必要となります。

保険証として利用するには?

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

マイナポータルは
こちらから▶



2021年3月より、一部の医療機関等※で マイナンバーカードの 健康保険証利用が始まりました

※利用できる医療機関等については、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページをご覧ください。

被扶養者資格の再確認調査に ご協力いただき、ありがとうございました

再確認調査は毎年行うことが義務化されておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

年に1度は健康状態をチェック!



糖尿病などをはじめとした生活習慣病は、自覚症状がないことがほとんど。「自分は大丈夫」と思っていると、気づいたときにはかなり悪化しているケースが散見されます。

当組合では、下記健診機関と人間ドックの契約を結び、みなさまの健康づくりのサポートをしていますので、ぜひご利用ください。

契約健診機関で人間ドックを受診する場合は、当組合の保険証をご提示ください。健保組合の助成分20,000円(被扶養者15,000円)が窓口で負担減となります。

ご不明な点は
当組合までお問い合わせください。 ☎ 052-221-8078

〈ご注意ください〉

生活習慣病健診、人間ドックの助成(補助金)を受けするためには、特定健診項目を含む一般健診と消化器(胃部)検査、心電図、便潜血等の検査項目を必ず受診してください。検査項目を満たしていない場合(特別な理由を除く)は助成の対象となりません。

人間ドック契約健診機関一覧 *受診費用については予約時にご確認ください。

1	名古屋市医師会健診センター 名古屋市中区栄1-18-14	052-937-8425	21	中京病院 健康管理センター 名古屋市中区三栄1-1-10	052-691-7151
2	(医) 東山内科・東山健康管理センター 名古屋市中区東山通5-103	052-734-2200	22	(一社) 半田市医師会 健康管理センター 半田市神田町1-1	0569-27-7887
3	(医) オリエンタルクリニック 名古屋市中区今池1-8-5	052-741-5181	23	西尾市医師会 健康管理センター 西尾市熊味町小松島32	0563-57-1451
4	(財) 愛知健康増進財団 名古屋市中区清水1-18-4	052-951-3919	24	(一財) 近畿健康管理センター KKCCウエルネス名古屋健診クリニック 名古屋市中区栄2-10-19 名古屋商工会議所ビル11F	050-3541-2267
5	(医) 栄エンゼルクリニック 名古屋市中区栄5-4-12	052-238-0323	25	(財) 公衆保健協会 名古屋市中区黄金通2-45-2	052-481-2161
6	(医) スカイル内科・スカイル健康管理センター 名古屋市中区栄3-4-5 スカイルビル11階	052-734-2200	26	(医) 景星会 大塚北口健康管理クリニック 東京都豊島区北大塚2-6-12	03-3940-5689
7	(医) 名古屋東栄クリニック 名古屋市中区栄2-11-25	052-201-1111	27	中日病院 健診センター 名古屋市中区丸の内3-12-3	052-961-2496
8	(医) エルズメディケア名古屋 名古屋市中区栄2-1-1 日土地名古屋ビル3階	052-737-6500	28	JA岐阜厚生連 東濃厚生病院 健康管理センター 岐阜県瑞浪市土岐町76-1	0572-68-4426
9	(医) 国際セントラルクリニック 名古屋市中村区那古野1-47-1 国際センタービル10階	052-561-0633	29	(医) AOI名古屋病院 健診センター 名古屋市中区栄2-2-5	052-932-7174
10	(医) 大名古屋ビルセントラルクリニック 名古屋市中村区名駅3-28-12 大名古屋ビルディング9階	052-821-0090	30	名古屋第一赤十字病院 健康管理センター 名古屋市中村区道下町3-35	052-471-3855
11	(医) 名古屋セントラルクリニック 名古屋市中区千種通7-16-1	052-819-1850	31	(医) メディカルパーク今池 名古屋市中区今池1-8-8	052-734-2200
12	(医) 守山内科・守山健康管理センター 名古屋市中区守山新守山901	052-734-2200	32	(医) 慶和会 ひまわりクリニック・健診センター 名古屋市中区則武新町3-8-20	052-571-0801
13	(医) 山下病院 健診センター 一宮市中町1-3-5	0586-46-1520	33	(医) 慶和会 名古屋駅健診クリニック 名古屋市中村区名駅4-10-25 名駅IMAIビル5階	052-551-1600
14	(医) 一宮西病院 健診センター 一宮市開明字平1	0586-48-0088	34	(医) 志聖会 総合犬山中央病院 健康管理センター 犬山市大字五郎丸字ニタ子塚6	0568-62-8111 (内線:5014)
15	小牧市民病院 健診センター 小牧市常普請1-20	0568-76-6100	35	(医) 樋口病院 健診センター 豊川市諏訪2-145	0533-86-8131
16	オリエンタル蒲郡健診センター 蒲郡市海陽町2-2	0533-59-7171	36	(医) ミッドタウンクリニック名駅 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPTタワー名古屋5階	052-551-1169
17	(医) 伊藤整形・内科健診センター 丹羽郡扶桑町大字高雄字郷東41	0120-000-568	37	名鉄病院 健診センター 名古屋市中区栄生2-26-11	052-551-2800
18	(医) 和合セントラルクリニック 愛知県東郷町大字春木字白土1-1884	052-805-8000	38	(医) 中京サテライトクリニック 愛知本部 豊明市沓掛町石畑180-1	0562-93-8222
19	(一社) オリエンタル労働衛生協会 上野健診センター 東京都台東区上野1-20-11	03-5816-0720	39	(医) 中京サテライトクリニック 三重支部 三重県鈴鹿市庄野町字久保866	059-373-4875
20	(一社) オリエンタル労働衛生協会 大阪メディカルクリニック 大阪府大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場ISビル	06-6266-6440	40	(医) あいち健康クリニック 健診センター 津島市藤里町2-5	0567-26-7328
			41	さとう乳腺内科・健診クリニック 名古屋市中区栄一社2-8 オオター社ビル3階	052-702-1480

NEW

NEW

「肥満」と判定されたら

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

さまざまな病気の引き金に!



摂取カロリーと消費カロリーのバランスを改善しよう

日本では近年肥満の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI 25以上の肥満者割合は男性が33.0%、女性が22.3%でした。これは過去10年で最も高く、とくに男性は2013年の同調査と比較すると4.4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまう」「運動したいけど時間がなくて」ということも。生活を大きく変えようとする継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみましょ。加えて行いたいのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えたら食べすぎに注意する、歩数が少なかったら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分のできることから始めてみましょう。

肥満になりやすい生活習慣を **Change** しよう!

脂質が多い料理を食べがち…

Change!

できるだけ和食を食べる

たんぱく質と炭水化物は4kcal/gなのに対し、脂質は9kcal/g。脂質が多いと摂取カロリーが増えやすいので、脂っこい料理は避け、和食を選ぶと脂質とカロリーを抑えられます。自炊の際は調理油を控えましょう。

仕事や家事で忙しく運動不足…

Change!

生活に紐づけて運動する

階段を利用する、ランチは遠くの店に行くなど、生活に紐づけて運動するのがおすすめ。ジムに通っている人でも、ジム通いの安心感から日常の活動量が減らないよう注意。

つい夜ふかしをして睡眠不足…

Change!

日付が変わる前には就寝

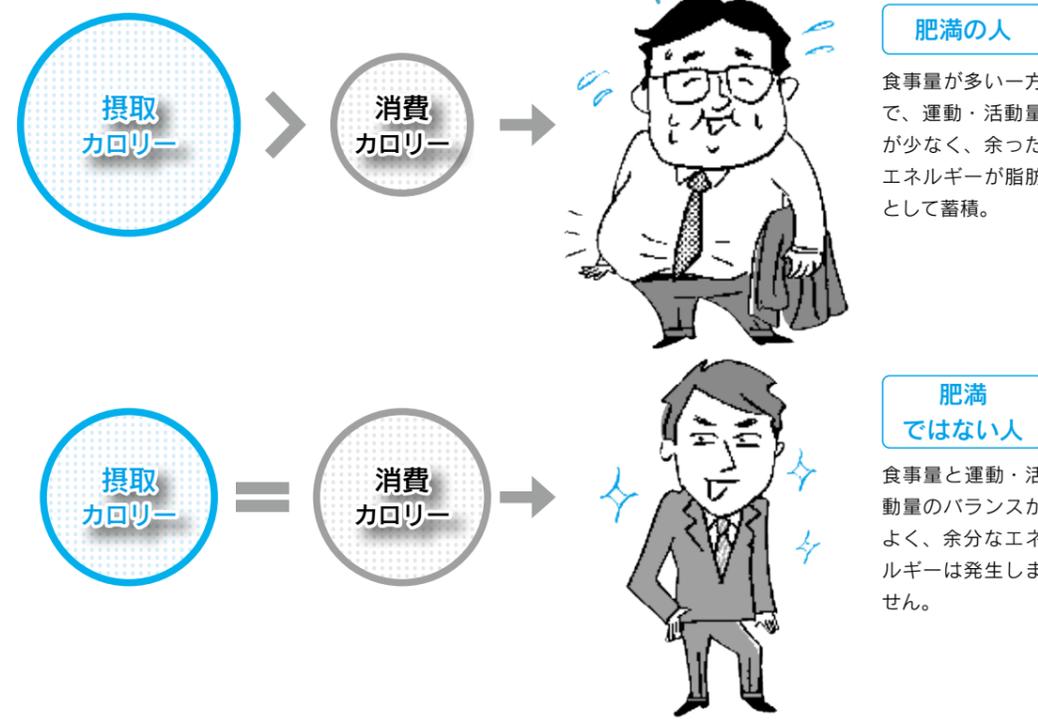
睡眠不足になるとホルモンの影響で食欲が増すため、食べすぎにつながります。日付が変わる前には就寝しましょう。寝る直前のスマホは、交感神経が優位になり寝つきが悪くなるので控えめに。

ストレスがたまると食べすぎる…

Change!

やけ食以外でストレス解消

慢性的なストレスがあると、ホルモンの影響で脂肪をため込みやすくなるので、食べすぎに注意。無糖のコーヒーでリラックスする、休日は趣味に没頭するなど、やけ食以外でストレスを解消しましょう。



特定健診の判定基準	BMI	25以上	腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上
	※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ²			

「太っていても問題ないから」と甘く考えてはいませんか? 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病やがんなど、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発生するリスクが高くなり、放置していると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落とすことになりかねません。

また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群(SAS)や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になり、時間・お金・体の負担が増えてしまいます。

肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで起こります。特定健診では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善に取り組みましょう。

肥満はさまざまな健康被害を引き起こす

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色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



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う「チンドル現象」が起こるため。

約6km 約3時間



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。

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)
④ 400円 ④ 木曜 (TELにて要確認) ④ 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岬岬。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岬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
大井川鉄道千頭駅横にあり、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
④ 大人500円 小・中学生300円 幼児無料
④ 火曜日、年末年始 ④ 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おいし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
④ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館
④ 0547-56-2100



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
④ 0547-59-2746



足元を見ず視線は先に置こう。結構揺れます。



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。



橋の幅はこのとおり。どんな色かな？



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。
川根本町まちづくり観光協会
④ 0547-59-2746 <https://okuuori.gr.jp/>



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たもとに到着。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ろう。対岸に着き304段の階段を登りき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、来た道に戻る。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。

※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。

ジェネリック医薬品を？ 使っていますか？

お薬代が
節約できます！

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じで値段が安いお薬です。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済むからです。みな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、健保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った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る新薬のほうがいいかも…

ジェネリックには新薬よりも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

にがいお薬すり、のみたくない～

それでは、ジェネリックをお願いします

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
- 間違っつてのまな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。子どもの医療費は無料*と思っている人もいるかもしれませんが、医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みな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、一部負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保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ざるを得ず、みなさんの負担が増えることにつながります



指導監修 日本体育大学大学院准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training 〈BASICレベル〉

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル（休憩）を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

10秒間インターバル

1 ニーアップ 20秒

体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の脚を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてきても脚を高く早く上げましょう！

10秒間インターバル

2 ハーキー 20秒

腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。

素早く動かし続けます！

10秒間インターバル

3 腕立てニーアップ 20秒

腕立て伏せの姿勢で、脚を交互に胸にひきつけます。

できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ！

10秒間インターバル

4 バーピー 20秒

立ち姿勢AからB→C→B→Aを早く繰り返し行います。

腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして脚をしっかり伸ばしましょう。

正しい姿勢で素早く行いましょう！

腰を平らにする

1～4を2セット全力で行います

体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く！

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。



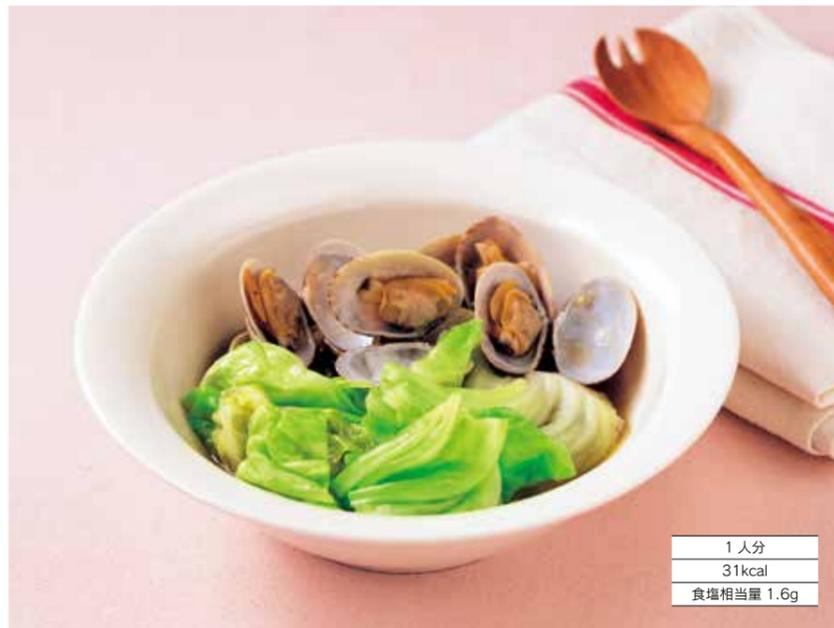
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！



●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

- あさはら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。
- 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 砂糖 …… 大さじ4
粉ゼラチン …… 5g (1袋) 牛乳 …… 200mL
グリーンピース …… 100g 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)

- 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。
- 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。
- ①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。
- 容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

●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。

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。



何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

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
茹でたけのこ …… 50g
さやえんどう …… 20g
にんじん …… 20g
豚薄切り肉 …… 50g

A 塩 …… 小さじ 1/8
こしょう …… 少々
春巻きの皮 …… 4枚

B 小麦粉 …… 小さじ 1
水 …… 小さじ 1/2

A ごま油 …… 小さじ 1
オイスターソース …… 小さじ 2
片栗粉 …… 小さじ 2

食用油 (焼き用) …… 小さじ 2
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) …… 適宜
辛子醤油 …… 適宜

作り方 約20分

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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



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。

TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめず上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人
TCHの可能性は低い

違和感がある人
TCHの可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性があります。

TCH改善のステップ

ステップ1

大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ2

「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ3

ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触到気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



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^{※1}、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^{※2}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及び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

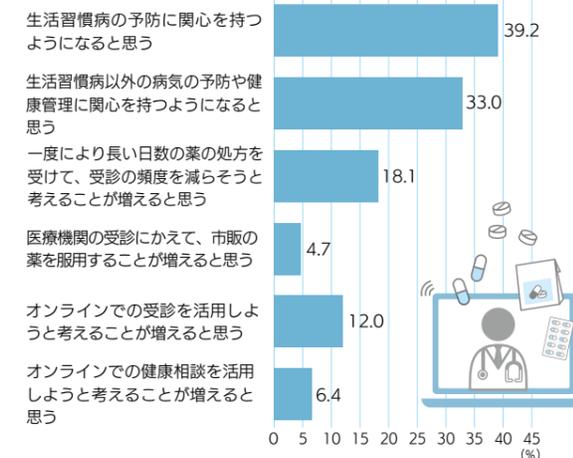
セルフメディケーションやオンライン診療に関心

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と思う」が12.0%、「健康相談の活用を考えるが増えると思う」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、ひいては国や健保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らと思うか(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。

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

眠りたいのに寝れないあなたへ

知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

●●睡眠不足が招く4つの悪影響●●

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化するともわかっています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！

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
- ☑ 持ち運びしやすく、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

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。

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。

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。



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。

ひざの曲げ伸ばしにないように！



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。

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

個人情報に関わる
苦情・ご相談／
お問い合わせ先

名古屋文具紙製品健康保険組合 個人情報保護担当者
〒460-0011 名古屋市中区大須二丁目2番1号 TEL 052-221-8078(9:00~17:00)
【土曜・日曜・祝日、その他組合の定める日(年末年始等)を除く】