



名文紙

2021-10 NO.144

健保だより

癒しの
動物たち

二ホンリス
富士山麓
photo by 松原 卓二

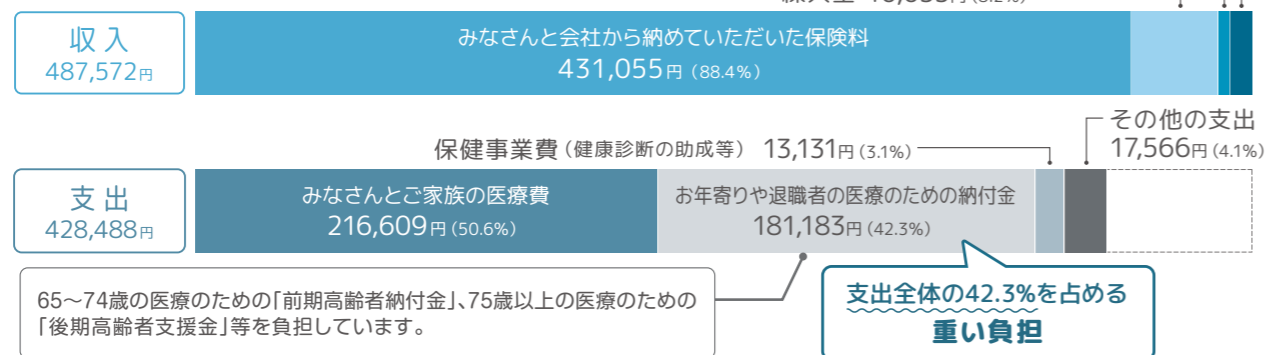


本誌のフローチャートで
自分に合った健診を探してみよう!

介護保険

	科 目	決算額(万円)
収 入	介護保険収入	18,513
	繰 入 金	1,600
	そ の 他	1
	合 計	20,113
支 出	介護納付金	18,431
	合 計	18,431

介護保険料収入は、前年度に比べ61万円の減収となりました。要因は健康保険(一般勘定)と同様に、コロナ禍による賞与支給額の減少です。令和2年度は支出(介護納付金)が前年度に比べ709万円減少したことで、介護準備金からの繰入が200万円減少しましたが、過年度分の精算戻りによるところが大きく、国の介護予算に比例して納付金が増加することから、今後も厳しい状況が続きます。

令和2年度
健康保険決算を被保険者1人あたりで見ると

算定基礎届へのご協力 ありがとうございました

令和3年度の算定基礎届(定時決定)について、各事業主ならびに事務担当者様のご協力により無事終了しました。

公告

理事長の就退任(令和3年8月17日付)

就 任	退 任
青山 英生 (株式会社青雲クラウン)	天野 徹明 (株式会社丸天産業)

組合会議員の選任

選定議員	互選議員(監事)
天野 敬之	保科 洋朗

退任

互選議員(監事)
永井 巖

天野前理事長には、国への納付金が健保財政を圧迫する中、財政健全化にご尽力いただき、誠にありがとうございました。



新理事長 青山 英生

ご挨拶

昨今、繰り返し拡大するコロナ禍において、私たちの生活や行動は制約され、世界中の経済や社会活動は甚大な影響を受けています。当健康保険組合におきましても、保険料収入の減少や高齢者医療への納付金の負担増加等により、財政の悪化が懸念されています。

このように健康保険組合を取り巻く環境は厳しい状況にあります。社会変化に対応しつつ、事業主各社とのコラボヘルスにより、被保険者ならびにご家族の疾病重症化の予防と健康増進に向かって、保健事業等を着実に推進してまいりますので、前任者同様、今後とも変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

事業所移転のお知らせ

このたび、当健保組合の事業所を移転しました。また、移転に伴い保険証の一斉更新を10月中旬に行います。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

移転先住所
〒461-0008
名古屋市中区武平町五丁目1番地
名古屋栄ビルディング7階
TEL 052-228-2660

事業所の所在地変更

名 称	変更後	変更前	変更年月日
名古屋文具紙製品健康保険組合	名古屋市中区	名古屋市中区	令和3年6月21日

事業所の削除

名 称	所在地	削除年月日
中部飯島製本株式会社	愛知県東郷町	令和3年4月1日
アイ・エヌ・ジー株式会社	名古屋市中区	令和3年4月1日

令和2年度 決算のご報告

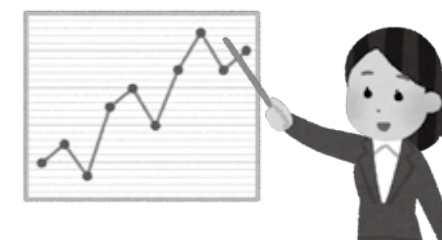
コロナ禍で保険料収入減少も、
若干の黒字に

令和2年度の健康保険(一般勘定)決算は、収入(別途積立金繰入を含む)18億2,596万円、支出16億469万円で、収入支出差引額は2億2,127万円でした。経常収支は収入16億1,646万円、支出15億8,446万円で、経常収支差引額は3,200万円と大きく減少しましたが、かろうじて5期連続の経常黒字となりました。

主な項目では、健康保険料収入が前年度に比べ2,671万円減収となりました。要因は賞与支給額の減少によるものです。一方、高額な医療費の増加に対し健康保険組合連合会の交付金が1,749万円増加しました。医療費は、受診控えにより総件数自体は前年度比-14.0%と大きく減少したものの、金額では入院に係る費用が増加し、前年度とほぼ同額でした。

高齢者医療制度に係る国への納付金は、今年も引き続き増加し6億7,853万円(+3,185万円)となりました。その他では、マイナンバー連携対応等、健保基幹システムの更新が終了した事務所費の減少を除き、ほぼ前年度並みでした。

当健保組合では、各種健診や特定保健指導等、保健事業の拡充に取り組んでいます。疾病の早期発見・早期治療のもと、ご家族そろって健康の維持・増進に保健事業をご活用いただきますようお願いいたします。



令和2年度 決算のあらまし

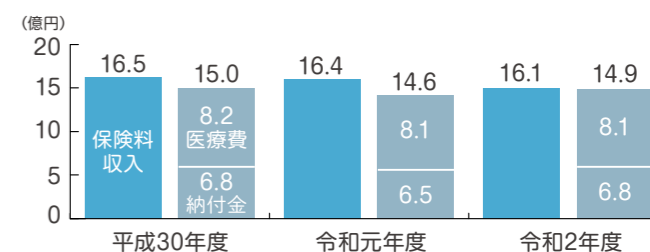
健康保険

	科 目	決算額(万円)
収 入	保 険 料	161,430
	調 整 保 険 料	2,027
	繰 入 金	15,000
	国 庫 補 助 金	992
	高 額 医 療 交 付 金	2,757
	そ の 他	389
	合 計	182,596
	(うち経常収入合計)	161,646
支 出	事 務 費	4,293
	保 険 給 付 費	81,120
	納 付 金	67,853
	保 健 事 業 費	4,918
	財政調整事業拠出金	2,023
	そ の 他	263
	合 計	160,469
	(うち経常支出合計)	158,446
	収 支 差 額	22,127
	(経常収支差額)	3,200

決算の基礎となった数値

被保険者数(年間平均) 3,745人	平均年齢(令和2年10月1日現在) 44.40歳
男...2,443人	男...45.84歳
女...1,302人	女...41.71歳
平均標準報酬月額 323,564円(年間平均)	被扶養者数(令和3年3月末) 2,570人
男...374,844円	扶養率 0.69人
女...224,698円	前期高齢者加入率 3.68%
総標準賞与額(年間合計) 1,923,477千円	健康保険料率(調整保険料率含む) 千分の100
	事業主...千分の50
	被保険者...千分の50

保険料収入と医療費・納付金の推移



禁煙にチャレンジする人を応援!

禁煙外来の補助制度をスタート!!

医療機関の禁煙外来を受診し、禁煙を達成できた方に、5,000円(1人1回限り)補助します。

タバコはがんや心臓病、脳卒中など、さまざまな病気の原因となるだけでなく、周りにいる人たちの健康にも悪影響を及ぼします。また、日本卒煙学会によると、喫煙者は新型コロナ感染症による重症化・死亡リスクが非喫煙者の2倍。ワクチン接種をしても、十分な免疫ができないことがわかっています。大切な人の健康を守り、新型コロナに強い体を作るために禁煙しましょう。

対象者

20歳以上の被保険者
(禁煙外来治療の初診日および終了日に、当健保組合の資格を有する方)

補助金額

1人1回限り5,000円

利用方法

1.

禁煙外来の初診日までに、「禁煙外来治療利用申込書」を記入・押印のうえ、当健保組合へ郵送または窓口で提出してください。



各種申込書は事業所の担当者様にお問い合わせください。

2.

禁煙外来治療の終了日から3ヵ月以内に、当健保組合へ郵送または窓口で、以下を提出してください。

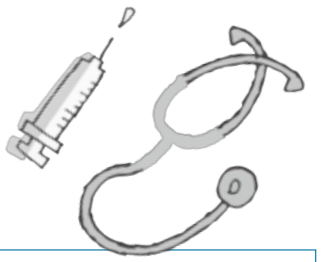
- ・「禁煙外来治療補助金請求書」に必要事項を記入・押印し、事業主より卒煙証明を受ける
- ・初診日から終了日まで支払ったすべての領収明細書の写し

後日、指定口座に補助金をお振込みします。



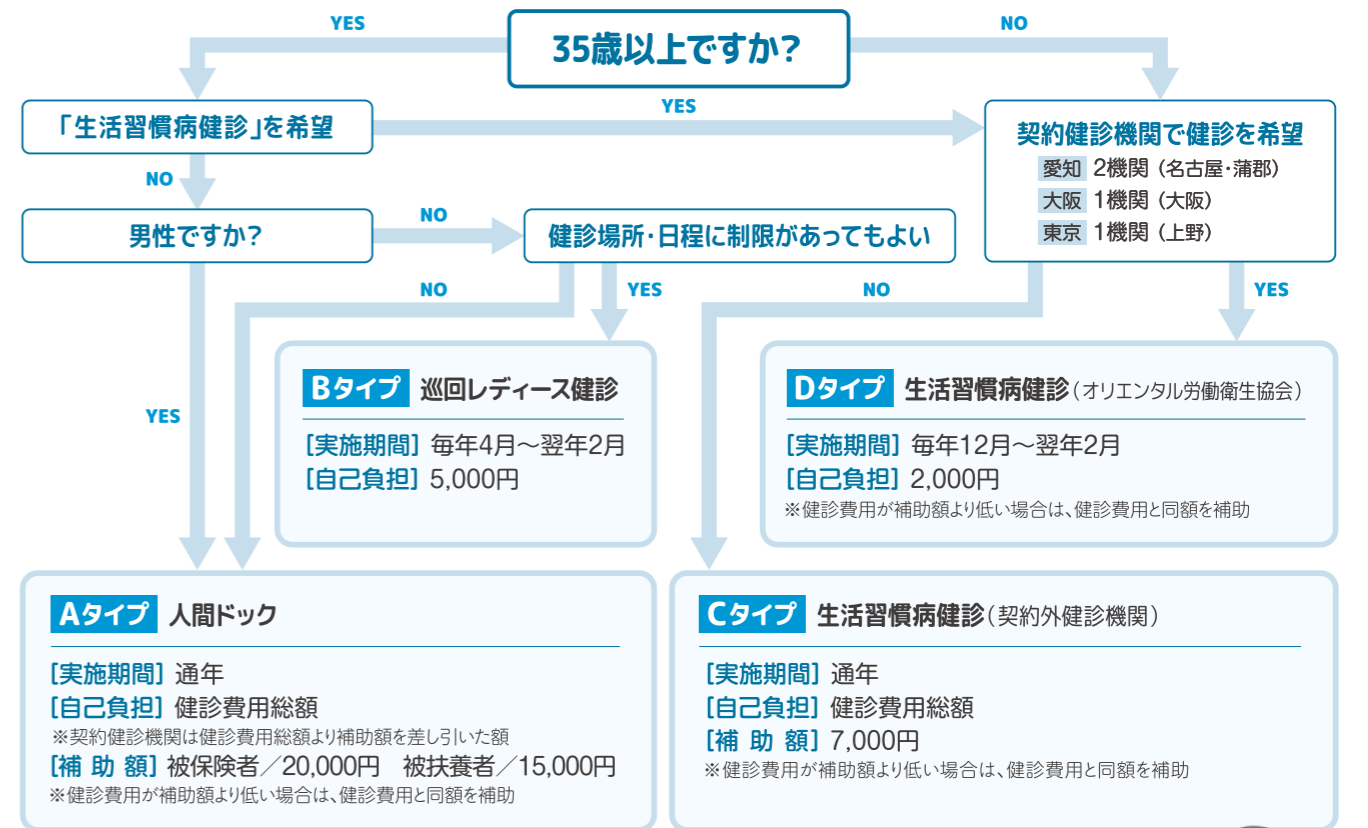
年に一度は健康状態の確認を!

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。当健保組合では、さまざまな健診を用意し、みなさまの健康づくりをサポートしていますので、ぜひご利用ください。

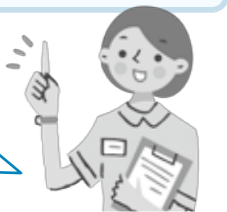


あなたにピッタリの健診は?

※当健保組合からの補助金はA~Dタイプのいずれか、年度内1回のみです。
※検査項目が満たない場合(特別な事由を除く)は、補助の対象とならない場合があります。検査項目については、事業所へのご案内をご覧ください。または当健保組合までお問い合わせください。



健診の結果、「要再検査」「要治療」などの項目があった場合は、必ず指示に従ってください!
【下記の「特定保健指導」の対象となったときも必ず受けてください】



禁煙外来ってどんなところ? 専門医による禁煙補助薬の処方とアドバイスで、楽に確実に禁煙できます。

治療スケジュール 12週間で合計5回

治療にかかる費用 健康保険を使った場合の自己負担(3割)は、12週間で13,000~20,000円程度

健康保険で禁煙治療を受けるには?

- ① ニコチン依存症を診断するスクリーニングテストで5点以上であること
- ② 35歳以上の場合、1日の平均喫煙本数×喫煙年数の数値が200以上であること
- ③ ただちに禁煙を希望していること
- ④ 禁煙治療を受けることに文書で同意していること

禁煙外来の健康保険適用の医療機関で受診してください。

※初回治療で保険適用外となった場合は、自由診療扱いのため全額自己負担となります。

スマホの方はコチラ!



全国禁煙外来一覧

検索

インフルエンザ予防接種の費用補助

当健保組合では、インフルエンザ予防接種を受けられた満75歳未満の被保険者・被扶養者に対し、補助金を支給します。補助金額は対象者1人あたり1,000円/年度を限度とします。接種補助券は9月中旬に各事業所へ配付しました。詳しくは当健保組合までお問い合わせください。

※接種補助券の配付対象者は65歳未満の被保険者・被扶養者の方となります。
※愛知県内での接種補助券が利用できない医療機関および県外の医療機関で接種された場合は、接種補助券裏面に医療機関の証明をもらうか、接種したことを証明する領収明細書の原本をもらい、事業所へご提出ください。

医療費通知の送付時期

確定申告の医療費控除の手続きに、健保組合が発行する「医療費保険給付金の明細」を医療費の明細書として、添付書類に活用いただけます。送付時期は令和4年2月を予定しています。

・令和4年2月送付予定分(令和3年1月~令和3年11月に受診された医療費)

※令和3年12月に受診された分は医療機関からの領収書にてご対応をお願いします。

40歳以上の方へ

特定保健指導は生活習慣改善のチャンスです!

健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、必ず参加しましょう。

▼ 特定保健指導の実施方法

- 【被扶養者】(費用は健保負担)
特定健診と特定保健指導の両方が受けられる**セット券**をご自宅に郵送します。
- 【被保険者】(費用は健保負担)
当健保組合から事業所を通して、特定保健指導対象者へご案内します。

セット券のメリット

特定健診の当日に、特定保健指導の初回の面談が可能です!

※セット券は全国の契約機関で利用できます。

人間ドック契約健診機関に関するお知らせ

- ・中京病院 健康管理センターは令和3年4月30日をもって契約を終了しました。
- ・(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は令和3年4月1日をもって呼称変更しました。
- ・名古屋第一赤十字病院 健康管理センターは令和3年7月1日をもって病院名を改称しました。

ご不明な点は当健保組合までお問い合わせください。(☎052-228-2660)

今日からできるセルフケア



ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロッケや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体によさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。



食後30分以内に、こまめに動く

運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人とはとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。

運動は、思いきってジムに通い始めるのもよいですが、急に強度の高い運動をすると心臓に負担がかかり危険です。まずは、起床後や就寝前にストレッチをするなど、がんばらなくてもできることから始めましょう。もの足りなくなってきたら筋トレやジョギングなど、本格的な運動を始めてみてください。

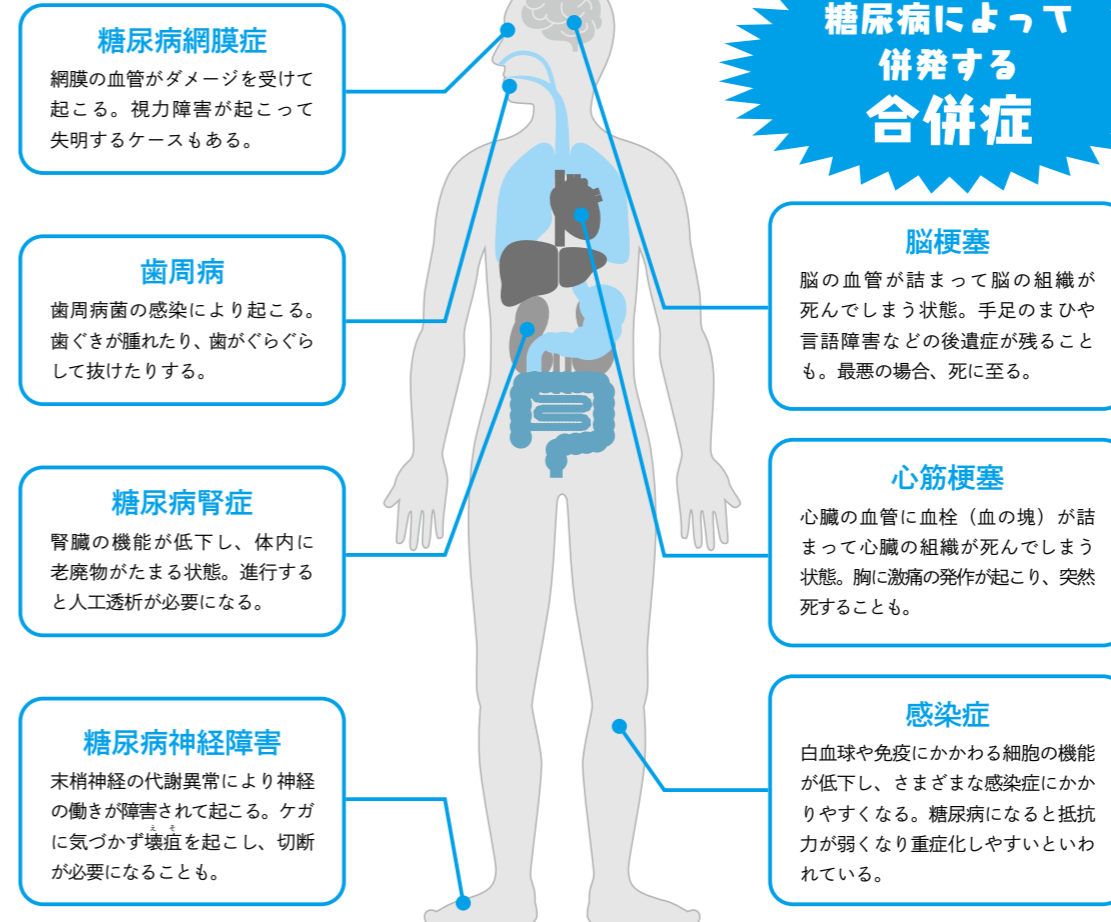
また、糖尿病と歯周病の関連が明らかになっており、歯周病治療で糖尿病が改善するという報告もあります。定期的な歯科健診で口の健康を維持することも大切です。上記を参考に自分で無理なくできることから高血糖改善に取り組みしましょう。

食生活の見直しと継続的な運動がもっとも大切

※健康保険組合連合会「平成30年度健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査」（2020年11月）

「高血糖」と判定されたら

糖尿病によって併発する合併症



糖尿病網膜症

網膜の血管がダメージを受けて起こる。視力障害が起こって失明するケースもある。

歯周病

歯周病菌の感染により起こる。歯ぐきが腫れたり、歯がぐらぐらして抜けたりする。

糖尿病腎症

腎臓の機能が低下し、体内に老廃物がたまる状態。進行すると人工透析が必要になる。

糖尿病神経障害

末梢神経の代謝異常により神経の働きが障害されて起こる。ケガに気づかず壊疽を起こし、切断が必要になることも。

脳梗塞

脳の血管が詰まって脳の組織が死んでしまう状態。手足のまひや言語障害などの後遺症が残ることも。最悪の場合、死に至る。

心筋梗塞

心臓の血管に血栓（血の塊）が詰まって心臓の組織が死んでしまう状態。胸に激痛の発作が起こり、突然死することもある。

感染症

白血球や免疫にかかわる細胞の機能が低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなる。糖尿病になると抵抗力が弱くなり重症化しやすいといわれている。

特定健診でチェックしたい検査項目

血液検査		尿検査	
保健指導判定値		糖尿病の疑いアリ！	
空腹時血糖	100mg/dL 以上	空腹時血糖	126mg/dL 以上
HbA1c (NGSP値)	5.6%以上	尿糖	陽性 (+)
受診勧奨判定値			
空腹時血糖	126mg/dL 以上		
HbA1c (NGSP値)	6.5%以上		

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

糖尿病「予備群」のうちに改善を

健診で高血糖と判定されても、自覚症状もないし元気だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が100mg/dLを超えると、糖尿病の発症リスクが2倍以上になるとされています。2018年に特定健診を受けた約414万人のうち、空腹時血糖が100mg/dL以上の人は32.1%で、約3人に1人は糖尿病、またはそのリスクが高い状態でした（※）。

高血糖を放置して糖尿病になってしまうと、血液中のブドウ糖によって血管がダメージを受けて動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症します。ほかにも、合併症で糖尿病網膜症や糖尿病神経障害を発症して失明や壊疽が起こったり、糖尿病腎症を発症して人工透析が必要になったりします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子でもあり、糖尿病の人は致死率が高いとされています。

一度糖尿病になると、基本的に完治することはありません。医療機関での適切な治療や服薬に加え、食事・運動療法で血糖値をコントロールしながら生活することになります。

特定健診で「高血糖」と判定された方は、糖尿病予備群です。糖尿病を発症する前に、今から改善に取り組みしましょう。

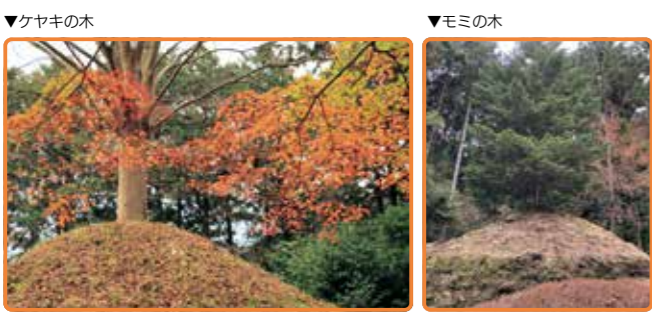
高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

箱根旧街道石畳

(須雲川自然探勝歩道)

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。



▼ケヤキの木 ▼モミの木
畑宿から見て右側の塚にはモミの木が、左側の塚にはケヤキの木が植えられている。

甘酒茶屋

旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。
☎ 7:00～17:30 (L.O.17:00)
☎ 年中無休 ☎ 0460-83-6418

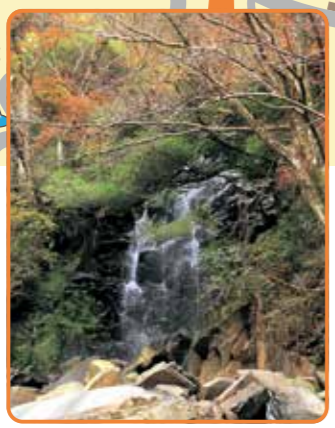


鎖雲寺
初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。



千条の滝

飛龍の滝
畑宿から30～40分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



お玉ヶ池

江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くのこの池（なすなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。



箱根海賊船・遊覧船

海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。
箱根海賊船 ☎ 0460-83-6325
箱根 芦ノ湖遊覧船 ☎ 0460-83-6351

杉並木
江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。(国指定史跡)



元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道(旧東海道)の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほど行くと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛りられ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩く鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根霊験覺仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いて歩いてもよい。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。*元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。

雨が降った後や苔むした石畳は滑るので、転ばないように注意して歩こう。



千条の滝
高さ約3mの滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている。幅は約20mにもわたる。



玉簾の瀧(写真上)・飛煙の瀧(写真右)
旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。

※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。

受診のしかたで
医療費を節約

受診時間帯によって 割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療する病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

*無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます



Q どうして診療所は、診療時間内でも割増料金がかかるの?

A 軽症の救急患者が大病院の緊急外来に集中するのを防ぐためです。
※通常診療として夜間・早朝等に診察を行う診療所には加算が認められているからです。

●診療時間外・診療時間内の割増料金 [一般(6歳以上)]

	病院・診療所		保険薬局
	初診時	再診時	
初診料・再診料	2,880円	730円	—
診療時間外の場合	時間外加算 概ね6~8時・18~22時 土曜6~8時・12~22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*) 調剤技術料と同額を算定
	休日加算 日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円 調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算 22~翌6時	4,800円	4,200円 調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算) 18~翌8時 土曜 12~翌8時	500円	—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算) 19~翌8時 土曜 13~翌8時	—	400円

*救急病院などの場合の金額。
※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。
※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。
※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。



やむを得ない場合以外は、
日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

子どもの急な体調不良で困ったときは…
「こども医療でんわ相談」#8000

夜間や休日の子どもの急な症状で受診したほうがよいか、どう対処したらよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できます。全国同一の短縮番号「#8000」をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。

※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業（#8000）について」をご覧ください。



体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training 〈CHALLENGE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!

1 マウンテンクライマー

腕立て伏せの姿勢で、左右の足を交互に出します。

10秒間インターバル

2 トリプルエクステンション

椅子の背に手をかけ、しゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。

10秒間インターバル

1~4を2セット全力で行います

4 リバースランジ

片方の足をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。

10秒間インターバル

3 Vシット

なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。

10秒間インターバル

食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切!

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維(野菜や穀物)をしっかり食べることで、脂質(脂っこい食べ物)を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.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

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ!

材料 (2人分)

れんこん……………50g 水……………200mL
にんじん……………20g 豆乳……………200mL
チンゲン菜……………1株 (100g) みそ……………小さじ2
ベーコン……………1枚 (20g)

作り方 約15分

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up /チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は
相性抜群!

材料 (2人分)

柿……………1個
クリームチーズ……………30g
牛乳……………小さじ1
ミント……………適宜

作り方 約7分

- ①柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ②ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ③②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up /柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分
99kcal
食塩相当量 0.1g



●Pick Up /まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに!

材料 (2人分)

まいたけ……………100g しょうゆ……………小さじ1
たまねぎ……………1/4個 (50g) 豚ひき肉……………180g
パプリカ……………1/4個 (40g) 食用油……………小さじ1
塩……………小さじ1/4 水溶き片栗粉……………片栗粉小さじ1/2
こしょう……………少々 +水小さじ1

作り方 約20分

- ①まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ②ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防!

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

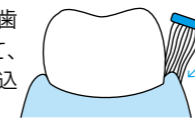
口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

歯と歯肉の境目（歯周ポケットの中きむ）

みがき方

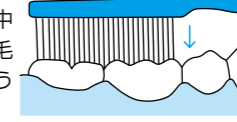
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



かむ面の溝

みがき方

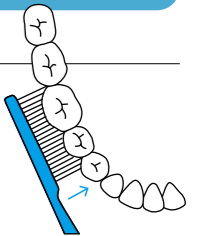
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



歯と歯の間

みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。



みがき残しを防ぐポイント

その1

歯ブラシは1カ所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく（3～4mm）動かし、毛先は動かさない。

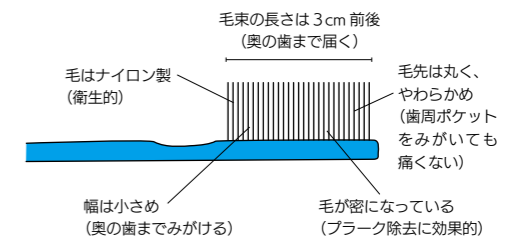
✕ 力を入れすぎない
プラークはおかゆのように柔らかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。

その2

一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

✕ 大きく動かさない
大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

おすすめ歯ブラシの特徴



煙が見えない 加熱式タバコにも受動喫煙のリスクあり!

近年普及している加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が見えずにおいも少なくなっています。2020年に施行された改正健康増進法でも、加熱式タバコ専用の喫煙室であれば、飲食をしてもよいことになっています。こうしたことから、「加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは、あまりないのではないかと考えている人がいるかもしれません。

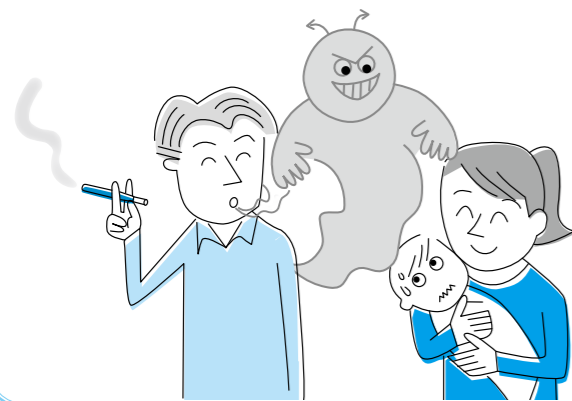
加熱式タバコは販売開始から歴史が浅く、使用と病気や死亡のリスクとの関連を科学的に証明するにはまだ時間がかかります。しかし、加熱式タバコの主流煙には紙巻きタバコとほぼ同レベルのニコチン等の有害物質が含まれているとの報告があるほか、加熱式タバコ使用者の呼気に特殊なレーザー光をあてると、大量のエアロゾル^{※1}を出していることがわかります。加熱式タバコに似た仕組みの電子タバコ（日本未発売）のエアロゾルには、紙巻きタバコより濃度の濃い有害物質も認められており、WHO（世界保健機関）では「受動喫煙者の健康を脅かす可能性がある」と考えることが合理的であると指摘しています。

煙が見えないからといって、受動喫煙のリスクがゼロとはいえません。加熱式タバコも、保険適用の禁煙治療が受けられません^{※2}。大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

※1 エアロゾル…気体中に浮遊する微小な液体または固体の粒子と周囲の気体の混合体のこと。

※2 一定の条件あり。

参考：非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解



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

話題の健康情報

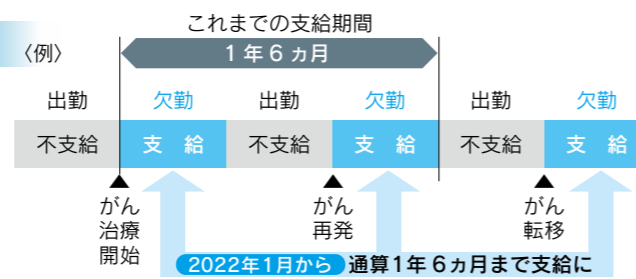
2022年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 が変わります

けがや病気で働けないうきに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

傷病手当金の改正

●傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6ヵ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6ヵ月を通算できるようになります。



任意継続被保険者の改正

●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

●任意継続被保険者の標準報酬月額の変更

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額」とできるようになります。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

眠りたいのに寝れないあなたへ

睡眠の質を高める 夕方・夜の過ごし方

早めに就寝したにもかかわらず、熟睡感が得られなかった経験はありませんか？ 夕方と夜の過ごし方をちょっと変えるだけで、睡眠の質を高められます。

おすすめ ナイト・ルーティン

就寝3～4時間前にカフェインが含まれているもの（コーヒー、緑茶、ココアなど）をとる

NG!

就寝3～4時間前にカフェインが含まれているもの（コーヒー、緑茶、ココアなど）をとる

GOOD!

暖色系の照明や間接照明に切り替えて部屋の明るさを落とす

GOOD!

夕方にウォーキングなどじんわり汗をかく程度の運動をする

GOOD!

就寝2～3時間前に入浴し、ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックスする

NG!

寝る直前にスマホでSNSやゲームに熱中する

6:00 p.m. → 9:00 p.m. → 12:00 a.m.

ラジオ体操 第3 三代目

ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

[3分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう!]

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を
始めます!

1 足踏み運動

元気よく
その場足踏み



2 脚の 屈伸運動

腕を振って
屈伸



3 足踏み運動 (1と同じ)

4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)



5 両足跳び運動

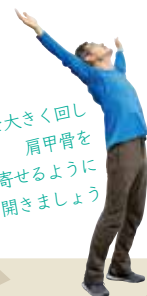
6 首を回す 運動

ゆっくり
首を回す



7 胸を開く 運動

腕を大きく回し
肩甲骨を
寄せるように
胸を開きましょう



8 体側を 伸ばす運動



9 体の前後屈運動

脚の間から
後方を見るように
前屈



10 体の回旋運動

脚をしっかり
横に開いて
体を回旋



11 跳躍運動

大きく
跳びます



12 足踏み運動 (1と同じ)

13 腕の屈伸運動

手を横、肩、
上、肩、前、
肩と曲げ伸ばし



14 足踏み運動 (1と同じ)

15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を
終わります!

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。⇒



<http://douga.hfc.jp/imfine/taisou/21autumn.html>

実際にやってみましょう!

音楽に合わせてご家族でぜひやってみてください!



<https://www.youtube.com/watch?v=NZo4jQAzFDk&t=21s>

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
〒461-0008 名古屋市東区武平町五丁目1番地 名古屋栄ビルディング7階 TEL 052-228-2660 (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】