

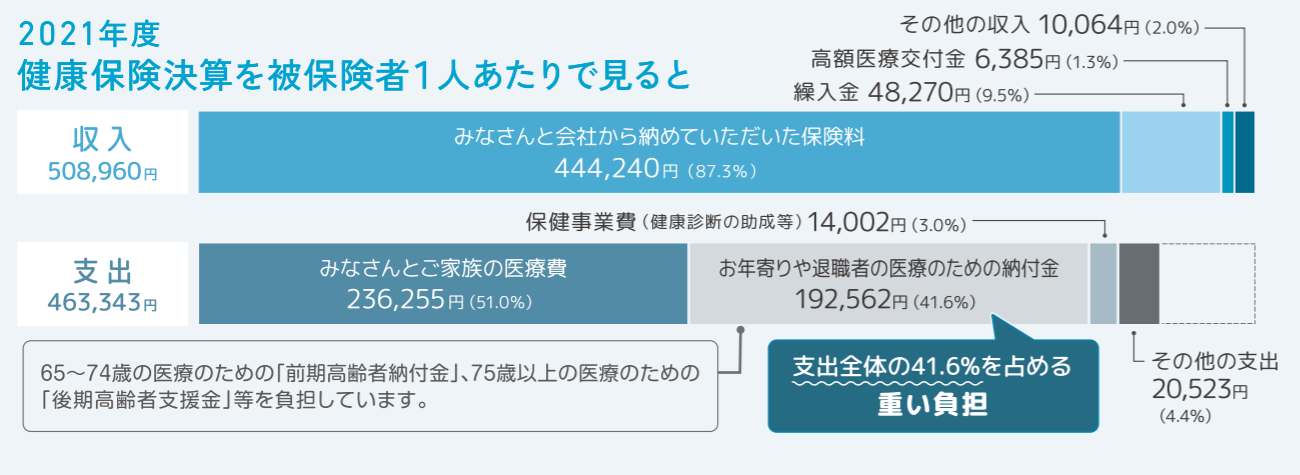
健保だより



ホームページをご活用ください!

<https://www.nabung-kenpo.or.jp>



2021年度
健康保険決算を被保険者1人あたりで見ると

介護保険

	科目	決算額(万円)
収入	介護保険収入	19,392
	繰入金	1,500
	その他	0
	合計	20,892
支出	介護納付金	19,627
	合計	19,627

介護認定(介護保険)の介護保険収入は、一般勘定と同様に総標準賞与額の増加により、被保険者一人当たりで対前年度2,629円(3.2%増)増加し、1億9,392万円(同880万円増)でした。一方、支出(介護納付金)は被保険者一人当たりで対前年度4,020円(4.9%増)増え、1億9,627万円(同1,196万円増)と大幅な増加となりました。介護準備金からの繰入れは、対前年度100万円減少しましたが、収支差引額は1,266万円となり、結果として介護準備金は235万円減少しました。介護納付金は、国の介護予算に比例して増加することから、今後も厳しい状況が続きます。

算定基礎届へのご協力 ありがとうございます

2022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。

マイナンバーカードが健康保険証として使えます!

マイナンバーカードを健康保険証として使えば、本人同意のうえで過去の服薬情報や特定健診情報に基づいた診療が可能になります。重複投薬が回避できるなど、よりよい医療が受けられるようになります。また、医療費控除の確定申告手続きも簡単になります。

ほかにも、マイナンバーカードには便利な機能があります(右記参照)。

※オンライン資格確認を導入している医療機関等で利用できます。対応医療機関等は拡大中です。
※健康保険証として利用するには事前にマイナポータルでの登録が必要です。

- 新型コロナワクチンの接種証明書を取得できる
- 行政手続きがラクに & 給付金をすぐに受け取れる(公金受取口座登録制度)
- 各種証明書をコンビニで取得できるなど



公告

組合会議員・監事・理事の交代

敬称略

	就任	退任
互選議員(監事)	鵜飼 勝徳	保科 洋朗
常務理事(2022年10月1日付)	保科 洋朗	立松 繁弘

事業所名称および所在地変更

変更後	変更前	変更年月日
復朴株式会社 愛知県名古屋市中区	合資会社青柳堂 愛知県名古屋市中村区	2022年1月19日

2021年度
決算の
ご報告保険給付費と納付金の
大幅増加で、
6年ぶり経常赤字に!

当健保組合の被保険者数および標準報酬月額、前年度に比べ大きな変動はありませんでしたが、2021年度の一般勘定(健康保険)の決算は、経常収支差引で4,304万円の赤字となりました。

収入の大部分を占める保険料は、コロナ禍においても2020年度に比べて総標準賞与額(年間合計)が4億6,702万円増加したことにより、保険料収入は被保険者一人当たりで対前年度1万3,185円(3.1%増)増加し16億5,657万円(対前年度4,227万円増)となりました。一方支出は、保険給付費が被保険者一人当たりで対前年度1万9,646円(9.1%増)増加し8億8,100万円(同6,980万円増)、高齢者医療制度に係る納付金については、被保険者一人当たりで対前年度1万1,379円(6.3%増)増加し7億1,806万円(同3,953万円増)と共に大幅な増加となりました。

結果として、保険料収入に占める義務的経費(保険給付費+納付金)の割合は96.5%にまで達し、6年ぶりに経常収支が赤字となりました。

一般勘定全体では、別途積立金より1億8,000万円(対前年度3,000万円増)を繰入れるなどして、収入合計は18億9,791万円(同7,195万円増)でした。支出は、上述のほか、保健事業費5,221万円(同304万円増)、事務所費4,846万円(同555万円増)となり、支出合計17億2,781万円(同1億2,312万円の大増)で、収入支出差は1億7,011万円(同5,116万円減)でした。なお、事務所費の増加要因は、名古屋文具会館閉鎖にともなう事務所移転によるものです。

疾病の早期発見・早期治療のもと、確実に疾病予防と健康維持増進を図ることで、将来にわたって医療費の適正化と増大抑制を行い、さらには納付金の抑制にもつなげたいものです。健保組合では、各種健診や特定保健指導など保健事業の拡充に取り組んでいます。ご家族そろうと、各種保健事業をご活用いただきますようお願いいたします。

2021年度 決算のあらまし

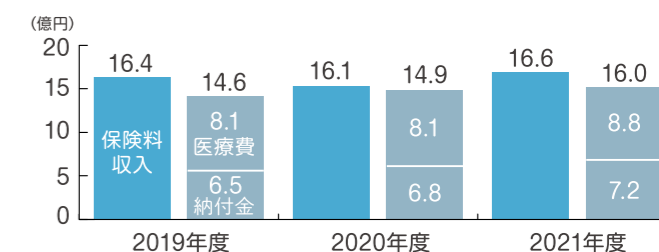
健康保険

	科目	決算額(万円)
収入	保険料	165,657
	調整保険料	2,185
	繰入金	18,000
	国庫補助金	1,261
	高額医療交付金	2,381
	その他	307
	合計	189,791
	(うち経常収入合計)	165,947
支出	事務費	4,860
	保険給付費	88,100
	納付金	71,806
	保健事業費	5,221
	財政調整事業拠出金	2,183
	その他	611
	合計	172,781
	(うち経常支出合計)	170,251
収支差額		17,011
(経常収支差額)		▲4,304

決算の基礎となった数値

被保険者数(年間平均)	3,729人	平均年齢(2021年10月1日現在)	44.76歳
男	2,426人	男	46.07歳
女	1,303人	女	42.32歳
平均標準報酬月額(年間平均)	325,160円	被扶養者数(2022年3月末)	2,484人
男	376,540円	扶養率	0.67人
女	226,777円	前期高齢者加入率	3.82%
総標準賞与額(年間合計)	2,390,501千円	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



「糖尿病アドバイスシート」が届いた方へ

必ずご覧いただき、生活習慣の改善をお願いします！

40歳以上の被保険者の方で、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ご自宅に送付します。

ご案内が届いた方は、内容をご確認いただき、糖尿病にならないよう食事面・運動面で改善をいただきますようお願いいたします。

あなたの健診数値を表示

あなたの健診数値が表示されたシート

あなたが3年以内に糖尿病を発症する確率を表示

25～34%です

食事・運動の簡単なアドバイスも掲載

ケガで医療機関等に受診された方へ

“負傷原因調査”にご協力をお願いします！

当健保組合では、外傷性の疾病で保険証を使用して医療機関等に受診された方を対象に、負傷原因の調査を行っております。

調査書が届いた方は、調査書に同封の「負傷原因・状況報告書」にご記入のうえ、「ガリバー・インターナショナル株式会社」宛にご返送をお願いいたします。

本調査については、下記の委託先に事務代行しておりますので、同社より確認があった際は、ご回答をお願いいたします。ご不明な点や詳細につきましても同社にお問い合わせください。

委託先 ガリバー・インターナショナル株式会社
 求償課 照会係
 TEL 03-5652-1520 9:30～17:30(土日祝除く)

負傷原因・状況報告書

ご本人が記入してください

お名前(姓・名) 性別 年齢 職業

受診した医療機関(名称) 受診した年月日

受傷の状況(受傷の場所、状況、原因)

受傷の経過(受傷後、どのような治療を受けたか)

受傷の診断(診断内容)

受傷の経過(受傷後、どのような治療を受けたか)

受傷の診断(診断内容)

- ケガをした日時
 - ケガをした状況・場所
 - ケガの種類 ●ケガの原因
- などをお答えいただく簡単な調査ですので、必ずご協力をお願いします！

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2023年2月を予定しています。

・2023年2月送付予定分
 (2022年1月～2022年11月に受診された医療費)

※2022年12月に受診された方は医療機関からの領収書にてご対応をお願いします。

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。

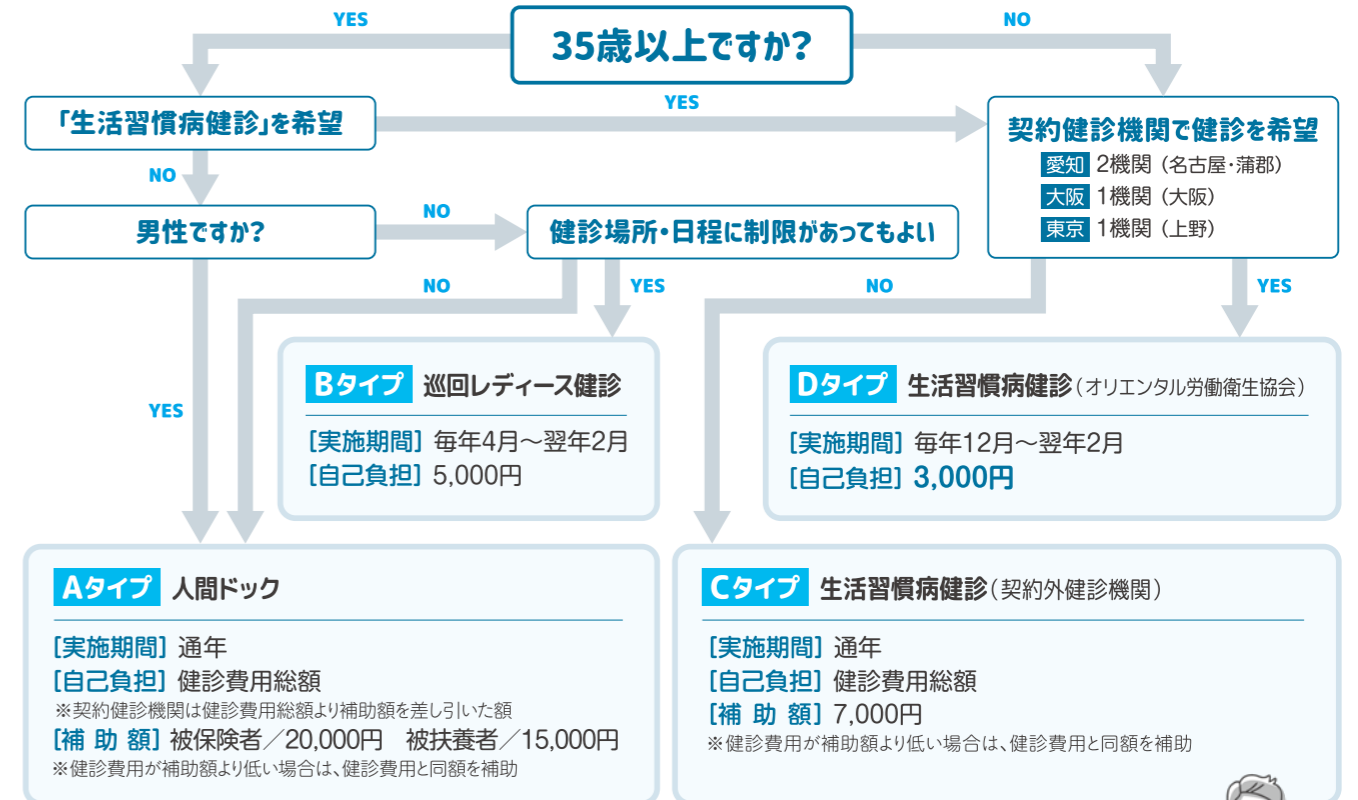
「自分は大丈夫」と思っていると、気づいたときにはかなり悪化しているケースが散見されます。

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。

※各健診には必須検査項目があります。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。



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)

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じて、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

・「福岡労働衛生研究所 労衛研健診センター」が追加されました。
 ・「千葉ロイヤルクリニック」は「IMS Me-Life クリニック 千葉」に名称変更しました。また、系列の健診機関が追加されました。詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください。

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)

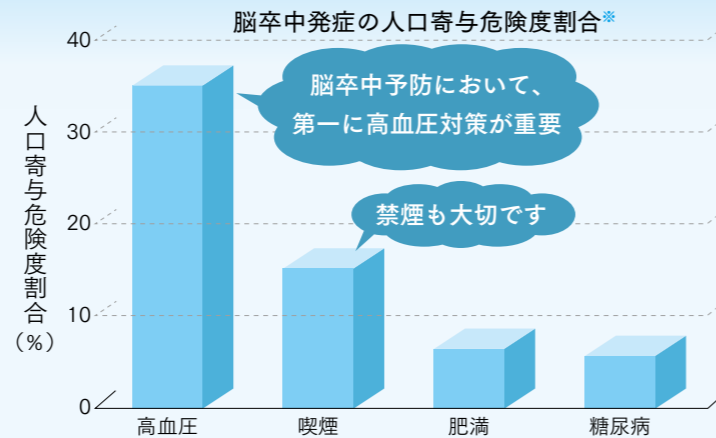
脳卒中の主なリスク

● 高血圧

脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣の見直し（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について－リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム－」より
 ※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすことができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



- 喫煙
- 肥満
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 過度の飲酒
- 運動不足
- 不整脈（心房細動）
心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。
- 男性
- 高齢者

国立がん研究センターの脳卒中リスクチェックを
やってみよう！

(直近の健診結果を)
ご用意ください

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>

放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

高血圧と脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。
 脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位*となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。*要介護度4、5の場合

この検査項目に注意！

項目	判定値	基準値	注
血圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）90mmHg 以上	

高血圧を予防・改善する生活習慣

1 減塩・食事

重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味を確かめながら使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

●参考●
 国立循環器病研究センターの、塩をかるく使っておいしさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら
<https://www.ncvc.go.jp/karushio/>

カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。
 ※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



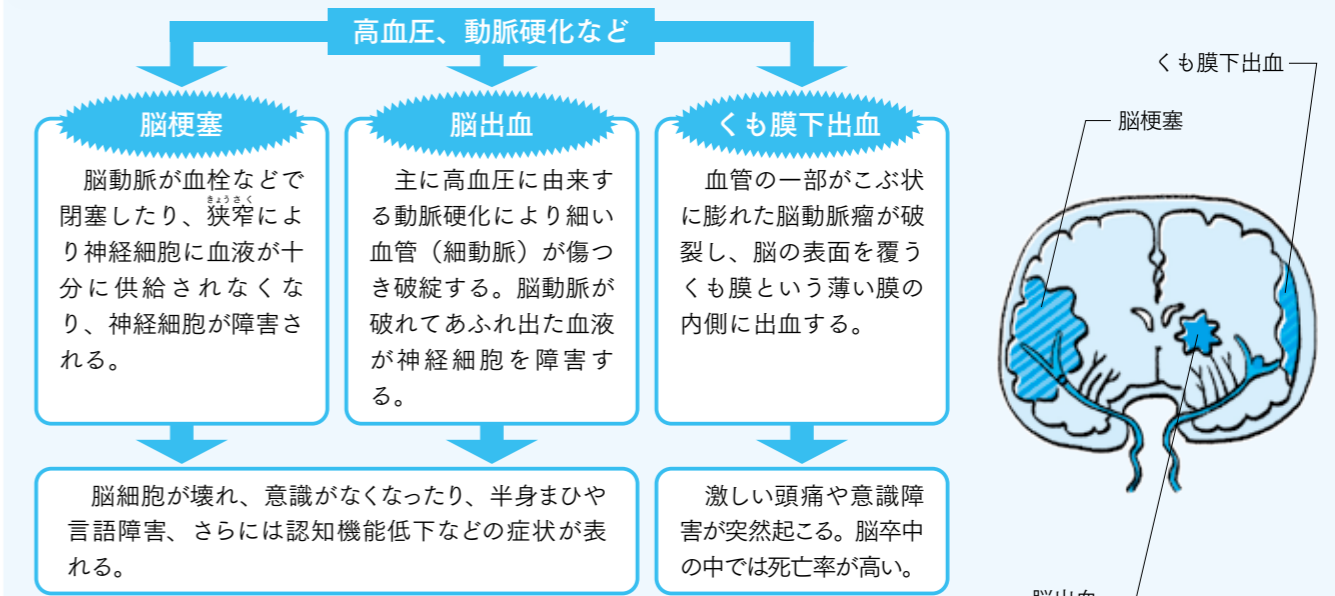
3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg 以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。



脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧が最大の原因です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。早く治療を開始することで後遺症が軽くなる場合があります。



山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。



長岳寺 鐘楼門
紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山の辺の道は、桜井市と海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたことされている。国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。

大神神社は、大直禰子命の子孫をまつり、狭井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇う。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、みかんや干柿などが売られている。のどが渇いたら小腹がすいたりしたら気軽に頼めることが、ありがたい。

時間と体力に余裕があれば、井寺池

大神神社と摂末社（一部）

ご祭神は三輪山の大神。人間生活の守護神として尊崇されている。

- ◆ 拝殿**
寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。
☎ 0744-42-6633
- ◆ 大直禰子神社**
三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。
- ◆ 狭井神社薬井戸**
三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。
- ◆ 檜原神社**
天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

INFORMATION

- JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車
- 京奈和自動車道「木津IC」から約40分
- 桜井市観光協会 ☎ 0744-42-7530 <https://sakurai-kankou.jimdo.com/>
- 天理市観光協会 ☎ 0743-63-1242 <https://kanko-tenri.jp/>

※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。

三輪そうめん

奈良時代、大神神社社主の次男殺主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。

箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。

相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

ヤマトタケルノミコトの歌碑

「大和は国のみほろば たたなづく 青がき 山ごもれる 大和し 美しい」

Sightseeing ちょっと寄り道

ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

健保のギモンを解決!

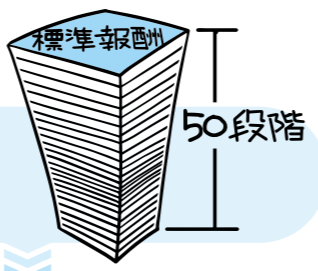
毎月引かれる保険料

どうやって決めているの?

毎月の給与から引かれる(控除される)保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。



毎月の保険料 = 標準報酬 × 保険料率



標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したものです。1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。

1年に1回、必ず見直されます 定時決定

毎年4~6月の給与をもとに、7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



変動があった場合も、見直されます 随時改定

昇給や降給で3ヵ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを随時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4ヵ月目に適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。
 ※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です(被保険者の申し出が必要です)。

標準報酬は、傷病手当金、出産手当金などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。標準報酬が上がると毎月の保険料も上がることになりますが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

引かれている保険料、実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わりに、脱退月の保険料は引かれませんが、※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。

薬、いくつ
のんでいますか?

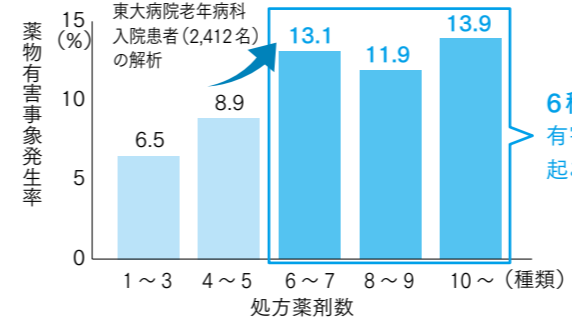


たくさん/ Poly + 薬/ Pharmacy

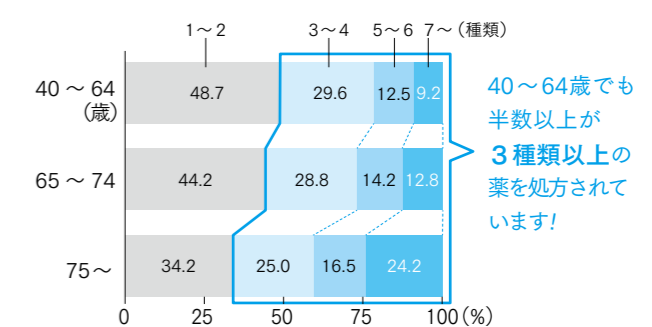
ポリファーマシーに注意しよう

ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

●薬が増えると有害事象が増える



●歳とともに薬が増える(院外処方)



参考: Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2
 参考: 令和3年社会医療診療行為別統計の概況(厚生労働省)

どんなときにポリファーマシーが起こる?

例1 持病の悪化を招く薬が処方されるとき

例2 のみ合わせの悪い薬が処方されるとき

例3 複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき

ポリファーマシーをこうして防ごう!

- かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える



「ずっと使っている薬」にもご注意を!

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。



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



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし).....	1 枚	さつまいも (1cmの輪切り).....	1/2本 (100g)
A 粒マスタード.....	大さじ 1/2	玉ねぎ (6等分のくし形切り).....	1 個
はちみつ.....	大さじ 1/2	しめじ (大きめにほぐす).....	1/2 パック
しょうゆ.....	大さじ 1	しいたけ (薄切り).....	3 個
オリーブオイル.....	大さじ 1/2	ミニトマト.....	5 個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに 1 の鶏もも肉と A を合わせて 15 分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に 2 と残りの材料を並べ、200℃ のオーブンで 30 分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、**食物繊維**が豊富に含まれています。**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

🍃 野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。**レモン汁**や**マスタード**など酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

生鮭.....	2 切れ	塩.....	小さじ 1/2
白ワイン (鮭用).....	小さじ 1	白ワイン.....	大さじ 1
オリーブオイル.....	大さじ 1/2	パスタ (乾燥 1.6mm).....	160g
にんにく (輪切り).....	1 かけ分	小麦粉.....	大さじ 1
A しめじ (手でほぐす).....	1/2 パック	レモン (いちょう切り).....	1/8 個
玉ねぎ (薄切り).....	1/2 個	豆乳 (無調整).....	200mL
キャベツ (短冊切り).....	30g	パセリ.....	適量
れんこん (いちょう切り).....	1/3 節	黒こしょう.....	適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1 の鮭、A を入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3 に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、**豆乳**で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

● タバコの誤解 Q & A

Q 加熱式タバコでも禁煙したほうがいいのか？

高血圧なので禁煙外来をすすめられました。でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫よね？



A 禁煙をおすすめします！

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上」があります。加熱式タバコでブリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。



タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

スティック1本を紙巻タバコ1本として換算

タバコ葉の入ったカプセルやポッドに気体を通過させるタイプ

1箱を紙巻タバコ20本として換算

参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

歯の健康を守ろう！

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきれないのです。

歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を！

毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- デンタルフロス…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- 歯間ブラシ…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ。とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です。

デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしなが、歯と歯の間にを入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしなが糸を外します。

歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

Health Information

話題の健康情報

10月から 紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。

いきなり大病院に行かず、まずはかかりつけ医を受診しましょう

定額負担を徴収する責務がある医療機関の拡大

定額負担額の引き上げ

【例】医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

9月まで		10月から	
患者負担	3,000円	患者負担	2,400円
健保組合の給付	7,000円	健保組合の給付	5,600円
計8,000円が患者負担		計9,400円が患者負担	

控除2,000円

令和4年10月からの定額負担					
対象病院	<ul style="list-style-type: none"> 特定機能病院 地域医療支援病院(一般病床200床以上に限る) 紹介受診重点医療機関(一般病床200床以上に限る) <small>※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる</small>				
定額負担額	<table border="1"> <tr> <td>初診</td> <td>医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に</td> </tr> <tr> <td>再診</td> <td>医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に</td> </tr> </table>	初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に	再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に
初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に				
再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に				
保険給付範囲からの控除	<table border="1"> <tr> <td>初診</td> <td>医科 200点(2,000円) 歯科 200点(2,000円)</td> </tr> <tr> <td>再診</td> <td>医科 50点(500円) 歯科 40点(400円)</td> </tr> </table>	初診	医科 200点(2,000円) 歯科 200点(2,000円)	再診	医科 50点(500円) 歯科 40点(400円)
初診	医科 200点(2,000円) 歯科 200点(2,000円)				
再診	医科 50点(500円) 歯科 40点(400円)				

※徴収する最低基準の額

Health Information

質のよい睡眠をとるために

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所で体を支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからです。「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。

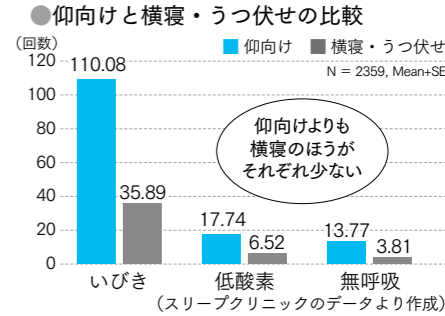


いびきのメカニズム

鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。





楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ!

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
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を經由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹 &
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸 & 肩

胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

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】