

ご家庭に持ち帰り、皆様でご覧ください！

健保だより

2019

AUTUMN

78

P2 平成30年度決算がまとまりました
P4 受けましたか？ 特定保健指導
P6 体への負担を軽くする歩き方
P7 病院にかかりすぎていませんか？
P8 さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

P10 脂質異常症を放っておくとどうなるの？
P12 体を温める ぽかぽか鍋料理
P14 Health Information
P16 ハンドボール



河西工業健康保険組合

こころとからだの電話相談 0120-926-530 (無料)

<http://www.kasaikogyoukenpo.or.jp/>

健保を取り巻く状況は厳しいながら…、経常収支で黒字を計上

収入支出決算概要表

一般勘定

収入 (単位：千円)	
科目	決算額
保険料	1,453,231
国庫負担金収入	340
調整保険料収入	18,220
繰入金	60,000
国庫補助金収入	417
財政調整事業交付金	7,012
雑収入	1,889
合 計	1,541,109
経常収入合計〈A〉	1,455,877

支出 (単位：千円)	
科目	決算額
事務費	25,405
保険給付費	593,682
法定給付費	583,911
付加給付費	9,771
納付金	427,098
前期高齢者納付金	124,102
後期高齢者支援金	299,963
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	3,032
保健事業費	52,427
財政調整事業拠出金	18,225
連合会費	722
雑支出	40
合 計	1,117,599
経常支出合計〈B〉	1,099,374
経常収支差引額〈(A)－(B)〉	356,503

基礎数値	
被保険者数	2,506人
平均標準報酬月額	374,758円
総標準賞与額	2,795,689千円
扶養率	0.92
健康保険料率(調整保険料含む)	105/1000

介護勘定

収入 (単位：千円)	
科目	決算額
介護保険収入	136,803
繰越金	60,000
雑収入	1,655
合 計	198,458

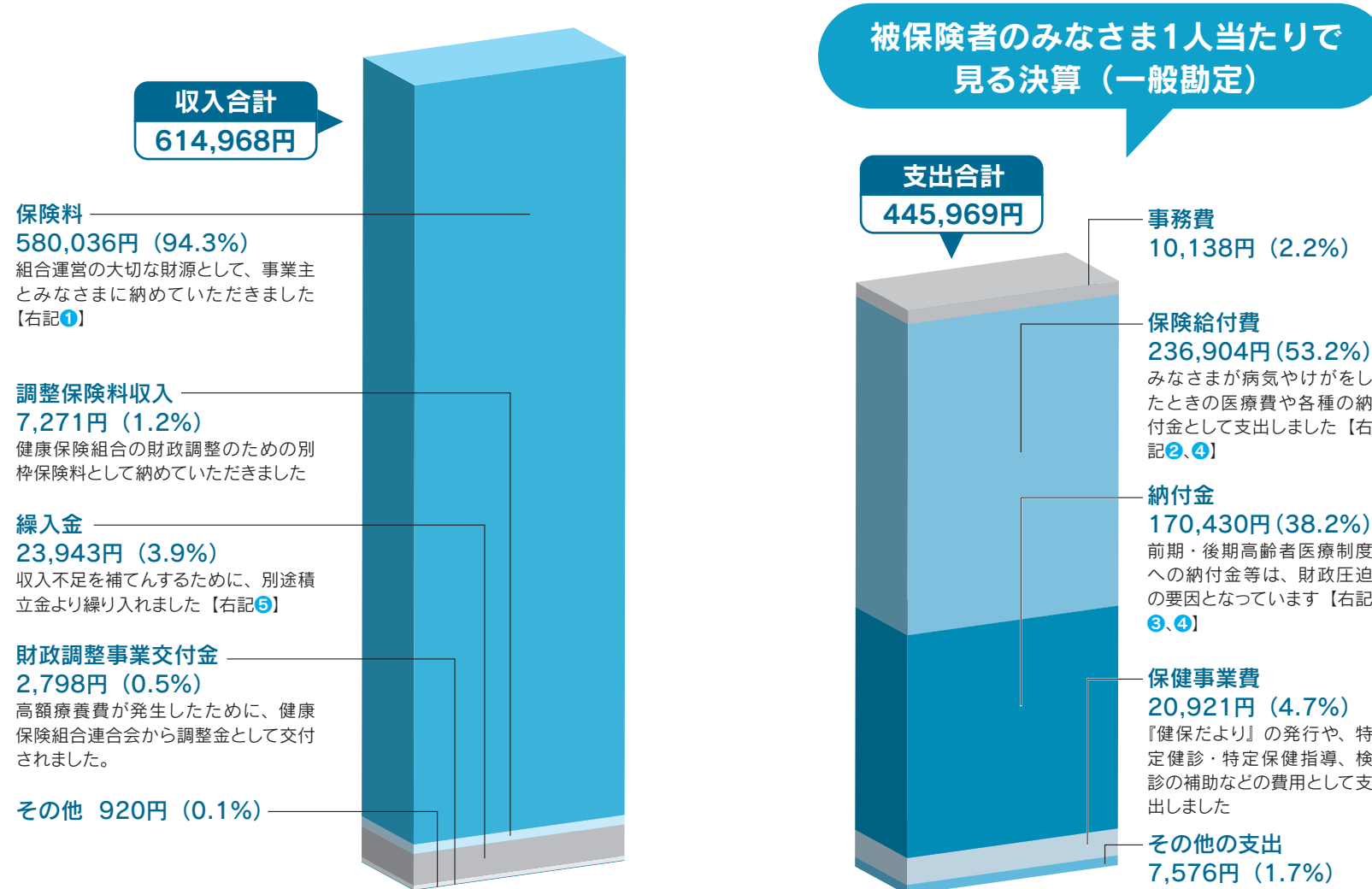
支出 (単位：千円)	
科目	決算額
介護納付金	125,084
合 計	125,084

基礎数値	
介護保険第2号被保険者数	1,787人
平均標準報酬月額	423,603円
総標準賞与額	1,517,132千円
介護保険料率	17/1000

※表中の金額表示は、千円未満を四捨五入しています。

当健保組合の平成30年度決算が、去る7月22日に開催された第89回組合会において可決・承認されましたので、概要をお知らせします。

業運営にあたりました。経常収支は前年度に引き続き黒字を計上する決算となりました。



被保険者のみなさま1人当たりで見ると、収入は支出を上回っています。

数字で見る平成30年度 決算のポイント

① 保険料は全収入の94.3%
健保組合の収入源・保険料。事業主および被保険者のみなさまに納めていただきました。

② 保険給付費 53.2% (対支出合計比)、40.9% (対保険料収入比)
みなさまが医療機関でかかった際に支払う医療費は、実際の額の3割が原則で、残りの7割は健保組合が「保険給付費」という形で支出しています。30年度の保険給付費は5億9,368万円で、保険料収入の約4割を占めています。

③ 納付金 38.2% (対支出合計比)、29.4% (対保険料収入比)
納付金は、お年寄りの医療費を支援するための「現役世代の負担」。高齢者医療制度は健康保険とは別制度にあたりますが、健保組合はそんな別制度のために収入の約3割を支出したことになります。

④ ②+③：40.9%+29.4%=70.3% (対保険料収入比)
保険給付費と納付金の合計は、保険料収入の7割以上を占める計算になります。健保組合はこのほかにも、保健事業費や事務費といった必要経費があるのですが、今後、保険給付費が増えていく中で、保健事業の充実を図っていくためには、支出増を考慮した必要経費を検討していくこととなります。

⑤ 繰入金 6,000万円
収入不足を補うために、別途積立金を取り崩して充てたのがこの金額です。別途積立金は健保組合にとっての「もしものときの備え」ですが、経常収支が赤字で毎年のように繰り入れを続けていけば、いずれ健保組合の貯蓄は底をついてしまいます。

健保組合の事業を
大いにご利用ください

平成30年度 に実施した
主な健康づくり事業

明るく元気に、
すこやかLIFE！

- 特定健診
対象者数：被保険者1,280名、被扶養者605名
受診者数：被保険者1,122名、被扶養者362名
受診率：被保険者87.7%、被扶養者59.8%
- 特定保健指導の実施
※対象となった方は保健指導の支援をお受けください
- 機関紙『健保だより』の発行（年2回被保険者に配布）
- 医療費通知の配布（年4回、7,000枚）
- 育児書（月刊誌）の郵送（対象者73名）



- リーフレットの配布
（医療費のお知らせ活用術ほか5,000枚）
- 人間ドックの補助（38歳以上の本人・家族1,069名）
- 脳ドックの補助（本人・家族：ただし3年に1回：118名）
- 胃・腹部超音波検査の補助（本人：164名）
- 腫瘍マーカーの補助（本人：37名）
- 大腸疾病検査（本人・家族：143名）
- インフルエンザ予防接種の補助（本人・家族：2,215名）
- ファミリー健康相談（本人・家族：通年）

どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標

- ・体重…-2kg
- ・腹囲…-2cm

実現するために

- ・1日1万歩以上歩く
- ・職場で階段を使う
- ・1駅歩く
- ・週1回、休肝日

目標を決めて
一緒に
取り組んで
いきましょう

職場で…

メールでやりとり…

期間中、生活習慣改善に取り組みながら
メールや面談でやりとりします。

通勤途中に…

面談も…

最終評価

成果を確認

- ・体重…-3kg
- ・腹囲…-3cm

目標を上回る
結果が出ましたね！
おめでとうございます！

これから、
食事と運動に
気をつけて
いきます！

受けましたか？ 特定保健指導

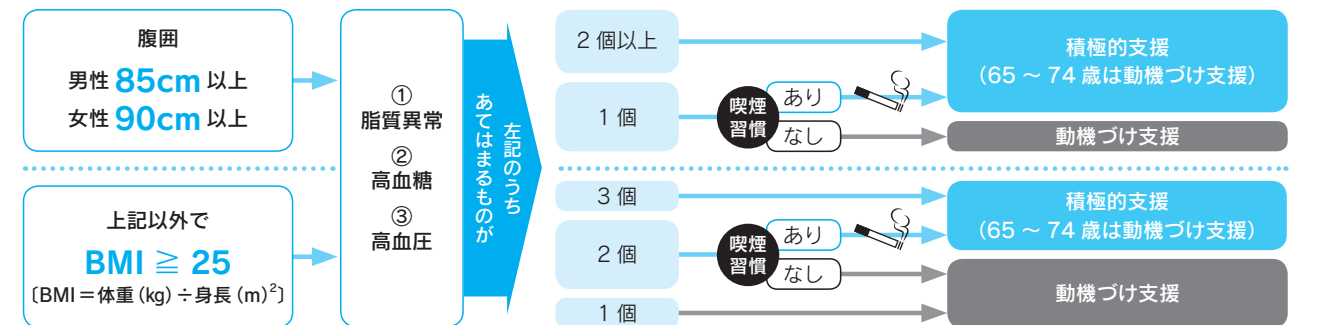
特定保健指導の対象となった方には、当健保組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ぜひ受けてください！

特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通して、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中等の重篤な病気を予防します。



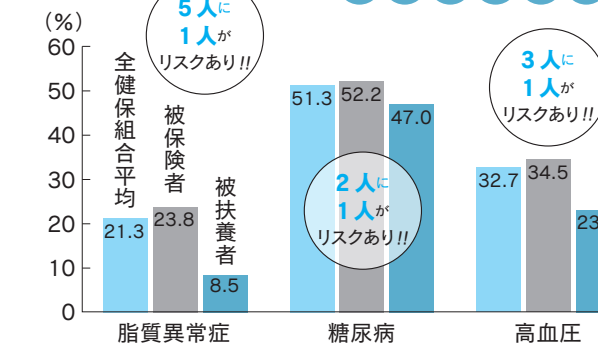
特定保健指導対象者の選られ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準
2016 年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

- 【脂質】中性脂肪 150mg/dL 以上、または HDL コレステロール 40mg/dL 未満
- 【血糖】空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6% 以上
- 【血圧】収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018 年度健康スコアリングレポートより抜粋

特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、“健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる”というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。
被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！



薬のもらいすぎにもご注意ください！ 病院にかかりすぎていませんか？

「頻回受診」「重複投薬」という言葉を聞いたことはありますか？

必要以上に医療機関を受診したり（頻回受診）、同じ効きめの薬を複数の医療機関から処方されること（重複投薬）をいいます。こうした受診は医療費がかさみ、体に悪い影響を及ぼすこともあります。

▲たくさん受診しても早くよくなりません

必要以上に何度も病院を受診すると、むだなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、主治医に相談しましょう。



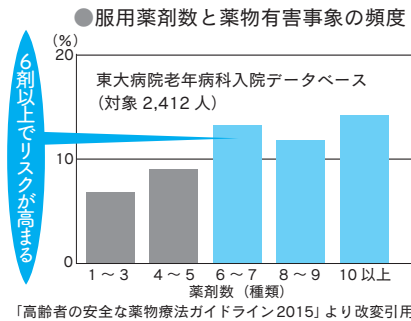
▲軽い不調は受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子を見ることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。



▲薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。



▲かぜに抗菌薬は効きません

抗菌薬（抗生物質）は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと耐性菌が出てくる恐れも。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。



「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」で薬のトラブルを防止

お薬手帳は保険証等と一緒に携帯し、薬局だけでなく医師にも見せましょう。薬が余っている場合は医師や薬剤師に伝えます。かかりつけ薬局は、重複投薬や残薬（余った薬）を確認してくれるだけでなく、軽症の場合には市販薬の相談にもってくれる「セルフメディケーション」の強い味方です。

定期的に
同じ薬局を
利用する場合は…

お薬手帳の提示で
40円お得！
※自己負担3割の場合



スマホなら忘れることも少ないし、いつでも確認できますよ！

市販薬のほうが安いケースも

医療用医薬品と同じ成分を含む市販薬を「スイッチ OTC 医薬品」といいます。市販薬は健康保険が使えないので高いと思いがちですが、初診料等も含めると市販薬のほうが安い場合もあります。

▶市販されている医療用医薬品の一例
ロキソニン錠（解熱鎮痛薬）、ムコダイン錠（鎮咳薬）、アレグラ錠（抗ヒスタミン剤）、ガスター錠（胃腸薬）など

レシートは捨てないで！

スイッチ OTC 医薬品は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象です。



体への負担を軽くする歩き方

「帰りに1駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に…という経験はありませんか？ ウォーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

通勤や買い物で歩くとき



NG!

骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使えていないベタベタ歩きに注意！姿勢が悪いと、限られた筋肉だけをを使うので疲れやすくなります。

ポイント

骨盤を立てて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識！



GOOD!

ウォーキングは誰もが実践しやすい全身運動です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。

ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意！

NG!

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意！着地時に大きくひざが曲がるため、ひざに負担がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることもすぐ疲れる原因に。



階段をのぼるとき

NG!

踏み出した脚のかかとが、おへその真下よりも前方に出すぎると、太ももの前側ばかり使うことになるため、疲れやすくなったり、ひざが痛くなったりします。



おへそより前に出すぎ

GOOD!

踏み出した脚に重心移動をするとき、踏み出した脚のお尻からかかとにかけて1本の棒が入っているイメージで曲げているひざをスッと伸ばすと、反対の脚をスムーズに引き上げやすくなります。

ポイント

おへその真下あたりにかかとがくるように着地！

脚に1本の棒が入っているイメージで伸ばす



ウォーキングを楽しむコツ

カッコいい人の歩き方に注目してみよう！

姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といってもよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がカッコよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。





さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。● 散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。



足元を彩る
ツワブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。
約20分で下田港内を1周する。

● 下田港内めぐり

● 無休 (荒天時欠航あり)
● 9:10～ (1日11または12便)
● ¥ 大人 1,250円 小人 630円
● ☎ 0558-22-1151 (伊豆クルーズ)

700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。
秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。



伊豆下田観光ガイド
<http://www.shimoda-city.info/>

● JR 熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車

● 小田原厚木道路「石橋 I.C.」～国道135号線で約2時間

ひと足 のばす



上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

● 無休 (展覧会展示替え日のみ休館)
● 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
● ¥ 大人 1,000円 学生 500円 高校生以下無料
● ☎ 0558-28-1228

恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

珍しいさざれ石。



軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

下田のまちを 歩く

下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

● 無休 (館内整備のため休館あり)
● 3～10月 平日 9:00～16:30 土日祝 9:00～17:00
11～2月 平日 9:30～16:30 土日祝 9:00～16:30
(春休み・夏休み・GW 期間中など営業時間変更あり)
● ¥ 大人 (中学生以上) 2,100円
小人 (4歳から小学生まで) 1,050円
● ☎ 0558-22-3567



下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

● 無休
● 8:30～17:30 (入館は17:00まで)
● ¥ 大人 (高校生以上) 1,200円
小人 (小・中学生) 600円
● ☎ 0558-23-2500

開国の湯

下田駅にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



MoBS 黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。

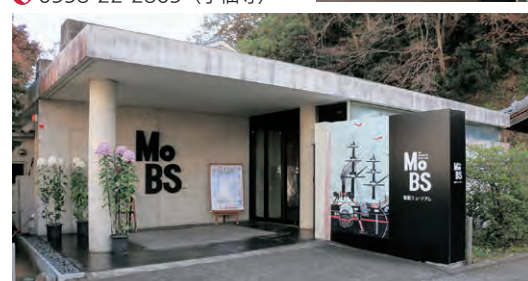
● 12月24～26日
● 8:30～17:00 (入館は16:40まで)
● ¥ 大人 500円 小中高生 250円
シニア 400円
● ☎ 0558-22-2805 (了仙寺)

ペリー提督の
大きな似顔絵あり！



下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



脂質異常症を放っておくとどうなるの？

健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

脂質異常症のリスクを知る検査

脂質異常症とは、血液の中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態です。脂質は生命維持に欠かせない物質ですが、多すぎると動脈硬化が起これやすくなります。特定健診では、脂質異常症のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値…特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値…医療機関への受診が勧められる数値。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

中性脂肪 (トリグリセリド)	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 300mg/dL 以上	増えすぎるとHDL、LDL 両方のコレステロールに影響を及ぼす。 増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）のとりすぎ
LDL コレステロール いわゆる 悪玉コレステロール	保健指導判定値 120mg/dL 以上 受診勧奨判定値 140mg/dL 以上	増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす。 増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）のとりすぎ
HDL コレステロール いわゆる 善玉コレステロール	保健指導判定値 40mg/dL 未満 受診勧奨判定値 35mg/dL 未満	余分な LDL コレステロールを回収する。少ないと回収が不十分になる。 少なくなる主な原因…肥満、喫煙、運動不足
non-HDL コレステロール	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 170mg/dL 以上	中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、HDL コレステロールに代わり、non-HDL コレステロールの判定値を用いることが可能。 non-HDL コレステロール値＝総コレステロール値－HDL コレステロール値

改善を
実行！

脂質異常症を
放置！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、中性脂肪とLDL コレステロールが少し高く、脂質代謝の項目で「要経過観察」と判定される。



脂質異常症の多くは不健康な生活習慣が原因

脂質異常症の大半は、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因です（女性は、閉経後にLDL コレステロールが上がりやすくなります）。初期の段階では症状が何もありません。

お肉や油っこい料理、お菓子やお酒が大好きなCさんの場合

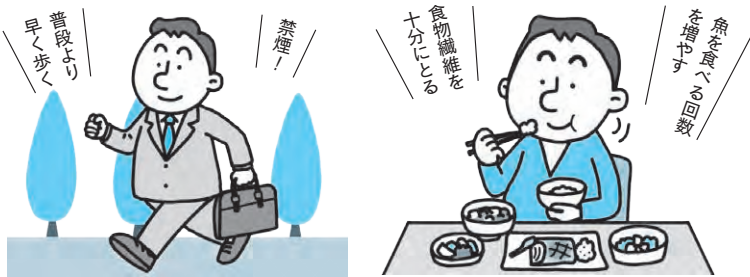


脂身の多い肉や油っこい料理を好んで食べる。昼食は揚げものの中心のお弁当や丼ものを短時間で食べることが多い。甘いものが好きで、お菓子をよく食べる。お酒も毎晩飲む。飲酒量は多い。デスクワークで、仕事中はほとんど動かない。運動習慣はなく、たばこを吸う。

健診後
放置した場合
早めに対策をとった場合と

早めに脂質異常症の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。脂質異常症と喫煙が動脈硬化のリスクを高くすると知り、生活習慣の見直しを決意！



禁煙し、日常生活で歩くことを意識する

1日3食、規則正しく食べる

1日30分の有酸素運動を

有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）は血中脂質を改善します。できれば毎日、少なくとも週3日以上、1日30～60分間、行いましょう。

脂質や糖質は控えめに

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気をつけて。

脂質異常症を放置した場合

45歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。



積極的に歩かない

野菜が少なく、油脂分の多い食事

動脈硬化を引き起こす

増えすぎたLDL コレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液の流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

脂質異常症を改善して健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血中脂質も改善。2年後の健診でも血中脂質は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために…

血中脂質を正常値に保つためには脂質・糖質のとりすぎなどの食生活に気をつけ、日常生活のなかで積極的に体を動かしましょう。

命にかかわる病気を発症！

55歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。



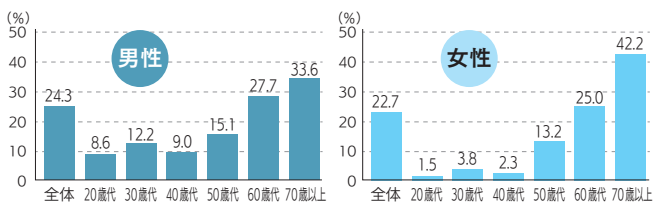
動脈硬化を放置し続けると…

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

成人の5人に1人は脂質異常症の疑いあり！

●脂質異常症が強く疑われる人※の割合（20歳以上）

※HDLコレステロールが40mg/dL未満、もしくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬を服用している人



～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

厚生労働省の調査によると、脂質異常症が強く疑われる成人の割合は、全体で23.4%（男性24.3%、女性22.7%）です。成人の5人に1人は脂質異常症の疑いがあることになります。

40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材 料 (2人分)

ねぎ…………… 1 本
(切れ目を入れて 4cm くらいに切る)
パプリカ (赤・黄) …… 各 1/2 個
(幅 1cm に切って長さを半分にする)
オリーブ油…………… 大さじ 1/2
すし酢…………… 大さじ 1

作 り 方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

(Check) ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材 料 (2人分)

A しょうが…………… 小 1 かけ (千切り)
水…………… 1 カップ
砂糖…………… 大さじ 2
みかん…………… 2 個 (皮をむいて半分に切る)

作 り 方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

(Check) みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1 個 (約 100g) で 1 日に必要なビタミンCの約 3 分の 1 が補えます。



主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を！

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができてることが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材 (ねぎやしょうが、ニラなど) をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう！



●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術！)

スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出てるので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり担々鍋

材 料 (2人分)

●肉みそ
植物油…………… 小さじ 1
ねぎ…………… 大さじ 1 (みじん切り)
しょうが…………… 1/2 かけ分 (みじん切り)
豚ひき肉…………… 100g
A [酒・しょうゆ・甜麺醤] …… 各小さじ 2 (合わせておく)
こしょう…………… 少々

●鍋のベース

B ラー油…………… 小さじ 1/2
豆乳・水…………… 各 1 と 1/8 カップ
鶏がらスープの素…………… 大さじ 1/4
しょうゆ・練りごま…………… 各大さじ 1 と 1/2
もやし…………… 1 袋 (ひげ根を取る)
ニラ…………… 1 束 (ざく切り)

作 り 方

①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラのをせる。
③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(Check) ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。

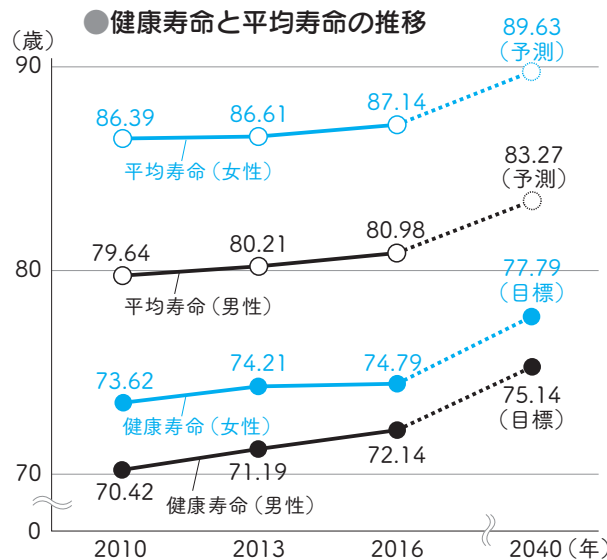


料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

2040年までに健康寿命*を75歳以上へ

*介護に頼ることなく日常生活動作が自立している平均期間

2019年5月末、厚生労働省は「健康寿命延伸プラン」をとりまとめ、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸（2016年比）し、男性75.14歳、女性77.79歳と、75歳以上とする目標を掲げました。



2040年の日本を展望すると、高齢者の人口の伸びは落ち着き、現役世代は急減する見込みです。このようななか、国民誰もがより長く活躍できる社会に向けて改革案がとりまとめられました。

健康寿命の延伸は、総就業者数の増加や、より少ない人手でも回る医療・福祉の実現を期待してのものです。私たち一人ひとりにとってみても、自立的に生活できる期間が増えることはよいことに違いありません。従来にも増して、元気に年齢を重ねていくことが価値をもつ時代になっていきます。自分の健康に責任をもっていきましょう。

※2010年、2013年、2016年は健康日本21（第二次）推進専門委員会資料より。2040年の平均寿命は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より。

Health Information

健保組合の自己紹介

健保組合の財政はどんな仕組み？

健保組合の会計年度は、4月1日から翌年3月31日まで。その年度の支出は、その年度の収入で賄う「単年度経理」です。毎年度、支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、次年度に決算を行っています。



予算

支出の見込みを立てる

健保組合の主な支出は、みなさん（現役世代）のために使う「保険給付費」と「保健事業費」、高齢世代の医療費として拠出する「納付金」です。保険給付費はみなさんの疾病傾向などから、保健事業費は事業計画から健保組合が見込みを立てますが、納付金は国が定めた計算式によって課されます。

収入の見込みを立てる

健保組合の収入のほとんどは、みなさんと事業主から集める「保険料」です。保険料は、みなさんの給与・賞与に保険料率を乗じて算出します。保険料率は、基礎数値、支出の見込みなどから決定します。過去の決算で剰余金の積み立てがある場合は、それを活用することもあります。

決算

収支の結果をまとめる

黒字の場合は、残金を次年度に繰り越したり、将来の支出増加に備えて積み立てておきます。一方、赤字の場合は、積立金の取り崩し、保険料率の引き上げ、事業計画の見直しなど、中長期的な財政再建計画が必要です。

1年間

歯とお口の健康Q&A

歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまうかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態をオーラルフレイルといい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。
例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4倍
- 身体的フレイル……………2.4倍
- 総死亡リスク……………2.1倍
- サルコペニア……………2.1倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

たばこにかかるお金

Aさん
(40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、たばこにかかる出費はあなどれません。

今から禁煙すれば、たばこ代に消えるはずのお金で海外旅行や車購入も！



40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト(40年間) ※1 ●1箱(500円)を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト(25年間) ※2 ●1杯300円のコーヒーに、1カ月平均6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト(25年間) ※2 ●ガムや飲みものなどに1日約500円、1カ月平均10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで働くとして仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！



ハンドボールは19～20世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。
7人制（ゴールキーパー1人とコートプレイヤー6人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は
「彗星JAPAN」

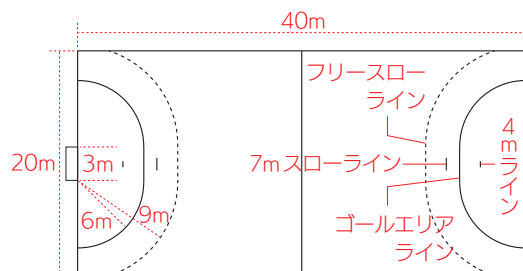
女子は
「おりひめJAPAN」



ルール

- 試合時間は、前半・後半、各30分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは3秒まで。
またボールを持ったまま3歩を超えて歩いてはいけません。
(ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない)
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから6mのエリアにはゴールキーパーしか入れない(シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない)。

●コートの主な寸法



●ボール



男子用…外周 58 ～ 60cm
重さ 425 ～ 475g
女子用…外周 54 ～ 56cm
重さ 325 ～ 375g

写真：(公財) 日本ハンドボール協会／YukihitoTAGUCHI