

ご家族のみなさままでご覧ください！

健保だより

2022
SPRING
83

- P2 2022年度予算と事業計画のお知らせ
- P4 「2022年危機」がついに到来
- P5 春は、自律神経の乱れにご注意を！
- P6 年1回、健診で体の状態をチェックしましょう！
- P7 特定保健指導のメリットって？
- P8 塩原渓谷

- P10 糖尿病
- P12 スナッペンとうと肉みその生春巻き/
鯖と春野菜のオープン焼き
- P14 健保組合の加入資格ってなんだ？
- P15 Health Information
- P16 運動を習慣化しよう！

授乳の時間が終わって満足そうなニホンジカの赤ちゃんです。赤ちゃんは生まれてから少しの期間、母親とは行動を共にせず、外敵に見つからないよう草むらにしゃがみ込んでじっとしています。赤ちゃんが一旦しゃがみ込むと体の鹿の子模様が上手く周囲の草に溶け込み簡単には見つけられません。なので母親は安心して食事ができるのです。母親は母乳を与えるときに赤ちゃんの元へと戻ってきます。授乳が終わった赤ちゃんは、またしゃがみ込んで草陰に隠れてしまいました。 日本/奈良県、若草山
写真・文 福田幸広 (動物写真家)



座っているときでも“体を動かす” 運動を習慣化しよう！

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

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

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

たとえば1冊でも、
毎日行うことが
重要です！

ターゲット
お尻&
股関節

お尻ストレッチ

左右 各 30秒

- 片足の外くるぶしを膝の上に乗せる
- 上体を前に倒す

膝を下に押し込みます。

頭を下げるのではなく、おへそを前に出すイメージです。

たったこれだけ！

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

ターゲット
お腹

- 座面に手を置く
- 膝を引き上げて、下ろす

上体が後ろに倒れないように、体をしっかり立てて引き寄せます。

むずかしければ、脚が上がるだけでもOKです。

たったこれだけ！

片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

ターゲット
下半身&
体幹

- 片足を浮かせる
- 反対の足で立ち上がり、ゆっくり座る

床につく足が体から遠すぎると立てません。立てそうなところに置きましょう。

グラグラしないように立ち上がり、ゆっくりとコントロールしながら座ります。

たったこれだけ！

CHECK!
簡単！
解説動画はコチラ
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>

収入支出予算概要表

一般勘定

●収入 (単位: 千円)	
科目	予算額
保険料	1,145,804
国庫負担金収入・他	311
調整保険料収入	15,092
繰入金	288,832
国庫補助金収入	665
財政調整事業交付金	3,000
雑収入	1,297
合計	1,455,001
経常収入合計〈A〉	1,147,453

●支出 (単位: 千円)	
科目	予算額
事務費	37,545
保険給付費	719,976
法定給付費	706,874
付加給付費	13,102
納付金	415,010
前期高齢者納付金	230,000
後期高齢者支援金	185,000
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	9
保健事業費	67,368
還付金	2
財政調整事業拠出金	14,339
連合会費	690
雑支出	71
予備費	200,000
合計	1,455,001
経常支出合計〈B〉	1,240,660

経常収支差引額 (〈A〉-〈B〉) △93,207

介護勘定

●収入 (単位: 千円)	
科目	予算額
介護保険収入	101,358
繰越金	82,174
雑収入	4
合計	183,536

●支出 (単位: 千円)	
科目	予算額
介護納付金	80,000
介護保険料還付金	1
積立金	103,535
合計	183,536

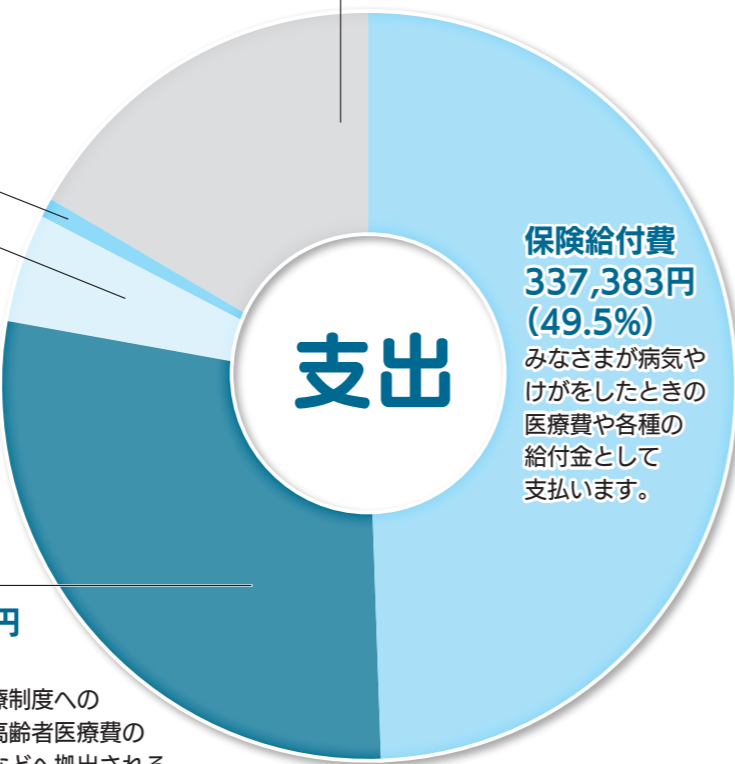
保健事業費 31,569円 (4.6%)

機関誌『健保だより』の発行や、特定健診・特定保健指導、検診の補助などの費用として支出します。

財政調整事業拠出金 6,719円 (1.0%)

健康保険組合間の財政調整のために健康保険組合連合会へ拠出します。

事務費、連合会費、その他、予備費 111,673円 (16.4%)



納付金 194,475円 (28.5%)

後期高齢者医療制度への支援金、前期高齢者医療費のための納付金などへ拠出されるものです。支出の約3割は、健康保険とは別枠の制度に充てられています。

※端数処理のため、合計が100%にならない場合があります。

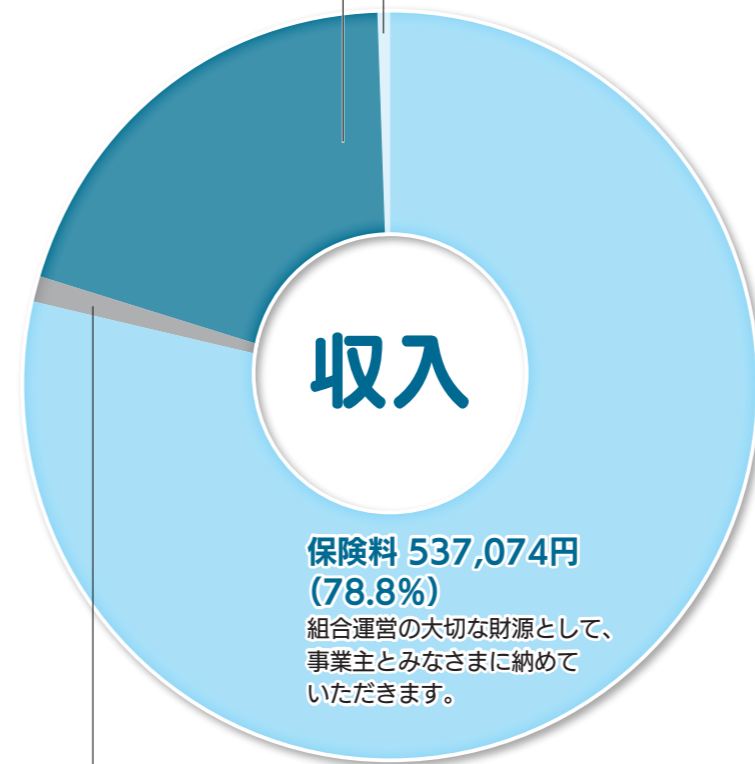
みなさま1人当たりで見る予算 (一般勘定)

予算総額 681,819円

繰入金

135,348円 (19.9%)
収入不足を補てんするために、財産を取り崩して繰り入れます。

国庫補助金収入、財政調整事業交付金、雑収入 2,325円 (0.3%)



保険料 537,074円 (78.8%)

組合運営の大切な財源として、事業主とみなさまに納めていただきます。

調整保険料収入 7,072円 (1.0%)

健康保険組合間の財政調整のための別枠保険料として納めていただきます。

2022年度

予算と事業計画がまとまりました

みなさまの健康をサポートするための保健事業を実施してまいります



当健保組合の2022年度予算が、先日開催された第94回組合会において承認されましたので、以下にその概要をお知らせします。

健保組合の収入源である保険料は、前年度予算から5.3%増となる11億4,580万4千円を見込みました。支出面では、みなさまの医療費や各種の給付金である保険給付費および高齢者医療に対する納付金の合計額が11億3,498万6千円と、保険料の99.1%がこの2項目に見込まれています。

なお、健保組合の重要な事業である保健事業費には、今年度も6,700万円を超える予算を見込み、みなさまの健康管理にお役立ていただけるような各種事業を予定しています。被保険者・被扶養者のみなさまにとって、保健事業は組合加入の大きなメリットです。事業の内容は左記にまとめていますので、ぜひとも日常生活に取り入れていただきますようお願いいたします。

2022年度に実施する主な健康づくり事業

- 特定健診・特定保健指導の実施
- 38歳以上の被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、人間ドックを実施
- 35歳以上の被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、脳ドックを実施(ただし、3年に一度)
- 35歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、大腸疾患検査を実施
- 被保険者を対象に胃の検査を実施
- 被保険者を対象に超音波検査を実施
- 被保険者を対象に腫瘍マーカーを実施
- 被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、インフルエンザ予防接種を実施(流行期間前の接種で予防に努めましょう。)
- 被保険者を対象に、専門業者への委託によるメンタルヘルス対策の実施
- 被保険者、被扶養者を対象に、体育奨励(ウォーキング)の実施
- 被保険者(任意継続を含む)、被扶養者(同)を対象に、ファミリー健康相談事業の実施
- ホームページの開設



健保組合からの情報をスムーズに収集できるようにホームページを開設しています。
<http://www.kasaikogyokenpo.or.jp/>

● 「Dead Up(デッドアップ)」の開設
健保組合では健康増進サービス提供のため「Dead Up」を開設しています。ヘルスケア関連商品と交換できるポイントが付与されるイベントを年4回開催いたします。ぜひこの機会にホームページ(右記URL)から登録ください。登録費用は無料です。

春は、自律神経の乱れにご注意を！

新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。

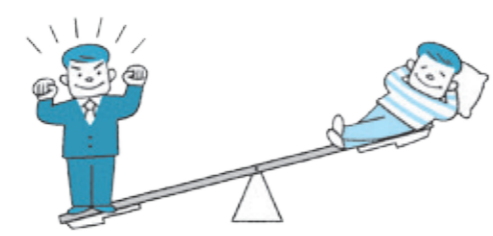
自律神経って何？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。

こんな不調があれば要注意！

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感



交感神経 <small>アクセル</small>	副交感神経 <small>ブレーキ</small>
主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする	主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける
収縮 ← 血管 → 拡張	
上昇 ← 血圧 → 低下	
速い ← 心拍 → ゆっくり	
緊張 ← 筋肉 → 弛緩	
消化制御 ← 胃腸 → 消化促進	
促進 ← 発汗 → 抑制	

春の不調を改善！ 自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。

とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとても大切

2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。

日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる

3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。

「2022年危機」がついに到来 今後さらに加速する高齢化が健保組合を襲う

団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し始める2022年。高齢者医療制度への納付金負担急増により、健保組合の財政悪化は避けられません。さらに2025年には、団塊の世代がすべて75歳以上となり、健保組合にとって厳しい状況が続く見込みです。

現役世代が高齢者医療のために支払う「納付金」

「納付金」は、高齢者医療制度のために健保組合が国へ支払うお金です。主に、前期高齢者（65～74歳）の加入者が多い国民健康保険の財政支援として納める「前期高齢者納付金」と、後期高齢者（75歳以上）の医療費支援として納める「後期高齢者支援金」の2つがあります。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、健保組合は国が定める計算式に基づいた金額を納めなければなりません。

後期高齢者支援金の急増で 現役世代の負担は限界に

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人

口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」がついに到来します。

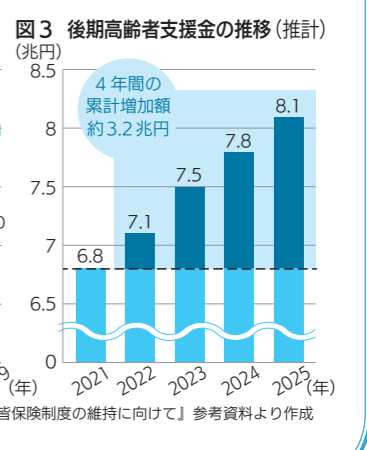
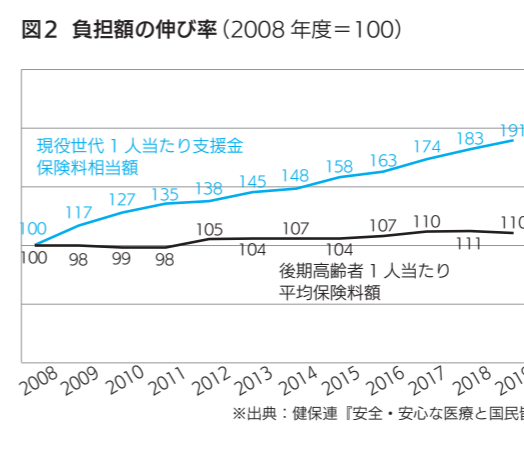
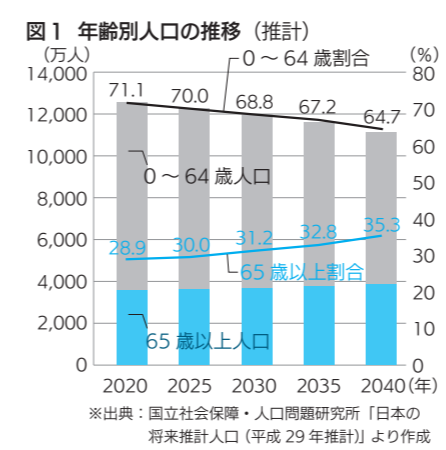
2040年には、65歳以上の人口が約4000万人（35・3%）にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続く、健保財政のさらなる悪化が危惧されています（図1）。

健康保険組合連合会（以下健保連）の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいなのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています（図2）。さらに、後期高齢者支援金は2022年

から2025年までの4年間で累計約3・2兆円増加すると推計されており、今後も支援金の増加に歯止めがかかりません（図3）。2022年10月より後期高齢者（一定所得者）の2割負担が実施される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3100億円と十分ではありません。

国民皆保険制度の持続性 確保に向けた取り組みが急務

健保連はこうした状況を受け、2割負担の早期実施とともに、低所得者を除き2割負担とするなど継続的な検討が必要であると訴えています。そして、国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ世代間のアンバランスを正により現役世代の負担軽減を図ることなどが喫緊の課題であると主張しています。





特定保健指導のメリットって？

「ダイエットも！」

無料で健康になるための**アドバイス**が受けられます！



行ってみますか？
無料でダイエットできるそうですよ

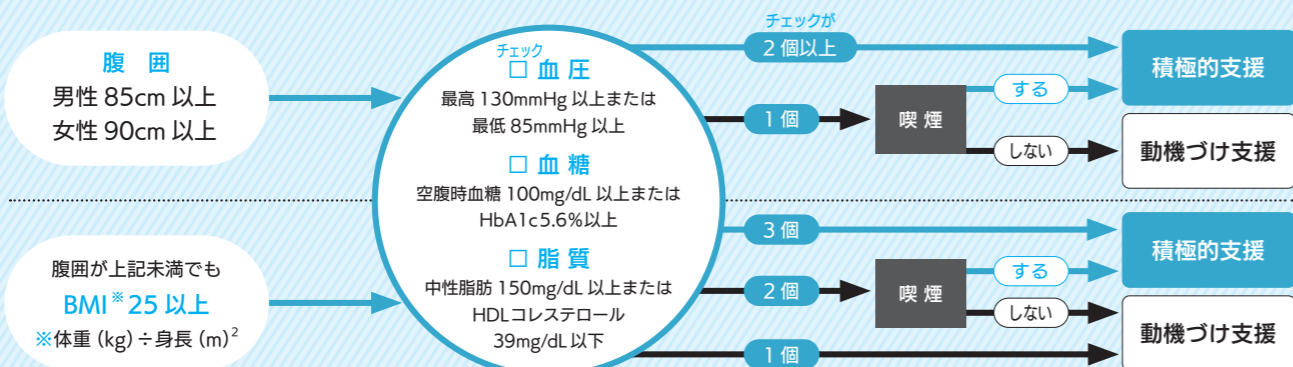
特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。
特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減 **腹囲 1.73cm 減**

※ 2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。



年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

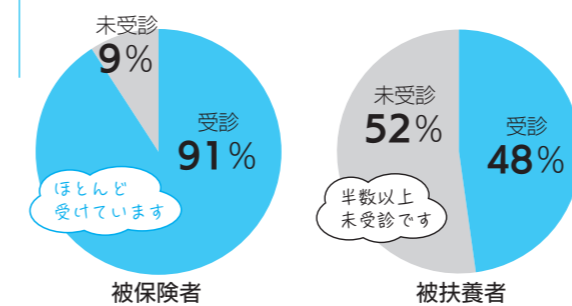
健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健保組合からお知らせが届いたら、早速健診の予約を入れましょう。

幼稚園バスを見送った公園にて…



特定健診の受診率



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成

マイナポータルで特定健診の結果の閲覧が可能に！

政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。



被扶養者のみなさんへ
特定健診のご案内
被扶養者のみなさんを対象とした、メタボリックシンドロームの予防を目的とした健診です。

特定健診の検査項目	
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
身体診察	血圧測定
脂質検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール
肝機能検査	AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c
尿検査	尿糖、尿蛋白

塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋
竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

Sightseeing
ひと足のあしで

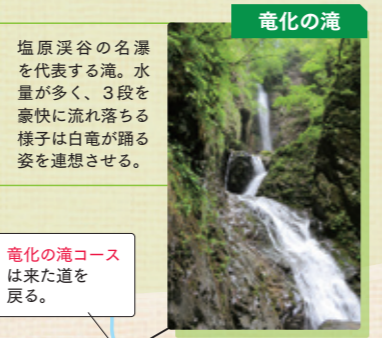
塩
原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。
塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川の遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。



竜化の滝
それほど大きくないものの、近くで見ることが出来る滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。



竜化の滝コースは来た道を戻る。



やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。



箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。



箒川本流を流れ落ちる。水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。



塩原温泉ビジターセンター
日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。
④ 9:00～16:30 ⑤ 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
☎ 0287-32-3050
🌐 <http://www.shiobara.or.jp/vc/>



福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。

誰でも入れることのできる、箒川のほとりにある足湯。

INFORMATION

約 5.5km 約 2 時間 30 分

🚗 東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、JRバスで約 65 分

🚗 東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分

塩原温泉観光協会
☎ 0287-32-4000
🌐 <http://www.shiobara.or.jp/>

食とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園
4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里
日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。
④ 9:00～18:00 ⑤ 木曜日（祝日の場合は翌日）
⑥ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
☎ 0287-32-3101
🌐 <https://yuunosato.com/>



塩原もの語り館
塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。
④ 8:30～17:00 ⑤ 資料展示室：大人 300 円、小人・65 歳以上 200 円
☎ 0287-32-4000（塩原温泉観光協会）
🌐 <https://shiobara-monogatari.com/>



回顧の滝（回顧コース内）
名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差 53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩 10 分の、礫石園地から留春の滝までのコース。片道約 3.3km、約 2 時間。



もみじ谷大吊橋
塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。
④ 8:30～18:00（4 月～10 月）
⑤ 大人 300 円、小中学生 200 円
☎ 0287-34-1037
🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※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。

**放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！**

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖	ヘモグロビンA1c (HbA1c)		尿糖
保健指導判定値 100mg/dL 以上	保健指導判定値 5.6% 以上		陽性 (+)
受診勧奨判定値 126mg/dL 以上	受診勧奨判定値 6.5% 以上		

血糖値が高い状態が長い間続くと...

こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん……………約 2.0 倍
- すい臓がん……………約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）……約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすくし、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

重症化を防ごう！

肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動*も1～3日おきに行います。

*レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。

治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

糖尿病網膜症

細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。





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



さわら
鯖と春野菜のオーブン焼き | 1人分
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
酒 ----- 小さじ1
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2個 (100g)
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2 個
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2等分) ----- 2個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個
ローズマリー ----- 2本
A 塩 ----- 小さじ2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜を美味しく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップエンドウは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとポリュー

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップエンドウと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ1
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
しょうが (すりおろし) ----- 1 かけ分
ごま油 ----- 大さじ1/2
たけのこ水煮 (みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ1/2
A みりん ----- 小さじ2
みそ ----- 小さじ2
しょうゆ ----- 小さじ1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし (輪切り) ----- 1/2 本
ライスペーパー ----- 6枚
リーフレタス ----- 60g
スナップエンドウ (茹で)* ----- 6~12本
春にんじん (細切り) ----- 60g
紫キャベツ (千切り) ----- 60g
※スナップエンドウはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップエンドウ、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップエンドウや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

● タバコの誤解 Q & A

Q 喫煙はダイエットになる？

最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいっていわれました。

でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと考えているんです…

A いいえ
それは
違います！



禁煙による体重増加で血糖値が上がるのが報告されていますが、**禁煙による全体的な健康効果のほう**はるかに有益だといわれています。

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ！



Health Information

質のよい睡眠をとるために ZZZ

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）

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いのを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6

寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

健保のギモンを解決！

健保組合の加入資格ってなんだ？



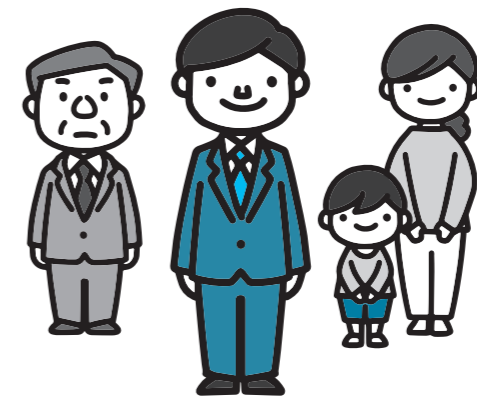
みなさんが持っている保険証は、当健保組合に加入していることを示すものです。示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の3種類のいずれかで、当健保組合に加入しています

任意継続被保険者

- 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間*、引き続き当健保組合に加入することができます。
※2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

被扶養者

- 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します（任意継続被保険者として加入する場合を除く）。
- 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

- 親等、住居、収入*などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。
※年間収入130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円）未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったまましていると、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが…

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

※オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標にしています。