ご家庭に持ち帰り、みなさまでご覧ください！

健保だより

2021
AUTUMN
82

P2 令和２年度決算がまとまりました
P4 骨太の方針2021
P5 新型コロナウイルスの感染対策とあわせて
インフルエンザの予防接種を受けよう
P6 高血糖と判定されたら
P8 箱根旧街道石畳(須雲川自然探勝歩道)
P10 その受けない理由は後悔につながります／
特定保健指導に参加で効果も意欲もアップ
P12 高血糖予防レシピ
P14 Health　Information
P16 ラジオ体操第３

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く、納付 金の増加により経常収支で赤字に

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	1,212,262
国庫負担金収入	343
調整保険料収入	16,166
繰入金	160,000
国庫補助金収入	19,391
財政調整事業交付金	11,043
雑収入	1,546
合計	1,420,751
経常収入合計〈A〉	1,213,384

●支出　（単位：千円）

科 目	決 算 額
事務費	31,543
保険給付費	586,303
法定給付費	577,037
付加給付費	9,266
納付金	598,597
前期高齢者納付金	307,533
後期高齢者支援金	291,052
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	10
保健事業費	53,159
財政調整事業拠出金	16,005
連合会費	700
雑支出	21
合計	1,286,328
経常支出合計〈B〉	1,270,323
経常収支差引額(〈A〉−〈B〉)	▲56,939

●基礎数値

被保険者数	2,457人
平均標準報酬月額	355,746円
総標準賞与額	1,828,266千円
扶養率	0.89
健康保険料率(調整保険料率含む)	100/1000

介 護 勘 定

●収入　（単位：千円）

科 目	決 算 額
介護保険収入	119,520
繰越金	76,000
雑収入	1
合計	195,521

●支出　（単位：千円）

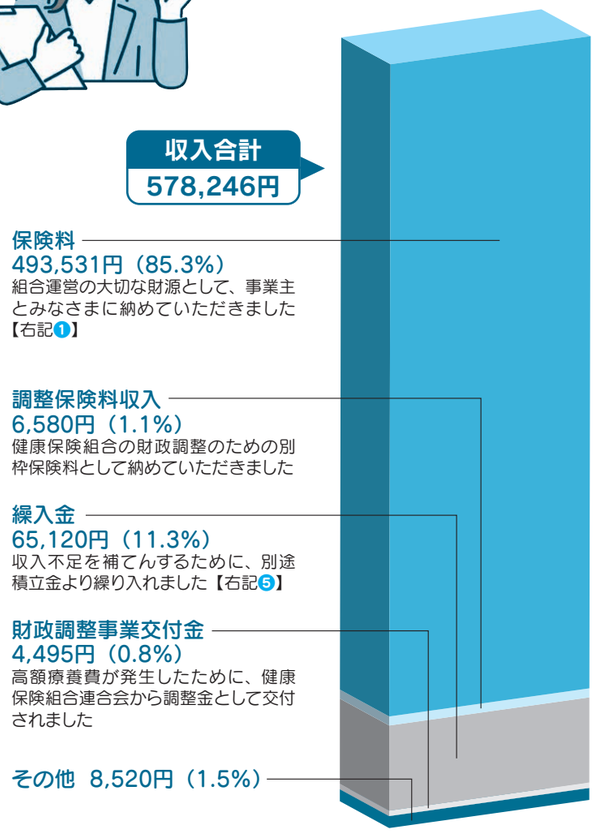
科 目	決 算 額
介護納付金	114,778
合計	114,778

●基礎数値

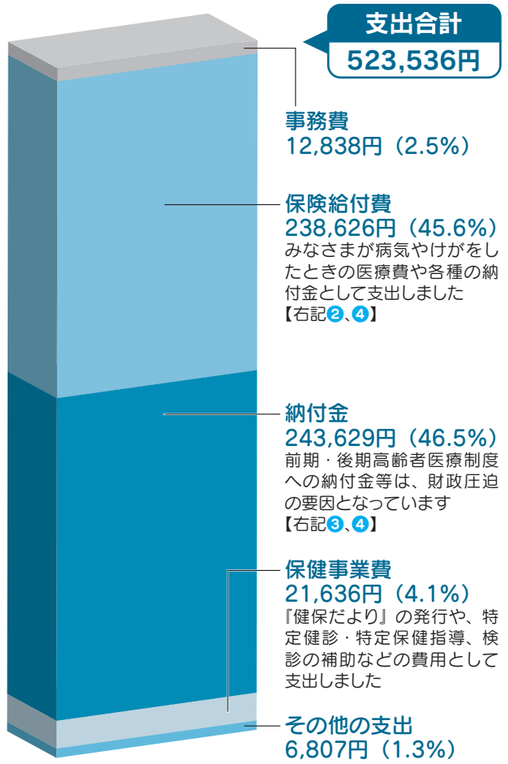
介護保険第2号被保険者数	1,718人
平均標準報酬月額	399,067円
総標準賞与額	970,138千円
介護保険料率	17/1000

※表中の金額表示は、千円未満を四捨五入しています。

当健保組合の令和２年度決算が、去る７月26日に開催された第94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。令和２年度は健康保険料率「10.00%」にて事業運営にあたりました。納付金の増加により経常収支は5,694万円の赤字を計上する決算となりました。



被保険者のみなさま1人当たりで見る決算（一般勘定）



健保組合の事業を大いにご利用ください

令和２年度 に実施した 主な健康づくり事業

健康寿命をのばそう、HAPPY LIFE！

- 特定健診
  対象者数：被保険者1,306名、被扶養者608名
  受診者数：被保険者1,138名、被扶養者318名
  受 診 率：被保険者87.1%、被扶養者52.3%
  ※添付リーフレットをお読みいただき、ぜひ受診してください
- 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
- 機関誌『健保だより』の発行（年２回被保険者に配布）

- 育児書（月刊誌）の郵送（対象者67名）
- 人間ドックの補助（38歳以上の本人・家族：1,098名）
- 脳ドックの補助（本人・家族：ただし３年に１回：21名）
- 胃・腹部超音波検査の補助（本人：53名）
- 腫瘍マーカーの補助（本人：25名）
- 大腸疾病検査（本人・家族：84名）
- インフルエンザ予防接種の補助（本人・家族：2,345名）

数字で見る 令和２年度 決算のポイント

❶ 保険料は全収入の85.3%

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。

❷ 保険給付費

45.6%（対支出合計比）、
48.4%（対保険料比）

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。令和２年度の保険給付費は５億8,630万円で、保険料の約５割を占めています。

❸ 納付金

46.5%（対支出合計比）、
49.4%（対保険料比）

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５割を支出したことになります。

❹ ❷＋❸：48.4%＋49.4%= 97.8%（対保険料比）

保険給付費と納付金の合計は、保険料の10割近く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。

❺ 繰入金 １億6,000万円

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。

骨太の方針 2021

団塊の世代の後期高齢者入りを見据え 引き続き全世代型社会保障改革を推進

政府は「経済財政運営と改革の基本方針 2021（骨太方針 2021）」ならびに「成長戦略実行計画」「成長戦略フォローアップ」「規制改革実施計画」等を閣議決定しました。

骨太方針2021

感染症に対し強靭で安心できる経済社会を構築

第1章では新型コロナウイルス感染症の克服に向けた対応と、ポストコロナの経済社会ビジョン、第2章では菅政権が力を入れるグリーン、デジタル、地方創生、子育ての「4つの原動力」に関する施策、第3章では感染症で顕在化した課題等を克服する経済・財政一体改革が示されました。

第1章のうち「感染症に対し強靭で安心できる経済社会の構築」では、医療提供体制の整備に関し、相談・受診・検査～療養先調整・移送～転退院・解除までの一連の対応が目詰まりなく行われ、病床・宿泊療養施設が最大限活用される流れを確保するとともに、緊急時対応はより強力な体制と司令塔の下で推進すると示されています。

第3章の「社会保障改革」では、今般の感染症対応を機に新たな仕組みを構築する必要性を具体的に示しています。例えば平時と緊急時で医療提供体制を迅速・柔軟に切り替える仕組みの構築、かかりつけ医機能の強化・普及による医療機関の機能分化・連携の推進、診療所も含む外来機能の明確化・分化の推進等が盛り込まれています。

また、2022年度から団塊の世代が75歳になりはじめることを見据え、持続可能な全世代型社会保障の実現に向けた取組の実施状況を検証することになります。給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制、能力に応じた負担のあり方なども含め社会保障全般について総合的に検討し、これら対応についても速やかに着手するとしています。

「骨太の方針 2021」のポイント（抜粋）

第1章　新型コロナウイルス感染症の克服とポストコロナの経済社会のビジョン
- 未来に向けた変化と構造改革
- ポストコロナの経済社会ビジョン
- 感染症の克服と経済の好循環に向けた取組
  - ⑴感染症に対し強靭で安心できる経済社会の構築
  - ⑵経済好循環の加速・拡大

第2章　次なる時代をリードする新たな成長の源泉 ～4つの原動力と基盤づくり
- グリーン社会の実現
- 官民挙げたデジタル化の加速
- 日本を元気にする活力ある地方創り ～新たな地方創生と分散型国づくり
- 少子化の克服、子供を産み育てやすい社会の実現

第3章　感染症で顕在化した課題等を克服する経済・財政一体改革
- 経済・財政一体改革の進捗・成果と感染症で顕在化した課題
- 社会保障改革
  - ⑴感染症を機に進める新たな仕組みの構築
  - ⑵団塊の世代の後期高齢者入りを見据えた基盤強化・全世代型社会保障改革
- 国と地方の新たな役割分担等
- デジタル化等に対応する文教・科学技術の改革
- 生産性を高める社会資本整備の改革
- 経済社会の構造変化に対応した税制改革等
- 経済・財政一体改革の更なる推進のための枠組構築・EBPM 推進

規制改革実施計画

オンライン診療・オンライン服薬指導の特例が恒久化

また、政府が決定した「規制改革実施計画」では、「デジタルガバメントの推進」「デジタル時代に向けた規制の見直し」等を重点分野としています。このうち厚生労働省所管の健康保険関連の改革事項では、オンライン診療・オンライン服薬指導の特例の恒久化や健康保険証※の直接交付について検討や措置等の対応を求めています。

なお、健康保険証の直接交付についてはすでに厚生労働省が実施に向けて準備を進めており、本年10月から可能となりました。

※事業主を経由せず健保組合から被保険者に直接保険証を交付すること

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて

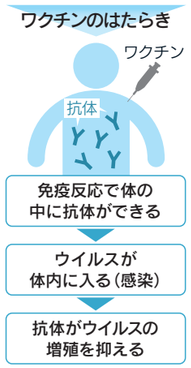
インフルエンザの予防接種を受けよう

昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの人がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。



予防接種は12月中旬までに終えよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終えましょう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。

Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの？

A 今年も受けることを検討してください。

インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株
- A/Victoria（ビクトリア）/1/2020（IVR-217）（H1N1）
- A/Tasmania（タスマニア）/503/2020（IVR-221）（H3N2）
- B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）
- B/Victoria（ビクトリア）/705/2018（BVR-11）（ビクトリア系統）

予防接種＋感染を防ぐ生活習慣を！

●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。

●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。

●室内では換気しながら、適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

監修　順天堂大学客員教授　奈良 信雄

「高血糖」と判定されたら

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。

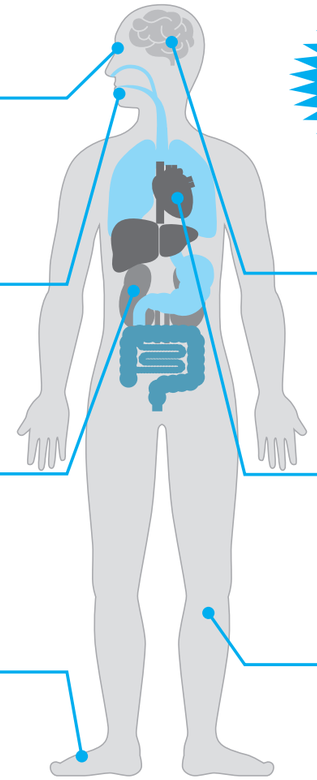
糖尿病「予備群」のうちに改善を

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（えそ）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。

そして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ましょう。

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（えそ）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。

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

＼特定保健指導を受けましょう！／

保健指導判定値
- 空腹時血糖　100mg/dL 以上
- HbA1c（NGSP値）　5.6%以上

＼医療機関を受診しましょう！／

受診勧奨判定値
- 空腹時血糖　126mg/dL 以上
- HbA1c（NGSP値）　6.5%以上

尿検査

＼糖尿病の疑いアリ／

- 尿糖　陽性（＋）

※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。

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。ランチ後にウオーキングする、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。

食生活の見直しと継続的な運動がもっとも大切

高血糖は主に、糖質やアルコールのとりすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、喫煙などが原因で起こります。改善に必要なことは、食生活の見直しと運動習慣の継続、これに尽きます。食事は、極端な糖質制限をする必要はありません。ダブル炭水化物のメニューや、砂糖入り飲料の常飲を控えるなど、糖質のとりすぎに気をつけてください。外食のメニューや加工食品は糖質過多になりやすいので、できるだけ自炊をしたり、加工食品は食品成分表を確認したりして、糖質量をコントロールしましょう。ストレスをため込むと暴飲暴食になりやすいため、趣味やリラックスする時間をもつことも大切です。

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お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ましょう。

※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）

歩きたくなる旅

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。

箱根町総合観光案内所 0460-85-5700
神奈川県自然環境保全センター　箱根出張所
0460-84-9121

- 箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。
- 箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。
- 「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根港まで5～10分。

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分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根霊験躄仇討」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。

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）

▼ケヤキの木

▼モミの木

畑宿一里塚

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

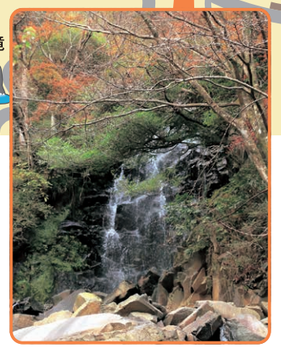
旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。
7：00～17：30（L.O.17：00）
年中無休　0460-83-6418

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。

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（なずなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。

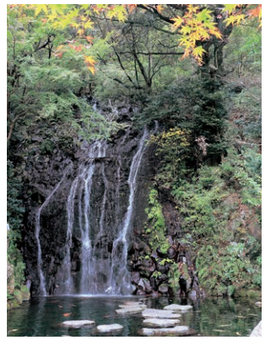
箱根海賊船・遊覧船

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

ひとあしのばして箱根の滝めぐり

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滝。幅は約20mにもわたる。



玉簾の瀧（写真上）・飛烟の瀧（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。

あなたと
家族を守る
特定健診
特定保健指導

被扶養者のみなさん

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は後悔につながります

健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しない毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っていても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つかっていない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

受けようと思ったら、今すぐ予約を！

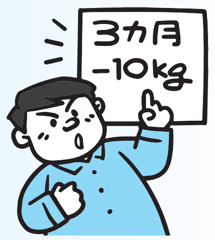
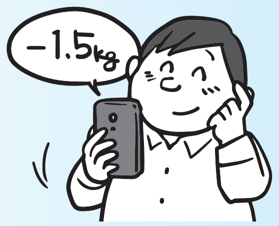
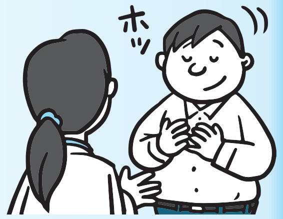
年度後半になるにつれ、駆け込みで健診機関は混雑します。このため、健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいで受けられないことがあります。

今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、ついうっかり忘れてしまうかもしれませんよ。

1人でチャレンジは失敗しやすい…

特定保健指導に参加で効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。

	1人でチャレンジすることにしたAさん	特定保健指導に参加することにしたBさん ※積極的支援の場合
初日	やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。 	初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にすることを約束した。
1カ月後	「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美につい我慢していた反動でたくさん食べてしまった。	こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみるつもり。 
2カ月後	気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているので焦りはない。	歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。 
3カ月後	食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。	停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。

がんばりましょう

よくできました！

何度も食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

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

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

100歳まで 歯 を残す生活習慣

監修　サイトウ歯科　院長 齋藤 博

1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

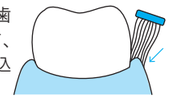
口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

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（歯周ポケットの中含む）

みがき方

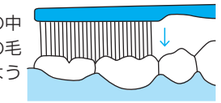
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



かむ面の溝

みがき方

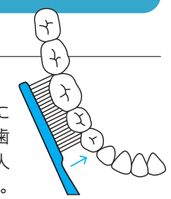
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



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。

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。

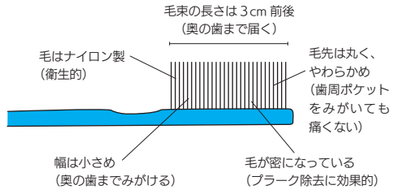
× 力を入れすぎない

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。

× 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



眠りたいのに 眠れないあなたへ

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。

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

6:00 p.m. → 9:00 p.m. → 12:00 a.m.

GOOD!

夕方にウオ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

Smoke 0（ゼロ）の時代へ

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す※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

話題の健康情報

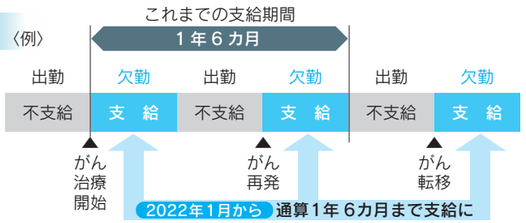
2022年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 が変わります

けがや病気で働けないと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カ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カ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決め方の変更

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

Challenge Sports

ラジオ体操 第3 二代目

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オ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！

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