

新電元工業健康保険組合

灯

台



2022.4

理念：健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する

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）



就任のご挨拶



新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

陽春の候、事業主並びに被保険者・被扶養者の皆様方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび白羽真前理事長の後任として、新電元工業健康保険組合の理事長職を拝命いたしましたので、ひとことご挨拶申し上げます。

日本は世界に類を見ないスピードで高齢化が進行しています。いわゆる「団塊の世代」が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が急増することが見込まれています。本年10月から、後期高齢者の一定以上の所得がある方の2割負担が実施されます。しかし、制度の持続性を確保するには十分とはいえず、現役世代の負担軽減に向けた改革が一層進むことが望まれます。

コロナ禍等による社会経済情勢の変化が続くなか、健保組合を取り巻く状況は今後も厳しいものになると予想されますが、当健保組合といたしましては、引き続き効率的な事業運営により、健全な財政運営に努めるとともに、データ分析に基づいた効果的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

前理事長同様、今後ともより一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶



新電元工業健康保険組合
前理事長 白羽 真

このたび、当健康保険組合の理事長職を退任することとなりましたので、ひとことご挨拶申し上げます。

2018年4月に就任しましたが、在任中は、関係各位のご指導並びに事業主・被保険者の皆様方のご理解とご支援を賜りましたお陰で、大過なくその重責を果たし得ましたことを心より御礼申し上げます。

「人生100年時代」を迎え、昨今では健康寿命の延伸によって、若者から高齢者まですべての国民が元気に活躍し続けられる社会づくりが求められています。その一翼を担う健康保険組合といたしましては、みなさまが病気やけがなどをしたときの安心を下支えする役割の重要性を、年々強く感じていきます。

今般のコロナ禍を通じ、健康の大切さを痛感された方は多いかと存じます。健康保険組合は健保加入者のみなさまの健康づくりをサポートしています。その役割は一層重要になってまいります。

新理事長の下、会社と健康保険組合が団結し、健康保険組合がさらなる発展を遂げられることを願っております。

最後になりましたが、皆様のご健勝を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

「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き、健保財政のさらなる悪化が危惧されています（図1）。

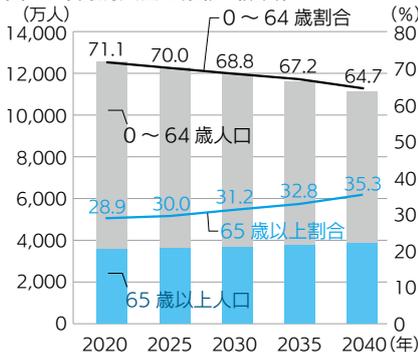
健康保険組合連合会（以下健保連）の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいなのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています（図2）。さらに、後期高齢者支援金は2022年

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是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。

図1 年齢別人口の推移（推計）



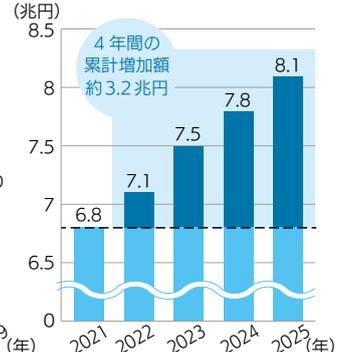
※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より作成

図2 負担額の伸び率（2008年度=100）



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」参考資料より作成

図3 後期高齢者支援金の推移（推計）

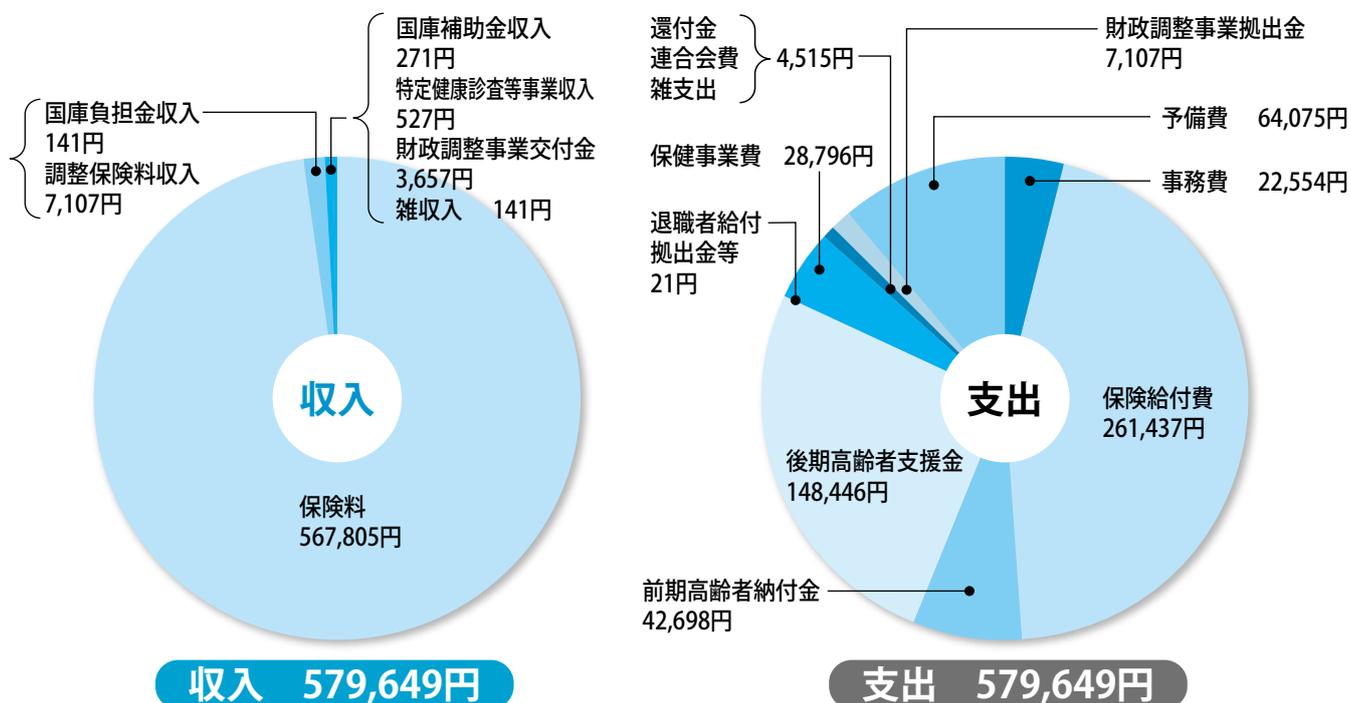


2022年度 事業計画と予算が決まりました

一般保険料率は 12.5%から10.0%へ引き下げ 介護保険料率は1.9%に据え置き

予算総額 **15億8,534万円**

被保険者1人当たりの予算額



2022年度事業計画の基本方針および重点事項

① 保険料率

一般保険料率（調整保険料率含む）については前年度の12.5%から10.0%へ改定し、介護保険料率については従来の1.9%のまま据え置きとします。

② 保健事業

人間ドック、脳ドック、各種検診への補助、インフルエンザ予防接種補助、健康教育講演会、オンライン禁煙治療プログラム等を実施します。（5ページ参照）

特に生活習慣に着目した疾病予防の重要性を踏まえ、特定保健指導については、健診結果から生活習慣の改善により予防効果が期待できる方を対象に、保健師、管理栄養士の専門スタッフによる適切な指導・健康づくりを推進します。併せて、データヘルス計画に基づく保健指導も実施していきます。

また、前期高齢者のうち希望者を対象に保健師による電話保健指導を実施します。

③ 広報事業

組合ホームページ等により、制度の周知や積極的な情報伝達に努めます。

そのほか、「医療費通知」および「ジェネリック利用促進通知」を年1回発行し、医療費節減に努めます。

これらの方針を柱とし、限られた財源の有効な活用を図り、諸事業を実施いたします。
なお、2022年度予算の概要、1人当たりの予算額は上記のとおりです。

2022年度 当健保組合の保健事業

当健保組合では、次のような保健事業を実施して、みなさまの健康づくりをサポートいたします。

	種 別	実施時期	事業内容
特定健診・ 保健指導事業	特定健康診査	5月～12月	40歳以上の特定健診受診対象となる任意継続被保険者および被扶養者等について実施。 ※婦人科検診(乳がん、子宮がん)はオプションとして全額補助。
	健診未受診者の方へのお知らせ		特定健診未受診者へは受診勧奨を実施。
	特定保健指導(動機付け支援・積極的支援)	6月～3月	健診結果より生活習慣病の発症リスクは高いが、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方を対象に実施。
広報活動等	機関誌『灯台』発行	4月・8月	健保ホームページへ掲載。
	健保WEBサイト	年間	保健事業に関するお知らせのほか、届出や申請書等を掲載。 ※各書類ダウンロード可能。
	『赤ちゃん和妈妈』の配付	毎月	被保険者・被扶養者が出産された場合、1年間ご自宅に発送。
	健康教育講演会の開催	年間	被保険者を対象に「生活習慣病」「メンタルヘルス」等の講演会を10会場で実施予定。
	前期高齢者向け支援プログラム	10月～1月	前期高齢者を対象にアンケートを実施し、希望者に保健師による電話保健指導を実施。
疾病予防事業	保健師事業	年間	埼玉連合会保健師と契約し、健康相談・食事指導・生活指導等を実施。
	人間ドック(1日コース)	4月～12月	30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に6割補助。 ※婦人科検診(乳がん、子宮がん)はオプションとして全額補助。 ※大腸がん検診、前立腺がん検診はオプションとして半額補助。
	脳ドック	4月～12月	30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に5割補助。
	生活習慣病健診	5月～12月	30歳から39歳までの任意継続被保険者および被扶養者の健診を全額補助。 ※婦人科検診(乳がん、子宮がん)はオプションとして全額補助。
	歯科検診	6月～2月	歯科検診に対する費用補助。
	インフルエンザ予防接種補助	年1回	予防注射代金に一律1,000円(1,000円未満は実費)を補助。
	医療費通知(ジェネリック利用促進通知)	12月	医療費通知およびジェネリック医薬品の利用促進通知を発行。
オンライン禁煙治療プログラム	4月～1月	禁煙希望者がオンライン禁煙外来を受診する場合に全額補助。	
体育奨励事業	ハイキング補助	11月	埼玉連合会主催秩父みかん狩りウォーキングへの参加賞。

お問い合わせは、当健保組合までお願いいたします。

年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

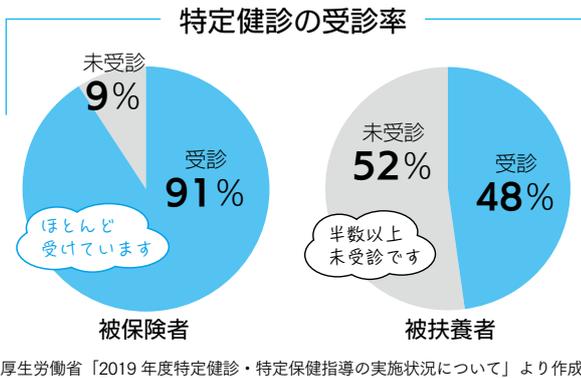
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

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…



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



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！



あれ、届いてる？ オレも行こうかな…

特定保健指導のご案内

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。

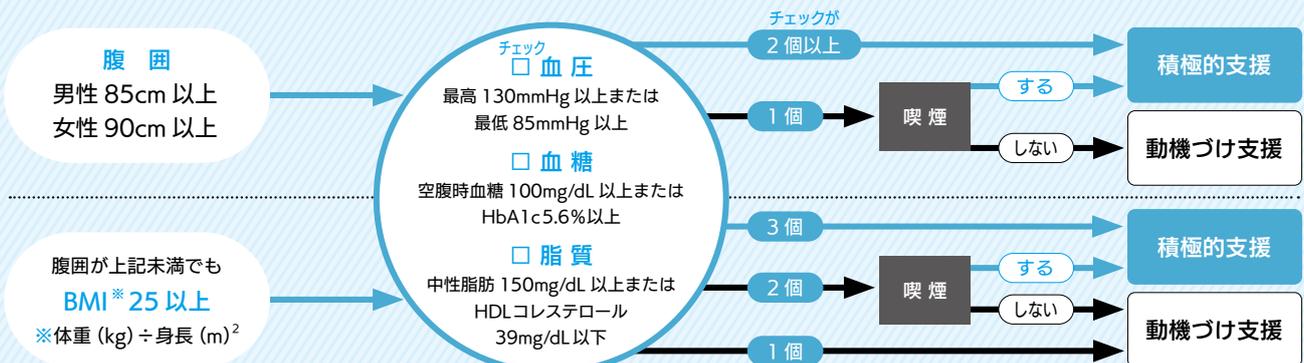
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

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。



塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の溪谷沿いは、70余の滝が流れる溪谷美と森林、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溪谷美を見ることが出来るスポット。

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、やおおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。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。やおおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。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、やおおコースはゴールだ。



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。

- 🕒 8:30～17:00 🎫 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溪谷美から。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。

- 🕒 8:30～18:00 (4月～10月)
- 🎫 大人300円、小中学生200円
- ☎ 0287-34-1037
- 🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

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。
 ☎ 9:00 ~ 16:30 ㊟ 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
 ☎ 0287-32-3050
 🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>

天皇の間記念公園



塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。
 ☎ 9:00 ~ 17:00 ㊟ 水曜日
 ☎ 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円
 ☎ 0287-32-4037

竜化の滝



塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道に戻る。

風箏の滝



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

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。



箒川沿い遊歩道



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。

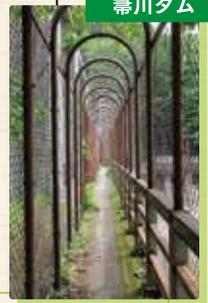


誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。



布滝

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。



箒川ダム

箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。



約 5.5km 約 2 時間 30 分

INFORMATION



🚆 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.siobara.or.jp/>

やしおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝を渡ると、木漏れ日で柔らかな緑が広がり、幻想的な空間に。竜化の滝をめざし、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることが出来る。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。



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。
 ☎ 9:00 ~ 18:00 ㊟ 木曜日（祝日の場合は翌日）
 ☎ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
 ☎ 0287-32-3101
 🌐 <https://yupponosato.com/>

※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。

お薬代って節約できるの?

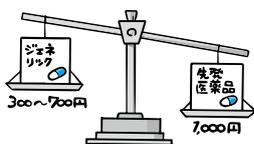
「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。
お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

1 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い



効果・安全性は同等なのに、
価格は3~7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

ジェネリックを
希望します



2 時間に注意

処方箋は、平日8~19時・
土曜日8~13時に提出



平日8~19時、土曜日8~13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円^{*1}の加算がかかります。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

3 かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、
お薬手帳を忘れずに!



3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円^{*1}節約できます!

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。

4 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、
市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。



5 節税

医療費控除を活用



医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

※1 健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

お薬手帳として^{*2} 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。

診察がスムーズに^{*2} 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。

節税手続きを簡素化 マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Tax への転記ができるので、申告手続きを簡素化できます(2021年9月分以降~)。

※2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。



健保組合の **加入資格** ってなんだ？



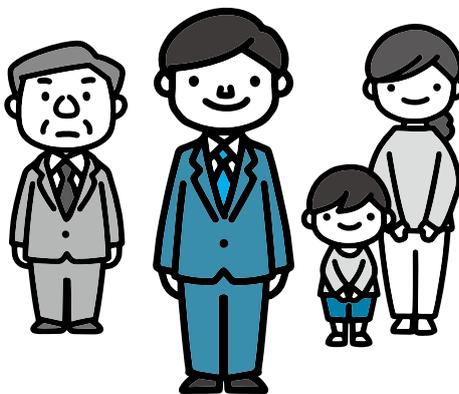
みなさんが持っている保険証は、
当健保組合に加入していることを示すものです。
示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、
保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、
みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



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

- 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。

< 被扶養者

- 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であると、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、定期的を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としています。



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。



スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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

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
スナップえんどう(茹で)* ----- 6~12本
春にんじん(細切り) ----- 60g
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

*スナップえんどうはあらかじめヘタ・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、スナップえんどう、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。

スナップえんどう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、味のメリハリが付き、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。

栄養メモ



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。

🌱 野菜をおいしく食べるコツ

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えんどうは、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。生春巻きにするとボリューム

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。



2022年度

任意継続被保険者の 標準報酬月額についてお知らせします

健康保険料率…10.0% 介護保険料率…1.9%

上限標準報酬月額	380,000円
----------	----------

当健保組合の2021年9月末における平均標準報酬月額は386,078円となりました。従いまして、2022年度の任意継続被保険者の上限標準報酬月額は380,000円となります。任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の月額が380,000円以上の方は380,000円となります。380,000円未満の方は、退職時の標準報酬月額となります。



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。次のポイントが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 辛いものを食べる

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えましょう。

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。

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言われました。
 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が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

話題の健康情報

内臓脂肪を減らすと、
 認知症のリスクも低くなる可能性

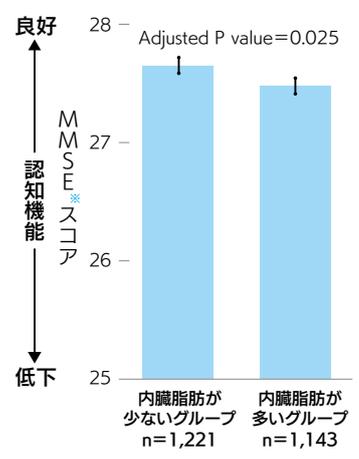
健康で自立した
 高齢期を
 過ごすためには
 メタボの改善が
 大切なね

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス & ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



※ MMSE… Mini-Mental State Examinationの略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。



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。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

たとえ1冊でも、
毎日行うことが
重要です!

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
お尻&
股関節

お尻ストレッチ

左右 各 30 秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上に乗せる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

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!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

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



ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 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!

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

1 片足を浮かせる

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。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

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!