新電元工業健康保険組合

# 灯　台

255号

2022.10

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

秋の森でニホンリスが冬越しの準備に忙しくしています。落ち葉の下に埋もれたクルミの実を探し出しては、お気に入りの場所に埋めていくのです。冬眠をしないニホンリスにとってクルミは冬の間の大切な食料になります。しかし、落ち葉の下に顔を突っ込んで探すので、外敵が襲って来てもわかりません。そのためニホンリスは音にとても敏感です。枯れ葉を踏む音や、大きな鳥の羽音がすると、すぐに立ち上がって辺りを警戒します。小さな体ですが、少しでも遠くが見たいようです。

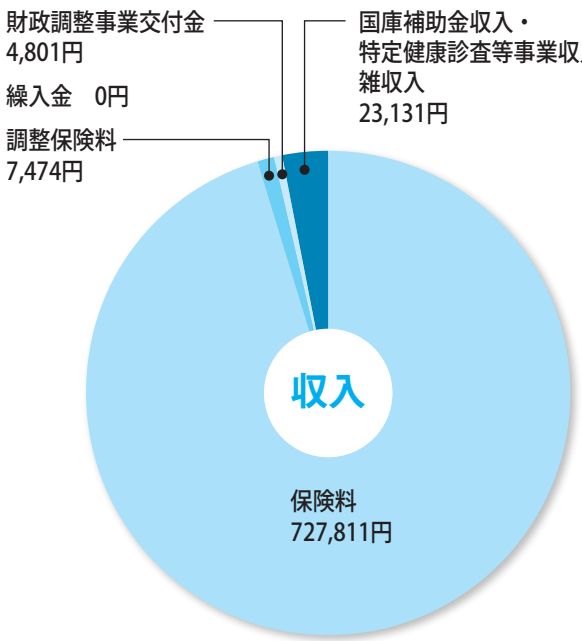
**日本／長野県、八ヶ岳山麓**

**写真・文**　福田幸広（動物写真家）

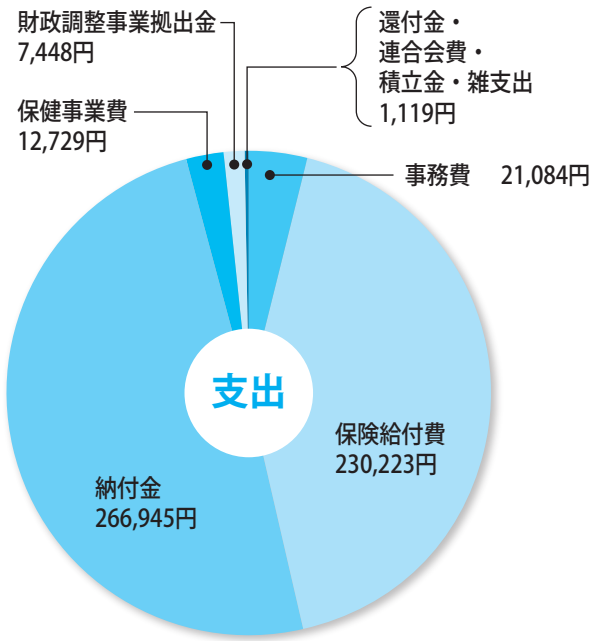
健保組合ホームページ　http://shindengen-kenpo.or.jp/

# 保険料収入の増加と納付金の減少により、黒字決算となりました

## 被保険者１人当たりの予算額




**収入　763,216円**




**支出　539,549円**

## 2021年度決算のポイント

### ①経常収支で５億4,400万円超の黒字

総額では６億1,486万円の残金が生じ、実質的な収支（経常収支）では５億4,417万円の黒字決算となりました。

**決算概要**

| 収　入 | 決　算　額 |
|---|---|
| 保険料 | 20億0,075万円 |
| 繰入金 | 0万円 |
| その他 | 9,733万円 |
| 総額 | 20億9,808万円 |
| 経常収入 | 20億0,636万円 |

| 支　出 | 決　算　額 |
|---|---|
| 保険給付費 | 6億3,288万円 |
| 納付金 | 7億3,383万円 |
| 保健事業費 | 3,499万円 |
| 事務費 | 5,796万円 |
| その他 | 2,356万円 |
| 総額 | 14億8,322万円 |
| 経常支出 | 14億6,219万円 |

### ②納付金が前年度より1億8,133万円減少

高齢者医療制度への財政支援にあてられる納付金は前年度よりも1億8,133万円の減少となりました。また、みなさんの医療費にあてられる保険給付費については前年度より5,125万円減少しました。

納付金と保険給付費が支出に占める割合は多く、保険料収入の約7割を占めています。

### ③今後も厳しい財政状況が続く見通し

被保険者数は減少したものの、保険料率の見直しや報酬等の増加により、保険料収入は前年度より５億9,345万円増加しました。一方、支出面では保険給付費と納付金が減少したことが黒字の要因となっています。しかし、保険給付費と納付金の減少は新型コロナ感染拡大に伴う一時的なものであり、今後は健保組合にとっては厳しい財政運営が続く見通しです。

### ④医療費の節減にご協力ください

みなさんにおかれましては、年1回の健診を忘れずに受けて、ご自身やご家族の健康状態をチェックし、健康管理に努めていただけますようお願いいたします。また、医療機関へは診療時間内に受診する、ジェネリック医薬品を積極的に利用していただくなど、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

# 組合会議員改選のお知らせ

## 当健保組合の新しい理事・議員が決まりましたので、お知らせいたします。

組合会は健保組合の「議決機関」として、組合の予算や決算等、事業運営の中核をなす事項を決定します。事業主を代表する「選定議員」と被保険者を代表する「互選議員」が半数ずつで構成されています。また、定数は議決が理事の意向で影響を受けないよう、理事定数の２倍を超えるように設定されています。

理事会は健保組合の「執行機関」として、組合会で決められた事項を具体的に実施するための合議を行います。選定議員の中から「選定理事」を、互選議員の中から「互選理事」を同数ずつ互選します。

**以下にご紹介する方々が新しい組合会の理事・議員です。**

**2022年7月7日から2025年7月6日まで３年間の任期で当健保組合の事業運営に邁進いたしますので、よろしくお願いいたします。**

任期３年：2022年7月7日～2025年7月6日

| 選定議員 | | | 互選議員 | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 理事長 | 新関　清司 | 新電元工業㈱ | 理事 | 臼井　康浩 | 新電元工業㈱ |
| 常務理事 | 名取　直樹 | 新電元工業㈱ | 理事 | 田中　一彰 | 新電元工業㈱ |
| 理事 | 小川　正義 | 新電元工業㈱ | 理事 | 鈴木　正樹 | ㈱秋田新電元 |
| 理事 | 福士　将史 | 新電元工業㈱ | 理事 | 野村　勇二郎 | ㈱東根新電元 |
| 監事 | 黒田　浩司 | 新電元工業㈱ | 監事 | 木村　真紀恵 | 新電元工業㈱ |
| 議員 | 小柴　孝洋 | 新電元工業㈱ | 議員 | 片岡　照代 | 新電元工業㈱ |
| 議員 | 佐藤　博哉 | ㈱秋田新電元 | 議員 | 小前　健二 | 新電元工業㈱ |
| 議員 | 髙野　佳宏 | ㈱岡部新電元 | 議員 | 加藤　直樹 | 新電元工業㈱ |
| 議員 | 樋田　英明 | ㈱東根新電元 | 議員 | 桝平　洋志 | ㈱岡部新電元 |
| 議員 | 佐藤　英輝 | 新電元熊本テクノリサーチ㈱ | 議員 | 安藤　誠 | 新電元スリーイー㈱ |
| 議員 | 小島　康紀 | 新電元エンタープライズ㈱ | 議員 | 江上　敬典 | 新電元メカトロニクス㈱ |

2022年度

# インフルエンザ予防接種の補助金のお知らせ

**当組合では、みなさまの健康保持・疾病予防にお役立ていただくために、今年度もインフルエンザ予防接種を受けた方の費用の一部を補助します。ぜひご活用ください。**

**補助の対象期間**
2022年10月1日(土)～12月31日(土)の間、国内の医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた場合に限ります。

**補助の対象者**
被保険者・被扶養者
※インフルエンザ予防接種実施時に、資格をもつ方のみ。

**補助額**
被保険者・被扶養者ともに、**1名につき1回、一律1,000円**を補助します。
※**小学生以下も1回のみ補助**となります。
※予防接種費用が**1,000円未満の場合は、実費を補助**します。

**申請方法**
当組合ホームページ掲載の**「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」**に必要事項を記入し、**医療機関発行の領収証の原本を添付**して、当組合にご提出ください。
※1家族分を1回にとりまとめて申請してください。

**ご注意**
- 領収証は返却しません。
- 接種料支払い時に、必ず**正式な領収証**を発行してもらってください。
- 領収証には以下の記載が必要です。
  ①いつ……接種年月日
  ②どこで……接種を受けた医療機関
  ③誰が……接種を受けた方の全員の氏名（フルネーム）
  ④何を……インフルエンザ予防接種代として
  ⑤接種費用…単価
  ⑥接種医療機関印を必ず押してもらってください。

**申請締切日**
**2023年2月28日（火）当組合必着**
※「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」をはじめ、すべての添付書類が不備なく提出されたものに限り支給します。

**支払方法**
指定口座に振り込みます。
※任意継続被保険者の方は、任意継続の手続き時の指定口座に振り込みます。

## インフルエンザワクチンの効果と接種時期について

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

### 12月中旬までに接種を終えましょう

例年の流行のピーク（1～2月）に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

＊13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。

### 合併症リスクの高い人は積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病＊のある方などは、接種が強く推奨されています。

＊慢性呼吸器疾患（喘息・COPDなど）・慢性心疾患・糖尿病など。

**新型コロナワクチンとの同時接種が可能に**

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

# オンライン資格確認導入の加速化に向け取り組みを強化

**厚生労働省は、オンライン資格確認の導入状況が低調にあることから、中間目標を新たに設定し取り組みを強化しています。「骨太方針2022」では、医療機関等におけるオンライン資格確認の原則義務化などが明記されました。**

## オンライン資格確認の導入で医療機関等と患者の負担が軽減

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号等を利用して、医療機関・薬局が患者の資格情報（※）をオンライン上で確認できる仕組みのことをいいます。2021年10月より、本格運用がスタートしています。

従来の資格確認では、無資格受診による過誤請求や、資格情報の入力作業に手間がかかるなどの問題がありました。しかし、オンライン資格確認では、医療機関等の窓口ですぐに資格確認ができるようになり、これらの問題が解決されます。患者にとっても、医療費が高額になったときに限度額適用認定証等がなくても窓口で限度額以上の医療費を支払う必要がなくなるほか、医療機関等での待ち時間が短縮されるといったメリットがあります。

※加入している医療保険や自己負担限度額情報等

## 「骨太方針2022」では導入目標達成に向けた対策が明記

厚生労働省では、現在、オンライン資格確認の導入加速化に向けた集中的な取り組みとして、次の3つが進められています。

① 医療関係団体による「推進協議会」の設置

② 診療報酬による評価

③ 医療機関・薬局への支援・働きかけの実施

しかし、2022年7月時点でオンライン資格確認を導入・運用開始している医療機関等は2～3割です。現在の導入ペースで進捗した場合、2023年3月末の導入率は約6割にとどまると見込まれていることから、「中間目標として2022年9月末時点で概ね5割の導入を目指す」という目標が掲げられました。

導入目標を達成するため、「骨太方針2022」では、オンライン資格確認導入を2023年4月から原則義務化するとしています。併せて、関連する財政措置を見直してマイナンバーカードの健康保険証利用を促し、将来的な健康保険証の原則廃止を見据え、2024年度を目途に健保組合等の保険者による健康保険証発行の選択制を導入する方針を示しています。

## 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）。

- 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

※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。

監修：国立循環器病研究センター　脳血管内科部長　**古賀 政利**

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４、５の場合

## この検査項目に注意！

| | | | |
|---|---|---|---|
| 血　圧 | 保健指導判定値 | 収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上<br>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<br>拡張期血圧（最低血圧）　90mmHg 以上 | いずれかまたは両方 |

## 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。

**高血圧、動脈硬化など**

### 脳梗塞

脳動脈が血栓などで閉塞したり、狭窄（きょうさく）により神経細胞に血液が十分に供給されなくなり、神経細胞が障害される。

### 脳出血

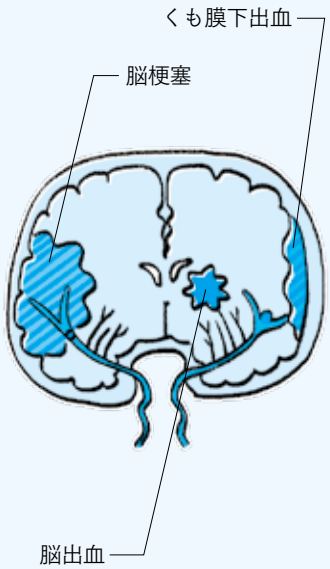
主に高血圧に由来する動脈硬化により細い血管（細動脈）が傷つき破綻する。脳動脈が破れてあふれ出た血液が神経細胞を障害する。

### くも膜下出血

血管の一部がこぶ状に膨れた脳動脈瘤が破裂し、脳の表面を覆うくも膜という薄い膜の内側に出血する。

脳細胞が壊れ、意識がなくなったり、半身まひや言語障害、さらには認知機能低下などの症状が表れる。

激しい頭痛や意識障害が突然起こる。脳卒中の中では死亡率が高い。



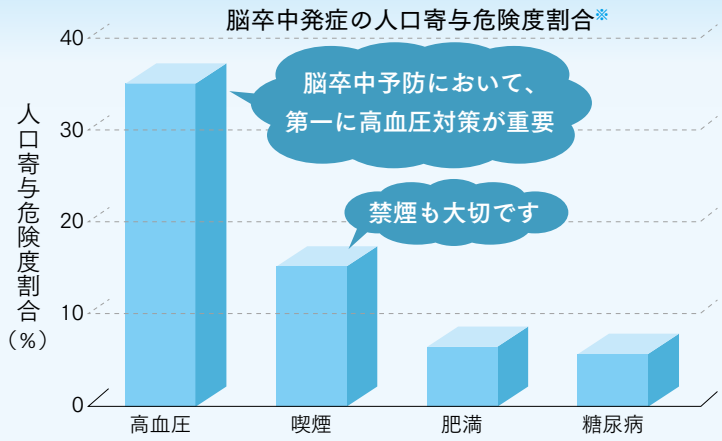

発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。
早く治療を開始することで後遺症が軽くなることがあります。

## 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ろくなり、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、生活習慣改善（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
- 男　性
- 高齢者
- 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。

など

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

## 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 | 調味料は味付けを確かめて使う |
| 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、塩をかるく使って美味しさを引き出す「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。

牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

### 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、ウオ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）。

# 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、桜井市の海柘榴市から、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、拝殿を通して山を拝む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大物主大神の子孫をまつり、狭井神社は病気平癒・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。

崇神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。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、干柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたり小腹がすいたりしたら気軽に頬張ることができ、ありがたい。

時間と体力に余裕があれば、井寺池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。

Sightseeing ちょっと寄り道

### 黒塚古墳

全長約 130 m 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（揮毫者 川端康成）

「大和は 国のまほろば　たたなづく
青がき 山ごもれる 大和し 美し」

## 崇神天皇陵（行燈山古墳）

周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約 242m。

## 長岳寺

9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。

0743-66-1051

## 景行天皇陵（渋谷向山古墳）

ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。

## 金屋の石仏

石板に浮き彫りされた釈迦如来像（右）と弥勒如来像（左）。国の重要文化財。

## 大神神社と摂末社（一部）

ご祭神は三輪山の大物主大神。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。病気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

天照大御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。

約 10.5 km　約 2 時間 30 分

## 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/

## 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。

## Gourmet 食 三輪そうめん

奈良時代、大神神社神主の次男穀主が、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り始めたのが三輪そうめんの起源とされる。

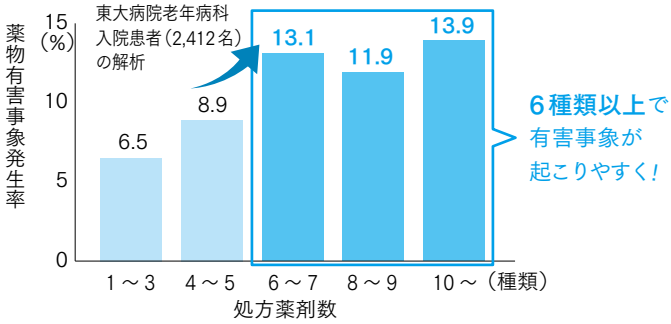
※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等でご確認ください。

たくさん Poly ＋ 薬 Pharmacy

# ポリファーマシーに注意しよう

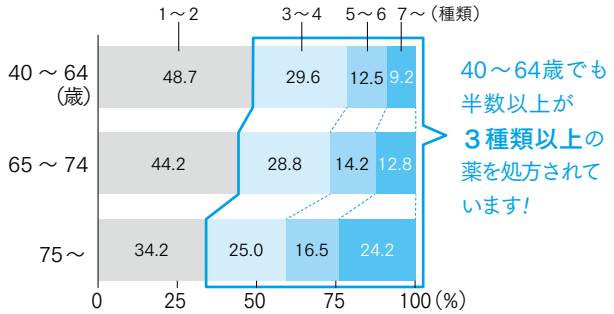
ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がのみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

## ●薬が増えると有害事象が増える




参考：Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2

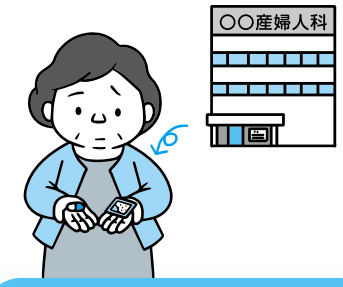
## ●歳とともに薬が増える（院外処方）




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

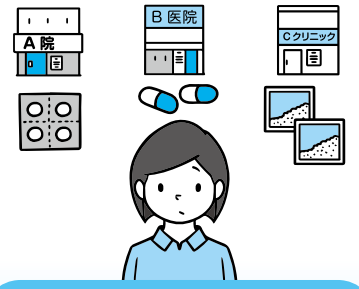



女性ホルモン剤で持病の脂質異常症が悪化

**例2** のみ合わせの悪い薬が処方されるとき

相互作用で不整脈が悪化

**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




過剰服用によって健康被害が発生

## 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
- 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する

- 「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！**

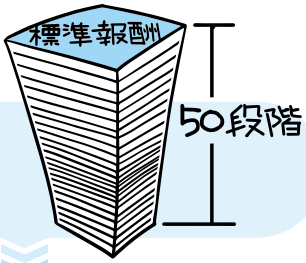
歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

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。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カ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カ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、脱退月の保険料は引かれません。

※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。

野菜をおいしく食べる
デリ風ごはん

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”ごはんで、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

CHECK!

作り方の動画はコチラ

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

## 材料〈2人分〉

生鮭 ---------- 2切れ
白ワイン（鮭用）----------小さじ1
オリーブオイル ---------- 大さじ1/2
にんにく（輪切り）---------- 1かけ分

A
- しめじ（手でほぐす）-- 1/2パック
- 玉ねぎ（薄切り）----------1/2個
- キャベツ（短冊切り）--------- 30g
- れんこん（いちょう切り）---1/3節

塩 ---------- 小さじ1/2
白ワイン----------大さじ1
パスタ（乾燥1.6mm）----------160g
小麦粉 ----------大さじ1
レモン（いちょう切り）----------1/8個
豆乳（無調整）----------200mL
パセリ ----------適量
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。

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

A
- 粒マスタード ---------- 大さじ1/2
- はちみつ ---------- 大さじ1/2
- しょうゆ ---------- 大さじ1
- オリーブオイル ----------大さじ1/2

さつまいも（1cmの輪切り）-----1/2本（100g）
玉ねぎ（6等分のくし形切り）---------- 1個
しめじ（大きめにほぐす）---------- 1/2パック
しいたけ（薄切り）---------- 3個
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。

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ることができないのです。**

## 歯ブラシ＋歯間清掃用具の併用を！

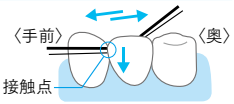
毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- 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

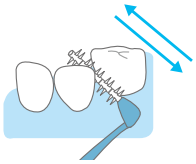
① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れていきます。




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ら糸を外します。

### 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

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が、「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。

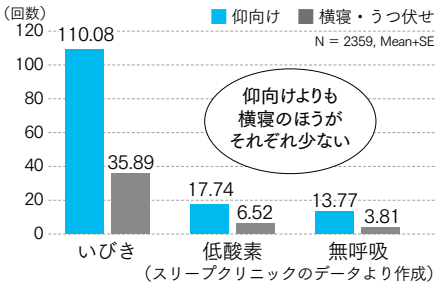
## いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

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。

●仰向けと横寝・うつ伏せの比較




（スリープクリニックのデータより作成）

## 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？

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ぇ？

**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。

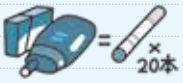
加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。

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」

# Health Information

話題の健康情報

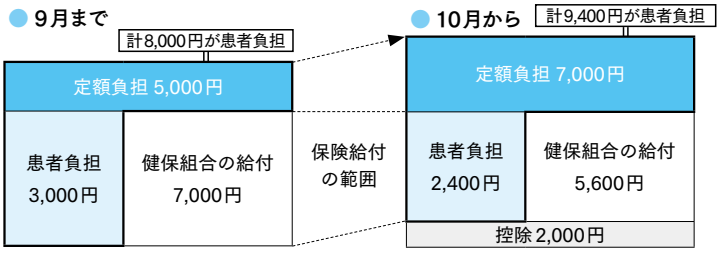
## 10月から 紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げに

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。

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




| | 令和4年10月からの定額負担 | | |
|---|---|---|---|
| 対象病院 | ・特定機能病院<br>・地域医療支援病院<br>（一般病床200床以上に限る）<br>・紹介受診重点医療機関<br>（一般病床200床以上に限る）<br>※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 | | 新たに追加 |
| 定額負担額（※） | 初　診 | 医　科 5,000円 ⇒ 7,000円に<br>歯　科 3,000円 ⇒ 5,000円に | |
| | 再　診 | 医　科 2,500円 ⇒ 3,000円に<br>歯　科 1,500円 ⇒ 1,900円に | |
| 保険給付範囲からの控除 | 外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者（あえて紹介状なしで受診する患者等）の初診・再診について、以下の点数（額）を保険給付範囲から控除 | | |
| | 初　診 | 医　科 200点（2,000円）<br>歯　科 200点（2,000円） | |
| | 再　診 | 医　科 50点（500円）<br>歯　科 40点（400円） | |

※徴収する最低基準の額

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

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
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


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。

## ローリングスター

ターゲット　体幹

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経由して左に回転し、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。

## 片脚ランニングマン

ターゲット　体幹＆下半身

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

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

## 胸肩ストレッチ

ターゲット　胸＆肩

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


灯　　台　　第255号　　2022年10月発行
発行所　新電元工業健康保険組合　埼玉県朝霞市幸町3丁目14番1号