

新電元工業健康保険組合

# 灯台



2024.10

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

チーターは時速100kmもの  
速さで走ることができると言われてい  
ます。  
しかし、これは単独で狩りを行う時に可能  
な  
最高スピードです。この写真のように、子育  
て中  
は完全に子どもたちのペースに合わせて移  
動し  
ます。今は休憩中です。小高くなった場所  
を選  
んだのは獲物が見つけやすく、敵にも早く  
気  
が付くことができるからです。休憩の間、  
お  
母さんはじっと動かず子どもたちの  
ジ  
ャングルジム役に徹していました。

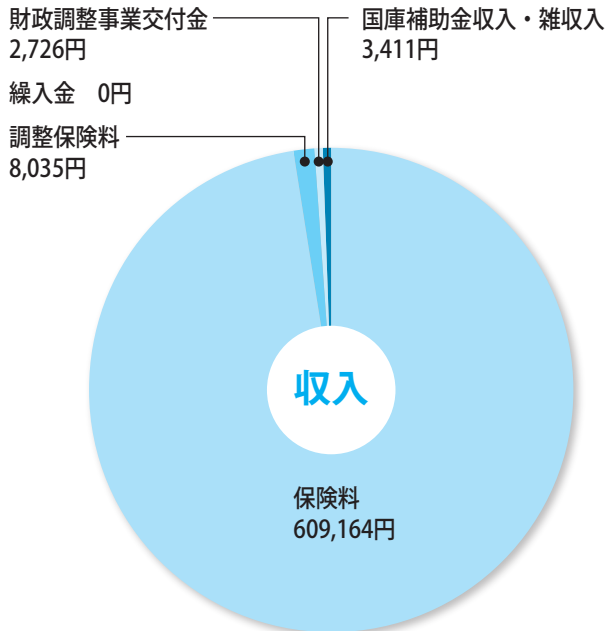
◆ ケニア・マサイマラ国立保護区  
チーター

写真・文  
福田幸広（動物写真家）

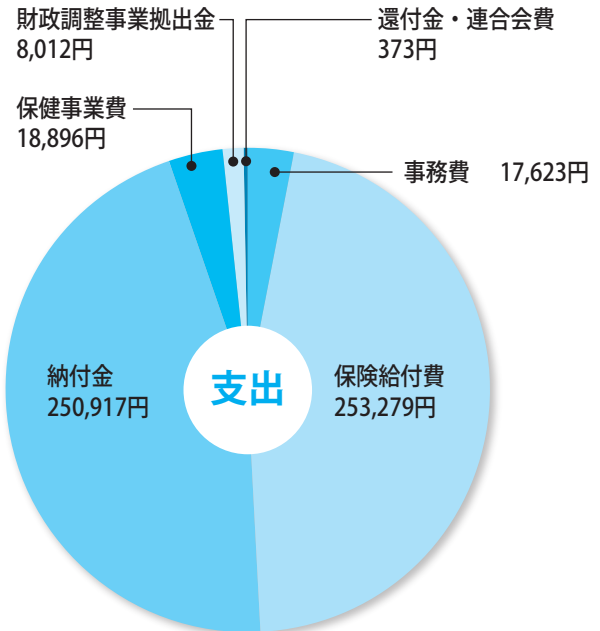


# 納付金は増加したものの 保険料収入の増加により、黒字決算となりました

## 被保険者1人当たりの決算額



**収入 623,336円**



**支出 549,101円**

## 2023年度決算のポイント

### ①経常収支で1億9,200万円超の黒字

総額では2億697万円の残金が生じ、実質的な収支（経常収支）では1億9,278万円の黒字決算となりました。

#### 決算概要

収入	決算額
保険料	16億9,835万円
繰入金	0万円
その他	3,951万円
<b>総額</b>	<b>17億3,786万円</b>
経常収入	17億134万円

支出	決算額
保険給付費	7億614万円
納付金	6億9,956万円
保健事業費	5,268万円
事務費	4,913万円
その他	2,338万円
<b>総額</b>	<b>15億3,089万円</b>
経常支出	15億856万円

### ②納付金が前年度より2億205万円増加

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2億205万円の増加となりました。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1,170万円増加しました。

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8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、報酬等が増加し、保険料収入は前年度より3,746万円増加しました。一方、支出面では納付金、保険給付費が増加しており、今後は健保組合にとって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、処方薬についてはジェネリック医薬品をお選びいただくなど、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。



# 「経済・財政新生計画」で 全世代型社会保障の構築を目指す

● 時間軸に沿った改革を着実に推進

骨太方針2024ではデフレ完全脱却の実現と、豊かさや幸せを実感できる持続可能な経済社会を目指し、「経済・財政・社会保障の持続可能性の確保を図るには、人口減少が本格化する2030年代以降も、実質1%を安定的に上回る成長を確保する必要がある。その上で、さらにそれよりも高い成長の実現を目指す」とし、2030年度までの6年間を対象とした「経済・財政新生計画」を定めました。今後3年程度で必要な制度改革を含め集中的な取組を講じていくとしています。

社会保障の分野では「全世代型社会保障の構築」を掲げ、中長期的な社会の構造変化に耐え得る強靱で持続可能な社会保障システムを確立する必要があることと、また、医療・介護等の不断の改革により、ワイクスペンディングを徹底し、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であることを明記し、そのためには昨年12月に定められた改革工程に基づいて、時間軸に沿った改革を以下のとおり着実に推進するとしています。

## 経済・財政新生計画

### 「全世代型社会保障の構築」の主な内容

#### 医療・介護サービスの提供体制等

- ◆ 国民目線に立ったわかりつけ医機能が発揮される制度整備等を図る。
- ◆ 各種疾病対策等の推進や、感染症対策の推進を図るとともに、更年期障害や骨粗しょう症等に対する女性の健康支援の総合対策の推進を図る。
- ◆ 生涯を通じた歯科健診（いわゆる国民皆歯科健診）に向けた具体的な取組の推進等により、歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組む。

#### 医療・介護保険等の改革

- ◆ 給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、関連法案の提出も含め、各種医療保険制度における総合的な検討を進める。
- ◆ 介護保険制度について、利用者負担が2割となる「一定以上所得」の判断基準の見直しについて、第10期介護保険事業計画期間の開始の前までに検討を行い、結論を得る。

#### 予防・重症化予防・健康づくりの推進

- ◆ 第3期データヘルス計画に基づき保険者と事業主の連携（コラボヘルス）の深化を図る。
- ◆ ウェアラブルデバイスに記録されるライフログデータ（睡眠・歩数等）を含むPHR（Personal Health Record）について、医療や介護との連携も視野に活用を図るとともに、民間団体による健康づくりサービスの「質の見える化」を推進する。

#### 創業力の強化等ヘルスクアの推進

- ◆ イノベーションの進展を踏まえた医療や医薬品を早期に活用できるよう、民間保険の活用も含めた保険外併用療養費制度の在り方の検討を進める。
- ◆ さらなるスイッチOTC化の推進等によりセルフケア・セルフメディケーションを推進しつつ、薬剤自己負担の見直しについて引き続き検討を進める。

#### 働き方に中立的な年金制度の構築等

- ◆ 勤労者皆保険の実現のため、企業規模要件の撤廃を始め短時間労働者への被用者保険の適用拡大の徹底、常時5人以上を使用する個人事業所の非適用業種の解消等について結論を得る。

#### 社会保障・少子化をめぐる中長期課題への対応

- ◆ 健康寿命の延伸や女性・高齢者等の高い就業意欲を踏まえ、さらなる健康へのインセンティブ、働き方に中立な社会保障制度の確立や働き方改革などを一体的に推進する政策パッケージを取りまとめるなどにより、年齢・性別にかかわらず生涯活躍できる環境整備を推進する。

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2024（賃上げと投資がけん引する成長型経済の実現）」（骨太方針2024）を閣議決定しました。  
人口減少が本格化する2030年度までを対象期間とした「経済・財政新生計画」を定め、社会保障の分野では「全世代型社会保障の構築」を掲げています。

2024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

2024年10月1日(火)～12月31日(火)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です。

## 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。

領収証の  
記載内容を  
ご確認ください



## 申請締切日

2025年2月28日(金) 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月中旬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。



胃腸が回復する



夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

日照時間が減る



太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

基礎代謝が上がる



秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

睡眠不足



季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

## 糖質／脂質を減らすコツ

### 糖質を減らすコツ

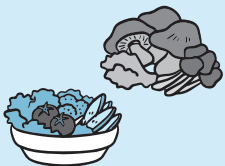
#### 主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食(炭水化物)を減らすことが必須**です。その代わり、主菜・副菜(おかず)は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



#### ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

#### 飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



### 脂質を減らすコツ

#### 不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



#### 茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

#### 見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。





秋

「食欲の秋」だから 要注意!

監修：槇野 久士  
国立循環器病研究センター 病院  
糖尿病・脂質代謝内科医長

食欲の秋

# 食べる前に思い出したい 「糖質」と「脂質」

摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じる人が多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

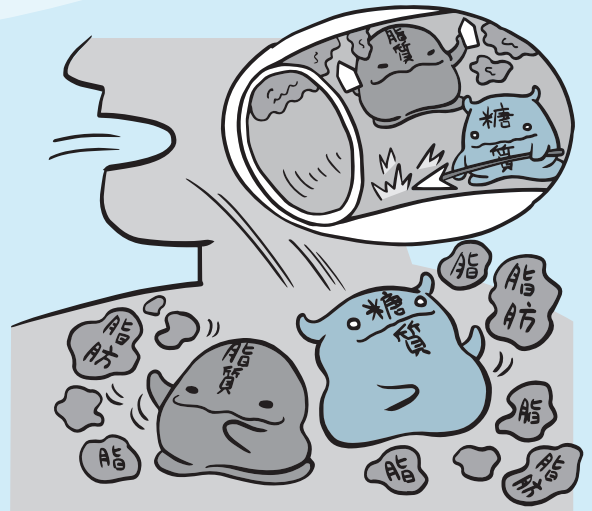


必要な栄養素なのに…

## 糖質や脂質をとりすぎると なぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



### 健診結果はどうでしたか？ 注意したい数値

#### 空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100~109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

#### HbA1c

5.6(6.5)%以上

1~2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

#### LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

#### HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

#### 中性脂肪(トリグリセライド)

空腹時 150(300)mg/dL以上

随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※( )内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

歩きたくなる旅!

ずいせきざん  
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

🕒 9:00～16:00

※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)

🎫 大人500円、中学生以下無料

☎ 0748-27-0016

湖国探訪  
東近江

こ  
こ  
く  
た  
ん  
ほ  
う  
  
ひ  
が  
し  
  
お  
う  
み

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の渓声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

🚗 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web  
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920







### ▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。  
※商品の種類は時期により異なります

- 🕒 11:00～18:00
- 🗓️ 月曜日、木曜日、年末年始
- ☎️ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

### ▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



### ▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



### ▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

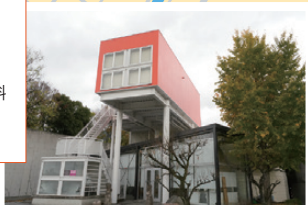
- 🕒 9:00～17:00
- ☎️ 0748-27-2020



### ▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

- 🕒 11:00～17:00
- 🗓️ 月曜日、木曜日、年末年始
- 💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
- ☎️ 0748-27-1707



### ▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



### ▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



### ▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- 🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
- 🗓️ 年中無休(メンテナンス休業あり)
- 💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
- 平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ☎️ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳 2,970円(税込)



約7.5km 約3時間/約10,000歩

## ひと足のばして Sightseeing

▼近江鉄道 HP



### ● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

#### ❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ☎️ 0749-46-1036

#### ❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ☎️ 0749-37-3211

#### ❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定。二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ※12/31は15:00まで
- 💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ☎️ 0749-38-4008

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



今月も出費が多くて困っちゃうわ。  
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。  
長期服用しているお薬は、  
とくに節約効果抜群じゃ！



それは助かるわね！  
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、  
研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。  
**有効性や安全性は先発医薬品と同等**  
であると認められているから安心なのじゃ



令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品<sup>\*</sup>を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25%にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

<sup>\*</sup>対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額(3割)	
		令和6年 9月まで	令和6年 10月から
先発 医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネ リック	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて! ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響(ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど)を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証<sup>\*</sup>やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

<sup>\*</sup>健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

お薬代節約できる  
ジェネリック

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。



給与が変わると、

# 保険料も変わります



あれ？ 保険料が増えている？

被保険者の保険料は年1回見直され、報酬が大幅に変わったときも見直されます



保険料は給与額等と保険料率で決定します

## ▶ 健康保険料

保険料は被保険者の給与等<sup>※1</sup>をもとにした標準報酬月額<sup>※2</sup>に健保組合の保険料率<sup>※3</sup>をかけて算出します。

年3回まで支給される賞与は支給額に応じた保険料となり、年4回以上の賞与は標準報酬月額の算定対象となります。

$$\begin{aligned} \text{毎月の保険料} &= \text{標準報酬月額}^{\text{※2}} \times \text{保険料率}^{\text{※3}} \\ \text{賞与の保険料} &= \text{標準賞与額}^{\text{※4}} \times \text{保険料率} \end{aligned}$$

※1 給与、手当など被保険者が労働の対償として受けるもの。残業手当や住宅手当、通勤定期代なども含まれる

※2 被保険者が事業主から受ける毎月の給与などの報酬の月額を区切りのよい幅で区分した額。第1級の58,000円から第50級の1,390,000円の50等級に区分

※3 保険料率は健保組合の状況に応じて決定

※4 税引前の賞与総額から千円未満を切り捨てた額（年度累計額上限5,730,000円）

## ▶ 介護保険料

介護保険は市区町村が運営する制度ですが、健保組合に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、健康保険料と一緒に健保組合が徴収します。

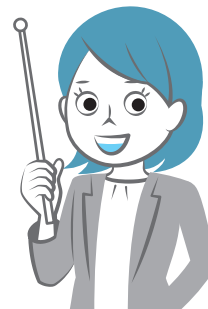
## 標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

### ◀◀ 毎年1回の見直し ▶▶

#### 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月分（10月分給与から控除）から翌年8月分まで適用されます。



### ◀◀ 定時決定以外の見直し ▶▶



#### 就職したとき 資格取得時決定

初任給等をもとに決められます。



#### 給与額が大幅に変わったとき 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬と2等級以上変わる場合は、決め直されます。



#### 産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終了して職場復帰したときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



#### 育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

育児休業等が終わって職場復帰し、被保険者が3歳未満の子を養育しているときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。

# 炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



## ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



### 材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2本 (50g)  
 長ねぎ ----- 1/4本 (25g)  
 グリーンカール ----- 適量  
**A** 酒 ----- 大さじ1  
 | みそ ----- 大さじ1  
 鶏ひき肉 ----- 200g  
 片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



### 材料 (2人分)

米 ----- 1合 (150g)  
 さつまいも ----- 1/3本 (100g)  
 もち麦 ----- 大さじ2 (25g)  
**B** 水 ----- 1カップ  
 | 酒 ----- 大さじ1/2  
 | 塩 ----- 小さじ1/3  
 わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

### ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分になり、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルに **A** を入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、**B** を入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に **2** をのせて (右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

## きのこアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



#### 材料 (2人分)

しめじ ----- 1/2 パック (50g)  
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)  
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)  
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)  
**A** 塩麴 ----- 大さじ 1  
 酢 ----- 小さじ 1  
 にんにくのすりおろし ----- 少々

#### 作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ (600W) で2分加熱する。
- 3 **2** にアボカド、**A** を加えてさっと和える。



### 食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

#### メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

#### 炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

# 特定保健指導はなにをするの？

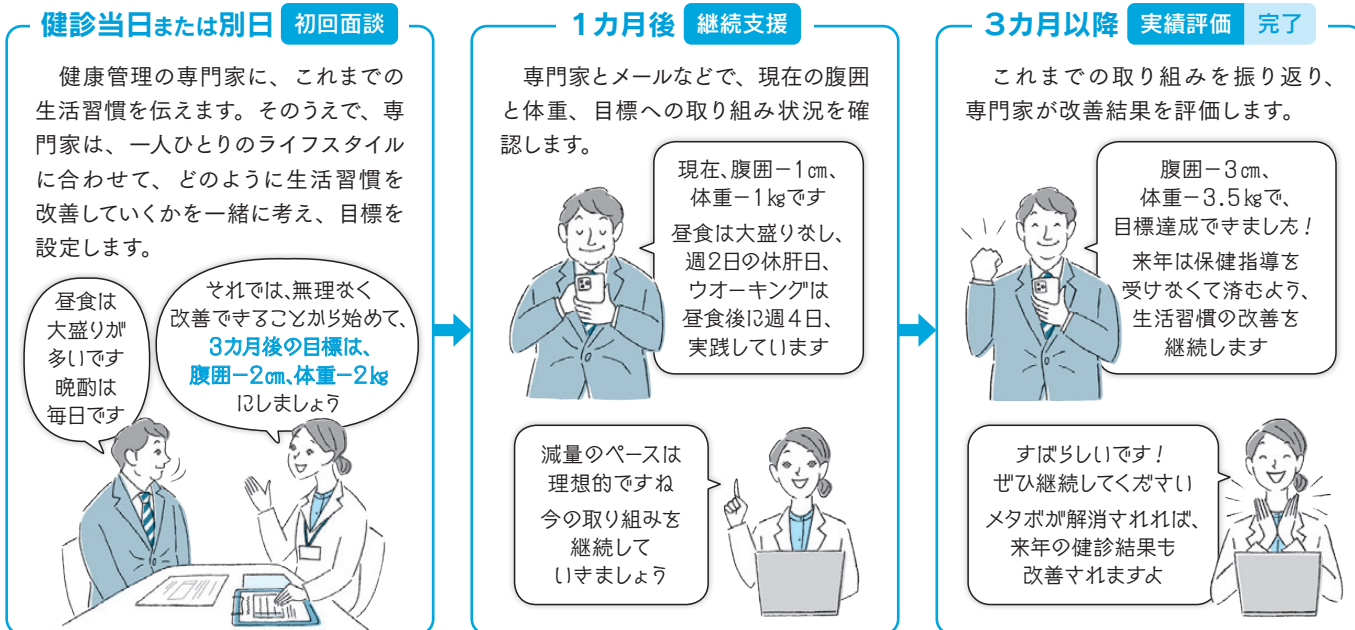


健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

## 特定保健指導の流れ <積極的支援の場合(イメージ)>

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。



## 2024年度からの特定保健指導内容の変更点

\* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

### ● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減\*）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

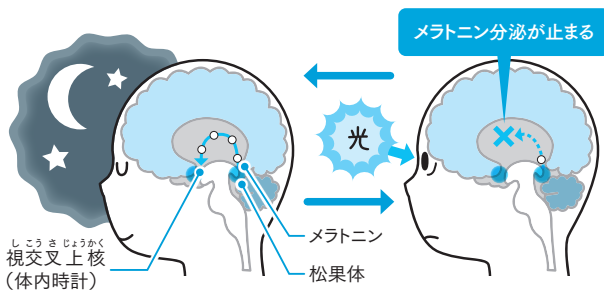
\*腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

# 秋の夜長の光をコントロールして熟睡

## ●睡眠ホルモン「メラトニン」

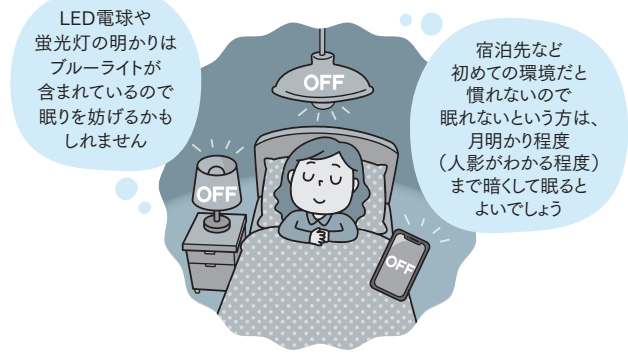
睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しみ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



## ●真っ暗間で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス（オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ）より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗間の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。



## Health Information

### 歯<sup>+</sup> 医者さんへ行こう

#### 歯ぎしり・噛みしめ

## ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!



ブラキシズム（歯ぎしりや噛みしめ）がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか？ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちに行っているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

#### ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- ✓ 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- ✓ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる



- ✓ 詰め物が割れる、外れる
- ✓ 顎関節症
- ✓ 肩こり・頭痛



#### ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、就寝中のマウスピース（スプリント）の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。



※子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

忙しいあなたに

globody グローボディ  
フィットネス  
fitness

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



\\ Start! //

### 1 セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる  
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて  
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。  
肩の力を抜いて、  
肘を90度に  
曲げて開く。

肘が肩より  
高くない  
ように

### 2 ファットバーン

大きな動きで  
心拍数を上げて  
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘  
を対角線上に近づけるよ  
うに左右交互にツイスト  
する。これをテンポよく  
繰り返す。



Point

お腹に  
力を入れる

左右交互に  
計20回

内臓脂肪を撃退!

## ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や  
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった  
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



### 3 パルシング

関節に負担をかけずに  
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、  
左足を一步前に出して踵を浮かせる。  
息を吐きながら、膝と肘を対角線  
上に近づけてツイストし、元の姿勢に  
戻る。これをテンポよく繰り返す。  
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、  
タオルを絞るように  
ツイストする



左右  
各10回

\\ おつかれさま //

### 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん  
で頭上に上げ、上半身を右に  
傾けてキープする。左右入れ  
替えて行う。



左右  
各10秒

### 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、  
筋肉に強めの刺激を加えて  
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば  
して床から離し、両手を上  
げてキープする。左右入れ  
替えて行う。

Point

左右の骨盤の高さが  
同じになるよう、  
お腹に力を入れる



左右  
各10秒

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!