ご家庭にお持ち帰りお読みください

けんぽ通信

2022 春 季刊号 No.13

P2　2022年度 予算のお知らせ
P4　保健事業一覧表
P5　健保組合からのお知らせ
P6　糖尿病
P8　塩原渓谷
P10　お薬代って節約できるの？
P11　整骨院・接骨院で施術を受けるとき
P12　スナップえんどうと肉みその生春巻き／鰆と春野菜のオーブン焼き
P14　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）

千葉県農協健康保険組合

2022年度

予算のお知らせ

2月18日開催の第105回組合会において、当健保組合の2022年度予算が可決されました。概要について、次の通りお知らせします。

予算総額

●健康保険
26億2,078万円

●介護保険
2億8,892万円

保険料率

健康保険料率・介護保険料率ともに据え置いて運営いたします。

●健康保険料率 ・・・ 95.0‰
一般保険料率 ・・・93.72‰
調整保険料率 ・・・・ 1.28‰

●介護保険料率 ・・・ 17.0‰

健保組合をめぐる情勢

新型コロナウイルス感染症の流行は3年目になりますが、いまだに私たちの生活や経済に及ぼす影響は大きいといえます。

このような状況に追い打ちをかけるように、後期高齢者が団塊の世代に入り始め、高齢者医療への納付金が急増する2022年がついに到来しました。高齢化と現役世代の減少による過度な現役世代の負担増から脱却し、全世代で支え合う制度の構築が望まれるなか、今年の10月からは、一定の所得がある後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられます。しかし、この措置は世代間のアンバランス是正には十分とはいえないのが現状です。こうした事情に鑑みると、健保組合の財政状況は楽観視できません。

また、人口の高齢化が進むなか、人生100年時代を見据えた「健康寿命」延伸が重要なテーマとして位置づけられています。特定健診や特定保健指導などの保健事業推進に加え、多様な働き方の浸透や個々人のヘルスリテラシー向上が求められます。

当健保組合の予算

2022年度は、支出の2大科目ともいえる保険給付費と納付金が前年度予算比で減少しましたが、一人当たりの医療費は増加しており、また被保険者の減少等を受け、保険料収入も減少しています。

実質的な財政状況を示す経常収支差引額では、マイナス1億3596万円の赤字予算編成となりました。

前年度予算比で経常収支の赤字幅は縮小していますが、4年連続の赤字予算となりました。

2022年問題もあり財政状況の見通しは良くありませんが、不足分につきましては保有する積立金を充てて対応し、保険料率は引き続き据え置きで運営いたします。

●収入

健保組合の主な収入は、被保険者の皆さまと事業主様から納めていただく保険料です。今年度は、23億4158万円を見込んでいます。

●支出

健保組合の主な支出は、皆さまの医療費に充てられる保険給付費、高齢者医療のために国へ納める納付金、皆さまの健康づくりに充てられる保健事業費の3つです。今年度は、保険給付費は14億4149万円、納付金は8億2903万円、保健事業費は1億1574万円を見込んでいます。

介護勘定

健保組合は、市町村に代わって40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。2022年度は、介護保険収入が2億6880万円、介護納付金が2億7585万円となっています。

介護勘定

●収入

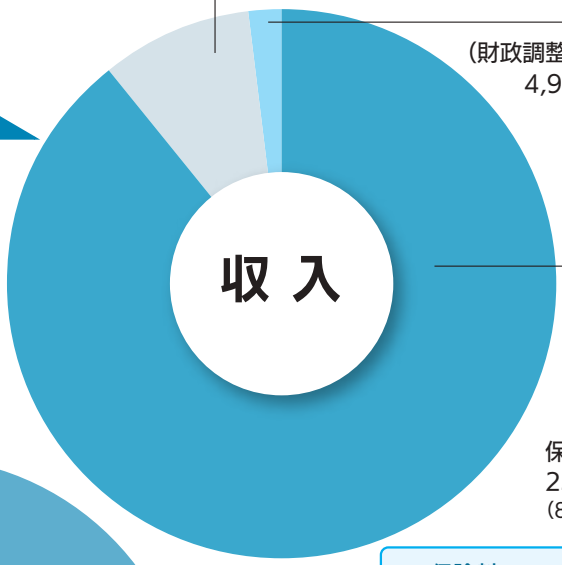
科目	予算額(万円)
介護保険収入	26,880
繰入金	2,000
その他	12
合計	28,892

●支出

科目	予算額（万円）
介護納付金	27,585
予備費	1,287
その他	20
合計	28,892

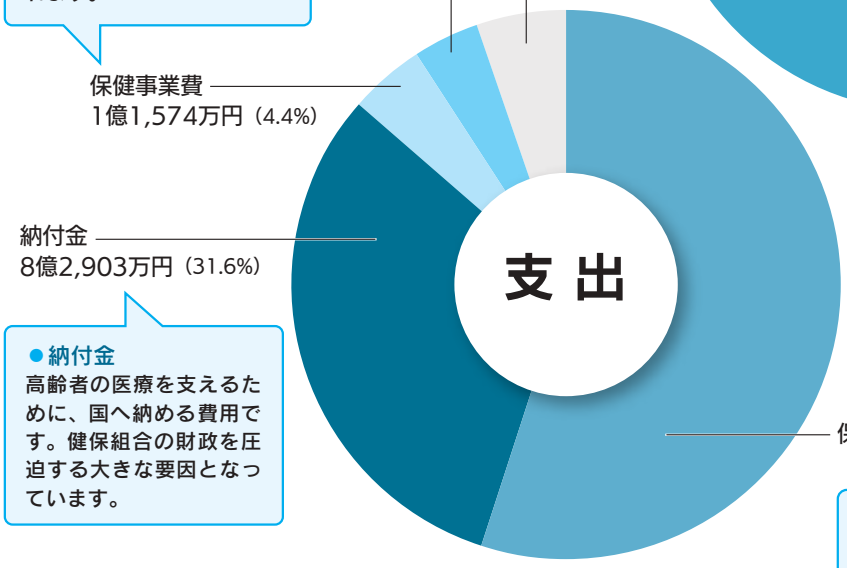
収入と支出の構成割合は…

収入合計…26億2,078万円
経常収入…23億4,802万円



●保険料
被保険者と事業主から納めていただきます。健保組合の主な収入源となっています。

●保健事業費
皆さまの健康づくりのための費用です。人間ドックなどの各種健診、特定保健指導、インフルエンザ予防接種の費用補助などに充てられます。



支出合計…26億2,078万円
経常支出…24億8,398万円

●納付金
高齢者の医療を支えるために、国へ納める費用です。健保組合の財政を圧迫する大きな要因となっています。

●保険給付費
皆さまが病気やケガで病院にかかったときの医療費や、出産一時金・傷病手当金などの各種給付金に充てる費用です。医療機関の窓口で皆さまが負担する医療費は原則３割で、残りの７割は健保組合が支払っています。

■**経常収入**…当該年度における実質的な収入
（調整保険料・別途積立金等　収入合計より27,276万円を除く）
■**経常支出**…当該年度における実質的な支出
（財政調整事業拠出金等　支出合計より13,680万円を除く）

予算の構成を被保険者1人当たりで見ると…

被保険者１人当たり
46万1,568円

- 皆さまの医療費……25万3,873円（55.0%）
- 高齢者医療への納付金……14万6,007円（31.6%）
- 皆さまの健康づくり費用……２万384円　（4.4%）
- 予備費……１万7,835円　（3.9%）
- 健保組合の運営費等……２万3,469円　（5.1%）

予算の基礎数値
※（　）内は対前年度比

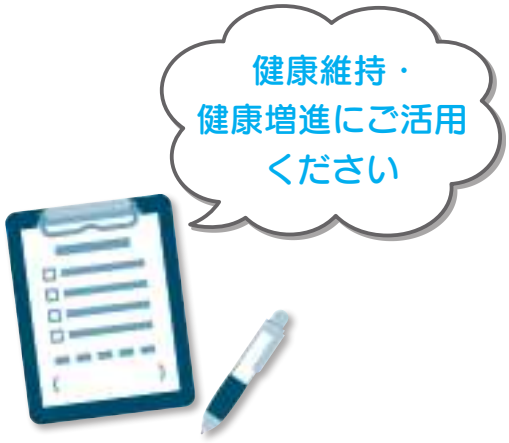
- 被保険者数…5,678人（△115人）
- 被扶養者数…3,146人（△125人）
- 平均年齢……44.16歳（＋0.26歳）
- 平均標準報酬月額…305,775円（＋847円）
  ※保険料免除者を除く

2022年度 保健事業一覧表

当健保組合では、以下の保健事業について、全額・または
一部補助を行っています。

全　額　補　助

事　業　名	対　　象　　者
特定健診　※1	40歳以上の被保険者・被扶養者
特定保健指導	40歳以上の被保険者・被扶養者 （生活習慣病リスク対象者）
歯科検診	被保険者
つよい子キャンペーン （むし歯・風邪予防）	1～10歳までの被扶養者
生活習慣病重症化予防	40歳以上被保険者・被扶養者 （生活習慣病リスク対象者）



一部負担金補助

事　業　名	対　　象　　者	補　助　金　額
人間ドック　※1	35歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）	25,000円 （厚生連ドック　23,500円）
脳ドック（人間ドックオプション）	35歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）	10,000円
脳ドック（日下医院）	40歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）	25,000円
乳がん・子宮がん検診	18歳以上の女性の被保険者・被扶養者	各5,000円まで（年１回ずつ）
東京ディズニーリゾート利用券	被保険者・被扶養者（３歳以下は除く）	1,000円（１人につき２回まで）
インフルエンザ予防接種 （10月～３月）	被保険者・被扶養者	1,300円（１人につき１回まで） ※小学生以下は２回まで補助
スキーの家利用 （12月～３月）	被保険者・被扶養者（３歳未満は除く）	2,000円（１人につき２泊まで）
便潜血反応検査　※2	35歳以上の被保険者	実施者１人当たり950円
特定健診詳細検査　※2	40歳以上の被保険者 （医師が詳細の検査が必要と判断した対象者）	実施者１人当たり1,100円
スポーツ大会等の開催　※2	被保険者・被扶養者	参加者１人当たり500円
地区別球技大会　※2	各地区・各連合会合同球技大会主催者	1地区、1種目、1回30,000円 ＋参加１チーム当たり5,000円

※1　特定健診と人間ドックはどちらか１つの補助となりますので、選択して受診してください
※2　実施した事業所への補助

団体契約割引で利用できる施設

施　設　名	対　　象　　者	補　助　金　額
鴨川シーワールド　※3	被保険者・被扶養者	利用券をご確認ください
マザー牧場　※3		
蓮沼ウォーターガーデン　※3		
稲毛海浜公園プール　※3		
富津ジャンボプール　※3		

※3　夏季期間のみ

＊新型コロナウイルス感染症の影響で、実施しない場合があります。

健保組合からのお知らせ

業務上・通勤途上のケガや病気には、健康保険は使えません

仕事中や通勤途中（帰宅時も含む）の原因によるケガや病気は、労災保険に該当します。医療機関を受診する際には、労災保険扱いでの診療となるよう、負傷した原因等を詳細に伝えてください。健康保険を使用した場合、後日、健保組合が負担した金額を返金していただくこととなります。

資格喪失（削除）後はすみやかに保険証カードをご返却ください

ご家族の方は…

就職により勤務先の健康保険に加入したご家族は、保険証カードの返却および扶養家族から削除する届出が必要となります。収入が基準を超過した場合も同様です。

ご本人は…

加入者の皆さまが保険証カードを使用できるのは、資格喪失日の前日（退職日等の当日）までです。資格喪失後に無効となった保険証カードで医療機関を受診した場合、健保負担額（７・８割）を返還請求させていただくこととなります。保険証カードの早期返却にご協力ください。

※保険証カードは、事業所担当者へご返却ください。

※任意継続被保険者ご本人・ご家族の方は、健保組合へご返却ください。

別居の場合の被扶養者認定について

厚生労働省より、申立書のみの認定ができないことが示されておりますので、被保険者と同一世帯に属していない国内認定対象者の被扶養者申請に際しましては、以下の書類（直近３カ月分）を必ず添付してください。

(1) 仕送りが振込の場合は、「預金通帳等の写し（誰から誰へいくら振込したか明らかであること）」
※仕送り以外の入出金欄については、マスキング可。

(2) 仕送りが送金の場合は、「現金書留の控え（写し）」

(3) 仕送りが預貯金通帳等により確認できない下記の①～③の場合、同一世帯に属していない被扶養者について、申立てのみでは認定されません。現金の手渡しや現物（食料・衣料等）を渡すことにより被保険者が生計を維持している場合は、国内認定対象者の住民票住所、課税証明書等で年間収入を確認し、実質的に生計維持をしていることが認められる場合は認定されます。

①現金を手渡ししている
②現金以外を補助している（家賃、水道光熱費等）
③世帯用のクレジットカードを使用させている

※国内認定対象者が学生または16歳未満である場合は、仕送りを証明する書類は必要ありません。ただし、アルバイト収入等がある場合は、仕送りを証明する書類が必要となります。

※仕送りがまだ行われていない方への認定については、仕送りが確認できる書類の添付がないこととなり、生計維持の確認ができないため、認定することはできません。

※初回の仕送りがなされた時点で、生計維持等被扶養者としての要件を満たしていれば、被扶養者として認定できます。ただし、年間の仕送り予定回数および各回の仕送り予定額については、本人申立てにより認定を行いますが、その後の被扶養者資格の再確認の際に、改めて実績に基づく仕送りの金額および回数を確認させていただき、継続した仕送りによる生計維持が確認できない場合は、当該事実が確認できなくなった時点に遡って被扶養者資格が削除されます。

手渡しでの仕送りは、その事実が確認できないため被扶養者認定できません。現在、被保険者と同一世帯に属していない被扶養者の方については、今後、仕送り実績の残る銀行振込や現金書留等を行っていただきますよう、お願い申しあげます。

監修：国立国際医療研究センター　糖尿病情報センター長　**大杉 満**

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。

値が 状態が 間続くと…

この検査項目に注意！

血液検査

空腹時血糖

保健指導判定値	100mg /dL 以上
受診勧奨判定値	126mg /dL 以上

ヘモグロビンA1c（HbA1c）

保健指導判定値	5.6% 以上
受診勧奨判定値	6.5％以上

尿検査

尿糖
陽性（＋）

細い血管に障害を与える

糖尿病網膜症

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もあります。

※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。

血糖 高い 長い

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。

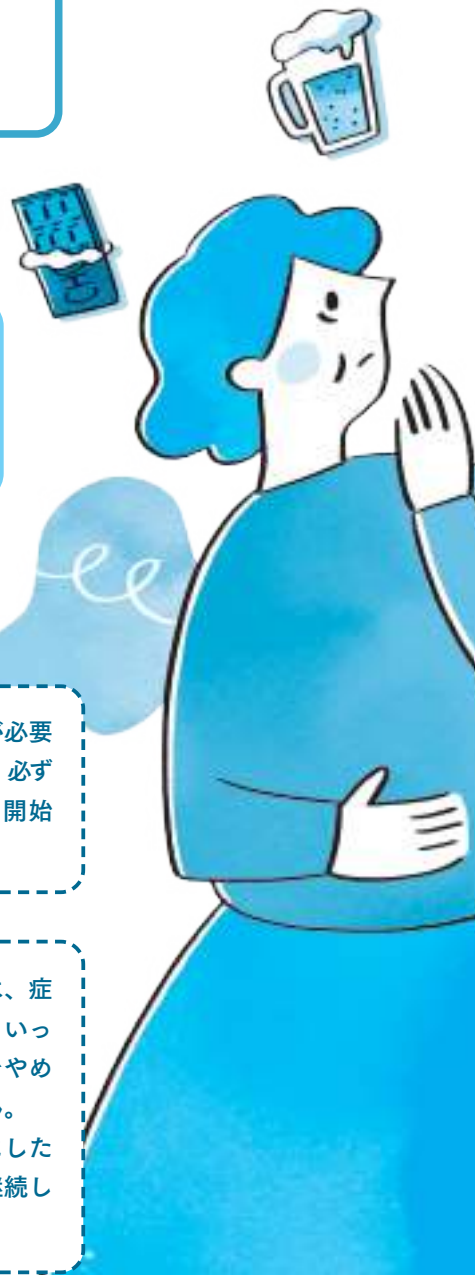
歯周病

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オ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し行う運動。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

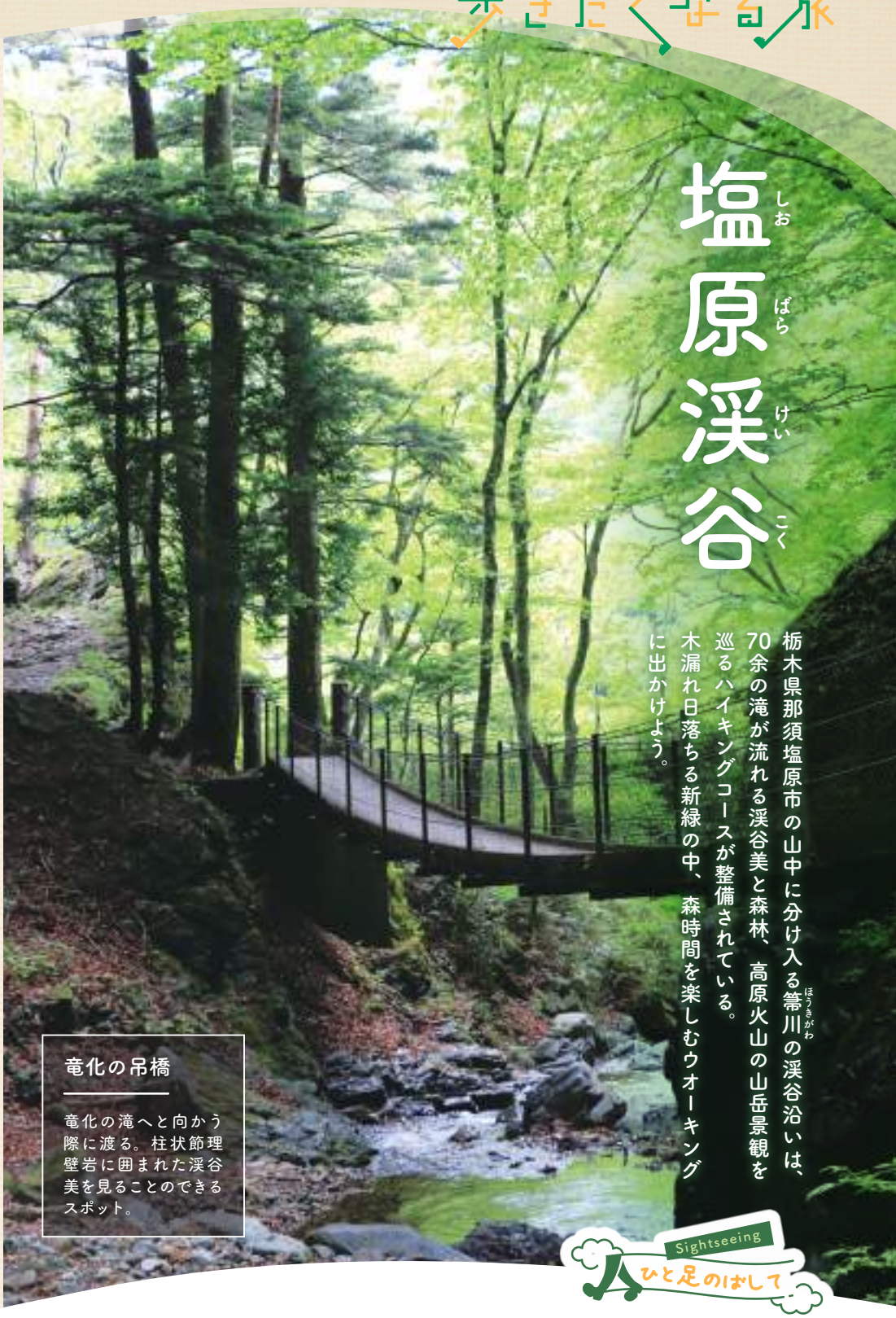
飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

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。

塩原渓谷

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、森時間を楽しむウオーキングに出かけよう。



Sightseeing ひと足のばして

塩

原渓谷には、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、手軽に塩原渓谷の見どころを押さえるには「塩原渓谷遊歩道やしおコース」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。やし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、やしおコースはゴールだ。

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のできるスポット。

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、蟇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

塩原渓谷の入口、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

約 5.5km　約 2 時間 30 分

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できる。竜化の吊橋を渡ると、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できる。

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。

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/

Gourmet 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 休 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！

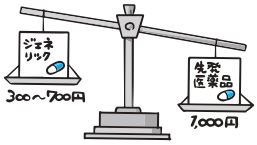
これだけでOK！ お薬代を節約する5カ条

① 魔法の言葉

ジェネリックを希望します

ジェネリック　先発医薬品

価格の違いは開発費の違い

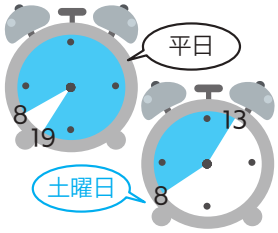


効果・安全性は同等なのに、
価格は3～7割に抑えられます

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！

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]の加算がつきます。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。

健康保険でかかる場合
ルールがあります

整骨院・接骨院で施術を受けるとき

近年、整骨院・接骨院の数が増え、多くの人が気軽に利用できるようになっています。なかには、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいるようですが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。
施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

健康保険が使えるケースは限られています

Q 看板や広告に「各種保険取扱」と書かれているけど…？

A 整骨院・接骨院の看板や入口でよく見かける「各種保険取扱」とは、健康保険が適用される負傷のみ健康保険適用になります、という意味です。

健康保険が使える

外傷性の負傷のみ

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

骨折、脱臼、打撲、捻挫（肉ばなれなど）

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない

全額自己負担に！

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事中や通勤途上に起きた負傷

…など

健康保険適用の施術を受けた場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名

支払いは「受領委任払い」、柔道整復師が患者に代わって健保組合へ請求します

柔道整復師に健康保険でかかった場合、患者は窓口で自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。

※全額を自分で支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

野菜をおいしく食べる
デリ風ごはん

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。

☑ 栄養メモ

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。

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

鰆（さわら）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〉

鰆（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. 鰆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。

歯の健康を守ろう！

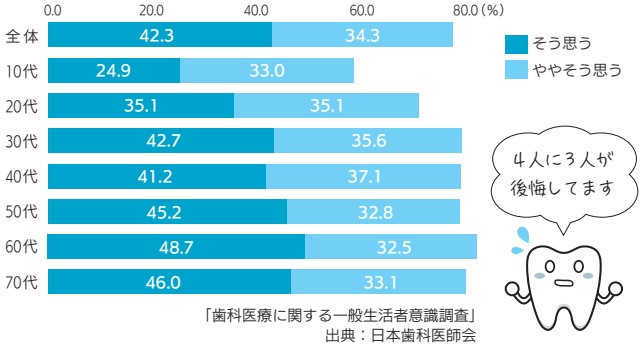
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の 15 歳～ 79 歳の男女 1 万人を対象に 2020 年に行った調査では、約 8 割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会

歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢（プラーク）と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。

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 時間程度のウオ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。

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。

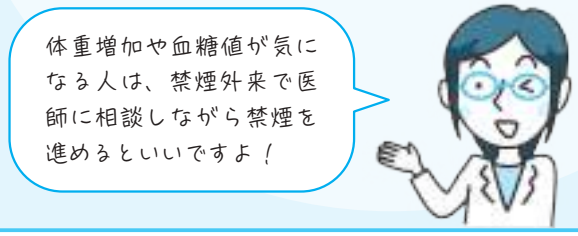
でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと思っているんです…

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こと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。



Health Information

話題の**健康情報**

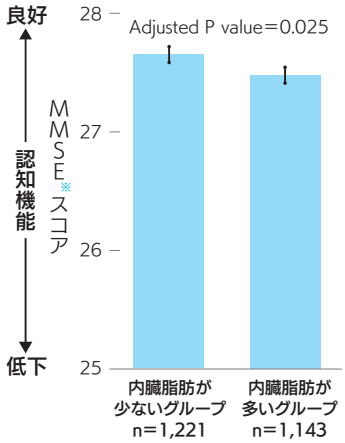
内臓脂肪を減らすと、認知症のリスクも低くなる可能性

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。

出典：花王株式会社・弘前大学　2021年11月25日ニュースリリース

座っているときでも〝体を動かす〟

運動を習慣化しよう！

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

たとえ１回でも、
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

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。

膝引き寄せ腹筋トレーニング

ターゲット　お腹

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！

片足立ち上がり座り

ターゲット　下半身＆体幹

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！

お尻ストレッチ

ターゲット　お尻＆股関節

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

けんぽ通信　季刊号　No.13　発行所／千葉県農協健康保険組合
〒260-0031 千葉市中央区新千葉3-2-6 農業会館5階　☎043-245-7479（総務部）