

神戸

# 貿易けんぽ

NO.143

2023 秋

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



神戸貿易健康保険組合

HPアドレス <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

# 収入支出決算のお知らせ

当健康保険組合の令和4年度決算・事業報告が、先の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 一般勘定（健康保険）

### 〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は17億7,212万6千円、前年度の収入のうちコロナ禍による特例猶予分(約2億円)の納付を除くと、平均標準報酬月額および総標準賞与額の増加により、前年度に比べ約5,300万円増加しました。

その他、前年度からの繰越金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額18億1,523万7千円となり、それらを除いた単年度での収入(経常収入)では17億8,326万2千円となっています(前年度より約5,400万円増加)。

### 〈支出〉

皆様の医療費や給付金などに充てられた保険給付費は8億4,913万6千円で、前年度より約8,700万円増加しました。

一方、組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への支援金納付金については、5億2,014万8千円となり、前年度より約1億1,500万円減少しました。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業費は6,936万5千円で、健診事業を中心に、より一層の事業の充実を図りました。

その他の支出を含め、支出総額は15億2,288万5千円となり、単年度での支出(経常支出)では14億9,954万7千円となっています。

### 〈収支〉

単年度での収支(経常収支)で2億8,371万5千円の経常黒字、収支差引で2億9,235万2千円の決算残金となりました。決算残金は、別途積立金として2億9,000万円、繰越金・財政調整事業繰越金として2億3,500万円を計上しました。これにより、別途積立金は2億9,000万円の大幅な増加となりました。

## 介護勘定（介護保険）

介護保険収入は、前年度の収入のうちコロナ特例猶予分(約2,300万円)の納付を除くと、前年度に比べ約700万円増加しました。

支出の部においては、介護納付金は予算編成時に厚生労働省推計数値により算出し、前年度より717万円減少しました。

準備金に1,500万円を繰入(積立)し、収支差引額は951万6千円となりました。

健康保険組合連合会(健保連)が公表した「令和5年度健康保険組合の予算早期集計結果(概要)」によると、保険料などの経常収入は、前年度比2.7%増の8兆6,161億円、医療費などの経常支出は5.9%増の9兆1,784億円となり、経常収支は5,623億円の赤字となる見通しです。赤字組合は前年度から130組合増となり、約8割

の組合が赤字となる予測です。

収入では、保険料収入は対前年度比2.8%増の8兆5,038億円となりました。一方、支出では、保険給付費は5.5%増の4兆7,820億円となり、前年に引き続き高い伸び率を維持しています。また、高齢者等拠出金は、前年度の一時的な減少の反動から7.3%増の3兆7,067億円となり、とくに後期高齢者支援金が9.9%と大きく増加しています。

令和5年度以降も新型コロナウイルス感染拡大等の影響が不透明であり、高い水準で推移する医療費の動向を注視していく必要があります。また、高齢者等拠出金は令和6年度以降も増加が見込まれ、今後ますます厳しい状況が続くことが予想されます。

当健康保険組合の令和4年度の決算は黒字でしたが、医療費は令和2年度のコロナ禍における受診控え等による減少から転増加傾向が続いています。また、令和6年度以降は、団塊の世代がすべて後期高齢者となることから、医療費納付金の急増が見込まれ、厳しい状況が続くと予想されます。

当健康保険組合の財政を安定させるためには、皆様方ご自身が健康保持増進、健康管理に努めていただくことが重要です。皆様におかれましては、日頃から健康づくりに励まれ、受診の際には、適正に受診していただき、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費の削減にご協力をお願いします。

# 令和4年度収支決算概要

## 一般勘定(健康保険)

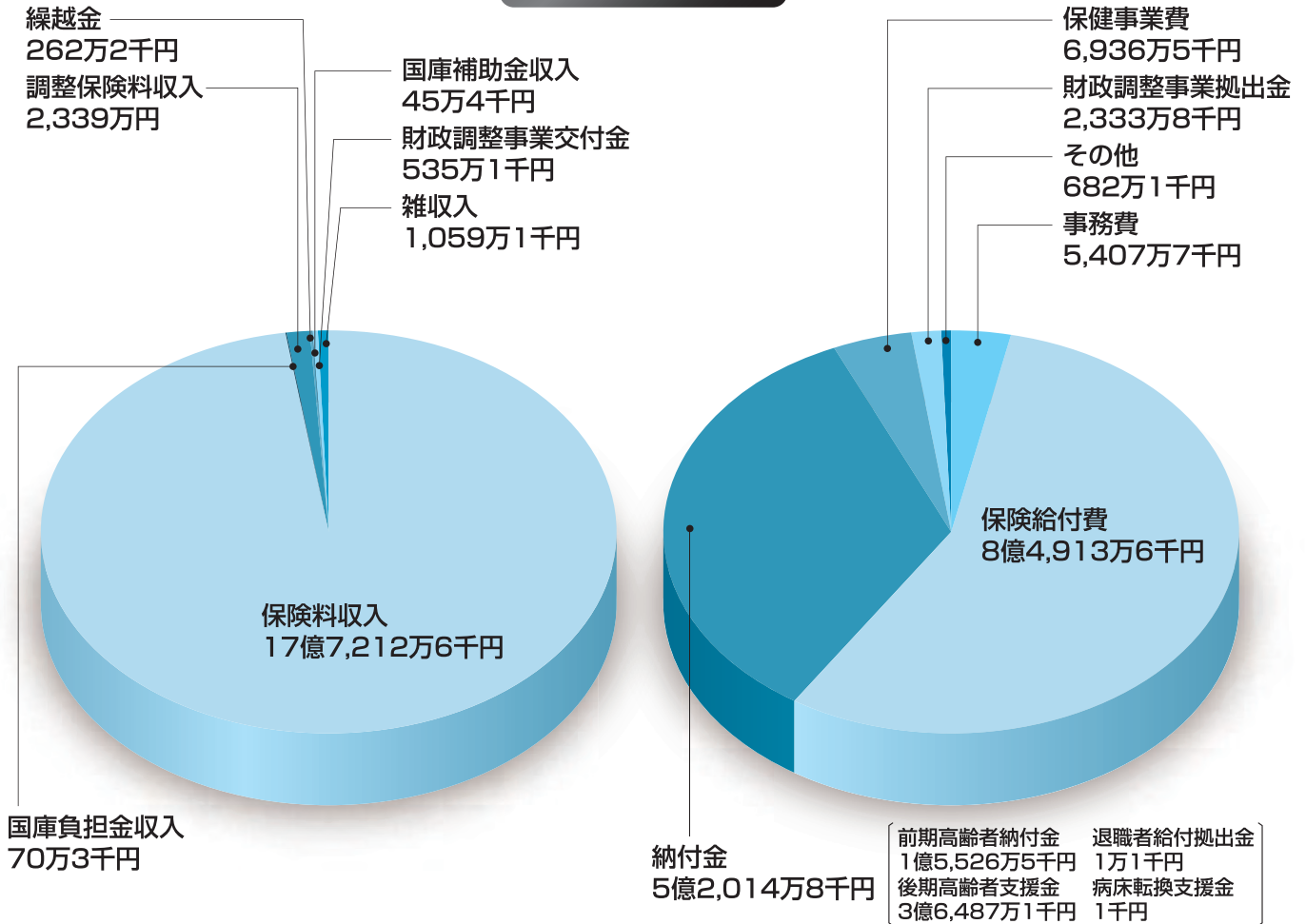
### 収入合計

18億1,523万7千円

### 支出合計

15億2,288万5千円

収支差引剰余金  
2億9,235万2千円



## 介護勘定(介護保険)

### 収入

科目	決算額
介護保険収入	2億962万9千円
繰越金	321万3千円
雑収入	1万2千円
合計	2億1,285万4千円

### 支出

科目	決算額
介護納付金	1億8,833万8千円
積立金	1,500万円
合計	2億333万8千円

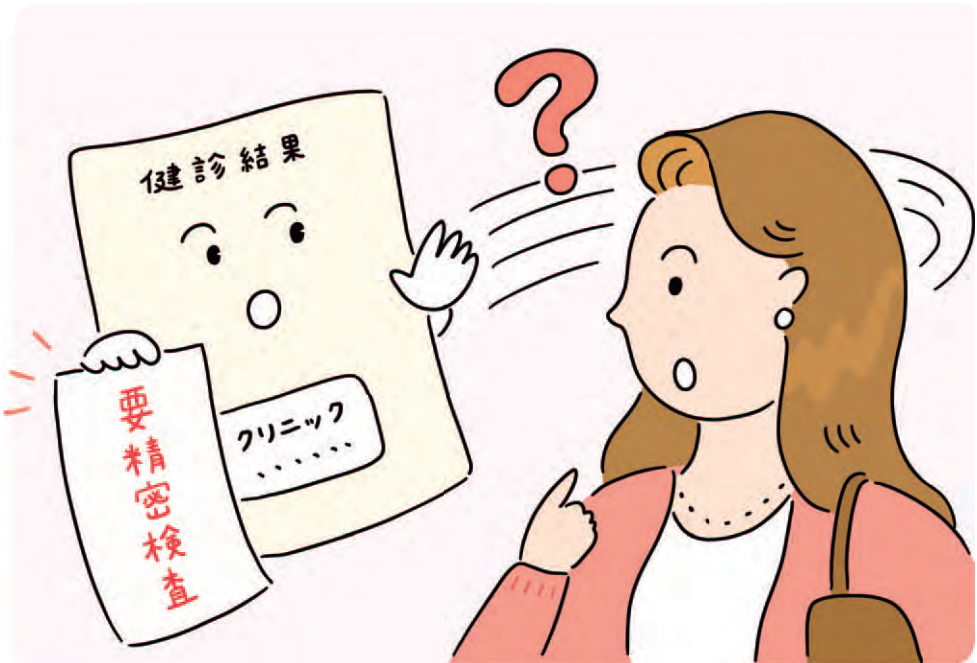
収支差引剰余金

951万6千円

### 組合の概況

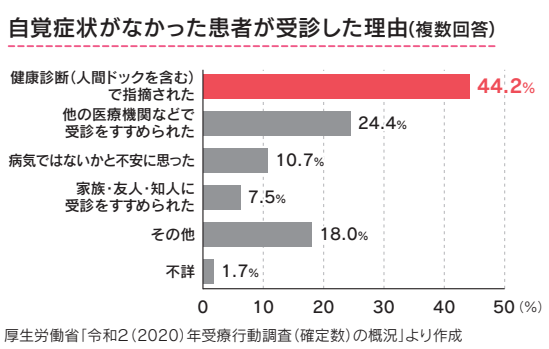
(令和5年  
3月末現在)

- 被保険者数 3,525人
- 被扶養者数 2,113人
- 平均年齢 44.82歳
- 平均標準報酬月額 351,344円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 100%(事業主51% 被保険者49%)
- 介護保険料率 18%(事業主9% 被保険者9%)



多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値などで明確に知らせてくれるのが健診です。



健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ


健診は、そのときの健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ること役に立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



**通院中の人も特定健診を受けましょう!**

「通院しているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていないですか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院していても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の方は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある？

特定保健指導



## サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえたうえで、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

### ● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



## 目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。また継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。



生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。

# 1人よりもモチベーションを維持しやすい

骨太の方針  
2023

医療・介護の改革による歳出改善と  
保険料負担上昇の抑制が重要

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2023 加速する新しい資本主義―未来への投資の拡大と構造的賃上げの実現―」(骨太方針2023)を閣議決定しました。医療・介護制度に関するポイントを紹介します。

骨太の方針とは、年末の予算編成に向けて、政権の重要政策の基本的な道筋を示すもので、毎年6月に閣議決定されます。骨太の方針2023では、社会保障制度について、今後も続く超高齢社会に備えた「持続可能な社会保障制度の構築」を柱に整理されました。

少子化対策を着実に推進し、現役世代の消費活性化による成長と分配の好循環を実現していくためには、医療・介護などの不断の改革によりワイズスペンディング(効果的・効率的な支出)を徹底することで歳出改善を行い、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であるとしています。このため、すべての世代が負担能力に応じて公平に負担し支え合い、必要な社会保障サービスが適切に提供される全世代型社会保障の実現に向け、改革の工程<sup>※</sup>の具体化を進めていくとの方針が示されました。

また、最新の将来推計人口や働き方の変化などを踏まえ、給付・負担の新たな将来見通しを示すことが明記されました。

※ 「全世代型社会保障の構築に向けた取組について」(令和4年12月16日全世代型社会保障構築本部決定)に基づく給付と負担の在り方を含めた工程。

◆ 主なポイント ◆

1 医療・介護サービスの提供体制など

高齢化と人口減少に対応し、限りある医療資源の有効な活用と、質の高い医療・介護サービスの提供体制を確保するため、都道府県が地域の実情に応じて医療費適正化に取り組むとともに、かかりつけ医機能が発揮される制度整備の推進が図られます。また、関係機関のさらなる対応によるリフィル処方の活用が推進されます。

2 健康づくり・重症化予防の強化

健康寿命を延伸し、高齢者の労働参加を拡大するためにも、健康づくり・重症化予防を強化、またデジタル技術を活用したヘルスケアイノベーションの推進や、第3期データヘルス計画を見据えたエビデンスに基づく保健事業の推進、生涯を通じた歯科健診(国民皆歯科健診)に向けた取り組みなどが推進されます。

3 医療DXの推進

マイナンバーカードによるオンライン資格確認の用途拡大や正確なデータ登録の取り組みが推進され、2024年秋に健康保険証が廃止されます。電子処方箋や電子カルテなどの医療・介護全般にわたる情報を共有できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設および電子カルテ情報の標準化などが進められるとともに、PHR<sup>※</sup>として本人が検査結果などを確認し、健康づくりに活用できる仕組みが整備

※ PHR(Personal Health Record)とは、診察・検査、特定健診、薬剤データなどの個人の健康に関する情報を集約し、本人が自由にアクセスできるシステム。

されます。加えて「診療報酬改定DX」による医療機関のコスト軽減などが図られます。

また、政府が運営するオンラインサービス・マイナポータルの利便性向上に加え、税務・社会保障手続きの負担軽減に向けた取り組みを進め、デジタル技術の導入により社会保障給付の事務コストを効率化し、行政機関間の情報連携が推進されます。

4 介護保険料の抑制

急速な高齢化が見込まれるなかで、医療機関の連携、ICT機器導入や協働化・大規模化などを推進したうえで、介護保険料の上昇を抑えるため、利用者負担の一定以上所得の範囲の取り扱いなどについて検討を行い、年末までに結論を得るとしています。

5 2024年度報酬同時改定

2024年度に予定されている診療報酬・介護報酬・障害福祉サービスなど報酬の同時改定については、物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者・利用者負担・保険料負担への影響などを踏まえ、必要なサービスを受けられるよう対応を行うとしました。

6 短時間労働者への被用者保険の適用拡大による勤労者皆保険の実現

年齢・性別にかかわらず働き方に中立的な社会保障制度の構築に向け、企業規模要件の撤廃など、短時間労働者への被用者保険の適用拡大、常時5人以上を使用する個人事業主の非適用業種の解消などについて検討すると

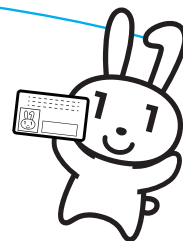
しました。当面の対応として、新たに106万円(いわゆる年収の壁)を超えても手取りの逆転を生じさせない取り組みへの支援などを本年中に決定したうえで実行し、さらに制度見直しに取り組むとしています。



# マイナ保険証をご利用ください

マイナンバーカード（マイナ保険証）によるオンライン資格確認システムは、2023年7月2日時点で8割近くの医療機関や薬局で運用されています。

マイナ保険証で受診するとメリットも多いので、できるだけマイナ保険証で受診してください。



## マイナ保険証で受診するメリット

- 就職や転職しても利用できる
- 正確なデータに基づく診療や薬の処方（重複投薬の防止等）が受けられる
- マイナポータルを通じて特定健診や薬の情報が閲覧できる
- マイナポータルを通じて確定申告も簡単にできる
- 限度額適用認定証が不要になる
- 今までの保険証で受診するよりも医療費が安くなる



## マイナ保険証が使えない場合

一方で、マイナ保険証で資格確認ができないケースもあります。

- 受診した医療機関等にカードリーダーが設置されていない
- 資格確認を行った際に「資格（無効）」「資格情報なし」と表示される
- 機器やカードのき損等の不具合で資格確認ができない

このような事態も起こりえますので、医療機関等を受診する場合は、当面は今までの保険証も必ず持参してください。また、スマホでマイナポータルの資格情報画面を提示して受診することもできます。



## マイナンバーの点検について

新たに被保険者となった方の資格情報を登録した際に、本来の方法（マイナンバーの記載がない場合は、「4情報（氏名、生年月日、性別、住所）」が一致した場合のみ資格情報として登録）とは異なる方法で作業を行ったため、別の方の情報を資格情報として誤登録してしまったケースが一部の保険者で発生しました。

こうしたことを防ぐため、厚生労働省の通知に基づき、過去に登録したみなさまの資格情報等について、点検を行っています。また、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）照会により、「5情報（漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所）」の一致が確認できない方については、「マイナンバーカードの写し」もしくは「マイナンバーが記載された住民票の写し」を提出していただく場合もあります。

円滑な運営とよりよい医療の提供のために、ご理解とご協力をお願いいたします。



# 高尾山



## 高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

## 高

尾山駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

## INFORMATION

- 京王高尾線高尾山駅より徒歩約5分
- 圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト  
いこうよ八王子・高尾山  
(公益社団法人八王子観光  
コンベンション協会)  
☎ 042-673-3461  
(高尾山観光案内所)

HPはコチラ



## 道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 🕒 8:00～19:00
- 🗓 年中無休（施設内一部店舗を除く）
- ☎ 042-696-1201







### たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

### 男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



男坂

女坂

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



### 高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- 🕒 10:00～16:00
- 📅 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- 🆓 無料 ☎ 042-664-7872



### TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- 🕒 10:00～18:00 📅 年中無休
- ☎ 042-662-1030

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

### 京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- 🕒 8:00～22:45 (最終入館受付 22:00)
- 📅 年中無休 \*施設点検などにより臨時休館する場合あり
- 💰 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子供(4歳～小学生) 550円 / 650円
- ※繁忙期:12月29日～1月3日/ゴールデンウィーク/お盆/11月1日～30日など※3歳以下は無料
- ☎ 042-663-4126



### 高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- 💰 片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円



### 高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ☎ 042-665-8010



### 高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

- ☎ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

### 高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



### 高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- 🕒 9:30～16:30 (5～11月) 9:30～16:00 (12・1～2月) 10:00～16:30 (3～4月)
- 📅 年中無休 \*園内整備などを除く
- 💰 大人(中学生以上) 500円 小児(3歳以上) 250円
- ☎ 042-661-2381

約 7.0km 約 3.0 時間 / 約 11,000 歩

### 高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せ持つ情報発信ミュージアム。

- 🕒 8:00～17:00 (4～11月) 8:00～16:00 (12～3月) (最終入館 閉館30分前)
- \*イベント開催などによる変更あり
- 📅 年中無休 \*メンテナンスなどによる休館あり
- 🆓 無料
- ☎ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクトマップで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

# インフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。

とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう！



## 予防接種を受ける！

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

ワクチン製造株（2023～2024年シーズン） ※流行を予測して選定されます。

A型株 A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)  
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)

B型株 B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)  
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

●14ページにて当組合が実施するインフルエンザ予防接種事業について掲載しています。ぜひご利用ください。

## いつでも予防！

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です！

日常生活でも引き続き実践しましょう。



### OK! 帰ったら手洗いを！

アルコール製剤による消毒も効果があります。



### CHECK!! 適度な湿度を保つ！

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



### POINT! 十分な休養とバランスのとれた食事！

体の抵抗力を高めましょう。



### 人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



### GOOD! こまめな換気

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意しましょう。



# 翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝翌のコンディションの違いを確認してみてください。

## Point 1 夕食は20時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



## Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



## HEALTH INFORMATION

### 話題の健康情報

# 大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。



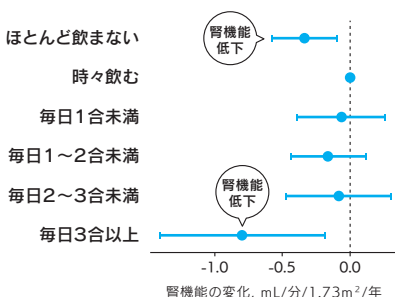
これまで1日あたり日本酒1合程度の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40～74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」（1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上）の人と「ほとんど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が

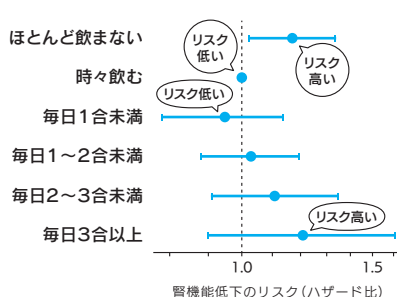
大きく【図1】、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました【図2】。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】 男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】 男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】 純アルコール20g (1合)とは？

- ・日本酒(度数15%) → 180mL
  - ・ビール(度数5%) → 500mL
  - ・焼酎(度数25%) → 約110mL
  - ・ワイン(度数14%) → 約180mL
  - ・ウイスキー(度数43%) → 60mL
  - ・缶チューハイ(度数7%) → 約350mL
- 厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当(1日)以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』(大阪大学)より

## オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



### 材料 (2人分)

オートミール----- 50g  
塩----- 小さじ1/4  
熱湯----- 100mL  
卵----- 1個  
キャベツ (2cm角)----- 1/8個 (120g)  
豚バラ肉 (10cmの長さ) ----- 50g  
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり  
----- 適量

### 作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ▶



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## 豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分 0.5g

調理時間 15分



### 材料(2人分)

豆もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
水	大さじ1	おろしにんにく	少々
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/6

### 作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分にして縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあげて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

## たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分 1.0g

調理時間 15分

### 材料(2人分)

長いもの	150g
ロースハム	1枚
水	300mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々

### 作り方

- ① 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



## 血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

### ▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

### ▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

### ▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。



# 健保組合からのお知らせ



令和5年度後半に実施する主な保健事業について、下記のとおりお知らせいたします。

## 1 健診・人間ドック

一般健診・生活習慣病健診・特定健診、人間ドック、がん検診等については、次ページ(15ページ)の実施内容一覧表を参照のうえ、1年に1回は受診してください。

## 2 特定保健指導

特定健診の結果に着目し、12月からメタボリスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」の特定保健指導を行います。保健師等との面談やメールのやりとりを通して、生活習慣の改善に取り組み、重篤な病気の予防につなげるプログラムです。対象者の方は積極的なご参加をお願いします。

## 3 インフルエンザ予防接種

10月から一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)との契約施設にて予防接種を受けた場合、1人1回3,000円が補助されます。利用方法については当健康保険組合ホームページをご確認ください。

## 4 冬期契約施設(アイススケート・スキー)

例年どおり、12月から3月までの間、契約施設の開設を予定しています。

## 5 幼児用手洗い等推奨グッズの配付

幼児(3~6歳)を対象とした健康づくりのため、手洗い等推奨グッズを9月に配付しますので、感染症予防等にご活用ください。

## 6 ウォーキングイベントの実施

加入者の方の健康維持・増進のため、11~12月にウォーキングイベントを実施しますので、積極的なご参加をお願いします。



当健康保険組合の保健事業について、詳しくはホームページをご参照ください。

神戸貿易健康保険組合



より、健康づくり編に詳細な案内がございます。

スマホは  
こちらから



# 健診等種別・実施内容一覧表

区分	健診種別	事業内容	対象者 (年齢は令和5年度末現在)			組合補助額	自己負担額	検査項目								
								問診 診察	身長・ 体重・ BMI	視力	聴力	血圧	尿	胸部 X線 直接 撮影	腹囲	血液
A	一般健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	34歳以下	5,120円	なし	○	○	事業所負担で実施	○	○	○	○	○	○
	生活習慣病健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	35～39歳	7,635円	なし	○	○	事業所負担で実施	○	○	○	○	○	○
	特定健診(本人)	特定健診の受診率向上のため、事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	40歳以上	7,635円	なし	○	○	事業所負担で実施	○	○	○	○	○	○
	特定健診(家族)	特定健診の受診率向上のため、受診券を配付	被扶養者	男女	40歳以上	7,150円	なし	○	○		○	○		○	○	

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	組合補助額の上限		契約施設一覧表	検査項目	契約施設以外
B	人間ドック	生活習慣病の早期発見、自己管理意識向上のために実施	被保険者 被扶養者	男女	35歳以上	契約料金(消費税込み)の3/4を補助(100円未満切り捨て)、但し上限あり	契約料金(消費税込み)の約1/4	1泊2日ドック 45,000円	1日ドック 30,000円	別途、お知らせします。	施設により契約・実施内容が異なります。オプション検査費用は自己負担です。	契約施設に準じて補助金を支給
							2時間ドック 30,000円					

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	組合補助額の上限	契約施設	実施方法	契約施設以外
C	大腸がん検診	大腸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	約1,400円	500円	1,400円	メスブ細胞検査研究所、日本健康倶楽部兵庫支部 他	検体の郵送、検体の持参等	契約施設に準じて補助金を支給
	子宮頸がん検診	子宮頸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	20歳以上	約2,000円	1,000円	2,000円			
	乳がん検診	乳がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	35歳以上	3,000円	組合補助額超過分	3,000円			
	前立腺がん検診	前立腺がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男	40歳以上	約2,000円	1,000円	2,000円			
	肺がん喀痰細胞診検査	肺がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	約2,000円	1,000円	2,000円			
	歯周病リスク検診	歯周病の早期発見・治療のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	約1,600円	1,000円	1,600円			
	ピロリ菌検査	ピロリ菌感染の検査を実施⇒ピロリ菌除菌により胃がんリスクの減少を図る	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	約2,000円	1,000円	2,000円			

- <注意事項>
- ①お一人につき1年度(4月～3月)に、区分AまたはBを1回に限り受診できます。
  - ②区分Cについては、区分AまたはBと併用できます。
  - ③青字は本年度変更箇所です。

# ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は<sup>かたいさんとうきん</sup>下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



\\ CHECK !!

解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

## ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力トレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスの後ろに1歩分離して立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



まっすぐ正面を見る。

頭からかかとまでを一直線にする。

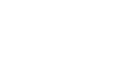
つま先を正面に向ける。

1歩分離れる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



2 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



息を吐きながら、できるだけ高くかかとを引き上げる。

親指側に体重をかけてかかとを上げる。

POINT



つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

## ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 足を1歩分けて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



POINT

両足のつま先を正面に向ける。



まっすぐ正面を見る。

背すじを伸ばす。

両手は腰骨に置く。

1歩分ける。

2 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、案に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



息を吐きながら、ゆっくりとひざを曲げる。

ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。

かかとは床についている。



体重を前方に移したときに、かかとは床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。