

保 健 だより

No.211 2023 6
JUNE

東部ゴム健康保険組合
<http://www.toubugomukenpo.or.jp>

Contents

令和5年度の予算が承認されました	2
令和5年度 主な保健事業のご案内	4
時事解説 時の話題	5
特定健診・特定保健指導	6
歩きたくなる旅	8
HEALTH INFORMATION	10
メタボ予防レシピ	12
季節の健康TOPICS	14
健保組合からのお知らせ	15
太もも前を鍛えて代謝をアップ	16

動画を
CHECK!

レシピ

P 12



運動

裏表紙



人里近い山にケヤキの大木がありました。根元から見上げると、びっくりかえってしまいそうなほどの高い木です。その木に空いた洞でムササビが子育てをしています。夜行性なので昼間はほとんど眠っていて、姿はなかなか見ることができません。しかし、夕方になると目を覚まします。下がお母さんと、上が赤ちゃんです。生後50日くらいすると、巣穴から出て、木と木の間をグライダーのように飛べるようになるための練習が始まります。

●ムササビ 日本／山形県・東根市

写真・文 福田幸広（動物写真家）



健康維持と医療費節減にご協力を！

健康保険料率:1000分の98 介護保険料率:1000分の16.4

保険料率は
据え置き

当健保組合の令和5年度予算が、組合会で承認されました。

令和5年度は、健康保険料率を協会けんぽの全国平均より千分の2低い「千分の98」に、また、介護保険料率は協会けんぽより千分の1.8低い「千分の16.4」にそれぞれ据え置き、予算を編成いたしました。

健康保険

新型コロナウイルス感染症の流行開始から3年が過ぎました。昨年は、ワクチン接種がある程度進んだものの、オミクロン株の発生によって1日当たりの新規感染者数は幾度も過去最多を更新しました。また、ロシアによるウクライナ侵攻や円安などによる物価高騰の影響で景気が悪化するなど、暗いニュースが多い1年でした。新年度に入り、約3年間続いた新型コロナウイルス感染症予防対策による行動制限が5月からインフルエンザと同等の5類へと移行したことに伴い、ようやくコロナ禍前の日常生活を取り戻し始めました。他方の懸案であるロシアとウクライナも収束に向かい社会全体が明るい話題が増えることを願います。

健保組合を取り巻く環境は、保険料の基礎となる給与や賞与がコロナ禍前の水準に回復してきましたが、患者の受診控えの影響で減少していた医療費が、昨年より大幅に増加しております。さらに、団塊の世代が75歳に到達しはじめ、令和5年度以降の後期高齢者支援金の急増が予想されます。

政府は、全世代型社会保障の構築に向けて、昨年10月から、一定所得以上の後期高齢者の医療費の窓口負担を2割に引き上げる制度改正を行いました。効果は極めて限定的であり、現役世代の負担軽減には程遠い状況にあるといえます。また、健保組

収入

合の出産育児一時金については、42万円から8万円増額し、50万円になりましたが、その一部を後期高齢者も負担する仕組みが導入されます。しかしこの負担も、健保組合の増額からすれば、少額になっております。このような状況下ではございますが、当健保組合では、引き続きみなさまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。

加入員のみなさまにおかれましても、病気の早期発見・早期治療につながる各種健康診断の受診と健診結果を活用した健康づくりに取り組んでいただき、また、窓口負担の軽減にもなるジェネリック医薬品の積極的活用など、医療費適正化に引き続きご協力くださいますようお願い申し上げます。

健保組合の収入源である保険料については、前年度と同率となる保険料率「千分の98」を設定することで、62億3,932万円を見込みました。保険料のみですべての支出項目を賄うことは困難であるため、前年度決算残金の一部(5億9,164万円)を繰り越して収入項目に計上することで収支のバランスをとり、予算を編成いたしました。

支出

支出では、その大半がみなさまが病気やけがなどで医療機関に受診した際に発生す

介護保険

介護保険料率は前年度と同率の「千分の16.4」となります

健保組合では、40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)および特定被保険者※の方に納めていただいた介護保険料を「介護納付金」として国に納めています。

当健保組合では、平成27年度から全国健康保険協会(協会けんぽ)と同率で介護保険料を徴収しておりますが、令和5年度については令和4年度と同率の「千分の16.4」に決まりました。これにより令和5年度の介護保険収入には7億4,543万円を見込んでいます。

※40歳以上65歳未満の被扶養者を有する40歳未満もしくは65歳以上の被保険者。

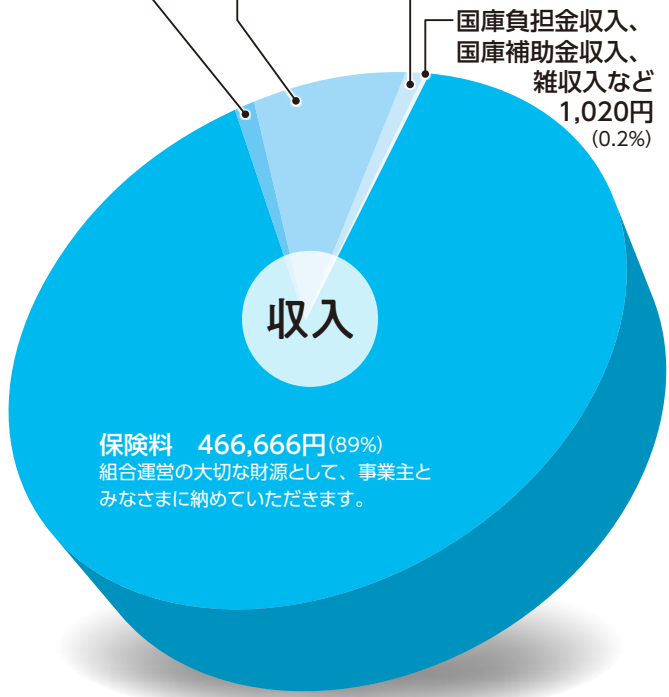
みなさま1人当たりで見える予算 (健康保険)

予算総額 524,217円

調整保険料収入 6,296円(1.2%)
前年度決算残金を予算の収入項目に繰越計上したものです。
健康保険組合間の財政調整のための別枠保険料として納めていただきます。

繰越金 44,252円(8.4%)
前年度決算残金を予算の収入項目に繰越計上したものです。

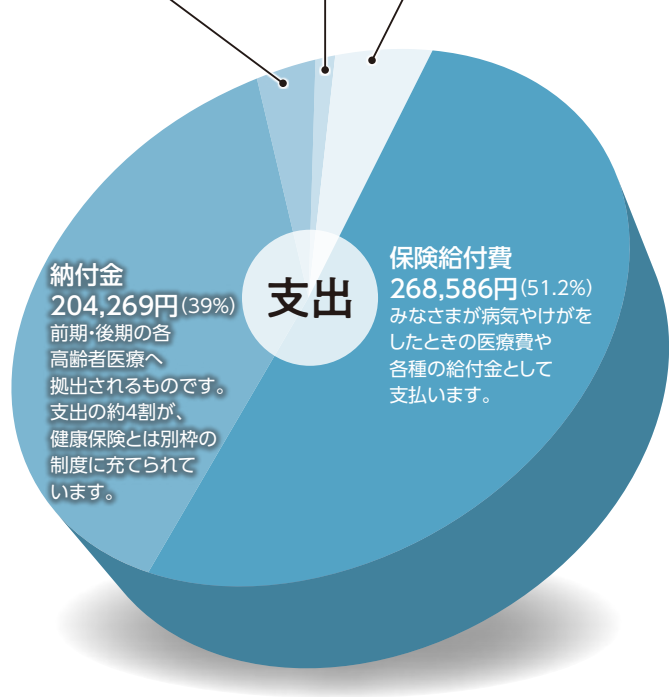
財政調整事業交付金 5,984円(1.1%)
高額な医療費等が発生した際に、健康保険組合連合会から調整金として交付されます。



保健事業費 17,480円(3.3%)
特定健診・特定保健指導や、「健保だより」の発行などの費用として支出します。

財政調整事業拠出金 6,296円(1.2%)
健康保険組合間の財政調整などのために健康保険組合連合会へ拠出します。

事務費、予備費など 27,586円(5.3%)



令和5年度 収入支出予算概要表

一般勘定

健康保険／収入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	6,239,324	466,666
国庫負担金収入・その他小計	2,793	209
調整保険料収入	6,242,117	466,875
繰越金	84,180	6,296
繰入金	591,643	44,252
国庫補助金収入	2	—
特定健康診査等事業収入	3,008	225
財政調整事業交付金	27	2
利子収入	80,000	5,984
施設利用料	106	8
補助金等追加収入	220	16
その他小計	1,090	82
雑収入	6,386	478
その他小計	7,802	584
合 計	7,008,779	524,217
経常収入合計	6,251,859	467,604

健康保険／支出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	142,168	10,633
組合会費	1,971	148
小計	144,139	10,781
法定給付費	3,585,003	268,138
付加給付費	5,991	448
小計	3,590,994	268,586
前期高齢者納付金	1,208,297	90,374
後期高齢者支援金	1,522,753	113,893
病床転換支援金	3	—
退職者給付拠出金	20	2
小計	2,731,073	204,269
保健事業費	233,706	17,480
還付金	1,525	114
営繕費	1,001	75
財政調整事業拠出金	84,180	6,296
連合会費	3,650	273
積立金	9,413	704
雑支出	1,300	97
予備費	207,798	15,542
合 計	7,008,779	524,217
経常支出合計	6,714,775	502,227

経常収支差引額 ▲462,916千円

介護勘定

介護保険／収入

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	745,431	86,678
繰越金	72,946	8,482
繰入金	1	—
利子収入	6	1
雑収入	2	—
合 計	818,386	95,161

介護保険／支出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	794,933	92,434
介護保険料還付金	300	35
積立金	1	—
雑支出	50	6
予備費	23,102	2,686
合 計	818,386	95,161

※端数処理の関係で、一部合計の合わない箇所があります。

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されました。義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

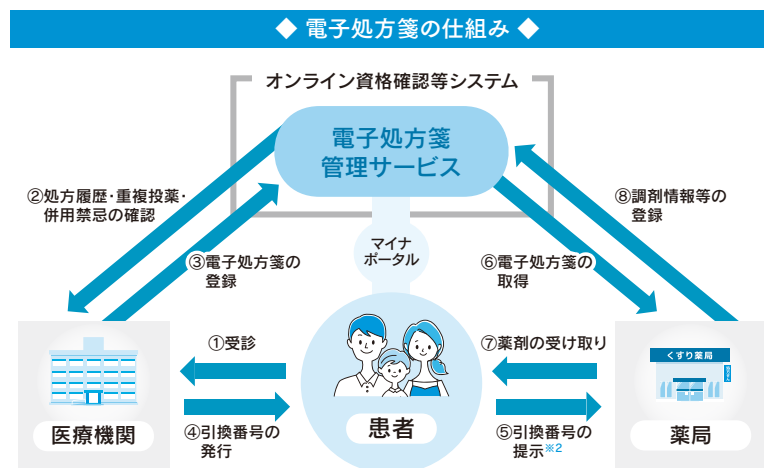
また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

受診時の追加負担額

		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし
従来の保険証	初診	12円	18円 +6円
	再診	なし	6円

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

交付申請について



マイナンバーカード総合サイト

保険証利用の申込みについて



マイナポータル

医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられました。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながるなどが期待されています。

令和5年度 主な保健事業の ご案内

健保組合の保健事業を有効にご活用ください

当健保組合の令和5年度の事業計画をご案内いたします。

みなさまから納めていただいた保険料の多くは医療費の支払いに充てられますが、健保組合としては健康づくりへの取り組みにも力を注ぎたいと考えています。

令和5年度の事業計画の実施にあたっては業務の合理化・効率化を図りつつ、重要

1 健康診査

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
インフルエンザ予防接種補助 (補助金1,500円)	健康診査後の保健指導相談	40歳以上被保険者対象の PET検査	40歳以上被保険者対象の 人間ドック	40歳以上被保険者対象の 人間ドック	35歳以上被扶養者対象の 生活習慣病予防健診	35歳以上被保険者・被扶養者 対象の婦人生活習慣病予防健診	35歳未満被保険者対象の 一般健康診査	35歳以上被保険者対象の 生活習慣病予防健診	特定健康診査・特定保健指導の 実施
年間	年間	年間	1泊、 1日帰	1泊、 1日帰	年間	春秋	年間	年間	年間

2 保健指導宣伝

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
健康企業宣言事業所の推進	長期にわたる特定健診未受診者に対する受診勧奨	対象年齢35歳以上の受診勧奨 (データヘルス計画)	家庭常備薬の斡旋	健康管理事業推進委員会 年1回実施	健康管理委員会 年4回実施	ジェネリック医薬品差額通知 年1回実施	健康世帯表彰 年1回実施	保健宣伝の共同活動 年間	保健指導冊子の配付 年2回配付	生活指導書等の配付 年3回配付	ホームページ開設 年間	事務担当者通信 年4回実施	機関誌の発行 原則年3回発行	医療費通知 年1回実施
年間	年間	年間	年2回実施	年1回実施	年4回実施	年1回実施	年1回実施	年間	年2回配付	年3回配付	年間	年4回実施	原則年3回発行	年1回実施

3 体育奨励と契約保養所

5	4	3	2	1
WEBウォーキング大会(秋)	「健康づくりセンターへるすぴあ」および「スポーツクラブ・ブルネサンス」	山の家・海の家・スキー 等の契約施設 (舞子観光協会 等)	東京都総合組合保健施設振興協会のいきいき健康づくり(令和4年度の実施内容)はウオータリー、秋空ヨガ、エンジョイラン等、テニスフェスタ、ミマラソン大会、野球大会、1日介護・健康講座 等ホームページや機関誌等のご案内の予定。	休暇村35カ所、日本金型工業健康保険組合直営保養所3カ所、東京貨物連送健康保険組合保養所1カ所、グリーンピア3カ所 ほか
年間	年間	年間	年間	年間

事業に設定している特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業に積極的に取り組みます。中でも、糖尿病・高血圧・脂質異常症の重症化予防のための「受診勧奨事業」は、令和3年度より対象年齢を40歳から35歳に引き下げていますが、早期治療による重症化予防の強化を継続して実施いたします。

また、2回目となったWEBウォーキング大会は、参加者が前年度を上回るなど大変好評であったため、令和5年度も継続して秋に開催します。昨年度に増設しました、東京貨物連送健康保険組合「トール熱海」をはじめとした契約保養所や体育奨励事業など、当健保組合の保健事業をみなさまの健康の保持、増進にご活用ください。



約3カ月だから無理なく習慣化できる

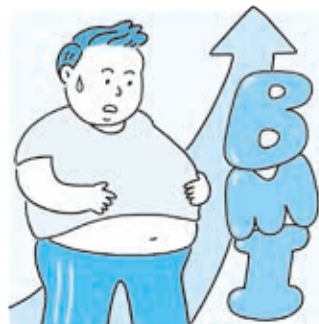
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

☐ 太り気味 or ぽっこりお腹
(BMIや腹囲が基準値以上)

☐ 血糖・血圧・脂質の
健診値が高め

☐ タバコを吸う



実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

決してひとことではありません

2021年度に加算対象となった

健保組合は **116組合** で、
加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算
について（厚生労働省）

どんな効果がある？

特定保健指導

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。

自分なりの健康習慣が定着しやすい



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



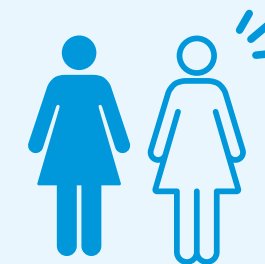
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

特定健診

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ



中軽井沢



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 📅 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🎫 入館無料
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっつけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※ 星野温泉 トンボの湯 発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

INFORMATION

- 🚆 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 🚗 碓氷軽井沢ICから約20分

軽井沢観光協会

- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- ☎ 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。

ミソサザイ ▶



▲ イカル

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



📍 星野温泉 トンボの湯

- 大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。
- 🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)
- 👤 大人1,350円、3歳～小学生800円
- ☎ 0267-44-3580



📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

- 🕒 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)
- 📅 無休
- ☎ 0267-45-3333



📍 くっつけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

- 📍 施設により異なる
- ☎ 0267-41-0743



📍 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

📍 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

- 🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)
- 📅 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末
- 👤 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料
- ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

- 🕒 時期・店舗により異なる
- 📅 無休
- ☎ 050-3537-3553

📍 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせざとと新緑が気持ちいい。

📍 遊歩道



🍴 グルメ



バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

- 🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
- 📅 月～木曜日
- 👤 1個495円(税込)～
- ☎ 080-7525-2814

※営業時間や料金等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。

やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

起床後1時間以内に食べて体温アップ！

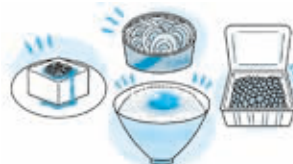


Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、ツナなどを追加すれば、たんぱく質が簡単にプラス！



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク（ハザード比[※]）を算出しました。その結果、野菜

摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

[※]ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連（男女合算）

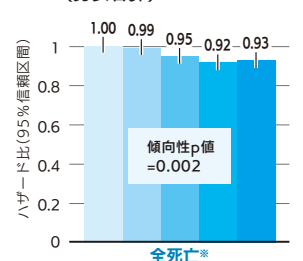
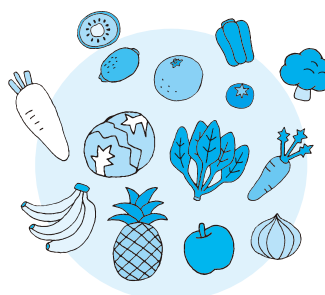
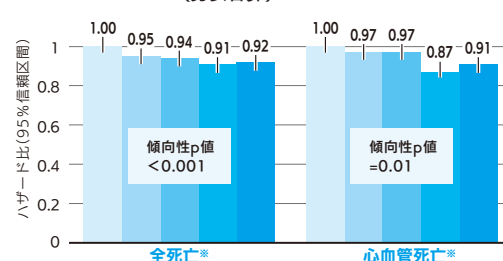


図2 果物摂取量と死亡の関連（男女合算）



『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究（JPHC 研究）からの成果』（国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学）より一部抜粋

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか？

☑ 布団に入ってから、スマートフォンで SNS やメールをチェックする。

☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。

☑ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNS を頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」（Fear Of Missing Out：取り残されることへの恐れ）や SNS 依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」（Joy Of Missing Out：取り残されることの喜び）が提唱され、SNS にしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分の SNS の利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

・HEALTH INFORMATION・

歯科医師に質問！ 健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているもののがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いもののがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は？

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。





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

■ にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分 0.5g 調理時間 5分



材料 (2人分)

にんじん ----- 1/3 本
三つ葉 ----- 1 把
A 酢 ----- 小さじ 1
しょうゆ ----- 小さじ 1
ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし (スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

■ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分 1.5g 調理時間 10分

材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
切り干し大根 ----- 10g
水 ----- 1 カップ
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/4
豆乳 (成分無調整) ----- 1 カップ
輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



■ メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

メタボ予防レシピ

いつもの食材で
パパッとつくるヘルシーレシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
しいたけ ----- 2 枚
豚ひき肉 ----- 200g
A 片栗粉 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 小さじ 2
ごま油 ----- 小さじ 1
おろし生姜 ----- 小さじ 1

キャベツ ----- 1/8 個
にんじん (飾り用) ----- 適宜
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm 幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん (飾り用) を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 →

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



「健康企業宣言」の参加事業所になりませんか？

健康企業宣言とは、企業が従業員の健康増進に取り組むことを宣言して従業員の活力や生産性の向上等をめざし、一定の成果を上げることで「健康優良企業」として認定される制度です。「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示や対外的な広報等を行うことで企業イメージの向上を図ることに繋がります。当健保組合では、参加事業所の積極的なサポートに努めさせていただきます。すでに数事業所が参加しております。ぜひ、みなさまの事業所もご参加くださいますようお願いいたします。



協会けんぽに加入の ゴム製品関連企業をご紹介します

当健保組合では、事業所の加入を積極的に促進しています。みなさまの関連企業または取引先の事業所で、当健保組合に未加入の事業所がございましたら、ご紹介くださいますようお願いいたします。

加入要件は、全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入しており、ゴム製品を主体とする事業（製造・販売）およびゴム原材料の販売を主体とする事業を行っている事業所です。また、当健保組合の加入事業所の関連会社、子会社、企業グループ会社であれば上記以外の業種でも結構です。

お問い合わせ先 **03-6447-2513**

第3回WEBウォーキング大会を 秋に開催いたします！

好評をいただいています参加無料の「WEBウォーキング大会」を秋に開催いたします。生活習慣病の予防には有酸素運動で適度に筋力を使うウォーキングが効果的といわれています。また、仕事などのストレスも、ウォーキングによる解消が期待できます。

大会サイトに毎日の歩数を入力することで、参加チームおよび個人の歩数ランキングが反映されますので、ランキング等を楽しみながらウォーキングを続けることができる内容となっております。

ご参加いただくと、参加賞や一定の歩数に達したチーム全員に達成賞のプレゼントもあります。7月初旬に当健保組合ホームページ上に掲載する「開催のご案内」をお見逃しなく！

季節の健康TOPICS

キケンな熱中症を 予防しよう！

日本の平均気温は1990年代以降高温となる年が頻出し、消防庁によると2022年5～9月の熱中症による救急搬送人数は7万人超と、2008年の調査開始以降3番目に多い数だったと報告されています。こうしたことから、政府でも熱中症対策の強化を進めていますが、まずは私たちが熱中症の予防や対処法を正しく知っておくことが大切です。



熱中症を予防するために チェック

- ☒ 室内ではエアコン、扇風機を使用し温度調節
- ☒ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ☒ のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給
- ☒ 天気予報やWEBサイトなどで情報収集
- ☒ 外出時は日傘や帽子を使用
- ☒ 日陰の利用やこまめな休憩
- ☒ 通気性のよい衣服を着用

気象庁
熱中症警戒アラート
<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>

環境省
熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp>



熱中症予防には手のひら冷却も効果的

手のひらや足の裏、頬などには、動脈と静脈をつなぐ動脈静脈吻合（AVA）という特別な血管があります。通常は閉じていますが、体温が上がるとAVAが開き、一度に多くの血液が流れて熱が放出されます。AVAを冷やすと、そこで冷やされた血液によって効果的に深部体温を下げることに繋がります。

しかし、冷やし過ぎるとAVAが閉じてしまうため、15℃くらいがよいといわれています。保冷剤などで少し冷やした水道水に手足を浸したり、専用のグッズなども販売されているので上手に活用して熱中症を予防しましょう。



知っておこう！ こんな症状があったら、熱中症かもしれません！

重症度	小	大
I度	II度	III度
- めまい・失神（立ちくらみ・熱失神） - 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り・熱けいれん） - 大量の発汗	- 頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感 - 体がぐったりする、力が入らない など（熱疲労）	- 意識障害・けいれん・手足の運動障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつがある、真直ぐに歩けない など） - 高体温（体を触ると熱い）

厚生労働省「熱中症を防ごう！」より

熱中症が疑われる人を見かけたらすぐに応急処置を！

- 涼しい場所へ避難
- 水分・塩分、経口補水液を補給
- 衣服をゆるめ、体を冷やす

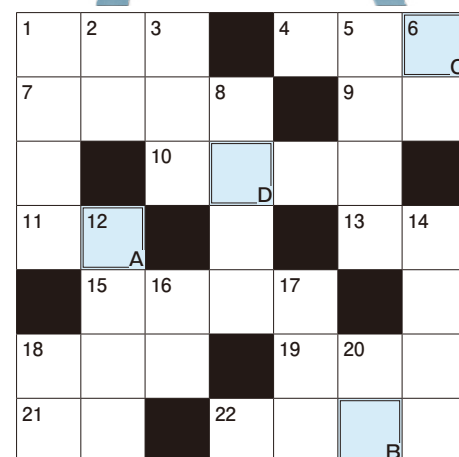
応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診

自力で水が飲めない、
応答がおかしいときは、
ためらわずに救急車を
呼びましょう！！



クロスワード パズル

第146回 ★ けんぽクイズ
©スカイネットコーポレーション



全部できたら二重ワクの4文字をABC順に読んでください。
その言葉が答えです。

★タテのカギ

- 1 夏に咲く、太陽のような花
- 2 球場の観客席などから飛ぶ非難の言葉
- 3 努力すればきつとついてくる
- 5 噂をされると出る？
- 6 コンパスで描く図形
- 8 煙でいぶした食品
- 12 願い出などを退けること
- 14 大自然の中、テントを張って宿泊
- 16 昔ながらのボール
- 17 名画などをそっくりに描くこと
- 18 ダイズやアズキなど
- 20 東京は「都」、神奈川は？

★ヨコのカギ

- 1 海で遊んで、肌が小麦色に
- 4 椅子とセットで購入
- 7 コインが消えたりハトが現れたり
- 9 バイナブルの中心部分
- 10 「ありがとう」で伝える気持ち
- 11 君がいれば百人____だ！
- 13 大木はここが立派
- 15 すりおろしてトロロに
- 18 おみこしや屋台が出て賑わう
- 19 期末、模擬、入学
- 21 弱い人はパソコンの設定に一苦労
- 22 バンジー____で度胸試し

- 応募資格 当健保組合の被保険者およびそのご家族に限り（1人1枚）。
- 用紙・答えの書き方 通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②自宅住所、③自宅電話番号、④応募者氏名です。なお、白紙に答えと①～④を記入のうえ封筒に入れていただいても結構です。
- 送り先 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 東部ゴム健康保険組合
- 締切 令和5年7月31日（月）必着
- 当選者の発表 記念品の発送をもってかえさせていただきます。
- 賞品 当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。
- 第145回の答え：ゲンエン（減塩）

当健保組合の個人情報保護に関しては、ホームページに掲載しています。
<http://www.toubugomukenpo.or.jp/member/info/policy.html>

太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「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！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

- 1** イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



- 2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。

2秒かけて
息を吸う。



太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



- 2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に
適度な張りを感じるまで
引く。

