

# 健保 だより

No. 212 20239  
SEPTEMBER

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

## Contents

- 令和4年度 決算のお知らせ ..... 2
- 時事解説 時の話題 ..... 4
- 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう ..... 5
- 特定健診・特定保健指導 ..... 6
- 歩きたくなる旅 ..... 8
- HEALTH INFORMATION ..... 10
- 血糖値を上げないレシピ ..... 12
- 健保組合からのお知らせ ..... 14
- ふくらはぎを鍛えて体力アップ ..... 16

動画を  
CHECK!

レシピ  
P 12



運動  
裏表紙



秋はニホンザルの恋の季節です。オスたちは、夏の間は涼しい木陰で昼寝ばかりの怠惰な生活でしたが、秋になると一変します。胸を張り、尾をピンと立てて自分のカッコよさをメスにアピールします。意中の彼女に一日中、山の中をついて回ります。しかし、恋が実るかはメスの心次第です。どんなに猛烈に求愛してもメスが恋の主導権を握っています。よく観察してみると、必ずしも強いオスが気に入られるという訳ではないようです。

● ニホンザル 長野県/山ノ内町

写真・文 福田幸広 (動物写真家)

# 9年連続の黒字計上も

去る7月13日に開催された組合会において令和4年度の決算が可決承認されました。

# 経常黒字額はさらに減少(健康保険)

経常収支における差引では、1,661万円の黒字を計上しました。

※本文に掲載の金額は、千円単位を四捨五入しています。

## 令和4年度に実施したおもな保健事業

### 疾病予防

- 1 特定健康診査・特定保健指導の実施
- 2 一般健康診査の実施(35歳未満被保険者対象)
- 3 生活習慣病予防健診の実施(35歳以上対象)
- 4 婦人生活習慣病予防健診の実施(35歳以上対象)
- 5 日帰り人間ドックの実施(40歳以上対象)
- 6 1泊人間ドックの実施(40歳以上被保険者対象)
- 7 PET検診の実施(40歳以上被保険者対象)
- 8 重症化予防のための受診勧奨事業
- 9 インフルエンザ予防接種補助(補助金1,500円)

### 保健指導宣伝事業

- 1 医療費通知の実施(年1回)
- 2 機関誌の発行(原則年3回)
- 3 生活指導書等の配付
- 4 健康世帯の表彰
- 5 家庭常備薬の斡旋(年2回)
- 6 データヘルス計画の推進
- 7 健康企業宣言事業所の推進

### 体育奨励と保養所事業

- 1 契約保養所の効果的活用に向けた情報発信と利用料補助(1人1泊2,000円)
- 2 山の家、海の家、スポーツクラブ等、契約施設を活用した健康づくりの奨励
- 3 WEBウォーキング大会の実施(参加賞・達成賞)

## みなさま1人 当りで見える決算



## 令和4年度収入支出 決算のあらまし

健康保険 / 収入		
科目	科目	決算額(千円)
健康保険	保 険 料	6,040,282
収 入	国庫負担金収入	2,442
調 整	保 険 料 収 入	81,333
繰 越	金	495,560
繰 入	金	16,937
国 庫	補 助 金 収 入	28,692
財 政	調 整 事 業 交 付 金	89,287
雑 収 入	利 子 収 入	251
	その他の施設利用料収入	76
	補助金等追加収入	2,128
	そ の 他	143,011
合 計		6,899,999
経常収入合計		6,204,492

介護保険 / 収入		
科目	科目	決算額(千円)
介 護 保 険	収 入	717,374
繰 越	金	50,000
雑 収	入	5
合 計		767,379

健康保険 / 支出		
科目	科目	決算額(千円)
事 務 費	事 務 所 費	148,934
保 険 給 付 費	組 合 会 費	1,187
	被 保 険 者	1,817,715
	被 扶 養 者	1,267,973
	高 齢 者	123,963
	高 額 療 養 費	11,278
	被 保 険 者	2,655
付 加 給 付 費	被 扶 養 者	1,125
	合算高額療養費付加金	885
納 付 金		2,620,473
保 健 事 業 費		180,030
還 付 金		888
財 政 調 整 事 業 拠 出 金		83,428
連 合 会 費		3,175
積 立 金		7,357
雑 支 出		651
合 計		6,271,717
経常支出合計		6,187,881

介護保険 / 支出		
科目	科目	決算額(千円)
介 護 納 付 金		690,020
介 護 保 険 料 還 付 金		122
合 計		690,142

## 健康保険分

**収入**  
健康組合の収入源となるのが、みなさまと事業主に納めていた保険料。予算比3億1,489万円増の6億4,028万円となりました。

**支出**  
みなさまの医療費の健康組合負担分である保険給付費は、32億2,559万円(予算比23.4万円減)、高齢者医療制度等に拠出する納付金は26億2,047万円(同1,181万円増)となりました。これら2項目の合計は58億4,607万円、保険料の約97%に相当しています。

**収支のポイント**  
収支差し引きは6億2,828万円、実質的な収支である経常収支の差し引きでは1,661万円の黒字決算となりました。黒字決算は今回で9年連続となりますが、黒字額はここ数年減少が続いており、今回の決算では前年度(9,065万円)からさらに減額となりました。

令和4年度の世界経済は、3年にわたる新型コロナウイルスの感染拡大、ロシア・ウクライナ間における戦争の激化もあり、先行きの不透明さがより際立つ結果となりました。わが国においても、

## 介護保険分

資源燃料の高騰や原材料の調達困難な状況が続き、新型コロナウイルスの感染拡大と鎮静化の繰り返しに疲弊するなかで年度の終了を迎えた格好です。世界的な情勢についてはまだ解決策が見えてこないこともあり、加入事業所の事業運営に大きな影響を与えることも考えられることから、今後も状況の推移に注視していく必要があります。

そのようななかではありますが、当健康組合は被保険者・被扶養者のみなさまに健康的な毎日をお過ごしただけのよう、「保健事業」として各種の施策を実施しています(令和4年度は健診事業等に1億8,003万円をあてました)。本誌「健保だより」も、健康組合独自の事業等を都度ご紹介する、健康組合とみなさまをつなぐコミュニケーションツールです。ぜひともご家族みなさまでご活用ください。

健康組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しています。

令和4年度は収入合計7億6,738万円、支出合計6億9,014万円で、収支差引7,724万円の決算残金をもって終了しました。



# お金をムダにしない 施術の受け方



## 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

### 健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲  捻挫  肉離れ
- 骨折\*  脱臼\*

\*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



### 健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

\* 仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



### 健保組合から施術内容等について照会をすることがあります！

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

## 時事解説 時の話題

### 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」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・介護等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等を踏まえ、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等 2 健康づくり・重症化予防の強化

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。

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・重症化予防を強化し、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)に向けた取組み等が推進されます。

#### 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等の医療・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等が進められるとともに、PHR\*として本人が検査結果等を確認し、健康づくりに活用できる仕組みが整備されます。

加えて「診療報酬改定DX」による医療機関のコスト軽減等が図られます。

\* PHR (Personal Health Record) とは、診察・検査、特定健診、薬剤データ等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。

#### 4 介護保険料の抑制 5 2024年度報酬同時改定

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・大規模化等を推進したうえで、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。

2024年度に予定されている診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等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等を踏まえ、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等、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等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組みへの支援等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。



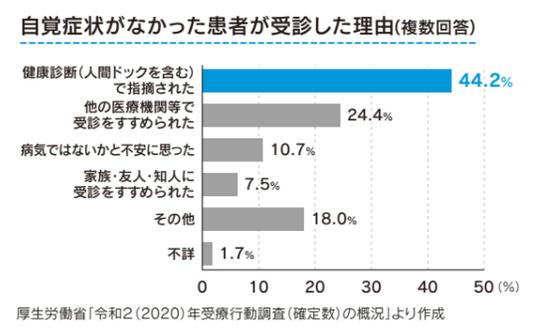
# 健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

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。



## 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方は、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、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。



## 毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。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」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。



## 通院中の人でも特定健診を受けましょう！

「通院をしているから、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。

通院を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

# 1人よりもモチベーションを維持しやすい

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。



## 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、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。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、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が生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。





# 高尾山

たかおさん



## 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。高尾山口駅徒歩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** 尾山口駅を出て、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。下山したら高尾山口駅に隣接する「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。体力に合わせたウォーキングを楽しもう。

## INFORMATION

- 京王線高尾山口駅より徒歩約5分
- 圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト  
いごよ八王子・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  
(高尾山口観光案内所)

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



**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。  
① 8:00～22:45(最終入館受付 22:00)  
② 年中無休 \*施設点検等により臨時休館する場合あり  
③ 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。  
④ 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

**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。  
⑤ 9:30～16:30(5～11月)  
9:30～16:00(12・1～2月)  
10:00～16:30(3～4月)  
⑥ 年中無休 \*園内整備等を除く  
⑦ 大人(中学生以上)500円 小児(3歳以上)250円  
☎ 042-661-2381

**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もつ情報発信ミュージアム。  
⑧ 8:00～17:00(4～11月)  
8:00～16:00(12～3月)  
(最終入館 閉館30分前)  
\*イベント開催等による変更あり  
⑨ 年中無休 \*メンテナンス等による休館あり  
⑩ 無料  
☎ 042-665-6688

**高尾599ミュージアム**  
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。

**高尾山**  
山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。

**たこ杉**  
根がたこの足のよう曲がった巨木。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?

**高尾山展望レストラン**  
みやま橋(つり橋)

**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。  
⑪ 10:00～16:00  
⑫ 月曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始  
⑬ 無料 ☎ 042-664-7872

**高尾599ミュージアム**  
境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

**グルメ TAKAO COFFEE**

自家焙煎のオリジナルブレンド3種  
・やまびこ ・こもれび  
・せせらぎ  
それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円、120g 972円、200g 1,296円  
※写真は80g(テトラパッケージ)

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。  
⑭ 10:00～18:00 ⑮ 年中無休  
☎ 042-662-1030

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# 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。



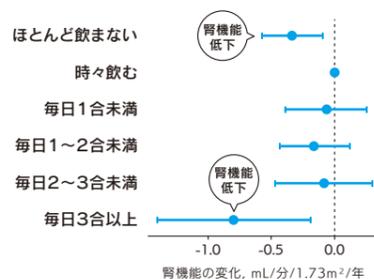
これまで1日あたり日本酒1合程度の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

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

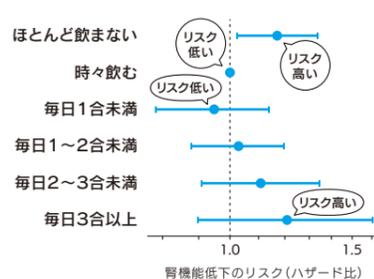
大きく(図1)、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました(図2)。女性では明らかな関連は認められませんでした。

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

## 注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

# ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

## こんな習慣ありませんか?

- ☑ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。
- ☑ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを見たりしてしまう。
- ☑ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

## ●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

## 例

### ＜478呼吸法＞

- 1 楽な姿勢で座る。
  - 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
  - 3 息を止めて7つ数える。
  - 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①～④を3～4回繰り返す。



### ＜漸進的筋弛緩法(上腕内側)＞

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間腕の腕に力を入れる。
  - 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。



## 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 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか?



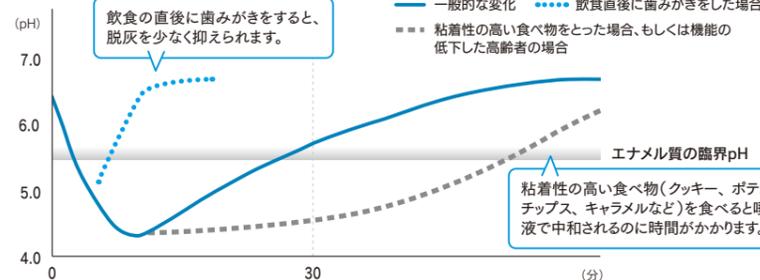
A

飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。

ふだん口の中のpH(ペーハー)は中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化\*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



### \*「再石灰化」とは?

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることで、口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。



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切って縦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 ざるにあけて水気を切り、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	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。

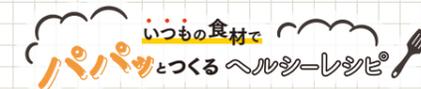
### ▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

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。

## 血糖値を上げないレシピ



## 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/autumn01.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、企業全体が従業員の健康増進に取り組むこと（健康経営）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もつながります。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。

「銀の認定」を  
現在6事業所が  
受けています！  
さらに3事業所が  
挑戦中です！



### いきいき健康づくり 2023を開催します！

東振協（一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会）では、健康づくり事業の一環として、10月からウォークラリーやオンラインでのストレッチ、ヨガの健康づくりレッスンなどを開催します。

詳細は東振協のホームページ  
(<https://www.toshinkyu.or.jp/event>)で  
ご確認ください。



### 第3回WEBウォーキング大会、 お申し込みは9月22日までです！

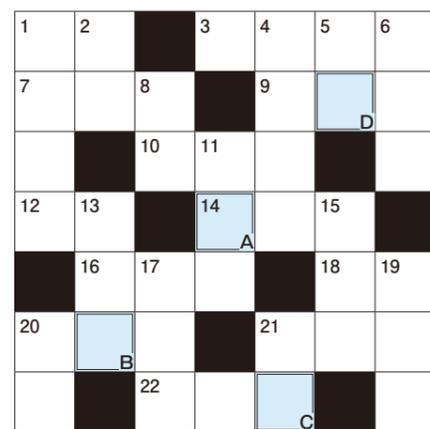
昨年度に引き続きまして、好評の「一か所に集まらなくても実施できるWEBウォーキング大会」のお申し込みが9月22日（金）までと迫っています！

詳細は当健保組合ホームページ「新着情報」でご案内しています。  
(<http://www.toubugomukenpo.or.jp>)



## クロスワード パズル

第147回 ☆ けんぼクイズ  
©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

- ギンナンがとれる落葉樹
- \_\_\_の手も借りたいほど忙しい
- アルバムに保存
- アルファベットの21番目
- 「稲庭」や「讃岐」が有名な麺
- 渋皮煮やきんとんにする木の実
- 「林」や「板」の部首
- この人形、本物みたい！
- 本当にあった話
- \_\_\_も育ちも東京です
- 音を拾う装置
- 「あーん」と開ける
- ご飯がおいしくて\_\_\_がとまらない！

#### ★ヨコのカギ

- 秋の田んぼで刈る
- 次の授業の内容をあらかじめ勉強
- 約束の時間から30分後に到着…
- ゴルフで用いる距離の単位
- 相撲で勝つため日々稽古
- カボチャはこの仲間
- 名前を呼ばれて「はい！」
- \_\_\_の呼吸で仕事をこなすコンビ
- 夫のパートナー
- 紅葉が美しい山道を\_\_\_でドライブ
- ウクレレやフラダンスの本場
- 戦国時代や幕末が舞台の\_\_\_小説

- 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ます(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 東部コム健康保険組合
- 締切 令和5年10月31日(火)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146回の答え:キンエン(禁煙)

## 9、10月に被扶養者の再認定を行います

現在、被扶養者に認定されている方については、就職や収入額の増加などによる扶養削除もれを防ぐため、定期的に被扶養者の再認定を行うことになっております。

今年は、**事業所記号150~466の事業所の全被扶養者について**届出をお願いいたします。(なお、令和5年4月1日以降に認定された方は除きます。)

各事業所へ該当者分の被扶養者(再認定)届を9月から10月にかけて送付いたしますので、収入の有無・種類・年間収入額等をご記入いただき、収入額等に関する証明書を添付して期限までに提出していただくこととなりますのでご協力をお願いいたします。

なお、届書が期限までに提出されないと被扶養者から削除されますのでご注意ください。

また、収入基準を超過していたにもかかわらず届出がされていない場合は、遡っての削除となります。

■提出していただく収入額等に関する主な証明書は次のとおりです。

- 学生の場合は学生証の写し
- パート、アルバイトなど給与収入がある方は、令和5年1月以降～直近までの毎月の給与支払証明書(原本)または給与明細書(写し)および令和5年度(非)課税証明書の両方
- 年金受給者で無職の方は、直近の年金振込通知書および令和5年度(非)課税証明書の両方
- 給与、年金以外の収入がある方は、その収入額が確認できるもの(確定申告書の写し等)
- 収入がない方は、令和5年度(非)課税証明書
- 以下の方の世帯全員の住民票(マイナンバーの記載がなく、続柄は省略されていないもの)
  - ・義父母・義兄弟・甥、姪等同居が条件の方
  - ・被保険者と別居している方で別居先の世帯全員の住民票(ただし、被保険者本人が単身赴任の場合、被扶養者が通学のための別居の場合を除く)

#### ■被扶養者(再認定)届に添付していただく書類

	世帯全員の 住民票	学生証の 写し	令和5年1月 以降の給与 支払証明書	令和5年度 (非)課税証明書	直近の 年金振込 通知書
学校在学者 (高校生は学校名・ 学年記載で省略可)	—	○	—	—	—
子(収入あり)	—	—	○	○	○
子(収入なし)	—	—	—	○	—
配偶者(収入あり)	—	—	○	○	○
配偶者(収入なし)	—	—	—	○	—
上記以外の被扶養者 (収入あり)	○	—	○	○	○
上記以外の被扶養者 (収入なし)	○	—	—	○	—

※世帯全員の住民票は、マイナンバーの記載がなく、続柄は省略されていないもの。  
※この他にも当健保組合で求めた書類を提出していただく場合があります。  
※○は、義父母・義兄弟・甥姪等同居が条件の方、または被保険者と別居の方が必要です。

## 「負傷原因」を照会させていただくことがございます



ご協力よろしく  
お願いします！

健康保険でケガの治療をされたときに、照会文書「負傷原因について」をお送りする場合がございます。

負傷された原因や状況によっては健康保険が使用できない場合があります。医療費適正化のための取り組みとして、健康保険法第59条に基づき「負傷原因について」の照会を行っています。ご自身の不注意などによる負傷でないか、業務上や通勤途上での負傷でないか、交通事故など第三者行為による負傷でないか等を確認いたします。いつ、どこで何をしていたときに負傷されたか等、できるだけ詳しくご記入ください。「負傷原因について」が届きましたら、すみやかにご提出ください。

また、ご回答いただいた内容について、当健保組合より確認させていただく場合がございますので、ご了承ください。

また、ご回答いただいた内容について、当健保組合より確認させていただく場合がございますので、ご了承ください。

# 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。



下腿三頭筋

✓ 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。

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

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。

両足のつま先を正面に向ける。

**2** 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、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。



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。



NG

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。

