

保 健 だより

No. 215 2024 9
SEPTEMBER

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

Contents

動画を
CHECK!

令和5年度 決算のお知らせ 2

制 度 ▼▼▼

時事解説 時の話題 4

P 5

給与が変わると、保険料も変わります 5



食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」 6

レシピ ▼▼▼

歩きたくなる旅 8

P 10

体脂肪を増やさない! らくらくヘルシーレシピ 10



HEALTH INFORMATION 12

運 動 ▼▼▼

健保組合からのお知らせ 14

裏表紙

内臓脂肪を撃退! ツイストマーチ 16



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)



10年連続黒字計上

保険給付費、高齢者納付金等が前年度より増加したものの、
標準報酬月額および標準賞与の増加、
並びに事業所の編入による保険料収入が増加（健康保険）

去る7月11日に開催された組合会において令和5年度の決算が可決承認されました。
経常収支における差引では、3億3、576万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。

健康保険組合を取り巻く情勢は、依然として高止まりの医療給付費と高齢者医療制度への支援金、納付金等が財政を圧迫しており、いわゆる2025年問題を控えて極めて厳しい事業運営を強いられております。全国総合健康保険組合協議会会員242組合中、経常収支が黒字の組合は12組合で、残る230組合が赤字予算となっており、経常収支差引額は、過去最高の約2、222億円と大幅な赤字となりました。

当健康保険組合においては、標準報酬月額及び標準賞与額は、3年連続増加し保険料収入は増加していますが、支出の大部分を占める保険給付については、令和3年度から大幅な増加が継続しており、高齢者への納付金、支援金の増加と相まって一段と厳しさを増してきています。

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だいた保険料。予算比6億5、001万円増の68億8、933万円となりました。

収入

みなさま1人当たりで見る決算

※端数処理のため、合計の合わない箇所があります。

収入合計 549,073円

保険料 493,823円(89.9%)

繰越金 42,409円(7.7%)
繰入金 0円(0.0%)
その他の収入 12,841円(2.3%)

支出合計 477,794円

保険給付費 255,318円(53.4%)

保健事業費 13,566円(2.8%)
その他の支出 17,612円(3.7%)

納付金 191,298円(40.0%)



決算のあらまし 概要表

健康保険／収入			決算額(千円)
科 目			
健康保険収入	保 険 料	料	6,889,329
	国庫負担金収入		2,657
調整保険料収入	繰 越 金		92,781
繰 入 金			591,643
国庫補助金収入			0
財政調整事業交付金			14,290
	利 子 収 入		53,487
雑 収 入	その他の施設利用料収入		189
	補助金等追加収入		76
	そ の 他		1,110
合 計			14,555
経常収入合計			7,660,117
			6,908,169

健康保険／支出			決算額(千円)
科 目			
事務費	事務所費		136,804
	組合会費		927
保 険 給 付 費	被 保 険 者		2,044,825
	法 定 被 扶 養 者		1,400,284
	給 付 費 高 齢 者		99,425
	高 額 療 養 費		11,665
付 加 給 付 費	被 保 険 者		3,465
	被 扶 養 者		1,485
	合算高額療養費付加金		795
納 付 金			2,668,800
保 健 事 業 費			189,265
還 付 金			1,044
営 繕 費			440
財政調整事業拠出金			92,599
連 合 会 費			3,545
積 立 金			9,412
雑 支 出			924
合 計			6,665,704
経常支出合計			6,572,409

介護保険／収入			決算額(千円)
科 目			
介護保険収入			822,612
繰 越 金			72,946
雑 収 入			6
合 計			895,564

介護保険／支出			決算額(千円)
科 目			
介護納付金			794,933
介護保険料還付金			116
合 計			795,049

介護保険分

健保組合は、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5年度は収入合計8億9、556万円、支出合計7億9、505万円で、収支差引1億52万円の決算残金をもって終了しました。

支出

みなさまの医療費の健保組合負担分である保険給付費は、35億6、194万円（予算比2、905万円増）、高齢者医療制度等に拠出する納付金は26億6、880万円（同6、227万円減）となりました。これら2項目の合計は62億3、074万円で、保険料の約90%に相当しています。

収支のポイント

収支差し引きは9億9、441万円、実質的な収支である経常収支の差し引きでは3億3、576万円の黒字決算となりました。保険給付費、高齢者納付金等が前年度より増加したものの、標準報酬月額及び標準賞与の増加による保険料収入の増加、事業所の編入による収入の増加も相まって、10年続けての黒字決算となりました。

令和5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 1泊および日帰り人間ドックの実施(40歳以上対象)
- 6 PET検診の実施(40歳以上被保険者対象)
- 7 重症化予防のための受診勧奨事業
- 8 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 広報誌の発行(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)



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^{※1}をもとにした標準報酬月額^{※2}に健保組合の保険料率^{※3}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。

毎月の保険料＝

$$\text{標準報酬月額}^{\text{※2}} \times \text{保険料率}^{\text{※3}}$$

賞与の保険料＝

$$\text{標準賞与額}^{\text{※4}} \times \text{保険料率}$$

※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、健康保険料と一括して健保組合が徴収します。

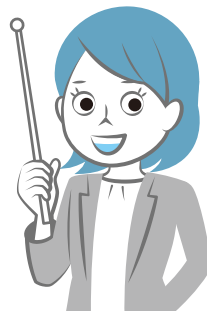
標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

＜＜＜ 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。

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、ワイズ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

- ◆ 国民目線に立ったかかりつけ医機能が発揮される制度整備等を図る。
- ◆ 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。
- ◆ 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。

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（コラゲヘルス）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。

創薬力の強化等ヘルスケアの推進

- ◆ 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。
- ◆ さらにスウィッチ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的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。

「経済・財政新生計画」で全世代型社会保障の構築を目指す

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2024（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。

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こと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。

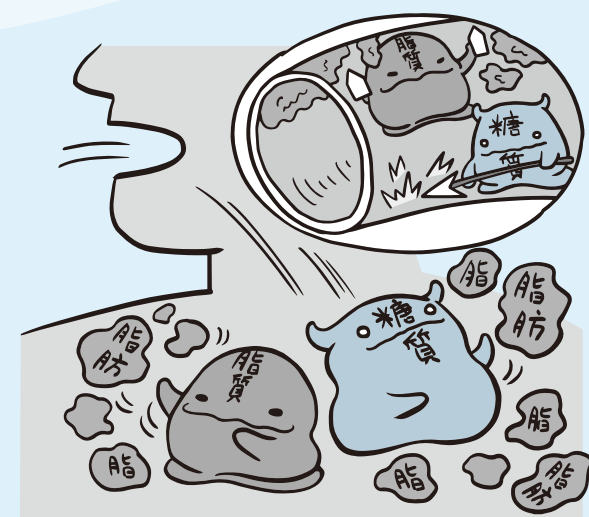
必要な栄養素なのに…

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。

食欲の秋



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

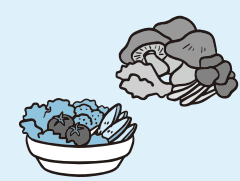
主食を減らす

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ると効果がありません。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。揚げると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。



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ので、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ので、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(トリグリセリド)

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。



◆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 ごぼうは縦半分に切り、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 ポウルに **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。

きのこことアボカドの塩麹和え

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 塩麹 ----- 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、えのきを耐熱ポウルに入れ、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。

炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



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
こちら



<http://doug.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)



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、作りおきしておくとし便利。
- ▶ 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、旨味をご飯に染み込んで、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。

Q 「悪玉コレステロール値」が高くなってきています。改善する食事を教えてください



A 油を見直しましょう

悪玉(LDL)コレステロール値は、血液中の悪玉コレステロール濃度を測る検査です。悪玉コレステロールは増えすぎると、血管壁に入り込んでプラーク(コブ)をつくり、さらに悪化するとプラークが破裂して血栓が生じ、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を招きます。120mg/dLを超えた場合や年々数値が上がっていたら食生活を見直すことが重要です。

悪玉コレステロール値の改善には、まずは油を見直しましょう。具体的には、「オメガ9」「オメガ3」を積極的に使用し、「トランス脂肪酸」「オメガ6」「飽和脂肪酸」を控えるようにします。

また、ナッツを食べると悪玉コレステロール値が下がるというデータもあります。これは、ナッツに含まれるオメガ3の効果と考えられています。食塩や油が添加されていない「素焼き」を選んでください。飲みものでは「カテキン」を豊富に含む緑茶がおすすめです。

よい油	悪い油	控えたい油
悪玉コレステロール値を下げ、善玉コレステロール値を上げる効果が期待できる。	悪玉コレステロールを増やすなど、体にさまざまな悪影響を及ぼす。海外では使用を制限している国も。	とりすぎなければ体に害はないが、お菓子や揚げものに大量に含まれるため、意識して控えよう。
加熱 オリーブオイルや菜種油などの「オメガ9系脂肪酸」 非加熱 えごま油やアマニ油などの「オメガ3系脂肪酸」	●マーガリンや市販のお菓子に使われる「トランス脂肪酸」 	●サラダ油、ごま油などの「オメガ6系脂肪酸」 ●バター、肉の脂身、ココナッツオイルなどの「飽和脂肪酸」

ただし、よい油やナッツを摂取しても、お菓子や揚げもの、肉、加工食品、アルコールなどの量が増えてしまえば、悪玉コレステロール値を下げることはできませんので、ご注意ください。

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

▶ サポートを受けて取り組もう ◀

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。*1 また、治療終了から9カ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙外来受診の条件

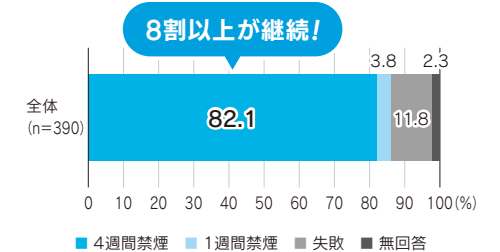
- ① ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ② 35歳以上の場合、プリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③ 直ちに禁煙することを希望する方
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況*1



*1 「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査(平成29年度調査)ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

Health Information

歯+ 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やっているため、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。

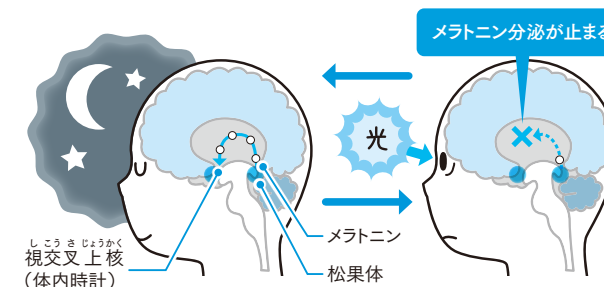
ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

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

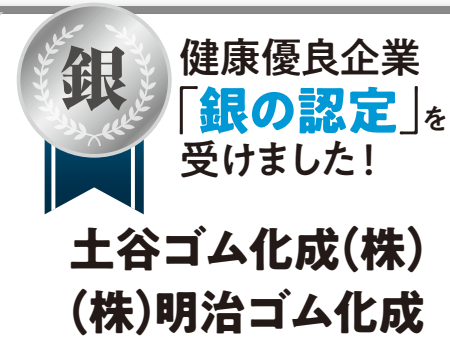
メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗間の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。

LED電球や蛍光灯の明かりはブルーライトが含まれているので眠りを妨げるかもしれません



「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。



第4回WEBウォーキング大会、お申し込みは9月17日まで！

「1カ所に集まらなくても実施できるWEBウォーキング大会」のお申し込み期限が9月17日（火）までと迫っています！

体力アップ、ストレス解消等の効果が期待でき、職場のコミュニケーションにも有効です！

参加賞、達成賞（それぞれ1,000円相当）もありますので、皆様お誘いあわせのうえ、お申込みください。

詳細は東部ゴム健保のホームページ「新着情報」でご案内しています
(<https://www.toubugomukenpo.or.jp>)



いきいき健康づくり2024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.toshinkyo.or.jp/event>)で
ご確認ください。



「健康保険資格情報のお知らせ」の発送について (発送時期は、令和6年9月下旬を予定しております。)

マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、令和6年12月2日から現行の保険証は廃止され、マイナ保険証となります。

厚生労働省からの通知に基づき、健保組合で登録している資格情報を加入者の皆様で、確認していただくためのお知らせとなります。

お知らせには、マイナンバーの下4桁が記載しておりますので、ご自身のマイナンバーと相違ないかご確認ください。相違している場合は、健康保険組合までご連絡ください。

柔道整復師療養費 事務要領の一部変更について

患者ごとに償還払いへの変更となる患者類型及び認定基準は、事務要領第2条に償還払い（柔道整復師に施術費用の全額を支払、年齢等に応じた自己負担分以外を健康保険組合へ請求し現金を受け取る制度）に変更となる4項目が規定されております。

- ① 自己施術（柔道整復師による自身に対する施術）に係る療養費の請求が行われた柔道整復師である患者
- ② 自家施術（柔道整復師による家族に対する施術、柔道整復師による関連施術所の開設者及び従業員に対する施術）を繰り返し受けている患者
- ③ 保険者等が、患者に対する照会を適切な時期に患者に分かりやすい照会内容で繰り返し行っても、回答しない患者
- ④ 複数の施術所において同部位の施術を重複して受けている患者

この4項目に、⑤**長期かつ頻回な施術を継続して受けている患者（初検日を含む月以降5カ月を超えて、かつ1月あたり10回以上施術を継続して受けている患者）**が追加となりました。

柔道整復師療養費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

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者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467～538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6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していただき、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。

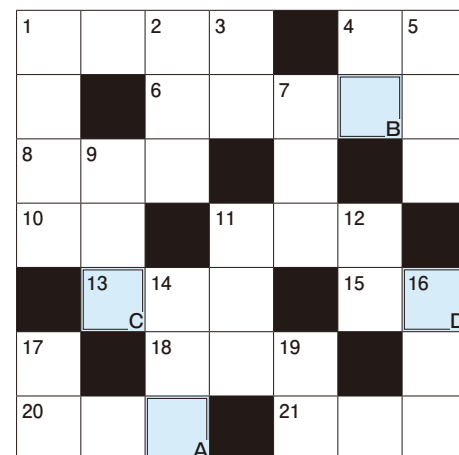
なお、届出が期限までに提出されませんと被扶養者から削除されますのでご注意ください。

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。

提出書類の詳細につきましては、各事業所宛に送付いたします。

クロスワードパズル

第150回 ★ げんぽクイズ
©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 秋の夜長に、本をじっくり堪能
- 2 ワインを注ぎ入れる容器
- 3 花を数える語
- 4 ____ 試しに宝くじを購入
- 5 トロや赤身がおいしい魚
- 7 機関車の「ポッポー」
- 9 夜間に紅葉を ____ アップする寺院
- 11 韓国の通貨単位
- 12 欲しいという気持ち
- 14 携帯電話に残る着信 ____
- 16 メガネのフレームにはめる
- 17 球技で、味方への送球
- 19 日本と中国は1時間

★ヨコのカギ

- 1 カシやクヌギなどの木の葉の総称
- 4 天高く ____ 肥ゆる秋
- 6 10 位から5位までを発表!
- 8 カタクチイワシやウナギなどの稚魚
- 10 お酒を飲んですっかり回った...
- 11 葛飾北斎や歌川広重が描いた ____ 絵
- 13 3人組のお笑い芸人さん
- 15 太陽が沈む時間帯
- 18 冷凍したご飯を電子 ____ で温める
- 20 お月見で飾る秋の七草
- 21 服のタグに表示されているSやM

- 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 東部ゴム健康保険組合
- 締切 令和6年10月31日（木）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149回の答え：クダモノ（果物）

忙しいあなたに

globody
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // 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。

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、
右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。



左右
各10秒

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

“内臓脂肪”が気になる方にとくにオススメ

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、筋力、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!

健保だより215号 発行日・2024年9月1日 発行所・東部ゴム健康保険組合

〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階
TEL 03-6447-2512(総務課)・2513(業務課)

「健保だより」最新号とバックナンバーは当健保組合HPに掲載しています。

<https://www.toubugomukenko.or.jp/asp/news/news.asp?articleid=117807&page=1>

