

けんぽのたより

- ・ 令和2年度予算
- ・ 健康保険組合が行う保健事業
- ・ 配偶者以外の被扶養者を対象とした資格調査
- ・ メタボリックシンドローム
- ・ 神宮外苑～皇居周辺ウォーク
- ・ 正しい歩き方の基本
- ・ 風しんの感染を拡大させる可能性があります
- ・ お腹いっぱい食べられるごはん
- ・ あなたもジェネリックにしてみませんか？
- ・ Health Information
- ・ フォトロゲイニング



令和2年度予算がまとまりましたので ご報告します

◆令和2年度 収入支出予算概要表より

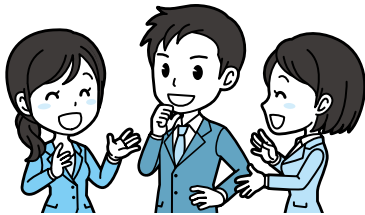
◇一般勘定・収入

被保険者 5,456名

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
健康保険収入	2,495,201	457,332
国庫負担金収入等	720	132
調整保険料収入	34,628	6,347
繰入金	200,000	36,657
国庫補助金収入	2,596	476
財政調整事業交付金	18,359	3,365
雑収入	2,391	438
合計	2,753,895	504,746

◇一般勘定・支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費等	64,221	11,771
保険給付費	1,221,860	223,948
法定給付費	1,218,810	223,389
付加給付費	3,050	559
納付金	981,761	179,942
前期高齢者納付金	415,959	76,239
後期高齢者支援金	565,780	103,699
退職給付拠出金	19	3
病床転換支援金等	3	1
保健事業費	130,107	23,847
還付金	110	20
財政調整事業拠出金	34,628	6,347
連合会費	1,266	232
雑支出	200	37
予備費	319,742	58,604
合計	2,753,895	504,746



◇介護勘定・収入

2号被保険者本人+特定被保険者 3,022名

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険料	297,297	98,378
繰入金	25,000	8,273
国庫補助金収入	1	0
雑収入	11	4
合計	322,309	106,654

◇介護勘定・支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護納付金	287,445	95,117
介護保険料還付金	50	17
雑支出	2	1
予備費	34,812	11,520
合計	322,309	106,654

◆保険料率（令和元年度と同率）

	保険料率	本人負担	事業主負担
一般保険料率(含調整保険料率)	95/1,000	39.5/1,000	55.5/1,000
介護保険料率	17/1,000	8.5/1,000	8.5/1,000

※端数処理しています。

令和2年2月21日に第186回組合会が開催され、令和2年度予算が承認されました。
その概要をお知らせします。

◇一般勘定

予算に先立つ令和元年度の収支は、平成29年度に納付した前期高齢者納付金概算払いの精算戻り234百万円等により、収入から支出を差し引いた残金は、4億円あまりが見込まれています。2年続けての黒字計上で、近年続いた準備金・別途積立金の大幅減少に歯止めがかかり、団塊の世代が75歳以上となる2022年以降確実に増大していく後期高齢者支援金（地方自治体の後期高齢者医療広域連合の財政赤字を補填するために健保組合が支出する拠出金）の負担増に備えております。

令和2年度予算の基礎数値は被保険者数5,456名、平均標準報酬月額323,265円とし、保険料率は前年度据え置き1000分の95（被保険者1000分の39.5、事業主1000分の55.5）として予算を編成しました。令和2年度予算は収入・支出ともに2,754百万円ですが、実質収入は別途積立金繰入を除いた2,554百万円であり、実質支出は予備費を除いた2,434百万円で、実質的な収支残は120百万円となります。

予備費を除く支出2,434百万円のうち、健保加入者へ支出する保険給付費は1,222百万円（50.2%）、健保加入者の健康増進を目的とした保健事業費は130百万円（5.3%）、事務費等64百

万円（2.6%）、健康保険組合連合会が各健保組合への交付金等の原資とする財政調整事業拠出金35百万円（1.4%、これは収入の部の調整保険料をそのまま拠出します）、納付金（前述の後期高齢者支援金や、65歳～75歳未満の比率が高い国民健康保険のために拠出する前期高齢者納付金等）が982百万円（40.3%）などとなっています。

◇介護勘定

保険料の徴収は被保険者・被扶養者のいずれかまたは両方が40歳～65歳未満の被保険者が対象となります。65歳以上になると、保険料は年金からの控除や納付書払い等により市区町村へ支払うことになり、被保険者・被扶養者の一方が65歳以上で他方が40歳～65歳未満の場合には、健保組合と市区町村の両方に支払います。

料率は前年度と同率（17/1000、事業主・被保険者折半）とし、繰入金を除いた実質的収入として297百万円を計上しました。

支出について、健保組合は給付の事業を行いませんので、給付を実行する地方自治体の介護保険広域連合へ納付金を拠出します。予備費を除いた実質的支出として287百万円を計上しました。

健康保険組合が行う 保健事業

疾病予防

◇生活習慣病健診

27歳以上(翌年3月末現在)の被保険者を対象に実施しています。被保険者の健康管理のため、安衛法で事業主に義務付けられている「法定項目」に「特定健診項目」と「がん検診項目」等を上乗せして、年1回実施している健診です。

◇歯の健康相談

①20名以上の受診希望者(被保険者)がいる事業所では、当健保組合にて業者による巡回健診を企画して実施します。

②①を受けることができない被保険者には、全国主要都市の100を超える歯科医院にて同内容による受診が可能な委託歯科医制度を利用して実施します。

◇配偶者健康診断

年齢にかかわらず、配偶者が健診機関にて受診する場合と在宅で健康診査を行う場合の2とおりにて実施します。

①健診機関で受診する場合

昨年に引続き2300以上の会場数を誇る「巡回レディース健診」を実施いたします。基本的に、被保険者の受診する検査項目(事業主に義務付けられた法定項目に特定健診項目、並びに職域におけるがん検診項目を加えたもの)を自己負担なしで受診できるようにしております。また会場によっては自己選択するオプションを同時に受診することもできます(当健保組合の設定した基本検査項目以外は自己負担となります)。



当健保組合の定めた基本検査項目(昨年より継続適用)

	基本検査項目	検査内容
特定健診	身体測定	肥満度等
	血圧測定	循環器疾患
	尿検査	糖尿病、腎臓病
	血液検査	肝機能、循環器
	問診・診察	自覚症状
がん検診	胃部X線検査	胃・十二指腸
	腹部超音波検査	肝臓他
	乳房超音波検査	乳腺内の病変
	大腸がん検査	大腸疾患

詳細は、2019年春号の4ページに記載のとおりです

『けんぼのたより』のバックナンバーは、
当健保組合のホームページに掲載しています
参考：[URL](http://www.maruha-nichirokenpo.or.jp/) http://www.maruha-nichirokenpo.or.jp/

◇予防接種補助

被保険者を対象に、「インフルエンザ」の予防接種費用(10~12月)について、年1回2000円を限度に補助します。

②在宅健康診査(郵送)

①の巡回レディース健診をご利用できない場合は、従来の郵送による配偶者健診を行っています。その他、皆様の利便性を考えた対応を検討しております。5月連休明けにそれぞれご案内をいたしますので、その際、各事業所の担当経由でお申し出ください。

*②の対象者のうち、40歳以上の希望者には集合契約を利用し最寄りの医療機関で特定健診を受けられる「受診券」を配付します。

配偶者の特定健康診査の受診には、健保組合の発行する「受診券」が必要であり、特定保健指導を受けるためには「利用券」が必要となります。

◇人間ドック

40歳以上の受診希望者(被保険者・被扶養者)は、事前に所定の手続き後、年1回受診できます。一律2万円を限度に補助します。

◇特定保健指導

特定健診項目の含まれる生活習慣病健診受診者のうち、40歳以上の方でメタボリックシンドロームのリスクの有無を医療機関にて判定された方を対象に、保健師または管理栄養士による「動機づけ支援(リスクが中程度)」または「積極的支援(リスクが高い方)」をそれぞれご案内します。

保健事業宣伝

◇機関誌の発行

年2回(春、秋)発行の『けんぼのたより』はホームページに掲載します。また、事業所ごとに一定部数を送付いたします。ホームページで見られない方は、事業所へ問い合わせ願います。

◇医療費通知

年2回発行。前年12~5月分を7月末頃、「年間分(1~11月分)」を翌年2月初旬に配付します。

◇ジェネリック医薬品(利用促進通知)

ジェネリック医薬品を使用した場合、どのくらい安くなるかをお知らせする差額通知を該当者に配付します(年3回配付予定)。

◇前期高齢者向け電話保健指導

65~74歳までの方が健康な生活を過ごされるよう支援する事業の一環として、「健康状況調査」と「電話保健指導」を実施します。

診療報酬改定

診療報酬改定

診療報酬は原則2年に一度改定されますが、令和2年度の診療報酬改定は、全体で▲0.46%と、平成28年度、30年度の改定に続き3回連続でマイナス改定となりました。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.55%（このうち、0.08%は救急病院の働き方改革に充てる）引き上げられ、薬価等については1.01%引き下げられました。

これにより、社会保障関係費の実質的な伸びを「高齢化による増加分（令和2年度+4100億円程度）

令和2年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.46%

診療報酬本体 +0.55%

+0.47% →各科に配分

※各科改定率

内科：+0.53%、歯科：+0.59%、調剤：+0.16%

+0.08% →救急病院の働き方改革に充当

薬価等 ▲1.01%

薬価 ▲0.99%

※うち、実勢薬価改定 ▲0.43%

市場拡大再算定の見直し等 ▲0.01%

材料価格 ▲0.02%

※うち、実勢薬価改定 ▲0.01%

におさめる」とする政府の目標は達成されることになりました。

具体的な改定のポイントは次のようになりました。

《大病院受診時の定額負担の拡大》

大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額（内科は初診5000円以上、再診2500円以上）を負担します。対象病院となっているのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院でしたが、令和2年4月からは一般病床200床以上にも拡大されました。

※地域医療支援病院は約610病院あり、そのうち約590病院が紹介状なしで受診した患者から定額を徴収する義務化の対象に含まれる。

《薬価はマイナス改定》

薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢等改定）で0.43%、令和2年度薬価制度改革による市場拡大再算定の見直し等による影響で0.01%引き下げとなり、薬価全体では▲0.99%となりました。



制度見直し後の

後期高齢者支援金の加算総額は約4億円に

《特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合などへのペナルティが強化》

特定健診・特定保健指導の実施率がよくない健保組合などには、ペナルティとして後期高齢者支援金が加算されるしくみが導入されています。この加算金を元に、疾病予防・健康づくり等の取り組みが良かった健保組合等には、後期高齢者支援金が減算されます。

2018年度分（2020年度精算分）からは、後期高齢者支援金の加算対象を段階的に拡大する見直しが行われます。

《103健保組合等が加算の対象に》

厚生労働省が公表した、見直し後初めてとなる加算・減算の状況によると、103の健保組合等（単一健保84、総合健保等19）と、3共済組合が加算の対象となり、加算総額は4億939万円でした。

一方、減算対象となったのは、119健保組合（単一健保103、総合健保等16）と、9共済組合でした。ペナルティの強化により、これまでと比較して全体の特定健診・特定保健指導の実施率は改善されました。

後期高齢者支援金の加算・減算は、健保組合の財政に影響し、結果的に皆様の保険料にもかかわってきます。健保組合の行う特定健診・特定保健指導や、予防・健康づくり事業への積極的な参加をお願いいたします。

6月実施予定
ご協力を
お願いいたします



配偶者以外の被扶養者を 対象とした資格調査

— 義務教育修了後の子供、父母、その他の方 — ※中学生までのお子様は対象外です。

下記①～③までの条件をすべて満たしていることが被扶養者認定の基準条件です。

- ①その被保険者により生計を維持される者 ②常用的雇用関係を結んでいないこと
③収入が年間130万円（60歳以上又は障害年金受給者は180万円）未満で、かつ被保険者の2分の1以下であること

対象者と提出書類

(1) 義務教育修了から原則20歳まで(平成17年4月1日以前生まれ)の被扶養者

——— ただし、20歳未満でも就職した方の再認定はいたしません。

対象者	提出書類
高校・専門・大学等 就学者（予備校生含む）	・令和2年度在学証明書（コピー不可）
大学院・夜間学生	・令和2年度在学証明書（コピー不可） ・令和2年度（元年分）課税（非課税）証明書 （課税証明書の年間収入記載が108,000円以上ある方は申立書を添付）
上記以外の該当者 （自宅で受験勉強している方を含む）	・令和2年度（元年分）課税（非課税）証明書 ・申立書
大学等卒業後就職活動中の者 （求職期間として1年間認定）	・令和元年度卒業証明書（コピー可） ・申立書【卒業したが就職活動中であることを明記】

(2) (1)以外の被扶養者

対象者	提出書類
現在働いている方	・直近3カ月の給与明細書（会社名、金額明記されたもの） *申立書をお願いする場合があります。
現在は働いていない方	・令和2年度（元年分）課税（非課税）証明書 （課税証明書の年間収入記載が108,000円以上ある方は申立書を添付）
年金受給者	・令和2年度（元年分）課税（非課税）証明書 ・年金振込通知書（介護保険料の記載されたもの） *働いている方は、給与明細書（直近3カ月分）も提出してください。

(3) (1)(2)以外で健保組合が必要と判断した方

その他

- * 追加書類の提出をお願いすることがあります。
- * 課税証明書は令和2年1月1日時点の所在地の市区町村の窓口で取り寄せてください。
- * 課税証明書は市町村によって名称が違います（所得証明書もほぼ同じ内容の書類です）。
- * 書類が未提出の方は被扶養者資格を削除する場合がありますので、あらかじめご承知おきください。
- * 被扶養者の資格を喪失されている方は、保険証カードを添付の上「被扶養者削除通知書」を提出してください。

参考

健康保険法施行規則第50条第1項

「健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは被扶養者に係る確認をすることができる。」

健康保険法施行規則第50条第7項

「検認又は更新を行った場合において、その検認又は更新を受けない被保険者証は無効とする。」

厚生労働省保険局長通知保発第1029004号

「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること。」

厚生労働省保険局保険課長通知保発第1029005号

「被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること。」

脳の働きを味方に、無理なく生活改善!

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウナー系とアップー系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウナー系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい!」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい!」と脳の興奮が収まらない

アップー系です。さらには、アップー系は脂(油脂)、糖(糖質)、塩(塩分)という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「ついつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップー系を減らし、和食などのダウナー系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップー系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウナー系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップー系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう!

椅子には浅く座ってへその下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です!



参考: 石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研(2017)

メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲(内臓脂肪蓄積)

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期(最高)血圧

130mmHg 以上

拡張期(最低)血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

早期に改善せず、放っておくと...

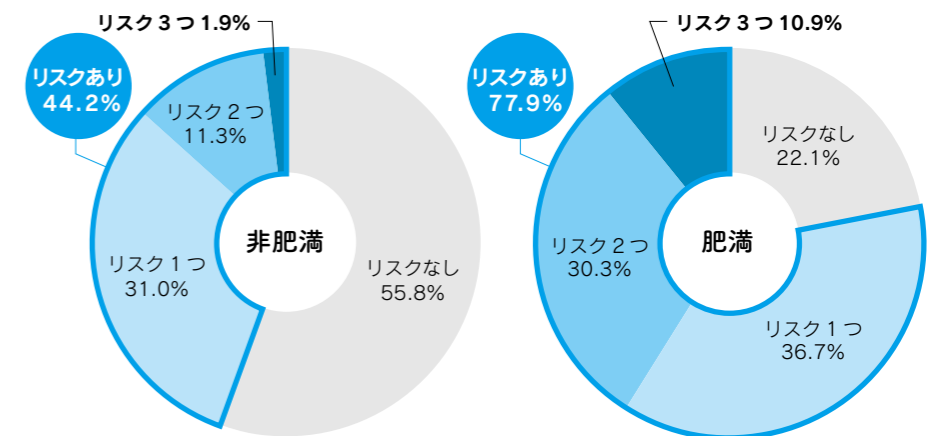
動脈硬化の進行により虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)や脳卒中(脳梗塞、脳出血)を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。



肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では44.2%だったのに対し、「肥満」では77.9%となりました。

また、リスクが3つ重なる者の割合については「非肥満」では1.9%であるのに対し、「肥満」では5倍以上の10.9%となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が100cm²以上、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上、BMI25以上のいずれかに該当。出典:「平成29年度 健診検査値からみた加入者(40-74歳)の健康状態に関する調査」(健康保険組合連合会)

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

メタボリックシンドローム

ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出自粛要請等の施策が講じられています。状況をよくご確認ください。



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

■(ライトアップ) 日没～21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



JR中央線東京駅よりJR総武線千駄ヶ谷駅まで約20分

国立競技場

「杜(もり)のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場(予定)。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場(予定)。

※写真は改修工事前の様子

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通過して皇居外苑へ。疲れながら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。

ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

■(施設利用時間) 8:30～21:00

■(喫茶メニュー) (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット(皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※15:30以降はドリンクバーのみ。

■無休(年末年始を除く) ☎03-3231-0878

甘味セット





正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!



NG!



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり…	10,000 歩 (うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上 (うち中強度の運動 ^{※2} 20 分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000～8,000 歩 (うち速歩き 15～20 分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩 (うち速歩き 7.5 分以上)	要支援・要介護の予防 (一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000 歩以上 (うち速歩き 5 分以上)	うつ病の予防

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

風しんの感染を 拡大させる可能性があります

風しんから、あなた自身と周りの人を守るために
風しんに対する抵抗力を確認・獲得しましょう

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の方は、
風しんの抗体検査及び予防接種が原則無料となります。

1 お手元に届くクーポン券により、**健康診断の機会や
お近くの医療機関で抗体検査を受けましょう。**

2 風しんへの抵抗力が無いこと(抗体なし)がわかった場合、
予防接種を受けましょう。

子どもの頃に風しんに感染したかどうか記憶が曖昧な場合も抗体検査を受けましょう。

#止めるぞ_風しん

対象:1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性の皆様
・無料抗体検査クーポンが届きましたら、健康診断の機会などで、抗体検査をお願いします

あなたが風しんに
あなたが
風しん
妊婦さん
赤ちゃんと接がいのをもって生まれる可能性があります

One for all,
みんなみんなのために
all for one

トライなんてさせない
タックルで止める
感染なんてさせない
ワクチンで止める

厚生労働省
みんな 厚生労働省

～「『コウノドリ』風疹エピソード」
でわかる～
なぜ今、風しんの
抗体検査・ワクチン？

講談社のウェブサイト
「コミックDAYS」で
無料公開中！！

※予告なく無料期間が終了する場合もございます。

[https://comic-days.com/episode/
10834108156628614120](https://comic-days.com/episode/10834108156628614120)



ぜひ
ご覧ください。



クーポンを利用した
風しんの抗体検査およびワクチン接種が
無料となるのは2022年3月までです。
必ず抗体検査を受けましょう！

糸こんにゃくのピリ辛炒め



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

調理時間 (目安) 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

- 糸こんにゃく…120g
 - キャベツ…60g
 - にんじん…1/6本 (30g)
 - ピーマン…2個 (50g)
 - にんにく…1かけ
 - ごま油…大さじ 1/2
- A
- しょうゆ…大さじ 1/2
 - ケチャップ…大さじ 1/2
 - コチュジャン…大さじ 1/2
 - みりん…小さじ 1
 - 砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料 (2人分)

- 絹ごし豆腐…100g
- 卵黄…1個 (20g)
- 砂糖…大さじ 1
- 薄力粉…小さじ 2
- バニラエッセンス…適量
- バナナ…1本
- いちご…大4個 (80g)
- ブルーベリー…6粒
- 粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんとりたい栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくとよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスコープコロッケ

材料 (2人分)

- 玉ねぎ…50g
- ぶなしめじ…50g
- かに風味かまぼこ…60g
- オリーブオイル…大さじ 1/2
- パン粉…8g
- バター…8g
- おから…80g
- 牛乳…120ml
- コンソメ (顆粒) …小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3~4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



元気になる
ごはん



料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に！

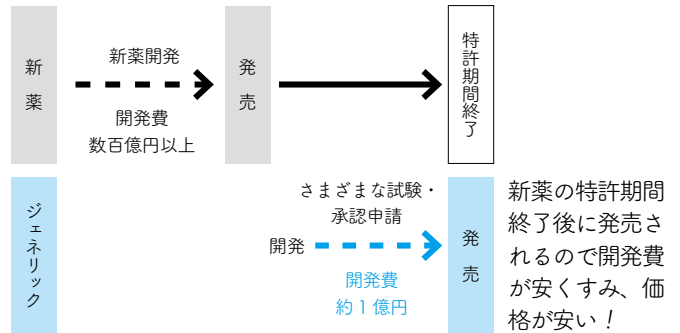
調理時間 (目安) 20分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

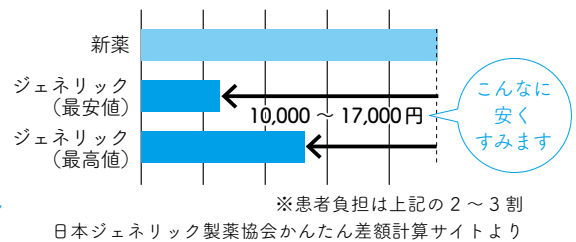
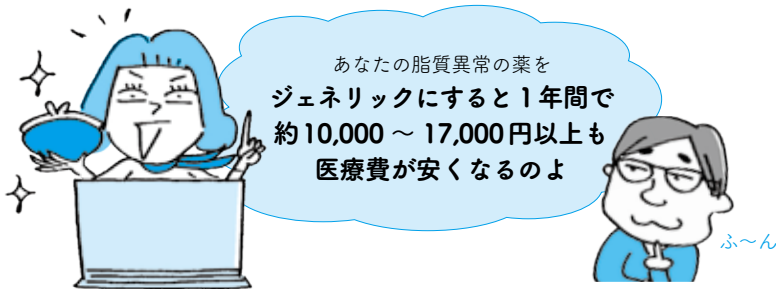


あなたもジェネリックにしてみませんか？

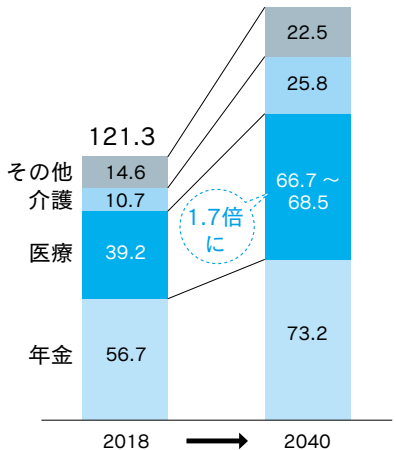
「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。



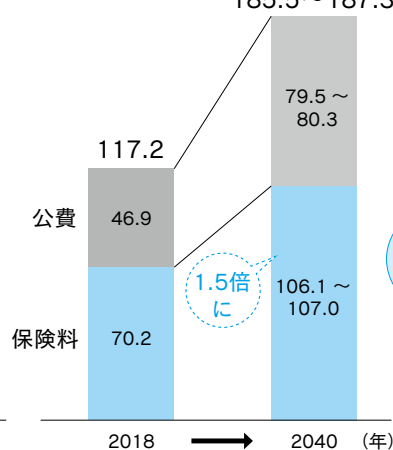
品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりする。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ！



◆社会保障給付費の見通し（兆円）



◆社会保障負担の見通し（兆円）



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです（左図）。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！



（出典）内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」（計画ベース・経済ベースラインケース）（平成30年5月）
財務省「日本の財政関係資料」（令和元年10月）を一部改変

予防しよう！ 新型コロナウイルス感染症

世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。予防には、かぜやインフルエンザと同じように、手洗いやせきエチケットなどの感染症対策を行い、健康管理を心がけることが重要です。また、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような環境は、集団感染のリスクを高めますので注意しましょう。

手洗い

流水とせっけんでこまめに手を洗いましょう。外から帰ったときやせきをしたあと、食事の前や、口・鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。アルコール消毒も効果があります。



せきエチケット

マスクを着用する。



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



上着の内側やそでで覆う。



発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。また体温を測定して記録しておきましょう。

●問い合わせは、各自治体の保健所や、厚生労働省 電話相談窓口 ☎0120-565653（フリーダイヤル） 午前9時～午後9時。

コロナウイルスとは？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることがわかっています。そのなかには、重症化傾向のある中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）の原因ウイルスも含まれます。



次の人は地域の保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談を

- かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く。
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- 高齢者や基礎疾患がある人で上記症状が2日程度続いている。



厚生労働省HP

※2020年3月時点

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に会う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）〔2019年7月～〕

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

（標識例）



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。
※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

- デジタルカメラ（チームに1台）
- 携帯電話（緊急連絡用）
- 筆記用具

● 任意

- コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
- (必要に応じて) 飲み物・食べ物
- (天候に応じて) 防寒着・雨具
- (もしものケガなどに備えて) 保険証
- カメラの予備バッテリー
- 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



走っても、
歩いても
OKです。

チェックポイントは
それぞれ異なるポ
イントが設定されて
います。すべてを回
る必要はありません。
順番も自由です。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

5

制限時間内に
フィニッシュ！



制限時間を
過ぎると減点
されます。

7

表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/> [フォトログ] [検索]

詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・延期となる大会もあります。

※流れは大会により異なる場合があります。