

授乳の時間が終わって満足そうなニホンジカの赤ちゃんです。赤ちゃんは生まれてから少しの間、母親とは行動を共にせず、外敵に見つからないよう草むらにしゃがみ込んでじっとしています。赤ちゃんが一旦しゃがみ込むと体の鹿の子模様が上手く周囲の草に溶け込み簡単には見つけれません。なので母親は安心して食事ができるのです。母親は母乳を与えるときに赤ちゃんの元へと戻ってきます。授乳が終わった赤ちゃんは、またしゃがみ込んで草陰に隠れてしまいました。 日本/奈良県、若草山  
写真・文 福田幸広（動物写真家）



- ▶ 令和4年度予算
- ▶ 令和4年度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
- ▶ 健保組合の加入資格ってなんだ？
- ▶ 「2022年危機」がついに到来
- ▶ お薬代って節約できるの？

- ▶ 塩原溪谷
- ▶ 糖尿病
- ▶ スナッペンとうと肉みその生春巻き  
／鯖と春野菜のオープン焼き
- ▶ Health Information
- ▶ 運動を習慣化しよう！

動画を CHECK!

レシピ ▶▶▶

P12

運動 ▶▶▶

裏表紙



# 令和4年度予算がまとまりましたので ご報告します



## ●令和4年度 収入支出予算概要表より

### ◎一般勘定・収入

被保険者 5,555名

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
健康保険収入	2,504,410	450,839
国庫負担金収入等	2,596	467
調整保険料収入	34,745	6,255
繰入金	200,000	36,004
財政調整事業交付金	23,000	4,140
雑収入	2,277	410
合計	2,767,028	498,115



### ◎一般勘定・支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費等	60,011	10,803
保険給付費	1,247,339	224,543
法定給付費	1,244,289	223,994
付加給付費	3,050	549
納付金	878,357	158,120
前期高齢者納付金	317,169	57,096
後期高齢者支援金	561,169	101,021
退職給付拠出金	17	3
病床転換支援金等	2	0
保健事業費	128,534	23,138
還付金	10	2
財政調整事業拠出金	34,745	6,255
連合会費	1,198	216
雑支出	100	18
予備費	416,733	75,019
合計	2,767,027	498,115

### ◎介護勘定・収入

2号被保険者本人+特定被保険者 3,129名

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険料	294,710	94,187
繰入金	5,000	1,598
国庫補助金収入	0	0
雑収入	1	0
合計	299,711	95,785

### ◎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	298,215	95,307
介護保険料還付金	1	0
雑支出	2	1
予備費	1,493	477
合計	299,711	95,785

## ●保険料率（令和3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4年2月18日に第190回組合会が開催され、令和4年度予算が承認されました。その概要をお知らせします。なお、健康保険料率及び介護保険料率は、据え置きとなっております。

### ◎一般勘定

予算に先立つ令和3年度の収支は、収入から支出を差し引いた残金、129百万円が見込まれています。4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康保険組合が支出する拠出金）の負担増に備えております。

令和4年度予算の基礎数値は被保険者数5,555名、平均標準報酬月額321,165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4年度予算は収入・支出ともに2,767百万円ですが、実質収入は別途積立金繰入等を除いた2,508百万円であり、実質支出は予備費等を除いた2,315百万円で、実質的な収支残は193百万円となります。

予備費等を除く支出2,315百万円のうち、健保加入者へ支出する保険給付費は1,247百万円（53.9%）、健保加入者の健

康増進を目的とした保健事業費は129百万円（5.6%）、事務費等60百万円（2.6%）、健康保険組合連合会が各健康保険組合への補助金等の原資とする財政調整事業拠出金35百万円（1.5%：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～74歳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878百万円（37.9%）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歳の被保険者が対象となります。被保険者が65歳になると、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、その被扶養者が40歳～64歳の場合には、被保険者は健保と市区町村の両方に支払います。

料率は前年度と同条件（料率17/1000、事業主・被保険者折半）としました。実質収入として300百万円を計上しました。

支出については、健康保険組合は給付の事業は行いませんので、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支出として298百万円を計上しました。





令和4年度

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

配偶者が健診機関にて受診する場合と在宅で郵送健診を行う場合の2通りにて実施します。

#### ①健診機関で受診する場合

全国47都道府県で20000以上開催している「巡回レディース健診」を実施いたします。がん検診項目を含む充実した健康診断を自己負担なしで受診できます。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）。

#### 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。6月までにご案内いたしますので、郵送による配偶者健診をご希望の場合は、各事業所の担当者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。

### ◎予防接種補助

事業所内におけるインフルエンザ蔓延リスク軽減を目的として、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回全額を補助します。

### ◎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。

なお、前述の生活習慣病健診および配偶者健康診断を受診の方は補助の対象とはなりません。



### ◎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歳以上の方で生活習慣病の発症リスクが高いと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。

### ◎家庭用常備薬購入補助

日常の健康管理及びセルフメディケーションを目的に、家庭用常備薬の購入補助を実施します。約100アイテムの医療品等より、被保険者が選択し2000円を限度に当健保組合が補助いたします。



## 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。

### ◎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2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。



# 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。

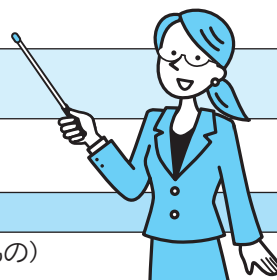
- ①その被保険者により生計を維持される者 ②常用的雇用関係を結んでいないこと
- ③収入が年間130万円（60歳以上又は障害年金受給者は180万円）未満で、かつ被保険者の2分の1以下であること



## 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19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4年度在学証明書（コピー不可）
大学院・夜間学生	・ 令和4年度在学証明書（コピー不可） ・ 令和4年度（3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4年度（3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3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4年度（3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4年度（3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4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。」



# 健保組合の **加入資格** ってなんだ？



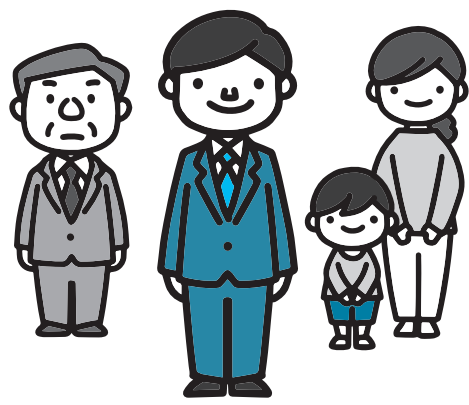
みなさんが持っている保険証は、  
当健保組合に加入していることを示すものです。  
示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、  
保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、  
みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の **3種類** のいずれかで、当健保組合に加入しています

## 任意継続被保険者 >

- 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間\*、引き続き当健保組合に加入することができます。  
※2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



## 被保険者

- 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します（任意継続被保険者として加入する場合を除く）。
- 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

## < 被扶養者

- 親等、住居、収入\*などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。  
※年間収入130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円）未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

**加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です**

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったまましていると、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。  
とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的を確認することが重要です。

**オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが…**

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。  
しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。  
※オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標にしています。

# 「2022年危機」がついに到来 今後さらに加速する高齢化が健保組合を襲う

団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し始める2022年。高齢者医療制度への納付金負担急増により、健保組合の財政悪化は避けられません。さらに2025年には、団塊の世代がすべて75歳以上となり、健保組合にとって厳しい状況が続く見込みです。

## 現役世代が高齢者医療のために支払う「納付金」

「納付金」は、高齢者医療制度のために健保組合が国へ支払うお金です。主に、前期高齢者（65～74歳）の加入者が多い国民健康保険の財政支援として納める「前期高齢者納付金」と、後期高齢者（75歳以上）の医療費支援として納める「後期高齢者支援金」の2つがあります。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、健保組合は国が定める計算式に基づいた金額を納めなければなりません。

## 後期高齢者支援金の急増で 現役世代の負担は限界に

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人

口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」がついに到来します。

2040年には、65歳以上の人口が約4000万人（35・3%）にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続き、健保財政のさらなる悪化が危惧されています（図1）。

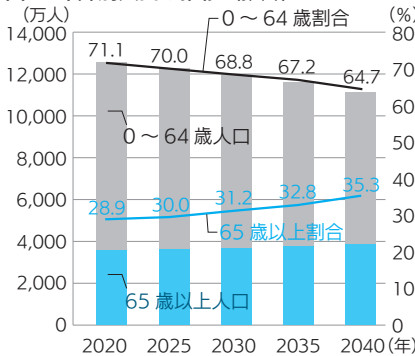
健康保険組合連合会（以下健保連）の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいなのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています（図2）。さらに、後期高齢者支援金は2022年

から2025年までの4年間で累計約3・2兆円増加すると推計されており、今後も支援金の増加に歯止めがかかりません（図3）。2022年10月より後期高齢者（一定所得者）の2割負担が実施される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3100億円と十分ではありません。

## 国民皆保険制度の持続性 確保に向けた取組みが急務

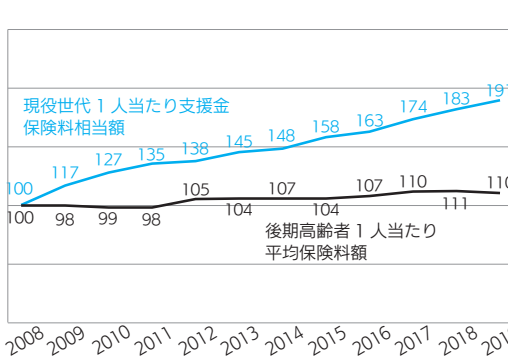
健保連はこうした状況を受け、2割負担の実施とともに、低所得者を除き2割負担とするなど継続的な検討が必要であると訴えています。そして、国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ世代間のアンバランス是正により現役世代の負担軽減を図ることなどが喫緊の課題であると主張しています。

図1 年齢別人口の推移（推計）



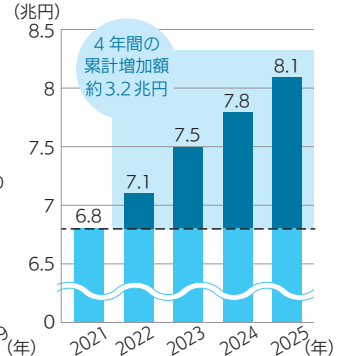
※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より作成

図2 負担額の伸び率（2008年度＝100）



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」参考資料より作成

図3 後期高齢者支援金の推移（推計）



# お薬代って節約できるの？

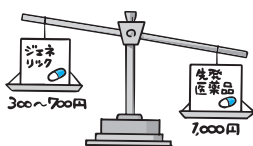
「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう！

## これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

### 1 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い



効果・安全性は同等なのに、  
価格は3～7割に抑えられます

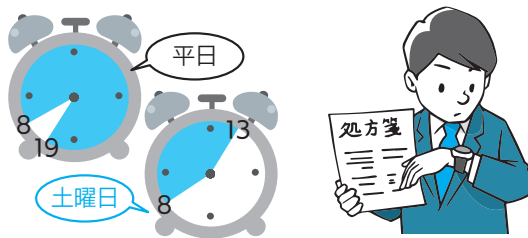
ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません！

ジェネリックを  
希望します



### 2 時間に注意

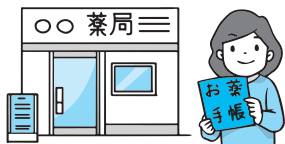
処方箋は、平日 8～19時・  
土曜日 8～13時に提出



平日 8～19時、土曜日 8～13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円<sup>\*1</sup>の加算がかかります。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

### 3 かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、  
お薬手帳を忘れずに！



3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円<sup>\*1</sup>節約できます！

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。

### 4 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、  
市販薬のほうが安いことも！

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。



### 5 節税

医療費控除を活用



医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。  
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

※1 健康保険適用前の医療費です。

## マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります！

- お薬手帳として<sup>\*2</sup> 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
- 診察がスムーズに<sup>\*2</sup> 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
- 節税手続きを簡素化 マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Tax への転記ができるので、申告手続きを簡素化できます（2021年9月分以降～）。

※2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意：マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

# 塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



**竜化の吊橋**  
竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

Sightseeing  
ひと足のあしで

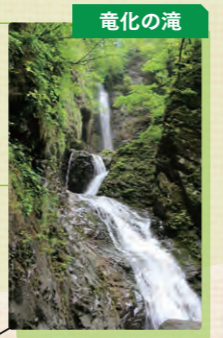
**塩**  
原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やしおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。  
塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川の遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。



**風巻の滝**  
それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきが涼しさを感じる。



**竜化の滝**  
竜化の滝コースは来た道を戻る。



**塩原温泉ビジターセンター**  
日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。  
① 9:00～16:30 ② 火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始  
☎ 0287-32-3050  
🌐 <http://www.shiobara.or.jp/vc/>

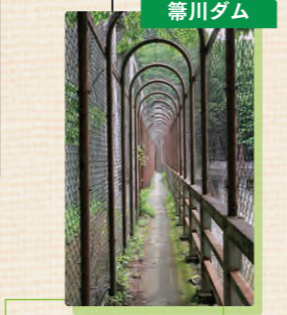


福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。



**不動の足湯**  
誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。

箒川本流を流れ落ちる。水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。



**箒川ダム**  
箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。



**布滝**

約 5.5km 約 2 時間 30 分

**INFORMATION**

- 🚗 東北新幹線・JR 東北本線  
那須塩原駅下車、JRバスで約 65 分
- 🚗 東北自動車道  
「西那須野塩原 IC」から約 30 分
- 塩原温泉観光協会  
☎ 0287-32-4000  
🌐 <http://www.shiobara.or.jp/>

**やしおコース**  
しおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝をめぐり、幻想的な空間に。竜化の滝をめぐり、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じる事ができる。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。

**とて焼き**  
塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



**大沼公園**  
4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



**湯っ歩の里**  
日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。  
① 9:00～18:00 ② 木曜日(祝日の場合は翌日) ③ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円  
☎ 0287-32-3101  
🌐 <https://yupponosato.com/>



**塩原もの語り館**  
塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。  
① 8:30～17:00 ② 資料展示室: 大人 300 円、小人・65 歳以上 200 円  
☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)  
🌐 <https://shiobara-monogatari.com/>



**回顧の滝(回顧コース内)**  
名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差 53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩 10 分の、礫石園地から留春の滝までのコース。片道約 3.3km、約 2 時間。



**もみじ谷大吊橋**  
塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。  
① 8:30～18:00 (4月～10月)  
② 大人 300 円、小中学生 200 円  
☎ 0287-34-1037  
🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※営業時間や料金など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。

**放置しちゃダメ！  
重症化を予防しよう！！**

# 糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

## この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖	ヘモグロビンA1c (HbA1c)	尿糖	
保健指導判定値 100mg/dL 以上	保健指導判定値 5.6% 以上	陽性 (+)	
受診勧奨判定値 126mg/dL 以上	受診勧奨判定値 6.5% 以上		

## 血糖値が高い状態が長い間続くと...

こんな合併症も

### がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

#### 発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん……………約 2.0 倍
- すい臓がん……………約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）……約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

### 認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

### 歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすくし、血糖値のコントロールが悪くなります。

### うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

## 重症化を防ごう！

### 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>

### 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動\*も1～3日おきに行います。

\*レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

### 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

### 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

### お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。

治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

### 糖尿病網膜症

## 細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



### 糖尿病腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



### 糖尿病神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



## 動脈硬化が進行

### 脳梗塞

### 心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



### 末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。



レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen



さわら  
**鯖と春野菜のオーブン焼き** | 1人分  
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)  
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分  
酒 ----- 小さじ1  
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本  
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2個 (100g)  
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2 個  
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2等分) ----- 2個  
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個  
ローズマリー ----- 2本  
A 塩 ----- 小さじ2  
黒こしょう ----- 適量  
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量  
オリーブオイル ----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜を美味しく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとポリュー

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



**スナップえんどうと肉みその生春巻き**

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g  
酒 ----- 大さじ1  
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分  
しょうが (すりおろし) ----- 1 かけ分  
ごま油 ----- 大さじ1/2  
たけのこ水煮 (みじん切り) ----- 100g  
片栗粉 ----- 大さじ1/2  
A みりん ----- 小さじ2  
みそ ----- 小さじ2  
しょうゆ ----- 小さじ1  
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし (輪切り) ----- 1/2 本  
ライスペーパー ----- 6枚  
リーフレタス ----- 60g  
スナップえんどう (茹で)\* ----- 6~12本  
春にんじん (細切り) ----- 60g  
紫キャベツ (千切り) ----- 60g  
※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのの特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

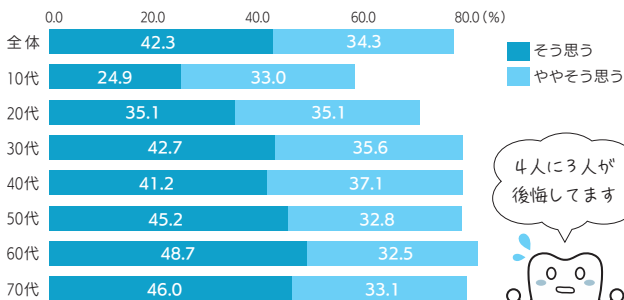
# 定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

## 歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか?



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」  
出典：日本歯科医師会



## 歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌があります。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



## Health Information

### 質のよい睡眠をとるために ZZZ

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

# 快眠のための生活習慣とは?

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



#### POINT 1

#### 朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

#### POINT 2

#### 1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度ウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

#### POINT 3

#### 1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

#### POINT 4

#### 夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

#### POINT 5

#### 寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

#### POINT 6

#### 寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

Q

## 喫煙はダイエットになる?

最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいって言われました。

でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと考えているんです…



A  
いいえ  
それは  
違います!



禁煙による体重増加で血糖値が上がるのが報告されていますが、**禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかに有益だといわれています。**

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ!



## Health Information

### 話題の健康情報

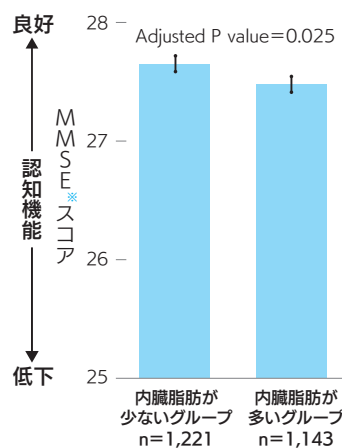
# 内臓脂肪を減らすと、 認知症のリスクも低くなる可能性

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス & ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



※ MMSE… Mini-Mental State Examinationの略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。

健康で自立した  
高齢期を  
過ごすためには  
メタボの改善が  
大切なもの



座っているときでも“体を動かす”

# 運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅のできる  
トレーニング

たとえ1冊でも、  
毎日行うことが  
重要です!

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー  
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット  
お尻&  
股関節

## お尻ストレッチ

左右 各 30 秒

1 片足の外くるぶしを  
膝の上に乗せる

膝を下に  
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは  
なく、おへそを  
前に出す  
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!  
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット  
お腹

## 膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、  
下ろす

上体が  
後ろに倒れないように、  
体をしっかり立てて  
引き寄せます。

むずかしければ、  
脚が上がるだけでも  
OKです。



たったこれだけ!

ターゲット  
下半身&  
体幹

## 片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から  
遠すぎると立てません。  
立てそうなところ  
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、  
ゆっくり座る

グラグラしないように  
立ち上がり、ゆっくりと  
コントロールしながら  
座ります。



たったこれだけ!