

秋の森でニホンリスが冬越しの準備に忙しくしています。落ち葉の下に埋もれたクルミの実を探し出しては、お気に入りの場所に埋めていくのです。冬眠をしないニホンリスにとってクルミは冬の間の大切な食料になります。しかし、落ち葉の下に顔を突っ込んで探すので、外敵が襲って来てもわかりません。そのためニホンリスは音にとっても敏感です。枯れ葉を踏む音や、大きな鳥の羽音がすると、すぐに立ち上がって辺りを警戒します。小さな体ですが、少しでも遠くが見たいようです。

日本/長野県、八ヶ岳山麓

写真・文 福田幸広（動物写真家）



P 2 ▶ 令和3年度 決算のお知らせ

P 3 ▶ 令和3年度 健康保険組合が行った保健事業

P 4 ▶ オンライン資格確認導入の  
加速化に向け取り組みを強化

P 5 ▶ インフルエンザの流行に備えて  
予防接種を受けましょう

P 6 ▶ 高血圧と脳卒中

P 8 ▶ 山の辺の道

P 10 ▶ ポリファーマシーに注意しよう

P 11 ▶ 毎月引かれる保険料、どうやって決めてるの？

P 12 ▶ 秋鮭のレモンクリームパスタ  
／鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

P 14 ▶ Health Information

P 16 ▶ 全身を使った運動にチャレンジしてみよう

動画を CHECK!

レシピ ▶▶▶

P12

運動 ▶▶▶

裏表紙



# 決算のお知らせ

令和3年度の当組合の決算が、7月21日(木)に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

## ◆令和3年度 決算の概要

### ◇一般勘定

#### 決算の基礎となった数字

科目	R3年度決算	R2年度決算	対前年度増減	対前年度比
被保険者数(人)	5,465	5,357	108	102%
標準報酬月額(円)	323,458	324,820	▲1,362	100%

#### 収入

(単位:千円)

科目	R3年度決算	R2年度決算	対前年度増減額	対前年度比
保険料	2,495,685	2,454,225	41,460	102%
国庫負担金収入	765	744	21	103%
調整保険料	34,625	34,050	575	102%
国庫補助金収入	6,246	3,174	3,072	197%
財政調整事業交付金	27,974	232,600	▲204,626	12%
雑収入	3,161	2,534	627	125%
収入合計	2,568,456	2,727,327	▲158,871	94%

#### 組合財産(残金処分後)

(単位:千円)

科目	R3年度決算	R2年度決算
準備金	400,000	400,000
別途積立金	1,555,636	1,399,094
その他	0	0
合計	1,955,636	1,799,094



### ◇介護勘定

#### 収入

(単位:千円)

科目	R3年度決算	R2年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護保険収入	299,550	296,010	3,540	101%
国庫補助金受入	0	969	▲969	0%
繰入金	20,000	0	20,000	-
収入合計	319,551	296,979	22,572	108%

#### 組合財産(残金処分後)

(単位:千円)

科目	R3年度決算
準備金	71,696

※端数処理しています。

## 一般勘定

保険料率95/1000(事業主55.5/1000 被保険者39.5/1000) 前年度に同じ

令和3年度の一般勘定においては、当期利益157百万円で着地、4年連続で黒字となりました。約1,400の組合のうち53%が赤字収支といわれるなか、当健保の運営はひとまず安定傾向にあるといえます。

しかしながら、2022



#### 支出

(単位:千円)

科目	R3年度決算	R2年度決算	対前年度増減額	対前年度比
事務費	59,148	58,474	674	101%
保険給付費	1,185,423	1,272,494	▲87,071	93%
法定給付費	1,182,723	1,270,394	▲87,671	93%
付加給付費	2,700	2,100	600	129%
納付金	1,027,134	985,727	41,407	104%
前期高齢者納付金	446,671	416,153	30,518	107%
後期高齢者支援金	580,443	569,552	10,891	102%
退職者給付拠出金	18	19	▲1	95%
病床転換支援金/他	2	3	▲1	67%
保健事業費	104,432	99,915	4,517	105%
還付金	0	30	0	-
財政調整事業拠出金	34,625	34,052	573	102%
連合会費	1,116	1,113	3	100%
雑支出(その他)	36	78	▲42	46%
支出合計	2,411,914	2,451,883	▲39,969	98%

#### 収入支出差引額

(単位:千円)

科目	R3年度決算	R2年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	156,542	275,444	▲118,902	57%
減価償却費	0	63	▲63	0%
当期利益	156,542	275,381	▲118,839	57%

#### 支出

(単位:千円)

科目	R3年度決算	R2年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護納付金	295,796	287,445	8,351	103%
介護保険料還付金	0	5	▲5	0%
支出合計	295,796	287,450	8,346	103%

#### 収入支出差引額

(単位:千円)

科目	R3年度決算	R2年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	23,755	9,529	14,226	249%

年から2025年にかけて団塊の世代が後期高齢者となることから医療費が急増するといわれています。これに伴い後期高齢者支援金の増大が懸念され健保組合の財政に大きな影響を与えます。さらに高額新薬の保険適用による医療費増大リスクも無視できず、引き続き予断を許さない状況といえます。

## 介護勘定

介護保険料率17/1000(事業主・被保険者折半) 前年度に同じ

令和3年度の介護勘定の収入は300百万円となり、支出の介護納付金の296万円とほぼ見合いとなりました。

# 健康保険組合が行った 保健事業



## 特定健康診査・ 特定保健指導

- ① 特定健康診査  
40歳以上の任意継続者、および希望する被扶養者へ受診券を配付。計50名が実施。
- ② 特定保健指導  
(40歳以上の被保険者)  
特定健康診査(健康診断)の結果、保健指導の対象となった被保険者の希望者で積極的支援202名、動機づけ支援228名の合計430名に対し実施。

引き続き、特定保健指導の受診をお願いいたします。



## 保健指導宣伝

- ◇ ホームページの運営  
各種給付や適用(加入や脱退)、健康づくり事業の内容や手続きの紹介を発信。  
必要な申請書の印刷にも活用。

- ◇ 機関誌の発行  
年2回(春・秋)発行の「けんぽのたより」は事業所ごとに一定部数を送付。また、ホームページに掲載。

- ◇ 医療費通知  
医療機関でかかった医療費の額をお

知らせることにより皆様の健康に対する認識を深め、健康保険の健全な運営を図ることを目的に、年2回発行。前年12月当年5月分を7月末、「年間分(1~11月分)」を2月初旬に配付。

## ◇ 前期高齢者保健指導

65歳以上の加入者322名に対して実施。健康意識の向上や動機づけを目的とし、アンケートや電話保健指導を実施。



## 疾病予防



## ◇ 生活習慣病健診

当該年度末(3月31日)時点で、満27歳以上の被保険者を対象に実施。事業主に義務付けられている「一般健康診断」(年齢にかかわらず全被保険者が対象)に上乗せするかたちで年1回実施している健診で、4,474

名の受診。がん検診を含めた、充実した内容の健診を実施。

## ◇ 配偶者健診

令和元年度より、配偶者健診として「巡回レディース健診」を導入。年齢にかかわらず、全国の約2,000会場で被保険者と同様の生活習慣病健診が受診可能に。また、地域により従来の郵送健診を併用して実施。

- ① 巡回レディース健診  
全国の会場で、402名の実施。
- ② 郵送健診  
血液や尿を自宅で採取し、健康状態を確認する検査、または大腸がん検査などの生活習慣病の郵送検査を選んで実施。①の巡回レディース健診の実施地区以外で実施。郵送の血液検査、および生活習慣病を合わせて134件の実施。

## ◇ 歯の健康相談

- ① 各事業所を巡回し、年齢にかかわらず全被保険者を対象に実施。
  - ② ①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の委託歯科医院にて同内容による受診が可能。
- \*①②合わせて1,511名の受診。

## ◇ 予防接種補助

被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種費用を補助。令和3年度は接種者に対して全額を負担。  
\*2,076名の実績。

# オンライン資格確認導入の 加速化に向け取り組みを強化

厚生労働省は、オンライン資格確認の導入状況が低調にあることから、導入加速化に向けた取り組みを強化しています。「骨太方針2022」では、医療機関等におけるオンライン資格確認の原則義務化などが明記されました。

## オンライン資格確認の導入で 医療機関等と患者の負担が軽減

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号等を利用して、医療機関・薬局が患者の資格情報（※）をオンライン上で確認できる仕組みのことをいいます。2021年10月より、本格運用がスタートしています。

従来の資格確認では、無資格受診による過誤請求や、資格情報の入力作業に手間がかかるなどの問題がありました。しかし、オンライン資格確認では、医療機関等の窓口ですぐに資格確認ができるようになり、これらの問題が解決されます。患者にとっても、医療費が高額になったときに限度額適用認定証等がなくても窓口で限度額以上の医療費を支払う

必要がなくなるほか、医療機関等での待ち時間が短縮されるといったメリットがあります。

※加入している医療保険や自己負担限度額情報等

## 23年4月からオンライン資格 確認を原則義務化

厚生労働省では、現在、オンライン資格確認の導入加速化に向けた集中的な取り組みとして、次の3つが進められています。

- ① 医療関係団体による「推進協議会」の設置
- ② 診療報酬による評価
- ③ 医療機関・薬局への支援・働きかけの実施

しかし、2022年10月時点でオンライン資格確認を導入・運用開始している医療機関等は約3割です。オンライン資格確認の導入状況が低調にあることから、「骨太方針2022」ではオンライン資格確認導入を2023年4月から原則義務化するとしました。

10月には岸田首相を本部長として「医療DX推進本部」を発足させ、全国医療情報プラットフォームの創設等、オンライン資格確認システムの環境整備等の取り組みを進めています。さらに政府は、マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、2024年秋には現行の健康保険証廃止をめざす方針としています。カード取得促進のための広報や、保険証との一体化に向けた環境整備等を進めています。

（2022年10月現在）

## マイナンバーカードを健康保険証として使うメリット

マイナンバーカードを健康保険証として使えば、本人同意のうえで過去の服薬情報や特定健診情報に基づいた診療が可能になります。重複投薬が回避できるなど、よりよい医療が受けられるようになります。また、医療費控除の確定申告手続きも簡単になります。

ほかにも、マイナンバーカードには便利な機能があります（右記参照）。

- 新型コロナワクチンの接種証明書を取得できる
- 行政手続きがラクに & 給付金をすぐに受け取れる（公金受取口座登録制度）
- 各種証明書をコンビニで取得できる

など

※オンライン資格確認を導入している医療機関等で利用できます。対応医療機関等は拡大中です。

※健康保険証として利用するには事前にマイナポータルでの登録が必要です。

# インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



## ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

### 2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

- A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
- B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
- B/オーストラリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

### 12月中旬までに接種を終えましょう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

\*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



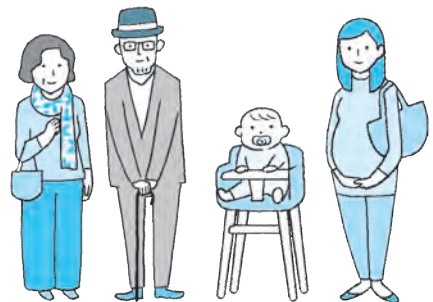
### 新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

### 合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病\*のある方などは、接種が強く推奨されています。

\*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。



新型コロナ

## 感染対策も継続しましょう

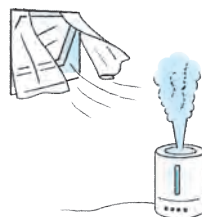
気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



マスクを  
正しく着用



こまめな手洗い・  
手指消毒



換気・加湿



密接・密集・密閉  
「密」をさける



体調不良時は外出を控え、  
かかりつけ医に相談を

放置しちゃダメ!

重症化を予防しよう!!

# 高血圧 と 脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。

脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位<sup>\*</sup>となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。 <sup>\*</sup>要介護4、5の場合

## この検査項目に注意!

血 圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）90mmHg 以上	

## 脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる**脳梗塞**と、脳の血管が破れる**脳出血**、**くも膜下出血**があります。いずれも**高血圧が最大の原因**です。

高血圧、動脈硬化など

### 脳梗塞

脳動脈が血栓などで閉塞したり、狭窄により神経細胞に血液が十分に供給されなくなり、神経細胞が障害される。

脳細胞が壊れ、意識がなくなったり、半身まひや言語障害、さらには認知機能低下などの症状が表れる。

### 脳出血

主に高血圧に由来する動脈硬化により細い血管（細動脈）が傷つき破綻する。脳動脈が破れてあふれ出た血液が神経細胞を障害する。

### くも膜下出血

血管の一部がこぶ状に膨れた脳動脈瘤が破裂し、脳の表面を覆うくも膜という薄い膜の内側に出血する。

激しい頭痛や意識障害が突然起こる。脳卒中の中では死亡率が高い。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。早く治療を開始することで後遺症が軽くなる場合があります。

# 脳卒中の主なリスク

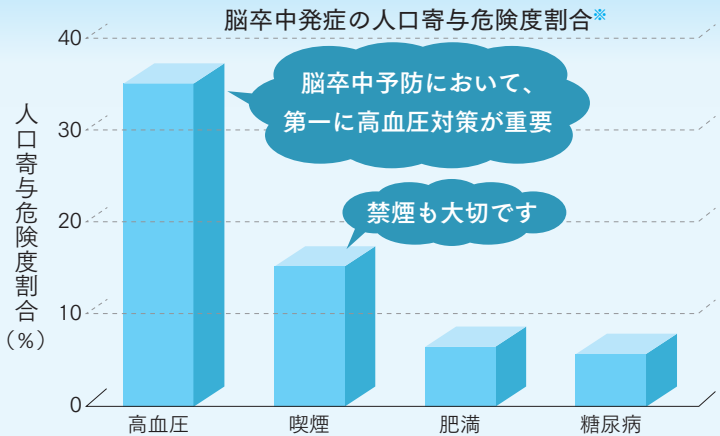
## ● 高血圧

脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣改善（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について－リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム－」より

※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすことができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



脳卒中予防において、  
第一に高血圧対策が重要

禁煙も大切です

## ● 喫煙

## ● 肥満

## ● 糖尿病

## ● 脂質異常症

## ● 過度の飲酒

## ● 運動不足

## ● 不整脈（心房細動）

心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。

## ● 男性

## ● 高齢者

など

国立がん研究センターの  
脳卒中リスクチェックを  
やってみよう！

（直近の健診結果を）  
ご用意ください

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>



## 高血圧を予防・改善する生活習慣

### 1 減塩・食事

#### 🔍 重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味付けを確かめて使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

●参考●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使って美味しさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら



<https://www.ncvc.go.jp/karusio/>

#### 🔍 カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。

※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

#### 🔍 血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

### 2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



### 3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。



# 山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。

**長岳寺 鐘楼門**  
紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

## 山

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたとされている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大物主大神の子孫をまつり、狹井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

## 崇

神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたら小腹がすいたりしたら気軽に類張ることができ、ありがたい。時間と体力に余裕があれば、井寺池

## 黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



## 箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。早弥呼の墓という説もある。



## Sightseeing 人 ちよっと寄り道

ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。



## ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)

「大和は国のまほろば たたなづく青がき 山ごもれる 大和し美し」

## 相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。





**崇神天皇陵 (行燈山古墳)**



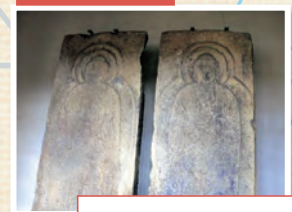
周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。



**景行天皇陵 (渋谷向山古墳)**

ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。

**金屋の石仏**



石板に浮き彫りされた釈迦如来像(右)と弥勒如来像(左)。国の重要文化財。

**長岳寺**

9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。  
☎0743-66-1051



**大神神社と摂末社 (一部)**

ご祭神は三輪山の大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



◆ 拝殿  
寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。  
☎0744-42-6633



◆ 大直禰子神社  
三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。



◆ 狭井神社薬井戸  
三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。



◆ 檜原神社  
天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

**仏教伝来の地碑**

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。



**INFORMATION**

- JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車
- 京奈和自動車道「木津IC」から約40分

- 桜井市観光協会  
☎0744-42-7530  
https://sakurai-kankou.jimdo.com/
- 天理市観光協会  
☎0743-63-1242  
https://kanko-tenri.jp/



**三輪そうめん**



奈良時代、大神神社神主の次男毅主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

※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。

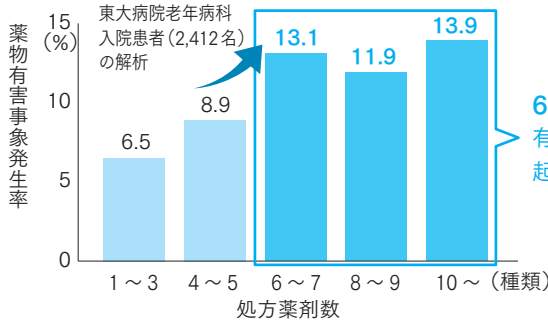


たくさん / 薬 /  
**Poly + Pharmacy**

# ポリファーマシーに注意しよう

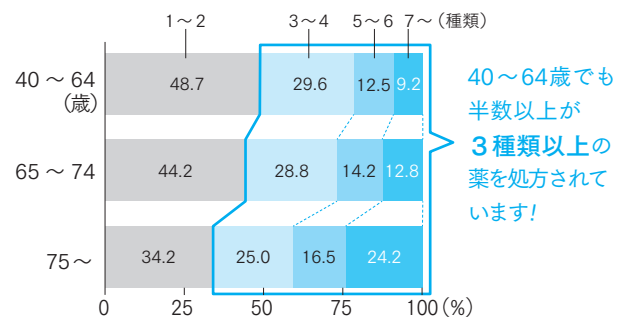
ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がのみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

### ●薬が増えると有害事象が増える



参考: Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2

### ●歳とともに薬が増える (院外処方)



参考: 令和3年社会医療診療行為別統計の概況 (厚生労働省)

## どんなときにポリファーマシーが起こる?

**例1** 持病の悪化を招く薬が処方されるとき



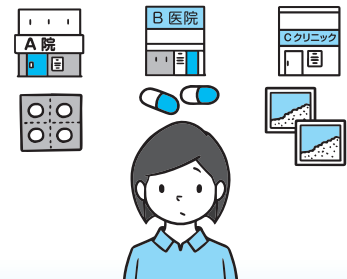
女性ホルモン剤で持病の脂質異常症が悪化

**例2** のみ合わせの悪い薬が処方されるとき



相互作用で不整脈が悪化

**例3** 複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき



過剰服用によって健康被害が発生

## ポリファーマシーをこうして防ごう!

- ☑️ かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- ☑️ 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- ☑️ 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する



- ☑️ 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- ☑️ 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- ☑️ サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える



「ずっと使っている薬」にもご注意を!

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。



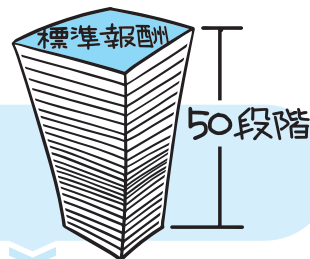
# 毎月引かれる **保険料**

## どうやって決めてるの？



毎月の給与から引かれる（控除される）保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。

$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬} \times \text{保険料率}$$



標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したものです。1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。

### 1年に1回、必ず見直されます

#### 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1日から翌年8月31日まで適用されます。



### 変動があった場合も、見直されます

#### 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを随時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4カ月目に適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。  
※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です（被保険者の申し出が必要です）。

### 標準報酬は、傷病手当金、出産手当金などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。

標準報酬が上がると毎月の保険料も上がることになりませんが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

### 引かれている保険料、実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。

なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わりに、脱退月の保険料は引かれません。※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



## 秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

### 材料(2人分)

生鮭	2切れ	塩	小さじ1/2
白ワイン(鮭用)	小さじ1	白ワイン	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2	パスタ(乾燥1.6mm)	160g
にんにく(輪切り)	1かけ分	小麦粉	大さじ1
A しめじ(手でほぐす)	1/2パック	レモン(いちょう切り)	1/8個
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	豆乳(無調整)	200mL
キャベツ(短冊切り)	30g	パセリ	適量
れんこん(いちょう切り)	1/3節	黒こしょう	適量

### 作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2〜3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

### ☑ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。



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



## 鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分  
297kcal / 食塩相当量 1.7g

### 材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)-----	1枚	さつまいも(1cmの輪切り)-----	1/2本(100g)
A 粒マスタード-----	大さじ1/2	玉ねぎ(6等分のくし形切り)-----	1個
はちみつ-----	大さじ1/2	しめじ(大きめにほぐす)-----	1/2パック
しょうゆ-----	大さじ1	しいたけ(薄切り)-----	3個
オリーブオイル-----	大さじ1/2	ミニトマト-----	5個

### 作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

### ☑ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

### 🍃 野菜をおいしく食べるコツ

#### 食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさに変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。レモン汁やマスタードなど酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、つつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。

# デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかり除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきることができないのです。

## 歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を!

毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- **デンタルフロス**…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- **歯間ブラシ**…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ  
とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

## デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間にを入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。

## 歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

## 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)

# 寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所で体を支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからですが、「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



## いびきのメカニズム

鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

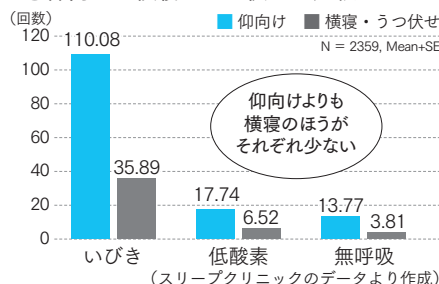
## いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。

いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。

なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。

## ●仰向けと横寝・うつ伏せの比較



**Q** 加熱式タバコでも禁煙したほうがいいのか？

高血圧なので禁煙外来をすすめられました。  
でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫よねえ？



**A** 禁煙をおすすめします！

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。  
加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。  
すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上」があります。加熱式タバコでブリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。

**タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ**  
↓  
スティック1本 = 紙巻タバコ1本として換算

**タバコ葉の入ったカプセルやポッドに気体を通過させるタイプ**  
↓  
1箱を紙巻タバコ20本として換算

参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

Health Information

話題の健康情報

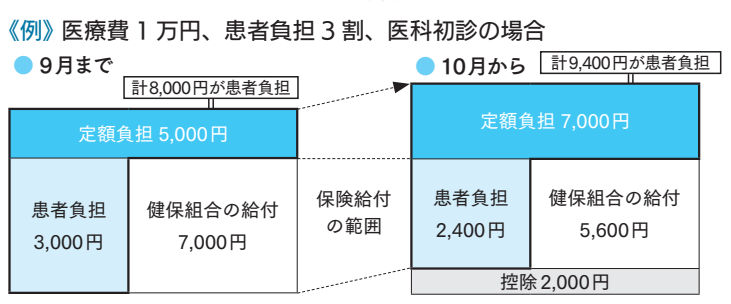
10月から 紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われました。

いきなり大病院に行かず、まずはかかりつけ医を受診しましょう

定額負担を徴収する責務がある医療機関の拡大

定額負担額の引き上げ



令和4年10月からの定額負担		
対象病院	・ 特定機能病院	新たに追加
	・ 地域医療支援病院 (一般病床200床以上に限る)	
	・ 紹介受診重点医療機関 (一般病床200床以上に限る)	
※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる		
定額負担額(※)	初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に
	再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に
保険給付範囲からの控除	外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者(あえて紹介状なしで受診する患者等)の初診・再診について、以下の点数(額)を保険給付範囲から控除	
	初診	医科 200点(2,000円) 歯科 200点(2,000円)
再診	医科 50点(500円) 歯科 40点(400円)	

※徴収する最低基準の額



楽しく“体を動かす”

# 全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。  
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！  
自宅でもできる  
トレーニング

今回は、  
少しチャレンジ！

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  
体幹

## ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの  
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と  
右手で体を保持する

星型に見えるように  
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を經由して  
左に回転し、左足の外側と  
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように  
安定させましょう。



ターゲット  
体幹&  
下半身

## 片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から  
片脚を後ろに引く

前の脚に  
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を  
引き上げ、戻る

引き上げたものが  
床と平行になると  
GOOD!  
グラグラしないように  
しましょう。



ターゲット  
胸&肩

## 胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、  
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、  
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように  
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ

<http://doga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

