

健保だより

2022下期号



成田国際空港健康保険組合

保険料収入の減少により 経常収支で赤字決算

○一般勘定（健康保険分）

収入合計	22億4,421万円
支出合計	21億3,633万円
収支差引額	1億 788万円
経常収支差引額	▲6,961万円

6月20日に開催された第116回組合会、当組合の令和3年度決算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定（健康保険分）

令和3年度は、前年度の保険料率を維持して事業運営を行った結果、収支差引では1億788万円の黒字決算でしたが、経常収支では6、961万円の赤字決算となりました。

収支状況をみると、保険料収入の20億3、253万円に対して、支出では保険給付費が9億1、349万円、高齢者医療制度等への納付金が総額で9億4、056万円となりました。前年度に比べ、保険給付費が1、715万円増加、納付金が1、305万円減少しています。保険料収入は1億352万円減少しており、保険給付費と納付金の合計額が保険料収入に占める割合は、前年度より大幅に増加し、約91.2%となっています。

健診をはじめ皆さまの健康づくりに資する保健事業費には1億8、944万円を支出しています。皆さまには当組合の保健事業を積極的に活用され、ぜひ健康寿命の延伸に役立てていただきたいと思っています。

先般、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和4年度健康保険組合予算早期集計結果」によると、組合全体の約7割にあたる963組合が赤字予算を編成し、経常収支差引額は2、770億円の赤字となることがわかりました。

平均保険料率は9・26%で、保険料率を引き上げた組合は145組合となりました。これらの背景には新型コロナウイルス感染症拡大による健保財政への大きな影響が考えられます。

高齢者等拠出金は、前年度に比べ2、080億円と大きく減少しましたが、これは新型コロナウイルス感染症拡大の影響に伴う令和2年度の高齢者医療費の一時的な減少により、2年後（令和4年度）の高齢者拠出金精算時の返還額（戻り分）等の影響を受けた、令和4年度限りの一時的かつ極めて異例なものともみられています。

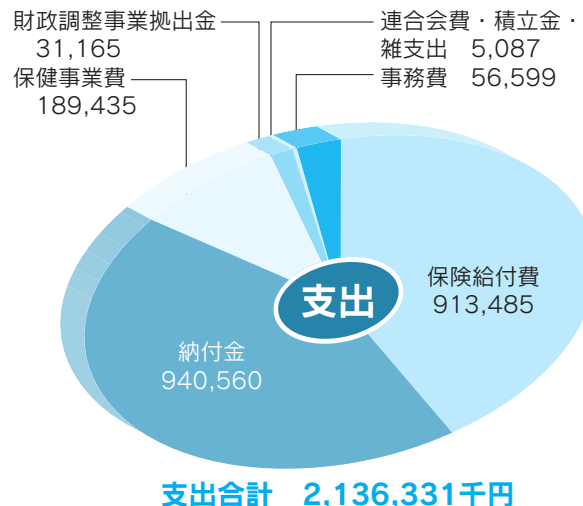
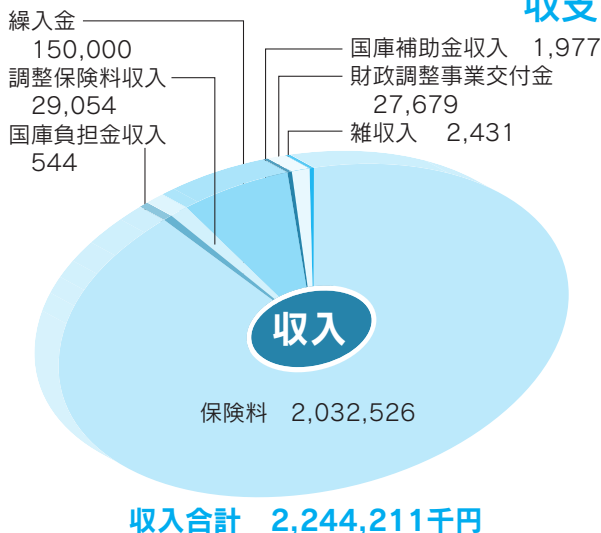
さらに令和5年度以降は、今回の一時的・限定的な拠出金減少の反動に加え、「団塊の世代」が75歳に到達し始めることにより、後期支援金が増加局面を迎えるため、拠出金全体が急増することが見込まれています。

当組合におきましても、令和3年度は被保険者数及び賞与等の減少に伴う保険料収入減少の影響で赤字決算となりました。上記の納付金の増加傾向に加え、高額薬剤の保険適用などによる医療費の増加等、今後も厳しい状況が続くものと予想されます。

本年度も疾病予防や特定健診・特定保健指導を保健事業の中心に据え、日々、組合員の健康管理に対する取り組みを進め、引き続きジェネリックの使用促進をはじめ医療費通知の発行など、財政健全化への取り組みを行ってまいります。皆さまにおかれましては医療費適正化へのご理解・ご協力をお願いいたします。

収支のわりあい

（単位：千円）



決算総額 22億4,421万円

令和3年度 収入支出決算概要表

● 収 入

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	2,032,526	506,485
国 庫 負 担 金 収 入	544	136
調 整 保 険 料 収 入	29,054	7,240
繰 入 金	150,000	37,379
国 庫 補 助 金 収 入	1,977	493
財 政 調 整 事 業 交 付 金	27,679	6,897
雑 収 入	2,431	606
合 計	2,244,211	559,236

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
2,035,557千円	2,105,166千円	▲69,609千円

● 支 出

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	56,599	14,104
保 険 給 付 費	913,485	227,631
{ 法 定 給 付 費	884,572	220,427
{ 付 加 給 付 費	28,913	7,205
納 付 金	940,560	234,378
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	425,058	105,920
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	515,484	128,454
{ 病 床 転 換 支 援 金	1	0
{ 退 職 者 給 付 抛 出 金	17	4
保 健 事 業 費	189,435	47,205
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	31,165	7,766
連 合 会 費 ・ 積 立 金 ・ 雑 支 出	5,087	1,267
合 計	2,136,331	532,353

令和3年度主要 保健事業

▼ 疾病予防

- ・ 人間ドック 被保険者 2,777名
被扶養者（配偶者） 611名
（4月1日時点で30歳以上の被保険者および被扶養者の配偶者の方を対象）
- ・ 婦人科検診 子宮頸癌 941名
乳癌 エコー 834名 マンモ 598名
- ・ 50歳以上の男性 前立腺 847名
（人間ドック受診時に併せて実施）
- ・ インフルエンザ予防接種 被保険者 2,584名
被扶養者 626名
（被扶養者は、1,000円を上限に補助）
- ・ 保健師による健康相談（被保険者対象） 延べ271名

▼ 特定健康診査

- ・ 特定健康診査（人間ドック受診者を含む）
被保険者 1,917名 被扶養者 518名
（年度内に40歳になる被保険者および被扶養者の方を対象）

▼ 特定保健指導

- ・ 特定保健指導 延べ1,740名
動機づけ支援 436名 積極的支援 1,304名
（人間ドック等の健診結果による対象者の方）

▼ 保健指導宣伝

- ・ 医療費のお知らせ
（毎月）健康増進支援Webサービス「Pep Up」による通知
（年間）紙による通知
- ・ ジェネリック医薬品との差額通知
（年4回 6月、9月、12月、3月）
健康増進支援Webサービス「Pep Up」による通知
- ・ 育児雑誌の配付 56件（新生児誕生の家庭を対象）
- ・ 育児指導書の配付 32件（第一子を妊娠または出産した家庭を対象）
- ・ 若年層の保健指導 延べ380名（30歳～39歳の被保険者を対象）

▼ 体育奨励

- ・ ウォーキング・キャンペーン
第9回 参加者 977名 目標達成者 602名
第10回 参加者 1,025名 目標達成者 662名
（被保険者を対象50万歩を目標に実施）

令和3年度 収入支出決算概要表（介護保険分）

● 収 入

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	202,726	109,998
繰 入 金	39,000	21,161
雑 収 入	2	1
合 計	241,728	131,160

● 支 出

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	235,321	127,684
合 計	235,321	127,684



国に代わって保険料徴収を行っている介護勘定の決算では、介護保険収入2億273万円に繰入金3、900万円等を加えた収入合計額2億4、173万円から2億3、532万円を介護納付金として国に納め、収支差引額641万円を準備金として残金処分しました。

各収支科目の詳細は決算概要表をご覧ください。

介護勘定（介護保険分）

毎年受けましょう **特定健診**

もう受けましたか？ **特定健診**

被扶養者のみなさん、もう特定健診（いわゆるメタボ健診）を受けましたか？

まだの方は、予約をとりましたか？ 予約時期が遅くなると、希望の日程がとりづらくなります。早めに受診日程を決めてしまいましょう。

※特定健康診査の対象になる方は、40～74歳の方です。人間ドックを受診したことで、特定健康診査も受診したことになります。なお、費用については健康保険組合が負担します（一部オプションを除く）。健康保険組合が指定する医療機関に予約をし、事前に受診届出書を健康保険組合に提出してください。詳細は健康保険組合HPをご覧ください。

早めに予約すると…

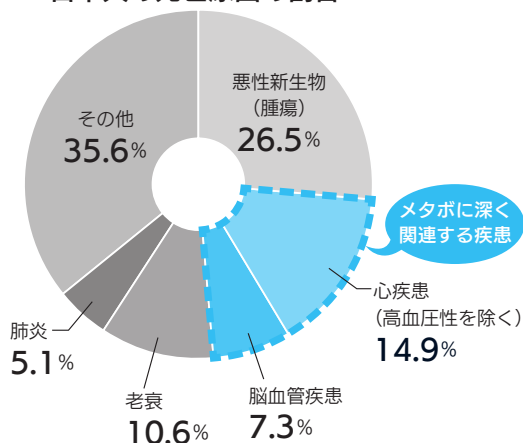


予約時期が遅くなると…



2021年の日本人の死因をみると、**メタボ**が深く関連している「**心疾患**」と「**脳血管疾患**」で約4分の1を占めています。特定健診でこれらの病気の「芽」を見つけて、早めに摘みとりましょう。

日本人の死亡原因の割合



2021年人口動態統計月報年計（概数）より作成

特定健診を受けないと、 保険料が高くなるかも！

加入者のみなさんが特定健診を受けないと、当健保組合が高齢者医療制度に納めている「支援金」が加算される仕組みが導入されています。そうするとみなさんからお支払いいただいている保険料が高くなるかもしれません。

病気を見逃したうえに、保険料も高くなる……なんてことのないように、特定健診をぜひ受けてください！



まだ間に合います！ 健診の申込方法は、当健保組合からのご案内をご覧ください。



特定保健指導を受けるのが面倒で…

受けやすく続けやすくなる工夫をしています

「特定保健指導の案内もらったけど、なかなか足が向かない」

「生活習慣改善を続けられるか自信がない…」

そんな人のためにも、受けやすく続けやすくなる工夫を取り入れています。

CASE

①

健診を受けた直後に初回面談を受けることができたので、スムーズに生活習慣改善に取り組みました。



CASE

②

面談はオンラインでした。面談場所への移動時間が不要で、効率的だと感じました。



CASE

③

アプリを使って体重・腹囲や日々の歩数を記録するのが面白くて、生活習慣改善を続けることができました。



CASE

④

勤務時間内に初回面談を受けたことをきっかけに生活習慣改善に取り組むことができました。



2020年度の健保組合全体での特定保健指導実施率は、26.9%でした。
コロナ禍の影響もあり、オンラインなどICTを活用した指導が充実してきています。
今年こそぜひ特定保健指導にご参加ください！

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。

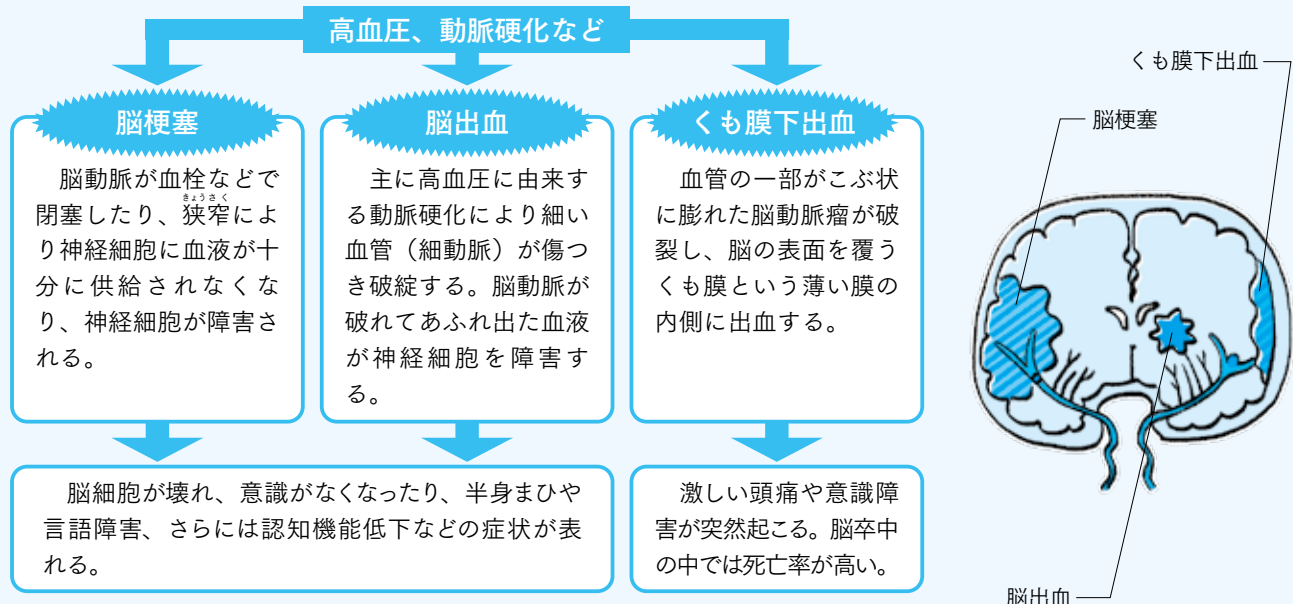
脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位※となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。 ※要介護4、5の場合

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	いずれかまたは両方

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。



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ことがあります。

脳卒中の主なリスク

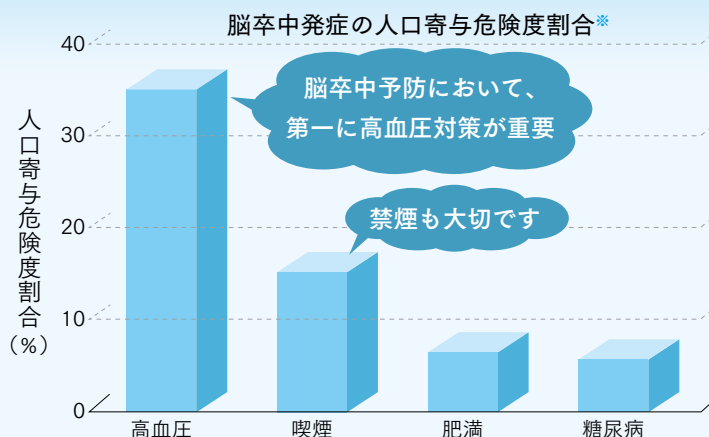
● 高血圧

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る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。



● 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/karushio/>

🔍 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いわれている。

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、拝殿を通して山を拝む。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頼める。時間が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。



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。



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。卑弥呼の墓という説もある。



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」



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。

GOAL

柳本駅

黒塚古墳・展示館

柳本小

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

崇神天皇陵（行燈山古墳）



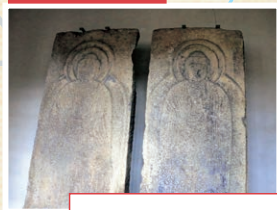
周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。



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。

桜井市立埋蔵文化財センター

初瀬川（大和川）

三輪駅

桜井警察署

久延彦神社

大直禰子神社

狭井神社

大神神社

平等寺

喜多美術館

海柘榴市観音堂

START

近鉄桜井駅

JR桜井駅

近鉄大阪線

大和朝倉駅

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

Web <https://sakurai-kankou.jimdo.com/>

天理市観光協会

☎ 0743-63-1242

Web <https://kanko-tenri.jp/>

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。



大神神社と摂末社（一部）

ご祭神は三輪山の大神主大神。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。



三輪そうめん



奈良時代、大神神社主神の次男穀主が、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。

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。

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



新しい薬の受け取り方

リフィル処方箋が始まっています

2022年4月から
「リフィル処方箋」スタート

「今日はお薬をもらいにきました」と、高血圧や糖尿病などの薬をもらうためだけの受診が多いことが指摘されてきました。そこで2022年4月から、1枚の処方箋を繰り返し使用できる「リフィル処方箋」が始まっています。症状が安定していると医師が判断した場合が対象です。詳しくは医師にお聞きください。

通院回数が減り、
時間も費用も節約できる

薬をもらうための通院が不要となるため、再診料や処方箋料などの医療費が節約できます。通院回数が減り、病院に行く時間や待ち時間も節約できます。コロナ禍での感染予防にも効果的です。

再診なしで薬局で
薬を受け取れる!

リフィル処方箋って?



リフィル可☑ (3回)

上記の場合は
同じ処方箋で3回まで
薬をもらえます

症状が安定していると医師が判断した患者は再診なしで処方箋を反復利用して薬を受け取れるしくみです。2022年度診療報酬改定で導入されました。

- 医師が判断し、処方箋の「リフィル可」欄にレ点と回数を記入する。
- リフィル処方箋の反復利用は3回まで。
- 2回目以降は「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取る。

※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬は対象外

インフルエンザ予防接種のご案内

被扶養者のインフルエンザ予防接種費用の一部を健康保険組合が負担します

被扶養者の方がインフルエンザ予防接種を受けた場合に、お一人1,000円(1,000円未満の場合はその額)を当組合が費用負担します。手続き等については、次のとおりです。

- ①負担対象：被扶養者の方がかかりつけ医等で受けたインフルエンザ予防接種1回分
- ②接種期間：令和4年10月20日(木)～11月30日(水)[被保険者と同じ期間]
- ③申請方法：健康増進支援Webサービス「Pep Up」より、被保険者が申請することとなります。
申請方法は、ホームページ等によりお知らせいたします。
※申請にあたっては、「Pep Up」への登録が必須となります。ご注意ください。
- ④申請期日：令和4年12月9日(金)厳守
- ⑤支払方法：当組合に届出している被保険者の銀行口座に振り込みます。(12月下旬を予定)
※銀行口座に変更がある場合は、「被保険者銀行口座届」を提出してください。



被保険者の方の接種については、別途各事業所を通じてお知らせします。

任意継続被保険者(任意継続被保険者の被扶養者を含む)の方の接種については、別途郵送にてお知らせいたします。

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。

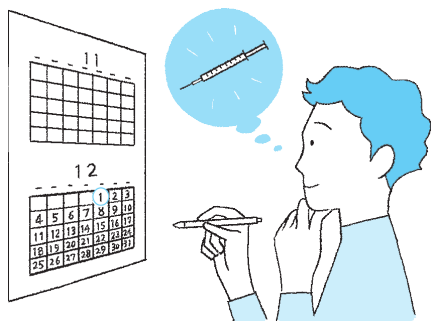
2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
B/ブーケット/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わめしう

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わめておくて安心です。

*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。



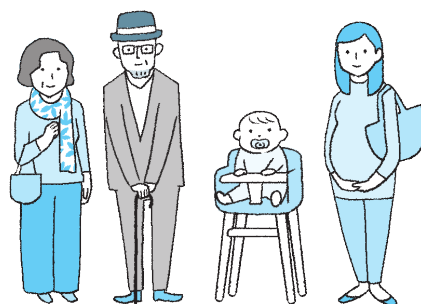
新型コロナワクチンとの同時接種が可能に

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めしう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種め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

感染対策め継続めしう

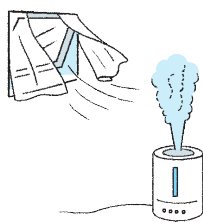
気温め低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動め活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続めしう。



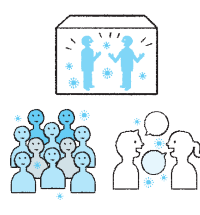
マスクを
正しく着用



こめめな手洗い・
手指消毒



換気・加湿



密接・密集・密閉
「密」めさける



体調不良時は外出め控え、
かかりつけ医め相談め



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://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

材料(2人分)

生鮭 ----- 2切れ
白ワイン(鮭用) ----- 小さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1/2
にんにく(輪切り) ----- 1かけ分
A しめじ(手でほぐす) -- 1/2パック
玉ねぎ(薄切り) ----- 1/2個
キャベツ(短冊切り) ----- 30g
れんこん(いちょう切り) --- 1/3節

塩 ----- 小さじ1/2
白ワイン ----- 大さじ1
パスタ(乾燥1.6mm) ----- 160g
小麦粉 ----- 大さじ1
レモン(いちょう切り) ----- 1/8個
豆乳(無調整) ----- 200mL
パセリ ----- 適量
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が増える楽しい野菜です。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す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

マイナンバーカードが健康保険証として使えます！

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（下記参照）。

- 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

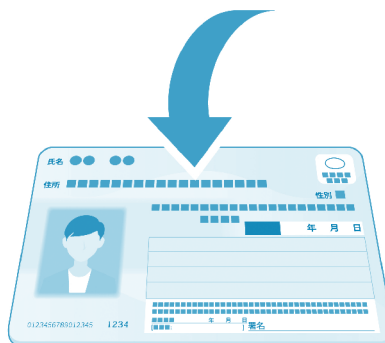
など

※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。

※マイナンバーカードの保険証としての利用申込みをした方には7,500円相当のマイナポイントが取得できます（～2023年2月末）。詳しくは総務省HPをご覧ください。



Q

加熱式タバコでも
禁煙したほうがいいの？

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本を
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

不妊治療の 保険適用が拡大されました



子どもを持ちたいという方々が受ける不妊治療の保険適用の対象が拡大されました。人工授精などの一般不妊治療、体外受精や顕微授精などの生殖補助医療、男性不妊治療に係る医療技術等が対象となります。

- 対象者は不妊症と診断された男女（事実婚を含む）で、体外受精や顕微授精などは治療開始時点で女性の年齢が43歳未満であることが要件となる。
- 胚移植の回数は、治療開始時点の女性の年齢が、40歳未満の場合は子ども1人につき最大6回まで、40歳以上43歳未満の場合は最大3回まで適用される。





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経由して
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://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

