

健保だより

2021
Spring
vol.112

- P2 令和3年度予算が決まりました
- P4 今年度実施予定の主な保健事業
- P5 全世代型社会保障への改革をさらに前進
- P6 「肥満」と判定されたら
- P8 寸又峡・夢のつり橋

- P10 体脂肪を減らすHIIT〈BASIC レベル〉
- P11 ジェネリック医薬品を使っていますか？
- P12 脱メタボレシピ
- P14 Health Information
- P16 ご活用ください！マイヘルスウェブ



日揮健康保険組合

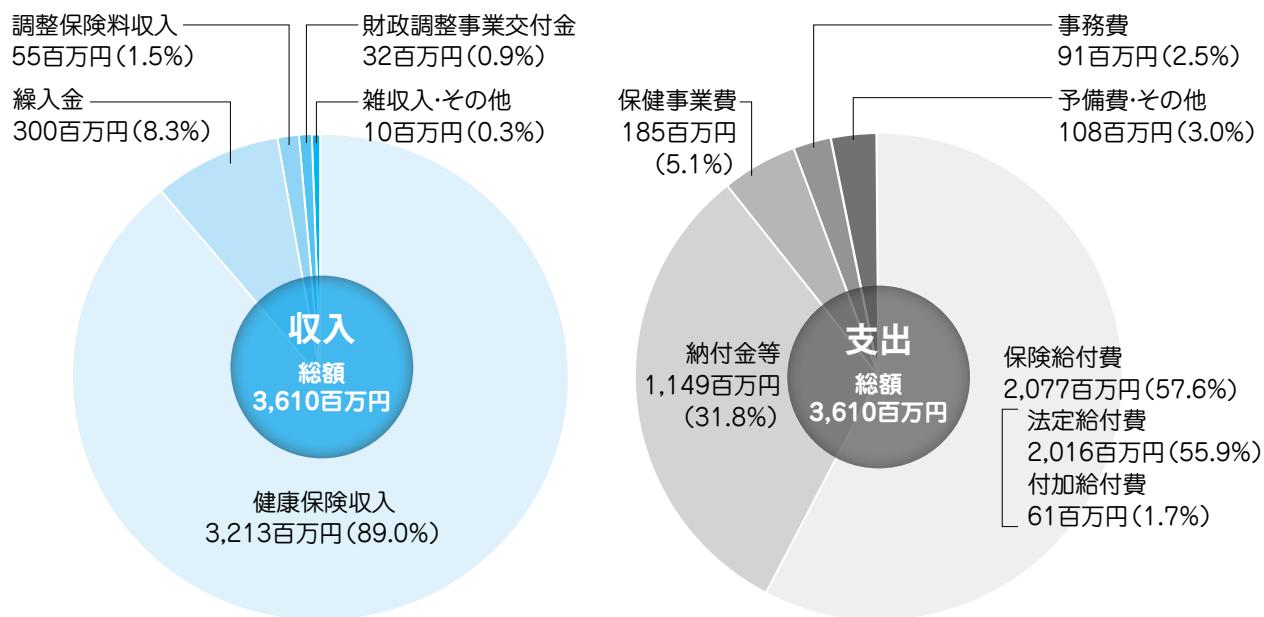
令和3年度 予算が決まりました

予算総額 36億1千万円

経常収支では2億8千7百万円の赤字に

去る2月15日に開催された第151回組合会において、令和3年度の予算が可決、承認されました。その概要について、お知らせいたします。

収支の項目別予算と割合(健康保険)



健保連(健康保険組合連合会)が
発表した「令和元年度健保組合決算
見込の概要」によると、赤字組合は、
前年度に比べ62組合増加し484組
合(全組合の34.9%)となっています。
これは、高齢者医療制度への支
援金・納付金等の過度な負担や、保
険給付費の支払いが健保財政を圧迫
していることが大きな要因であり、
健保組合によっては保険料率の引き
上げも限界に達し、解散や合併に踏
み切るケースも増えています。

健保組合の財政が立ちゆかなくな
ると、みんなが安心して医療を受
けることのできる健康保険のしくみ
(国民皆保険)の存続が危うくなるか
もしれません。

みなさんには、病気予防のための
生活習慣改善、ジエネリック医薬品
の積極的な利用など医療費節減に向
けた取り組みを、ぜひお願いいたし
ます。

健保組合を取り巻く状況

保険料率引き上げも
限界に達し、
解散や合併に踏み切る
健保組合も増加

健康保険

保険料収入の減少、
高齢者医療への納付金等の増加により赤字に

当健康保険組合の健康保険収入は、32億13百万円となり、前年度決算見込みと比較して1億3百万円の減を見込んでいます。

一方、支出では、保険給付費は20億77百万円となり、同比2億52百万円の増、高齢者医療制度への納付金等の総額は11億49百万円となり、同比1億3百万円の増を見込んでいます。保険給付費の前年度決算見込みでは、コロナ禍で受診控えをする人が増加したため支出額が減少しましたが、感染状況の収束を想定して、例年どおりの予算を組んでいます。

また、みなさんとご家族の疾病予防や健康の保持増進のための保健事業費には、前年度と同額の1億85百万円をあてました。

この結果、予算総額は36億10百万円を計上し、経常収支では2億87百万円の赤字となりました。別途積立金3億円を繰り入れるという厳しい状況ですが、健康保険料率は前年度と同じ千分の83を維持しました。

介護保険

介護保険料率を千分の14から千分の17へ改定

健保組合では、国に代わって40歳以上65歳未満の方から、介護保険料を徴収しています。毎年度、社会保険診療報酬支払基金から介護納付金の額が通知され、その額をもとに、介護保険料率が決定されます。

介護納付金は4億15百万円を見込み、決算見込みと比較して46百万円の増額となります。それにに対し、介護保険収入は4億12百万円を計上しており、14百万円を繰り入れて收支のバランスをとりました。今年度は1人当たり年間負担見込額（厚労省算定）が増加したことにより、介護納付金の増加が見込まれ、保険料率は千分の17へと改定することとなりました。

■ 保険料率／標準報酬月額 ■

令和3年度の保険料率および標準報酬月額は次のとおりです。

[（ ）内は、令和2年度料率および金額]

● 保険料率 (単位：%)	
健康保険料率	83.00 (83.00)
一般保険料率	81.63 (81.61)
基本保険料率	52.71 (55.19)
特定保険料率	28.92 (26.42)
調整保険料率	1.37 (1.39)
介護保険料率	17.00 (14.00)

● 標準報酬月額

任意継続 被保険者	470,000円(470,000円) ※上限額
特例退職 被保険者	240,000円(260,000円)

■ 令和3年度予算概要表(健康保険) ■

● 収入 (単位：千円)		● 支出 (単位：千円)	
健康保険収入	3,212,500	保険給付費	2,077,255
繰入金	300,001	納付金等	1,149,235
国庫補助金収入	3,124	保健事業費	185,391
財政調整事業交付金	32,341	事務費	90,737
調整保険料収入	55,461	財政調整事業拠出金	55,461
雑収入・その他	6,543	予備費・その他	51,891
収入合計	3,609,970	支出合計	3,609,970
経常収入	3,222,162	経常支出	3,509,519
		経常収支差引額	▲287,357

■ 令和3年度予算概要表(介護保険) ■

● 収入 (単位：千円)		● 支出 (単位：千円)	
介護保険収入	412,129	介護納付金	415,377
繰入金	13,544	介護保険料還付金	300
雑収入・その他	4	予備費	10,000
収入合計	425,677	支出合計	425,677

組合ホームページ

アドレス	www.jgckenpo.or.jp
ユーザー名	jgckenpo (ジェージーシーケンポ)
パスワード	kumiaihp (クミアイエイチピー)



今年度実施予定の 主な保健事業

重点事業

1 第2期データヘルス計画に 基づく保健事業の実施

第2期データヘルス計画は、平成30年4月からスタートしており、今年度も各種保健事業を通して、みなさまの疾病予防・健康づくりを積極的に支援します。

当健保組合の特徴として、①被保険者は男性が85.4%を占めており、被保険者の平均年齢は47.1歳と他健保組合と比べ高い ②がん、糖尿病、循環器系疾患の割合が高い ③特定健診受診率は、被扶養者の受診率が低いことが影響し、69.1%となっている（国の目標は90%） ④特定保健指導の実施率が12.0%と低い（国の目標は55%）などがあげられます。

当健保組合では、従来からの保健事業を引き続き実施するとともに、スマートフォンを使用した特定保健指導や被扶養者を対象としたファミリー健診などを導入し、特定保健指導や被扶養者の特定健診の受診率アップを目指しています。

2 保険給付費の適正化のための取り組み

- ・被保険者証の検認
- ・柔道整復費（療養費）の適正化
- ・ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進

● 疾病予防、健康の保持増進のための事業

事業内容	実施概要
特定健康診査事業 特定保健指導事業	40歳以上の方を対象として実施。健診結果により動機付け支援、積極的支援に階層化された組合員に対し、本人の同意の下、生活習慣病予防のための保健指導を行う
保健指導宣伝事業	『健保だより』の発行／育児指導月刊誌（『赤ちゃんとママ』等）の配付／マイヘルスウェブ／「ヘルシーファミリー倶楽部」のホームページへの掲載／医療費通知の発行／ジェネリック医薬品使用促進事業等を行う
疾病予防事業等	特定健診項目を包含した短期人間ドック・婦人健診・ファミリー健診／脳ドック／歯科健診／胃・大腸健診／PET検診／電話健康相談／インフルエンザ予防接種補助
体育奨励事業 健康増進施設事業	各種スポーツ・競技会補助 契約スポーツ施設の利用料補助

次の保健事業が変わります

1 ジェネリック医薬品差額情報のお知らせ

当健保組合のジェネリック医薬品使用率は、平均をやや下回っています。このため、健康情報ポータルサイト「マイヘルスウェブ」にジェネリック医薬品差額情報のお知らせ機能を追加し、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の最大削減可能額を表示することで、医療費の削減を図ります。

また、閲覧者に前年度から導入している「マイヘルスウェブ」のインセンティブポイントを付与することで、閲覧者数の増加を図ります。

2 ウォーキングイベント「歩Fes.」の開催

令和元年度に約120名が参加して実施したウォーキングイベントを健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」を利用し開催します。参加者に「マイヘルスウェブ」のインセンティブポイントを付与することで、参加者数の増加を図ります。



後期高齢者医療費が2割負担の対象者は約370万人に

全世代型社会保障への改革をさらに前進

政府は全世代型社会保障改革の方針を決定し、令和4年度後半からの75歳以上の医療費窓口負担を、単身世帯で年収200万円以上の人については、1割から2割へ引き上げることとしました（対象者は約370万人）。また、少子化対策として令和4年度当初から不妊治療を保険適用とするほか、令和3～6年度末の4年間で約14万人分の保育の受け皿を整備するとしました。

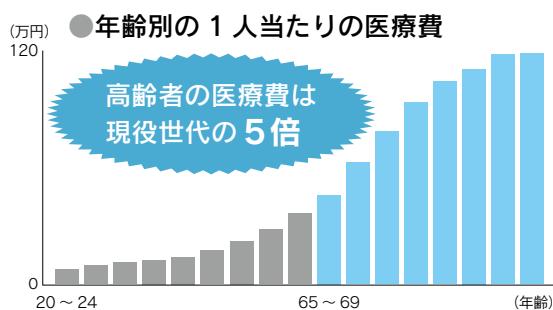
医療の見直し

1 後期高齢者の自己負担割合を1割から2割へ

「現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心できる社会保障制度を構築する」ため、現役並み所得の人を除く75歳以上の後期高齢者の自己負担割合は、令和4年度後半から単身世帯で年収200万円以上の人には2割へ引き上げることになりました。夫婦ともに75歳以上の場合、年収が計320万円以上で該当します。なお、長期頻回受診患者等への配慮措置として、施行から3年間は負担増を1ヵ月当たり最大3000円に抑える激変緩和措置が導入されます。

ポイント

団塊の世代が75歳以上になり始める令和4年（2022年）には、現役世代が負担する後期高齢者支援金の急増が見込まれます。団塊の世代が75歳になると5人に1人が後期高齢者となるため、世代間で公平な負担となるよう、後期高齢者の窓口負担割合を2割へと引き上げられます。



出典：「年齢階級別1人当たり医療費、自己負担額及び保険料の比較」（平成29年度版厚生労働白書より）

2 医療提供体制の改革について

今般のコロナ禍を踏まえ、都道府県の医療計画に新興感染症等への対応を位置づけ、医療需要の変化を見据え地域医療構想の外来医療におけるかかりつけ医機能を強化するとともに外来機能の明確化・連携を図ることになりました。あわせて、安全性・信頼性の担保を前提としたオンライン診療の推進をはじめ、医師の働き方改革、医師偏在に関する実効的な対策等が進められます。

また、大病院への患者集中を防ぎ、かかりつけ医機能強化を図るため、患者が紹介状なしで大病院を受診する場合に定額負担（初診5000円）を求める

実情に応じて明確化する「紹介患者への外来を基本とする医療機関」のうち一般病床200床以上に拡大します。加えて、外来機能の分化の実効性が上がるようになります。

少子化対策の強化

1 不妊治療への保険適用

令和4年度当初から不妊治療の保険適用を実施することとし、それまでの間は経済的負担の軽減を図るために所得制限の撤廃や助成額の増額（1回30万円）等を前提に大幅な拡充を行うことになりました。また、不育症の検査やがん治療に伴う不妊についても新たな支援を実施します。

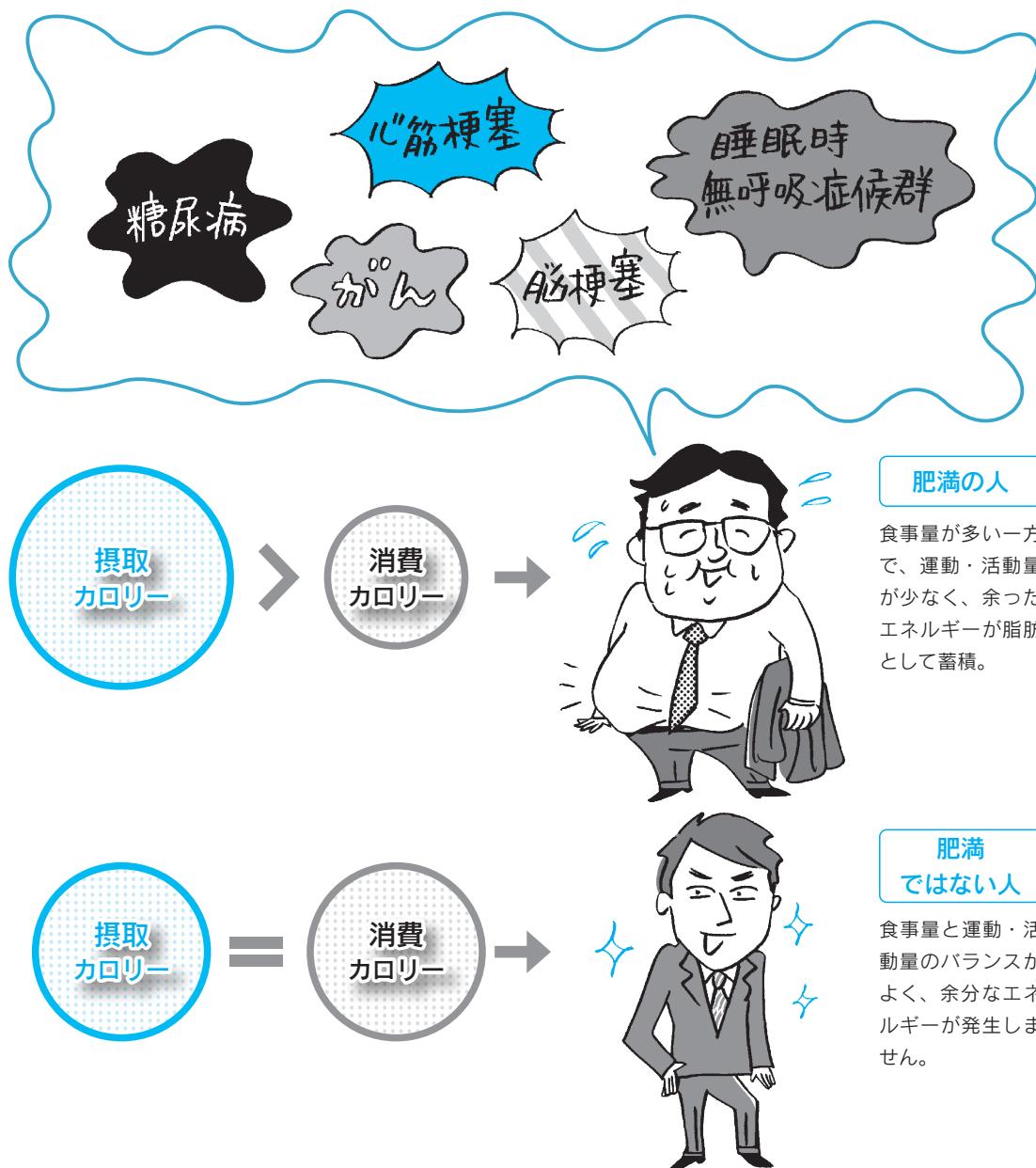
2 待機児童の解消

政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上

昇を踏まえた保育の受け皿整備、幼稚園やベビーシッターを含めた地域の子育て資源の活用を進める「新子育て安心プラン」をまとめます。

具体的に、令和3～6年度までの4年間に約14万人分の受け皿を整備する財源について、公費に加えて経済界にも協力を求めることでより安定的に確保します。その際、児童手当は年収1200万円（子ども2人と年収103万円以下の配偶者の場合）以上を「特例給付」の対象外とします（令和4年10月支給分から適用）。

さまざまな病気の引き金に!



特定健診の判定基準

BMI 25 以上

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

腹囲 男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されるとで起こります。特定健診では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善を取り組みましょう。

また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群 (SAS) や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になり、時間・お金・体の負担が増えてしまっています。

「太っていても問題ないから」と甘く考へてはいませんか？ 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病やがんなど、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症するリスクが高くなり、放置していくと、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落すことになります。

肥満はさまざまな健康被害を引き起こす

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

「肥満」と判定されたら

摂取カロリーと消費カロリーのバランスを改善しよう

日本では近年肥満の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI25以上の肥満者割合は男性が33・0%、女性が22・3%でした。これは過去10年で最も高く、ときに男性は2013年の同調査と比較すると4・4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。

とはいっても、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまう」「運動したいけど時間がなくて」ということもあります。生活を大きく変えようとするとき、継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみましょう。加えて行なうのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えていたら食べすぎに注意する、歩数が少なかつたら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分でできることから始めてみましょう。

肥満になりやすい生活習慣をChangeしよう！

脂質が多い料理を食べがち…



Change!

仕事や家事で忙しく運動不足…



Change!

できるだけ和食を食べる

たんぱく質と炭水化物は4kcal/gなのにに対し、脂質は9kcal/g。脂質が多いと摂取カロリーが増えやすいので、脂っこい料理は避け和食を選ぶと脂質とカロリーを抑えられます。自炊の際は調理油を控えましょう。



生活に紐づけて運動する

階段を利用する、ランチは遠くの店に行くなど、生活に紐づけて運動するのがおすすめ。ジムに通っている人でも、ジム通いの安心感から日常の活動量が減らないよう注意。



つい夜ふかしをして睡眠不足…



Change!

ストレスがたまると食べすぎる…



Change!

日付が変わる前には就寝

睡眠不足になるとホルモンの影響で食欲が増すため、食べすぎにつながります。日付が変わる前には就寝しましょう。寝る直前のスマートフォンは、交感神経が優位になり寝つきが悪くなるので控えめに。



やけ食い以外でストレス解消

慢性的なストレスがあると、ホルモンの影響で脂肪をため込みやすくなるので、食べすぎに注意。無糖のコーヒーでリラックスする、休日は趣味に没頭するなど、やけ食い以外でストレスを解消しましょう。





寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長 90m、高さ 8m の吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋 10 選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員 10 人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈る願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④日の出から日の入りまで
⑤ 0547-59-2746



結構揺れます。
足元を見ず視線は先に置こう。

川根本町まちづくり観光協会
① 0547-59-2746 <https://okuooi.gr.jp/>

JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換約 40 分。

新東名高速「静岡 SA スマート IC」または「島田金谷 IC」から約 90 分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足なし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれよう。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ“天狗の落ちない大石”が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峠プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のたもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に 10 人しか渡れないでの、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き 30~40 段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峠温泉の“美女づくりの湯”で身も心もりフレッシュしよう。



天子トンネル

天子トンネルは長さ 210 m。手前には“天子の香和家”と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長 72 m、高さ約 100 m のアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。

豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンダル現象」が起こるため。

約6km

約3時間

天狗の落ちない大石



町営露天風呂 美女づくりの湯



寸又峡町営露天風呂 「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫酸黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

④ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)

⑤ 400 円 ⑥ 木曜 (TELにて要確認) ⑦ 0547-59-3985



水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



ひとあし のばして



レインボーブリッジと 奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

④ 10:00 ~ 16:30

⑤ 大人 500 円 小・中学生 300 円
幼児無料

⑥ 火曜日、年末年始 ⑦ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畠の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶のおいしいいい方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

④ 9:30 ~ 16:30

⑤ 水曜日、祝日の翌日
年末年始、臨時休館
⑦ 0547-56-2100





指導監修 日本体育大学大学院准教授 岡田 隆（バズーカ岡田）

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <BASICレベル>

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル（休憩）を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 ニーアップ

 10秒間
インターバル

体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の脚を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてても脚を高く早く上げましょう！



2 ハーキー

 10秒間
インターバル

腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。


 1 ~ 4 を
2セット全力で
行います

4 バーピー

 10秒間
インターバル

立ち姿勢AからB→C→B→Aを早く繰り返し行います。



B



腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして脚をしっかり伸ばしましょう。

正しい姿勢で素早く行いましょう！

腰を平らにする

C



3 腕立てニーアップ

 10秒間
インターバル

腕立て伏せの姿勢で、脚を交互に胸にひきつけます。



できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ！



体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く！

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくく体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。


<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！

お薬代が
節約できます!

ジェネリック医薬品を? 使っていますか?

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なくて済むからです。みんなが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらうAさん、**「ジェネリックにしますか?」**と尋ねられました。



子どもの医療費は無料ではありません ～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もいるかもしれません。医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みんなの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、
健保組合の財政も苦し
くなり、財源となる健
康保険料を引き上げざ
るを得ず、みんなの
負担が増えることにも
つながります



やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含みます。

● Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ	100g	A 塩	小さじ 1/8
茹でたけのこ	50g	こしょう	少々
さやえんどう	20g	春巻きの皮	4 枚
にんじん	20g	B 小麦粉	小さじ 1
豚薄切り肉	50g	水	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1	食用油 (焼き用)	小さじ 2
オイスターソース	小さじ 2	添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)	適宜
片栗粉	小さじ 2	辛子醤油	適宜

作り方 約 20 分

- 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ボウルに①と A を入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ②を 4 等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目を B でつなぐ。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で 7 ~ 8 分じっくりと全面焼く。
- お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら





●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

あさり（砂抜きしたもの）	150g
春キャベツ	150g
水	200mL
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

作り方 約10分

- ①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up／あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料 (4人分)

水	大さじ2	砂糖	大さじ4
粉ゼラチン	5g (1袋)	牛乳	200mL
グリーンピース	100g	グレープフルーツ	1/4個分

作り方 約15分 (冷やす時間を除く)

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up／グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することができます。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりととりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCH があると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCH によって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともあります。

TCH はコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマートやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

TCH のチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人
TCH の可能性は低い

違和感がある人
TCH の可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人も TCH の可能性あり

TCH 改善のステップ

ステップ 1

大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あっ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ 2

「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ 3

ステップ 2 を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触に気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ H / e / a / I / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに 眠れないあなたへ

知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

睡眠不足が招く4つの悪影響

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかつています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか知らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるために、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠とりましょう！



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果^{*1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高年齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることができました。



WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

^{*1} Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていても、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{*2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

^{*2} CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H / e / a / I / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の 健康情報

4割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査（健保連）より

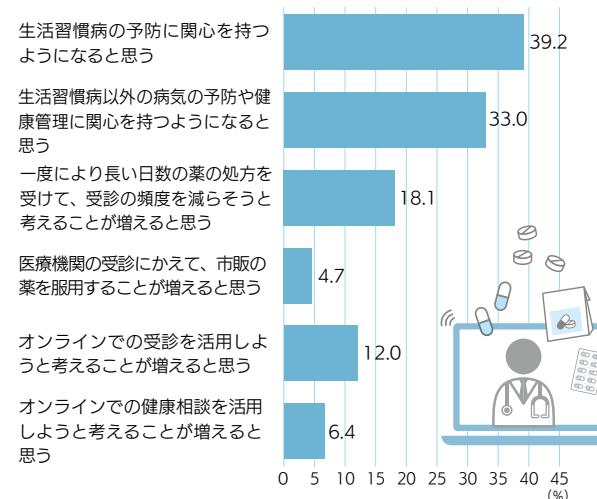
セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。

それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が4.7%、オンラインについては「受診の活用を考えることが増える」が12.0%、「健康相談の活用を考えることが増える」が6.4%などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健保組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

● 病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わるとと思うか（複数回答）



※全国の20代～70代の男女4,623人を対象としたwebアンケート方式による。

個人向け健康ポータルサイト

ご活用
ください!



健保ホームページからログインできるMY HEALTH WEB

みなさまの医療費明細や健診結果が閲覧できたり、健康づくりに役立つ便利なサイトです。

どうぞ、ご活用ください。

トップページ画面が
リニューアル！

MY HEALTH WEBでできること

- ① 人間ドック等の健診データや医療費情報などがチェックできる
- ② 生活習慣病の基礎知識など健康づくりに役立つ情報が閲覧できる
- ③ 毎日の「体重」「血圧」「歩数」を記録でき、グラフ化できるので、健康管理に役立つ

※画像はイメージです



スマートフォン用アプリでも利用できます!!

iPhone版、Android版の両方をリリースしています。

入手方法は公式ストア【App Store(iPhone)】【Google Play】にて「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。

アプリストア

マイヘルスウェブ

検索

無料

複数のスマートフォンやタブレットで使用可能
※ご利用する端末ごとに初回登録が必要です。



対応OS : iOS11~14



対応OS : Android OS5~10



ポイントを貯めてアイテムGET!

MY HEALTH WEBは利用すればするほどポイントが貯まり、貯まったポイントで素敵なアイテムと交換できます。

- 初回ログインしたとき(初回のみ)500ポイント
- 毎日のログイン時(1日1回)1~6ポイント
- 体重や血圧・歩数を記録したとき(1日1回)3ポイント
- 医療費のお知らせを閲覧したとき(月1回)10ポイント など

交換アイテムの例

※詳しくは「MYポイント」でご確認ください。



Amazon ギフト券



活動量計
MYカロリー



バランス
クッション



超音波洗浄器

※写真はイメージです。アイテムの内容・ポイント数などは、予告なく変更となる場合があります。

ご利用に際して

- ご利用には初回登録が必要です
- 医療費明細・健診結果情報など、個人情報にかかる情報の閲覧には、セキュリティコードの発行が必要です

お問い合わせ
お問い合わせ

日揮健康保険組合「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク

TEL 03-5213-4467

平日9:00~17:00

発行／日揮健康保険組合

〒141-0031 東京都品川区西五反田2-29-5 日幸五反田ビル3階
☎ 03 (5437) 6540 特退窓口 03 (5437) 7844 FAX 03 (5437) 6543