

健保だより

2022
Autumn
vol.115

P2 令和3年度決算報告

P4 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

P5 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

P6 もう受けましたか？ 特定健診

P7 特定保健指導を受けるのが面倒で…

P8 山の辺の道

P10 ポリファーマシーに注意しよう

P11 毎月引かれる保険料、どうやって決めてるの？

P12 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん

P14 Health Information

P16 電話健康相談のご案内



健康保険は経常収支で3千4百万円の黒字となるも

今後は納付金の急増により 厳しい財政状況となる見込み

当健保組合の令和3年度の健康保険と介護保険の決算案が去る7月28日に開催された組合会において、可決・承認されました。その概要についてお知らせします。

健康保険

●収入

令和3年度は経常収支で黒字となりましたが、主な収入となる保険料は、賞与支給額が減少した影響から、前年度決算比20百万円(0・59%)減の32億93百万円となりました。これにより、収入総額も8百万円減の34億14百万円となりました。

●支出

一方、支出面では、みなさまの医療費などに充てられる保険給付費が、同比1億33百万円(7・45%)増の19億12百万円となりました。これは、医療機関への受診控えが回復基調をみせ、コロナ禍前の平成31年度とほぼ同じ水準まで増加したことが要因です。

また、前々年度の確定精算分の影響から、前期高齢者納付金は、同比65百万円(43・35%)増の2

億16百万円、後期高齢者支援金は同比33百万円(3・76%)増の9億22百万円となり、納付金総額では91百万円の増加となりました。

みなさまの健康づくりなどに充てられる保健事業費は、同比17百万円(14・90%)増の1億33百万円となりました。

コロナ禍による人間ドック等の受診控えがやや回復基調となりましたが、コロナ禍前の平成31年度の水準にまでは戻っておりません。

この結果、収入総額34億14百万円に対して、支出総額33億22百万円となり、収入支出差引額で、91百万円の黒字、経常収支差引額で34百万円の黒字となりました。

**経常収支では黒字だったものの
保険料の減少、保険給付費・納付金の
増加を受け黒字幅は縮小**

令和3年度は収入面では、賞与の落ち込み等から保険料収入が減少しました。一方の支出では、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金が増加したことに

加え、コロナ禍の受診控えの反動が落ち着いたことにより、保険給付費が増加しました。経常収支差引額では前年度に引き続き黒字となりましたが、黒字幅は縮小しています。

前述した受診控えからの回復基調に加え、医療の高度化に伴う医療費の増大、団塊の世代の後期高齢者入りによる納付金の急増を考慮すると、今後も厳しい財政運営が続く見通しです。みなさまにおかれましては、引き続き健保運営に對しまして、ご理解・ご協力をお願いいたします。

介護保険

令和3年度は介護保険料率を千分の14から千分の17に引き上げて運営を行いました。その結果、介護保険収入は4億25百万円となり、介護納付金は4億15百万円となりました。収入支出差引額は9百万円の黒字でした。

令和3年度 決算概要表 (健康保険勘定)

(単位：千円)

収 入		支 出	
科 目	決算額	科 目	決算額
健 康 保 険 収 入	3,293,261	保 険 給 付 費	1,912,476
調 整 保 険 料 収 入	56,723	納 付 金	1,137,453
国 庫 補 助 金 収 入	1,321	保 健 事 業 費	132,639
財 政 調 整 事 業 交 付 金	53,982	事 務 費	79,079
雑 収 入	8,641	財 政 調 整 事 業 抛 出 金	55,323
		そ の 他	5,468
収 入 合 計	3,413,928	支 出 合 計	3,322,438
経 常 収 入	3,301,500	経 常 支 出	3,267,080
収 入 支 出 差 引 額	91,490	経 常 収 支 差 引 額	34,420

令和3年度 決算概要表 (介護保険勘定)

(単位：千円)

収 入		支 出	
科 目	決算額	科 目	決算額
介 護 保 険 収 入	424,786	介 護 納 付 金	415,376
		介 護 保 険 料 還 付 金	48
収 入 合 計	424,786	支 出 合 計	415,424
		収 入 支 出 差 引 額	9,362

令和3年度に実施した 主な保健事業

特定健康診査事業

特定保健指導事業

保健指導宣伝事業

『健保だより』の発行／育児指導月刊誌『赤ちゃんともママ』(毎月)、『お医者さんにかかるまでに』(初回)の配布／健康保険PR事業としての粗品(歯ブラシ)配布／ヘルシーファミリー倶楽部／個人向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」運営 など

疾病予防事業

短期人間ドック／婦人健診／ファミリー健診／胃・大腸健診／脳ドック／心臓ドック／PET検診／歯科健診／無料歯科健診／ファミリー健康相談／インフルエンザ予防接種補助／ウォーキングイベントの実施

健康増進施設

契約スポーツ施設の利用補助

当健保組合の契約医療機関での 各種健診の予約・申し込み方法が 変わります！

来年度(令和5年4月)から各種健診の予約・申し込みに関する一連の業務を㈱LSIメディエンスに委託します。

これにより、ご利用されるみなさまには次のような利便性の向上がもたらされます。

- 健診を受診できる医療機関が大幅に増加します！
- WEBサイトを通じて健診の予約申し込みが可能になります！

詳細については、2月下旬の健診案内にてご確認ください。



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、中間目標を新たに設定し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

「骨太方針2022」では 導入目標達成に向けた対策が明記

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7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2〜3割です。現在の導入ペースで進捗した場合、2023年3月末の導入率は約6割にとどまると見込まれていることから、「中間目標として2022年9月末時点で概ね5割の導入を目指す」という目標が掲げられました。

導入目標を達成するため、「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ています。併せて、関連する財政措置を見直してマイナンバーカードの健康保険証利用を促し、将来的な健康保険証の原則廃止を見据え、2024年度を目標に健保組合等の保険者による健康保険証発行の選択制を導入する方針を示しています。

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（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。

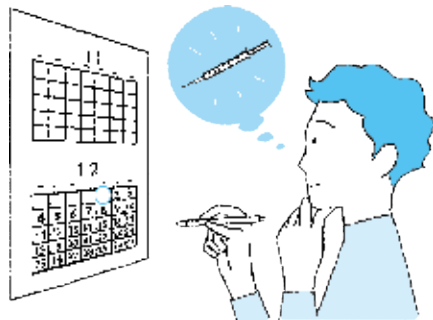
2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

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。



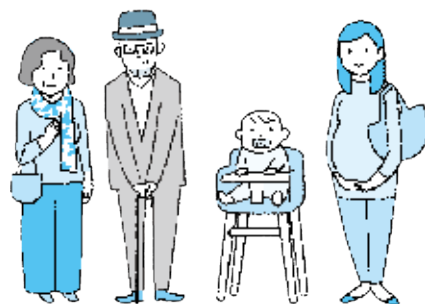
新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

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

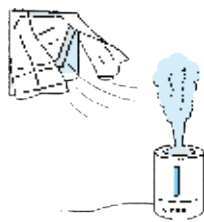
気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



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

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。

早めに予約すると…

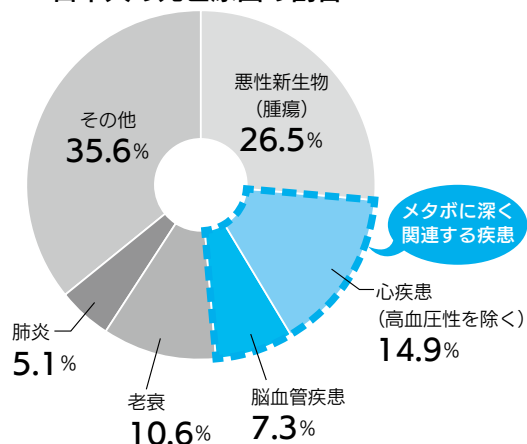


予約時期が遅くなると…



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！

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 鐘樓門

紅葉に彩られた日本最古の鐘樓門。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。早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 美しい」



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

崇神天皇陵（行燈山古墳）



しゅうごう
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。

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。

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。

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。



箸墓古墳

ヤマトタケルノミコトの歌碑

相模神社

久延彦神社

大直禰子神社

狭井神社

大神神社

平等寺

海柘榴市観音堂

喜多美術館

桜井市立埋蔵文化財センター

初瀬川（大和川）

桜井警察署

三輪駅

JR万葉まほろば線（桜井線）

JR桜井駅

近鉄桜井駅

近鉄大阪線

大和朝倉駅

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

169

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。



三輪そうめん



奈良時代、大神神社神主の次男穀主が、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り始め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

Poly

+

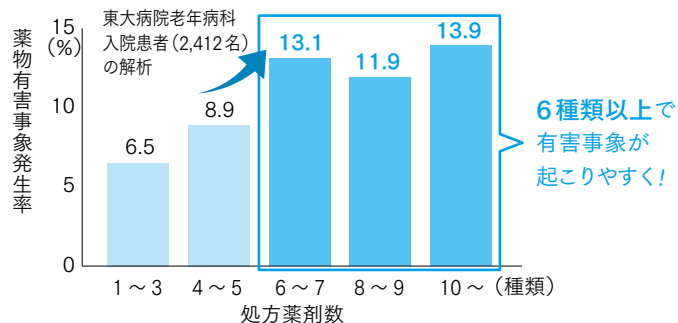
薬

Pharmacy

ポリファーマシーに注意しよう

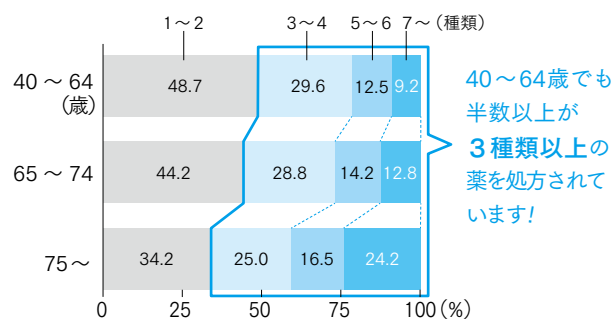
ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がのみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

●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

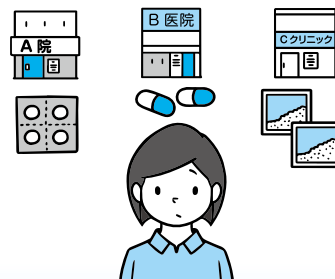
のみ合わせの悪い薬が処方されるとき



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

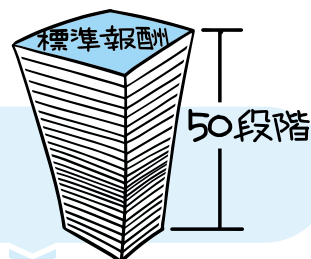
どうやって決めているの？

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。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ようになりますが、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

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。また、「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。

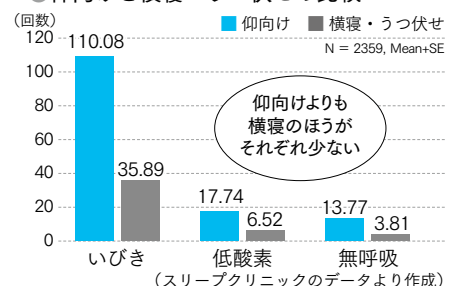
いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

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？

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？



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

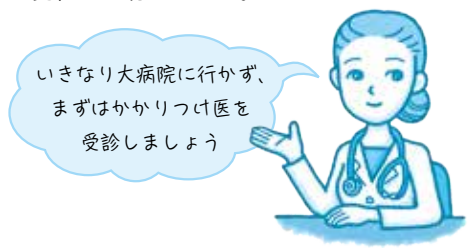
参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第 8.1 版」

Health Information

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す。



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

《例》医療費 1 万円、患者負担 3 割、医科初診の場合

● 9月まで		● 10月から	
計8,000円が患者負担		計9,400円が患者負担	
定額負担 5,000円		定額負担 7,000円	
患者負担 3,000円	健保組合の給付 7,000円	患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円
保険給付の範囲		控除 2,000円	

令和 4 年 10 月からの定額負担		
対象病院	・ 特定機能病院 ・ 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	
	新たに追加	
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