

けんぽ

No.137
2023.4

埼玉しんきん健康保険組合

人里近い山にケヤキの大木がありました。根元から見上げると、びっくりかえってしまいそうなほどの高い木です。その木に空いた洞でムササビが子育てをしています。夜行性なので昼間はほとんど眠っていて、姿はなかなか見ることができません。しかし、夕方になると目を覚まします。下がお母さんで、上が赤ちゃんです。生後50日くらいすると、巣穴から出て、木と木の間をグライダーのように飛べるようになるための練習が始まります。

● ムササビ 日本/山形県・東根市

写真・文 福田幸広（動物写真家）

- 令和5年度予算のお知らせ
- 令和5年度保健事業
- 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ
- 体を蝕む血糖負債をためない生活術
- 中軽井沢
- 4月から従来の保険証での受診は割高に

- 薬の処方が変わる医療のねだん
- メタボ予防レシピ
- HEALTH INFORMATION
- ウォーキング事業 5月はイベント月間です
- けんぽからのお知らせ

動画を CHECK!

レシピ▶▶▶

P12



令和5年度予算のお知らせ

前期高齢者納付金の大幅な減額で、黒字予算は15年ぶり

当健康保険組合の令和5年度予算案が、去る2月の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

被保険者数の減少により保険料収入は減額したものの、一時的ではありますが前期高齢者納付金の大幅な減額により経常収支は10,314千円の黒字予算となりました。コロナによる高齢者の受診控えなどが要因として考えられます。黒字予算は実に平成20年度予算以来となります。

一般勘定

主な収入

(1) 健康保険料収入

保険料率据置きとし、被保険者数は1,523名と対前年度比75名(4.7%)減を想定しておりますので、健康保険料収入の合計は728,165千円と前年度比5.9%の減少になる見込みです。

(2) 繰入金

保険料収入の減少もあり、年度始めは収入が不足するため、別途積立金からの繰入を80,000千円予定します。

主な支出

(1) 保険給付費

医療費や現金給付の支払いなどが主なものとなる保険給付費は、コロナ禍での受診控えも解消され、予測は難しいところではありますが、予期せぬ高額医療費等を考慮し被保険者1人当たり261,737円と推計し、予算額は398,626千円となっています。前年度比5.4%減を見込みました。

(2) 納付金

高齢者医療制度へ拠出する納付金は、一時的とはなりますが前期高齢者納付金が139,654千円の大幅な減、後期高齢者支援金が6,775千円の減で、合計233,880千円の前年度比38.5%の減と大幅な減額で健康保険料収入の30.44%となります。算出元となる令和3年度の高齢者の1人当たりの医療費が127千円減となったことが大きな要因です。

(3) 保健事業費

皆様の健康づくりを推進するための予算です。ウォーキング事業は継続することとし、前年度比4.2%減の42,703千円を見込みました。

介護勘定

今年度の介護納付金は前年度比80千円(0.1%)増の79,330千円となりました。介護保険料率は前年同様1.6%に据置き、介護保険料で賄えない部分は介護準備金の取り崩しによって補います。

前期高齢者納付金の大幅な減額により黒字予算とはなりましたが、令和6年度以降は高齢者医療制度納付金が急増する見込みであり、加えて被保険者数の減少もあり収支のバランスを取るのには困難な見通しです。

毎年度のお願いとはなりますが、組合員の皆様におかれましては、ぜひとも日頃の健康管理にご留意頂き、健保財政の改善にご協力くださいますようお願い申し上げます。

予算の基礎数値

被保険者数	1,523 人
平均標準報酬月額	338,117 円
健康保険料率	96.00 / 1000
(一般保険料率)	94.70 / 1000)
(調整保険料率)	1.30 / 1000)
介護保険料率	16.00 / 1000

経常収支状況

経常収入合計	734,456 千円
経常支出合計	724,142 千円
経常収支差引額	10,314 千円

一般勘定

収入合計
827,639 千円

健康保険料収入 (国庫負担金等含む)	728,165
調整保険料収入	10,037
繰入金等	80,000
国庫補助金収入	436
特定健康診査等事業収入	4,145
財政調整事業交付金	3,000
雑収入(利子収入等)	1,856

(千円)

支出合計
827,639 千円

事務所費・組合会費	44,978
保険給付費(法定・付加給付費)	398,626
納付金(前期高齢者納付金等)	233,880
保健事業費(特定健診事業費等)	42,703
財政調整事業拠出金	10,037
連合会費・還付金等	4,157
雑支出	300
予備費	92,958

(千円)

介護勘定

収入合計
84,407 千円

介護保険収入	77,404
繰入金	7,000
雑収入(利子収入等)	3

(千円)

支出合計
84,407 千円

介護納付金	79,330
介護保険料還付金	56
予備費	5,021

(千円)

健保役職員の異動について

令和4年6月、松浦前常務理事が退職し、後任として事務長の志村行洋氏が常務理事に就任しました。

また、令和5年1月より山本延広氏が健保職員となりましたので、紹介いたします。



志村 行洋
常務理事

健保組合を取り巻く状況は大変厳しいものですが、健保組合の健全な維持運営に尽力いたしますので、組合員皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



山本 延広 氏

皆様の健康増進と疾病予防に少しでも寄与できるよう、努力して参ります。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

種 目	実 施 内 容	実施時期
生活習慣病予防健診 (一次健診)	35歳以上の被保険者については、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した特定健診項目を含んだ生活習慣病予防健診（一次健診）を勤務先で受けて頂きます。	9月
日帰り人間ドック	40歳以上の奇数年齢の被保険者は特定健診項目を含んだ人間ドックを所定の医療機関にて、自己負担10,000円で受診できます。	4月～9月
被扶養者対象 特定健康診査	被扶養者等については受診券により医療機関で受けて頂きます。	4月～12月
特定保健指導	メタボ予備群の方に対し、被保険者については、SOMPOヘルスサポート(株)による個別面接又は電話指導等を受けて頂きます。 被扶養者等は、利用券により医療機関で受けて頂きます。（随時）	12月～
生活習慣病予防健診 (二次検診)	一次健診の結果、精密検査を必要とする方について戸田中央総合健康管理センターまたは飯能クリニックにて二次検診を実施します。	10月～
婦人科検診	35歳以上の被保険者及び35歳以上の被保険者の配偶者で希望者に対し所定の医療機関で実施します。乳がん検診については、マンモグラフィまたは乳腺超音波を行います。子宮がん検診については、子宮頸部細胞診を行います。	4月～10月
脳ドック検診	40歳以上の被保険者で希望者に対し自己負担10,000円で、所定の医療機関にて受診できます。（受診資格は3年度に1回） 今年度につきましては60名を予定しております。	4月～2月
機関紙発行	機関紙「けんぼ」を全被保険者に配布します。（年2回発行）	4月・10月
医療費通知	被保険者に医療費通知を配布し、健康管理の意識向上を図ります。	毎月
ジェネリック医薬品 利用促進のお知らせ	先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額通知をお知らせし、切り替えて頂くことにより、保険給付費の削減を図っていきます。	8月
インフルエンザ 予防接種補助	被保険者及び被扶養者を対象に予防接種費用の補助を行います。 （年1回2,000円限度）	10月～1月
常備薬の斡旋	10月の機関紙に(株)アーテムの市販薬販売のチラシを折り込みますので購入をご検討ください。（費用自己負担）	10月～
体育奨励事業 (ウォーキング事業)	埼玉県主催の「埼玉県コバトン健康マイレージ」に登録して頂き、ウォーキングをして頂きます。 5月と11月には健保独自のステキな賞品をご用意。	通年 5月・11月に イベント実施

毎年受けていますか？

特定健診

忙しい人ほど**早めの健診予約**がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



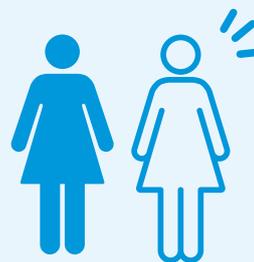
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



健診結果が悪化したら…

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー
HbA1cが5.6%を超えていたら**血糖負債**のリスクあり!

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

今日から
できる

生活改善法

体を蝕む

血糖負債をためない

生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック所長

横山啓太郎

GOOD!

今日からできる
改善法

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

CHECK
休日は
インドアで
のんびり



CHECK
ごはんはいつも
大盛りで、
食べるのが速い



CHECK
太っている、
体重が
増えている



CHECK
睡眠不足で
日中も眠気に
襲われることがある



血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

血糖負債は 早めに解消しよう

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか?

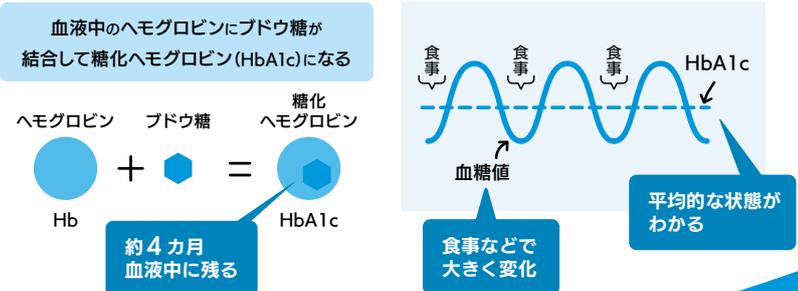
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。



Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

- 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ**
- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
 - 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
 - よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

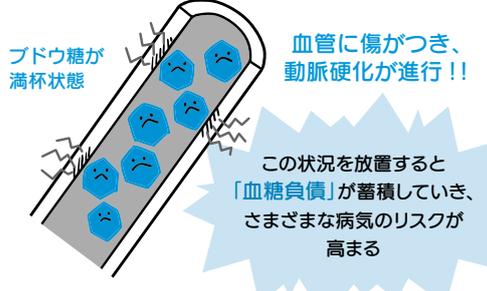


肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

- 改善法3…肥満を予防・改善**
- BMI25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
 - 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

- 改善法4…十分な睡眠**
- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
 - 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

● 血糖値が高めの状態が続くと…
インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける





なか かる い ざわ 中軽井沢



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🆓 入館無料
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくると日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉・トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

軽井沢観光協会

- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ





📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📅 無休 ☎ 050-3537-3553

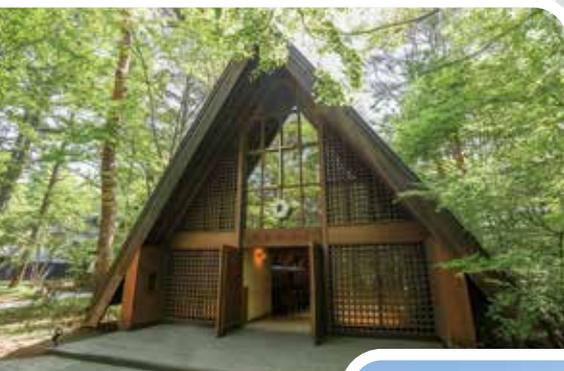
📍 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

📍 遊歩道



📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)

📅 無休 ☎ 0267-45-3333



📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



👉 ミソサザイ



▲ イカル

146

GOAL

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



湯川



📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)

💰 大人1,350円、3歳～小学生800円

☎ 0267-44-3580

157

バターサンドラボ

軽井沢

START

中軽井沢駅

信濃池分駅

軽井沢駅

約 6.5km

約 1.5時間 / 約 8,500歩



バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)

📅 月～木曜日 💰 1個495円(税込)～

☎ 080-7525-2814



🚩 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

🚩 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)

📅 火曜日 (祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末

💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

※営業時間や料金等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。

医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されます。義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

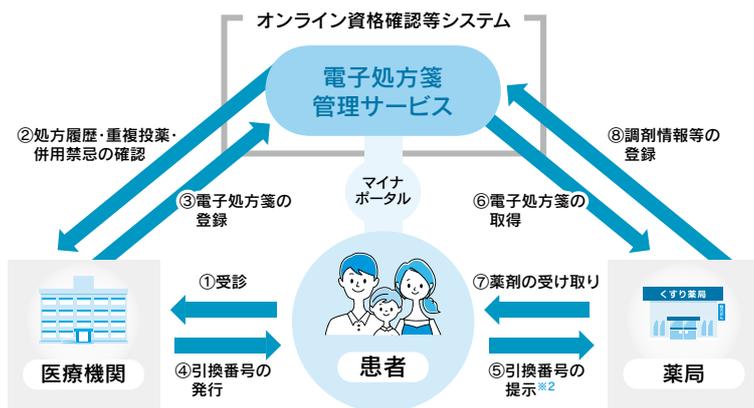
		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし
従来の保険証	初診	12円	18円 (+6円)
	再診	なし	6円 (+6円)

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることを期待されています。

◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており^{※3}、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android 端末は 2023 年 5 月 11 日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です（iOS 端末は調整中）。

交付申請
について



マイナンバーカード
総合サイト

保険証利用の
申込みについて



マイナポータル



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック!

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄にまたはがなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで

最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…

薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ



気にしたこと
なかったな、
聞いてみるよ

お薬手帳も
いっしょに
お薬手帳も
いっしょに
お薬手帳も
いっしょに

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ!?

1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

医師の判断がマスト!

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



いいこと聞いた!
ジェネリックと
リフィルだな!

かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～

ダッ



＼かかりつけ薬局を持とう！

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なのみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ 1
 | しょうゆ ----- 小さじ 2
 | ごま油 ----- 小さじ 1
 | おろし生姜 ----- 小さじ 1
 キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん (飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

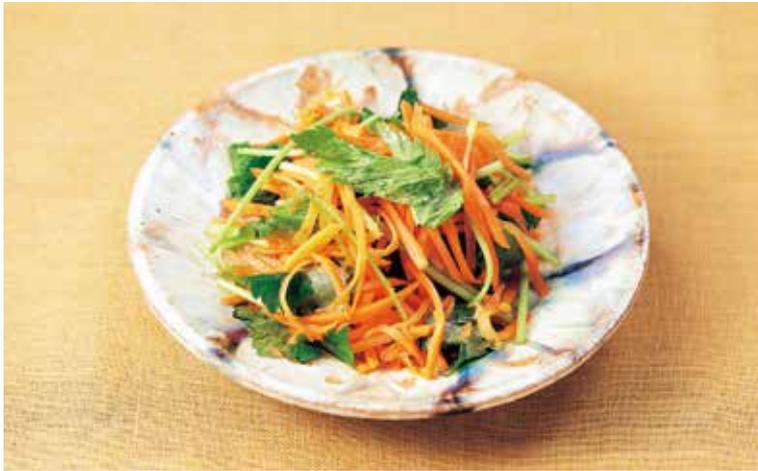
近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん	-----	1/3 本
三つ葉	-----	1 把
A 酢	-----	小さじ 1
しょうゆ	-----	小さじ 1
ごま油	-----	小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう	-----	1/4 本
切り干し大根	-----	10g
水	-----	1 カップ
鶏ガラスープの素	-----	小さじ 1
塩	-----	小さじ 1/4
豆乳(成分無調整)	-----	1 カップ
輪切り唐辛子	-----	少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとのみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか?

☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。



☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。



☑ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNS を頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ) や SNS 依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び) が提唱され、SNS にしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

HEALTH INFORMATION

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘 (エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえて悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は?

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



5月はイベント月間です

当健保組合が団体登録しました「埼玉県コバトン健康マイレージ」において、

5月は当健保組合オリジナルのイベント月です。

5月の平均歩数が5000歩以上の方を対象に抽選で、

クオカード2,000円が5人、1,000円が10人、500円が20人
に当たります。

5月の平均歩数が10000歩以上になると、当選確率が2倍になります。

4月1日から5月20日までに新規登録された方は5月の平均歩数が5000歩以下でも抽選対象とします。

参加がまだの方は
ぜひ、今すぐ参加しましょう!



今すぐスマホにアプリを入れて参加登録しよう!!

埼玉県の抽選は6月、9月、12月、3月の年4回実施されます。

1 スマートフォンアプリを
ダウンロードする



埼玉県コバトン
健康マイレージ

2 参加登録をする



3 スマートフォンを
身につけて歩く



4 歩数データを
送信・確認!



5 歩数に応じて
ポイントが貯まる



6 貯めたポイントで
賞品を当てよう!



埼玉県コバトン健康マイレージ
アプリのダウンロードはこちらから



みんなで
参加しよう!



公告

令和5年度の任意継続被保険者の標準報酬月額が340千円になります

任意継続被保険者の保険料の額は、毎年4月1日において「被保険者の資格を喪失（退職）したときの標準報酬月額」と「前年の9月30日における全被保険者（当健康保険組合）の標準報酬を平均した額（平均標準報酬月額）」とのいずれか少ない額より算出します。

当健康保険組合の令和5年度における任意継続被保険者の平均標準報酬月額は、令和4年9月30日を基準に算出した額によって、340千円となります。

『被扶養者異動届』の提出をお願いします

4月から新年度を迎え、卒業や就職の季節となりました。被扶養者の方が就職等で健康保険に加入した等の異動があった場合は、速やかに事業主を通じて「被扶養者異動（削除）届」の提出及び今までお持ちの被保険者証のご返却をお願いいたします。被扶養者の異動があった場合は、5日以内に「被扶養者異動（削除）届」の提出が法律で決められていますので、速やかに手続きをお願いします。

また、就職した日（新しい健康保険への加入日）以降は、当健保組合の被保険者証は使用できなくなっています。誤って使用した場合は、後日当組合より医療費の返還請求がございます。被保険者の方の負担がとて大きくなりますので十分ご注意ください。

なお、被扶養者の再認定については、例年同様7月の実施を予定しておりますので、こちらにつきましても皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

各種健診の補助があります

令和5年度につきましても、例年同様「日帰り人間ドック」、「脳ドック」及び「婦人科検診」の補助があります。それぞれご利用いただける資格（年齢要件等）や、申し込み及び利用できる期間に制限があります。また、申込期間を過ぎるとご利用いただけませんのでご注意ください。

補助の対象となる方へは、別途勤務先等を経由してご案内を差し上げております。また、ホームページにも詳しく掲載しておりますので、あわせてご確認ください。

なお、申し込み後（利用券受領後）に各健診の日程を変更する場合は、先に受診医療機関にて日程の変更をしたのち、その旨当健保組合まで電話にてご一報ください。

※令和5年度より日帰り人間ドック・婦人科検診が受診できる医療機関が増えました。ぜひご利用ください。

『ほうじゅ南浦和クリニック南浦和健診プレイス』 TEL 0120-790-048 さいたま市南区南浦和 1-25-1

JR 京浜東北線・武蔵野線 南浦和駅東口徒歩 8 分

個人情報保護の取り組み

当組合の個人情報保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）及び当組合が保有する個人情報・利用目的につきまして、ホームページにて公開しておりますので、ぜひ一度ご覧ください。

当健康保険組合のホームページをご利用ください

各種申請用紙もこちらから印刷できます。

埼玉しんきん健康保険組合ホームページ <http://www.saitamasinkinkenhohp.jp/>



当健康保険組合の現況（令和5年2月28日現在）

■ 被保険者	1,542 人（男 949 人・女 593 人）	■ 扶養率	0.76
■ 被扶養者	1,167 人	■ 被保険者平均年齢	42.98 歳（男 46.12 歳・女 37.94 歳）
■ 前期高齢者数	91 人（被保険者 62 人・被扶養者 29 人）	■ 平均標準報酬月額	338,604 円