

けんぽ



埼玉しんきん健康保険組合



秋はニホンザルの恋の季節です。オスたちは、夏の間は涼しい木陰で昼寝ばかりの怠惰な生活でしたが、秋になると一変します。胸を張り、尾をピンと立てて自分のカッコよさをメスにアピールします。意中の彼女に一日中、山の中をついて回ります。しかし、恋が実るかはメスの心次第です。どんなに猛烈に求愛してもメスが恋の主導権を握っています。よく観察してみると、必ずしも強いオスが気に入られるという訳ではないようです。

●ニホンザル 長野県/山ノ内町

写真・文 福田幸広（動物写真家）

- 令和4年度決算報告
- 骨太の方針2023
- ウォーキング事業 11月はイベント月間です
- 寒暖差疲労に気をつけて
- 脂質異常を改善する生活術
- 高尾山
- 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう
- 不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ
- 血糖値を上げないレシピ
- Health Information
- けんぽからのお知らせ

動画を CHECK!

レシピ ▶▶▶

P12



令和4年度決算報告

事業概要 被保険者減少による保険料減と、高齢者納付金が健保財政を大きく圧迫

当健保組合の令和4年度決算状況は、昨年に引き続き保険料率（調整保険料を含む）を9.6%に引き上げたものの、令和4年度の平均被保険者数が前年度比64人減であったため、保険料収入は前年度比12百万円減の760百万円となり、経常収入合計は前年度比9百万円減の771百万円となりました。

支出面では、新型コロナウイルス感染を懸念しての受診控えが年度当初は継続していたためか保険給付費が前年度比1百万円減の388百万円で、高齢者医療制度納付金は前年度比52百万円増の377百万円と大きく増加。前期高齢者納付金が前年度比62百万円増となったのが大きな要因です。保健事業費は前年度とほぼ同様の35百万円で、経常支出合計は前年度比45

百万円増の849百万円で、経常収支差引額は78百万円の赤字となりました。

保健事業においては、特定健診・特定保健指導、二次検診、日帰り人間ドック・脳ドック・婦人科検診・インフルエンザ予防接種への補助、事業主が購入した検査キットや消毒液等新型コロナウイルス感染予防対策に係る費用に対する補助金を昨年同様に継続実施し、二次検診後の受診勧奨通知の送付等の事業も再開しました。

高齢者医療制度納付金が健保財政を大きく圧迫する構図は依然として変わりませんが、事業主・組合員の皆様のご理解、ご協力を得つつ、今後も健保組合財政の健全化を実現してまいります。

一般勘定

収入合計	924,640,608 円
支出合計	859,177,907 円
収支差引額	65,462,701 円

決算残金	65,463 千円
経常収支差引額	▲ 77,940 千円

収入合計
924,641 千円
経常収入合計
770,807 千円

健康保険収入
(保険料等含む)
760,081
調整保険料収入
10,461
繰入金
135,022
国庫補助金収入
9,271
特定健康審査等事業収入
4,165
財政調整事業交付金
3,160
雑収入 2,481

(千円)

支出合計
859,178 千円
経常支出合計
848,747 千円

事務費（組合会費含む）
45,714
保険給付費 388,010
法定給付費 382,376
付加給付費 5,634
納付金 376,662
前期高齢者納付金 203,711
後期高齢者支援金 172,944
病床転換支援金 1
退職者給付拠出金 6
保健事業費
35,133
財政調整事業拠出金
10,424
連合会費・積入金・その他
3,235

(千円)

介護勘定

収入合計	87,949,897 円
支出合計	79,251,790 円
収支差引額	8,698,107 円

決算残金	8,698 千円
------	----------

収入合計
87,950 千円

介護保険収入
79,950
繰入金
8,000

(千円)

支出合計
79,252 千円

介護納付金
79,249
還付金
3

(千円)

骨太の方針
2023医療・介護の改革による歳出改善と
保険料負担上昇の抑制が重要

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2023」加速する新しい資本主義―未来への投資の拡大と構造的賃上げの実現―（骨太方針2023）を閣議決定しました。医療・介護制度に関するポイントを紹介します。

骨太の方針とは、年末の予算編成に向けて、政権の重要政策の基本的な道筋を示すもので、毎年6月に閣議決定されます。骨太の方針2023では、社会保障制度について、今後も続く超高齢社会に備えた「持続可能な社会保障制度の構築」を柱に整理されました。

少子化対策を着実に推進し、現役世代の消費活性化による成長と分配の好循環を実現していくためには、医療・介護等の不断の改革によりワイズスペンディング（効果的・効率的な支出）を徹底することで歳出改善を行い、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であるとしています。このため、すべての世代が負担能力に応じて公平に負担し支え合い、必要な社会保障サービスが適切に提供される全世代型社会保障の実現に向け、改革の工程[※]の具体化を進めていくとの方針が示されました。

また、最新の将来推計人口や働き方の変化等を踏まえ、給付・負担の新たな将来見通しを示すことが明記されました。

※ 「全世代型社会保障の構築に向けた取組について」（令和4年12月16日全世代型社会保障構築本部決定）に基づく給付と負担の在り方を含めた工程。

◆ 主なポイント ◆

1 医療・介護サービスの提供体制等

高齢化と人口減少に対応し、限りある医療資源の有効な活用と、質の高い医療・介護サービスの提供体制を確保するため、都道府県が地域の実情に応じて医療費適正化に取り組むとともに、かかりつけ医機能が発揮される制度整備の推進が図られます。また関係機関のさらなる対応によるリフィル処方の活用が推進されます。

2 健康づくり・重症化予防の強化

健康寿命を延伸し、高齢者の労働参加を拡大するためにも、健康づくり・重症化予防を強化し、デジタル技術を活用したヘルスケアイノベーションの推進や、第3期データヘルス計画を見据えたエビデンスに基づく保健事業の推進、生涯を通じた歯科健診（国民皆歯科健診）に向けた取組み等が推進されます。

3 医療DXの推進

マイナンバーカードによるオンライン資格確認の用途拡大や正確なデータ登録の取組みが推進され、2024年秋に健康保険証が廃止されます。電子処方箋や電子カルテ等の医療・介護全般にわたる情報を共有できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設および電子カルテ情報の標準化等が進められるとともに、PHR[※]として本人が検査結果等を確認し、健康づくりに活用できる仕組みが整備されます。

※ PHR（Personal Health Record）とは、診察・検査、特定健診、薬剤データ等の個人の健康に関する情報を集約し、本人が自由にアクセスできるシステム。

加えて「診療報酬改定DX」による医療機関のコスト軽減等が図られます。

また、政府が運営するオンラインサービス・マイナポータルの利便性向上に加え、税務・社会保障手続きの負担軽減に向けた取組みを進め、デジタル技術の導入により社会保障給付の事務コストを効率化し、行政機関間の情報連携が推進されます。

4 介護保険料の抑制

急速な高齢化が見込まれるなかで、医療機関の連携、ICT機器導入や協働化・大規模化等を推進したうえで、介護保険料の上昇を抑えるため、利用者負担の一定以上所得の範囲の取扱いなどについて検討を行い年末までに結論を得るとしています。

5 2024年度報酬同時改定

2024年度に予定されている診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等報酬の同時改定については、物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者・利用者負担・保険料負担への影響等を踏まえ、必要なサービスを受けられるよう対応を行うとしました。

6 短時間労働者への被用者保険の適用拡大による勤労者皆保険の実現

年齢・性別にかかわらず働き方に中立的な社会保障制度の構築に向け、企業規模要件の撤廃等、短時間労働者への被用者保険の適用拡大、常時5人以上を使用する個人事業主の非適用業種の解消等について検討するとしました。

当面の対応として、新たに106万円（いわゆる年収の壁）を超えても手取りの逆転を生じさせない取組みへの支援等を本年中に決定したうえで実行し、さらに制度見直しに取り組むとしています。



ウォーキング事業

11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、11月は当健保組合オリジナルのイベント月です。

11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。

11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。

10月1日から11月20日までに新規登録された方は11月の平均歩数が5000歩以下でも抽選対象とします。

今すぐスマホにアプリを入れて参加登録しよう!!

(参加資格は被保険者と18歳以上の被扶養者の方)



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

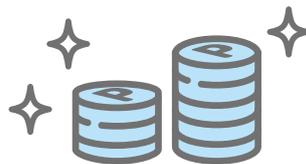


4 歩数データを送信・確認!

CHECK!

歩数送信

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!



みんなで参加しよう!



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



※1 既に「埼玉県コバトン健康マイレージ」に個人で参加している方は「埼玉県コバトン健康マイレージ事務局」に申し出て、所属団体を当健保組合に変更することでご参加いただけます。

※2 埼玉県のホームページでは専用歩数計での参加も可能となっていますが、当健保組合の事業では歩数計での参加はできませんのでご了承ください(既に専用歩数計で参加している方は「埼玉県コバトン健康マイレージ事務局」に申し出て、所属団体を当健保組合に変更することでご参加いただけます)。

※3 当健保組合オリジナルイベントの当選者を健保ホームページに公開します。公開にあたっては登録されたニックネームを使用させていただきます。

寒暖差疲労[!]に気をつけて

私たちの体は、寒いときは熱をつくり、暑いときは発汗して熱を放出するなどして体温を一定に保っています。それは自律神経が働いて、自分で意識しなくても体温を調節しているからです。そのため気温差が大きくなると、自律神経が過剰に働き、自律神経が乱れたり、エネルギーを消耗したりして「寒暖差疲労」を起こしてしまうことがあります。

寒い日、暖かい日を繰り返しながら冬に向かうこの時期、寒暖差疲労に気をつけましょう。

● こんな症状はありませんか？ 寒暖差疲労の症状の例

疲労感・だるさ

めまい

肩こり

頭痛

便秘・下痢

不眠

冷え性



● 生活習慣を整えて、寒暖差疲労を予防しよう

1 栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする

朝日を浴びたり朝食をとったりして体内時計を整えよう



十分な睡眠で疲労回復



2 散歩やストレッチ、筋トレなど、適度な運動を行う

運動は自律神経を整え、体を温めます



筋肉が少ないと、熱がつくれにくいので体が冷えやすく、寒暖差疲労につながりやすくなります



首、背中など、反動をつけずにゆっくり伸ばそう

温活のすすめ

秋から冬に向かって、朝晩は冷え込むようになっていきます。前日との気温差だけでなく、1日のなかでの気温差にも気をつけ、上手に体を温める工夫をしましょう。

体を温める食べ物や飲み物をとるのもおすすめ

●入浴

シャワーだけで済ませず、40℃前後のお湯に首までつかり体をよく温めましょう。



●服装で調節

マフラーやネックウォーマー、レッグウォーマーなどを使い、気温に合わせて上手に調節しましょう。



健診結果が悪化したら…

今日から
できる

生活改善法

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を
加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、
HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪(トリグリセライド)

150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

*日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

動脈硬化の最大のリスク

脂質異常を

改善する生活術

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

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。
この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。
一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステ

GOOD!

今日からできる改善法

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK
脂っこい肉料理が大好き



CHECK
間食や夜食をとる習慣がある



CHECK
エレベーターやエスカレーターをよく使う



CHECK
ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいたい長く寝ている



油 oil 液体
脂 fat 固体
あぶら



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



改善法 1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

× 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

血中脂質が高め(脂質異常)でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

2024年度から

中性脂肪の特定保健指導判定項目に 随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

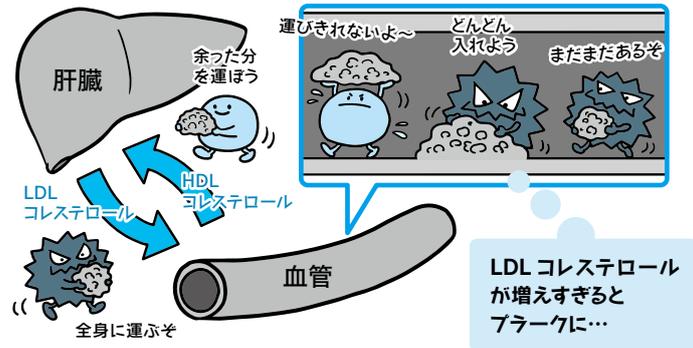
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値(脂質異常)

中性脂肪 (トリグリセライド)	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



LDL コレステロールが増えすぎると、中性脂肪が増えすぎると、HDL コレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDL コレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！



改善法4...ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

● 寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☑ 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

- ☐ ☑ ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☐ ☑ 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☐ ☑ 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる



改善法3...たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDL コレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDL コレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☐ ☑ エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☐ ☑ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☐ ☑ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☐ ☑ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に



改善法2...間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☐ ☑ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☐ ☑ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりた場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☐ ☑ アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- ☐ ☑ 夜食は控える



高尾山 たかおさん



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャパンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高

尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

京王線高尾山口駅より徒歩約5分

圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 🕒 8:00～19:00
- 🗓 年中無休（施設内一部店舗を除く）
- ☎ 042-696-1201



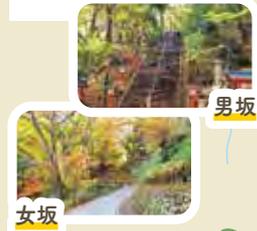


たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ④ 042-662-1030



自家焙煎のオリジナルブレンド3種

- ・やまびこ ・こもれび
- ・せせらぎ
- それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円、120g 972円、200g 1,296円
- ※写真は80g(テトラパッケージ)

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45 (最終入館受付 22:00)
- ② 年中無休 *施設点検等により臨時休館する場合あり
- ③ 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子ども(4歳～小学生) 550円 / 650円
- ※繁忙期:12月29日～1月3日 / ゴールデンウィーク / お盆 / 11月1日～30日など ※3歳以下は無料
- ④ 042-663-4126



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。
③ 片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。
④ 042-665-8010



高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30 (5～11月) 9:30～16:00 (12・1～2月)
- ② 10:00～16:30 (3～4月)
- ③ 年中無休 *園内整備等を除く
- ④ 大人(中学生以上) 500円 小児(3歳以上) 250円
- ⑤ 042-661-2381

高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。
④ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

高尾599ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00 (4～11月) 8:00～16:00 (12～3月) (最終入館 閉館30分前)
- ② イベント開催等による変更あり
- ③ 年中無休 *メンテナンス等による休館あり
- ④ 無料
- ⑤ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクトマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

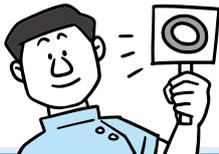
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲 捻挫 肉離れ
- 骨折* 脱臼*

*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

* 仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ

生きづらさをラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷院長 尾林 誉史



- 同じようなうっかりミスを繰り返す
- スケジュール管理が苦手
- 集団生活になじめない



- 周囲から「空気が読めない」と言われる
- 思いついたことを衝動的にやってしまう
- 長時間じっとしているのが苦手

本人はいたって真面目なおっちょこちょいな人は、放っておけない愛され天然キャラとして周囲を和ませます。なんでも完璧な人よりも、抜けているくらいのほうが一緒にいて安心するものです。

しかし、何度注意されても同じ間違いを繰り返したり、重要なアポイントメントをすっぽかしたりなど、笑い話で

は済まされない失敗を繰り返してしまうと、周囲から「だらしない」「やる気がない」「ミスが多いから大事な仕事を任せられない」といったネガティブな評価を受け、仕事面でも対人関係でも損をしてしまうこともあります。そこから自尊心が低下して心を病んでしまい、うつやパニックの状態になってしまう人もいます。

おっちょこちょいタイプの人をラクにするヒント

ミスを減らす工夫の習慣づけを

自分の得意・不得意を客観的に理解して、ミスを減らす工夫をしましょう。やる気や根性だけでは解決しづらいので、便利なツールを利用したり、周りの協力を得るようにしましょう。たとえば、長時間の作業が苦手なら1時間ごとに休憩をとるようにする、物をすぐ失くすなら大事な物に紛失防止の電子タグを入れておく、忘れっぽいならこまめにメモをとる、スケジュール管理が苦手なら朝一にその日のスケジュールを同僚や上司と一緒に確認するなどです。成功体験を積み重ねることで、自己肯定感を育てましょう。



自己卑下をやめる

ミスをしたとき、人は「なぜそうってしまったか」を振り返り、反省をすることで成長します。しかし、同じようなミスを繰り返す人は「いつものこと」「どうせ自分なんて」と考えてしまいがちです。このような態度は、むしろ周囲に「開き直り」と捉えられて、生きづらさを加速させてしまうので避けましょう。

ついうっかりで生活に困難が多発する場合は、ADHD（注意欠如多動性障害）の疑いもあります。ただし、ADHDは精神科で幼少期からの状況を詳細に聴取し、心理試験なども実施したうえで診断するもの。ネットの情報などで自己診断をするのはやめ、まずは受診の必要性から考えてみましょう。



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料 (2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ (2cm角)----- 1/8個 (120g)
豚バラ肉 (10cmの長さ) ----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ▶



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.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

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし	----- 1/2袋	ごま油	----- 小さじ1
水	----- 大さじ1	おろしにんにく	----- 少々
赤パプリカ	----- 1/2個	塩	----- 小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g

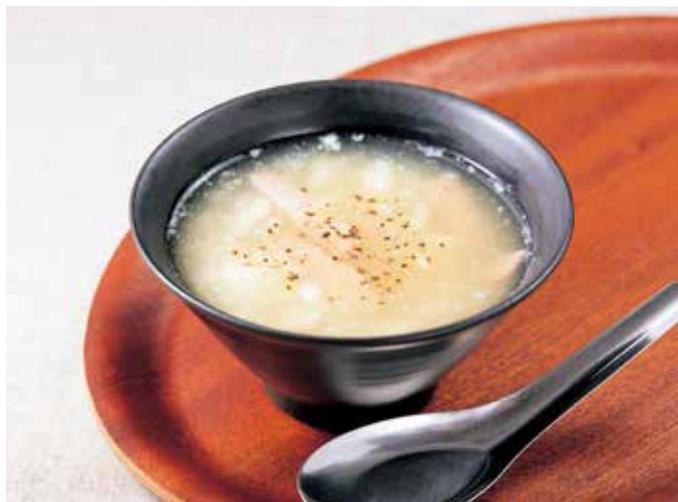
調理時間 15分

材料(2人分)

長いもの	----- 150g
ロースハム	----- 1枚
水	----- 300mL
しょうゆ	----- 小さじ1
塩	----- 小さじ1/4
粗びき黒こしょう	----- 少々

作り方

- ① 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか?

☑ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。



☑ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを見たりしてしまう。



☑ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

● 就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

〈478呼吸法〉

- ① 楽な姿勢で座る。
 - ② 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
 - ③ 息を止めて7つ数える。
 - ④ 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①~④を3~4回繰り返す。



〈漸進的筋弛緩法(上腕内側)〉

- ① イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
 - ② スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。



・ 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 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか?



A

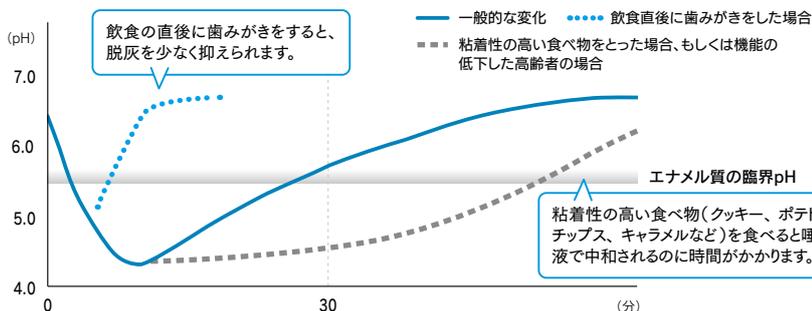
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中のpH(ペーハー)は中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし歯菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



※「再石灰化」とは?

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることで。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

Point 1 夕食は 20 時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。



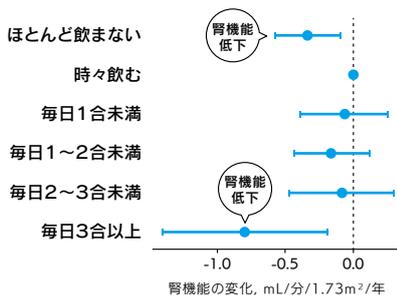
これまで1日あたり日本酒1合程度の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40～74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」（1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上）の人と「ほとんど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が

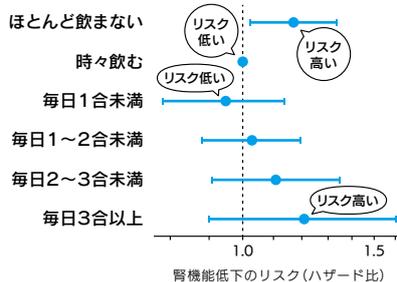
大きく(図1)、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました(図2)。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】 男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】 男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】 純アルコール20g(1合)とは？

- ・日本酒(度数15%) → 180mL
 - ・ビール(度数5%) → 500mL
 - ・焼酎(度数25%) → 約110mL
 - ・ワイン(度数14%) → 約180mL
 - ・ウイスキー(度数43%) → 60mL
 - ・缶チューハイ(度数7%) → 約350mL
- 厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当(1日)以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』(大阪大学)より

被扶養者資格の再確認調査にご協力いただきありがとうございました

被扶養者資格の再確認調査につきましては、事業主、事務担当者、被保険者の皆様のご協力により終了いたしました。紙面をお借りして厚く御礼申し上げます。

なお、被扶養者が就職し社会保険に加入した場合や年間収入が130万円以上見込まれる場合など、被扶養者として認定される条件に該当しなくなった場合は、5日以内に扶養からはずす手続きが必要です。随時、事業主を通じて手続きをお願いします。適正な扶養認定により健康保険組合が負担する高齢者医療制度にかかる支援金や納付金等の節減へとつながり、その結果として保険料負担の軽減にもつながります。皆様の保険料負担にも影響しますので、必ず届け出をしていただきますようお願いいたします。

ご理解とご協力をお願いいたします。

10月分給与から新標準報酬月額が適用されます

皆様から毎月納めていただいております保険料は、被保険者の実際の報酬と現在適用されている標準報酬月額との間に大きな差が出ないように、毎年1回、4月・5月・6月の3か月間に支払われた給与の平均月額に基づき、9月に標準報酬月額が決め直され、報酬月額等級が決定されます。これを定時決定といいます。

また、昇（降）給など固定的賃金の変動にともなって前の報酬月額等級より2等級以上の差が出たときは、定時決定を待たずに標準報酬月額が改定されます。これを随時改定といいます。たとえば、8月に随時改定の行われた人は、8月から保険料（9月分給与）が改定されております（介護保険料も同様）。

なお、9月からの新しい標準報酬月額で納めていただく保険料は、10月分給与から控除されることになります。

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

今年もインフルエンザ予防接種費用補助事業を下記のとおり実施します。

インフルエンザは、予防接種により重症化を予防することが可能とされています。

新型コロナウイルスも感染法上5類に移行し、行動制限等も緩和され、外出をする機会も増えることかと思えます。特に冬場は人の混雑する場所ではインフルエンザに感染するリスクも高いと考えられます。

また、新型コロナウイルスとインフルエンザの混合感染が認められており、インフルエンザとの合併症例は重症化したという報告もあります。

今年の冬も、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行を防ぐために、インフルエンザ予防接種を受けましょう。なお、持病のある方等については、かかりつけ医とご相談ください。

また、インフルエンザの予防接種を受けても発症を防げるわけではありません。

新型コロナウイルス感染予防のためにも、引き続き感染予防としてその場に合ったマスクの着用、手洗いを心がけましょう。

記

①対象実施期間：10月1日～翌年1月31日までに受けた予防接種

②補助対象者：予防接種の日に、被保険者資格のある被保険者とその家族（被扶養認定者）

③補助額：一人当たり2,000円を限度に年1回補助します。

なお、生後6か月から13歳未満の子供では2回接種が勧められていることから、2回接種法による場合は2回を1回とみなし、補助することといたします。

※予防接種法に定めるところにより市区町村から補助を受けている方（65歳以上等）を除く

④申請方法：すでにご案内のとおり「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入のうえ、領収書の原本（インフルエンザ予防接種と明記したもの）を添付し、事業所を経由して提出してください。

また、2回接種者は2回分の領収書又は2回分と判断できる領収書を添付し、2月末日までに2回分を一度にまとめて提出くださるよう、ご協力の程よろしくをお願いいたします。

なお、ご不明な点は健保組合までお問い合わせください。

当健康保険組合のホームページをぜひご利用ください

健康保険組合のしくみやお手続きについて掲載されております。

また、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.saitamasinkinkenpohp.jp/>



当健康保険組合の現況（令和5年8月31日現在）

■被保険者	1,538人（男934人・女604人）	■扶養率	0.73
■被扶養者	1,126人	■被保険者平均年齢	42.83歳（男45.95歳・女38.01歳）
■前期高齢者数	81人（被保険者56人・被扶養者25人）	■平均標準報酬月額	338,454円