

けんぽ

No.136

2022.10

埼玉しんきん健康保険組合

秋の森でニホンリスが冬越しの準備に忙しくしています。落ち葉の下に埋もれたクルミの実を探し出しては、お気に入りの場所に埋めていくのです。冬眠をしないニホンリスにとってクルミは冬の間の大切な食料になります。しかし、落ち葉の下に顔を突っ込んで探すので、外敵が襲って来てもわかりません。そのためニホンリスは音にとっても敏感です。枯れ葉を踏む音や、大きな鳥の羽音がすると、すぐに立ち上がって辺りを警戒します。小さな体ですが、少しでも遠くが見たいようです。

日本／長野県、八ヶ岳山麓

写真・文 福田幸広（動物写真家）



- 令和3年度決算報告
- 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
- ウォーキング事業 11月はイベント月間です
- 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
- 高血圧と脳卒中

- 山の辺の道
- 整骨院・接骨院にかかる前にチェックしましょう！
- 毎月引かれる保険料、どうやって決めるの？
- 秋鮭のレモンクリームパスタ
／鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト
- Health Information
- けんぽからのお知らせ

動画を CHECK!

レシピ ▶▶▶

P12



令和3年度決算報告

事業概要 依然として厳しい健保組合財政

当健保組合は令和3年度の保険料率（調整保険料を含む）を9.4%に引き上げたものの、令和3年度の平均被保険者数が前年度比77人減であったため、保険料収入は前年度比8百万円減の771百万円となり、経常収入合計は779百万円でした。

支出面では、保険給付費が前年度比3百万円増の389百万円で、高齢者医療制度納付金は前年度比14百万円増の325百万円、保健事業費は前年度とほぼ同様の36百万円で経常支出合計は802百万円となりま

した。

この結果、令和3年度の経常収支差引額は23百万円の赤字となり、令和2年度は黒字となりましたが、再び赤字決算となりました。令和5年度以降は、団塊世代の75歳到達により後期高齢者支援金が増加局面を迎えるため、高齢者拠出金が急増することは必至ではありますが、事業主・被保険者の皆様のご協力を得つつ、令和2年度より開始された財政改善策を予定通り実施し、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	880,449,448 円
支出合計	813,393,002 円
収支差引額	67,056,446 円

決算残金	67,056 千円
経常収支差引額	▲ 23,064 千円

収入合計
880,449 千円
経常収入合計
779,505 千円

健康保険収入
(保険料等含む)
772,231

調整保険料収入
10,833

繰入金
78,506

国庫補助金収入
2,693

特定健康審査等事業収入
4,286

財政調整事業交付金
9,622

雑収入 2,278

(千円)

支出合計
813,393 千円
経常支出合計
802,569 千円

事務費（組合会費含む）
48,472

保険給付費 389,216
法定給付費 382,923
付加給付費 6,293

納付金 324,740
前期高齢者納付金 141,302
後期高齢者支援金 183,431
病床転換支援金 1
退職者給付拠出金 6

保健事業費
36,354

財政調整事業拠出金
10,802

連合会費・積立金・その他
3,809

(千円)

介護勘定

収入合計	90,295,965 円
支出合計	84,080,059 円
収支差引額	6,215,906 円

決算残金	6,216 千円
------	----------

収入合計
90,296 千円

介護保険収入
82,293

繰入金
8,000

雑収入 3

(千円)

支出合計
84,080 千円

介護納付金
84,080

(千円)

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。

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3,000円が5人、2,000円が10人、1,000円が20人

に当たります。

11月の平均歩数が10,000歩以上になると、当選確率が2倍になります。

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！



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 健保組合オリジナルイベントの当選者及び毎月の歩数ランキング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。

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う安心です。

*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

感染対策も継続めしょう

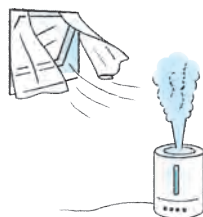
気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続めしょう。



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

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。

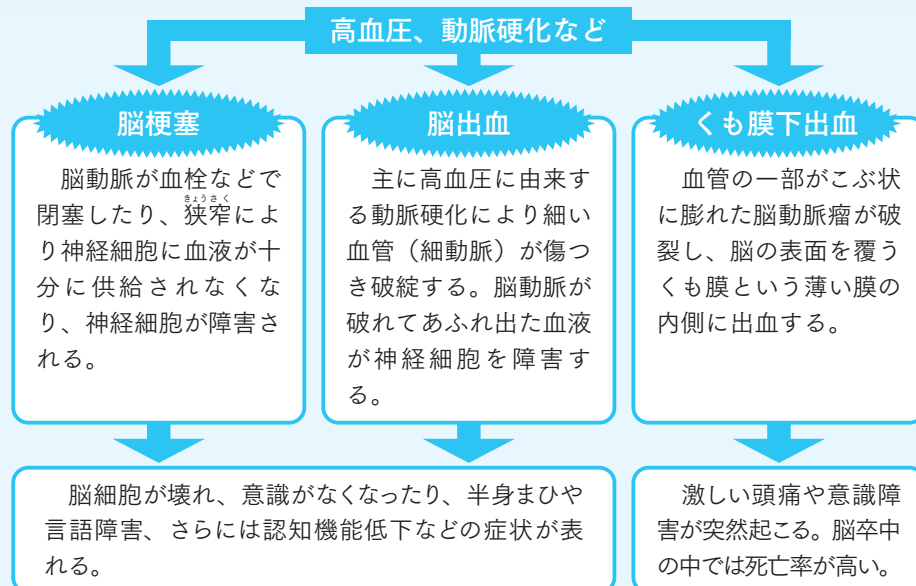
脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位※となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。 ※要介護4、5の場合

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

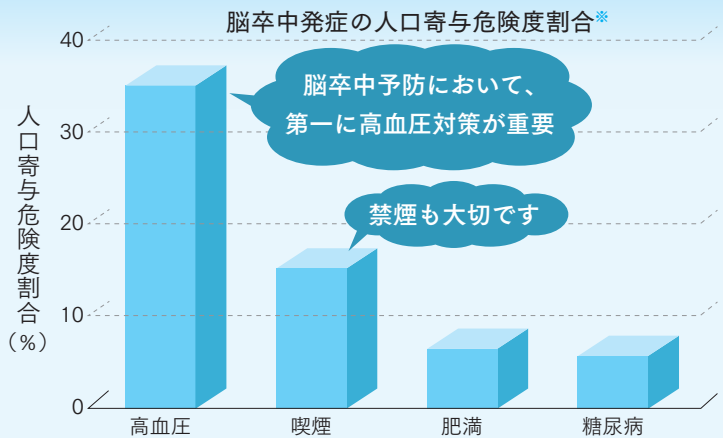
● 高血圧

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/karusio/>

🔍 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ことが、ありがたい。

時間と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。



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。

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。

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。多くの文化財が残る、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）



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。



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)

桜井
警察署

三輪駅

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。

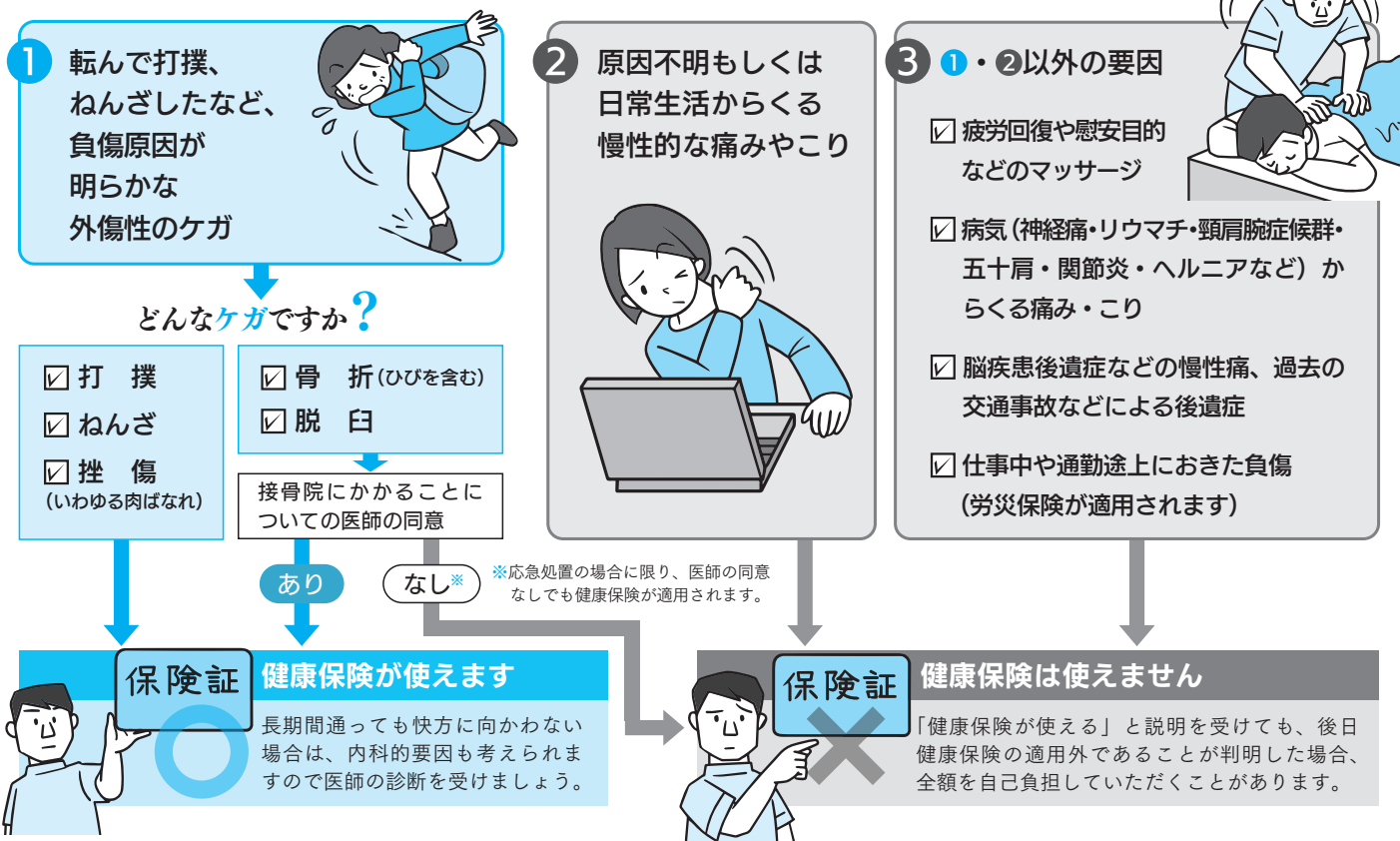
※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※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。

接骨院・整骨院にかかる前に チェックしましょう!

接骨院・整骨院で健康保険を使うのは、**外傷性のケガのみ**です。
それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、
後から費用を請求されることもあります。
接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう! 接骨院・整骨院にかかる原因は?



健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

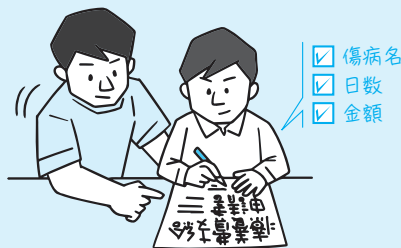
負傷原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。
交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。



療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。



領収書・明細書を受け取りましょう

領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。



毎月引かれる 保険料

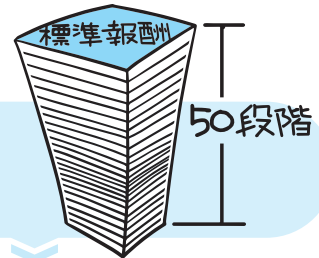
どうやって決めているの?

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。

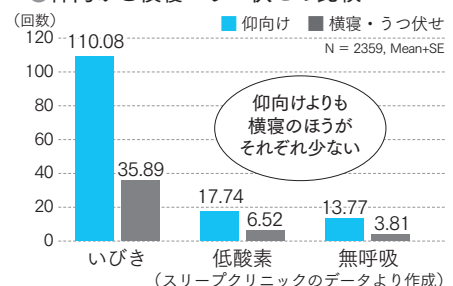
いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

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！

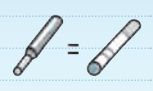
加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちで
すが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定で
きないと考えられています。
加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象とな
り、オンライン診療も利用できます。
すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙
指導を受けると安心ですね。

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。

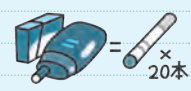


タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

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

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月分給与から控除**）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。**

本紙11頁に詳しい記事を掲載しておりますので、あわせてお読みください。

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。

流行している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。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言われています。今年の冬は、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（本誌5頁に関連記事がございます）。

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マスクの着用、手洗いを心がけましょう。

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	1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回分の領収書または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。

当健保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.saitamasinkinkenpohp.jp/>



当健康保険組合の現況（令和4年8月31日現在）

■被保険者	1,580人（男975人・女605人）	■扶養率	0.74
■被扶養者	1,166人	■被保険者平均年齢	42.48歳（男45.74歳・女37.22歳）
■前期高齢者数	86人（被保険者59人・被扶養者27人）	■平均標準報酬月額	332,665円