

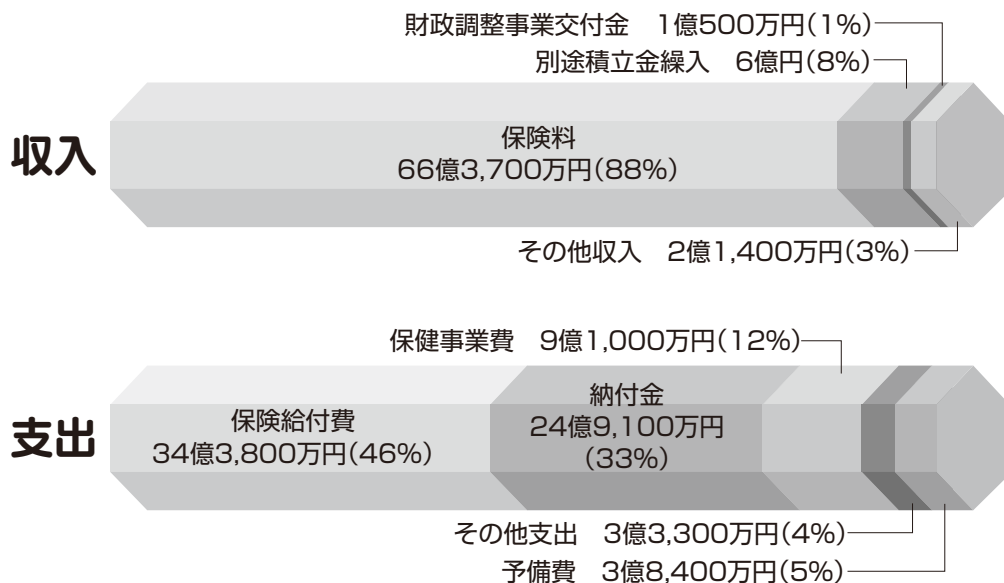
# 健保だより



- p.2 令和4年度 健康保険予算
- p.3 住友商事健康保険組合  
令和4年度（2022年度）から変わります
- p.4 年1回、健診で体の状態をチェックしましょう！
- p.5 特定保健指導のメリットって？
- p.6 糖尿病
- p.8 塩原溪谷
- p.10 春は、自律神経の乱れにご注意を！
- p.11 春のウォーキングアドバイス！
- p.12 野菜をおいしく食べる デリ風ごはん
- p.14 令和4年度 保健事業
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 運動を習慣化しよう！



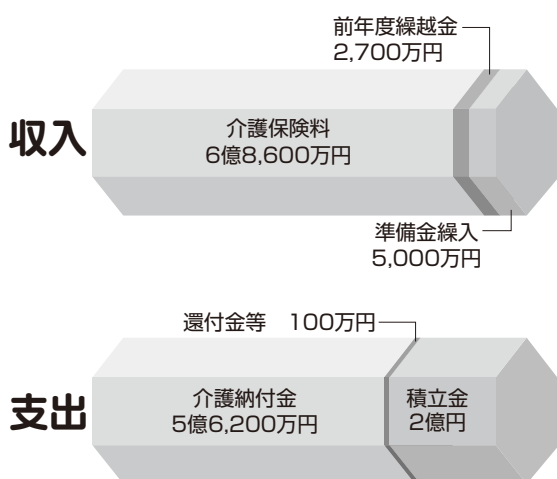
# 令和4年度 健康保険予算



(単位：万円)

収入		科目	予算額	支出		科目	予算額
収入		保険料	66億3,700	支出		保険給付費	34億3,800
		別途積立金繰入	6億			納付金	24億9,100
		財政調整事業交付金	1億500			保健事業費	9億1,000
		その他収入	2億1,400			その他	3億3,300
	収入合計	75億5,600			予備費	3億8,400	
					支出合計	75億5,600	

## 令和4年度 介護保険予算



### 予算の基礎数値

#### ●健康保険

被保険者数 8,560人(うち特例退職被保険者1,300人)  
 平均標準報酬月額 694,360円(特例退職被保険者380千円)  
 保険料率 72/1000(在職被保険者は事業主が47.7/1000負担)

#### ●介護保険

第2号被保険者数 6,650人  
 第2号被保険者たる被保険者数 4,100人  
 特定被保険者数 400人  
 平均標準報酬月額 850,000円(特例退職被保険者380千円)  
 介護保険料率 12/1000(在籍被保険者は事業主と折半)

### 令和4年度の健康保険料率について

合計保険料率  
(72/1000)

一般保険料率  
(70.42/1000)

調整保険料率  
(1.58/1000)

基本保険料率(被保険者等のための費用)  
(44.25/1000)

特定保険料率(高齢者等の医療を支える費用)  
(26.17/1000)

# 住友商事健康保険組合

## 令和4年度(2022年度)から変わります

### 健康保険料率

80/1000から72/1000に引き下げ

年間で組合平均の月額報酬額680千円の被保険者は22千円、特例退職被保険者は36千円の保険料軽減となります。(前年比)

なお、事業主との負担割合(被保険者24.3:事業主47.7)に変更はありません。

### 若年層の保健指導

(Under40健康支援プログラム)

生活習慣病リスクの懸念がある40歳未満の被保険者を対象に、Fitbit やフォーミュラ食(マイクロダイエット)を活用した保健指導プログラムを、6・12月に実施します。(費用全額を健保組合が負担)



### 『健康マイレージ制度』がスタート

みなさまの健康管理や健康増進の取り組みに対し、被保険者本人にインセンティブ・ポイントを付与します。獲得したポイントは、KENPOS で提供する旅行、飲食、健康器具、その他ヘルスケアなどの商品と交換できます。

**本制度の参加(ポイント利用)は、KENPOS のユーザー登録が必須です。**

(なお、KENPOS のユーザー登録は被保険者本人のみで家族の登録はできません)

初回登録がお済みでない方は、早急に手続きをお願いします。

詳細内容は、別紙をご参照ください。



### 若年層の婦人科検診の支援

若年層のがん予防として、健診を促すため、総合健診(人間ドックなど)の健診補助金の対象外である35歳未満の被保険者および被扶養配偶者に対し、子宮がん・乳がんの補助金を各5千円から1万円に増額します。

### 人間ドックの対象年齢

健診時35歳以上から「当年度3月31日時点で35歳以上」に変更します。

### 禁煙したい方への支援

(被保険者対象)

『オンライン禁煙支援プログラム』(医師によるオンライン診察・処方薬等)の参加募集を6・12月に実施します。(費用全額を健保組合が負担)



### インフルエンザ予防接種 補助金申請の電子化

10月以降は、KENPOS サイトでの電子申請手続きとなります。



### 『宿泊費利用補助金支給制度』の廃止

前年度(～2022/3)の宿泊に関する申請書の受付は、令和4年6月末までです。

# 年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

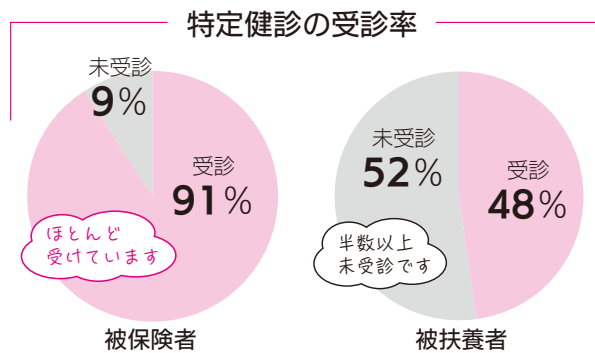
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

何かと忙しい毎日ですが、年1回の健診で体の状態をチェックしましょう。

## 幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成



**特定健診の検査項目**

身体計測
身長、体重、BMI、腹囲
身体診察
血圧測定
脂質検査
中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール
肝機能検査
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
血糖検査
空腹時血糖または HbA1c
尿検査
尿糖、尿蛋白

保健師さんと一緒に

Let's try!



# 特定保健指導のメリットって？

「ダイエットも！」

## 健康になるためのアドバイスが受けられます！



オレも  
行こうかな…。

行ってみますか？  
ダイエットできるそうですよ

特定保健指導は、特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、実施されます。

保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

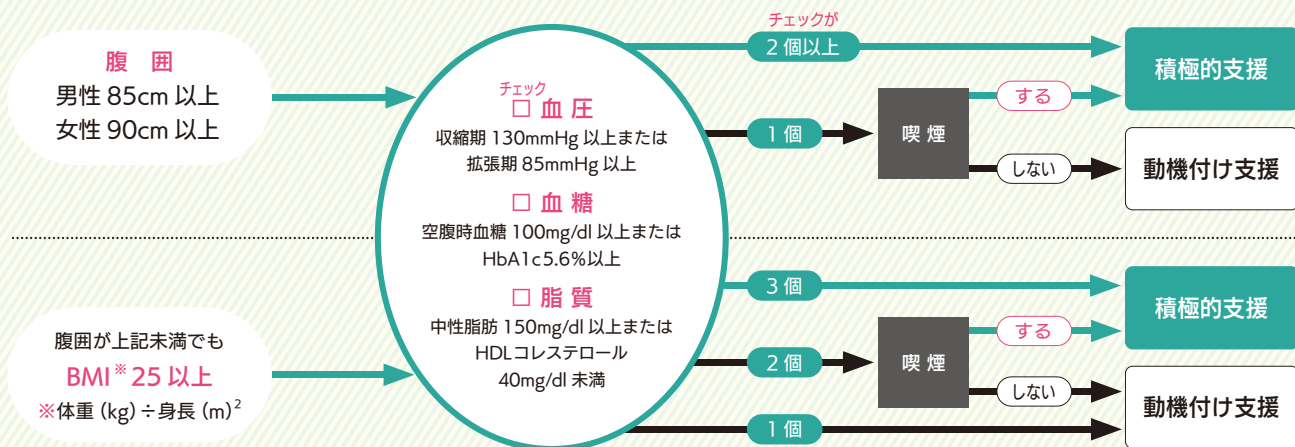
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

**体重 1.54kg 減**      **腹囲 1.73cm 減**

※ 2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）  
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

### ● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導は、その人が持っているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月 にわたって継続的な支援が行われます。

放置しちゃダメ！  
重症化を予防しよう！！

# 糖尿病

値が  
状態が  
間続くと...

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

## この検査項目に注意！

血液検査				尿検査	
空腹時血糖		HbA1c (NGSP 値)		尿糖	
保健指導判定値	100mg /dl 以上	保健指導判定値	5.6% 以上	陽性 (+)	
受診勧奨判定値	126mg /dl 以上	受診勧奨判定値	6.5% 以上		

### 細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病  
網膜症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病  
腎症

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



糖尿病  
神経障害

### 動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患  
(閉塞性動脈硬化症)

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

# 血糖高い長い

こんな合併症も

## がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク (糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013)

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん(結腸がん)…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜(子宮体)がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

## 認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

## 歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすく、血糖値のコントロールが悪くなります。

## うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。  
健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

## 重症化を防ごう！

### ✓ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

### ✓ 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動<sup>\*</sup>も1～3日おきに行います。

※レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返し行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

### ✓ 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

### ✓ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

### ✓ お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。



健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。



治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。

医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。



# 塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の溪谷沿いは、70余の滝が流れる溪谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



## 竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた溪谷美を見ることが出来るスポット。



## 塩

原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やおおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やおおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やおおコースはゴールだ。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やおおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やおおコースはゴールだ。



## 塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

- 🕒 8:30～17:00 🎫 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
- ☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
- 🌐 <https://shiohara-monogatari.com/>



## 回顧の滝(回顧コース内)

名前の由来は、つい振り返ってしまう溪谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、礫石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



## もみじ谷大吊橋

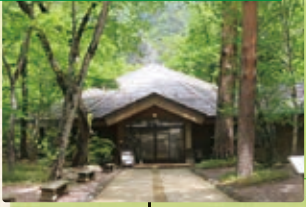
塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

- 🕒 8:30～18:00 (4月～10月)
- 🎫 大人300円、小中学生200円
- ☎ 0287-34-1037
- 🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁  
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁



**塩原温泉ビジターセンター**



日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。  
 ☎ 9:00 ~ 16:30 ㊟ 火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始  
 ☎ 0287-32-3050  
 🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>

**天皇の間記念公園**



塩原御用邸の「天皇の間(新御座所)」が原形のまま移築され保存された。  
 ☎ 9:00 ~ 17:00 ㊟ 水曜日  
 ☎ 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円  
 ☎ 0287-32-4037

**竜化の滝**



塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道に戻る。

**風箏の滝**



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきが涼しさを感じる。

やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。



**箒川沿い遊歩道**



福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。

**不動の足湯**



誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。



箒川本流を流れ落ちる、水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。

**布滝**



箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。

**約 5.5km** **約 2 時間 30 分**

**INFORMATION**



🚆 東北新幹線・JR 東北本線  
 那須塩原駅下車、JR バスで約 65 分  
 🚗 東北自動車道  
 「西那須野塩原 IC」から約 30 分  
 塩原温泉観光協会  
 ☎ 0287-32-4000  
 🌐 <http://www.siobara.or.jp/>

**やしおコース**  
 しおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝を渡ると、木漏れ日で柔らかな緑が広がり、幻想的な空間に。竜化の滝をめざし、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることが出来る。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。



**食とて焼き**

塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



**大沼公園**

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



**湯っ歩の里**

日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。  
 ☎ 9:00 ~ 18:00 ㊟ 木曜日(祝日の場合は翌日) ☎ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円  
 ☎ 0287-32-3101  
 🌐 <https://yuponosato.com/>

\*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。

# 春は、自律神経の乱れ にご注意を！

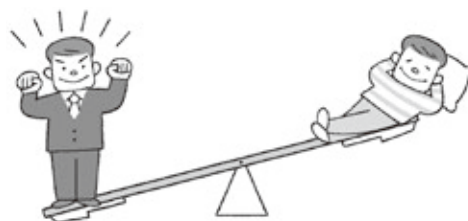
新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。



## 自律神経って何？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。



### 交感神経 **アクセル**

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

### 副交感神経 **ブレーキ**

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

収縮	←	血管	→	拡張
上昇	←	血圧	→	低下
速い	←	心拍	→	ゆっくり
緊張	←	筋肉	→	弛緩
消化制御	←	胃腸	→	消化促進
促進	←	発汗	→	抑制

### こんな不調があれば要注意！

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感

## 春の不調を改善！ 自律神経を整える生活のポイント

### 1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとっても大切

### 2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。

日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる



### 3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

### 4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど、調節しやすいアイテムを

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。



# 春のウォーキング アドバイス!!!

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

暖かな陽気が続く春は、気持ちよくウォーキングできる季節です。足だけで歩くのではなく、腕をしっかり振り、体全体を使って歩くことで、エネルギーを効果的に消費することができます。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期。朝晩は冷え込むこともあるので、体温調節ができる服を用意し、準備運動と運動後のケアもしっかり行いましょう。

## ウォーキング チェックボックス

### ☑️ サングラスで紫外線カット

紫外線量が増える春先は、紫外線カットのサングラスをかけるのがおすすめ。紫外線防止効果が示されているサングラスを選び、目をしっかりと保護しましょう。直射日光に加え、道路からの照り返しやほこり、さらに花粉による刺激も防ぐことができます。



### ☑️ 気温差を考慮した服装を

日中は暖かい春も朝晩になると冷え込むので、服装選びには注意が必要です。トップスは汗をかいても体が冷えないよう、吸汗速乾性のよいものを選びましょう。また、パーカーやウィンドブレーカーなどの薄手のアウターを羽織ることで、温度調節がしやすくなります。



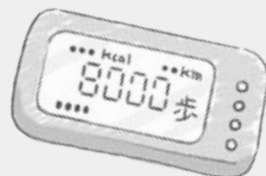
### ☑️ 朝ウォークで 1日のリズムをつくる

朝歩いて朝日を浴びることで、セロトニンというホルモンを活性化させることができます。セロトニンは体内時計をリセットする働きがあるため、体を活動モードへと切り替える効果があります。生活リズムを整えて、健康な1日をスタートさせましょう。



### ☑️ 歩数計を付けて 目安を計ろう

健康維持のためのウォーキングの目標は、1日8,000歩とされています。運動不足の方は、日常的に歩数計を持ち、8,000歩に到達するよう心がけてみましょう。消費カロリーの表示やゲーム機能があるものも多いので、自分に合った歩数計で楽しく歩きましょう。



## ウォーキング後はクールダウンを

### 足首ストレッチ

やり方

- ①椅子や床に座って、右足を左の太ももの上に乗せる。
- ②左手の指と右足の指をしっかり組む。
- ③足首を大きく、ゆっくりと5回まわす。反対も同様に繰り返す。



### POINT

足先は血流が悪くなりやすい場所。揉みほぐすイメージでストレッチをしましょう。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



## スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

### 材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g  
酒 ----- 大さじ1  
にんにく(すりおろし) ----- 1かけ分  
しょうが(すりおろし) ----- 1かけ分  
ごま油 ----- 大さじ1/2  
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g  
片栗粉 ----- 大さじ1/2  
A みりん ----- 小さじ2  
みそ ----- 小さじ2  
しょうゆ ----- 小さじ1  
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2本  
ライスペーパー ----- 6枚  
リーフレタス ----- 60g  
スナップえんどう(茹で)\* ----- 6~12本  
春にんじん(細切り) ----- 60g  
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

\*スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

### 作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は、甘味が強いのが特徴。

辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。

減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。



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



## さわら 鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分  
277kcal / 食塩相当量 1.7g

### 材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)  
にんにく (すりおろし) ----- 1かけ分  
酒 ----- 小さじ1  
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本  
新じゃがいも (1cm輪切り) --- 1~2個 (100g)  
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2個  
春にんじん (1cm輪切り) ----- 1/3本

ミニトマト (2等分) ----- 2個  
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8個  
ローズマリー ----- 2本  
A 塩 ----- 小さじ2  
黒こしょう ----- 適量  
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量  
オリーブオイル ----- 大さじ1

### 作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

### ☑ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

## 🌱 野菜をおいしく食べるコツ

### 春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎることなく料理がおいしく仕上がります。

# 保健事業

令和4年度

## 健康づくりの広報・支援事業

### ●PR関係

・機関誌「健保だより」を年3回（5、9、1月）配布

・ホームページによる健保組合からのお知らせと、病気・病院・薬などの医療情報の提供

### ●健康マイレージ制度

・被保険者等の健康管理や健康増進の取り組みに対しインセンティブ・ポイントを付与し、獲得したポイントをKENPOSで提供する、旅行・飲食・健康器具・その他ヘルスケアなどの商品と交換できる制度

### ●育児関係雑誌

・「赤ちゃんとー」被保険者および被扶養者が出産された際、毎月配布

### ●「健康生きがいづくり教室」の協賛

・特例退職被保険者対象  
・健康づくりに関する講演やウォーキング、絵画、書道等の教室への参加

### ●ここからだの健康相談

・ここからの悩み、「ご本人や家族の体調不良の悩み、病院に行くべきか迷っているとき、そんなときの健康相談

電話による相談：0120-726-116  
(フリーダイヤル)

(アプリによる相談方法は、ホームページでご確認ください)

からだの相談は年中無休24時間受付、ここからの健康相談は、平日：9時～21時、土曜日：10時～18時（日・祝日、1月1日～3日休み）

・「家庭の医学+」や「みんなのお悩みQ&A」  
（ネット無料検索）

## 病気予防のための事業

### ●健康診断

#### ・人間ドック

35歳以上の被保険者および被扶養者である配偶者の人間ドックに対する補助（年1回、8万円限度）

#### ・一般健診

右記以外の被保険者・被扶養者の健康診断に対する補助（年1回、1万円限度）

#### ・歯の予防健診

生活習慣病予防を目的に全国の提携歯科医院で実施（被保険者、被扶養者の費用負担なし）

#### ・婦人科検診

被保険者および被扶養者である配偶者の乳がん検診、子宮がん検診の補助  
（年1回、各5千円を限度、35歳未満は各1万円を限度）

※保険診療での受診は対象外です。

### ●重症化予防

#### ・生活習慣改善プログラム（特定保健指導）

内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣（食・運動・休養や睡眠の取り方・嗜好（飲酒や喫煙等）の改善を促すため、専門の相談員が1人ひとりの健康状態に合わせたアドバイスを行い、生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）の有病者・予備群を減少させること（病気の予防）を目的としているもの。

### ●Under 40健康支援プログラム

生活習慣病リスクの懸念がある40歳未満の被保険者を対象に、Fitbitやフォーミュラ食（マイクロダイエット）を活用した保健指導プログラム

#### ・受診勧奨

健診結果を活用し、受診勧奨の基準値を超え

ているにもかかわらず、医療機関で未受診の方に早期治療を促すため、受診勧奨するもの。

### ●予防接種の費用補助

インフルエンザ等の予防接種費用の補助（実費を補助）

### ●禁煙支援

被保険者を対象に禁煙に取り組みたい方をサポートするための禁煙支援プログラム（医師によるオンライン診察・処方薬等）

## 体力づくり事業

### ●体育行事への補助

各事業所で事業主が中心となって行う体育行事への補助

## その他事業

### ●常備薬の斡旋

・日常の健康管理や応急の措置に備えて特別価格で斡旋

健保組合ホームページからの直接購入

### ●マイナンバーの活用

平成29年1月から健保組合の手続き等（資格取得、被扶養者認定等）において、新たに加えられる方のマイナンバーが必要になっています。事業所を通じて取得させていただきますので、ご協力をお願いします。（被保険者ご本人と被扶養者のマイナンバーが必要になります）

また、新たに特例退職被保険者、任意継続被保険者に加えられる方、被扶養者として追加される方につきましては、必要に応じて当健保組合担当者からご連絡いたします。

## 事務局からのお知らせ

### ご家族に異動はありませんか？

春は新生活が始まる季節です。

被扶養者が就職や結婚をされて扶養認定基準を満たさなくなった場合は、異動届による扶養削除の手続きをお願いいたします。

### 任意継続被保険者の保険料

任意継続被保険者の保険料計算に使用する標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か標準報酬月額の上限のいずれか低い方の額になります。

令和4年度の標準報酬月額の上限は59万円です。

### 特例退職被保険者の保険料

特例退職被保険者の保険料計算に使用する令和4年度の標準報酬月額は、前年度と同じ**38万円**です。

「特例退職被保険者制度」は、全国約1,400健保組合の内、わずか約60健保組合だけが国の認定を受け、導入しています。大手商社の健保組合の中では、当健保組合が唯一導入しています。同制度の加入者は、国民健康保険では受けられない、また在職中のときとほとんど変わらない保険給付や人間ドック等の費用補助を受けられます。

### 人間ドックは受診されましたか

当健保組合では、保健事業の一つとして本年度も健康診断への補助を行います。

内容は以下のとおりです。健康状態のチェック、健康管理の有力な手段としてご活用ください。

健 診	対象者(条件)	補助限度額(税込)	健診料の支払方法
総合健診 (人間ドック)	・35歳以上の被保険者 ・35歳以上の被扶養者である配偶者	80,000円 (含 オプション検査料)	・総合健診(人間ドック)の契約医療機関については、窓口での支払は不要です。(補助限度額超過の場合、超過分を後日請求します)
一般健診	・総合健診の対象者以外 (特定部位のみ健診不可)	10,000円	
婦人科検診 (子宮がん・乳がん検診)	・被保険者 ・被扶養者である配偶者	乳がん・子宮がん検診 上限各々 5,000円 (35歳未満は、10,000円)	・上記以外の健診については、窓口で支払い、後日当健保組合に補助額の請求をしてください。

- ・受診時の留意事項について、添付のリーフレットに記載していますのでご参照ください。
- ・対象年齢は年度ベース。(健診時でなく当年度3月31日時点で35歳以上・未満)
- ・補助申請手続きなど詳細内容については、当健保組合のホームページ(健康づくり編→予防接種・健診)をご参照ください。

### 医療費・給付金支給決定通知のお知らせ

特例退職・任意継続被保険者以外の方は、Webシステム<sup>(※)</sup>での照会となります。医療費・給付金給付が確定したら、メールでお知らせしますので、KOSMO Communication Webにアクセスしてご確認ください。

※大和総研ビジネス・イノベーションが提供する「KOSMO Communication Web」インターネット接続環境下であれば、PC、携帯電話等のデバイスで閲覧できます。

### ホームページの情報を ご活用ください

<http://www.sckenpo.or.jp/>

Google、YAHOO! などから

住友商事健康保険組合



### 当健保組合との連絡に Eメールをご利用ください

Eメールアドレス  
[kenpokumiai@sumitomocorp.com](mailto:kenpokumiai@sumitomocorp.com)



座っているときでも“体を動かす”

# 運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅のできる  
トレーニング

たとえ1冊でも、  
毎日行うことが  
重要です!

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー  
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット  
お尻&  
股関節

## お尻ストレッチ

左右 各 30 秒

1 片足の外くるぶしを  
膝の上に乗せる

膝を下に  
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは  
なく、おへそを  
前に出す  
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!  
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット  
お腹

## 膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、  
下ろす

上体が  
後ろに倒れないように、  
体をしっかり立てて  
引き寄せます。

むずかしければ、  
脚が上がるだけでも  
OKです。



たったこれだけ!

ターゲット  
下半身&  
体幹

## 片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から  
遠すぎると立てません。  
立てそうなところ  
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、  
ゆっくり座る

グラグラしないように  
立ち上がり、ゆっくりと  
コントロールしながら  
座ります。



たったこれだけ!

発行/住友商事健康保険組合

〒541-0041 大阪府中央区北浜4-5-33(住友ビル9F) ☎06-6220-6172

E-mail: kenpokumiai@sumitomocorp.com HP: <http://www.sckenpo.or.jp>