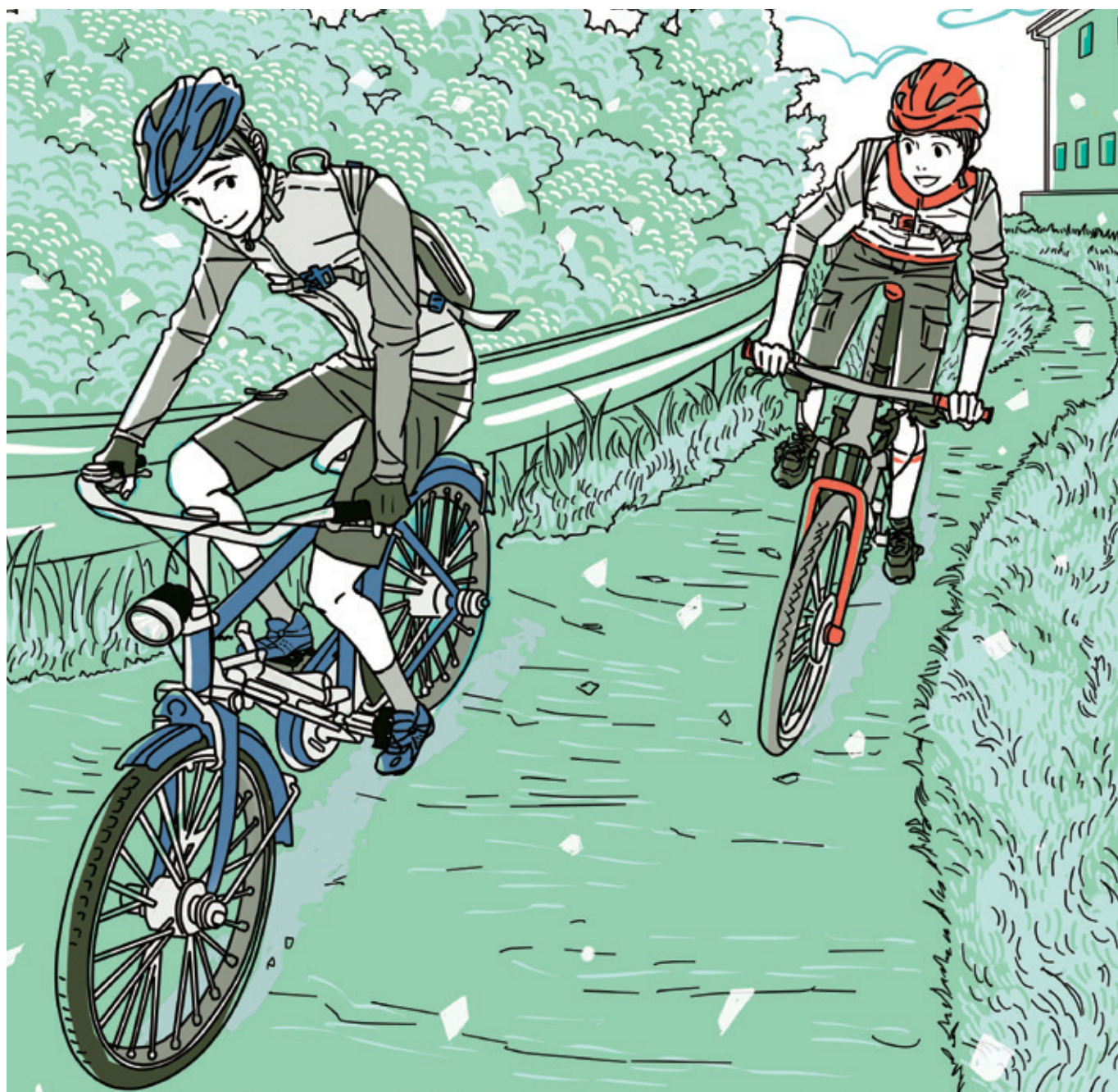


# 健保だより



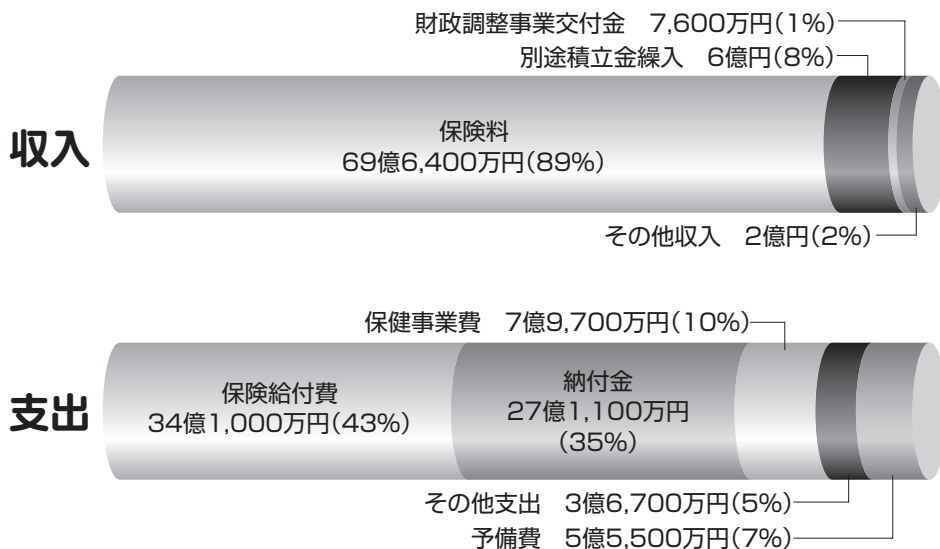
- p.2 令和5年度 健康保険予算
- p.3 令和5年度 年間スケジュール
- p.4 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ
- p.5 自分なりの健康習慣が定着しやすい
- p.6 血糖負債をためない生活術
- p.8 中軽井沢
- p.10 血管を若返らせるエクササイズ
- p.11 健康アップデート これって常識？非常識？
- p.12 メタボ予防レシピ
- p.14 歯周病リスク検査の結果
- p.15 事務局からのお知らせ
- p.16 太ももを鍛えて代謝をアップ



## 令和5年度

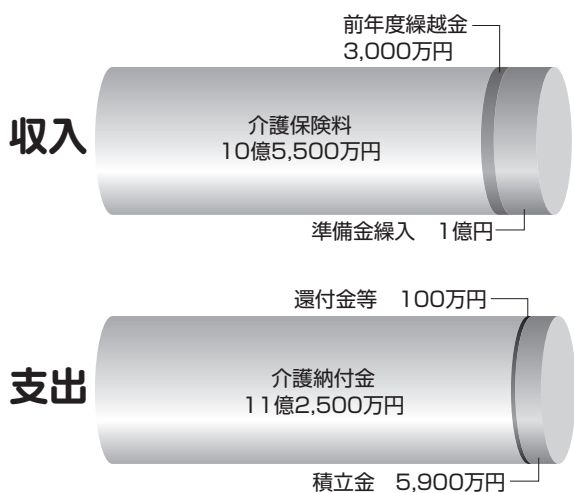
# 健康保険予算

健康保険料率を72→69/1000(2年連続の引き下げ)に、介護保険料率を12→18/1000に



収入		科目	予算額	支出		科目	予算額
収入	保険料	69億6,400万円	支出	保険給付費	34億1,000万円		
	別途積立金繰入	6億円		納付金	27億1,100万円		
	財政調整事業交付金	7,600万円		保健事業費	7億9,700万円		
	その他収入	2億円		その他支出	3億6,700万円		
収入合計		78億4,000万円	支出合計		78億4,000万円		

## 令和5年度 介護保険予算



### 予算の基礎数値

#### ●健康保険

被保険者数 8,840人(うち特例退職被保険者1,240人)  
 平均標準報酬月額 719,728円(特例退職被保険者380千円)  
 保険料率 69/1000(在職被保険者は事業主が46.0/1000負担)

#### ●介護保険

第2号被保険者数 6,557人  
 第2号被保険者たる被保険者数 4,070人  
 特定被保険者数 340人  
 平均標準報酬月額 837,000円(特例退職被保険者380千円)  
 介護保険料率 18/1000(在籍被保険者は事業主と折半)

### 令和5年度健康保険料率について

合計保険料率  
(69/1000)

一般保険料率  
(67.46/1000)

調整保険料率  
(1.54/1000)

基本保険料率(被保険者等のための費用)  
(41.22/1000)

特定保険料率(高齢者等の医療を支える費用)  
(26.24/1000)



# 令和5年度 年間スケジュール

内 容		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康マイレージ/健康チャレンジ			*			*			*			*	
生活習慣改善プログラム(特定保健指導)		* →				* →				* →			
Under40 健康支援プログラム					*					*			
受診勧奨通知							*						
健康セミナー/15分間ランチセミナー		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
健康セミナー/自宅でRIZAPセミナー						*	*						
オンライン禁煙支援				*						*			
My Health Report(マイヘルスレポート)						*							
インフルエンザ予防接種費用の補助								* →					→
ジェネリック医薬品差額通知								*					
歯周病リスク検査									* →				→
年間医療費お知らせ											*		
広報	健保だより		*				*				*		
	人間ドック・婦人科検診の受診勧奨		*				*						
被扶養者の資格確認(検認)							* →						

## ●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。
- ・定期健康診断の受診、34歳未満の婦人科検診の受診、改善プログラムの修了、健康セミナーの参加、ウォーキング等でポイントを付与。

## ●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。
- ・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。

## ●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。

## ●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)

## ●マイヘルスレポート

- ・人間ドックの健診結果に基づく健康度や各人の健康状態にあわせた生活習慣のアドバイスや、健康情報を提供する。

## ●歯周病リスク検査

- ・検査キットによって、唾液中のヘモグロビンを測定し、歯周病リスク(要指導・医療)を判定。

## その他の取り組み

### ●育児関係雑誌

- ・「赤ちゃんと!」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。

### ●こころとからだの健康相談

- ・こころの悩み、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)
- ・「家庭の医学+」や「みんなのお悩みQ&A」。(ネット無料検索)

### ●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。

### ●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。(6・12月実施、ホームページでご案内します)

### ●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、新たに加入さ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入される方、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。



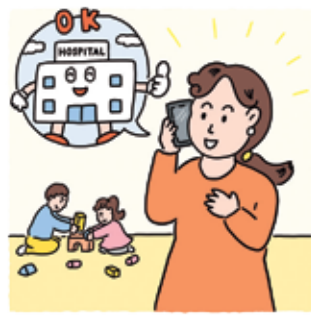
# 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

「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。



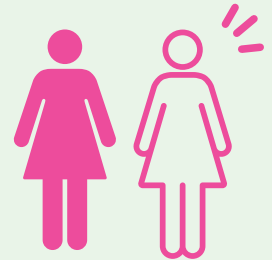
### STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

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。



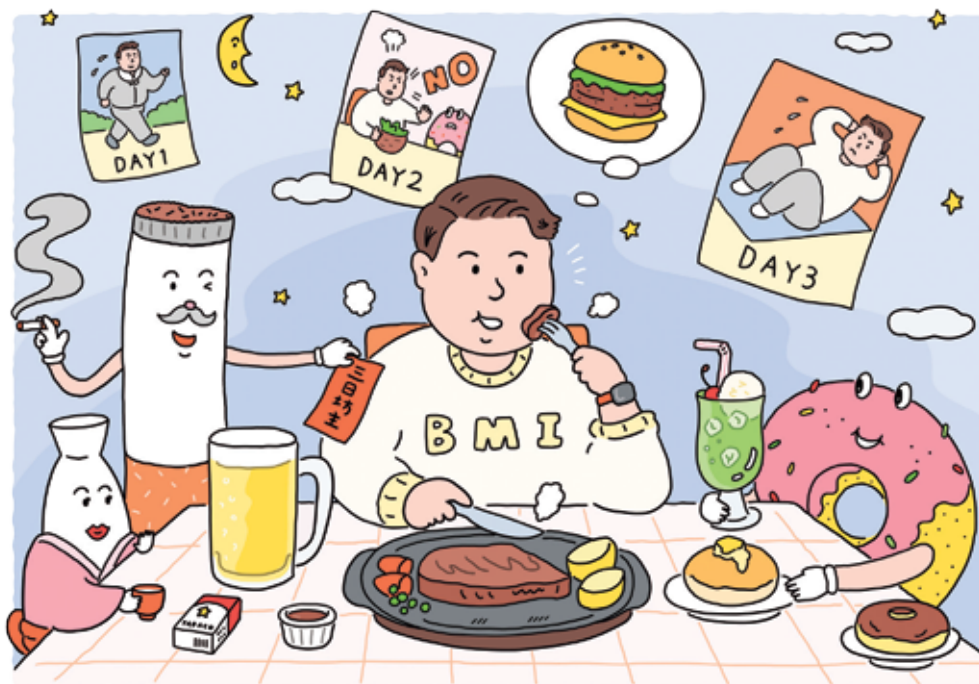


どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



### 約3カ月だから無理なく習慣化できる

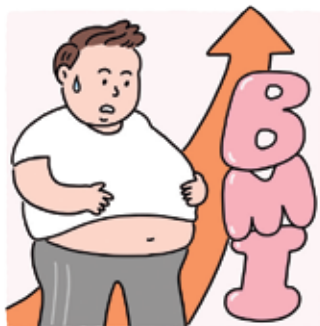
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

#### ● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

太り気味 or ぽっこりお腹  
(BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の  
健診値が高め

タバコを吸う



### 実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標\*が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

\*単一健保55%、総合健保30%

決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった  
健保組合は **116** 組合で、  
加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算  
について（厚生労働省）

健診の結果、

ヘモグロビンA1c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!

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



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

## 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。

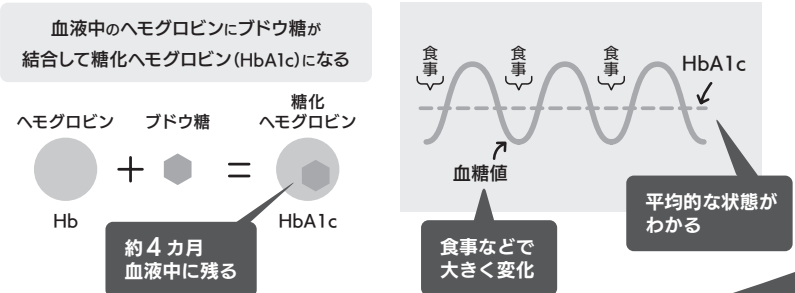


# 血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

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！

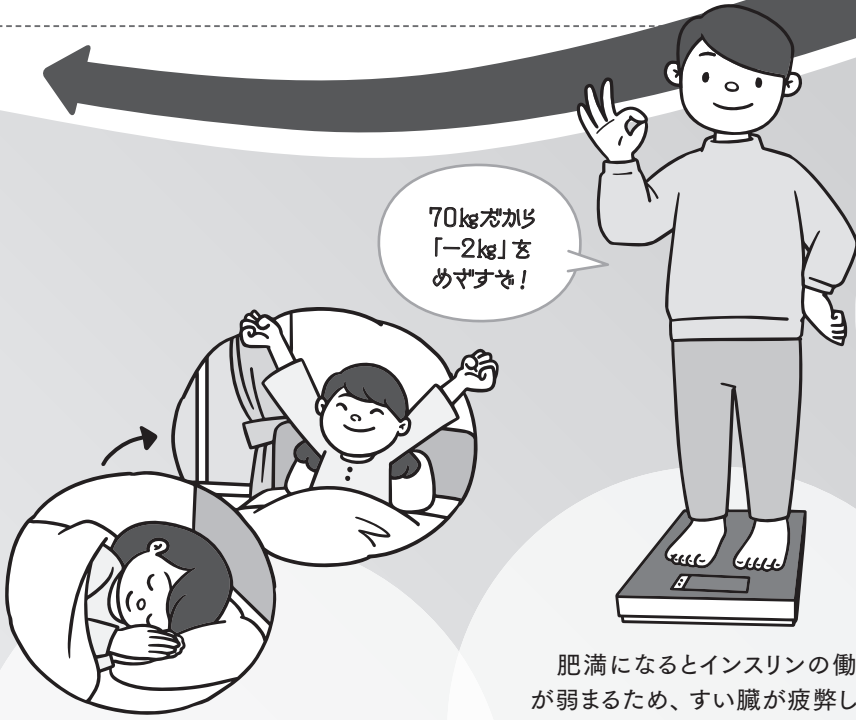
空腹時血糖値が正常範囲でも HbA1c が 5.6% 以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要ですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



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



日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりがやすくなったりします。

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、血糖値が上がりがやすくなります。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

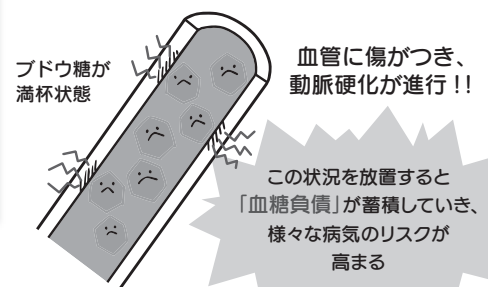
- BMI25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

## 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や、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、年間で約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。

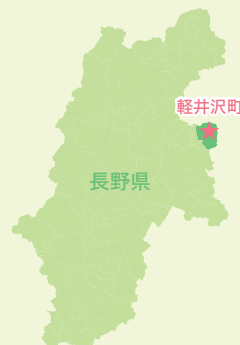
## INFORMATION

- 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

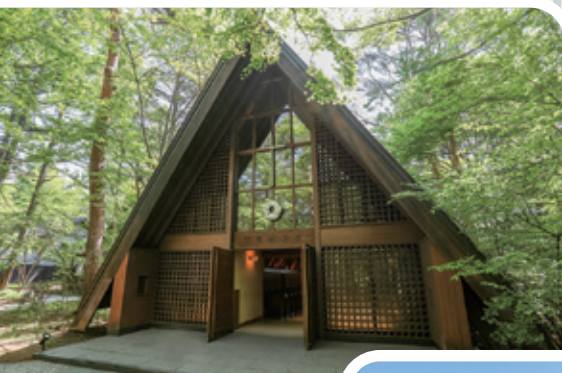
### 🏠 お昼寝デッキ



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



### 📍 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。



### 📍 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

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

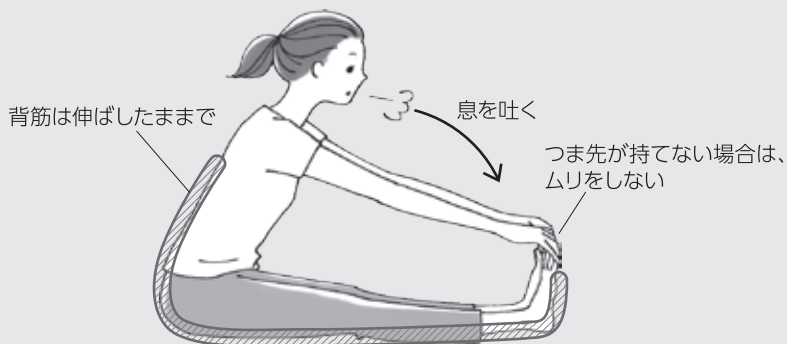
世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

\*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。

## ■床に座って前屈

腰から足の裏にかけての筋肉をゆっくり伸ばす。

- ①床に座ってひざを伸ばし、背筋を伸ばした状態で鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に倒していく。つま先を持ち、腰からお尻、足の裏側全体を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



## ■うつ伏せ上体反らし

腹部の中心部にある筋肉をゆっくり伸ばす。

- ①うつ伏せになり、両手を胸の横について鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、手で床を押して上半身をゆっくり起こし、お腹の中心部を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



## ■椅子に座って背中丸め

肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉をゆっくり伸ばす。

- ①椅子に座り、胸の前で両手を組む。大きなボールを抱えるイメージで腕を前に伸ばし、鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、背中を丸めて腕をさらに前へ伸ばし、両腕の中に頭を入れるようにして肩甲骨と肩甲骨の間を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



## からだ整えエクササイズ

監修 ●フリーインストラクター  
今井 真紀



# 血管を若返らせる エクササイズ

血管が老化すると、しなやかさが失われて動脈硬化が進行します。息を吐きながらゆっくり筋肉を伸ばすと、自律神経の副交感神経が優位になり、血管が拡張して柔らかくなります。こまめにストレッチをして、血管を若返らせましょう。

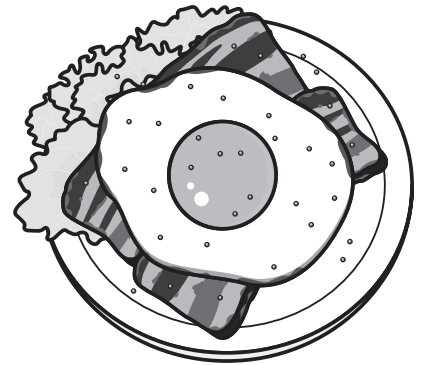
### POINT

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に伸ばす。
- 息を吐きながら筋肉を伸ばす。



## 卵は1日1個まで

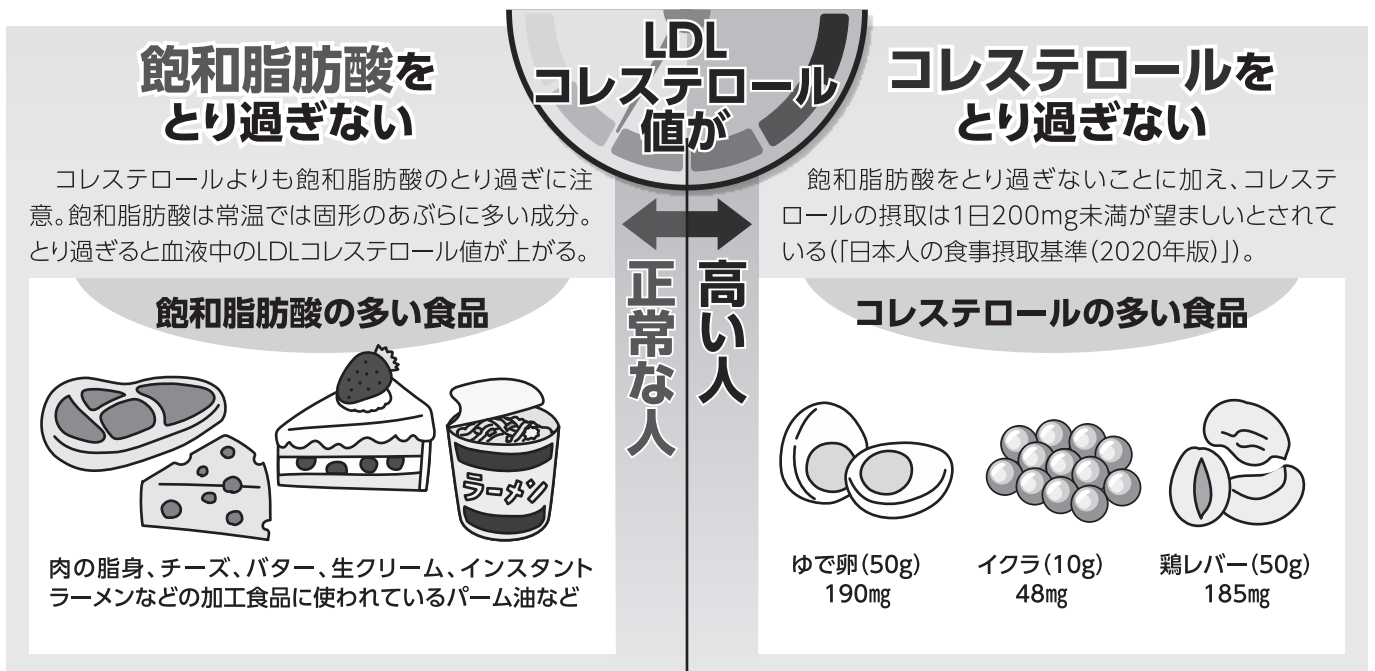
卵はコレステロールが多いため、昔は「1日1個まで」とされていました。しかし、その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。



### 今の常識 LDLコレステロール値が正常な人はコレステロールを制限する必要なし

以前、「卵は1日1個まで」が常識だったのは、卵をたくさん食べると血液中にLDLコレステロール(悪玉)が増えて、動脈硬化のリスクが高まると考えられていたからです。しかし、コレステロールの7~8割は体内で作られ、食事からの摂取は2~3割。また、体内のコレステロール量は肝臓で調節されており、食事のコレステロール量が血液中のコレステロール値に与える影響は少ないことがわかってきました。

そのため、LDLコレステロール値が正常な人は、食事でコレステロール制限が不要になりました。ただし、卵を無制限に食べていいわけではないので誤解のないようにしましょう。



出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

### おまけ アップデート

## カルシウムが不足するとイライラする

### 今の常識 カルシウム不足とイライラは無関係

カルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあります。そのため、「カルシウム不足=イライラしやすい」と考えられたのかもしれませんが、カルシウム不足がイライラを引き起こすという科学的な根拠はありません。





## 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。



# 歯周病リスク検査の結果



(令和4年11月～令和5年2月)について

## あなたの歯は、健康ですか？

- ◆陽性率は約20%です。高齢になるほど高いが、20～30代でも約13%。
- ◆陽性者のアンケート結果では、歯科で受診した約60%の方が歯周病と診断。
- ◆結果が陽性の方は、必ず歯科医院を受診して、歯周病検査を受けてください。

## 歯周病リスク検診の問診票項目と陽性率

### 口腔内の状態

歯を磨くと出血する、いつも歯茎がブヨブヨという人はとくに陽性率が高く、歯の本数が少ない、噛み合わせが悪い場合も高い。

### 生活習慣病との関連

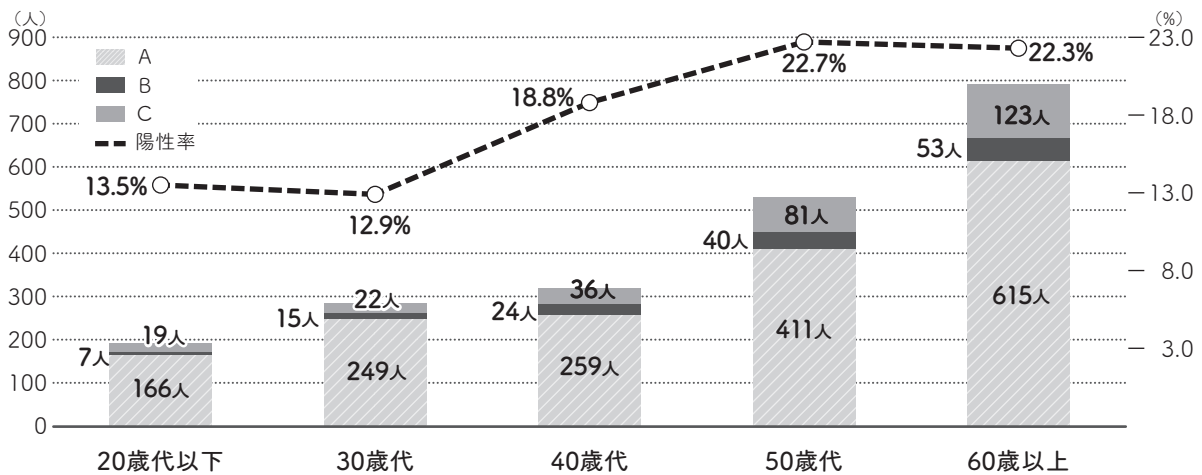
糖尿病・脳卒中・心臓病の治療中、高血圧、血糖値異常の場合、陽性率が高い。

### 定期的なお手入れ

寝る前に歯を磨かない、歯間ブラシやフロスを使わないという人も陽性率が高く、歯を磨かないことで歯石・プラークがたまるのが歯周病の感染源。定期的に歯の健診を受けている人は低い。

歯周病		申込数	受診数	受診率	A	B	C
	本人	1,907人	1,618人	84.8%	1,283人	107人	228人
	被扶養者	612人	502人	82.0%	417人	32人	53人
	合計	2,519人	2,120人	84.2%	1,700人	139人	281人
			率	80.2%	6.6%	13.3%	

(注) A：異常なし B：初期歯周病、歯科指導を推奨 C：早期の歯周精密検査を推奨



## 令和4年度陽性者追跡(令和5年3月23日)

受診者	2,120人	アンケート返送・病院報告	67人	16.0%	
陽性者(B+C)	420人	19.8%	異常なし	15人	22.4%
		軽度歯周病	20人		
		中度歯周病	11人		
		高度歯周病	4人		
		歯周病(進行度なし)	4人		
		小計	39人	58.2%	



## 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、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5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

特退被保険者の保険料計算に使用する令和5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。

## 毎年、定期健診を受診しましょう！

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)
人間ドック ※(ハピルス健診)	・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)
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 10,000円

※本年度より人間ドック関係業務を㈱ベネフィット・ワンに委託しました。

令和5年4月受診分からは、「ハピルス健診」で人間ドック健診手続き(注)を行ってください。

(注)利用できる健診機関の確認、予約内容のサイト登録、健診料の支払い方法など手続きを変更しています。詳細はホームページをご参照ください。



### 令和4年12月～令和5年3月健診受診分の補助申請について

提出期限 5月末までに健保必着でお願いします。

### 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



# 太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



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

## 太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



上半身を床と垂直に保つ。

## 太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太もも前に適度な張りを感じるまで引く。



上半身を床と垂直に保つ。