

P2-3 令和3年度 予算のお知らせ

P4 令和3年度 保健事業のご案内

P5 腸内環境を整えよう

P6 さっそく健診の予定を決めてしまいましょう/
特定保健指導の案内がきましたか？

P8-9 寸又峡・夢のつり橋

P10 全世代型社会保障への改革をさらに前進

P11 ジェネリック医薬品を使っていますか？

P12-13 脱メタボレシピ

P14-15 Health Information

P16 チューブトレーニング



癒しの
動物たち

エナガ
富士山麓
photo by 松原 卓二

溪仁会健康保険組合の 令和3年度予算のお知らせ

去る3月16日に開催された組合会において、当健康保険組合の令和3年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

保険料率について

医療費の状況や国の高齢者医療制度への納付金、法定準備金保有率、コロナ禍での適用事業所の事業運営状況等を踏まえ、一般保険料率（調整保険料率を含む）については、保険料率10・200%を据え置くこととなりました。介護保険料率についても、保険料率1・900%を据え置くこととなりました。

一般勘定 健康保険

おもな収入

保険料
 健康保険組合の収入の大半は、みなさまと事業主からの保険料です。22億1446万円を計上しました。

おもな支出

保険給付費
 病院等を受診したときの窓口での自己負担以外の医療費は、健康保険組合が保険給付費として負担しています。また、出産や傷病時の各種手当金等も保険給付費に含まれます。11億2972万円を計上しました。

保健事業費

みなさまの健康づくりを推進するための費用として、8746万円を見込みました。

納付金

国の高齢者医療制度へ拠出する負担金です。前期高齢者納付金や後期高齢者支援金などの納付金全体で8億2941万円を支出します。

介護勘定 介護保険

健康保険組合は、40〜64歳の被保険者からの介護保険料を徴収して、国に納めています。介護保険収入に2億542万円、国から通知される介護納付金には1億9759万円を見込んでいます。

令和3年度収入支出予算概要表

一般勘定

▼収入

科 目	予算額 (千円)
保 険 料	2,214,459
国庫負担金収入・他※	638
調整保険料収入	28,587
国庫補助金収入	19,714
財政調整事業交付金※	49,713
雑 収 入	16
合 計	2,313,127

※全国の健保組合が被保険者から調整保険料収入を徴収し、健康保険組合連合会に財政調整事業拠出金として納め、財政が窮迫した組合や高額な医療費給付が発生した組合に財政調整事業交付金を支給するための財源とします。

▼支出

科 目	予算額 (千円)
事 務 費	49,795
保 険 給 付 費	1,129,715
納 付 金	829,405
前期高齢者納付金 後期高齢者支援金 退職者給付拠出金など	336,373 492,979 53
保 健 事 業 費	87,462
財政調整事業拠出金※	28,587
連 合 会 費	1,349
雑 支 出 な ど	104
予 備 費	186,710
合 計	2,313,127

介護勘定

▼収入

科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
介護保険収入	205,422	100,108
雑 収 入 な ど	2	1
合 計	205,424	100,109

▼支出

科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
介護納付金	197,592	96,292
介護保険料還付金	20	10
積立金など	7,812	3,807
合 計	205,424	100,109

当健康保険組合の基礎数値（令和3年3月末現在）

被保険者数	47,599人
被扶養者数	21,200人
平均年齢	39・19歳
平均年齢	19・00歳

令和3年度の保険料率

健康保険料率

10.200%

内訳

一般保険料率 10.070%
 調整保険料率 0.130%

※事業主負担と被保険者負担は、上記の料率の折半となります。

介護保険料率

1.900%

介護保険料は40歳以上
 65歳未満の被保険者のみ。

※事業主負担と被保険者負担は、上記の料率の折半となります。

総額
 471,682 円

国庫負担金収入・他／雑収入

134 円 —

国庫補助金収入

4,020 円 0.9%

調整保険料収入

5,829 円 1.2%

財政調整事業交付金

10,137 円 2.2%

収入

保険料
 451,562 円
 95.7%

財政調整事業拠出金

5,829 円 1.2%

保健事業費

17,835 円 3.8%

還付金／営繕費／
 連合会費／雑支出など

297 円 0.1%

予備費

38,073 円 8.1%

事務費

10,154 円 2.2%

支出

納付金
 169,128 円
 35.8%

保険給付費
 230,366 円
 48.8%

当健康保険組合では、次の保健事業を積極的に実施します

疾病予防

2018 年度から、第 3 期特定健康診査・特定保健指導の実施計画が始まりました。浜仁会グループ総合健診等の実施により、被保険者および被扶養者、任意継続被保険者（被扶養者含む）の健康意識と受診率の向上を図ります。

第 2 期データヘルス計画

第 2 期データヘルス計画は 2018 ～ 2023 年度で行います。第 1 期（2015 ～ 2017 年度）の結果に基づき、下記の 2 点をポイントに、事業を計画し実施します。

- 課題に応じた目標設定および評価指数の見える化や健康経営を通じた事業主の予防・健康づくりを積極的に支援する体制の整備等を含め、事業に取り組む。
- 事業計画や事業内容の見直しにあたっては、被保険者や事業主の特性を踏まえて実施する。

- ① 年齢階層別の総合健診の受診率向上
- ② 被扶養者の特定健診受診率向上
- ③ 特定保健指導実施率向上
- ④ がん検診（乳がん検診・子宮がん検診）の受診率向上
- ⑤ 被扶養者・任意継続者の「乳がん検診・子宮がん検診」の受診率向上
- ⑥ 奥さま健診の受診率向上
- ⑦ 産業保健支援室「まめやか相談室」のメンタルヘルス活動支援
- ⑧ 後発医薬品の使用割合の向上
- ⑨ 被扶養者の呼吸器系疾患医療費減少の啓蒙活動
- ⑩ 健康増進（ダイエット）プログラムの実施
- ⑪ ICT を活用した健康増進サービス事業
- ⑫ 口腔ケアおよび歯周病予防活動
- ⑬ 禁煙サポートの実施、受動喫煙防止の啓発活動

浜仁会健康保険組合の保健事業のご案内

被保険者・被扶養者のみなさまの健康づくりをサポートするために当健康保険組合が実施する健康づくり事業です。

詳しい案内については、事業所や対象者に別途ご案内します。

事業	種 目	対 象 者		概 要	料金（消費税 10%を含む）		
					健診費用	受診者負担額	
特定健康診査	特定健診	40 歳以上 75 歳未満	・被扶養者 ・任意継続加入者 受診券発行	全額補助 ● 特定健診の基本検査は全国の健診機関で受診可能です。 ● 医師の判断による追加検査（貧血・心電図・眼底・血清クレアチニン検査）も全額補助になります。	5,500 円～ ※健診機関により料金が異なります。	無料	
特定保健指導	動機付け支援	35 歳以上 75 歳未満	・被保険者 ・被扶養者 ・任意継続加入者 利用券発行	全額補助 ● 健診の結果、保健指導が必要となった対象者に実施します。	8,470 円	無料	
	積極的支援				25,120 円		
疾病予防	総合健診 A コース	35 歳以上 40 歳未満	・被保険者	年度内 1 回のみ 1 人当たり 2,750 円を補助	8,250 円	5,500 円	
	総合健診 B コース	40 歳以上 55 歳未満	・被保険者	年度内 1 回のみ 1 人当たり 15,400 円を補助	20,900 円		
	総合健診 C コース	55 歳以上 65 歳未満	・被保険者	総合健診 B コースの検査項目＋「喫煙者のみ肺がん検診*1」「男性のみ前立腺がん検診*2」を追加			
	総合健診 D コース	65 歳以上 75 歳未満	・被保険者	総合健診 C コースの検査項目＋「女性のみ骨粗鬆症検査*3」を追加			
	被扶養者等の総合健診コース	40 歳以上 75 歳未満	・被扶養者 ・任意継続加入者	全額補助 ● 被保険者の総合健診 B コースと同様の検査内容です。	20,900 円	無料	
	奥さま健診	40 歳未満	・女性被扶養配偶者 受診券発行	全額補助 ※浜仁会円山クリニック以外で受診する場合は、健診機関で全額を支払い、後日、当健康保険組合へ補助金を申請してください。	16,500 円		
	乳がん検診 （触診＋マンモグラフィー または乳腺エコー）	40 歳以上 75 歳未満 40 歳未満	・女性被保険者	全額補助 （マンモグラフィーまたは乳腺エコーのどちらか1つ）		5,500 円～ 6,600 円	無料
			・女性被扶養者 ・女性任意継続者	特定健診・総合健診コースの受診時に希望した方	全額補助 （マンモグラフィーまたは乳腺エコーのどちらか1つ）		
			・女性被扶養配偶者	奥さま健診の受診時に希望した方			
	子宮（頸部）がん検診 （視診＋細胞診）	18 歳以上 75 歳未満	・女性被保険者	全額補助		3,300 円	
		40 歳以上 75 歳未満 40 歳未満	・女性被扶養者 ・女性任意継続者	特定健診・総合健診コースの受診時に希望した方	全額補助		
			・女性被扶養配偶者	奥さま健診の受診時に希望した方			
	肺がん検診*1 （胸部 CT 検査）	55 歳以上 75 歳未満	・被保険者（喫煙者）	全額補助		6,050 円	
	前立腺がん検診*2 （前立腺腫瘍マーカー検査）	55 歳以上 75 歳未満	・男性被保険者	全額補助		1,650 円	
	骨粗鬆症検査*3 （DXA 方式骨密度測定検査）	65 歳以上 75 歳未満	・女性被保険者	全額補助		1,650 円	
メンタルヘルス事業		・被保険者 ・被扶養者		● 浜仁会グループの産業保健支援室「まめやか相談室」への活動支援。 ● 専門職による加入者からの個別相談および加入事業所に対しての各種セミナーや個別相談等を実施。			

● 総合健診 A・B・C・D コース、被扶養者等の総合健診コースについては、胃部検査未実施者を対象として、胃がんリスク検査（ペプシノーゲン検査とピロリ菌検査）を実施します。

● 被保険者の子宮頸部がん検診については、健康診断および総合健診とは別に「単独」受診の希望がある場合は、償還払いとして補助を実施します。

※各種健診および特定保健指導等は、浜仁会グループの健診機関である浜仁会円山クリニックと直接契約を結んでいます。

事業	種 目	概 要
保健指導宣伝	広報誌『浜仁会健康保険組合 けんぽだより』の発行	健康保険組合の事業運営や健康保険制度、健康情報等を掲載し、健康保険組合への理解と協力を求めるとともに、被保険者等の健康増進を図る。
	医療費通知書「医療費のお知らせ」の発行	医療費へのコスト意識を高めることを目的に、被保険者へ 1 ～ 11 月の医療費と受診状況をお知らせする。
	出産育児情報誌『赤ちゃん和妈妈』の配付	子育てと職場復帰支援のため、出産した被保険者に 1 年間配付する。
	「つよい子になるぞ!!」キャンペーン	3 ～ 10 歳未満の被扶養者を対象とした呼吸器系疾患医療費削減のキャンペーン（3 カ月間「手洗い、うがい、歯みがき」を推奨し、風邪や虫歯を予防してもらう）を実施する。
	後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進	ジェネリック医薬品差額通知を発行するとともに、ポスターや広報誌での情報提供により使用を促進する。
	家庭常備薬購入の特別斡旋	健康管理の一助として、年 2 回（5 月・11 月）、家庭常備薬の購入を斡旋する。
体育奨励	健康づくり行事への補助	浜仁会グループ主催のソフトボール大会等の各種大会に対して補助する。
	健康増進（ダイエット）プログラムの実施	浜仁会円山クリニックが実施している被保険者参加型の健康増進プログラムを実施する。
	健康増進プログラム目標達成者へのインセンティブ	目標達成者にフィットネス施設 3 カ月利用無料の特典を提供する。

免疫力アップ、ストレスに負けない体づくり 腸内環境を整えよう

春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心身の不調が出やすい時期でもあります。

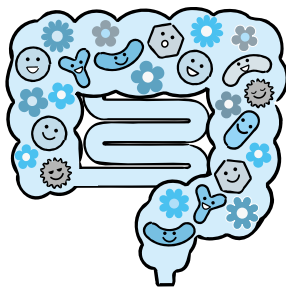
腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかってきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。



腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっています。体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には1000種類以上、100兆個～1000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見ると、それがお花畑のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

腸内フローラの関与の可能性がある主な病気

● アレルギー

● 肥満
● 動脈硬化
● 糖尿病
● 肝臓がん



● 多発性硬化症
● 自閉症
● うつ・不安障害

● 過敏性腸症候群
● 大腸炎
● 大腸がん

すぐにできる

腸内環境を整える方法

発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせて、毎日の食事にとり入れましょう。

ヨーグルトには腸内細菌のエサになるオリゴ糖をプラス

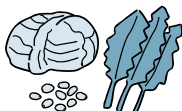


食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維ともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

不溶性食物繊維を多く含む食品

キャベツ、ほうれん草、大豆…など



水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ、ちきりょう、果物…など



水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう、アボカド、なめこ…など



MEMO

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。

1駅手前で降りて歩くのもおすすめ



被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診は郵送でご案内しています。対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4 体調を整え 健診を受診



**コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!**

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



特定保健指導の案内がきましたか？

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

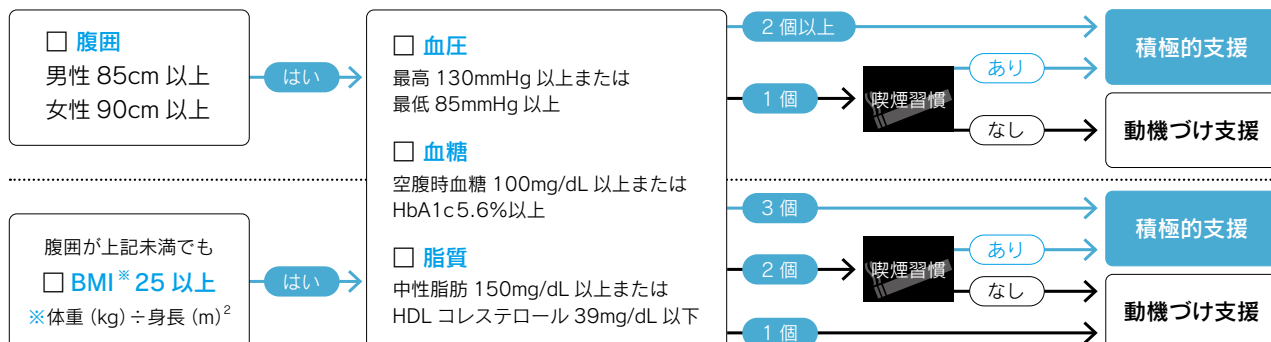


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



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づけ支援となります。

す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長 90m、高さ 8m の吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋 10 選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員 10 人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで
☎ 0547-59-2746



天子トンネル

天子トンネルは長さ 210 m。手前には“天子の香和家”と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



結構揺れます。足を踏むと視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約 40 分。

新東名高速「静岡 SA スマート IC」または「島田金谷 IC」から約 90 分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡ブロマードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に 10 人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡る。対岸に着き 304 段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長 72 m、高さ約 100 m のアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



約 6 km

約 3 時間

天狗の落ちない大石



START/GOAL
水車のモニュメント



アカヤシオ



町営露天風呂 美女づくりの湯

寸又峡町営露天風呂 「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

① 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
② 400 円 ③ 木曜 (TEL にて要確認) ④ 0547-59-3985



水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。

ひとあし のぼして



レインボーブリッジと 奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

① 10:00 ~ 16:30
② 大人 500 円 小・中学生 300 円
③ 幼児無料
④ 火曜日、年末年始 ⑤ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

① 9:30 ~ 16:30
② 水曜日、祝日の翌日
③ 年末年始、臨時休館
④ 0547-56-2100



※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、閉鎖など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 等をご確認ください。



後期高齢者医療費が2割負担の対象者は約370万人に

全世代型社会保障への改革をさらに前進

医療の見直し

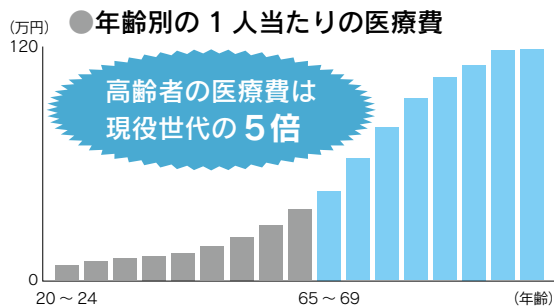
① 後期高齢者の自己負担割合を

1割から2割へ

「現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心できる社会保障制度を構築する」ため、現役並み所得の人を除く75歳以上の後期高齢者の自己負担割合は、令和4年度後半から単身世帯で年収200万円以上の人は2割へ引き上げることになりました。夫婦ともに75歳以上の場合、年収が計320万円以上で該当します。なお、長期頻回受診患者等への配慮措置として、施行から3年間は負担増を1カ月当たり最大3000円に抑える激変緩和措置が導入されます。

ポイント

団塊の世代が75歳以上になり始める令和4年（2022年）には、現役世代が負担する後期高齢者支援金の急増が見込まれます。団塊の世代が75歳以上になると5人に1人が後期高齢者となるため、世代間で公平な負担となるよう、後期高齢者の窓口負担割合を2割へと引き上げられます。



出典：「年齢階級別1人当たり医療費、自己負担額及び保険料の比較」（平成29年度版厚生労働白書より）

② 医療提供体制の改革について

改革について

政府は全世代型社会保障改革の方針を決定し、令和4年度後半からの75歳以上の医療費窓口負担を、単身世帯で年収200万円以上の人については、1割から2割へ引き上げることとしました（対象者は約370万人）。また、少子化対策として令和4年度当初から不妊治療を保険適用とするほか、令和3～6年度末の4年間で約14万人分の保育の受け皿を整備するとしました。

実情に応じて明確化する「紹介患者への外来を基本とする医療機関」のうち一般病床200床以上に拡大します。加えて、外来機能の分化の実効性が上がる

よう、保険給付の範囲から一定額（初診の場合、2000円程度）を控除したうえで同額以上の定額負担を追加的に求めるようになります。

少子化対策の強化

① 不妊治療への保険適用

令和4年度当初から不妊治療の保険適用を実施することとし、それまでの間は経済的負担の軽減を図るため所得制限の撤廃や助成額の増額（1回30万円）等を前提に大幅な拡充を行うことになりました。また、不育症の検査やがん治療に伴う不妊についても新たな支援を実施します。

② 待機児童の解消

政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上

昇を踏まえた保育の受け皿整備、幼稚園やベビシッターを含めた地域の子育て資源の活用を進める「新子育て安心プラン」をまとめます。

具体的に、令和3～6年度末までの4年間に約14万人分の受け皿を整備する財源については、公費に加えて経済界にも協力を求めることでより安定的に確保します。その際、児童手当は年収1200万円（子ども2人と年収103万円以下の配偶者の場合）以上を「特例給付」の対象外とします（令和4年10月支給分から適用）。

お薬代が
節約できます！

ジェネリック医薬品を？ 使っていますか？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なくて済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらう A さん、ジェネリックにしますか？ と尋ねられました。

ジェネリックは
値段が安い分、
効き目が劣る
気がするわ



そんなことは
ないですよ
ジェネリックは、
安くても、新薬と
効き目は同等です

安全性・品質も
国に認められています



安心なのね ジェネリック医薬品は、新薬と
同じ有効成分でつくられていて、
効き目や安全性、品質は国の厳し
い審査をクリアしています。

子どもだから、
初めてのむ薬より
処方されたことがある
新薬のほうが
いいかも…

にがいお薬、
のたくない〜



ジェネリックには新薬よりのみやすく
工夫されているものもあるんですよ
処方されたお薬のジェネリックは
のみやすく改善されていますよ

それでは、
ジェネリックで
お願いします

はい、承知しました
何か違和感があったら
ご相談ください



ジェネリックで
おねがいします

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

錠剤の大きさを
小さく



錠剤を
ゼリー状や液状に



間違つてのまない
ように文字や色で
工夫



味やにおいを
改良



参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

子どもの医療費は無料ではありません ～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もいますが、医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、
健保組合の財政も苦し
くなり、財源となる健
康保険料を引き上げ
ざるを得ず、みなさんの
負担が増えることにも
つながります



やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ……	100g	A	塩……………	小さじ 1/8
茹でたけのこ…	50g		こしょう…	少々
さやえんどう…	20g		春巻きの皮…	4枚
にんじん…………	20g	B	小麦粉…………	小さじ 1
豚薄切り肉……	50g		水……………	小さじ 1/2
		A	食用油(焼き用)…	小さじ 2
			添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)	…………… 適宜
			辛子醤油…………	適宜

作り方 約 20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）……………150g
春キャベツ……………150g
水……………200mL
しょうゆ……………小さじ2
こしょう……………少々

作り方 ⏰ 約10分

- ①あさは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料（4人分）

水……………大さじ2 砂糖……………大さじ4
粉ゼラチン……………5g（1袋） 牛乳……………200mL
グリーンピース……………100g グレープフルーツ…1/4個分

作り方 ⏰ 約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりととりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人
TCHの可能性は**低い**

違和感がある人
TCHの可能性が**濃厚**

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性あり

TCH改善のステップ

ステップ1

大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ2

「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ3

ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触に気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ H / e / a / l / t / h / / l / i / f / e / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに  眠れないあなたへ

知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

睡眠不足が招く4つの悪影響

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかっています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！



Smoke ^{ゼロ}0 の時代へ



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク



喫煙者のリスクは 3 倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099 人）のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の 3 倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020 年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及び CO チェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中の CO 濃度を測定し患者アプリに送信する「CO チェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

4 割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査(健保連)より

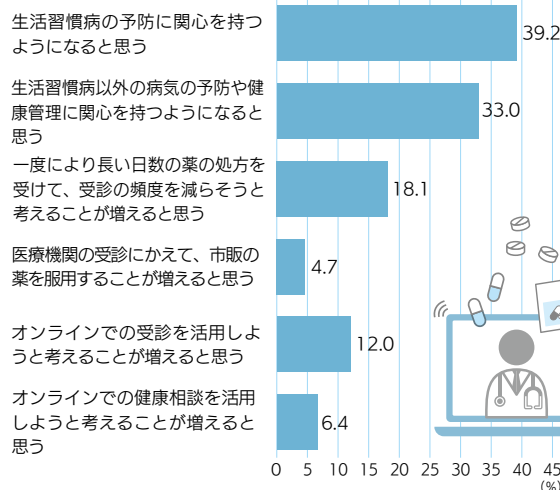
セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。

それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が 39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が 4.7%、オンラインについては「受診の活用を考えることが増える」が 12.0%、「健康相談の活用を考えることが増える」が 6.4% などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健保組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

● 病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わらと思うか（複数回答）



※全国の 20 代～70 代の男女 4,623 人を対象とした web アンケート方式による。

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？

チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。

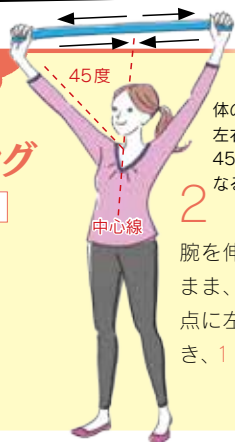


背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1 セット 10 回 (30 秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1



椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1 セット 10 回 (30 秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。



ひざの曲げ伸ばしにならないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志

溪仁会健康保険組合

〒006-0811 札幌市手稲区前田一条12丁目2番30号 溪仁会ビル3階 TEL 011-699-1180 FAX 011-691-5600