

溪仁会健康保険組合

けんぽだより

No. 23

2021.8

P2-3 令和2年度 決算のお知らせ

P4 新型コロナウイルス感染防止対策をしながら熱中症を予防しよう

P5 新型コロナウイルス感染症が大きく影響し財政危機が1年早く到来

P6-7 「高血圧」と判定されたら

P8-9 清津峡溪谷トンネル

P10 下半身の筋肉をつける HIIT

P11 整骨院・接骨院で施術を受けるとき

P12-13 高血圧予防レシピ

P14-15 Health Information

P16 ビラティス



スナメリ
鳥羽水族館
photo by 松原 卓二



溪仁会健康保険組合の 決算のお知らせ

当健康保険組合の令和2年度決算が去る7月20日に開催された組合会において承認され、決定されました。

令和2年度収入支出決算概要表

●一般勘定

収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	2,161,003
国 庫 負 担 金 収 入	620
調 整 保 険 料 収 入	26,811
国 庫 補 助 金 収 入	44,671
財 政 調 整 事 業 交 付 金	40,475
雑 収 入	1,652
合 計	2,275,232
経常収入合計	2,161,711

収入支出差引額	317,096千円
経常収入支出差引額	236,603千円

●介護勘定

収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	197,341
国 庫 補 助 金 受 入	528
合 計	197,869

収入支出差引額	16,905千円
---------	----------

支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	48,962
保 険 給 付 費	1,042,908
保 納 付 金	762,141
前期高齢者納付金 後期高齢者支援金 病床転換支援金 退職者給付拠出金	301,246 460,878 2 15
保 健 事 業 費	69,770
保 還 付 金	47
営 繕 費	1,326
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	26,810
連 合 会 費	1,281
雑 支 出	4,891
合 計	1,958,136
経常支出合計	1,925,108

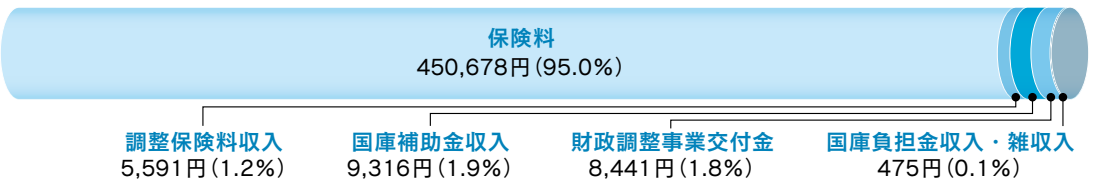
支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	180,960
介 護 保 険 料 還 付 金	4
合 計	180,964

被保険者1人当たりでみた決算

●一般勘定

収入
合計 **474,501円**
経常収入合計
450,826円



支出
合計 **408,370円**
経常支出合計
401,482円



当健康保険組合の令和2年度決算は、収入総額22億7523万円、支出総額19億5814万円となり、実質的な収支状況を示す経常収支差引では2億3660万円の黒字となりました。新型コロナウイルス感染症の拡大による影響で、収入面では業績悪化による保険料収入の落ち込みが懸念されましたが、国庫補助金収入（高齢者医療支援金等負担金助成事業費）が令和2年度予算編成時の見込額より増加し、支出面では受診控えにより保険給付費が減少したことにより、何とか黒字決算となりました。

一方、高齢者医療制度への納付金はほぼ予算どおりの支出とはいえ、依然として重い負担となっています。また、保険給付費の減少は一時的なものであり、疾病の重症化や高額薬剤・先進医療技術の進歩等により、今後は増加するものと見込まれます。

保健事業においても新型コロナウイルス感染症の影響は顕著で、緊急事態宣言により健診機関の休止もあり、健診を予定している事業所の加入者が受診できない、または時期を変更して受診する等の対応となりました。その後も加入者への健診受診勧奨を継続しましたが、被扶養者の健診受診数は前年度以上の成果は見込めず、またイベントの中止等もありました。

一方で、リモートやWebを使用した事業を取り入れ、コロナ禍でも可能な事業を実施しました。なかでも、令和2年度の特定保健指導の実施率（評価終了）においては、溪仁会円山クリニック保健指導科による健診当日の初回面接、Web指導の実施により、令和3年6月末現在で実施率81.3%に向上したことは、溪仁会グループの健康経営に掲げる目標「職員健康管理体制」を実践したことがみてとれます。

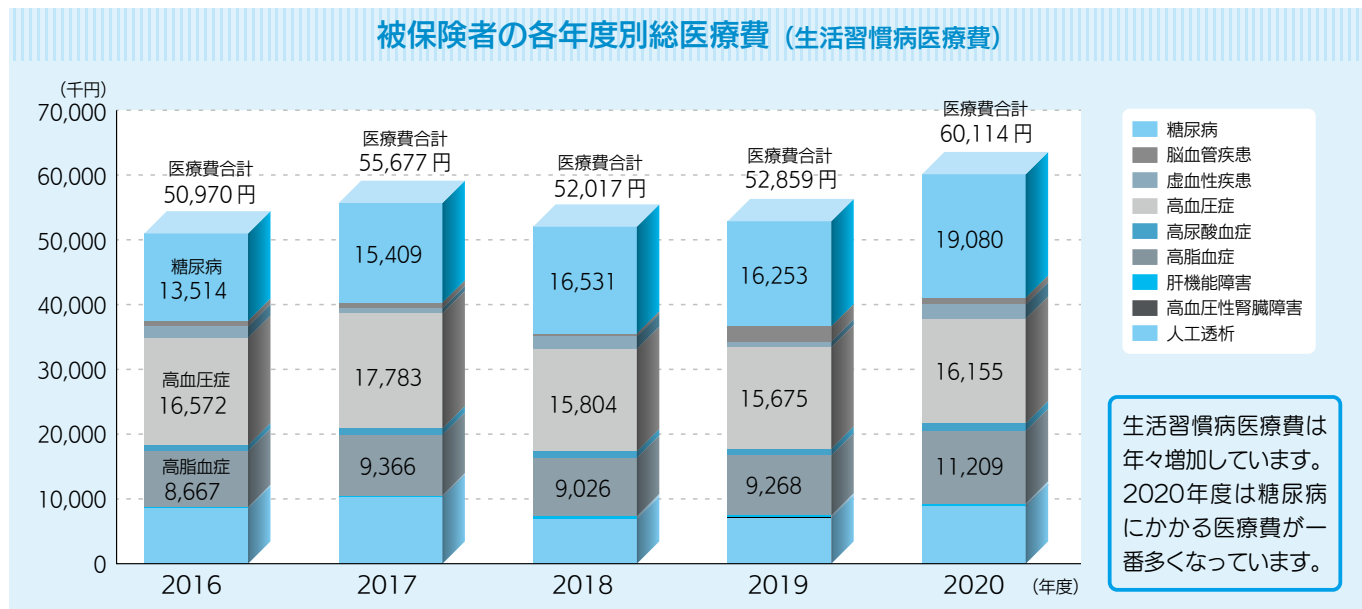
◆◆◆◆◆

当健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しい状況ですが、今後も保険者機能を十分発揮できる保健事業を事業主と一体となって推進してまいります。

生活習慣病医療費の経年変化

当健康保険組合の医療費全体に占める生活習慣病医療費の割合は例年大きく、令和2年度の医療費では、被保険者の生活習慣病医療費は5.8%を占めています。

虚血性心疾患や脳血管障害は、先天性のものを除くと、不健康な生活習慣病の積み重ねが原因となって起こります。健康を維持するためには、年に1回は必ず健診等を受診して定期的に体の状態をチェックし、症状や健診所見がある方は、早期に検査を受けて早期に治療を開始することが重要です。



総合健診・特定保健指導の受診・実施状況

令和2年度の目標受診率

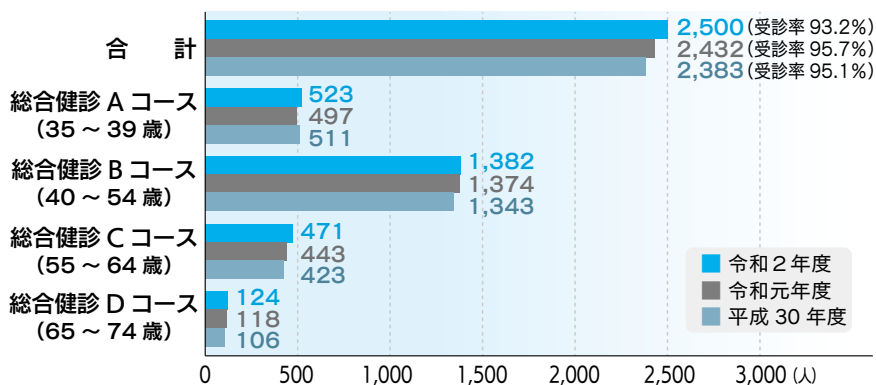
特定健診 90% 特定保健指導 55%

毎年11月1日までに40歳以上の受診率は国に報告しています

令和2年度の健診受診率については、被保険者（35歳以上75歳未満）の総合健診受診率は93.2%（前年度受診率92.4%）（右記グラフ参照）、被扶養者（40歳以上75歳未満）の特定健診受診率は43.0%（前年度受診率48.7%）、奥さま健診（39歳以下の被扶養者である配偶者を対象）受診率は29.9%（前年度受診率46.6%）でした。

◆ 被保険者（35歳以上75歳未満）の総合健診の受診数

（令和3年6月末日現在）※健保組合の補助を利用。



※健保組合の補助を利用しない被保険者は、職場で実施する定期健康診断を受診しています。

◆ 特定保健指導の実施実績（35～75歳未満）・被扶養者（特定健診受診者）（令和3年6月末日時点で指導実施者のみ掲載）

	令和2年度（6月末日現在）			令和元年度（最終評価）		
	対象者	実施者	実施率	対象者	実施者	実施率
動機づけ支援 ※1	179人	138人	77.1%	146人	48人	32.9%
積極的支援 ※2	143人	109人	76.2%	115人	48人	41.7%
合計	322人	247人	76.7%	261人	96人	36.8%
合計（国への報告 40歳以上75歳未満）	251人	204人	81.3%	208人	82人	39.4%

※1 健診の結果、メタボの一步手前と判定された方に初回面接で生活習慣改善のための目標や行動計画を設定し、3カ月経過後に健康状態や生活習慣の変化について確認を行います。

※2 健診の結果、メタボリスクが高いと判定された方に初回面接で生活習慣改善のための目標や行動計画を設定し、3カ月以上の継続的支援終了後に健康状態や生活習慣の変化について確認を行います。

新型コロナ感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

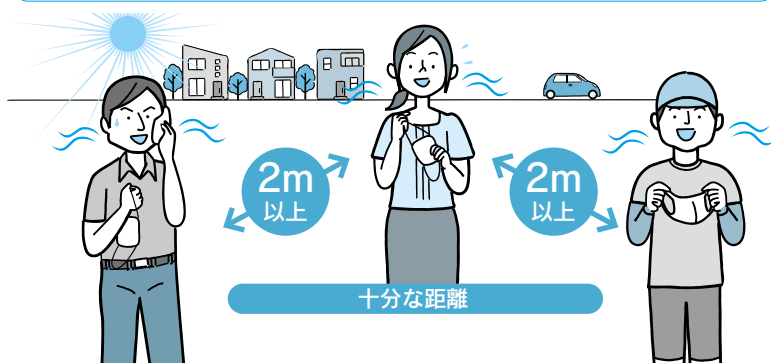


マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は
適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

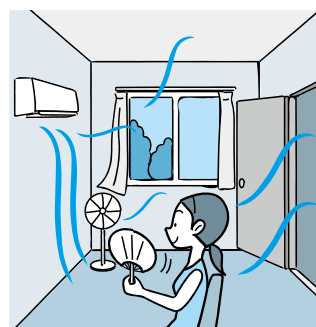
- マスクを着用しているときは…
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
 - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
 - 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう

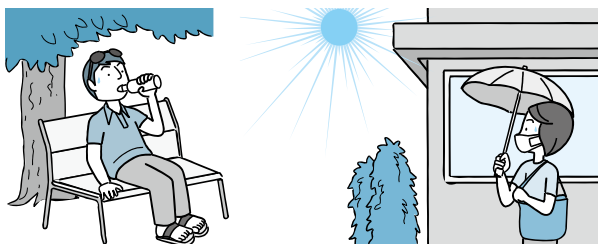
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



【注意】一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れば、日陰に入る。



日ごろから体調管理をしましょう

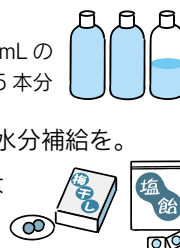
- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L を 500mL の ペットボトル 2.5 本分 目安に水分補給。



- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは 塩分も忘れずに。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと※に発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報はこちら [環境省 熱中症](#) [検索](#)

新型コロナウイルス感染症が大きく影響し 財政危機が1年早く到来

—健康保険組合連合会「令和3年度健保組合予算早期集計結果」—

健保組合の財政状況が厳しいなか、団塊の世代が後期高齢者となる2022年以降、高齢者医療制度へのさらなる拠出金負担の急増が見込まれていました（2022年危機）。しかし新型コロナウイルス感染拡大の影響により、危機が1年早まることが懸念されています。

赤字組合は約8割、
経常赤字5098億円

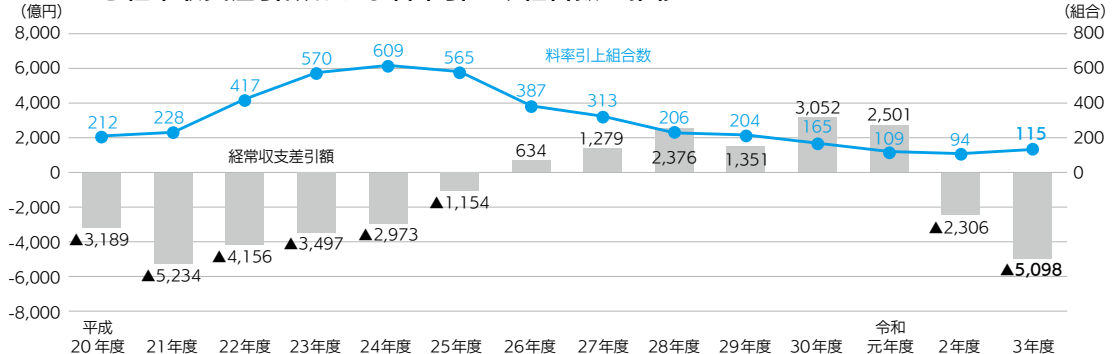
※全1387組合（令和3年4月1日現在）中、予算データ報告があった1330組合の数値を基に推計。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体の約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成し、健保組合全体での経常収支差引額は5098億円の赤字となることがわかりました。

また、平均保険料率は前年度から0.01ポイント増えた9.23%で、被保険者1人当たり保険料負担額は前年度に比べ1万2146円減の48万4716円となっています。収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は過去最高の10.06%となる見通しです。保険料率を引き上げた健保組合は115組合となりました。

これらの背景には、新型コロナウイルス感染拡大による健保財政への大きな影響があります。特定の業種（宿泊業、飲食サービス業等）において標準報酬月額、標準賞与額および経常収支差引額の悪化が著しいことなどから、平均標準報酬額は4744円減の37万2794円（前年度対比▲1.3%）、平均標準賞与額は8万1361円減の104万1513円（同▲7.2%）となっています。

●経常収支差引額および料率引上げ組合数の推移



注1) 各年度の数値は、平成20～30年度：決算、令和元年度：決算見込み、2年度：予算、3年度：予算【早期集計】の値である。
注2) 令和3年度は、データ報告組合（1,330組合）に基づく数値である。

赤字額大幅増の主な要因は
前期高齢者納付金の著しい伸び

令和3年度の経常収支は、経常収入額が8兆1181億円に対し経常支出

出額が8兆6279億円、差引額で5098億円の赤字となりました。2年度予算に比べ赤字額は2792億円も増加しています。

赤字額が大幅に増加した要因について健保連は、保険料収入の2167億円減少（対前年度比▲2.6%）および拠出金の1289億円増加（同3.6%）を指摘しており、なかでも前期高齢者納付金は1007億円増加（同6.5%）となっています。

なお、保険給付費は654億円減少（同▲1.5%）を見込み4兆2980億円、保健事業費は15億円増加（同0.3%）の4409億円を計上しています。

後期高齢者2割負担の
確実な実施を

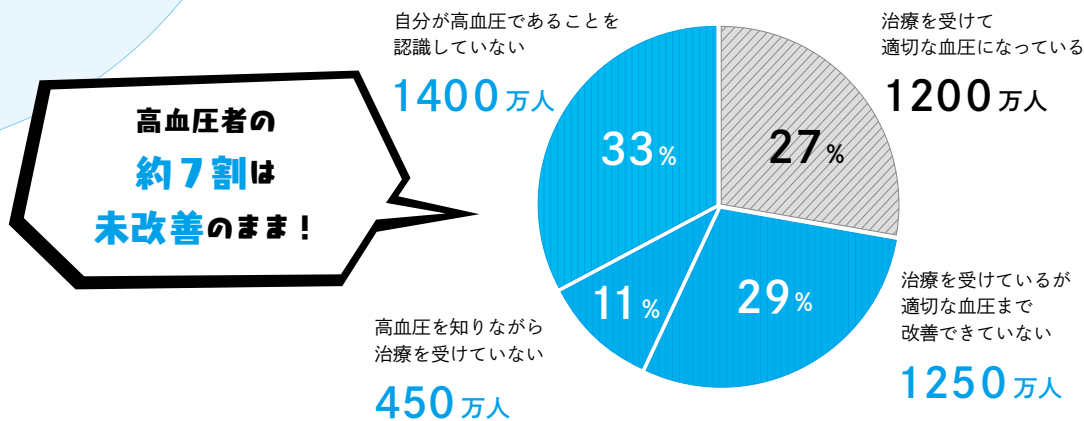
健保財政の危機的状況のなか、現役世代の負担は限界に達し、このままでは健保組合がその一翼を担う、国民皆保険制度の存続が困難になるといえます。

健保法等改正法[※]に盛り込まれた「（一定所得以上の）後期高齢者の窓口2割負担」については、具体的な実施日程が明示されていませんが、可能な限り早く設定し、世代間の負担の公平性の確保を実現すべきです。

※全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

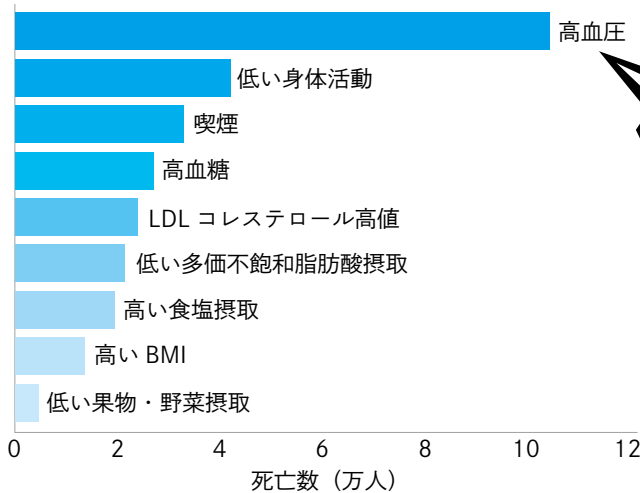
「高血圧」と判定されたら

高血圧者における治療・改善状況



高血圧者の
約7割は
未改善のまま！

脳心血管病死亡の主な要因



年間約10万人が
高血圧により
死亡！

出典：「高血圧治療ガイドライン 2019」（日本高血圧学会）より作成

＼特定保健指導を受けましょう！／

特定健診の
判定基準

保健指導
判定値

最高血圧（収縮期）

130mmHg 以上

最低血圧（拡張期）

85mmHg 以上

＼医療機関を受診しましょう！／

受診勧奨
判定値

最高血圧（収縮期）

140mmHg 以上

最低血圧（拡張期）

90mmHg 以上

静かに体にダメージを
与え続ける高血圧

高血圧に起因する脳心血管病（※1）死亡者数は年間約10万人と推定されています。血圧が高くなればなるほど、病気や死亡のリスクが高くなるので、「高血圧」と判定されたら早めの対策を。

日本で高血圧の人は約4300万人と推計されており、日本人の約3人に1人が高血圧ということになります。高血圧は症状が現れにくいので、「毎年数値が高めだけど、元気だから大丈夫」と放置している方もいるのではないのでしょうか。実際、高血圧の人の約7割は十分な対策をとれていません。しかし、症状がないときでも静かに体にダメージを与え続け、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすのが高血圧です。このことから「サイレントキラー（静かなる殺人者）」とも言われています。

高血圧は、脳卒中や心疾患など命に関わる病気の最大の危険因子であり、これらによる死亡の約50%が高血圧（※2）に起因すると推定されています。ほかに、腎臓病や認知症の発症リスクを高めることも明らかになっていますので、特定健診で「高血圧」と判定されたら今すぐ改善に取り組んでください。まだ高血圧でなくても、年々数値が高くなっているか確認しておくことも大切です。

※1 脳心血管病とは、脳血管障害と心血管障害をあわせたもの

※2 最高血圧120mmHg・最低血圧80mmHgを超える血圧高値

今日からできるセルフケア



塩分を控える

加工品や外食は極力避け、家庭料理では塩やしょうゆを控える。単に薄味にするだけだと食事が楽しくなくなってしまうので、減塩タイプの調味料や、だし・スパイス・薬味などを活用しましょう。最初は少しもの足りなく感じるかもしれませんが、次第に薄味に慣れて濃い味付けがしょっぱく感じるようになります。

適正体重（BMI25未満）の維持

肥満の主な原因は食べすぎと運動不足です。食べすぎは塩分のとりすぎにもつながるので食事は腹八分目で終え、1日30分を目安にウォーキングなどの有酸素運動を行うなど、無理なくできる範囲で食事・運動習慣を改善してください。内臓脂肪が増えると血圧が上がりやすくなるため、血圧値だけでなく、日頃から体重やおなか周りもチェックしましょう。



ストレスとうまく付き合う

ストレスは交感神経を優位にし、血圧を上昇させます。しかし現代においては誰しもストレスがあるもの。没頭できる趣味を見つけたり、就寝前にリラックスタイムを設けたり、「ストレス解消」の時間をつくるのが大切です。また、睡眠時無呼吸症候群の人も交感神経が優位になりやすいので、肥満改善や医療機関での治療に取り組みましょう。



「減塩」と「肥満改善」が
とくに重要

高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、過度なストレスや飲酒、運動不足、遺伝や環境など、さまざまな要因が組み合わさって起こります。食塩摂取量の多い日本人にとって、高血圧改善には「減塩」が重要です。世界保健機関（WHO）が1日の食塩摂取量を5g未満にすべきとしているのに対し、日本人は約10g（※1）と2倍も摂取しています。高血圧の人は1日6g未満を目標に、麺類の汁は残すなど日頃から減塩を意識してください。子どものころから食塩摂取量を少なくしておくと、将来高血圧になる危険性を低くすることができ、家族で減塩に取り組むのが効果的です。

また、「肥満改善」も重要で、BMI（※2）が20未満の人と比較して、25・0〜29・9の人では高血圧のリスクが1・5〜2・5倍になるとされています。とくに内臓脂肪が多いと動脈硬化が進行して高血圧になり、さらに動脈硬化が悪化するという悪循環に陥ります。肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、腎障害などの原因にもなります。上記を参考に、自分でできることから高血圧改善に取り組みましょう。

※1 2019年の「国民・健康栄養調査」の結果によると、国民の食塩摂取量の平均値は

10・1g 男性10・9g、女性9・3g

※2 BMI＝「体重（kg）÷身長（m）の2乗」



photo Nakamura Osamu

パノラマステーション「ライトケープ（光の洞窟）」

清津峡溪谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン／MADアーキテクツの艺术作品「Tunnel of Light」となっている。

●清津峡溪谷トンネル

④ 8:30～17:00（最終入坑 16:30）

⑤ 大人 800 円 小中学生 400 円（イベントにより変更あり）

⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ☎ 025-763-4800



JR 越後湯沢駅から
森宮野原行きバス約 30 分。
清津峡入口バス停下車。



関越自動車道「塩沢・石打
IC」から国道 353 号線約
20 分。



十日町市観光協会

☎ 025-757-3345

<https://www.tokamachishikankou.jp/>

清津峡溪谷トンネル

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。

全長 750m に及ぶ清津峡溪谷トンネルは 2018 年に「大地の芸術祭」の
アート作品として改修され、現在は雄大な溪谷美とアートの両方を楽しむことができる。



清津峡

峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡つたら左に曲がり、なだらかだが約 2 km 続く坂道を上っていきこう。途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡溪谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アーティスティックな電飾に照らされミステリアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3カ所設けられている見晴所からは、見事な溪谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパノラマステーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは、圧巻だ。

折り返してトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。

角間のねじり杉
木の表面の皮がねじれている珍しい杉。県指定文化財・天然記念物。

トンネル通路「色の表出」
5つの異なる色が彩る光のトンネル。

約5.5km 約2時間

清津川

清津峡公園トンネル

清津峡渓谷トンネル エントランス

第一見晴所

第二見晴所

第三見晴所「しずく」
露のしずくのように、鏡が壁に設置されている。

清津峡温泉郷 エントランス施設

エントランス施設 足湯
無料で利用できる。

START/GOAL
バス停清津峡入口

小出の観音堂

万年橋

角間のねじり杉

353

パノラマステーション

第三見晴所

第二見晴所

第一見晴所

清津峡渓谷トンネル エントランス

清津峡温泉郷 エントランス施設

エントランス施設 足湯

無料で利用できる。

ひとあし のばして

越後妻有里山現代美術館

1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。



① 10:00 ~ 17:00
② 一般 800円 小中学生 400円
(企画展により変更あり)
③ 水曜日、年末年始 ④ 025-761-7767
※ 2021年7月下旬まで改装のため休業中

芸術祭のアート体験

まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」



設計=MVRDV

「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

① 10:00 ~ 17:00 ② 一般 500円 小中学生 300円
③ 火、水曜日 ④ 025-595-6180



花咲ける妻有 草間彌生

鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

① 10:00 ~ 17:00
10月・11月は10:00 ~ 16:00
(最終入館: 閉館時間の30分前)
② 大人 800円 小中学生 300円
③ 水・木曜日
(祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)
④ 025-752-0066
(冬季閉館中 025-761-7767)



元校庭では
ヤギを飼っているよ!



へぎそば 食

つなぎに海藻の「布乃利」を使った新潟名物。つるつとしたのど越しと歯応えが特徴。

●小嶋屋総本店

① 11:00 ~ 21:00

(ラストオーダー 20:30)

③ 不定休 ④ 025-768-3311



⑤ 天へぎ (1人前) 1,518円
(写真は3人前)

※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等をご確認ください。



指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

High-Intensity Interval Training

下半身の筋肉をつけるHIIT

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10 秒のインターバル（休憩）を挟み、20 秒の運動を計 8 回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1

スクワット



10 秒間
インターバル

2

ワイドスクワット



足を肩幅程度に開き手を前に出して立ち、スクワットをします。スピーディーに繰り返します。



しゃがむときは、膝が前に出すぎないように、お尻を引く。

NG

膝が前に出て、かかとが上がっている

かかととは床につけたまま

10 秒間
インターバル

1 ~ 4 を
2セット全力で
行います

4

トリプルエクステンション



スクワットのしゃがんだ姿勢から斜め前方に足首、膝、股関節を伸ばしていきます。

手は、体重をかけずにバランスをとる程度に。

お尻を後ろに引く

NG

足首が外側に曲がり、ひねった状態になっている

10 秒間
インターバル

3

ナロウスクワット



足を閉じてスクワットをします。膝が前に出やすくなるので、しっかりお尻を後ろに引きましょう。



膝が前に出る場合は浅くしゃがみます。

GOOD

お尻を後ろに引く

トレーニングの継続とたんぱく質で筋肉をつけよう！

全身の筋肉のなかでも多くを占める下半身の筋肉は、健康的な生活を送るためにとても大切です。筋肉をつけるためには、トレーニングに加えて食生活も重要です。肉、魚、乳製品、大豆類などの食品を毎食しっかりととりましょう。トレーニングと適切な食事を継続して下半身の筋肉をつけましょう！



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21summer01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！



健康保険でかかる場合
ルールがあります

整骨院・接骨院で 施術を受けるとき

近年、整骨院・接骨院の数が増え、多くの人が気軽に利用できるようになっています。なかには、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいますが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

健康保険が使えるケースは限られています

肩こり～

駅前の整骨院、健康保険証が使えるようだし、マッサージしてもらおうかな

日常的な肩こりで、健康保険証は使えないわよ全額自己負担よ

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

Q 看板や広告に「各種保険取扱」と書かれているけど…?

A 整骨院・接骨院の看板や入口でよく見かける「各種保険取扱」とは、健康保険が適用される負傷のみ健康保険適用になります、という意味です。

健康保険が使える

外傷性の
負傷のみ

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

骨折、脱臼、打撲、捻挫（肉ばなれなど）

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない

全額自己
負担に！

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷

…など

健康保険適用の施術を受けた場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名

申請書の内容をよく読まれてから、署名をお願いします

負傷原因、負傷名、日数、金額を確認して…

ここに署名ですね

支払いは「受領委任払い」、柔道整復師が患者に代わって健保組合へ請求します

柔道整復師に健康保険でかかった場合、患者は窓口で自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。

※全額を自分で支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

●Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。

減塩でもおいしい
高血圧予防レシピ



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料 (2人分)

青じそ……………4枚	しょうゆ……………小さじ2
みょうが……………2個	塩……………少々 (0.5g)
サラダチキン……………80g	そうめん……………2束 (100g)
トマト……………2個 (350g)	しょうが(すりおろし)…小さじ2

作り方 約15分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



●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

オクラの梅和え冷やっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）
梅干し……………1個
かつお節……………2g
水……………小さじ1
絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 ⏱ 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②をのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料（2人分）

A レモン果汁……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
水……………150mL
レモンの皮……………適宜
ミント……………適宜

作り方 ⏱ 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

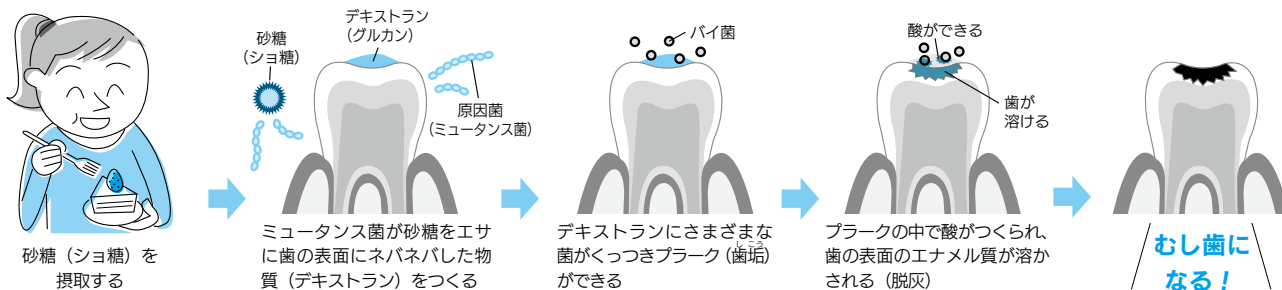
おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防！

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌がいます。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖（ショ糖）」をできるだけ控えることが効果的です。



砂糖から歯を守る3つの習慣

1. 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖のっていない水かお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。

2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをして、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

3. 「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

/ 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

睡眠の質を高める朝・昼の過ごし方

外出自粛やテレワークなど、生活リズムや働き方の変化により不眠に悩む人も多いのでは？ 夜ぐっすりとは眠るには、夜だけでなく朝・昼の過ごし方も大切です。次の4つのポイントに気をつけましょう。

Point 1 起床時間を一定にする

わたしたちの体には体内時計が備わっており、ある程度の生活リズムが決まっています。休日の寝坊や昼寝のしすぎは体内時計を乱すため不眠の原因に。平日、休日に問わず同じ時刻に起床するようにしましょう。

Point 2 太陽の光を浴びる

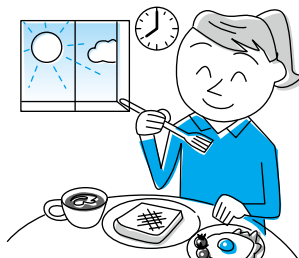
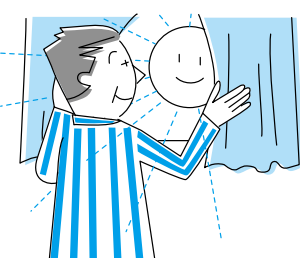
人の体内時計は24時間より少し長めですが、起床直後の太陽の光でリセットされます。体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が現れるので起床後なるべく早く太陽の光を浴びましょう。

Point 3 朝食をとる

朝食をとらない頻度が多いと、不眠になる割合が高いという報告があります。朝食は朝の目覚めを促し、脳のエネルギー源となります。エネルギー不足で日中の活動量が落ちると、夜の睡眠に影響しかねません。

Point 4 習慣的に運動をする

週5回30分程度のウォーキングを行うなど、習慣的な運動は快眠につながるということがわかっています。日中に適度な運動をして昼夜の活動と休息のメリハリをつけることで、熟睡できるようになります。



加熱式タバコによる肺炎に注意！

加熱式タバコは害がない？

「紙巻きタバコをやめて、加熱式タバコにすれば少しは健康的かな」と思っている人はいませんか？

紙巻きタバコは、タバコの葉を燃焼させた煙を吸うものですが、加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が出ずにおいも少なくなっています。また加熱式タバコの製品紹介には“紙巻きタバコと比べ、有害性成分の量が平均で95%低減”などと書かれているものもあり、紙巻きタバコより健康被害が少ないように思えます。

しかし加熱式タバコに含まれるプロピレングリコール、グリセロール（グリセリン）といった物質については、加熱して吸引すると気管支や肺に炎症を起こし、重い肺炎の原因になる可能性が指摘されており、病気にかかるリスクがないわけではありません。

加熱式タバコによる病気や死亡リスクの関連性については、販売されて間もないため科学的に明らかになるにはまだ時間がかかりますが、製品紹介にも“リスクがないわけではない”と明記されており、吸わないに越したことはありません。

加熱式タバコの禁煙治療も保険適用です

2020年度からは、加熱式タバコの禁煙治療も保険適用[※]となっています。また、禁煙アプリやオンライン禁煙外来もあります。加熱式タバコの利用者も、紙巻きタバコの利用者も、自分に合った方法で、禁煙を始めましょう。

[※]一定の条件あり。

禁煙治療に保険が使える医療機関はこちら

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



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

話題の健康情報

オンライン資格確認 プレ運用中 健康保険証等もご持参ください

2021年3月より、オンライン資格確認等システムのプレ運用が始まりました。事前登録をすれば、このシステムを導入した病院や薬局などの保険医療機関でマイナンバーカードの健康保険証利用が可能です。今後約10万機関程度まで順次拡大していき、本格運用は、2021年10月が予定されています。

なおプレ運用期間中については、オンライン資格確認システムを導入している保険医療機関等を受診する場合でも、マイナンバーカードにあわせて健康保険証等をご持参ください。



必要なのは…

- 健康保険証
- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証
- 限度額適用・標準負担額減額認定証
- 特定疾病療養受療証



マイナンバーカードの健康保険証利用
「プレ運用」参加医療機関・薬局リストはこちらから

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



ピラティス

ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。



専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

レッグリフト

(左右×8セット)

腰痛
解消

骨盤が動かないように、腰をしっかりと丸めてお腹に力を入れる



1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。

2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。



3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

ティルト

(左右×8セット)

肩こり
解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。



2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。



3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

(8セット)

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。



2 息を吐きながら背中を丸める。



3 息を吸いながら背中を反らせる。

気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place

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