

溪仁会健康保険組合

けんぽだより

No. 24

2022.4

P2-3 令和4年度 予算のお知らせ

P4 溪仁会健康保険組合ホームページをご利用ください!

P5 春は、自律神経の乱れにご注意を!

P6 年1回、健診で体の状態をチェックしましょう!

P7 特定保健指導のメリットって?

P8-9 塩原溪谷

P10 お薬代って節約できるの?

P11 健保組合の加入資格ってなんだ?

P12-13 野菜をおいしく食べる デリ風ごはん

P14-16 Health Information / 運動を習慣化しよう!

授乳の時間が終わって満足そうなニホンジカの赤ちゃんです。赤ちゃんは生まれてから少しの間、母親とは行動を共にせず、外敵に見つからないよう草むらにしゃがみ込んでじっとしています。赤ちゃんが一旦しゃがみ込むと体の鹿の子模様が上手く周囲の草に溶け込み簡単には見つけられません。なので母親は安心して食事ができるのです。母親は母乳を与えるときに赤ちゃんの元へと戻ってきます。授乳が終わった赤ちゃんは、またしゃがみ込んで草陰に隠れてしまいました。 日本/奈良県、若草山

写真・文 福田幸広 (動物写真家)



健保ホームページ

<http://www.keijinkai-kenpo.or.jp/> (2022年2月にオープンしました)



溪仁会健康保険組合の 令和4年度予算のお知らせ

去る2月15日に開催された組合会において、当健康保険組合の令和4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。22億391万円を計上しました。

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。13億2262万円を計上しました。

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、7112万円を見込みました。

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11億1892万円を支出します。

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2億527万円、国から通知される介護納付金には1億9143万円を見込んでいます。

令和4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	2,203,905
国庫負担金収入・他	637
調整保険料収入※	28,451
繰 入 金	500,000
国庫補助金収入	12,708
財政調整事業交付金※	12,000
雑 収 入	16
合 計	2,757,717

※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、財政が窮乏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	39,735
保 険 給 付 費	1,322,620
納 付 金	1,118,917
{ 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	{ 624,314 494,570 33
保 健 事 業 費	71,118
財政調整事業拠出金※	28,451
連 合 会 費	1,272
雑 支 出 な ど	5,604
予 備 費	170,000
合 計	2,757,717

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	205,266	100,622
雑収入など	2	
合 計	205,268	100,622

●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	191,430	93,838
介護保険料還付金	30	15
積立金など	13,808	6,768
合 計	205,268	100,622

当健康保険組合の基礎数値

(令和4年3月末現在)

被扶養者数	2121人	平均年齢	19・03歳
被保険者数	4905人	平均年齢	39・20歳

令和4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。]

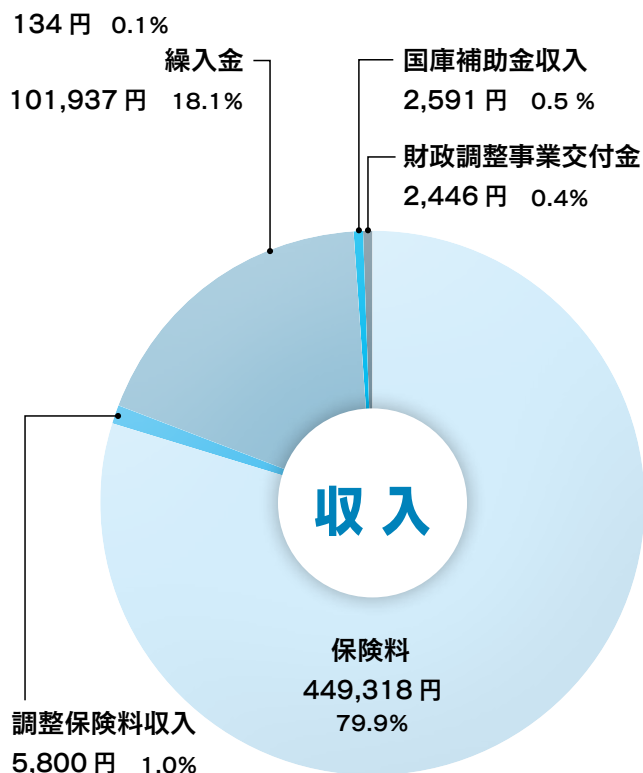
※事業主負担と被保険者負担は、上記の料率の折半となります。

溪仁会健康保険組合の被保険者 1 人当たりでみた予算

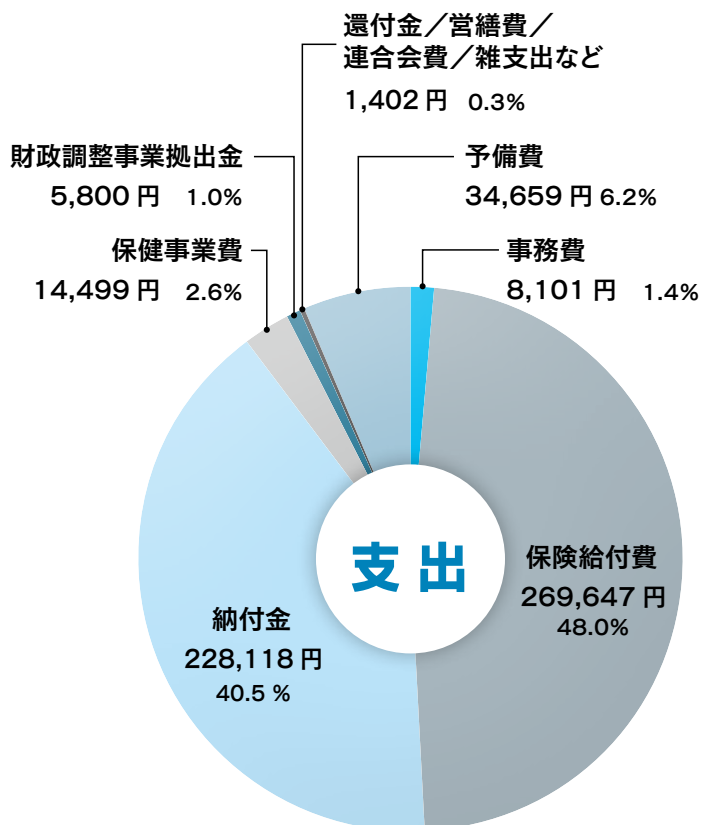
健康保険分

総額 562,226 円

収入



支出



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。溪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。

- 事業の目標設定および評価指標の見える化や健康経営を通じた企業の予防・健康づくりを積極的に支援する。
- 事業計画や事業内容の見直しにあたっては、被保険者や母体企業等の特性を踏まえつつ、後期高齢者支援金の減算制度の指標を参考に実施する。特に減算制度に対応するため、禁煙予防と歯科健診を強化してデータヘルス計画を実施する。

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ① 年齢階層別の総合健診の受診率向上 ② 被扶養者の総合健診（特定健診）受診率向上 ③ 特定保健指導実施率向上（健康経営に向けた取り組み） ④ 被保険者のがん検診（乳がん検診・子宮がん検診）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」受診率向上 ⑥ 奥さま健診の受診率向上 ⑦ 総合健診「健康サポート事業」 | <ul style="list-style-type: none"> ⑧ 重症化予防（「糖尿病・高血圧」の高リスク前期高齢者への受診勧奨、重複受診・多重服薬者への適正受診勧奨） ⑨ むし歯・歯周病予防 新規事業 ⑩ 禁煙補助剤の費用補助 新規事業 ⑪ 健康増進（ダイエット）プログラムの実施 ⑫ ICT を活用した健康増進サービス事業 ⑬ 3 歳～ 10 歳未満の被扶養者の呼吸器系疾患医療費減少啓蒙活動 ⑭ 後発医薬品の使用割合の向上 |
|--|---|
- ※ 対象条件を見直しして引き続き実施。

保健事業の詳細については、当健保組合ホームページをご覧ください。

溪仁会健康保険組合ホームページをご利用ください！

ホームページへの
アクセスはこちらから！

<http://www.keijinkai-kenpo.or.jp/>

溪仁会健康保険組合

検索

スマホからも
ご覧いただけます！



当健保組合では、2022年2月15日よりホームページを開設し、健康保険のしくみや保険給付、健康診断をはじめとした保健事業、各種手続きなどの情報を掲載しています。また、各種申請用紙も掲載していますので、必要なときにダウンロードしてご利用いただけます。

被保険者の方はもちろん、ご家族のみなさままでご利用ください。



個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB を開設しています

みなさまの医療費通知やジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額などが確認できたり、健康づくりに役立つ情報が閲覧できる便利なサイトです。どうぞご利用ください。

※ご利用いただくには初回登録が必要です。

お問い合わせ先

MY HEALTH WEB ヘルプデスク

TEL 03-5213-4467 (平日 9:00 ~ 17:00) ※土・日・祝日、年末年始を除きます。

健保ホームページの
バナーから
アクセスできます！



制度改正のお知らせ

2022年
1月から

傷病手当金 任意継続被保険者

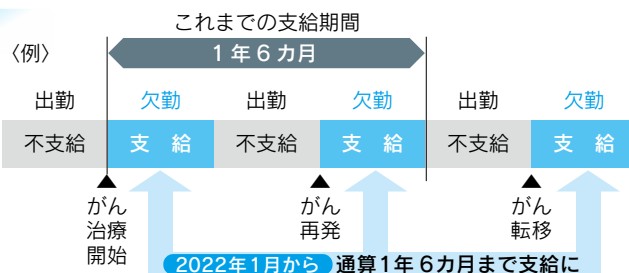
が変わりました

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われました。

傷病手当金の改正

● 傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになりました。



任意継続被保険者の改正

● 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請し健保が受理手続きを行うことにより脱退できるようになりました。

● 任意継続被保険者の標準報酬月額の方針の変更

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額※」とできるようになりました。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

溪仁会健康保険組合としては、被保険者の資格を喪失したときの標準報酬月額による保険料を徴収することが公平であると判断し、標準報酬月額の上限設定を設けないこととして組合規約を2022年4月1日付けで改訂します。

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。

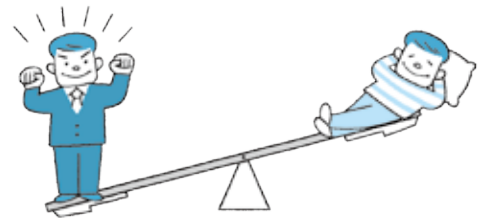
自律神経って何？

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。

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



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

春の不調を改善！ 自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさない

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ても大切

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、買物時は徒歩、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

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



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。



年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

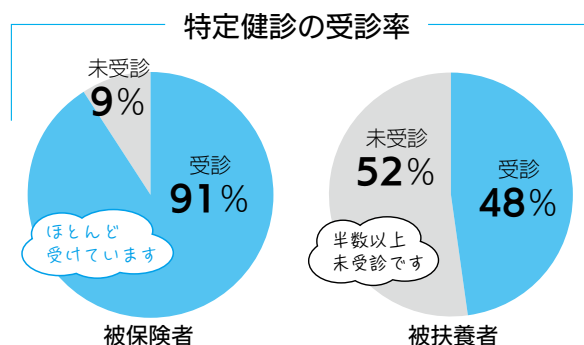
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

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。

健保組合からお知らせが届いたら、早速健診の予約を入れましょう。

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

マイナポータルで特定健診の結果の閲覧が可能に！

政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。



被扶養者のみなさんへ

特定健診のご案内

被扶養者のみなさんを対象とした、メタボリックシンドロームの予防を目的とした健診です。

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



特定保健指導のメリットって？

／ダイエットも！／

無料で健康になるための**アドバイス**が受けられます！



行ってみますか？
無料でダイエットできるそうですよ

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、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定保健指導では、無料で保健師、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。

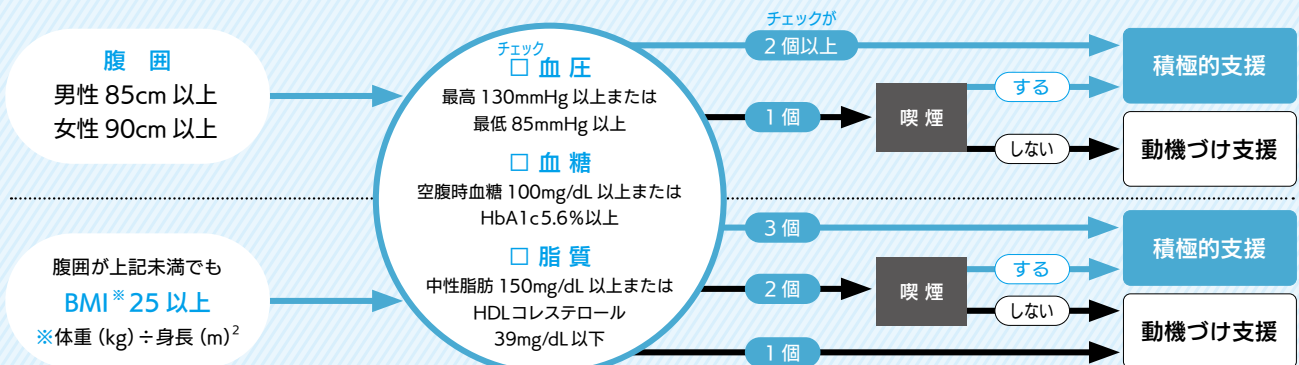
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

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づけ支援となります。



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「塩原溪谷遊歩道やしおコース」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、やしおコースへ出発。

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。やし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、やし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。

① 8:30～17:00 ② 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
③ 0287-32-4000（塩原温泉観光協会）
④ <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。

① 8:30～18:00（4月～10月）
② 大人300円、小中学生200円
③ 0287-34-1037
④ <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

🕒 9:00 ~ 16:30 📞 (休) 火曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始
☎ 0287-32-3050
🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>

🕒 9:00 ~ 17:00 📅 水曜日
 💰 大人 200 円、小中学生・
 65 歳以上 100 円
 ☎ 0287-32-4037

竜化の滝コース
は来た道を
戻る。

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。



や



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。



お薬代って節約できるの?

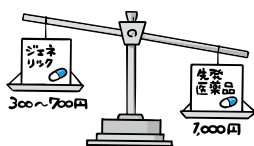
「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。
お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

① 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い



効果・安全性は同等なのに、
価格は3～7割に抑えられます

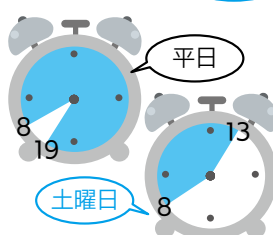
ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

ジェネリックを
希望します



② 時間に注意

処方箋は、平日 8～19 時・
土曜日 8～13 時に提出



平日 8～19 時、土曜日 8～13 時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に 400 円^{※1}の加算が付き、アプリや FAX で事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

③ かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、
お薬手帳を忘れずに!



3 カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで 140 円^{※1}節約できます!

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は 1 カ所にまとめましょう。

④ 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、
市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方箋と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。



⑤ 節税

医療費控除を活用



医療費の自己負担額が年間 10 万円を超えた場合や、対象の市販薬を 12,000 円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁 HP をご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

※1 健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

- お薬手帳として^{※2} 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
- 診察がスムーズに^{※2} 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
- 節税手続きを簡素化^{※2} マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Tax への転記ができるので、申告手続きを簡素化できます (2021 年 9 月分以降)。

※2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

健保組合の 加入資格 ってなんだ？



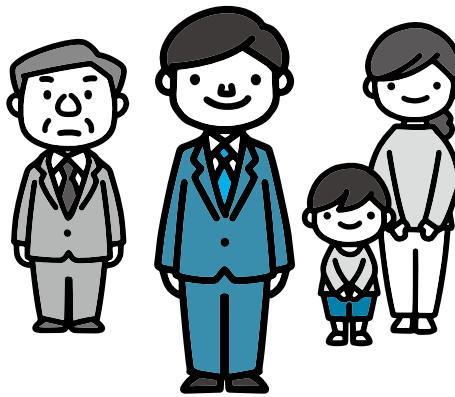
みなさんが持っている保険証は、
当健保組合に加入していることを示すものです。
示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、
保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、
みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の **3種類** のいずれかで、当健保組合に加入しています

任意継続被保険者 ≫

- ☑ 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間^{*}、引き続き当健保組合に加入することができます。
※ 2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- ☑ 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- ☑ 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

- ☑ 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します（任意継続被保険者として加入する場合を除く）。
- ☑ 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

≪ 被扶養者

- ☑ 親等、住居、収入^{*}などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。
※ 年間収入130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円）未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- ☑ 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったまましていると、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが…

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

※オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標にしています。



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、味のメリハリがつき、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、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。

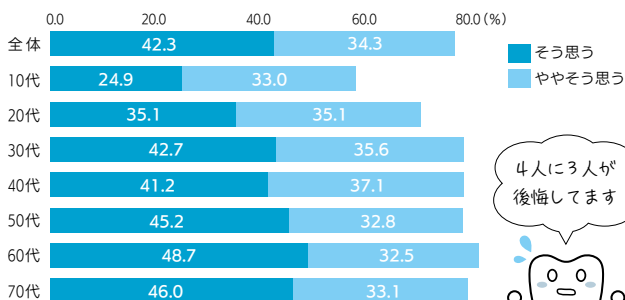
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



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）

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6

寝る1時間前に入浴する

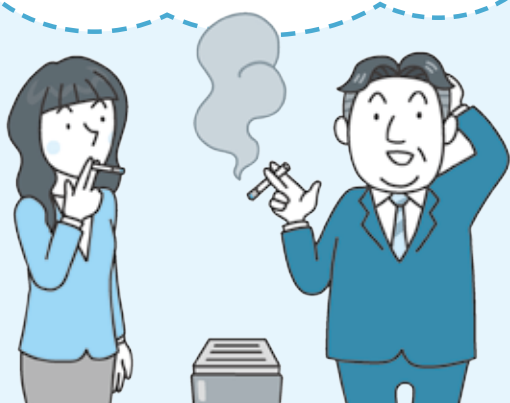
毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

Q

喫煙はダイエットになる？

最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいって言われました。

でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと考えているんです…



A

いいえ
それは
違います！



禁煙による体重増加で血糖値が上がるのが報告されていますが、**禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかに有益だといわれています。**

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ！



Health Information

話題の健康情報

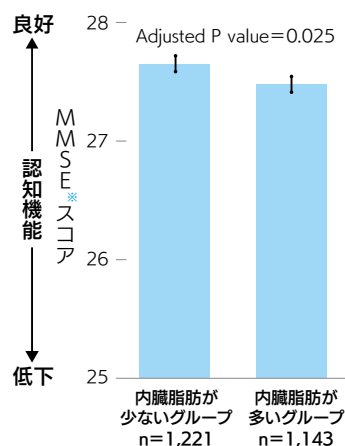
内臓脂肪を減らすと、 認知症のリスクも低くなる可能性

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス & ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



※ MMSE…

Mini-Mental State Examinationの略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。

健康で自立した
高齢期を
過ごすためには
メタボの改善が
大切なね





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。

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!

すきま時間に楽しく!
自宅できる
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させる

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>



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 URL <http://www.keijinkai-kenpo.or.jp/>