渓仁会健康保険組合

けんぽだより

No.25

2022.7

P2-3 令和３年度　決算のお知らせ
P4 暑さに強い体で熱中症を防ごう！
P5 令和４年度健保組合予算早期集計結果
P6-7 慢性腎臓病
P8-9 昇仙峡
P10 接骨院・整骨院にかかる前にチェックしましょう！
P11 健康保険を使えない場合があるってほんと？
P12-13 たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ/鮭と夏野菜のアクアパッツァ
P14-15 Health Information
P16 少し運動を意識したトレーニングをしてみよう

常夏の島を思わせる青い海を背景に歩くのはジェンツーペンギンです。でも実は南極からの冷たい海流が流れ込む寒冷な島なのです。この場所は白砂の美しい砂浜がずっと向こうまで続いていてジェンツーペンギンが次々に海から上陸してきます。海で狩をして、ヒナに与える食べ物をお腹いっぱいに詰め込んで戻って来るのです。鳥類のペンギンは海で暮らしていますが、子育ては陸上に巣を作って行います。上陸後、数キロ先の巣で待つ我が子のところまでトコトコと歩いて帰ります。

イギリス領／フォークランド諸島

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）

令和3年度

渓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3年度決算が去る7月19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３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	2,180,146
国庫負担金収入	639
調整保険料収入	28,145
国庫補助金収入	31,999
財政調整事業交付金	45,730
雑収入	1,114
合計	2,287,773
経常収入合計	2,181,003

収入支出差引額	127,677千円
経常収入支出差引額	73,939千円

支出

科目	決算額（千円）
事務費	46,103
保険給付費	1,172,344
納付金	809,774
前期高齢者納付金	325,553
後期高齢者支援金	484,205
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	15
保健事業費	77,524
財政調整事業拠出金	28,140
連合会費	1,318
雑支出	24,893
合計	2,160,096
経常支出合計	2,107,064

介護勘定

収入

科目	決算額（千円）
介護保険収入	198,409
雑収入	1
合計	198,410

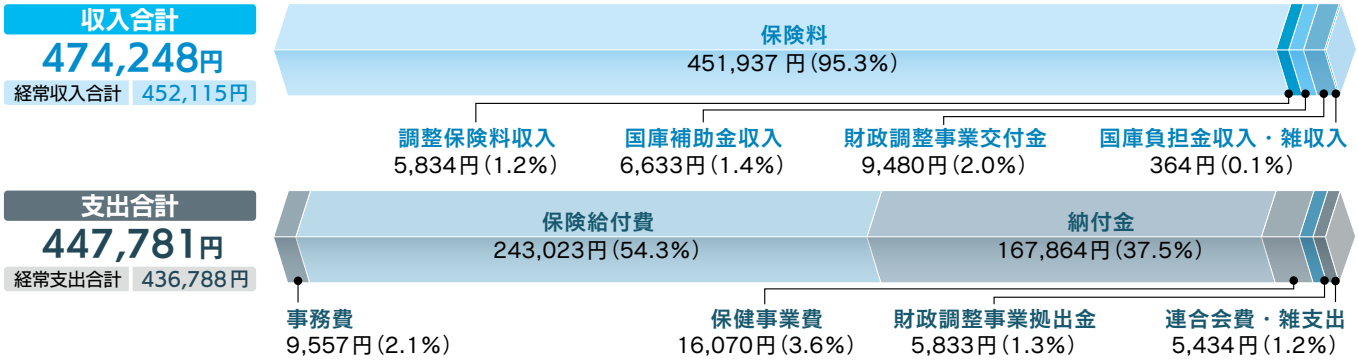
収入支出差引額	5,818千円

支出

科目	決算額（千円）
介護納付金	192,592
介護保険料還付金	0
合計	192,592

被保険者１人当たりでみた決算

一般勘定



一般勘定

当健康保険組合の令和3年度決算は、収入総額22億8777万円、支出総額21億6010万円となり、実質的な収支状況を示す経常収支差引では7394万円の黒字となりました。

保険給付費等に要する保険料率（高齢者納付金・支援金等の義務的経費）の割合は1000分の91・52、実質保険料率は1000分の97・25に増加しました。

法定準備金保有率については、令和2年度までの蓄えがあり434・37％（約11億円）となりましたが、令和4年度予算では、前期高齢者納付金が増加したことで5億円を繰り入れており、今後、準備金保有率は減少することが懸念されます。

収入

主な収入である、みなさんから納めていただく保険料収入は21億8015万円でした。前年度より、被保険者数は減少したものの標準報酬月額の増額により、前年度比1915万円増加しました。

支出

主な支出である、みなさんの医療費等にあてられる保険給付費は11億7234万円と、前年度比1億2944万円増となりました。高齢者医療制度への納付金は、前年度比4763万円増の8億977万円となりました。前期高齢者納付金については3億2555万円（前年度比2431万円増）、後期高齢者支援金については4億8421万円（前年度比2333万円増）となりました。

介護勘定

収支差引額は582万円の黒字となり、法定準備金保有率は222・22％（3359万円）の結果となりました。

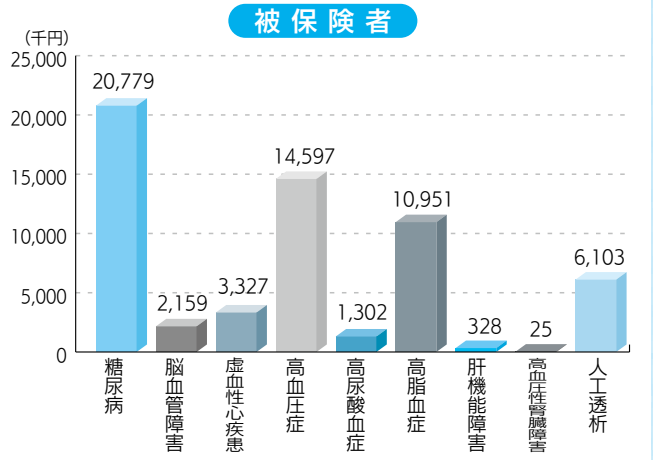
生活習慣病医療費の分析（被保険者・被扶養者）

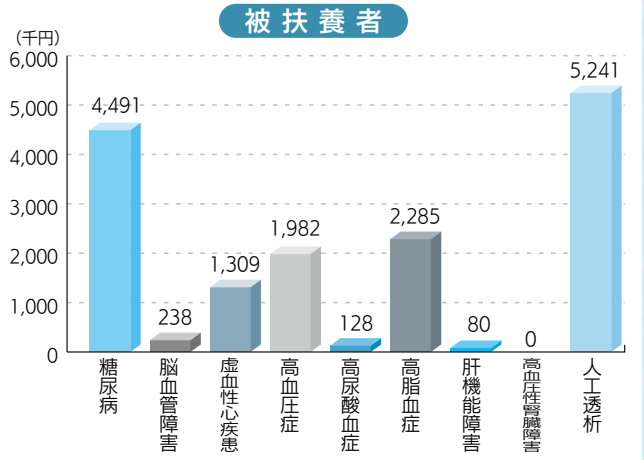
当健康保険組合の医療費全体に占める生活習慣病医療費の割合は例年大きく、令和３年度の医療費では、生活習慣病医療費が占める割合は被保険者では 7.9%（前年度比＋ 2.1%）、被扶養者では 5.0%を占めています。

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、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。

生活習慣病医療費は年々増加しています。令和３年度も糖尿病にかかる医療費が一番多くなっています。

●被保険者・被扶養者の生活習慣病医療費の分析（令和３年度）





総合健診・特定保健指導の受診・実施状況

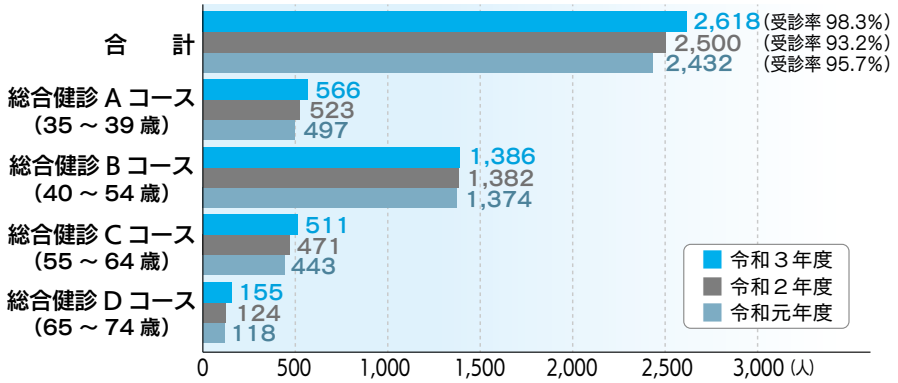
国が設定した実施率の目標値（単一健保）：特定健診 90%以上　特定保健指導 55%以上

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３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 98.3%（前年度受診率 93.2%）（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 48.1%（前年度受診率 43.0%）、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 47.1%（前年度受診率 29.9%）でした。

●被保険者（35 歳以上 75 歳未満）の総合健診の受診数

※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４年６月末日時点で指導実施者のみ掲載）

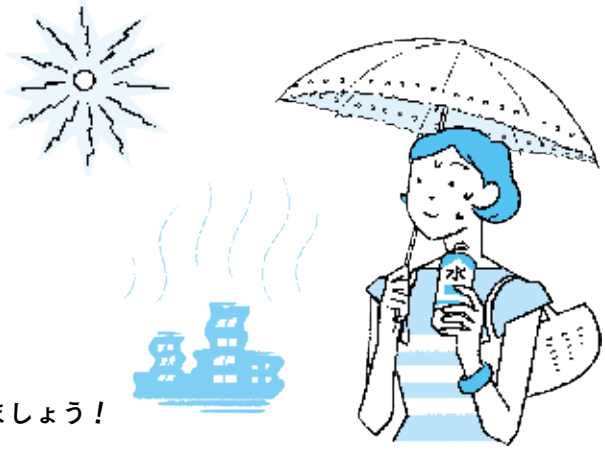
	令和３年度（６月末日現在）			令和２年度（最終評価）		
	対象者	実施者	実施率	対象者	実施者	実施率
動機づけ支援 ※1	168 人	100 人	59.5%	166 人	152 人	91.6%
積極的支援 ※2	113 人	68 人	60.2%	136 人	127 人	93.4%
合　計	**281 人**	**168 人**	**59.8%**	**302 人**	**279 人**	**92.4%**
合計（国への報告　40歳以上75歳未満）	**211 人**	**131 人**	**62.1%**	**251 人**	**235 人**	**93.6%**

※１ 健診の結果、メタボの一歩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。

季節の
健康Topics

暑さに強い体で熱中症を防ごう！

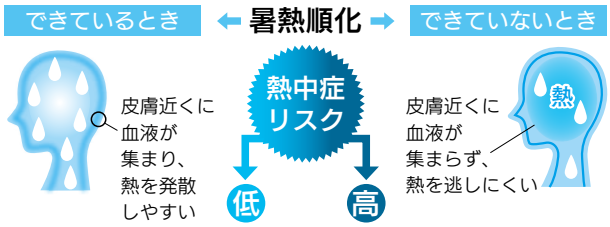


近年の夏の気温上昇などに伴い、
熱中症による全国の搬送患者は大きく増加しています。
暑さに強い体づくりと適切な対策で、猛暑を健康的に乗り切りましょう！

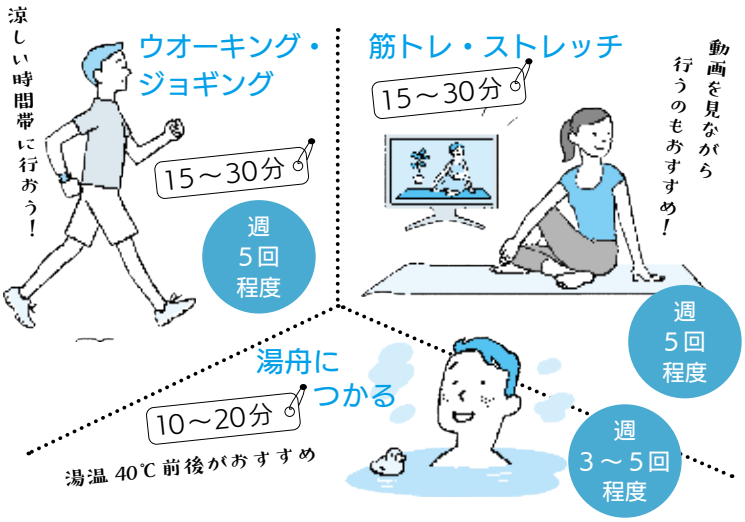
「暑熱順化」で暑さに強い体を！

体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいます。ふだんから運動や仕事、入浴などにより汗をかく習慣があると、体が暑さに慣れ、熱中症を発症しにくくなると考えられています。

暑熱順化には数日～２週間程度かかる一方で、涼しい環境で４日以上過ごすと、暑熱順化の喪失が始まり、熱中症のリスクが高まります。



暑熱順化に有効な方法



熱中症は場所ごとの対策を！

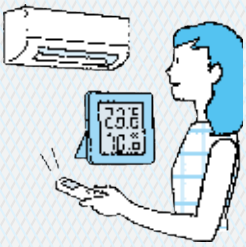
短時間でも熱中症リスク大！ 屋外

日傘や帽子を活用し、直射日光を避けましょう。炎天下では、短時間でも熱中症が起こりやすいので、こまめに涼しい場所で休憩をとり、スポーツドリンクや経口補水液（塩分濃度 0.1 ～ 0.2％）などで水分補給してください。

実は熱中症が最も多い 住宅

熱中症の発生場所として最も多いのが住宅です。特に高齢者に多く、発見が遅れると重症化することもあります。高温多湿になりやすいお風呂場や洗面所、台所で長時間過ごすときは注意が必要です。

水分は１日 1.2 ℓ を目安に、こまめに摂取してください。のどの渇きを感じづらい高齢者や子どもは、「1 時間ごと」など時間を決めるとよいでしょう。



暑さ指数（WBGT）をチェックしよう

28～31未満	厳重警戒
31以上	危　険

28を超えると熱中症が増加！

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php（環境省HP）

エアコンを利用する目安

室温 28℃、湿度 70％を超えたらエアコンを使うようにしましょう

暑さで睡眠不足になると熱中症リスクが高まるので、就寝中もムリせず利用しましょう

熱中症かも…と思ったらムリしないで！

熱中症の多くは、軽症のうちに対処すれば重症化せずに済みます。右記のような異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動して体を冷やし、スポーツドリンクなどをとって休んでください。水分をとっても体調が回復しないようなときは、病院を受診しましょう。

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛、こむら返り
- 汗が止まらない　など

※自力で水分をとれない、けいれん、体が熱い、会話がおかしい、意識がないときなどは、すぐに救急車を呼んでください。

―令和4年度健保組合予算早期集計結果―

拠出金は一時的に減少するも▲2770億円の赤字となる見通し

健康保険組合連合会（以下健保連）が発表した「令和4年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体での経常収支は▲2770億円の赤字となることがわかりました。

※全1387組合（令和4年4月1日現在）中、予算データの報告があった1358組合の数値をもとに推計。

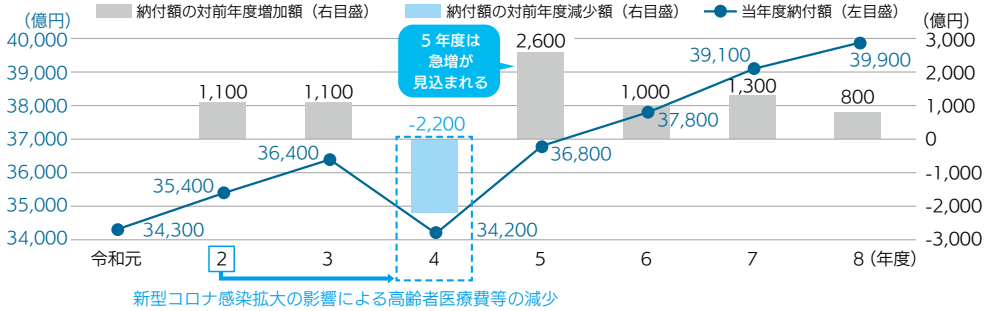
拠出金は令和5年度に2600億円の増加が見込まれる

令和4年度予算は、経常収入8兆3869億円（対前年度比2653億円増）に対し、経常支出8兆6638億円（同394億円増）となり、▲2770億円の赤字となる見込みです。令和3年度と比較すると、赤字額は2259億円減少しています。

赤字額が減少した要因について健保連は、高齢者医療制度への拠出金が3兆4514億円（同2080億円減）と大きく減少したことを挙げています。しかし、これは令和2年度の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、高齢者医療費が一時的に減少したことで精算戻り等の影響を受けた、令和4年度限りの一時的かつ極めて異例なケースとしています。今後は、拠出金減少の反動や、団塊の世代の高齢化による後期高齢者支援金の増加など拠出金の急増は必至であり、令和5年度は2600億円の増加が見込まれています（下図参照）。

また、平均標準報酬月額は37万7846円（同5060円増）、平均標準賞与額は111万9453円（同7万7738円増）となり回復基調にあるものの、新型コロナ感染拡大前の令和元年度決算と比較すると低い水準のままとなっています。なお、保険給付費は4兆5348億円（同2379億円増）、保健事業費は4483億円（同73億円増）を見込んでいます。

図　高齢者拠出金額の動向と見通し（健保組合分）



※加入者数（令和4年度概算要求ベース）と標準報酬総額（令和3年度見込み）を固定したごく粗い試算である。
※当年度納付額は、当年度概算額に2年前の精算額を加えて算出する。

出典：健康保険組合連合会「令和4年度 健康保険組合の予算早期集計結果（概要）について」（令和4年4月28日）より作成

平均保険料率は年々上昇し現役世代の負担は限界に

赤字組合数は対前年度比で105組合減少したものの、約7割が赤字予算となり、依然として多くの健保組合が厳しい財政運営を強いられています。平均保険料率（調整保険料率を含む）は9・26％（対前年度比0・03ポイント増）で、後期高齢者医療制度が創設された平成20年度以降最も高い水準です。健保組合の保険料率は年々上昇しており、協会けんぽの平均保険料率10・0％の水準に近づきつつあります。被保険者1人当たり保険料負担額は49万8366円（同1万2305円増）で、平成20年度と比較すると11万2328円増加しています。

現役世代が減少するなか、令和7年には団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となり、令和24年には高齢者人口がピークを迎えると推計されています。これに伴う拠出金負担の急増により健保組合が財政危機に陥れば、国民皆保険制度の存続にかかわります。「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」の構造の是正が重要であり、全世代型の社会保障制度へと転換することが不可欠です。

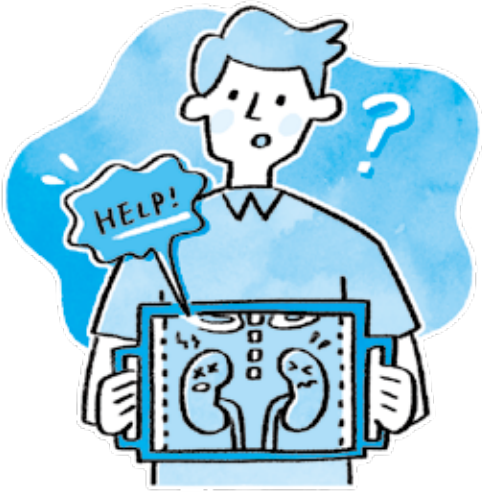
監修：一般社団法人　腎臓・代謝病治療機構　代表　**中尾 俊之**

放置しちゃダメ！

重症化を予防しよう!!

慢性腎臓病

(CKD = Chronic Kidney Disease)



慢性的に腎機能が低下している状態を慢性腎臓病といい、近年増加しています。その原因は糖尿病性腎症や腎硬化症など、不健康な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病の増加が深くかかわっています。

慢性腎臓病は放置していると症状のないまま進行し、いずれ腎不全となって人工透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こすこともあります。

※慢性腎臓病を発症する経緯はさまざまですが、ここでは、生活習慣から引き起こされる生活習慣病と慢性腎臓病のかかわりを解説します。

この検査項目に注意！

	血液検査	尿検査
	eGFR	
保健指導判定値	60mL/ 分 /1.73m^2 未満	尿たんぱく
受診勧奨判定値	45mL/ 分 /1.73m^2 未満	陽性（＋以上）

特定健診では医師の判断により追加される項目です。

①腎機能が通常の 60% 未満（eGFR60 未満）
②尿検査異常（尿たんぱく、尿潜血）

①②のどちらかあるいは両方が、３カ月以上続くと慢性腎臓病が疑われます。

慢性腎臓病のリスク

- **糖尿病**（次ページ❶参照）

- **高血圧**（次ページ❷参照）

- **高　齢**

- **肥満・メタボリックシンドローム**（次ページ❸参照）

- **動脈硬化**

- **消炎鎮痛薬など腎毒性薬剤の使用**
- **家族に慢性腎臓病患者がいる**

など

不健康な生活習慣

食べすぎ

運動不足

喫煙（次ページ❹参照）

など

慢性腎臓病の発症と進行

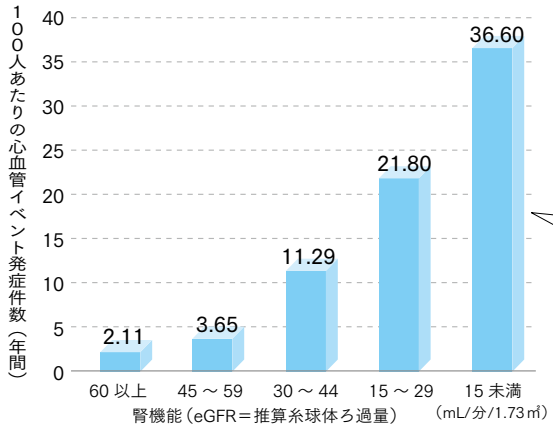
合併症の発症

脳卒中　心筋梗塞　心不全

腎機能の低下が初期段階でも
心臓や脳の病気を起こすリスクが高まります！

腎機能低下とたんぱく尿があると、男性では約２倍、女性では約４倍もの高率で心筋梗塞や脳卒中で死亡しやすくなるという報告もあります。

●腎機能の程度別　心血管イベント※発症率



GoAs,et.al.Chronic kidney disease and the risks of death,cardiovascular events,and hospitalization.N Engl J Med.2004 Sep 23;351(13):1296-1305.Figure1B より一部改変

腎機能が低下するにしたがって心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が増加します。

※心血管疾患を起こすことや心血管疾患で死亡することなどです。

慢性腎臓病の発症

腎障害（尿たんぱく、尿潜血）

腎機能低下

末期腎不全（人工透析）

死に至ることも

慢性腎臓病は、早期に発見して治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。自覚症状が出てからだとすでに進行していることが少なくありません。健診で早期に異常を発見し、異常が見つかったらすみやかに専門医に相談し治療しましょう。

とくに慢性腎臓病に気をつけたい人

❶糖尿病の人

高血糖のため血管の障害が進み、同時に腎臓の糸球体の血管の高血圧も進みます。そのため腎臓が障害され、腎機能が低下します。糖尿病は心筋梗塞や脳卒中を起こしやすく、慢性腎臓病が重なるとさらにリスクが高くなるため注意が必要です。

糖尿病になったからといって必ず腎臓病になるわけではありません。血糖値を良好にコントロールしていれば発症を防ぐことができます。糖尿病の人は、糖尿病性腎症を早期に発見するよう受診や検査をきちんと受けましょう。

❷高血圧の人

血圧が高いと腎臓に大きな負担がかかり、腎機能が低下してしまいます。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中の危険因子でもあります。血圧が高い人は、生活習慣の改善をしたり、医療機関で治療を受けたりしましょう。

❸肥満・メタボリックシンドロームの人

糖尿病や高血圧がなくても、過剰な内臓脂肪は腎臓の機能に影響し、慢性腎臓病の危険因子となります。また肥満やメタボリックシンドロームがあると脂質の代謝異常や動脈硬化を進行させ、腎機能を低下させます。肥満を解消し、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。

❹タバコを吸う人

喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を減らしたり、血管にダメージを与え、腎機能を低下させます。タバコを吸っている人は禁煙しましょう。

昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、渓谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元気よくウオーキングしよう。

仙娥滝

落差30mの迫力を眼前にみることができる。

昇仙峡では荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウオーキングコースになっている。

まずはバス停・昇仙峡滝上から始まるルートを歩く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層によってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近にみることができる。滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してできた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶街道を歩いてみよう。甲府は〝水晶発祥の地〟であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうをいただける食事処などもあり、ひと休みするのもよいだろう。かつてJR甲府駅前にあったものを模してよみがえらせた新名所、クリスタルファウンテンを過ぎ、新静観橋を折り返してスタート地点に戻ろう。

もう一つのコースは、バス停グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。

天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などにみえてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻ることもできる。

INFORMATION

JR中央本線甲府駅下車、昇仙峡行きバス

中央自動車道「甲府昭和IC」から約35分

昇仙峡観光協会
090-8648-0243
https://www.shosenkyo-kankoukyokai.com/

新静観橋
昇仙峡ロープウェイ
水晶街道
昇仙峡滝上
静観橋
仙娥滝
弥三郎岳
（羅漢寺山）
覚円峰
長田円右衛門の碑
遊歩道の落石のため、長田円右衛門の碑～天空乃杜周辺が通行止めとなっています。
天空乃杜
荒川
羅漢寺
グリーンライン昇仙峡
昇仙峡グリーンライン
松茸石
猿岩
天神森
昇仙峡天神森市営無料駐車場
昇仙峡口
N
A コース 約 2.0km 約 30 分
B コース 約 6.0km 約 1 時間 30 分

昇仙峡クリスタルファウンテン

総重量 600kgの水晶を使った、直径 5 m、高さ 5 mの噴水。

A コース START/GOAL

影絵の森美術館

世界的な影絵の巨匠・藤城清治氏のほか、日本のゴッホ・山下清氏、大正ロマンを代表する画家・竹久夢二氏の作品などを所蔵。

- 9:00 ～ 17:00　休 年中無休
- ¥ 大人 900 円、中高校生 600 円、小学生 500 円、園児 300 円
- 055-287-2511

©Seiji Fujishiro/Horipro

覚円峰

その名はかつて覚円という僧が数畳分の広さの頂上で修行したことに由来するといわれている。

覚円峰（裏）

石門付近から見える姿。

B コース START/GOAL

石門

巨大な花崗岩でできた天然のアーチは、先端がわずかに離れているのが不思議。

天鼓林

県の天然記念物に指定される景勝地。川のせせらぎを聞きながら、東屋でひと息つける憩いのスポット。

奇岩群

ふぐ石、はまぐり石、ねこ石、ラクダ石などたくさんある。いろいろ見つけてみよう。

松茸石

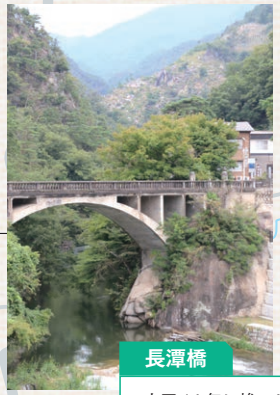
猿岩

羅漢寺橋

橋を渡った先には、阿弥陀如来坐像と五百羅漢像が安置される羅漢寺の保管庫がある。

有明橋

羅漢寺橋まで 1km ほど山道を歩くミニハイキングコースの入り口。



長潭橋

大正 14 年に竣工した県内最古のコンクリートアーチ橋。

Sightseeing ひと足のばして

Gourmet 食 ほうとう

山梨名物。訪れたら一度は食したい。

影絵の森美術館併設「花仙両」のほうとう。

昇仙峡ロープウェイ

山頂のパノラマ台からは富士山などの絶景が望める。

- 9:00 ～ 17:30（20 分間隔で運行。12 月 1 日～3 月 31 日は～ 16：30）
- 休 年中無休
- ¥ 往復：大人（中学生以上）1,300 円、小人（小学生以下 4 歳まで）650 円
- 055-287-2111

※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。

接骨院・整骨院にかかる前にチェックしましょう！

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、外傷性のケガのみです。
それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、
後から費用を請求されることもあります。
接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう！ 接骨院・整骨院にかかる原因は？

1 転んで打撲、ねんざしたなど、負傷原因が明らかな外傷性のケガ

どんなケガですか？

- ☑ 打　撲
- ☑ ねんざ
- ☑ 挫　傷（いわゆる肉ばなれ）

- ☑ 骨　折（ひびを含む）
- ☑ 脱　臼

→ 接骨院にかかることについての医師の同意

あり / なし※

※応急処置の場合に限り、医師の同意なしでも健康保険が適用されます。

2 原因不明もしくは日常生活からくる慢性的な痛みやこり

3 ❶・❷以外の要因

- ☑ 疲労回復や慰安目的などのマッサージ
- ☑ 病気（神経痛・リウマチ・頸肩腕症候群・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- ☑ 脳疾患後遺症などの慢性痛、過去の交通事故などによる後遺症
- ☑ 仕事中や通勤途上におきた負傷（労災保険が適用されます）

健康保険が使えます

長期間通っても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので医師の診断を受けましょう。

健康保険は使えません

「健康保険が使える」と説明を受けても、後日健康保険の適用外であることが判明した場合、全額を自己負担していただくことがあります。

健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

負傷原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。
交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。

療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。
記載内容を必ずご確認ください。

領収書・明細書を受け取りましょう

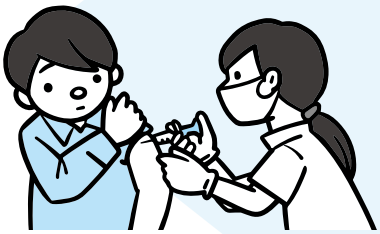
領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。

健保のギモンを解決！

健康保険を使えない場合があるってほんと？

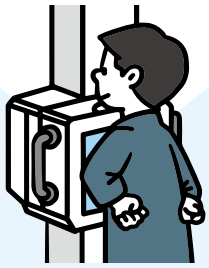
医療機関等にかかるとき、保険証を提示して治療を受けますが、
健康保険ではこれを現物給付といいます。
現物給付は、病気やケガの治療が対象です。
次の場合は対象になりませんので、覚えておきましょう。

予防のため



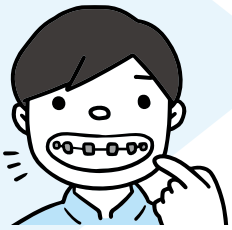
※傷口から感染の可能性がある場合の破傷風の緊急接種などは健康保険の対象です。

健診・人間ドック



※保健事業で補助しています。

見た目の向上のため



※口唇裂など社会通念上、治療の必要がある場合は健康保険の対象です。

正常な妊娠・出産

※現金給付(出産育児一時金)があります。

疲労回復のため

※医療上、マッサージを必要とする症例については健康保険の対象です。

勤務中・通勤中の病気やケガ

※労災保険の適用となります。

病気やケガの治療であっても、あくまで健康保険で認められているものに限ります

医学的な価値が定まっていない新しい治療法や新薬などは、健康保険の適用が認められていません。保険適用されない治療を受ける場合は、保険適用される部分を含めて医療費の全額が自己負担となります。

ただし、保険適用されない治療であっても厚生労働省が認めたもの（評価療養、選定療養、患者申出療養）の場合は、保険適用される部分は健康保険の対象となります。

交通事故の場合でも、健康保険は使えますが…

交通事故などの第三者行為による病気やケガの場合、かかる治療費は加害者が負担すべきものですが、当面の負担軽減のために健康保険を使うことができます。

ただし、その治療費は健保組合がいったん立て替えただけで、後日、加害者に請求することになります。そのため、第三者行為で健康保険を使う場合はすみやかに当健保組合へ連絡するとともに、安易に示談することのないようご注意ください。

野菜をおいしく食べる デリ風ごはん

夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。

たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分　535kcal／食塩相当量 1.5g

CHECK!

作り方の動画はコチラ

http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html

材料〈2人分〉

トマト（2cm 角切り）---- 2～4個（400g）
紫玉ねぎ（みじん切り）------1/4 個（50g）
豚もも肉（薄切り）---------- 150g
酒 ---------- 大さじ 1/2
パスタ（乾燥）---------- 160g

A
- にんにく（すりおろし）----- 1/2 かけ分
- 粗挽き黒こしょう ---------- 適量
- しょうゆ ---------- 大さじ 1/2
- 塩---------- 小さじ 1/4
- オリーブオイル ---------- 大さじ 1/2

大葉（千切り）---------- 10 枚
すりごま---------- 小さじ 1

作り方

1. パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
2. 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったらザルにあげ、1 のボウルに入れて野菜と合わせる。
3. パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
4. パスタが茹で上がったら冷水にとって水気を切り、パスタに 2 と A を加えて和える。
5. 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

☑ 栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミン B_1 は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。

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

鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal／食塩相当量 1.8g

材料〈2人分〉

- オリーブオイル ---------- 大さじ1
- にんにく（輪切り）---------- 1かけ分
- 生鮭---------- 2切れ（200g）
- あさり（砂抜き済み）--- 1パック（200g）
- ミニトマト（2等分）---------- 4個
- しめじ（手でほぐす）---------1/2パック
- ズッキーニ（長さ4cmの四つ割り）--- 1/2本
- 黄パプリカ（乱切り）---------- 1/4個
- 塩 ---------- 小さじ1/4
- 黒こしょう---------- 適量
- 白ワイン---------- 大さじ2
- バジル---------- 5枚程度
- レモン ---------- 1/8個

作り方

1. 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1～2分焼く。
2. 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
3. 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
4. あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
5. 手でちぎったバジルをのせ、レモンを搾り回しかける。

栄養メモ　あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、にんにくやバジルといった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

野菜をおいしく食べるコツ

夏の体にぴったりな夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。トマトやきゅうり、ズッキーニといった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も数多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じるときにも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい調味料は「油」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。

歯の健康を守ろう！

正しい歯みがきをしよう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌の塊です。むし歯や歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。

歯垢除去の基本はブラッシング

歯垢は、歯や歯ぐきの境目に付着している白いネバネバした物質です。水に溶けにくい性質を持ち、歯に粘着しているので、うがいだけでは除去できません。

歯垢を確実に取り除くための基本は、毎日の歯みがきです。ただし、「みがいている」ことと「みがけている」ことは違います。ちゃんとみがけているか、歯科医院等でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生士に歯並び等に合ったみがき方をアドバイスしてもらいましょう。

しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない歯垢もあります。歯を失わないためには、歯科健診で歯・口の健康をチェックしてもらうとともに、歯石除去などの予防処置をしてもらうことが重要です。

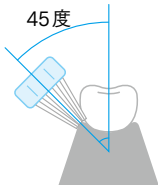
歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。

歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

歯の表側のみがき方

歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。



歯の裏側のみがき方

奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

前歯…歯ブラシを縦に使用する。

歯と歯の間のみがき方

歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。

出典：日本歯科医師会HP　テーマパーク8020「ブラッシング」

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）

快眠環境のつくり方

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の活動量を増やし、快適な睡眠環境をつくることが重要。ここでは快眠環境のつくり方のポイントをご紹介します。

POINT 1 夜間は明るい光を見ない

21時以降は部屋の照明を間接照明などの弱い光に切り替えて。

パソコン、スマートフォンなどは画面の明るさをできる限り落として使用するとよいでしょう。

POINT 2 室温を管理する

すみやかに入眠するには布団内の温度を33℃くらいに保つのがベスト。

そのため、室温は、夏は27～29℃（冬は18～20℃）にエアコンを設定しましょう。

POINT 3 部屋の湿度を管理する

部屋の湿度は50%前後に保つのが理想的です。

夏場はエアコンの除湿機能などを使うのがおすすめ（冬場は加湿器を使って湿度を保ちましょう）。

POINT 4 柑橘系の香りを嗅ぐ

香りには心身をリラックスさせる効果があり、寝る前に香りを嗅ぐことで睡眠の質も高められます。オレンジなど柑橘系の香りがおすすめ。

タバコの誤解 Q&A

Q

自宅で吸わなければ家族は受動喫煙しない？

家族が受動喫煙をしないように、私はいつも外でタバコを吸って、自宅では吸わないようにしています。だから、家族への受動喫煙は心配ないですよね？

A いいえ 受動喫煙のリスクがあります

タバコを消した後も、喫煙者の呼気には有害物質が含まれています。また、喫煙者の髪の毛や衣服などに有害物質が残り、再放散すると考えられています。

家の中で吸っていなくても、自動車でタバコを吸っていればシートなどにも有害な物質が付いているかもしれません。

家族の受動喫煙をなくすためには、禁煙することが確実です。

Health Information

話題の **健康情報**

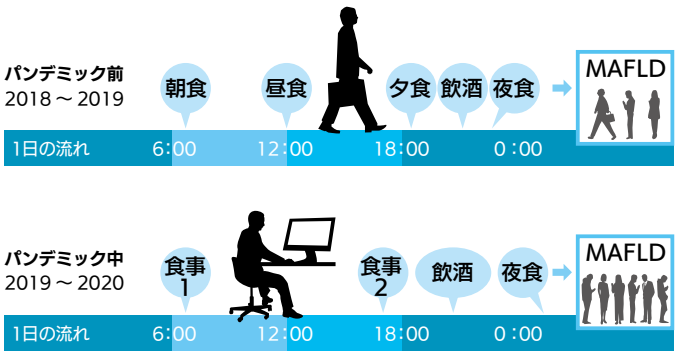
新型コロナウイルス感染症のパンデミックで脂肪肝が増加

ー背景に夜食や欠食などの生活習慣の変化ー

脂肪肝は肝臓に中性脂肪がたまった状態で、肝硬変や肝がんにつながることがあり、注意が必要です。最近、メタボリックシンドロームの要因である肥満や糖尿病などの代謝異常に関連する脂肪肝、MAFLD（代謝異常関連脂肪肝：metabolic dysfunction-associated fatty liver disease）が注目されています。

大阪市立大学大学院で健康診断受診者のデータを調査した結果、新型コロナウイルス感染症のパンデミック前と比べ、MAFLDの患者数が増加しており、患者のライフスタイルの解析により、夜食・飲酒・欠食（1日2食）などの食生活の乱れが発症に関与していることが明らかになりました。

新型コロナウイルス感染症の
パンデミック前とパンデミック中の生活習慣の変化



在宅勤務などパンデミックの影響によるライフスタイルの変化で、食事などの生活習慣が乱れていないか振り返ってみましょう。

大阪市立大学プレスリリースより

タオルを使って〝体を動かす〟

少し運動を意識したトレーニングをしてみよう

すきま時間に楽しく！
自宅でできるトレーニング

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

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなったり、
力が入りやすくなったりします。
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

片脚タオル拾い

ターゲット 体幹＆下半身

左右 各10回

1 床にタオルを置き、離れて片脚で立つ

2 立っている脚と同じ側の手でタオルを触り、戻る

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないように**ゆっくりとコントロール**しましょう。

後ろの脚を上げるとGOODです。

NG

背中を丸めると効果が半減してしまいます。

タオル押し込み腹筋

ターゲット お腹

10回

1 仰向けの状態で両脚を上げ、両手で持ったタオルをももに当てる

膝は曲げ、**床と垂直に**なるように上げましょう。

2 上体を起こしながら、タオルを強く押し込む

もも裏タオルストレッチ

ターゲット もも裏

左右 各30秒

1 仰向けの状態で片脚を上げ、両手で持ったタオルを足の裏にかける

2 片足を天井に向けて押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。

余裕のある人は**つま先を頭のほうへ**倒しましょう。

CHECK!

簡単！解説動画はコチラ

http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html

渓仁会健康保険組合

〒006-0811　札幌市手稲区前田一条12丁目2番30号　渓仁会ビル3階
TEL 011-699-1180　FAX 011-691-5600　URL http://www.keijinkai-kenpo.or.jp/