

げんき!!

2022.4

No.380

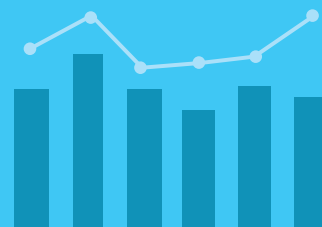
ご家庭に持ち帰り、みなさまでお読みください。



中山製鋼所健康保険組合

令和 4 年度

予算・事業計画が 決まりました



去る2月14日（月）に開催された第202回組合会において、当健保組合の令和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。

一般保険料率

前年度の8.1%を据え置きます。

介護保険料率

前年度の1.86%から1.6%に引き下げます。

保 健 事 業

例年と同様の内容を実施し、みなさまの健康づくりをサポートいたします。

詳しいことは6ページをご覧ください。

一 般 勘 定

予算の基礎数値

●被保険者数	825人
男	758人
女	67人

●被扶養者数	552人
--------	------

●扶養率	0.96人
------	-------

●平均年齢	43.88歳
男	44.10歳
女	41.31歳

●平均標準報酬月額	395,530円
男	403,027円
女	310,213円

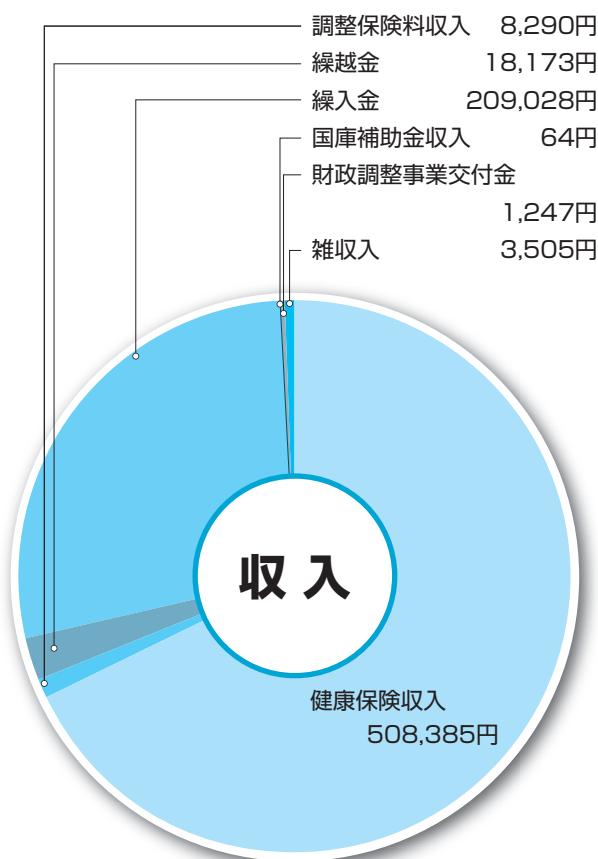
●一般保険料率（調整保険料率含む）	8.1000%
事業主負担	4.5563%
被保険者負担	3.5437%

予算の概要

収入	科 目	予 算 額 (千円)
	健 康 保 険 収 入	419,418
	調 整 保 険 料 収 入	6,839
	繰 越 金	14,993
	繰 入 金	172,448
	国 庫 補 助 金 収 入	53
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	1,029
	雑 収 入	2,892
	合 計	617,672

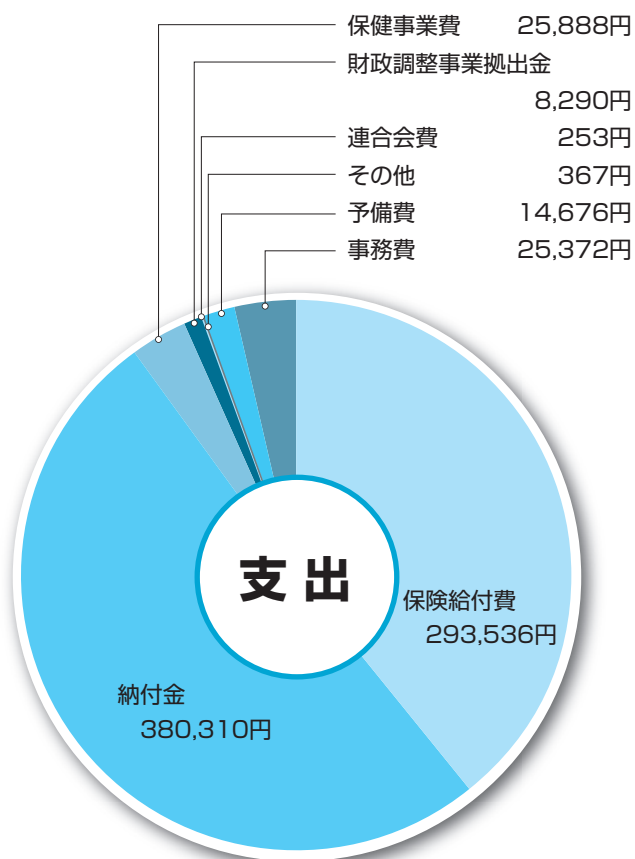
支出	科 目	予 算 額 (千円)
	事 務 費	20,932
	保 険 給 付 費	242,167
	納 付 金	313,756
	保 健 事 業 費	21,358
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	6,839
	連 合 会 費	209
	そ の 他	303
	予 備 費	12,108
	合 計	617,672

予算額を1人あたりでみると…



収入合計

748,963円



支出合計

748,963円

※端数処理の関係で、合計が合わない場合があります。

介護勘定

予算の基礎数値

●介護保険第2号被保険者数
501人

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数
351人

●平均標準報酬月額
475,279円

●介護保険料率 16.0%
事業主負担 8.0%
被保険者負担 8.0%

予算の概要

収入	科目	予算額 (千円)
	介護保険収入	43,753
	繰越金	2,500
	雑収入	2
合計		46,255

支出	科目	予算額 (千円)
	介護納付金	45,944
	介護保険料還付金	1
	積立金	1
	予備費	309
合計		46,255

毎年受けましょう **特定健診**

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るませんか？

メタ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。

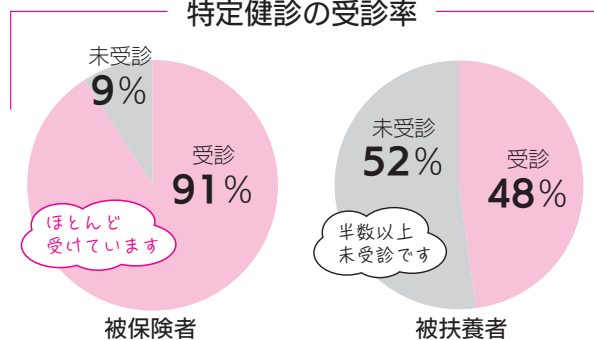
健診を受診し、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

何かと忙しい毎日ですが、年1回の健診で体の状態をチェックしましょう。

幼稚園バスを見送った公園にて…



特定健診の受診率



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

メタボかどうかを調べてくれるのね
私も受けてみよう！



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！ ／

健康になるための**アドバイス**が受けられます！



オレも
行こうかな…。

行ってみますか？
ダイエットできるそうですよ

特定保健指導は、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、実施されます。

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。

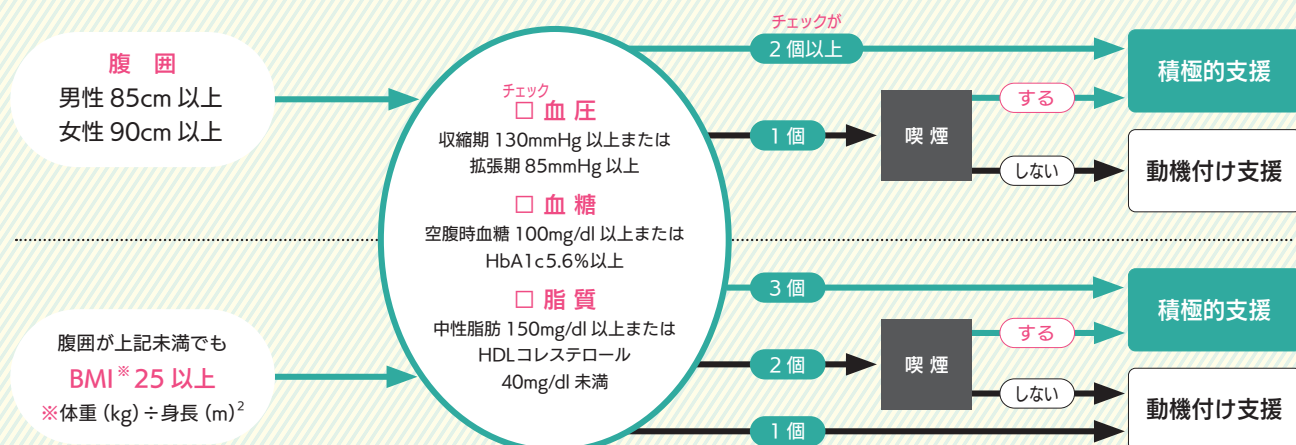
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

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付け支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月 にわたって継続的な支援が行われます。

本年度の保健事業は、例年と同様に特定保健指導や歯科健診など、みなさまの健康づくりをサポートするいろいろな事業を実施します。
ご自身の健康維持・増進のためにぜひご利用ください!!

科目	種 目		実施時期	事業の概要
指 導 事 業 特定健診・特定保健	特定健康診査		4月～3月	40～74歳のすべての方を対象とした健診。被保険者は事業主が毎年実施する定期健診のこと。被扶養者ならびに任意継続被保険者は健保より自宅へ案内が送付され、近所の医院等で年度末までに受診
	特定保健指導		4月～3月	上記の結果から、生活習慣病を発症するリスクが高いと判定された人に生活習慣改善のための指導（動機づけ支援・積極的支援）を実施
保 健 指 導 宣 伝 事 業	機関誌『げんき』の発行		2回/年	健保情報等周知のため機関誌『げんき』を4月、8月に発行
	健康者表彰		12月	令和3年4月～令和4年3月の1年間無傷病の被保険者を表彰
	幼児健康指導誌の配布		随時	出産された被保険者および被扶養者である配偶者に育児書を2年間配布
	健康カレンダーの配布		12月	被保険者の希望者に配布
	医療費の通知		4回/年	3カ月毎に医療費の使用実績を被保険者に通知
	ジェネリック医薬品促進		随時	使用促進のため冊子やシールを配布
	データヘルス計画		30年度～5年間	若年層を対象に生活習慣病対策を実施
疾 病 予 防 事 業	歯 科 健 診	事業所内歯科健診	12月	被保険者の希望者に口腔疾患検査および口腔衛生指導を実施
		ファミリー歯科健診	前期8～10月 後期1～3月	他組合との共同事業で、被扶養者の希望者に口腔疾患検査および口腔衛生指導を実施
	家庭常備薬の斡旋および補助		夏・冬	希望する被保険者に年間2回家庭救急常備薬を斡旋販売（健保補助 2千円/人/回）
	人間ドック半日健診等の補助	随時	希望する30歳以上の被保険者・被扶養者である配偶者に対して補助（年1回健保補助3万円<上限>）	
			希望する30歳以上の被保険者・被扶養者である配偶者の人間ドックオプション検査、または市町村にて実施している健診を受診した場合に補助（指定検査項目のみ、補助の上限あり）	
	節目健診（人間ドック）		随時	令和4年度満40歳を迎える被保険者に対して全額補助（補助の上限あり）
	インフルエンザ予防接種の補助		10月～2月	インフルエンザの予防接種を受けた被保険者・被扶養者に対して補助金を支給（健保補助3千円/人）
	巡回健診		随時	40歳以上の被扶養者を対象に補助
事 業 奨 励	健康づくり駅伝大会の実施		11月	事業主、労働組合との共催で駅伝大会を開催
	スポーツクラブ施設利用補助		随時	スポーツクラブ等を利用した被保険者に補助金を支給（2千円/月）
事 業 所	契約保養所利用補助		随時	被保険者・被扶養者が当組合の認めた保養のための宿泊施設を利用したとき、宿泊費を補助（被保険者・被扶養者；5千円/人/回、小学生以下2千円/人/回）

当健保組合の保険料月額表

令和4年度の保険料は次のとおりです。ご自分の保険料をご確認ください。

健康保険料率は現行のまま、介護保険料率は引き下げ、()内は被保険者負担

※健康保険料率 8.1%(3.5437%)⇒8.1%(3.5437%)

※介護保険料率の変更 1.86%(0.93%)⇒**1.6%(0.8%)**

被保険者負担料率	健康保険料率	3.5437%	事業主負担料率	健康保険料率	4.5563%
	介護保険料率	0.8%		介護保険料率	0.8%

標準報酬		報酬月額		保険料月額			
等級	月 額			被保険者		事業主	
				健康	介護	健康	介護
	円	円以上	円未満	円	円	円	円
1	58,000	～	63,000	2,055	464	2,643	464
2	68,000	63,000	73,000	2,409	544	3,099	544
3	78,000	73,000	83,000	2,764	624	3,554	624
4	88,000	83,000	93,000	3,118	704	4,010	704
5	98,000	93,000	101,000	3,472	784	4,466	784
6	104,000	101,000	107,000	3,685	832	4,739	832
7	110,000	107,000	114,000	3,898	880	5,012	880
8	118,000	114,000	122,000	4,181	944	5,377	944
9	126,000	122,000	130,000	4,465	1,008	5,741	1,008
10	134,000	130,000	138,000	4,748	1,072	6,106	1,072
11	142,000	138,000	146,000	5,032	1,136	6,470	1,136
12	150,000	146,000	155,000	5,315	1,200	6,835	1,200
13	160,000	155,000	165,000	5,669	1,280	7,291	1,280
14	170,000	165,000	175,000	6,024	1,360	7,746	1,360
15	180,000	175,000	185,000	6,378	1,440	8,202	1,440
16	190,000	185,000	195,000	6,733	1,520	8,657	1,520
17	200,000	195,000	210,000	7,087	1,600	9,113	1,600
18	220,000	210,000	230,000	7,796	1,760	10,024	1,760
19	240,000	230,000	250,000	8,504	1,920	10,936	1,920
20	260,000	250,000	270,000	9,213	2,080	11,847	2,080
21	280,000	270,000	290,000	9,922	2,240	12,758	2,240
22	300,000	290,000	310,000	10,631	2,400	13,669	2,400
23	320,000	310,000	330,000	11,339	2,560	14,581	2,560
24	340,000	330,000	350,000	12,048	2,720	15,492	2,720
25	360,000	350,000	370,000	12,757	2,880	16,403	2,880
26	380,000	370,000	395,000	13,466	3,040	17,314	3,040
27	410,000	395,000	425,000	14,529	3,280	18,681	3,280
28	440,000	425,000	455,000	15,592	3,520	20,048	3,520
29	470,000	455,000	485,000	16,655	3,760	21,415	3,760
30	500,000	485,000	515,000	17,718	4,000	22,782	4,000
31	530,000	515,000	545,000	18,781	4,240	24,149	4,240
32	560,000	545,000	575,000	19,844	4,480	25,516	4,480
33	590,000	575,000	605,000	20,907	4,720	26,883	4,720
34	620,000	605,000	635,000	21,970	4,960	28,250	4,960
35	650,000	635,000	665,000	23,034	5,200	29,616	5,200
36	680,000	665,000	695,000	24,097	5,440	30,983	5,440
37	710,000	695,000	730,000	25,160	5,680	32,350	5,680
38	750,000	730,000	770,000	26,577	6,000	34,173	6,000
39	790,000	770,000	810,000	27,995	6,320	35,995	6,320
40	830,000	810,000	855,000	29,412	6,640	37,818	6,640
41	880,000	855,000	905,000	31,184	7,040	40,096	7,040
42	930,000	905,000	955,000	32,956	7,440	42,374	7,440
43	980,000	955,000	1,005,000	34,728	7,840	44,652	7,840
44	1,030,000	1,005,000	1,055,000	36,500	8,240	46,930	8,240
45	1,090,000	1,055,000	1,115,000	38,626	8,720	49,664	8,720
46	1,150,000	1,115,000	1,175,000	40,752	9,200	52,398	9,200
47	1,210,000	1,175,000	1,235,000	42,878	9,680	55,132	9,680
48	1,270,000	1,235,000	1,295,000	45,004	10,160	57,866	10,160
49	1,330,000	1,295,000	1,355,000	47,131	10,640	60,599	10,640
50	1,390,000	1,355,000	以上	49,257	11,120	63,333	11,120

※介護保険料は40歳以上65歳未満の被保険者が徴収されます。

※賞与については、支給額の千円未満を切り捨てた額に、保険料率を乗じた額が徴収されます。ただし、年度の累計573万円が上限です。

※産前産後休業期間中、育児休業期間中の保険料は事業主の申し出により、事業主負担分・本人負担分とも免除されます。

※上記保険料のなかには、高齢者医療制度の納付金・支援金などに相当する『特定保険料』が含まれています。

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できるスポット。

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。

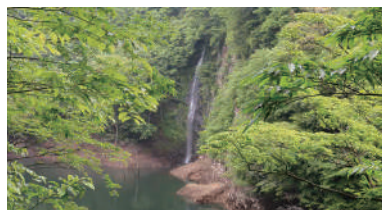
道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。



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。



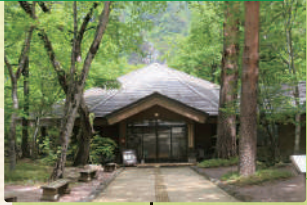
もみじ谷大吊橋

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

塩原温泉ビジターセンター



日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。

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

天皇の間記念公園



塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。

🕒 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



塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3 段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道を戻る。

風拳の滝



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

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。



🚶 約 5.5km 約 2 時間 30 分

INFORMATION



🚆 東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、
JR バスで約 65 分

🚗 東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分

塩原温泉観光協会
☎ 0287-32-4000
🌐 <http://www.siobara.or.jp/>

やしおコース

しおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝をめぐり、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることが出来る。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。



食とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるフンドフード。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。



大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。

🕒 9:00 ~ 18:00 📅 木曜日（祝日の場合は翌日）
👤 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
☎ 0287-32-3101
🌐 <https://yuponosato.com/>

※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。

放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。
適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、
脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、
さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

この検査項目に注意！

血液検査				尿検査
空腹時血糖		HbA1c (NGSP 値)		尿糖
保健指導判定値	100mg /dl 以上	保健指導判定値	5.6% 以上	尿糖
受診勧奨判定値	126mg /dl 以上	受診勧奨判定値	6.5% 以上	陽性 (+)

値が
状態が
間続くと…

細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病
網膜症

糖尿病
腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病
神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患
(閉塞性動脈硬化症)

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

血糖 高い 長い

こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすく、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。
健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

重症化を防ごう！

✓ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

✓ 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動※も1～3日おきに行います。

※レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

✓ 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

✓ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

✓ お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。



健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。



治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。
医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。



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、調味料を使いすぎることなく料理がおいしく仕上がります。

ご家族(被扶養者)が就職や結婚されたときなどは 健保組合に届け出が必要です！



春は、就職や結婚など被扶養者の状況が変わることが多い季節です。

以下の状況に被扶養者であるご家族が該当する場合は、被扶養者の資格を失うこととなりますので、「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ提出してください。

※該当する被扶養者が「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、それらもあわせて提出をお願いします。

こんなときは、被扶養者ではなくなります！

被扶養者の状況が以下に該当する場合は、被扶養者ではなくなります。健保組合に届け出が必要かチェックしてみましょう。

☐ 就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



☐ 収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上(※)、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

(※) 60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



☐ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



☐ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上(※)のとき

(※) 60歳以上は1日あたり5,000円以上



☐ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



☐ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



☐ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



☐ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



☐ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65~74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



☐ 外国に移住した

- 国内に住所(住民票)がなくなったとき



※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人等は除きます。

2021年8月から

夫婦共同扶養の場合(夫婦が共働きでともに被保険者である場合)の 被扶養者認定基準が変わりました

子供等を被扶養者にするとき、夫婦が共働きでともに被保険者である場合は年間収入が多い方の被扶養者になりますが、この年間収入の基準が2021年8月から下記のように変更されましたのでご注意ください。

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者の年間収入(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする)が多い方の被扶養者となります。
- 夫婦双方の年間収入の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。

2021年
秋より
本格運用中!

マイナンバーカードが 保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。



▲ステッカー



▲ポスター

使い方

- ①顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
→カバーやケースから出してください



- ②本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする
または暗証番号を入力する

→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります



- ③「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

薬剤情報

過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意する

同意しない

特定健診情報

(40歳以上対象)
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。

同意する

同意しない・40歳未満の方

※画面はイメージです。

便利な機能

本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる



「マイナポータル」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる



限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる



確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる



転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できる



◆ 使用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります

詳しくは

健康保険証 マイナポータル

検索

スマートフォンは
こちらから



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。

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

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

ターゲット
お腹

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！

片足立ち上がり座り

左右 各5～10回

ターゲット
下半身&
体幹

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！

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>

