

岩谷産業健康保険組合

健保ニュース

2022.4

No. **131**

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください

- ▶ 2022 年度 予算と事業計画 (P2)
- ▶ 2022 年度に実施する主な保健事業 (P6)



- ケガ ●病気
- 悩み ●育児
- 介護

などのご相談は

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 携帯電話もOK!

0120-929049

○ 医師や各分野のエキスパートがご相談にお応えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

2022年度 予算と事業計画

(令和4年度)

健康保険

予算総額 12億2,847万2千円 (1人あたり768,756円)

2月15日に開催された組合会において、

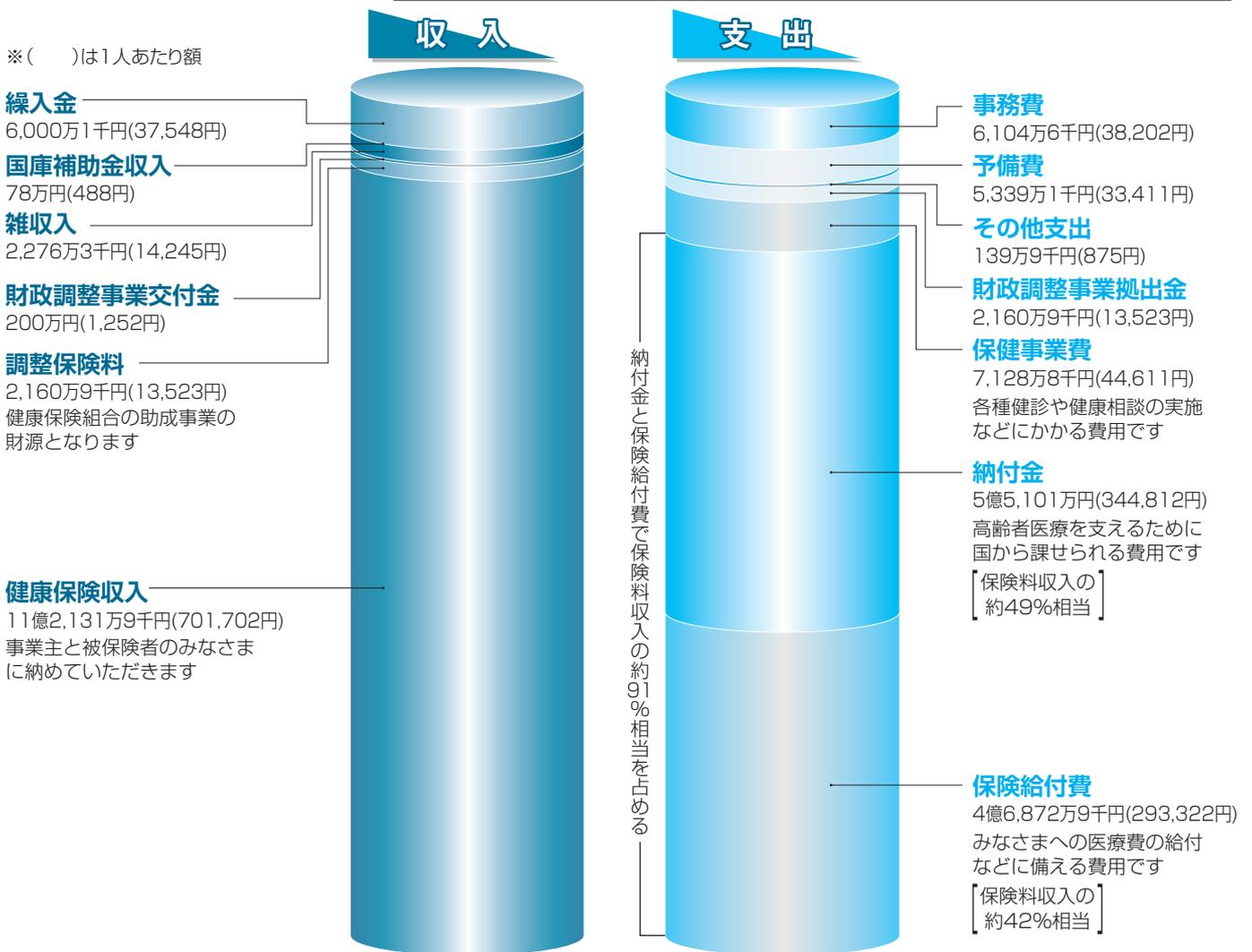
2022年度予算ならびに事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

2022年4月1日に当健康保険組合は、設立60年を迎えます。これまでのご支援とご協力に感謝申し上げます。

健康保険

予算の基礎数値

◆被保険者数	1,598人	◆保険料率	80.0/1000
◆平均標準報酬月額	551,000円	事業主	42.0/1000
		被保険者	38.0/1000



介護保険

収入			支出		
科目	予算額	1人あたり額	科目	予算額	1人あたり額
介護保険収入	1億7,772万1千円	225,248円	介護納付金	1億6,300万円	206,591円
雑収入等	3千円	4円	介護保険料還付金	15万円	190円
			積立金等	1,457万4千円	18,471円
収入合計	1億7,772万4千円	225,252円	支出合計	1億7,772万4千円	225,252円

予算の基礎数値

◆第2号被保険者たる被保険者数	760人
◆平均標準報酬月額	730,000円
◆保険料率	19.000/1000
事業主	10.134/1000
被保険者	8.866/1000

公 告

任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条2項に定める標準報酬月額は次のとおりです。

標準報酬月額 第32等級

560,000円

よって1カ月の保険料は …… **健康保険料** 44,800円 **介護保険料** 10,640円 となります。

*適用期間 2022年4月1日～2023年3月31日です。

健康保険組合からのお知らせ

被扶養者の扶養状況を確認します

厚生労働省の指導に基づき、本年度も被扶養者のある被保険者のみなさまを対象に「被扶養者資格の確認調査」を実施します。

該当者のみなさまには8月初旬（予定）に説明文および調査票をお送りします。

例年どおり証明書類が必要となりますので、あらかじめご用意いただき、必ず提出締切日を厳守のうえ、提出にご協力をお願いします。

被扶養者健診のご案内

40歳以上の被扶養者のみなさまにお届けしております「令和4年度被扶養者健康診断（特定健康診査対応のご案内）」は7月初旬頃に発送する予定です。

健診は病気を発見するだけでなく、未然に防ぐために生活習慣を見直すチャンスですので、定期的に健診を受診されることをお願いします。

◆ 帰省や旅行などをされる場合は、忘れずに健康保険証をお持ちください ◆

2022年10月から

健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合**に限り、免除の対象とすることになります。

一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

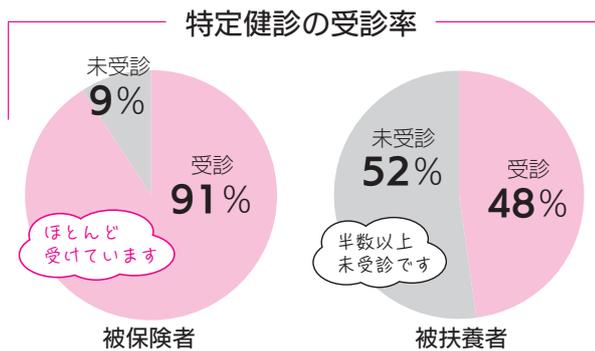
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

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…



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



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

保健師さんと一緒に

Let's try!



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。

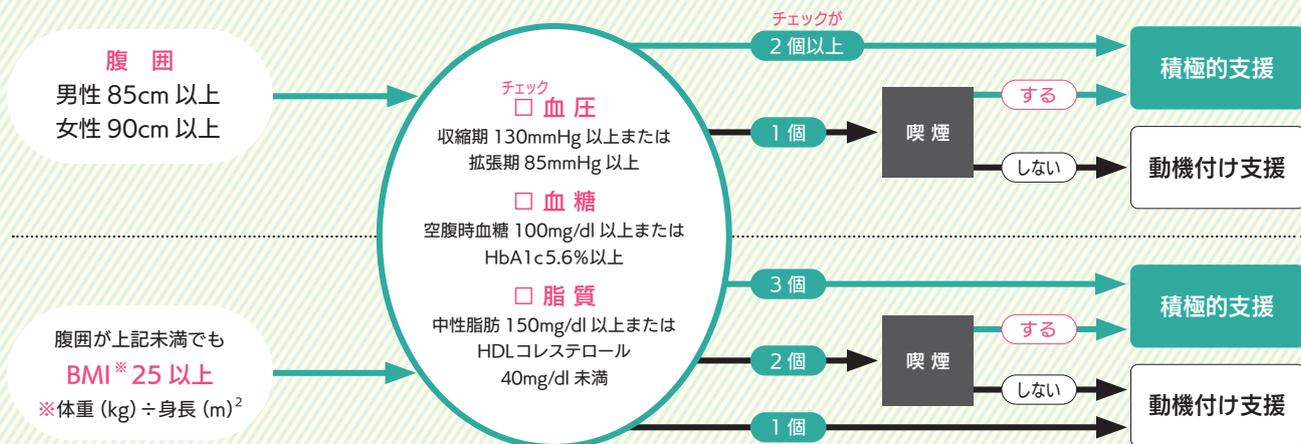
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

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、その人が持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。

2022年度に実施する主な保健事業

よりよい健康生活を目指して——

当健保組合の保健事業を積極的に活用し、健康づくりにお役立てください。

人間ドック

35歳～38歳の被保険者を対象に人間ドックを実施します。

特定健康診査

39歳以上の被保険者(人間ドック)と被扶養者を対象に、メタボを判定する健診を実施します。

特定保健指導

特定健康診査の結果、対象となった方に外部委託業者より生活改善指導を行います。希望者には活動量計を貸与します。

歯科健診

歯周病・むし歯等の予防のため、希望者を対象に歯科健診を実施します。

人間ドック等健診補助金制度

35歳以上の被扶養配偶者のうち希望者を対象に、人間ドック受診等に対する健診補助金制度を実施します。

若年層婦人科健診補助

若年層の女性被保険者を対象に健診補助を継続して実施します。

健康相談室

健康相談室を開設しています(大阪本社・東京本社内)。気軽にご相談ください。

「健保ニュース」

保健情報や健保組合の予算・決算などを掲載し、年2回発行します。

社会保険の冊子

新入社員に社会保険の冊子を配付します。

「赤ちゃんと！」

子育て支援として、新生児育児書を配付します。

健康カレンダー

1年間通して保健情報をPRするため配付します。

禁煙運動

禁煙に取り組みたい被保険者に対し、禁煙方法の紹介や費用等のサポートを展開します。

ホームページ

事業内容、各種手続き、最新ニュースなどがパソコンやスマホから確認できます。

「MY HEALTH WEB」

NEW

健康づくりをサポートする、個人向けポータルサイト。詳しくは同送のガイドをご覧ください。

医療費のお知らせ

被保険者と被扶養者の受診状況をお知らせします(年2回)。

ジェネリック医薬品差額通知

ジェネリック医薬品促進のために、ジェネリック医薬品差額通知を継続して実施します。

ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

心と体の無料電話健康相談を開設します。心の相談は面談にも対応しています。

専用ダイヤル
0120-929049

話題の健康情報

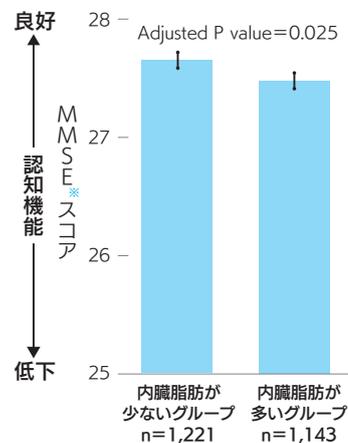
内臓脂肪を減らすと、 認知症のリスクも低くなる可能性

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
大切なもの



「2022年危機」がついに到来 今後さらに加速する高齢化が健保組合を襲う

団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し始める2022年。高齢者医療制度への納付金負担急増により、健保組合の財政悪化は避けられません。さらに2025年には、団塊の世代がすべて75歳以上となり、健保組合にとって厳しい状況が続く見込みです。

現役世代が高齢者医療のために支払う「納付金」

「納付金」は、高齢者医療制度のために健保組合が国へ支払うお金です。主に、前期高齢者（65～74歳）の加入者が多い国民健康保険の財政支援として納める「前期高齢者納付金」と、後期高齢者（75歳以上）の医療費支援として納める「後期高齢者支援金」の2つがあります。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、健保組合は国が定める計算式に基づいた金額を納めなければなりません。

後期高齢者支援金の急増で 現役世代の負担は限界に

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人

口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」がついに到来します。

2040年には、65歳以上の人口が約4000万人（35・3%）にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続き、健保財政のさらなる悪化が危惧されています（図1）。

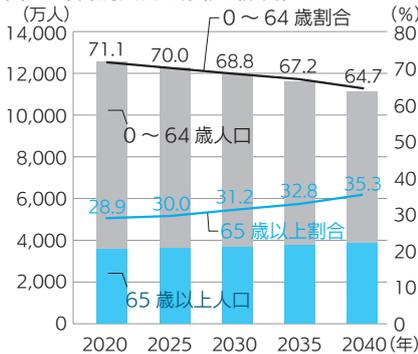
健康保険組合連合会（以下健保連）の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいなのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています（図2）。さらに、後期高齢者支援金は2022年

から2025年までの4年間で累計約3・2兆円増加すると推計されており、今後も支援金の増加に歯止めがかかりません（図3）。2022年10月より後期高齢者（一定所得者）の2割負担が実施される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3100億円と十分ではありません。

国民皆保険制度の持続性 確保に向けた取り組みが急務

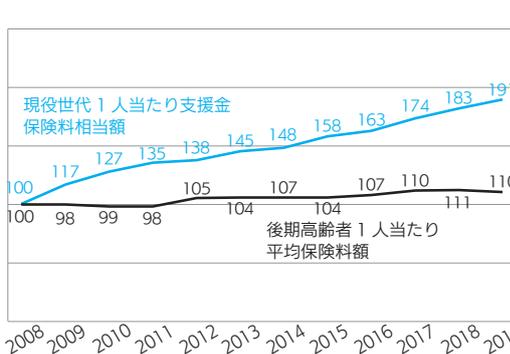
健保連はこうした状況を受け、2割負担の早期実施とともに、低所得者を除き2割負担とするなど継続的な検討が必要であると訴えています。そして、国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ世代間のアンバランス是正により現役世代の負担軽減を図ることなどが喫緊の課題であると主張しています。

図1 年齢別人口の推移（推計）



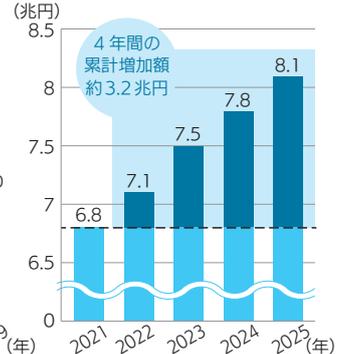
※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より作成

図2 負担額の伸び率（2008年度=100）



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」参考資料より作成

図3 後期高齢者支援金の推移（推計）



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のできるスポット。



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、やおコースはゴールだ。

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。



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。

- 🕒 8:30～17:00 🎫 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
- ☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
- 🌐 <https://shiobara-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。

- 🕒 8:30～18:00 (4月～10月)
- 🎫 大人300円、小中学生200円
- ☎ 0287-34-1037
- 🌐 <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。

風箏の滝



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。



箒川沿い遊歩道



福渡橋を渡ってからは、箒川沿いに遊歩道が続く。開放的な渓谷美の中、気持ちよく歩くことができる。

不動の足湯



誰でも入ることのできる、箒川のほとりにある足湯。



箒川本流を流れ落ちる。水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。

布滝



箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。

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。竜化の滝を渡ると、木漏れ日で柔らかな緑が広がり、幻想的な空間に。竜化の滝をめざし、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。



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。

春は、自律神経の乱れ にご注意を！

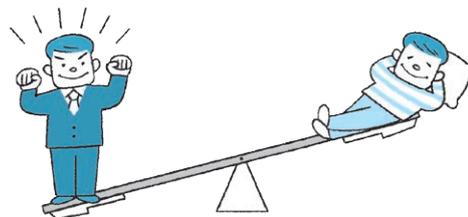
新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。



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。



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

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

春の不調を改善！ 自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさずに

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っても大切

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



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、買い物は徒歩、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

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。



必ず健保組合に届け出よう

第三者行為で保険証を使用したとき

第三者（他人）の行為によって病気やけがをしたときの医療費は、本来加害者が支払うべきものです。このような場合に保険証を使って治療を受けたときは、健保組合は医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者に請求することになります。保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合に必ず連絡し、すみやかに必要書類の提出をお願いします。

事故にあってしまったら…

1 警察に連絡し、加害者を確認

どんなに小さな事故でもまずは警察に連絡を。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを、各種身分証明書で確認しましょう。

自転車にぶつかられてけがをしたとき

任意保険の加入の有無などの確認を！

他人のペットに噛まれてけがをしたとき

ペットがワクチンを受けているか、病気をもっていないかの確認を！

自動車事故でけがをしたとき

車種・ナンバー・任意保険加入の有無などを車検証、損害保険の保険証などで確認を！

2 早めに医療機関を受診する

脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

3 保険証を使用したら健保組合へすみやかに提出

健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

次のような場合も第三者行為です

- ◆ 飲食店で食中毒にあったとき
- ◆ 他人の落下物によってけがをしたとき
- ◆ 不当な暴力を受けてけがをしたとき
- ◆ 運動中に他人の不注意でけがをしたとき
- ◆ お店などの設備の欠陥でけがをしたとき

注意！

示談の前に健保組合に必ず連絡を！

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。また、自動車事故には後遺障害の危険があります。示談の前には必ず健保組合へ連絡しましょう。

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。



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、味のメリハリが付き、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 ----- 大きじ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。

被扶養者であるご家族が以下の状況に該当する場合は、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



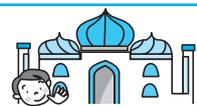
後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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

子ども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。

- 被扶養者の人数にかかわらず、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、届け出により、主として生計を維持する方の被扶養者となります。

武士の健康術

流刑地で天寿全う! 宇喜多秀家の巻

現代よりも過酷な戦国時代を生き抜いたリーダーは、どのように体や心を鍛えていたのでしょうか。今回は「戦国時代の貴公子」宇喜多秀家の人生と健康術を紹介します。

貴公子から流刑人へ 宇喜多秀家プロフィール

1572年備前国岡山城主、宇喜多直家の次男として誕生。父の死によって10歳で家督を継ぐ。豊臣秀吉は、この幼い大名を気に入り、元服の際に「秀」の文字を与えただけでなく、実の娘のように溺愛していた養女・豪姫（前田利家の四女）を娶せている。秀吉の期待に秀家もよく応え、数々の戦で勲を立て、朝鮮出兵の際には大将として活躍した。27歳で豊臣五大老に選ばれるなど、エリート街道まっしぐらだったが、秀吉の死後、人生が暗転。西軍の副大将として奮戦した関ヶ原で敗北し、数年におよぶ逃亡生活を経て、当時「鳥も通わぬ」といわれた八丈島へ流刑となる。およそ半世紀を島で暮らし、かの地で没した。享年84歳。



※年齢はすべて数え年

秀家流健康術

医

異例の長寿は 妻の愛のおかげ?

秀家と豪姫の夫婦仲はとてもよかった。夫の八丈島への流刑が決定すると、豪姫は実家（前田家）へ懇願して藩医を同行させている。また、食料や薬などを送り続けた。秀家が島での過酷な生活に耐え、長命を保てたのは妻の愛情のおかげといえよう。



教訓

健康管理を怠らず
病を予防すべし

食

スーパーフード で健康を維持

八丈島で有名な食材といえば「あしたば」。栄養バランスのよいセリ科の植物で、「長寿草」との呼び名もある。秀家は、あしたばはもちろん、海でとれた魚や海藻、畑で育てた野菜などを食べていたといわれる。質素だが、栄養価の高い食事が彼の健康を支えていたのだ。



教訓

バランスのよい粗食こそ
長生きの秘訣じゃ

癒

メンタルの 強さは驚異的

セレブ生活から一転、流人生活へ。心身を病んでも不思議ではない状況で長命を保った秀家は、環境適応能力が抜群に高かったといえる。釣りや和歌を楽しみ、ときには島の人々と宴に興じたという。過酷な環境でも楽しみを見出す。メンタル面では秀家が武将最強かもしれない。



教訓

逆境にあっても楽しむ
心を忘れるなけれ

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!

左右各30秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上に乗せる

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>

