

岩谷産業健康保険組合

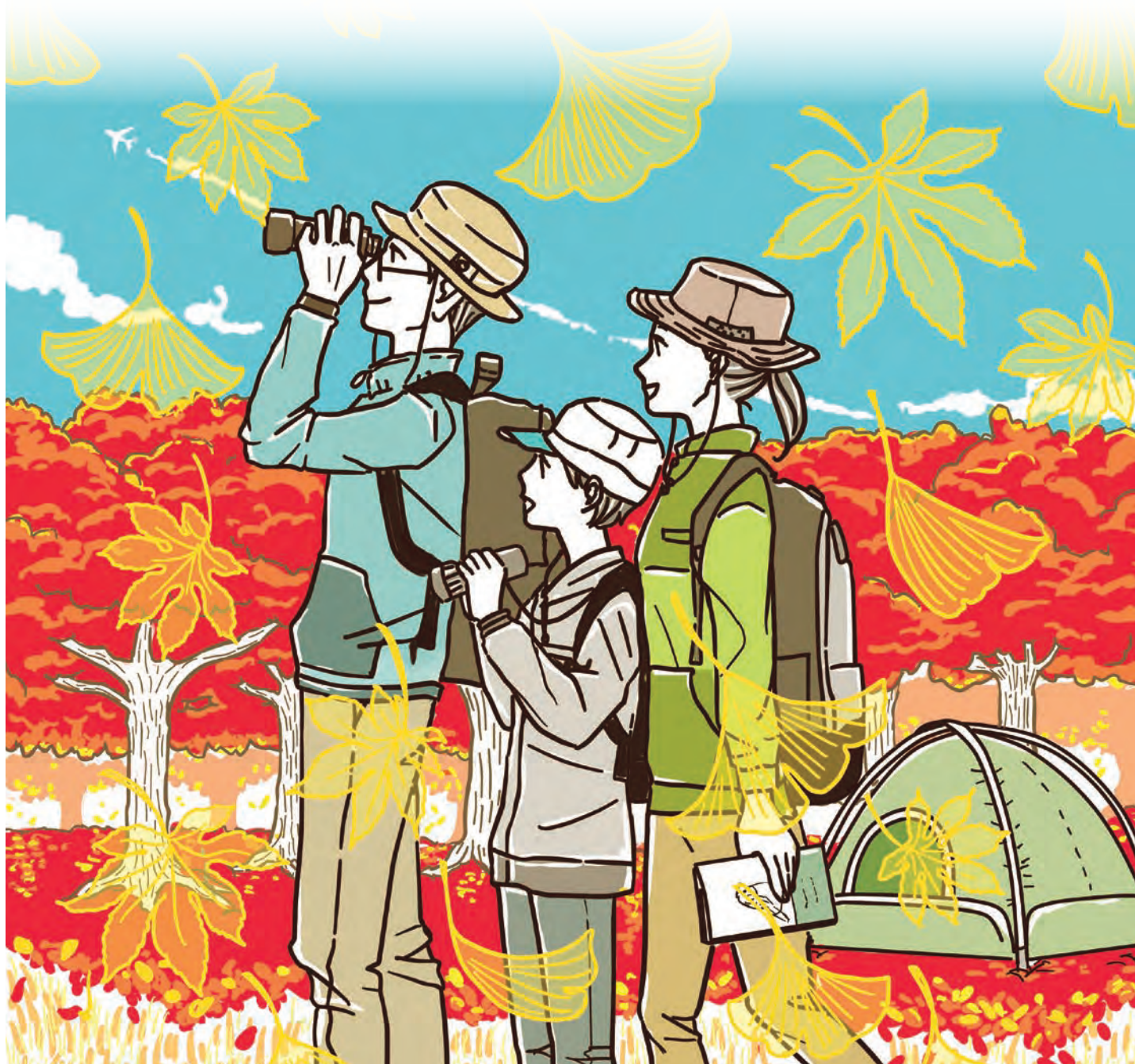
# 健保ニュース

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください

- ▶ 理事長就任のご挨拶、新役員・議員のご紹介
- ▶ 2021年度 決算のお知らせ
- ▶ 2020年度 健康スコアリングレポート結果報告

2022.10

No. **132**



- 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答えします ○

相談料・通話料無料  
プライバシー保護を  
厳守いたします

# 理事長就任のご挨拶



岩谷産業健康保険組合  
理事長 松原 潤

被保険者並びにご家族の皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃から当健康保険組合の事業運営につきまして、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。このたび、役員改選に伴いまして理事長に就任いたしましたのでご挨拶申し上げます。

岩谷産業健康保険組合は、昭和37年4月に設立され、本年60周年の節目を迎えました。この間、永きにわたり事業運営を継続、発展できましたのは、偏に事業主および被保険者の皆様のご支援ならびに設立以来の諸先輩、歴代の組合会議員の皆様のご尽力、そして関連官庁はじめ関係者各位の適切なご指導の賜物であり、ここに改めまして感謝申し上げます。

現在も日常生活に大きな影響を与えている新型コロナウイルスの感染拡大につきましては、未だ感染収束が見通せない状況の下、その影響で一般では、保険料収入の減少により健康保険組合の財政も厳しくなってきました。また、こうしたコロナ禍においても、急速な少子高齢化は進行し続けており、

医療保険制度の支え手となる現役世代の人口は減少する一方、2025年度には団塊の世代の方々全員が後期高齢者になることにより、国民医療費が今までの以上に膨らんでいくことが予想されています。

政府は、我が国が誇る国民皆保険制度を持続可能にするため、医療費の増加抑制や、健康保険組合を中心とした現役世代に依存する制度から、全世代で支え合う制度への改革等を進めています。当健康保険組合においても、高齢者医療制度と介護保険制度への納付金負担は、急速な増加傾向にあります。そのため厚生労働省が推進するデータヘルス計画へ参画し、更なる健康意識向上や医療費削減を目指し、様々な保健事業に積極的に取り組んでいます。

今後も厳しい組合運営状況下にはありますが、被保険者並びにご家族の皆様方のより良い健康生活と安心な暮らしを支えるため、役職員一同全力を尽くして参る所存ですので、引き続きご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

# 健康保険組合からのお知らせ

## 公 告

- ◆任期満了に伴い、当健康保険組合の議員、理事の総選挙が4月20日に行われました。新役員は下段に掲載しております。
- ◆令和3年度の収入支出決算ならびに事業報告が7月13日に開催された組合会にて承認されました。概要はP6・7に掲載しています。

## ご協力ありがとうございました

法令および厚生労働省の指導により毎年行っております。8月初旬より健康保険上の被扶養者を有する被保険者に対し、「健康保険現況確認書」を送り、被扶養者の資格確認を行いました。ご協力、誠にありがとうございました。

## データヘルス計画年次報告

健康保険法に基づく健康事業の実施計画「データヘルス計画」の第2期年次報告書を厚生労働省保険局へ6月末に提出しました。これにより当健康保険組合の保健事業活動が評価され、保険料にも影響することがあります。



## 特定保健指導実施率全国2位！ 厚生労働大臣より感謝メッセージを受領しました。

全国の健康保険組合などを対象とした2020年度の特定保健指導実施率が厚生労働省より公表されました。当健康保険組合の実施率が97.3%で1,628組合中全国2位となり、厚生労働大臣から感謝メッセージを受領しました。保健指導実施率を高めることは、血管疾患、糖尿病等の重症化を防ぎ、医療費の抑制効果があります。健康意識の高い当健康保険組合の加入者のみなさまに感謝するとともに、今後も同事業の創意工夫に努めます。

## 健康保険組合 組合会 新役員・議員のご紹介

令和4年4月20日、任期満了に伴う総選挙の結果、理事長以下新役員・議員が就任いたしましたので、ご紹介します。

| 選定議員（事業主選定）  |                                    | 互選議員（職域推薦・選挙） |                        |
|--------------|------------------------------------|---------------|------------------------|
| 議員および<br>役職名 | 氏 名<br>(所 属)                       | 議員および<br>役職名  | 氏 名<br>(所 属)           |
| 議 理 事 長      | 松原 潤<br>(総務人事部)                    | 議 理 員 事       | 脇本 翔太<br>(産業エネルギー部)    |
| 議 常 務 理 事    | 須原 豊<br>(健康保険組合)                   | 議 理 員 事       | 吉田 純也<br>(首都圏支社 東京支店)  |
| 議 理 員 事      | 松尾 哲夫<br>(経理部)                     | 議 理 員 事       | 井本 京子<br>(電子マテリアル部)    |
| 議 監 員 事      | 植田 康稔<br>(経営企画部)                   | 議 監 員 事       | 三宅 邦彦<br>(経理部)         |
| 議 員          | 鈴木 英仁<br>(総合エネルギー事業統括室)            | 議 員           | 西 賢祐<br>(北海道支社 営業管理部)  |
| 議 員          | 松尾 弘樹<br>(産業ガス本部・水素本部・機械本部 統括室)    | 議 員           | 溝口 和宏<br>(首都圏支社 営業管理部) |
| 議 員          | 小日向 渉<br>(マテリアル本部・自然産業本部・海外本部 統括室) | 議 員           | 三川 輝<br>(中部支社 営業管理部)   |
| 議 員          | 栗山 寛繁<br>(総務人事部)                   | 議 員           | 今井 智樹<br>(中国支社 営業管理部)  |

毎年受けましょう **特定健診**

# もう受けましたか？ 特定健診

被扶養者のみなさん、もう特定健診（いわゆるメタボ健診）を受けましたか？  
まだの方は、予約をとりましたか？ 予約時期が遅くなると、希望の日程が取りづらくなります。  
早めに受診日程を決めてしまいましょう。

## 早めに予約すると…

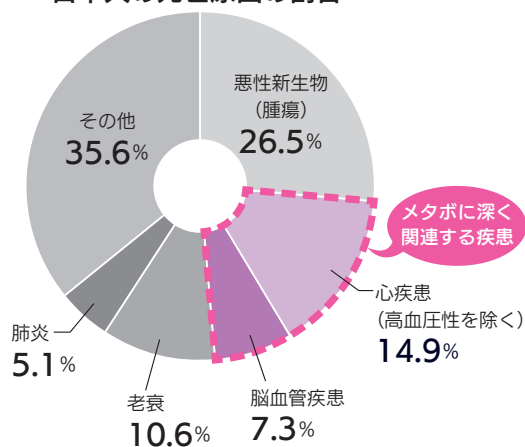


## 予約時期が遅くなると…



2021年の日本人の死因をみると、**メタボ**が深く関連している「**心疾患**」と「**脳血管疾患**」で約4分の1を占めています。特定健診でこれらの病気の「芽」を見つけて、早めに摘み取りましょう。

日本人の死亡原因の割合



2021年人口動態統計月報年計（概数）より作成

## 特定健診を受けないと、保険料が高くなるかも！

加入者のみなさんが特定健診を受けないと、当健保組合が高齢者医療制度に納めている「支援金」が加算される仕組みが導入されています。そうするとみなさんからお支払いいただいている保険料が高くなるかもしれません。

病気を見逃したうえに、保険料も高くなる……  
なんてことのないように、特定健診をぜひ受けてください！





# おすすめします！特定保健指導

40歳以上の人は健診の結果、  
メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導に参加することができます。  
積極的に参加して、健康な状態を取り戻しましょう。

## 特定保健指導をおすすめする理由

### 改善を始めるのは今がベスト

自覚症状がないからと  
いって放置してしまう  
と、いずれは生活習慣  
病を発症してしまう状  
態です。改善を始める  
タイミングは、今がベ  
ストと考えましょう。



### 怒られることはありません

指導というと一方的な  
ものを想像するかもし  
れませんが、実際はサ  
ポートです。できそう  
なことを、続けられそ  
うなことを、保健師・管  
理栄養士と一緒に考え  
ます。



### 達成可能な目標を設定

数カ月先の目標値を設  
定して、生活習慣の改  
善に取り組みます。無  
理な目標は設定しませ  
ないので、着実にこな  
していけば十分に達成  
可能です。



### 無料です

特定保健指導にかかる  
費用は、当健保組合が  
負担します。みなさん  
は生活習慣の改善に集  
中して取り組んでくだ  
さい。



## 初回面接は約20～30分\*です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面接にかかる時間は約20～30分\*、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB（オンライン）面談など、利便性が向上した保健指導も増えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。

\*実施機関により異なります。

2021年度

# 決算のお知らせ

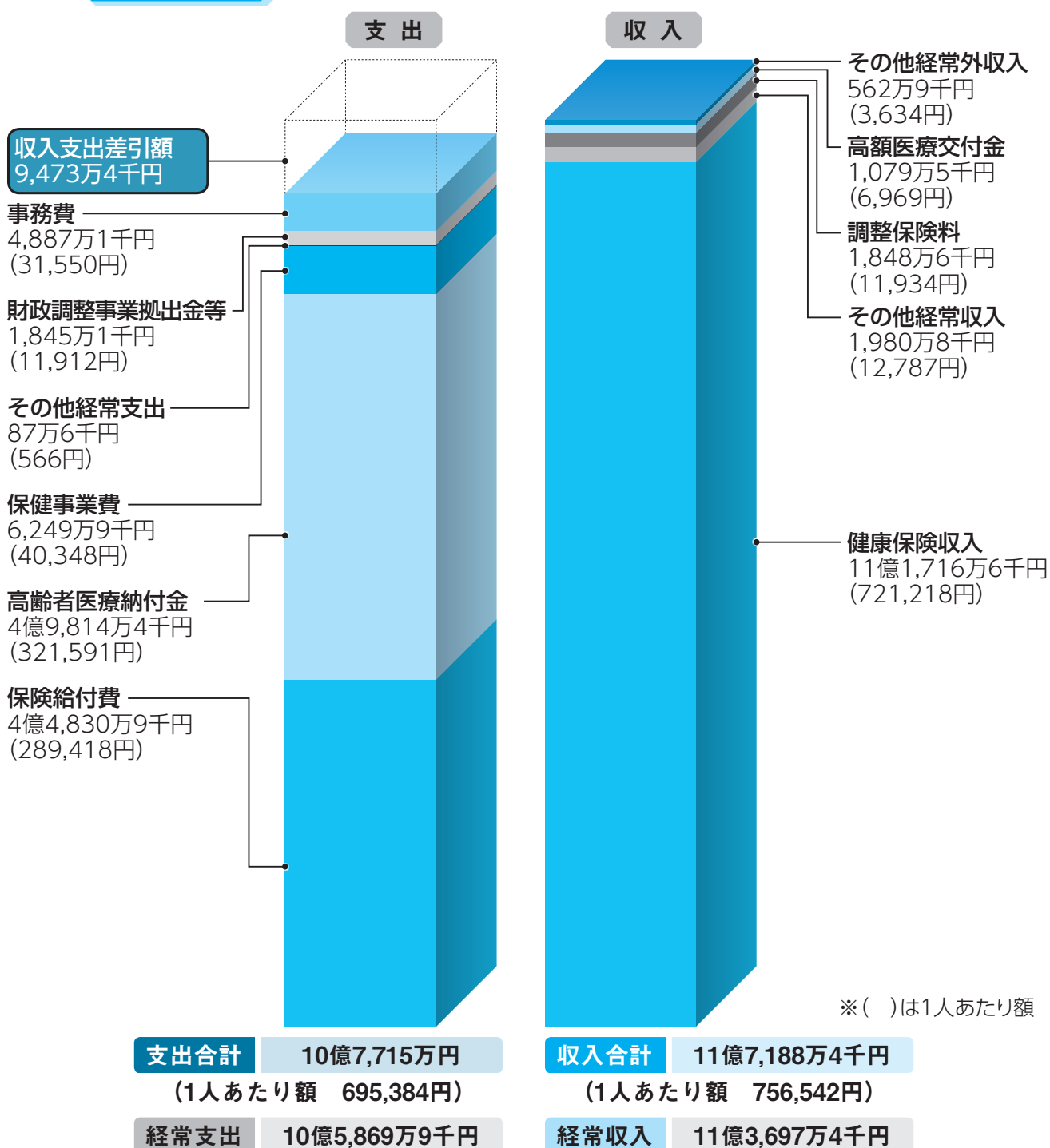
経常収支7,827万5千円の黒字に

当健康保険組合の2021年度収入支出決算ならびに事業報告が、7月13日に開催された組合会において承認され、近畿厚生局に提出しましたので、その概要についてご報告します。

経常収支は、健康保険収入の増加や保険給付費の減少により、黒字となりました。

収支差引額9,473万4千円については、9,469万8千円を別途積立金へ、3万5千円を財政調整事業繰越金として処分しました。

## 健康保険



## … 2021年度 決算データ …

|             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| 被 保 険 者 数   | 1,531名（男性1,147名 女性384名）                |
| 平均標準報酬月額    | 561,527円                               |
| 総 標 準 賞 与 額 | 39億7,851万1千円（年間合計）                     |
| 平 均 年 齢     | 40.55歳（男性42.71歳 女性34.10歳）              |
| 被 扶 養 者 数   | 1,873名                                 |
| 一 般 保 険 料 率 | 80/1000（事業主42.0/1000 被保険者38.0/1000）    |
| 介 護 保 険 料 率 | 19/1000（事業主10.134/1000 被保険者8.866/1000） |

[2021年度末現在]

## … 主な事業報告 …

- 人 間 ド ッ ク ……35歳以上の被保険者を対象に実施。40歳以上の方は特定健康診査として実施
- 特 定 保 健 指 導 ……生活習慣改善のため、各種支援プログラムを実施
- 歯 科 健 診 ……各事業所単位で希望者を対象に実施
- 被 扶 養 者 健 診 ……40歳以上の被扶養者を対象に特定健康診査として実施
- 被扶養者健診補助金制度 ……35歳以上の被扶養者を対象に健診の補助を実施
- H P 運 営 ……webサイトによる保健事業等の広報を実施
- 「健保ニュース」 ……年2回、全被保険者に配付
- 健康カレンダー ……全被保険者に配付
- 医療費のお知らせ ……年2回、該当者に配付
- ジェネリック医薬品の利用促進 ……薬剤差額通知を年2回該当者に送付
- 月刊誌「赤ちゃんと！」 ……新生児誕生の家庭に送付（希望者）
- ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング ……電話による心身の健康相談ならびに面談カウンセリングを実施
- 健康相談室 ……大阪・東京両本社において健康相談と健診結果フォローのため、健康相談室を開設
- 社会保険の冊子 ……新規加入者に配付
- 常備薬の斡旋(委託) ……全被保険者を対象に実施
- そ の 他 ……重症化予防事業、禁煙外来補助制度、若年層婦人科健診補助、活動量計の貸し出し、など

## 介護保険

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健康保険組合は事業主とおもに40歳以上の被保険者の皆様から介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

2021年度の決算は右記のとおりとなりました。収支差引額1,055万6千円については、全額を準備金に積み立てました。

|       |             |
|-------|-------------|
| 収入決算額 | 1億7,158万2千円 |
| 支出決算額 | 1億6,102万6千円 |
| 収支差引額 | 1,055万6千円   |

# 山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。

## 長岳寺 鐘楼門

紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

## 山

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたといわれている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拝む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大神の子孫をまつり、狹井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

## 崇

神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干し柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたり小腹がすいたりしたら気軽に頼めることができ、ありがたい。

## 黒塚古墳

全長約 130 m の前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



## 箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。



## Sightseeing ちよと寄り道



## 相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

## ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)

「大和は 国のまほろば たたなづく 青がき 山ごもれる 大和し 美し」

時間と体力に余裕があれば、井寺池ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、相撲発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。



**大神神社と摂末社（一部）**

ご祭神は三輪山の大物主大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



### ◆ 挂殿

寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。  
☎ 0744-42-6633



◆ 大直禰子神社

三輪の大神様の子孫の大直禰子  
命（若宮様）をまつる。国の重要  
文化財。



◆ 狭井神社薬井戸 くすりいど

三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。

◆ 檜原神社

あまてらすおみかみ  
天照大御神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。



## INFORMATION



JR万葉まほろば線桜井駅、  
または近鉄大阪線桜井駅下車



南阪奈道路  
「葛城 IC」から約 30 分

桜井市観光協会  
☎ 0744-42-7530  
🌐 <https://sakurai-kankou.jimdo.com/>

天理市観光協会  
☎ 0743-63-1242  
🌐 <https://kanko-tenri.jp/>

## 仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。



三輪そうめん



奈良時代、大神神社神主の次男穀主たねぬしが、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作り始めたのが三輪そうめんの起源とされる。

※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。

2020  
年度

## 健康スコアリングレポート結果報告

健康スコアリング  
レポートとは？

加入者の健康状態や、健康づくりの取組状況を全健保組合平均や業態平均などと比較して、「見える化」したもので、「健康の通信簿」になります（2018年度のデータです）。

## 特定健診・特定保健指導



単一

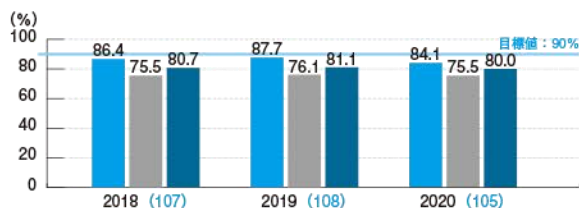
組合順位

7位／1,126組合

全組合順位

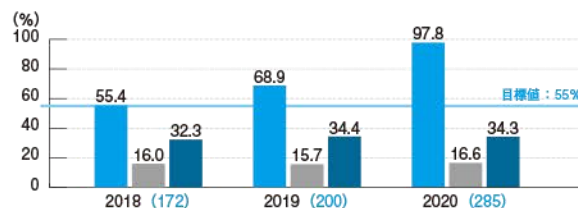
13位／1,379組合

## 特定健診の実施率

1ランクUPまで<sup>(\*)</sup> あと 49人

| 特定健診の実施率 | 2018       | 2019       | 2020         |
|----------|------------|------------|--------------|
| 当組合      | 86.4%      | 87.7%      | 84.1%        |
|          | 282位/329組合 | 292位/337組合 | 408位/1,126組合 |
| 業態平均     | 75.5%      | 76.1%      | 75.5%        |
| 単一組合平均   | 80.7%      | 81.1%      | 80.0%        |

## 特定保健指導の実施率

1ランクUPまで<sup>(\*)</sup> 最上位です

| 特定保健指導の実施率 | 2018       | 2019      | 2020       |
|------------|------------|-----------|------------|
| 当組合        | 55.4%      | 68.9%     | 97.8%      |
|            | 178位/214組合 | 91位/113組合 | 4位/1,126組合 |
| 業態平均       | 16.0%      | 15.7%     | 16.6%      |
| 単一組合平均     | 32.3%      | 34.4%     | 34.3%      |

※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

■当組合 ■業態平均 ■単一組合平均

※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※（ ）内の数値は、単一組合平均を100とした際の貴組合の相対値。

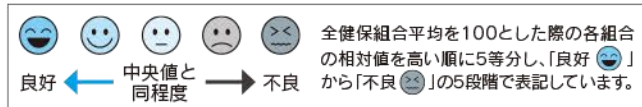
（\*）「1ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

特定健診の実施率と特定保健指導実施率は、ともに平均を超えており、普段から健康を意識していただいているようです。引き続き、毎年健診を受診し、対象となった場合は保健指導を受け、健康管理を行いましょう。

## 生活習慣病リスク保有者の割合

| 健康状況の経年変化 | 2018                | 2019       | 2020       | 5段階 |
|-----------|---------------------|------------|------------|-----|
| 肥満        | 当組合 101<br>業態平均 103 | 106<br>103 | 112<br>104 | 😊   |
| 血圧        | 当組合 130<br>業態平均 106 | 140<br>106 | 154<br>106 | 😊   |
| 肝機能       | 当組合 91<br>業態平均 102  | 94<br>102  | 105<br>103 | 😊   |
| 脂質        | 当組合 99<br>業態平均 104  | 96<br>104  | 111<br>107 | 😊   |
| 血糖        | 当組合 103<br>業態平均 104 | 102<br>102 | 107<br>103 | 😊   |

※2020年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計



## 適正な生活習慣を有する者の割合

| 生活習慣の経年変化 | 2018                             | 2019              | 2020              | 5段階 |
|-----------|----------------------------------|-------------------|-------------------|-----|
| 喫煙        | 当組合 119<br>業態平均 99<br>上位10% 111  | 118<br>99<br>109  | 118<br>99<br>112  | 😊   |
| 運動        | 当組合 116<br>業態平均 107<br>上位10% 129 | 119<br>107<br>130 | 118<br>108<br>138 | 😊   |
| 食事        | 当組合 108<br>業態平均 98<br>上位10% 110  | 107<br>99<br>107  | 106<br>99<br>112  | 😐   |
| 飲酒        | 当組合 92<br>業態平均 98<br>上位10% 95    | 91<br>98<br>96    | 94<br>99<br>100   | 😞   |
| 睡眠        | 当組合 117<br>業態平均 99<br>上位10% 111  | 119<br>99<br>112  | 114<br>100<br>114 | 😊   |

※2020年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成

※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す

ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」の上位10%の平均値を表示

## 当健保組合の健康課題

本結果は、40歳以上の特定健診を受診した被保険者（従業員）と被扶養者の合算になっています。被保険者だけだと脂質、血糖と食事習慣、飲酒習慣が全国平均より悪くなります。とくに50歳代男性のメタボリック症候群率が30%超で高く注意が必要です。



監修 ● 公認心理師 上野 幹子



## 相手のせいではない。 ものの見方や感じ方、考え方が自分と違うだけ

相手が自分の思い通りに動いてくれずイライラすると、つい相手の考え方や能力、性格のせいにしがちです。しかし、自分と他人とではものの見方や感じ方、考え方が異なるため、相手が自分の思うように動かなくても当然であり、相手が悪いわけではありません。

また、人は他人から行動を制限されるような指示を受けると、反抗心が生じます。「相手の思い通りには動きたくない」という気持ちが芽生え、かえって逆効果です。

他人は自分の思い通りには動かない。その前提で人と関わり、ていねいに対話することが、ストレスを減らすことにつながります。

### ● 相手が思い通りに動いてくれないイライラの対処法 ●

- 「動いてほしい」という期待を手放す  
期待しなければ、思い通りに動いてくれなくてもイライラしない。「動いてくれたらラッキー」ぐらいに考える。
- 相手を理解し、同じものの見方をしてみる  
相手の話をよく聞き、ものの見方や感じ方、考え方を知れば、相手がとった行動の理由がわかり、イライラしにくい。
- 相手を動かしたいのであれば自分が変わる  
まず、自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。また、人を動かす基本は「お願い」。そして、動いてくれたら「感謝」を伝える。



家族が、友人が、同僚が…自分の思い通りに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまりまう。しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心のもち方を知っておきましょう。

# 相手が思い通りに動いてくれない



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、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。



## 秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

### 材料(2人分)

|              |        |              |        |
|--------------|--------|--------------|--------|
| 生鮭           | 2切れ    | 塩            | 小さじ1/2 |
| 白ワイン(鮭用)     | 小さじ1   | 白ワイン         | 大さじ1   |
| オリーブオイル      | 大さじ1/2 | パスタ(乾燥1.6mm) | 160g   |
| にんにく(輪切り)    | 1かけ分   | 小麦粉          | 大さじ1   |
| A しめじ(手でほぐす) | 1/2パック | レモン(いちょう切り)  | 1/8個   |
| 玉ねぎ(薄切り)     | 1/2個   | 豆乳(無調整)      | 200mL  |
| キャベツ(短冊切り)   | 30g    | パセリ(みじん切り)   | 適量     |
| れんこん(いちょう切り) | 1/3節   | 黒こしょう        | 適量     |

### 作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2〜3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

### ✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。



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



## 鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分  
297kcal / 食塩相当量 1.7g

### 材料 (2人分)

|                  |         |                       |              |
|------------------|---------|-----------------------|--------------|
| 鶏もも肉 (皮なし) ----- | 1 枚     | さつまいも (1cmの輪切り) ----- | 1/2 本 (100g) |
| A 粒マスタード -----   | 大さじ 1/2 | 玉ねぎ (6等分のくし形切り) ----- | 1 個          |
| はちみつ -----       | 大さじ 1/2 | しめじ (大きめにほぐす) -----   | 1/2 パック      |
| しょうゆ -----       | 大さじ 1   | しいたけ (薄切り) -----      | 3 個          |
| オリーブオイル -----    | 大さじ 1/2 | ミニトマト -----           | 5 個          |

### 作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに 1 の鶏もも肉と A を合わせて 15 分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に 2 と残りの材料を並べ、200℃ のオーブンで 30 分焼く。

### ✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

### 🍃 野菜をおいしく食べるコツ

#### 食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが増える楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。レモン汁やマスタードなど酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、つつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。

## 武士の健康術

# 温泉パワーが活力の元 豊臣秀吉の巻

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「英傑」豊臣秀吉の人生と健康術を紹介します。

## 貧しい百姓の子から天下人へ 豊臣秀吉プロフィール

豊臣秀吉は誰もが知る天下取りの英雄だが、その出自は謎に包まれている。有力な説は1537年に尾張の百姓の子として生まれたというもの。10代半ばで家を出て、針売りなどをしながら放浪。＜運命の人＞織田信長に出会ったのは、「墨俣一夜城」「清洲城の三日普請」をはじめ、数々の功を立て織田家の重臣に。本能寺の変で信長が世を去ると、硬軟織り交ぜた人心掌握術と機敏な戦術で天下統一をなしとげた。明るく、人を気遣う性格だったが、晩年は暗く残虐な面が目立つようになる。朝鮮出兵や秀次事件など黒歴史も重ねたが、裸一貫から出世した秀吉を慕う庶民は多かった。伏見城にて死去。享年62歳(63歳説もあり)。



※年齢はすべて数え年

## 秀吉流健康術

### 体 天下の名湯で 活力をゲット!

温泉が大好きだった秀吉。有馬温泉には、天下人になる前から湯治に訪れていたという。当時の温泉地の風呂は立ち湯スタイルだったが、秀吉は座り湯の風呂を作らせた。立ち湯より体への負担が少なく、リラックスできる。風呂に入るときは太閤様に感謝しつつ、ゆっくり入ろう。

極楽極楽〜♪



教訓

シャワーですまさず  
毎日風呂につかるべし

### 癒 おしゃべりで リラックス♪

おとぎしゅう  
御伽衆は將軍や大名に仕え、相談相手になったり、書物の講釈などをした人々。数人〜10数人が一般的だったが、秀吉の御伽衆はおおよそ800人! おしゃべりや笑いは、ストレス発散になり心身にいい影響を与える。天下人の重荷を軽口で吹き飛ばしていたのだろうか。



教訓

おしゃべりや笑いで  
ストレスを発散せよ

### 医 健康への油断 でしくじった?

若いころの秀吉はタフで病気とは無縁だったようだ。それゆえか天下人になるまで医師団をもたず、不摂生な生活もたたり、長く生きることは叶わなかった。秀吉が早くから医師をつけ健康管理をしっかりとしていれば、歴史は変わっていたのかもしれない。



教訓

健康を過信せず定期  
健診を受けるのじゃ

2022年  
4月から

再診なしで最大3回まで有効

# リフィル処方せん

2022年4月より導入された“リフィル処方せん”をご存じですか？  
症状が安定している場合に、医師の再診を受けずに処方せんを繰り返し使えるようになりました。

## リフィル処方せんとは

リフィル処方せんとは、症状が安定している患者などに医師が発行する処方せんのことで、一定期間に最大3回まで繰り返し使用できます。これにより、患者は薬がなくなるたびに病院を受診する必要がなくなります。

ただし、処方せんの管理は患者が行いますので、紛失には注意しなければなりません。また、2回目以降に薬をもらいに行く予定の日時は、原則として前回の調剤日を起点に決まります。



### CHECK たとえば…90日分の内服薬を30日分ずつ処方する場合

- 医師は30日分の処方せんを、繰り返し利用できる回数（最大3回）を記載したうえで、1枚発行します。
  - 薬局では、医師の指示どおりに30日分ずつの調剤を行い、患者は薬をもらいます。
  - 2回目以降は、薬局に処方せんを持って行けば薬をもらえます。
- ※ 調剤の都度、薬剤師は処方した医師へ状況を報告します。

## Health Information

### 話題の健康情報

2022年  
10月  
から

## 紹介状なしで大病院を受診したときの 定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。

いきなり大病院に行かず、  
まずはかかりつけ医を  
受診しましょう



定額負担を徴収  
する責務がある  
医療機関の拡大

定額負担額の  
引き上げ

《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

| ● 9月まで       |                | ● 10月から      |                |
|--------------|----------------|--------------|----------------|
| 計8,000円が患者負担 |                | 計9,400円が患者負担 |                |
| 定額負担 5,000円  |                | 定額負担 7,000円  |                |
| 患者負担 3,000円  | 健保組合の給付 7,000円 | 患者負担 2,400円  | 健保組合の給付 5,600円 |
| 保険給付の範囲      |                | 控除 2,000円    |                |

| 2022年10月からの定額負担 |                                                                                                                                    |                                                  |  |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
| 対象病院            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定機能病院</li> <li>・ 地域医療支援病院（一般病床200床以上に限る）</li> <li>・ 紹介受診重点医療機関（一般病床200床以上に限る）</li> </ul> | 新たに追加                                            |  |
|                 |                                                                                                                                    | ※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる |  |
| 定額負担額（※）        | 初診                                                                                                                                 | 医科 5,000円 ⇒ 7,000円に<br>歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に       |  |
|                 | 再診                                                                                                                                 | 医科 2,500円 ⇒ 3,000円に<br>歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に       |  |
| 保険給付範囲からの控除     | 外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者（あえて紹介状なしで受診する患者等）の初診・再診について、以下の点数（額）を保険給付範囲から控除                                             |                                                  |  |
|                 | 初診                                                                                                                                 | 医科 200点（2,000円）<br>歯科 200点（2,000円）               |  |
|                 | 再診                                                                                                                                 | 医科 50点（500円）<br>歯科 40点（400円）                     |  |
|                 | ※ 徴収する最低基準の額。                                                                                                                      |                                                  |  |



楽しく“体を動かす”

# 全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。  
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！  
自宅でもできる  
トレーニング

今回は、  
少しチャレンジ！

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  
体幹

## ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの  
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と  
右手で体を保持する

星型に見えるように  
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を経由して  
左に回転し、左足の外側と  
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように  
安定させましょう。



ターゲット  
体幹&  
下半身

## 片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から  
片脚を後ろに引く

前の脚に  
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を  
引き上げ、戻る

引き上げたものが  
床と平行になると  
GOOD!  
グラグラしないように  
しましょう。



ターゲット  
胸&肩

## 胸肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、  
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、  
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように  
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ

<http://dougahfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

