

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

- ▶ 2023 年度 予算と事業計画 (P2)
- ▶ 2023 年度に実施する主な保健事業 (P6)
- ▶ 武士の健康術 徳川家康の巻 (P11)
- ▶ マイヘルスウェブをご利用ください (P14 ~ 15)

2023.4

No. **133**



- 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

2023年度  
(令和5年度)

# 予算と事業計画

## 健康保険

予算総額 14億4,475万5千円 (1人あたり896,250円)

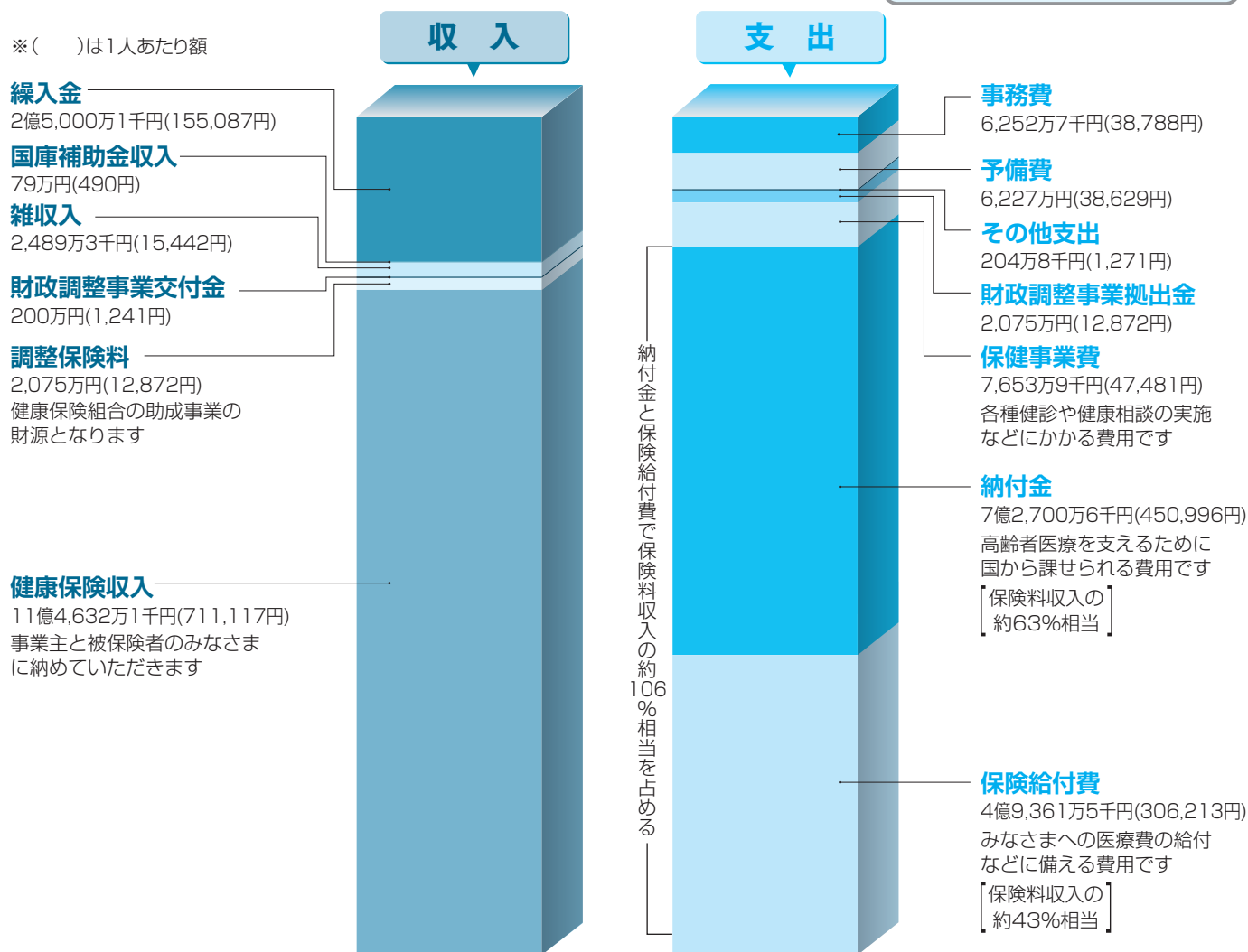
2月15日に開催された組合会において、2023年度予算ならびに事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

高齢者医療を支えるための納付金の急増により、別途積立金より繰入金2億5千万円を使って収支を成り立たせています。実際の経常収支は、1億9千万円の赤字予算になります。

### 予算の基礎数値

|            |           |
|------------|-----------|
| ▶ 被保険者数    | 1,612人    |
| ▶ 平均標準報酬月額 | 555,000円  |
| ▶ 保険料率     | 80.0/1000 |
| 事業主        | 42.0/1000 |
| 被保険者       | 38.0/1000 |

※( )は1人あたり額



## 介護保険

### 収入

| 科目     | 予算額         | 1人あたり額   |
|--------|-------------|----------|
| 介護保険収入 | 1億8,451万円   | 225,287円 |
| 雑収入等   | 3千円         | 3円       |
| 収入合計   | 1億8,451万3千円 | 225,290円 |

### 支出

| 科目       | 予算額         | 1人あたり額   |
|----------|-------------|----------|
| 介護納付金    | 1億6,500万円   | 201,465円 |
| 介護保険料還付金 | 15万円        | 183円     |
| 積立金等     | 1,936万3千円   | 23,642円  |
| 支出合計     | 1億8,451万3千円 | 225,290円 |

### 予算の基礎数値

|                  |             |
|------------------|-------------|
| ▶ 第2号被保険者たる被保険者数 | 785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 2023年4月1日～2024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5年度被扶養者健康診断（特定健康診査対応）のご案内」は6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 ◆

## 4月から、出産育児一時金が引き上げられます

～ 2023.3

1児につき

42万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

2023.4～

1児につき

50万円

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は1994年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。

### Q 出産育児一時金の対象になる出産とは？

A 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

### Q 出産育児一時金の受け取り方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

毎年受けていますか?

## 特定健診

# 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

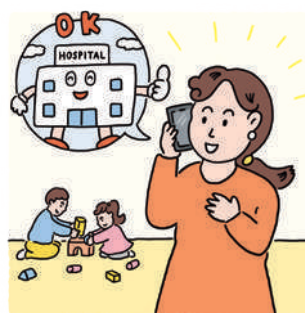
「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。



## 忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

### STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくとうれしいです。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



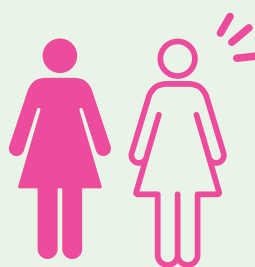
### STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



### 被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。

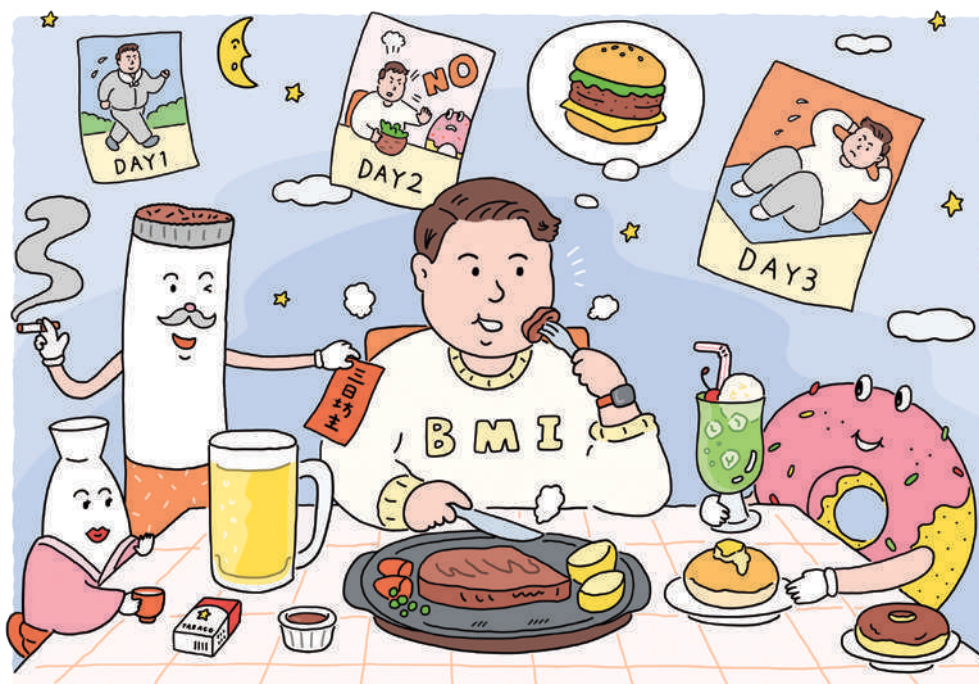


どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



## 約3カ月だから無理なく習慣化できる

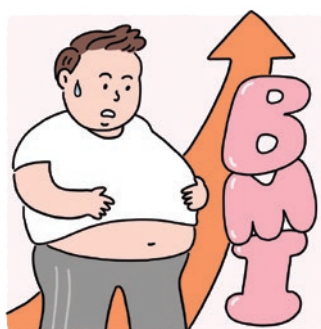
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

### ● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

☐ 太り気味 or ぽっこりお腹  
(BMIや腹囲が基準値以上)

☐ 血糖・血圧・脂質の  
健診値が高め

☐ タバコを吸う



## 実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

### 決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった  
健保組合は **116組合**で、  
加算額は合計で **約9億円**でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算  
について（厚生労働省）

# 2023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。

## 前期高齢者向け電話保健指導

前期高齢者になる前の方を対象に、電話で保健指導を実施します。

## 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。

## 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。

## 「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」

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P14・P15をご覧ください。

## 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。

## 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ます。

専用ダイヤル

0120-929049

## 野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク(ハザード比<sup>\*</sup>)を算出しました。その結果、野

菜摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

<sup>\*</sup>ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連  
(男女合算)

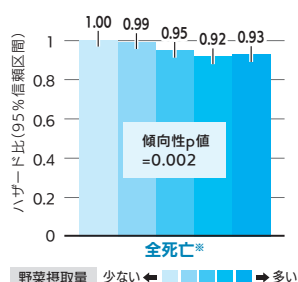
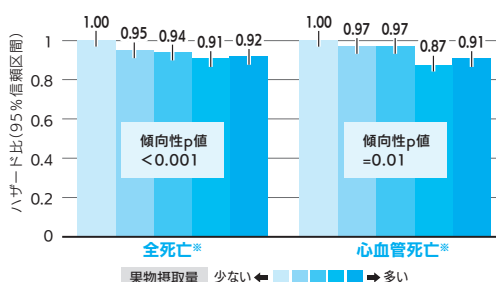


図2 果物摂取量と死亡の関連  
(男女合算)



野菜摂取量 少ない ← → 多い

<sup>\*</sup>: 非線形の関係を示したもの

果物摂取量 少ない ← → 多い

<sup>\*</sup>: 非線形の関係を示したもの

『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究(JPHC研究)からの成果』(国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学)より一部抜粋

## 医療DX推進に向けた取り組みが加速

# 4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

### 1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化<sup>※1</sup>されます。義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（2023年1月）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意のうえで、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了をめざす経過措置が設けられています。

### 2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担の場合6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

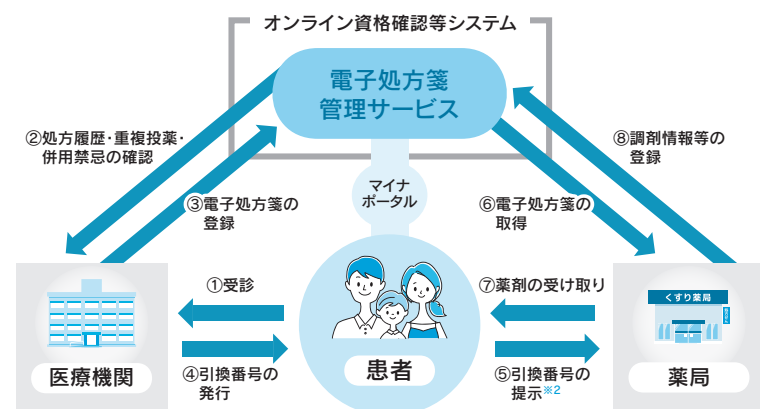
受診時の追加負担額

|        |    | 従来  | 2023年4月～12月末 |
|--------|----|-----|--------------|
| マイナ保険証 | 初診 | 6円  |              |
|        | 再診 | なし  |              |
| 従来の保険証 | 初診 | 12円 | 18円 (+6円)    |
|        | 再診 | なし  | 6円 (+6円)     |

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。

※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

### ◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

### 3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意のうえで、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるように、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることを期待されています。

### スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており<sup>※3</sup>、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申し込みが必要です。

※3 Android 端末は2023年5月11日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です（iOS 端末は調整中）。

交付申請  
について



マイナンバーカード  
総合サイト

保険証利用の  
申し込みについて



マイナポータル



# 中軽井沢

なか  
かる  
い  
さわ

## ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- GW～8月 9:30～17:00  
9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料
- ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- 0267-45-7777

## 軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や檜の香りが漂う内湯で、ウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

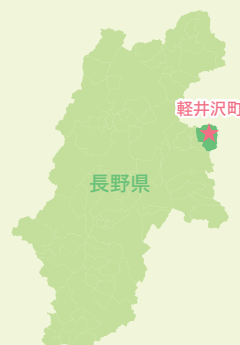
## INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

### 軽井沢観光協会

- 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



## 📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 🚫 無休 ☎ 050-3537-3553

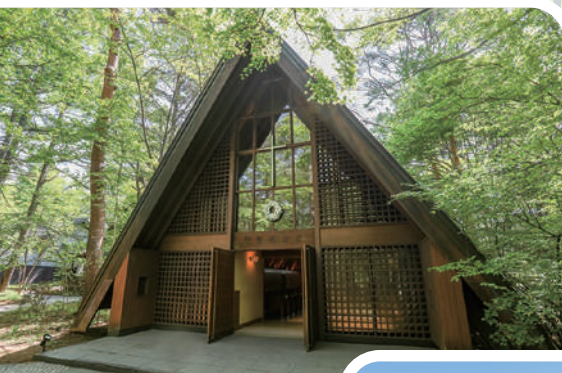
## 🏠 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

## 🚶 遊歩道



## 📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00（挙式中等見学できない場合あり）

🚫 無休 ☎ 0267-45-3333



## 📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

## 📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



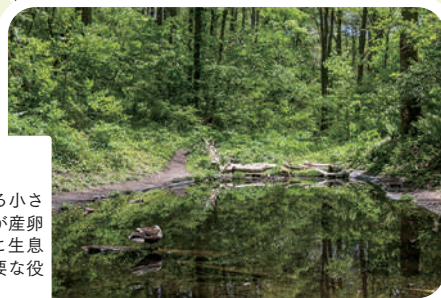
ミソサザイ ▶



▲ イカル

## 📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



## 📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00（最終受付 21:15）

💰 大人1,350円、3歳～小学生800円 ☎ 0267-44-3580

約 6.5km

約 1.5 時間 / 約 8,500 歩



## バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00（売り切れ次第閉店）  
🗓 月～木曜日 💰 1個495円（税込）～  
☎ 080-7525-2814



## 🚩 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

## 🚩 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00（最終入館 16:30）  
🗓 火曜日（祝日・GW・7～9月は開館）、12月26日～2月末  
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

※営業時間や料金等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。



# 被扶養者に異動があったとき



**Q** 妻が来月からパート先の被保険者になりますが、何か手続きは必要ですか？

**A** 被扶養者が他の健保組合の被保険者になる場合は、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者（異動）届」に「保険証」※を添え、5日以内に当該事業所に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。



**Q** 5日以内に届け出ができず、手続きが遅れた場合、どうなりますか？

**A** 扶養から外れた日以後、当健保組合の保険証は使えません。もし、間違えて使ってしまった場合は、後日、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。



健保組合が国へ支払う高齢者医療への拠出金算定には、被扶養者数も反映されます

扶養を外す手続きをされないと不要な支出につながり、被保険者のみなさんにお支払いいただいている保険料が適正に使われないことになります。

• こんなときには異動届の提出を忘れずに！ •

## 就職した・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先やアルバイト先の健康保険の被保険者になります



- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円（年収106万円）※以上  
※残業代、通勤手当などを含まない所定内賃金
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当  
① 従業員が101人以上  
② 従業員が100人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

## 収入が増えた

- 被扶養者の年間収入が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった（同一世帯の場合）。  
※60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

## 失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

## 75歳になった

- 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。  
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

## 別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。  
※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（3親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

## 国内居住要件を満たさなくなった

- 日本国内に住所を有さなくなった。  
ただし、次のような場合は、被扶養者として認められる。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している場合（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる場合
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する場合

## 武士の健康術

# 健康オタク! 徳川家康の巻

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。江戸幕府を開いた徳川家康の人生と、実践したとされる健康法を紹介します。

### 健康長寿で天下を統一 徳川家康プロフィール

三河の岡崎城主、松平広忠の長男として生まれる。3歳で母と生き別れ、6歳から19歳までは人質として暮らすなど、幼少から忍従の日々を過ごす。岡崎城主になってからも、豊臣秀吉に先祖代々の土地から関東(当時はド田舎)に移封させられるなど苦労は絶えなかった。艱難辛苦を乗り越えて天下を統一し、62歳で江戸幕府を開く。常人には耐え難い激動の人生だが、医学の研究や日々の鍛錬などを欠かさず75歳まで生きた。「健康」と「長寿」が天下取りの大きな鍵になったのは間違いない。



※年齢はすべて数え年

## 家康流健康術

### 技 医者も顔負けの「健康オタク」

「人間五十年」の戦国時代にあって、還暦を過ぎても子どもをつくり、死の直前まで鷹狩を楽しんだ。パワフルさの秘密は、家康の「健康オタク」ぶりにある。中国の医学書を読み、日本中から名医を集め、自分専用の薬草園を所有し、薬を自ら調合していたという。



自分の体質や  
体調に合わせて  
薬をつくっていたぞ

#### 教訓

健康長寿のためには  
体のケアを怠るべからず

### 鍛 本当はかなりのスポーツマン

ずんぐりしたメタボ体型の肖像画からは想像しにくい、幼いころから武術や水泳、乗馬、鷹狩などで体を鍛えていた。とくに鷹狩は、体を動かして手足をほぐし、夏も冬も野山を駆けるので病を防ぐとお気に入りだったといわれる。

わしの肉は  
脂肪ではなく  
筋肉じゃ



#### 教訓

自分に合った運動で  
元気な体をつくるべし

### 癒 アロマの香りでリラックス

家康は体だけでなく、心のケアも怠らなかった。とりわけ好んだといわれるのが戦国時代のアロマセラピー「お香」。当時は香木である沈香を炭団で炙って香りを楽しんだ。家康は、沈香の最高級品とされる伽羅の収集に熱心で、東南アジアに朱印船を派遣するほどだった。

癒されるのう



#### 教訓

好みの香の匂いで  
心身に安らぎを与えよ



## キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

### 材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本  
しいたけ ----- 2枚  
豚ひき肉 ----- 200g  
A 片栗粉 ----- 大さじ 1  
しょうゆ ----- 小さじ 2  
ごま油 ----- 小さじ 1  
おろし生姜 ----- 小さじ 1  
キャベツ ----- 1/8 個  
にんじん (飾り用) ----- 適宜  
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

### 作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## ニンジンと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



### 材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本  
三つ葉 ----- 1 把  
A 酢 ----- 小さじ 1  
| しょうゆ ----- 小さじ 1  
| ごま油 ----- 小さじ 1

### 作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

## ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

### 材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本  
切り干し大根 ----- 10g  
水 ----- 1 カップ  
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1  
塩 ----- 小さじ 1/4  
豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ  
輪切り唐辛子 ----- 少々

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



## メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

### ▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

### ▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

### ▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

# マイヘルスウェブをご利用ください

昨年4月より始めましたマイヘルスウェブ。登録はお済みですか？

今回はマイヘルスウェブでできることをご紹介します。

みなさまの健康管理にぜひともお役立ていただきたいと願っております。

登録してご利用いただくと、ポイントが貯まって健康グッズとの交換（抽選）もできます。

登録の方法については、ホームページにあります「健保ニュース」よりご確認ください。

スマートフォンは  
こちらから▼

URL <https://www.iwatanikenpo.or.jp/health-promotion/magazine.php>



## 健診結果情報 (PC、スマートフォン、タブレット対応)

| 項目  | 検査項目 | 検査結果 | 基準値 | 単位    |
|-----|------|------|-----|-------|
| 血圧  | 収縮圧  | 110  | 110 | mmHg  |
|     | 拡張圧  | 70   | 70  | mmHg  |
|     | 平均値  | 86   | 86  | mmHg  |
|     | 脈圧   | 40   | 40  | mmHg  |
| 血糖値 | 空腹時  | 100  | 100 | mg/dL |
|     | 朝食前  | 100  | 100 | mg/dL |
|     | 朝食後  | 140  | 140 | mg/dL |
|     | 夕食後  | 120  | 120 | mg/dL |

ご自身が受けた健康診断の結果を見ることができます。また、健診結果に基づいた解説、生活習慣改善アドバイスが表示されます。健康管理のツールとしてお使いください。

健診結果は過去5回分が閲覧可能で、経年で表示されますのでご自身の健診結果の推移を見ることができます。

## 医療費明細

| 診療年月  | 診療機関     | 診療科目 | 診療内容     | 診療費   | 自己負担額 | 保険負担額 |
|-------|----------|------|----------|-------|-------|-------|
| 2017年 | 〇〇〇〇〇〇〇〇 | 内科   | 〇〇〇〇〇〇〇〇 | 1,000 | 200   | 800   |
| 2017年 | 〇〇〇〇〇〇〇〇 | 内科   | 〇〇〇〇〇〇〇〇 | 1,000 | 200   | 800   |

ご自身の医療費情報を確認でき、「診療年月」や「医療機関」での検索が可能です。

この医療費明細はPDFにすることができますので、印刷・ダウンロード保存もできます。

### ・医療費控除申告手続用医療費通知発行機能

確定申告時、税務署への紙申告に利用できます。

2017年度制度改正に対応した、医療費控除申告に必要な書面申告用の紙通知発行・送付申し込みに対応しています。

## MYバイタル

| 項目 | 測定値    | 目標値    | 単位   |
|----|--------|--------|------|
| 体重 | 60.0   | 60.0   | kg   |
| 血圧 | 110/70 | 110/70 | mmHg |
| 歩数 | 10,000 | 10,000 | 歩    |

毎日の体重・血圧・歩数・BMI・体脂肪率・腹囲・体温などを記録できます。記録された数値はグラフ化されて表示されます。

また、目標体重の設定を行うと目標値がグラフで表示されますので、体重管理にも最適です。身長を登録しておくと記録した体重から「BMI」が自動算出されます。

## 健康情報

| 健康情報         | 健康情報        | 健康情報 |
|--------------|-------------|------|
| 新型コロナウイルス感染症 | STOP!! 受動喫煙 | 健康情報 |
| 健康情報         | 健康情報        | 健康情報 |

セルフメディケーションやメタボ、女性特有の悩み、エクササイズ、レシピ情報などさまざまなテーマの健康情報が、週に1回配信されます。

## MYミッション

| ミッション  | ミッション   | ミッション   |
|--------|---------|---------|
| 栄養・食生活 | 身体活動・運動 | 休養      |
| 飲酒     | 喫煙      | 歯・口腔の健康 |

厚生労働省「健康日本21」に則り、生活習慣病予防・改善のための行動・目標（ミッション）を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」の6つのステージを用意しています。

お好きなミッションを設定し、生活のなかに取り入れることで生活習慣病の予防・改善にお役立ていただけます。



# マイヘルスクラブをご紹介します！

マイヘルスウェブのコンテンツのひとつ「マイヘルスクラブ」をご紹介します。

アスリートや著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士や料理研究家が紹介する健康レシピなど、7つのジャンルの連載企画や特集記事を専門家が更新しています。

まずは下記のバナーをチェックして、ご覧ください！



## 主なコンテンツをご紹介します

### 1 運動

パーソナルトレーナーやヨガインストラクターによる、自宅のできるトレーニングをご紹介します。



松下マ  
■【フィットネストレーナー・松下マの『Correct Training!〜コレトレ〜』】筋トレ成功のキは「正しい知識」！その理由とは？<第1回>



OGIトレ-shota  
■バスタオルを使ったストレッチ&エクササイズで、肩こりを解消しよう！<第1回>

### 2 ヘルスケア

身体の部位ごとのセルフメンテナンス方法や健康知識クイズなど、役立つ情報を紹介します。



美腸マッサー  
ヘルスケア 特集  
星永 夢  
■【みんなで腸活部/美腸エクササイズ特集vol.1】1日3分！腸内環境・下腹ぽっこりを改善する「美腸マッサー」(美腸専門ナース・岩永沙織)



ドライアイQ&A  
ヘルスケア 特集  
宇佐美 咲穂  
■【教えて、ドクター！目の悩み相談室】vol.1：眼科医・宇佐美咲穂先生に聞く！「ドライアイ」Q&A

### 3 メンタルヘルス

毎日をすこやかに過ごせるように、時代に合ったコミュニケーションや問題解決方法などをご提案します。



メンタルヘルス 特集  
工藤 穂香  
■【自分らしさを引き出す！】自己肯定感を高める10の方法〜イベントロダクション〜<第1回>

### 4 レシピ

季節ごとの体調変化に合わせて、管理栄養士・料理研究家が、健康レシピをご紹介します。



フードユニット HITOONOI  
レシピ 特集  
■レシピで簡単！ 豚ばらキャベツ巻きの作り方



筋肉料理人 経典 和南  
レシピ 特集  
■【筋肉料理人が教える】かんたん！うまい！ヘルシーおつまみ「鶏ももどれんこん、せせりの鍋照り焼き」<第7回>

その他、「美容」「子育て」「ライフスタイル」のメニューもあります。

# 太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル  
スポーツ＆サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

## 太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



**2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて  
息を吐く。

2秒かけて  
息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

## 太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

**1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



**2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に  
適度な張りを感じるまで  
引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

