

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

- ▶ 2022年度 決算のお知らせ
- ▶ 2021年度 健康スコアリングレポート結果報告

2023.10

No. **134**



- 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

2022年度

決算のお知らせ

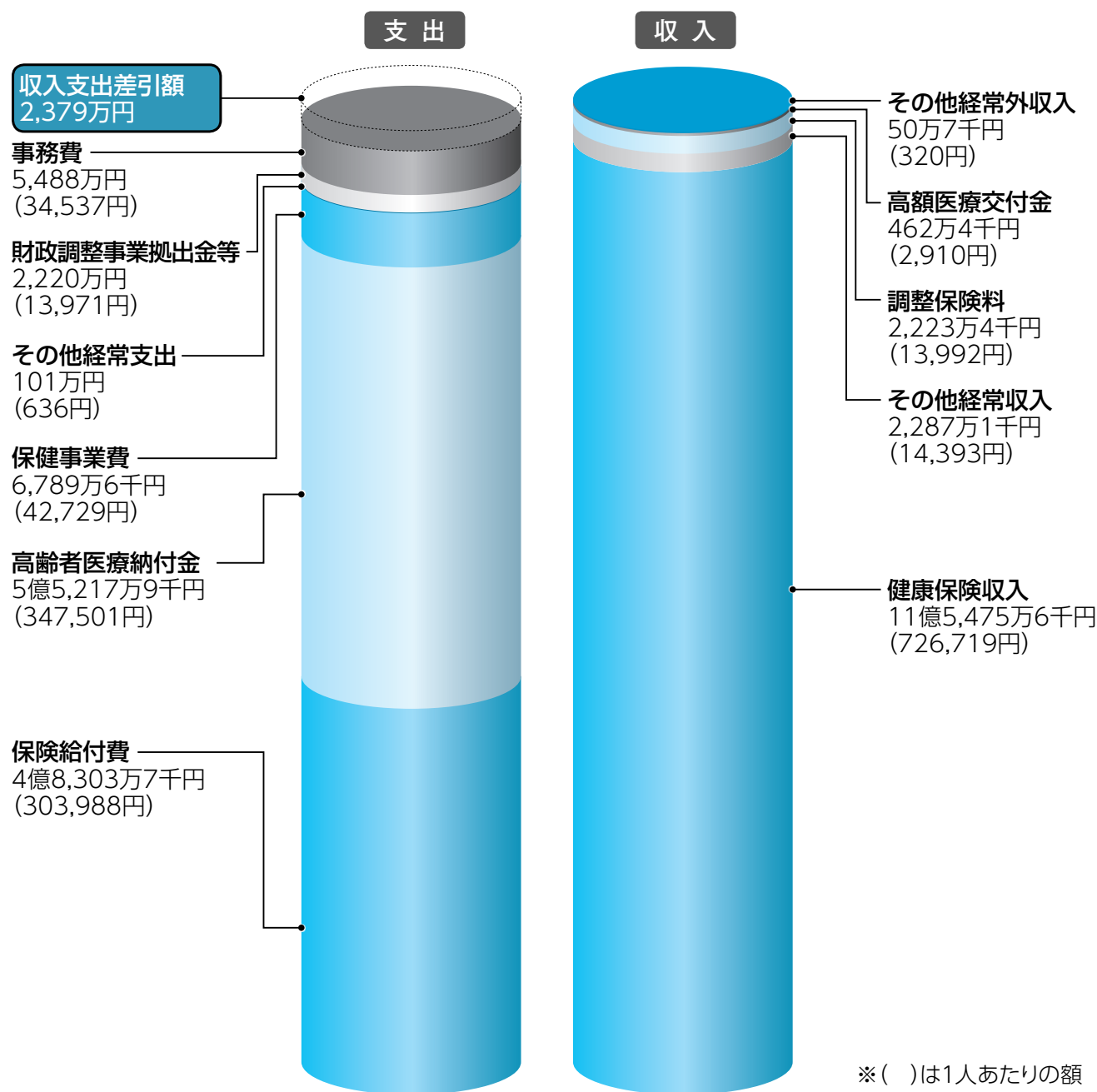
経常収支1,862万5千円の黒字に

当健康保険組合の2022年度収入支出決算ならびに事業報告が、7月18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、健康保険収入等の増加により、黒字となりました。

収支差引額2,379万円については、2,375万5千円を別途積立金へ、3万4千円を財政調整事業繰越金として処分しました。

健康保険



支出合計 11億8,120万2千円
(1人あたりの額 743,362円)

経常支出 11億5,900万2千円

収入合計 12億499万2千円
(1人あたりの額 758,334円)

経常収入 11億7,762万7千円

● 2022年度 決算データ

被 保 険 者 数	1,589名（男性1,175名 女性414名）
平均標準報酬月額	556,760円
総標準賞与額	42億37万8千円（年間合計）
平均年齢	40.82歳（男性43.19歳 女性34.11歳）
被扶養者数	1,874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）

[2022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。39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
「MY HEALTH WEB」	……個人向けポータルサイトによる健康づくりのサポートを実施
「健保ニュース」	……年2回、全被保険者に配付。公告掲載
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）	……セルフメディケーション推進のため、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みなさま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。

2022年度の決算は右記のとおりとなりました。収支差引額1,667万7千円については、全額を準備金に積み立てました。

収入決算額	1億7,815万7千円
支出決算額	1億6,148万円
収支差引額	1,667万7千円

特定健診

健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

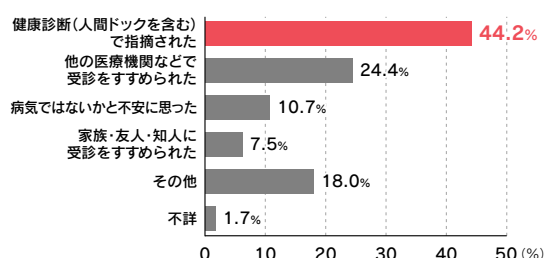
健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。



多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値などで明確に知らせてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由（複数回答）



厚生労働省「令和2（2020）年受療行動調査（確定数）の概況」より作成

毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、そのときの健康状態だけでなく、過去から現在までの「経年変化」を知ることによって役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人も特定健診を受けましょう！

「通院しているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院していても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の人は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある？

特定保健指導

1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。
特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえたうえで、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していくだけでOKです。1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。また継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。



健康保険組合からのお知らせ

公 告

- 4月の人事異動に伴い、当組合の選定議員（事業主選定）として新たに三宅尚氏（マテリアル本部統括室）に交代し、また、8月10日の補欠選挙により互選議員、互選理事として西藤万智氏（中央研究所）が就任されました。
- 2022年度の収入支出決算ならびに事業報告が7月18日に開催された組合会にて承認されました。概要は P2・3に掲載しています。

ご協力ありがとうございました

厚生労働省の指導により毎年行っておりますが、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。これにより当組合の保健事業活動がデジタル評価され、保険料にも影響することがあります。

マイナンバーの点検について

新たに被保険者となった方の資格情報を登録した際に、本来の方法（マイナンバーの記載がない場合は、「4情報（氏名、生年月日、性別、住所）」が一致した場合のみ資格情報として登録）とは異なる方法で作業を行ったため、別の方の情報を資格情報として誤登録してしまったケースが一部の保険者で発生しました。

こうしたことを防ぐため、厚生労働省の通知に基づき、過去に登録したみなさまの資格情報等について、点検を行っています。また、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）照会により、「5情報（漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所）」の一致が確認できない方については、「マイナンバーカードの写し」もしくは「マイナンバーが記載された住民票の写し」を提出していただく場合もあります。

円滑な運営とよりよい医療の提供のために、ご理解とご協力をお願いいたします。

骨太の方針
2023医療・介護の改革による歳出改善と
保険料負担上昇の抑制が重要

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2023」加速する新しい資本主義―未来への投資の拡大と構造的賃上げの実現―
(骨太方針2023)を閣議決定しました。医療・介護制度に関するポイントを紹介します。

骨太の方針とは、年末の予算編成に向けて、政権の重要政策の基本的な道筋を示すもので、毎年6月に閣議決定されます。骨太の方針2023では、社会保障制度について、今後も続く超高齢社会に備えた「持続可能な社会保障制度の構築」を柱に整理されました。

少子化対策を着実に推進し、現役世代の消費活性化による成長と分配の好循環を実現していくためには、医療・介護などの不断の改革によりワイズスペンディング(効果的・効率的な支出)を徹底することで歳出改善を行い、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であるとしています。このため、すべての世代が負担能力に応じて公平に負担し支え合い、必要な社会保障サービスが適切に提供される全世代型社会保障の実現に向け、改革の工程[※]の具体化を進めていくとの方針が示されました。

また、最新の将来推計人口や働き方の変化などを踏まえ、給付・負担の新たな将来見通しを示すことが明記されました。

※「全世代型社会保障の構築に向けた取組について」(令和4年12月16日全世代型社会保障構築本部決定)に基づく給付と負担の在り方を含めた工程。

◆ 主なポイント ◆

1 医療・介護サービスの提供体制など

高齢化と人口減少に対応し、限りある医療資源の有効な活用と、質の高い医療・介護サービスの提供体制を確保するため、都道府県が地域の実情に応じて医療費適正化に取り組むとともに、かかりつけ医機能が発揮される制度整備の推進が図られます。また、関係機関のさらなる対応によるリフィル処方[※]の活用が推進されます。

3 医療DXの推進

マイナンバーカードによるオンライン資格確認の用途拡大や正確なデータ登録の取り組みが推進され、2024年秋に健康保険証が廃止されます。電子処方箋や電子カルテなどの医療・介護全般にわたる情報を共有できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設および電子カルテ情報の標準化などが進められるとともに、PHR[※]として本人が検査結果などを確認し、健康づくりに活用できる仕組みが整備

※ PHR(Personal Health Record)とは、診察・検査、特定健診、薬剤データなどの個人の健康に関する情報を集約し、本人が自由にアクセスできるシステム。

4 介護保険料の抑制

急速な高齢化が見込まれるなかで、医療機関の連携、ICT機器導入や協働化・大規模化などを推進したうえで、介護保険料の上昇を抑えるため、利用者負担の一定以上所得の範囲の取り扱いなどについて検討を行い、年末までに結論を得るとしています。

6 短時間労働者への被用者保険の適用拡大による勤労者皆保険の実現

年齢・性別にかかわらず働き方に中立的な社会保障制度の構築に向け、企業規模要件の撤廃など、短時間労働者への被用者保険の適用拡大、常時5人以上を使用する個人事業主の非適用業種の解消などについて検討すると

2 健康づくり・重症化予防の強化

健康寿命を延伸し、高齢者の労働参加を拡大するためにも、健康づくり・重症化予防を強化、またデジタル技術を活用したヘルスケアイノベーションの推進や、第3期データヘルス計画を見据えたエビデンスに基づく保健事業の推進、生涯を通じた歯科健診(国民皆歯科健診)に向けた取り組みなどが推進されます。

されます。加えて「診療報酬改定DX」による医療機関のコスト軽減などが図られます。

また、政府が運営するオンラインサービス・マイナポータルの利便性向上に加え、税務・社会保障手続きの負担軽減に向けた取り組みを進め、デジタル技術の導入により社会保障給付の事務コストを効率化し、行政機関間の情報連携が推進されます。

5 2024年度報酬同時改定

2024年度に予定されている診療報酬・介護報酬・障害福祉サービスなど報酬の同時改定については、物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者・利用者負担・保険料負担への影響などを踏まえ、必要なサービスを受けられるよう対応を行うとしました。

しました。当面の対応として、新たに106万円(いわゆる年収の壁)を超えても手取りの逆転を生じさせない取り組みへの支援などを本年中に決定したうえで実行し、さらに制度見直しに取り組むとしています。





高尾山

たかおさん

高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

高尾山口駅を出て、登山口へ向かう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。

下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

INFORMATION

 京王高尾線高尾山口駅より徒歩約5分

 圏央道高尾山 IC を降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

🕒 8:00～19:00

🏠 年中無休（施設内一部店舗を除く）

☎ 042-696-1201

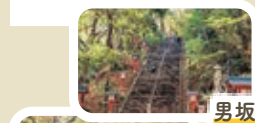


たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



男坂



女坂

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが？

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ③ 042-662-1030

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45（最終入館受付 22:00）
- ② 年中無休 ＊施設点検などにより臨時休館する場合あり
- ③ 平日／土日祝日・繁忙期 大人（中学生以上）1,100円／1,300円 子ども（4歳～小学生）550円／650円
- ※繁忙期：12月29日～1月3日／ゴールデンウィーク／お盆／11月1日～30日など※3歳以下は無料
- ④ 042-663-4126



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- ③ 片道 大人（中学生以上）490円 小児（小学生以上）250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ④ 042-665-8010



高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30（5～11月） 9:30～16:00（12・1～2月） 10:00～16:30（3～4月）
- ② 年中無休 ＊園内整備などを除く
- ③ 大人（中学生以上）500円 小児（3歳以上）250円
- ④ 042-661-2381

高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時々法螺貝の音が響き渡る。

- ④ 042-661-1115



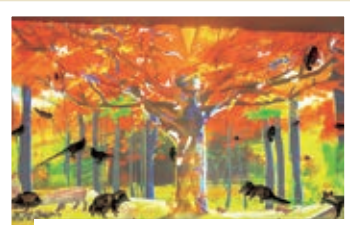
境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せ持つ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00（4～11月） 8:00～16:00（12～3月）（最終入館 閉館30分前）
- ＊イベント開催などによる変更あり
- ② 年中無休 ＊メンテナンスなどによる休館あり
- ③ 無料
- ④ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクトマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を
加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、
HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪(トリグリセリド)

150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

今日から
できる

生活改善法

脂質異常を

動脈硬化の最大のリスク

改善する生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

GOOD!

今日からできる改善法

油 oil 液体 脂 fat 固体



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



改善法1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

× 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

脂っこい
肉料理が
大好き



CHECK

間食や夜食をとる
習慣がある



CHECK

エレベーターや
エスカレーター
をよく使う



CHECK

ストレスがたまっている、
休日は平日よりもだいが
長く寝ている



血中脂質が高め(脂質異常)でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

2024年度から

中性脂肪の特定保健指導判定項目に 随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

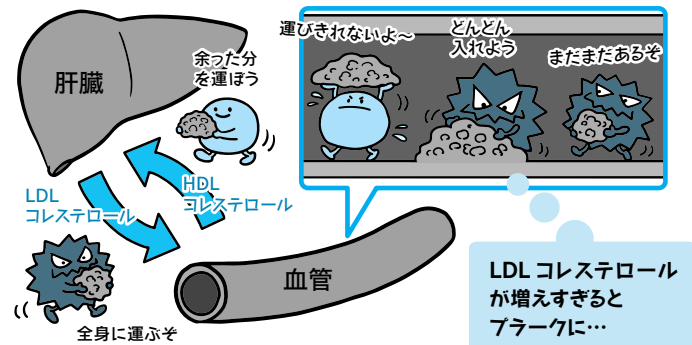
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値(脂質異常)

中性脂肪 (トリグリセリド)	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



ローンを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。中性脂肪が増えすぎると、HDL コレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDL コレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！



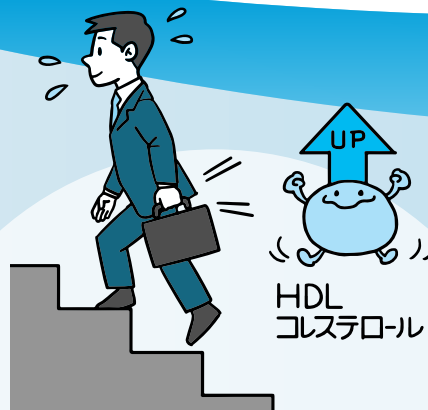
改善法4…ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

● 寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☑ 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

- ☑ ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☑ 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☑ 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる



改善法3…たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDL コレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDL コレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☑ エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☑ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☑ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☑ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に



改善法2…間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☑ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☑ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりた場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☑ アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- ☑ 夜食は控える

オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料 (2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ 1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ (2cm 角)----- 1/8個 (120g)
豚バラ肉 (10cm の長さ) ----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.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

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分 0.5g

調理時間 15分



材料 (2人分)

豆もやし----- 1/2 袋 ごま油 ----- 小さじ 1
水 ----- 大さじ 1 おろしにんにく ----- 少々
赤パプリカ ----- 1/2 個 塩 ----- 小さじ 1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて 600W のレンジで 3 分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦 5mm 幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに 1 分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分 1.0g

調理時間 15分

材料 (2人分)

長いもの ----- 150g
ロースハム ----- 1 枚
水 ----- 300mL
しょうゆ ----- 小さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/4
粗びき黒こしょう ----- 少々

作り方

- ① 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから 1cm 幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして 2 分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦（えん麦）」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は 1.8 倍、鉄は 1.8 倍、カルシウムは 1.7 倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感が防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミン B1 などの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし（豆もやし）」には、GABA をはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約 2 倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

2021
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？

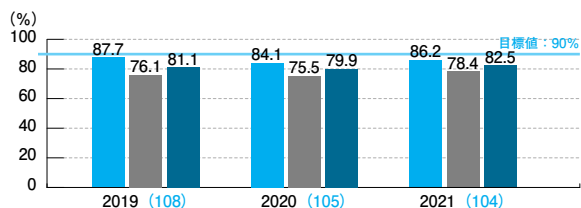
加入者の健康状態や、健康づくりの取組状況を全健保組合平均や業態平均などと比較して、「見える化」したもので、「健康の通信簿」になります（2019～2021年度のデータです）。

特定健診・特定保健指導



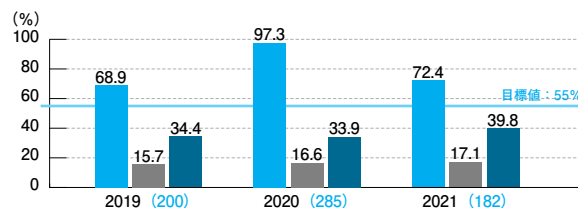
単一	組合順位	108位／1,127組
全組合順位		133位／1,380組

特定健診の実施率

1ランクUPまで^(※1) あと 40人

特定健診の実施率	2019	2020	2021
当組合	87.7%	84.1%	86.2%
	292位/1,114組合	408位/1,126組合	374位/1,127組合
業態平均	76.1%	75.5%	78.4%
単一組合平均	81.1%	79.9%	82.5%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで^(※1) 最上位です

特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当組合	68.9%	97.3%	72.4%
	91位/1,113組合	4位/1,126組合	114位/1,127組合
業態平均	15.7%	16.6%	17.1%
単一組合平均	34.4%	33.9%	39.8%

※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とした際の当組合の相対値。

(※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	2019	2020	2021	5段階
肥満	当組合 106	112	118	
	業態平均 103	104	104	
血圧	当組合 140	154	135	
	業態平均 106	106	106	
肝機能	当組合 94	105	109	
	業態平均 102	103	103	
脂質	当組合 96	111	116	
	業態平均 104	107	106	
血糖	当組合 102	107	108	
	業態平均 102	103	103	

※2021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	2019	2020	2021	5段階
喫煙	当組合 118	118	116	
	業態平均 99	99	99	
	上位10% 109	112	113	
運動	当組合 119	118	123	
	業態平均 107	108	107	
	上位10% 130	138	134	
食事	当組合 107	106	104	
	業態平均 99	99	99	
	上位10% 107	112	109	
飲酒	当組合 91	94	99	
	業態平均 98	99	99	
	上位10% 96	100	99	
睡眠	当組合 119	114	117	
	業態平均 99	100	100	
	上位10% 112	114	115	

※2021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。

					全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。
良好	中央値と同程度			不良	

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。生活習慣データをみると、飲酒習慣が全国平均と比べて悪い状態です。過度な飲酒をひかえるなどの注意が必要です。

使える！
健康情報
サイト

健康保険組合のホームページを ご活用ください！

健康保険制度の解説はもちろん、ライフシーンごとに必要な情報が検索できます。
各種申請書のダウンロードや健康コンテンツも充実しています！



スマートフォンに
対応しているから
ご家族誰でも
どこからでも気軽に
閲覧できます！



下の2次元
コードから
アクセス！



被保険者のみなさん
登録はお済みですか？

MY HEALTH WEB に未登録の方はお早めに！

MY HEALTH WEB は、健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知などの確認はもちろん、
健診結果に基づいた健康づくりのアドバイスがもらえる「あなただけの健康ポータルサイト」。
ログインするだけで、賞品と交換可能なポイントももらえます。ぜひ、お早めにご登録ください！



健康づくりの第一歩は自分の状態を知ることから。
「マイヘルスウェブ」はスマートフォンにも標準対応。
健診結果や医療費通知、ジェネリック医薬品差額通知はもとより健診結果に基づいた健康づくりアドバイスなど、
加入者が健康に関するあらゆる情報にいつでもアクセスできる環境を提供します。

毎日
更新される
健康情報

歩数や
体重などの
バイタル登録

健診結果の
情報と
アドバイス

月々の
医療費明細
の閲覧

ジェネリック
医薬品の
差額情報



▲登録は
こちらから



健保ウォーキングイベント MY HEALTH WEBを活用した「歩Fes.2023秋」に参加しよう！

健康づくり保健事業の一環として、昨年に引き続きウォーキングイベントを開催。今年は個人戦に加えてチーム戦も行います。秋の色や風を感じながら歩いてポイントを貯めよう！詳細は同封のチラシをご覧ください。

ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋^{ひふく}と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



\ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力トレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

- 1** イスの後ろに1歩分離して立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



1秒かけて息を吐く。

2秒かけて息を吸う。

- 2** 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



POINT



つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

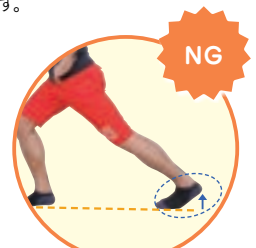
ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** 足を1歩分いて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



- 2** 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、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。



体重を前方に移したときに、かかとが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。

