

# 健保だより

● 令和2年度決算がまとまりました

2021年

秋



## Contents

- |   |              |    |                     |
|---|--------------|----|---------------------|
| 2 | 令和2年度決算のお知らせ | 8  | インフルエンザの予防接種を受けよう   |
| 4 | 特定健診・特定保健指導  | 9  | キケンな生活習慣 こんなに怖い「喫煙」 |
| 6 | 「高血糖」と判定されたら | 12 | 満足感と旨味たっぷり高血糖レシピ    |

# 令和2年度決算がまとまりました

## 納付金が激増し厳しさを増す健保財政 今後はさらに厳しく

令和2年度決算案などを審議するCNCグループ健康保険組合の組合会が7月27日（火）に開催され、収入支出決算案などの議案が全会一致で承認されました。

一般勘定の収入総額は8億8569万7千円、支出総額は6億6562万7千円、収入支出差引額で2億2007万円の残金を計上することができました。しかし、単年度の財政状況を示す経常収支では、経常収入合計は6億3367万5千円、経常支出合計は6億5342万3千円、経常収支差引額は1974万8千円の赤字になりました。

これは、納付金のうち前期高齢者納付金が、平成30年度には過去分の概算納付額と確定納付額の精算により大幅な減額・返還となりましたが、その反動もあつて令和元年度には前年度に比べ5334万3千円増加し、本年度にはさらに1億2692万3千円も増加したことによります。このため、コロナ禍での受診控えもあり保険給付費はやや減少したにもかかわらず、財政状況は一気に悪化してしまいました。

また今後は、団塊の世代が後期高齢者になり始め、納付金がさらに増加することが見込まれており、健康保険組合を取り巻く財政環境はいっそう厳しさを増すものと予測されています。

### 令和2年度 一般勘定

#### ● 収入

保険料率は前年と同率の1000分の88で、保険料収入は前年度から675万円増の6億3259万円、調整保険料収入1208万7千円、準備金からの繰入金2億円、納付金

に対する国庫補助金3853万円、財政調整事業交付金140万5千円、その他の収入を含めた収入総額は8億8569万7千円と、前年度から1億7437万8千円の増加となりました。

### 令和2年度収入支出決算の概要

#### 一般勘定

##### 決算基礎

被保険者数 2,168人      平均年齢 29.31歳  
平均標準報酬月額 263,519円      保険料率 88/1000

収入		科目	決算額(千円)
健康保険収入	保険料	632,590	
	国庫負担金	249	
調整保険料収入		12,087	
繰入金		200,000	
国庫補助金		38,530	
財政調整事業交付金		1,405	
雑収入		836	

支出		科目	決算額(千円)
事務費		20,868	
保険給付費	法定給付費	本人	173,834
		家族	84,971
		高齢者	332
		高額療養費	18,361
納付金	前期高齢者納付金	180,275	
	後期高齢者支援金	148,466	
	病床転換支援金	1	
	退職者給付拠出金	6	
保健事業費	特定健康診査事業費	4,356	
	特定保健指導事業費	89	
	保健指導宣伝費	5,467	
	疾病予防費	15,670	
営繕費		117	
財政調整事業拠出金		12,087	
連合会費		727	
合計		665,627	

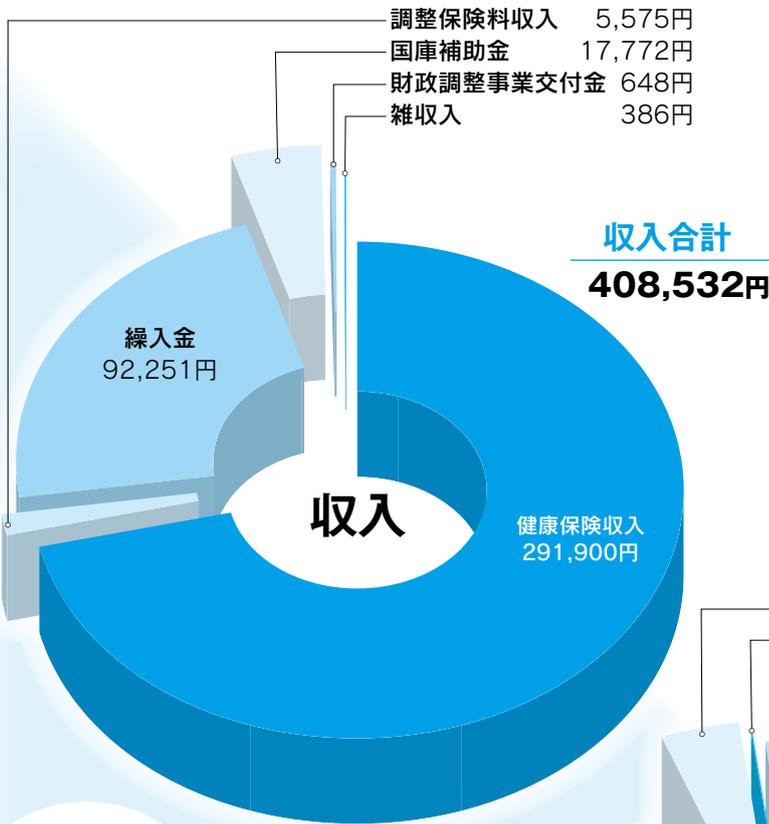
合計 885,697



## ● 支出

事務費2086万8千円、保険給付費（法定給付費）全体で2億7749万8千円、高齢者医療制度にかかわる納付金等が3億2874万8千円、保健事業費は特定健康診査事業費（特定健診・特定保健指導）444万5千円、保健指導宣伝費546万7千円、疾病予防費1567万円を計上、保健事業費全体で2558万2千円、

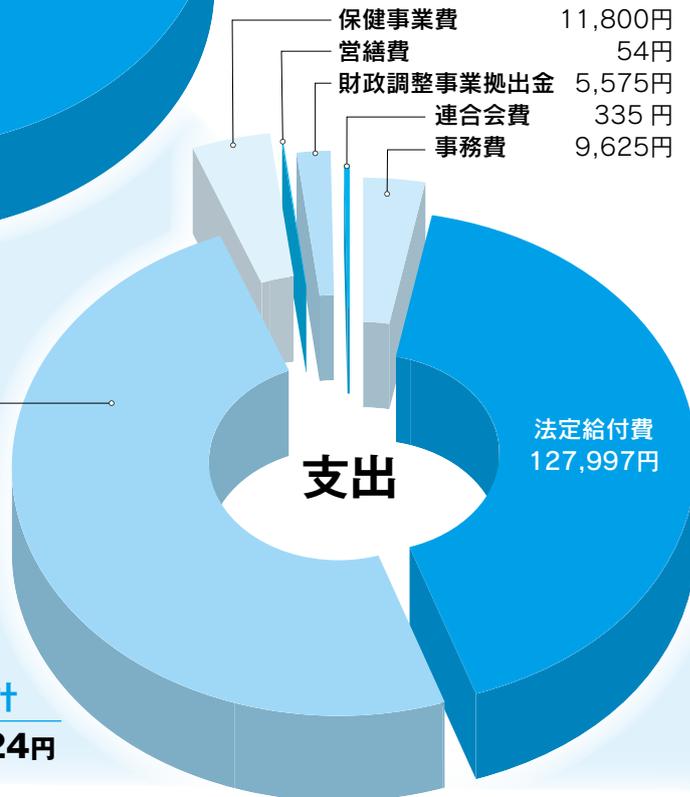
その他の支出を含めた支出総額は6億6562万7千円と、前年度から1億432万7千円の増加となりました。



## 被保険者1人当たり収支



納付金 151,637円  
 前期高齢者納付金 83,153円  
 後期高齢者支援金 68,481円  
 退職者給付拠出金 3円



## 令和2年度収入支出決算の概要

### 介護勘定

決算基礎 第2号被保険者数 平均標準報酬月額 315,100円  
 本人 151人 家族 49人 介護保険料率 20/1000

収入	科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
	介護保険収入	12,779	84,629
繰入金	2,000	13,245	
<b>合計</b>	<b>14,779</b>	<b>97,874</b>	
支出	介護納付金	12,204	80,821
	<b>合計</b>	<b>12,204</b>	<b>80,821</b>

介護勘定 保険料率は前年と同率の1000分の20で、介護保険収入は1277万9千円、準備金からの繰入金200万円、一方、支出は介護納付金が前年度から206万4千円減の1220万4千円となりました。介護勘定の収入支出差引額は257万5千円となっています。

## 介護勘定

被扶養者の  
みなさん

今年の健診は受けましたか？

# その受けない理由は 後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。ご自身のため、そしてご家族のためにも、何かとせわしない毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、  
受ける必要  
ないわ

通院して  
るから、  
診てくれ  
てはよ

病気が  
あつたら  
、怖いじ  
ゃない

忙しくて、  
そんな時  
間ないわ



病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。



通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つかっていない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。



本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。



健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることとなります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

特定保健指導

1人でチャレンジは失敗しやすい…

# 特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。



## 1人でチャレンジすることにしたAさん

## 特定保健指導に参加することにしたBさん

※積極的支援の場合

やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。



初日

初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にするのを約束した。



「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美につき我慢していた反動でたくさん食べてしまった。



1カ月後

こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみるつもり。



気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているので焦りはない。



2カ月後

歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。



食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。



がんばり  
ましょう

3カ月以降

停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。



よく  
できました!

# 「高血糖」と判定されたら

## 糖尿病によって併発する合併症

### 糖尿病網膜症

網膜の血管がダメージを受けて起こる。視力障害が起こって失明するケースもある。

### 歯周病

歯周病菌の感染により起こる。歯ぐきが腫れたり、歯がぐらぐらして抜けたりする。

### 糖尿病腎症

腎臓の機能が低下し、体内に老廃物がたまる状態。進行すると人工透析が必要になる。

### 糖尿病神経障害

末梢神経の代謝異常により神経の働きが障害されて起こる。ケガに気づかず壊疽を起こし、切断が必要になることも。

### 脳梗塞

脳の血管が詰まって脳の組織が死んでしまう状態。手足のまひや言語障害などの後遺症が残ることも。最悪の場合、死に至る。

### 心筋梗塞

心臓の血管に血栓（血の塊）が詰まって心臓の組織が死んでしまう状態。胸に激痛の発作が起こり、突然死することもある。

### 感染症

白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなる。糖尿病になると抵抗力が弱くなり重症化しやすいといわれている。

## 特定健診でチェックしたい検査項目

### 血液検査

特定保健指導を受けましょう！

保健指導  
判定値

#### 空腹時血糖

100mg/dl 以上

HbA1c (NGSP値)

5.6%以上

医療機関を受診しましょう！

受診勧奨  
判定値

#### 空腹時血糖

126mg/dl 以上

HbA1c (NGSP値)

6.5%以上

### 尿検査

糖尿病の疑いアリ！

#### 尿糖

陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は、食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

## 糖尿病「予備群」のうちに改善を

健診で高血糖と判定されても、自覚症状もないし元気だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が100mg/dlを超えると、糖尿病の発症リスクが2倍以上になるとされています。2018年に特定健診を受けた約414万人のうち、空腹時血糖が100mg/dl以上の人は32.1%で、約3人に1人は糖尿病、またはそのリスクが高い状態でした(※)。

高血糖を放置して糖尿病になってしまうと、血液中のブドウ糖によって血管がダメージを受けて動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症します。ほかにも合併症で糖尿病網膜症や糖尿病神経障害を発症して失明や壊疽が起こったり、糖尿病腎症を発症して人工透析が必要になったりします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子でもあり、糖尿病の人は致死率が高いとされています。

そして一度糖尿病になると、基本的に完治することはありません。医療機関での適切な治療や服薬に加え、食事・運動療法で血糖値をコントロールしながら生活することになります。特定健診で「高血糖」と判定された方は、糖尿病予備群です。糖尿病を発症する前に、今から改善に取り組みしましょう。

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

# 今日からできるセルフケア



## ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロッケや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

## スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体によさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。



## 食後30分以内に、こまめに動く

運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人はとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。



## 食生活の見直しと継続的な運動がもっとも大切

高血糖は主に、糖質やアルコールのとりすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、喫煙などが原因で起こります。改善に必要なことは、食生活の見直しと運動習慣の継続、これに尽きます。食事は、極端な糖質制限をする必要はありません。ダブル炭水化物のメニューや、砂糖入り飲料の常飲を控えるなど、糖質のとりすぎに気をつけてください。外食のメニューや加工食品は糖質過多になりやすいので、できるだけ自炊をしたり、加工食品は食品成分表を確認したりして、糖質量をコントロールしましょう。ストレスをため込むと暴飲暴食になりやすいため、趣味やリラックスする時間をもつことも大切です。

運動は、思いきってジムに通い始めるのもよいですが、急に強度の高い運動をすると心臓に負担がかかり危険です。まずは、起床後や就寝前にストレッチをするなど、がんばらなくてもできることから始めましょう。もの足りなくなってきたら筋トレやジョギングなど、本格的な運動を始めてみてください。

また、糖尿病と歯周病の関連が明らかになっており、歯周病治療で糖尿病が改善するという報告もあります。定期的な歯科健診でお口の健康を維持することも大切です。上記を参考に、自分で無理なくできることから高血糖改善に取り組みしましょう。

※健康保険組合連合会「平成30年度健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査」（2020年11月）

# 新型コロナウイルスの感染対策とあわせて インフルエンザの 予防接種を受けよう



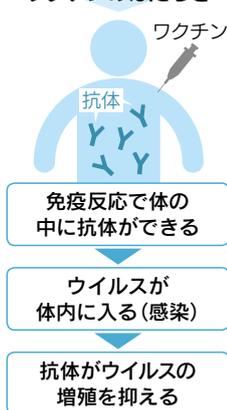
昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの方がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

## インフルエンザワクチンの もっとも大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体が作られます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

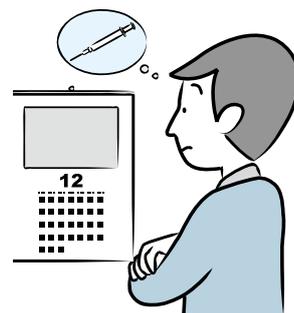
ワクチンのはたらき



## 予防接種は 12月中旬までに終えよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終えましょう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



**Q** 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの？

**A** 今年も受けることを検討してください。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

### 2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

## 予防接種＋感染を防ぐ生活習慣を！

### ●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



### ●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



### ●室内では換気しながら、 適度な湿度を保つ



空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。

## 新型コロナワクチンと インフルエンザワクチンを 同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

こんなに怖い

# 「喫煙」

# キケンな生活習慣 見直そう!

禁煙したいと思いつづけていませんか。喫煙本数が増えていませんか。たばこを吸うと喫煙者にも、周りにいる家族や同僚などにも深刻な健康被害が及びます。いまず禁煙に取り組みましょう。

## 何気ない一服が命を危険にさらす

日本では喫煙による死亡数が年間約13万人にのぼります。喫煙によって確実にリスクが高まる病気は、がん、虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など。また、妊婦が喫煙すると、早産や胎児発育遅延などのリスクが確実に高まります。

他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙では、肺がん、虚血性心疾患、脳血管障害、乳幼児突然死症候群のリスクが確実に高まり、毎年約1万5千人が受動喫煙で死亡しています。

毎日の何気ない一服が、喫煙者本人だけでなく、周りにいる家族や同僚などの命を危険にさらしているのです。

※出典：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書,2016 (厚生労働省)

## 喫煙によるリスク

### 喫煙

- がん(肺、胃など)
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害
- 糖尿病
- COPD
- 歯周病

### 受動喫煙

- 大人
- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害

### 子ども

- 喘息

### 妊婦

- 乳幼児突然死症候群

### 妊婦

- 早産
- 胎児発育遅延
- 低出生体重児



## 軽いたばこやホテル族でもダメ。禁煙あるのみ

低タール・低ニコチンの“軽いたばこ”は害が少ないと思われがちですが、健康被害はふつうのたばこと同じです。また、ベランダや換気扇の下、外出先でたばこを吸っても有害物質をシャットアウトできず、受動喫煙やサードハンド・スモークは防げません。たばこの害から身を守るためには、禁煙あるのみです。

喫煙者の多くはニコチン依存や心理的依存に陥っているため、十分な依存対策が禁煙成功の力になります。

加熱式たばこや電子たばこも、健康被害をもたらす可能性あり



## 薬や行動変容で吸いたい気持ちをコントロールしよう

### 禁煙補助薬を使う

ニコチン依存は禁煙補助薬で対処できる。

#### ●「禁煙外来」を利用する

- 12週間に5回の診察を受ける。
- その人にあった禁煙補助薬が処方され、禁煙継続のためのアドバイスも受けられる。
- 条件を満たせば健康保険が適用される。自己負担は3割負担で1~2万円程度。

#### ●薬局で購入する

- ニコチンガムと一部のニコチンパッチは薬局で購入できる。



### 環境や行動を変える

心理的依存(たばこが恋しい)は環境や行動を変えて対処する。

#### ●喫煙のきっかけになる環境を改善する

- たばこやライターを処分する。
- 喫煙場所や喫煙者に近づかない。

#### ●喫煙と結びつく生活パターンを変える

- 食後、早めに席を立つ、歯を磨きに行く。
- 朝の行動順序を変える。

#### ●喫煙の代わりにほかの行動を実行する

- イライラする→深呼吸する、水やお茶を飲む。
- 体がだるい・眠い→軽い運動をする。
- 口寂しい→糖分の少ないガムなどを噛む。



指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (ハズーカ岡田)



# 体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <CHALLENGEレベル>

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!

## 1 マウンテンクライマー 10秒間インターバル → 2 トリプルエクステンション

腕立て伏せの姿勢で、左右の脚を交互に前に出します。

できるだけ大きく、早く脚を入れ替えます。

10秒間インターバル

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。

できる人はスクワットジャンプを行きましょう!(詳しくは動画で!)

10秒間インターバル

1~4を2セット全力で行います

## 4 リバースランジ

片方の脚をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。

しっかりとバランスをとりながら動いてください。

つま先と膝が正面を向くようにします。

×膝が内側に入っている

できる人はシザースジャンプを行きましょう!(詳しくは動画で!)

10秒間インターバル

## 3 Vシット

なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。

Vシットが難しい人はパーシャルVシットを行います。

手と足を、ある程度上げた状態からタッチ。

10秒間インターバル

### 食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切!

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維(野菜や穀物)をしっかり食べること、そして脂質(脂っこい食べ物)を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!

受診のしかたで  
医療費を節約

# 受診時間帯によって 割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療している病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所\*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

\*無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

## 受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます



Q どうして診療所は、診療時間内でも割増料金がかかるの?

A 軽症の患者が大病院の救急外来に集中するのを防ぐためです。

※通常診療として夜間・早朝等に診察を行う診療所には加算が認められているからです。

### ●診療時間外・診療時間内の割増料金【一般(6歳以上)】

		病院・診療所		保険薬局
		初診時	再診時	
初診料・再診料		2,880円	730円	—
診療時間外の場合	時間外加算 概ね6~8時・18~22時 土曜6~8時・12~22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
	休日加算 日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算 22~翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算) 18~翌8時 土曜 12~翌8時	500円		—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算) 19~翌8時 土曜 13~翌8時	—		400円

\*救急病院などの場合の金額。

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。

※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。

※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。

保険薬局も加算があるんだね

開局時間内でも、夜間・休日に薬をもらおうと加算があるわ



## やむを得ない場合以外は、 日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

## 子どもの急な体調不良で困ったときは… 「こども医療でんわ相談」#8000

夜間や休日の子どもの急な症状で受診したほうがよいか、どう対処したらよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できます。全国同一の短縮番号「#8000」にかけると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。

※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業（#8000）について」をご覧ください。

満足感と旨みたっぷり  
高血糖予防レシピ

## ● Pick Up / まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。



わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

## まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、  
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに！

### 材料 (2人分)

まいたけ…………… 100g	しょうゆ…………… 小さじ 1
たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)	豚ひき肉…………… 180g
パプリカ…………… 1/4 個 (40g)	食用油…………… 小さじ 1
塩…………… 小さじ 1/4	水溶き片栗粉……… 片栗粉小さじ 1/2
こしょう…………… 少々	＋水小さじ 1

### 作り方 ⏱ 約 20分

- ① まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1cm 幅に切る。
- ② ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③ 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で 1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で 8分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④ フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

## チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで  
旨みと満足感アップ！

材料（2人分）

れんこん……………50g	水……………200ml
にんじん……………20g	豆乳……………200ml
チンゲン菜……………1株（100g）	みそ……………小さじ2
ベーコン……………1枚（20g）	

作り方 約15分

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up / チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

## 柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は  
相性抜群！

材料（2人分）

柿……………1個
クリームチーズ……………30g
牛乳……………小さじ1
ミント……………適宜

作り方 約7分

- ①柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ②ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ③②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up / 柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分
99kcal
食塩相当量 0.1g

## 血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防！

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

# 1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

## プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

### 歯と歯肉の境目（歯周ポケットの中含む）

#### みがき方

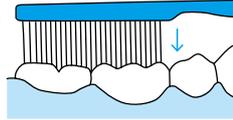
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



### かむ面の溝

#### みがき方

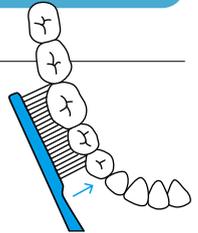
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



### 歯と歯の間

#### みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。



## みがき残しを防ぐポイント

その1

歯ブラシは1カ所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく（3～4mm）動かし、毛先は動かさない。

その2

一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

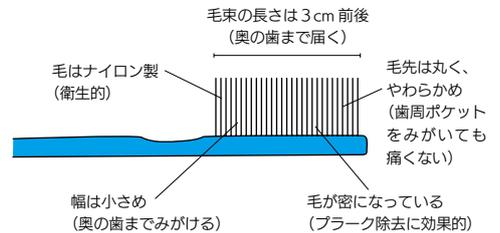
#### × 力を入れすぎない

プラークはおかゆのようにやわらかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。

#### × 大きく動かさない

大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

## おすすめ歯ブラシの特徴



## / H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

## 眠りたいのに 眠れないあなたへ

# 睡眠の質を高める 夕方・夜の過ごし方

早めに就寝したにもかかわらず、熟睡感が得られなかった経験はありませんか？ 夕方と夜の過ごし方をちょっと変えるだけで、睡眠の質を高められます。

### おすすめ

### ナイト・ルーティン

## NG!

就寝3～4時間前にカフェインが含まれているもの（コーヒー、緑茶、ココアなど）をとる



## GOOD!

暖色系の照明や間接照明に切り替えて部屋の明るさを落とす



6:00 p.m.

9:00 p.m.

12:00 a.m.

## GOOD!

夕方にウォーキングなどじんわり汗をかく程度の運動をする



## GOOD!

就寝2～3時間前に入浴し、ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックスする



## NG!

寝る直前にスマホでSNSやゲームに熱中する



煙が見えない

# 加熱式タバコにも受動喫煙のリスクあり!

近年普及している加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が見えずにおいも少なくなっています。2020年に施行された改正健康増進法でも、加熱式タバコ専用の喫煙室であれば、飲食をしてもよいことになっています。こうしたことから、「加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは、あまりないのではないか?」と考えている人がいるかもしれません。



加熱式タバコは販売開始から歴史が浅く、使用と病気や死亡のリスクとの関連を科学的に証明するにはまだ時間がかかります。しかし、加熱式タバコの主流煙には紙巻きタバコとほぼ同レベルのニコチン等の有害物質が含まれているとの報告があるほか、加熱式タバコ使用者の呼気に特殊なレーザー光をあてると、大量のエアロゾル<sup>\*1</sup>を出していることがわかります。加熱式タバコに似た仕組みの電子タバコ（日本未発売）のエアロゾルには、紙巻きタバコより濃度の濃い有害物質も認められており、WHO（世界保健機関）では「受動喫煙者の健康を脅かす可能性があると考えることが合理的である」と指摘しています。

煙が見えないからといって、受動喫煙のリスクがゼロとはいえません。加熱式タバコも、保険適用の禁煙治療が受けられます<sup>\*2</sup>。大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

※1 エアロゾル…気体中に浮遊する微小な液体または固体の粒子と周囲の気体の混合体のこと。

※2 一定の条件あり。

参考：非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

## 話題の健康情報

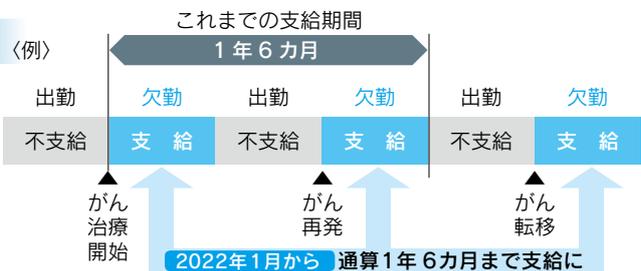
# 2022年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

### 傷病手当金の改正

#### ● 傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



### 任意継続被保険者の改正

#### ● 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

#### ● 任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額<sup>\*</sup>」とできるようになります。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

# ラジオ体操 第3 三代目



ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

## 特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

[ 3分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう! ]

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

## ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を  
始めます!

### 1 足踏み運動

元気よく  
その場足踏み



### 2 脚の 屈伸運動

腕を振って  
屈伸



### 3 足踏み運動 (1と同じ)

### 4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)

### 5 両足跳び運動



### 6 首を回す 運動

ゆっくり  
首を回す



### 7 胸を開く 運動

腕を大きく回し  
肩甲骨を  
寄せるように  
胸を開きましょう



### 8 体側を 伸ばす運動



### 9 体の前後屈運動

脚の間から  
後方を見るように  
前屈



### 10 体の回旋運動

脚をしっかり  
横に開いて  
体を回旋



### 11 跳躍運動

大きく  
跳びます



### 12 足踏み運動 (1と同じ)

### 13 腕の屈伸運動

手を横、肩、  
上、肩、前、  
肩と曲げ伸ばし



かかとを  
上げたまま

### 14 足踏み運動 (1と同じ)

### 15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

### 16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を  
終わります!

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。⇒



<http://douga.hfc.jp/imfine/taisou/21autumn.html>

実際にやってみましょう!  
音楽に合わせてご家族で  
ぜひやってみてください!



<https://www.youtube.com/watch?v=NZo4jQAzFDk&t=21s>