

# 健保だより

2022 - 春 第174号

p.2 令和4年度収支予算の概要

p.4 令和4年度保健事業計画

p.6 令和4年10月から健康保険法が改正されます  
公告(組合の現況)

p.7 令和3年度被扶養者の再確認の結果について  
歩きたくなる旅 塩原溪谷

p.10 毎年の健診を健康チェックに役立てましょう!

p.12 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん

p.14 健康管理室から ～保健師だより～

p.15 K - POINT はじまります!

p.16 K - POINT ご利用方法



健康保険組合のしくみや事業内容についてホームページを開設していますのでご覧ください。

ホームページ  
アドレスは

<http://www.bunshijyoho.jp/>

# 令和4年度収支予算の概要

新型コロナウイルス感染拡大に伴う「まん延防止等重点措置」の下、書面審議（2月18日期限）となりました第140回組合会におきまして、令和4年度収支予算案が可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 令和4年度収支予算

### 一般勘定

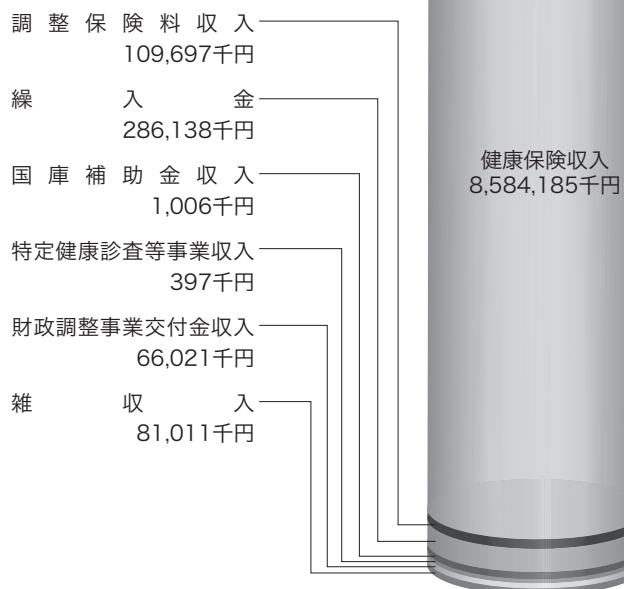
#### 予算 基礎数値

|        |                                   |            |              |
|--------|-----------------------------------|------------|--------------|
| 被保険者数  | 18,090人                           | 平均標準報酬月額   | 340,600円     |
| 平均年齢   | 42.46歳                            | 総標準賞与額（年間） | 13,497,599千円 |
| 一般保険料率 | 9.874%（基本保険料率5.464%、特定保険料率4.410%） |            |              |
| 調整保険料率 | 0.126%                            |            |              |

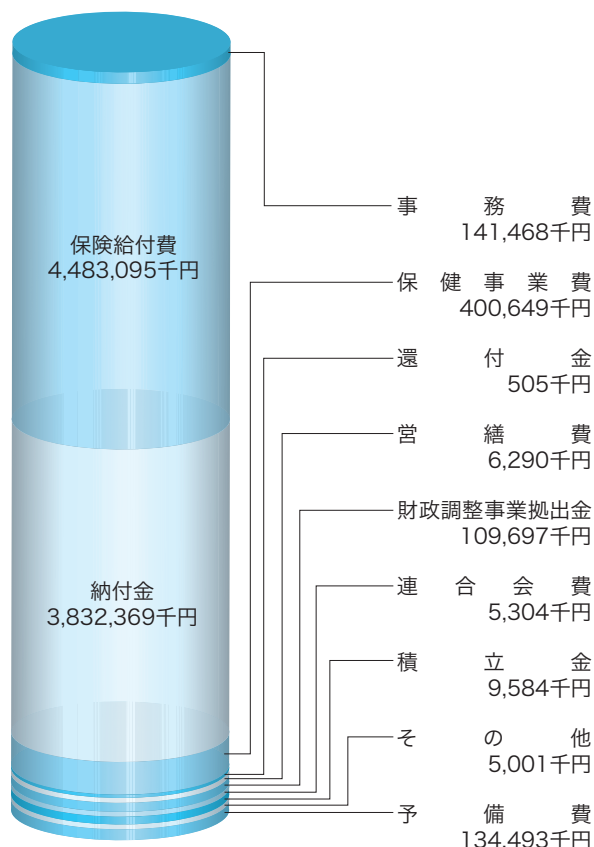
#### 予算額

|         |             |            |             |
|---------|-------------|------------|-------------|
| 収入総額    | 9,128,455千円 | 支出総額       | 9,128,455千円 |
| 経常収入総額  | 8,670,046千円 | 経常支出総額     | 8,877,969千円 |
| 経常収支差引額 |             | △207,923千円 |             |

### 収入



### 支出





世界中を震撼させた新型コロナウイルス感染症の発生から2年がたち、この間の影響は人々の健康・生命のみならず、経済、社会、さらには人々の行動・意識・価値観にまで多方面に波及しています。この影響は極めて広範囲に及ぶため、アフターコロナの世界は、いわゆる「ニューノーマル（新たな日常）」へ移行するとの見方が強調されています。

また、令和4年度の政府一般会計予算案は4年連続で100兆円を超え、総額は107兆5964億円と過去最高額となりましたが、このうち、社会保障関連予算は36兆2735億円と約3分の1を占めており、厚生労働省は「ポストコロナの新たな仕組みの構築」を重点事項の1つに掲げています。

このような中、当組合の令和4年度の事業計画策定にあたっては、感染症拡大が続く経済不安から被保険者数や標準報酬月額が伸び悩むなか、保険料収入については回復傾向が見られるものの、高齢者医療の支援金・納付金の負担が減少することはなく、コロナ関連の保険者負担分を含め伸び続ける医療費の負担と併せて非常に厳しい運営を強いられることとなりますが、財政健全化のための取り組みや保健事業について保険者機能を発揮しつつより強力に進めていくことが求められていることから、法定準備金額は基準を確保したうえで、一般勘定に約2億8000万円を準備金から繰り入れ、健康保険料率、介護保険料率はともに現行の10.0%と1.73%を据え置き運営することとなりました。

令和4年度は、団塊の世代が後期高齢者に移行し始める年であり、また依然としてコロナ禍による財政悪化が懸念される状況下ではありますが、現役世代の健康づくり対策が、企業の生産性の向上と医療費の適正化につながるという基本方針のもと、組合員みなさまのご協力を得ながら事業を展開してまいります。

## 介護勘定

### 予算 基礎数値

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| 介護保険料の徴収対象となる被保険者数     | 9,810人      |
| 〔介護保険第2号被保険者数（被扶養者含む）〕 | 12,788人）    |
| 平均標準報酬月額               | 384,700千円   |
| 総標準賞与額（年間）             | 8,298,595千円 |
| 介護保険料率                 | 1.73%       |

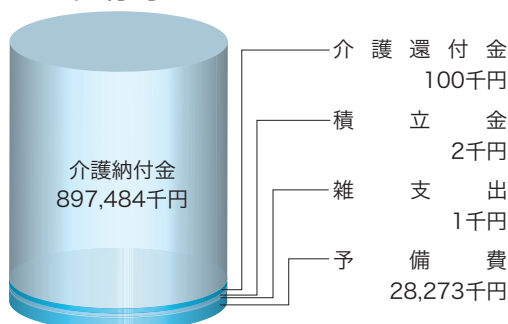
### 予算額

収入総額 925,860千円 支出総額 925,860千円

### 収入



### 支出



## 令和4年度保険料率

**健康保険料率および  
介護保険料率はともに  
“据え置き”となりました**

※健康保険料率（10.00%）の内訳は  
基本保険料率（5.464%）：保険給付や保健事業等に要する保険料率  
特定保険料率（4.410%）：高齢者医療制度への拠出金に要する保険料率  
調整保険料率（0.126%）：健保組合間の共同事業に充てる保険料率

|        | 負担区分 | 現行     | 令和4年度          |
|--------|------|--------|----------------|
| 健康保険料率 | 事業主  | 5.00%  | 変更なし<br>(据え置き) |
|        | 被保険者 | 5.00%  |                |
|        | 合計   | 10.00% |                |
| 介護保険料率 | 事業主  | 0.865% | 変更なし<br>(据え置き) |
|        | 被保険者 | 0.865% |                |
|        | 合計   | 1.73%  |                |

令和4年度

# 保健事業計画

「K-POINT」(健康プログラムサイト)がスタートし、

「健康ウォーキング」と「健康者表彰」が新しくなります

## 疾病予防

### ☆各種健診

健康管理室・契約健診機関を中心として、被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣病予防健診と定期健診の各種健康診断(いずれの健診も特定健診をカバー)ならびに健康・療養相談および生活指導や特定保健指導を行います。

また、健康管理室や契約健診機関を利用できない方が他の健診機関で受けられた健康診断、人間ドック(日帰り・1泊)、婦人科健診等については、費用の一部を補助します。

・40歳以上の被保険者と被扶養者の方々を対象にした特定健診・特定保健指導は、積極的に受診していただき、健康管理に努めていただきます。

### ☆データヘルス計画

健診データや医療データを分析し、当組合が抱えている疾病構造に対し、データ分析に基づく生活習慣病の早期発見・早期治療や健康保持増進のための事業計画です。

(データ分析をもとに生活習慣病の発症予防や重症化予防のため、保健師等による電話相談や面談での保健指導を実施)

### ☆インフルエンザ予防接種費用補助

冬季のインフルエンザ予防接種費用の一部を補助します。(10月1日～翌年2月末までの接種が対象)

### ☆常備薬品と予防薬品の斡旋

レセプトを参考に保健薬品を選定し斡旋するとともに、薬用歯磨きおよび冬季の感冒対策として予防薬品も斡旋します。

### ☆メンタルヘルスカウンセリング

複雑化する現代社会の中で、当組合の被保険者・被扶養者の方々が、こころに悩みやストレスをかかえているときなどに、お気軽に電話相談(フリーダイヤル)や面接相談を受けていただけます。(専門のカウンセラーが相談に应对)

相談料は無料!

※面接相談は6回目から有料!

## 体育奨励

### ☆スポーツ施設割引利用

スポーツクラブ「ルネサンス」と法人会員契約をしています。当組合の組合員は割引料金でご利用いただけます。



### ☆関西サイクルスポーツセンターの割引利用券の斡旋

被保険者・家族を対象に、利用希望者に対して割引利用券を配付します。(通年)

### ☆夏期水泳プール割引利用券の斡旋

被保険者・家族を対象に、利用希望者に対して割引券を配付します。(7・8月、関西地区のみ)

### ☆健康ウォーキング

被保険者のみを対象に実施します。

K-POINTのポータルサイトにアクセスし、ウォーキングコースを選び、毎日の歩数を入力すると歩数に応じたポイント(1日最大10ポイント)を進呈します。(通年)

### ☆味覚狩りハイキングの割引利用券の斡旋

8・9月に梨狩り割引利用券、10・11月にみかん狩り割引優待券を利用希望者に配付します。

# 保健指導とPR

## ☆機関紙「健保だより」発行

春・秋の年2回発行し、被保険者全員に配布します。保険制度、体力づくり、健康保持に関することや、健康保険組合からみなさまにお知らせしたいことがら等を掲載しますので、ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族の方と一緒にご覧ください。

## ☆説明会の開催

算定基礎届、保険制度についての説明会を開催します。また、算定基礎届事務説明会と同時に健康づくり講習会も開催します。

## ☆保健・育児図書等の配布

当組合健康管理室で健康診断（特定健診を含む）を受け、要指導の方には疾病別の指導パンフレットを配付します。また、出産育児一時金（第1子）を支給した被保険者に育児用月刊誌（1年間）をお贈りするとともに、事業所事務担当者には保険制度に関する冊子等を随時配布します。

## ☆健康管理推進委員会

事業主の推薦により委嘱された「健康管理委員」（適用品事業所事務責任者等）、および保健師等の専門職から構成され、健康管理事業を主として保健事業全般



について、知識・情報の交換、実施計画の検討、分析を行い、より効率的な保健事業の推進を図ります。

## ☆医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品通知

医療費コスト意識を高めていただくよう、受診者全員に医療費を6カ月ごとにお知らせします。また、慢性疾患等でご受診の方にジェネリック医薬品のご案内も同封いたします。医療費通知は所得税確定申告等の医療費控除の参考資料としてもご利用いただけます。

## ☆健康者表彰

ご家族全員が1年間（1月～12月）健康で保険証を一度も使用されなかった場合、被保険者（KIPPOINTの登録者）へポイントを進呈します。

## ☆当組合独自のホームページ

健康保険・保険給付・健康診断・保養所案内などを掲載していますので、ご覧ください。

## ☆KIPPOINT（ポータルサイト）

日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者を応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると記念品（クオカード／クオカードペイ）と交換できます。

※毎年、実施している「健康ウォーキング」と「健康者表彰」については、KIPPOINTを活用した内容に変更します。（詳しくは、P15・16をご覧ください）

## 契約保養所

### ☆直接契約保養所

- ・ かんぽの宿（全国32カ所）
- ・ ダイワロイアルホテルズ（全国25カ所）
- ・ 青山高原リゾートホテル ローザブランカ

直接契約保養所を利用するときは、事前に申込書を健康保険組合に提出し組合の承認印を受け、宿泊当日、ホテル到着時にフロントへ申込書を提出すれば、宿泊料金精算時に、被保険者と被扶養配偶者は1人1泊3,000円、その他の被扶養者（4歳以上）は1人1泊2,000円の補助を受けられます。なお、1行程は2泊までです。

## 注）必ず事前に手続きをしてください。

### ☆契約保養所システム（利用料補助）

被保険者・被扶養者（4歳以上）がJTB・近畿日本ツーリスト・日本旅行・トップツアー（東急観光）のいずれかで手続きをし、それぞれの協定旅館・ホテル等を利用するとき、事前に利用申込書の提出があれば、1人1泊につき2,000円を補助します。（宿泊補助は国内旅行に限る）

※旅行会社の契約保養所システムによる宿泊補助はすべて1行程2泊、年間（4～3月）2行程を限度とします。なお、事業所行事での利用には補助できません。

## 注）必ず事前に手続きをしてください。

## その他

### ☆高額医療費資金貸付金制度

医療費が高額になった場合に、高額療養費の支給を受けるまでの間、高額療養費の8割相当額を無利子で貸付します。

### ☆出産費資金貸付金制度

出産育児一時金、家族出産育児一時金の支給を受けることが見込まれる方に、支給を受けるまでの間、出産育児一時金、家族出産育児一時金の8割額を無利子で貸付します。



令和4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。令和4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、令和4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、令和4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。

### 令和4年9月まで



ケース②は月末時点で育休を取得していないため、保険料を免除されない

### 令和4年10月から



同月内に2週間以上育休を取得した場合は、ケース②でも保険料が免除される

## 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。

### 後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

| 年 収(単身世帯)    |          | 負担割合 |
|--------------|----------|------|
| 現役並所得        | 383万円以上  | 3割   |
| 課税所得28万円以上かつ | 200万円以上* | 2割   |
|              | 200万円未満  | 1割   |

改正

\*複数世帯の場合、320万円以上

## 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。令和4年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、令和6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。

### 対象となる企業

令和4年9月まで

従業員数  
501人以上  
の企業

令和4年10月から

従業員数  
101人以上  
の企業

令和6年10月から

従業員数  
51人以上  
の企業

### 加入対象者

- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 2カ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 学生ではない

※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。

# 公 告

## 任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者の標準報酬月額は、資格喪失（退職）時の標準報酬月額か、健康保険組合の前年の9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額の、いずれか低い方の額を適用することになっています。

当健康保険組合の令和3年9月30日現在の平均標準報酬月額は341,282円ですので、令和4年4月1日から令和5年3月31日までの任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、340,000円（従来どおり）となります。

### 新規編入事業所

|                     |        |          |
|---------------------|--------|----------|
| エ ス ピ ー ド (株)       | 東京都渋谷区 | R3.10.1  |
| (株) サクラクレパスホールディングス | 大阪市中央区 | R3.12.21 |
| (株) エイコーメディアス       | 大阪市中央区 | R4.2.1   |
| (株) インプラネット         | 奈良県奈良市 | R4.3.1   |

### 削除事業所

|                    |         |          |
|--------------------|---------|----------|
| (株) ジ ー プ リ ン ト    | 大阪市西区   | R3.8.16  |
| 椿 本 商 事 (株)        | 大阪市浪速区  | R3.10.21 |
| ウ キ タ (株)          | 大阪府東大阪市 | R4.2.8   |
| (株) クライムメディカルシステムズ | 大阪府豊中市  | R4.4.1   |

### 名称変更事業所

|                       |                     |         |
|-----------------------|---------------------|---------|
| (新) (株) a t t e y a a | (旧) (株) ア ー テ ィ     | R3.10.1 |
| (新) ゼネラルサプライ (株)      | (旧) エ コ ロ テ ッ ク (株) | R4.2.1  |

## 組合の現況

(令和4年2月末現在)

|          |      |          |
|----------|------|----------|
| 事業所数     | 459件 |          |
| 被保険者数    | 男 子  | 12,559人  |
|          | 女 子  | 5,395人   |
|          | 合 計  | 17,954人  |
| 被扶養者数    | 男 子  | 3,898人   |
|          | 女 子  | 7,691人   |
|          | 合 計  | 11,589人  |
| 平均標準報酬月額 | 男 子  | 378,901円 |
|          | 女 子  | 257,178円 |
|          | 合 計  | 342,324円 |



令和3年度

## 被扶養者の再確認の結果について

ご多忙の中、「被扶養者の再確認」にご協力いただきありがとうございました。今回の再確認の結果は右表のとおりです。

毎年、みなさま方のご協力を得て実施しておりますが、すでに就職、あるいは収入超過しているのに削除届もれのケースが依然多く見受けられますので、忘れずに届出していただくようお願いします。

再確認の対象となった被扶養者：5,965人

| 削除となった主な事例     | 人数  |
|----------------|-----|
| 就職していた方        | 15人 |
| 収入超過であった方      | 32人 |
| その他(別居・婚姻・離婚等) | 9人  |

※令和4年2月末現在の削除件数



# 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ができるスポット。

## 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、やしおコースへ出発。

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。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

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、やしおコースはゴールだ。



## 塩原ものの語り館

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。

① 8:30～17:00 ② 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円

③ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)

④ <https://shiobara-monogatari.com/>



## みかえり 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。

① 8:30～18:00 (4月～10月)

② 大人300円、小中学生200円

③ 0287-34-1037

④ <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。水しぶきが涼しさを感じる。

やしおコースはここで終わる。竜化の滝コースまで道路を歩く。



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

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フンハンドフード。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://yupponosato.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。

# 毎年の健診を健康チェックに役立てましょう！

健診って健康に不安がある人のためのものじゃないのね！

体調に問題がないときは、健診の案内が届いても敬遠しがち。しかし、初期段階では自覚症状がなく、気づいたときには悪化しているという病気も少なくありません。

健診は、表面化しにくい“病気の芽”を見つけ、早期治療へとつなげるために欠かせないものです。後悔しないためにも、自己判断をせずに健診を受けましょう。

健康と思っていても健診で思わぬ病気が見つかるかも…!?

そういえば…  
前回受けた健診っていつだったっけ？



「自分はちゃんと健診を受けている」と思っているも、前回受けた健診結果を見てみたら、健診日が2年前…といったことになっていませんか？ 受けていなかった期間に病気が進行し、発見が遅くなったり、重症化してしまつては元も子もありません。年に一度、定期的に受診することが重要です。

健診は毎年定期的に受けることが必要

さらに

健診を受けると、  
健保財政の負担軽減にも  
つながる

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、健保組合が国に納める「後期高齢者支援金」に、ペナルティとしての加算が課されてしまいます。支援金が増えると、健保財政を逼迫させる大きな原因となり、みなさんが支払う保険料が高くなる可能性も。実施率が高ければ減算されるので、積極的に受けましょう。

定期的な健診で、いいことたくさん！

01 体の経年変化を確認し  
病気を予防

毎年健診を受けていれば、体重や血圧、血糖値などの数値の経年変化を確認でき、生活習慣を見直すきっかけとして役立ちます。

02 病気を早期に発見し  
治療へ

生活習慣病の多くは自覚症状が出にくい傾向にありますが、健診で早期に発見できれば、治療をすぐに始められます。

03 医療費の負担が  
軽減される

大病になる前に発見・治療ができれば、医療費としての出費が少なくなり、家計の負担も軽減されます。



# 「自分は大丈夫」って安心してない？ 健診を受けて、生活習慣病を回避しましょう！

特定健診とは、生活習慣病につながるメタボリックシンドローム（以下、メタボ）予防を目的とした健診で、40～74歳のすべての方が対象です。リスクがある場合は、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善を行う、特定保健指導に取り組むことになります。

※基本的に定期健診（労働安全衛生法・生活習慣病予防健診・人間ドックの検査項目には特定健診の項目が含まれています）。



## メタボは進行すると 動脈硬化へつながる危険性！

メタボと聞くと、単なる肥満を思い浮かべる方も多いかもしれませんが、脂肪が内臓に蓄積し、検査数値が一定基準を超えるなど、生活習慣病のリスクが高い状態のことをいいます。進行すると、動脈硬化が起きやすくなり、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高まります。日本における特定健診受診者の男性で約24%、女性で約7%がメタボに該当するとされています（※）。

メタボの主な要因は、日々の生活習慣の乱れです。健診で自分の各項目の数値を確認し、前の年と比べて少しでも悪化しているところがあったら、日々の生活習慣を見直してみよう。

（※）厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ（令和元年）」より

## こんなにコワイ！ メタボのリスク

不健康な生活習慣



内臓脂肪の蓄積



以下のリスクに該当

- ☐ 高血圧
- ☐ 高血糖
- ☐ 脂質異常



そのまま放置すると  
動脈硬化が起きて病状が進行



重症化・合併症へ

- ・心疾患（心筋梗塞、狭心症）
- ・脳血管疾患（脳出血、脳梗塞）
- ・糖尿病（合併症も含む） など

## 心当たりはない？

### メタボの要因をチェックしよう

- ☐ 不規則な食生活
- ☐ 栄養バランスの偏った食事
- ☐ 運動不足
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 喫煙
- ☐ お酒の飲みすぎ など

今すぐスケジュールを確認して、  
早めに健診を予約しよう！

医療機関によっては、早めに予約をしないと枠が埋まって受診しづらくなる可能性があります。「今は忙しいから」と後回しにせずに、案内が届いたら自身のスケジュールを確認して、早めに受診予約をするように習慣づけましょう。

## 体調のこと、健診結果のこと、相談したいことはありませんか？

### 健康管理室からのお知らせ

当組合の健康管理室では、午前中を中心に生活習慣病予防健診・定期健診を実施していますが、健康相談や保健指導にも取り組んでいます。

契約健診機関など、当健康管理室以外で健診を受けられた方の健康相談・保健指導についても、保健師が親身になって対応しています。



まずは、お気軽にご連絡ください

06-6765-9212 保健師：柿内まで



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 ----- 大さじ 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。



## 見えないあぶら(油脂)を賢く減らしましょう

油脂には、サラダ油、オリーブオイル、バターなど、調理に利用する「見えるあぶら」と、肉類、乳製品、菓子、インスタント食品、調味料など、食品そのものに油脂だと気づきにくい形で含まれる「見えないあぶら」があります。

厚生労働省が毎年行っている「国民健康・栄養調査」をみると、令和1年度1人/日当たりの脂質摂取量は平均61.3gで、そのうち「見えないあぶら」は80%を占めます。



「見えないあぶら」って食品中にどのくらい入っているのでしょうか？

例) 文紙さん 48歳 男性

1日の油脂の摂取量 年齢や活動量により異なりますが、1日に必要なエネルギーの25%

例) 2300kcal/日の男性は  $2300\text{kcal} \times 0.25\% = 575\text{kcal}$

$575\text{kcal} \div 9$  (油脂は1gで9kcal) = **63.8g/日必要**

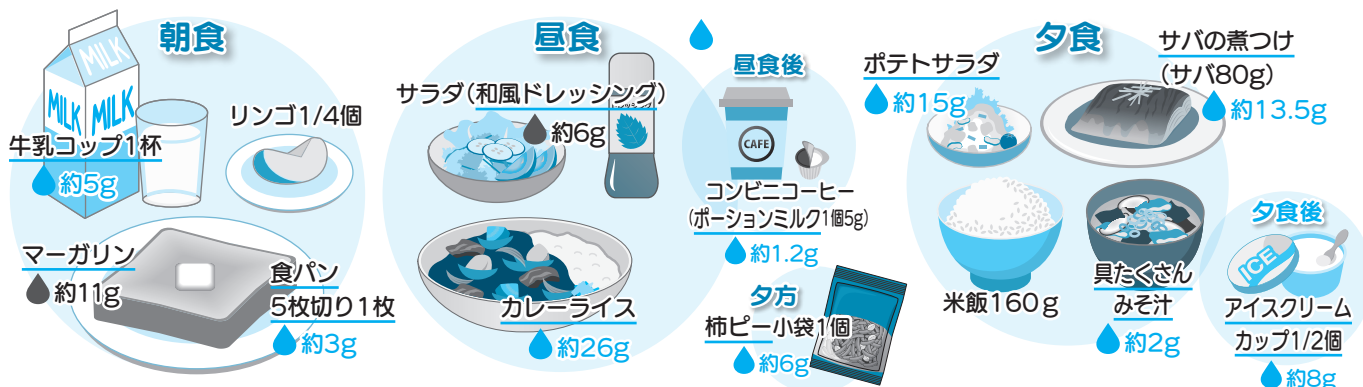


文紙さんが1日に摂取したあぶらを追跡してみましょう

\* 1g以上あぶらが含まれるものに下線、見えないあぶらは青字 (1人前量)



30～49歳男性、  
体重70kgぐらい  
通勤、仕事で2時間程度  
歩く、または立ち仕事  
が比較的多い人



合計油脂量 96.7g/日 (そのうち、「見えないあぶら」79.7g/日)  $\div 82.4\%$

日本人1人当たり  
13L/年のあぶらをとっています

そんなに食べてないのに…知らず知らずにお腹周りが増えるはずです。  
脂質(油脂)は糖質より、脳からの満腹感が出にくいといわれています。  
あぶらは食べ過ぎれば、ダイレクトに脂肪として蓄えられます。



あぶらを減らすポイントは…

- 食品のパッケージ裏の栄養表示を見て購入する習慣をつけましょう。
- レンジチンでシンプルな野菜のおかずを取り入れましょう。
- 調味料もあぶらの入っていないものを選びましょう。
- カップ麺や袋麺は一度湯切りをして、再度湯を入れてスープを入れましょう。

| 栄養成分表示 (100g当たり) |          |
|------------------|----------|
| エネルギー            | 255 kcal |
| たんぱく質            | 8.1 g    |
| 脂質               | 4.6 g    |
| 炭水化物             | 45.3 g   |
| ナトリウム            | 450 mg   |
| 食塩相当量            | 1.1 g    |
| 製品1枚当たりの熱量の目安    | 168 kcal |

| 栄養成分表示 1本(200ml)当たり |        |
|---------------------|--------|
| エネルギー               | 95kcal |
| たんぱく質               | 0g     |
| 脂質                  | 0g     |
| 炭水化物                | 23.7g  |
| ナトリウム               | 13mg   |

| 栄養成分表示 (1個当たり) |          |
|----------------|----------|
| エネルギー          | 255 kcal |
| たんぱく質          | 4.7 g    |
| 脂質             | 4.2 g    |
| 炭水化物           | 49.6 g   |
| ナトリウム          | 214 mg   |
| (食塩相当量)        | 0.5 g    |

脂質の欄をチェック！  
100g当たりなのか、  
1個当たりなのか等も  
チェック！





\\ 令和 4 年 4 月 1 日 本格スタート //

健康づくりでポイントが貯まる



# K-POINT

## はじまります!

【健康者表彰】【健康ウォーキング】の実施内容が変わります

ポイントを貯めると  
記念品(クオ・カード/クオ・カード ペイ)  
と交換できる!

### K-POINT とは?

『K-POINT』とは、日々健康づくりに積極的に取り組む被保険者のみなさまを応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると記念品(クオ・カード/クオ・カード ペイ)がもらえます。

健保組合設立

## 60周年

登録するだけで  
1,000 ポイント もらえる  
(500 円分)

令和 4 年 9 月 30 日まで

1

### まずは簡単登録【登録方法は裏面をご覧ください】

- K-POINT 登録資格は被保険者の方のみです。  
ご家族の方が登録された場合は対象外となります。

2

### ポイントを貯める

- ① 毎日のウォーキングで貯まる  
ウォーキングのコースを選び、毎日の歩数を入力すると歩数に応じたポイントが貯まります。  
1,000 歩で 1 ポイント【1 日最大 10 ポイント】
- ② 健康者表彰を受賞で貯まる  
ご家族全員が 1 年間(1 月～12 月)健康で保険証を一度も使用されなかった場合、当健康保険組合から被保険者の方へポイントを進呈いたします。  
【6,000 ポイント】

〈詳細はサイト TOP 画面をご覧ください〉

3

### ポイントを交換する

- ① 貯めたポイントに応じて記念品に交換できます。  
交換期間は 10 月、4 月の年 2 回です。
- ② 記念品を受けとる  
交換した記念品を受けとります。  
記念品発送時期は 12 月、6 月頃の予定です。  
※交換期間は変更されることがあります。



今すぐ登録!!

\\ スマホで  
アクセス! /



記念品申請の対象者は関西文紙情報産業健康保険組合の被保険者資格を有している方です。

### 【健康者表彰】【健康ウォーキング】について

毎年、当健康保険組合で実施している「健康者表彰」「健康ウォーキング」につきましては、令和 4 年度から『K-POINT』を活用して実施いたします。

今後もより一層、健康にご留意いただき、積極的に『K-POINT』をご利用ください。



# K-POINT

## ご利用方法



### 被保険者のみ対象

※ご家族の方が登録された場合は、対象外となります。

#### ① ホームページのバナーをクリック



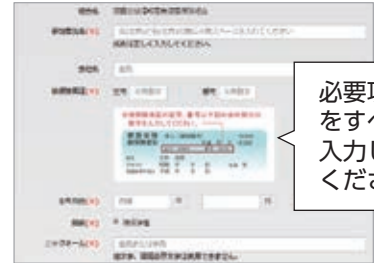
関西文紙情報産業健康保険組合のホームページ上にあるバナーをクリック。

#### ② 新規会員登録



K-POINT トップ画面にある「新規会員登録」をクリック。

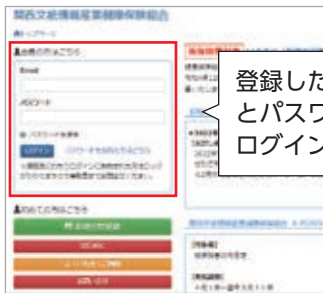
#### ③ 登録画面でエントリー



必要項目をすべて入力してください

登録が終われば、すぐご利用可能です！

#### ④ ログイン



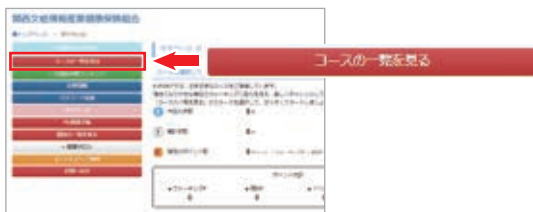
登録したメールアドレスとパスワードを入力してログイン。

#### ⑤ マイページ画面ができます



ログインするとマイページができます。マイページで保有ポイント数やコース位置情報などを確認できます。

#### ⑥ コースを選択



「コースの一覧を見る」をクリックして、好きなコースを選択します。

#### ⑦ 歩数を入力



「歩数を入力する」をクリックして、日々の歩数を入力。毎日、お忙しい方は「歩数一括入力」をご利用ください。遡って2週間前まで入力できます。

※歩数計アプリと連携はできません。

#### ⑧ ポイントで記念品と交換



マイページにある保有ポイントを使って記念品と交換します。記念品選択後、必要項目を入力して申請します。

**記念品発送は12月、6月頃の予定です**

|                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>200</b> ポイント単位<br/>(100 円分)</p>  <p>クオ・カード ペイ</p> | <p><b>1,000</b> ポイント単位<br/>(500 円分)</p>  <p>クオ・カード</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**記念品申請の対象者は関西文紙情報産業健康保険組合の被保険者資格を有している方です。**