

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

●オンライン資格確認導入の加速化に向け取り組みを強化 ほか

<https://www.yakinkenpo.or.jp/>

パスワード：nasnas

メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル0120-803-223(無料)
お気軽にお電話ください。

2022

秋

Autumn



日本冶金工業健康保険組合

健康保険法等の一部が改正されました

すべての世代が健康で安心して暮らしていけるよう、令和4年10月から健康保険法等の一部が改正されました。

オンライン資格確認導入の加速化に向け取り組みを強化

厚生労働省は、オンライン資格確認の導入状況が低調にあることから、導入加速化に向けた取り組みを強化しています。「骨太方針2022」では、医療機関等におけるオンライン資格確認の原則義務化などが明記されました。

オンライン資格確認の導入で医療機関等と患者の負担が軽減

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号等を利用して、医療機関・薬局が患者の資格情報（※）をオンライン上で確認できる仕組みのことであります。2021年10月より、本格運用がスタートしています。

従来の資格確認では、無資格受診による過誤請求や、資格情報の入力作業に手間がかかるなどの問題がありました。しかし、オンライン資格確認では、医療機関等の窓口ですぐに資格確認ができるようになり、これらの問題が解決されます。患者にとっても、医療費が高額になったときに限度額適用認定証等がなくても窓口で限度額以上の医療費を支払う必要がなくなるほか、医療機関等で

の待ち時間が短縮されるといったメリットがあります。

※加入している医療保険や自己負担限度額情報等

23年4月からオンライン資格確認を原則義務化

厚生労働省では、現在、オンライン資格確認の導入加速化に向けた集中的な取り組みとして、次の3つが進められています。

- 1 医療関係団体による「推進協議会」の設置
- 2 診療報酬による評価
- 3 医療機関・薬局への支援・働きかけの実施

しかし、2022年10月時点でオンライン資格確認を導入・運用開始している医療機関等は約3割です。オンライン資格確認の導入状況が低調にあることから、「骨太方針2022」ではオンライン資格確認導入を2023年4月から原則義務化するとしています。

10月には岸田首相を本部長として「医療DX推進本部」を発足させ、全国医療情報プラットフォームの創設等、オンライン資格確認システムの環境整備等の取り組みを進めています。さらに政府は、マイナンバーカードと健康保険証を一体化し、2024年秋には現行の健康保険証廃止をめざす方針としています。カード取得促進のための広報や、健康保険証との一体化に向けた環境整備を進めるとしています。（2022年10月現在）

マイナンバーカードを健康保険証として使うメリット

マイナンバーカードを健康保険証として使えば、本人同意のうえで過去の服薬情報や特定健診情報に基づいた診療が可能になります。重複投薬が回避できるなど、よりよい医療が受けられるようになります。また、医療費控除の確定申告手続きも簡単になります。

ほかにも、マイナンバーカードには便利な機能があります（右記参照）。

- 新型コロナワクチンの接種証明書を取得できる
- 行政手続きがラクに & 給付金をすぐに受け取れる（公金受取口座登録制度）
- 各種証明書をコンビニで取得できる

など

※オンライン資格確認を導入している医療機関等で利用できます。対応医療機関等は拡大中です。
※健康保険証として利用するには事前にマイナポータルでの登録が必要です。

短時間労働者の社会保険の適用拡大

従業員数101人〜500人の企業を対象に、短時間労働者（パート・アルバイト等）の健康保険や厚生年金の加入条件が変更されました。新たに加入する人は、医療や老後、死亡などの保障が充実することになりました。

当健保組合においても、一部の短時間労働者の方が被保険者として新たに加入することになり、そのご家族も被扶養者として加わりました（一定の要件あり）。また、当健保組合の被扶養者がパート等として働いている場合、勤務先の社会保険に被保険者として加入する場合があります。

※101人未満で社会保険の加入について労使合意を行っている場合も適用。

対象となる人

- 従業員数101人〜500人の勤め先で働く人で、次のすべての基準を満たす場合
- ① 週の所定労働時間20時間以上
 - ② 月額賃金8・8万円以上
 - ③ 2カ月を超える雇用の見込みがある
 - ④ 学生ではない
- ※休学中や夜間学生は加入対象。

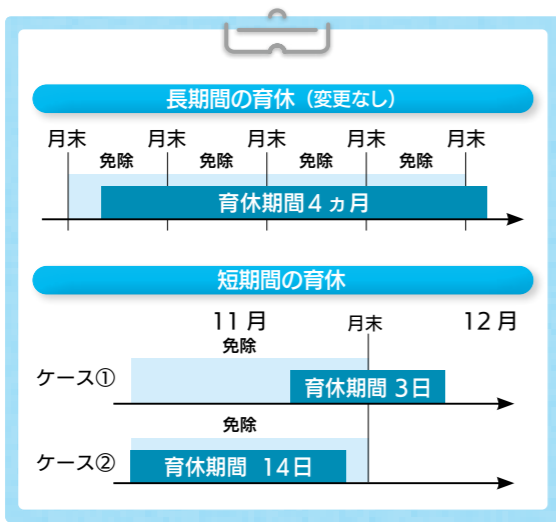
被保険者へお願い

被扶養者である配偶者（おもに奥様）が、パートやアルバイトなど短時間勤務をしており、前記の基準を満たしている場合は、令和4年10月より勤め先の健康保険の被保険者になりました。この場合、当健保組合へ被扶養者異動届の提出が必要となりますので、お忘れのないようお願いいたします。

育児休業中の保険料免除要件の見直し

従来、保険料の免除は、月末時点で育児を取得している場合が要件となっていました。令和4年10月からは、育児休業を開始した日が属する月については、その月の末日が育児休業である場合に加え、その月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されることとなりました。

また、賞与にかかる保険料については、従来、賞与支給月の月末に育児を取得している場合に免除されていましたが、令和4年10月からは1ヵ月以上の育児を取得した場合に限り、賞与からの保険料が免除されます。



大病院受診時の定額負担が拡大

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初

定額負担額		
	従来	令和4年10月から
初診	医科 5,000円以上	医科 7,000円以上
	歯科 3,000円以上	歯科 5,000円以上
再診	医科 2,500円以上	医科 3,000円以上
	歯科 1,500円以上	歯科 1,900円以上

後期高齢者の医療費負担の見直し

後期高齢者（75歳以上の高齢者）が医療機関の窓口で支払う医療費について、従来、医療費の原則1割を負担していましたが、10月からは2割へと引き上げられました（注）。すべての世代が安心して医療を受けられるよう、給付と負担の見直しを目的にしたものです。

（注）左記に該当する人が対象
単身世帯：課税所得が28万円以上かつ年収合計200万円以上
複数世帯：世帯内に課税所得が28万円以上の人がおり、かつ年収合計が320万円以上
※施行後3年間は1ヵ月の負担増を最大3,000円までとする配慮措置が設けられます。



当健康保険組合では、
インフルエンザ予防接種の補助事業を行っております。
ぜひ、ご利用ください。

「インフルエンザ予防接種 補助金申請方法」について

インフルエンザ予防接種の補助金申請は「MY HEALTH WEB」内の申請フォームを使用してください。

補助対象者

予防接種を受けた日において当健康保険組合の被保険者および被扶養者の方。任意継続被保険者および被扶養者の方を含みます。

※自治体、他企業、事業所等からすでに何らかの補助を受けている場合、さらに重ねての補助は行いません。

補助対象期間

2022年10月1日～2023年2月末日

補助回数

対象者1人につき、1年度に1回

補助金限度額

接種回数が1回、2回の別なく対象者1人につき2,000円を上限とし、2,000円に満たない場合は実費を支給いたします。

申請期限

2023年3月末日（当日消印有効）
申請期限を過ぎたものはシステム上、入力できません。

申請方法

「MY HEALTH WEB」内の申請フォームからとなります。なお、申請には2つの方法がありますので、ご注意願います。

- A. 領収書（画像データ）をアップロードする方法
- B. 領収書（紙）を郵送する方法

STEP 1 当健保のサイトにアクセス
<https://www.yakinkenpo.or.jp/>

サイト内の「MY HEALTH WEB」バナーをクリック



STEP 2 「MY HEALTH WEB」にログイン
「ログインID」・「パスワード」は、被保険者の皆様既に発行しています。ご不明の場合には、当健保に再発行の依頼をして下さい

STEP 3 「MYページ」内のバナーをクリック
「MYページ」上部に表示される「インフルエンザ予防接種」のバナーをクリック



以後、表示の手順に従って手続きをお進めください。

申請に当たって
ご注意いただきたい事項

<https://www.yakinkenpo.or.jp/member/application/influenza.html>
#cat03Application01



季節の 健康 Topics

インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

- A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
- B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
- B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

12月中旬までに接種を終えましょう

例年の流行のピーク（1～2月）に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



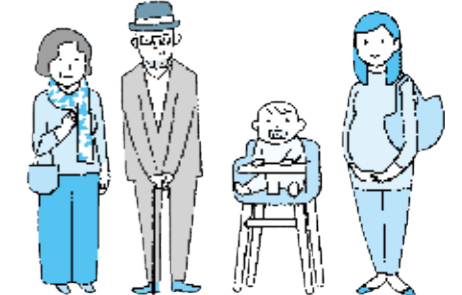
新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患（喘息・COPDなど）・慢性心疾患・糖尿病など。



新型コロナ 感染対策も継続しましょう

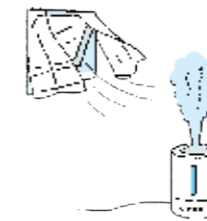
気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



マスクを
正しく着用



こまめな手洗い・
手指消毒



換気・加湿



密接・密集・密閉
「密」をさける



体調不良時は外出を控え、
かかりつけ医に相談を



特定保健指導を受けるのが面倒で…

受けやすく続けやすくなる工夫をしています

「特定保健指導の案内をもらったけど、なかなか足が向かない」

「生活習慣改善が続けられるか自信がない…」

そんな人のためにも、受けやすく続けやすくなる工夫を取り入れています。

CASE

①

健診を受けた直後に初回面談を受けることができたので、スムーズに生活習慣改善に取り組めました。



CASE

②

面談はオンラインでした。面談場所への移動時間が不要で、効率的だと感じました。



CASE

③

アプリを使って体重・腹囲や日々の歩数を記録するのが面白くて、生活習慣改善を続けることができました。



CASE

④

勤務時間内に初回面談を受けたことをきっかけに生活習慣改善に取り組むことができました。



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、希望の日程がとりづらくなります。
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…

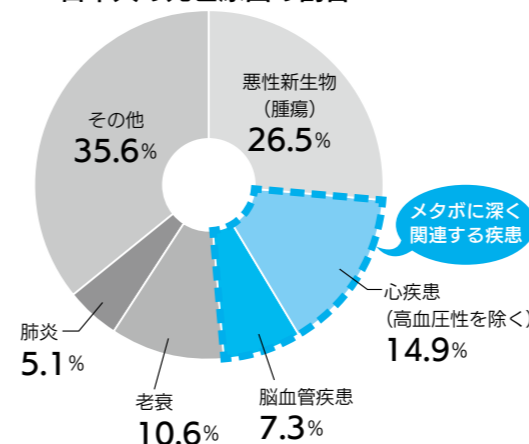


予約時期が遅くなると…



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、早めに摘みとりましょう。

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！



2020年度の健保組合全体での特定保健指導実施率は、26.9%でした。コロナ禍の影響もあり、オンラインなどICTを活用した指導が充実してきています。今年こそぜひ特定保健指導にご参加ください！

まだ間に合います！ 健診の申込方法は、当健保組合からのご案内をご覧ください。

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。

山の辺の道

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、拝殿を通して山を拜む。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、狭井神社は病氣平癒・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、干柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたら小腹がすいたりしたら気軽に頼めることができる。時間が体力に余裕があれば、井寺池

GOAL 黒塚古墳・展示館

柳本駅

柳本小

崇神天皇陵 (行燈山古墳)

周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。

巻向駅

相撲神社

長岳寺

9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。
☎ 0743-66-1051

景行天皇陵 (渋谷向山古墳)

ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。

金屋の石仏

桜井市立埋蔵文化財センター

初瀬川(大和川)

石板に浮き彫りされた釈迦如来像(右)と弥勒如来像(左)。国の重要文化財。

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

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。

大神神社

海柘榴市観音堂

喜多美術館

平等寺

大和朝倉駅

近鉄大阪線

近鉄桜井駅

JR桜井駅

約10.5km 約2時間30分

大神神社と摂末社 (一部)

ご祭神は三輪山の大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



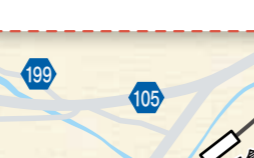
◆ 拝殿
寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。
☎ 0744-42-6633



◆ 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
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
天照大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
- 京奈和自動車道「木津IC」から約40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が、この地に通した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

黒塚古墳

全長約130m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。



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 美しい」

ちょっと寄り道



ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技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。

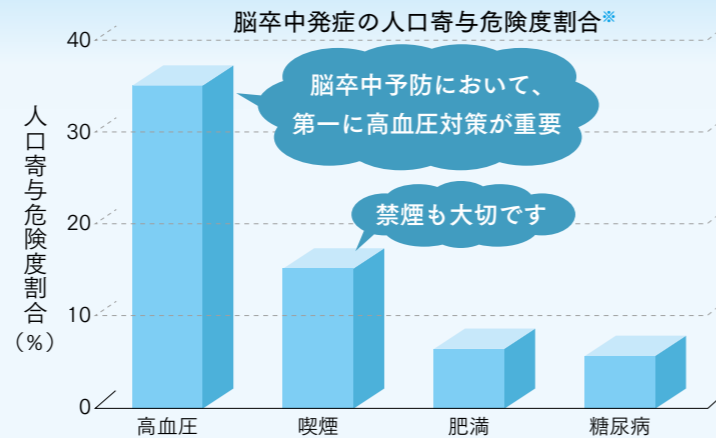
※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

脳卒中の主なリスク

● 高血圧
脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣改善（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について - リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム -」より
※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全に無くすることができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



- 喫煙
- 肥満
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 過度の飲酒
- 運動不足
- 不整脈（心房細動）
心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。
- 男性
- 高齢者

国立がん研究センターの脳卒中リスクチェックを
やってみよう！

（直近の健診結果を）
ご用意ください

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>



など

放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

高血圧と脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起し、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。

脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位*となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。*要介護4、5の場合

この検査項目に注意！

項目	判定値	基準値	注
血圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）90mmHg 以上	

高血圧を予防・改善する生活習慣

1 減塩・食事

重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味付けを確かめて使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

●参考●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使って美味しさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら

<https://www.ncvc.go.jp/karushio/>



カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。
※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



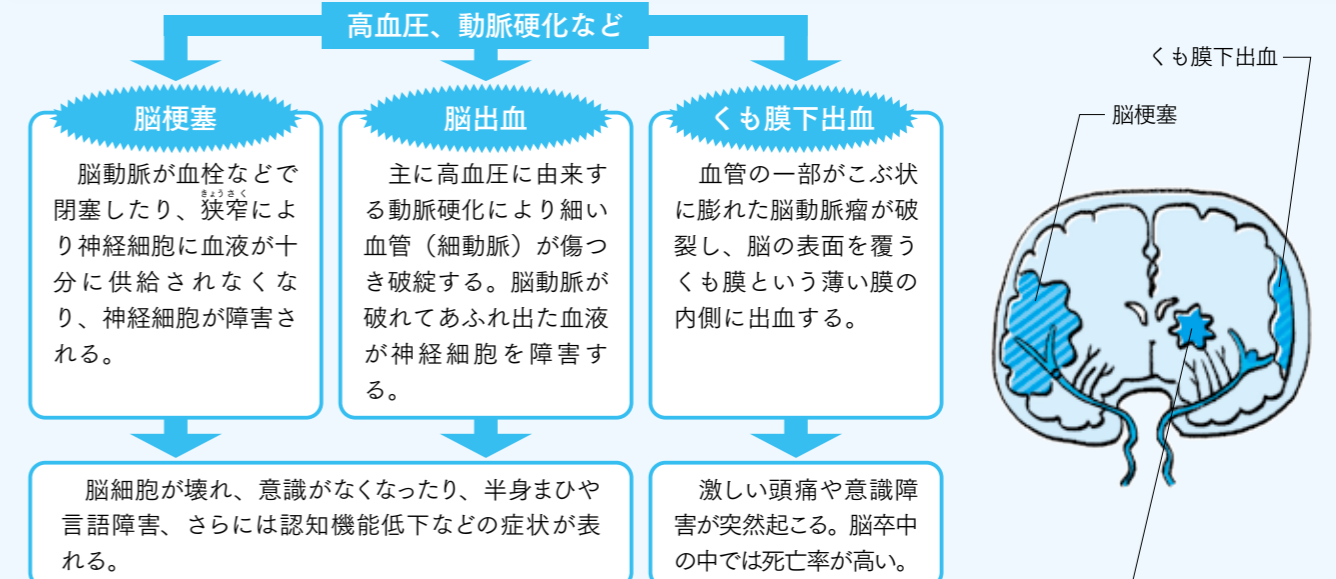
3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg 以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。

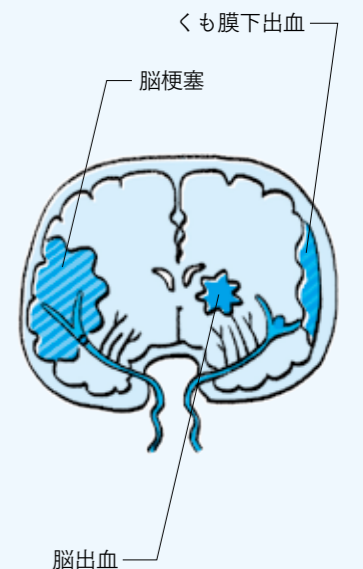


脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧が最大の原因です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。早く治療を開始することで後遺症が軽くなる場合があります。





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に変化する楽しい野菜です。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、つい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。



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

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.....	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。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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

薬、
いくつ
のんでいますか?

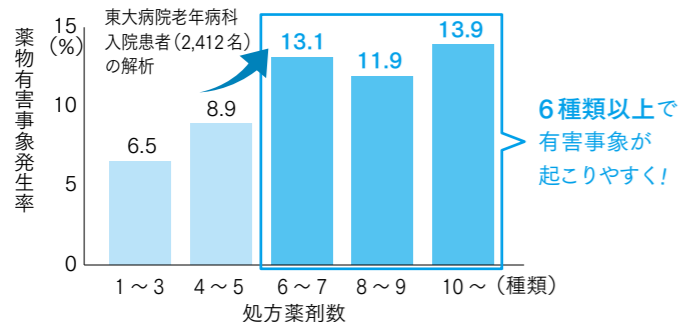


たくさん / 薬 /
Poly + Pharmacy

ポリファーマシーに注意しよう

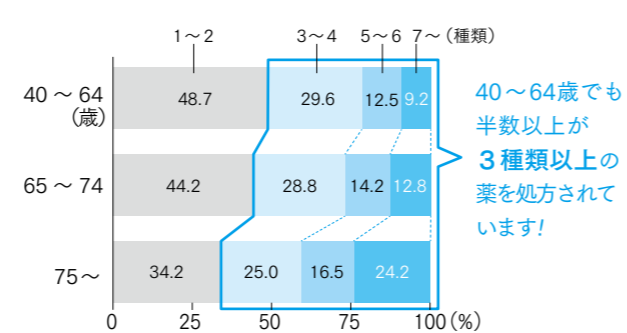
ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がのみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

●薬が増えると有害事象が増える



参考: Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2

●歳とともに薬が増える (院外処方)



参考: 令和3年社会医療診療行為別統計の概況 (厚生労働省)

どんなときにポリファーマシーが起こる?

例1 持病の悪化を招く薬が処方されるとき

女性ホルモン剤で持病の脂質異常症が悪化

例2 のみ合わせの悪い薬が処方されるとき

相互作用で不整脈が悪化

例3 複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき

過剰服用によって健康被害が発生

ポリファーマシーをこうして防ごう!

- ☑ かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- ☑ 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- ☑ 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する



- ☑ 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- ☑ 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- ☑ サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える



「ずっと使っている薬」
にもご注意ください!

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

健保の
ギモンを
解決!

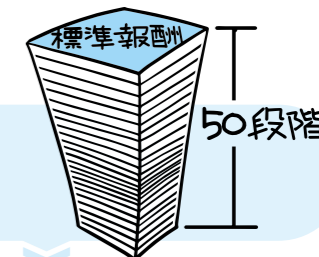
毎月引かれる保険料

どうやって決めているの?

毎月の給与から引かれる(控除される)保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。



$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬} \times \text{保険料率}$$



標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したものです。1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。

1年に1回、必ず見直されます 定時決定

毎年4~6月の給与をもとに、7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



変動があった場合も、見直されます 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを随時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4カ月目に適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。
※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です(被保険者の申し出が必要です)。

標準報酬は、傷病手当金、出産手当金 などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。

標準報酬が上がると毎月の保険料も上がることとなりますが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

引かれている保険料、 実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。

なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わりに、脱退月の保険料は引かれませんが、※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。



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經由して
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://doga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>