

けんぽだより



No.125

- 令和元年度決算をお知らせします
- 毎年受けていますか？ 特定健診・特定保健指導
- 高血圧
- 緑あふれる高原の町 清里ウオーク
- オンライン診療・服薬指導の活用を

- 整骨院・接骨院等はルールを守って利用しましょう
- 塩分が気になる時のごはん
- Health Information
- 被扶養者の資格確認調査を実施します
- SUP



たまにはちがう世界に飛びこんでみる？



フンボルトペンギン
静岡市立日本平動物園

photo by 松原 卓二

—— ホームページをご活用ください ——

<http://www.juki-kenpo.jp/>

ご家族に関する大切な情報もあります
ご家庭にお持ち帰りください

令和元年度決算をお知らせいたします

7月20日に開催された組合会において、令和元年度決算が承認されましたので、ご報告いたします。

令和元年度決算の経常収支差引額は、9900万円の黒字でしめくりました。前年度に比べ保険給付費や高齢者医療制度への納付金が減少したことなどが影響しています。しかし依然として納付金は保険料収入の4割近くを占めており、厳しい財政状況であることに変わりはありません。

次に収入、支出の内訳について、ご報告いたします。

健康保険

収入

保険料収入は、前年度比105.3万円減少し、6億5703万円となりました。

1人当たり保険料収入は、前年度比1万2546円減少し、56万5429円となりました。被保険者数は、7名増加しました。

支出

保険給付費は、前年度比3209万円減少し、2億8358万円でした。被保険者1人当たり保険給付費は、前年度比2万9260円減少し、24万4044円となりました。高齢

者医療制度への納付金は前年度比7962万円減少し2億3202万円、保険料収入に対して35.3%となりました。

その他、皆様の健診事業等を実施する保健事業費は、前年度ほぼ同額の1465万円となりました。

2年ぶりに黒字化したものの、保険料収入が減少するなど、財政的に厳しい状況は続いています。今後とも効果的な保健事業の実施など、健全運営に努めてまいります。

皆様におかれましては、健診事業のご活用などにより健康な生活をお過ごしいただき、医療費適正化にご協力いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

基礎数値		平成30年度	令和元年度	前年度比
被保険者数(人)	男性	900	916	16
	女性	255	246	▲9
合	計	1,155	1,162	7
平均年齢(歳)	男性	47.60	46.95	▲0.65
	女性	45.16	45.13	▲0.03
合	計	47.06	46.57	▲0.49
平均標準報酬月額(円)	男性	464,224	452,631	▲11,593
	女性	306,340	313,995	7,655
合	計	429,796	423,447	▲6,349
保険料率	事業主	55/1000	55/1000	0
	被保険者	37/1000	37/1000	0
合	計	92/1000	92/1000	0
被扶養者数(人)		979	933	▲46
被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)		0.83	0.82	▲0.01

介護保険

健保組合は、市区町村に変わって40～64歳の方の介護保険料を徴収しています。

令和元年度の介護納付金は8708万円となり、介護保険収入7726万円および繰入金815万円等により、対応いたしました。決算残金は、準備金、繰越金として保有しています。

令和元年度決算

健康保険

【収入】 (単位:千円)

科目	平成30年度	令和元年度	前年度比
保険料	667,561	657,029	98.4%
国庫負担金収入	160	166	103.8%
調整保険料収入	9,591	8,264	86.2%
繰越・繰入金	107,930	104,209	96.6%
国庫補助金収入	400	432	108.0%
財政調整事業交付金	10,850	5,207	48.0%
雑収入	58	965	1663.8%
合計	796,550	776,272	97.5%
経常収入合計	668,179	657,661	98.4%

【支出】 (単位:千円)

科目	平成30年度	令和元年度	前年度比
事務費	31,176	27,741	89.0%
保険給付費	315,666	283,579	89.8%
法定給付費	308,231	277,149	89.9%
付加給付費	7,435	6,430	86.5%
納付金	311,638	232,018	74.5%
前期高齢者交付金	163,207	70,998	43.5%
後期高齢者支援金	147,234	161,004	109.4%
病床転換支援金	1	1	100.0%
退職者給付拠出金	1,196	15	1.3%
保健事業費	14,668	14,654	99.9%
財政調整事業拠出金	9,574	8,245	86.1%
連合会費	336	313	93.2%
その他	63	103	163.5%
合計	683,121	566,726	83.0%
経常支出合計	673,484	558,408	82.9%

【経常収支】 (単位:百万円)

合計	99
----	----

【保険給付費・納付金】(再掲) (単位:億円)

納付金	2.3
保険給付費	2.8
合計	5.1

介護保険

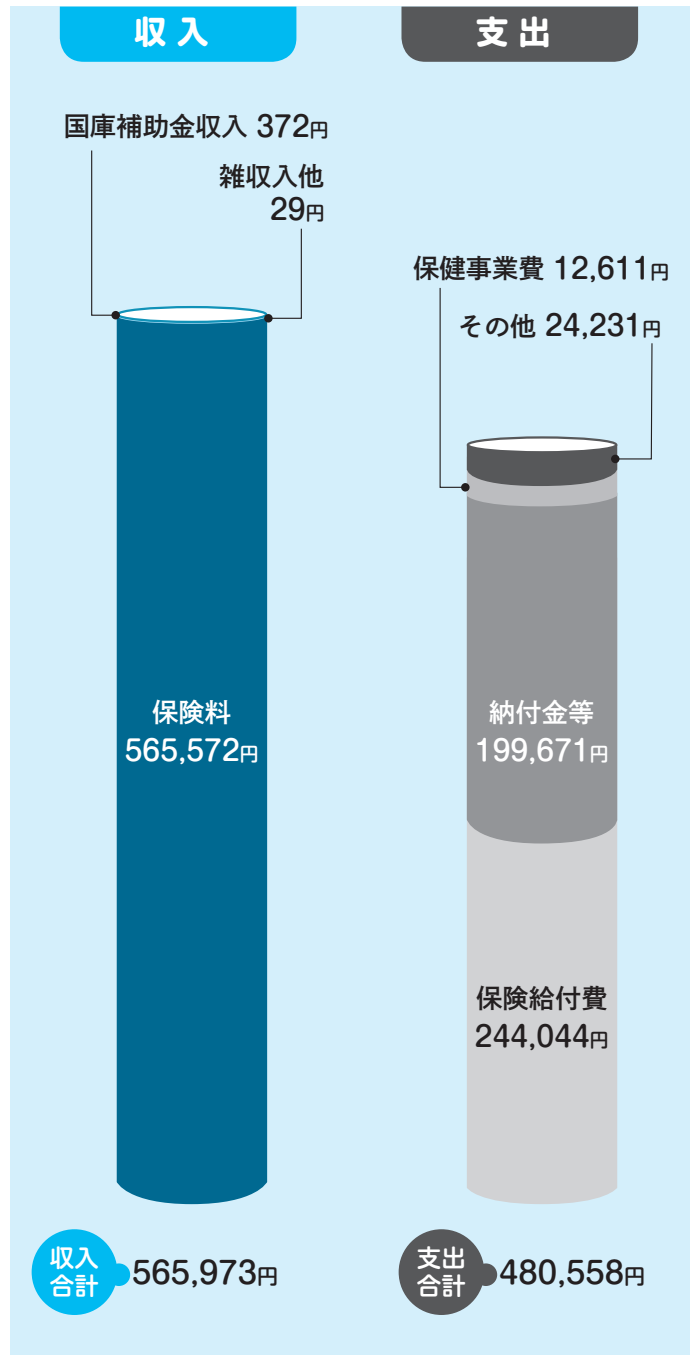
基礎数値	
保険料率	15.0/1,000
事業主	7.5/1,000
被保険者	7.5/1,000
第2号被保険者数	1,065人
平均標準報酬月額	453,848円

【収入】 (単位:千円)

科目	決算額	【支出】 (単位:千円)	科目	決算額
介護保険収入	77,264	介護納付金	87,079	
繰越金	3,369			
繰入金	8,150			
国庫補助金受入	908			
雑収入	1			
合計	89,692	合計	87,079	

収支差引額	2,613
-------	-------

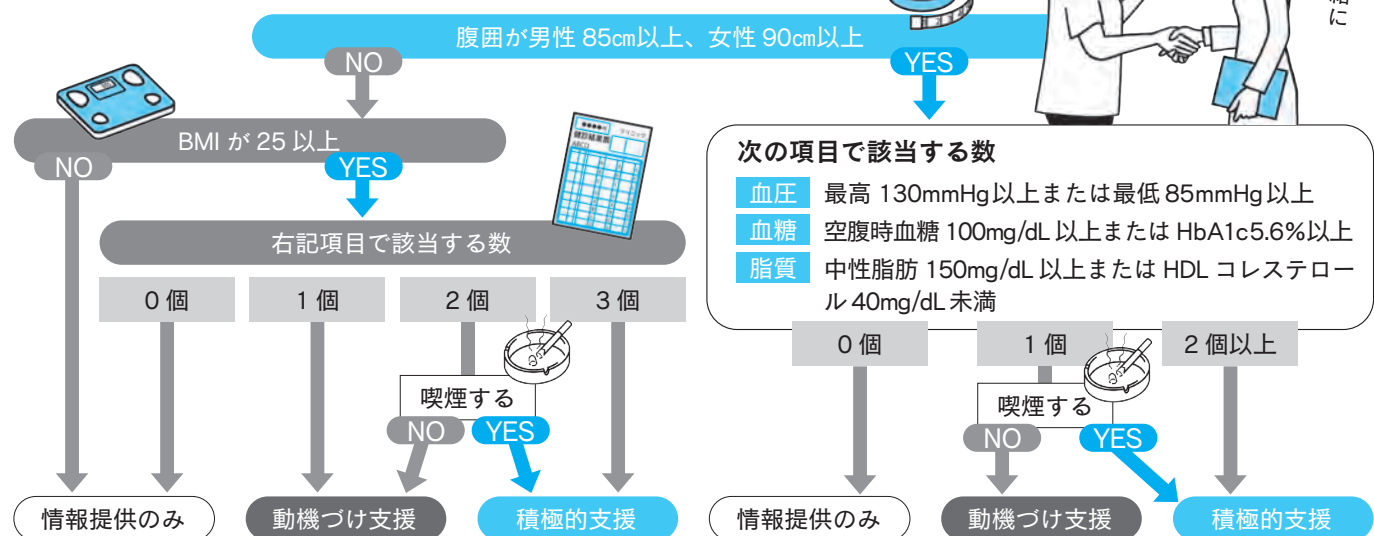
【1人当たり経常収支】



特定保健指導ってなに？

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。
「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

特定保健指導対象者の決め方は？



※前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3～6カ月）

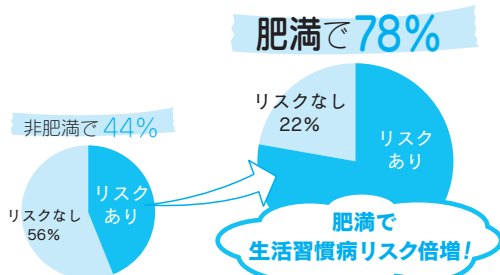
メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

動機づけ支援（原則1回）

初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

生活習慣病リスク保有者の割合は…

高血圧・高血糖・脂質異常



参考：「平成29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」（健康保険組合連合会）

肥満とは…BMI25以上、腹囲男性85cm・女性90cm以上、内臓脂肪面積100cm²以上のいずれかに該当

特定健診は毎年受けることが基本ですが、ご自身で健康管理をすることも大切です。生活習慣病予防には肥満の改善が有効です。BMIや腹囲を計測し、基準値を超えている場合は、腹八分目、ウォーキングやエクササイズなどに取り組みましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、一時的に健診を中止している健診機関がありますので、ご注意ください。

あなたもチェック！

✓ BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

✓ 腹囲

立ったまま、軽く息を吐いた状態で、へそまわりを測定。
腰やあばら骨の下などの一番細いくびれたところではありません！



毎年受けています！

毎年受けていますか？

私って対象者なの？

特定健診・特定保健指導

2008年度から始まった特定健診・特定保健指導。

対象者や検査項目などの基本を改めて理解して、生活習慣の改善に生かしましょう！

対象者は

40～74歳の被保険者および被扶養者

私も対象なのね！



40歳になったら年に1回よね

目的は

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善が大きな目的です。メタボとは、肥満や高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子を併せ持ち、生活習慣病リスクが高い状態のことです。

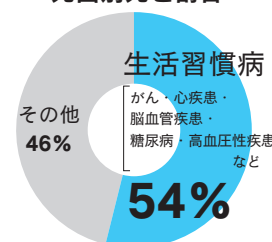
もしかして私ってメタボ？



生活習慣病って怖い？

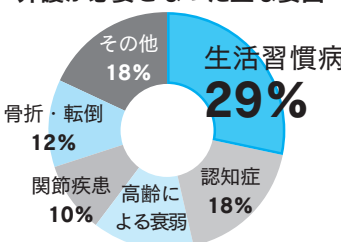
がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、日本人の死因の5割超、介護要因の約3割を占め、生命やQOL（生活の質）に多大な影響を及ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

死因別死亡割合



「平成30年人口動態統計（確定数）の概況」より作成

介護が必要となった主な要因



「平成28年国民生活基礎調査の概要」より作成

どんな検査をするの？

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
診察・計測	☐ 問診・身体診察 ☐ 身長・体重 ☐ 腹囲	—
血圧	☐ 最高血圧（収縮期） ☐ 最低血圧（拡張期）	BMI25 以上 男 85 女 90cm以上 130mm Hg 以上 85mm Hg 以上
脂質	☐ 中性脂肪 ☐ HDL コレステロール ☐ LDL コレステロール（または non-HDL コレステロール）	150mg /dL 以上 40mg /dL 未満 120 (150) mg /dL 以上 300mg /dL 以上 35mg /dL 未満 140 (170) mg /dL 以上
肝機能	☐ AST (GOT) ☐ ALT (GPT) ☐ γ-GT (γ-GTP)	31U/L 以上 31U/L 以上 51U/L 以上 51U/L 以上 51U/L 以上 101U/L 以上
血糖・尿	☐ 空腹時血糖（または HbA1c）※ ☐ 尿糖 ☐ 尿たんぱく	100mg /dL (5.6%) 以上 + (参考値) + (参考値) 126mg /dL (6.5%) 以上 + (参考値) + (参考値)
血液	☐ ヘモグロビン値 ☐ ヘマトクリット値 ☐ 赤血球数	男 13.0 女 12.0g/dL 以下 男 12.0 女 11.0g/dL 以下
その他	☐ 心電図 ☐ 眼底検査 ☐ 血清クレアチニン検査（eGFR）	—

※空腹時以外に行った場合、随時血糖値（100mg/dL 以上）が保健指導判定値になります。
□：必須項目で、一つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。
○：医師の判断により実施します。

特定健診の検査項目です。当健保組合の健診等は、すべてこの項目を含みます。

健診の詳細はこちらへ



健保 HP



食べ方次第で、塩分控えめでも満足できる!

高血圧対策は、減塩・運動・肥満改善などの生活習慣の改善が基本です。なかでも「減塩」は、食塩のとりすぎが血液量を増加させて血圧を上げるため、とくに重要です。濃い味に慣れていると減塩料理は物足りなく感じてしまいがちですが、下記の食べ方に気をつければ塩分控えめでも満足できるようになります。

人の味覚は、味以外の香りや食感にも影響される

私たちが感じる味覚情報のうち、舌で感じる情報はごく一部で、鼻から伝わる香りや食感なども味覚に大きく関係しています。塩味だけでなく、香りや食感をしっかり感じるために心がけたい食べ方は次の3つです。

薄味を心がけ 時間をかけて食事をする

料理はできるだけ薄味にし、食材の味を楽しむ意識でよく噛んで食べます。食べ物を口に入れたら20回以上噛み、1回の食事に20分以上かけましょう。



香りと食感を積極的に 楽しんで満足度を上げる

しっかりと呼吸をしながら食べましょう。鼻から香りが抜けて香りを感じやすくなります。また、異なる食感のものを組み合わせると食べ応えがアップします。



食事の最後に うま味のあるものを食べる

食事の最後に出汁がきいたうま味のあるものを食べると、満足感を感じたまま食事を終えられます。みそ汁やお吸いものなどがおすすめです。



出汁を手軽にとる方法

うま味が多いものの代表に、昆布やかつお節などの出汁がありますが、仕事や家事で忙しいなか毎日出汁をとるのは面倒でハードルが高いかもかもしれません。そこで、出汁がもっと身近になる手軽な方法を紹介します。

昆布出汁

瓶やピッチャーなどの容器に水と昆布を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる。
*水400mLに昆布5×5cmくらいが目安。



かつお出汁

鍋でお湯を沸かし、料理用のパックにかつお節を詰めたものを入れ、1分でとり出す。
*水400mLに対し、かつお節10gくらいが目安。



出汁の代わりに 昆布茶でもOK!

出汁をとる時間がないときは、昆布茶で代用する方法もあります。おすすめは、できるだけ添加物が少なく、塩分が控えめなものです。原材料がシンプルなものや減塩タイプを選びましょう。

※昆布茶を使うときは食事の塩分を控えるなど、とり入れ方を工夫してください。

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

自覚症状がないまま、命にかかわる病気の引き金に

高血圧

高血圧は、血管に大きなダメージを与えるため、動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。重大な病気の原因となるにもかかわらず自覚症状が乏しい高血圧は、「サイレントキラー」ともいわれています。

特定健診でチェックしたい検査数値

保健指導を
受けましょう!

病院へ
行きましょう!

保健指導判定値

受診勧奨判定値

最高血圧
(収縮期)

130mmHg 以上

140mmHg 以上

最低血圧
(拡張期)

85mmHg 以上

90mmHg 以上

高血圧を放っておくと...

「高血圧」と診断されていたにもかかわらず放置していたら、ある日突然脳梗塞を発症!



一命はとりとめても、麻痺や後遺症が残る。その後の仕事や生活に不安がつきまといます...

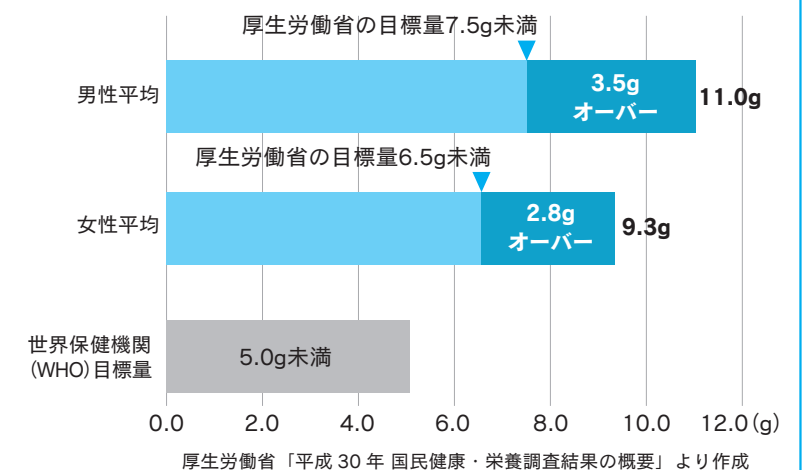


日本人の食塩摂取量は 世界基準の約2倍

2020年1月に発表された国民健康・栄養調査によると、日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は男性で11.0g、女性で9.3gでした。これは、厚生労働省が推奨する食塩摂取量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を大きく上回っており、世界保健機関(WHO)が定める目標量(5g未満)の約2倍を摂取していることとなります。

塩分のとりすぎは、高血圧の大きな原因の一つです。日本食には塩分を多く含む調味料が使われており、日本人は塩分摂取量が多い傾向にあるため、とくに減塩を意識する必要があります。

日本人の食塩摂取量と目標量



緑あふれる高原の町 清里ウオーク

ハケ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。
爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



NPO 法人清里観光振興会
https://www.kiyosato.gr.jp/
JR小海線「清里駅」より
ピクニックバスで約10分

清里駅からピクニックバスで美し森へ行き、清里ウオークへでかけよう。まず、黒い石碑が目印の美し森展望台へ。ハケ岳をはじめ南アルプスや富士山に囲まれ、どこを見ても圧巻の景色が望める。羽衣池を経由し、放牧された牛たちを眺めながらハケ岳牧場の脇を進もう。展望見晴台では、ハケ岳の自然を感じながらひとやすみできる。ゴールはバス停・県営ハケ岳牧場で、ハケ岳の山麓を歩くパノラマコースとなっている。

もうひとつのコースは、真っ赤な姿が印象的な東沢大橋からスタートしよう。遊歩道を歩いて清里のシンボルの存在・清泉寮へ行き、食事や買い物など、さまざまな過ごし方で清里を満喫。吐竜の滝方面へのルートは川俣川溪流に沿って続き、小さな鉄橋を渡ったり飛び石で流れを横切ることもしばしば。心地よい川のせせらぎを聴きながら進み、岩間から水が絹糸のように流れ落ちる吐竜の滝へ。長い年月をかけて刻まれたハケ岳屈指の渓谷美と、清里の代名詞ともいえる清泉寮を堪能できるコースだ。ゴールのバス停・吐竜の滝入口に着いたら、ピクニックバスで清里駅まで行き、周辺の美術館などをめぐるのもおすすめ。



ひがしさわおおはし
東沢大橋

川俣川東沢渓谷地獄谷にかかる長さ 90m の赤いアーチ橋。真っ赤な姿が新緑に美しく映え、撮影ポイントとしても人気。



清泉寮

清里の父といわれるポール・ラッシュ博士が、キリスト教研修施設として1938年に創設。現在は、清里の観光スポットとしてにぎわう。宿泊施設やレストランのほか、ポール・ラッシュ記念館などの見学施設や酪農体験ができるプログラムなどもあり充実した時間を過ごせる。

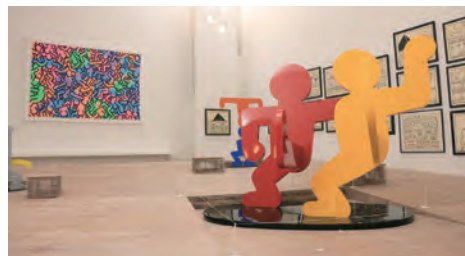
☎0551-48-2111 休 無休
※営業時間・定休日は施設により異なります。

清泉寮ソフトクリーム 400円(税込)	清泉寮 ジャージーハット 清泉寮ジャージー牧場で搾られた牛乳やヨーグルトのほか、人気の絶えないソフトクリームやハンバーガーなどの軽食も販売している。 ☎0551-48-4441 休 無休	清泉寮バーガー (各種) 450円～(税別)
------------------------	---	------------------------------



どりゅう
吐竜の滝

落差 10m、幅 15m で、竜が水を吐くように見えることからその名が付けられた。激しく音を立てて水が落下する滝のイメージとは異なり、小さい滝が何段にもなっている神秘的な姿が特徴。



中村キース・ヘリング美術館

80年代のアメリカ美術を代表するアーティスト、キース・ヘリングの作品を、ハケ岳の自然の中で鑑賞できる世界で唯一の美術館。地形を活かして作られた施設では、まるで自然の中を歩いているような感覚に。

🕒 9:00～17:00 ☎0551-36-8712
🎫 15歳以下：無料、
16歳以上の学生：600円(要学生証)、一般：1500円
休 定期休館日なし 臨時休館はウェブサイト参照



小海線



ひとあし
のばして

野辺山駅

標高約 1,345.6m に位置する JR 線では日本一標高の高い駅。「ハケ岳高原線」の愛称で親しまれている小海線も見どころの一つで、鉄道ファンが多く訪れる駅。

整骨院・接骨院等はルールを守って利用しましょう

健保組合からのお願い

健保組合では、整骨院・接骨院等で施術を受けた被保険者・被扶養者の方に、健康保険を使用した内容について照会させていただくことがあります。領収書・明細書はきちんと保管していただき、照会の依頼があった際はご協力をお願いいたします。

骨折は応急手当なら健康保険の対象よ

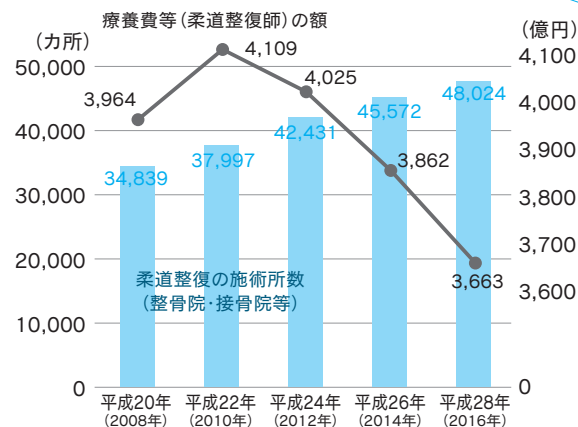
外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、ねんざ（いわゆる肉ばなれを含む）に対する施術は健康保険の対象ですが、骨折と脱臼は、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要です。

筋肉疲労や肩こりなどの施術は全額自己負担なのよ！

間違いがないように、書類の記載内容をちゃんと確認してサインするのよ！

病院で治療中のケガへの施術は全額自己負担になるから気をつけてねー！

柔道整復師に支払われる療養費は減っている一方で、施術所数は増加しています。このようななか、幅広いサービスを提供する整骨院・接骨院等も少なくありません。しかし健康保険で受けられる施術は上記のように決まっています。限りある医療費を適正に使うため、ルールを守って利用しましょうね！



(出典)厚生労働省「平成30年衛生行政報告例(就業医療関係者)の概況」「国民医療費の概況 診療種類別にみた国民医療費」(平成24年度～平成29年度)

オンライン診療・服薬指導の活用を

ICTの発展や医師の働き方改善などのため、オンラインによる診療や服薬指導が可能になってきています。また、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導が認められています。

薬機法※の一部改正によるオンライン服薬指導が2020年9月から開始

※医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保に関する法律

2019年に成立した改正薬機法の施行により、2020年9月からオンライン服薬指導が開始されます。これは、4月から行われている新型コロナウイルス感染症対策のための時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導(次項)が終了しても継続します。オンラインによる診療は、2018年度から生活習慣病や在宅医療などが保険適用になりました。2020年4月からは慢性頭痛や禁煙外来が対象に加わり、事前に必要な対面での診療期間が6カ月から3カ月に短縮されるなど、利用しやすくなりました。服薬指導については、これまで国家戦略特区のみの実施でしたが、2020年9月から、オンライン診療や在宅訪問診療で処方された薬について解禁されることになりました。

薬剤師は、必要に応じて調剤時以降のフォローアップを行うように

改正薬機法の施行により、薬剤師の役割も見直されます。
●調剤時に限らず、必要に応じて患者の薬剤の使用状況の把握や服薬指導を行う(義務化)。
●患者の薬剤の使用に関する情報を、他の医療提供施設の医師等に提供する(努力義務)。

新型コロナウイルスの感染症対策として時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導も

新型コロナウイルスの感染拡大により、2020年4月から時限的・特例的に、電話や情報通信機器を用いたオンライン診療や服薬指導が認められています。希望する患者に対し医師が医学的に可能と判断した場合に、事前に対面による受診歴がなくても、初診からオンラインで受診できます。
※すべての医療機関がオンライン診療・服薬指導に対応しているわけではありません。

電話・オンライン診療を受けるには？

①電話やオンライン診療を行っている医療機関を確認

まずはかかりつけ医に相談。かかりつけ医がいない場合は、厚生労働省のホームページで最寄り※の医療機関を確認して連絡。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関の受診が必要な場合があるため。

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索

②事前の予約と支払い方法の確認

電話の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を伝えて予約する。

オンライン診療の場合

予約方法は医療機関によって異なるためホームページなどで確認。

③診療

医療機関側から電話がかかるか、オンラインで接続され、診療開始。本人確認を行い、症状等を説明する。

④診療後

処方された薬の配送を希望する場合は、最寄り※の薬局を医療機関に伝える。診察後、薬局にも連絡。電話やオンラインで服薬指導を受け、配送された薬を受け取る。

※薬局に行つて対面での服薬指導が必要な場合があるため。



たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

調理時間（目安） 3分

材料（2人分）

きゅうり……1本(100g) こま油……小さじ1
桜えび……4g 砂糖……小さじ1/4
ごま……小さじ1 顆粒だし……小さじ1/4
しょうゆ……小さじ1

作り方

- ①きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和える。



桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

さっぱりフルーツポンチ

材料（2人分）

キウイ……2個
グレープフルーツ……1/4個
サイダー……120mL
ミントの葉……適量

作り方

- ①キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間（目安） 3分

キウイ

キウイ1個で1日に必要なビタミンCの約半分を摂取できます。紫外線が強くなる夏は、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富な果物を積極的に食べましょう。



注意／高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3～4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。



塩分が気になるときのごはん

夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き

材料（2人分）

ズッキーニ……1/2本(60g)
パプリカ（赤）……1/2個(70g)
パプリカ（黄）……1/2個(70g)
豚ヒレ肉……160g
片栗粉……小さじ2
こま油……大さじ1
A 米酢……小さじ2
みりん……小さじ2
しょうゆ……小さじ1
オイスターソース……小さじ1
砂糖……小さじ1

作り方

- ①ズッキーニは7～8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7～8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにこま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
- ③②にAを入れて炒め合わせる。



1人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

簡単ポイント

豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ！

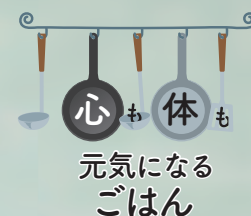
調理時間（目安） 15分



豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。

●撮影 さくらしいょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



●料理制作
若子みな美（管理栄養士）

被扶養者の資格確認調査を実施します

健康保険では、被保険者（本人）とその人に扶養されている被扶養者に給付を行います。

しかし、認定要件を満たしていない被扶養者がいると、本来負担しなくてもよい医療費や給付金、国に納める納付金や支援金などを、皆様の大切な保険料から支出し続けることになってしまいます。この結果、当健保組合の財政が悪化し、ひいては保険料の引き上げにつながってしまいます。

当健保組合では、毎年、被扶養者の調査を行っています。皆様の保険料を有効に使うために、ご理解、ご協力をお願いいたします。

実施方法 対象の本人（被保険者）に「健康保険 被扶養者資格確認調査」を送付します。必要な証明書類を添付して期日までに提出をお願いいたします。

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して、配偶者の被扶養者になった
- パートやアルバイト等で、被扶養者の範囲を超える収入になった（※）
- 公的年金額等の増額により、被扶養者の範囲を超える収入になった
- 被扶養者の方が75歳になった
- 日本国内での生活の実態がない（留学する学生、海外赴任に同行する家族など、例外あり）



※所定労働時間が週20時間以上、月額賃金が8.8万円以上、勤務期間1年以上の見込み、学生でない、従業員規模501人以上の会社（または、従業員数が500人以下の会社で、①国・地方公共団体の場合、②民間企業で社会保険に加入することについて労使合意がなされている場合）のすべてに当てはまる方は、勤務先の健康保険の被保険者となり、当健保組合の被扶養者から外れることになります。

上記のケース以外にも被扶養者の状況によってさまざまなケースがあります。調査結果に応じて個別に審査いたします。ご了承ください。

炭酸飲料で歯が溶けるって本当？

気温がぐんぐん上がるこの季節、熱中症の予防には水分補給が大切ですが、炭酸飲料や天然果汁飲料ばかりを飲んでいませんか？

Q. 炭酸飲料を飲みすぎると、なぜ歯は溶けるの？

A. 水のイオン指数は「pH7」ですが、それより値が小さいものは酸性飲料、大きいものはアルカリ性飲料です。歯の表面のエナメル質は酸に弱いので、口内環境が「pH5.4」以下の酸性になると溶け始めます。炭酸飲料だけでなくスポーツドリンクや天然果汁飲料などは「pH7」より値が小さいので、ダラダラと飲んでいると口の中は常に酸性になって、歯が溶けやすい環境になります。

もちろん一度飲んだくらいでは歯が溶けることはありませんが、それは唾液が口の中の酸を中和してくれることと、唾液には歯から溶け出したカルシウム成分を歯に戻す再石灰化の働きがあるからです。

炭酸飲料等を飲んだときは、口をすすぐ、歯磨きをするなどで口内環境を中性に保つようにしましょう。



注意

口の中が pH5.4 を切った状態が酸性環境です。歯が溶け始めると、「知覚過敏」をおこしたり、虫歯の原因になったりします。また、「酸蝕歯」といって、歯の溶けた部分が着色したり、再石灰化を繰り返してまだらの模様がでたりすることがあります。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

加熱式たばこにも有害物質が含まれている

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

加熱式たばここと電子たばこの違い

- 加熱式たばこ…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- 電子たばこ…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

新型たばこのリスク、WHOや専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。WHOの見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこと同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

話題の健康情報

新型コロナウイルス感染症

感染拡大を防ぐために新しい生活様式を実践しよう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、①人との間隔を空けること、②マスクをすること、③手洗いをすること、が重要です。これらの対策により、自分だけでなく、大切な家族や友人など、周囲への感染も防ぐことができます。

日常生活の各場面

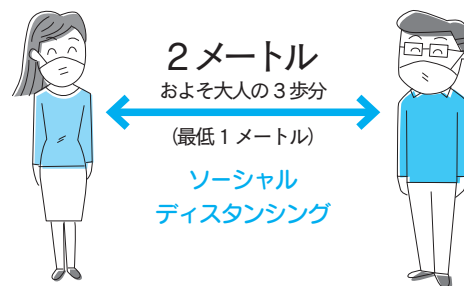
- 待てる買い物は通販で
- 食事は持ち帰りやデリバリーの利用も
- 運動は筋トレやヨガの動画を見ながら自宅で
- 帰省や旅行は控えめに

etc.



人との距離をとろう

くしゃみや咳などの飛沫感染を防ぐため、人との間隔は2メートル空けましょう。



外出するときは…

換気の悪い「密閉空間」、大勢集まる「密集場所」、間近で会話する「密接場面」の、3つの「密」は避けましょう。

SUP

スタンドアップパドルボード
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。
1960年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。
アクティビティとして楽しめる初心者向け体験ツアーの参加からSUP サーフィン、SUP マラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

基本的なアイテム

ボード

- ハードボード
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨らませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方いろいろ

ライフジャケット

安全のために着用しましょう。

ウエットスーツ

気温が高ければ水着で OK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや滑りにくいマリンシューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。



リーシュコード

足とボードをつなぎます。



新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索