

けんぽだより

 2022
夏
SUMMER
No.129

常夏の島を思わせる青い海を背景に歩くのはジェンツーペンギンです。でも実は南極からの冷たい海流が流れ込む寒冷な島なのです。この場所は白砂の美しい砂浜がずっと向こうまで続いていてジェンツーペンギンが次々に海から上陸してきます。海で狩をして、ヒナに与える食べ物をお腹いっぱい詰め込んで戻って来るのです。鳥類のペンギンは海で暮らしていますが、子育ては陸上に巣を作っています。上陸後、数キロ先の巣で待つ我が子のところまでトコトコと歩いて帰ります。

イギリス領/フォークランド諸島

写真・文 福田幸広（動物写真家）

- 令和3年度決算をお知らせいたします
- 健診結果を活用しましょう！
- 特定保健指導ではどんな目標を立てるの？
- 慢性腎臓病
- 昇仙峡
- 暑さに強い体で熱中症を防ごう！
- Health Information

- たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ
／鮭と夏野菜のアクアパッツァ
- 整骨院・接骨院 患者ごとの「償還払い」への変更が可能に
- 健康保険が使える？整骨院・接骨院にかかるとき
- 少し運動を意識したトレーニングをしてみよう

動画を **CHECK!**

レシピ ▶▶▶

P12

運動 ▶▶▶

裏表紙



—— 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3年度決算をお知らせいたします

7月19日に開催された組合会において、令和3年度決算が承認されましたので、ご報告いたします。

令和3年度決算の経常収支差引額は、1億1761万円の赤字でしめくりました。高齢者医療制度への納付金が12%程度減少したものの、昨年と同水準の別途積立金等からの繰入れを行い対応するなど、引き続き非常に厳しい結果となりました。

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1656万円増加し、5億5320万円となりました。

1人当たり保険料収入は、前年度比3万6584円増加し、51万3175円となりました。被保険者数は、36名減少しました。

支出

保険給付費は、前年度とほぼ同額の2億4015万円でした。被保険者1人当たり保険給付費は、前年度比9557円増加し、22万2770

円となりました。高齢者医療制度への納付金は前年度比5267万円減少し4億681万円、保険料収入に対して7割以上を占めています。

その他、皆様の健診事業等を実施する保健事業費は、前年度微増の1504万円となりました。

被保険者数の減少などに加え、高齢者医療費への多額の支出が財政を圧迫しています。今後とも健全な組合財政の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、ジェネリック医薬品の活用など医療費適正化にご協力いただけますようお願い申し上げます。

基礎数値		令和2年度	令和3年度	前年度比
被保険者数(人) (3月末現在)	男性	878	839	▲39
	女性	223	226	3
合 計		1,101	1,065	▲36
平均年齢(歳)	男性	47.19	47.98	0.79
	女性	45.16	46.49	1.33
合 計		46.78	47.68	0.90
平均標準報酬月額(円)	男性	405,220	407,709	2,489
	女性	285,174	293,439	8,265
合 計		380,784	384,257	3,473
保険料率	事業主	55/1000	58/1000	3/1000
	被保険者	37/1000	38/1000	1/1000
合 計		92/1000	96/1000	4/1000
被扶養者数(人)		884	839	▲45
被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)		0.80	0.79	▲0.01

介護保険

健康保険組合は、市区町村に代わり40～64歳の方の介護保険料を徴収しています。

令和3年度の介護納付金は5856万円となり、介護保険収入7360万円により、納めました。決算残金は、準備金、繰越金として保有しています。



令和3年度決算

健康保険

【収入】 (単位:千円)

科 目	令和2年度	令和3年度	前年度比
保 険 料	536,641	553,203	103.1%
国庫負担金収入	162	156	96.3%
調整保険料収入	7,711	7,658	99.3%
繰越・繰入金	298,927	278,546	93.2%
国庫補助金収入	64,604	65,784	101.8%
財政調整事業交付金	11,066	2,696	24.4%
雑 収 入	612	26,492	4328.8%
合 計	919,723	934,535	101.6%
経常収入合計	537,152	579,828	107.9%

【支出】 (単位:千円)

科 目	令和2年度	令和3年度	前年度比
事 務 費	30,502	35,041	114.9%
保 険 給 付 費	240,078	240,146	100.0%
法 定 給 付 費	236,085	235,855	99.9%
付 加 給 付 費	3,993	4,291	107.5%
納 付 金	459,474	406,808	88.5%
前期高齢者交付金	319,853	300,077	93.8%
後期高齢者支援金	139,615	106,726	76.4%
病床転換支援金	1	0	0.0%
退職者給付拠出金	5	5	100.0%
保 健 事 業 費	14,155	15,038	106.2%
財政調整事業拠出金	7,697	7,647	99.4%
連 合 会 費	300	404	134.7%
そ の 他	156	-	0.0%
合 計	752,362	705,084	93.7%
経常支出合計	744,591	697,437	93.7%

【経常収支】 (単位:百万円)

合 計	▲11.8
-----	-------

【保険給付費・納付金】 (単位:億円)

納 付 金	4.1
保 険 給 付 費	2.4
合 計	6.5

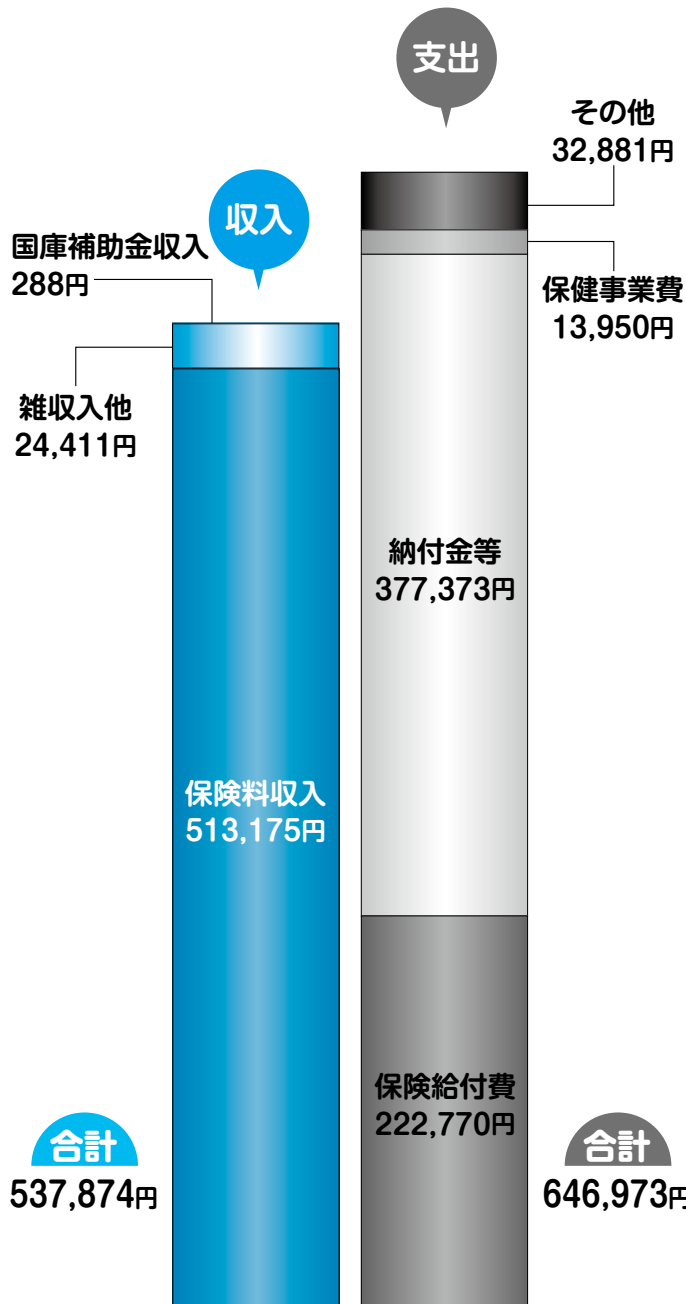
介護保険

【収入】 (単位:千円) 【支出】 (単位:千円)

科 目	決算額	科 目	決算額
介 護 保 険 収 入	73,601	介 護 納 付 金	58,561
繰 越 金	595		
合 計	74,196	合 計	58,561

収 支 差 引 額	15,635
-----------	--------

【1人当たり経常収支】





特定保健指導ではどんな目標を立てるの？

無理なく取り組める個人にあったゴールを設定します！

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例（イメージ）

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

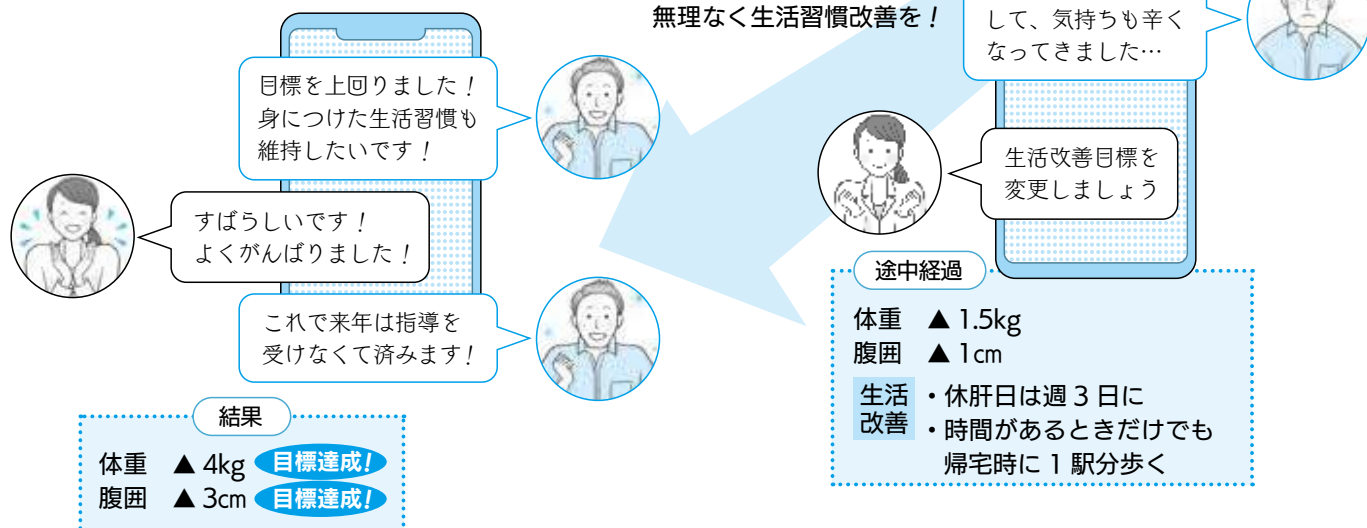
初回面談 START

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。



最終評価 3カ月後 GOAL

これまでの取り組みを振り返ります。



特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

特定保健指導のご案内

健診結果を活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内 容	わかることなど
BMI	[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で出される数値。	25以上でメタボ判定基準の1つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性85cm以上、女性90cm以上でメタボ判定基準の1つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。 いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを 全身へ運びます。 いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去1～2カ月の平均の 血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する 酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。 最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとで γ-GT等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する 能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病(CKD)などのリスクが高まります。

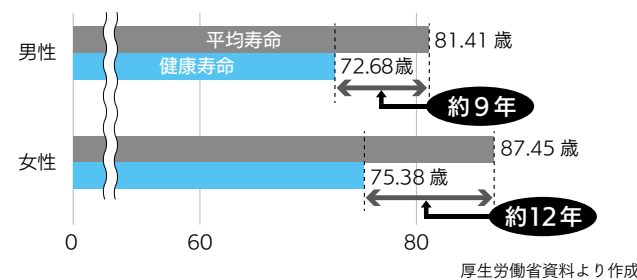
※非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）、非アルコール性脂肪肝炎（NASH）など。
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目（心電図、眼底検査など）もあります。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性72.68歳、女性75.38歳です。平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳であることから、男性約9年、女性約12年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

健康寿命と平均寿命の差（令和元年）



健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

- いつもより10分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動をとりいれましょう。



- 体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、太りすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるので、減塩を心がけましょう。



放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

慢性腎臓病

(CKD = Chronic Kidney Disease)



慢性的に腎機能が低下している状態を慢性腎臓病といい、近年増加しています。その原因は糖尿病性腎症や腎硬化症など、不健康な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病の増加が深くかかわっています。

慢性腎臓病は放置していると症状のないまま進行し、いずれ腎不全となって人工透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こすこともあります。

※慢性腎臓病を発症する経緯はさまざまですが、ここでは、生活習慣から引き起こされる生活習慣病と慢性腎臓病のかかわりを解説します。

この検査項目に注意！

血液検査	
	eGFR
保健指導判定値	60mL/分/1.73m ² 未満
受診勧奨判定値	45mL/分/1.73m ² 未満

特定健診では医師の判断により追加される項目です。

尿検査

尿たんぱく
陽性 (+以上)

- ①腎機能が通常の60%未満 (eGFR60 未満)
②尿検査異常 (尿たんぱく、尿潜血)

①②のどちらかあるいは両方が、3カ月以上続くと慢性腎臓病が疑われます。

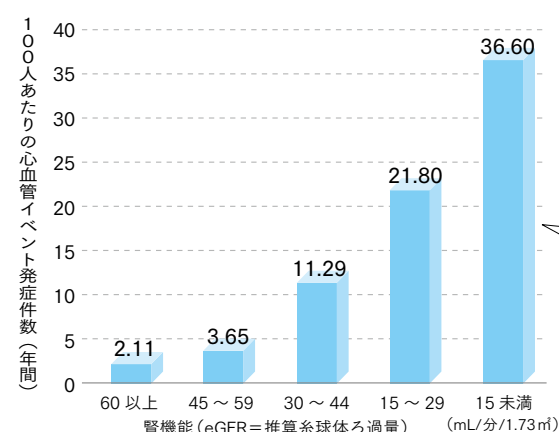
合併症の発症

脳卒中 心筋梗塞 心不全

腎機能の低下が初期段階でも
心臓や脳の病気を起こすリスクが高まります！

腎機能低下とたんぱく尿があると、男性では約2倍、女性では約4倍もの高率で心筋梗塞や脳卒中で死亡しやすくなるという報告もあります。

●腎機能の程度別 心血管イベント※発症率



腎機能が低下するに当たって心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が増加します。

※心血管疾患を起こすことや心血管疾患で死亡することなどです。

GoAs, et al. Chronic kidney disease and the risks of death, cardiovascular events, and hospitalization. N Engl J Med. 2004 Sep 23;351(13):1296-1305. Figure 1B より一部改変

慢性腎臓病の発症

腎障害
(尿たんぱく、尿潜血)

腎機能低下

末期腎不全
(人工透析)

死に至ることも

慢性腎臓病は、早期に発見して治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。自覚症状が出てからだとすでに進行していることが少なくありません。健診で早期に異常を発見し、異常が見つかったらすみやかに専門医に相談し治療しましょう。

とくに慢性腎臓病に気をつけたい人

①糖尿病の人

高血糖のため血管の障害が進み、同時に腎臓の糸球体の血管の高血圧も進みます。そのため腎臓が障害され、腎機能が低下します。糖尿病は心筋梗塞や脳卒中を起こしやすく、慢性腎臓病が重なるとさらにリスクが高くなるため注意が必要です。

糖尿病になったからといって必ず腎臓病になるわけではありません。血糖値を良好にコントロールしていれば発症を防ぐことができます。糖尿病の人は、糖尿病性腎症を早期に発見するよう受診や検査をきちんと受けましょう。

②高血圧の人

血圧が高いと腎臓に大きな負担がかかり、腎機能が低下してしまいます。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中の危険因子でもあります。血圧が高い人は、生活習慣の改善をしたり、医療機関で治療を受けたりしましょう。

③肥満・メタボリックシンドロームの人

糖尿病や高血圧がなくても、過剰な内臓脂肪は腎臓の機能に影響し、慢性腎臓病の危険因子となります。また肥満やメタボリックシンドロームがあると脂質の代謝異常や動脈硬化を進行させ、腎機能を低下させます。肥満を解消し、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。

④タバコを吸う人

喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を減らしたり、血管にダメージを与え、腎機能を低下させます。タバコを吸っている人は禁煙しましょう。



慢性腎臓病のリスク

糖尿病
(次ページ①参照)



高血圧
(次ページ②参照)



高齢



肥満・メタボリックシンドローム
(次ページ③参照)



動脈硬化



消炎鎮痛薬
など
腎毒性薬剤の
使用

家族に慢性
腎臓病患者
がいる

など

不健康な生活習慣



食べすぎ



運動不足



喫煙 (次ページ④参照)

など

慢性腎臓病の発症と進行

昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元氣よくウォーキングしよう。

仙娥滝

落差 30 m の迫力を眼前にみることができる。

も

一つのコースは、バス停グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。

天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などにみえてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻ることもできる。

昇仙峡では荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウォーキングコースになっている。まずはバス停・昇仙峡滝上から始めるルートを歩く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層によってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近にみることができる。滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してきた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

昇

仙娥滝は地殻の断層によってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近にみることができる。滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してきた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

昇仙峡クリスタルファウンテン



総重量 600kg の水晶を使った、直径 5 m、高さ 5 m の噴水。

A コース

START/GOAL

影絵の森美術館

世界的な影絵の巨匠・藤城清治氏のほか、日本のゴッホ・山下清氏、大正ロマンを代表する画家・竹久夢二氏の作品などを所蔵。

① 9:00 ~ 17:00 ② 年中無休
③ 大人 900 円、中高生 600 円、小学生 500 円、園児 300 円
④ 055-287-2511



©Seiji Fujishiro/Horipro

B コース

START/GOAL

石門

巨大な花崗岩でできた天然のアーチは、先端がわずかに離れているが不思議。



羅漢寺橋

橋を渡った先には、阿弥陀如来坐像と五百羅漢像が安置される羅漢寺の保管庫がある。



有明橋

羅漢寺橋まで 1km ほど山道を歩くミニハイキングコースの入り口。



長潭橋

大正 14 年に竣工した県内最古のコンクリートアーチ橋。



昇仙峡ロープウェイ

山頂のパノラマ台からは富士山などの絶景が望める。

① 9:00 ~ 17:30 (20 分間隔で運行。12 月 1 日 ~ 3 月 31 日は ~ 16:30)
② 年中無休
③ 往復：大人 (中学生以上) 1,300 円、小人 (小学生以下 4 歳まで) 650 円
④ 055-287-2111



ひと足のはしり Sightseeing



覚円峰

その名はかつて覚円という僧が数量分の広さの頂上で修行したことに由来するといわれている。

覚円峰 (裏)

石門付近から見える姿。



天鼓林

県の天然記念物に指定される景勝地。川のせせらぎを聞きながら、東屋でひと息つける憩いのスポット。



奇岩群

ふぐ石、はまぐり石、ねこ石、ラクダ石などたくさんある。いろいろ見つけてみよう。



昇仙峡天神森市営無料駐車場

天神森 昇仙峡口

A コース 約 2.0km 約 30 分

B コース 約 6.0km 約 1 時間 30 分

食 ほうとう



山梨名物。訪れたら一度は食したい。

影絵の森美術館併設「花仙両」のほうとう。

※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。

INFORMATION

JR 中央本線甲府駅下車、昇仙峡行きバス

中央自動車道「甲府昭和IC」から約 35 分

昇仙峡観光協会
① 090-8648-0243
② <https://www.shosenkyo-kankoukyokai.com/>



新型コロナウイルス感染症の パンデミックで脂肪肝が増加

ー背景に夜食や欠食などの生活習慣の変化ー

脂肪肝は肝臓に中性脂肪がたまった状態で、肝硬変や肝がんにつながることもあり、注意が必要です。最近、メタボリックシンドロームの要因である肥満や糖尿病などの代謝異常に関連する脂肪肝、MAFLD（代謝異常関連脂肪肝：metabolic dysfunction-associated fatty liver disease）が注目されています。

大阪市立大学大学院で健康診断受診者のデータを調査した結果、新型コロナウイルス感染症のパンデミック前と比べ、MAFLDの患者数が増加しており、患者のライフスタイルの解析により、夜食・飲酒・欠食（1日2食）などの食生活の乱れが発症に関与していることが明らかになりました。

新型コロナウイルス感染症の
パンデミック前とパンデミック中の生活習慣の変化



在宅勤務などパンデミックの影響によるライフスタイルの変化で、食事などの生活習慣が乱れていないか振り返ってみましょう。

大阪市立大学プレスリリースより

Health Information

歯の健康を守ろう！

正しい歯みがきをしよう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌の塊です。むし歯や歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。

歯垢除去の基本はブラッシング

歯垢は、歯や歯ぐきの境目に付着している白いネバネバした物質です。水に溶けにくい性質を持ち、歯に粘着しているので、うがいだけでは除去できません。

歯垢を確実に取り除くための基本は、毎日の歯みがきです。ただし、「みがいている」とことと「みがけている」とは違います。ちゃんとみがけているか、歯科医院等でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生士に歯並び等に合ったみがき方をアドバイスしてもらいましょう。

しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない歯垢もあります。歯を失わないためには、歯科健診で歯・口の健康をチェックしてもらうとともに、歯石除去などの予防処置をしてもらうことが重要です。

歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

歯の表側のみがき方

歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

歯の裏側のみがき方

奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

前歯…歯ブラシを縦に使用する。

歯と歯の間のみがき方

歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。

出典：日本歯科医師会 HP テーマパーク8020「ブラッシング」

季節の 健康Topics

暑さに強い体で 熱中症を防ごう！

近年の夏の気温上昇などに伴い、熱中症による全国の搬送患者は大きく増加しています。暑さに強い体づくりと適切な対策で、猛暑を健康的に乗り切りましょう！

「暑熱順化」で暑さに強い体を！

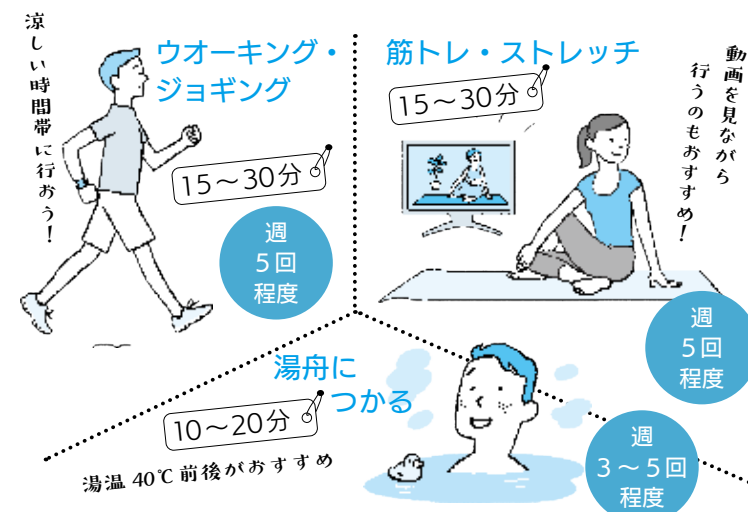
体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいます。ふだんから運動や仕事、入浴などにより汗をかく習慣があると、体が暑さに慣れ、熱中症を発症しにくくなると考えられています。

暑熱順化には数日～2週間程度かかる一方で、涼しい環境で4日以上過ごすと、暑熱順化の喪失が始まり、熱中症のリスクが高まります。

できているとき ← 暑熱順化 → できていないとき



暑熱順化に有効な方法



熱中症は場所ごとの対策を！

短時間でも熱中症リスク大！

屋外

日傘や帽子を活用し、直射日光を避けましょう。炎天下では、短時間でも熱中症が起こりやすいので、こまめに涼しい場所で休憩をとり、スポーツドリンクや経口補水液（塩分濃度0.1～0.2%）などで水分補給してください。



暑さ指数 (WBGT) をチェックしよう

28～31 未満	厳重警戒
31 以上	危険

28を超えると熱中症が増加！

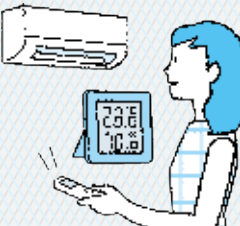
https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php（環境省HP）

実は熱中症が最も多い

住宅

熱中症の発生場所として最も多いのが住宅です。特に高齢者に多く、発見が遅れると重症化することもあります。高温多湿になりやすいお風呂場や洗面所、台所で長時間過ごすときは注意が必要です。

水分は1日1.2ℓを目安に、こまめに摂取してください。のどの渇きを感じづらい高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めるとよいでしょう。



エアコンを利用する目安

室温 28℃、湿度 70%を超えたらエアコンを使うようにしましょう

暑さで睡眠不足になると熱中症リスクが高まるので、就寝中もムリせず利用しましょう

熱中症かも…と思ったらムリしないで！

熱中症の多くは、軽症のうちに処置すれば重症化せずに済みます。右記のような異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動して体を冷やし、スポーツドリンクなどをもって休んでください。水分をとっても体調が回復しないようなときは、病院を受診しましょう。

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛、こむら返り
- 汗が止まらない など

※自力で水分をとれない、けいれん、体が熱い、会話がつかない、意識がないときは、すぐに救急車を呼んでください。



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



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal／食塩相当量 1.8g

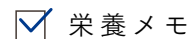
材料（2人分）

オリーブオイル	-----	大さじ 1	塩	-----	小さじ 1/4
にんにく（輪切り）	-----	1 かけ分	黒こしょう	-----	適量
生鮭	-----	2 切れ（200g）	白ワイン	-----	大さじ 2
あさり（砂抜き済み）	---	1 パック（200g）	バジル	-----	5 枚程度
ミニトマト（2 等分）	-----	4 個	レモン	-----	1/8 個
しめじ（手でほぐす）	-----	1/2 パック			
ズッキーニ（長さ 4cm の四つ割り）	---	1/2 本			
黄パプリカ（乱切り）	-----	1/4 個			

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1～2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、にんにくやバジルといった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。



栄養メモ

野菜をおいしく食べるコツ

夏の体にぴったりの夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。トマトやきゅうり、ズッキーニといった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も数多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げるができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい調味料は「油」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはんで、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。



たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal／食塩相当量 1.5g

材料（2人分）

トマト（2cm 角切り）	----	2～4 個（400g）	A	にんにく（すりおろし）	-----	1/2 かけ分
紫玉ねぎ（みじん切り）	-----	1/4 個（50g）		粗挽き黒こしょう	-----	適量
豚もも肉（薄切り）	-----	150g		しょうゆ	-----	大さじ 1/2
酒	-----	大さじ 1/2		塩	-----	小さじ 1/4
パスタ（乾燥）	-----	160g		オリーブオイル	-----	大さじ 1/2
				大葉（千切り）	-----	10 枚
				すりごま	-----	小さじ 1

作り方

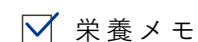
- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったラザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>



栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。



健康保険が使える？

整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の負傷のみに限定！ 保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 打撲
- ひび（不全骨折）
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。
※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意！ 自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷（労災保険適用）など

整骨院・接骨院にかかるときの 注意点

1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



- ☐ 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ☐ その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、後日、健保組合から発行される「医療費通知」を確認し、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、健保組合まで連絡してください。

健保組合から施術内容等を確認させていただいています

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただいています。みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。



整骨院

接骨院



● 患者ごとの「償還払い」への変更が可能に ●

整骨院・接骨院にかかるとき、「受領委任」の協定ができている整骨院・接骨院では委任払い制度で一部負担（2～3割）で施術を受けることができます。

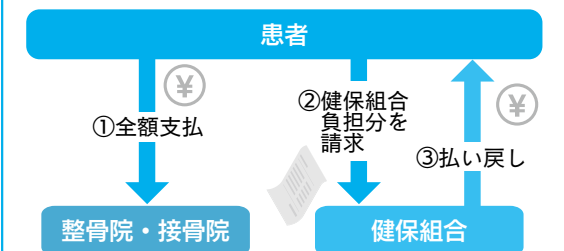
整骨院・接骨院への適正な支払いを促すため、令和4年6月の法改正により、患者ごとに「償還払い」とすることができるようになりました。「償還払い」になると、一度全額支払いになります。

「償還払い」への変更が考えられるケース

健保組合は、次のような患者と施術管理者（整骨院・接骨院）に対して「償還払い注意喚起通知」を送付することができます。状況が改善しない場合は、「償還払い変更通知」を送付し、翌月以降の施術について「受領委任払い」から「償還払い」に変更することができます。

- 1 自己施術（柔道整復師による自身に対する施術）
- 2 自家施術（柔道整復師による家族や関連施術所の従業員等に対する施術）を繰り返し受けている患者
- 3 健保組合が適切な時期に患者にわかりやすい照会内容で繰り返し行っても回答しない患者
- 4 複数の施術所で同じ部位の施術を重複して受けている患者

▼償還払いのイメージ



● 令和4年10月より明細書の発行が義務化 ●

整骨院や接骨院では、患者が求めた場合にのみ明細書が発行されていますが、令和4年10月からは、施術内容を明らかにして患者への情報提供を進めるため、明細書の発行が義務化されます。

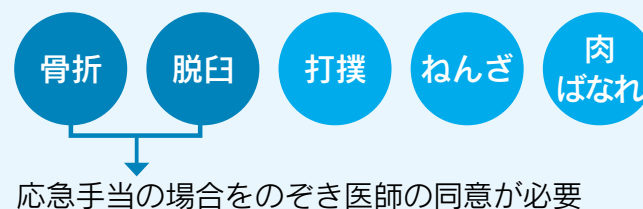
- 無償で明細書を発行する整骨院・接骨院では、院内にその旨が掲示されます。その場合、月に1回13円が加算されます（患者負担は2～3割）。
- 患者の求めに応じて有償で明細書を発行する整骨院・接骨院もあります。



（イメージ）

整骨院や接骨院では、健康保険が使える範囲は限られています。適正な利用をお願いいたします。

健康保険が使える範囲



こんなときは健康保険は使えません

- 日常生活での疲れ、肩こり、腰痛
- 病院などで治療中の負傷
- 内科的原因によるもの 他





タオルを使って“体を動かす”

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなったり、
力が入りやすくなったりします。
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、タオルを
使います！

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&
下半身

片脚タオル拾い

左右 各 10 回

1 床にタオルを
置き、離れて
片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手で
タオルを触り、戻る

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないようにゆっくりと
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げる
とGOODです。

NG

背中を丸めると効果が
半減してしまいます。



ターゲット
お腹

タオル 押し込み腹筋

10 回

1 仰向けの状態で両脚を上げ、
両手で持ったタオルを
ももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように
上げましょう。



2 上体を起こしながら、
タオルを強く押し込む



ターゲット
もも裏

もも裏 タオルストレッチ

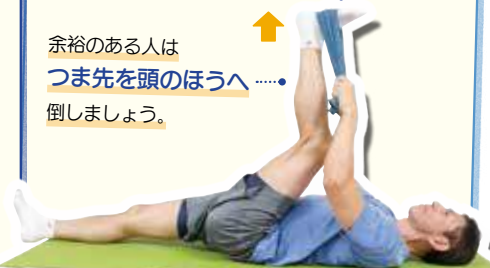
左右 各 30 秒

1 仰向けの状態で片脚を上げ、
両手で持ったタオルを
足の裏にかける



2 片足を天井に向けて
押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は
つま先を頭のほうへ……
倒しましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

