

電設健保

2020年
4月号

Contents

- P2 / 令和2年度予算
- P3 / 健保組合が直面する2025年問題
- P4 / 約9割が健康診断を受診しています！
- P6 / 令和2年度保健事業のご案内
- P7 / 当健保組合の主な保険給付
- P8 / 神宮外苑～皇居周辺ウオーク
- P10 / check up！女性の健康 乳がん・子宮頸がん
- P12 / お腹いっぱい食べられるごはん
- P14 / Health Information
- P15 / ホームページをご活用ください！
- P16 / 健保連かながわ 100キロウォーク 4月～9月

大岡川沿いの桜（横浜市）



緑豊かな自然とのふれあいを満喫できる「くりはま花の国」。
花をテーマにした公園は、春はポピー、秋はコスモスが咲き乱れ、
シーズンになると市内外から多くの人が訪れます。
アップダウンのある広い園内を移動するフラワートレインも走っています。
散策の後は季節のハーブをブレンドした足湯「湯足里」（無料）で
疲れを癒してみてもいいかも。
子供向けにゴジラの滑り台や大型複合遊具がある冒険ランドもあります。



「くりはま花の国」
6月はアジサイが
楽しめます

くりはま花の国 神奈川県横須賀市神明町1番地
（JR「久里浜駅」または京浜急行「京急久里浜駅」より徒歩約15分）
お問い合わせ ☎ 046-833-8282 くりはま花の国

令和2年度

健保連かながわ 100キロウォーク（4月～9月）

健保連神奈川連合会主催「100キロウォーク」の令和2年度の実施予定は以下のようになっております。

※各コースとも集合時間はすべて午前9時30分です。現地集合。 ※都合によりコースが変更になる場合があります。

参加費：健保連神奈川連合会会員 200円 / 一般 300円

お申し込み・お問い合わせ 健保連神奈川連合会 ☎ 045-641-7370

開催月日	コース名	集合場所	コース案内
4月25日（土）	青葉若葉の公園めぐり	相鉄線「星川駅」より5分 星川中央公園	9キロ 星川中央公園～保土ヶ谷公園～たちばなの丘公園～櫛谷公園～相鉄線「鶴ヶ峰駅」
5月23日（土）	新緑の公園ウオーク	シーサイドライン「八景島駅」より3分 八景島駅横広場	8キロ 八景島駅横広場～金沢緑道～長浜公園～金沢緑地～富岡総合公園～シーサイドライン「南部市場駅」
6月27日（土）	くりはま花の国	JR横須賀線・京浜急行線「久里浜駅」より8分 神明公園	8キロ 神明公園～くりはま花の国～千駄ヶ崎～北下浦海岸～神明公園～JR横須賀線・京浜急行線「久里浜駅」
7月25日（土）	ホッと一息 木陰の遊歩道	横浜市営地下鉄グリーンライン「北山田駅」より4分 山田富士公園	8キロ 山田富士公園～山田神社～早瀬公園～せせらぎ公園～茅ヶ崎公園～葛ヶ谷公園～横浜市営地下鉄「センター南駅」
8月22日（土）	木漏れ日緑道と遺跡公園	横浜市営地下鉄ブルーライン「中川駅」より5分 山崎公園	8キロ 山崎公園～牛久保公園～山田富士公園～徳生公園～ 5キロ 大塚歳勝土遺跡公園～吾妻山公園～横浜市営地下鉄「センター南駅」
9月26日（土）	酒匂川左岸 ひょうたん池と最明寺	小田急線「開成駅」から5分 開成駅前公園	8キロ 開成駅前公園～酒匂川サイクリングコース～足柄紫水大橋～ひょうたん池～最明寺～店屋場公園～小田急線・JR御殿場線「新松田駅」

電設健保 2020年4月号 神奈川県電設健康保険組合 〒231-0033 神奈川県横浜市中区長者町4-9-3

神奈川県電設健康保険組合

検索

<http://www.shindenkenpo.or.jp/>

健保組合が直面する 2025年問題

2025年問題とは

「2025年問題」とは、戦後すぐの第一次ベビーブーム（1947年～1949年）時に生まれた団塊の世代が後期高齢者（75歳）の年齢に達し、医療や介護などの社会保障費の急増が懸念される、「2022年危機」から始まる一連の問題をいいます。



全面総報酬割へ移行し、 介護納付金も大幅に負担増

介護保険に関しても、従来、加入者割で計算されていた介護納付金が総報酬割で計算されることになり、2017年度から段階的に総報酬割が拡大してきました。2020年度には全面総報酬割へ移行することで、健康保険組合全体では1、

100億円の負担増となります。当組合におきましても、下記グラフに示すとおり、介護納付金は大幅な増加傾向に推移しており、2020年度は被保険者1人当たりの介護納付金を11万6,364円と見込んでおります。

2021年までは後期高齢者の伸びが一時的に鈍化するものの、2022年からは団塊の世代が後期高齢者に入り始め、後期高齢者数が毎年4%ずつ増えていきます。健康保険組合の財政は、2021年までの間は現状から急激に悪化しませんが、2022年以降は団塊の世代の後期高齢者入りと現役世代の減少に伴い現行制度のまま

では、高齢者医療への納付金の急増は必至です。健康保険組合連合会は、健康保険組合全体の平均保険料率が、現在の9.2%から2022年度には10.9.8%に、2025年度には10.4%になると推計しております。2025年問題を前に、今後当組合においても保険料率の引上げ等の検討が必要となってきます。

高齢者医療への納付金の負担増

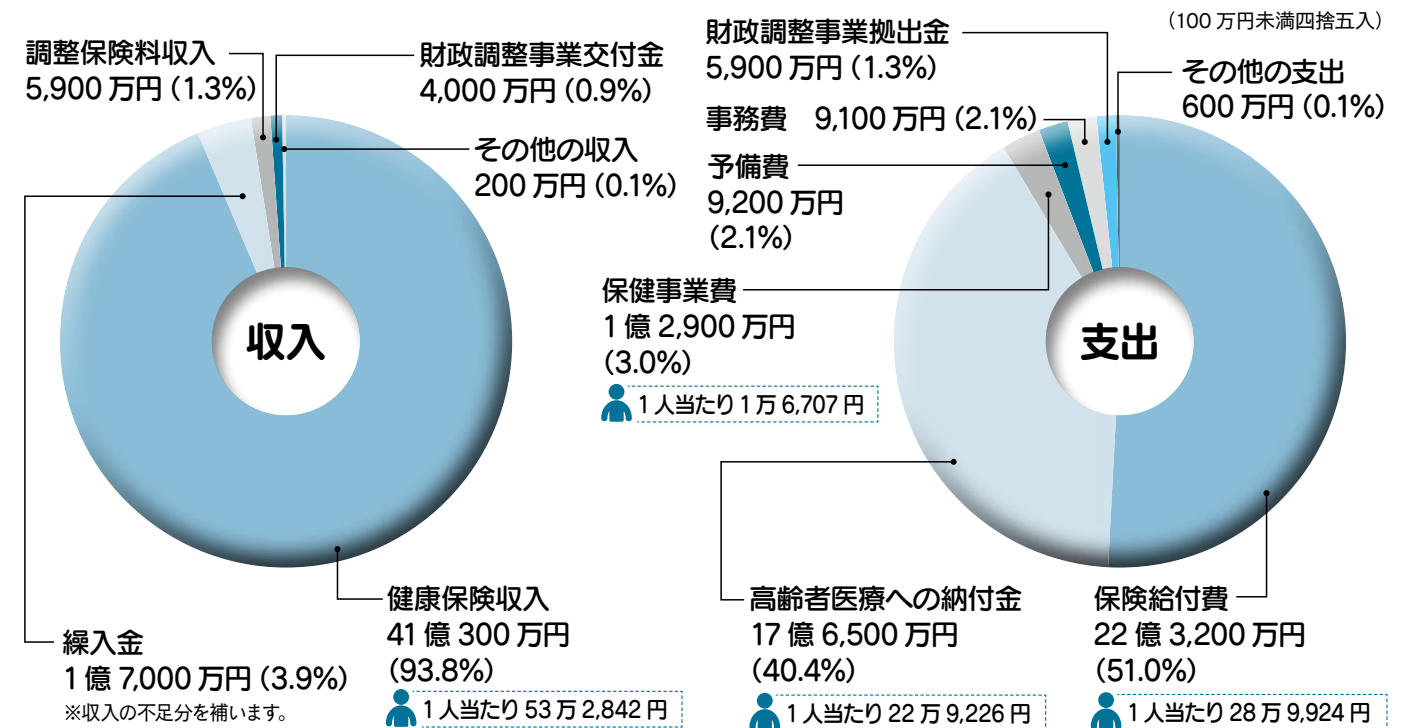


電設健保 からの お知らせ

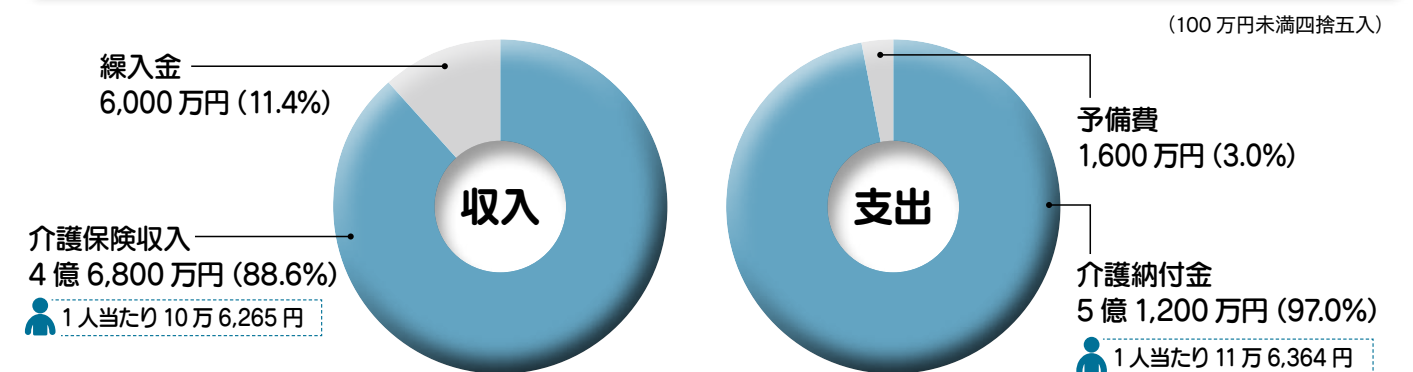
令和2年度予算

第110回組合会において審議の結果、令和2年度予算案が承認されました。令和2年度は、保険料率を引き上げず、積立金を取り崩す予算となりました。この予算をもとに効率的な事業運営を行ってまいります。

健康保険の予算総額 43億7,400万円



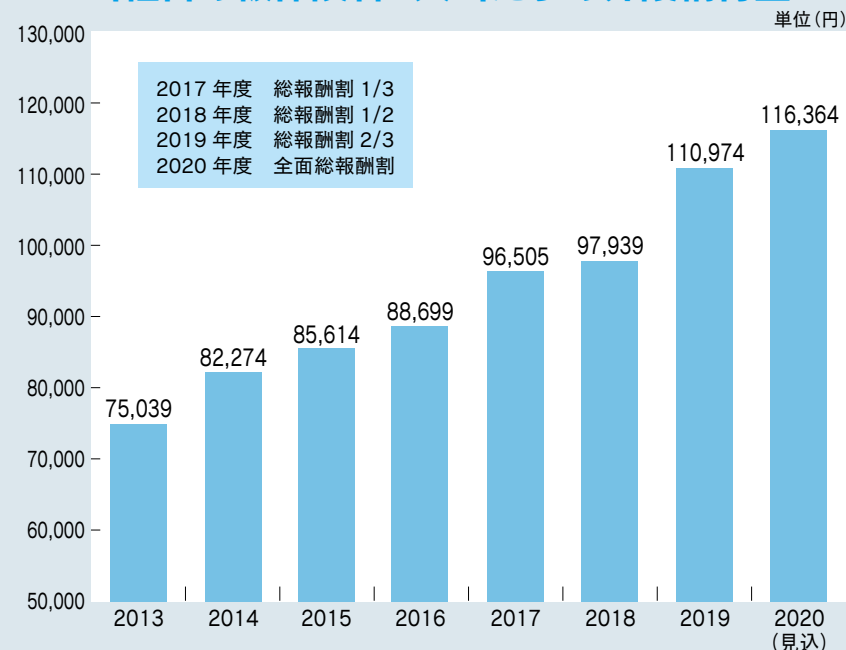
介護保険の予算総額 5億2,800万円



令和2年度の保険料率 (%)

	一般保険料率			調整 保険料率	小計	介護 保険料率	合計
	基本 保険料率 (再掲)	特定 保険料率 (再掲)					
事業主	45.350	25.815	19.535	0.650	46.00	8.00	54.00
被保険者	45.350	25.815	19.535	0.650	46.00	8.00	54.00
計	90.700	51.630	39.070	1.300	92.00	16.00	108.00

当組合の被保険者1人当たりの介護納付金



40 歳以上の
被保険者

約 9 割が

健康診断を受診しています！

(2017 年度健保組合・
40 歳以上の健康診断（特定健診）の受診率）

健康診断を受けましょう！

健康診断

当組合の健康診断は、以下のとおり神奈川県内外で申込方法・申請方法が異なります。

神奈川県内にお住まいの方 神奈川県外にお住まいの方で県内の巡回健診にて受診できる方も含む。

対 象 者	県内にお住まいの被保険者・被扶養者	実施期間	6 月初旬～ 10 月末
実施方法	巡回健診による	費 用	無料
手続方法	被保険者…お申し込みは不要です。指定の会場・日時にて受診してください。 被扶養者…お申し込みが必要です。健康診断申込書を当組合へご提出ください。健康診断受診票・検査キットをご自宅へ送付いたします。		

神奈川県外にお住まいの方

対 象 者	県外にお住まいの被保険者・被扶養者	申請期間	令和 3 年 2 月 5 日（金）まで
実施方法	任意の健診機関にて受診ください	補助金額	県内の健康診断と同額
申請方法	任意の健診機関にて健康診断を受診したのち、健診結果（写しでも可）・領収書（写しでも可）・質問票（40 歳以上の方に限る）を会社へご提出ください。後日、補助金額をお支払いいたします。		

人間ドック

対 象 者	40 歳以上の被保険者・被扶養者
補助金額	被保険者 21,000 円／被扶養者 16,000 円

以下のとおり契約健診機関かそれ以外の健診機関で手続きが異なります。

■契約健診機関で受診する場合

契約健診機関に人間ドックの予約をしたのち、当組合へ人間ドック申込書を受診日 2 週間前までにご提出ください。健診機関窓口で、補助金額を差し引いた額で清算ができる人間ドック利用申込書を送付いたします。

■契約健診機関以外で受診する場合

任意の健診機関にて人間ドックを受診したのち、当組合へ人間ドック補助金申請書・健診結果（写しでも可）・領収書（写しでも可）・質問票をご提出ください。後日、補助金額をお支払いいたします。

※契約健診機関については、当組合のホームページをご確認ください。

全国の健保組合における 40 歳以上の被保険者の健康診断（特定健診）受診率は平均で約 9 割に上っています。

一方で、40 歳以上の被扶養者の受診率は、約 5 割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

受けない人は、10 人に 1 人！



健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

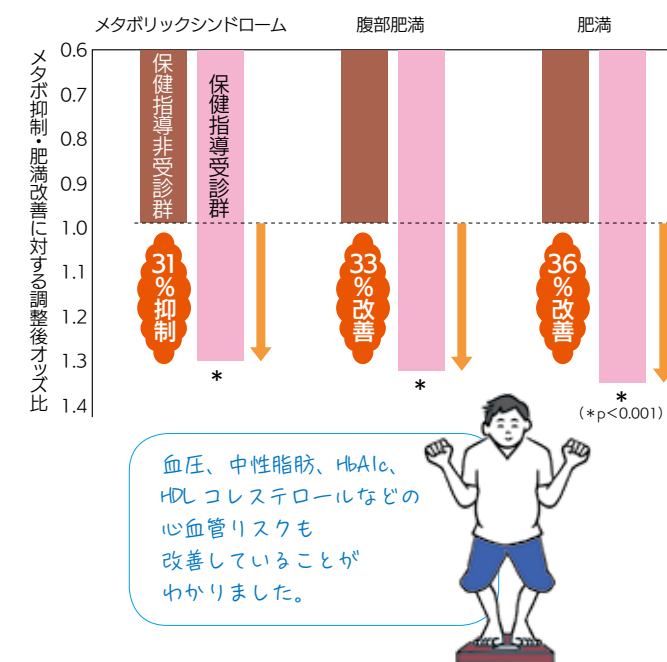
特定健診・特定保健指導の
効果が
データ分析により
明らかに

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導に メタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3 年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪または HDL コレステロールのうち 2 項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25 以上



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証 ～ MetS ACTION-J study ～」

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1 人当たり保険料額（平均）は 12 年間で約 11 万円増



参考：健康保険組合連合会「2019 年度 健康保険組合予算早期集計結果と『2022 年危機』に向けた見通し等について」

当健保組合の主な保険給付

本人
(被保険者)

病気や
けがを
したとき

病気や
けがで
働けない
とき

出産を
したとき

死亡した
とき

家族
(被扶養者)

病気や
けがを
したとき

出産を
したとき

死亡した
とき

法定給付 ●健康保険法で決められた給付

付加給付 ●当組合独自の給付

療養の給付	以下の給付割合を現物給付			一部負担 還元金	自己負担額から 30,000 円を控除した 額を支給	
	区 分	給付割合				
	～ 69 歳	7 割				
	70 歳～ 74 歳	所得により 8 割または 7 割				
療養費	現物給付が受けられない場合に、保険診療に準じて算出された額を支給					
高額療養費	ひと月の自己負担額が以下の自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を支給				合算高額療養 付加金	自己負担限度額から レセプト 1 件につき 30,000 円を控除した 額を支給
	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当			
	83 万円以上	252,600 円 + (医療費 - 842,000 円) × 1%	140,100 円			
	53 万～ 83 万円未満	167,400 円 + (医療費 - 558,000 円) × 1%	93,000 円			
	28 万～ 53 万円未満	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1%	44,400 円			
	26 万円未満	57,600 円	44,400 円			
※ 70 歳以上の自己負担限度額はホームページをご参照ください。						
訪問看護 療養費	療養の給付と同じ給付割合にて現物給付				訪問看護 療養費付加金	自己負担額から 30,000 円を控除した 額を支給
傷病手当金	休業 1 日につき支給開始日の直近 12 カ月間の標準報酬月額平均額の 1/30 の 3 分の 2 相当額を 1 年 6 カ月間支給				—	—
出産手当金	休業 1 日につき支給開始日の直近 12 カ月間の標準報酬月額平均額の 1/30 の 3 分の 2 相当額を出産の日以前 42 日間（多胎 98 日、出産予定日が遅れた期間も支給）、出産の日後 56 日間支給				—	—
出産育児 一時金	1 児につき 420,000 円を支給				出産育児 一時金付加金	1 児につき 40,000 円を支給
埋葬料（費）	50,000 円（埋葬費の場合は埋葬料の範囲内の実費）を支給				埋葬料付加金	50,000 円を支給

家族療養費	以下の給付割合を現物給付			家族療養費 付加金	自己負担額から 30,000 円を控除した 額を支給	
	区 分		給付割合			
	義務教育就学前		8 割			
	～ 69 歳		7 割			
	70 歳～ 74 歳		所得により 8 割または 7 割			
家族療養費 (立替払い等)	現物給付が受けられない場合に、保険診療に準じて算出された額を支給					
家族高額 療養費	ひと月の自己負担額が以下の自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を支給			合算高額療養 付加金	自己負担限度額から レセプト 1 件につき 30,000 円を控除した 額を支給	
	標準報酬月額		自己負担限度額			多数回該当
	83 万円以上	$252,600 \text{ 円} + (\text{医療費} - 842,000 \text{ 円}) \times 1\%$				140,100 円
	53 万～ 83 万円未満	$167,400 \text{ 円} + (\text{医療費} - 558,000 \text{ 円}) \times 1\%$				93,000 円
	28 万～ 53 万円未満	$80,100 \text{ 円} + (\text{医療費} - 267,000 \text{ 円}) \times 1\%$				44,400 円
	26 万円未満	57,600 円				44,400 円
※ 70 歳以上の自己負担限度額はホームページをご参照ください。						
家族訪問看護 療養費	家族療養費と同じ給付割合にて現物給付			家族訪問看護 療養費付加金	自己負担額から 30,000 円を控除した 額を支給	
家族出産育児 一時金	1 児につき 420,000 円を支給			家族出産育児 一時金付加金	1 児につき 20,000 円を支給	
家族埋葬料	50,000 円を支給			家族埋葬料 付加金	20,000 円を支給	

詳しくは当健保組合のホームページをご参照ください。

神奈川県電設健康保険組合

検索

<http://www.shindenkenpo.or.jp/>

令和 2 年度

保健事業のご案内

当健保組合では、以下のとおり保健事業を実施しています。健康の保持増進や疾病の予防のために、ぜひご活用ください。

健康情報のお知らせ

- ▶ ホームページによる広報
法改正や健康保険の事業に係る情報を掲載しています。
- ▶ 機関誌『電設健保』の発行 (4 月・10 月)
健康保険や保健事業を始め、時期に合わせた健康情報を提供しています。
※発行回数は年 3 回から年 2 回となりました。
- ▶ ジェネリック医薬品使用促進通知
ジェネリック医薬品への変更による削減効果をご案内しています。



疾病予防事業

- ▶ 定期健康診断
各種健診の実施および費用の補助を行っています (巡回健診: 6 月～ 10 月)。
- ▶ 人間ドック費用の補助
40 歳以上の被保険者・被扶養者の方を対象に費用の補助を行っています。
- ▶ インフルエンザ予防接種費用の補助
インフルエンザのワクチン接種に係る費用の補助を行っています。
- ▶ 健康優良被保険者の表彰
1 年間に一度も医療機関等の受診履歴のない方へ、記念品を贈呈しています。

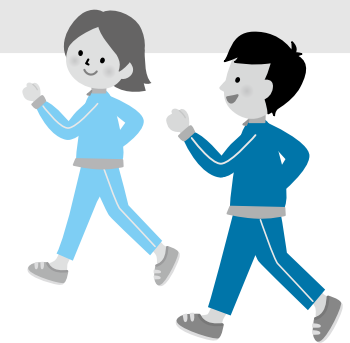


特定健診・特定保健指導事業

- ▶ 特定健診 (生活習慣病健診)
40 歳以上の被保険者・被扶養者の方を対象とした、メタボリックシンドロームおよびその予備群を抽出するための健診を無料で実施しています。
- ▶ 特定保健指導
特定健診の結果により生活習慣病のリスクごとに階層分けし、リスクに応じた生活習慣の改善指導を無料で実施しています。

運動不足の解消と保養

- ▶ スポーツクラブの利用契約
法人会員として契約機関をお得にご利用いただけます。
- ▶ 契約保養所の利用補助
契約保養所を利用した際に費用の補助を行っています。
- ▶ 健保連かながわ 100 キロウォーク
県下の名所・名跡をめぐる、毎回 8 キロ前後のウォーキングイベントです (本誌裏表紙に掲載)。





和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

🕒 〈ライトアップ〉日没～21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

※写真は改修工事前の様子

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通過して皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。



ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

🕒 〈施設利用時間〉8:30～21:00

🍽️ 〈喫茶メニュー〉(価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット(皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※15:30以降はドリンクバーのみ。

🕒 無休(年末年始を除く) ☎️ 03-3231-0878

●甘味セット

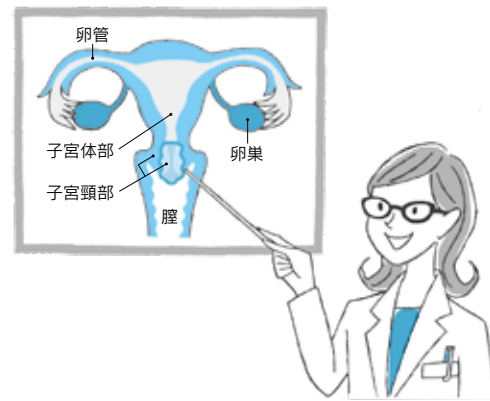


※営業時間や料金などは変更される場合があります。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられていますので、ご確認のうえお出かけください。

子宮頸がん

検診の
スズメ



子宮がんには、子宮頸がんと子宮体がんがあります。子宮頸がんは子宮の入り口の子宮頸部で発生するがんで、子宮体がんは胎児を育てる子宮体部で発生するがんです。子宮頸がんは発見されやすく、また早期に治療すれば予後のよいがんです。しかし、進行すると治療が難しいため早期に発見することが重要です。

ウイルス感染が原因に

子宮頸がんの発生には、ヒトパピローマウイルス（以下 HPV）の感染が関わっていることがわかっています。HPVは性交渉で感染しますが、多くの場合はがんになる前に排除されます。しかし排除されず長期間感染が続くとがんの発症につながります。HPVの感染を予防するワクチンがありますが、ワクチンを接種しても検診を受けることは必要です。また喫煙も、子宮頸がんの危険因子であることがわかっています。



子宮頸がんの
危険因子

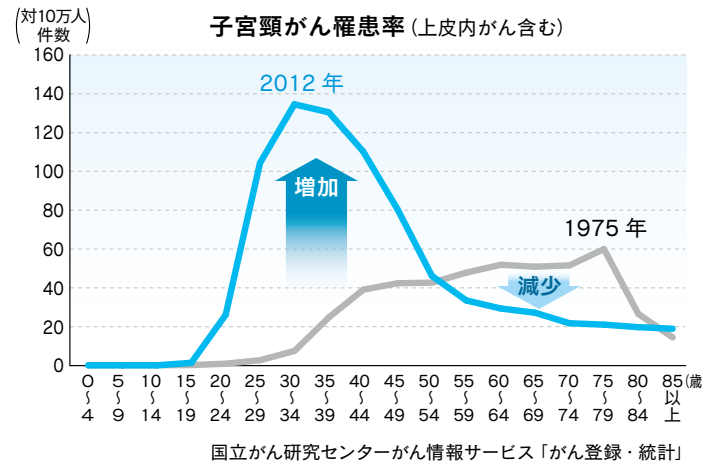
- HPV の感染
- 多産
- HPV 以外の性感染症
- 喫煙
- 経口避妊薬の使用

若い人で増えている子宮頸がん

子宮頸がんの発症は、30 歳から 40 歳がピークです。50 歳以降では減少している一方、20 歳代・30 歳代で増加しています。

子宮頸がんは、がん細胞に進行する前の異形成という状態を経てがんになることがわかっています。子宮頸がん検診では、症状がない異形成の段階で発見することが可能です。

20 歳から 30 歳代は結婚・出産の年齢層であり、子宮温存が可能な早期のうちに発見することが大切です。



正常 ▶ 異形成 ▶ 上皮内がん ▶ 浸潤がん

▲検診を受ければこの段階で発見できる

子宮頸がん検診を受けて早期発見を！ ～子宮頸がん検診とは？～



子宮断面
綿棒やブラシ
などで頸部の
細胞をこすり
とる

再検査や精密検査
が必要といわれたら
必ず受診しましょう

国では、20 歳以上の女性に 2 年に 1 回、細胞診による子宮頸がん検診を受診することを推奨しています。子宮頸がん検診は、子宮頸部の細胞を綿棒やブラシなどでこすり取り、顕微鏡で調べる簡単なものです。上皮内がんなど、早期の段階で見つければ、子宮を温存した治療が可能です。「医師採取」と「自己採取」が選べる場合は、「医師採取」での検査が確実です。

HPV 検査

細胞診のほか、ウイルスの有無を調べる HPV 検査もあります。HPV には多くの型があり、がんのハイリスクとなる型の感染を調べる検査です。国が推奨する検査にはなっていませんが、子宮頸がん検診とあわせて受診すると安心です。

子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がん全体の 50 ～ 70% の原因とされる HPV 「16 型」と「18 型」を予防するワクチンです。すべての型に効果があるわけではないため、ワクチンを接種しても子宮頸がん検診を定期的に受けることが大切です。接種をするかどうかは医師とよく相談しましょう。

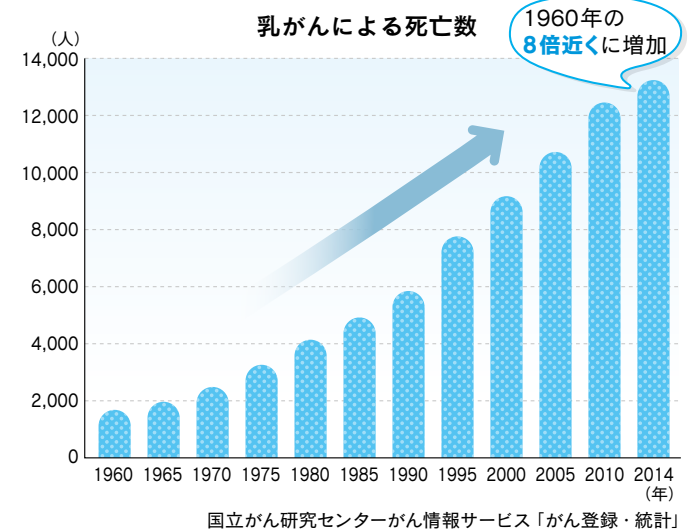
乳がん

検診の
スズメ

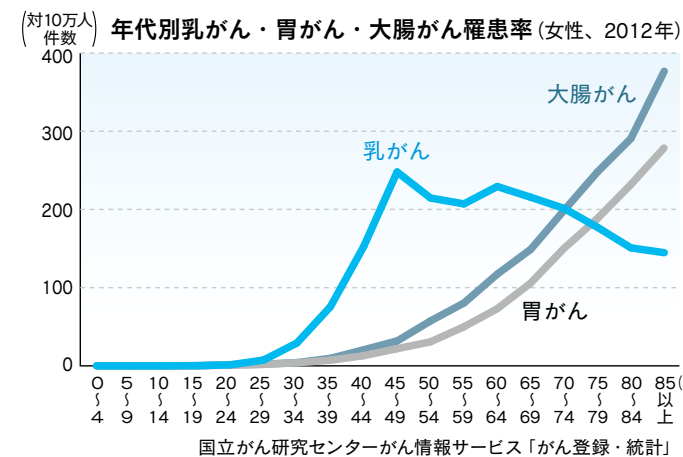
乳がんは「乳腺」にできる悪性腫瘍です。乳腺は、母乳を作る「小葉」と、母乳の通り道である「乳管」で構成され、乳がんの多くは乳管で発生します。発生や進行には女性ホルモンが影響しており、女性のライフサイクルや生活習慣の変化から、近年大幅に増加しています。

乳がんの危険因子

- 初潮が早い・閉経が遅い ● 妊娠や出産経験がない
- 初産年齢が遅い ● 授乳歴がない ● 閉経後のホルモン補充療法
- 肥満（閉経後）、飲酒、喫煙 ● 高身長 他



40 歳から 50 歳代が多い



乳がんの罹患率は年間 7 万件以上となっており、女性がかかるがんでもっとも多いがんです。胃がんや大腸がんは高齢になるほどかかりやすいがんです。乳がんは 40 歳から 50 歳代と比較的若い年代から多いのが特徴です。

乳がんは早期に発見して治療をすれば予後がよいので、症状が出る前に検診で早期発見することが大切です。

症状として多いのは、乳房のしこり、乳頭からの分泌液、乳房の痛みなどです

気になる症状があったら、40 歳未満の方でも受診しましょう



乳がん検診を受けましょう

国では、40 歳以上の女性に、問診およびマンモグラフィ（乳房 X 線検査）による乳がん検診を、2 年に 1 度受診することをすすめています。遺伝性のがん（※）が疑われる場合は 40 歳未満でも検診を受けましょう。また、気になる症状がある場合は、検診を待たずに早めに専門医を受診すること

が必要です。乳がん検診では、マンモグラフィのほか、超音波（エコー）検査なども行われています。

（※）家系内に若くしてがんにかかったり、何度もがんにかかった人がいる、また特定のがんが多く発生しているなどの場合。

再検査は必ず受けましょう

乳がん検診を受けた結果、異常が見つかった場合は再検査や精密検査を受ける必要があります。再検査が必要だからといって、がんであるとはかぎりません。また、検診で

発見される乳がんの多くは早期がんといわれます。再検査をすすめられたら必ず受診しましょう。

マンモグラフィ（乳房 X 線検査）

国が推奨するマンモグラフィは、2 枚の板で乳房を片方ずつ挟んで撮影します。圧迫による痛みもありますが、月経前の 1 週間を避けると痛みが少ないといわれています。



超音波（エコー）検査

乳房に超音波をあて、はね返ってくる反射波を画像化する検査です。乳房表面にゼリーを塗って、その上から器具をあてます。痛みはなく、X 線を使わないので、妊娠中や妊娠の可能性のある人でも検査が受けられます。乳腺が発達した若い人に向いています。



糸こんにゃくのピリ辛炒め



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本 (30g)
ピーマン…2個 (50g)
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個 (80g)
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんとりたい栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ、ストレスなく続けられるようになっていくといいですね。

※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。



お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスコープコロッケ

材料 (2人分)

玉ねぎ…50g
ぶなしめじ…50g
かに風味かまぼこ…60g
オリーブオイル…大さじ 1/2
パン粉…8g
バター…8g
おから…80g
牛乳…120ml
コンソメ (顆粒) …小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方で手軽に！

調理時間 (目安) 20分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



ホームページをご活用ください！

<http://www.shindenkenpo.or.jp/>

神奈川県電設健康保険組合をよりご理解いただくために

当健保組合では、みなさまへの情報サービスの向上を目指し、ホームページを開設しております。より多くのご利用をいただくために、スマートフォンにも対応しております。健康保険の仕組みや各種保健事業のご案内など、情報が盛りだくさん。ぜひ、ご活用ください。

風邪をひいて病院にかかったり、出産のために入院をしたとき、健康保険の加入者には、医療費の負担を和らげるための措置がとられています。ここではそういった場合にどのような給付があるのかをご説明します。

保険給付や保健事業などの健康保険に関する最新のニュースをその都度更新しています。ぜひ、ご活用ください。



スマートフォンにも対応しておりますので、どこでも快適に閲覧が可能です



QRコードから簡単にホームページにアクセスできます！



ねんざや打撲の際、整骨院・接骨院を利用する場合もあるでしょう。しかし、整骨院・接骨院は保険医療機関ではなく、施術を行う柔道整復師も医師ではないため、健康保険でかかれるのはごく限られた範囲に限られます。

歯とお口の健康

Q&A

食後すぐに歯をみがくとよくないの？



歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。みなさんはブラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

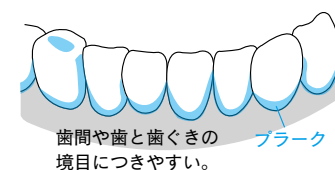


ブラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A.

ブラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくブラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内でもっとも増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



食後すぐの歯みがきはよくないの？

A.

酸蝕症^{さんしょくしょう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやブラークを取り除くことがすすめられます。ブラークはうがいで取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近は、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻りに飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）（2019年7月～）

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

〔標識例〕



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。