

電設健保

2020年
10月号

Contents

- P2 / 令和元年度決算
- P4 / メリットいっぱい特定保健指導
- P6 / 無理なくできる生活改善 糖尿病
- P8 / のどかな景色を眺めながら わたらせウオーク
- P10 / 整骨院・接骨院では健康保険が使えるケースが限られています
- P11 / 医療機関は正しく受診！
- P12 / 糖質が気になる時のごはん
- P14 / 現在、被扶養者（家族）の現況調査を実施しております
- P15 / インフルエンザの予防接種はお早めに！
- P16 / 健保連かながわ 100 キロウォーク 10月～3月



開港広場前の紅葉（横浜市）

神奈川県電設健康保険組合

検索

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



夢見ヶ崎は太田道灌が築城を考えたが悪夢を見て断念したという伝説の場所です。
そこに川崎市が管理する『夢見ヶ崎動物公園』があります。
入園料無料・年中無休で開園時間は9時～16時。
レッサーパンダやペンギンなど人気の動物たちが61種類飼育され、
自然がたくさん残された、四季を感じながら楽しめる動物公園です。

健保連かながわ
100
キロウォーク

入園料無料で楽しめる
『夢見ヶ崎動物公園』

夢見ヶ崎動物公園 神奈川県川崎市幸区南加瀬 1-2-1
(JR「川崎駅」よりバス 15 分、「夢見ヶ崎動物公園前」下車徒歩 5 分)
お問い合わせ ☎ 044-588-4030 夢見ヶ崎動物公園

令和 2 年度

健保連かながわ 100 キロウォーク (10 月～3 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
10月24日 (土)	3つの川と夢見ヶ崎動物公園	東急東横線・目黒線「元住吉駅」より7分 中原平和公園	8キロ 中原平和公園～渋川～矢上川～クリーンセンター～小倉緑道～夢見ヶ崎動物公園～ガス橋通り～二ヶ領用水～中原平和公園～東急東横線・目黒線「元住吉駅」
11月28日 (土)	伊勢原の田園めぐり	小田急線「鶴巻温泉駅」より7分 ひかりのまち公園	8キロ 4キロ ひかりのまち公園～上萬寺～スポーツ公園～鈴川沿い～環境美化センター～みやの根公園～ひかりのまち公園～小田急線「鶴巻温泉駅」
12月19日 (土)	横浜のシルクロードからお買い物	横浜市営地下鉄・JR根岸線「関内駅」より5分 横浜公園	8キロ 横浜公園～掃部山公園～横浜道～浅間下公園～旧東海道～芝生の追分～八王子街道～宮田町公園～松原商店街～相鉄線「天王町駅」
1月23日 (土)	新春の大和市遊歩道散策	小田急線・相鉄線「大和駅」より4分 やまと公園	8キロ 5キロ やまと公園～大和歩行者専用道～大和市役所～リラの丘公園～かみの公園～ほほえみ通り～柿の木通り公園～小田急線・東急田園都市線「中央林間駅」
2月27日 (土)	瀬上市民の森散策	JR根岸線「港南台駅」より7分 港南台西公園	9キロ 港南台西公園～港南台高校～港南台5丁目～海上保安庁事務所～洋光台南公園～JR根岸線「洋光台駅」
3月27日 (土)	早春の相模国一之宮を歩く	JR相模線「寒川駅」より3分 寒川駅前広場	8キロ 寒川駅前広場～田端スポーツ公園～水道記念館～寒川神社～さむかわ中央公園～JR相模線「寒川駅」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止されることがあります。

令和元年度決算

第111回組合会において審議の結果、令和元年度決算案が承認されました。

電設健保からの
お知らせ



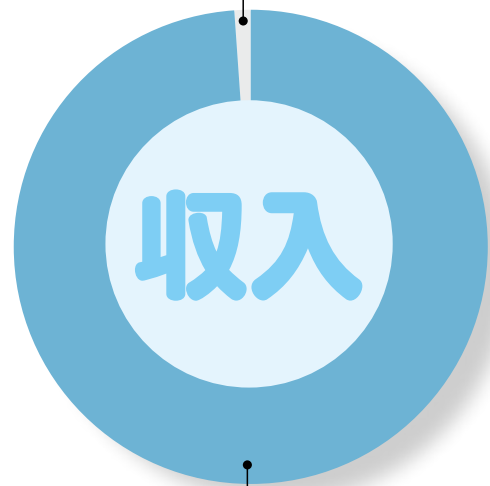
介護保険 (介護勘定)

- 令和元年度は、介護納付金が前年度より4,900万円増額となりましたが、保険料収入が増えたため1,000万円の黒字決算となりました。
- 介護納付金は毎年増加しており、来年度以降介護保険料率の引上げが必要です。

収入総額 4億9,000万円

(100万円未満四捨五入)

国庫補助金・雑収入
500万円 (1.0%)



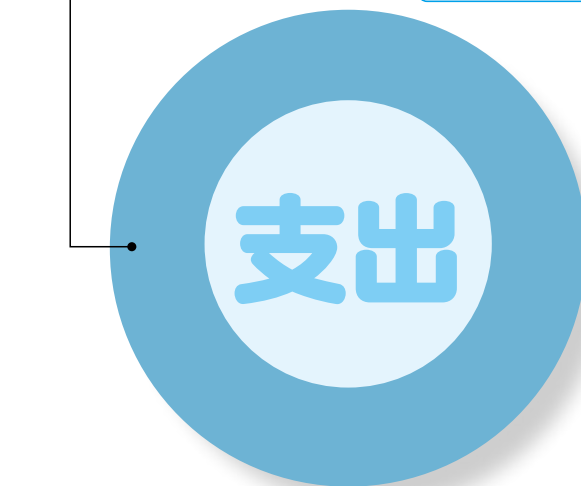
介護保険収入
4億8,500万円 (99.0%)

1人当たり
10万8,493円

支出総額 4億8,000万円

(100万円未満四捨五入)

介護納付金
4億8,000万円 (100%)

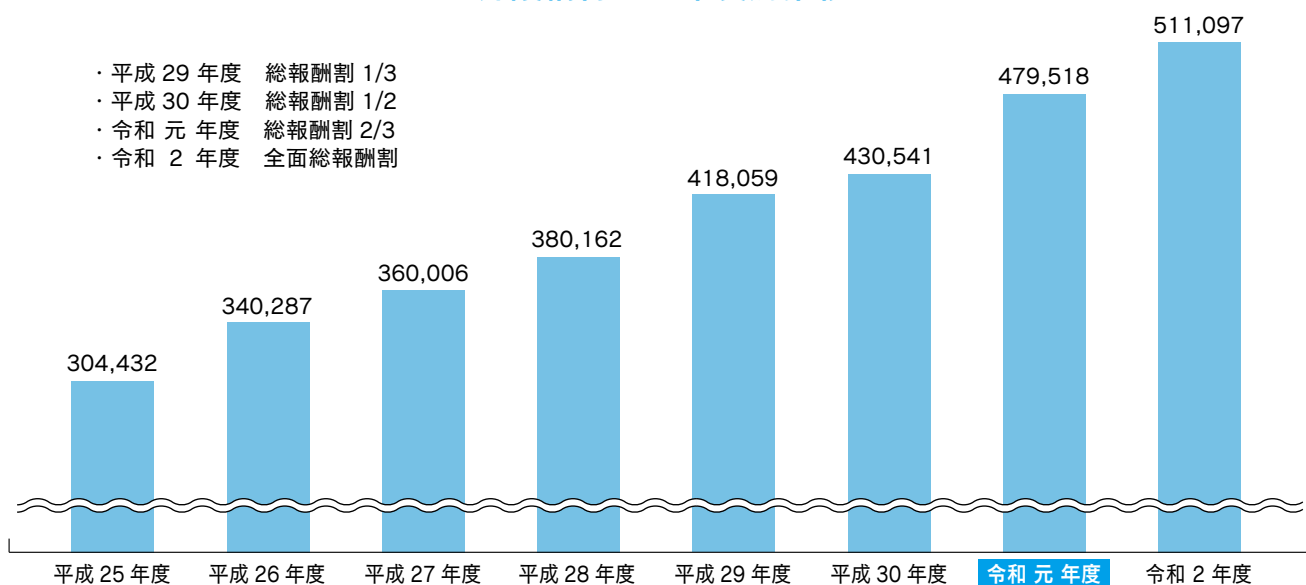


収支差引額 1,000万円

介護納付金の年度別推移

単位 (千円)

- ・平成29年度 総報酬割 1/3
- ・平成30年度 総報酬割 1/2
- ・令和元年度 総報酬割 2/3
- ・令和2年度 全面総報酬割



健康保険 (一般勘定)

- 令和元年度は、保険給付費が前年度より8,400万円増額となりましたが、高齢者医療への納付金が2億2,600万円減額となったため、2億8,800万円の黒字決算となりました。
- 高齢者医療への納付金は、保険料収入の40%を占めており、健保財政の収支に大きく影響しています。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高齢者医療への納付金の急増が見込まれます。

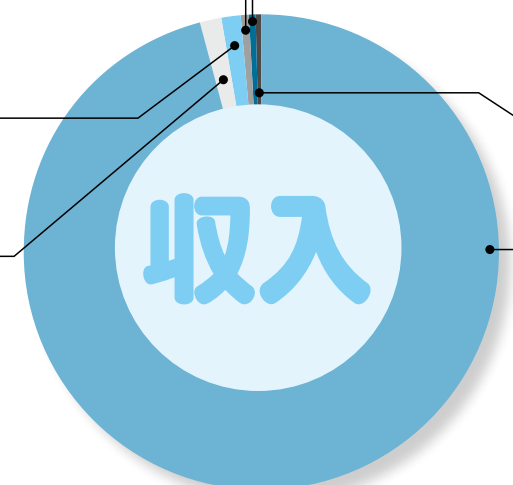
収入総額 43億8,200万円

(100万円未満四捨五入)

国庫補助金収入
2,500万円 (0.6%)

調整保険料収入
5,800万円 (1.3%)

財政調整事業交付金
6,700万円 (1.5%)



退職積立金繰入
1,600万円 (0.4%)
※収支の不足分を補っています。

その他の収入
1,200万円 (0.3%)

健康保険収入
42億400万円 (95.9%)

1人当たり 53万9,895円

支出総額 40億9,400万円

(100万円未満四捨五入)

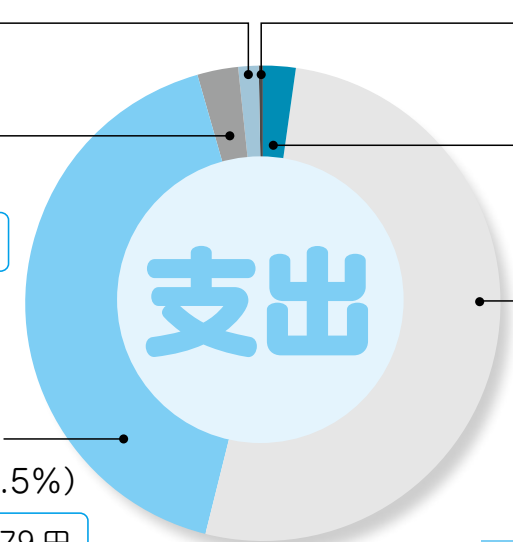
財政調整事業拠出金
5,800万円 (1.4%)

保健事業費
1億1,800万円 (2.9%)

1人当たり 1万5,204円

高齢者医療への納付金
16億9,700万円 (41.5%)

1人当たり 21万7,979円



その他の支出
600万円 (0.1%)

事務費
9,800万円 (2.4%)

保険給付費
21億1,700万円 (51.7%)

1人当たり 27万1,913円

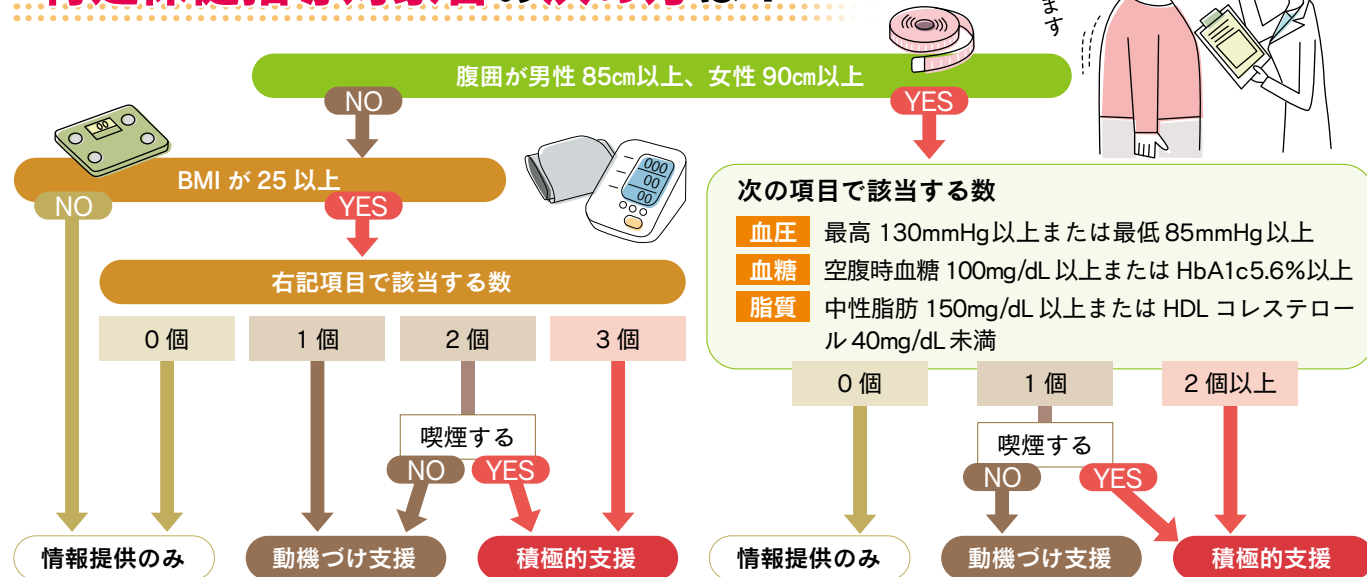
収支差引額 2億8,800万円

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。

脱メタボに向けて一緒にがんばりましょう

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）

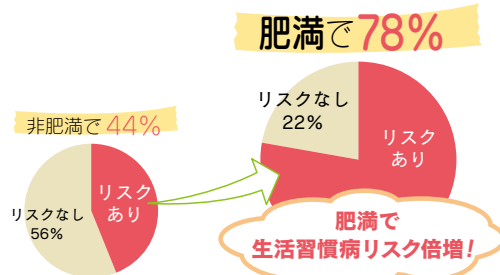
メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

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）

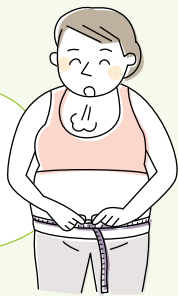
肥満とは…BMI25 以上、腹囲男性 85cm・女性 90cm 以上、内臓脂肪面積 100cm² 以上のいずれかに該当

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。

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くびれたところではありません！



メリット いっぱい 特定保健指導

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

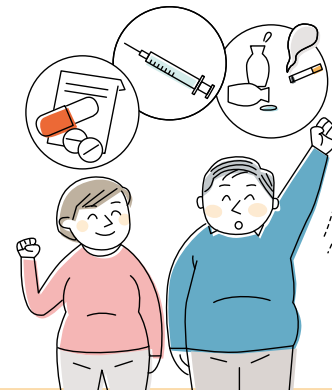
特定保健指導に参加して、健康を取り戻そう！



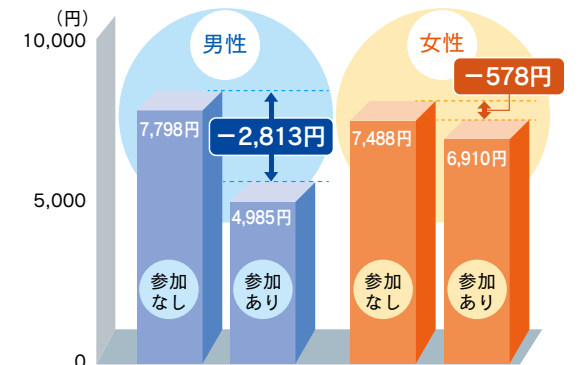
メリット 1 病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。

病気のリスクと医療費を一気に減らそう！



● 特定保健指導に参加した人は 1 カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の 1 人当たり医療費（医科入院外）より（平成 26 年 5 月診療分）

メリット 2 専門家がサポート！

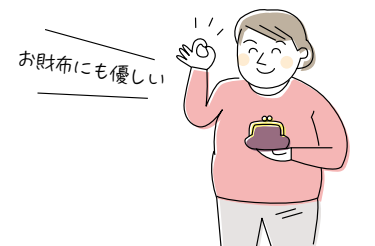


保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット 3

参加は無料！



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう！

異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



血糖値が前年より上がってる!! 間食を控えないと

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

糖尿病
予防に
効果的

食事改善や運動は小さな変化からはじめよう！

糖尿病予防には、食べ過ぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

「食べ方」を工夫して食べ過ぎを防ぐ

日ごろ食べ過ぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間に空腹を感じる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べ過ぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べ過ぎや血糖値の急上昇を防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんになると、食物繊維を効率よく摂取できます。



味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べ過ぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



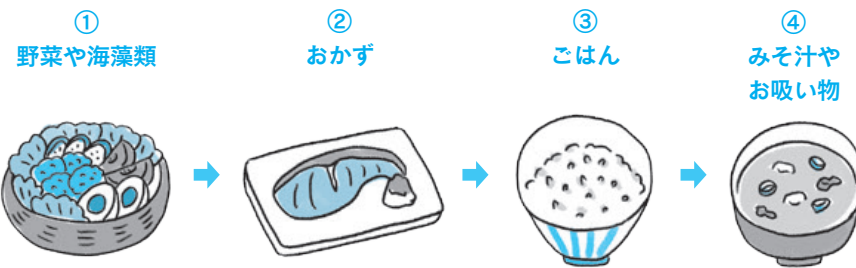
食事間隔

食事の間隔が空き過ぎると、「たくさん食べたい！」という欲求が強くなって食べ過ぎるほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は3～4時間に1回、100～200kcal程度のものを食べるのがおすすめです。



食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べ過ぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終えられます。



毎日の「習慣」を運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると継続しやすくなります。

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

洗い物をするときにかかとを上げ下げ



通勤時は1駅分歩く



特定健診でチェックしたい検査数値

血液検査	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
空腹時血糖	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c (NGSP 値)	5.6% 以上	6.5% 以上
尿検査	糖尿病のおそれがあります！	
	尿糖 陽性（+）	

※血糖検査は空腹時血糖または HbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後 3.5 時間以上 10 時間未満）も認められます。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

糖尿病

重症化すれば目・神経・腎臓の合併症を発症し、治療は生涯続く…

高血糖を指摘されていたにもかかわらず、早期改善しないと…

脳卒中や心筋梗塞



糖尿病性網膜症



糖尿病性神経障害



糖尿病性腎症



人工透析の原因第1位は糖尿病の合併症

2018年に人工透析が新たに導入された患者のうち、4割以上の人は糖尿病性腎症が原因でした。透析患者総数は約34万人にのぼり、そのうち糖尿病性腎症が原因の割合は最も多く、年々増加傾向にあります。

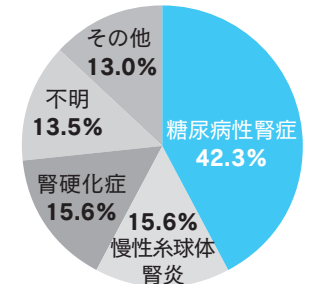
人工透析は一般的に1回4時間・週3回程度受ける必要があります。また、1カ月にかかる医療費は外来血液透析で約40万円、年間では約480万円※にもなります。

「血糖値が高め」や「糖尿病予備群」では自覚症状はほとんどありませんが、糖尿病に進行しやすい状態です。「まだ大丈夫」と油断せず、早期のうちから改善に取り組みしましょう。

※健康保険適用前の金額であり、掲載している金額はあくまで目安です。

※人工透析は、特定疾病の認定を受けると自己負担が1カ月1万円（所得により2万円）で済みます。

人工透析患者（新規）の原因疾患割合



出典：「わが国の慢性透析療法の現況（2018年12月31日現在）」より作成（一般社団法人 日本透析医学会）

のどかな景色を眺めながら
わたらせウオーク

渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。静かな山間の空気を満喫しながら湖の周囲を巡るウォーキングに出發しよう。



みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

JR 桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる（窓ガラス付き車両もあり）。

紅葉シーズンは水曜のみ運休。

詳細はHP参照。 <https://www.watetsu.com/>

（整理券）大人（中学生以上）520円
小児（小学生）260円

※別途乗車券が必要

0277-73-2110



草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさんのお客様でにぎわう。

廃線となった旧足尾線が使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を渡って対岸へ渡ろう。

不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

11:00～16:30

4月～11月は無休 12月～3月は月曜（月曜が休日の場合は翌日）

0277-97-3681



やまと豚弁当

柔らかな豚肉と甘い味付けが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

1,100円（税込）



富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

9:00～17:00（入館は16:30まで）

4月～11月は無休 12月～3月は月曜（月曜が休日の場合は翌日）
12月26日～1月4日
その他臨時休館あり



大人 520円
小中学生 310円 幼児無料
0277-95-6333



不動滝

落差20mの滝。観瀑台から滝を正面に見ることができる。



ひとあしのびして



宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細はHP参照。
<http://www.houtokuji.jp/>

0277-65-9165



草木ダム展望台

草木ダム

利根川水系8ダムのひとつ。ダム高140m、貯水量は6,050万m³（25mプール12万杯分）。



琴平トンネル

草木ダム展望台

草木ダム

万年橋

わらべ橋

水の広場

わらべ工房

不動滝

童謡ふるさと館

約9.5km 約3時間

0 500m

童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和郎の生涯と作品が展示される。

9:00～17:00

月曜（月曜が休日の場合は翌日）
12月～2月（冬期休館）

（常設展）大人200円 小人100円

0277-97-3008



大間々博物館（コノドント館）

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント（原始的な脊椎動物の歯といわれる）」にちなんで愛称がつけられている。

9:00～17:00（入館は16:30まで）

月曜（月曜が休日の場合は翌日）
12月28日～翌1月4日
その他臨時休館あり

一般200円 小中学生50円

0277-73-4123



高津戸峡

「関東の耶馬溪」とも称される美しい渓谷。30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。



渓谷にかかる印象的な形のはねたき橋。

医療機関は正しく受診！

最近、胃がもたれたり
痛くなったりするんですよ

一度大きい病院に
行ってちゃんと
調べてもらったら
どうだ？

おまけに
かぜがみ...

まずはかかりつけ医に
診てもらって医療費節約に
なるわよ

ちょっと待って！

紹介状を持たずに大きい病院に
いきなり受診すると
5,000円以上の特別料金が
かかるのよ

※特定機能病院や地域医療支援病院
(一般病床200床未満を除く)

しかも
全額
自己負担

えっ！

特別料金
5,000円
以上も...

明日はプレゼンだし、
今晚のうちに
診てもらっておいた
ほうがいいぞ

ちょっと、
ちょっと
待って！

平日の18時以降は時間外加算や
夜間・早朝等加算が、
かかるのよ

じゃ、
近くの診療所に
行きます

夜間診療所が
あるぞ

初診料や再診料など(6歳以上の加算)

	初診	再診
時間外加算	850円	650円
深夜加算	4,800円	4,200円
休日加算	2,500円	1,900円
夜間・早朝等 加算 (診療所のみ)	500円 診療時間内でも 18時～8時に加算	

※上記全額に健康保険が適用されます。

加算かあ、
お金がちょっと...

夜間診療所に行くと
高くつくんだな

知らずに
ずっと
受診してたよ

プレゼンが
すんだら
治るかも
しれないし

なんでって！

平日の日中や土曜日の午前中に
受診すると医療費節約になります。
また、かかりつけ医がいると安心だし、
医療費も節約できますよ

新型コロナウイルス感染症かも？と思ったら...

相談・受診の目安

- ★**息苦しさ(呼吸困難)**、**強いだるさ(倦怠感)**、**高熱等の強い症状のいずれかがある**
- ★**重症化しやすい方**で、**発熱やせきなどの比較的重いかぜの症状がある**
※高齢者をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患など)がある方や人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ★**上記以外の方で発熱やせきなど比較的重いかぜの症状が続く**
(症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」(地域により名称が異なる場合があります)や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もありますので、活用してください。*

帰国者・接触者相談センター

検索

かぜのような症状があるときは、仕事などを休み、外出を控えてください

※季節性インフルエンザの流行にともなう発熱患者の増加が見込まれるため、かかりつけ医などの身近な医療機関等で相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制の整備が進められる予定です。詳しくは、お住まいの自治体の情報をご確認ください。

整骨院・接骨院では健康保険が使えるケースは限られています

デスクワークで肩がこるなあ～健康保険が使えるなら安いしマッサージしてもらおう

〇〇整骨院
各種保険取扱

1

肩こりがつらいのでマッサージをお願いします

肩こりのマッサージには保険証は使えません
自費診療になりますよ

保険証

2

整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

健康保険が使えるケース

- 骨折※ 脱臼※ ※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。
- 打撲 捻挫 (いわゆる肉ばなれを含む)

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

健康保険が使えないケース(全額自己負担)

- ×日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ×保険医療機関で治療中の負傷
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×症状の改善の見られない長期の施術
- ×労災保険が適用となる仕事や通勤途上におきた負傷...など

病院と整骨院・接骨院は違います

整形外科などの医療機関では、医師がレントゲンやMRI等の検査結果をもとに診断し、症状や病状にあわせて投薬、注射、手術、リハビリテーション等を行い治療します。

一方、整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないため、病院と同じように検査、治療を行うことはできません。

整骨院・接骨院は病院とは違うから健康保険が使えるケースも限定されるのね

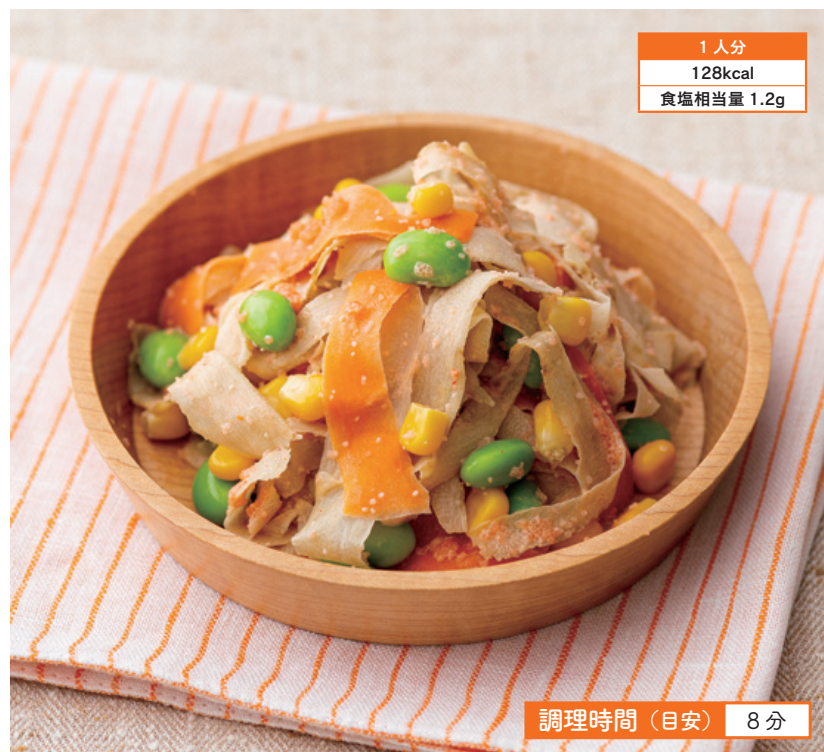
整骨院・接骨院にかかったときの注意点

- ◆負傷原因を正確に伝えましょう。
- ◆「療養費支給申請書」に署名するときは、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ◆領収書はそのつど必ずもらい、大切に保管してください(医療費控除を受けるときにも必要です)。

健保組合から、施術内容等を照会することがありますのでご協力ください

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、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g
にんじん……………20g コーン (缶詰)……………30g
冷凍枝豆……………60g マヨネーズ……………大さじ 1/2
(さやつき)……………しょうゆ……………小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出してしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐……………30g
卵……………1個
A 牛乳……………50mL
砂糖……………大さじ 1/2
バニラエッセンス……………適量
バター……………5g
メープルシロップ……………大さじ 1
粉糖……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間 (目安) 10分

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



糖質が気になるときのごはん

鮭とかぼちゃのクリーム煮

材料 (2人分)

生鮭……………2切れ (180g)
薄力粉……………大さじ 1/2
ブロッコリー……………50g
玉ねぎ……………50g
かぼちゃ……………80g
サラダ油……………大さじ 1/2
バター……………5g
A 牛乳……………150mL
水……………100mL
コンソメ……………小さじ 1
片栗粉……………大さじ 1/2
(同量の水で溶く)

作り方

- ①鮭は骨を取り除き3～4等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④Aを入れて蓋をして6分ほど煮る。
- ⑤②とブロッコリーを入れさらに3分ほど煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



1人分
289kcal
食塩相当量 0.9g

簡単ポイント

片栗粉でとろみ付けてホワイトソースいらず!

調理時間 (目安) 20分



鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

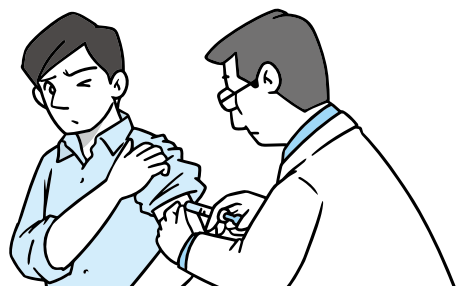
●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

インフルエンザの 予防接種はお早めに!

1人あたり1,500円(上限)の
補助金を支給しています。

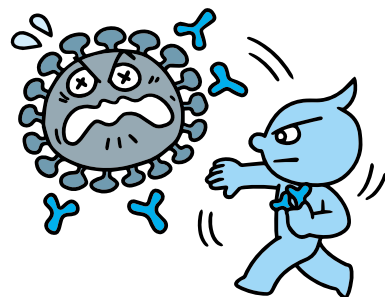
遅くとも
12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月に
かけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から
約5カ月間とされていますので、ピークに備えるため
には遅くとも12月中旬までの接種が必要です。なお、
13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となります
ので、計画的に1回目を受けておきましょう。



重症化リスクを
下げる予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体が
できます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイル
スが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を
抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜん
そく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。
※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



ウイルス感染を
防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、
流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣
で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を
身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコ
ンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食
生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管
理に努めておきましょう。



これまで受けてこなかった人も、
今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザ
シーズンが重なることが危惧されています。手洗
いやマスクの着用など、共通する予防策も多くあ
りますが、インフルエンザにはワクチンがありま
すので、少しでもリスクを減らすために予防接種
を受けておくようにしましょう。



※請求方法は当組合ホームページをご覧ください。

ご協力をお願いします!

現在 被扶養者(家族)の 現況調査を実施しております

健保組合では、被扶養者の扶養認定を適正化するために、対
象者に『健康保険被扶養者確認調書』を送りし、定期的に被扶
養者の資格確認をしております。

被扶養者であった方が、就職・結婚・収入増等により被扶養
者の認定要件を満たさなくなった場合は、必ず被扶養者の削除
届を事業所の担当者へ提出してください。その際、被保険者証
の返却も忘れずをお願いします。

なお、届出忘れ等により被扶養者の資格喪失後に被保険者証
を使用した医療費については、後日、返納していただくことに
なりますのでご注意ください。

*調査にご協力いただけない場合や被扶養者の認定要件を満た
さないことが判明した場合は、扶養から削除となりますのでご
承ください。



被扶養者の認定要件

- 主として被保険者の収入によって生活していること
- 三親等内の親族であること
- 収入要件

	収入(年収)	要件
60歳未満の方	130万円【月額108,334円】未満	被保険者の収入の2分の1未満で あること
60歳以上および障害年金の受給 要件を満たす方	180万円【月額150,000円】未満	

別居の場合

上記要件以外に被扶養者の収入金額が被保険者からの仕送り額より少ないこと

*仕送りの証明について、手渡しは不可。毎月定期的に口座振込等を行い、第三者に証明できる必要があります。
*被保険者からの仕送り額については、社会通念上、その被扶養者の生活の大部分が被保険者からの仕送り等により成り立っている者と認められる場合に限りです。

★同居でありながら住民票の世帯を分けている場合は、健康保険組合がやむを得ないと認めた
場合を除き、原則として被扶養者として認定はできません。

詳細については当組合ホームページをご参照ください。