

電設健保

2022年
春号

Contents

- P2 / 令和4年度予算と保健事業
- P4 / コロナ禍の今こそ、健診が大切です！
- P6 / 人間ドッグが利用しやすくなりました
- P7 / 当健保組合の主な保険給付
- P8 / 歩きたくなる旅 塩原溪谷
- P10 / 特定保健指導を受けましょう！！
- P11 / 脂質異常の改善には医療機関受診が近道です！
- P12 / 野菜をおいしく食べる テリ風ごはん
- P14 / 時の話題・話題の健康情報



本誌をご家庭に
お持ち帰りください

神奈川県電設健康保険組合



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

健保連(健康保険組合連合会)のホームページで 健康保険制度の理解を深めましょう

有名声優も登場

ショートムービー「10秒ヘルシーチャレンジ」公開のお知らせ

健保連では、健康保険制度への関心を高めることを目的として制作したショートムービー「10秒ヘルシーチャレンジ」を、ウェブサイトの特設ページにて公開しています。

SNSで人気のパーソナルトレーナー、ユウトレさんが腰痛や肩こり改善などに効果があるエクササイズを紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



アニメ動画『健康保険劇場「健と保」』公開のお知らせ

健保連では、健康保険制度の理解促進を目的としたアニメ動画『健康保険劇場「健と保」』を制作し、2022年2月2日から公式ツイッターで公開しています。

数々の人気アニメ作品で主要キャラクターを演じている声優の梶裕貴さん、山下大輝さんを迎えて制作されたこの作品は、真面目でしっかり者の兄・健と楽観的でマイペースな弟・保とのコミカルなやりとりを通じて健康保険制度について学び、理解を深めていく会話劇です。ぜひ、ご覧ください。



当健康保険組合のホームページを ご活用ください！

最新情報・申請書等の
ダウンロードはこちらから



二次元バーコードから
簡単にホームページに
アクセスできます！

神奈川県電設健康保険組合

クリック

第115回組合会において審議の結果、

令和4年度予算案が承認されました。

介護保険（介護勘定）

- 本年度は介護保険料率の変更はありません

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

令和4年度 収入支出予算

●収入

科目	予算額 (万円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者1人当たり額(円)
介護保険収入	53,200	115,775
合 計	53,200	—

●支出

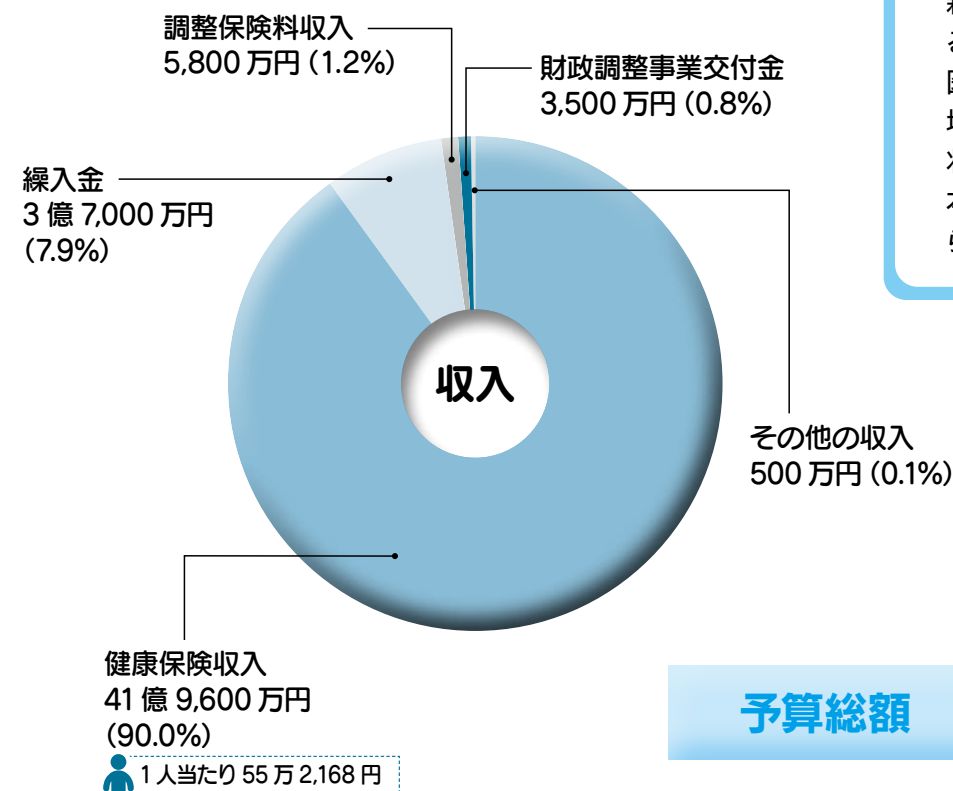
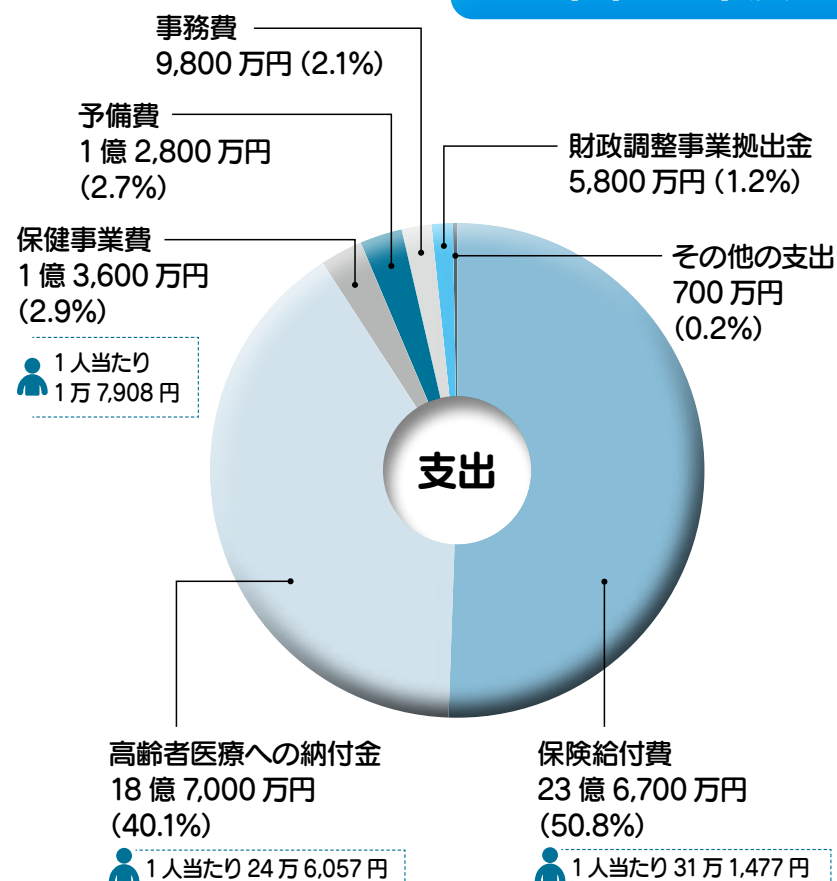
科目	予算額 (万円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者1人当たり額(円)
介護給付金	52,000	113,265
予備費等	1,200	—
合 計	53,200	—

予算総額

5億 3,200 万円

(100万円未満四捨五入)

令和4年度 収入 支出予算(健康保険)



健康保険（一般勘定）

- 健康保険料率が11年ぶりに引き上げとなります

新型コロナウイルスの影響による保険料収入の減少と、高齢者医療への納付金や保険給付費の増加に伴い、健保財政は厳しい状況が続いています。そのため、本年度は健康保険料率を9.2%から9.5%へ引き上げとなります。

予算総額 46億 6,400 万円

(100万円未満四捨五入)

令和4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
- 機関誌『電設健保』の発行(4月・10月)
- ジェネリック医薬品使用促進通知



疾病予防事業

- 定期健康診断
- 人間ドック費用の補助
- インフルエンザ予防接種費用の補助
- 健康優良被保険者の表彰

特定健診・特定保健指導事業

- 特定健診(生活習慣病検診)
- 特定保健指導



運動不足の解消と保養

- スポーツクラブの利用契約
- 契約保養所の利用補助
- 健保連かながわ100キロウォーク(予定)



令和4年度の保険料率(%)

	一般保険料率(※)	介護保険料率	合 計
事業主	4.75	0.9	5.65
被保険者	4.75	0.9	5.65
計	9.5	1.8	11.3

※調整保険料率
0.13%を含む

保険料の計算方法

毎月納める保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率

例えば、標準報酬月額が410,000円の被保険者の方は

410,000円 × 4.75% = 19,475円 となります。

※標準報酬月額とは、計算しやすい単位で区分した報酬のことで、被保険者の給料等をこれにあてはめ、保険料の計算をすることになっています。標準報酬・保険料月額表については、当健保組合のホームページに掲載されております。



● 健康診断は受けたあとが大事です

健康診断の結果、基準値を超えた項目が見つかったら、生活習慣を見直すサインです。将来の大病を防ぐためにも生活習慣の改善に取り組みましょう。

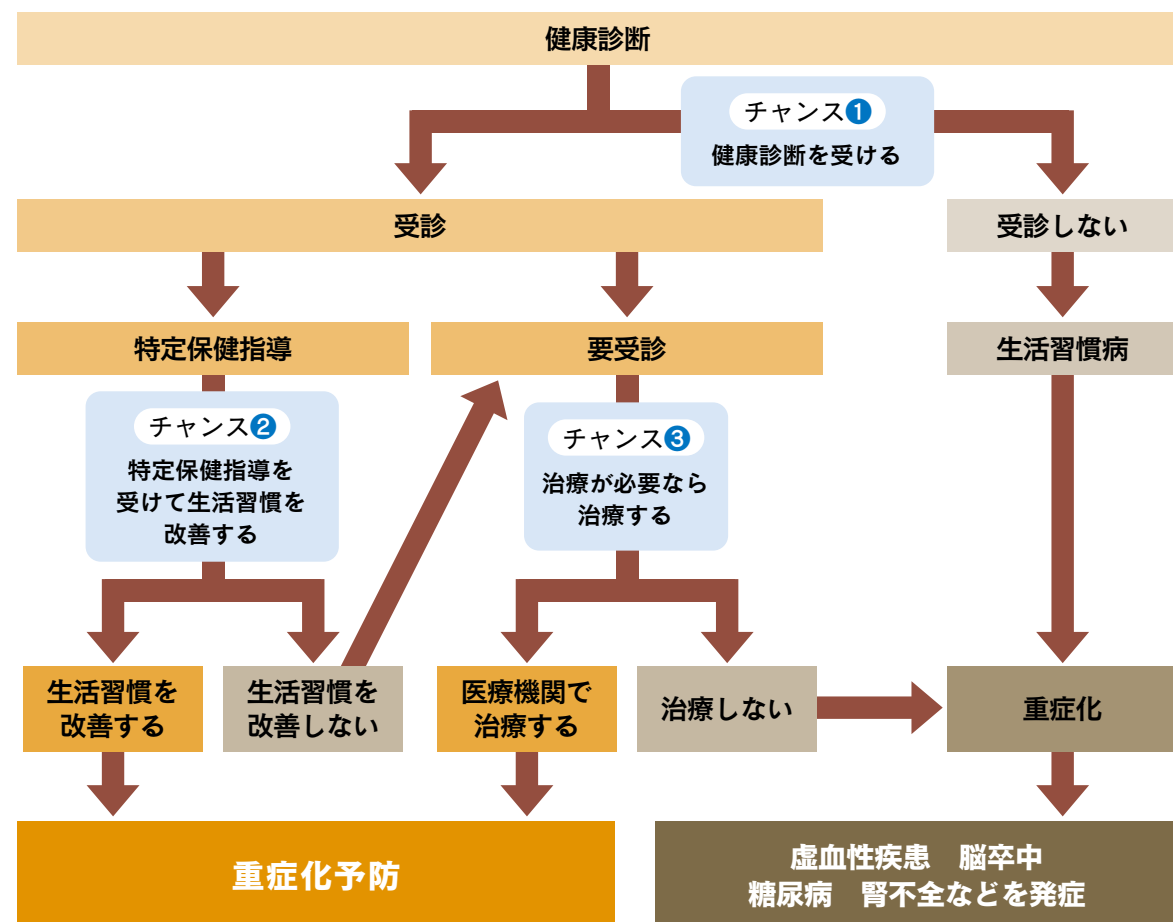
健康診断結果を生活習慣改善に役立てましょう

健康診断を受けたあとは、生活習慣に影響を受けやすい「HbA1c」「血圧」「中性脂肪」「コレステロール」などの検査値をよく見ましょう。

当健保組合では、これらの検査項目の値が高いなどの理由により、メタボリックシンドロームのリスクを判定しています。複数のリスクが重なるメタボリックシンドロームは、動脈硬化が進むことがあり、早めの改善が必要になります。重症化して虚血性疾患や脳卒中、腎不全などになると、医療費が多くかかるうえに生活の質も大きく低下してしまいます。

特に、糖尿病は重症化すると糖尿病性腎症になり、透析治療が必要になるなど日常生活への影響は少なくありません。

当健保組合といたしましても、データヘルス計画に基づいて特定保健指導を実施し、重症化予防に取り組んでいます。



健康診断の結果、特定保健指導や要治療にならなかった人も、食事や運動などの生活習慣に気をつけて、疾病予防を心がけましょう。

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。

特に被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めてしまいましょう。

● 健康診断

当健保組合の健康診断は、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受診にて受診される方も含まれます。

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～10月
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・日時にて受診をしてください。 被扶養者：お申し込みが必要になります。当健保組合ホームページ予約システムよりお申し込みください。		

神奈川県外にお住まいの方

※神奈川県内で受けた場合と同じ金額を上限に補助!

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5年2月10日(金)まで
実施方法	任意の健診機関で受診してください	補助金額	県内で受けた場合と同じ金額を上限に補助
手続方法	受診後、健診結果・領収書・質問票(40歳以上の方)を事業所へご提出ください。後日、補助金をお支払いいたします。		

健診項目や補助金額等は当健保組合ホームページをご確認ください。

● 有料オプション検査について ●

定期健康診断時にオプション検査を希望する方が毎年増えています。特に女性の検査で乳房超音波(エコー)検査や腫瘍マーカー検査CA125の申し込みが多くありました。

異常があった方へ追跡調査した結果

- 乳房超音波検査 要精密検査と判定された方 9名/487名
- CA125 要精密検査と判定された方 4名/491名

女性特有の病気の早期発見にオプション検査は有効です

受けた方の中で自覚症状はなかったものの精密検査となった方が医療機関で再検査を受け「がん」や「子宮筋腫」と診断され手術を受け回復した方もいました。

いずれも早期発見のおかげで大事に至らず、いかに検査が大切なかがわかります。

今年度より、健康診断をお受けになるすべての方に、より充実したオプション検査が受けられるようになります。詳細は当健康保険組合ホームページ等でお知らせいたします。

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		合算高額療養費付加金	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		
	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%		
	53万～83万円未満	167,400円+(医療費-558,000円)×1%		
	28万～53万円未満	80,100円+(医療費-267,000円)×1%		
	26万円以下	57,600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		合算高額療養費付加金	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		
	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%		
	53万～83万円未満	167,400円+(医療費-558,000円)×1%		
	28万～53万円未満	80,100円+(医療費-267,000円)×1%		
	26万円以下	57,600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/>

人間ドックが 利用しやすくなりました



対 象 者 受診時において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

■ 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、**受診時に被保険者証を提示すると**、健診機関窓口で補助金額を差し引いた額で精算ができます。

変わりました！

人間ドック
予約

受診時に
被保険者証を
提示

補助金額を
差し引いた額で
精算

■ 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、人間ドック補助申請書・健診結果・領収書・質問票を当健保組合へご提出ください。後日、補助金額をお支払いいたします。

人間ドック
受診

事業所へ提出
●人間ドック補助申請書
●健診結果 ●領収書 ●質問票

補助金額を上限に
支払い

事務所が移転しました

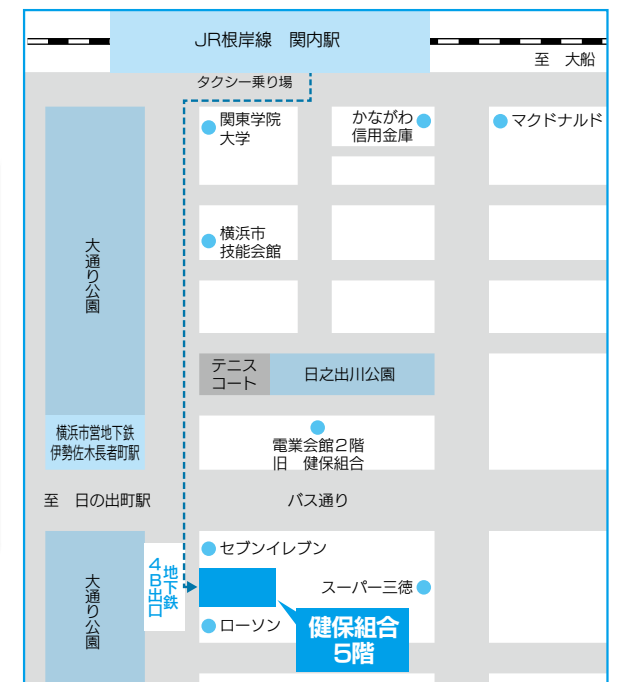
■ 新住所

〒231-0033
横浜市中区長者町4-11-11 長者町デュオビル5F
TEL 045-315-5141 FAX 045-315-5287
電話・FAXが変更になっております。

横浜市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅 4B出口 徒歩1分

J R 関内駅 徒歩10分

事務所の移転に伴い、被保険者証の交換にご協力いただきありがとうございました。



塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

回顧の滝(回顧コース内)

名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差 53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩 10 分の、碓石園地から留春の滝までのコース。片道約 3.3km、約 2 時間。

もみじ谷大吊橋

塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

④ 8:30 ~ 18:00 (4月 ~ 10月)
⑤ 大人 300 円、小中学生 200 円
⑥ 0287-34-1037

http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

塩

原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道や「おコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。
塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川の沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。

塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

④ 8:30 ~ 17:00 ⑤ 資料展示室：大人 300 円、小人・65 歳以上 200 円
⑥ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
⑦ https://shiobara-monogatari.com/

竜化の滝

塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3 段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が躍る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道を戻る。

風華の滝

それほど大きくないものの、近くで見ることが出来る滝として人気。水しぶきで涼しさを感じる。

やしおコースはここで終わり。竜化の滝コースまで道路を歩く。

布滝

箒川ダムの上はフェンスで囲まれ、通ることができる。

塩原温泉ビジターセンター

日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。
④ 9:00 ~ 16:30 ⑤ 火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
⑥ 0287-32-3050
⑦ http://www.shiobara.or.jp/vc/

天皇の間記念公園

塩原御用邸の「天皇の間(新御座所)」が原形のまま移築され保存された。
④ 9:00 ~ 17:00 ⑤ 水曜日
⑥ 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円
⑦ 0287-32-4037

不動の足湯

誰でも入れることのできる、箒川のほとりにある足湯。

箒川本流を流れ落ちる、水しぶきが岩肌に白い布をさらすように見える滝。

よしおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることが出来る。竜化の滝を渡ると、木漏れ日で柔らかな緑が広がり、幻想的な空間に。竜化の滝をめざし、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じる事ができる。帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。

約 5.5km 約 2 時間 30 分

INFORMATION

① 東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、JR バスで約 65 分
② 東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分
塩原温泉観光協会
③ 0287-32-4000
④ http://www.shiobara.or.jp/



とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるテラスで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。

④ 9:00 ~ 18:00 ⑤ 木曜日(祝日の場合は翌日) ⑥ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
⑦ 0287-32-3101
⑧ https://yuponosato.com/

※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。

脂質異常の改善には 医療機関受診が近道です！

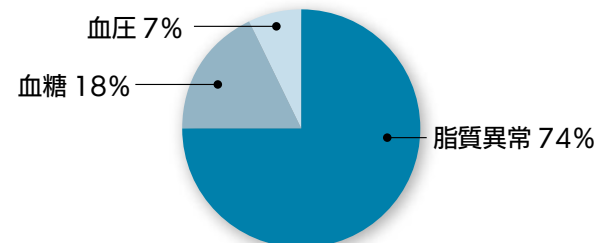
脂質対策に取り組みましょう

当健保組合では、巡回健診などで脂質・血圧・血糖などの数値が高かった方へ医療機関への紹介状をご送付しています。

また、一定期間経過後も医療機関での受診が確認できない方は、お勤め先を通じて受診勧奨を行っておりますので医療機関への受診をお願いいたします。

なお、令和3年度の受診勧奨対象者は179名にものぼり、圧倒的に脂質異常の割合が多くを占めています。

受診勧奨対象者



◆脂質異常とは◆

血液に含まれる脂肪は血中脂質と呼ばれ、主なものに中性脂肪（トリグリセライド）やLDL コレステロール（悪玉コレステロール）、HDL コレステロール（善玉コレステロール）などがあります。血中脂質は、通常一定の量に保たれるよう調節されていますが、何らかの原因によってバランスが崩れ、基準値から外れることがあります。これが脂質異常です。

この状態が続くと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病といった重大な病気を招きやすくなります。

自宅でもできる脂質異常改善

食生活の見直し

- 朝ごはんをしっかり食べ、夕食は腹八分目を心がける
- よくかんでゆっくり食べる
- 油を使わない、煮る、焼く、蒸すなどの調理法を心がける
- 野菜から先に食べる
- 甘い物、脂っこい食べ物を減らす
- 塩分を控える
- 就寝2時間前以降は食べない



生活・運動の見直し

- 1日10分でも多く体を動かす
- 電車内ではいつも立つ
- できるだけ階段を利用する
- 車の利用を控え、自転車や徒歩で移動する
- 目的地の1つ前の駅で降りて歩く
- 健保連の運動動画を利用する（裏表紙参照）



ストレスをためない

- 睡眠・休憩**
- 十分な睡眠時間をとる
 - 仕事でも適度な休憩をとる
 - 空調・照明など環境に気を配る
- ストレス発散**
- 音楽を聴く・歌う
 - 趣味の時間をつくる
 - ゆっくり入浴する
 - 起床後は日光を浴びて体のリズムを整える

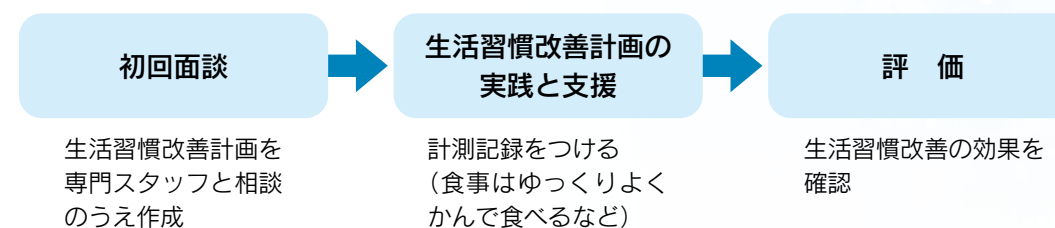


将来の自分のために 特定保健指導を受けましょう！！

どんなことを するの？

メタボリックシンドロームの原因は、たまりすぎてしまった内臓脂肪です。体重を3～4%（平均3kg前後）減らすと内臓脂肪が減少し、メタボリックシンドロームが改善することがわかっています。

そこで特定保健指導では、専門スタッフとともに日常生活の中で無理なく継続できる行動目標を立て、実践していきます。



将来を見据えた 健康づくりに役立てよう

健康診断（ドックも含む）を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に特定保健指導のご案内を送りしております。対象者の方は特定保健指導を受けることで、将来を見据えた健康づくりに役立てましょう。対象者の選定基準は以下のとおりです。

■対象者の選定基準

メタボリックシンドローム		たばこ	支援レベル (保健指導の区分)	
腹囲	リスク ①血糖*1②脂質*2③血圧*3	喫煙歴 ④喫煙歴	40～64歳	65～74歳
(女性) 90cm以上 (男性) 85cm以上	2つ以上該当	—	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	吸っている 吸っていない		
上記以外で BMI25以上	3つ該当	—	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	吸っている 吸っていない		
	1つ該当	—		

*1 ①血糖…空腹時血糖 100mg/dL 以上または HbA1c 5.6 以上 ※両方該当する場合には空腹時血糖が優先

*2 ②脂質…中性脂肪 150mg/dL 以上、または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

*3 ③血圧…収縮期 130mmHg 以上、または 拡張期 85mmHg 以上

◆すでに血糖・脂質・血圧いずれかの服薬をされている場合には
かかりつけ医と改善に努めましょう!!（保健指導対象外）



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



さわら 鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分
277kcal／食塩相当量 1.7g

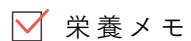
材料（2人分）

鯖（2等分）----- 2切れ（160g）
にんにく（すりおろし）----- 1かけ分
酒----- 小さじ1
アスパラガス（2等分の斜め切り）----- 2本
新じゃがいも（1cm輪切り）--- 1～2個（100g）
新玉ねぎ（8等分のくし形切り）----- 1/2個
春にんじん（1cm輪切り）----- 1/3本

ミニトマト（2等分）----- 2個
黄パプリカ（乱切り）----- 1/8個
ローズマリー----- 2本
A 塩----- 小さじ2
黒こしょう----- 適量
乾燥ハーブ（パセリ、バジルなど）----- 適量
オリーブオイル----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。



栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal／食塩相当量 1.8g

材料（2人分）

鶏むねひき肉----- 200g
酒----- 大さじ1
にんにく（すりおろし）----- 1かけ分
しょうが（すりおろし）----- 1かけ分
ごま油----- 大さじ1/2
たけのこ水煮（みじん切り）----- 100g
片栗粉----- 大さじ1/2
A みりん----- 小さじ2
みそ----- 小さじ2
しょうゆ----- 小さじ1
黒こしょう----- 適量

赤とうがらし（輪切り）----- 1/2本
ライスペーパー----- 6枚
リーフレタス----- 60g
スナップえんどう（茹で）*----- 6～12本
春にんじん（細切り）----- 60g
紫キャベツ（千切り）----- 60g
※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

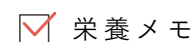
作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ラスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ラスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>



栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6

寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

Health Information

話題の健康情報

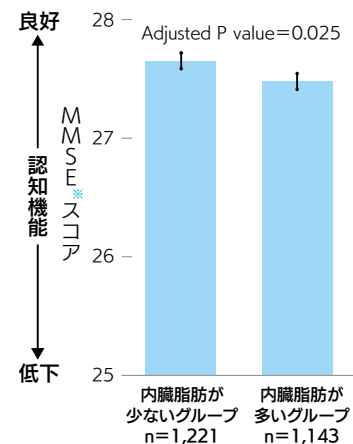
内臓脂肪を減らすと、認知症のリスクも低くなる可能性

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス＆ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



※ MMSE… Mini-Mental State Examination の略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。



健康で自立した高齢期を過ごすためには、メタボの改善が大切なね

出典：花王株式会社・弘前大学 2021年11月25日ニュースリリース

「2022年危機」がついに到来 今後さらに加速する高齢化が健保組合を襲う

団塊の世代が75歳（後期高齢者）に到達し始める2022年。高齢者医療制度への納付金負担急増により、健保組合の財政悪化は避けられません。さらに2025年には、団塊の世代がすべて75歳以上となり、健保組合にとって厳しい状況が続く見込みです。

現役世代が高齢者医療のために支払う「納付金」

「納付金」は、高齢者医療制度のために健保組合が国へ支払うお金です。主に、前期高齢者（65～74歳）の加入者が多い国民健康保険の財政支援として納める「前期高齢者納付金」と、後期高齢者（75歳以上）の医療費支援として納める「後期高齢者支援金」の2つがあります。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、健保組合は国が定める計算式に基づいた金額を納めなければなりません。

後期高齢者支援金の急増で現役世代の負担は限界に

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人

口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」がついに到来します。

2040年には、65歳以上の人口が約4,000万人（35・3％）にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続く、健保財政のさらなる悪化が危惧されています（図1）。

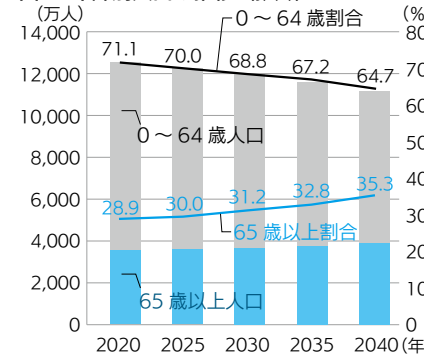
健康保険組合連合会（以下健保連）の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいなのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています（図2）。さらに、後期高齢者支援金は2022年

から2025年までの4年間で累計約3・2兆円増加すると推計されており、今後も支援金の増加に歯止めがかかりません（図3）。2022年10月より後期高齢者（一定所得者）の2割負担が実施される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3100億円と十分ではありません。

国民皆保険制度の持続性確保に向けた取組みが急務

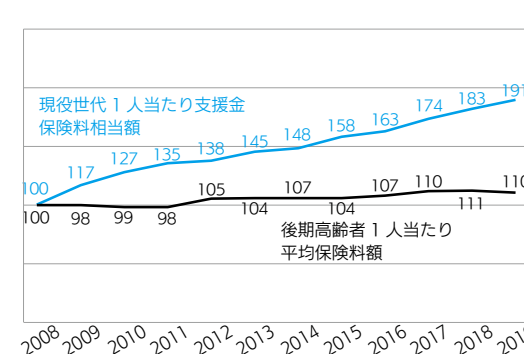
健保連はこうした状況を受け、2割負担の早期実施とともに、低所得者を除き2割負担とするなど継続的な検討が必要であると訴えています。そして、国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ世代間のアンバランスは正により現役世代の負担軽減を図ることなどが喫緊の課題であると主張しています。

図1 年齢別人口の推移（推計）



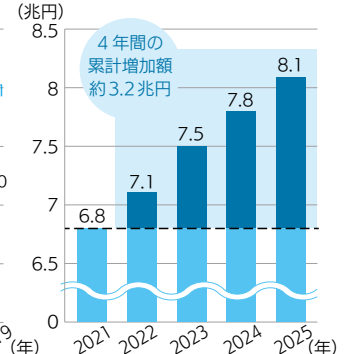
※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より作成

図2 負担額の伸び率（2008年度＝100）



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」参考資料より作成

図3 後期高齢者支援金の推移（推計）



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」参考資料より作成