

けんぽだより

2022
秋号

No.152

CONTENTS

- 令和3年度 決算のお知らせ
- 腸のはなし
- 健診クエスト(再検査・精密検査)
- 2022年10月から実施 健康保険法改正のお知らせ
- どうすればできる? 上手な薬との付き合い方
- 健康ポータルサイト(無料)に登録しよう!
- マイナンバーカード保険証とオンライン資格確認について
- マイナポータルによる医療費控除申告について
- 快眠のための寝具とは?
- 紅葉の名所をウォーキング(千葉 養老渓谷)
- 組合information
- SDGs×健康 アルコール編
- ウォーキングキャンペーン(前期)を開催しました
- 健保組合からのお知らせ
- ヘルシー&優しいレシピ



千葉県医業健康保険組合



組合HPは
こちらから

令和3年度

決算のお知らせ

令和4年7月20日の組合会において、当健康保険組合の令和3年度決算が承認され、決定いたしました。

経常収入支出決算額

経常収入合計	245億129万円
経常支出合計	250億7,739万円
経常収入支出差引額	▲5億7,610万円

収入面で、被保険者数の増加に加え、平均標準報酬月額増加により保険料収入は増加したものの、支出面で、新型コロナウイルス感染者などによる医療費や傷病手当金の請求件数等の増加により、経常収支で▲5億7,610万円と3年ぶりの赤字となりました。

令和3年度決算概要

令和2年から続く新型コロナウイルス感染症の流行により、令和3年度の健保財政も大きな影響を受けました。新型コロナウイルスにかかると治療費等の増加により保険給付費全体の支出が増加したため、赤字決算となりました。

今後は団塊の世代が75歳を迎えて後期高齢者が急増することによる支援金の増加等で、厳しい財政状況となることが予測されているため、引き続き保険給付の適正な処理、諸経費の節約等により支出の節減に努めてまいります。

※新型コロナウイルスの治療費も他の疾病と同様、自己負担分以外は健康保険から支払われており、公費負担となっているのは自己負担相当額のみです。

保健事業実施状況

「特定健診事業」については、被扶養者の実施率が低いことから実施率向上に向けた取り組みとして、未受診者の個人宅へ案内を送付しました。

「特定保健指導事業」については、コロナ禍に対応したICTを活用した取り組みなどにより実施率は向上しております。

令和4年度も工夫しながら健康づくりに繋がる事業を進めてまいりますので、皆さまも積極的にご活用ください。

収入

科 目	令和3年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	24,429,517	428,964
調整保険料収入	354,221	6,220
繰越金	100,000	1,756
繰入金	2,000,000	35,119
国庫補助金収入	12,822	225
財政調整事業交付金	286,164	5,025
雑収入	56,222	987
収入合計	27,238,946	478,296
経常収入合計	24,501,291	430,225

支出

科 目	令和3年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	266,611	4,681
保険給付費	13,910,207	244,253
（法定給付費）	13,677,782	240,172
（付加給付費）	232,425	4,081
納付金	9,979,827	175,238
（前期高齢者納付金）	4,036,032	70,870
（後期高齢者支援金）	5,943,595	104,365
その他	200	3
保健事業費	891,791	15,659
財政調整事業拠出金	354,315	6,222
その他	29,988	527
支出合計	25,432,739	446,580
経常支出合計	25,077,398	440,341

収入支出差引額 18億620万円
経常収入支出差引額 ▲5億7,610万円

令和3年度の決算をグラフでみると…



一般勘定

収入

272億3,894万円

皆さまから
いただいている
保険料収入
244億2,951万円
89.7%

調整保険料
3億5,422万円
1.3%

その他
24億5,521万円
9.0%

支出

254億3,273万円

保険給付費
139億1,020万円
54.7%

納付金
99億7,982万円
39.3%

事務費
2億6,661万円
1.0%

保健事業費
8億9,179万円
3.5%

その他
3億8,431万円
1.5%

決算残金 18億620万円

残金は、17億584万円を別途積立金として積み立て、1億円を繰越金として、36万円を財政調整事業繰越金として次年度に繰り越しました。

主な収入

健康保険収入

被保険者の皆さまと事業主から納めていただいた保険料です。244億2,951万円となりました。



繰入金

収入不足を補うため、別途積立金から20億円繰り入れました。

国庫補助金収入

高齢者医療支援金等の負担金や特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるものです。1,282万円でした。

雑収入

第三者行為の求償金や積立金の利子等の収入で5,622万円でした。

主な支出

保険給付費

皆さまの医療費や各種給付金（出産手当金、傷病手当金等）のために支払った費用として、139億1,020万円支出しました。



納付金

高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために40億3,603万円、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ59億4,359万円支出しました。



保健事業費

皆さまの健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画に基づき、人間ドック補助金などの疾病予防や健診事業を中心に総額で8億9,179万円支出しました。

介護勘定

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。

平成29年度から導入された総報酬割の影響により、介護納付金が増加しております。

収入

30億5,891万円

介護保険収入
29億4,891万円 96.4%

その他
1億1,000万円 3.6%

支出

28億3,484万円

介護納付金
28億3,484万円 100%

決算残金 2億2,407万円

残金は2億1,407万円を準備金として積み立て、1,000万円を次年度に繰り越しました。

収入合計 30億5,891万円

支出合計 28億3,484万円

収入支出
差引額 2億2,407万円

のはなし

脳の次に神経細胞が多く集まる腸は「第2の脳」とも呼ばれています。腸はからだに必要な栄養や水分を吸収する大切な器官ですが、近年の研究では健康に関わるさらに重要な役割を担っていることがわかってきました。

監修

松生クリニック

院長 松生 恒夫

ふしぎな

腸内フローラ

皆さんの腸内には、およそ1,000種類、100兆個もの細菌がすみついています。細菌の種類や数は人それぞれで、重さは1〜2kgにもものぼります。同種の細菌が寄り集まりながら腸内で共存している状態を花畑に見立てて「**腸内フローラ**」または腸内細菌叢と呼んでいます。

腸内フローラにはからだに有益な細菌だけでなく毒素を出す有害なものも存在し、それら多様な細菌が一定のバランス(=多様性)を保つことで腸内環境は整えられています。

幸せを呼ぶ

腸内環境

感情をコントロールし自律神経を安定させる働きから、「**幸せホルモン**」とも呼ばれるセロトニン。セロトニン不足はイライラや睡眠不足を引き起こし、うつ病の原因にもなってしまいます。

実は体内のセロトニンの9割が脳ではなく腸でつくられており、その生成には腸内フローラが関わっています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「**脳腸相関**」といって腸の不調は脳に伝わりメンタル面にも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

腸が支える

免疫機能

腸には免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内環境が悪化すると、免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。さらに腸の粘膜が傷んで血管に毒素がもれ出せば、炎症が全身でおこる引き金となってしまいます。まさに**腸の健康こそが全身の健康のカギ**といえるでしょう。

腸内環境は加齢につれて悪化します。今のうちから腸にいい習慣づくりを心がけてください。

これらも腸内環境が影響しています

アレルギー、糖尿病、肥満、心疾患、がん、うつ病 など

10人にひとりが覚えあり？ 過敏性腸症候群

朝の通勤電車で毎日のように下痢に見舞われたり、いつもお腹が張っているのにお通じがないなど、日常的に下痢・便秘を繰り返す場合は、過敏性腸症候群の疑いがあります。ストレスなどで腸が知覚過敏になり、弱い刺激でも過剰に反応してしまうため、日本人のおよそ1割、特に女性に多くみられます。

これを放置すれば生活の質(QOL)が大きく下がり腸内環境も悪化します。気になる方は医療機関に相談してみましょう。

腸が**喜ぶ**習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

特に朝食は腸の働きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずに必ずとるようにしてください。「**朝起きたらまずコップ一杯の水で胃を刺激し、朝食をとったら20～30分後に排便する**」といった習慣づけをすることで、1日のリズムを整えられます。

日々の食事はバランスが大切ですが、腸内環境を整える食材を意識的にとりいれるとより効果的です。

《プレバイオティクス》

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含むものを「プレバイオティクス」といいます。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。



《プロバイオティクス》

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など、腸内環境を整える働きをする菌を多く含むものを「プロバイオティクス」といいます。菌は腸に留まりませんが、通過するときに常在菌によい効果をもたらすため、毎日続けてとることをおすすめします。
※乳酸菌は生きていなくても健康維持に役立つことがわかっています。



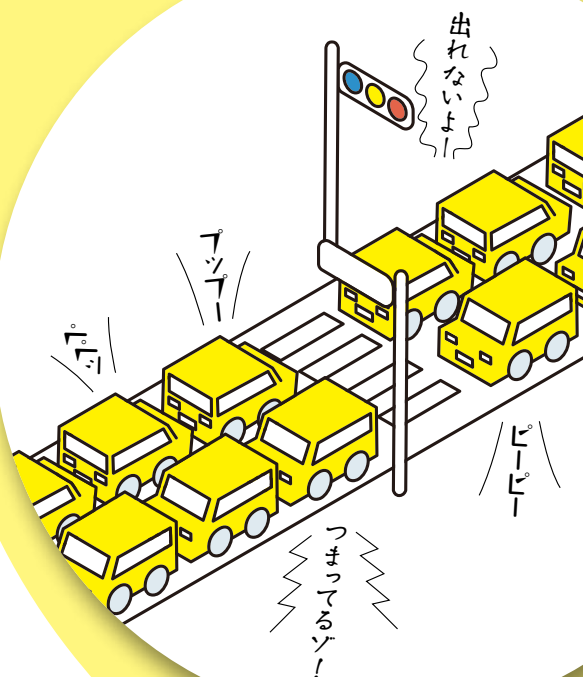
腸内環境を整える食材

脳がストレスを受けると、自律神経に作用して腸に悪影響を及ぼします。旅先で便秘になったり、大事なプレゼン前に下痢になったりする的是そのためです。「**ぬるいお風呂にゆっくり入る**」、「**声を出して笑う**」など、普段からリラックスできるようなストレス解消法を持つようにしましょう。

また腸内環境の改善には、**十分な睡眠と適度な運動**が欠かせません。睡眠不足は疲れがとれず腸にも負担をかけるので、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

ストレッチなどの軽い運動でも自律神経が整えられて腸は活性化します。運動習慣がない方も、まずは30分程度のウォーキングなどから始めてはいかがでしょうか。

腸



便からわかる腸の健康

人間の便は8割が水分、残り2割を食べかす・腸内細菌・腸の細胞が占めています。便の色や形をみれば、現在の腸の状態がみえてきます。

形

便秘	1	コロコロした硬い便
	2	ソーセージ状の硬い便
	3	表面がひび割れたソーセージ状の便
正常	4	表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便
	5	柔らかい半固形状の便
下痢	6	形が崩れて泥のような便
	7	形がない水のような便

色

黄色～黄土色	濃い茶色
腸内正常	環境悪化

※こんな色は要注意！
 黒色▶胃や食道で出血
 赤色▶大腸で出血・痔
 白色・灰色▶胆汁の分泌に異常

におい

つけもの臭	刺激臭・腐敗臭
腸内正常	環境悪化

O'Donnell et al. BMJ 1990;300:439-40

コロナ禍での生活の変化でメタボの危機の中にある今、元気に過ごすカギは健康管理スキルのアップだった…?!
さあ、自身の健康を見つめ直す旅へでかけましょう。

健診の結果、
◆要再検査
◆要精密検査
の項目があった人



健診結果を受け取った!



さくせん

▶中身を確認する

×あとでみる

×ほうちする

攻略のヒント1

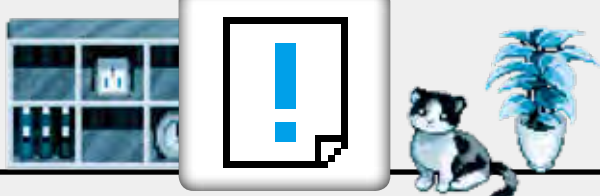
健診結果を確認する

健診結果を確認しないまま、放置していませんか? 健診結果は、あなたのからだの情報がつまったとても重要なデータです。健診を受けるだけでなく、その結果を確認し、生活習慣の見直しにつなげましょう。

前年の結果と見比べて、
変化を確認するのがポイントです



健診結果に「要再検査」「要精密検査」の項目があった。どうする?



さくせん

▶病院へ行く

×いったん
ようすをみる

×みなかった
ことにする

攻略のヒント2

再検査・精密検査は必ず受ける

リスクレベル1 要再検査

健診で出た異常な数値が一時的なものかどうかを調べるため、検査が必要です。

リスクレベル2 要精密検査

病気が疑われます。病名や治療の必要性を判断するため、詳しい検査が必要です。

病気の可能性もあるので、
必ず医療機関を受診してください



アナザーストーリー

がん検診の 「要精密検査」

がん検診で「要精密検査」となったら、「がんがあるかもしれない」ということです。本当にがんなのかを調べるため、より詳しい検査が必要となります。
がんは発見が早いほど治る確率も高くなります。
「特に症状がないから」と放置せず、必ず病院へ行きましょう。

※精密検査の結果、異常なしになることもあります。

がんの精密検査



受ける



病気が見つかった場合でも、早い段階で適切に対応すれば、からだへの負担・金銭的負担は軽くなります。早めに医療機関を受診しましょう。

健康保険法改正のお知らせ

短時間労働者の社会保険適用拡大

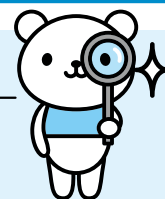
健康保険の加入が必要な適用事業所の規模要件が「**従業員101人以上**」(2024年10月からは51人以上)に拡大されます。従来の勤務期間要件(1年以上)も撤廃され、通常の従業員と同様に2か月を超える期間の場合は健康保険が適用されます。

右記の項目すべてに該当する方は社会保険への加入が義務付けられています

- ☐ 従業員101人以上の事業所
- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 2か月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 学生ではない

※休学中や夜間学生は加入対象となります。

ご確認ください!



ご家族がパート・アルバイト等で扶養の範囲内で働いている方は、お勤め先にご確認ください。お勤め先の社会保険に加入した場合、**当健康保険組合の被扶養者資格を喪失するため、扶養からは必ず手続きが必要になります。**

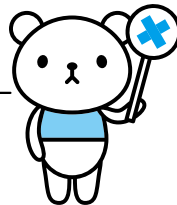
育児休業等期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業等期間中は健康保険料が免除されますが、短期間の育児休業等を取得し月の途中で育児休業等を終了した場合は、免除されない不公平が生じていました(ケース②)。改正後は従来の要件に加えて**1か月に14日以上**の育児休業等を取得すれば、その月の保険料が免除されるようになります。

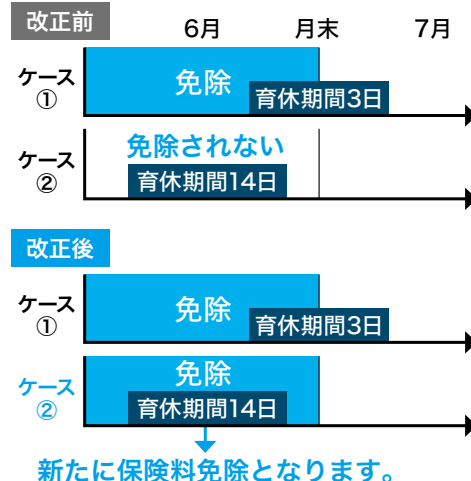
また、賞与保険料は賞与月の月末時点で育児休業等取得、かつ**1か月超の育児休業等**を取得した場合に免除されるようになります。

※詳細は、組合ホームページをご確認ください。

賞与保険料は賞与月の月末のみ取得しても免除されません



■短期間の育児休業等の場合



75歳以上の窓口負担を2割へ引き上げ

負担能力のある高齢者には可能な範囲で負担してもらうよう、後期高齢者の医療機関等での窓口負担割合の見直し(一定以上所得者は1割から2割に引き上げ)が行われます。

配慮措置について

長期にわたって受診する患者の負担増を抑制するため、施行後3年間(2025年9月まで)は外来での1か月分の負担の増加を3,000円以内に収める経過措置が導入されます。

■75歳以上の窓口負担割合

	現役並 所得者※1	一定以上 所得者※2	現役並・ 一定以上 以外
改正前	3割	1割	1割
改正後	3割	2割	1割

※1 課税所得が145万円以上、かつ収入額の合計が383万円(複数世帯の場合は520万円)以上

※2 課税所得が28万円以上、かつ収入額の合計が200万円(複数世帯の場合は320万円)以上

*課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。

その他の改正について

●紹介状なしの大病院受診の定額負担拡大 2022年10月から

紹介状なしで大病院を受診した場合に支払う特別料金の最低金額が、5,000円から7,000円(再診の場合は2,500円から3,000円)に引き上げられます(医科の場合)。また、増額分は保険給付の医療費から控除されるしくみも導入されます。

●接骨院・整骨院における明細書発行の義務化 2022年10月から

●オンライン資格確認の本格導入・保険証発行の選択制導入 2024年度中予定 など



どうすればできる？

上手な薬との付き合い方

多くの薬を常用する場合、適切な種類・量の薬を処方されているかや、薬の飲み合わせに問題がないかなど、注意が必要な場合もあります。どのようなことから始めればよいでしょうか。

服用している薬に関心をもつ

どのような薬を服用しているのか、すべて飲みきれているのかなど、確認しましょう。

こんなにたくさん飲むのか…。



お薬手帳を活用する

お薬手帳は必ず持参し、処方された薬の履歴がわかるようにしておきます。

お薬手帳がないと医療費が高くなります。忘れずにお持ちください。



【薬局で支払う薬剤服用歴管理指導料】

- お薬手帳がない → 500円
- お薬手帳がある → 380円
- (自己負担3割の場合：150円)
- (自己負担3割の場合：110円)

※薬局によっては、この制度が適用されないこともあります。

服用している薬を薬剤師に伝える

薬の種類だけでなく、飲み残しや体調の変化など、服薬状況を伝えてください。



飲みきるのも大変で、口の中が渇くような気がするのですが。

かかりつけ薬局をもつ

複数の医療機関にかかっていたとしても、症状や処方内容を薬剤師が把握できます。

新しいお薬が出ていますね。お体が変わったことがありましたか？



たくさんの薬が処方されて、飲みきれなかったり、飲み忘れたり。それだけでなく、体に不調が生じてしまい、その症状を抑えるために、また薬が処方される悪循環。このようなことでさらに健康を損なってしまうなんて、困りますよね。上手な薬との付き合いを、ぜひ始めてみてください。



この機会に、ジェネリック医薬品の活用を

ジェネリック医薬品は、特許が切れた先発医薬品と同じ有効成分・安全性で製造されています。薬の開発コストが少ないので、より安く手に入れることができます。

服用中の薬をジェネリック医薬品に切り替えられるかどうか、一度、医師や薬剤師に相談してみませんか。短期間お試しで服用し、様子を見ることもできます。

「治療のためのお金だからしかたない」と思っていたのですが、薬代が安くなり、とても助かっています。



切り替えてみたら今までと変わりなく、「医療費の節約に貢献している」と思えるのいいですね。



40歳以上の方は

健康ポータルサイト (無料)に登録しよう!

皆さまの
健康づくりを
サポートします!



各種健康情報の発信を 1つに集約したポータルサイト

健康ポータルサイト「ハピルス」は、40歳以上の方で当組合に特定健診データの登録がある場合、過去の健診結果が閲覧できる他、健康情報、健康レシピ、健康コラム等の情報を提供しております。

なお、40歳未満の方でもご登録いただくと、健康レシピ、健康コラム等がご覧いただけます。



登録がお済みでない方は「健康ポータルサイト」にアクセスして「初回登録」以降は全てのコンテンツが無料でずっと利用できます!



スマホの初回登録ページ



初回認証ID・
パスワードを入力

▶お手元に「健康保険証」をご用意ください!

- STEP1** 下記のURL、またはQRコードより専用の初回登録ページにアクセス
■専用初回登録ページ
http://happyllth.com/register/step1_2
- STEP2** 案内に沿って、健康保険証に記載の必要項目を入力
①初回認証 ID: 「cik」+「記号」+「番号」+「フリガナ(全角)」
(例) cik51203333イギヨウタロウ
②初回認証 パスワード: 「生年月日」
(例) 19760101
- STEP3** メールアドレスを入力
※スマートフォンやタブレットの設定で、受信拒否設定やドメイン指定をされている方は、「@bohc.co.jp」からのメールを受け取れるよう設定変更をお願いします
- STEP4** 生活習慣アンケートを入力
※入力していただくと、各個人に適した健康情報を閲覧できます
- STEP5** 最終内容を確認し、初回登録完了です



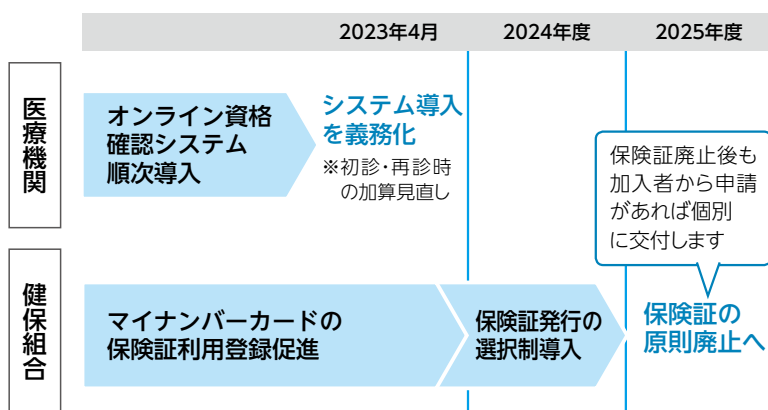


社会保障審議会医療保険部会
「オンライン資格確認等システムについて」資料より



将来、保険証が廃止されるってホント?! マイナンバーカード保険証と オンライン資格確認について

■オンライン資格確認導入スケジュール(予定)



現在、国ではマイナンバーカードに保険証機能を持たせ、医療機関等の窓口ですぐに本人確認できるオンライン資格確認の導入を進めています。マイナンバーカードが使える医療機関を増やし、将来的に保険証の廃止を視野に入れた考えも明らかにしています。わたしたちも今から準備する必要があります。

医療機関等のオンライン
資格確認導入が本格化

マイナンバーカード保険証 Q&A

Q マイナンバーカードを作っていないと、医療機関にかかれなくなるの?



A 将来的に保険証を発行するかどうかは、各健康保険組合の選択制となります。ただ、保険証の発行をやめることになっても、加入者からの申請があれば個別に交付する予定です。

Q マイナンバーカードで受診するとどんなメリットがあるの?



A マイナンバーカードには、薬の情報や健康診断の結果などが紐づけられています。そのため、本人の同意があれば、自分の健康情報を正確に医師等に伝えることができます。その結果、正確な情報に基づいた診断と適切な薬の処方が可能になり、より良い医療を受けることができます。

Q マイナンバーカードで受診すると自己負担が増えるって聞きましたが…?



A 2022年10月からは、初診で20円(3割負担で6円)、調剤で10円(同3円)加算されることがありますが、保険証で受診すると40円(3割負担で12円)、調剤で30円(同9円)となり、マイナンバーカードで受診の方が自己負担は低くなります。

マイナンバーカードを作成していない方

作成方法等は
こちらから▼



保険証利用登録
をしていない方

※マイナンバーカード作成時に設定した4桁の番号をご用意ください。

●簡単・便利! セブン銀行のATMから登録できます。

●スマホやパソコンからも登録できます。

マイナンバーカード 保険証 検索

マイナポータルサイトから申し込んでください。
※パソコンでの登録はカードリーダーが必要です。

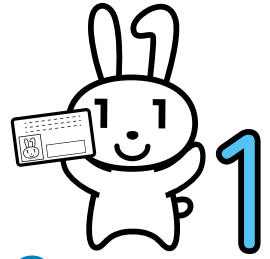
登録方法等は
こちらから▼



マイナポータルによる医療費控除申告について

医療費控除申告の手続き(令和3年分所得税の確定申告分から)の際、マイナポータルを通じて医療費通知情報(令和3年9月診療分以降の医療費)を取得し、国税庁のe-Taxとの連携による確定申告ができるようになりました。

つきましては、令和4年分所得税の確定申告から、マイナポータルによる医療費通知情報の取得をいただき、オンラインによる確定申告にご活用ください。



マイナポータルとは

あなたについての情報や、行政機関等から配信されたお知らせを確認できるほか、民間の電子送達サービスと連携し、必要な資料を入手することが可能な国が運営するオンラインサービスであり、ログインにはマイナンバーカードが必要となります。

マイナンバーカードの交付申請

申請から取得まで1か月以上の期間を要しますので、マイナンバーカードをお持ちでない方は、マイナンバーカード取得を早めに済ませておきますと、医療費控除申告の手続きがスムーズに行えます。

問 合 せ 先

医療費控除

- ▶ お住まいの住所地を管轄する税務署
- ▶ 国税庁 ホームページ
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/shoto304.htm>

マイナポータル

- ▶ マイナポータル
<https://myna.go.jp>
- ▶ マイナンバー総合
フリーダイヤル 0120-95-0178

マイナンバーカード

- ▶ マイナンバーカード総合サイト
<https://www.kojinbango-card.go.jp>
- ▶ お住まいの市区町村

枕

自分に合わない枕は、眠りの質を悪くするだけでなく、肩こりの原因となり、頸椎を痛めることにもなります。

1 硬さは…

寝返りによって中身が不均衡になり頭をうまく支えられなくなるものではなく、適度に硬いものを選びましょう。

2 高さは…

頭が沈み込むようなものは頸椎に負担がかかってしまい脳への血の循環が悪くなります。また、高すぎると後頭部が持ち上がり過ぎて喉の詰まりの原因となります。

知って得する!
「睡眠と健康」

快眠のための寝具とは?

私たちの身体の健康維持、推進のためには良い睡眠が不可欠です。今回はより良い睡眠のために、どのような寝具が必要なのかをご紹介します。



寝巻き

睡眠中に、一晩で出る汗の量は1000cc〜3000ccにもなります。

寝巻きでこの汗をしっかりと吸収しないと、ベタついて寝苦しくなり体温の調節もできません。寝巻きはコットンやシルクがおすすです。

デザインも腰や首をしめつけないものを選びましょう。また、睡眠中は寝返りをひんぱんに繰り返します。伸縮性に富んだ動きやすいサイズの寝巻きを選ぶことが大切です。

発見! テーマ別 ウォーキングのススメ

紅葉の名所 // をウォーキング

千葉 養老溪谷

秋の自然を感じて歩く

Walking
MEMO

距離
約
7.1km

時間
約2時間
40分

歩数
約
10,500歩

房総半島の中央に位置し、養老川上流に形成されている養老溪谷。「房総の奥座敷」と呼ばれる豊かな自然と黒湯が湧き出る温泉郷を擁し、古くから景勝地として親しまれています。四季折々の溪谷美が堪能できますが、秋は美しい紅葉が魅力（例年は11月下旬～12月上旬が見頃）。今回は、ローカル線小湊鉄道・養老溪谷駅から紅葉狩りを堪能するコースです。



列車の待ち時間に疲れた足を癒せる足湯。鉄道利用客は無料で利用できます。



小湊鉄道
養老溪谷駅

ドロップなど
オリジナルの
お土産も多数

中瀬遊歩道

飛び石の橋や樹林に囲まれた山道など、溪谷美が堪能できる遊歩道。



二階建てトンネル

新旧2つのトンネルが重なり2階建てになっている手掘りのトンネル。

中瀬遊歩道入口

秋の自然を感じて歩く
ウォーキング

START
養老溪谷駅

約3.7km 約80分

二階建てトンネル

約0.1km 約5分

中瀬遊歩道入口

約0.4km 約10分

弘文洞跡

約0.8km 約20分

観音橋

約2.1km 約45分

養老溪谷駅

GOAL

随所に
案内板が
あり安心!

弘文洞跡

江戸時代につくられた隧道跡。切り立った崖と川の水面は養老溪谷随一の景勝地です。



観音橋

朱塗りの太鼓橋にモミジが綺麗に色を添えるフォトスポット。夜はライトアップも。



山菜蕎麦で
腹ごしらえ



近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

神秘的な美しさ 篇七沼

青森県
十和田市

山々が真っ赤に染まり沼の水面に鏡のように映る光景は見事の一景。1周1時間ほどの自然散策路が整備されています。

4千本が色づく 香嵐渓

愛知県
豊田市

愛知屈指の紅葉の名所。11種類の楓があるといわれており、葉をひとつひとつ見比べるのも楽しみのひとつ。

まるで海外!? 水元公園

東京都
葛飾区

都内最大級の水郷公園。1800本のメタセコイアがレンガ色に染まると、幻想的でメルヘンチックな味わいを醸し出します。

雄大な景色を堪能 蘇陽峡

熊本県
山都町

高さ200mの絶壁が10km続くU字谷溪谷。展望台からの景色は圧巻で、九州のグランドキャニオンといわれています。

ウォーキング中
にチャレンジ

映える写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある1枚に挑戦してみませんか。

映える!
紅葉を撮る
ポイント

青空を撮る



青空との構図は色のコントラストが美しい1枚に。青色をきれいに出すには、太陽に背を向ける順光で撮るのがコツ。



落ち葉を撮る

木々だけでなく地面にも注目してみましょう。少し演出を加えて落ち葉をレイアウトすると作品っぽさが増します。



スポーツクラブ ルネサンスからのご案内

①

期間限定・
入会
キャンペーン



ジムしかないスポーツクラブより、
すべてが「ととのう」
ルネサンスへ!

期間限定 10/22(土) ▶ 11/25(金)

月額固定 使いたい放題プラン
月々 9,570円 (税込) Marché コーポレート会員

・月会費 2ヵ月分
・レンタル用品 最大 2ヵ月分 0円
通常 3,740円/月(税込)
タオル(スリット)・シューズ・
1人専用ロッカー

レンタル用品
通常 1,760円/月(税込)
タオル(スリット)・シューズ・
1人専用ロッカー
入会当日 0円

お手続きに
必要なものなど
詳細もご案内
しています。

まずは無料で「ラタラ」見学予約はコチラ!

RENAISSANCE 店舗の詳細は ルネサンス 店舗一覧 (検索)

※詳細は店舗でコーポレート会員にご加入ください。店舗で7ヵ月以上継続している方も対象。※本会館、また、より詳しく、有償でプランをご案内いたします。11月25日(金)まで有効。レンタル用品の貸出は1週間以内。キャンセルは前日までにお願いいたします。キャンセル料は通常です。7ヵ月以上継続した場合は、それまでの会費(1ヵ月1,000円(税込))が返金となります。

②

オンライン
ライブ
レッスン



おうちがいつでも
ジムになる。

ご自宅、いつでも好きな時間に受けられる
ルネサンスのオンラインライブレッスンは、
意外とカンタン! 思ったより楽しいと好評です。

時間を
有効活用!
通勤時間がないから、
通勤まで家事や
仕事ができます。

面倒な
準備も不要!
お出かけの準備も不要、
着て着るスペースが
あれば始められます!

人目を
気にしない!
セキOFFでもOK!
部屋着にゾーミタでも
参加できます。

お財布にも
やさしい!
法人会館で専用で
利用できるので
お得です。

多彩なプログラム
週720本以上のレッスン

今すぐタイム
スケジュール
をチェック!

RENAISSANCE お問合せは
こちら

ルネサンスのオンライン
スタジオの詳細はこちら!

ルネサンスとご契約の法人にご加入の方はお得!

法人オンライン会員【限定】定期プラン
月々 1,100円 (税込) 通常 3,850円/月(税込)
有償で専用レッスン参加費

月会費 0円
1ヵ月分

※上記特権は、2ヵ月目の月会費が無料となり、初月月会費
は自動計算となります。※入会時に無料期間を含む2ヵ月
分の決済が必要です。※2ヵ月以上の継続が必要となります。
※解約の際は当月10日までご指定のフォームからご登録で
退会手続きが必要となります。

横浜・八景島シーパラダイス 秋の感謝月間



有効
期限

2022年10月1日(土)
～11月30日(水)まで



【アクアリゾートパス(水族館4施設パス)
+お好きなアトラクション1回券
+ショップクーポン500円付き】

感謝月間特別料金

●大人(高校生以上)	⇒	3,500円	名
●小・中学生	⇒	2,540円	名
●幼児(4歳以上)	⇒	1,820円	名
●シニア(65歳以上)	⇒	3,100円	名

【ワンデーパス】(水族館4施設+アトラクション)

一般料金 感謝月間特別料金

●大人(高校生以上)	5,600円	⇒	4,500円	名
●小・中学生	4,000円	⇒	3,200円	名
●幼児(4歳以上)	2,300円	⇒	1,800円	名
●シニア(65歳以上)	4,000円	⇒	3,200円	名

※本券1枚で、5名様まで有効 ※チケット購入の際、必ず本券をご提出ください
※他の割引や金券等との併用不可 ※コピー可

【注意事項】

- ※ショップクーポンは島内の飲食店・売店でご利用いただけます。
(一部利用できない店舗があります。詳しくは当日お渡しする
券面をご確認ください。)
- ※アクアミュージアム1階チケット売場でチケットをお買い求めく
ださい。
- ※除外日: 休園日、貸切時、特別イベント実施時
- ※期間により入場制限を設ける場合がございます。(除外日にと
もなう有効期間の期間延長等は実施いたしませんのであらか
じめご了承ください。)
- ※天候不良・機械点検等により一部アトラクションが運休する場
合があります。
- ※施設ご利用の際、マスクの着用が必須となります。

営業時間 期間により異なるため下記までお問合せくだ
さい。

所在地 神奈川県横浜市金沢区八景島

問合せ 045-788-8888 (テレフォンインフォメーション)

交通 電車: 横浜シーサイドライン「八景島駅」下車
徒歩すぐ

車: 首都高速湾岸線「幸浦出口」より国道
357号線経由

お名前

発行: 千葉県医業健康保険組合

2992

SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

アルコール編



飲みすぎ対策強化が世界的潮流

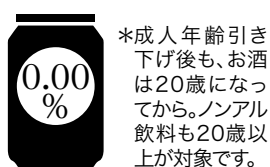
お酒の飲みすぎは、心身の健康や家族・周囲の人に影響を及ぼす大きな問題です。健康的にお酒を楽しむ社会づくりに向け、対策が進んでいます。

■日本でのアルコール対策の例

容器での注意喚起



ノンアル・微アル飲料



日本では、コロナ禍での外出自粛をきっかけに家飲みが増え、アルコール依存が増加したという報告も。アルコール対策の必要性がより高まっているといえます。

広告・宣伝の基準厳守

- ✓ CMで飲酒をあおる「ゴクゴク」音は×
- ✓ 出演者の年齢制限(日本では25歳以上)

適正飲酒の情報提供



SNSも活用！

健康的なお酒の量って？

お酒の飲みすぎは心身の健康を壊しますが、一滴も飲んではいけないというわけではありません。あくまで「適量を守る」のがポイントです。

■1日の目安は「純アルコール量*で20g」

*飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

純アルコール量

10g — 女性の適量

20g — 男性の適量

40g — 生活習慣病のリスクアップ

60g — 多量飲酒

肝疾患・アルコール依存症など

純アルコール量20gは…



ビール
ロング缶1本
(500ml・5%)



チューハイ
レギュラー缶1本
(350ml・7%)



日本酒
1合
(180ml・15%)

※女性はアルコールの影響が出やすい(臓器障害・乳がんなど)ため、上記の半量が目安です。

参考) 厚生労働省「アルコール健康障害対策推進基本計画(第2期)」 「e-ヘルスネット[情報提供]『飲酒』」 / 飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

レッツ!アクション

飲むなら

スマートに

☆週に2日は「飲まない日」に。ただし、別の日に飲みすぎると病気のリスクは上がるので、必ず1日の適量を守ること。

☆強いお酒は薄める、チェイサー(水)をはさむなど、工夫して飲みましょう。ノンアルコール・微アルコール飲料に置き換えるのも一つの方法です。

☆お酒が原因で生活に支障が出ている場合などは、専門の医療機関へ。周囲に該当する方がいる場合は、受診をすすめてみましょう。

ウォーキングキャンペーン(前期)を開催しました

令和4年5月15日～6月18日の期間でウォーキングキャンペーン(前期)を開催し、971名の方にご参加いただきました。参加賞の代わりに「寄付」を希望した方の分を取りまとめ、令和4年9月に日本赤十字社千葉県支部の活動資金として99,000円を寄付いたしました。

令和4年度 第2回ウォーキングキャンペーン(前期) 参加状況

■ 参加人数および男女比率

	男性	女性	合計
参加者人数	283人 (29.15%)	688人 (70.85%)	971人

被保険者…934人 被扶養者…37人

■ 1日8,000歩達成者数(割合)

達成日数	人数
1日～14日	161人(16.58%)
15日以上	810人(83.42%)

(※65歳以上は6,000歩)

参加された方々の感想をご紹介します

- 車生活なので、意識して歩くことが大切だと実感しました。前回2回とも参加しましたが、今回初めて達成できてうれしかったです。(20代女性)
- 1日朝45分6,000歩以上を目標に頑張っています。昨年秋のキャンペーンからずっと続けております。大雨でない限り歩きます。冬は暗くて辛かったですが、今は最高に気持ちがいいです。(70代女性)
- 家族のことで自分の時間がなかなかできないのですが、キャンペーンがあるとどうにかやりくりする(工夫できる)と思いました。毎日ではできなかったけれど、歩いた日は気分が良かったです。(50代女性)
- 普段からよく歩いているので、普段のことで参加賞がもらえるのが嬉しい。職場の人たちとウォーキングのことで会話が増えてよかった。(40代女性)

ウォーキングキャンペーンに参加後、**34%** 体調が良好と回答した方

・ 健保組合からのお知らせ ・

≫ 第14期健康管理事業推進委員の委嘱が行われました

組合の重点事業である保健事業を円滑に推進するため、理事長の諮問機関及び保健事業の協助機関として昭和60年に発足いたしました。第14期から委員会の名称を「健康管理事業推進委員会」に改称し、加入員の皆さまに幅広く公平・平等に事業展開を計画する委員会として再出発いたしました。委員の皆さまには、今後の保健事業の円滑な運営にお力添えくださいますようお願いいたします。

任期：令和4年7月1日～令和7年6月30日

(敬称略)

役職	氏名	事業所名称
委員長	茂木 晴夫	公益財団法人 ちば県民保健予防財団
副委員長	長坂 正之	医療法人社団 圭春会
〃	三浦 智明	社会福祉法人 ロザリオの聖母会
委員	柏戸 正英	医療法人 柏葉会 柏戸病院
〃	北島 利恵	医療法人社団 福生会
〃	山口 美希	医療法人社団 創進会
〃	野崎 真道	医療法人社団 誠馨会 千葉中央メディカルセンター
〃	福田 ゆい	医療法人社団 誠馨会
〃	東 容子	医療法人 成春会
〃	高橋 奈美	公益財団法人 復光会
〃	服部 広郷	医療法人 同和会 千葉病院

役職	氏名	事業所名称
委員	渡辺 直樹	医療法人社団 柏水会
〃	吉岡しのぶ	社会医療法人社団 蛸水会 名戸ヶ谷あびこ病院
〃	米本 友里	社会福祉法人 九十九里ホーム
〃	野口孝之介	医療法人 静和会 浅井病院
〃	清水 春菜	医療法人 SHIODA 塩田病院
〃	高橋沙由里	医療法人社団 養真会 上総記念病院
〃	近藤けい子	医療法人社団 直樹会
〃	奥地 裕子	医療法人社団 心癒会
〃	長谷川みずほ	医療法人 新都市医療研究会「君津」会
〃	齋藤 靖明	医療法人社団 三友会
〃	小倉 梢	社会医療法人社団 さつき会 袖ヶ浦さつき台病院

公告

(令和4年8月末現在)

編入事業所

事業所名称	事業主	事業所所在地	加入年月日
医療法人社団 双寿	福田 員茂	千葉県千葉市中央区弁天1-21-3 石橋弁天ビル1階	令和4年6月1日
医療法人 白百合会 幕張病院	鶴岡 義明	千葉県千葉市美浜区幕張西4-2-12	令和4年7月1日

脱退事業所

事業所名称	事業主	事業所所在地	脱退年月日
医療法人社団 天栄会	伊藤 豊	千葉県茂原市六ツ野1834-1	令和4年4月1日
医療法人 三橋病院	三橋 修	千葉県千葉市中央区亀井町2-3	令和4年7月1日

健保組合の現況

(令和4年8月末現在)

事業所数	被保険者数			被扶養者数	扶養率	標準報酬月額		
	男	女	合計			男	女	合計
548	15,193	42,331	57,524	21,890	0.38	484,538	304,767	352,247

鮭のアーモンド焼き えのきソース



1人分 ●カロリー: 278kcal
●塩分: 1.2g

香ばしアーモンド&えのきソースで
ワンランク上のお魚メニューに
秋の栄養をさあ、召し上がれ!

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

鮭 2切れ
塩 少々
マヨネーズ 小さじ2
スライスアーモンド 大さじ2
しめじ 1/2袋 (50g)
えのき 1/2袋 (50g)
A { 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
バター 10g
パセリみじん切り(乾燥パセリも可) ... 適宜

作り方

- 1 鮭に塩をふって、盛り付けたときに上になる面全体にマヨネーズを塗り、スライスアーモンドをのせる **Point①**。アルミホイルを敷いた天板に並べ、オーブントースターで3分焼き、焦げ防止のためアルミホイルをのせてさらに2分ほど焼く。
- 2 しめじは小房に分け、えのきは根元を切り落として半分の長さ切る。パセリはみじん切りにする。
- 3 耐熱容器に2とAを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱し、バターを加えて全体を混ぜ合わせる **Point②**。
- 4 皿に1の焼いた鮭を盛り付けて3をかけ、パセリを散らす。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

アーモンドに多く含まれるビタミンEや鮭の赤い色素(アスタキサンチン)は、細胞を傷つける物質を除去し、免疫機能の低下を防ぎます。また、アーモンドは食物繊維も豊富で、きのことともに腸内の免疫機能の調整にも役立ちます。

* * *



材料



Point① マヨネーズが下味と、アーモンドをくっつける役目をします。皮の部分にも塗ることで、魚臭さが軽減します。



Point② バターは、きのこと一緒にレンジせず後から混ぜ合わせることで、風味がより立ちます。

ここが
手軽!

- オーブントースター&電子レンジ調理で簡単!
- 洗うのが面倒なフライパンいらず。片付けの手間も省けます。