

けんぽだより

2024
秋号

No.156

CONTENTS

- **これからの病院受診は「マイナ保険証」で!**
- ジェネリックを選ばないと自己負担が増える?!
- 今日からできる! 睡眠改善
- 令和5年度 決算のお知らせ
- すこやか荘で破滅フラグを回避せよ 隠れ肥満
- 君たちは健診をどう生かすか
- 気になる! 女性の健康ラボ 正しいダイエット
- 知っておきたい子どもの健康 子どもの感染症
- 「健康スコアリングレポート」で健康課題が明らかに
- 医療費節約いろはのい
- 令和6年度
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



けんぽだよりは、
当組合のホームページにも掲載しております
スマホ等でもご覧いただけますので、「お気に入り」
などに登録してぜひご覧ください



千葉県医業健康保険組合



組合HPは
こちらから

これからの病院受診は「マイナ保険証」で!

従来の健康保険証は本年12月2日に廃止され、それ以降は原則として保険証利用登録をしたマイナンバーカード、いわゆる「マイナ保険証」による病院等受診となります。

ほとんどの保険医療機関・薬局でマイナ保険証のカードリーダーが設置され、利用できるようになっています。

マイナ保険証の使い方

※カードリーダーの種類は複数あり、医療機関・薬局により異なります。
※カードリーダーで保険証利用登録することもできます。

1 窓口に設置されたカードリーダーにマイナンバーカードを置く。※カバーがついている場合は外す。



2 顔認証または暗証番号(4ケタ)による認証を選択し、本人確認を行う。



3 過去の診療・お薬情報や健診情報(40歳以上)を提供することに同意するかを選択する。



メリット

情報提供に同意すると、医師が健康状態を把握してより適切な医療が受けられる。薬の飲み合わせ、分量を調整してもらえる。

《高額療養費制度を利用する場合》

カードをとらずに「高額療養費制度を利用」を選択し、限度額情報などを提供することに同意するかを選択する。



メリット

限度額適用認定証がなくても、窓口での支払いが自己負担限度額までになる。

4 カードを取り出す



※従来の健康保険証は、経過措置として、令和7年12月1日までは使用することができます(先に有効期限がくる場合は有効期限まで)。

マイナンバーカードが使えないとき

医療機関・薬局のカードリーダーが故障しているときや、一部のマイナ保険証に対応していない医療機関・薬局では、マイナンバーカードに加えて健康保険の資格情報を伝えることで、受診ができます。

【マイナンバーカード】



【資格情報】

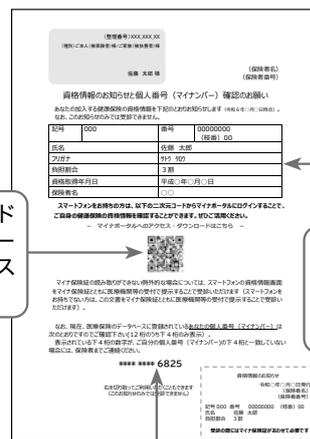
健保組合名
記号・番号・枝番

※従来の保険証(令和7年12月1日まで)や、医療機関設置の申立書でも受診ができます。

資格情報を確認できるもの(下記のいずれかを提示)

- マイナポータル「わたしの情報」ページ
- 健保組合より配付する「資格情報のお知らせ」
※10月末から11月上旬に配付されます

「資格情報のお知らせ」の例



あなたの資格情報

二次元コードからマイナポータルへアクセスできます

資格情報を切り取ってマイナ保険証と一緒に持ち歩けます

マイナンバーの確認をお願いします!

医療保険のデータベースに登録されているマイナンバー(下4ケタ)の確認をお願いします。ご自身のマイナンバーで間違いがないかをご確認いただき、一致しない場合は、健保組合までご連絡ください。

「マイナ保険証」について詳しくは…

健保連作成・動画

「使ってみよう!マイナ保険証」



マイナンバーカードを持っていない方は…

12月2日以降は、健保組合より交付される「資格確認書」で保険診療が受けられます。

資格確認書の注意事項

- マイナ保険証のメリットが受けられない
- 退職の際は要返却
- 有効期限がきたら更新が必要



厚生労働省「長期収載品の処方等又は調剤に係る選定療養の対象医薬品について」より



ジェネリックを選ばないと自己負担が増える?!

令和6年10月施行～長期収載品の選定療養について～

■先発医薬品を選ぶと自己負担が増える薬の一例

	用途	品名		用途	品名
外用薬	保湿剤	ヒルドイド	内服薬	降圧剤	アジルバ、タナトリル
	湿布剤	モーラス		糖尿病薬	ベイスン、グリミクロン
	うがい薬	イソジン		抗認知症薬	アリセプト、メマリー
	気管支拡張剤	ホクナリン、シムビコート		抗精神病薬	エビリファイ、ジプレキサ
内服薬	ビタミン剤	ハイボン、グラケー	注射薬	睡眠導入薬	ルネスタ、マイスリー
	解熱鎮痛剤	ロキソニン、ブルフェン		抗潰瘍薬	ガスター、ネキシウム
	花粉症治療薬	アレグラ、アレジオン		がん治療薬	ゾメタ、アリムタ

先発医薬品を希望すると自己負担が増えるしくみとは？

令和6年度の診療報酬改定では、保険給付の見直しとして「長期収載品の選定療養」のしくみが導入されました。これは薬価基準に収載されてから5年以上経過している、あるいは切り替えが進んだジェネリック医薬品があるにもかかわらず、患者が先発

医薬品を希望した場合、差額の一部を負担する制度です。先発医薬品に特別料金をかけることで、ジェネリック医薬品への切り替えを促す目的で導入されました。

今回、対象となった医薬品は1,095品目で、美容目的の不適切な使用が問題となっていたヒルドイドなども含まれます。対象となる医薬品は、厚生労働省のホームページ（下記の二次元コード）で確認できます。



医師が医療上の必要性があると認めた場合などは対象外

ただ、対象医薬品であっても、医師が医療上必要と認めた（処方せんの「変更不可」にチェックがある）場合は、自己負担が増えることはありません。そのほか、薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合や、入院時の処方も対象外となります。

新たな処方せん様式

- ★1「処方」の変更不可欄に「(医療上必要)」が追加
- ★2「処方」に「患者希望」の欄が追加

医療上の必要性があるため、ジェネリック医薬品への変更に差し支えがあると医師が判断した場合には、「変更不可」欄に「✓」または「×」が記載され、選定療養の対象外となります。一方、患者の希望を踏まえ、先発医薬品を処方した場合には、「患者希望」欄に「✓」または「×」が記載され、自己負担が生じることとなります。

実際の金額差はどれくらい？

患者が選定療養として負担する額は、長期収載品の先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1となります。(4分の3は保険給付)。
 (例)長期収載品が500円でジェネリック医薬品が150円と250円のケースでは、患者の負担額(3割負担)はそれぞれ70円、50円の増加となります。この金額には消費税がかかります。



今日から
できる!

睡眠改善

監修 久留米大学学長・
日本睡眠学会理事長
内村 直尚

眠ったはずなのに眠った感じがしない、疲れているのに、夜中にむしる目が冴えて眠れないといった経験がある人も多いでしょう。年齢によっても必要な睡眠時間は異なりますが、自分に合った睡眠時間を見つけ、質のよい睡眠をとることが大切です。



あなたはよく
眠れていますか?



日本人は睡眠時間が短い!?

日本人の睡眠時間は世界で最も短く、世界平均の8時間28分に比べると1時間以上も短いことがわかります。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、十分な睡眠時間を確保することが大切なのはもちろん、睡眠休養感※に着目したライフシーンごとの睡眠改善の方法を紹介しています。次ページでは、特に仕事や家事に追われがちな働き盛りの世代が、すぐに試せる睡眠改善のポイントを紹介します。

※睡眠で休養がとれている感覚



「OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world」より改変

働き世代の睡眠のポイント

1日の睡眠時間は 6時間から8時間

※個人差あり

- ★起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ★平日に睡眠時間がとれない人は、1日だけ早く寝る曜日を決めて睡眠時間を確保する。
- ★休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内にする。
- ★日中の眠気には、午後早い時間に15～30分以内の昼寝で対策。

眠れないときは 無理に眠らない

- ★眠気がないときに無理に眠ろうとすると、むしろ脳が興奮するのでNG。
- ★眠れないときは一旦寝床を離れ、眠くなるまで部屋を暗くして安静にする。



寝室の環境づくりも大切

- ★静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具を使う。
- ★できるだけ部屋を暗くし、就寝の2時間前からスマホなどの強い光を避ける。
- ★エアコンや加湿器を使い、温度・湿度を保つ。寝床内の温度は33℃前後が眠りやすい。

室温の目安 夏: 25～28℃ 冬: 15～18℃

湿度の目安 40～60%

女性は ホルモンバランスの影響が大きい

- ★女性は月経、妊娠・育児、閉経に伴い、女性ホルモンが睡眠に影響を与える。
- ★更年期の不眠症状が気になる場合は婦人科へ。

月経周期による睡眠への影響例

- ・月経前に睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる
- ・月経時は貧血でむずむず脚症候群が起りやすい(鉄分不足による脚の不快感) など

交代勤務(夜勤)の場合は 仮眠で睡眠時間を確保

- ★0時～4時に20分～50分の仮眠をとると、仕事の効率が改善する。
- ★仮眠をとる前にコーヒーなどでカフェインをとると目覚めが良い。



それでも… 改善しないときは 病院へ

- ★生活習慣等を改善しても眠れない、眠っても日中に強い眠気がある場合は、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害の可能性も考えられます。専門の医師に相談しましょう。

生活習慣の改善で睡眠も良くなる

生活リズムを整え、覚醒作用のある嗜好品を上手に控えることで眠りの質を上げることができます。肥満や生活習慣病の予防にもなるので一石二鳥!



朝食

欠食すると体内時計の調整がうまく行われず寝つきが悪くなる

夜の眠気をうながす効果があるので、朝食でたんぱく質を積極的にとる

カフェイン

覚醒作用を持つので寝つきを悪化させ、眠りの質を下げる

就寝時間の4時間前から控える。エナジードリンクやウーロン茶もカフェインを含むので注意

運動

運動習慣がない人は睡眠休養感が低い

日中はウォーキングや軽い筋トレなどを、就寝前はヨガやストレッチでリラックス!

寝酒

一時的に寝つきはよくなるが、飲酒3～4時間後覚醒したり、眠りが浅くなる

晩酌は控えめにし、寝酒は避ける。不眠が理由で寝酒がやめられない場合は医療機関へ

入浴

就寝前からからだを程よく温まっていないと寝つきが悪くなる

就寝の1～2時間前にぬるめのお湯で入浴すると、就寝時間に深部体温(臓器などからだの内部の温度)が下がり、寝つきがよくなる

喫煙

ニコチンには覚醒作用があり、眠りの質を下げる

喫煙歴の長い人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなるので、ぜひ禁煙を!

決算のお知らせ



令和6年7月17日の組合会において、当健康保険組合の
令和5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	265億 397万円
経常支出合計	270億8,034万円
経常収入支出差引額	▲5億7,637万円

経常収支は、▲5億7,637万円と
3年連続の赤字となり、財政的に
は厳しい事業運営となっています

令和5年度決算概要

収入面では、健康保険料の引上げと被保険者の増
並びに平均標準報酬月額の上昇により、増加したもの
の、支出面では、保険給付費の伸びに加え、高齢者医
療のために国に納める納付金などの増加により、3年
連続の赤字決算となりました。今後は、団塊の世代す
べてが75歳となる令和7年を控え、後期高齢者医療
制度への支援金はさらに増加が見込まれ、今後も厳し
い財政状況が続くと思われるため、引き続き保険給付
の適切な支給、諸経費の節約等により支出の節減に努
めてまいります。

保健事業実施状況

令和5年度は、第3期特定健康診査等実施計画の
最終年度だったこともあり、特定健康診査実施率と特定
保健指導実施率向上に努めました。

「特定健診事業」の実施率については、被保険者単
独では91・1%と当組合で設定した目標値を達成して
おりますが、被扶養者の実施率は、28・6%と目標値
の35%に達していない状況であるため、人間ドック補
助金の支給要件として特定健診データを原則提出し
ていただくことなど実施率向上に努めました。「特定
保健指導事業」については、ICTを活用した取り組
みなどにより実施率は向上していますが、国が定めた
目標値の30%は達成していないため、案内通知など工
夫し引き続き実施率向上に努めてまいります。

新規事業として、「歯科口腔健康診査及び歯科口
腔保健指導」を実施いたしました。歯科における医療
費は、当組合の医療費の上位を占めるため、加入員の
皆さまに対して口腔リテラシーを上げていただき、医
療費削減に繋がるような事業として継続してまい
ります。

■ 収入

科目	令和5年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	26,446,298	455,696
調整保険料収入	363,269	6,259
繰越金	100,000	1,723
繰入金	1,200,000	20,677
国庫補助金収入	43,702	753
財政調整事業交付金	367,791	6,337
雑収入	84,374	1,454
収入合計	28,605,434	492,899
経常収入合計	26,503,970	456,689

■ 支出

科目	令和5年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	287,784	4,959
保険給付費	15,996,947	275,643
（法定給付費）	15,737,763	271,177
（付加給付費）	259,184	4,466
納付金	9,835,353	169,473
（前期高齢者納付金）	3,640,842	62,735
（後期高齢者支援金）	6,194,420	106,736
その他	91	2
保健事業費	935,033	16,112
財政調整事業拠出金	362,563	6,247
その他	45,375	781
支出合計	27,463,055	473,215
経常支出合計	27,080,343	466,621

収入支出差引額 11億4,238万円
経常収入支出差引額 ▲5億7,637万円

令和5年度の決算をグラフでみると…

一般勘定

収入

286億543万円

皆さまから
いただいている
保険料収入 264億4,630万円
92.4%

調整保険料 3億6,327万円 1.3%
その他 17億9,586万円 6.3%

支出

274億6,305万円

保険給付費 159億9,695万円
58.2%

納付金 98億3,535万円
35.8%

事務費 2億8,778万円 1.1%
保健事業費 9億3,503万円 3.4%
その他 4億794万円 1.5%

決算残金 11億4,238万円

残金は、10億4,194万円を別途積立金として積み立て、1億円を繰越金として、43万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。264億4,630万円となりました。



繰入金

収入不足を補うため、別途積立金から12億円繰り入れました。

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、4,370万円でした。

雑収入

第三者行為の求償金や積立金の利子等の収入で、8,437万円でした。

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、159億9,695万円支出しました。



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36億4,084万円、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度へ61億9,442万円支出しました。



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、9億3,503万円支出しました。

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

31億7,618万円

介護保険収入 30億6,612万円 96.5%

その他 1億1,006万円 3.5%

支出

29億7,916万円

介護納付金 29億7,897万円 99.99%

その他 19万円 0.01%

収入合計 31億7,618万円

支出合計 29億7,916万円

収入支出
差引額 1億9,702万円

決算残金 1億9,702万円

残金は1億8,702万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。

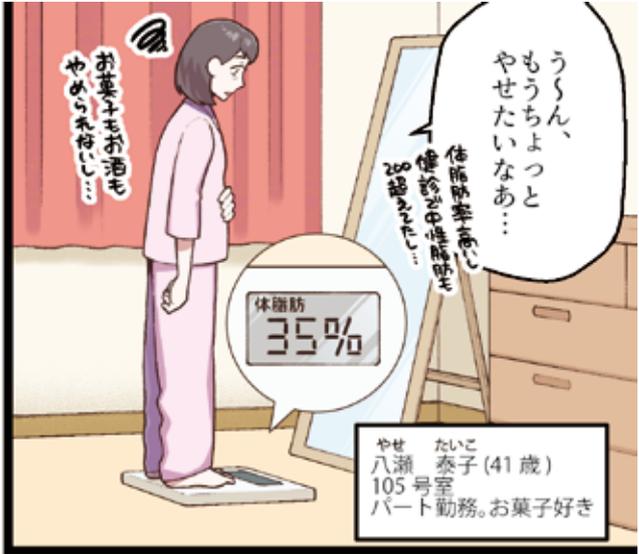
破滅フラグを回避せよ



監修 順天堂大学大学院
先端予防医学・健康情報学
特任教授 福田 洋

～悪習慣は自分に返ってくる～

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。
破滅フラグが立ちっぱなしの彼らの元に、女神が訪れて…!?
彼らの未来はいかに!



破滅ルートをたどると...

「メタボじゃないから大丈夫」は危険!? 気づきにくい隠れ肥満とは

隠れ肥満とは、見た目は太って
いなくても(BMIが25未満)、
筋肉量が少なく、体脂肪率が
高い状態を指します。

とくに女性に多い、運動をせず
に食事制限中心のダイエットは隠れ肥満につながり
ます。誤ったダイエットを繰り返すことで筋肉が減り、
リバウンドで脂肪が増えることが原因です。

**女性は若いときは女性ホルモンの分泌により皮下
脂肪が多く、閉経以降はさらに内臓脂肪がつくこと
で、生活習慣病のリスクが高くなります。**

体脂肪率による
肥満の目安

男性 25%以上
女性 30%以上

隠れ肥満をそのままにしていると...

加齢とともに筋肉量や骨量が減る

サルコペニア

全身の
筋肉が減る

ロコモ

運動機能が
衰える

フレイル

心身の活力が
低下する

将来のQOL(生活の質)の低下に
大きな影響を与えます。

回避するためには?

体脂肪を減らして
筋肉量と骨密度をアップしよう

食生活改善のコツ

●体脂肪になるものを控える

脂肪の多いものだけでなく、甘いものやお酒なども体
脂肪のもとになります。

動物性脂肪の多いもの アルコール 果物(果糖)



●筋肉をつけるため良質なたんぱく質をとる

・肉(鶏胸肉、鶏ささみ、赤身、ヒレ) ・ゆで卵
・魚(マグロ、カツオ、アジ) ・大豆製品 など

●骨を強くするためカルシウムもしっかりと

・海藻 ・大豆製品 ・乳製品
・しらすや桜エビなどの丸ごと食べられるもの
・野菜(小松菜、切り干し大根) など

●間食は1日200kcalに抑える

・ヨーグルトやナッツなどがおすすめ。
・夜の間食はNG。

●夜は脂肪をためやすいので食事は就寝3時間前まで 夕方に炭水化物をとり、遅い時間におかずを食べるな ど、夕食を2回に分けてもOK。

運動を習慣化しよう

- 1日8,000歩以上歩く
- 息がはずみ汗をかく程度の運動を週60分以上
- 全身を鍛える筋トレを週2~3回おこなう

今の生活より、プラス10分からだを
動かすことを意識してみましょう。
下半身、おしり、背中など、大きな筋肉
を鍛えることから始めると◎。

合計60分
が目標!

おすすめの筋トレ

スクワット



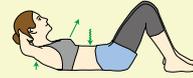
腕立て伏せ



ヒップリフト



腹筋



有酸素運動

- 一駅歩く
- 早歩き
- 散歩
- ジョギング
- 階段を使う
- など

*上記以外にも電車で立つ、ストレッチ等も効果的。

運動
するなら
夕方

夕方は運動の効果が出やすく、体温が高い
ので脂肪が燃焼されやすくなります。筋トレ
→有酸素運動の順がおすすめ。



座りっぱなしは 寿命が縮む!?

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、
座ったり横になる時間が長いほど、肥満だけでなく、死亡リスクや、心臓病、
糖尿病など病気のリスクが高くなるとされています。30分に1回程度を目安
に立ち上がる、軽くストレッチしたりなどを心がけることが大切です。

健診大好きサラリーマン
憲伸(42)

元メタボ。ダイエットを
きっかけに健康に目覚
め、健診の魅力を伝えるこ
とに奔走中!

なぜか健診に詳しい
ペンギンくん

人間になって健診を受け
ることを夢見る。憲伸の
ペット。



君たちは健診を どう生かすか

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

テーマ 特定保健指導を生かせ

選ばれし
男ってコト...!?

選ばれたのは
むしろラッキーです



① **メタボ改善のアドバイスを 無料で受けられた**

健保組合では特定健診(40~74歳が対象)を受けた方の中から、メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に、特定保健指導を行っています。特定保健指導を受けるのに

費用はかかりません。自身の健康状態を把握して、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の発症予防に取り組むことができます。

② **科学的根拠に基づく プロの指導を受けて減量に成功**

特定保健指導では、健康づくりの専門家である保健師等があなたをサポートします。ライフスタイルや、からだの状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣改善に

向けたプランを一緒に作成し、伴走してくれます。怪しいサプリやSNSなどの不正確な情報に惑わされず、科学的根拠に基づいた健康づくりを実践できます。

おやつはヨーグルトに
置き換えてカロリーを...



3ヶ月挑戦してみた
変わりましたね!



③ **数ヶ月の挑戦で 自信を取り戻すことができた**

「食後に歩く」「週に2日はお酒を飲まない」など、特定保健指導で立てたプランを3ヶ月以上実施します。メールや電話などによる保健師等のサポートがあるので、ムリなく目

標を達成できます。3ヶ月後には体重も減り、健康的なライフスタイルも身につき、自分に自信がついているはずですよ。

特定保健指導の 対象者以外の人へのアドバイス

特定保健指導の対象とならない非肥満の人や40歳未満の人であっても、基準値を超えている項目があったり、年々悪化している数値がある場合は、生活習慣を見直して改善に取り組んでみましょう。

実践!



禁煙する



十分に睡眠をとる



週2日の休肝日



朝食を必ずとる



プラス10分歩く



減塩する

気になる!

女性の健康ラボ

正しい ダイエット

女性には月経周期によって、ダイエットに適した時期とそうでない時期があります。女性ホルモンの変化にあわせてダイエットを行えば、より健康的に、効率よく減量できます。また、過度なダイエットは女性ホルモンの分泌を乱し、生涯にわたってさまざまな病気のリスクにつながる所以要注意です。

ダイエットに向いているのは月経後

女性ホルモンにはエストロゲンとプロゲステロンの2つがあり、女性はこの分泌量のバランスでひと月のうちに体質が変化します。月経の終わりごろから次の排卵までの1~2週間は、エストロゲンの分泌が多く、代謝が上がるためダイエットに適しています。筋トレなどのハードな運動もこの時期に行うと効果的です。気分が安定しているので、食事のコントロールもしやすく、減量に向いている時期といえるでしょう。

■月経周期に合わせた減量のポイント

	食事	運動
月経後 むくみが取れ、代謝が上がってやせやすい時期	たんぱく質をとってトレーニングの効率アップ	筋トレにジョギングなどを組み合わせて行う
月経前・月経中 むくみやすく、体重が増えやすい時期	「食べすぎない」を意識できればOK 鉄分を意識的にとる	軽い有酸素運動、またはストレッチやヨガなどがおすすめ

月経前・月経中はやせにくい

月経開始2週間後から次の月経前はプロゲステロンの分泌が多くなり、からだがむくみやすくなります。気分も不安定になりがちなので、軽い運動で気分転換をするのがおすすめです。

過度なダイエットは禁物

日本人の適正体重はBMI22.0で、18.5未満は「やせ」と判定されますが、日本人女性は太っていてもダイエットに励む人が多いようです。

食事を減らすだけのダイエットを繰り返すと、筋肉や骨量が減ってしまうため、将来的に骨粗しょう症やフレイル*の原因になります。また、やせ女性は糖尿病の発症リスクが高いといわれています。減量が必要な場合は、食事制限とあわせて運動をとり入れることが大切です。

※BMIの計算方法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

*健康な状態と要介護状態のあいだの段階



知っておきたい 子どもの健康

監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

子どもの 感染症

最近の感染症は、シーズンといわれる時期が過ぎても流行し続けたり、抗菌薬が効かない劇症型のものが出るなど、さらに注意が必要です。

子どもは感染症にかかりやすい

子どもは免疫が未発達なため、さまざまな感染症にかかりやすく、重症化したり、深刻な合併症を起こすリスクがあります。

感染症の治療は、細菌が原因のものは抗菌薬による治療が基本ですが、ウイルス感染症は、インフルエンザ(内服薬・吸入薬)や水痘(内服薬)、新型コロナウイルス(注射製剤)等を除いた多くのものは対症療法での対応となります。しかし、つらい症状を和らげることはできますし、正確な診断のためにも医療機関を受診しましょう。

感染症にかかったら

家庭では、こまめに水分補給をし、子どもの様子をよく観察します。ぐったりしたり呼吸が苦しそうなときはなるべく早く医療機関を受診し、けいれんしたり意識がはっきりしないときは救急車を呼びます。

また、家族への感染防止のために、看病する家族はマ

スクをして、オムツや嘔吐物の処理をするときは手袋を着用します。オムツや使用済みのティッシュ・マスク等は密閉して捨てます。室内はできるだけ換気をして、共用部分は消毒しましょう。ウイルスによってはアルコール消毒が無効です。ノロウイルスやアデノウイルスなどには塩素系消毒剤を使いましょう。

感染症を防ぐために

ワクチンのあるものは、接種時期になったらなるべく早く予防接種を受けさせましょう。

生活面では、しっかり手洗いやうがいをさせること、規則正しい生活をさせることも大切です。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとらせ、適度な運動をさせます。

周りの大人から子どもに感染を広げることのないように、のどの痛みや咳などの症状があるときはマスクをするなど咳エチケットを心がけましょう。

また、乾燥するとウイルスに感染しやすくなるので、室内の湿度を50~60%に保つのも有効です。

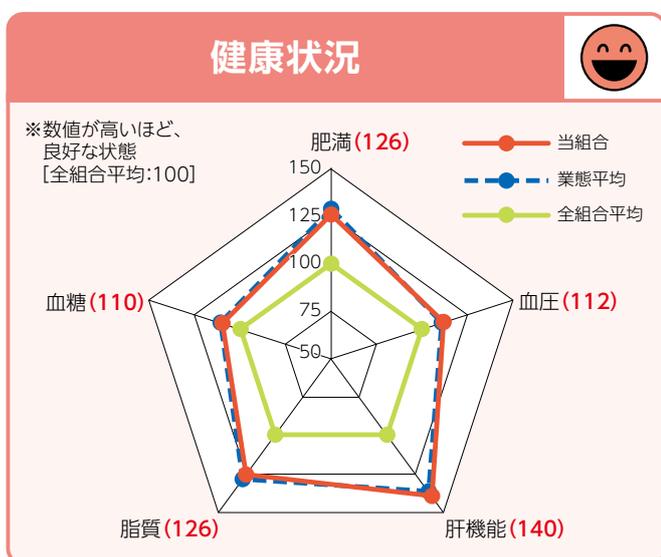
「健康スコアリングレポート」で健康課題が明らかに

令和5年度版(令和4年度のデータが基)の「健康スコアリングレポート」が厚生労働省から届きました。加入者の健康状態や健康づくりの取組みを、全健保組合平均や業態平均と比較して「見える化」したものであり、この情報を健保組合と事業主が共有し、被保険者や被扶養者の皆さまへの予防・健康づくりを活性化させることを目指したものです。

本データは「健康状況」「生活習慣」を含め特定健診・特定保健指導の対象である40歳～74歳の方のデータとなります。



当組合の健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合



生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均、全組合平均と比較しています。

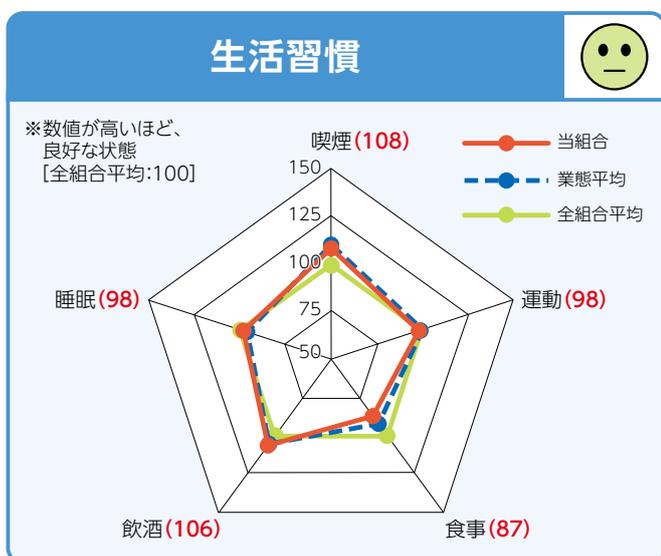
全組合平均と比べると、概ね良好のランクで、肥満・肝機能・脂質リスクは最高評価、血圧・血糖リスクは5段階中4番目の高評価でした。

■全組合平均との比較

肥満リスク	血圧リスク	肝機能リスク	脂質リスク	血糖リスク
😊	😊	😊	😊	😊

※令和4年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

当組合の生活習慣 適正な生活習慣を有する者の割合



喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠の適正な生活習慣の割合を業態平均、全組合平均と比較しています。

喫煙・飲酒習慣は最高評価だったものの、食事習慣については、不良のランクでした。

■全組合平均との比較

	喫煙	運動	食事	飲酒	睡眠
	😊	😊	😞	😊	😊
ランクUP まで*1	最上位です	あと101人	あと380人	最上位です	あと294人

(*1)「ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載

※令和4年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

健康スコアリングレポートから、当組合の「適正な生活習慣を有する者の割合」の中で、特に「食事習慣」については、不良のランクとなっております。

朝食を抜いたり、夜遅い時間に食事を摂ったりすることが、肥満の原因になりやすいことがわかっています。しかし、仕事の都合で夜遅い食事になってしまう人もいます。食事は日々の習慣づけが大切です。食生活の見直しをしてみましょう。

食事のタイミングにも注目

食事の内容も大切ですが、食事のタイミングも重要です。私たちのからだに備わる「体内時計」は、食欲を高めるホルモンや脂肪の蓄積とも深くかかわっており、同じ食事であっても、「いつ食べるか」によって太りやすさが変わります。



こんなことはありませんか？

こうして改善！

▶朝食は抜きがち

朝食を抜いてカロリーを減らすのは×。体内時計のスイッチが入らず、代謝が悪くなり太りやすい体質に。



朝

▶朝食で体内時計のスイッチをオン



糖質だけでなく、たんぱく質も一緒に。コンビニ飯や喫茶店のモーニングなどもOK!

▶昼は手軽なものをかき込む

朝食抜きに加えて早食いすると、血糖値が急上昇！血管に負担大。



昼

▶定食や、野菜をプラスした食事をよくかんでとる



昼は比較的脂肪がたまりにくい時間帯。もし油ものを食べるなら、昼食に野菜と一緒にとろう。

▶小腹が空いたのでおやつタイム

チョココロネのカロリーはご飯1杯とほぼ同じ。甘い飲み物にもたくさんの砂糖が含まれる。



夕方

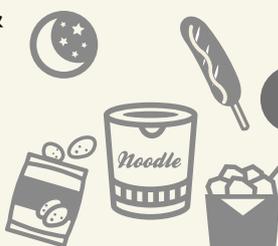
▶仕事で夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりなどの軽食を



夕食を2回に分けてとることで、血糖値の乱高下と夜のドカ食いを防止。

▶夕食は遅くなりがち＆ドカ食い

食事の間隔が空いた分、がっつり食べちゃカロリーオーバーに。



夜

▶帰宅後はたんぱく質と野菜中心のあっさりとした食事を



こを軽く済ませてあげば、体内のリズムも乱れにくい。遅くとも寝る2時間前までに食べ終えたいところ。

▶寝る前に夜食

この後寝るだけなので、エネルギーとして使われず、脂肪になることに…



深夜

夜勤がある場合は…

- 勤務時間に合わせて、食事時間を一定にし、毎日のリズムをなるべく同じにするのがポイント。
- 明け方食事をとって寝るときは、油ものを避けて、うどんや野菜の煮物など、消化によいものを。



生活(歯・タバコ)

病院にかかれば医療費がかかるのは当然ですが、ほんの少しの心がけで医療費は節約できます。家計にやさしい受診のヒントをこっそりお教えしましょう。

健保連の調査では、1年間の医療費のうち歯科が全体の16.5%を占め、1人当たり1万9,792円と最も高額になっています。特に注意したいのが45歳以上の2人に1人がかかるといわれる歯周病。歯ぐきに炎症を起こして歯を支える骨を溶かす病気で、歯が失われる一番の原因です。歯の本数は少ないほど医科の医療費は高くなることとがわかっており、毎日の歯みがきで歯周病を予防することが将来の医療費節約につながります。歯科健診で定期的な歯ぐきのチェックも大切です。

当組合では、「歯科口腔健康診査及び歯科保健指導」を実施しております。詳しくは、当組合ホームページ「歯科口腔健康診査」をご覧ください。

歯ぐきを要チェック

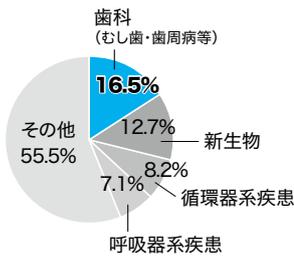
あきらめたら

そこで歯周病

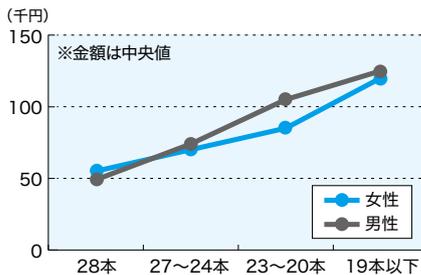
ですよ……？



■ 疾病別 医療費構成割合



■ 歯の本数と1年間の医科医療費の関係



出典:健康保険組合連合会「令和3年度 歯科疾患の受診者数及び医療費の動向」

出典:日本歯科医師会HP

有害物質は好きですか？

害が少ないと思われがちな加熱式タバコの煙にも、紙巻きタバコ同様に発がん性物質やニコチンなどの有害物質が含まれています。吸い続ければ自分や周囲の人の健康を害し、いざれ高い医療費を支払うことになりかねません。そうとわかっていてもやめられないのは、ニコチン依存症という病気だから。ただ我慢するだけの禁煙は大変難しいため、医療機関で禁煙外来の受診がおすすめです。一定の条件で保険が適用され、医師らのサポートで無理なく成功率の高い禁煙に挑戦できます。

当組合では、「禁煙治療補助金」事業を実施しております。薬局等で「禁煙治療補助剤」を購入した場合も対象となります。詳しくは、当組合ホームページの「禁煙治療補助(事業所用)」をご覧ください。

禁煙外来とは？

12週間に計5回の診察で、カウンセリングなどの心理療法や医療用ニコチンパッチなどの薬物療法が受けられます。紙巻きタバコだけでなく、加熱式タバコの人も対象です。

※ニコチンパッチは薬局等でも購入できますが、医療機関ではより効果の高いものを処方できます。

【健康保険適用の条件】

- ・ニコチン依存症判定テスト(TDS)で5点以上
- ・35歳以上の方は、1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上
- ・直ちに禁煙することを希望し、治療を受けるため文書で同意した方

先生……!!

卒煙が

したいです……

令和
6年度

ウォーキングキャンペーン(前期)を開催しました

令和6年5月12日～6月15日の期間でウォーキングキャンペーン(前期)を開催し、今回は、過去最多の1,149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6年8月に日本赤十字社千葉支部の活動支援金として寄付(173名分:86,500円)をいたしました。ウォーキングキャンペーン(後期)は、基準達成者の当選確率も2倍にUPしておりますので、ぜひご参加いただき、皆さまの健康づくりのきっかけになれば幸いです。



令和6年度 第4回ウォーキングキャンペーン(前期)参加状況

参加人数及び男女比率

	男性	女性	合計
参加者人数	287人 (24.98%)	862人 (75.02%)	1,149人

被保険者…1,126人 被扶養者…23人

1日8,000歩達成者数(割合)

達成日数	人数
1日～14日	130人(11.31%)
15日以上	1,019人(88.69%)

(※65歳以上は6,000歩)

ウォーキング
キャンペーン参加後、
体調が良好と
回答した方

35%

参加された方々の感想をご紹介します

毎回参加させていただいております。達成の有無を確認すると、まだまだ歩かないとダメだったかと気づく事ができました。ありがとうございました。(40代:男性)

「階段を使ってみよう」と思うきっかけになりました。仕事以外、全く歩いておらず、不健康極まりない日常でしたので「歩く」ことを意識して生活すると、思った以上の歩数が出て驚いています。(50代:女性)

今年は雨が少なかったので、ウォーキングはしやすかったです。休日も歩くようにしています。次回は65歳以上になるので、パーフェクトを目指します。(60代:女性)

キャンペーンにより歩くことが楽しくなりました。目標があれば買い物も歩いたり、散歩でもいつも通らない道を歩きました。いつまでも自分の足でどこへでも行けるように頑張りたいです。(70代:女性)

健保組合からのお知らせ

公 告

(令和6年7月31日現在)

■ 編入事業所

事業所名称	事業所所在地	加入年月日
医療法人社団 淳徳会	野田市	令和6年3月1日
医療法人社団 昌健会	大網白里市	令和6年5月1日
社会福祉法人 三和会 特別養護老人ホーム幕張あじさい苑	千葉市花見川区	令和6年5月1日
医療法人社団 BreastCare	成田市	令和6年6月1日

■ 脱退事業所

事業所名称	事業所所在地	脱退年月日
医療法人社団 瑞鳳会 原瀬整形外科クリニック	柏市	令和6年3月11日
小嶋医院	南房総市	令和6年4月1日
岩崎外科	佐倉市	令和6年4月5日
医療法人社団 椿森会	千葉市中央区	令和6年4月5日
医療法人社団 宏成医院	市川市	令和6年5月1日



健保組合の現況

(令和6年7月31日現在)

事業所数	被保険者数(人)			被扶養者数(人)	扶養率(人)	平均標準報酬月額(円)		
	男	女	合計			男	女	全体
542	15,478	43,553	59,031	20,969	0.36	479,890	307,806	352,927

焼豚の中華風炊き込みご飯



1人分 ●カロリー：376kcal
●塩分：2.8g

ゴロゴロ焼豚×ごま油で手軽に中華風！
タンパク質も食物繊維もとれる
食べ応え抜群の炊き込みご飯です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

米	1合	
市販の焼豚(ブロック)	100g	
にんじん	1/8本(約20g)	
ごぼう	20g	
生しいたけ	1個	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2	
小ねぎ	適宜	

作り方

- 1 焼豚は約1cm角に切る **Point1**。
- 2 にんじんとごぼうは洗ってからせん切りに、生しいたけは薄切りにする。
- 3 炊飯器の内釜に米を入れて、水(分量外)を1合の目盛りまで注ぎ、Aを加えて軽く混ぜ合わせる。2の野菜を入れ、その上に1の焼豚をのせて通常の炊飯モードで炊く。
- 4 炊き上がったらかごま油を回しかけて **Point2** 全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みで刻んだ小ねぎを散らす。

*できた炊き込みご飯は1膳分ずつラップをして、冷蔵で2~3日、冷凍で約1ヶ月保存できます。冷凍の場合、自然解凍はせずに電子レンジで加熱することでパサつかずふっくらといただくことができます。

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

食材×栄養 ◆焼豚(市販品)◆

焼豚は味付け・調理済みで、いろいろな料理に活用でき、日持ちもする便利食材。原料の豚肉には、筋肉や細胞のもとになるタンパク質、糖の代謝を促すビタミンB1が豊富です。ロースやもも肉使用のものだと、脂・カロリー控えめになります。

* * *



材料



Point1 焼豚は薄切りよりもブロックタイプがおすすめです。見た目の存在感もあり、旨みが出てより美味しく仕上がります。



Point2 ごま油は炊飯前ではなく、炊き上がったから加えることで風味が増します。

これでもOK!

- ごぼうは水にさらさなくてもOK。ポリフェノールや水溶性の食物繊維を逃さずとれます。
- 炊き込みモードで炊飯しても美味しく作れます。