

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2023秋号

Saúde

サウージ

毎年、健康診断を受けていますか？

がんによる経済的負担、
約1兆円は予防できた可能性

トヨタ自動車東日本健康保険組合

2022年度 決算報告

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <http://www.kn-kenpo.or.jp>

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します

毎年、健康診断を受けていますか？

みなさん、健康診断を受けていますか？ 健康を維持するために、年に1度、健診で健康チェックをすることは大切です。毎年、健診を受けることで健康度をチェックすることや病気の芽を発見することもでき、もし病気が見つかって早期治療につなげることができます。



病気の早期発見は、体やお金の負担軽減に

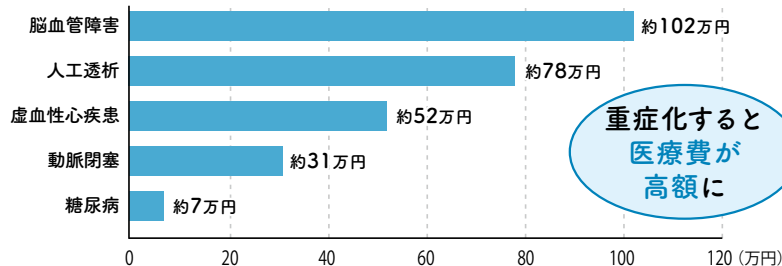
病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず健診を受け、病気を早期に発見しましょう。

病気を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超※の高額な医療費がかかると推計されています（右図）。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

※入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

●生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費（本人）



健保連「令和元年度 生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

被扶養者と任意継続のみなさん！ 家族健診を必ず受けてください

受診期限

2024年2月29日まで

健保に加入している被扶養者・任意継続者のみなさんは、「特定健康診査受診券」を使用し無料で健診を受けることができます。2024年2月29日まで受診できますので、早めに予約し必ず受診してください。



対象者 35歳以上の被扶養者・任意継続者

方法 ご自身でお近くの病院へ電話にて予約

詳細 5月にお送りしている「家族健診のご案内」をご確認ください



QRコードから受診券が使える
病院が検索できます

1人よりもモチベーションを維持しやすい



被扶養者（ご家族）を対象とした 特定保健指導が始まります

特定健診を受けた方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に生活習慣改善のための支援を行います。

1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。

特定保健指導の案内が届いた方は必ずご参加ください。

プロと一緒に健康づくりをしましょう。

サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえ、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していくだけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。



がんによる経済負担、 約1兆円は予防できた可能性



◆国立がん研究センターの研究グループによる研究結果

日本人の死因の第1位はがんで、年間約100万人が罹患し、約38万人が死亡しています（※1）。がんは、死亡や罹患による直接医療費のほかに、治療中の一時的な就業中断により社会にも重大な経済的負担となっています。患者個人にとっては、治療費負担のほかに働けないことによる経済損失は大きな負担となります。

国立がん研究センターがん対策研究所を中心とした研究グループにより、がんによる経済的負担と予防可能なリスク要因に起因するがんの経済的負担を推計し、がん予防の経済効果が公表されました。

◆がんによる経済的負担

がんによる経済的負担は推計で約2兆8,597億円。このうち、予防可能な生活習慣や環境要因に起因する経済的負担は、男性で約6,738億円、女性で約3,502億円、計約1兆240億円でした。

疾患別では、男女ともに胃がんの経済的負担が最も高く（男性 約1,393億円、女性 約728億円）、次いで男性は肺がん（約1,276億円）、女性は子宮頸がん（約640億円）の順に高いことがわかりました。

■がんによる経済的負担



うち感染による経済的負担が4,788億円

（胃がん（ピロリ菌）2,110億円、子宮頸がん（ヒトパピローマウイルス）640億円、肝臓がん（HBV・HCV）607億円 など）

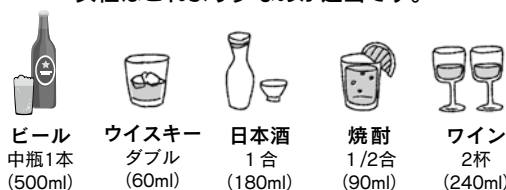
◆予防可能なリスク要因と予防法

健診受診などで早期発見・治療、ワクチン接種や生活習慣の改善が大切です。

第1位	感染	→検査やワクチン接種・ピロリ除菌
第2位	喫煙	→禁煙
第3位	飲酒	→飲酒量減少
第4位	運動不足	→定期的な運動
第5位	過体重	→肥満対策（食事・運動）

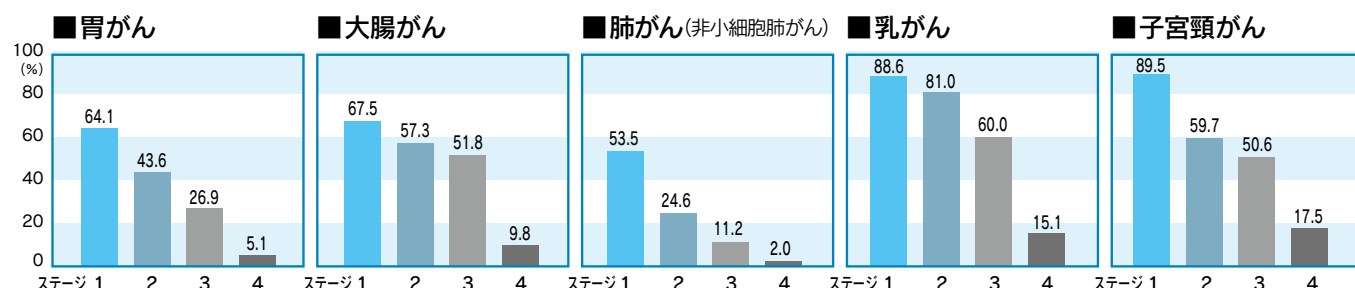
■節度ある適度な飲酒量

1日平均純アルコールで約20g程度
女性はこれより少なめが適当です。



◆がん種別の発見時のステージによる10年生存率

がんの10年生存率は全がんでは53.2%ですが、部位、ステージによって生存率が大きく異なります（※2）。すべてのがんでステージが上がるほど10年生存率は下がり、部位によっては10年生存できる割合が少ないがんもあります。健診などで早期に発見することが大切です。



◆がんを早期発見するために

がんは、早期に発見できれば生存率が大きく向上します。

そのためには、まずがんになりにくい健康的な生活習慣、そして早期に発見するために定期的に健診やオプションでがん検診を受けることが大切です。



年1回の健診やがん検診受診



健診結果で要再検査・要治療になったら必ず受診



健康的な食生活



禁煙



定期的な運動



節度ある適度な飲酒



◆がん検診費用補助を活用しよう

健康保険組合ではがん検診をはじめ各種費用補助をしています。

注）各種費用補助申請は保険適用外で100%自己負担で受けた方が対象です

	人間ドック	がん検診	婦人科がん検診	インフルエンザワクチン
申請期間	2023年4月1日～2024年3月31日			2023年10月2日～ 2024年2月29日
補助対象者	35歳以上被保険者	被保険者・被扶養者 (年齢制限なし)	女性被保険者（従業員）	接種日に 1歳～15歳の被扶養者
補助内容	支払金額の60%補助 (上限30,000円)／1人1回	上限5,000円／1人1回	上限10,000円／1人1回	上限2,000円／1人1回
注意点	従業員の方のみ その他の方は紙での申請となります	多種受診した場合は 1回にまとめて申請してください	被扶養者（家族）の方は「がん検診費用補助」を申請してください	複数回接種した場合は 1回にまとめて申請してください



申請はPepUpが便利です。申請方法は必要事項を入力し領収書をアップロードするだけ！ぜひご利用ください。

申請方法

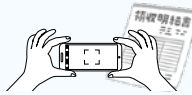
詳しい手順は健保 HP をご覧ください！
(申請書一覧/健診・保健事業に関する書式)



必要事項入力
(受注日・支払金額)



領収書画像添付※



申請



後日、PepUp 登録アドレスに承認メールが届きます。補助金は、申請した月の翌月に、給与口座へ振り込まれます。

※領収書には「〇〇ドック」「〇〇がん検診」「予防接種」の但し書きが必要です。



『大腸がんキット』を職場あてに送付しています。年1回必ず受けましょう！

- 対象者：35歳以上被保険者（2024年3月末時点）※海外勤務者、山梨勤務者は除く
- 検査内容：便潜血検査（1回法）

2024年3月29日（金）
検査機関必着

参考：国立がん研究センター プレスリリース2023年8月2日「日本人における予防可能ながんによる経済的負担は1兆円超え（推計）適切ながん対策により、経済的負担の軽減が期待される」

https://www.ncc.go.jp/jp/information/pr_release/2023/0802/index.html

（※1）国立がん研究センター がん情報サービス 最新がん統計 罹患患者数は2019年、死亡者数は2021年
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

（※2）国立がん研究センター がん情報サービス 院内がん登録生存率集計 10年生存率集計報告書（2010年）公表2023年3月
https://ganjoho.jp/public/qa_links/report/hosp_c/hosp_c_reg_surv/pdf/hosp_c_reg_surv_10_2010.pdf

動脈硬化の最大のリスク

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

脂質異常を改善する生活術

血中脂質が高め（脂質異常）でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を
加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、
HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪 (トリグリセリド)

150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉) コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉) コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に潜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行

BAD!

GOOD!

今日からできる改善法

CHECK! こんな人は要注意!

CHECK

脂っこい
肉料理が大好き



CHECK

間食や夜食をとる習慣が
ある



CHECK

エレベーターや
エスカレーターを
よく使う



CHECK

ストレスがたまっている、
休日は平日よりもだいぶ
長く寝ている



油 oil 液体 脂 fat 固体



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



改善法 1...「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

× 控えよう! 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

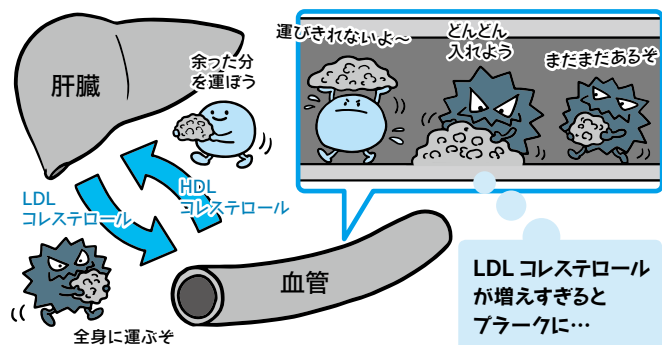
◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米



するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。

中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、“超悪玉”といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。

血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！

2024年度から

中性脂肪の特定保健指導判定項目に 随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値(脂質異常)

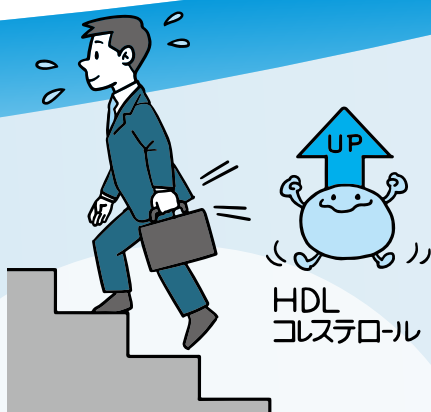
中性脂肪 (トリグリセリド)	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



改善法2…間食や夜食、 飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☒ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☒ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりた場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☒ アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- ☒ 夜食は控える



改善法3…たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDLコレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☒ エレベーターやエスカレーター代わりに階段を使う
- ☒ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☒ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☒ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に



改善法4…ストレスをためすぎない、 十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

● 寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

- ☒ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☒ 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ☒ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☒ 些細なことでイライラする

- ☒ ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☒ 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☒ 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる



たか お さん 高尾山



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。



INFORMATION

 京王線高尾山口駅より
徒歩約5分

 圏央道高尾山 IC を
降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



高 尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元気よく歩いていこう。

かすみ台(展望台)に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院^{やくおういん}有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもいいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。
八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、
畜産物がそろふ。

🕒 8:00 ~ 19:00
🏠 年中無休(施設内一部店舗を除く)
☎ 042-696-1201



たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



男坂



女坂

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- 🕒 10:00～16:00
- 📅 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- 💰 無料 ☎ 042-664-7872

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- 🕒 8:00～22:45（最終入館受付 22:00）
- 📅 年中無休 ＊施設点検等により臨時休館する場合あり
- 💰 平日／土日祝日・繁忙期 大人（中学生以上）1,100円／1,300円 子ども（4歳～小学生）550円／650円
- ＊繁忙期：12月29日～1月3日／ゴールデンウィーク／お盆／11月1日～30日など＊3歳以下は無料
- ☎ 042-663-4126



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- 💰 片道 大人（中学生以上）490円 小児（小学生以上）250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ☎ 042-665-8010



高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。
※従者、配下。



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- 🕒 9:30～16:30（5～11月）
9:30～16:00（12・1～2月）
10:00～16:30（3～4月）
- 📅 年中無休 ＊園内整備等を除く
- 💰 大人（中学生以上）500円 小児（3歳以上）250円
- ☎ 042-661-2381



高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

- ☎ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

- 🕒 8:00～17:00（4～11月）
8:00～16:00（12～3月）
（最終入館 閉館30分前）
- ＊イベント開催等による変更あり
- 📅 年中無休 ＊メンテナンス等による休館あり
- 💰 無料
- ☎ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- 🕒 10:00～18:00 📅 年中無休
- ☎ 042-662-1030



自家焙煎のオリジナルブレンド3種

- ・やまびこ・こもれび・せせらぎ
- それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円、120g 972円、200g 1,296円
- ＊写真は80g（テトラパッケージ）

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

健康になってポイントもらっちゃおう！

pepUp.



今年もやります



健康チャレンジ60DAYS

- チャレンジ期間：2023年11月27日～2024年1月25日（60日間）
- エントリー期間：2023年11月1日～2023年11月26日
- チャレンジ方法：①チャレンジしたいコースを3つ選ぶ（3つ以上チャレンジしてもOK！）
②毎日、チャレンジを達成できた項目にチェックを入れる

- 達成ポイント：
 - 1コース 40日以上達成できた方 → 500ポイント
 - 2コース 40日以上達成できた方 → 1,000ポイント
 - 3コース以上 40日以上達成できた方 → 1,500ポイント



参加はこちらから



<https://pepup.life/campaign>

※ポイントは、2024年2月末頃に付与予定です。

チャレンジは13コースから選べます



No.	コース名
1	【適正体重】毎日体重をはかる（BMI25未満を目指そう！）
2	【朝食】毎日、朝食を食べよう
3	【飲酒】お酒を飲むなら適量コース
4	【間食】おやつ・間食はガマン・ガマン
5	【間食】夕食後、寝るまでの間食をしない
6	【禁煙】タバコを吸わない
7	【運動】毎日元気にラジオ体操（座ったままでもOK！）
8	【運動】1日8,000歩以上歩く
9	【運動】自分で決めた運動を毎日やる
10	【睡眠】毎日熟睡、6時間以上
11	【ストレス】ストレスはその日のうちに解消
12	【リクエスト】食後の歯磨きで歯を大切に
13	【リクエスト】毎日血圧測定

NEW



昨年度実施した「健康チャレンジ60DAYS終了後アンケート」でリクエストの多かった『食後の歯磨き』と『血圧測定』が新たにチャレンジコースに加わりました。皆さんのご参加をお待ちしています！

PepUp初回登録方法… スマホ・PCから申し込み

ご自身のスマホ・PCから登録してください。登録には「本人確認用コード」が必要です。なくしてしまった人は、健保組合HPよりPepUp「本人確認用コード」再発行申請書をダウンロードして健保組合にお送りください。後日「本人確認用コード」をお送りします。新規採用の方には健保組合から案内をお送りします。

トヨタ自動車東日本健保

検索

インフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。

とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。

しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り越えましょう！



予防接種を受ける！

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。

原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

ワクチン製造株（2023～2024年シーズン）※流行を予測して選定されます。

A型株 A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)

B型株 B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

●P.5にて当組合が実施するインフルエンザ予防接種事業について掲載しています。
ぜひご利用ください。

いつでも予防！

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です！

日常生活でも引き続き実践しましょう。



OK! 帰ったら手洗いを！

アルコール製剤による消毒も効果があります。



CHECK!! 適度な湿度を保つ！

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



POINT! 十分な休養と
バランスのとれた食事！

体の抵抗力を高めましょう。



人混みや繁華街への
外出を控える

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



GOOD! こまめな換気

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意しましょう。



オートミール お好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料 (2人分)

オートミール ----- 50g
塩 ----- 小さじ 1/4
熱湯 ----- 100mL
卵 ----- 1個
キャベツ (2cm 角) ----- 1/8個 (120g)
豚バラ肉 (10cm の長さ) ----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影: 竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分 0.5g

調理時間 15分



材料 (2人分)

豆もやし ----- 1/2 袋 ごま油 ----- 小さじ 1
 水 ----- 大さじ 1 おろしにんにく ----- 少々
 赤パプリカ ----- 1/2 個 塩 ----- 小さじ 1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いもののスープ

1人分 57kcal 塩分 1.0g

調理時間 15分

材料 (2人分)

長いもの ----- 150g
 ロースハム ----- 1 枚
 水 ----- 300mL
 しょうゆ ----- 小さじ 1
 塩 ----- 小さじ 1/4
 粗びき黒こしょう ----- 少々

作り方

- ① 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦（えん麦）」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミン B1などの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし（豆もやし）」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いもののスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いものの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

Point 1 夕食は20時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。

夕食は
20時までに
食べ終えましょう



毎日は難しいという方は、休日や残業がない日だけでもやってみてください

Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか？

- ✓ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。
- ✓ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを見たりしてしまう。
- ✓ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

〈478呼吸法〉

- ① 楽な姿勢で座る。
- ② 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
- ③ 息を止めて7つ数える。
- ④ 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①～④を3～4回繰り返す。



〈漸進的筋弛緩法（上腕内側）〉

- ① イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
 - ② スッと力を抜き、腕をおろす（20秒間）。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラクゼーション法です。



2022
年度
(令和4年度)

決算報告



2022 年度決算の内容は、配付した『Saúde 2023 秋号』をご覧ください。

被扶養者の資格確認調査を実施しています！

健康保険組合では、保険給付の適正化を図るために、被扶養者になっている方が「被扶養者資格基準」を満たしているかどうかの検査を毎年実施しています。

- 調査対象者を扶養する被保険者（従業員）の方には、「被扶養者資格調査書」が届きます（10月上旬）。
- 調査書に同封した実施要項をご確認の上、必ずご提出ください。

マイナンバーによる情報連携で、資格基準内であることが確認できた方については、調査書の配付はありません（健保内の事前確認により調査終了）。

ご協力
お願いします

保険証



提出期限：2023年11月末日 健康保険組合必着

医療機関等の受診には マイナンバー カード!

顔認証つきカードリーダー等の医療機関・薬局への導入が
原則義務化されました。医療機関等への受診は、
ぜひマイナンバーカードをご利用ください。



初めての病院でも、特定健診情報や
診療・薬剤情報が**医師と共有**できる



マイナポータルで医療費通知情報を
入手でき、**医療費控除が簡単に**

令和5年4月から

より多くの医療機関等で
マイナンバーカードでの受診が可能に

このステッカーを貼っている
医療機関・薬局で利用可能です!



厚生労働省
ホームページ

令和6年秋から

健康保険証が廃止となり、
マイナンバーカードでの受診が基本に



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

令和5年4月～12月の特例

医療費の加算

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来の保険証利用	60円	20円	40円

※患者負担は上記金額の2割または3割。加算があるのは同一医療機関において月に1回、調剤は6ヵ月に1回。