

健保だより

夏
2024



竹富島 ● 沖縄県

打倒! フレイル 下半身強化note

股関節をきたえる「ランジ」



監修 ■ 筑波大学人間系教授 山田 実

加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を増やしていけば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるため若返り作用ものぞめます。

股関節は下半身と上半身をつなぐ関節で、脚を動かすためにとても重要な役割を果たしています。ランジを実践することによりお尻や太ももの筋肉がきたえられるため、美尻や美脚効果も期待できます。

大股踏み出しトレーニングでスムーズな歩行

基本の方法

◎左右各 10回を目安に行うとよいでしょう

2 前に出した脚にゆっくりと体重をかけて腰を落としたら、元の姿勢に戻る



* 踏み込んだときにふらつく場合は安定した机などに手をそえてもよいでしょう

Illustration / えきもと えみこ



1 両手を腰に当てて立つ。片脚を前に1歩、大きく踏み込む

背すじを伸ばす

※他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください
NHK健康チャンネル

POINT

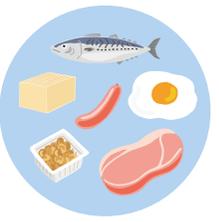
- ひざが出すぎるとひざを痛める原因になるため、ひざがつま先より前に出ないようにする
- 上体が崩れないようにする
- 下半身に十分な負荷がかかるように深さを意識する

Column

筋肉をつくる、たんぱく質の上手なとり方

たんぱく質を効果的にとるタイミングとしては運動直後がおすすです。これは運動後1~2時間で筋タンパク合成が促進されるためです。このときに血中のアミノ酸濃度を高く維持しておくことがのぞまれます。

ただし何よりも大切なのは3食きちんととること。なるべく3食ともしっかりとたんぱく質をとることを意識してください。



医療費の減少などにより、 経常収支で黒字となりました

私たち昭和飛行機健康保険組合の令和5年度決算が、先に開催された組合会で可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

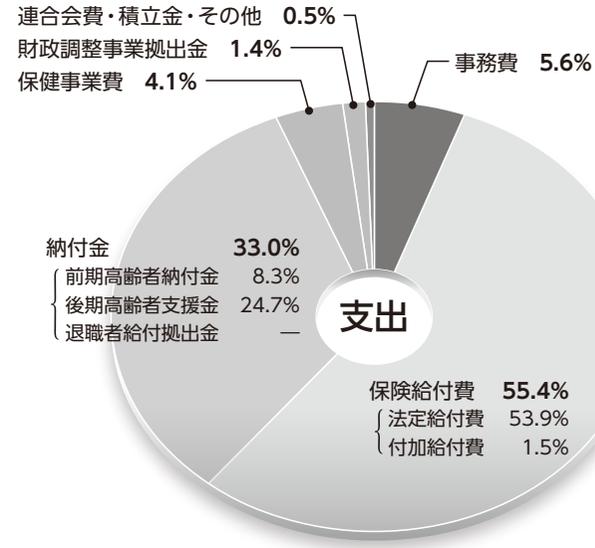
健保組合を取り巻く状況

先ごろ健康保険組合連合会は「令和6年度健康保険組合予算編成状況―早期集計結果（概要）について―」を発表しました。これによると全健保組合の約9割が赤字となっています。経常収支差引額が6,578億円の赤字となる見通しです。前年度から956億円拡大しています。

を示しており、例年より高くなる見込みです。高齢者拠出金は団塊の世代が75歳に到達する影響により4.6%の増加となりました。その一方で、被保険者数の増加や賃金上げなどがプラス要因となって保険料収入の増加が見込まれます。

今後も高齢者の増加は続き、高齢者拠出金も増え続ける見通しです。支え手である現役世代は減少していくことから、現在の制度維持はきわめて困難になっていくとみられます。現役世代の負担に過度に依拠する現在の仕組みを是正し、年齢にかかわらず全国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築に向けた改革は急務となります。

一般勘定



収入面

主な収入源である保険料は、前年度比5.1%減の3億9,174万1千円となりました。

支出面

支出では、保険給付費は前年度比5.0%減の2億1,512万7千円となり、高齢者医療等への納付金は総額で同比1.0%減の1億2,813万6千円となりました。保健事業費に1,603万円をあて、各種健診・特定保健指

導などを実施しました。保険給付費・納付金をあわせた額が前年度より3.6%の減となり、令和5年度決算は経常収支差引額が955万2千円の黒字となりました。

当健保組合といたしましては、財政健全化に向け、引き続き医療費の適正化および事業の効率化に努めてまいります。本年度はマイナ保険証の普及促進、医療、健診データの活用など、DXの促進にも取り組んでまいります。みなさんにおかれましては日ごろから健康管理に努められるとともに、適正受診やジェネリック医薬品の利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

介護勘定

収入総額5,975万3千円、支出総額5,517万1千円となり、収入支出差引額458万2千円の決算残金をもって終了いたしました。

令和5年度 収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科目	決算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
保険料	391,741	514,771
国庫負担金収入	114	150
調整保険料収入	5,598	7,356
繰入金	49,979	65,675
国庫補助金収入	149	196
財政調整事業交付金	2,283	3,000
雑収入	173	227
合計	450,037	591,376
経常収入合計	392,080	515,217

支出

科目	決算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
事務費	21,710	28,528
保険給付費	215,127	282,690
法定給付費	209,299	275,032
付加給付費	5,828	7,658
納付金	128,136	168,378
前期高齢者納付金	32,337	42,493
後期高齢者支援金	95,798	125,884
病床転換支援金	0	0
退職者給付拠出金	1	1
保健事業費	16,030	21,064
財政調整事業拠出金	5,556	7,301
連合会費・積立金・他	1,525	2,003
合計	388,084	509,966
経常支出合計	382,528	502,661

決算残金処分内訳

種別	処分類 (千円)
財政調整事業繰越金	42
別途積立金	61,911
合計	61,953

介護勘定

収入

科目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介護保険収入	58,754	103,806
繰入金	999	1,765
合計	59,753	105,571

支出

科目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介護納付金	55,165	97,465
介護保険料還付金	6	11
合計	55,171	97,475

*四捨五入しているため一部数値があわない箇所があります。

令和5年度に実施した

主な健康づくり事業

健康知識のPR

- ①機関誌「健保だより」発行(年3回)
- ②リーフレット「感染症予防」マイナ保険証を配布
- ③健康者表彰の実施(7月)
- ④出産家庭に育児図書を配付(年間)
- ⑤電話による健康相談の実施(年間)
- ⑥健保連の共同保健指導宣伝事業に参加(年間)
- ⑦WEB上(kencom)で健康情報等を提供
- ⑧公式ホームページの運用

病気の早期発見・予防

- ①特定健診の実施(5月)
- ②40歳以上の被保険者等を対象に実施
- ③特定保健指導の実施(11月)
- ④特定健診結果により階層化し、動機付け支援と積極的支援に分けて実施
- ⑤生活習慣病予防検診の実施(5月)
- ⑥35歳以上の被保険者を対象に実施
- ⑦50歳以上(偶数年齢)の男性被保険者を対象に前立腺がん検査を付加
- ⑧40歳以上の女性被保険者の希望者を対象に実施
- ⑨家族健診の実施(5月)
- ⑩40歳以上の被扶養者の希望者を対象に実施



体育奨励

- ①ウォーキングコンテストの実施(年間)
- ②夏季厚生施設の利用補助(7~8月)
- ③ウォーキングレースをkencomサイト内で実施

心身の保養

- ①紀州鉄道運営の保養施設利用契約(年間)
- ②日本旅行、近畿日本ツーリスト、セラヴィリゾート泉郷との契約保養所利用契約(年間)

特定保健指導を受けるとこんなにオトク!

特定保健指導は、将来の病気を未然に防ぐチャンス。
案内が届いた方は、必ず受けましょう。

専門家の力を借りたほうが効率的
対象者は、保健師や管理栄養士などのサポートのもと、生活習慣改善の行動計画を決めて実践します。健診結果をもとに、1人ひとりのライフスタイルに合った無理のないプログラムを専門家から提案してもらえるので、自力で行うよりも継続しやすく効率的です。

正しい情報に基づいたサポート
インターネット上にあふれている医療・健康情報のなかには、科学的な根拠のないものもあります。特定保健指導では、国家資格を持った専門家から、正しい知識に基づいた生活習慣改善のサポートが受けられます。

健康的な生活習慣を続けることで病気のリスクが減る
食生活や運動習慣の見直しなど、特定保健指導で改善された生活習慣を続けることで、指導後もさまざまな生活習慣病の発症リスクが軽減されます。

特定保健指導も利用しやすく変わってきています

そうはいつても、面談に行くのは面倒…

最近は特定保健指導もICT(情報通信技術)の活用が推進されているので、面談もオンラインでできたり、チャットでのサポートがあったり、スマホのアプリを活用したりと、参加しやすくなっているよ

2024年度の特定保健指導から腹囲2cm・体重2kg減の結果が出れば終了となります
2024年度の特定保健指導から、成果による評価へと見直されています。わかりやすくいうと、初回面談から3カ月以上経過後の評価で、主要達成目標(腹囲2cm・体重2kg減)を達成した場合には、特定保健指導が終了となります(腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合には、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます)。

特定保健指導ではプロのサポートが無料で受けられます

40歳以上で健診を受けた結果、生活習慣病の発症リスクが高く生活習慣の改善によって生活習慣病予防の効果が期待できる方は、特定保健指導の対象者となります。対象者は、保健師や管理栄養士などの専門家から約3カ月間、生活習慣を見直すサポートが受けられます。

特定保健指導の案内が届くなんて、ショック!

たしかに最近体が重い…

でも、ダイエットくらい自分でがんばればいいから、受けなくていいか

だったら、特定保健指導を利用しない手はないよ

保健師などの専門家から、1人ひとりに合った生活習慣改善のアドバイスとサポートが受けられるんだよ

怒られそう…

でも、大変だったり厳しく指導されたりするんじゃないの?

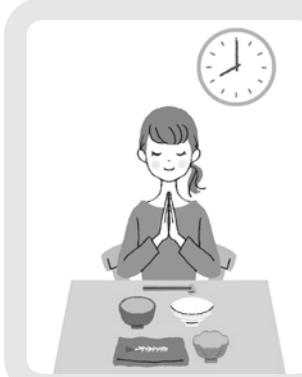
無料!? たしかにおトクだね、それなら受けたほうがいいわね!

個人のペースで無理なく改善することが目的だから、怒られたり厳しい制限をされることもないよしかも無料!



深い眠りへと誘う ～入眠前のリラックス習慣～

睡眠の質を高めるためには、入眠直後にいかに深い眠りにつけるかがカギとなります。そのためには、快眠の妨げとなることは避け、寝る前に心身をリラックスさせることが大切です。心地よい眠りを手に入れられるよう、日々の習慣や寝室の環境を見直してみましょ。



夕食は就寝の 2～3時間前までに

食後は消化器官が活発に動いているため、寝る直前に食事をすると睡眠の質が低下してしまいます。夕食は就寝の2～3時間前までにすませるのが理想です。

スマホやパソコンの 使用を控える

スマホやパソコンから放たれるブルーライトを浴びると脳が「昼」だと錯覚し、眠りを誘うホルモンの分泌が抑制されると考えられています。スマホやパソコンの使用は就寝2時間前までにしましょう。

室温&湿度を調整する

快眠のためには、心地よく眠れる環境をつくるのが大切です。夏場の冷房は27～29℃、冬場の暖房は18～20℃を目安に調整しましょう。また、部屋の湿度は50～60%に保つのが理想なので、夏はエアコンなどの除湿、冬は加湿機能を活用するとよいでしょう。



照明は 電球色&間接照明を併用

照明が明るすぎると脳を覚醒させてしまうため、寝室の照明はオレンジ系の電球色が最適です。ワンルームの場合は、就寝の2時間ほど前から主照明を暗めにし、目に直接光源が入らない間接照明を併用しましょう。



ホットアイマスクで目を温める

スマホやパソコンの使いすぎで目が疲れている人は、顔や首の筋肉が緊張していることが多く、これも睡眠の妨げとなります。そんなときは、寝る前のホットアイマスクがおすすめ。目を温めることで顔周りの血行がよくなり、筋肉の緊張がほぐれてリラックスできるため、副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。

ザッツ・イリョーヒ節約SHOW ジェネリック医薬品を 活用しよう



ハロー！ ザッツ・イリョーヒ節約SHOWへようこそ！
今回はジェネリック医薬品を使ったことがないっていうエビバデにお集まりいただいたわよ！

ジェネリックなんて使ったことないし、
これからも使う気はないね！ だいたい、
どこで作られたのかもわからない薬なんか使えないよ…



Oh、これはトンでもない誤解を持たれているようだわ…
日本における薬剤の品質基準はヒジョーにキビシーのne!
たしかに原薬は海外で生産されるものが多いけど、品質の悪い原薬がジェネリックに使われるなんていうのは都市伝説以外の何物でもないってこと！
信じるか信じないか、どころか信じちゃいけない話yo！



ジェネリック医薬品の有効成分は新薬と同じ



有効成分の種類と量はいっしょ。効き目は同じなのne!



私の周りでは「ジェネリックはたとえ使用しても自分まで、親や子に服用させるものではない」という説まで出ているくらいだけど



ノノノ、そーんな説は立証されないぜ～！
お年寄りやチルドレンのことこそ考えて作られているってのni…
苦い薬に甘味をつける、などのひと手間はジェネリックならではの工夫だったりするのyo～



お年寄りやお子さんにこそ安心して服用してほしいジェネリック医薬品の工夫例

- 錠剤の大きさを小さくのみやすく
- のみ間違いを防ぐため、色を変える
- 少量の水、または水なしでのめるようにするため錠剤を口腔内で崩れやすく

ジェネリック医薬品は、「新薬に比べ開発費が少ないため、新薬より低価格なお薬」。国の基準・法律に基づいて厳しい試験に合格したものが製造・販売されているのyo!



お肉 & 旬野菜でワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作 ■ 板垣 好恵(管理栄養士) 撮影 ■ 栗山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂

たんぱく質を
1日どれくらい
とればいい?

1 日あたりのたんぱく質推奨量は、男性は15歳～64歳が65g、65歳以上が60g、女性は18歳以上50gとされています(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)。たんぱく質は不足すると、免疫力や体力が落ち、とくに高齢者はフレイルやサルコペニアのリスクが上がります。一方、とりすぎると肝臓や腎臓に負担がかかるなどの弊害があるので、適切な量を摂取することが大切です。

じゅわっと広がる鶏肉のうまみ

鶏肉とカラフル野菜の黒酢あん



1人分

エネルギー
372kcal
食塩相当量
1.8g
たんぱく質
23.0g

材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚(250g)
- 赤パプリカ …… 1/2個(75g)
- 黄パプリカ …… 1/2個(75g)
- なす …… 1個(80g)
- オクラ …… 4本(40g)
- サラダ油 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々
- 砂糖 …… 大さじ1
- 黒酢 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1/2
- 水 …… 大さじ2
- 片栗粉 …… 大さじ1/2

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。パプリカ・なすは乱切りにする。オクラはヘタを切り落とし、斜め2等分に切る。
- 2 耐熱容器にパプリカ・なす・オクラを入れ、ラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を焼く。両面焼き色がついたら②を加え、炒め合わせながら鶏肉に火を通す。
- 4 混ぜ合わせた■Aを加えて全体からめ、とろみがつくまで炒める。

調理のポイント

野菜はあらかじめレンジ加熱しておくことで時短になります。黒酢あんはしっかりとろみをつけているので具材によくからみ、塩分控えめでも満足感ある味わいです。



暑い夏の食欲増進にスパイシーソース!

豚肉と夏野菜のオープン焼き スパイシーカレーソース

1人分

エネルギー
388kcal
食塩相当量
2.2g
たんぱく質
17.2g

材料(2人分)

- 豚肩ロース肉(ブロック) …… 200g
- A 塩 …… 小さじ1/4
- にんにく(スライス) …… 1片
- オリーブオイル …… 大さじ1/2
- かぼちゃ …… 80g
- とうもろこし …… 1/2本(150g)
- ズッキーニ …… 1/2本(85g)
- 赤パプリカ …… 1/2個(75g)
- 塩・黒こしょう …… 各少々
- オリーブオイル …… 小さじ1
- B カレー粉 …… 小さじ1/2
- ケチャップ …… 大さじ1
- ウスターソース …… 大さじ1

作り方

- 1 ポリ袋に豚肉・■Aを入れてもみ込み、冷蔵庫で1～2時間漬け込む。焼く前に室温に戻しておく。
- 2 かぼちゃはひと口大に、とうもろこし・ズッキーニは1.5cm幅の輪切りに、赤パプリカは乱切りにする。
- 3 クッキングシートを敷いた天板に①・②を並べ、塩・黒こしょうをふり、オリーブオイルを回しかける。200℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- 4 豚肉の粗熱が取れたら食べやすく切り分け、皿に盛り、野菜を添える。■Bを混ぜ合わせたソースをかける。

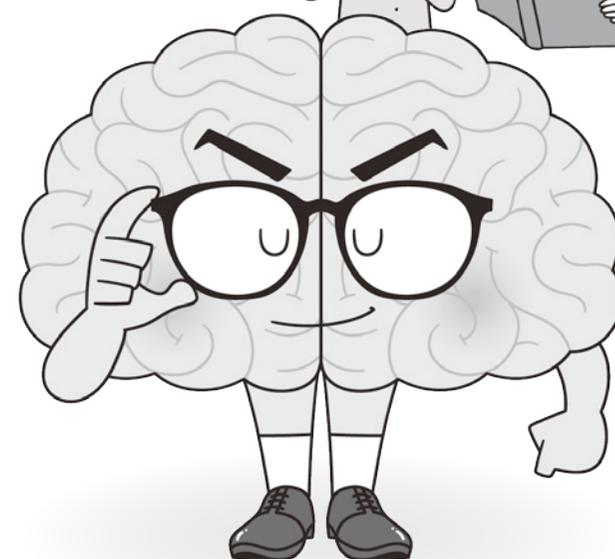
調理のポイント

スパイシーなカレーソースが、豚肉のうまみや野菜の甘みを引き立てます。豚肉と野菜に下味をつけているので、塩分が気になる方はソースをかけなくてもおいしくいただけます。オープンでの調理時、肉・野菜が焦げつきそうになったら、アルミホイルをかぶせてください。



脳は 体全体を司る 最高指揮官!

つかさど



私たちのオペレーター

脳は、体全体をコントロールする、体の最高指揮官です。思考的部分を司る大脳、運動的部分を司る小脳、生命維持活動を司る脳幹、と大きく3つに分けられています。脳は非常に多くの仕事を担っているため、このように部位ごとに担当する仕事を分担しているのです。

知りたい、脳のハタラク

脳は、運動、知覚、生命維持、神経伝達など、体全体をコントロールしている重要な臓器で、頭蓋骨と、その内側を覆う髄膜に包まれて保護されています。

大脳は脳全体の80%を占めており、脊髄を通して体全体の動きに命令を与えたり、物事を考えたり記憶したり、感情のコントロールなどを行います。小脳は、脊髄から受けた命令をもとに、歩く、走るなどの運動がスムーズにできるような体中の筋肉に指令を出します。脳幹は、血液の循環、呼吸、消化などの生命維持に欠かせない働きをコントロールしています。

気なる頭痛

日本人には、慢性頭痛持ちが多いといわれており、身近な症状として知られています。頭痛は、脳の神経と深い関係があり、主な原因は、脳の血管が急激に拡張することや、首や筋肉のこわばりなどがあげられます。頭痛の原因はさまざまですが、吐き気やおう吐を伴い、これまで経験したことのないような激しい頭痛の場合は、脳卒中が原因のこともあります。早急な受診が必要です。



気をつけたい脳の病気、脳卒中(脳血管障害)

脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れる「脳出血」も「脳下出血」があります。脳卒中は、日本人の死亡の原因の第4位(厚生労働省「2021年人口動態統計」、要介護認定となる原因の第2位(令和4年版「高齢社会白書」)の病気です。

最大の危険因子は「高血圧」と指摘されており、高血圧を完全に予防できれば、日本人の脳卒中の多くを減らすことができるといわれています。

また、「心房細動」といわれる不整脈を持っている人は、脳梗塞になる確率が2〜7倍ほど高くなります。心臓の血管に血液の固まり(血栓)ができやすく、その血栓が血流にのって脳に運ばれると脳梗塞を起こすことがあるためです。健診の心電図検査で「心房細動」があると指摘されたら、必ず医療機関を受診しましょう。

こんな症状があれば…FAST (ファスト)

脳卒中は前ぶれなく突然起こり、発症後は一刻を争います。



Face
(顔の麻痺)

顔の片方が下が
る、ゆがみがある



Arm
(腕の麻痺)

片腕に力が入ら
ない



Speech
(言葉の障害)

言葉が出てこな
い、呂律がまわら
ない

1つでもこのような症状があれば、すぐに発症時刻 (Time) を確認して119番通報をしましょう。

危険因子を排除! 脳卒中にならないために

治療技術の発展により、脳卒中による死亡のリスクは減ってきていますが、超高齢社会の日本では脳卒中を発症する人は依然として多く、後遺症によるQOLの低下が問題視されています。

脳卒中がきっかけとなる「脳血管性認知症」や「脳卒中後うつ病」の発症、筋肉量が減少し筋力が低下していく「サルコペニア」の進行などがあげられます。

脳卒中の最大の危険因子は「高血圧」であり、高血圧となる一番の原因は食塩の過剰摂取です。

減塩生活のススメ

1日あたり食塩摂取量の目安は成人男性7.5g未満、女性は6.5g未満とされていますが、実際は男性11g、女性9g程度を摂取している状況にあります。※高血圧患者には6g未満を強く推奨。

(出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)

日本人の食生活は、諸外国に比べて食塩が多くなりやすい傾向にあります。意識して、減塩に取り組む必要があります。

減塩のコツ

- ・しょうゆやソースは、「かける」ではなく「つける」
- ・麺類の汁は飲み干さない
- ・みそ汁は具たくさんにする
- ・食材の持ち味をいかして薄味を心がける
- ・七味などの辛味、かんきつ類などの酸味を活用する
- ・外食や加工食品を控える



本日のまとめ

脳は、思考、運動、生命維持など、人体のあらゆる活動をコントロールしている。脳卒中の最大の危険因子である「高血圧」の予防のため、減塩を意識した食生活を送ることが大事!



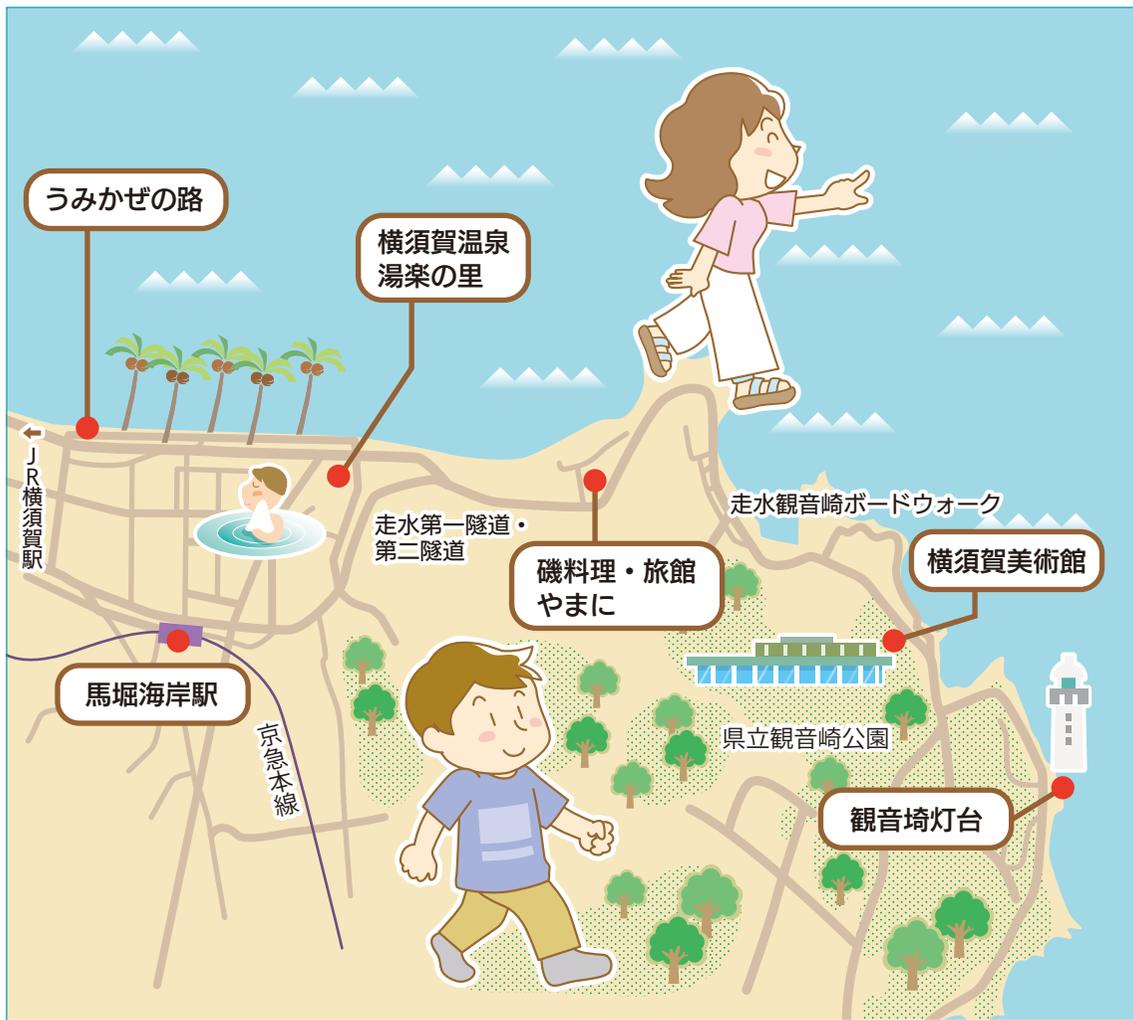


◀県立観音崎公園

三浦半島の観音崎一帯を占める広大な敷地の公園。公園周辺には、海岸線に沿って約600m続く板張りの遊歩道「ボードウォーク」や約5,000点の近現代美術作品を所蔵する横須賀美術館、東京湾の絶景を満喫できる観音崎灯台など、見どころがいっぱいです。

うみかぜの路▶

JR横須賀駅から観音崎までの海沿いに約10kmにわたって続く遊歩道。晴れた日には、横浜ランドマークタワーやベイブリッジ、遠く富士山を望むこともできます。



◀磯料理・旅館やまに

地場産の新鮮な魚介を使ったお刺身や天ぷらを、美しい盛り付けの定食やコースで味わうことができるレストラン。天気の良い日は、テラス席で海を眺め、潮風を感じながら食事を楽しむことができます。

横須賀温泉 湯楽の里▶

東京湾を一望できる展望露天風呂をはじめ、血行を促進する高濃度炭酸泉や岩盤浴、サウナなど、充実した設備がそろっています。休日のリラックส์&リフレッシュに最適です。



© ema pictures Inc.

※営業時間・曜日や、利用料金などは各施設ホームページなどで確認してください



夏ならではの海の眺めを満喫できる

観音崎

[神奈川県]

海に沿って遊歩道が整備されている観音崎エリア。ウォーキング中に立ち寄れるスポットが充実しています。

観音崎は、三浦半島の東端に位置する岬で、夏は磯遊びに訪れる人々にぎわいます。岬は観音崎公園として整備されており、レジャー施設が充実。海を望む横須賀美術館で芸術に触れる、白亜の観音崎灯台から東京湾を眺める、指定エリアでバーベキューやアスレチックを楽しむなど、思い思いの時間を過ごすことができます。

一帯のシンボルともいえる灯台は、明治2年に点灯された日本最古の洋式灯台。眼下に広がる浦賀水道は、無数の船舶が行き交う世界有数の海の大動脈であり、灯台はその航路標識となっています。

おすすめのウォーキングコースは、観音崎公園へ続く「うみかぜの路」。潮の香りと海風を感じながら散策を楽しむことができる遊歩道で、途中には魅力的なスポットがたくさんあります。

走水地区の湧水を造船所に送るためにつくられた走水第一隧道・第二隧道などの歴史的建造物、そして海の幸を堪能できる飲食店やウォーキングの疲れを癒やす温泉施設など、立ち寄りたい場所ばかり。

夏の青い海を傍らに、好みのスポットで足を止めながらのんびりと歩き、観音崎公園から夕陽に染まる大海原の景色で締めくくると、海づくしのぜいたくな休日はいかがですか？

