

甲信越しんきん健康保険組合

2022年8月号

# 健保ニュース

No.153

HP: <http://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/index.html>

続日本百名城  
夏空に映える高島城  
(長野県諏訪市)



Contents



- 令和3年度決算のお知らせ
- 山梨県下の健診日程
- 健康経営優良法人2022に認定されました
- ジェネリック医薬品お知らせ通知の効果測定



ご家族の皆様もご一読ください

# 1億2,890万円の赤字決算

## 高齢者医療への納付金大幅増で 厳しい決算に

去る6月16日に第101回組合会が約2年ぶりに対面により開催され、令和3年度決算が全議員の皆さんの承認をいただき認定されましたので、その概要をお知らせします。

### 一般勘定（健康保険）

令和3年度の決算は、前年度の黒字から赤字に逆戻りし、経常収支で約1億2,890万円の赤字決算となりました。

赤字の主な要因は、高齢者医療への納付金が前年度に対し約1億4,958万円（15.5%）増の11億1,381万円と大幅に増加したことが考えられます。

収入では、保険料収入の基礎となる平均被保険者数は94人減の4,728人と減少傾向が続いている状況にあります。平均標準報酬月額も前年度に対し504円（0.2%）増の321,307円でした。また、平均標準賞与額も36,769円増となりましたが、被保険者数の減少と育休等による保険料免除者の増加により、保険料収入は前年度に対し1,951万円減の22億8,012万円となり、経常収入は前年度に対し2,328万円減の22億9,574万円でした。

一方で支出は、主に医療費の支払いに関する保険給付費は、当健保の場合、令和3年度もコロナ禍での受診控えの影響はなく、前年度に対し1,317万円（1.17%）増の11億3,644万円と微増となりました。また、高齢者医療に関する納付金が大幅に増加したことから、経常支出は前年度に対し約1億5,943万円増の24億2,464万円でした。

このことから経常収支は前年度の黒字から1億2,890万円の赤字決算となり、収支差引額は国からの補助金や前年度の繰越金等を含めて1億2,647万円となり、これを準備金に2,540万円積み立て、1億0,089万円を令和4年度への繰越金としました。

### 介護勘定（介護保険）

収入合計2億6,761万円、支出合計2億5,434万円、収支差引額1,327万円となり、この残額は準備金の積み立てと令和4年度への繰越金としました。

平成20年度から始まった現在の高齢者医療制度ですが、この制度により国に拠出する納付金等の額は保険料収入の50%前後を占めており、この納付額に一喜一憂する予算決算が続いています。令和2年度はこの納付金等が保険料収入の41.9%であったのに対し、令和3年度は48.8%と大幅に上昇したため赤字に逆戻りしてしまいました。

#### ※高齢者医療に対する納付金の保険料収入に占める割合（平成20年度からの累計）

- ・保険料収入 322億1,772万円
- ・高齢者納付金 156億8,767万円
- ・保険料収入に占める納付金の割合 48.7%

過去の実績をみますと当健保の場合、この割合が46%を超えると赤字になる可能性が高くなる傾向にあります。

このような厳しい健保財政ではありますが、健保組合ではこれまでどおり健康診断や保健指導を中心とした保健事業を実施し、皆さまの健康増進と疾病予防に注力してまいります。

皆さまにおかれましても、健康管理に努めながら医療費の節減にご協力いただき、限りある医療資源の有効活用にご協力いただきますようお願いいたします。

# 令和3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	2,280,117	482,258
国庫負担金収入	943	199
調整保険料収入	28,050	5,933
繰越金	157,018	33,210
国庫補助金収入	74,142	15,681
特定健康診査等 事業収入	2,576	545
財政調整事業交付金	23,587	4,989
雑収入	12,543	2,653
<b>合計</b>	<b>2,578,976</b>	<b>545,469</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>2,295,738</b>	<b>485,562</b>

### ●支出

科目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	53,818	11,383
保険給付費	1,136,442	240,364
納付金	1,113,805	235,576
保健事業費	113,746	24,058
還付金	240	51
財政調整事業拠出金	27,865	5,894
連合会費	1,506	319
積立金	5,000	1,058
その他	82	17
<b>合計</b>	<b>2,452,504</b>	<b>518,719</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>2,424,636</b>	<b>512,825</b>

### ●差引額

科目	決算額
収入総額	25億 7,897万 6千円
支出総額	24億 5,250万 4千円
<b>収支差引額</b>	<b>1億 2,647万 2千円</b>
<b>経常収支差引額</b>	<b>△ 1億 2,889万 8千円</b>

### ●財産保有状況(令和3年度末現在)

種別	金額
準備金	5億 4,944万 9千円
別途積立金	5億 9,732万 2千円
退職積立金	5,874万 7千円
その他	95万 5千円
<b>合計</b>	<b>12億 6,47万 3千円</b>

## 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	252,725	97,277
繰越金	14,883	5,729
雑収入	6	2
<b>合計</b>	<b>267,614</b>	<b>103,008</b>

### ●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	254,334	97,896
介護保険料還付金	3	1
<b>合計</b>	<b>254,337</b>	<b>97,897</b>

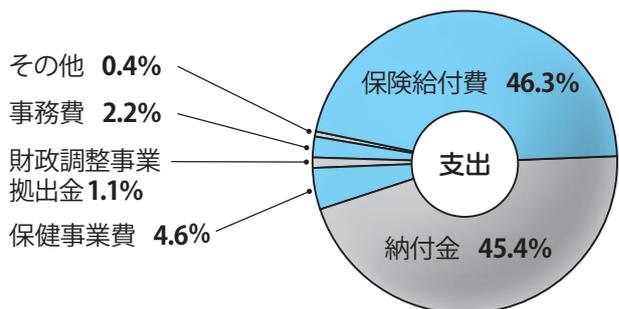
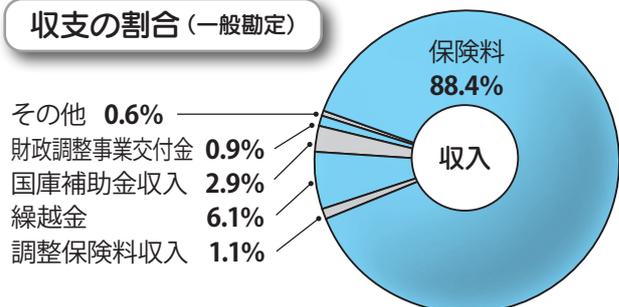
### ●差引額

科目	決算額
収入総額	2億 6,761万 4千円
支出総額	2億 5,433万 7千円
<b>収支差引額</b>	<b>1,327万 7千円</b>

### ●財産保有状況(令和3年度末現在)

種別	金額
準備金	1億 1,203万 4千円
<b>合計</b>	<b>1億 1,203万 4千円</b>

### 収支の割合(一般勘定)



(端数処理により合計が100%とならない場合があります)

# 一部変更についてご説明します



昨年6月に成立した健康保険制度改革関連法により制度の一部が改正され、この10月以降いくつかの取り扱いが変更されます。そのほか、4月の診療報酬改定によって見直された点もあります。このページでは、それら変更内容のうち主なものについてご説明します。



## 育児休業期間中の保険料免除方法が変わります

### ★保険料の免除要件の見直し (右図をご覧ください)

従来の制度では、各月末日に育児休業中である場合、その月の健康保険料が免除されています。ところが、取得した育児休業が短期間で、その期間が月末を含む場合は保険料が免除されるのに、月末を含まない場合は免除されないという状況が生じています。

本年10月からは、育児休業を開始した日を含む月について、月内に14日以上育児休業を取得した場合には、末日が育児期間中であっても保険料が免除されるようになります(末日が育児休業中であれば、従来通り取得日数に関係なく免除されます)。

### ★賞与にかかる保険料の免除要件見直し

従来は、賞与支給月の末日時点で育児休業中であった場合、賞与にかかる保険料が免除されますが、本年10月からは、1ヵ月を超える育児休業を取得している場合に限って賞与にかかる保険料免除の対象となります。

### 図：育児休業中の保険料免除要件

#### ●長期間の育児休業の場合(従来通り変更なし)



#### ●短期間の育児休業の場合



(休業期間が14日以上なら、月末が期間外でも免除されるようになります)

## 後期高齢者の窓口負担割合が変更されます

現在、高齢者の医療機関窓口での負担割合は、原則1割となっています。高齢者の医療費の一部は現役世代が支えていますので、負担が過重にならないように抑制しながら、すべての世代が安心できる社会保障制度を構築することが重要な課題となっています。

このような状況を踏まえ、今回の改正では、「後期高齢者の窓口負担については負担能力に応じたものとする」との考えに基づいて、現役並み所得者を除く被

保険者のうち一定以上の所得※がある方については、本年10月から窓口負担が2割に引き上げられます。ただし、長期にわたり頻回受診を要する人に配慮して、施行後3年間は外来での負担額を1ヵ月最大3,000円に抑える激変緩和措置も実施されます。

※課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上(単身世帯の場合。複数世帯の場合は、後期高齢者の年収合計が320万円以上)。



# 健康保険・医療関係制度の



## 短時間労働者が健康保険の被保険者になる要件が拡大されます

健康保険など、働く人やその家族を対象とした被用者保険の適用範囲は、平成28年以降の制度改正で順次拡大されてきました。

現在（令和4年8月時点）の規定では、パート・アルバイトとして働いていて、下記の要件をすべて満たす人は、パート・アルバイト先の健康保険の被保険者となります。

- 1 週の所定労働時間が20時間以上
- 2 賃金月額が88,000円（年収106万円）以上※  
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- 3 雇用期間が1年以上見込まれる
- 4 学生ではない
- 5 職場規模が以下のいずれかに該当
  - ① 従業員が501人以上
  - ② 従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている



この対象が、10月からさらに拡大されます。

前述の「雇用期間が1年以上見込まれる」については、10月からは「雇用期間が2ヵ月を超えて見込まれる」に変更されます。より短い雇用期間の人も加入対象になるのです。

「従業員が501人以上」については、10月からは「101人以上」に変更されます（さらに令和6年10月からは、「51人以上」となる予定です）。小規模な事業所で働く人にも、加入対象が広がります。

例年4月には、就職等に伴って被扶養者資格を失う方が多いですが、今年は制度変更に伴い10月に被扶養者資格を失う方も増える見込みです。該当の方は、事前にパート・アルバイト先と話し合い、確認や準備をお願いいたします



パート・アルバイト等の人（短時間労働者）が被保険者となる要件変更予定一覧

要件事項	現行規定	令和4年10月に予定される改正内容	令和6年10月に予定される改正内容
事業所の従業員数	501人以上	101人以上	51人以上
労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし	変更なし
賃金	月額88,000円以上	変更なし	変更なし
勤務期間	継続して1年以上使用される見込み	継続して2ヵ月を超えて使用される見込み	追加変更なし
適用除外	学生ではないこと	変更なし	変更なし

## 令和4年4月から医療費・医療制度の一部が変わりました

2年に一度見直される診療報酬（医療の共通料金）改定により、健康保険で受ける医療の価格等が見直されました。

### 改定の主なポイント

#### 《感染症対策の取り組み》

感染予防対策の実施や発熱患者の外来診療を行う診療所では加算があります。

- \* 外来感染対策向上加算…患者1人につき月1回60円加算

#### 《オンライン診療》

医療機関を問わず初診からオンラインで受診ができます。

- \* 初診料 2,510円 \* 再診料 730円



#### 《不妊治療の保険適用》

人工授精や体外受精などの生殖補助医療についても健康保険で受けられるようになりました。

ただし健康保険での治療には、年齢により回数の制限があります。

- \* 年齢制限…治療開始時に女性の年齢が43歳未満
- \* 回数の上限…40歳未満：1児につき通算6回まで  
40歳以上43歳未満：1児につき通算3回まで

#### 《紹介状なしの受診の定額負担の見直し》（10月から実施）

対象となる医療機関が拡大され、定額負担の額が引き上げられました。

- \* 定額負担額 初診…医科7,000円 歯科5,000円  
再診…医科3,000円 歯科1,900円
- \* 対象病院 特定機能病院 地域医療支援病院（200床以上）  
紹介受診重点医療機関（200床以上）

歯や口のトラブルが積み重なると、将来の介護リスクが高まります

# 「オーラルフレイル」を 防ぎましょう！

「フレイル」とは、年齢を重ねることによって体の機能が衰え、健康な状態から要介護に近づいていく過程のことです。口腔（口や歯）にもフレイルはあり、これを「オーラルフレイル」と呼びます。口や歯の健康度悪化は、心身の衰えに直結します。

## 口にはさまざまな役割がある

口の機能や役割は、とてもたくさんあります。そのため、さまざまな筋肉などが集合して、複雑な働きをこなしているのです。



### 【食べる】

- \* かむ
- \* 味わう
- \* 食べ物の中の異物を発見する

### 【飲み込む】

- \* 食べ物や飲み物を食道に正しく送り込む（気道に入れない）

### 【唾液の分泌】

- \* 食べ物物の消化を助ける
- \* 舌などの動きを滑らかに
- \* 口内を清潔に保つ（殺菌作用）

### 【息をする】

- \* リズミカルな呼吸
- \* せきやくしゃみ（異物の除去）
- \* あくび（酸素の追加）

### 【コミュニケーション】

- \* 会話をする
- \* 笑い・怒りなどの表情を作る

口の筋肉が衰えたり、歯や歯肉にトラブルがあると、これらの役割が果たせなくなります。一つの機能が低下すると別の機能にも波及し、悪循環に陥ってしまつのです。

たとえば歯が何本か抜けてしまうと、歯ごたえのある食べ物を避けるようになります。すると、咀嚼機能を担う舌やあごの筋肉が衰えて、ますますかめなくなっていくます。すると食事が楽しみではなく苦痛になり、栄養状態が悪化します。歯の欠落などが増えると人と話をするのも億劫になっていきます。肉体が衰えるだけでなく、社会的な楽しみも減って、心にもダメージが生じてしまうかもしれません。



## 口の健康・心身の健康を守るためにチェックしてみましょう

口の多様な機能をうまく使いこなせなくなってきた、と感じたら、オーラルフレイルの前兆です。

以下のリストでチェックしてみましょう。

### 【オーラルフレイルの自己チェック】

- 食事のときにむせたり、食べこぼすことが増えた
- 食欲がなく、以前より少ししか食べられなくなった
- 軟らかいものばかり選んで食べている
- 話すとき、舌が滑らかに回らなくなった
- 口の中が乾きやすく、口臭が気になる
- 歯が抜ける（失う）ことが増えてきた
- あごの力が弱くなってきた
- 口のまわりの容姿が気になる



いずれか一つでも自覚症状があったり、家族などから指摘を受けたりしたら要注意。口にかかわるささいな衰えが、悪いスパイラルとなって将来の要介護にもつながる可能性があります。歯磨きを始めとする日常のケアとともに、問題が生じたら早めに歯科医などに相談しましょう。

令和  
4年度

## 山梨県下事業所の健診日程が決まりました

	実施日	受付時間	健診会場	所在地
令和4年	12月1日(木)	8:15～11:00	山梨信用金庫大月支店	大月市大月 1-10-1
	12月2日(金)	9:00～11:00	富士吉田市民会館	富士吉田市緑が丘 2-5-23
	12月6日(火)	8:15～11:00	山梨信用金庫上野原支店	上野原市上野原 3260-1
	12月7日(水) ～8日(木)	8:15～11:00	山梨信用金庫玉幡支店	甲斐市西八幡 2377-3
	12月13日(火)	8:15～11:00	山梨信用金庫小笠原支店	南アルプス市小笠原 282-2
	12月14日(水)	9:15～12:00	山梨信用金庫城山支店	相模原市緑区原宿 3-2-1
	12月16日(金)	9:15～11:30	山梨県立青少年センター別館	甲府市川田町 517
	12月20日(火)	8:15～11:00	山梨信用金庫徳行支店	甲府市徳行 4-16-24
	12月21日(水)	9:15～11:30	山梨県立青少年センター別館	甲府市川田町 517
令和5年	1月6日(金)	8:15～11:00	甲府信用金庫塩山支店	甲州市塩山上於曾 674
	1月11日(水) ～12日(木)	8:15～11:00	甲府信用金庫韮崎支店	韮崎市本町 1丁目 5-28
	1月13日(金) 1月16日(月) ～19日(木)	8:15～11:00	甲府信用金庫本部	甲府市丸の内 2丁目 33-1
	1月23日(月) ～24日(火)	8:15～11:00	甲府信用金庫玉穂支店	中央市若宮 36-4

# 昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流が生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元氣よくウオーキングしよう。

## 昇

仙峡では荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウオーキングコースになっている。

まずはバス停・昇仙峡滝上から始めるルートを書く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層に

よってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近にみるができる。

滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してきた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

### 仙娥滝

落差 30 m の迫力を眼前にみることができる。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら

折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶街道を歩いてみよう。甲府は「水晶発祥の地」であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうをいただける食事処などもあり、ひと休みするのもよいだろう。かつてJRR甲府駅前にあったものを模してよみがえら

## INFORMATION



JR 中央本線甲府駅下車、昇仙峡行きバス



中央自動車道「甲府昭和IC」から約 35 分

昇仙峡観光協会

☎ 090-8648-0243

🌐 <https://www.shosenkyo-kankoukyokai.com/>



せた新名所、クリスタルファウンテンを過ぎ、新静観橋を折り返してスタート地点に戻ろう。

## も

う一つのコースは、バス停グリーライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。

天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などにみえてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻ることもできる。



昇仙峡クリスタルファウンテン  
総重量 600kgの水晶を使った、直径 5m、高さ 5mの噴水。

**影絵の森美術館**  
世界的な影絵の巨匠・藤城清治氏のほか、日本のゴッホ・山下清氏、大正ロマンを代表する画家・竹久夢二氏の作品などを所蔵。  
① 9:00 ~ 17:00 (年中無休)  
② 大人 900円、中学生 600円、小学生 500円、園児 300円  
☎ 055-287-2511



©Seiji Fujishiro/Horipro

**石門**  
巨大な花崗岩でできた天然のアーチは、先端がわずかに離れているのが不思議。



**羅漢寺橋**  
橋を渡った先には、阿彌陀如来坐像と五百羅漢像が安置される羅漢寺の保管庫がある。



**有明橋**

羅漢寺橋まで 1km ほど山道を歩くミニハイキングコースの入り口。



**長潭橋**

大正 14 年に竣工した県内最古のコンクリートアーチ橋。

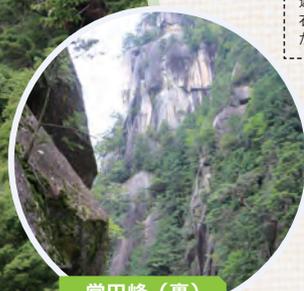


**覚円峰**

その名はかつて覚円という僧が数量分の広さの頂上で修行したことに由来するといわれている。

**覚円峰 (裏)**

石門付近から見える姿。



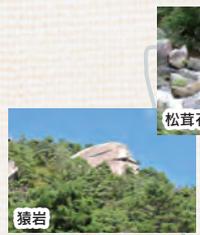
**天鼓林**

県の天然記念物に指定される景勝地。川のせせらぎを聞きながら、東屋でひと息つける憩いのスポット。



**奇岩群**

ふぐ石、はまぐり石、ねこ石、ラクダ石などたくさんある。いろいろ見つけてみよう。



松茸石

猿岩

**Aコース**



約 2.0km 約 30分

**Bコース**



約 6.0km 約 1 時間 30分

**食 ほうとう**



山梨名物。訪れたら一度は食したい。

影絵の森美術館併設「花仙阿」のほうとう。

**昇仙峡ロープウェイ**

山頂のパノラマ台からは富士山などの絶景が望める。

① 9:00 ~ 17:30 (20分間隔で運行。12月1日~3月31日は~16:30)  
② 年中無休  
③ 往復：大人(中学生以上) 1,300円、小人(小学生以下4歳まで) 650円  
☎ 055-287-2111

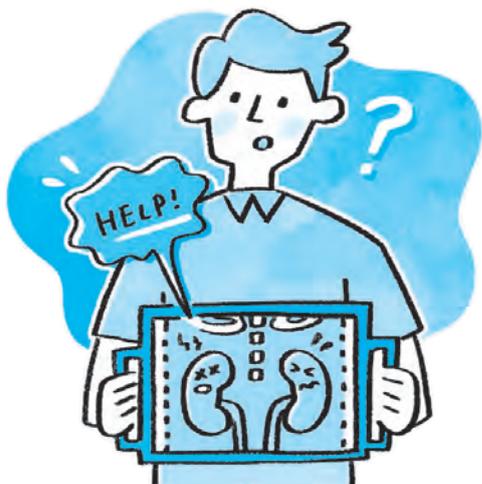


放置しちゃダメ!

重症化を予防しよう!!

# 慢性腎臓病

(CKD = Chronic Kidney Disease)



慢性的に腎機能が低下している状態を慢性腎臓病とい  
い、近年増加しています。その原因は糖尿病性腎症や腎硬  
化症など、不健康な生活習慣によって引き起こされる生活  
習慣病の増加が深くかかわっています。

慢性腎臓病は放置していると症状のないまま進行し、い  
ずれ腎不全となって人工透析が必要になったり、脳卒中や  
心筋梗塞などの合併症を起こすこともあります。

※慢性腎臓病を発症する経緯はさまざまですが、ここでは、生活習慣か  
ら引き起こされる生活習慣病と慢性腎臓病のかかわりを解説します。

## この検査項目に注意!

### 血液検査

	eGFR
保健指導判定値	60mL/分/1.73m <sup>2</sup> 未満
受診勧奨判定値	45mL/分/1.73m <sup>2</sup> 未満

特定健診では医師の判断により追加される項目です。

### 尿検査

尿たんぱく
陽性 (+以上)

- ①腎機能が通常の60%未満 (eGFR60未満)
- ②尿検査異常 (尿たんぱく、尿潜血)

①②のどちらかあるいは両方が、3カ月以上続くと慢性腎臓病が疑われます。

## 慢性腎臓病のリスク

糖尿病  
(次ページ①参照)



高血圧  
(次ページ②参照)



高齢



肥満・  
メタボリック  
シンドローム  
(次ページ③参照)



動脈硬化



消炎鎮痛薬  
など  
腎毒性薬剤の  
使用

家族に慢性  
腎臓病患者  
がいる

など

## 不健康な生活習慣



食べすぎ



運動不足



喫煙 (次ページ④参照)

など

慢性腎臓病の発症と進行

## 合併症の発症

脳卒中

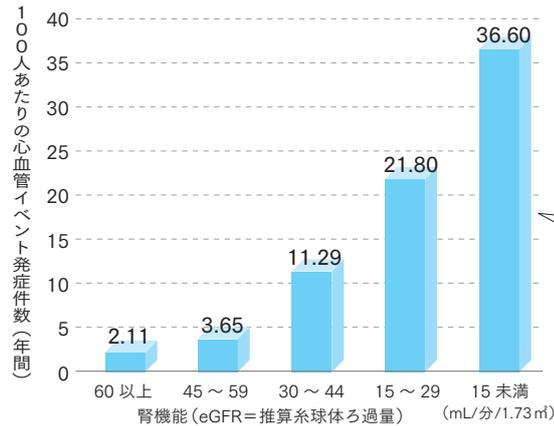
心筋梗塞

心不全

腎機能の低下が初期段階でも  
心臓や脳の病気を起こすリスクが高まります！

腎機能低下とたんぱく尿があると、男性では約2倍、女性では約4倍もの高率で心筋梗塞や脳卒中で死亡しやすくなるという報告もあります。

●腎機能の程度別 心血管イベント\*発症率



腎機能が低下するにたがって心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が増加します。

※心血管疾患を起こすことや心血管疾患で死亡することなどです。

GoAs, et al. Chronic kidney disease and the risks of death, cardiovascular events, and hospitalization. N Engl J Med. 2004 Sep 23;351(13):1296-1305. Figure 1B より一部改変

## 慢性腎臓病の発症

腎障害  
(尿たんぱく、尿潜血)

腎機能低下

末期腎不全  
(人工透析)

## 死に至ることも



慢性腎臓病は、早期に発見して治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。自覚症状が出てからだとすでに進行していることが少なくありません。健診で早期に異常を発見し、異常が見つかったらすみやかに専門医に相談し治療しましょう。

## とくに慢性腎臓病に気をつけたい人

### ①糖尿病の人

高血糖のため血管の障害が進み、同時に腎臓の糸球体の血管の高血圧も進みます。そのため腎臓が障害され、腎機能が低下します。糖尿病は心筋梗塞や脳卒中を起こしやすく、慢性腎臓病が重なることさらにリスクが高くなるため注意が必要です。

糖尿病になったからといって必ず腎臓病になるわけではありません。血糖値を良好にコントロールしていれば発症を防ぐことができます。糖尿病の人は、糖尿病性腎症を早期に発見するよう受診や検査をきちんと受けましょう。

### ②高血圧の人

血圧が高いと腎臓に大きな負担がかかり、腎機能が低下してしまいます。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中の危険因子でもあります。血圧が高い人は、生活習慣の改善をしたり、医療機関で治療を受けたりしましょう。

### ③肥満・メタボリックシンドロームの人

糖尿病や高血圧がなくても、過剰な内臓脂肪は腎臓の機能に影響し、慢性腎臓病の危険因子となります。また肥満やメタボリックシンドロームがあると脂質の代謝異常や動脈硬化を進行させ、腎機能を低下させます。肥満を解消し、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。

### ④タバコを吸う人

喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を減らしたり、血管にダメージを与え、腎機能を低下させます。タバコを吸っている人は禁煙しましょう。



禁煙



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



## たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

### 材料(2人分)

トマト(2cm角切り) ---- 2~4個(400g)  
紫玉ねぎ(みじん切り) ---- 1/4個(50g)  
豚もも肉(薄切り) ---- 150g  
酒 ---- 大さじ1/2  
パスタ(乾燥) ---- 160g

A にんにく(すりおろし) ---- 1/2かけ分  
粗挽き黒こしょう ---- 適量  
しょうゆ ---- 大さじ1/2  
塩 ---- 小さじ1/4  
オリーブオイル ---- 大さじ1/2  
大葉(千切り) ---- 10枚  
すりごま ---- 小さじ1

### 作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったなら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

### 栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。



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



## 鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分  
247kcal / 食塩相当量 1.8g

### 材料 (2人分)

オリーブオイル	大さじ 1	塩	小さじ 1/4
にんにく (輪切り)	1 かけ分	黒こしょう	適量
生鮭	2 切れ (200g)	白ワイン	大さじ 2
あさり (砂抜き済み)	1 パック (200g)	バジル	5 枚程度
ミニトマト (2 等分)	4 個	レモン	1/8 個
しめじ (手でほぐす)	1/2 パック		
ズッキーニ (長さ 4cm の四つ割り)	1/2 本		
黄パプリカ (乱切り)	1/4 個		

### 作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

### ✓ 栄養メモ

あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、**にんにく**や**バジル**といった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

### 🌿 野菜をおいしく食べるコツ

#### 夏の体にぴったりな夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい**調味料は「油」**。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。

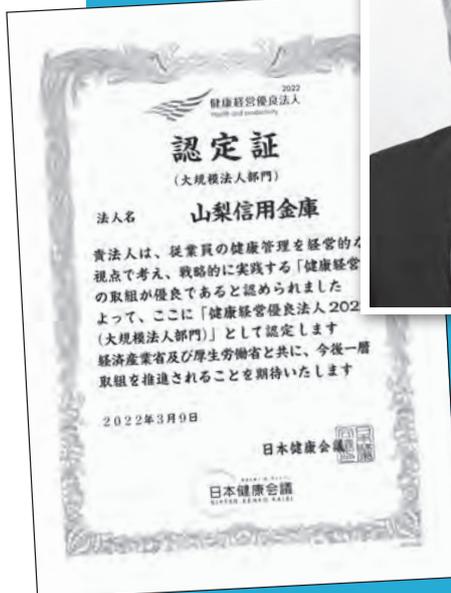
「健康経営優良法人 2022」認定事業所ご紹介

# 「長野信用金庫」は3年連続、 「三条信用金庫」は2年連続の認定！ 「山梨信用金庫」は初申請で認定！

今回で6年目となる認定制度ですが、大規模法人部門では2,299社が認定され、長野信用金庫は3年連続で、三条信用金庫は昨年を引き続き、山梨信用金庫は今回が初めての申請で健康経営優良法人に認定されました。



山梨信用金庫  
五味理事長



## 「健康経営優良法人認定制度」とは

地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業、医療法人等の法人を顕彰する制度です。

優良な健康経営に取り組む法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」

として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目的としています。

評価基準としては、①経営理念・方針の明文化や情報開示、②経営層の関与や体制構築・担当者教育などの組織体制、③健康課題の把握・対応、リスク保持者の限定と施策などの制度・施策実行、④健診結果等の指標の把握、労働時間・休職等の指標の把握などの評価改善。これら大きく4項目からなる健康経営度調査表を提出し、各項目をポイント化し、そのポイントの上位から認定されます。

健康保険組合では、今後とも事業所とのコラボヘルスを推進し、加入員の皆様の健康維持・増進を図るとともに、健康経営優良法人の申請をサポートしていきますので、お気軽にお問い合わせください。

なお、今年度の申請スケジュール等の詳細については、経産省のホームページにアップされますので、こちらでご確認ください。



## ～地方公共団体等が実施する「健康」に関する顕彰・表彰制度～

国が行っている「健康経営優良法人認定制度」の他に、県や市町村等が実施している、企業や個人または団体等に向けた顕彰制度や表彰制度などもあります。

新潟信用金庫は新潟市の実施する令和3年度の「新潟市健康経営認定制度」に応募し、一番上のクラスのゴールド認定を受けられましたのでご紹介します。

◀新潟信用金庫・認定証

# ジェネリック医薬品切り替え「軽減額通知」の効果測定報告 ご協力により薬剤費の節減につながっています



令和3年度も、8月と3月の2回「ジェネリック医薬品のお知らせ」通知を実施し、皆さまにご協力をお願いしました。このうち令和3年1月～令和3年6月分の6カ月間の薬剤費を対象に8月に行った、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬剤費の削減可能額を表示した「ジェネリック医薬品のお知らせ」通知に対し、その後の8カ月間（令和3年9月～令和4年4月分）の薬剤費の請求内容から、どの程度の効果があったか分析しましたのでお知らせします。

実施以降の8カ月間で先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えていただけただけの方は244人中37人で、8カ月間の削減額の累計は約33万3千円でした。（グラフ参照）

通知を出した方以外も含めるとジェネリック医薬品へ切り替えた方はこの8カ月間で延べ308人、金額にして約139万9千円の削減になりました。

ジェネリック医薬品削減額の推移

（左目盛り月額・右目盛り累計額 単位：円）



ジェネリック医薬品の使用割合をみますと、令和2年度は83・67%と健保組合全体平均の81・86%、業態（金融・保険）平均の81・65%をいずれも上回っており、令和3年度の速報値では84・09%と前年を上回る状況となっています。これを事業所別にみますと、使用割合の最も高い事業所は90・4%に対し、低い事業所は78・7%と実に11・7%の差があります。また、本人は87・5%に対し、家族は79・4%と8・1%の差がある状況です。これらを見ますとジェネリック医薬品の使用は、地域差や家族の使用が低いことがわかります。

今年度もジェネリック差額通知を年2回程度行う予定です。また併せてMY HEALTH WEBにもジェネリック通知を掲載していきますので、通知がありますたらジェネリック医薬品に変更可能か医師・薬剤師にご相談いただき、ジェネリック医薬品への切り替えに今後ともご協力をお願いいたします。



**お薬の新しい受け取り方はじまりました**

国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました

例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいて病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と**医師が判断した場合**が対象です

医療機関で処方せんを毎回もらわず、**同じ処方せん**を薬局で最大3回まで**繰り返し使用**できる仕組みです  
くわしくは、医師にお聞きください

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません

持設サイトをご覧ください

## リフィル処方せん

同じ処方せんで、3回まで薬が受け取れます。

### ◎医療機関

- \* 診療
- \* リフィル処方せんを発行



### ①調剤薬局

- \* 薬剤師が「調剤日」と「次回調剤予定日」を処方せんに記入
- \* 薬を受け取る（1回目）
- \* 処方せんは患者が保管



### ②調剤薬局

- \* 薬剤師が「調剤日」と「次回調剤予定日」を処方せんに記入
- \* 薬を受け取る（2回目）
- \* 処方せんは患者が保管



### ③調剤薬局

- \* 薬剤師が「調剤日」を処方せんに記入
- \* 薬を受け取る（3回目）



### ◎医療機関

- \* 診療
- \* リフィル処方せんを発行

## 健保連オリジナルキャラクター「健と保」特設ウェブサイトを公開中

健康保険組合の全国組織である健保連（健康保険組合連合会）では、健康保険制度への理解促進を目的として、オリジナルキャラクター「健と保」を使用した特設ウェブサイトを作成し、公開しています。

このサイトでは、アニメ『健康保険劇場「健と保」』（全8話）をご覧いただけるほか、健康保険に関するクイズや解説コーナーなど、健康保険について楽しく学ぶことができるコンテンツを順次公開予定ですので、ぜひ一度ご覧いただけますよう、ご案内いたします。

健保連オリジナルキャラクター

**健と保**

キャラクターサイト公開中!

要チェックだ!

今すぐチェック!

健と保