

甲信越しんきん健康保険組合

2023年3月号

健保ニュース

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

NO.154

日本百名城
徳川家康出生の地・
岡崎城の桜祭り
(愛知県岡崎市)



Contents



- 令和5年度 収支予算が決まりました
- 組合会議員・役員が改選されました
- 2022年度版『健康スコアリングレポート』
- 長野・新潟県下の事業所別健診日程

一人ひとりに応じた健康情報や医療費データなどを提供する、個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB へのご登録をお願いいたします。



ご家族の皆様もご一読ください

令和
5年度

収入支出予算が決まりました！

●被保険者数の減少傾向

が続いて収入減

●納付金は微減ながら引

き続き巨額で経常赤字
の主な要因となる



第102回組合会は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響から書面による審議としました。この結果、2月20日付で全議員の皆さんの承認をいただき、令和5年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

納付金支出が ついに保険料収入の 6割に迫る

収入では、ここ数年、標準報酬月額、標準賞与額は微増傾向にあるものの、被保険者数の減少が続いており微減と見込みました。そこから保険料収入は前年度に対し約5,849万円減の21億8,297万円を見込み、経常収入は前年度に対し約5,263万円減の22億492万円を見込みました。

一方、支出を見ますと、経常収支赤字の最大の要因である高齢者医療制度への支援金・納付金が昨年度は対前年度1億8,529

万円（16.91%）増と大幅に増加しましたが、今年度は前年度に対し2,510万円（△1.96%）減の約12億5,581万円と見込まれ、僅かに減る傾向ですが、保険料収入の57.53%と6割に迫る過重な負担になっています。なお、加入者の皆さんの医療費等の支払いに係る保険給付費は、前年度とほぼ同額の12億3,444万円と見込みました。その結果、経常支出は前年度に対し約1,208万円増の26億8,780万円と見込みました。

このことから当組合の令和5年度の財政は、高齢者医療制度への納付金等が重くのしかかり、5年連続の赤字予算となりました。

介護保険料率も 据え置き

介護保険については、介護保険料は被保険者数の減少等から増加は見込めない状況ですが、介護納付金が微減となることから、介護保険料で介護納付金が賄える見通しのため、保険料率は前年度同様の千分の17でお願いすることとなりました。

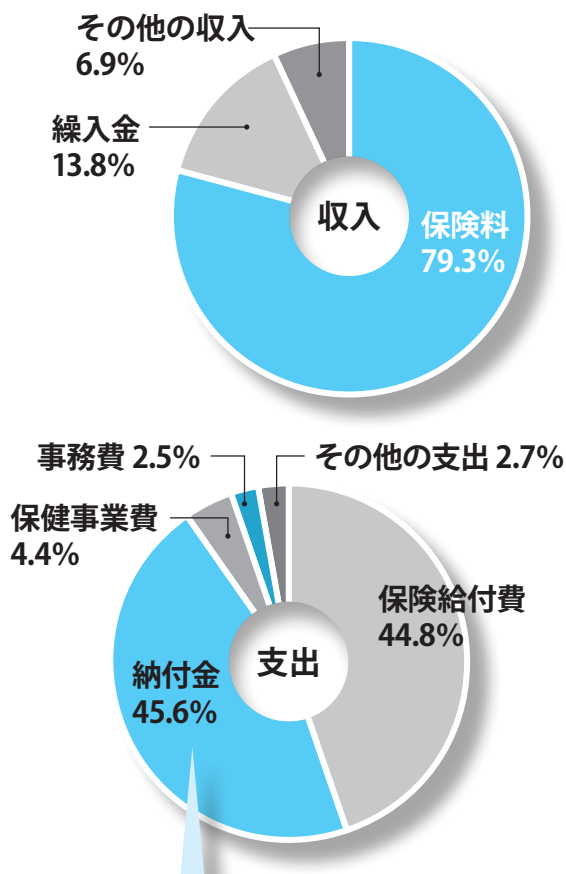
健保組合では、加入者の皆さんの

健康維持・増進のため、より一層、健康診査と

その後のフォローを中心に、充実した保健事業サービスの提供に努めてまいりますので、引き続き健保組合の事業に対するご理解とご協力をお願いいたします。



収支の割合(健康保険分)



保険料収入に占める割合 **57.53%**

● 予算基礎数値

● 被保険者数	➡	男	2,558人
		女	1,957人
		計	4,515人
● 平均標準報酬月額	➡	男	387,318円
		女	233,778円
		平均	324,498円
● 健康保険料率	➡	事業主	55/1000
		被保険者	45/1000
		計	100/1000
● 介護保険料率	➡	事業主	8.5/1000
		被保険者	8.5/1000
		計	17.0/1000

任意継続被保険者の上限月額をお知らせします

令和5年度の標準報酬月額の上限は32万円

任意継続被保険者の標準報酬は、健康保険法第47条の規定によって、次の①②のいずれか低い方と取り決定されます。

①退職時の標準報酬月額

②前年9月末日現在の組合平均標準報酬月額(32万円)
令和5年度は前年度と変わらず32万円を上限とします。

令和5年度 収入支出予算概要表

● 健康保険 ●

● 収入

科 目	予算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保 険 料	2,182,973	483,493
国 庫 負 担 金 収 入	925	205
調 整 保 険 料 収 入	27,161	6,016
繰 越 金	120,770	26,749
繰 入 金	381,025	84,391
国 庫 補 助 金 収 入	952	211
特定健康診査等事業収入	2,631	583
財政調整事業交付金	24,875	5,509
雑 収 入	12,024	2,663
合 計	2,753,336	609,820
経常収入合計	2,204,921	488,355

● 支出

科 目	予算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事 務 費	69,858	15,472
保 険 給 付 費	1,234,442	273,409
法 定 給 付 費	1,221,414	270,524
付 加 給 付 費	13,028	2,885
納 付 金	1,255,805	278,141
前 期 高 齢 者 納 付 金	763,133	169,022
後 期 高 齢 者 支 援 金	492,664	109,117
退 職 者 給 付 拠 出 金	7	2
病 床 転 換 支 援 金	1	0
保 健 事 業 費	120,257	26,635
還 付 金	410	91
営 繕 費	400	89
財政調整事業拠出金	27,161	6,016
連 合 会 費	1,736	384
積 立 金	5,000	1,107
そ の 他	300	66
予 備 費	37,967	8,409
合 計	2,753,336	609,820
経常支出合計	2,687,798	595,304

経常収入－経常支出＝－482,877千円

● 介護保険 ●

● 収入

科 目	予算額(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	240,665	97,356
繰 入 金	6,421	2,597
雑 収 入	11	4
合 計	247,097	99,958

● 支出

科 目	予算額(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	236,887	95,828
介 護 保 険 料 還 付 金	210	85
予 備 費	10,000	4,045
合 計	247,097	99,958

組合会議員・役員が 改選されました

任期満了に伴う組合会議員・役員総選挙の結果、以下の皆様
が健康保険組合の組合会議員・役員に選出されましたので、ご
紹介します。

また、理事長には五味節夫氏（山梨信用金庫・理事長）が選
出されました。



理事長
五味 節夫 氏

健保組合の運営は 組合員全員参加で行われています

健康保険組合の運営は、事業主（金庫等）と被保険者（皆様）
からそれぞれ代表者を同数選出していただき行われています。
その代表者を「組合会議員」といい、議員は組合の最高議決機
関である「組合会」を構成します。

また、組合会の決定に基づいて事業を執行するのが「理事」
です。組合会議員と同じく、事業主の代表理事と被保険者の代
表理事は同数の構成となっています。

- 組合会議員：32 名（うち理事 14 名）
- 任期：令和 4 年 8 月 2 日～令和 7 年 8 月 1 日

◆ 甲信越しんきん健康保険組合・議員名簿 ◆

（敬称略、順不同）

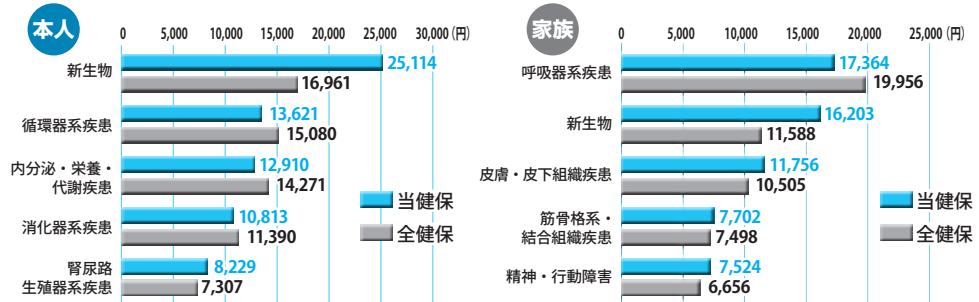
事業主代表（16 名）		
役職名	氏 名	所属事業所
理 事 長	五味 節夫	山梨信用金庫
副 理 事 長	市川 公一	長野信用金庫
〃	西潟 精一	三条信用金庫
常 務 理 事	荒井 晃二	甲信越しんきん健康保険組合
理 事	鶴見 明夫	松本信用金庫
〃	吉澤 祥文	アルプス中央信用金庫
〃	丸山 利之	新井信用金庫
監 事	小松 茂樹	新潟信用金庫
議 員	小池 文彦	上田信用金庫
〃	田中 輝明	諏訪信用金庫
〃	小池 貞志	飯田信用金庫
〃	大堀 芳和	上越信用金庫
〃	小出 昭夫	柏崎信用金庫
〃	佐藤 光一	長岡信用金庫
〃	荒井 一夫	新発田信用金庫
〃	小田切 繁	甲府信用金庫

被保険者代表（16 名）		
役職名	氏 名	所属事業所
理 事	小出 郁夫	上田信用金庫
〃	藤森 賢二	諏訪信用金庫
〃	奥山 貴臣	飯田信用金庫
〃	霜田 直也	柏崎信用金庫
〃	山下 一弥	長岡信用金庫
〃	五十嵐和明	村上信用金庫
〃	花田 真一	甲府信用金庫
監 事	青柳 栄一	松本信用金庫
議 員	岩崎 邦浩	長野信用金庫
〃	有賀 亨	アルプス中央信用金庫
〃	清水 裕	新井信用金庫
〃	中山 弘文	上越信用金庫
〃	田邊 和之	加茂信用金庫
〃	太田 治	長野県信用金庫協会
〃	村田 敏也	新潟県信用金庫協会
〃	廣川 利勝	山梨県信用金庫協会

令和3年度の当健保組合の医療費がどのように使われたか、その動向をまとめましたのでご覧ください。以下のグラフはいずれも、加入者1人当たりの医療費を当健保組合と全健保組合の平均値で比較したものです。

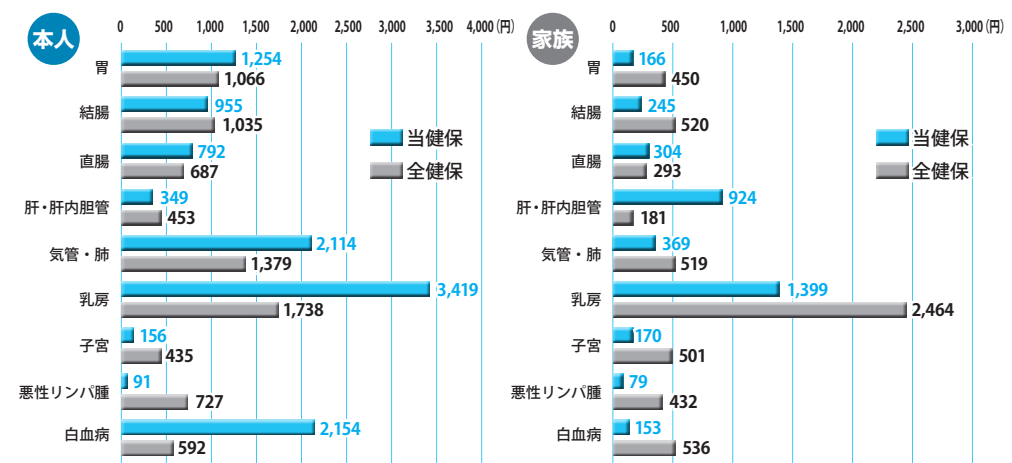
◆グラフ1は、疾病分類別に1人当たり医療費を分け、どのような疾病に多くの医療費がかかったか、高額順に上位5位までをグラフにしたものです。本人・家族ともに、がんなどの新生物が高額になっていることが分かります。

グラフ1 ◆疾病19分類別1人当たり医療費（上位5位）



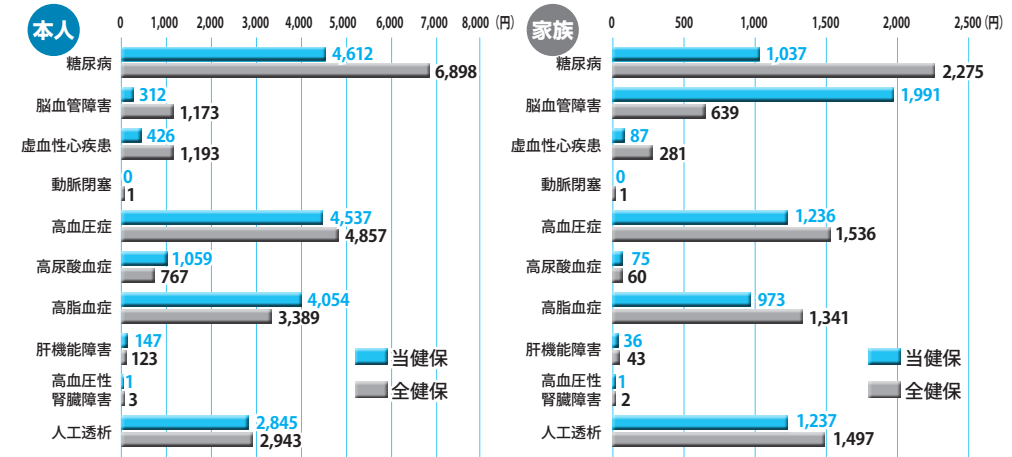
◆グラフ2は、がんなどの新生物を発生部位別で分類し、それぞれの医療費を調べたものです。本人・家族とも、乳房の悪性新生物が特に高額になっていることが分かります。

グラフ2 ◆新生物疾患別（119分類）1人当たり医療費



◆グラフ3は、生活習慣病の関連疾病のうち、どの疾病で医療費が多く使われたかを比較したものです。全健保平均と比較すると、本人は高脂血症と尿酸で、家族は脳出血などの脳血管障害で当健保の金額が大きく上回る結果となっています。

グラフ3 ◆生活習慣関連10疾患別（ICD-10）1人当たり医療費



◆表は、令和3年度の当健保組合における月額医療費の高額上位10件の状況になります。前年度の1位の傷病も血友病Aで、8,921,160円でした。

ここ数年の傾向として、高額な薬が保険適用になってきていることから、それらを使用した場合に医療費が高くなる傾向にあります。また、該当する方々が65歳以上になった場合、実際にかかった医療費の10倍近くの前期高齢者納付金を国に納めなくてはならず、これが当健保組合の財政を圧迫する大きな要因の一つとなります。今後数年のうちに前期高齢者となる方もいて、憂慮すべき事態となっています。

表◆令和3年度 高額医療費の状況

順位	月額医療費（円）	傷病名	診療年月	本人・家族	年齢
1	4,611,060	血友病A	令和3年9月	本人	62歳
2	4,499,970	特発性拡張型心筋症	令和3年9月	家族	17歳
3	4,371,310	新生児特発性呼吸窮迫症候群	令和3年3月	家族	0歳
4	3,728,310	血友病A	令和3年7月	本人	62歳
5	3,462,850	血友病A	令和3年5月	本人	62歳
6	3,440,920	血友病A	令和3年1月	本人	62歳
7	3,434,180	血友病A	令和3年3月	本人	62歳
8	3,418,160	新生児特発性呼吸窮迫症候群	令和3年4月	家族	0歳
9	3,303,680	左内頸動脈未破裂脳動脈瘤	令和4年1月	本人	33歳
10	3,167,910	血友病A	令和3年12月	本人	65歳

最新版の『健康スコアリングレポート』を ご覧ください



良好 ← 中央値と
同程度 → 不良

全健保組合平均を 100 とした際の各組合の相対値を高い順に 5 等分し、「良好 😊」から「不良 😞」の 5 段階で表記しています。

（注）【本レポートにおけるデータ対象】

- 医療費：全加入者
特定健診（健康状況・生活習慣）：40 歳～74 歳
- 健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数 50 名未満の場合データを非表示。

この「健康スコアリングレポート」は、加入者の健康状態や医療費、また予防・健康づくりへの取り組み状況等を、健診結果等を基に分析したもので、日本健康会議、厚生省、経産省が連携して、2018 年度（2016 年度データ）以降、毎年度作成されています。

レポート内容は、当健保組合と全健保組合平均や業態（金融・保険の健保組合）平均のデータを比較し、経年変化を比較分析し可視化したものです。これによって事業主（事業所）と健保組合が問題点や課題を共有でき、両者が連携して加入者の皆様の予防・健康づくりに取り組んでいくための、効果的・効率的なコミュニケーションツールとなります。

【特定健診・特定保健指導の実施状況】

report

このグラフ・表は、2020 年度の特定健診の受診率、および特定保健指導の実施率を比較した内容です。

特定健診の受診率は加入者全体で 82.7%（被保険者 94.0%、被扶養者 47.4%）で、全組合平均の 77.9% は上回っていますが、同業種の業態平均 83.5% より若干下回っている状況です。これは被扶養者の受診率が低いことが影響しています。

特定保健指導の実施率は 40.0% と、全組合平均の 27.1%、業態平均の 37.8% を上回る結果となりました。前年度から全組合平均、業態平均を上回る実施率となっており、事業所ならびに加入者の皆様のご協力により高い実施率を維持することができました。

この結果を順位で見ますと、総合組合では 253 組合中 19 位、全組合では 1,379 組合中 93 位となり、初めてトップ 100 にランクインしました。

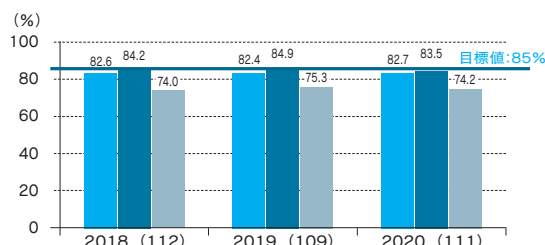
特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	19 位 / 253 組合
全組合順位		93 位 / 1,379 組合

特定健診の実施率

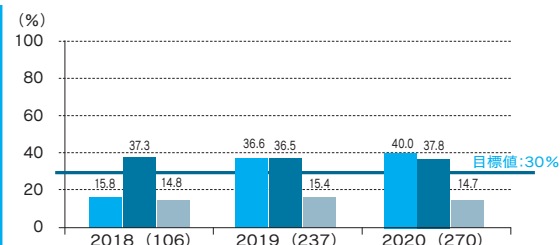
1 ランク UP まで（※1） 最上位です



特定健診の実施率	2018	2019	2020
当組合	82.6%	82.4%	82.7%
業態平均	84.2%	84.9%	83.5%
総合組合平均	74.0%	75.3%	74.2%

特定保健指導の実施率

1 ランク UP まで（※1） 最上位です



特定保健指導の実施率	2018	2019	2020
当組合	15.8%	36.6%	40.0%
業態平均	37.3%	36.5%	37.8%
総合組合平均	14.8%	15.4%	14.7%

※ 目標値は、第 3 期（2018～2023 年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※（ ）内の数値は、総合組合平均を 100 とした際の当組合の相対値。

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

（※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（実施人数）を記載

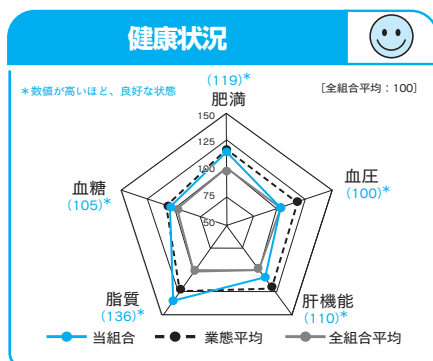
【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

report

このグラフ・表は、健診結果を基に、肥満・
血圧・肝機能・脂質・血糖の数値の高かったリ
スク保有者の割合を示したものです。

当健保組合の場合、
肥満、肝機能、脂質、
血糖は他健保と比較し
て低い傾向にあります
が、血圧のリスク保有
者が高い傾向にあり、
この傾向は数年続いて
います。高血圧は心筋
梗塞や脳出血といった

重大な循環器系の疾患を引き起こす危険性があ
りますので、高血圧の状態を放置しないような
対策が必要と考えられます



リスク	良好	中央値と 同程度	不良
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	😊	😊	😞

※ 2020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】適正な生活習慣を有する者の割合

report

このグラフ・表は、健診時の問診の回答結果
において、喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠の各項
目でリスク保有者となった割合を他健保と比較し
たものです。

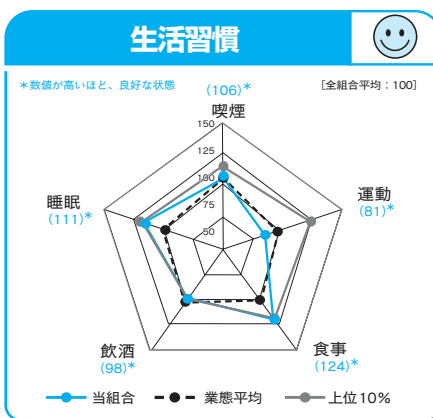
当健保組合の喫煙率は、加入者全体で19.9%
と全組合平均24.1%よりも低くなっており、比較
的良好な評価となっていますが、男性が33.0%
と業態平均の26.2%、全組合平均の32.5%を上
回っています。

喫煙はさまざまな疾病
のリスクを高めますので、
男性被保険者の禁煙対策
は必須と思われます。

他の結果では「朝食を
抜かない」「間食を摂取し
ない」等の食事習慣や、「睡
眠で休養が十分とれてい
るか」の睡眠習慣の割合

は良好な結果でしたが、飲酒習慣と運動習慣のリ
スクが高く、改善が必要との結果になりました。

特に運動習慣のない方と飲酒の習慣が多い方
が多く、生活習慣の改善が必要な項目になります。
運動習慣では一定程度の運動習慣のある方の割
合が25.6%（男性28.1%、女性22.5%）と、全
組合平均の31.6%（男性33.1%、女性29.4%）
を男女とも大きく下回る結果になりました。



リスク	良好	中央値と 同程度	不良	ランクUPまで (※1)
喫煙習慣 リスク	😊	😊	😞	あと43人
運動習慣 リスク	😊	😊	😞	あと7人
食事習慣 リスク	😊	😊	😞	最上位です
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😞	あと12人
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😞	最上位です

※ 2020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。
※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表
す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総
合スコア」上位10%の平均値を表示。
(※1) ランクアップは、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

健康状況の経年変化		2018	2019	2020
肥満	当組合	119	116	119
	業態平均	114	115	116
血圧	当組合	95	94	100
	業態平均	116	117	117
肝機能	当組合	107	103	110
	業態平均	119	120	121
脂質	当組合	117	116	136
	業態平均	123	124	127
血糖	当組合	99	105	105
	業態平均	108	108	106

生活習慣の経年変化		2018	2019	2020
喫煙	当組合	105	105	106
	業態平均	109	109	109
	上位10%	114	113	114
運動	当組合	76	78	81
	業態平均	95	96	95
	上位10%	123	125	115
食事	当組合	119	118	124
	業態平均	108	108	106
	上位10%	118	118	119
飲酒	当組合	97	99	98
	業態平均	101	101	101
	上位10%	102	101	103
睡眠	当組合	118	116	111
	業態平均	102	101	102
	上位10%	121	119	113



中軽井沢

なかかるいざわ

ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🎫 入館無料
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくつかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

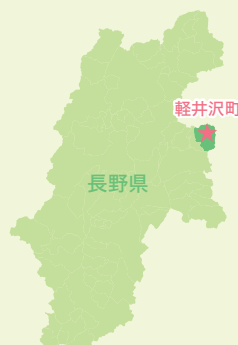
INFORMATION

- 🚆 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 🚗 碓氷軽井沢ICから約20分

軽井沢観光協会

- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📞 無休 ☎ 050-3537-3553

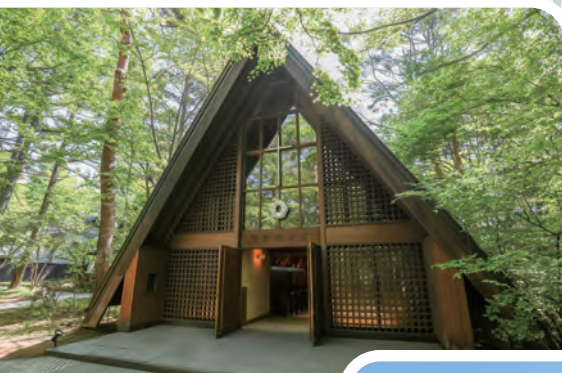
📍 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

📍 遊歩道



📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00（挙式中等見学できない場合あり）

📞 無休 ☎ 0267-45-3333



📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



ミソサザイ ▶



▲ イカル

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00（最終受付 21:15）

💰 大人1,350円、3歳～小学生800円 ☎ 0267-44-3580

約 6.5km

約 1.5 時間 / 約 8,500 歩



グルメ

バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00（売り切れ次第閉店）
📞 月～木曜日 ☎ 1個495円（税込）～
☎ 080-7525-2814



📍 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

📍 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00（最終入館 16:30）
📞 火曜日（祝日・GW・7～9月は開館）、12月26日～2月末
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」への変更不可欄に☒または☐がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで

最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ

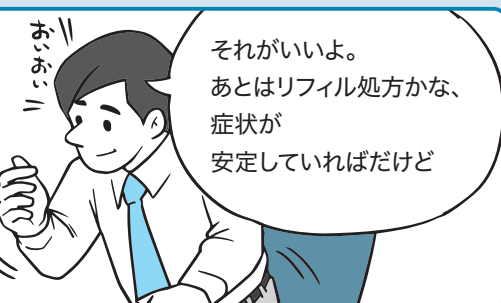


気にしたこと
なかったな、
聞いてみるよ



おいおい
ほら行く薬局も
お茶手帳も
いっしょに
いっしょに

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ！？



1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

いいこと聞いた！
ジェネリックと
リフィルだな！

かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～



医師の判断がマスト！

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



＼かかりつけ薬局を持とう！／

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要のみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。

事業所別 健診日程

ご注意ください

健診の補助は、同一年度内でヘルススクリーニングが人間ドックのどちらか一方になります。

40歳以上の5歳節目の被保険者、および40歳以上の被扶養者のドック補助対象の方で、人間ドックを受ける予定の方は、事業所で行う健診の検査項目をすべて含んでいるため、今年度の事業所での健康診断は受けないようご注意ください。



令和5年度の、長野・新潟県下事業所における健診日程をお知らせします。40歳以上の被扶養者の皆さんの健診（特定健診）受診率が低い状態が続いています。ぜひこの機会に、積極的に受診いただき、健康管理にお役立てください。

ヘルススクリーニング

月 日	事業所
4月14日(金)	新井信金
4月19日(水)	柏崎信金
5月16日(火)～17日(水)	上越信金
5月16日(火)～18日(木)	アルプス中央信金
6月5日(月)～9日(金)	長岡信金
6月12日(月)～14日(水) 9月4日(月)、22日(金)	上田信金
7月3日(月)～14日(金)	新発田信金
7月10日(月)～11日(火) 8月8日(火)～10日(木)	長野信金 信用金庫協会
8月1日(火)～10日(木) 8月17日(木)～31日(木)	新潟信金 信用金庫協会
8月17日(木)～18日(金) 8月21日(月)～24日(木)	飯田信金
9月7日(木)	村上信金
9月12日(火)	加茂信金
9月12日(火)～14日(木)	三条信金
10月19日(木)～20日(金)	松本信金
11月13日(月)～14日(火)	諏訪信金

令和5年

胃 検 診

月 日	事業所
4月19日(水)	柏崎信金
5月16日(火)～17日(水)	上越信金
5月16日(火)～18日(木)	アルプス中央信金
6月5日(月)～9日(金)	長岡信金
7月3日(月)～14日(金)	新発田信金
7月13日(木)	新井信金
8月1日(火)～10日(木) 8月17日(木)～31日(木)	新潟信金 信用金庫協会
8月8日(火)	諏訪信金
8月17日(木)～18日(金) 8月21日(月)～24日(木)	飯田信金
9月7日(木)	村上信金
9月12日(火)	加茂信金
9月12日(火)～14日(木)	三条信金
9月28日(木)	松本信金
10月2日(月)	上田信金
11月20日(月)～22日(水)	長野信金 信用金庫協会

令和5年

※山梨県下の事業所の健診は12月～2月にかけて実施する予定ですが、詳しい日程が決まり次第お知らせします。



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
しいたけ ----- 2枚
豚ひき肉 ----- 200g
A 片栗粉 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 小さじ 2
ごま油 ----- 小さじ 1
おろし生姜 ----- 小さじ 1
キャベツ ----- 1/8 個
にんじん (飾り用) ----- 適宜
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.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

ニンジンと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本
三つ葉 ----- 1 把
A 酢 ----- 小さじ 1
| しょうゆ ----- 小さじ 1
| ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
切り干し大根 ----- 10g
水 ----- 1 カップ
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/4
豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ
輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか？

- ✓ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。



- ✓ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。



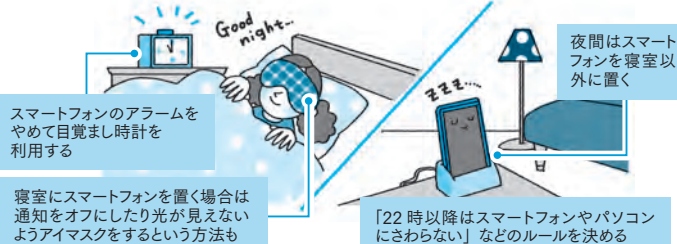
- ✓ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなないとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寢床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNSを頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ)やSNS依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び)が提唱され、SNSにしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

・HEALTH INFORMATION・



歯科医師に質問！健口ポイント！

監修 魚田 真弘 (エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？



A



自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえて悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は？

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

起床後1時間
以内に食べて
体温アップ!



Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、
ツナなどを追加すれば、
たんぱく質が
簡単にプラス!



HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク（ハザード比[※]）を算出しました。その結果、野

菜摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

[※]ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連
(男女合算)

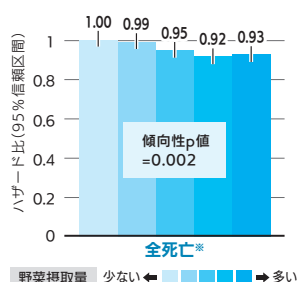
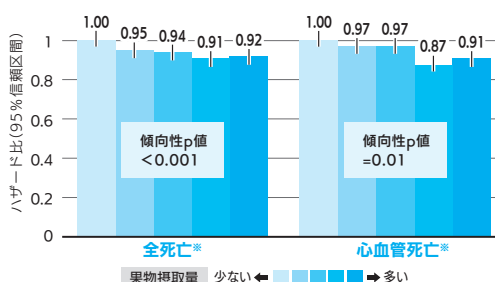


図2 果物摂取量と死亡の関連
(男女合算)



※: 非線形の関係を示したもの

※: 非線形の関係を示したもの

『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究（JPHC研究）からの成果』（国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学）より一部抜粋

太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

- 1** イスに浅く座り、足を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。

手は腰骨に置く。

NG



つま先と膝が外側に開く。



- 2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

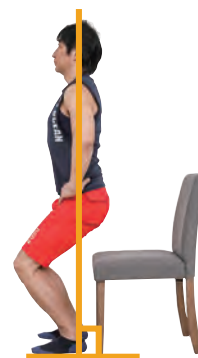
1秒かけて
息を吐く。



2秒かけて
息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前（大腿四頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

背もたれに手を置く。

NG



膝が外側に開く。



- 2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に
適度な張りを感じるまで
引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。