

健保だより

2022.5

第120号

題字 田中啓一理事長

- 令和4年度予算の概況・公告
- 年1回、健診で体の状態をチェックしましょう！
- 特定保健指導のメリットって？
- 令和4年度健診のご案内
- いきいきシニア健診のご案内／質のよい睡眠をとるために
- 塩原溪谷
- 健保組合の加入資格ってなんだ？
- 春は、自律神経の乱れにご注意を！
- 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん
- Health Information
- お薬代って節約できるの？
- 運動を習慣化しよう！



令和4年度予算の概況

保険料率 健康・介護 を据え置いて予算編成

経常収支は今年度も赤字に

令和4年度収入支出予算について

健保組合をめぐる状況

わが国は、平成20（2008）年をピークに人口減少が進む一方で、急速な高齢化の進行により社会保障給付費が急増しています。とくに令和4（2022）年は、団塊の世代が後期高齢者に到達し始める年であり、かねてより高齢者医療制度への納付金の急増とそれに伴う健保財政の急速な悪化が懸念され、「2022年危機」として問題視されてきました。新型コロナウイルス感染拡大による受診控えの影響で、健保組合全体で見ると令和4年度は一時的に納付金の伸びがマイナスになると考えられていますが、5年度からは大幅な増加に転じることが予測されています。

こうした状況を受け、政府は、一定以上の所得のある後期高齢者を対象に、窓口2割負担の導入を決め、10月からの実施を予定しています。しかしながら、対象者は一部に限られ、これだけでは現役世代の負担軽減には不十分です。誰もが安心して必要な医療にアクセスできる医療体制を維持し、国民皆保険制度を将来にわたり持続していくためには、世代間のアンバランスを是正し、全世代で支える制度への転換が急務です。

収入 保険料は6億8100万円の見込み

健康保険組合の財源の柱は、みなさんと事業主（会社）から納めていただく保険料です。本年度の保険料は、前年

支出 保険給付費は増加、納付金は減少

みなさんの医療費などに充てる保険給付費は、3億7973万3千円と前年度予算比で1753万9千円増加しました。高齢者医療への納付金は、合計2億9001万1千円となり、同比6千万円減少しました。保険給付費と納付金を合計すると保険料の98.3%に相当する額となっています。

また、みなさんの健康維持・増進をサポートするための保健事業費には、1億209万円を確保しました。被保険者・被扶養者のみなさんにおかれましては、健診を年に一度必ず受診されるとともに、当健保組合の保健事業を健康維持にご活用ください。また、ジェネリック医薬品の利用や適正な受診などによる医療費節減にもご協力をお願いいたします。

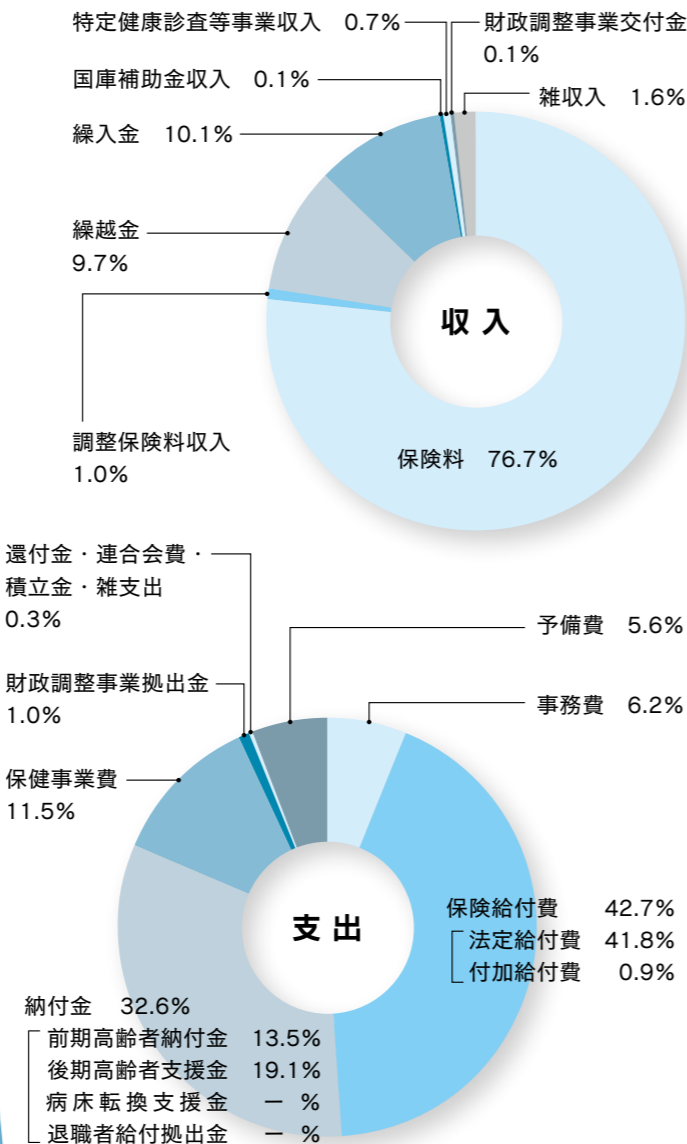
介護保険につきましては、国が算定する介護納付金の額に対応して料率等を算出し、予算を編成しております。金額等については別表をご覧ください。

令和4年度の予算の基礎数値 一般勘定

科目	男	女	計
被保険者数	900人	280人	1,180人
平均標準報酬月額	420,000円	280,000円	386,695円
保険料率 (調整保険料率含む)	98.70/1000		

一般勘定 収支の割合

(四捨五入のため合計に誤差が出る場合があります)



公告

組合規約の一部変更について公告します。 理事長 田中啓一

公告第363号 令和4年度任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について
標準報酬月額 380,000円 (26等級)

公告第364号 令和4年度収入支出予算について
令和4年2月22日 第83回組合会にて可決

公告第365号 規程の変更について
・財産管理規程
・会計事務取扱規程
・システム等運用管理規程

令和4年度収入支出予算概要表

一般勘定

収入

科目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
保険料	681,000	577,119
国庫負担金収入・他	162	137
調整保険料収入	9,150	7,754
繰越金	86,000	72,881
繰入金	90,000	76,271
国庫補助金収入	563	477
特定健康診査等事業収入	5,880	4,983
財政調整事業交付金	1,000	847
雑収入	14,545	12,326
合計	888,300	752,797
経常収入合計	701,905	594,835

支出

科目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
事務費	54,863	46,494
保険給付費	379,733	321,808
法定給付費	371,733	315,028
付加給付費	8,000	6,780
納付金	290,011	245,772
前期高齢者納付金	120,000	101,695
後期高齢者支援金	170,000	144,068
病床転換支援金	1	1
退職者給付拠出金	10	8
保健事業費	102,090	86,517
還付金	1,011	856
財政調整事業拠出金	9,150	7,754
連合会費	500	424
積立金	1	1
雑支出	941	798
予備費	50,000	42,373
合計	888,300	752,797
経常支出合計	829,039	702,575
経常収支差引額	△127,134	



令和4年度収入支出予算概要表

介護勘定

収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	97,000
繰越金	4,000
繰入金	4,000
雑収入	2
合計	105,002

支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	100,000
介護保険料還付金	1,000
積立金	2
雑支出	200
予備費	3,800
合計	105,002

令和4年度は 一般保険料率・調整保険料率・介護保険料率とも据え置き

日本事務器健康保険組合では、令和4年度の健康保険料率（一般保険料率+調整保険料率）および介護保険料率について、前年度と同率を維持します。

健康保険料率

負担割合	事業主	被保険者	合計
一般保険料率	4.870%	0.0650%	4.9350%
調整保険料率	0.0650%	0.0650%	0.1300%
合計	9.740%	0.1300%	9.8700%

基本保険料率 5.580%
特定保険料率 4.160%

介護保険料率

* 40歳以上65歳未満の被保険者に適用されます。

負担割合	事業主	被保険者	合計
介護保険料率	0.890%	0.890%	1.780%

2月22日に開催された第83回組合会において、令和4年度の事業方針と予算について審議を行い、可決・承認されました。そのあらましを以下にご説明します。

いきいきシニア健診のご案内

65歳以上75歳未満の加入者のみなさんは、
ご本人・ご家族とも以下健診を無料で受診いただけます！

- 人間ドック（希望者ドック・節目ドック）
- 生活習慣病予防健診
- 巡回検診
- 特定健診*

*お住まいの地域で実施する特定健診受診希望の方には、これまでどおり特定健診受診券を当健保組合より送付いたします。



令和4年度 健診のご案内

4月から令和4年度の健診が始まりました！
下記の健診費用負担額をご参照のうえ、
早期にご受診くださいますようお願いいたします。

●予約期間
令和4年3月～9月
(期間厳守)

●受診期間
令和4年4月～12月
*被扶養配偶者は令和5年1月まで

注意事項

- ☆再検査・精密検査について、会社負担はありません。保険診療（健保組合7割負担、受診者3割負担）で各自ご受診ください。
- ☆胃検査の胃カメラへの再替え差額、および個人の希望で受ける契約外のオプション検査は自己負担です。当日、窓口でお支払いください。健保組合・会社には請求できません。

令和4年度健診費用負担

健診区分	対象者	費用負担(税別)			備考	
		健保組合	事業所	自己負担		
定期健診	一般健診	0円	全額	0円		
	生活習慣病健診	10,500円	残額	0円		
	節目人間ドック	30,000円	残額	0円	総額が45,000円(税別)を超える場合、超過額は自己負担	
希望者特別健診	生活習慣病健診	7,500円	残額	5,000円		
	希望人間ドック	被扶養配偶者	14,000円	残額	0円	
		41歳以上被保険者(節目年齢該当者を除く)	10,000円	残額	5,000円	総額が45,000円(税別)を超える場合、超過額は自己負担
いきいきシニア健診	40歳未満の被保険者	5,000円	残額	10,000円		
	被扶養配偶者	5,000円	残額	25,000円		
いきいきシニア健診	65歳～74歳の方の人間ドックまたは生活習慣病予防健診	全額	0円	0円	前期高齢者対象	
婦人科検診(乳がん・子宮がん検査)	女性被保険者および被扶養配偶者	全額	0円	0円	乳がん検査はマンモグラフィまたは超音波のどちらか一つを選択	
婦人生活習慣病予防健診(東振協巡回健診)	35歳以上女性被保険者	全額	0円	0円		
全国巡回健診(あまの創健巡回健診)	35歳未満女性被保険者および被扶養配偶者	全額	0円	0円		
被扶養者特定健診	40歳～74歳の被扶養者	全額	0円	0円		

*注：配偶者＝被扶養配偶者 *消費税は別途、各々で負担

2022年度節目該当者

- 40歳：1982年4月1日～1983年3月31日生まれ
- 45歳：1977年4月1日～1978年3月31日生まれ
- 50歳：1972年4月1日～1973年3月31日生まれ
- 55歳：1967年4月1日～1968年3月31日生まれ
- 60歳：1962年4月1日～1963年3月31日生まれ

健診の受診はお早めに！



質のよい睡眠をとるために



監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終えましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

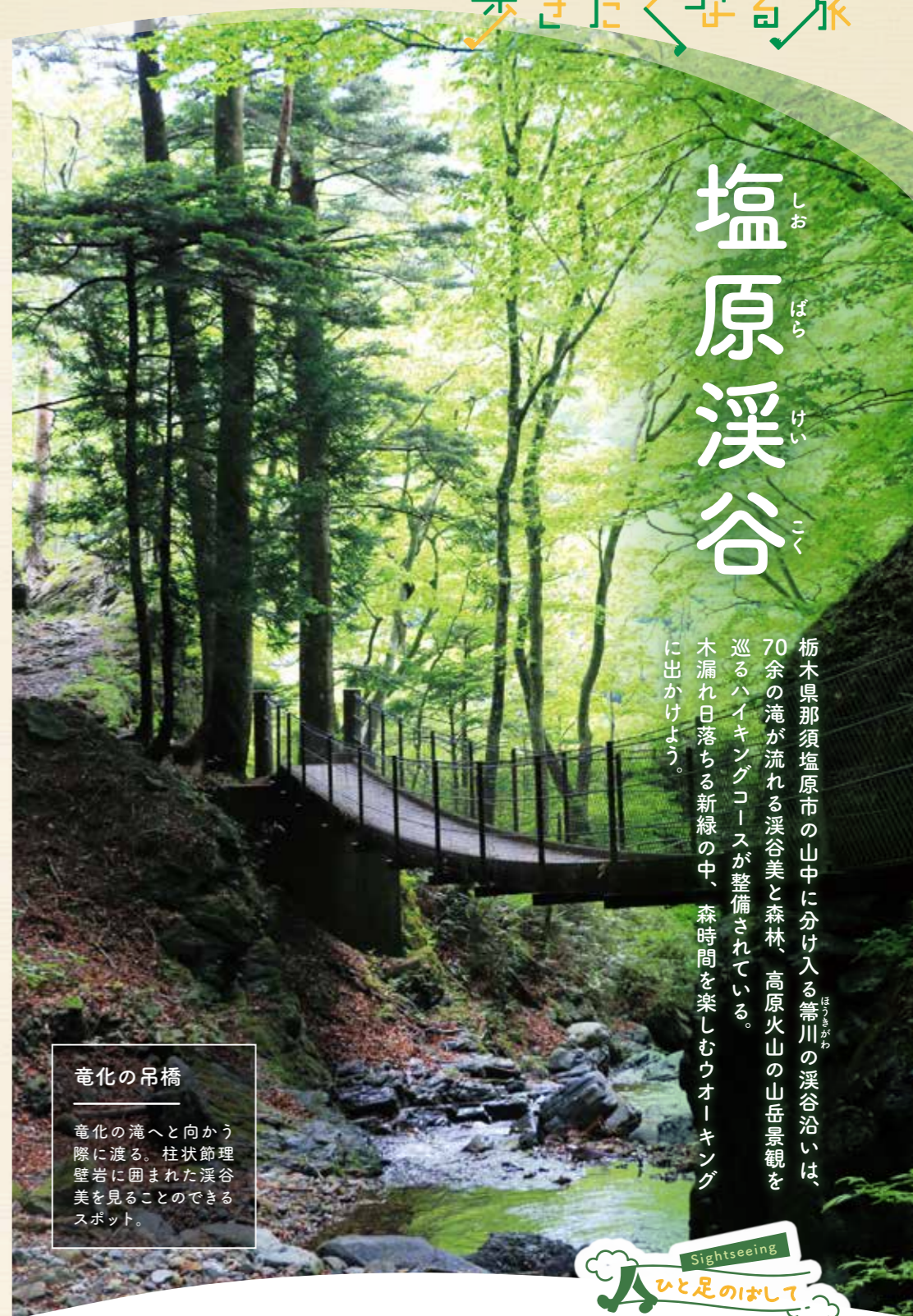
POINT 6

寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋
竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

Sightseeing
ひと足のあしで

塩
原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。
塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。



約5.5km 約2時間30分

INFORMATION

那須塩原市 栃木県

● 東北新幹線・JR東北線
那須塩原駅下車、JRバスで約65分

● 東北自動車道
「西那須野塩原IC」から約30分

塩原温泉観光協会
☎0287-32-4000
http://www.shiobara.or.jp/

とて焼き
塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は11種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園
4月下旬から5月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里
日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長60m。
☎9:00～18:00 ☎木曜日(祝日の場合は翌日) ☎高校生以上200円、小中学生100円
☎0287-32-3101
https://yuponosato.com/



塩原もの語り館
塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。
☎8:30～17:00 ☎資料展示室:大人300円、小人・65歳以上200円
☎0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
https://shiobara-monogatari.com/



回顧の滝(回顧コース内)
名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、葦石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



もみじ谷大吊橋
塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。
☎8:30～18:00 (4月～10月)
☎大人300円、小中学生200円
☎0287-34-1037
http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/

※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

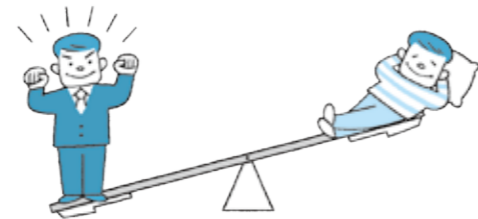
春は、自律神経の乱れ にご注意を！

新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。

自律神経って何？

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。



交感神経 <small>アクセル</small>	副交感神経 <small>ブレーキ</small>
主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする	主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける
収縮 ← 血管 → 拡張	
上昇 ← 血圧 → 低下	
速い ← 心拍 → ゆっくり	
緊張 ← 筋肉 → 弛緩	
消化制御 ← 胃腸 → 消化促進	
促進 ← 発汗 → 抑制	

こんな不調があれば要注意！

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感

春の不調を改善！ 自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとても大切

3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。



日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる

4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。



健保の
ギモンを
解決！

健保組合の 加入資格 ってなんだ？



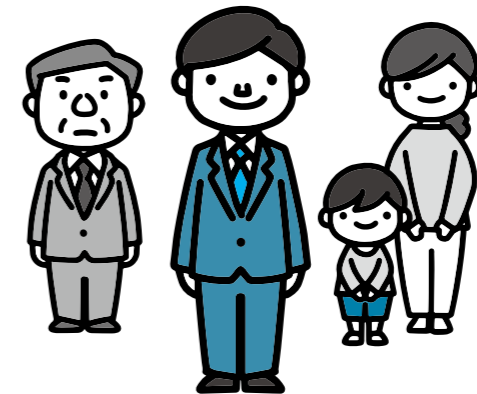
みなさんが持っている保険証は、当健保組合に加入していることを示すものです。示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の3種類のいずれかで、当健保組合に加入しています

任意継続被保険者

- ☑ 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間*、引き続き当健保組合に加入することができます。
※2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- ☑ 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用することができます。
- ☑ 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

- ☑ 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します（任意継続被保険者として加入する場合は除く）。
- ☑ 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

被扶養者

- ☑ 親等、住居、収入*などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。
※年間収入130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円）未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- ☑ 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったまましていると、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが…

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

※オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標にしています。



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



さわら
鯖と春野菜のオーブン焼き | 1人分
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
酒 ----- 小さじ1
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2個 (100g)
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2 個
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2等分) ----- 2個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個
ローズマリー ----- 2本
A 塩 ----- 小さじ2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜を美味しく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップエンドウは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとポリュー

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップエンドウと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ1
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
しょうが (すりおろし) ----- 1 かけ分
ごま油 ----- 大さじ1/2
たけのこ水煮 (みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ1/2
A みりん ----- 小さじ2
みそ ----- 小さじ2
しょうゆ ----- 小さじ1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし (輪切り) ----- 1/2 本
ライスペーパー ----- 6枚
リーフレタス ----- 60g
スナップエンドウ (茹で)* ----- 6~12本
春にんじん (細切り) ----- 60g
紫キャベツ (千切り) ----- 60g
※スナップエンドウはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップエンドウ、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップエンドウや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

お薬代って節約できるの?

「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

これだけでOK! お薬代を節約する5カ条

1 魔法の言葉

ジェネリックを希望します

ジェネリック 先発医薬品
価格の違いは開発費の違い

効果・安全性は同等なのに、価格は3~7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

2 時間に注意

処方箋は、平日8~19時・土曜日8~13時に提出

平日 8 19
土曜日 8 13

平日8~19時、土曜日8~13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円*1の加算がかかります。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

3 かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、お薬手帳を忘れずに!

3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円*1節約できます!

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。

4 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチOTC医薬品も続々登場しています。

時間の節約にもなるね!

5 節税

医療費控除を活用

捨てないでね!

医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

*1 健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

- お薬手帳として*** 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
- 診察がスムーズに*** 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
- 節税手続きを簡素化** マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Taxへの転記ができるので、申告手続きを簡素化できます(2021年9月分以降~)。

*2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

タバコの誤解 Q & A

Q 喫煙はダイエットになる?

最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいっていわれました。
でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと考えているんです...

A いいえそれは違います!



禁煙による体重増加で血糖値が上がるのが報告されていますが、禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかに有益だといわれています。

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ!



Health Information

話題の健康情報

内臓脂肪を減らすと、認知症のリスクも低くなる可能性

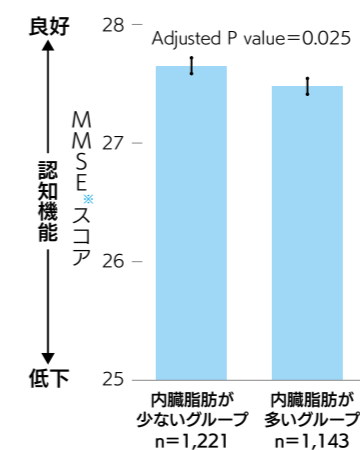
健康で自立した高齢期を過ごすためには、メタボの改善が大切なね

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス&ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



* MMSE... Mini-Mental State Examination の略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。



出典: 花王株式会社・弘前大学 2021年11月25日ニュースリリース

座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく!
自宅できる
トレーニング

たとえ1冊でも、
毎日行うことが
重要です!

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻&
股関節

お尻ストレッチ

左右 各 30 秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上に乗せる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、おへそを
前に出す
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、
下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。

むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。



たったこれだけ!

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、ゆっくりと
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ!