

# 健保だより

2023.1

第123号

題字 田中啓一理事長

- 新年のご挨拶
- 2023年 健保の展望
- 2023年干支の話「卯」
- うさぎにまつわる観光スポットへ行こう！
- 医療費節約かるたクイズ
- セルフメディケーションを取り入れよう！
- 名古屋城周辺
- 医療費控除を活用しましょう
- 健康セミナーを開催しました！
- 野菜をおいしく食べるテリ風ごはん
- 2023年のあなたの運勢
- Health Information
- ゆっくり・安定した動きで体幹を鍛えてみよう



# 新年のご挨拶



理事長 田中 啓一

## みなさまとご家族が「健康」な日々を過ごせるよう、 当健保組合の事業を積極的にご利用ください！

あけましておめでとございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健保組合の事業運営につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行開始から、もうすぐ3年が経過しようとしています。昨年はワクチン接種がある程度進んだものの、オミクロン株の発生によって1日あたりの感染者数は幾度も過去最多を更新しました。また、ロシアによるウクライナ侵攻や円安などによる物価高騰の影響で景況感は悪化するなど、暗いニュースが多い一年でもありました。今年こそはコロナ禍を脱し、社会全体に明るい話題が増えることを願うばかりです。

健保組合をめぐる情勢においては、収入の柱である平均標準報酬月額、平均標準賞与額は回復基調にあるものの、コロナ禍前の水準には戻っておりません（健康保険組合連合会「令和4年度予算早期集計結果の概要」より）。加えて、2025年にかけて団塊の世代が後期高齢者となること、医療機関への受診控

えも落ち着いたことで、健保組合が高齢者医療を支えるために拠出する納付金は今後増加の一途をたどる見込みで、財政状況はかつてない難局に見舞われようとしています。

昨年、同連合会が報告した「令和2年度 健保組合医療費の動向に関する調査」によると、疾病別の医療費は「新生物（がん）」「内分沁・栄養・代謝疾患（糖尿病など）」「循環器系疾患（脳卒中など）」の順で上位を占め、全体の約3割にのぼります。これらの疾病は、食生活の乱れや運動不足、喫煙などが一因となるものが多い一方で、そのような不適切な生活習慣を改善すれば発症や重症化を防ぐことができるともいえます。みなさまにおかれましては、健診の受診や運動の習慣づけなどを通じて、日頃より健康づくりに意識を向けていただきますようお願い申し上げます。当健保組合としましては、特定健診・特定保健指導による重症化予防やコロナヘルスの推進をはじめ、みなさまの健康保持・増進を多角的にサポートしてまいりますので、当健保組合の事業を積極的にご利用いただけますと幸いです。

最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

## 2023年 健保の展望

# 加速し始めた少子高齢化、 今こそ医療保険制度改革による 現役世代の負担軽減を

国際医療福祉大学名誉教授 水巻 中正

## 新型コロナウイルスの影響で 先行き不透明さを増す健保組合の財政

新型コロナウイルスの感染者数は国際的に減る傾向にありますが、日本では「完全に収束」とはいえない状況が続いています。重症者の増加による医療逼迫を解消し、経済との両立を図るため、政府は2022年9月26日から全国的に新型コロナウイルス感染者の情報を把握する「全数把握」を改め、

65歳以上や重症化の恐れがある人、妊婦などに対象を限定する取り組みを始めました。診察の大幅な見直しに踏み切ったことで、医療機関や保健所の業務負担は軽減されるものの、低リスク患者の体調急変への対応、発熱外来への影響等、2023年の健保組合に与える影響は、依然として不透明な状況が続くものと思われれます。

健康保険組合連合会が発表した「令和3年度健康保険組合決算見込状況について」によると、2021年度の健保組合の財政状況は、収入ベースとなる平均標準報酬月額が前年度決算に比べ1309円増の37万7556円（+0.3%）、平均標準賞与額は3万2433円増の116万1583円（+2.9%）となったものの、保険給付費・拠出金とも増加したことにより、経常収支差引額は825億円の赤字を計上しました。

2022年度は、高齢者拠出金の精算戻り等による一時的・限定的な支出減が見込まれますが、2021年度の概算医療費は、前年度比4.6%増の44.2兆円と過去最高となっており、健保組合の保険給付費の支出も大幅に増えています（厚生労働省2022年9月発表「令和3年度医療費の動向」）。

その一方で、旅行、運輸、外食といった業種を中心に標準報酬や賞与は徐々に回復すると見込んでいますが、実態はほとんど伸びず収支は悪化、結果として、健保組合全体でも赤字が避けられない状況となりました。前期高齢者納付金、後期高齢者支金は前々年度の医療費に連動するため、2023年度の前期高齢者納付金、後期高齢者支援金が大幅に増えることが見込まれており、事態は深刻です。

## 団塊の世代が後期高齢者入り 2023年は改革の正念場

健保組合の前途は険しく、混沌とした状況にあるといえます。厚労省の社会保障審議会医療保険部会では「感染症法の改正」を提案し、一般医療を制限して流行初期の新たな感染症医療に対する医療機関の減収を補填する「流行初期医療確保措置」の費用を公費と保険者で半分ずつ負担する仕組みを示しました。また、保険者からの拠出金は保険者間の財政調整を実施し、協会けんぽ、国保、後期高齢者広域連合からの拠出には通常の医療給付と同様に公費負担を行うよう方向性を打ち出しました。具体的な内容については、今後の検討課題となっていますが、被用者保険関係団体の委員からは、公費で賄うべきだとの見解が改めて主張されています。

団塊の世代が2022年から75歳に到達し、少子高齢化は加速しています。2022年10月からは後期高齢者の患者一部負担の2割への引き上げが図られました。医療保険制度の高額療養費制度の見直しや公費による財源支援など現行制度の改革、現役世代の負担軽減は避けては通れません。2023年は改革の正念場です。



リフレッシュに！  
ウォーキングに！  
うさぎにまつわる  
観光スポットへ行こう！

全国にあるうさぎに関連する観光スポットをご紹介します。うさぎにあやかって、ぴょんと飛躍の年になるかも？  
※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

ミッフィーカフェかまいし (岩手県釜石市)

ミッフィーの世界観を再現  
親子で楽しむミッフィーワールド

あたたかみのある手描きの線と鮮やかな色合いで、幅広い世代に大人気のミッフィー。東日本大震災の際に、原作者のディック・ブルーナ氏の著作権を管理するオランダ・メルシス社から、一通の手紙が届いたことがきっかけでオープンしました。店内にずらりと並んだ絵本やぬいぐるみ、カラフルなインテリアは、ミッフィーの世界観を忠実に再現。子どもはもちろん、大人も心が躍ること間違いなし。



Illustrations Dick Bruna © copyright Mercis bv,1953-2016 www.miffy.com

営業時間…平日11:00~15:00、土日祝日11:00~17:00\*  
毎週水曜・第3木曜定休日\*

\*冬季(11月~2月)は土日祝日11:00~16:00、毎週水曜・木曜定休日

白兔海岸 (鳥取県鳥取市)

「古事記」の一節に登場する  
うさぎの神話の舞台となった海岸

弓なりに連なる白い砂浜が美しい白兔海岸は、大国主命という神様に助けられたうさぎの物語、「因幡の白うさぎ」で知られています。初夏には、海岸近くに国の天然記念物であるハマナスがピンク色の花を咲かせて、訪れる人々を迎え入れてくれます。海岸近くには、うさぎを縁結びの象徴として祀った白兔神社があり、恋人の聖地にも認定されています。



月うさぎの里 (石川県加賀市)

2023年の運気が上がりそう？  
うさぎ尽くしのテーマパーク

江戸時代、優しい役人に助けられたうさぎが、恩返しに村を水害から救ったという言い伝えが残る加賀市。うさぎは、「運(つき)を招く月うさぎ」として長年にわたり親しまれています。うさぎをモチーフにしたカフェ、日本最大級のうさぎグッズの販売店、広場には50羽以上のうさぎが放し飼いにされており、抱っこタイムは土日祝日に開催。もふもふの感触に癒されてみては？



営業時間…9:00~16:00  
入場料 (広場) …大人300円、小人200円、3歳以下無料

大久野島 (広島県竹原市)

うさぎとたわむれ、平和を感じる  
ゆったりとした時間が流れる島

瀬戸内海に浮かぶ周囲約4kmの大久野島は、数百羽の野生のうさぎが生息していることから、「うさぎの島」と呼ばれています。島の中央に位置する展望台からは、大小の島々が織りなす瀬戸内海の美しい景観が一望できます。一方で、戦時には化学兵器の製造拠点だったことから、島内には戦時遺跡も点在しており、うさぎのかわいらしい姿に、あらためて平和の尊さを感じることができるでしょう。



うさぎの主食はにんじん……  
ではない!?

うさぎの好物とされる、にんじん。しかし、にんじんはうさぎの主食ではないことを存じでしたか？  
野生のうさぎは、おもに草や若木、それらの葉や根などを食べています。ペットとして飼ううさぎには、乾いた牧草をたっぷりと、さらに「ペレット」と呼ばれる専用のフードを適量与えるのが基本です。このペレットの主原料も、イネ科やマメ科の牧草です。  
さらに、うさぎは胃腸の機能を正常に保つために繊維質をとり続ける必要があります。一日中牧草を食べています。「うさぎはさみしいと死んでしまう」という通説は、この「常に食べていないと体調を崩してしまう」ことか

ら広まったのではないかとわれています。にんじんや葉物野菜もうさぎの好物ですが、おやつ程度に与えるのがよいとされています。これは、野菜を食べすぎて主食を食べなくなると、体調を崩しやすくなってしまいます。  
おやつを食べすぎると健康によくないのは、うさぎも人も同じ。体に必要なものを、バランスよくとるようにしたいですね。



満月でもちつきをするのは  
献身的なうさぎ

子どものころに満月を見て、「ほら、うさぎがもちをついているよ」と大人から教えられた人は多いでしょう。文部省唱歌「うさぎ」でも、「うさぎうさぎ／＼に見てはねる／＼十五夜お月さま／＼見てはねる」と歌われます。月の表面の様子は確かにそのように見えますが、うさぎがほとんどこだそうです。



月にいるうさぎの由来は、ブッダの前世の逸話を集めたインドの『ジャータカ物語』という文献と、それをベースにした『今昔物語集』に掲載されている、次のような逸話であるといわれています。  
「猿やヤマイヌ(またはキツネ)、カワウソと暮らすうさぎの前に、施しを求める老人が現れた。ほかの動物と違い何も施すものがないうさぎは、自ら火に飛び込んで慈悲深い行動をほかの生き物の手本にするため、月にうさぎの形を描いた。(諸説あり)よい行いをすれば報われる、ということ」  
うさぎに思いをはせて見上げてみませんか。

因幡の白うさぎの  
縁結び

島根県の出雲大社には、うさぎの石像がたくさんあります。これは、出雲大社の祭神・大国主命にまつわる、次のような「因幡の白うさぎ」の神話にちなんだものです。  
大国主命とその兄弟神たちが、八上比売という姫と結婚するため、因幡に向かっていたときのこと。白うさぎが、隠岐の島から因幡の国へと海を渡るため、ワニザメをだまして背中の上を通ろうとしていました。しかし、ワニザメにばれて体中の毛をむしりとられ、痛がって泣いているところへ、いじわるな兄弟神たちが通りかかったのです。「海で洗って風にあたって乾かすように」と言われてそのようにすると、痛みがさらにひどくなってしまいました。次に大国主命が通りかかると、「真水で洗ってガマの花粉をつけるとよい」と言うので従うと、すっかりよくなりました。喜んだ白うさぎは大国主命と八上比売との仲を取りもち、縁結びの象徴となったそうです。  
鳥取県には白うさぎを祀った白兔神社があり、縁結びだけでなく、やけどや皮膚病などにもご利益があるとされています。  
近くには、この神話の舞台とされる白兔海岸の美しい海と白砂が広がっています。出雲大社を訪れた際には足を延ばしてみてください。



# セルフメディケーションを取り入れよう!

世界保健機関 (WHO) では、セルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。

日ごろから健康管理や疾病予防を心がけることは、自分の健康を守ることになり、医療費節減にもつながります。

## セルフメディケーションのメリット

健康的な習慣が身につき、病気のリスクが下がる

病院を受診する手間が減り、医療費も少なく済む

### CHECK

セルフケアを行っても改善しないときは、かかりつけ医に相談しよう。



## 不調に対処

軽いかぜや胃痛など、軽度の不調であれば、休養や OTC 医薬品\*などのセルフケアが有効です。

\* OTCとは「Over the Counter」の略で、薬局・薬店等で処方箋なしで購入できる医薬品。

## 毎日の健康管理

CHECK 自分に合った方法を考えてみよう。

### 例えば...

- ・移動手段をバスや車から自転車へ
- ・野菜を意識して食べる
- ・就寝時間を15分早める
- ・本やネットで正しい健康情報を学ぶ など



健康は1日にしてならず。とはいえ、突然ガラリと生活を変えるのは難しいもの。日々の生活でベターな選択を積み重ねましょう。

## 特定健診・保健指導

自分の体の状態を知って健康管理に活かすことはセルフメディケーションの基本です。病気のリスクがぐっと上がる40歳以降は、年に1回健診を受け、結果をよく確認して生活習慣改善につなげましょう!



### CHECK

健保組合では**特定健診・保健指導**を実施して**セルフメディケーションをサポート!**

自覚症状なく進行する生活習慣病を発症前に見つけられる!

健保組合の費用補助で負担軽減!

特定健診は、40～74歳を対象としたメタボリックシンドロームの予防・早期発見のための健診です。その結果、リスクが高い方へは特定保健指導をご案内し、保健師や管理栄養士による生活習慣改善のサポートを行います。

## 国もセルフメディケーションを後押し!

### セルフメディケーション税制をご存じですか?

対象の OTC 医薬品を年間 12,000 円以上購入し、健診等を受けていれば、税金が還付・減額されます。

詳細はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html> (厚生労働省)



セルフメディケーション  
税 控 除 対 象



**と**

遠くの大病院より  
近くの〇〇〇〇医

🏥

🐰

**ま**

気をつけて  
〇〇外受診で  
思わぬ出費

🌙

🏠

**ま**

真夜中に子どもが急病!!  
頼りになります #〇〇〇〇

🐰

ヒント 体調不良のとき最初にかかるお医者さん。

ヒント 日中以外は加算されることも...

ヒント 救急車を呼ぶか迷ったら...

# 医療費節約かるたクイズ

医療費は、病院のかかり方や薬のもらい方に注意することで、節約が可能です。

クイズを解いて、医療費の節約に役立つ知識を身につけましょう。

**ほ**

保険証でマッサージ  
ホントにOK? ○骨院

🏠

🐰

**ふ**

ふらふらと  
〇〇〇受診は  
ムダのもと

🏠

🏠

🏠

**べ**

便利だね  
通院減らせる  
〇〇〇〇処方箋

🏠

🏠

ヒント お財布にも体にも負担が大きくなります。

ヒント 医療機関ではないので要注意!

ヒント 最大3回まで使えます。

## 正解・解説

- と** 「かかりつけ」…大病院\*1は、紹介状なしでかかると上乗せ料金がかかります。「まずかかりつけ医に受診し、必要があれば紹介状をもらって大病院へ」を心がけて。
- ま** 「時間」…医療機関の診療時間外や休日、深夜などにかかると、加算料金がつきます。急を要する場合を除き、平日の日中に受診しましょう。
- ま** 「8000」…「#8000」(こども医療でんわ相談)に電話すると、居住地の都道府県窓口へ自動転送され、小児科医や看護師等に相談できます。判断に迷ったら電話してみましょう。
- ほ** 「接」「整」(どちらも正解)…「各種保険取扱」と掲示されていても、健康保険が使えるのは「打撲」「ねんざ」「挫傷(肉離れ)」「骨折\*2」「脱臼\*2」のみです。
- ふ** 「はしご」…同じ症状で複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、初診料\*3や検査、薬が重複して金銭的にも身体的にも負担が増えるうえ、病気の治癒が遅れてしまう恐れも。信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう。
- べ** 「リフィル」…令和4年度から始まった「リフィル処方箋」は、繰り返し利用可能な処方箋のことで、症状が安定している患者を対象に、医師が認めた場合に処方されます。通院負担の軽減とともに医療費節減効果も期待されています。

\*1 大学病院等の特定機能病院、一般病床200床以上の地域医療支援病院、紹介受診重点医療機関

\*2 応急処置を除き医師の同意が必要。 \*3 初診料2,880円、再診料730円(自己負担割合は原則3割)。

# 名古屋城周辺



日本の中心に位置し、古くから中部地方における商業・物流・文化の中心として発展を続ける名古屋。名古屋城などの歴史的な観光名所や近年開業された話題の商業施設を巡る、新旧の魅力溢れる街歩きにかけよう。

## 那古野エリア

### しげみち 四間道

四間道は名古屋市町並み保存地区に指定され、幅4間(約7m)の道を挟んで東側に土蔵、西側に町家が軒を連ねる。



### はなせん 花千花

築約150年の古民家を改装してつくられたモダン茶房。美しい坪庭を臨む店内で味わう日本茶や和菓子は格別。

平日12:00~18:00  
土日祝13:00~18:00  
不定休  
052-526-8739  
https://www.wabohotel.com/

抹茶(二層・季節の干菓子付き)1,430円



### 名古屋市科学館

世界最大級のプラネタリウムドームや、科学の面白さを伝える体験型の展示等が多数ある。  
9:30~17:00 (入館は16:30)  
月曜(祝日の場合、直後の平日)・第3金曜(祝日の場合、第4金曜)、年末年始  
展示室・プラネタリウム: 大人800円、高校・大学生500円  
展示室のみ: 大人400円、高校・大学生200円  
052-201-4486  
http://www.ncsm.city.nagoya.jp/

### でんきの科学館

電気のしくみや、電気の歴史を学ぶことができる。

9:30~17:00 (入館は16:30)  
月曜(祝日の場合、直後の平日)・第3金曜(祝日の場合、第4金曜)、年末年始  
展示室・プラネタリウム: 大人800円、高校・大学生500円  
展示室のみ: 大人400円、高校・大学生200円  
052-201-4486  
http://www.ncsm.city.nagoya.jp/



約8.0km 約2時間

## INFORMATION



地下鉄名城線名古屋駅下車 (2023年1月4日~市役所駅より駅名変更)  
名古屋高速1号楠線「黒川」出口から約10分  
名古屋高速都心環状線「丸の内」出口から約5分

名古屋市公式観光情報 名古屋コンシェルジュ  
https://www.nagoya-info.jp/

## なごやめし



ひつまぶし、みそかつ、手羽先など、名古屋や周辺地域で愛されてきたメニュー。伝統的な郷土食から、特定の店の創作料理まで幅広い食文化が楽しめるのも名古屋の魅力。

### 金シャチ横丁



2018年に名古屋城のすぐそばに誕生した「なごやめし」の人気店が集結する商業施設。  
店舗により異なる  
年末年始(店舗により異なる)  
https://kinshachi-y.jp/

### オアシス21



水が流れるガラスの大屋根(水の宇宙船)、芝生広場、バスターミナル、ショップなどが一体となった公園。  
施設により異なる  
https://www.sakapark.co.jp/

### 大須商店街



1,000軒を超える幅広いジャンルの店が並ぶ。アンダーグラウンドからメジャーが混ざり合う名古屋カルチャーの発信地。  
052-261-2287  
https://osu.nagoya/ja/

### 大須観音

真言宗智山派の別格本山で名古屋随一の観音霊場。1612年に岐阜県羽島市大須から移された。本堂は戦災焼失し、1970年に再建された。  
6:00~19:00 052-231-6525  
http://www.osu-kannon.jp/



### 名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が開始された。往時の姿を伝える国内屈指の城郭として、国の特別史跡に指定される。  
9:00~16:30  
年末年始(12月29日~31日・1月1日)  
高校生以上500円 052-231-1700  
https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/

●本丸御殿  
近世城郭御殿の最高傑作と称される。江戸時代の実測図などを基に忠実に復元・公開された。高い建築技術、豪華な障壁画や装飾は必見。



### 東山動植物園

東京ドーム13個分の緑豊かな園内には、動物園・植物園・遊園地・東山スカイタワーがある。  
9:00~16:50 (入園は16:30)  
月曜(祝日の場合、直後の平日)、年末年始  
高校生以上500円  
052-782-2111  
https://www.higashiyama-city.nagoya.jp/



### 徳川美術館

徳川家康の遺品を中心に、尾張徳川家に受け継がれる1万件余の家宝を所蔵。国宝「源氏物語絵巻」をはじめ、多数の国宝・重要文化財を鑑賞できる。  
10:00~17:00 (入館は16:30)  
月曜(祝日の場合、直後の平日)  
※2022年12月16日~2023年1月3日はメンテナンス休館  
大人1,400円、高校・大学生700円  
小・中学生500円  
052-935-6262  
https://www.tokugawa-art-museum.jp/



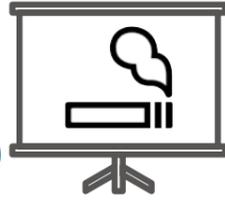
※営業時間や料金などは変更される場合があります。  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

去る2022年11月29日(火)14時より、タバコに関するオンライン健康セミナーを開催しました。



▲田中社長(右)とインタビューの佐藤事務長(左)。

## 健康セミナー



# 「タバコについて考えてみよう」を開催しました!

セミナーでは、実際にタバコをやめられた田中社長へのインタビューのほか、株式会社CureApp 卒煙指導員の園田先生による講演を行いました。タバコと健康経営との関連性、やめたいと思う方へのサポートや卒煙プログラムな

ど、幅広い内容を1時間でコンパクトにご紹介し、約80名の方にリアルタイムでご視聴いただきました。

喫煙者の方には卒煙のきっかけに、非喫煙者の方にはサポートのヒントになる内容でした。



## #タバコについて考えよう

### クイズの時間です!

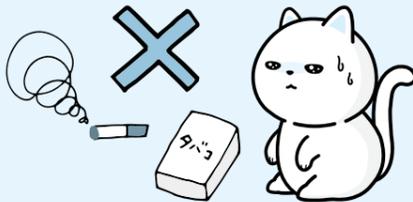
※答えは一番下を見てね!

**Q1** 電子タバコや加熱式タバコは、紙タバコより健康リスクは少ないでしょうか?

- A1**
- ① 紙タバコのほうが健康リスクがある
  - ② 電子・加熱式タバコのほうが健康リスクがある
  - ③ どちらも身体に健康リスクがある

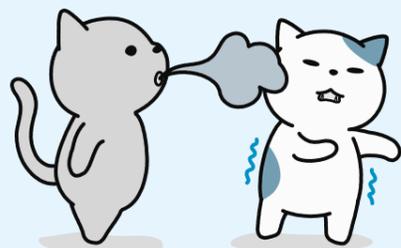
**Q2** タバコを吸いたい!という衝動は、一般的に何分間くらい続くといわれているのでしょうか?

- A2**
- ① 3分
  - ② 5分
  - ③ 15分
  - ④ 30分



**Q3** タバコの煙には、健康への害があります。それでは、タバコを吸い終えて去ったあとや、服についたニオイについてはどうでしょうか?

- A3**
- ① 健康への害はある
  - ② 健康への害はない



### 答え

- A1** ③ どちらも身体に健康リスクがある
- A2** ② 5分
- A3** ① 健康への害はある

## 確定申告をすることで税金が戻ってくる

# 医療費控除を活用しましょう

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めた医療費等が一定額を超えたとき、税務署に確定申告をすることで納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円(または総所得金額等の5%)を超える場合、上限200万円

まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。なお、確定申告期限は令和5年3月15日までですが、一般の会社員など確定申告が不要な人が医療費控除を行う場合は、5年以内であればいつでも申告できます。

### 医療費控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか



### 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額}^*$$

$$- \text{10万円(または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

\* 高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

### 申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

\* 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。

\* 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。



### マイナンバーカードに保険証機能を持たせると医療費控除が簡単に

マイナンバーカードを取得し、マイナポータルで保険証利用申込を済ませておくと、マイナポータルを通じて医療費通知情報の取得、確定申告書への自動入力ができます。

※ 令和4年分の確定申告から1年分

(令和4年1月~12月診療分)の医療費情報が取得できます。「マイナポータル連携」の詳細は、国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。



### セルフメディケーション税制を選択することもできます (対象期間: 平成29年1月~令和8年12月)

セルフメディケーション税制は、健診や予防接種など健康への取り組みを行っている人が、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品\*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除を受けられる制度です。セルフメディケーション税制と医療費控除との併用はできないため、どちらか一方を選びます。セルフメディケーション税制を選択した場合も、セルフメディケーション税制に関する事項を記載した確定申告書と明細書を提出する必要があります。

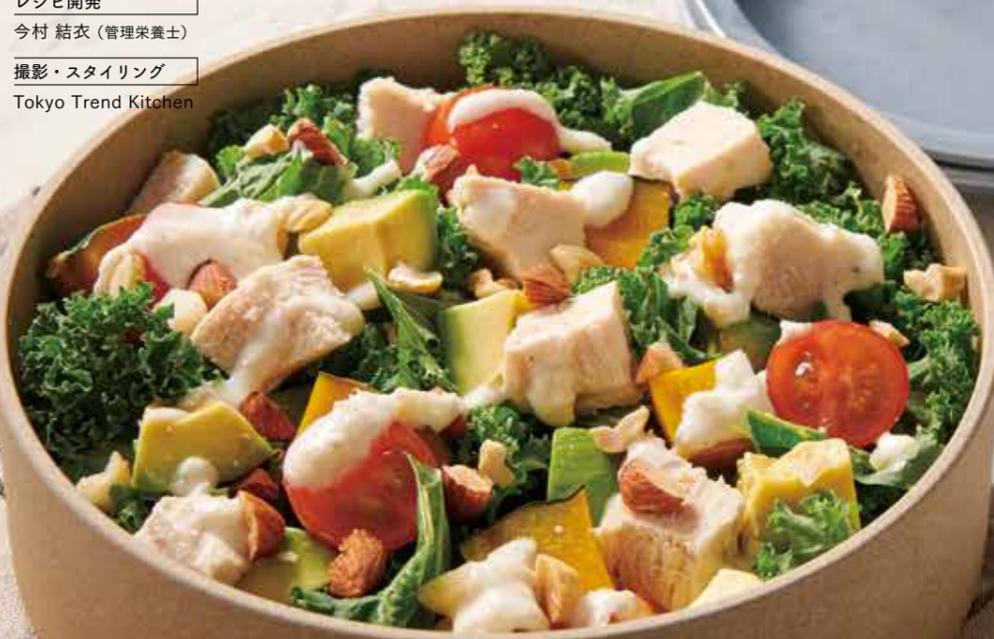
\* スイッチOTC医薬品: 医師の処方が必要な医療用医薬品から転用(スイッチ)された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC(Over The Counter)は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。なお、令和4年1月から税制対象医薬品の範囲が拡充されています。

セルフメディケーション  
税 控除 対象

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。



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



## サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分  
350kcal / 食塩相当量 0.8g

### 材料 (2人分)

A ヨーグルト	大さじ 2	鶏むね肉 (皮なし)	1 枚 (220g)
にんにく (すりおろし)	少々	塩	小さじ 1/4
粉チーズ	大さじ 1	かぼちゃ (角切り)	50g
酢	大さじ 1/2	サラダケール (一口大にちぎる)	1 袋 (100g)
きび糖	小さじ 1/2	ミニトマト (2等分)	5 個
粗挽き黒こしょう	適量	アボカド (角切り)	1/2 個
		無塩ミックスナッツ (細かく砕く)	15g

### 作り方

- 1 A を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- 2 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- 3 耐熱容器に 2 の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ (600W) で 2 分半、鶏むね肉を裏返してさらに 2 分半加熱する。
- 4 3 の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- 5 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- 6 ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

### ✓ 栄養メモ

ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

### 野菜を美味しく食べるコツ

#### いつもと違う切り方で 野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じるすることができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手で

ちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのまま美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が出過ぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。

### 材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2 丁 (150g)	むきえび (ボイル)	200g
サラダ油	大さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1
A 長いも (乱切り)	100g	長いも (すりおろし)	200g
玉ねぎ (薄切り)	1/2 個	とろけるチーズ	大さじ 2
れんこん (乱切り)	1/4 節		
ミニトマト	4 個		
しめじ (手でほぐす)	1/2 パック		

### 作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ (600W) で 3 分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油と A を入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった 1 とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 耐熱容器に 3 を入れて、上からすりおろした長いもとろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

### ✓ 栄養メモ

長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。



健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



## えびと長いものトロ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>

● タバコの誤解 Q & A

**Q** 長期間吸っている人は  
禁煙のメリットが少ない？

30年以上も喫煙しています。  
今から禁煙すると、離脱症状  
が強いわりに、メリットはあま  
りないのでは？

**A**  
長年タバコを  
吸っていても、  
禁煙する  
メリットは  
十分ありますよ！



もちろん早めに禁煙の方が健康効果は高いといえますが、長年吸っていても表のように禁煙のメリットが十分あります。ぜひ禁煙を！

■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果  
(禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9カ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

世界保健機関 (WHO) 「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年)より作成



Health Information

歯の健康を守ろう！

プロによる歯のクリーニング (PMTTC)

歯周病やむし歯の予防で欠かせないセルフケアは、その原因となる「歯垢 (プラーク)」と呼ばれる細菌の塊を毎日の歯みがきでしっかり除去することですが、完全に取除くことは困難です。そのため、専門家による定期的なプロフェッショナルケアがすすめられます。

PMTTCとは？

歯垢が口の中に長時間留まるとバイオフィームという膜を作り、歯垢が石灰化すると歯石になります。そうすると歯みがきでは除去できず、プロフェッショナルケアで除去してもらうことになります。

PMTTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略) とは、専門の訓練を受けた歯科医や歯科衛生士が行う歯のクリーニングです。専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用してすべての歯面の清掃を行い、バイオフィームや歯石を除去して歯周病やむし歯になりにくい環境に整えます。

ただし、しばらくすると、歯垢は再び歯面に付着するので、2～3カ月に1回、PMTTCを受けることがすすめられます



PMTTCのメリット

- 歯周病やむし歯の予防になる  
歯みがきでは除去できない、バイオフィームや歯石を除去できる。
- 本来の歯の白さを取り戻せる  
歯みがきでは落とせない、お茶、コーヒー、紅茶、ワインなどによる歯面の着色汚れの除去が期待できる。
- 汚れが付きにくい歯になる  
仕上げに歯面をフッ素コーティングすることでツルツルになり、汚れが付きにくくなる。

PMTTCは保険適用外 (自費診療)  
PMTTCは予防を目的としているため、費用は保険適用外です。歯科医院が自由に料金を設定でき (一般的には6,000円～2万円程度)、行う施術も歯科医院によって異なります。



2023年の  
あなたの運勢  
占い/ムッシュ ムラセ



**牡羊座**  
3月21日～4月20日  
好調運。やりたかったことを実現するのによい年です。大目標や難題もステップ・バイ・ステップで進んでいけば見事に達成。秋からはハンドメイドに追い風が。野菜、ケーキ、食器など、食べ物関係は出来がいいうえ、生活の張りや生きがいにもなる暗示。  
★ラッキーカラー レッド  
★オススメ健康法 きつめの運動やエクササイズで体力アップ

**牡牛座**  
4月21日～5月21日  
運気低調。自分だけの考えて進めたことは行き詰まってしまいがち。絶対大丈夫と思っても上司に相談するなど、周囲に知恵や力を借りましょう。夏以降、自己投資が実り豊かな星回りです。自分の魅力、知性、技能を磨くための出費は惜しみなく。  
★ラッキーカラー パープル  
★オススメ健康法 環境音楽や音楽療法が健康維持に効果大

**双子座**  
5月22日～6月21日  
物事がゆっくり進行する星回りです。焦らずにのんびりペースで前進すれば、運気の波にうまく乗れて、実りの多い年になるでしょう。クラブやサークルへの加入がラッキー。よき師や仲間にもまれて、楽しみながら腕を上げていけそうです。  
★ラッキーカラー ブルー  
★オススメ健康法 病気や薬に関する知識を増やすほど健康に

**蟹座**  
6月22日～7月22日  
言い争いやいがみ合いなど、対人面の問題が多そう。こんな年は人を責めるよりも、自分の説明や態度の至らなさを反省するのが正解。そうすることで事態の好展開だけでなく、自らの人間的成長が得られる結果に。骨董・美術品の売上にツキ。  
★ラッキーカラー ブラウン  
★オススメ健康法 マッサージがアンチエイジング効果大

**獅子座**  
7月23日～8月22日  
向上心が幸運の推進力に。何事につけ、もつと上手にもっと幸せと願いながら努力を。継続は力なりで、3カ月後や半年後には成果を手に入れていることでしょう。また、海外を含めて旅行がよき学びの場に。現地の催しや会合に積極的に顔出しを。  
★ラッキーカラー オレンジ  
★オススメ健康法 自然に触れストレス軽減、より健やかに

**て女座**  
8月23日～9月23日  
力試しによい年です。職場やサークルで代表を買って出たり、コンクールやオーディションに挑戦するのもおすすめ。楽観視やダメモト気分が、意外な好結果をもたらすそうです。恋や結婚も、難しく考えずにとりあえず告白してみるというノリが吉。  
★ラッキーカラー ブラック  
★オススメ健康法 衛生・清潔確保が鍵。手洗い・消毒励行を

**天秤座**  
9月24日～10月23日  
周囲との連携が成否を決する年。何はともあれ、スクラムやチームワークの組み方を煮詰めたうえで実行を。その際、あなたがパイプ役や調整役を務めると評価もアップします。秋からは美容面にツキ。新作や新製品の活用で魅力アップの効果大。  
★ラッキーカラー ホワイト  
★オススメ健康法 バランスのいい食生活で好体調をキープ

**蠍座**  
10月24日～11月22日  
苦労を強いられそうなる年ですが、それを乗り越えたとこに新しい自分や世界が出現します。厳しい仕事やつらい役目をあえて引き受けて奮闘を。苦学克服に乗り出すのもおすすめ。弱点を素直に受け入れ、改善の努力を気長に続けられればきっと…。  
★ラッキーカラー ベージュ  
★オススメ健康法 チェックシートでの健康管理が効果的

**射手座**  
11月23日～12月21日  
発展運。職場やサークルで頭角を現すチャンスです。秘めたエネルギーを爆発させるのがポイント。いつまでも力をためていないで、全力を出し切って。秋からは資格取得や技能習得をめざす好機。新たに勉強を始めるなど、励んでみましょう。  
★ラッキーカラー ゴールド  
★オススメ健康法 笑いや明るさに満ちた生活こそ健康の源に

**山羊座**  
12月22日～1月20日  
自己流にこだわるあまり失敗が増えそうなる年。まずは人の話をよく聞いて、やり方をしっかり観察しましょう。よいと思った意見や手法をまねたり、一部を取り入れれば逆に成功が増えることに。家庭や実家が最高の癒しスポットになる予感も。  
★ラッキーカラー シルバー  
★オススメ健康法 食物繊維の積極摂取で体調・体質ともに改善

**水瓶座**  
1月21日～2月18日  
難しいことが多そうなる年。ただ、何が起きてても深刻に悩まず、軽いノリで受け止めて機敏に対処すれば災い転じて福に。夏以降、興味をもったことにはトライ。たちまちはまって毎日が充実します。生涯の趣味やライフワークに発展する可能性も。  
★ラッキーカラー イエロー  
★オススメ健康法 運動系クラブ加入でいつの間にか健康体に

**魚座**  
2月19日～3月20日  
目標に向かって着実に歩み続けられそうなる年。仕事でも何でもめざすところを決めたら、段取りをしっかり練ったうえで発進を。スタートさえ決まれば、あとはとんとん拍子、いつの間にかゴールにたどり着きます。恋愛・結婚関係は特に有望。  
★ラッキーカラー グリーン  
★オススメ健康法 家庭菜園が楽しいうえに健康にも好影響



バランスをとりながら“体を動かす”

# ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、  
体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅のできる  
トレーニング

今回は、  
バランスが重要！

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  
体幹 &  
下半身

## 四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、  
3~5秒キープして  
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほど良いですが、  
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット  
体幹 &  
全身

## 片脚 スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、  
立っている脚は曲げて  
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、  
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、  
スーパーマンのように  
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。  
できる人は床と水平になるくらい、  
前傾してみてください。

ターゲット  
前もも

## 片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、  
片方の足の甲を持  
持つ



かかとお尻につくと  
ベストです。

2 手で持ったほうの  
脚の膝を  
後ろに引く



上半身が前傾すると  
ストレッチされません。

体は起こしたまま、  
後ろに引きましょう。

CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>