

# MY HEALTH

2022  
Autumn  
No.17



## contents

- ◎入浴で疲れをとろう
- ◎令和3年度 決算報告
- ◎特別な病気ではない！ 乳がん
- ◎神商けんぽのメタボ健診実施報告
- ◎高血圧
- ◎健康保険法が改正されます

神鋼商事健康保険組合

健保ホームページ <https://www.shinsho-kenpo.or.jp/>

# 入浴で疲れをとろう



お風呂は日本人にとって身近なもので、入浴には疲れをとる効果があります。ただし、適切に入浴しなければ、効果が半減してしまうことに。お風呂を有効に活用して心身の疲れをとりましょう。

## 温熱・水圧・浮力の3大作用が疲れに効く

疲れをとるためには、血行をよくして体にたまった疲労物質の排泄を促すのがいちばん。心身をリラックスさせることも大切で、とくに夜寝る前にリラックスすることは、質のよい睡眠をとるうえで欠かせません。

湯船に浸かると温熱作用によって体が温まり、水圧作用で全身がマッサージされたような状態になるた

め、血流がアップします。さらに、水中では浮力作用で体が軽くなり、関節や筋肉の緊張がゆるむため、心身がリラックスします。

こうした作用による疲労回復効果は医学的にも明らかです。

## 疲労回復には全身浴。温度や時間なども大切

湯船に浸からず、シャワーだけで入浴をすすめる人が増えていますが、シャワーだけでは体が十分に温まらず、水圧や浮力の効果も得られないため、あまり疲れがとれません。

また、入浴というと“半身浴で長時間”がいいと思われるがちですが、半身浴では温熱・水圧・浮力のいずれの作用も半減します。長時間、湯船に浸かるほど効果が得られるわけでもありません。

疲労回復に最適なのは全身浴。お湯の温度はぬるめの40度で、浸かる時間は10～15分でOKです。お湯の温度は1度の違いで体に与える影響が変わるため、自宅の浴槽に温度調節機能がない場合は、お風呂用の湯温計の利用をおすすめします。

どうしてもシャワーですませたいときは、足湯をプラスすると血行がよくなって疲れがとれやすくなります。

### 疲れがとれる入浴のコツ

疲れをとるカギは「血流アップ」と「リラックス」。そのためには湯船に浸かり、適切に入浴することが大切です。入浴は手軽で、毎日ムリなく実践できる疲労回復法。有効に活用しましょう。

#### 【疲れをとる入浴の基本】

##### ①全身浴で肩まで浸かる

体のすみずみまで血液が送られ、温熱効果もアップする。

\*かけ湯をしてから湯船へ。心臓や呼吸器に疾患のある人は主治医に相談する。



##### ②お湯の温度は40度に

のぼせやヒートショック\*などの体調不良を起こしにくい。

\*急な温度差が体への刺激となって血圧が急上昇し、重大な病気を起こすこと。

##### ③浸かる時間は10～15分

全身浴なら体が十分に温まる。体に大きな負担もかからない。

##### ④入浴後は体を冷まさないように

すぐに服や靴下を着用し、血行がよい状態をキープする。

##### ⑤入浴剤でリラックス効果アップ

好きな香りの入浴剤は、心身のリラックス効果を高める。

#### 体がクタクタのとき

- 温冷交代浴がおすすめ。アスリートも疲労回復に用いている。
- 40度のお湯に3分浸かり、湯船から出て30度のぬるま湯をシャワーで手足の先に30秒かける。これを3回くり返す。

#### 心がクタクタのとき

- イライラや焦りがあるときは、40度のお湯に20分浸かり、心身をリラックスモードにする。
- やる気がでないときは、42度くらいの熱めのお湯に5分浸かり、心身を活動モードにする。

#### シャワーですませたいとき

椅子に座ってシャワーで体や髪を洗いながら、42～43度ぐらいの熱めのお湯で足湯をする。シャワーのお湯の温度は40度ぐらいで。



#### 浴室の温度にも注意

浴室や脱衣所が寒すぎるとヒートショックで体に負担がかかるため、入浴する前に温めることが大切。浴室暖房で温めるか、シャワーを使って湯船にお湯を張ると浴室内の空気も温まり、適度な室温に調整される。

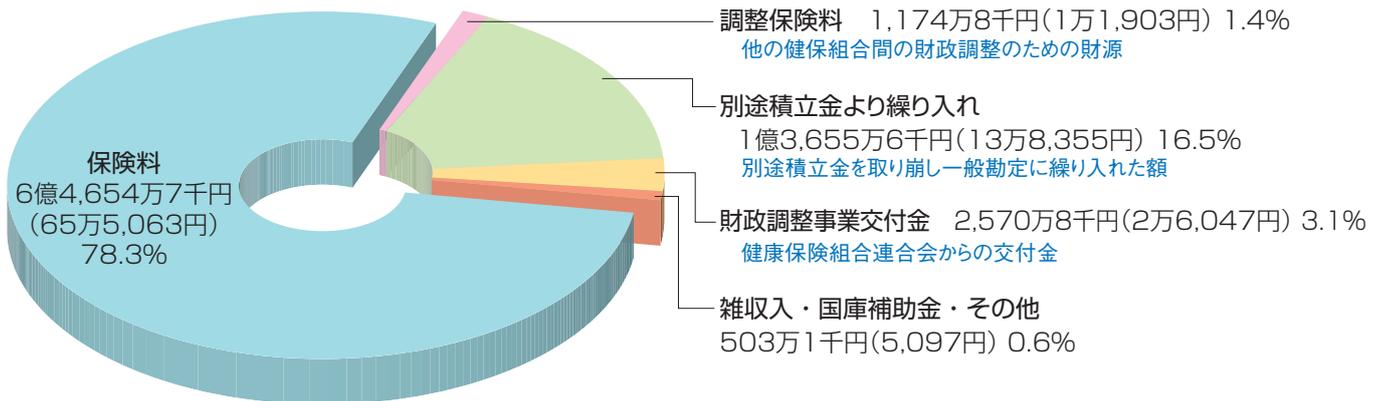
令和3年度

# 決算報告

## 納付金・保険給付費の支出は過去最高に

神商けんぽの令和3年度決算は、事業主の業績好調により保険料収入は対予算比8.3%増加しましたが、高齢者医療を支える納付金・保険給付費とともに過去最高額となり、経常収支では前年に続き赤字となりました。

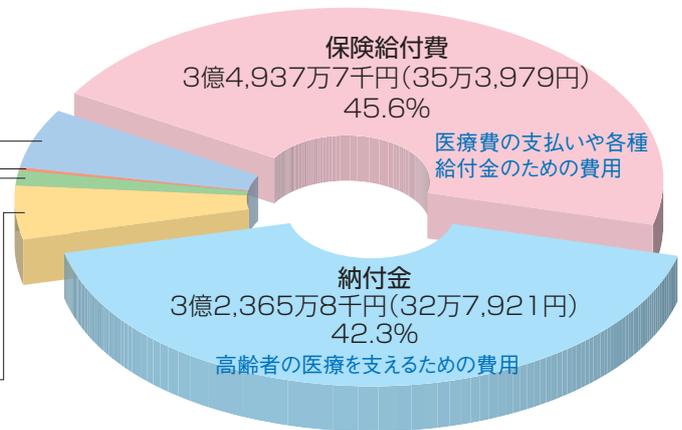
### 一般勘定 ( )内は被保険者1人当たり額



**収入合計 8億2,559万円(83万6,464円)**

**支出合計 7億6,535万6千円(77万5,437円)**

- 事務費 4,326万4千円(4万3,834円) 5.7%  
健保組合の事務運営費
- 連合会費・その他 37万円(375円) 0.0%
- 財政調整事業拠出金 1,167万8千円(1万1,832円) 1.5%  
他の健保組合間の財政調整のために拠出
- 保健事業費 3,700万9千円(3万7,496円) 4.8%  
みなさんの健康づくり事業



### 決算基礎数値

#### ◆一般勘定

平均被保険者数	987人
平均被扶養者数	956人
平均標準報酬月額	456,687円
平均標準賞与額(1人当たり)	2,324,672円
一般保険料率	8.60%

#### ◆介護勘定

介護保険第2号被保険者数	744人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	506人
平均標準報酬月額	527,242円

#### ◆令和3年度末財産

準備金	110,000千円
介護準備金	18,885千円
別途積立金	653,272千円
計	782,157千円
(参考) 令和2年度末	854,848千円

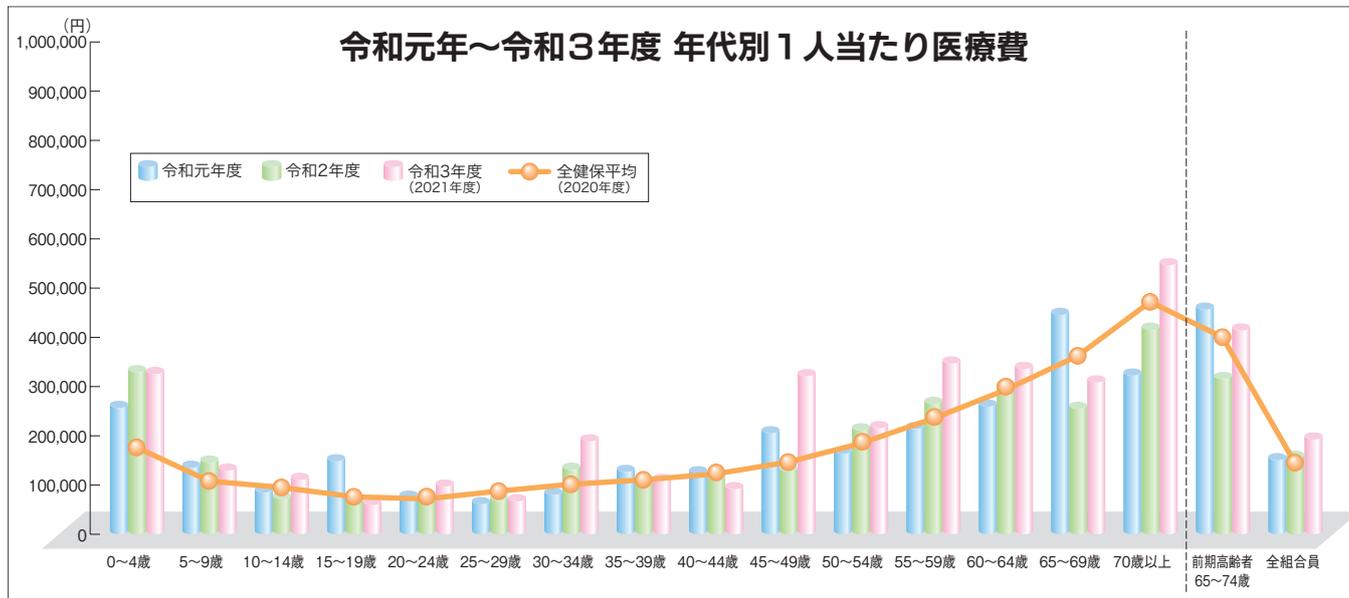
#### ◆介護勘定の令和3年度決算

収入	介護保険料収入	92,404千円
支出	介護納付金支払	82,467千円
差引		9,937千円

# 医療費の動向

神商けんぽの令和3年度医療費は、保険給付費総額が349.3百万円と前年度より77.5百万円（28.5%）も増加し過去最高額となりました。被保険者1人当たりでは353.9千円となり、前年度より83.7千円（31.0%）の増加になります。1人当たりの法定給付費は、前年度より被保険者が33.0%、被扶養者が30.6%増加しました。

年代別1人当たりの医療費でみると、下記のグラフのように、おおむね各年代において全健保平均と同水準ですが一部の年齢層で平均を大きく上回る結果となりました。



当健保組合 1人当医療費	0～4歳	5～9歳	10～14歳	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳
令和3年度 (2021年度)	325,370	129,298	110,217	59,009	96,789	66,710	188,537	108,222	91,460
当健保組合 1人当医療費	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70歳以上	前期高齢者 65～74歳	全組合員	
令和3年度 (2021年度)	320,900	215,175	346,612	335,726	308,103	546,423	413,775	192,242	

## 医療費・重大疾病の年次推移

医療費の総額は、年々増加の一途をたどっています。とくに入院医療費は、総額、件数、1件当たり額ともに大幅に増加しました。がん疾病医療費は、ここ3年間高止まりしています。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない状況下ではありますが、生活習慣病やがんなどの疾病予防のために、ご家族とともに定期的な健康診断を受け、健康状態を把握し、早期の発見、治療により健康維持に努めましょう。

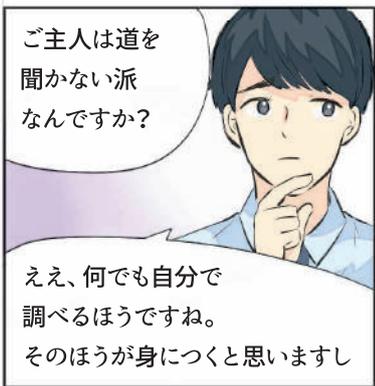
(単位：千円)

	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	
保険給付費 総額	198,971	234,165	248,498	271,855	349,377	
内訳	被保険者 (本人)	93,120	117,008	117,497	139,164	180,888
	被扶養者 (家族)	105,851	117,157	131,001	132,691	168,489
入院医療費総額 (内数)	45,735	58,740	69,524	88,018	136,830	
入院件数	138 件	165 件	167 件	180 件	194 件	
	1 件当たり額	331	356	416	489	705
がん疾病医療費 (内数)	25,864	26,326	37,720	39,403	34,534	
新規発症者数	6 人	9 人	8 人	15 人	9 人	
	1 人当たり費用	14,409	14,131	19,555	19,971	17,940

# チームという関係

人間関係というのは何でも難しいところがあるが、なかでも夫婦というのはいちばん難しい関係ではないかと思われる。他人であって他人ではなく、男と女であり、簡単に離れることもできない事情が多い。





菅野 泰蔵 1953年生まれ。臨床心理士。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思える本』（ともに法研）など著書多数。

# 特別な病気ではない！ 乳がん

女性の罹患数でもっとも多い乳がん。  
30代から増えはじめ、40～60代まで高い発症率が続きます。  
乳がんは早期に治療すれば完治が望めます。  
乳がん検診を受け、自己検診も行いましょう。

## 女性ならだれでも乳がんのリスクが 発症には女性ホルモンのエストロゲンが関与

乳がんは乳腺組織にできるがん。がんが1 cmぐらいの大きさになると“しこり”としてわかるようになります。

日本では年間9万人以上\*の女性が新たに乳がんを診断されています。

「初経年齢が低い」「出産経験がない」などで体内のエストロゲンが多いことが、乳がんの発症に関わっています。エストロゲンは脂肪細胞でも作られるため、閉経後の肥満もリスク要因です。

\*出典：国立がん情報センターがん情報サービス

### リスク要因

- 初経年齢が低い・閉経年齢が遅い
- 出産経験や授乳経験がない
- 初産年齢が遅い
- 閉経後、肥満傾向にある
- 飲酒量が多い
- 運動不足である
- 乳がんになった血縁者がいる
- 経口避妊薬を使用している
- 閉経後、ホルモン補充療法を受けている



## 乳腺症は乳がんの発症に 関係する？

乳腺症も30～40代の女性に多くみられ、“しこり”ができます。

ただし、乳腺症は女性ホルモンの不均衡で起こる良性の疾患であり、ほとんどの場合、乳がんの発症に関係しません。

早期発見・早期治療のために

## 40歳以降、2年に1回「乳がん検診」

乳がんを早期に発見するためには、乳がん検診を受けることが大切です。国では乳がんが増加する40歳以降、2年に1回、乳がん検診を受けることを推奨しています。

乳がん検診は職場や自治体で実施しており、対象年齢に該当すれば、無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。

乳がん検診では「マンモグラフィ」という検査を行います。

※対象年齢は職場や自治体によって異なります。



マンモグラフィは、乳房を片方ずつX線撮影し、がんが疑われる石灰化や小さなしこりがないか調べる。

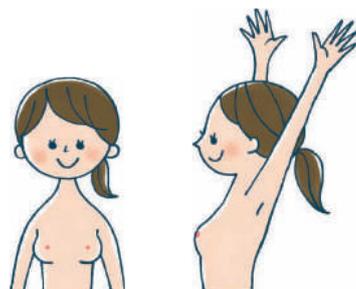
乳がんは自分でみつけれられる唯一のがん

## 年齢に関わらず、月1回「自己検診」を

乳がんのしこりは乳房を触ることでわかるため、「自己検診」は早期発見に役立ちます。月1回、月経後1週間ぐらいに行うのがよく、閉経した人は日を決めて行いましょう。

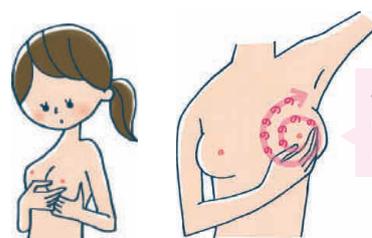
小石状の固いものが触れ、何日もそれが消えないようなら乳腺科の受診を。なお、自己検診をしても乳がん検診は必ず受けましょう。

### 形や皮膚のようすを チェック



鏡の前に立ち、両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の形や大きさの左右差、皮膚のひきつれなどがないかチェックする。乳首をつまんで、異常な分泌物がないかもチェックする。

### しこりを チェック



お風呂で手にせっけんをつけて行くと、やりやすい

指の腹で「の」の字を書いて適度に圧迫しながら、手をらせん状にゆっくり動かし、しこりがないかチェックする。触る範囲は、鎖骨の下から乳房の下まで。わきの下も行う。

どこでもカンタン!

# らくらくストレッチ「肩こり編」

RAKU RAKU STRETCHING

多くの日本人が悩まされているといわれる肩こり。首から肩甲骨にかけて生じる重さや、にぶい痛みのような症状をいいます。肩こりにはさまざまな筋肉が関係していますが、なかでも首の後ろから肩・背中にまで広がる僧帽筋が大きく影響するといわれます。肩こり改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎日を送りましょう。

## 注意! 肩こりにはこれがNG!

☑ 同じ姿勢での長時間作業

デスクワークなど同じ姿勢を長時間続けると、筋肉に疲労が溜まってしまいます。

☑ 目の筋肉の酷使

パソコンやスマホの長時間の使用は、首・肩の筋肉への負担につながります。

☑ ストレスを抱え込む

悩みや不安、緊張をよく感じる人は、肩に力が入りやすくなるので注意が必要です。

上記に当てはまる人は要注意!  
ストレッチで改善しましょう!

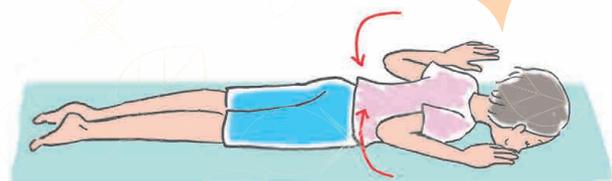
## スッキリ! らくらくストレッチ

### 自宅でスッキリ! 肩甲骨ストレッチ

猫背や反り腰で硬くなった胸の筋肉や、肩甲骨周辺の筋肉をほぐすストレッチ。寝転んでリラックスしながらできるので、寝る前に行うのがおすすめです。うつ伏せで全身をぐっと伸ばして肩甲骨を動かすことで、こり固まった筋肉をほぐすことができます。

- ①床にうつ伏せに寝転がる。
- ②両手を真つぐ頭の上に向けて伸ばし、バンザイの姿勢をとる。
- ③ひじを徐々に背中側に引き寄せ、肩甲骨を動かす。
- ④ゆっくりと頭の上に向けて伸ばす。これを繰り返す。

肩甲骨をしっかり動かすことで本来の位置に戻すことができます。猫背の改善にも効果的!



### 職場でスッキリ! 肩の上げ下げストレッチ

職場で緊張したときやストレスを感じたときに簡単にできるストレッチ。肩まわりの筋肉を動かすことで血流を促進し、リラックスすることができます。デスクワークなど同じ姿勢を続ける人は、とくにこりやすくなるので、休憩などの隙間時間に定期的に行うのがおすすめです。

- ①両手を軽く握る。
- ②息を吸いながら肩と耳を近づけるように意識し、肩をすぼめる。
- ③ハッと息を吐きだすと同時に肩をストンと下ろす。
- ④肩の上げ下げを10回繰り返す。

肩をすぼめたとき、3秒ほどその姿勢をキープして筋肉を収縮させましょう。



# 日々の悩みもスッキリ! 毎日指ヨガ



## ～腰痛解消編～

### 多くの人が悩む腰痛を ツボの指圧でスッキリさせよう!

シニア世代だけでなく20代の若者にとっても身近な悩みとなっている腰痛。そのなかで原因が特定できるものはわずか約15%といわれ、残りの約85%は、**生活習慣やストレス、不安、不眠などの不安定な状態が影響しているといわれています。**とくに、デスクワークで長時間同じ姿勢が続く人は、腰痛の慢性化につながりやすいので注意が必要です。

このような腰痛を和らげるのがツボの指圧。**ふだん運動をしない人も、簡単なツボの指圧でつらい腰の痛みを和らげることができます。**自宅でできる指ヨガで腰痛をスッキリさせましょう。



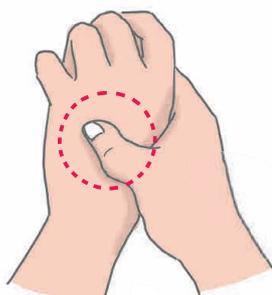
## 指ヨガで腰痛とおさらば!

### 指ヨガ 1 よう たい てん 腰腿点の指圧ヨガ

人差し指と中指の付け根と、中指と薬指の付け根の2カ所にある腰痛解消のツボが腰腿点。腰のつらさだけでなく、頭痛や耳鳴りの軽減にも効果があります。あまり強く押しすぎず、痛みの感じる箇所を重点的にほぐしましょう。

#### 指圧の方法

- ①手の甲側に親指、手の平側に人差し指や中指を当て、はさむようにもむ。
- ②両手をもみ、より痛みを感じるほうの手を1～2分もみほぐす。

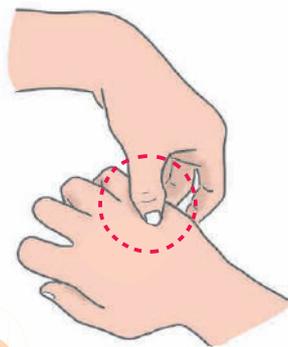


### 指ヨガ 2 ちゅう しょ 中渚の指圧ヨガ

腰を曲げたときの痛みによくツボの中渚は、手の薬指と小指の付け根の骨が交わる場所にあります。腰の痛みに加えて、腕や肩の痛みの解消にも効果があるツボです。親指でゆっくりと指圧し、痛みを感じる箇所を見つけましょう。

#### 指圧の方法

- ①親指で中渚周辺を指圧する。
- ②もっとも痛いところを5～10秒ゆっくり指圧する。反対も同様に行う。



# 神商けんぽのメタボ健診実施報告

令和3年度の特定健康診査(=メタボ健診)受診率は83.7%で、前年度から2.5ポイント減少し、実施計画も未達となりました。メタボ該当者比率でみると、前年度から基準該当者は1.3%減少、予備群該当者は変わらず、全体では1.3ポイント減少となりました。長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、運動する機会を増やすのは難しい状況ですが、健康への意識を高く持ち、生活習慣の改善に取り組んで、危険な病気を遠ざけましょう。

## 特定健康診査受診者数と受診率

(人)

	受診率(実績)		令和3年度(2021年度)				令和4年度(2022年度)			
	令和元年度	令和2年度	実績			計画受診率	予算			計画受診率
			対象者	受診者	受診率		対象者	受診者	受診率	
被保険者	98.6%	97.0%	540	514	95.2%	97.0%	440	419	95.2%	97.0%
被扶養者	64.9%	64.9%	262	157	59.9%	75.0%	309	234	75.7%	78.0%
合計	87.1%	86.2%	802	671	83.7%	88.6%	749	653	87.2%	89.8%

※被保険者の特定健診は、定期健康診断とあわせて実施し、健診のデータを採用しています。

※被扶養者は、「特定健診+がん検診」の特別メニューを個別にご案内しています。

受診率は前年より5%マイナスの59.9%となりました。

## メタボ該当者数と比率

### メタボゾーン

受診者の内24.9%  
(167人)の人がメタボ  
該当です!!

(人)

	基準該当者		予備群該当者		非該当者		合計	
	人数	(比率)	人数	(比率)	人数	(比率)	人数	(比率)
被保険者	73	(14.2%)	83	(16.1%)	358	(69.6%)	514	100.0%
被扶養者	4	(2.5%)	7	(4.5%)	146	(93.0%)	157	100.0%
合計	77	(11.5%)	90	(13.4%)	504	(75.1%)	671	100.0%
男性	74	(19.9%)	79	(21.2%)	219	(58.9%)	372	100.0%
女性	3	(1.0%)	11	(3.7%)	285	(95.3%)	299	100.0%

### ●過去実績

(人)

元年度合計	83	(12.3%)	78	(11.6%)	513	(76.1%)	674	100.0%
2年度合計	89	(12.8%)	93	(13.4%)	512	(73.8%)	694	100.0%

メタボ該当の方は、  
特定保健指導を  
必ず受けて  
健康リスクの低減を!

特定健診データをもとに階層化を行い、メタボのリスクが高い方に「積極的支援」、メタボのリスクが中程度の方に「動機付け支援」として、保健師等の指導の下で生活習慣の改善を図る「特定保健指導」の利用を案内しています。

ICTによる面談を取り入れ、無料で専門的な生活習慣改善の指導を受けられますので、被保険者だけでなく被扶養者の方もぜひご利用ください。



# インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。

## ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種の約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

### 2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

- A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
- B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
- B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

### 12月中旬までに接種を 終わめしょう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

\*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。

### インフルエンザワクチンは、 新型コロナワクチンと同時 接種が可能です

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

### 合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病\*のある方などは、接種が強く推奨されています。

\*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。

## 新型コロナ

## 感染対策も継続しましょう

気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナウイルス感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



マスクを  
正しく着用



こまめな手洗い・  
手指消毒



換気・加湿



密接・密集・密閉  
「密」をさける



体調不良時は外出を控え、  
かかりつけ医に相談を

## インフルエンザ予防接種の費用補助について

神商けんぽでは、保健事業として被保険者および被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種費用の一部補助を実施します(国内医療機関での接種のみ対象)。

補助対象者	神鋼商事健康保険組合に加入している被保険者および被扶養者
補助対象期間	10月1日～翌年1月31日の期間中の接種を対象
補助申請期間	10月1日～翌年2月20日の期間中の申請が対象
補助金額	1人あたり2,500円を上限に補助

※ただし、接種費用が2,500円未満の場合は実額補助とします。



## 健康保険組合会議員の異動

就任(選定議員) 大野 真樹夫 任期：自 2022年6月24日～至 2023年1月31日



自覚症状がないまま、命にかかわる病気の引き金に

# 高血圧

高血圧は、血管に大きなダメージを与えるため、動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。重大な病気の原因となるにもかかわらず自覚症状が乏しい高血圧は、「サイレントキラー」ともいわれています。

## 特定健診でチェックしたい検査数値

	保健指導を受けましょう!	病院へ行きましょう!
	<b>保健指導判定値</b>	<b>受診勧奨判定値</b>
最高血圧 (収縮期)	130mmHg 以上	140mmHg 以上
最低血圧 (拡張期)	85mmHg 以上	90mmHg 以上

## 高血圧を放っておくと...

「高血圧」と診断されていたにもかかわらず放置していたら、ある日突然脳梗塞を発症!



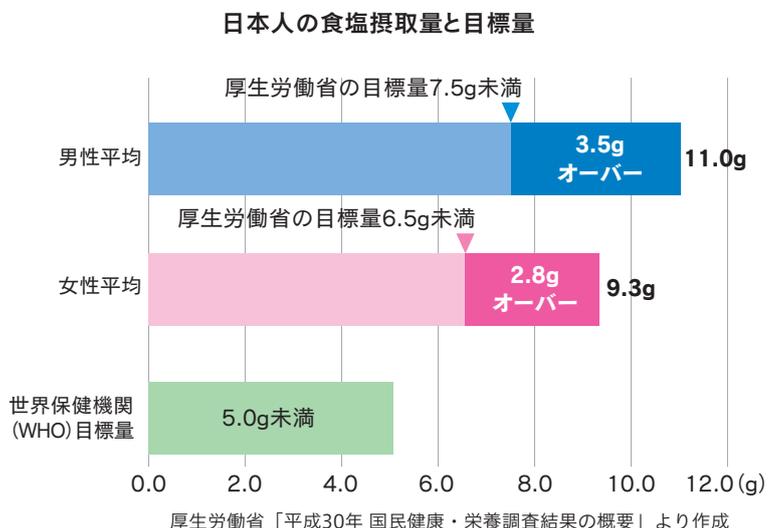
一命はとりとめても、麻痺や後遺症が残り、その後の仕事や生活に不安がつきまといます...



## 日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍

2020年1月に発表された国民健康・栄養調査によると、日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は男性で11.0g、女性で9.3gでした。これは、厚生労働省が推奨する食塩摂取量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を大きく上回っており、世界保健機関（WHO）が定める目標量（5g未満）の約2倍を摂取していることとなります。

塩分のとりすぎは、高血圧の大きな原因の1つです。日本食には塩分を多く含む調味料が使われており、日本人は塩分摂取量が多い傾向にあるため、とくに減塩を意識する必要があります。



# 食べ方次第で、塩分控えめでも満足できる！

高血圧対策は、減塩・運動・肥満改善などの生活習慣の改善が基本です。なかでも「減塩」は、食塩のとりすぎが血液量を増加させて血圧を上げるため、とくに重要です。濃い味に慣れていると減塩料理は物足りなく感じてしまいがちですが、下記の食べ方に気をつければ塩分控えめでも満足できるようになります。

## 人の味覚は、味以外の香りや食感にも影響される

私たちが感じる味覚情報のうち、舌で感じる情報はごく一部で、鼻から伝わる香りや食感なども味覚に大きく関係しています。塩味だけでなく、香りや食感をしっかり感じるために心がけたい食べ方は次の3つです。

### 1 薄味を心がけ時間をかけて食事をする

料理はできるだけ薄味にし、食材の味を楽しむ意識でよく噛んで食べます。食べ物を口に入れたら20回以上噛み、1回の食事に20分以上かけましょう。



### 2 香りと食感を積極的に楽しんで満足度を上げる

しっかりと呼吸をしながら食べましょう。鼻から香りが抜けて香りを感じやすくなります。また、異なる食感のものを組み合わせると食べ応えがアップします。



### 3 食事の最後にうま味のあるものを食べる

食事の最後に出汁がきいたうま味のあるものを食べると、満足感を感じたまま食事を終わられます。みそ汁やお吸いものなどがおすすめです。



## 出汁を手軽にとる方法

うま味が多いものの代表に、昆布やかつお節などの出汁がありますが、仕事や家事で忙しいなか毎日出汁をとるのは面倒でハードルが高いかもかもしれません。そこで、出汁がもっと身近になる手軽な方法をご紹介します。

### 昆布出汁

瓶やピッチャーなどの容器に水と昆布を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる。

\*水400mLに昆布5cm×5cmくらいが目安。



### かつお節出汁

鍋でお湯を沸かし、料理用のパックにかつお節を詰めたものを入れ、1分でとり出す。

\*水400mLにかつお節10gくらいが目安。



### 出汁の代わりに昆布茶でもOK!

出汁をとる時間がないときは、昆布茶で代用する方法もあります。おすすめは、できるだけ添加物が少なく、塩分が控えめのもので。原材料がシンプルなものや減塩タイプを選びましょう。

※昆布茶を使うときは食事の塩分を控えるなど、とり入れ方を工夫してください。

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

2022年  
10月より

# 健康保険法が改正されます

## 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。

### 2022年9月まで



ケース②は月末時点で育休を取得していないため、保険料を免除されない

### 2022年10月から



同月内に2週間以上育休を取得した場合は、ケース②でも保険料が免除される

※2022年10月から、育児休業に「産後パパ育休（出生時育児休業）制度」が新設されます。取得期間中は保険料が免除されます。

## 一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

## パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

## けんぽクイズ

〈問題〉下記の空白の箇所に入る文字はなんでしょう？

〈ヒント：「けんぽニュース」の中にあります〉

問題1 疲れをとるカギは「アップ」と「リラックス」。

問題2 40歳以降、年に1回「乳がん検診」。

問題3 インフルエンザワクチンは、新型コロナワクチンと接種が可能です。

解答は、健康保険組合あてに、eメール・ファックスでお送りください。正解者の中から抽選で5人の方に粗品（図書カード1,000円分）を進呈します。締め切りは10月31日当組合到着分まで。当選者は次号で発表します。

前号のけんぽクイズ当選者 嶋田 由香様・佐々木 有佳子様・遠藤 麻衣様・矢島 正己様・高倉 一晃様