

でんせん ファミリー

2023.10
No.103

電線工業健康保険組合

<https://www.densenkenpo.or.jp/>

- ・令和4年度 事業報告・決算承認される
- ・被扶養者の資格確認調査（検認）を行います

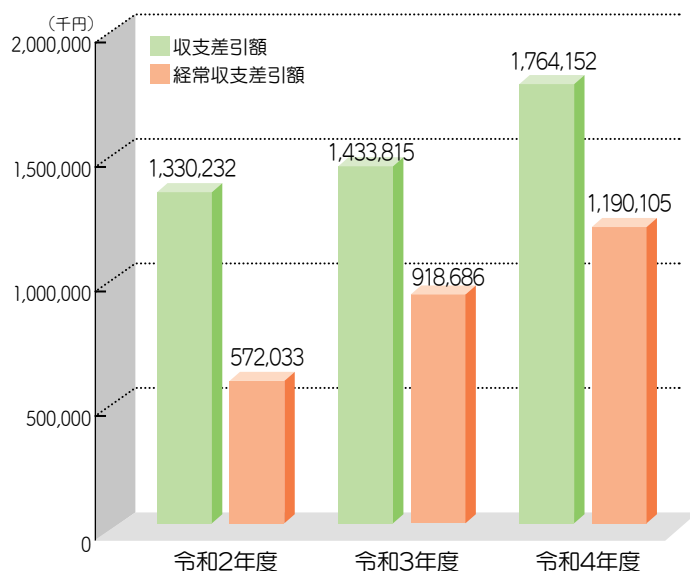


健康や介護のお悩みは 組合専用 0120-922278 へ。プライバシーは厳守されます
電話番号を「非通知設定」の場合は、あたみに「186」をつけてご利用ください。

★ご家庭にお持ち帰りになってお読みください。

経常収支は8年連続の黒字決算

収支差引額の推移



基礎数値

被保険者数 (年間平均)	17,262人
平均標準報酬月額	366,696円
総標準賞与額 (年間合計)	22,783,501千円
保険料率 (調整保険料含む)	96.0%
事業主	49.0%
被保険者	47.0%

介護勘定

収入 (単位：千円)

介護保険収入	1,052,459	合計1,102,460
繰越金	50,000	
雑収入・他	1	

支出 (単位：千円)

介護納付金	934,933	合計935,053
介護保険料還付金	120	

決算残金処分内訳

準備金	0	合計1,764,152
別途積立金	763,785	
繰越金	1,000,000	
財政調整事業繰越金	367	

健康保険組合連合会が公表した令和5年度健康組合予算早期集計結果によりますと、健康組合全体の経常収支差引額は5623億円の16年連続の赤字で、赤字額は過去最大、赤字組合は全体の約8割にあたる1093組合となっております。

保険料収入は対前年度予算比2・8%増となっておりますが、保険給付費は同5・5%増、高齢者医療への拠出金等は7・3%増と保険料収入の伸びを大きく上回っており、特に団塊の世代の後期高齢者入りの影響により、後期高齢者支援金が同9・9%増と急増しています。

こうした厳しい状況のなか、当健康保険組合の令和4年度決算は、保険料率を96%（前年度98%）に引き下げましたが、事業所の編入などにより、前年度に比べ被保険者数は年間平均で2196人（14・6%）の増加、平均標準報酬月額は5431円（1・5%）の減少、総標準賞与額は21億1075万円（10・2%）の増加となり、主な収入である保険料は8億2804万2千円（9・8%）の増加となりました。

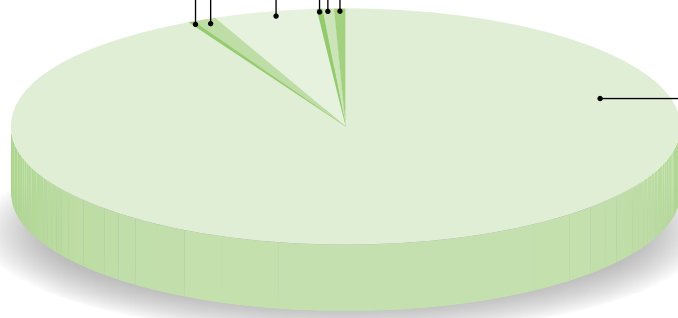
支出については、主にみなさまの医療費に充てられる保険給付費は8億8265万1千円（23・3%）の増加となりました。一方、

高齢者医療制度への納付金は前年度までの調整により全体で3億5602万円の減少となりましたが、今後大幅な増加が見込まれます。みなさまの健康をバックアップする保健事業につきましては、事業主ならびに被保険者ご家族のみなさまのご理解とご協力により、概ね事業計画のとおり実施することができました。

これらにより、収支差引額では17億6415万2千円の決算残金を生じ、繰越金等を除く実質的な財政状況を示す経常収支差引額でも11億9010万5千円の8年連続の黒字決算となりました。

収入

雑収入 835万6千円(484円)
 財政調整事業交付金 7,060万5千円(4,090円)
 国庫補助金収入 100万3千円(58円)
 繰越金 5億円(28,965円)
 調整保険料収入
 1億2,771万4千円(7,399円)
 国庫負担金収入
 295万9千円(171円)



収入合計

99億8,376万1千円
(578,366円) ()の数字は1人当たり額

経常収入合計

92億8,236万7千円

保険料
92億7,312万4千円
(537,199円)
 被保険者と事業主が
 納める保険料

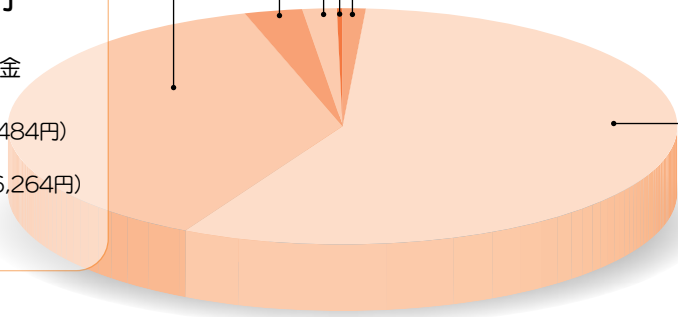
支出

事務費 9,283万9千円(5,378円)
 連合会費・積立金・その他 1,065万9千円(617円)
 財政調整事業拠出金 1億2,733万5千円(7,377円)
 保健事業費 2億2,957万6千円(13,300円)
 健康づくりの費用

納付金
30億8,555万2千円
(178,748円)

高齢者医療制度への納付金

- 前期高齢者納付金
12億5,121万5千円(72,484円)
- 後期高齢者支援金
18億3,433万1千円(106,264円)
- 病床転換支援金
6千円(0円)



支出合計

82億1,960万9千円
(476,168円) ()の数字は1人当たり額

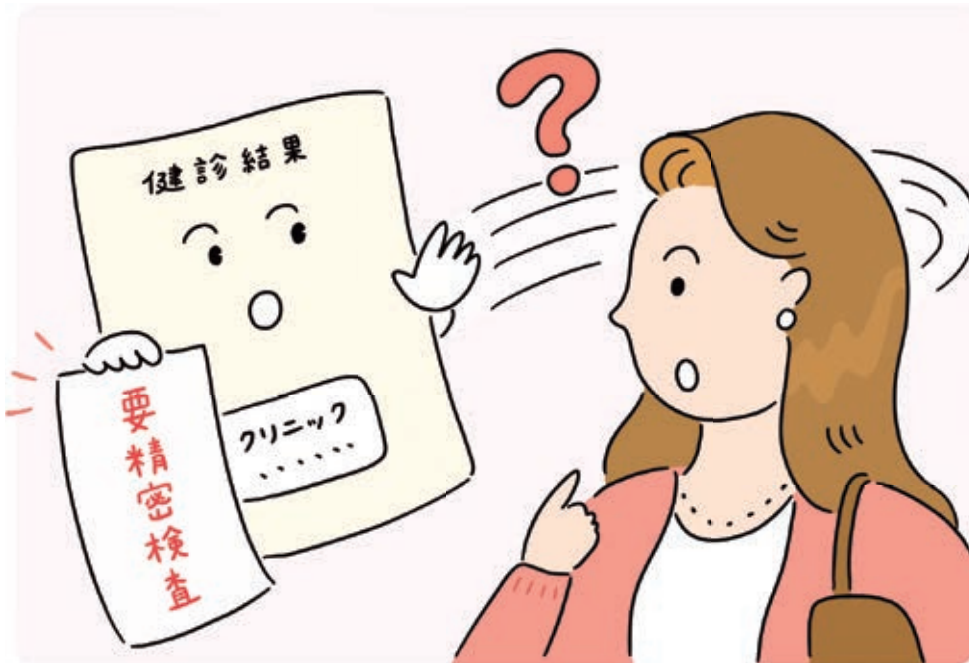
経常支出合計

80億9,226万2千円

保険給付費
46億7,364万8千円
(270,748円)
 医療費の支払いや給付金

収支差引額 17億6,415万2千円

経常収支差引額 11億9,010万5千円



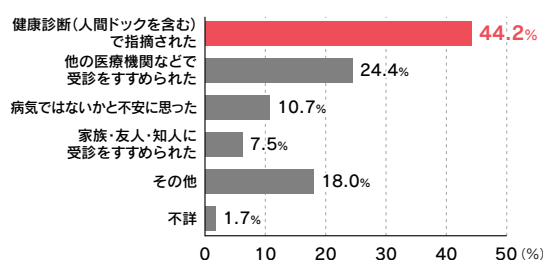
健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値などで明確に知らせてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由(複数回答)



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、そのときの健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人も特定健診を受けましょう!

「通院しているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていないですか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院していても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の方は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある？

特定保健指導

1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえたうえで、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。また継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。



保健事業の実施状況について

当初の事業計画に沿って予定どおり実施しました。

種別	実施項目	共催補助または委任の場合はその旨	実施期間	事業内容の概要	
特定健康診査	特定健康診査	委託	年間	40歳以上75歳未満の被保険者	9,675人
				40歳以上75歳未満の被扶養者	1,094人
特定保健指導	特定保健指導	委託	年間	動機付け支援	200人
				積極的支援	215人
保健指導 宣伝	パンフレット類の配付		毎月	すこやか健保 健保連発行のポスターを事業所に配付	
			5月・8月・11月・2月	けんぽフォトニュースを事業所に配付	
			9月	健康強調月間ポスター	
			10月	10月の健康強調月間に向けて健保連発行のポスターを事業所に配付	
	機関誌の発行		4月・10月	機関誌「でんせんファミリー」 事業計画、予算・決算の周知ならびに健康づくり資料として被保険者に配付	
	ホームページ		年間	組合主催、共催の保健事業内容を掲載し組合員に周知	
	医療費通知		3月	医療費の実態を周知するために事業主を通じて被保険者に通知(16,790件)	
	後発医薬品服用促進		年間	機関誌にシールを挟み込み、HPにも服用促進を促す記事を掲載	
健康衛生講習会	共催	年間	健保連主催の健康教室、心の健康講座などの開催		
共同広報事業	共催	年間	健保連、近畿協等発行のポスター、チラシおよびテレビ放送等による広報活動		
疾病 予防 防	健康診査	委託・補助	年間	総合健診 35歳未満の被保険者対象	312人
				生活習慣病健診 35歳以上の被保険者対象	7,852人
				35歳以上の被扶養者である配偶者対象	142人
				人間ドック 40歳以上の被保険者対象	1,483人
	35歳以上の被扶養者である配偶者対象	328人			
	大腸検診	委託	11月	35歳以上の被保険者と被扶養者である配偶者の希望者(大腸検診は、郵便による検診)	1,476人
	子宮頸がん検診	委託・補助	年間	35歳以上の女子被保険者と被扶養者である妻の希望者	445人
	インフルエンザ予防接種	委託・補助	10月から翌年1月末	被保険者	5,363人
	肝炎ウイルス検査	委託・補助	年間	35歳以上の被保険者で希望者(35歳、40歳、45歳、年5歳刻み)	0人
	ファミリー歯科健診	共催	8~10月・2~3月	年度2回会場を設定し、歯科疾病の早期予防	104人
健康相談	委託	年間	ファミリー健康相談 家族ぐるみの健康管理に関する電話相談	891件	
健康チャレンジ	委託	11月	健康目標を設定し、チャレンジする	235人	
薬の斡旋	委託	4月	常備薬・健康増進関連商品の斡旋	944人	
薬の斡旋	委託	10月	常備薬・健康増進関連商品の斡旋	1,136人	
体育奨励	プール利用券の斡旋	共催	7月・8月	健保連大阪連合会と共催で割引利用券の斡旋	151枚
契約保養所	常設保養所	委託・補助	年間	かんぽの宿・休暇村と契約補助 家族ぐるみで利用した方	31人
貸付制度			年間	高額医療費の貸付 出産費の貸付	0件 0件



20分以上運動しないと 体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5～10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。

ランチはあえて遠くの店に行く



通勤時などバスに乗らずに歩く

車を目的地から遠いところに止めて歩く距離を増やす



近所のお店などへ行くときは歩く

ウィンドーショッピングをする

歩幅をやや広くしてキビキビと歩く

おまけ アップデート

早朝の運動は健康に良い

今の常識 夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4～6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。



高尾山



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャパンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高

尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。


かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。


さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院やくわういん有喜寺うきじを過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

 京王高尾線高尾山口駅より徒歩約5分

 圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 🕒 8:00～19:00
- 🗓 年中無休（施設内一部店舗を除く）
- ☎ 042-696-1201



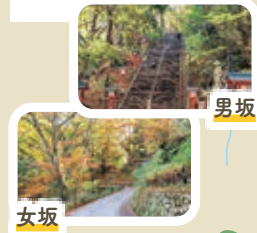


たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ④ 042-662-1030



自家焙煎のオリジナルブレンド3種

- ・やまびこ ・こもれば
- ・せせらぎ
- それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円、120g 972円、200g 1,296円
- ※写真は80g(テトラパッケージ)

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45 (最終入館受付 22:00)
- ② 年中無休 *施設点検などにより臨時休館する場合あり
- ③ 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子ども(4歳～小学生) 550円 / 650円
- ※繁忙期:12月29日～1月3日 / ゴールデンウィーク / お盆 / 11月1日～30日など ※3歳以下は無料
- ④ 042-663-4126



高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- ③ 片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ④ 042-665-8010



山上駅

高尾山駅

高尾山リフト

高尾山ケーブルカー

かすみ台(展望台)

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山

高尾山599ミュージアム

2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せ持つ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00 (4～11月)
- ② 8:00～16:00 (12～3月)
- (最終入館 閉館30分前)
- *イベント開催などによる変更あり
- ③ 年中無休 *メンテナンスなどによる休館あり
- ④ 無料
- ⑤ 042-665-6688



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せ持つ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00 (4～11月)
- ② 8:00～16:00 (12～3月)
- (最終入館 閉館30分前)
- *イベント開催などによる変更あり
- ③ 年中無休 *メンテナンスなどによる休館あり
- ④ 無料
- ⑤ 042-665-6688

高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30 (5～11月)
- 9:30～16:00 (12・1～2月)
- 10:00～16:30 (3～4月)
- ② 年中無休 *園内整備などを除く
- ③ 大人(中学生以上) 500円 小児(3歳以上) 250円
- ④ 042-661-2381



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属*とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。

高尾山薬王院有喜寺

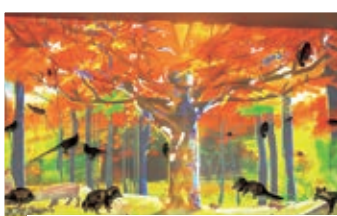
744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

- ④ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

約 7.0km 約 3.0 時間 / 約 11,000 歩



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクトマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

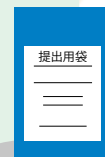
大腸検診を実施します

令和5年度の大腸検診を下記のとおり実施します。

この検診は、郵送方式による簡便な検査ですので、ぜひ受検をおすすめします。
ご自分の健康チェックにお役立てください。

- 1.対象者 35歳(年度年齢)以上の被保険者および被扶養者である配偶者で受検を希望される方
- 2.受検申込 事業所へお申し込みください。
- 3.時期 申込締切日：10月17日
検体容器等配付：10月下旬
検体送付期限：11月30日
- 4.受検方法 委託健診機関より事業所を通じて各個人あてに検体容器等が送付されます。
※今年度から、検査方法を1回法から2回法へ変更します。
- 5.検診費用 全額健康保険組合負担
- 6.委託機関 医療法人 福慈会 福慈クリニック
大阪市中央区南船場2-1-3 フェニックス南船場ビル3F
電話06-4963-3205

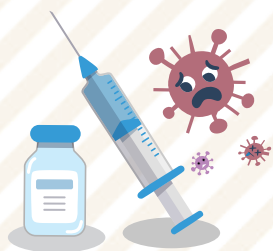
詳しくは当組合までお問い合わせください。



詳しくはこちら



インフルエンザを予防しましょう！



気温が下がるこれからの季節に流行するインフルエンザ。急な高熱や頭痛、関節痛など全身に症状が出るのが特徴です。これらの症状はかぜにも似ているため、知らないうちに周囲へウイルスを広げてしまう可能性があるため注意が必要です。

インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染のふたつ。咳やくしゃみとともに拡散されるウイルスを防ぐためにマスクを着用し、また、付着したウイルスを落とすためにしっかりと手洗いをするのが重要です。インフルエンザに感染しないための日々の予防に心がけましょう。

インフルエンザ予防接種の費用補助のお知らせ

令和5年度のインフルエンザ予防接種の費用補助を下記のとおり実施します。

東京都総合組合保健施設振興協会（以下東振協）と契約している医療機関にて接種した場合は、組合補助金1,500円を差し引いた金額を窓口で支払うだけで済みます。詳しくは当組合ホームページおよび、事業所あてに送付しているインフルエンザ予防接種利用券発行システムの手順をご覧ください。（利用者は医療機関に対し事前に電話等での予約申込をお願いします）

契約している医療機関以外で接種される場合は、事業所あてに送付している補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）にて事業所経由で申請してください。申請書の提出は2月末日までをお願いします。

費用補助対象者

被保険者

費用補助対象期間

令和5年10月1日から翌年1月31日までの接種分

費用補助金額

期間中1回限りで1,500円を上限に実費支給
(2回接種法の場合も1回のみ補助)

詳しくはこちら



婦人科検診(子宮がん検診)のお知らせ

令和5年度の婦人科検診(子宮がん検診)の費用補助を下記のとおり実施しています。補助金の申請は、事業所あてに送付している子宮がん補助金申請書(当組合ホームページからもダウンロードできます)に領収書(項目に子宮がん検診と記載・自己負担10割のもの)の写しを添付のうえ、事業所経由で申請してください(人間ドック・生活習慣病健診と併せて検査された方は、それぞれの補助金申請書に領収書を添付のうえ申請してください)。

費用補助対象者

35歳以上の被保険者および35歳以上の被扶養者である妻
(令和5年度の対象は1989年3月31日以前に生まれた方)

費用補助対象期間

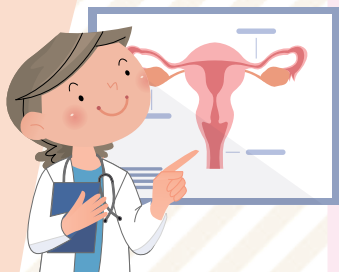
4月1日から翌年3月31日まで

費用補助金額

1人につき期間中1回限り2,500円
(1人当たり費用が2,500円未満の場合はその額)

(注)市町村等で助成を受けられた方、保険診療(自己負担3割)は補助金支給の対象外となります。

詳しくはこちら



ジェネリック医薬品を 利用しましょう!

ジェネリック医薬品は、ジェネリック医薬品メーカーが先発医薬品の特許が切れた有効成分を使って製造・販売する薬です。新薬開発のコストがかからないので、価格を2~7割も安くすることができます。

価格が安いことから昨今は普及率も増加し、多くの薬にジェネリック医薬品がありますので、みなさんもぜひジェネリック医薬品を利用しましょう。



亀の井ホテル・休暇村で補助が受けられます (旧かんぼの宿)

※キャンプ場・コテージ等は対象外です

当組合では、被保険者およびご家族の健康増進と保養のため、「亀の井ホテル(旧かんぼの宿)・休暇村」で宿泊されるときに、利用料の補助を行っています。ご家族やご友人との保養・リフレッシュにぜひご利用ください。



詳しくはこちら



対象者

当組合の被保険者および被扶養者

補助額

1人1泊2食につき次のとおりです(年度上限4泊まで)。
宿泊の証明を受けて、後日、補助金の申請をしてください。

大人(中学生以上) 3,500円
小人(小学生) 2,500円

※食事不要の場合は、補助額は大人・小人とも半額となります。

利用方法

詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。
なお、「亀の井ホテル(旧かんぼの宿)」は、当組合の補助以外にも500円の割引が受けられます(休暇村は除く)。

オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料 (2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ (2cm角)----- 1/8個 (120g)
豚バラ肉 (10cmの長さ) ----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ▶



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.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

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
水	大さじ1	おろしにんにく	少々
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g

調理時間 15分

材料(2人分)

長いもの	150g
ロースハム	1枚
水	300mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- ① 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかに、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

各種健診のご案内

1年に1回は健診を受けましょう!!

受診申込方法 (健診委託機関)

●総合健診・生活習慣病健診

各事業所で一括して必ず事前に申込書を健康保険組合へ提出してください。

原則として、検診車が各事業所へ巡回して健診を行います。

●人間ドック

各事業所に配付してある申込書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に必要事項を記入し、事業所を通じて必ず事前に健康保険組合へ提出してください。

健診は、ご希望の委託健診機関（当組合ホームページの健康診断＞総合健診・生活習慣病健診、人間ドック＞委託健診機関を参照）で行います。

補助金請求方法 (健診委託機関以外)

●総合健診・生活習慣病健診・人間ドック

各事業所に配付してある補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に必要事項を記入し、領収書および検査結果（写）を添付のうえ、事業所を通じて健康保険組合へ請求してください。

※特定健康診査対象者（40歳以上75歳以下）の方は、必ず質問票（写）も添付してください。

種別	実施対象者	健保組合補助限度額(税込)
総合健診	35歳未満の被保険者	2,000円
生活習慣病健診	35歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	15,000円
人間ドック	40歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	20,000円

健診の補助は、健診の種別を問わず1人年（4月～3月）1回としていますのでご承知願います。

※健診費用が健康保険組合の補助限度額を超える場合、超える額は受診者の負担になりますので、受診前に健診委託機関にご確認ください。

詳しくはこちら



- 特定健康診査対象者は特定健診の項目を含めて受診してください。
- 特定健康診査受診券が送付されている被扶養者の方は、積極的に健診を受けてください。
- 特定保健指導利用券が送付されている方は、積極的に指導を受けてください。

ファミリー歯科健診を受けましょう!!

令和5年度は年2回（前期：7～8月、後期：翌年2～3月）の実施予定です

電線工業健康保険組合では、保健事業の一環として、他の健康保険組合との共同による「ファミリー歯科健診」を実施しています。被保険者と被扶養者のみなさまの「むし歯」や「歯周病」の予防にぜひご利用ください。



詳しくは当組合ホームページでご案内しています。

「歯ブラシセット」プレゼント

ファミリー歯科健診にご参加のみなさんには、お一人お一人に「歯ブラシセット」をプレゼントしていますので、ぜひ受診してください。

なお、予約人数分をご用意しますので、申し込まれた方はできるだけキャンセルされずに受診してくださいませようよろしくお願いいたします。

※後期については、翌年1月頃にご案内します。

被扶養者の検認にご協力ください

就職や結婚等により被扶養者となる要件から外れる方が出てくるため、健康保険組合では、その要件が備わっているか被扶養者の資格確認調査（検認）を行い、被扶養者の現況を確認することが法令等により義務付けられています。

健康保険組合の保険給付の適正化と健全運営のため、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。





目の健康寿命を延ばす

監修:松本眼科 院長 松本拓也

若い世代に増加! スマホ急性内斜視

生活に欠かせなくなったスマホやタブレット。その使いすぎで急性内斜視、通称「スマホ急性内斜視」になる人が若い世代を中心に増えています。まずは生活をふりかえり、予防を心がけましょう。

片目が内側に寄り、ものが2重に見えるようになる

私たちがものを見るとき、眼球を内側に向ける「内直筋」や外側に向ける「外直筋」などが働いて目の焦点を合わせます。近くのものに焦点を合わせるときは内直筋が縮み、「寄り目」の状態になります。

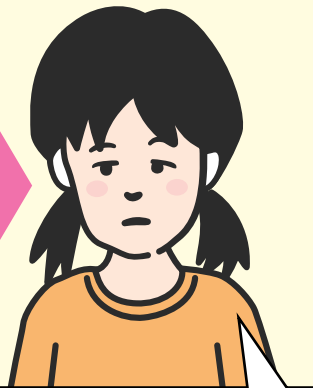
スマホやタブレットを近距離で見続けて寄り目の状態が続いたことで、内直筋の力が強くなり、片方の目が寄り目のまま戻らなくなる人が10~20代を中心に増えています。これがスマホ急性内斜視で、両目の焦点が合わなくなり、ものが2重に見えるなどして勉強や仕事などに影響が出ます。

スマホ急性内斜視



スマホなどを近距離で見ると寄り目になる

毎日、長時間スマホやタブレットを見ていると



片方の目が寄り目のまま戻らなくなり「スマホ急性内斜視」に



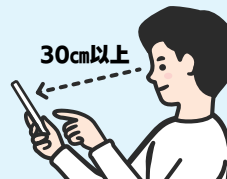
- ものが2重に見える
- 遠近感や立体感が把握しにくい
- 視力が低下する

日常生活に影響

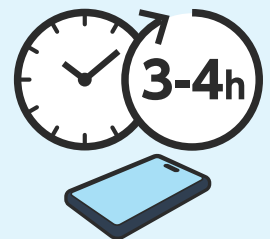
スマホやタブレットの使い方に注意して予防しよう

スマホ急性内斜視はある日突然発症し、自分では気づきにくいいため発見が遅れることがあります。そうならないために、日ごろからスマホやタブレットの使い方に注意して予防することが大切です。

スマホやタブレットは目から30cm以上離し、なるべく視線に対して垂直の位置に持つ。



使用時間は合計1日3~4時間までにする。



子どもがいるご家庭では、スマホやタブレットを使う際のルールを決めましょう

20~30分に1回遠くの景色を見る



20~30分に1回はスマホやタブレットから視線を外し、20秒以上遠くの景色を見る。

異変があればすぐに眼科を受診

子どもはとくに自覚しにくいいため、大人がよく観察し、異変があればすぐに眼科を受診しましょう。発見が早ければ、スマホやタブレットの使用を制限するだけで症状が改善することがあります。常にもものが2重に見えるなど症状が進んだ場合は、メガネを使った治療や手術を行うことになります。

ふくらはぎを鍛えて 体力アップ

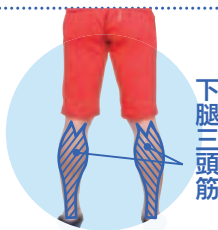


指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



下腿三頭筋

\ CHECK! /

解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力トレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスの後ろに1歩分離して立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



まっすぐ正面を見る。

頭からかかとまでを一直線にする。

つま先を正面に向ける。

1歩分離れる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



2 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



息を吐きながら、できるだけ高くかかとを引き上げる。

親指側に体重をかけてかかとを上げる。

POINT



つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 足を1歩分けて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



POINT

まっすぐ正面を見る。

両手は腰骨に置く。

両足のつま先を正面に向ける。

1歩分ける。

背すじを伸ばす。

2 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、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。



息を吐きながら、ゆっくりとひざを曲げる。

ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。

かかととは床についている。



体重を前方に移したときに、かかとが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。