

兼松連合

健保だより



KENPO NEWS 2023 SPRING Vol.107 CONTENTS:

令和5年度予算のお知らせ／令和5年度保健事業のご案内／ご家族の方へ健診のお知らせ／出産育児一時金が引き上げられました／本当の怖さ、知っていますか？メタボリックシンドローム／呼吸筋のストレッチ／世界の健康レシピ／

令和5年度から健診が変わります！！



千葉県「石神の菜の花畑を走る小湊鉄道」

重要なお知らせとお願いがあります

この冊子をご家庭に、お持ち帰りください

兼松連合健康保険組合
<https://www.krkenpo.or.jp>



令和5年度 予算のお知らせ

5年ぶりとなる健康保険料の改定(引き上げ)を行いました。

皆さまのご理解をお願いします。

兼松連合健康保険組合の令和5年度の予算案が、去る2月10日の開催の第105回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和5年度の予算総額は、36億785万1千円となり、経常収支では3億6980万5千円の赤字となりました。

新型コロナウイルス発生から3年となり、同感染症と社会経済活動との両立を図る動きが進み、給与や賞与も回復を見せています。また、賃上げの動きもあり、今年度の保険料収入には若干明るい兆しが見えてきました。

一方、医療費については、受診状況がコロナ禍前の水準に戻っていることから、保険給付費の増加が見込まれています。この中には、出産育児一時金の引き上げに伴う費用の増加も含まれています。また、団塊の世代の後期高齢者への移行が進んでいることから、健保組合が拠出する後期高齢者医療への支援金も急増しています。

今期予算では、保険料率の引き上げによる保

険料の増収を見込みながらも、大幅な赤字を見込むこととなりました。

そんな中、「全世代型社会保障」の枠組みにおいて、令和6年以降下記のような制度改革が行われようとしています。

- ・現役世代が負担する出産育児一時金の一部を後期高齢者にも負担してもらう
- ・負担能力のある後期高齢者に応分の保険料負担を求め、現役世代が負担する支援金の増加の伸びを抑える

- ・前期高齢者納付金の制度変更によって、保険者間の保険料率の格差を是正する。これによって生ずる国の負担減を健保組合への支援(補助金)にまわす

さて、健保組合の財政悪化の流れに歯止めがかかるのでしょうか。

令和5年度 予算のポイント

- ✓ **健康保険料率を改定しました**
料率を0.2%引き上げ9.2%となりました。
- ✓ **出産育児一時金の給付額が変わります**
国は4月1日より同給付額を8万円引き上げ50万円とすることを決定しました。当組合が独自に行っている出産育児一時金付加金はそのまま据え置きます。
- ✓ **出当組合の健診が大きく変わります**
健診に含まれるがん検診の見直しに伴って、健診事業が大幅に変更となっています。

収入支出予算額

- ・ 予算総額 36億 785万円
- ・ 経常収支差引額 3億 6,981万円

予算編成の基礎となった数字

- ・ 被保険者数 6,000人(男性 3,807人、女性 2,193人)
- ・ 平均年齢 41.22歳(男性 43.49歳、女性 37.29歳)
- ・ 平均標準報酬月額 371,055円
- ・ 健康保険料率(調整保険料率を含む) 92/1,000
(事業主 46/1,000、被保険者 46/1,000)
- ・ 介護保険料率 18/1,000
(事業主 9/1,000、被保険者 9/1,000)

令和5年度 収入支出予算概要

健康保険分



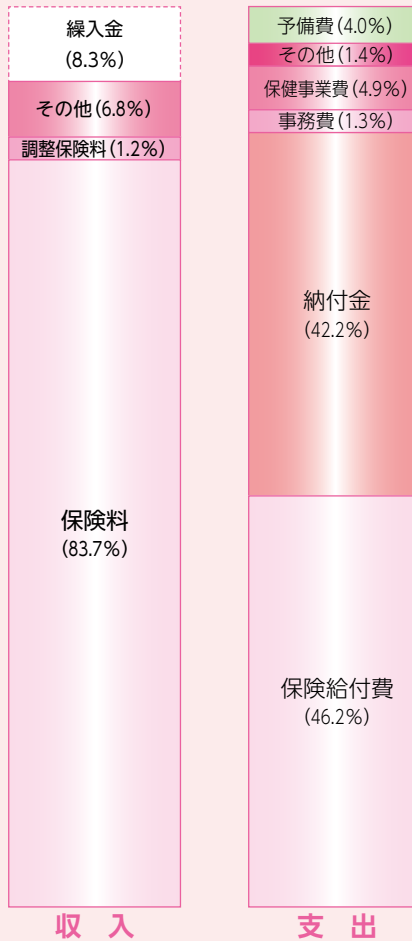
Point

保険料

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入 (千円)	
保険料	3,020,843
基本保険料	1,499,098
特定保険料	1,521,745
国庫負担金収入	809
調整保険料	43,422
繰入金	300,001
国庫補助金収入	73,403
特定健康診査等事業収入	27,477
財政調整事業交付金	141,000
雑収入	896
合計	3,607,851

収入と支出の割合



Point

納付金

65～74歳の人が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の人が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

Point

保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

支出 (千円)	
事務費	48,659
保険給付費	1,667,992
法定給付費	1,662,312
付加給付費	5,680
納付金	1,521,739
前期高齢者納付金	758,268
後期高齢者支援金	763,458
その他	13
保健事業費	178,388
還付金	210
財政調整事業拠出金	43,423
連合会費金	1,910
積立金	1,690
雑支出	3
予備費	143,837
合計	3,607,851

経常収入合計 3,050,775 千円 — 経常支出合計 3,420,580 千円 = 経常収支差引額 ▲369,805 千円

介護保険分

雑収入7千円
繰入金5,000千円

Point

介護保険料

40～64歳の被保険者が負担している介護保険料の保険料です。令和5年度の介護保険料率は据え置きとなりました。



収入合計
366,026千円

予備費14,520千円
還付金等22千円

Point

介護納付金

年々国の介護費用は増加しています。一方、介護ニーズの伸びに介護サービスの供給が追いついていないとも言われています。





支出合計
366,026千円



令和5年度保健事業

皆さまの「健康づくり」をサポートします。今年度より健診事業について大きな変更があります。内容をよくご確認ください。(詳細はP6～P10)

	種目	令和5年度事業内容
特定健康診査・保健指導	法定 特定健康診査(特定健診)	40歳～74歳の全員(被保険者・被扶養者)が対象。平成20年度より「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられた、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防に着目した健診です。当組合の生活習慣病予防健診を受診することで、特定健診の検査項目をカバーします。
	法定 特定保健指導	<p>特定健診でメタボ・メタボリスク有と判定された方が受ける生活習慣改善のための保健指導です。「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられています。被保険者については、事業所のご協力のもと、事務所に専門職(管理栄養士等)を派遣して初回面接を実施しています。被扶養者については、適宜ご案内をご自宅に送付しています。</p> <p>*被扶養者の方/お問い合わせ・申し込み 電話：06-6231-1877 e-mail：tokutei@krkenpo.or.jp</p> <p>スマホでも参加OK </p>
保健宣伝事業	機関誌「健保だより」	「健保だより」を年2回(4月、10月)、事業所を經由して被保険者全員に配布します。必ずご自宅にお持ち帰りください。
	医療費通知	使われた医療費の実態を認識していただくため、保険証により療養の給付を受けられた方に事業所を經由して配布します。年2回(7月、2月)実施。
	ジェネリック差額通知	年2回ジェネリック差額通知を対象者の方に事業所を經由してお渡しします。ジェネリック医薬品に切り替えた場合の、医薬品の削減額をご参考値としてご案内します。
	ホームページ・専用健康サイト	<p>健康保険に関するしくみ・手続き、お知らせ等の情報を的確にHPより発信して参ります。健康ポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」では、育児や病気の解説、レシピなど、健康に役立つコンテンツを満載しています。また、こちらの窓口でWebファミリー健康相談が利用できます。</p> <p>HP「兼松連合健康保険組合」で検索 (https://www.krkenpo.or.jp) 健康サイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」で検索、またはHPよりリンク ➡電話番号877002を入力 (https://familycare.sociohealth.co.jp)</p>
	出産・育児雑誌の送付	<p>初産に限り(被保険者及び被扶養者)、赤ちゃんとママ社より「知って安心初めての妊娠出産」「プレママの食事」をお送りします。また、ご出産後、1年間、育児月刊誌「赤ちゃんと!」(含むお誕生日号、「お医者さんにかかるまでに」、「こどもの事故防止」)をお送りします。</p> <p>E-mail:tokutei@krkenpo.or.jpまで「赤ママ送付希望」と申し込みください。</p>
健康相談	ファミリー健康相談 (業務委託先:株式会社法研)	<p>急な病気やけがで困ったときにいつでも相談できる心強いパートナーです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 24時間年中無休、医師が24時間常駐 ● 各科顧問医師と直接相談が可能(小児科医は24時間対応) ● 携帯電話・スマートフォンを含め、相談料・通話料無料 ● 海外からの相談も無料で対応 ● WEBからの相談も可能 ● 医療機関情報も提供しています <p>当組合専用番号 0120-877002</p> 
	メンタルヘルスカウンセリング (業務委託先:株式会社法研)	<p>ストレス、メンタルヘルスに関する悩みに、電話と面接のカウンセリングを提供します。すべて、「臨床心理士」の資格を有する経験豊富なカウンセラーが応じます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 面接カウンセリングのご予約 本人・家族とも1人5回まで無料。6回目から有料。 予約受付 月～土曜日 午前10時～午後8時 (日曜日・祝日・年末年始は休み) ● 電話カウンセリングのご利用 利用時間 月～土曜日 午前10時～午後10時 (日曜日・祝日・年末年始は休み) ● 電話カウンセリングのご予約 予約受付 月～土曜日 午前10時～午後6時 (日曜日・祝日・年末年始は休み) <p>当組合専用番号 0120-877002 (自動音声ガイダンスに従って利用したいサービス番号をプッシュ)</p>

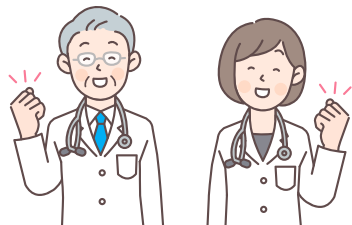
	種目	令和5年度事業内容
疾病予防	改定 生活習慣病予防健診	原則40歳以上の被保険者、被扶養者が対象。特定健診をベースに詳細検査項目、がん検診項目を追加して実施します。40歳以上の方は、本健診にて特定健診を受診したことになります。また、被保険者につきましては、事業所との共同事業となります。HPの実施要項、注意事項等をよく読み受診してください。
	新設 一般健診	原則35～39歳の被保険者、被扶養者が対象。法定健診(節目健診)の検査項目を実施します。胸部レントゲン検査以外のがん検診項目は含まれていません。組合HPの実施要項、注意事項等をよく読み受診してください。尚、被保険者については事業所との共同事業となります。
	二次(精密)検査	当組合の一般健診、生活習慣病予防健診を受診した結果、3カ月以内の受診指示がある場合に、窓口で負担した費用を補助します。令和5年度に於ける変更点がありますので、組合HP「令和5年度健康診断の二次検査に対する補助について」を参照してください。
	改定 オプション検査補助A	50歳以上(年度内)の被保険者で希望の方を対象に、年度内1回に限り、3,000円を上限に補助します。ご自身に必要な検査を自由に選択することが出来ます。
	新設 オプション検査補助B	35歳以上(年度内)の被保険者で一般健診を受診した方を対象に、年度内に1回に限り、5,000円を上限に補助します。ご自身に必要な検査を自由に選択することが出来ます。
	新設 子宮頸がん検診費用補助	20～34歳の被保険者、35歳以上の被保険者及び被扶養者で一般健診を受診した方を対象に、2年度に1回、5,000円を上限に補助します。但し、偶数年齢(年度内)での受診のみが補助の対象となります。
	新設 喀痰検査費用補助	50歳以上(年度内)の被保険者・被扶養者で希望の方を対象に、年度内1回に限り、500円を上限に補助します。但し、喫煙指数600以上の方のみが補助の対象となります。
その他	インフルエンザ予防接種	被保険者および被扶養者で予防接種を希望される方を対象に、年度内一人3,500円を限度に補助します。(児童については、限度金額内で2回接種可) 実施期間：令和5年10月1日～令和5年12月31日 (予防効果を高めるため、年内に接種してください。)
	家庭常備薬の斡旋	年2回(4月、10月)実施。(セルフメディケーション税制対応) 「健保だより」に申し込み用紙を折り込んで配布します。
	スポーツクラブ法人契約	スポーツクラブルネサンスが法人契約価格でご利用になれます。詳細は組合HPをご参照ください。

☎ 健診事業の変更点については次ページへ

特定健診 検査項目

検査項目	内容
診 察	既往歴・自覚症状・他覚症状
身体計測	身長・体重・腹囲・BMI
血圧測定	収縮期・拡張期
尿 検 査	蛋白・糖
循 環 器	心電図(安静時)
血液一般	赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット
糖 尿 病	空腹時血糖・HbA1c
肝 機 能	GOT・GPT・γ-GTP
脂 質	中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール (non-LDL コレステロール)
腎 機 能	クレアチニン(eGFR)
高血圧・高血糖	眼底検査

※太字：医師の判断に基づき選択的に実施



メタボリックシンドロームの判定基準

腹 囲	追加リスク			メタボリックシンドローム判定
	①血圧	②脂質	③血糖	
≥85cm(男性)	2つ以上該当			メタボリックシンドローム基準該当
≥90cm(女性)	1つ該当			メタボリックシンドローム予備群該当

- ①血圧：収縮期 130mmHg 以上 または 拡張期 85mmHg 以上
 ②脂質：中性脂肪 150mg/dℓ以上 または HDL コレステロール 40mg/dℓ未満
 ③血糖：空腹時血糖 110mg/dℓ以上
 ※服薬を行っている項目(血圧・脂質・血糖)は検査数値に関係なく追加リスクとしてカウントします。

特定保健指導対象者の判定基準

腹 囲	追加リスク		④喫煙歴	対 象	
	①血圧	②脂質 ③血糖		40～64歳	65～74歳
≥85cm(男性)	2つ以上該当		あり	積極的支援	動機付け支援
≥90cm(女性)	1つ該当				
上記以外で BMI≥25	3つ該当		あり	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当				
	1つ該当		なし		

- ①血圧：収縮期 130mmHg 以上 または 拡張期 85mmHg 以上
 ②脂質：中性脂肪 150mg/dℓ以上 または HDL コレステロール 40mg/dℓ未満
 ③血糖：空腹時血糖 100mg/dℓ以上 (空腹時血糖値がない場合は HbA1c5.6% 以上を代用)
 ※血圧、脂質、血糖いずれかの服薬者は保健指導の対象から除かれます。

【一般（法定）健診の検査項目】

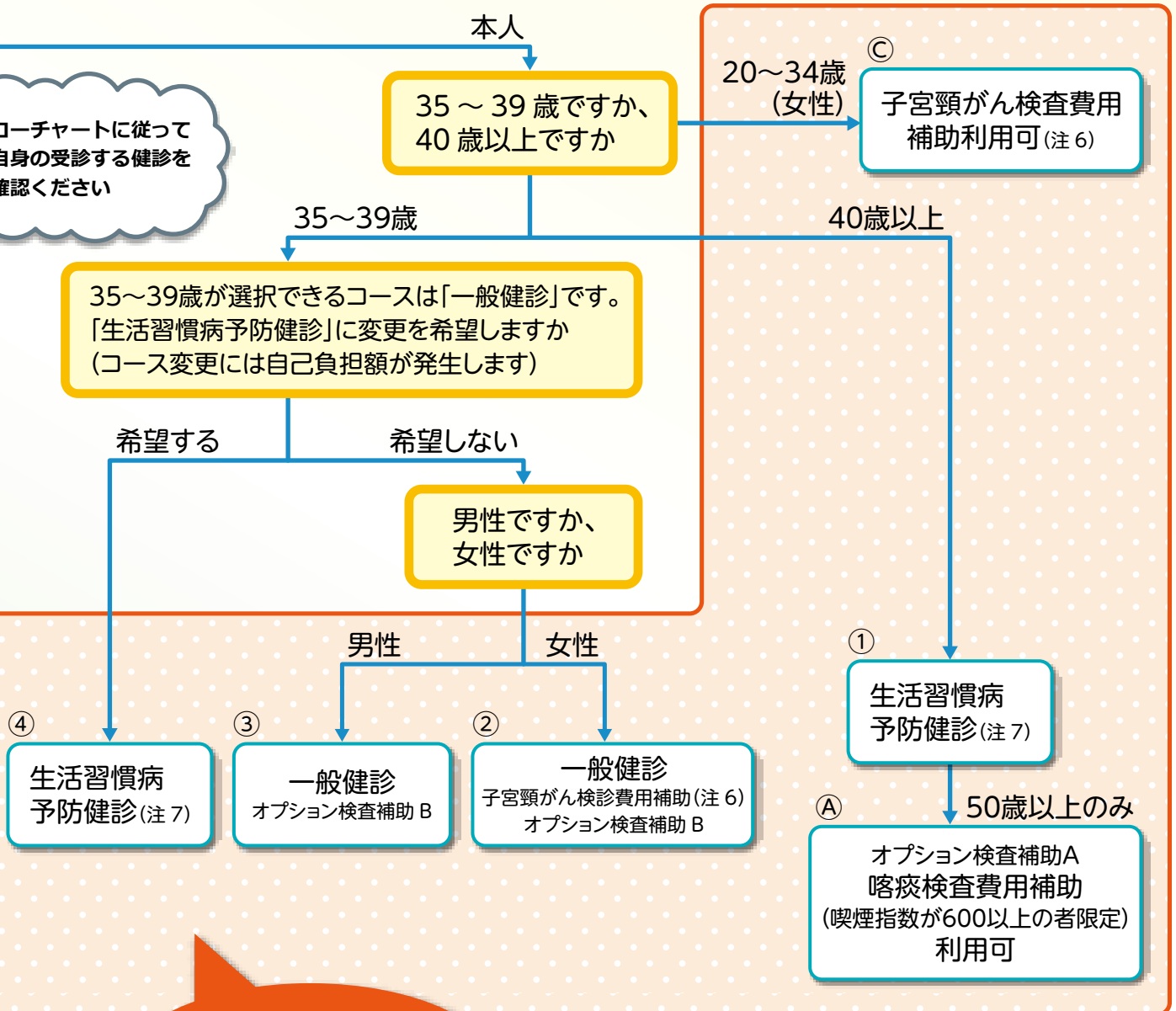
- ・診察、身体計測、視力、聴力、血圧
- ・尿検査（蛋白、糖）
- ・呼吸器（胸部レントゲン）
- ・循環器（心電図）
- ・血液検査（赤血球、ヘモグロビン）
- ・糖尿病（空腹時血糖）
- ・肝機能（GOT、GPT、 γ -GTP）
- ・脂質（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）

【生活習慣病予防健診の検査項目】

- ・法定健診の検査項目
- ・詳細項目
- ・胃がん検診（内視鏡・レントゲン）
- ・大腸がん検診
- ・乳がん検診（マンモグラフィー・乳房超音波）
- ・子宮頸がん検診

※詳細は健診コース比較表（P10）をご参照ください。

フローチャートに従って
ご自身の受診する健診を
ご確認ください



あなたの受ける健診は
これ!!

兼松連合健康保険組合 健診事業体系図

～ 令和5年度から健診が変わります!! ～

【変更のポイント】

- ・目的：健診に含まれるがん検診について、その対象年齢、実施間隔、実施方法を段階的に国の基準に合わせてゆきます。
- ・一般健診コース（がん検診を含まず）を新設。
- ・40歳以上は従来通り、生活習慣病予防健診を受診。35～39歳は一般健診を受診。（コース変更可。但し、自己負担額が発生する場合あり。）
- ・一般健診受診者に対して、「オプション検査費用補助」を新設。
- ・50歳以上の喫煙者に対して「喀痰検査費用補助」を新設。
- ・20～39歳の被保険者及び35～39歳の被扶養者に対して「子宮頸がん検診費用補助」を新設。
- ・生活習慣病予防健診の50歳以上の必須項目からPSA検査を除外。

スタート

本人ですか、
ご家族ですか

家族

35～39歳ですか、
40歳以上ですか

35～39歳

40歳以上

35～39歳が選択できるコースは「一般健診」です。
「生活習慣病予防健診」に変更を希望しますか
(コース変更には自己負担額が発生します)

希望する

希望しない

男性ですか、
女性ですか

男性

女性

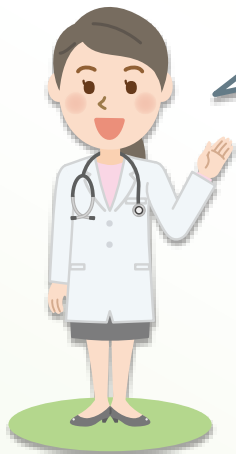
⑧
生活習慣病
予防健診(注7)

⑦
一般健診

⑥
一般健診
子宮頸がん検診費用補助
(注6)

⑤
生活習慣病
予防健診(注7)

⑧
50歳以上のみ
喀痰検査費用補助
(喫煙指数が600以上の者限定)
利用可



📖 詳細は次ページへ

注：・年齢は年度内年齢(その年度の3月31日に於ける年齢)です。

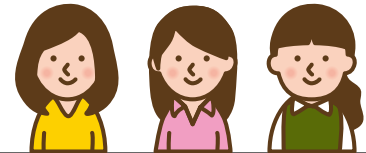
・「子宮頸がん検診費用補助」は2年に1回、偶数年齢での受診のみが補助の対象となります。(注6)

・「生活習慣病予防健診」で設定されている子宮頸がん検診(希望者)については、当面の間、毎年受診することを可とします。(注7)
(国のがん検診に係る基準では隔年実施となっており、毎年受診する必要はありません。)

・40歳以上であっても「一般健診」を受診することができます。

令和5年度 受診可能な健診の種類・費用補助及び補助上限額等

区	受診する健診・補助金額・自己負担額	注意事項
① 本人男女	<p>**生活習慣病予防健診**</p> <p>【契約健診機関で受診】 全額健保負担</p> <p>【一般健診機関で受診】 がん検診の有無に関係なく 一律上限30,000円を補助</p>	<p>・原則、40歳以上の被保険者(本人)が対象。</p> <p>・契約健診機関で受診の場合は、費用の立て替えなしに受診できます。</p> <p>・乳がん検診と子宮頸がん検診は健診コースに含まれますが、希望選択制となっており、受診を希望する場合は健診予約時に申し出が必要です。尚、がん検診に係る国の指針では、乳がん検診は40歳以上、隔年実施、検査方法:マンモグラフィ、子宮頸がん検診は20歳以上、隔年実施となっており、いずれも毎年受診する必要はありません。(注5&7) また、乳がん検診において当面の間「乳房超音波」の受診を可とします。(注4)</p> <p>・胃がん検診に係る国の指針では、検査方法としてレントゲン・内視鏡が選択できることとなっています。ただし、内視鏡の対象年齢は50歳以上、実施間隔は2年に1回となっています。(当面の間、40歳以上、毎年受診を可とします。)</p> <p>・50歳以上については、オプション検査費用補助A及び喀痰検査費用補助の対象となります。</p> <p>・がん検診については、令和10年度の健診より、国の指針に基づいた運用に全面的に移行する予定です。</p>
② 本人女	<p>**一般健診** 契約健診機関で受診・・・全額健保負担 一般健診機関で受診・・・上限11,000円補助</p> <p>**子宮頸がん検診費用補助(隔年)** 上限5,000円補助</p> <p>**オプション検査費用補助B** 上限5,000円補助</p>	<p>・原則、35～39歳の被保険者(本人)が対象。</p> <p>・契約健診機関で受診の場合は、費用の立て替えなしに受診できます。</p> <p>・子宮頸がん検診は、偶数年齢(年度内)での受診に限り補助の対象となります。(注6)</p> <p>・オプション検査費用補助Bを利用して、検査項目を任意に追加することが出来ます。がん検診項目に当該補助を充当することも可とします。</p>
③ 本人男	<p>**一般健診** 契約健診機関で受診・・・全額健保負担 一般健診機関で受診・・・上限11,000円補助</p> <p>**オプション検査費用補助B** 上限5,000円補助</p>	<p>・原則、35～39歳の被保険者(本人)が対象。</p> <p>・契約健診機関で受診の場合は、費用の立て替えなしに受診できます。</p> <p>・オプション検査費用補助Bを利用して、検査項目を任意に追加することが出来ます。がん検診項目に当該補助を充当することも可とします</p>
④ 本人男女	<p>**一般健診から生活習慣病予防健診へのコース変更**</p> <p>【契約健診機関で受診】 がん検診の有無に関係なく、 一律15,000円の自己負担</p> <p>【一般健診機関で生活習慣病予防健診相当の健診を受診した場合】 がん検診の有無に関係なく、 一律16,000円を補助</p>	<p>【契約健診機関で受診】</p> <p>・一般健診から生活習慣病予防健診に変更希望の方は、変更費用15,000円を自己負担し、コース変更することが出来ます。</p> <p>・乳がん検診と子宮頸がん検診は健診コースに含まれますが、希望選択制となっており、受診を希望する場合は健診予約時に申し出が必要です。尚、がん検診に係る国の指針では、乳がん検診は40歳以上、隔年実施、検査方法:マンモグラフィ、子宮頸がん検診は20歳以上、隔年実施となっており、いずれも毎年受診する必要はありません。(注5&7) また、乳がん検診において当面の間「乳房超音波」の受診を可とします。(注4)</p> <p>・胃がん検診に係る国の指針では、検査方法としてレントゲン・内視鏡が選択できることとなっています。ただし、内視鏡の対象年齢は50歳以上、実施間隔は2年に1回となっています。(当面の間、40歳以上、毎年受診を可とします。)</p> <p>・がん検診については、令和10年度の健診より、国の指針に基づいた運用に全面的に移行する予定です。</p> <p>・費用精算:契約健診機関の窓口で個人がコース変更に伴う自己負担額を支払います。</p>
⑤ 家族男女	<p>**生活習慣病予防健診**</p> <p>【契約健診機関で受診】 全額健保負担</p> <p>【一般健診機関で受診】 がん検診の有無に関係なく 一律上限30,000円を補助</p>	<p>・原則、40歳以上の被扶養者(家族)が対象。</p> <p>・契約健診機関で受診の場合は、費用の立て替えなしに受診できます。</p> <p>・乳がん検診と子宮頸がん検診は健診コースに含まれますが、希望選択制となっており、受診を希望する場合は健診予約時に申し出が必要です。尚、がん検診に係る国の指針では、乳がん検診は40歳以上、隔年実施、検査方法:マンモグラフィ、子宮頸がん検診は20歳以上、隔年実施となっており、いずれも毎年受診する必要はありません。(注5&7) また、乳がん検診において当面の間「乳房超音波」の受診を可とします。(注4)</p> <p>・胃がん検診に係る国の指針では、検査方法としてレントゲン・内視鏡が選択できることとなっています。ただし、内視鏡の対象年齢は50歳以上、実施間隔は2年に1回となっています。(当面の間、40歳以上、毎年受診を可とします。)</p> <p>・50歳以上については、喀痰検査補助の対象となります。</p> <p>・がん検診については、令和10年度の健診より、国の指針に基づいた運用に全面的に移行する予定です。</p>



区	受診する健診・補助金額・自己負担額	注意事項
⑥ 家族女	<p>**一般健診** 契約健診機関で受診・・全額健保負担 一般健診機関で受診・・上限11,000円補助</p> <p>**子宮頸がん検診費用補助(隔年)** 上限5,000円補助</p>	<p>・原則、35～39歳の被扶養者(家族)が対象。 ・契約健診機関で受診の場合は、費用の立て替えなしに受診できます。 ・子宮頸がん検診は、偶数年齢(年度内)での受診に限り補助の対象となります。(注6)</p> 
⑦ 家族男	<p>**一般検診** 契約健診機関で受診・・全額健保負担 一般健診機関で受診・・上限11,000円補助</p>	<p>・原則、35～39歳の被扶養者(家族)が対象。 ・契約健診機関で受診の場合は、費用の立て替えなしに受診できます。</p>
⑧ 家族男女	<p>**一般健診から生活習慣病予防健診へのコース変更**</p> <p>【契約健診機関で受診】 がん検診の受診の有無に関係なく、一律20,000円の自己負担</p> <p>【一般健診機関で生活習慣病予防健診相当の健診を受診した場合】 がん検診の受診に関係なく、一律11,000円を補助</p>	<p>【契約健診機関で受診】 ・一般健診から生活習慣病予防健診に変更希望の方は、変更費用20,000円を自己負担し、コース変更することが出来ます。 ・乳がん検診と子宮頸がん検診は健診コースに含まれますが、希望選択制となっており、受診を希望する場合は健診予約時に申し出が必要です。尚、がん検診に係る国の指針では、乳がん検診は40歳以上、隔年実施、検査方法:マンモグラフィ、子宮頸がん検診は20歳以上、隔年実施となっており、いずれも毎年受診する必要はありません。(注5&7) また、乳がん検診において当面の間「乳房超音波」の受診を可とします。(注4) ・胃がん検診に係る国の指針では、検査方法としてレントゲン・内視鏡が選択できることとなっています。ただし、内視鏡の対象年齢は50歳以上、実施間隔は2年に1回となっています。(当面の間、40歳以上、毎年受診を可とします。)</p> <p>・がん検診については、令和10年度の健診より、国の指針に基づいた運用に全面的に移行する予定です。 ・費用精算:契約健診機関の窓口で個人がコース変更に伴う自己負担額を支払います。</p>
⑨ A 本人男女	<p>**オプション検査費用補助A** 上限3,000円補助</p> <p>**喀痰検査費用補助** 上限500円補助</p>	<p>・50歳以上の被保険者(本人)が対象。 ・オプション検査補助を利用して、検査項目を任意に追加することが出来ます。 ・喀痰検査費用補助は、喫煙指数が600以上の方が対象となります。尚、当該費用にオプション検査補助を使用することも可能とします。</p>
⑩ B 家族男女	<p>**喀痰検査費用補助** 上限500円補助</p>	<p>・50歳以上の被扶養者(家族)が対象。 ・喀痰検査費用補助は、喫煙指数が600以上の方が対象となります。尚、当該費用にオプション検査補助を使用することも可能とします。</p>
⑪ C 本人女	<p>**子宮頸がん検診費用補助(隔年)** 上限5,000円補助</p>	<p>・20～34歳の被保険者(本人)が対象。 ・子宮頸がん検診は、偶数年齢(年度内)での受診に限り補助の対象となります。(注6)</p>
⑫ 本人家族男女	<p>**2次(精密)検査費用補助** 上限15,000円補助</p>	<p>・40歳以上は生活習慣病予防健診項目(但し、乳がん検診・子宮頸がん検診を除く)、35歳～39歳は一般健診項目に対する2次(精密)検査を補助の対象とします。オプション検査、喀痰検査及びコース変更により追加された検査項目、乳がん・子宮頸がん検診に対する2次(精密)検査は補助の対象外となります。 ・詳細はHPをご参照ください。</p>
⑬ 本人家族男女	<p>**生活習慣病予防健診から一般検診へのコース変更**</p> <p>【契約健診機関で受診】 全額健保負担</p> <p>【一般健診機関で受診】 上限11,000円補助</p>	<p>・40歳以上の方が一般健診へコース変更することが出来ます。 ・契約健診機関で受診の場合は、費用の立て替えなしに受診できます。 ・被保険者(本人)の方はオプション検査費用補助B及び子宮頸がん検診費用補助を利用することが出来ます。(注意事項は上記に同じ) ・被扶養者(家族)の方は子宮頸がん健診費用補助を利用することが出来ます。(注意事項は上記に同じ)</p> 

☞ 健診項目の詳細は次ページへ

注④～⑦：健診コース比較表(P10)をご参照ください。

兼松連合健康保険組合 健診コース比較表

検査項目	検査内容	健診コース（注1）	
		一般健診	生活習慣病予防健診
医師診断	一般診察・問診	○	○
身体計測	身長・体重・腹囲	○	○
	(BMI)		○
	標準体重		○
	肥満度		○
眼科	視力	○	○
	眼底		○
聴力	オーディオメーター	○	○
血圧測定	収縮期・拡張期	○	○
循環器	心電図(安静時)	○	○
呼吸器	胸部レントゲン	○	○
	喀痰細胞診(希望者)		50歳以上費用補助あり(注2)
消化器	胃部レントゲン 胃部内視鏡(注3) (いずれかを選択)		○
	便潜血検査(2日法)		○
	腹部超音波	胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓	○
尿検査	蛋白・糖	○	○
	潜血		○
	沈渣		○
	ウロビリノーゲン		○
血液一般	赤血球・ヘモグロビン	○	○
	ヘマトクリット		○
	(MCV・MCH・MCHC)		○
	血小板		○
	白血球		○
糖代謝	空腹時血糖	○	○
	HbA1c		○
脂質	総コレステロール		○
	中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール (non-HDLコレステロール)	○	○
			○
肝機能	AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP	○	○
	総蛋白		○
	総ビリルビン		○
	ALB		○
	LDH		○
	ALP		○
腎機能・痛風	クレアチニン		○
	(e-GFR)		○
	尿素窒素		○
	尿酸		○
膵機能	アミラーゼ		○
乳がん (女性希望者)	乳房X線検査(マンモグラフィ) (いずれかを選択) 乳房超音波 (注4)		○(注5)
子宮頸がん (女性希望者)	子宮細胞診	費用補助あり(注6)	○(注7)

(注1) 原則、一般健診は35～39歳が対象、生活習慣病予防健診は40歳以上が対象となります。(但し、コース変更可)

(注2) 50歳以上で喫煙指数が600以上の希望者に対して費用補助があります。

(注3) 国のがん検診に係る基準に於いて胃部内視鏡検査は2年に1回の実施となっておりますが、当面の間、毎年受診することを可とします。

(注4) 国のがん検診に係る基準に於いて乳がん検診の検査方法は乳房X線検査と指定されていますが、当面の間、乳房超音波を受診することを可とします。

(注5) 国のがん検診に係る基準に於いて乳がん検診は2年に1回の実施となっておりますが、当面の間、毎年受診することを可とします。

(注6) 子宮頸がん検診費用補助は一般健診を受診する方で2年に1回、偶数年齢(年度内)での受診のみが補助の対象となります。

(注7) 国のがん検診に係る基準に於いて子宮頸がん検診は2年に1回の実施となっておりますが、当面の間、毎年受診することを可とします。

(注8) 健診機関によって、検査項目が追加となることがあります。

ご家族(被扶養者)の方へ健診のお知らせ

令和5年度の健診についてお知らせします。今年度より39歳以下の方の受診するコースが異なります。変更内容をご確認いただき受診してください。(特に過去に当組合の健診を受けられた39歳以下の方は変更内容にご注意ください。)

■健診の受診方法・注意点

○健診の種類・対象年齢

一般健診(新設) : 35 ~ 39 歳(年度内年齢)が対象 ※コース変更可(自己負担あり)(注9)
生活習慣病予防健診 : 40 歳以上(年度内年齢)が対象 ※コース変更可(注10)

○**受診期間** : 一般健診または生活習慣病予防健診いずれかを年度内(4月1日から翌年3月31日まで)に1回限り受診することが出来ます。(複数回受診は出来ません。)

○契約健診機関の場合

健診費用 : 全額組合負担(コース変更がない場合)

注意事項 :

組合指定の健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。ただし、ご自身で検査項目を追加された場合は(オプション)、当該費用を健診機関窓口で支払う必要があります。また、オプション以外で一部自己負担が発生する健診機関がありますのでご注意ください。組合HPお知らせ「令和5年度契約健診機関について」をご覧ください(胃がん検診をされない方は、受診出来ない健診機関があります。ご注意ください。)

受診の手順 :

①組合HPで健診機関を確認 ②電話で予約 ③健診当日、必ず保険証を持参 ④自己負担がある場合は当日に窓口精算 ⑤後日、健診結果が受診者に届く ⑥二次検査の指示を受けた補助希望者は、速やかに予約を取り「二次精密検査申請書」を組合に提出してください。

○一般の健診機関で受診の場合(やむを得ない理由がある場合のみ一般機関で受診)

健診費用 : (一般健診)助成金 11,000 円を上限に実費を支給
(生活習慣病予防健診)助成金 30,000 円を上限に補助 ※但しコース変更は別(注9)

注意事項 :

原則、組合指定の健診項目を受診してください。40歳以上の受診者で、特定健診項目において未検査項目があると、助成金の対象となりませんのでご注意ください。また、助成金の上限以内の場合でも、当組合指定の健診項目以外の検査項目に対する費用は自己負担となり、補助の対象となりません。

受診の手順 :

①組合指定の検査項目を確認 ②組合への健診受診に関する申請書の提出はありません ③費用は全額立て替えて支払います ④後日、健診結果が受診者に届く ⑤二次検査の指示を受けた補助希望者は、速やかに予約を取り「二次精密検査申請書」を組合に提出してください ⑥「健診費用請求書」に領収書、健診結果(写)を添えて組合あてに提出してください ⑦質問表(写)を必ず添付してください。

○(注9)「一般健診」対象者が「生活習慣病予防健診」へコース変更する場合

健診費用 : 契約健診機関の場合・・・健診機関窓口で自己負担額 20,000 円を支払います。
一般健診機関の場合・・・助成金 11,000 円を上限に実費を支給

注意事項・受診の手順 : 通常受診と同じです。

○(注10)「生活習慣病予防健診」対象者が「一般健診」へコース変更する場合

健診費用 : 契約健診機関の場合・・・全額組合負担
一般健診機関の場合・・・助成金 11,000 円を上限に実費を支給

注意事項・受診の手順 : 通常受診と同じです。

■利用可能な費用補助

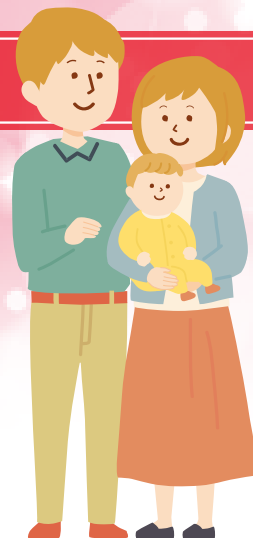
喀痰検査費用補助(上限 500 円) : 50 歳以上(年度内)で、喫煙指数が 600 以上の方が対象
子宮頸がん検診費用補助(上限 5,000 円) : 35 歳以上(年度内)で「一般健診」受診の方が対象。ただし、偶数年齢での受診のみが補助の対象となります。

■特定保健指導(ご家族の方に於かれましても積極的にご参加ください)

対象者 : 40 歳以上で、特定保健指導の対象と判定された方
費用 : 全額組合負担

令和5年4月1日から

出産育児一時金が 引き上げられました



被保険者や被扶養者が出産したときに健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。

? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き



「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。



後から受け取る時

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

当健保組合では、これに加えて1児につき「出産育児一時金付加金」56,000円、「家族出産育児一時金付加金」26,000円が受けられます。

ならない! 悪化させない!

生活習慣病

本当の怖さ、知っていますか?

メタボリック シンドローム

「メタボ」という言葉が一般に広まったことで、「メタボリックシンドローム=肥満」という誤った認識を持ち、「たかがメタボ」と放置している人は少なくないかもしれません。しかし、メタボの放置は危険です。

「メタボリックシンドローム」とは、正しくはどういう状態なのか、放置するとどういう状態を引き起こすのかを改めて確認し、予防・改善に努めましょう。

監修/ 勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

メタボリックシンドロームの診断基準

(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会)

腹囲が **男性 85cm 以上**
女性 90cm 以上
内臓脂肪面積が $\geq 100\text{cm}^2$ に相当

+

- 脂質**
(中性脂肪が 150mg/dL 以上、または HDL コレステロールが 40mg/dL 未満)
- 血圧**
(収縮期血圧が 130mmHg 以上、または 拡張期血圧が 85mmHg 以上)
- 血糖**
(空腹時血糖が 110mg/dL 以上)

これら3つのうち2つ以上が当てはまる人は
メタボリックシンドロームです!

＼こんな人は**危険信号!**／



痩せている人も 内臓脂肪 に要注意!

糖尿病、脂質異常症、高血圧

などを引き起こす原因に

「メタボ＝肥満」じゃない！

メタボリックシンドロームは 重大な病気の連鎖の起点

● 痩せていても「隠れメタボ」の可能性も

メタボリックシンドローム（通称…メタボ）は、単なる肥満ではありません。正しくは「内臓脂肪症候群」といいます。皮下脂肪ではなく、胃や腸などの臓器の周りにつく内臓脂肪が多くなった状態を指します。

メタボは、「太っている」「痩せている」という見た目だけで判断できないケースも少なくありません。見た目はスリムでも内臓脂肪が蓄積され、おなか周りがポッコリしている「隠れメタボ」の可能性があるのでです。

● 内臓脂肪のたまり過ぎは糖尿病や高血圧を引き起す

内臓脂肪が過剰にたまり、メタボになると、健康に大きな影響が

生じます。

脂肪細胞には、余ったエネルギーを脂肪としてため込んだり、体の維持に関わるさまざまなホルモンを分泌したりする働きがあり、適度に存在している分には、健康の維持に役立ちます。しかし、生活習慣の乱れなどが重なって必要以上にたまり過ぎると、ホルモン分泌量のバランスが崩れ、糖尿病や高血圧、脂質異常症を引き起こす原因になってしまいます。

● 重大な病気が連鎖的に恐怖の「メタボリックドミノ」

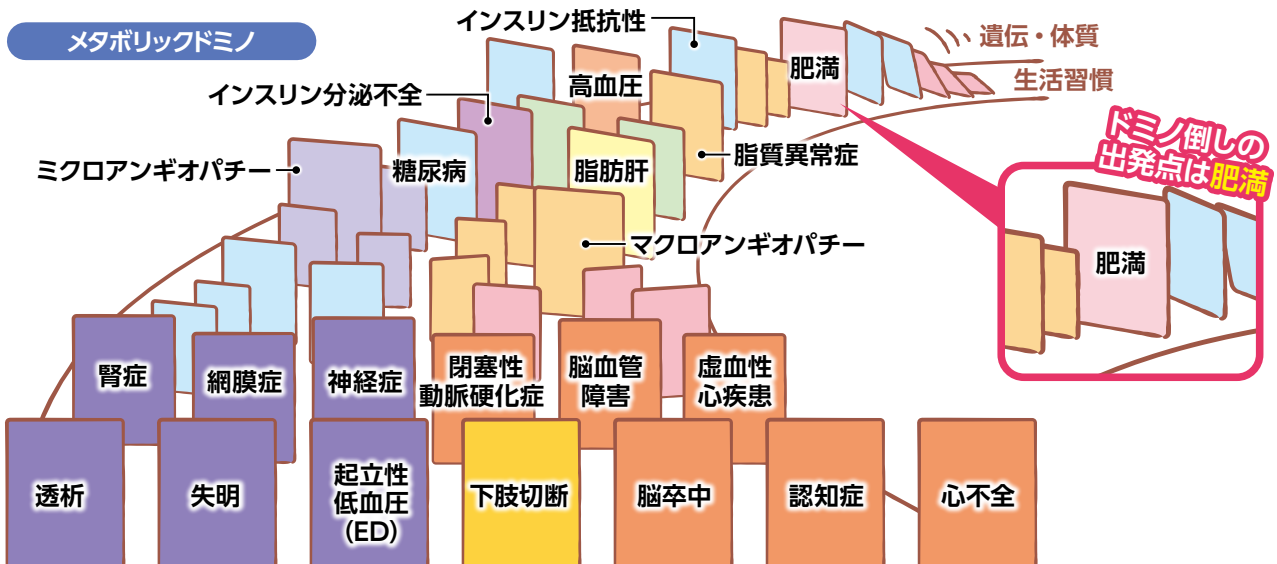
メタボをきっかけに、重大な病気が次々と引き起こされることがあります。その様子を「ドミノ倒し」に例えて、「メタボリックドミノ」と呼んでいます。

食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れが積み重なり、メタ

ボリックドミノの出発点である肥満のドミノが倒れると、続いて「血圧高め」「脂質異常」「血糖値高め」というドミノが倒れやすくなります。この状態ではリスクが高めではあるものの、病気にまでは至りません。しかし、この状態を放置しておくと、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの駒が倒れ始めます。その後も対処をせずにいると、どんどん進行し、重大な病気が連鎖的に引き起こされてドミノが崩壊していきます。

● メタボから深刻な病気へ

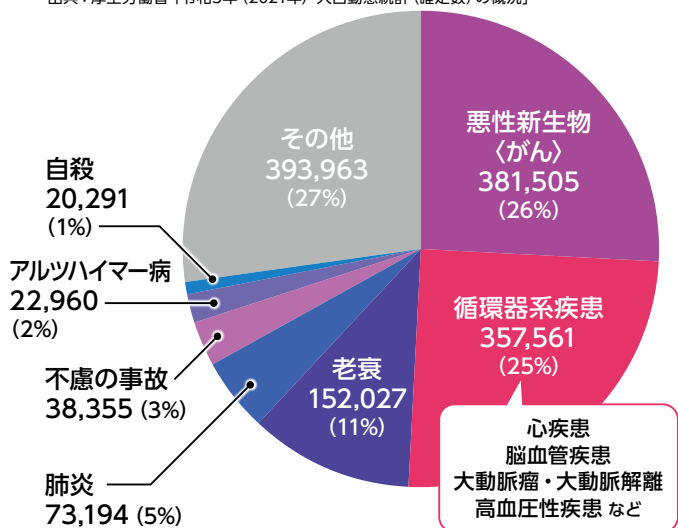
メタボリックドミノは、進めば進むほど深刻な病態が出てきます。血管や腎臓、神経などにも影響が現れ、それらが重なり合って動脈硬化が進行。ついには心筋梗塞や脳卒中、末梢動脈硬化症、腎



出典：伊藤裕：日本臨床 61：1837-1843, 2003

死亡原因別死者数(人)

出典：厚生労働省「令和3年(2021年)人口動態統計(確定数)の概況」



心疾患
脳血管疾患
大動脈瘤・大動脈解離
高血圧性疾患 など

■(例) 脳血管障害で治療・入院した場合

入院期間 平均 **77.4日**

出典：「令和2年患者調査の概況」厚生労働省

医療費 受診者1人当たり平均
約 **575万円**※

出典：「令和2年度生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健保連

※医療費の総額を受診者数で割った金額であり、患者が負担する医療費とは異なります。

長期間の入院と
高額な医療費



特定保健指導の流れ



臓病などの臓器障害につながります。こうなると、立て直しは困難です。多臓器不全の状態になり、日常生活がままならなくなってしまうことも。特に心筋梗塞や脳卒中といった循環器系の病気には要注意です。

循環器系の病気は、命に関わることも多く、日本人の死亡原因の4分の1を占めています。助かったとしても後遺症が残り、介護が必要になるケースも多々あります。重症化すると手術や入院、リハビリ

● 特定健診は「メタボ予備群」を減らす重要ポイント

りなどの医療費負担も大きくなってしまいます。

病気の連鎖を絶ち、メタボリックドミノの崩壊を防ぐのに、「特定健診」と「特定保健指導」が重要な役割を果たします。

特定健診とは、40〜74歳の方を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健診のことです。特定健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備群であ

り、健康を保つために生活習慣の改善が必要と判断されると、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、内臓脂肪を過剰に蓄積させる原因となっている生活習慣を見つけて、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣改善の実行計画を練っていきます。保健指導

はリスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」に分かれ、3ヵ月以上にわたって行われます。特定保健指導の対象となったら、健康づくりの専門家のサポートを受けながら、メタボを解消しましょう。

メタボリックシンドローム予防・改善のための生活習慣改善ポイント

特定保健指導
を利用し、
適切な改善目標
を設定しよう



内臓脂肪が付き、腹囲が大きくなってしまいう主な原因は、過食と運動不足だといわれています。まずはこの2つをしつかりとケアし、メタボを予防・改善していくことが大切です。

しかし、それを自分の力だけで行うことは困難です。加えて、メタボリックドミノが崩壊するきっかけになりやすい血圧や血糖、脂質の異常には、腹囲以外の要因も影響します。

そこで、特定保健指導を上手に利用し、個々の生活習慣や体型に応じた適切な目標設定と方法で、食生活を改善し、運動を習慣付けていくことがお勧めです。減量や内臓脂肪の減少を目指すし、メタボリックドミノの崩壊を防ぎましょう。

1日に必要な カロリーを知ろう

健康的な体形を維持するには、自分にとって1日に必要なカロリーを知り、適切に摂取することが大切です。1日当たりの必要カロリーは、(身長(m))² × 22 で算出する標準体重に、身体活動のレベルに応じて 25 ~ 40kcal を掛け

算すると分かります。例えば、身長 160cm (1.6m) の人の場合、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$ が標準体重です。仕事がデスクワーク中心の人なら標準体重に 25 ~ 30kcal を掛けた、1,407 ~ 1,689kcal が1日に必要なカロリーです。肥満が気になる人は、ここから毎日 150 ~ 200kcal 程度を減らすと、1ヵ月ほどで約 1kg の減量につながります。

適正体重 1kg 当たりの必要カロリー

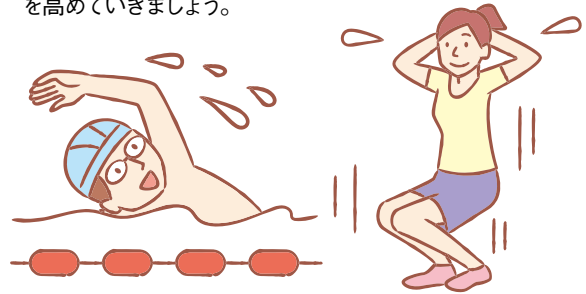
デスクワーク中心の人	25 ~ 30kcal
立ち仕事や外回り中心の人	30 ~ 35kcal
体をよく動かす仕事の人	35 ~ 40kcal

出典：中国労災病院「栄養のお話」

運動で 消費エネルギーを 高めよう

メタボの解消には、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を習慣的に行うことが有効とされています。これらの運動を行い、1日平均 200 ~ 250kcal 程度、ウォーキングの歩数にして 8,000 ~ 1万歩ほど消費エネルギー

を増やすと、1ヵ月間で約 1kg の減量を達成できるといわれています。例えば電車を一駅手前で降りて歩いたり、多忙で運動する時間が取れない場合でも「なるべく階段を利用する」「テレビのリモコンを離れた場所に置く」といった工夫をしたりして身体活動量を増やし、消費エネルギーを高めていきましょう。



禁煙しよう

最近の研究によると、喫煙している人はそうでない人に比べて、メタボになりやすいことが報告されています。喫煙習慣によって、身体活動の不足や食生活の乱れ(朝食の欠食、早食い、飲酒など)が生じやすくなったり、内臓脂肪を増やすホルモンである「コルチゾール」が増加することが分かっています。その結果、喫煙習慣のない人よりも、内臓脂肪が蓄積しやすくなるのです。メタボの予防や進行を止めるには、禁煙をして生活習慣を整えたり、ホルモンの分泌量を適正にすることなどが重要な役割を果たすでしょう。

過度な飲酒は やめよう

アルコールは、適度に摂取している分には、死亡率の低下につながる場合があります。しかし、節度ある量を過ぎると、飲酒量の増加に伴って死亡率も高くなることが分かっています。「節度ある適度な飲酒量」の1日平均は、純アルコールで約 20g といわれています。ビールの場合には中瓶 1本(500ml)、日本酒では 1合(180ml)、焼酎(25度)ではグラス 0.5杯(100ml)、ワインでは 2杯(200ml)が、純アルコール約 20g に相当します。

飲酒の習慣がある人は、日々の飲酒量をこの範囲にとどめ、飲み過ぎにはくれぐれも注意しましょう。

動画でも  見られる

3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

呼吸筋のストレッチ

デスクワークを長時間続けていると、背中が丸まり呼吸が浅くなりがちに。また、緊張や不安、ストレスを感じたときも、呼吸は浅くなります。そこで、肺の周りの筋肉をストレッチすることで呼吸の質が改善し、自律神経が整い、やる気アップやストレス解消につながります。座って行っても、立って行ってもOKです。

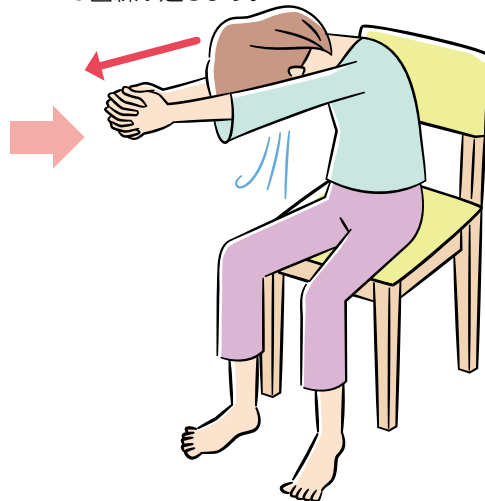
背中ストレッチ

呼吸は胸やおなかを意識しがちですが、肋骨の後ろ側や肩甲骨の動きも、肺を広げたり閉じたりする呼吸運動に深く関係しています。背中の凝りをほぐすことで、呼吸の質が改善します。呼吸が浅いと感じたときや肩凝り・腰痛を感じたときにお勧めです。

1 腕を前に伸ばし、手を組みます。



2 背中を丸めて前かがみになり、腕を前に伸ばします。そのままの姿勢で鼻から4～6秒吸って口から4～6秒吐く深呼吸を3～5回繰り返します。



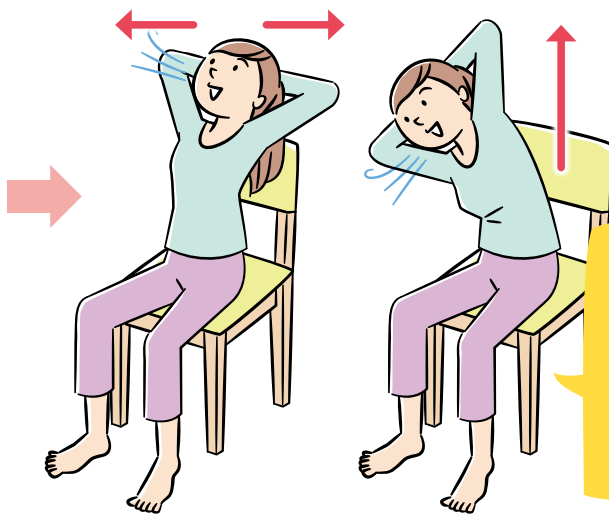
胸張りストレッチ

胸や肋骨間筋、横隔膜などの呼吸筋をほぐします。特に猫背になりがちなお勧めです。

1 両手を頭の後ろで組みます。



2 鼻から息を吸って口から吐きながら肘を横に張るようにして胸を伸ばし、10秒キープします。次に、左肘を上げるように右に傾け、左脇を伸ばして10秒キープします。反対側も同様に。



肘の位置を自分が気持ちいいと感じる箇所まで止めてみましょう。自分だけのオリジナルのストレッチになります。

ストレッチをするときの注意点

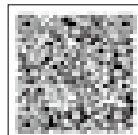
- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。



おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。

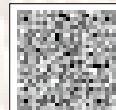


スマホでも見られる!

ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

ロミロミサーモンボウル

■ 399kcal ■ たんぱく質16.0g ■ 脂質6.2g ■ 炭水化物73.7g ■ 塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を井にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

作り方

調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。

POINT



サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②のをせたら、こねぎを散らす。

材料 (2人分)

- サーモン (刺し身用)..... 100g
- パプリカ (赤・黄)..... 各1/8個
- きゅうり..... 1/2本
- トマト (湯むきしたもの)..... 1/4個
- たまねぎ..... 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが..... 各1片
- 酢..... 小さじ1
- 輪切りとうがらし..... 少々
- 塩、こしょう..... 適量
- ご飯..... 2膳分
- こねぎ..... 少々

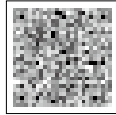
ヘルシー食材 サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています。白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



ハウピア

スマホでも見られる!



■ 250kcal ■ たんぱく質2.0g ■ 脂質16.0g
■ 炭水化物25.2g ■ 塩分相当量0.2g ※すべて1人分

ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

材料 (2人分)

- 水..... 大さじ3
- ココナッツミルク..... 1/2缶 (200ml)
- コーンスターチ..... 大さじ2.5
- パイナップル (角切り)、ハーブ (ミント、チャービルなど)..... 各適量
- 砂糖..... 大さじ2.5
- 塩..... ひとつまみ

作り方

調理時間10分 (冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2~3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



ヘルシー食材 ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸 (MCT) で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。



相談料・通話料 **無料**

プライバシー **厳守**

心の悩み・健康の不安、 まずは電話で 相談してみませんか？

ファミリー 健康相談

(からだの電話健康相談)



メンタルヘルス カウンセリング

(こころの電話健康相談)



ベストドクターズ・ サービス

(名医紹介サービス)

急な病気の心配や職場・ご家庭の問題から起こるストレスなど、体や心の健康についての悩みがあれば、まず「ファミリー健康相談」「メンタルヘルスカウンセリング」をご利用ください。経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

「こんなとき…」は
お電話ください



- 子どもが急に熱を出した
- どの診療科に受診すべきかわからない
- 病気がなかなかよくなる
- 仕事でストレスがたまる
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護が辛い

あわてて病院に
駆け込む前に

まずお電話を

相談は
無料です!

電話相談は、相談料・通話料ともかかりません。



プライバシー
厳守!

プライバシー保護のため、相談事業は外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※ご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

携帯電話に
登録してね

専用番号

0120-877002

兼松連合健康保険組合