

けんぽだより

2023
冬号



北関東しんきん健康保険組合

年頭の ごあいさつ



北関東しんきん健康保険組合
理事長 早川 茂

新年明けまして

おめでとうございませす

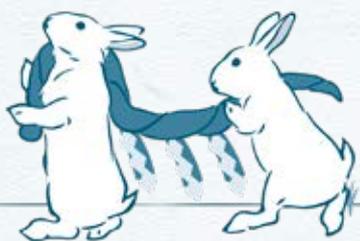
事業主ならびに被保険者の皆さまには、健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。昨年、2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年でした。同時に、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始める年でもあり、急速な少子高齢化の影響により、このままでは2025年前後にかけてわが国の医療保険制度が正念場を迎えるといっても過言ではありません。そのため、昨年4月には不妊治療の保険適用範囲の拡大、10月には、短時間労働者の適用拡大に向けた事業所の規模等緩和や75歳以上で一定所得以上の人の窓口負担を1割から2割に引き上げるなど多くの制度改革が行われました。人生100年時代を見据えて、年金、労働、医療、介護、少子化対策など、持続可能な社会保障制度に向けた改革が今後も求められると推察いたします。

現在、健康保険組合では健保連を中心に、①現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換、②国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進、③オンライン資格確認などICT化の推進（マイナンバーカードの健康保険証利用等）による医療の効率化、質の向上、④健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進の4つの目標をスローガンに掲げ、喫緊の課題改善に向けた取組みを強化しております。

迎えた2023年ですが、今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されており、再び医療体制がひっ迫する恐れがあります。このような状況では、一人ひとりの自己管理や正しい知識に基づいた健康行動が大変重要になってきます。基本的な感染対策を引き続き継続し、重症化リスクのある人等は積極的にワクチン接種をするなど、自分や家族の身を守ることは、日本の医療体制、ひいては国民皆保険制度を守ることもつながります。

また、感染症に限らず普段から生活習慣病などに罹らない健康なからだづくりを継続することが大切です。健康保険組合がご案内する健康診断や特定保健指導（対象者）は必ず受け、持病のある人は服薬や生活習慣の改善に留意して体調維持に努めていただきたいと思います。当健保組合は、2023年も被保険者の健康づくり、事業所の健康経営の支援とともに、皆さまが肉体的、精神的、社会的にも満たされた状態にあることを意味する「ウェルビーイング（well-being）」に貢献できるよう職員一同努めてまいりますので、一層のご理解ご協力をお願い致します。

この一年、皆さまが健やかにご活躍いただけるようご祈念申し上げます。

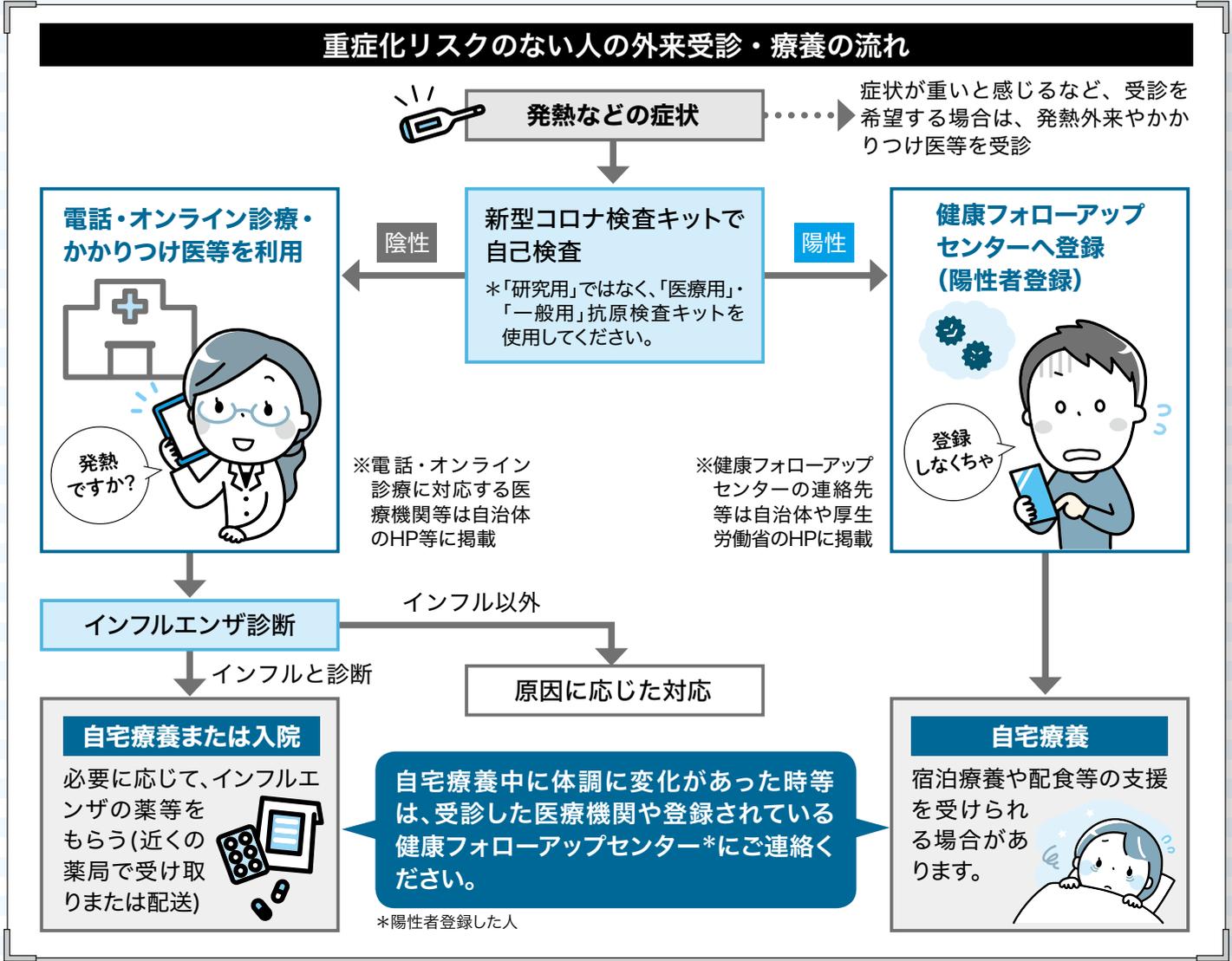


新型コロナ・インフルエンザの 同時流行に注意!

小学生以下の子ども・
妊婦・基礎疾患のある
人・65歳以上の高齢
者は重症化リスクが高
いので、発熱等の症状
が出たら速やかに発熱
外来・かかりつけ医等
を受診してください。

インフルエンザと新型コロナの同時流行に備え、国では発熱外来が逼迫しないよう、重症化リスクに応じた受診方法と呼びかけています。重症化リスクの高い人(右記)以外の人は自宅療養が基本となりますので、普段から発熱した場合の準備を整えておく必要があります。

重症化リスクのない人の外来受診・療養の流れ



※厚生労働省「新型コロナ・インフルエンザの大規模な流行が同時期に起きる場合に備えた外来受診・療養の流れ(イメージ)」より。実際は感染状況を3段階に分け、状況に応じた対策を国民に呼びかける方針になっています。

発病してからあわてないように普段からこのようなことを心がけておきましょう

コロナワクチン、インフルエンザワクチンを接種しておく

どちらも感染してしまったときに重症化を防ぐことができます。コロナワクチンはオミクロン株対応のものを。

コロナの検査キットや市販の解熱剤を購入しておく

薬局やインターネットで購入できます。検査キットは使い方を事前に確認しておくことをおすすめします。

オンライン診療について調べておく

まずはかかりつけ医が実施しているか確認。そうでない場合は事前にインターネット等で調べておきましょう。

基本的な感染対策を怠らない

体温チェック、手洗い等の手指衛生、換気、適切なマスクの着脱など基本的な感染対策を続けることも大切です。

普段から疲れをためないよう、健康管理に気をつける

過労やストレスに注意し、免疫力が下がらないように気をつけましょう。持病のある人は服薬管理も忘れずに。



忙しいアナタの味方



毎年やってくる花粉症のシーズン。早めに対策をしたいものですが、平日は仕事や家事で忙しく、なかなか病院へ行けない方もいるのではないのでしょうか。そんな時はドラッグストアや薬局などで購入できる「スイッチOTC医薬品」で対策をするのもひとつの手。花粉症の症状で鼻づまりがひどくない場合にもオススメです。

監修 医薬情報研究所
株式会社エス・アイ・シー
堀 美智子

スイッチOTC医薬品とは

病院で処方される医療用医薬品のうち、効き目が確かで副作用が比較的少なく、安全性の高い医薬品が、厚生労働省の承認を得て市販薬に転用されたものです。病院で処方される花粉症の薬は、第2世代抗ヒスタミン薬というカテゴリーの薬が多く、近年では眠気が出にくいなど、副作用の少ないものが主流になっています。現在それらと同等の効果が期待できる市販薬が、病院の受診なしで薬局などで購入できるようになっています。

今まで病院で処方してもらっていた医療用医薬品で花粉症の症状をコントロールできていた場合は、その薬のスイッチOTC薬がないか、薬剤師に相談してみましょう。

■花粉症に効果のあるスイッチOTC医薬品の例

	商品名(成分名)	用法・用量	注意事項
内服薬	●アレジオン20 (エピナスチン)	1回1錠 1日1回(就寝前)	※15歳未満は服用不可(アレグラFXジュニアは7歳未満服用不可) ※花粉飛散予測日から、または症状の出始めなど早めの服用が効果的
	●エバステルAL(エバステチン)	1回1錠 1日1回(就寝前)	
	●クラリチンEX(ロラタジン)	1回1錠 1日1回(食後・毎日同じ時間帯)	
	●アレグラFX ●アレグラFXジュニア (フェキソフェナジン)	<アレグラFX> 1回1錠・1日2回(朝・夕) <アレグラFXジュニア> 7~11歳:1回1錠・1日2回(朝・夕) 12~14歳:1回2錠・1日2回(朝・夕)	
点鼻薬	●フルナーゼ点鼻薬 (フルチカゾンプロピオン酸エステル)	1回あたり、左右の鼻腔内に1噴霧ずつ 1日2回(朝・夕) (3時間以上あけて1日4回まで)	※15歳未満は使用不可 ※1年間に3か月を超えた使用はしない
	●ナシビメディ (オキシメタゾリン塩酸塩・クロルフェニラミンマレイン酸塩)	1回あたり、左右の鼻腔内に2~3噴霧ずつ 1日1~2回 (間隔は10~12時間以上あける)	※15歳未満は使用不可 ※連続して1週間を超えた使用はしない
点眼薬	●アイリスAGガード(ケトチフェン)	1回1~2滴 1日4回(朝・昼・夕・就寝前)	※1歳未満は使用不可

※購入の際は薬剤師に相談して適切なものを選びましょう。また、説明書をよく読み、使用上の注意、用法・用量を守って正しく使用してください。症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

日常でもセルフケアを

普段から花粉を体内や部屋に入れないことを意識しましょう。

乳幼児の場合、2シーズン花粉を浴びるとアレルギー症状の原因となる抗体が出てくるといわれています。花粉症でない人も花粉を避けることが発症予防につながります。

室内では…

- ❁ TVやネットなどで花粉情報を確認し、不要な外出は避ける
- ❁ 掃除機や濡れぞうきんでこまめに掃除を行う
- ❁ 洗濯物や布団は外に干さず、可能な限り部屋干しに
- ❁ 飛散が多いときは戸や窓をなるべく閉めておく



外出時には…

- ❁ メガネ、マスクを身につける（コンタクトレンズは避ける）
- ❁ 上着や帽子などは、ツルツルとした花粉のつきにくい素材のものを身につける
- ❁ 帰宅時は衣類や髪の毛の花粉をよく払ってから室内へ
- ❁ 帰宅後、すぐに手洗い、洗顔、うがいをし、鼻をかむ



病院を受診した方が良い場合

次のような場合には、市販薬で対処するのではなく、病院で医師の診断を受けましょう。

- 現在、医師の治療を受けている方
- 鼻づまりなどの症状がひどい場合や、長く続いている方
- 市販薬を使用しても症状の改善が見られない方
（小児の場合は、症状を抑えるだけでなく、花粉症そのものを治すアレルギー免疫療法などを検討することもおすすめします）
- 妊娠中、授乳中の方 など

病院でもらうお薬は

ジェネリックがおすすめ!

病院を受診して処方される医薬品には、対応するジェネリック医薬品がある場合があります。

花粉症の薬は、シーズン前から長期にわたって継続的に使用するため、なるべくお財布の負担にならないジェネリック医薬品がおすすめです。医師・薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリックでお願いします!



※治療内容によってジェネリック医薬品を処方できない場合があります。
※供給不足によりジェネリック医薬品を入手できない場合があります。

セルフメディケーション税制を利用できます

セルフメディケーション 税 控除 対象

確定申告の際、スイッチOTC医薬品の年間購入額12,000円以上で、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）が受けられます。対象となる医薬品は、左のマークが目印です。購入したレシートは大切に保管しておきましょう。くわしくは厚生労働省ホームページ等をご覧ください。

スイッチOTCで花粉症対策



知って安心！ 高額療養費制度ってなに？



*** 皆さまの自己負担額が軽～くなる制度です！ ***

健康保険では、皆さまが病院等にかかったときの医療費の負担が軽くなるよう、7割を支払っています。さらに当月の医療費負担が高額になるときは、自己負担限度額までで済む高額療養費の制度があります。

療養の給付

* 自己負担は原則3割

本人(被保険者)や被扶養者が健康保険で診療を受けるときは、外来と入院でかかった費用の3割相当額を支払い、残りの7割は健康保険が負担します。入院時の食事療養については、1食につき460円の標準負担額を支払います。なお、療養が受けられる期間は、同じ病気やケガが治るまでです。

健康保険で診療を受けられる病気やケガは、からだの一時的な異常によって働けない場合や、治療が必要な場合に限られます。疲労回復のための注射や、美容のための整形手術は認められません。



高額療養費

* 自己負担は限度額まで

高額な医療費のかかる病気になったり長期入院したときの自己負担額を軽くするために、1か月の自己負担が限度額を超えた場合は自己負担限度額を超えた分が現金で健康保険から支給されます。限度額適用認定証を利用すれば、窓口負担を限度額までにできます。なお、入院時の食事療法・生活療養に要した費用は高額療養費の対象外です。



■ 自己負担限度額(70歳未満)

標準報酬月額	月単位の上限額
83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%(140,100円)
53万~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%(93,000円)
28万~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%(44,400円)
26万円以下	57,600円(44,400円)

※()内の額は多数該当の場合(4か月以降)

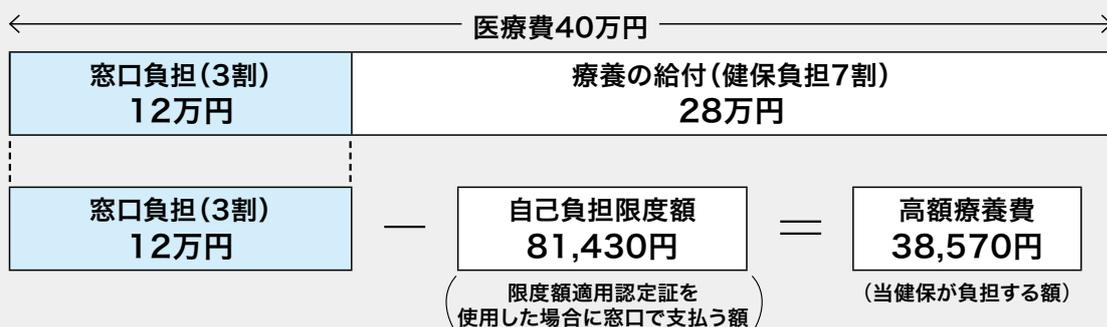
高額療養費

●「限度額適用認定証」で窓口での負担を軽減できます！

高額療養費はあとから払い戻されますが、自己負担限度額の適用認定証を健康保険組合から交付してもらい、認定証を保険医療機関に提出すれば、窓口での支払いを自己負担限度額までに済ませることができます。
※オンライン資格確認を導入している医療機関等では、保険証またはマイナンバーカードのみ（認定証の提出不要）で、窓口での支払いを自己負担限度額まで済ませることができるようになります。

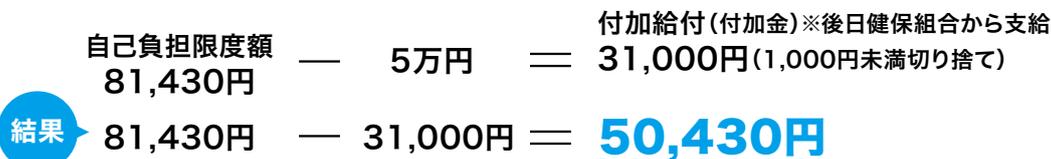
例…自己負担の限度額の適用認定証を使用したケース

標準報酬 35万円のAさん
スノーボードで足を骨折して入院。医療費が40万円かかってしまいました。
こんなときに高額療養費制度があるので、経済的に助かりますね。（下図参照）



さらに！

当健保独自に5万円を差し引いた額を支給するので、最終的な自己負担は50,430円で済みます。



当健保の付加給付

当健保では、法定給付に上乗せして付加給付が支給されます。
自己負担額(高額療養費を除く)から50,000円を差し引いた額(1,000円未満不支給。1,000円未満切り捨て)が支給されます。支払い時期は診療月の約3か月後です。

*高額療養費の特例

高額療養費の算定は、診療月ごと、1人ごと、病院ごと等に行われますが、次の負担軽減措置が設けられています。

- ① 同一世帯内で自己負担が21,000円(市町村民税非課税者も同額)以上のものが2件以上ある場合には世帯合算して計算し、合算した額が自己負担限度額を超える場合、超えた分が支給されます(合算高額療養費)
- ② 1年(12か月)の間に同一世帯で3か月以上高額療養費に該当した場合には、4か月目以降は多数該当の場合の自己負担限度額を超えた額が支給されます。
- ③ 血友病、抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群および人工透析を伴う慢性腎不全の長期患者は、自己負担が1か月10,000円で済みます。ただし、人工透析が必要な患者が70歳未満で標準報酬月額53万円以上の所得に該当する場合は20,000円になります。



放置は危険!
生活習慣病

COPDの重症化 を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

会社近くの喫煙所にて
*最近、加熱式タバコに切り替えた

あーあ
朝から
ついてないな...

息切れ
しちやって
苦しくて

たばこのせい
ですかね

白崎駿一(49歳)
社内健康管理
センター医師

遠藤直弼(45歳)
証券会社社員
喫煙歴25年

おやおや
では肺年齢を
確かめて
みましょうか

あとで
健康管理
センターまで!
COPDかも

診察室にて
これで
測って
みましょう

加熱式なら
大丈夫です
よね?
先生!

実は加熱式も
リスクが
ありますよ

どうやら
肺年齢は68歳
みたいですよ

お、親の年齢と
一緒...

喫煙で
肺の機能が
落ちてると
です

呼吸器内科への
受診をおすすめ
します

紹介状を
書きますね

まずは
禁煙ね!

COPDの合併症

COPDの人は、そうでない人と比べ肺がんなどになりやすいといわれています。肺だけに留まらず、糖尿病や虚血性心疾患、骨粗しょう症など全身にも影響が及びます。

糖尿病

炎症によりインスリンが効きにくくなり、糖尿病を発病しやすくなります。

やせ

呼吸でかなりのエネルギーを消費するうえ、ふくらんだ肺が胃を圧迫するため食欲がなくなります。

肺の病気

肺がん
肺線維症
気管支喘息
間質性肺炎

骨粗しょう症・筋肉減少

食欲不振による低栄養や運動不足などが原因で起こります。

虚血性心疾患

炎症により動脈硬化が進行し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中を引き起こします。

不安・抑うつ

日常生活が制限されることによる孤独感などで、気持ちが沈みます。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、肺の炎症によって呼吸しにくくなる病気で、主に喫煙が原因で、空気の通り道である気管支が狭まったり、肺の細胞が破壊されることで起こります。初期は咳や痰、軽い息切れ程度ですが、じわじわと悪化し、最終的には鼻から酸素を吸入する装置が必要になることもある苦しい病気です。完治は困難ですが、症状を和らげたり進行を遅らせることは可能です。思い当たる方は医療機関を受診しましょう。

COPDの可能性をセルフチェック!

右の質問の合計点が4点以上の人はCOPDの可能性がります。できるだけ早く呼吸器内科を受診し、検査を受けましょう。3点以下でも、長引く咳や痰など、気になる症状がある人は受診をおすすめします。

1	現在おいくつですか？ 40～49歳(0点) 50～59歳(1点) 60～69歳(2点) 70歳～(3点)
2	かぜを引いていないのに痰がからんで咳をすることがありますか？ いつも・ほとんどいつも・ときどき(1点) まれに・ほとんどない(0点)
3	走ったり重い荷物を運んだとき、同年代と比べて息切れしやすいですか？ はい(1点) いいえ(0点)
4	この1年間で走ったり重い荷物を運んだとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありましたか？ いつも(2点) ほとんどいつも(1点) ときどき・まれに・ほとんどない(0点)
5	これまで、たばこをどれくらい吸いましたか？(1日の平均本数×喫煙年数=) 吸わない(0点) 1～399(1点) 400～999(2点) 1000～(3点)

質問票「COPD-Q」

出典: Int J Chron Obstruct Pulmon Dis. 2017 May 15;12:1469.

重症化を防ぐためには？



早期に受診し、悪化を防ぐ

肺の機能は元には戻らないため、早めの治療で進行を抑えることが重要です。COPDの治療は禁煙や吸入薬、呼吸リハビリテーション*などがあります。

*呼吸法、運動、栄養療法によって息切れしにくくなります。

禁煙
COPDの主な原因は喫煙なので、まず禁煙を。禁煙すれば咳や痰、息切れなどの症状も軽くなり、病気の進行を遅らせることも可能です。たばこがなかなかやめられない方には、禁煙外来*がおすすめです。
※加熱式たばこもCOPDを悪化させるため、もちろんNG。

薬物療法
気管支を広げ、呼吸しやすくする吸入薬を用います。薬を霧状に噴出させ、口から吸い込んで気管支に取り込みます。

呼吸法
鼻から息を吸い、口をすぼめて長く息を吐く「口すぼめ呼吸」を身につけます。気管支の内圧が高まるため、空気を吐き出しやすくなります。

運動療法
運動に恐怖心があるかもしれませんが、筋力や免疫力の低下を防ぐため、散歩や家事など日常的にからだを動かすことが大切です。

栄養療法
呼吸時にたくさんのエネルギーを消費するため、多くの人はやせてきます。高カロリー・高たんぱく食を心がけ、十分なエネルギー量を確保しましょう。満腹感で苦しいときは、1日5回ぐらいに分けて食べるのもおすすめです。

ワクチン
感染症にかかるると重症化しやすいので、ワクチンの接種が重要です。
●インフルエンザワクチン
●肺炎球菌ワクチン
●新型コロナワクチン

*禁煙補助薬「チャンピックス錠」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を停止している場合があります。ニコチンパッチ等での禁煙外来を行っている場合もありますので、事前に医療機関のホームページ等でご確認ください。

SDGs × 健康

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

アルコール編



飲みすぎ対策強化が世界的潮流

お酒の飲みすぎは、心身の健康や家族・周囲の人に影響を及ぼす大きな問題です。健康的にお酒を楽しむ社会づくりに向け、対策が進んでいます。

■日本でのアルコール対策の例

容器での注意喚起



純アルコール量も表示

純アルコール量: 14g

広告・宣伝の基準厳守

- ✓ CMで飲酒をあおる「ゴクゴク」音は×
- ✓ 出演者の年齢制限(日本では25歳以上)

ノンアルコール・微アルコール飲料



*成人年齢引き下げ後も、お酒は20歳になってから。ノンアルコール飲料も20歳以上が対象です。

適正飲酒の情報提供



SNSも活用!

日本では、コロナ禍での外出自粛をきっかけに家飲みが増え、アルコール依存が増加したという報告も。アルコール対策の必要性がより高まっているといえます。

健康的なお酒の量って？

お酒の飲みすぎは心身の健康を壊しますが、一滴も飲んではいけないというわけではありません。あくまで「適量を守る」のがポイントです。

■1日の目安は「純アルコール量*で20g」

*飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

純アルコール量

10g ← 女性の適量

20g ← 男性の適量

40g ← 生活習慣病のリスクアップ

60g ← 多量飲酒

肝疾患・アルコール依存症など

純アルコール量20gは…



ビール
ロング缶1本
(500ml・5%)



チューハイ
レギュラー缶1本
(350ml・7%)



日本酒
1合
(180ml・15%)

*女性はアルコールの影響が出やすい(臓器障害・乳がんなど)ため、上記の半量が目安です。

参考) 厚生労働省「アルコール健康障害対策推進基本計画(第2期)」 「e-ヘルスネット(情報提供)『飲酒』」 / 飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

レッツ!アクション

飲むなら

スマートに

◇週に2日は「飲まない日」に。ただし、別の日に飲みすぎると病気のリスクは上がるので、必ず1日の適量を守ること。

◇強いお酒は薄める、チェイサー(水)をはさむなど、工夫して飲みましょう。ノンアルコール・微アルコール飲料に置き換えるのも一つの方法です。

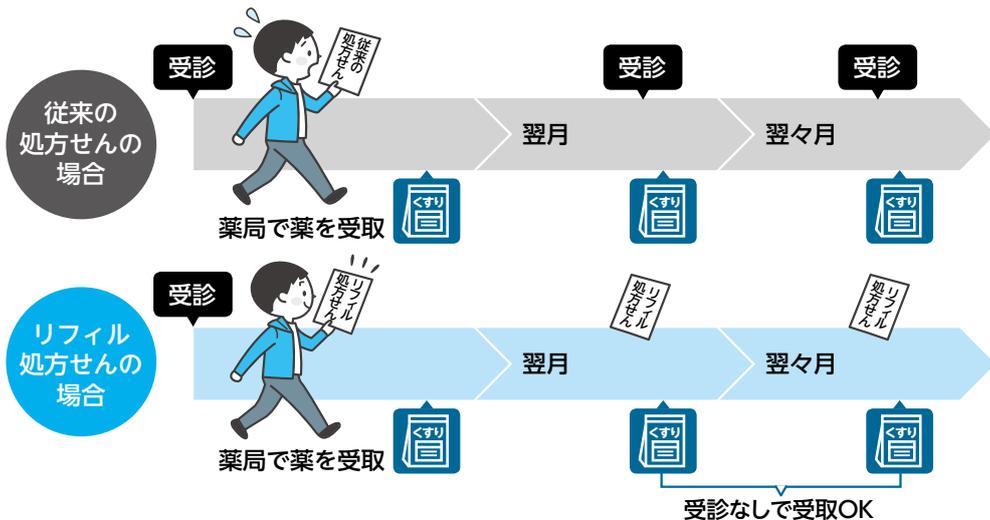
◇お酒が原因で生活に支障が出ている場合などは、専門の医療機関へ。周囲に該当する方がいる場合は、受診をすすめてみましょう。



お薬受診が減らせる?! 繰り返して薬が受け取れる 「リフィル処方せん」って何?



■ひと月に1回、病院を受診していた人の場合



毎回、薬をもらうためだけに通院するのは時間もかかり、処方料や再診料などの医療費も余計にかかります。

1回の受診で3回まで薬が受け取れるので、通院の手間が省け、医療費も軽減できます。回数を使い切ったら受診して新しい処方せんをもらいましょう。

リフィル処方せんの様式

リフィル処方せんが可能な場合、ここに☑点と使用可能な回数が書かれています。
リフィル可 3回 または
リフィル可 2回

リフィル可 ()

お薬を出した日と次回の予定日を薬剤師が記入し、患者にリフィル処方せんを返却します。

医療費と通院負担を軽減 「リフィル処方せん」

「リフィル処方せん」とは最大3回まで繰り返し使える処方せんで、2022年4月から導入されました。処方薬をもらうには病院を受診し、その都度医師から処方せんを発行してもらう必要がありますが、**病状が安定した患者については医師の診察を受けなくても、同じ処方せんで3回までは**

繰り返し薬局で薬を受け取ることができ、薬をもらうだけのお薬受診を減らし、また医療費も軽減できるため、国の推計では年間医療費の伸びを0.1%抑制する効果も見込まれています。

リフィル処方せんの対象となるのは、病状が安定し通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した患者です。普段からお薬受診をしている人は対象になる可能性が高いので、医師に相談してみましょう。

リフィル処方せんの対象となる人



- 長期にわたって処方薬に変更がなく、病状が安定していると医師が判断した患者。
(例) 高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病、花粉症などのアレルギー疾患
- 投薬量に制限のある薬や湿布薬は対象外。
※リフィル処方せんによる投薬期間中でも、病状が変化した場合等には病院を受診できます。
※薬剤師が医師の診察なしに処方するのが適切でない判断した場合、受診をすすめることがあります。

発見! テーマ別
ウォーキングのススメ
冬の花の名所をウォーキング
ながとろ **宝登山**

冬の自然を感じて歩く

Walking
MEMO

距離
約
1.1km

時間
約**2時間**
(見学時間含む)

歩数
約
1,500歩

埼玉県秩父盆地の北側に位置する宝登山。春は桜やツツジ、秋は紅葉、冬は臘梅(ろうばい)と四季の自然を感じられます。例年12月下旬～2月下旬に開花する臘梅は、明るい黄色の小花を咲かせることが特徴。秩父鉄道長瀬駅から無料シャトルバスが運行(詳細はホームページ<https://hodosan-ropeway.co.jp>で要確認)。



近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

ふなばし
アンデルセン公園

千葉県
船橋市

春のイメージが強いチューリップ。ここでは真冬に見頃を迎えるアイスチューリップが色とりどりに咲き誇ります。

水仙の甘い香り
爪木崎

静岡県
下田市

冬でも暖かく歩きやすい爪木崎。ピーク時には300万本が咲く水仙の名所です。海岸沿いの遊歩道は潮風を感じられます。

伊良湖
菜の花ガーデン

愛知県
田原市

渥美半島一帯に早春を告げる菜の花畑の黄色い景色は圧巻。プランコや黄色い菜の花ポストなど撮影スポットも多数。

冬にひまわり!?
北中城

沖縄県
北中城村

休耕地を有効利用するために始まった取り組みで、1月なのに3000坪の敷地に40万本ものひまわりを見ることができます。

ウォーキング中
にチャレンジ

映える写真を撮ってみよう

ウォーキングをしていると日々新しい発見があるかもしれません。楽しみのひとつとしてスマホやカメラを構えてセンスある1枚に挑戦してみませんか。

映える!
冬の景色を
撮るポイント

雪が降った日を狙う



雪の日はいつもと違う写真が撮れる絶好のチャンス! 雪で花が隠れないようどちらもきれいに写る構図を意識。



ピントをずらす

この時期多く見られるイルミネーションは、ピントを外してみると光が増幅し華やかさがアップします。

タラのラザニア風



1人分 ●カロリー：271kcal
●塩分：2.2g

高たんぱく&淡白なタラを
トマトソースで美味しさアップ!
もちもち食感も楽しい一皿です

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

餃子の皮(8cm程度) …………… 12枚
生タラ …………… 2切れ
塩、こしょう …………… 各少々
オリーブ油 …………… 大さじ1/2
しめじ …………… 1/2袋(100g)
マッシュルーム …………… 2個
ミニトマト …………… 4個
A { トマトソース缶 …………… 400g
にんにく(チューブ可) …………… 1かけ
ピザ用チーズ …………… 適量
バジル(乾燥可) …………… 適宜
※18cm×10cm×3cmの耐熱容器1台分を想定した分量です。

作り方

- 1 タラはひと口大に切り、しめじは小房に分ける。マッシュルームは軸をとって5mmの厚さに、ミニトマトはヘタをとって4等分のくし型にそれぞれ切り、にんにくはすりおろす。
- 2 タラに塩、こしょうをする。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、タラの両面を軽く炒める **Point①**。しめじ・マッシュルームを加えてさらに1分ほど炒め、Aを加えて軽くかき混ぜ、中火で3分程度煮込む。
- 3 耐熱容器に2の半量→餃子の皮(6枚)→2の残り半量→餃子の皮(6枚)の順に交互に重ね、一番上にピザ用チーズをかける **Point②**。
- 4 3をオーブントースターで5分ほど焼き、仕上げにバジルを手でちぎって散らす。

*トマトソース缶は、「ホールトマト缶+ケチャップ+コンソメ」で代用できます。ミートソースやホワイトソースに変更することも可能です。

*魚の代わりに、ひき肉と玉ねぎを炒めても美味しくいただけます(電子レンジでも可)。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

タラには免疫細胞の材料となるたんぱく質に加え、ビタミンDも豊富。ビタミンDには免疫機能を調整したり、カルシウム(チーズ等に多い)の吸収を高めて骨を丈夫にし、骨髄で免疫細胞が育つのを助けたりする働きがあります。

* * *



材料



Point① タラを炒めることで旨味を閉じ込め、また、煮崩れしにくくなります。



Point② 余りがちな餃子の皮がパスタの代わりに!身近な食材でラザニアのようなもちもち食感が楽しめます。

さらに 手軽!

- タラをサバ缶やイワシ缶にチェンジして、炒める工程をカット!
- ※水煮のほか、みそ煮・しょうゆ煮もOK。汁を切って入れてください。

2 ポイント解説 健康保険

病気で仕事を休んだときの 給付はある？

被保険者が病気やケガの療養のために仕事を休んで給料が支払われないときは、傷病手当金が支給されます。業務外の傷病であること、それまでついていた仕事ができないこと、連続して3日以上休んでいることが条件です。



ポイント 1
病気やケガで働けないときは、休業補償があります。

ポイント 2
支給期間は最長1年6ヵ月。安心して療養できます。



病気やケガで仕事を休んだときは傷病手当金

仕事中・通勤途中以外の病気やケガのため、それまでついていた仕事につけずに給料が支払われないときは、傷病手当金が支給されます。
(新型コロナウイルス感染症の場合も支給対象です)
自宅療養の場合でも支給され、支給額は欠勤1日につき給料日額のおよそ3分の2です。

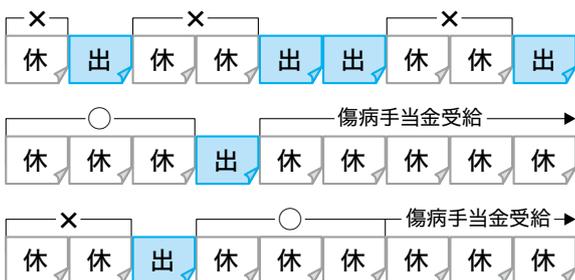
*傷病手当金の額より少ない額の給料を受けている場合は差額が支給されます。
*業務上の傷病のときは労災保険から給付があります。
*任意継続被保険者には支給されません。
*出産手当金が支給されている場合は、傷病手当金は支給されません。ただし傷病手当金の額より少ないときはその差額が支給されます。

待期3日間の後から支給

連続して3日以上休んでいるときに、最初の3日(待期)を除き4日目から支給されます。待期は、有給休暇や休日の場合も含まれます。



■待期について



支給期間は最長1年6ヵ月

支給期間は、通算して1年6ヵ月です。途中で出勤した場合は出勤期間を含めずに支給期間を通算化します。*

*2022年1月1日改正

■支給期間

出勤	欠勤	出勤	欠勤	出勤	欠勤
不支給	支給	不支給	支給	不支給	支給
	← 治療期間 →		← 治療期間 →		← 治療期間 →

通算1年6ヵ月

通算1年6ヵ月まで支給

2 ポイント解説 健康保険

退職したら健康保険はどうなる？

会社を退職したときは、健康保険組合の加入資格も失います。すぐに再就職するとき以外は、自分で次に入る健康保険を決めて手続きをしなければいけません。また、在職中の健康保険組合の保険証は退職した翌日以降は使用できません。

1

ポイント

退職後の健康保険は自分で選んで加入手続きをする必要があります。

2

ポイント

保険証は、ご家族の分も含めて必ず健康保険組合に返却してください。



退職後は健康保険加入手続きが必要

会社を退職すると、被扶養者であった家族も含めて健康保険組合からも脱退することになります。すぐに再就職するときは、新しい勤務先が手続きをして再就職先の健康保険に加入しますが、それ以外の場合は、自身で新しく加入する健康保険を選んで加入手続きをする必要があります。

■退職後の健康保険(再就職しない場合)

健康保険制度	保険料や加入条件など	手続き先	手続きの期日
国民健康保険	・保険料は世帯人数分を納める ・保険料は前年の収入額に応じる	住所地の市区町村の窓口	退職翌日から14日以内
在職中の健康保険組合の任意継続被保険者	・退職日まで継続して2ヵ月以上の加入期間が必要 ・保険料は事業主負担だった分も含めて負担 ・加入期間は最長2年間(自己都合による脱退も可)	健康保険組合の窓口	退職翌日から20日以内
家族の健康保険	・扶養条件(収入や続柄など)を満たすことが必要 ・保険料の負担はなし	家族が加入する健康保険の窓口	退職翌日から5日以内

任意継続被保険者制度について

退職日までに入会期間が継続して2ヵ月以上あれば、申請により、退職後も引き続き健康保険組合に任意継続被保険者として加入し、被扶養者も含めて、在職中と同じ保険給付を受けることができます。

加入期間は最長2年間で、就職して他の健康保険に加入したときや被保険者が申し出たとき※などに資格を喪失します。保険料は、会社負担だった分も含めて全額自己負担となります。退職2年目以降は国民健康保険の保険料の方が低くなるケースがあります(国民健康保険料は前年の収入額に応じるため)。

※2022年1月1日改正

必ず保険証の返却を

退職翌日からは当健康保険組合の保険証は使えません。退職するときは、被扶養者だったご家族の分も含めて、保険証や限度額適用認定証、高齢受給者証を、会社のご担当者を通して健康保険組合に返却してください。退職後に医療機関を受診するときは、新しい加入先の保険証を提示して保険証が変わったことを伝えてください。退職後に当健康保険組合の保険証を使用してしまったときは、後日、健康保険組合が負担した医療費を返還していただきます。

*保険証機能を持たせたマイナンバーカードは、手続き等しなくてもそのまま新加入先の保険証として使用可能ですが、保険証などの返却は必要です。



アーチェリー
山本 博さん

すべては厳しさを自分で 求めにいけるかどうか

「巨人の星」のような貪欲さ

僕が中学生でアーチェリーをはじめた頃はまだ新しいスポーツで、どちらかというと競技よりもレジャースポーツという感じでした。そんな中で当時から僕は、野球みたいなメジャー競技の子たちと同じくらい努力したらずい選手になれるんじゃないかと思っだし、当時人気だったアニメ「巨人の星」にも感化されて、自分を鍛えるということに貪欲でした。野球のコーチみたいな人はおらず、学校の先生が楽しく教えてくれる、というよう

な環境でしたから、厳しさは自分で求めにいかなければならなかった。僕はそれを自発的に求めて、考えて、自分で挑戦することができたから、史上最年少の中学3年で全日本選手権に出たり、高校でインターハイを3連覇できたり、良い結果を残せたのだと思う。そういうことが今日にいたるまでの自分を形成する基礎になっていると思います。

常に自分で「何か」を獲りに

中学2年のとき、1976年のモントリオール五輪で日本の大学生がアーチェリー



Profile

やまもと・ひろし

1962年、神奈川県横浜市出身。中学生でアーチェリーをはじめ、1984年、大学在学中にロサンゼルス五輪に出場、男子個人で銅メダルを獲得。20年後の2004年、アテネ五輪で銀メダルを獲得。現在はパリ五輪への出場を目指す傍ら、日本体育大学スポーツマネジメント学部の教授として教鞭を執る。

で銀メダルを獲ったんですよ。それをラジオで聞いていて、この世界でやるなら頂点はオリンピックだということを認識したし、自分もあなるんだと、ハッキリとした目標になりました。

最初のロサンゼルス五輪のときもそうですが、僕は今の自分の立ち位置はどうか、何が自分に足りないか、どんな練習が必要かを分析して何年も前から下準備をするんです。アテネ五輪の前だと、それが空回りしてしまう時期もありましたが、それらすべての経験が自分の血肉になって今に活かしていると思います。

常にインプットを忘れずに、50代に入ってから大学院で体のケアや免疫などを学んで博士の学位を取ったり、自分で何かを獲りに行く、という姿勢はずっと変わらない。それが最も大事なことなんじゃないかと思っていますね。

教員、競技者としての総仕上げ

自己管理については、体重・運動量・食事には常に気を配っていますし、睡眠は十分とするようにしています。他の人と同じにやっていたらダメだという思いもあったから、仲間と食事に行ったりしても、2次会は行かないで早く帰る、とかね。その代わり競技から完全に離れた日は目一杯遊ぶので、嫌われたりっていうことはなかったです(笑)。

今はパリ五輪の出場を目標に、しっかりと準備をしているところ。オリンピックについてもすごく大きなものだから、その先のことはあまり考えられないけれど、還暦を迎えて大学の教員としても定年まで残り数年。スポーツを通じて若い人たちに何かを伝えるということの仕上げを考えながら、競技者としても、良いこと悪いこと色々あったけれど、最後にアーチェリーと出会えた人生が最高だったと思えるようにしっかりと挑んでいきたいと思っています。