

けんぽだより

2023
夏号

特集

2022年度(令和4年度)決算のお知らせ…………… P.2

歯科健診を習慣づけよう…………… P.4

特定健診・特定保健指導

～生活習慣病のリスクの発見・予防～…………… P.6



北関東しんきん健康保険組合

2022年度 (令和4年度)

決算のお知らせ

7月25日開催の組合会において、当健保組合の令和4年度決算が可決承認されましたので、ご報告いたします。

主要な財源である健康保険収入が減少傾向にあり、収入が支出の増加に追いついておらず厳しい状況に変わりはありませんが、事業主、被保険者のご協力のもと、令和4年度はかるうじて経常収支でも黒字決算を確保できました。

決算概要

収入面では、事業運営の主な財源となる健康保険収入が、被保険者数の減少等を要因に前年比僅かに減少しました。国庫補助金、財政調整事業交付金も減少しており、収入合計は25億44百万円となり、前年比99百万円減少しました。

支出面では、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う受診控えて一時的に減少していた被保険者1人当たり保険給付費(医療費)が、コロナ禍前を上回る水準にまで増加しています。さらに人数の多い団塊の世代全てが75歳となる2025年を控え、後期高齢者支援制度への支援金も毎年5億円前後、1人当たり約10万円の重い負担となっています。支出合計は23億54百万円となり、前年比97百万円減少しました。

収入から支出を差し引いた収入支出差引額は1億90百万円となりました。繰入金や国からの補助金等を除いた経常収入支出差引額でも36百万円の収入超過となり、令和4年度はおかげさまで黒字決算となりました。決算残金の1億90百万円は別途積立金として内部留保させていただきました。

事業実施状況

令和4年度は、(1)データヘルス計画に基づく健康増進、(2)事業所の健康経営の推進、健康課題の解決支援、(3)デジタル化やICT活用による業務効率化を中心に保健事業など保険者機能の発揮と業務改善に取り組みました。健康応援アプリ「PepUp」は利用開始から3年目となり、ウォーキング、体重測定や健康クイズなど多くの方に参加いただいています。特定健診・特定保健指導の実施率も着実に増加しています。また、各事業所の健康経営への取り組みが評価され、加入15信用金庫が見事「健康経営優良法人2023」に認定されました。大変喜ばしいことだと思います。皆さんの健康意識の高まりを感じます。

令和5年度は被扶養者の健診・保健指導の実施率向上に加えて、40歳未満の被保険者の生活習慣病予防に注力してまいります。ぜひ皆さんからも奥様に健診を受けることを勧めただくとともに、ご自身がメタボ判定で特定保健指導の対象になったら、必ずお申し込みいただくようお願いいたします。

収入 支出 決算額

収入合計

25億4,445万円

支出合計

23億5,401万円

収入支出
差引額

1億9,043万円



収入

科目	2022年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	2,350,376	477,913
調整保険料収入	31,074	6,318
繰入金	130,000	26,434
国庫補助金収入	10,850	2,206
財政調整事業交付金	17,629	3,585
雑収入・その他	4,522	919
収入合計	2,544,451	517,375

支出

科目	2022年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	50,525	10,273
保険給付費	1,219,508	247,968
法定給付費	1,210,574	246,152
付加給付費	8,934	1,817
納付金	981,999	199,674
前期高齢者納付金	490,621	99,760
後期高齢者支援金	491,360	99,911
その他	18	3
保健事業費	62,181	12,644
財政調整事業拠出金	30,960	6,295
その他	8,844	1,798
支出合計	2,354,017	478,653

収支差引額

190,434千円

一般勘定

収入



支出



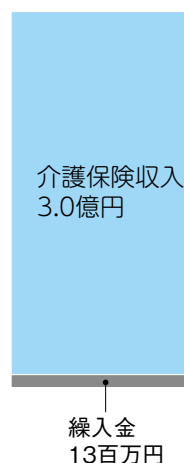
介護勘定

収入 支出 決算額

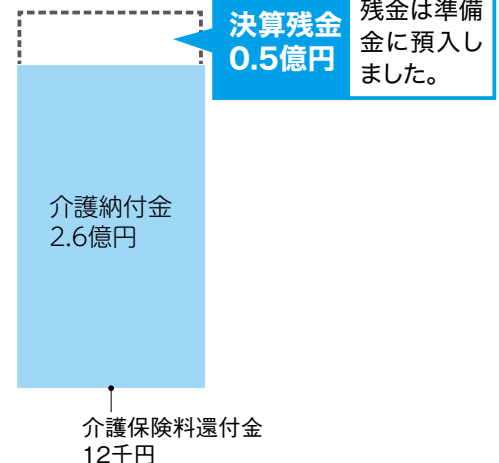
収入合計	3億1,894万円
支出合計	2億6,709万円
収入支出差引額	5,185万円

介護納付金は年々増加傾向にあり、不足に備えて13百万円を繰り入れましたが、介護保険収入が予算を上回る一方、介護納付金が予算を下回った結果、51百万円の黒字となりました。決算残金は、準備金に預入させていただきました。

収入



支出



習慣づけよう

監修 東京医科歯科大学
名誉教授 川口 陽子

毎年の歯科健診を義務づける「国民皆歯科健診」制度の導入が2025年度を目処に検討されています。むし歯や歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでなく、全身の病気にもつながります。今のうちから定期的に歯科健診を受ける習慣をつけて、歯と全身の健康を守りましょう。

健診の
質問票で見る

お口の健康と 生活習慣病の関係

2018年4月から、特定健診・特定保健指導で使用されている「質問票」に「かむこと」についての項目が追加されました。これは、むし歯や歯周病、歯の喪失といったお口の健康状態が生活習慣病と密接な関係があるためです。

＼ 歯科医療費は増加中 /

健康保険組合連合会による健診・医療費統計によると、歯科の医療費は、がんや循環器系疾患などを抜いて、健保組合全体の疾病別医療費のトップとなっています。コロナ禍の受診控えによってむし歯や歯周病の患者が増えたとも言われており、歯科医療費は増加傾向にあります。

特定健診の質問票における歯科関連項目

□ 歯科関連項目

■ 2018年度に追加された項目

質問票

質問項目	回答
1-3 現在、aからcの薬の使用の有無	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者）	①はい ②いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②普通 ③遅い
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ

Q8 現在、たばこを習慣的に吸っている

たばこは身体への健康だけでなく、歯周病の進行にも悪影響を及ぼします。たばこに含まれる有害物質によって免疫細胞の活動が低下し、歯周病にかかりやすくなるためです。歯肉の血液循環が悪化して貧血状態になり、歯肉の出血や炎症が抑えられてしまうため、気づかないうちに歯周病が重症化していることもあります。

Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか

むし歯が痛んだり、歯周病で歯がグラグラしたり、歯が抜けたままの状態だと、しっかり咀嚼して十分な栄養をとることができません。

Q16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

間食やグラグラ食いはむし歯の発生だけでなく、生活習慣病の原因になります。

Q14 人と比較して食べる速度が速い

速食いは肥満や糖尿病の原因になり、糖尿病は歯周病を悪化させます。



の健康を守る

歯科健診を

さらにこんな影響も…

歯周病やむし歯による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯に由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



歯周病は糖尿病と悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



歯周病は心臓発作の原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞（心臓発作）などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。



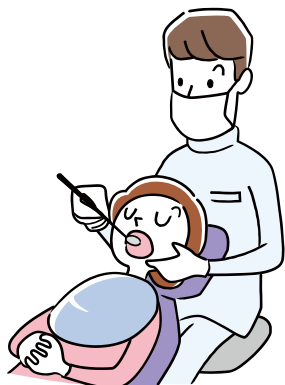
定期的に

プロフェッショナルケア

歯科健診、歯石除去など

を受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢（プラーク）は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。そのため歯科医院を受診して除去してもらう必要があります。また、定期的に歯科健診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見することもできます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理にもつとめましょう。



毎日のセルフケアも大切に

歯垢が歯に付着したままにならないよう、次の点に注意して、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。たばこを吸う習慣のある人は禁煙を。

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1～2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

歯とお口の状態を自分でチェックすることも大切です

右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。

※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣「8020推進財団ホームページ」より



解説

健康保険

関連ワード

特定健診・特定保健指導 ～生活習慣病のリスクの発見・予防～

解説します

特定健診・ 特定保健指導 とは？

特定健診は、生活習慣病予防のためにリスクを早めに発見することに着目した健診です。

特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。



対象になるのは？



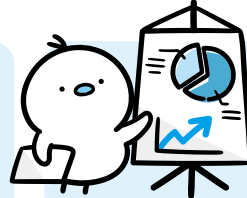
特定健診は、健康保険に加入する40歳以上のすべての人が対象です。被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回の受診が必要です。メタボの早期発見、早期改善を目的としており、特定健診の結果が基準に該当する人は特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、メタボのリスクの大きさによって動機づけ支援(中リスク)と積極的支援(高リスク)の2種類に分けられ、それぞれ保健師や管理栄養士などの専門家が3ヵ月以上にわたり、生活習慣改善の取り組みを支援します。

特定保健指導対象の基準

- ①腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上
 - 追加リスクが1個で喫煙しない人 → 動機づけ支援
 - 追加リスクが1個で喫煙する人、追加リスクが2個以上の人 → 積極的支援
- ②①に該当せず、BMIが25以上
 - 追加リスクが1個の人、追加リスクが2個で喫煙しない人 → 動機づけ支援
 - 追加リスクが2個で喫煙する人、追加リスクが3個の人 → 積極的支援

追加リスク	血糖	空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)5.6%以上
	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
	血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

受けないとどうなる？



生活習慣病の多くは自覚症状なく進行しますが、からだの中では動脈硬化などの変化が起きており、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。特定健診・特定保健指導でリスクに早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。

また、特定健診や特定保健指導の実施率によって、健康保険組合の拠出金が増減するしくみになっており(用語解説参照)、特定健診や特定保健指導を受けないと拠出金が増加して健保財政が悪化し、保険料引き上げの要因にもなります。

とくに被扶養者(家族)の特定健診の受診率が低いので、ご家族にも健診受診をお勧めください。

One Point!

用語解説

後期高齢者支援金の加算・減算

健康保険組合は、75歳以上の医療費を支援するための後期高齢者支援金を国に拠出しています。

支援金は加入者の報酬額に応じて決定しますが、さらに、加入者の特定健診や特定保健指導の実施率に応じて加算や減算がされることになっており、特定健診や特定保健指導を受けない人が少ないと最大で10%の加算(ペナルティ)が課されます。

>>> 特定健診・特定保健指導に関する届出

健康保険組合から特定健診や特定保健指導の案内があったら、必ず受けてください。

特定健診の結果、要再検査や要精密検査、要治療に該当した場合は、ご自身のためにも早めに医療機関を受診しましょう。

解説

健康保険

関連ワード

第三者行為

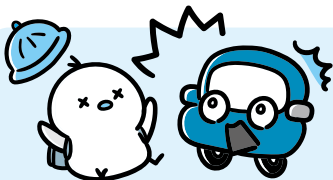
～自動車事故などにあつたとき～

解説します

第三者行為とは？

交通事故やケンカ、工事現場の落下物によるケガなど、相手(第三者)によって負傷することを第三者行為による傷病といいます。

第三者行為による被害に遭い、医療機関で健康保険を使用して治療を受けるときには、健康保険組合に届出が必要です。



第三者行為にあつたときは？

まずは、ケガの程度に関わらず、相手の氏名や住所、連絡先を確認し、警察に連絡します。交通事故の場合は、免許証や加入する保険内容などを確認し、警察(自動車安全運転センター)から交通事故証明書をもらいます。

医療機関を受診し、医師から診断書をもらい、医療費などの領収書は保管しておきます。健康保険組合には届出が必要です。まずはすみやかに電話などで連絡をし、その後なるべく早く書類を提出してください。

* 仕事・通勤途中の場合は、労災保険で治療を受けます。

第三者行為に該当するケース

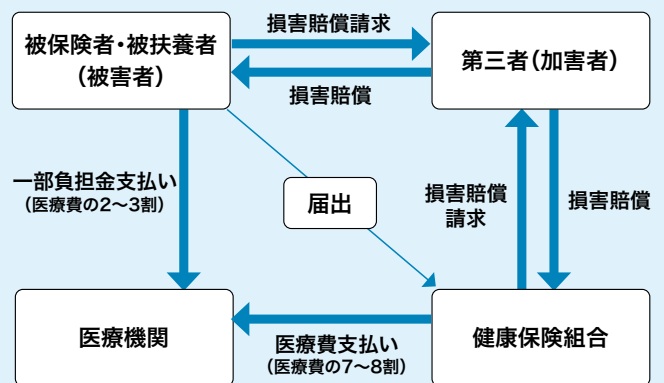
- 自動車事故
- バイクや自転車との事故
- 暴力行為を受けたとき
- 他人のペットにかまれたとき
- 工事現場からの落下物に当たったとき
- スキーやスノーボードでの衝突事故
- 飲食店での食事が原因で食中毒になったとき など

治療費などの負担は？



第三者行為によって負傷した際の治療費や傷病手当金などの費用は、本来であれば加害者が支払うべきものです。第三者行為による傷病で健康保険を使う場合、健康保険組合は加害者に代わって一時的に医療費などを立て替えることになり、後日、加害者や相手方の保険会社にその費用を請求します。

■ 第三者行為にあつたとき



>>> 第三者行為に関する届出

- 【届出書】「第三者行為による傷病届」
- 【提出時期】すみやかに
- 【添付書類】・交通事故証明書
- ・負傷原因届
- ・事故発生状況報告書
- ・同意書 ・念書 など



One Point!

用語解説

示談

当事者同士での話し合いで損害賠償などについて決めることを示談といいます。

示談の内容によっては、健康保険を使わずに全額自己負担となる場合もありますので、自己判断で対応せず示談前に健康保険組合に相談してください。

マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード



コンビニ受診を控える



元氣といえは…

この前娘を夜間救急に連れて行ったんです 熱っぽくて

心配だし 日中は仕事で 無理だし…

結果 大したことなくて すぐ元気に なったんです

大丈夫ですよ

いただきます ます

今日もお元氣ですね

近所の会社に勤める なじみ客 サngoさん(37歳)

お待ちせ いたしました

特製 オムライス です

「喫茶パール」マスター 門戸 大也(62歳)

割増料金がかかる

窓口では タダだったのに!!

診察時間以外に 軽い症状で 病院にかかる ことです

子どもの方が 高額

うーん

それは コンビニ受診 かもしれません

なんですか それ?

さっそく 妻にも教えてあげよう!

鉄は 熱いうちに 打て! 熱いうちに オムライスも

医師や 看護師が アドバイス

夜や休日でも 判断に迷うときは 電話相談も ありますよ

それに 急を要する方の 治療の妨げにも なってしまいます

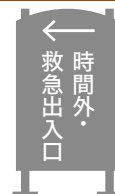
たしかに… この前は 様子見で よかったかも

心筋梗塞 脳卒中 急な高熱 大ケガ etc.

軽い症状

コンビニ受診 (時間外受診)

コンビニ受診とは、「平日は忙しいから」「夜の方が空いていそうだから」などの理由で、一般の診療時間外である夜間・休日に病院にかかることです。割増料金がかかるうえ、診療面でのデメリットもあります。



診療時間外の割増料金

6歳以上 6歳未満

診療時間	一般	6歳以上	6歳未満
早朝・夜間 ★平日 概ね6～8時/18～22時 ★土曜 概ね6～8時・正午以降	一般	¥850	¥2,000
	特例 (救急病院等)	¥2,300	¥3,450
休日	日祝 12/29～1/3	¥2,500	¥3,650
深夜	22時～翌6時	¥4,800	¥6,950

診療時間内でも割増料金がかかることがあります

対象の時間

- ・平日 6～8時・18～22時
- ・土曜 6～8時・12～22時
- ・休日 6～22時

+ ¥500

*診療所 (入院施設がない、または病床数が19以下) の場合

*自己負担は上記金額の2～3割です。

診療上のデメリット

重症者の治療の妨げになる



混雑して待ち時間が長くなる



夜間・休日だと限られた検査・治療しかできず、後日再受診が必要になることも。



おすすめ! ☆

診療時間内に受診&電話相談等を活用

症状が軽いときは、診療時間内に受診するのが原則です。もし、休日や夜間の急な症状で、すぐ病院に行くべきか迷う場合は、かかりつけ医に相談するか、右記の電話相談やWEBサイトの活用を。

*右記電話相談の実施時間などは自治体によって異なります。

大人 救急安心センター事業 #7119 (一部地域限定)

子ども こども医療でんわ相談 #8000
こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp> (ONLINE-QQ)



こちらも注目

——子どもの医療費、タダではありません——

保険証を使って病院にかかる時、医療費の7～8割を健保組合が負担し、残りは自己負担となります。これは子どもも同じです。子どもの場合は、自治体の助成により窓口での支払いがないことも多いですが、実際にはかかった医療費の大半を健保組合が負担しています。そして、そのお金ももとはみなさんの保険料です。

☝ 医療費が増えると健保組合の財政が厳しくなり、保険料率引き上げにつながる可能性もあります。緊急時を除き、診療時間内に受診することを心がけてください。

今すぐ
できる

がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

知っておきたい がん検診 Q&A

国は、がん検診の受診率の目標を、50%から60%に引き上げました。がんの早期発見・早期治療につなげるため、推奨されるがん検診を受けましょう。



推奨される
種類の検診を
推奨される頻度
で受けましょう

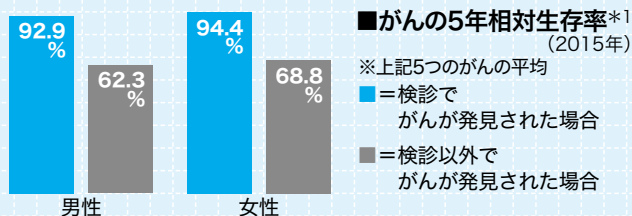
厚生労働省が推奨する5つのがん検診

	効果のある検診方法	対象者・頻度
胃がん	問診に加え、胃部X線検査または胃部内視鏡検査	50歳以上・2年に1回 ※胃部X線は40歳以上・年に1回も可
肺がん	問診、胸部X線検査	40歳以上・年に1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	問診、マンモグラフィ	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上・2年に1回

Q1 がん検診にはどんな効果があるの？

A1 **がんを早期発見し、死亡率を減少させることができます**

がんは、よほど進行しないと症状が出にくいいため、早期発見のためには定期的ながん検診を受ける必要があります。症状が出てからがんが発見されたケース等と比べ、検診で発見されたケースでは明らかに生存率が高くなります。



*1 神奈川県立がんセンターのデータを基に神奈川県が作成

Q2 なぜこの5つのがんなの？

A2 **効果が科学的に証明された検診が推奨されています**

厚生労働省が推奨する5つのがん検診は、がんになる可能性と死亡率が高いがんに関する検診です。それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されているものです。

■かかる人が多いがん*2 (2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

*2 国立がん研究センター・がん情報サービス

Q3 がんが見つかる確率はどれくらいあるの？

A3 **0.5%未満ですが受ける意味があります**

厚生労働省の調査によると、たとえば、大腸がん検診の場合、受診者のうち6.05%の人が要精密検査となり、0.16%の人にがんが見つかっています。実際ながんが見つかる人はごくわずかですが、「がんではない」という安心を得るためにもがん検診を受けましょう。

■がん検診受診者のうち要精密検査の人・がんであった人の割合*3 (2020年) (%)

	肺	胃	大腸	乳房	子宮頸
要精密検査となった人	1.53	6.09	6.05	6.31	2.47
がんにかかっていた人	0.03	0.11	0.16	0.31	0.03

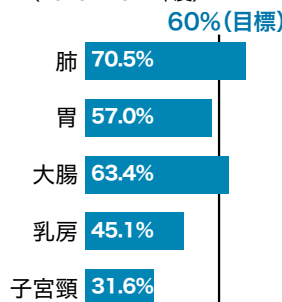
*3 厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告」より

Q4 どれくらいの人を受けているの？

A4 **がんの種類によって受診者が少ないものがあります**

健保組合加入者全体のがん検診受診率はグラフの通りですが、乳がんや子宮頸がんはまだ受診者が少ない状況です。これは被扶養者(女性)の受診率の低さが影響しています。ぜひ、ご家族にもがん検診の受診をおすすめください。

■健保組合加入者のがん検診受診率*4 (2020・2021年度)



*4 厚生労働省「被用者保険におけるがん検診の実施状況について」より



厚生労働省
「マイナンバーカードの保険証利用」の資料等より



保険証利用登録はお済みですか？ マイナンバーカード保険証を 使いこなそう

マイナンバー提出についての お願い

健康保険組合では、会社(事業主)を通じてみなさん(扶養家族を含む)のマイナンバーを取得し国のオンライン資格確認システムに登録しています。未提出・提出遅れ、番号間違い、再発行などで変更があったのに未届けだったりすると、マイナ保険証を使用したとき、医療機関で「無効」「該当者なし」などと表示されてしまいます。
マイナンバーの提出は速やかに、間違いのないようお願いいたします。

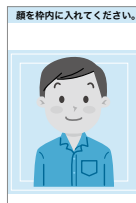
患者にとってマイナ保険証の一番のメリットは、今までに受けた診療行為や使った薬、健診結果等の医療情報を医師・薬剤師らと共有できることにあります(患者の同意が必要)。これにより口頭でうまく説明できなくても、正確な情報に基づいた診断が受けられ、薬の重複なども回避できま
す。国は国民がよりよい医療を受けられるよう、さらに閲覧可能な医療情報の拡大を進めています。

もっと使える！
マイナ保険証と医療情報

マイナ保険証の使い方



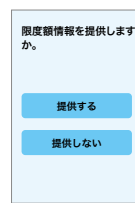
1 マイナンバーカードを
カードリーダーに置く



2 顔認証か暗証番号入力で本人確認
※かかりつけ医などでは職員の見守りでもOK



または



3 情報取得の同意確認を
して受付終了

- ・診療情報
 - ・薬剤情報
 - ・特定健診情報
 - ・限度額情報
- の同意確認は受診の都度行います。

マイナ保険証で医療機関・薬局と共有できる情報 ※受付で患者本人が同意した場合

診療情報

※2022年6月以降に提出されたレセプトに含まれる情報をもとにした3年分の情報(2021年9月以降に行われた診療行為)

医療機関を受診した際に受けた診療行為の情報です。

- 受診者情報
- 過去の診療情報
(医療機関名・受診歴・診療年月日・診療行為名など)

薬剤情報

※2021年9月以降に診療したもののから3年分の情報

医療機関や薬局等で受け取った薬の情報です。注射、点滴も含まれます。

- 受診者情報
- 過去のお薬情報
(医療機関名・薬局名・薬剤年月日・成分名・用法・用量など)

特定健診情報

※2020年度以降に実施したもののから5年分の情報

40~74歳を対象に実施されている特定健診の情報です。

- 受診者情報
- 特定健診結果情報・質問票情報・メタボ判定・特定保健指導の対象基準判定

特定健康診査受診結果 作成日: 2026年5月25日 1/3ページ
労働安全衛生法に基づく健康診査(事業主健診)等を受診した際、特定健康診査の基本項目を実施し、かつ事業者が保険者にその結果を提供している場合、特定健康診査として記載がされます。

【基礎情報】

診療/薬剤情報一覧	作成日: 2023年3月27日	1 / 2ページ			
氏名	性別	年齢	60歳	職業	00
保険者番号	12345678	被保険者証等記号	1234567	被保険者証等番号	1234567890
受診歴	2022年7月	2022年6月	2022年5月	2021年10月	2021年9月
診療/薬剤情報	2022年7月	2022年6月	2022年5月	2021年10月	2021年9月

【診療/薬剤情報】

年月日	診療/薬剤	診療行為名・薬品名	数量	単位/回数
2022年7月	1. 薬物情報提供		1回	
2022年7月	2. デジタル健康診査(健康診査) 1号「イ」	1mg	10g	1回/1分
2022年7月	3. デジタル健康診査(健康診査) 2号「イ」		1回	
2022年7月	4. CT下腹部(1名以上8名未満)		1回	
2022年7月	5. 健診情報		1回	
2022年6月	6. 健診情報		1回	
2022年6月	7. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	8. コンピューター健康診査		1回	
2022年6月	9. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	10. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	11. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	12. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	13. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	14. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	15. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	16. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	17. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	18. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	19. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	20. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	21. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	22. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	23. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	24. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	25. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	26. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	27. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	28. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	29. 電子健康診査(健康診査)		1回	
2022年6月	30. 電子健康診査(健康診査)		1回	

患者本人も、
マイナポータル*で
これらの情報を
見ることができます

*マイナポータル…政府が提供している、オンラインで自分の情報が見られる自分専用のサイト

ここ日本? 異国情緒 味わう ウォーキング

今回はココ!

日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のアマルフィ
さいかざき
雑賀崎

和歌山県和歌山市

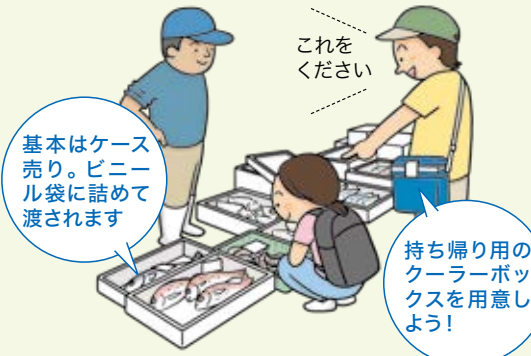
雑賀崎のある和歌山市は、和歌山県の北西部に位置し、北は大阪府、西は紀淡海峡に接しています。雑賀崎は市の南西部にあり、底引き網漁が盛んな港町です。万葉集に詠まれたこともある古くからの景勝地で、日本遺産にも認定されています。近年は海沿いの山の斜面に家が密集して立ち並ぶ景観が、イタリアの世界遺産「アマルフィ」に似ていると話題になっています。

アクセス
バス
JR和歌山駅バス停 → 雑賀崎バス停
和歌山バスで約35分



鮮魚の直接販売を体験!

雑賀崎漁港では、新鮮な魚を安く買えます。漁から戻ってきた漁師に欲しい魚を伝えて購入します。定休日や販売時間については、雑賀崎漁業協同組合のホームページをご確認ください。



アマルフィ (イタリア)
イタリア南部にあり、世界中から観光客が訪れる人気のリゾート地。アマルフィの街を含む全長約30kmの海岸線は、世界で一番美しい海岸線と言われ、1997年に世界遺産に登録されました。

雑賀崎周辺散策マップ

ルート

- 雑賀崎バス停
- ↓ 1,000m (13分)
- 番所庭園
- ↓ 450m (7分)
- 雑賀崎灯台
- ↓ 650m (9分)
- 雑賀崎漁港
- ↓ 300m (4分)
- cafe海街日記
- ↓ 260m (4分)
- 雑賀崎バス停

番所庭園
海に突き出た台地は、かつて黒船を見張っていた場所。BBQ場やビーチもあります。



雑賀崎灯台
天気が良ければ淡路島を見ることが出来ます。紀伊水道に沈む夕日も絶景です。

合計距離 2.7km
合計時間 37分



雑賀崎の町並み

集落に足を踏み入れば狭い路地と階段が入り組んでまるで迷路のようです。慣れない土地で迷子になるのも旅の醍醐味。歩き慣れた靴を履き、段差には気をつけましょう。



MR.MAGIC (ピザ屋)
古民家を改装した店内で、雑賀崎の食材を使ったピザやパスタを。

cafe海街日記

プリッと抜群に甘い、地元漁師イチオシの「足赤エビ」を堪能できます。ドルチェやコーヒーのテイクアウトも充実。



雑賀崎漁港

お魚の直接販売が行われるのはココ。どんなお魚を買えるかはお楽しみ。

写真提供：公益社団法人 和歌山県観光連盟

鶏ひき肉の ガパオライス



1人分 ●カロリー：649kcal
●塩分：1.6g

お家で手軽にアジア飯♪
バジルの香りが食欲をそそる、
栄養&スタミナ満点な一皿です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏ひき肉(もも)	150g	
ピーマン	1個	
赤パプリカ	1/4個	
玉ねぎ	1/4個	
生バジル	10g	
にんにく	小1かけ(チューブ可)	
しょうが	1/2かけ(チューブ可)	
A	豆板醤	小さじ1/2
	ナンプラー	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
卵	2個	
サラダ油(目玉焼き用)	大さじ1	
ごま油	大さじ1	
麦ご飯	約300g / 米1合+麦30g	

作り方

- ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとって粗みじん切りにし、玉ねぎ、にんにく、しょうがも粗く刻む。生バジルは手で細かくちぎる **Point 1**。
 - フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、卵を割り入れてふたをしないで焼き、まわりが茶色く固まってきたら取り出す **Point 2**。
 - フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ってからごま油を入れ、にんにくとしょうがを中火で炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、細かくほぐしながら火が通るまで炒める。
 - 3に玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えてさらに炒め、Aを加えて全体を混ぜる。野菜に火が通ったら、生バジルを加えて軽く炒める。
 - お皿に麦ご飯を盛り付け、4のバジル炒めと2の目玉焼きをのせる。
- *鶏ひき肉は、むねを選ぶと、よりあっさり仕上がります。
*麦ご飯を白米に、鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても美味しく作れます。

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

食材×栄養 ●鶏ひき肉

鶏ひき肉はからだの修復を促すアミノ酸を多く含むうえ、糖質・脂質をエネルギーに変えるのに役立つビタミンB群も豊富。また、挽いてある分消化吸収しやすいという特徴も。暑さ等で疲れがちな季節の栄養チャージにぴったりな食材です。

* * *



材料



Point 1 「ガパオ」はタイ語でバジルのこと。手でちぎって調理の最後に加えると、バジルの風味が生きます。



Point 2 目玉焼きをカリカリにするコツは、油を少し多めに入れてフライパンをしっかりと温めること。ふたをせずに強めの中火で焼きましょう。

みんなで美味しく

辛いのが苦手な方(お子さん等)はAを下記レシピにチェンジ!

- ・薄口しょうゆ、砂糖…各大さじ1/2
- ・レモン汁……………大さじ1
- ・オイスターソース……………大さじ1/4
- ・カレー粉……………小さじ1/2



Q 仕事で叱られ落ち込んだ 気持ちを切り替えるには

入社2年目の仕事にも慣れたと思った頃、私の不注意で大きなミスを出してしまいました。そのとき初めて上司に別室へ呼ばれて叱られました。親にもそんなに叱られたことがなく、シヨックで何日も立ち直ることができませんでした。

私は相当に打たれ弱いようで、それ以降も叱られるたびに深く落ち込み、気持ちがふさぎ込んでしまいます。寝て忘れようと布団に入れば、どうしていたらよかったのかと、頭の中でぐるぐる色々な考えが浮かんで消え、一睡もできず夜が明けていたこともありました。そんな状態が長引けば、またいつミスを起こすとも限りません。そこで、叱られてもなるべく引きずらないために、気持ちを上手く切り替えるためのコツを伝授していただけないでしょうか。



A 失敗を成長の糧にするために

上司に別室に呼ばれて叱られたんですね。初めての体験ですから、とてもシヨックだったと思います。でも上司は、別室で叱ってくれたんですね。みんなの前で叱らなかつたところに、私は上司の心遣いを感じます。

仕事に慣れてきたと思う頃は要注意です。2年目で身についたことは、まだあまりないはず。ところが、慣れてきたと思っていると、自分の力を過信して、失敗しやすくなります。そのときに、叱ってくれる上司がいるのは幸せです。

叱られて落ち込むのは、自然なこと。叱られても全然気にしないようだと、また同じ失敗を繰り返すことになり。その結果、上司から叱られるだけでなく、まわりからもあきれられ、成長できません。失敗して、指導され、落ち込めるから、次にどうすれば良いかを考えることができるのです。

抱え込まない工夫も必要です

そのとき、考えていることが本当に役に立っているかどうか、立ち止まって振り返ってみてください。布団なかであれこれ考えて一睡もできず夜が明けるようなときには、考えてもあま



り役に立っていない場合が多いでしょう。「なぜ叱られるようなミスをしたんだろう」と原因をあれこれ考えても答えは出ず、辛くなるばかりです。

そのことに気づいたら、一度布団から出て、何か好きなことをして気を紛らわすようにしましょう。その上で、「何が良くなかつたのだろう」「これからどのようにしていけば良いだろう」「誰に相談すれば良いだろう」と、これからできる工夫について具体的に考えていくようにします。

頭がうまく回らないときには、過去に体験した楽しいことを思い出して気分を変えるのも良い方法です。叱られた体験を生かして先に進むためにできる工夫はいろいろあります。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・アンガーマネジメント・

怒りと上手につき合おう

「怒り」は人間だれしもが持つ自然な感情ですので、決して無くすことはできません。だからといって感情のままに行動してしまえば、人間関係を壊してしまい、職場環境の悪化につながります。

そこで重要になるのがアンガーマネジメントです。アンガーマネジメントとは、怒らないことを目指すではありません。必要がないときは怒らずに、必要なときには適切な怒り方ができるよう、怒りをコントロールするのが目的です。

最初の6秒間をやり過ぎず

怒りに振り回されないために、まずは反射的な怒りを抑える必要があります。怒りを感じたら頭の中で6秒数えて待つようにしてください。怒りのピークは長くて6秒。それを過ぎれば気持ちが落ち着き冷静になるとされています。

ほかに、すぐ実践できるテクニックをご紹介します。ぜひお試しください。



他人を変えようとするのではなく、自分が変わろうとすることが大切です

怒りを抑えるテクニック

1 深呼吸する

鼻から大きく息を吸って一旦止め、倍くらいの時間をかけて口から息を吐き切ります。

2 考えるのを止める

頭の中で自分自身に「止まれ!」と呼びかけ、真っ白い紙や空間を思い浮かべます。

3 心の中で言葉をつぶやく

「大丈夫」や「好きなものの名前」など、落ち着けそうな言葉を繰り返し唱えます。

4 怒りの強さを数値化する

感じた怒りが10段階のどの程度かを意識することで、感情を客観視できます。

5 別のことに意識を向ける

机の上の書類や壁の時計など、身近なものを細かく観察して意識をそらします。

6 その場から一旦離れる

相手に必ず断りを入れてから席を立ち、散歩などで頭が冷えるまで時間をおきます。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3		4		5
					A		
		6					
7	8				9		10
11		12		13		14	15
	16			17	18		
19			20			21	
22		23			24		
25				26			B

タテのカギ

- 「つかかけ」もある履物
- イキがって、いからして歩く
- ケーキなど、甘いお菓子
- シビレエイが発するのは50V位だって
- パンにもビールにもなる穀物
- 車に乗ったら締めましょう
- 食いねえ食いねえ、握りや軍艦
- 「アロハ」と首に
- 戸なんだけど、戸に非ずと書く
- カーカー群れると、ちよい不吉
- 桃源郷やエデンの園
- 海豚はイルカ。海鼠は?
- メドゥーサさん、シャンプーのたび噛みつかれ
- 最近は何!じゃなくビーもある調理器
- 美味しいサツマイモをとえる木の実

ヨコのカギ

- 観客の頭にブランコ、ゆらーん
- ジーンズの生地といえば
- 37.5℃……風邪?恋?
- 祭りで引っ張る。山車と書く
- 白雪姫、どうすりや目ざめる?
- ディーラーが円盤を回せば玉踊る
- 奈良を象徴する動物といえばこれ
- 樋と書く。屋根のフチに
- 宣伝用に、貼ったり配ったりする印刷物
- すき焼きには鉄製よね
- ギリシャ神話の英雄。大カブトムシの名にも
- Tシャツに多い、ラウンドネックとも
- 異なる味の味なもの
- 飼いたいナ、文鳥やインコ
- カムイや忍たま乱太郎

ヒント 医療・ヘルスケアのイノベーションに不可欠

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---



プロサーファー 都筑 有夢路さん

サーフィンを通して 人として成長し続けたい

身近にあったサーフィン

小さい頃からサーフィンはずっと身近なスポーツでした。もともとはずっとフラシックバレエをやっていたんですが、小学5年生くらいのときにやめてしまったんです。何か他のスポーツをやってみた

ら〜と母に言われたときに、兄がやってたサーフィンに興味をもって、兄にくっついてやるようになりました。

プロを目指そうという意識は中学1年生くらいのときからありました。中学2年生でプロになったときは、「自分もプロサーファーなんだ」という自覚と、大人に

なった気分もあって、すごく嬉しかったのですが、プロとして生きていく責任感や、大変なことなんだという自覚も徐々に芽生えていったのを覚えています。

駆け引きや戦略性も魅力

サーフィンは、自然と触れ合うスポーツだということも大きな魅力ですが、試合の部分では駆け引きや戦略性がひとつの醍醐味だと思っています。波に乗るには優先権があるんですが、相手に良い波を渡さないように波待ちの場所やどの波に乗るかなど、ずっと頭で考えているんです。そういう選手の動きや駆け引きを見るのも、面白い



写真提供：フォート・キシモト

んじゃないかなと思います。

東京五輪での活躍を経て

東京五輪で銅メダルをとったことで、おじいちゃんやおばあちゃん、小さいお子さんにも声をかけてもらうことが増えて、五輪の力ってすごいなと思いました。日本のいるいるな人にサーフィンを知ってもらえたことがすごく嬉しいです。メダルをとって一気に注目されるようになって、それこそ責任感が増してプレッシャーを感じることもありますが、それがまた自分を強くしてくれると思っています。

死ぬまで成長し続けたい

今後の目標は、パリ五輪やその後の五輪で、金メダルをとること。世界大会のワールドタイトルをとることも目指しています。自分には、「人として成長し続けたい」という人生の目標があって、何かひとつのことを頑張りたいとずっと思ってきて、それがたまたまサーフィンだっただけなのかもしれません。でも、死ぬまで成長し続けたいという大きな想いがあるので、サーフィンも死ぬまで続けたいと思っています。

Profile ● つづき・あむろ

2001年生まれ、神奈川県藤沢市出身。3歳の頃、神奈川県の大磯海岸へ引っ越し、小学5年生のときに兄の影響を受けてサーフィンを始める。2015年に全日本級別サーフィン選手権大会で3位入賞、日本サーフィン連盟の強化指定選手となり、2019年「WSL World Junior Championship」に初出場、アジア人初のWSLワールドジュニアチャンピオンとなるなど活躍。2021年の東京五輪・サーフィン女子では銅メダルを獲得。木下グループ所属。