

ご家庭に持ち帰り、ご家族と一緒に読んでください

けんぽだより

2022

秋

東京港運健康保険組合

No.165

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



自宅で簡単にできる検診です

健保組合では、郵便による「大腸ガン・前立腺ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。

大腸ガン検診については2日法を採用し、より精度の高い検査ができます。

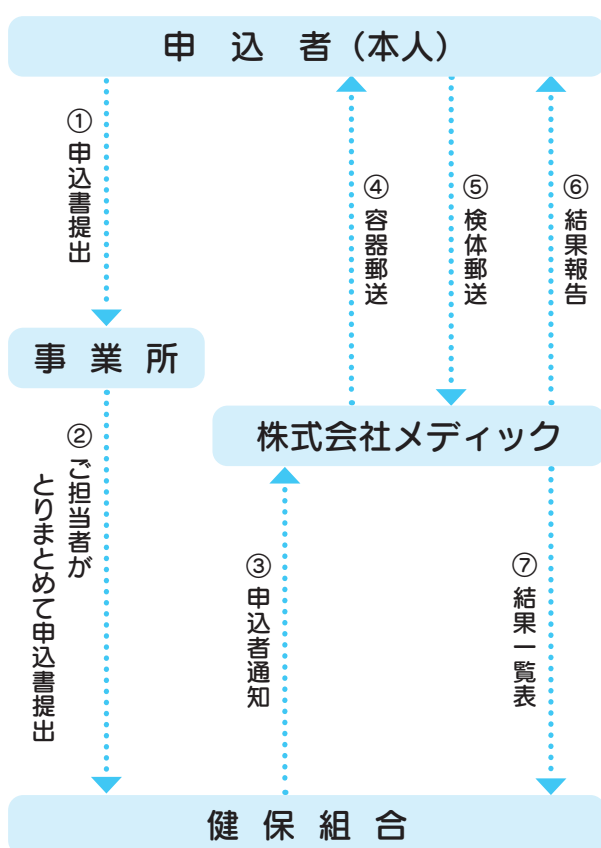
前立腺ガン検診については採血器具をご使用いただきます。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

◆受診該当者一覧表

対象年齢 (令和5年3月末時点)	男性のみ前立腺ガン (PSA)	大腸ガン	女性のみ子宮頸がん
20歳～29歳	×	×	○
30歳	×	○	○
31歳～34歳	×	○	○
35歳	○	○	○
36歳～39歳	×	○	○
40歳	○	○	○
41歳～44歳	×	○	○
45歳	○	○	○
46歳～49歳	×	○	○
50歳	○	○	○
51歳～54歳	×	○	○
55歳	○	○	○
56歳～59歳	×	○	○
60歳	○	○	○
61歳～64歳	×	○	○
65歳	○	○	○
66歳～69歳	×	○	○
70歳	○	○	○
71歳～74歳	×	○	○

実施方法



実施要項

○対象者

上記受診該当者一覧表をご覧ください。

※4月以降、生活習慣病健診（東振協による婦人生活病予防健診を含む）や人間ドックに上記検査を含んだ健診を受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

○検査項目

大腸ガン（2日法）、
子宮頸ガン、
前立腺ガン（PSA）

○申込期間

令和4年11月18日(金)まで

○申込方法

別添の「郵送検診申込書」により、事業所を通して（任意継続被保険者の方は直接）健保組合までお申し込みください。

○費用の負担

全額、健保組合負担

「郵送検診」を今年も実施します



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/オーストラリア /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。



新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

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

令和3年度の 決算がまとまりました

収入総額 …… 39億8,549万2千円

支出総額 …… 36億7,913万3千円

決算残金 …… 3億635万9千円

健康保険 令和3年度 収入支出決算概要表

◇収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	3,842,072
国庫負担金収入	1,369
調 整 保 険 料	54,029
繰 入 金	25,345
国庫補助金収入	7,908
財政調整事業交付金	50,259
雑 収 入	4,510
合 計	3,985,492
経常収入合計	3,867,233

◇支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	140,148
保 険 給 付 費	1,759,617
〔 法 定 給 付 費 費 〕	〔 1,750,620 〕
〔 付 加 給 付 費 〕	〔 8,997 〕
納 付 金	1,597,843
〔 前期高齢者納付金 〕	〔 718,072 〕
〔 後期高齢者支援金 〕	〔 879,118 〕
〔 病床転換支援金 〕	〔 3 〕
〔 日 雇 抛 出 金 〕	〔 622 〕
〔 退職者給付抛入金 〕	〔 28 〕
保 健 事 業 費	119,274
還 付 金	65
営 繕 費	440
財政調整事業抛入金	53,809
連 合 会 費	2,366
積 立 金	5,000
そ の 他	571
合 計	3,679,133
経常支出合計	3,624,874

◇決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
準 備 金	50,000
別 途 積 立 金	256,216
財政調整事業繰越金	142
合 計	306,358



一般勘定

東京港運健康保険組合の令和3年度決算が第198回組合会で可決・承認されましたのでお知らせいたします。

令和3年度決算は、収入総額39億8,549万円、支出総額36億7,913万円、収支差引額は3億6,359万円の黒字となり、実質的な財政状況の指標となる経常収支においても2億4,236万円の黒字決算となりました。

収支の内訳をみると、主な収入である被保険者の皆様と事業主に納めていただいた保険料収入は、38億4,207万円でした。

一方、健保組合の主な支出は、加入者の医療費や各種給付金（出産・傷病等）にかかる保険給付費および高齢者医療制度にかかる納付金です。令和3年度は保

険給付費が17億5,962万円、納付金が15億9,784万円となりました。

皆様の健康づくりをサポートするための保健事業費は、1億1,927万円となりました。

令和3年度決算は、健保組合の主な収入源である保険料収入が前年度比で1億5,360万円増加しました。一方で納付金は6,855万円と微増にとどまり、保険給付費は1億5,131万円と大幅に増加となりました。

今後も、コロナ禍の受診控えの解消などから保険給付費の増大が見込まれ、厳しい状況が見込まれています。

このように健保組合を取り巻く環境は厳しいもので

1人当たりでみた決算額

支出合計 531,677円

収入合計 575,938円

事務費 20,253円

保険給付費 254,280円



納付金 230,902円

保健事業費 17,236円
還付金 9円
営繕費 64円
財政調整事業拠出金 7,776円
連合会費 342円
積立金 723円
雑支出 82円



保険料 555,213円



国庫負担金収入 198円
調整保険料 7,808円
繰入金 3,663円
国庫補助金収入 1,143円
財政調整事業交付金 7,263円
雑収入 652円

介護保険 令和3年度 収入支出決算概要表

◇収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	502,477
雑収入	1
合計	502,478

◇支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	477,294
合計	477,294

◇決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	25,177
合計	25,177

介護保険制度の運営主体は市区町村ですが、健保組合が40歳～64歳の介護保険第2号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に納めています。

令和3年度に当組合が納めた介護納付金は4億7729万円、介護保険収入は5億248万円となりました。



介護勘定

ですが、当健保組合としましては、今後也被保険者とご家族の皆様のご健康を守ることを第一に考え、より効率的・効果的な事業運営に取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

高血圧 と 脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。

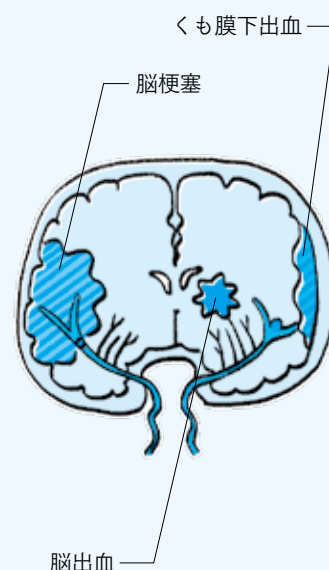
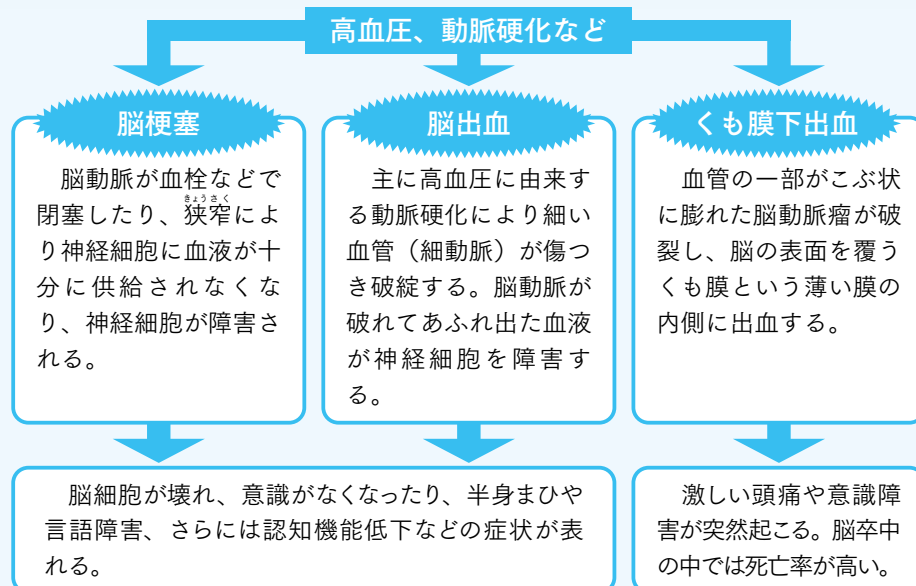
脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位※となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。 ※要介護4、5の場合

この検査項目に注意！

血 圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）90mmHg 以上	

脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる**脳梗塞**と、脳の血管が破れる**脳出血**、**くも膜下出血**があります。いずれも**高血圧が最大の原因**です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。
早く治療を開始することで後遺症が軽くなることがあります。

脳卒中の主なリスク

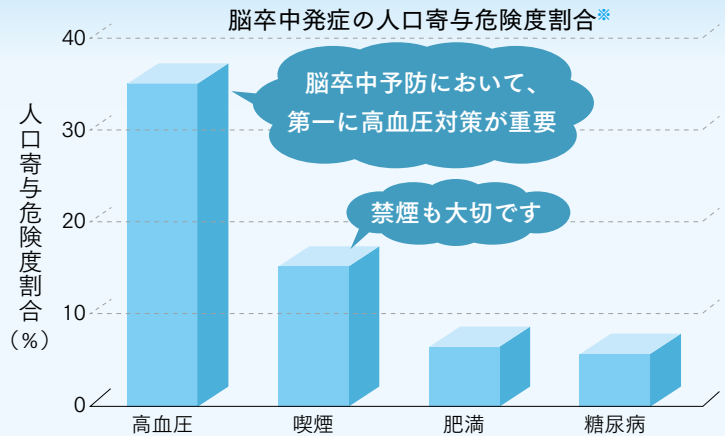
● 高血圧

脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣改善（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について－リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム－」より

※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすことができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



● 喫煙

● 肥満

● 糖尿病

● 脂質異常症

● 過度の飲酒

● 運動不足

● 不整脈（心房細動）

心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。

● 男性

● 高齢者

など

国立がん研究センターの
脳卒中リスクチェックを
やってみよう！

（直近の健診結果を
ご用意ください）

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>



高血圧を予防・改善する生活習慣

1 減塩・食事

🔍 重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味付けを確かめて使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

● 参考 ●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使って美味しさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら



<https://www.ncvc.go.jp/karusio/>

🔍 カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。

※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

🔍 血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。



山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながらのんびり歩こう。

長岳寺 鐘楼門

紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたとされている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大神の子孫をまつり、狹井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇

神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたら小腹がすいたりしたら気軽に頼める。時間が体力に余裕があれば、井寺池

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。早弥呼の墓という説もある。



ヤマトタケルノミコトの歌碑（揮毫者 川端康成）

「大和は 国のまほろば たたなづく 青がき 山ごもれる 大和し 美しい」



ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

GOAL

崇神天皇陵（行燈山古墳）



しゅうこう
周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。



景行天皇陵（渋谷向山古墳）

ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。

金屋の石仏



石板に浮き彫りされた釈迦如来像（右）と弥勒如来像（左）。国の重要文化財。

黒塚古墳・展示館

柳本小

長岳寺

9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。
☎ 0743-66-1051



大神神社と摂末社（一部）

ご祭神は三輪山の大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



◆ 拝殿

寛文4年（1664）徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。
☎ 0744-42-6633



◆ 大直禰子神社

三輪の大神様の子孫の大直禰子命（若宮様）をまつる。国の重要文化財。



◆ 狭井神社薬井戸

三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。



◆ 檜原神社

天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

JR万葉まほろば線（桜井線）

三輪駅

久延彦神社

大直禰子神社

狭井神社

大神神社

平等寺

海柘榴市観音堂

喜多美術館

桜井市立埋蔵文化財センター

初瀬川（大和川）

桜井警察署

START

近鉄桜井駅

JR桜井駅

近鉄大阪線

大和朝倉駅

INFORMATION



JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車



京奈和自動車道「木津IC」から約40分

桜井市観光協会

☎ 0744-42-7530

Web <https://sakurai-kankou.jimdo.com/>

天理市観光協会

☎ 0743-63-1242

Web <https://kanko-tenri.jp/>

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。



三輪そうめん



奈良時代、大神神社主神の次男穀主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作り始めたのが三輪そうめんの起源とされる。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。



毎月引かれる 保険料

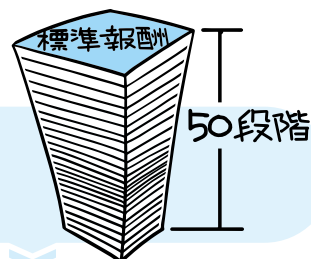
どうやって決めているの？

毎月の給与から引かれる（控除される）保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。



$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬} \times \text{保険料率}$$

標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したもの。1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。



1年に1回、必ず見直されます

定時決定

毎年4～6月の給与をもとに、7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



変動があった場合も、見直されます

随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを随時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4カ月目に適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。

※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です（被保険者の申し出が必要です）。

標準報酬は、傷病手当金、出産手当金などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。

標準報酬が上がると毎月の保険料も上がるようになりますが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

引かれている保険料、実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。

なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わりに、脱退月の保険料は引かれません。※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかり除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきることができないのです。

歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を！

毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- **デンタルフロス**…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- **歯間ブラシ**…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ
とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間にを入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。

歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

Health Information

● タバコの誤解

Q

加熱式タバコでも
禁煙したほうがいいの？

高血圧なので禁煙外来をすすめられました。
でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫よねえ？

A

禁煙を
おすすめします！

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。

加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。

すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上」があります。加熱式タバコでブリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。

タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

スティック1本を
紙巻タバコ1本として換算

タバコ葉の入ったカプセルや
ポッドに気体を通過させるタイプ

1箱を紙巻タバコ20本として換算

参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

CHECK!

作り方の動画は

コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

材料(2人分)

生鮭 ----- 2切れ
白ワイン(鮭用) ----- 小さじ1
オリーブオイル ----- 大さじ1/2
にんにく(輪切り) ----- 1かけ分
A しめじ(手でほぐす) -- 1/2パック
玉ねぎ(薄切り) ----- 1/2個
キャベツ(短冊切り) ----- 30g
れんこん(いちょう切り) --- 1/3節

塩 ----- 小さじ1/2
白ワイン ----- 大さじ1
パスタ(乾燥1.6mm) ----- 160g
小麦粉 ----- 大さじ1
レモン(いちょう切り) ----- 1/8個
豆乳(無調整) ----- 200mL
パセリ ----- 適量
黒こしょう ----- 適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

☑ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。



レシピ開発

今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング

Tokyo Trend Kitchen



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし) ----- 1枚
A 粒マスタード ----- 大さじ 1/2
はちみつ ----- 大さじ 1/2
しょうゆ ----- 大さじ 1
オリーブオイル ----- 大さじ 1/2

さつまいも (1cmの輪切り) ----- 1/2本 (100g)
玉ねぎ (6等分のくし形切り) ----- 1個
しめじ (大きめにほぐす) ----- 1/2パック
しいたけ (薄切り) ----- 3個
ミニトマト ----- 5個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

🍂 野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが増える楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。レモン汁やマスタードなど酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、つつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。

話題の健康情報

10月
から

紹介状なしで大病院を受診したときの 定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。

いきなり大病院に行かず、
まずはかかりつけ医を
受診しましょう



定額負担を徴収
する責務がある
医療機関の拡大

定額負担額の
引き上げ

《例》医療費 1 万円、患者負担 3 割、医科初診の場合

● 9月まで			● 10月から		
計8,000円が患者負担			計9,400円が患者負担		
定額負担 5,000円			定額負担 7,000円		
患者負担 3,000円	健保組合の給付 7,000円	保険給付 の範囲	患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円	控除 2,000円

令和 4 年 10 月からの定額負担			
対象病院	・ 特定機能病院 ・ 地域医療支援病院 (一般病床 200 床以上に限る) ・ 紹介受診重点医療機関 (一般病床 200 床以上に限る)	新たに追加	
		※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる	
定額負担額(※)	初 診	医 科 5,000円 → 7,000円に 歯 科 3,000円 → 5,000円に	
	再 診	医 科 2,500円 → 3,000円に 歯 科 1,500円 → 1,900円に	
保険給付範囲からの控除	外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者（あえて紹介状なしで受診する患者等）の初診・再診について、以下の点数（額）を保険給付範囲から控除		
	初 診	医 科 200点 (2,000円) 歯 科 200点 (2,000円)	
	再 診	医 科 50点 (500円) 歯 科 40点 (400円)	

※徴収する最低基準の額



東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル」パスポート

第1期

ご利用期間 2022年 10/11(火)~11/30(水)

※対象日が決まっていますので、詳細は利用者専用サイトでご確認ください。

第2期ご利用期間：2023年1月中旬~2023年3月中旬(予定)

販売期間 第1期：2022年8月18日(木)14時~2022年11月30日(水)

第2期：決定次第お知らせいたします。※パークチケットは、2カ月先まで順次販売されます。

「サンクス・フェスティバル」パスポート チケット価格

大人 18才以上	中人 (中学・高校生) 12~17才	小人 (幼児・小学生) 4~11才
¥7,900	¥6,600	¥4,700

※一般チケット価格は日にちにより変動いたしますが、「サンクス・フェスティバル」パスポートは固定価格です。



コーポレートプログラム利用券
を使えばさらにお得!

購入例

10/11 入園分チケットの場合	大人一般チケット価格 ¥8,400 ▶ 「サンクス・フェスティバル」パスポートなら ¥7,900
10/13 入園分チケットの場合	大人一般チケット価格 ¥8,900 ▶ 「サンクス・フェスティバル」パスポートなら ¥7,900

500円お得!

1000円お得!

ご購入は
オンラインで!

「東京ディズニーリゾート®コーポレートプログラム」
利用者専用サイトにアクセス ▶▶▶
コーポレートプログラム 利用者専用サイト 検索



ご購入にあたって

●コーポレートプログラム利用券をご利用いただけます。利用方法は、利用者専用サイトでご確認ください。
●お支払いはクレジットカードに限ります。●購入後のキャンセル、払い戻しはできません。●このチケットの購入に必要な情報および購入したチケットを購入対象者以外の第三者に対して、有償・無償を問わず譲渡（インターネットオークションへの出品行為含む）はできません。●本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。●その他チケットに関する詳細は、利用者専用サイトをご確認ください。

< 購入方法に関するお問い合わせ >

東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サポートデスク TEL. 0570-00-1928 (10:00~15:00(年中無休))

来園されるゲストの皆さまへのお願い

入園時に検温を実施し、37.5℃以上の発熱や風邪症状等の不調がある場合はチケットをお持ちの場合でも入園をお断りいたします。また、入園後に体調不良となった場合、症状によってはご退園いただくことがあります。詳細は東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト (<https://www.tokyodisneyresort.jp>) をご確認ください。

※写真・イラストはイメージです。©Disney

契約番号：2493

プランパスワード：festhx22

PepUp イベント

『秋季WEBウォーキング大会』開催中！

現在、PepUpにてウォーキング大会を開催しています。
開催期間、残り約1カ月となりました。秋の紅葉を見ながら
楽しくウォーキングしていきましょう。

※エントリー期間は終了しております。



『健康クイズ』結果報告！

健康に関するクイズに答えるとポイントがもらえるPepUpイベントを8月1日～8月31日の期間
に実施したところ、73事業所284名の参加をいただき、全問正解者には500pが付与されました！
(9月16日付与)

12月15日から『体重測定チャレンジ』を予定しています。毎日体重を測ることで生活習慣改善
の意識もできますので、皆さんPepUpに登録して是非ご参加ください！！

潮干狩り大会を開催しました

千葉県木更津市木更津海岸にて、潮干狩り大会を開催しました。
新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑み、令和4年5月14日～7月18日
まで期間を拡げて開催したところ、285名の方が参加したことを報告いた
します。



事業状況

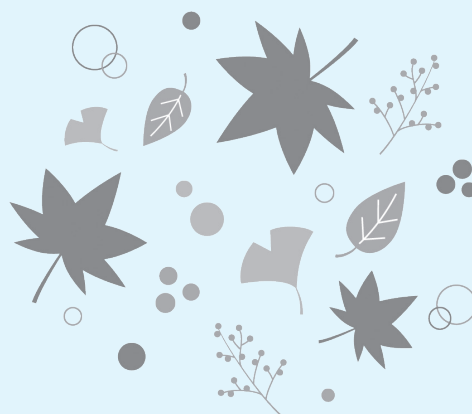
(令和4年8月末現在)

●事業所数		157社
●被保険者数	男	5,138人
	女	1,670人
	計	6,808人
●介護保険	男	3,368人
第2号被保険者	女	824人
	計	4,192人
●平均標準報酬月額	男	443,141円
	女	328,284円
	平均	414,967円
●被扶養者数		5,294人
●扶養率		0.78人
●平均年齢	男	46.53歳
	女	40.75歳
	平均	45.12歳

公告

●事業所名称変更

新名称 Clarksons Japan 株式会社
旧名称 Clarksons Platou Japan 株式会社
適用日 令和4年7月4日





楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ！

指導・監修

トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー

健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を経由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹 &
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸 & 肩

胸肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

