

近畿しんきん

健保だより

秋号
No. 134
令和6年



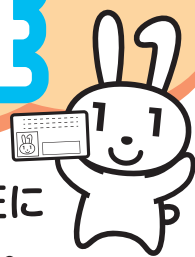
- p.2 理事長 就任のご挨拶
- p.3 使ってみようマイナ保険証
- p.4 令和5年度決算報告
- p.6 健診を受けていない方は早めにご予約ください！
- p.7 特定保健指導はなにをするの？
- p.8 歩きたくなる旅 湖国探訪 東近江
- p.10 婦人科のかかりつけ医をもとう

- p.11 ブラキシズムが与える悪影響にご注意を！
郵送がん検診の申込締切日は令和6年12月31日までです！
- p.12 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー
- p.14 インフルエンザ 感染を拡げないために、一人ひとりができること
- p.15 インフルエンザ予防接種補助金のお知らせ
- p.16 ココロが軽くなる癒しの名言

ホームページアドレス <https://www.ks-kenpo.jp>

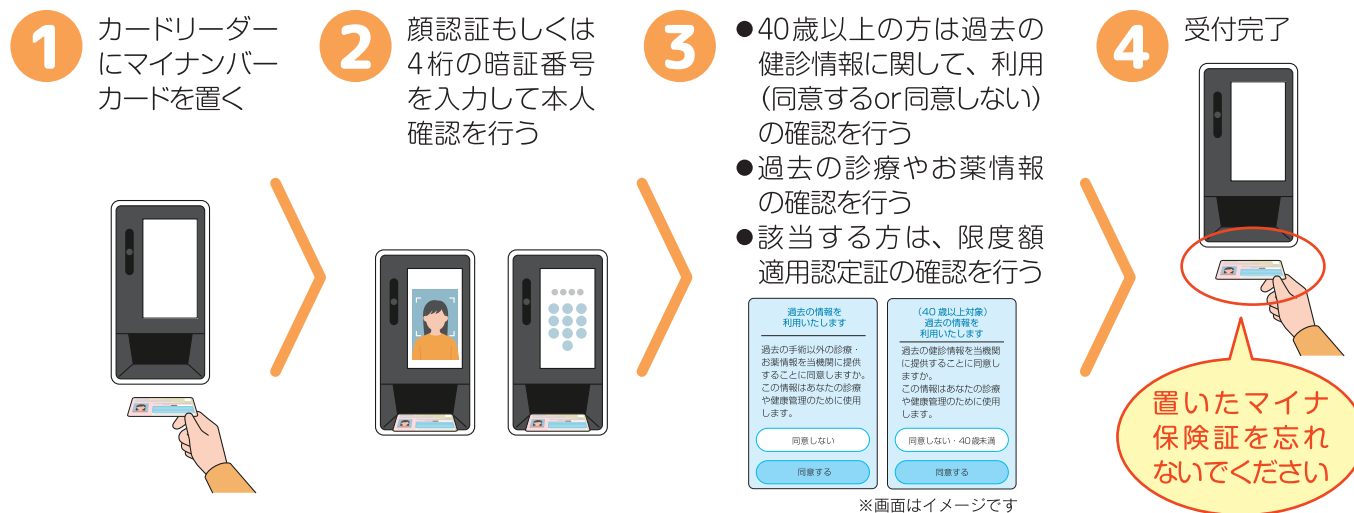


使ってみよう マイナ保険証



2024年12月2日、これまでの保険証は発行されなくなり、マイナ保険証に一本化されます。12月になる前に、一度マイナ保険証を使ってみましょう。

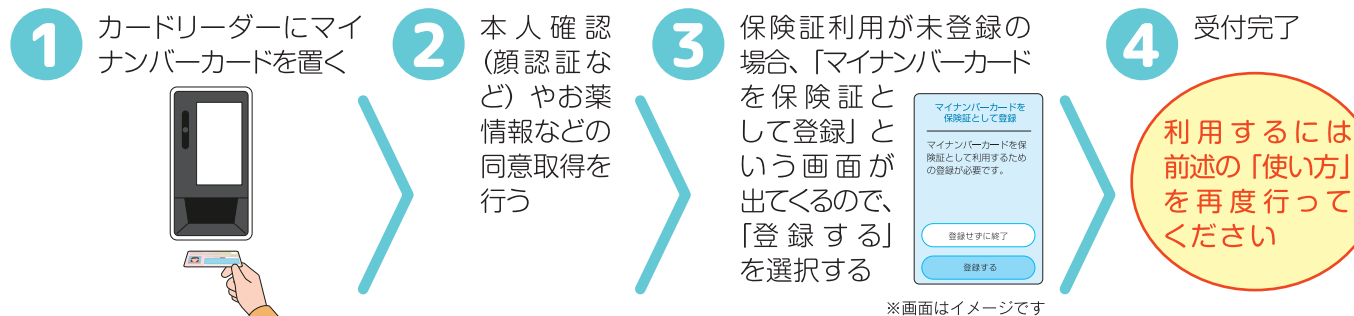
医療機関でのマイナ保険証の使い方



マイナ保険証の登録ができていない方は……医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

登録方法



※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



就任のご挨拶



近畿しんきん健康保険組合
理事長 沼尾 護

このたび、高田前理事長の後を受け、近畿しんきん健康保険組合の理事長の重任をお引き受けすることになりました。

当健康保険組合は、昭和55年の発足以来、被保険者のご家族の健康の保持増進、そして福祉向上のために大きな役割を果たしつつ、堅実な発展を遂げてまいりました。これもひとえに、事業主ならびに被保険者やご家族のみなさま方のご支援とご協力の賜物であり、心より厚くお礼申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く環境は、非常に厳しい状況が続いております。

健康保険組合連合会が公表した令和6年度健保組合予算早期集計結果により、健保組合全体の経常収支差引額は6578億円の赤字で、赤字額は前年度予算から956億円悪化しました。また、赤字組合は全体の86・6%にあたる1194組合で、同じく前年度予算に対し103組合増となっています。被保険者数の堅調な伸びと賃上げの追い風により、保険料収入の増加を見込む一方、引き続き医療費の高い伸びや高齢者医療への拠出金の増加により、厳しい見通しとなっています。

令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、令和7年まで後期高齢者と高齢者拠出金が急激に増加していきます。一方で、支え手となる現役世代は減少していくことから、現在の制度の維持は極めて困難な状況になります。現役世代の負担を軽減し、能力に応じて全世代が支え合う、全世代型社会保障の構築に向けた改革が急務となっています。

このように極めて厳しく、当健康保険組合の今後にとって重要な時期に理事長として就任し、その責務の重大さに改めて身の引き締まる思いをいたしております。

今後とも、役職員一同、健康保険組合の健全な運営とさらなる発展のため全力で取り組んでまいりますので、みなさまのご支援とご協力を引き続き賜りますようお願い申し上げます。

最後に、みなさまのご健康とご多幸を祈念いたしまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

決算報告

収入決算額
18億7,445万3,804円

支出決算額
17億1,381万9,774円

差引残額
1億6,063万4,030円

一般勘定

●保険料収入

当健康保険組合の令和5年度決算では、前年度に比べ、被保険者数は年間平均で108人（3.09%）減となりました。一方、平均標準報酬月額（1.10%）増、総標準賞与額は1億1,854万8千円（3.34%）増となりました。

本年度は健康保険料率を千分の98から千分の104（事業主54・被保険者50）へ引き上げさせていただいたため、収入の大半を占める保険料は、前年度に比べ8、423万5千円（5.17%）の増収になりました。

●保険給付費

保険給付費のうち法定給付費は、被保険者分については3.61%減、被扶養者分については7.10%増、高額療養費は2.93%増、高齢者分は47.81%減となり、法定給付費の総額は、ほぼ前年度並みとなりました。保険料の増収により、保険給付費が保険料収入に占める割合は、前年度より2.92ポイント減の52.74%になりました。

●納付金

健保財政にとって大きな負担となっている高齢者医療制度等への納付金は、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金ともに減少し、総額では前年度に比べ6、613万9千円（9.06%）減少しました。納付金が保険料収入に占める割合は、前年度より6.06ポイント減の38.75%になりました。

●保健事業費

特定健診・特定保健指導については、40歳以上の被扶養者を対象に巡回健診を実施するなど、費用の全額を補助しました。特定健診は355名が受診、特定保健指導は73名が支援を終了しました。また、データヘルス事業については、

令和5年度収入支出決算の内訳

◆一般勘定（収入）

科 目	R5年度決算額	R4年度決算額	備 考
保 険 料	1,714,163,444円	1,629,928,295円	前年度比 105.17%
国庫負担金収入	668,335	690,442	
そ の 他	0	0	
※調整保険料収入	16,785,129	20,701,808	
※繰 越 金	0	0	
退職積立金繰入	0	0	
※別途積立金繰入	50,000,000	210,994,474	
※国庫補助金収入	42,467,000	6,299,000	支援金等負担助成金等
国庫補助金収入	609,000	593,000	特定健診等補助金
※財政調整事業交付金	46,556,600	66,749,400	
※雑 収 入	300,507	648,744	補助金等追加収入
雑 収 入	2,903,789	6,134,505	
収 入 合 計	①1,874,453,804	1,942,739,668	
経 常 収 入 合 計	③1,718,344,568	1,637,346,242	

（注）収入・支出科目の※印は“経常収入・支出”外の科目

年度	保険料収入との比				保険料率（千分の）	
	診療費	保険給付費	納付金	保険給付費 + 納付金	保険給付費 + 納付金	実質（適正）
R5年度	49.18%	52.74%	38.75%	91.49%	93.84	101.35
R4年度	52.41%	55.66%	44.81%	100.47%	97.05	104.37

◆介護勘定（収入）

科 目	R5年度決算額	R4年度決算額	備 考
介 護 保 険 料	175,885,361円	178,314,273円	
繰 越 金	0	0	
繰 入 金	0	7,098,854	
雑 収 入	7,781	8,403	
収 入 合 計	175,893,142	185,421,530	

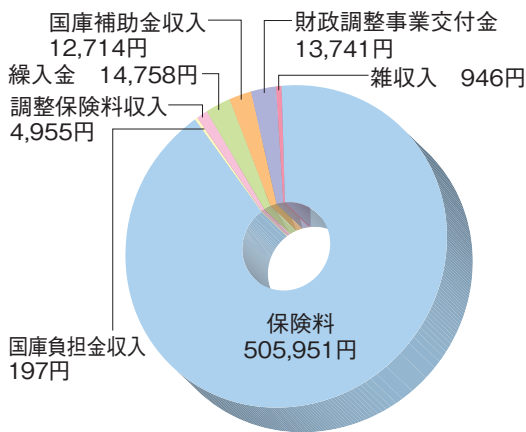
◆一般勘定（支出）

科 目	R5年度決算額	R4年度決算額	備 考
事務所費・組合会費	57,628,623円	56,963,241円	
法 定 給 付	903,312,478	906,388,188	
付 加 給 付	740,000	810,000	
計	904,052,478	907,198,188	前年度比 99.65%
前期高齢者納付金	315,733,646	350,196,814	
後期高齢者支援金	348,432,813	380,102,277	
病床転換支援金	595	1,244	
退職者給付拠出金	5,293	11,393	
計	664,172,347	730,311,728	前年度比 90.94%
保 健 事 業 費	64,787,658	69,425,488	
保 険 料 還 付 金	908,001	595,652	
※調整保険料還付金	8,875	7,506	
計	916,876	603,158	
※財政調整事業拠出金	16,690,315	20,564,765	
連 合 会 費	1,019,000	1,147,607	
積 立 金	4,022,500	1,347,662	
※雑 支 出	0	0	
雑 支 出	529,977	478,471	
支 出 合 計	②1,713,819,774	1,788,040,308	①-②収支差引額 160,634,030円
経 常 支 出 合 計	④1,697,120,584	1,767,468,037	③-④経常収支差引額 21,223,984円

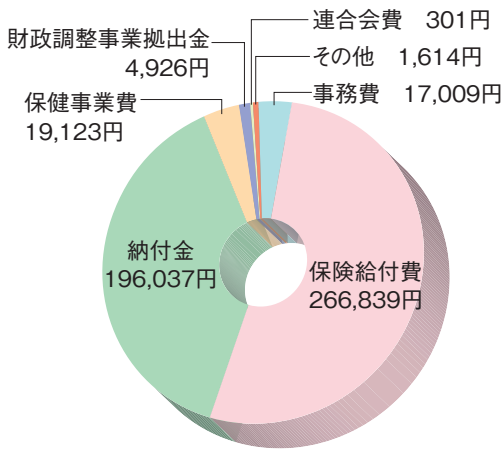
◆介護勘定（支出）

科 目	R5年度決算額	R4年度決算額	備 考
介 護 納 付 金	167,829,871円	184,035,306円	
還 付 金	124,412	64,875	
積 立 金	0	0	
支 出 合 計	167,954,283	184,100,181	

被保険者1人当たりでみると…



収入合計 553,262円



支出合計 505,850円

年間平均被保険者数3,388人ベース

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

血圧、LDLコレステロール値および血糖値の高い該当者を選定し、61名に受診勧奨を実施しました。

疾病予防事業としては、35歳以上の人間ドックおよび生活習慣病検査受診者に対し補助金事業を実施し、被保険者・被扶養者合計で前年度より40名減の2,205名に受診いただき、受診率は前年度の73.6%から74.2%にアップしました。また、引き続きインフルエンザ予防対策に力を入れるとともに、ジェネリック医薬品の利用奨励にも努めました。

保健事業費の総額は、被保険者数の減少などにより、前年度に比べ463万8千円（6.68%）減少しました。

●財政状況

前述のとおり、被保険者数は減少したものの、平均標準報酬月額や総標準賞与額の増加および保険料率の引き上げにより、保険料が増収とな

る一方、保険給付費は前年度並み、納付金は減少したことにより、財政状況はいくぶん改善されました。引き続き別途積立金を5千万円取り崩して財源を確保していますが、一般勘定の収支差引で1億6千万円強の決算残金を得ており、単年度の収支状況を示す経常収支差引額でもおよそ2千万円の黒字となりました。

ただし、納付金の減少は一時的なものであり、今後また激増することが確実であり、依然として厳しい状況にあることが変わりありません。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、当健康保険組合が実施している特定健診、疾病予防健診などの保健事業を積極的に活用していただくとともに、薬を処方してもらうときには、効果や安全性はほぼ同じで価格が安いジェネリック（後発）医薬品を選択されるなど、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

特定保健指導はなにをするの？



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の種類 指導内容については、その段階に応じて種類があります

①情報提供

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが低いと判定された場合は「情報提供」となります。ただし、将来的に発症リスクが高くなる可能性もあります。リスクの低い今から、正しい生活習慣を身につけて継続するように心がけましょう。

②動機付け支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクがある（中程度）と判定された場合は「動機付け支援」の対象となります。このまま放置しておくと、メタボリックシンドロームになる危険性があります。支援の内容に関しては、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って改善を行い、3カ月以上経過後に評価を行います。

③積極的支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された場合は「積極的支援」の対象となります。このままではメタボリックシンドロームが進行し、生活習慣病を発症してしまいます。一刻も早い改善が必要な状態です。支援の内容に関しては、動機付け支援と同じように、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って専門家による継続的な支援が行われ、3カ月以上経過後に評価を行います。

2024年度からの特定保健指導内容の変更点 * 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減※）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

もう健診は受けたか？

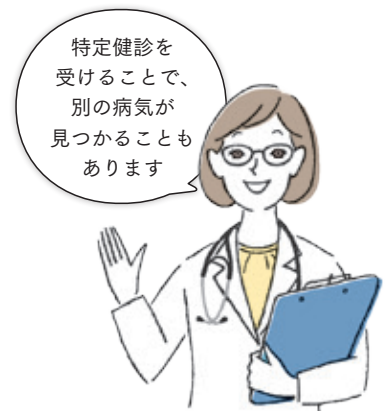
**健診を受けていない方は
早めにご予約ください！**



今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。
※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけれられるかどうかはわかりません。特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽を見つけられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

予約を後回しにすると…



歩きたくなる旅

湖国探訪 東近江

こ こ く た ん ぽ う ひ が し お う み

瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移るう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

- 🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
- 💰 大人500円、中学生以下無料
- ☎ 0748-27-0016

▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願するとこともや跡継ぎに恵まれると伝えられている。

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気。

▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

- 🕒 9:00～17:00
- ☎ 0748-27-2020

▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。

- ※商品の種類は時期により異なります
- 🕒 11:00～18:00
- 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
- ☎ 0748-27-1707

◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

- 🕒 11:00～17:00
- 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
- 💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
- ☎ 0748-27-1707

▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。

▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禪師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。

▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- 🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
- 🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
- 🗓 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
- 平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ☎ 0748-27-1126

▶ 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

- 🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
- ※4月中旬～12月中旬のみ営業
- 🗓 木曜日(11月は無休)
- ☎ 050-5801-1155

近江牛すき焼 2,970円(税込)

ひと足のsightseeing ばして

▼近江鉄道 HP



● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-46-1036

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ※12/31は15:00まで
- 💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ☎ 0749-38-4008

INFORMATION

アクセス

- 🚶 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車
- 🚗 名神高速八日市 IC から20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)
☎ 0748-29-3920



歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か かつて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9・7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の溪谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉。八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

約 7.5km 約 3 時間 / 約 10,000 歩

歯 医者さんへ行こう

歯ぎしり・噛みしめ

ブラキシズムが与える悪影響に **ご注意を!**

ブラキシズム（歯ぎしりや噛みしめ）がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか？ ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちにやっているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

ブラキシズムが原因で起こる**トラブルの例**

- ✓ 歯に亀裂（マイクロクラック）が入り、深いむし歯の原因に
- ✓ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる



- ✓ 詰め物が割れる、外れる
- ✓ 顎関節症
- ✓ 肩こり・頭痛



ブラキシズムの**原因と対策**

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、**就寝中のマウスピース（スプリント）の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。**治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。



※こどもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

郵送がん検診(子宮頸がん検診・大腸がん検診)の
申込締切日は**令和6年12月31日**までです!

(本年度中、お一人様につき1回限り受検可能です)

対象者 令和6年4月1日以降に申し込みをされていない方で、下記の条件を満たしている方

- **子宮頸がん検診** ⇒ 20歳以上(年度内にその年齢に到達する方を含みます)の被保険者および被扶養者 ※妊娠中の方は不可
- **大腸がん検診** ⇒ 40歳以上(年度内にその年齢に到達する方を含みます)の被保険者および被扶養者

検査費用 健康保険組合が全額負担します。

検査機関 株式会社メスプ・コーポレーション メスプ細胞検査研究所
〒604-0827 京都市中京区高倉通二条下ル瓦町550 メスビル内
TEL 075-231-2230 FAX 075-211-7400

- 申込方法と受診の流れ**
- (1) 検査機関に受診の申し込み：ハガキ投函(切手不要)もしくはFAX送信。
(申込用紙がない方は、上記検査機関まで連絡してください)
 - (2) 申込書記載の住所に検査機関から検査キット等が届きます。
 - (3) 説明書にそって自分で検体を採取します。
 - (4) 検査キットと問診票を返信用封筒で返送します(切手不要)。
 - (5) 検査結果は約2週間程度で届きます。

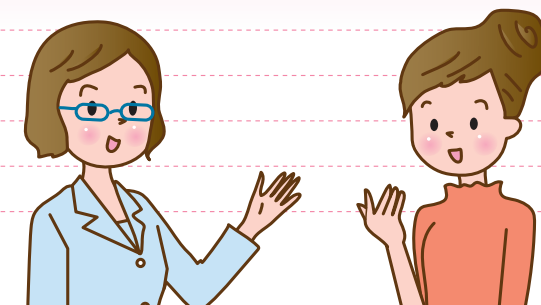


女性の健康

監修：丸の内森レディースクリニック
院長/医学博士 宋 美玄

初潮から閉経後のメンテナンスまで
婦人科のかかりつけ医をもとう

「婦人科を受診するのは恥ずかしい」と敬遠する人はいまだに多く、「生理痛くらいで受診するのはおかげさ」と考えている人もいますが、婦人科は女性が生涯にわたってつきあう大切なカラダケアのパートナーです。



婦人科医を選ぶときのポイント

- ✓ 勤務先の近くや自宅の近くなど、通いやすい場所にあるか
- ✓ 女性医師に診てほしい場合は、事前にホームページなどで担当医師をチェック

日本では、妊娠して初めて産婦人科を訪れる人が多いなか、海外では初潮が始まる頃に保護者とともに婦人科を受診し、月経やライフステージごとの女性のカラダの変化について説明を受け、生涯のかかりつけ医にする習慣をもつ国もあるそうです。本来、婦人科は、初潮から閉経後のメンテナンスまで、女性が生涯にわたりつきあっていく場所です。女性のカラダはライフステージごとに変化するホルモンの影響により、さまざまな健康課題が生じますから、気軽に相談できる婦人科のかかりつけ医をもちましょう。

● 婦人科で気軽に相談したい
ライフステージごとの健康課題

● 性成熟期 20代～40代前半

- 月経トラブル：生理不順、生理痛
月経前症候群（PMS）、
月経前不快気分障害（PMDD）、
過多月経などの月経困難症
- 避妊
- 妊活・不妊症
- 婦人科の病気：子宮内膜症、子宮筋腫、チョコレート嚢胞、
多嚢胞性卵巣症候群など
- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん

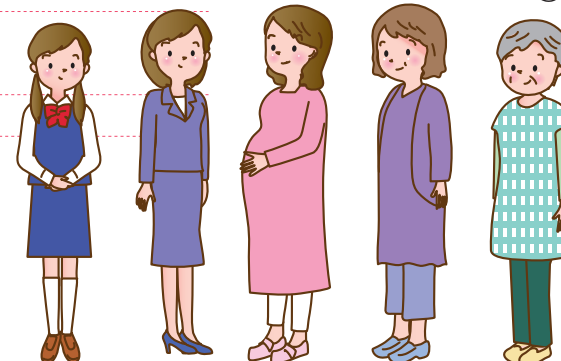
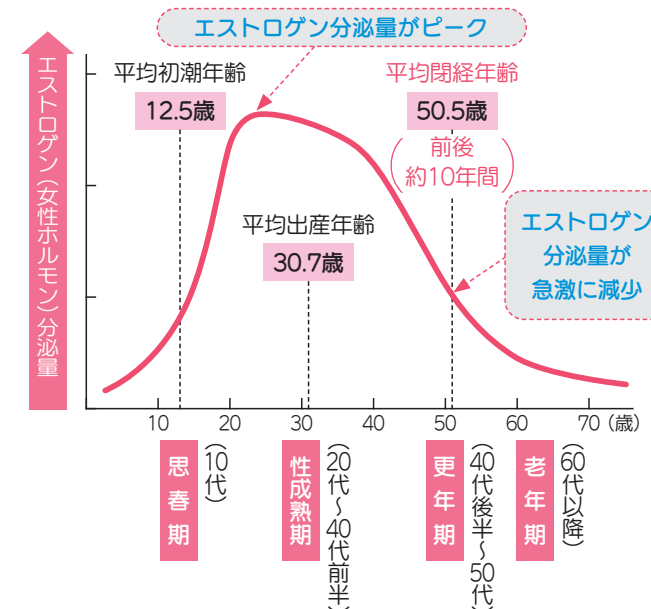
● 更年期 40代後半～50代

- 更年期障害：不定愁訴、骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など
- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん、子宮体がん

● 老年期 60代以降

- 婦人科がん：乳がん、子宮頸がん、
子宮体がん
- 骨粗しょう症、動脈硬化性疾患など

● ライフステージごとの
エストロゲン分泌量の変化





◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm 幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ポウルに **A** を入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、**B** を入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に **2** をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのこことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料〈2人分〉

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
えのき ----- 1/2 袋 (50g)
アボカド ----- 1/4 個 (35g)
A 塩麴 ----- 大さじ 1
酢 ----- 小さじ 1
にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ポウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ (600W) で2分加熱する。
- 3 **2** にアボカド、**A** を加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくとし便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ☑ コレステロールの排出を促進。
- ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味をご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

- ⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね

1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g

材料〈2人分〉

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ 1
| みそ ----- 大さじ 1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ 1



さつまいもとわかめの炊き込みご飯

1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g

材料〈2人分〉

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ 2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ 1/2
| 塩 ----- 小さじ 1/3
わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ 2 (2g)



インフルエンザ予防接種補助金のお知らせ

インフルエンザの流行に備えて発病予防を目的とした
インフルエンザ予防接種補助金制度を実施します。

実施要領

補助内容

インフルエンザ予防接種

対象者

当組合の被保険者および被扶養者
(接種日に満15歳以上75歳未満)

◇予防接種を受けたときに被保険者および被扶養者の資格がある方

補助金の額

年度に1回、予防接種料金から自己負担金(1,000円)を差し引いた金額を補助します。

◇1人につき1回の接種分に限りです。

☆異なる種類のワクチンの接種を受けた場合は、いずれか1種のみ補助します。

☆2回法により、2回接種を受けた場合は、1回目の接種分のみ補助します。

☆接種の費用は医療機関により異なりますので、接種を受ける予定の医療機関へ直接お問い合わせください。

申請手続き

「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」に必要事項を記入し、領収書(コピーでも可)を添えて事業所本部を通じて提出してください。

☆任意継続被保険者の方は、直接、当組合へ提出してください。

◇領収書について

「被接種者の氏名」と「インフルエンザ予防接種を受けた費用であること」が明記されているものに限りです。

☆印字が不明瞭なものや内容が明記されていないものはお受けできません。提出時に今一度ご確認ください。

☆ただし、「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」の裏面に証明を受けた場合、領収書は必要ありません。

期限

予防接種後、1カ月以内を目安に「申請書」を提出してください。

◇ただし、令和7年2月28日までに「申請書」を提出しない場合は、令和6年度の補助を受けることはできませんのでご注意ください。

☆ワクチンを接種するタイミングとしては、流行がピークに達する1月から3月上旬が目安となりますので、12月中旬までに予防接種を受けることをお奨めします。

支給方法

当組合が「申請書」を受け付けてから1カ月以内に事業所本部へ一括で補助金を支給します。

☆任意継続被保険者の方については、直接、本人口座へ振り込みます。

インフルエンザ予防接種の基礎知識については、
下記のホームページを参考にしてください。

- 国立感染症研究所・感染症情報センター
- 厚生労働省 健康、結核・感染症に関する情報

なお、医師の判断により予防接種を受け、副作用が発生した場合、当組合では関知できないことを申し添えます。
気になることやわからないことがあれば、予防接種を受ける前に、担当の医師によく相談してください。

2024 2025 インフルエンザ

感染を拡げないために、 一人ひとりができること

流行が始まる前にインフルエンザの正しい知識を身につけて、
冬を元気に乗り切りましょう！

インフルエンザの感染経路は 「飛沫感染」と「接触感染」

咳やくしゃみのしぶきから 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。
人混みを避け、症状のある人と接触したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

手から目・鼻・口の粘膜へ 接触感染

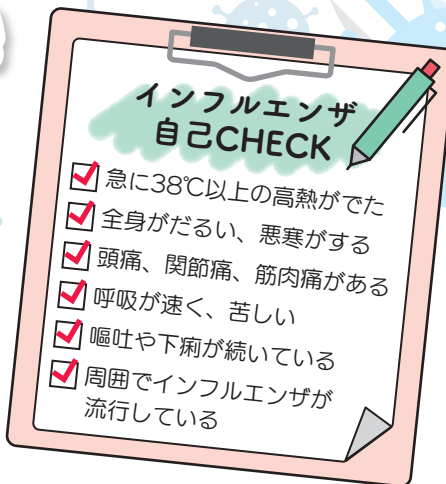
手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。
不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

ワクチン接種計画を立て、 12月中旬までに接種を終えよう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。

肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中旬に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。



感染してしまったら...

自宅療養 の心得

- ◆看護する人を決め、他の家族は接触を控える。
- ◆看護者は、使い捨てマスクや手袋を着用する。
- ◆感染者も使い捨てマスクを着用し、個室で療養する。高熱による脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給する。
- ◆感染者が使用したティッシュやマスク、看護の際に使用したマスクや手袋等のゴミはビニール袋に入れ、しっかり口を縛って捨てる。
- ◆看護した後は、流水と石けんで15秒以上手を洗い、水分を十分にふき取る。

※感染者が使用するタオルやコップなどは家族と分けましょう。

※使用後の食器や衣類等は、ほかの家族のものと一緒に通常の洗剤で洗うことができます。

けいれんや呼吸困難があるとき、
嘔吐や下痢が続くとき、症状が長引いて悪化したとき等は、医療機関を受診しましょう。

毎日できる予防法

規則正しい生活

十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけて、免疫力をアップさせる。

手洗いを徹底する

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首までていねいに洗い、流水でしっかりすすぐ。

換気と温度・湿度

ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20~25℃、湿度50~60%以上を保つ。

ココロが軽くなる癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

Be happy, but never satisfied.

幸せであれ。しかし決して満足するな。

ブルース・リー

俳優、武道家。1940年アメリカに生まれ、香港で育つ。幼少期から子役として多くの映画に出演するかたわら、中国武術を学ぶ。身に着けた武術でケンカに明け暮れるブルースを心配した両親は、息子にアメリカ行きを命じた。渡米後は、新聞配達などのアルバイトをしながら大学へ進学。同じころ、中国武術の道場を開き、指導者としての道も歩み始める。同じ大学だった女性と結婚し、一男一女をもうけた。TVドラマ出演をきっかけに人気が出始め、香港帰国後は一躍トップスターに。代表作は「燃えよドラゴン」。この作品で世界的な名声を得た。32歳という若さで急逝するが、格闘技界と映画界におけるレジェンドとして彼の功績は今なお輝いている。



70年代の小学生はヌンチャクを持って、オレの真似をしたものさ



ココロを軽くするヒント

水のように生きる

大学で哲学を専攻したブルースは思索の人でもあった。彼の好んだ言葉に「水になれ」がある。水は形を持たず、容器によって形を変えることも、流れることも、ものを砕くこともできる。順応性や柔軟性を持ちながらも、自分を見失わなかったブルース。何かに行き詰まったときに思い出したい言葉だ。



香港の銅像の足元には水が流れているんだぜ



ブルースの健康術

縄跳びで全身トレーニング

ブルースが行った数多くのトレーニングの中で、誰でも手軽にできるのが「縄跳び」。遊びのイメージが強いが、リズム感とバランス感覚が養われるうえ、全身を鍛えられる優れた運動だ。30分間連続で行った彼と同じようにはいかないが、無理をしない程度に毎日続けてみよう。



縄を持たないエア縄跳びでもオッケーだ

