

健保ニクス NSG

<https://www.nsg-kenpo.or.jp>

2022 秋
AUTUMN



菊手水 ● 福島県

2021秋にホームページをリニューアルし、スマートフォンなどでも見られるようになりましたので、ご家族のみなさままでご利用ください。

令和3年度 収入・支出決算報告

一般勘定

当組合の令和3年度決算は、被保険者数は7・5%の減、平均標準報酬月額は0・8%の減、総標準賞与額は8・5%の減となり、収入面では、保険料は対前年度比1億2672万円(7・9%)の減、収入合計で同5億220万円(29・3%)の増、経常収入合計で同1億2928万円(8・1%)の減となりました。

支出面では、保険給付費は同5338万円(6・7%)の増、高齢者医療制度への納付金は同3億1709万円(42・3%)の増となり、支出合計で同3億6651万円(21・8%)の増、経常支出合計では同3億7248万円(22・6%)の増となりました。

これらの結果、収支差引額1億692万円の決算残金が生じ、経常収支差引額では5億4737万円の赤字決算となりました。

令和3年度決算の概要

■ 収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	1,468,630
国庫負担金収入	371
調整保険料収入	22,815
繰 入 金	491,519
国庫補助金収入	130,186
財政調整事業交付金	94,685
雑 収 入	5,724
収入合計	2,213,930
経常収入合計	1,474,557

■ 支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	43,578
保 険 給 付 費	847,949
〔法定給付費〕	829,412
〔付加給付費〕	18,537
納 付 金	1,067,389
〔前期高齢者納付金〕	672,631
〔後期高齢者支援金〕	394,743
〔病床転換支援金〕	1
〔退職者給付拠出金〕	14
保 健 事 業 費	60,956
財政調整事業拠出金	22,547
連合会費・その他	4,587
支出合計	2,047,006
経常支出合計	2,021,930

■ 収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	262,659
繰 越 金	5,000
収入合計	267,659

■ 支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	252,951
介 護 保 険 料 還 付 金	295
支出合計	253,246

各種事業

令和3年度に
実施した

保健知識の
PRのため

- ◆ 機関紙「健保ニュース」の発行(年2回)
- ◆ 育児用健康誌の配布(出産後1年間)申し込み0件
- ◆ 医療費のお知らせを実施(年2回)
- ◆ 健康管理講演会の開催(事業所ごと)
- ◆ 電話による無料健康相談の実施(年間)相談81件
- ◆ 被扶養配偶者に人間ドック受診勧奨案内を送付
- ◆ ホームページの運営、チャットボットの導入

疾病の予防に

- ◆ 人間ドックの実施(年間)30歳以上の被保険者、被扶養配偶者を対象(受診者数696人)

一般勘定

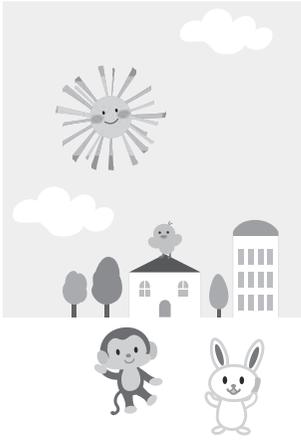
介護勘定

介護勘定

収入面では、介護保険収入が対前年度比1213万円（4.8%）の増、支出面では、介護納付金が同185万円（0.7%）の減となり、1441万円の決算残金が生じました。



健康保険組合としては、厳しい財政状況下ではありますが、ヘルスリテラシー（健康への意識）向上に向けての施策、特定保健指導や健康増進に関わる啓蒙活動、教育等については、引き続き事業主である会社と一体になって取り組んでいきたいと思っておりますので、被保険者ならびにご家族みなさまにおかれましては、健康保険組合が実施する各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。



健保ホームページが新しくなりました

日本板硝子健保

検索

スマホからも見られるようになりました！

日本板硝子健康保険組合のホームページを昨秋にリニューアルしました。健康保険のしくみや保健事業に関する情報をはじめ、各種情報を掲載しています。また、各種申請用紙等のダウンロードもできます。ご家族みなさまでご利用ください。



健康保険の給付や請求についての手続きなどをわかりやすく解説しています。

健保からのお知らせなどをリアルタイムで掲載していきます。

◆各種スポーツ大会の実施（年間）
事業所ごとに実施

体力づくり



◆インフルエンザ予防接種への費用補助（年間）
被保険者、被扶養者を対象（接種者数1627人）

◆B・C型肝炎ウイルス検査の実施（年間）
40歳以上の被保険者を対象（受診者数51人）

◆生活習慣病健診の実施（年間）
30歳以上の被保険者を対象に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施（受診者数のべ1579人）

◆特定健診等の実施（年間）
40歳以上74歳以下の被扶養者を対象（受診者数331人、うち人間ドックでの受診者数289人）

◆B・C型肝炎ウイルス検査の実施（年間）
40歳以上の被保険者を対象（受診者数51人）

◆生活習慣病健診の実施（年間）
30歳以上の被保険者を対象に胃検診、大腸がん検査、眼底および眼圧検査を実施（受診者数のべ1579人）

健診結果で健康状態を正しく知ろう

健診結果が届いても
項目や数値まで細かく
見てなかったな



健康診断や人間ドックは、病気の早期発見だけでなく、予防に役立つこともできますが、せっかく受けても受けっぱなしにしているはその役目は果たせません。健診結果の中身をしっかりと確認して、改善する必要がある場合は今から生活習慣を見直しましょう。

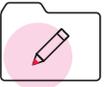
時間がなくて
「要精密検査」なのに
放置しちゃってた…



そういえば…
健診結果ってしっかり見たことなかったかも…



特定健診を毎年受けている方も、後日届く健診結果をきちんと確認していますか？ 健診結果には、検査項目や数値のほかに各判定があり、今後の健康に対する指針が記載されています。流し読みせずに、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。



**健診結果は流し読みせずに
検査項目や基準値を把握しよう**

健診結果の総合判定をチェック！

A 異常なし

今回の検査では、異常は認められませんでした。悪化している値がなければ、現在の生活習慣を維持してください。

B 軽度異常

今回の検査では、わずかに異常が認められます。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

C 要再検査・生活改善

病気へと進行する可能性のある異常が認められます。記載されている再検査時期に従って、医療機関を受診して、生活改善を行ってください。

D 要精密検査・治療

精密検査や治療が必要な段階です。ただちに医療機関を受診し、医師による治療を受けてください。

E 治療中

現在、治療中の項目です。結果の良し悪しに関わらず、必ず主治医に健診結果をお見せください。

※日本人間ドック学会「基本検査項目／判定区分」を参考。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

健診結果のなかで とくに注意したい検査項目

※基準値は、健診機関によって異なります。

身体測定

👉 BMI

[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]で算出する肥満度の指標。

保健指導判定値

BMI 18.5未満、25以上

25以上 肥満

18.5未満 やせ(低体重)

👉 腹囲

内臓脂肪の蓄積を判断する指標。

保健指導判定値

男性85cm以上、女性90cm以上

数値が高いと…

メタボの可能性Ⓞ

尿検査

👉 尿糖・尿たんぱく

尿糖は、血液中のブドウ糖濃度が一定以上だと、ブドウ糖が腎臓で再吸収しきれず尿中へ出て陽性に。尿たんぱくは、腎臓に障害があるとたんぱく質が尿中に出現して陽性となる。

保健指導判定値 陽性

陽性になると…

糖尿病や腎臓疾患などの危険性Ⓞ

血圧測定

👉 血圧

心臓が血液を送り出す圧力を測定する。

保健指導判定値

収縮期血圧130mmHg以上、
拡張期血圧85mmHg以上

数値が高いと…

高血圧や動脈硬化の危険性Ⓞ

血液検査

👉 空腹時血糖

通常、空腹時は血糖値が下がるが、下がりづらいと糖尿病の疑いがある。

保健指導判定値

100mg/dL以上

数値が高いと…

糖尿病の可能性Ⓞ

👉 HbA1c(ヘモグロビンA1c)

過去1~2カ月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。低い数値の場合は貧血の可能性もある。

保健指導判定値

5.6%以上(NGSP値)

数値が高いと…

糖尿病の可能性Ⓞ

👉 HDLコレステロール

善玉コレステロール。血管壁から余分なコレステロールを回収する働きがある。少ないと動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 40mg/dL未満

数値が低いと…

脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓞ

👉 LDLコレステロール

悪玉コレステロール。多いと血管壁に蓄積し、動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 120mg/dL以上

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓞ

👉 中性脂肪

体内でもっとも多い脂肪。数値が高いと、脂質代謝異常が疑われる。

保健指導判定値 150mg/dL以上

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化、肥満、脂肪肝を招く恐れⓄ

40~74歳のすべての方が対象である特定健診では、身長や体重、腹囲、血圧測定のほか、血液検査と尿検査を行い、内臓脂肪の蓄積状況や生活習慣病のリスクの有無を調べます。健診結果が届いたら、過去の数値と比べて経年変化を見てみましょう。今回の検査値が基準値内でも、昨年よりも悪ければ、それは健康状態が悪化している可能性があります。健康状態を正しく知るためにも、過去の結果を保管して見比べることが重要です。

「健診結果はオールAだから」って安心してない？
過去の健診結果と見比べて経年変化を確認しよう

動脈硬化をチェック

監修：特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

動脈硬化は命に関わる病気の引き金になりますが、自覚症状はありません。動脈硬化の危険因子の中でとくに軽視しがちなのが脂質異常症。放置していると動脈硬化が静かに進行していきます。

あなたは
大丈夫？

生活習慣病



こんな人は動脈硬化が進行しやすい

- 脂質異常症である
(以下のいずれかに該当)
 - LDLコレステロール140mg/dL以上
 - HDLコレステロール40mg/dL未満
 - 中性脂肪150mg/dL以上
 - non-HDLコレステロール170mg/dL以上
- たばこを吸う
- 血圧が高め
- 血糖値が高め
- HDLコレステロールが40mg/dL未満
- 若年*で狭心症・心筋梗塞になった家族がいる
※男性55歳未満、女性65歳未満

これに
加えて右記
をチェック

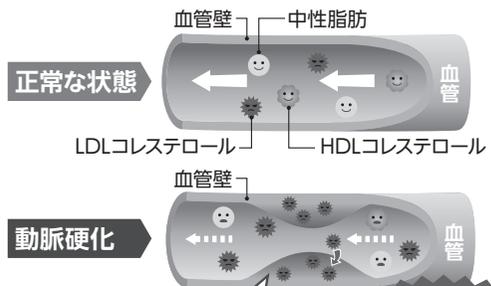
該当数が多く、
年齢が高いほど
動脈硬化が高リスク

*出典：動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2018年版

脂質異常症があると 血管が狭くなり、詰まりやすい

脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多い、もしくはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態。放置していると血管壁にコレステロールがたまってコブができ、血管が狭くなります。これが動脈硬化で、血管が詰まりやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まります。

一方、脂質異常症と診断されても、できるだけ早く対策をはじめれば動脈硬化の進行は抑えられます。命に関わる脳梗塞や心筋梗塞を予防するために、対策に取り組みましょう。



脂質異常症でLDLコレステロールが血管壁に入り込み、できたコブ。血管が狭くなって詰まりやすい。

脳梗塞や
心筋梗塞の
発症リスクが
高まる

今すぐ 脂質異常症の対策をはじめよう

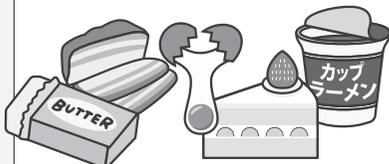
脂質異常症のタイプにあった対策を行い、動脈硬化のリスクが高い人は医療機関を受診しましょう。

LDLコレステロール値が高い

正常範囲：140mg/dL 未満

- 飽和脂肪酸やコレステロールの多いものをとりすぎない。

✕ 肉の脂身、乳製品、加工食品、卵、魚卵、レバー、洋菓子など



- 野菜やきのこ、海藻などから食物繊維を積極的にとる。

中性脂肪値が高い

正常範囲：150mg/dL 未満

- アルコール、糖質の多い甘いもの、炭水化物をとりすぎない。
- 青魚や旬の魚を積極的にとる。

○ サンマやアジ、サバ缶など



- 有酸素運動を1日30分以上、週3回以上行う。

HDLコレステロール値が低い

正常範囲：40mg/dL以上

- 禁煙する。
- 1日30分程度の有酸素運動を日課にする。



※上記の数値は、空腹時採血の場合とする。

こんなに怖い

「喫煙」

キケンな生活習慣 見直そう!

禁煙したいと思いながら吸いつづけていませんか。喫煙本数が増えていませんか。たばこを吸うと喫煙者にも、周りにいる家族や同僚などにも深刻な健康被害が及びます。いますぐ禁煙に取り組みましょう。

何気ない一服が命を危険にさらす

日本では喫煙による死亡数が年間約13万人にのぼります。喫煙によって確実にリスクが高まる病気は、がん、虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など。また、妊婦が喫煙すると、早産や胎児発育遅延などのリスクが確実に高まります。

他人のたばこの煙を吸われる受動喫煙では、肺がん、虚血性心疾患、脳血管障害、乳幼児突然死症候群のリスクが確実に高まり、毎年約1万5千人が受動喫煙で死亡しています。

毎日の何気ない一服が、喫煙者本人だけでなく、周りにいる家族や同僚などの命を危険にさらしているのです。

※出典：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書、2016（厚生労働省）

喫煙によるリスク

喫煙

- がん（肺、胃など）
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害
- 糖尿病
- COPD
- 歯周病

受動喫煙

大人

- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害

子ども

- 喘息

妊婦

- 乳幼児突然死症候群

妊婦

- 早産
- 胎児発育遅延
- 低出生体重児

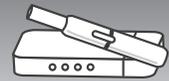


軽いたばこやホタル族でもダメ。禁煙あるのみ

低タール・低ニコチンの“軽いたばこ”は害が少ないと思われがちですが、健康被害はふつうのたばこと同じです。また、ベランダや換気扇の下、外出先でたばこを吸っても有害物質をシャットアウトできず、受動喫煙やサードハンド・スモークは防げません。たばこの害から身を守るためには、禁煙あるのみです。

喫煙者の多くはニコチン依存や心理的依存に陥っているため、十分な依存対策が禁煙成功の力キになります。

加熱式たばこや電子たばこも、健康被害をもたらす可能性あり



薬や行動変容で吸いたい気持ちをコントロールしよう

禁煙補助薬を使う

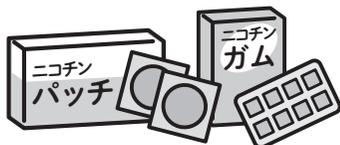
ニコチン依存は禁煙補助薬で対処できる。

●「禁煙外来」を利用する

- 12週間に5回の診察を受ける。
- その人にあった禁煙補助薬が処方され、禁煙継続のためのアドバイスも受けられる。
- 条件を満たせば健康保険が適用される。自己負担は3割負担で1~2万円程度。

●薬局で購入する

- ニコチンガムと一部のニコチンパッチは薬局で購入できる。



環境や行動を変える

心理的依存（たばこが恋しい）は環境や行動を変えて対処する。

●喫煙のきっかけになる環境を改善する

- たばこライターを処分する。
- 喫煙場所や喫煙者に近づかない。

●喫煙と結びつく生活パターンを変える

- 食後、早めに席を立つ、歯を磨きに行く。
- 朝の行動順序を変える。

●喫煙の代わりにほかの行動を実行する

- イライラする→深呼吸する、水やお茶を飲む。
- 体がだるい・眠い→軽い運動をする。
- 口寂しい→糖分の少ないガムなどを噛む。



料理レシピ

【*料理のエネルギー・塩分は1人分です。
*野菜類は皮をむく、ヘタや種を取るなどの下ごしらえをすませてからの手順を説明しています。】



今回はフライパンひとつで簡単に作れ、不足しがちな栄養素もひと皿でバランスよくとることができる魚を使った^{ヘルシーレシピ}健食をご紹介します。



POINT 主菜も副菜も同時調理がうれしいワンプレートごはん。七味唐辛子をふって、味わいに変化をつけてお楽しみください。鮭の色素成分であるアスタキサンチンは強い抗酸化作用があり、紫外線による目や肌へのダメージ抑制効果が期待できると考えられています。

●エネルギー 500kcal ●塩分 2.9g

旬の秋鮭にみそバター味がマッチ!

材料 (2人分)

- ごはん …………… 2杯分
- 生鮭 …………… 2切れ
- れんこん …………… 1節 (100g)
- 小松菜 …………… 1/2束 (150g)
- みそ …………… 大さじ2
- かりん …………… 大さじ1
- 塩こしょう …………… 少々
- バター …………… 10g
- 七味唐辛子 …………… 適宜
- いらごま …………… 適宜
- ミントマト …………… 適宜



鮭のみそバター焼きワンプレートごはん

作り方

- ① 鮭は塩こしょうをふり、下味をつけておく。
- ② れんこんは5mm幅の半月切りにし、小松菜は3cm長さのざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、鮭とれんこんを入れる。鮭の片面に焼き色がついたら裏返し、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ③に小松菜を加えてれんこんと炒め合わせ、しんなりしたら、合わせたAを加えて、全体からめる。
- ⑤ 器にごはんと④を盛りつけ、お好みで七味唐辛子、いらごまをふる。ミントマトを添える。

フライパンひとつで簡単!

お手軽魚



料理制作 ■ 藤原 朋未
(管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

魚料理は下処理が面倒だったり、何となく難しそう……と避けていませんか? 魚はヘルシーで栄養価が高いため、積極的に食べたいもの。



POINT

鯛ときのこのうま味を活かしたパスタは、フライパンひとつで簡単に仕上げています。鯛の身が崩れないように、優しく混ぜ合わせましょう。きのこに含まれるβ-グルカンが食物繊維の一種で、免疫細胞を活性化させる効果が期待できます。食感もよく、よく噛むことで食べすぎの防止にも。

●エネルギー 534kcal ●塩分 2.6g

材料 (2人分)

- スパゲッティ…………… 180g
- 鯛(切り身)…………… 2切れ
- きのこ(まいたけ・しめじ・エリンギなど)…………… 合わせて150g
- パプリカ(赤)…………… 1/4個(35g)
- にんにく…………… 1片
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- ブロッコリー…………… 小6房(60g)
- 熱湯…………… 600mL
- 塩…………… 小さじ1弱(5g)
- 粗びき黒こしょう…………… 少々



シンプルながらも本格的な味わい

鯛ときのこのアクアパッツァパスタ

作り方

- ① 鯛は2~3等分の大きめのひと口大に切る。
- ② まいたけとしめじは食べやすい大きさにほぐし、エリンギは薄切りにする。パプリカは乱切りにし、Aのんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら鯛を入れて焼く。鯛の表面に火が通ったら、きのこパプリカを加えてさっと炒め合わせる。
- ④ ③に熱湯を注ぎ、スパゲッティを半分に折って入れる。塩を加え、スパゲッティがくっつかないように混ぜる。
- ⑤ スパゲッティの表示時間の残り1分のところでブロッコリーを加えて加熱する。
- ⑥ ⑤を煮汁ごと器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。

特別な病気ではない! 乳がん

女性の罹患数でもっとも多い乳がん。30歳代から増えはじめ、40～60歳代まで高い発症率がつづきます。乳がんは早期に治療すれば完治が望めます。乳がん検診を受け、自己検診も行いましょう。

女性ならだれでも乳がんのリスクが発症には女性ホルモンのエストロゲンが関与

乳がんは乳腺組織にできるがん。がんが1cmぐらいの大きさになると“しこり”としてわかるようになります。

日本では年間9万人以上*の女性が新たに乳がんと診断されています。「初経年齢が低い」「出産経験がない」などで体内のエストロゲンが多いことが、乳がんの発症に関わっています。エストロゲンは脂肪細胞でも作られるため、閉経後の肥満もリスク要因です。

※出典：国立がん情報センターがん情報サービス

リスク要因

- 初経年齢が低い・閉経年齢が遅い
- 出産経験や授乳経験がない
- 初産年齢が遅い ●閉経後、肥満傾向にある
- 飲酒量が多い ●運動不足である
- 乳がんになった血縁者がいる
- 経口避妊薬を使用している
- 閉経後、ホルモン補充療法を受けている



乳腺症は乳がんの発症に関係する？

乳腺症も30～40歳代の女性に多くみられ、“しこり”ができます。

ただし、乳腺症は女性ホルモンの不均衡で起こる良性の疾患であり、ほとんどの場合、乳がんの発症に関係しません。

早期発見・早期治療のために

40歳以降、2年に1回「乳がん検診」

乳がんを早期に発見するためには、乳がん検診を受けることが大切です。国では乳がんが増加する40歳以降、2年に1回、乳がん検診を受けることを推奨しています。

乳がん検診は職場や自治体で実施しており、対象年齢に該当すれば、無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。

乳がん検診では「マンモグラフィ」という検査を行います。

※対象年齢は職場や自治体によって異なります。



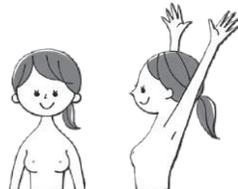
マンモグラフィは、乳房を片方ずつX線撮影し、がんが疑われる石灰化や小さなしこりがないか調べる。

乳がんは自分でみつけられる唯一のがん 年齢に関わらず、月1回「自己検診」を

乳がんのしこりは乳房を触ることでわかるため、「自己検診」は早期発見に役立ちます。月1回、月経後1週間ぐらに行うのがよく、閉経した人は日を決めて行いましょう。

小石状の固いものが触れ、何日もそれが消えないようなら乳腺科の受診を。なお、自己検診をしていても乳がん検診は必ず受けましょう。

形や皮膚のようすを チェック



鏡の前に立ち、両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の形や大きさの左右差、皮膚のひきつれなどがどうかチェックする。乳首をつまんで、異常な分泌物がないかもチェックする。

しこりを チェック



お風呂で手にせっけんをつけて行うと、やりやすい

指の腹で「の」の字を書いて適度に圧迫しながら、手をらせん状にゆっくり動かし、しこりがないかチェックする。触る範囲は、鎖骨の下から乳房の下まで。わきの下も行う。

人間ドックのご案内



当組合では、病気の予防のための事業として、人間ドック受診時の自己負担金の補助を行っています。健診当日の窓口支払いはなく、充実した検査を受けることができますので、積極的にご利用ください。

▶ 健診機関

健保連指定の健診機関のうち、当組合が選定した指定病院および当組合の直接契約病院で受診可能

※健康保険組合ホームページ <https://www.nsg-kenpo.or.jp> から検索してください。

▶ 主な検査項目

一般検査（問診、身体測定、腹囲、視聴覚、血圧等）、血液検査、尿・便検査、胸部・胃部X線検査、腹部超音波検査、心電図検査等

【補助対象外のオプション検査】

推定食塩摂取量検査、肥満遺伝子検査、アルコール遺伝子検査、健康年齢測定、運動教室、アレルギー検査、更年期検査、睡眠時無呼吸症候群検査、軽度認知症機能検査、歯周病唾液検査など

▶ 健診の予約方法等

(1) 受診者が、直接健診機関に予約してください。乳がん・子宮がん・前立腺がん等のオプション検査（単独受診不可）は予約時に併せてお申し込みください。

受診申込専用アドレス NSGkenpo@nsg.com

(2) 受診日が決まれば「人間ドック受診申込書」に必要事項をご記入のうえ、当組合へ送付してください。後日、「人間ドック受診者通知書（受診者控え）」をお渡しします。

(3) 受診当日は「人間ドック受診者通知書」と保険証等をご持参のうえ受診してください。

▶ 対象者

30歳以上の被保険者および被扶養配偶者（任意継続者も含まれます）

ご注意

40歳以上の被扶養配偶者は、先にご案内しています特定健康診査と人間ドックの両方の受診はできませんので、年度内（4月～翌年3月まで）にどちらか一方を選択して受診してください。

▶ 補助回数

年度内（4月～翌年3月まで）に1回

▶ 費用負担割合

オプション検査を含めた請求総額に対する負担割合となります。請求総額が6万円を超えた場合には、超過額は全額受診者負担となります。後日、給与控除または請求書払いで精算します。

<計算例>費用総額：46,750円

[内訳：基本検査：37,400円、乳がん検査5,500円、子宮がん検査3,850円]

	30歳以上	40歳以上
受診者負担	10%	4%
健保負担	90%	96%

	30歳以上	40歳以上
受診者負担	4,675円 (10%)	1,870円 (4%)
健保負担	42,075円 (90%)	44,880円 (96%)

刻

コトノハの

風景

五色沼

(福島県耶麻郡)

露

〔刻露清秀〕

… 秋の景色のすがすがしいさま

五色沼湖沼群は、磐梯山の北麓、裏磐梯を代表する景勝地です。緑豊かな森の中に、毘沙門沼、青沼、るり沼など、明治時代の磐梯山の噴火により形成された、大小30余りの沼が点在。湖沼群をめぐる全長約4kmの自然探勝路が整備され、その一帯は磐梯朝日国立公園の特別保護地区に指定されています。

沼の水質は多様で、鉄、マンガン、ケイ素、アルミニウムなど水中に含まれる火山性物質により、湖面はエメラルドグリーンやコバルトブルーなど、様々な色彩美を見せます。それが「五色沼」の名の由来で、四季、天候、時間帯によっても色は少しずつ変化します。探勝路には休憩のできるベンチや展望台が設置され、散策にぴったりの。磐梯山や水辺の風景だけでなく、ナナカマドなどの紅葉や、野鳥観察も楽しめます。

【地図①】

五色沼自然探勝路の東側入口にあり、裏磐梯の豊かな自然や探勝路の状況、動植物に関する情報などを発信しています。五色沼のマップも入手できます。

●裏磐梯ビジターセンター



詳細はこちらから → <https://urabandai-vc.jp/>



●五色沼自然探勝路

2016年にミシュラン・グリーンガイド1つ星に認定された五色沼湖沼群。アカマツなどの木々が生い茂る探勝路から、バラエティに富んだ湖沼の風景が満喫できます。

詳細はこちらから → <https://urabandai-vc.jp/trekking/1goshiki/>



●磐梯山噴火記念館 【地図⑥】

全国でも珍しい火山博物館。1888年に起きた磐梯山北側の水蒸気爆発の様子を、写真や模型で解説しています。爆発を再現した「磐梯山3Dワールド」(立体映像)は迫力満点。

詳細はこちらから

→ <http://www.bandaimuse.jp/>

●レストラン 桧原亭 【地図⑦】

道の駅裏磐梯にあるレストラン 桧原亭の会津山塩ラーメン(700円)。大塩裏磐梯温泉の温泉水を煮詰めて作った「山塩」を使用し、ミネラルたっぷりのまろやかな味が特徴。

詳細はこちらから

→ <https://michinoeki-urabandai.com/restaurant>



●裏磐梯レイクリゾート五色の森 【地図⑥】

自然探勝路の西側の入口付近にある猫魔温泉のリゾートホテル。日帰り入浴もでき、源泉かけ流しの天然温泉が楽しめます。赤褐色のにごり湯が特徴で、大浴場のほか、桧原湖を望む絶景露天風呂があります。

詳細はこちらから

→ <https://www.lakesort.jp/>

●毘沙門沼 【地図②】

五色沼最大の沼で、湖畔には売店やレストランがあります。五色沼では唯一、手漕ぎボート(冬季休業)もあり、湖上からの眺めもまた格別です。



●青沼

【地図④】 ●るり沼

【地図⑤】

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。



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/ブーケット/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よう

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う安心です。

*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月中旬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

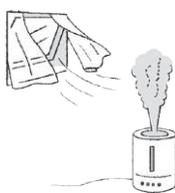
気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



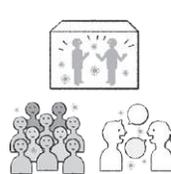
マスクを
正しく着用



こまめな手洗い・
手指消毒



換気・加湿



密閉・密集・密接
「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

2022年
10月からの

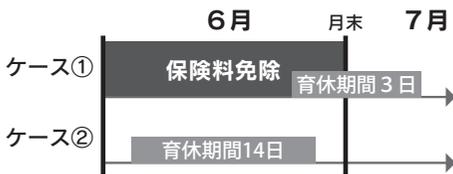
健康保険法の改正について

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されていましたが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。

2022年9月まで



ケース②は月末時点で育休を取得していないため、保険料を免除されない

2022年10月から



同月内に2週間以上育休を取得した場合は、ケース②でも保険料が免除される

※2022年10月から、育児休業に「産後パパ育休（出生時育児休業）制度」が新設されました。取得期間中は保険料が免除されます。

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

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。



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	患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円
保険給付の範囲		控除2,000円	

2022年10月からの定額負担

対象病院		新たに追加	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 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） 		※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。



まずは30秒! ストレッチ前に腹式呼吸を

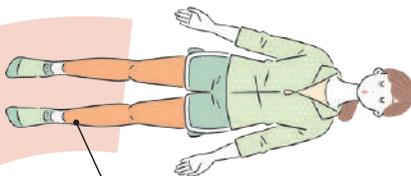
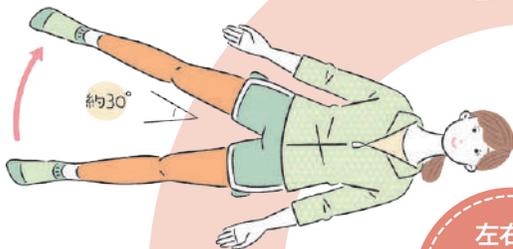
深くゆっくりと腹式呼吸をすることで、脳が休み心身ともに疲労が回復します。目を閉じてあおむけになり、お腹に手をあてます。口から息を吐き、吐き切ったら、鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続けて、手でお腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。

呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



1 あおむけの状態のまま、腕はリラックスさせて手のひらを上に向ける。脚は腰幅に開き、膝や足首の力を抜いた状態に。

2 右脚を30度ほど外側に移動させる。右脚の位置は、お尻や体側に無理な力が入らないように調整する。

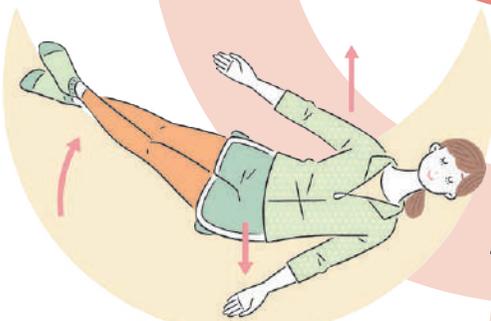


脚の力が抜けない場合は少し脚を揺らすと効果的

POINT

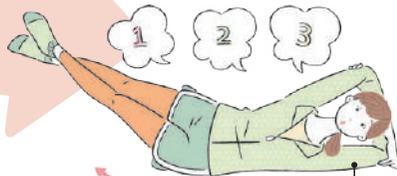
伸びている体側に呼吸を送り、お腹を膨らませたり、へこませたりしましょう。体の内外から筋肉がほぐれて、リラックスできます。

左右を入れ替えて15秒ずつ1日1回



体を三日月のような形に

3 右脚の上に、左脚のをせる。両方の脚をクロスさせたら、お尻を左に、上半身を右にずらす。このとき腰をそらさないように、下腹部に軽く力を入れながら上半身の位置を調整する。



肘は浮かさないように肩をしっかりと床につける

4 頭の上で両肘をつかみ、左の脇から腰にかけてのラインを十分に伸ばしながらキープして、3呼吸。両腕をほどいて3のポーズに戻り、2呼吸する。リラックスしたら、脚を元に戻す。

私たちの体は、日々のストレスによって緊張しています。その緊張をおやすみ前にゆるめることで、心身ともにリラックスし、入眠しやすくなります。寝たままの状態ですぐにできる呼吸法とストレッチで、心も体もほぐしましょう。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

寝たままできるカンタン側屈 体のびのびストレッチ

Illustration / たかな かな