

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

材料(2人分)

- | | | | |
|--------------|--------|--------------|--------|
| 生鮭 | 2切れ | 塩 | 小さじ1/2 |
| 白ワイン(鮭用) | 小さじ1 | 白ワイン | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 | パスタ(乾燥1.6mm) | 160g |
| にんにく(輪切り) | 1かけ分 | 小麦粉 | 大さじ1 |
| A しめじ(手でほぐす) | 1/2パック | レモン(いちょう切り) | 1/8個 |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/2個 | 豆乳(無調整) | 200mL |
| キャベツ(短冊切り) | 30g | パセリ(みじん切り) | 適量 |
| れんこん(いちょう切り) | 1/3節 | 黒こしょう | 適量 |

作り方

- 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 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。
- 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。
- パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 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。
- 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。
- 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

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。

栄養メモ

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



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

けんぽだより

<https://www.kenpo.senko.jp/>

2022
秋号

TOPICS

- 2021年度 決算のお知らせ P.2
- 2022年10月から健康保険法が改正されます P.3
- マイナンバーカードの申請はお済みですか? P.4
- 健康保険を使えない場合があるってほんと? P.5
- 相手が思いどおりに動いてくれない P.8
- 秋のウォーキングアドバイス! P.9
- 動脈硬化をチェック P.10
- 睡眠の質を高める朝・昼の過ごし方 / P.11
クロスワードパズル
- 秋鮭のレモンクリームパスタ P.12

男女ともに気をつけたい 「大腸がん」 P.6



センコー健康保険組合

2021
年度

決算のお知らせ

去る7月26日に開催されました組合会において、2021年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

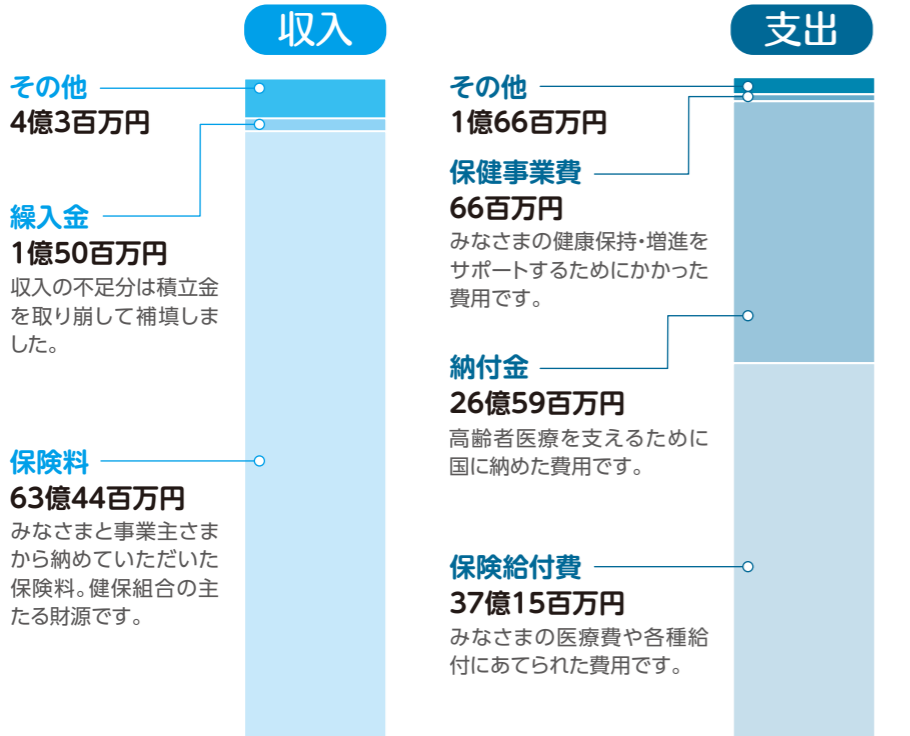
収入合計	68億 97百万円	経常収入合計	63億 58百万円
支出合計	66億 6百万円	経常支出合計	65億 33百万円
収支差引額	2億 91百万円	経常収支差引額	▲1億 75百万円

今年度は
赤字決算と
なりました



一般勘定基礎数値

- ◆被保険者数 15,297人
[男性 10,846人 女性 4,451人]
- ◆被扶養者数 10,245人
- ◆扶養率 0.67人
- ◆平均年齢 45.00歳
[男性 45.79歳 女性 43.10歳]
- ◆保険料率103%
(事業主54% 被保険者49%)



決算のPoint

健保組合が必ず
支払わなければならない
保険給付費(医療費等)と
納付金の合計額は
保険料収入の**100.5%**
を占めています。



介護勘定

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	779,748	介護納付金	728,389
合計	779,748	合計	728,389

介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 12,001人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 9,605人
- ◆保険料率18.5%
(事業主9.25% 被保険者9.25%)

けんぽ●info

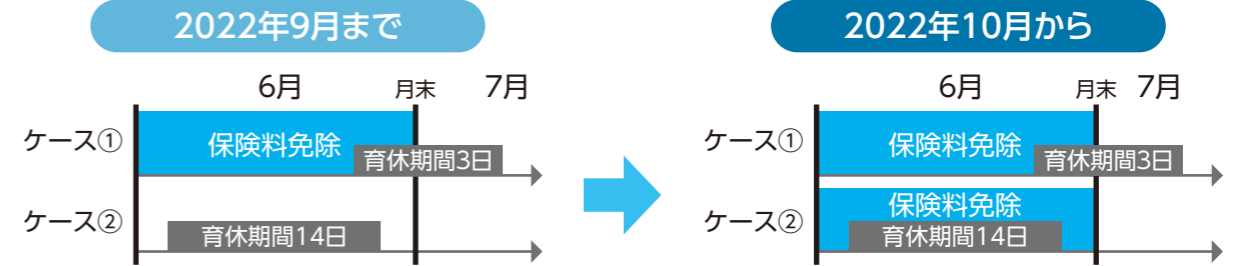
2022年
10月から

健康保険法が改正されます

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14日以上**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、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合に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。



ケース②は月末時点で育休を取得していないため、保険料が免除されない
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」が新設されます。取得期間中は保険料が免除されます。

一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者(75歳以上)のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上(複数世帯の場合は、320万円以上)の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

※急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

後期高齢者の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
改正 課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

*複数世帯の場合、320万円以上

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、2022年10月から**従業員数101人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方になります。

※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。

対象となる企業

2022年9月まで	2022年10月から
従業員数 501人以上の企業	従業員数 101人以上の企業

加入対象者

- 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2カ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

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

増加する医療費対策として、地域の医療機関の役割を明確化し、連携を図ることを目的に、2022年10月から、紹介状なしで大病院を受診した場合の定額負担が引き上げられます。また、対象となる医療機関が拡大されます。

定額負担額(最低基準額)の引き上げ

初診	医科 5,000円 ▶ 7,000円
	歯科 3,000円 ▶ 5,000円
再診	医科 2,500円 ▶ 3,000円
	歯科 1,500円 ▶ 1,900円

対象となる医療機関の拡大

- 特定機能病院
- 地域医療支援病院(一般病床200床以上)
- 紹介受診重点医療機関 **NEW**
(一般病床200床以上)

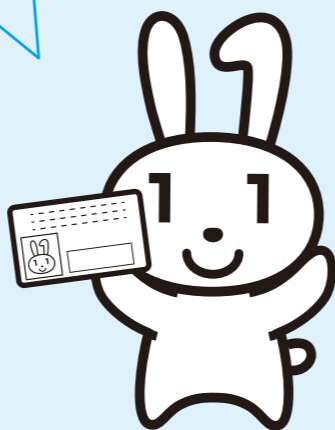
マイナンバーカードの申請はお済みですか？

健康保険証としての利用もスタートしています！

まずはマイナンバーカードを取得しましょう！

マイナンバーカード未取得の方には、2022年7月頃から「QRコード®付マイナンバーカード交付申請書」が順次郵送されています。手順に従い、スマートフォン、パソコン、証明用写真機、郵送のうち、いずれかの方法で申請しましょう。申請後、約1カ月で交付通知書（ハガキ）が届きます。交付通知書と必要書類を持って、交付窓口でマイナンバーカードを受け取りましょう。

マイナンバーカードの取得方法の詳細はコチラ
<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mnp-get/>
※QRコード®は株式会社デンソーウェブの登録商標です。



マイナンバーカードを持つメリット

- 金融機関での口座開設などの際に、公的な本人確認書類として利用できます。
 - 住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書を、コンビニで取得できます。
 - 確定申告などの行政手続きを、オンラインで行うことができます。
 - 新型コロナワクチンの接種証明書（電子版）を取得できます。※
- ※接種証明書を取得するには、専用アプリが必要です。海外用を発行する場合は、パスポートが必要になります。

健康保険証として利用するメリット

- 本人が同意すれば、今まで使用していた薬の正確な情報や過去の特定健診の結果を医師や薬剤師と共有できるため、より多くの情報に基づいた、よりよい医療を受けることができます。
- 限度額適用認定証がなくても、医療機関や薬局で限度額以上の一時支払いが不要となります。
- 確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できます。
- 転職した場合、新しい健康保険証が手元に届いていなくても、健康保険証として利用できます。

公的受取口座を登録するメリット

- 今後の緊急時の給付金等の申請時に行政機関における口座情報の確認作業等が不要となるため、給付金等をより迅速に受け取れるようになります。

健保のギモンを解決！

健康保険を「使えない」場合

があるってほんと？



医療機関等にかかる時、健康保険証を提示して治療を受けますが、健康保険ではこれを現物給付といいます。現物給付は、病気やケガの治療が対象です。次の場合は対象になりませんので、覚えておきましょう。

予防のため



※傷口から感染の可能性がある場合の破傷風の緊急接種などは健康保険の対象です。

健診・人間ドック



見た目の向上のため



※口唇裂など社会通念上、治療の必要がある場合は健康保険の対象です。

正常な妊娠・出産



※現金給付(出産育児一時金)があります。

疲労回復のため



※医療上、マッサージを必要とする症例については健康保険の対象です。

勤務中・通勤中の病気やケガ



※労災保険の適用となります。

病気やケガの治療であっても、あくまで健康保険で認められているものに限り

医学的な価値が定まっていない新しい治療法や新薬などは、健康保険の適用が認められていません。保険適用されない治療を受ける場合は、保険適用される部分を含めて医療費の全額が自己負担となります。

ただし、保険適用されない治療であっても厚生労働省が認めたもの（評価療養、選定療養、患者申出療養）の場合は、保険適用される部分は健康保険の対象となります。

交通事故の場合でも、健康保険は使えますが…

交通事故などの第三者行為による病気やケガの場合、かかる治療費は加害者が負担すべきものですが、当面の負担軽減のために健康保険を使うことができます。

ただし、その治療費は健保組合がいったん立て替えただけで、後日、加害者に請求することになります。そのため、第三者行為で健康保険を使う場合はすみやかに当健保組合へ連絡するとともに、安易に示談することのないようご注意ください。



コロナ禍による「がん検診」の受診控えで、がんの診断が遅れる可能性が高くなっています。その中には、男女ともに多い「大腸がん」も含まれます。40歳以上の人は、今すぐ大腸がん検診を受けましょう。

男女ともに気をつけたい 「大腸がん」

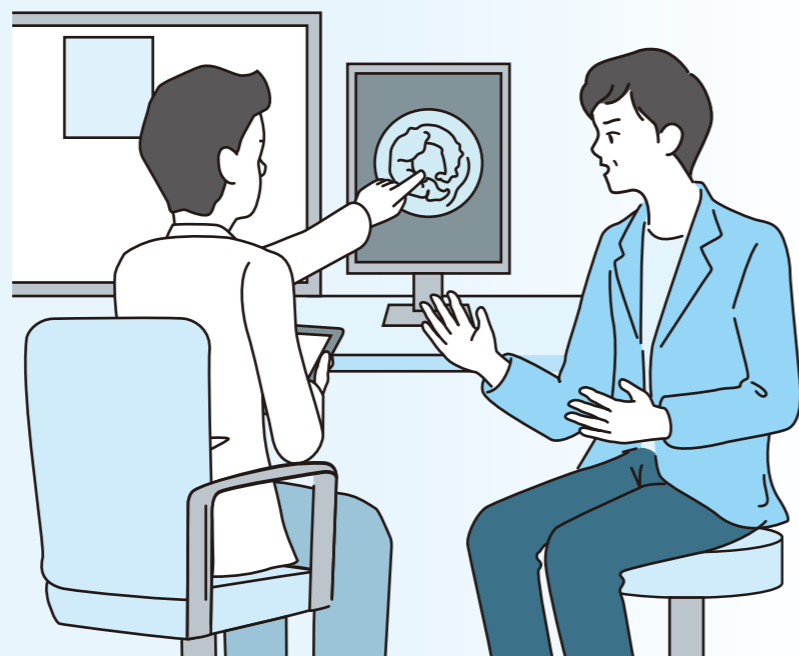
監修:大阪がん循環器病予防センター
医師 岡田武夫

大腸がん検診で要精密検査となり、 がんが見つかった40歳の男性

会社員のKさんは41歳のとき、会社が行っている大腸がん検診で要精密検査となりました。自覚症状がなく、様子を見るつもりでしたが、妻からの強いすすめで内視鏡検査を受けたところポリープ*がみつき、悪性の可能性があったため切除しました。

1週間後、ポリープの検査の結果を聞きに行くと、医師から悪性、つまりがんだったと告げられ、さらに「もう少し発見が遅かったら、人工肛門だったかもしれない」と言われました。

*大腸表面の粘膜層の一部がイボのように隆起したもの。



食の欧米化や便利な生活で 大腸がんは増えている

大腸がんは良性のポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあり、罹患数はこの40年間で約7倍に増えています*。

その背景には、高齢化に加え、食の欧米化で肉類の摂取が増えて、食物繊維の多い穀類や野菜などの摂取が減ったことや、交通手段などの発達で運動不足の人が増えたことなどがあります。

食物繊維や運動は、大腸がんの予防要因です。

*国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」地域がん登録全国推計値より

リスク要因

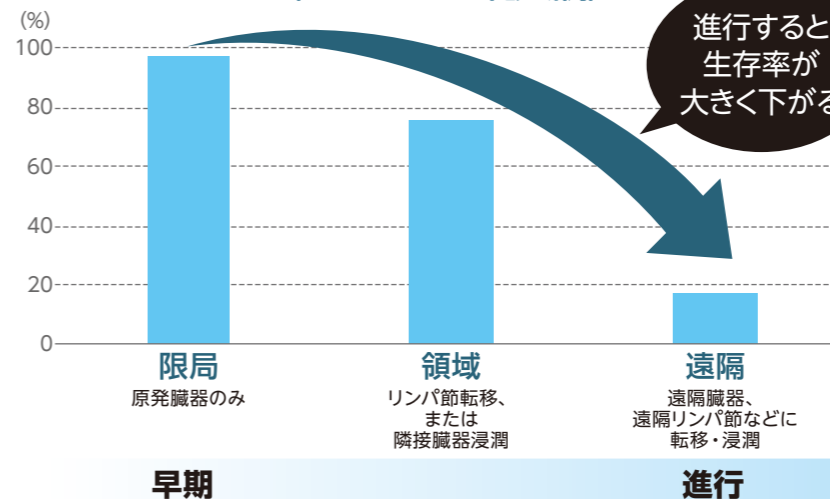
- 赤肉(牛・豚・羊など)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージ)をよく食べる。
- 飲酒量が多い。
- たばこを吸う。
- 体脂肪が多い。
- 大腸がんになった血縁者がいる。

発見の遅れで、救える命が救えていない

大腸がんは、がんの生存率が高い3要素の「早期発見が可能」「進行が遅い」「治療法が確立している」をすべて満たすがん。大腸がん検診によって早期発見・早期治療すれば治りやすいがんです。

しかし、日本のがんによる部位別死亡数において、大腸がんによる死亡数は、男性が3位、女性が1位です。大腸がんは早期では自覚症状がなく、早期発見には大腸がん検診が欠かせませんが、日本の大腸がん検診の受診率は4~5割程度。がんが進行してからみつけるケースが多く、救える命が救えていない現状があります。

大腸がんの臨床進行別5年相対生存率
(2009~2011年診断例)



進行すると生存率が大きく下がる

Kさんは精密検査をすぐに受けたことで、早期でがんを発見でき、大事に至らなかった。

症状がでてから病院を受診すると、進行していることが多い。

進行してしまうと、治療がむずかしい。

40歳になったら年に1回「大腸がん検診」

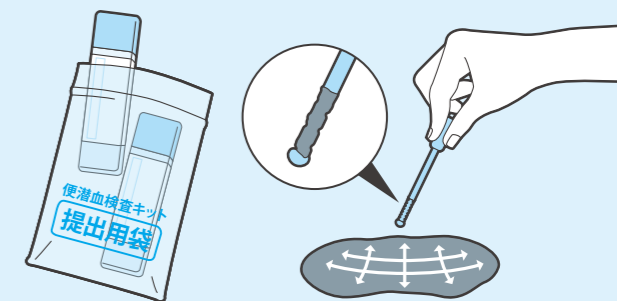
大腸がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、40歳から年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。

大腸がん検診は自宅で便を採取するだけでよく、採取の仕方も簡単で、時間も手間もかかりません。40歳以上の人は、自覚症状がなくても大腸がん検診を受けましょう。

検査方法 便潜血検査

大腸にポリープやがんがあると、便がすれたときに出血することがあるため、便に血が混じっていないかを調べる。

! 検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかわかります。



こんな症状があれば医療機関を受診

大腸がんが進行すると、右記のような症状がでることがあります。便に異常がおきることが多いですが、痔などの良性の病気でもみられることがあり、放置されがちです。

気になる症状があれば放置せず、早めに消化器科や胃腸科、肛門科などを受診しましょう。

- 血便(便に血が混じり、黒もしくは赤黒い便がでる)
- 下痢と便秘のくり返し
- 残便感
- おなかが張る など

相手が思いどおりに動いてくれない

家族が、友人が、同僚が…自分の思いどおりに動いてくれないことにイライラしやすいと、ストレスがたまります。しかし、他人をコントロールすることはできません。ストレスをためない心の持ち方を知っておきましょう。



相手のせいではない。ものの見方や感じ方、考え方が自分と違うだけ

相手が自分の思いどおりに動いてくれずイライラすると、つい相手の考え方や能力、性格のせいにしがちです。しかし、自分と他人とではものの見方や感じ方、考え方が異なるため、相手が自分の思うように動かなくても当然であり、相手が悪いわけではありません。

また、人は他人から行動を制限されるような指示を受けると、反抗心が生じます。「相手の思いどおりには動きたくない」という気持ちが芽生え、かえって逆効果です。

他人は自分の思いどおりには動かない。その前提で人と関わり、ていねいに対話することが、ストレスを減らすことにつながります。

相手が思いどおりに動いてくれないイライラの対処法

● 「動いてほしい」という期待を手放す

期待しなければ、思いどおりに動いてくなくてもイライラしない。「動いてくれたらラッキー」ぐらいに考える。

● 相手を理解し、同じものの見方をしてみる

相手の話をよく聞き、ものの見方や感じ方、考え方を知れば、相手がとった行動の理由がわかり、イライラしにくい。

● 相手を動かしたいのであれば自分が変わる

まず、自分の期待が相手にとって適切で、正確に伝わっているかを振り返る。また、人を動かす基本は「お願い」。そして、動いてくれたら「感謝」を伝える。



秋のウォーキングのアドバイス!!!

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

暑さが和らぎ、過ごしやすい秋がやってきました。夏バテでパワーダウンした体に元気を取り戻すため、体を動かす習慣を身につけてみたい季節です。ふだんほとんど運動をしない人にもおすすめなのが、気軽に取り組みめるウォーキング。色づく木々を眺めながら、楽しく歩いて健康増進！食欲の秋もすっかり謳歌しつつ、ウォーキングで体形キープを目指しましょう。

ウォーキング チェックポイント

☑ 薄手のアウターで温度調節

初秋は暑さがまだ厳しく、秋が深まるにつれ気温が下がってくるので、その日の気温に合わせたウエアを選ぶことが大切です。1日の寒暖差も大きいので、朝晩には体を冷やさないように薄手のパーカーやウインドブレーカーなどを羽織り、温まったら脱ぎましょう。



☑ ご近所ウォークを楽しもう

遠くまで出かけて人気のトレッキングコースを1日歩く…となると、運動不足の方にとってはかなりの負担。まずは、家の近くをお散歩気分ですることから始めてみましょう。見慣れた町のあちらこちらに秋の気配を感じてほっこり。心も元気になれそうです。



☑ 反射材で安全対策も万全に

秋は日照時間が短く、すぐ薄暗くなってしまいます。夕方や夜に歩く際には、反射材のついたタスキやリストバンドなどを着用しましょう。道の状態がよく見えるヘッドライトも販売されています。安全をしっかり確保して、秋の夜長をアクティブに楽しみましょう。



☑ 大きめのリュックが便利

過ごしやすい日中と肌寒く感じられる朝晩とで、アウターを着脱することが多い季節。脱いだ上着をさっと入れられる、少しサイズの大きいかばんがあると便利です。両腕が自由になり、サイドポケットに水分補給のボトルなども入るリュックタイプがおすすめ。



ウォーキング後はクールダウンを

前太ももの筋肉ストレッチ

- やり方
- ①足を伸ばした状態で座り、片方の膝を曲げる。
 - ②ゆっくりと上半身を後ろに倒し、曲げた方の太ももを30秒間伸ばす。
 - ③反対側も同様に、30秒間伸ばす。



POINT

ストレッチ中は呼吸を止めずに、ゆっくりと深呼吸を繰り返していきましょう。

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

これに
加えて右記
をチェック

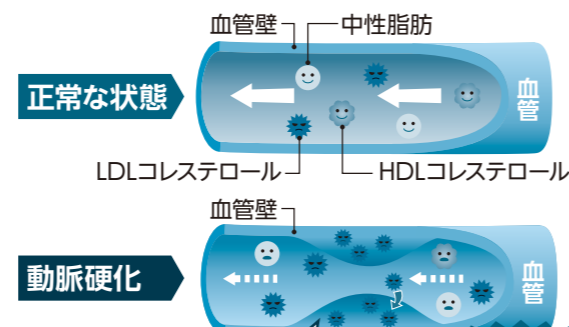
- たばこを吸う
- 血圧が高め
- 血糖値が高め
- HDLコレステロールが40mg/dL未満
- 若年*で狭心症・心筋梗塞になった家族がいる
※男性55歳未満、女性65歳未満

該当数が多い、
年齢が高いほど
動脈硬化が高リスク

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。



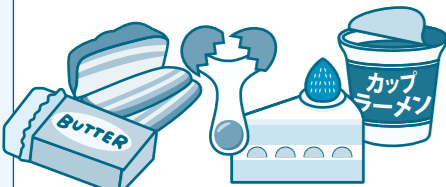
脂質異常症でLDLコレステロールが血管壁に入り込み、できたコブ。血管が狭くなって詰まりやすい。
脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まる

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。

眠りたいのに 眠れないあなたへ

睡眠の質を高める朝・昼の過ごし方

外出自粛やテレワークなど、生活リズムや働き方の変化により不眠に悩む人も多いのでは？ 夜ぐっすり眠るには、夜だけでなく朝・昼の過ごし方も大切です。次の4つのポイントに気をつけましょう。

Point 1 起床時間を一定にする

休日の寝坊は体のリズムを整える体内時計を乱し、不眠の原因に。平日・休日関係なく、常に同じ時刻に起床するようにしましょう。



Point 2 太陽の光を浴びる

体内時計は、太陽の光を浴びるとリセットされます。リセットから15~16時間後に眠気が現れるので、起床後まずは太陽の光を浴びる習慣を。



Point 3 朝食をとる

朝食は朝の目覚めを促し、脳のエネルギー源となります。エネルギー不足で日中の活動量が落ちると、夜の睡眠に影響しかねません。



Point 4 習慣的に運動をする

習慣的な運動は快眠につながります。日中適度な運動をして昼夜の活動と休息のメリハリをつけることで、熟睡できるようになります。



クロスワードパズル

Q 問題 二重枠に入った文字をA~Eの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

- Picoのカギ**
- ①鳴門金時は何の野菜？
 - ②赤ちゃんをあやします。——、——ばあ!
 - ③——病対策にメンタルヘルスカウンセリング事業を実施。
 - ④とっておきの一手。最後の——を出す。
 - ⑤西国三十三所巡礼。滋賀県の——山正法寺。
 - ⑥ポルトガルから長崎に伝わったとされるお菓子。
 - ⑦連休を利用して長編小説を全巻——する。
 - ⑧日本の祭には欠かせない打楽器。
 - ⑨フォアグラ、キャビア、トリュフは世界三大——。
 - ⑩火星を調査する——探査機。

1	6	9		14		19
2				15		
			10	12		
3	7			13		18
4			11			
					16	20
5					17	

A 解答 A B C D E

PepUpで解答して豪華賞品をGETしよう!

締切/12月5日(月)まで
抽選で5名様にスマートウォッチ(Fitbit Inspire3[黒])が当たります。ふるってご応募ください。

解答はこちら



← 前回の解答
答え「エクササイズ」

サ	イ	ク	ル	カ	チ
シ	ン	エ	ン	ア	ズ
サ	バ	ン	ナ	ケ	
ク		サ	シ	ツ	ギ
	カ	ン	ゲ	キ	オ
サ	ワ		ス	イ	セ
イ	ラ	ス	ト	ミ	

▶ 今回の解答は次号「けんぼだより」に掲載します。

- Potatoのカギ**
- ①三蔵法師がお供を連れてシルクロードを旅する物語。
 - ②「鮭」は英語で?
 - ③電車の中では座席に座るか、——につかまりました。
 - ④関西弁の挨拶。「——、おおきに。」
 - ⑤木の枠組みに紙や布を張った和室の仕切り。
 - ⑥計画を立てること。陰謀を——。
 - ⑦ついたてのお餅のように白くてキメ細かい肌のこと。
 - ⑧子羊のこと。——肉のステーキ。
 - ⑨古——や蛙飛び込む水の音。
 - ⑩海沿いに生息し、ニャーニャー甲高い声で鳴く鳥。
 - ⑪1000gは1kg、1000kgは1——。