

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

10

2023 OCT

健康診断を
受けましょう

料理をおいしくするだけでなく、ヘルシーに変身させる「スパイス」について裏表紙で紹介しています。

全国商品取引業健康保険組合
<https://www.shoutori-kenpo.or.jp>

今年の“健診”を受けましたか？



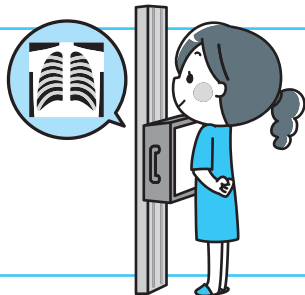
当健保組合では、特定健診項目を網羅した健診や人間ドックで皆様の健康管理をサポートしています。ご自分やご家族の健康維持にぜひご活用ください。

当健保組合で補助している健診

種 目	対象者	補助金額
婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35 歳以上の被保険者 および被扶養者	20,000 円を限度として、 要した費用の全額
人間ドック (特定健診項目含む)	40 歳以上の被保険者	35,000 円を限度として、 要した費用の全額
巡回婦人生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)	35 歳以上の被保険者 および被扶養者	全額補助

* 補助は、年度内 1 回限りになります。

受 診 方 法



契約健診機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。
なお、一般健診機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等
必要書類を添付して請求してください。



「契約健診機関一覧表」はホームページをご覧ください。

35 歳以上の被保険者で当健保組合が実施している健診を受診した方に、健診に対する
関心と理解を深めていただくため、健診結果過去 3 年分と結果に応じたアドバイスを掲載
した健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りしています。



マイヘルスレポート とは？



皆様の健診結果に応じて、懸念される疾病リスクや、必要な生活習慣対策など、その人に合わせた健康情報やアドバイスを個別にお知らせする冊子です。

過去の健診データと比較したり、生活習慣病の正しい知識、食生活や運動習慣の改善に役立つ情報が満載です。お手元に届いたらぜひご確認いただき、皆様の生活習慣の改善にご活用ください。

どんな効果がある？ 特定保健指導

自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



約3カ月だから
無理なく
習慣化できる

年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

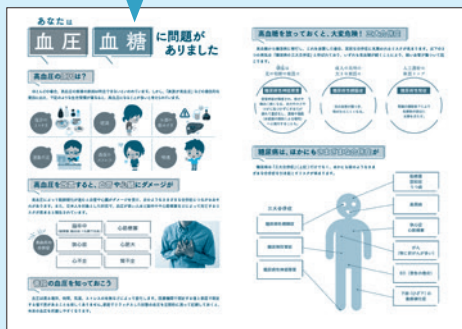
💡 実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、皆様のお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

あなたの健診結果の
評価をわかりやすく
お知らせ！

健診結果による
あなたへの
健康アドバイス

あなたの健康リスクに
合わせた疾病解説



法研 研太さんの健診結果を特定します

あなたの健康リスクを特定します

100g中 8g 未満

あなたの健康リスクを特定します

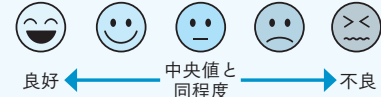
項目	測定値	基準値	評価
血圧	110/70 mmHg	130/85 mmHg	良好
血糖	100 mg/dL	126 mg/dL	良好
脂質	150 mg/dL	160 mg/dL	良好
尿酸	6.0 mg/dL	7.0 mg/dL	良好
肝機能	20 U/L	30 U/L	良好
腎機能	1.0 mL/min/1.73m ²	1.5 mL/min/1.73m ²	良好
尿蛋白	0.1 g/24h	0.3 g/24h	良好
尿糖	0.0 g/24h	0.0 g/24h	良好
尿潜血	0.0 g/24h	0.0 g/24h	良好
尿ビリルビン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿鉄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿銅	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マンガン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿水素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿炭素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿窒素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リンゲル	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ケイ素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿珪素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿亜鉛	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿セレン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿コバルト	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿モリブデン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿ナトリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿カリウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿マグネシウム	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿リン	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿硫黄	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿塩素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好
尿酸素	0.0 mg/24h	0.0 mg/24h	良好

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

2022年度の「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、皆様への予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



① 特定健診・特定保健指導



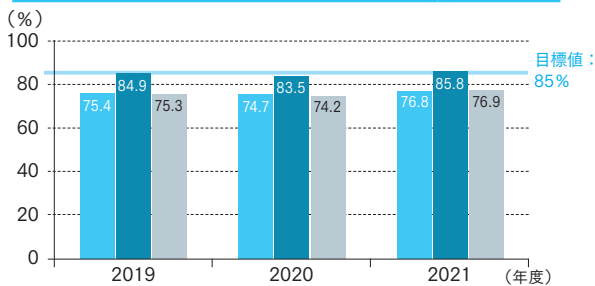
当健保組合の特定健診の実施状況は、前年度に比べ微増しましたが同業態の組合と比べて低く、また特定保健指導の実施率が低いことも課題です。

総合組合順位 244位 / 253組合

全組合順位 1,337位 / 1,380組合

特定健診の実施率

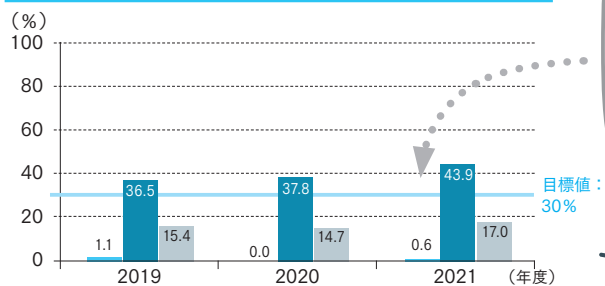
1ランクUPまで あと15人



特定健診の実施率	2019	2020	2021
当組合	75.4% 127位/253組合	83.5% 121位/253組合	76.8% 130位/253組合

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで あと13人



特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当組合	1.1% 247位/253組合	0.0% 253位/253組合	0.6% 250位/253組合

特定保健指導は低い
実施率が続いています。

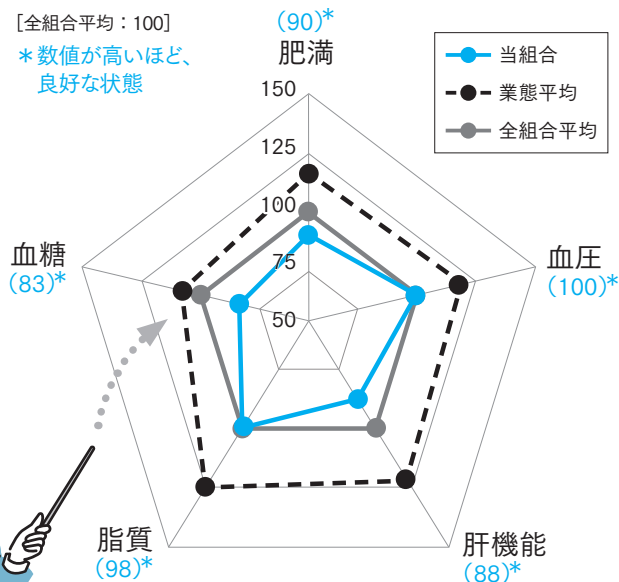


② 健康状況



肥満リスクは改善しましたが、
血糖リスクが悪化しました。

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、
良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。全組合平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は、肝機能リスクと血糖リスクが高く、よくない結果でした。

肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血圧リスク	😊	😊	😐	😞	😞
肝機能リスク	😊	😊	😐	😞	😞
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血糖リスク	😊	😊	😐	😞	😞

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康スコアリング レポートって？

加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。



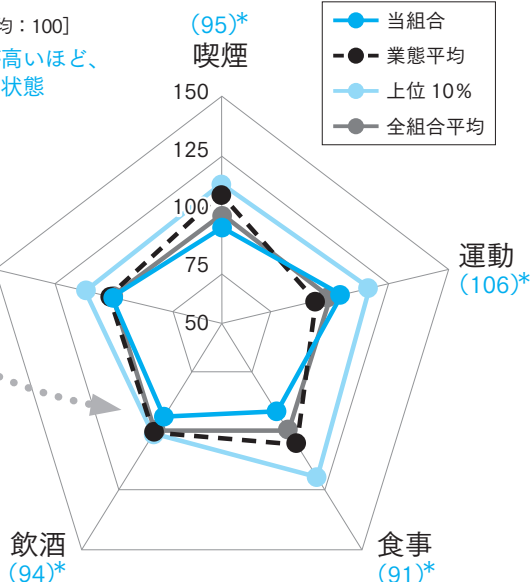
*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。
*本レポートは 2019 ～ 2021 年度のデータに基づいて作成されています。

③ 生活習慣



飲酒習慣リスクが不良の状態が続いています。

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、
良好な状態



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病リスク保有者の割合を業態平均・業態上位 10% の平均・全組合平均と比較しています。当健保組合は食事習慣のリスクが改善しましたが、飲酒習慣リスクが高くなっています。

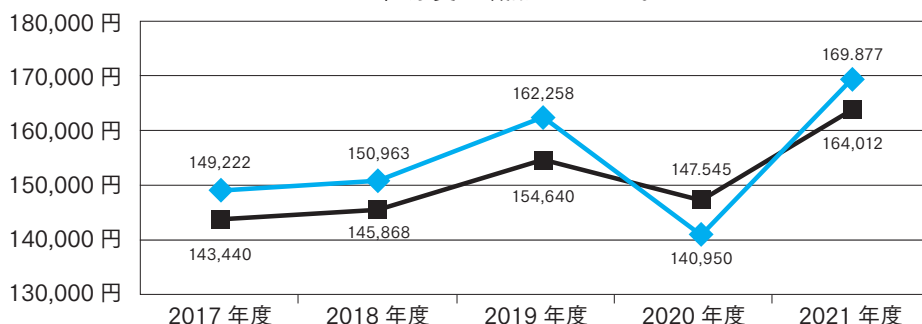
1 ランクUPまで

喫煙習慣リスク						あと 18 人
運動習慣リスク						あと 7 人
食事習慣リスク						あと 3 人
飲酒習慣リスク						あと 11 人
睡眠習慣リスク						あと 9 人

※ 2021 年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位 10% は業態ごとの上位 10% の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が 20 以下の場合は全組合の上位 10% の平均値を表示。

④ 医療費

当健保組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりでした。また、全組合平均と比較した指数は「1.03」でした。これは全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向となります。2021 年度の 1 人あたり医療費は増加しています。



◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

● 当組合の1人あたり医療費（2019 年度）

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
169,877 円	164,012 円	1.03

〈参考〉医療費総額

当組合
380 百万円

健康を維持し
医療費節減に
つとめましょう。



当健保組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。

特定保健指導の受診率が低いことが課題となっています。特定保健指導は、生活習慣病のリスクを軽減するために、保健師や栄養士などの専門職が皆様の生活習慣改善のサポートをしておりますので特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身の健康を見直す機会としてご活用ください。

被保険者の方を対象に健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的とした、健康ポイントプログラムを実施しています。獲得ポイントに応じた達成賞が贈呈されますので、被保険者の皆様、ぜひご参加ください。

インフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。

とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。

しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう！



ワクチン接種を受ける！

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。

原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

ワクチン製造株（2023～2024年シーズン）※流行を予測して選定されます。

A型株 A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)

B型株 B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

●11ページに当組合が実施するインフルエンザ予防接種費用の補助について掲載しています。ぜひご利用ください。

いつでも予防！

コロナ対策でもインフルエンザ対策でも有効です！

日常生活で引き続き実践しましょう。



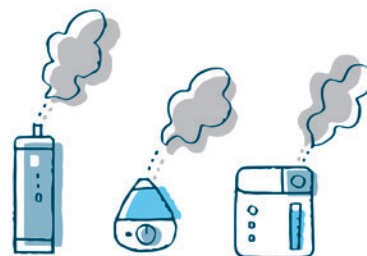
OK! 帰ったら手洗いを！

アルコール製剤による消毒も効果があります。



CHECK!! 適度な湿度を保つ！

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



POINT! 十分な休養とバランスのとれた食事！

体の抵抗力を高めましょう。



人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



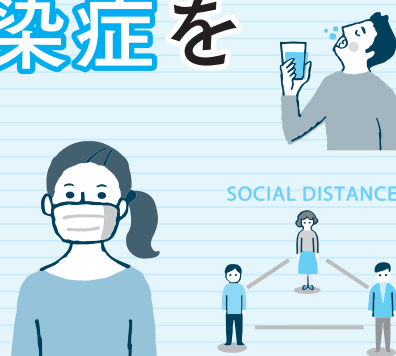
GOOD! こまめな換気

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意しましょう。



新型コロナウイルス感染症を 予防しましょう

5類に移行しても新型コロナウイルス感染症そのものが変わったわけではありません。周囲に感染者が出てきたと思ったら、マスクをつける、3密を避ける、体調不良のときは無理をしないといった従来の感染対策を実践しましょう。



ワクチン接種の検討を

新型コロナウイルス感染症は、初期に比べ最近は軽症ですむ人が多くなりました。しかし一定程度は重症者があり、そのなかにはワクチンを一度も受けていない人が多く含まれていることがわかっています。重症化リスクの高い人や、これまでワクチンを接種していない人などは、接種を検討することがすすめられます。

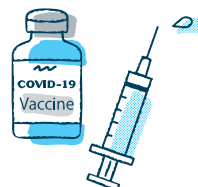
重症化リスクの高い人

- 65歳以上の高齢者
- がんなどの悪性疾患の治療中の人
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の人
- 慢性腎臓病（CKD）の人
- 糖尿病の人
- 高血圧の人
- 心血管疾患（脳血管疾患、心不全、虚血性心疾患など）の人
- 脂質異常症（高LDLコレステロール血症、高中性脂肪血症など）の人
- 肥満者（BMI30以上）
- 喫煙者
- 治療薬の影響や病気などによる免疫不全状態の人
- 妊娠後期の人

新型コロナウイルスのワクチン（2023年9月20日～2024年3月31日）

対象者 生後6カ月以上のすべての希望者に無料で実施

使用するワクチン オミクロン株の派生型XXB系統に対応する1価ワクチン



疑わしい症状が 出たらどうする？



発熱などの症状があるときには外出を控え療養につとめましょう。感染しているかどうかを知りたいときは、抗原検査キット（国で承認されたもの）の結果が目安になります。基本的には自宅での療養がすすめられますが、症状に応じて医療機関の受診を検討しましょう。

◆検査で陽性の場合の外出を控える期間の目安

日数	0日	1～5日	6～10日
症状がある場合	発症日	外出を控えることがすすめられる（発症日を0日として5日間かつ症状が軽快して24時間程度）	10日間が経過するまではウイルスの排出の可能性があるため周囲へうつさないよう配慮（不織布マスクの着用、リスクの高い人との接触を避けるなど）
症状がない場合	検査日		

セルフメディケーションでいこう



セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機関（WHO）によって定義されています。セルフメディケーションを活用することで、医療費を節約することができます。

1 毎日を健康に過ごす

日頃から栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。健康に過ごし、病気にならないことがいちばんの医療費節約になり、時間の節約にもなります。



病気の治療にお金を使うより、健康維持のためにお金を使うほうがいいかも！



2 OTC医薬品*を利用する

日頃から健康に留意しているとはいえ、天候が影響したり、疲れがたまったりすると、誰でもかぜをひいたり、ちょっとしたけがをしたりすることはあるでしょう。そんなときは、ドラッグストアなどで売っているOTC医薬品などを上手に利用し、自分で手当てしてみよう。回復、改善しないときには、必要に応じて医療機関にかけよう。

医療や薬の正しい情報を得て、その後の健康管理に生かせるようになることは、セルフメディケーションのメリットの一つです。

※OTC医薬品とは…ドラッグストアなどで処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。OTCとは「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略。

セルフメディケーション税制を利用しよう

健康診断や予防接種など、健康管理や疾病予防に関する一定の取り組みを行っている方が、家族も含めて12,000円以上の対象医薬品を購入した場合、「セルフメディケーション税制」を利用すると、税金が還付・減額されます（通常の医療費控除とどちらかを選べます）。

セルフメディケーション

税 控除 対象

対象医薬品には
このマークがついています

詳しくは、国税庁ホームページまたは住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

制度を使うと
お金が返って
くるんだね！



一人ひとりがセルフメディケーションを実践し、医療費を節減することは、増え続ける国全体の医療費の節減にもつながります。ぜひ、取り組んでください。

解説動画は
コチラ→



http://douga.hfc.jp/infine/stock/23_04.html

注意！

ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか？

☑ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。



☑ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを見たりしてしまう。



☑ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

〈478呼吸法〉

- 1 楽な姿勢で座る。
 - 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
 - 3 息を止めて7つ数える。
 - 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①～④を3～4回繰り返す。



〈漸進的筋弛緩法(上腕内側)〉

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
 - 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉に緊張と弛緩を行うリラクゼーション法です。

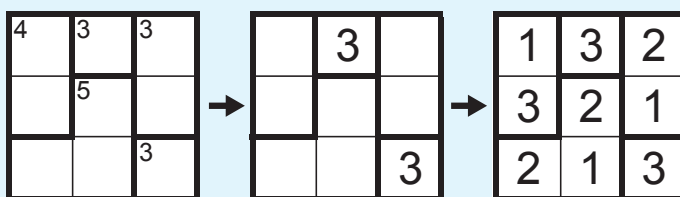


足し算ブロック

ルールと解き方を参考に、6×6のマスを1～6の数字で埋めてください。最後に色つきマスに入る数字を教えてください。

《ルールと解き方》

- タテ・ヨコの各列に数字が1つずつ入る(例題は3×3で1～3の数字が入る)。
- マス目にあらかじめ入っている小さな数字は、太線で囲まれたブロックの中にある数字の合計を表している。



アタマ 頭のストレッチ

問題

4		3	10	11	
11	3			6	
	7		4		5
4	17			3	3
3	11		7		
			11		3

答え

正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

「健康日本21」で 食塩・果物の摂取目標が**変****更**に

国民健康づくり運動の基本計画である「健康日本21」が改正されました。
2024年度から変更となる目標の一部をご紹介します。

「健康日本21」とは

「健康日本21」は、厚生労働省が展開する、国民の健康づくり運動を実現するための基本計画です。健康寿命の延伸や生活習慣病の予防に向け、栄養や運動などの分野ごとに目標値が設定されています。2000年度より開始し、2024年度より「健康日本21（第三次）」が展開されます。



栄養・食生活の分野で新たな数値目標

2024年度からの「健康日本21（第三次）」では、栄養・食生活の分野の目標値に変更がありました。生活習慣病や脳卒中、死亡リスクに関連があることから、食塩摂取量・果物摂取量について新たな目標値が下記のとおり設定されました。野菜摂取量については、現状の摂取量が目標値に到達していないことから数値が継続されることとなりました。

これまでの食生活を大きく変えるのは大変なことです。将来の生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすため、目標値を意識しながら下記を実践してみましょう。

●2024年度からの目標値●

1日の食塩摂取量

8g → 7g

※現状値10.1g

あと3g減らすコツ

- ☐ 調味料を減塩タイプにする
- ☐ スープやみそ汁は
1日1回までにする
- ☐ 外食やインスタント食品は控える

目 安



しょうゆ小さじ1杯で
食塩相当量 約1g



みそ汁1杯で
食塩相当量 約2g



カップラーメン1個で
食塩相当量 約5g

1日の果物摂取量

100g → 200g

※現状値99g

あと100g増やすコツ

- ☐ 朝食にバナナ1本を食べる
- ☐ 食後にキウイ1個を食べる
- ☐ 市販の冷凍フルーツを食べる
*市販の冷凍フルーツは1袋100g
前後で販売されています。

目 安



バナナ1本で
約100g



キウイフルーツ
1個で
約100g



りんご1個で
約300g

1日の野菜摂取量

350g → 350g

※現状値281g 変更なし

あと70g増やすコツ

- ☐ 食事にトマト1/2個を追加する
- ☐ みそ汁を具たくさんにする
- ☐ 野菜の副菜をつくりおきして
1日3食こまめにとる

目 安



トマト1個で
約150~200g



なす1本で
約80g



きゅうり1本で
約100g

※現状値は「健康日本21（第二次）」の最終評価（2019年）時点での数値

保健事業推進委員会が開催されました

去る10月18日に保健事業推進委員会が開催されました。委員会では、令和4年度保健事業の実施結果、今後の保健事業等について意見交換を行いました。

インフルエンザ予防接種費用の補助について

インフルエンザ予防接種を受けた方に費用の補助を行っています。

- 【対象者】 被保険者及び被扶養者
- 【実施期間】 令和5年10月1日から令和6年1月31日まで
- 【補助金額】 1人1回2,000円を限度とした実費額 ※2回接種の場合も補助は1回
- 【請求方法】 実施期間中にインフルエンザ予防接種を受けていただき、「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」に領収書を添付して、事業所で取りまとめて健保組合に請求してください。任意継続被保険者の方は、被保険者と被扶養者分をまとめて健保組合に請求してください。
- 【請求期限】 **令和6年2月末日必着**

家庭用常備薬斡旋の申込みについて

利用頻度の高い家庭用常備薬等を格安な価格にてご提供いたします。

- 【対象者】 被保険者
- 【申込方法】 「家庭用常備薬等斡旋のご案内」により、WEB申込み、FAXまたは郵送で委託機関へお申込みください。
- 【納品方法】 申込受付後、約2～3週間程度で、順次発送いたします。
- 【支払方法】 払込取扱票又は、クレジット決済（WEBのみ）でお支払いください。
- 【申込期日】 **令和5年11月末日必着**

郵送検診の申込みについて

「大腸がん」、「子宮頸がん」、「前立腺がん」の早期発見・早期治療のため、郵送検診を実施します。

- 【対象者】 40歳以上の被保険者及び被扶養者
ただし、今年度すでに人間ドック等で上記がん検査を受けた方、今年度中に検査を予定されている方は除きます。
- 【費用負担】 無料
- 【結果通知】 検体を郵送していただき、約2週間後に検査結果がご自宅に届きます。
- 【申込方法】 「郵送検診申込書」により、WEB申込み、FAXまたは郵送で委託機関へお申込みください。
- 【申込期日】 **令和5年10月末日必着**

組合の状況

令和5年8月末日現在

被保険者数	男	887人
	女	324人
	計	1,211人
事業所数	48件	
平均標準報酬月額	464,938円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の9.00
平均年齢	被保険者	千分の9.00
	計	千分の18.0
平均年齢	43.71歳	
扶養率	0.75人	



足し算ブロックの答え

3	1	2	4	5	6
5	3	1	6	2	4
6	4	3	2	1	5
4	6	5	1	3	2
2	5	6	3	4	1
1	2	4	5	6	3

答え **2**

スパイス料理で おいしい&ヘルシーな生活

監修：スパイス調合家、スパイス料理家 日沼 紀子



世界中にスパイスは350～500種類あるといわれており、味も香りもさまざま。
食材とスパイスを上手に組み合わせれば料理をおいしく、ヘルシーに変身させるのです！

スパイスの働き

スパイスには主に、右の4つの働きがあり、目的に応じて使用するタイミングを選びます。

食材の
臭みをとる

下ごしらえ
調理
仕上げ

味をつける

下ごしらえ
調理
仕上げ

料理に
色づけする

下ごしらえ
調理
仕上げ

香りをつける

下ごしらえ
調理
仕上げ

スパイスを選ぶ

スパイスを選ぶのに明確な基準はありません。食材とスパイスの味や香りの組み合わせを自由に楽しめばOK！ただし、香りの強いスパイスは使いすぎに注意！これが一番大事です。参考までに、とくに相性のよい食材とスパイスをご紹介します。

食材	スパイス
食材を選ばず オールマイティに使える	胡椒、唐辛子
鶏肉	バジル、シナモン
豚肉	ナツメグ
牛肉	クローブ（※香りが強いので使いすぎに注意）
青背の魚	バジル、クミン
白身魚	フェネル、サフラン
スイーツ	シナモン、カルダモン、パニラ
ドリンク	カルダモン、シナモン、生姜

スパイスの健康効果

スパイスの成分には、体により効果をもたらすものも含まれ、研究が続けられています。代表的なものを挙げてみました。

クミン …… 消化促進、食欲促進、胆汁分泌

ターメリック …… コレステロールを下げる

胡椒 …… 食欲増進、身体を温める

シナモン …… 抗菌作用、血圧低下、解熱効果

カルダモン …… 抗炎症、気管支炎緩和作用

生姜 …… 消化促進、発汗作用

唐辛子 …… 減塩効果、ダイエット効果

クローブ …… 抗菌作用、消化促進、口内炎や喉の痛みの軽減

コリアンダー（パクチー） …… 腹痛緩和、抗菌作用



スパイスを使った料理



簡単！おいしい！
おすすめ
レシピ

さつまいものポタージュ

フェネルがサツマイモの甘さを引き立てて、あたたかみのある優しい味に。フェネルには胃痛緩和や口臭予防の効果があるといわれています。

材料（4～5人分）

- A
- チキンストック（コンソメでの代用可）…500cc
 - 玉ねぎ…1/2個
 - 塩…小さじ1（塩分は好みで加減してください）
 - フェネルパウダー…小さじ1/2
- さつまいも…1本（蒸して皮をむき適度な大きさに切る）
- B
- 生クリーム…150cc
 - 牛乳…200cc
 - 塩…小さじ1（塩分は好みで加減してください）
 - 砂糖…少々
- 仕上げ用フェネルパウダー…少々

作り方

- Aを鍋に入れ、アクをとりながら弱火で玉ねぎの臭みがなくなるまで煮込む。
- ①の粗熱を取り、さつまいもと一緒にミキサーにかける
- ②を鍋に入れてBを加える。焦げつかないように混ぜながら弱火でゆっくり温める。
- カップに盛り、仕上げにフェネルパウダーを振る。

参考文献：日沼紀子著『スパイス&ハーブ料理の発想と組み立て』誠文堂新光社

◆ファミリー健康相談（無料）◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス（無料）◆

tel. **0120-783-112**

月～金 ● 9:30～21:30 土 ● 11:00～19:00（日祝、年末年始は除く）

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。