

あなたとご家族の健康のために

Smile

ご家族と一緒にご覧ください

健保だより

2023.10 No.216



姫路城 好古園(姫路市)

兵庫自動車販売店健康保険組合

URL <http://hyogojidousya-hanbaiten-kenpo.or.jp/>



健診結果に異常があったら 放置しないで**医療機関**へ！

健診結果で異常を指摘されているのに、「いつものことだ」と放置していませんか。健診結果を受け取ったらしっかり確認し、再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は放置しないで必ず受診してください。

結果が基準値内で「異常なし」の判定であったとしても、昨年までの結果と比較して悪化する傾向がある場合は要注意。健康に不安を感じたり、治療が必要になる前に健康的な生活を意識して、毎日の生活習慣を見直すようにしてください。



「要治療」 があったら



すぐに治療が必要な状態ですから、早急に医療機関で治療を始めましょう。適切な治療を継続することで病状の悪化を食い止められます。

「要精密検査」 があったら



詳しい検査が必要な状態で放置するのはとても危険！できるだけ早く医療機関を受診し、検査を受けて異常の原因を突き止めてください。

「要再検査」 「経過観察」 があったら



健診結果が基準値を外れている状態です。すぐに生活習慣の見直しに取り組みましょう。再検査が必要な場合は指示に従って受けてください。

「正常」 「異常なし」 だったら



正常範囲内でも悪化している項目は注意が必要。自分の健康を過信しないで、健康的な生活習慣を維持していけるようにしましょう。

生活習慣病のリスクが高い方には**特定保健指導を実施**します

健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方には、特定保健指導を実施します。特定保健指導では、保健師などの専門家が生活習慣を改善して健康になるためのサポートを行います。費用は健康保険組合が負担するため無料です。健康を守るための大事な機会ですので、対象になった場合は必ず受けてください。



いつでもどこでも プチエクササイズ!!



＼ 10月は健康強調月間です /

ちょっとした運動習慣がメタボやロコモの予防に!

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

インフルエンザ予防のために ワクチン接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症への対応が変わり、マスク着用が任意になったこともあり、今シーズンはインフルエンザの流行が懸念されます。早めにインフルエンザワクチンの接種を受けておきましょう。

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を防ぐ効果と発症した際の重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンが効果を発揮するまでには接種から2～3週間ほどかかりますので、流行が始まる前の段階で接種を受けることをお勧めします。ワクチンの効果が続くのは5カ月程度ですので、昨年受けている人も改めて接種を受けておきましょう。



特にワクチン接種が 推奨される人



- 65歳以上の高齢者
- 子供（乳幼児や小学校低学年など）
- ぜんそく、糖尿病など持病のある人
- 妊婦
- 上記の人と同居している人



インフルエンザ予防接種の費用補助のご案内

対象者：被保険者及び被扶養者

補助対象期間：令和5年10月1日から令和6年1月31日までに予防接種を受けたもの

補助金額：1人につき2,000円（年度内1回）

ただし、予防接種費用（自己負担）が補助金額に満たない場合は実際に要した費用までとします。2回以上接種した場合も、補助は合計2,000円を限度に1回限りです。

請求方法：所定の申請書に領収書（原本）を添えて提出

※領収書には、受診者の氏名、接種年月日、インフルエンザ予防接種である旨の記載が必要です。

（または、上記の内容記載の明細書を領収書に添えることでも可）

※申請書の用紙は、当健康保険組合のホームページから印刷するか、お勤め先の健康保険事務担当者様にご依頼ください。

請求期限：令和6年2月29日（木）当健康保険組合 必着

（この日までに健康保険組合に到達するよう早めにご提出ください。）



宣言者募集!

今年は
被保険者全員と中学生以上の
被扶養者が対象です!!

デンタルケアキャンペーン



《歯ブラシだけでは守れない! 歯間ケアのススメ》

当健康保険組合では、被保険者全員と中学1年生以上のご家族(被扶養者)を対象として、キャンペーン参加者(宣言者)を募集します!

歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラーク(歯垢)は十分に落とせません。歯周病を防ぐには、隙間に隠れたプラークをしっかり落とすことが大切です。歯ブラシの届きにくい隙間のお掃除には、デンタルフロス(糸ようじ)が有効です。

そこで、歯磨きとデンタルフロスを毎食後に併用することを宣言していただいた対象者の方に、歯ブラシのトラベルセットとデンタルフロスを無償で配付するキャンペーンを実施します。

ご家族のみの参加も可能です。是非とも、ご参加ください!

《デンタルケアキャンペーン実施方法》

実施期間	令和5年10月1日～令和5年10月31日
宣言書の配付	健保だよりSmile(6ページ)及びホームページに掲載
宣言書の集約	各事業所において取りまとめて 11月9日(木) 必着で健康保険組合に提出
トラベルセット等の配付	委託先の業者から各事業所へ送付し、事業所から 被保険者に配付(令和6年1月に送付予定)

歯周病は、生活習慣病の原因になります!

歯周病は、歯と歯肉の間にたまった細菌が引き起こす歯の感染症です。ほとんど自覚症状がないまま歯肉の炎症が進行し、やがて、歯を支えている骨が溶けて、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

成人では8割前後の人で気が付かないうちに歯周病にかかっているとされ、**喫煙する人、肥満や糖尿病の人では歯周病が悪化しやすい**ため、特に注意が必要です。また、歯周病は歯を失う要因となるだけでなく、動脈硬化を進行させ、全身の病気と関係していることが分かっています。

初期には症状を感じにくいので、定期的に歯科医院を受診して歯と歯茎の間の歯周ポケットの深さをチェックしてもらいましょう。



- ・歯肉の色は薄いピンク
- ・歯肉に弾力がある
- ・ブラッシングしても出血しない
- ・歯肉の色は赤
- ・歯肉が膨らんでいる
- ・ブラッシングで出血する
- ・歯肉の色は赤紫
- ・歯肉が腫れる
- ・ブラッシングで出血や膿が出る
- ・歯がぐらぐらする
- ・歯槽骨が破壊され減少する
- ・歯が抜け落ちる



デンタルケア宣言書

私は、毎食後に歯磨きとデンタルフロスの併用を励行し、兵庫自動車販売店健康保険組合のデンタルケアキャンペーンに参加します。

※宣言対象者

- ・被保険者
- ・中学生以上の被扶養者（被扶養配偶者含む）
1948年（昭和23年）10月1日生まれの方から
2011年（平成23年）4月1日生まれの方まで

ご家族のみの参加も
可能です!

1 キャンペーン参加者 氏名 _____

2 キャンペーン参加者 氏名 _____

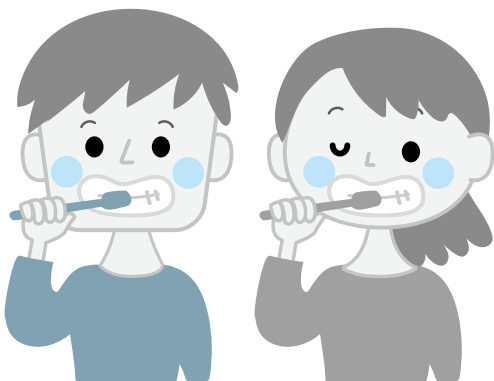
3 キャンペーン参加者 氏名 _____

4 キャンペーン参加者 氏名 _____

5 キャンペーン参加者 氏名 _____

参加者数
人

※ 事業所の健康保険ご担当者にお渡しください。



事業所名称	
営業所及び 部署	
フリガナ	
被保険者名 氏	

☆お客様の個人情報は、デンタルケアキャンペーンのみに使用し、それ以外の目的には使用しません。

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

肋骨リラックスほぐし

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

- 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押すように



回数の目安
2～3回

- 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

やわらか腕回し

脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

- あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

反対側のお尻が浮かないように注意



回数の目安
左右それぞれ
3～5回ずつ

- 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



ポイント

緩やかに大ききのびのび動かしましょう。

- 正面から体を起こす。



【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから

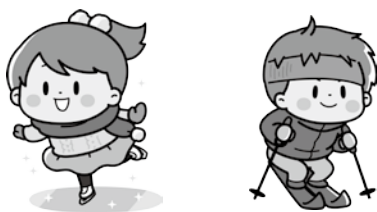
動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。



令和5年度 冬季体育奨励事業のご案内

(アイススケート・スノーパーク)

- ◆アイススケートと、スキー・スノボ・雪あそびなどができる「六甲山スノーパーク」の契約を予定しています。
- ◆詳しくは、11月以降に当健康保険組合のホームページ、または、お勤め先の健康保険事務担当者様までご確認ください。



組合の現況 (令和5年8月末現在)

事業所数		28事業所
被保険者数	計	4,643人
	男	3,833人
	女	810人
被扶養者数		4,148人
平均標準報酬月額	平均	357,168円
	男	378,483円
	女	256,306円
前期高齢者数 (再掲)	計	283人
	被保険者	205人
	被扶養者	78人

旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

日本人に不足しがちなたんぱく質が豊富に取れる、旬の食材を使ったレシピをご紹介します。今回は、食物繊維もたっぷり取れて美容にうれしいメニューです。



Main

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ たんぱく質 18.3g

作り方 所要時間20分

1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で軟らかくなるまで4~5分加熱し水気を取る。

POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- 3 ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

Main

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース



赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。

材料(2人分)

- ごぼう.....1本(100g)
- さつまいも.....1/4本(50g)
- にんじん.....1/3本(50g)
- 豚ロース肉.....2枚(160g)
- 塩、こしょう.....少々
- 片栗粉.....大さじ1/2
- サラダ油.....大さじ3
- A しょうゆ、酒.....各大さじ2
- みりん、砂糖.....各大さじ1
- 水.....各大さじ4
- 白ごま.....少々