

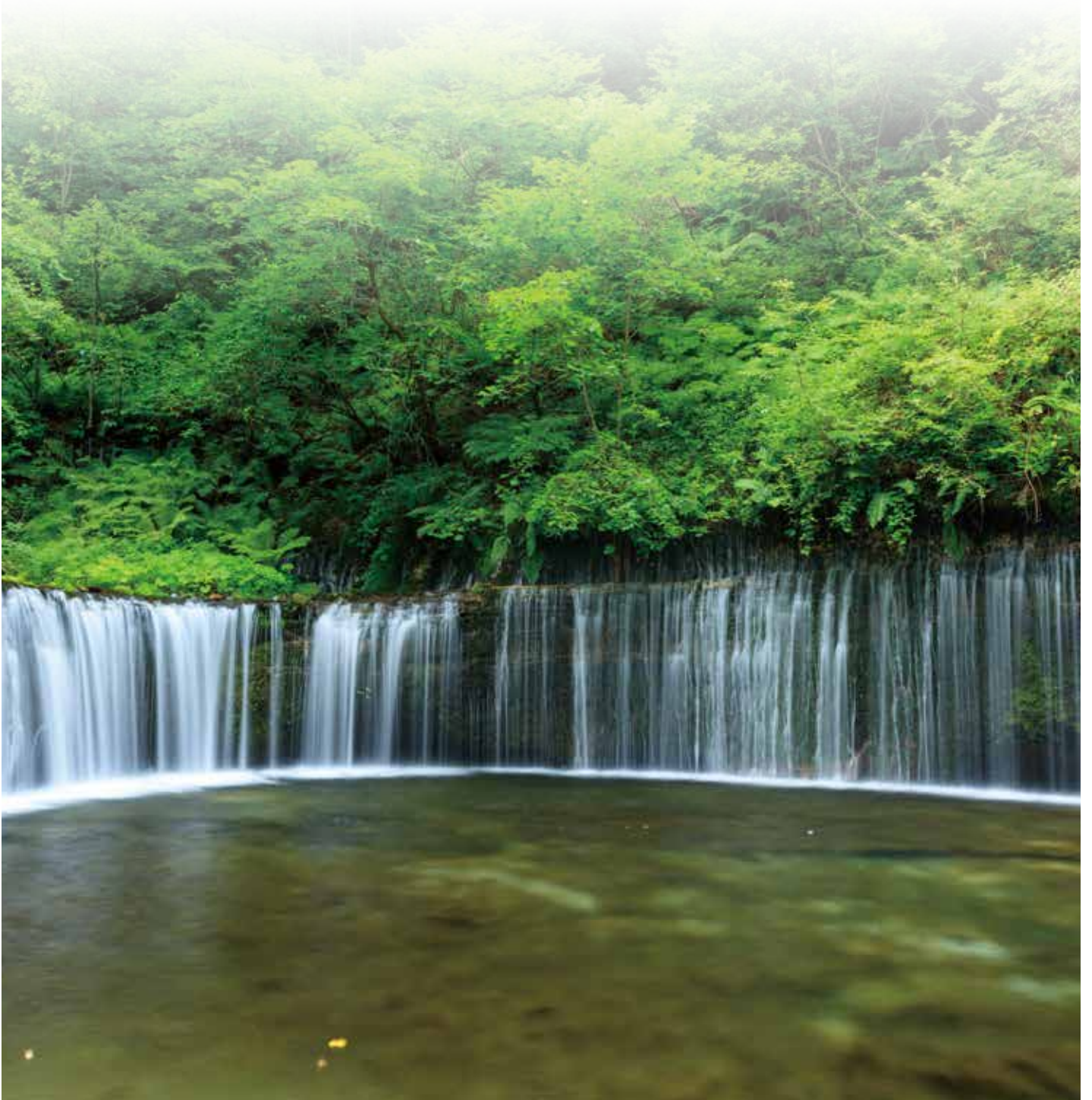
みづほ

けんぽ

ニュース

2022.8

No.265



軽井沢の白糸の滝(長野県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

受診控えの反動で保険給付費が大幅増加

経常収支差引額

7,764万円の赤字に

みづほ健康保険組合の令和3年度決算が、去る7月20日に開催された第178回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の令和3年度の決算は、収入23億9,669万2千円に対し、支出23億1,266万6千円、収支差引き8,402万6千円の決算残金が生じましたが、経常収支で7,764万6千円の赤字決算となりました。

赤字の主な要因は、新型コロナウイルス感染症を警戒した受診控えにより一時的に抑えられていた保険給付費が、反動により大きく増加したこと、高止まりする高齢者医療への納付金です。

高齢者医療への納付金は、依然として健保財政を圧迫する大きな要因となっています。令和4年度は、前々年度の受診控えの影響で負担額が和らぐ見通しですが、これは一時的なものです。団塊の世代がすべて後期高齢者医療に移行する令和7年までは、急激な負担増が続き、健保財政はさらに予断を許さない状況になると見込まれます。

こうした状況から国は、今年10月より、一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担を2割に引き上げることとしました。しかし、現役世代の負担の軽減効果は限定的と言わざるを得ず、高齢者医療への納付金の負担の上限設定など、さらなる施策が望まれます。

このような厳しい健保財政ではありますが、当健保組合では、これまでと同様に健康診断や特定保健指導、予防接種の助成など、効果的な保健事業の実施を通して、皆さまの健康増進、疾病予防に注力してまいります。

皆さまにおかれましても、ジェネリック医薬品のご利用などを通して、医療費の節減にご協力いただくと同時に、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

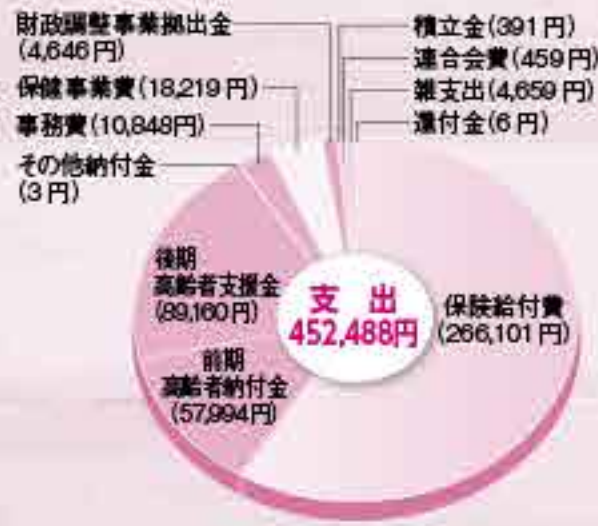
令和3年度 収入支出決算概要

収入	
保険料	2,164,686
国庫負担金収入	979
調整保険料	23,815
繰越金	56,000
繰入金	9,826
国庫補助金収入	13,404
財政調整事業交付金	112,735
雑収入	15,247
合計	2,396,692
経常収入合計	2,189,934

支出	
事務費	55,445
保険給付費	1,360,042
納付金	752,122
前期高齢者納付金	296,406
後期高齢者文	455,699
その他の	17
健康事業費	93,118
通付金	29
財政調整事業提出金	23,746
連合会費	2,348
積立金	2,000
差支	23,816
合計	2,312,666
経常支出合計	2,267,580

決算残金	84,026千円
経常収支差引額	▲77,646千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 (千円)

収入	
保険料	238,337
繰越金	3,500
雑収入	2
合計	241,839

支出	
介護納付金	222,219
還付金	5
合計	222,224
決算残金	19,615千円

組合現況

令和4年3月末現在

- 被保険者数 5,178人 (男性 3,568人、女性 1,610人)
- 平均年齢 44.28歳 (男性 44.65歳、女性 43.46歳)
- 平均標準報酬月額 300,702円 (男性 341,144円、女性 208,820円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,562,922千円



夏こそ
高めよう!

「睡眠力」



夏場は熱帯夜などの条件も重なって睡眠不足になりがち。寝苦しい夏を乗り切るために睡眠力を高めましょう。

睡眠は最大の癒やし 睡眠不足は万病のもと

睡眠不足で「だるい、調子が悪い」という経験は誰もがもつ。実は睡眠不足が続いたときの脳の機能の低下は、お酒を飲んで軽く酔っている状態に相当するといわれます。

睡眠中は脳を休ませるだけでなく、成長ホルモンを分泌して体の修復を行うため、良質な睡眠は人体に欠かせません。睡眠不足は免疫力を低下させ、心の健康にも悪影響を与えるなど、万病のもとになります。

睡眠環境を整え、生活習慣を改善することで睡眠力を高めて、暑い夏を乗り切りましょう。

睡眠力を高めるには?

睡眠環境

- 冷え過ぎに注意しながら室温や寝具を調節して体温を下げやすい環境を整えます。
- エアコンは就寝1時間前に26℃に設定
- 壁際に扇風機を置いて空気を循環させる



生活習慣

- 昼と夜で体温差ができるように、昼間はできるだけ体を動かすようにしましょう。
- 就寝3時間前までに有酸素運動を
- 夕食は就寝2～3時間前までに



HOW to 快眠 オススメ快眠テクニック!

●寝具にこだわる

睡眠中は一晩にコップ1杯以上の汗をかきます。麻やシルクなどの吸湿性に優れた清潔な寝具の方が汗を蒸発させやすく、快適です。

●シャワーよりお風呂

就寝2時間ほど前に38～40℃前後のお風呂にゆっくり入ると、就寝時に脳の温度が下がりやすく快眠につながります。

●就寝前に水分補給

就寝前にコップ1杯の水で水分補給を。冷たい水を飲み過ぎると血行が悪くなるため、常温で飲むのがお勧めです。

●光で体内時計を調整

朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセット。就寝前はテレビやスマホの使用を控えて、脳を覚醒させないことが大切です。

●頭と足に温度差を

頭と足の温度差が4℃になったときに最も快適に眠れるとされています。枕用冷却ジェルを使うなど頭が涼しくなる工夫をしてみましょう。

あなたの睡眠力は
大丈夫?

ドクターが
ズバリ
答える!

ビールで水分補給はできる? 正しい熱中症予防

熱中症の陰に脱水症あり
「かくれ脱水」に要注意

暑い時期は、熱中症のリスクが高まる。熱中症とは、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体にとりすぎた熱がたまってしまふ状態のこと。「熱中症の陰には脱水症が潜んでいます」と話すのは、熱中症に詳しい、済生会横浜市東部病院の谷口英喜先生だ。

何らかの原因で体内の水分が減少し、バランスが崩れてしまうと脱水症と呼ばれる状態に。単なる水分不足ではなく、水分と同時に電解質も失われるため、体の機能を正常に保てなくなる。進行するまで症状が出ていく、「かくれ脱水」になっていることも。

「かくれ脱水を防ぐには、一度にたくさんではなく、少しずつ小まめに、水分を補給することが大切です。小まめに補給して筋肉に水分を蓄えておけば、急に発汗量が増え

ても体が対応でき、熱中症を防げます。水分補給というと、スポーツ飲料や経口補水液が思い浮かびますが、通常時に飲んでいると、糖分や塩分の取り過ぎになることがあります。特に脱水傾向がない場合は真水や、日頃から飲み慣れているコーヒーや紅茶でもよいです」(谷口先生)。

もしかしら「かくれ脱水」?

脱水症チェックリスト

- 爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 口の中が乾燥している
- 舌の表面に亀裂がある
- 皮膚に張りがない
- 手足が冷たくなっている
- 舌の赤みが強い
- 舌が白いものに覆われている
- (新生児の場合) おでこがくぼむ

出典: 脱水!「かくれ脱水」要対策

2つ以上該当したら、
脱水症の可能性大!



医師 / 谷口 英喜
済生会横浜市東部病院
救急支援センター長 / 学
務部長、東京医療保健
大学大学院客員教授、脱
水症・熱中症等の専門家
として、メディアに多数出演。

夏場は「ビールで水分補給」と言いたくなるが、谷口先生いわく、「アルコール類には強い利尿作用があり、単体では水分補給にはなりません。水と一緒に飲むなどすれば、脱水の進行と二日酔いの予防にはなりますが、十分な水分補給とは言いきれません」とのこと。アルコール類の飲み過ぎは脱水を促すほか、尿酸を増やし、痛風の発症や動脈硬化、高血圧などのリスクも高める。自己流ではなく、正しい水分補給で熱中症を予防しよう。

*1 電解質: 体内に存在するミネラルのうち、体液中に溶け込んで、体内で水分調節や筋力の働きをサポートする物質のこと

熱中症予防のための

正しい水分補給 3つのポイント

1

1日に必要な水分摂取量 = 自分の体重(kg) × 40ml^{*2}を目安に、「半分を食事、半分以上を飲料から」摂取する



2

飲料の場合、1回当たり100～200mlを1日8回以上、小まめに摂取する



3

汗をかいたときには、水分だけでなく塩分などの電解質も一緒に補給する



*2 体重60kgの人の場合、60 × 40ml = 2,400mlが1日に必要な水分量



医療費適正化にご協力をお願いいたします!!

適切かつ効率的に受診する「適正受診」で、医療費や家計負担を抑えることができます。疲弊する救急医療の現場の改善にもつながる適正受診のポイントを押さえておきましょう。

はしご受診はやめましょう!

同じ病気で複数の医療機関にかかることを「はしご受診」といいます。医療機関を変えるごとに初診料がかかり、医療費が無駄になるだけでなく、同じような検査を何度もすることになるので**身体にも負担**がかかります。



かかりつけ医をもちましょう!

信頼できる「かかりつけ医」がいれば、病歴などが蓄積でき、必要に応じて大きな病院を紹介してもらうこともできます。はしご受診の抑止にもなります。



できるだけ診療時間内に受診しましょう!

休日や標榜時間外に受診すると、それだけで**増料金**がかかります。急病でなければ、なるべく標榜時間内に受診するように心掛けましょう。



薬を正しく使いましょう!

医師の指示以上にたくさんの薬を欲しがったり、自己判断で薬を使用したりすることは、**身体に悪影響**を与える場合があります。また**余分な薬は医療費の無駄遣い**になります。



多種・多量投与の危険性

多種・多量投与とは?

1人の患者さんが、同じ時期に複数の病院で受診した場合、類似している薬効のお薬をそれぞれの病院より処方してもらい飲むこと、また、お薬を一度に大量に飲むことを指します。同期間に複数の医療機関で受診をする場合は、既に飲んでいる薬について医師や薬剤師に相談ください。

めまいや嘔吐などを発症する。

薬の飲み合わせにより**副作用が生じる可能性**がある

胃腸や肝臓の障害を起こすことがある。

薬の効力が消えてしまう。



厚生労働省「上手な医療のかかり方.jp」公式ウェブサイトはこちら <https://kakarikata.mhlw.go.jp>

整骨院・接骨院は病院や診療所等の医療機関ではありません!

健康保険は次の場合に限り使えます。

- 急性などの外傷性の打撲・捻挫及び挫傷(肉離れなど)、骨折・脱臼
※骨折・脱臼については医師の同意が必要です。(応急処置を除く)
- 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み

整骨院・接骨院で健康保険を使うときは、

- 何が原因で負傷したのかを正しく伝えましょう!
- 療養費支給申請書には必ず自分で署名又は捺印をしましょう!
- 領収書は必ずもらって保管しておきましょう!
- 治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう!

日常生活からくる疲労・肩こり・体調不良やスポーツによる筋肉疲労・筋肉痛などは**全額自己負担**になります。



診療報酬改定で

4月から医療費が一部変わりました

診療報酬 +0.43%
薬価 -1.35%

診療報酬の改定により、令和4年4月から健康保険で受ける医療の価格が見直されました。

診療報酬改定とは

健康保険で受ける医療は、国が価格を決めており、全国一律です。この医療の価格のことを「診療報酬」といいます。

診療報酬は医療の進歩や経済状況、社会情勢、進むべき医療制度等を踏まえて見直しが行われます。これが「診療報酬改定」です。

今回の改定で変わった主なポイント

下記の内容以外にもさまざまな項目で見直しが行われています。

感染対策の取り組み

年1回の感染症発生への訓練への参加など、感染防止対策の実施や発熱患者の外来診療を行う診療所では、加算があります。

外来感染対策向上加算

- 患者1人につき、月1回 + 60円



オンライン診療

情報通信機器を使用した診療が恒久化され、医療機関を問わず初診からオンラインで受診ができます。

- 初診 2,510円
- 再診 730円
- 外来診療 730円



リフィル処方箋の導入

症状が安定している場合に、医師の診察なしで同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができます。利用回数の上限は3回です。

リフィル処方箋の場合は、3回まで直接調剤薬局で薬を受け取れる

医療機関 診療、リフィル処方箋発行

調剤薬局 調剤(1回目)

調剤薬局 調剤(2回目)

調剤薬局 調剤(3回目)



不妊治療の保険適用

不妊治療が保険適用となり、人工授精や体外受精などの生殖補助医療についても健康保険で受けられるようになりました。

一般不妊治療

- タイミング法
- 人工授精

生殖補助医療

- 採卵・採精
- 体外受精・顕微授精
- 受精卵・胚培養
- 胚凍結保存
- 胚移植



など

◆ 健康保険で治療を受ける場合は年齢により回数の制限があります。

年齢制限 治療開始時に女性の年齢が43歳未満

- 回数の上限 ● 40歳未満…1児につき通算6回まで
- 40歳以上 43歳未満…1児につき通算3回まで

紹介状なしの受診の定額負担の見直し

紹介状なしで受診した場合に医療費とは別に負担する定額負担の額が引き上げられ、対象となる医療機関の範囲が見直されます。

定額負担

- 初診 医科 7,000円 歯科 5,000円
- 再診 医科 3,000円 歯科 1,900円

対象病院

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

※実施は令和4年10月からです。



2 旧国鉄
手宮線跡地

1880(明治13)年に開通し、北海道と小樽の開拓・発展に大きく寄与した国鉄手宮線。1985(昭和60)年に廃線となった後は、線路などの鉄道施設をそのまま残し、線路沿いを散策路として整備されている。



当時の駅を復元した休憩所「色内駅跡地」。

1 小樽堺町通り商店街



国道として繁栄を支えてきた堺町通りには、当時をほうふつとさせる古い商家や洋館が多く残る。現在は、それらの歴史的建造物などを利用したカフェや土産店が並ぶ、人気の観光スポット。

4 小樽運河

北海道開拓の玄関口として発展した小樽のシンボル。本来の役目を終えた後、1986(昭和61)年に一部が埋め立てられ、散策路として整備され、63基のガス灯が設置された。倉庫はレストランなどの商業施設として利用されている。



夜間はガス灯によりライトアップされる。運河に映るレンガ造りの倉庫群が、よりノスタルジックな雰囲気。

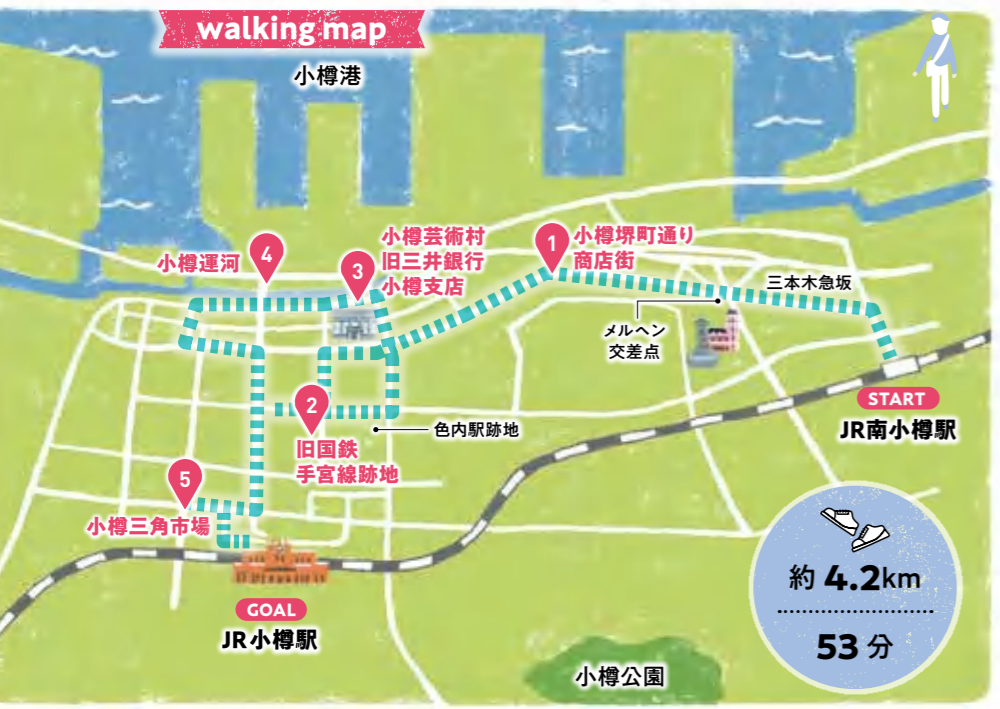
5 小樽三角市場

土地と屋根が三角の形をしていることが名前の由来の魚市場。海産物だけでなく野菜や果物も買える。市場で買った商品は、その場で調理してオリジナル丼にすることも可能。

DATA 時間:6:00~17:00(食事は7:00~) ※店舗により異なる/休:無休、年末年始/電話:0134-23-2446



walking map



約4.2km
53分

3 小樽芸術村
旧三井銀行小樽支店

最盛期は25行もの銀行があった金融の街、小樽の繁栄を象徴する歴史的建造物。内部も見学可能。重厚な石積みの外観と、吹き抜けに回廊が巡り、天井の石こう飾りが美しい内観が特徴。2022(令和4)年に重要文化財に指定。

DATA 時間:9:30~17:00(11~4月は10:00~16:00) ※入場は閉館30分前まで/休:無休(11~4月は水曜(祝日の場合は翌日))、年末年始/電話:0134-31-1033



地下にある貸金庫室には、分厚い金属製の扉が。

異国情緒漂う
ノスタルジックな港町

北海道の海の玄関口として栄えた小樽は、昭和初期にかけて金融機関や船会社、商社などが進出し、北海道発展の基礎をつくった港町だ。運河や石造りの建物、洋館など、異国情緒を感じながらのウォーキングができる。

小樽の夏は爽やかな気候で過ごしやすく、観光ハイシーズンとなる。近年は日中、真夏日になることも多いが、夕方になると海風が吹いて涼しくなるため、羽織る物を用意していくと安心だ。坂道や石畳が多いので、靴は履き慣れたスニーカーが良いだろう。

スタート地点の「JR南小樽駅」から三本木急坂を下ると、レトロな蒸気時計や石造りの常夜灯のあるメルヘン交差点が見えてくる。ここから約1・3km続く「小樽堺町通り商店街」は、倉庫や古民家をリノベーションした魅力的なカフェや土産店が並ぶスポットだ。昭和初期ごろまで、「小樽運河」周辺には金融機関が立ち並び、北のウォール街と呼ばれていた。「旧国鉄手宮線跡地」や、重要文化財の「小樽芸術村 旧三井銀行小樽支店」は、当時の栄華を今に

伝えるものだ。しかし、主要産業の一つであったニシンの漁獲量激減や石炭の需要低下、運送手段の変化などの要因により、1960年代半ばには海運業者や銀行が去り、小樽市は衰退の一途をたどる。空いた建物を壊す費用もなく、歴史的建造物はそのまま残ってしまったというわけである。

しかし、これらを観光目的として利用する契機となったのが、小樽運河の散策路としての整備だった。繁栄時の遺構を観光目的に再利用することで、小樽は観光地として再生を遂げたのだ。「繁栄と衰退と再生」の歴史に思いをはせれば、ウォーキングもよりいっそう楽しくなるだろう。コースの最後は「小樽三角市場」へ。ウニ、ホッキ貝、ホッケなど新鮮な海産物を購入し、自分好みの丼を堪能しよう。

※営業時間などデータは変更される場合があります。
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

健康保険 の手続き

早分かり



「出産育児一時金」等と「出産手当金」

- 被保険者が出産したときは「出産育児一時金」が、被扶養者が出産したときは「家族出産育児一時金」が支給される
- 「直接支払制度」を利用すれば、医療機関の窓口での支払い額が出産育児一時金との差額のみで済む
- 被保険者が出産で仕事を休み、その間給料が受けられないときは「出産手当金」が支給される

Q

実際にかかった出産費用の方が、出産育児一時金よりも少なかった場合はどうなりますか？

A

差額を支給しますので、申請してください。

実際にかかった出産費用が出産育児一時金の額を下回るときは、差額を支給します。健保組合が医療機関に出産育児一時金を支払った際に、被保険者に「支給決定通知書」が届きますので、金額等を確認しましょう。出産費用が出産育児一時金の額より少なければ、「出産育児一時金差額支給申請書」を健保組合に提出してください。

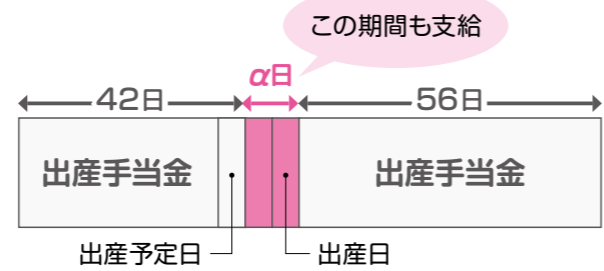
Q

出産予定日より遅れて出産したときは、出産手当金の支給期間はどのようになりますか？

A

遅れた期間についても出産手当金の支給対象になります。

出産予定日より遅れて出産した場合の支給期間は、「出産予定日前42日（多胎妊娠の場合は98日）」+「出産予定日から遅れた出産日までの日数」+「出産日後56日」となります。



Q

退職後に出産した場合の給付について教えてください。

A

被保険者だった人が条件を満たしていれば、退職後も給付を受けられます。

1年以上継続して被保険者だった人が、退職後6ヵ月以内に出産した場合は、出産育児一時金が支給されます。任意継続被保険者の資格を失った人についても、任意継続被保険者の資格取得日前に1年以上継続して被保険者だった場合は、出産育児一時金が支給されます。

なお、出産時に家族の被扶養者になっているときには、家族の加入する健保組合か被保険者だった健保組合か、どちらか一方に申請して給付を受けます。出産時に国民健康保険に加入している場合も、加入中の国民健康保険が加入していた健保組合か、いずれかの給付を受けます。

出産手当金については、1年以上継続して被保険者だった人が、退職時に現に出産手当金の支給を受けているか支給を受ける条件を満たしている場合は、在職中と同様、出産手当金が支給されます。



産休・育休中は、事業主の申し出により、被保険者負担分、事業主負担分ともに健康保険料が免除されます。なお、令和4年10月から保険料免除の要件が変わり、月末時点で復職していても、月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されるようになります。また、賞与からの保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り免除の対象となります。産休が終わった後、育休に入る場合には、雇用保険の育児休業給付金があります。生まれた赤ちゃんは、健康保険の被扶養者にすることができます。会社を通じて健保組合へ届け出てください。

出産をしたときの給付と手続き

正常な妊娠・出産は病気ではないため保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では「出産育児一時金」等や「出産手当金」の制度を設けて、出産にかかる費用を補助しています。

● 出産にかかる費用を補助する出産育児一時金

● 被保険者・被扶養者が出産したときは、出産育児一時金（家族出産育児一時金）が支給されます。万が一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）を経過していれば、支給対象となります。出産育児一時金を健保組合が直接医療機関に支払う「直接支払制度」の仕組みを利用すれば、医療機関の窓口では、実際の出産費用と出産育児一時金との差額を負担するだけで済みます。「直接支払制度」を利用せずに、出産後に本人が出産育児一時金を受け取ることもできます。

● 出産で仕事を休んだときの「出産手当金」

被保険者が出産のために仕事を休んで給料が受けられないときには、「出産手当金」が支給されます。支給期間は、出産日（実際の出産が出産予定日より後の場合は出産予定

出産育児一時金

- 1児につき42万円**
（産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は40万8千円）
※被扶養者が出産したときも同額の「家族出産育児一時金」を支給します。
※多胎児を出産した場合は、胎児数分支給します。
- 医療機関に健保組合から直接支払うとき
（直接支払制度を利用して窓口負担を軽くしたいとき）
退院までの間に、医療機関と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。
※医療機関ではなく、健保組合へ利用申請する「受取代理」も、窓口負担額が出産育児一時金との差額のみで済む仕組みですが、利用できる医療機関が限られているため事前に確認が必要です。
- 後から受け取るとき
直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

出産手当金

- 休んだ日1日につき、次の額が支給されます。
「直近12ヵ月の標準報酬月額平均額の30分の1に相当する額」の3分の2に相当する額
※支給対象は健康保険の被保険者で、被扶養者は対象外です。
※給料を受けている場合も、出産手当金の額より少ないときは、その差額が支給されます。
※直近の被保険者期間が12ヵ月に満たない場合は、次のいずれか低い額の3分の2に相当する額となります。
①支給開始日以前の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額
②支給開始日の属する年度の前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額
- 「出産手当金支給申請書」に事業主と医師などの証明を受けて、健保組合に提出します。



生活習慣病
予防のための
ヘルシー
旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう!

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、国際中醫師



脂質異常症を防ぐ
脂肪を抑えて満足感のあるレシピ

夏野菜とたこの冷やしおでん


脂質異常症は、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が高くなる生活習慣病で、動脈硬化を進展させ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞のリスクを高めます。脂質異常症を予防する食事のポイントは、脂肪の質と量。肉の脂身やバターなどの飽和脂肪酸を控え、魚介類や大豆製品を食べるようにしましょう。また、食物繊維は血中コレステロールを下げる働きがあるので、野菜やきのこ類もお薦めです。

Main
夏野菜とたこの
冷やしおでん

■184kcal ■脂質0.9g ■塩分相当量3.4g ※すべて1人分

塩分控えめの味付けながら、たことトマトのうま味で味の満足感が得られる、彩り豊かな冷やしおでん。冷やすことで、塩味をより強く感じられます。かみ応えがあって低脂肪・高たんぱくのたこは、脂質異常症予防にピッタリの健康食材。旬の野菜もたっぷり食べられます。

旬食材 **まだこ**



日本で一般的に食べられているたこ。一年中流通していますが、瀬戸内エリアでは6～8月が旬とされています。以前は「コレステロールが多い食材」とされていましたが、現在は、豊富に含まれるタウリンにコレステロール値を下げる働きがあることが分かっています。タウリンには動脈硬化予防だけでなく、夏バテ、二日酔いの予防効果が期待できます。

- 材料** (2人分)
- ゆでだこ..... 120g (足2本)
 - なす..... 1本
 - かぼちゃ..... 100g
 - とうもろこし..... 1/2本
 - オクラ..... 4本
 - ミニトマト..... 8個
 - A 白だし..... 大さじ2.5
 - 水..... 2.5カップ
 - 練りがらし..... 適量

旬食材 **えだまめ**



成熟する前に収穫された大豆のことで、栄養学の観点からは「豆類」ではなく「野菜類」に分類されます。豊富に含まれるビタミンB₁は、体内で糖質をエネルギーに変えるのに不可欠なので、生活習慣病予防のために積極的に食べたい食材です。

- 材料** (2人分)
- えだまめ..... 200g
 - 塩(もみ込み用・ゆで用)..... 小さじ2
 - かにかま..... 2本
 - たまねぎ..... 1/8個
 - A レモン汁、酢..... 各大さじ1
 - ごま油..... 小さじ1
 - 塩、こしょう..... 少々

作り方 ●調理時間10分(冷やし時間除く)

- 1 えだまめのさやの両端を切り落とし、塩小さじ1をふりかけ、よくもむ。水500mlを鍋で沸かし、塩小さじ1とえだまめを入れて、3～5分ゆでる。お湯を切り、さやから取り出す。
- 2 かにかまは1cm幅に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加え、冷蔵庫で20分以上冷やし味をなじませる。

作り方 ●調理時間25分(冷やし時間除く)

1 ゆでだこに竹串を刺す。なすは縦半分に切り、皮目に格子状の切り込みを入れる。かぼちゃは4cm角に切り、面取りをして皮をとるところをむく。とうもろこしは輪切りにする。オクラは塩少々(分量外)を振り、もみ洗いする。ミニトマトは湯むきをする。

POINT

トマトやなすなどの皮が固い野菜は、湯むきや切り込みを入れることで、味が染みやすくなり、塩分を控えめにしてもおいしくできます。ミニトマトの湯むき方法は、次の通りです。①ヘタを取る ②ヘタの反対側に切り込みを入れる ③熱湯をかける ④冷水に入れ、剥がれた部分から手で皮をむく。

2 Aを煮立て、ゆでだこ、かぼちゃ、とうもろこし、なすを入れ10分煮る。オクラを加えさらに1分煮る。粗熱が取れたら、ミニトマトを加え冷蔵庫で冷やす。

3 器に盛り付け、練りがらしを添える。



Side
えだまめとかにかまの
和風サラダ

■112kcal ■脂質7.8g ■塩分相当量1.3g ※すべて1人分

酸っぱさが食欲を増進してくれる、夏らしい色鮮やかなサラダ。ごま油の風味がポイントです。

脳が目覚める

パズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A~Gに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？

1	2		3	4	
	A			B	
5		6			
7		8		9	10
		11		12	
13	14		15		16
	17	18		19	
20			21		
	G				C

タテのカギ

- ご飯を炊き保温する家電製品
- リアルなプラモデルなどの類い
- 道のコーナー部分は曲がり〇〇
- 水溶液の濃さを数値化したもの
- 大きな道路にある仕切りは中央〇〇〇〇〇
- 大きな口が特徴的な水辺の動物
- まぐろを具にした巻きずし
- 図形の問題を解く数学のジャンルは〇〇学
- 歴史が長くずっと繁盛しているお店
- 銀行などから資金を融通してもらうこと
- たき火やストーブでとるもの

ヨコのカギ

- 英語で「プラム」、漢字で「李」
- 成功率0%なら〇〇〇性は皆無
- ゴルフコース上にもある大きな水たまり
- ワインの原材料にする定番のフルーツ
- ガスや水道のパイプを配置すること
- 川にある堤防の別名
- 英語にするとホースパワー
- 囲碁や将棋のプロ
- 弥生時代に建てられた〇〇〇〇式倉庫
- トラック後部の収納スペース
- 白と黒の間の干支
- 本などにメモとして貼る粘着力の弱い紙片
- 東北の古い家にいるといわれる妖怪は〇〇〇童

回答欄 A B C D E F G

令和4年度 施設利用のご案内

当健保組合では、今年度は以下の施設と利用契約を結びました。

施設名	場所	一般料金	利用料金	小人の定義	利用期間
デカパトス in Rokko Island (078)-857-1170	神戸市東灘区向洋町中8-1 六甲ライナー「マリノパーク」駅 下車すぐ	大人 1,800円	大人 850円	幼児: (満4歳以上 小学生未満) 3歳以下は無料	7月9日(土)~9月11日(日) 9月5日(月)~9日(金)は休園 10:00~18:00(受付は16:00まで) 荒天時休園あり
		中学生 1,100円	中学生 500円		
		小学生 900円	小学生 400円		
		幼児 600円	幼児 250円		
尼崎スポーツの森 ウォーターパーク アマラーゴ (06)-6412-1655	尼崎市扇町43	大人 1,300円	大人 600円	未就学児:無料 (大人1人につき 未就学児2名 まで)	7月9日(土)~7月10日(日) 7月16日(土)~9月4日(日) 9月10日(土)~9月11日(日) 9:00~18:00(受付は17:00まで) 荒天時休園あり
		中学生 800円	中学生 350円		
		小学生 700円	小学生 300円		
		無料駐車場あり			
浜の宮市民プール (079)-424-6635	加古川市尾上町口里817	大人 800円	大人 360円	小人:満3歳~ 小学生 小学生以下同 伴が必要	7月2日(土)~9月4日(日) 9:00~18:00(受付は17:00まで) 荒天時休園あり
		小人 400円	小人 180円		
但馬竹野浜 (海水浴場・休憩所) (0796)-47-1080	豊岡市竹野町竹野17-22 JR山陰本線竹野駅下車 竹野浜茶屋	大人 900円	大人 350円	大人:中学生以上	7月16日(土)~8月21日(日) たけの観光協会ホームページ (http://takenohama.com)を 検索し詳細を確認してください。
		小学生 650円	小学生 220円		
		幼児 400円	幼児 70円		

利用方法 利用整理券は前もって事業所担当者様にお申し出ください(枚数に限りがありますので、なるべく使用枚数をお申し込みください)。

その他 利用期間終了後の未使用券は利用期間終了後10月18日までに当健保組合に返却してください。新型コロナウイルス感染拡大等で利用期間、時間など急ぎ変更される場合もありますので利用前に各施設HPでご確認をお願いします。

オンライン卒煙プログラム

禁煙に挑戦してみませんか?

招待コード 425534

今ならプログラム参加費が **¥0 無料!**

[申込み期限] **2023年2月28日(火)まで**

禁煙に導く3つのサポート

- 1 卒煙カウンセラーによるオンライン面談
- 2 医師開発のアプリでサポート
- 3 禁煙補助薬は自宅に配送

問合せ先 **ascore(アスコア) 卒煙サポートチームまで ascore@cureapp.jp**
対応時間:月曜~金曜10:00~17:00 (土日祝日休、その他弊社が規定する休日を除く)

詰碁

黒先でどうなりますか。
ヒント 手順に注意です。
(10分で初段)

出題/五段 伊藤優詩

詰将棋

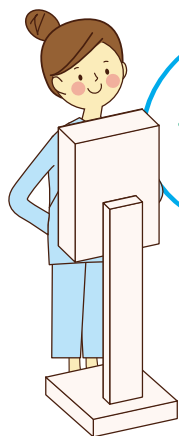
持駒: 王 飛 銀
ヒント 4筋に逃がさないように。
(10分で4級)

出題/五段 山下カズ子

碁盤

【正解】黒先白死

【解説】《碁盤》黒先から王1打ち、白2から王1打ち、黒3から王1打ち、白4から王1打ち、黒5から王1打ち、白6から王1打ち、黒7から王1打ち、白8から王1打ち、黒9から王1打ち、白10から王1打ち、黒11から王1打ち、白12から王1打ち、黒13から王1打ち、白14から王1打ち、黒15から王1打ち、白16から王1打ち、黒17から王1打ち、白18から王1打ち、黒19から王1打ち、白20から王1打ち、黒21から王1打ち、白22から王1打ち、黒23から王1打ち、白24から王1打ち、黒25から王1打ち、白26から王1打ち、黒27から王1打ち、白28から王1打ち、黒29から王1打ち、白30から王1打ち、黒31から王1打ち、白32から王1打ち、黒33から王1打ち、白34から王1打ち、黒35から王1打ち、白36から王1打ち、黒37から王1打ち、白38から王1打ち、黒39から王1打ち、白40から王1打ち、黒41から王1打ち、白42から王1打ち、黒43から王1打ち、白44から王1打ち、黒45から王1打ち、白46から王1打ち、黒47から王1打ち、白48から王1打ち、黒49から王1打ち、白50から王1打ち、黒51から王1打ち、白52から王1打ち、黒53から王1打ち、白54から王1打ち、黒55から王1打ち、白56から王1打ち、黒57から王1打ち、白58から王1打ち、黒59から王1打ち、白60から王1打ち、黒61から王1打ち、白62から王1打ち、黒63から王1打ち、白64から王1打ち、黒65から王1打ち、白66から王1打ち、黒67から王1打ち、白68から王1打ち、黒69から王1打ち、白70から王1打ち、黒71から王1打ち、白72から王1打ち、黒73から王1打ち、白74から王1打ち、黒75から王1打ち、白76から王1打ち、黒77から王1打ち、白78から王1打ち、黒79から王1打ち、白80から王1打ち、黒81から王1打ち、白82から王1打ち、黒83から王1打ち、白84から王1打ち、黒85から王1打ち、白86から王1打ち、黒87から王1打ち、白88から王1打ち、黒89から王1打ち、白90から王1打ち、黒91から王1打ち、白92から王1打ち、黒93から王1打ち、白94から王1打ち、黒95から王1打ち、白96から王1打ち、黒97から王1打ち、白98から王1打ち、黒99から王1打ち、白100から王1打ち、黒101から王1打ち、白102から王1打ち、黒103から王1打ち、白104から王1打ち、黒105から王1打ち、白106から王1打ち、黒107から王1打ち、白108から王1打ち、黒109から王1打ち、白110から王1打ち、黒111から王1打ち、白112から王1打ち、黒113から王1打ち、白114から王1打ち、黒115から王1打ち、白116から王1打ち、黒117から王1打ち、白118から王1打ち、黒119から王1打ち、白120から王1打ち、黒121から王1打ち、白122から王1打ち、黒123から王1打ち、白124から王1打ち、黒125から王1打ち、白126から王1打ち、黒127から王1打ち、白128から王1打ち、黒129から王1打ち、白130から王1打ち、黒131から王1打ち、白132から王1打ち、黒133から王1打ち、白134から王1打ち、黒135から王1打ち、白136から王1打ち、黒137から王1打ち、白138から王1打ち、黒139から王1打ち、白140から王1打ち、黒141から王1打ち、白142から王1打ち、黒143から王1打ち、白144から王1打ち、黒145から王1打ち、白146から王1打ち、黒147から王1打ち、白148から王1打ち、黒149から王1打ち、白150から王1打ち、黒151から王1打ち、白152から王1打ち、黒153から王1打ち、白154から王1打ち、黒155から王1打ち、白156から王1打ち、黒157から王1打ち、白158から王1打ち、黒159から王1打ち、白160から王1打ち、黒161から王1打ち、白162から王1打ち、黒163から王1打ち、白164から王1打ち、黒165から王1打ち、白166から王1打ち、黒167から王1打ち、白168から王1打ち、黒169から王1打ち、白170から王1打ち、黒171から王1打ち、白172から王1打ち、黒173から王1打ち、白174から王1打ち、黒175から王1打ち、白176から王1打ち、黒177から王1打ち、白178から王1打ち、黒179から王1打ち、白180から王1打ち、黒181から王1打ち、白182から王1打ち、黒183から王1打ち、白184から王1打ち、黒185から王1打ち、白186から王1打ち、黒187から王1打ち、白188から王1打ち、黒189から王1打ち、白190から王1打ち、黒191から王1打ち、白192から王1打ち、黒193から王1打ち、白194から王1打ち、黒195から王1打ち、白196から王1打ち、黒197から王1打ち、白198から王1打ち、黒199から王1打ち、白200から王1打ち、黒201から王1打ち、白202から王1打ち、黒203から王1打ち、白204から王1打ち、黒205から王1打ち、白206から王1打ち、黒207から王1打ち、白208から王1打ち、黒209から王1打ち、白210から王1打ち、黒211から王1打ち、白212から王1打ち、黒213から王1打ち、白214から王1打ち、黒215から王1打ち、白216から王1打ち、黒217から王1打ち、白218から王1打ち、黒219から王1打ち、白220から王1打ち、黒221から王1打ち、白222から王1打ち、黒223から王1打ち、白224から王1打ち、黒225から王1打ち、白226から王1打ち、黒227から王1打ち、白228から王1打ち、黒229から王1打ち、白230から王1打ち、黒231から王1打ち、白232から王1打ち、黒233から王1打ち、白234から王1打ち、黒235から王1打ち、白236から王1打ち、黒237から王1打ち、白238から王1打ち、黒239から王1打ち、白240から王1打ち、黒241から王1打ち、白242から王1打ち、黒243から王1打ち、白244から王1打ち、黒245から王1打ち、白246から王1打ち、黒247から王1打ち、白248から王1打ち、黒249から王1打ち、白250から王1打ち、黒251から王1打ち、白252から王1打ち、黒253から王1打ち、白254から王1打ち、黒255から王1打ち、白256から王1打ち、黒257から王1打ち、白258から王1打ち、黒259から王1打ち、白260から王1打ち、黒261から王1打ち、白262から王1打ち、黒263から王1打ち、白264から王1打ち、黒265から王1打ち、白266から王1打ち、黒267から王1打ち、白268から王1打ち、黒269から王1打ち、白270から王1打ち、黒271から王1打ち、白272から王1打ち、黒273から王1打ち、白274から王1打ち、黒275から王1打ち、白276から王1打ち、黒277から王1打ち、白278から王1打ち、黒279から王1打ち、白280から王1打ち、黒281から王1打ち、白282から王1打ち、黒283から王1打ち、白284から王1打ち、黒285から王1打ち、白286から王1打ち、黒287から王1打ち、白288から王1打ち、黒289から王1打ち、白290から王1打ち、黒291から王1打ち、白292から王1打ち、黒293から王1打ち、白294から王1打ち、黒295から王1打ち、白296から王1打ち、黒297から王1打ち、白298から王1打ち、黒299から王1打ち、白300から王1打ち、黒301から王1打ち、白302から王1打ち、黒303から王1打ち、白304から王1打ち、黒305から王1打ち、白306から王1打ち、黒307から王1打ち、白308から王1打ち、黒309から王1打ち、白310から王1打ち、黒311から王1打ち、白312から王1打ち、黒313から王1打ち、白314から王1打ち、黒315から王1打ち、白316から王1打ち、黒317から王1打ち、白318から王1打ち、黒319から王1打ち、白320から王1打ち、黒321から王1打ち、白322から王1打ち、黒323から王1打ち、白324から王1打ち、黒325から王1打ち、白326から王1打ち、黒327から王1打ち、白328から王1打ち、黒329から王1打ち、白330から王1打ち、黒331から王1打ち、白332から王1打ち、黒333から王1打ち、白334から王1打ち、黒335から王1打ち、白336から王1打ち、黒337から王1打ち、白338から王1打ち、黒339から王1打ち、白340から王1打ち、黒341から王1打ち、白342から王1打ち、黒343から王1打ち、白344から王1打ち、黒345から王1打ち、白346から王1打ち、黒347から王1打ち、白348から王1打ち、黒349から王1打ち、白350から王1打ち、黒351から王1打ち、白352から王1打ち、黒353から王1打ち、白354から王1打ち、黒355から王1打ち、白356から王1打ち、黒357から王1打ち、白358から王1打ち、黒359から王1打ち、白360から王1打ち、黒361から王1打ち、白362から王1打ち、黒363から王1打ち、白364から王1打ち、黒365から王1打ち、白366から王1打ち、黒367から王1打ち、白368から王1打ち、黒369から王1打ち、白370から王1打ち、黒371から王1打ち、白372から王1打ち、黒373から王1打ち、白374から王1打ち、黒375から王1打ち、白376から王1打ち、黒377から王1打ち、白378から王1打ち、黒379から王1打ち、白380から王1打ち、黒381から王1打ち、白382から王1打ち、黒383から王1打ち、白384から王1打ち、黒385から王1打ち、白386から王1打ち、黒387から王1打ち、白388から王1打ち、黒389から王1打ち、白390から王1打ち、黒391から王1打ち、白392から王1打ち、黒393から王1打ち、白394から王1打ち、黒395から王1打ち、白396から王1打ち、黒397から王1打ち、白398から王1打ち、黒399から王1打ち、白400から王1打ち、黒401から王1打ち、白402から王1打ち、黒403から王1打ち、白404から王1打ち、黒405から王1打ち、白406から王1打ち、黒407から王1打ち、白408から王1打ち、黒409から王1打ち、白410から王1打ち、黒411から王1打ち、白412から王1打ち、黒413から王1打ち、白414から王1打ち、黒415から王1打ち、白416から王1打ち、黒417から王1打ち、白418から王1打ち、黒419から王1打ち、白420から王1打ち、黒421から王1打ち、白422から王1打ち、黒423から王1打ち、白424から王1打ち、黒425から王1打ち、白426から王1打ち、黒427から王1打ち、白428から王1打ち、黒429から王1打ち、白430から王1打ち、黒431から王1打ち、白432から王1打ち、黒433から王1打ち、白434から王1打ち、黒435から王1打ち、白436から王1打ち、黒437から王1打ち、白438から王1打ち、黒439から王1打ち、白440から王1打ち、黒441から王1打ち、白442から王1打ち、黒443から王1打ち、白444から王1打ち、黒445から王1打ち、白446から王1打ち、黒447から王1打ち、白448から王1打ち、黒449から王1打ち、白450から王1打ち、黒451から王1打ち、白452から王1打ち、黒453から王1打ち、白454から王1打ち、黒455から王1打ち、白456から王1打ち、黒457から王1打ち、白458から王1打ち、黒459から王1打ち、白460から王1打ち、黒461から王1打ち、白462から王1打ち、黒463から王1打ち、白464から王1打ち、黒465から王1打ち、白466から王1打ち、黒467から王1打ち、白468から王1打ち、黒469から王1打ち、白470から王1打ち、黒471から王1打ち、白472から王1打ち、黒473から王1打ち、白474から王1打ち、黒475から王1打ち、白476から王1打ち、黒477から王1打ち、白478から王1打ち、黒479から王1打ち、白480から王1打ち、黒481から王1打ち、白482から王1打ち、黒483から王1打ち、白484から王1打ち、黒485から王1打ち、白486から王1打ち、黒487から王1打ち、白488から王1打ち、黒489から王1打ち、白490から王1打ち、黒491から王1打ち、白492から王1打ち、黒493から王1打ち、白494から王1打ち、黒495から王1打ち、白496から王1打ち、黒497から王1打ち、白498から王1打ち、黒499から王1打ち、白500から王1打ち、黒501から王1打ち、白502から王1打ち、黒503から王1打ち、白504から王1打ち、黒505から王1打ち、白506から王1打ち、黒507から王1打ち、白508から王1打ち、黒509から王1打ち、白510から王1打ち、黒511から王1打ち、白512から王1打ち、黒513から王1打ち、白514から王1打ち、黒515から王1打ち、白516から王1打ち、黒517から王1打ち、白518から王1打ち、黒519から王1打ち、白520から王1打ち、黒521から王1打ち、白522から王1打ち、黒523から王1打ち、白524から王1打ち、黒525から王1打ち、白526から王1打ち、黒527から王1打ち、白528から王1打ち、黒529から王1打ち、白530から王1打ち、黒531から王1打ち、白532から王1打ち、黒533から王1打ち、白534から王1打ち、黒535から王1打ち、白536から王1打ち、黒537から王1打ち、白538から王1打ち、黒539から王1打ち、白540から王1打ち、黒541から王1打ち、白542から王1打ち、黒543から王1打ち、白544から王1打ち、黒545から王1打ち、白546から王1打ち、黒547から王1打ち、白548から王1打ち、黒549から王1打ち、白550から王1打ち、黒551から王1打ち、白552から王1打ち、黒553から王1打ち、白554から王1打ち、黒555から王1打ち、白556から王1打ち、黒557から王1打ち、白558から王1打ち、黒559から王1打ち、白560から王1打ち、黒561から王1打ち、白562から王1打ち、黒563から王1打ち、白564から王1打ち、黒565から王1打ち、白566から王1打ち、黒567から王1打ち、白568から王1打ち、黒569から王1打ち、白570から王1打ち、黒571から王1打ち、白572から王1打ち、黒573から王1打ち、白574から王1打ち、黒575から王1打ち、白576から王1打ち、黒577から王1打ち、白578から王1打ち、黒579から王1打ち、白580から王1打ち、黒581から王1打ち、白582から王1打ち、黒583から王1打ち、白584から王1打ち、黒585から王1打ち、白586から王1打ち、黒587から王1打ち、白588から王1打ち、黒589から王1打ち、白590から王1打ち、黒591から王1打ち、白592から王1打ち、黒593から王1打ち、白594から王1打ち、黒595から王1打ち、白596から王1打ち、黒597から王1打ち、白598から王1打ち、黒599から王1打ち、白600から王1打ち、黒601から王1打ち、白602から王1打ち、黒603から王1打ち、白604から王1打ち、黒605から王1打ち、白606から王1打ち、黒607から王1打ち、白608から王1打ち、黒609から王1打ち、白610から王1打ち、黒611から王1打ち、白612から王1打ち、黒613から王1打ち、白614から王1打ち、黒615から王1打ち、白616から王1打ち、黒617から王1打ち、白618から王1打ち、黒619から王1打ち、白620から王1打ち、黒621から王1打ち、白622から王1打ち、黒623から王1打ち、白624から王1打ち、黒625から王1打ち、白626から王1打ち、黒627から王1打ち、白628から王1打ち、黒629から王1打ち、白630から王1打ち、黒631から王1打ち、白632から王1打ち、黒633から王1打ち、白634から王1打ち、黒635から王1打ち、白636から王1打ち、黒637から王1打ち、白638から王1打ち、黒639から王1打ち、白640から王1打ち、黒641から王1打ち、白642から王1打ち、黒643から王1打ち、白644から王1打ち、黒645から王1打ち、白646から王1打ち、黒647から王1打ち、白648から王1打ち、黒649から王1打ち、白650から王1打ち、黒651から王1打ち、白652から王1打ち、黒653から王1打ち、白654から王1打ち、黒655から王1打ち、白656から王1打ち、黒657から王1打ち、白658から王1打ち、黒659から王1打ち、白660から王1打ち、黒661から王1打ち、白662から王1打ち、黒663から王1打ち、白664から王1打ち、黒665から王1打ち、白666から王1打ち、黒667から王1打ち、白668から王1打ち、黒669から王1打ち、白670から王1打ち、黒671から王1打ち、白672から王1打ち、黒673から王1打ち、白674から王1打ち、黒675から王1打ち、白676から王1打ち、黒677から王1打ち、白678から王1打ち、黒679から王1打ち、白680から王1打ち、黒681から王1打ち、白682から王1打ち、黒683から王1打ち、白684から王1打ち、黒685から王1打ち、白686から王1打ち、黒687から王1打ち、白688から王1打ち、黒689から王1打ち、白690から王1打ち、黒691から王1打ち、白692から王1打ち、黒693から王1打ち、白694から王1打ち、黒695から王1打ち、白696から王1打ち、黒697から王1打ち、白698から王1打ち、黒699から王1打ち、白700から王1打ち、黒701から王1打ち、白702から王1打ち、黒703から王1打ち、白704から王1打ち、黒705から王1打ち、白706から王1打ち、黒707から王1打ち、白708から王1打ち、黒709から王1打ち、白710から王1打ち、黒711から王1打ち、白712から王1打ち、黒713から王1打ち、白714から王1打ち、黒715から王1打ち、白716から王1打ち、黒717から王1打ち、白718から王1打ち、黒719から王1打ち、白720から王1打ち、黒721から王1打ち、白722から王1打ち、黒723から王1打ち、白724から王1打ち、黒725から王1打ち、白726から王1打ち、黒727から王1打ち、白728から王1打ち、黒729から王1打ち、白730から王1打ち、黒731から王1打ち、白732から王1打ち、黒733から王1打ち、白734から王1打ち、黒735から王1打ち、白736から王1打ち、黒737から王1打ち、白738から王1打ち、黒739から王1打ち、白740から王1打ち、黒741から王1打ち、白742から王1打ち、黒743から王1打ち、白744から王1打ち、黒745から王1打ち、白746から王1打ち、黒747から王1打ち、白748から王1打ち、黒749から王1打ち、白750から王1打ち、黒751から王1打ち、白752から王1打ち、黒753から王1打ち、白754から王1打ち、黒755から王1打ち、白756から王1打ち、黒757から王1打ち、白758から王1打ち、黒759から王1打ち、白760から王1打ち、黒761から王1打ち、白762から王1打ち、黒763から王1打ち、白764から王1打ち、黒765から王1打ち、白766から王1打ち、黒767から王1打ち、白768から王1打ち、黒769から王1打ち、白770から王1打ち、黒771から王1打ち、白772から王1打ち、黒773から王1打ち、白774から王1打ち、黒775から王1打ち、白776から王1打ち、黒777から王1打ち、白778から王1打ち、黒779から王1打ち、白780から王1打ち、黒781から王1打ち、白782から王1打ち、黒783から王1打ち、白784から王1打ち、黒785から王1打ち、白786から王1打ち、黒787から王1打ち、白788から王1打ち、黒789から王1打ち、白790から王1打ち、黒791から王1打ち、白792から王1打ち、黒793から王1打ち、白794から王1打ち、黒795から王1打ち、白796から王1打ち、黒797から王1打ち、白798から王1打ち、黒799から王1打ち、白800から王1打ち、黒801から王1打ち、白802から王1打ち、黒803から王1打ち、白804から王1打ち、黒805から王1打ち、白806から王1打ち、黒807から王1打ち、白808から王1打ち、黒809から王1打ち、白810から王1打ち、黒811から王1打ち、白812から王1打ち、黒813から王1打ち、白814から王1打ち、黒815から王1打ち、白816から王1打ち、黒817から王1打ち、白818から王1打ち、黒819から王1打ち、白820から王1打ち、黒821から王1打ち、白822から王1打ち、黒823から王1打ち、白824から王1打ち、黒825から王1打ち、白826から王1打ち、黒827から王1打ち、白828から王1打ち、黒829から王1打ち、白830から王1打ち、黒831から王1打ち、白832から王1打ち、黒833から王1打ち、白834から王1打ち、黒835から王1打ち、白836から王1打ち、黒837から王1打ち、白838から王1打ち、黒839から王1打ち、白840から王1打ち、黒841から王1打ち、白842から王1打ち、黒843から王1打ち、白844から王1打ち、黒845から王1打ち、白846から王1打ち、黒847から王1打ち、白848から王1打ち、黒849から王1打ち、白850から王1打ち、黒851から王1打ち、白852から王1打ち、黒853から王1打ち、白854から王1打ち、黒855から王1打ち、白856から王1打ち、黒857から王1打ち、白858から王1打ち、黒859から王1打ち、白860から王1打ち、黒861から王1打ち、白862から王1打ち、黒863から王1打ち、白864から王1打ち、黒865から王1打ち、白866から王1打ち、黒867から王1打ち、白868から王1打ち、黒869から王1打ち、白870から王1打ち、黒871から王1打ち、白872から王1打ち、黒873から王1打ち、白874から王1打ち、黒875から王1打ち、白876から王1打ち、黒877から王1打ち、白878から王1打ち、黒879から王1打ち、白880から王1打ち、黒881から王1打ち、白882から王1打ち、黒883から王1打ち、白884から王1打ち、黒885から王1打ち、白886から王1打ち、黒887から王1打ち、白888から王1打ち、黒889から王1打ち、白890から王1打ち、黒891から王1打ち、白892から王1打ち、黒893から王1打ち、白894から王1打ち、黒895から王1打ち、白896から王1打ち、黒897から王1打ち、白898から王1打ち、黒899から王1打ち、白900から王1打ち、黒901から王1打ち、白902から王1打ち、黒903から王1打ち、白904から王1打ち、黒905から王1打ち、白906から王1打ち、黒907から王1打ち、白908から王1打ち、黒909から王1打ち、白910から王1打ち、黒911から王1打ち、白912から王1打ち、黒913から王1打ち、白914から王1打ち、黒915から王1打ち、白916から王1打ち、黒917から王1打ち、白918から王1打ち、黒919から王1打ち、白920から王1打ち、黒921から王1打ち、白922から王1打ち、黒923から王1打ち、白924から王1打ち、黒925から王1打ち、白926から王1打ち、黒927から王1打ち、白928から王1打ち、黒929から王1打ち、白930から王1打ち、黒931から王1打ち、白932から王1打ち、黒933から王1打ち、白934から王1打ち、黒935から王1打ち、白936から王1打ち、黒937から王1打ち、白938から王1打ち、黒939から王1打ち、白940から王1打ち、黒941から王1打ち、白942から王1打ち、黒943から王1打ち、白944から王1打ち、黒945から王1打ち、白946から王1打ち、黒947から王1打ち、白948から王1打ち、黒949から王1打ち、白950から王1打



年に1回

40～74歳の方へ

特定健診を活用して からだメンテナンス

健診は自分の体の状態を確認できる大事なチャンスです。
せっかくの機会を有効に活用して健康を守りましょう。

なぜ

健診が必要なの？

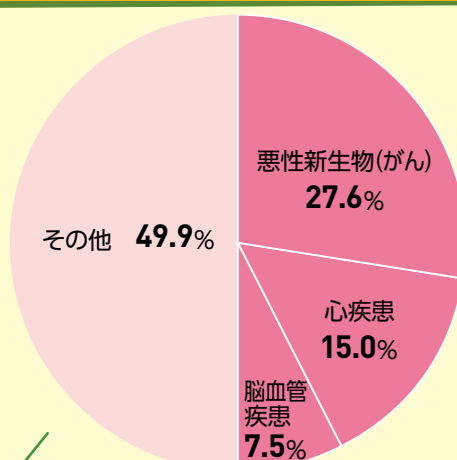
病気の兆候を発見できる

病気の発症後に治療するよりも、予防する方が時間も労力も少なく済みます。健診を受けることによって病気を発症する前の兆候を見つけ、生活習慣を見直すことで発症と進行を予防することができるのです。生活習慣病を予防することは健診の重要な役割です。

自分の体調をチェックできる

糖尿病などの生活習慣病の多くは、かなり進行しなければ症状を自覚できません。自覚症状がない恐ろしい病気であるからこそ、健診でご自身の状態をチェックして発症と進行を防ぐことが重要なのです。

死因に占める生活習慣病の割合



(「令和2(2020)年人口動態統計(確定数)の概況」より作成)

死因の5割以上を占める生活習慣病は 健診で予防できる病気です

がんをはじめ、心筋梗塞や狭心症などの心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は命に関わる病気であり、実際に死因の上位を占めています。誰にとっても人ごとではありません。

特定健診受診券につきましては、40歳以上のご家族の皆さまに5月6日にご自宅へ発送しております。

特定健診により、ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。受診券の有効期限が令和5年3月31日になっておりますのでお早めに受診してください。健診結果から生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

【本年度から特定保健指導の対象となった方は、健診日当日に特定保健指導を受けることができます場合があります。】

特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師など)が生活習慣を見直すサポートをします。