

神戸

貿易けんぽ

NO.137

2020 秋

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



神戸貿易健康保険組合

HPアドレス <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

令和元年度 収入支出決算のお知らせ

当健康保険組合の令和元年度決算・事業報告が、先の書面審議による組合会で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（健康保険）

〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は17億4,758万1千円で、3事業所の加入により被保険者数が増加（年間平均139人）し、前年度より約2,500万円増加しました。

その他、前年度の繰越金や別途積立金からの繰入金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額18億7,238万6千円となり、それらを除いた単年度での収入（経常収入）では17億5,865万4千円となっています（前年度より約2,800万円増加）。

〈支出〉

皆様の医療費や給付金などに充てられた保険給付費は8億5,456万2千円で、事業所の加入等により前年度より約8,800万円増加しました。

一方、組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への支援金・納付金については2年前の精算等の関係で7億5,249万9千円となり、前年度より約1億100万円減少しました。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業は6,175万7千円で、健診事業を中心に、より一層の事業の充実を図りました（前年度より約420万円増加）。

〈収支〉

その他の支出を含め、支出総額は17億4,673万3千円となり、単年度での支出（経常支出）では17億2,427万8千円となっています。

単年度での収支（経常収支）で3,437万6千円の経常黒字、収支差引で1億2,565万3千円の決算残金となりました。決算残金は、別途積立金として1億2,000万円、繰越金・財政調整事業繰越金として565万3千円を計上しました。これにより、別途積立金は7,000万円増加しました。

介護勘定（介護保険）

介護保険収入は前年度より284万9千円増加となりました。

支出の部においては、介護納付金は予算編成時に厚生労働省推計数値により算出し、前年度より233万8千円増加となりました。

収支差引額419万円は、準備金に252万2千円、残りの166万8千円は翌年度に繰り越しました。

医療保険制度改革は待ったなしの状態です。とりわけ、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い、医療保険制度全体の財政悪

化が急速に進むと見込まれています。昨年から開催されている「全世代型社会保障検討会議」での中間報告では、現役並み所得者を除く後期高齢者の医療機関での窓口負担割合は「定所得者以上の者は2割、それ以外の者は1割とする」とし、遅くとも2022年4月までに実施する見込みとなっています。同会議は今年の夏までに最終報告を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響等で年末まで取りまとめが遅れる見通しとなっており、実施を含めて先行き不透明な状況となっています。

令和元年度の決算は黒字でしたが、今後は保険給付費・納付金の増加傾向や新型コロナウイルス感染症の影響による経済活動の縮小等により、保険料収入の減少が見込まれ、大変厳しい状況に陥るものと思われます。

また、平成27年度から介護保険料率16%で運営していますが、介護納付金の増加に伴い、準備金からの繰り入れが続く、その結果、準備金額・保有率ともに減少しており、令和3年度に介護保険料率の引き上げを予定しています。

健康保険組合の財政を安定させるためには、皆様方ご自身が健康保持・増進・健康管理に努めていただくことが重要です。皆様におかれましては、日頃から健康づくりに励まれ、受診の際には、適正に受診していただき、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費の削減にご協力をお願いします。

令和元年度収支決算概要

一般勘定(健康保険)

収入合計

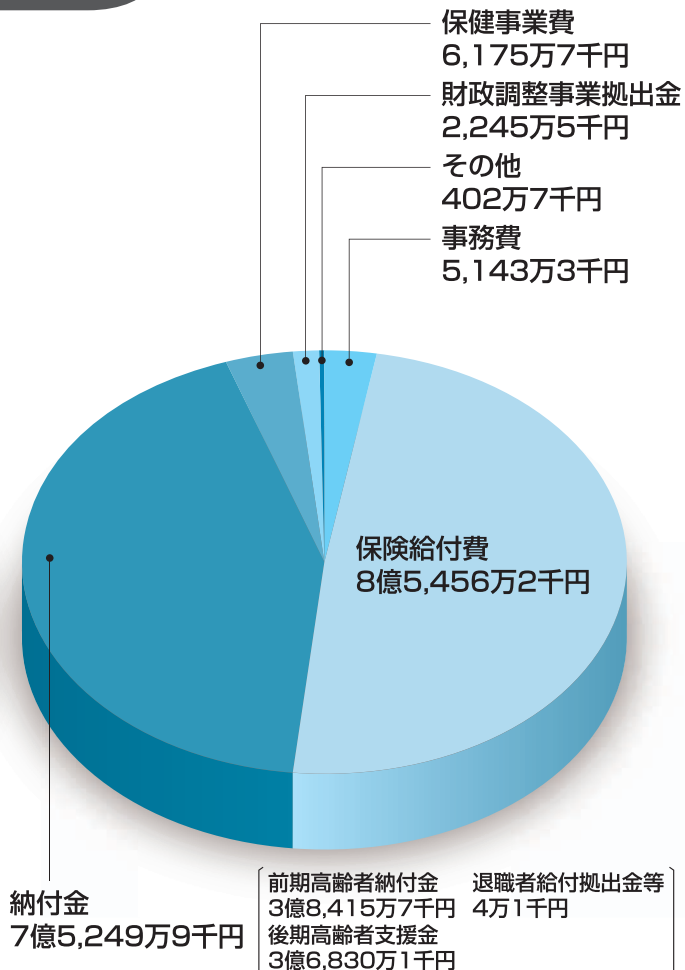
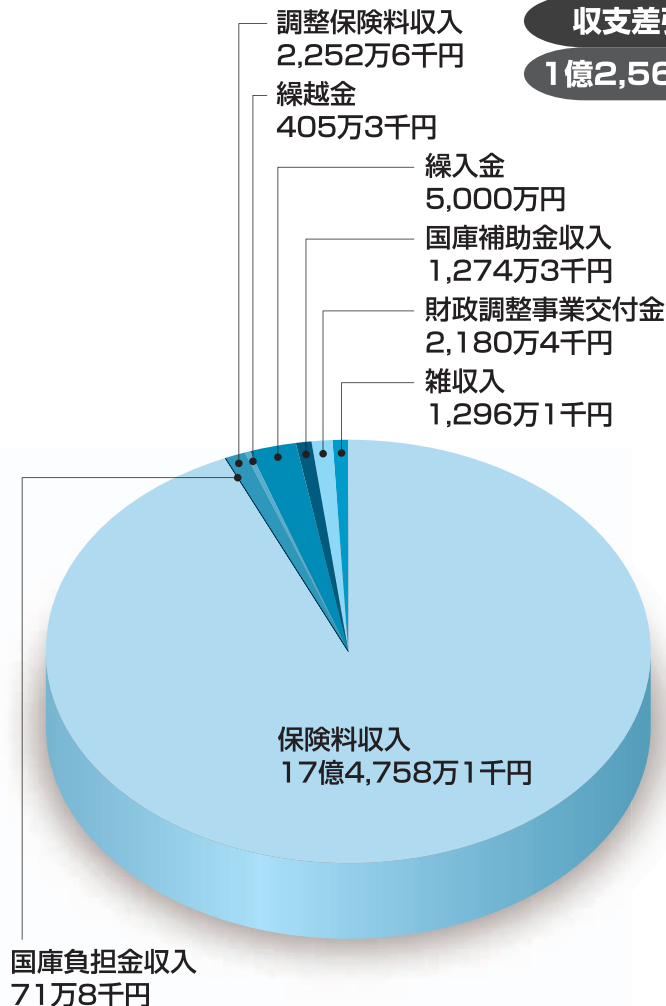
18億7,238万6千円

支出合計

17億4,673万3千円

収支差引剰余金

1億2,565万3千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	決算額
介護保険収入	1億8,063万3千円
繰越金	123万8千円
繰入金	800万円
国庫補助金受入	215万1千円
雑収入	2千円
合計	1億9,202万4千円

支出

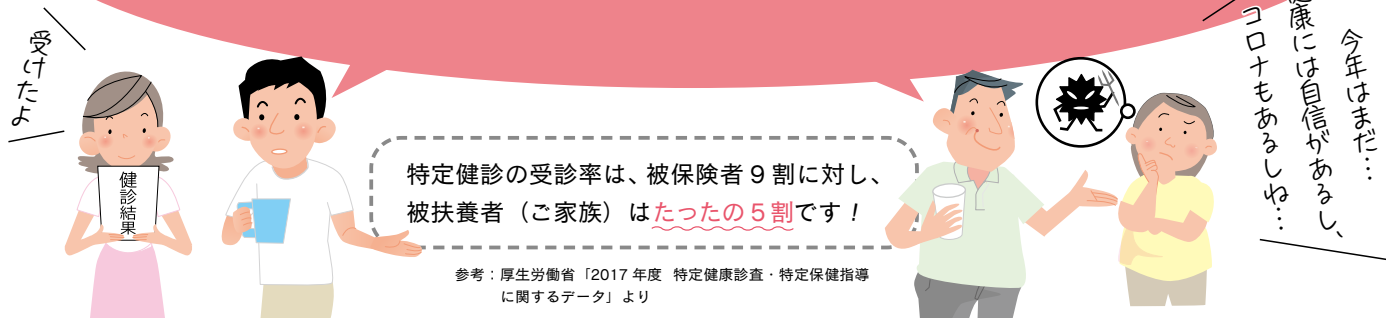
科目	決算額
介護納付金	1億8,713万8千円
介護保険料還付金	69万6千円
合計	1億8,783万4千円
収支差引剰余金	419万円

組合の概況 (令和2年 3月末現在)

- 被保険者数 3,548人
- 被扶養者数 2,360人
- 平均年齢 43.66歳
- 平均標準報酬月額 342,084円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 100‰(事業主51‰ 被保険者49‰)
- 介護保険料率 16‰(事業主8‰ 被保険者8‰)



もう、健診を受けた？

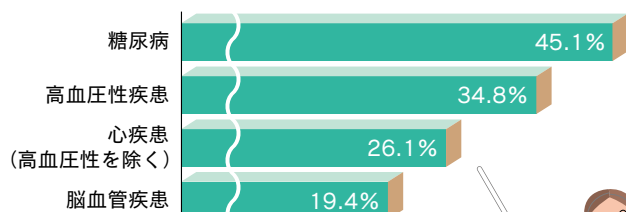


なぜ 40 歳になると年に 1 回の健診が必要なの？

生活習慣病には 自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

● 外来患者のうち 自覚症状がなかった と回答した人



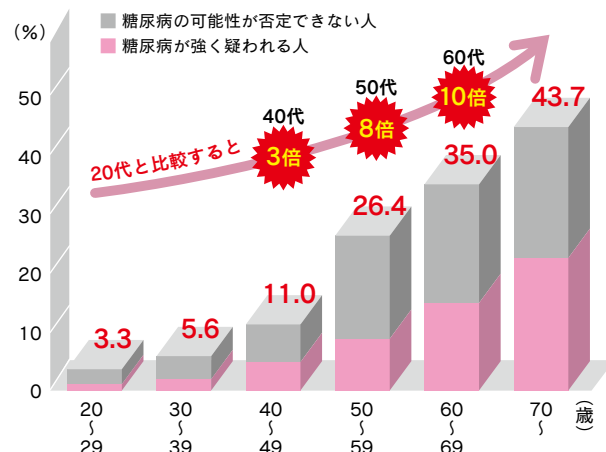
自覚症状がなかった患者のうち、
42.7%が健診で指摘されて
受診しています。

参考：厚生労働省「平成 29 年受療行動調査（確定数）の概況」より

病気のリスクは 年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

● 年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」より

「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約 8 割は無症状や軽症で済む一方、約 2 割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に 1 回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



メリット 特定保健指導

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

特定保健指導に参加して、健康を取り戻そう！



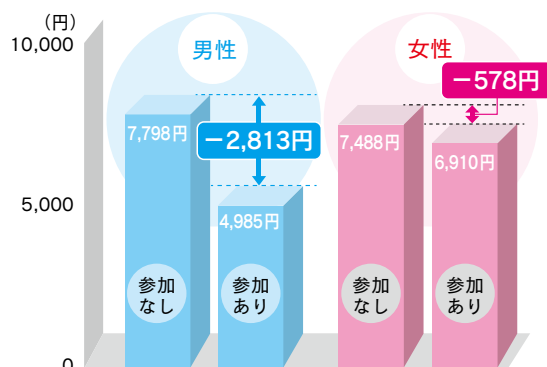
メリット 1

病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



● 特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

メリット 2

専門家がサポート！



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活習慣改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果の見方や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット 3

参加は無料！



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けたあとは、結果をよく確認しましょう！

異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

「骨太の方針 2020」のポイント (抜粋)

- 医療分野等におけるデータ利活用等の推進
 - ・医療・介護分野におけるデータ利活用やオンライン化を加速
 - ・PHRの拡充も含めたデータヘルス改革の推進
 - ・保健医療データプラットフォームの本格運用
 - ・全国の医療機関等で確認できるデータ項目拡大
 - ・医療分野の個人情報の保護と利活用の推進策の検討
 - ・保険者のデータヘルス計画の標準化
- ・オンライン診療等の時限的措置の効果・課題検証、適切なルールの検討
- ・電子処方箋の運用開始
- ・医師による遠隔健康相談の効果的な活用
- 予防・健康づくり、重症化予防の推進
 - ・生活習慣病や慢性腎臓病の予防・重症化予防を多職種連携により一層推進
 - ・負荷の低い健診に向けた健診内容の見直し・簡素化
 - ・オンラインでの健康相談の活用推進
 - ・歯科保健医療提供体制の構築と強化
 - ・セルフメディケーションの推進

骨太の方針 2020

「新たな日常」に対応した

データヘルス改革の推進等を盛り込む

政府は、「経済財政運営と改革の基本方針2020（骨太の方針2020）」を7月17日、閣議決定しました。感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として、社会全体のデジタル化の推進を大きな柱に掲げています。医療分野等においても、データヘルス改革の推進、予防・健康づくり、重症化予防の推進を明記しています。

PHR※の拡充を含めたデータヘルス改革

医療・介護分野では、データ利活用やオンライン化を加速し、PHR（Personal Health Record）の拡充も含めたデータヘルス改革を推進する方針を示しています。PHRの拡充については、「2021年に必要な法制上の対応を行い、2022年を目途に、マイナンバーカードを活用して、生まれてから職場等、生涯にわたる健康データを一覧性をもって提供できるよう取り組む」とスケジュールが示されました。

また、被保険者番号の個人単位化とオンライン資格確認の導入のため、「保健医療データプラットフォーム」を2020年度に本格運用することとしています。具体的には、患者の保健医療情報を患者本人や全国の医療機関等で確認できるしくみについて、特定健診情報は2020年度中、レセプトに基づく薬剤情報は2021年中、さらに手術等の情報は2022年中に、それぞれ稼働させるとしています。

※PHR：マイナンバー等を活用して個人の健康状態を本人が把握し、健康増進等につなげられるよう、医療・健康情報を一元的に管理するしくみ。

生活習慣病・重症化予防をさらに進める

新型コロナウイルス感染症は、糖尿病、高血圧症などの基礎疾患がある場合は、重症化リスクが高いといわれています。「新たな日常」に対応するためにも、生活習慣病や慢性腎臓病の予防・重症化予防を多職種連携により一層推進することが盛り込まれました。また、新たな技術を活用した血液検査など、負荷の低い健診に向けた健診内容の見直し・簡素化等を前倒しするとともに、オンラインでの健康相談の活用推進もあげられています。

さらに、細菌性・ウイルス性疾患の予防という観点も含め、生涯を通じた歯科健診、フレイル対策・重症化予防にもつながる歯科医師・歯科衛生士による歯科口腔保健の充実、歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組むことや、一般用医薬品等の普及などによるセルフメディケーションの推進等も記載されています。

今後、「新たな日常」の実現に向けた具体的な施策は、年内に策定する実行計画に明記されることとなります。

重症化リスクを下げる 予防接種

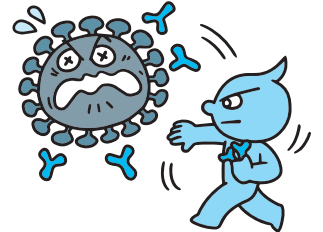
遅くとも 12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くとも12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。

※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Guangdong-Maonan (広東・茂南)/SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
- ・A/HongKong (香港)/2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット)/3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア)/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

インフルエンザの 予防接種はお早めに！

2019/2020 シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの人がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

ウイルス感染を 防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。





草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさんの乗降客でにぎわう。廃線となった旧足尾線で使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を渡って対岸へ渡ろう。

不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。

再び琴平トンネルを通過して神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。

のどかな景色を眺めながら
わたらせウォーク
渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。
静かな山間の空気を満喫しながら
湖の周囲を巡るウォーキングに出発しよう。



群馬県
みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

11:00～16:30

4月～11月は無休 12月～3月は月曜
(月曜が休日の場合は翌日)

0277-97-3681



やまと豚弁当

やわらかな豚肉と甘い味つけが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

1,100円(税込)



トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる(窓ガラス付き車両もあり)。

紅葉シーズンは水曜のみ運休。

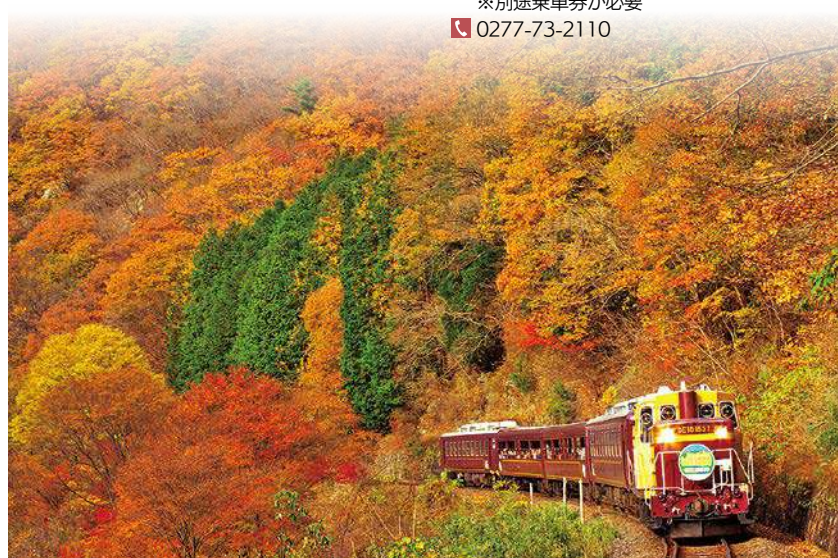
詳細はHP参照。<https://www.watetsu.com/>

《整理券》大人(中学生以上) 520円

小人(小学生) 260円

※別途乗車券が必要

0277-73-2110



歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。
近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ※に悪影響を及ぼし、
全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

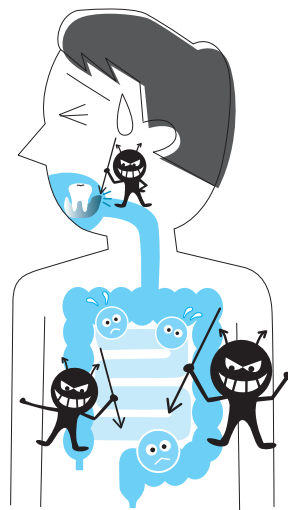
※腸内フローラ さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、
腸内細菌叢とも呼ばれます。

Q. 歯周病菌は腸内フローラに影響するの？

A. 歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。しかし近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。

腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。

歯周病は歯や口のなかの問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口のなかをきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



Health Information

たばこの健康影響

豆知識



見えないたばこの害 サードHANDSモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙（セカンドHANDSモーク、二次喫煙ともいう）の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。

目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることになります。この状態がサードHANDSモーク（三次喫煙、残留受動喫煙ともいう）です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着したあと、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

大切な人を守るためには禁煙を！

家族や友人に気がつかず、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくる時には、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わったあとの喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードHANDSモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすいと考えられます。

サードHANDSモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。

利き手と反対の手を 使ってみよう

“利き手と反対の手を使う”ことは、脳トレに役立ちます。あえて不器用な手を使うことで、脳が活性化したり、集中力が高まったりします。続けるうちに利き手と同じように動かすことができれば、さまざまな場面でスピードアップできそうですね。



初級

ふだん何気なく利き手を使っていることを反対の手でやってみましょう。ドアを開ける手、バッグを持つ手などなんでもかまいません。おすすめは歯みがきです。



中級

利き手と反対の手で文字を書いてみましょう。美しさを心がけるのがポイントです。時間を気にする必要がないときに取り組みましょう。絵を描いてみるのもおすすめです。



上級

利き手と反対の手で箸を使って小豆を別の皿に移してみましょう。10粒をどのくらいの時間でできたか、1分で何粒移せたかなど、記録をつけておくと成長を感じられます。



Health Information

話題の健康情報

自分や大切な人を守り、地域と社会を守る！

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

略称：COCOA

COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォン用の新型コロナウイルス接触確認アプリを無料提供しています。

簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。

よりたくさんの人が使用することで、感染拡大防止につながります。



1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。

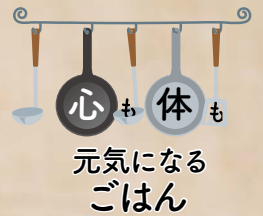
アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間分各端末に残されます（14日間過ぎると自動的に消去）。過去14日間の接触記録に陽性者^{*}がいた場合は、

端末に通知されるというしくみです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示され、すみやかな検査や感染防止につながります。

氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

^{*}利用者が陽性者であると診断された場合、本人の同意の上アプリにその旨を登録します。

糖質が気になるときのごはん



鮭とかぼちゃのクリーム煮

材 料 (2人分)

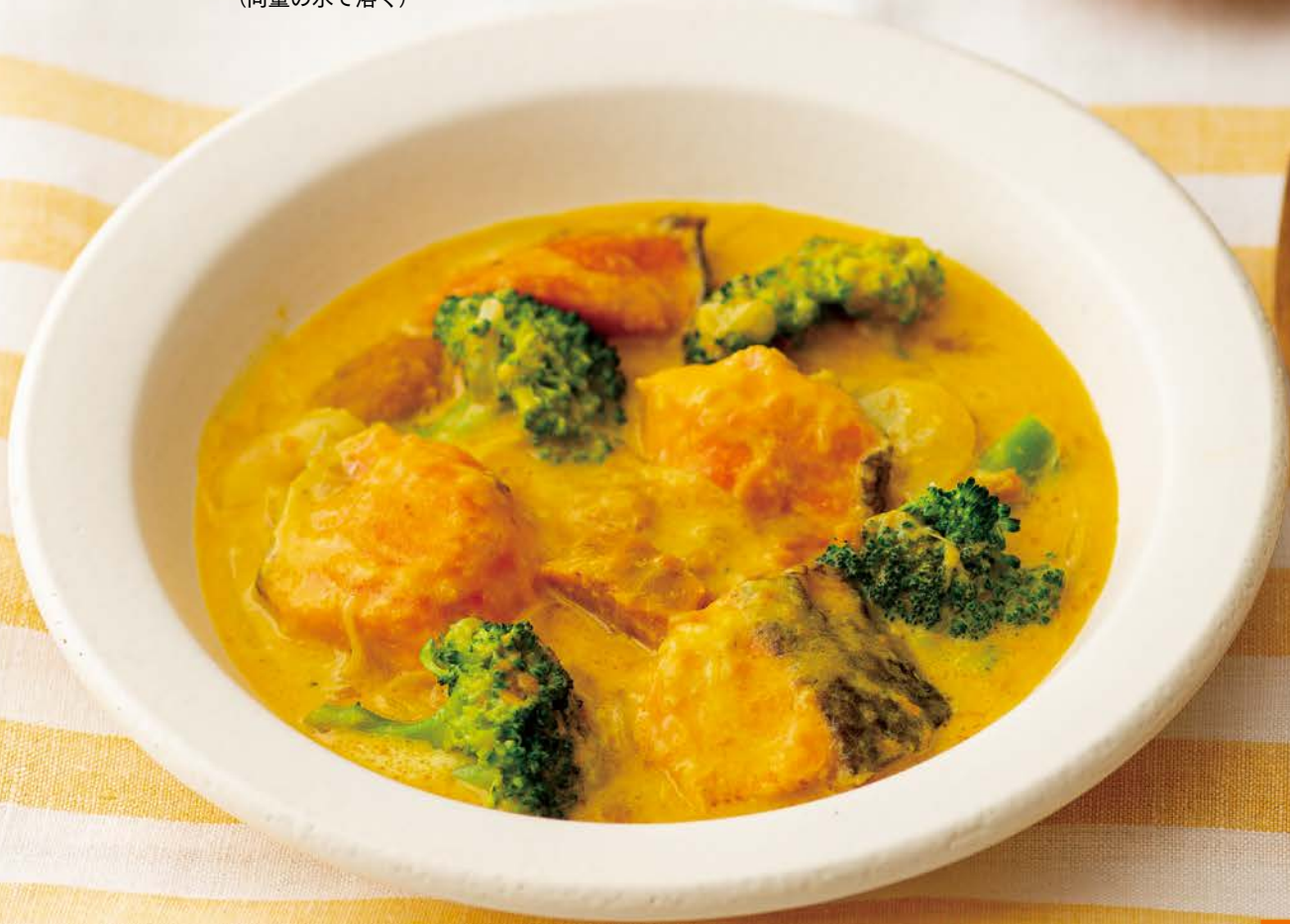
生鮭…………… 2切れ (180g)
薄力粉…………… 大さじ 1/2
ブロッコリー …… 50g
玉ねぎ…………… 50g
かぼちゃ…………… 80g
サラダ油…………… 大さじ 1/2
バター…………… 5g
 — 牛乳 …… 150mL
A 水 …… 100mL
 — コンソメ …… 小さじ 1
片栗粉…………… 大さじ 1/2
 (同量の水で溶く)

作 り 方

- ① 鮭は骨を取り除き 3～4 等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③ フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④ A を入れて蓋をして 6 分ほど煮る。
- ⑤ ② とブロッコリーを入れさらに 3 分ほど煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



1 人分
289kcal
食塩相当量 0.9g

簡単ポイント

片栗粉でとろみづけして
ホワイトソースいらず！

調理時間 (目安) 20 分

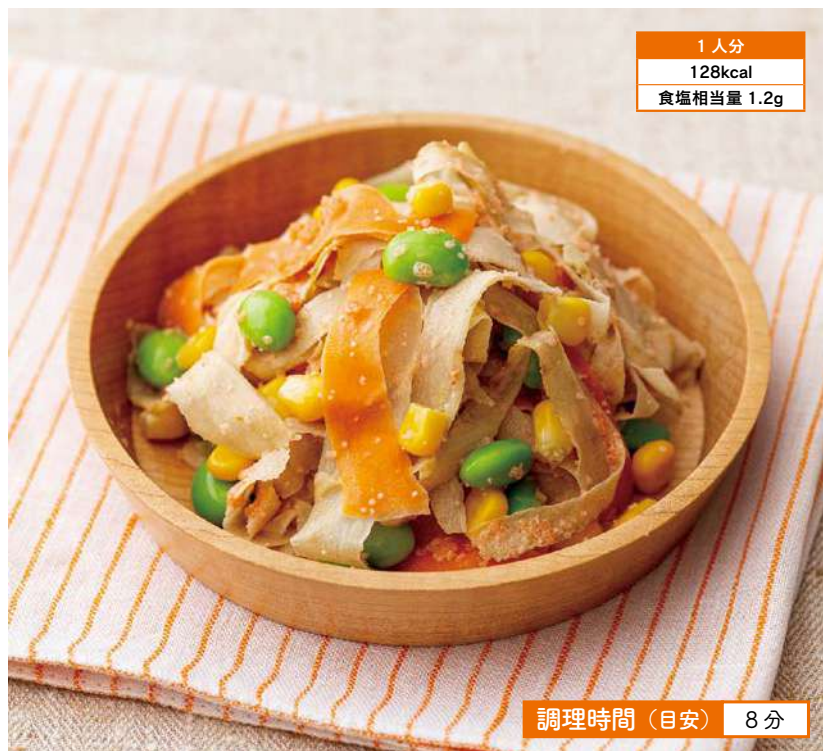
●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンD が豊富です。ビタミンD はカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g
にんじん……………20g コーン(缶詰) ……30g
冷凍枝豆……………60g マヨネーズ……………大さじ 1/2
(さやつき)……………しょうゆ……………小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出してしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



調理時間 (目安) 8分

高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐……………30g
卵……………1個
牛乳……………50mL
砂糖……………大さじ 1/2
バニラエッセンス…適量
バター……………5g
メープルシロップ……………大さじ 1
粉糖……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間 (目安) 10分

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



健保組合からのお知らせ

令和2年度後半に実施する主な保健事業について、下記のとおりお知らせいたします。

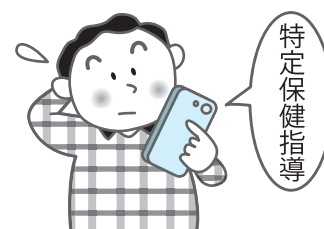
1 健診・人間ドック

一般健診・生活習慣病健診・特定健診、人間ドック、がん検診等については、次ページ(15ページ)の実施内容一覧表を参照のうえ、1年に1回は受診してください。



2 特定保健指導

特定健診の結果に着目し、12月からメタボリスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」の特定保健指導を行います。保健師等との面談やメールのやりとりを通して、生活習慣の改善に取り組み、重篤な病気の予防につなげるプログラムです。対象者の方は積極的なご参加をお願いします。



3 インフルエンザ予防接種

10月から一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)との契約施設にて予防接種を受けた場合、1人1回2,000円が補助されます。利用方法については当組合ホームページをご確認ください。



4 冬期契約施設(アイススケート・スキー)

例年どおり、12月から3月末までの間、契約施設の開設を予定しています(新型コロナウイルスの感染状況により変更場合があります)。



5 幼児用手洗い等推奨グッズの配付

幼児(3~6歳)を対象とした健康づくりのため、手洗い等推奨グッズを9月に配付しますので、感染症予防等にご活用ください。



当健康保険組合の保健事業について、詳しくはホームページをご参照ください。

神戸貿易健康保険組合



より、健康づくり編に詳細な案内がございます。

スマホは
こちらから



健診等種別・実施内容一覧表

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	検査項目									
								問診 診察	身長・ 体重・ BMI	視力	聴力	血圧	尿	胸部 X線 直接 撮影	腹囲	血液	心電 図
A	一般健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	34歳以下 36～39歳	2,590円	なし	○	○	事業所負担で実施		○	○	○			
	生活習慣病健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	35歳	7,635円	なし	○	○	事業所負担で実施		○	○	○	○	○	○
	特定健診(本人)	特定健診の受診率向上のため、事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	40歳以上	7,635円	なし	○	○	事業所負担で実施		○	○	○	○	○	○
	特定健診(家族)	特定健診の受診率向上のため、受診券を配付	被扶養者	男女	40歳以上	7,150円	なし	○	○			○	○		○	○	

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	組合補助額の上限		契約施設一覧表	検査項目	契約施設以外
B	人間ドック	生活習慣病の早期発見、自己管理意識向上のために実施	被保険者 被扶養者	男女	① 35歳以上 (②を除く)	契約料金(消費税込み)の半額を補助(100円未満切り捨て)、ただし上限あり	契約料金(消費税込み)の約半額	1泊2日 ドック	30,000円	別途、お知らせします。	施設により契約・実施内容が異なります。オプション検査費用は自己負担です。	契約施設に準じて補助金を支給
								1日ドック	20,000円			
								2時間 ドック	10,000円			
					② 50・55・ 60・65・ 70歳	契約料金(消費税込み)の3/4を補助(100円未満切り捨て)、ただし上限あり	契約料金(消費税込み)の約1/4	1泊2日 ドック	45,000円			
								1日ドック	30,000円			
								2時間 ドック	15,000円			

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	組合補助額の上限	契約施設	実施方法	契約施設以外
C	大腸がん検診	大腸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	約1,400円	500円	1,400円	メスブ細胞検査研究所、日本健康倶楽部兵庫支部 他	検体の郵送、検体の持参等	契約施設に準じて補助金を支給
	子宮頸がん検診	子宮頸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	20歳以上	約2,000円	1,000円	2,000円			
	乳がん検診	乳がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	35歳以上	3,000円	組合補助額超過分	3,000円			
	歯周病リスク検診	歯周病の早期発見・治療のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	約1,600円	1,000円	1,600円			
	ピロリ菌検査	ピロリ菌感染の検査を実施⇒ピロリ菌除菌により胃がんリスクの減少を図る	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	約2,000円	1,000円	2,000円			

＜注意事項＞ ①お一人につき1年度(4月～3月)に、区分AまたはBを1回に限り受診できます。
②区分Cについては、区分AまたはBと併用できます。

Gボール

おうちで簡単にエクササイズができる G ボール[※]。
正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上うつ伏せで乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

※Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

Gボールに座るときの基本姿勢



●ボールの選び方●●●●●

ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床につき、股関節屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

●座り方のポイント●●●●●

- 1 足（脚）を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
- 2 座骨～頭のてっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
- 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中の中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

バウンド 〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

座って弾んでみよう



応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む（ボールをつぶす）ときに、お腹をへこませるように「フーッ、フーッ」と息を吐く。

日本発祥の新しいスポーツ

ちゃれんGボール

“ちゃれんGボール”は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール

検索

発行

令和2年9月

神戸貿易健康保険組合

TEL (078)251-0800 FAX (078)251-9889 HP <http://www.kobeboueiki-kenpo.or.jp/>

神戸市中央区浜辺通5丁目1-14（神戸商工貿易センタービル14階）