

印刷けんぽ

2022
第314号



明日への健康
安心の印刷けんぽ

〈特集①〉

思い当たる症状がある方は要注意!

もしかするとCOPDかも?

- 令和4年度の予算が承認されました
- 「印刷健保 健康ポータル」の運用終了のお知らせ
- 「みんなの家庭の医学」
- 令和4年度 各種保健事業 (保存ページ)
- 令和4年度 健診事業 (保存ページ)
- 令和4年度 各種健診実施要項 (保存ページ)
- 令和4年度 健診項目一覧 (保存ページ)
- 令和4年度 保険給付事業 (保存ページ)
- 医療費節約のための6つの行動
- 皆様の個人情報、
厳重な管理のもとに取り扱っています

〈特集②〉

太らないお酒の選び方、 方法とは!?



全国印刷工業健康保険組合

ホームページアドレス <http://www.insatukenpo.or.jp>

思い当たる症状がある方は要注意！ もしかするとCOPDかも？

まずCOPDかどうかのチェックをしてみましょう

- 階段を上がると息切れがする
- 風邪でもないのにたんやせきがいつも出る
- 朝起きてすぐたんがからむ
- 速く歩くと辛い



ぜん息・COPD 相談室公式サイト (独立行政法人環境再生保全機構)
<https://www.erca.go.jp/yobou/copd/index.html>

COPD-PSにもとづくセルフチェック、全国医療機関の検索、電話・メール相談などが利用できます。

COPDは 肺の生活習慣病

タバコの煙やPM2.5といった有害な物質を長期間吸い込むことで、肺や気管支に炎症が生じ、せきやたんが出たり、息苦しくなったりするのがCOPDの特徴です。

以前は慢性気管支炎や肺気腫として、それぞれ別の病気と考えられていましたが、今はそれらをまとめてCOPDと呼んでいます。また、喫煙という生活習慣が最大の原因とされ、喫煙者の5〜6人に1人の割合で発症することから、「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。

潜在的な患者数は 530万人にも

直近(2017年)のCOPDの患者数は22万人でしたが、2001年に行われた大規模研究によると、発症に気付いて受診した人は全体の8・6%にすぎず、潜在的な患者数はそれよりもはるかに多い530万人に及ぶ可能性が指摘されています。60代、70代の患者が圧倒的に多いの

COPDでは、 細い気管支と肺泡で 炎症が起きている

慢性気管支炎

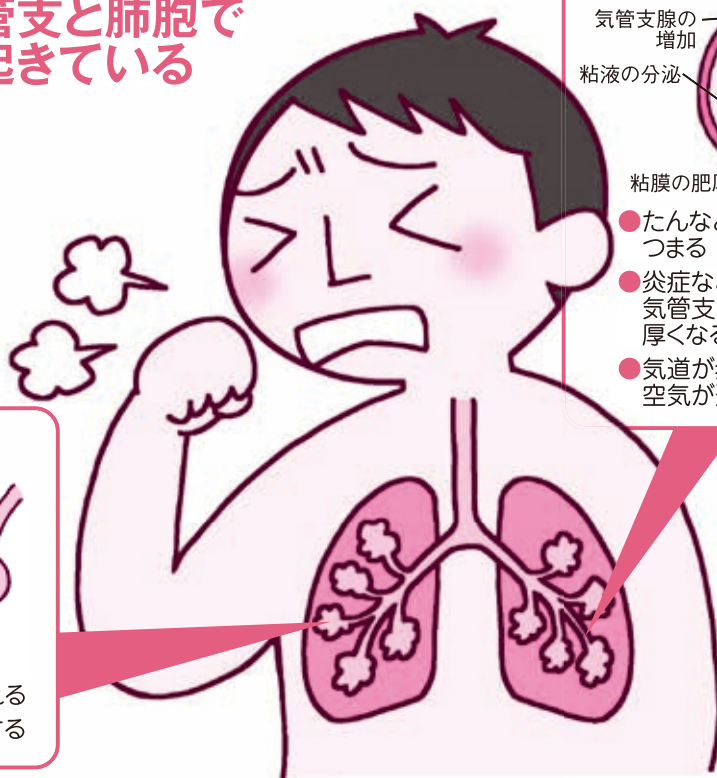


- たんなどの分泌物が
つまる
- 炎症などによって
気管支の壁が
厚くなる
- 気道が狭くなり、
空気が通りにくくなる

肺気腫の 肺泡



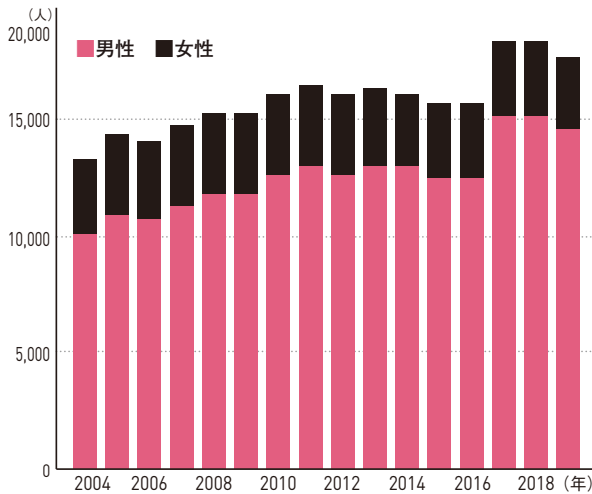
- 肺胞壁が壊れる
- 弾力が低下する



監修/勝木美佐子
 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

COPDとは、長年の喫煙が原因で起こる肺の病気です。正式には慢性閉塞性肺疾患といいます。正しく知れば予防が可能な病気なので、発症や悪化を防ぎましょう。

日本におけるCOPD死亡者数 (2004-2019年)



出典：厚生労働省「人口動態統計」

日本の推定COPD患者数は**530万人**！

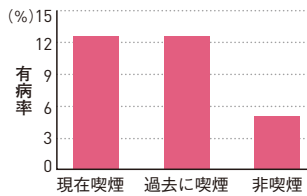
【NICEスタディ(2001年)】
530万人
 (40歳以上の有病率8.6%)

まだ診断されていない患者が多数

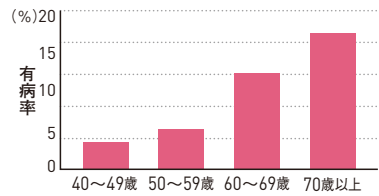
総患者数 (厚生労働省患者調査2017年)
22万人

未受診または診断されていない患者が相当数いると考えられる

喫煙者の有病率

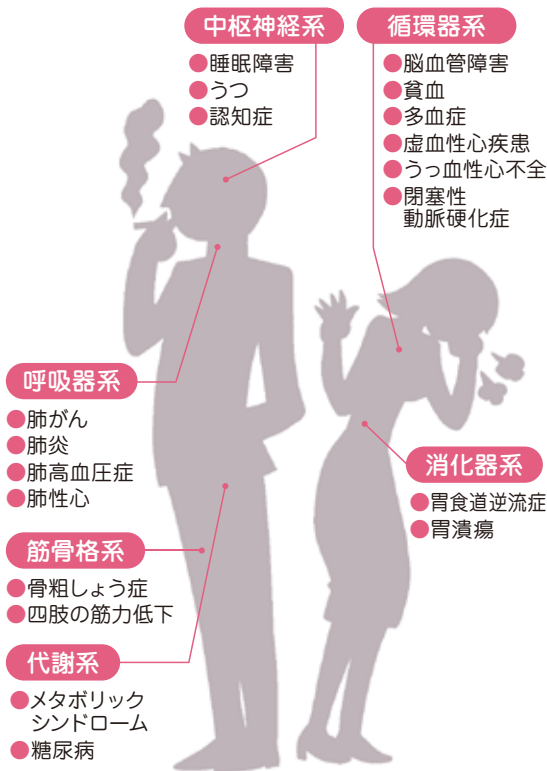


年齢別の有病率



出典：福地ら、NICE Study, 2001年 / 一般社団法人 GOLD 日本委員会

COPDによる全身への影響



潜在的な患者数に比べて受診者数が少ない原因の一つと考えられるのが、自覚症状の少なさです。初期では軽いせきやたん、息切れくらいしか症状がないため、風邪や加齢のせいだと思ひ込み、受診機会が得られにくい傾向があります。

ようやくCOPDを自覚した時に

気付いた時には日常生活が困難に

に対して、働き盛り世代は比較的少ないのは、COPDの認識不足により未治療のまま放置され、症状が深刻になってからの患者が多いことが推測されます。また、他人のタバコの煙を吸い込む受動喫煙でも発症するケースがあり、非喫煙者も油断できません。また過去の喫煙習慣も発症しやすさに影響するため、タバコをやめた人も要注意です。

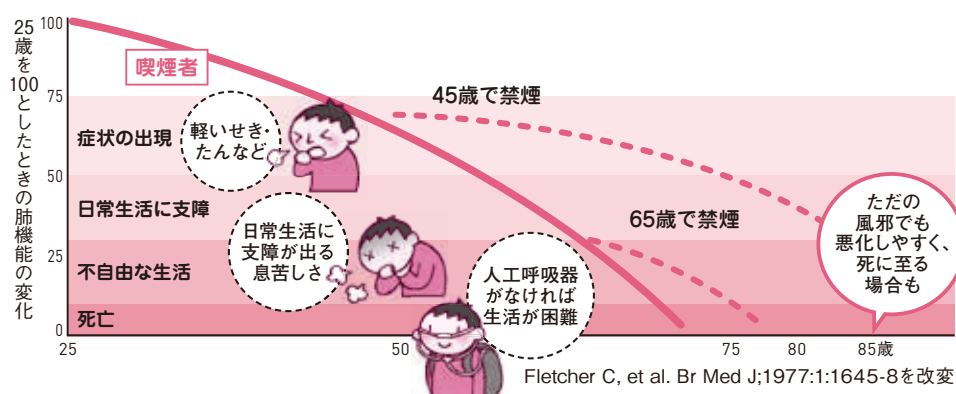
COPDの診断方法

長年の喫煙習慣があり、慢性的なせき、たん、息切れなどがあれば検査を行います。主な検査は、呼吸機能検査と画像検査です。まずはスパイロメーターという機械を使い、呼

は、日常生活に支障を来すほど症状が進行していることも少なくありません。またCOPDは一度かかると症状の進行を遅らせることはできません。病気のものを治すことはできません。したがって早期に発見し、対策を行うことが大切です。

COPDは、新型コロナウイルス感染症流行初期から、重症化・死亡のリスク因子とされています。COPDが疑われる人は、特に感染予防対策とワクチンの接種を徹底しましょう。

COPDの放置は危険！



吸機能を調べます。その結果が基準に満たず、他の肺疾患の可能性がないと考えられる場合、COPDと診断されます。必要に応じて、胸部X線検査や胸部CT検査といった画像検査を行うこともあります。

なお、COPDが疑われる人は肺がんのリスクも高い傾向にあります。COPDの検査をしたら、肺がん検診も忘れずに受診しましょう。

太らない



お酒の選び方、方法とは!?

お酒を飲んで太るかどうかは、一緒に食べるおつまみの影響が大きい点は見逃せませんが、お酒の選び方一つでも「太る」「太らない」の分かれ道があります。飲んで太らないそのポイントを紹介します。

管理栄養士・健康運動指導士／菊池 真由子

糖質よりもカロリーを指標に

お酒はアルコールの度数よりも、含まれる糖質の量によって太りやすさが変わります。

ちなみにアルコール飲料に含まれる成分は糖質が大半で、他の栄養素はほとんど含まれていません。

注意したいのは、糖質がゼロのお酒でもアルコールにカロリーがあるので、「糖質ゼロ＝カロリーゼロ」ではないこと。お酒の太りやすさを比較するには、「糖質」よりも「カロリー」を指標にするのが良いといえます。

製品のカロリー表示を確認してみましょう!

製品裏面のカロリー表示をきちんと確認するのが太らないコツです。正確な数値を把握するためには、製品表示をしっかり見ることが必要です。



ほとんどの缶でのカロリー表示が「100ml当たり」です。

表示が50kcal、1缶350mlの場合

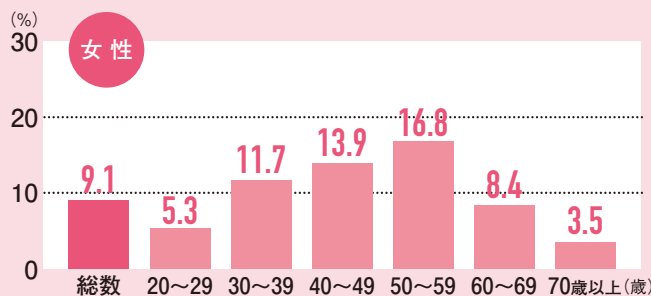
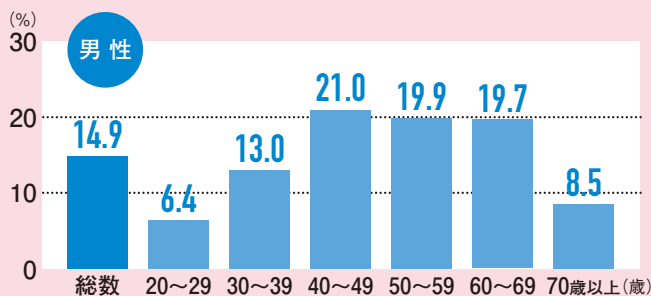
実際の1缶分のカロリー

$$50 \text{ kcal} \times 3.5$$

$$=175 \text{ Kcal}$$

健康を守ってお酒を楽しんでいますか?

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



「百薬の長」といわれるお酒も、飲みすぎると、肥満だけでなく多くの生活習慣病の原因にもなります。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」(2019年)によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性14.9%、女性9.1%。年齢階級別にみると、男性では40歳代、女性では50歳代が最も高く、それぞれ21.0%、16.8%となっています。

※生活習慣病のリスクを高める量：1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上

厚生労働省が提案している、「健康を守るための12の飲酒ルール」を参考に、ご自身の飲酒習慣を振り返ってみたいかがでしょう。

飲酒のガイドライン e-ヘルスネット

検索

「糖質ゼロ」の落とし穴が



「飲んででも太りにくい」と今注目されているのが、糖質がほぼゼロの蒸留酒です。代表的な蒸留酒を挙げると、ウイスキーやブランデー、焼酎、ウオッカ、ジン、ラム、テキーラ、泡盛などです。

しかし、ここには気を付けていただきたい大きな落とし穴があります。

1 缶入りアルコール飲料は太りやすい

自宅などで作る場合と缶入りでは、太りやすさが変わってくるのです。

缶入りアルコール飲料には、飲みやすくするため糖類が追加してあるため、むしろ「太りやすい」ということを覚えておきましょう。

太りやすい醸造酒の代表的存在
缶ビール
(350ml)

137kcal



缶入り

チューハイ
(350ml)

182kcalに



ハイボール
(350ml)

168kcalに



自家製

チューハイ
焼酎をソーダで割って
レモン果汁を加えて

48kcal



ハイボール
ウイスキーを
ソーダで割って

71kcal



2 果汁入りカクテルは太りやすい

蒸留酒はカクテルにして飲むことが多いお酒です。果汁を入れるだけで、シロップなどの糖類を加えていなくても、驚くほどカロリーが高くなってしまいます。これらはビールのカロリーと大差ありません。そして果汁には糖質が多めです。糖質は量を過ぎると中性脂肪を増やす原因にもなります。

スクリュードライバー



ウオッカ

+



オレンジジュース



156kcal

ソルティドッグ



ウオッカ

+



グレープフルーツジュース

+



塩



134kcal

シンプルに
飲むことが
太らないコツ!

飲むなら、「蒸留酒をソーダ割りにして飲む。果汁は大さじ1杯程度まで」。加える果汁は、少量でも風味が強く感じられるレモン果汁がおすすめです。



でおよそ2億円の赤字予算に!!

去る2月21日に行われた第174回組合会で、令和4年度の予算と事業計画が審議され、承認されました。



予算の概要

令和3年度の決算状況は、8億5千万円の赤字予算を策定しておりましたが、3千万円の黒字に転換する見込みとなりました(図1参照)。

このことは、コロナ禍において大きく減少を見込んだ賞与をはじめとする保険料収入が、お

図1 組合財政の推移のイメージ

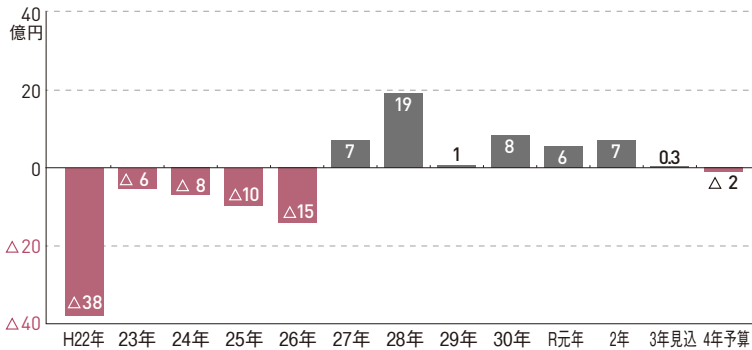
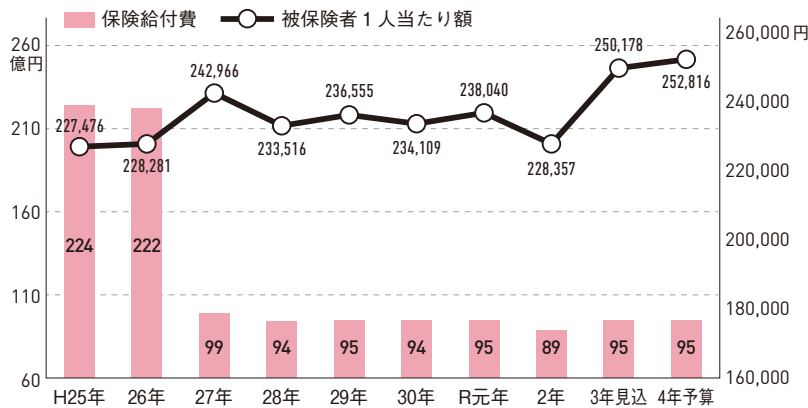


図2 保険給付費総額および被保険者1人当たり額年度別推移



よそ6億円の増収となり、さらには国や健保連からの助成金などによって、収入が大幅に増加したことになります。

また、令和4年度の予算については、変異株の感染拡大などの策定となりましたが、保険料収入の減少と保険給付費の増加を見込み、およそ2億円の赤字予算となりました。

予算の基礎となる被保険者数

は、本年10月に実施される短時間労働者の適用拡大の増加分を見込んでいますが、前年度決算見込みに比べ600人の減少となります。回復傾向にある標準報酬月額額は、被保険者1人当たり1,100円増が見込まれます。しかし、被保険者数の減少が影響し、保険料収入は前年度決算見込みに比べ1億6千万円の減収となりました。

一方、支出の根幹である保険給付費は、本年度に実施される診療報酬の改定やコロナ禍による受診控えが解消されている医療費の状況を鑑み、被保険者1人当たりで2,638円、率にして1.05%の増加を見込むこととなりました(図2参照)。

高齢者医療制度への納付金等は、2年前に拠出した分の返還があったことから、前年対比で2億円の減少となりました。しかしながら、令和5年度以降は団塊世代の多くの方が後期高齢者に移行されるため、この負担が増大していくことは必至です。皆様方からお預かりした大切な保険料の約半分が、納付金等に充てられる現状は、依然として組合財政を圧迫する最大の原因となっております(図3参照)。

度予算は、法定準備金から不足分を繰り入れたうえで現行保険料率を維持してまいります。なお、老朽化に伴う印刷健保会館の売却については、昨年7月の決算組合会においてご承認いただき、移転先(東上野)の新健保会館の設計に着手しているところです(19ページ参照)。

ご加入者の健康づくりをサポートします

印刷健保では「第2期データヘルス計画」に基づき、ご加入者の健康を側面から支え、各種保健事業に積極的に取り組んでいます。

そして、新型コロナウイルス感染症の感染対策を十分に行ううえで、令和4年度も充実した内容の各種健康診断(13ページ参照)を実施するとともに、Zoomを活用した保健師・管理栄養士による健康相談等、健康づくりのサポートをさせていただきます。

また、喫煙対策事業では、がんや循環器等の疾病リスクを減らすため、引き続き禁煙外来受診者への一部補助事業を実施し、喫煙率の減少に努めてまいります。

令和4年度予算は実質収支

保険料収入の減少と保険給付費の増加によって収支は不均衡に！

令和4年度予算を被保険者1人当たりでみると

● 一般勘定

平均被保険者数 37,400人

収入		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
健康保険収入	17,228,931	460,667
保険料(月次)	15,136,395	404,716
保険料(賞与)	2,084,743	55,742
国庫負担金	7,792	208
徴収金	1	0
調整保険料収入	213,019	5,696
繰入金	1,228,732	32,854
準備金限度外部分繰入	1,178,732	31,517
退職積立金繰入	50,000	1,337
国庫補助金収入	2,004	54
特定健康診査等事業収入	3	0
財政調整事業交付金	166,168	4,443
雑収入	30,303	810
収入合計	18,869,160	504,523

支出		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
事務所費	335,432	8,969
組合会費	2,533	68
保険給付費	9,455,332	252,816
法定給付費	9,415,012	251,738
付加給付費	40,320	1,078
納付金	7,315,772	195,609
前期高齢者納付金	3,706,284	99,099
後期高齢者支援金	3,609,360	96,507
病床転換支援金	13	0
日雇拋出金	1	0
退職者給付拋出金	114	3
保健事業費	544,729	14,565
財政調整事業拋出金	213,019	5,696
その他の支出	702,343	18,779
予備費	300,000	8,021
支出合計	18,869,160	504,523

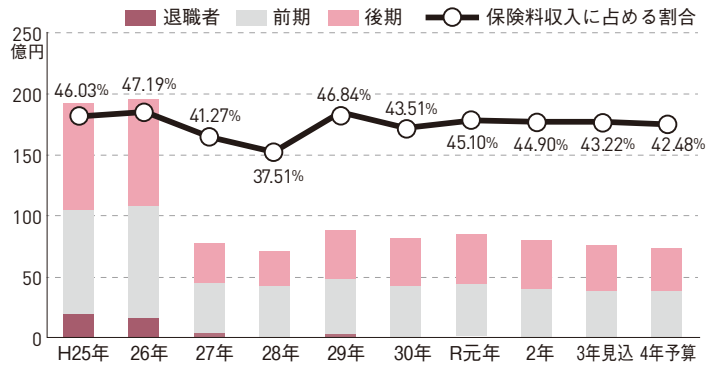
※それぞれの端数を四捨五入しているため、合計の数字と合わない場合があります。

● 介護勘定

平均被保険者数 23,260人

収入		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護保険収入	1,957,889	84,174
繰入金	100,000	4,299
雑収入	32	1
収入合計	2,057,921	88,475
支出		
科目	予算額 (単位/千円)	1人当たり額 (単位/円)
介護納付金	1,959,864	84,259
介護保険料還付金	300	13
雑支出	20	1
予備費	97,737	4,202
支出合計	2,057,921	88,475

図3 納付金等の年度別推移



※令和4年の「保険料収入に占める割合」は、予算の保険料収入額を用いて算出
※日雇拋出金および病床転換支援金を含む

このほか、メンタルヘルス事業では、現在の電話・メール相談に加え、新たに過去の事例に基づくQ&Aや病気・症状・医療機関等の検索ができるデジタル版「家庭の医学」の機能を備えた、アプリの導入を予定しています。

なお、「印刷健保 健康ポータル」については、システムの終了に伴い運用を中止（8ページ参照）し、新たな委託先の検討やインセンティブ事業等に取り組んでまいります。

今後も、ご加入者の健康寿命の延伸と健やかな日常生活を送

れるよう、さまざまな保健事業を展開してまいります。

● 介護保険について

介護保険制度の運営は、本来は国が行うべきものですが、各健保組合は国から示された必要額を40歳以上の被保険者の皆様方からいただき、そのまま国へ拠出する徴収業務を代行しています。そして、その保険料率は各健保組合の総報酬によって決められています。

印刷健保の令和4年度の実質

保険料率は1000分の16・53が見込まれますが、現行料率1000分の16・50を維持するため、不足分は財産である介護法定準備金を取り崩して賄うこととします。

今後、国へ拠出する介護納付金は、高齢化の進展や制度を維持するための費用など、将来にわたって増加していくことが見込まれます。印刷健保では、国が示す介護納付金や介護法定準備金の保有状況を勘案し、令和5年度以降、介護保険料率を検討していく所存ですので、なにとぞ、ご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。

「印刷健保 健康ポータル」の運用終了のお知らせ

ありがとうございました



「印刷健保 健康ポータル」は、ご加入者の生活習慣改善のきっかけづくりを目的として、平成30年12月に運用を開始し、自発的な健康管理ツールとしてご活用いただけてきましたが、システムの提供終了に伴い、令和4年3月31日（木）をもって運用を終了することといたしました。

健康ポイントの商品交換について



「印刷健保 健康ポータル」の運用終了に伴い健康ポイントの商品交換は、令和4年3月31日（木）までをお願いします。

なお、令和4年4月1日（金）以降につきましては、一部の商品との交換申し込みを受付いたします。詳細につきましては印刷健保ホームページ（<http://www.insatukenpo.or.jp>）をご覧ください。今後も印刷健保ではご加入者の生活習慣改善に役立つサービスの提供について、新たなアプリの導入や、スマホウォーキング大会の開催なども検討していきます。これまで「印刷健保 健康ポータル」をご利用いただき、ありがとうございました。



「こころの相談ネットワーク」がアプリになってリニューアル!

「みんなの家庭の医学」

主な機能はこちら!

健康管理は一人では難しい…だからアプリと一緒に

1 家庭の医学+

- 医療の専門家が監修した信頼できる情報
- 症状や病名から医療・健康情報を検索
- 診療科や専門医などから探せる医療機関検索も搭載

2 みんなのお悩みQ&A

人に聞きづらい心身の悩み・不安を、数千本の幅広いQ&Aから、あなたに合った対処法としてサポートします。

3 こころの健康相談

こころの悩みを医療の専門家に相談できます。テキストで、予約して電話で、すぐに電話で…ご都合に合わせて3つの相談方法を選べます。



医療の専門家が監修した信頼できる情報



家族と一緒にアプリで健康管理



健康の悩みを医療の専門家に相談



『みんなの家庭の医学』アプリ紹介サイト

<https://service.kateinoigaku.jp/>



『みんなの家庭の医学』

4/1金よりダウンロード可能

ご利用にあたって

本アプリに会員登録いただく際は、所属団体の登録が必要です。アプリの案内に従って、「0」から始まる8桁の保険者番号をご入力ください。

0 * * * * * *



【提供】株式会社保健同人社

本サービスは（株）保健同人社が運営しております。ご相談内容は、所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。画面は開発中のものです。

肺の生活習慣病 COPDの予防対策 そのポイントは?

「若いから、症状がないから、まだ大丈夫」なんて思わないで！
静かにゆっくり壊れていく肺の悲鳴に耳を傾けてください。

1

きっぱり禁煙!

COPDの進行スピードを抑え、症状を改善するためには何よりも禁煙が重要です。



2

栄養バランスの良い食事を

COPDの症状改善のためには、バランスの良い食事により、極端な痩せを避けることも大切です。



3

安心のための、ワクチン接種

感染症による重症化を防ぐために、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン等のワクチン接種がおすすめです。



問 違 い 探 し

下の二つのイラストには、左右で違う所が6カ所あります。探してみましょう。
答えは22ページにあります。



●令和4年度●
各種保健事業
保存ページ

印刷健保では、第2期データヘルス計画に基づき、医療費の適正化対策および健康の保持増進等を目的とした、さまざまな保健事業を行ってまいります。

【保健指導宣伝事業】

事業	時期	内容
機関誌『印刷けんぽ』	年2回（秋・春）	健康づくりや健康保険の知識、医療保険制度改革、各種健診案内等の情報提供を行います。機関誌『印刷けんぽ』はご自宅へ送付します。
ミニコミ紙	随時	健康づくりや健康保険の知識、各種イベント等の情報提供を行います。
ホームページ	年間	健康保険事務手続き、各種申請書ダウンロード、健診案内、各種イベント、健康情報などを随時掲載しています。
医療費のお知らせ	年2回（9月・2月）	ご加入者の受診記録を取りまとめ、送付します。
健康づくり自助努力の普及に係る補助	随時	事業所・関係団体等が独自に健康づくりに関連する研修等を実施した場合、講師派遣費用等の一部を補助します。

【疾病予防事業】

事業	時期	内容
各種健康診査	年間（一部除く）	各種健診を実施します（11～13ページ参照）。
健診後の事後管理事業	年間	健診後の事後フォローとして、健診結果をもとに、専門スタッフが保健指導・健康相談を実施します。
メンタルヘルス相談事業	年間	電話ならびにWeb（アプリ含む）によるメンタルヘルス相談を実施します（8ページ参照）。
インフルエンザ予防接種補助事業	10月～1月	被保険者および中学生以下の被扶養者に対して、年度内で1回1,000円の補助をします。
禁煙外来補助事業	年間	禁煙外来を全5回（12週）受診し、治療が終了した方に対して、10,000円を限度として補助します（19ページ参照）。
ジェネリック医薬品使用促進事業	年3回	対象者に、ジェネリック医薬品に切り替えたときの差額等をお知らせする「ジェネリック医薬品使用促進通知」を送付します。

【体育奨励事業】

※新型コロナウイルス感染症の影響により開催を中止または延期する場合があります。

事業	時期	内容
健歩の集い（エンジョイ・ホリデー）の開催	10月・11月	ウォーキング後に芋掘りやみかん狩りを実施します。
東振協等関係団体共催事業	随時	東振協等が主催するテニスフェスタ、ミニマラソン大会、いきいき健康づくり、介護・健康講座、健康セミナーへの参加奨励、ならびに参加費の補助をします。
スポーツクラブと利用契約	年間	スポーツクラブ「ルネサンス」と契約を結び、一般料金より低価格でご利用いただけます。

第2期データヘルス計画

平成30年度から「第2期データヘルス計画」が6年間という期間でスタートしています。印刷健保では、この計画に基づき、レセプトデータや健診データの分析を行い、PDCAサイクルに沿って事業を見直し、改善しながら効果的・効率的な事業を実施します。



なお、データヘルス計画の実施には、事業主と印刷健保がそれぞれの立場からご加入者（従業員）の健康づくりに取り組むコラボヘルスが不可欠です。ご理解・ご協力をお願いします。

第3期特定健診・特定保健指導

国は40歳から74歳までの国民を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診と特定保健指導の実施を、健康保険組合等に義務づけています。

さらに、平成30年度からは、「第2期データヘルス計画」に合わせて「第3期特定健診・特定保健指導」が6年間という期間でスタートしています。これに伴い国は、特定健診・特定保健指導の実施率に応じて後期高齢者支援金を最大10%まで段階的に加算減算する制度を本格的に導入しました。これを踏まえ、印刷健保では、とくに実施率の低い被扶養者（家族）の健診（12ページ参照）ならびに特定保健指導の実施率向上に向け積極的に取り組んでまいります。

年に1回は健診を受けましょう

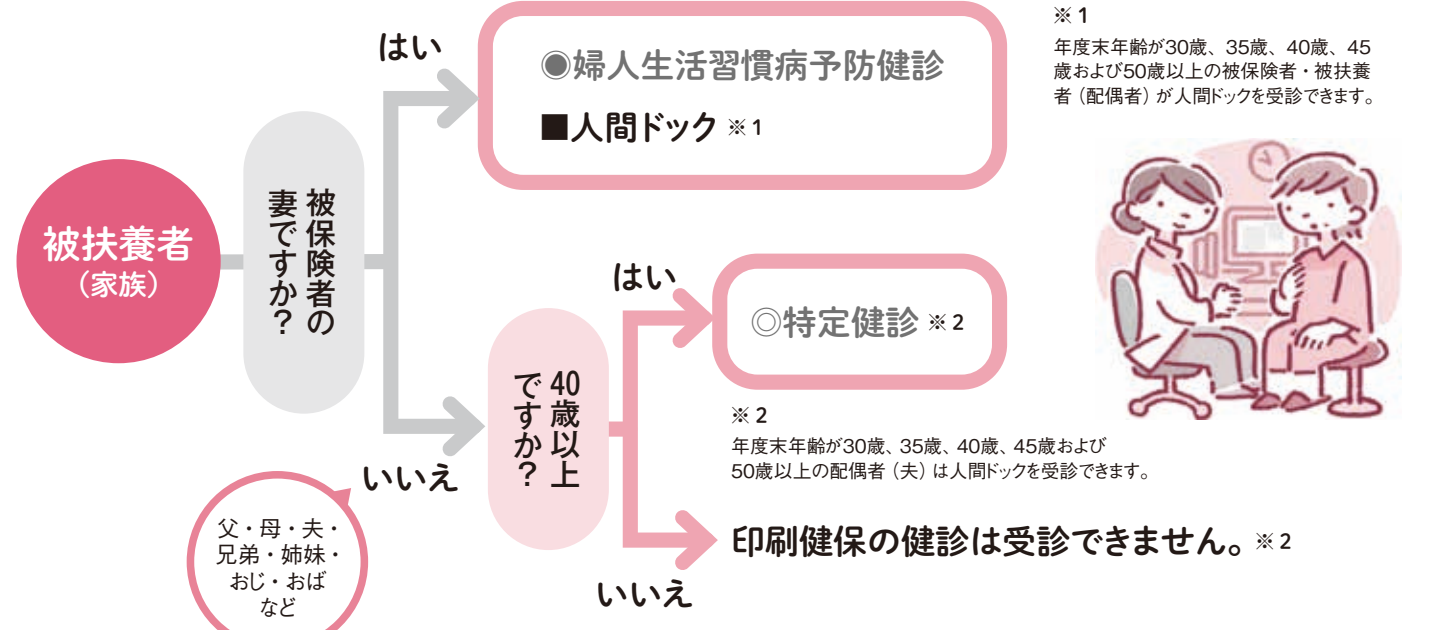
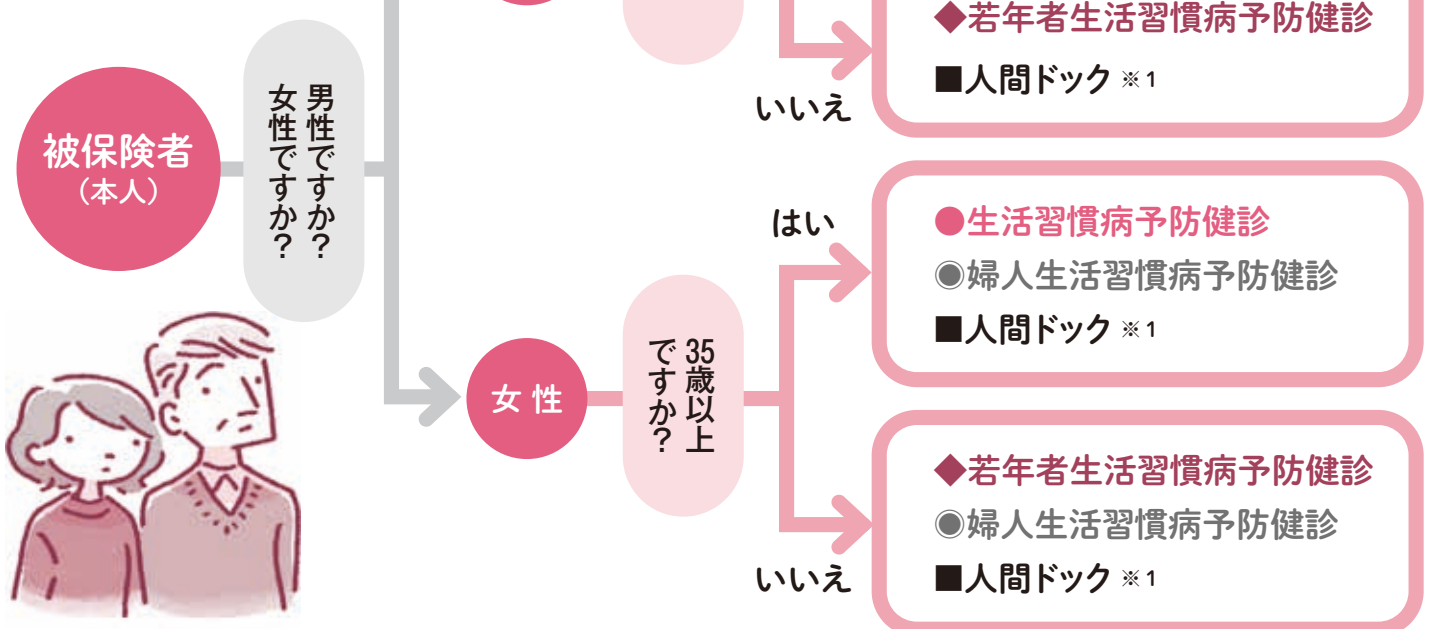
健診は、ご自身の体の状態を振り返るよい機会になり、生活習慣病やがんの早期発見、早期治療につながる
ことが期待されます。

印刷健保では、対象者に合わせた各種健診をご案内しております。受診する方の性別・年齢により健診の種
類が異なりますので、年度末年齢をご確認のうえ、下記のフローチャートをご参照ください。

ぜひ、ご自分のため、ご家族のために年に1回、忘れずに健診を受けましょう。

あなたは どの健診？

の中から選んで受診してください。



※1
年度末年齢が30歳、35歳、40歳、45歳および50歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）が人間ドックを受診できます。



※2
年度末年齢が30歳、35歳、40歳、45歳および50歳以上の配偶者（夫）は人間ドックを受診できます。

	若年者生活習慣病 予防健診	生活習慣病 予防健診	婦人生活習慣病 予防健診	特定健診	人間ドック
対象者	35歳未満の被保険者	35歳以上の被保険者	女子被保険者 ならびに 被扶養者（妻）	40歳以上74歳以下の 被扶養者（妻以外）	30歳から5歳ごとの節目お よび50歳以上の被保険者・ 被扶養者（配偶者）※2
受診者負担額※1	2,000円	5,000円	5,000円	2,500円	組合補助を除いた額 （オプション検査は 全額自己負担）
平均契約料金	7,400円	18,100円	17,600円	6,500円	日帰り 39,400円
組合補助額	契約料金と受診者負担額との差額				18,000円

- 【注 意】
- 39歳以下の被扶養者（妻を除く）の方は受診できません。
 - 同一年度内における各種健診の組合補助は1回です。先に受診した健診への補助が優先されます。重複受診等が発覚した場合は、その分の健診料金をお返しいただくことになります。
 - ※1 別途消費税がかかります。
 - ※2 年度末年齢が30歳、35歳、40歳、45歳および50歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）が人間ドックを受診できます。

被扶養者(家族)の皆様、 毎年健診を 受けましょう!

婦人健診

被扶養者（妻）の皆様、健診は毎年受けていますか？
生活習慣病は自覚症状のないことが多く、放置していると心臓や脳などの重大な病気を引き起こしかねません。「病気の芽」が育つ前に摘む！ そのためにも定期的な健診が大切です。

印刷健保では被扶養者（妻）の皆様へ、生活習慣病予防健診に子宮頸がん・乳房の婦人科検査項目を追加した「婦人生活習慣病予防健診」を年2回実施しています。この健診を受診いただき、健康の保持増進にお役立てください。

- ※健診実施時期は春季（令和4年4月1日から8月31日）、秋季（令和4年10月1日から令和5年2月28日）の年2回になります。
- ※事業所宛ご案内は、春季（令和3年11月25日送付済）、秋季（令和4年6月中旬頃）に送付いたします。
- ※健診の組合補助対象は年度内1回です。そのほかの健診との重複受診はできません。
- ※婦人生活習慣病予防健診を受診できる方は、女子被保険者と被扶養者（妻）です。
- ※パート先等で健診を受けている方は、健診結果表の写しを印刷健保までお送りください。

特定健診

特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病に着目した健診です。印刷健保では、40歳から74歳までの被扶養者（父・母・夫・兄弟・姉妹・おじ・おばなど）の方が対象となります。受診に際しては、健保連（健康保険組合連合会）および東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）が契約している医療機関に、右記のとおりお申し込みのうえ、受診してください。

なお、印刷健保にご加入の被扶養者の方は、お住まいの市区町村等で実施される特定健診は受診できません。

特定健診受診の流れ

1 健保連、東振協または印刷健保のホームページで実施医療機関をご確認のうえ、希望する医療機関で「特定健診」の予約をお取りください。



2 「特定健診受診申込書」を、印刷健保にご提出ください（申込書は印刷健保ホームページからダウンロード、またはご希望により郵送します）。



3 印刷健保から「特定健診受診券」を郵送します。

4 受診当日は「受診券」と保険証を、受診する医療機関の窓口にご提出ください。



		印刷健保が実施する健診				国が健保組合等に実施を義務づけている健診
種別		若年者生活習慣病 予防健診	生活習慣病 予防健診	婦人生活習慣病 予防健診(*1)	人間ドック②	特定健診
対象者		35歳未満の 被保険者	35歳以上の 被保険者	女子被保険者・ 被扶養者(妻)	30・35・40・45歳および 50歳以上の被保険者・ 被扶養者(配偶者)	40～74歳の 被扶養者(妻以外)
受けられる検査内容(標準検査項目)						
身体測定等	打診、聴診、触診	—	—	—	○	—
	問診(喫煙歴も)、身長、 体重、BMI、腹囲 自・他覚症状の有無	○	○	○	○	○
生体検査	血圧	○	○	○	○	○
	視力	○	○	○	○	—
	聴力	○	○	○(*3)	○	—
	眼底	—	○(*2)	○(*2)	○	▲
	眼圧、呼吸機能(肺機能)	—	—	—	○	—
血球 (貧血等)	赤血球数(RBC)、 血色素量(Hb)、 ヘマトクリット(Ht)	○	○	○	○	▲
	白血球数、MCV、MCH、 MCHC、血小板数	—	—	○	○	—
肝機能	GOT、GPT、γ-GTP	○	○	○	○	○
	アルカリフォスファターゼ(ALP)	—	○	○	○	—
	コリンエステラーゼ(ChE)	—	○	—	○	—
	総ビリルビン、総蛋白、 アルブミン、A/G比	—	—	—	○	—
脂質	総コレステロール	—	○	○	○	—
	中性脂肪、 HDLコレステロール、 LDLコレステロール またはNon-HDLコレステロール	○	○	○	○	○
糖代謝	空腹時血糖または随時血糖	○	○	○	○	○
	HbA1c	—	○	○	○	(いずれか一方)
腎機能	尿酸(UA)	○	○	○	○	—
	クレアチニン(CRE)、 推算糸球体ろ過量(eGFR)	—	○	○	○	▲
免疫	血液型(ABO・Rh)、 CRP、 HBs抗原	—	—	—	○	—
	梅毒検査	—	—	—	○(*4)	—
尿検査	尿蛋白、尿糖	○	○	○	○	○
	潜血反応	—	—	○	○	—
	尿比重、沈渣	—	—	—	○	—
婦人科	乳房診(超音波またはマンモグラフィ)	—	—	○(*5)	—	—
	内診	—	—	—	○	—
	視診	—	—	—	○	—
	子宮頸部細胞診(医師採取法)	—	—	●	○(*4)	—
心電図(12誘導)	○	○	○	○	▲	
腹部超音波	—	—	—	○	—	
胸部X線	○(間接撮影)	○(間接撮影)	○(間接撮影)	○(直接撮影)	—	
胃部X線	—	○(間接撮影)	○(間接撮影) 35歳以上に実施	○(直接撮影)	—	
便潜血反応	—	○	○	○	—	

*1：東振協で受診した場合の検査項目 *2：40歳以上の方について、医師の判断に基づき選択的に実施する項目 *3：被保険者のみ *4：オプション検査項目として有料の医療機関もあります *5：マンモグラフィは一部の健診機関に限られます ②人間ドックの検査項目は医療機関により異なる場合があります ●=希望者のみ ▲=医師の判断に基づき選択的に実施する項目

印刷健保の主な保険給付

現金給付一覧

被保険者や被扶養者が病気やけがで受診したり、出産や死亡のときに、健康保険組合では医療費の一部を負担したり、給付金を支給しています。これを現金給付といいます。

こんなとき	法定給付	(健康保険法で決められた給付)
病気やけがをしたとき	高額療養費	支払った医療費の自己負担額が国で定められた自己負担限度額（15ページ参照）を超えたときに支給されます。
	合算高額療養費	同一世帯の被保険者・被扶養者で同一月にレセプト1件につき21,000円以上の自己負担額が2件以上ある場合、その自己負担額を合計して自己負担限度額を超えたときに支給されます。
	療養費（第二家族療養費）	やむを得ない理由により、保険証を提示できずに医療機関等にかかり、医療費の全額を支払ったときに支給されます。
	傷病手当金（被保険者のみ）	病気やけがにより、連続して3日間仕事を休んで待期間を経たうえで、欠勤4日目から賃金が支給されないときに支給されます（通算1年6カ月間）。
出産したとき	出産育児一時金（家族出産育児一時金）	妊娠4カ月以上で出産したときに、1児につき 420,000円 が支給されます。 ※産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は 408,000円 が支給されます。
	出産手当金（被保険者のみ）	出産のため欠勤していた期間の賃金が支給されないときに、産前42日間（多胎妊娠の場合は98日間）、産後56日間に対して支給されます。
死亡したとき	埋葬料（家族埋葬料）	被保険者が死亡し、被保険者と生計維持関係のある方が埋葬を行ったときは、埋葬料として 50,000円 が支給されます。 被扶養者が死亡したときは、家族埋葬料として 50,000円 が支給されます。
	埋葬費	被保険者が死亡し、生計維持関係のない方が埋葬を行ったときは、 50,000円 を上限として支給されます。

こんなとき	付加給付	(印刷健保独自の給付)
病気やけがをしたとき	一部負担還元金（家族療養費付加金）	1カ月ごと、1人ごと、1医療機関ごと、入院・外来（調剤含む）ごとに支払った一部負担金の合計から標準報酬月額53万円以上の方は100,000円、それ以外の方は50,000円を控除した額が支給されます（1,000円未満不支給、100円未満切り捨て）。
	合算高額療養費付加金	合算高額療養費が支給される場合に、その負担額の合計額から一定額を差し引いた額が合算高額療養費付加金として支給されます。
出産したとき	出産育児一時金付加金（被保険者のみ）	1児につき 30,000円 が支給されます。
死亡したとき	埋葬料付加金（被保険者のみ）	10,000円 が支給されます。ただし埋葬費の場合は支給されません。

※現金給付を受けるには申請が必要です。所定の申請書に必要事項をご記入いただき、必要な添付書類等と一緒に、事業主または健保事務担当者とおして印刷健保までご提出ください。

※保険給付を受けられる期限は2年となっております。2年を経過すると時効となり、給付を受ける権利を失うこととなりますのでご注意ください。

詳細は印刷健保のホームページをご覧ください。

現物給付

被保険者や被扶養者の診療、検査、投薬、治療材料の支給および手術、入院など病気やけがの治療のために受けられる医療サービスを現物給付といいます。

療養の給付 (被保険者)	保険証を提示すれば、医療費の一部を負担することにより、医療サービスを受けられます。			
	医療費の自己負担割合 自己負担割合を除いた部分が、療養の給付や家族療養費として現物給付されます。			
家族療養費 (被扶養者)	0歳	就学前	70歳(高齢受給者)	75歳
	2割		3割	2割 ^(注) もしくは3割
				後期高齢者医療制度へ移行
(注) 2割負担は、誕生日が昭和19年4月2日以降で70歳に達する方から段階的に実施(70歳誕生日の前日が属する月の翌月から該当)。				

※そのほか、入院時食事療養費、入院時生活療養費、訪問看護療養費、保険外併用療養費があります。

限度額適用認定証をご利用ください

高額な医療費が見込まれる場合、事前に「健康保険限度額適用認定証」の申請をして交付を受けてください。保険証とあわせて提示すると、窓口での負担が自己負担限度額で済むこととなります(70歳以上の方は、高齢受給者証もあわせてご提示ください)。

※マイナンバーカードを利用して受診する場合は、限度額適用認定証、高齢受給者証の提示がなくても、窓口での負担が自己負担限度額で済みます。

自己負担限度額は被保険者の方の所得や受診される方の年齢により異なり、下表のとおりです。

※**限度額適用認定証は、不要になりましたら速やかにご返却ください。**

自己負担限度額▶70歳未満

所得区分	自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% 【140,100円】
標準報酬月額 53~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% 【93,000円】
標準報酬月額 28~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 【44,400円】
標準報酬月額 28万円未満	57,600円 【44,400円】
低所得者 (非課税者)	35,400円 【24,600円】

自己負担限度額▶70歳以上75歳未満

所得区分	自己負担限度額		申請の 要否
	外来(個人ごと)	入院+外来(世帯ごと)	
現役並みⅢ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1% 【140,100円】		申請 不要
現役並みⅡ 標準報酬月額 53~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1% 【93,000円】		申請 必要
現役並みⅠ 標準報酬月額 28~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1% 【44,400円】		申請 必要
一 般 標準報酬月額 28万円未満	18,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 【44,400円】	申請 不要
低所得者Ⅱ		24,600円	
低所得者Ⅰ		15,000円	

※70歳以上の方で限度額適用認定証が必要となるのは70歳以上の被保険者ならびに70歳以上の被保険者に扶養されている70歳以上の被扶養者の方で、かつ、70歳以上の被保険者の標準報酬月額が28万円以上の方(現役並み所得者)となります。ただし、現役並み所得者Ⅲの方は限度額適用認定証は必要ありません。

※【 】内は、過去1年間に高額療養費に該当する月が3回以上あった場合の自己負担限度額です。

6つの行動

アクション



アクション

2

ホームドクター (かかりつけ医)を持つ

自宅や勤務先の近くで信頼できるお医者さんを「ホームドクター＝医療に関する最初の相談役（かかりつけ医）」として決めましょう。継続的に受診することで、**体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握**してもらえ、適切な治療やアドバイスが得られます。

もし詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてくれ、**紹介なしの場合にかかる特別料金も節約**できます。



アクション

1

夜間・休日の 安易な受診は控える

夜間・休日に受診しようとする際には、翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか、一度考えてみましょう。

夜間・休日に開いている医療機関は、時間外に通常診療を行うものではなく、**緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。**



アクション

3

「はしご受診」は しない

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で**複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」**は控えましょう。

行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費の無駄になり、**薬の重複や検査漬けによる体への負担**も心配です。



医療費節約のための

アクション

5

薬の飲み合わせに気をつける

2つ以上の薬を飲むと、飲み合わせによっては、**効果が弱まったり、必要以上に強まったり、副作用を生じることがあります。**このようなことを防ぐため、薬局などで作ってもらえる「**おくすり手帳**」に、薬の記録を残しましょう。



アクション

4

薬のもらいすぎに注意する

医師は通常、私たちの病気を治すのに過不足のない量の薬を処方しています。もし飲み切れず、**薬が余ってしまうときには、医師や薬剤師に相談しましょう。**



アクション

6

ジェネリック医薬品を活用する

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される、**新薬と同等の有効成分、効能・効果を持つ医薬品**のことです。

いつも新薬を服用している方は、価格が約半分のジェネリック医薬品を活用できないか、医師・薬剤師に相談してみましょう。もし不安であれば、一定期間だけ試すことも可能です。

※疾病によってはジェネリック医薬品が使用できない場合もあります。





皆様の個人情報 は 厳重な管理のもとに 取り扱っています

皆様の個人情報保護に
万全を尽くしています

印刷健保では、加入者の皆様の病気やけがをはじめ、出産や死亡などの保険給付を行っております。また、健康の保持増進のための保健指導や健診などさまざまな保健事業を行っています。これらの事業の実施に当たっては、加入者の皆様の氏名や生年月日、住所、医療機関の受診記録や健診結果といった数多くの個人情報を必要とします。

個人情報の取り扱いにおいては、関係法令や国が定める指針等に則って個人情報保護管理規程等の諸規程を定め、適正な使用について、役員および関係者へ周知徹底を図っています。また、監視カメラやセキュリティルームの設置など安全管理措置を行い、個人情報保護に万全を尽くしています。

個人情報保護についての詳細は、印刷健保のホームページをご覧ください。

個人情報の利用目的

印刷健保では、個人情報の利用目的について以下のとおり取り扱います。

種 類	健康保険組合等での利用	他の事業者等への情報提供
1 被保険者等に対する保険給付	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者資格の確認、被扶養者の認定並びに健康保険被保険者証の発行・管理 保険給付及び付加給付の実施 番号法に定める利用事務 	<ul style="list-style-type: none"> 高額療養費及び一部負担金還元金等の支払い 第三者行為に係る損害保険会社等への求償 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業 番号法に定める情報連携 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託
2 保険料の徴収等	<ul style="list-style-type: none"> 標準報酬月額及び標準賞与額の把握 健康保険料、介護保険料、調整保険料の徴収 	<ul style="list-style-type: none"> 算定基礎届、賞与支払届等に係る被保険者データの提供 被扶養者の検認に係る被保険者、被扶養者データの提供
3 保健事業	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 特定健診、特定保健指導の実施 体育奨励事業の実施 健康ポータルサイトの運営 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診、特定保健指導の実施状況管理及び国への報告 保健指導、健康相談に係る産業医への委託 医療機関への健診の委託 コラボヘルスの一環である健診結果の事業者への提供 被保険者等への医療費通知並びにジェネリック医薬品使用促進通知作成・発送の委託 広報誌の発送業務の委託 健康ポータルサイト運営業者への委託
4 診療報酬の審査・支払	<ul style="list-style-type: none"> 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 	<ul style="list-style-type: none"> レセプトデータの内容点検・審査の委託 レセプトデータの電算処理のためのバンチ入力、画像取込み処理の委託 海外療養費支給申請書に係る診療報酬明細書の作成 【審査支払機関への情報提供を伴う事例】 オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための加入者情報の提供 オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための再審査請求に係る加入者情報の照会及び提供
5 健康保険組合の運営の安定化	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析 疾病分析 	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析及び医療費通知、ジェネリック医薬品使用促進通知に係るデータ処理等の外部委託 健康保険組合連合会本部における医療費分析事業への参画
6 その他	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 	<ul style="list-style-type: none"> 第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等
7 特定個人情報 他の医療保険者 又は行政機関との 情報連携	<ul style="list-style-type: none"> 傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務に係る給付情報等 高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等 	<ul style="list-style-type: none"> 高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報 資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報
8 オンライン 資格確認等 システムの利用 に係る利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 【組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合】 特定健診データ 	<ul style="list-style-type: none"> 【他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合】 被保険者等の資格関連情報及び特定健診データの登録

※個人情報の取り扱いに関するご質問等窓口：全国印刷工業健康保険組合庶務課 TEL：03（3551）9301

受付時間 9：00～17：00（土・日・祝日・年末年始を除く）

※個人情報が含まれる情報のお問い合わせについては、FAXならびにメールでの回答ができませんので、ご了承ください。

令和4年2月21日(月) 第174回組合会が開催されました

第174回組合会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、WEB会議による開催となりました。

審議内容

- 議案第1号 令和4年度事業計画について
- 議案第2号 令和4年度収入支出予算について
- 議案第3号 一般保険料率並びに調整保険料率の内訳の変更について
- 議案第4号 令和4年度介護保険料率の設定について
- 議案第5号 重要財産処分について
- 議案第6号 規約の一部変更について
- 議案第7号 規程の一部変更について

理事・組合会議員・検査委員の就任について

組合会議員の就任

村井 敏之氏 令和3年11月1日
天井 悠介氏 令和4年2月18日

理事の就任

村井 敏之氏 令和4年2月21日

検査委員の就任

池尻 淳一氏 令和4年2月21日

慶事のお知らせ

印刷健保の元役員 水落 充氏が受章の荣誉に輝きました。心よりお祝いを申し上げます。

●黄綬褒章受章
水落 充氏
(元相談役)

監事、検査委員による決算監査が実施されました

令和3年11月16日(火)、全印健保会館7階会議室において、椎橋監事、谷村監事、山口検査委員、六戸検査委員の4名による



令和2年度の事務執行ならびに財産等の状況について、適正に業務が執り行われていることが認められました。

「健康企業宣言」に取り組む事業所を募集しています

「健康企業宣言」は、企業(事業所)が「企業全体で健康づくりに取り組む」ことを宣言し、一定の成果を上げた場合、「健康優良企業」として認定される制度です。

詳細は、印刷健保ホームページをご覧ください。

機関誌『印刷けんぼ』の複数送付の停止を希望される方へ

ご自宅に複数の機関誌が届くため送付の停止を希望される方(※)は、お手数ですが左記のメールアドレスまでご連絡ください。

※例 夫婦ともに被保険者であるケースなど

「Eメール」[koho@instukep.or.jp] 件名を「印刷けんぼ」送付の停止希望」とし、本文に①保険証の記号・番号、②お名前をご記入のうえ送信してください。

禁煙外来の補助を行っています

印刷健保では、禁煙外来を受診して禁煙に取り組む人を対象に、補助を行っています。

対象者

令和4年4月1日時点で20歳以上の被保険者および被扶養者

対象期間

令和4年4月1日から令和5年3月31日までの受診分

補助額

1名につき10,000円(保険診療のみ)

※自己負担額が10,000円未満の場合には、自己負担額を限度とします。

※1回限り。次年度以降も含め、再度禁煙外来を受診しても補助の対象にはなりません。

申請期限

令和5年4月7日(金)必着
※全5回(12週)の受診終了後に申請ください。

詳細は、印刷健保ホームページをご覧ください。

健保会館の移転先について

東上野の新健保会館については、令和3年8月の売買契約締結後、同年10月末までに解体工事が終了する予定でしたが、工事が1カ月近く遅延いたしました。そして、ようやく11月24日に所有権が当組合に移転したところです。その後は、設計業者を選定したうえで、新健保会館の設計に着手しております。新会館は地上7階建ての鉄骨造のビルで、令和5年3月の竣工予定です。しかし、現在、コロナ禍による資材不足が問題になっておりまして、なかでも鉄骨の納期が大幅に遅れています。施工業者によっては、発注から納品まで8カ月以上かかり、さらには資源価格の高騰によって、鉄骨価格は3割増が見込まれます。また、その他の建築資材も高騰しておりまして、想定以上のコスト増と工事の遅延が懸念されるところです。

今後は、施工業者を選定したうえで、設計事務所を交えた協議を進めながら工期短縮とコスト削減に努めてまいります。事業主ならびにご加入者の皆様には、なにとぞご理解をいただきたくお願い申し上げます。



生活習慣病
予防のための

らく♡楽

ヘルシー
クッキング

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、国際中医師

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

さわら
鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

Main

鯖とたっぷり春野菜の アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

旬食材 鯖



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

材料(2人分)

●鯖切り身 2切れ	●春キャベツ 200g (3~4枚)
●塩、こしょう 適量	●スナップえんどう 6本
●あさり(殻付き) 200g	●ミニトマト 4個
●にんにく 1片	●オリーブ油 小さじ1
●たけのこ(水煮) 80g	●白ワイン 大さじ3
		●水 100ml

作り方

調理時間20分(あさりの砂抜き時間除く)

1 あしりは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

POINT



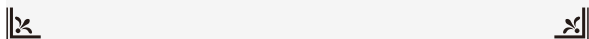
あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

2 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。

3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。

4 ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7~8分蒸す。

5 あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。



Side

いちごと 水切りヨーグルト のパフェ

■166kcal ■脂質2.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

生クリーム代わりに無脂肪ヨーグルトを使用した、爽やかな甘さのデザート。一晚水切りしたヨーグルトは、クリームチーズのような濃厚な味わいで満足感があります。水切りで出た水(ホエー)は、栄養たっぷり。ドリンクにしたり、肉を漬け込んでやわらかくしたりして活用しましょう。

旬食材 いちご



いちごは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できます。

材料(2人分)

●いちご 8個(飾り用2個、角切り用6個)
●無脂肪ヨーグルト 400g
●砂糖 大さじ1
●グラノーラ 20g
●ミント 少々

作り方

調理時間10分(ヨーグルトの水切り時間除く)

1 ボウルにざるをのせて、キッチンペーパーを敷きその上に無脂肪ヨーグルトをのせる。ふんわりとラップをかけたら冷蔵庫で一晩水切りする。

2 ①のヨーグルトをボウルに移し、砂糖を混ぜる。いちごは水洗いしてからヘタを取り、飾り用は半分に切り、残りは角切りにする。

3 グラスに角切りいちご、水切りヨーグルト、グラノーラ、角切りいちご、水切りヨーグルトの順に重ねる。

4 飾り用いちごをのせミントを添える。



A・K

ウォーキングを続けているが、年間に歩いた歩数を昨年と比較してみた。20%以上も増えていた。一方、体重の方は3kgくらい減量。地道な努力は成果を生み出す！

毎週土曜日に、家族全員で立位体前屈の測定をしています。体が柔らかくなるとけがをしにくいのでみんな頑張っています。

コロナの影響で会社が移転になり自宅から近くなりました。今まで通勤電車で片道50分ほど立っていたのが、10分ほどになり体がだいぶ楽になりました。が、ある日腰痛がひどくなり、医療機関を受診したところ、筋力の衰えとのこと。体に負担を掛けるのも掛けないのもバランスが大事と改めて気づきました。

週2〜3回トレーニングに通っています。仕事、家事に大変ですが、人生100年時代に健康で楽しい暮らしを送ることができるよう頑張っています（自分の身の回りの事があたりまえにできるよう!!）。

M・O

運動不足のため、食生活を見直しました。おかげで少し増えた体重は元に戻りました。コロナ終息後も食生活には気をつけたいです。

K・S

基本立ち仕事ですが、一日中動き回っています。そのせいか年齢の割には血液検査の数値は良いです。結構ハードな仕事ですが、「お金をもらってダイエット」と思えば頑張れます。

M・S

たばこのお便り



父は若い頃たばこを吸っていたようですが、母がたばこのにおいが苦手で「たばこを吸う人とは結婚できない」と言うので必死で禁煙したそうです。私も兄もたばこの

煙が嫌いなので禁煙してくれた父に感謝しています。

Y・S

禁煙を始めて早幾年…比例して増加していく体重。禁煙を決意したときのように、運動を始めるのも、大切なことは、はじめの一步です。

M・Y

今回もすばらしいお便りをたくさん送ってくださり、ありがとうございます。禁煙をして、ずっとご家族から感謝されるなんて素敵ですね。ご家族だけでなく周りの人から感謝されると、禁煙を続ける力になると思います。禁煙も運動も「はじめの二歩」、いい言葉ですね。皆さんは、どんな歩を踏み出しますか？

保健師より



「自由空間」では、皆様からのお便りを募集しています

禁煙の成功談や失敗談、わたし・家族の健康法など、皆様からの楽しいお便りをお待ちしています。採用された方には、1,000円分のQUOカードをお送りします。「自由空間」のみに投稿される場合は、はがきや封書、Eメール(koho@insatukenpo.or.jp)でも結構です。

間違い探しの答え

- COPDを意識している
「歳のせいではなく、COPDの症状かもしれない」と、まず気づくことが大事です。
- 検査方法を調べている
COPDかどうかは、医療機関で肺の機能検査や画像診断などを行い診断します。
- 禁煙をしている
COPDの予防と治療には、なにより禁煙が大原則です。
- タバコの煙を避けている
受動喫煙でもCOPDになる恐れがあるので、他人のタバコの煙は避けましょう。
- ポスターが「ワクチン接種の推奨」
COPDの人は、重症化予防のためにワクチン接種がすすめられています。
- 栄養バランスを考えた食事をとる
健康的な食生活、適度な運動を習慣づけましょう。



禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。

漢字ナンクロ

頭の体操
しましょ!

同じ番号のマスに同じ漢字を入れるパズルです。タテ・ヨコとも意味のある言葉になります。あらかじめ入っている漢字からカンを働かせて漢字を入れて解いていってください。チェック表を使いながら同じ番号に同じ漢字を入れていき、解答欄にある番号の漢字で答えを導いてください。四つのマスの文字が**四字熟語**一つになります。

(ナンクロとはナンパークロスの略。漢字ナンクロはナンパークロスの漢字版です)



チェック表

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

答え

12	11	19	4
----	----	----	---

新	5	15	9		文	化	12	11		25		仕	事	
22		4		30	5		9		21	3			23	
	拳	3	10		審		23	証	21	義		地	28	
開	6		22		6	14			演		15	7		
1		6		際	12	会		7	20	19			水	28
8	代	文			14		30	22		死	4			水
24			学	19		強	行		5	事		7	26	
	14		4	1		化		過		25	1	16		
高	13		得	17		績	10	問		16			30	
20		22		23		習		足		27	17	11	16	
品	29			登	用		8	金	収	2		16		
	26	18	27		29	物		容		25	18		小	
2	15		14	24		面		30	13	懸	命		5	

はがきまたはEメールに、①クイズの答え②氏名(被扶養者が応募する場合は被保険者名も併記)③保険証の記号・番号④会社名⑤今号でおもしろかった記事、ご感想など⑥掲載してほしい情報⑦「自由空間」へのお便りをご記入のうえ、下記までご応募ください。

【はがき】〒104-8250 東京都中央区新川1-5-13
全国印刷工業健康保険組合『印刷けんぽ第314号』クイズ係

【Eメール】koho@insatukenpo.or.jp 締切 令和4年4月28日(木)

クイズの正解者のなかから抽選で20名の方に、3,000円分のQUOカードを進呈します。

第313号のクイズの答えは「**門外不出**」でした。

「漢字ナンクロ」にたくさんのご応募、ありがとうございました。当選された20名の方々は、健康ポイントを付与しました。付与された健康ポイントは、「印刷健保 健康ポータル」にログインしてご確認いただけます。

クイズの正解は、『印刷けんぽ第315号』に掲載します。

お寄せいただいた個人情報は、「クイズの抽選」「自由空間への掲載」「本誌の企画、編集の参考」に利用し、それ以外の目的には利用いたしません。

メール相談

アプリ
「みんなの家庭の医学」提供開始

メールでの相談をはじめ、予約相談、また症状や病気についての辞書機能等、様々なコンテンツがご利用いただけます。

アプリ紹介WEBサイト
<https://service.kateinoigaku.jp/>

「みんなの家庭の医学」
4/1(金)より
ダウンロード可能



団体認証コード
「0」から始まる
8桁の保険者番号



さまざまな悩みや不安にお応えします

無料電話相談

こころの相談ネットワーク

0120-681-199

携帯電話、PHSからもご利用いただけます。

月曜～金曜日/9:00～21:00 土曜日/10:00～18:00
※日曜・祝日、1月1日～3日はご利用いただけません。

プライバシーは厳守いたします。相談内容がほか知られることはありませんので、安心してご利用ください。

Special Interview

今日も
笑顔で

松井玲奈さん

● 役者・作家



しっかり体調管理して仕事に臨み、
空腹を感じたときにだけ食事するのが
私のベストスタイル

松井玲奈
生き残るよ

まつい れな / 1991年、愛知県出身。2008年にデビュー。現在は役者として活躍中。主な出演作にNHK連続テレビ小説「まんぶく」「エール」、主演映画「幕が下りたら会いましょう」「よだかの片思い」などがある。また、短編集『カモフラージュ』、小説『累々』を執筆するなど、小説家としても活躍している。

役者というお仕事は、経験を重ねるごとに、いろいろな気付きがあるし、悩むし、反省するし、その代わり喜びや充実感もあるものです。一つの役を演じ終えた後は、自分が少しでも成長できていたらいいなとも思います。主役を演じた映画「幕が下りたら会いましょう」では、感情を表に出さないという難しい役でした。普通は脚本に何かを足して演技するものですが、何もせず、むしろ引いていくことを求められました。心を抑え付けて、感情を出さない演技は初めての感覚で、学ぶことの多い作中となりました。

撮影中に最も注意したのは自身の体調管理です。私とはにかく睡眠をしっかり取ることが大事だと思っているので、いつも撮影期間に入る前の下準備をしっかりとしておいて、朝早く、夜遅い日が続いても睡眠時間の確保に努めます。また、どんなに朝早くても、必ずお風呂の湯船に浸かります。やや熱めの湯に入ると、頭と体のスイッチがオンになって一日しっかり動けるんです。

食べることは好きですが、私は「おなか为空いたら食べる」というスタイルにこだわっています。朝、昼、晩と食事の時間を決めるのではなく、自身の空腹感に合わせて食事を取ります。自分が常に心地よい状態でいられるように、食べるタイミングや量をコントロールするやり方が自分に合っていると思っています。

