

神管健保 だより

2023
summer
No.218
月号

- P 2 決算のお知らせ
- P 4 医療機関等の受診にはマイナンバーカード!
- P 6 令和5年度被扶養者資格確認の実施について
- P 8 歯科健診を習慣づけよう
- P10 知っておきたい がん検診Q&A
- P11 「婦人科検診補助金支給申請書」を申請される際のお願い
- P12 異国情緒味わうウォーキング
- P13 ヘルシー&優しいレシピ
- P14 無料健診の申し込みはしましたか?
- P15 メンタルアップ入門/健康クロスワードパズル
- P16 We Love Sports 都筑有夢路



神奈川県管工事業健康保険組合

We Love Sports

サーフィンを通して 人として成長し続けたい

身近にあったサーフィン
小さい頃からサーフィンはずっと身近なスポーツでした。もともとはずっとクラシックバレエをやっていたんですが、小学5年生くらいのときにやめてしまったんです。「何か他のスポーツをやってみたら？」と母に言われたときに、兄がやっていたサーフィンに興味をもって、兄にくっついてやるようになりました。

プロを目指すという意識は中学1年生くらいからありました。中学2年生でプロになったときは、「自分もプロサーファーなんだ」という自覚と、大人にな



プロサーファー 都筑 有夢路さん



写真提供: フォート・キシモト

なった気分もあって、すごく嬉しかったのですが、プロとして生きていく責任感や大変なことなんだという自覚も徐々に芽生えていったのを感じています。

駆け引きや戦略性も魅力
サーフィンは、自然と触れ合うスポーツだということも大きな魅力ですが、試合の部分では駆け引きや戦略性がひとつの醍醐味だと思っています。波に乗るには優先権があるんですが、相手に良い波を渡さないように波待ちの場所やどの波に乗るかなど、ずっと頭で考えているんです。そういう選手の動きや駆け引きを見るのも、面白い

んじゃないかなと思います。

東京五輪での活躍を経て
東京五輪で銅メダルをとったことで、おじいちゃんやおばあちゃん、小さいお子さんにも声をかけてもらうことが増えて、五輪の力ってすごいなと思いました。日本のいろいろな人にサーフィンを知ってもらえたことがすごく嬉しいです。メダルをとって一気に注目されるようになった、それこそ責任感が増してプレッシャーを感じることもありますが、それがまた自分を強くしてくれると思っています。

死ぬまで成長し続けたい
今後の目標は、パリ五輪やその後の五輪で、金メダルをとること。世界大会のワールドタイトルをとることも目指しています。自分には、「人として成長し続けたい」という人生の目標があって、何かひとつのことを頑張りたいとずっと思ってきて、それがたまたまサーフィンだっただけなのかもしれません。でも、死ぬまで成長し続けたいという大きな想いがあるので、サーフィンも死ぬまで続けたいと思っています。

Profile ● つづき・あむろ

2001年生まれ、神奈川県藤沢市出身。3歳の頃、神奈川県の大磯海岸へ引っ越し、小学5年生のときに兄の影響を受けてサーフィンを始める。2015年に全日本級別サーフィン選手権大会で3位入賞、日本サーフィン連盟の強化指定選手となり、2019年「WSL World Junior Championship」に初出場、アジア人初のWSLワールドジュニアチャンピオンとなるなど活躍。2021年の東京五輪・サーフィン女子では銅メダルを獲得。木下グループ所属。

決算のお知らせ

当健康保険組合の令和4年度決算が去る7月20日に開催された第131回組合会で可決・承認されましたのでお知らせいたします。

令和4年度決算概要

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、一時的に減少した保険給付費は受診控え等の反動もあり、コロナ禍前の水準を上回る伸びとなりました。さらに、人数の多い団塊世代全てが75歳となる2025年を控え、後期高齢者医療制度への支援金も年々増加しています。

保健事業実施状況

コロナ禍では一時、健診等の受診率が低下しましたが、2022年度はコロナ禍前の水準に回復いたしました。2023年度は第3期特定健康診査等実施計画の最終年度にもあたりますので、とくに被扶養者の健診受診率と特定保健指導実施率の向上を目指してまいります。皆さまからも被扶養者の方に健診を受けることをすすめていただき、またご自身が特定保健指導の対象となったら、必ず受けていただくようお願いいたします。

収入

被保険者数は前年度よりわずかに減少しましたが、平均標準報酬月額が増加。収入の大部分を占める保険料収入は、前年度に比べ3,868千円増の15億9,553万1千円となっています。

支出

皆さまとご家族の医療費等に使われる保険給付費は、前年度に対して2,873万1千円増加し、9億5,727万1千円となりました。また、「前期高齢者納付金」や「後期高齢者支援金」等を含む納付金は、5億5,059万3千円となっています。納付金は保険料収入の34.5%を占めており、大きな負担となっています。

平均標準報酬月額等が予算基礎数値より上回ったことにより、保険料収入が予算額より増加、支出では保険給付費は下回り、納付金も減少しました。収入支出決算額は経常収支で456万9千円の黒字となりました。

決算の基礎数値

被保険者数	合計	2,914人
	男	2,257人
	女	657人
平均標準報酬月額(賃金)	平均	406,173円
	男	439,480円
	女	291,699円
被扶養者数		2,342人 (被保険者1人当たり0.81人)

収入支出決算額

収入合計

17億2,541万円
(経常収入合計 15億9,817万1千円)

支出合計

16億1,470万3千円
(経常支出合計 15億9,360万2千円)

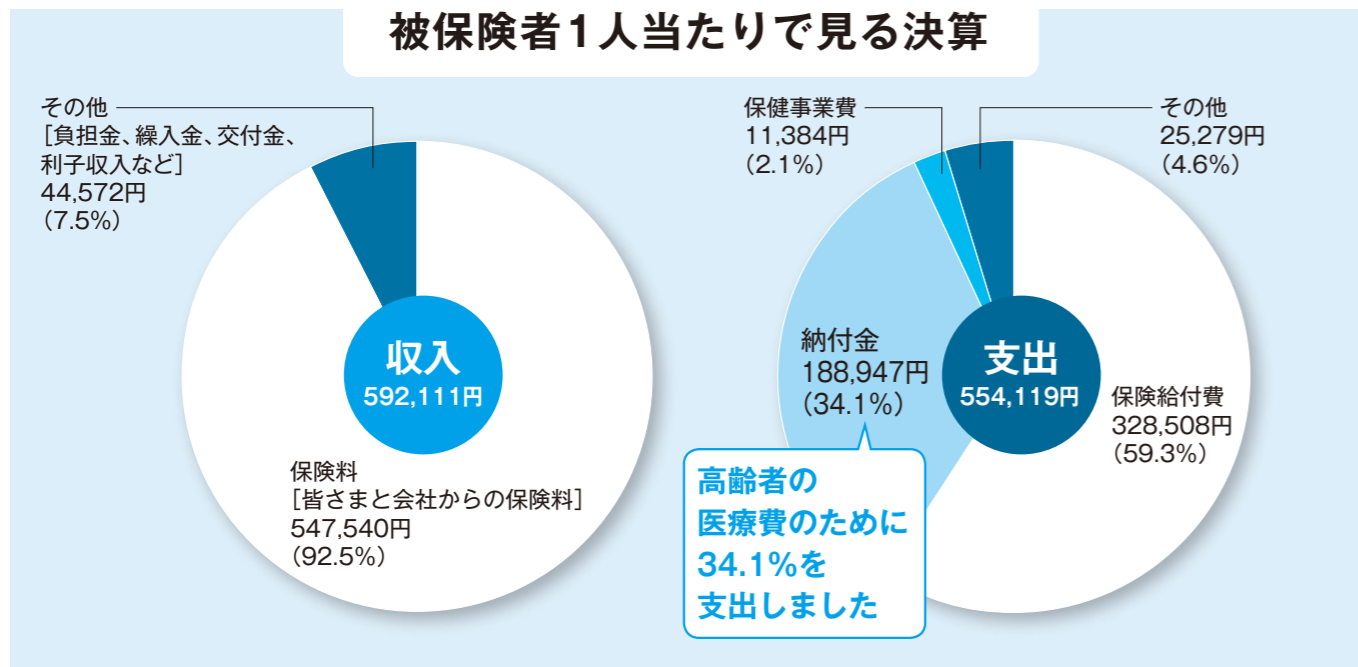
収入支出差引額

1億1,070万7千円
(経常収支差引額 456万9千円)

データヘルス計画に基づいて保健事業は計画通り実施

皆さまの健康づくりを支援する健診等の保健事業は、平成27年度からスタートしたデータヘルス計画に基づき計画通り実施しました。事業内容については効果検証し、令和5年度の保健事業計画に反映します。

被保険者1人当たりで見ると



令和4年度 収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	1,595,531	547,540
国庫負担金収入	593	204
調整保険料収入	21,106	7,243
繰入金	80,000	27,454
国庫補助金収入	2,741	941
財政調整事業交付金	24,042	8,251
雑収入	1,397	479
収入合計	1,725,410	592,111

【決算残金処分内訳】 (千円)

準備金	110,685
決算残金合計	110,685

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	212,730	111,202
繰入金	2,200	1,150
雑収入	4	2
収入合計	214,934	112,354

【決算残金処分内訳】 (千円)

準備金	17,921
決算残金合計	17,921

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	50,876	17,459
保険給付費	957,271	328,508
法定給付費	954,981	327,722
付加給付費	2,290	786
納付金	550,593	188,947
前期高齢者納付金	179,756	61,687
後期高齢者支援金	370,826	127,257
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	10	3
保健事業費	33,174	11,384
財政調整事業拠出金	21,095	7,239
連合会費・積立金・その他	1,694	581
支出合計	1,614,703	554,119

支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	197,013	102,986
支出合計	197,013	102,986

※四捨五入しているため一部数値が合わない箇所があります。

マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法

マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します!

カードを預けないから安心

あっという間に受付完了!

- 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く。
- カードリーダーのカメラで顔認証または暗証番号を入力して、本人確認。
- 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認。
- 「限度額情報の閲覧」の同意確認。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

- 1 スマホから / パソコンから / オンライン申請
- 2 証明写真機から
- 3 郵送

受け取り

- 1 ハガキが届く
- 2 受け取りに行く

詳しくはこちら

マイナンバーカード総合サイト

2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

スマホから

セブン銀行ATMで

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。

従業員の皆さまへのお願い 事業主からマイナンバーを求められた方は事業主に提出を

健康保険法施行規則により、事業主が資格取得の届出を行うために必要があるときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されております。従業員の皆さまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じてください。また、マイナンバーが不明であるなど提出できない場合は、届出には、住民票の漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所が必要です。いずれも、事業主へ提出できない場合には、健保組合において加入者登録ができないため、医療機関の窓口でオンライン資格確認ができない場合があります。 ※任意継続被保険者の方は、健保組合へ直接届け出てください。

医療機関等の受診には マイナンバーカード!

顔認証つきカードリーダー等の医療機関・薬局への導入が原則義務化されました。医療機関等への受診は、ぜひマイナンバーカードをご利用ください。



以前は〇〇で受診されていて、薬は〇〇ですね

初めての病院でも、特定健診情報や診療・薬剤情報が医師と共有できる

医療費控除がスマホでできるなんて便利ね

マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除が簡単に

令和5年4月から

より多くの医療機関等でマイナンバーカードでの受診が可能に

このステッカーを貼っている医療機関・薬局で利用可能です!

マイナ受付

厚生労働省ホームページ

令和6年秋から

健康保険証が廃止となり、マイナンバーカードでの受診が基本に

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。 ※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬投与のリスクも減少。 ※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。 ※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

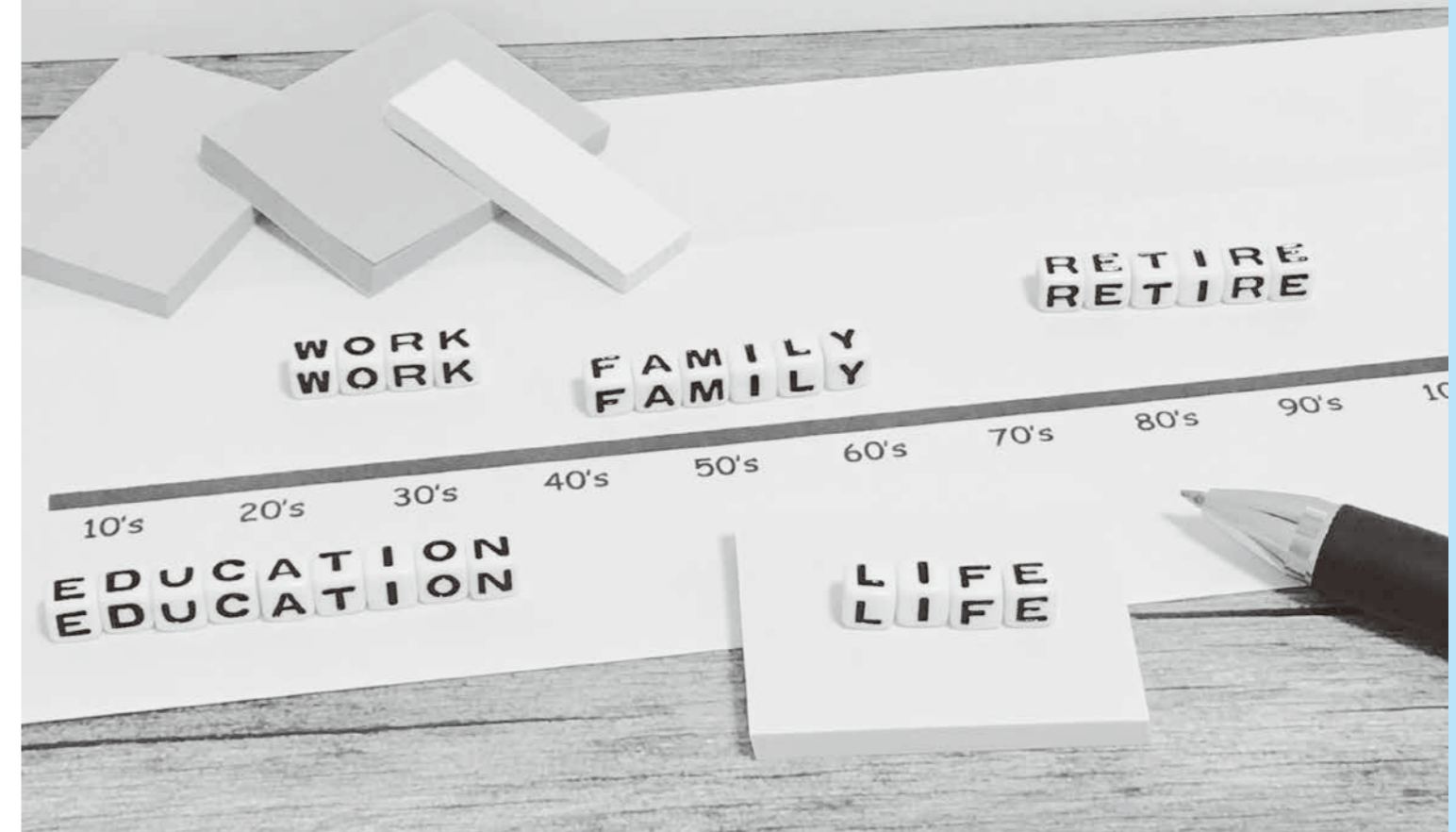
令和5年4月～12月の特例

医療費の加算

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来の保険証利用	60円	20円	40円

※患者負担は上記金額の2割または3割。加算があるのは同一医療機関において月に1回、調剤は6カ月に1回。

被扶養者資格確認の 実施について



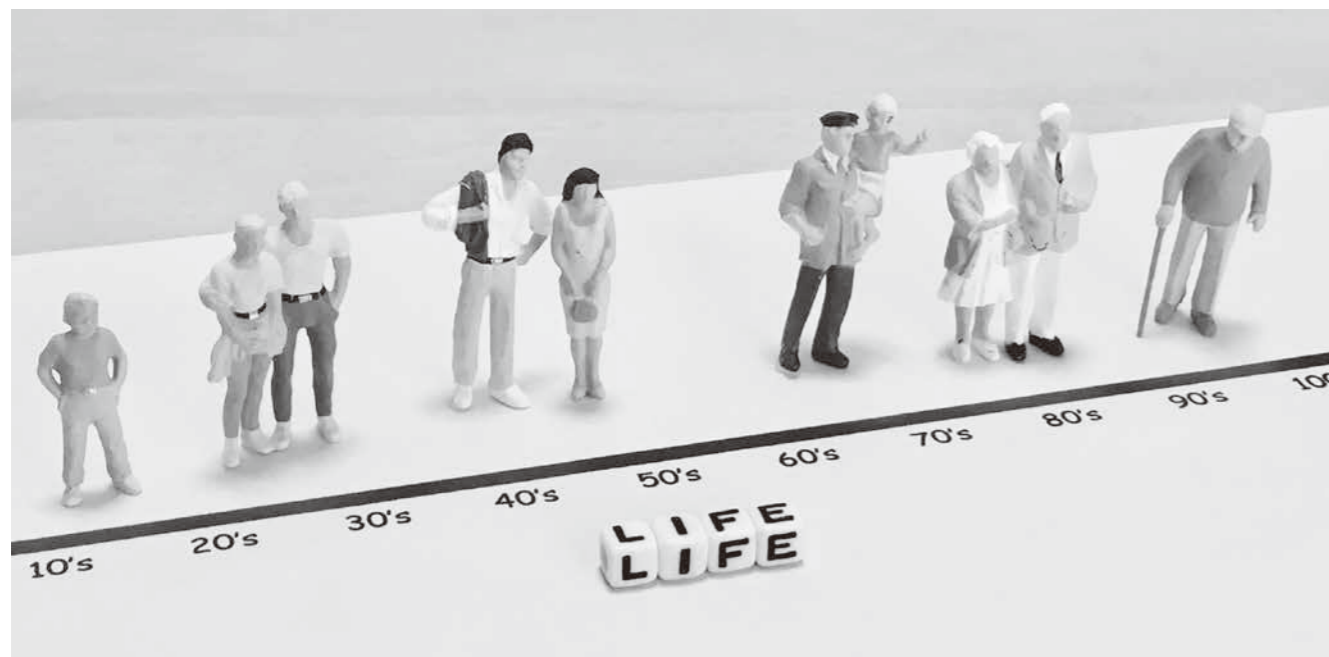
実施期間	令和5年9月以降
対象者	平成17年4月以前の生年月日の方 ※令和5年6月以降認定日の者は除く
確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ● 収入状況 ● 居住状況（被保険者との同居非同居） ● 送金状況（被保険者と非同居の場合※学生を除く）
確認方法	<p>ご提出いただいております個人番号(マイナンバー)を用いた情報連携にて居住状況・収入等の確認をいたします。</p> <p>ただし、確認が取れなかった方や別居をされている方については、被扶養者確認調書、送金証明等の提出により確認いたします。</p> <p>また、営業、不動産、利子、配当等所得がある方については、確定申告書(収支内訳書、青色申告決算書等)の提出を求め場合があります。</p> <p>その他、疑義がある際には個別に確認する場合がありますのでご了承ください。</p>

※就職等ですでに新しい保険証をお持ちの方は、被保険者が勤務する事業所の担当者に報告し、**事業主を経由して被扶養者異動届とカード保険証をご提出ください。**

被扶養者 認定基準

- 日本国内に住所があり、主として被保険者の収入により生計が維持されていること。
- **被保険者と同一世帯の場合**
- 扶養家族の年間収入が130万円未満(60歳以上、障害年金受給者は180万円未満)であること。
- **被保険者と同一世帯でない場合(別居等)**
- 扶養家族の年間収入が130万円未満(60歳以上、障害年金受給者は180万円未満)かつ被保険者からの仕送り額より少ないこと。
- **営業等所得がある場合**

$$\text{総売上} - \left[\begin{array}{l} \text{(原材料費又は仕入価格)} \\ \text{(原材料の運搬費又は仕入れた商品の運搬費)} \\ \text{(人件費 ※他人を雇用した場合に限る)} \end{array} \right] = \text{年間収入}$$



当健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年被扶養者の資格確認を実施しております。

被扶養者状況の確認は、現況確認だけでなく、加入者の皆様の保険料負担の軽減につながる大切な確認になりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、今年度につきましても被保険者様の手続き負担の軽減を図るため、ご提出いただいております個人番号(マイナンバー)を使用し、地方公共団体等公的機関との情報連携を活用して、居住状況・収入等の確認をさせていただきます。

地方公共団体等公的機関との情報連携により、被扶養者資格の確認ができなかった方については、例年通り被扶養者確認調書を事業所経由にて送付させていただきますので、必要書類を添えて提出してください。

また、扶養の基準(年間収入130万円未満(60歳以上または障害年金を受けている場合は180万円未満))を超えていた方については、喪失証明書を事業所経由にてお送りいたしますので、当健康保険組合の保険証を被保険者が加入する事業所に返却したのち、国民健康保険に加入の手続きをお願いします。

個人番号(マイナンバー)が未提出な方は、別途書類をご提出していただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。

歯と全身の健康を守る

歯科健診を習慣づけよう

毎年の歯科健診を義務づける「国民皆歯科健診」制度の導入が2025年度を目処に検討されています。むし歯や歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでなく、全身の病気にもつながります。今のうちから定期的に歯科健診を受ける習慣をつけて、歯と全身の健康を守りましょう。

監修 東京医科歯科大学
名誉教授 川口 陽子

さらにこんな影響も…

歯周病やむし歯による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯に由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



歯周病は糖尿病と悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



歯周病は心臓発作の原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞（心臓発作）などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。

健診の質問票で見る

お口の健康と生活習慣病の関係

2018年4月から、特定健診・特定保健指導で使用されている「質問票」に「かむこと」についての項目が追加されました。これは、むし歯や歯周病、歯の喪失といったお口の健康状態が生活習慣病と密接な関係があるためです。

歯科医療費は増加中 /

健康保険組合連合会による健診・医療費統計によると、歯科の医療費は、がんや循環器系疾患などを抜いて、健保組合全体の疾病別医療費のトップとなっています。コロナ禍の受診控えによってむし歯や歯周病の患者が増えたとも言われており、歯科医療費は増加傾向にあります。

特定健診の質問票における歯科関連項目

歯科関連項目
2018年度に追加された項目

質問項目	回答
1-3 現在、aからcの薬の使用の有無	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者）	①はい ②いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②普通 ③遅い
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ

Q8 現在、たばこを習慣的に吸っている

たばこは身体の健康だけでなく、歯周病の進行にも悪影響を及ぼします。たばこに含まれる有害物質によって免疫細胞の活動が低下し、歯周病にかかりやすくなるためです。歯肉の血液循環が悪化して貧血状態になり、歯肉の出血や炎症が抑えられてしまうため、気づかないうちに歯周病が重症化していることもあります。

Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか

むし歯が痛んだり、歯周病で歯がグラグラしたり、歯が抜けたままの状態だと、しっかり咀嚼して十分な栄養をとることができません。

Q14 人と比較して食べる速度が速い

速食いは肥満や糖尿病の原因になり、糖尿病は歯周病を悪化させます。

Q16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

間食やダラダラ食いはむし歯の発生だけでなく、生活習慣病の原因になります。

定期的プロフェッショナルケアを受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢（プラーク）は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。そのため歯科医院を受診して除去してもらう必要があります。また、定期的に歯科健診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見することもできます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理にもつとめましょう。



毎日のセルフケアも大切に

歯垢が歯に付着したままにならないよう、次の点に注意して、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。たばこを吸う習慣のある人は禁煙を。

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1~2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

歯とお口の状態を自分でチェックすることも大切です

右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。

※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣「8020推進財団ホームページ」より



平素より当健保組合の事業運営につきまして、ご協力いただき厚くお礼申し上げます。



「婦人科検診補助金支給申請書」を申請される際のお願い

令和5年度より、事業主様におかれましては、契約医療機関以外で人間ドックと婦人科検診を同時に受診した場合、婦人科検診の単価がわかる請求書(写)と領収書(写)を添付していただきますよう、被保険者及び被扶養者の皆様方にご周知のほどお願い申し上げていたところですが、乳がん・子宮がん検診で割引のきいたセットプラン等による婦人科検診を受診した場合におきましては、領収書等に検査項目の単価(マンモグラフィ、乳房超音波、子宮頸(体)部細胞診、子宮がん超音波)がわかるものをご用意いただきますようお願い申し上げます。

婦人科検診の単価の記載がなく、支給上限額について判断できずに補助対象外となるケースがございます。

あらためて皆様方におかれましては、予め医療機関にご確認の上、領収書等に婦人科検診の検査項目の単価が明確に記載してあるものをご提出くださいますようお願い申し上げます。

婦人科検診補助限度額

乳がん：マンモグラフィ又は超音波検査のいずれか金額の高い方 … 5,000円
子宮がん：内診+(頸部細胞診又は体部細胞診又は超音波)のいずれか金額の高い方 … 4,000円
※乳がん触診のみの場合は、1,500円を限度に補助。 ※市区町村等の補助を受けていても対象となります。

日帰り人間ドック契約施設 名称変更のお知らせ

(県央地区)
 旧名称 2023年5月1日
東芝林間病院健康管理センター → 「さがみ林間病院総合健診センター」となりました。



子どもの歯の健康

健康な歯でよくかんで食べることは、脳や運動能力、身体のバランスの向上につながり、育ち盛りの子どものにとってとても大切です。乳歯や生えはじめの永久歯はむし歯になりやすいので、周りの大人が気をつけてあげる必要があります。

子どもはむし歯になりやすい

乳歯は、永久歯に比べてやわらかいためむし歯になりやすく、むし歯になっても痛みを感じる事が少ないために気づきにくいと言われます。いずれ抜けるからと治療をしないでいると、乳歯の下で成長中の永久歯もむし歯になりやすくなり、歯並びにも影響します。また、生えはじめの永久歯も未成熟でむし歯になりやすく、とくに乳歯の後ろ側に生える6歳臼歯はみがきづらいので注意が必要です。



むし歯予防のために

- 大人からむし歯菌をうつさない**
 周りの大人は意識して念入りに歯をみがきましょう。また、乳歯が生えそろう頃までは、スプーンやコップ、食器などは共有しないようにします。
- 仕上げみがきをする**
 自分で歯みがきができるようになっても、9歳頃までは仕上げみがきを続けます。フッ素入りの歯みがき剤を使い、デンタルフロスで歯の間もきれいにします。
- 甘いものを食べすぎない**
 おやつは時間と量を決めて食べるようにします。糖分を多く含むスポーツドリンクや乳酸菌飲料、ダラダラ食べになりやすいアメやグミなどは控えめにし、飲食後には歯みがきをしましょう。
- 定期的に歯科健診を受ける**
 乳歯が生えはじめたら、3~6か月ごとに小児歯科で口の中の状態を確認してもらおうとよいでしょう。歯を丈夫にし、むし歯を予防するフッ素を塗布してもらってもできます(健康保険の適用外)。

今すぐできるがん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。
※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

知っておきたいがん検診 Q&A

国は、がん検診の受診率の目標を、50%から60%に引き上げました。がんの早期発見・早期治療につなげるため、推奨されるがん検診を受けましょう。



推奨される種類の検診を推奨される頻度で受けましょう

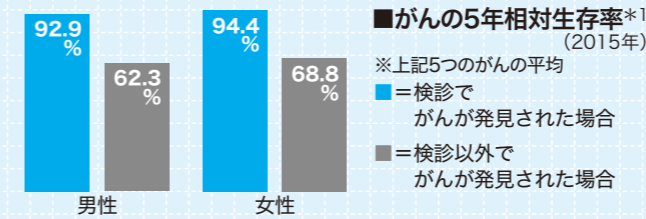
厚生労働省が推奨する5つのがん検診

	効果のある検診方法	対象者・頻度
胃がん	問診に加え、胃部X線検査または胃部内視鏡検査	50歳以上・2年に1回 ※胃部X線は40歳以上・年に1回も可
肺がん	問診、胸部X線検査	40歳以上・年に1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	問診、マンモグラフィ	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上・2年に1回

Q1 がん検診にはどんな効果があるの?

A1 **がんを早期発見し、死亡率を減少させることができます**

がんは、よほど進行しないと症状が出にくいいため、早期発見のためには定期的ながん検診を受ける必要があります。症状が出てからがんが発見されたケース等に比べ、検診で発見されたケースでは明らかに生存率が高くなります。



*1 神奈川県立がんセンターのデータを基に神奈川県が作成

Q2 なぜこの5つのがんなの?

A2 **効果が科学的に証明された検診が推奨されています**

厚生労働省が推奨する5つのがん検診は、がんになる可能性と死亡率が高いがんに関する検診です。それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されているものです。

■かかる人が多いがん*2 (2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

*2 国立がん研究センター・がん情報サービス

Q3 がんが見つかる確率はどれくらいあるの?

A3 **0.5%未満ですが受ける意味があります**

厚生労働省の調査によると、たとえば、大腸がん検診の場合、受診者のうち6.05%の人が要精密検査となり、0.16%の人にがんが見つかっています。実際ながんが見つかる人はごくわずかですが、「がんではない」という安心を得るためにもがん検診を受けましょう。

■がん検診受診者のうち要精密検査の人・がんであった人の割合*3 (2020年) (%)

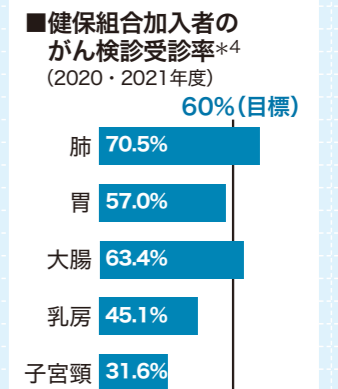
	肺	胃	大腸	乳房	子宮頸
要精密検査となった人	1.53	6.09	6.05	6.31	2.47
がんにかかっていた人	0.03	0.11	0.16	0.31	0.03

*3 厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告」より

Q4 どれくらいの人を受けているの?

A4 **がんの種類によって受診者が少ないものがあります**

健保組合加入者全体のがん検診受診率はグラフの通りですが、乳がんや子宮頸がんはまだ受診者が少ない状況です。これは被扶養者(女性)の受診率の低さが影響しています。ぜひ、ご家族にもがん検診の受診をおすすめください。



*4 厚生労働省「被用者保険におけるがん検診の実施状況について」より

鶏ひき肉のガパオライス



1人分 ●カロリー: 649kcal
●塩分: 1.6g

お家で手軽にアジア飯♪
バジルの香りが食欲をそそる、
栄養&スタミナ満点な一皿です

詳しい作り方は
こちら!



- 材料(2人分)**
- 鶏ひき肉(もも).....150g
 - ピーマン.....1個
 - 赤パプリカ.....1/4個
 - 玉ねぎ.....1/4個
 - 生バジル.....10g
 - にんにく.....小1かけ(チューブ可)
 - しょうが.....1/2かけ(チューブ可)
 - 豆板醤.....小さじ1/2
 - ナンプラー.....小さじ1
 - オイスターソース.....小さじ1
 - 砂糖.....小さじ1/2
 - 卵.....2個
 - サラダ油(目玉焼き用).....大さじ1
 - ごま油.....大さじ1
 - 麦ご飯.....約300g / 米1合+麦30g

作り方

- ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとって粗みじん切りにし、玉ねぎ、にんにく、しょうがも粗く刻む。生バジルは手で細かくちぎる **Point 1**。
 - フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、卵を割り入れてふたをしないで焼き、まわりが茶色く固まってきたら取り出す **Point 2**。
 - フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ってからごま油を入れ、にんにくとしょうがを中火で炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、細かくほぐしながら火が通るまで炒める。
 - 3に玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えてさらに炒め、**A**を加えて全体を混ぜる。野菜に火が通ったら、生バジルを加えて軽く炒める。
 - お皿に麦ご飯を盛り付け、4のバジル炒めと2の目玉焼きをのせる。
- *鶏ひき肉は、むねを選ぶと、よりあっさり仕上がります。
*麦ご飯を白米に、鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても美味しく作れます。

Point 1 「ガパオ」はタイ語でバジルのこと。手でちぎって調理の最後に加えると、バジルの風味が生まれます。



Point 2 目玉焼きをカリカリにするコツは、油を少し多めに入れてフライパンをしっかりと温めること。ふたをせずに強めの中火で焼きましょう。

みんなで美味しく

辛いのが苦手な方(お子さん等)は**A**を下記レシピにチェンジ!

- 薄口しょうゆ、砂糖...各大さじ1/2
- レモン汁.....大さじ1
- オイスターソース.....大さじ1/4
- カレー粉.....小さじ1/2

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

食材×栄養 ●鶏ひき肉

鶏ひき肉はからだの修復を促すアミノ酸を多く含むうえ、糖質・脂質をエネルギーに変えるのに役立つビタミンB群も豊富。また、挽いてある分消化吸収しやすいという特徴も。暑さ等で疲れがちな季節の栄養チャージにぴったりな食材です。

* * *



材料



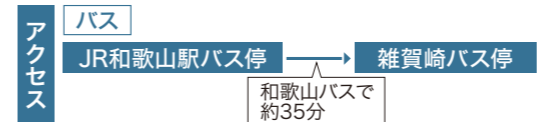
異国情緒 味わう ウォーキング

日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介しします。国内なら言葉の心配もバスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のアマルフィ さいかざき 雑賀崎

和歌山県和歌山市

雑賀崎のある和歌山市は、和歌山県の北西部に位置し、北は大阪府、西は紀淡海峡に接しています。雑賀崎は市の南西部にあり、底引き網漁が盛んな港町です。万葉集に詠まれたこともある古くからの景勝地で、日本遺産にも認定されています。近年は海沿いの山の斜面に家が密集して立ち並ぶ景観が、イタリアの世界遺産「アマルフィ」に似ていると話題になっています。



雑賀崎周辺散策マップ

ルート

- 雑賀崎バス停 (1,000m / 13分)
- 番所庭園 (450m / 7分)
- 雑賀崎灯台 (650m / 9分)
- 雑賀崎漁港 (300m / 4分)
- cafe海街日記 (260m / 4分)
- 雑賀崎バス停

合計距離 2.7km
合計時間 37分

番所庭園
海に突き出た台地は、かつて黒船を見張っていた場所。BBQ場やビーチもあります。

雑賀崎灯台
天気が良ければ淡路島を見ることが出来ます。紀伊水道に沈む夕日も絶景です。

雑賀崎漁港
お魚の直接販売が行われるのはココ。どんなお魚を買うかはお楽しみ。

cafe海街日記
ブリッとして抜群に甘い、地元漁師イチョシの「足赤エビ」を堪能できます。ドルチェやコーヒーのテイクアウトも充実。

MR.MAGIC (ピザ屋)
古民家を改装した店内で、雑賀崎の食材を使ったピザやパスタを。

雑賀崎の町並み
集落に足を踏み入れれば狭い路地と階段が入り組んでまるで迷路のようです。慣れない土地で迷子になるのも旅の醍醐味。歩き慣れた靴を履き、段差には気をつけましょう。

鮮魚の直接販売を体験!
雑賀崎漁港では、新鮮な魚を安く買えます。漁から戻ってきた漁師に欲しい魚を伝えて購入します。定休日や販売時間については、雑賀崎漁業協同組合のホームページをご確認ください。

アマルフィ(イタリア)
イタリア南部にあり、世界中から観光客が訪れる人気のリゾート地。アマルフィの街を含む全長約30kmの海岸線は、世界で一番美しい海岸線と言われ、1997年に世界遺産に登録されました。

持ち帰り用のクーラーボックスを用意しよう!

基本はケース売り。ビニール袋に詰めて渡されます

これをください

こっちは海外!

旬野菜と魚介のカレー

写真提供: 公益社団法人 和歌山県観光連盟

ストレスに **負けない**

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・アンガーマネジメント・

怒りと上手に付き合おう

「怒り」は人間だれしもが持つ自然な感情ですので、決して無くすことはできません。だからといって感情のままに行動してしまえば、人間関係を壊してしまい、職場環境の悪化につながります。

そこで重要になるのがアンガーマネジメントです。アンガーマネジメントとは、怒らないことを目指すものではありません。必要がないときは怒らずに、必要なときには適切な怒り方ができるよう、怒りをコントロールするのが目的です。

最初の6秒間をやり過ごす

怒りに振り回されないために、まずは反射的な怒りを抑える必要があります。怒りを感じたら頭の中で6秒数えて待つようにしてください。怒りのピークは長くても6秒。それを過ぎれば気持ちが落ち着き冷静になるとされています。

ほかにも、すぐ実践できるテクニックをご紹介します。ぜひお試しください。



他人を変えようとするのではなく、自分が変わろうとすることが大切です

怒りを抑えるテクニック

- 1 深呼吸する** 鼻から大きく息を吸って一旦止め、倍くらいの時間をかけて口から息を吐き切ります。
- 2 考えるのを止める** 頭の中で自分自身に「止まれ!」と呼びかけ、真っ白い紙や空間を思い浮かべます。
- 3 心の中で言葉をつぶやく** 「大丈夫」や「好きなものの名前」など、落ち着けそうな言葉を繰り返し唱えます。
- 4 怒りの強さを数値化する** 感じた怒りが10段階のどの程度かを意識することで、感情を客観視できます。
- 5 別のことに意識を向ける** 机の上の書類や壁の時計など、身近なものを細かく観察して意識をそらします。
- 6 その場から一旦離れる** 相手に必ず断りを入れてから席を立ち、散歩などで頭が冷えるまで時間をおきます。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3		4		5
					A		
		6					
		C					
7	8				9	10	
						G	
11		12		13		14	15
	16			17	18		
19			20			21	
22		23			24		
		F					
25				26			
							B

タテのカギ

- 「つっかけ」もある履物
- イキがって、いからして歩く
- ケーキなど、甘いお菓子
- シビレエイが発するの50V位だって
- パンにもビールにもなる穀物
- 車に乗ったら締めましょう
- 食いねえ食いねえ、握りや軍艦
- 「アロハ!」と首に
- 戸なんだけど、戸に非ずと書く
- カーカー群れると、ちよい不吉
- 桃源郷やエデンの園
- 海豚はイルカ。海鼠は?
- メドゥーザさん、シャンプーのたび
- 噛みつかれ
- 最近ではチン! じゃなくピーもある調理器
- 美味しいサツマイモをたとえる木の実

ヨコのカギ

- 観客の頭上にブランコ、ゆらーん
- ジーンズの生地といえば
- 37.5℃……風邪?恋?
- 祭りで引っ張る。山車と書く
- 白雪姫、どうすりゃ目ざめる?
- ディーラーが円盤を回せば玉踊る
- 奈良を象徴する動物といえばこれ
- 種と書く。屋根のフチに
- 宣伝用に、貼ったり配ったりする印刷物
- すぎ焼きには鉄製よね
- ギリシャ神話の英雄。大カブトムシの名にも
- Tシャツに多い、ラウンドネックとも
- 異なる味の味なもの
- 飼いたいナ、文鳥やインコ
- カムイや忍たま乱太郎

ヒント 医療・ヘルスケアのイノベーションに不可欠

答え A B C D E F G

被扶養者(40歳~74歳)の皆さん、 無料健診の申し込みは しましたか?

健診
受けよう

受診していないあなた、健診は自分の身体の状態を確認する大切な機会です。思いもよらない病気のサインを見逃すことにもなります。必ず健診を受けてください!

基本検査費用
無料

対象
40歳~74歳の
被扶養者の方

医師の判断により行う詳細項目(貧血検査、心電図検査、眼底検査、クレアチニン検査)は、自己負担となりますが、当健保組合に事後で補助金申請することにより、費用の全額又は一部が補助され、安価に健診が受けられます。

健康保険組合では、被保険者だけではなく被扶養者であるご家族にも、健診を実施しています。対象となる方には、健保から健診のご案内をさせていただきましたが、あなたはもう健診を受けられましたか?

40歳以上の方は、被扶養者であっても国が定める特定健診の対象者です。大切なご家族のためにも、ぜひ健診を受診してください。

婦人科検診(乳がん・子宮がん)の補助も行っています

自費で受けた婦人科検診や自治体が行う婦人科検診(自己負担したもの)も費用を補助いたします。詳細につきましては、当健保までお問い合わせください。

※医療機関で保険証を使用するの婦人科検査は補助対象外です。



まだ健診を受けていない方は、
当健保までお気軽に
お問い合わせください

お問い合わせ

神奈川県管工事健康保険組合
TEL: 045-222-7543
受付時間: 8:30~17:00 (土日祝日を除く)