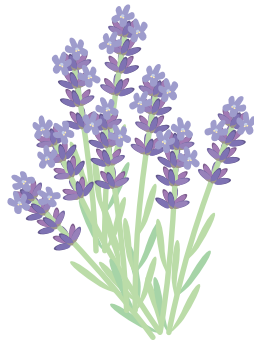


けんぽ ニュース



TOPICS

- 健診100%活用術
- 現役世代からそなえる!フレイル予防のすすめ!
- 令和3年度決算の概要
- からだ喜ぶ健康レシピ
「レンジで作るカラフルミートローフ」

●あなたとご家族の健康を守る大切なお知らせです。ご家族の皆様と一緒に読んでください。

受けるだけではもったいない!! 健診100%活用術

なぜ毎年受ける必要があるの?

生活習慣病やがんは、年齢が上がるほどかかりやすくなります。去年大丈夫だったとしても、毎年の健診が欠かせません。

生活習慣病

生活習慣病は本人に全く自覚症状がないまま進行します。早期に発見して、運動や食事などの生活習慣を見直すことが重要です。



がん

今や男性の3人に2人、女性の2人に1人ががんにかかる時代です。一方で治療法も進歩し、早期発見・早期治療すれば治る確率が高い病気です。早期のうちには自覚症状がないので、がん検診が欠かせません。

健診の予約がまだの方はコチラ

被保険者がん検診
胃内視鏡検査
(胃がん検診)



乳がん検診
子宮頸がん検診



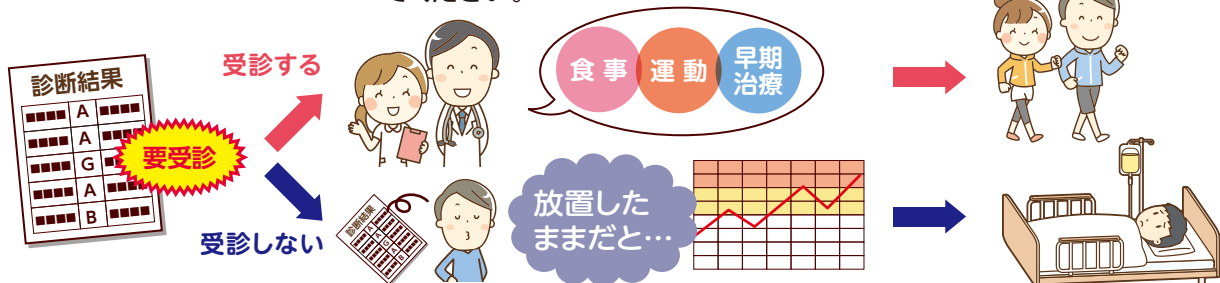
被扶養者・任意継続者
けんぽ共同健診
(生活習慣病、がん)



※被保険者の方は会社の実施する定期健康診断を必ず受診してください。

あなたはどっちを選ぶ?

健診は、「受けたら終わり」ではありません。健診結果はご自身で確認の上、「**要治療 要精密検査**」の文字があったら**必ず医療機関を受診**してください。



会社や健保組合から受診勧奨のメールや文書を受け取った方は必ず医療機関を受診してください。2021年度より被扶養者の方へも「健診結果にもとづく医療機関受診のお願い」を郵送しております。

※オプション項目を含め、すべての結果を必ずご自身で確認の上、必要に応じて医療機関の受診をお願いします。

今すぐ結果を確認するには

健診結果は「ヘルスアップWeb」でチェック!! ▶▶▶



1

いつでもどこでも

スマホで、パソコンで、
医師にも簡単に見せられます

2

健康トレンドを把握

過去の健診データがあるから
カラダの経年変化がわかります

3

便利な機能がいっぱい

将来の疾病リスクを知ったり、
歩数や健康記録アプリとして

現役世代から
そなえる

フレイル予防のすすめ

自宅でできる！食事と運動でフレイル予防

監修：株式会社保健支援センター

元気に働くシニアが増える今、コニカミノルタ健康保険組合もこの5年間で60歳以上の被保険者が約2倍に増えました。いつまでも健康に過ごすには、今のうちからフレイル予防に取り組むことが大切です。

フレイルとは、加齢に伴い身体の予備能力が低下し健康障害を起しやすくなった状態です。



思い当たる項目があったら注意!
フレイルチェック

- 体重減少
- つまづきやすい
- 疲れやすい
- ペットボトルのふたが開けにくい
- 歩くのが遅い

※3項目以上該当した場合…フレイル
1～2項目該当した場合…前フレイル

▶ フレイルを防ぐ食事のポイント

最近食欲がなくなり、だんだん食事の量が減ってきた…ということはありませんか？体に必要なエネルギーや栄養が不足すると気力や免疫力、体力の低下といった様々な症状が起こりやすくなってしまいます。

日々の食事で栄養のバランスを整えているいろいろな食品を組み合わせることがフレイル予防のポイントです。

ポイント

- 1 3食食べることを意識
- 2 1日2回以上、主食・副菜・主菜を組み合わせる



管理栄養士

筋肉量の減少を防ぐ「たんぱく質」を含む食品を多くとるように心がけるとgood！
市販の惣菜・缶詰・レトルト食品などを使用するのもオススメです。



▶ 動きやすいカラダに変わるストレッチ

座る時間が増えてなかなか運動ができない方は、座ったままでできるストレッチを取り入れてみませんか。股関節周りや背中を中心にストレッチを行うと動きやすくなり、フレイル予防にも効果的です。



動画も確認!

下腹部のストレッチ



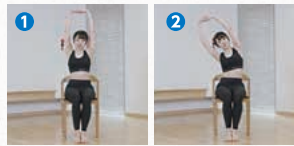
- 1 イスに腰かけ、背筋をまっすぐ保ち、体を横に向ける
- 2 お腹に力を入れて脚を後ろにひく(左右20秒ずつ)

お尻のストレッチ



- 1 太ももの上に反対の足を置く
- 2 背中を丸めずに体を前に倒す(左右20秒ずつ)

背中の中のストレッチ



- 1 腕を頭上へ伸ばす
- 2 お尻が浮かないように注意し、ゆっくり傾ける(左右20秒ずつ)

1日1回程度を目安に、無理のない範囲で行ってくださいね。



理学療法士

被扶養者の方へ 健康サポート(電話相談)をご利用ください!!

62歳以上の被扶養者の方を対象に、年2回、専門の健康相談員が電話にて、これからの人生のライフスタイルに合わせた健康づくりをご提案しています。次回は8月下旬よりお電話を差し上げます。

委託先：株式会社保健支援センター

去る7月15日に開催された第212回組合会において、令和3年度決算が承認され、決定いたしました。

一般勘定

決算の概況

① 経常収入は69.0億円で対前年度比2.5億円の減少

被保険者数の減少に伴い「保険料」が減少し、対前年度比で2.5億円の減少となりました。

② 経常支出は72.7億円で対前年度比7.9億円の増加

高齢者医療制度を維持するために拠出する「納付金・支援金」は、当健保組合の前期高齢者(65~74歳)の医療費増加等により対前年度比で3.9億円の増加となりました。また、医療機関等に支払う「保険給付費」は、コロナ禍での受診控えが影響した前年度より4.3億円増加し、令和元年度の水準まで戻っています。一方、コロナ感染拡大防止の観点から、疾病予防のための各種イベントの実施を引き続き見合わせたこと等により、「保健事業費」が対前年度比で0.2億円減少したことで、経常支出は7.9億円の増加となりました。

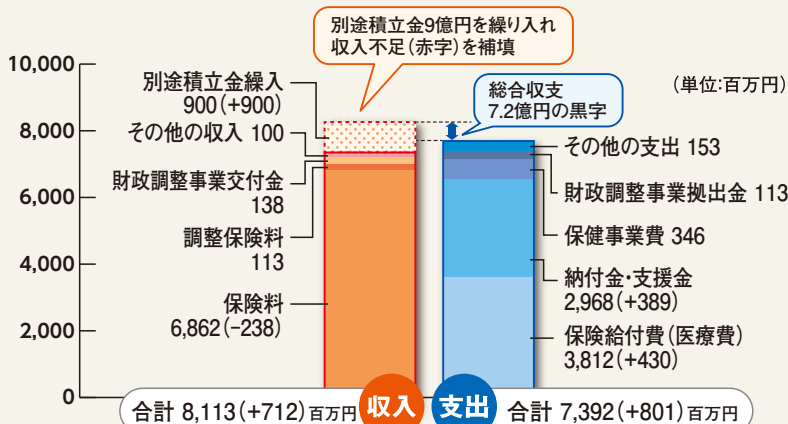
③ 経常収支は3.7億円の赤字。別途積立金残高は87.5億円。

経常支出72.7億円が、経常収入69.0億円を上回った結果、経常収支は3.7億円の赤字となりました。

赤字に備えて、「別途積立金」から9.0億円を繰り入れていましたので、赤字額等を差し引いた総合収支は7.2億円の黒字となり、別途積立金残高は87.5億円になりました。尚、令和4年度においても保険料収入減等により、経常収支は引き続き5.7億円の赤字が見込まれておりますので、疾病の早期発見・重症化予防等による医療費抑制や財政健全化に向けた取り組みを継続して参ります。

一般勘定の実績

総合収支 721百万円(-89万円)
 経常収支 ▲374百万円(-1,041百万円)



決算残金処分

令和3年度決算残金処分は次のようにいたしました。(単位:百万円)

準備金	0
別途積立金	721
繰越金	0
財政調整事業繰越金	0
合計	721

決算の基礎となった数字

被保険者数	12,890
被扶養者数	13,228
扶養率	1.03
標準報酬月額	424,646円
標準賞与額	688,764円
平均年齢	46.08歳

介護勘定

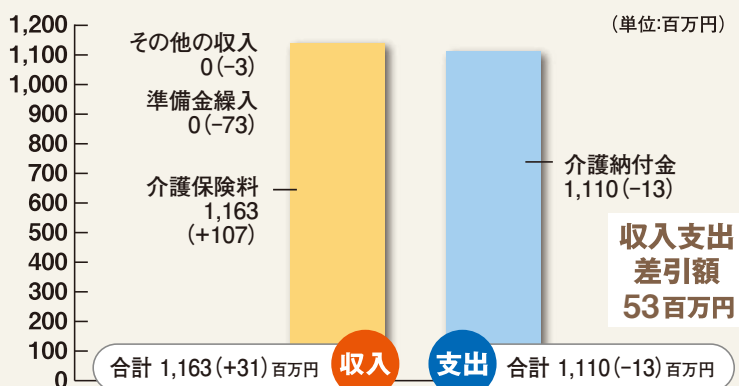
決算の概況

収入の「介護保険料」は、11.6億円で前年度対比107百万円の増加、支出の「介護納付金」は、11.1億円で対前年度比13百万円の減少となり、収支は53百万円の黒字となりました。高齢化の進展に伴い介護納付金は増加傾向にありましたが、令和3年度から介護保険料率を引き上げ(16/1000→18/1000)させていただきましたので、令和5年度までは保険料を引き上げる必要はない見通しです。

● 決算残金処分

令和3年度決算残金処分は、53百万円全額を準備金としました。

● 介護勘定の実績



以下の通りであることを公告します。

区分	就任	所属	就任日	退任
互選議員	堀内 明子	コニカミノルタ株式会社	令和4年6月1日	宮崎 友紀子



肥満予防 レシピ

レンジで作るカラフルミートローフ

料理: 本多京子先生
(医学博士・管理栄養士)



ダ イエット中は、エネルギーは控えめでたんぱく質がしっかりとれる主菜がおすすめです。鶏ひき肉は野菜と合わせてレンジ加熱すれば、しっとりとした食感に仕上がります。多めに作って冷凍保存しておけば、忙しい時やお弁当にも重宝します。

(1人分 227 kcal 塩分 0.9 g)

材料(2人分)

- 鶏ひき肉 150g
- 玉ねぎ 1/3個(50g)
- パプリカ(赤・黄) 合わせて30g
- 溶き卵 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- バター 大さじ1
- 塩・胡椒 各少々
- キャベツ(せん切り) 150g
- クレソン(又はルッコラ) 適量
- スイートチリソース 適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、パプリカは5〜6ミリ角に切る。
- ② フライパンにバターをいれて弱めの中火にかけ、①をいれてしんなりするまで炒める。
- ③ ボールに②と鶏ひき肉、溶き卵、片栗粉を入れて滑らかになるまで混ぜ、塩・胡椒を加える。
- ④ 30cm角のラップを2枚重ね

にし、③をのせて筒状に包んで皿にのせ、600Wの電子レンジに5分かけて取り出し、粗熱がとれるまで冷ましてから、8等分に切り分ける。

⑤ 皿にせん切りのキャベツを盛って④をのせ、周囲にクレソンを散らす。スイートチリソースまたはピザソース、ケチャップなどを添える。

★パプリカはにんじん(30g)で代用もOK

無料電話相談(健康・育児・介護等) 0120-330-738

リソルのライフサポート倶楽部
16桁の会員番号が必要