

アストラゼネカ健康保険組合

けんぽ ニュース

2023 Autumn
vol.34

CONTENTS

- P2 2022年度決算のお知らせ
- P3 健康アップデート これって常識？非常識？
- P4 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ
- P5 インフルエンザを予防しましょう
- P6 「体にいいからたくさんとる」はヤセない
- P7 桶ばあ&カパ子のぶらり温泉手帳R
「名山と温泉」の巻
- P8 簡単お弁当レシピ
ブルコギと野菜のキンパ



バンベルク(ドイツ)

2022年度決算のお知らせ

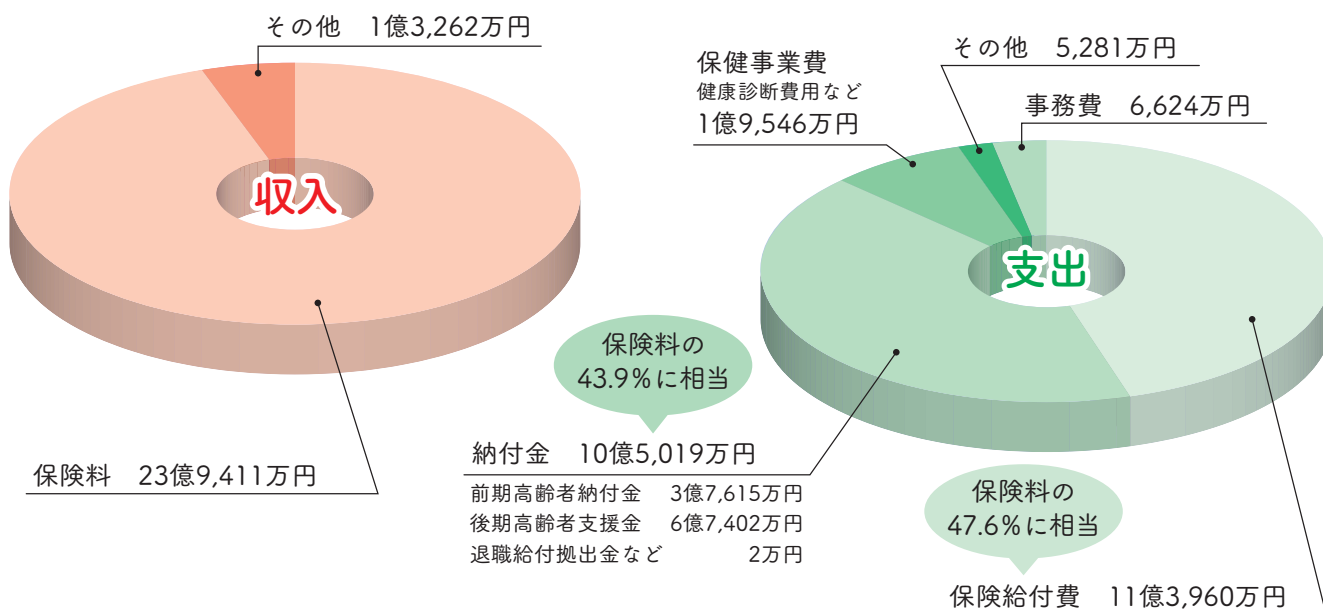
健康保険

経常収支で3,549万円の赤字

収 入	25億2,673万円
支 出	25億430万円
収支差引額	2,243万円

経常収支

経常収入	24億1,765万円
経常支出	24億5,314万円
経常収支差引額	▲3,549万円



収支の状況

2022年度の一般勘定の支出額は、保険料収入の47.6%を占める「保険給付費」が、前年度対比99.9%と前年度と「ほぼ同額」にとどまりました。また、同じく保険料収入の43.9%を占め、高齢者医療制度を支えるために国に支払う「納付金」も前年度対比100.7%となり、こちらも前年度と「ほぼ同額」にとどまりました。

一方、収入額は、保険料収入が増加（前年度対比106.6%、1億4,854万円増）となりました。その結果、当初予定していた前年度からの繰越金(1,000万円)や繰入金(過去の積立金の取り崩し)を使用することなく、収支差引額では、2,243万円の黒字となりました。

ただし、経常収支では3,549万円の赤字となり、2年連続の赤字決算となりました。

介護保険

40歳以上が加入する介護保険は、社員（40歳以上）と会社がそれぞれ報酬（賞与を含む）の0.95%（2022年度料率）ずつ負担し、健康保険組合が国からの請求（介護納付金）に基づいて国に納付しています。

2022年度の介護保険の収入額は4億3,474万円、支出額は3億8,179万円、収支差引額は、5,295万円の黒字となりました。

国、市町村が管理運営する介護保険制度を支えるために国に拠出する「介護納付金」は毎年高騰しており、2022年度は、前年度対比115.5%、5,113万円の増加となりました。

高齢化の進行により介護納付金はますます増加することは明らかのため、引き続き注視する必要があります。

科 目	収入決算額
介護保険収入	4億1,474万円
前年度繰越金	2,000万円
合 計	4億3,474万円

科 目	支出決算額
介護納付金	3億8,157万円
そ の 他	22万円
合 計	3億8,179万円

収支差引額	5,295万円
-------	---------



20分以上運動しないと 体脂肪が燃えない

昔は20分以上運動を続けないと体脂肪が燃えないと言われていました。その常識が今は非常識になっています。健康常識をアップデートしましょう。

今の常識 運動開始直後から体脂肪は燃える

運動を始めるとエネルギー源としてまず糖質が多く使われ、20分後ぐらいから体脂肪が多く使われるようになります。そのため、以前は「20分以上運動しないと体脂肪が燃えない」と言われていました。

しかし、使われる割合は少ないですが、体脂肪も運動を始めたときからエネルギー源になっており、今は「運動開始直後から体脂肪が燃える」というのが常識です。また、1日に30分の運動を1回行っても、10分の運動を3回行っても減量効果に差のないことがわかっています。つまり、運動の内容や合計時間が同じであれば、連続した運動でも、複数回に分けた運動でも脂肪燃焼効果は同じなのです。



日常生活の中でこまめに歩こう

体脂肪を燃やす効果が高いのはウォーキングなどの有酸素運動。忙しい人や運動が苦手な人でも、1回5～10分の歩行を1日合計30分程度行うことならできるはず。こまめに歩こう。

ランチをあえて遠くの店に行く



通勤時などバスに乗らずに歩く

車を目的地から遠いところに止めて歩く距離を増やす



近所のお店などへ行くときは歩く

ウィンドーショッピングをする

歩幅をやや広くしてキビキビと歩く

おまけ アップデート

早朝の運動は健康に良い

今の常識 夕方が1日の中でいちばん運動に適している

早朝は起床直後でまだ体温が低く、血圧も不安定です。そのため、中高年が早朝に激しい運動をすると心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になる可能性があります。一方、夕方の4～6時ごろは1日の中でもっとも体温が高く、運動するのに最適な時間帯です。

インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ

アストラゼネカ健康保険組合では、インフルエンザ予防接種を希望される社員の皆さんとご家族（健康保険の被扶養者）に対し、接種費用の補助を行っています。

2021年度より、インターネット環境で利用できる「インフルエンザ予防接種費用精算システム（iBss）」での精算を実施しています。

なお、iBssの利用は10月中旬以降となります。詳細はnucleusにて改めてお知らせいたしますのでiBss利用開始前に接種した場合は、領収書を紛失されないようご注意ください。

画面イメージ



実施要綱

1 対象者

アストラゼネカ健康保険組合に加入する社員とご家族（健康保険の被扶養者）
※接種日時点でアストラゼネカ健康保険組合に加入していることが必要です。

2 医療機関

自由（最寄りの医療機関で接種してください）

3 補助対象の接種期間

2023年10月1日（日）～2023年12月31日（日）
申請締め切り日：2024年1月31日（水）

4 費用負担

インフルエンザ予防接種費用を1回につき上限6,000円までをアストラゼネカ健康保険組合負担とします。
※13歳未満のお子様等、2回接種した場合はそれぞれにつき上限6,000円を補助

5 費用精算方法

昨年に引き続き「インフルエンザ予防接種費用精算システム（iBss）」での精算となります。イントラ、iBssに掲載のマニュアルに沿って申請してください。

予防接種を受ける上での 注意事項

- 接種に要する時間は、勤務時間とはみなしません。
- 接種する医療機関までの交通費は自己負担となります。
- 接種を受ける方で、既往症のある方や副反応等について気になる方は、直接医療機関にご相談の上、接種してください。

インフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。

とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう！



予防接種を受ける！

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

- ワクチン製造株（2023～2024年シーズン） ※流行を予測して選定されます。
- A型株 A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
 - B型株 B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

いつでも予防！

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です！日常生活でも引き続き実践しましょう。

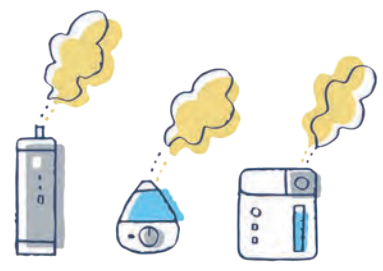


OK! 帰ったら手洗いを！
アルコール製剤による消毒も効果があります。



CHECK!! 適度な湿度を保つ！

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



POINT 十分な休養とバランスのとれた食事！

体の抵抗力を高めましょう。



! 人混みや繁華街への外出を控えましょう！

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



GOOD! こまめな換気を！

冬場は室温が下がらないよう、暖房を使用するなど注意して換気をしましょう。





「体にいいからたくさんとる」はヤセない

監修：管理栄養士 徳田泰子

体にいいからと、多めにとっている食べ物はありませんか。一見、健康に良さそうですが、それがヤセない理由になっていることがあります。体にいい食べ物であっても「適量」を守ってとりましょう。

体にいいものでもとり過ぎればカロリーオーバーに

野菜不足を補うために野菜ジュースを毎日ゴクゴク、腸活のために毎日ヨーグルトをたっぷり、筋力アップのために毎食肉を欠かさない、間食や食後のデザートは毎日くだもの…。こんなふうに健康のことを考えて、体にいいと言われる食べ物を意識的に多めにとっている人がいます。

しかし、体にいい食べ物でもとり過ぎればカロリーオーバーとなり、「健康にも食事にも気をつけているのにヤセない」ということに。さらに健康を損ねる可能性もあります。そのため、健康情報に振り回されず、体にいいと言われる食べ物も1日の適切な食事量の範囲内でとるようにしましょう。



Change!

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「くだもの」の1日の適量を目安に食べよう

1日の食事量の目安を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「くだもの」の5つにわけて示しています。体にいいと言われる「乳製品」や「たんぱく質」なども、右の図を参考にして適量の範囲内でとりましょう。

※食事の区分や食事量は、食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省）を参考に示しています。

1日の適切な食事量の目安

(1日に必要なエネルギー量が2,000~2,400kcalの場合)

副菜

野菜、イモ類、海藻、豆類(大豆除く)、きのこを使った料理を5皿

副菜で野菜を摂取

主菜

肉料理1皿+魚料理1皿+卵および大豆製品の料理1皿

たんぱく質は肉や魚、卵や大豆製品からまんべんなくとる

主食

ごはん小盛り(100g)~中盛り(150g)1~2杯+食パン2枚+めん類1人前

牛乳・乳製品

(以下の中から2つ組み合わせて摂取)

- 牛乳コップ半分(100ml)
- ヨーグルト1個(100g)
- スライスチーズ1枚

牛乳コップ半分とヨーグルト1個など

くだもの

(複数組み合わせて合計200g摂取)

- みかん1個
- バナナ1本
- りんご、または梨半分
- キウイフルーツ1個

※くだものは個体差があるためグラムでチェックしましょう。



監修:温泉ソムリエ 天野勢津子 温泉を心のビタミンとするイラストライター。湯船からあふれる温泉の魅力を伝えるべく活動中。

「名山と温泉」の巻

桶ばあ



カパ子



赤や黄色の錦をまとった秋の山はすばらしいぞ。

でも山登りは疲れそう。

登山後の温泉は、達成感や開放感もあまって格別じゃ。

えっ、温泉とセット?じゃあ行きまーす。

倶留尊山&曾爾高原温泉「お亀の湯」

倶留尊山は奈良県と三重県にまたがる標高1037mの山で、日本300名山の1つ。倶留尊山から亀の背に似た亀山の西麓に広がる曾爾高原は、名高いスキの名所じゃ。登山後は、高原にある「お亀の湯」へ。曾爾の大自然を望むパノラマ露天風呂と、化粧水のようなトロトロ湯で疲れを吹き飛ばそう。

泉質:ナトリウム-炭酸水素塩温泉
色:無色透明 温度:約46度
所:奈良県宇陀郡曾爾村太良路830
☎0745-98-2615
¥大人900円、子ども(3歳~小学生)500円
時:通常4/1~11/30 11:00~21:00
(最終受付20:00)
冬季12/1~3/31 11:00~20:30
(最終受付19:30)
休:水曜日(祝日は営業、翌日休業)、年末年始
HP <https://www.soni-kogen.com/hotspring/>

深山&京都ろり溪温泉(京都府南丹市)

深山は、京都府と大阪府の県境に位置し、大阪50山の1つ。標高790.5mの低山ながら眺望は抜群で、危険な箇所もなく歩きやすい。登山後は登山口にある「ろり溪温泉」へ。ラジウムを多く含む温泉で疲れた体を癒すべし。温泉プールやバーベキュー施設などもあり、ファミリーにおススメしたいゴールデンコースじゃ。

泉質:単純放射線温泉
色:無色透明 温度:約26度
所:京都府南丹市園部町大河内広谷1-14
☎0771-65-5001
¥お気軽入浴プラン大人700円(土日祝800円)、子ども(4歳~小学生)350円(土日祝400円)
時:7:00~23:30(土日祝 9:00~19:00)
休:年中無休
HP <http://rurikei.jp/>



カパ子の温泉探訪記

甲子園球場から一番近いスーパー銭湯♪

鳴尾浜温泉 熊野の郷

甲子園球場から車で約15分の温泉施設です。地下1000mから湧き出る弱アルカリ性の温泉は、万人受けするやさしい泉質よ。1週間ごとの男女入れ替え制で「バリ風浴槽」と「和風浴槽」が楽しめるわ。館内には阪神タイガースの選手の色紙やユニフォームが飾られていて、「熊野の郷スポーツ神社」という神社まであるの。

今度は野球観戦とセットで来たいな ♡

泉質	単純温泉(低張性・弱アルカリ性・高温泉)
備考	源泉かけ流し浴槽あり
色	薄黄色
温度	約44度
pH	7.7
適応症	適応症:慢性消化器病、冷え性など

所:兵庫県西宮市鳴尾浜1丁目1番3 ☎0798-44-4126
¥大人:平日990円、土日祝1100円/
子ども(3歳~中学生未満):平日400円、土日祝450円/朝風呂:700円
時:平日・土曜/10:00~24:00(最終受付23:00)
日曜・祝日/7:30~10:00(朝風呂)、10:00~24:00(最終受付23:00)
休:無休(メンテナンス臨時休あり)
交:電車:阪神「甲子園駅」から無料送迎バスあり
車:阪神高速から神戸線武庫川出口へ、国道43号線鳴尾交差点左折
HP <https://www.kumano-no-sato.com/>

※上記各施設の営業時間・料金等は2023年10月1日時点の情報です。詳細は各HPでご確認ください。



栄養成分(1人分)

- ・カロリー 622kcal
- ・たんぱく質 20.4g
- ・脂質 21.6g
- ・炭水化物 83.8g
- ・食塩 3.9g

ヘルシーポイント

キンパを具たくさんにすることで、少なめのご飯でも満足感のあるお弁当になります。



調理時間
20分

ヘルシー **de** 大満足♪ 簡単お弁当レシピ

健康維持や節約のために、お弁当を始めてみませんか？
料理初心者でも安心のお手軽レシピをご紹介します！

※レンジは600wで調理しています。



つじようこ
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。

材料

1人分

- ご飯 …… お茶碗1杯(150g)
- 豚こま肉 …… 50g
- 小松菜 …… 1株(50g)
- 人参 …… 1/5本(30g)
- たくあん …… 2枚(20g)
- 焼き海苔 …… 全形1枚
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 白いりごま …… 適量

- 濃口醤油、砂糖、酒 …… 各小さじ1
- コチュジャン、ごま油 …… 各小さじ1/2
- おろし生姜、おろしにんにく …… 各少々

- すりごま …… 小さじ1
- 薄口醤油、ごま油 …… 各小さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々

野菜のキンパ

プルコギと

調理ポイント

運動会など野外で食べるお弁当は、食べやすいメニューがオススメ。赤、黄、緑、白、黒(茶)の5色を意識すると、栄養バランスがよく、彩りも豊かに仕上がります。

作り方

※②までを前日夜に済ますと朝の調理がラクになります。

- ① 豚肉は④をもみこみ下味をつけておく。小松菜は食べやすい長さに切る。人参とたくあんは細切りにする。
- ② 耐熱容器に小松菜を入れてラップをし、レンジで40秒加熱したら水気を絞って②と和える。人参は耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)をかけてラップをし、レンジで40秒加熱したら水気を切って③と和える。
- ③ 熱したフライパンに豚肉を入れ、ほぐしながら汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ラップを敷いた巻きすに海苔を置き、ごま油を薄く塗り広げる。ご飯を海苔の上2cm程あけて平らに広げ、②、③、たくあんをのせたら手前からしっかりと巻く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、白ごまをふる。



さつま芋の塩みりん焼き

材料

1人分

- さつま芋 …… 30g
- みりん …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1/2



作り方

- ① さつま芋は7~8mm幅の輪切りにし、サッと水にくぐらせる。耐熱容器に移してラップをし、レンジで50秒加熱する。
- ② 油を熱したフライパンで①を焼く。両面に焼き色がつけば、みりん、塩を加えて炒め合わせる。

オクラ入りちくわのバターソテー

材料

1人分

- ちくわ …… 1本
- オクラ …… 1本
- バター …… 小さじ1/2



作り方

- ① オクラは塩でこすって水洗いし、ヘタを落としたりちくわの穴に差し込む。ラップで包んでレンジで40秒加熱する。
- ② バターを熱したフライパンで焼き色がつくまで焼き、冷めたら斜め半分に切る。