



特集 不眠解消! より良い眠りで毎日を快適に

● 体と心のトリートメント
体と心をほぐす1分間ストレッチ

● 健康保険の基礎知識
医療費削減のためにできること



からだ喜ぶ健康レシピ
大豆と根菜の
カレー煮

● 令和2年度 決算のお知らせ

● けんぽPress

- ▶ 第24回健康ウォーキングが始まりました!!
- ▶ 禁煙チャレンジ 2週間の禁煙体験者を募集します!
- ▶ 家庭常備薬等斡旋のご案内
- ▶ 2021年度 インフルエンザ予防接種補助金について
- ▶ 無料歯科健診を受けましょう

ご家庭に
お持ち帰り
ください

最新情報はHPで!

<http://www.lottekenpo.or.jp>

令和2年度決算のお知らせ

一般健康保険

収入

科 目	決算額(千円)	被保険者 一人当たり額(円)
健康保険料収入	2,808,755	457,750
調整保険料収入	39,019	6,359
繰越金	217,977	35,524
繰入金	350,000	57,040
国庫補助金収入	44,828	7,306
財政調整事業交付金	25,060	4,084
雑収入等	2,940	479
収入合計	3,488,579	568,543
経常収入合計	2,809,825	457,925

一般勘定の基礎数値

被保険者数	6,136人
標準報酬月額	321,267円
総標準賞与額	6,616,720千円
保険料率	95.0/1,000

決算残金処分

準備金	8,966千円
別途積立金	300,000千円
繰越金	279,265千円
財政調整事業繰越金	70千円

支出

科 目	決算額(千円)	被保険者 一人当たり額(円)
事務費	65,767	10,718
保険給付費	1,264,555	206,088
法定給付費	1,234,357	201,166
付加給付費	30,198	4,921
納付金	1,478,085	240,887
前期高齢者納付金	810,073	132,020
後期高齢者支援金	667,986	108,863
病床転換支援金	3	0
退職者給付拠出金	23	4
保健事業費	51,496	8,392
財政調整事業拠出金	38,953	6,348
その他支出	1,425	232
支出合計	2,900,281	472,666
経常支出合計	-50,501	-8,230

<適用・収入>

- 令和2年度は、コロナ禍により事業会社の雇用が減少傾向にあり、被保険者数も当初予算時から30名減となりました。
- また、業績に連動する総標準賞与額も前年比95.8%とダウンし、保険料収入は予算比97.0%（▲88百万円）となりました。
- 納付金が前年度より4.2億円増のため、前年度からの繰越金及び、別途積立金からの繰入金で合計5.6億円を追加計上しました。

<支出>

- コロナの影響で加入者の医療機関への受診控えがみられ、保険給付費は前年91.9%となりました。
- また、保健事業費においても、健診控え等により前年比57.7%となりました。
- 収支差引額は5.8億円のプラスとなりました。経常収支差引額で見ると当初3.3億円の赤字予算でしたが、最終差引額は▲51百万円の決算となりました。

介護保険

収入

科 目	決算額(千円)	第2号たる被保険者 一人当たり額(円)
介護保険料収入	333,624	99,234
繰越金	1,468	437
雑収入	3	1
収入合計	335,095	99,671

介護勘定の基礎数値

被保険者数	3,362人
標準報酬月額	353,007円
総標準賞与額	4,117,014千円
保険料率	18.20/1,00

決算残金処分

準備金	4,602千円
繰越金	19,170千円

支出

科 目	予算額(千円)	第2号たる被保険者 一人当たり額(円)
介護納付金	311,307	92,596
介護保険料還付金	16	5
支出合計	311,323	92,601

<概要>

- 一般健康保険と同様に、業績に連動する総標準賞与額も前年比93.7%とダウンしましたが、令和2年度より保険料率1.8%に上げ、介護納付金の支払いに対応しました。

令和2年度収入・支出決算及び決算残金処分につきまして、令和3年7月19日に開催された第122回組合会において承認されましたのでここに公告いたします。

一般情勢について

※健康保険連合会「令和3年度 健康保険組合の予算早期集計結果報告より」

健保連発表によると令和3年度健保組合（1,387組合）の予算早期集計結果では、経常収支差引額は5,098億円の赤字予算となる見込みです。前年度と比べ169組合増の1,088組合が赤字となり、全体の約8割を占める状況です。また、平均保険料は9.23%であり、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は、過去最高の10.06%となっています。

義務的経費（法定給付費及び拠出金）に占める拠出金負担割合は46.6%となっており、健保組合の財政を圧迫しています。保険料収入は報酬が減少し、標準報酬月額、標準賞与額及び経常収支差引額は、新型コロナウイルスの影響を受けた特定業種（宿泊業、飲食業、サービス業等）の悪化が著しくなっています。

《公告第541号・542号・543号・544号・545号》

議員選挙及び就職・理事選挙及び就職・常務理事就職の報告

令和3年4月20日	互選議員	井上 岳彦	(株式会社千葉ロッテマリーンズ)
令和3年4月21日	互選理事	若村 貴弘	(株式会社ロッテ総務部)
令和3年7月8日	選定議員	小口 幸介	(株式会社ロッテホールディングス)
令和3年7月19日	選定理事	小口 幸介	(株式会社ロッテホールディングス)
令和3年7月21日	常務理事	小口 幸介	(株式会社ロッテホールディングス)

保健事業

《新しい保健事業》

①HPリニューアル

ロッテ健保のHPをリニューアルしました。より使いやすく見やすいHPになっていますので、ぜひご活用ください。

②HP内に健康保険ガイドを掲載しました。

前回発行平成28年4月から5年が経過したため、制度修正含め新規発行しました。あわせてHP内にも掲載しています。

③生活習慣病受診サポートを強化します。

糖尿病・高血圧・腎症リスク保持者の方にサポート（受診勧奨）を行います。

④禁煙補助

ノンスモ禁煙サポートプログラム、新しいかたちの禁煙サポートプログラムを提供します。

《継続保健事業》

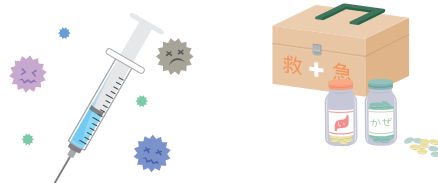
⑤主婦健診、短期人間ドック、乳がん検診、脳ドック

⑥健康ウォーキング

⑦家庭常備薬斡旋

⑧インフルエンザ予防接種

⑨保養所補助金





hint 01

睡眠時間は時間だけにこだわらず[熟眠度]を重視

日本人の睡眠時間は**6時間以上8時間未満**が約6割(成人の場合)で、世界的に見ても睡眠時間が少ないといわれています。心身の健康を維持し、長寿の人の割合が最も高いのは**7時間前後**とされていますが、個人差があるので日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠がとれていることが重要です。時間も大切ですが熟眠感を重視しましょう。

また、夜の睡眠時間は加齢とともに減っていくのが自然です。年をとったら若い頃より少し睡眠時間が短くなくても気にしなくて大丈夫。高齢になると朝型化も進みます。

りで 日を快適に

レワークなど様々な生活様式の変化が起き、
ませんか。
も多いといわれています。
のヒントをご紹介します。



hint 02

睡眠の質を高めるには[眠りはじめ]が大切

実は、人は寝ている間、ずっと同じ状態で眠っている訳ではなく、**ノンレム睡眠**と**レム睡眠**という二つのサイクルを約90分周期で繰り返しています。ノンレム睡眠は脳も休ませる深い眠りを含み、まず眠りはじめに訪れます。ノンレム睡眠が終わると今度は一見すると浅く見える眠りであるレム睡眠に移行。明瞭な夢はこのレム睡眠のときにみえています。

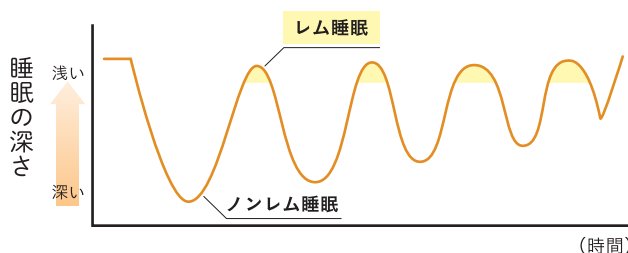
最初の3~4時間を熟睡できれば良質なノンレム睡眠がとれるので、睡眠の質もぐっと上がります。成長ホルモン(新陳代謝を促し、美容やアンチエイジングにも有効)の分泌も活発で、睡眠の中でもっとも大切にしたい時間帯です。



Check point!

レム睡眠すべてが浅い睡眠というわけではなく、状態によっては目覚めさせるのが困難なこともあります。また、ノンレム睡眠であっても夢をみていることも。

睡眠サイクル





hint
03

[睡眠の質]が生活習慣病のリスクを左右する!?

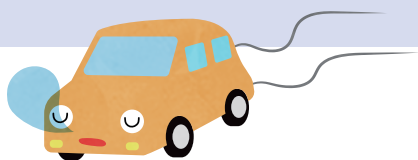
睡眠が短い人や睡眠の質が悪い人は**肥満**になりやすく、**高血圧**や**糖尿病**になるリスクも高いことがわかってきました。病気にならないためにも良い睡眠をとることが大切です。

また、睡眠中に激しいいびきをかいていたり、眠っても疲れがとれなかったり、心の悩みも含め様々な理由で眠れていないと感じたら、一度医師に相談してみることをおすすめします。



Check point!

睡眠時間が5時間未満の場合、99%の成人において健康被害や交通事故のリスクが増大します。過去24時間の睡眠時間が7時間以上の人と比べ、5時間未満の人では、交通事故を引き起こすリスクが4倍以上になるという報告も。



不眠解消!

特集

より良い眠

監修:睡眠評価研究機構代表 医学博士
白川 修一郎先生

新型コロナウイルス感染拡大によって、自粛や不安やストレスと隣り合わせの日々が続いていこうした変化などにより「不眠」の症状に悩む人そんな不快な症状を解消し、気持ち良く眠るため



睡眠の質を
高める!

1日の過ごし方



朝は
体内時計を
リセット

朝はだるくて起きにくい、食が進まない…というときは、起床時や午前中の早い時間(9時までが目安)までに日光を浴び、体内時計をリセットすることをおすすめします。朝食を食べることも体を目覚めさせるのに有効です。生活にメリハリをつければ夜も自然と入眠しやすくなり、睡眠の質も上がります。



正しい入浴方法で
より良い眠りを
手に入れる

深部体温(体の中の体温)が下がっていく状態にあると、自然な入眠が可能です。そのため、入浴する時間帯によって温度や、湯に浸かる長さを調節することがポイントになります。夕方なら熱めの湯に、寝る2時間くらい前からぬるめの湯に浸かりましょう。

入浴によって寝る2時間くらい前に一度少し体温を上げ、徐々に深部体温が下がるようにすると寝つきが良くなります。

食後や夜遅めの
入浴なら…

寝る2時間くらい前に
ぬるめの湯
(38℃~40℃程度)に
10~20分 浸かる



夏や冬などは冷暖房機の使用などで体温調節も狂いがち。夕方熱めの湯に入ること、体温調節機能をリセットすることができます。このときに上がった深部体温は、食事をしたりくつろいで過ごしたりしているうちに、就寝時にはちょうど良い温度に下がっていき、寝つきが良くなります。

夕方や帰宅後すぐの
入浴なら…

夕方(午後5時~7時頃)に
熱めの湯(42℃程度)に
5~10分 浸かる



眠りの質を低下させるこんな行動には注意!

カフェイン摂取

カフェインはコーヒー、緑茶、ウーロン茶、紅茶、カフェイン含有の栄養・健康ドリンク剤などに多く含まれています。摂取してから睡眠に悪影響を与えるのは3時間程度とされますが、個人差もあるので夕方以降は控えるにした方が良いでしょう。



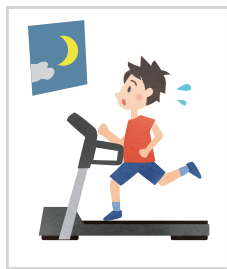
寝酒

寝酒は一時的に寝つきが良くなることもあります。血中濃度が下がるとリバウンドもあり利尿作用も働くので夜中に目が覚めてしまうことも。睡眠の質を悪くしてしまうので、摂取する場合は、寝る3時間前までにしましょう。



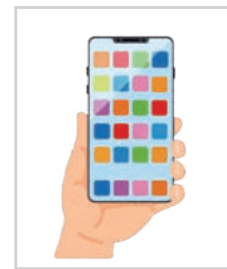
激しい運動

寝る30分～1時間前にストレッチなど軽めの運動をすることは快眠を促しますが、激しい運動は脳や体を興奮させて眠りにくくなるので逆効果です。



パソコン・スマートフォン

寝る直前までテレビやパソコン、スマートフォンなどを使用すると、脳や交感神経系を刺激するため寝つき難く睡眠の質が悪くなります。その他、就寝前の喫煙や夜食、明るすぎる照明を浴びることも避けるようにしましょう。



快眠をサポートする
睡眠アプリも
要チェック!



スマートフォンの睡眠アプリには、起床時間をセットして寝ると近似の時間で一番起きやすい状態のときに、アラームが鳴って起こしてくれるものなどがあります。その他にも眠りやすい音楽を流すものなど、様々なものがあるので上手に使ってみるのもいいでしょう。

快眠のためのヒントあれこれ

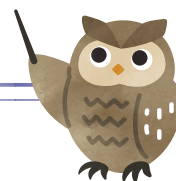
- 休日でも起床や就寝の時間を**平日と変えず一定**にすることで、睡眠のリズムを保ちやすくなります。
- 日中の眠気ですつらいときは、午後3時までに**50歳未満なら15～20分、50歳以上なら30分前後**の昼寝をするのがおすすめです。仕事中なら昼休みを活用しましょう。眠気がとれ、夜の睡眠も邪魔しません。



- 日中に**適度な運動**をすると寝つきが良くなり、良い睡眠がとりやすくなります。
- 夜は**自分なりのリラックス法**(軽いストレッチ、音楽を聴くなど)で心身の緊張をほぐし、眠りやすい状態をつくりましょう。
- 眠れないときはずっと寝床にいるより、**一度起きて眠くなってから寝床に入る**方が睡眠の質が良くなります。



良い睡眠で、体も心も健康を保ちましょう





… すぐできる！ 体と心をほぐす 1分間ストレッチ …

血液循環
アップ！

ふくらはぎのストレッチ

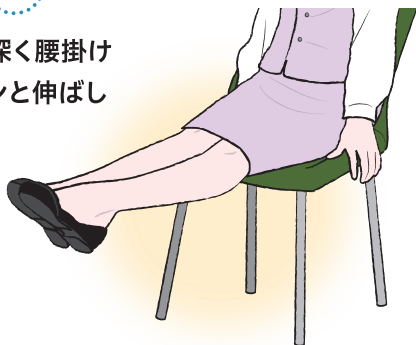
長時間の立ち仕事の後など、足のむくみやひざの痛みを感じることも多いのでは？ 手軽にできるストレッチで、機会を見つけて積極的に足を動かしましょう。

効果

- 足の筋肉を動かし下半身の血液を心臓に送り返す「ミルキングアクション」は、むくみの解消に有効です
- ふくらはぎの筋力アップにより、むくみの予防効果も期待できます

1

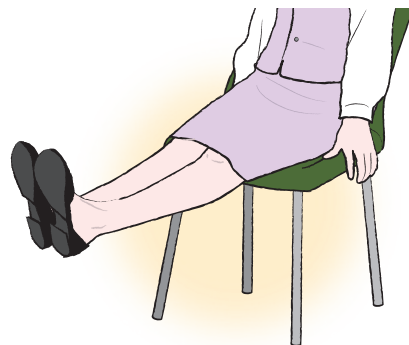
椅子に深く腰掛け
足をピンと伸ばし
ます



2

つま先を上下に
動かします

×10回



Point

「ゆっくり」「リズムカルに早く」など、動きに変化をつけることで血行が改善されます

出典:厚生労働省「こころの耳 ポジティブ・シェアリング(ポジシェア)」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>

仕組みを解説!



医療費削減のためにできること

健康保険の仕組みや用語などについて、今さら聞けないことまで分かりやすく解説します。

増え続ける高齢者医療費。それ

による現役世代の過重な負担。この問題の解決のためには、国による高齢者医療制度の仕組みそのものの改革が必要です。しかしながら、人任せで待っているだけでは

本当の解決にはなりません。医療費を削減するために、私たち一人ひとりができる方法があります。

今回はその方法をいくつかご紹介

します。

同じ病気で、複数の医療機関を

転々と渡る「はしご受診」。行く

先々で同じ検査を受けるのは医療

費の無駄になるだけでなく、薬の

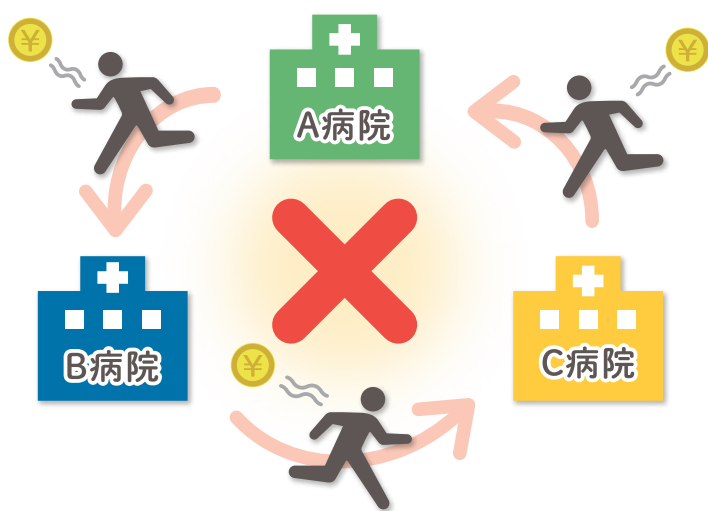
重複による副作用などの危険性も

あります。

また、急病でもないのに時間外

や深夜、休日に受診する「コンビニ受診」は、割増料金がかかるば

かりでなく、救急医療の妨げにも
なります。緊急性がない場合は時
間内受診を心がけましょう。



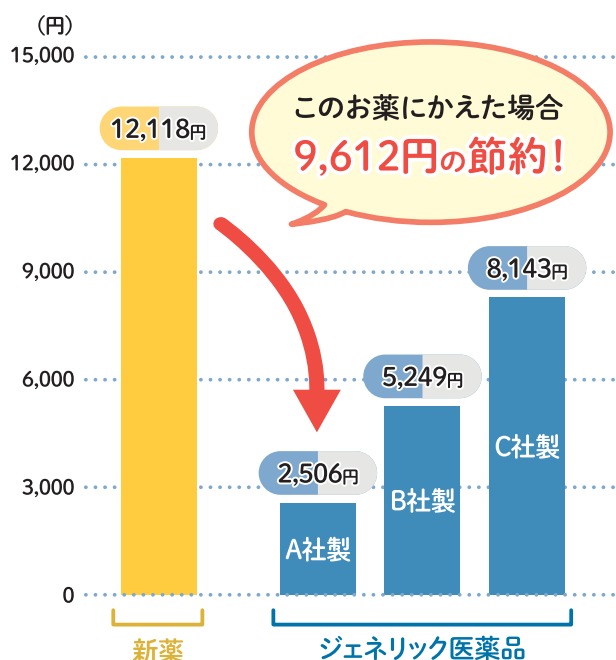
② ジェネリック医薬品を利用しよう!

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を使用し、効き目・安全性が新薬と同等であることを国が厳しく審査し承認された医薬

品のことです。ジェネリック医薬品は新薬に比べ3割以上、なかには5割以上安くなるものもあります。薬代が安く済むだけでなく、医療費削減にも大きく貢献できます。お医者さん・薬剤師さんにジェネリックのことを聞いてみましょう。



例えば、脂質異常症の薬
(プラバスタチンナトリウム 10mg) を
1年間服用した場合 (3割負担の場合)





生活習慣病 と

お金の話



Case Study..

痛風

初期であれば、生活習慣の見直しによって改善を望むことができる生活習慣病。しかし、進行すると医療機関での治療が必要となり、長期間に渡ることもあります。生活習慣病のひとつである「痛風」の治療にはどのくらいのお金がかかるのか、ご存知ですか？

「風が当たっただけで痛い」と表現されるほどの激痛

ある日突然、足の親指の付け根などに激しい痛みと炎症が生じる「痛風発作」。その痛みは非常に強く、一歩も歩けないほどの激痛になる場合も。原因は血液中に存在する尿酸という物質です。

正常とされる尿酸値は、男性の場合 $3.8 \sim 7.5 \text{ mg/dL}$ 、女性の場合は $2.4 \sim 5.8 \text{ mg/dL}$ 。 7.0 mg/dL を超えて尿酸が増えると血液中に溶けきれなくなり、結晶化が進んで関節などに蓄積するようになります。この 7.0 mg/dL を超えた状態が「高尿酸血症」で、さらに尿酸値の高い状態が続いて尿酸塩結晶が蓄積し、関節炎などに至った状態が「痛風」です。男性は女性より尿酸値が相対的に高く、痛風患者の約95%を男性が占めています。

特に食事の影響は大きく、プリン体やショ糖、果糖、エネルギーの取りすぎは、痛風のリスクを高めます。

治療が長期化すれば

医療費の負担も大きくなる

痛風発作が起きたら、医療機関

をできるだけ早く受診するのが治療の鉄則です。治療は広く出回っている薬を使った薬物療法が主体のため、高額な医療費を必要としませんが、治療が長期間に及ぶことがあり、費用がかさんでいきます。

薬代のほか、定期的な医師による診察（初診、再診）料、処方箋料、生活指導などを含む医学管理料、各種検査料などが必要です。必要に応じて尿酸・クレアチニンのクリアランス検査のほか、患部のエックス線検査、尿路結石がないかを確認するための腹部超音波検査などを行います。必要となる医療費は、保険適用で1か月あたり3千円～5千円、1年間で3万6千円～6万円程度。発作を

Simulation

●1か月の医療費を
5,000円（自己負担額）とした場合

1年間にかかる治療費
約 **6** 万円

30代～70代まで
50年間にかかる治療費
約 **300** 万円

痛風を予防するには？

- ☐ 内臓脂肪型肥満の解消
(BMI:25以下、ウエスト周囲径:男性85cm、女性90cm以下に)
- ☐ 軽めの有酸素運動を継続して行う
- ☐ アルコールを飲みすぎない(特にプリン体の多いビールは注意)
- ☐ 水分を十分に取って、尿量を増やし尿酸の排出量を増やす
- ☐ ストレスを解消のためのやけ飲み、やけ食いを避ける

繰り返すようになれば、この程度の金額が毎年必要になることを踏まえておきましょう。





料理・監修
本多京子先生

医学博士・管理栄養士。NHK「きょうの料理」をはじめ、健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数提供している。

THEME

脳の若さを保つ



の脳は加齢とともに記憶力のほか、判断力や適応力などが衰え、もの忘れも次第に増えていきます。認知症を防ぐためにも、日々の過ごし方やバランスの良い食事が大切です。

あなたは大丈夫?!

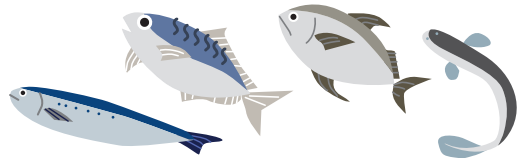
もの忘れ✓チェックリスト

質問	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	(0点)	(1点)	(2点)
知っている人の名前が思い出せない	(0点)	(1点)	(2点)
物のしまい場所を忘れる	(0点)	(1点)	(2点)
漢字を忘れる	(0点)	(1点)	(2点)
今しようとしていることを忘れる	(0点)	(1点)	(2点)
器具の説明書を読むのを面倒がる	(0点)	(1点)	(2点)
理由もないのに気がふさぐ	(0点)	(1点)	(2点)
身だしなみに無関心である	(0点)	(1点)	(2点)
外出をおっくうがる	(0点)	(1点)	(2点)
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	(0点)	(1点)	(2点)
▶ 該当する項目の数字を合計してください 点			
合計点 0～8点	正常	合計点 9～13点	要注意
合計点 14～20点	専門医などで診断を		

大友式認知症予測テスト(認知症予防財団HPより抜粋)

毎日の食事に取り入れたい! 脳を活性化させる食品とは?

▶DHA・IPAを多く含む食品

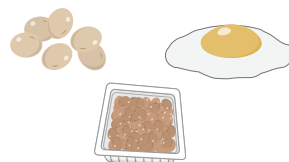


イワシ・サンマ・サバ・マグロ・うなぎなど

DHA(ドコサヘキサエン酸)やIPA(イコサペンタエン酸)はイワシなど脂の多い青魚に多く含まれる高度不飽和脂肪酸です。これらには動脈硬化を防いで血管の若さを保つ働きが期待されています。青魚のほかに、うなぎやマグロなどにもDHAやIPAは含まれています。

▶レシチンを多く含む食品

レシチンはアセチルコリンという神経伝達物質を生み出す成分です。神経伝達物質は視覚や聴覚で得た情報をスムーズに伝達するために必要な物質で、不足すると記憶力低下などにつながる危険性もあります。



大豆・大豆製品・卵など

▶カラフルな野菜を摂りましょう!

赤・黄・緑・紫などの色の鮮やかな野菜に含まれるカロテン類やビタミンC・E・ファイトケミカルなどには、血管や細胞の老化を防ぐ抗酸化作用があります。また、食物繊維も多く、血糖値の上昇が穏やかになり動脈硬化の予防にもつながります。



アスパラガス・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など

大豆と根菜の カレー煮

大豆に含まれるレシチンは、脳の神経伝達にかかわる成分です。また、ごぼうやれんこんなどの根菜類や、豆といった食物繊維が多くよく噛んで食べる食品は、脳の血流を良くして活性化につながります。



（ 1人分 240 kcal 塩分 2.3 g ）

材料(2人分)

蒸し大豆	100g	水	1カップ
玉ねぎ	中1/2個(80g)	ローリエ	小1枚
にんにく(みじん切り)	1片分	固型コンソメ	1/2個
ごぼう	1/3本(60g)	固型カレールー	1人分(20g)
れんこん	1/3節(60g)	ケチャップ	大さじ1
にんじん	1/3本(60g)	長ねぎみじん切り	少々
油	大さじ1/2		

つくり方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにし、ごぼう、れんこん、にんじんはそれぞれ小さめの乱切りにする。
- ② フライパンに油を熱して、玉ねぎとにんにくを色づくまで炒め、①を炒め合わせる。
- ③ ②にAと蒸し大豆を加えて蓋をして弱火で15～20分くらい煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、固形カレールーとケチャップを加えてとろみがつくまで2～3分煮込む。
- ⑤ 器に盛り、あれば長ねぎのみじん切りを散らす。

★ ご飯だけでなく、トーストにのせて食べるのもおすすめです。冷凍保存しておき、水を加えて温めればスープカレーとしてもおいしくいただけます。



フレイルとは「加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、手助けが必要な状態」のこと。

「疲れやすい」「家の中にこもりがち」という人が周りにいたら、その状態はもしかするとフレイルかもしれません。

”

要介護と密接な関係を持つフレイルとは？

“

正しく対処すれば 要介護は避けられる

多くの高齢者は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。残念ながら要介護状態になってしまうと、リハビリをしても元のように回復することは望めません。しかし、フレイルの状態であれば適切な処置で進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができま

す。フレイルの兆候として多くみられるのは、「最近痩せてきた」「少し走ると息切れがする」「外出するのが億劫」などです。体の脆弱だけではなく、認知症等につながりかねない「心の虚弱」、人や社会との関わりが低下した状態である

「社会性の虚弱」の3つが重なって起こり、昨今は新型コロナウイルス感染症による高齢者の外出控えの影響も懸念されています。フレイルを予防するためには、「よく噛んでしっかりと食べる」「運動をする」「社会参加をする」の3つをバ

ランスよく行うことが大切です。高齢のご家族がいる場合は、日頃からよく観察し、もし、そうであると感じたら口で言うだけではなく、「一緒に」食べる・運動する・社会参加することを心がけるようにしてください。

間違った知識が フレイルを進行させる!?

メタボ予防として知られ

ている特定健診では、

BMI（体重と身長の関係から肥満度を示す指標）

が低い方が良いとされます

が、後期高齢者のBMI

は、中年期以前とは異なり

少し高めの方がちょうど良

いことがわかってきまし

た。血圧やコレステロール

値に関しても同様で、40代

と高齢者では理想値は異な

ります。65歳を超えたら「メ

タボ対策」から、しっかりと

食べて栄養状態を保つ「フレ

イル予防」に移行した方が

良いでしょう。

特に女性は男性に比べて

要介護状態になる確率が高

く、また、痩せている人は

免疫力が低く死亡率も高い

ことがわかっています。無

理なダイエットは避け、日

頃から肉や魚などのタンパ

ク質をしっかりと摂り、運動して筋力を維持するようにしましょう。

日本は男女とも平均寿命が延伸して、世界トップクラスの長寿国です。しかし、寝たきりのまま長生きしても、果たしてそれが幸せでしょうか。活力を持って幸せを感じながら過ごすために、要介護にならないよう若いうちから気をつけたいものです。

健康寿命を延ばすことはもちろん、その上で「何がしたいのか」目標を持つことが大切だと考えます。



尾崎治夫先生

公益社団法人東京都医師会会長として、疾病予防に有効な禁煙および受動喫煙防止対策と要介護を未然に防ぐためのフレイル対策に力を入れている。

初診からのオンライン診療が解禁

これまで、電話やビデオ通話を用いて行うオンライン診療は「初診は原則として対面」とされていました。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い厚生労働省は、移し・移されるリスクの低減や、一次感染予防、二次感染予防にもつながるとして「新型コロナウイルス感染症に係る診療報酬上の臨時的な取扱いについて」を発表。時限的・特例的な措置ではあるものの、初診からのオンライン診療ができるようになりました。

初診の定義としては、初めて医療機関を受診する患者だけでなく、来院歴があっても新たな症状などで受診（久しぶりに受診する患者なども含む）する患者も含まれています。

ただし、過去の診療記録がない患者の場合は、処方日数は7日を上限とすることや、麻薬や向精神薬取締法で規定されている向精神薬、抗がん剤など安全管理が必要な医薬品の処方はいけません。

また、オンラインでの服薬指導も容認され、患者は処方薬を薬局に行くことなく受け取れるようになり、より安心で便利になっています。

監修：社会保険労務士法人ディーセントワーク小林事務所
代表社員 社会保険労務士 小林基久先生



Comic:Shogo Yamagata

暮らしのちょこっとアドバイス

茶ガラやコーヒー豆を再利用

植物の肥料として

茶ガラの水気を切って、植木鉢やプランターなどの植物まわりに、振りかけ軽く混ぜる。

※茶ガラに残っているお茶の成分が肥料の役割をはたしてくれます。



冷蔵庫や下駄箱の脱臭に

カラカラに乾かした茶ガラやコーヒー豆の残りを小鉢などに入れて、そのまま冷蔵庫や下駄箱のなかに置いておくと脱臭効果があります。一週間に二度くらいの割合で取りかえましょう。

One Point

残りを再利用する場合は、カラカラに乾かすことが重要。水分が残っていると腐敗し、かえって悪臭を出してしまいます。



第24回

健康ウォーキングが始まりました!!



今年は各自に目標を設定(例:体重〇kg減量、胸囲〇cm減など)し、その目標達成の手段としてウォーキングを行っていただきます。(目標は自己管理となり、目標の結果はウォーキングの各賞には影響されません)60日間連続して8,000歩以上歩いた方には『毎日8千歩賞』を、また合計60万歩以上歩かれた方には『60万歩達成賞』をご用意いたします♪ ※なお、2つの賞に重複受賞はありません。

1日8千歩のうち20分の中強度活動(早歩き・階段の利用)を取り入れることが健康へのポイントです。目標に向かって毎日楽しく歩きましょう!



実施期間

2021年10月1日(金)～11月29日(月)までの60日間

表彰

① 毎日8千歩賞/毎日8千歩以上を60日間連続達成できた方

【賞品】 タニタ バランスクッション

② 60万歩完歩賞/期間中累計60万歩以上を達成できた方

【賞品】 ライオン キレイキレイギフトセット ※毎日8千歩賞との重複はありません

禁煙
チャレンジ

2週間の禁煙体験者を募集します!

<2021年度新規保健事業>



ノンスモ禁煙サポートプログラム

分かっているが喫煙をやめられない
初めて短期間の禁煙にチャレンジ
たばこを吸わない生活を体験



- ☒ ニコレットでまずは2週間禁煙チャレンジ
- ☒ 専用サイトで禁煙に関する情報提供
- ☒ 継続フォロー6カ月

禁煙チャレンジのハードルを下げて
チャレンジしやすい環境を準備します!

- ☐ 期間限定のチャレンジで、たばこを吸えないという心理的ハードルを下げます。
- ☐ 短期間のチャレンジで禁煙の成功体験を味わっていただきます。
- ☐ 禁煙補助薬(ニコレット)を使用して離脱症状を和らげます。
- ☐ 禁煙トライアル中メール・チャットで相談できます。

募集人数

30名

参加費用

無料

申込期間

2021年11月1日(月)～2022年2月28日(月)

お申し込みは
こちらから



<http://bit.ly/3kV9egb>

※詳しくはHPをご覧ください



家庭常備薬等斡旋のご案内



被保険者ならびにご家族様の健康維持・増進のため、ぜひご利用ください!!
WEBでの申込の場合のみ、さらに3%引きの斡旋価格となっています。

申込方法

お申し込みはWEB&郵送&FAXから選択が可能です

【WEBでのお申し込みの場合】 <http://www.lottekenpo.or.jp/>

ロッテ健康保険組合HP内「ハビルスサイト」からログイン

※ハビルス初回登録されていない方は登録が必要です

初回登録の際には、保険者番号06136345及びご自身の保険証に記載の記号・番号の入力が必要です

送料

申込金額3,500円以上で送料無料(3,500円未満の場合は、500円自己負担)

申込締切日

2021年12月5日(日)

購入者特典

3,000円以上購入者に **サージカルマスクYS 5枚入り**をプレゼント!!

納品方法

申込書到着後、約2週間で指定先へお届けします

支払方法

商品同封の振込用紙にて、コンビニエンスストアで1週間以内にお振り込みください。(振込手数料不要)
Webでのお申し込みの場合はカード決済が可能です



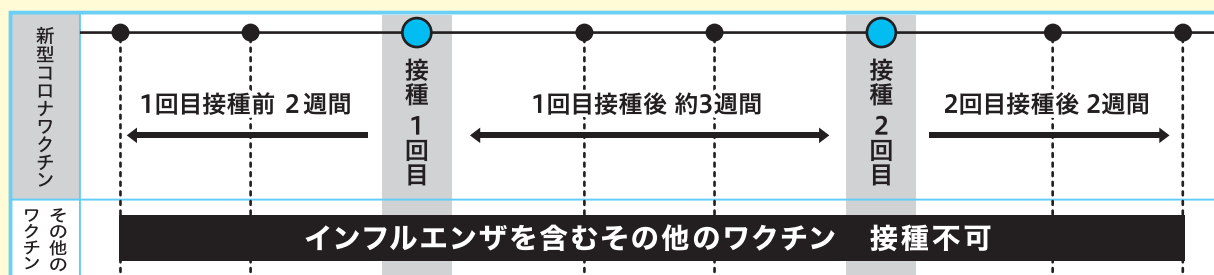
2021年度



インフルエンザ予防接種補助金について

ワクチン接種における注意事項!!

今年度インフルエンザ予防接種を希望される場合は、新型コロナワクチン接種と日程が重複しないよう調整が必要となります。原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは同時に接種できません。互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。また、新型コロナワクチンは2回の接種が必要です。1回目と2回目の間も、その他のワクチンは接種できません。(※厚生労働省HP新型コロナワクチンQ&Aより一部抜粋)



補助金対象者 被保険者(本人のみ)

補助期間 2021年10月下旬～2021年12月31日
の間に接種したもの

補助金額 一律 2,000 円(1人当たり)

申請方法 ご本人名義の「領収書」を各事業所
窓口を通じて健保へ提出

給付方法 事業所を通じて保険給付費として
給与口座に振り込み

お申し込み方法も
カンタン!

無料歯科健診を受けましょう

気になる悩み
相談しませんか?

健診コース ご自分にあった内容を選べます。(所要時間約15分)

一般歯科健診 / 歯科矯正相談 / 審美歯科治療相談 / インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。



お申し込み流れ

お申し込み

歯科健診センターへ
予約



予約

歯科健診センターから
医院に予約



確認

センターより
「歯科健診ご案内」メールを送信



健診当日

「歯科健診ご案内」メールを
持参し、予約日時に医院へ

お申し込み方法

お申し込みは「**歯科健診センター**」へ



歯科医院に直接連絡されても、
このく無料歯科健診>は受けられません。

歯科健診センター

検索

↑ 提携歯科医院情報をご覧ください

WEB&
携帯サイト

www.ee-kenshin.com/



注意事項

予約の無断キャンセル・遅刻等にご遠慮ください。

お
申
し
込
み

- お申し込みは必ず、「歯科健診センター」までお願いいたします。
- 健診希望日は、2週間以上先の日時をご指定ください。
- 医院の都合により、希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

健
診
・
治
療

- 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
- 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
- さらに精密な健診、診断を必要とする場合は、レントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。
- 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先: 株式会社歯科健診センター TEL: 03-5210-5603

四季の風景 *Scenery of the four seasons*



絶景、メタセコイヤ並木

農

業公園マキノピックランドを縦貫する県道小荒路牧野沢線に、延長約2.4kmにわたり約500本植えられているメタセコイア。

この並木は、昭和56年に学童農園「マキノ土に学ぶ里」整備事業の一環としてマキノ町果樹生産組合が植えたのが始まりです。組合関係者をはじめとする地域の人々の手により慈しまれ、育まれて現在の雄大な姿となりました。和名はアケボノスギ。最大樹高が115mにも及ぶといわれるセコイアにその姿が似ていることから、メタ（変形した）セコイアと名づけられました。

平成6年には読売新聞社の新・日本の街路樹百景に選定。春の芽吹き・新緑、夏の深緑、秋の紅葉、冬の裸樹・雪花と四季折々に訪れる人々を魅了します。

address 滋賀県高島市マキノ町蛭口～牧野

access JRマキノ駅からマキノ高原線バスで約6分（逆時計まわりは約25分）
「マキノピックランド」下車すぐ

画像提供:公益社団法人 びわ湖高島観光協会

健保だより 令和3年10月発行
禁・無断転載

発行: ロッテ健康保険組合
〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-20-1 ☎ (03)5388-5625
制作: (株) プライムステーション