

For a healthy life

# でんつうしんぽ

2023. 春. No.214



春の桜と小湊鉄道

## 【特集】

- ◆令和5年度事業計画・予算のお知らせ
- ◆女性の健康トピックス（シリーズその3）
- ◆令和5年4月以降の制度改正
- ◆1年に1回、必ず健診を受けましょう！

今

日

も

笑

顔

で



*Smile*  
スマイル 😊

## 森 泉さん

モデル・タレント

もり いずみ / 1982年、東京生まれ。19歳でモデルデビューし、パリコレクションに出演するほか、雑誌やテレビ、CM等で活躍。近年はバラエティー番組で趣味のDIYの腕前を披露して人気を博している。

# CONTENTS

## 家族や動物たちが 喜ぶ環境づくりを DIYで それだけで心身ともに ハッピーになれます！

- 2 今日も笑顔で  
家族や動物たちが  
喜ぶ環境づくりをDIYで  
それだけで心身ともに  
ハッピーになれます！  
森 泉さん (モデル・タレント)
- 4 令和5年度 事業計画
- 6 令和5年度 収入支出予算(概要)
- 8 女性の健康トピックス(その3)
- 9 ころとからだの健康相談
- 10 令和5年4月以降の制度改正
- 11 必ず健診を受けましょう
- 12 知って納得！健康保険  
健康保険、なぜ加入するの？
- 14 扶養から外れるときは手続きが必要です
- 15 ならない！悪化させない！生活習慣病  
本当の怖さ、知っていますか？  
メタボリックシンドローム
- 19 あなたの心は大丈夫？  
ココロメンテ通信
- 20 あした元気に  
「健康診断に備えましょう」
- 22 にっぼんウォーキング旅  
春風に泳ぐ鯉のぼりと  
小江戸の街を歩く(栃木県栃木市)
- 24 おいしく食べて旅行気分 世界の健康レシピ  
ロミロミサーモンボウル
- 26 KOSMOWEB

よ  
く美容法や健康法は何  
かと聞かれますが、私  
はルーティンをつくら  
ないという考えなので、ずつとや  
ってきたものはないんです。もち  
ろん、興味を持ったことはいろいろ  
試して、中には自分に合うもの  
もありましたが、それをルーティ  
ンにはしませんでした。決め事に  
するとできないときのストレスが  
大きくなるから。自分の中で、美  
容や健康に関するプライオリティ  
が低かったかもしれません。た

だ、私も40代に入ったので、少し  
考えを改めていこうと思っていま  
す(笑)。  
これまで私が優先してきたのは  
家族と過ごす時間です。4歳の娘  
がいて、たくさん動物たちに囲  
まれた暮らしを大切にしていま  
す。自分の好きな環境の中に、自  
分の大好きな人や動物がいて、そ  
こに身を置けば、それだけでハッ  
ッピー！今、自分が健康でいられ  
るのは、この環境があるからだと思  
いますね。

私が長くDIYをやってきたのは、自分の好きな環境を自分でつ  
くりたいという意識があるからで  
す。さらに、娘が心地良いと感じ  
る環境にしてあげたいとか、動物  
たちがストレスを感じない環境に  
してあげたいとか、そんなことを  
考えながら毎日を過ごしています  
。DIYは手間や時間がかかり  
ますが、それは自分がやりたいこ  
とであり、好きなこと。まったく  
苦ではないし、むしろ私の元気の  
もとになっています。

令和5年度の事業計画および予算が、  
去る2月22日に開催された第161回組合会において承認されました。

## 令和5年度においては、加入者の皆さまの健康の 保持増進のため、「保健事業」を事業計画の 最重点事項として積極的に取り組みます。

具体的には、①健保組合に「顧問医師」を配置して、保健事業の実施体制を強化します。②事業所の健康経営と健保組合の保健事業とのコラボヘルスの推進を強化します。③「顧問医師」の予防医学の知見を活用して、効果的な生活習慣病の重症化予防や事業所のメンタルヘルス対策に積極的に取り組みます。

### 1 事業運営の基本方針

1. 電通健康保険組合は、被保険者（社員）は加入事業所である電通ジャパンネットワーク（以下「DJN」という）各社が健全な企業活動を行う上での貴重な財産であるという認識に立ち、加入事業所との連携の下、加入者の健康寿命の延伸に向けて健康保持増進事業を積極的に実施し、DJN各社の企業活動に貢献するものとする。
2. 常に、事業主及び被保険者の理解と協力を得ながら、円滑に事業運営を図るものとする。
3. 健康保険組合は国の行う健康保険事業を代行する公法人であるとの認識の下、健康保険法をはじめとする関係法令を遵守し、健康保険の本旨に則り適正な業務運営の確保に努めるものとする。
4. 各種業務及び保健事業等の実施に際しては、健康・医療情報や特定個人情報（マイナンバーを含む個人情報）等を適切に取り扱うとともに、個人情報の保護に関する法令等の遵守や情報セキュリティ対策の徹底に努めるものとする。
5. 医療費適正化に積極的に取り組むとともに、中期的な財政収支見通しの下で、健全な財政運営の確保に努める。

### 2 事業運営の重点事項

1. 加入者への健康保険関連情報の発信等
  - ①ホームページを活用した健康保険のお知らせや年4回の機関誌の掲載
  - ②制度改正等に関する事務連絡の発出
2. 被保険者・被扶養者の確実な適用
  - ①健康保険者証の適正な交付及び管理
  - ②適用届等によるマイナンバーの適正な取得
  - ③被扶養者の認定・資格確認調査（検認）
  - ④高齢受給者証の交付・定期判定（更新）
3. 保険料の徴収
  - ①保険料の確実な収納
  - ②保険料免除申請の適正な審査・決定
4. 保険給付の適正化の推進
  - ①傷病手当金の適正支給
  - ②レセプト点検の実施
  - ③柔道整復施術療養費及びあんま・鍼灸施術療養費の適正化の推進
  - ④ジェネリック医薬品の使用促進
5. 保健事業（データヘルス計画）の効果的・効率的な実施
  - ①顧問医師を活用した効果的な事業の実施  
「第4期特定健診・特定保健指導」実施計画の策定及び保健事業の評価分析等
  - ②コラボヘルスの推進
  - ③レセプト・健康情報等の分析
6. 生活習慣病重症化予防等の取り組み
  - ①特定健診の受診率向上（特に被扶養者等）
  - ②特定保健指導の実施率向上
  - ③生活習慣病の重症化予防の取り組み
7. 健康管理センターの運営受託  
「健康管理センター中部」は本年3月末閉院  
令和5年度は東京および関西のみの運営
8. ICT化の推進
  - ①オンライン資格確認の円滑な推進
  - ②電子申請の推進
  - ③マイナンバーによる情報連携の活用
  - ④オンラインによるレセプト再審査請求
  - ⑤マイナンバーカードと健康保険証の一体化に向けた準備

### 3 データヘルス計画

#### (1) 健康教育・健康づくり・健康相談・保養事業

事業区分	対象者	実施時期	実施内容	実施目標
健康教育	機関誌（WEB版） 「でんつうけんば」	年4回	○お知らせや健康保険関連情報を機関誌（WEB版）に掲載して情報発信する。（4月、7月、10月、1月にホームページに掲載）	—
	電通健保 ホームページ	年間	○電通健保組合ホームページおよび外部コンテンツを活用して、健保組合の諸手続きや健康保険関連情報を提供する。	—
	医療費通知	毎月	①被保険者等の毎月の受診履歴（2年間）や実際の医療費を、KOSMOWEBによりお知らせする。 ②医療費通知の確実な周知を図るため、KOSMOWEBの閲覧用のID・パスワードの登録率を向上させる。 （最終目標値：80%）	登録率 80%

事業区分	対象者	実施時期	実施内容	実施目標	
ジェネリック医薬品の使用促進	全加入者	①年2回 ②年間	①ジェネリック医薬品差額通知 ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が減額となる加入者に対して差額通知を送付する。 ②お願いシールの配布 新規加入者に保険証等に貼付する「ジェネリック医薬品お願いシール」を配布して、ジェネリック医薬品の使用を促す。 (国の使用率目標:2023年度までに80%)	使用率 80%	
健康教育 保健事業の推進	事業主	年間1回	①顧問医師を活用した効果的な保健事業の実施 顧問医師の予防医学の知見を活用して、「第4期特定健診・特定保健指導」および「第3期データヘルス」の実施計画の策定や現行事業の評価分析等を行い、効果的・効率的な保健事業(コラボヘルスを含む)を実施する。 ②加入事業所との健康課題の共有 健康医療データ(特定健診・特定保健指導受診率・重症化予防未受診者率・メンタル有病者割合等)を活用して、加入事業所および社員の健康状態について把握・分析を行い、健康白書等を作成して加入事業所と健康課題を共有する。 ③コラボヘルスの推進・拡大 加入事業所との連携体制を構築、拡大して、保健事業を効果的かつ効率的に実施する。 ④PDCAサイクルに沿った事業運営の推進 保健事業を効果的かつ効率的に実施するため、健康医療データを活用したデータ分析を行い、PDCAサイクルに沿った事業運営を推進する。 ⑤事業所のメンタルヘルス対策へのサポート メンタル不調者の増加等に対応するため、加入事業所と連携して事業所のメンタルヘルス対策を支援する。 ⑥働く女性の健康課題への対応 女性の健康課題についての情報発信、セミナーやオンライン相談など加入事業所と連携した効果的な事業を実施する。	—	
健康づくり	スポーツクラブの利用補助	全加入者	年間	〇民間スポーツクラブ(6法人・全国約1,000施設)と契約して、加入者の体力健康づくりを支援する。 (利用者数(延べ)の最終目標:年間25,000人)	年間 25,000人
健康相談	ファミリー健康相談	全加入者	年間	〇保健師、看護師等による家族の健康に関する電話相談(24時間)を実施する。(外部委託)	—
	メンタルヘルス相談		年間	①臨床心理士によるメンタルヘルスに関する相談(電話・面談)を実施する。(外部委託) ②加入事業所と連携したメンタル相談の利用促進を図る。	—
保養	契約保養所の利用	全加入者	年間	〇法人会員制のラフォーレ倶楽部との保養所契約により、加入者の保養施設の充実を図る。	年間 2,500人

## (2) 疾病予防事業

事業区分	対象者	実施時期	実施内容	実施目標	
疾病予防	健康診断	被保険者 30歳以上 被扶養者 男性35歳 女性30歳以上	年間	①人間ドック(年1回) ●一般被保険者に対して事業主の定期健康診断に併せて人間ドックを実施する。 ●日帰り人間ドック 被扶養者、特例退職被保険者および任意継続被保険者に対して、日帰り人間ドックを実施する。 ②特定健診(40歳以上加入者・年1回) ●前記の人間ドックに併せて特定健康診断を実施する(保険者の実施義務)。 (国の受診率目標:90%以上) ③特定健診の受診率向上対策 ●受診率が低い被扶養者等への対策として、未受診となっている被扶養者に対して、文書による受診勧奨を実施する。(年2回) ●特定健診が長期間(3年以上)未受診の被扶養者に対して、郵送による血液検査の受診案内や電話等による受診勧奨等を実施して、特定健診の受診率向上につなげる。 (年1回) ④がん検診 人間ドックに加えてがん検診を実施する。 ●肺がん検診(45歳以上・プリンクマン指数800以上の者) ●前立腺がん検診(55歳以上の男性) ●女性検診(30歳以上):子宮頸がん・乳がん検診 ⑤女性検診の受診促進 ●「がん」の早期発見に資するため、加入事業所と連携して女性検診の受診促進を図る。	特定健診 受診率 90.0% 被保険者 99.0% 被扶養者 77.5%
	特定保健指導	全加入者 40歳以上	年間	①特定保健指導 ●特定健診結果に基づく特定保健指導の対象者に対して、契約医療機関等の医師および保健師等を活用して特定保健指導を実施する(保険者の実施義務)。 (国の実施率目標:55%以上) ②特定保健指導の実施率向上対策 ●特定保健指導の未実施者に対してスマートフォン等ICTを活用した特定保健指導を実施する。 ●積極的支援対象者に対するモデル実施を活用した取り組み。 ●加入事業所(産業保健体制)との共同実施(コラボヘルス)を活用した特定保健指導の実施。 ●被扶養者および特退被保険者等の未実施者への対策。 ●加入者等に対して特定保健指導の効果について情報発信を行う。 ③契約医療機関等への働きかけ ●契約医療機関等に対して、特定健診受診当日における初回面談等の実施について、働きかけを行う。	特定保健 指導実施率 55.0%以上 積極的支援 36.9% 動機付支援 69.7%
	生活習慣病重症化予防	全加入者 40歳以上	年間	①生活習慣病リスク保有者に対する保健指導 特定健診結果の検査値(高血圧症・高脂血症・糖尿病)が国の基準値を超える者に対して、パンフレットを送付して生活習慣改善の指導を実施する。(毎月) ②生活習慣病重症化予防の取り組み 特定健診結果の検査値が人間ドック学会の判定区分の「要精密検査・治療」に該当する未治療者に対して、パンフレットを送付して医療機関への受診勧奨を実施する。(毎月) ③受診勧奨のフォローアップ ②の受診勧奨の結果、一定期間経過後において未治療者に対して加入事業所と連携して受診勧奨を行う。(毎月)	該当者全員 100%
	インフルエンザ予防接種	全加入者	10月~12月	●医療機関または社内で実施。(医療機関の場合は4,000円助成)	12,000人
歯科検診	被保険者	年1回	●被保険者を対象に年1回歯科検診を実施する(全額組合負担)。	3,000人	

(注)「実施目標」は、令和5年度の目標値である。

# 令和5年度 予算について

## ●基本指標

区分	令和5年度	対前年度決算比
<b>【一般勘定】</b>		
加入事業所数	33事業所	—
被保険者数	17,607人	+699人
被扶養者数	14,167人	+394人
平均標準報酬月額	733,000円	+14,156円
平均標準賞与額 (再掲)	1,346,534円	+23,056円
特退被保険者数	1,044人	▲80人
〃 被扶養者数	687人	▲59人
標準報酬月額	320,000円	—
<b>【介護勘定】</b>		
第2号被保険者数	8,993人	+693人

## 令和5年度 保険料率

### ●健康保険料

令和5年度の一般保険料および調整保険料の保険料率は下表のとおりです。

#### 一般被保険者

(単位：%)

	一般保険料率		調整保険料率	合計
	基本保険料率	特定保険料率		
事業主	2.9405	1.9849	0.0846	<b>5.0100</b>
被保険者	1.9603	1.3233	0.0564	<b>3.3400</b>
合計	<b>4.9008</b>	<b>3.3082</b>	<b>0.1410</b>	<b>8.3500</b>

(注)令和5年3月分(4月徴収)保険料からとする。

#### 任意継続被保険者・特例退職被保険者

(単位：%)

	一般保険料率		調整保険料率	合計
	基本保険料率	特定保険料率		
被保険者	<b>4.9008</b>	<b>3.3082</b>	<b>0.1410</b>	<b>8.3500</b>

(注)令和5年4月分保険料からとする。

### ●介護保険料

健康保険組合では、毎年度、国から割り当てられる「介護納付金」の財源とするため、健康保険に加入する40歳以上65歳未満の被保険者から介護保険料を徴収します。

当健保組合の令和5年度の介護納付金は約18億3,373万円で、高齢化等の影響により対前年度約1億8,000万円の大幅な増額となりました。このため、現行の介護保険料率の1.7%のままでは令和5年度の介護納付金を賸えないと見込まれるため、令和5年度の介護保険料率を1.9%に引き上げることとしたものです。ご理解いただきますようお願いいたします。

(単位：%)

	一般被保険者		任意継続被保険者 特例退職被保険者	
	現行	令和5年度	現行	令和5年度
事業主	1.02	1.14	—	—
被保険者	0.68	0.76	1.70	1.90
合計	<b>1.70</b>	<b>1.90</b>	<b>1.70</b>	<b>1.90</b>

経常収入額は145億200万円、経常支出額は134億2、200万円を計上しています。  
なお、予算の詳細は、次頁の「令和5年度収入支出予算(概要)」のとおりです。

令和5年度  
収入支出予算

令和5年度予算については、厚生労働省からの予算編成基準および予算編成通知に基づき編成し、予算額の積算に使用する左表の「基本指標」の数値については、事業所調査等を使用して積算しています。

令和5年度  
収入支出予算の積算

経常収支で10億8、000万円の黒字額を計上しています。

令和5年度予算は、3年連続の黒字予算となっています

# 令和5年度 収入支出予算(概要)

[単位:千円、( )は構成比・%]

## 一般勘定

### 収入合計

14,838,703千円

- 病院診療所収入 31,520 (0.21%)
- 特定健康診査等事業収入 1,287 (0.01%)
- 国庫負担金収入 2,328 (0.02%)
- 雑収入 549,869 (3.71%)



### 経常収入合計(●)

14,502,242千円

※「経常収入」は、収入合計から調整保険料、繰入金(退職積立金を除く)、国庫補助金収入(特定保健診査・指導を除く)、財政調整事業交付金を除いた額

- 調整保険料 245,265 (1.65%)
- 財政調整事業交付金 88,644 (0.60%)
- 国庫補助金収入 7,897 (0.05%)
- 繰入金 53,523 (0.36%)

### 支出合計

14,838,703千円

- 保健事業費 955,987 (6.44%)
- 病院診療所費 776,075 (5.23%)



### 経常支出合計(●)

13,421,515千円

※「経常支出」は、支出合計から財政調整事業拠出金、還付金のうち調整保険料還付金、予備費を除いた額

- 事務費 220,136 (1.48%)
- 連合会費 3,446 (0.02%)
- 積立金 23,163 (0.16%)
- 雑支出 48,628 (0.33%)
- 予備費 1,171,086 (7.89%)
- 還付金 19,916 (0.13%)
- 財政調整事業拠出金 245,265 (1.65%)

## 介護勘定

収入	(千円)	支出	(千円)
保険料	1,847,560	介護納付金	1,833,734
繰越金	187,046	還付金	2,818
雑収入	3	積立金	198,057
国庫補助金受入	0		
合計	2,034,609	合計	2,034,609

## 女性の健康トピックス

その3

# 体のケアには、毎日の食事と運動が大切です。 それと同時に“乳がん”には定期的な セルフチェックと検診が必要です。

乳がんは他のがんと比べ体の表面に近いところのできるため、自分で気づきやすく早期に発見すれば90%以上の確率で治療するといわれています。

## 乳がんは自分で見つけることも可能です

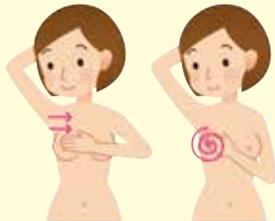
乳がんは日本人女性の9人に1人が罹患するといわれるほど身近な病気です。発症は、一般的に30代後半から急に増え始め、特に40～60代に多く見られます。だからといって、もっと若い人に関係がないとはいき切れません。

早期に発見すれば高い確率で治療することが分かっています。そのためには、鏡を見て引きつれやくぼみがないか、触ってしこりがないかチェックするなど、日常的なセルフチェックがカギになります。



### 鏡を見てチェック!

両腕を上げ乳房に引きつれやくぼみ、色や形に変化がないかチェック!



### 触ってチェック!

お風呂などで軽くなでるように触ったり、乳首をつまんで分泌物がないかチェック!



### あおむけになってチェック!

あおむけになり、肩の後ろにタオルを敷いて乳房が平たく広がるようにしたら、乳房の脇の下を触ってしこりがあるかをチェック!

## 40歳を過ぎたら2年に1回は乳がん検診

日々のセルフチェックでも発見は可能ですが、それよりももっと小さながんを見つけるために乳がん検診は有効です。

最初の1つのがん細胞が1cmになるには15年以上かかりますが、さらに大きく2cmになるに

は2年間もかかりません。早期乳がんは2cm以下としているため、いかに検診を受けることが大切か分かります。

小さな小さながんを発見・治療して、未来につなげましょう。

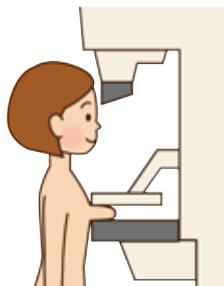
### 乳がん検診の内容

#### ● 問診

初経・閉経の年齢、月経周期、妊娠・出産の経験や家族歴などを聞きます。

#### ● マンモグラフィー (レントゲン撮影)

乳房を挟んで撮影するため、痛みを感じる人もいます。小さながんの発見に有効です。



#### ● エコー(超音波検査)

乳房にゼリーを塗り、超音波を発する機器を乳房に当て、乳房内の断面画像を映し出します。痛みはなく、しこりの有無や形、内部の構造等をチェックします。

乳腺の密度の濃い若年者は、マンモグラフィーよりエコーの方が乳がんを発見しやすいこともあります。



こころと  
からだの

# 健康相談

電通健康保険組合では、外部の専門機関に委託して、各種相談サービス、カウンセリングサービスを加入者の皆さまにご提供しています。海外からも、全国どこからでもご利用いただけます。メンタルヘルスカウンセリングや健康相談はもちろん、被扶養者の方もご自身の相談をすることができます（相談内容が会社に伝わることはありません）。お気軽にご相談ください。

専用  
ダイヤル

0120 - 911 - 198

(通話料無料)

自動音声ガイドで下記の各サービスにつながります。

## 1 ファミリー健康相談

保健師、看護師などが健康に関するあらゆる相談にお答えします。Webでも24時間相談を受け付けます。

<https://family.care.sociohealth.co.jp/>

専用ダイヤルの電話番号下6ケタを入力してログインしてください。

### 【利用できる方】

電通健保の加入者とそのご家族  
(被扶養者に限りません)

受付時間 年中無休・24時間サービス

## 2 面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約

東京カウンセリングセンターおよび提携する全国主要都市のカウンセリングルームで「臨床心理士」の有資格者が対応します。「zoom」でのオンライン面接も可能です。②の窓口でご希望をお伝えください。

まず電話でご予約をお取りください（年度中 1人5回まで無料／6回目から有料）。

### 【利用できる方】

電通健保の加入者

予約受付時間 月～土曜日  
(日曜・祝日、年末年始は休み)  
10時～20時

## 3 電話によるメンタルヘルスカウンセリング

## 4 電話カウンセリングの予約

気軽に使える、電話でのカウンセリングです。翌日以降の予約も可能です。

### 【利用できる方】

電通健保の加入者

受付時間 月～土曜日  
(日曜・祝日、年末年始は休み)  
10時～22時

## 5 ベストドクターズ®・サービス

Best Doctors®およびベストドクターズ®は、Best Doctors,inc. の商標です。

被保険者・被扶養者が三大疾病などのサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医をご案内するサービスです。

### 【利用できる方】

電通健保の加入者

受付時間 月～土曜日  
(日曜・祝日、年末年始は休み)  
10時～21時

# 令和5年4月以降の 制度改正

## 【 出産育児一時金・家族出産育児一時金の支給額の引き上げ 】 令和5年4月

健康保険法の一部が改正され、出産に係る経済的負担を軽減するため、令和5年4月1日から下記のとおり変更になりました。

〈改正の内容〉

現行の42万円から50万円に引き上げたこと（※）

（※）これにより、産科医療補償制度の加算対象となる出産に係る、出産育児一時金および家族出産育児一時金の支給額は、以下のとおりとなります。

**現 行：40.8万円+加算額1.2万円 総額42万円**

**改正後：48.8万円+加算額1.2万円 総額50万円**

※海外出産、妊娠週数が22週に達していないなど、産科医療補償制度の対象とならない出産の場合は、支給総額が48.8万円となります。

## 【 オンライン資格確認システムの導入義務化 】 令和5年4月

オンライン資格確認とは、医療機関の窓口でマイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号により、オンラインで医療保険の資格が確認できる仕組みです。

令和3年10月に本格運用がスタートしましたが、令和5年4月から保険医療機関・薬局に原則としてシステムの導入が義務化されました。

現在マイナンバーカードに対応した医療機関で受診すると、3割負担で初診の場合、マイナンバーカードの利用で6円、健康保険証の利用で12円の費用が追加されており、マイナンバーカード利用の方が割安となっています。



## 【 マイナンバーカードと保険証の一体化 】 令和6年秋

政府は、令和6年秋に保険証をマイナンバーカードと一体化する方針を示しました。これにより、保険証は廃止されて、マイナンバーカードが保険証の代わりとなります。

### オンライン資格確認によるサービス

- マイナンバーカードを保険証として利用できる
- 健康保険組合への限度額適用認定証の交付手続きが省略できる
- マイナポータルで特定健診・薬剤情報をいつでも確認できる
- 特定健診・薬剤情報を本人同意のもと、医師・薬剤師と共有してより適切な医療を受けられる
- マイナポータルで医療費控除の確定申告の手続きが便利に

生活習慣病の早期発見・  
早期治療のために

# 1年に1回、必ず「健診」を受けましょう！

## 電通健保の健診の種類

No.	健診の種類	対象者	対象年齢	健診費用
1	事業主の定期健診と併せて実施する人間ドック	一般被保険者（社員）	30歳以上	無料 （追加オプションは全額自己負担）
2	日帰り人間ドック ※対象の方には3月下旬にご案内をお送りしています。	被扶養者 任意継続被保険者 特例退職被保険者 （家族と退職者）	女性 30歳以上 男性 35歳以上	健診費用の5%+総額にかかる消費税 （追加オプションは全額自己負担）
3	特定健康診査 ※お近くの医療機関で受診可能です。受診希望の方はご連絡ください。	被扶養者 任意継続被保険者 特例退職被保険者 （家族と退職者）	40歳以上	無料

※年度内（4月～翌年3月）にNo.1～3のいずれか1回受けることができます。

※対象年齢は2024年3月31日時点の年齢です。

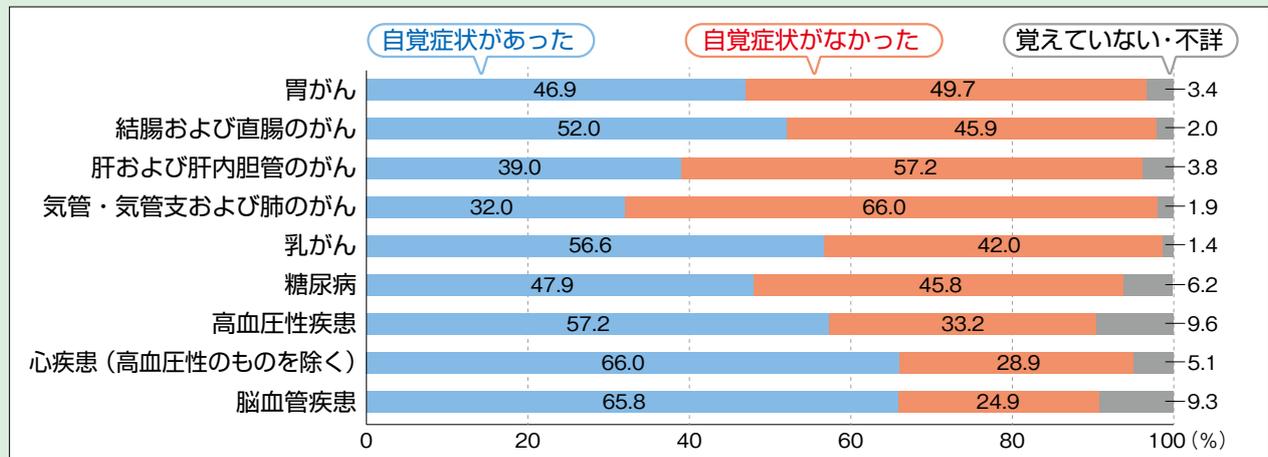
※40歳以上の被扶養者の方で、自治体やパート先で健診を受けた（受けている）場合はご連絡ください。



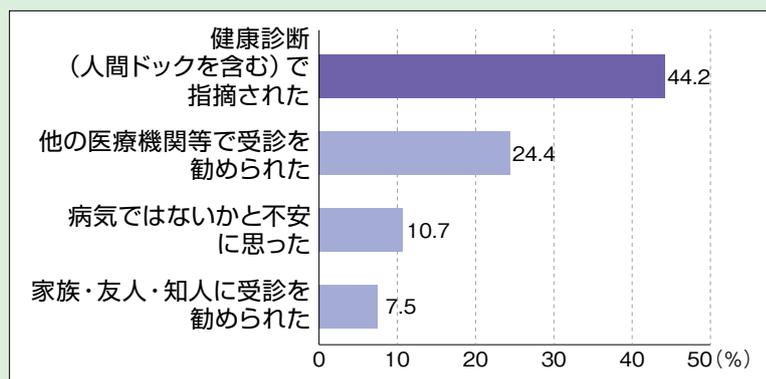
## きっかけはやはり「健診」！

がんや糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、初期には自覚症状のないまま進行することがほとんどです。健診を1年に1回必ず受診することで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

### 傷病分類別に見た外来患者の自覚症状の有無



### 自覚症状はなかったが受診した理由（複数回答）



初めて医師に診てもらった時に「自覚症状がなかった」方は、非常に高い割合になっています。また、自覚症状なく受診した理由の1位は「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」となっています。



厚生労働省「令和2年受療行動調査（確定数）の概況」より作成

知って納得!

# 健康保険

## 健康保険、

## なぜ加入するの？

毎月の給与等から天引きされている「健康保険料」。  
いったい何に使われているのか、  
ご存じですか？  
今回は健康保険の目的や  
加入するメリットについて、  
改めて確認しましょう。



## 病气やけがなど、 不測の事態に備える健康保険

病气やけが、死亡などの事態に直面すると、思わぬ出費が必要になり、場合によっては働けなくなったりして生活が不安定になる恐れがあります。また、出産の際にも多額の費用により、経済的な負担が生じることも考えられます。そこで、このような場合に備えるためにつくられた制度が公的医療保険です。公的医療保険には、健康保険組合と全国健康保険協会（協会けんぽ）などがあります。

民間企業などに就職すると、その人（従業員）は健康保険組合等に参加して、「被保険者」となります。また、被保険者だけでなく、被保険者に扶養されている75歳未満（一定の障がいがある人は65歳未満）の家族も認定されると被扶養者として加入することができます。

被保険者資格を取得すると、健康保険被保険者証（保険証）が交付されます。マイナンバーカードを取得している場合は、カードを保険証として使うことができます。

医療機関を受診する際に保険証を提示すると、医療費のうち、自己負担分だけの支払いで診察や治療を受けることができます。医療費の自己負担割合は年齢等によって異なり、小学校入学前と70歳以上75歳未満は原則2割、小学校入学後70歳未満の場合は原則3割負担です。ただし、70歳以上75歳未満で現役並みの所得

がある人は3割負担となります。

### 被保険者と被扶養者の健康維持・ 増進をサポート

健康保険組合は、大きく分けて「保険給付」と「保健事業」の2つの事業を行っています。

#### ① 保険給付

被保険者や被扶養者が仕事以外のことで病気になったり、けがをしたり、また出産をした場合や死亡した場合に、保険給付を行います。保険給付の種類には、法律で決められている「法定給付」と、健康保険組合が独自の規約に基づいて行う「付加給付」があり、付加給付は各健康保険組合によって内容が異なります。

#### ② 保健事業

被保険者や被扶養者の健康維持・増進を目的に、健康に関する情報提供や病气予防のための健康診断、保健指導など、さまざまな保健事業を実施して、健康づくりをサポートしています。

病気になってから後悔しないためにも、保健事業を利用して年に1度は健診を受ける、規則正しい生活習慣を心掛ける、十分な休養・睡眠を取るなど、日頃から健康維持・増進に努めましょう。

## 年齢等によって異なる医療費の自己負担割合

自己負担分を除いた残りの医療費（7～8割）は、健康保険組合等が負担します。その財源は、事業主や被保険者の皆さんが毎月納める保険料で賄われています。大切な保険料を無駄にしないためにも、不要な受診は控えましょう。一人一人が当事者意識を持って、医療費の削減に取り組むことが大切です。

小学校入学前 <sup>*1</sup>	医療費の2割
小学校入学後 <sup>*1</sup> 70歳未満	医療費の3割
70歳以上 75歳未満（一般）	医療費の2割
70歳以上 75歳未満 （現役並み所得者） <sup>*2</sup>	医療費の3割

\*1 「小学校入学前」とは6歳に達する日以後の最初の3月31日以前を、「小学校入学後」とは6歳に達する日以後の最初の4月1日以後をいいます。

\*2 「現役並み所得者」とは

①70歳以上75歳未満の被保険者で標準報酬月額が28万円以上の人

②その被扶養者で70歳以上75歳未満の人

なお、①②に該当する場合でも、70歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の収入合計額が520万円（70歳以上75歳未満の被扶養者がいない場合は383万円。ただし、後期高齢者医療の被保険者となったために被扶養者でなくなった人がいる場合には520万円）に満たないときは、健康保険組合に申請すれば、現役並み所得者とはなりません。



# ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



就職

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者異動届」の提出が必要です。



引っ越し



収入の増加

## こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上\*1になった
- 年収\*2が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 同居が扶養の要件である人\*3が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった  
(後期高齢者医療の対象)

\*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

\*2 所得額ではありません

\*3 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



## 被扶養者になる要件

- 3親等内の親族である
- 国内に居住している
- 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)

②

被保険者と同居の場合…  
収入が被保険者の収入の半分未満  
  
被保険者と別居の場合…  
収入が被保険者からの仕送り額未満

○上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

## 扶養から外す手続き

「被扶養者異動届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



※任継・特退加入者は健保組合に提出してください。

## ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



ならない！悪化させない！

## 生活習慣病

**本当の怖さ、知っていますか？**

# メタボリック シンドローム

「メタボ」という言葉が一般に広まったことで、「メタボリックシンドローム=肥満」という誤った認識を持ち、「たかがメタボ」と放置している人は少なくないかもしれません。しかし、メタボの放置は危険です。

「メタボリックシンドローム」とは、正しくはどういう状態なのか、放置するとどういう状態を引き起こすのかを改めて確認し、予防・改善に努めましょう。

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

### メタボリックシンドロームの診断基準

(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会)

腹囲が **男性** 85cm 以上

**女性** 90cm 以上

内臓脂肪面積が $\geq 100\text{cm}^2$ に相当

+

- 脂質**  
(中性脂肪が $150\text{mg/dL}$ 以上、またはHDLコレステロールが $40\text{mg/dL}$ 未満)
- 血压**  
(収縮期血压が $130\text{mmHg}$ 以上、または拡張期血压が $85\text{mmHg}$ 以上)
- 血糖**  
(空腹時血糖が $110\text{mg/dL}$ 以上)

これら3つのうち2つ以上が当てはまる人は  
**メタボリックシンドローム**です！

＼こんな人は**危険信号**！／



**痩せている人も 内臓脂肪 に要注意！**

**糖尿病、脂質異常症、高血圧**

**などを引き起こす原因に**

# メタボリックシンドロームは 重大な病気の連鎖の起点

## ● 痩せていても「隠れメタボ」の可能性も

メタボリックシンドローム（通称「メタボ」）は、単なる肥満ではありません。正しくは「内臓脂肪症候群」といいます。皮下脂肪ではなく、胃や腸などの臓器の周りにつく内臓脂肪が多くなった状態を指します。

メタボは、「太っている」「痩せている」という見た目だけで判断できないケースも少なくありません。見た目はスリムでも内臓脂肪が蓄積され、おなか周りがポッコリしている「隠れメタボ」の可能性があるのでです。

## ● 内臓脂肪のたまり過ぎは糖尿病や高血圧を引き起す

内臓脂肪が過剰にたまり、メタボになると、健康に大きな影響が

生じます。

脂肪細胞には、余ったエネルギーを脂肪としてため込んだり、体の維持に関わるさまざまなホルモンを分泌したりする働きがあり、適度に存在している分には、健康の維持に役立ちます。しかし、生活習慣の乱れなどが重なって必要以上にたまり過ぎると、ホルモン分泌量のバランスが崩れ、糖尿病や高血圧、脂質異常症を引き起こす原因になってしまいます。

## ● 重大な病気が連鎖的に恐怖の「メタボリックドミノ」

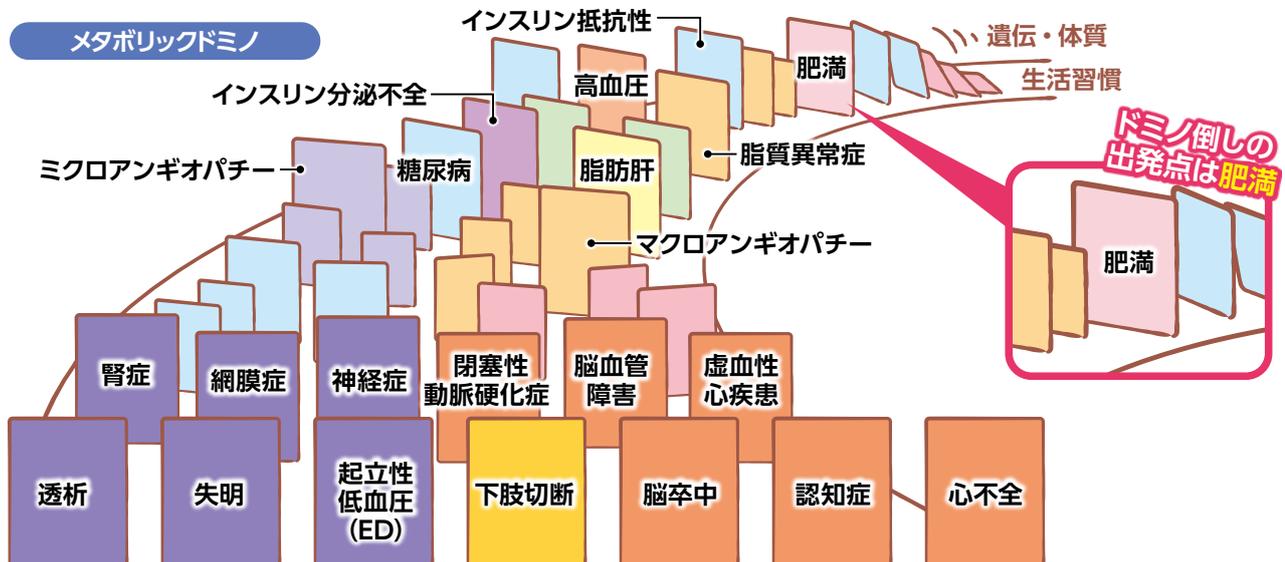
メタボをきっかけに、重大な病気が次々と引き起こされることがあります。その様子を「ドミノ倒し」に例えて、「メタボリックドミノ」と呼んでいます。

食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れが積み重なり、メタ

ボリックドミノの出発点である肥満のドミノが倒れると、続いて「血圧高め」「脂質異常」「血糖値高め」というドミノが倒れやすくなります。この状態ではリスクが高めではあるものの、病気にまでは至りません。しかし、この状態を放置しておくと、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの駒が倒れ始めます。その後も対処をせずにいると、どんどん進行し、重大な病気が連鎖的に引き起こされてドミノが崩壊していきます。

## ● メタボから深刻な病気へ

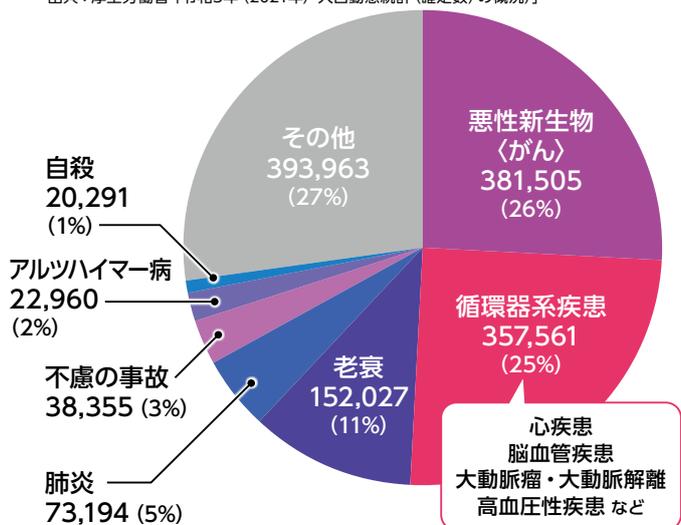
メタボリックドミノは、進めば進むほど深刻な病態が出てきます。血管や腎臓、神経などにも影響が現れ、それらが重なり合って動脈硬化が進行。ついには心筋梗塞や脳卒中、末梢動脈硬化症、腎



出典：伊藤裕：日本臨床 61：1837-1843, 2003

## 死亡原因別死者数(人)

出典：厚生労働省「令和3年(2021年)人口動態統計(確定数)の概況」



心疾患  
脳血管疾患  
大動脈瘤・大動脈解離  
高血圧性疾患 など

### ■(例) 脳血管障害で治療・入院した場合

入院期間 平均 **77.4** 日

出典：「令和2年患者調査の概況」厚生労働省

医療費 受診者1人当たり平均  
約 **575** 万円\*

出典：「令和2年度生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健保連

\*医療費の総額を受診者数で割った金額であり、患者が負担する医療費とは異なります。

長期間の入院と  
高額な医療費



## 特定保健指導の流れ



臓病などの臓器障害につながります。こうなると、立て直しは困難です。多臓器不全の状態になり、日常生活がままならなくなってしまうことも。特に心筋梗塞や脳卒中といった循環器系の病気には要注意です。

循環器系の病気は、命に関わることも多く、日本人の死亡原因の4分の1を占めています。助かったとしても後遺症が残り、介護が必要になるケースも多々あります。重症化すると手術や入院、リハビリ

りなどの医療費負担も大きくなってしまいます。

### ● 特定健診は「メタボ予備群」を減らす重要ポイント

病気の連鎖を絶ち、メタボリックドミノの崩壊を防ぐのに、「特定健診」と「特定保健指導」が重要な役割を果たします。

特定健診とは、40〜74歳の方を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健診のことです。特定健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備群であ

り、健康を保つために生活習慣の改善が必要と判断されると、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、内臓脂肪を過剰に蓄積させる原因となっている生活習慣を見つけて、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣改善の実行計画を練っていきます。保健指導

はリスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」に分かれ、3ヵ月以上にわたって行われます。特定保健指導の対象となったら、健康づくりの専門家のサポートを受けながら、メタボを解消しましょう。

# メタボリックシンドローム予防・改善のための生活習慣改善ポイント

特定保健指導  
を利用し、  
適切な改善目標  
を設定しよう



内臓脂肪が付き、腹囲が大きくなってしまいう主な原因は、過食と運動不足だといわれています。まずはこの2つをしつかりとケアし、メタボを予防・改善していくことが大切です。

しかし、それを自分の力だけで行うことは困難です。加えて、メタボリックドミノが崩壊するきっかけになりやすい血圧や血糖、脂質の異常には、腹囲以外の要因も影響します。

そこで、特定保健指導を上手に利用し、個々の生活習慣や体型に応じた適切な目標設定と方法で、食生活を改善し、運動を習慣付けていくことがお勧めです。減量や内臓脂肪の減少を目指すし、メタボリックドミノの崩壊を防ぎましょう。

## 1日に必要な カロリーを知ろう

健康的な体形を維持するには、自分にとって1日に必要なカロリーを知り、適切に摂取することが大切です。1日当たりの必要カロリーは、(身長(m))<sup>2</sup> × 22 で算出する標準体重に、身体活動のレベルに応じて 25 ~ 40kcal を掛け

算すると分かります。例えば、身長 160cm (1.6m) の人の場合、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$  が標準体重です。仕事がデスクワーク中心の人なら標準体重に 25 ~ 30kcal を掛けた、1,407 ~ 1,689kcal が1日に必要なカロリーです。肥満が気になる人は、ここから毎日 150 ~ 200kcal 程度を減らすと、1ヵ月ほどで約 1kg の減量につながります。

### 適正体重1kg 当たりの必要カロリー

デスクワーク中心の人	25 ~ 30kcal
立ち仕事や外回り中心の人	30 ~ 35kcal
体をよく動かす仕事の人	35 ~ 40kcal

出典：中国労災病院「栄養のお話」

## 運動で 消費エネルギーを 高めよう

メタボの解消には、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を習慣的に行うことが有効とされています。これらの運動を行い、1日平均 200 ~ 250kcal 程度、ウォーキングの歩数にして 8,000 ~ 1万歩ほど消費エネルギー

を増やすと、1ヵ月間で約 1kg の減量を達成できるといわれています。例えば電車を一駅手前で降りて歩いたり、多忙で運動する時間が取れない場合でも「なるべく階段を利用する」「テレビのリモコンを離れた場所に置く」といった工夫をしたりして身体活動量を増やし、消費エネルギーを高めていきましょう。



## 禁煙しよう

最近の研究によると、喫煙している人はそうでない人に比べて、メタボになりやすいことが報告されています。喫煙習慣によって、身体活動の不足や食生活の乱れ(朝食の欠食、早食い、飲酒など)が生じやすくなったり、内臓脂肪を増やすホルモンである「コルチゾール」が増加することが分かっています。その結果、喫煙習慣のない人よりも、内臓脂肪が蓄積しやすくなるのです。メタボの予防や進行を止めるには、禁煙をして生活習慣を整えたり、ホルモンの分泌量を適正にすることなどが重要な役割を果たすでしょう。

## 過度な飲酒は やめよう

アルコールは、適度に摂取している分には、死亡率の低下につながる場合があります。しかし、節度ある量を過ぎると、飲酒量の増加に伴って死亡率も高くなることが分かっています。「節度ある適度な飲酒量」の1日平均は、純アルコールで約 20g といわれています。ビールの場合には中瓶 1 本(500ml)、日本酒では 1 合(180ml)、焼酎(25度)ではグラス 0.5 杯(100ml)、ワインでは 2 杯(200ml)が、純アルコール約 20g に相当します。

飲酒の習慣がある人は、日々の飲酒量をこの範囲にとどめ、飲み過ぎにはくれぐれも注意しましょう。

質  
問

入社してすぐにテレワークに…。  
社内に仲良くできる人がいません。  
ちょっとした相談やたわいもない会話が  
できなくてつらいです。

20代の西川さん(仮名)は入社してまだ半年。直接会ったことのある社員も数人しかおらず、孤独を感じています。どうしたら孤独感を解消して仕事に取り組めるでしょうか。



社内に仲良くできる人がいないと、じわじわと孤独感を抱えてしまうのですよね。入社してすぐにテレワークになったのであれば、上司や先輩、同期などの人となりがつかめないままの可能性もありますし、ちょっとした疑問を解消したくても、顔が見えにくい相手に相談するのはハードルが高くなりますね。

ご相談者さまのようにコミュニケーションがなかなか取れないことでつらく感じている人は、実は各年代でも多いものです。「私だけかな?」と不安に思う必要はないのでどうぞ安心して。

もし仕事でちょっとした相談をしたいときは、どんな方法ですればよいのか、上司や先輩と簡単なルールを決めておくとかいかもしれません。お互いにコミュニケーションを確保してあげれば、相談のハードルが少し下がるのではないのでしょうか。

また、プライベートを充実させてバランスを取ったり、自分の気持ちを少しでも吐き出したりすることでラクになることも多いです。お友達とたわいもないおしゃべりをするのもよいですね。つらい気持ちを紙に書き出すこともお勧めです。スマホのメモ帳に入力しても構いません。文字にすると客観的に捉えることができるので、不安や焦りにのみ込まれにくくなりますよ。

あなたの心は大丈夫?

ココロ  
メンテ  
通信

ご相談者さまのように、テレワークによって人知れず悩みを抱える社員は多いものです。会社の管理者や人事・総務担当者の方は、社員のメンタルヘルス対策および離職者対策として、オンラインならではのフォローの仕組みをつくっていく必要があるのかもしれません。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気づき、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康

に関するハウツー

# あした 元気に



管理栄養士  
健康運動指導士  
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子



## 水と野菜でダイエット

健康診断で食事に関わる大きな項目は、体重（BMI）と血液検査、血圧。血液検査の中でも血糖値、コレステロール、中性脂肪、肝機能は生涯の健康維持に関わるものです。これらの数値が異常値になるのを防ぐ、あるいはこれ以上悪化させないための秘訣をご紹介します。

一番手軽でお勧めなのが「ダイエット」。体重を調節すると血糖値や血圧が正常値に近づく効果があります。体重は、例えば20歳の頃のような「好きなだけ好きな物を食べても元気で健康でいた頃」の体重に比べて5kg以上増えていたら黄色信号。それ以上増えていると血液検査の結果にも影響が出てきます。そこで食事の前に水やお茶をコップ1杯（約

200ml）程度飲むのです。

まずは水分でおなかを満たすと自然に食べる量を減らすことができます。食事でも水分を取って、合計350ml（小さいペットボトル1本）程度飲むのです。するとストレスなくダイエットができます。また、野菜やきのこ、海藻類を増やすと、食物繊維の効果でダイエットだけでなく血糖値の急上昇を抑えられ、余計なコレステロールを外に出す効果もあります。今より1品野菜料理をプラスすると1日の野菜摂取目標量の350gを達成しやすくなります。

## 魚を多く食べる

さらにお勧めなのが、魚を多く食べることです。魚は種類にこだわらなくても健康効果は上々です。特に魚の脂であるEPA（エイ

コサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）は中性脂肪の値を下げ、LDL（悪玉）コレステロールを減らし、HDL（善玉）コレステロールを増やします。ただし、あじフライのような揚げ物はNG。魚の大事な栄養成分であるEPAとDHAが揚げ油に溶けて栄養効果がなくなるからです。魚を食べる回数の理想は週5回ですが、まずは3回を目指してみましよう。週5回以上食べると認知症予防にも役立ちます。

## 節制したいお酒の量

そして節制したいのがお酒の量です。お酒の飲み過ぎは中性脂肪値を上げ、肝機能を悪化させてしまいます。いきなり禁酒は難しくても、節酒や減酒を考えてみてはどうでしょうか。厚生労働省による「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度としています。例えばビール中ジョッキ1杯、もしくはチューハ

# 健康診断に 備えましょう

年度が替わって新たに始まるのが健康診断。

年に1回、自分の体の健康状態を知るためにぜひ受けておきたいですね。そこで気になるのが検査数値。昨年ギリギリ正常範囲内だったり、悪かったりしたので今年も不安という方も多いでしょう。

健康診断結果で異常値にならないよう、押さえておくポイントをご紹介します。



1350ml、日本酒1合(180ml)、ワイングラス2杯(200ml)までです。アルコール度数の低いお酒やノンアルコールビールを利用するのもよいですね。

## 血圧を抑えるには減塩

血圧を抑えるには減塩は欠かせません。しかし、減塩の必要を知っていてもなかなかできないのも現実。そこで塩やしおゆの代わりに、ポン酢がおすすめです。わさびやしおが、にんにく、こしょう、からしを多めに使っても減塩しやすくなります。みそ汁などはだしをしっかり利かせましょう。インスタント

の顆粒だしでもOK。だしの効果でみその量が少なくてもおいしくなります。具に油揚げを入れるとコクが出るのでみそを減らしても気になりません。

## 数値を良くする運動

そして、健康診断の検査数値をより良くするのには絶大な効果があるのが「運動」です。特に血糖値や中性脂肪が気になる人に効果的です。ただし、スポーツ競技のように思い切り頑張る必要はありません。まずは今より10分長く歩くようにしましょう。できるだけ速く歩くと効果が出しやす

### column

健康診断で異常値が出たときは、必ず医療機関で再検査などを受けましょう。保健指導を受けるのも大事。自覚症状がないからと放置すると病状が進みます。後で気が付いたときには重症になっていた、突然倒れて救急車で運ばれてしまったりするような事態もあり得ます。そうすると仕事への支障だけでなく、入院や手術による医療費が多額になることも。将来的に甚大な影響を考えると、検査数値の変化を軽視せず、必要に応じて保健指導を受け、早期に治療を受ける判断や勇気が必要です。



なります。慣ればさらに10分追加して。1日の最終目標は80〜100分(8千〜1万歩)です。まとめて100分を歩く必要はなく、通勤などで午前中に30分、帰宅時や買い物ついでに30分と分割してもOKです。大雨や猛暑など歩きづらい気候の日は、部屋でストレッチや筋トレの動画などを見ながら体を動かしましょう。

長時間のデスクワーカーの場合、死亡リスクが高まるというデータも。1日に座っている時間が4時間未満の人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まり、30分に1回立ち上がって動く、座り過ぎの健康リスクを軽減するそうです。階段を使ったり、昼休みに遠めの場所までランチに行ったり散歩するのもよいですね。自宅ではパソコンやスマホを使用する時間を決め、料理を作ったり掃除したりするなど体を動かすように心掛けましょう。

# にっぽん 旅

## ウォーキング

栃木県栃木市

## 春風に泳ぐ鯉のぼりと 小江戸の街を歩く

栃木市は、家康の没後、朝廷からの使い（例幣使）が通った宿場町として、さらには江戸との舟運で栄えた問屋町として「北関東の商都」と呼ばれた街。今は「蔵の街」としても知られ、起伏もなく、多くの観光名所があるため、景観を楽しみながらのウォーキングができる。

栃木駅北口を出て、左前方の大通りを300mほど進むと「巴波川」沿いに整備された「蔵の街遊歩道」の案内板が見えてくる。そこが蔵の街散策の出発地点だ。

小江戸と呼ばれる歴史ある景観の中を流れる巴波川は、江戸時代から昭和初期にかけて舟運により「北関東の商都」として栃木市の発展に大きな役割を果たした、市のシンボルでもある。市民との関わりも深く、毎年3月中旬から5月中旬にかけては、巴波川に約1000匹の鯉のぼりが約600mにわたってつるされる。色とりどりの鯉のぼりが風に乘って泳ぐ姿は、春の風物詩となっている。

また、栃木市には、江戸時代に江戸との交易で栄えた豪商たちの立派な邸宅が数多く残っており、一般開放によって、当時の暮らしぶりを今に伝えている。「横山郷

土館」と「岡田記念館」もその一つだ。横山家は、麻問屋として富を成し、個人で銀行を営むほどの成功を収めていたという。岡田家は、江戸時代に未開地を開墾して村民に生活の基礎づくりを指導し、安定した村落づくりに貢献したといわれている。

県道栃木粕尾線まで出たら折り返して、栃木市のメインストリートである蔵の街大通りを歩いて行く。すると、風情ある街並みの中でひととき目を引くモダンな建物「とちぎ山車会館」が見えてくる。縦長の蔵のような入り口は、大きな山車の出し入れができるようにするためだそう。

コースの締めくくりは「栃木市アンテナショップまちの駅コエド市場」へ。栃木産とちおとめのシェイクの甘酸っぱさが歩いた体に見える。





敷地内に保存されている栃木最古の理髪店「市村理髪館」。



### 3 岡田記念館

550年以上の歴史を持つ旧家である岡田家の屋敷を公開した施設。約4,000坪にも及ぶ広大な敷地では、江戸時代から近代にかけての建築や庭園、岡田家伝来の宝物を鑑賞することができる。

**DATA** 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで / 休：月～木曜（祝日は開館）、年末年始 / 電話：0282-22-0001



### 2 横山郷土館

明治時代の豪商である横山家の貴重な史料などを展示した資料館。横山家は店舗の右半分で麻問屋、左半分で銀行を営んでおり、その建物には、当時をしのばせる帳場などが再現されている。

横山郷土館離れは、外観は洋風、内部は和風が基調の和洋折衷の建築。

**DATA** 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで / 休：月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始 / 電話：0282-22-0159



walking map  
約5.2km  
78分

### 巴波川

栃木県南部を流れ、市の街中を走る川。元和3(1617)年に、徳川家康の霊柩を久能山から日光山へ改葬した際、御用荷物などを栃木河岸に陸揚げしたことから舟運が発達し、関東と南東北の流通を結ぶ結節点として、栃木の間屋業、製造業の発展を支えた。



蔵の街遊覧船では、船頭が巴波川沿いを30分ほど案内してくれる。



栃木市マスコットキャラクター「とち介」のグッズも充実している。

### 5 栃木市アンテナショップ まちの駅コエド市場

栃木市の魅力を発信する「まちの駅」。店内で毎朝焼き上げるパンや、地元の農産物や農産加工品、小江戸ブランド商品などを販売している。店内にはイートインスペースやラジオブースもある。

**DATA** 時間：9:00～18:00 / 休：火曜、年末年始 / 電話：0282-25-7411



### 4 とちぎ山車会館

2年に1度開催される「とちぎ秋まつり」の興奮がいつでも楽しめる施設。デジタル技術を駆使した演出と実物の山車3台で祭りを再現している。

**DATA** 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで / 休：1・2・3・7・8・12月の月曜（祝日の場合は翌日）、年末年始、展示替えによる臨時休館あり / 電話：0282-25-3100

※営業時間などデータは変更される場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

おいしく食べて旅行気分

# 世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。



スマホでも見られる!

## ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

# ロミロミサーモンボウル

■ 399kcal ■ たんぱく質16.0g ■ 脂質6.2g ■ 炭水化物73.7g ■ 塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を井にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

## 材料 (2人分)

- サーモン (刺し身用)…………… 100g
  - パプリカ (赤・黄)…………… 各1/8個
  - きゅうり…………… 1/2本
  - トマト (湯むきしたもの)…………… 1/4個
  - たまねぎ…………… 1/8個
- A
- おろしにんにく、しょうが…………… 各1片
  - 酢…………… 小さじ1
  - 輪切りとうがらし…………… 少々
  - 塩、こしょう…………… 適量
- ご飯…………… 2膳分
  - こねぎ…………… 少々

## 作り方

🕒 調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。



POINT

サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②のをせたら、こねぎを散らす。

## ヘルシー食材 サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています。白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



# ハウピア

スマホでも見られる!



■ 250kcal ■ たんぱく質2.0g ■ 脂質16.0g  
■ 炭水化物25.2g ■ 塩分相当量0.2g ※すべて1人分

ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

## 材料 (2人分)

- 水…………… 大さじ3
- コーンスターチ…………… 大さじ2.5
- 砂糖…………… 大さじ2.5
- 塩…………… ひとつまみ
- ココナッツミルク…………… 1/2缶 (200ml)
- パイナップル (角切り)、ハーブ (ミント、チャービルなど)…………… 各適量

## 作り方

🕒 調理時間10分 (冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2~3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



## ヘルシー食材 ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸 (MCT) で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。

