

# けんぽだより

冬号

No.141

2023

横河電機健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りください

メタセコイヤ並木  
(滋賀県)

## 健保からの お知らせ

- 常備薬販売サイト「あなたの薬箱」のご案内
- 2023年度 日帰り人間ドックの利用について
- 『けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)』についてのお知らせ
- データヘルス計画
- 「尿検査(微量アルブミン検査)キット」を送付しています
- 令和3年度 特定健診・特定保健指導報告
- 加入事業所の動き

## CONTENTS

- 松井理事長 年頭のごあいさつ
- 令和4年度 健康保険組合全国大会開催!
- 季節のウォーキング「東京都/谷中・根津・千駄木」
- 恒例! 秋のウォーキングイベント開催
- 介護保険のしくみ
- 新型コロナ・インフルエンザの同時流行に注意!
- ラフォーレ倶楽部からのご案内

おすすめ  
Healthy  
Cooking

タラの  
ラザニア風

<https://www.yokogawakenpo.or.jp>

電話健康相談パスワード:egao

地球環境に優しい古紙配合の再生紙を使用しています。

## ◆年頭のごあいさつ◆

# 新年明けまして おめでとうございます



横河電機健康保険組合  
理事長 松井幹雄

新年明けましておめでとうございます。

事業主ならびに被保険者の皆さまには、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、当健康保険組合の事業運営に格別のご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年、厚生労働省が発表した2021年度の概算医療費は過去最高の44.2兆円となり、新型コロナウイルス感染拡大に伴う影響で減少に転じた2020年度に比べ、受診控えの反動等により2兆円増加しました。そのような増加傾向は昨年にもみられ、また、今年の冬は新型コロナとインフルエンザの同時流行も懸念されています。

そのような中、健保連が発表した2021年度健康保険組合決算見込状況では、経常収支は825億円の赤字で、2013年度以来、8年ぶりの赤字に転じ、前年度に比べ282組合増加の740組合が赤字となり、全体の53.5%を占めました。保険給付費と高齢者医療費にかかわる拠出金が、保険料収入を大きく上回るペースで伸びたことが要因で、平均保険料率は9.23%に上昇し、過去最高を更新しました。今後、75歳に到達する団塊世代の増加で2023年度以降、拠出金は毎年増加し、さらなる財政の悪化が見込まれています。

そのように非常に厳しい状況ではありますが、当健康保険組合では、特定健診・特定保健指導をはじめ、人間ドック、生活習慣病健診、がん検診などの疾病予防事業やスポーツクラブ利用補助、チャレンジウォーキングなどの健康維持・増進事業にも引き続き積極的に取り組んでまいりました。また、コラボヘルスとして事業主と協働で実施している「メタボ予測分析（メタボ流入抑制）」と「非メタボ（重症化予防）対策」では、対象者の方に生活習慣改善に向けた専門職の的確なアドバイスを記載した「アドバイスシート」を送付し、皆さまの健康に対する気づきを促すことで、生活習慣を見直す支援もしてまいりました。

また、健康診断等の結果から、今後「糖尿病性腎症」の発症リスクがある方へ「尿検査（微量アルブミン検査）キット」をお送りし、重症化を予防する保健事業を他の健康保険組合との共同事業として実施しています。腎機能の低下を早期の段階で気づくことができれば、生活改善（減塩）によって回復が見込まれると言われていています。ご案内が届いた方は、この機会に是非、検査を実施されますようお願い致します。

当健康保険組合では、今年も皆さまの健康づくり、健康意識向上のための保健事業を事業主や他の健康保険組合と協働しながら積極的に推進してまいります。徐々にではありますが、コロナの感染者数が再び増えてきている難しい状況下ではありますが、皆さまも基本的な感染対策を引き続き継続し、また、疾病の早期発見のためにも毎年の健診を欠かさず、ご自身やご家族の健康や体調の管理に留意され、積極的に健康の維持・増進に努めて頂くようお願いすると共に、引き続き健康保険組合の事業にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、被保険者の皆さまとご家族の方々の益々のご健勝をお祈り申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和5年 元旦



令和4年度

# 健康保険組合全国大会開催!

## 健康保険法制定100年

これからも  
健康を支え、皆保険を  
守る健保組合で  
あるために



これからも皆さまの健康を支え、国民皆保険を守る健保組合であるために、令和4年10月18日、「令和4年度健康保険組合全国大会」が東京国際フォーラムで開催されました。当日は新型コロナウイルスの感染状況を考慮して、昨年度に引き続き、参加人数等を縮小するなど感染対策を徹底し、また、オンライン視聴も可能なハイブリッド形式で実施しました。

大会で決議された内容の要旨と採択された4項目に関してご報告いたします。

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年です。一方、団塊の世代が後期高齢者に入り始める年でもあり、本年が医療保険制度の大きな分岐点となります。また、急速な高齢化と現役世代の減少は、日本の社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしています。医療保険制度も例外ではなく、医療の高度化等とも相俟って高齢者医療費の急増による現役世代の更なる負担増は確実な状況です。健保組合は長きに亘り、加入者と事業主の理解と協力によって、自主・自立の精神のもと、加入者の健康を守り、ひいては世界でも優れた制度と評される皆保険制度を守り抜いてきました。しかし、厳しい財政運営を強いられてきた結果、止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合も少なくなく、このままでは支える側と支えられる側が共倒れとなり、皆保険制度の崩壊が現実のものとなります。国民の健康を守り、安心の基盤である皆保険制度の持続性を高めるためには、過重な現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換する必要があります。団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」が迫るなか、10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は改革の第一歩に過ぎず、早期に更なる改革に踏み出す必要があります。同時に、コロナ禍により顕著となった医療提供体制の脆弱性への対応も急務であります。国民が身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、入院・外来医療や病院・診療所の機能分化・連携を一層強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現するとともに、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方 of 普及、フォーミュラリ(医療機関において、患者に対する最も有効で経済的な医薬品の使用方針)の導入も進めるべきです。また、デジタル化社会に対応した医療・介護分野のICT化を進め、医療の効率化・質を高める施策も欠かせません。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの普及・拡大を進めるとともに、医療・介護情報を活用して患者・利用者へのメリットを高め、医療費の適正化に資する取り組みも確実に進めるべきです。我々健保組合は、これまでも労使との連携のもと様々な保健事業を実践し、また、医療費適正化の取り組みを積極的に進め、優れた保険者機能を最大限発揮してきました。この100年間で果たしてきた価値を再認識し、今後も加入者の健康を守るという想いのもと、データヘルスやコラボヘルス等を推進して、国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいきます。これからの100年も加入者にとって最も近い存在であり続け、その健康を支え、皆保険制度を守る健保組合であるために我々は組織の総意をもってここに決意を表明します。

- 一、現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 一、国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- 一、オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 一、健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

健康増進をサポートするため、

お薬のオンライン購入サイト「あなたの薬箱」の提供を開始いたしました！

## 【サイト利用対象者】被保険者(本人)

お薬の購入・相談ができるサービスがご利用いただけます！

ぜひセルフメディケーションにお役立て下さい！



ご登録は  
こちらから！

お手元に保険証を  
ご用意ください



【サイトURL】

[https://  
otc.whitehealthcare.co.jp  
/pages/lp-with-point?  
id=yokogawa](https://otc.whitehealthcare.co.jp/pages/lp-with-point?id=yokogawa)

例えばこんな商品を購入できます！



## 📍 あなたの薬箱 の特徴

point  
01



ポイント利用でお得に！

健保からの補助金を利用して  
お得に購入することができます！

point  
02



自分に合う薬がわかる！

薬の特徴、症状、自分の体質  
に合わせて薬を選ぶ  
ことができます！

point  
03



お薬選びで迷ったら  
薬剤師にLINEで相談！

お薬に関するお悩みに  
経験豊富な薬剤師が  
お答えします！

初回登録で **1,000** 円分の健保補助金(ポイント)付与！

(ポイント利用期限: 令和5年3月31日まで)

# 知っていますか？ スイッチ OTC 医薬品\*

\* OTC医薬品とはOver The Counterの略で、薬局やドラッグストアなどで(カウンター越しに)、医師の処方箋なく購入できる一般用医薬品のこと

＼ OTC 医薬品には処方薬と同一有効成分のものがあります /



たとえば！

医師による処方が必要な  
**医療用医薬品**

薬局で購入できる同一有効成分の  
**OTC医薬品**

頭痛・鎮痛薬	ロキソプロフェン錠60mg	スイッチ	ロキソニンS 775円(12錠)	ロキソプロフェン錠「クニヒロ」 222円(12錠)
皮膚疾患薬	ヒルドイドクリーム0.3%	スイッチ	ヒルマイルドクリーム 1,175円(30g)	HPクリーム 1,343円(25g)

※価格はあなたの薬箱取扱価格(税込、2022年7月時点)

オンラインセミナー  
開催決定！

【特別講演】  
市販薬を活用した  
皮膚疾患・花粉症対策  
(堀美智子 薬剤師)

(日時)  
2/9(木) 17:30-18:30  
(形式) ZOOMウェビナー  
(参加費) 無料

※詳しくは健保ホームページをご確認ください

## 具体例でご紹介！市販薬活用術！

※ここでご紹介する  
医薬品はあくまで  
一例です。

日中に眠くなるのは困ってしまう... という方には！



比較的に眠くなりにくいです。  
アレルビのほうが安い場合が多いです。

ついつい飲み忘れてしまう... という方には！



1日1回で長く効く。  
さらにクラリチンは比較的に眠くなりにくいです。

漢方を使ってみたい... という方には！



年齢に応じて量を調整して  
使用することもできます。

花粉症は早めの対策がおすすめです！春の花粉が飛び始める前の1月頃から市販薬を飲み始め症状に備える人もたくさんいます。



いつも医療機関で「ヒルドイド」というお薬をもらっていましたが、最近は忙しくて病院に行く時間がありません。市販薬にもありますか？ (皮膚の乾燥が気になる A さん)

ヒルドイドの有効成分は「ヘパリン類似物質」です。市販薬にも同様の成分を含んだものが販売されています。さらに、市販薬はクリーム・ローション・スプレーなど様々な剤形のものが販売されています。



皮膚に湿疹ができてしまいました。以前、病院でステロイドをもらったので、市販薬で購入したいです。(皮膚の湿疹が気になる B さん)

ステロイドの塗り薬は、主に「血管収縮指数」と「臨床での効果」によって、強さが5つのランクに分けられています。一部に限られますが、市販薬にもステロイドを配合したものが販売されています。



市販薬はありません

弱い

普通

強い

とても強い・最も強い



## 2023年度 日帰り人間ドックの利用について

皆様の健康支援の一環として、年度末35歳以上の被保険者および被扶養者の方を対象に、年度に1回の受診に限り、日帰り人間ドックの費用補助をしております。

2023年度につきましても、(一財)日本健康文化振興会に業務委託して実施いたします。

利用申込期間は下記の通りとなりますので、期日になりましたらお手続きをお願いいたします。

### 2023年度 利用申込期間および受診期間

利用申込期間 (希望受診日の1ヵ月前)	2023年4月3日(月)～2024年1月31日(水)
受診期間	2023年5月1日(月)～2024年2月29日(木)

詳細は、健保ホームページをご確認ください。

なお、健保ホームページ「2023年度 日帰り人間ドック」は4月1日から掲載予定です。



## 『けんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)』についてのお知らせ

2022年度のけんぽ共同健診(特定健診・配偶者健診)の申込・受診期限が近づいておりますが、お申込みはお済みですか？

未申込者の方は、お手元の「けんぽ共同健診」案内をご確認のうえ、お早めに申込・受診をお願い致します。

ご自分のため、また、ご家族のためにも、一年に一度は必ず健診を受けましょう！

健診実施方法 ※どちらか選択	申込期限	受診期限
巡回健診	会場によって締切日が異なります	2023年2月28日(火)
施設健診	2023年2月14日(火)	

### ご注意ください!!

ご希望により人間ドックを受診された方、あるいは受診を予定されている方は、この「けんぽ共同健診」のお申込みはできません。重複受診された場合は、後日、当健康保険組合補助金額の返還請求をさせていただきます。

## データヘルス計画

健康保険組合は事業主(会社)と協働して健康づくりを応援します!

### 被保険者の「メタボ領域流入抑制」と「重症化予防」に向けてアドバイスシートを送付いたします

データヘルス計画の一環として、健康に対する気づきを促し、生活習慣を見直すことを目的とした保健事業「メタボ予測分析(メタボ領域流入抑制)」と「非メタボ(重症化予防)対策」を事業主(会社)と連携して実施しております。

今年度も、被保険者の方を対象に、過去3年間の健診結果(会社の定期健康診断や人間ドックの特定健診結果)から、今後メタボになる可能性の高い予備群の方と血圧・血糖・脂質が基準値以上の重症化リスクのある方に、生活習慣改善に向けた専門職の的確なアドバイスを記載した「アドバイスシート」を送付します。

アドバイスシートは、2月中旬より事業主(会社)経由で個人宛てに送付されますので、受け取られた方は、次回の健診に向けて今一度ご自身の生活習慣を振り返り、アドバイスを参考に改善に向けたアクションを取るようにならしてください。

# 糖尿病性腎症重症化予防のため 「尿検査(微量アルブミン検査)キット」を送付しています

健康診断等の検査結果から今後「糖尿病性腎症」の発症リスクがある方へ「尿検査(微量アルブミン検査)」の実施をご案内しています。

ご案内が届いた方はこの機会にぜひ、検査を実施されますようお願いいたします。

業務委託先：糖尿病性腎症重症化予防共同会(株式会社サンプリ)



糖尿病や高血圧による腎障害を早期に発見!

## 「微量アルブミン検査」とは?

アルブミンは尿たんぱくの主な成分です。糖尿病や高血圧による腎障害などの極めて初期に微量のアルブミンが尿中に排泄されますが、自覚症状がほとんどなく、自分で気付くことは極めて難しいため、尿検査により早期に発見することができます。「尿中微量アルブミン」は血液の「アルブミン」検査とは異なる検査項目で、健康診断では実施していないことがほとんどです。

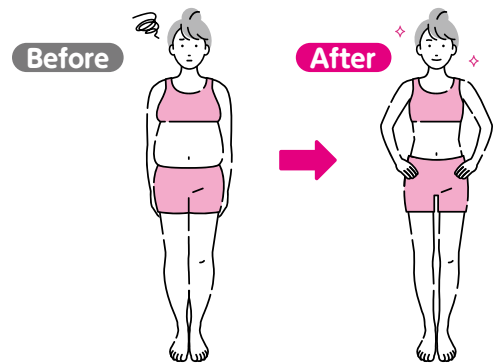
腎機能の低下を早期の段階で気付くことができれば、生活改善(減塩)によって回復が見込まれると言われています。

## 令和3年度 特定健診・特定保健指導報告

40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームの予防と改善を目的とした「特定健診・特定保健指導」を実施しております。

令和3年度の特定健診・特定保健指導の国への実績報告(※)が昨年10月24日に完了いたしましたのでご報告いたします。

(※)平成20年度より各保険者に特定健診・特定保健指導の実績報告が義務付けられています。



### 1. 特定健診

		29年度	30年度	1年度	2年度	3年度	
対象者数	被保険者	9,621	8,480	8,702	8,837	8,885	
	任意継続被保険者および被扶養者	4,439	3,745	3,737	3,704	3,599	
	合計	14,060	12,225	12,439	12,541	12,484	
受診者数	被保険者	9,316	8,251	8,480	8,497	8,626	
	任意継続被保険者および被扶養者	2,686	2,332	2,333	2,058	2,212	
	合計	12,002	10,583	10,813	10,555	10,838	
受診率(%)	被保険者	目標	96.8	97.3	97.4	96.2	97.1
		(96.0)	(96.6)	(97.1)	(97.5)	(97.5)	
	任意継続被保険者および被扶養者	目標	60.5	62.3	62.4	55.6	61.5
		(60.4)	(60.9)	(61.2)	(61.5)	(61.5)	
合計		目標	85.4	86.6	86.9	84.2	86.8
			(84.0)	(85.7)	(86.1)	(86.5)	(86.5)

### 2. 特定保健指導

		29年度	30年度	1年度	2年度	3年度
対象者数	動機付け支援	897	826	870	857	917
	積極的支援	1,124	1,034	1,064	1,226	1,190
	合計	2,021	1,860	1,934	2,083	2,107
実施者数	動機付け支援	448	451	465	321	468
	積極的支援	443	473	483	424	610
	合計	891	924	948	745	1,078
実施率(%)	目標	44.1	49.7	49.0	35.8	51.2
	(48.0)	(50.5)	(51.0)	(51.5)	(49.5)	

(注)目標値は、当健保の「データヘルズ計画」



東京・台東区/文京区

東京の下町風情が残る

# 谷根千を散策

「谷根千」の名で呼ばれ親しまれている台東区から文京区一帯の谷中・根津・千駄木界隈のレトロな下町を歩きます。

⑩夕やけだんだん

根津駅からスタート。根津駅から数分の住宅街に**①根津教会**があります。大正時代に建てられた清楚な美しい木造の洋風建築です。その先は**②根津神社**。日本武尊が創祀したと伝えられる古社です。夏目漱石や森鷗外が腰掛け構想を練ったという「文豪憩いの石」があります。不忍通りを渡って谷中界隈へ。迷路のような路地を行き**③大名時計博物館**へ。江戸時代

の大名が所持していた「暮れ六つ」とか「草木も眠る丑三つ時」などと数字と十二支で時刻を表している和時計などを展示。さらに路地を進むと根元の元パン屋さんを覆ってしまうほどの**④ヒマラヤ杉の巨木**に出会うはずでしたが、19年の台風被害に遭い剪定しスッキリした姿に。言問通りへ出て江戸時代の酒屋を移築した**⑤下町風俗資料館付設展示場**へ。江戸時代

の商家建築。酒屋の商売道具などを展示。次は「怪談牡丹燈籠」の舞台になった三崎坂から、右も左もお寺の路地裏にある幕末に造られた**⑥観音寺の築地塀**へ。次は千駄木界隈。三崎坂へ戻っての団子坂下交差点の手前の路地裏には**⑦指人形笑吉工房**があります。ご主人手作りの表情豊かな指人形による約30分のステージ、約10本の演目を堪能できます。団子坂を上って文豪鷗外の旧居「観潮楼」の跡地に建つ**⑧文京区立森鷗外記念館**へ。鷗外が赤字を入れた推敲の跡が残る自筆原稿などを展示。近くには**⑨旧安田楠雄邸庭園**があります。大正8年に建てられた近代和風建築。各室から座って南側のそれぞれに違う風景の庭園を望むことができます。

再び谷中へ。通称「谷中ぎんぎ」(谷中銀座商店街)。ノスタルジックな商店街での揚げたてのコロッケや焼きドーナツなどの食べ歩きを。路地裏散策の終わりは36段の階段「夕やけだんだん」が待っています。JR日暮里駅まではあとわずかです。



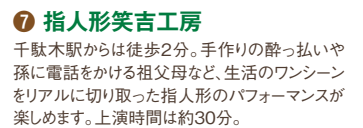
**⑤ 下町風俗資料館付設展示場 (旧吉田屋酒店)**

「吉田屋酒店」は江戸時代からの老舗。建物は1910年(明治43年)に建てられ、秤・枵・宣伝用ボスターや看板など酒類の商いに関する資料を展示しています。



**⑥ 観音寺の築地塀**

幕末に造られた築地塀は、土と瓦を交互に積み重ねて作った土塀に屋根瓦をふいた珍しいものです。



**⑦ 指人形笑吉工房**

千駄木駅からは徒歩2分。手作りの酔っ払いや孫に電話をかける祖父母など、生活のワンシーンをリアルに切り取った指人形のパフォーマンスが楽しめます。上演時間は約30分。



**⑧ 文京区立森鷗外記念館**

短時間で鷗外のすべて、凄さ、偉大さを知ることができます。旧居の「観潮楼」は2階から品川沖が見えたことから鷗外が名づけています。漂とした建物にも注目してください。



**① 根津教会**

西洋館スタイルの礼拝堂は1919年(大正8年)に建てられました。礼拝堂は、牧師が立つ壇が隅にあり、扇型に長椅子を取り囲むよう配置されています。



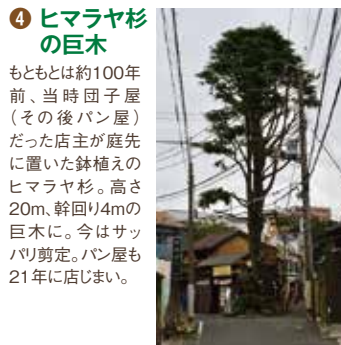
**② 根津神社**

現在の拝殿は1706年(宝永3年)江戸幕府五代將軍徳川綱吉が造営。境内に佇む「乙女福荷神社」の朱色の千本鳥居をお見逃しなく。



**③ 大名時計博物館**

陶芸家の上口愚朗が収集した江戸時代の和時計を展示。夜明けから日暮れまでの屋を六等分、日暮れから夜明けまでの夜を六等分して時刻を刻む日本独特の時計です。



**④ ヒマラヤ杉の巨木**

もともとは約100年前、当時団子屋(その後パン屋)だった店主が庭先に置いた鉢植えのヒマラヤ杉。高さ20m、幹回り4mの巨木に。今はサッパリ剪定。パン屋も21年に店じまい。





●谷根千散策コース ※歩行距離・時間は目安です。

距離 約4.8キロ 所要時間 約1時間

東京メトロ千代田線 根津駅	1 根津教会	2 根津神社	3 大名時計博物館	4 ヒマラヤ杉の巨木	5 展示場(旧吉田屋酒店) 下町風俗資料館付設	6 観音寺の築地塀	7 指人形笑吉工房	8 文京区立森鷗外記念館	9 旧安田楠雄邸庭園	10 タヤけだんだん 谷中銀座商店街	JR日暮里駅
徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩	徒歩
4分	4分	10分	2分	5分	8分	7分	6分	5分	8分	6分	



9 旧安田楠雄邸庭園

1919年(大正8年)、豊島園の創始者・藤田好三郎氏によって建てられ、後に安田財閥の創始者・善次郎氏の女婿・善四郎氏が購入。「質の高い近代和風住宅」です。

10 谷中銀座商店街・タヤけだんだん

昔ながらの個人商店を中心に、約60店舗が短い通りに立ち並んでいます。谷根千名物の「猫」、ここにもいますよ。「タヤけだんだん」と名付けられた階段からは商店街と美しい夕焼けを眺めることができます。



■取材協力

各施設

■アクセス

スタート：東京メトロ千代田線「根津駅」

ゴール：JR日暮里駅

※各施設の営業時間・休日・料金(無料ないし、大人600円以内)等は各施設のホームページ等でご確認ください。

恒例！ 秋のウォーキングイベント開催

秋のウォーキングイベントを10月29日(土)に昭和三十九年記念公園で開催いたしました。今年度は、新型コロナウイルスの感染防止対策を実施の上、3年ぶりの開催となりました。当日は、最高の秋晴れに恵まれ、ご家族や職場仲間と秋のウォーキングイベントを楽しみました。

コスモスが満開



おいしいお弁当とお茶を配布



ナンパリング抽選の景品配布



簡単体力年齢チェックを実施



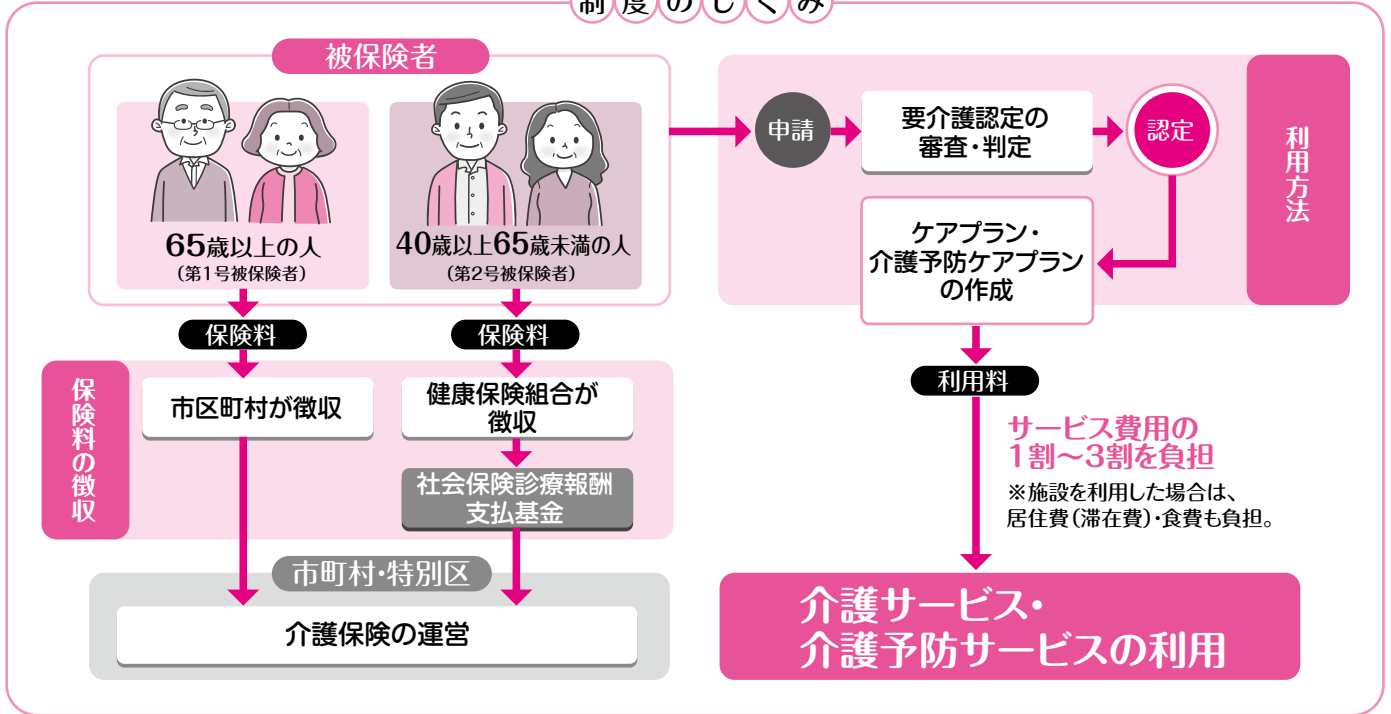
# 介護保険のしくみ

～40歳になったら介護保険に加入します～

介護保険は市区町村が運営し、40歳以上に加入が義務づけられている公的な社会保険制度で、対象となる人に介護サービスを行います。

健康保険組合は、加入している介護保険第2号被保険者にかかる介護保険料の徴収を代行しています。

## 制度のしくみ



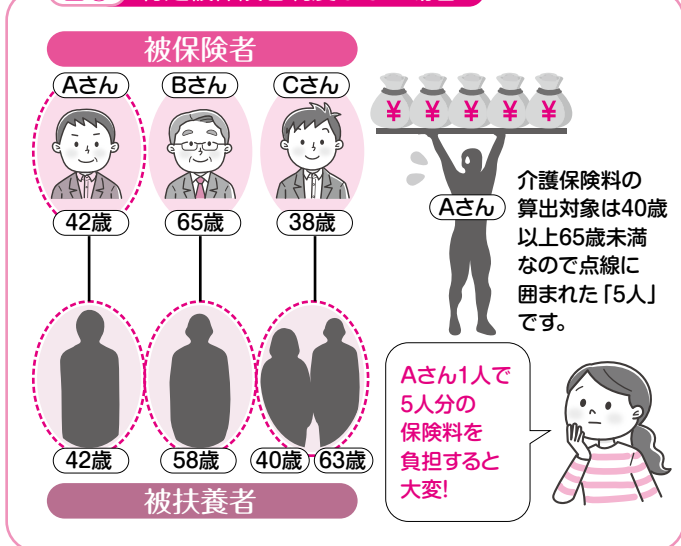
## 当健保組合では特定被保険者制度を取り入れています

健康保険組合の介護保険料は、介護保険の第2号被保険者である被保険者を徴収の対象とするのが原則で、被扶養者自身が保険料を納めることはありません。

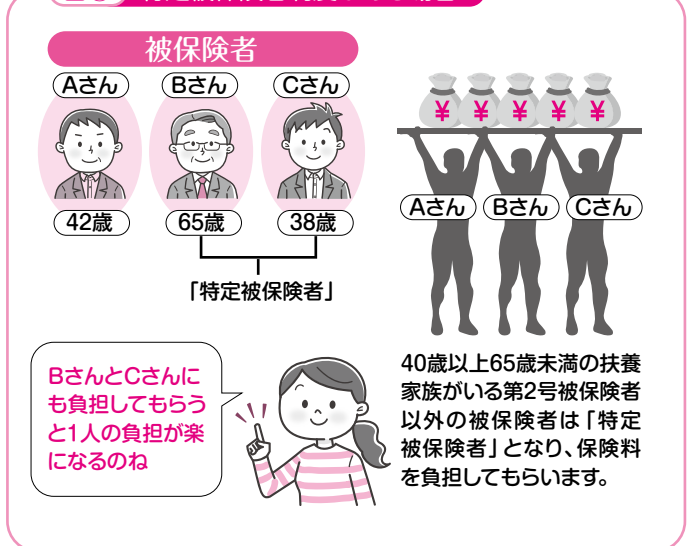
しかし、市区町村へ納める介護保険料（介護納付金）は40歳以上65歳未満の被保険者、被扶養者各々に1人あたりの単価を乗じるため、被保険者からの保険料のみで被扶養者分を補うこととなり、被保険者が負担する介護保険料が過重になります。（下図㉗）

そこで、介護保険料を軽減するために、第2号被保険者を扶養する40歳未満ならびに65歳以上の被保険者を「特定被保険者」とし、保険料を負担していただく特定被保険者制度を取り入れています。（下図㉘）

図㉗ 特定被保険者制度がない場合



図㉘ 特定被保険者制度がある場合



介護保険に関するお問い合わせ

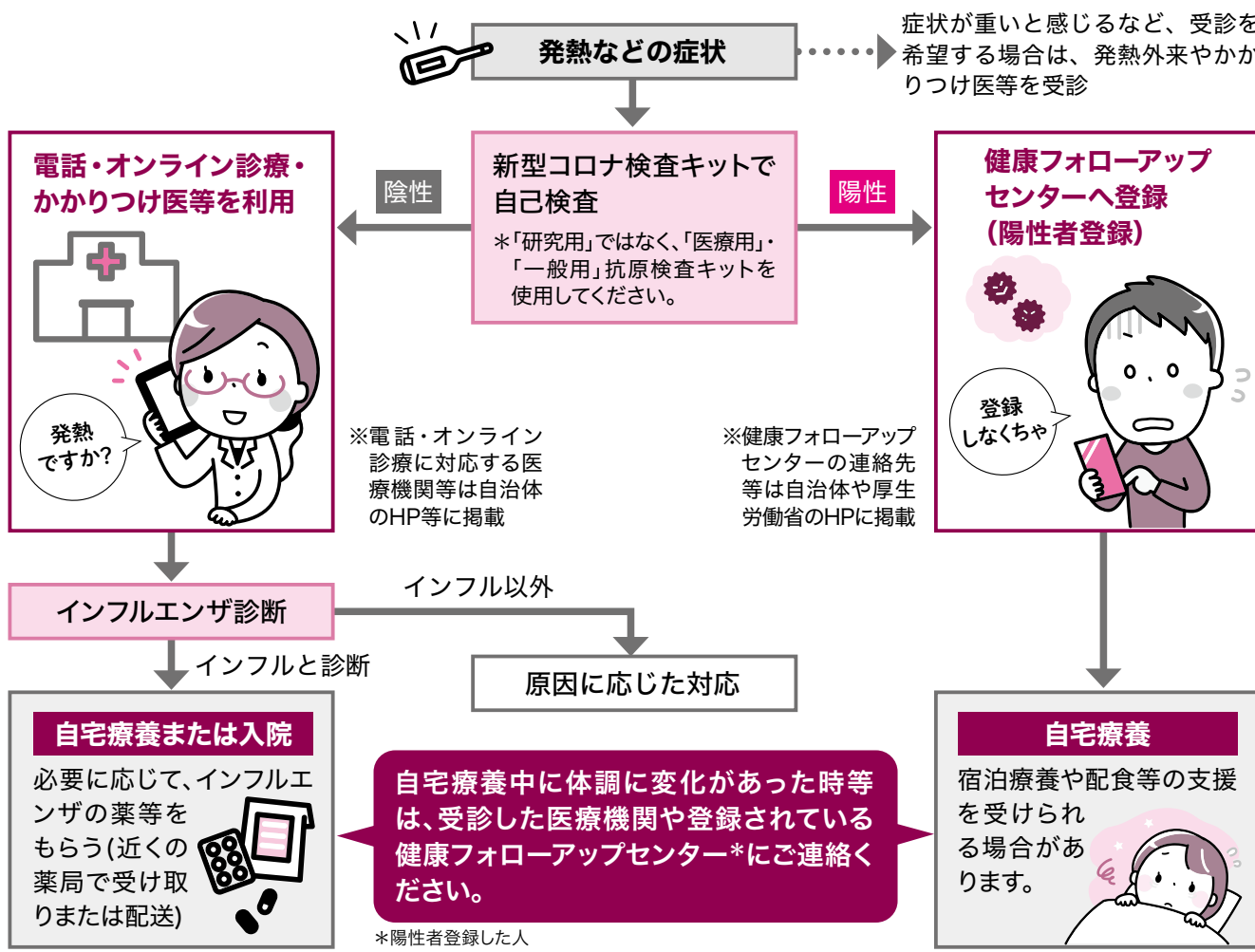
外線：0422-52-5521 担当：衣川 内線：31-45003

# 新型コロナ・インフルエンザの 同時流行に注意!

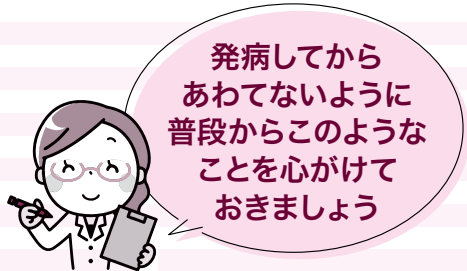
小学生以下の子ども・妊婦・基礎疾患のある人・65歳以上の高齢者は重症化リスクが高いため、発熱等の症状が出たら速やかに発熱外来・かかりつけ医等を受診してください。

インフルエンザと新型コロナの同時流行に備え、国では発熱外来がひっ迫しないよう、重症化リスクに応じた受診方法と呼びかけています。重症化リスクの高い人(右記)以外の人は自宅療養が基本となりますので、普段から発熱した場合の準備を整えておく必要があります。

## 重症化リスクのない人の外来受診・療養の流れ



※厚生労働省「新型コロナ・インフルエンザの大規模な流行が同時期に起きる場合に備えた外来受診・療養の流れ(イメージ)」より。実際は感染状況を3段階に分け、状況に応じた対策を国民に呼びかける方針になっています。



### コロナワクチン、インフルエンザワクチンを接種しておく

どちらも感染してしまったときに重症化を防ぐことができます。コロナワクチンはオミクロン株対応のものを。

### コロナの検査キットや市販の解熱剤を購入しておく

薬局やインターネットで購入できます。検査キットは使い方を事前に確認しておくことをおすすめします。

### オンライン診療について調べておく

まずはかかりつけ医が実施しているか確認。そうでない場合は事前にインターネット等で調べておきましょう。

### 基本的な感染対策を怠らない

体温チェック、手洗い等の手指衛生、換気、適切なマスクの着脱など基本的な感染対策を続けることも大切です。

### 普段から疲れをためないよう、健康管理に気をつける

過労やストレスに注意し、免疫力が下がらないように気をつけましょう。持病のある人は服薬管理も忘れずに。

契約保養施設のご案内

# 法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部



夕食イメージ

温泉露天風呂

## リゾートホテル ラフォーレ那須

【週末限定(金曜・土曜)】

### 冬のあったかグルメプラン(1泊2食)

期間 ~2023/2/25の金曜・土曜日泊 ※除外日あり

料金 4名様1室利用時/1名様あたり

大人 11,850円~ お子様 7,650円~

TOPICS  
ラフォーレ那須では  
毎月1日から  
7日までお得な  
タイムセールを  
開催!(2023.3迄)



朝食イメージ

スーペリアルーム

## 富士マリオットホテル山中湖

### Basic Stay<1泊朝食>

期間 ~2023/3/31泊

料金 2名様1室利用時/1名様あたり

大人 10,250円~

お子様 8,150円~



周辺  
おすすめ  
スポット

撮影ポイント  
「平野湖畔」  
ホテルより車で約15分

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※マリオットホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※お子様料金は小学生が対象です。未就学で深い寝のお子様は朝食がbuffetの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。

#### 1.各ホテルへ直接予約(電話・WEB)

法人会員名・法人会員No.・  
利用日などをお伝えください。

#### 2.ホテルにチェックイン

フロントで健康保険証をご提示ください。  
当日、ホテルでご精算となります。

[www.laforet.co.jp/yokogawa/](http://www.laforet.co.jp/yokogawa/)

[法人会員名] 横河電機健康保険組合

[法人会員No.] 10157 [法人パスワード] 10157ca



## 横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

### ■事業所の加入

横河デジタル株式会社(令和4年7月1日付)・アムニモ株式会社(令和4年8月1日付)

### ■組合加入事業所数

28事業所(12月末現在)



## タラのラザニア風

高たんぱく&淡泊なタラをトマトソースで  
美味しさアップ! もちもち食感も楽しい一皿です

#### COOKING DATA

- エネルギー1人あたり...271kcal
- 塩分1人あたり...2.2g
- 調理時間...30分

詳しい  
作り方は  
こちら!



撮影:今別府純行 / 料理制作:料理研究家・栄養士 今別府靖子

#### ●材料(2人分)

餃子の皮(8cm程度).....12枚	ミニトマト.....4個
生タラ.....2切れ	トマトソース缶.....400g
塩、こしょう.....各少々	にんにく(チューブ可).....1かけ
オリーブ油.....大さじ1/2	ピザ用チーズ.....適量
しめじ.....1/2袋(100g)	バジル(乾燥可).....適宜
マッシュルーム.....2個	※18cm×10cm×3cmの耐熱容器1台 分を想定した分量です。

#### ●作り方

- ①タラはひと口大に切り、しめじは小房に分ける。マッシュルームは軸をとって5mmの厚さに、ミニトマトはヘタをとって4等分のくし型にそれぞれ切り、にんにくはすりおろす。
- ②タラに塩、こしょうをする。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、タラの両面を軽く炒める。しめじ・マッシュルームを加えてさらに1分ほど炒め、**A**を加えて軽くかき混ぜ、中火で3分程度煮込む。
- ③耐熱容器に②の半量→餃子の皮(6枚)→②の残り半量→餃子の皮(6枚)の順に交互に重ね、一番上にピザ用チーズをかける。
- ④③をオーブントースターで5分ほど焼き、仕上げにバジルを手でちぎって散らす。

\*トマトソース缶は、「ホールトマト缶+ケチャップ+コンソメ」で代用できます。ミートソースやホワイトソースに変更することも可能です。

\*魚の代わりに、ひき肉と玉ねぎを炒めても美味しくいただけます(電子レンジでも可)。

#### ●免疫サポートポイント

タラには免疫細胞の材料となるたんぱく質に加え、ビタミンDも豊富。ビタミンDには免疫機能を調整したり、カルシウム(チーズ等に多い)の吸収を高めて骨を丈夫にし、骨髄で免疫細胞が育つのを助けたりする働きがあります。