

2020 Vol.103

autumn

Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>



- 要警戒! 新型コロナウイルス感染症
- 女性の健康特集～女性特有のがんについて～
- 2019年度
小松製作所健康保険組合決算のお知らせ

小松製作所健康保険組合

本誌をご家庭の皆さままで
お読みください。

新型コロナウイルス感染症

空気が乾燥しやすく気温が下がる秋～冬は新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されており、より警戒が必要です。新型コロナウイルスへの感染が疑われるケースや、感染防止対策を確認しておきましょう。

要警戒!

新型コロナウイルス感染症

相談の 目安

- 息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさ(倦怠感)・高熱などの強い症状のいずれかがある

※症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。

- 高齢者・持病がある等重症化しやすい人※で、発熱やせきなど比較的軽いカゼの症状がある

※糖尿病・心不全・呼吸器の病気がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人。

- 重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなどの軽いカゼ症状が続いている

※症状が4日以上続く場合は必ず相談すること。

かかりつけ医等の 地域で身近な医療機関に

電話で 相談

- 相談先に迷う場合は、「受診・相談センター」に電話相談すると、指定の医療機関を紹介してもらえます。
- 医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、検査可能な医療機関にて「PCR検査」または「抗原検査」を行います。どちらも鼻の奥や唾液にウイルスがいるかを調べるものです。この場合の検査には健康保険を使うことができ、自己負担分も公費でまかなわれます。

重症化の原因は

免疫暴走?

新型コロナ重症化の一因として免疫暴走(サイトカインストーム)が指摘されています。これは、免疫細胞が病原体をやっつけようとするあまり、正常な細胞まで攻撃し、傷つけてしまう現象です。免疫が暴走すると、血栓症や急性の呼吸器不全、多臓器不全などを起こす可能性があります。

※相談・受診の流れや、「受診・相談センター」の名称などは変わる可能性があります。必ず最新の情報を確認し、指示に従ってください。

今年は
特に重要!!

インフルエンザ予防接種費用補助

実は、日本では毎年3000人以上の人がインフルエンザで命を落としています。ただ、新型コロナとの大きな違いは、ワクチンがあること。感染を100%予防するわけではないものの、発症の可能性を減らし、かかっても重症化を防ぐことができます。国内では、インフルエンザが流行する12月上旬までに接種を済ませることが望ましいです。

コマツ健保では年1回1人当たり上限1,000円の補助を実施します。詳しくは健保ホームページをご確認ください。

補助対象

接種を受けた日に、被保険者・被扶養者の資格を有する方

対象接種期間

2020年 4月1日～2021年1月31日

申請期間

2020年10月1日～2021年2月10日
必着





3密を避ける

「密閉」「密集」「密接」の3つの密は、感染しやすい状態です。3つがそろっていなくても、近距離での会話や、大きな声を出す場面では、飛沫感染のリスクが高くなります。2m以上（少なくとも1m）は距離をとり、会話するときは鼻と口をマスクできちんとおおいましょう。



会話のときはマスク



1時間に数分は換気を！

！食事の際はひと工夫を！

感染リスクが高い場面の一つが「食事」です。特に、大人数での会食やお酒が入る場合は、声が大きくなったり、周囲の人に近づいたりしがちなので、飛沫感染しやすくなります。他の人と食事をとる際は、感染リスクを下げる工夫をしましょう。



ウイルスから
身を守る！

基本を再確認

感染防止対策

他の人に
うつさない！



手洗い・消毒

ウイルスがついた手で目や鼻、口を触るのは感染のもと。こまめに手を洗い、お店などではアルコール消毒を。極力手で顔を触らないようにすることも大切です。



毎日の健康管理

健康状態に合わせて、運動・食事・禁煙等、適切な生活習慣の実行を。また、毎朝体温測定を行い、体に異常・違和感がないかを確認しましょう。熱がある場合は、無理せず、自宅で休養してください。

必要な受診、避けていませんか？



新型コロナにかかるのが怖いからと、必要な通院を避けていませんか？新型コロナへの感染を防ぐことができて、ほかの病気が悪化してしまったら本末転倒です。また、きちんと治療を受けて免疫力を維持することも、新型コロナの予防になります。右記に該当する方などは、必要な感染防止対策を行ったうえで、医療機関を受診してください。

【受診が必要なのはこんな方】

- 慢性疾患で定期的に通院が必要な方（オンライン診療もおすすめてです）
- 特定健診・がん検診
※医療機関の実施状況を確認してください
- 健診で「要精密検査」「要治療」があった方
- 子どもの予防接種・乳幼児の健診 など



NO!
コロナ差別

マスコミでは、新型コロナウイルス感染症に関連した誹謗中傷が話題になっています。差別や偏見の根っこにあるのは、未知なるものへの「不安」や「恐れ」です。

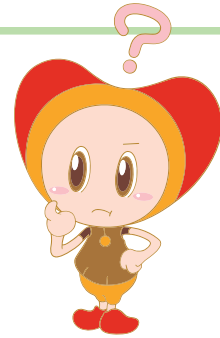
誰もが新型コロナウイルス感染症に感染する可能性がある今、差別や偏見を恐れ医療機関への受診をためらうことで、更なる感染拡大を引き起こす可能性もあります。

新型コロナウイルス感染症に感染された方やその疑いがある方などへの差別、偏見、誹謗中傷や心無い発言は決して許されるものではありません。正しい情報に基づき、冷静な行動をとりましょう。

免疫のはたらきを高めよう

Q

最近よく耳にする免疫力。
免疫力を高めると
健康になるの？



A

免疫力はみなさんのカラダに備わっているものです。日常生活の中で適度に高めて、病気になりにくい体づくりに役立てましょう。

／ 免疫力ってなに？ ／

免疫力とは外から体内に侵入してくる細菌やウイルスなどを排除したり、病原体などの異物に抵抗し、撃退するといった自分自身の体を守る力です。

わたしたちも
頑張ってます！



免疫力を発揮するのは白血球の中にある免疫細胞たち。侵入した異物を排除する能力が高い「マクロファージ」。

マクロファージは体の中の細胞を擬人化した人気マンガ『はたらく細胞』のキャラクターです。

『はたらく細胞』公式ツイッター
@hataraku_saibou

こんな習慣は
免疫力
ダウン！

過労・ストレス

免疫力を抑制するホルモンが増加して、免疫力が低下します。

甘いものやスナック菓子をよく食べる

食事のバランスが乱れるため、免疫力が低下します。

タバコ

タバコに含まれる有害物質や喫煙による酸化促進が免疫力低下を引き起こします。

睡眠不足

自律神経の乱れが生じ、免疫力が低下します。

運動不足

血流が悪くなると免疫細胞が十分に全身に行き渡らず、免疫力が低下します。

免疫力を高める7つのポイント

免疫力が高ければ症状が出ないままウイルスを追い出し、症状が出ても軽症で済みます。手洗いなどの感染予防とともに、免疫力を低下させない生活を心がけましょう。

1 基礎疾患のある人は体調コントロールを

基礎疾患のある人は、定期的に通院し薬を服用しているかと思いますが、新型コロナによる影響で受診を控えている人もいます。生活習慣を整え、きちんと薬をのんで体調を維持し、免疫力を下げないことが大切です。

血糖コントロールが重症化を防ぐ

糖尿病の場合、糖尿病だからコロナが重症化しやすいわけではなく、血糖値のコントロール状態が関係しています。HbA1cが7.6%以上だと重症化の危険性が増えるという報告*もありますので、医師の指示に従って治療を行い、血糖値を安定させることが大切です。

*Holman N, Lancet Diabetes & Endocrinology 2020, 8/13

2 腸内環境を整える

野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには抗酸化作用があり、免疫力を高めるはたらきがあります。また、免疫と深い関係がある腸内環境をよくする食品をとることも大切です。ただ、糖質、たんぱく質を含むバランスのよい食生活が基本です。

整腸作用のある食品

発酵食品…納豆・ヨーグルト・ぬか漬け・味噌など
食物繊維…根菜類・きのこ類・海藻類・イモ類など
オリゴ糖を含む食材…バナナ・大豆など



3 太りすぎない・やせすぎない

太りすぎでもやせすぎでも免疫力は低下します。BMI25以上の人は生活習慣病予防のためにも減量を。また、若い女性にありがちな過度なダイエットも禁物です。

※BMI=体重(kg)÷(身長m)÷(身長m)。25以上が肥満、18.5未満がやせすぎ。



4 適度な運動を習慣に

適度な運動は免疫力強化につながりますが、激しい運動は逆に免疫力を落とす原因になります。1日20～30分程度のウォーキングや軽めの筋トレがおすすめです。

コロナ太り
対策にも!



5 入浴で体を温める

体が冷えると免疫力は低下します。逆に体温が少し上がった状態は免疫力が高まりますので、入浴は有効です。ただ、熱いお風呂に長くつかると、血管が拡張して免疫の統率機構が障害を受け、免疫力低下の原因になります。

6 睡眠を十分にとる

免疫力の低下を防ぐためには睡眠は不可欠です。夜遅くまでお酒を飲んだり、スマホやパソコンなどを見るのは控えましょう。不眠や中途覚醒などの原因になります。

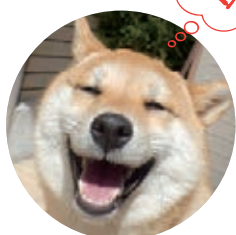
よい睡眠のための生活習慣

- 朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 寝る前はストレッチでリラックス
- 朝食は必ずとり、夜遅くに食べすぎない
- カフェイン入りの飲み物は就寝4時間前までに



7 笑ってストレスを解消する

ストレス解消法としてぜひとり入れたいのが「笑う」こと。免疫細胞のNK細胞は「笑う」ことで活性化することがわかっています。笑顔をつくるだけでも効果があります。



健康増進センタ
Health Promotion Center

女性特有のがんについて

まず定期的に婦人科検診を。
乳がんのセルフチェックも忘れずに。

女性の活躍が叫ばれている中、女性の健康に対する理解が求められています。前号に続いて今回は、女性特有のがんについてコマツ健康増進センタ所長（統括産業医）の井田先生と、看護師・助産師の宮内さんにお話をお聞きしました。

（司会：コマツ健康増進センタ兼小松製作所健康保険組合保健師 監物友理さん）

最近のがんの治療成績も
すくよくよなっています—コマツ健保に加入している女性のがんの
傾向はいかがですか？

宮内看護師（以下、宮内）…子宮の入り口にがんができる子宮頸がんは、年々件数が増えているで、若年化が進んでいる印象があります。子宮頸がんには予防ワクチンがありますが、日本ではワクチンの副反応が問題になって、現在は積極的な接種は推奨されていません。諸外国ではワクチンによって子宮頸がんも減ってきているのですが…。原因となるヒトパピローマ・ウイルス（HPV）は性交渉で感染しますから、性交渉のある女性は誰でもリスクがあります。

井田医師（以下、井田）…子宮頸がんは若いうちからかかる可能性がありますから、20代から検診を



コマツ健康増進センタ所長・統括産業医

井田雅祥先生

受ける必要がありますね。

宮内…19歳で子宮頸がんになった方もいました。がんが上皮内におさまっている段階、早い時期にわかれば手術の負担も少なくて済みますし、お子さんを授かることもできます。しかし、ステージが進んだ状態で見つかった場合は、子宮を全摘することになったり、命を落とすことにもなりかねません。子宮頸がん検診の必要性は、口を酸っぱくしても言いたいですね。

井田…最近のがんの治療成績もすくよくなっています。子宮頸がんの5年生存率は早期発見できれば90%以上、乳がんもほぼ100パーセントです。そういう意味でも検診はすくよく重要です。コマツ健保加入者には被扶養者である奥様も多いですから、奥様たちにも健保が実施している婦人科がん検診を受けていただきたいと思いますね。

がん検診の必要性は
口を酸っぱくしてでも
言いたいです

コマツ健康増進センタ 看護師・助産師

宮内真奈美さん

—被扶養者向けのゆうゆう健診では、オプションで乳がん・子宮がん検診が受けられます。もっと受けていただくためにはどうしたらよいでしょうか？

宮内：男性社員を通じて働きかけていただいているのでしょいか？

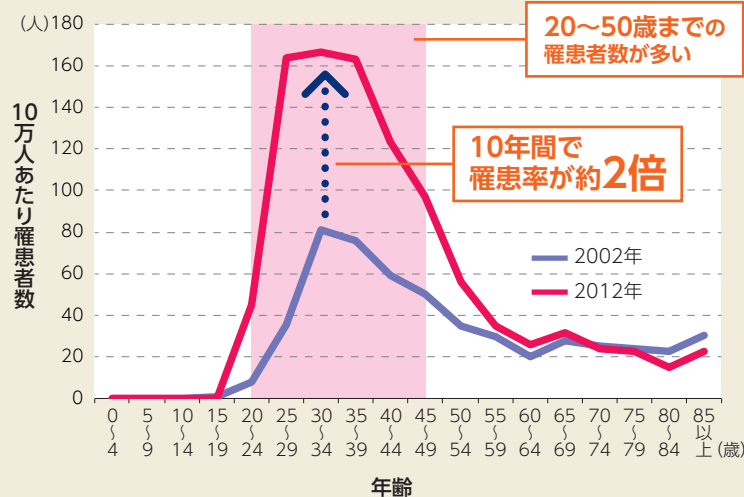
井田：男性から奥様に受診を勧めていただくのはいいですね。女性特有のがん検診というと、男性は引けてしまうところがありますが、奥様が元気であればこそ、ご主人も元気に働くことができるわけですから。会社としては奥様の健康もしっかり守っていききたいですね。

—乳がんについてはセルフチェック（自己触診）で見つかる人も多いそうですが…

宮内：女性が積極的に子宮頸がん、乳がん検診を受けるのももちろん大切なことですが、乳がんの場合はセルフチェックも重要です。子宮やほかの臓器は調べなければわかりませんが、乳房は唯一、外からチェックすることが出来ます。お風呂に入ったとき、鏡に上半身を映してよく見てください。触ってみてください。ひと月に1回、セルフチェックを習慣づけ、何か気になることがあったら乳がん検診を待たずに、すぐに乳腺外科を受診してください。

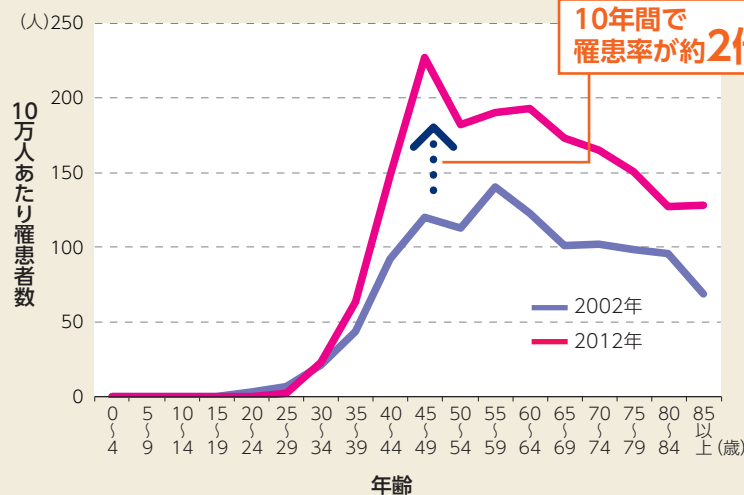
（※乳がんの自己触診については8ページをご覧ください。）

●子宮頸がんの罹患率



若年化が進んで
20～30代の方
は2倍に!

●乳がんの罹患率



30代後半～
40代の方が
2倍に!

乳がんの 自己検診

月に1回のセルフチェックを習慣に

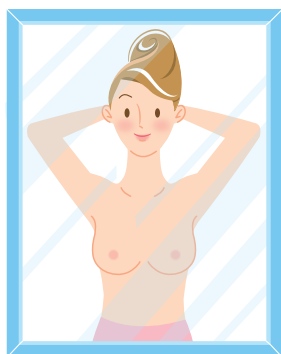
乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。実際、乳がんの多くは自己検診(セルフチェック)によって発見されています。

※参考:日本乳癌学会「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」

■セルフチェックの方法

1 2は入浴時、**3**は寝る前に行うとよいでしょう。とくに乳がんが発生しやすいのは、外側の上部です。

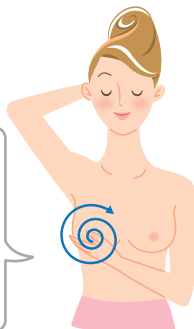
1



鏡に向かい、腕を上げて、乳房の変形や左右差がないかをチェック。

2

手に石けんやボディパウダーをつけるとすべりやすくなり、スムーズにチェックできます。



渦(うず)を描くように手を動かして、指で乳房にしこりがないかをチェック。

3

仰向けになって外側から内側へ指をすべらせ、しこりの有無をチェック。乳房だけではなく、脇の下も。



check!

- ☐ 乳房の変形、左右差
- ☐ しこり
- ☐ 皮膚のひきつれ、へこみ
- ☐ 血性の乳頭分泌
- ☐ 脇のリンパ節の腫れ など

実施時期

閉経前の人

▶ 月経終了後1週間ぐらいの間
(乳房が張る期間は避ける)

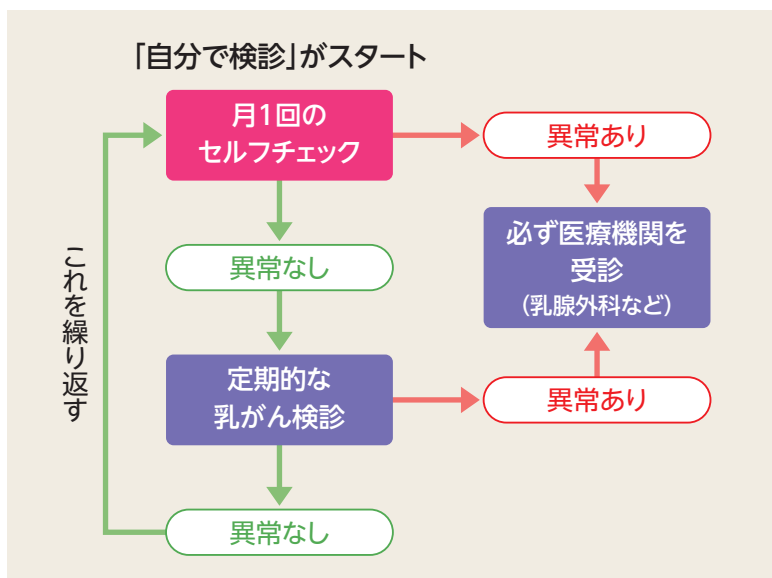
閉経後の人

▶ 一定の日になを決めて行う

少しでも変化や異変に気づいたら、すぐに専門の医療機関(乳腺外科など)を受診しましょう!

■乳がんから自分を守るための検診サイクル

セルフチェックと乳がん検診の両方を習慣づけることが大切です。



- 40歳未満の人でもセルフチェックを。
- セルフチェックで異常があった場合は、次の乳がん検診を待たずにすみやかに医療機関へ。
- セルフチェックさえしていれば乳がん検診を受けなくてもよいというものではありません。セルフチェックだけでは乳がんの早期発見には不十分です。
- 乳がん検診で「異常なし」と判定された場合でもセルフチェックは必要です。
- 乳がん検診で「精密検査の必要なし」と判定された場合でも、セルフチェックで異常を見つけた場合は、放置せず医療機関へ。

がんの常識の巻

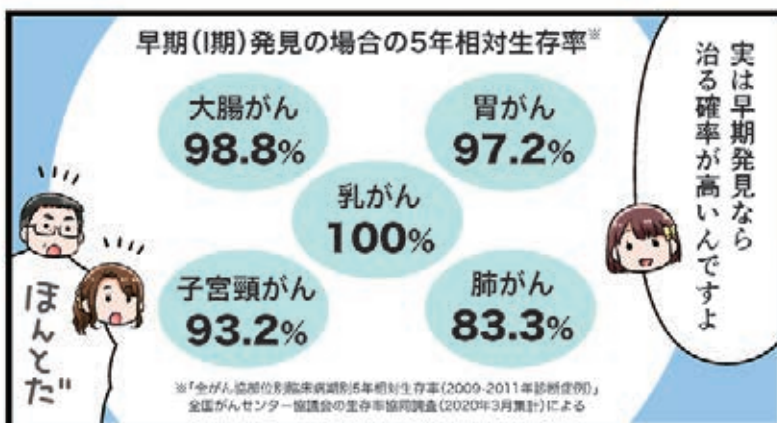
情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修

国立がん研究センター
社会と健康研究センター
センター長 津金 昌一郎



昔

がんは 不治の病

がんは治らない、
怖い病気ですね…



今

早期発見なら 高い確率で治る

がん検診受診とともに
生活習慣の改善もお忘れなく



「がん＝死」は昔の話 「がんは治る」が今の常識?!

がんといえば、そのまま死に直結する怖いものというイメージを持つ方も多いかもしれませんが、でも、医療の進歩により、がんは治る時代になりつつあります。

確かに以前は、がんは不治の病でしたが、現在の5年相対生存率は6割以上。早期の乳がんや胃がん、大腸がんなどであれば、9割を超えます。ただし、がんの発見が遅れ、進行すると、生存率も下がります。

今やがんは2人に1人がかかる身近な病気。「がんが見つかったら怖いから嫌…」などと言わず、人間ドックや健診のオプション検査等を利用して、定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療につなげるのが大切です。

がんに負けないコツ → 「健康習慣の実践&定期的ながん検診受診」がポイント

■がんを予防する生活習慣

禁煙

日本人のがんの大きな要因はタバコ。ぜひ禁煙を。非喫煙者も他人のタバコの煙を避ける。

節酒

お酒は純アルコール量で1日20g（日本酒1合／ビール中びん1本／ワイングラス2杯）までにとどめる。お酒が弱い人は無理に飲まない。

ウイルス・
細菌感染が
原因のがんも

「感染」もがんの大きな要因。肝炎ウイルス（B型・C型）による肝がん、ヘリコバクターピロリによる胃がん、ヒトパピローマウイルス（HPV）による子宮頸がんなどがあります。健診のオプション検査・人間ドック等、機会があれば検査を受け、感染がわかった場合は、専門医に相談しましょう。

※肝炎ウイルス検査は地域の保健所等でも受けられます。
※胃がんリスク層別化（ABC）検査やHPV検査もありますが、がんの有無ではなく、がんリスク（かかりやすさ）を調べるものです。

■がん検診受診の目安

- 乳がん検診【マンモグラフィ】
40歳以上2年に1回
- 子宮頸がん検診【子宮頸部細胞診】
20歳以上2年に1回
- 大腸がん検診【便潜血検査】
40歳以上年に1回
- 肺がん検診【胸部X線検査】
40歳以上年に1回
- 胃がん検診【胃部X線検査／胃部内視鏡検査】
50歳以上2年に1回
（胃部X線検査は40歳以上年に1回も可）

バランスのよい食事や
適度な運動、
適正体重の維持も大切です。



闘病スタイルにも 変化が…

治療と仕事の両立が 可能な時代に?!



以前は、がんにかかったら長期の入院が必要となり、仕事を辞めるケースも多々ありましたが、今は治療を受けながら、仕事を続ける人が増えています。

現在でも多くの場合は初期入院が必要となるものの、その期間はどんどん短くなり、仕事に復帰して、通院で治療を受けるというケースが多くなりました。また、がん治療と仕事の両立をサポートする環境づくりも進みつつあります。がんにかかっている、無理をしない範囲で働き、治療を続けていくというのがこれからのスタンダードと言えます。



制度を上手に活用して 節約したい！

病院などに支払う医療費は、必要な出費だから減らせないと諦めてはいませんか？
その医療費、少しの工夫で節約できるかもしれません。

1 はしご受診をしていませんか？

→ 多種類の薬を服用することで、副作用などの思わぬリスクも！

「はしご受診」とは同じ病気で複数の病院をわたり歩くことをいいます。はしご受診をすると病院ごとに薬をもらうため、薬の種類が増えて結果的に副作用のリスクが高まります。また、病院を変えるたびに初診料*や検査料もかかります。体のためにも家計のためにも、むやみに病院を変えるのはやめましょう。

*例えば異なる病院を3ヶ所受診した場合、初診料は2,820円×3回=8,460円ですが、1ヶ所でしたら3回受診しても4,260円(初診料2,820+再診料720円×2回)で検査料も1回分で済みます。



2 時間内に受診していますか？

→ 診療所では、診療時間内でも病院代が加算されることも！

診療時間外に病院を受診すると、時間外加算、休日加算、深夜加算といった加算がつき、病院代が高くなります。ただ、診療時間内でも加算される場合があります。診療所の多くは平日の18時以降(18時～翌8時)や土曜日の午後は、夜間・早朝等加算が上乗せされます。急な病気やケガ以外は、平日の時間帯に受診しましょう。



3 かかりつけ医を持っていますか？

→ 紹介状を持たずに大病院へ行くと5,000円以上の特別料金が！

大きな病院の方が安心だからといって、いきなり大病院*にかかるとうと5,000円以上の特別料金を請求されます。大病院は本来、重症の人や専門的な医療を必要としている人のためのもの。まずは自分の体のことをよく知っている「かかりつけ医」を受診し、必要であれば紹介状を持って大病院を受診しましょう。

*ベッド数が200床以上の病院。特別料金については受付やホームページなどに提示されています。



**「かかりつけ薬局」を
決めておこう**

「かかりつけ医」だけでなく、薬局も1つに決めておくことをおすすめします。服用履歴がトータルでわかるので、複数の病院から処方せんが出ていても、薬の重複投与やのみ合わせなどをチェックしてもらえますし、アレルギーなどにも対応してもらえます。自宅や勤務先など近くで通いやすいところがよいでしょう。お薬手帳も忘れずに！

マンガで納得!?

健康保険

スポーツで筋肉痛。

接骨院でのマッサージに健康保険は使える?

接骨院や整骨院での施術で健康保険が使えるのは、負傷原因がはっきりしている外傷性のケガだけです。肩こりや腰痛、スポーツによる肉体疲労、脳疾患の後遺症などのときは、全額自己負担になります。



納得その

1

健康保険が使えるのは外傷性が明らかなケガのときのみです

いつ、どこで、どうして負傷したか、原因がはっきりしている外傷性（ぶつけたりひねったりなど外部からの力によって傷めた）のケガだけ保険が使えます。

■健康保険が使えるケース

・打撲・ねんざ・挫傷（肉離れ）

・脱臼・ひび・骨折

（応急手当てのとき以外は医師の同意が必要です）

*同じケガで整形外科などの医療機関にかかっているときは、接骨院・整骨院で健康保険は使えません。

*仕事・通勤途中のケガは労災保険の対象になり、健康保険は使えません。

■健康保険が使えないケース（全額自己負担）

・日常生活の疲れによる肩こり・腰痛

・加齢による不具合

・病気（脳疾患、ヘルニアなど）による痛みやしびれ

・スポーツによる肉体疲労 ・過去のケガによる痛み

*長期間の施術を受けても改善されない場合は、内科的な要因の可能性もあるので、医療機関で診察を受けましょう。

納得その

2

「療養費支給申請書」は内容を確認してください

接骨院・整骨院が保険適用の施術を行ったときは、施術を受けた人に代わって「療養費支給申請書」を健保組合に提出し、保険適用分の費用の支給を受けます。この場合、施術を受けた人は、「療養費支給申請書」の施術内容・回数・負傷原因などを確認し、サインまたは押印します。内容に間違いがないかをきちんと確認し、白紙の用紙にはサインしないでください。

後日、健保組合から施術内容についてお問い合わせさせていただくこともあります。ご協力をお願いします。

■「療養費支給申請書」のチェックポイント

☐ 負傷名（負傷原因、負傷部位）

☐ 負傷年月日

☐ 実日数（施術を受けた日数）

☐ 施術日

☐ 一部負担金（窓口で支払った額）

カラダを
引き締める



5秒筋トレ

「やせたいけど運動が続かない」「忙しくて筋トレする時間がない」そんな悩みはありませんか？運動は「続ける」ことが何よりも大切。時間がなくても簡単にできる、1回5秒を基本とした筋トレをご紹介します。

監修 ● スポーツ医科学パーソナルトレーナー 柔道整復師 (医療系国家資格)
国士舘大学特別研究員 松井 薫

1



肩幅より
少し広く

背すじを伸ばして立ち、90cm
ほどのタオルの両端を持って
真上に上げます。

／スーツの似合う／

カラダにエア懸垂

10回×3セット

タオルを鉄棒に見立てて、
懸垂のように腕をひきつけて広背筋を刺激します。

2



タオルは
ピンと
張ったまま

かかとを
上げる

息を吸いながら、実際に懸垂
を行うイメージで5秒かけて
タオルを引きつけます。タオ
ルは常にピンと張った状態を
キープ。

Point /

タオルをカラダに引きつ
けるとき、息を大きく吸い
ながらお腹を凹ませます。
タオルを戻すときは大き
く息をはきながら。



2019年度 決算のお知らせ



2020年7月15日開催の第180回組合会において、2019年度の決算が承認されました。保険料収入が増加し、保険給付費が抑えられたことから経常黒字となりました。皆さまのご協力もあり、8年連続の黒字運営となりました。

新型コロナウイルス感染症は指定感染症のため、治療費は全て公費でまかなわれると思われがちですが、実際は他の病気と同じように治療費の約7割を健康保険組合が負担しています。現在、新型コロナウイルスの治療費については特例的に診療報酬が引き上げられており、このまま感染拡大が続くと今年度の財政に影響を与える可能性があります。

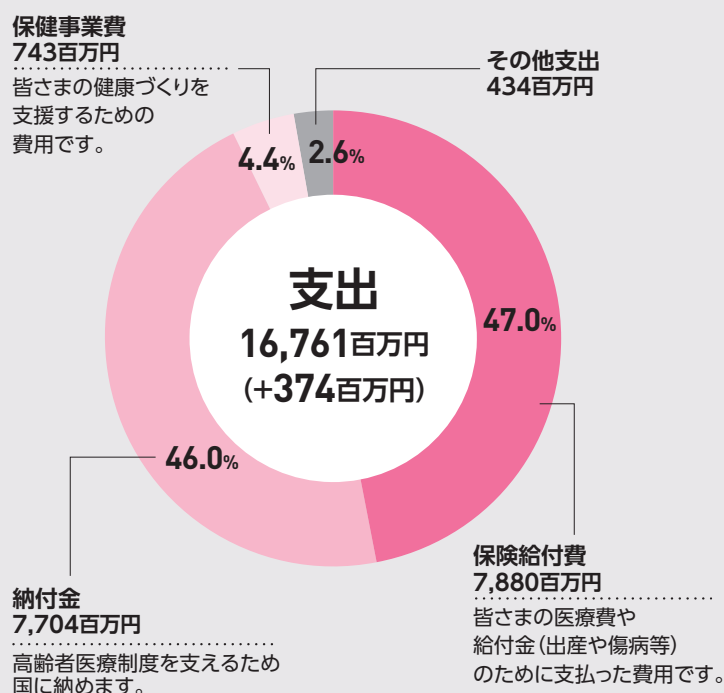
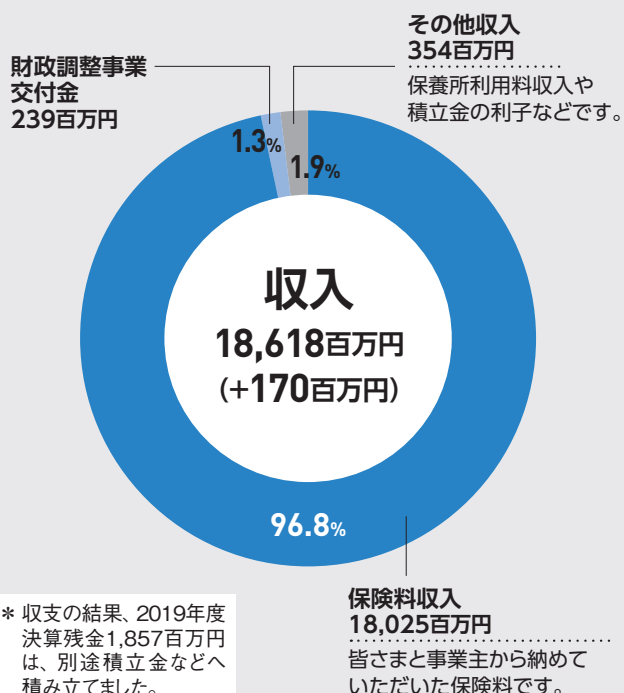
- ✓ **標準報酬月額が対予算減だったものの被保険者数・標準賞与額が対予算増となり保険料収入が増加**
- ✓ **被保険者一人当たりの保険給付費は対前年度、4,159円増の283,564円と過去最高額に**
- ✓ **納付金は対前年度、1.2億円増の77億円**



健康保険

※（ ）は前年度との差

被保険者一人当たりの保険給付費は、近年の医療の高度化もあり過去最高額となりました。高額薬剤が次々と保険適用となり公的医療保険の財源を圧迫しています。また、高齢者医療を支えるため保険料の約半分は国へ支出しており現役世代の負担は重くなっています。新型コロナウイルス感染症により、健診等を受けるのが不安に思われる方もいらっしゃると思います。コマツ健保は厚生労働省のガイドラインに基づいた安全対策を講じた上で、健診等を受診できる環境を整えてまいりますので、皆さまも保健事業をご活用ください。



介護保険

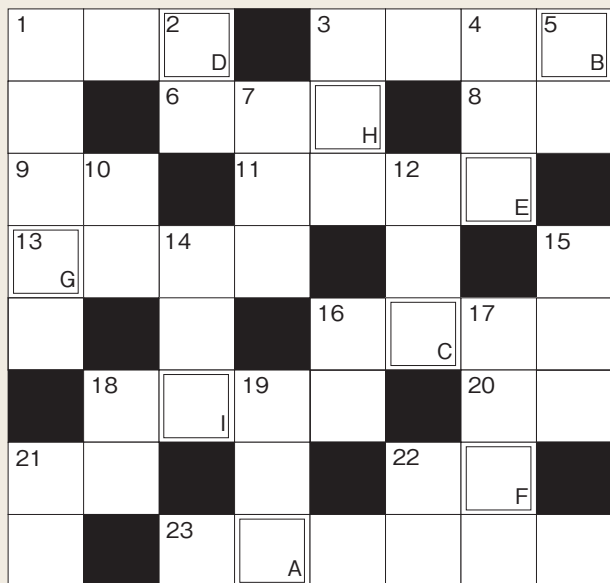
2019年度は介護保険料率を1.45%に維持し、不足分は介護準備金から繰入しました。

※決算残金1.8百万円は介護準備金へ積み立てました。



Wellness プレゼントクイズ

正解者の中から抽選で**30名**の方に
ステキな賞品をプレゼント!



答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

- 1 スイートポテトや大学イモに
- 2 秋〇〇は嫁に食わずな
- 3 川砂にまじってゴールドの粒が!!
- 4 剣道でめん!真剣じゃないよ
- 5 〇〇のズイから天井のぞく
- 7 スカートより活動的でしょう
- 10 水と混ぜてコネコネ、泥ダンゴ作り
- 12 シュガーボットに補充しなきゃ
- 14 夜の繁華街、カラフルに点滅
- 15 ひるがえて飛べ!アンパンマン
- 16 ガードマンさんの制服に多い色
- 17 コレで一杯は15cc
- 18 ウサギとかけっこ、運で勝つ
- 19 ガードを下げた瞬間、アゴに炸裂
- 21 豆乳を煮立て、表面の膜を食べる
- 22 パベル、エッフェル、そびえる建物



ヨコのカギ

- 1 「茶道」は茶室で。「サ道」はどこで?
- 3 〇〇〇〇はゲー。ジャンケン、ポン!
- 6 日本人に多い名字と同名の魚さん
- 8 二十世紀のままで、この果実
- 9 三保半島、天女が羽衣をかけた木は?
- 11 爺ちゃんの宝物は、このミニ植木だよ
- 13 生まれて、どのくらいで最初の誕生日?
- 16 人間は〇〇〇〇動物。⇄変温動物
- 18 非常・携帯食の定番。飲み物なしではノドつまる
- 20 しーっ、カタッとも立てちゃダメ
- 21 怖いを見て、寝汗グッショリ
- 22 坂本龍馬の出身藩
- 23 E.T.やグレイ、かぐや姫も?

ヒント オリゴ糖や食物繊維が善玉菌を増やす

プレゼント賞品

サンスター
オーラル
ケアセット



お口のケアは
これでバッチリ!



歯ブラシ、歯磨き粉、デンタルリンスがそろったオーラルケアセットです。歯磨き粉は通常のガム・デンタルペーストのほか、ホワイトニング用もセレクト。ぜひ、毎日のお口のケアに。30名の方にプレゼントします。

30名様に
プレゼント

送り先

〒107-8414
東京都港区赤坂2-3-6 小松製作所健康保険組合
「プレゼントクイズ係」

mail JP00MB_kenpo_hokenjigyo@global.komatsu

FAX 03-3584-6369

締切

2020年
12月25日(金)

応募方法

プレゼントをご希望の方は、下記の内容を明記のうえ、メール・郵送・FAX・社内便でご応募ください。

- クイズの答え
- アンケートの答え(①~③)
- 会社名
- 氏名(被保険者本人)
- 保険証記号・番号
- 現住所・電話番号

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの送付以外には使用いたしません。

アンケート

- ①今号の中で一番興味をもった記事は?
- ②今後、記事にして欲しいと思う内容は?
- ③自身の健康のために工夫していること、継続している生活習慣、休日に健康のために実行していることなどを自由にお書きください。

▶例「わたしの健康法」
「ドック受診体験記」
「体を動かすならコレがオススメ!」

など

健康を意識した内容でしたら
なんでもOKです。

豆腐入り サバ缶バーグ

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

しょうが



しょうがの辛味成分には、血行を促進して冷えを改善する効果や、消化吸収を助ける効果があり、古くから薬としても利用されてきました。栄養や香りを重視するなら生のしょうががおすすめですが、肉や魚の臭み消しとして使う場合は、手軽なチューブタイプもOKです。

* * *



材料



Point1 電子レンジで加熱することで簡単に水切りができ、時短になります。



Point2 たねがやわらかいですが、ラップを使うと形が崩れにくく、手も汚れません。

1人分 ●334kcal
●塩分1.4g

魚の栄養が丸ごと詰まった和風ハンバーグ 豆腐使用でふわふわに仕上がります

材料(2人分)

サバ水煮缶 1缶
木綿豆腐 1/2丁 (150g)
A { すりおろししょうが(チューブ可) 小さじ1
塩 ひとつまみ
パン粉 10g (約1/4カップ)
サラダ油 大さじ1
大根おろし 適量
大葉 2枚
ポン酢 適宜
〜きのこソテー〜
しいたけ 1パック (100g)
しめじ 1パック (100g)
塩、こしょう 各適量

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー(2枚重ね)に包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で約3分加熱する **Point1**。サバ水煮缶は汁気を切る。
- 2 ボウルに1とAを入れてゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、ラップを使って小判形にととのえる **Point2**。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて中火で焼く。両面に焼き色がついたらフタをして、弱火で2〜3分蒸し焼きにし、器に盛り付ける。
- 4 3のフライパンにサラダ油適量(分量外)を足し、まいたけとしめじを炒め、塩、こしょうで味をととのえてハンバーグに添える。最後に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢などをかけていただく。

*木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで重し(接する部分が平らな皿など)をのせて30〜60分おいておくと、よりしっかりと水切りできます。