

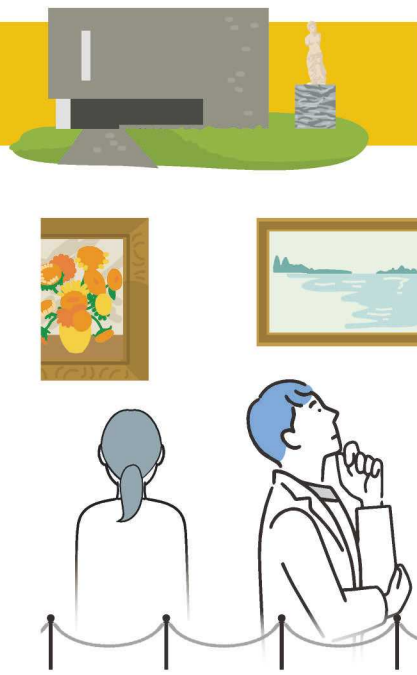
美術鑑賞で心も体もリフレッシュ

このたび山口支部では、県下4美術館にご協力いただき、美術を鑑賞することにより、心の健康づくりをしていただくための連載をスタートすることといたしました。

身近な美術館に足を運んでいただき、美術を鑑賞することで気分をリフレッシュし、日々のストレスを解消されてはいかがでしょうか。

ご協力いただく美術館

- 山口県立美術館 様
- 周南市美術博物館 様
- 下関市立美術館 様
- 山口県立萩美術館・浦上記念館 様



新型コロナウイルスの感染状況により予定が変更されることがありますので、最新の情報をホームページ等でご確認ください。なお、美術館を訪れる際はマスク着用・手指の消毒などにご協力をお願いいたします。

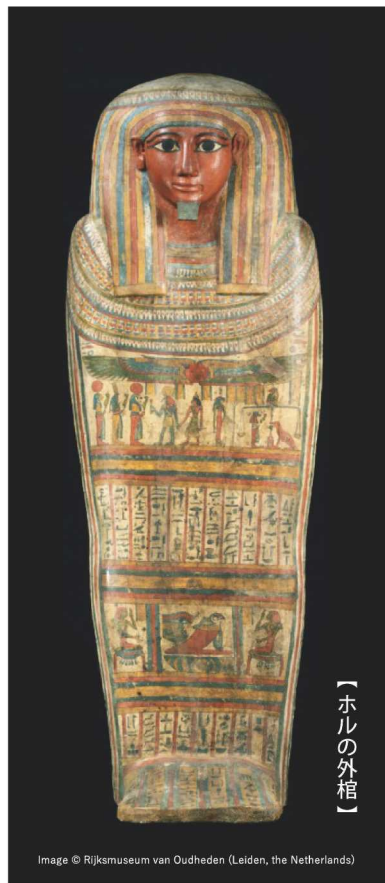
心の健康 —美術探訪のススメ—

2020年の年明け以来、それまでの「健康で何気ない日常生活」がいかに尊いものであったかを身に染みて感じている方は多いのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症の拡大によって、「体の健康」だけでなく、「心の健康」も危機に晒されています。「健康な日常生活」にとって大切な要素である「心」に栄養を与えてあげることが、健康づくりにますます欠かせないものとなっています。

美しい絵画を見て癒されたり、奇抜な作品に感性を刺激されたり、何千年も前の遺物を通じて知識を深めることもできる美術館は、心の健康づくりに最適の場所です。古今東西の芸術文化に触れて、心の英気を養いませんか？

この秋、山口県立美術館では心の健康づくりにぴったりの展覧会が開催されます。なんと三十数年ぶりの古代エジプト展です。古代エジプトといえば、ギザのピラミッドにツタンカーメン王の黄金のマスク、はたまた絶世の美女クレオパトラなど、日本人にもよく知られています。ミイラもまた、エジプトを象徴するもののひとつで、そのミイラを収めるための木棺は、ヴァリエーション豊かな美しい装飾が魅力的です。およそ3000年にわたる繁栄の間に人々の暮らしはもちろん、考え方や美意識が変化し、また技術の発展に応じて、造形的な表現の幅も広がっていきました。棺の装飾にはそうした変化が表れています。

「ライデン国立古代博物館所蔵 古代エジプト展」では、人や動物のミイラをはじめ、棺、石碑、パピルス、宝飾品など、古代エジプト文明を満喫できる遺物を一堂に紹介します。心の健康づくりにぜひ、訪れてみてはいかがでしょうか。



【ホルの外棺】

Image © Rijkmuseum van Oudheden (Leiden, the Netherlands)

古代エジプト展 2021.9/18 SAT 11/7 SUN 山口県立美術館

<提供 山口県立美術館 〒753-0089 山口県山口市亀山町3-1 tel.083-925-7788 https://www.yma-web.jp >

いきいきつうしん 9月号

協会けんぽ 2020 (令和2) 年度決算 (見込み) のお知らせ

2020年度の決算 (見込み) のポイント

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う協会けんぽ加入者の医療機関への受診動向等の変化の影響等により、**協会けんぽ発足以来初めて保険給付費 (特に、医療機関に支払う「医療給付費」) が前年度より減少しました。**一方で、**経済状況の悪化により保険料収入が減少しましたが、保険給付費 (支出) の減少額が保険料収入の減少額よりも大きかったため、前年度と比べ収支差が784億円増加しました。**

※詳しくは、協会けんぽホームページをご覧ください。

2020年度決算 (見込み) | 医療分

収入	10兆7,650億円 (▲1,047億円)
支出	10兆1,467億円 (▲1,831億円)
収支差	6,183億円 (+784億円)
準備金	4兆103億円 (+6,183億円)

※ () 内は、対前年度比

保険給付費 61.0%

協会けんぽが医療機関に支払う費用や、傷病手当金等の支払いに要する費用

高齢者医療への拠出金等 36.1%

高齢者の皆さまの医療費の一部を現役世代が負担しています。その額は、支出の約4割を占め、重い負担になっています。2022年度以降、団塊の世代が75歳以上となることによって、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれています。

健診・保健指導経費 1.1%

協会事務費 0.6%

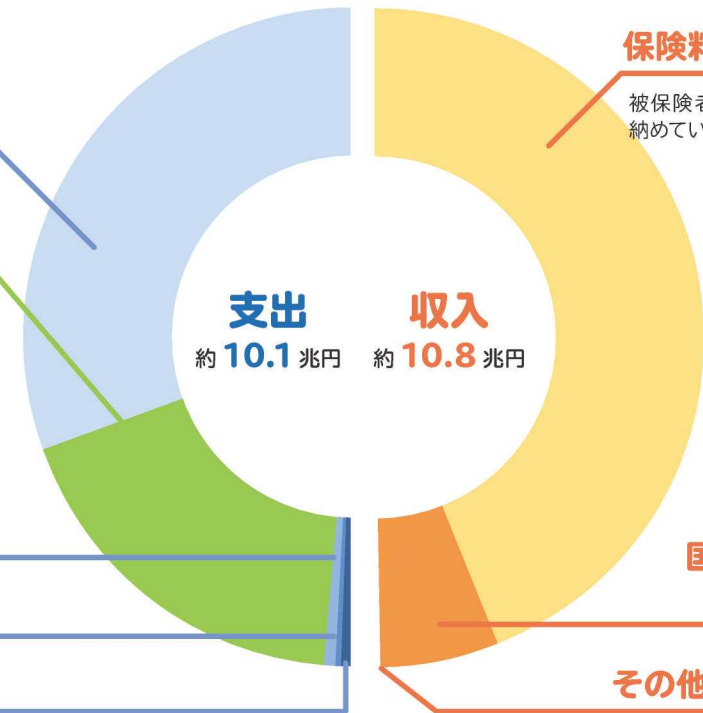
その他の支出 1.2%

保険料収入 87.9%

被保険者・事業主の皆さまに納めていただいている保険料

国からの補助金 11.8%

その他の収入 0.3%



Q. 2020年度の決算は黒字でしたが、協会けんぽの財政は安心なのでしょうか？

- A. 協会けんぽの財政は、以下の理由から**楽観を許さない状況**です。
- ・経済状況の先行きが不透明であることから、**今後の保険料収入の見通しも不透明**です。
 - ・一方で、支出面では、**医療給付費**は、加入者の医療機関への受診動向等の変化の影響等によって2020年4、5月に大幅に減少しましたが、**徐々にコロナ禍前の水準まで戻りつつあります。**
 - ・また、2022年以降、団塊の世代が75歳になり始め、後期高齢者が増加することによって、**高齢者医療への拠出金等の増加**が見込まれています。

こうした状況を踏まえ、協会は、将来を見据えて、加入者の健康増進の取り組みを中心とした医療費の適正化をさらに推進するとともに、安定した財政運営に努めてまいります。

～総務人事ご担当者様へ～

山口県内で検診車の集団健診を実施中です



【こんな方におすすめ】

- 健診機関が近くにない方
- 家族で一度に受診したい方

【受診できる健診項目】

- **生活習慣病予防健診** → 35～74歳の従業員の方が対象
- **特定健診** → 40～74歳のご家族の方が対象

地域	日程	会場	申し込み先
周南	10月15日(金)	周南市文化会館	①
岩国	10月26日(火)・27日(水)、11月16日(火)	岩国市民文化会館	
光	11月18日(木)	あいぱーく光	
山口	11月9日(火)	山口市民会館	
防府	11月19日(金)	防府市地域協働支援センター	
美祿	11月12日(金)	サンワーク美祿	
萩	10月4日(月)	萩市民館	
下関	10月25日(月)、11月4日(木)	海峡メッセ下関	①
	11月29日(月)・30日(火)		②
宇部	10月29日(金)・30日(土)	宇部市楠総合センター	①
	11月15日(月)	ノートルダム宇部	

【申し込み先健診機関】

- ① 福岡健康管理センター ☎ 092-611-6721
- ② 広島生活習慣病・がん健診センター ☎ 0829-56-5505



詳細はホームページで
ご参照ください



連載

今年の健診はいかがでしたか？ 血圧について①



血圧が高くても、自覚症状はほとんどありませんが、将来心臓病や腎臓病、脳卒中などの循環器病を引き起こしてしまいます。近年の国内研究(男女7万人)では、**循環器病による死亡リスクが血圧値 120/80mmHg 未満で最も低いことが示されました**。そして、2019年改訂「高血圧治療ガイドライン」では、正常血圧の基準が厳格化され、表1のように見直されました。
※高血圧の基準は 140/90mmHg 以上で変わりません。

表1 診察室(健診時)正常血圧の新基準

収縮期血圧	130～139	△ 高値血圧
	120～129	○ 正常高値血圧
120未満	◎ 正常血圧	
(単位) mmHg	80未満	80 / 89
	拡張期血圧	

※高血圧治療ガイドライン2019より引用・作成

■ 山口支部の平均血圧値は男女共に全国より高く、特に男性は「高値血圧」要注意!

表1の新基準で、表2の協会けんぽの健診結果平均血圧値を見てみましょう。山口支部平均値は、男性は**高値血圧**に、女性は**正常高値血圧**に該当します。この範囲の数値の方は、今は「**高血圧予備群**」として考える必要があるとされています。

表2 協会けんぽ被保険者 40～74歳 2019年健診結果 平均血圧値(年齢調整後平均値)

	男性		女性	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
山口支部	128.10	80.83	121.58	74.09
全国	127.05	79.82	119.94	73.10

(山口支部 男性6.7万人、女性4.1万人受診)

高血圧について
詳しくはこちら



早めのおススメ対策

- ☞ 血圧は加齢とともに、上昇します。血圧が低い人も「正常血圧」を保てるよう、**減塩や運動、節酒などの対策**を心がけましょう。
- ☞ 日頃から、家庭用血圧計などを活用して、「家庭血圧」を測定しましょう。**家庭血圧の高血圧の基準は「135/85mmHg」以上**です。

その他の検査項目についてはこちら



令和3年度 被扶養者資格再確認にご協力をお願いします



健康保険の被扶養者となっている方が、**被扶養者資格を満たしているかどうかの再確認**を毎年実施しています。加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

確認の対象となる方

令和3年4月1日において18歳以上の被扶養者(協会管掌健康保険)
※令和3年4月1日以降に被扶養者となった方は除きます。
該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

送付時期

令和3年10月下旬から11月中旬にかけて順次送付

提出期限

令和3年12月20日(月)

添付いただく書類

- ・被保険者と別居している被扶養者…仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- ・海外に在住している被扶養者…海外特例要件に該当していることが確認できる書類

扶養から外れる方がいる場合

被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と該当する方の保険証を協会けんぽへ提出



令和2年度の実績

扶養解除者数
約 **6.8** 万人

高齢者医療制度への負担
軽減額(効果額)約 **1** 億円

詳しくはこちら



血圧が低い人にもおススメ! 今月は食事(減塩レシピ)での対策をご紹介します。

今月のレシピ サラダうどん



< 味付けのポイント >

- 少ない調味料でもしっかりした味に。
- 薬味を使うことで薄味でもおいしく。

< 材料(4人分) >

・細うどん(ゆで)	4玉	・ごま油	大さじ1
・わかめ(もどし)	60g	・調味液	だし汁 カップ3/4強
・にんじん	40g		しょうゆ 大さじ2.5
・生しいたけ	40g		みりん 大さじ2.5
・ツナ缶	80g	・小ねぎ	2～3本
・いりごま	8g	・青しそ	6枚

< 作り方 >

- ① うどんはさっとゆでて水洗いし、ざるに上げて水切りをする。
- ② わかめは戻して湯通しし、一口大にカットする。にんじん、生しいたけはゆでて繊維切りにする。ツナは油をきっておく。
- ③ 小ねぎは小口切り、青しそは繊維切りにする。
- ④ ①②を盛りつけ、③の小ねぎと青しそを飾る。
- ⑤ いりごま、ごま油、調味液を混ぜ合わせ、④にかける。

【1人分】

エネルギー /324kcal
たんぱく質 /10.6g
脂質 /8.6g
食塩相当量 /2.7g

【引用】山口県：健康やまぐちサポートステーション

