

# 健保だより

2014.冬

第129号

## 目次

ご家庭にお持ち帰りください

- 新年のご挨拶 ..... 2
- 「主婦健診」「家族健診」のご案内 ..... 3
- 健康保険証を、ご確認ください!! ..... 15



日立物流健康保険組合

# 新年のご挨拶

日立物流健康保険組合  
理事長 前川 英利



あけましておめでとうございませう。

みなさまにおかれましては、ご家族とともに健やかな初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、当健康保険組合におきましては、本年4月に設立50周年の節目を迎えることとなります。

これもひとえに、諸先輩を始め、みなさま方の長年に亘るご理解とご支援の賜物であり、ここに改めまして厚く御礼申し上げます。

さて昨年を顧みますと、社会保障制度改革国民会議において報告された内容は、期待された「改革」とは程遠く、極めて厳しい状況にある医療保険財政の抜本的な改善を実質的に先送りしているにすぎません。

国民医療費は毎年一兆円近く増え続けており、加えて今後、約700万人の所謂「団塊の世代」の方々が前期高齢者から後期高齢者へと移っていくことから医療費負担の更なる増加は避けられません。

私たち健康保険組合だけに過重な負担を求めめるのではなく、高齢者医療制度に対する公費投入の拡充や現役世代に偏った負担構造を見直し、将来に亘って持続可能な制度を一日も早く構築するべきであると考えます。

特に、平成25年度の健康保険組合全体の予算においては、4500億円を超える膨大な赤字額を計上する中で、高齢者医療制度への支援金・納付金にあつては3兆円を突破し、保険料収入に対する割合は過去最高の46・25%にも達しております。

こうした中、国の方針に基づき、本年度は「データヘルス計画」(仮称)を作成することになりました。

これは医療機関からの診療報酬明細書(レセプト)データと特定健診・特定保健指導結果データとを突合して対象者を抽出し、個々人の状況に応じた健康増進活動の勧奨や重症化予防のための受診勧奨をおこなうもので、次年度からのスタートを目指します。

本年も事業の更なる効率的な実施に向け、職員一同全力を挙げて取り組んで参りますので、みなさまにおかれましては、ご自身はもとより、ご家族の健康維持・増進を常に心がけていただきますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

受診対象者のみなさまへ

もう受けられましたか？

# 「主婦健診」「家族健診」のご案内

平成20年度から、40歳以上の被扶養者に対する健診と保健指導が、健保組合に義務づけられています。まだ受診されていない対象者の方は、ぜひ受診してください。

## 申込締切日が近づいています

### 受診対象者

※当健保組合の人間ドックを利用する方は対象外となります。

#### ①主婦健診

当健保組合の被扶養者で、ご主人の配偶者（妻）として認定されている40歳未満の女性

#### ②家族健診

当健保組合の40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者の方



### 受診できる期間・申込締切日

区分	受診できる期間	申込締切日
巡回健診	平成26年2月21日まで	会場により異なります
施設健診	平成26年3月31日まで	平成26年3月10日

### 実施場所

昨年5月に送付しました「主婦健診・家族健診のご案内」の中からお選びください。お手元にご案内がない場合は、当健保組合ホームページをご覧ください。

### 申込方法

巡回健診、施設健診ともに、「主婦健診・家族健診のご案内」冊子に記載されている所定の方法で委託機関（㈱イーウェル 健康サポートセンター）までお申し込みください。

※ご自身の生活習慣を見直す機会を逃してしまつたこととなりますので、積極的に受診してください。



年1回の健診で  
健康寿命  
UP!

# 健診を受けっぱなしに していませんか？

年1回の健診をせっかく受けても、サラッと結果を見ておしまいにしていませんか？  
結果を活かしてこそ、健診を受ける意味があります。

受けた後が  
大事です！



## 「要治療」「要精密検査」があったら

「特に症状もないし」「そういう体質だから」などと軽く考え、放置していませんか。病気の可能性が高い状態ですので、できるだけ早く専門の医療機関を受診して詳しい検査を受けてください。せっかく見つかった病気の兆候を、みすみす放置して後悔することがないように。

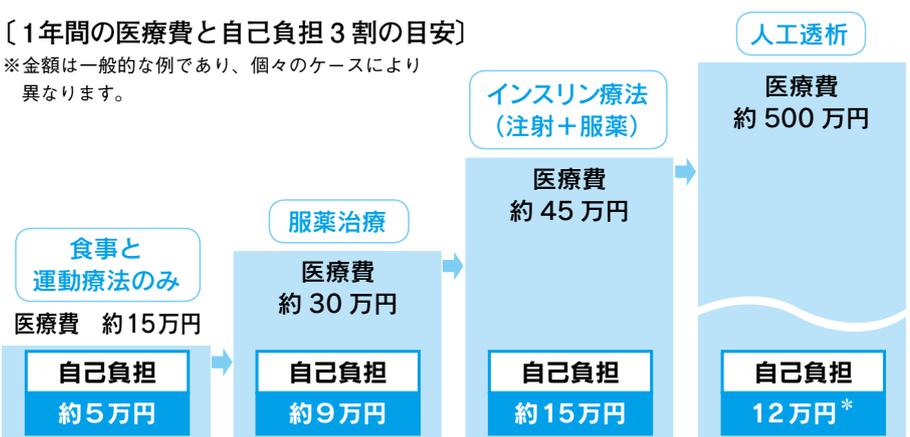
## 「要再検査」「経過観察」があったら

「毎年ひっかかるんだよ」と、再検査を受けない人が多くいますが、基準値を外れている項目がありますので、健診結果に書いてある指示に従ってください。この段階で手を打つことがとても大切です。

## 「正常」「異常なし」だったら

今の健康状態をキープしましょう。ただし、検査を受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信しないこと。加齢や環境変化によって、健康状態が悪化することもあります。正常の範囲内でも数値が悪化している項目があったら注意し、よい生活習慣を続けていきましょう。

**例 糖尿病の場合** 早めに治療を始めて進行をくい止めれば、体にもお財布にも負担が小さくて済みます



\*糖尿病腎症が進行して人工透析が必要になり「特定疾病」の認定を受けると、自己負担は月1万円（上位所得者は2万円）で済みます。都道府県の助成が受けられる場合もあります。

## 放置すると こんなにこわい！

生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。後回しにせず、健診で見つかったときに手を打ちましょう。

### 高血圧 を 放置すると

脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も引きやすくなります。

### 脂質 異常を 放置すると

動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

### 肝機能 異常を 放置すると

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんにつながる危険が高くなります。

### 腎機能 異常を 放置すると

人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。

# 別名タバコ病ともいわれ、主な原因は喫煙!

# COPD 慢性閉塞性肺疾患

近年増加しているCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の主な原因は、長期にわたる喫煙習慣です。タバコの煙の刺激によって気管支に炎症が起こり、ついには肺胞が破壊される病気です。かつて肺気腫、慢性気管支炎といわれた病気を含んでいます。

喫煙開始年齢が若いほど、また喫煙本数が多いほどCOPDにかかりやすく、進行しやすいと考えられています。日本でも死亡者が増加しており、過去のタバコ消費量の影響や、人口の高齢化、喫煙開始年齢の若年化傾向などにより、今後患者数や死亡数が増加することが懸念されています。

（※1）タバコ消費量の増加から約20〜30年遅れて、COPDの死亡者数が増加し始めました。  
（※2）ただし、未成年者の喫煙は2000年まで増加し、その後減少してきています。

## 未診断・未治療の人が多い病気

COPDを予防するには、**早い時期に禁煙することが第一**です。また、発症後早期に発見し、治療を開始することで、進行を抑えることも可能です。ところが、進行や症状の現れ方がゆっくりなため、**実際には重症化してから病気に気づく人も少なくありません**。約500万人以上が未診断・未治療という報告もあります。進行すると安静時でも息苦しく、日常生活に支障をきたすようになります。

## 40歳以上、喫煙歴のある方で、こんな症状があれば 早めに呼吸器専門医に相談を

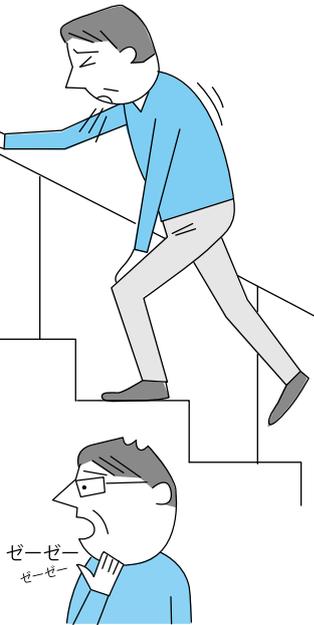
●階段の上り下りなどで息切れがする。



●せきやたんが出る。

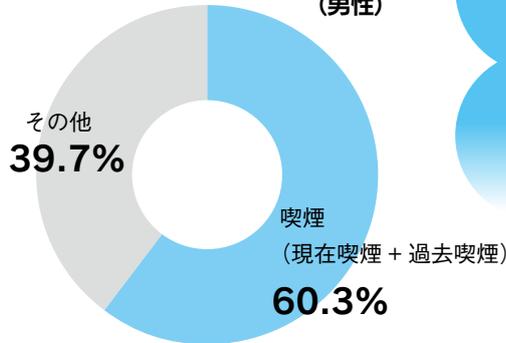


●かぜが治りにくく、せきやたんが続く。



●呼吸するときにゼーゼー、ヒューヒューという喘鳴がある。

COPD による死亡において 喫煙が原因として占める割合 (男性)



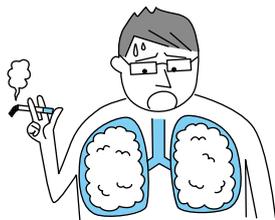
Katanoda K, et al: J Epidemiol, 18:251-264, 2008  
大規模コホート研究の併合解析 (対象: 29.7万人、追跡期間: 9.6年)

## 禁煙によって発症や重症化を予防できる生活習慣病です

禁煙すれば、次のようにCOPDのリスクを減らすことができます。喫煙者のみなさんはぜひ禁煙しましょう。

- 禁煙すると数カ月で慢性気管支炎の症状（せき、たん、喘鳴）が急速に改善し、5年続ければこれらの症状は非喫煙者と変わらない程度になる。
- 健康者が禁煙すると、喫煙によって早まっていた一秒量<sup>※</sup>の加齢による低下が、禁煙後5年以内に非喫煙者並みに改善する。
- 軽度または中等度のCOPD患者では、禁煙後最初の1年間に一秒量の改善がみられ、その後も禁煙を継続すれば、一秒量の低下レベルは喫煙継続者の半分程度にとどまる。
- 重度のCOPD患者でも肺機能低下の改善や入院率の減少効果が示唆されている。
- 禁煙によりCOPDによる死亡リスクが減少する。

※一秒量…COPDの重症度などを調べる検査で、思い切り息を吐き出したときの最初の1秒間の呼気量。



## 早めの禁煙が何よりの予防法

禁煙外来や禁煙補助剤を利用すると、**比較的らくに、確実に、禁煙できる**といわれています。

Reversal of Risk After Quitting Smoking  
IARC HANDBOOK OF CANCER PREVENTION Tobacco Control  
Vol.11(2007) 4-21

# あなた自身の健康への効果は？

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることになります。



## 禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

# 「禁煙の効果」 こんなにたくさん

## 時間やお金でも得をする！

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

### 時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか？  
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。



### お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間14万6,000円も得をすることになります。



### イライラしなくなる

外出先でついつい喫煙所を探していませんか？  
タバコをやめればそんなこともなくなります。



### 周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもありません。



※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。メリットが多いのが禁煙です。そのメリットをご紹介します。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。

最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。



ライフスキルを磨いて

日々 G O K I G E N  
ごきげん

辻 秀一

スポーツドクター・(株)エミネクロス代表  
http://www.doctor-tsuji.com

## 理由と目的はいらない ただ「一生懸命を楽しもう」と考える

一生懸命を楽しもうと考えてみてください。一生懸命やりなさいと言っているわけではありません。人間はもともと一生懸命が楽しいという経験を子どもの頃に持っています。ところがだんだん認知が長けてくると、一生懸命やるのに理由と目的が必要になってくるのです。

「認知の脳」は、人と比べる比較思考です。好き、では学校では評価されないから、好きなことを考えることの価値がだんだん落ちてきてしまう。体育が大好きといっても、逆上がりができないくせに何を言ってるの!? となってしまう。

幼い子どもは好きなことを大事にできていたし、ただ一生懸命に無我夢中にやっているのが楽しかったのに、大人から「そんな一生懸命やって何になるわけ?」とか言われるうちに、一生懸命やるのがだんだん苦しいものになってきて、理由や目的がないと一生懸命やってはいけないうようになってしまいます。

人間はそもそも適当にやるより一生懸命やるほうが楽しいと感じられるしくみを持っています。もう一度、それを思い出すためにも一生懸命を楽しもうとまず考えてみてほしいのです。

## ただ「ありがたい」と考える

ありがたいと考えましょう。理由は必要ありません。誰々に感謝しなければ、は認知的です。上司や部下、奥さんに感謝しなければいけない、とか。理由を相手に探そうとするので、文句まで見つけたくなる。感謝したほうが良いというのはみんな知っているけれど、なぜかなかなかできない。相手に依存しているからなのです。

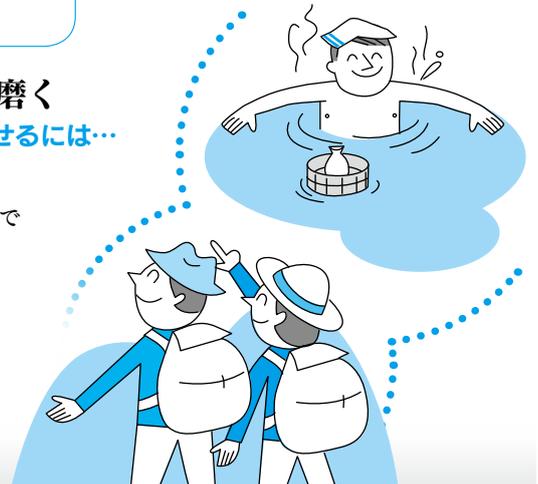
認知による自信は、結果がつくります。だから、勝ったら自信がつく。ライフスキルの自信は、まず、信じるというところから始まる。ライフスキルを磨いていくことによって、大切な自分の心は、どんなところにおいても自分でつくれるということが人生最高の自信です。するといつも質の高い自分がいるから結果も得られて、さらなる認知の自信もつく好循環が生まれていきます。

# ライフスキルを磨くと 自分らしく生きられる

過去の経験に基づいて、すべての物事に意味づけするのが認知の脳。外界でおこる事象に感情を左右されるのは認知の脳の働きによります。一方、ライフスキルは、自分で自分のごきげんをとる脳のスキルです。今に生きると考えて、一生懸命を楽しもうと考えて、ありがたいと考えて、好きなことを考える。絶対に気分が変わっています、3秒前よりも。ライフスキルを磨くと、自分で自分のごきげんをつくれるようになります。自分で自分の気分を切り替えることができるから、とても自分らしく自信を持って生きていけるあなたになります。

## ライフスキルを磨く ライフスキルをアップさせるには…

好きなことを  
ちょっと考えただけで  
気分が変わる!



- ありがたいと考えるほうが穏やかでいられるよね、など会話をする
- 考えてみたら気分がどう変わったか、体感として覚える

# 文豪も訪れた 歴史ある湯の町 修善寺

（静岡県・伊豆市）



## ACCESS

-  東海道新幹線「三島駅」で乗り換え、伊豆箱根鉄道「修善寺駅」下車  
修善寺駅からバス「修善寺温泉場」行き約5分「修善寺総合会館前」バス停下車
-  東名高速道路「沼津IC」から国道1号線・国道136号線を下田方面へ  
修善寺道路「修善寺IC」から約5分

## 問い合わせ

伊豆市観光協会修善寺支部  
☎ 0558-72-2501  
<http://www.shuzenji-kankou.com/>

2000年以上の歴史がある修善寺温泉は、源氏滅亡の歴史舞台となったほか、夏目漱石、川端康成、島崎藤村といった文豪達が静養に訪れた温泉地。歴史好きな人は源氏興亡のドラマを、また、文学好きな人はこの地にゆかりある文人達に思いを馳せながら歩いてみよう。



## 修善寺郷土資料館

修善寺周辺で出土した縄文時代の出土品や修善寺にゆかりの深い文人墨客の作品などを見ることができる。  
開館：9：00～16：00  
休館日：木曜日・年末年始  
入館料：大人300円  
子ども150円  
電話：0558-72-1934

まずは郷土資料館で、修善寺周辺の歴史資料を見てから歩き始めよう。県道18号を歩いていくと、源範頼が幽閉された信功院跡が残る日枝神社がある。その隣の修善寺は平安初期に弘法大師が開創した古刹で、修善寺の地名の由来となっている。この地は温泉町としても有名だが、古くからの門前町でもある。手水舎の温泉で手を清め、本殿を参拝したら、「花と文学の散歩道」を通じて修善寺梅林に向かう。上り坂に息が切れるが、足元は整備されていて歩きやすい。梅林の敷地は広く、梅まつり期間中は露店が出てにぎやかだ。著名人の句碑や、富士山を眺められるスポットもあり、ゆっくり歩いて楽しみたい。

## 福地山修禅寺

開創から1200年経つ名刹。宝物殿（瑞宝蔵）には『修善寺物語』（岡本綺堂作）ゆかりの古面などが保管されている。



温泉を吐き出す手水舎の龍

梅林から下って源範頼の墓を参り、赤蛙公園を通じて修善寺温泉街に入る。ギャラリーしゅぜんじ回廊で展示物を見たり、風情のある竹林の小径を歩き、竹のベンチでひと休みしながら、指月殿に向かう。



※修善寺宝物殿（瑞宝蔵）の入館は下記の通り  
開館：10月～3月 8：30～16：00  
4月～9月 8：30～16：30  
入館料：300円  
電話：0558-72-0053

## 修善寺梅林

樹齢100年を超える古木を含め、丘陵一帯に約1000本の紅白梅が植えられている。毎年2月1日から3月上旬まで『梅まつり』が開催される。





### 源範頼の墓

源義経追討の際は弟義経とともに義仲を倒すが、その後頼朝に謀反の疑いをかけられ修善寺に幽閉される。幽閉中、梶原景時に攻められ、防戦の末に信功院で自刃したという。



### 竹林の小径

桂川沿いに続く、小京都を思わせる遊歩道。



### 指月殿

源頼家の冥福を祈って、母・北条政子が建立し、宋版大蔵経、釈迦三尊繡仏などを寄進した。

### 源頼家の墓

頼朝の急死により鎌倉幕府の第2代将軍となるが、北条氏と対立し將軍職を追われる。修善寺に幽閉され暗殺された。



## 味わう



営業：  
朝 7:00 ~ 9:15  
昼 11:00 ~ 13:30  
夜 17:30 ~ 21:00  
電話：  
0558-74-5489  
●ランチメニュー  
イズシカメンチカツ  
1,600円  
※季節ごとにメニューが変更する。

### ラフォーレ修善寺 ダイニングFUJI

鹿の肉を使った「イズシカ」料理は伊豆の名物となっており、地元のみならずさまざまな店で味わうことができる。ランチタイムでは、季節ごとにメニューが変わるので、まずはお問い合わせを。

### 大黒屋



大黒屋の豆腐は、その昔、修善寺の典座和尚(寺の料理長にあたる修行僧)から作り方を伝授されたとか。また修善寺奥の院のある湯舟地区の水源の良質な水を使ったゆばが人気。おみやげにおすすめ。

営業：9:00 ~ 13:30, 15:00 ~ 17:30  
定休日：日曜日  
電話：0558-72-0200

## ひと足のぼす



### だるま山高原レストハウス展望台

日本一の富士山が望めると謳う展望台。修善寺から戸田に向かう県道18号沿いにある。ここから達磨山山頂に向かう登山道もあり、富士山を眺めながらの登山を楽しめる。

### 和来の里 (紙すき体験)



古くは鎌倉幕府の手紙にも使われていたという修善寺紙。地元の原材料を使った伝統的和紙作りが体験できる(10月~5月)。

要予約  
伊豆市観光協会修善寺支部  
電話：0558-72-2501

## 湯ったり



### 大黒屋 湯

源頼家が入浴中に襲撃されたという「菅湯」。今の菅湯はかつてあった外湯を再現したもの。修善寺の温泉場が見渡せる展望台「仰空楼」が併設されている。

営業：12:00 ~ 21:00 (受付は20:30まで)  
料金：一般(小学生以上) 350円  
電話：0558-72-2501



### 独鈷の湯

平安時代初期にこの地を訪れた弘法大師が、病んだ父の体を桂川で洗う少年を見つけ、「川の水では冷たすぎる」と独鈷杵(仏具)で川の岩を打って温泉を湧出させ、温泉療養を教え広めたといわれている。

# 出産したとき 2つの給付でサポートします

正常な妊娠・出産には健康保険が使えませんが、健保組合には、みなさんが出産したとき「①出産育児一時金」と「②出産手当金」を支給して、出産費用や産休中の生活費をサポートする制度があるので安心です。

出産時に

## 出産育児一時金

出産費用のサポートとして42万円を支給します



被保険者および被扶養者が出産したとき、出産育児一時金として1児につき42万円\*が支給されます（多胎の場合は、人数分が支給されます）。健保組合から分娩施設に直接支払われる方法と、出産後に健保組合に申請して受け取る方法があります。

\*在胎週数が22週未満の場合や、産科医療補償制度に未加入の分娩施設で出産したときは、39万円です。

産休中に

## 出産手当金

産休中の生活費のサポートとして、給料の3分の2相当額を支給します



被保険者が出産のために仕事を休み、給料等が支給されないとき\*は、出産手当金として1日につき給料の3分の2相当額が支給されます。なお、被扶養者には支給されません。

\*給料等が支払われているとき、出産手当金は支給されません。ただし、給料等が出産手当金を下回った場合は、その差額が支給されます。

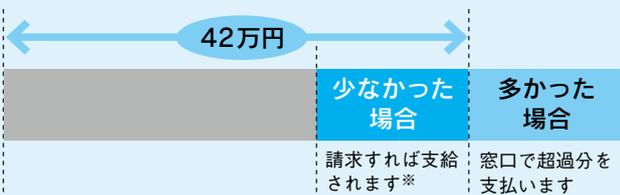
### 支給方法は？

出産育児一時金には、3つの支給方法があります。出産予定の分娩施設へご相談ください。

健保組合から分娩施設へ直接支払われる	①直接支払制度 (病院など)	保険証を提示して受診し、分娩施設と契約する
	②受取代理制度 (診療所・助産院など)	診療所等との間で申請書を作成し、健保組合へ提出する ※事前申請が必要です。
③出産後に受け取る	窓口で出産費用の全額を支払い、後日健保組合へ申請する	

### 出産費用が42万円より少ないときは？

直接支払制度を使った場合、出産費用が42万円に満たなかったときは、健保組合に申請すると差額が支給されます。出産費用が42万円を超えたときは、超過分をご自身で負担していただきます。

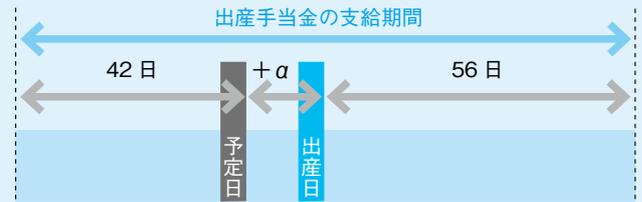


\*受取代理制度の場合は、請求しなくても支給されます。

### 支給期間は？

出産日以前42日間（多胎の場合は98日間）、出産日後56日間のうちで仕事を休んだ日数分が出産手当金の支給期間です。出産日が出産予定日より遅れた場合は、その遅れた期間も支給されます。

● 出産が予定より遅れた場合



### 支給額は？

$$\text{出産手当金(1日あたり)} = \frac{\text{標準報酬日額} \times 2}{3}$$

原則として、4月～6月の3カ月間の平均給料を58,000円～1,210,000円までの47区分に当てはめた「標準報酬月額」を、30日で割った金額（1円の位は四捨五入）。

● 帝王切開での出産の場合は？

帝王切開の手術料や麻酔料などは健康保険が適用され、高額療養費の対象となります（食事代などは自費となります）。「限度額適用認定証」を提示すれば窓口負担を軽減できますので、事前にわかっている方は健保組合に交付申請してください。なお、この場合も出産育児一時金は支給されます。

# 筋力アップ! スピードウォーキングに挑戦

歩くスピードを上げる「早歩き＝スピードウォーキング」は、運動強度が高まり、心肺機能や筋肉量の向上が期待できます。正しいフォームでスピードウォーキングに挑戦してみましょう。

## 歩幅を広くするスピードウォーキング

### 注意する ポイント①

姿勢をよくして腕を  
しっかり振ること!

これは  
NG

背中が丸いと  
肩甲骨が動き  
にくくなります。



上半身、特に  
肩甲骨を動か  
すと骨盤も動  
き、歩幅が広  
がります。



### 注意する ポイント②

骨盤のポジションにも  
注意!

これは  
NG

骨盤が寝てい  
ると足が前に  
出にくく、歩  
幅も広がりに  
せん。



骨盤が地面  
に対して垂  
直だと、歩  
幅を広くし  
て早歩きが  
できます。



1.5倍  
くらい  
歩幅を広く

いつもの  
歩幅

歩く  
スピードも  
早めに

背筋をまっすぐ  
にして腕をしかり  
振り、肩甲骨を動  
かす。

かかとでしっかり着地。

後ろ足の指先で地面を蹴る。

プラスアルファ  
エクササイズ

### もも上げ エクササイズ

大腰筋の  
筋力アップ!

上半身と下半身をつなぐインナー  
マッスル・大腰筋を鍛えて、より  
早くより長く歩きましょう。



※骨盤より上まで上げ  
ないと効果が半減!  
左右30回ずつやっ  
てみましょう。



2

ゆっくり下ろし、  
反対側のひざを  
手のひらにタッ  
チするまで引き  
上げる。



1

正しい姿勢で立ち、  
両ひじを90度に曲  
げ、片足のひざを  
手のひらにタッチ  
するまでゆっくり  
引き上げる。

# 根菜たっぷりのビストロ風ポトフ

食物繊維の多い根菜を使えば、  
ボリュームのわりにカロリーひかえめに！

食物繊維が豊富な野菜で  
肥満を予防しよう！



旬の野菜

大根

大根やごぼう、にんじん、れんこんなどの根菜類は食物繊維が豊富です。大根はビタミンCが多く、かぜの予防にも効果的です。



## ●材料〈2人分〉

にんじん……………1本  
大根……………15cm  
鶏手羽元……………8本  
塩（鶏肉の下味用）…小さじ1/2  
水……………4カップ（800ml）  
白ワイン……………1カップ（200ml）  
A { ローリエ……………1枚  
クローブ……………1個  
タイム……………ドライなら小さじ1/2、フレッシュなら1枝  
塩（味を調えるため）…小さじ1弱  
こしょう……………適量  
イタリアンパセリ……………適宜

## ●作り方

- ①にんじんは半分の長さに切ってから縦4等分にする。大根は3～4cm厚さの輪切りにする。
- ②鶏肉に塩を振って下味をつける。
- ③熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがりと焼き、厚手の鍋に入れる。
- ④分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスと一緒に鍋に入れる（エキスにうまみがあるため）。
- ⑤残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で1～2時間コトコト煮込む。  
※圧力鍋の場合は8分くらい。
- ⑥食材がやわらかくなったら塩とこしょうで味を調える。お好みでイタリアンパセリなどをのせる。  
※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。

調理のポイント



残ったスープは冷蔵庫で一晩冷やし、白く浮いた脂を取り除いて、リゾットやおじやなどに使うと便利です。

1人分/330kcal

※スープは含まず  
（具のみ食べた場合）

塩分/2.2g



## マッシュルームとトマトのザジキ風

水切りヨーグルトでマッシュルームを和えた  
低カロリーな一品

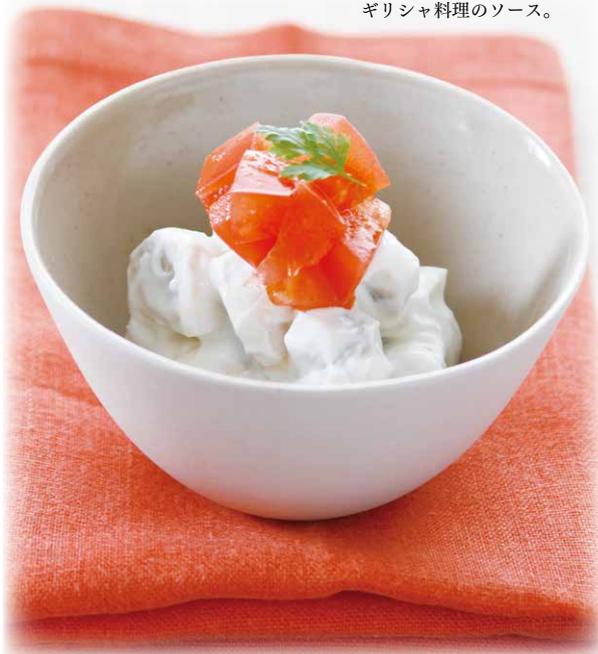
※ザジキとは、ヨーグルト  
にんにくや塩を入れた  
ギリシャ料理のソース。

旬の野菜

マッシュルーム



きのこ類の一番の特徴は低カロリーで食物繊維が豊富なことです。特に不溶性食物繊維が豊富で、便通を改善します。また、消化に時間がかかるので満腹感が持続しやすく、食べすぎを防ぐことができます。



### ●材料〈2人分〉

ヨーグルト (プレーン) … 150g  
マッシュルーム…………… 小 10 個 (70g)  
にんにく (すりおろし) … 小さじ 1/4  
塩…………… 小さじ 1/4  
トマト…………… 1/4 個  
チャービル…………… 適宜

1人分/56kcal

塩分/0.7g

### ●作り方

- ①ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて2時間以上水切りをする。ペーパーごとヨーグルトを持ち上げ、茶きんしぼりの要領でやさしく水気をしぼる。
- ②マッシュルームは傘の部分の皮を薄くはぎ、縦に4等分にする。
- ③①と②、にんにく、塩をボウルに入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。角切りのトマトをのせる。お好みでチャービルなどを飾る。

## 緑のスムージー

簡単に作れて、  
おいしく食物繊維がとれるデザート

### ●材料〈2人分〉

小松菜…………… 1 株 (30g)  
バナナ…………… 1 本  
りんご…………… 1/4 個  
牛乳…………… 50ml  
はちみつ…………… 大さじ 1/2  
水…………… 3 ~ 4 個

### ●作り方

- ①小松菜は根の部分切り落とし、5cm幅に切る。バナナは皮をむき、ひと口大に切る。りんごは芯と種を取り除き、皮ごとひと口サイズに切る。
- ②すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、器に入れる。

1人分/216kcal

塩分/0.1g

果物

りんご



りんごに含まれる水溶性食物繊維はコレステロールを吸着し、体外へ排出する働きがあります。また腸内の善玉菌を増やす整腸作用もあります。



## コラム

### 食物繊維の多い野菜を食べて肥満を予防

食欲の秋の名残でつい食べすぎるの習慣が続いてしまう冬。満腹感を得られる食物繊維たっぷりの食材は、よく噛んで食べるため、早食いによる食べすぎも防ぎます。食物繊維はごぼう、にんじんなどの根菜類、いも類、きのこ類に多く含まれています。

食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、不溶性食物繊維は腸内で膨張して腸のぜん動運動を活発にし、便通をよくします。また有害物質の排泄を促す働きもあります。一

方、水溶性食物繊維は、水に溶けるとゲル状となってコレステロールや脂肪、塩分の排泄を助けたり、善玉菌を増やす働きをします。

食べすぎを防ぐためには食べる順番もポイント。「野菜料理」→「肉や魚のたんぱく質の料理」→「ごはんやパンなどの炭水化物」と、食物繊維を多く含む野菜を先に食べることで急激な血糖値の上昇を抑え、結果的に脂肪を蓄えにくくすることができます。

# 接骨院・整骨院は、病院ではありません



私たちの身近にある接骨院・整骨院。

「各種保険取り扱い」と表示しているので、病院と同じ  
と思いませんか？

接骨院・整骨院は病院ではありませんので、保険証  
を使えるケースはごく一部に限定されていて、受け  
られる医療行為も病院とは異なります。

接骨院・整骨院にいる  
「柔道整復師」は、  
医師とは異なります！



接骨院などで施術を行う柔道整復師は、柔道整復師  
国家試験に合格し都道府県知事から免許を受けた有資  
格者です。しかし医師とは異なりますので、手術や注射、  
レントゲン、血液検査、薬の処方などを行うことがで  
きません。

接骨院などで、病院と同じように保険証を使ってか  
かれるのは、骨折・ひび・脱臼・ねんざ・打撲・肉離  
れのみに限られています。もしこれ以外の原因で接  
骨院・整骨院にかかる場合は、全額自己負担となります。

骨折・ひび・脱臼には、  
医師の同意が必要です



骨折・ひび・脱臼で保険証を使うときは、医師の同  
意を得なければなりません（応急処置は除く）。また、  
ねんざ・打撲・肉離れで健康保険が使えるのは、急性  
または亜急性（急性に準じるもの）の場合のみです。  
慢性化した症状は健康保険の対象外で、全額自己負担  
になります。

なお、症状がなかなか改善しない場合は他の病気も  
疑われますので、病院で検査を受けることをご検討く  
ださい。

## ご注意ください！

### 健康保険の対象にならない施術（全額自己負担になります）

次のような場合は、接骨院などでは健康保険が使えません。もし、仮に「健康保険が使える」と説明  
を受けても、後日施術費の全額または一部の返還を求められることがあります。

- ・日常生活からくる疲労・肩こり・筋肉疲労・体調不良
- ・過去の交通事故等による後遺症
- ・慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- ・症状の改善のみられない長期の治療
- ・スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- ・医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- ・病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- ・仕事や通勤途中におきた負傷（労災保険が適用されます）
- ・脳疾患後遺症などの慢性病



# 健康保険証を、ご確認ください!!

- \* 保管場所によっては、健康保険証の印字が薄くなっている場合があります、「判読できない」との理由で、医療機関等から当健保組合へお問い合わせをいただくことがあります。
- \* 今一度、ご自身の健康保険証をご確認いただき、印字が薄くなっていて読めなかったり、破損している場合は、『被保険者証再交付申請書』を当健保組合へ提出の上、再交付を受けてください。

## ☆健康保険証の再交付手続きについて

- 日立物流健康保険組合ホームページの申請書欄に掲載している『被保険者証再交付申請書』の再交付の原因「き損」を○で囲み、その他必要事項を記載の上、所属会社の担当部署経由で提出ください。  
古い健康保険証と引き換えに、新しい健康保険証を交付いたします。  
なお、再交付は無料です。



## ☆「き損」とは？

- 記号、番号、氏名、生年月日等本人を確認する項目の文字が判読できない。
- 健康保険証自体が破損または欠損している。

## 《 公 告 》

### ●議員異動

※所属は異動年月日時点

退任	平成25年 8月15日	互選議員	越前屋 衛	本社（労働組合）
	平成25年 8月31日	互選議員	山田 健一郎	首都圏第二営業本部 栃木営業所
就任	平成25年 9月20日	互選議員	小澤 和仁	首都圏第二営業本部 高崎営業所

### ●役員選任

※所属は選任年月日時点

理事	平成25年10月10日	互選議員	砂田 友昭	本社 業務サポート部
----	-------------	------	-------	------------

『健保だより』が  
健保ホームページでも  
ご覧いただけるようになりました



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

2014年冬号から当健保組合ホームページにPDF版のバックナンバーを掲載いたしますので、ご活用ください。

この8ケタの番号を  
入力してください





焼きもの文化にふれて、  
癒しのひとときを

# 絵付け体験



## ①素焼きを選ぶ

真っ白な素焼きの人形やお皿などの  
中から、好きな型を選びましょう。



## ②絵付けする

筆で直接、好きな色を塗ります。鉛  
筆で下書きもできるので安心！  
※鉛筆の線は焼成時に消えます。



## ③釉薬をつける

透明な釉薬でコーティングします。



## ④焼成する

高温の窯で焼成すると、釉薬が溶  
けて色が変化します。焼き上がった  
ら完成です！

※焼成の時間は体験施設やコースによっ  
て異なります。20～30分程度で焼き上  
がり、その日に持ち帰れる場合や、絵付け  
後1～2週間後に自宅へ送られる場合も。  
事前に各施設で確認しておきましょう。



素焼きの真っ白な人形やお皿に、好きな色で絵を描いて、  
世界でたった1つの作品を  
作ることができます。  
楽しい旅の思い出に、日常使いに、  
大切な人へのプレゼントに。  
癒しの絵付けを体験しませんか？



## 絵付け体験 **こんなところが魅力！**

- 👤 好きな色を楽しみながら塗ることで、癒し効果が得られます。
- 👤 色を選んだり指先を使うので、脳の活性化にも役立ちます。
- 👤 小さな子どもからお年寄りまで、幅広い年代で楽しめます。



### 絵付け まめ知識



- 陶芸用の絵の具は、色を混  
ぜるとにごってしまうので、  
混ぜないこと。
- 重ね塗りも色にごってし  
まう。塗り分けたほうがき  
れいに仕上がる。
- 焼成すると色が変わる絵の  
具もあるので、事前に確認を。  
※体験施設によって異なります。

絵付けした作品は飾ったり使ったりして  
楽しむことができるのも魅力です。



Let's  
Go!

全国の観光地やカルチャースクールなどが主催する教室で、絵付け体験がで  
きます。事前に予約が必要かどうかなど、問い合わせてください。

協力/むさし野深大寺窯 TEL 042-483-7441 <http://jindaijigama.com/>