

健保だより

2014.初夏

第130号

ご家庭にお持ち帰りください

設立50周年記念号

目次

- 平成26年度予算が決まりました……………2
- 設立50周年を迎えて……………3
- 日立物流健康保険組合50年のあゆみ……………4



日立物流健康保険組合

平成26年度 予算が決まりました

引き続き財政基盤の健全化・安定化に全力で取り組みます

— 去る2月19日に開催された第116回組合会で可決・承認されました —

◆予算算出の基礎

被 保 険 者 数	18,200人
平 均 標 準 報 酬 月 額	294,729円
平均標準賞与額（年額）	880,775円

◆健康保険料率（昨年と同じです）

負担割合	平成26年度
被 保 険 者 負 担	40.8%
事 業 主 負 担	61.2%
計	102.0%

一般勘定

現在の高齢者医療制度は、健保組合等の納付金によって支えられておりますが、この負担が年を追うごとに重くなっており、急速に進む少子高齢化社会を背景として、当健保組合の財政にも大きく影響を与えてきているため、大変厳しい状況が続いていることに変わりありません。

収入 被保険者が増加する中、標準報酬月額の下げ止まりが見込まれ、保険料は対前年比1億6千2百万円増加しますが、他方、不測の支出に対応するため、積立金からの繰入れを2億円計上しています。

支出 保険給付費は、1人当たり医療費が減少傾向に転じてはおりますが、加入者の増加や診療報酬の改定もあり、引き続き増加が見込まれます。

高齢者医療制度への納付金は対前年度比2億1千8百万円増加しており、これは支出の43.1%を占め、保険給付費と合わせると、実に保険料収入の91.9%にも及ぶことから、当健保組合にとって非常に重い負担になっております。

健康維持・増進による医療費節減に
更なるご協力をお願い申し上げます。

介護勘定

◆介護保険料率（昨年度と同じです）

負担割合	平成26年度
被 保 険 者 負 担	8.5%
事 業 主 負 担	8.5%
計	17.0%

収入

科 目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
介護保険収入	784,491	75,222
準備金繰入	57,480	5,512
その他の収入合計	37	3
収入合計	842,088	80,737

支出

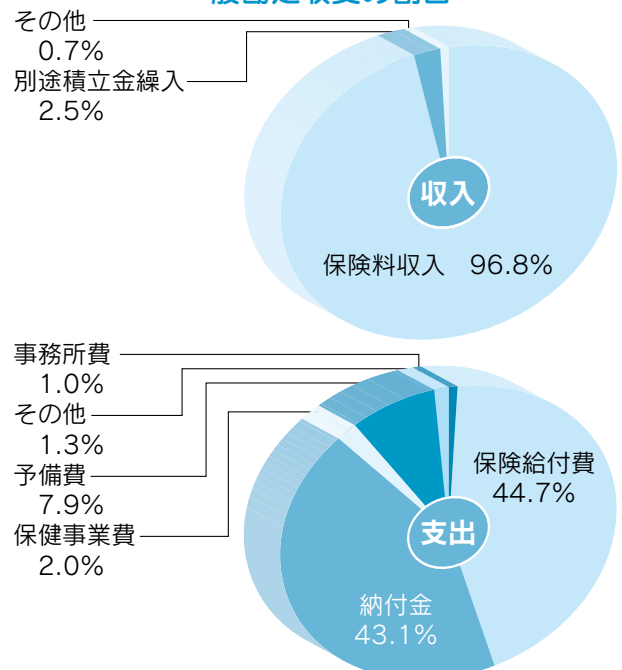
科 目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
介護納付金	841,997	80,736
その他の支出合計	91	1
支出合計	842,088	80,737

科 目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
保険料収入	7,629,692	419,214
別途積立金繰入	200,000	10,989
その他の収入合計	51,201	2,813
収入合計	7,880,893	433,016
経常収入合計	7,559,983	415,384

科 目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務所費	76,498	4,203
保険給付費	3,527,285	193,807
納付金	3,393,644	186,464
保健事業費	158,643	8,717
予備費	623,613	34,264
その他の支出合計	101,210	5,561
支出合計	7,880,893	433,016
経常支出合計	7,159,533	393,381

経常収支	400,450	22,003
------	---------	--------

一般勘定収支の割合



設立50周年を迎えて



日立物流健康保険組合
理事長 前川 英利

日立物流健康保険組合は、平成26年4月1日をもちまして設立50周年を迎えることができました。昭和39年4月1日の設立以来、医療保険制度の転変や経済環境の激変など幾多の試練を乗り越え、母体企業を始めとする各事業主のご理解と力強いご支援により、みなさまの健康維持・増進を支える大切な役割を果たしてまいりました。

これも一重に、加入者のみなさまを始め、歴代の理事長並びに組合会議員の方々のご尽力とご協力の賜物であり、衷心より御礼申し上げます。

振り返りますと、東京オリンピックの開催に沸く高度経済成長期に当健康保険組合は総加入者数約6,400人でスタートいたしました。現在ではその4・9倍にあたる31,500人規模にまで大きく発展してまいりました。

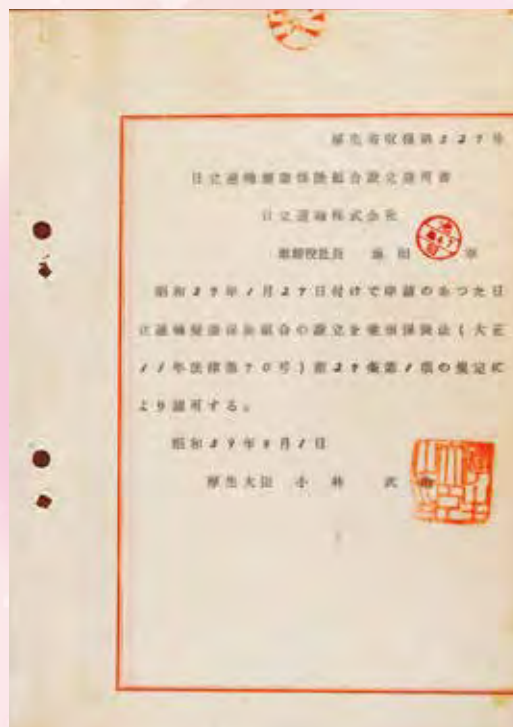
しかしながら、今日、少子高齢化社会の急速な進展や毎年1兆円ずつ増え続ける国民医療費の負担など大変厳しい現実を目の当たりにしても、みなさまの健康を守り続ける使命を第一とし、今後も財政の健全化と安定化により一層の努力をしてまいる覚悟に変わりはありません。

最後にみなさまのますますのご健勝を心よりお祈り申し上げますとともに、今後とも変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

▶第1回組合会付議事項（昭和39年4月23日）（実物）

議案番号	議案内容
第1号	組合設立経緯報告の件
第2号	組合規約の件
第3号	事業主協会の件
第4号	病児病児の件
第5号	おとぎ話の文芸部員の件
第6号	組合会会議規則の件
第7号	組合会会議費率暫行規定の件
第8号	理事長選任暫行規定の件
第9号	事務規程規定の件
第10号	就業規則規定の件
第11号	就業規則に附属補償規定の件
第12号	職員給与金に付随する規定の件
第13号	組合会会費率暫行規定の件
第14号	組合会会費率暫行規定の件
第15号	組合会会費率暫行規定の件

▶健康保険組合設立認可書（昭和39年4月1日）（実物）



日立物流健康保険組合50年のあゆみ

健保組合のできごと

日立運輸健康保険組合設立	1964 (昭和39年)
人間ドック受診補助事業開始 健保だより創刊	66
日立運輸東京モノレール 健康保険組合に名称変更	68
健保体育館開設 主婦健診受診補助事業開始	70
日立運輸健康保険組合に名称変更	81
医療費のお知らせ配布開始	82
設立20周年記念事業デイバッグ配布	84
日立物流健康保険組合に名称変更	85
ファミリー電話健康相談導入	88
メンタルヘルスカウンセリング導入	96
健保体育館を閉鎖、(株)日立物流へ売却	99
健保ホームページ開設	2004 (平成16年)
健康保険証カード化	05
特定健診・特定保健指導事業開始	08
ジェネリック医薬品差額通知配布開始	11

社会のできごと

9月	東京モノレール開業
10月	東海道新幹線開業 東京オリンピック開幕
8月	中国で文化大革命おきる
12月	3億円強奪事件発生
3月	日本万国博覧会開幕
3月	スペースシャトル初飛行
4月	500円硬貨発行
3月	グリコ・森永事件発生
3月	科学万博（つくば博）開幕
3月	世界最長青函トンネル開通
8月	O-157による被害拡大
1月	E U単一通貨「ユーロ」誕生
10月	新潟県中越地震発生
3月	愛・地球博開幕
4月	高齢者医療制度創設
3月	東日本大震災発生



同じく開業まもない東海道新幹線をオーバークロスして
浜松町駅へ進入する東京モノレールの初期型車両

昭和39年の世相



毎日新聞社提供

富士スバルラインが開通し、車で山梨県側から
富士山五合目まで一気に登れるようになりました

昭和39年		平成26年（予算）
1	事業主数	21
3,326人	被保険者数	18,200人
3,062人	被扶養者数	13,286人
65.0%	保険料率	102.0%
25,915円	平均標準報酬月額	294,729円
17,874千円	財産合計	2,580,395千円

数字で振り返る50年



健保だよりで振り返る50年



第107号～現在

平成20年8月からは発行回数が年4回に増え、A4判2色刷り、一部カラーページもあり、ご覧になりやすくなりました



第52号～第106号まで

昭和56年10月からは表紙写真の撮影地が掲載されるようになりましたが、B5版モノクロスタイルは変わっていません



創刊号～第51号まで

記念すべき創刊号(昭和41年8月)。題字は当時の池田 幸社長揮毫によるものです。

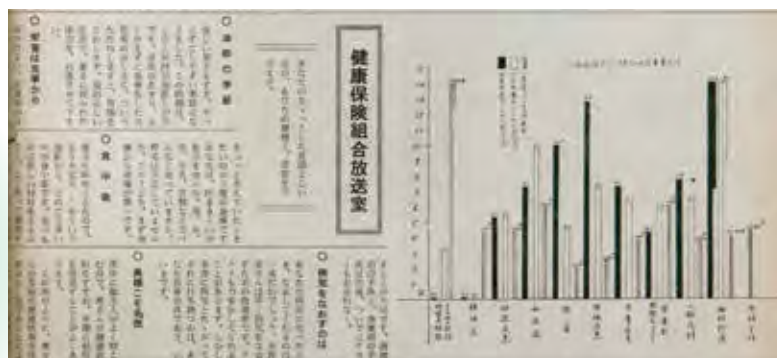


昭和49年4月配布「暮らしの中の社会保険」(実物) 社会保険全般に対する理解を深めていただくため、その後も不定期で被保険者の方に配布しております。表紙のご家族にも年代を感じます。



健保組合設立20周年にあたる昭和59年に健康増進を目的として、被保険者の方にデイバッグが配布されました。(実物) ちなみに、今でも使用されている方がおります。

写真で振り返る50年



健保だよりが創刊される前、昭和39年9月発行の社内報「和達」(現、「わだち」)に「健康保険放送室」を掲載していました。当時の社内報はタブロイド版、モノクロでしたが、手書きの棒グラフに暖かさを感じます。



昭和45年10月、待望の健保体育館(現、[研セ]物流技能開発センター)が完成。長年にわたり社内体育行事や地域の方々のスポーツ振興に貢献してまいりました。

健事業のご案内

日立物流健保

検索



ジをぜひご活用ください～

- リンク
- お問合せ
- サイトマップ

検索

保険証
失ったとき



結婚したとき

もの就職や
別居などで
減ったとき



40歳になると

が必要に
なったとき



死亡したとき

切が近づきました

に対する一部負担金免除

切が近づきました

【3/17】最近、鼻血が出るようになった。対処法を教えてください

【3/17】話題のキーワード: 舌

各健診に関する費用負担等

健診項目		補助対象者（※1）	健保補助額（※2）	個人負担額	補助回数	
①人間ドック	基 本 検 査	40歳以上の被保険者・被扶養者	70% 事業主負担額を除く （被保険者のみ） ただし健保負担上限 28,000円	残り30%	年1回	
	オプション	乳がん	70%	30%		
		子宮がん				
		喀痰				
		便潜血				
		骨粗しょう症				
		前立腺がん				
②脳ドック		40歳以上の被保険者	70% ただし健保負担上限 28,000円	30%	3年に1回	
③主婦健診	基本検査	40歳未満の被扶養配偶者	全額	無料	—	
	オプション	乳がん	35歳以上の被扶養配偶者	70%	30%	年1回
		胃部X線				
		ペプシノゲン＋ピロリ菌検査				
		子宮頸部細胞診				
④家族健診		基本検査	40歳以上の被扶養配偶者・任継者	全額	無料	—
オプション	乳がん	70%	30%	年1回		
	胃部X線					
	ペプシノゲン＋ピロリ菌検査					
	子宮頸部細胞診					

※1…補助対象年齢は年度末時点の年齢です。

※2…健保負担上限額を超える場合は個人負担額に上乗せになります。

各健診お申込みの際の注意事項

健診項目	注 意 事 項
人間ドック	● 受診を希望する健診施設へ直接電話の上、利用日を予約します。 ● 利用日が決まりましたら、必ず「人間ドック利用申込書」を利用日の7日前までに健保組合へ提出してください。 ● 予約を取り消す際は、必ず健保組合へご連絡ください。
脳ドック	● 健保組合の補助は3年に1回ですのでご注意ください。
主婦健診・家族健診 【申込先: (株)イーウェル】	● 巡回健診(公共施設等を会場として実施)と施設健診(健診機関を会場として実施)の2種類があり、いずれか一方を受診することができます。 ● 巡回健診と施設健診とは申込方法が異なりますので、毎年5月頃ご家庭にお届けする「ご案内」をご覧ください。 ● 主婦健診、家族健診を受診される方は人間ドックはご利用できません。

※人間ドックと主婦健診・家族健診では申込先が異なります。

※人間ドックにつきましては、「人間ドック利用申込書」をご提出いただかない場合は全額個人負担になる場合があります。

※各健診とも費用は後日給与控除しますので、原則として窓口でのお支払いはありません。

その他の主な保健事業

実施項目	注 意 事 項
特定健診・特定保健指導	● 40歳以上の方は特定健診を受診、そのうちの高风险者に対しては特定保健指導を実施。(無料)
胃部検診	● 定期健康診断実施時のオプション。 ● ペプシノゲンによる検査および35歳の方は無料です。
すこやか健保	● 健康保険組合連合会の広報紙を毎月各事業所に配布しています。
医療費のお知らせ	● 被保険者と被扶養者の医療費を通知していますので、内容をご確認ください。 ● 医療費支出の適正化にご協力をお願いします。
ジェネリック医薬品 差額通知	● 長期服用者を対象に、ジェネリック医薬品に変更した場合の差額をご案内しています。
育児情報誌配布	● 被保険者本人または被扶養者の第1子誕生後、1年間育児情報誌「赤ちゃん和妈妈」を毎月無料で贈呈しています。

シーファミリー倶楽部

維持、管理に関する情報が満
ページです。

て昨年4月からは健康図書と
した電子図書館もオープン
無料でご覧いただけます。



平成26年度 保

～当健保組合のホームページ～

健診・家族健診

- 当健保組合で一部費用負担をおこなっている主婦健診・家族健診の詳細がご覧いただけます。
- 費用負担額とお申込みの際の注意事項については右側のページをご覧ください。

人間ドック

- 当健保組合で一部費用負担をおこなっている人間ドックの詳細がご覧いただけます。
- 費用負担額とお申込みの際の注意事項については右側のページをご覧ください。

インフルエンザ予防接種

- 当健保組合で一部費用補助をおこなっているインフルエンザ予防接種に関する詳細がご覧いただけます。
- 補助申請期間は毎年10月1日から翌年3月末日までです。

電話相談・カウンセリング

- 当健保組合では無料でできる電話相談、メンタルヘルスカウンセリング、ベストドクターズサービスを開設しております。(外部委託)
- 電話番号はこちらに記載しております。

日立物流健康保険組合

Contents

- けんぽのご案内
- もっと知りたい健康保険
- 申請書
- 保健事業

個人情報保護関連

ライフシーン検索

病気やけがをしたときは

- 健診・家族健診
- 人間ドック
- インフルエンザ予防接種
- 電話相談・カウンセリング

健保だよりバックナンバー

けんぽれん病院情報

ジェネリック医薬品について

しきゅうのお知らせ

子宮頸がん情報 allwomen.jp

ヘルシーファミリー倶楽部

こんな時はどうするの？ ライフシーン

目的のイラストをクリック	入社したら	保
子どもが生まれたとき	親と同居などで家族がふえたとき	子
退職したとき	75歳になると	親と
		家族が

健保組合からのお知らせ

- [2014/03/05] 予防接種補助金支給申請の締切
- [2014/03/05] 東日本大震災で被災された方への期間の延長について
- [2014/02/03] メールマガジンの掲載について
- [2014/02/03] 主婦健診・家族健診の申込締切

健保だより

- 当機関誌「健保だより」を年4回(1月・4月・7月・10月)発行しております。
- 本年1月からバックナンバーもご覧いただけるようになりました。

ヘル

- 健康
- 併せ
- 中心
- し、

大分県
中津市

中津・耶馬溪 新緑散歩

江戸時代の文人・頼山陽が奇岩連なる姿から命名したとされる耶馬溪。山国川沿いに本耶馬溪、深耶馬溪、裏耶馬溪と称される溪谷美は、訪れる人を四季折々に感嘆させる。中でも、青の洞門や競秀峰、羅漢寺がある本耶馬溪エリアは耶馬溪観光の中心スポット。新緑を愛でながら散策へと出かけよう。

競秀峰と青の洞門

青の洞門駐車場を起点に散策開始。まずは、青の禅海橋を渡り対岸へ回ろう。川沿いに歩けば、青の洞門と競秀峰の全容を見ることが出来る。国道を横切り8連アーチが美しい耶馬溪橋を川の対岸へと渡ると、現在は車道になっている青の洞門のトンネルが見えてくる。歩道側には僧禅海が30年かけてノミと鋸だけで掘ったトンネル跡が残り、往時の苦勞が偲ばれる。駐車場まで戻ったら、禅海ゆかりの羅漢寺へと足を延ばしてみよう。川沿いの遊歩道を行けば途中には耶馬溪風物館、道の駅・耶馬トピアがあるので立ち寄るのもよい。川を遡るように小道を行けば、羅漢寺への旧参道入口。健脚の人は本堂まで歩いて上つてもよいが（約30分）、途中にあるリフトを利用すれば約5分で行くこともできる。

険しい岩肌に建つ羅漢寺に参拝したら、帰りはゆっくり歩いて下山すれば新緑を満喫できるだろう。

青の洞門

競秀峰の裾野に禅海が掘った全長342mのトンネル。日本最初の有料道路でもあった。



洞門内には禅海らがノミと鋸で掘った跡も一部残っている。



禅海像

菊池寛の『恩讐の彼方に』のモデルとして知られる僧禅海。通行の難所だったこの地に、安全に通れるトンネルを30年かけて掘り抜いた。

ACCESS

-  JR 日豊本線「中津駅」から大分交通バスで約25分
-  宇佐別府道路「宇佐IC」より約25分
大分自動車道「日田IC」より約35分
※北九州空港より約70分、大分空港より約80分



問い合わせ

中津耶馬溪観光協会本耶馬溪支部
☎ 0979-52-2211
<http://www.nakatsuyaba.com>



羅漢寺

岩窟の古刹として知られる羅漢寺は、羅漢山中腹の岩壁に埋め込まれたように建つ。足利義満より贈られた扁額のある仁王門、五百羅漢が見どころ。リフト乗り場近くにある禅海堂には禅海が当時使用していた道具が展示されている。

拝観 9:00 ~ 17:00
休日 無休
料金 境内自由
(本堂・庭園拝観 300円)
電話 0979-52-2538



●耶馬溪観光リフト

営業 9:00 ~ 17:00
(10・11月は8:30 ~ 17:00)
料金 羅漢寺駅まで片道大人 500円、
小人 250円
電話 0979-52-2515



五百羅漢



仁王門

中津市街



中津城

黒田官兵衛孝高が豊臣秀吉の命で九州平定の拠点として 1588 年に築城し初代城主となった。現在の天守閣は昭和 39 年に建設されたもので、江戸時代に中津藩を統治した奥平家の歴史資料館になっている。

開門 9:00 ~ 17:00
休日 無休
入城料 大人 (高校生以上) 400 円、
小人 200 円
電話 0979-22-3651

福澤諭吉旧居

中津藩士の父と死別後、大阪から母子で中津へ帰郷して暮らした家。隣接する福澤記念館では、その一生をたどる展示と貴重な資料を紹介している。

開館 8:30 ~ 17:00
休館日 12/31
入館料 大人 (高校生以上) 400 円、小人 200 円
電話 0979-25-0063



拝観 7:00 ~ 日没
料金 境内自由

合元寺

黒田官兵衛孝高が敵対する宇都宮氏の家臣たちを討ち果たした寺で、何度塗り直しても返り血が白壁に浮き出てくるため赤く塗ったと言われる。赤壁寺の別名を持つ。



耶馬溪風物館

耶馬溪地区にあった縄文時代の遺跡や禅海、羅漢寺の資料などを展示・紹介している。隣には道の駅・耶馬トピアもある。

開館 9:00 ~ 17:00
休館日 木曜日 (祝日の場合は翌日)、
年末年始
入館料 大人 100 円、
小・中学生無料
電話 0979-52-2002

湯ったり

市営深耶馬温泉館 「もみじの湯」

営業 11:00 ~ 19:00
(入館 18:00 まで)
休館日 水曜日、12/31・1/1
入浴料 大人 510 円 (中学生以上)、
小学生 300 円
電話 0979-55-2770
アクセス 中津市街から車で約 45 分



深耶馬溪の耶馬溪温泉郷にある市営の日帰り温泉施設。無色透明の単純泉は源泉かけ流し。



味わう

中津からあげ

注文は個数ではなく、量り売りが基本 (100g 単位)。

“からあげの聖地”として名高い中津市では 40 店以上が味を競う。各店はタレの味に工夫をこらし、注文を受けてから揚げるのが中津流。

データヘルス計画

平成 25 年 6 月に閣議決定された「日本再興戦略」の中の「国民の健康寿命の延伸」を目指す新たな取り組みの 1 つ。すべての健保組合が、データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施を求められています。

まず、すべての健保組合が「データヘルス計画」を作成します



医療費データ と 特定健診データ を活用

医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）を分析するほか、特定健診・保健指導のデータと突き合わせます。

全健保組合
共通の分析ソフトを
開発中です。



健保組合や事業所ごとの健康状態や医療費の状況を把握

他の健保組合と比較したり、事業所同士で比較したりして、健康状態や医療費の状況などの特性を把握します。



保健事業の効果が高い対象者を抽出

健診で「要治療」となっているのに受診していない人や、糖尿病の治療をやめてしまった人など、生活習慣病予防や医療費適正化の効果が高い対象者を抽出します。



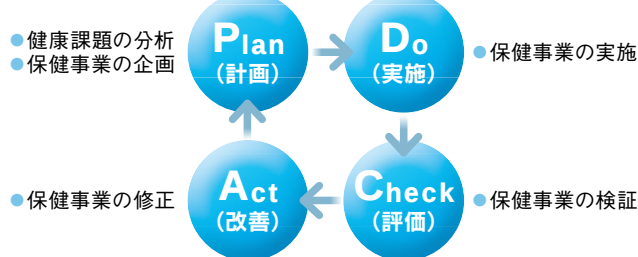
効果の高い健康づくり事業を実施

個々人の状況に応じた情報提供や、保健指導、受診勧奨など、より効果の高い健康づくり事業を計画し、実行します。



PDCA サイクルによるレベルアップ

健康づくり事業を行って終わりではなく、効果を検証し、改善して、次年度の事業に反映させます。



事業主との協働

健保組合と事業主が力を合わせ、働く人とその家族の健康度 UP を目指します。

効果測定

データを分析して費用対効果を追及していきます。

すべての健保組合が作成する「データヘルス計画」とは？

「データヘルス計画」という言葉を聞いたことがありますか？
健保組合の健康づくり事業を今後新しく変えていく、国全体の取り組みです。



なぜ、今「データヘルス計画」なの？

背景1

医療情報の電子化が進み、健保組合には大量の電子データが集まっています。医療機関の診療報酬明細書（レセプト）は現在92%が電子化され、平成20年度から始まった特定健診・保健指導も、標準化されたデータになっています。個々の加入者の健康状態の変化を把握できるようになり、一人ひとりに適した健康づくり事業を行う環境が整ってきているのです。

背景2

高齢化の進行とともに医療費の増加が止まりません。病気を未然に防いで健康寿命を延ばし、将来の高額な医療費の発生を抑えることを目指しています。

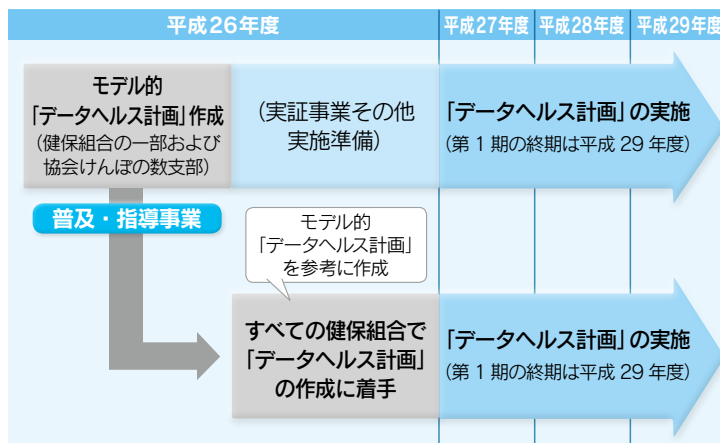
国が推進しているの？

この「データヘルス計画」は、政府が推し進める「日本再興戦略」に盛り込まれています。厚生労働省は「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」を改定し、データヘルス計画の実施を明文化しました。

加入者の健康づくりや予防活動を推進することが健保組合の本来の業務であり、保険者機能を発揮し、それを「見える化」することが求められています。国では、まずはすべての健保組合に取り組みを求め、その後、国民健康保険などにも広がっていく考えです。

スケジュールは？

平成26年度中にすべての健保組合がデータヘルス計画を作成し、実際にデータヘルス計画が実施されるのは、平成27年度からです。当健保組合でも、計画作成の準備を進めています。



特定健診・保健指導は、従来どおり実施します 必ず受診してください

平成20年度から実施している特定健診・保健指導は、26年度も変わらずに実施します。年1回の健診は健康管理の基本で、データヘルス計画の基礎データでもあります。必ず受診しましょう。

データヘルス計画 の イメージ

※あくまで一例です。

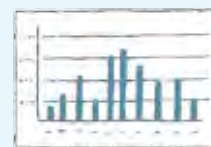
特定健診の
データ

医療費の
データ



血糖値が高い
人が多い

この事業所は
医療費が高い



異常値を放置
している人が
こんなにいる！



対象者をしぼって保健指導を実施



受診に結びついたかを確認して、
計画を見直します



油控えめでも お腹いっぱいになるレシピ



1人分

180kcal

塩分 0g

1人分

220kcal

塩分 1.5g

えびと新ごぼうの焼き春巻き + しらたきごはん

ごぼうの風味がおいしい、パリパリ春巻き

〈えびと新ごぼうの焼き春巻き〉

●材料〈2人分〉

- えび(ブラックタイガー)… 12尾
- 新ごぼう …… 1/5 本
- しいたけ …… 1 枚
- 長ねぎ …… 1/4 本
- 赤ピーマン …… 1 個
- 水 …… 大さじ 1
- 酒 …… 大さじ 1
- 片栗粉 …… 大さじ 1/2
- A オイスターソース …… 小さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 1
- 塩 …… 小さじ 1/5
- こしょう …… 少々
- 春巻きの皮 …… 4 枚
- ごま油 …… 小さじ 2
- サラダ菜 …… 2 枚
- ミニトマト …… 4 個

●作り方

- ①えびは殻と背わたを取り除き 1cm 幅に切る。ごぼうは小さめのさがきに、しいたけはかさを半分にとってからスライス、長ねぎは薄い輪切り、赤ピーマンは短い千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに水 150ml (分量外) とごぼうを入れて弱めの中火にかけ、4分ほど煮る。①で切った他の材料も加え、火が通ったら強火にして残っている水分をとばす。
- ③中火にして、Aをフライパンに加え、手早く材料に絡ませる。とろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④③を4等分にして、それぞれ春巻きの皮で包む。
- ⑤フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、包み終わりを下にして春巻きを並べる。フタをして3分、裏返してフタをして4分ほど焼く。
- ⑥サラダ菜、ミニトマトを添える。



Point



揚げずに焼いて作るので、カロリーを大幅にカットできます。
平べったい形に巻き、焼き始めの1分は、木べらなどで軽く押さえつけ皮をフライパンに密着させると、よりパリッと仕上がります。

おすすめ食材 ごぼう

噛みごたえがあるので、満腹感を得られやすくなります。味に深みが出るので、だしとして加えるのもおすすめです。食物繊維が豊富で、ダイエットや美肌、コレステロールの低下にも効果的。



〈しらたきごはん〉

●材料〈3人分〉

(作りやすい分量)

- 米 …… 1 合
- しらたき …… 100g

●作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、1 合分よりもやや少なめの水 (分量外) を加えて 30 分ほど浸水する。しらたきは沸騰した湯で3分ほど茹でて、冷めたらみじん切りにする。
- ②米の上に水気をよく切ったしらたきをのせて、通常どおり炊く。15 分ほど蒸らしたら全体をさっくりと混ぜる。



春野菜の具たくさんみそ汁

野菜たっぷりヘルシー、ごまの香りがアクセント

1人分

73kcal

塩分 1.5g



おすすめ食材 アスパラガス

アミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富で疲労回復効果があります。また、毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げるルチン、貧血解消に必要な葉酸も含まれています。冷蔵庫内で立てて保存しましょう。



●材料〈2人分〉

- 新じゃがいも…1個
- 新にんじん…1/3本
- アスパラガス…2本
- だし汁…400ml
- みそ…大さじ1と小さじ1
- 白ごま…小さじ1



●作り方

- ①じゃがいもとにんじんは短冊切りに、アスパラガスは下の方の固い皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。5分ほど煮て火が通ったらアスパラガスを加えて1分ほど煮る。
- ③みそを溶き入れ、沸騰直前まで温めたら火を止める。白ごまを指でつぶしながら加える（ひねりごま）。

column

油控えめでも満腹になる食材の選び方は？

油の多いこってりとしたメニューは腹持ちがよく満腹感が得られやすいのですが、当然カロリーが上がってしまいます。そのようなおかずを減らしてごはんやパンなどを増やしても、炭水化物は消化吸収がよいので、あまりお腹にはたまりません。

そこでおすすめなのが、食物繊維を多く含んだ食材です。食物繊維は消化されにくいので胃の中の停滞時間が長いのに加え、水分を含むと膨らむので、満腹感が長続きます。

また、よく噛んで時間をかけて食べることによって脳が刺激され満腹になったと感じるので、噛みごたえがある食材もいいですね。

根菜類や海藻、こんにゃくなどを料理に積極的に取り入れてみましょう。

グレープフルーツのハニーミントマリネ

果物に少しだけ手を加えて、デザートの一品に

1人分

50kcal

塩分 0g



●材料〈2人分〉

- グレープフルーツ（ホワイ、ルビー合わせて）…3/4個
- はちみつ…小さじ1
- スペアミント…10枚ほど

●作り方

- ①グレープフルーツは皮をむいて一口大にほぐす。
- ②①にはちみつとちぎったミントを和える。

おすすめ食材

グレープフルーツ

日本ではフロリダ産が多く輸入されていて、その旬は春先から初夏。ビタミンCが豊富です。ルビーにはリコピン等の栄養素も含まれています。



平成26年4月以降に70歳になる方は 70～74歳の医療費自己負担割合が 1割から2割に



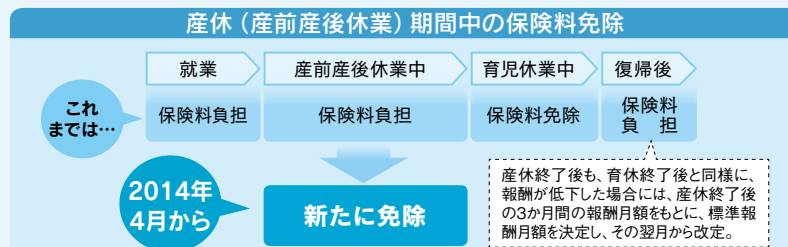
これまでは、特例により70～74歳の医療費自己負担割合は1割に据え置かれていましたが、2014年4月以降に70歳に達した方（1944年4月2日以降生まれ）は、70歳に達した月の翌月の診療分（4月に70歳に達した方は5月診療分）から、自己負担割合が2割になります。なお、現役並み所得者（標準報酬月額28万円以上）は3割負担で

変更ありません。

2014年3月までに70歳に達している方（1944年4月1日以前生まれ）については、4月以降も自己負担割合は1割となります。

※自己負担割合が2割となっても、70～74歳の高額療養費の自己負担限度額は、変更ありません。

平成26年4月30日以降に産休が終了する方は 産休中の保険料が免除されます



4月から、産前産後休業期間中も、育児休業中と同様に保険料（健康保険・厚生年金）が免除されるようになりました。産前産後休業期間とは、産前42日（多胎妊娠の場合は98日）、産後56日のうち、被保険者が業務に従事しなかった期間です。

健康保険証の裏面が変わります

1. 変更時期 2014年4月より
2. 対象 新規に発行する健康保険証
3. 変更箇所 裏面に『臓器提供意思表示欄』を新設

※表面は変更ありません。※現在お持ちの健康保険証も引き続きご使用になれます。

変更後

住所

※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることが出来ます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した状態のいずれでも、移植のために臓器を提供します。

2. 私は、心臓が停止した状態に限り、移植のために臓器を提供します。

3. 私は、臓器を提供しません。

（※又は空を選んだ方でも、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。）

【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・胆臓】

（略 記 欄）

署名年月日： 年 月 日

本人署名（自筆）： 家族署名（自筆）：

臓器提供意思表示欄を新設

変更後



注意事項

1. この証の交付を受けたときには、すぐに住所欄に住所を自署して大切に保管してください。
2. 保険医療機関等について診療を受けようとするときは、必ずこの証を（70歳の誕生日の属する月の翌月（誕生日が月の初日である場合はその月）以後の場合はこの証に高齢受給者証を添えて）その窓口で渡してください。
3. 被保険者の資格が無くなったとき、または被扶養者の資格が無くなったときは、五日以内にこの証を事業主に返してください。
4. 不正にこの証を使用した者は、罰法により詐欺罪として懲役の処分を受けます。
5. 証の記載事項に変更があった場合には、すぐに事業主を経由して保険者に差し出して訂正を受けてください。

住所

備考

現行



※『臓器提供意思表示欄』への記載は任意（強制・義務ではありません）です。

※個人情報保護の観点から意思表示欄に「保護シール」を貼り付けて使用できますので、希望される方には無償で配布いたします。直接当健保組合へお申し出ください。

臓器提供意思表示欄のある新様式の健康保険証を必要とされる方は、直接当健保組合へお問合せください。

なお、今後、遺失・き損・裏面無余白・盗難等により健康保険証の再交付を受ける場合も裏面に『臓器提供意思表示欄』が記載された新様式になります。

被扶養者認定収入限度額の変更について

被扶養者認定収入限度額を下記の通り変更いたします。

区 分	変更後	備 考
60歳未満	130万円未満	※同居している場合は被保険者の収入の1/2未満であること。 ※別居している場合はその額が被保険者からの送金額（援助額）よりも少ないこと。
60歳以上	180万円未満	
障がい者		

春は異動の季節です！

「異動届」の提出をお忘れなく！



➡就職などで扶養家族が減る場合

卒業・就職のシーズンです。ご家族が就職した場合、当健保組合の被扶養者からはずれ、新しく働くことになる会社で、ご自身が被保険者になります。この場合は、被扶養者を削除するための必要届出書類を、所属事業所の健保担当部署へご提出ください。

その際は、「健康保険証」の返納もお忘れなく！

健康保険加入先の変更(異動)手続きはお早めに！

- ◆ 通院中に健康保険証に変更(異動)があった場合は、ただちに医療機関の窓口に出してください。
- ◆ 少しの期間でも他の健康保険に加入した場合、手続きを怠らないよう、お願いします。
- ◆ なお、失業給付を受給中は、健康保険の被扶養者とはなれませんので、ご注意ください。

各種申請書類は日立物流健康保険組合ホームページに掲載しております。

《公 告》

●平成26年度の任意継続被保険者の標準報酬月額について

任意継続被保険者の方の標準報酬月額は、「本人が退職したときの標準報酬月額」か「前年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額」のうち、いずれか低いほうを適用します。

- ・平成25年9月30日における当健保組合の平均標準報酬月額 297,777円
- ・標準報酬月額 300,000円

平成26年4月1日以降は、任意継続被保険者の標準報酬月額は、上記の30万円が上限となります。

●議員異動

退任	平成26年3月31日	選定議員	中村 浩	本社 人事教育部
			石井 智章	本社 業務部
			岡 信一郎	西日本営業本部 総務部
就任	平成26年4月1日	選定議員	牧本 広	本社 人事教育部
			藤原 和弘	西日本営業本部 総務部
			本郷 秀実	首都圏日立物流サービス(株)

●常務理事の交代(平成26年4月1日付)

〔退任〕 中村 浩 〔就任〕 牧本 広

●事業所の新設

	事業所名	年月日
新 設	日立物流オリエントロジ株式会社	平成26年4月1日



昔から、日本人に愛飲されてきたお茶（緑茶）。
渋み、苦み、旨みといった独特な味わいが、
落ち着くひとときを思い起こさせます。
私たちにとって、とても馴染み深い飲み物といえますが、
どんな過程を経てできるものかご存じでしょうか？
全国のお茶どころでは、茶摘み体験を行っているところがあります。
日本人として一度は体験してみたいものです。

茶摘み体験



お茶の産地は
全国各地にある！

代表的なお茶の産地



一番上の新芽から、1つ目の葉と2つ目の葉までのまだ柔らかい部分を摘みとるのが「一芯二葉」です。この少量しかとれない部分を使ってつくられるのが新茶で、お茶の甘みを味わうことができるのが特長です。

また、3つ目の葉までとなると「一芯三葉」、4つ目の葉までとなると「一芯四葉」となっていますが、下のほうの部分を使うとカテキンを多く含み、後味すっきりとしたお茶になります。

摘みとったお茶が 飲めるようになるには？

摘みとったお茶は、蒸した後、何工程にもわたって少しずつ乾燥させながら揉まれて（粗揉・揉捻・中揉・精揉の4段階）、荒茶の状態となります。これをさらに乾燥させ、精製などを行うと、私たちがよく知る形になります。



体験ならではの プラスアルファも！



茶摘み以外にも、「おいしいお茶の淹れ方」「お茶の天ぷら試食」「商品になるまでの工場見学」など、うれしい特典がある場合があります。
これらの有無で体験スポットを探してみてもよいかもしれません。