

健保だより

2015.冬

第133号

目次

ご家庭にお持ち帰りください

- 新年のご挨拶2
- もう受けられましたか? 「主婦健診」「家族健診」のご案内 ...3
- 高額療養費制度・出産育児一時金が変わりました ...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す。

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、当健康保険組合の事業運営に對しましては、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて昨年を顧みますと、師走の慌たしさをもの吹き飛ばす突然の衆議院解散・総選挙により、国政が再スタートいたしました。

しかしながら、消費税率の引き上げ（2%）が先送りされたことから、これを財源とする年金や医療、介護、少子化対策等の社会保障政策が、少なからず後退せざるを得ない見通しとなったことは、誠に残念であり、我が国の社会保障制度の前途に大きな不安を感じざるを得ません。

毎年1兆円規模で増大する国民医療費を、現在の仕組みのまま支え続けること自体がもはや限界にきており、とりわけ、その6割を占める高齢者医療費を、拠出金という形で健康保険組合の保険料に過度に依存するやり方が早急に改められなければ、われわれ現役世代の重い負担は一向に軽減されません。

一方、国が進める「国民の健康寿命が延伸する社会」の実現に向けた、予防・健康管理に関する取り組みに基づき、すべての健康保険組合が策定する「データヘルス計画」が平成27年度からスタートいたします。

これは、医療機関の診療報酬明細書（レセプト）データや特定健診・特定保健指導結果データの情報を活用・分析することで、より効果的な保健事業をおこない、合わせて国民医療費の縮減も目指すものです。

当健康保険組合では、「生活習慣病リスク対策」や「がんの早期発見」等に取り組み、重症化予防のための受診勧奨はもとより、健康増進活動の推奨等の施策を、事業主と連携し、継続的に実施してまいります。

みなさまにおかれましても、これらの施策を活用していただくとともに、ご自身はもとより、ご家族の健康維持・増進のため、日頃から、健康診断の結果等を通じたセルフチェックを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、新年のご挨拶とさせていただきます。

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。

受診対象者の
みなさまへ



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27年3月16日まで	会場により異なります
施設健診	平成27年3月31日まで	平成27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でご覧ください。



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。

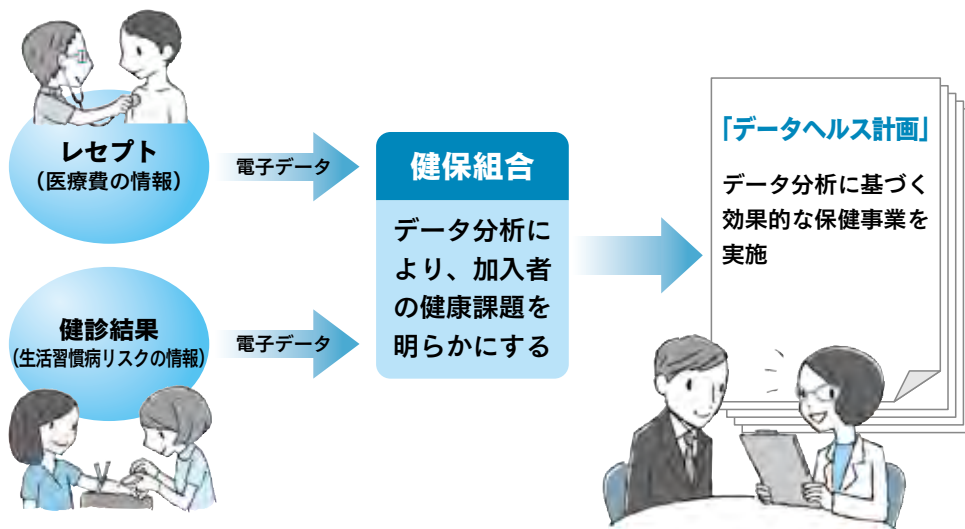
※ご自身の生活習慣を見直す機会を逃してしまうことになりますので、積極的に受診してください。

もう受けられましたか？
「主婦健診」「家族健診」のご案内



Q1 「データヘルス計画」とは？

A1 データヘルス計画は、国民の健康寿命を延ばすことを目標とする、国を挙げての取り組みです。健保組合は、レセプト（診療報酬明細書）と健診結果のデータを分析して、加入者の健康課題を明らかにし、課題に対応した効果的な保健事業計画「データヘルス計画」を作成します。その計画に基づいて事業を実施し、効果測定を行い、さらに事業を見直していきます。



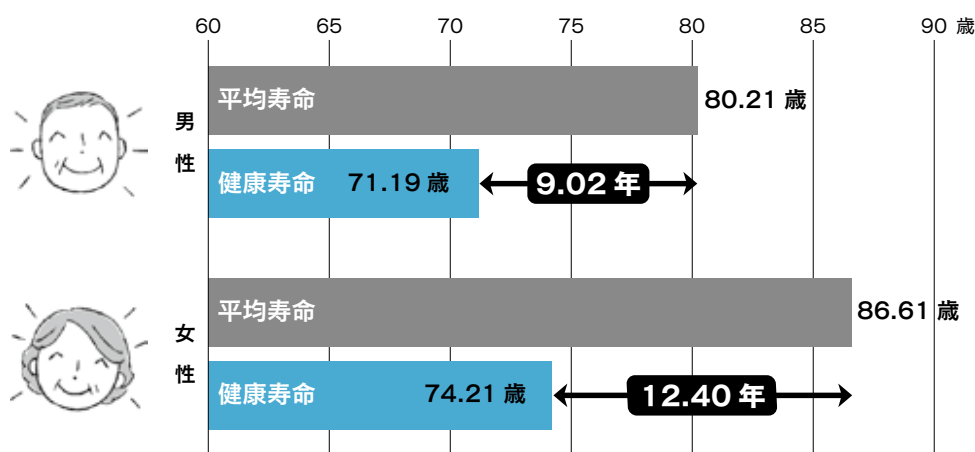
Q2 健康寿命を延ばすってどういうこと？

A2 病気リスクを抑えて「元気で長生き」を目指すことです

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに暮らせる年数のこと。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限がある「不健康な期間」を意味します。現状では、男性は約9年間、女性は約12年間にも及び、この期間に多額の医療費や介護費がかかっています。

そこで、現役世代のうちから予防や健康管理に取り組み、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを抑えて健康寿命を延ばそうというのが、データヘルス計画です。多くの人が元気で長生きして、不健康な期間を短くできれば、将来の医療費の伸びを抑えられると期待されています。

平均寿命と健康寿命の差（平成25年）



(厚生科学審議会資料より)

すべての健保組合は、平成26年度中に「データヘルス計画」を作成して公表し、27年度から実施します。今回は、データヘルス計画についてQ&A方式でご説明します。

平成27年度から
「データヘルス計画」が始まります



Q3 なぜ、今「データヘルス計画」が始まるの？

A3 ① 医療費の伸びを抑える必要に迫られていることと、 ② 「日本再興戦略」に盛り込まれたことが挙げられます

① 医療費の伸びとわが国の財政状況

高齢化の進行に伴い、日本の国民医療費は年1兆円ペースで増加しています。医療費は、①患者負担、②保険料、③公費、の3つの組み合わせで賄われていますが、③にあたる国の社会保障費（医療のほか年金・介護等を含む）は増加を続け、平成26年度の国の予算では社会保障費が初めて30兆円を超えて、歳出の31.8%を占めました。国家予算は借金頼みで、将来世代

に重い負担を残しています。

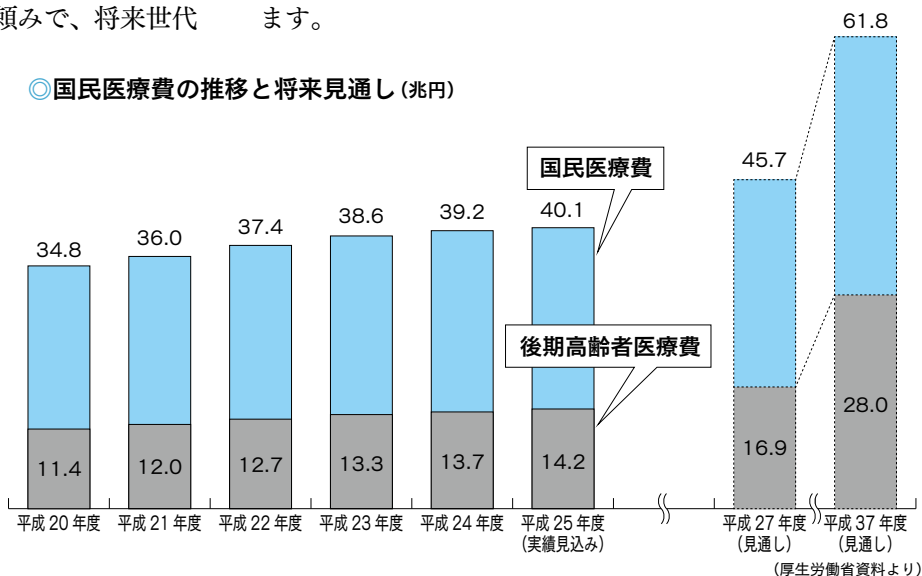
国では、財政を健全化するために「社会保障と税の一体改革」を進行中です。消費税を段階的に引き上げ、増税分はすべて社会保障の財源とすることが決まっています。それでも財政の黒字化は困難であり、医療や年金など社会保障費の伸びを抑える必要に迫られています。

◎平成26年度の国（一般会計）の予算

歳出	95.9	歳入	95.9
社会保障費	30.5	税収等	54.6
地方交付税等	16.1	公債金収入 (新たな借金)	41.3
公共事業	6.0		
文教・科学技術	5.4		
防衛	4.9		
その他	9.7		
国債費 (借金の返済)	23.3		

(財務省資料より)

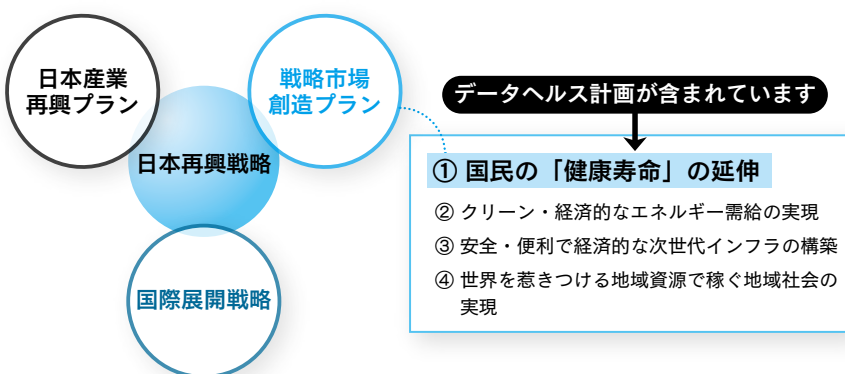
◎国民医療費の推移と将来見通し(兆円)



② 日本再興戦略に「データヘルス計画」が盛り込まれています

安倍内閣は、「日本再興戦略」を閣議決定し、デフレ脱却をめざす経済政策を推進しています。この「日本再興戦略」の「戦略市場創造プラン」の中に、国民の健康寿命の延伸を目指す取り組みとして、データヘルス計画が含まれています。

ICTを活用した予防・健康管理を促し、健康産業の活性化を図るとともに健康長寿社会の実現を目指すというもので、すべての健保組合に取り組みを求めています。



●平成26年度中に当健保組合のデータヘルス計画を作成・公表します●

データヘルス計画は、加入者の健康課題に応じて作成するため、計画の中身は健保組合ごとに異なります。当健保組合では、データヘルス計画の取り組みによってみなさんの健康度向上を図り、将来の医療費の伸びを抑え、ひいては保険料の上昇を抑えたいと考えています。平成26年度中に当健保組合のデータヘルス計画を公表し、27年度から実施しますので、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。



確認しましたか？ 健診結果

健診結果を受け取ったら、結果をしっかりと確認しましょう。

「要治療」「要精密検査」があったら、できるだけ早く専門の医療機関へ。

「要再検査」「経過観察」があったら、「まだ大丈夫」と油断せずに、健診結果に記載された指示に従いましょう。

「正常」「異常なし」の人でも、過信は禁物。加齢や生活習慣の変化が、健康状態を悪化させることもあります。

健診結果は、あなたの健康を維持するためのヒント集です。じっくり見て、自分の健康を振り返りましょう。



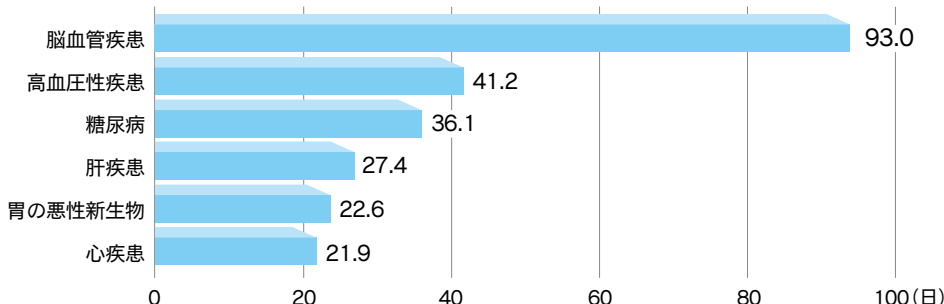
項目	検査の説明	生活習慣改善のヒント
腹 囲	男性 85cm以上、女性 90cm以上でメタボ判定基準にあてはまります。	消費エネルギー＞摂取エネルギーなら、必ずやめます。食事を見直し、歩く距離を増やしたり階段を使ったりするなど、少しずつ運動量を増やしてみましょう。
血 圧	血液が血管の壁を押し出すことです。上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。	食事、特に塩分に気をつけましょう。外食やお店で買う惣菜は塩分高めなので要注意です。
中 性 脂 肪	エネルギーとして使われますが、過剰になると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まります。	食事の影響を受けやすいので、青魚や野菜を多く摂るようにしましょう。アルコールや糖分は控えめに。
HDLコレステロール	いわゆる善玉コレステロール。少ないと動脈硬化のリスクが高まります。	青魚には HDL コレステロールの低下を防ぐ脂分が多く含まれています。意識して摂るとよいでしょう。
LDLコレステロール	いわゆる悪玉コレステロール。多いと動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。	豚レバー、いくら、たらこ、鶏卵などのコレステロールが多く含まれる食品は、摂りすぎないように心がけましょう。
ヘモグロビンA1c	過去 1～2 カ月の平均の血糖値を反映した指標。上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。	腹八分目を目安に、甘いものやアルコールを控え、たんぱく質、食物繊維を摂りましょう。食事を抜くと血糖値が上がりやすくなるので、規則正しく。
γ-GT (γ-GTP)	肝疾患などで上昇します。アルコール性肝障害などのリスクが高まります。	アルコールは控えめに。また、アルコールには栄養素はほとんど含まれないので、食事の代わりにはなりません。主食や副菜をきちんと摂りましょう。

健診結果をよく確認せず、何も手を打たずに病気になってしまうとこんなに長く入院しなくてはならないかも。

※上記は一例です。健診結果に基づく詳しい生活習慣改善方法については、保健師等に相談しましょう。

● 疾患別の平均在院日数

(厚生労働省「平成 23 年患者調査」より作成)





ジョギングは“余裕があるときだけ”
と割り切った **Bさん**

Before

デスクワークが多く、ストレスを抱えがちなBさんも、ジョギングを始めることにしました。走ってみると、ストレス解消になるだけでなく、運動不足の解消にもつながり、よいこと尽くめです。

ところが、Bさんの職場でも繁忙期に突入し、ジョギングの時間を確保することが難しくなってきました…。

After

Bさんは、睡眠時間の確保を優先し、いったんジョギングの日課を中止することになりました。しかし、せっかく習慣になったジョギングなので、時間に余裕がある休日は少し長めの距離を走っています。多忙な平日は、睡眠と入浴で少しでもストレスを減らしておき、休日に汗をかくてリフレッシュに努める作戦です。また、仕事中はポジティブシンキングを心がけ、イライラの軽減に努めています。



Good!

メンタルヘルス疾患も、
早期発見！ 早期改善！

ストレスは柔軟に解消しよう

汗をかく運動は、ストレス解消に一定の確実な効果があるとされています。しかし、日々の生活の中では、思うように時間が確保できないことも。そんなとき、柔軟にストレス解消できるかどうか重要です。



ストレス解消のためのジョギングが
ストレスになってしまった **Aさん**

Before

商品の開発を担当しているAさんは、会社にもりがちの毎日を過ごしています。最近、アイデアがひらめかないことが多く、ストレスもたまってきたことから、気分転換を兼ねて帰宅後のジョギングを日課にすることにしました。汗をかくとすっきりし、夜もぐっすり眠れるだけでなく、新しいアイデアもどんどん浮かんできます。

ところが、繁忙期に突入し、帰宅時間が遅くなってきました…。

After

生真面目な性格のAさんは、忙しくなってもジョギングの日課をやめるつもりはありませんでしたが、どうしても時間がとれない日が増えてきました。走れなかった日は自責の念にかられ、夕方になると仕事とジョギングの葛藤で落ち着かない毎日です。仕事のミスも増え、ストレスもたまる一方です。



Bad…

プランBを用意しておくのが上手なストレス解消法

運動に限らず、趣味に没頭する時間もストレス解消に多大な効果があります。しかし、効果がある一方で、まとまった時間を確保しなければならないのがネックです。時間が確保できているときはよいのですが、確保できなくなったとき、ストレス解消がうまくいかなるだけでなく、逆にストレス要因になってしまうことがあります。

ストレスを解消する方法は、運動や趣味の時間だけではありません。必ず毎日行う睡眠も立派なストレス解消法ですし、入浴の際、ぬるめのお風呂にゆったり浸かればリラックスできます。さらに、物事のとらえ方など、自分の中で

の思考や気持ちの整理といったことでもストレス対処は可能です。

運動や趣味でのストレス解消法を「プランA」とすれば、時間が確保できないときのストレス解消法を「プランB」として用意しておくのがおすすめです。忙しくなってきたとき、平日にはちょっとしたストレッチを行いつつポジティブシンキングでストレスを軽減し、比較的時間がとれそうな休日には半日程度スポーツを行うなど、生活リズムの変化に合わせて柔軟にストレスを解消していくことが大切です。

渡月橋

9世紀前半に架けられたという嵐山のシンボル。



渡月橋周辺を行く人力車

対岸に渡り、渡月橋から見上げた山を20分ほど登ると嵐山モンキーパークに到着。世界遺産・京都の眺望をバックに猿の群れを見ることが、不思議な光景を楽しめる。山を下りたら、嵐山エリア唯一の日帰り温泉に立ち寄り、体の芯から温まって嵐山ウォーキングを終えるのもおすすめです。

冬の京都は比較的人が少なく、自分のペースで歩くにはベストシーズンである。今回は、自然豊かな嵐山エリアを歩いてみよう。嵯峨嵐山駅をスタート地点に、住宅街を抜けて世界遺産・天龍寺へ。禅寺らしいすっきりとした美しさの庭園と、堂々たる大方丈の瓦屋根に心が洗われるようだ。冬の花が彩る百花苑を通り天龍寺北門を出て、緑美しい竹林の道を歩いて大河内山荘に着く。小倉山南面の広大な敷地にひなびた山荘や茶室が点在し、一俳優の私邸とは思えない規模と、その徹底した美意識に圧倒される。

地元の人々がジョギングや犬の散歩を楽しむ嵐山公園を抜けて、保津川沿いを東に進むと、いよいよ渡月橋が見えてくる。人力車が行き交う橋の上から冬景色を眺めると、嵐山にきたという実感が湧いてくる。

世界遺産 天龍寺

臨済宗天龍寺派大本山。足利尊氏が後醍醐天皇の霊を慰めるため1339年に創建。嵐山を借景にした曹源池庭園は、夢窓国師の作庭といわれる。1994年「古都京都の文化財」のひとつとして世界遺産登録。

雲龍図

1997年に日本画家・加山又造により描かれた天井画。参拝料別途500円(未就学児無料)。公開日は要確認。



参拝時間 8:30～17:00 (3/21～10/20は17:30まで) 年中無休
参拝料 大人500円 小中学生300円 未就学児無料 (諸堂参拝は100円追加)
電話 075-881-1235



歩きたくなる

京都府
京都市

冬の京都・嵐山を歩く

ACCESS

JR京都駅からJR山陰本線に乗り換え約16分「嵯峨嵐山駅」



問い合わせ

京都市観光協会

☎ 075-752-7070

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



竹林の道

ポスターやCMでおなじみのスポット。
約 100 m にわたって竹林の散歩道が続く。



嵐山モンキーパーク いわたやま

約 120 頭のニホンザルが野生の状態で暮らし、約 100 種の野鳥や鹿なども生息。山頂のエサ場からは京都市内を一望できる。

営業 9:00～17:30 (3/15～10/31 入園は17:00まで)
9:00～16:30 (11/1～3/14 入園は16:00まで)
年中無休
※日没や天候により閉園が早まる場合あり
入園料 大人 550 円 小人 250 円 (4 歳～中学生)
電話 075-872-0950



大河内山荘庭園

昭和初期の映画俳優・大河内伝次郎が私財を投じ 30 年かけて作り上げた庭園。比叡山や保津川の眺めもすばらしい。

公開 9:00～17:00
年中無休
入山料 大人 1,000 円 (抹茶・)
小中学生 500 円 (菓子つき)
電話 075-872-2233

ひと足のばす



北野天満宮

菅原道真公を祀る天満宮の総本社。境内には天神様の使いとされる牛の像が点在し、なでとご利益があるという「なで牛信仰」が伝わる。「東風ふかば 匂ひおこせよ梅の花 主なしとて春を忘るな」の歌を詠んだ道真公ゆかりの梅が約 1,500 本咲く梅苑も見事。

拝観 5:30～17:30 (10～3月)
5:00～18:00 (4～9月)
拝観自由
電話 075-461-0005

梅苑

公開 2 月初旬～3 月中旬
入苑 10:00～16:00
入苑料 大人 (中学生以上) 600 円 小人 300 円 (茶菓子つき)



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

嵐山温泉 風風の湯

2013 年オープンの日帰り温泉。内湯・露天風呂・サウナあり。弱アルカリ性単純温泉。

営業 12:00～22:00 (21:30 最終受付)
年中無休
入泉料 大人 1,000 円 (土日祝日 1,200 円)
小人 600 円 (3 歳～小学生)
乳幼児 300 円
電話 075-863-1126



時雨殿 百人一首にまつわる資料や 100 体の歌仙人形などを展示。120 量の大広間では競技かるたの大会などが開催される。

開館 10:00～17:00 (16:30 最終受付) 月曜日・年末年始休
入館料 高校生以上 500 円 小中学生 300 円
電話 075-882-1111



平安装束体験

平安時代の装束を身にまとい、記念撮影できる (無料)。実施日は要確認。

味わう

ぎやあてい

「生麩のたいたん」「九条ねぎのぬた」などヘルシーで手の込んだ京のおばんざいをバイキングで楽しめる。抹茶プリンなどスイーツも人気。



営業 11:00～14:30
(季節により変更あり)
料金 1 時間食べ放題
大人 1,800 円 + 税
中学生 1,500 円 + 税
小学生 1,200 円 + 税
幼児 (3 歳以上) 800 円 + 税
電話 075-862-2411

「重複受診」「頻回受診」はやめましょう

1つの病気を治すために複数の医療機関に並行してかかったり、必要以上に何度も病院に通ったりしていませんか？
医療費のムダにつながるだけでなく、体にも悪い影響があります。

● 重複受診

1つの病気の治療に複数の医療機関を受診すること。

● 頻回受診

必要以上に医療機関を何度も受診すること。

重複受診・頻回受診は患者にとって大きなマイナス

医師は患者の訴えや症状により検査や治療を行います。病院を移ってしまうと一から検査をやり直す必要があります。同じ検査を繰り返すことは、体にとってよくないばかりか、病院を渡り歩いている

間に病気が悪化してしまうこともあります。また、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。

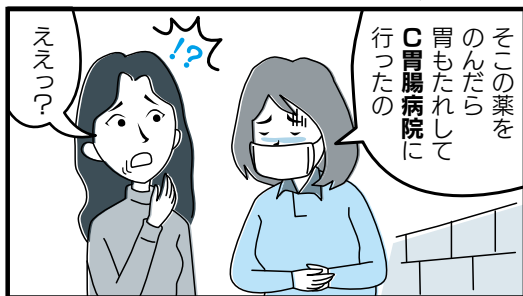
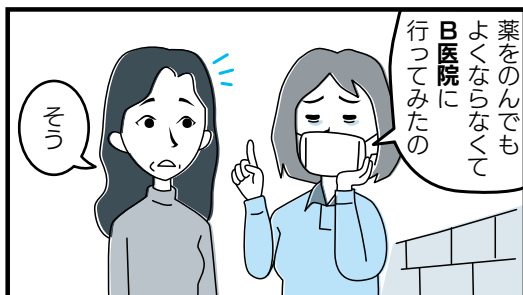
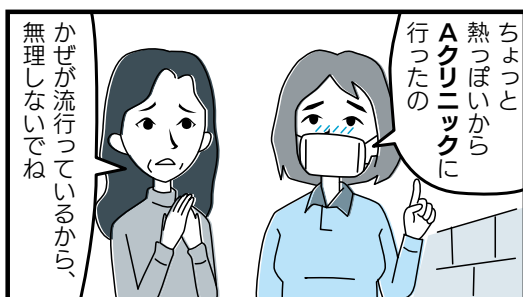
重複受診をすると、初診料や検査料などを何度も支払うことになり、頻回受診をすると再診料などがそのたびにかかるので、医療費が高くなります。患者負担は原則3割ですが、残り7割は健保組合が負担しています。みなさんからの貴重な保険料をムダにしないためにも、不必要な受診はやめましょう。

信頼できる

「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけ医とは、身近で、どんな病気でも相

重複受診・頻回受診はやめましょう



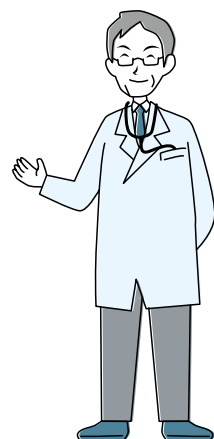
こんな受診のしかたを していませんか？

- 皮膚炎の治療のため、職場近くの皮膚科と、自宅近くの皮膚科の両方を並行して受診する
- 納得のいく診断と薬の処方をしてくれる医師に出会うまで、はしご受診を繰り返す
- 仲間に会うのが楽しみで、毎日のように医療機関に通う

談にのってくれる医師のことです。必要ときには、その病気にふさわしい専門医や医療機関を紹介してくれます。素人である患者が医療機関探しをするよりも、プロであるかかりつけ医の紹介を受けて、大病院を受診するほうが近道です。質問にいてねいに答えてくれる医師を見つけ、かかりつけ医としておくことで安心できます。

高度な設備を備えた大病院は本来、がんや難病など重症者の治療を対象としています。軽症の患者が紹介状を持たずにいきなり大病院を受診すると、特別料金が加算されるケースが少なくありません。この特別料金は健康保険の対象外で、全額患者負担となります。

信頼できるかかりつけ医を持って、適切な受診を心がけましょう。





セルフケアと適切な薬で 効果的な花粉症対策を！

「花粉症」は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を起こします。今や日本人の3～4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとみましょう。

喫煙、睡眠不足、
お酒の飲みすぎ
などは
控えましょう

対策1

花粉を浴びる量を減らすセルフケアを

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服を避ける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける

環境省花粉観測システム
(はなこさん)、
日本気象協会、
その他webコンテンツや
アプリなどで
花粉情報を
チェック



対策2

症状を医師に正しく伝え、症状や体質に合った薬の使用を

ひと口に花粉症といっても、症状や程度は人さまざまです。また花粉症の薬も、即効性のあるものや、局所的に効くもの、複数の症状に効くもの、効果の持続時間など、特徴が異なります。医師や薬剤師とよく相談し、自分の症状や生活スタイルに合わせて薬を使い分けたり、組み合わせるなどしましょう。

● 医師や薬剤師に伝えたい症状や体質など

- ◆ くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の異常などの具体的な症状
- ◆ 症状が出る頻度や症状の強さ
- ◆ 持病や体質、ふだん使用している薬
- ◆ 仕事や生活スタイル
- ◆ 妊娠や授乳の有無 など

鼻がツまって
困ってます



主な花粉症の薬

抗ヒスタミン薬	即効性がある。鼻づまりには効きにくいものもある。眠気や口の渇きを伴うものもある。
化学伝達物質遊離抑制薬	効果が出るまでに数日～2週間かかる。鼻づまりにもやや効果がある。
抗ロイコトリエン薬	特に鼻づまりに効果がある。効果が出るまでに数日～4週間かかる。
点鼻ステロイド薬	鼻づまり・くしゃみ・鼻水に有効。1～2日で効果が出る。副作用が少ない。
漢方薬	効果はマイルドで、効果が出るまでに数日かかる。患者によっては高い効果が出る場合もある。

(参考：日本アレルギー学会ホームページ)

第二世代抗ヒスタミン薬の一部は、処方薬から市販薬に変わった「**スイッチOTC薬**」として販売されています。近くの薬局で聞いてみましょう。

症状が悪化してからでは薬が効きづらくなります。花粉の飛散前か発症直後の初期療法が効果的です。

花粉症の薬は**ジェネリック医薬品**が
お得ですよ。医師や薬剤師に相談してみ
ましょう。

内服薬、点鼻薬のほか、点眼薬などもありますので、
医師や薬剤師と相談して効果的な薬を使いましょう。

「舌下免疫療法」が 受けられるよう になりました

平成26年10月から、スギ花粉症に対する舌下免疫療法を保険適用で受けられるようになりました。これまでの免疫療法は、頻回に通院して注射する必要がありましたが、舌下免疫療法では、自分で舌の下に薬剤を投与するため、治療が続けやすくなりました。ただし、この薬剤を処方できるのは、講習を受けた医師です。治療は花粉の飛散前に開始する必要があるため、この治療を希望する方は、早めに耳鼻科やアレルギー科等に問い合わせましょう。



冬を彩る太らない ごちそうレシピ



1人分
159kcal
塩分0.7g

1人分
149kcal
塩分3.2g

Point



鶏ささみをひき肉にすれば、通常の鶏ひき肉（主にもも肉とむね肉を合わせたもの）よりカロリーを約1/2ダウンできます。

豆腐入りロールキャベツ ⊕ ライ麦パン

ささみと豆腐を使って、低カロリーだけどボリュームある一品

●材料〈2人分〉

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ●キャベツ（大きめの葉）… 4枚（160g） | コンソメ顆粒 …… 4g |
| ●水 …… 約 600ml | 白ワイン …… 大さじ 1 |
| たまねぎ …… 1/4 個（60g） | 塩 …… 少々 |
| 木綿豆腐 …… 120g | こしょう …… 少々 |
| 鶏ささみ …… 80g | しょうゆ …… 小さじ 1/2 |
| 塩 …… 小さじ 2/3 | ●にんじん …… 1/2 本（60g） |
| こしょう …… 少々 | ●ブロッコリー …… 1/4 株（80g） |
| おろししょうが …… 小さじ 1 | ●ライ麦入りのパン（写真では2種）… 合計 120g |

おすすめ食材 豆腐



豆腐には、筋肉などの材料になる良質なたんぱく質が多く含まれ、ダイエット時の体づくりにおすすめの食材です。またイソフラボンは女性ホルモンのバランスを整える作用があり、美肌効果や更年期障害の改善も期待できます。



●作り方

- ①キャベツは、芯の部分をそぎ切りにし、水と一緒に鍋に入れてフタをして中火にかける。沸騰したら火を弱めて5分ほど蒸し煮にし、キャベツが柔らかくなったら取り出して冷ます。残ったスープは使うのでとっておく。
- ②たまねぎはみじん切りにして耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ 600W で2分加熱後、冷ましておく。木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで両手ではさみ、水気を軽く絞る。鶏ささみは包丁でたたいてひき肉にする。ボウルにAを入れてよくこねる。
- ③②を4等分して、①のキャベツに包み、爪楊枝でとめる。
- ④にんじんは乱切りに、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ⑤①の鍋に③、にんじん、Bを入れてフタをし、弱めの中火で15分、さらにブロッコリーも加えて1分煮る。



カリフラワーのピクルス

レンジで簡単に作れます



1人分
50kcal
塩分0.8g

●材料〈2人分〉

- カリフラワー…………… 1/2株（200g）
- パプリカ（赤・黄）…………… 各1/8個（20g）
- A 酢…………… 大さじ2
- 白ワイン…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/3
- 砂糖…………… 小さじ2
- 黒こしょう…………… 少々



●作り方

- ①カリフラワーは洗って小房に分ける。パプリカは乱切りにする。
- ②耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜたら、①を加えてラップをふんわりかける。電子レンジ600Wで1分加熱したら取り出して全体を混ぜ、再度1分加熱する。ときどきかき混ぜてピクルス液をからませながら冷ます。

おすすめ食材 カリフラワー

カリフラワーには、かぜ予防、抗ストレス、美肌などに効果的なビタミンCが多く含まれています。特にカリフラワーに含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくいので、効率よく摂取できます。



ラズベリーとヨーグルトのムース

生クリームを使わないのでヘルシー！

●材料〈2人分〉

- 粉ゼラチン…………… 2g
- 湯…………… 大さじ1
- A 冷凍ラズベリー…………… 80g
- 砂糖…………… 大さじ1
- レモン汁…………… 大さじ1/2
- プレーンヨーグルト…………… 30g
- B 卵白…………… 15g（1/2個分）
- 砂糖…………… 小さじ1
- ミント…………… 適宜

●作り方

- ①湯に粉ゼラチンをふり入れて、かき混ぜずにそのままふやかす。
- ②耐熱ボウルにAを入れてラップをふんわりかけたら、電子レンジ600Wで1分半加熱する。電子レンジから耐熱ボウルを取り出し、①とプレーンヨーグルトを加え、フォークでよく混ぜ、冷ましておく。
- ③別のボウルにBを入れて、しっかりと泡立てる。
- ④②のボウルの底を氷水にあてて、③を少しずつ加え、ゴムベラで切るように混ぜる。固まってきたら器に移して、さらに冷蔵庫で冷やす。飾りにミントを添える。



1人分
57kcal
塩分0.1g



column

太らないごちそうにするためのポイントは？

“ごちそう感”に必要なのは、ボリューム、噛みごたえ、見た目の華やかさ等があげられます。ダイエット中は食べる量を控えがちですが、使う食材の大きさはそのまま低カロリーのものに置き換えたり、よく噛まなければならない食材を取り入れたりしてみましょう。色彩の多さも満足度につながりますので、カラフルな野菜を使ったり、お皿やクロスで演出することも大切です。

おすすめ食材 ラズベリー



香り成分・ラズベリーケトンには、脂肪の燃焼を促進する働きがあることがわかってきました。そのほか食物繊維や、抗酸化作用のあるポリフェノール、ビタミンC、Eなども含んでいます。

こんなにたくさん

今すぐ禁煙

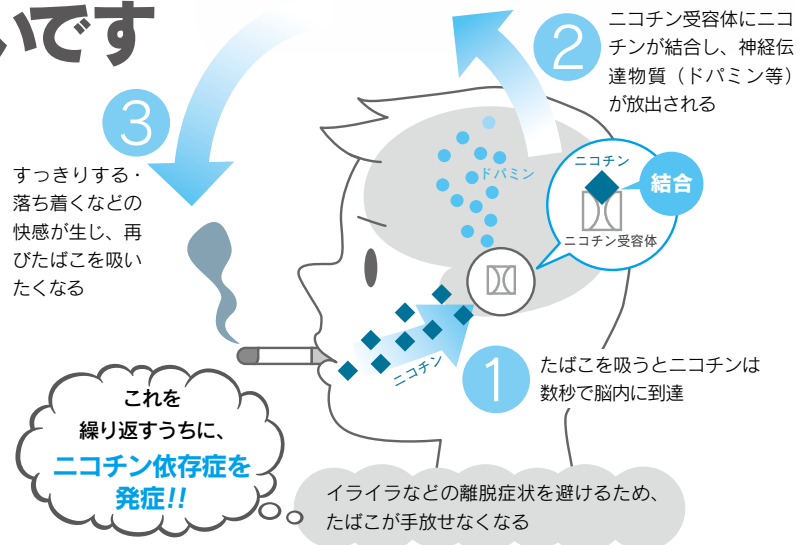
したい理由

たばこをやめられないのは、依存症のせいです

体にさまざまな悪影響を及ぼし、お金もかかる、まさに「百害あって一利なし」のたばこ。禁煙を試みてもついまた吸ってしまうのは、意志が弱いからと思いませんか？

実は、たばこの煙に含まれるニコチンには、麻薬にも劣らない依存性があり、どうしてもたばこがやめられないのは、「**ニコチン依存症**」という病気が原因なのです。

ニコチン依存症に至るメカニズム



◆ニコチン依存症を克服するには？

ニコチン依存症を発症すると、離脱症状を抑えるためにたばこを吸い続けてしまい、依存症は悪化していきます。ただし、本数を減らして徐々に禁煙しようとするのは要注意。喫煙の間隔が長くなると離脱症状が強まって、次の1本が非常においしく感じられ、依存を強める恐れがあります。

禁煙すると決めたら、完全にたばこを絶ちましょう。たばこに

関連するもの（灰皿やライター）は処分し、吸いたくなったときの対策（水分補給や歯磨きなど）を考えておくといでしょう。

禁煙外来では、医師の指導のもと離脱症状を抑えるニコチンパッチやニコチンガム等を使うことで、禁煙成功率を高めます。「喫煙本数×喫煙年数」が200を超え、ニコチン依存症と診断されると健康保険が適用されます。

話題の健康情報

ご存じですか？

シャープ

#8000の認知度は1割

内閣府
世論調査より

～自治体のサービスを上手に活用しましょう～

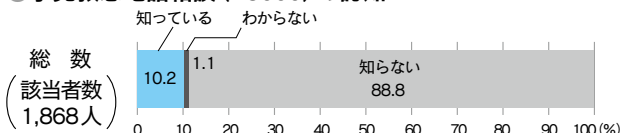
●休日・夜間の

小児救急電話相談

みなさんは、「#8000」をご存じでしょうか？「#8000」は、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらいいのかが判断に迷ったときに、小児科の医師や看護師に電話で相談できる公的なサービスです。

このたび内閣府が発表した世論調査によると、電話で「#8000」にかければ小児救急電話相談につながることを知っていた人は10.2%、知らなかった人は88.8%で、ほとんどの人が知らないことが報告されました。

●小児救急電話相談（#8000）の認知



たつた

●高額な不妊治療への

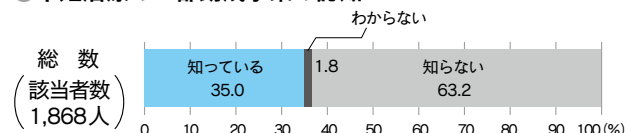
助成制度も認知度が低い

さらに、不妊治療で高額な費用がかかったときに、その一部が自治体から助成される場合があることについて知っている人は35.0%、知らない人は63.2%となっており、こうした公的なサービスや助成制度について、十分に認知されていないことが

判明しました。

お住まいの市区町村や都道府県の広報誌やホームページなどを確認して、自治体の行うサービスや助成制度を上手に利用しましょう。

●不妊治療の一部助成事業の認知



制度についての詳細は
ホームページを
ご覧ください



平成27年
1月から

高額療養費制度の 自己負担限度額等が変わりました

医療費の自己負担には限度額があり、それを超えた額は高額療養費として健保組合から支給されます。従来この限度額は、低所得者、一般所得者、上位所得者の3区分に分けて計算されていましたが、平成27年1月からは、70歳未満の方については下のように5区分に細分化され、さらに限度額も変更となっています。

見直し前		見直し後	
70歳未満	月単位の自己負担限度額	70歳未満	月単位の自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1% ※4カ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% ※4カ月目からは140,100円
		標準報酬月額 53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% ※4カ月目からは93,000円
一般所得者 (上位・低所得者以外)	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% ※4カ月目からは44,400円	標準報酬月額 28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% ※4カ月目からは44,400円
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4カ月目からは44,400円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4カ月目からは24,600円	低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4カ月目からは24,600円

【高額療養費の算定ルール】…平成27年1月以降も変更はありません

- ①高額療養費の算定は、暦上の1ヵ月ごと、1人ごと、医療機関ごと（外来・入院別、医科・歯科別）に行われます。
- ②同一月に同一世帯内で1件あたり21,000円以上の自己負担が複数あるときは、世帯合算して計算できます。
- ③同一世帯内で直近12カ月以内に高額療養費が3回以上支給されている場合は、4回目から限度額が軽減されます。

当健保組合には独自の付加給付があります



当健保組合の被保険者・被扶養者のみなさまは、上記に法定給付に加えて、付加給付を受けられます。自己負担額が月25,000円を超えた場合、その超えた額が後日、健保組合から支給されます（1,000円未満は切り捨て）。最終的な自己負担額は従来と変更ありません。

平成27年
1月から

出産育児一時金が変わりました

分娩中の事故などで脳性まひとなった場合の経済的負担を補償する「産科医療補償制度」が、平成27年1月から一部改正されました。これに伴い、出産育児一時金も見直されています。

産科医療補償制度の掛金が30,000円から16,000円に引き下げとなり、この引き下げ分が出産育児一時金本体に上乗せされ、404,000円となっています。これにより出産育児一時金の総額は420,000円のままで、変更はありません。

	平成26年12月31日まで	平成27年1月1日以降
本体	390,000円	404,000円
産科医療補償制度掛金	30,000円	16,000円
合計	420,000円	420,000円

産科医療補償制度の掛金が発生しない場合※のみ、出産育児一時金が14,000円増額され、404,000円となっています。

※産科医療補償制度の掛金が発生しない場合…在胎週数22週未満の出産、産科医療補償制度に加入していない医療機関等での出産、海外での出産など

空手体験

琉球王国時代の沖縄で生まれ、昭和に入り全国へと広がり、今では世界各国で人気を集める空手。

空手は伝統的な武道のため、「厳しそう」「痛そう」といったイメージがあり、初心者には敷居が高いと思われるがち。

しかし、最近はフィットネス感覚で始められる初心者向けの空手道場も増えていて、運動効果や健康効果の高さから、若い女性や社会人の趣味としても広がりを見せています。

体験レッスンの流れ

*一例です

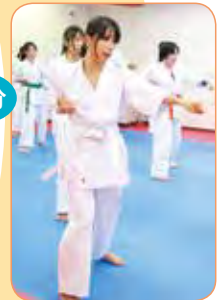
ストレッチ

5分



基本の技

45分



突き技



受け技

蹴り技



組み合わせ技



「空手の形」は、基本の技を決まった順番に組み合わせたものです。基本の技を繰り返し練習することで、形や組手の上達につながります。技は30種類ほどあり、体験レッスンでは10種類を学びました。

空手には
魅力がいっぱい

体力アップ

ダイエット・美容効果

柔軟性が高まる

姿勢がよくなる

ストレス解消

上達することにより帯の色が変わり、
目標や達成感が得られる

ミット稽古

15分



ストレス解消にもってこい！
連続でキックし続けることで、
運動量も大幅にアップ

- キックミットへの蹴り込み！
廻し蹴りの実践練習
- 中級者以上は、廻し蹴り
＋突きの実践練習

移動稽古

10分



まずは、初心者向けの
体験レッスンを受けてみよう

男性が中心の厳しい道場や、初心者の女性を中心の明るい道場など、道場によって雰囲気が大きく異なります。初心者の方は、スタジオの指導方針などを調べて、体験レッスンや見学に訪れてみましょう。