

健保だより

2015.初夏

第134号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- 就任のご挨拶 2
- 平成27年度予算が決まりました 3
- 平成27年度保健事業のご案内 4
- 『異動届』の提出をお忘れなく! 15



日立物流健康保険組合

就任のご挨拶



理事長
萩原 靖

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、4月1日付をもちまして前川前理事長の後を受け、日立物流健康保険組合の理事長に就任することになりました。

私たち健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しく、高齢化社会の急速な進展や医療技術の進歩により、国民の総医療費は毎年1兆円規模で増え続け、加えて本年度は団塊世代の方々がすべて65歳に到達することから、いまだに公費が投入されていない前期高齢者医療費への支出が今後10年間にわたって増加することが見込まれるため、なお一層の財政基盤の安定が求められます。

こうした状況の中、本年度から、国が提唱する「健康日本21」を背景に、すべての健康保険組合において、その保有する健診結果や医療データを調査・分析して、効果的かつ効果的な保健事業を実施するための『データヘルス計画』がスタートいたします。

当健康保険組合では、疾病予防や早期発見などを支援する保健事業を中心に展開してまいります。この計画を着実に進めていくことで、特に生活習慣病の重症化予防と医療費支出の縮減をめざします。

被保険者の皆様一人ひとりの健康づくりが、企業の生産性向上、社会的評価の向上に結びつくものと考えておりますので、『データヘルス計画』の実施にあたりましては、事業主の方々との協働（コラボヘルス）推進に対して、更なるご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成27年度の保健事業改定について

詳細につきましては、各事業スタートの際に、改めてリーフレット等でご案内します。

データヘルス計画により**個人々人あての健康情報提供**を始めます

被保険者の**婦人科検診（乳がん・子宮がん）**を始めます

禁煙をサポートする**卒煙プログラム**を始めます

前期高齢者の健康維持に向けた**サポートプログラム**を始めます

脳ドックの費用補助を**40歳以上の被扶養者へ拡大**しました

主婦・家族健診のオプション選択を**30歳以上に引下**げました



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25日に開催された第118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	19,100人
平均標準報酬月額	308,164円
平均標準賞与額（年額）	964,300円

◎健康保険料率（昨年度と同じです）

負 担 割 合	平成27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、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、標準報酬月額の下降に歯止めがかかることが見込まれることから、保険料は対前年度比3億7千4百万円増加しますが、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人当たり医療費が増減を繰り返してはおりますが、加入者の増加により、合計では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5億7千6百万円増加しており、これは支出の45.5%を占め、保険給付費と合わせると、実に支出の88.9%にも及ぶことから、当健保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27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)
収入		
介護保険料収入	915,941	80,086
準備金繰入	1	—
その他	48	4
収入合計	915,990	80,090

支出

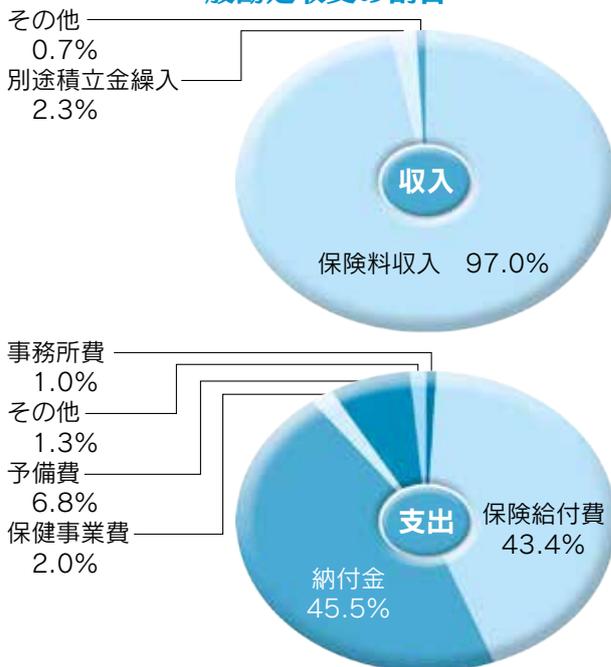
科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出		
介護保険料収入	894,364	78,199
準備金繰入	21,625	1,891
その他	1	—
支出合計	915,990	80,090

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入		
保険料収入	8,412,973	440,470
別途積立金繰入	200,000	10,471
その他	57,216	2,996
収入合計	8,670,189	453,937
経常収入合計	8,336,848	436,484

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出		
事務所費	83,574	4,376
保険給付費	3,761,464	196,935
納付金	3,948,313	206,718
保健事業費	171,310	8,969
予備費	594,142	31,107
その他	111,386	5,832
支出合計	8,670,189	453,937
経常支出合計	7,968,317	417,189

経常収支	368,531	19,295
------	---------	--------

一般勘定収支の割合



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～

↓青字は本年度から改定された事業です

- リンク
- お問い合わせ
- サイトマップ

検索

健康診断を受ける時

健康診断を受ける時

健康診断を受ける時

健康診断を受ける時

結婚したとき

40歳になると

死亡したとき

送付について

に対する一部負担金免

送付不審な電子メール

[4/1] ポッコリおなかを解消しよう!

[4/1] 胆石が見つかった。痛み

ファミリー倶楽部

理、維持に関する情報が満載
ジです。

書は無料でご覧いただけます。

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	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%	※3 年度1回	
	オプション	乳がん	40歳以上の被保険者・被扶養者	70%		30%
		子宮がん				
		喀痰				
		便潜血				
骨粗しょう症	45歳以上の被保険者・被扶養者	70%	30%	3年に1回		
前立腺がん	50歳以上の被保険者・被扶養者					
②脳ドック	※4 40歳以上の被保険者・被扶養者	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	※5 30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						
⑤婦人科検診	※6 乳がん検診 (マンモグラフィ) または (乳房エコー) いずれか 子宮がん検診	※7 30歳以上の女性被保険者	70%	30%	年1回	

- ※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。
- ※3…年度1回とは平成27年4月から平成28年3月までの間で1回です。
- ※4…脳ドックは被扶養者の方も補助対象になりました。
- ※5…主婦健診は30歳以上の方からオプション検査の選択ができるようになりました。
- ※6…マンモグラフィと乳房エコーの両方を受診される場合は乳房エコー検査料は全額自己負担になります。
- ※7…40歳以上の方は「人間ドック」のオプション検査(乳がん、子宮がん検査)と当検診との重複受診はできません。

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	<ul style="list-style-type: none"> 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 人間ドックを受診される方は主婦健診、家族健診は利用できません。
脳ドック	<ul style="list-style-type: none"> 健保組合の補助は3年に1回ですご注意ください。
主婦健診・家族健診 [申込先: ㈱イーウェル]	<ul style="list-style-type: none"> 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、対象区分に従って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、必ず所定の方法に従ってお申込みください。 主婦健診、家族健診を受診される方は人間ドックは利用できません。
婦人科検診	<ul style="list-style-type: none"> 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、取りまとめ代行機関へ「受診券」の発行を依頼します。

- ※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ことがあります。
- ※個人負担額は後日給与控除(任継者の方は当健保宛振込)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	内 容
卒煙プログラム	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険適用の禁煙治療で禁煙を達成した方に自己負担額(3割)を補助します。 通信教育による「禁煙プログラム」費用を全額補助します。
前期高齢者健康サポート	<ul style="list-style-type: none"> シニア向け健康情報誌「いきいきライフさん」を、年2回ご自宅へ無料送付します。 63歳～74歳の希望者を対象に、電話による保健、衛生相談と指導を無料で実施します。
インフルエンザ予防接種補助	<ul style="list-style-type: none"> 補助対象期間は毎年10月1日から翌年2月末日までに実施した予防接種(10月以降申請可)
電話相談・カウンセリング 健保だより	<ul style="list-style-type: none"> 無料でできる電話相談、メンタルヘルスカウンセリング等を開設(外部委託) 機関誌「健保だより」を年4回発行、バックナンバーはホームページでも閲覧可。
特定健診・特定保健指導	<ul style="list-style-type: none"> 40歳以上の方は特定健診を受診し、高リスク者に対しては特定保健指導を実施。(無料)
胃部検診	<ul style="list-style-type: none"> 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及び35歳の方は無料です。
すこやか健保	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者または被扶養者の第1子誕生後、1年間育児情報誌を毎月無料で贈呈しています。

のスタートの際に、改めてリーフレット等でご案内します。

平成27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補助

- ▶ 当健保組合で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。
- ▶ 補助対象期間は毎年10月1日から翌年2月末日までに実施した予防接種です。

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)

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

COPD 慢性閉塞性肺疾患の
総合情報サイト

ラブ&ベビィ

こんな時はどうするの? ライフシーン検索

目的のイラストをクリック

- 入社したら
- 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
- 退職したとき
- 75歳になると

健保組合からのお知らせ

- [2015/03/13] ジェネリック医薬品差額通知の送付について
- [2015/03/11] 東日本大震災で被災された方への除期間の延長について
- [2014/11/10] 【ご注意ください】医療費通知を差し替えるについて
- [2014/09/30] メールマガジンの掲載について

ヘルシーファミリー倶楽部

健保だより

- ▶ 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。
- ▶ バックナンバーもご覧いただけます。

ヘルミ

- ▶ 健康管のページ
- ▶ 電子図

平成27年度に改定した事業の詳細につきましては、各事業

平成29年度までの3年間で試行期間に

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し（Plan）、実施します（Do）。実施した事業については、そのままに検証を行い（Check）、次年度の事業の修正につなげ（Act）、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。

第1期は平成29年度までの3年間です。そして、平成30年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。平成29年度までの3年間は、健保組合にとっていわば“試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間”です。

的・効率的な事業運営が求められています。そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。みなさんにおかれましては、引き続き健診をはじめとした健保組合の事業を積極的に活用ください。



平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後、高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果

いよいよデータヘルス計画が始まります！

データヘルス計画で何が変わる？

1 健保組合と事業主が協働（コラボヘルス）

被保険者は、1日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。

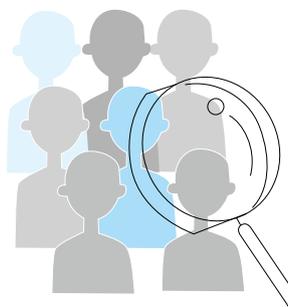


2 より説得力のある情報を提供

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人も効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。



3 健保組合の課題を解決する事業を推進



「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」——

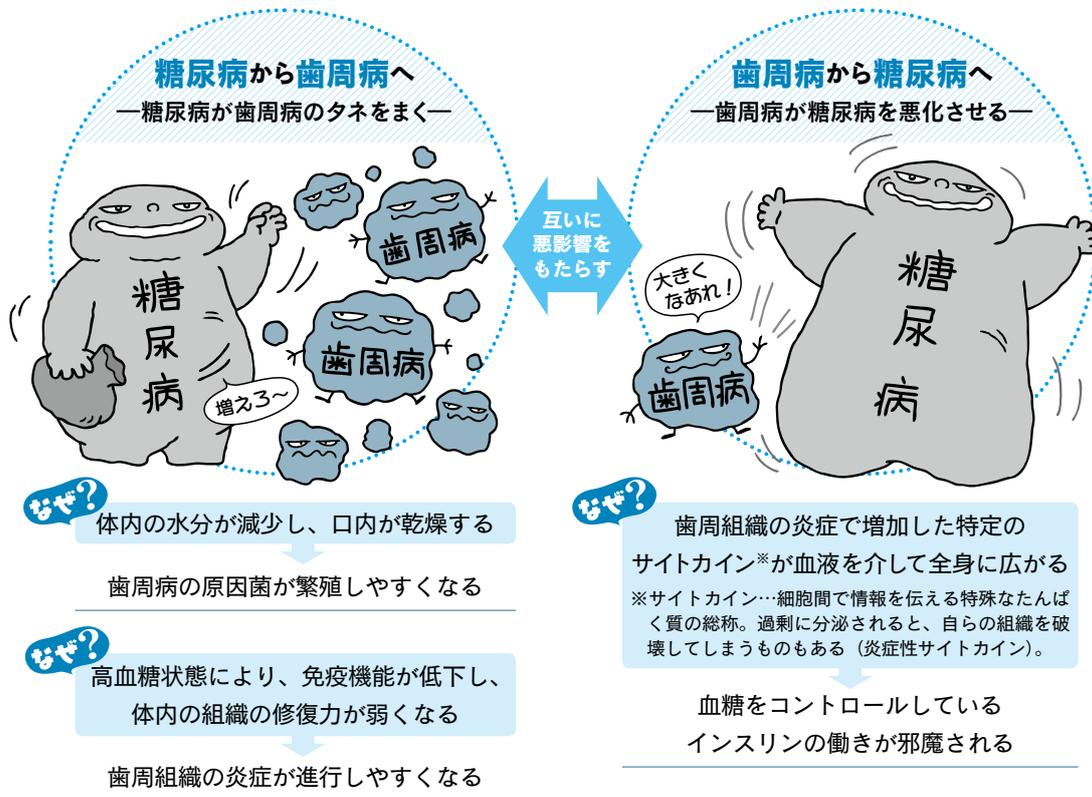
こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。

これまでの保健事業を大きく変えるものではありません！

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、“できていること”と“できていないこと”を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。そのため、みなさんには引き続き当健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

相互に悪影響をもたらす、糖尿病と歯周病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続くことで、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一方、歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起こり、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



糖尿病と関係が深い 歯周病

監修 株式会社製作所 横浜健康管理センター 澁谷智明

歯周病は、口の中だけのことにとどまりません。心血管疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなど、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。とくに、患者が増加傾向にある糖尿病とは、深く関係しています。

まずは、歯周病対策を習慣に

歯周病を治療すると、糖尿病が改善することがわかってきています。もちろん、すでに血糖値に異常がある場合は、医師や保健師などの指導を受けて血糖コントロールを始めることが必要ですが、ふだんから歯周病対策を習慣にしておくことで、糖尿病の予防や症状改善にもつながります。

歯周病の原因は「プラーク※（歯垢）」

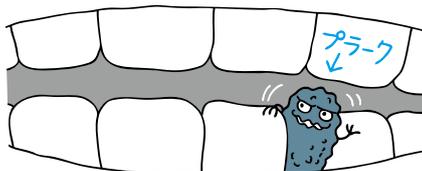
毎日きちんとみがき、ときにはプロの手を借りよう！

※プラーク…歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

ポイント① 歯ブラシだけでは歯と歯のすき間のプラークは落としきれません。フロスや歯間ブラシも使しましょう。

ポイント② 口の中をよく観察し、こんなときは歯科で検査をしましょう。

朝起きたとき、口の中がネバネバする／
歯みがきで出血する／硬いものが噛みにくい／口臭が気になる／歯肉がときどき腫れる／歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができた／歯がグラグラする



ポイント③ 痛みがなくても、半年に1度は歯科で歯のクリーニングを受けましょう。

歯周病を「たかが歯ぐきの病気」と捉えず、
全身の健康を守るために、日頃のお口のケアを行きましょう。

幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

ACCESS

 JR山陽新幹線「新山口駅」から直行バス・スーパーはぎ号で約60分(期間限定)、または防長バス、JRバスで約70～95分

 山口宇部空港から乗合タクシー(要予約)で約90分
萩・石見空港から乗合タクシー(要予約)で約70分



問い合わせ

萩市観光協会

☎ 0838-25-1750

http://hagishi.com/

萩近鉄タクシー
(乗合タクシー)

☎ 0838-22-0924



堀内鍵曲

見通しがきかないよう鍵状に曲げた道がいまも残る。

萩城跡

指月山の麓に築城された萩城。旧本丸跡は指月公園(有料)として親しまれている。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区域からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが見られ、町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が連なるなど往時の風情を味わうことができる。バスセンターに程近い萩往還の起点である唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケードを抜けるとほどなく城下町エリアとなる。ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろう。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存

萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、城下町の道筋は150年前と変わらない。また、吉田松陰、高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、彼らが歩いた萩往還や関連スポット巡りをする観光客でにぎわいをみせる。この季節、夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区域に指定されている。問田益田氏旧宅の長い土塀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこのエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡に立ち寄ったら市街へと戻ろう。萩城跡エリアへは、スタートの札場跡から徒歩15分ほどだ。



萩往還



1604年(慶長9年)毛利氏の参勤交代のために開かれた道で、日本海側の萩城下町(萩市)と瀬戸内海側の三田尻港(防府市)を結ぶ約53km。山陰と山陽を結ぶ主要道として、幕末の志士たちも往来した。萩往還の大部分は現在も国道や公道として利用され、かつて人馬が往来した苔むした石畳の山間道は、旧跡を結ぶウォーキングコースとして整備されている。



唐櫃札場跡
萩往還の起点。幕府や藩の高札場でもあった。



六軒茶屋跡
萩往還最大の難所とされる場所にあった茶屋跡。



国境の碑



英雲荘(三田尻御茶屋)
萩往還の終点。藩主が乗る御座船などが係留されていた。



防府天満宮

旧久保田家住宅

呉服業、酒造業を営んでいた久保田家。屋根裏に使用人の寝間を設けてあるなど高さがある造りが特徴。
 ① 9:00 ~ 17:00 ② 無休
 ③ 100円



菊屋家住宅

萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期の建築といわれ、主屋など5棟が重要文化財に指定されている。
 ① 8:30 ~ 17:30
 ② 12月31日のみ ③ 520円



旧厚狭毛利家 萩屋敷長屋

1856年に建てられた毛利家一門のひとつ厚狭毛利家の屋敷。萩に現存する武家屋敷の中では最大規模を誇り重要文化財に指定されている。
 ① 8:00 ~ 18:30 (季節により変動)
 ② 無休 ③ 100円



萩博物館

萩の自然、歴史、民俗、産業に関する資料を展示。また、当時の長屋や矢倉を復元するなど建物自体を展示物としている。
 ① 9:00 ~ 17:00
 ② 無休 ③ 510円

松下村塾

吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。
 ① 8:00 ~ 17:00 ② 無休 ③ 無料

道の駅「萩しーまーと」

萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプトにした道の駅。ウニ、あまだい、金太郎(ヒメジ)など萩の味覚を地元価格で購入できる。鮮魚を活かした料理店も併設。
 ① 9:30 ~ 18:00 ② 1月1日のみ



夏みかん

夏みかんは明治維新後に失った士族の救済を目的に栽培が始まり、今では萩の特産品に。中に羊羹を入れた丸漬けなど加工品も人気。



萩焼

使い込むほどに味わいが増す萩焼は、素朴な風合いで古くから茶人に愛されてきた。市内には100以上の窯元があり、制作体験ができることも。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

うちのおばあちゃんも ジェネリック医薬品に変えました

ジェネリック医薬品で節約を。



安い薬って古いお薬なんじゃないの?

価格の安いジェネリック医薬品にしたから医療費節約ができてうれしいわね?

おばあちゃんのお薬たくさんあるね。



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられるお薬のことですよ。古いから安いのではなく、薬の開発費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも価格が安いんですよ。

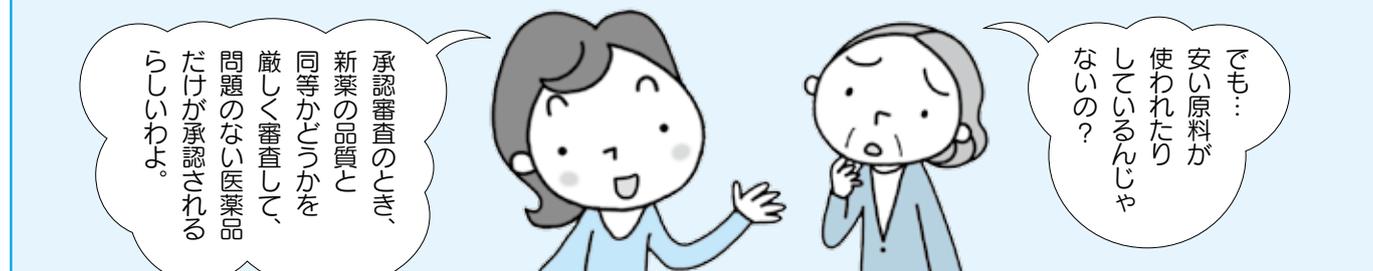
新薬(先発医薬品)

ジェネリック医薬品



開発期間 約9~17年
開発費用 約300億円以上

開発期間 約3~5年
開発費用 約1億円



承認審査のとき、新薬の品質と同等かどうかを厳しく審査して、問題のない医薬品だけが承認されるらしいわよ。

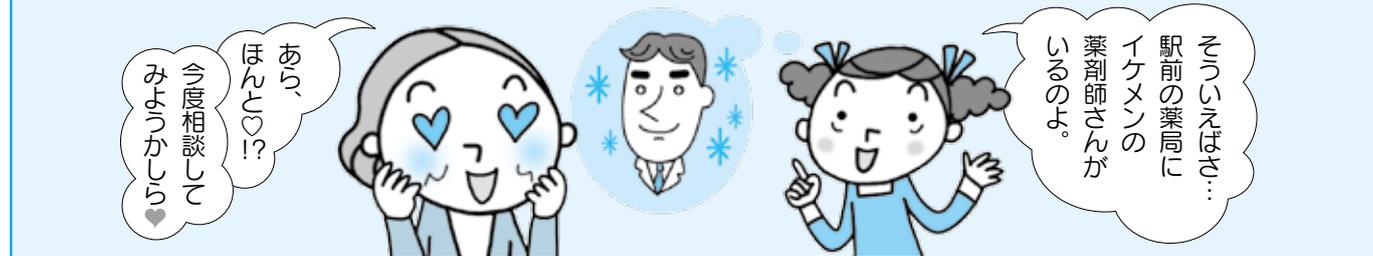
でも...安い原料が使われたりしているんじゃないの?



ジェネリック医薬品も、新薬と同じように、基準に適合した工場で作ることができないし、出荷後の品質検査もちゃんと行われているよ。

万一重大な副作用があったときは、新薬と同じように「医薬品副作用被害救済制度」の対象となるんだよ。

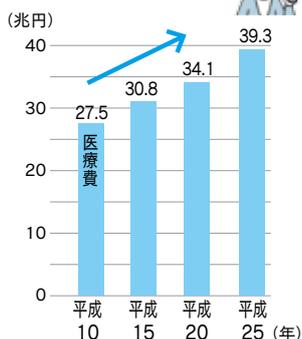
でも...ジェネリック医薬品って、安全なの?



あら、ほんと?!? 今度相談してみようかしら♡

そつえばさ...駅前の薬局にイクメンの薬剤師さんがいるのよ。

●概算医療費の推移



厚生労働省：医療費の動向より作成

今、日本の医療費が大変です

日本の医療費は年々増加しており、国の財政の重い負担となっています。そこで国は現在47% (平成25年9月) のジェネリック医薬品の数量シェアを、平成30年3月末までに60%以上にする目標を掲げ、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。

医療費の増加はみなさんの保険料引き上げにつながりかねません。みなさんもおかかりつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネリック医薬品を利用してみてください。

ハイ! わかりました。

あの、ジェネリック医薬品使ってみようと思っただけです。



後日...

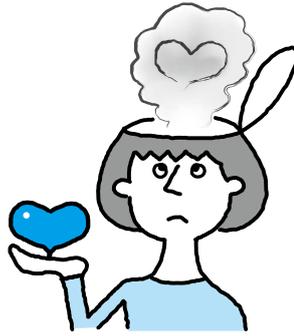


名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

人間関係がうまくいかないとき

それは自分の心の妄想です

妄想⇌現実(リアル)と
捉えるクセを治そう



「人間関係がうまくいかなくて、本を何冊も読んだけど失敗している」という方は、たくさんいます。

人間関係に苦しんでいる人は、自分の心の妄想に苦しんでいるんです。例えば、朝起きて家族に「おはよう」と言ったのに返事してくれなかったら…怒ってるのかな、疲れてるのかななど、気になるものです。そんなことから、どんどん妄想は膨らみ、人間関係の悩みに発展してしまっていないですか？

こういう「妄想」にブレーキをかけることが、人間関係の悩みの解決法です。つまり、起きた出来事を悪く解釈したり、自責的に捉えたり、あるいは他人や周りのせいにしてたりして、それが「現実(リアル)である」と考えてしまう自分の心のクセを改善することが、大事なのです。

でも、妄想しにくい心なんて、実はありません。相手が挨拶してくれないだけで、「嫌われたのかな？」と考えることは、誰にでもあることです。だからこそ、「妄想力をコントロールできるようなになる」、これが人間関係をよくする近道です。



朝の気分を底上げしておく

妄想力をコントロールする方法は、「朝を大切にすること」です。一説によると、夢のうち7割は悪夢だそうですから、朝、気分が悪いのは、むしろ普通です。だから朝の気分を5%だけでも「底上げ」しておきましょう。そのためには、体を動かすことが大切。深呼吸でも、体操でも、ヨガでも、何でもよいです。15分早く起きて、体を動かしましょう。

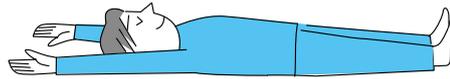
人間関係のハウツー本に書いてあるような「いい笑顔で過ごしましょう」「人の話をちゃんと聞きましょう」ということを実行しようとしても、体調が整っていないとできません。でも、朝、体を動かして気分がよくなれば、自然と笑顔が本物になるし、人の話をちゃんと聞けるようになります。つまり、体を動かすことは心のメンテナンスにつながっているのです。

心に効く 体操

1 寝て足首の回転運動

…朝は速く、夜はゆっくり/左3回、右3回

① 仰向けにバンザイした姿勢で寝る。



② 両方の足首を左から右へ回す(同様に右から左へ)。



2 寝て歩く体操…ふくらはぎの運動

① イラスト1と同様に寝る。

② かかととは床につけたまま、片方の足の指は上方に、片方の足の指は床に着くよう近づける。呼吸に合わせて歩かのようにゆっくり交互に足首を動かす。



(足助式医療体操より)

15分早く起きるためには、30分早く寝なければなりません。夜更かしの人は、夜の過ごし方から見直す必要があります。人間関係をよくするということは、各論ではなく、日々の過ごし方に関わる、全体的なことなのです。

朝15分の早起きは意外と難しく、「自分の人生をよくしたい、人生をこのままで終わらせたくない」という、強烈的な欲求が必要です。付け焼刃でない解決を望むなら、ぜひ朝15分の早起きと、体を動かすこと、つまり心のメンテナンスを始めてください。必ず効果があります。

さびない体で老化を防ぐ

満腹ヘルシー
COOKING!

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。



Pick up! しらす

●セレン (セレンウム)

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただしサプリメントなどでの摂りすぎは注意が必要です。

1人分

407kcal / 塩分1.9g



菜の花としらすの 和風ゆずこしょうパスタ

材料 2人分

- ◆菜の花…………… 1/2 束
 - ◆ミニトマト…………… 4個
 - ◆スパゲッティ…………… 160g
 - A { おろしにんにく… 小さじ 1/2
 - オリーブオイル… 小さじ 1
 - しょうゆ…………… 小さじ 1
 - ゆずこしょう…………… 小さじ 1
- ◆しらす…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理の **コツ!**

パスタと菜の花を一緒に茹でる



一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで

調味するので、フライパンも不要です。



●料理制作／北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)

●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

パプリカのカラフルマリネ

1人分
88kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆赤パプリカ…………… 1個
- ◆黄パプリカ…………… 1個
- A { 穀物酢…………… 小さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①パプリカ(赤・黄とも)は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱が取れたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

●β-カロテン

色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒に摂ることで、効率よく吸収できます。



いちごのクラフティー

材料 (4人分)

(作りやすい分量)

- ◆いちご…………… 6粒
- A { 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 1/2カップ
- ◆粉砂糖…………… 適量

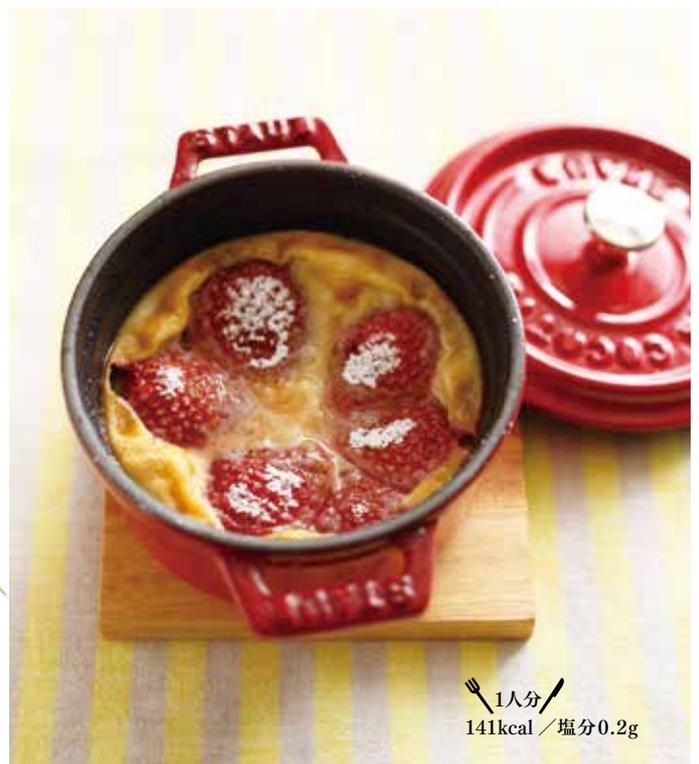
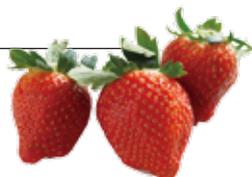
作り方

- ①オーブンを180度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、グラタン皿などに注ぐ。
- ③いちごを散らし、180度のオーブンで20～30分焼く。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。

Pick up! いちご

●ビタミンC

強い抗酸化作用があります。いちごに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジの約2倍と豊富です。



1人分
141kcal / 塩分0.2g

頭痛外来 にこう

●頭痛外来では詳しく問診を行い、 必要な場合には検査を実施して総合的に診断

緊張性頭痛、片頭痛、群発頭痛などの「頭痛もちの頭痛」は、それだけで生命にかかわることはありません。しかし、日常生活に支障をきたすような場合は治療が必要です。

多くの頭痛外来では、発生時期や痛みの持続時間、頻度、痛み方など、詳しく問診を行い、必要な場合には血液や尿の検査、CTやMRIなどの検査を追加して、総合的な診断をしてくれます。

大部分の頭痛には有効な治療法があります。専門外来の豊富な診療実績に基づく適切な治療・生活改善のアドバイスを受けるとよいでしょう。

頭痛の原因はさまざまですが、原因がはっきりせず繰り返す頭痛は心配になりますね。頭痛を起こすと薬をのんでも効かず、1～2日は身動きがとれない、なんて話をよく聞きます。つらい頭痛に悩んでいる人は、一度専門の頭痛外来を訪ねてみてはいかがでしょうか。



頭痛外来では 次のような質問をされます

1. 頭痛の発生時刻や時期
2. 痛みの持続時間
3. 頭痛の頻度
4. 痛みの部位や性質、程度（寝込んでしまうほどかどうか）
5. 頭痛以外の症状の有無 など

頭痛の原因を見極めるためにも、自分の頭痛をよく観察して医師に伝えましょう。

※いつもと違う激しい頭痛や、手足のしびれ・けいれんを伴う場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

Health Information

季節のトラブルに効く **食材**

■監修 菊池 真由子 管理栄養士

寝つきの悪いときに〈睡眠の質を高める〉

寝つきが悪いと睡眠の時間と質の両方が悪くなり、翌日に疲れを持ち越します。スッと眠りにつくには「睡眠の邪魔」をしないことが肝要です。カフェインの多いコーヒーなどは覚醒作用で目が冴えてしまうので就寝2時間前くらいからは飲まないようにしましょう。

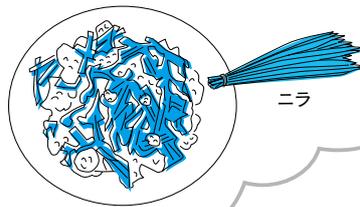
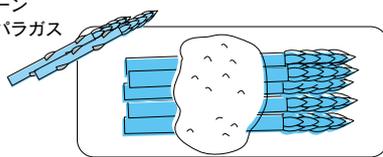
寝つきをよくするには、ハーブティーやホットミルク、ミルクココアなどがおすすめです。温かく甘い飲み物は体の緊張を解きほぐし、リラックス効果が安らかな睡眠を誘います。お酒はウトウトさせる効果はあっても熟睡を邪魔してしまうので、寝酒は厳禁です。

では寝つきのよい食べものは何なのか？という点、現在、直接睡眠を促す食品は解明されていません。しかし、何が「睡眠の邪魔」となるかは明らかです。それは、ずっしりとした満腹感。食べすぎ、特に揚げものなど脂肪分の多い食事に原因があります。脂肪分が多いと消化吸収に時間がかかり、胃腸は約7時間フル回転で働き続けます。すると自律神経が高ぶった状態となり、入眠に必要な神経の安静が得られなくなってしまうのです。

寝つきの悪い日が続くようなら、夕食のメニューを

あっさりしたものに変えてみましょう。睡眠の質を高めるには、これから旬のグリーンアスパラガスやニラがぴったりです。アスパラサラダやニラ玉などにすると自然にたっぷり食べることができます。疲労回復や体にスタミナをつける成分も豊富に含まれており、睡眠の疲労回復効果を増強します。

グリーンアスパラガス



ニラ

睡眠の
疲労回復効果を
増強！



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へ申し出てください。
- 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。▲

《任意継続被保険者のかたへ》

みなさまから納付していただく保険料は、初回を除き、毎月所定口座からの自動振替をさせていただいておりますが、すでにご案内のとおり、平成27年4月から保険料前納制度による納付が始まりました。

この保険料前納制度とは、保険料を半年分(4月～

9月分までと10月～翌年3月分まで(あるいは、1年分(4月～翌年3月分まで)を一括して前納していただくことにより、保険料の割引を適用するものです。

お問合せは、直接当健保組合へお願いいたします。

《公 告》

●平成27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26年9月30日における当健保組合の平均標準報酬月額 307,683円
- ・標準報酬月額 300,000円

平成27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

就任	平成27年4月 1日	選定議員	萩原 靖	日立物流健康保険組合 理事長
			雪岡 敦	安全管理本部
			瀬辺 隆喜	グローバル営業統括本部
			水田 潤	東日本統括本部
退任	平成27年3月31日	選定議員	前川 英利	日立物流健康保険組合 理事長
			本郷 秀実	首都圏日立物流サービス(株)
			福澤 俊英	グローバル営業統括本部
			戸田 和規	首都圏営業本部

なんでも探検隊が行く

和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。



和紙の材料となる楮



細川紙の職人さん。流しすきという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使ってすきます。

ユネスコ無形文化遺産に「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録！

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（岐阜県）、石川半紙（島根県）の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育んでいることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。

楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

1 和紙すき体験 START!

★この体験は、溜めすきという手法で、楮の代わりにパルプを使っています。

水槽の中のパルプをよくとかした水を、すのこ^注に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。注) 写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。



パルプをすのこにならすのが難しい！

2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう1枚の膜を上からのせてはさみます。



乾燥させたら、できあがり！

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

3

こんなところが魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。

日本各地で伝統的和紙づくりが楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館 ☎ 0493-72-1220 (代) <http://saitamacraft.com/>