

健保だより

2015.夏

第135号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- 平成26年度決算がまとまりました……………2
- 婦人科検診がスタート！……………3
- 「主婦健診」「家族健診」のご案内……………4
- 当健保組合の疾病統計がまとまりました……………14



日立物流健康保険組合

平成26年度決算がまとまりました

去る6月25日に開催されました第120回健保組合会で承認されました。

適用

区 分	25年度決算	26年度決算	増 減
平 均 被 保 険 者 数	17,285人	18,261人	976人
平 均 被 扶 養 者 数	12,666人	13,577人	911人
平 均 標 準 報 酬 月 額	296,194円	303,176円	6,982円
保 険 料 率	102.0/1000	102.0/1000	—

(単位：千円)

収入

科 目	25年度決算額	26年度決算額	増 減
保 険 料	7,368,480	7,937,030	568,550
国 庫 負 担 金	2,768	2,927	159
調 整 保 険 料	95,116	102,464	7,348
財 政 調 整 事 業 交 付 金	71,214	47,824	▲23,390
そ の 他 の 収 入	36,320	42,960	6,640
繰 入 金	4,243	7,293	3,050
収 入 合 計 ①	7,578,141	8,140,498	562,357
経 常 収 入 合 計 ③	7,407,568	7,982,917	575,349

収入全体の約98%を占める保険料が被保険者数の増加や標準報酬月額、標準賞与額の上昇により、対前年度比約5億6,800万円増加したため、別途積立金からの繰入金が大幅に減少しています。

(単位：千円)

支出

科 目	25年度決算額	26年度決算額	増 減
事 務 費	81,690	77,858	▲3,832
保 険 給 付 費	3,453,384	3,748,732	295,348
〔 法 定 給 付 費 〕	〔 3,382,979 〕	〔 3,670,516 〕	〔 287,537 〕
〔 70,405 〕	〔 78,216 〕	〔 7,811 〕	
納 付 金	3,175,773	3,371,804	196,031
〔 前 期 高 齢 者 納 付 金 〕	〔 1,330,318 〕	〔 1,433,472 〕	〔 103,154 〕
〔 後 退 職 高 齢 者 給 付 金 〕	〔 1,518,236 〕	〔 1,644,730 〕	〔 126,494 〕
〔 老 人 保 健 拠 出 金 〕	〔 327,186 〕	〔 293,571 〕	〔 ▲33,615 〕
〔 33 〕	〔 31 〕	〔 ▲2 〕	
保 健 事 業 費	152,175	167,448	13,702
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	95,111	102,459	7,348
連 合 会 費・ 還 付 金・ そ の 他	2,715	3,426	711
支 出 合 計 ②	6,960,848	7,471,727	510,879
経 常 支 出 合 計 ④	6,865,737	7,369,268	503,531
収 支 差 引 額 (①－②)	617,293	668,771	51,478
経 常 収 支 差 引 額 (③－④)	541,831	613,649	71,818

みなさまとご家族の医療費支出にあたる保険給付費は対前年度比9%増加、納付金については加入者数の増加もあり対前年度比6%増加しており、合わせて支出総額の95.3%を占めるまでにいたっております。

介護

適用

区 分	25年度決算	26年度決算	増 減
介護保険第2号被保険者である被保険者数	9,545人	10,504人	959人
介護保険第2号被保険者である被扶養者数	2,766人	3,015人	249人
特 定 被 保 険 者 数	302人	304人	2人
平 均 標 準 報 酬 月 額	309,225円	318,737円	9,512円
介 護 保 険 料 率	17.0/1000	17.0/1000	—

(単位：千円)

収入

科 目	25年度決算	26年度決算	増 減
介 護 保 険 料	751,389	846,655	95,266
雑 収 入	40	48	8
合 計	751,429	846,703	95,274

(単位：千円)

支出

科 目	25年度決算	26年度決算	増 減
介 護 保 険 納 付 金	738,632	841,217	102,585
合 計	738,632	841,217	102,585
収 支 差 引 額	12,797	5,486	▲7,311

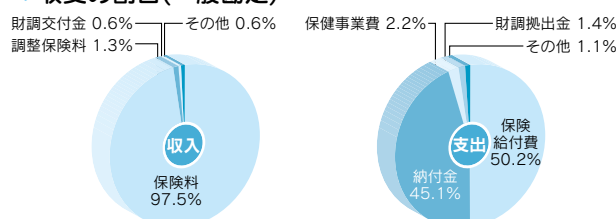
▼決算残金処分内訳

(単位：千円)

区 分	一般勘定	介護勘定
準 備 金	—	5,486
別 途 積 立 金	668,771	—
合 計	668,771	5,486

当健保組合が安定した事業運営を実施していくためにも、健診は必ず受診し、疾病の早期発見による医療費の節減にご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

▼収支の割合(一般勘定)



婦人科検診がスタート！

当健保組合では、今年度からの新規事業として、30歳以上の女性被保険者を対象とした婦人科検診を実施しています。乳がんと子宮頸がんの早期発見・早期治療のため、受診をおすすめします。

【婦人科検診委託先：株式会社イーウェル】

対象者

受診当日に当健保組合に加入している30歳以上の女性被保険者
(誕生日の前日から利用できます)

※40歳以上の方は「人間ドック」のオプション（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。

検査項目

マンモグラフィ・乳房エコー・子宮頸部細胞診検査(医師採取)

※検診機関によっては受診できない項目があります。

費用

自己負担3割（後日給与控除）、健保組合負担7割

※ただし、マンモグラフィと乳房エコーの両項目を受診される場合は、
乳房エコーは全額自己負担となります。

予約期間

平成27年5月25日～平成28年3月10日

※お申込み当日から2週間以上先の日を受診日としてください。

※予約期間外の実診券発行依頼はできませんので、お早めにお申込みください。

受診期間

平成27年6月8日～平成28年3月31日

※受診期間外の実診はできません。

申込方法

- ①登録無料のKENPOS (<http://www.kenpos.jp/>)、または日立物流健保組合ホームページ (<http://www.hbkenpo.or.jp/>) にアクセスし、検診機関をお選びください。
- ②受診を希望する検診機関へ直接電話をし、予約してください。
※予約の際は“日立物流健保の被保険者”“代行機関は(株)イーウェル”であることを必ず伝えてください。
- ③予約が完了したら、“受診券発行依頼”を行ってください。KENPOS(パソコンまたはスマートフォン)、FAX、郵送のいずれかで申し込めます。
- ④株式会社イーウェルより「受診券」が発行されます。
※スマートフォンの場合、受診券は発行されません。

上記以外の婦人科検診項目については全額自己負担となります。
選択される場合は、受診当日に検診機関窓口で直接費用をお支払いください。



「主婦健診」「家族健診」のご案内

お早めにお申し込みください！

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。本年度の申込受付を開始しておりますので、ぜひとも受診され、日常の健康管理にお役立てください。



受診対象者

①主婦健診

当健保組合の被扶養者で、ご主人の配偶者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

※当健保組合の人間ドックを利用される場合は対象外となります。(重複受診はできません)

※受診日に当健保組合の資格を喪失している場合は受診できません。

実施場所

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、「巡回健診」または「施設健診」いずれかをお選びください。当健保組合ホームページでもご覧になれます。

申込方法 (昨年と同じです)

◎「巡回健診」と「施設健診」では申込方法が異なりますのでご注意ください。

①巡回健診 (けんぽ共同健診)	
申込みから受診まで	
お忙しい方におすすめ！ 1. 下記のいずれかの方法で申込事務局 【㈱イーウェル 健康サポートセンター】 へ受診の申込みを行う (1)専用申込書を郵送 → 申込結果通知書が届く (2)専用申込書をFAX → 申込結果通知書が届く (3)携帯電話のメール → 手続き完了メールが届く ↓ 2. 健診機関から受診日2週間前に受診票・関係書類等が届く	
会場数	全国約450ヵ所
申込締切	会場により異なります
受診期限	平成28年3月28日

②施設健診 (けんぽ共同健診)	
申込みから受診まで	
1.受診を希望する健診施設へ①～③を告げて ご自身が予約する ①健 保 名：日立物流健康保険組合 ②代行機関名：㈱イーウェル ③健診コース名：イーウェル一般健診A2コース ↓ 2. 健診日が決まりましたら、申込事務局 【㈱イーウェル 健康サポートセンター】 へ受診券の発行を依頼する(予約後3日以内) (1)専用申込書を郵送 → 受診券が届く (2)専用申込書をFAX → 受診券が届く (3)携帯電話のメール → 手続き完了メールが届く (4)インターネット → 受診券が発行された旨のメールが届く	
会場数	全国約1,700ヵ所
申込締切	平成28年3月10日
受診期限	平成28年3月31日

巡回健診 ※会場で受診する健診

お問合せ先 (申込事務局)
㈱イーウェル健康サポートセンター
TEL 0570-057093

日曜・祝日・12/29～1/4を除く9:30～17:30

施設健診 ※契約医療機関で受診する健診

お問合せ先 (申込事務局)
㈱イーウェル健康サポートセンター
TEL 0570-057091

日曜・祝日・12/29～1/4を除く9:30～17:30

健診内容

！ 基本検査は全員に、オプション検査は30歳以上の方から基本検査に追加して
お受けいただけるようになりました。

検査項目		30歳以上	30歳未満
【基本検査】 身長、体重、腹囲測定、視力、検尿（尿糖・蛋白・潜血）、血圧、心電図、問診・ 内科診察・血液生化学（肝機能・腎機能・血清脂質・貧血・血糖）、胸部X線		○全員	○全員
【オプション検査】	マンモグラフィ	○希望者	—
	乳房エコー検査	○希望者	—
	胃部X線検査	○希望者	—
	[ABC検診]ペプシノゲン+ピロリ菌検査	○希望者	—
	子宮がん検査	○希望者	—
	※腹部エコー検査	○希望者	—
	※前立腺がん検査（PSA）※男性のみ	○希望者	—
	※骨密度検査	○希望者	—

●30歳以上（昭和61年3月31日までに生まれた方）

申込方法（自己負担金について、直接お支払いいただくことはありません）

- ▶基本検査……………**無料です（全額健保組合が負担します）。**
- ▶オプション検査（巡回健診）……………費用の30%をご負担ください（残る70%は健保組合が負担します）。
- ▶オプション検査（施設健診）……………費用の30%をご負担ください（残る70%は健保組合が負担します）。

※「腹部エコー検査」「前立腺がん検査（PSA）」「骨密度検査」は全額自己負担になります。
 ※「マンモグラフィ」「乳房エコー検査」両方を選択した場合、「乳房エコー検査」は全額自己負担になります。
 ※胃部X線検査、[ABC検診]の両項目を選択の場合、[胃部X線検査]は全額自己負担になります。
 ※施設健診に関しては、オプション料金が一律ではありません。料金に関しては、各受診機関へ直接ご確認ください。
 ※自己負担金については後日「給与控除」いたします。任意継続被保険者の方は、後日健保組合から請求書をお送りいたします。

健診は、健康管理の基本です！

平成27年度から、データヘルス計画が始まっています。年に1度の健診は、皆さんにとって健康管理の基本であるとともに、データヘルス計画の基本データにもなります。健診データと医療費データを分析して、保健事業を改善しながら実施していきますので、年に1度、必ず健診を受けるようにしてください。

健保組合に集まるデータから、
こんなことがわかります

- 健診を受けていない人
- 再検査・要受診の健診結果がきても受診しない人
- 年々健診結果が悪化している人
- 病院に通ってはいるが、あまり効果のみられない人

データヘルス計画では、このような人に働きかけを行っていきます。

年に一度の健診は、健康意識を高めるチャンス！ ご家族のみなさまもぜひ受診してください。

巡回健診の メリット



その1

医療機関と同等の健診

多くの事業所健診を行っている健診機関が対応していますので、医療機関で受診する場合と同じ健診が受けられます。

その2

待ち時間が短い

健診だけを行っているの、比較的待ち時間が短く、スムーズに受診できます。

その3

土・日中心の日程

土・日・祝日を中心とした日程ですので、小さいお子様をご家族に預けて受診できます。

その4

近所で受診できる

健診会場はお住まい近くの公共施設等です。

その5

低い自己負担で受けられる

人間ドック並みの検査項目で、自己負担は女性で最高18,310円、男性で最高15,100円（オプション選択内容により異なります）。

社会保障・税番号（マイナンバー）制度が始まります

社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成25年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。平成27年10月以降みなさん一人ひとりに個人番号（マイナンバー）を通知するための「通知カード」が配付され、平成28年1月から利用が始まります。

各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー

マイナンバー制度は、国民一人ひとりに個人番号を割りふることで複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。

●マイナンバーの導入で期待される効果

公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム（マイナポータル）により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

行政の効率化

行政機関や地方公共団体などでさまざまな情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

今後の予定

※変更になる場合があります。

平成 27 年 10 月

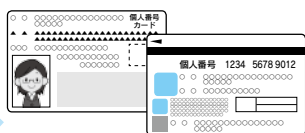
●マイナンバー通知開始

「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号（マイナンバー）」が記載された「通知カード」が届きます。マイナンバーは生涯にわたって利用する 12 ケタの番号です。カードを紛失したり、番号が漏えいしないよう大切に保管しましょう。必要な手続き等で提示する以外は、番号をむやみに他人に教えないようにしましょう。

平成 28 年 1 月

●マイナンバーの利用開始

児童手当など自治体の給付手続きや、確定申告などの税手続きなどでマイナンバーを使います。市区町村に申請すると「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「個人番号カード」が交付されます。



平成 29 年 1 月

●情報提供ネットワークシステム、マイナポータルの運用開始

平成 29 年 7 月頃

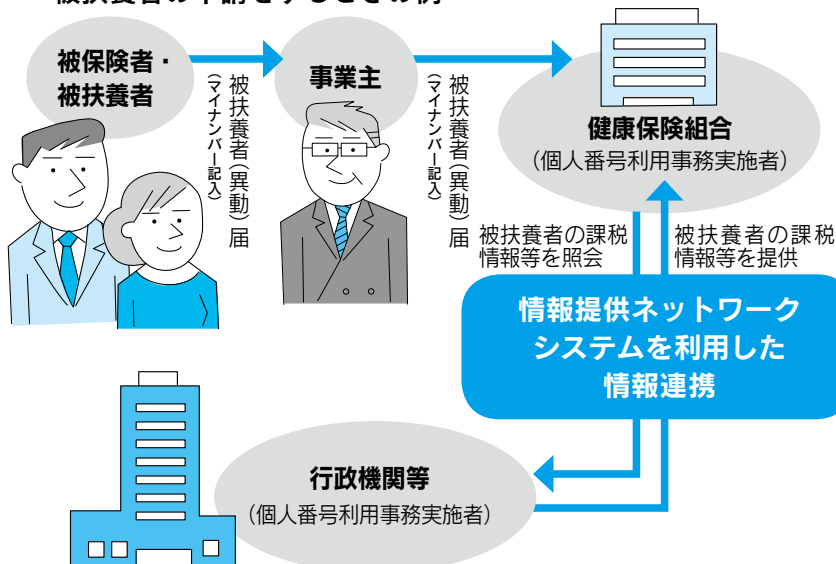
●健保組合等の情報連携開始 (保険者間の健診データ連携等、受診時のオンライン資格確認の段階的導入)

マイナンバーを使用する分野

社会保障	年金	●年金の資格取得や確認、給付等
	労働	●雇用保険の資格取得や確認、給付等 ●ハローワークの事務等
	福祉医療その他	●健康保険の保険料徴収、被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等 ●福祉分野の給付、低所得者対策の事務等
税		●国民が税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等
災害対策		●被災者生活再建支援金の支給に関する事務等 ●被災者台帳の作成に関する事務等

※法律や条例で定められた手続きにしか使いません。

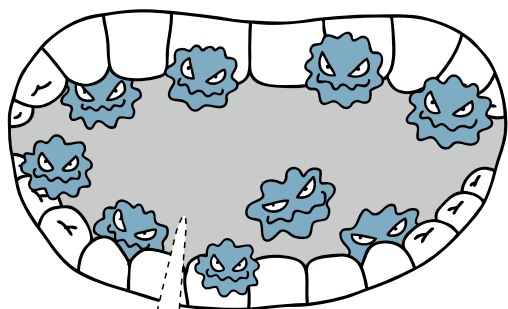
被扶養者の申請をするときの例



健保組合もマイナンバーを使用します

マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の3分野における手続きなどで使います。社会保障分野では、年金、雇用保険、健康保険、介護保険等に関する事務が対象です。これらの事務を行う機関を「個人番号利用事務実施者」といい、健保組合も該当します。

すべての歯に起こりやすい酸蝕症



スポーツドリンクや黒酢、クエン酸など体によさそうなものでも、ダラダラと飲み続けていると酸蝕症が進行しやすくなってしまいます…。

歯の表面は硬いエナメル質ですが、酸はこれを軟らかくしてしまいます。軟らかくなったエナメル質は、唾液が酸を中和することでゆっくりと硬化していきますが、かなり時間がかかるため、その前にエナメル質が削れてしまうのです。

このため、酸蝕症は日常的に口の中が酸性度の高い状態にあると、進行しやすくなります。口の中の酸性度に影響されるため、酸が触れるすべての歯で起こる可能性があるのが特徴です。

監修
(株)日立製作所横浜健康管理センター
澁谷智明

知らないうちに 歯を溶かす酸蝕症

さんしよくしよう

どんな歯の状態が酸蝕症？

- ☐ 知覚過敏（熱いもの、冷たいものがしみる）
- ☐ 歯が黄色く見える（エナメル質が薄くなって象牙質が出てくる）
- ☐ 歯が丸くなる（エナメル質が削れ、角がなくなる）
- ☐ 歯の先端がギザギザになる
- ☐ 歯の表面にくぼみができる



酸蝕症を防ぐために

酸はさまざまな食べ物や飲み物の中にあり、まったく摂らないでいることは不可能です。酸は口の中に入るものとして、長時間口の中の酸性度が高いままにしないことと、歯みがきのタイミングに気をつけることもポイントです。

エナメル質の硬化を邪魔しないようにしましょう！

- ポイント①** スポーツドリンクや清涼飲料水などを、長い時間ダラダラと飲まないようにしましょう。
- ポイント②** 唾液は酸を中和してくれます。食後はシュガーレスのガムなどで、唾液の分泌を促進しましょう。
- ポイント③** しっかり口をゆすいだ後か、食後 30 分程度経ってから歯をみがきましょう。



定期的に歯科で診てもらいましょう

酸蝕症が進行してしまうと、元に戻すことはできません。
定期的に、プロに歯のチェックをしてもらいましょう。

むし歯・歯周病に次ぐ第3の口腔疾患として、「酸蝕症（酸蝕歯）」が注目されています。歯のエナメル質が酸によって侵食されている状態のことですが、このときに力強く歯みがきを行ってしまうと歯が薄くなってしまう場合があります。日常的に酸性度の高い食事（特に飲み物）を摂っている場合は要注意です。
※酸蝕症によって侵食された歯を酸蝕歯と呼びます。

爽やかな風が吹き抜ける 妙高高原を歩く

ACCESS

えちごトキめき鉄道・しなの鉄道「妙高高原駅」から頸南バスで約10分、「いもり池入口バス停」下車

上信越自動車道「妙高高原IC」から約5分



問い合わせ

妙高市観光協会

☎ 0255-86-3911

<http://www.myoko.tv/>



いもり池

池の周りには遊歩道が整備され、気持ちよく歩くことができる。
一周約15分（約500m）。標高2,454m、特徴的な頂を持つ妙高山がよく見える。

2015年3月27日、妙高戸隠地域は上信越高原国立公園から分離され、32番目の国立公園として指定された。日本百名山の一つ、妙高山のすそ野には池の平温泉を中心とした地域が森林セラピー基地に、笹ヶ峰高原など6カ所が森林セラピーロードに認定されている。心地よい風を感じながら、自然に癒されるトレッキングに出かけよう。

いもり池を出発する前に妙高高原ビジターセンターに立ち寄り、まずは妙高高原の自然を学んでおきたい。ビジターセンターでは、自然が多く残る道を安全に歩くのに心強い妙高高原のトレッキングマップを入手できる。妙高山を見ながらいもり池を一周したら、妙高高原自然歩道を通じて苗名滝を目指そう。妙高高原自然歩道は、燕温泉から苗名滝をつなぐ全長約16kmの健脚向けコースだが、いもり池周辺からはアップダウンもなく、比較的楽に歩くことができる。

歩き足りない場合は、杉野沢温泉まで戻り、乙見湖までバスで向かう。笹ヶ峰高原には、森林セラピーロードに認定された笹ヶ峰一周歩道と笹ヶ峰夢見平遊歩道があり、どちらもすべて周るには1日を要するが、短くアレンジすることで手頃なウォーキングコースとすることができる。

妙高高原には多くのウォーキングロードが整備されており、自分の体力や旅の日程、滞在地に応じて選択できるのが魅力だ。





笹寿司

笹の葉の上に寿司飯を盛り、具材や薬味を乗せた妙高市の郷土料理。わらび・たけのこ・ぜんまいなどの山菜のほか、くるみ・にんじん・ひじき・油揚げなどを使う。

妙高山麓直売センターとまと

◎ 妙高市坂口新田 430-1

☎ 0255-82-2760



燕温泉「黄金の湯」

妙高山の登山口、標高 1,100m に湧く、妙高高原でもっとも高い場所にある温泉。無料の露天風呂だが、湯船は男女別に分かれ、脱衣所も完備されている。

◎ 妙高市大字関山燕温泉

☎ 0255-86-3911 (妙高市観光協会)

※冬期 (11 月～5 月) は利用できません。



妙高高原 ビジターセンター

いもり池のほとりにある妙高高原の自然を展示・解説しているスポット。妙高山を中心としたジオラマや、生息する動物のはく製を展示。ガイドウォークなどのイベントも行っている。

◎ 9:00 ～ 17:00

◎ 無休 (12 月～3 月は毎週水・木曜、年末年始休)

☎ 0255-86-4599



笹ヶ峰牧場

132ha もの広大な敷地にのびのびと「くびき牛」が放牧されている。標高 1,300m に位置し、降水量も少ないため夏でも爽やか。



乙見湖 (笹ヶ峰ダム)

乙見湖からは、北に向かえば笹ヶ峰一周歩道、南に向かえば笹ヶ峰夢見平遊歩道と、どちらにも行くことができる。笹ヶ峰夢見平遊歩道へは、堤防を縦断して 50 m ほどの階段を上る。

笹ヶ峰グリーンハウスを起点に、火打山登山道、清水ヶ池、笹ヶ峰牧場などを巡るコース。四季折々の草花と、新緑から色鮮やかな紅葉までの変化がすばらしい。

所要時間 約 4 時間 30 分

総延長距離 9.9 km

笹ヶ峰一周歩道

森林セラピーロード



宇棚の清水

笹ヶ峰牧場の中心から湧き出る宇棚の清水 (上)。平成の名水百選にも選ばれている。湧出量は 1 日 4,800 トンと豊富で、牧場の中を流れる川となって清水ヶ池 (下) に流れ込む。水汲みもできる桟橋が設置されている。



清水ヶ池



苗名滝

長野県との県境、関川にかかる落差 55m の滝。その迫力から「地震滝」とも呼ばれる。真夏でも周囲は涼しく、納涼スポットとして人気。「日本の滝百選」にも選ばれている。滝への遊歩道を 15 分ほど歩く。

プナ自然林、巨木や湿原で構成された自然がたっぷりのコース。高低差がありなく歩きやすいが、川の側を歩く際は慎重に。

所要時間 約 4 時間 30 分

総延長距離 9.6 km

笹ヶ峰 夢見平遊歩道

森林セラピーロード



夢見平

5 月下旬にはミズバショウの群生を見ることができ、その様子がまるで夢でも見ているような景色であることから名付けられた。遠方には、妙高山の外輪山である三田原山が見える。



※営業時間などは変更される場合があります。

整骨院・接骨院は

医療費の
むだなく

正しく利用しましょう！

部活の帰り…

ねんざした足が
まだ痛いよ。
昨日受診した病院
よりこっちの方が
近いからちょっと
寄ってこよう。



明日試合なのですく
効く痛み止め薬をく
れませんか？

柔道
整復師

ここは病院
じゃないから薬は出せ
ませんよ。

な—んだ



というわけで…
整骨院の支払いで
お小遣いが
なくなっちゃったから
ちようだい。

領収証は？
もったてしよ。



えーと…
もったてしよ。



すでに
病院で治療中のケガは、
整骨院では健康保険が
使えないよ。
昨日病院で診て
もらったことを
伝えたかい？
うん。



こうっ
整骨院で健康保険が
使えるケースは
決まっているんだ。④
ケガの原因や治療の
状況を、きちんと説
明しないと、だめじゃ
ないか！

ひえ～



そんなあ…



そもそも領収証
がないんじゃないや、
立て替えたお金
はもらえないわ
よねえ。

整骨院・接骨院で 健康保険を

利用できるケース

- 急性または亜急性の
外傷性の骨折、脱臼、
打撲、ねんざ、挫傷
(肉はなれ)
- ※骨折と脱臼は応急手当を
除き医師の同意が必要

利用できないケース

- 単なる肩こり、筋肉疲労などに
対する施術は健康保険の対象外
で全額自己負担
- 業務上のケガは健康保険ではな
く労災保険の扱い
- すでに病院で治療中のケガ

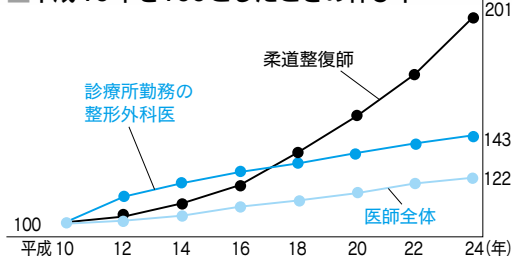
④ 整骨院・接骨院で受ける施術は医療ではないため、
健康保険が使えるのは右記のケースに決められてい
ます。本来は健康保険が使えないケースに健康保険
が使われると医療費のむだにつながってしまいます。



整骨院・接骨院は、
次のことに気をつけて、
正しく利用しましょう

- ケガの原因や状況（治療中か
どうか）を正しく伝える
- 療養費支給申請書に署名
する際は、内容をよく確
認してから
- 領収証や明細書は保管す
る（後で健保組合から照会させ
ていただくこともあります）
- ついでだからと安易に負傷
部位以外への施術（マッサー
ジ代わり）を依頼しない
- 長期間通院している場合、
内科的要因も考えられる
ため医師の診察を受ける

■ 平成10年を100としたときの伸び率



参考「財務省予算執行調査資料総括調査票」

近年、柔道整復師の数が大幅
に増加し、整骨院・接骨院も増
えています。そのため、正しい
利用方法を知らずに利用する人
が増えると、むだな医療費の増
加につながりかねません。整骨
院・接骨院は、正しく利用して
ください。



名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

essay

日々、
健やかに、穏やかに。

イライラが収まらないとき

怒りは自分の心にしかない ことを認めよう

怒りをコントロールする
方法とは？



職場や学校、家庭など人間関係のなかで、イラっとしたり、ムカッとしたり、怒りを覚えてしまい、その気持ちを抑えたいときはありませんか？
そのためにまず大切なのは、日々、体操などで体を動かして、心のメンテナンスをしておくことです。

体と心の健康は密接に関係しています。心が健康で穏やかなら、怒ることも少なくなります。それでも怒りを覚え、収まらないとき、どうしたらいいでしょうか。

有効な方法は、1つめが深呼吸すること。2つめは別の部屋へ移動するなど場所を変えて頭を冷やすこと。3つめは「私は今怒っている」と3回唱えること。どれも簡単なことですが、やってみるとスーッと怒りが消え、驚くほど効果があります。

「怒りという炎」に
薪をくべるのは、自分

ただ、「アイツが悪いんだ」と、人に怒らせていると思っているうちは、なかなかこれらの方法を実践できません。

その思いを振り払うには『怒りという炎』に薪をくべるのは、自分である」ということを、まず理解してください。なぜなら、怒りは自分の心の中にしかないからです。そこを理解しておかないと、怒りを鎮めるための具体的な方法論には、思いが至りません。

「他人が放火したのに、なんで自分が消さなきゃいけないのか」と考えてしまったら、自分では火を消さないと思いませんか？ 怒っている最中には、自分の怒りを自分で消すということが理不尽で、ばかばかしく感じられて、深呼吸などではできないものです。

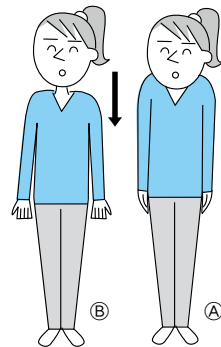
「怒りが自分のせい」だということがわかっていれば、怒ったことを、反省できます。

反省がないと、「怒りの原因はアイツだ」と思い続け、いつまでも腹を立てたままになっ

心に効く
体操

1 肩の上下運動…内臓の動きにも関連する運動

- ①立ったまま（寝たまま）で脇を締め、両手の平を内側に向けるようにし肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる（A）。
- ②両手の平を後ろに向けるようにし肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる。
- ③両手の平を外側に向けるようにし肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる。
- ④両手の平を裏返して前に向けるようにし、肩を上げ、息を吐きながら肩を下げる（B）。



腕の8の字運動…肩甲骨、肩、ひじ、手首、指関節すべての関節を動かす

脚を開いて立ち、左手の甲に右手を重ねて組み、へそを中心に順次横0、斜め0、縦8、斜め0の字に腕を動かす（C）。

2



(足助式医療体操より)

てしまいます。

怒りはエイジング（老化）を加速させます。怒りはストレスであり、ストレスがたまるとホルモンの分泌が少なくなつて、当然老化も進みます。

怒りをコントロールする方法を、ぜひ試してみてください。続けていけば、毎日、気持ちよく、笑顔で過ごせるようになるはずです。

コレステロールが 気になるときに

満腹ヘルシー
COOKING!

コレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防しましょう。



1人分

512kcal / 塩分2.2g

Pick up! トマト

なすとひき肉のトマトカレー

材料 (2人分)

- ◆ なす…………… 2本
- ◆ トマト…………… 1個
- ◆ たまねぎ…………… 1/2個
- ◆ にんにく…………… 1かけ
- ◆ しょうが…………… 1かけ
- ◆ トマト水煮(缶) …… 1/4缶
- ◆ 固形コンソメ…………… 1個
- ◆ ウスターソース …… 小さじ1
- ◆ しょうゆ…………… 小さじ1
- ◆ 砂糖…………… 小さじ1/3
- ◆ 豚ひき肉…………… 100g
- ◆ カレー粉…………… 大さじ1と1/2
- ◆ 薄力粉…………… 大さじ1
- ◆ 塩…………… 小さじ1/6
- ◆ こしょう…………… 少々
- ◆ 玄米ごはん…………… 300g
※写真は玄米3割、白米7割を使用。
- ◆ パセリ…………… 適量

作り方

- ① なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったらカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③ Aを加えなすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

●リコピン

強い抗酸化作用を持つ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。

調理の ● コツ!

コーティングされたフライパンで
カロリーダウン



コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができます。

で、カロリーを抑えることができます。



●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

オクラとツナのサラダ

1人分

87kcal / 塩分0.6g



材料 (2人分)

- ◆オクラ…………… 8本
- ◆ツナ（ノンオイル） …… 1缶
- ◆マヨネーズ…………… 大さじ1
- ◆しょうゆ …………… 小さじ1/2
- ◆かつお節…………… 3g

作り方

- ①オクラは塩ずりしてさっと茹で、斜め半分に切る。
- ②①とツナ、マヨネーズ、しょうゆを和えて器に盛り、かつお節をのせる。

Pick up! オクラ

●ペクチン

ぬめり成分で、水溶性食物繊維の一種です。余分なコレステロールを排出してくれます。



オレンジ・ジンジャーシャーベット

材料 (4人分)

(作りやすい分量)

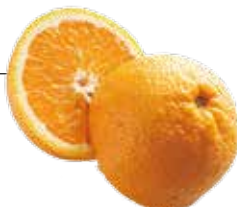
- ◆オレンジ…………… 2個
- ◆砂糖…………… 大さじ2
- ◆おろししょうが …… 小さじ2
- ◆ミント(飾り用) …… 適量

作り方

- ①オレンジは皮をむいて、実を取り出す。
- ②ミキサーでミント以外の材料をすべて混ぜ、冷凍庫で凍らせる。凍らせている途中、何度かフォークでかき混ぜる。
- ③器に盛り、ミントを飾る。

Pick up! オレンジ

●ビタミンC、βクリプトキサンチン
どちらも抗酸化作用の強い成分です。
LDLコレステロールの酸化を防ぎます。



1人分

96kcal / 塩分0.1g

当健保組合の疾病統計がまとまりました

疾病統計とは、被保険者本人とそのご家族のみなさまの健康づくりに役立てるため、受診した病気の傾向やその医療費について分析したものです。



平成26年度の医療費支出総額トップ“5”

【本人】

順位	疾病分類	金額
1位	歯疾患	353,487千円
2位	循環器系の病気	259,418千円
3位	新生物	221,531千円
4位	消化器系の病気	147,797千円
5位	筋骨格系及び結合組織の病気	128,690千円

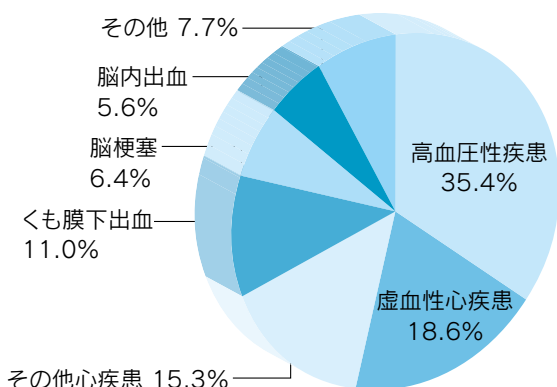
- 循環器系の病気とは…高血圧性疾患、脳梗塞、動脈硬化など
- 新生物とは…がん、白血病など

【家族】

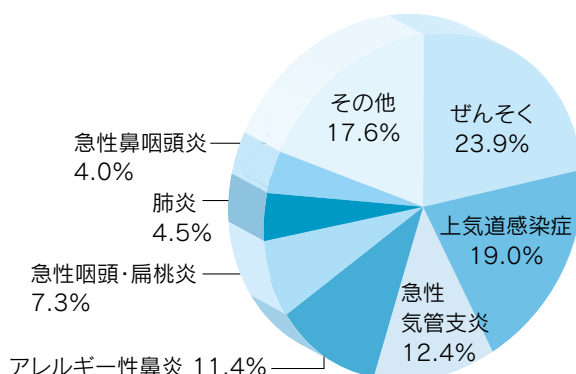
順位	疾病分類	金額
1位	呼吸器系の病気	253,618千円
2位	歯疾患	211,046千円
3位	新生物	151,050千円
4位	筋骨格系及び結合組織の病気	102,580千円
5位	循環器系の病気	97,204千円

- 呼吸器系の病気とは…かぜ、気管支炎、鼻炎など

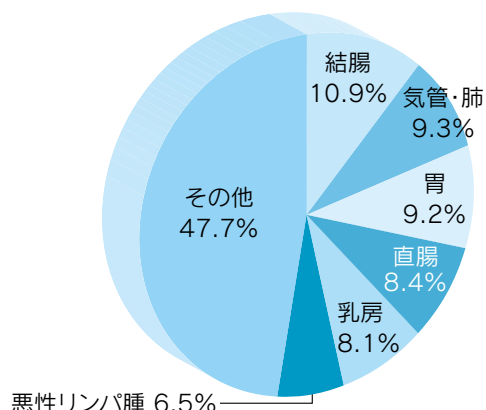
【本人】どういう循環器系の病気が多いのか



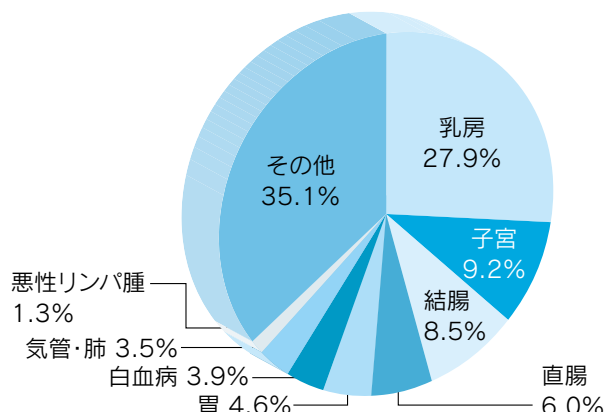
【家族】どういう呼吸器系の病気が多いのか



【本人】どういう新生物が多いのか



【家族】どういう新生物が多いのか



当健保組合に加入されているみなさんの平成26年度にかかった疾病に対する保険給付費の合計金額は、**36億7,051万6千円**で、昨年度と比較すると**2億8,753万7千円**も増加しています（薬剤費を含む）。

本人・家族ともに「歯疾患」、「呼吸器系の病気」、「循環器系の病気」、「新生物」に多額の医療費が支出されていますが、**病気も早期発見していれば、治療期間も治療費も少なくて済みます。**

健康に自信があっても、**年に1度は必ず健康診断等の専門的なメディカルチェック**を行いましょう。

新しい議員・役員が決まりました

去る4月16日、当健保組合の組合会議員の任期が満了となり、新たな議員の顔ぶれが決まりました。
任期は平成27年4月17日から平成30年4月16日までの3年間です。

●選定側（敬称略）

議員番号	役名	氏名	所属
1	理事長	萩原 靖	本社
2	常務理事	牧本 広	本社 人事教育部
3	理事	藤原 喬	本社 人事教育部
4	監事	大倉 和義	本社 経理部
5	議員	雪岡 敦	本社 安全推進部
6	議員	瀬辺 隆喜	グローバル営業統括本部 総務部
7	議員	水田 潤	東日本統括本部 経理部
8	議員	大弥 則行	東日本統括本部 総務部
9	議員	藤原 和弘	西日本統括本部 経理部
10	議員	岡 信一郎	西日本統括本部 総務部

●互選側（敬称略）

議員番号	役名	氏名	所属
11	理事	市川 貴久	本社 労働組合
12	理事	長嶋 英二	東日本統括本部 営業企画部
13	理事	砂田 友昭	グローバル営業統括本部 総務部
14	監事	森田 豊寿	本社 労働組合
15	議員	逆井 悠介	本社 労働組合
16	議員	小澤 和仁	首都圏営業本部 高崎営業所
17	議員	松江 知也	東日本営業本部 柏営業所
18	議員	四條 剛生	中部営業本部 清水営業所
19	議員	長崎 好高	西日本営業本部 関西第二営業部
20	議員	野田 康幸	西日本営業本部 九州地区営業本部

新しい理事が決まりました

新しい理事には、議員の中から次の6名が選出されました。また、理事の互選により、理事長には萩原靖氏が選ばれ、常務理事は理事長の指名と前理事の同意により牧本広氏が選ばれました。

●理事

（選定側）萩原 靖・牧本 広・藤原 喬

（互選側）市川 貴久・長嶋 英二・砂田 友昭

●理事長 萩原 靖

●常務理事 牧本 広

●監事

（選定側）大倉 和義

（互選側）森田 豊寿

（敬称略）

厚生労働省が「蚊媒介感染症に関する特定感染症予防指針」を作成

話題の健康情報

「蚊」に刺されない工夫でデング熱予防

昨年の夏、約70年ぶりにデング熱の国内感染が報告されました。厚生労働省では、平成27年4月に「蚊媒介感染症に関する特定感染症予防指針」を作成し、国や都道府県、医療関係者などが取り組むべき対策を示すとともに、国民にも予防を呼びかけています。



デング熱を媒介する
ヒトスジシマカ

◆デング熱にワクチンや治療薬はない

デング熱は、蚊が媒介してうつる病気です。デングウイルスに感染した人が蚊に刺されると、刺した蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が別の人を刺すことでウイルス感染します（蚊媒介性）。人から人に感染する病気ではありません。

潜伏期間は2～15日（多くは3～7日）で、突然の高熱、頭痛、目の奥の痛み、目の充血などの初期症状に続き、全身の筋肉痛、関節痛、全身倦怠感が起こり、発症の3～4日後に上半身に発疹が出て、手足・顔面に広がります。多くは1週間程度で回復しますが、一部の患者に出血症状が現れ、致死性の病気になることがあります。

現在、デング熱にはワクチンがなく、治療薬もないため、対症療法で治療します。

◆「ヒトスジシマカ」に刺されないように

日本国内では、秋田県・岩手県以南に生息する「ヒトスジシマカ」がデングウイルスを媒介します。国内感染の可能性もありますので、蚊が多い場所では肌を露出しないよう長袖・長ズボンを着用する、虫よけ剤を使うといった対策をとりましょう。また、海外に行く場合には蚊に刺されない対策をし、帰国後に発熱した場合は海外渡航歴を伝えうえで早めにかかりつけ医を受診しましょう。

本年度の「人間ドックのご案内」について

都合により「健保だより」秋号とともに10月の発行を予定しています。

それまでは、昨年度の「ご案内」または当健保ホームページ [人間ドック](#) をご参照ください。

なんでも探検隊が行く

楽しみながら
大自然に癒される

湖でのカヤック体験

冷たく透きとおる水をかきわけて、
緑豊かな自然の中を進んでいくカヤック。
湖でのカヤック体験は、流れの速い川や波の立つ海とは
違い、ゆっくりと自分のペースで進みながら
自然を身近に感じることができます。



カヤックはカヌーとは違うの？

カヌーはパドルで漕ぐ小舟の総称で、
大きく分けると「カナディアンカヌー」
と「カヤック」に区分されます。

カナディアンカヌーは、水を漕ぐ
パドルの片側だけにブレードがつい
ていて、艇は通常オープンデッキに
なっています。

一方、カヤックは左右にブレード
がついていて、艇は上部が覆われた
クローズドデッキです。小振りで小回りが利くのが特徴で、
海（シーカヤック）、川（リバーカヤック）、湖（ファンカヤッ
ク）等、使用する場所や目的によって使い分けられます。



カナディアンカヌー

カヤック

注)

- 湖でのカヤックは比較的安全なスポーツですが、事前に講習等を実施する
など安全面に配慮した施設を選び、ルールを守って楽しみましょう。
- 年齢制限を設けている場合や予約制の施設もありますので、事前に問い
合わせましょう。



湖岸散策や宿泊、
バーベキューなどが
セットで楽しめる
施設も！

湖でのカヤック体験の魅力



- 楽しみながら、パドルリングによる有酸素運動ができる
- バランスをとることで、全身のバランス運動ができる

- 身近に自然を感じることで、リラックス効果が得られる
- 安定性のよい初心者向けのファンカヤックを使うため、初心者でも短時間での習得が可能



子どもからお年寄りまで、
年齢を問わずに
楽しめる

協力 ● 白樺湖カヌースクール（長野県白樺湖でアウトドア体験を実施） ☎0266-68-1007 <http://sirakabako.jp/>