

健保だより

2016.春

第138号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- 平成28年度予算が決まりました……………2
- 人間ドックを利用される方へのお願い……………3
- 平成28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

平成28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24日に開催された第121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	19,960人
平均標準報酬月額	299,576円
平均標準賞与額（年額）	975,600円

▼健康保険料率（昨年と同じです）

負担割合	平成28年度
被 保 険 者 負 担	40.8%
事 業 主 負 担	61.2%
計	102.0%

一般勘定

急速に進む少子高齢化社会を背景に、高齢者医療に対する負担（納付金）が年を追うごとに重くなっており、加えて保険給付費も1人当たり支出額が増加に転じていることから、特定健診・特定保健指導や国が推進するデータヘルスを展開し、疾病の早期発見と重症化予防に注力してまいります。

収入

引き続き被保険者が増加する中、法改正により、多数の短時間労働者の方の加入が見込まれます。収入不足や予期しない支出に対応するために、積立金からの繰入れを2億円計上しています。

支出

保険給付費の増加に歯止めがかからないことから、もはや保険料収入の47.9%を占めるにまわっており、加入者の増加が続く中、医療費支出の適正化への対応が喫緊の課題となっております。

高齢者医療制度への納付金は対前年比1億6千1百万円増加しており、こちらも保険料収入の48.2%を占めていることから、当健保にとって大変重い負担となっております。

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（昨年と同じです）

負担割合	平成28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	961,118
	準備金繰入	1
	そ の 他	50
	収 入 合 計	961,169
		78,939

支出

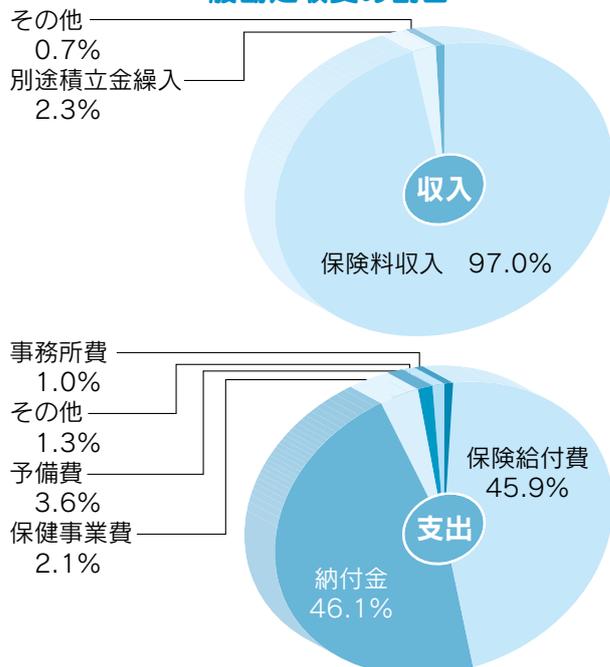
科 目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
支 出	介護納付金	933,385
	準備金繰入	27,783
	そ の 他	1
	支 出 合 計	961,169
		78,939

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	8,649,806
	別途積立金繰入	200,000
	そ の 他	67,163
	収 入 合 計	8,916,969
経 常 収 入 合 計	8,576,833	429,701

科 目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
支 出	事 務 所 費	90,548
	保 険 給 付 費	4,091,947
	納 付 金	4,113,390
	保 健 事 業 費	187,327
	予 備 費	319,280
	そ の 他	114,477
支 出 合 計	8,916,969	
経 常 支 出 合 計	8,486,941	425,197

経 常 収 支	89,892	4,504
---------	--------	-------

一般勘定収支の割合



人間ドックを 利用される方へのお願い



当健保組合では、対象者の方が人間ドックまたは脳ドックを利用される場合、以下の補助をおこなっております。

検査項目	対象者	事業主負担	健保負担	個人負担
人間ドック (基本検査)	40歳以上の被保険者	定期健診相当額 (6,600円)	残り70% 健保負担上限 28,000円	残り 30%
	40歳以上の被扶養者	—		
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	45歳以上の被保険者・被扶養者	50歳以上の被保険者・被扶養者		
脳ドック (健保補助は3年に1回)	40歳以上の被保険者・被扶養者	—	70% 健保負担上限 28,000円	30%

◆上記以外の検査料金につきましては、全額自己負担になります。

ご利用にあたっての注意点

 検診施設は必ず『人間ドックのご案内』（当健保組合ホームページでもご案内しております）に掲載されている中からお選びください。

 ご希望の検診施設へ直接電話をしていただき、利用日を予約してください。



 利用日の7日前までに必ず『人間ドック利用申込書』を所属会社の総務担当部署を経由して健保組合へご提出ください。

ご提出いただかない場合、全額個人負担となります。

 個人負担額は後日「給与控除」いたしますので、検診施設でのお支払いは不要です。任意継続被保険者の方の個人負担額につきましては、後日当健保組合から請求書をお送りいたしますので、指定口座へのお振込みをお願いいたします。

ご不明な点は、予約をされる前に必ず所属会社の総務担当部署または当健保組合へお問合せください。



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

健康証
健康証を
したとき

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
なるとき

死亡したとき

送付について

に対する一部負担金免

切が近づきました

切が近づきました

りたい

[3/15] 話題のキーワード: 脂肪

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				
前立腺がん	45歳以上の被保険者・被扶養者	70%	30%	※3 年度1回		
50歳以上の被保険者・被扶養者	70%	30%	3年に 1回			
②脳ドック	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	※4 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	70%	30%	年1回	
	オプション					乳がん
						胃部X線
						ペプシノゲン+ ピロリ菌検査
						子宮頸部細胞診
⑤婦人科健診	※5 乳がん検診 (マンモグラフィ) または (乳房エコー) いずれか	※6 30歳以上の女性被保険者	70%	30%	年1回	
子宮がん検診						

- ※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。
- ※3…年度1回とは平成28年4月から平成29年3月までの間で1回です。
- ※4…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。
- ※5…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。
- ※6…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)と当健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]	<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で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。
婦人科健診	<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および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。

シーファミリー倶楽部

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。

ホームページをめざして、リニューアルを予定しております。

平成28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

病气やけがをしたときは

被保険者健診

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

健保だより
バックナンバー

「健康保険のみらいをみんなで作る」
あじの健保プロジェクト

けんぽれん
病院情報

ジェネリック
医薬品について

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

- [2016/03/07] ジェネリック医薬品差額通知の
- [2016/03/07] 東日本大震災で被災された方には除期間の延長について
- [2016/03/07] 予防接種補助金支給申請の締切
- [2016/02/01] 主婦健診・家族健診の申込締切

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

- ◎健康管のペー
- ◎電子図

本年度当健保組合では、見やすい、使いやすい、わかりやすい

平成28年4月から 医療保険制度が改正されました

負担の公平化、持続可能な医療保険制度の構築をめざして、平成28年4月から医療保険制度が改正されました。



● 入院時の食事代の引き上げ

入院と在宅療養の負担の公平を図る観点から、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え調理費相当額の負担も求めることになりました（住民税非課税者等の低所得者などは据え置き）。

【平成27年度まで】 260円

【平成28年度から】 **360円**

【平成30年度から】 **460円**

● 紹介状なしで 大病院を受診する場合の 追加負担の導入

紹介状なしで特定機能病院および500床以上の病院を受診する場合には、救急時などを除き、原則として、一定額の追加負担（初診で最低5,000円程度・検討中）をすることが義務づけられました。

● 標準報酬月額の上限の 引き上げ

【平成27年度まで】 上限121万円（全47等級）

【平成28年度から】 上限**139万円**（全**50**等級）

※標準賞与額もあわせて見直され、年間上限額が540万円から**573万円**に引き上げられました。

● 一般保険料率の上限の 引き上げ

【平成27年度まで】 12%

【平成28年度から】 **13%**

※上限が引き上げられましたが、日立物流健保組合の保険料率に変更はありません。



● 傷病手当金・出産手当金の算定基礎方法の見直し

【平成27年度まで】 標準報酬月額÷30

【平成28年度から】 ●被保険者期間が1年以上の場合

支給開始月を含む直近12カ月の各月の標準報酬月額を平均した額÷30

●被保険者期間が1年未満の場合

① 被保険者の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額

② 加入している健保組合の標準報酬月額を平均した額

①か②のいずれか少ない額÷30



● 患者申出療養を創設

患者からの申出に基づいた新しい保険外併用療養のしくみ**患者申出療養**が創設されました。

※国内未承認の医薬品などを迅速に保険外併用療養として使用したいという患者のニーズに応える改正となります。これにより申出から承認までの期間が、現在の6～7カ月から6週間（前例がある医療の場合は2週間）に短縮されます。

● 後期高齢者支援金の 全面総報酬割の導入

【平成27年度まで】 2分の1総報酬割

【平成28年度から】 **3分の2総報酬割**

【平成29年度から】 **全面総報酬割**





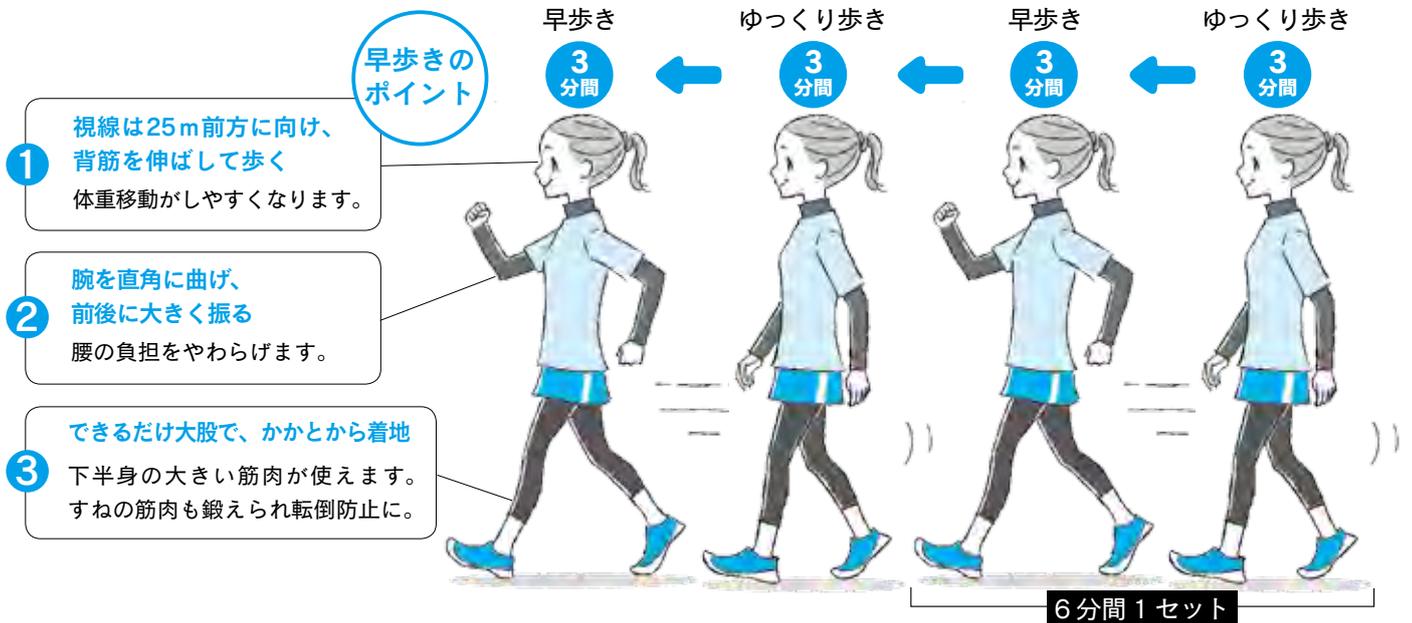
10歳若返る「インターバル速歩」とは？

普通に歩くよりも、もっと効果が高い「インターバル速歩」をご紹介します。
続ければ10歳若返った体力が付き、さまざまな病気予防になって、健康寿命を延ばすことができます。

「ゆっくり歩き」と「早歩き」を3分ずつ交互に行うウォーキング法です

体力をつけるには、ややきつい運動を行う必要がありますが、単に早歩きだけ続けると息が切れたり、膝を痛めたりしがちです。

3分間の早歩きのあとに3分間のゆっくり歩きををさむと、無理なく続けることができます。しかも一定の速度で歩くより、効率よく体力が付きまます。



1日30分、週4回を目標にします

6分間を1セットと考えて、1日5セット、30分間を目標にしてください。これを週4回行います。通勤途中や買い物の行き帰りなどに分けて行っても、まとめて行ってもかまいません。週120分以上のインターバル速歩を続けると、効果が出てきます。

「早歩き」ってどのくらいのペース？

体力や年齢によって異なりますが、「ややきつい」と感じる程度で。少し息がはずみ、会話はできるくらいのペースが目安です。

生活習慣病に効果あり！ 5カ月で変わります

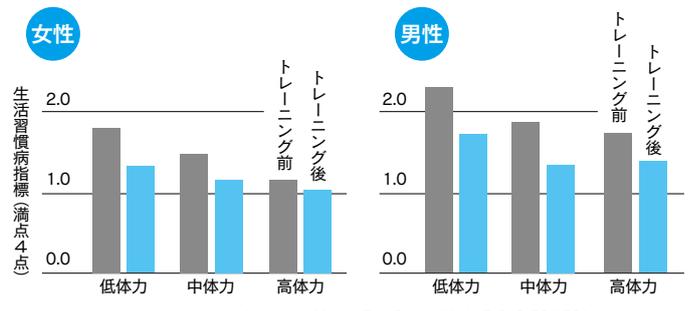
中高年の男性198人と女性468人を対象に、5カ月間のインターバル速歩の効果を検証しました。すると、体力が低い人ほど生活習慣病指標が改善していました。体力に自信がない人ほど、生活習慣病予防につながります。自分なりのペースで、始めてみることをおすすめします。

生活習慣病指標とは

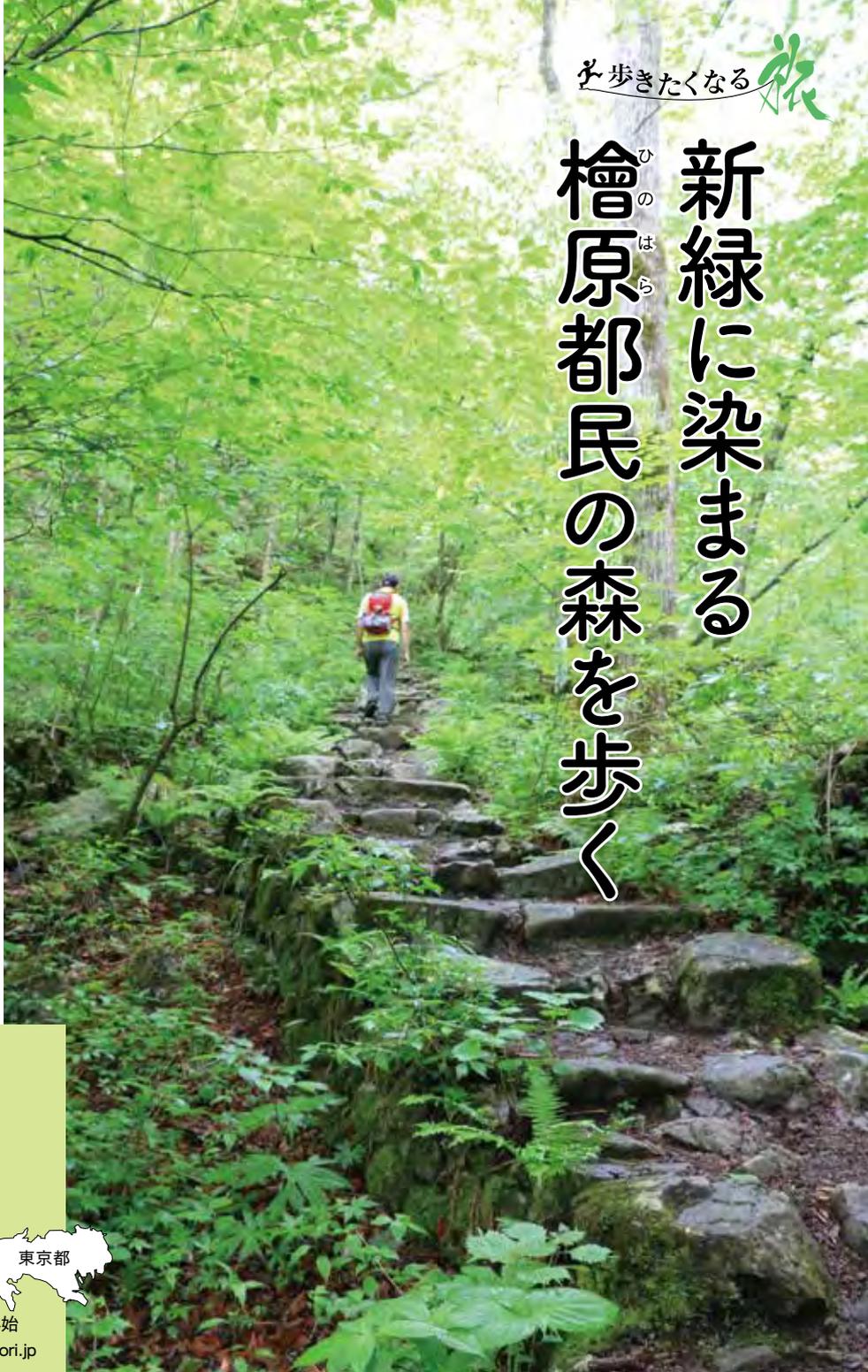
(基準値を超えると1点ずつ加点)

- ① 高血圧
最高血圧 130mmHg 以上または
最低血圧 85mmHg 以上
- ② 高血糖
空腹時血糖値 100mg/dL 以上
- ③ 肥満
BMI 25 以上
- ④ 脂質異常
中性脂肪 150mg/dL 以上または
HDL コレステロール 40mg/dL 以下

● 体力と生活習慣病指標との関係 (トレーニング前と後の比較)



新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。

落差
35m

三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋(吊り橋)の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見ることができる。橋のたもとには大滝休憩小屋もある。



🚌 JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス下車。
数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。
連絡バス運行期間:4月～11月(休園日を除く毎日)

🚗 中央自動車道・上野原ICより約45分
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

東京都檜原都民の森

📍 施設利用時間(春・夏)

3月16日～7月20日 9:30～16:30

7月21日～8月31日 9:30～17:30

📅 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始

📞 管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースを紹介しよう。

バス停、駐車場のある入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷きつめられた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢浴いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰(頭)があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がいければ山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。

晴れた日には
山頂（西峰）
より富士山を
望める



ワサビ田も
ある



ムシカリ峠分岐。
山頂は
すぐそこ！



大滝の路は
森林セラピー
ロードに認定
されている

数馬の湯

泉質はアルカリ性単純温泉。食事処
やマッサージもあり、ハイカーにも
人気の日帰り温泉施設。

- 平日 10:00 ~ 19:00、
土・日・祝日 10:00 ~ 20:00
- 大人 820円、小人 410円
- 休 月曜日（祝日の場合は翌日）
- ☎ 042-598-6789



三頭山



神戸岩

（東京都指定天然記念物）
高さ100mの峡谷の底をぐる
りと巡ることができる。ただ
し、岩に刻まれた細い道を鎖
につかまって歩くので注意が
必要。天岩戸をイメージさせ
ることからパワースポットと
しても人気がある。

ひと足のおぼす



浮橋も
楽しい

奥多摩湖
東京の水源地で多摩川を小河内ダムによって堰き止めて造った人造湖。豊かな自然に囲まれた四季折々の景色のなかキャンプやバーベキューができるのが人気だ。浮橋（ドラム缶橋）でも有名。

特産品

檜原村の特産品はコンニャク、じゃがいもとその加工品。ゆずワインも人気。



小林家住宅（国指定重要文化財）

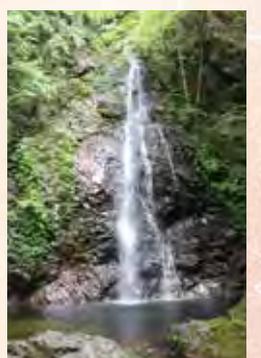
村内最古の民家といわれ、建設された場所にそのまま保存されている山岳民家として貴重な存在。4年間の修復工事を経て当時の姿が忠実に再現された。急斜面にあるため、見学者用の10人乗りモノレールが設置されている（要事前予約）。

- 見学 10:00 ~ 16:00
- 無料
- 問い合わせとモノレール予約
檜原村教育委員会
☎ 042-598-1011
(平日 8:30 ~ 17:00)



弘沢の滝

「日本の滝百選」にも選ばれている檜原村の観光名所。全長60m、4段になっているため全景を見ることはできないが、滝壺から見上げる最下段の滝は26mで迫力満点。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

それは医療費のムダ遣いです

薬ののみ残しに注意しましょう!!



平成 25 年度厚生労働省保険局医療課委託調査「薬局の機能に係る実態調査」(速報値)によると、約 5 割の患者が処方薬を余らせた経験があり、その約 7 割は「のみ忘れ」によるものです。「自己判断で服薬を中止」や「別の医療機関で同じ医薬品が処方された」など、さまざまな理由がみられますが、このような理由で生じる薬ののみ残し、いわゆる「残薬」の薬代は、年間約 500 億円にもほると推計されています。



※小学生以上 70 歳未満と現役並み所得の高齢者は 3 割

「お薬手帳」活用の

メリット

- ▶ 薬ののみ合わせや重複を確認しやすく、副作用やのみ合わせのリスクを減らせます。
- ▶ 副作用歴、アレルギー歴、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ▶ 引越先、旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分がこれまで服用してきた薬に関する情報を、医師や薬剤師に正確に、しかも簡単に伝えることができます。



「かかりつけ薬剤師・薬局」の

メリット

- ▶ 複数の医療機関から処方せんが出ている場合にも、薬の重複や薬ののみ合わせについてチェックしてくれます。
- ▶ 自分の体質や薬に対するアレルギー、「薬歴」などを把握しているので、適切な薬を選んでくれます。
- ▶ ジェネリック医薬品を含め、薬のことなら何でも相談できます。



薬を正しく服用するために
複数の医療機関にかかっていると、結果として、「のみ合わせの悪い」薬や「重複した」薬を処方されることがあります。適切に服薬するために、「かかりつけ薬剤師・薬局」や「お薬手帳」を活用しましょう。

ストレスチェックとは…

「メンタルヘルス不調の未然防止」「労働者自身のストレスへの気づきを促す」「ストレスの原因となる職場環境の改善」を目的に、平成27年12月から従業員50人以上の事業所ではストレスチェックが行われています。

厚生労働省のホームページ「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)でもセルフチェックができます。

ストレスチェックシート

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
・非常にたくさんの仕事をしなければならない……	1	2	3	4
・時間内に仕事が処理しきれない……	1	2	3	4
・仕事の内容は自分にあっている……	1	2	3	4

仕事の量が多く、時間内に仕事が処理しきれない、
仕事の内容が自分にあっていないのでは…

ストレスチェックでこんな傾向がみられたあなたへ 働きやすくなる アドバイス

「たし算思考」をしてみよう

「ひき算思考」になっていませんか？

仕事の量的な負担感をやわらげるには、「たし算思考」という考え方が役に立ちます。「たし算思考」について説明する前に、その反対語にあたる「ひき算思考」について説明しましょう。

「まだこれも終わってないし、あれも終わってないし…」「期限までに間に合わないかもしれない」こうした考えが浮かんでくると仕事の負担感が増してくるでしょう。これらはすべて「ひき算思考」にあたります。「ひき算思考」とは、「未来（達成されるべき地点）」に対して「現在」だけできていないのかを考えることです。

例えば、ある仕事にとりかかり、現在半分くらいのところに着いているとします。このときに、「（もう）半分終わった」と見ることもできれば、「（まだ）半分残っている」と見ることもできます。半が残っている「ひき算思考」をする人は、「（まだ）半分残っている」ことに注目して思い悩んでしまうのです。

- この「ひき算思考」は3つの点で当人を困らせます。
- ①現在の苦しさを生む
 - ②苦しさが長く続く
 - ③達成感が得られない

「ひき算思考」は、今抱えている仕事について、「まだ終わっていない」「間に合わないかもしれない」などと「①現在の苦しさを生む」だけでなく、次々



と舞い込んでくる仕事についてもそれぞれの苦しみを生む「②苦しさが長く続く」のです（ほぼ終わることのない苦しみです）。また、たとえ仕事が終わったとしても、なんとか無事に仕事を終えることができてホッとするだけで、「③達成感が得られない」のです。

進歩をかみしめる 「たし算思考」をしてみよう

一方「たし算思考」とは、「過去（スタート地点）」から「現在」を振り返り、自分がやり遂げてきたことや成長してきたことを「かみしめる」ことです。どれだけ同期から遅れをとっている人でも、どれだけ職場の足を引っ張っている人でも、入社してきたときと比べるとできるようになっていくはずなんです。また、終わりの見えない大きな仕事を抱えていても、その仕事を始めたときより進んでいるはずなんです。

注目するポイントを変えてみよう

「ひき算思考」を「たし算思考」に変えるのは簡単です。注目するポイントを変えればいいのです。仕事の負担感がつらくなってきたときこそ、過去を振り返ってみて、自分が成し遂げてきたことや成長したことをかみしめてください。

「昨日の自分よりも今日の自分、今日の自分よりも明日の自分、明日の自分よりも明後日の自分…」と、人は少しずつ成長し、仕事は少しずつ前に進んでいくのです。



1人分
438kcal
塩分2.3g



ウォーキングの疲れを取りたいとき

春の三色丼

●材料 (2人分)

A	酒……………大さじ2	卵……………2個
	みりん……………小さじ2	マヨネーズ……………小さじ2
	しょうゆ……………大さじ1	鶏ひき肉……………80g
	水……………大さじ1	しょうが(しほり汁)…小さじ1
	グリーンピース……………大さじ4	ご飯……………2膳分(300g)
塩(塩茹で用)……………少々	紅しょうが……………適量	

作り方

- ① Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ② 鍋に鶏ひき肉としょうがのしほり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③ フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④ 器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB₁、B₂、B₆が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



料理制作

● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影
● 愛甲武司

スタイリング
● 寺門久美子

厚揚げ田楽



1人分
145kcal
塩分1.8g

●材料 (2人分)

- 厚揚げ…………… 1枚
A { みそ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 小さじ2
白こま…………… 少々
赤唐辛子(輪切り) …… 少々



注目

厚揚げ→たんぱく質

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ(600w)でとろっとするまで加熱する(約3分)。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白こま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

キウイのスムージー



キウイフルーツ →ビタミンC

注目

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

●材料 (2人分)

- キウイフルーツ…2個(飾り用含む)
はちみつ…………… 大さじ1
牛乳…………… 大さじ4
氷…………… 4個程度

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り(飾り用)を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、^{かく}攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分
90kcal
塩分0.0g

疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日10,000歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性7,000歩、女性6,000歩程度(平成26年国民健康・栄養調査)にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは10分(=約1,000歩)増やしてみませんか?

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



ちゃんと  みがけていますか？

歯垢（プラーク）は、むし歯や歯周病の原因になるため、毎日の歯みがきで取り除いておくことが大切です。みがけたつもりになっていませんか？

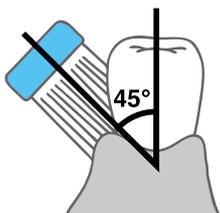
歯垢がたまりやすいところを忘れずに！

歯垢がたまりやすいところはこんなところ！

1 歯と歯ぐきの境目

対策

歯ブラシの毛先を45度の角度で当ててみがく



2 奥歯の後ろ

対策

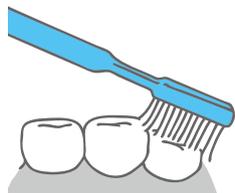
横から歯ブラシを入れてみがく



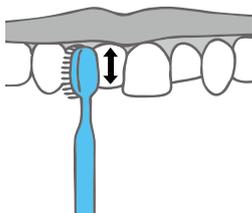
3 背が低い歯／でこぼこの歯並び

対策

1本ずつついでにみがく



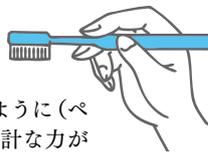
うまく歯ブラシが当たるよう毛先の当て方を工夫してみよう！



歯ブラシでみがくときのポイント

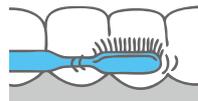
①力を入れすぎない

毛先が広がらない程度の軽い力でみがくのがポイントです。鉛筆をもつように（ペングリップ）すると、余計な力が入りません。



②小刻みに動かす

大きく動かすと、歯垢に毛先が届かないところが出てきます。1本ずつ、すべての面に毛先が当たるよう小刻みに歯ブラシを動かすことがポイントです。



歯ブラシは1カ月を目安に交換を

毛先が開くと、ねらったところに毛先が届きません。定期的（1カ月を目安）に毛先の開き具合をチェックして、開き始めていれば交換するようにしましょう。

Health Information

愛煙家のみなさんへ

毎日の出費は少しずつでも、積もり積もると大きな金額になります。

たばこにかかるお金を考えてみよう

過去に使ったたばこ代はいくら？

①まずは、1年間のたばこ代を計算！

あなたの吸っているたばこの1箱の値段を入れてください。	×	365日	=	1年間のたばこ代です。
円		日		円

②そして、過去に使ったたばこ代を計算！

①で出た金額を入れてください。	×	たばこを吸っている年数を入れてください。	=	過去に使ったたばこ代の総額です。
円		年		円

※物価や増税によるたばこ代の変動は考慮していません。

例えば、1箱400円のたばこを1日1箱20年間続けた場合、292万円もの出費になります。さらに、これからもたばこを吸い続けると、年間14万6,000円の出費が続くことになります。

また、左の計算ではたばこ代のみを計算しています。たばこを吸うときの缶コーヒー代や喫茶店代、たばこを原因とした医療費など総額で考えると、想像以上に大きな出費となってしまいます。



経営者の視点で見ると、たばこ離席にかかる労働時間のロスも見逃せません。1回7分、1日5回として考えると、1日35分のロスとなります。労働生産性の向上や、従業員の公平性を図るため、禁煙にシフトする職場も増えてきています。

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28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27年9月30日における当健保組合の平均標準報酬月額 307,720円
- ・標準報酬月額 300,000円

平成28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。

●事業所の名称変更

変 更 後	変 更 前	年 月 日
株式会社日立物流東日本	東日本日立物流サービス株式会社	平成28年4月1日
株式会社日立物流首都圏	首都圏日立物流サービス株式会社	
株式会社日立物流南関東	南関東日立物流サービス株式会社	
株式会社日立物流九州	九州日立物流サービス株式会社	
株式会社日立物流中部	中部日立物流サービス株式会社	
株式会社日立物流関東	関東日立物流サービス株式会社	
株式会社日立物流西日本	西日本日立物流サービス株式会社	

●議員異動

就任	平成28年4月1日	選定議員	阿賀 祐策	本社 人事教育部
退任	平成28年3月31日	選定議員	小崎 雅行	本社 経理部
			三浦 直樹	本社 安全推進部
			榊 茂男	西日本統括本部 経理部
			藤原 喬	本社 人事教育部
			大倉 和義	本社 経理部
			雪岡 敦	本社 安全推進部
			藤原 和弘	西日本統括本部 経理部

●理事選任

就任	平成28年4月1日	選定議員	阿賀 祐策	本社 人事教育部
退任	平成28年3月31日		藤原 喬	本社 人事教育部

●監事選任

就任	平成28年4月1日	選定議員	小崎 雅行	本社 経理部
退任	平成28年3月31日		大倉 和義	本社 経理部

7人制ラグビー

セブンズ

女子



女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンズ」。彼女たちの力強く美しいプレーに注目!

©JRFU, Shuhei Fujita

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元クラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。

グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています（7人制+15人制）。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。

主なルール 15人制との違い



7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内 (10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後のゴールキック	プレースキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る
**プレースキック：ボールを地面において蹴る

- トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、反則後のペナルティーゴール・3点 (15人制と同じ)

広いグラウンドを
駆け抜ける
スピード感が魅力!



タックルは
男子と同じく、迫力満点!

