

健保だより

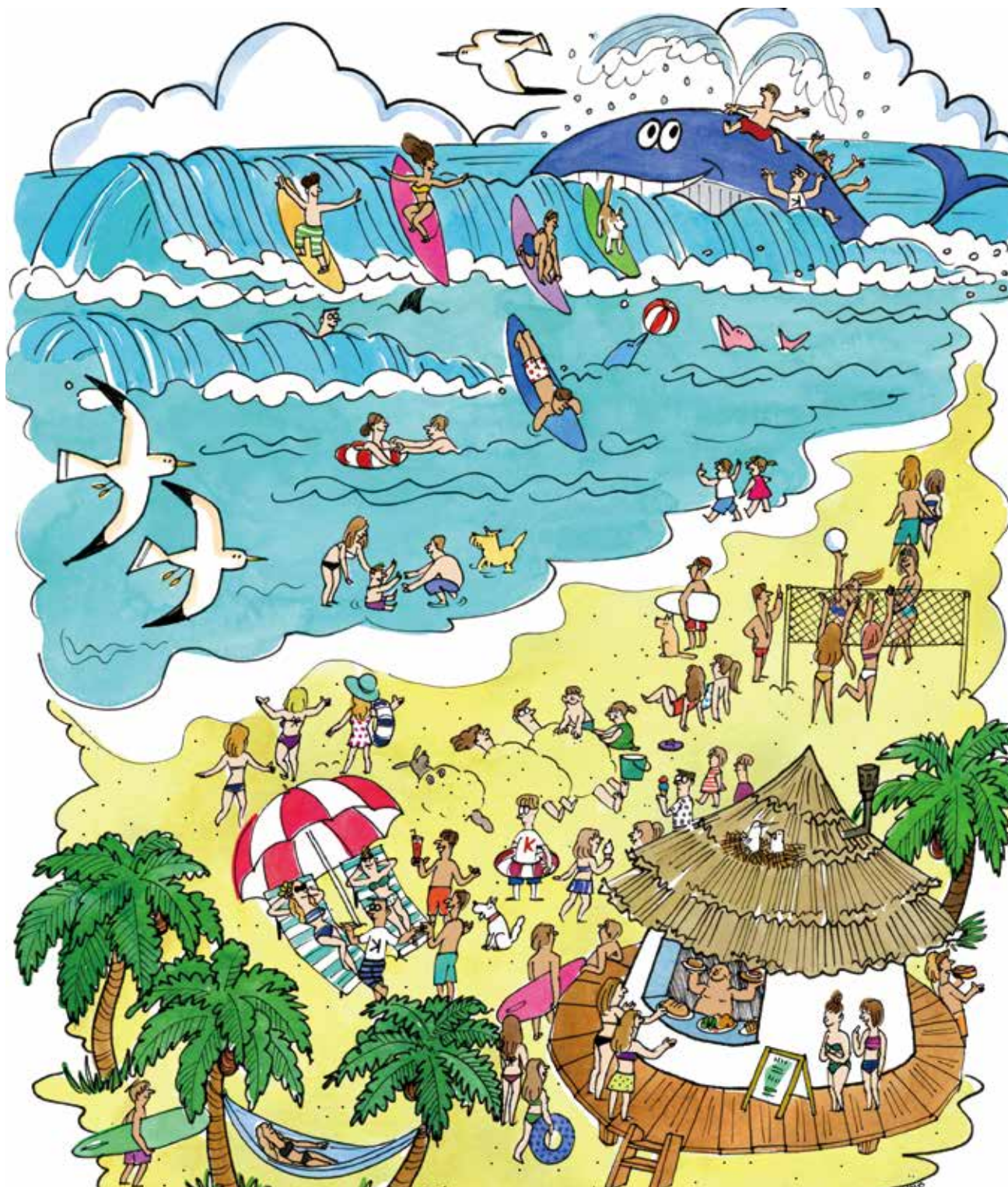
2016.夏

第139号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- 平成27年度決算がまとまりました……………2
- 卒煙プログラム／婦人科検診……………3
- 「主婦健診」「婦人健診」のご案内……………4
- 被扶養者状況確認……………5



日立物流健康保険組合

平成27年度決算がまとまりました

去る6月21日に開催されました第123回健保組合会で承認されました。

一
般
勘
定

適用	区 分	26年度決算	27年度決算	増 減
	平 均 被 保 険 者 数	18,261人	18,984人	723人
	平 均 被 扶 養 者 数	13,577人	13,935人	358人
	平 均 標 準 報 酬 月 額	303,176円	305,161円	1,985円
	保 険 料 率	102.0/1000	102.0/1000	—

(単位：千円)

収入	科 目	26年度決算額	27年度決算額	増 減
	保 険 料	7,937,030	8,344,193	407,163
	国 庫 負 担 金	2,927	3,015	88
	調 整 保 険 料	102,464	107,720	5,256
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	47,824	84,853	37,029
	そ の 他 の 収 入	42,960	52,643	9,683
	繰 入 金	7,293	8,772	1,479
	収 入 合 計 ①	8,140,498	8,601,196	460,698
	経 常 収 入 合 計 ③	7,982,917	8,397,598	414,681

収入全体の約97%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、対前年比約4億716万円増加しております。

(単位：千円)

支出	科 目	26年度決算額	27年度決算額	増 減
	事 務 費	77,858	80,405	2,547
	保 険 給 付 費	3,748,732	4,132,690	383,958
	〔 法 定 給 付 費 〕	〔 3,670,516 〕	〔 4,060,609 〕	〔 390,093 〕
	〔 付 加 給 付 費 〕	〔 78,216 〕	〔 72,081 〕	〔 ▲6,135 〕
	納 付 金	3,371,804	3,952,386	580,582
	〔 前 期 高 齢 者 納 付 金 〕	〔 1,433,472 〕	〔 2,059,641 〕	〔 626,169 〕
	〔 後 期 高 齢 者 納 付 金 〕	〔 1,644,730 〕	〔 1,720,774 〕	〔 76,044 〕
	〔 老 人 保 健 拠 出 金 〕	〔 293,571 〕	〔 171,941 〕	〔 ▲121,630 〕
	〔 保 健 事 業 拠 出 金 〕	〔 31 〕	〔 30 〕	〔 ▲1 〕
	保 健 事 業 費	167,448	205,724	38,276
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	102,459	107,724	5,265
	連 合 会 費・還 付 金・そ の 他	3,426	3,703	277
	支 出 合 計 ②	7,471,727	8,482,632	1,010,905
	経 常 支 出 合 計 ④	7,369,268	8,374,908	1,005,640
	収 支 差 引 額 (①－②)	668,771	118,564	▲550,207
	経 常 収 支 差 引 額 (③－④)	613,649	22,690	▲590,959

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比10%増加、納付金については加入者数の増加もあり対前年比17%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
勘
定

適用	区 分	26年度決算	27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	10,504人	11,197人	693人
	介護保険第2号被保険者である被扶養者数	3,015人	3,145人	130人
	特 定 被 保 険 者 数	304人	326人	22人
	平 均 標 準 報 酬 月 額	318,737円	321,300円	2,563円
	介 護 保 険 料 率	17.0/1000	17.0/1000	—

(単位：千円)

収入	科 目	26年度決算	27年度決算	増 減
	介 護 保 険 料	846,655	913,964	67,309
	雑 収 入	48	50	2
	合 計	846,703	914,014	67,311

(単位：千円)

支出	科 目	26年度決算	27年度決算	増 減
	介 護 保 険 納 付 金	841,217	894,363	53,146
	合 計	841,217	894,363	53,146
	収 支 差 引 額	5,486	19,651	14,165

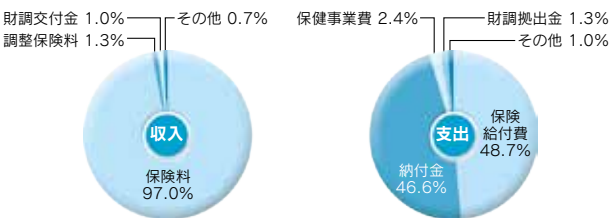
◎決算残金処分内訳

(単位：千円)

区 分	一般勘定	介護勘定
準 備 金	—	19,650
別 途 積 立 金	118,564	—
合 計	118,564	19,650

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)





当健保組合の 卒煙プログラム

被保険者が対象で、1年度につき下記のいずれかを1回まで参加できます。

らくらく禁煙コンテスト

主催 公益財団法人 日本対がん協会

随時
募集中!

専用教材を使って
6週間の禁煙プログラムにチャレンジ

- 参加費は無料（全額当健保組合が負担）
- 専用Webサイト、サポートメール配信、電話相談、記念品などの特典があります。

◎参加方法

当健保組合ホームページをご覧ください。

禁煙外来 費用補助コース

医療機関で医師の指導を受けながら
3カ月間で禁煙するコース

保険適用で禁煙外来にかかり、医師から「禁煙達成者」と認められた方に、一部負担金の補助を行います。

◎参加方法

当健保組合ホームページをご覧ください。



婦人科検診を受けましょう

当健保組合では、昨年度から30歳以上の女性被保険者を対象に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（昨年度は31の方が利用されました）。

【婦人科検診委託先：株式会社イーウェル】

◎対象者

健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。

30歳以上の
女性被保険者

3割負担

マンモ
エコー
頸部細胞診

◎予約期間

平成28年5月23日～平成29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。

※予約期間外を受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28年6月6日～平成29年3月31日

※受診期間外を受診はできません。

◎申込方法

KENPOS (<http://www.kenpos.jp/>) または当健保組合ホームページ (<http://www.hbkenpo.or.jp/>) にアクセスしてください。

「主婦健診」「婦人健診」のご案内

28年度の健診受付が始まっています。お早めにお申し込みください。

	主 婦 健 診	家 族 健 診
受診対象者	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	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
実施場所	5月に送付した「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。	

※当健保組合の人間ドックを利用される場合は対象外になります。 ※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。

申込方法（主婦健診・婦人健診共通）

	巡 回 健 診	施 設 健 診
申込みから受診まで	1. 下記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】へ申込む (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⇒申込結果通知書が届く ↓ 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	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. 健診日が決まったら申込事務局【㈱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⇒受診券が届く (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530カ所の会場	全国約1,750カ所の契約医療機関
申込締切	会場により異なります	平成29年3月10日
受診期限	平成29年3月24日	平成29年3月31日
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	㈱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（主婦健診・婦人健診共通）

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ます。

	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）

費用（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（全額健保組合が負担します）

◇オプション検査（巡回健診・施設健診いずれも）…… 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」は全額自己負担となります。

※「マンモグラフィ」「乳房エコー検査」の両方を選択した場合、「乳房エコー検査」は全額自費になります。

※「胃部X線検査」「ABC検診」の両項目を選択した場合、「胃部X線検査」は全額自費になります。

※施設健診はオプション料金が一律ではありません。料金は各施設に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します。



被扶養者状況確認実施について

今年度も昨年同様、状況確認を実施いたします。被扶養者の所得がわかる証明や住民票等、必要書類を取得・ご用意いただき、締切日までにご提出いただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

主旨

状況確認は被扶養者となった方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているかを確認するためのものです。健康保険は「相互扶助」の考え方を基に皆さんの保険料で運営しています。

その保険料を公平・公正に支出するため、健康保険法に照らし合わせて被扶養者資格を厳正に審査させていただくことになります。

資格のない家族を被扶養者にしてしまうと健保財政に大きな影響を及ぼします

被保険者（組合員）1人の保険料で、その家族も「被扶養者」として給付が受けられ、健診等も利用できます。また、高齢者の医療費は公費・本人負担に加え各医療保険制度からの拠出金で賄われていて、この拠出金は加入者（被保険者・被扶養者）の人数に応じて算出されます。

資格のない被扶養者をそのままにしておくと、その人数分だけ拠出金が増え、健保財政に大きな影響を及ぼし、結果的に組合の負担が増えて保険料が上がることになります。

被扶養者の範囲

被扶養者とは、主として被保険者の収入によって生活していることが条件です。

年収 130万円（60歳以上または障がい者の方は180万円）未満かつ
被保険者の収入の2分の1以下であること。

【同居要件なし】

配偶者・子・孫・弟妹・父母等直系尊属
（平成28年10月から兄弟も同居要件なしとなります）

【同居が条件】

上記以外の3親等以内の家族。
仕送額…被扶養者の月収が被保険者の送金額より少ないこと。



▼添付書類補足説明

平成28年度所得証明書	役所によって名称が異なりますが、前年度（27年）の所得（収入）を証明する書類。 ※調査対象家族の所得証明書を入手してください。 ※本年（28年）1月1日現在の住民票があった市区町村で発行。 ⇒「収入金額が印字されている証明書」が必要。
収入に関する証明書	・現在、パート、アルバイト収入があるとき ⇒給料明細書写（直近3カ月分）または雇用契約書（年収予測ができるもの） ・その他収入があるとき ⇒収入内容を記載（書類の追加提出をお願いする場合があります）。
世帯全員の住民票	直近3カ月以内に取得したものを提出ください。 続柄は省略せずに記載されたものが必要。 ⇒上記2点に該当しない住民票が提出された場合は、取得し直していただきます。
年金証明書	年金改定通知書（写）、年金証書（写）など年金の種類と金額がわかる直近のもの。 ※紛失した場合は、年金事務所で照会票を入手してください。 ⇒厚生、国民、共済、船員、障害、遺族、企業、恩給など課税・非課税に関係なくすべての年金が対象となります。
在学証明書	短大、大学、大学院、専門学校、予備校などの在学証明書（写） ※学生証は証明書として認めていません。 ⇒本年4月以降に取得したものを提出ください。

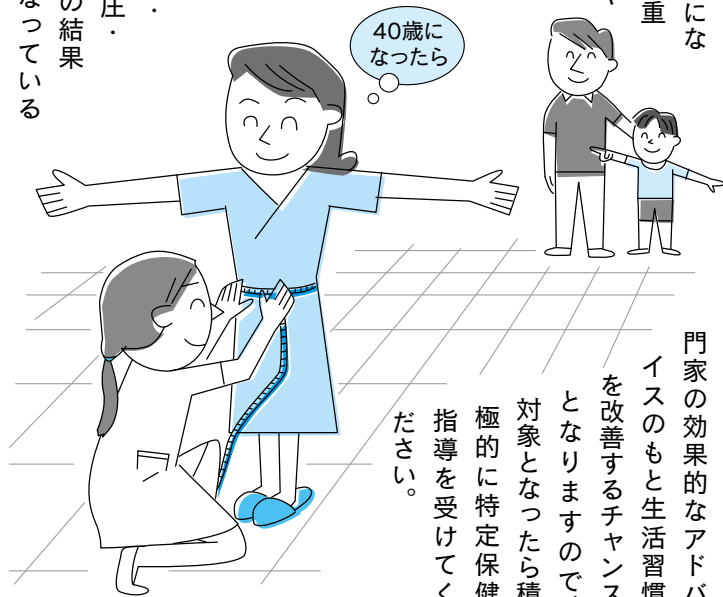
※各種お問い合わせは、所属会社のご担当部署宛にお願いします。

ご家族（被扶養者）のみなさんも 年1回の健診は必ず受けましょう

**健診で重症化を予防し、
健康寿命を延ばしましょう**

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、年齢が上がるにつれて病気になる確率は高まります。重症化すれば動脈硬化や虚血性心疾患、肝臓や腎臓の病気に至ることも。健診で定期的に検査を受けていれば、重症化する前に病気の「芽」をつむことができます。

40～74歳のご家族の方も含めた加入者を対象とする特定健診では、受診後に腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている



方に「特定保健指導」を実施します。将来、重篤な病気にならないように、保健師などの専門家の効果的なアドバイスのもと生活習慣を改善するチャンスとなりますので、対象となったら積極的に特定保健指導を受けてください。

健診未受診のご家族に受診のお声かけを

会社と健保組合は協働してデータヘルス計画を推進しています。会社にとっても従業員（被保険者）の健康状態を把握することは、健康な職場づくりを目指す「健康経営」の第一歩として大事です。また、従業員を支えるご家族の方々が健康でいることも大事です。

しかし、職場で健診を受ける従業員に比べると、ご家族の受診率は低くなっているのが実情です。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは

思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。もしもご家族が大病を患ってしまった場合、従業員の方は集中して働くことが難しくなり、ひいては会社全体の労働力、生産力の低下へとつながります。

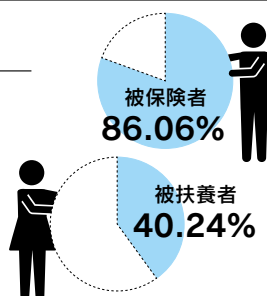
健診は体の状態を数値で確認できる絶好の機会です。被保険者の方からぜひ、未受診のご家族の方へ健診を受診するように働きかけてください。

「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

特定健診を受診した方の割合

平成 26 年度の特定健診の対象者数（1,078 組合）は約 940 万人。受診者数は約 681 万人で、特定健診受診率は 72.44% でした。被保険者・被扶養者別みると、被扶養者の特定健診受診率は被保険者と比べてかなり低い状況にあります。未受診のご家族の方には、ぜひ受診をおすすめください。

※健康保険組合連合会「平成 26 年度 特定健診・特定保健指導の実施状況」（速報版）より



被保険者のみなさんが元気に働けるのは、家族の健康があつてこそ。特に奥さまの健康は家庭環境をも左右します。適度な運動とバランスのとれた栄養、十分な睡眠など、健康維持を気遣っていらっしゃる方は多いと思いますが、忘れがちなのが年1回の健診。定期的に体の状態をチェックすることから健康的な毎日が始まります。

↑ 貴組合のデータを入れることもできます。

ストレッチ + インターバル速歩 で さらに効果アップ！

ゆっくり歩きと早歩きを 3 分ずつ行う「インターバル速歩」は、
血圧や血糖、脂質、骨密度の数値が改善する効果的なウォーキング法です。
さらに「ストレッチ」を加えると、効果がより高まります。

歩く前の ストレッチ で、運動効果がグッと高まります

ウォーキング前にストレッチを行うと、大腿で速く歩けるようになるので、運動効果が格段に上がります。ひざや足首、ふくらはぎのケガの予防にもなります。

歩く前に 1 ～ 2 分間かけて、「ゆっくりと」「反動をつけずに」「息を吐きながら」伸ばすのがおすすめです。



股関節と大腿部の内側

足を開いてひざを曲げ、ゆっくり腰を落としていきながら、張りが感じられるポイントで伸ばします。



アキレス腱とふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかとが地面から離れないように注意しながら、上体を前へ押し出します。



大腿部の表側

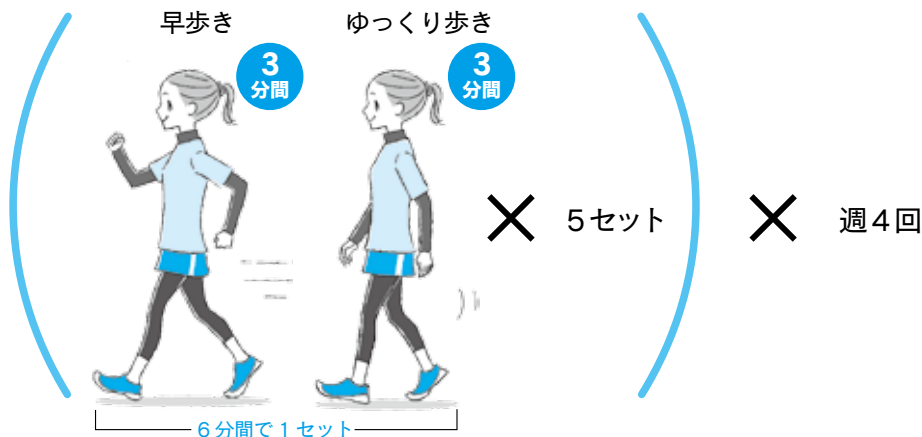
ひざを後ろへ折り曲げて、手で足の甲を持ち、かかととお尻を引き寄せます。椅子などにつかまって行ってもかまいません。

歩く前に
1 ～ 2 分の
ストレッチを

それぞれ10 ～ 20秒間伸ばします

1日30分、週4回を目標に インターバル速歩

「3 分間のゆっくり歩き」 + 「3 分間の早歩き」の計 6 分間を 1 セットとして、1 日 5 セット・30 分間、週 4 回行うことを目標にしましょう。一定の速度でただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



夏のウォーキングに！

運動後の「コップ 1 杯の牛乳」で筋力アップと熱中症予防

●筋力アップの効果が高まります

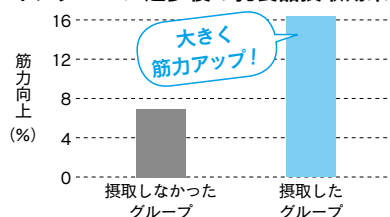
運動のあとは、傷んだ組織を修復するためにふだんより積極的にたんぱく質や糖質が筋肉に取り込まれます。歩いた後 30 分以内に、たんぱく質と糖質を併せ持つ牛乳を飲むことで、筋肉に効率よく栄養分が吸収され、筋力アップにつながります。

●熱中症対策にも有効

人は暑さを感じると、皮膚の血流を増やして皮膚表面から熱を放散させたり、汗をかいて皮膚表面から蒸発させたりして、体温を調節します。牛乳に含まれるたんぱく質と糖質には、肝機能を向上させ、血液量を増やす働きがあります。すると皮膚の血流が増え、汗をかきやすい体になり、体温調節機能が改善されます。



インターバル速歩後の乳製品摂取効果



Okazaki K. et al: Scand. J. Med. Sci. Sports. 23:e286-e292.2013 をもとに作成

英虞湾の絶景が広がる 横山園地を歩く



横山展望台から英虞湾を望む

志摩市にある横山（標高203m）の中腹は、横山園地として整備されている。園内には、立地を活かして4つの展望台が設けられ、それぞれが眼前の英虞湾を一望できるところになっている。

横山ビジターセンターを出発したら、車道脇の遊歩道を歩いて横山展望台を目指す。横山展望台手前の駐車場を過ぎると、木製スロープの辺りから展望が開ける。左に広がるのが英虞湾。横山展望台からは、英虞

リアス式海岸で囲まれた独特の地形をもつ英虞湾は、大小約60の島が点在し、穏やかな内海が広がっている。志摩半島を中心とした伊勢志摩国立公園は、数少ない海の国立公園であり、島々と海が繊細で優美な景観を見せる。なかでも英虞湾の絶景を手軽に楽しめるのが「横山園地」だ。

その後は、横山山頂へと至る分岐を左に曲がり、芝生広場を経由して横山展望台へ戻る。スタート地点の横山ビジターセンターがゴールとなる。なお、あご湾展望台から横山山頂までは、片道約1km・30分の道のり。体力と時間に余裕があれば、行程に加えてみてみよう。

園内の西側にも散策コースがあるが、階段も多く、アップダウンはかなりのもの。足元には注意してゆっくり歩くことを心がけたい。

- 近鉄志摩線・志摩横山駅下車、徒歩約30分
- 伊勢自動車道・伊勢西ICより約50分



横山ビジターセンター

伊勢志摩国立公園の情報発信拠点。自然や文化の紹介のほか、定期的に自然体験活動も行っている。

〒志摩市阿児町鵜方 875-24

9:00 ~ 16:30

毎週火曜日（火曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

0599-44-0567

<http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/>

電車の場合は、 プラス片道約30分のウォーキング

横山園地の入り口にある横山ビジターセンターと志摩横山駅を結ぶバスはない。電車の場合は、志摩横山駅から西へ約2kmのゆるやかな上りを歩いて向かうことになる。かかる時間は約30分ほど。交通量は少なく、安心して歩くことができる。特急停車駅の鵜方駅から歩く場合は、約40分をみておこう。



横山ビジターセンターへは、ゆるやかな上りが続く



志摩横山駅



横山展望台 (標高 140m)

観光ポスターやパンフレットなどで使われる英虞湾の風景 (右写真) はここから撮影されたものが多い。展望台からは前島半島の志摩大橋 (志摩パールブリッジ) まで見える。



みはらし展望台
(標高 180m)

横山園地には、全4カ所の展望台があるが、北と東にも展望が開けているのはここだけ。鵜方の町並みも一望できる。

コースの東側は、日差しを遮るように樹木が生えているため、涼しく歩くことができる。



芝生広場 (標高 57m)

約2,000m²の広さがある芝生広場が整備されている。



特産品

志摩市の海で養殖されているあおさは、全国生産量の約3割を占める。食物繊維が多く含まれる健康食品。



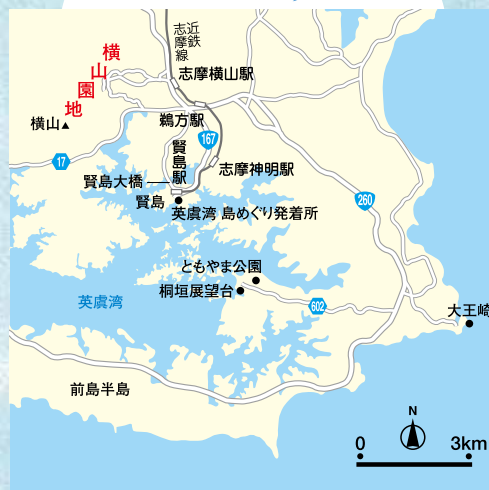
賢島大橋

英虞湾にある約60の島のうち、もっとも大きいのが賢島。賢島は、北の賢島大橋と東の賢島橋の2つで本州とつながっている。賢島大橋から見る夕陽は絶景で、多くのアマチュアカメラマンが訪れる。



賢島橋は
とても短い橋

英虞湾周辺の 見どころ



ひと足のぼす



大王崎

断崖に建つ白亜の灯台とその周囲の風景は、古くから画家たちの創作意欲をかき立てている。1996年、大王町は「絵かきの町」を宣言した。町には、キャンバスに向かう画家の姿も多い。



英虞湾 島めぐり

英虞湾を船長のガイド付きで巡る。所要時間約50分。

🕒 9:30 ~ 15:30 (休) 不定休
💰 1,400円
☎ 0599-43-1048

桐垣展望台

ともやま公園にある、英虞湾に沈む夕陽を正面から見るのができるスポット。英虞湾東側に位置し、右に賢島、手前に間崎島、左からは前島半島がのびる。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

整(接)骨院は病院ではありません

健康保険が使えるケースは限られています



マンガの事例で健康保険が使えないのはなぜ？

①肩こり・筋肉疲労などに健康保険は使えません

整(接)骨院での柔道整復師の施術で健康保険が使えるのは、「急性・亜急性のケガ」——骨折、脱臼、打撲および捻挫等(肉ばなれを含む)の場合だけです。骨折および脱臼については、応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。スポーツによる筋肉痛や日常生活で起こる肩こり、筋肉疲労にも健康保険は使えません。



②過去のケガや交通事故の後遺症などに健康保険は使えません

過去にケガしたもののや交通事故の後遺症など、慢性化した症状への柔道整復師の施術は、健康保険の対象になりません。症状が3カ月以上続くような場合は、別の病気などの原因が考えられますから、病院(整形外科など)で診てもらいましょう。

③病院で治療中のケガに健康保険は使えません

病院ですでに治療しているケガは、重複して健康保険でかかることはできませんのでご注意ください。

④通勤時や仕事中のケガに健康保険は使えません

通勤途中や仕事中のケガなどの場合、労災保険扱いとなるので健康保険は使えません。



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
・職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる……	1	2	3	4
・自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない……	1	2	3	4
・働きがいのある仕事だ……	1	2	3	4

自分の意見を仕事に反映したり、自分の技能や知識をいかすことが少なく、働きがいがない…

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** 人生には心を育てる時期が必要

成果を出せず、働きがいがない
そんなときに成長するものは

「何も咲かない寒い日は
下へ下へと根を伸ばせ」。

これは箱根駅伝常連校である山梨学院大学陸上競技部の上田監督が選手によく伝えている言葉として知られています。箱根駅伝に出場するような一流の選手でさ



え、練習の成果が上がらずに苦しむことがあります。そんなときには、辛い練習を重ねることに疑問を感じたり、監督の指導に不信感を持つたりすることもあられるでしょう。陸上選手としてこの先やっていくことに疑問を感じてしまうことすらあるかもしれません。

しかし、目に見えないような成果が出ていなくても、それは決して無意味なことをしてしているのではなく、後に大きな花を咲かせるための大切な時期でもあるのです。もつというとき、目に見えないような成果が出ていないときにこそ、人の「ある部分」は成長しているのです。それが心です。

花を咲かせることだけに
とらわれないで

「心・技・体」とスポーツの世界では非常に強調されることだが、どういうわけか仕事（ビジネス）の世界ではあまり耳にすることがありません。花を咲かせたかどうかばかりが注目され、心が置き去りにされているような印象を受けます。仮に、定年にな

人生を俯瞰して「今」を 見つめ直してみよう

どれだけ優秀な人でも、自分の力をうまく発揮できなかったり、発揮する場に恵まれなかったりすることがあります。そのときに下手に動いてしまうと、かえって事態を悪化させてしまうことが多いのです。そんなときは、じっと耐え忍びつつ、人生の大きな流れから「今」を見つめ直してみるとよいでしょう。



るまで仕事において花を咲かせ続けることができたとしても、それまで根を伸ばすことをしてこなかった人は、仕事を失った途端にその人自身が枯れてしまうことがあります。実際、そのような方がカウンセリングに少なからずいらつしやいます。「仕事がないと、何をしたいのかかわからない」。こうした言葉を耳にすると、私たちはいったい何のために働いているのだろうか、と考えさせられます。

心に不調をきたす人の中には、「悩みの多い人」というより「悩んでこなかった人」も少なくありません。人は悩むことによって心を育てることができのです。もし、今の仕事に対して働きがいを持っていないのなら、それは今まさに心が育っているのです。植物が花を咲かせるために下へ下へと根を伸ばしているのと同じです。

熱中症を予防するメニュー

1人分
292kcal
塩分0.9g



豚肉と夏野菜の煮込み

●材料 (2人分)

豚肉 (ロース).....	120g	
塩・こしょう (豚肉用).....	少々	
トマト.....	2 個	
たまねぎ.....	1/2 個	
ズッキーニ.....	1/2 本	
なす.....	1 本	
にんにく.....	1 かけ	
		A
トマトケチャップ.....	大さじ 2	
砂糖.....	小さじ 1	
白ワイン.....	小さじ 2	
パセリ.....	少々	
オリーブオイル.....	大さじ 2	
ローリエ.....	1 枚	
塩・こしょう.....	小さじ 1/3 程度	

作り方

- ①豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとナスは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④さらに A の合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。



注目

豚肉→ビタミン B₁

疲労回復ビタミンといわれるビタミン B₁ は、熱中症に負けない体をつくれます。たまねぎやにんにくと一緒に摂ると疲労回復効果がさらにアップします。



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

アボカドチーズ



1人分
276kcal
塩分0.5g

作り方

- ①アボカドはよく洗い、皮付きのまま半分に切り、種を取る。クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②ボウルにクリームチーズ、レモン汁、牛乳、塩を入れ、よく練り合わせる。
- ③アボカドの中心部分（種部分）に②のクリームチーズを詰める。
- ④さらに縦に半分に切って盛り付け、黒こしょうとオリーブオイルをかける。

●材料（2人分）

アボカド…………… 1 個
クリームチーズ…………… 60g
レモン汁…………… 小さじ 1/2
牛乳…………… 小さじ 2
塩…………… ふたつまみ程度
黒こしょう（粗挽き）…………… 適量
オリーブオイル…………… 適量



注目

アボカド⇒カリウム

栄養価の高いアボカドには、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、発汗や体温上昇により失われやすいので積極的に摂取し、熱中症予防を心がけましょう。

フルーツポンチ

●材料（2人分）

すいか……………200g
キウイフルーツ…………… 1/2 個
パイナップル（缶詰・スライス）… 1 枚
砂糖…………… 小さじ 1
パイナップル缶シロップ…………… 大さじ 1
ミントの葉…………… 適量
炭酸水…………… 120cc程度

作り方

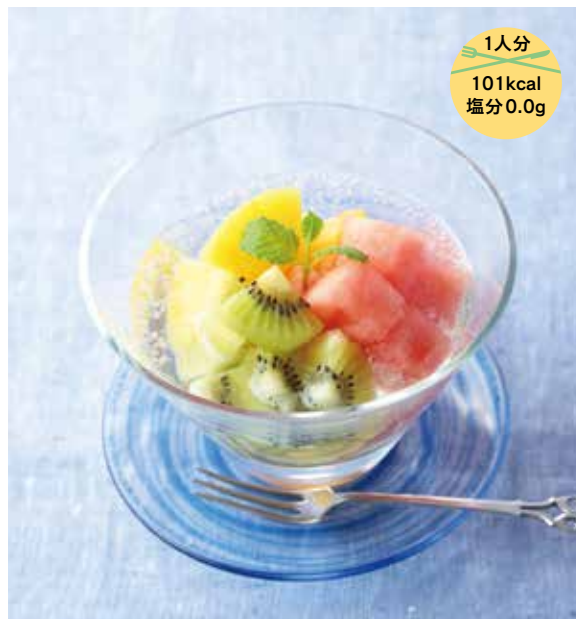
- ①すいか、キウイフルーツ、パイナップルは一口サイズに切りそろえ砂糖をふりかける。
- ②パイナップル缶シロップとミントの葉を混ぜ、ミントの香りをシロップになじませる。
- ③器に①と②を入れ、炭酸水を注ぎ、ミントの葉を飾る。



注目

すいか⇒水分

熱中症予防に欠かせない水分を約 90% 含む、すいか。みずみずしい果汁とすっきりした甘さは夏の水分補給にぴったりです。



1人分
101kcal
塩分0.0g

暑さに負けない体をつくるには？

夏、気温が高いときは無理に運動しないほうがよいのですが、“脱メタボ”のために、軽い運動は継続したいところです。屋外なら十分な準備体操で体を慣らしてからウォーキングやラジオ体操など軽めの運動、気温 30 度以上になったら屋内※でできるヨガや筋力トレーニングがおすすめです。

発汗により失われやすいカリウムやナトリウムが不足すると、脱水症状を引き起こしやすいため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、暑さに負けない体づくりのために、筋肉のもととなるたんぱく質や疲労回復を促すビタミン B₁ も積極的に摂取しましょう。

※適切な温度や湿度であることが前提です。



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27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	364,827千円
2位	新生物	283,054千円
3位	循環器系の病気	282,916千円
4位	消化器系の病気	163,437千円
5位	筋骨格系及び結合組織の病気	156,264千円

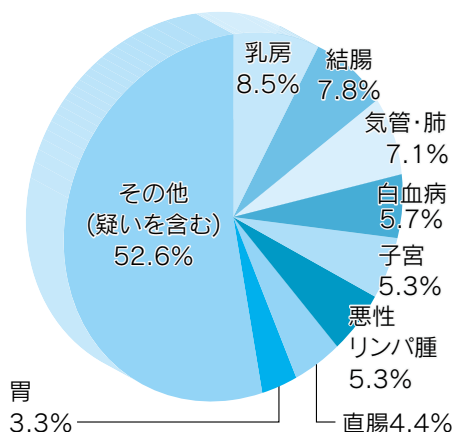
- 新生物とは…がん、白血病など
- 循環器系の病気とは…高血圧性疾患、脳梗塞、動脈硬化など

【家族】

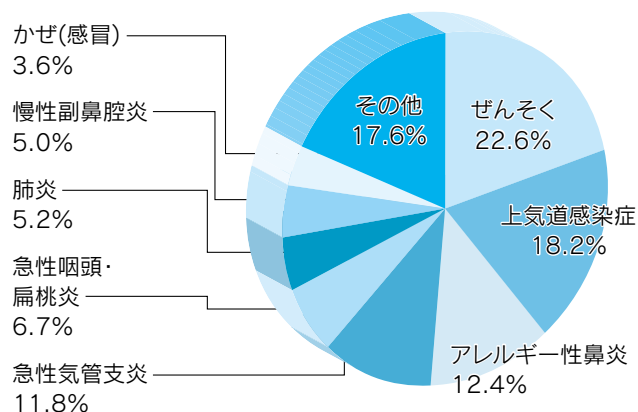
順位	疾病分類	金額
1位	呼吸器系の病気	265,604千円
2位	歯疾患	232,947千円
3位	新生物	158,305千円
4位	筋骨格系及び結合組織の病気	95,284千円
5位	腎尿路生殖器系の病気	87,814千円

- 呼吸器系の病気とは…かぜ、気管支炎、鼻炎など

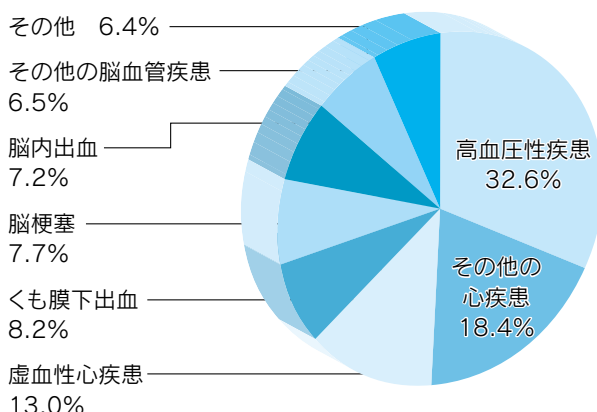
【本人】どういった新生物が多いのか



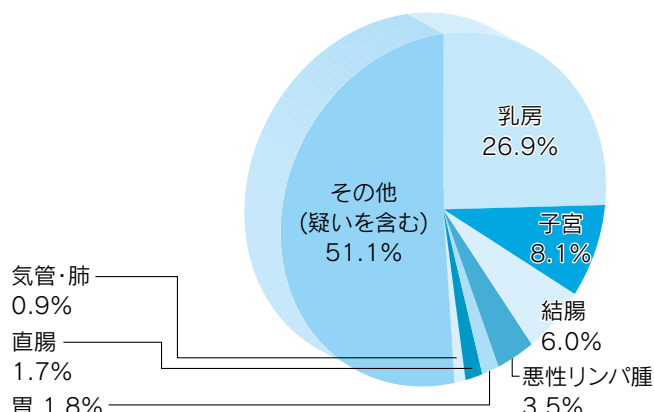
【家族】どういった呼吸器系の病気が多いのか



【本人】どういった循環器系の病気が多いのか



【家族】どういった新生物が多いのか



当健保組合に加入されているみなさんの平成27年度にかかった疾病等に対する保険給付費の合計金額は、**40億6,060万9千円**で、昨年度と比較すると**3億9,009万3千円と大きく増加しています**。

本人・家族ともに「歯疾患」、「呼吸器系の病気」、「新生物」、「循環器系の病気」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すみます**。

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**をおこないましょう。

のどが渴いてからでは遅い…

水分補給はこまめに

汗をかくことの多い季節です。運動中や屋外にいるときは水分補給に注意していても、屋内ではその意識が低くなっていることも…。事実、屋内で熱中症になるケースも多く報告されています。のどの渇きは、すでに体内の水分が足りていない状態です。こまめな水分補給を習慣にしておきましょう。



がぶ飲みはダメ。こまめに水分補給しよう

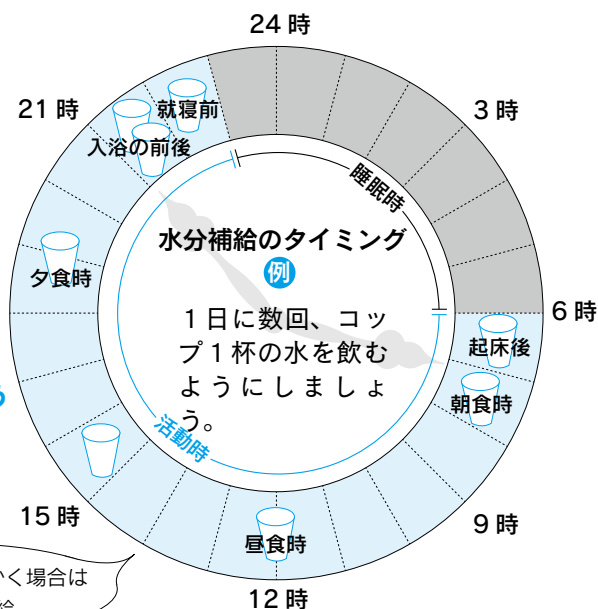
のどが渇いたとき、がぶ飲みすると、のどの渇きはおさまりますが、血液には吸収されずに多くの水分が排出されてしまいます。また、胃液が薄まることによって消化不良を起こし、胃腸にも負担がかかってしまいます。そのため、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしておくことが大切です。

気温・湿度が高い季節は、体内から水分が減りやすい時期であることを念頭におき、水分補給の時間を決めておくとういでしょう。起床後、入浴の前後、就寝前を基本に、朝昼夕の食事の際、15～16時に1回、コップ1杯（約200ml）の水を飲めば、1日に必要な水分補給をすることができます。さらに、特に汗をかいた場合は、そのつど水分補給をするようにしましょう。



夏は1日1.5ℓを
めやすにしましょう

運動など特に汗をかく場合は
そのつど補給



糖分の摂り過ぎに要注意！



大量に汗をかいたときは塩分補給も必要です。手軽な水分・塩分補給の飲料として、スポーツドリンクがありますが、糖分もかなり含まれていることを忘れてはいけません。ふだんの水分補給のためにスポーツドリンクを常飲していると、糖分過多になってしまいます。

ただでさえ糖分は、料理やお菓子などにも含まれています。暑い時期だからといって飲み過ぎると、肥満につながりますので、注意するようにしましょう。

ポイント 状況に応じて飲み物を変える！

- ふだんの水分補給に……………水
- 汗をかくときの水分補給に…スポーツドリンク



アルコールは水分補給にはなりません

ビールがおいしい季節ですが、アルコールは利尿作用があるので、水分補給には向きません。また、緑茶やコーヒーにはカフェインが多く含まれ、利尿作用がありますので注意が必要です（麦茶にはカフェインは含まれていません）。ふだんの水分補給には、やはり水が一番です。

水球 男子

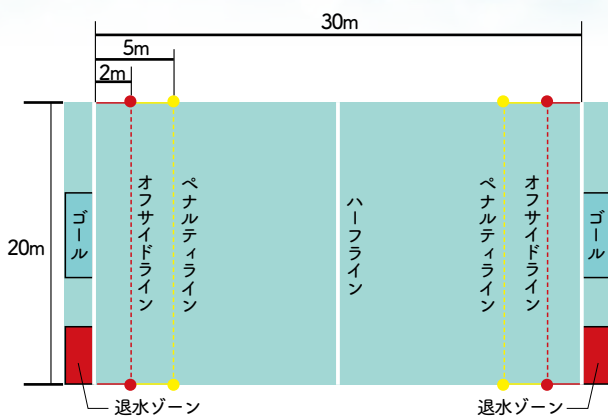
1984年ロサンゼルス五輪以来32年ぶりに日本代表がオリンピック出場権を獲得して注目が集まる、男子水球。「水中の格闘技」といわれる激しいスポーツです。



水球日本代表の愛称は「ボセイドンジャパン」。身長の高い海外チームに對抗する速攻が持ち味です。



水球は19世紀半ばのイギリス発祥。水泳クラブでのイベントとして始まり、その後ルールが統一されてヨーロッパ、アメリカへと広まりました。水球のルールはサッカーやバスケットによく似ていて、相手ゴールにシュートを決めて得点を競います。ラグビーのような激しいタックル、格闘技の迫力、競泳のスピードなど、さまざまな要素が詰まった魅力的なスポーツです。



水球の基本ルール

プレイヤー	ゴールキーパーを含む7人
フィールド	縦30m×横20m 水深2.0m以上のプール（男子）
試合時間	8分×4ピリオド
独特のルール	キーパー以外は両手禁止 ボールを持っている相手に対しては激しくタックルしてよい
ファウル	● オーディナリーファウル（軽い反則） …相手チームにフリースロー権が与えられる ● エクスクルージョンファウル（重い反則） …20秒間「退水」となり待機。同じ選手が3回退水するとその試合には出られない ● ペナルティファウル（得点が入ると予想される行為への反則） …相手チームにペナルティスロー（ゴール前5m）が与えられる
攻撃時間の制限	攻撃権を獲得してから30秒以内にシュートしなければ相手チームに攻撃権が移る

テクニック、闘争心、泳力
すべてが要求される
スポーツです

豪快なシュート！



チームワーク！