

# 健保だより

2017.春

第142号

ご家庭にお持ち帰りください

## 目次

- 平成29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……………4
- 当健保組合のホームページをご活用ください……………5



日立物流健康保険組合

平成29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22日に開催された第125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	19,800人
平均標準報酬月額	305,900円
平均標準賞与額（年額）	1,050,000円

### ● 健康保険料率（昨年と同じです）

負 担 割 合	平成29年度
被 保 険 者 負 担	40.8%
事 業 主 負 担	61.2%
計	102.0%

## 一般勘定

加入者の増加が続くため、保険給付費も引き続き増加を見込んでおり、納付金支出は減少するものの、当健保にとって厳しい財政運営が続くことには変わりありません。このため、特定健診・特定保健指導や国が推進するデータヘルスを事業主とのコラボにより展開し、疾病の早期発見、重症化予防や受診勧奨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、今年度も短時間労働者の方の加入を見込んでおります。

また、収入不足や不測の支出に備えるため、積立金からの繰入れを2億円計上しています。

**支出** 保険給付費の増加に歯止めがかからず、保険料収入の46.3%を占めるにまでいたっていることから、加入者の増加が続く中、医療費支出の適正化に向けた対応が急務になっております。

高齢者医療制度への納付金は、前期高齢者の加入増により、対前年比4億3千4百万円減少しましたが、保険料収入の40%を占めることから、当健保にとって毎年重い負担になっています。

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29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	78,881
	準備金繰入	2,620
	その他	3
	収入合計	81,505

### 支出

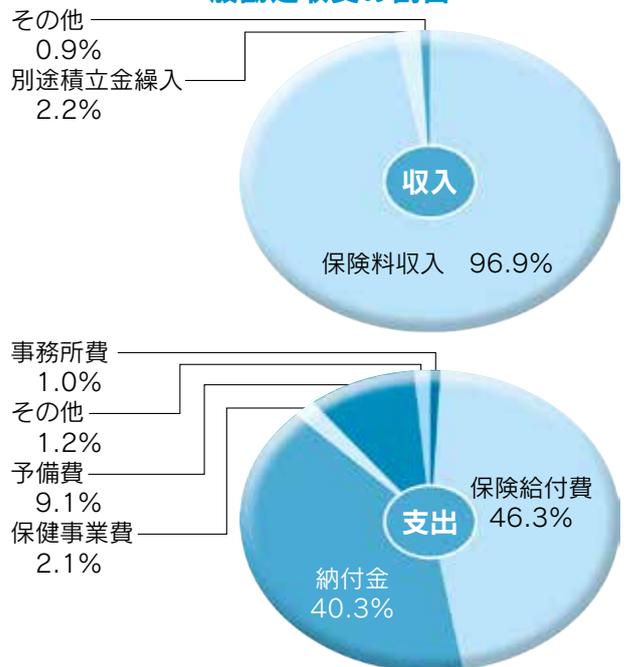
科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支 出	介護納付金	81,504
	準備金繰入	—
	その他	—
	支出合計	81,505

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	446,327
	別 途 積 立 金 繰 入	10,101
	そ の 他	4,210
	収 入 合 計	460,638
経 常 収 入 合 計	443,097	

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支 出	事 務 所 費	4,648
	保 険 給 付 費	209,896
	納 付 金	185,805
	保 険 事 業 費	9,702
	予 備 費	41,696
	そ の 他	5,457
支 出 合 計	460,638	
経 常 支 出 合 計	413,678	

経 常 収 支	582,500	29,419
---------	---------	--------

### 一般勘定収支の割合



日本では、平成19年に高齢化率<sup>\*</sup>が21%を超えて超高齢社会へと突入し、現在もなお高齢化率が上昇し続けています。医療費（概算）は、13年連続で過去最高を更新し、平成27年度には初めて41兆円を突破しました。

このようななか、現行の高齢者医療制度が創設される前の平成19年度と平成27年度を比べると、健保組合が負担する保険給付費は5909億円の増加（伸び率は+18%）、支援金・納付金等は9521億円の増加（同+41%）となっています。健保組合に加入する現役世代の医療費を大きく上回るペースで、高齢者医療制度への拠出費用が増加しています。

※満65歳以上の高齢者が総人口に占める割合

### 平成29年度から 後期高齢者支援金は全面総報酬割に

高齢者の医療費は、高齢者本人の保険料と自己負担、公費だけでは賄うことができないため、現役世代がその費用の一部を負担しています。健保組合は、65〜74歳の医療費については前期高齢者納付金を、75歳以上の医療費については後期高齢者支援金を拠出しています。

後期高齢者支援金は、当初は加入する人数に応じて健保組合へ負担が課されていましたが、平成22年度途中からその3分の1を各健保組合の総報酬額に応じて負担するしくみが導入されました。このしくみを総報酬割といい、平成27年度は2分の1、平成28年度は3分の2へ引き上げられており、平成29年度は全面的に総報酬割となります。この結果、比較的収入水準の高い被保険者を抱える健保組合の負担は、年々増加しています。

## 増え続ける 健保組合の 負担

### ●健保組合全体の後期高齢者支援金の推移



※27年度は決算見込み、28年度は予算早期集計の数値

### 短時間労働者の 適用拡大の影響はこれから

健保組合の負担増に対する懸念は、高齢者の医療費だけではありません。平成28年10月から、一定の条件を満たすパート・アルバイト（短時間労働者）に健康保険が適用拡大されました。この結果、これまで国民健康保険の被保険者や他の医療保険の被扶養者だった人が、健保組合へ加入することになりました。

厚生労働省の試算では、健保組合全体で200億円を超える負担増とされていますが、状況によってはより多額の負担増となる可能性もあります。

### 介護納付金も総報酬割に…

健保組合は、介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として国へ納めています。現在、介護納付金は、加入する介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の人数に応じて負担額が決められていますが、これが後期高齢者支援金と同じように、段階的に総報酬割へ移行される予定です（平成29年8月からは2分の1、平成31年度は4分の3、平成32年度からは全面総報酬割とする法案が通常国会に提出されています<sup>\*</sup>）。介護納付金が全面総報酬割となった場合、健保組合全体で1100億円の負担増と試算されています。

※平成29年2月現在

“健保組合の負担”は、健保組合に加入する“みなさんの負担”と言い換えることができます。しかしながら、制度変更に伴う義務的な負担増には、健保組合の自助努力の余地はありません。今後、健保組合は、みなさんの健康管理・健康づくりをサポートし、より医療費抑制に取り組んでいくことが必要になります。みなさんのご協力をよろしく願います。

# 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	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	—	70%	30%
前立腺がん	50歳以上の被保険者・被扶養者	—	70%	30%
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。

(※) 定期健診相当額

## 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、全額個人負担とさせていただきます。
- ❗ 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  
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。

詳しくはWebで!

# 当健保組合の ホームページを ご活用ください

健康保険等に関するご不明点は  
ホームページでご確認ください。



## 申請書

◆当健保組合にご提出  
いただく各種申請書  
はこちらからダウン  
ロードしてください。

## 主婦健診・ 家族健診

◆当健保組合で費用負  
担(補助)をおこなっ  
ている健診の詳細や  
お申込み時の注意  
点がご覧いただけます。

## 人間ドック

◆当健保組合で費用負  
担(補助)をおこなっ  
ている人間ドックの  
詳細やお申込み時の  
注意点がご覧いただ  
けます。

## 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。  
◆申請受付期間は毎年  
10月から翌年3月  
31日までとなります。

## 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
- 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

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 ▶

入社したとき	結婚したとき
子どもが生まれたとき	40歳になると
退職したとき	死亡したとき

健保組合からのお知らせ

- [2017/03/01] 予防接種補助金支給申請の締切が近づきました
- [2017/02/01] 主婦健診・家族健診の申込締切が近づきました
- [2016/12/02] 婦人科検診・主婦健診・家族健診でKENPOSをお使いのみなさまへ

ヘルシーファミリー倶楽部

[3/15] 話題のキーワード: 肩こり

当健保組合では、見やすい、  
使いやすい、わかりやすい  
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。

事例その①

そういえば最近胃が痛い…。  
大きな病院で一度  
診てもらわないと！



実は… 紹介状なしの大病院は**5,000円以上**の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診時 5,000 円以上の追加負担があります。

そんなあなたへの  
アドバイス

まずは近くの「かかりつけ医」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

事例その②

A 病院の診断は納得いかない！  
明日 B 病院に行こうと。



実は… 病院を変えるたびに**初診料**がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の  
受診で  
約**2倍**！

3つの病院に行った場合

**8,460円** [初診料 2,820円 × 3] + 検査費 (3回分) など

同じ病院に3回行った場合

**4,260円** [初診料 2,820円 + 再診料 720円 × 2] + 検査費 (1回分) など

そんなあなたへの  
アドバイス

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

事例その③

かせ気味だから病院に寄ろう。  
夜でも開いている病院が  
あってよかったなあ〜。



実は… 診療時間外の受診は**割増料金**！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で  
約**2.7倍**！

平日 23 時過ぎに病院へ行った場合

**7,620円** [初診料 2,820円 + 深夜加算 4,800円] + 薬代など

土曜日 11 時<sup>\*</sup>に病院へ行った場合

※土曜日の概ね 8 ~ 12 時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

**2,820円** [初診料 2,820円] + 薬代など

そんなあなたへの  
アドバイス

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

\*事例その①は全額自己負担です。\*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則 3 割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかぬうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

病院でのその行為…  
**損**しているかもしれない

病院にかかるときのお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていないですか？  
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

見波 利幸  
(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事  
シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

# 仕事が忙しすぎるとき

## 秘訣その1 コントロール感をもとう

仕事が忙しいという状況には、いくつかのパターンがあります。

- 一度に、納期に間に合わないくらいの仕事量がきてしまう。
- 次々と仕事が無い込んできて、積み重なってしまいます。
- 想定外の仕事や突発的なトラブルに見舞われ、本来の仕事ができない。
- 長期にわたる本格的な仕事で、目先の仕事に追われて、着手できない。

このようなさまざまな状況のなかで、その仕事の多さにストレスを強く感じてしまう人もいれば、淡々とこなしてストレスを強く感じない人もいます。その違いは何か。大きく2つの要因があります。1つは「コントロール感」があるか否か。「コントロール感」とは、それらの仕事に対して、自分でコントロールできてきている肯定的な気持ちのことです。それには下の要素が必要となります。

### コントロール感をもつために必要な要素

- 1 仕事の全体像が把握できている
- 2 個々の仕事のおおよその処理時間を把握できている
- 3 タスクリストができていて、優先順位を決めている
- 4 自分で順序の決定や効率化の工夫ができる
- 5 やり遂げる、こなしていける可能性を感じている

## A やらされ感 低

- 誰かの役に立っている
- 組織や会社に貢献できている
- 自分が成長できている
- よい評価が得られることが期待できる

## B やらされ感 高

- この仕事は、本来自分の仕事ではない
- こんなことをして、何の意味があるんだ
- どうせやっても、文句しか言われない

## 秘訣その2 やらされ感をなくそう

忙しすぎてストレスを強く感じてしまう人は、この要素のどれかが欠落していて、やり遂げられるか、納期に間に合うのかの不安を抱えているのです。この不安を抱えている状態で「無理じゃないか」「間に合わないのではないか」と感じた瞬間に、この不安は恐怖へと移行してしまいます。

また、「コントロール感」のない人は、「あれもやらなければ」「これもやらなければ」と仕事が多量に積み上がることに意識が向いてしまい、より一層大変さが増していきまます。「コントロール感」がある人は、しっかりとしたタスクリストがあるために、「これもやった」「これも終えた」と仕事が減ることに意識が向きますので、満足感や達成感を感じることが多いのです。そのためにもタスクリストを作り、日々更新していくことは有効です。

ストレスを強く感じてしまう2つ目の要因は「やらされ感」を抱いていないかです。その仕事に対して、意味や価値を感じるかどうかがとても重要となります。それぞれの仕事をこなすことで、Aのような気持ちがあれば、その仕事をする意味や価値が高まり、



主体的に積極的に取り組めることとなります。

しかし、Bのような気持ちをもってしまえば、仕事の意味や価値を感じられず「やらされ感」が募り、つらいだけになってしまいます。たとえば、「雑用」に思える仕事でも、「きちんとこなすことが、信用につながるものだ」と考えれば、その仕事の意味や価値は高まります。

仕事が忙しすぎる場合、「コントロール感」がなく、「やらされ感」が募っている状態が一番ストレスを高めてしまいます。

「大変だ」「全然、終わらない」「うんざりする」「限界だ」などの不平不満を常に言っている人は、仕事が多いことで「仕事のできる人」と見られていたり勘違いしていますが、周囲は真逆で「仕事が遅い人」「段取りの悪い人」と映り、哀れに感じています。徐々に人から避けられ孤立していき、誰からもサポートが受けられない悪循環となってしまう。

一方、同じような仕事量で忙しくても、テキパキ仕事をこなす人と効率よく仕事をさばっている人は、周りの人から見ても「仕事ができる人」「仕事が早い人」「能力のある人」というように映り、輝いて見えるものです。本人も周囲からそのように見られていることを感じ取ったり、実際にそのように言葉かけられたりするので、自信につながり充実感も高まります。さらに周囲からも自然とサポートの手が入ることが多いのです。

あぶくまがわ

# 阿武隈川源流を歩く

## 西の郷遊歩道

 JR東北本線・東北新幹線新白河駅高  
原口から福島交通バス由井ヶ原行き  
で30分、発電所前下車

 東北自動車道・  
白河ICから約20分。  
JR東北本線・東北新幹線  
新白河駅から  
約20分。

西郷村観光協会  
0248-25-5795  
<http://nishigo-kankou.jp>



阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す溪谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手こりで見どころが多いコースとして人気がある。



### 雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割渓谷と呼ばれ紅葉も美しい。

### メガネ岩



### みのり隧道

遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかかめて通る。

### 瀧の大滝

人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かおう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができ、滝のすぐそばまで行ける。一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。



**熊のすべり台** 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



**一休の滝**  
鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



那須見台からの展望

## 湯&食

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



### 特産品

西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

🕒 10:00～15:00（日帰り入浴）  
🚿 無休 🍷 大人 700円 ☎ 0248-36-2301

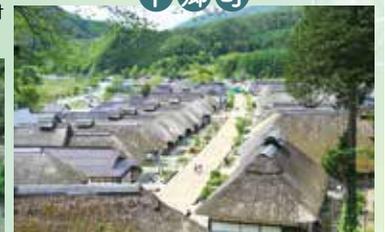
### 塔のへつり

浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



## ひと足のお宿

下郷町



### 大内宿

江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

🕒 見学自由 🚿 無休 🍷 無料（駐車場は有料）  
☎ 0241-68-2920（下郷町観光案内所）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

動脈硬化の  
きっかけをつくってしまう

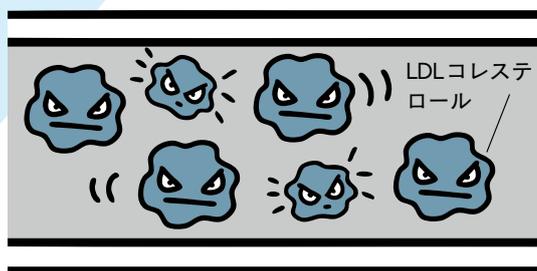
# 脂質異常症

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液の流れにくくさせます。

つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

## 血液中の LDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDLコレステロールが増加します。



## 自覚症状がないため、 検査数値で確認を



動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて、動脈硬化のきっかけとなるコレステロールや中性脂肪を数値で把握しておくことが重要となります。保健指導判定値、受診勧奨判定値に該当する検査項目があれば、健診結果の指示に従い、必要であれば保健指導や医療機関での再検査等の行動に移しましょう。

なお、たとえ正常値の範囲内であっても悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を探りましょう。心当たりのある生活習慣があれば、自主的に改善の取り組みを始めるのがベストです。

## 特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

### LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

**保健指導判定値**…120mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…140mg/dL 以上  
**増える主な原因**…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高LDLコレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）の摂りすぎ

### HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

**保健指導判定値**…39mg/dL 以下 **受診勧奨判定値**…34mg/dL 以下  
**減る主な原因**…肥満、喫煙、運動不足

### 中性脂肪（トリグリセライド）

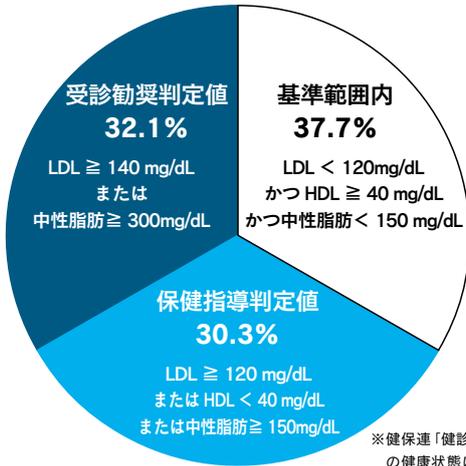
重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えるとLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。

**保健指導判定値**…150mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…300mg/dL 以上  
**増える主な原因**…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）の摂りすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

## 特定健診受診者の6割超は、 脂質対策が必要です！

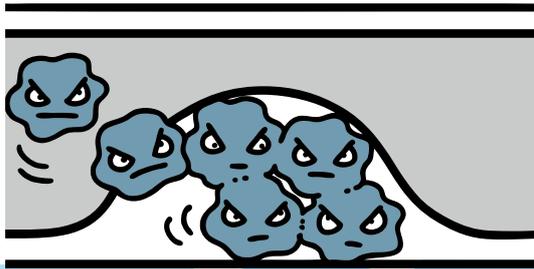
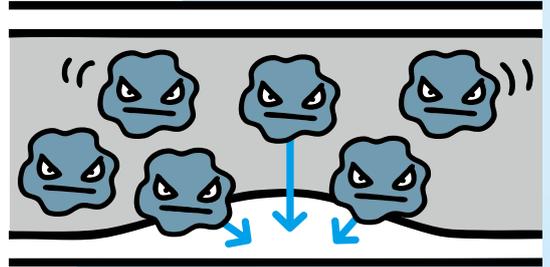
健保連（健康保険組合連合会）の調査によると、脂質が基準範囲内だった人は、特定健診受診者の37.7%となっています。保健指導判定値は30.3%、受診勧奨判定値は32.1%です。6割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。



※健保連「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成26年度）」

### 余分な LDLコレステロールが 血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDLコレステロールが入り込みます。

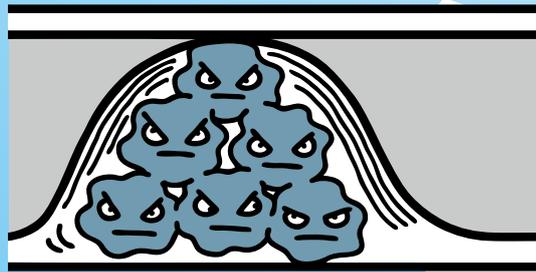


### 血管の内側にドロドロとした かたまりができる

たまったLDLコレステロールは、ドロドロとした粥状物質<sup>じゅくじょうぶつ</sup>となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。

### 4 血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。



### 5 血液が流れなくなる 血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。

# 雑穀の煮込みサラダスープ風

## 材料 (2人分)

セロリ……………1/2本 (50g)  
 にんじん……………1/3本 (50g)  
 たまねぎ……………1/2個 (100g)  
 あさり……………150g  
 えび……………6尾  
 水……………500ml  
 雑穀 (16種類入り) ……60g  
 海藻ミックス (乾燥) ……6g  
 塩……………小さじ 1/3  
 こしょう……………少々  
 酢……………小さじ 1/2  
 アマニオイル……………大さじ 2

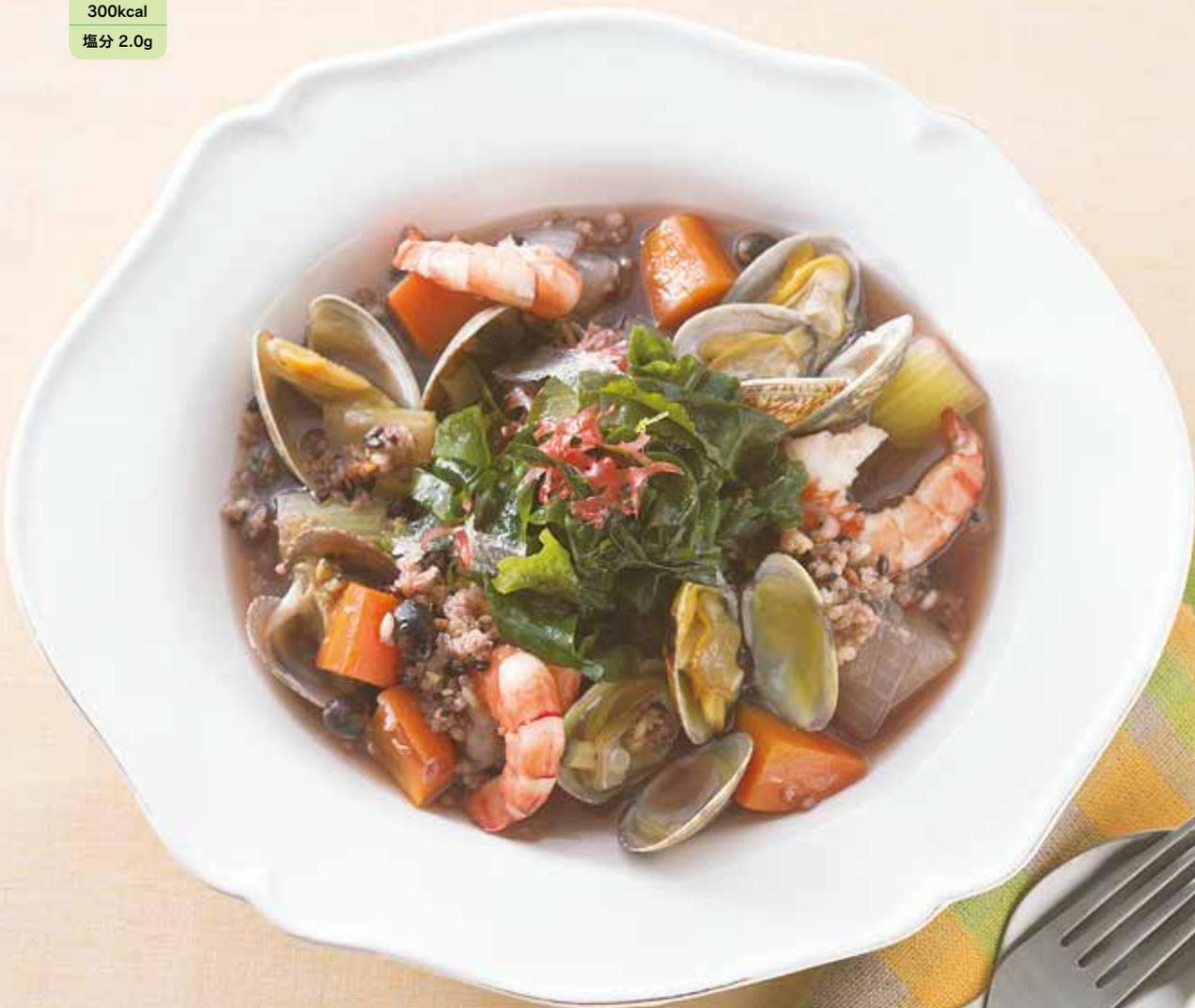
## 作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは 1.5cm角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ 15分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で 5分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスをのせ、アマニオイルをかける。



脂質が気になるときのメニュー

1人分  
 300kcal  
 塩分 2.0g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



### 雑穀 (16種類入り)



今回使用した 16種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で 15分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。



●料理制作  
 本田祥子  
 (管理栄養士)

# 春ごぼうサラダ



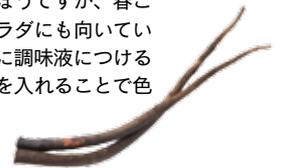
1人分  
113kcal  
塩分 0.6g

## 材料 (2人分)

- ごぼう…………… 1/2 本 (50g)
- にんじん…………… 1/5 本 (30g)
- A
  - すりごま…………… 大さじ 2
  - 酢…………… 大さじ 1
  - 砂糖…………… 大さじ 1/2
  - 塩…………… 少々
- 鶏ひき肉…………… 50g
- かいわれ大根…………… 1/4 バック (20g)



食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。



## 作り方

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでさがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約1分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

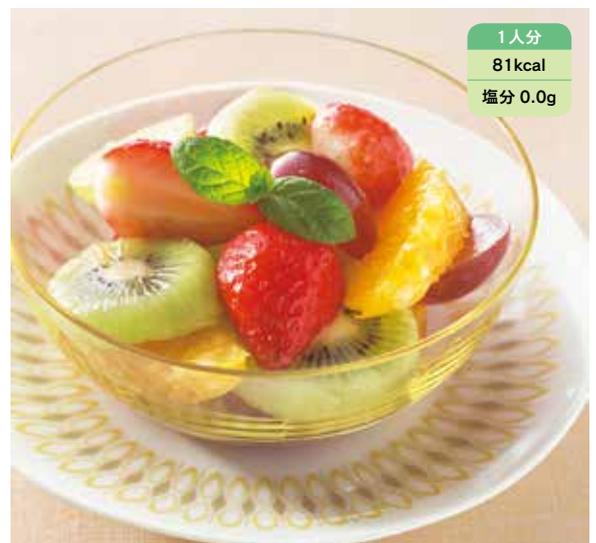
# ヘルシーマチェドニア

## 材料 (2人分)

- 季節のフルーツ各種…………… 250g 程度  
(いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)
- 酢…………… 大さじ 1
- はちみつ…………… 大さじ 1/2

## 作り方

- ①フルーツを一口大に切る。
- ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
- ③お好みでミント類などを飾る。



1人分  
81kcal  
塩分 0.0g



酢を毎日大さじ1杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるといわれています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

## いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう!

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？

もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多いEPA・DHAは血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあるんです。

食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。



話題の健康情報

# 1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加

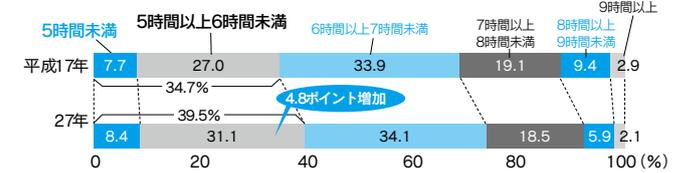
厚生労働省によると、ここ数年で1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加しており、最新の調査では、平均睡眠時間が6時間未満の人が39.5%で、平成17年に比べて4.8ポイントも増加しています。

6時間未満の人のうち、「日中、眠気を感じた」と回答した人に「睡眠の確保の妨げになっていること」について聞くと、男性では「仕事」「健康状態」、女性では「家事」「仕事」の順で多くなっています。

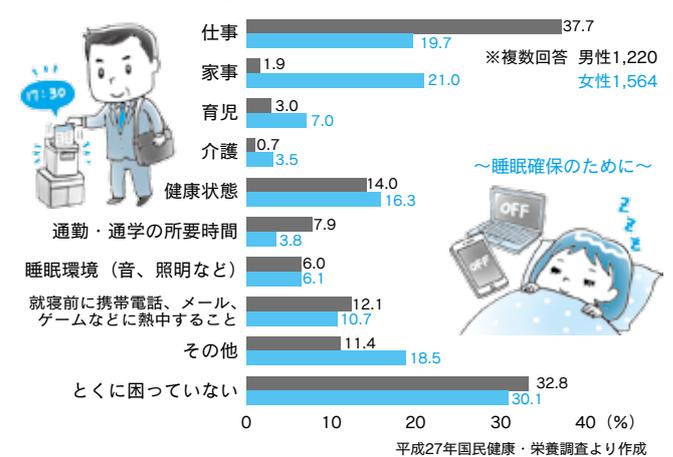
これらの人に、睡眠確保のために必要なことを聞いたところ、20～50歳代の男性では「就労時間の短縮」、20歳代の女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」、40歳代の女性では「家事のサポート」、60歳以上の男女では「健康状態の改善」がもっとも高くなっていました。

睡眠の妨げになっていることが解消されれば、睡眠時間が増やせるかもしれません。よい睡眠は生活習慣病予防につながるといわれます。健康のために、睡眠について見直してみてもいいかもしれません。

●1日の平均睡眠時間の推移(20歳以上、男女計)(平成17年と27年の比較)



●睡眠の確保の妨げとなっていること(20歳以上、男女別、睡眠時間6時間未満)



禁煙の誤解を解く

## 軽いたばこ

# (低ニコチン・低タール)なら有害性は減らせるの？

### たばこに含まれる有害な物質はニコチン・タールだけではありません！

たばこの煙には4,000種類もの化学物質が含まれており、そのうちの200種類以上が有害な物質といわれています。

ところで、タール表示「5mg」のたばこ10本と「1mg」のたばこ20本ではどちらが有害だと思いますか？ タールの有害性だけを比較するなら「5mg」を10本のほうが有害です。しかし、たばこを吸うと有毒な「一酸化炭素」なども摂取することになります。これらをたばこの本数分摂取すると「1mg」を20本のほうが有害かもしれません。

●たばこに含まれる主な有害物質と体への影響

ニコチン	血圧を上げ、心拍数を増やし、心臓に負担がかかる。強い依存性がある。
タール	発がんの危険性を高め、がんの進行も早める。
一酸化炭素	赤血球のヘモグロビンと結びつき、血液中の酸素を運ぶ能力が低下すると体の各部が酸欠状態となり病気になるやすくなる。

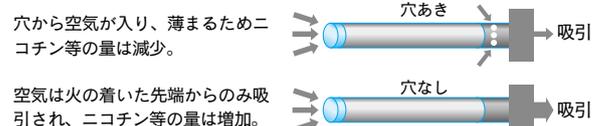
世界中で禁煙志向が広がっている今日、「1mg」のように低タールを大々的に表示したたばこが流行していますが、軽いたばこは有害性が少ないと誤解していませんか？

### 軽いたばこも強いたばこも、結局は同じ…

実のところ軽いたばこも強いたばこも銘柄が同じなら、たばこの葉自体は同じで、主な違いはフィルターです。

図のように、軽いたばこはフィルターに空気穴が多く開いていて吸い口を軽くしているのですが、指で空気穴をふさいでしまうこともしばしばあります。そして何より喫煙者はニコチンを欲しているため、軽いたばこだと深く吸い込んだり、長く肺にためたり、根元まで吸うなどして、ニコチン・タール・一酸化炭素を多く摂取する傾向がみられ、軽いたばこだからといって有害性が減らせるとはいえません。

●軽いたばこと強いたばこの違い



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

## 《公 告》

### ●平成29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28年9月30日における当健保組合の平均標準報酬月額 310,408円
- ・標準報酬月額 320,000円

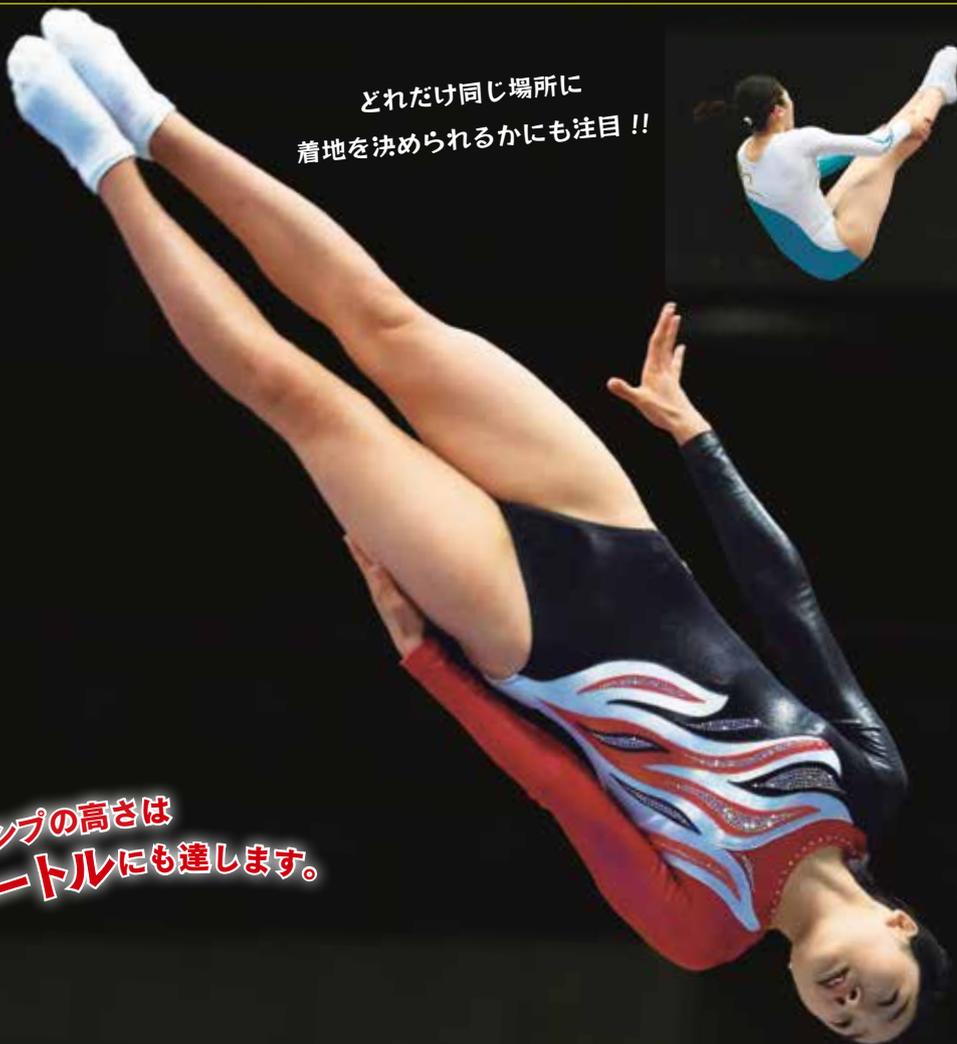
平成29年4月1日以降は、任意継続被保険者の標準報酬月額は、上記の32万円が上限となります。

### ●議員異動

就任	平成29年1月16日	選定議員	小花 裕之	株式会社日立物流首都圏
退任	平成29年1月15日		本郷 秀実	株式会社日立物流首都圏



トップ選手のジャンプの高さは  
8メートルにも達します。

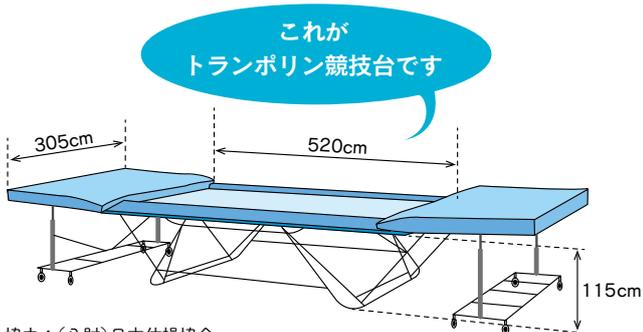


どれだけ同じ場所に  
着地を決められるかにも注目 !!

# トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、  
美しさを競うトランポリン。  
2000年のシドニーオリンピックから  
正式種目に採用されています。

未来を担う  
ジュニア選手達!



協力：(公財)日本体操協会

## 競技方法

助走(予備ジャンプ)に続き、計10本のジャンプを跳び、1本ずつ採点。これを「第1演技」と「第2演技」で行い、その合計点で競います。

## 採点要素

(2017-2020シーズン)

<b>E</b> 得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
<b>D</b> 得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に応じて採点
<b>T</b> 得点	跳躍時間点	センサーで計測した時間を反映させた点数
<b>H</b> 得点	移動点	水平方向の移動に対する評価