

# 健保だより

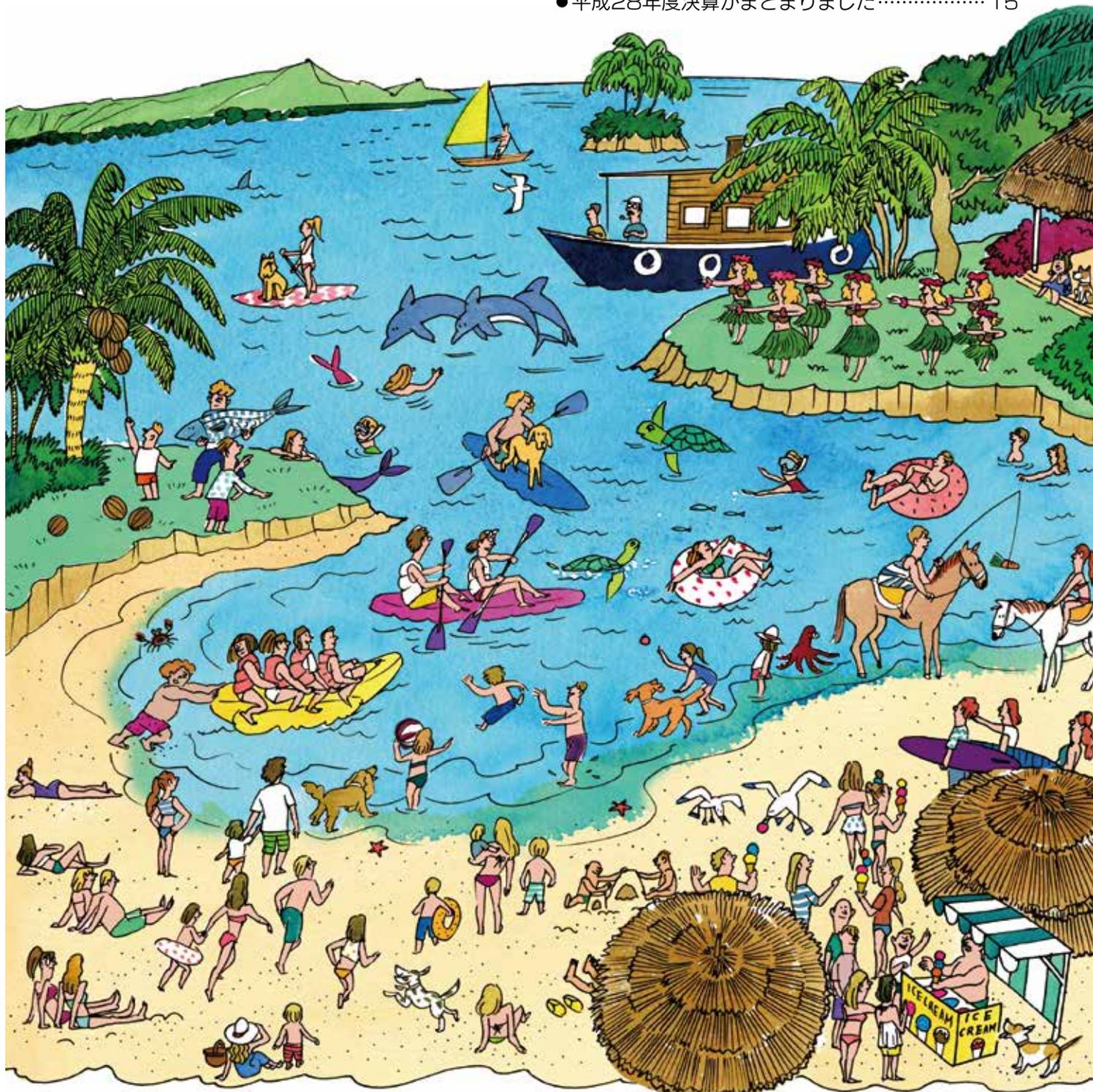
2017.夏

第143号

ご家庭にお持ち帰りください

## 目次

- 当健保組合の卒煙プログラム .....2
- 婦人科検診を受けましょう.....3
- 「主婦健診」「家族健診」のご案内 ..... 4
- 平成28年度決算がまとまりました..... 15



日立物流健康保険組合



# 「たばこをやめると太る」 禁煙しない理由にしていますか？

多くの喫煙者から「たばこをやめると太る。だからやめない」という話を耳にします。これって本当の話なのでしょうか？

## ウソ・ホントを問えば、体重が増加する報告はあるが

禁煙治療中の体重増加についての研究<sup>\*</sup>によると、「禁煙後は体重が増えやすいため、禁煙外来ではニコチン依存度の高い喫煙者の体重増加に対して何らかの介入の必要性がある」とされます。体重増加の原因としては、ニコチンによる食欲抑制の解除、味覚・嗅覚の改善や、口寂しさからの食事摂取量の増加などが示唆されています。体重増加は離脱症状の1つと考えられており、とくにニコチン依存度の高い人が太りやすいことが報告されています。

※国立病院機構 京都医療センター 展開医療研究部「禁煙治療中の体重増加に関連する因子についての検討」より



## 体重増加は、喫煙を継続する理由にならない

肥満は生活習慣病のリスクを高めるため、「たばこをやめると太る。だからやめない」というのも一理あるように思うかもしれません。しかし、喫煙は内臓脂肪を増えやすくし、メタボリックシンドロームの発症リスクを高めます。また喫煙者がメタボリックシンドロームにな

ると、循環器疾患の発症リスクが高くなることも報告されています。

禁煙後の体重増加は一時的なものです。まずは禁煙を優先し、離脱症状が落ち着いたら体重コントロールに取り組みましょう。

# 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

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

随時  
募集中!

- 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。

（※ただし、飲み薬による治療は補助対象外）

### ◆参加方法

当健保組合ホームページをご覧ください。

# 乳がん・子宮頸がんが増えています

定期的に検診を受けて自分を守りましょう

## ○乳がん…40代後半と60代前半の2つのピーク。若い世代もかかりやすい

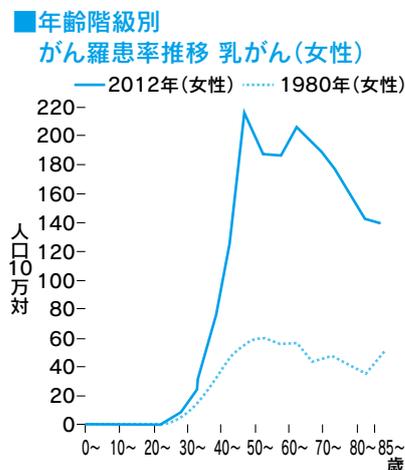
乳がんは日本人女性がかかるがんの第1位です。新たに乳がんと診断される人は年間7万4千人（2012年）、2016年には9万人と推計されています。

日本人女性は40代後半と60代前半に乳がん罹患率のピークがあり、30代からリスクが高くなります。乳がんは、通常は進行がゆっくりしていて、早期に発見できれば治りやすいがんです。「0期」ならほぼ100%、「1期」（しこりが2cm以下で転移なし）なら90%近くが治ります。早期発見するには、定期的に検診を受け続けることが大切です。

## ○子宮頸がん…若い世代がかかりやすい

子宮がんには、子宮の入口にできる「子宮頸がん」と、子宮体部にできる「子宮体がん」があります。子宮頸がんの罹患率のピークは30代で、若い世代がかかりやすいがんです。

子宮頸がんのほとんどは、HPVウイルスが原因です。ごくありふれたウイルスで、女性の約8割が生涯に一度は感染するといわれています。感染してもほとんどのウイルスは消えますが、一部が持続感染となり、がん化します。感染してからがんになるまでに5～10年かかるといわれており、定期的に子宮頸がん検診を受ければ、がんになる前に発見して治療することができます。



## 当健保組合の 婦人科検診を受けましょう

当健保組合では、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。

【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

負担は  
3割のみ

マンモ  
エコー  
頸部細胞診

### ○予約期間

平成29年5月22日～平成30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29年6月5日～平成30年3月31日

※受診期間外の受診はできません。

### ○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」「家族健診」のご案内

29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 <b>40歳未満の女性</b>	当健保組合の <b>40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者</b>
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・家族健診共通)

	巡回健診	施設健診
申込みから受診まで	<ol style="list-style-type: none"> <li>受診を希望する健診会場を選び、下記いずれかの方法で申込事務局【(株)イーウェル健康サポートセンター】へ申込む                     <ol style="list-style-type: none"> <li>専用申込書を郵送⇒申込結果通知書が届く</li> <li>専用申込書をFAX⇒申込結果通知書が届く</li> <li>携帯電話のメール⇒手続き完了メールが届く</li> <li>インターネット⇒手続き完了メールが届く</li> </ol> </li> <li>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</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>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                     <ol style="list-style-type: none"> <li>健保名：日立物流健康保険組合</li> <li>代行機関名：(株)イーウェル</li> <li>健診コース名：イーウェル一般健診A2コース</li> </ol> </li> <li>健診日が決まったら申込事務局【(株)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）                     <ol style="list-style-type: none"> <li>専用申込書を郵送⇒受診券が届く</li> <li>専用申込書をFAX⇒受診券が届く</li> <li>携帯電話のメール⇒手続き完了メールが届く</li> <li>インターネット⇒受診券が発行された旨のメールが届く</li> </ol> </li> </ol>
会場数	全国約560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30年3月10日
受診期限	平成30年3月23日	平成30年3月31日
お問合せ先 (申込事務局)	(株)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	(株)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・家族健診共通)

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]ヘプシノゲン+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63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)

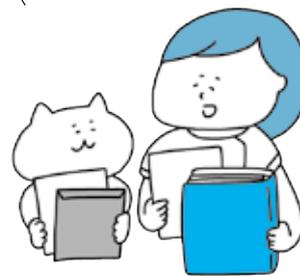
- 基本検査……………**無料 (全額健保組合が負担します)**
- オプション検査 (巡回健診・施設健診いずれも) …… 費用の30%をご負担ください (残る70%は健保組合が負担します)

※「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。

# 生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために 健診結果を活用しよう!

健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。とくに40歳以上のおなさんが受ける特定健診は、生活習慣病の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。

健診結果はよく読んで  
捨てずに保管してくださいね



## 健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

### A 異常なし

### B 軽度異常

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。体重の増加や数値の悪化など、気になる傾向があったら、毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。

### C 要経過観察・生活改善

食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3カ月後に再検査」「6カ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。



この段階で改善に取り組むことが、今後の健康を維持するために重要です



「まだ大丈夫だろう」と、放置してはいけません

### D 要医療 (D1 要治療・D2 要精検)

医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。

再検査や精密検査は健康保険で受けることができるんだニャ



精密検査や治療は早めに受けましょうね!



## ご家族(被扶養者)の健診はお済みですか?

特定健診は40歳以上の被扶養者のみなさんも受けることになっています。ご家族の方が健診を受けたかどうか、また健診結果はどうだったかなど、家族同士で確認してみましょう。



## 健診結果を生かすポイントはこれだニャ!

- ① 健診は毎年受けて、健診結果を保管しておく。
- ② 健診結果は数年分を見比べて変化を見る。
- ③ 要経過観察の場合は、生活習慣を改善する。
- ④ 再検査や精密検査は必ず受ける。
- ⑤ 要治療となったらただちに受診する。

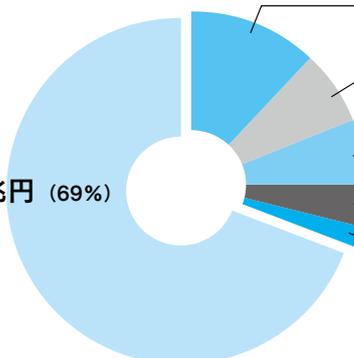


## ● 医科診療医療費 (29.2兆円)<sup>※</sup> における生活習慣病の構成割合 (平成26年度国民医療費)

生活習慣病は医療費の約3分の1も占めています!



その他  
20.2兆円 (69%)



悪性新生物 3.4兆円 (12%)  
高血圧性疾患 1.9兆円 (6%)  
脳血管疾患 1.8兆円 (6%)  
糖尿病 1.2兆円 (4%)  
虚血性心疾患 0.7兆円 (3%)

合計 9.0兆円 (31%)

生活習慣の改善で、これらの病気が予防できたら医療費がずいぶん節約できそうですニャ。健康長寿の実現で本人も健保組合も助かるニャ～



※ 医科診療医療費は、病院・一般診療所における入院・外来などの保険診療で、歯科診療医療費や薬局調剤医療費は含みません。

# 平成29年度の制度改革のお知らせ

平成29年8月から

## 1. 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに引き上げられます。

### ●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成29年8月～平成30年7月）

区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額28万円以上）	44,400円 →57,600円	80,100円+（医療費-267,000円）×1% （44,400円）
一般 （標準報酬月額26万円以下）	12,000円 →14,000円（年間14.4万円上限）	44,400円 →57,600円（44,400円）
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得が一定以下）		15,000円

（ ）は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

## 2. 介護納付金の算出に総報酬割が導入されます

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されています。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されます。

平成29年8月から、介護納付金の1/2を総報酬割とし（年度全体で1/3）、30年度に1/2、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割とします。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増える見通しです。

	平成29年8月～	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面

## 3. 高額介護サービス費が引き上げられます

介護サービスの1カ月あたりの自己負担限度額が引き上げられます。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

### ●高額介護サービス費（平成29年8月～）

区分	負担割合	自己負担限度額（月額）
現役並み所得相当 <sup>※1</sup>	2割	44,400円
一般 合計所得金額160万円以上 （個人で判定） <sup>※2</sup>		37,200円→44,400円
市町村住民税世帯非課税等	1割	24,600円
		年金収入80万円以下等

同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯に対する年間上限の新設  
年間上限：446,400円

※1 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上（単身世帯の場合は383万円以上）

※2 世帯の65歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担

平成29年10月から

## 65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費（光熱水費相当額）は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます（難病患者を除く）。

### ●65歳以上の医療療養病床入院時の居住費（平成29年10月～平成30年3月）

医療区分	負担額（日額）
医療区分Ⅰ	320円→370円
医療区分Ⅱ・Ⅲ（医療の必要性の高い人）	0円→200円
難病患者	0円



プロが教える、**7**なメンタルの秘訣

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

# 苦手な人と仕事をするとき

苦手な人と仕事をしても、普段と変わらず仕事を進められる人もいれば、ストレスが最大限にたまって仕事へのモチベーションまで下がってしまう人もいます。

メンタルの強い人は、苦手な人と仕事をするとき、どのような考え方をしているのか、ポイントを見ていきましょう。

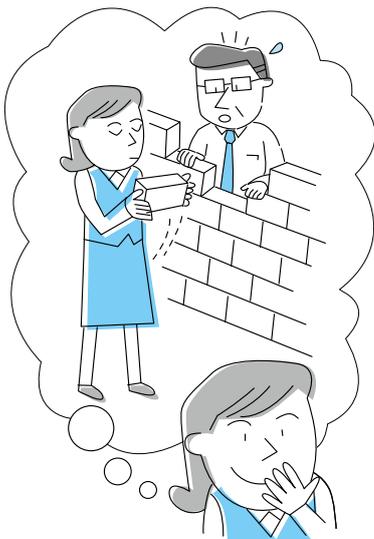


## 嫌な面ばかり見続けない (認知的なアプローチ)

メンタルの弱い人は、その人の嫌な面ばかり見続けてしまい、自分でマイナス感情を強化してしまう傾向にあります。嫌な面を見続けている限り、不快感に支配されることとなります。しかし、メンタルの強い人は、嫌なことは嫌なこととして理解し受け取りますが、そこを見続けたりはしません。嫌なことに意識を向けて考え続けても、何も変わりません。無駄なことをせず、建設的なことに対してエネルギーを注ぎます。このような物事の見方、捉え方を「認知」といいます。メンタルの強い人と弱い人の認知の特徴を理解し、柔軟な考え方をすることがポイントです。



## 壁をつくる (適切な人間関係の距離をつくる)



苦手な人があなたの「領域」にズケズケと入ってくる場合は、壁をつくりたい。基本的に「相手が必要以上に自分の領域に入れない」という意思をもちます。そのうえで相手に不快なことをされたときに、相手が一瞬ハッとするとよい言葉を投げかけます。たとえば「苦手な上司にひどい言葉を投げつけられたら、その言葉、かなり胸に刺さりました」と、どれだけ重く受け止めているかを伝えるのです。相手も無意識に壁を感じることで、それ以上踏み込めなくなり、壁をつくることで、何もかも相手に左右されることはなくなります。

### メンタルの弱い人の

#### 認知の特徴

- ・嫌な面ばかり見続ける。
- ・嫌なことやできごとを考え続ける。
- ・自分でマイナス感情を強化してしまう。
- ・1つの思考にこだわり続ける。



### メンタルの強い人の

#### 認知の特徴

- ・嫌な面から意識を遠ざける。
- ・その人のよい面にも意識を向けてみる。
- ・人ではなく、その仕事をする意味や価値に意識を向ける。
- ・「その人との付き合いを通して、ストレス耐性が高まる」など、メリットと考える。



## こんなにフレッシュで気分転換



## 休日に好きなことをする (リフレッシュする)

メンタルの弱い人は、帰宅後や休日にも気分が晴れず、嫌なことを思い出してふさぎ込む傾向があります。しかし、メンタルの強い人は、オフタイムに嫌な気分を引きずることはなく、積極的に気分転換を図っています。休みのときにすっきりリフレッシュすることで、タフなメンタルを手に入れましょう。

- ◆ 趣味に没頭する。
- ◆ 積極的に出かける。
- ◆ スポーツなどで体を動かす。
- ◆ よい睡眠をとる。



- ◆ 感情を豊かにする。  
(映画などを観て泣いたり、笑ったり)



- ◆ 自然に触れる。

- ◆ くつろいで副交感神経を高める。
- ◆ ストレスがたまったら、自分にご褒美をあげる。

いみず  
射水市の水辺を歩く  
富山湾・内川

🚆 高岡駅より万葉線で約50分、海王丸駅下車。

🚗 北陸自動車道 小杉I.C.より約20分。  
国道8号線 鏡宮交差点より約10分。

射水市観光協会  
☎ 0766-84-4649  
http://www.imizu-kanko.jp



すべての帆を広げる「総帆展帆」は、4月～10月の間、年間約10回行われる\*。今にも動き出しそうな姿は圧巻。

### 帆船海王丸

- ① 〈通常公開時間〉  
9:30～17:00 (最終入場 16:30)  
〈7月15日～8月31日〉  
9:30～18:00 (最終入場 17:30)  
(公開時間は季節により異なる\*)
- 🌿 水曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、船体整備期間
- 👤 大人 (高校生以上) 400円  
小人 (小中学生) 200円

### 海王丸パーク

- ② 見学自由 🌿 無休 (パーク内の施設により異なる\*) 📄 無料
- ☎ 0766-82-5181  
(公財) 伏木富山港・海王丸財団

\*総帆展帆の実施日、帆船海王丸の公開時間、パーク内施設の休館日については海王丸パークのホームページ (<http://www.kaiyomaru.jp>) をご覧ください。

北陸新幹線の開通により、関東からのアクセスがよくなった富山。富山湾沿岸に位置する射水市は、近年ドラマや映画のロケ地となり注目が集まっている。

海越しに立山連峰が見える富山湾や、日本のペニスともいわれている内川など、涼しげな水辺を巡るウォーキングにでかけよう。

まず、スタート地点へ向かうため、高岡市と射水市を結ぶ路面電車・万葉線に乗ろう。万葉線の車内アナウンスは、休日限定で射水市出身の落語家・立川志の輔氏の声となる。富山弁交じりの軽妙な沿線案内を楽しんでいるうちに、あつという間にウォーキングコースのスタート地点である海王丸駅に到着。

はじめに向かうのは、駅から10分ほどの場所にある海王丸パーク。気品のある白い船体から「海の貴婦人」と称される帆船海王丸は、商船学校の練習船として誕生した。1989年の引退までに106万海里 (地球約50周分) を航海し、海王丸パーク内に現役時代の姿のまま公開されている。

帆船海王丸の後方には、美しい曲線の橋が見える。富山新港にかかると、総延長3.6km、日本海側最大の斜張橋 (塔から斜めに張ったケーブルを橋桁に直接つないで支える構造の橋) である新湊大橋だ。車道と歩行者通路の上下2層構造となっている橋を、海を見下ろしながら歩くのも新鮮。

橋からの眺めを楽しんだら、来た道を引き返し、海王丸側で橋を降りて次の目的地へ。食と健康のミュージアム・夢テラス海王と、旬の新鮮な魚介類がそろそろ新湊きつとときと市場に立ち寄り、休憩を兼ねて気になる射水市の特産品をチェック。

「海」を楽しんだら、次は「川」へ。個性的なデザインの橋が多くかかる内川は、その昔多くの船が行き交う運河で、今でも川岸に漁船が並ぶ。どこかノスタルジックな内川の余韻に浸りながら、ゴール地点の西新湊駅より再び万葉線に乗って帰路につこう。



車道の下にある歩行者通路「あいの風プロムナード」からは、船が行き交う富山新港が眼下に広がる。



### 新湊大橋

天候に恵まれれば、立山連峰や能登半島が一望できる。

●【歩行者通路】5月～10月 6:00～21:00  
11月～4月 6:00～20:00

🕒 無休 🎫 無料

海王丸パークとともにライトアップされる夜景も必見。



さまざまな種類の新湊かまぼこ



### 夢テラス海王

かまぼこの製造工程を見ることができ、食と健康のミュージアム。蒸したてかまぼこや昔懐かしいパッケージの菓、地元新湊の海産物の販売もしており、お土産の購入にぴったり。

🕒 9:00～17:00 🕒 年始 🎫 無料  
☎ 0766-82-7744



レトロなパッケージの菓

### 新湊きっとときと市場

「きっととき」は富山の方言で、「新鮮な」「活きのよい」という意味。全国でも珍しい昼せり見学(要予約)が可能な海鮮市場。

🕒 9:00～17:00 (時期により異なる)  
🕒 無休 ☎ 0766-84-1233



### 内川の橋をめぐる

#### あずまばし 東橋

スペインの建築家がデザインした切妻屋根付き橋。



#### かぐらばし 神楽橋

72枚のステンドグラスがはめ込まれた、別名「虹のかけ橋」。



#### さんのおぼし 山王橋

手のかたちをした大理石の彫刻が設置されている。



#### なご うらおほし 奈呉の浦大橋

西漁港と東漁港を結ぶ橋。橋から見る青い海と空の景色は壮観。



### ひと足のぼす

#### あまはらし 雨晴海岸

天候に恵まれれば、富山湾越しに3,000m級の立山連峰の雄大な眺めに出会える。雨晴海岸から望む有磯海(女岩)は、名勝「おくのほそ道の風景地」として文化財に指定されている。

🕒 見学自由 ☎ 0766-44-6200 (雨晴観光協会)



### 射水市の食

#### 浪花鮓

🕒 11:30～14:00  
16:30～21:00

🕒 月曜日

☎ 0766-82-6800

【予約専用】  
0120-437-056



新湊漁港の新鮮なネタを使用している。写真は人気の寿司定食(お昼のみ・1,200円)。



# “ちょっときつめ”のウォーキングで あなたも体力アップ!

体力アップ=筋力アップ&持久力アップ

ウォーキングで身につく体力とは、筋力&持久力のアップですが、ただ歩いているだけでは体力アップにはつながりません。“ちょっときつめ”のウォーキングで体力アップをめざしましょう!

“ちょっときつめ”とは

少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ!

※ちょっときつい!と感じるのは、心拍数(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。

## 筋力アップのサイクルを意識しましょう

### 1 筋肉に負荷のかかる運動や筋力トレーニングで、筋繊維を傷つける程度の運動をする

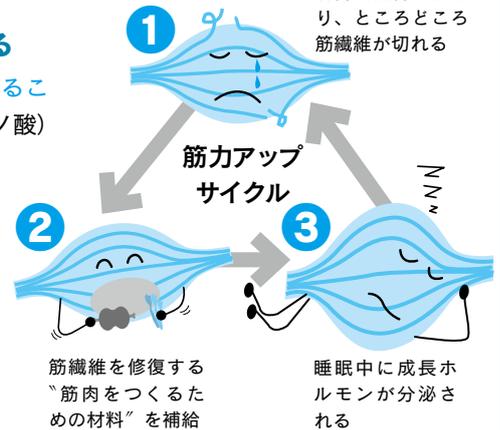
ご注意ください! 気持ちや体をリラックスさせるための“のんびり散歩”や“ストレッチ”は、筋肉をつけるための運動とはいえません。

“ちょっときつめ”のウォーキングなら、筋肉に負荷をかけて筋繊維を傷つける運動となります。

筋肉に負荷がかかり、ところどころ筋繊維が切れる

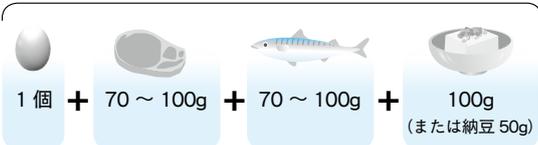
### 2 傷ついた筋繊維は、修復しようとしてより大きな筋肉となる

大切なことは、筋繊維を修復する“筋肉をつくるための材料”を補給することです。その主な材料は、卵・肉・魚・豆腐類に含まれるたんぱく質(アミノ酸)と、野菜や果物に含まれるビタミンCです。

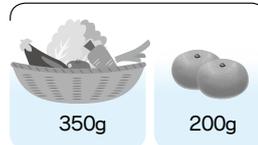


#### 1 日の適量

たんぱく質



ビタミンC



### 3 夜はゆっくり休み、筋肉をつくり直すホルモン分泌を促す

筋繊維を修復するための成長ホルモンは、睡眠中に分泌が盛んになります。夜はゆっくり休みましょう。

## 持久力アップには“運動の継続”が必須です

運動を継続するために大切なことは、“けがをしないこと”です。みなさんそれぞれスタートラインの体力が違うので、どの人も1日1万歩をめざす必要はありません。大切なのは自分の感覚です。「もう少しできそうだなあ〜」と思ったところで終了しましょう。

けがをしないで、ずっと続けていくための目安は1日8,000歩、そのうち20分以上は“ちょっときつめ”のウォーキングとするくらいがよいでしょう。次のことに注意して、さあ始めましょう!

#### 注意① 熱中症に気をつける

運動をしていないときの水分補給=“朝コップ1杯、夜コップ1杯の水を飲む習慣”が体内の水分量の保持に効果的です。

運動をするときは、運動を始める1時間くらい前にしっかり水分補給をしましょう。運動直前には、コップ1杯程度の水を飲み、運動中は、15分に1回程度の水分補給をします。ダラダラ汗をかくほどでなければ、スポーツドリンクではなく、水でよいでしょう。

#### 注意② ウォーキングの落とし穴

ウォーキングしたから少しくらい大丈夫! といって、つい食べたり、飲んだりしていませんか?

糖分や脂分の多いものを多く摂ると、かえってカロリーオーバーになりますよ! ご用心!

#### ● “ちょっときつめ”のウォーキングで消費するカロリーの目安 (体重70kg)

60分歩くと → 210kcal		缶ビール 500ml 200kcal	
40分歩くと → 140kcal		スポーツドリンク 500ml 90 ~ 125kcal	
20分歩くと → 70kcal		缶コーヒー 190ml 70kcal	



薬局で…**損**をしているかもしれない

薬局で処方せんを渡して薬を受け取る時、気づかぬうちに損をしているかもしれない。とくに、長期にわたって服用している薬がある人は、ちょっとしたことに気をつけるだけで家計の節約になりそうです。



いつも、病院の近くにある薬局でお薬をもらっているから、かかりつけ薬局は決めてないわ。

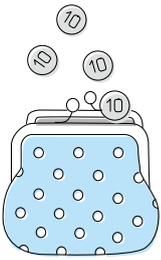
ちょっとまって！



薬局は1カ所に決め、お薬手帳を毎回持参しましょう。病院ごとに異なる薬局に行く人や、お薬手帳を持っていかない人は、薬を受け取る際に「薬剤服用歴管理指導料」が40円<sup>※1</sup>多くかかってしまうのです。

そんなあなたへの  
アドバイス

お薬手帳を持ってかかりつけ薬局へ



過去6カ月以内に調剤してもらったことのある薬局<sup>※2</sup>にお薬手帳を持っていく

↓  
40円<sup>※1</sup>おトクに！

※1 自己負担3割の場合  
※2 病院の近くのいわゆる「大型門前薬局」を除く

災害時の健康管理に

災害時でも、ご自身の薬に関する情報を正確に伝えることができます。服用した薬を覚えておくのは難しいのでお薬手帳の記録が役立ちます。

のみ合わせの確認に

薬に関する情報を1カ所に集めることで重複投与やのみ合わせを確認しやすくなります。

※いくつも持っているとき正確な記録になりません。1冊にまとめることが大切です。



お薬手帳をいつも持ち歩くのは面倒…

最近では電子版お薬手帳もあります。スマートフォンにお薬手帳アプリをインストールすれば、紙のお薬手帳と同様に、薬局で利用できるようになってきています。

※アプリと提携している薬局でなくても、薬の明細書等にQRコード<sup>®</sup>があればアプリにお薬情報の登録が可能なものもあります。



ジェネリックは安いけど、その分品質が劣るような気がするからジェネリックには変えなくていいや。

ちょっとまって！



ジェネリック医薬品の有効性や安全性は先発医薬品と同等ですから、安心してください。ジェネリック医薬品は、先発医薬品を開発した会社の特許期間終了後に、他の会社が同じ有効成分を使ってつくるため、開発コストが低く抑えられています。

そんなあなたへの  
アドバイス

「ジェネリックをお願いします」と伝えて

ジェネリックでお願いします



言い出しづらいときは…

ジェネリックお願いシールやカードを活用

厚生労働省や日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会のホームページより、ジェネリックお願いシールやカードを取得できます。



薬代の節約に

先発医薬品の約2割～7割の価格になります。慢性疾患など長期間服用する薬ほど節約効果が大きくなります。

のみやすい味や形に

有効成分以外については改良することができるため、薬の味や形等が工夫されて、のみやすくなっているものもあります。



安心とはいっても、やっぱり不安…

処方された日数分のうち、短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらった「お試し調剤」が可能です。もし体調や効き目に違和感等を感じた場合、すぐに変更前の先発医薬品に戻すことができます。

# ノンオイル大麦チャーハン レタス包み

## 材料 (2人分)

大麦 (茹でたもの) ……400g\*  
 チャーシュー……………50g  
 ねぎ……………4cm (20g)  
 生姜……………1 かけ分  
 卵……………1 個  
 塩・こしょう……………少々  
 しょうゆ……………大さじ 1  
 酒……………大さじ 1  
 サニーレタス……………6 枚  
 ※茹でて 400g になるには最低 150g の大麦が必要

## 作り方

- ①大麦 (もち麦) は熱湯で 18 分間茹でて流水でザッと洗い、ザルにあげ水気を切る。
- ②チャーシューは 1cm 角に、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに溶き卵を入れ、半熟になったところへ①と塩・こしょうを加え、焼き付けるように混ぜながら炒める。
- ④②を加えて炒め、鍋肌からしょうゆを回し入れてざっくり混ぜ、酒をふり入れる。
- ⑤器に盛り、サニーレタスで巻いていただく。



熱湯へ大麦 (もち麦) を入れ茹でる。

血糖値が気になるときのメニュー

1人分

353kcal

塩分 2.5g



大麦

食物繊維が豊富な大麦。食物繊維が多いイメージがあるさつまいもの約4倍、精白米の17倍以上の食物繊維が含まれています。また、大麦は食物繊維の中でも水溶性食物繊維が多く、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きや、血中コレステロールの低下に効果があるといわれています。



(左)  
今回使用した  
もち麦  
(右)  
押し麦

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



●料理制作  
本田祥子  
(管理栄養士)

# ゴーヤの和え物



1人分  
42kcal  
塩分 0.4g

## 材料 (2人分)

- ゴーヤ……………50g
- 乾燥わかめ……………3g
- ミニトマト……………4個
- A { 塩……………少々
- 酢……………大さじ 1/2
- ごま油……………大さじ 1/2



## ゴーヤ



ゴーヤには、血糖値を下げるインスリンに似た作用をもつ植物インスリンといわれている成分や、抗酸化作用のあるビタミンC、高血圧を予防するカリウムが含まれています。ゴーヤのビタミンCは葉物野菜に比べて加熱に強いといわれていますが、できる限り加熱時間を短くして効率よく取りましょう。

## 作り方

- ①ゴーヤは縦に切って種だけを取り、3mm幅の薄切りにして熱湯でさっと茹で、水にとったあとザルにあげる。
- ②乾燥わかめは水で5分間戻し、絞って水気を切る。
- ③ミニトマトは薄切りにする。
- ④ボウルに①②③とAを入れ、全体を和える。

# レモンシャーベット

## 材料 (2人分)

- レモン……………2個
- 水……………1/4 カップ
- はちみつ……………大さじ2
- 黒こしょう……………少々

## 作り方

- ①レモンを縦半分に切り、果汁を搾る。皮からわたを取り除き、レモンの器を2つ作る。
- ②レモン果汁に水、はちみつを入れて混ぜ、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。レモンの器も冷凍しておく。
- ③凍ったら空きびんの底などで砕き、レモンの器に入れる。
- ④お好みで黒こしょうをふる。



## レモン

レモンに含まれるクエン酸には血糖値の急激な上昇を抑える効果があるといわれています。通常、シャーベットやアイスクリームには砂糖がたくさん入っていますが、はちみつの量を最小限にすれば、血糖値が気になる人も安心です。また、黒こしょうをきかせたので食事中にもお口直し感覚でいただけます。



1人分  
75kcal  
塩分 0.0g

## 食事のときはまず野菜から！

ご飯・パン・麺・菓子類などには多くの糖質が含まれています。ついつい糖質の多いものを口にしてしまう方や、朝食や昼食を食べずに夕食をドカンと食べたり、サラダやメイン料理よりも先にご飯を食べたりする方は、要注意です！糖質の摂りすぎはもちろん、空腹の状態でも糖質の多いものを食べると急激に血糖値が上がってしまいます。サラダや汁物から食べる、先に野菜ジュースを飲む、しっかり噛んで食べるなど、少しの工夫で血糖値の急激な上昇を抑えられます。

また、今流行りの大麦は、“セカンドミール効果”といって、大麦を食べた直後だけではなくその次の食事（セカンドミール）後の血糖値の急激な上昇も防いでくれるので朝食にオススメです。茹でたものを冷凍しておき、必要に応じていろいろな料理に入れてみてください。



# 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おく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・兄弟姉妹・父母等直系尊属

### 【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29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(28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(29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、年金事務所での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。

# 平成28年度決算がまとまりました

去る6月20日に開催されました第126回健保組合会で承認されました。

適用	区 分	27年度決算	28年度決算	増減
	平均被保険者数	18,984人	19,152人	168人
	平均被扶養者数	13,935人	13,636人	▲299人
	平均標準報酬月額	305,161円	306,669円	1,508円
	保険料率	102.0/1000	102.0/1000	—

(単位：千円)

収入	科 目	27年度決算額	28年度決算額	増減
	保険料	8,344,193	8,477,435	133,242
	国庫負担金	3,015	2,828	▲187
	調整保険料	107,720	109,440	1,720
	財政調整事業交付金	84,853	102,822	17,969
	その他の収入	52,643	57,843	4,840
	繰入金	8,772	208,564	199,792
	収入合計①	8,601,196	8,958,932	357,736
	経常収入合計③	8,397,598	8,527,310	129,712

収入全体の約95%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1億3,324万円増加しております。

(単位：千円)

支出	科 目	27年度決算額	28年度決算額	増減
	事務費	80,405	83,240	2,835
	保険給付費	4,132,690	4,045,916	▲86,774
	〔法定給付費〕	〔4,060,609〕	〔3,978,711〕	〔▲81,898〕
	〔加給付〕	〔72,081〕	〔67,204〕	〔▲4,877〕
	納付金	3,952,386	4,101,195	148,809
	〔前期高齢者納付金〕	〔2,059,641〕	〔2,145,513〕	〔85,872〕
	〔後期高齢者支援金〕	〔1,720,774〕	〔1,833,723〕	〔112,949〕
	〔病床転換支援金〕	〔0〕	〔10〕	〔10〕
	〔退職者給付拠出金〕	〔171,941〕	〔121,925〕	〔▲50,016〕
	〔老人保健拠出金〕	〔30〕	〔24〕	〔▲6〕
	保健事業費	205,724	205,590	▲134
	財政調整事業拠出金	107,724	109,437	1,713
	連合会費・還付金・その他	3,703	3,711	8
	支出合計②	8,482,632	8,549,089	66,457
	経常支出合計④	8,374,908	8,439,652	64,744
	収支差引額(①-②)	118,564	409,843	291,279
	経常収支差引額(③-④)	22,690	87,659	64,969

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2%減少、納付金については加入者数の増加もあり対前年比4%増加しており、合わせて支出総額の95.2%を占めるまでになっております。

適用	区 分	27年度決算	28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	11,197人	11,284人	87人
	介護保険第2号被保険者である被扶養者数	3,145人	3,469人	324人
	特定被保険者数	326人	326人	0人
	平均標準報酬月額	321,300円	321,732円	432円
	介護保険料率	17.0/1000	17.0/1000	—

(単位：千円)

収入	科 目	27年度決算	28年度決算	増減
	介護保険料	913,964	949,919	35,955
	準備金繰入	0	77,110	77,110
	雑収入	50	38	▲12
	合計	914,014	1,027,067	113,053

(単位：千円)

支出	科 目	27年度決算	28年度決算	増減
	介護保険納付金	894,363	1,026,968	132,605
	合計	894,363	1,026,968	132,605
	収支差引額	19,651	100	▲19,551

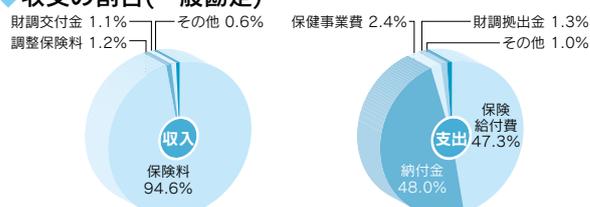
## ◆決算残金処分内訳

(単位：千円)

区 分	一般勘定	介護勘定
準備金	—	100
別途積立金	409,843	—
合計	409,843	100

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)



## 《 公 告 》

### ●事業所の所在地変更

(旧) 事業所コード	名称	所在地	(新) 事業所コード	名称	所在地
301	㈱日立トラベルビューロー	東京都江東区	301	㈱日立トラベルビューロー	東京都中央区

※平成29年3月21日より

# サーフィン

東京2020オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したサーフィン。釣ヶ崎海岸（千葉県一宮町）での開催が決まっています。有望な日本人選手も数多く、競技としてのサーフィンに注目が集まっています。

稲葉 玲王 選手



斬新な  
エアリアル<sup>\*</sup>は  
高得点が狙えます

※空中に飛び出す技。  
回転したり、ボードをつかんだりと  
さまざまな技があります。

栗田 生 選手



スピード、  
パワー、技の  
組み合わせによる  
流れるような美しさが  
勝敗を分けます

川合 美乃里 選手



西 優司 選手



自然が  
生み出す  
波の変化に  
いかに順応するかも  
ポイント！

西元 梨乃 ジュリ 選手



## サーフィンの競技方法

※オリンピックではショートボード（男女）の競技が行われます。詳細なルールは未定です。

サーフィンの競技は、波を乗り越えライディングを採点して勝敗を決めます。難易度や創造性、革新性に優れた技を1本のライディングの中でいかに繰り出すかを、複数の審査員が10点満点で採点します。ほとんどの大会では、競技時間内で上位の2本のライディングの合計点で競う「ベスト2ウェーブ制」が採用されています。

協力：（一社）日本サーフィン連盟