

健保だより

2018.夏

第147号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- 第2期データヘルス計画が始まりました …… 2
- 健診を受けていないご家族はいませんか? …… 4
- 被扶養者状況確認実施について …… 6
- 平成29年度決算がまとまりました …… 7



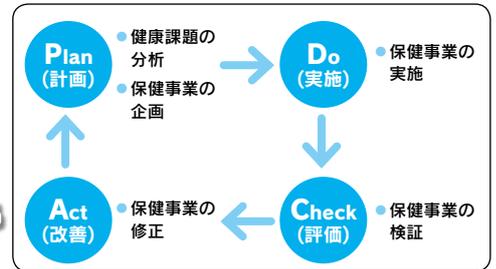
日立物流健康保険組合

健保からの
大切なお知らせ

第2期データヘルス計画が始まりました

データヘルス計画とは

「データヘルス計画」は、健診と医療費のデータを分析し、保健事業をPDCA サイクルを回して効果的に行うための計画です。第1期は3年間の試行期間でしたが、2018年度からは6年間の本格運用が始まっています。



日立物流健康保険組合の第1期データヘルス計画の取り組み

◆会社と健保の保健事業推進の基盤作り

産業医、事業主、従業員、健保職員で構成される保健事業推進委員会を設置しました。

◆新規保健事業を多数始めました

- ・ 卒煙プログラムを導入
- ・ 被保険者向けの婦人科健診を提供(乳がん・子宮がん検診)
- ・ 40歳以上の被保険者向けに個人カスタマイズ型情報冊子『QUPIO』を配布 など

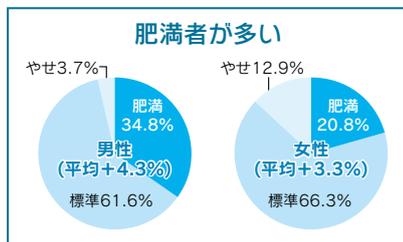


日立物流健康保険組合における主な健康課題

①健康に対して無関心な加入者が多い

当健保の加入者は、生活習慣病リスク者割合が高いのに対し、健康に関する問題意識を持つ人の割合が低いことが判明しました。※2015-16年度の健康診断結果・医療費データに基づく分析

生活習慣病リスク者割合 高↑



血圧リスク者の割合が大幅に高い
(拡張期血圧)
男性…重症群21.4% 予備群11.0% (平均+9.4%)
女性…重症群10.5% 予備群 7.5% (平均+7.2%)

血糖値リスク者の割合が高い
男性…重症群6.9% 予備群30.5% (平均+3.9%)
女性…重症群2.2% 予備群19.0% (平均+6.1%)

健康に関する問題意識 低↓

生活習慣改善意思なしの割合が高い
男性…改善意思なし32.7% (平均+7.1%)
女性…改善意思なし32.7% (平均+9.2%)

治療放置群のうち高リスク者が多い

保健指導対象者のおよそ6割がリピーターである



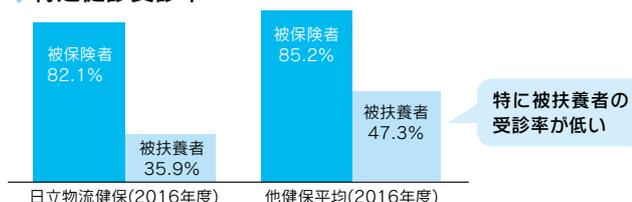
病気になってから「もっと早く生活改善すればよかった…」と後悔しないためにも、日々の生活から健康を意識することが大切です。

②特定健診受診率が低い

特定健康診査とは？

40～74歳対象の生活習慣病対策を目的とした健診。いわゆるメタボ健診とも知られています。

◆特定健診受診率

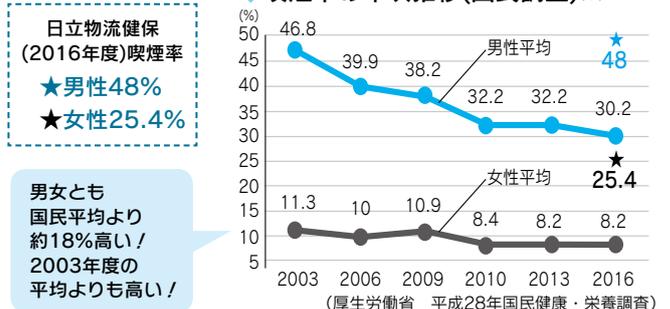


【被保険者】 会社で定期健診を受けているのに、健保にデータが提出されていない
【被扶養者】 【任意継続者】 そもそも健診を受診している人が少ない。

③喫煙による健康リスク

たばこによる健康リスクが明らかになり、喫煙率は年々低下しています。しかし、当健保加入者の喫煙率は世間一般より非常に高くなっています。

◆喫煙率の年次推移(国民調査)※



病気の早期発見に加え、健康管理や予防のためにも定期的な健診受診が重要です。



たばこは喫煙者だけでなく、ご家族や周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。

第2期データヘルス計画重点取り組み

取り組み① 加入者のヘルスリテラシー向上のためのツールをご提供します！

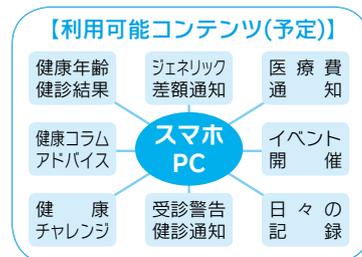
●個人カスタマイズ型健康情報紙【QUPiO】をお届け 被保険者

2017年度より40歳以上の被保険者に各個人の健康診断結果に応じた情報冊子を配布しています。



●個人別健康ポータルサイト【Pep Up】を導入予定 (2019年度)

- ①スマホ・パソコンからより手軽に身近に健康管理が可能になります。
- ②対象者を40歳以上から全年齢に拡大します。 ※被保険者のみ
- ③健診結果はもちろん、医療費通知や健診のお知らせも確認できます。
- ④さらにイベントやインセンティブポイントなど順次サービス拡大予定！



取り組み② 特定健診の全体受診率80%を目指します！

●長期未受診者への健康意識づけ 被扶養者 任意継続者

郵送血液検査 Cure Sign (㈱富士フイルムヘルスケアラボラトリー提供)

ほんのわずかな血液量で生活習慣病をカンタンにチェック

- ☞ 健康診断には興味はあるけど、忙しくて受けに行く暇がない。
- ☞ 健康には自信があるので健康診断を受ける必要はないと思っている。

→まずは自宅でカンタンな血液検査を受けてみませんか。費用は無料です。
※3年以上健診を受診していない40歳以上の被扶養者の方が対象です。

目標値
2023年度特定健診受診率
80%
(被保険者90% 被扶養者50%)

実績値
2016年度特定健診受診率
72.2%
(被保険者82.1% 被扶養者35.9%)

●定期健診結果回収強化 被保険者

従業員の方は会社の定期健康診断と同時に特定健診を実施しています。
会社との連携を強化し、未回収データゼロを目指します。



取り組み③ たばこをやめたい方の卒煙をサポートします！

●病院での禁煙治療を費用補助 被保険者

たばこをやめたいけれどなかなか禁煙が続かないという方は、ぜひ病院での禁煙治療をご検討ください。

禁煙達成と認められた方には自己負担額を全額キャッシュバックいたします。

2018年度よりのみ薬(チャンピックス等)を使った治療も対象となりました！

※保険適用の治療に限ります。必ず病院でご確認ください。

自力での禁煙に比べ
禁煙治療での
成功率は
3~4倍！

●らくらく禁煙コンテストも参加者募集中 被保険者

参加費無料！ 通信制の6週間の禁煙プログラムにチャレンジしませんか？

専門知識を持った相談員による電話相談、サポートメール配信のほか、禁煙達成時には記念品を贈呈します。

第2期データヘルス計画の目標

- 短期目標** 適切な情報を必要な人に届ける仕掛けづくり。会社との協働を強化し健保の情報発信力を強める。
- 中期目標** 加入者の健康意識を増進し、自主的に保健事業に参加してもらえるよう誘導する。
- 長期目標** 加入者、会社、健保が健康の維持・管理に関して協働しながら主体的に取り組む集団となる。

健診を受けていないご家族はいませんか?

ご家族（被扶養者）のみなさん、今年の健診はもう申し込みましたか?

もし、健診を受けていないご家族がいたら「今年の健診は?」と背中を押してください。

年1回、健保組合の健診を受けましょう!

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですよね。しかし健診を受けないまましていると、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンスを見逃さないようにしましょう。

平均寿命と健康寿命との差が女性は12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で男性8.84年、女性12.35年もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）などがその主な原因になっています。

不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

●平均寿命と健康寿命の差（平成28年）



出典：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料



健さん
40代 男性

美保さん
40代 女性

健保組合の補助があつておトクです!

健保組合が費用を補助してくれるんだって

それはおトクね!

健診、受けようかな

もし、自分で健診を受けようとしたら、数千円〜数万円を自分で負担しなければなりません。健保組合の健診なら、補助が受けられておトクに受診できます。当健保組合では、とくにご家族（被扶養者）の健診の受診率向上に力を入れています。健保組合に加入しているメリットをぜひ活用してください。



よくある勘違い

自治体の「がん検診」を受けたから、 健保組合の健診は受けない

自治体のがん検診は、がんの有無を調べます。健保組合の健診（40歳以上対象の特定健診）は、血糖値やコレステロール、肝機能など、全身の状態を調べることができます。がん検診と健保組合の健診の両方を受けましょう。



定期的に病院にかかっているから、 健保組合の健診は受けない

通院先の病院では、受診している病気にしかかわる部分はみえています。全身の状態を検査できていません。定期通院されている方も、年に1回は健保組合の健診を受けて、生活習慣病の予防にお役立てください。

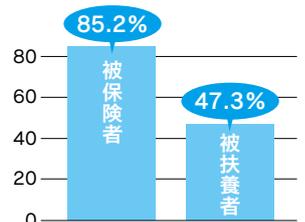


全国の健保組合で ご家族（被扶養者）の 健診受診率が 低くなっています

全健保組合平均で、被扶養者の特定健診受診率は47.3%、半分以上の方が健診を受けていません。

「あのとき健診を受けていれば…」と後悔しないように、年1回の健診を習慣にしてください。

●特定健診の受診率 (平成27年度)



出典：平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

当健保組合の健診、受付を開始しました！

健診対象の方にはご案内を発送しております。ぜひこの機会にお申し込みください。

加入したばかりでのご案内がお手元に届いていない、またなくしてしまった場合は、健保ホームページにご案内を載せてありますので、ご活用ください。

●対象者

- ・日立物流健保組合加入の配偶者（配偶者健診）
- ・40歳以上の被扶養者（家族健診）

●費用

- ・基本検査は無料です。
- ・オプション検査は下記の自己負担割合でご利用いただけます。



<http://www.hbkenpo.or.jp/>

基本検査	無料 (全額健保負担)	身長・体重・腹囲・血圧・聴力・視力・胸部X線・尿検査・血液検査・心電図
オプション検査	3割自己負担 (7割健保負担)	乳がん検査・子宮頸がん検査・胃がん検査
	全額自己負担	胃部X線検査・腹部エコー検査・前立腺がん検査・骨密度検査

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いたします。

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）の人数も影響します。

資格のない被扶養者をそのままにしておくと、その分だけ給付費や拠出金が増え、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)未滿かつ
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30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(29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(30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(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。

家族の扶養手続き、忘れていませんか？

例年、手続きを忘れておられる方が多くいらっしゃいます。

ご家族が就職され、他健保組合に加入されたときは、必ず扶養消滅手続きをお願いします。



※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29年度決算がまとまりました

去る6月18日に開催された、第130回健保組合会で承認されました。

適用	区 分	28年度決算	29年度決算	増減
	平均被保険者数	19,152人	19,408人	256人
	平均被扶養者数	13,636人	13,328人	▲308人
	平均標準報酬月額	306,669円	307,184円	515円
保険料率	102.0/1000	102.0/1000	—	

(単位：千円)

収入	科 目	28年度決算額	29年度決算額	増減
	保険料	8,477,435	8,685,287	207,852
	国庫負担金	2,828	2,676	▲152
	調整保険料	109,440	103,396	▲6,044
	財政調整事業交付金	102,822	81,555	▲21,267
	その他の収入	57,843	87,692	29,849
	繰入金	208,564	21,526	▲187,038
	収入合計①	8,958,932	8,982,132	23,200
経常収入合計③	8,527,310	8,734,559	207,248	

収入全体の約96.7%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、前年度に比べて2億785万円増加しました。

(単位：千円)

支出	科 目	28年度決算額	29年度決算額	増減
	事務費	83,240	86,429	3,190
	保険給付費	4,045,916	4,279,412	233,496
	〔法定給付費〕	〔3,978,711〕	〔4,207,001〕	〔228,289〕
	〔後期高齢者納付金〕	〔67,204〕	〔72,411〕	〔5,207〕
	〔前期高齢者納付金〕	〔4,101,195〕	〔3,684,913〕	〔▲416,282〕
	〔後期高齢者支援金〕	〔2,145,513〕	〔1,729,781〕	〔▲415,732〕
	〔病床転換支援金〕	〔1,833,723〕	〔1,852,526〕	〔18,803〕
	〔退職者給付拠出金〕	〔10〕	〔11〕	〔0〕
	〔老人保健拠出金〕	〔121,925〕	〔102,580〕	〔▲19,344〕
	〔保健事業費〕	〔24〕	〔15〕	〔▲9〕
	財政調整事業拠出金	205,590	218,898	13,308
	連合会費・還付金・その他	109,437	103,397	▲6,041
	支出合計②	3,711	4,346	635
経常支出合計④	8,549,089	8,377,395	▲171,695	
収支差引額(①-②)	8,439,652	8,273,998	▲165,654	
経常収支差引額(③-④)	409,843	604,737	194,894	
経常収支差引額(③-④)	87,659	460,560	372,902	

皆さんの医療費にあたる保険給付費支出が、前年度に比べて2億3,350万円も増えてしまいました。「入院を伴う診療費の増加」「患者1人あたり医療費の増加」「生活習慣病の患者数増加」など、なにより皆さんの健康にとって、また健保の財政にも、好ましくない状況となっています。

適用	区 分	28年度決算	29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	11,610人	12,022人	412人
	介護保険第2号被保険者である被扶養者数	3,143人	3,104人	▲39人
	特定被保険者数	326人	309人	▲17人
	平均標準報酬月額	321,732円	321,782円	50円
介護保険料率	17.0/1000	17.0/1000	—	

(単位：千円)

収入	科 目	28年度決算	29年度決算	増減
	介護保険料	949,919	990,297	40,378
	準備金繰入	77,110	0	▲77,110
	雑収入	38	11,788	11,750
合計	1,027,067	1,002,085	▲24,982	

(単位：千円)

支出	科 目	28年度決算	29年度決算	増減
	介護保険納付金	1,026,968	990,015	▲36,953
	合計	1,026,968	990,015	▲36,953
収支差引額	100	12,070	11,971	

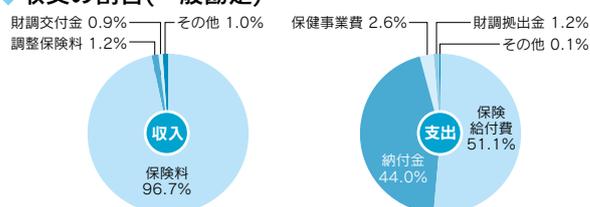
◆決算残金処分内訳

(単位：千円)

区 分	一般勘定	介護勘定
準備金	—	12,070
別途積立金	604,737	—
合計	604,737	12,070

健やかで充実した毎を送るために、健康診断は必ず受診し、疾病の早期発見・早期治療によって、医療費の節減にご協力くださるようお願いいたします！

◆収支の割合(一般勘定)





一ノ関駅から岩手県交通
 厳美渓線のバスで約
 20分

いちのせき観光 NAVI
 いち旅！

☎ 0191-23-2350
<http://www.ichitabi.jp/>



げんびけい 厳美渓 絶景探訪ウォーク

古くから景勝地として親しまれる厳美渓。悠久の時の中で形づくられ複雑に入り組む岩と、荒々しく水しぶきをあげる溪流は、圧倒的な迫力で人々を魅了する。磐井川の中流に位置する厳美渓とその周辺を散策するコースを中心に、一関に来たら訪れたいスポットをご紹介します。



一関市博物館

展示や体験学習の開催を通じ、地域の歴史・文化を次世代へ継承している。

※ 一般300円、高校・大学生200円、中学生以下無料

休 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（2018年12月17日～2019年1月3日）

🕒 9:00～17:00 ※入館は閉館30分前まで ☎ 0191-29-3180

一ノ関駅からバスに揺られて約20分。厳美渓は、栗駒山を水源として一関市内へと流れる磐井川の中流にある渓谷だ。

まずはじめに一関市博物館へ行き、一関の歴史や地域にゆかりのある先人たちの偉業について学ぼう。次に道の駅「厳美渓」で地元農産物や工芸品を見たら、下流に位置する吊り橋の御覽場橋へ。上流とは対照的なゆつたりとした溪流のせせらぎに耳を傾けてみよう。

次に向かうのは、郭公屋の「空飛ぶだんご」が見られる厳美公園。荒々しく流れる厳美渓をさきみ、おだんごが対岸の店からロープをつたってやってくる光景は、ここでしか見ることができない。

天工橋を渡って磐井川に沿って道を歩き、上流にある長者滝橋を渡ってしばらくすると、日帰り入浴ができる厳美温泉いづくし園が見えてくる。ふらつと気軽に立ち寄れて、疲れを癒やせる温泉である。

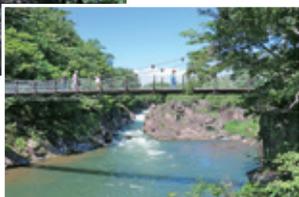
一関に来たら寄りたいたいもう一つの絶景が猊鼻渓。岩手県の母なる川、北上川支流の砂鉄川が石灰岩を浸食してできた約2kmにわたる渓谷だ。約90分の舟下りに乗れば、日常を忘れてゆつたりとした時間を味わえる。

一ノ関駅へ戻ってきたら、世嬉の一酒造に立ち寄ろう。一関の郷土料理を楽しめるほか、生詰酒にオリジナルラベルを巻いて購入することもできる。蔵元ならではのお酒や食品、酒器をお土産に、帰路につこう。



御覽場橋

厳美渓の下流にある吊り橋。ここから見えるのは、天工橋から望む厳美渓よりも水流の穏やかな景色である。





約4km 約1時間

郭公屋

厳美溪名物といえば、郭公屋の「空飛ぶだんご」。岩場にあるかこにお金を入れて木槌を鳴らすと、対岸のお店からだんごが運ばれてくるユニークなしくみ。もちろん店内で溪流を眺めながらいただくこともできる。

🕒 9:00 ~ 16:00 📞 無休 ※冬季休業
☎ 0191-29-2031



あんこ、ごま、みたらしの3本と、お茶のセット
(空飛ぶだんごは400円、店内では350円)

厳美溪温泉 いくし園



芝生と竹林に囲まれた閑静な宿。宿泊はもちろん日帰り入浴ができ、御影石づくりの広い大浴場と檜づくりの露天風呂は、歩き疲れた観光客を癒やしてくれる。

(日帰り入浴)
🕒 11:00 ~ 16:00
📞 無休
👤 大人 800円、子ども 600円 (タオルつき)
☎ 0191-29-2101

ちょっと寄り道



🕒 9:00 ~ 18:00
📞 年末年始
☎ 0191-21-1144



大吟醸、純米吟醸をはじめ、蔵元ならではの商品が揃う。



祝鼻溪

川岸には高さ100メートル超の断崖絶壁がそびえたち、日本百景のひとつに数えられている。船頭が棹一本で舟を操る舟下りでは、深山幽谷に響き渡る船頭の唄「げいび追分」が名物。

川辺で味わいたいのが、鮎の塩焼き



ひと足 のぼす

石と賢治のミュージアム

「石っこ賢さん」と呼ばれるほど石が好きだったという童話作家・宮沢賢治の、心と生き方に触れられる。

🕒 9:00 ~ 17:00
📞 月曜日 (休日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始
👤 大人 300円、高校・大学生 200円、中学生以下無料
☎ 0191-47-3655



世嬉の一酒造 蔵元レストラン せきのいち

大正7年創業の造り酒屋が運営するレストラン。もちをはじめとする、地元の食材を使用した一関の郷土料理が味わえる。



もちフォンデュ
白ワインの代わりに日本酒を使用するチーズフォンデュ。
🕒 [ランチ] 11:00 ~ 14:00
[ディナー] 17:00 ~ 21:00 (LO20:00)
📞 火曜日 ☎ 0191-21-1144
※ディナーは2週間前までに要予約。

酒の直売所 せきの市



大吟醸、純米吟醸をはじめ、蔵元ならではの商品が揃う。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



運動習慣を
続けるための
ヒント

こんな失敗していませんか？

● ジョギングを始めたAさん

40代
男性

—何気なく乗った体重計で、20代の頃より10kgも増加していることに気づいたAさん。慌てて毎日ジョギングをすることにしました。すると、思いのほか体重がどんどん減少していきます。しかし、あともう少して目標体重の半分を達成…というところで距離を伸ばした結果、ひざを痛めてしまいました…。



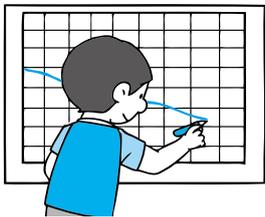
「けが」は、継続の最大の敵。
「まだできる」で、やめておく

せっかく運動でダイエットの効果が上がっても、けがをしてしまうと、運動できない期間が続いてしまいます。運動を習慣化するためには、無理をしないことがとても大切です。「まだできる」でやめ、体へ大きな負担をかけないようにしましょう。

オーバーワーク・オーバーペースは、“けが”のもと！

けがをすると、回復するまでの期間、運動はできません。この期間が長くなればなるほど、運動自体をやめてしまうケースが多くなります。そのため、けがをしないことを最優先に運動を継続していくことが大切です。

短期間で結果を求めたり、自分の体力を過信すると、オーバーワーク・オーバーペースになりがちです。順調に見えているときこそ、注意する必要があります。「まだできる」と思ったときにやめておくことが、安全な運動習慣につながります。



無理のない減量ペースは
1カ月間に0.5～1.0kg

けがを防ぐ
ポイントを
忘れずに！



ウォーミングアップと
クーリングダウンを忘れずに



昔のイメージで
ハードなスポーツを始めない



動きやすい服装や
運動に適した靴を用意する



体調が悪いときは
無理をしない

足腰に不安がある人は、 水中ウォーキングがおすすめです

足腰に不安がある人は、水中ウォーキングやエアロバイクなどの体重の負荷が下肢にかかりすぎない運動から取り組むことをおすすめします。手軽にできる有酸素運動

として始めやすいウォーキングですが、足腰を痛めている場合は状態を悪化させたり、体重が重い場合はけがをするリスクがあることに注意しましょう。

整骨院・接骨院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が誤った請求につながります！



↓
負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、何をしてけがをしたのか、正確に伝えましょう。

↓
長期間かかって症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3カ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、病院の受診を。

↓
健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておく、スムーズな照会につながります。



~たとえば、こんなときは健康保険は使えません~ 全額自己負担となりますので、ご注意ください



この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

「負傷原因」を伝えていただけますか？

整骨院・接骨院で、誤って健康保険を使わないために...

整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、ねんざ、打撲、肉離れ、骨折[※]、脱臼[※]に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険を使うかどうかを確認したうえでかかるとよいでしょう。

※応急手当以外は医師の同意が必要です。

あじのソテー フレッシュトマトソース添え

低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ

材料 (2人分)

なす	1本 (100g)
ズッキーニ	1/3本 (40g)
ミニトマト	6個 (90g)
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
(A) バジル (粉)	少々
酢	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 1
あじ (3枚おろし)	2尾分
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1/2

作り方

- ①なすを縦4等分に切る。ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトを縦4等分に切る。
- ②ボウルにミニトマトを入れてフォークの背で軽くつぶし、(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③あじに軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、③のあじを入れて2分ほど焼いたら裏返し、なすとズッキーニを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、あじ、野菜を器に盛り付け、②のソースを添える。



1人分
176kcal
塩分 1.2g

注目食材

あじ



不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含んでいます。これらには血中の中性脂肪の低下や、血栓ができるのを防ぐ働きがあります。アミノ酸の一種であるタウリンも含み、肝臓の機能を高める効果や血中コレステロールの分解を促す効果も期待できます。

時短ポイント



ソースは、ミニトマトを軽くつぶして、材料を混ぜ合わせるだけ。加熱調理をしない分、調理時間を短縮できます。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理



●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)

ひじきと枝豆のサラダ



1人分
57kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 5g
枝豆 (さや入り・ゆでたもの)…………… 50g (正味 25g)
にんじん…………… 1/5 本 (30g)

(A) 梅干し…………… 1 個 (10g)
砂糖…………… 小さじ 1
酢…………… 小さじ 2
ごま油…………… 小さじ 1



梅干しはペースト状になった市販品を使ってもよい。
水戻し不要の生ひじきやドライパックのものを使う場合は約 40g 使用します。

注目食材 枝豆

大豆のさやが青いうちに収穫したもの。大豆同様、食物繊維が豊富に含まれ、水溶性食物繊維には余分なコレステロールを排出する働きがあります。大豆には少ないβ-カロテンやビタミンCも含まれます。



作り方

〈下準備〉乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。

①枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。

②ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。

③②のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

アボカドとキウイフルーツのヨーグルトスムージー

材料 (2人分)

キウイフルーツ… 1 個 (100g)
アボカド…………… 小 1/2 個 (50g)
ヨーグルト…………… 100g
ミントの葉…………… 適量

注目食材 アボカド

食物繊維が豊富な果物。水溶性食物繊維も含まれるので、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。栄養価が高く、オレイン酸などの不飽和脂肪酸、ビタミンEやビタミンB群、カリウムなども豊富に含まれます。



作り方

①キウイフルーツ、アボカドはそれぞれ皮をむく。飾り用にキウイフルーツのいちよう切り、アボカドの半月切りを少量作り、残りをざく切りにする。

②ボウルに飾り用以外の①とヨーグルトを合わせて、ハンディミキサーでなめらかになるまで攪拌する。

③器に注ぎ、飾り用のキウイフルーツとアボカド、ミントの葉を飾る。



1人分
104kcal
塩分 0.1g



ハンディミキサーがない場合はミキサーでもよい。

Column

コレステロール値 (LDL) や中性脂肪値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

バターや肉類など動物性脂肪に多い飽和脂肪酸の摂りすぎは、LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を増加させるので、気をつけましょう。植物油や青魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸との摂取バランスが大切です。また、レバーなどの内臓や魚卵など、コレステロールの

多い食品も控えめに。

一方、おすすめなのが食物繊維。とくに、血中コレステロールを下げる効果がある水溶性食物繊維は、海藻、きのこ、野菜、果物、豆類などに含まれています。いろいろな食材を食事の中に取り入れましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

あじやさば、さんまなどの青魚には不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれています。これらの魚の焼き物や煮物のほか、手軽に食べられるさばの水煮缶などもおすすめです。食物繊維を摂るためにサラダを選ぶときは、野菜だけでなく

海藻や豆が入ったサラダを選ぶとよいでしょう。また、もずく酢やめかぶを1品追加したり、みそ汁を具たくさんするのもおすすめです。即席みそ汁に、カットわかめを追加するだけでも、食物繊維の摂取量アップにつながります。

睡眠不足

心身の疲労を回復させてくれる大切な睡眠。「疲れているはずなのになかなか眠れない…」ということはありますか？ 生活の中のちょっとした癖が睡眠不足の原因になっているかもしれません。

寝る直前まで テレビやスマホを見ている

テレビやスマホに熱中すると目がさえてなかなか眠りに入れません。必要がないときは、寝る直前の使用を控えてみて。



運動不足

定期的な運動は入眠を促進し、中途覚醒を減らします。眠りと目覚めのメリハリをつけることが重要。



休日の起床時間が遅い

平日の睡眠不足をとりかえそうとして休日の起床時間が遅くなると、休み明けの生活リズムが乱れます。できるかぎり普段から同じ就寝・起床時間を心がけて。



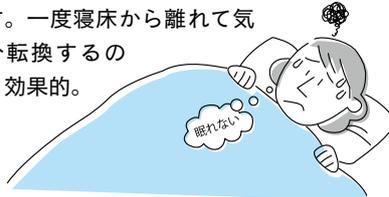
夜遅くにお酒を飲む

アルコールは一時的に入眠を促進しますが、睡眠が浅くなり熟睡できません。飲み会や晩酌はほどほどに。



「早く寝なきゃ」と 思ってしまう

睡眠不足が続くと「今晚は眠れるだろうか」と緊張し、さらに眠れなくなります。一度寝床から離れて気分転換するのも効果的。



改善されず困ったときは 医師に相談を

睡眠不足は生活習慣病や心の病気にもつながります。睡眠不足が続き、日常生活や仕事に影響が出ていると感じたら、早めにかかりつけ医などに相談してください。

Health Information

どちらを
選ぶ？ A OR B

夏バテ予防編 原 小枝 (管理栄養士)



A やっぱり
夏は辛いもの!
豚キムチ

VS

B さっぱりで
食べやすい!
そうめん



毎日暑くて、家族も食欲がなさそう
だわ。今日のメニューはどうしよう？
冷蔵庫の残り物を使いたいから、豚キ
ムチにしようかな？

主婦・
ナツコさん

それとも手軽にできてヘルシーだし、さっぱりして
たくさん食べやすいそうめ
んにしようかな？

今日のメニューは

A

「豚キムチ」
にするわ！

バランスよくしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう

夏は食欲もなくなりやすく、誤った食事選びで夏バテの悪循環に陥りがちです。とくに冷たいものをたくさん摂る機会が多く、胃が疲れて消化機能も低下しています。

そうめんは冷たくさっぱりして食べやすいですが、主なエネルギー源として糖質ばかりを摂りがちなメニューです。たくさん食べることも大事ですが、バランスが偏っていると代謝が上がらず、胃もたれや夏バテを簡単に招きます。

豚キムチのキムチには食欲を増進させるカプサイシンが含まれ、豚肉のビタミンB₁には糖質をエネルギーに変えて疲労回復を促す働きがあるので、夏にぴったりのメニューですね。たまねぎやんにくを加えれば、ビタミンB₁の吸収を高めるアリシンが含まれるので、より効果的です。

そうめんも、ゆでた豚肉や鶏肉などのたんぱく源や、薬味にねぎやきゅうりなどの野菜を加えると、全体の栄養バランスがよくなりますよ。



たばこクイズ



左の絵と関連のある
右の説明文を
線で結べますか？



「毎月22日は『禁煙の日』。スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！」
(禁煙推進学術ネットワーク)



「吸わない人には、吸わせない。神奈川からなくそう、受動喫煙」
「スモークフリー」
「スワンゾウ」 (神奈川県)



「すいたくないポウヤ」
(ファイザー(株)、後援団体：禁煙推進学術ネットワーク)



「受動喫煙のない社会を目指して」
(厚生労働省)

神奈川県受動喫煙防止条例
キャンペーンロゴマーク

受動喫煙対策が進められています

みなさんは、左のマークなどを見かけたことがありますか？ さまざまな研究によつてたばこの害の大きさが明らかになり、禁煙や受動喫煙防止を呼びかける動きが活発になっています。そこで、望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法が改正される予定です。この改正は、受動喫煙による健康影響が大きい子どもや病気のある人に、とくに配慮された内容となっており、学校、病院、行政機関などでは敷地内禁煙となります*。国に先がけ、地方自治体でも、条例を定めて独自の受動喫煙防止対策を推進しているところもあります。

*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができます。

喫煙後の呼気からたばこ臭さが消えるまでに45分もかかるという報告もある。受動喫煙防止を徹底するには、やはり禁煙が大事じゃな。



Health Information

公告

任期満了に伴い、組合会互選議員の改選が行われました。立候補者が議員定数を超えなかったため、無投票当選となりました。

1. 第19期組合会議員 (任期は2018年4月17日より2021年4月16日まで)

選定側議員			互選側議員		
	氏名	所属		氏名	所属
理事長	萩原 靖	(株)日立物流	理事	松江 知也	(株)日立物流
常務理事	瀬辺 隆喜	(株)日立物流	理事	小澤 和仁	(株)日立物流
理事	小花 裕之	(株)日立物流首都圏	理事	小林 直正	(株)日立物流首都圏
監事	森脇 浩司	(株)日立物流	監事	砂田 友昭	(株)日立物流
議員	阿賀 祐策	(株)日立物流	議員	滝 和志	(株)日立物流
議員	福澤 俊英	(株)日立物流関東	議員	坂巻 幸司	(株)日立物流関東
議員	峯島 健寿	(株)日立物流東日本	議員	鈴木 健二	(株)日立物流東日本
議員	古田 浩和	(株)日立物流西日本	議員	吉田 実加	(株)日立物流西日本
議員	酒向 光則	(株)日立物流中部	議員	田中 勇輝	(株)日立物流中部
議員	田中 隆	(株)日立物流南関東	議員	牛腸 吉浩	(株)日立物流南関東

カヌースラローム



テクニックを駆使して
溪流と格闘する
約90秒の勝負

リオ五輪銅メダリスト
羽根田卓也選手



カナディアン女子
三島廉選手



カナディアン男子
佐々木将汰選手

カナディアン

片方だけに
水かきがあるパドルで漕ぐ

変化に富んだ激流コースで、吊るされたゲートを通る技術とタイムを競う「カヌースラローム」。2016年リオデジャネイロ五輪で羽根田卓也選手が銅メダルを獲得し、東京五輪でも日本人の活躍が注目される競技です。

カヤック

両方に水かきがある
パドルで漕ぐ

正確なボート操作と
パドルなパドル操作と
見ている選手が
わかる



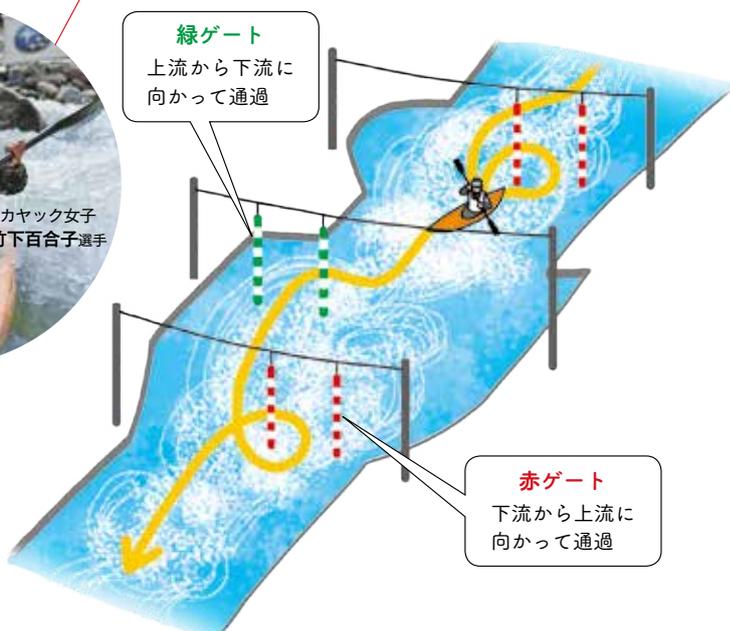
カヤック男子
足立和也選手



カヤック女子
竹下百合子選手

全長約 200 ~ 400m のコースに設けられた 25 個のゲートを番号順に通過しながらゴールまでのタイムを競います。

- 決められた方向にゲートを通らない場合やまったく通らない場合は + 50 秒、ゲートのポールに接触した場合は + 2 秒を、スタートからゴールまでのタイムに加算。総タイムが短い選手が上位となります。



協力：公益社団法人 日本カヌー連盟