

神戸

NO.112

貿易けんぽ

2013 春

ご家庭にお持ち帰り、ご家族でお読みください。



生駒高原 (宮崎県)

神戸貿易健康保険組合

平成25年度 収入支出予算のあらまし

当健康保険組合の平成25年度予算が、先の組合会で可決・承認されましたので、概要をご報告します。

一般勘定（健康保険）

〈収入〉

経済の低迷による保険料収入の伸び悩み、高齢社会の進展に伴う医療費の増加、高齢者医療制度への納付金・支援金の過重な負担などで健保組合の財政は危機的な状況にあります。当健保組合では、別途積立金の取り崩しや付加給付の廃止などで対応してきましたが、健保組合を円滑に運営させるために、やむを得ず保険料率の改定を実施します。

その結果、主たる収入源である保険料収入は15億5,436万5千円で、前年度より約3億1,380万円増加しています。これは保険料率の改定に加えて新規事業所編入による被保険者数の増加が主たる要因となっています。

その他、前年度の繰越金や別途積立金からの繰入金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額は17億7,826万6千円を見込んでおり、単年度での収入（経常収入）では15億7,822万6千円を見込んでいます。

〈支出〉

皆さんの医療費や給付金などに充てる保険給付費は9億600万7千円で、前年度より約7,120万

円増加していますが、これは被保険者数の増加に伴うもので、一人当たりの保険給付費では、減少しています。

組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への支援金・納付金については6億5,013万4千円となり、前年度より約9,700万円増加しています。特に後期高齢者医療制度への支援金が大幅に増加しています。

また、皆さんの健康づくりをサポートする保健事業は7,421万円で、事業内容の効率化を図り、前年度より367万円の節減を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は17億7,826万6千円を見込んでおり、単年度での支出（経常支出）では17億1,532万4千円を見込んでいます。

〈収支〉

経常収支では1億3,709万8千円の赤字を見込んでおり、別途積立金・退職積立金から1億6,100万円を繰り入れての厳しい予算編成となっています。

介護勘定（介護保険）

予算総額については、前年度実績などより推定し

予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,560人
- 被扶養者数 3,230人
- 平均年齢 42.14歳
- 平均標準報酬月額 346,000円
- 一般保険料率（調整保険料率を含む） 93/1000
（事業主48/1000 被保険者45/1000）
- 介護保険料率 14/1000
（事業主7/1000 被保険者7/1000）



て年間保険料額を算出、繰越金などを計上して1億5,222万1千円を見込んでいます。

全国の健保組合の平成23年度決算見込みによると、経常収支で約3,500億円の赤字となっており、平成20年度の高齢者医療制度創設以来4年連続で3,000億円を超える赤字を計上し、その累積赤字額は約1兆6,000億円に達しています。また、赤字組合の割合は約8割、保険料率を引き上げた健保組合の割合は約4割という大変厳しい決算状況です。

当健保組合では、平成25年度は適正な水準の収入が確保できる料率に改定して予算編成することができました。引き続き支出の節減等に努めて、財政の安定と円滑な事業運営に心がけてまいります。皆さんも日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、医療費の削減にご協力をお願いします。

INFORMATION

健康保険料率が改定されます

旧 83/1000
(事業主45/1000・被保険者38/1000)



新 93/1000
(事業主48/1000・被保険者45/1000)

※平成25年3月分保険料(平成25年4月給与)から適用されます。

※任意継続被保険者の方は平成25年4月分保険料から適用されます。

介護保険料率は据え置きとなりました

介護保険料率は、行政当局から通知される当健保組合の介護給付費納付金に基づき、年度ごとに決定されます。その結果、本年度の介護保険料率は前年度と同じ14/1000になりました。

任意継続被保険者の平成25年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料の算定基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法に基づき、次のとおりとなります。

上限標準報酬月額 360,000円

(平成24年9月末における全被保険者の標準報酬月額の平均額)

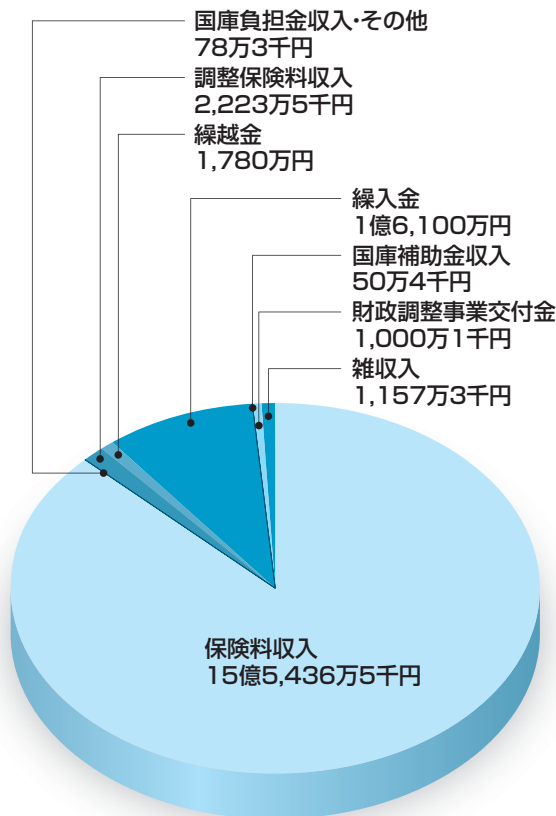
※退職時の報酬月額が360,000円を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

平成25年度収支予算概要

一般勘定 (健康保険)

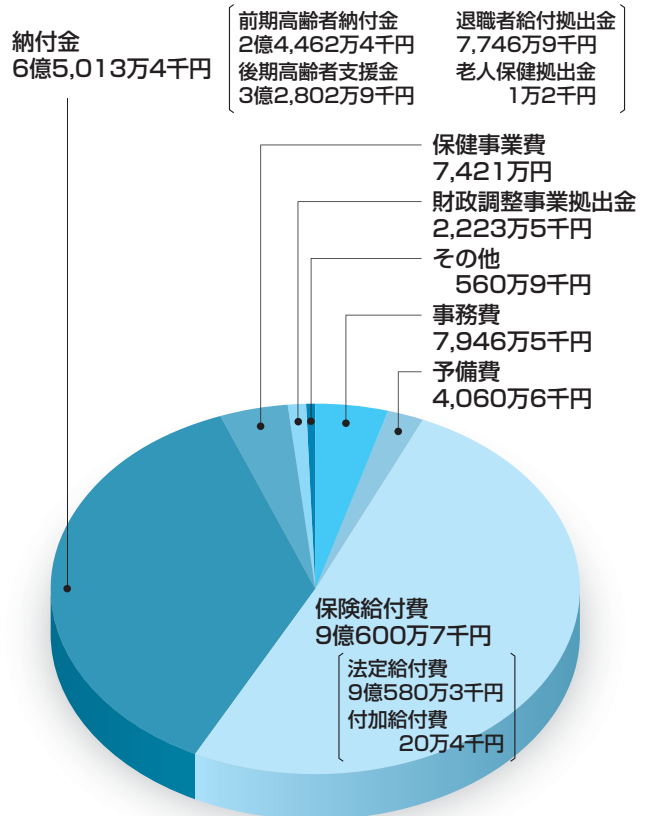
経常収入合計

15億7,822万6千円



経常支出合計

17億1,532万4千円



介護勘定 (介護保険)

収入

科目	予算額
介護保険料収入	1億4,466万8千円
繰越金	750万円
繰入金	1千円
雑収入	5万2千円
合計	1億5,222万1千円

支出

科目	予算額
介護納付金	1億5,181万8千円
介護保険料還付金	30万円
積立金	10万1千円
雑収入	2千円
合計	1億5,222万1千円



健康保険に加入していることを証明するのが「健康保険証」です。これを病院の窓口に出すと、医療費の自己負担が軽くなるんですよ。

病院の窓口に出す健康保険証時々家に忘れて困っタコ。これって何かしら？

お答えします。日本では、すべての労働者が健康保険に加入しています。健康保険は助け合いの制度で、病気やけがに備えて、あらかじめ加入者からお金を集めます。これが健康保険料です。

毎月、給料から引かれる「健康保険料」、結構高くてクマっちゃう。これって何だべあ？

もう少し詳しく、健康保険の役割としくみについて説明しましょう。

健康保険の大きな役割

健康保険では、事業主とみなさんから集めたお金(保険料)を、主に次の目的に使います。

病気やけがをしたときの **医療費** に

- 医療費の原則7割を給付
- 高額な医療費がかかったときは、一定額を超えた分を給付
- 病気やけがで会社を休んだときや出産したときなどに、手当金や一時金を給付



みなさんの **健康づくり** のための事業に

- 健康診査を実施
- 健康診査の結果、必要な人には生活習慣改善の指導を実施
- 健康づくりに役立つ情報を提供

*40～74歳を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

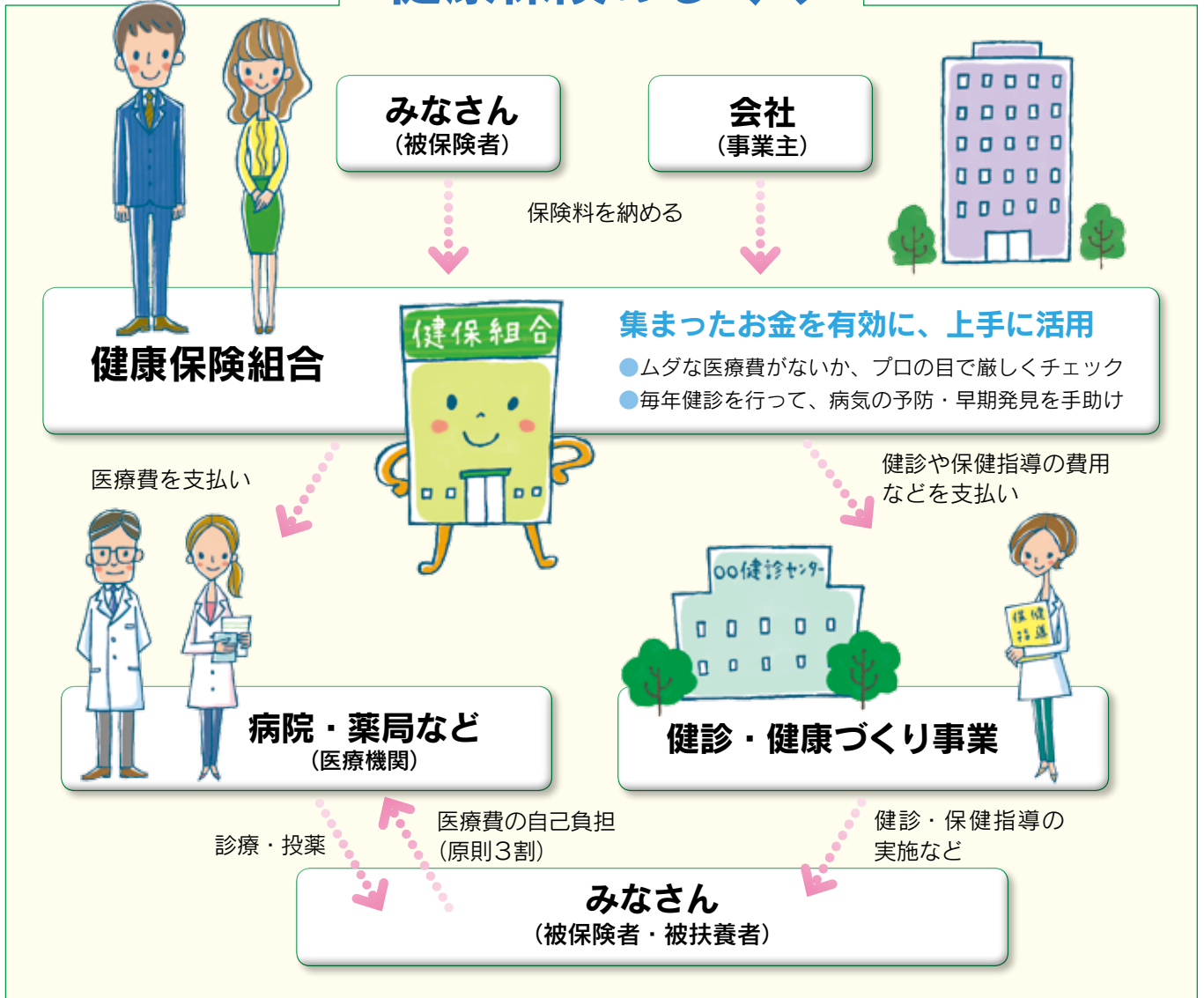
特定健康診査とはメタボ健診ともよばれるもので、メタボ予備群や該当者を見つけ出し、特定保健指導において生活習慣の改善を図ります。



わたしたちの
健康と安心を守る

健康保険の役割

健康保険のしくみ



もしも健康保険がなかったら？



なっとクマー！
わかつタコ！



どうですか、やっぱり健康保険の役割って大きいでしょう？



具合が悪くなっても病院に行かないかも。でも、もっと悪くなったりして。



暗い気持ちになるな。将来が不安で、安心して暮らせねえなあ。



困ってしまったら、どうでしょう？

そうです。病気やけがで医療費がたかさんかかってしまう人にとって、全額負担は大変ですね。健康な人でも、いつ病気やけがに見舞われるかわかりません。それに、たとえ自分が健康だったとしても、職場の仲間や友人が医療費負担のためにお金に困ってしまったら、どうでしょう？



でも、医療費の負担が10割になっちゃうのよね？



健康保険料の負担がなくなるなあ。



もしも健康保険がなかったら、みなさんの暮らしはどうなるでしょう？

年1回の健診で
健康寿命
UP!

今年も受けよう 特定健診

今年もメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導が始まります。体の状態を定期的にチェックするよい機会です。受けそびれることがないように、年に1回必ず受診しましょう。



● まず特定健診を受けます ●

【対象者】 40～74歳の被保険者と被扶養者
【必須項目】 1項目でも欠けると、特定健診を受けたことになりません。必須項目は必ず受診してください。

尿・腎機能	代謝系	肝機能	脂質	診察
<input checked="" type="checkbox"/> 尿たんぱく	<input checked="" type="checkbox"/> 尿糖 <input type="checkbox"/> ヘモグロビンA1c	<input checked="" type="checkbox"/> 空腹時血糖 <input type="checkbox"/> YIGT (YIGTP)	<input checked="" type="checkbox"/> AST (GOT) <input checked="" type="checkbox"/> ALT (GPT)	<input checked="" type="checkbox"/> 問診 <input checked="" type="checkbox"/> 身長 <input checked="" type="checkbox"/> 体重 <input checked="" type="checkbox"/> 肥満度 <input checked="" type="checkbox"/> 腹囲 <input checked="" type="checkbox"/> 身体診察 <input checked="" type="checkbox"/> 血圧 <input checked="" type="checkbox"/> 中性脂肪 <input checked="" type="checkbox"/> HDLコレステロール <input checked="" type="checkbox"/> LDLコレステロール

※医師の判断に基づき選択的に実施する項目：ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査



● 健診結果をもとに階層化 ●

【階層化のしかた】 内臓脂肪が蓄積し、リスクが重なっている人を抽出します。

内臓脂肪をチェック

- ① 腹囲が男性 85cm以上
女性 90cm以上
- ② BMI※が25以上

リスクの重なりをチェック

- ① 血糖が高い
- ② 血圧が高い
- ③ 脂質が基準外
- ④ 喫煙習慣がある



※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

● 対象となった人に特定保健指導を実施 ●

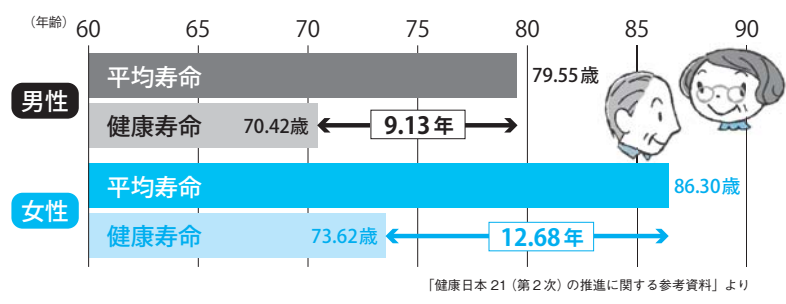
【特定保健指導の実施方法】 対象となった人には、当健保組合からご連絡します。保健師などプロのサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。

動機づけ支援	初回面接 + 6カ月後の評価	積極的支援	初回面接 + 3カ月以上の継続的支援 + 中間評価 + 6カ月後の評価
---------------	----------------	--------------	-------------------------------------

2013年度から「第2期」がスタート

特定健診・保健指導は、2008年度からスタートした国の事業です。2008～2012年度で「第1期」が終了し、2013年度からは「第2期」がスタートします。第2期では、ヘモグロビンA1cの表記が国際標準値に変わるなどの変更がありますが、基本的な流れは第1期と同じです。

● 平均寿命と健康寿命の差



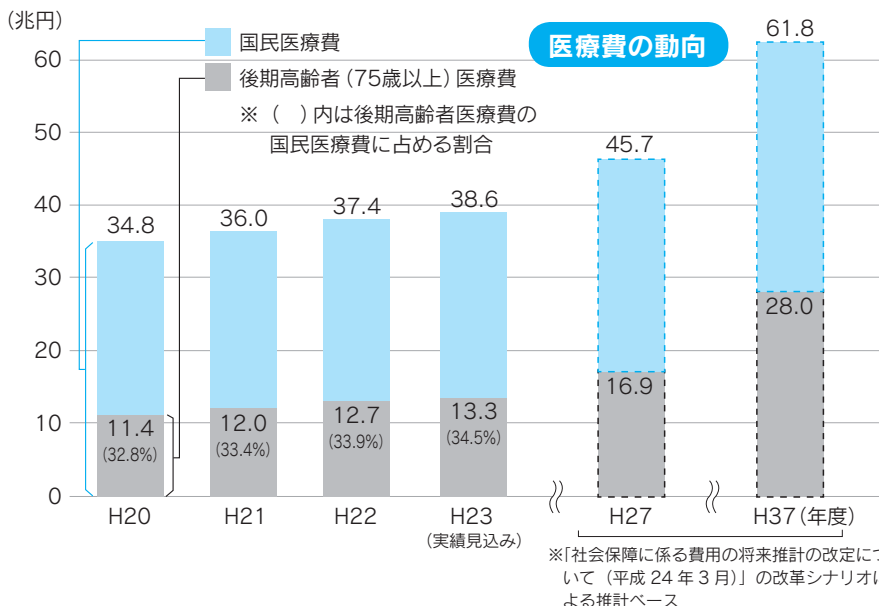
特定健診を活用して、「健康寿命」を延ばそう

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は、男性9・13年、女性12・68年もあることがわかっていきます。

この不健康な期間を短くするためには、生活習慣病を未然に防ぐことが大切です。年に1回の特定健診を上手に活用して、「元気で長生き」をめざしましょう。

健保組合の今後を左右する「国民会議」の議論に注目を!

今の高齢者医療制度が始まった平成20年度以降、健保財政は急激に悪化しています。財政悪化の主因である高齢者医療制度については、昨年8月の「社会保障・税一体改革関連法」の成立を受けて設置された「社会保障制度改革国民会議」で議論され、今年8月までに結論を得ることとなりました。



約 40兆円の国民医療費のうち、65歳以上の高齢者医療費は5割強を占めています。団塊の世代が75歳以上に達する平成37年には国民医療費は62兆円、そのうち65歳以上の医療費割合は6割強、75歳以上医療費割合では5割近くになると見込まれています。

増え続ける高齢者医療費に今のしくみはもたない

高齢者医療費は、その多くを健保組合等の医療保険が納める納付金によって支えられています。今後も増え続ける高齢者医療費を支える負担のしくみを今のままにしておくと、健保組合をはじめ各医療保険制度は早晚立ち行かなくなり、「国民皆保険制度」は維持できなくなってしまう。

高齢者医療費への納付金は年々増加し、健保組合平均では保険料収入の45%が納付金にあてられており、近々50%を超えるものと見られています。

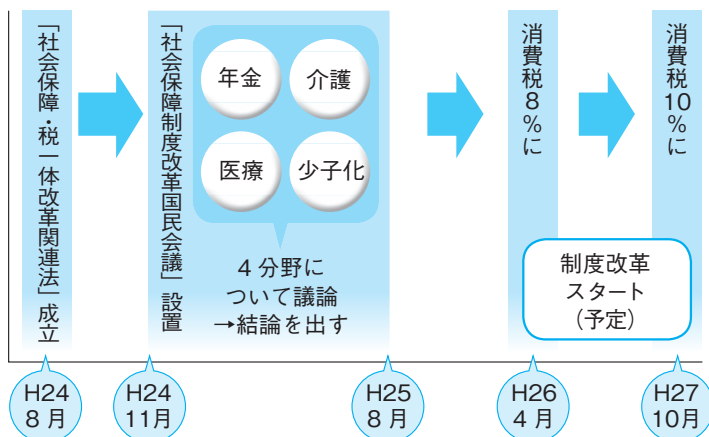
健保組合では、高齢者医療制度への納付金を捻出するため、積立金を取り崩し、保健事業を見直すなどの財政対策を続けていますが、現役世代の保険料に頼った納付金方式はすでに限界に達しています。

平成26年4月から消費税アップ、その財源で納付金の見直しを

「社会保障・税一体改革関連法」成立に際して大きな争点となったのが、消費税の引き上げです。現行の5%を平成26年4月に8%へ、27年10月に10%へ引き上げることになりました。引き上げ分のうち、1%程度(約2・7兆円)は子育て支援の充実をはじめとする「社会保障の充実」に、4%程度(約10・8兆円)を「社会保障の安定化」のための財源とされています。

政権を奪還した自民党は、昨年末の衆院選挙で「高齢者医療制度は現行制度を基本に、消費税を中心とした財源確保を

● 社会保障制度改革のスケジュール



前提に同制度への公費負担の増加を図り、国保、協会けんぽ、組合健保などの保険料率の上昇を抑制するなどにより、国民皆保険制度を守る」ことを公約に掲げました。

前期・後期など高齢者医療制度の枠組み自体をどうするのか、公費をどの程度投入し、納付金のしくみをどう見直すのか。こうした高齢者医療制度の見直しは、社会保障・税一体改革関連法に規定された「社会保障制度改革国民会議」で今年8月まで議論されます。保険料と税の負担のあり方を根本から議論してほしいものです。

西沢溪谷・新緑の中を 元気よくハイキング

(山梨県・山梨市)

森林セラピー基地に認定されている西沢溪谷。

遊歩道が溪谷沿いに整備され、広葉樹林の下、豪快に流れる水の音を耳にしながら歩くのは気持ちいい。いくつもの滝や変わった形の岩が眺められ、変化に富む景観は飽きることがない。さあ、目にまぶしい新緑の中を歩いてみよう。

西沢溪谷入口からスタート。鮮やかな広葉樹の緑に囲まれ、木漏れ日の美しさに思わず天を仰いで深呼吸。全身が一気にリラックスする。



二俣吊り橋を渡ると、本格的な山道になる。勾配の急な山道を登っていく。疲れたなと感じたら、河原に下りて一息つき、冷たい水で顔を洗ってリフレッシュするのがおススメ。

三重の滝を過ぎたあたりから、人面洞などさまざまな奇岩が出現する。じっと見ていると、いろんな形に見えてくるからおもしろい。

竜神の滝の先は、岩場がぬれて滑りやすくなっている。足元には気をつけよう。岩場を両手を使ってよじ登ることもあるが、変化に富んでいるからか、不思議と疲れを感じない。ハイキングのハイライトはなんとといっても、全長50mの



ACCESS

-  JR中央本線「山梨市駅」から車で約20分
-  中央自動車道「一宮御坂IC」または「勝沼IC」より約20分
関越自動車道「花園IC」より約150分

問い合わせ

山梨市観光協会
☎ 0553-22-1111
<http://www.yamanashishikankou.com/>

七ツ釜五段の滝

西沢溪谷最大の滝。日本の滝百選にも選ばれている。滝の落差およそ50m。見る位置によって、さまざまな表情をみせる滝だ。



森林セラピープログラムも おススメ

森林セラピーガイドといっしょに歩くセラピープログラムがあります。

- 1名 9,800円
- 2名 6,300円 (1名あたり)
- 3名以上 4,800円 (1名あたり)

※料金には森林セラピーガイド料、セラピー弁当、ストレスチェック、傷害保険料が含まれています。

電話：0553-22-1111

(山梨市役所観光課)

セラピー弁当

地元の食材を使用したお弁当。素朴な風味はまさに手作りの味。地元の旅館が持ち回りで作ってくれているのだそう。



コケの中を水が流れる音を聞く

岩に聴診器を当てると自然の生命の音が聞こえる。これはちょっと感動。ぜひ一度お試しあれ。

森林セラピー基地って？

人は森の中に入ると木々の緑や土のにおい、澄んだ空気などによってリラックスすることができます。この森林浴の効果を科学的に解明して、心身の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。西沢溪谷は2007年に森林セラピー基地として認定されています。

七ツ釜五段の滝。豪快な流れに思わず「おお〜!!」と言葉が出る。険しい山道を歩いて歩いてやっと出会えるこの景色に感動!! さらに登っていくと、大展望台。奥秩父の山々を遠く眺めながら、ほっと一息。
大展望台からの帰り道は、旧森林軌道の山道を下る。かつて木材搬出のためのトロツコが走っていた道が、遊歩道として整備された道だ。軌道の跡が道標。往路とはまた違った景色を眺めて歩くうちにゴール。
10kmの行程、気持ちよい汗をかくハイキングだ。



三重の滝

三段に流れ落ちるから三重の滝。滝見台から眺めるのがおすすめ。



二俣吊り橋

高さ 15 m、長さ 60 m の大きな吊り橋。橋下をのぞくと足がすくむ。高所恐怖症の方は前方だけを見て進んでいこう!? ここから「鶏冠山」の岩肌まではっきり見ることができる。

龍神の滝

青い滝壺が美しい。



岩肌は滑りやすいのでトレッキングシューズで歩こう。



湯ったり

岩下温泉旅館



岩下温泉旅館旧館にある混浴の内湯。源泉のまま、加温しないので 27 度の冷泉。日帰り利用も可能で、常連客も多い。男女別の内湯は加温されており、新館のお風呂もおすすめ。
電話：0553-22-2050
営業：9:30～20:00
休館日：月曜日
日帰り料金：大人 400 円
 小人 300 円
アクセス：石和温泉駅から車で約 10 分



根津記念館

東武鉄道を経営し、「鉄道王」と称された根津嘉一郎の実家を復元。
電話：0553-21-8250
開館：9:30～16:30
(受付 16:00 終了)
休館日：月曜日 (祝日の場合は翌日休)、年末年始
入館料：大人 300 円、高校生 200 円、小中学生 100 円
アクセス：山梨市駅から徒歩約 25 分・車で約 5 分

放光寺

早春から晩秋まで、広い境内でさまざまな花が目を楽しませてくれる。
電話：0553-32-3340
時間：9:00～16:30
拝観料：300 円 (抹茶またはコーヒー付 600 円)
アクセス：塩山駅から車で約 10 分



味わう



蔵元ごはん 1,700 円

酒蔵 権

養老酒造の 2 階のスペース、古民家を今風に改装したおしゃれなカフェ。酒の香りがするお酒のアイスは、ここでしか味わえない。
電話：0553-22-4047
ランチ：11:30～14:00
ディナー：18:00～22:00
※完全予約制 (電話で予約を)
アクセス：山梨市駅から車で約 10 分



恵林寺

四季折々に美しい姿を見せる庭園。国の名勝に指定されている。武田信玄を仰う菩提寺である。
電話：0553-33-3011
時間：8:30～16:30
拝観料：大人 300 円、小・中・高校生 100 円
アクセス：塩山駅から車で 10 分

恵林寺の鳴き廊下

歩くとキュッキュッと鳴る。素晴らしい技術に感激。素直に楽しい!! 観光客に大人気なものもずける。



高額療養費のルール

● 1か月ごとに計算します

月の1日から月末までの月単位で計算します（初診日から1か月という意味ではありません）。複数月にわたる場合は、別計算になります。

● 同じ医療機関で合算します（院外処方を含む）

同じ医療機関でも、入院と外来、内科と歯科はそれぞれ別々に計算します。また、複数の医療機関にかかった場合は、それぞれの保険診療の自己負担が21,000円以上であれば、高額療養費の対象として合算できます。

● 含めないものもあります

保険外の治療、入院時の差額ベッド代や食事の自己負担は除外します。

● 所得によって自己負担限度額が異なります

1カ月の自己負担限度額（70歳未満）

所得区分	自己負担限度額	4回目以降※
一般	80,100円+ (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円+ (医療費 - 500,000円) × 1%	83,400円
市町村民税非課税者	35,400円	24,600円

※直近12か月以内に3回以上高額療養費に該当した場合に適用される自己負担限度額です。

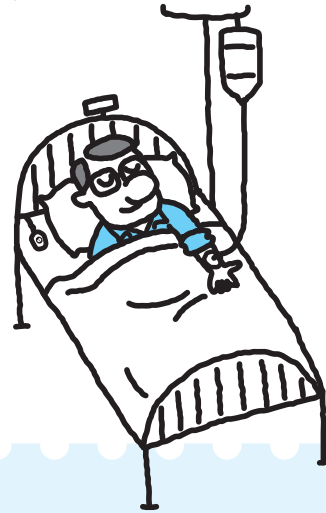
- 同じ世帯で同じ医療保険に加入する複数の人が、同じ月に自己負担21,000円を超えたときは、それらを合算して計算します。
- 70歳以上の方は、上表とは別に自己負担限度額が設けられています。

医療費の自己負担割合は通常3割*ですが、重い病気で入院したりすると、自己負担が高額になることがあります。このような場合、一定額（自己負担限度額）を超えた部分は、健保組合から支給される制度があります。これが「高額療養費制度」です。

※義務教育就学前は2割、70〜74歳は1割または3割（所得による）。

1カ月の自己負担が一定額を超えると、その分が健保組合から支給されます

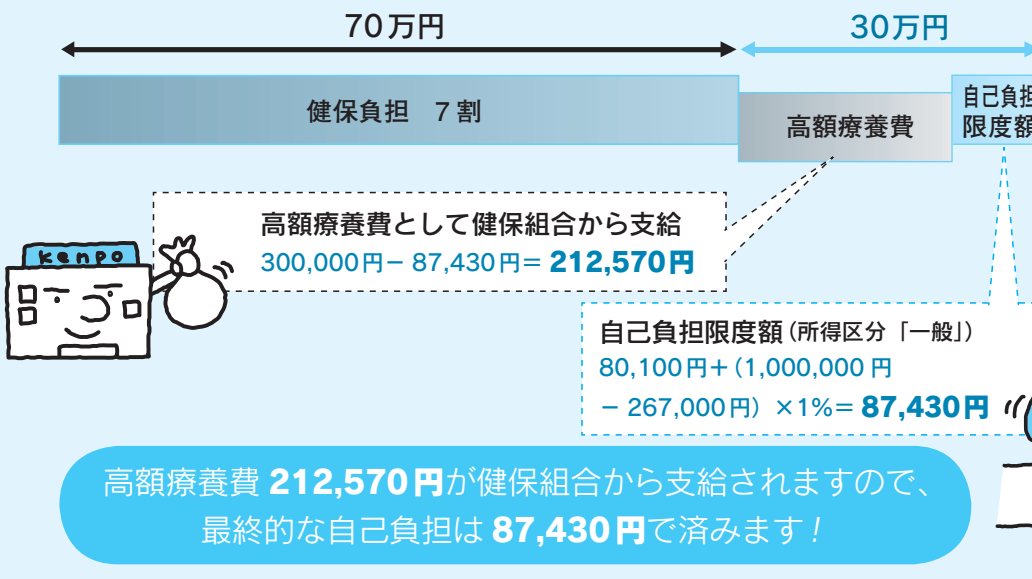
医療費が高額になったとき 安心の高額療養費制度



手術や長期入院の場合、医療費が高額になって払いきれないのでは？と心配になります。健康保険には、負担を軽減する「高額療養費制度」があるので安心です。

例 もし、

1カ月の医療費が **100万円** になったら…（自己負担3割の場合）



事前に「限度額適用認定証」を申請すると、窓口での支払いを軽減できます

「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までに抑えられます。立て替え負担をしないで済むので、入院や外来での医療費が高額になるときは、事前に健保組合に申請しておく安心です。



ジェネリック医薬品の効き目は 新薬と同等です

新薬の特許期間が切れた後につくられるジェネリック医薬品。新薬と同じ有効成分で同等の効き目があるのに、値段は断然お得! 「安いから効き目が劣るはず」なんて決めつけていませんか?

ジェネリックが安いのは、
効き目や安全性が
劣るからではありません!



新薬がジェネリックより高いのは、研究や開発に多くの時間や費用がかかっているからです。そのため新薬には特許期間があり、20〜25年間はひとつの製薬会社から販売され、値段も高く設定されます。

一方、ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。

効き目や安全性は
国から保証されています



ジェネリック医薬品は、薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品です。厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されています。

それでもジェネリックに変えるのが不安であれば、「お試し調剤」という面白い方で、処方された薬のうち1週間分だけなど、短期間ジェネリックを試すこともできます。お試し期間の後、残りの薬もジェネリックに変更するかを薬剤師と相談して決められます。

代表的な
高血圧の薬で比較

ジェネリックは
こんなに
安い!!

自己負担3割で、
1年間・1日1錠ずつ
服用した場合

●エナラプリルマレイン酸塩 10mg錠 (一般名)
新薬 15,592円 ジェネリック 1,346円

自己負担が
14,246円
減ります!

●ロサルタンカルリウム錠 100mg (一般名)
新薬 23,794円 ジェネリック 14,125円

自己負担が
9,669円
減ります!

* 薬価のみを単純計算して比較しています。また、ジェネリック医薬品は最も安価なもので計算しています (2012年12月現在)。



フィットケミカルで 免疫カアツプ



1人分/386kcal

塩分/2.1g

菜の花と豚肉の みそ炒め on サラダ

いつもの定番レシピとサラダを組み合わせれば、
野菜たっぷりベジメニューに変身！

●材料〈2人分〉

豚肉（コース）…… 200g
 塩……… 小さじ 1/3
 こしょう……… 少々
 酒……… 大さじ 1
 片栗粉……… 小さじ 2

 菜の花……… 1 束
 にんにく……… 1 片
 サラダ油……… 大さじ 1/2

A { みそ……… 大さじ 1
 みりん……… 大さじ 1
 しょうゆ……… 小さじ 1
 水……… 大さじ 1

グリーンレタス……… 2～3 枚
 トマト……… 1 個
 黒こしょう……… 適量

●作り方

- ①豚肉に塩、こしょうして酒をまぶす。
（肉が大きい場合は 2～3 等分に切る。）
- ②菜の花は 4～5cm の長さに切る。1% の
塩（分量外。1ℓの水に小さじ 2 の塩が
目安）を入れた湯で菜の花を茹で、水
気をしっかりとしぼっておく。
※茎部分から茹で、45 秒後に花部分を入れる。
30 秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。
- ③フライパンに薄切りの
にんにくとサラダ油を
入れ、弱火で炒める。
色が変わったらんに
くだけ取り出す。



油が少ないので写真のように
フライパンを傾けて炒める。

旬の野菜
菜の花
（イソチオシアネート）



菜の花にはイソチオシアネートと
呼ばれるフィットケミカルが豊富に
含まれています。スプラウト類や
大根などアブラナ科の野菜を食べ
たときにピリッとする辛味成分で、
コレステロール値改善、がん予防
が期待できるといわれています。

- ④油が残っているフライパンに片栗粉を
はいた①を入れ、中弱火で色が変わ
る程度に焼く。
- ⑤取り出しておいたにんにくと水気をし
ぼった菜の花を入れて炒め合わせ、事
前に混ぜた A を入れてサッと炒める。
- ⑥レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛
り、その上に⑤をのせる。黒こしょう
を振る。

調理の ポイント

- ・菜の花は、加熱しすぎると食感や風味などの素材のよさが損われます。
時間を計ってサッと茹でること。
- ・油は目分量ではなく計量スプーンで量りましょう。エネルギーを抑えら
れるだけでなく、しつこくない味付けに仕上がります。
- ・豚肉は下味をつけて片栗粉をはたくことでみそが全体になじみます。



カラフルカプレーゼ

トマトとチーズのカプレーゼに緑の野菜をプラスして
カラフル&栄養豊富に

●材料〈2人分〉

- ミニトマト (赤) ……10個
- ミニトマト (黄) ……4個
- 塩……………小さじ 1/3
- ペビーリーフ……………1/2袋
- モッツアレラチーズ……………50g
- イタリアンパセリ……………2枝
- オリーブオイル……………小さじ 1
- 黒こしょう……………適量

●作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、切り口に塩を振る。
- ②ペビーリーフの上に①、モッツアレラチーズ、ちぎったイタリアンパセリを盛り、オリーブオイルと黒こしょうをかける。

※ここでは小さな玉型のモッツアレラチーズを使用していますが、大きめの塊タイプを使用する場合は食べやすい大きさに切ってください。



1人分/102kcal

塩分/0.9g

旬の野菜

パセリ
(フラボノイド)



フラボノイドには活性酸素を体外へ追い出す働きがあり、老化防止や美肌効果、疲労回復につながります。パセリ独特のさわやかな香りはハーブとして煮込み料理に。また、添えれば抗菌効果が得られます。

春のベリーベリースムージー

環境変化の多い春。

疲れたときはスムージーで元気をチャージ

●材料〈2人分〉

- いちご……………8粒
- ブルーベリー……………8粒
- ラズベリー……………5粒
- 牛乳……………50ml
- 砂糖……………大さじ 1/2
- 氷……………2〜3個

●作り方

- ①いちごはヘタを取り除く。
- ②すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ③好みでラズベリー (分量外) をピックに刺して飾る。

旬の果物



いちごの赤色はアントシアニンと呼ばれる色素によるもの。ぶどう、ブルーベリー、黒米にも含まれており、肝機能向上や動脈硬化抑制、疲れ目改善、疲労回復効果が期待できます。いちごはビタミンCが多い果物で、5〜6粒とれば1日のビタミンC所要量を満たすことができます。

1人分/103kcal

塩分/0.1g



コラム

いろいろなフィトケミカルをとって健康に！

フィトケミカルとは「phyto=植物」「chemical=化学」という意味で、植物が紫外線、有害物質、害虫、外敵などから自身を守るために作り出す物質の総称です。5大栄養素 (炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル) 以外の、第7の栄養素といわれ、注目を集めています (第6は食物繊維)。

では、どのようなものにフィトケミカルは含まれているのでしょうか？例えば色に注目すると、赤系のいちご、スイカ、パプリカ、橙系のマンゴー、かぼちゃ、にんじん、オレンジ、黄色系のレモン、とうもろこし、緑系のブロッコリー、菜の花、春菊、紫系のなす、紫キャベツ、ベリー類等です。苦みでは、コーヒー、お茶、香りではワサビ、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ等。

ふだんから食卓に並ぶ身近な野菜や果物が多いことに気づくことでしょう。

フィトケミカルは、野菜、果物、穀類、豆類などの植物に、色、香り、苦味、辛味などの成分として存在しており、全部で数千種類存在するともいわれています。これらフィトケミカルを含む食材を摂取することで、免疫力向上、抗酸化作用、血糖値の改善、疲労回復、生活習慣病予防、美肌効果等、さまざまな健康効果が期待できます。食材によって効果が違うので、毎日違う野菜を選び、できる限り毎食取り入れるとよいでしょう。とはいえ、食事はバランスが肝心。肉・魚・卵等のたんぱく質、白米やパンの炭水化物も一緒に摂取しましょう。

平成25年度

保健事業のご案内

保健指導宣伝

- 機関誌「貿易けんぽ」の配付(年3～4回)
- 保健衛生に関する冊子の配付(随時)
- 健康者表彰(5月)
- 医療費通知(毎月)

契約保養所の利用補助

- 利用者に年2泊を限度として補助金を支給
(別途実施要領による)

体育奨励

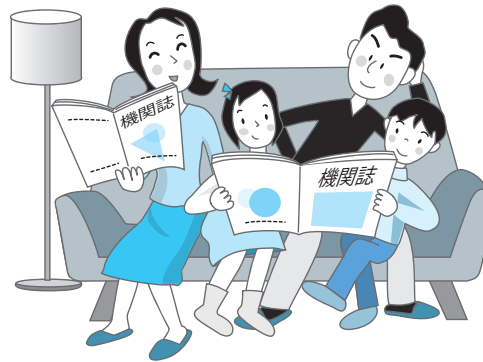
- プール海の家の開設(7～8月)別途実施要領による)
- スキー・スケート場の開設(12～3月)別途実施要領による)

疾病予防

- 一般健診・特定健診(9～10月)別途実施要領による)
- 人間ドック・自動化健診(年間)別途実施要領による)
- 家庭常備薬配付(10月)
- 健診・人間ドックの補助金の支給については前年度どおり実施

※健康診断・特定健診の巡回・集合健診は、

例年どおり9～10月に実施します



平成25年度 特定健診・成人病検診内容項目

- ・ 身体計測 (身長・体重・腹囲)
- ・ 視力検査
- ・ 聴力検査 (オーディオメーター)
- ・ 血圧測定
- ・ 尿検査 (蛋白・糖)
- ・ 胸部X線間接撮影 (100mm)
- ・ 心電図 (安静時標準12誘導)
- ・ 血液検査 (肝・胆道検査、脂質検査、糖尿検査)

※都合により検査項目を変更する場合があります。



特定保健指導

例年実施している健診事業で委託検査機関と協議し、検査結果で「メタボ予備群」と判定された受診者に対して、保健師等による巡回面談指導・集合面接指導を実施し、事前の疾病予防対策とします。

人間ドック契約施設のご案内

人間ドック(1泊2日・半日・通院2日)

地域	検診機関名	所在地	TEL	1泊2日利用料(円)		半日利用料(円)	
				契約料金	本人負担	契約料金	本人負担
神戸市	神戸マリナーズ厚生会病院	神戸市中央区中山手通7-3-18	078-351-2225	50,000	25,000	(通院2日の利用料) 41,000 20,500	
神戸市	川崎病院	神戸市兵庫区東山町3-3-1	078-511-3621	58,000	29,000	39,000	19,500
神戸市	丸山病院	神戸市長田区丸山町3-4-22	078-642-1131	61,000	30,500	38,000	19,000
大阪市	関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17階	06-6345-7600	61,000	30,500	39,000	19,500
全 国	健康保険組合連合会 契約検診機関	詳細は当健保組合までお問い合わせください					

※川崎病院については、食事(和食・洋食)がありますので、希望を申し出てください。

半日人間ドック

地域	検診機関名	所在地	TEL	利用料(円)	
				契約料金	本人負担
神戸市	(財)近畿健康管理センター	神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田生命神戸ビル12階	050-3541-2264	37,000	18,500
神戸市	(財)京都工場保健会	神戸市中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル3階	075-823-0530	39,000	19,500
大阪市	住友生命総合健診システム	大阪市淀川区西中島5-5-15 新大阪セントラルタワー3階	06-6304-8141	41,500	20,750
大阪市	アムスニューオータニ クリニック	大阪市中央区城見1-4 ホテルニューオータニ大阪4階	06-6949-0305	40,000	20,000

短期人間ドック(2時間ドック)

※検診日時については検診機関により変わる場合もありますのでご了承ください。

地域	検診機関名	所在地	TEL	検診日	利用料(円)		
					組合負担	本人負担	契約料金
神戸市	兵庫県予防医学協会	神戸市東灘区御影本町6-5-2	078-856-7230	火曜日	13,680	13,680	27,360
神戸市	神戸市医師会 医療センター診療所	神戸市中央区橋通4-1-20	078-351-1401	火・水・金曜日	9,820	9,820	19,640
神戸市	兵庫県健康財団 保健検診センター	神戸市兵庫区荒田町2-1-12	078-579-3400	月～金曜日 火曜日午後は女性のみ	9,820	9,820	19,640
尼崎市	市民健康開発センター ハーティ21	尼崎市南塚口町4-4-8	06-6426-6124	火～日曜日	9,820	9,820	19,640
西宮市	西宮健康開発センター	西宮市梁殿町8-3	0798-26-9497	火・木曜日	10,020	10,010	20,030
東播磨 臨海部	加古川総合保健センター	加古川市平岡町新在家1224-12	0794-21-8181	月～土曜日	10,020	10,010	20,030
姫路市	姫路市医師会診療所	姫路市西今宿3-7-21	0792-95-3322	火～木・土曜日	9,820	9,820	19,640

(対象者) 満40歳以上の被保険者・被扶養者

(申し込み方法) 利用日の2週間前までに、申込書(当健保組合に備え付け)に利用料金を添えて、当健保組合に申し込んでください。

(注) 1. 他府県で上記表の「健康保険組合連合会契約検診機関」以外の機関で検診を受けた場合の補助金の額は、上記表の額を基準として決定します。

2. 人間ドックは、1人年度間(4月～翌年3月)1回限りとなっています。

3. 契約料金は消費税を含みません。

4. 消費税については、当健保組合が負担します。

5. この一覧表は平成25年4月1日現在の実施施設と利用料金の予定です。

健康指導等に必要のため、人間ドック施設より当健保組合として情報を得ます。

当健保組合が保有する個人情報、法令に基づく報告以外、本人の同意を得ることなく、第三者に開示・提供されることはありません。

アーチェリー体験

ロンドンオリンピックでの日本人選手の活躍以来、
アーチェリーの人気が高まっています。
家族で楽しむ人や、大人になってから始める人も多く、
長く続けられる生涯スポーツとしても注目されています。

アーチェリー こんなところが楽しい!

的に当たったときの感覚が心地よい

姿勢がよくなる 集中力が向上する

運動経験がなくてもすぐに始められる

子どもも高齢者も、体力に応じて楽しめる

練習すると得点が上がってうれしい

ドスッと音がするよ



的の中心の黄色部分が10点・9点の高得点で、赤の部分が8点・7点と1点ずつ減っていき、円の外側は0点です。中心の黄色に矢が当たったときは最高の気分!
オリンピックでは70mの距離からの得点を競います。

サイト

レスト



矢をレストに乗せてまっすぐ後ろに引き、サイト(照準器)を的に合わせて打ちます。



初心者向けの体験教室では、道具をすべて貸してくれるところが多い。弓は、強さや長さ、重さがさまざまなので、自分に合った弓具を選んでもらいましょう。



アーチェリーは家族で楽しめるスポーツです。



初心者向けの教室に参加してみよう!



全国各地のアーチェリー協会や、体育館などにあるアーチェリー場では、初心者向けの教室を開催しているところがあります。安全のため、指導員の指示にしたがってマナーを守って楽しみましょう。

取材協力/ NPO 法人ほのほのスポーツクラブ <http://www.ad.cyberhome.ne.jp/~akihide/>
足立区総合スポーツセンター 三代目アーチェリー