

神戸

貿易けんぽ

NO.120

2015 春

ご家庭にお持ち帰り、ご家族でお読みください。



国営明石海峡公園（兵庫県）

神戸貿易健康保険組合

HPアドレス <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

平成27年度

収入支出予算のましまし

当健康保険組合の平成27年度予算・事業計画が、先の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定（健康保険）

〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は16億2,150万2千円で、前年度より約5,400万円増加しています。これは賞与の増額見込み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20億2,283万3千円を見込んでおり、単年度での収入（経常収入）では16億3,231万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10億3,332万3千円で、前年度より約3,500万円増加していますが、これは一人あたりの医療費の増加が要因となっています。

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7億8,222万8千円となり、前年度より約810万円減少しています。退職者給付拠出金が前年度より約3,

900万円減少したことなどによりです。

また、皆さんの健康づくりをサポートする保健事業は6,451万円を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は20億2,283万3千円を見込んでおり、単年度での支出（経常支出）では19億5,210万9千円を見込んでいます。

〈収支〉

経常収支では3億1,979万9千円の赤字を見込んでおり、別途積立金から約3億5,000万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、介護保険料率を14/1000から16/1000に変更したことなどより推定して年間保険料額を算出、繰越金などを計上して1億9,485万1千円を見込んでいます。

全国の健保組合の平成25年度決算見込みによると、経常収支で1,162億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降、6年間の拠出額は17兆4,000億円に及んでいます。

予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,620人
- 被扶養者数 3,120人
- 平均年齢 42.71歳
- 平均標準報酬月額 346,600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 16/1000
（事業主8/1000 被保険者8/1000）



す。また、赤字組合の割合は65%、保険料率を引き上げた健保組合の割合は40%の565組合で引き続き厳しい決算状況です。

当健康保険組合の平成27年度予算では退職者給付拠出金は減少しましたが、前期高齢者納付金は前年度より約2,600万円増加しており、団塊の世代が75歳以上に達する2025年までは増え続けると見込んでいます。そのため、前年度以上に支出の節減等に努めて、財政の安定と円滑な事業運営を心がけてまいります。

また、平成27年度からデータヘルス計画がスタートします。これまで以上に医療費削減につながる保健事業を展開しますので、皆さんも保健事業をご利用いただくとともに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。

任意継続被保険者の平成27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や保険給付などの算定の基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法の規程に基づき、次のとおりとなります。

上限標準報酬月額 340,000円

平成26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

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、
退職時の標準報酬月額が適用されます。

介護保険料率の変更について

介護保険料率につきましては、介護納付金の額等より積算し、次のとおりとなります。

実施時期は平成27年3月1日（平成27年3月分保険料、ただし任意継続被保険者については、平成27年4月分保険料）から適用します。

介護保険料率 16/1000 (2/1000引き上げ)

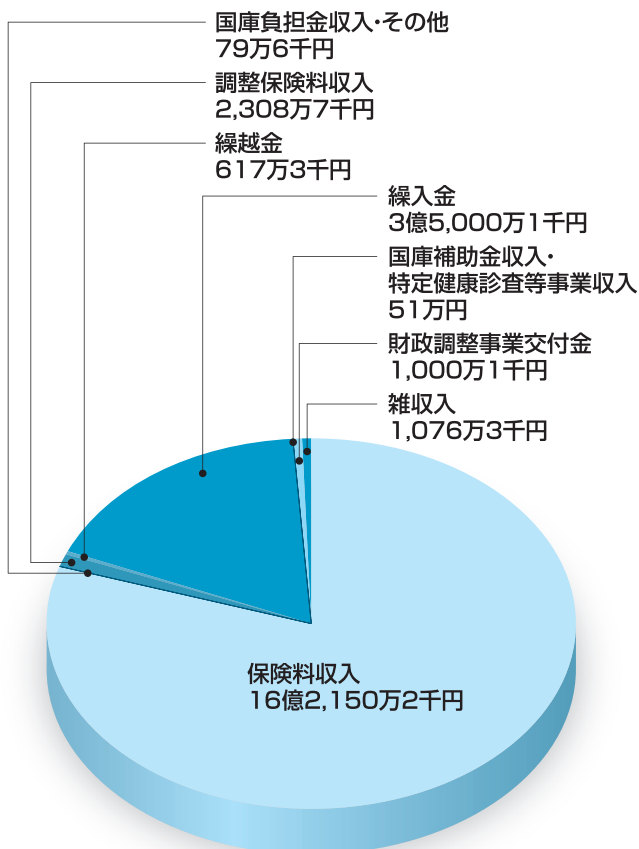
一般保険料率 93/1000 (従前どおり変更なし)

平成27年度収支予算概要

一般勘定(健康保険)

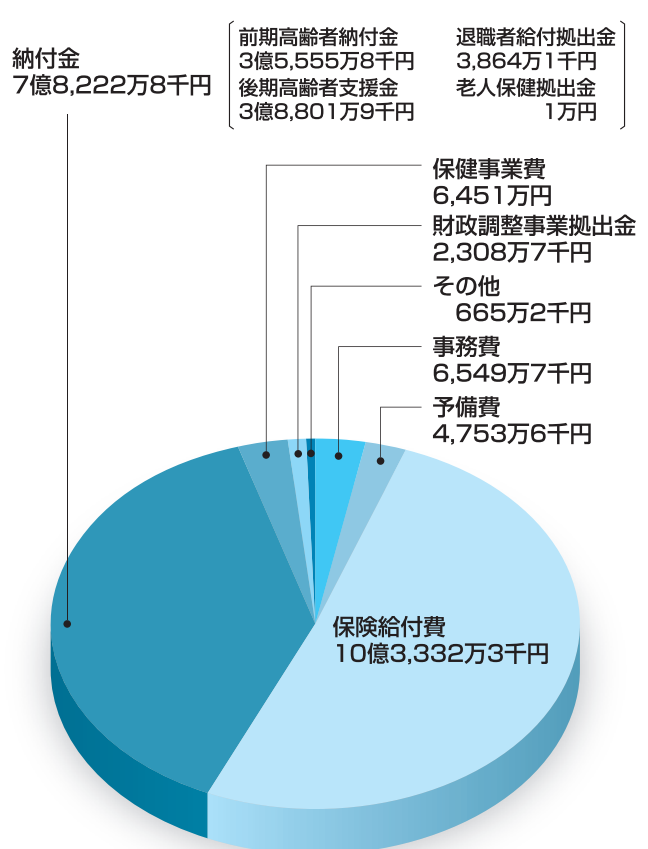
経常収入合計

16億3,231万円



経常支出合計

19億5,210万9千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	予算額
介護保険収入	1億7,676万3千円
繰越金	946万円
繰入金	860万円
雑収入	2万8千円
合計	1億9,485万1千円

支出

科目	予算額
介護納付金	1億9,464万8千円
介護保険料還付金	10万円
積立金	10万1千円
雑支出	2千円
合計	1億9,485万1千円

糖尿病

わが国には、糖尿病の有病者が約950万人、予備群が約1100万人もいると推計されています。「美食家がかかる病気」「糖尿病家系の人がかかる」といった思い込みは捨てて、誰もがかかる可能性があるこの病気について、正しい知識をもちましましょう。



※ここでは2型糖尿病について解説しています。

1 特定健診ではこの項目をチェック

糖尿病に関しては、特定健診の左の3つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、チェックしておきましょう。

●空腹時血糖

保健指導判定値 100mg/dL 以上
受診勧奨判定値 126mg/dL 以上

空腹時の血液中のブドウ糖の量を測定します。この値が高い人は糖尿病のおそれがあります。

●HbA1c (NGSP 値)

保健指導判定値 5.6%以上
受診勧奨判定値 6.5%以上

過去1～2カ月間の血糖の状態を知ることができる血液検査です。この値が高い人は糖尿病のおそれがあります。

●尿糖

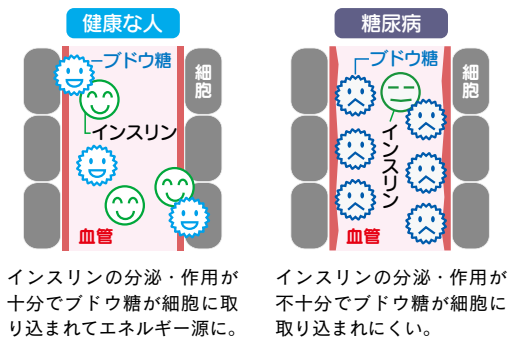
基準値 陰性 (-)

尿に糖が含まれているかを検査します。陽性 (+) の場合は糖尿病のおそれがあります。

2 糖尿病ってどういう病気？

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気です。健康な人の場合、食後に増えた血液中のブドウ糖は「インスリン」というホルモンによって体内に取り込まれ、エネルギー源となります。糖尿病になると、インスリンの量が少なかったり効きが悪かったりして、血液中のブドウ糖が体内に取り込まれず、血糖値が高いままとなりま

す。初期はとくに症状はありませんが、徐々に血管や神経が傷つき、さまざまな合併症を引き起こすのが糖尿病のこわいところ



健康な人
インスリンの分泌・作用が十分でブドウ糖が細胞に取り込まれてエネルギー源に。

糖尿病
インスリンの分泌・作用が不十分でブドウ糖が細胞に取り込まれにくい。

糖尿病を招きやすい生活習慣チェック

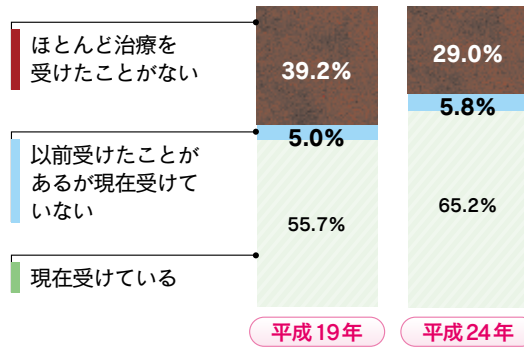
- 食事時間が不規則
- 脂っこいものをよく食べる
- お酒をたくさん飲む
- 甘いものをよく食べる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 運動不足である
- ストレスがたまっている
- ゆっくり休めていない

糖尿病の多くは、糖尿病になりやすい体質（遺伝的素因）に、食べすぎ・運動不足・ストレスといった生活習慣（環境因子）が加わって発症します。これだけポピュラーな病気ですから、誰しも遺伝的素因を多少は持っていると考えておいたほうがよいでしょう。発症の引き金を引いてしまわないよう、左のチェックを参考に、生活習慣を見直してみま

糖尿病の治療を受けない人、 中断してしまう人がまだ多くいます

厚生労働省の調査では、無治療の人、治療を中断してしまう人は減少傾向にありますが、それでも糖尿病が強く疑われる人の3分の1を占めています。「とくに症状がないから」「通院の時間がとれない」「医療費負担が重い」「食事制限に疲れた」など、さまざまな理由があると思いますが、無治療の期間が長くなると合併症の危険性がとても高くなります。継続は力なりです。がんばりすぎず、糖尿病の治療を続けていくことが大切です。

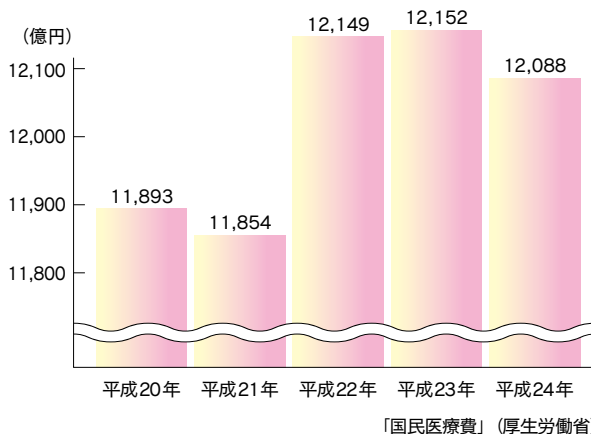
●糖尿病が強く疑われる人における治療の状況 (20歳以上)



平成24年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

糖尿病の医療費の推移

わが国の糖尿病医療費は増加傾向にあり、平成24年には1兆2,088億円もかかっています。重症化して合併症を起こすと、高額な医療費がかかりますので、早いうちに食い止めることが医療費適正化につながります。



4 もしも高血糖といわれたら

糖尿病は、はじめが肝心です。健診で高血糖が見つかったら、かかりつけ医に相談しましょう。定期的に血糖値をチェックして、食事や運動など日常生活についての指導を受けます。

糖尿病の治療は、まずは「食事療法」と「運動療法」で、肥満を解消して血糖値を適正にコントロールすることをめざします。さらに必要な場合は「薬物療法」が行われます。

初期には症状がないため放置しがちですが、この段階で治療を始められるかどうかで、その後大きな差が出ます。

5 重症化するとどうなるの？

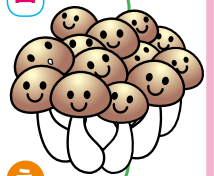
高血糖の状態が長く続くと、全身の血管や神経が傷ついてさまざまな合併症を引き起こします。糖尿病の3大合併症は「しめじ」、その他の合併症は「えのき」のキーワードで覚えましょう。

(京都医療センター臨床研究センター
予防医学研究室 坂根直樹室長考案)

し 神経の

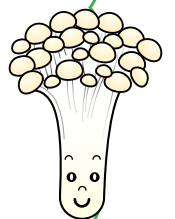
糖尿病神経障害

神経が傷つき手足がしびれたり、痛みを感じなくなる



え 壊疽

血管と神経がもろくなり、足指などが膿んでただれ、切断の原因に



め 目の 糖尿病網膜症

目の網膜の血管がもろくなり、最悪の場合、失明する

じ 腎臓の 糖尿病腎症

腎臓の血管がもろくなり、尿が作れなくなると人工透析が必要に

の 脳卒中

脳の血管が詰まったり破れたりして、麻痺などの後遺症を招く

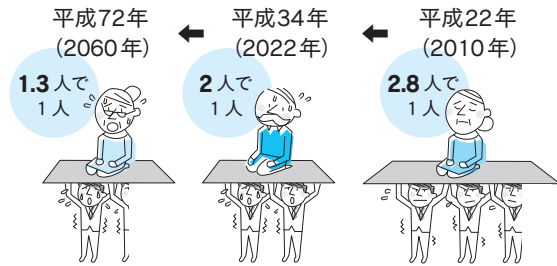
き 虚血性心疾患

心臓の血管が詰まり、命に関わる発作を招く

医療保険制度改革の動向に注目を

日本では少子高齢化が急速に進み、平成34(2022)年には働き手2人で1人の高齢者を支えることになるという推計されています。

政府は増加する社会保障費と財源のバランスをとり、持続可能な社会保障制度を確立するため、社会保障制度改革を推進しています。今年の通常国会に提出された医療保険制度改革関連法案では、後期高齢者支援金の全面総報酬割への変更などが盛り込まれ、健保組合にも対応が求められています。



(日本の将来推計人口・平成24年1月推計/出生中位推計の場合)

これまで以上の高齢者医療への財政支援が、健保組合に求められる

今回の医療保険制度改革関連法案には、国民健康保険の財政安定化を図るために3、400億円の国費を投入することが盛り込まれ、その財源は、消費税増税のほか、健保組合などからの後期高齢者支援金への全面総報酬割の導入によって捻出するとされています。

後期高齢者支援金は、75歳以上が加入する後期高齢者医療制度に、健保組合など現役世代が拠出

する支援金で、現在3分の1を総報酬割、3分の2を加入者割で算出しています。これを全面総報酬割に変更すると報酬の高い健保組合などからの拠出が増え、健保組合全体では約1、500億円負担が増加する見通しです。

また、健保組合が設定する保険料率の上限を引き上げるほか、標準報酬月額の上限を高くし、報酬の高い人がより多くの保険料を負担する内容が盛り込まれています。

医療保険制度改革関連法案の主な内容

- 健保組合に関わる事項
 - 後期高齢者支援金を段階的に全面総報酬割へ変更
 - 保険料率上限の引き上げ(12%→13%)
 - 標準報酬月額上限の引き上げ(121万円→139万円)
 - 紹介状なしで大病院を受診した患者の定額負担(5,000～1万円程度)を導入
 - 入院時の食事代を260円から460円へ段階的に引き上げ
 - 保険外併用療養費制度の中に「患者申出療養(仮称)」を創設
- 国民健康保険に関わる事項
 - 国民健康保険の都道府県への移管
 - 国民健康保険への財政支援に3,400億円の公費投入

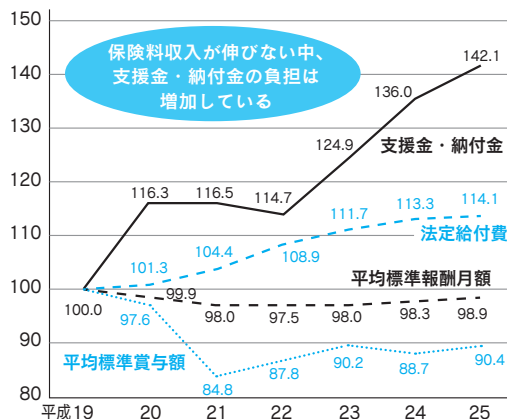
健保組合の厳しい財政運営

このように高齢者医療制度へのさらなる財政支援が求められていますが、健保組合の財政は、非常に厳しい状況となっています。

被保険者の平均標準報酬月額や平均標準賞与額

が低迷し健保組合の保険料収入が増加しない中で、高齢者医療制度への支援金・納付金は大幅に増え、健保組合の財政を圧迫しています。

●1人あたり平均標準報酬月額、平均標準賞与額、法定給付費および支援金・納付金の推移



(注1) 平成19～24年度までは決算、25年度は決算見込の数値である。
 (注2) 平成19年度を「100」とした伸び率の推移である。
 健康保険組合連合会「平成25年度決算見込の概要」

現役世代の負担軽減を

健保組合が財政難になれば、みなさんからの保険料を引き上げざるを得ません。健康保険組合連合会が公表した平成25年度決算見込によると、全健保組合平均の被保険者1人当たり年間保険料負担は、前年度より2万1,920円増加し、平成19年度と比べると7万7,968円も増加しています。健康保険組合連合会と健保組合は、現役世代が多く加入する健保組合の負担軽減を求め、高齢者医療制度の負担構造の見直しを訴えています。みなさんの保険料負担にも関わる内容ですので、今後の医療保険制度改革の動きに注目してください。

平成29年度までの3年間で試行期間に

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し（Plan）、実施します（Do）。実施した事業については、そのままに検証を行い（Check）、次年度の事業の修正につなげ（Act）、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。

第1期は平成29年度までの3年間です。そして、平成30年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。平成29年度までの3年間は、健保組合にとっていわば“試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間”です。

的・効率的な事業運営が求められています。そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。引き続き、健診をはじめとした健保組合の事業を積極的に活用ください。



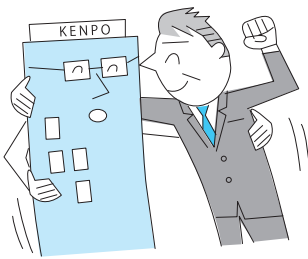
平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後、高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果

いよいよデータヘルス計画が始まります！

データヘルス計画で何が変わる？

1 健保組合と事業主が協働（コラボヘルス）

被保険者は、1日の大半を職場ですごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。



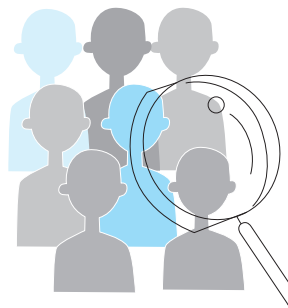
2 より説得力のある情報を提供

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人にも効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。



3 健保組合の課題を解決する事業を推進

「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」——こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。





これまでの保健事業を大きく変えるものではありません！

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、“できていること”と“できていないこと”を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。そのため、みなさんには引き続き当健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

ACCESS

-  JR山陽新幹線「新山口駅」から直行バス・スーパーはぎ号で約60分(期間限定)、または防長バス、JRバスで約70～95分
-  山口宇部空港から乗合タクシー(要予約)で約90分
萩・石見空港から乗合タクシー(要予約)で約70分



問い合わせ

萩市観光協会

☎ 0838-25-1750

http://hagishi.com/

萩近鉄タクシー
(乗合タクシー)

☎ 0838-22-0924



ほりうち かいまがり
堀内鍵曲

見通しがきかないよう鍵状に曲げた道がいまも残る。



萩城跡

指月山の麓に築城された萩城。旧本丸跡は指月公園(有料)として親しまれている。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区域からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが見られ、町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が連なるなど往時の風情を味わうことができる。バスセンターに程近い萩往還の起点である唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケードを抜けるとほどなく城下町エリアとなる。ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろう。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存

萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、城下町の道筋は150年前と変わらない。また、吉田松陰、高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、彼らが歩いた萩往還や関連スポット巡りをする観光客でにぎわいをみせる。この季節、夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

地区に指定されている。問田益田氏旧宅の長い土塀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこのエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡に立ち寄ったら市街へと戻ろう。松陰神社エリアへは、スタートの札場跡から徒歩15分ほどだ。



萩往還



1604(慶長9)年毛利氏の参勤交代のために開かれた道で、日本海側の萩城下町(萩市)と瀬戸内海側の三田尻港(防府市)を結ぶ約53km。山陰と山陽を結ぶ主要道として、幕末の志士たちも往来した。萩往還の大部分は現在も国道や公道として利用され、かつて人馬が往来した苔むした石畳の山間道は、旧跡を結ぶウォーキングコースとして整備されている。



唐樋札場跡
萩往還の起点。幕府や藩の高札場でもあった。



六軒茶屋跡
萩往還最大の難所とされる場所にあった茶屋跡。



国境の碑



英雲荘(三田尻御茶屋)
萩往還の終点。藩主が乗る御座船などが係留されていた。



防府天満宮

旧久保田家住宅

呉服業、酒造業を営んでいた久保田家。屋根裏に使用人の寝間を設けてあるなど高さがある造りが特徴。

🕒 9:00 ~ 17:00 📅 無休
🎫 100 円



菊屋家住宅

萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期の建築といわれ、主屋など5棟が重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 17:30 (入館は17:15まで)
📅 12月31日のみ 🎫 520 円



旧厚狭毛利家 萩屋敷長屋

1856(安政3)年に建てられた毛利家一門のひとつ厚狭毛利家の屋敷。萩に現存する武家屋敷の中では最大規模を誇り重要文化財に指定されている。

🕒 8:00 ~ 18:30 (季節により変動)
📅 無休
🎫 100 円



松下村塾

吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。

🕒 8:00 ~ 17:00 📅 無休 🎫 無料



萩博物館

萩の自然、歴史、民俗、産業に関する資料を展示。また、当時の長屋や矢倉を復元するなど建物自体を展示物としている。

🕒 9:00 ~ 17:00
📅 無休 🎫 510 円

道の駅「萩しーまーと」

萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプトにした道の駅。ウニ、あまだい、金太郎(ヒメジ)など萩の味覚を地元価格で購入できる。鮮魚を活かした料理店も併設。

🕒 9:30 ~ 18:00 📅 1月1日のみ



夏みかん

夏みかんは明治維新後に失った士族の救済を目的に栽培が始まり、今では萩の特産品に。中に羊羹を入れた丸漬けなど加工品も人気。



萩焼

使い込むほどに味わいが増す萩焼は、素朴な風合いで古くから茶人に愛されてきた。市内には100以上の窯元があり、制作体験ができることも。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

神戸貿易健康保険組合にご加入の皆様

スポーツクラブルネサンスが

お得にご利用いただけるようになりました！

全国に
96店舗



ココロとカラダの
健康をサポート！

お得な
法人会員

さらに今なら

新規入会キャンペーン実施中！



キャンペーン期間：4月11日(土)～5月31日(日)

お得① 入会金

一般会員料金3,240円(税込)

法人会員料金 **0円**

お得② 会員証発行事務手数料

法人会員料金 一般会員料金5,400円(税込)

1,080円 (税込) キャンペーン特典で **0円**

お得③ 選べる2つの会員種別！ お仕事の状況によって月ごとに手数料無料で種別変更が可能！

1回のご利用ごとに料金をいただけます。 月に何度でもご利用いただけます。

1Day コーポレート会員 **Monthly コーポレート会員** 一般会員(全国マスター会員)は14,364円(税込)

1回払い **1回1,620円** (税込) 法人会員限定の会員種別です

使い放題 **月会費 8,424円** (税込)

キャンペーン特典で **初月月会費が 半額！**

キャンペーン1日体験クーポン

お1人様1回 **500円** (税込)

■ご利用の際は切り取らずにお持ちください(コピー可)。■1枚で同伴の方もご利用いただけます。■お一人様1回限りのご利用となります(未入会の方が対象です)。■全国のルネサンスでご利用いただけます。上記のキャンペーン期間中有効です。■テニススクール ルネサンス、テニスクラブ、Demi RENAISSANCE、BodyQ't、通所介護施設はご利用いただけません。■本クーポン券でスクールレッスンの受講はできません。

ご入会に必要なもの

- 健康保険証
- 法人会員証発行等事務手数料(キャンペーン中0円)
- 写真3cm(縦)×2.5cm(横)を1枚・スナップ写真を1枚(Monthly コーポレート会員は以下も必要になります)
- 金融機関名・支店名・口座番号の控え・お届け印■月会費2ヶ月分■本人確認書類(運転免許証・保険証・パスポート・在留カードのいずれか)※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります)。





カラダの変化の“実感”をサポート！

初めての方でも安心

フィットネスサポートシステム「カラダ・ワカル・カワル」



カラダが「ワカレ」ば、カラダは「カワル」。

ルネサンスで運動を始めるすべての方が、最短距離で“なりたい姿”に近づけるよう**4ヶ月間無料**でサポートするシステムです。

月1回トレーナーとマンツーマンで「カラダ測定」を実施し、肩こりや腰痛などの体の悩み、目標などを伺いながらお客様のライフスタイルに合わせたプランをご案内いたします。

① カウンセリング



② 自分のカラダを知る

▶ カラダワカル



体脂肪率、むくみ度
姿勢の歪みをチェック

③ 自分だけのメニュー

▶ カラダワカル



ジム・スタジオの
個別メニューを作成します。

4ヶ月間

人気プログラム

コレが効く！

今より「楽に動ける。」
カラダ作りを！

カラダ・うごく (15分・30分)

日常生活でどうしても生まれてしまう動きのクセを修正し、正しい姿勢を身に付けます。



コレが効く！

歪みを正して、コリ、冷え解消！！

骨格リセットエクササイズ (40分)

肩甲骨から背骨・骨盤あたりの筋肉を温め、ほぐしていきます。カラダの左右バランスを整えて、歪みからくるコリ・冷えをスッキリ解消！



たまった疲れをリフレッシュ！

店舗により施設内容は異なります。



※有料となります。

1枚の会員証で全国のクラブがお使いいただけます。



〈北海道・東北〉
札幌平岸
アリオ札幌
函館
仙台泉中央
仙台南光台
山形
郡山
いわき
〈関東甲信越〉
水戸
電ヶ崎
松本

長岡
〈埼玉〉
浦和
蕨
北朝霞
北戸田
春日部
新所沢※
吉川※
〈千葉〉
野田
佐倉
稲毛
土気あずみが丘

浦安
新浦安
幕張
銚子※
八日市場※
〈東京〉
赤羽
光が丘
石神井公園
練馬高野台
富士見台
早稲田
亀戸
北砂

曳舟
両国
青砥
三軒茶屋
経堂
仙川
東伏見
ひばりヶ丘
東久留米
国立
西国分寺
〈神奈川〉
横浜
天王町

港南台
港南中央
相模大野
橋本
淵野辺
大和
鶴岡
海老名
〈中部〉
トア沼津
静岡
名古屋熱田
甚目寺
名古屋小幡

岐阜 LC ワールド
〈近畿〉
京都山科
豊中
千里中央
住道
住之江
久宝寺
アルザ泉大津
登美ヶ丘
尼崎
伊丹
神戸
姫路

〈中国〉
玉島
福山春日
福山多治米
東広島
広島
広島ボールパーク
広島緑井
徳山
〈九州〉
小倉
福岡香椎
福岡大橋
福岡西新

春日
イオンモール福岡
長崎ココウォーク
佐世保
大分
熊本
熊本南
宮崎
※はプールのみの施設となります。

テニス・スカッシュ・ゴルフ・託児室・駐車場等、一部、事前予約が必要な設備、有料設備がございます。ルネサンスホームページ <http://www.s-re.jp/> にて最新のクラブ情報を掲載しております。



お問い合わせは、お気軽に

03-5600-5399 営業時間 平日/10:00~18:00

お近くのルネサンスを検索！



ルネサンス 法人会員利用

検索

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青（タトゥー含む）のある方 ●ペット連れの方 ●暴力関係者 ●会社が不適当と認めた方
※ご利用は15歳以上の方に限らせていただきます。

さびない体で老化を防ぐ

満腹ヘルシー
COOKING!

抗酸化物質をたくさんとって、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。



Pick up! しらす

●セレン (セレンウム)

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただし、サプリメントなどでとりすぎは注意が必要です。

1人分

407kcal / 塩分1.9g



菜の花としらすの 和風ゆずこしょうパスタ

材料 (2人分)

- ◆菜の花…………… 1/2 束
- ◆ミニトマト…………… 4個
- ◆スパゲッティ…………… 160g
- A { おろしにんにく… 小さじ 1/2
- オリーブオイル… 小さじ 1
- しょうゆ…………… 小さじ 1
- ゆずこしょう…………… 小さじ 1
- ◆しらす…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理の ● コツ!

パスタと菜の花を一緒に茹でる



一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで

調味するので、フライパンも不要です。



●料理制作／北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)
●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

パプリカのカラフルマリネ



1人分
88kcal / 塩分0.9g

材料 (2人分)

- ◆赤パプリカ…………… 1個
- ◆黄パプリカ…………… 1個
- A { 穀物酢…………… 小さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①パプリカ(赤・黄とも)は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱がとれたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

●β-カロテン

色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒にすることで、効率よく吸収できます。



いちごのクラフティー

材料 (4人分)

(作りやすい分量)

- ◆いちご…………… 6粒
- A { 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 1/2カップ
- ◆粉砂糖…………… 適量

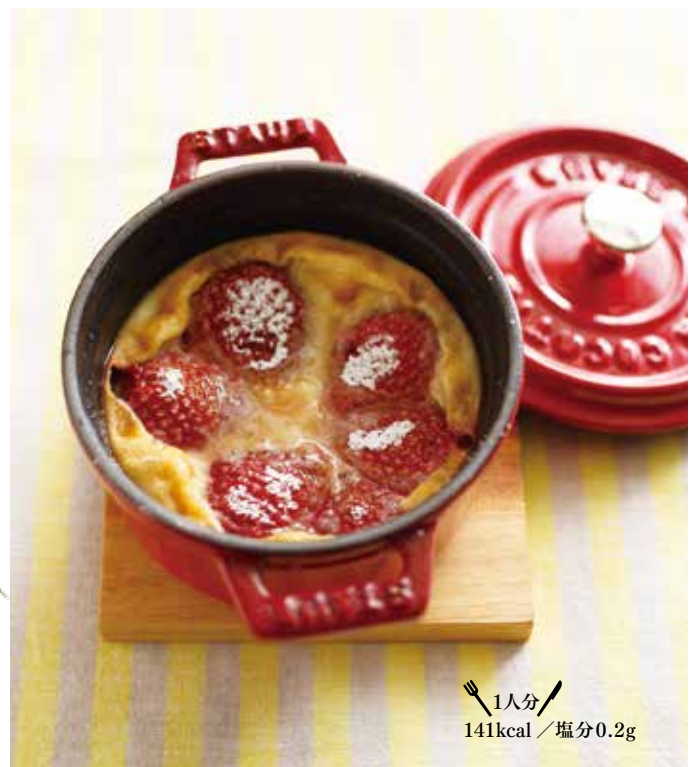
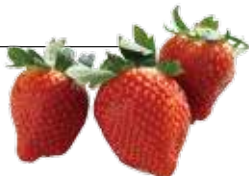
作り方

- ①オーブンを180度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、グラタン皿などに注ぐ。
- ③いちごを散らし、180度のオーブンで20～30分焼く。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。

Pick up! いちご

●ビタミンC

強い抗酸化作用があります。いちごに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジの約2倍と豊富です。



1人分
141kcal / 塩分0.2g

平成27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)
- 設立50周年記念誌の配付(7月)
- ホームページの運営
- 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

- 利用者に一年度2泊を限度として補助金を支給
- 利用者に夏期(7～8月)1泊の補助金を支給

体育奨励

- プール・海の家の開設(7～8月・詳細はHP等でお知らせします)
- スキー・スケート場の開設(12～3月・詳細はHP等でお知らせします)

疾病予防

- 一般健診・特定健診の実施(9～11月・詳細はHP等でお知らせします)
- 人間ドックの実施(年間・詳細はHP等でお知らせします)
- 健診・人間ドックの利用補助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

データヘルス計画関連事業

新規事業

- ・60歳以上の世代の医療費適正化のために電話による保健指導
- ・糖尿病・高血圧症のリスクのある人への受診勧奨
- ・インフルエンザ予防接種の補助(10～3月・補助上限2,000円)
- ・大腸がん検診の補助(9～11月・40歳以上、補助上限1,500円)

平成27年度

特定健診・生活習慣病健診内容項目

- ・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。

ホームページをご利用ください!

<http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

- 「お知らせ」で最新の情報をご提供します
- 困ったときは「こんなとき」を!
- 各種申請書はHPからダウンロード!

その他、「健康づくり」等についての情報を満載しています。ぜひ、アクセスしてみてください!



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)

(料金には消費税を含みません)

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 http://www.kobe-mariners.or.jp/	神戸市中央区中山手通7-3-18	078-351-6110	55,000	27,500	(通院2日の利用料) 41,400 20,700	
神戸市	川崎病院 http://www.kawasaki-hospital-kobe.or.jp/	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 http://hwbb.gyao.ne.jp/maruyama-hospital-ct8/index.html	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 http://www.krk-osaka.or.jp/	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	神戸中央病院健康管理センター http://kobe.jcho.go.jp/kenkan/	神戸市北区惣山町2-1-1	078-594-8622	36,500	18,250
神戸市	神戸中央病院附属健康管理センター http://kobe.jcho.go.jp/kenkan/	神戸市中央区東川崎町1-5-7 神戸情報文化ビル カルメニ17階	078-594-8622	36,500	18,250
神戸市	神戸マリナーズ厚生会病院 http://www.kobe-mariners.or.jp/	神戸市中央区中山手通7-3-18	078-351-6110	32,600	16,300
神戸市	近畿健康管理センター http://www.zai-kkc.or.jp/	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	京都工場保健会 http://www.kyotokojohokenkai.jp/	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 http://www.ssj.or.jp/dock/	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 http://www.ams-dock.jp/newotani/	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)		
					契約料金	本人負担	組合負担
神戸市	兵庫県予防医学協会 http://www.hyogo-yobouigaku.or.jp/new/	神戸市灘区岩屋北町1-8-1	078-855-2740	火曜日	25,880	12,940	12,940
神戸市	神戸市医師会医療センター診療所 http://www.kobe-med.or.jp/kenkou/doc.html	神戸市中央区橋通4-1-20	078-351-1401	火・水・金曜日	18,350	9,170	9,180
神戸市	兵庫県健康財団保健検診センター http://www.kenkozaidan.or.jp/	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	18,350	9,170	9,180
尼崎市	市民健康開発センター ハーティ21 http://hccweb1.bai.ne.jp/hearty21/hearty21/index2.html	尼崎市南塚口町4-4-8	06-6426-6124	火～日曜日	18,350	9,170	9,180
西宮市	西宮健康開発センター http://www.nishinomiya.hyogo.med.or.jp/about/center.html	西宮市染殿町8-3	0798-26-9497	火・木曜日	18,740	9,370	9,370
東播磨 臨海部	加古川総合保健センター http://www.kakogawa.or.jp/hoken/	加古川市加古川町篠原町103-3	079-429-2525	月～土曜日	18,740	9,370	9,370
姫路市	姫路市医師会診療所 http://www.himeji-med.or.jp/medicen/dock.html	姫路市西今宿3-7-21	0792-95-3322	火～木・土曜日	18,350	9,170	9,180

(対象者) 満40歳以上の被保険者および被扶養者の方

(利用方法) ①各自、受診機関へ申し込み、利用日の2週間前までに申込書(当健保組合に備付)に本人負担の現金を添えて当健保組合へ申し込み方法。

②各自、受診機関へ申し込み、受診時に利用料金全額を支払い、後日、領収書等を添付して利用補助金を当健保組合へ請求する方法。

(注 意) 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. 契約料金には消費税を含みませんが、消費税については当健保組合が負担します。

4. 胃検査は、胃透視(バリウム)検査または胃カメラ検査の希望を各検診機関にお問い合わせください(別途料金が必要になる場合があります)。

5. この表は平成27年4月1日現在の実施施設と利用料金です。

6. 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ることがありますのでご了承ください。

7. 当健保組合が保有する個人情報、法令に基づく報告等以外についてご本人の同意を得ることなく、第三者へ開示・提供することはありません。

なんでも探検隊が行く

和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。



和紙の材料となる楮



細川紙の職人さん。流しすきという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使ってすきます。

ユネスコ無形文化遺産に「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録！

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（岐阜県）、石州半紙（島根県）の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育んでいることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。

楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

1

和紙すき体験 START!

★この体験は、溜めすきという手法で、楮の代わりにパルプを使っています。

水槽の中のパルプをよくとがした水を、すのこ（注）に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。注）写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。



パルプをすのこにすらすのが難しい！

2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう1枚の膜を上からのせてはさみます。



3

乾燥させたら、できあがり！

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

こんなところが魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。

日本各地で伝統の和紙づくりが楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館 ☎ 0493-72-1220 (代) <http://saitamacraft.com/>