

神戸

貿易けんぽ

NO.126

2016 夏

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



大山（鳥取県）

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

収入支出決算のお知らせ

当健康保険組合の平成27年度決算・事業報告が、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16億5,355万7千円で、賞与の増額などで前年度より約2,020万円増加しました。

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18億9,133万4千円となり、それらを除いた単年度での収入（経常収入）では16億6,325万2千円となっています。

＜支出＞

皆様の医療費や給付金などに充てられた保険給付費は9億437万9千円で、皆様の医療費削減のご協力により前年度より約740万円減少しました。

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7億8,311万9千円となり、前期高齢者納付金の増加などで前年度より約630万円増加しました。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業は5,580万4千円で、設立50周年記念号の発刊や健診事業を中心に一層の事業の充実を

図りました。

その他の支出を含め、支出総額は18億2,314万6千円となり、単年度での支出（経常支出）では17億9,969万4千円となっています。

＜収支＞

単年度での収支（経常収支）で1億3,644万2千円の経常赤字、収支差引で6,818万8千円の決算残金となりました。決算残金は、別途積立金として6,000万円、繰越金・財政調整事業繰越金として818万8千円を計上しました。

介護勘定（介護保険）

介護保険収入は保険料率を14%から16%に引き上げたことなどで前年度より2,505万円増加しました。

支出の部においては、介護納付金は予算編成時に厚生労働省推計数値により算出し、前年度より約990万円増加となりました。

収支差引額163万5千円は、準備金に62万4千円、残りの101万1千円は翌年度に繰り越し

ました。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成28年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1,399組合の経常収支差引額は1,384億円の赤字予算となっており、全組合の6割にあたる901組合が赤字であることがわかりました。高齢者医療制度を支えるための支援金・納付金等総額は3兆2,938億円となっており、支援金・納付金等の保険料収入に対する割合は約43%を占めており、同割合が50%以上の組合は254組合もあります。

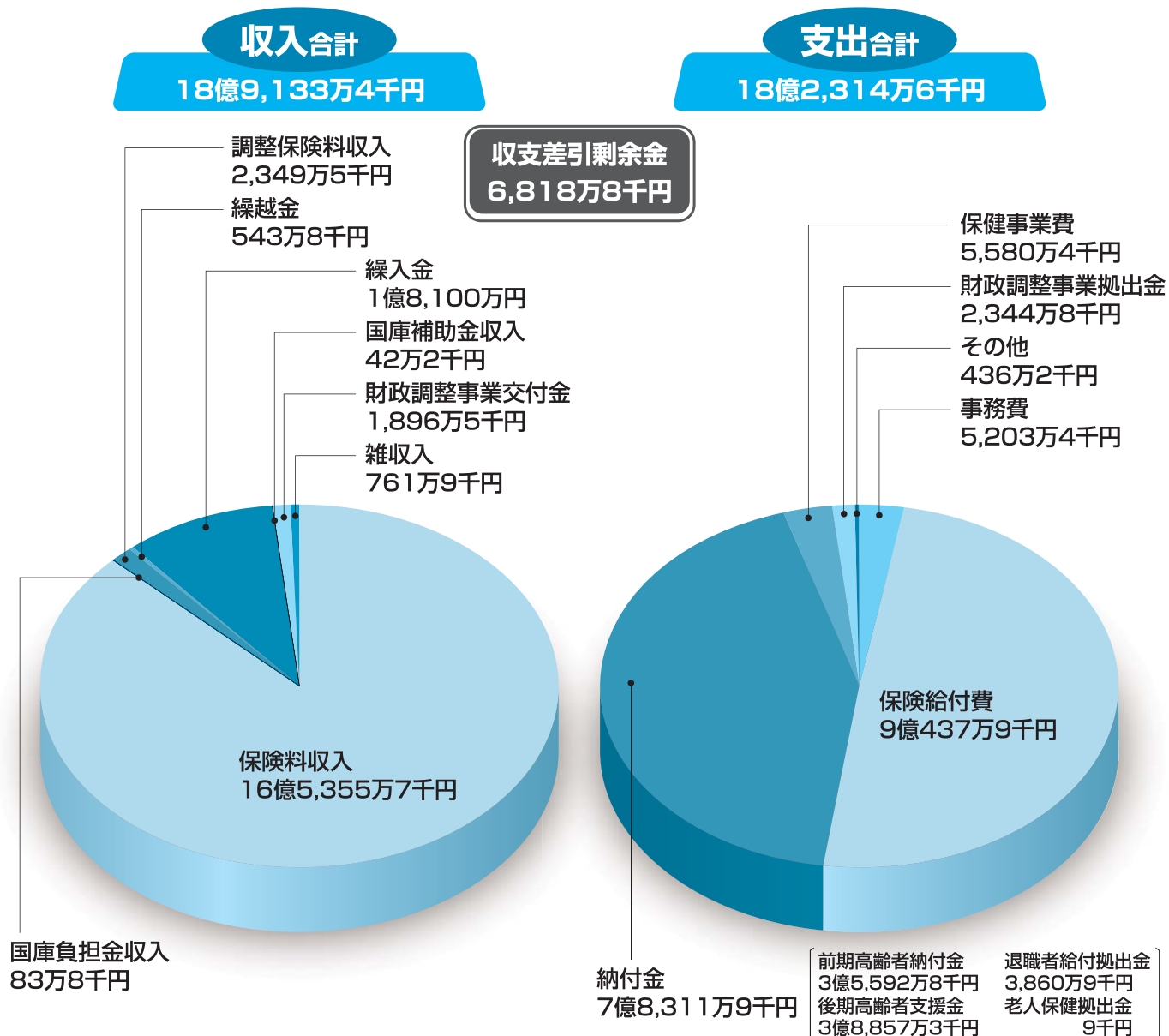
このように厳しい状況が数年続いています。当健康保険組合としましては、より一層、効果的・効率的な事業運営に努めてまいります。また、データヘルス計画に基づいた保健事業を展開し、皆様の健康づくりをサポートしてまいります。

皆様におかれましては、健康の維持・増進のために、こうした健康づくり事業に積極的にご参加いただき、日々の健康管理にお役立ていただきま

すよう、よろしくお願い致します。

■平成27年度収支決算概要

一般勘定(健康保険)



介護勘定(介護保険)

収入		支出	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険収入	1億7,790万3千円	介護納付金	1億9,430万円
繰越金	946万円	介護保険料還付金	3万9千円
繰入金	860万円	合計	1億9,433万9千円
雑収入	1万1千円		
合計	1億9,597万4千円	収支差引剰余金	163万5千円

組合の概況 (平成28年3月末現在)

- 被保険者数 3,588人
- 被扶養者数 2,964人
- 平均年齢 42.65歳
- 平均標準報酬月額 345,770円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 98‰(事業主50‰ 被保険者48‰)
- 介護保険料率 16‰(事業主8‰ 被保険者8‰)



メタボリックシンドロームと動脈硬化

メタボリックシンドロームの人は動脈硬化が進行しやすく、自覚症状がほとんどないまま、心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなります。心疾患や脳血管疾患は、日本人のおもな死因となっています。

1

動脈硬化の種類

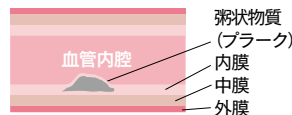
①

粥状動脈硬化

(アテローム動脈硬化)

大動脈など比較的大動脈に起こります。

動脈の内膜にLDL(悪玉)コレステロールなどがたまり、ドロドロした粥状物質がで、次第に血管の内腔を狭めていきます。冠動脈が狭くなると狭心症が起こり、詰まってしまうと心筋梗塞を起こします。



②

細動脈硬化

加齢や高血圧などにより、脳や腎臓の細い動脈が硬くなり、進行して脳の血管が破れると脳出血を起こします。



③

中膜硬化

動脈の中膜にカルシウムがたまって硬くなる動脈硬化です。

2

メタボリックシンドロームが動脈硬化を促進するしくみ

メタボリックシンドローム▼内臓脂肪が蓄積し、脂肪細胞が肥大・増殖すると...

よいホルモン、アディポネクチンの分泌が低下 ↓

アディポネクチンには、傷ついた血管壁を修復する働きがあり、動脈硬化から血管を守ります。内臓脂肪が増えると分泌が減少し、動脈硬化を防ぐ作用が低下します。

生活習慣病を促進させる物質が増加 ↑

①蓄積した脂肪細胞からは多くの脂肪(遊離脂肪酸)が放出されます。そのため、血中の中性脂肪が増加し、HDL(善玉)コレステロールが減少します。HDLコレステロールは、血中や血管壁についた余分なコレステロールを回収しますが、これが減少するとLDLコレステロールが増え、**脂質異常**を起こします。

脂質異常 ▶ 動脈硬化を促進

②蓄積した脂肪細胞では、血管を収縮させ**血圧を上昇**させるホルモン(アンジオテンシノーゲン)の分泌が増加します。

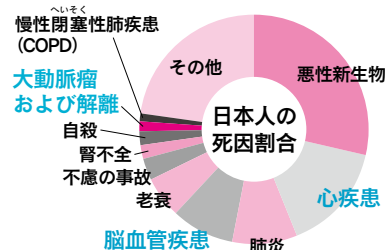
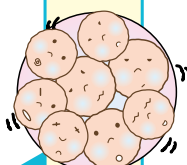
血圧の上昇 ▶ 動脈硬化を促進

③蓄積した脂肪細胞では、インスリンの効きを悪くして**血糖値を上げる**ホルモン(TNF-α)の分泌が増加します。

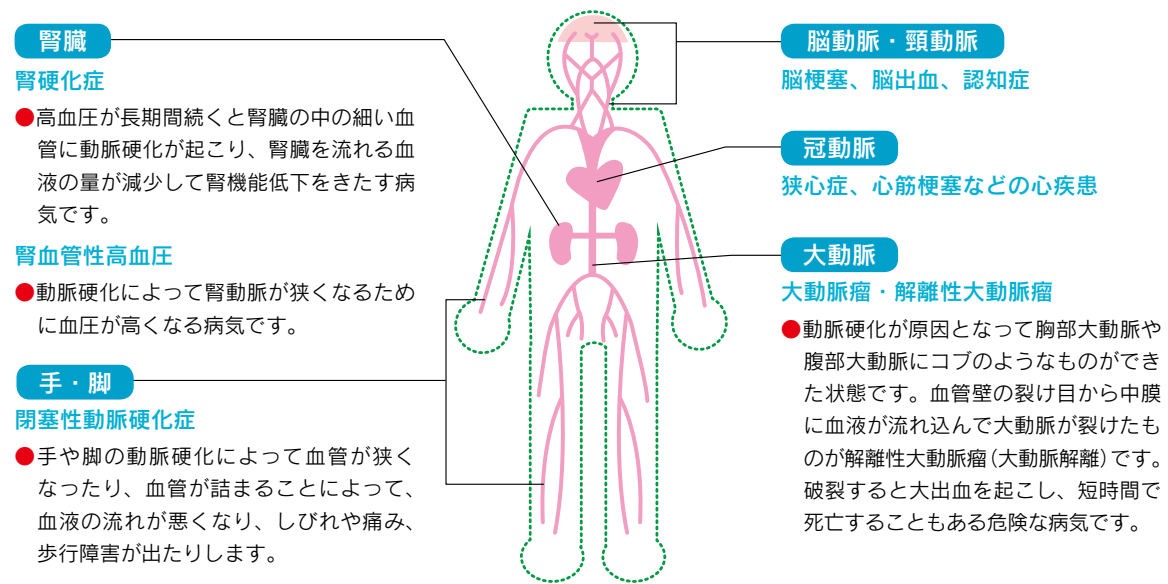
血糖値の上昇 ▶ 動脈硬化を促進

血栓を作りやすくする PAI-1 の分泌が増加 ↑

PAI-1(パイワン)は、血栓を大きくする作用をもつ物質で、内臓脂肪の増加とともに分泌が増加します。動脈硬化の進行に加えて、血栓ができやすくなるため、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります。



3 動脈硬化によって起る おもな病気



4 動脈硬化を予防・改善するには？

有酸素運動を行う
血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らし、内臓脂肪の減少が期待できます。

● 有酸素運動の例
ジョギング・ウォーキング・サイクリング・エアロビクスダンス・水泳・水中ウォーキング・ハイキング・クロスカントリースキーなど

飽和脂肪酸の摂取量を減らし、多価不飽和脂肪酸を摂取する
肉類の脂身や鶏肉の皮・バター・乳脂肪などには、血中コレステロールを上げる作用のある飽和脂肪酸が多く含まれるため、控えるにしましょう。
植物油に含まれるα-リノレン酸や、魚類に多く含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）などの多価不飽和脂肪酸は積極的にとりたい油です。

禁煙する
喫煙すると、たばこに含まれる物質が血管の内皮細胞にダメージを与え動脈硬化を促進します。また、血管の収縮作用や血液を凝固させる作用もあり、心筋梗塞などを起こしやすくなります。

肥満を解消する
現体重の5%を3〜6か月かけて減量するペースで、徐々に標準体重に近づけていきましょう。

間食や甘い飲み物を減らし、野菜は十分にとろう

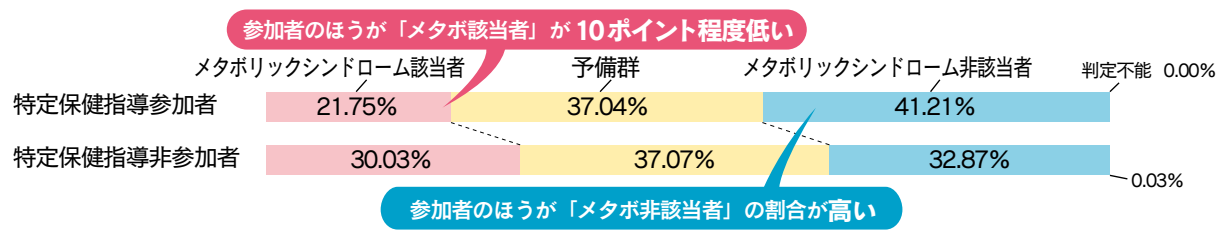
特定保健指導はメタボリックシンドロームの改善に効果的です！

40歳以上の方が受ける特定健診の結果によって、メタボリックシンドロームのリスクが高い人には、健保組合から特定保健指導をご案内しています。

特定保健指導は、専門家とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボリックシンドロームを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

■ 特定保健指導に参加した人はメタボリックシンドローム改善の割合が高い！

平成24年度の特定保健指導参加者と非参加者が、平成25年度の特定健診でメタボリックシンドロームに該当したかどうかを調べた結果、特定保健指導の参加者は非参加者よりメタボリックシンドロームに該当する割合が少なくなっていました。



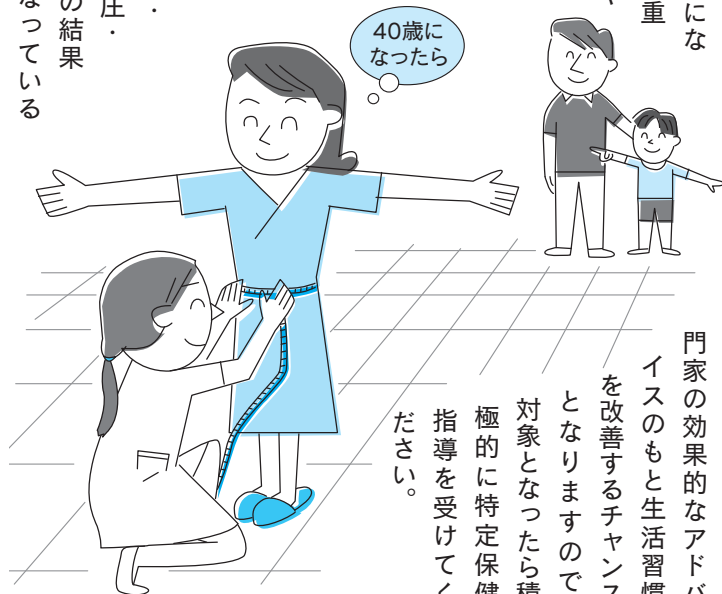
健康保険組合連合会「特定保健指導の効果に関する調査」（平成28年1月）より

ご家族（被扶養者）のみなさんも 年1回の健診は必ず受けましょう

健診で重症化を予防し、 健康寿命を延ばしましょう

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、年齢が上がるにつれて病気になる確率は高まります。重症化すれば動脈硬化や虚血性心疾患、肝臓や腎臓の病気に至ることも。健診で定期的に検査を受けていれば、重症化する前に病気の「芽」をつむことができます。

40～74歳のご家族の方も含めた加入者を対象とする特定健診では、受診後に腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている



方に「特定保健指導」を実施します。将来、重篤な病気になるように、保健師などの専門家の効果的なアドバイスのもと生活習慣を改善するチャンスとなりますので、対象となったら積極的に特定保健指導を受けてください。

健診未受診のご家族に受診のお声かけを

会社と健保組合は協働してデータヘルス計画を推進しています。会社にとっても従業員（被保険者）の健康状態を把握することは、健康な職場づくりをめざす「健康経営」の第一歩として大事です。また、従業員を支えるご家族の方々が健康でいることも大事です。

しかし、職場で健診を受ける従業員に比べると、ご家族の受診率は低くなっているのが実情です。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは

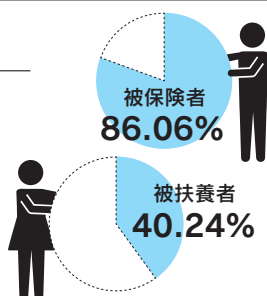
思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。もしもご家族が大病を患ってしまった場合、従業員の方は集中して働くことが難しくなり、ひいては会社全体の労働力、生産力の低下へとつながります。

健診は体の状態を数値で確認できる絶好の機会です。被保険者の方からみれば、未受診のご家族の方へ健診を受診するように働きかけてください。

「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

特定健診を受診した方の割合

平成26年度の特定健診の対象者数（1,078 組合）は約940万人。受診者数は約681万人で、特定健診受診率は72.44%でした。被保険者・被扶養者別にみると、被扶養者の特定健診受診率は被保険者と比べてかなり低い状況にあります。未受診のご家族の方には、ぜひ受診をおすすめください。



※健康保険組合連合会「平成26年度 特定健診・特定保健指導の実施状況」（速報版）より

被保険者のみなさんが元気に働けるのは、家族の健康があつてこそ。とくに奥さまの健康は家庭環境をも左右します。適度な運動とバランスのとれた栄養、十分な睡眠など、健康維持を気遣っていらっしゃる方は多いと思いますが、忘れがちなのが年1回の健診。定期的に体の状態をチェックすることから健康的な毎日が始まります。

ストレッチ + インターバル速歩 で さらに効果アップ！

ゆっくり歩きと早歩きを 3 分ずつ行う「インターバル速歩」は、
血圧や血糖、脂質、骨密度の数値が改善する効果的なウォーキング法です。
さらに「ストレッチ」を加えると、効果がより高まります。

歩く前の ストレッチ で、運動効果がグッと高まります

ウォーキング前にストレッチを行うと、大腿で速く歩けるようになるので、運動効果が格段に上がります。ひざや足首、ふくらはぎのケガの予防にもなります。

歩く前に 1 ～ 2 分間かけて、「ゆっくりと」「反動をつけずに」「息を吐きながら」伸ばすのがおすすめです。



股関節と大腿部の内側

足を開いてひざを曲げ、ゆっくり腰を落としていきながら、張りが感じられるポイントで伸ばします。



アキレス腱とふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかとが地面から離れないように注意しながら、上体を前へ押し出します。



大腿部の表側

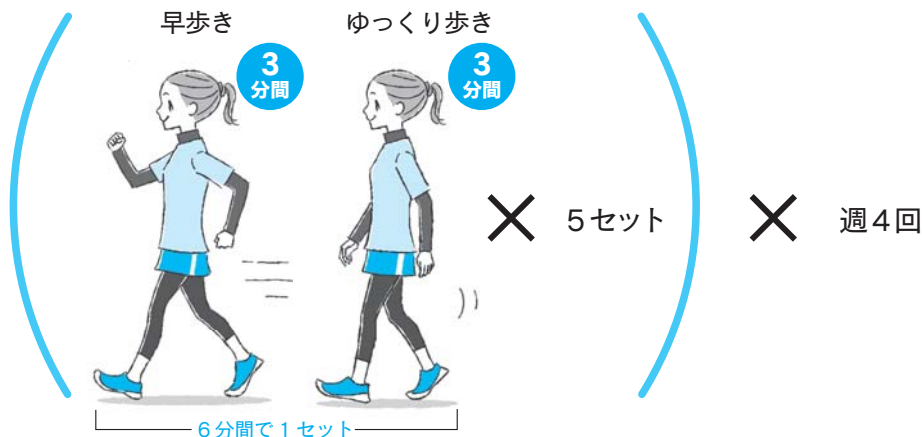
ひざを後ろへ折り曲げて、手で足の甲を持ち、かかととお尻を引き寄せます。椅子などにつかまってもかまいません。

歩く前に
1 ～ 2 分の
ストレッチを

それぞれ10 ～ 20秒間伸ばします

1日30分、週4回を目標に インターバル速歩

「3 分間のゆっくり歩き」 + 「3 分間の早歩き」の計 6 分間を 1 セットとして、1 日 5 セット・30 分間、週 4 回行うことを目標にしましょう。一定の速度でただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



夏のウォーキングに！

運動後の「コップ 1 杯の牛乳」で筋力アップと熱中症予防

●筋力アップの効果が高まります

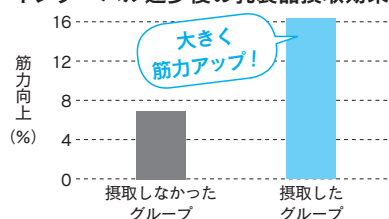
運動のあとは、傷んだ組織を修復するためにふだんより積極的にたんぱく質や糖質が筋肉に取り込まれます。歩いた後 30 分以内に、たんぱく質と糖質を併せ持つ牛乳を飲むことで、筋肉に効率よく栄養分が吸収され、筋力アップにつながります。

●熱中症対策にも有効

人は暑さを感じると、皮膚の血流を増やして皮膚表面から熱を放散させたり、汗をかいて皮膚表面から蒸発させたりして、体温を調節します。牛乳に含まれるたんぱく質と糖質には、肝機能を向上させ、血液量を増やす働きがあるため、皮膚の血流が増え、汗をかきやすい体になり、体温調節機能が改善されます。



インターバル速歩後の乳製品摂取効果



Okazaki K. et al: Scand. J. Med. Sci. Sports. 23: e286-e292. 2013 をもとに作成

英虞湾の絶景が広がる 横山園地を歩く



横山展望台から英虞湾を望む

志摩市にある横山（標高203m）の中腹は、横山園地として整備されている。園内には、立地を活かして4つの展望台が設けられ、それぞれが眼前の英虞湾を一望できるところになっている。

横山ビジターセンターを出発したら、車道脇の遊歩道を歩いて横山展望台をめざす。横山展望台手前の駐車場を過ぎると、木製スロープの辺りから展望が開ける。左に広がるのが英虞湾。横山展望台からは、英虞

リアス式海岸で囲まれた独特の地形をもつ英虞湾は、大小約60の島が点在し、穏やかな内海が広がっている。志摩半島を中心とした伊勢志摩国立公園は、数少ない海の国立公園であり、島々と海が繊細で優美な景観を見せる。なかでも英虞湾の絶景を手軽に楽しめるのが「横山園地」だ。

その後は、横山山頂へと至る分岐を左に曲がり、芝生広場を経由して横山展望台へ戻る。スタート地点の横山ビジターセンターがゴールとなる。なお、あご湾展望台から横山山頂までは、片道約1km・30分の道のり。体力と時間に余裕があれば、行程に加えてみてみよう。

園内の西側にも散策コースがあるが、階段も多く、アップダウンはかなりのもの。足元には注意してゆっくり歩くことを心がけたい。

- 近鉄志摩線・志摩横山駅下車、徒歩約30分
- 伊勢自動車道・伊勢西ICより約50分



横山ビジターセンター

伊勢志摩国立公園の情報発信拠点。自然や文化の紹介のほか、定期的に自然体験活動も行っている。

住所 志摩市阿児町鵜方 875-24

営業時間 9:00～16:30

休 毎週火曜日（火曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

TEL 0599-44-0567

http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/

電車の場合は、 プラス片道約30分のウォーキング

横山園地の入り口にある横山ビジターセンターと志摩横山駅を結ぶバスはない。電車の場合は、志摩横山駅から西へ約2kmのゆるやかな上りを歩いて向かうことになる。かかる時間は約30分ほど。交通量は少なく、安心して歩くことができる。特急停車駅の鵜方駅から歩く場合は、約40分をみておこう。



横山ビジターセンターへは、ゆるやかな上りが続く



志摩横山駅



英虞湾の航海の安全
を守るといわれる



芝生広場 (標高 57m)
約 2,000m² の広さがある芝生広場
が整備されている。



みはらし展望台
(標高 180m)

横山園地には、全 4 カ所の展
望台があるが、北と東にも展
望が開けているのはここだけ。
鵜方の町並みも一望できる。

コースの東側は、日差
しを遮るように樹木が
生えているため、涼し
く歩くことができる。



横山展望台 (標高 140m)

観光ポスターやパンフレットなどで使
われる英虞湾の風景(右写真)はここ
から撮影されたものが多い。展望台か
らは前島半島の志摩大橋(志摩パール
ブリッジ)まで見える。



特産品

志摩市の海で養殖され
ているあおさは、全国
生産量の約3割を占め
る。食物繊維が多く含
まれる健康食品。



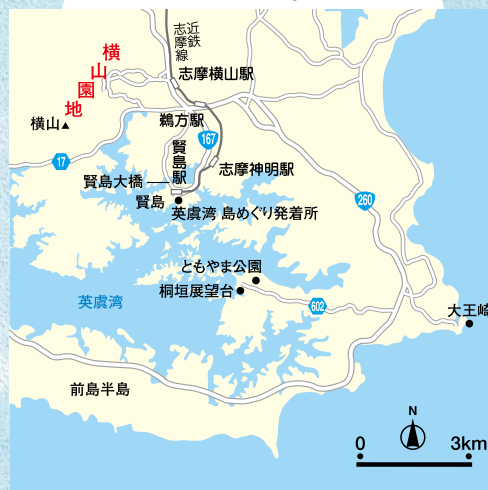
賢島大橋

英虞湾にある約 60 の島の
うち、もっとも大きいのが
賢島。賢島は、北の賢島大
橋と東の賢島橋の 2 つで本
州とつながっている。賢島
大橋から見る夕陽は絶景
で、多くのアマチュアカメ
ラマンが訪れる。



賢島橋は
とても短い橋

英虞湾周辺の 見どころ



英虞湾 島めぐり

英虞湾を船長のガイド付きで巡る。
所要時間約 50 分。

🕒 9:30 ~ 15:30 🚫 不定休
💰 1,400 円
☎ 0599-43-1048



桐垣展望台

ともやま公園にある、英虞湾に沈
む夕陽を正面から見る可以看
るスポット。英虞湾東側に位置し、
右に賢島、手前に間崎島、左から
は前島半島がのびる。



ひと足のぼす



大王崎

断崖に建つ白亜の灯台とその周囲の
風景は、古くから画家たちの創作意
欲をかき立てている。1996 年、大王
町は「絵かきの町」を宣言した。町
には、キャンバスに向かう画家の姿
も多い。



検診を受けていなかった20歳代女性

病気は治療が遅れるほどお金と時間がかかり、心身の負担なども大きくなります。子宮頸がんが進行してからみつかった場合と、早期発見した場合ではどれくらい違うのでしょうか。

子宮がん検診を受けておらず 子宮頸がんが進行

治療後も残る
後遺症、将来への不安、後悔…

仕事で忙しい毎日を送っていたMさん。まだ若いからと、子宮がん検診を受けていませんでした。性交時に出血がつづいたため婦人科を受診したところ、大きな病院を紹介され、検査の結果、子宮頸がん(ステージIIa・進行がん)と告げられたのです。がんが子宮頸部の周囲にも広がっていたため、手術で子宮だけでなく、卵巣や卵管など子宮周辺組織も切除。骨盤内のリンパ節もとリ除き、再発予防のための放射線治療を行いました。手術の後遺症で排尿障害や足のむくみに苦しむなか、抗がん剤治療を開始し、仕事にも復帰。後遺



症と治療の副作用、思うように仕事ができない焦りでつらい日々がつづきました。手術から5年。いまだ排尿障害はつづいています。ちゃんと検診を受けていれば…と悔やまれてなりません。

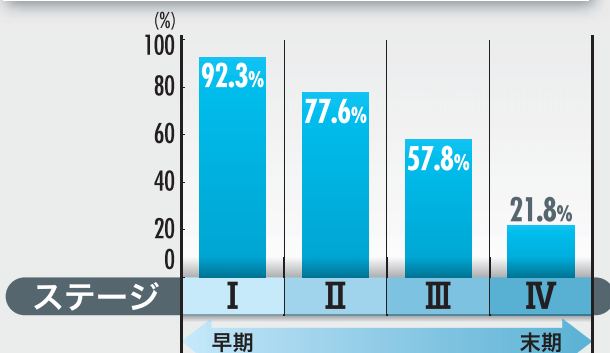
早期がんで発見 していれば

子宮頸がんは早期がんなら
ほぼ治り、子宮も残せる

子宮頸がんは、子宮の頸部(入り口)にできるがん。おもに性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因です。HPVはありふれたウイルスで、持続感染したごく一部ががんへと進行します。

子宮頸がんは早期がんでみつかればほぼ治り、子宮を残すことができます。進行がんでみつけた場合、手術や抗がん剤治療、放射線治療でがんを消失させることができれば治る可能性があります。早期がんより5年生存率が下がり、妊娠・出産はのぞめません。排尿障害などの後遺症が残ることもあります。

子宮頸がんステージ別 5年相対生存率



出典：全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率(2004-2007年診断症例)

早期がんでみつけるためには、20歳になったら2年に1回、子宮がん検診を受けることが大切。禁煙やバランスのよい食事、運動なども心がけましょう。

Mさんや同僚・家族の負担

医療費(6年間治療) **355万円**

	検査・診断	子宮頸がんの治療		定期検査
		手術・放射線治療	抗がん剤治療	
🕒 時間	通院 1カ月間(5回)	入院 3カ月間 療養 6カ月間	入院・通院 5カ月間(3週間に1回)	通院 5年間 (3~6カ月に1回)
💰 お金	検査費 16万円	入院・広汎子宮全摘出術・ 放射線治療 216万円	治療費 83万円	検査費 40万円

+

心身の負担

Mさん

- がんになったショック・不安
- 子宮や卵巣を摘出するショックと悲しみ
- 将来への不安
- 治療(手術、放射線治療、抗がん剤治療)とそれによる副作用、後遺症の不安やつらさ
- 家族や同僚に負担をかけている自責
- 会社を休む心苦しさ、以前のように仕事ができない焦り
- 多額の医療費がかかる不安
- 今後もつづく再発・転移の不安

同僚

- Mさんが入院や療養、抗がん剤治療の通院などで会社を休むことによる仕事の負担増

家族

- 娘ががんになったショック・不安
- 子宮や卵巣を摘出するショックと悲しみ
- 治療や娘の将来への不安
- 看病
- 治療や副作用、後遺症でつらそうな姿をみること
- 今後もつづく再発・転移の不安

※掲載しているお金や時間はあくまで目安です。医療費には健康保険の給付も含まれます。

早期がん(ステージI)で治療した場合の負担

医療費(5年間治療) **82万円**

	検査・診断	子宮頸がんの治療(手術)	定期検査
🕒 時間	検査・診断にかかる負担は、 進行がんと同じ	入院 4日間	通院 5年間 (3~6カ月に1回)
💰 お金		入院・子宮頸部 円錐切除術 26万円	検査費 40万円

+

心身の負担

Mさん

- がんになったショック・不安
- 治療(手術)の不安やつらさ
- 家族や同僚に負担をかけている自責

同僚

- Mさんが入院や療養で会社を休むことによる仕事の負担がやや増加

家族

- 娘ががんになったショック・不安
- 治療の不安 ●看病

早期発見・早期治療 はメリットが多い

- 体に負担の少ない方法でがんを切除でき、入院日数も短い。
- 子宮を残すことができ、将来、妊娠・出産が可能。
- 再発・転移の可能性が低く、放射線治療や抗がん剤治療の必要がない。
- 排尿障害や足のむくみなどの後遺症に悩まされることがない。
- 仕事への復帰に時間がかからず、仕事で充実した日々を過ごすことができる。
- 治療と定期検査にかかった医療費は、進行がんの約4分の1。
- 心身の負担があるが、進行がんの場合より少ない。



熱中症を予防するメニュー

1人分
292kcal
塩分0.9g



豚肉と夏野菜の煮込み

●材料 (2人分)

豚肉 (ロース).....	120g	
塩・こしょう (豚肉用).....	少々	
トマト.....	2 個	
たまねぎ.....	1/2 個	
ズッキーニ.....	1/2 本	
なす.....	1 本	
にんにく.....	1 かけ	
		A
トマトケチャップ.....	大さじ 2	
砂糖.....	小さじ 1	
白ワイン.....	小さじ 2	
パセリ.....	少々	
オリーブオイル.....	大さじ 2	
ローリエ.....	1 枚	
塩・こしょう.....	小さじ 1/3 程度	

作り方

- ①豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。A は混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④さらに A の合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。



注目

豚肉→ビタミン B₁

疲労回復ビタミンといわれるビタミン B₁ は、熱中症に負けない体をつくれます。たまねぎやにんにくと一緒にとると疲労回復効果がさらにアップします。



料理制作

● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影
● 愛甲武司

スタイリング
● 寺門久美子

アボカドチーズ



1人分
276kcal
塩分0.5g

作り方

- ①アボカドはよく洗い、皮付きのまま半分に切り、種を取る。クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②ボウルにクリームチーズ、レモン汁、牛乳、塩を入れ、よく練り合わせる。
- ③アボカドの中心部分（種部分）に②のクリームチーズを詰める。
- ④さらに縦に半分に切って盛り付け、黒こしょうとオリーブオイルをかける。

●材料（2人分）

アボカド…………… 1 個
クリームチーズ…………… 60g
レモン汁…………… 小さじ 1/2
牛乳…………… 小さじ 2
塩…………… ふたつまみ程度
黒こしょう（粗挽き）…………… 適量
オリーブオイル…………… 適量



注目

アボカド→カリウム

栄養価の高いアボカドには、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、発汗や体温上昇により失われやすいので積極的に摂取し、熱中症予防を心がけましょう。

フルーツポンチ

●材料（2人分）

すいか……………200g
キウイフルーツ…………… 1/2 個
パイナップル（缶詰・スライス）… 1 枚
砂糖…………… 小さじ 1
パイナップル缶シロップ…………… 大さじ 1
ミントの葉…………… 適量
炭酸水…………… 120cc程度

作り方

- ①すいか、キウイフルーツ、パイナップルは一口サイズに切りそろえ砂糖をふりかける。
- ②パイナップル缶シロップとミントの葉を混ぜ、ミントの香りをシロップになじませる。
- ③器に①と②を入れ、炭酸水を注ぎ、ミントの葉を飾る。



注目

すいか→水分

熱中症予防に欠かせない水分を約 90% 含む、すいか。みずみずしい果汁とすっきりした甘さは夏の水分補給にぴったりです。



1人分
101kcal
塩分0.0g

暑さに負けない体をつくるには？

夏、気温が高いときは無理に運動しないほうがよいのですが、“脱メタボ”のために、軽い運動は継続したいところです。屋外なら十分な準備体操で体を慣らしてからウォーキングやラジオ体操など軽めの運動、気温 30 度以上になったら屋内※でできるヨガや筋力トレーニングがおすすめです。

発汗により失われやすいカリウムやナトリウムが不足すると、脱水症状を引き起こしやすいため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、暑さに負けない体づくりのために、筋肉のもととなるたんぱく質や疲労回復を促すビタミン B₁ も積極的に摂取しましょう。

※適切な温度や湿度であることが前提です。



マイナンバーの提出は秋頃を予定しています

健康保険の事務では平成29年1月からマイナンバーを使用します。このため、加入者の皆様にはマイナンバーをご提出いただきます。秋頃に事業所を通じての提出となりますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

なお、任意継続被保険者とその被扶養者の方は直接健康保険組合にご提出いただきます。

●事業所に勤務している方 その被扶養者(家族)の方

事業所(会社)を通じてご提出いただきます。健康保険組合に直接マイナンバーをご提出いただくことはございません。

被扶養者(ご家族)の分も 事業所経由で提出します

被扶養者のマイナンバーについても被保険者が本人のマイナンバーであることを確認し、事業所(会社)経由で健康保険組合に提出します。

●任意継続被保険者と その被扶養者(家族)の方

健康保険組合に直接マイナンバーをご提出いただきます。提出方法等につきましては、後日、別途お知らせします。

健康保険組合におけるマイナンバー利用スケジュール

平成28年秋ごろ

事業所(会社)経由で
健康保険組合に
個人番号を提示

※任意継続被保険者の方は健康保険組合に直接提出いただきます。

平成29年1月

健康保険の事務で
使用開始

- 各種申請書への個人番号記入欄が設置
- マイナポータルの運用が開始され、WEBサイトから自分の個人番号の利用状況が確認可能に

平成29年7月

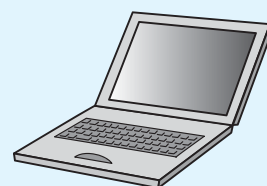
行政機関等の
情報連携を開始

- 健康保険組合から直接関係機関に所得情報、住民票情報が確認可能に

個人情報の保護について

マイナンバーの個人番号は、本人の同意があっても法律で定められた場合以外に使用・提供することが禁止されている情報にあたります。

健康保険組合では法律やプライバシーポリシーなどを遵守し、適切にマイナンバーの情報を取り扱います。



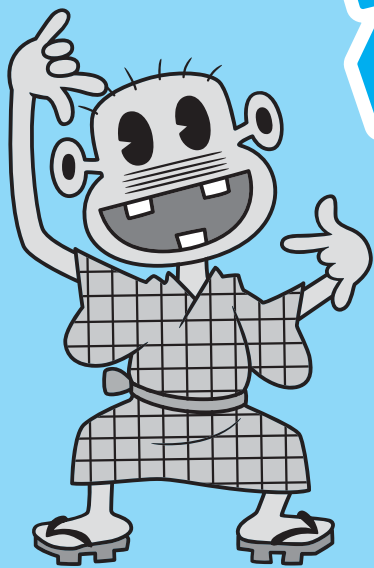
※制度の詳細については内閣官房のWEBサイトをご覧ください。

マイナンバー社会保障・税番号制度

検索

わしらにも

健康保険。 できることが あるのだ!!



現在の健康保険の不健康状態を是正すべく、
健康保険組合及び加入者の皆さん自らが
主体的に医療費適正化に向けた
アクションを取り組めるよう、
さまざまな「できることアクション」を
わかりやすく広報していきます。



2016年度の「あしたの健保プロジェクト」への
ご協力・ご支援を是非よろしくお願いいたします。



健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト



WEBで「できることアクション」をCHECK!
www.ashiken-p.jp あしたの健保



水球 男子

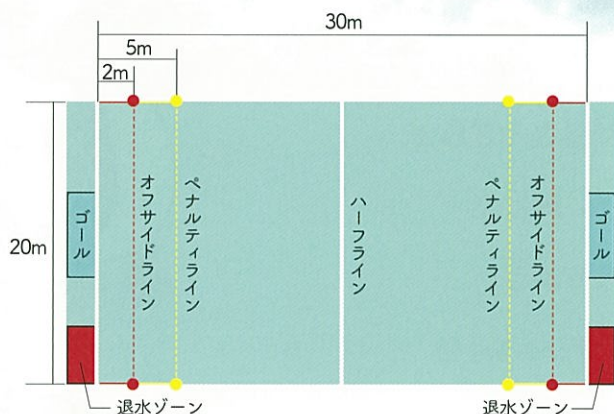
1984年ロサンゼルス五輪以来32年ぶりに日本代表がオリンピック出場権を獲得して注目が集まる、男子水球。「水中の格闘技」といわれる激しいスポーツです。



水球日本代表の愛称は「ボセイドンジャパン」。身長の高い海外チームに対抗する速攻が持ち味です。



水球は19世紀半ばのイギリス発祥。水泳クラブでのイベントとして始まり、その後ルールが統一されてヨーロッパ、アメリカへと広まりました。水球のルールはサッカーやバスケットによく似ていて、相手ゴールにシュートを決めて得点を競います。ラグビーのような激しいタックル、格闘技の迫力、競泳のスピードなど、さまざまな要素が詰まった魅力的なスポーツです。



水球の基本ルール

プレイヤー	ゴールキーパーを含む7人
フィールド	縦 30 m × 横 20 m 水深 2.0 m 以上のプール (男子)
試合時間	8 分 × 4 ペリオド
独特のルール	キーパー以外は両手禁止 ボールを持っている相手に対しては激しくタックルしてよい
ファウル	● オーディナリーファウル (軽い反則) …相手チームにフリースロー権が与えられる ● エクスクルージョンファウル (重い反則) …20 秒間「退水」となり待機。同じ選手が3 回退水するとその試合には出られない ● ペナルティファウル (得点が入ると予想される行為への反則) …相手チームにペナルティスロー (ゴール前5 m) が与えられる
攻撃時間の制限	攻撃権を獲得してから 30 秒以内にシュートしなければ相手チームに攻撃権が移る

テクニック、闘争心、泳力
すべてが要求される
スポーツです

豪快なシュート！



チームワーク！

発行

神戸貿易健康保険組合

神戸市中央区浜辺通5丁目1-14 (神戸商工貿易センタービル14階)

平成28年8月 TEL (078)251-0800 FAX (078)251-9889 HP <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>