

神戸

# 貿易けんぽ

NO.128

2017 春

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



琵琶湖 なぎさ公園 (滋賀県守山市)

神戸貿易健康保険組合

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

# 平成29年度 収入支出予算のお知らせ

当健康保険組合の平成29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17億8,411万9千円で、被保険者数と標準報酬月額が増えたことにより、前年度より約3,000万円増加しています。

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20億8,417万7千円を見込んでおり、単年度での収入（経常収入）では17億9,297万7千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10億5,857万5千円で、前年度より約1億3,800万円増加しています。

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8億3,893万1千円となり、前年度より約8,550万円増加しています。とくに前期高齢者納付金が前年度より約20%増加しています。

保険給付費と支援金・納付金だけで保険料収入の約106%を占めています。

また、皆さんの健康づくりをサポートする保健事業

はほぼ前年度並みの6,407万円を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は20億8,417万7千円を見込んでおり、単年度での支出（経常支出）では20億2,590万6千円を見込んでいます。

### 〈収支〉

経常収支では2億3,292万9千円の赤字を見込んでいます。前年度に保険料率を引き上げて収入増を図りましたが、保険給付費と支援金・納付金の増加が上回り、その結果、別途積立金から2億5,000万円を繰り入れての大変厳しい予算編成となっております。

## 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て年間保険料額を算出、繰越金などを計上して1億9,695万4千円を見込んでいます。

健康保険組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していますが、平成27年度の健康保険組合全体における、保険料収入に対する支援金・納付金の割合は4割を超えています。現役世

### 予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,700人
- 被扶養者数 2,897人
- 平均年齢 42.77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） 98/1000  
（事業主50/1000 被保険者48/1000）
- 介護保険料率 16/1000  
（事業主8/1000 被保険者8/1000）



代に過重な負担を強いる負担構造については見直しが必要です。そのためには公費の拡充が不可欠ですが、その財源となる消費税率10%への引き上げは平成29年4月からさらに2年半先延ばしとなり、先行きは不透明な状況です。

平成29年度は、皆さんの医療費と健診のデータの分析を基に保健事業を実施する「データヘルス計画」が3年目となり第1期最終年度を迎えるほか、マイナンバーについては医療保険に関する情報との連携の本格化などが予定されています。当健康保険組合としては、誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度の一翼を担うという責任のもと、財政の健全化に取り組みつつ、被保険者とその家族の健康で安心な暮らしを支えるため、事業実施にまい進していく所存です。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いたします。

## 任意継続被保険者の平成29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28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

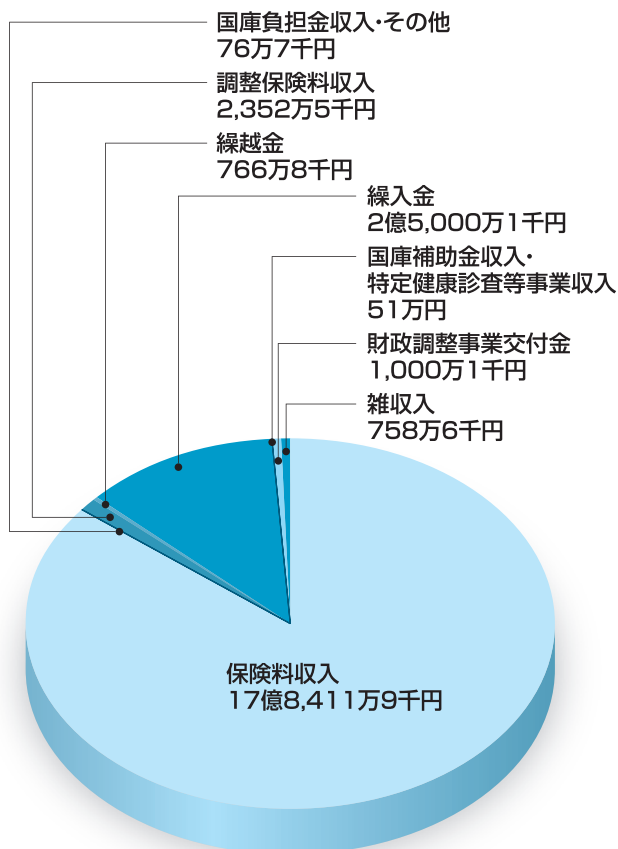
※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

## 平成29年度収支予算概要

### 一般勘定（健康保険）

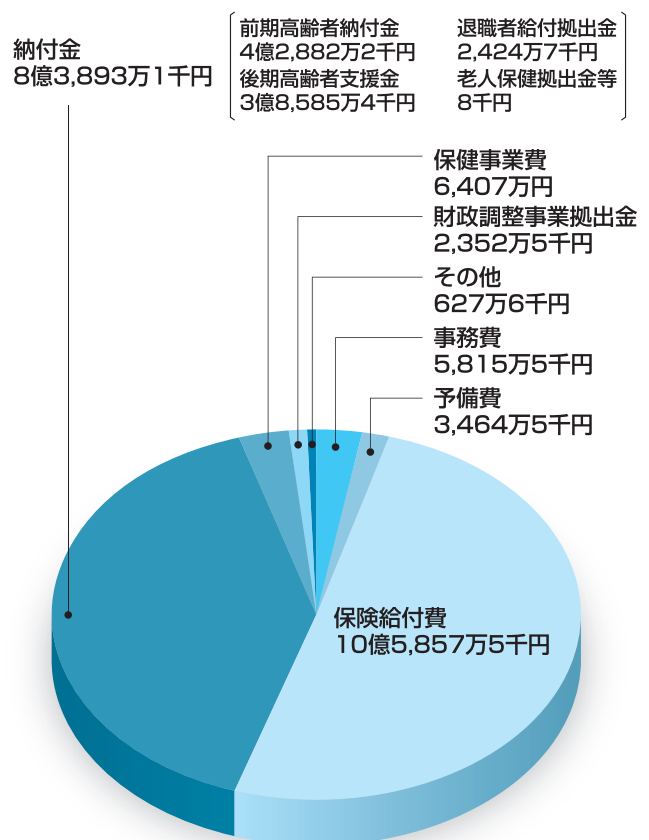
#### 経常収入合計

17億9,297万7千円



#### 経常支出合計

20億2,590万6千円



### 介護勘定（介護保険）

#### 収入

科目	予算額
介護保険収入	1億8,467万3千円
繰越金	226万8千円
繰入金	1,000万円
国庫補助金受入・雑収入	1万3千円
合計	1億9,695万4千円

#### 支出

科目	予算額
介護納付金	1億8,966万3千円
介護保険料還付金	10万円
積立金・雑支出	4千円
予備費	718万7千円
合計	1億9,695万4千円

動脈硬化の  
きっかけをつくってしまう

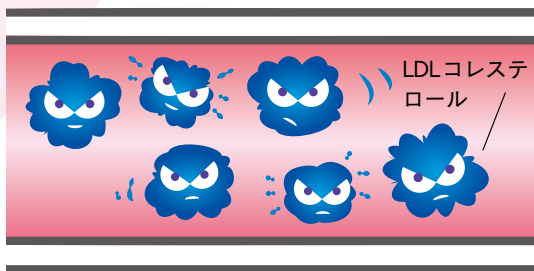
# 脂質異常症

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液の流れにくくさせます。

つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

## 血液中の LDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDLコレステロールが増加します。



## 自覚症状がないため、 検査数値で確認を



動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて、動脈硬化のきっかけとなるコレステロールや中性脂肪を数値で把握しておくことが重要となります。保健指導判定値、受診勧奨判定値に該当する検査項目があれば、健診結果の指示に従い、必要であれば保健指導や医療機関での再検査等の行動に移しましょう。

なお、たとえ正常値の範囲内であっても悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を探りましょう。心当たりのある生活習慣があれば、自主的に改善の取り組みを始めるのがベストです。

## 特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

### LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

**保健指導判定値**…120mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…140mg/dL 以上  
**増える主な原因**…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高LDLコレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）のとりすぎ

### HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

**保健指導判定値**…39mg/dL 以下 **受診勧奨判定値**…34mg/dL 以下  
**減る主な原因**……肥満、喫煙、運動不足

### 中性脂肪（トリグリセリド）

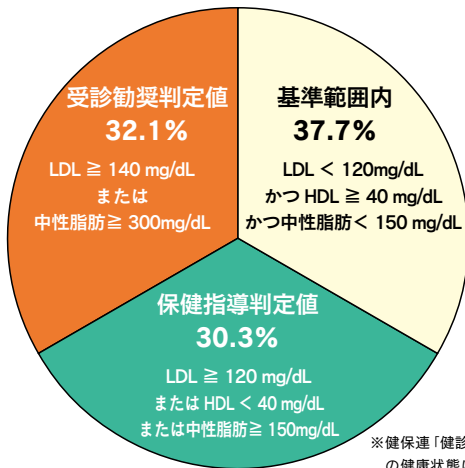
重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えるとLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。

**保健指導判定値**…150mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…300mg/dL 以上  
**増える主な原因**…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）のとりすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

## 特定健診受診者の6割超は、 脂質対策が必要です！

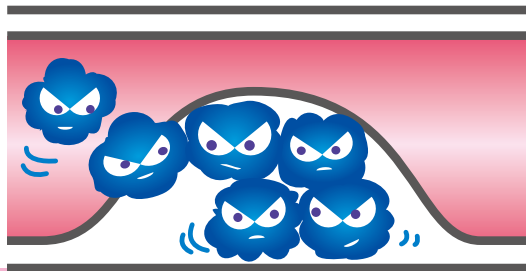
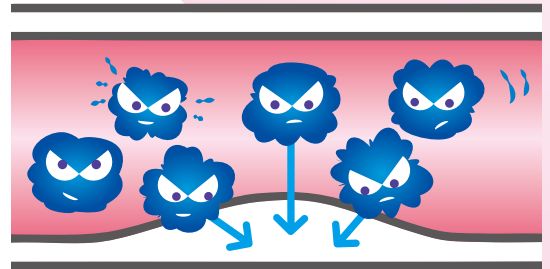
健保連（健康保険組合連合会）の調査によると、脂質が基準範囲内だった人は、特定健診受診者の37.7%となっています。保健指導判定値は30.3%、受診勧奨判定値は32.1%です。6割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。



※健保連「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成26年度）」

### 余分な LDLコレステロールが 血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDLコレステロールが入り込みます。

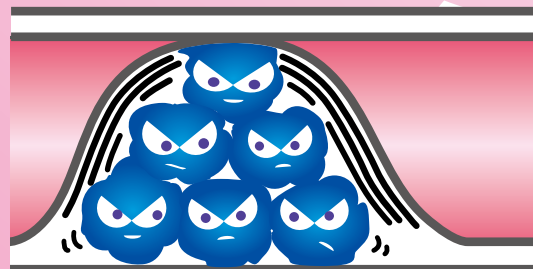


### 血管の内側にドロドロとした かたまりができる

たまったLDLコレステロールは、ドロドロとした粥状物質<sup>じやくじょう</sup>となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。

### 4 血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。



### 5 血液が流れなくなる 血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。

日本では、平成19年に高齢化率<sup>※</sup>が21%を超えて超高齢社会へと突入し、現在もなお高齢化率が上昇し続けています。医療費（概算）は、13年連続で過去最高を更新し、平成27年度には初めて41兆円を突破しました。

このようななか、現行の高齢者医療制度が創設される前の平成19年度と平成27年度を比べると、健保組合が負担する保険給付費は5909億円の増加（伸び率は+18%）、支援金・納付金等は9521億円の増加（同+41%）となっています。健保組合に加入する現役世代の医療費を大きく上回るペースで、高齢者医療制度への拠出費用が増加しています。

<sup>※</sup>満65歳以上の高齢者が総人口に占める割合

## 平成29年度から

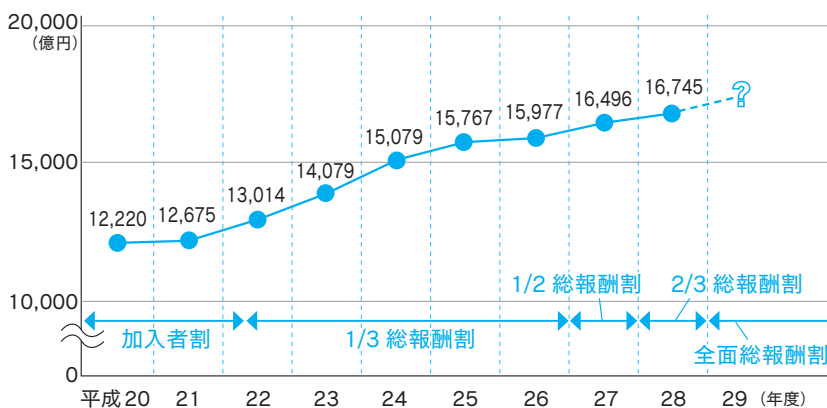
### 後期高齢者支援金は全面総報酬割に

高齢者の医療費は、高齢者本人の保険料と自己負担、公費だけでは賄うことができないため、現役世代がその費用の一部を負担しています。健保組合は、65〜74歳の医療費については前期高齢者納付金を、75歳以上の医療費については後期高齢者支援金を拠出しています。

後期高齢者支援金は、当初は加入する人数に応じて健保組合へ負担が課されていましたが、平成22年度途中からその3分の1を各健保組合の総報酬額に応じて負担するしくみが導入されました。このしくみを総報酬割といい、平成27年度は2分の1、平成28年度は3分の2へ引き上げられており、平成29年度は全面的に総報酬割となります。この結果、比較的収入水準の高い被保険者を抱える健保組合の負担は、年々増加しています。

# 増え続ける 健保組合の 負担

## ● 健保組合全体の後期高齢者支援金の推移



※ 27年度は決算見込み、28年度は予算早期集計の数値

## 短時間労働者の 適用拡大の影響はこれから

健保組合の負担増に対する懸念は、高齢者の医療費だけではありません。平成28年10月から、一定の条件を満たすパート・アルバイト（短時間労働者）に健康保険が適用拡大されました。この結果、これまで国民健康保険の被保険者や他の医療保険の被扶養者だった人の一部が、健保組合へ加入することになりました。

厚生労働省の試算では、健保組合全体で200億円を超える負担増とされていますが、状況によってはより多額の負担増となる可能性もあります。

## 介護納付金も総報酬割に…

健保組合は、介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として国へ納めています。現在、介護納付金は、加入する介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の人数に応じて負担額が決められていますが、これが後期高齢者支援金と同じように、段階的に総報酬割へ移行される予定です（平成29年8月からは2分の1、平成31年度は4分の3、平成32年度からは全面総報酬割とする法案が通常国会へ提出されています<sup>※</sup>）。介護納付金が全面総報酬割となった場合、健保組合全体で1100億円の負担増と試算されています。

<sup>※</sup>平成29年2月現在

「健保組合の負担」と言い換えることができます。しかしながら、制度変更に伴う義務的な負担増には、健保組合の自助努力の余地はありません。今後、健保組合は、みなさんの健康管理・健康づくりをサポートし、より医療費抑制に取り組んでいくことが必要になります。みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

# “被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん” 今年も健診を受けましょう！

平成 29 年度は健保組合が進める第 1 期データヘルス計画の最終年度で、第 2 期に向けて改善計画を立てる年度となります。健診はみなさんの疾病予防対策として重要で、データヘルス計画の主な取り組みの 1 つです。今年も必ず健診を受けましょう。



## 1 健診はみなさんの健康を救う！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

毎年継続して受けることで、健診の精度も高くなります



## 2 健診を受けることは会社を救う！

職場の一員として役割を担うみなさんが健康であることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。



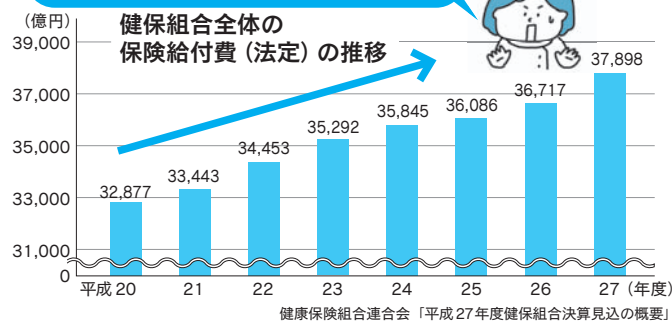
データヘルス計画では、会社と健保組合が協力して社員の健康増進を図るコラボヘルスを進めているんだニャ

最近では、社員の健康づくりは会社にとって「コスト」ではなく「投資」と考えられるようになってきています



## 3 健診を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



高齢化による生活習慣病の増加などにより、みなさんの医療費等にあてる保険給付費が増えています。生活習慣病は、初期の段階では生活習慣の改善だけでも回復が見込めますが、進行とともに通院や投薬が増え、



健保組合はみなさんから集めた保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料が上がることになるかもニャ



手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあります。健保組合では受診率・実施率の向上をめざしていますが、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。



## 被扶養者のみなさん、特定健診を受診してくださいニャ！



育児や介護を優先してしまい自分の健診を受けそびれてしまいます…



健診申し込みの手続きがめんどうで…

病気になってしまったら育児や介護も思うようにできなくなってしまいます。ご自分の健康管理も大切です。



病気になってしまい、検査や治療のために医療機関に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうではないですか？


健保組合からの健診のご案内をぜひご確認ください。




あぶくまがわ

# 阿武隈川源流を歩く

# 西の郷遊歩道

 JR 東北本線・東北新幹線新白河駅高  
原口から福島交通バス由井ヶ原行き  
で30分、発電所前下車

 東北自動車道・  
白河ICから約20分。  
JR 東北本線・東北新幹線  
新白河駅から  
約20分。

西郷村観光協会  
☎ 0248-25-5795  
<http://nishigo-kankou.jp>



阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す渓谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手ごろで見どころが多いコースとして人気がある。



## 雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割渓谷と呼ばれ紅葉も美しい。

## メガネ岩



## みのり隧道

遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかかめて通る。

## 瀧の大滝

人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かおう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができ、滝のすぐそばまで行ける。一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。





**熊のすべり台** 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



**一休の滝**  
鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



那須見台からの展望

## 湯&食

### 甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



**特産品** 西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



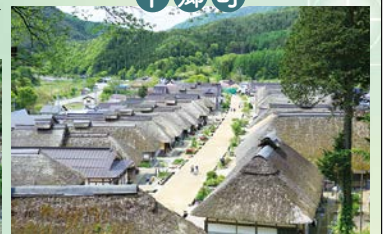
150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

🕒 10:00～15:00（日帰り入浴）  
👤 無休 🏠 大人 700円 ☎ 0248-36-2301

**塔のへつり**  
浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



## ひと足のお宿



**大内宿**  
江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

👤 見学自由 🏠 無休 🏠 無料（駐車場は有料）  
☎ 0241-68-2920（下郷町観光案内所）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



Let's Try!

# “ちょっときつめ”のウォーキングがあなたの生活習慣病を予防・改善する

健診でイエローカードが出された人には、手軽に始めることのできる運動として、「ウォーキング」がおすすめです。ウォーキングは、歩き方によって高血圧・脂質異常・高血糖などの予防・改善にとっても効果がある運動になります。それは、「ちょっときつめ」のウォーキングなのです。

“ちょっときつめ”のウォーキングとは

体格や体力等によって一人ひとり異なりますが、少し汗ばむ程度の速歩、歩きながらニコニコ話しができるくらいのスピードです。



“ちょっときつめ”に感じるのは、

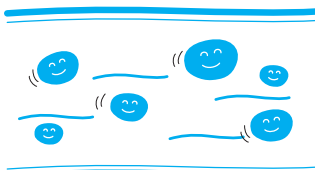
心拍数(脈拍/分)  
||  
100~120拍/分

※成人の安静時は50~100拍/分くらい

## “ちょっときつめ”のウォーキングのメリット

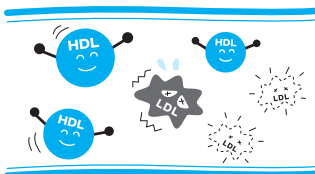
高血圧

副交感神経が優位になるので血管の緊張が緩み、血管が広がります。広がった血管に血液がサラサラ流れるようになり、血圧は下がっていきます。



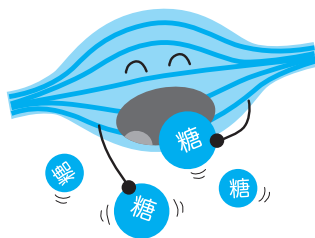
脂質異常

エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収して肝臓に運び、血管壁に脂質がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。



高血糖

筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太もも前だいたいしとうきんにある大腿四頭筋やおしりの大臀筋だいでんきんなど大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。



- ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)
- “きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。
- エネルギーをしっかり使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。
- 脂質異常改善には数カ月以上長期的に続けることが必要です。
- 筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3~5回以上が必要です。
- 1回20~60分が目安。
- 食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。

※治療中の病気になる人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

### ウォーキングをした後におすすめのストレッチ

“ちょっときつめ”のウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15~30秒筋肉を伸ばし、こちよいい張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。



## 減塩

＋  
余分なナトリウムを体外へ出す作用がある  
「カリウム」と「水溶性食物繊維」を  
積極的にとる



\*腎臓病の人はカリウム排出が行われにくくなっているため、カリウムをとりすぎない。

高血圧は心臓から送り出された血液によって血管壁に過度の負担がかかっている状態。高血圧がつづくとう動脈硬化が進行し、脳梗塞などの命に関わる病気の危険性が高まります。

血圧を下げるためには「減塩」が必要です。とはいえ日本の伝統的な食文化や、近年の外食産業の成長などで、

日本人は塩分をとりすぎる傾向にあります。

そこで、食ベテク。減塩に加え、余分なナトリウムを体外へ出す作用がある「カリウム」と「水溶性食物繊維」が多い食品を積極的に食べましょう。とりすぎたナトリウムを排出することができ、高血圧が改善しやすくなります。

## 「減塩」のコツ

減塩は継続することが大切です。食事の楽しみを減らさない程度に、できることから取り組んでいきましょう。

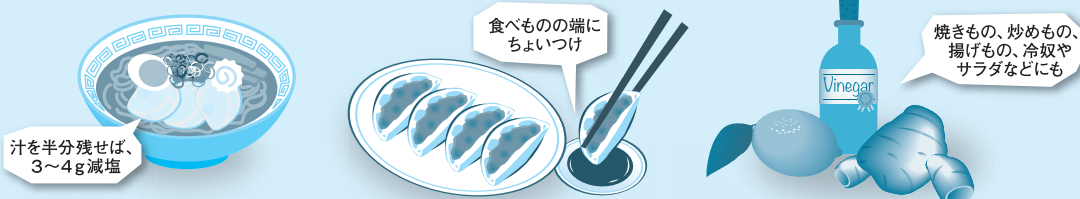
### 1日の塩分摂取の目標量<sup>\*1</sup>

男性8.0g未満 女性7.0g未満

1日の平均食塩摂取量<sup>\*2</sup>は男性11.0g、女性9.2gで、2〜3g以上多い。

<sup>\*1</sup>: 日本人の食事摂取基準2015年版 (ともに厚生労働省)  
<sup>\*2</sup>: 平成27年国民健康・栄養調査

- ◎みそ汁は1日1杯にするか、実たくさんに。
  - ◎ラーメンやうどんの汁は飲み干さない。
  - ◎しょう油をポン酢しょう油に変える。
  - ◎ソースやタレは、かけずに「つける」。
  - ◎レモン汁や酢などの酸味、しょうがや青じそなどの香味野菜、スパイス、天然ダシのうまみをきかせる。
  - ◎塩分の多い加工食品は控えめに。
- ハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り製品、漬物・佃煮、チーズ、インスタント食品・レトルト食品など
- ◎減塩タイプの調味料や加工食品を選ぶ。



## 「カリウム」「水溶性食物繊維」を積極的にとるコツ

カリウム・水溶性食物繊維は、野菜や海藻、いも類、豆類、果物などに多く含まれています。

### カリウム・水溶性食物繊維の多い食品

野菜	ほうれん草、かぼちゃ など
海藻	わかめ、ひじき、昆布 など
いも類	じゃがいも、さつまいも など
豆類	納豆、枝豆、インゲン豆 など
果物	アボカド、キウイ、バナナ など

- ◎バナナなどの果物を朝食にとる。
- ◎毎食、野菜や海藻、いも類、豆類を使った料理を1〜2品食べる。
- ◎食後に無塩タイプのトマトジュースでカリウムを補う。
- ◎切り干し大根やひじきの煮物、大豆の水煮などを常備食としてストックしておく。



# 雑穀の煮込みサラダスープ風

体がよろこぶ  
プロのレシピ

## 材料 (2人分)

セロリ……………1/2本 (50g)  
 にんじん……………1/3本 (50g)  
 たまねぎ……………1/2個 (100g)  
 あさり……………150g  
 えび……………6尾  
 水……………500ml  
 雑穀 (16種類入り) ……60g  
 海藻ミックス (乾燥) ……6g  
 塩……………小さじ 1/3  
 こしょう……………少々  
 酢……………小さじ 1/2  
 アマニオイル……………大さじ 2

## 作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは 1.5cm角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ 15分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で 5分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスをのせ、アマニオイルをかける。



脂質が気になるときのメニュー

1人分

300kcal

塩分 2.0g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



## 雑穀 (16種類入り)



今回使用した 16 種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で 15 分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。



●料理制作  
 本田祥子  
 (管理栄養士)

# 春ごぼうサラダ



1人分  
113kcal  
塩分 0.6g

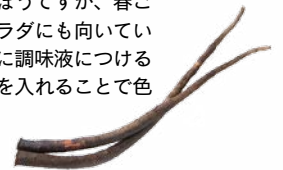
## 材料 (2人分)

ごぼう…………… 1/2 本 (50g)  
にんじん…………… 1/5 本 (30g)  
A 〔すりごま…………… 大さじ 2  
酢…………… 大さじ 1  
砂糖…………… 大さじ 1/2  
塩…………… 少々〕  
鶏ひき肉…………… 50g  
かいわれ大根…………… 1/4 バック (20g)



## ごぼう

食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。



## 作り方

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでさがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約1分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

# ヘルシーマチェドニア

## 材料 (2人分)

季節のフルーツ各種…………… 250g 程度  
(いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)  
酢…………… 大さじ 1  
はちみつ…………… 大さじ 1/2

## 作り方

- ①フルーツを一口大に切る。
- ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
- ③お好みでミント類などを飾る。



1人分  
81kcal  
塩分 0.0g



## 酢

酢を毎日大さじ1杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるといわれています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

## いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう！

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？

もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多いEPA・DHAは血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあります。

食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。



平成29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4回)
- 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(年2回)
- ジェネリック医薬品差額通知(年2回)

## 契約保養所の利用補助

- 利用者に1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)
- スポーツクラブ(ルネサンスと法人会員契約)

## 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9～11月に実施します

## データヘルス計画関連事業

### 事業内容

- ・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(5～11月、40歳以上、自己負担500円)
- ・子宮頸がん検診の補助(5～11月、20歳以上の女性、自己負担1,000円)
- ・禁煙治療費用の補助(年間、補助上限10,000円)〈新規〉

### 平成29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/>

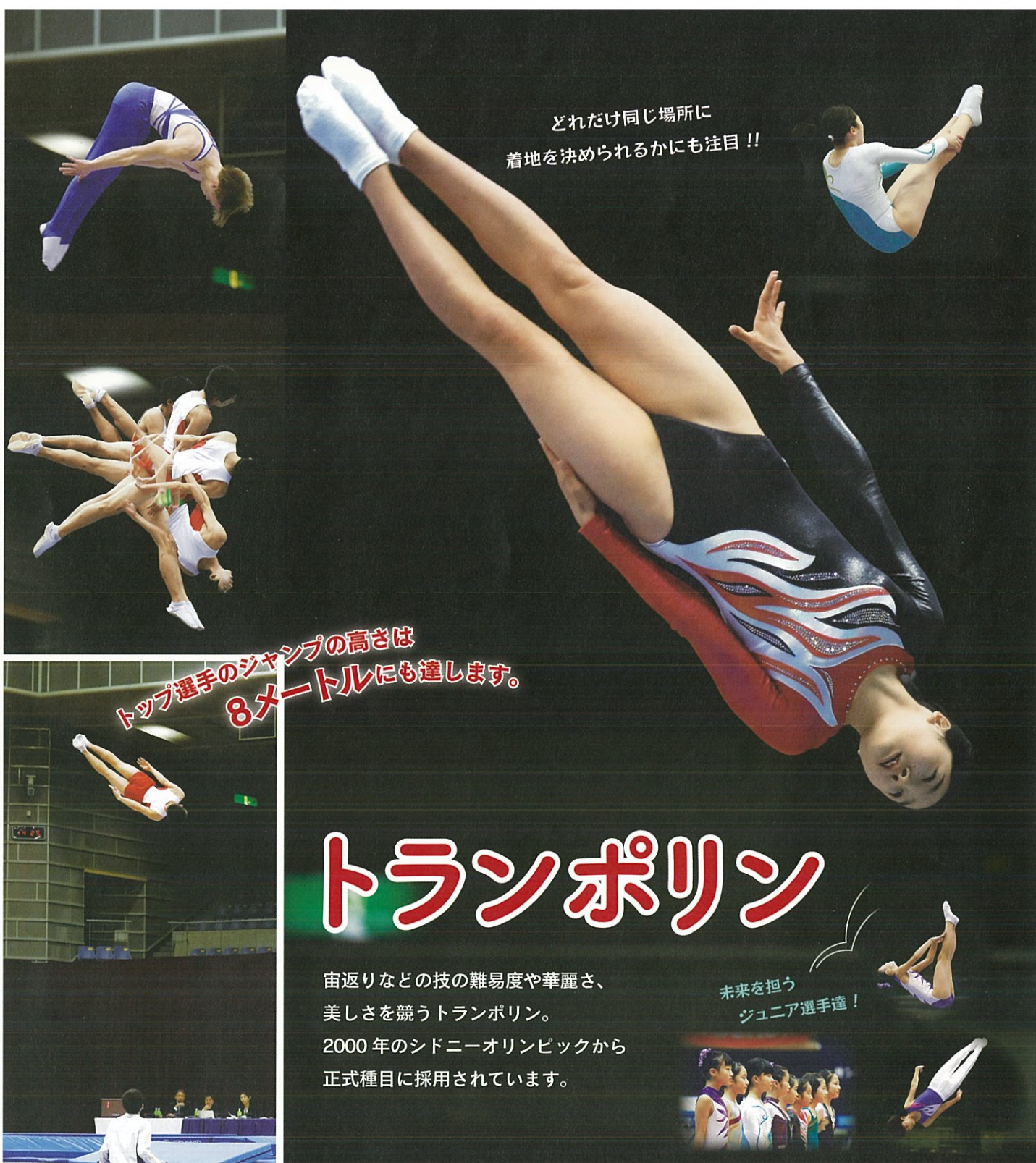
- 「お知らせ」で最新の情報をご提供します
- 困ったときは「こんなとき」を!
- 各種申請書はHPからダウンロード!

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!



## 平成29年度 保健事業実施予定表

区分	項目	事業内容	対象者			負担・補助額等	実施月																		
							H29年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H30年1月	2月	3月							
健診事業	特定健診(本人)	特定健診の受診率向上のため、事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	40歳以上	自己負担なし									→										
	特定健診(家族)	特定健診の受診率向上のため、受診券を配付	被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし		→	→	→	→	→	→	→											
	生活習慣病健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	35歳	補助上限7,350円									→										
	一般健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	全員	補助上限2,400円									→										
特定保健指導事業	特定保健指導	特定健診の結果より、動機付け支援対象者に事業所を通じて依頼、希望者に実施	被保険者	男女	該当者	自己負担なし												→	→						
保健指導 宣伝事業	機関誌の発行	機関誌「貿易けんぽ」を被保険者に配付	被保険者	男女	全員				●		●					●			●						
	健康者表彰	前年中の健康者へ健康保持に対するインセンティブとして実施	被保険者	男女	該当者			→																	
	医療費通知	被保険者へ医療費のお知らせを配付	被保険者 被扶養者	男女	該当者														●						
	ジェネリック医薬品促進活動	ジェネリック医薬品使用促進を目的に、医療費削減効果が見込める対象者に差額通知を送付	被保険者 被扶養者	男女	該当者														●						
疾病予防 事業	人間ドック	生活習慣病の早期発見、自己管理意識向上のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	各契約料金の半額を自己負担	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→						
	インフルエンザ予防接種	疾病予防のために実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	補助上限2,000円								→	→	→	→	→	→						
	大腸がん検診	大腸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担500円	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→						
	子宮頸がん検診	子宮頸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	20歳以上	自己負担1,000円	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→						
	前期高齢者電話保健指導	高齢者の生活習慣の改善、医療費適正化のために実施	被保険者 被扶養者	男女	60歳以上	自己負担なし	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→						
	糖尿病・高血圧リスク者受診勧奨指導	疾病の重症化予防のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし													→	→					
	家庭用常備薬の斡旋	家庭用常備薬の斡旋を実施	被保険者	男女	全員	補助なし				→						→									
	禁煙推進事業	禁煙を推進するため禁煙治療費用の補助を実施	被保険者	男女	全員	補助上限10,000円	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→					
体育奨励 事業	海の家	運動意識向上、健康増進のために実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	各契約料金の約半額を自己負担													→	→					
	水泳プール																					→	→		
	アイススケート																							→	→
	スキー																								→
	夏期契約保養所	夏期の保養の目的で実施	被保険者	男女	全員	補助上限1泊3,000円																			
			被扶養者	男女	全員	補助上限1泊2,500円																			
	スポーツクラブ	「ルネサンス」と法人会員契約	被保険者 被扶養者	男女	全員	契約料金を自己負担	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→				
保養事業	契約保養所	保養の目的で実施	被保険者	男女	全員	補助上限1泊3,000円×2泊	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→				
			被扶養者	男女	全員	補助上限1泊2,500円×2泊	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→		



どれだけ同じ場所に  
着地を決められるかにも注目!!

トップ選手のジャンプの高さは  
8メートルにも達します。

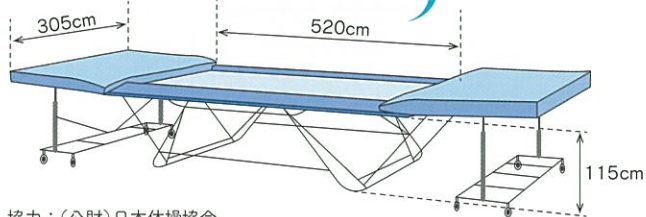
# トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、  
美しさを競うトランポリン。  
2000年のシドニーオリンピックから  
正式種目に採用されています。

未来を担う  
ジュニア選手達!



これが  
トランポリン競技台です



協力：(公財)日本体操協会

## 競技方法

助走(予備ジャンプ)に続き、計10本のジャンプを跳び、1本ずつ採点。これを「第1演技」と「第2演技」で行い、その合計点で競います。

## 採点要素

(2017-2020シーズン)

<b>E</b> 得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
<b>D</b> 得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に応じて採点
<b>T</b> 得点	跳躍時間点	センサーで計測した時間を反映させた点数
<b>H</b> 得点	移動点	水平方向の移動に対する評価

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29年3月

TEL (078)251-0800

FAX (078)251-9889

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