

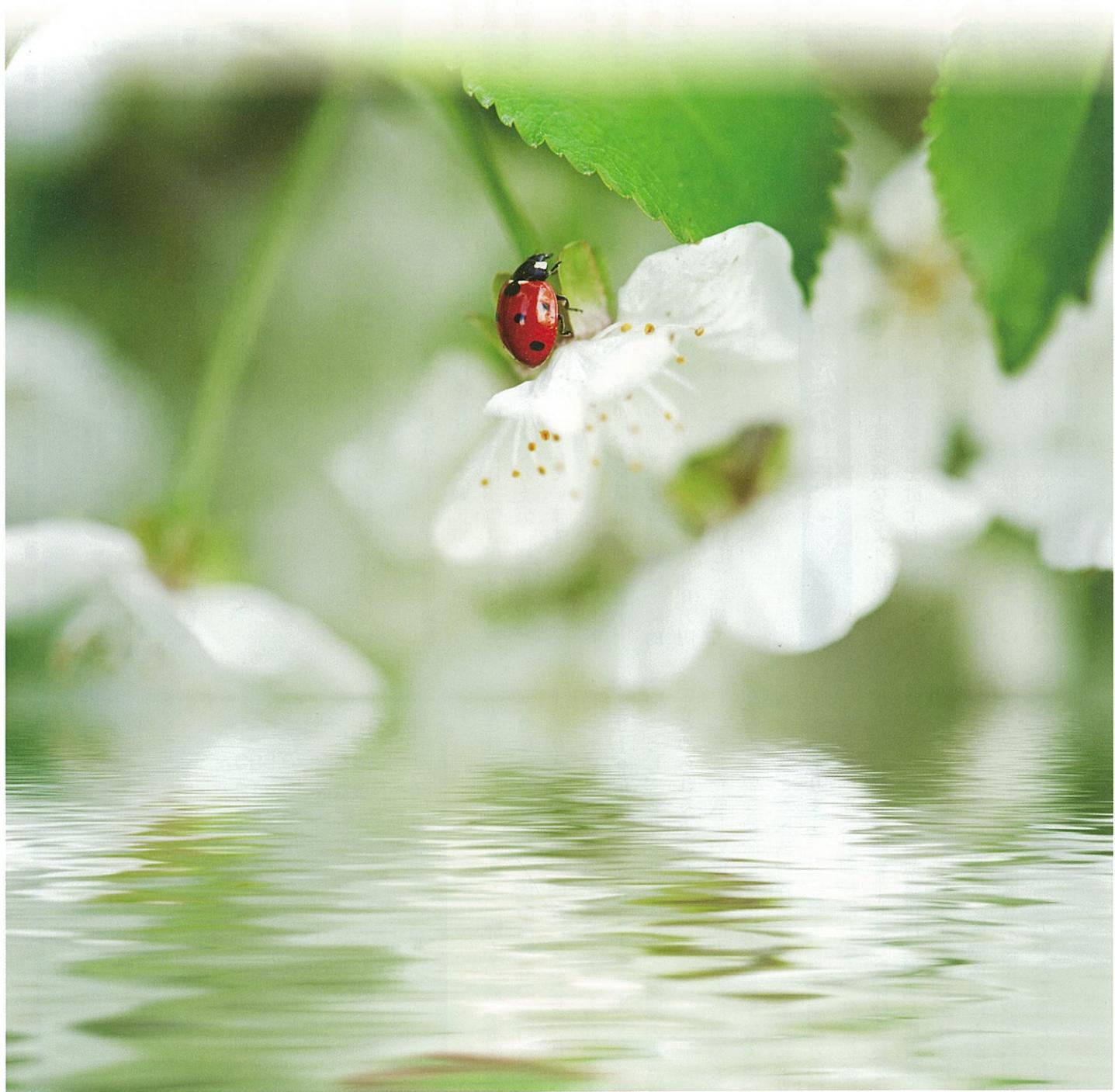
神戸

# 貿易けんぽ

NO.134

2019 春

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



神戸貿易健康保険組合

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

平成31年度

# 収入支出予算のお知らせ

当健康保険組合の平成31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、17億3,495万1千円で、事業所の編入による被保険者数の増加などにより、前年度より約4,250万円増加を見込んでいます。

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18億3,526万4千円を見込んでおり、単年度での収入(経常収入)では17億4,428万円を見込んでいます。

### 〈支出〉

経常収支では780万円の黒字を見込んでいます。黒字予算とは言え、納付金の精算による減額は一時的なものであり、さらに別途積立金から5,000万円を繰り入れての予算編成となつております。決して楽観できる状況ではありません。

## 介護勘定(介護保険)

### 〈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8億5,580万8千円で、ここ数年比較的落ち着いた傾向があるため、前年度より約3,800万円減少を見込んでいます。

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7億5,218万4千円となり、前年度より約1億580万円減少を見込んでいます。これは前期高齢者納付金が平成29年度の精算等の関係で減額されたことによるものです。

保険給付費と支援金・納付金ともに前年度より減少しましたが、それでも保険料収入の約93%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費は6,510万9千円を見込んでいます。

他の支出を含め、支出総額は18億3,526万4千円を見込んでおり、単年度での支出(経常支出)では17億3,648万円を見込んでいます。

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1億8,700万2千円を見込んでいます。

こうした厳しい財政状況のなかにあって、健康保険組合の重要な使命は、保険者機能を最大限に發揮し、みなさまとご家族の健康づくりを着実に推進していくことになります。引き続き、事業主様との連携を深めてデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、みなさまの健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。みなさまにおかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。

### 予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,590人
- 被扶養者数 2,412人
- 平均年齢 43.19歳
- 平均標準報酬月額 341,106円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 100/1000  
(事業主51/1000 被保険者49/1000)
- 介護保険料率 16/1000  
(事業主8/1000 被保険者8/1000)



## 任意継続被保険者の平成31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30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

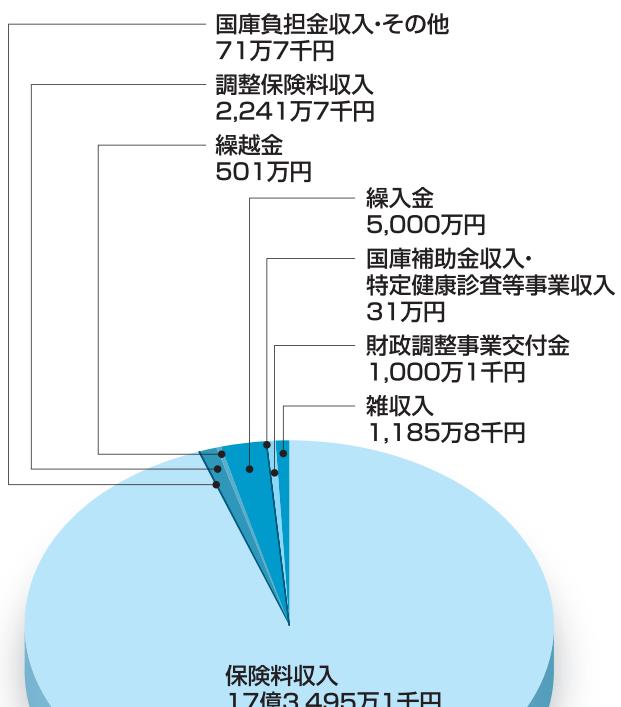
※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

## 平成31年度收支予算概要

### 一般勘定(健康保険)

#### 経常収入合計

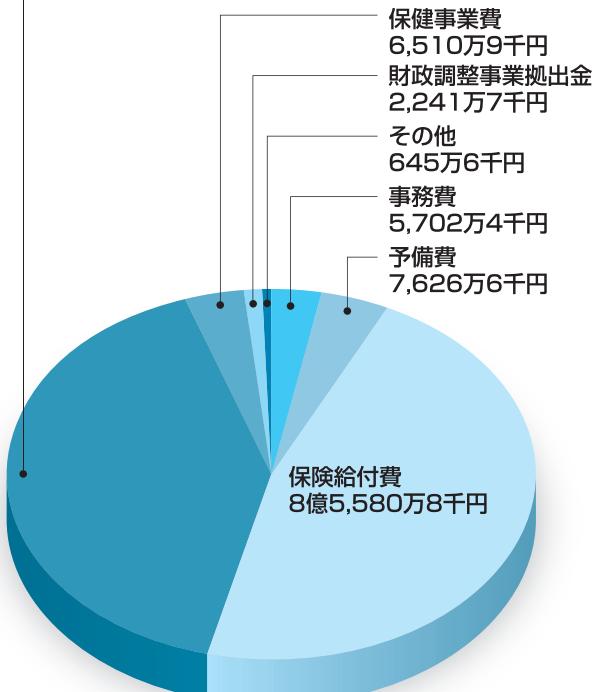
17億4,428万円



#### 経常支出合計

17億3,648万円

納付金 7億5,218万4千円	前期高齢者納付金 3億8,433万7千円	退職者給付拠出金等 4万2千円
	後期高齢者支援金 3億6,780万5千円	



### 介護勘定(介護保険)

#### 収入

科 目	予算額
介護保険収入	1億7,775万9千円
繰越金	123万8千円
繰入金	800万円
国庫補助金受入・雑収入	5千円
合 計	1億8,700万2千円

#### 支 出

科 目	予算額
介護納付金	1億8,095万円
介護保険料還付金	10万円
積立金・雑支出	4千円
予備費	594万8千円
合 計	1億8,700万2千円

# どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？

健診は何のために受けるのでしょうか？



## 理由 2 病気を早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。

## 理由 1 病気を予防するため

健診結果に“アブナイ”と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。

また、毎年検査を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

数週間後  
健診結果が届く…

病気が早く治れば、家族が心配する時間も短くなるわね♪

パパが入院したときは、どうなることかと思ったら



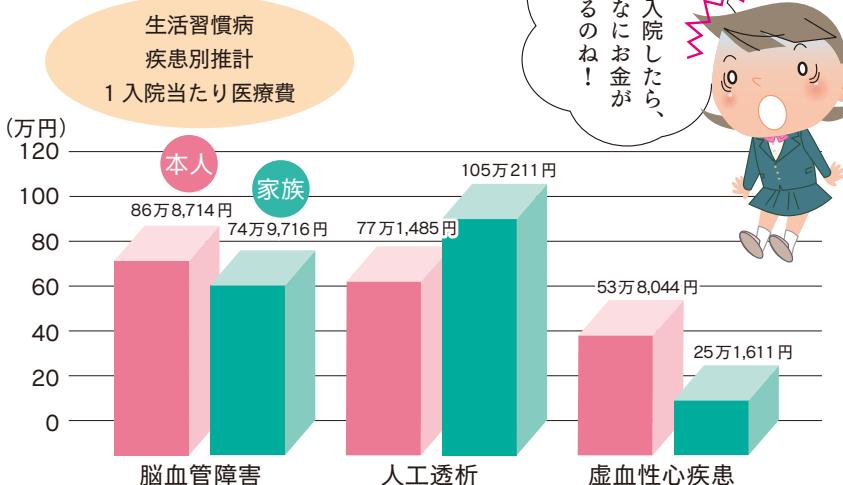
毎年健診を受けると、自覚症状が出にくく、項目の変化も気づきやすくなるぞ。  
体重だけでなく、  
血圧、血糖値、  
コレステロール値なども要チェック！

就職してから  
1年で2kg太ってる…



理由 3

## 医療費の節約につながるため



健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。  
家計にやさしいことに加え、健保組合の支出も抑えられて、健保組合も助かります。

### みんなの健康を守るために健保組合が行っている事業

#### ●特定健診・特定保健指導

特定健診は、メタボリックシンドローム該当者および予備群を減少させることを目的に実施されます。対象者は40歳～74歳の被保険者・被扶養者です。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、初期に自覚症状がないことが多く、放っておくと心筋梗塞や脳卒中などの重篤な疾病につながります。生活習慣病は、調子が悪くなつてから病院に行くのではなく、異常がないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでおくことが大切です。

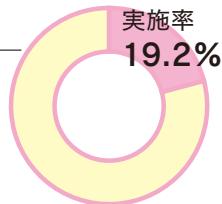
特定健診を受けた結果、リスクが高かった人は特定保健指導を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

#### 参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で2割にも及びません。  
生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

●特定保健指導の実施率  
(健保組合全体)

(厚生労働省「2016年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



#### ●データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効果的・効率的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことをデータヘルス計画といいます。

データヘルス計画は、Plan（計画）Do（実施）Check（評価）Action（改善）のPDCAサイクルに沿った事業運営を行います。また、データを活用して科学的なアプローチで事業の実効性を高めます。

現在は2018年度から2023年度までの6年間の第2期データヘルス計画を実施しています。

#### コラボヘルス について

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業（事業主）が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「コラボヘルス」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営®とは、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

2019年  
4月より

POINT

患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は**6ヶ月**です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は**1ヶ月**です。

※施術期間が6ヶ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



患者  
(被保険者等)



施術者  
(鍼灸師等)



②施術料全額（10割）を支払い、領収証を受領

③1ヶ月単位で療養費支給申請書を作成し申請

添付書類

- 医師の同意書
- 施術費の領収証
- 施術報告書



健保組合

④審査のうえ、療養費（7割または8割）を支払う

※審査により、「保険適用と認められない」と判断された場合は、全額自費となります。

これまで、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019年4月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わります。

# はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧 療養費の 申請方法が償還払い（立替払い）に変更になります

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

## はり・きゅう の場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

### 対象となる疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群  
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

## あんま・マッサージ・指圧 の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

### 対象となる症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾患の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。



# ちゃんと知っておきたい 整骨院・接骨院の かかり方

整骨院・接骨院で行われる施術は、病院や診療所での診療とは異なり、健康保険を使える範囲が限られているって知っていますか？ 誤ったかかり方をして、あとから全額自己負担ということにならないためにも、正しいかかり方を知っておきましょう。



## 单なる肩こりの施術には 健康保険は使えません

单なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術に健康保険は使えません。  
肩こりで施術を受けた場合は、**全額自己負担**になります。

## 健康保険が使えるとき、使えないとき

### 使えるとき

- 外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲およびねんざ(肉離れ含む)  
なお、骨折・脱臼については応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

### 使えないとき（全額自己負担）

- スポーツによる筋肉痛、日常生活における单なる肩こり・筋肉疲労
- 過去の交通事故等による後遺症
- 仕事中や通勤途上におきた負傷（労災保険対象）
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術



白紙の「療養費支給申請書」にサインだけ求められたけど…

## 白紙へのサインは、 不適切な請求原因となります

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。必ず**施術内容（負傷原因・負傷名・日数・金額など）**に間違いないか確認してサインしてください。

1回の施術で複数個所  
みてもらえばお得？



## 部位が異なれば、それぞれに施術費がかかります

部位が異なれば、それぞれに施術費がかかります。一度で済むから費用もひとまとめで安くなるということにはなりません。



症状は変わらないけれど、  
転院はしないほうがいいよね？

## 症状が改善しない場合、 別の原因も考えられます

長期間かかっても症状が改善しない場合は、**別の原因も考えられます**。3カ月以上にわたる場合は、一度病院や診療所を受診しましょう。

ただし、同一のけがで同時期に整骨院・接骨院と病院・診療所にかかることはできないので注意しましょう。



# 北アルプスの十字路・ 平湯を歩く

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起點になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気が急上昇している。



## 平湯バスターミナル（アルプス街道平湯）

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

● 8:00 ~ 17:30 (冬季は 8:30 ~ 16:30)

休 年中無休

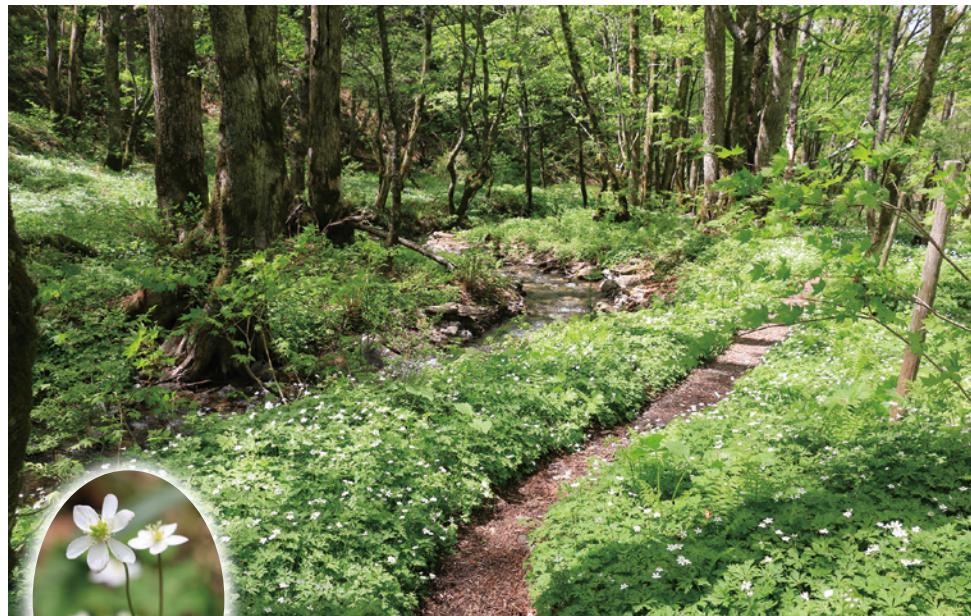
📞 0578-89-2611

平湯温泉観光案内所  
📞 0578-89-3030  
<http://www.hirayuonsen.or.jp>



長野自動車道・松本 I.C. より 48km、中部縦貫自動車道・高山 I.C. より 37km

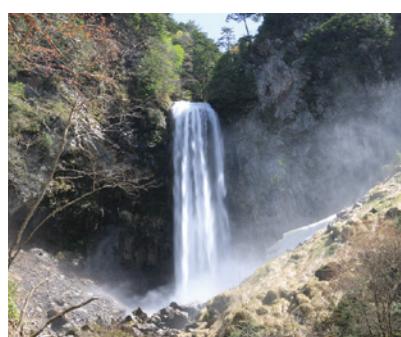
新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり



## ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。



## 平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝百選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

## 平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ（黒檜）」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。



# ひと足 のばす



乗鞍岳 平湯温泉からバスで約60分 ▲残雪の乗鞍スカイライン

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道90分で登頂できる。

乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（乗鞍）

⌚ 所要時間 約60分 ⚡ バス 往復2,300円

📞 0577-78-2345 (飛騨乗鞍観光協会)



新穂高ロープウェイ 平湯温泉からバスで約45分

2階建てゴンドラのロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ

⌚ 所要時間 約45分 ⚡ バス 片道890円

📞 0577-32-1688 (濃飛バス)

◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第1・第2ロープウェイ連絡）

⌚ 所要時間 約25分 ⚡ ロープウェイ 往復2,900円

📞 0578-89-2252 (新穂高ロープウェイ)



上高地 平湯温泉からバスで約25分

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬

◆平湯バスターミナル～上高地

⌚ 所要時間 約25分 ⚡ バス 往復2,050円

📞 0577-32-1688 (濃飛バス)



## 平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

⌚ 8:00～21:00

(11月下旬～4月中旬は休業)

¥ 無料 休 不定休



## 平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

⌚ 6:00～21:00

(11月下旬～4月中旬は8:00～19:00)

¥ 寸志（外の箱に入れる）

休 無休



## ひらの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ機、物産品の販売など施設も充実。

⌚ 10:00～21:00

¥ (日帰り入浴料) 大人500円

休 年中無休

📞 0578-89-3338



## はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

[つるや商店]

⌚ 8:00～21:00

¥ 1個50円 休 不定休

# 歯周病は全身の病気と どんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながることがわかつてきました。

Q.1 歯周病と  
関連性があるのは  
どんな病気？



A. 歯周病になると、心筋梗塞や脳梗塞、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q.2 歯周病を  
改善したら  
糖尿病も改善するの？



A. 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。

Q.3 歯周病が  
妊娠に与える  
影響は？



A. 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、胎児の成長に影響を与えること、早産を起こしたりする危険度が高くなると指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。  
毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

## Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

### 喫煙者が抱える 病気のリスク

こんなにある！

たばこを吸う人（男性）が抱えるリスク

たばこは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていませんか？

今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

食道がん  
3.7倍

肺がん  
4.5倍

胃がん  
1.7倍

大腸がん  
1.4倍

脳卒中  
1.3倍

虚血性心疾患  
2.9倍

死亡のリスク  
1.7倍

女性でたばこを吸っている場合、  
乳がんになるリスクは**3.9倍**に！  
(閉経前)

しかも… たばこを吸っていると  
安全に手術が受けられない！

喫煙が手術に及ぼす影響

- 狹心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

重大な病気になってしまった後に「たばこを吸っていなければ…」と後悔しないためにも、今日からたばこを吸わない人生を歩み始めましょう！

# 2022年3月まで、 対象世代の男性は 風しんワクチン接種が 無料になります！

## 対象世代の男性

1962年  
4月2日  
生まれ



1979年  
4月1日  
生まれ



2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性※は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。実施にあたっては、事業所や市町村の定期健診などの機会を活用し、抗体検査を行ったうえで陰性の場合にワクチン接種が行われる予定です（3カ年計画で段階的に行われます）。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない人は、抗体検査を受けるようにしてください。

※予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です（約80%）。厚生労働省は、2020年7月までに85%以上、2022年3月までに90%以上をめざしています。

## Health Information



## 健保組合ってどんな組織？

健康保険組合は、日本の公的医療保険（健康保険）の運営を行う公法人です。常時700人以上の従業員がいる事業所（単一健保組合）、または同種・同業で3,000人以上従業員が集まる事業所（総合健保組合）が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。

健保組合は、事業主側と従業員側の代表（組合会）によって、健康保険法に規定される範囲の中で自主的・民主的に運営されています。

なお、小規模な事業所では、都道府県単位で運営される協会けんぽに加入しているところもあります。

## 健保組合の主なメリット

## きめ細かな事業運営ができる！

企業単位または業界単位という小集団のメリットを活かし、年齢構成や男女比、疾病の傾向などの実態に即した健康管理・健康づくり事業を展開しています。



## プラスαの給付を設定できる！

健康保険法で定められた給付（法定給付）に加え、プラスαの給付（付加給付）を独自に設定できます。これにより、医療費などの自己負担を低く抑えることができます。



※協会けんぽには、付加給付はありません。

## 保険料率を独自に設定できる！

みなさんの毎月の給与や賞与から控除される保険料を決めるための保険料率を、財政状況に応じて3～13%の間で独自に決めることができます。



# 生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、  
元気な毎日を送るには、  
栄養バランスのとれた  
朝ごはんが大事です！

元気のモトは  
食事から！



1人分  
431kcal  
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## アスパラガスとミックスビーンズの スペニッシュオムレツ

### 材料 (2人分)

- 卵……………3個
- 粉チーズ……………大さじ3
- ツナ……………小1缶  
(軽く汁気をきる)
- オリーブ油……………大さじ2
- アスパラガス……………100g  
(小口切り)
- ミックスビーンズ…70g
- 塩、こしょう……………各少々

### 作り方

- 卵を割りほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- フライパン（直径18～20cm）にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- 半熟状（右写真）になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。  
※好みでケチャップ（分量外）を添える。



便利術!  
食べやすい大きさに  
切って1切れずつ冷凍保  
存できます。サンドイッ  
チの具にも。アスパラガ  
スはスナップエンドウで  
もOK。

### (Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カ  
ルシウムが手軽に補  
える食材。大豆は  
たんぱく質、その  
他の豆は糖質も補  
えます。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

# BLT(ベーコン、レタス、トマト)スープ



1人分  
98kcal  
塩分 1.3g

## 材料 (2人分)

ベーコン	2枚 (40g) (2cm幅に切る)
レタス	2枚 (60g) (小さめにちぎる)
トマト	小1個 (100g) (1cm角に切る)
水	2カップ (400cc)
顆粒コンソメ	小さじ1
塩、粗びきこしょう	各少々

## 作り方

- 鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立つたら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- 器に盛り、粗びきこしょうを振る。

### (Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒にとると吸収率がアップ。



# いちごとバナナのスムージー

## 材料 (2人分)

いちご………150g  
バナナ………1本 (100g)  
ヨーグルト……1カップ (200cc)  
はちみつ……大さじ1

## 作り方

- 材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

### (Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性でとりだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分  
162kcal  
塩分 0.1g

## バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかつたり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうなると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



# 健保組合からのお知らせ

平成31年度に実施する保健事業について、  
下記のとおりお知らせいたします。

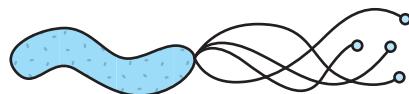
## 1 保健事業の実施内容・実施時期

- ①次ページ(15ページ)の「平成31年度 保健事業実施予定表」により実施しますので、各種健診等を受診していただき、健康の保持・増進に努めてください。
- ②健康診断・特定健診の巡回・集合健診は、例年どおり9月～11月に実施します。
- ③各事業の詳細は、当健康保険組合のホームページ等でお知らせします。



## 2 新規の事業

- ①<ピロリ菌検査>  
ピロリ菌除菌により胃がんリスクの減少を図るため、便中のピロリ菌感染の検査を実施
- ②<家庭用常備薬購入の補助>  
疾病予防・医療費の減少を図るため、家庭用常備薬の斡旋購入に補助を実施
- ③<利用提携保養所>  
保養の目的で「かんぽの宿」と利用提携を実施



## 3 人間ドック契約施設

- ①神鋼記念病院健診センター、神鋼記念病院附属新神戸ドック健診クリニックを追加しました。
- ②「人間ドック契約施設一覧表」は、ホームページに掲載しております。



当健康保険組合の保健事業について、詳しくはホームページをご参照ください。

神戸貿易健康保険組合



より、健康づくり編に詳細な案内がございます。



スマホ  
は  
こちらから

# 平成31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											
							H31年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H32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8,150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3,200円							➡					
特定保健指導事業	特定保健指導	特定健診の結果より、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								●				●	
	育児用月刊誌の配布	子育て支援のため出産した家庭へ配布	被保険者 被扶養者	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	35歳以上	契約料金の約半額を自己負担							➡					➡
	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							➡					➡
	歯周病リスク検診	歯周病の早期発見・治療のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担1,000円							➡					➡
	ピロリ菌検査	便中のピロリ菌感染の検査を実施⇒ピロリ菌除菌により胃がんリスクの減少を図る	被保険者 被扶養者	男女	40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												➡
	家庭用常備薬購入の補助	家庭用常備薬の斡旋購入に補助を実施	被保険者	男女	全員	3,000円以上購入者に1,000円補助							➡					
	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(国内の宿泊施設)	被保険者 被扶養者	男女	全員	補助上限1泊3,000円 補助上限1泊2,500円							➡					
保養事業	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							➡					➡
	契約保養所	保養の目的で実施(国内の宿泊施設)	被保険者 被扶養者	男女	全員	補助上限1泊3,000円×2泊 補助上限1泊2,500円×2泊							➡				➡	
	利用提携保養所	保養の目的で実施(「かんぽの宿」と利用提携)	被保険者 被扶養者	男女	7歳以上	1泊500円の割引(同伴者3名まで) 割引対象							➡				➡	

※太字は変更箇所です



## ストリート

男子／女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

# スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

### 採点方法 ストリート／パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

### 主なトリック



#### ●オーリー

手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

#### ●スライド

ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てる滑る。

#### ●グラインド

デッキとウイール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てる滑る。

#### ●フリップ

デッキを回転させる。



## パーク

男子／女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟

発行

神戸貿易健康保険組合

神戸市中央区浜通5丁目1-14（神戸商工貿易センタービル14階）

平成31年3月 TEL (078)251-0800 FAX (078)251-9889 HP <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>