

神戸

NO.118

貿易けんぽ

2014 夏

ご家庭にお持ち帰り、ご家族でお読みください。



佐用町南光（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25年度

収入支出決算のあらまし

当健康保険組合の平成25年度決算が、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〉

主たる収入源である保険料収入は16億712万9千円、新規事業所編入による被保険者数の増加や保険料率を引き上げた結果、前年度より約2億2,600万円増加しました。

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17億3,428万3千円となり、単年度での収入（経常収入）では16億3,000万4千円となっています。

〈支出〉

皆さんの医療費や給付金などに充てられた保険給付費は8億6,162万9千円で、前年度より約6,690万円増加しました。要因としては、被保険者数の増加と加入者一人あたりの医療費の増加があります。

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6億4,669万4千円となり、前年度より約8,870万円増加しました。前回は納付金の精算が約5,000万円ありましたが、今回は精算が少なく、大幅増となりました。支援金・納付金は保険料収入の40%を超えており、組合財政を圧迫しています。

また、皆さんの健康づくりをサポートする保健事業は5,310万円で、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16億5,572万円となり、単年度での支出（経常支出）では16億3,279万7千円となっています。

〈収支〉

単年度での収支（経常収支）で279万3千円の経常赤字、収支差引で7,856万3千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7,200万円、繰越金・財政調整事業繰越金として656万3千円を計上しました。

介護勘定（介護保険）

介護保険料収入は前年度より約705万円増加となりました。

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1,090万円増加となりました。

収支差引額1,943万9千円は、全額、翌年度に繰り越しました。

健保連が4月に発表した「平成26年度健保組合予算早期集計結果の概要」では、健保組合全体で3,689億円の経常赤字になる見込みで、赤字組合の割合は約8割、保険料率を引き上げた組合の割合は約3割、高齢者医療制度を支える納付金・支援金の保険料収入に対する割合も45.43%となっており、健保組合全体が納付金・支援金に圧迫されている危機的な状況に変わりありません（14ページ参照）。

医療保険制度改革については、法案が来年の通常国会に提出される見通しで、消費税率10%導入に伴い、納付金・支援金の負担軽減が実現できるかが組合財政にとって大きな鍵となっています。

このように厳しい財政状況が数年続いていますが、当健保組合といたしましては、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。皆さまにおかれましては、健康の維持増進のために、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、よろしく願います。また、受診の際には効果的・効率的に受診していただき、医療費の削減についてもご協力をお願いいたします。

■平成25年度収支決算概要

一般勘定(健康保険)

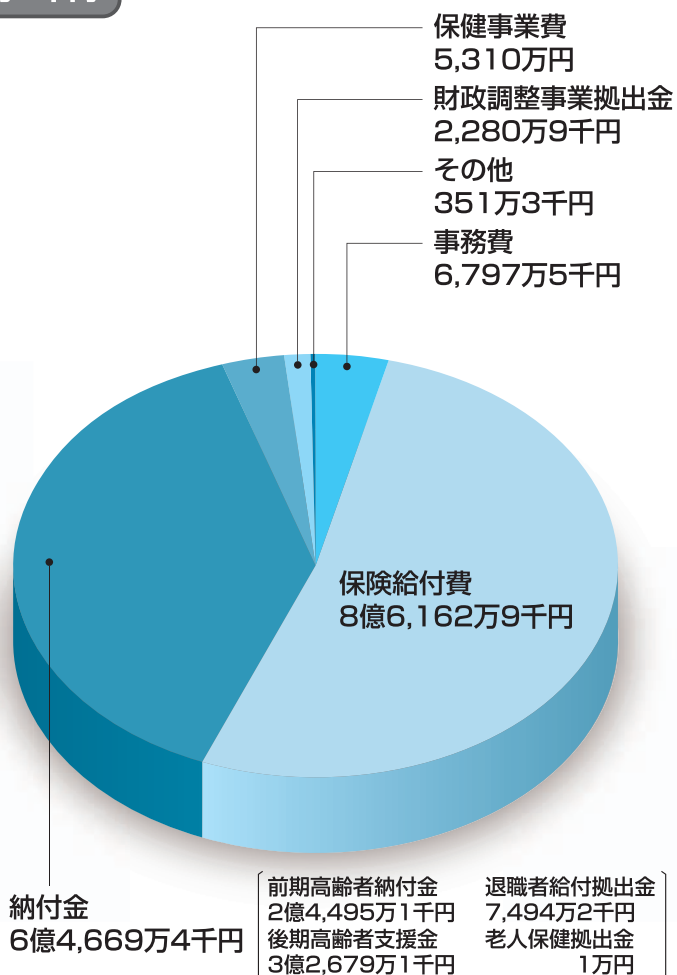
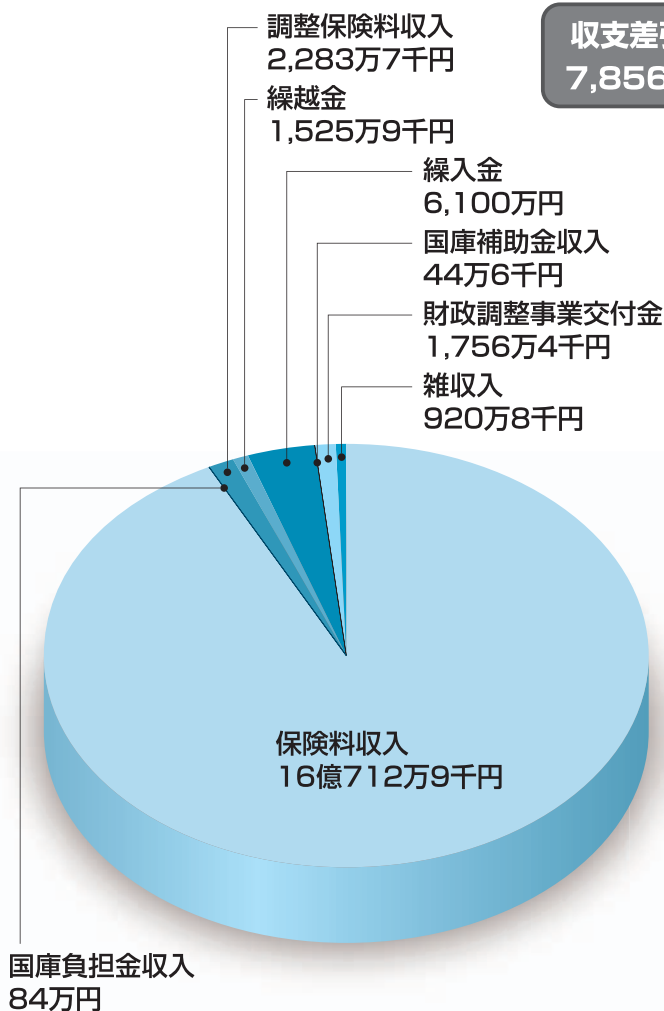
収入合計

17億3,428万3千円

支出合計

16億5,572万円

収支差引剰余金
7,856万3千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	決算額
介護保険料収入	1億5,062万3千円
繰越金	718万9千円
雑収入	1万3千円
合計	1億5,782万5千円

支出

科目	決算額
介護納付金	1億3,837万9千円
介護保険料還付金	7千円
合計	1億3,838万6千円
収支差引剰余金	1,943万9千円

組合の概況(平成26年3月末現在)

- 被保険者数 3,554人
- 被扶養者数 3,128人
- 平均年齢 42.59歳
- 平均標準報酬月額 345,162円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 93%(事業主48% 被保険者45%)
- 介護保険料率 14%(事業主7% 被保険者7%)

— All for がん予防 —

がんを防ぐための
三重視！

胃がん

最近ストレスを感じる、胃のもたれや不快感、胸やけの症状がよくあるという人は要注意！
その症状は慢性胃炎や潰瘍につながり、胃がんのきっかけになる可能性があります。
がんの知識を深めて、がんに備えましょう！



STEP

1

まずは知ること！
胃がんとは？



胃は、食べものと胃液を混ぜ合わせ、十二指腸へ送り出す働きがあります。胃がんは、胃の内側にある粘膜にがんが発生した状態です。大さくなるにしたがって徐々に胃の壁のなかに入り込み、外側に向かって広がっていきます。それに伴い、リンパ節や肝臓、腹膜など胃以外の臓器や組織への転移の可能性も高くなります。

慢性胃炎とは…

喫煙や過度の飲酒などの生活習慣の乱れによって、胃に刺激が繰り返されることで慢性的に炎症を起こしている状態です。慢性胃炎のなかでも胃粘膜の状態によって種類が分かれますが、炎症が長く続き、胃粘膜自体が萎縮して薄くなっている萎縮性胃炎が多く見られます。

おもな原因

● **塩分の多い食事や喫煙**

塩分の多い食生活や喫煙によって、胃粘膜が炎症し細胞が傷つくと、がん化しやすいと言われている。

● **ピロリ菌**

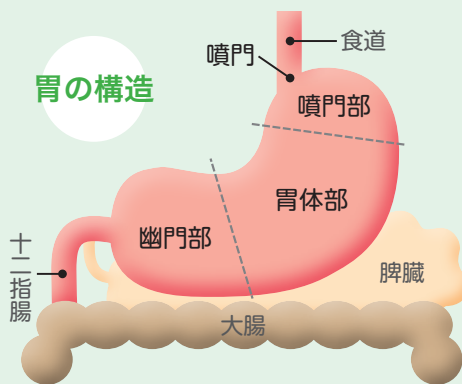
(ヘリコバクター・ピロリ)
胃粘膜にすみつき、胃炎などが起こりやすくなる。

これらが

慢性胃炎の原因となり、
胃がんの発生リスクに
つながります。

胃がんの できやすいところ

胃は大きく3つに分けられ、上から噴門部、胃体部、幽門部と呼ばれます。なかでも、がんが発生しやすいのは中央の胃体部から幽門部を含めた下部です。噴門の近くにできた場合は、胃を全摘出しなければならないことが多くなっています。



胃がんの症状

初期にはこれといった自覚症状がありません。進行すると胃の働きが悪くなり、食欲不振、胃のもたれや不快感、おう吐などが起こります。噴門の近くにできた場合は、食べものがつかえる感じや胸やけの症状が現れます。胃下部にできた場合は、胃のもたれ、腹部膨満感があります。

スキルス胃がん

胃壁の内部に広がり、粘膜の表面には現れず、胃が硬くなるがんです。診断がついた時点で進行していて治療の難しいがんです。



STEP 2

生活習慣改善！

がんを予防しよう



胃がんは減少傾向にある病気ですが、罹患率は男女ともに高く、決してまれな病気ではありません。食生活をはじめとする生活習慣の改善から取り組みましょう。

塩分控えめの食生活

塩からい味つけや漬けもの、カップめんなどのインスタント食品のとりすぎに注意しましょう。高塩分食品を頻繁に食べている男性ほど発生リスクが高くなることがわかっています。食塩は1日あたり男性9g、女性は7.5g未満に控えましょう。



飲酒＋喫煙はNG

飲酒時の喫煙は物質を溶かしやすい性質をもつアルコールがたばこの発がん物質の吸収を促し、さらにリスクを高めます。

ストレスをためない

過度のストレスで、がん細胞を抑制する免疫細胞の活動が低下してしまいます。ストレス解消のための喫煙や暴飲暴食によって、ますます悪循環に。自分なりのストレス解消法を見つけましょう。

ピロリ菌の除菌

ピロリ菌の陽性者は陰性者に比べ、胃がんリスクがなんと5倍に！血液検査によって感染を調べ、薬を服用することで除菌ができます。

※ピロリ菌に感染している人がみな胃がんになるわけではなく、また、除菌治療をしてもらってもリスクがゼロになるわけではありません。

STEP 3

不安解消！早期発見！
検診へ行こう



診断や治療の進歩により、胃がんは治りやすいがんと言われています。40歳になったら1年に1回検診を受けることが大切です。

胃がん問診・検査の例

① 問診

現在の病状、病歴、家族歴、過去の検診の受診状況などを質問。

② 胃X線検査

発泡剤とバリウム（造影剤）を飲んで、X線で胃の形や粘膜の状態を見ます。バリウムが胃全体に付着するように体を上下左右に動かします。早期胃がんや胃潰瘍の場合、バリウムが白くたまつて見えます。検査中はゲップを我慢しましょう。

③ 内視鏡検査

口や鼻から内視鏡を挿入し、食道、胃、十二指腸を直接観察します。X線検査では見つけにくい数ミリの小さながんの早期発見が可能です。がんが疑われる場所の細胞を採取して組織検査を行います。

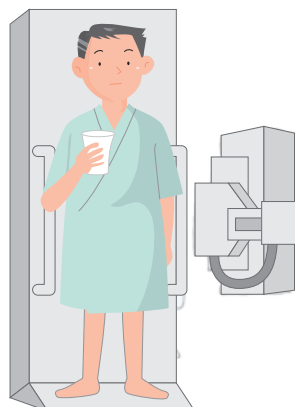
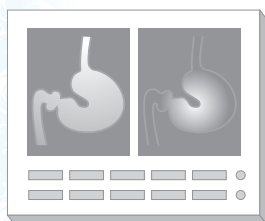
その他の検査 (転移が疑われるとき)

●CT、MRI検査

CTはX線を、MRIは磁気を使って体の内部を画像化し、がんの転移や周辺臓器への広がりを調べる検査。

●注腸検査

お尻からバリウムと空気を注入し、大腸の形をX線写真で確認する検査。胃のすぐ近くを通っている大腸にがんが広がっていないか、腹膜転移が生じていないかなどを調べる検査。



病 気

脳血管障害

「寝たきり」になる原因の第1位

脳血管障害は、脳の血管が詰まったり破れたりして脳に酸素や栄養が行き渡らなくなり、脳細胞の一部が死んでしまう病気の総称。脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の細い血管が破れて出血の固まり（血腫）をつくる「脳出血」、脳の太い血管にできたコブ（動脈瘤）が裂けて脳の表面に出血する「くも膜下出血」が代表的です。

脳血管障害の推定患者数は123万人にも及び、このうち脳梗塞が7割を占めます。脳血管障害を発症すると脳の働きに障害がでて、突然、手足のしびれや麻痺、言語障害、意識障害などが起こります。医療技術の進歩で死亡率は低下していますが、それでも日本人の死因の第4位。一命をとりとめても重い後遺症が残ったりやすく、「寝たきり」になる原因の第1位です。とくに脳梗塞は再発しやすく、後遺症が重くなっていく傾向があるため、注意が必要です。

「予防」が最善の対策

脳血管障害を発症すると、多かれ少なかれ後遺症と一生付き合っていかなければなりません。そのため、発症させないこと、つまり「予防」することがなにより大切です。

脳梗塞のおもな原因は動脈硬化で、加齢のほか、肥満や高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病によって進行します。また、心臓病、とくに不整脈の一種である心房細動をもっている人は心臓内で血栓ができやすく、これが脳梗塞の原因になります。脳出血とくも膜下出血のおもな原因は、高血圧です。

脳血管障害を予防するためには、毎年健康診断を受けて高血圧などの生活習慣病や心房細動を早期に発見し、きちんと治療することが大切。また、動脈硬化や生活習慣病をまねく喫煙や食べすぎ、塩分のとりすぎといった生活習慣を改善することも重要です。

脳血管障害は日本人に多くみられる病気です。突然、発作というかたちで発症し、命を落としたり、一命をとりとめてもしばしば重い後遺症が残ります。高血圧や喫煙などの危険因子があればだれでも発症する可能性があるため、他人事だと思わず予防に努めましょう。

「サイン」や「前触れ」に注意

脳血管障害が疑われる「サイン」があれば、直ちに救急車を呼ぶか、神経内科や脳外科などの専門医がいる病院にかかることが大切です。対処が早いほど、死を免れたり、後遺症を軽くすることができます。

脳梗塞や脳出血の代表的な症状は「顔の片側にゆがみがある」「片腕に力が入らない」「言葉がでてこない」などです。また、くも膜下出血は、突然、ハンマーで殴られたような激しい頭痛が起こります。

脳梗塞や脳出血を発症する前、急に片側の顔や手足が麻痺する、視野が欠ける、ろれつが回らなくなるなどの症状が現れ、数分から数十分、長くても24時間以内に症状が消えることがあります。これは脳の血管が詰まったけれどもすぐに血液の流れが回復した「一過性脳虚血発作」と呼ばれるもので、脳梗塞の「前触れ」であり、直後に発症する確率が高い状態です。気のせいだと思ったり、よくなったからようすをみたりせず、すぐに専門医を受診しましょう。

脳梗塞や脳出血が疑われる重要なサイン

次のような症状がひとつでもみられたら、
すぐに医療機関を受診しましょう。

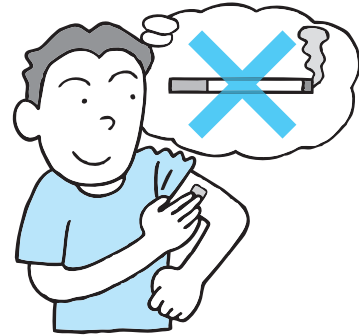
- 顔の片側がゆがんでいる
- 片側の腕や脚が麻痺している、しびれている
- 言葉がでてこない、ろれつが回らない、相手の言葉が理解できない
- 転倒しやすくなる
- ものが二重に見える、片目がみえなくなる



脳血管障害を防ぐポイント

脳血管障害の危険因子を減らすことが大切です。

- 年1回健康診断を受けて、高血圧や高血糖、脂質異常、心房細動などがあればきちんと治療する。
- 禁煙する。喫煙は動脈硬化や高血圧のリスクを高める。
▶ 禁煙補助剤や禁煙外来を活用しよう。
- 減塩を心がける。塩分のとりすぎは高血圧の原因に。
▶ 少しずつ減塩を心がけて、1日8gを目標に。



- 節酒を心がける。大量飲酒は高血圧や脳出血の危険因子。
▶ 適量はビール中ビン1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎(25度・110ml)、ワイン2杯(180ml)
- 肥満の解消を心がける。肥満はメタボや高血圧などの危険因子。
▶ 肉より魚や野菜を積極的に食べ、腹八分目を心がける。
→ いまより10分多く歩くことを心がけ、適度な運動を習慣に。
- 急激な温度差を避ける。血圧が急上昇し、発作をまねく。
▶ エアコンや衣服で温度差を調整する。熱いお風呂に入らない。
- 水分を十分にとる。脱水状態になると血栓ができやすい。
▶ 常温の水やお茶で、こまめに水分補給をする。

減塩のコツ



- ◆ みそ汁は1日に1杯まで。
- ◆ ラーメンやうどんのつゆは残す。
- ◆ インスタント食品や練り製品、漬物、佃煮、魚の干物、たらこなどの高塩分食は控えめに。
- ◆ しょう油や塩はかけずにつける。かけるときは味見をしてから。
- ◆ しょう油やみそを減塩タイプに。
- ◆ ねぎやしょうがなどの香味野菜やレモンの酸味、スパイス、ハーブなどを使って味に変化をつける。
- ◆ だしを効かせて薄味に調理する。

山梨県
山中湖村

雄大な富士を望む 山中湖ウォーキング

世界文化遺産に登録された富士山は、古くから信仰の対象であるとともに浮世絵の題材にもなり、文化的意義も評価されている。その雄大な富士を眺め、山中湖畔を巡るウォーキングコースへ出かけよう。



富士山とひまわり（山中湖 花の都公園）

富士山に一番近い湖・山中湖周辺では、広大な風景を楽しみながらウォーキングができる。まず、起点は「山中湖 花の都公園」。8月には、晴天に恵まれれば富士山をバックにひまわりが咲き誇る景観が楽しめる。富士山に向かって突き進み、最初の信号を左へ曲がる。小川沿いに進んでいくと山中湖が見えてくる。

山中湖は富士五湖最大の湖であり、世界文化遺産に富士山とともに登録されている。海拔982mと日本で3番目の高所にある湖。このため、夏でも比較的快適にウォーキングできる。また、湖面ではさまざまな水上スポーツを楽しむ人々にぎわっている。湖に向かって右に進むと、安産祈願で有名な山中諏訪神社に続く道があるので立ち寄ってみるのもよいだろう。

国道138号線に沿って進んでいくと、山中湖遊覧船「白鳥の湖号」の発着所があるので、休憩代わりに乗船してみるのもおもしろい。

山中湖村役場を越えて、旭日丘をすぎるとマリモ通りと呼ばれる国道413号線に入っていく。「山中湖美術館」に立ち寄り、芸術鑑賞に浸るのもよい。しばらくすると山中湖交流プラザ・「きらら」が見えてくる。ここが終点となる。

富士山を眺めながらウォーキングを行い、山中湖の自然を満喫できれば、心身ともにリフレッシュできるだろう。

ACCESS

富士急行線「富士山駅」から富士急路線バス約25分
JR 御殿場線「御殿場駅」から富士急路線バス約40分

東名高速道路「御殿場 IC」より約30分
東富士五湖道路「山中湖 IC」より約10分



問い合わせ

山中湖観光協会

☎ 0555-62-3100

<http://www.yamanakako.gr.jp/>



山中湖沿いにはサイクリングロードが整備され、レンタサイクル店も点在している。



山中湖と富士山（山中湖交流プラザ・「きらら」近くで撮影）

明神の滝（山中湖 花の都公園）



山中湖 花の都公園

花の都公園では、30万平方メートルの敷地に季節ごとに彩りを変える花々の競演が楽しめる。夏はひまわり、百日草などが咲く。有料エリアには明神の滝や雨の日でも楽しめる全天候型の温室「ふらら」がある。下の写真は百日草。



営業 8:30 ~ 17:30 (4/16 ~ 10/15)
9:00 ~ 16:30 (10/16 ~ 4/15)
休園日 12/1 ~ 3/15の毎週火曜日(年末年始を除く)
料金 大人 500円 小中学生 200円
(4/16 ~ 10/15) ※10/16以降は料金が異なる。
電話 0555-62-5587



山中諏訪神社

毎年9月の例大祭「安産祭り」は、妊産婦や新婚女性が集まるお祭りとして全国的に有名。

拝観料 無料
電話 0555-62-3952



山中湖美術館

ピカソやミロなどの作品を展示。現代美術と版画を中心に約1,500点を収蔵。

開館 9:30 ~ 16:00 (受付 15:30 まで)
休館日 火曜日、水曜日 (木曜日は予約が必要)
12月 ~ 1月は土日のみ開館、2月は休館、8月前半は無休
入館料 大人 500円 小中学生 250円
電話 0555-62-0793

山中湖遊覧船

山中湖を一周約35分で巡る。旭日丘桟橋と山中桟橋の2つの乗り場がある。運航しているのはスワン型大型遊覧船「白鳥の湖号」。

営業 旭日丘乗り場 9:30 ~ 16:15、1日10便 (ゴールデンウィークと夏休みは 8:45 と 17:00 の2便も運航。冬季は 15:30 まで)
休業日 荒天時および湖結氷時以外は毎日運航
料金 大人 930円 (中学生以上)
小人 470円 (小学生)
※未就学児は、大人1名に対し1名無料
電話 0555-62-0130
(富士汽船株式会社)



ひと足のバス



忍野八海

忍野八海は山梨県忍野村にある湧泉群。国指定の天然記念物であり、世界文化遺産に登録されている。写真の「湧池」は八海で最大の湧水量となっている。



山梨県立富士ビジターセンター

富士山と富士山周辺の世界遺産構成資産、自然史を紹介している。

開館 8:30 ~ 18:00 (7/1 ~ 7/19、8/27 ~ 9/30)、
8:30 ~ 19:00 (7/20 ~ 8/26)
※10/1以降は閉館時間が異なる。
休館日 年中無休
入館料 無料
電話 0555-72-0259

湯ったり

山中湖平野温泉 石割の湯

温泉は高いアルカリ性で、美肌、冷え症、神経痛などに効果があるとされる。ウォーキングの疲れがいやされる日帰り温泉施設。

営業 10:00 ~ 21:00
(最終受付 20:30 まで)
休業日 木曜日 (祝日を除く、7月 ~ 8月は無休)
入浴料 大人 700円 学生 500円 小学生 200円
電話 0555-20-3355



味わう

ほうとう 庄や

ほうとうは、山梨県を代表する郷土料理。庄やのほうとう麺は厳選された国内産の地粉を、独特の製法でブレンド。

営業 11:00 ~ 15:00、
17:00 ~ 20:00 (平日)
11:00 ~ 20:30 (土、日、祝日、夏休み)
休業日 不定休、8月は無休
電話 0555-62-5154



豚肉ほうとう
1,300円
(税別)

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

「負傷原因を正しく伝えていきますか？」

療養費支給申請書の記入は記載内容をチェックしてから

健康保険を使えるのはどんな場合？

医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲、捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）と診断され、整骨院や接骨院で施術を受けた場合に、健康保険を使えます。なお、骨折と脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

具体的には、日常生活やスポーツ中に転んでひざを打ったり、足首をひねったりして急に痛みが出た場合などに、健康保険を使って施術を受けることができます。負傷原因がはっきりしているケガや痛みの場合のみ健康保険を使えますので、整骨院や接骨院では、負傷原因を正しく伝えるようにしましょう。

整骨院・接骨院で健康保険を使えない例にはこんなものがあるよ

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労。
- 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。
- 病院、診療所などで同じ負傷等を治療中のもの。
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷。

健康保険を使える場合は限られています



整骨院・接骨院では健康保険を使って施術を受けることができますが、どんな場合でも使えるわけではありません。使えるのはどんな場合が正しく知って、適切に利用してください。

療養費支給申請書は記載内容をチェックしてから記入を

療養費支給申請書に患者が被保険者名等を記入するのは、療養費の受け取りを柔道整復師に委任する意味があり、健保組合が被保険者以外の方に療養費を支払ううえで、重要な要件となります。

そのため患者自身による記入が必要です。ケガで自筆ができない場合など、やむを得ない場合のみ代筆が認められています。

実際に記入する場合には、負傷原因、負傷名、日数、金額などが事実と異なっていないか確認してから、記入するようにしてください。

領収証がもらえます大切に保管しましょう

領収証は柔道整復師に発行が義務づけられているため、無料でもらうことができます。医療費控除の対象となるため、大切に保管するようにしましょう。ただし、疲れをいやしたり、体調を整えるといった施術は医療費控除の対象には含まれません。

施術内容が記載された明細書（有料となる場合あり）は、患者の希望により発行してもらうことができます。

食中毒

【しょくちゅうどく】

ムシムシと暑い夏は食中毒を引き起こす細菌やウイルスを増殖させやすい環境をつくります。細菌やウイルスが付着した食べ物を食べてしまうと食中毒を引き起こし、激しい嘔吐や下痢などの症状から脱水症状になってしまうことも。食べ物の管理だけでなく、食器なども清潔に保ち、食中毒を予防しましょう。



心身健造師範

食中毒とは？

細菌が原因の食中毒の多くは6月から8月に発生します。代表的なものはO-157やO-111、サルモネラ菌、腸炎ビブリオなどの細菌です。食べ物の中で増殖し、感染したものを食べると3時間から1週間程度の潜伏期間を経て、発熱や嘔吐、腹痛、下痢などを引き起こします。一般家庭で食中毒を引き起こしたという事例が多いサルモネラ菌や腸炎ビブリオは、それぞれ卵や肉、魚介類などが感染源と言われています。

■夏が過ぎても油断は禁物！

ウイルスが原因の食中毒の多くは10月から4月に発生すると言われています。二枚貝からの感染が多く、感染した牡蠣やハマグリなどを十分に加熱処理せずに食べると人間の腸内で増殖し、激しい嘔吐、下痢などを引き起こします。感染者の嘔吐や下痢などから周囲の人にもうつる可能性が高く、注意が必要です。代表的なものはノロウイルス、ロタウイルスです。

ここをチェックするのじゃ



食中毒を防ぐためには…

菌を付けない・増やさないが鍵！

- ☐ 手をこまめに洗う
- ☐ 食べ物を常温で放置しない
- ☐ 加熱は十分に行う(75℃で1分以上)
- ☐ 調理器具や食器、タオル類は清潔に
- ☐ 消費期限を守る
- ☐ 臭いや見た目などに違和感があれば廃棄



食中毒になってしまったら…

● 水分補給をし、吐きやすい体勢をとりましょう！

脱水症予防のためにスポーツドリンクや塩をひとつまみ入れた重湯、冷ましたお茶などで水分補給をしっかりとしましょう。よく冷えた飲み物だと、胃腸を刺激してしまい、さらに体調が悪くなることもあるので、常温やぬるめの飲み物がおすすです。

また、横向きに寝転ぶなど吐きやすい体勢になりましょう。仰向けで寝ると、吐いた物が気管支に詰まり、呼吸困難や肺炎を引き起こす可能性があります。



● 下痢止めや解熱剤はNG

整腸剤は有効ですが、下痢止めや解熱剤を飲むのはNGです。細菌や毒素を腸内にとどめてしまうことになり、症状を悪化させたり、治療期間を長引かせてしまうことがあります。もしも下痢止めや解熱剤を飲んでしまった場合は、診察を受ける際にその薬を持参しましょう。自己判断で薬を飲んでしまわず、できるだけ早く医療機関で処置を受けることが大切です。



1人分
248kcal
塩分0.0g

1人分
230kcal
塩分 2.4g

実は意外と太る夏を 乗り切るレシピ

豚肉とトマトの にんにく甘酢炒め ⊕ 玄米ごはん

豚肉のビタミンB₁で夏太りを解消！

●材料〈2人分〉

- 豚もも肉（赤身）…… 160g
- A 塩…………… 小さじ 2/3
- 酒…………… 小さじ 2
- 片栗粉…………… 小さじ 2
- たまねぎ…………… 1/2 個（120g）
- トマト…………… 2 個（200g）
- にんにく…………… 2 片（10g）
- B 酢…………… 大さじ 2
- しょうゆ…………… 小さじ 2
- 砂糖…………… 小さじ 2
- オクラ…………… 6 本
- ごま油…………… 小さじ 2
- 玄米ごはん…………… 300g

●作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。たまねぎとトマトは乱切りに、にんにくは輪切りにする。Bは混ぜ合わせておく。オクラは表面に塩をこすりつけ 1 分半ほど茹でしておく。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくり火を通す。香りが出てきたら、たまねぎと豚肉を入れて、弱めの中火で4分ほど炒める。
- ③トマトとBを加えて2分ほど炒める。材料に火が通ったら火を止めて皿に盛り付ける。玄米ごはんとおクラを添える。



Point



きちんと下処理をすると、脂肪の少ない部位でもおいしくいただけます。片栗粉を加えるとさらに肉がしっとりする保水効果がある他、全体に軽くとろみがつくので、味がよくからみます。

おすすめ食材 豚肉

糖質の代謝を活性にするビタミンB₁が豊富。また、アリシン（ねぎ、にんにくなどに多く含まれる）と一緒にすることで、毛細血管の血行がよくなり、疲労回復効果も高まります。





●料理制作・イラスト／wato（管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター） ●撮影／MIHO ●スタイリング／UKO

ひじきとピーマンのおかかしょうゆ和え

疲労回復を促す鉄分をひじきで摂ろう



1人分
30kcal
塩分 0.9g

おすすめ食材 ひじき

鉄分が豊富です。貧血を防ぎ、そのため身体に酸素が行き渡るので疲労回復、冷え症改善などにつながります。血色もよくなり顔色も健康的に。ビタミンCと一緒にとることで、吸収力がアップします。

●材料〈2人分〉

- 乾燥長ひじき…8g
- ピーマン…4個（100g）
- みょうが…2個
- A おかか…4g
- しょうゆ…小さじ2

●作り方

- ①小鍋に乾燥ひじきとひたひたの水（約300ml・分量外）を入れ、10分ほど煮る。ピーマンは短冊切りに、みょうがは薄くスライスしておく。
- ②ひじきがやわらかくなったらピーマンを加え、1分ほど蒸し煮にする。水が多いときは火を強め、煮飛ばす。
- ③②にAを加えて、和える。

「芽ひじき」
ごはんなどに
混ぜ込むときに。



「長ひじき」
芽ひじきの根っこのほう。
存在感を出したいときなどに。

パイナップルとミントのシャーベット

パイナップルのクエン酸で
夏バテ予防



●材料〈2人分〉

- パイナップル…1/8個（120g）
- ペパーミントの葉…10枚ほど
- 砂糖…小さじ1
- 白ワイン…大さじ1

おすすめ食材 パイナップル

疲労回復に役立つクエン酸、代謝を活性にするビタミンB1やB6、美肌などに効果的なビタミンC、腸内環境を整える食物繊維などが含まれています。美容と健康、夏バテ予防におすすめです。



●作り方

- ①パイナップルは皮と芯を取り一口大に切る。その他の材料と一緒にミキサーにかける。
- ②バットに移し、冷凍庫で2時間以上凍らせる。途中2～3回、フォークでかき混ぜ、シャーベット状にする。

1人分
42kcal
塩分 0.0g



column

ビタミンB1で夏太りを防ぐ

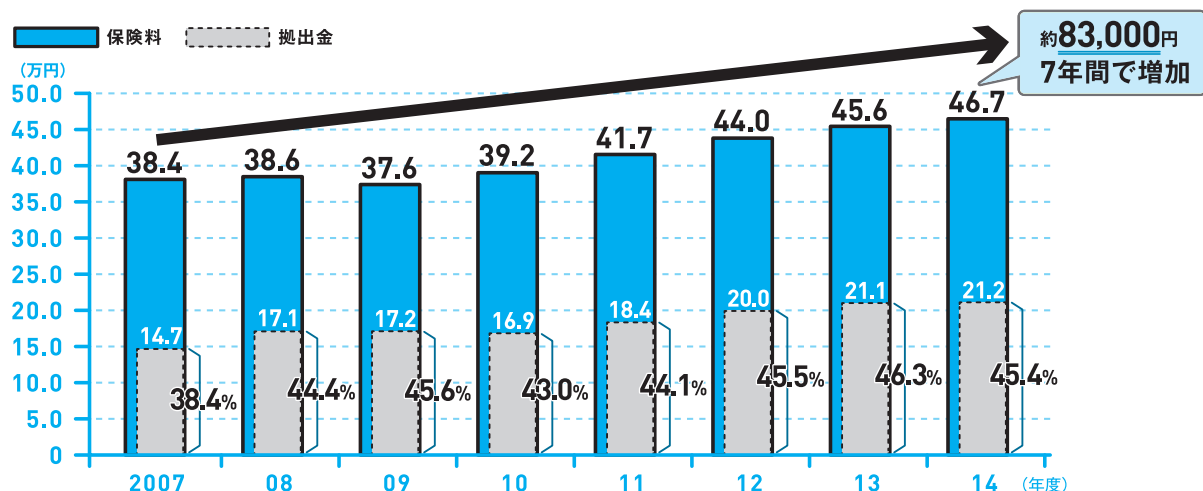
夏は暑さのあまり清涼飲料水を飲みすぎたり、のど越しのよい麺類ばかり食べて炭水化物（糖質）をとりすぎたりして、意外と太ってしまうことがあります。そこで夏太り予防に重要なのが、糖質を分解し代謝をよくするビタミンB1。豚肉、玄米、大豆、うなぎ、ぬか漬けなどに多く含まれています。

また、不足すると糖質がエネルギーとして使われないので、“疲れやすい”“だるい”等の症状が出ることも。ビタミンB1をとることで、夏バテ予防にも効果があります。

保険料の約 5 割は拠出金 高齢者医療への負担はもう限界です

- 健保組合は2008年度以降、7年連続の赤字財政となっています。これは、高齢者医療制度が創設され、65歳以上の高齢者の医療費を負担する現役世代の拠出金の仕組みが改正されたためです。
- 健保組合の被保険者1人当たりで負担する高齢者医療への拠出金は、制度創設前の2007年度の14.7万円（年間）から2014年度は21.2万円に増え、**1人当たりの年間保険料も、この7年間で8.3万円、1年間に約1.2万円増加しています**。拠出金を支払うために多くの健保組合が保険料を引き上げていますが、保険料に占める拠出金の割合は確実に上昇し、2014年度は45.4%と約5割に達しています。
- 2015年度にはすべての団塊の世代が65歳以上の前期高齢者となり、高齢者の医療費は、さらに増加することが見込まれますが、**現役世代の保険料による拠出金負担はもう限界です**。

1人当たりの年間保険料に占める拠出金の割合（年度）推移



(注) 2007～11年度までは決算、12年度は決算見込、13年度は予算、14年度は予算早期集計の数値です。

- 日本の国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加し、現在の仕組みのままでは増え続ける医療費を支えることができなくなります。将来にわたって**国民皆保険制度を維持していくためには、国民医療費全体の約6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが最大の課題です**。
- **健保組合と健保連は、健保組合の財政悪化に歯止めをかけ、国民皆保険を守っていくためにも、高齢者医療制度に公費(税金)を投入・拡充することを国に強く求めています。**

※本資料は、健保組合の事業主・加入者の方がたに健保組合の現状と、健保組合・健保連の主張を広くご理解いただくことを目的に作成し、全健保組合の統一広報活動として広報誌およびホームページに掲載しています。

人間ドック契約施設 追加のお知らせ

下記の「神戸中央病院」と半日人間ドック契約を結びましたので、お知らせします。

独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO) 神戸中央病院



(附属健康管理センターからの眺望)

健康診断で得られたデータは、母体である神戸中央病院の各診療科専門医が判定をしており、質の高い健康診断を提供しております。病気の早期発見、健康づくりのためぜひ、当健康管理センターをご利用ください。

☆待ち時間のない健康診断(約1時間)

分散型受付を実施しておりますので、待ち時間も少なくスムーズな健診を実施しております。

■受付時間

附属健康管理センター(中央区)	神戸中央病院(北区)
7:45 ~ 8:15	8:15 ~ 8:45
8:45 ~ 9:15	9:00 ~ 9:30
9:45 ~ 10:15	10:00 ~ 10:30
10:45 ~ 11:15	12:30 ~ 13:00
12:45 ~ 13:30	

☆ホテル『ラ・スイート』のランチ付き (附属健康管理センター)

健康診断終了後は、提携しておりますホテル『ラ・スイート』での特別ランチをご用意しております。



☆レディースフロア (附属健康管理センター)

婦人科検診・MMG検査を行うスペースは、女性専用レディースフロアとなっております。安心して検査を受けていただけます。

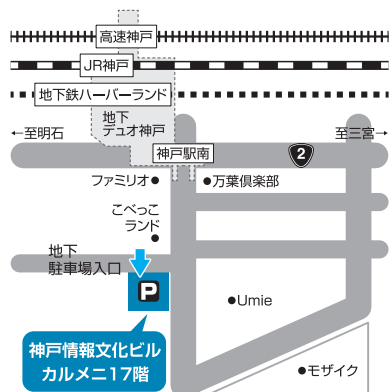


☆病院併設ならではの豊富なオプション検査 (神戸中央病院 健康管理センター)



神戸市北区にございます健康管理センターは、病院と併設しているため、高度医療機器を使用した豊富な健診オプション(脳ドック、肺がんCT検診等)もご用意しています。

人間ドックの利用方法、利用料金等詳しくは、当健康保険組合までお問い合わせいただくか、
当健康保険組合のホームページをご覧ください。



独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO)
神戸中央病院附属健康管理センター
〒650-0044 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



独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO)
神戸中央病院 健康管理センター
〒651-1145 神戸市北区惣山町2丁目1-1

ご予約・お問い合わせ電話番号(電話番号はどちらの施設も共通となります)

078-594-8622

風鈴づくり体験

暑い夏、優しい風に吹かれて心地よい音を奏でる風鈴。
一服の清涼感と、癒しのひとときを運んでくれます。
自分でつくと、愛着も一層わきます。

Step1 ガラス吹き



「ともざお」という、中が空洞になっているガラスの棒で「埴塙」の中に溶けているガラスの種を巻きとり、ふくらませます。



回しながらきれいにふくらますのはとても難しく、毎日練習する職人さんでも上手にできるようになるまで、小さい玉で3年、大きい玉で10年かかるそうです

Point

- 息の強さは“風船をふくらます”イメージで、ゆっくり長めに吹きます。
- ともざおを回しながら息を吹き続けて空気を送り込み、ガラス玉をふくらませます。
- 埴塙の中は1,320℃、ガラス玉の表面は800℃にもなります。十分気をつけてください。

Step2 絵付け

ガラス玉が冷めたら、絵付けです。
絵は内側から描きます。

Point

- 花火、とんぼ、ひまわり、水玉など、シンプルな絵柄が描きやすくおすすめです。
 - 文字を入れる場合は、左右反対に。書きやすいのはアルファベットだそうです。
 - 使いたい色は、基本の色を混ぜ合わせてつくります。
- うまく塗るコツは、水をあまり使わないこと。水が多すぎると、絵の具がガラスから流れ落ちてしまうからです



風鈴づくり体験

- ♪ 6歳くらいから挑戦でき、ご家族みんなで楽しめます。
- ♪ インテリアとして、長く愛用できます。

こんなところが魅力!

LET'S TRY!

その土地特有の風鈴づくりを体験できる、観光施設や工房などが全国各地にあります。ホームページなどでチェックしてみましょう。

江戸風鈴の特徴

江戸時代から同じ製法でつくられています。特徴は、鳴り口の部分をギザギザにしていること。滑らかにしてしまうと、鳴り口にあてて音を出す“ふり管”がすべってしまうので、よい音色を出すためにあえてそのようにしているのです。また、その音色は“1/f ゆらぎ”をもち、いやしにもピッタリです。



職人さんがつくったもの
ひょうたん型もあります

取材協力 ● 篠原風鈴本舗 ☎ 03-3670-2512 <http://www.edofurin.com>
(日曜・祝日定休。繁忙期<7月~9月上旬>は見学・体験不可。事前にお問い合わせください)