

神戸

貿易けんぽ

NO.133

2018 秋

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



伊吹山（滋賀県）

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

収入支出決算のお知らせ

当健康保険組合の平成29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18億1,687万3千円で、被保険者数の増加や賞与の増額などで前年度より約3,700万円増加しました。

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20億6,385万3千円となり、それらを除いた単年度での収入（経常収入）では18億2,471万5千円となっています。

〈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8億9,849万4千円で、前年度より約5,000万円減少しました。

一方、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8億4,010万円となり、前年度より約8,800万円増加しました。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業は5,604万5千円で、健診事業を中心に、より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18億7,533万円となり、単年度での支出（経常支出）では18億

〈収支〉

5,148万4千円となっています。

単年度での収支（経常収支）で2,676万9千円の経常赤字、収支差引で1億8,852万3千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1億8,500万円、繰越金・財政調整事業繰越金として352万3千円を計上しました。

介護勘定（介護保険）

介護保険収入は前年度より485万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715万円増加となりました。

収支差引額426万4千円は、準備金に169万5千円、残りの256万9千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30年度健保組合予算早期集計の概要」によると、健保組合全体の6割を超える866組合が赤字予算を編成、経常赤字額は1,381億円となることがわかりました。平

均保険料率は11年連続で上昇して92・15%となっており、協会けんぽの平均保険料率（100%）以上の健保組合は313組合となっています。

保険料率の上昇は事業主や被保険者にとって大きな負担であり、すでに限界に達しています。健保連では、2025年度には高齢者医療制度への拠出金が義務的経費の50%以上になる健保組合が870組合（全体の62%）にのぼると推計しており、国民皆保険の崩壊が危惧されています。現役世代の負担を軽減し、国民皆保険を維持するためには、拠出金の上限設定、高齢者にも応分の負担を求めるなどの高齢者医療費の負担構造改革が必要です。

当健康保険組合では、平成30年度から保険料率を100%へ引き上げて運営していますが、被保険者数減による保険料収入の減少、医療技術の発展と超高齢社会を反映した納付金の増加から、厳しい状況が続くと見込んでいます。健康保険組合の財政を安定させるためには、皆様方ご自身が健康保持増進・健康管理に努めていただくことが重要です。皆様におかれましては、日頃から健康づくりに励まれ、受診の際には、適正に受診していただき、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費の削減にご協力をお願いします。

平成29年度収支決算概要

一般勘定(健康保険)

収入合計

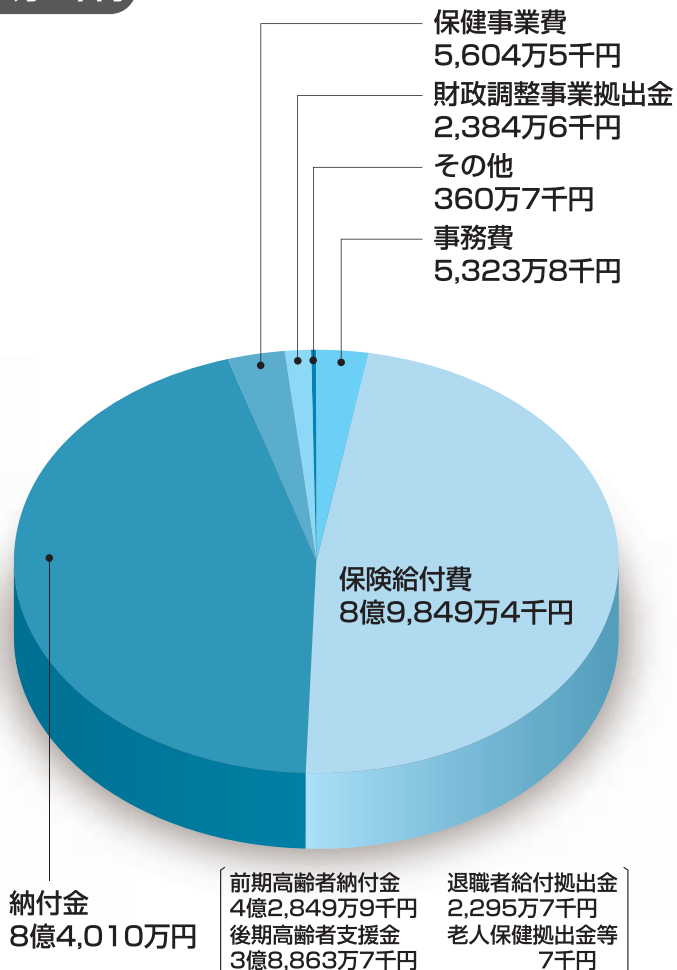
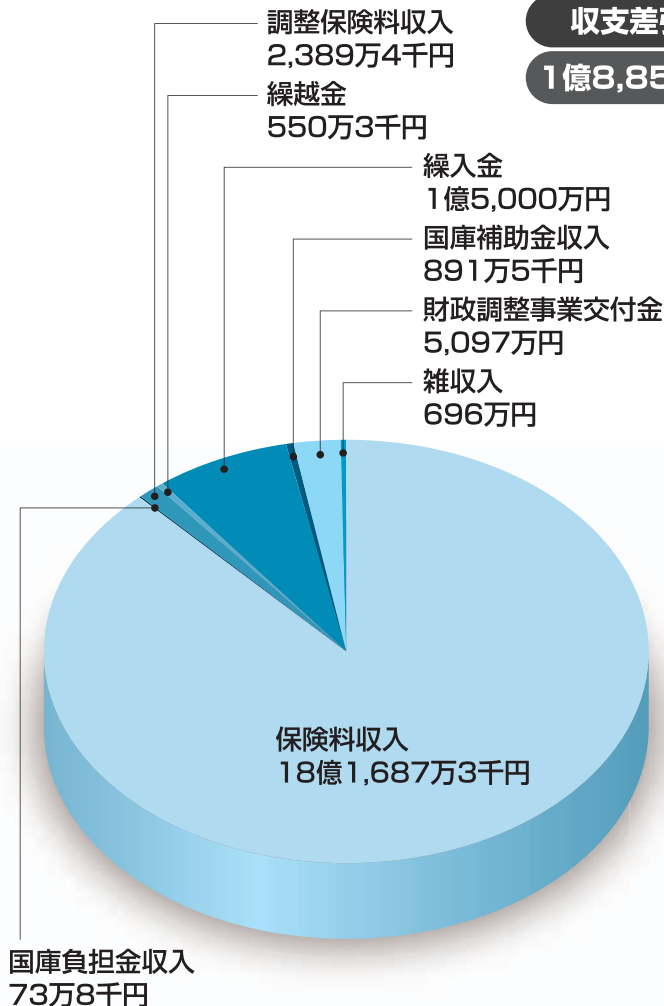
20億6,385万3千円

支出合計

18億7,533万円

収支差引剰余金

1億8,852万3千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	決算額
介護保険収入	1億8,845万5千円
繰越金	226万8千円
国庫補助金受入	217万2千円
雑収入	2千円
合計	1億9,289万7千円

支出

科目	決算額
介護納付金	1億8,863万3千円
合計	1億8,863万3千円
収支差引剰余金	426万4千円

組合の概況 (平成30年3月末現在)

- 被保険者数 3,417人
- 被扶養者数 2,493人
- 平均年齢 42.91歳
- 平均標準報酬月額 346,214円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 100‰(事業主51‰ 被保険者49‰)
- 介護保険料率 16‰(事業主8‰ 被保険者8‰)

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。

病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。



**特定保健指導は、
その効果も実証済みです**
健診の数値が改善し、医療費が下がっています

特定保健指導は2008年度から続く国をあげた取り組みです。厚生労働省がその効果を分析し、調べたところ、参加者の健康数値改善や医療費減少がみられています。
特定保健指導は、きちんと結果が出ている「エビデンスのある健康サポート」と言えます。

**特定保健指導により、3年後にメタボは31%減少、
腹部肥満も33%改善、心血管リスクも改善**

国立循環器病研究センターは、特定健康診査や特定保健指導の結果を集約した「ナショナルデータベース」を分析し、特定健診および特定保健指導による生活習慣病抑制効果を明らかにしました。

研究グループは、2008年に特定健診を受診した約200万人のうち、ある一定の基準を満たさない受診者のデータの中から、保健指導対象者約102万人を抽出し、保健指導受診群約11万人と非受診群約91万人に分類して解析・比較しました。

その結果、受診群では非受診群に比べ、3年後にメタボリックシンドロームと診断される割合が31%減少し、腹部肥満も33%改善しました。また、受診群は血圧・中性脂肪・HbA1cの高値、HDLコレステロールの低値などの心血管リスクも改善しました。

この研究成果より、個人の生活習慣改善に国家レベルの政策として実施することで、メタボリックシンドロームや肥満、心血管リスクを長期的に抑制できる可能性が科学的に証明されました。



どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサ

ポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご活用ください。



今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください！

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象になったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう！

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働けません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。

骨太方針
2018社会保障の歳出改革を継続し、
次世代ヘルスケア・システムの構築を重点分野に

政府は、「経済財政運営と改革の基本方針（骨太方針）2018」と「未来投資戦略2018」を6月15日、閣議決定しました。

骨太方針2018では、「2025年度のプライマリーバランス（PB）黒字化を目指す」としたうえで、2019～2021年度を、社会保障改革を軸とする「基盤強化期間」としています。

また、未来投資戦略2018では、重点分野の一つとして「次世代ヘルスケア・システムの構築」を掲げています。

基盤強化期間（2019～2021年度）

● 社会保障の歳出改革の主な流れ

2019年10月	消費税率を10%に引き上げ
2020年度	給付と負担のあり方を含め社会保障の重点政策をとりまとめ（骨太方針2020）
2022年度	団塊世代が75歳（後期高齢者）に入り始める
2025年度	プライマリーバランス（PB）黒字化

健保連は、後期高齢者の窓口負担の
見直しが先送りされかねないと危機感

骨太方針2018では、2025年度のPB黒字化に向け、2019年10月に消費税率を10%に引き上げ、団塊世代が75歳（後期高齢者）に入り始める2022年度の前半までの2019～2021年度を基盤強化期間に設定。この間に社会保障の自然増の抑制や医療・介護のサービス供給体制の適正化・効率化、生産性向上や給付と負担の適正化等に取り組み、経済成長と財政を持続可能とするための基盤固めを行う方針を掲げました。社会保障費の伸びについては、現行の「高齢化による増加分に相当する伸びにおさめる」方針を2021年度まで継続します。抑制の数値は示されず、毎年度の予算編成で対応することとしています。

これに対し、健康保険組合連合会（健保連）は、消費税率10%への引き上げや基盤強化期間の設定、骨太方針2020で給付と負担のあり方を含め社会保障の重点政策をとりまとめるなどの方針が示されたことについて注目する一方、拠出金上限の設定などの負担軽減に触れていないことや、2018年度中に結論を得るとしていた後期高齢者の窓口負担の見直し、今回の骨太方針の中では先送りされかねない内容となっていることに危機感を抱いています。

すでに現役世代の負担は限界に達しています。後期高齢者の窓口負担のあり方、「現役並み所得」の基準見直しと公費負担のあり方など、高齢者医療の負担構造改革は先送りにすべきではありません。

未来投資戦略2018

次世代ヘルスケア・システムの構築

未来投資戦略2018では、データを徹底活用した社会をめざす施策が盛り込まれ、重点分野の1つである「次世代ヘルスケア・システムの構築」では、主な施策として次のようなものがあげられています。

● オンライン資格確認のしくみ
（2020年度に本格運用開始）

医療保険の被保険者番号を個人単位化し、マイナンバー制度のインフラを活用して、オンラインで資格確認を行う。

● 保健医療情報ネットワーク
（2020年度からの本格稼働をめざす）

個人の健診・診療・投薬情報が医療機関等の間で共有できる全国的なネットワークを構築。

● PHR※の構築
（2020年度からのデータ提供開始をめざす）

マイナポータルを通じ、個人の健康状態や服薬履歴等を本人や家族が把握し、日常生活改善や健

康増進につなげるためのしくみを構築。

※ PHR = Personal Health Record

● オンライン医療の充実

安心して在宅で医療ケアを受けられるよう、服薬指導を含めた「オンライン医療」全体の充実に向け、制度対応を含め、ユーザー目線で現状を前進させる取り組み。

● 健康スコアリングの実施
（2018年度は保険者単位、2020年度以降は事業主単位で実施）

加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりの取組状況等を分析して経営者への通知を行い、コラボヘルスの活性化を図る。

病院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が医療費のムダにつながります！



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる、初診時なら、5,000円以上の特別料金(保険外)がかかります。



同じ病気で病院をはしこすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が増り返されれば、これほどムダな医療費はありません。



診療時間外に受診すると、医療費が割増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。
※時間外(おおむね8時前と18時以降)、休日(日曜日・祝日・年末年始)、深夜(22時～6時)などの加算があります。

「かかりつけ医」がいれば、 医療費のムダは少なくなります

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制をめざしています。患者にとっても、困ったらずくに相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のみのため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状をみる余裕がある場合は割増しのない時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうか迷ったら…

「子ども医療電話相談(☎80000)」を思い出してください



小児科医・看護師から、子どもの病状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院などのアドバイスが受けられます(実施時間帯は、都道府県ごとに異なります)。

「自分優先」は、やがて自分の負担増につながります

「病院へのかかり方」が
自分本位になっていませんか？

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1/3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといつても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増え、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク

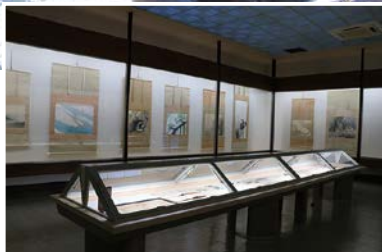
都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれた豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR軍畑駅から青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄ってみよう。

楓橋を渡り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、大銀杏が見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR御獄駅へ向かおう。



玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 📅 3～11月／10:00～17:00 (入館16:30まで)
12～2月／10:00～16:30 (入館16:00まで)
- 🎫 大人500円、中・高・大学生400円、小学生200円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、
12月24日～1月4日
- ☎ 0428-78-8335

櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。



- 📅 10:00～17:00 (入館16:30まで)
- 🎫 一般600円、学生500円、小学生300円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり
- ☎ 0428-77-7051

寒山寺

中国渡来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。



- 🎫 無料
- 📅 無休
- ☎ 0428-78-9523

- 🚗 圏央道・日の出ICまたは青梅ICから約30分
- 🚆 東京駅からJR中央本線・青梅線にて約1時間30分 軍畑駅下車



青梅市観光協会

☎ 0428-24-2481

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



青梅 みどころ

昭和レトロ商品博物館



〈3館共通〉

🕒 10:00～17:00

📅 月曜日（祝日の場合は翌日）、
年末年始

☎ 0428-20-0355

青梅赤塚不二夫会館



¥ 青梅赤塚不二夫会館 450円
昭和レトロ商品博物館 350円
昭和幻燈館 250円
(3館めぐり券 800円)

ようこそ！

昭和レトロタウンへ♪

昭和のノスタルジックな雰囲気を楽しむ青梅駅周辺。ギャグ漫画家・赤塚不二夫氏の記念館、懐かしい映画の看板やグッズを展示した博物館が並ぶ。

昭和幻燈館



小澤酒造（清流ガーデン澤乃井園）

元禄15年（1702年）創業の清酒「澤乃井」醸造元。奥多摩の豊かで清らかな水で美酒を生み出す。1日4回の酒蔵見学（予約優先）が人気。

小澤酒造
清流ガーデン澤乃井園



🕒 10:00～17:00
(軽食11:00～16:00)

📅 月曜日
(祝日の場合は翌日)、
年末年始

〈酒蔵見学予約〉

¥ 無料

☎ 0428-78-8210



併設の清流ガーデン澤乃井園では軽食をとったりお土産を買ったりできる。

奥多摩フィッシングセンター

ニジマス釣りが
楽しめ、バーベ
キュー場もある。
20名以上で貸切
可能。大型バス専
用駐車場あり。



🕒 3～11月／7:00～16:00
12～2月／7:30～16:00

¥ ファミリー釣り場1名3,300円＋貸し竿1本300円
ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣り場あり。

📅 12～2月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり
☎ 0428-78-8393

たましん御岳美術館

明治から大正、
昭和期に至る日
本を代表する洋
画作品を中心に、
彫刻・工芸作品
も展示。



🕒 4～10月／10:00～16:30（入館16:00まで）
11～3月／10:00～16:00（入館15:30まで）

¥ 一般500円、高校生・大学生400円、
小学生・中学生300円

📅 月曜日（祝日の場合は翌日）、冬季休館、展示替期間
☎ 0428-78-8814



青梅鉄道公園

実際に活躍
した鉄道車
両11台を、
野外で保存
展示。



🕒 3～10月／10:00～17:30（入館17:00まで）
11～2月／10:00～16:30（入館16:00まで）

¥ 100円

📅 月曜日（祝日の場合は翌日）、
12月29日～1月2日、特別開園あり

☎ 0428-22-4678

藍染工房 壺草苑



藍染製品の展示・販売
が行われ、現在では珍
しい天然藍を使った藍
染体験や工房見学がで
きる。



🕒 10:00～18:00

¥ 藍染体験（3日前までに要予約）
ハンカチ1,600円、
バンダナ2,000円など

📅 火曜日、年末年始
☎ 0428-24-8121

大正庵

FOOD & DRINK



老舗のそば処。青梅で生まれた豚、
TOKYO Xを使ったざるそばがおすすめ。

🕒 11:30～16:00、17:00～19:30
(土・日曜日・祝日は11:30～
19:30)

📅 月曜日（祝日の場合は翌日）
☎ 0428-22-2765

地酒

小澤酒造が
造る日本酒。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1 カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70 歳以上の人は 70 歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成 30 年 8 月から下記のとおりに引き上げられました。

〈平成 30 年 7 月診療分まで〉

区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額／月額	
		外来（個人ごと）	世帯ごと
現役並み	標準報酬月額 28 万円以上	57,600 円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1% (44,400 円)
	標準報酬月額 26 万円以下	14,000 円 (年間上限 14 万 4,000 円)	57,600 円 (44,400 円)
低所得	II 住民税 非課税	8,000 円	24,600 円
	I 住民税 非課税 (所得が一定以下)		15,000 円

〈平成 30 年 8 月診療分から〉

区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額／月額	
		外来（個人ごと）	世帯ごと
III 標準報酬月額 83 万円以上		252,600 円 + (医療費 - 842,000 円) × 1% (140,100 円)	
II ^{※2} 標準報酬月額 53 万～79 万円		167,400 円 + (医療費 - 558,000 円) × 1% (93,000 円)	
I ^{※2} 標準報酬月額 28 万～50 万円		80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1% (44,400 円)	
標準報酬月額 26 万円以下		18,000 円 (年間上限 14 万 4,000 円)	57,600 円 (44,400 円)
II 住民税 非課税		8,000 円	24,600 円
I 住民税 非課税 (所得が一定以下)			15,000 円

引き上げ
細分化

〈 〉は直近 12 カ月間に同じ世帯で 3 カ月以上高額療養費に該当した場合の 4 カ月目以降の金額です。

※1 対象世帯に 70～74 歳と 70 歳未満が混在する場合、まず 70～74 歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と 70 歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 現役並み区分 I、II の人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

70歳以上現役並み所得者の高額介護合算療養費の限度額が引き上げられました

〈平成 30 年 7 月分まで〉

区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額／月額 (8 月～翌年 7 月)
現役並み	標準報酬月額 28 万円以上	67 万円
	標準報酬月額 26 万円以下	56 万円
低所得	II 住民税非課税	31 万円
	I 住民税非課税 (所得が一定以下)	19 万円 ^{※2}

〈平成 30 年 8 月分から〉

区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額／月額 (8 月～翌年 7 月)
III 標準報酬月額 83 万円以上		212 万円
II 標準報酬月額 53 万～79 万円		141 万円
I 標準報酬月額 28 万～50 万円		67 万円
標準報酬月額 26 万円以下		56 万円
II 住民税非課税		31 万円
I 住民税非課税 (所得が一定以下)		19 万円 ^{※2}

引き上げ
細分化

高額介護合算療養費は、同じ世帯に介護保険の受給者がいる場合に、医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が限度額を超えた場合に支給されます。70 歳以上の現役並み所得者については、70 歳未満と同様に所得に応じた限度額に引き上げられました。

※1 対象世帯に 70～74 歳と 70 歳未満が混在する場合、まず 70～74 歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と 70 歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は 19 万円、介護保険分は 31 万円の限度額を適用します。

65歳以上現役世代並み所得者の介護保険利用者負担割合が引き上げられました

世代間・世代内の公平性を確保し、介護保険制度の持続可能性を高める観点から、介護保険の 2 割負担者のうちとくに所得の高い層の利用者負担が 3 割に引き上げられました。ただし、月額 44,400 円の負担上限があります。

	負担割合
年金収入等 340 万円以上 ^{※1}	2 割 ▶ 3 割
年金収入等 280 万円以上 ^{※2}	2 割
年金収入等 280 万円未満	1 割

※1 「合計所得金額（給与収入や事業収入等から給与所得控除や必要経費を控除した額）220 万円以上」かつ「年金収入＋その他合計所得金額 340 万円以上（単身世帯の場合。夫婦世帯の場合は 463 万円以上）」。

※2 「合計所得金額 160 万円以上」かつ「年金収入＋その他合計所得金額 280 万円以上（単身世帯の場合。夫婦世帯の場合 346 万円以上）」。

インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約 10 人に 1 人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい 予防接種に関する Q & A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。



Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？



A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとよいかもしれません。

重症化
しやすい人

- お年寄り
- 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

発症の
リスクを
下げたい人

- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
- 医療・介護従事者 など

Q いつごろ受けるのがよいですか？

A 日本では例年、1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2 回の場合は 2 回目）から約 2 週間後のため、12 月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2 回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q 昨年受けたので、
今年は受けなくてよいですか？

A 予防接種の効果が継続するのは約 5 カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018 / 2019 冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

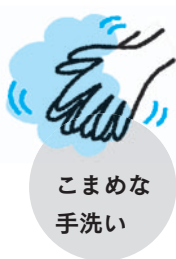
- ・ A / シンガポール / GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- ・ A / シンガポール / INFIMH-16-0019/2016 (IVR-186) (H3N2)
- ・ B / ブーケット / 3073/2013 (山形系統)
- ・ B / メリーランド / 15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な
栄養と休息



こまめな
手洗い



湿度
50%
60%

適度な温度と
湿度を保つ



マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



きのこたっぷりピリ辛豆腐

3品そろろう!
時短
簡単レシピ

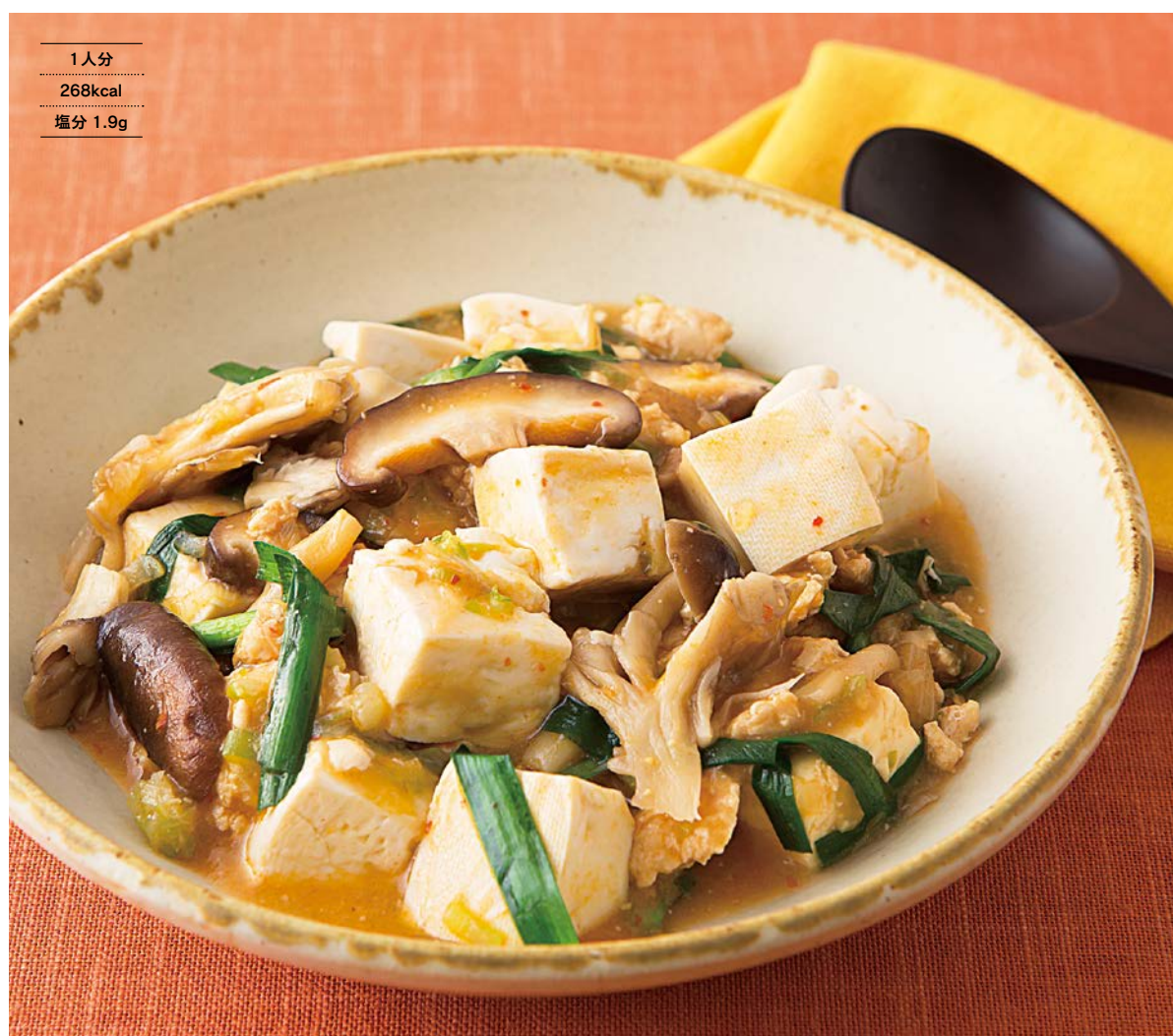
材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
長ねぎ……………約 1/2 本 (50g)
にら……………4本 (30g)
きのこ
(しいたけ、しめじ、まいたけ)……あわせて 100g
(A) こま油……………大さじ 1/2
にんにく (みじん切り) ……1/2 かけ
鶏ひき肉……………80g
味噌……………大さじ 1
砂糖……………小さじ 1
豆板醤……………小さじ 1
だし汁……………200cc
水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ 1/2 + 水大さじ 1

作り方

- ①木綿豆腐は 2cm 角に切り、1～2 分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で 3 分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

カロリーを抑えたヘルシーレシピ



1人分
268kcal
塩分 1.9g

注目食材 きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えとうま味も増します。



時短ポイント



フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



かぶときゅうりの中華サラダ



1人分
58kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

かぶ…………… 1 個 (50g)
きゅうり…………… 1/2 本 (50g)
ミニトマト…………… 3 個 (45g)
(A) 白ごま…………… 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酢…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①かぶを皮付きのまま（好みでむいてもよい）くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩（分量外）を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2～3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

注目食材

かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



💡 ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

チアシードの柿豆乳プリン

材料 (2人分)

(A) チアシード… 大さじ 2
水…………… 大さじ 2
柿…………… 1 個 (正味 150g)
砂糖…………… 大さじ 1
豆乳…………… 80cc
かぼちゃの種…………… 適量

注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは 100g あたり 60kcal と低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく（10分以上）。
- ①柿はトッピング用に 1/8 個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で 10 分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



💡 チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

COIUTIN

肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量（カロリー）を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食することも重要です。

空腹感を感じるときは、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食いつけるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。

健保組合からのお知らせ

平成30年度後半に実施する主な保健事業について、
下記のとおりお知らせいたします。

1 健診・人間ドック

一般健診・生活習慣病健診・特定健診、人間ドック、がん検診等については、次ページ(15ページ)の実施内容一覧表を参照のうえ、1年に1回は受診してください。



2 医療費通知

医療費通知は年2回送付していましたが、平成30年1月から12月までの医療機関等受診分を一括して記載し、平成31年2月下旬に送付いたします。



3 インフルエンザ予防接種

10月1日から一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)との契約施設にて予防接種を受けた場合、1人1回2,000円が補助されます。利用方法については当組合ホームページをご確認ください。



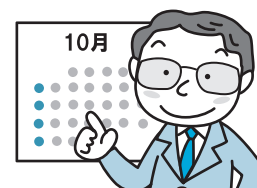
4 冬期契約施設(アイススケート・スキー)

例年どおり、12月から3月末までの間、契約施設の開設を予定しています。



5 健康管理委員会(事業所担当者様)の開催

当健康保険組合の保健事業への意見・要望等について、また健康管理に関する研修を行う健康管理委員会を10月下旬に開催する予定です。



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。

健診等種別・実施内容一覧表

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	検査項目									
								問診 診察	身長・ 体重・ BMI	視力	聴力	血圧	尿	胸部 X線 直接 撮影	腹囲	血液	心電 図
A	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	34歳以下 36～39歳	3,200円	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	8,150円	なし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	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	8,150円	なし	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	特定健診 (家族)	特定健診の受診率向上のため、受診券を配布	被扶養者	男女	40歳以上	7,020円	なし	○	○			○	○		○	○	

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	組合補助額の上限		施設一覧表	検査項目	契約施設以外
B	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	① 35歳以上 (②を除く)	契約料金(消費税込み)の半額を補助(100円未満切り捨て)、ただし上限あり	契約料金(消費税込み)の約半額	1泊2日 ドック	30,000円	別途、お知らせします。	施設により契約・実施内容が異なります。オプション検査費用は自己負担です。	契約施設に準じて補助金を支給
								半日ドック	20,000円			
								2時間 ドック	10,000円			
					② 50・55・ 60・65・ 70歳	契約料金(消費税込み)の3/4を補助(100円未満切り捨て)、ただし上限あり	契約料金(消費税込み)の約1/4	1泊2日 ドック	45,000円			
								半日ドック	30,000円			
								2時間 ドック	15,000円			

区分	健診種別	事業内容	対象者			組合補助額	自己負担額	組合補助額の上限	実施施設	実施方法	契約施設以外
C	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	約1,400円	500円	1,400円	メスブ細胞 検査研究 所、日本健康倶楽部兵庫支部	検体の郵送、検体の持参	契約施設に準じて補助金を支給
	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	約2,000円	1,000円	2,000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	約1,600円	1,000円	1,600円			

＜注意事項＞ ①お一人につき1年度(4月～3月)に、区分AまたはBを1回に限り受診できます。
②区分Cについては、区分AまたはBと併用できます。



1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見椿吉

種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地孝典

フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©築地孝典

エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



©築地孝典

サーブル

有効面

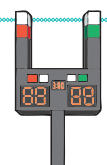
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会

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30年9月 TEL (078)251-0800 FAX (078)251-9889 HP <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>