

神戸

# 貿易けんぽ

NO.135

2019 秋

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30年度

# 収入支出決算のお知らせ

当健康保険組合の平成30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17億2,211万1千円で、保険料率を98%から100%に引き上げたものの、2事業所の脱退により被保険者数が減少（約230人）し、前年度より約9,500万円減少しました。

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19億2,860万3千円となり、それらを除いた単年度での収入（経常収入）では17億3,069万2千円となっております（前年度より約9,400万円減少）。

### 〈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7億6,662万6千円で、事業所の脱退等により前年度より約1億3,000万円減少しました。

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8億5,369万円となり、前年度より約1,400万円増加しました。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業は5,754万4千円で、健診事業を中心に、より一層の事業の充実を図りました（前年度より約150万円増加）。

その他の支出を含め、支出総額は17億5,450万円となり、単年度での支出（経常支出）では17億3,232万5千円となっております。

### 〈収支〉

単年度での収支（経常収支）で163万3千円の経常赤字、収支差引で1億7,410万3千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1億7,000万円、繰越金・財政調整事業繰越金として410万3千円を計上しました。これにより、別途積立金は2,000万円増加しました。

## 介護勘定（介護保険）

介護保険収入は前年度より1,070万円減少となりました。

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380万円減少となりました。

収支差引額310万円は、準備金に186万2千円、残りの123万8千円は翌年度に繰り越しました。

現在、健康保険組合を取り巻く課題として「2022年危機」への対応が急務となっております。政

府は「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」を公表していますが、目前に迫る「2022年危機」に正面から向き合い、現役世代に負担を強いるばかりではなく、早急に高齢者医療費の負担構造改革等に取り組まなければなりません。そのためにも本年10月に実施予定の消費税10%への引き上げを着実に実行し、社会保障関係の財源を確保する必要があります。

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。令和元年度には3事業所加入による被保険者数の増加（約150人）があり、保険料収入の増加は見込まれますが、医療技術の発展と超高齢社会に伴い医療費・納付金の更なる増加から、厳しい状況が続くと見込んでいます。

また、平成27年度から介護保険料率16%で運営していますが、介護納付金の増加に伴い、準備金からの繰り入れが続き、準備金額・保有率ともに減少しており、1～2年のうちに介護保険料率の引き上げが必要と見込んでいます。

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30年度収支決算概要

## 一般勘定(健康保険)

### 収入合計

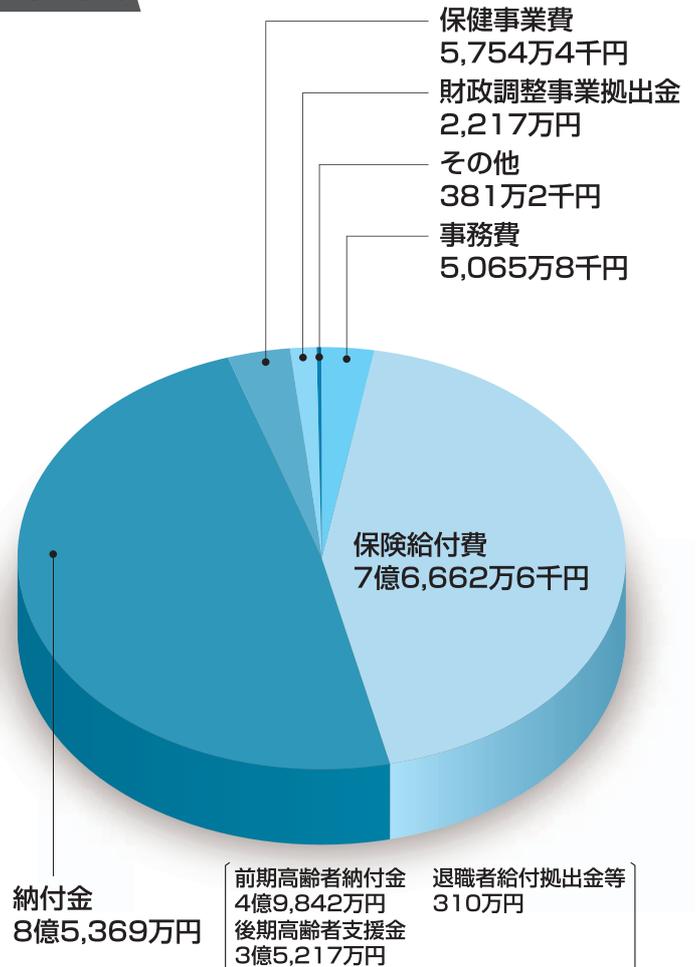
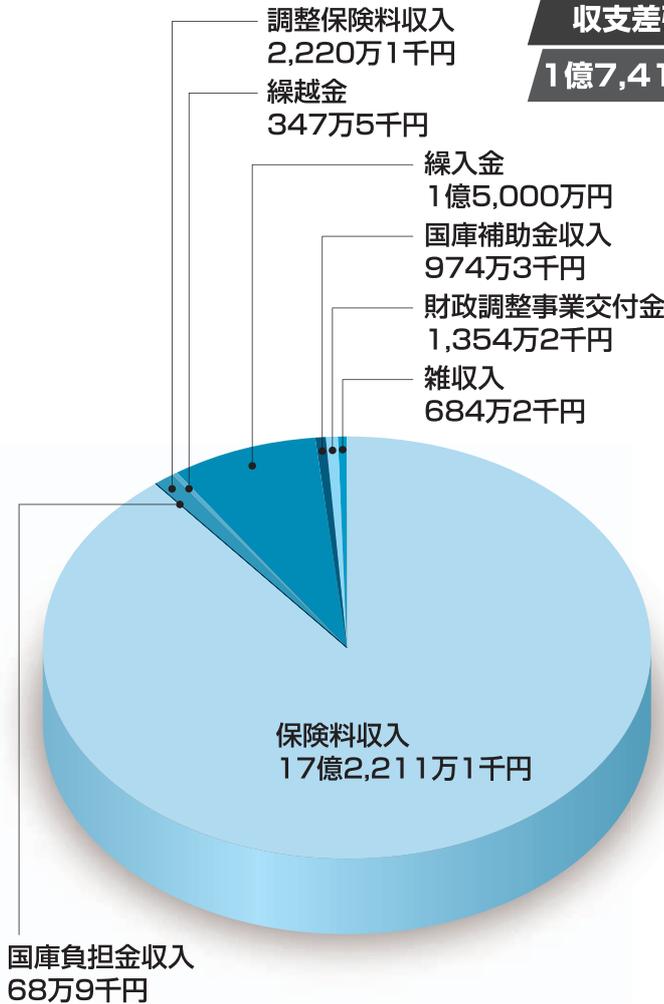
19億2,860万3千円

### 支出合計

17億5,450万円

### 収支差引剰余金

1億7,410万3千円



## 介護勘定(介護保険)

### 収入

科目	決算額
介護保険収入	1億7,778万4千円
繰越金	256万9千円
繰入金	500万円
国庫補助金受入	254万9千円
雑収入	3千円
合計	1億8,790万5千円

### 支出

科目	決算額
介護納付金	1億8,480万円
介護保険料還付金	5千円
合計	1億8,480万5千円
収支差引剰余金	310万円

### 組合の概況

(平成31年  
3月末現在)

- 被保険者数 3,567人
- 被扶養者数 2,412人
- 平均年齢 43.18歳
- 平均標準報酬月額 340,352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%)

# ご存じですか？ 特定保健指導

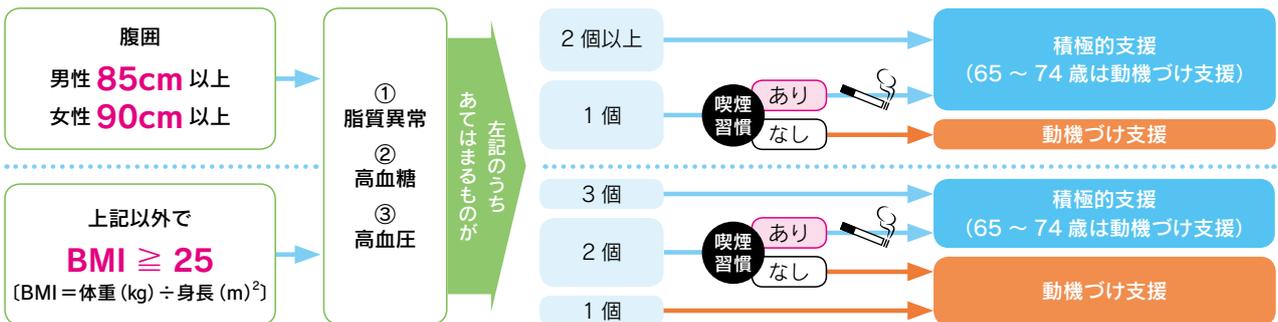
特定保健指導の対象となった方には、生活習慣改善に取り組むチャンスです！



**特定保健指導とは...** 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

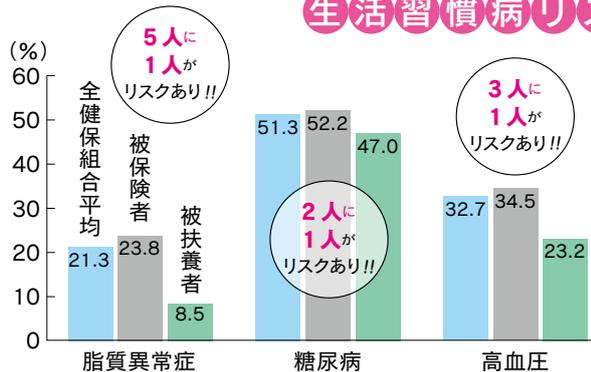
## 特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

## 生活習慣病リスク保有者の割合



### ●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】 中性脂肪 150mg/dL 以上、

または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

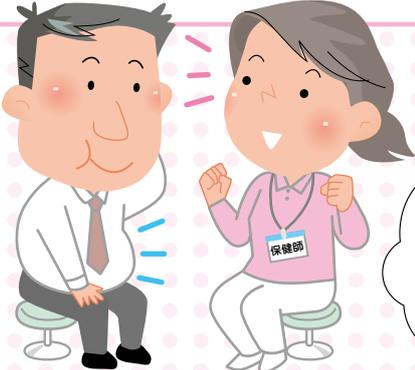
【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6%以上

【血圧】 収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

# どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談



**目標**

- 体重… -2kg
- 腹囲… -2cm

**実現するために**

- 1日1万歩以上歩く
  - 職場で階段を使う
  - 1駅歩く
- 週1回、休肝日

目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

職場で…



測ってみるか…



**社食にて**  
ヘルシー定食 500kcal

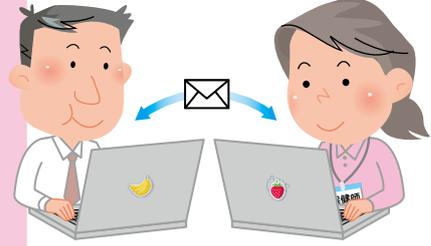
これにしてみるか…

家族とウォーキングしています

面談も…



メールでやりとり…



期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

通勤途中に…



最近ジムができたのか… (通っちゃおうかな)

1駅歩くと新しい発見!

最終評価



**成果を確認**

- 体重… -3kg
- 腹囲… -3cm

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうござります！

これからも、食事と運動に気をつけていきます！

特定保健指導を受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、ぜひ受けてください！





2019年  
10月から

# 消費税率引き上げに伴い、医療費が変わります

2019年10月に消費税率が「8%→10%」に引き上げられる予定で、これに合わせた診療報酬等の見直しが行われます。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.41%引き上げられる一方で、薬価等については0.48%引き下げられ、診療報酬全体では0.07%の引き下げとなりました。

前回増税時の改定をリセットし、消費税率「5%→10%」に対応する引き上げに

診療報酬とは、医療サービスの公定価格をさします。診療報酬は2年に一度改定され、今回は2020年4月を予定しています。2019年10月に臨時に改定され

るのは、医療機関が仕入れの際に負担した消費税増税分を、診療報酬に上乗せする形で補てんすることを目的としています。医療費は非課税のため、医療機関は患者から増税分を徴収することができないからです。2014年度の消費税率「5%→8%」への増税時の改定においては、医療機関の種類によって補てん状況にバラつきがあり、全体的に補てん不足であったことなどから、今回の改定では、2014年度の改定をリセットしたうえで、基本診療料・調剤基本料への上乗せを中心に、消費税率「5%→10%」に対応する引き上げとなります。医療費ベースでは4700億円の財源を、医科に4000億円、歯科に400億円、調剤に300億円配分されます。

## 《初診料・再診料等を引き上げ》

初診料は2820円から2880円、再診料は720円から730円となり、2014年度改定前の点数（2700円、690円）から6%の上乗せとなります。

## 《薬価はマイナス改定》

薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢価改定）等で0.93%引き下げたうえで、増税相当分として0.42%引き上げ、差し引きでマイナス0.51%となります。

## 2019年10月 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.07%

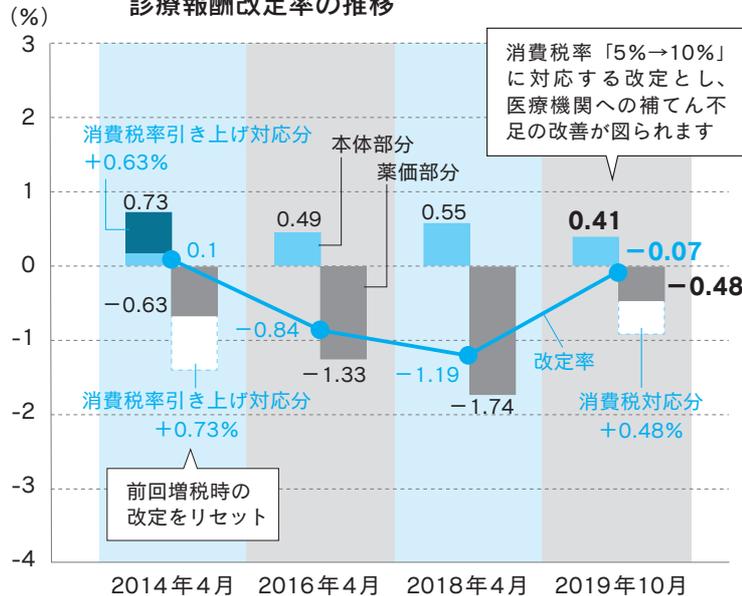
●診療報酬本体	+0.41%	●薬価等	▲0.48%
各科改定率		薬価	▲0.51%
医科	+0.48%	(消費税対応分)	+0.42%
歯科	+0.57%	(実勢価改定等)	▲0.93%
調剤	+0.12%	材料価格	+0.03%
		(消費税対応分)	+0.06%
		(実勢価改定等)	▲0.02%

改定される 主な項目	項目	2019年	
		9月まで	10月から
医科	初診料	2,820円	2,880円
	再診料	720円	730円
	外来診療料	730円	740円
	オンライン診療料	700円	710円
歯科	歯科初診料	2,370円	2,510円
	歯科再診料	480円	510円
調剤	調剤基本料*	410円	420円

\*自己負担は上記の2~3割です。

※調剤基本料1の場合の額

診療報酬改定率の推移



## 介護報酬はプラス改定

公的介護サービスも非課税のため、介護報酬も基本単位数が引き上げられ、プラス0.39%の改定となります。また、経験・技能のある介護職員の処遇を改善することを目的とした介護職員等特定処遇改善加算も導入されます。

流行前に  
受けましょう

# インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

## 2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
- ・ A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

## インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



## どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

### かぜとインフルエンザの違い

かぜ	インフルエンザ
<p>鼻水やのどの痛みなど局所症状</p> <p>一年を通しかかることがある</p>	<p>38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状</p> <p>1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある</p>

## 重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



# さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

## 寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。●散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。  
ハート型の絵馬が人気。



足元を彩る  
ツワブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。  
約20分で下田港内を1周する。

- 下田港内めぐり
- 休 無休（荒天時欠航あり）
- 🕒 9:10～（1日11または12便）
- 💰 大人1,200円 小人600円
- ☎ 0558-22-1151（伊豆クルーズ）



700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。  
秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。

まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。

林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足元を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

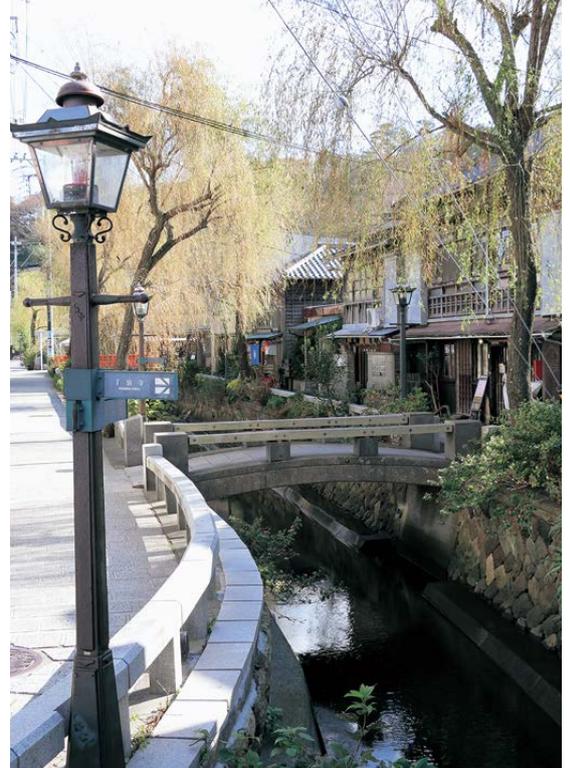
東伊豆道路（国道135号線）を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のまどが浜海遊公園がゴール。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。



伊豆下田観光ガイド  
<http://www.shimoda-city.info/>

- 🚗 JR 熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車
- 🚗 小田原厚木道路「石橋IC」～国道135号線で約2時間



## ひと足 のぼす

### 下田のまちを 歩く

#### ペリーロード

ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した了仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散策スポットになっている。

#### 下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 休 無休（館内整備のため休館あり）
- 🕒 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00  
11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30  
（春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり）
- 👤 大人（中学生以上）2,100円  
小人（4歳から小学生まで）1,050円
- ☎ 0558-22-3567



#### 上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

- 休 無休（展示会展示替え日のみ休館）
- 🕒 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 👤 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- ☎ 0558-28-1228

#### 恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

珍しいさざれ石。



軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



#### 開国の湯

下田駅前にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



#### 下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



#### 下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

- 休 無休
- 🕒 8:30～17:30  
（入館は17:00まで）
- 👤 大人（高校生以上）1,200円  
小人（小・中学生）600円
- ☎ 0558-23-2500

#### MoBS黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。

- 休 12月24～26日
- 🕒 8:30～17:00  
（入館は16:40まで）
- 👤 大人500円 小中高生250円  
シニア400円
- ☎ 0558-22-2805（了仙寺）

ペリー提督の  
大きな似顔絵あり



# 歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもかもしれません。

**Q.** 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

**A.** 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態を**オーラルフレイル**といい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

## オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。  
例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



硬いものが食べられない



食欲がない



口臭が気になる

### オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4 倍
- 身体的フレイル……………2.4 倍
- 総死亡リスク……………2.1 倍
- サルコペニア……………2.1 倍  
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年版」

## Health Information

たばこを吸わない **人**生、吸う **人**生

# たばこにかかるお金

Aさん  
(40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト(40年間) ※1 ● 1箱(500円)を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト(25年間) ※2 ● 1杯300円のコーヒーに、1カ月平均6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト(25年間) ※2 ● ガムや飲みものなどに1日約500円、1カ月平均10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。

※2 65歳まで勤くと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、余分にお金を使うことになります。

今から禁煙すれば、  
たばこ代に消える  
はずのお金で  
海外旅行や  
車購入も！



家族で海外旅行



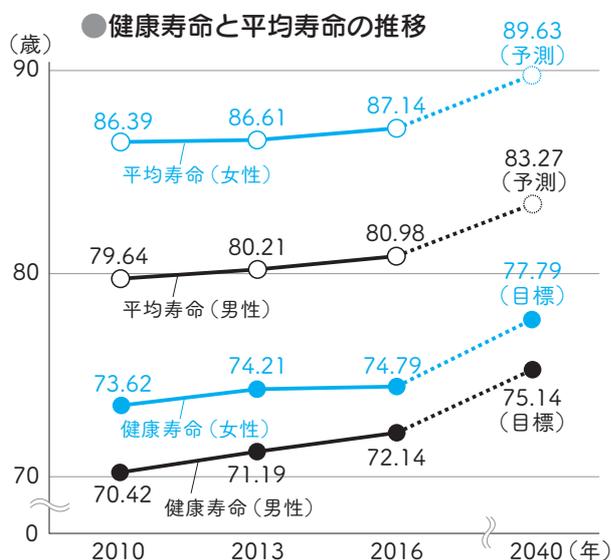
車を購入

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！

# 2040年までに健康寿命\*を75歳以上へ

\*介護に頼ることなく日常生活動作が自立している平均期間

2019年5月末、厚生労働省は「健康寿命延伸プラン」をとりまとめ、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸（2016年比）し、男性75.14歳、女性77.79歳と、75歳以上とする目標を掲げました。



2040年の日本を展望すると、高齢者の人口の伸びは落ち着き、現役世代は急減する見込みです。このようななか、国民誰もがより長く活躍できる社会に向けて改革案がとりまとめられました。

健康寿命の延伸は、総就業者数の増加や、より少ない人手でも回る医療・福祉の実現を期待してのものです。私たち一人ひとりにとってみても、自立的に生活できる期間が増えることはよいことに違いありません。従来にも増して、元気に年齢を重ねていくことが価値をもつ時代になっていきます。自分の健康に責任をもっていきましょう。

※2010年、2013年、2016年は健康日本21（第二次）推進専門委員会資料より。2040年の平均寿命は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より。

## Health Information

### 健保組合の自己紹介

# 健保組合の財政はどんなしくみ？

健保組合の会計年度は、4月1日から翌年3月31日まで。その年度の支出は、その年度の収入で賄う「単年度経理」です。毎年度、支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、次年度に決算を行っています。



### 予算

#### 支出の見込みを立てる

健保組合の主な支出は、みなさん（現役世代）のために使う「保険給付費」と「保健事業費」、高齢世代の医療費として拠出する「納付金」です。保険給付費はみなさんの疾病傾向などから、保健事業費は事業計画から健保組合が見込みを立てますが、納付金は国が定めた計算式によって課されます。

#### 収入の見込みを立てる

健保組合の収入のほとんどは、みなさんと事業主から集める「保険料」です。保険料は、みなさんの給与・賞与に保険料率を乗じて算出します。保険料率は、基礎数値、支出の見込みなどから決定します。過去の決算で剰余金の積み立てがある場合は、それを活用することもあります。

1年間

### 決算

#### 収支の結果をまとめる

黒字の場合は、残金を次年度に繰り越したり、将来の支出増加に備えて積み立てておきます。一方、赤字の場合は、積立金の取り崩し、保険料率の引き上げ、事業計画の見直しなど、中長期的な財政再建計画が必要です。

# 体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分  
344kcal  
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## ニラたっぷり坦々鍋

### 材料 (2人分)

#### ●肉みそ

植物油……………小さじ 1  
ねぎ……………大さじ 1 (みじん切り)  
しょうが……………1/2 かけ分 (みじん切り)  
豚ひき肉……………100g  
A [酒・しょうゆ・甜麴醬]…各小さじ 2 (合わせておく)  
こしょう……………少々

#### ●鍋のベース

ラー油……………小さじ 1/2  
B 豆乳・水……………各 1 と 1/8 カップ  
鶏がらスープの素……………大さじ 1/4  
しょうゆ・練りごま…各大さじ 1 と 1/2  
もやし……………1 袋 (ひげ根を取る)  
ニラ……………1 束 (ざく切り)

### 作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(アレンジ活用術!)  
スープに豚肉のビタミンB<sub>1</sub> やうまみが出ていますので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。



ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB<sub>1</sub>の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

# ねぎとパプリカのマリネ



1人分  
73kcal  
塩分 0.5g

## 材料 (2人分)

- ねぎ…………… 1本  
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)  
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個  
(幅1cmに切って長さを半分にする)  
オリーブ油…………… 大さじ1/2  
すし酢…………… 大さじ1

## 作り方

- ①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

## Check ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



# みかんのしょうがコンポート

## 材料 (2人分)

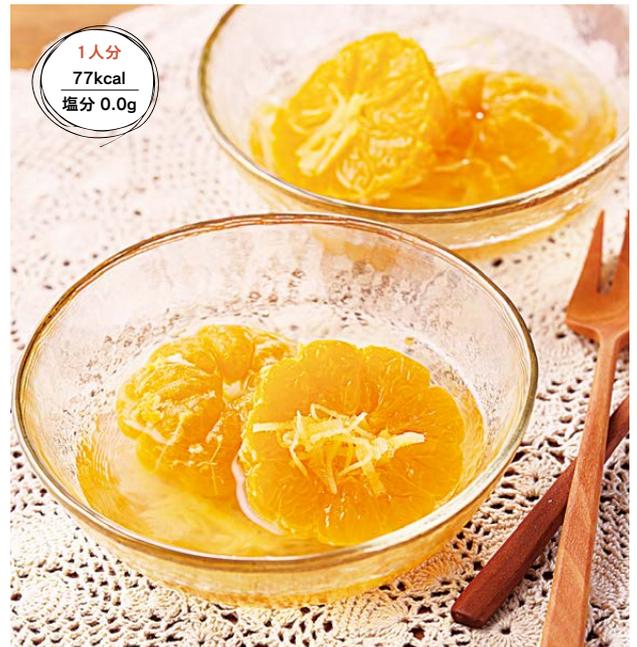
- A しょうが…………… 小1かけ(千切り)  
水…………… 1カップ  
砂糖…………… 大さじ2  
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

## 作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

## Check みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分  
77kcal  
塩分 0.0g

## 主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切です。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



# 健保組合からのお知らせ

令和元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 特定保健指導

特定健診の結果に着目し、12月からメタボリスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」の特定保健指導を行います。保健師等との面談やメールのやりとりを通して、生活習慣の改善に取り組み、重篤な病気の予防につなげるプログラムです。対象者の方は積極的なご参加をお願いします。



## 3 インフルエンザ予防接種

10月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。

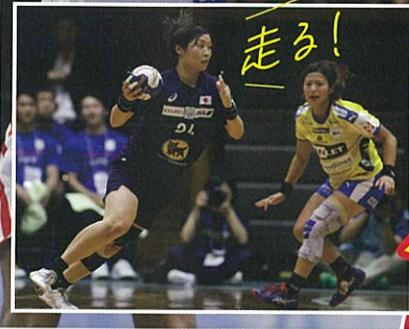
# 健診等種別・実施内容一覧表

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		契約施設 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	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
								1日ドック	20,000円			
								2時間ドック	10,000円			
			被扶養者	男女	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			
								1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	契約施設	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 他	検体の郵送、検体の持参等	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			
	ピロリ菌検査	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	約2,000円	1,000円	2,000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。



# ハンドボール



ハンドボールは 19～20 世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。7人制（ゴールキーパー 1 人とコートプレイヤー 6 人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は「彗星 JAPAN」

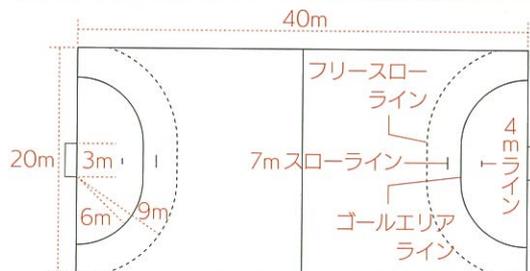
女子は「おりひめ JAPAN」



## ルール

- 試合時間は、前半・後半、各 30 分間（延長戦あり）。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは 3 秒まで。またボールを持ったまま 3 歩を超えて歩いてはいけない。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから 6m のエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

## ●コートの主な寸法



## ●ボール



男子用…外周 58～60cm (3号球) 重さ 425～475g  
女子用…外周 54～56cm (4号球) 重さ 325～375g

写真：(公財) 日本ハンドボール協会 / YukihitoTAGUCHI