

神戸

貿易けんぽ

NO.136

2020 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/>

令和2年度

収入支出予算のお知らせ

当健康保険組合の令和2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、17億2,010万1千円で、報酬月額の減少などにより、前年度より約1,485万円減少を見込んでいます。

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18億2,042万4千円を見込んでおり、単年度での収入（経常収入）では17億3,136万4千円を見込んでいます。

〈支出〉

皆様の医療費や給付金などに充てる保険給付費は9億2,169万円で、前年度より約6,590万円増加を見込んでいます。これは令和元年度の決算見込みで医療費の増加傾向がみられることによるものです。

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6億4,926万円となり、前年度より約1億290万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30年度の精算等の関係で減額されたことによるものです。

支援金・納付金は前年度より減少しましたが、それでも保険料収入の約38%を占めています。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業につ

いては新たに乳がん検診の補助や幼児用手洗い等推奨グッズの配付など、前年度より約550万円増の7,065万4千円を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は18億2,042万4千円を見込んでおり、単年度での支出（経常支出）では17億754万7千円を見込んでいます。

〈収支〉

経常収支では2,381万7千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、別途積立金から5,000万円を繰り入れての予算編成となっており、さらに令和3年度以降は、保険給付費・納付金ともに増加が見込まれ、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）

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1億8,803万円を見込んでいます。ただ、準備金が減少傾向にあり、令和3年度には保険料率の引き上げを検討する必要があります。

健康保険組合連合会（健保連）の試算によると、医療・

予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,600人
- 被扶養者数 2,384人
- 平均年齢 43.65歳
- 平均標準報酬月額 335,223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）



介護・年金を合わせた社会保険料率は、2022年に初めて30%（労使合計）を超える見通しで、現役世代の負担は限界に達しています。現行の医療費負担の構造を根本から改革しなければ、健保組合そのものが壊滅しかねない事態に追い込まれています。健保連では、2020年6月にまとめられる予定の「骨太方針2020」に向けて、「高齢者医療費の負担構造改革」「保険給付の適正化」「保健事業の取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の3点の実現を、喫緊の課題として求めています。

こうした厳しい財政状況のなかにあって、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、皆様の健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。皆様におかれましても、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。

任意継続被保険者の令和2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定に基づき、次のとおりとなります。

上限標準報酬月額 **340,000円**

令和元年9月30日における
全被保険者の標準報酬月額の平均額

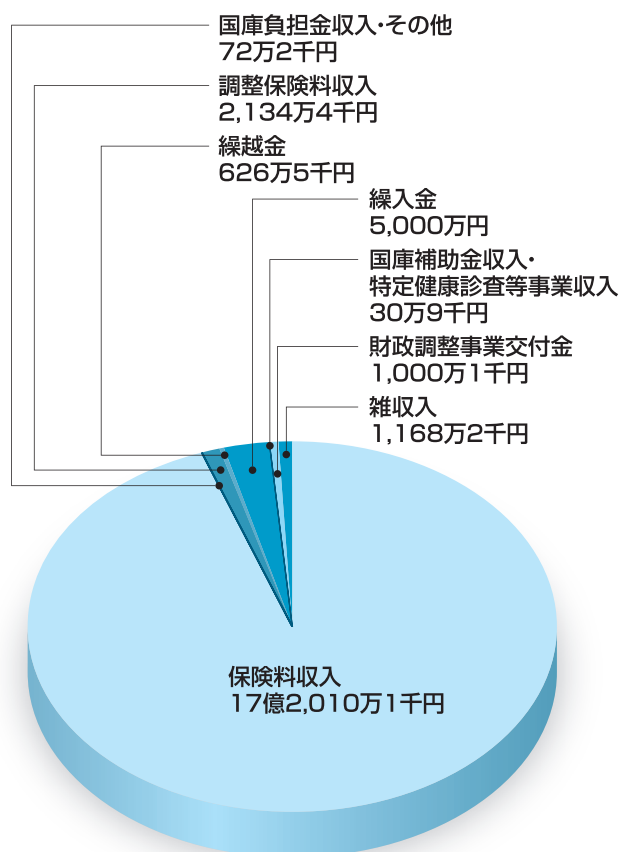
※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

令和2年度収支予算概要

一般勘定(健康保険)

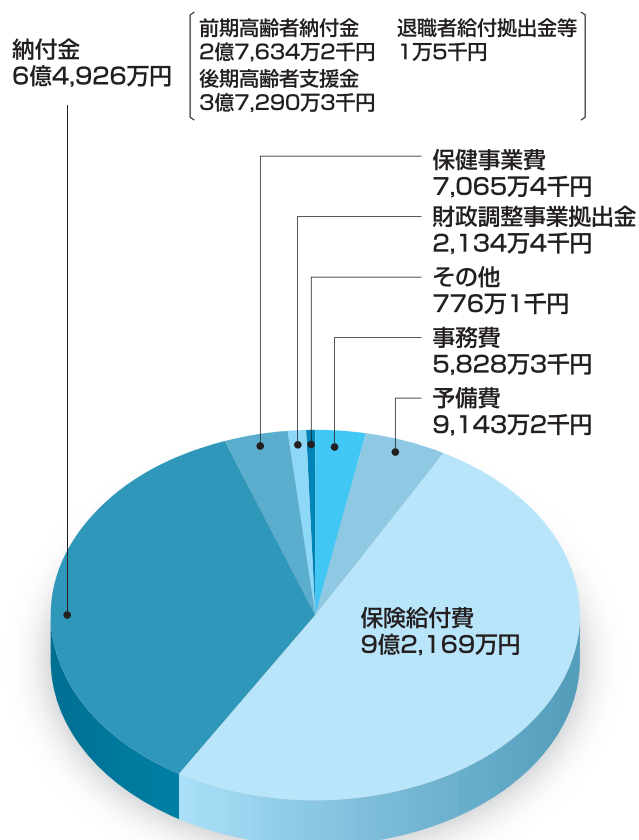
経常収入合計

17億3,136万4千円



経常支出合計

17億754万7千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	予算額
介護保険収入	1億8,135万8千円
繰越金	166万8千円
繰入金	500万円
国庫補助金受入・雑収入	4千円
合計	1億8,803万円

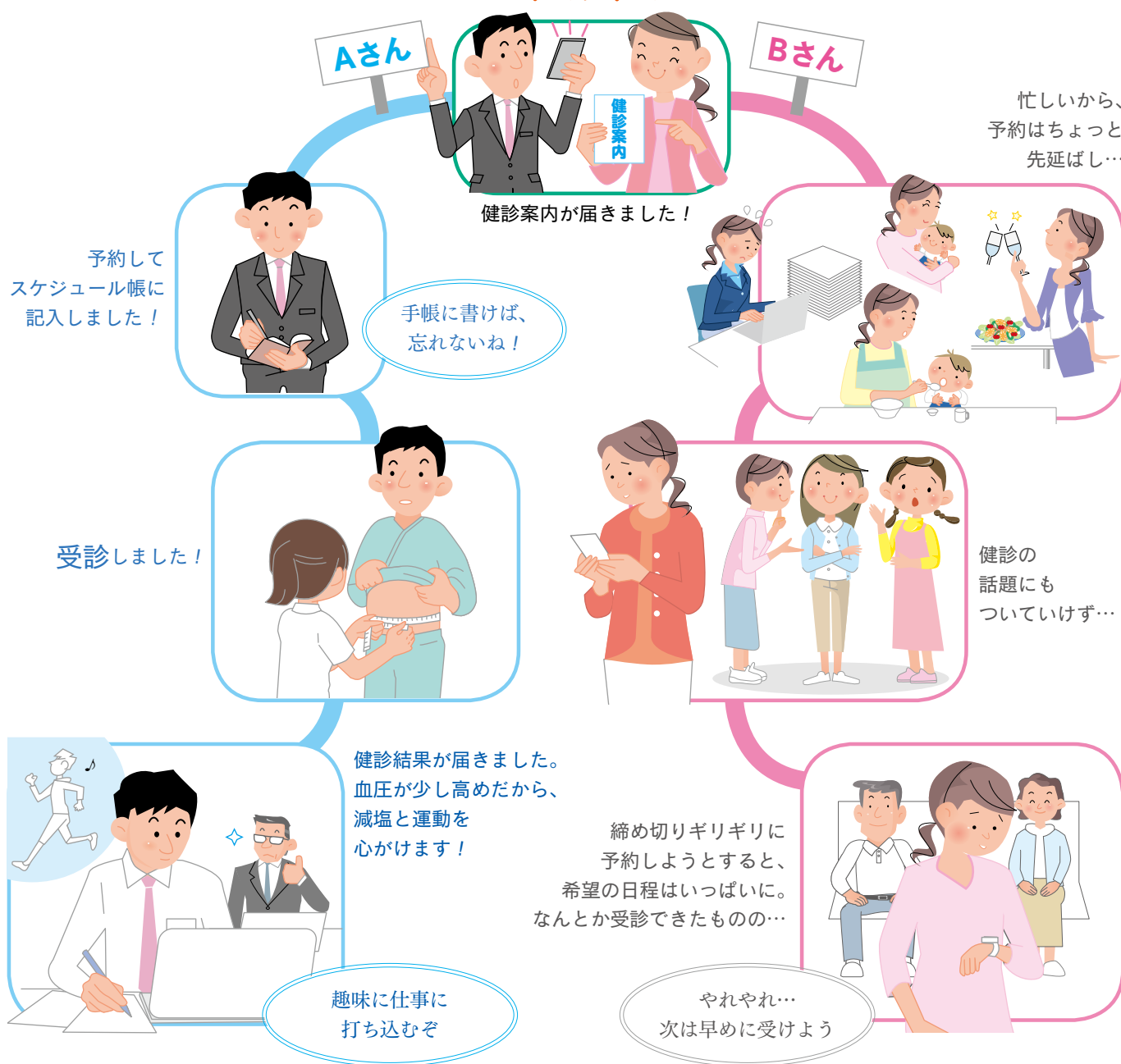
支出

科目	予算額
介護納付金	1億8,630万3千円
介護保険料還付金	10万円
積立金・雑支出	4千円
予備費	162万3千円
合計	1億8,803万円



すぐに予約した Aさんと、 先延ばしにした Bさん

START



早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度（4月～翌年3月）に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると、予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017 年度健保組合・40 歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

受けない人は、10人に1人！

受けました！



健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

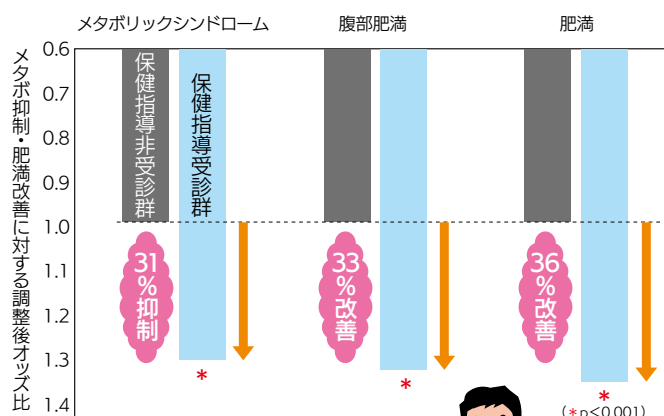
特定健診・特定保健指導の効果がデータ分析により明らかに

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- ・メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪またはHDL コレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- ・腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- ・肥満…BMI25 以上



血圧、中性脂肪、HbA1c、HDL コレステロールなどの心血管リスクも改善していることがわかりました。



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証 ～MetS ACTION-J study～」

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。

国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1人当たり保険料額（平均）は12年間で約11万円増



参考：健康保険組合連合会「2019 年度 健康保険組合予算早期集計結果と『2022 年危機』に向けた見通し等について」

このままだと、負担はさらに重く…



健保組合の支出が増えるってことは、保険料の引き上げにつながるかも…？

令和2年4月からの制度改正

令和2年4月から、診療報酬（医療サービスの公定価格）改定により、医療費や薬の値段などが改定されます。また、健康保険法等の一部改正により、被扶養者認定の要件が見直されます。

診療報酬改定

医療費が変わります

診療報酬は原則2年に一度改定されますが、令和2年度の診療報酬改定は、全体で▲0.46%と、平成28年度、30年度の改定に続き3回連続でマイナ

ス改定となります。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.55%（このうち、0.08%は救急病院の働き方改革に充てる）引き上げられ、薬価等については1.01%引き下げられます。

これにより、社会保障関係費の実質的な伸びを「高齢化による増加分（令和2年度+4100億円程度）におさめる」とする政府の目標は達成されることとなります。

具体的な改定のポイントは次のようになります。

《大病院受診時の定額負担の拡大》

大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額（医科は初診5000円以上、再診2500円以上）を負担します。現在、対象病院となっているのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院ですが、令和2年4月からは一般病床200床以上にも拡大されます。

※地域医療支援病院は約610病院あり、そのうち約590病院が紹介状なしで受診した患者から定額を徴収する義務化の対象に含まれる。

《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（実勢価等改定）で0.43%、令和2年度薬価制度改革による市場拡大再算定の見直し等による影響で0.01%引き下げとなり、薬価全体では▲0.99%となります。

健康保険法等の一部改正

被扶養者認定の要件に国内居住が加わります

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、要件に「日本国内に住所を有する」ことが加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失います。

ただし、次のケースは例外的に要件を満たすこととして認定されます。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人

（例）海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

- ④ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で一時的に日本から海外に渡航している人

（例）ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

※次の人は、日本国内に住所を有していても、被扶養者とはできません。

- ・「医療滞在ビザ」で来日した人
- ・「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人（富裕層を対象とした最長1年のビザ）

メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲（内臓脂肪蓄積）

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期（最高）血圧

130mmHg 以上

拡張期（最低）血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

早期に改善せず、
放っておくと…

動脈硬化の進行により
虚血性心疾患（心筋梗塞、
狭心症）や脳卒中（脳梗
塞、脳出血）を引き起こし、
後遺症が残ったり寝たき
りになったりします。最悪
の場合、死に至ることも。



ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

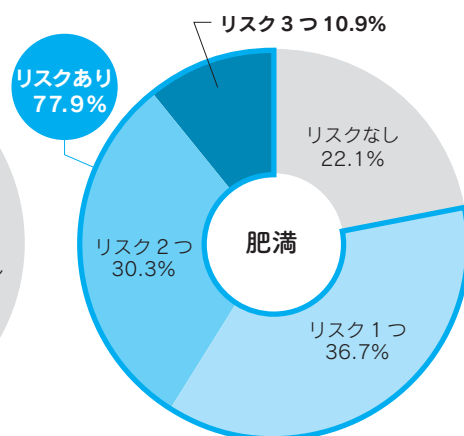
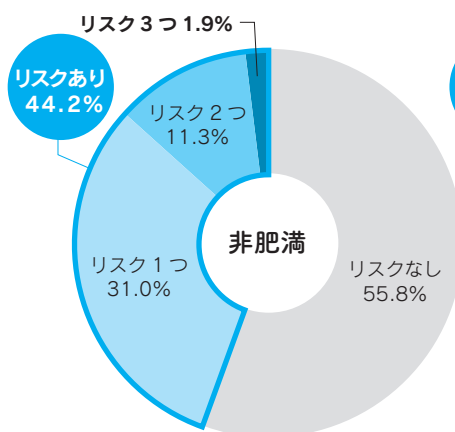
メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では 44.2% だったのに対し、「肥満※」では 77.9% となりました。

また、リスクが 3 つ重なる者の割合については「非肥満」では 1.9% であるのに対し、「肥満」では 5 倍以上の 10.9% となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が 100cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。
出典：「平成 29 年度 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」（健康保険組合連合会）

都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

神宮外苑いちよう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢 100 年以上のいちようの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。



国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには 47 都道府県から調達した木材が使用されている。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

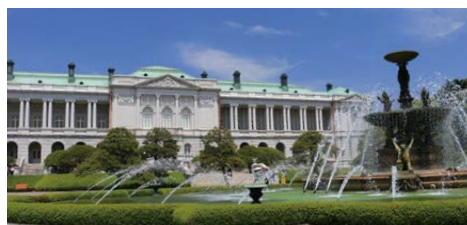
参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

※写真は改修工事前の様子

1964 年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909 年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能（有料）。
※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分

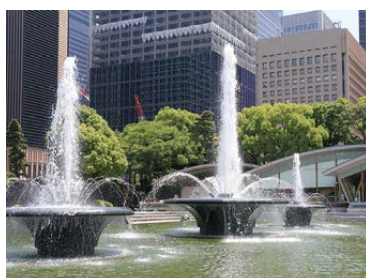
GO TOKYO

(東京の観光公式サイト)

<https://www.gotokyo.org/jp/>

JR 千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちよう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

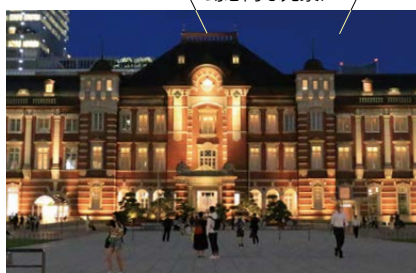
皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度々重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

📅 〈ライトアップ〉 日没～ 21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

ちょっとひと休み



楠公レストハウス

楠木正成の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

🕒 〈施設利用時間〉 8:30 ～ 21:00

🍵 〈喫茶メニュー〉 (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※15:30以降はドリンクバーのみ。



● 甘味
セット

📞 無休 (年末年始を除く)

☎ 03-3231-0878



ひと足のばす

お台場海浜公園

台場公園 (第三台場) と一体となって、入り江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。目の前にレインボーブリッジを望む。園内には自由の女神像がある。

☎ 03-5531-0852 (お台場海浜公園管理事務所)



自由の女神像

1998年から約1年間お台場海浜公園に来ていたパリ市にある自由の女神像から型を取って造られた、高さ約11mのブロンズのレプリカ像。

台場公園 (第三台場)

1853年のペリーの黒船来航に危機を感じて造られた台場 (砲台) 跡。現在は第三台場と第六台場が残り、国指定史跡および続日本100名城に選定されている。



砲台跡

食後すぐに歯をみがくとよくないの？



歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。

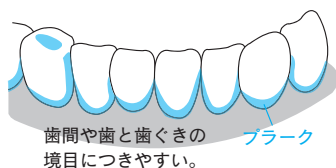
みなさんはプラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q. プラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A. プラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくプラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内でもっとも増えるのは、唾液が減少する睡眠中から起床

までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



歯間や歯と歯ぐきの境目につきやすい。

Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症^{さんしょくしょう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやプラークを取り除くことがすすめられます。プラークはうがいでは取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近は、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻繁に飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内は禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）〔2019年7月～〕

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

〔標識例〕



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員とともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

何を買ったか、覚えていますか？

“思い出す”ことは、脳トレに役立ちます。今回は、レシートを使う脳トレをご紹介します。レシートを見直しますの
で、ムダ遣いの防止にもなるかもしれませんね。

準備

1週間分の
レシートを
ためておき
ましょう。



初級

何曜日に何を購入したのかをできるだけ思い出した後、レシートを見て答え合わせをしましょう。曜日は順番でもランダムでもOKです。



中級

シャッフルしてランダムに1枚ずつレシートを選び、その内容を見て何曜日に購入したのかを思い出しましょう。なるべく日付部分は見ないように。



上級

レシートを使って、曜日や購入したものを絞り込んだクイズを家族や友人と出題し合いましょう。たとえば、「月曜日にコンビニで買ったおにぎりの具は何？」や「火曜日にスーパーでりんごは何個買った？」などです。



Health Information

話題の健康情報

国内初推計！

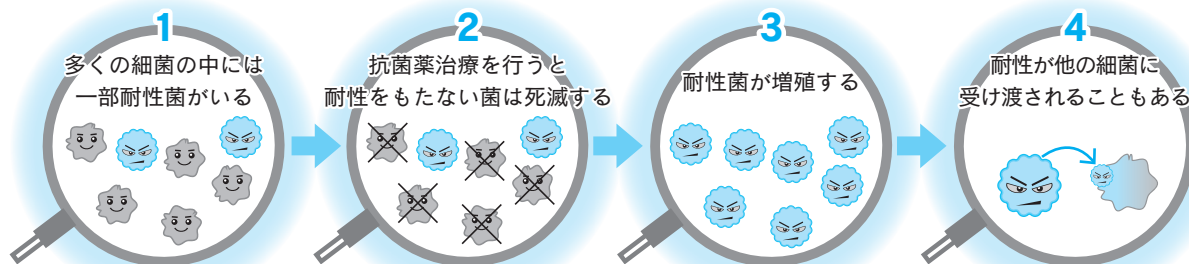
薬剤耐性菌で8千人死亡

抗菌薬（抗生物質など）の効かない「薬剤耐性菌」によって2017年に国内で8千人以上が死亡したとの推計を、国立国際医療研究センター病院などの研究チームがまとめました。

耐性菌は、抗菌薬を正しく使っても発生しますが、使

いすぎによって生まれやすくなります。耐性菌による死亡の世界的増加はこれまでも指摘されていましたが、今回の報告で、日本でも深刻な影響を及ぼしていることが明らかになりました。

どのようにして耐性菌が広まるのか



かぜに抗菌薬は必要ありません

かぜをひいたとき、お医者さんに抗菌薬を処方してもらおうとする人をよく見かけます。しかし、かぜの約90%がウイルス性であるのに対し、抗菌薬は細菌に効く薬なので、ウイルス性のかぜには効果はありません。安易な抗菌薬の使用は薬剤耐性菌を生み出すリスクがあります。また、医療費のムダ遣いであることも知ってください。

お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も
元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

おからのクリームスコップコロッケ

材 料 (2人分)

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

作 り 方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方で手軽に！

調理時間 (目安) 20分

●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



糸こんにゃくのピリ辛炒め

調理時間（目安） 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g



材料（2人分）

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本（30g）
ピーマン…2個（50g）
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A
しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料（2人分）

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個（20g）
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個（80g）
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

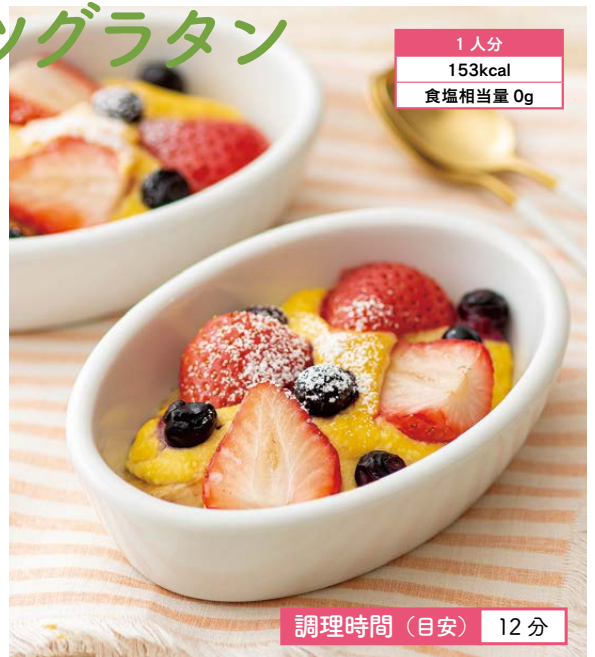
作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット（耐熱容器）にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター（1000W）に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたいた栄養素です。



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

調理時間（目安） 12分

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになるとよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

健保組合からのお知らせ

令和2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。

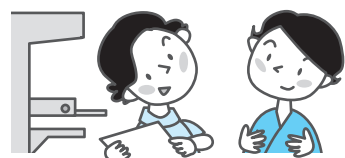
1 保健事業の実施内容・実施時期

- ①次ページ(15ページ)の「令和2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 新規の事業等

- ①<育児用情報誌の配付>
子育て支援のため、出産された家庭へ配付している育児用情報誌の配付を1年間から延長し、2年間実施
- ②<幼児用手洗い等推奨グッズの配付>
幼児(3～6歳)を対象とした健康づくりのため、手洗い等推奨グッズを配付
- ③<乳がん検診>
乳がん等の早期発見のため、乳がん検診の補助(3,000円)を実施
- ④<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の補助(1,000円)を拡大し、年2回実施



3 その他

- ①一般健診等の組合補助額については、組合負担の健診項目を整理しましたので、変更(減額)となっています。
- ②「健診等種別・実施内容一覧表」「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

令和2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												
							令和2年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和3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 7,635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	34歳以下 36～39歳	補助上限 2,590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 被扶養者	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「賢易けんぼ」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														
	育児用情報誌の配付	子育て支援のため出産した家庭へ配付(2年間配付)	被保険者 被扶養者	女	該当者														
	幼児用手洗い等推奨グッズの配付	幼児の健康づくりのため手洗い等推奨グッズを配付	被扶養者	男女	3～6歳														
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													
	乳がん検診	乳がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	35歳以上	補助上限 3,000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	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(2回実施)	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 被扶養者	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	男女	全員	補助上限 1泊3,000円													
			被扶養者	男女	3歳以上	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(国内の宿泊施設)	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	3歳以上	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(「かんぼの宿」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

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを撮影して回り、得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

☐ デジタルカメラ（チームに1台） ☐ 携帯電話（緊急連絡用） ☐ 筆記用具

● 任意

☐ コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
☐ （必要に応じて）飲み物・食べ物 ☐ （天候に応じて）防寒着・雨具
☐ （もしものケガなどに備えて）保険証
☐ カメラの予備バッテリー ☐ 電卓

流れ

当日
配付です。

1 スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2 チームで
作戦タイム



3 一斉にスタート！



チェックポイントは
それぞれ異なるポイン
トが設定されてい
ます。すべてを回る
必要はありません。
順番も自由です。

4 自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

走っても、
歩いても
OKです。

5 制限時間内に
フィニッシュ！



制限時間を
過ぎると減点
されます。

6 結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

7 表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたくなったら、協会 HP を見てみよう！ [フォトロゲ](#) [検索](#)

※流れは大会により異なる場合があります。

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）

令和2年3月

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