

けんぽニュース

2015年8月
No.128

- 平成26年度決算報告
- コレステロールが
気になるときに

- 平成26年度疾病統計
- 帝石健康保険組合からの
お知らせ

大切なお知らせを掲載していますので、必ずご覧ください。



帝石健康保険組合

<http://www.teisekikenpo.or.jp/>

保険料の増収等により、 経常収支は予算より赤字幅が縮小

去る7月9日に開催された第159回組合会において、平成26年度決算と事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

帝石健康保険組合の平成26年度決算は、人員および総標準賞与額の増加により保険料収入が増加したことに加え、保険給付費および納付金が減少したこと等により、収支差引額では、約1億円の決算残金が生じ、経常収支では、予算より赤字幅が縮小し、約1億5000万円の赤字に止まりました。

収入総額	33億5,980万7千円
支出総額	32億5,655万5千円
決算残金	1億 325万2千円
経常収支差引額	▲1億5,224万6千円

平成26年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
収入	保険料	3,040,832	603,340
	国庫負担金収入	818	162
	調整保険料収入	53,899	10,694
	繰入金	200,000	39,683
	国庫補助金収入	1,175	233
	財政調整事業交付金	57,457	11,400
	雑収入	5,626	1,116
	合計	3,359,807	666,628
	経常収入合計	3,048,451	604,851

支出	科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
支出	事務費	22,085	4,382
	保険給付費	1,490,948	295,823
	〔法定給付費〕	1,457,189	289,125
	〔付加給付費〕	33,759	6,698
	納付金	1,552,546	308,045
	〔前期高齢者納付金〕	778,796	154,523
	〔後期高齢者支援金〕	624,370	123,883
	〔退職者給付拠出金〕	149,366	29,636
	〔老人保健拠出金〕	14	3
	保健事業費	133,500	26,488
	還付金	626	124
	営繕費	2,253	447
	財政調整事業拠出金	53,594	10,634
	連合会費	982	195
	雑支出	21	4
合計	3,256,555	646,142	
経常支出合計	3,200,697	635,059	

決算残金処分額内訳

種別	決算額(千円)
別途積立金	102,957
財政調整事業繰越金	295
計	103,252

収入
保険料収入は人員および総標準賞与額の増加により予算比152.6万円増の3,040,832千円となりました。

支出
保険給付費は予算比69.1万円減の1,490,948千円(前年度決算比では1億9080万円増)となりました。保険給付費は平成24年度から

介護勘定

収入	科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
収入	介護保険収入	261,916	92,452
	雑収入	4	1
	合計	261,920	92,453

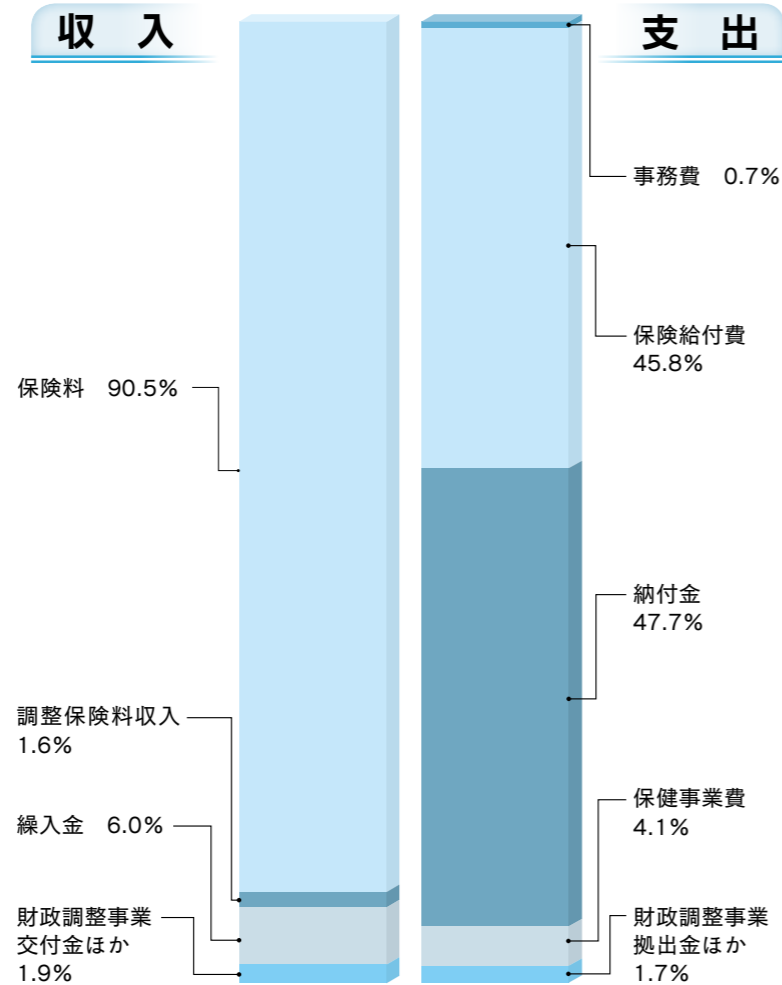
支出	科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
支出	介護納付金	253,225	89,384
	介護保険料還付金	111	39
	合計	253,336	89,423

決算残金処分額内訳

種別	決算額(千円)
介護準備金	8,584
計	8,584



収支の割合



平成26年度に実施した

保健事業

特定健康診査・特定保健指導

- ・特定健康診査受診の推進
- ・特定健康診査受診者に対する健診結果を含む情報提供
- ・特定保健指導の実施

保健のPR

- ・「けんぼニュース」発行(年2回)
- ・「赤ちゃんとママ」発行(第1子1歳未満)
- ・電話健康相談(メンタルヘルスカウンセリング付)
- ・糖尿病の相談・専門医療機関案内・優秀臨床医紹介サービス
- ・ジェネリック医薬品利用促進通知の発行
- ・生活習慣病重症化予防受診勧奨通知の発行(被扶養者)
- ・疾病予防リーフレット等の配布
- ・共同保健指導宣伝活動(健保連)

病気の予防

- ・人間ドック.....2,377人受診
- ・配偶者検診.....702人受診
- ・インフルエンザ予防接種.....4,354人接種

体づくり

- ・ウォーキングキャンペーン.....221人参加

直営保養所

- ・湯沢山荘.....2,989人利用

組合の概要 (平成27年3月末現在)

事業所数	35(事業主数34)
被保険者数	5,028人(男4,317人、女711人)
被扶養者数	5,688人
扶養率	1.13
被保険者平均年齢	42.70歳
平均標準報酬月額	477,245円(男505,539円、女299,450円)
前期高齢者加入者数	290人
前期高齢者加入率	2.82%

医療費などの状況

被保険者1人当たりの年間保険給付費

被保険者	138,091円
被扶養者	130,389円
高齢者	7,218円
高額療養費	20,125円
(前期高齢者)	431,411円

去る5月27日に成立した医療保険制度改革関連法では、後期高齢者支援金の算定方法について、総報酬割部分を段階的に拡大し、平成29年度からは全面総報酬割が実施されるため、健保組合全体としてはさらなる負担増となります。健保連は、今後も引き続き高齢者医療の負担構造改革をはじめとする抜本改革を断行するよう強く要望するとの

コメントを発表しました。このように今後も厳しい財政状況が続くものと想定されますが、ジェネリック医薬品の利用促進などにより医療費の適正化を進め、適切かつ健全な組合運営に努めてまいりますので、皆様におかれましては健康に留意され、医療費の削減に一層のご協力をお願いいたします。

当健康保険組合を取り巻く状況は、一段と厳しく

平成25年度にかけて2年連続で減少しましたが、平成26年度は、本人の療養給付費、家族療養費、高齢者療養給付費および高額療養費がいずれも増加したことにより、付加給付費を含め一転して前年度より大幅な増加となりました。納付金は予算比116.3万円減の15億5255万円(前年度決算比では7500

万円増)となりました。また、保健事業費は人間ドックおよび配偶者検診受診者ならびにインフルエンザ予防接種者の増により補助が予算を上回ったものの、特定健診受診者数および特定保健指導実施者数が見込減となったことなどにより、予算比27.4万円減の1億3350万円となりました。

公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすく、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム(マイナポータル)により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

行政の効率化

行政機関や地方公共団体などでさまざまな情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

マイナンバーの導入で期待される効果

各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー。マイナンバー制度は、国民一人ひとりに個人番号を割りふることで複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。

各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー

社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成25年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。平成27年10月以降みなさん一人ひとりに個人番号(マイナンバー)を通知するための「通知カード」が配付され、平成28年1月から利用が始まります。

社会保障・税番号(マイナンバー)制度が始まります

健保組合もマイナンバーを使用します

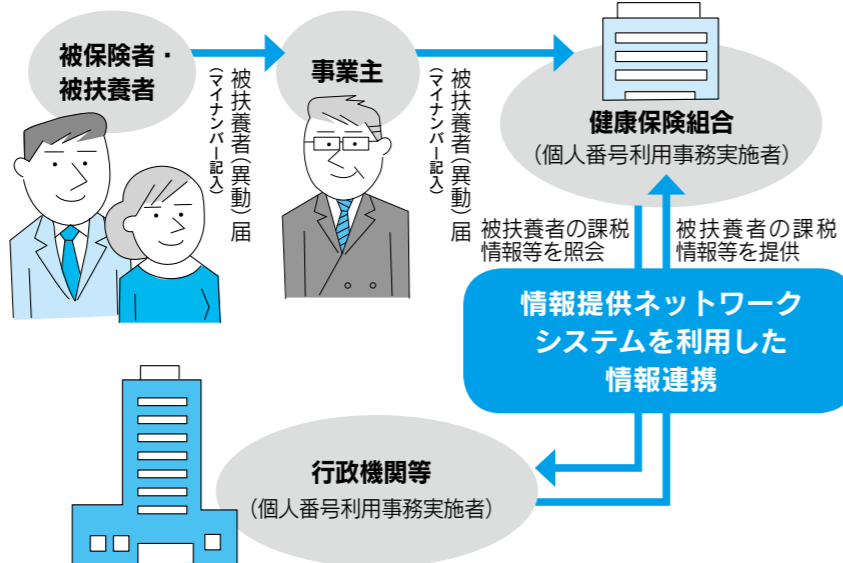
マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の3分野における手続きなどで使います。社会保障分野では、年金、雇用保険、健康保険、介護保険等に関する事務が対象です。これらの事務を行う機関を「個人番号利用事務実施者」といい、健保組合も該当します。

マイナンバーを使用する分野

Table with 4 columns: 年金, 労働, 福祉医療その他, 税, 災害対策. Each column lists specific services and procedures where My Number is used.

※法律や条例で定められた手続きにしか使いません。

被扶養者の申請をするときの例



今後の予定

※変更になる場合があります。

平成27年10月

マイナンバー通知開始

「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号(マイナンバー)」が記載された「通知カード」が届きます。マイナンバーは生涯にわたって利用する12ケタの番号です。カードを紛失したり、番号が漏えいしないよう大切に保管しましょう。必要な手続き等で提示する以外は、番号をむやみに他人に教えないようにしましょう。

平成28年1月

マイナンバーの利用開始

児童手当など自治体の給付手続きや、確定申告などの税手続きなどでマイナンバーを使います。市区町村に申請すると「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「個人番号カード」が交付されます。

平成29年1月

情報提供ネットワークシステム、マイナポータルの運用開始

平成29年7月頃

健保組合等の情報連携開始(保険者間の健診データ連携等、受診時のオンライン資格確認の段階的導入)

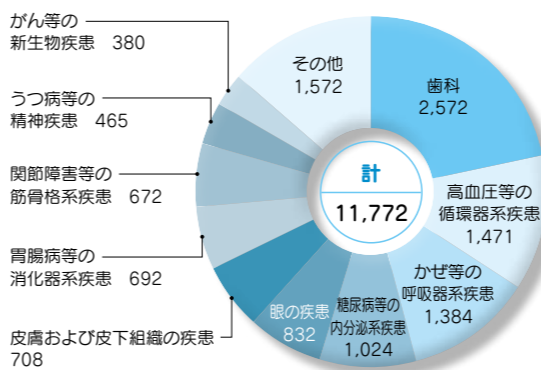
帝石健康保険組合 平成26年度疾病統計

当組合では、帝石健康保険組合の皆様がどのような病気で医療機関にかかっているか、また、どの病気にとどのくらい医療費がかかっているか等の傾向を把握するため、毎月、当組合に請求されるレセプト(診療報酬明細書)のうち、4カ月分(平成26年4・8・11月、平成27年1月)のデータを利用し、それぞれトップ10を集計しました。(いずれも入院を含む)

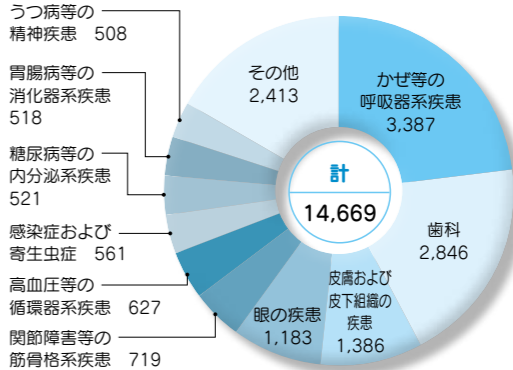
受診件数 トップ10

受診件数は、昨年と同じく、本人は「歯科」、家族は「かぜ等の呼吸器系疾患」がトップになりました。

本人(件)



家族(件)

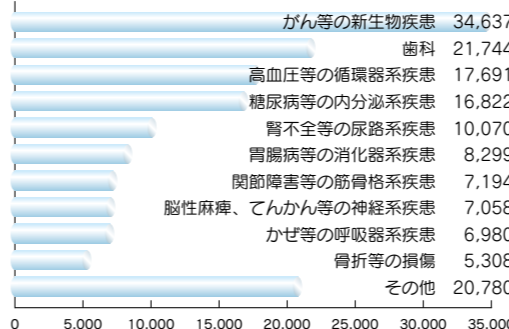


医療費が多くかかった病気 トップ10

本人は「がん等の新生物疾患」、家族は「歯科」がトップで、次いで本人は「歯科」、家族は「かぜ等の呼吸器系疾患」の順となりました。

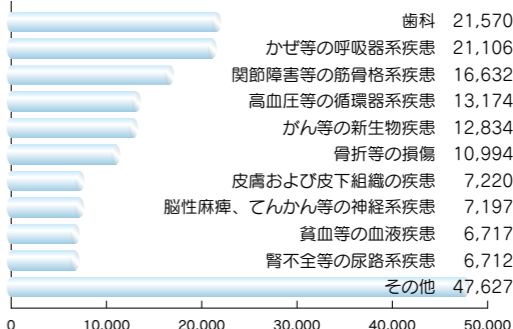
本人(千円)

総額 156,583



家族(千円)

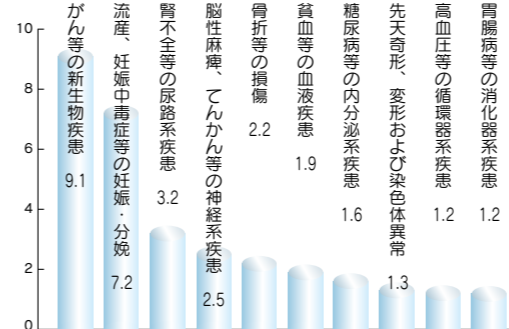
総額 171,783



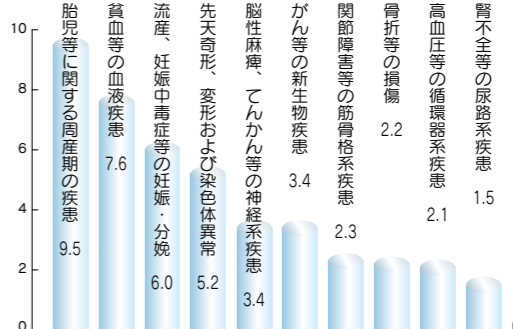
1件当たりの医療費が高い病気 トップ10

本人は「がん等の新生物疾患」、家族は「胎児等に関する周産期の疾患」が多くなっています。

本人(万円)



家族(万円)



医療費では、本人は「がん等の新生物疾患」、家族は「歯科」がトップに!



健診は、健康管理の基本です！

平成27年度から「データヘルス計画」が始まっていますが、みなさんにとって年に一度の健診受診が健康管理の基本であることは変わりません。

平均寿命の延びた現代では、生活習慣病にかかるリスクが増加しており、早期にその芽を発見し、改善することが健康寿命を延ばすことにつながります。改善が早ければ早いほど、生活習慣を立て直すための労力は小さいもので済みますが、生活習慣病は早期には自覚症状がほとんどありません。そのために、健診を受けて自分の体の状態を数値で把握し、悪化した際はすぐに対応できるようにしておくことが必要なのです。

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを基に保健事業のPDCAサイクルを回していきます。みなさん自身の健康管理のためにも、より効果的・効率的な事業推進につながるデータ蓄積のためにも、年に一度の健診を受けるようにしてください。

健診を受けていない人



再検査・要受診の健診結果をもらっても受診しない人



例えば、健保組合に集まるデータから、こんなことがわかります

年々健診結果が悪化している人



病院に通ってはいるが、あまり効果のみられない人



健診を受けていない人はもちろん、受けているのに改善につながらない人たちも心配です。

データヘルス計画では、このような人たちに積極的に働きかけを行っていきますが、一人ひとりの健康意識の向上も大切です。年に一度の健診は、その大きなチャンスです。健診を受けて体の状態を把握し、改善するべき点は早期に取り組みしましょう。

被扶養者（ご家族）のみならず、健診の予約はお済みですか？

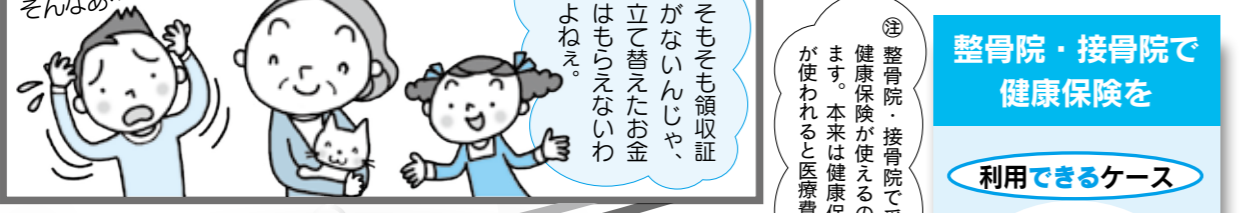
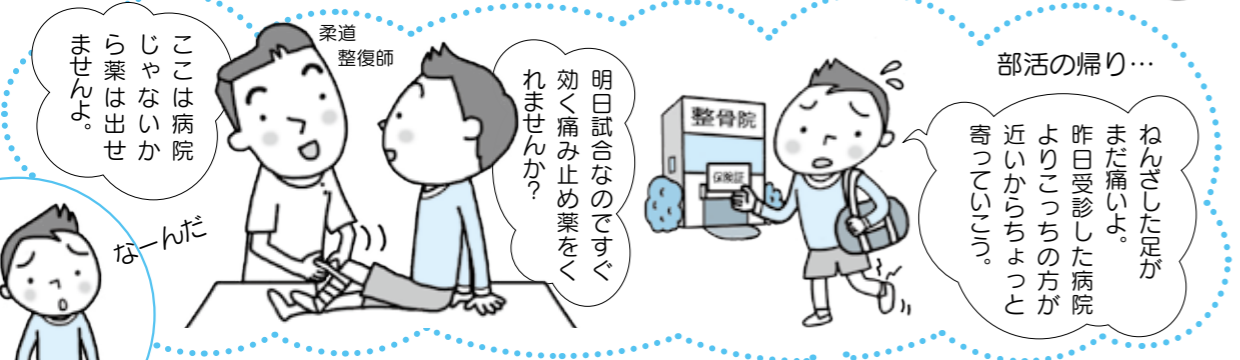
会社で健診を受ける被保険者と違って、被扶養者のみなさんご自身で健診の予定をたてなければなりません。つい後回しにして、健診の機会を逃してしまいがちですが、自分では健康なつもりでも生活習慣病が進行していることもありえます。ご家族の中の誰かが病気になっても、他のご家族にかかる負担は大きなものになります。ぜひお早めに健診の予約をお取りください。



整骨院・接骨院は、医療費のむだなく正しく利用しましょう！



医療費節約ファミリー



整骨院・接骨院で健康保険を

利用できるケース

- 急性または亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉はなれ
- ※骨折と脱臼は応急手当を除去医師の同意が必要

利用できないケース

- 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は健康保険の対象外で全額自己負担
- 業務上のケガは健康保険ではなく労災保険の扱い
- すでに病院にかかっているケガ

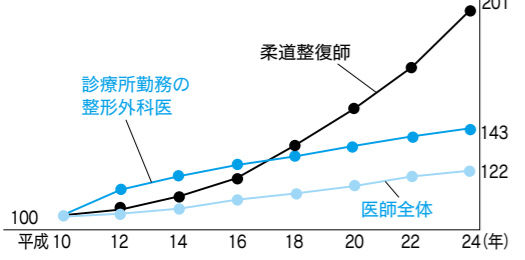
③ 整骨院・接骨院で受ける施術は医療ではないため、健康保険が使えるのは右記のケースに決められています。本来は健康保険が使えないケースに健康保険が使われると医療費のむだにつながってしまいます。



整骨院・接骨院は、次のことに気をつけて、正しく利用しましょう！

- ケガの原因や状況（治療中かどうか）を正しく伝える
- 療養費支給申請書に署名する際は、内容をよく確認してから
- 領収証や明細書は保管する（後で健保組合から照会させていただきます）
- ついでだからと安易に他の部位の施術を依頼しない
- 長期にかかる場合は一度医師の診察を受ける

■平成10年を100としたときの伸び率



近年、柔道整復師の数が大幅に増加し、整骨院・接骨院も増えています。そのため、正しい利用方法を知らずに利用する人が増えると、むだな医療費の増加につながりかねません。整骨院・接骨院は、正しく利用してください。

参考「財務省予算執行調査資料総括調査票」

爽やかな風が吹き抜ける 妙高高原を歩く



妙高高原 ビジターセンター

いもり池のほとりにある妙高高原の自然を展示・解説しているスポット。妙高山を中心としたジオラマや、生息する動物のはく製を展示。ガイドウォークなどのイベントも行っている。

- 9:00 ~ 17:00
- 無休 (12月 ~ 3月は毎週水・木曜、年末年始休)
- 0255-86-4599

ACCESS

- えちごトキめき鉄道・しなの鉄道「妙高原駅」から頭南バスで約10分、「いもり池入口バス停」下車
- 上信越自動車道「妙高原IC」から約5分



問い合わせ

妙高市観光協会
☎ 0255-86-3911
<http://www.myoko.tv/>



いもり池
池の周りには遊歩道が整備され、気持ちよく歩くことができる。一周約15分(約500m)。標高2,454m、特徴的な頂を持つ妙高山がよく見える。

2015年3月27日、妙高戸隠地域は上信越高原国立公園から分離され、32番目の国立公園として指定された。日本百名山の一つ、妙高山のすそ野には池の平温泉を中心とした地域が森林セラピー基地に、笹ヶ峰高原など6カ所が森林セラピーロードに認定されている。心地よい風を感じながら、自然に癒されるトレッキングに出かけよう。

いもり池を出発する前に妙高原ビジターセンターに立ち寄り、まずは妙高原の自然を学んでおきたい。ビジターセンターでは、自然が多く残る道を安全に歩くのに心強い妙高原のトレッキングマップを入手できる。妙高山を見ながらいもり池を一周したら、妙高原自然歩道を通じて苗名滝を目指そう。妙高原自然歩道は、燕温泉から苗名滝をつなぐ全長約16kmの健脚向けコースだが、いもり池周辺からはアップダウンもなく、比較的楽に歩くことができる。

歩き足りない場合は、杉野沢温泉まで戻り、乙見湖までバスで向かおう。笹ヶ峰高原には、森林セラピーロードに認定された笹ヶ峰一周歩道と笹ヶ峰夢見平遊歩道があり、どちらもすべて周るには1日を要するが、短くアレンジすることで手頃なウォーキングコースとすることができる。妙高原には多くのウォーキングロードが整備されており、自分の体力や旅の日程、滞在地に応じて選択できるのが魅力だ。



苗名滝
長野県との県境、関川にかかる落差55mの滝。その迫力から「地震滝」とも呼ばれる。真夏でも周囲は涼しく、納涼スポットとして人気。「日本の滝百選」にも選ばれている。滝への遊歩道を15分ほど歩く。

湯 燕温泉「黄金の湯」
妙高山の登山口、標高1,100mに湧く、妙高高原でもっとも高い場所にある温泉。無料の露天風呂だが、湯船は男女別に分かれ、脱衣所も完備されている。
☎ 妙高市大字関山燕温泉
☎ 0255-86-3911 (妙高市観光協会)
※冬期(11月~5月)は利用できません。

味 笹寿司
笹の葉の上に寿司飯を盛り、具材や薬味を乗せた妙高市の郷土料理。わらび・たけのこ・ぜんまいなどの山菜のほか、くるみ・にんじん・ひじき・油揚げなどを使う。
妙高山麓直売センターとまと
☎ 妙高市坂口新田 430-1
☎ 0255-82-2760

笹ヶ峰牧場
132haもの広大な敷地にのびのびと「くびき牛」が放牧されている。標高1,300mに位置し、降水量も少ないため夏でも爽やか。

乙見湖 (笹ヶ峰ダム)
乙見湖からは、北に向かえば笹ヶ峰一周歩道、南に向かえば笹ヶ峰夢見平遊歩道と、どちらにも行くことができる。笹ヶ峰夢見平遊歩道へは、堤防を縦断して50mほどの階段を上る。

笹ヶ峰一周歩道
森林セラピーロード
総延長距離 9.9 km
所要時間 約4時間30分

笹ヶ峰グリーンハウスを起点に、火打山登山道、清水ヶ池、笹ヶ峰牧場などを巡るコース。四季折々の草花と、新緑から色鮮やかな紅葉までの変化がすばらしい。

宇棚の清水
笹ヶ峰牧場の中心から湧き出る宇棚の清水(上)。平成の名水百選にも選ばれている。湧出量は1日4,800トンと豊富で、牧場の中を流れる川となって清水ヶ池(下)に流れ込む。水汲みもできる棧橋が設置されている。

清水ヶ池
ブナの自然林、巨木や湿原で構成された自然がたっぷりのコース。高低差があまりなく歩きやすいが、川の側を歩く際は慎重に。

森林セラピーロード
総延長距離 9.6 km
所要時間 約4時間30分

笹ヶ峰 夢見平遊歩道
森林セラピーロード
総延長距離 9.6 km
所要時間 約4時間30分

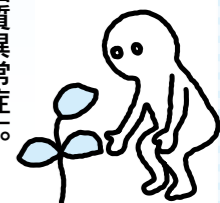
夢見平
5月下旬にはミズバショウの群生を見ることができ、その様子がまるで夢でも見ているような景色であることから名付けられた。遠方には、妙高山の外輪山である三田原山が見える。



※営業時間などは変更される場合があります。

脂質異常症

血液中の脂質が多くなって血管の内側にコレステロールがたまる「脂質異常症」。自覚症状がまったくないため、健診で指摘されているのに放置していませんか？ 放っておくと動脈硬化が進み、脳や心臓の血管が詰ったり破れたりして、命にかかわる発作を起こすことがあります。



1 健診ではこの項目をチェック

脂質異常症に関しては、左の3つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、LDLコレステロールと中性脂肪は数値が徐々に

<特定健診の判定値>

● LDL コレステロール

保健指導判定値 120mg/dL 以上
受診勧奨判定値 140mg/dL 以上

いわゆる悪玉コレステロールで、数値が高いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

● HDL コレステロール

保健指導判定値 39mg/dL 以下
受診勧奨判定値 34mg/dL 以下

いわゆる善玉コレステロールで、余分なコレステロールを肝臓に回収します。数値が低いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

● 中性脂肪

保健指導判定値 150mg/dL 以上
受診勧奨判定値 300mg/dL 以上

糖質・炭水化物・アルコールの摂りすぎ、内臓脂肪の蓄積、運動不足などで数値が高くなります。数値が高いとHDLが減少し、LDLが増加して、動脈硬化が進みやすくなります。

2 脂質異常症ってどんな病気？

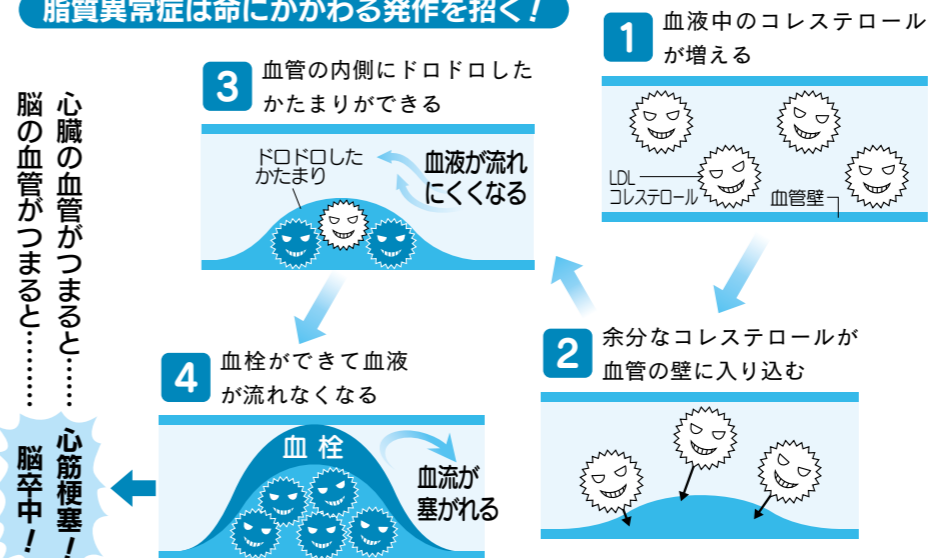
高くなっていないか、HDLコレステロールは低くなっていないか、昨年の検査結果と比べてみましょう。

脂質異常症は、血液中の脂質が多くなりすぎる病気です。脂質の多い状態が続くと徐々に血管が硬くなり、血管の内側にドロドロしたかたまりができて、血液の通り道が狭くなっていきます。これが動脈硬化です。

動脈硬化が進むと、血液が流れにくくなって狭心症になったり、血管が詰ったり破裂したりして、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。心疾患と脳血管疾患を合わせると、日本人の死因の約25%を占めています（平成25年人口動態統計）。

血液中の脂質が高くても自覚症状はなく、治療の必要性を感じにくいかもしれませんが、命にかかわる発作を予防するために、早めの対策が必要です。

脂質異常症は命にかかわる発作を招く！



3 脂質異常症を予防するには

なりやすい体質もありますが、生活習慣を改善することで予防が期待できます。

食 事

- 野菜と豆類の多い食事にする
- 魚を食べる回数を増やす
- 脂肪分を摂りすぎない
- ごはんや甘いものを摂りすぎない
- お酒を飲みすぎない



運 動

- 体を動かす習慣をつけ、今より運動量を増やす



そ の 他

- 年に1回健診を受けて血液の状態をチェック
- ストレスをためすぎない
- 喫煙している人は禁煙する



脂質異常症のなりやすさチェック

当てはまる項目が多いほど危険度が高くなります。

- 脂っこいものが好き
- お酒をたくさん飲む
- 甘いもの、生クリーム、洋菓子が好き
- あまり歩かない生活を送っている
- 血圧が高い
- 血糖値が高い
- 痛風がある
- 女性で閉経している
- 家族に脂質異常症や動脈硬化の人がいる

4 もしも脂質異常症といわれたら

動脈硬化の進行を食い止めることが大切です。脂質異常症の治療は、まず「食事療法」と「運動療法」を行い、生活改善によって血中脂質をコントロールすることを目指します。

それでも改善されない場合には「薬物療法」が行われます。薬をのんでいても、食事と運動など生活改善を続ける必要があります。

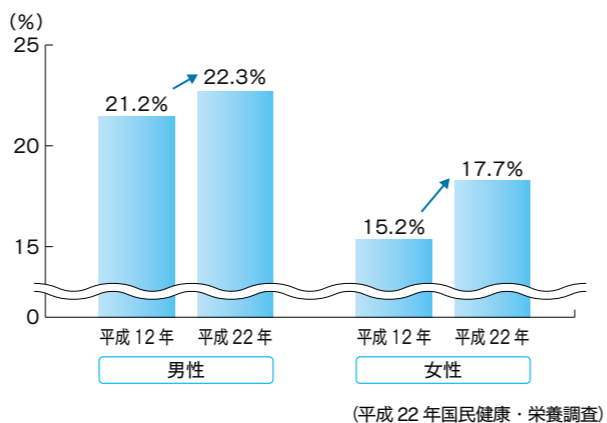
「脂質異常症」と「高脂血症」は違うの？

以前は「高脂血症」という呼び方をしていましたが、善玉であるHDLコレステロール値が低いケースにそぐわないため、2007年から「脂質異常症」と呼ぶようになっていきます。また、「総コレステロール値」が診断基準から外れ、LDLコレステロール値、HDLコレステロール値、中性脂肪値の3つで診断するようになっていきます。

脂質異常症の人は増えています

脂質異常症が疑われる人の割合は、男性22.3%、女性17.7%（平成22年）で、平成12年と比較して増加しています。心筋梗塞や脳卒中などを起こすと、命を落としたり、後遺症が残ってしまうことがあります。医療費も高額になりますので、健診で指摘されたら放置せず、早めに対策をとりましょう。

● 脂質異常症が疑われる人の割合（30歳以上）



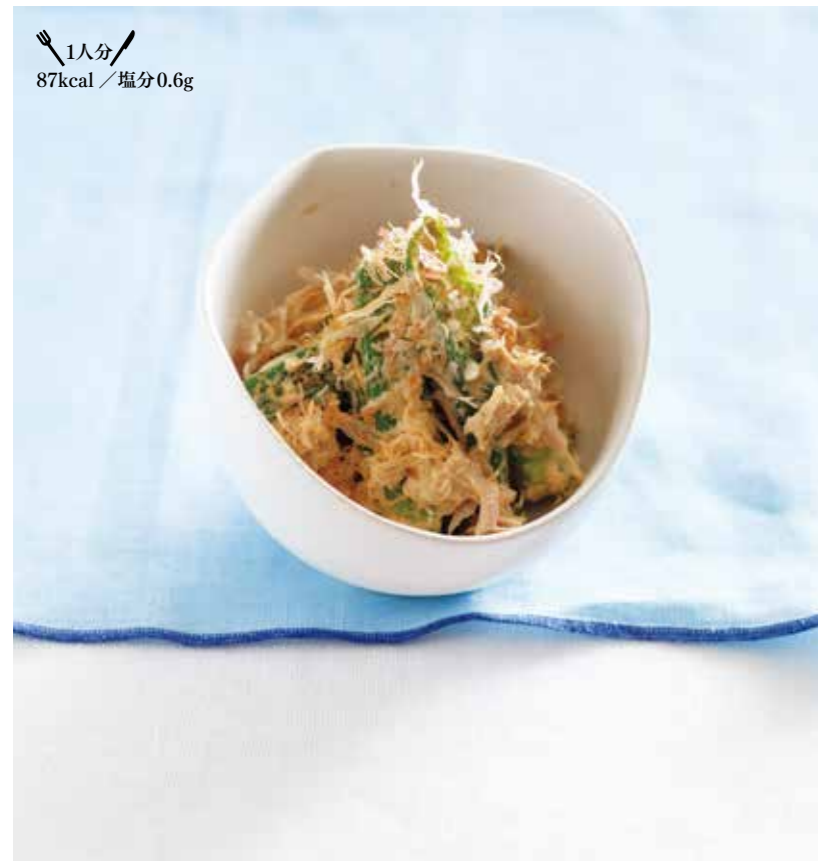


●料理制作/北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター) ●撮影/福岡拓
●スタイリング/寺門久美子

コレステロールが 気になるときに

コレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防しましょう。

オクラとツナのサラダ



1人分/
87kcal / 塩分0.6g

材料 (2人分)

- ◆オクラ…………… 8本
- ◆ツナ(ノンオイル) …… 1缶
- ◆マヨネーズ…………… 大さじ1
- ◆しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ◆かつお節…………… 3g

作り方

- ①オクラは塩ずりしてさっと茹で、斜め半分に切る。
- ②①とツナ、マヨネーズ、しょうゆを和えて器に盛り、かつお節をのせる。

Pick up! オクラ

●ペクチン
ぬめり成分で、水溶性食物繊維の一種です。余分なコレステロールを排出してくれます。



オレンジ・ジンジャー シャーベット

材料 (4人分)
(作りやすい分量)

- ◆オレンジ…………… 2個
- ◆砂糖…………… 大さじ2
- ◆おろししょうが …… 小さじ2
- ◆ミント(飾り用) …… 適量

作り方

- ①オレンジは皮をむいて、実を取り出す。
- ②ミキサーでミント以外の材料をすべて混ぜ、冷凍庫で凍らせる。凍らせている途中、何度かフォークでかき混ぜる。
- ③器に盛り、ミントを飾る。

Pick up! オレンジ

●ビタミンC、βクリプトキサンチン
どちらも抗酸化作用の強い成分です。LDLコレステロールの酸化を防ぎます。



1人分/
96kcal / 塩分0.1g



1人分/
512kcal / 塩分2.2g

なすとひき肉のトマトカレー

材料 (2人分)

- ◆なす…………… 2本
- ◆トマト…………… 1個
- ◆たまねぎ…………… 1/2個
- ◆にんにく…………… 1かけ
- ◆しょうが…………… 1かけ
- ◆トマト水煮(缶) …… 1/4缶
- ◆固形コンソメ…………… 1個
- A ウスターソース …… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1/3
- ◆豚ひき肉…………… 100g
- ◆カレー粉…………… 大さじ1と1/2
- ◆薄力粉…………… 大さじ1
- ◆塩…………… 小さじ1/6
- ◆こしょう…………… 少々
- ◆玄米ごはん…………… 300g
※写真は玄米3割、白米7割を使用。
- ◆パセリ…………… 適量

作り方

- ①なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ②フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったらカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③Aを加えなすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

調理のコツ!

コーティングされたフライパンで
カロリーダウン



コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができるので、カロリーを抑えることができます。

Pick up! トマト

●リコピン
強い抗酸化作用を持つ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。



みんな
使ってます！



電話による
健康相談
(メンタルヘルス含む)

メンタルヘルス
Webカウンセリング

フリーダイヤル

24時間 さあ来い

0120-240-351

<https://t-pec.jp/soudan/user/login.php>

ユーザー名: teisekikenpo パスワード: 240351

★お気軽に
ご利用ください

24時間・年中無休

相談者
ご本人はもちろん
被扶養者の方も
ご利用いただけます

- 健康相談
- 医療相談
- 育児相談
- 介護相談

メンタルヘルス相談

9:00～22:00
年中無休

全国のカウンセリングルームにて
面談カウンセリング

専門カウンセラー対応

年間5回まで無料

全国228カ所に設置

必要に
応じて

面談カウンセリング予約受付

9:00～21:00 月～金
9:00～16:00 土曜日
祝祭日・12/31～1/3を除く

専門の医療機関のご案内

委託先: ティーベック株式会社 (<http://www.t-pec.co.jp/>)

「生活習慣病受診サポートサービス」をご活用ください

糖尿病などの生活習慣病は、早期発見・早期治療と生活習慣の改善で発症や進行を防ぐことができます。当組合では、電話による「生活習慣病受診サポートサービス」を実施しています。

本サービスでは、経験豊富な保健師等による生活習慣病に関する相談の受け付けや専門医療機関の紹介・優秀糖尿病臨床医の手配を行っていますので、ぜひご利用ください。(通話・相談料は無料です)

*ティーベック生活習慣病相談センター 専用フリーダイヤル **0120-073-351**

湯沢山荘



観光やスポーツの後は
温泉でリフレッシュ!!
皆様のお越しをお待ち
しております。

～湯沢山荘は、本年10月31日をもって営業を終了いたします。
残りわずかな利用期間となりますが、ぜひご利用ください。～

- ★組合員OB、親戚、友人、知人の方もご利用になれます。(特に平日は空いております)
- ★バスタオルは有料(1枚55円)で貸し出します。
- ★オセロ、トランプやお子様向けの絵本、コミックの貸し出しもしております。(無料)
- ★夕食メニューは、四季ごとに変えて提供しております。

また、季節に応じた追加特別食も好評いただいておりますので、ぜひご賞味ください。



▲夏の夕食メニュー (6/10～9/9)

【宿泊料金……1泊2食、大人料金】

区分	被保険者/被扶養者	その他の方
利用料	950円	2,150円
朝食	500円(子ども食は250円)	
夕食	1,200円(子ども食は600円)	
入湯税	150円※中学生以上	
合計	2,800円	4,000円

*チェックイン・14時、チェックアウト・10時

*利用料は未就学児が無料、小学生は規定料金の半額

〈帝石健康保険組合・湯沢山荘〉
☎949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢2120
☎025-784-2478

湯沢山荘の空室状況、帝石健康組合の最新情報は、こちらをご覧ください。

帝石健康ホームページ <http://www.teisekikenpo.or.jp/>

帝石健康保険組合からのお知らせ

必ず受けましょう! 特定健診

～健診結果を活かして、より良い生活習慣を～

40～74歳の被保険者(本人)、被扶養者(家族)の方は、「特定健診」の対象です。特定健診は現在のご自身の体の状態をチェックするためのものであり、毎年受けることで体の変化も分かります。健診は「受けたらおしまい」とせず、病気の早期発見や生活習慣を見直す機会と捉えて、健診結果を有効活用しましょう。

なお、当組合の被扶養者の受診率は50%台に止まっている状況です。当組合では、40歳以上のご家族の方に、特定健診を無料で受けられる「受診券」を配布するとともに、配偶者検診(人間ドック)補助を行っています。特に配偶者検診に関しては、同日に各種ガン検査等を含むオプション検査を受診した場合、その費用を含む総額が補助額の算定対象になりますので、いずれかを選んで積極的に健診を受けましょう。

また、被保険者の方で健診の結果、将来、生活習慣病を発症するリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判断された方には、事業所を通じて保健師などの専門家による継続的な支援が受けられる「特定保健指導」をご案内しますので、積極的に受けていただきますよう、お願いします。



医療費の返還請求が増えています

当組合では、被扶養者の認定要件を満たさなくなったご家族の方が保険証を使用して医療機関を受診したことにより、後日、組合負担分の医療費を返還請求するケースが増えています。ご家族の方が就職や収入の増加などにより、被扶養者としての認定要件を満たさなくなったときは、保険証を添付のうえ、速やかに削除手続きをしていただきますよう、お願いします。

ジェネリック医薬品への切り替えで 約3,000万円の薬代を削減しました!!

当組合では、平成22年よりジェネリック医薬品の利用促進に継続的に取り組んでおり、組合員の皆様へ「利用促進通知」を送付しています。

これまでに計9回、利用促進通知を発行しましたが、ジェネリック医薬品への切り替えで、薬剤費の累計削減額は約3,000万円に及んでおり、年度を経過するにつれて削減額も確実に増加しています。

一方、国においても、ジェネリック医薬品の使用割合を平成30年度から32年度までに80%以上とする新たな目標を掲げるなど、ジェネリック医薬品は我が国における医療費削減対策の一つとして位置づけられています。このため、当組合においても、増え続ける医療費の削減に向けて、今後も利用促進通知の発行に積極的に取り組んでいきたいと考えていますので、引き続き皆様のご協力をお願いします。



なんでも探検隊が行く

楽しみながら湖でのカヤック体験

冷たく透きとおる水をかきわけて、
緑豊かな自然の中を進んでいくカヤック。
湖でのカヤック体験は、流れの速い川や波の立つ海とは
違い、ゆっくりと自分のペースで進みながら
自然を身近に感じることができます。



湖でのカヤック体験の魅力



- 楽しみながら、パドルリングによる有酸素運動ができる
- バランスをとることで、全身のバランス運動ができる

- 身近に自然を感じることで、リラックス効果が得られる
- 安定性のよい初心者向けのファンカヤックを使うため、初心者でも短時間での習得が可能

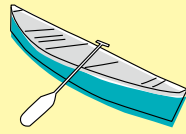


カヤックはカヌーとは違うの？

カヌーはパドルで漕ぐ小舟の総称で、大きく分けると「カナディアンカヌー」と「カヤック」に区別されます。

カナディアンカヌーは、水を漕ぐパドルの片側だけにブレードがついていて、艇は通常オープンデッキになっています。

一方、カヤックは左右にブレードがついていて、艇は上部が覆われたクローズドデッキです。小振りして小回りが利くのが特徴で、海（シーカヤック）、川（リバーカヤック）、湖（ファンカヤック）等、使用する場所や目的によって使い分けられます。



カナディアンカヌー



カヤック

注)

- 湖でのカヤックは比較的安全なスポーツですが、事前に講習等を実施するなど安全面に配慮した施設を選び、ルールを守って楽しみましょう。
- 年齢制限を設けている場合や予約制の施設もありますので、事前に問い合わせましょう。



湖岸散策や宿泊、
バーベキューなどが
セットで楽しめる
施設も！



子どもからお年寄りまで、
年齢を問わずに
楽しめる

協力 ● 白樺湖カヌースクール（長野県白樺湖でアウトドア体験を実施） ☎ 0266-68-1007 <http://sirakabako.jp/>