

大切なお知らせを掲載していますので、必ずご家庭にお持ち帰りください。

けんぽニュース

- 平成31年度予算と事業計画
- 北アルプスの十字路・平湯を歩く
- メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？
- 帝石健康保険組合からのお知らせ

2019年4月
No.135



帝石健康保険組合

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

保険料収入は減少するものの、 保険給付費の減少により黒字予算に

～医療費節減にご協力をお願いします～

帝石健康保険組合の平成31年度予算と事業計画が、去る2月13日（水）に行われた第170回組合会にて承認されました。そのあらましをご報告いたします。

平成31年度 収入支出予算概要表

一般勘定

◆収入

科目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
保険料	3,543,272	681,530
国庫負担金収入・その他	726	139
調整保険料収入	52,394	10,078
国庫補助金収入	927	178
財政調整事業交付金	23,568	4,533
雑収入	9,070	1,745
合計	3,629,957	698,203
経常収入合計	3,546,021	682,058

●支出

科目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	22,486	4,325
保険給付費	1,599,661	307,686
法定給付費	1,556,832	299,448
付加給付費	42,829	8,238
納付金	1,585,572	304,976
前期高齢者納付金	761,823	146,533
後期高齢者支援金	823,661	158,427
病床転換支援金	4	1
退職者給付拠出金	84	16
保健事業費	128,718	24,758
還付金	1,550	299
財政調整事業拠出金	52,394	10,078
連合会費	1,192	229
雑支出	201	38
予備費	238,183	45,813
合計	3,629,957	698,203
経常支出合計	3,339,329	642,302

介護勘定

●収入

科目	予算額（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）
介護保険収入	422,830	143,576
雑収入	1	0
合計	422,831	143,576

●支出

科目	予算額（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）
介護納付金	376,310	127,779
介護保険料還付金	500	170
積立金	46,021	15,627
合計	422,831	143,576

健康保険組合を取り巻く情勢

健康保険組合の財政は、高齢者向け医療費を補てんするための納付金が急増し、危機的な状況が続いています。健康保険組合連合会が公表した「平成29年度健康保険組合決算見込の概要」によりますと、義務的経費（法定給付費＋高齢者医療への納付金）に占める納付金負担割合は47・35%に達し、納付金が義務的経費の5割を超える組合は490組合もあり、依然として高齢者医療への納付金の過重な負担を強いられている状況に変わりません。

今後も少子高齢化と人口減少が相まって、現役世代の負担がさらに過重となることは確実です。将来にわたり国民皆保険を維持するために、早急に、納付金の負担割合に50%の上限を設け、50%を超える部分は国庫負担とすることや、74歳まで2割となつていく高齢者の患者負担を75歳以降も引き続き2割とする、などの高齢者医療費の負担構造改革に取り組みむべきとしています。

当組合といたしまして、今後の高齢者医療費の構造改革等の動向を注視していきたくと考えております。

度からの後期高齢者支援金の全面総報酬制に加え、介護納付金における総報酬制の段階的導入など健康保険組合を取り巻く財政環境は一層厳しさを増すものと危惧されます。

当組合の平成31年度予算は、収入では、総標準賞与額は増加したものの、被保険者数、標準報酬月額がいずれも

平成31年度の予算概要

前年度より減少したため、保険料は前年度予算比2207万円減の35億4327万円を計上しています。

一方、支出では、保険給付費は同比2980万円減の15億9966万円、納付金は同比3227万円増の15億8557万円を計上しました。保健事業費は同比165万円増の1億2872万円を計上しました。

以上の結果、予算総額は同比169

7万円減の36億2996万円となり、経常収支差引額では2億669万円の黒字を見込んだ予算となりました。

当組合といたしましては、今後も経費削減等に取り組み、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もご家族とともに健康づくりに励まれ、医療費節減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護保険料率は引き上げ

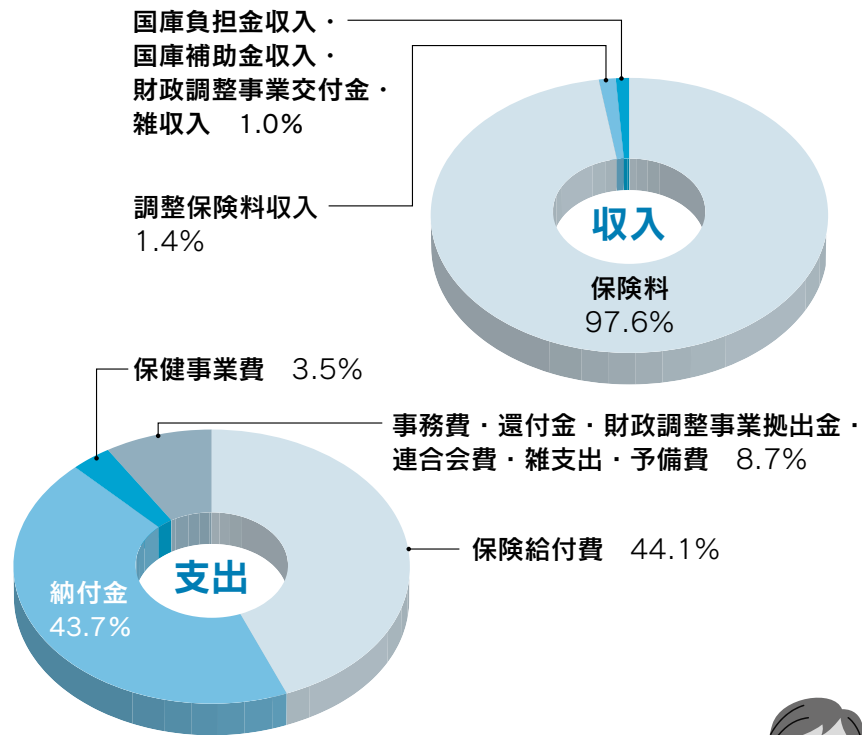
介護納付金は、法改正により平成29年度から算定方法に総報酬制が段階的に導入され、平成31年度は4分の3の総報酬制が適用されます。その結果、介護納付金が前年度予算比3457万円増となり、現行の介護保険料率のままでは収入不足が生じるため、千分の14・0から千分の16・0（事業主、被保険者折半）に引き上げることになりました。

保険料率の改定内容

負担割合	事業主	健康保険料率		介護保険料率	
		据え置き	新料率	旧料率	旧料率
	事業主	49.4/1000	8.0/1000	7.0/1000	
	被保険者	40.6/1000	8.0/1000	7.0/1000	
	計	90.0/1000	16.0/1000	14.0/1000	

*平成31年3月分保険料（任意継続被保険者は4月分保険料）より変更となります。

収支の割合（一般勘定）



平成31年度に実施する保健事業

特定健康診査事業

- 特定健康診査の受診対象となる被扶養者および任意継続被保険者の方への受診の推進
- 特定健康診査受診者の方に対する「健康年齢通知」の発行

特定保健指導事業

- 当健保組合が必要と認めた方に対する特定保健指導（動機づけ支援、積極的支援）の実施

保健指導宣伝

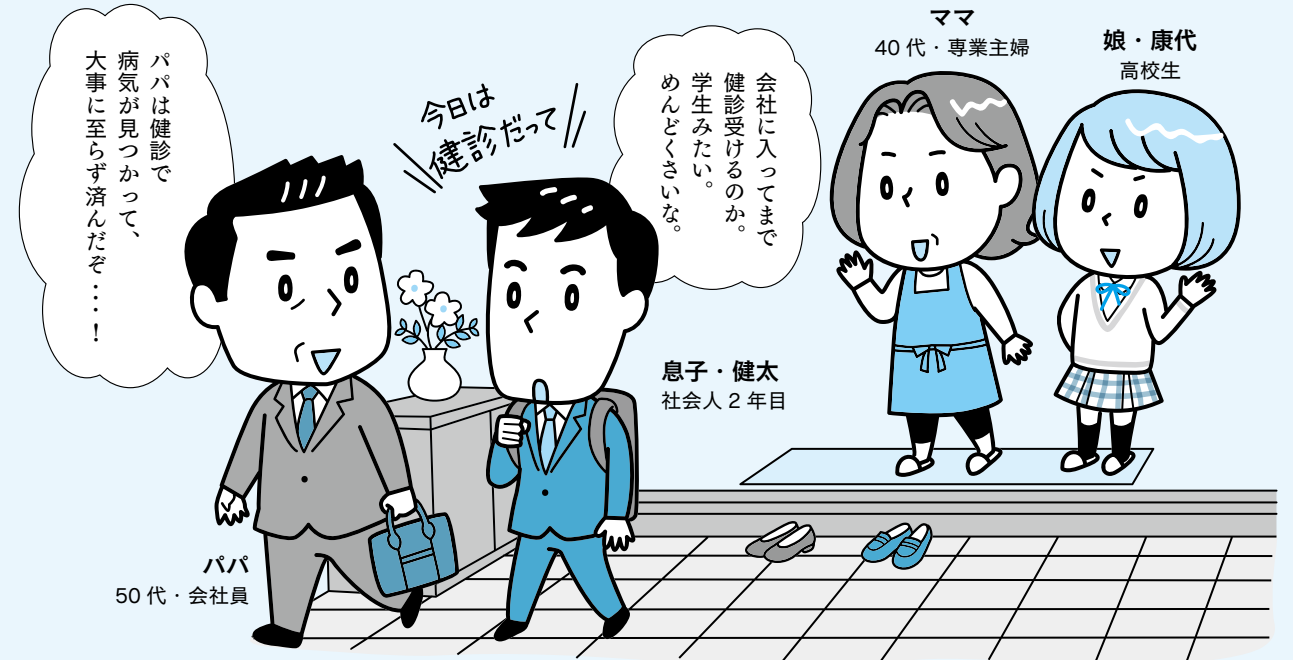
- 『けんぼニュース』、『赤ちゃん和妈妈』等の配布
- 電話健康相談（15頁参照）
- 生活習慣病受診サポートサービス
- 健康増進企画
 - *ウォーキングキャンペーンの実施
- ジェネリック医薬品の使用促進
 - *ジェネリック医薬品使用促進通知の発行
- 生活習慣病重症化予防
 - *被保険者に対する健診後の受診勧奨通知の発行
- 健診未受診者健診勧奨
 - *被扶養者のうち健診未受診者に健診勧奨通知の発行
- 慢性腎臓病重症化予防の受診勧奨通知の発行

疾病予防

- 人間ドック・配偶者検診補助
 - *補助対象受診期間は「4月から12月末まで」です。
- インフルエンザ予防接種補助
 - *補助対象受診期間は「4月から翌年2月末まで」です。

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？
健診は何のために受けるのでしょうか？



理由1

病気を予防するため

健診結果に「アブナイ」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。

毎年健診を受けると、自覚症状が出にくい項目の変化も気づきやすくなります。

数週間後健診結果が届く...

就職してから1年で2kg太ってる...

体重だけでなく、**血圧、血糖値、コレステロール値**なども要チェック！

理由2

病気を早期発見・早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。

病気が早く治れば、家族が心配する時間も短くなるわね！

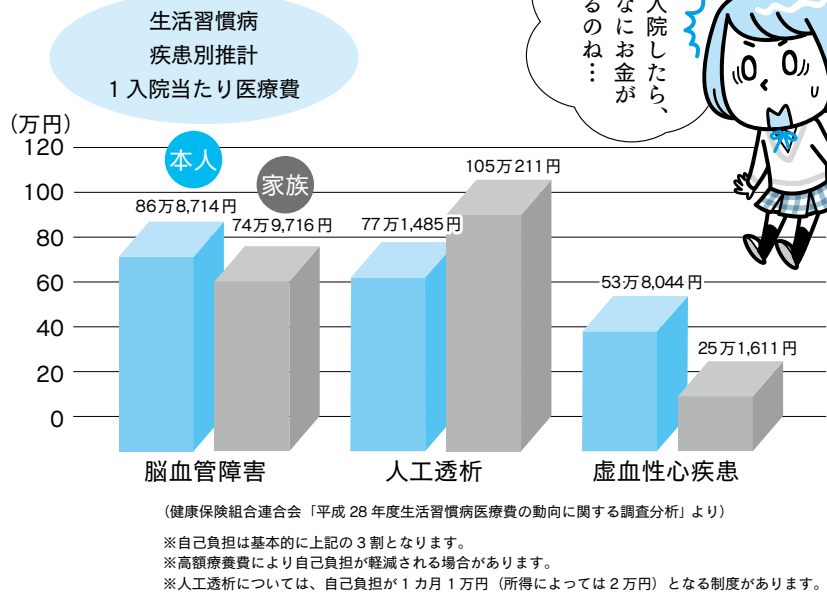
パパが入院したときは、どうなることかと思ったり...

理由3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。家計にやさしいことに加え、健保組合の財政からの支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、こんなにお金がかかるのね！



みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

● 特定健診・特定保健指導

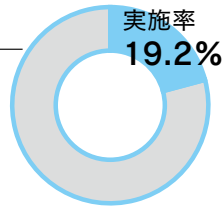
特定健診とは、40歳～74歳の方が受ける、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のための健診です。

特定健診でリスクが高かった方は、特定保健指導を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で2割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

● 特定保健指導の実施率 (健保組合全体)
(厚生労働省「2016年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



● データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効率的・効果的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを「データヘルス計画」といいます。

現在は2018年度から6年間の「第2期データヘルス計画」を実施中です。

私たちのデータヘルス計画

たとえば...

- 特定健診を受けていない方に、受診を促します
- 特定保健指導に重点的に取り組みます
- ジェネリック医薬品の利用を促します...など



コラボヘルスについて

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業(事業主)が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「コラボヘルス」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営®とは、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。
※ジェネリック医薬品がない薬もあります。



処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。
※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。



調剤薬局で…

処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。



薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。



一言聞いて
医療費節約

ジェネリックに
できますか?

こんなに節約できます! (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧の薬(1日1回)	19,425円	3,767円	15,658円
糖尿病の薬(1日3回)	14,027円	5,585円	8,442円
脂質異常症の薬(1日1回)	20,334円	7,983円	12,351円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です(薬価は2018年12月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチ OTC 医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチ OTC 医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間12,000円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

2022年3月まで、 対象世代の男性は 風しんワクチン接種が 無料になります!

対象世代の男性

1962年
4月2日
生まれ



~

1979年
4月1日
生まれ



2022年3月までの間に限り、1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性*は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。実施にあたっては、事業所や市町村の定期健診などの機会を活用し、抗体検査を行ったうえで陰性の場合にワクチン接種が行われる予定です(3カ年計画で段階的に行われます)。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない方は、抗体検査を受けるようにしてください。

*予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です(約80%)。厚生労働省は、2020年7月までに85%以上、2022年3月までに90%以上を目指しています。

Health Information

健保組合の 自己紹介

健保組合ってどんな組織?

健康保険組合は、日本の公的医療保険(健康保険)の運営を行う法人です。常時700人以上の従業員がいる事業所(単一健保組合)、または同種・同業で3,000人以上従業員が集まる事業所(総合健保組合)が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。

健保組合は、事業主側と従業員側の代表(組合)によって、健康保険法に規定される範囲のなかで自主的・民主的に運営されています。

なお、小規模な事業所では、都道府県単位で運営される協会けんぽに加入しているところもあります。

健保組合の主な メリット

きめ細かな事業運営ができる!

企業単位または業界単位という小集団のメリットを活かし、年齢構成や男女比、疾病の傾向などの実態に即した健康管理・健康づくり事業を展開しています。

プラスαの給付を設定できる!

健康保険法で定められた給付(法定給付)に加え、プラスαの給付(付加給付)を独自に設定できます。これにより、医療費などの自己負担を低く抑えることができます。

保険料率を独自に設定できる!

みなさんの毎月の給与や賞与から控除される保険料を決めるための保険料率を、財政状況に応じて3~13%の間で独自に定めることができます。



※協会けんぽには、付加給付はありません。





乗鞍岳 平湯温泉からバスで約60分 ▲残雪の乗鞍スカイライン

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰(3,026m)へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

- ◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂(豊平)
- 所要時間 約60分 ●バス 往復2,300円
- ☎0577-78-2345 (飛騨乗鞍観光協会)



平湯温泉からバスで約45分

新穂高ロープウェイ

2階建てゴンドラのロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着。北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

- ◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ
- 所要時間 約45分 ●バス 片道890円
- ☎0577-32-1688 (濃飛バス)
- ◆新穂高温泉駅～西穂高口駅(第1・第2ロープウェイ連絡)
- 所要時間 約25分 ●ロープウェイ 往復2,900円
- ☎0578-89-2252 (新穂高ロープウェイ)



平湯温泉からバスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財(特別名勝・特別天然記念物)に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

- シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬
- ◆平湯バスターミナル～上高地
- 所要時間 約25分 ●バス 往復2,050円
- ☎0577-32-1688 (濃飛バス)



北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所
☎0578-89-3030
http://www.hirayuonsen.or.jp



平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが到着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



平湯バスターミナル(アルプス街道平湯)

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

- 8:00～17:30 (冬季は8:30～16:30)
- 年中無休
- ☎0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。

平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の豊部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- 8:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は休業)
- 無料 ●休不定休



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

- 6:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は8:00～19:00)
- 寸志(外の箱に入れる)
- 休無休

ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。

- 10:00～21:00
- (日帰り入浴料)大人500円
- 年中無休
- ☎0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

- [つるや商店]
- 8:00～21:00
- 1個50円 ●休不定休



平湯大滝

落差64m、幅6m。「日本の滝100選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ23m、幹周7.6mの巨木。ネズコは「クロベ(黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からパンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれる。ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行つて温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

メタボリックシンドロームとは

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム（以下メタボ）といいます。左記に該当する場合には、メタボと診断されま（必須項目+選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です）。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

●必須項目

ウエスト周囲径 (内臓脂肪蓄積) おへその位置での腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上

+ (プラス)

●選択項目 (3項目のうち2項目以上あてはまること)

①脂質異常

中性脂肪 150mg/dL 以上
かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL 未満

②高血圧

収縮期(最高)血圧 130mmHg 以上
かつ/または 拡張期(最低)血圧 85mmHg 以上

③高血糖

空腹時血糖 110mg/dL 以上

【注意】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。

メタボ対策を決意!

メタボを放置!

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える(メタボ予備群)。



不健康な生活習慣が内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

体重増加が気になる Aさんの場合

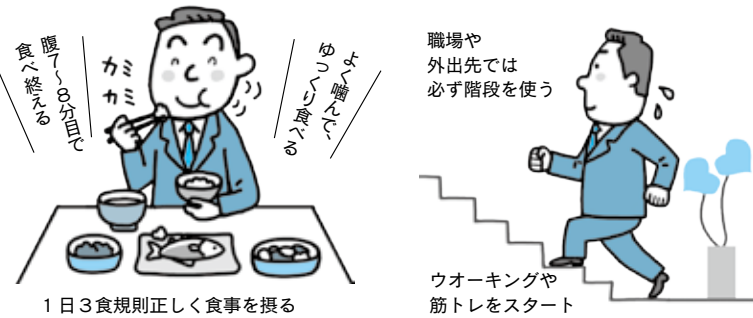


食べるのが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

健診後 早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



1日3食規則正しく食事を摂る

ウォーキングや筋トレをスタート

減量するためには…

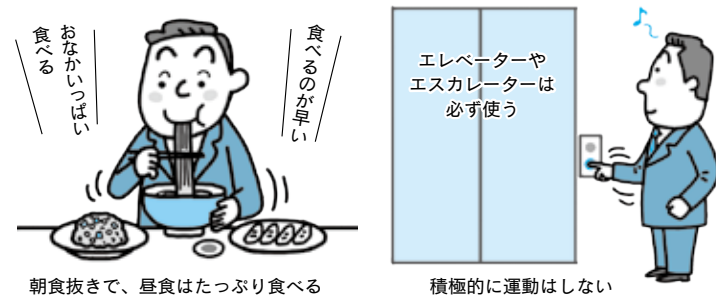
3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる

積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

メタボ予備群を脱出して健康を維持!

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

命にかかわる病気を発症!

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。

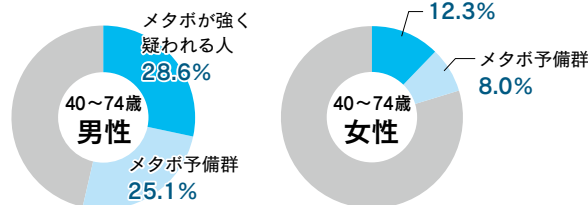


メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意! ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)

厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。

40歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)
(2cm幅に切る)
レタス…………… 2枚 (60g)
(小さめにちぎる)
トマト…………… 小1個 (100g)
(1cm角に切る)
水…………… 2カップ
顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- 鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- 器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1本 (100g)
ヨーグルト…………… 1カップ
はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選びます。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です!



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術!

食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材料 (2人分)

卵…………… 3個
粉チーズ…………… 大さじ3
ツナ…………… 小1缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作り方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- ②フライパン (直径18~20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。
※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



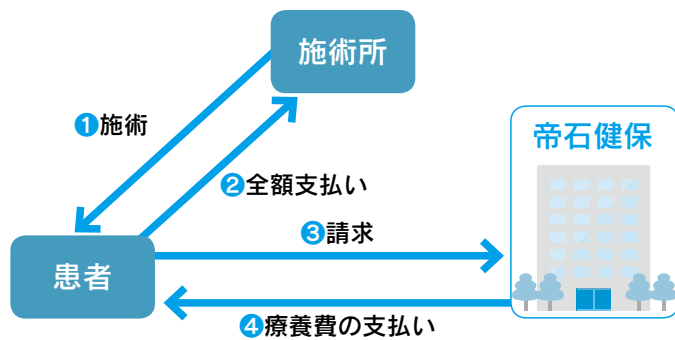
料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

はり・きゅう、あん摩マッサージ指圧療養費の 支払い方法変更について

当組合では6月施術分から、はり・きゅう、あん摩マッサージ指圧にかかったときの支払い方法を、患者が施術料の全額を一旦窓口で支払い、その後当組合に療養費として請求する「償還払い」に変更します。

償還払いとは？

一旦全額支払いが必要です



健康保険が使えるのはこんなケースだけ

- あん摩マッサージ指圧
 - 筋まひ／関節拘縮などで医療上、マッサージを必要とする場合。
- はり・きゅう
 - 神経痛／リウマチ／腰痛症／五十肩／頸腕症候群／頸椎捻挫後遺症の6疾病などで慢性的な疼痛があり、医師による適当な治療手段がない場合のみ。



ハロー健康相談24

プライバシーは厳守されます

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

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

24時間・年中無休

- 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: ティーバック株式会社 (<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、ぜひご活用ください。(通話・相談料は無料です)

*ティーバ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**

帝石健康保険組合からのお知らせ

今年の健診の予約はお済みですか？

健診は毎年受けることが大切です。毎年受けることで体の変化も分かります。年に1回は必ず健診を受け、ご自身の健康管理に役立てましょう。

健康保険組合に義務付けられている「特定健康診査」は40歳～74歳までのご家族を含むすべての方が対象です。

特定健診は、生活習慣病の早期発見や進行を防ぐことを目的として行っているものです。自覚症状がなく進行する糖尿病や高血圧症でも健診の結果は数値に現れますので、変化に気づいたときが生活習慣を見直す絶好の機会となります。健診の結果、糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが高く、「特定保健指導」の対象と判定された方には、事業所を通じて、参加のご案内をしています。

特定保健指導は、保健師、管理栄養士などによるサポートのもと、食事や運動などの助言・指導を行い、生活習慣改善に向けて支援します。ご自身の健康やご家族のためにも積極的に受けていただくようお願いします。

なお、当組合では、今年もご家族・任意継続被保険者(被扶養者を含む)の方を対象に、無料で健診を受けられる「特定健康診査受診券」を配付するほか、人間ドック・配偶者検診は同日に受診した各種がん検査等、すべてのオプション検査費用を含む総額を補助対象としていますので、積極的にご活用ください。



被扶養者認定確認の実施について

当組合では、国の指導により今年も、被扶養者の「認定現況確認」を行います。健康保険組合は、保険料を負担していない被扶養者の方にも被保険者と同様の保険給付等を行っていますが、収入の増加などで被扶養者でなくなった方がいた場合、本来必要のない保険給付費の支出や高齢者医療制度への納付金が増加することとなりますので、当組合の財政健全化のため、皆様のご協力をお願いいたします。

なお、今年度対象の事業所には、6月頃に「被扶養者確認調書」を配付しますので、内容を確認いただくとともに、必要書類を添付のうえ、期限までにご提出ください。



「任意継続被保険者制度」について

「任意継続被保険者制度」の目的は、退職等によって資格を喪失した被保険者が、他の会社への就職により再び被保険者となるまでの一定期間中に、傷病による生活上の不安に陥ることのないよう、引き続き健康保険制度の対象とするところにあります。

加入期間は2年間ですが、原則として保険料は変わらず、「2年目は国民健康保険の方が、保険料が安い」などの理由で途中脱退はできません。

これまでに、上記の理由など正規の事由以外で資格喪失するケースが増えており、当組合でも煩雑な事務作業が発生しますので、加入に当たっては事業所担当者に制度の詳細を確認のうえ、十分ご検討いただきますようお願いいたします。





ストリート

男子/女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

採点方法 ストリート/パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー

手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド

ボードのデッキ（板）を直接、レッグ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グランド

デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッグやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ

デッキを回転させる。



パーク

男子/女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟