

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

- 令和2年度予算と事業計画
- 4月からの制度改正
- 神宮外苑～皇居周辺ウォーク
- 帝石健康保険組合からのお知らせ

2020年4月
No.137



帝石健康保険組合

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

納付金が増加するも、 保険料収入の増加により黒字予算に

～医療費節減へのご協力をお願いします～

帝石健康保険組合の令和2年度予算と事業計画が、去る2月17日（月）に行われた第173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。

令和2年度 収入支出予算概要表

一般勘定

科目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
保険料	3,583,142	685,506
国庫負担金収入・その他	728	139
調整保険料収入	52,782	10,098
国庫補助金収入	1,009	193
財政調整事業交付金	19,349	3,702
雑収入	4,868	931
合計	3,661,878	700,570
経常収入合計	3,585,997	686,053

支出

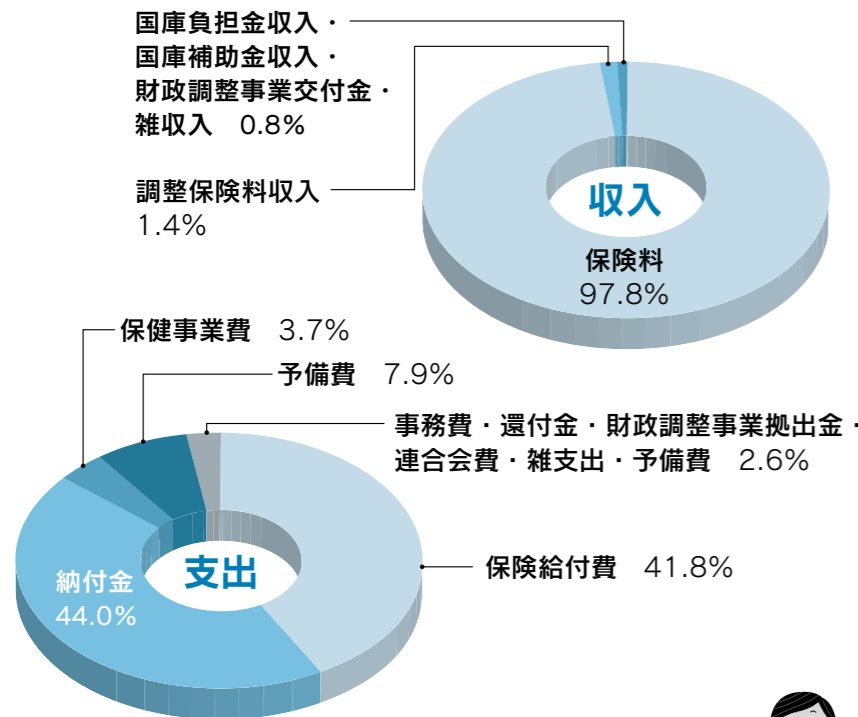
科目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	22,777	4,357
保険給付費	1,531,021	292,906
法定給付費	1,493,381	285,705
付加給付費	37,640	7,201
納付金	1,609,890	307,995
前期高齢者納付金	772,252	147,743
後期高齢者支援金	837,604	160,246
病床転換支援金	4	1
退職者給付拠出金	30	6
保健事業費	135,585	25,939
還付金	1,550	297
財政調整事業拠出金	52,782	10,098
連合会費	1,188	227
雑支出	201	38
予備費	306,884	58,711
合計	3,661,878	700,570
経常支出合計	3,302,161	631,751

介護勘定

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	428,079	143,554
繰入金	10,000	3,553
雑収入	1	0
合計	438,080	146,908

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	420,596	141,045
介護保険料還付金	500	168
積立金	16,984	5,696
合計	438,080	146,908

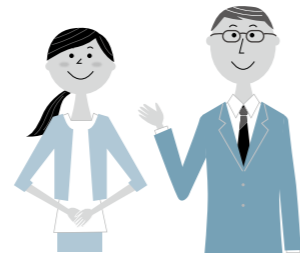
収支の割合（一般勘定）



64万円の減少を見込みました。納付金は前年度予算比で2432万円の増加となる16億989万9千円を計上しました。保健事業費は同比687万円増の1億3559万円を計上しました。

以上の結果、予算総額は前年度予算比で3192万円増加して36億6188万円となり、経常収支差引額は2億8384万円の黒字を見込んだ予算

となりました。当組合では、今後も経費削減と事業の効率化に取り組み、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日頃より健康づくりに留意され、医療費の節減に引き続きご協力くださいますようお願いいたします。



令和2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（15頁参照）
- 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
- 関連する法律改正資料（ポスター、リーフレット等）の配布
- 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。

介護保険料率は据え置き

介護納付金は、算定方法に総報酬制が段階的に導入されてきましたが、令和2年度からは全面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4429万円増となりますが、介護保険料収入および繰入金で対応し、千分の16・0（事業主、被保険者折半）の保険料率は変更せず維持することとしました。



		保険料率	
		健康保険料率	介護保険料率
負担割合	事業主	49.4/1000	8.0/1000
	被保険者	40.6/1000	8.0/1000
	計	90.0/1000	16.0/1000

令和2年度の予算概要

当組合の令和2年度予算は、収入では、被保険者数、標準報酬月額、総標準賞与額がいずれも前年度より増加したため、保険料は前年度予算比で3987万円増となる35億8314万円を計上しています。

一方、支出では、保険給付費は15億3102万円と、前年度予算比で68

める2022年度以降は、さらにこれらの支出が急増することが明らかとなっています。やがては保険料率の大幅な引き上げがにつき、解散のリスクさえも高まるのが危惧されています。

我が国の国民皆保険制度を維持していくためには、世代間格差を是正するための高齢者医療費の負担構造改革による給付と負担の見直しや、保険給付の適正化などへの取り組みが欠かせません。健康保険組合連合会では、本年夏頃に取りまとめが予定される政府の全世代型社会保障検討会議の最終報告等に向けて、これらの改善に本格着手されるよう、引



あなたもジェネリックにしてみませんか？

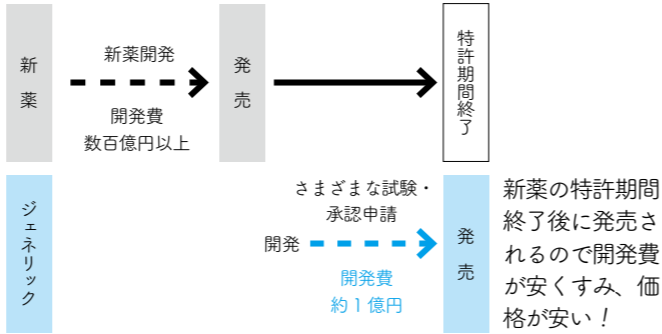
「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。

前回と同じ薬にしますか？ それともジェネリックにしますか？

ちょっと待って！ どちらでもいいならジェネリックにしてみてもいいかな？

うーん、どちらでもいいので今までと同じで…

品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりする。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ！



あなたの脂質異常の薬をジェネリックにすると1年間で約10,000～17,000円以上も医療費が安くなるのよ

こんなに安くなります

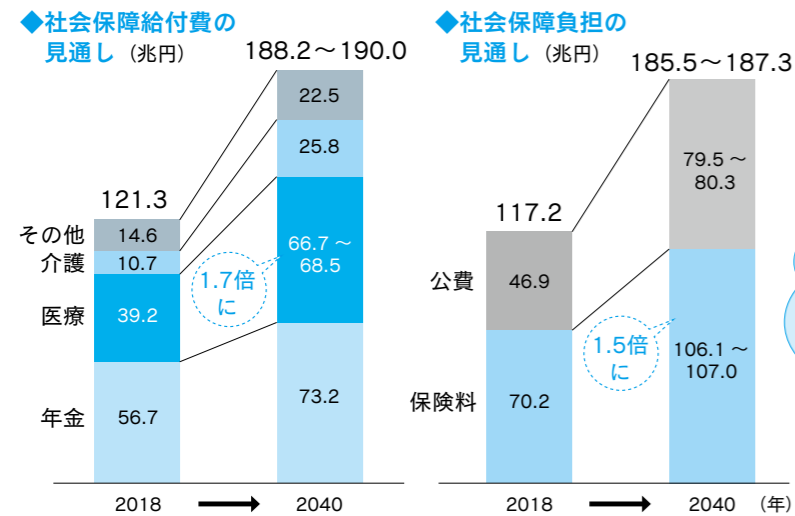
※患者負担は上記の2～3割 日本ジェネリック製薬協会かんたん差額計算サイトより

すでにジェネリックに切り替えた患者さんも、たくさんいらっしゃいますよ

そうなの？

他の人もしているなら、ぼくもジェネリックにします

そこ？



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです(左図)。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！

みなさんも積極的にジェネリックを使ってください

ために短期間使ってみる分割調剤もできるわよ。薬剤師さんに相談してみよう

(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月) 財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

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した。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した。

診療報酬改定

令和2年度 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.46%

診療報酬全体	+0.55%
+0.47%	→各科に配分
※各科改定率	
医科	+0.53%
歯科	+0.59%
調剤	+0.16%
+0.08%	→救急病院的働き方改革に充当

薬価等	▲1.01%
薬価	▲0.99%
※うち、実勢価等改定	▲0.43%
市場拡大再算定の見直し等	▲0.01%
材料価格	▲0.02%
※うち、実勢価等改定	▲0.01%

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

改定となりました。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%は救急病院的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%引き下げられました。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。従来、対象病院となっていた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したが、令和2年4月からは一般病床200床以上にも拡大されました。

※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年度薬価制度改定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%となりました。

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した

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」ことが加わりました。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した。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
- 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、被扶養者とすることはできません。
・「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)

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！

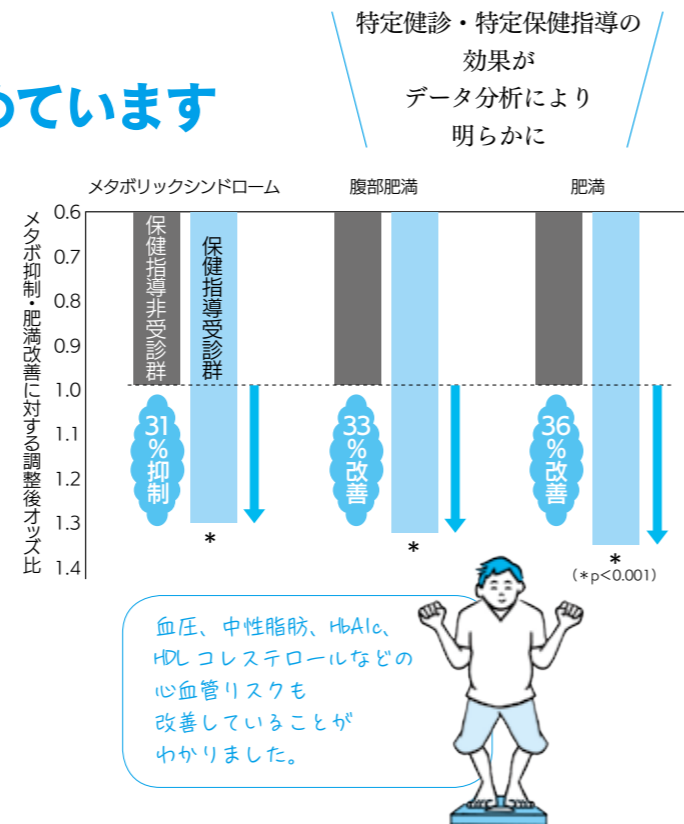
健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

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、かつ血糖、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



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～」

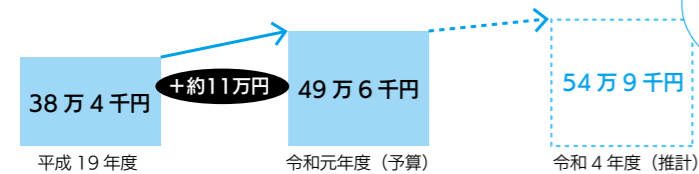
血圧、中性脂肪、HbA1c、HDLコレステロールなどの心血管リスクも改善していることがわかりました。

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』に向けた見直し等について」

このままだと、負担はさらに重く…



今年の健診

あなたはどっちのタイプ？

すぐに予約したAさんと、先延ばしにしたBさん



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。



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。



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。



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。



神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょ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。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>



JR中央線東京駅よりJR武蔵線千駄ヶ谷駅まで約20分



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度々なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。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

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。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(予定)。

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

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

※写真は改修工事前の様子

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、神宮外苑いちょう並木へ。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。

ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、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。
- 無休(年末年始を除く) ☎03-3231-0878

甘味セット

脳の働きを味方に、無理なく生活改善!

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウン系とアップ系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウン系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい!」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい!」と脳の興奮が収まらない

アップ系です。さらには、アップ系は脂(油脂)、糖(糖質)、塩(塩分)という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「ついつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップ系を減らし、和食などのダウン系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップ系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウン系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップ系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう!

椅子には浅く座ってへその下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です!



参考: 石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研(2017)

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...

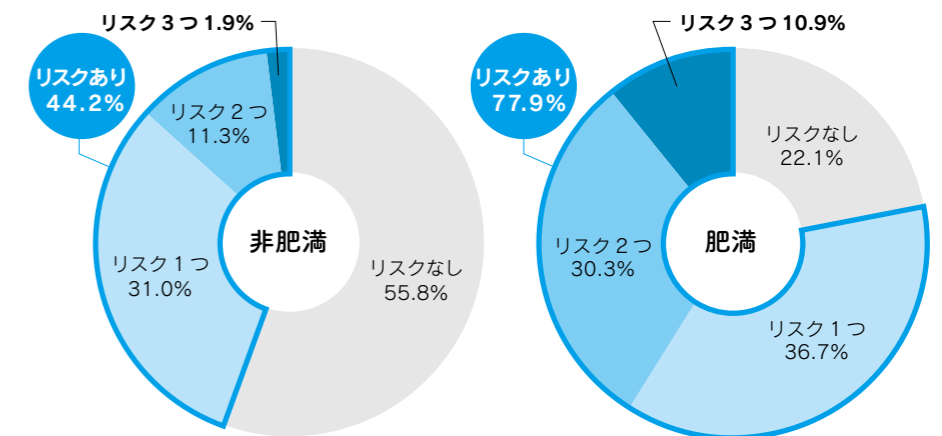
動脈硬化の進行により虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)や脳卒中(脳梗塞、脳出血)を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。



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)

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。

メタボリックシンドローム

ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

糸こんにゃくのピリ辛炒め



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。

- 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。

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りたい栄養素です。

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っていくとよいですね。

食物繊維で満足感UP!

※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。

お腹いっぱい 食べられるごはん

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。



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。

時短ポイント
成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に!

調理時間 (目安) 20分



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)

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

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

★安心して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、ぜひご活用ください。(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**

4月1日から 健康相談がさらに身近に!

「LINEチャットボット健康相談サービス」がプラスされました

当組合の電話健康相談サービスを、いつも積極的にご利用いただき有難うございます。本年4月から電話相談を補完するものとして、スマートフォン上でLINEを活用する健康相談サービスを開始しました。

若い世代に身近な育児相談や、インフルエンザ等季節ごとのご相談にもお役立てください

育児などの悩みの多い若い世代や、インフルエンザ・花粉症・熱中症などの季節で変わるお悩みに、スマートフォンで手軽に解決のヒントを得られるサービスをご用意しました。LINE上でチャットボットを「友だち」に追加すれば利用できます。フリーワード検索で質問を選択すると、ほぼ即時に回答が得られます。



より詳しい質問が必要な場合には、従来の電話相談番号をご案内する仕組みとなっておりますので、そのまま相談を継続できます。

チャットボット健康相談の利用開始はこちらから



帝石健康保険組合からのお知らせ

毎年、健診を受診しましょう!
～40歳以上の方は特定健診を受診しましょう～

今年度の健診受診の予定は立てられましたでしょうか。毎年、健診を受けることで自分の体の経年変化がわかります。自分の体の状態を把握し、病気を未然に防ぐよい機会ですので、必ず健診を受診しましょう。

また、特定健診(特定健康診査)は、法律によって健康保険組合に対し実施が義務付けられており、40歳～74歳の被保険者(本人)および被扶養者(家族)の方全員が受診の対象となっています。これは、さまざまな病気のリスクが高まると考えられる40代以降の方々に対し、「病気の早期発見」よりもう一段階早い「病気を予防する」取り組みによって皆様の健康を維持し、年々増加傾向にある医療費および健保財政負担の抑制に繋げることを目的として、義務化されているものです。

当組合の平成30年度特定健診受診率は、被保険者(本人)が94.5%、被扶養者(家族)は60.1%となっています。ご自身とご家族の健康のため、また健保財政の負担軽減のため、特定健診を必ず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、全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。



令和2年度も被扶養者認定確認を実施します

当組合では、毎年、国からの指導に基づき、被扶養者の「認定現況確認」を行い、被扶養者として認定されている方が引き続き認定基準を満たしているか確認しています。

被扶養者の基準を満たさない方が被扶養者のままでいた場合、本来支払われるべきでない医療費が支払われることとなり、また医療を受けていなくても、高齢者医療制度への納付金額が増えるなど、健保の財政悪化を招くこととなりますので、確認調査への皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

なお、今年度の確認調査につきましては、現在、実施方法および時期を検討中ですので、詳細が決定次第、事業所を通じて皆様にご案内いたします。



健康保険証の一斉更新を行います

現在、任意継続被保険者を除く一般被保険者および被扶養者の方に交付している健康保険証の有効期限は、令和2年9月30日です。このため、当組合では9月中旬頃に事業所を通じて新保険証を交付します。

なお、旧保険証についても事業所を通じて全て返却していただきますので、確実なご協力をいただけますようお願いいたします。



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！



走っても、
歩いても
OKです。

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。

6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

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。

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。

参加してみたくになったら、協会 HP を見てみよう！

※流れは大会により異なる場合があります。