

けんぽニュース

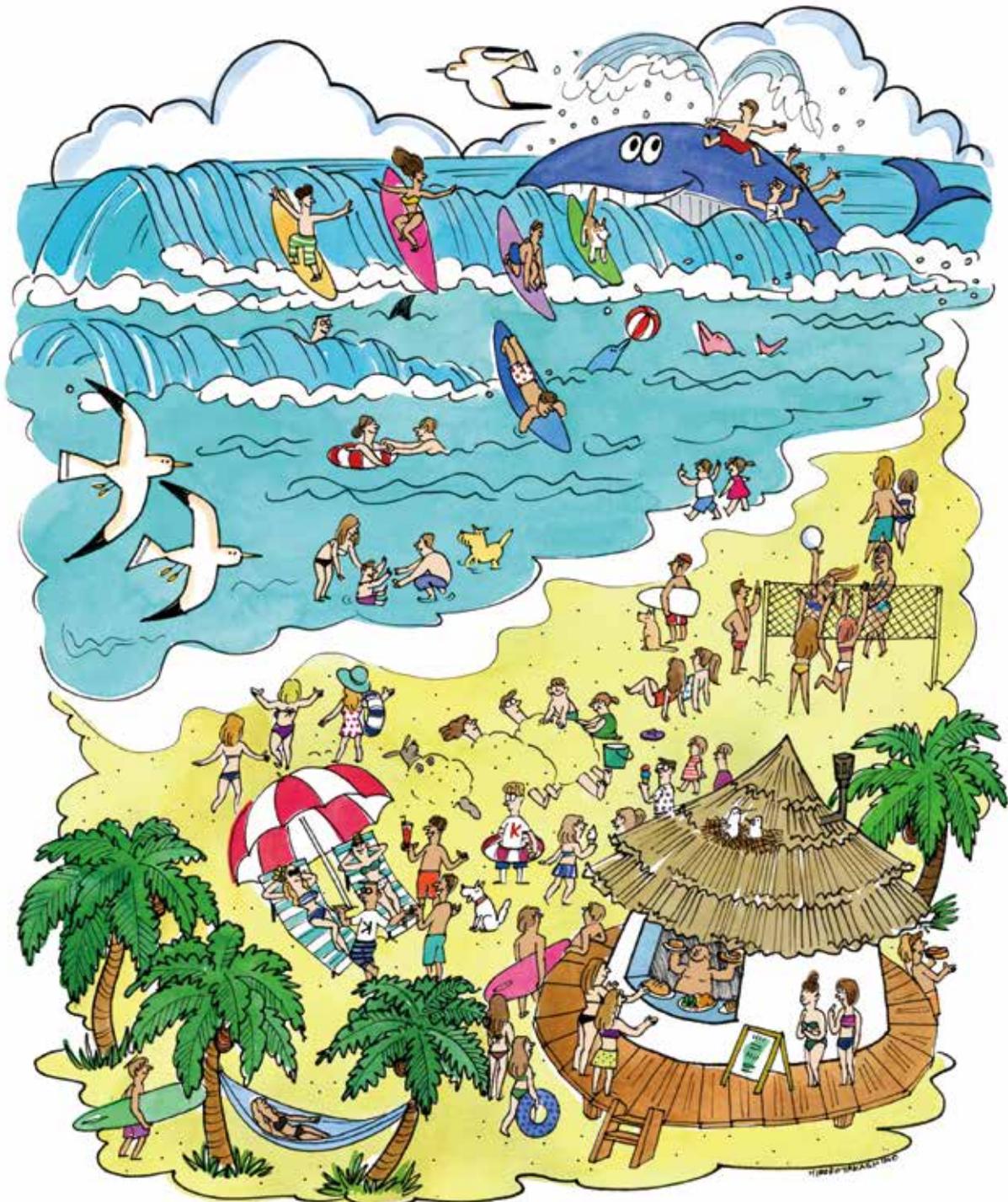
2016年8月

No.130

- 平成27年度決算報告
- マイナンバーの取り扱いについて

- 食べて 動いて 脱メタボ！
熱中症を予防するメニュー
- 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/>

高齢者医療制度に対する納付金の減少により、3年ぶりの黒字決算に

去る7月11日に開催された第162回組合会において、平成27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27年度決算は、保険料収入が減少したことに加え、保険給付費も増加したことにより、経常収支差引額は約8、700万円と黒字幅は縮小しましたが、高齢者医療制度に対する納付金が前年度より大幅に減少したことで、3年ぶりの黒字決算となりました。

収入
保険料収入は
予算比2900万円減

保険料収入は人員、標準報酬月額および総標準賞与額の減少により予

支出
保険給付費は
予算比4931万円増

保険給付費は予算比4931万円増の15億8585万円（前年度決算比では9490万円増）となりました。保険給付費は、平成24、25年度と減少傾向にありましたが、平成26、

収入総額	▶ 32億3,292万8千円
支出総額	▶ 30億7,611万6千円
決算残金	▶ 1億5,681万2千円
経常収支差引額	▶ 8,670万3千円

平成27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	3,102,075	600,595
	国庫負担金収入	831	161
	調整保険料収入	52,869	10,236
	繰入金	1,587	307
	国庫補助金収入	740	143
	財政調整事業交付金	55,311	10,709
	雑収入	19,515	3,778
	合計	3,232,928	625,929
	経常収入合計	3,108,742	601,886

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	20,031	3,878
	保険給付費	1,585,852	307,038
	〔法定給付費〕	1,548,350	299,777
	〔付加給付費〕	37,502	7,261
	納付金	1,279,572	247,739
	〔前期高齢者納付金〕	501,325	97,062
	〔後期高齢者支援金〕	694,600	134,482
	〔退職者給付拠出金〕	83,633	16,192
	〔老人保健拠出金〕	14	3
	保健事業費	134,263	25,995
	還付金	1,309	253
	財政調整事業拠出金	52,439	10,153
	連合会費	1,007	195
	積立金	1,587	307
	雑支出	56	11
合計	3,076,116	595,569	
経常支出合計	3,022,039	585,100	

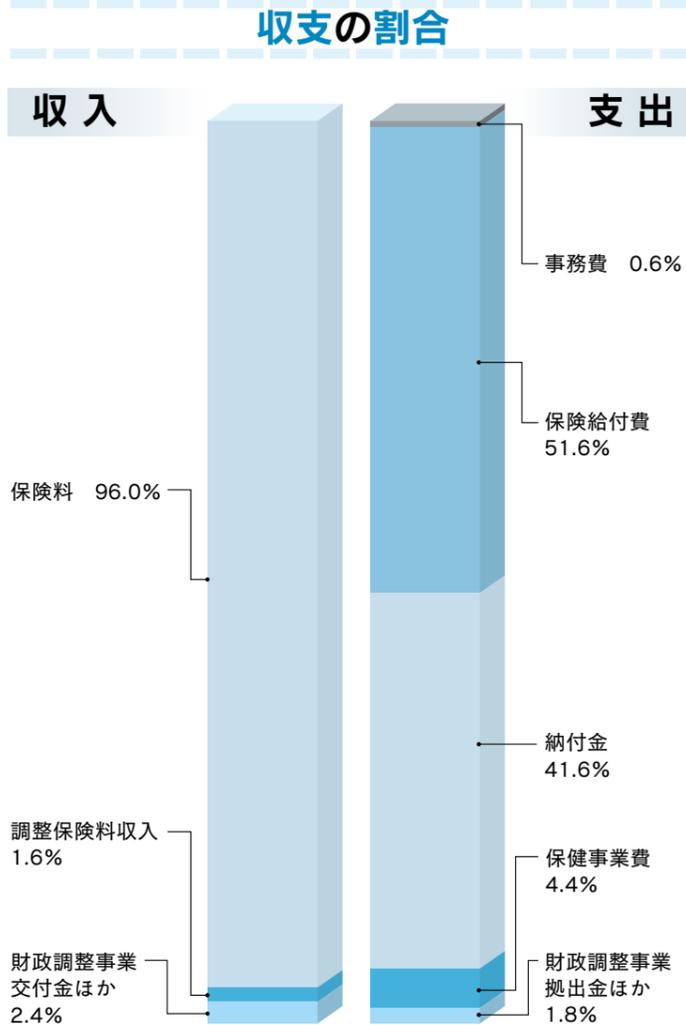
決算残金処分額内訳	
種別	決算額(千円)
別途積立金	156,404
財政調整事業繰越金	408
計	156,812

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)
介護保険収入	266,044	92,344
雑収入	6	2
合計	266,050	92,346

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)
介護納付金	248,108	86,119
介護保険料還付金	137	48
合計	248,245	86,166

決算残金処分額内訳	
種別	決算額(千円)
介護準備金	17,805
計	17,805



27年度と2年連続の増加となりました。納付金は予算比163万円増の12億7957万円（前年度決算比では2億7297万円減）となりました。納付金は平成26年度まで増加していましたが、平成27年度

は後期高齢者支援金が増加したものの、退職者給付拠出金、前期高齢者納付金が減少したことにより、全体としても大幅に減少しました。また、保健事業費は予算比86万円増の1億3426万円となりました。

平成29年4月に予定されていた消費税率10%への引き上げが再延期されることとなり、税増収を財源に、前期高齢者医療制度への公費投入による高齢者医療費の負担構造改革を要望してきた健保組合および健保連は、活動の見直しを余儀なくされる状況となりました。

一方で、平成29年度からの後期高齢者支援金の全面総報酬割実施により、健保組合の納付金・支援金負担が今後さらに増大することは現実となっております。このように、当組合を取り巻く情勢は大変厳しい状況が続くものと想定されますが、引き続き適切かつ健全な組合運営に努めてまいりますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

厳しい状況は、今後も続く見通し

平成27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）
- ・生活習慣病受診サポートサービス
- ・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（被保険者）
- ・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……………2,492人受診
- ・配偶者検診……………732人受診
- ・インフルエンザ予防接種……………4,666人接種

体力づくり

- ・ウォーキングキャンペーン……………198人参加

直営保養所

- ・湯沢山荘……………2,815人利用
- *平成27年11月30日をもって閉鎖。

組合の概要 (平成28年3月末現在)

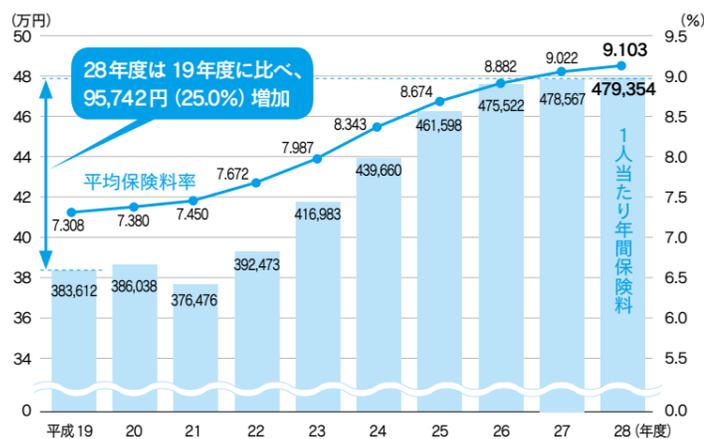
事業所数	……………34 (事業主数33)
被保険者数	……………5,165人 (男4,418人、女747人)
被扶養者数	……………5,732人
扶養率	……………1.11
被保険者平均年齢	……………42.60歳
平均標準報酬月額	……………477,821円 (男506,360円、女303,710円)
前期高齢者加入者数	……………300人
前期高齢者加入率	……………2.90%

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

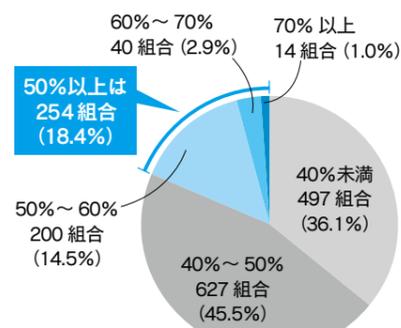
被保険者	……………141,824円
被扶養者	……………127,351円
高齢者	……………8,236円
高額療養費	……………22,367円 (前期高齢者……………347,992円)

●図1 平均保険料率および1人当たり年間保険料の推移



(注) 平成19～25年度までは決算、26年度は決算見込、27年度は予算、28年度は予算早期集計の数値。

●図2 保険料収入に対する支援金・納付金等の割合別組合数



(注1) 予算データ報告組合 1,378 組合の数値。
(注2) () は、1,378 組合における構成比。

●支出
保険給付費については、高齢化に加えて医療技術の進歩による高額な治療・薬剤の影響により、今後増加が予測されています。
●収入
28年度は被保険者数の大幅な増加により収入総額は増加したものの、1人当たり保険料は0.16%増と微増にとどまりました。これは雇用延長・再雇用や、今年10月からの短時間労働者の適用拡大を盛り込んだことにより、相対的に月額・賞与の低い層が増加したことの影響が大きいと考えられています。29年度以降は適用拡大が通年で進むことから、賞与・賞与の伸びへの期待も難しいことから、今後も保険料収入の確保は厳しいと予測されています。

平均保険料率は9.103%で前年度比0.081ポイント増加、料率を引き上げた組合は215組合(回答組合の15.6%)でした。なお、この9年間で1人当たり年間保険料は9万5742円(25.0%)上昇しています(図1)。
●収入
28年度は被保険者数の大幅な増加により収入総額は増加したものの、1人当たり保険料は0.16%増と微増にとどまりました。これは雇用延長・再雇用や、今年10月からの短時間労働者の適用拡大を盛り込んだことにより、相対的に月額・賞与の低い層が増加したことの影響が大きいと考えられています。29年度以降は適用拡大が通年で進むことから、賞与・賞与の伸びへの期待も難しいことから、今後も保険料収入の確保は厳しいと予測されています。

平均保険料率は9.103%で過去最高に

健保組合全体の28年度予算の経常収支差引額は、1384億円の赤字予算となり、赤字額は前年度に比べ40億円改善しています。
収入については、保険料計算のもととなる標準額

全健保組合の約6割が赤字予算を計上

今後の財政状況も支出増等により厳しい見通し

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成28年度健保組合予算早期集計」によると、平成28年度の予算編成において、経常赤字の総額は1384億円、全組合の6割にあたる901組合が赤字であることがわかりました。
※全組合1399組合(平成28年4月1日現在)、予算データ報告組合数1378組合(回答率98.5%)

また、支援金・納付金等の保険料収入に対する割合は平均42.78%ですが、50%以上の組合は254組合(回答組合の18.4%)に及んでいます(図2)。
●支出
保険給付費については、高齢化に加えて医療技術の進歩による高額な治療・薬剤の影響により、今後増加が予測されています。
●収入
28年度は被保険者数の大幅な増加により収入総額は増加したものの、1人当たり保険料は0.16%増と微増にとどまりました。これは雇用延長・再雇用や、今年10月からの短時間労働者の適用拡大を盛り込んだことにより、相対的に月額・賞与の低い層が増加したことの影響が大きいと考えられています。29年度以降は適用拡大が通年で進むことから、賞与・賞与の伸びへの期待も難しいことから、今後も保険料収入の確保は厳しいと予測されています。

平成28年1月から「マイナンバー」の運用が始まっています!

帝石健保では、平成29年1月から、マイナンバーの取り扱いを始める予定です

プライバシーポリシー

～個人情報保護に関する基本方針～

帝石健康保険組合(以下「当組合」という。)は、加入者個人に関する情報(以下「個人情報」という。)を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

- 当組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講ずることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当組合は、加入者から提供された個人情報を加入者の健康の保持・増進等、加入者に有益と思われる目的のために使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 当組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(以下「特定個人情報」という。)については、本人の同意の有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - 法令の定めに基づく場合
 - 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 当組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報取扱責任者及び個人情報保護管理担当者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 当組合は、個人情報の取り扱いを伴う業務を委託するに当たって業務委託契約を締結する場合、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についても、より個人情報の保護に配慮したものとします。
- 加入者から加入者本人の個人情報の照会、修正等を求められた場合は、関連規程又は取扱要領に従い適正に対応いたします。
- 当組合は、加入者の個人情報の取り扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、本プライバシーポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

平成28年1月から「マイナンバー制度」がスタートしました。
健康保険組合では、平成29年1月より、各種手続きにおいてマイナンバーを利用した事務を行う予定です。
このため、当組合でも今後、事業主を通じて被保険者やその被扶養者のマイナンバーをご提供いただくこととなりますので、ご協力をお願いいたします。
なお、当組合では、ご提



今後のスケジュール

平成28年秋以降～

●マイナンバーの収集を開始
ご本人とご家族の方のマイナンバーについては、平成28年秋以降に事業主を通じてご提供いただく予定です。詳細が決まり次第、ご案内します。なお、任意継続被保険者の方は、当組合が直接収集します。

平成29年1月～

●健康保険の手続きでも運用を開始
平成29年1月1日以降の各種健康保険に関する手続きについては、関係書類の様式が変更され、マイナンバーを記載していただくこととなります。

平成29年7月～

●地方公共団体等との情報連携を開始
「情報提供ネットワークシステム」を通じて、情報連携を行うことにより、市区町村・年金事務所等と所得情報や年金受給情報を照会できるようになります。これにより、各種手続きに必要な添付書類の省略や適正な給付の確認等、手続きの簡素化、事務の効率化が図られます。



メタボリックシンドロームと動脈硬化

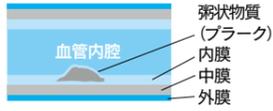
メタボリックシンドロームの人は動脈硬化が進行しやすく、自覚症状がほとんどないまま、心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなります。心疾患や脳血管疾患は、日本人の主な死因となっています。

1 動脈硬化の種類

1 粥状動脈硬化

(アテローム動脈硬化)

大動脈など比較的大い動脈に起こります。動脈の内膜にLDL(悪玉)コレステロールなどがたまり、ドロドロした粥状物質ができ、次第に血管の内腔を狭めていきます。冠動脈が狭くなると狭心症が起こり、詰まってしまうと心筋梗塞を起こします。



2 細動脈硬化

加齢や高血圧などにより、脳や腎臓の細かい動脈が硬くなり、進行して脳の血管が破れると脳出血を起こします。



3 中膜硬化

動脈の中膜にカルシウムがたまって硬くなる動脈硬化です。

2 メタボリックシンドロームが動脈硬化を促進するしくみ

メタボリックシンドローム▼内臓脂肪が蓄積し、脂肪細胞が肥大・増殖すると…

よいホルモン、アディポネクチンの分泌が低下

アディポネクチンには、傷ついた血管壁を修復する働きがあり、動脈硬化から血管を守ります。内臓脂肪が増えると分泌が減少し、動脈硬化を防ぐ作用が低下します。

生活習慣病を促進させる物質が増加

①蓄積した脂肪細胞からは多くの脂肪(遊離脂肪酸)が放出されます。そのため、血中の中性脂肪が増加し、HDL(善玉)コレステロールが減少します。HDLコレステロールは、血中や血管壁についた余分なコレステロールを回収しますが、これが減少するとLDLコレステロールが増え、脂質異常を起こします。

脂質異常▶動脈硬化を促進

②蓄積した脂肪細胞では、血管を収縮させ血圧を上昇させるホルモン(アンジオテンシノーゲン)の分泌が増加します。

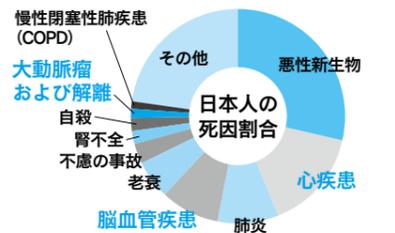
血圧の上昇▶動脈硬化を促進

③蓄積した脂肪細胞では、インスリンの効きを悪くして血糖値を上げるホルモン(TNF-α)の分泌が増加します。

血糖値の上昇▶動脈硬化を促進

血栓を作りやすくするPAI-1の分泌が増加

PAI-1(パイワン)は、血栓を大きくする作用をもつ物質で、内臓脂肪の増加とともに分泌が増加します。動脈硬化の進行に加えて、血栓ができやすくなるため、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高まります。



主な死因別死亡数の割合(平成26年人口動態統計)

3 動脈硬化によって起こる主な病気

脳動脈・頸動脈

脳梗塞、脳出血、認知症

冠動脈

狭心症、心筋梗塞などの心疾患

大動脈

大動脈瘤・解離性大動脈瘤

●動脈硬化が原因となって胸部大動脈や腹部大動脈にコブのようなものができた状態です。血管壁の裂け目から中膜に血液が流れ込んで大動脈が裂けたものが解離性大動脈瘤(大動脈解離)です。破裂すると大出血を起こし、短時間で死亡することもある危険な病気です。

4 動脈硬化を予防・改善するには？

有酸素運動を行う

血中のLDLコレステロールや中性脂肪を減らし、内臓脂肪の減少が期待できます。

●有酸素運動の例

ジョギング・ウォーキング・サイクリング・エアロビクスダンス・水泳・水中ウォーキング・ハイキング・クロスカントリースキーなど



飽和脂肪酸の摂取量を減らし、多価不飽和脂肪酸を摂取する

肉類の脂身や鶏肉の皮・バター・乳脂肪などには、血中コレステロールを上昇させる作用のある飽和脂肪酸が多く含まれるため、控えるようにしましょう。植物油に含まれるα-リノレン酸や、魚類に多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの多価不飽和脂肪酸は積極的に摂りたい油です。



禁煙する

喫煙すると、たばこに含まれる物質が血管の内皮細胞にダメージを与え動脈硬化を促進します。また、血管の収縮作用や血液を凝固させる作用もあり、心筋梗塞などを起こしやすくなります。



肥満を解消する

現体重の5%を3〜6カ月かけて減量するペースで、徐々に標準体重に近づけていきましょう。



間食や甘い飲み物を減らし、野菜は十分に摂ろう

特定保健指導はメタボリックシンドロームの改善に効果的です！

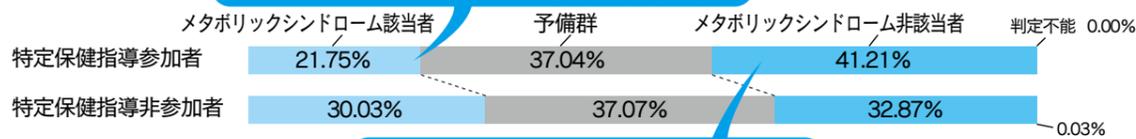
40歳以上のみなさんが受ける特定健診の結果によって、メタボリックシンドロームのリスクが高い人には、健保組合から特定保健指導をご案内しています。

特定保健指導は、専門家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リックシンドローム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。

■特定保健指導に参加した人はメタボリックシンドローム改善の割合が高い！

平成24年度の特定保健指導参加者 vs 平成25年度の特定健診でメタボリックシンドロームに該当したかどうかを調べた結果、特定保健指導の参加者は非参加者よりメタボリックシンドロームに該当する割合が少なくなっていました。

参加者のほうが「メタボ該当者」が10ポイント程度低い



参加者のほうが「メタボ非該当者」の割合が高い

健康保険組合連合会「特定保健指導の効果に関する調査」(平成28年1月)より

英虞湾の絶景が広がる 横山園地を歩く



横山展望台 (標高 140m)
観光ポスターやパンフレットなどで使われる英虞湾の風景(右写真)はここから撮影されたものが多い。展望台からは前島半島の志摩大橋(志摩パルブリッジ)まで見える。



コースの東側は、日差しを遮るように樹木が生えているため、涼しく歩くことができる。



芝生広場 (標高 57m)
約 2,000㎡ の広さがある芝生広場が整備されている。



みはらし展望台 (標高 180m)
横山園地には、全 4 カ所の展望台があるが、北と東にも展望が開けているのはここだけ。鵜方の町並みも一望できる。

特産品

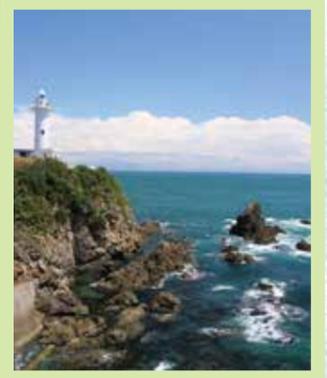
志摩市の海で養殖されているあおさは、全国生産量の約3割を占める。食物繊維が多く含まれる健康食品。



賢島大橋
英虞湾にある約 60 の島のうち、もっとも大きいのが賢島。賢島は、北の賢島大橋と東の賢島橋の 2 つで本州とつながっている。賢島大橋から見る夕陽は絶景で、多くのアマチュアカメラマンが訪れる。

英虞湾周辺の見どころ

ひと足のぼす



大王崎
断崖に建つ白亜の灯台とその周囲の風景は、古くから画家たちの創作意欲をかき立てている。1996年、大王町は「絵かきの町」を宣言した。町には、キャンバスに向かう画家の姿も多い。

英虞湾 島めぐり
英虞湾を船長のガイド付きで巡る。所要時間約 50 分。
● 9:30 ~ 15:30 (休 不定休)
● 1,400 円
● 0599-43-1048

桐垣展望台
ともやま公園にある、英虞湾に沈む夕陽を正面から見る事ができるスポット。英虞湾東側に位置し、右に賢島、手前に間崎島、左からは前島半島がのびる。



横山展望台から英虞湾を望む

リアス式海岸で囲まれた独特の地形をもつ英虞湾は、大小約 60 の島が点在し、穏やかな内海が広がっている。志摩半島を中心とした伊勢志摩国立公園は、数少ない海の国立公園であり、島々と海が繊細で優美な景観を見せる。なかでも英虞湾の絶景を手軽に楽しめるのが「横山園地」だ。

志摩市にある横山(標高 203m)の中腹は、横山園地として整備されている。園内には、立地を活かして 4 つの展望台が設けられ、それぞれが眼前の英虞湾を一望できるところになっている。

横山ビジターセンターを出発したら、車道脇の遊歩道を歩いて横山展望台を目指す。横山展望台手前の駐車場を過ぎると、木製スロープの辺りから展望が開ける。左に広がるのが英虞湾。横山展望台からは、英虞湾に浮かぶ大小さまざまな島と、その向うには前島半島まで見渡すことができる。続いてパノラマ展望台、みはらし展望台、あご湾展望台と順に巡る。少しづつ違った英虞湾の景色を楽しめるため、見比べて自分のベストスポットを決めてみるのもおもしろい。

その後は、横山山頂へと至る分岐を左に曲がり、芝生広場を経由して横山展望台へと戻る。スタート地点の横山ビジターセンターがゴールとなる。なお、あご湾展望台から横山山頂までは、片道約 1km・30 分の道のり。体力と時間に余裕があれば、行程に加えてみてみよう。

園内の西側にも散策コースがあるが、階段も多く、アップダウンはかなりのもの。足元には注意してゆっくり歩くことを心がけたい。

近鉄志摩線・志摩横山駅下車、徒歩約 30 分
伊勢自動車道・伊勢西 IC より約 50 分

横山ビジターセンター
伊勢志摩国立公園の情報発信拠点。自然や文化の紹介のほか、定期的に自然体験活動も行っている。
● 志摩市阿児町鵜方 875-24
● 9:00 ~ 16:30
● 毎週火曜日(火曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始
● 0599-44-0567
<http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/>

電車の場合は、プラス片道約 30 分のウォーキング

横山園地の入り口にある横山ビジターセンターと志摩横山駅を結ぶバスはない。電車の場合は、志摩横山駅から西へ約 2km のゆるやかな上りを歩いて向かうことになる。かかる時間は約 30 分ほど。交通量は少なく、安心して歩くことができる。特急停車駅の鵜方駅から歩く場合は、約 40 分をみておこう。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

40〜74歳のご家族の方も含めた加入者を対象とする特定健診では、受診後に腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果を見て、リスクが重なっている



健診で重症化を予防し、健康寿命を延ばしましょう

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、年齢が上がるにつれて病気になる確率は高まります。重症化すれば動脈硬化や虚血性心疾患、肝臓や腎臓の病気に至ることも。健診で定期的に検査を受けていれば、重症化する前に病気の「芽」をつむことができます。

方に「特定保健指導」を実施します。将来、重篤な病気になるないように、保健師などの専門家の効果的なアドバイスのもと生活習慣を改善するチャンスとなりますので、対象となったら積極的に特定保健指導を受けてください。

健診未受診のご家族に受診のお声かけを

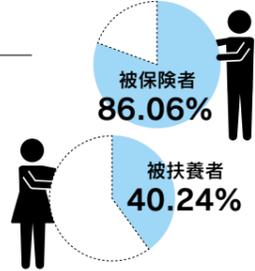
会社と健保組合は協働してデータヘルス計画を推進しています。会社にとっても従業員（被保険者）の健康状態を把握することは、健康な職場づくりを目指す「健康経営」の第一歩として大事です。また、従業員を支えるご家族の方々が健康でいることも大事です。しかし、職場で健診を受ける従業員に比べると、ご家族の受診率は低くなっているのが実情です。子育てや介護など、健診を受けにくい事情があるとは

と思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保してください。もしもご家族が大病を患ってしまった場合、従業員の方は集中して働くことが難しくなり、ひいては会社全体の労働力、生産力の低下へとつながります。健診は体の状態を数値で確認できる絶好の機会です。被保険者の方からもぜひ、未受診のご家族の方へ健診を受診するように働きかけてください。

「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

特定健診を受診した方の割合

平成26年度の特定健診の対象者数（1,078組合）は約940万人。受診者数は約681万人で、特定健診受診率は72.44%でした。被保険者・被扶養者別に見ると、被扶養者の特定健診受診率は被保険者と比べてかなり低い状況にあります。未受診のご家族の方には、ぜひ受診をおすすめください。



※健康保険組合連合会「平成26年度 特定健診・特定保健指導の実施状況」（速報版）より

ご家族（被扶養者）のみなさんも年1回の健診は必ず受けましょう

被保険者のみなさんが元気に働けるのは、家族の健康があつてこそ。特に奥さまの健康は家庭環境をも左右します。適度な運動とバランスのとれた栄養、十分な睡眠など、健康維持を気遣っていらつしやる方は多いと思いますが、忘れがちなのが年1回の健診。定期的に体の状態をチェックすることから健康的な毎日が始まります。



マンガの事例で健康保険が使えないのはなぜ？

- ①肩こり・筋肉疲労などに健康保険は使えません
整（接）骨院での柔道整復師の施術で健康保険が使えるのは、急性・亜急性のケガ——骨折、脱臼、打撲および捻挫等（肉ばなれを含む）の場合だけです。骨折および脱臼については、応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。スポーツによる筋肉痛や日常生活で起こる肩こり、筋肉疲労にも健康保険は使えません。
- ②過去のケガや交通事故の後遺症などに健康保険は使えません
過去にケガしたもので交通事故の後遺症など、慢性化した症状への柔道整復師の施術は、健康保険の対象になりません。症状が3カ月以上続くような場合は、別の病気などの原因が考えられますから、病院（整形外科など）で診てもらいましょう。
- ③病院で治療中のケガに健康保険は使えません
病院ですでに治療しているケガは、重複して健康保険でかかることはできませんのでご注意ください。
- ④通勤時や仕事中のケガに健康保険は使えません
通勤途中や仕事中のケガなどの場合、労災保険扱いとなるので健康保険は使えません。

整（接）骨院は病院ではありません 健康保険が使えるケースは限られています

アボカドチーズ



1人分
276kcal
塩分0.5g

作り方

- ①アボカドはよく洗い、皮付きのまま半分に切り、種を取る。クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②ボウルにクリームチーズ、レモン汁、牛乳、塩を入れ、よく練り合わせる。
- ③アボカドの中心部分（種部分）に②のクリームチーズを詰める。
- ④さらに縦に半分に切って盛り付け、黒こしょうとオリーブオイルをかける。

●材料 (2人分)

- アボカド…………… 1個
- クリームチーズ…………… 60g
- レモン汁…………… 小さじ 1/2
- 牛乳…………… 小さじ 2
- 塩…………… ふたつまみ程度
- 黒こしょう（粗挽き）…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量



アボカド→カリウム

注目

栄養価の高いアボカドには、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、発汗や体温上昇により失われやすいので積極的に摂取し、熱中症予防を心がけましょう。

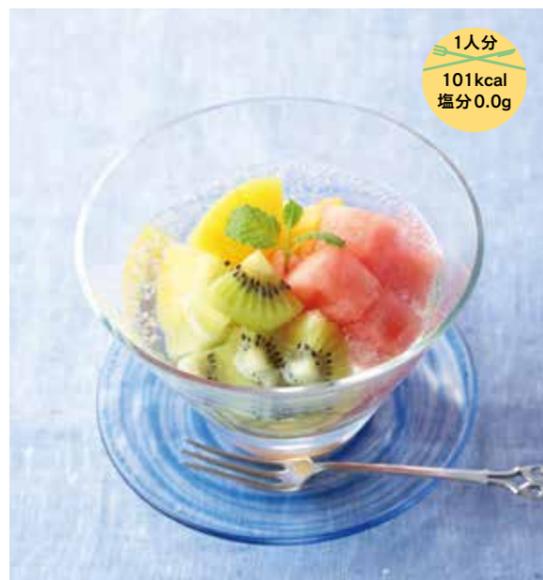
フルーツポンチ

●材料 (2人分)

- すいか…………… 200g
- キウイフルーツ…………… 1/2個
- パイナップル（缶詰・スライス）…………… 1枚
- 砂糖…………… 小さじ 1
- パイナップル缶シロップ…………… 大さじ 1
- ミントの葉…………… 適量
- 炭酸水…………… 120cc程度

作り方

- ①すいか、キウイフルーツ、パイナップルは一口サイズに切りそろえ砂糖をふりかける。
- ②パイナップル缶シロップとミントの葉を混ぜ、ミントの香りをシロップになじませる。
- ③器に①と②を入れ、炭酸水を注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分
101kcal
塩分0.0g

注目

すいか→水分

熱中症予防に欠かせない水分を約90%含む、すいか。みずみずしい果汁とすっきりした甘さは夏の水分補給にぴったりです。

暑さに負けない体をつくるには？

夏、気温が高いときは無理に運動しないほうがよいのですが、「脱メタボ」のために、軽い運動は継続したいところです。屋外なら十分な準備体操で体を慣らしてからウォーキングやラジオ体操など軽めの運動、気温30度以上になったら屋内*でできるヨガや筋力トレーニングがおすすめです。

発汗により失われやすいカリウムやナトリウムが不足すると、脱水症状を引き起こしやすいので、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、暑さに負けない体づくりのために、筋肉のもととなるたんぱく質や疲労回復を促すビタミンB₁も積極的に摂取しましょう。

*適切な温度や湿度であることが前提です。



豚肉と夏野菜の煮込み

●材料 (2人分)

- 豚肉（ロース）…………… 120g
- 塩・こしょう（豚肉用）…………… 少々
- トマト…………… 2個
- たまねぎ…………… 1/2個
- ズッキーニ…………… 1/2本
- なす…………… 1本
- にんにく…………… 1かけ
- トマトケチャップ…………… 大さじ 2
- A 砂糖…………… 小さじ 1
- 白ワイン…………… 小さじ 2
- パセリ…………… 少々
- オリーブオイル…………… 大さじ 2
- ローリエ…………… 1枚
- 塩・こしょう…………… 小さじ 1/3程度

作り方

- ①豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④さらにAの合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。



注目

豚肉→ビタミンB₁

疲労回復ビタミンといわれるビタミンB₁は、熱中症に負けない体をつくれます。たまねぎやにんにくと一緒に摂ると疲労回復効果がさらにアップします。

食べて 動いて
脱メタボ!

熱中症を予防するメニュー



料理制作
● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影
● 愛甲武司

スタイリング
● 寺門久美子

保険証の紛失・盗難にご注意ください

近年、保険証を「紛失した」、「盗難に遭った」などで再交付申請をされる方が増えています。現在、保険証は1人1枚のカード証になっていることで持ち運びも便利になった一方で、不注意が原因と思われる紛失等が大変多くなっています。

保険証は身分証明書にもなり、偽造されるなど、悪用される場合も十分考えられますので、「必要なとき以外は持ち出さない」「自宅での保管場所を決めておく」など、取り扱いにはくれぐれもご注意ください。

主な再交付申請の理由

- ・財布に入れておいて、財布ごと落とした。
- ・海外旅行中に財布を盗まれ、財布の中に保険証が入っていた。
- ・自宅で紛失した。
- ・引越作業中に紛失した（誤って廃棄した）。



帝石
健保

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



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**

帝石健康保険組合からのお知らせ

今年の健診は受けましたか？

特定健診

～健診結果をしっかりとチェック！～

特定健診は、40歳～74歳の家族を含むすべての方を対象に、メタボリックシンドロームやその予備群を早期に発見し対処することを目的に実施しているものです。毎年1回は必ず健診を受けましょう。

健診の結果、将来、糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが高く、当組合が生活習慣の改善が必要と判断した方には「特定保健指導」をご案内しています。



特定保健指導

～生活習慣を改善しましょう！～

特定保健指導は、対象となった方がご自身の健康状態を自覚し、生活習慣改善のための自主的な取り組みを継続的に行うことができるよう、保健師や管理栄養士などの専門家が6ヵ月間にわたって健康づくりのサポートをします。

大切な健康を守る絶好の機会となりますので、ぜひご利用ください。

メタボのリスクが出はじめた方には → 動機づけ支援	保健師や管理栄養士などと生活習慣改善に向けて立てたプランに実際の生活のなかで取り組み、6ヵ月後に状況を確認します。
メタボのリスクが高い方には → 積極的支援	保健師や管理栄養士などと生活習慣改善に向けて立てたプランに3ヵ月以上継続したサポートを受けながら取り組み、6ヵ月後に状況を確認します。

ジェネリック医薬品の利用で 医療費削減にご協力をお願いします



新薬の開発には長い期間と多額の費用がかかります。このため、20～25年の特許期間が設けられていますが、この期間を過ぎると他の製薬会社でも同じ成分を使用した薬剤の製造と販売が可能になります。

ジェネリック医薬品は、医療機関で処方される医薬品のうち、新薬の特許が切れた後に製造された医薬品で、**新薬より4割～5割程度価格が安く、新薬と同等の効能・効果**があります。

当組合では、これまでに計11回の利用促進通知を発行していますが、この通知によるジェネリック医薬品への切り替えて、**薬剤費の累計削減額は約4,500万円**となりました。

国においては、ジェネリック医薬品利用促進の施策に積極的に取り組んでおり、ジェネリック医薬品の利用により薬代が安くすむと家計にもやさしく、ひいては増え続ける国民医療費の削減にも貢献することになります。

引き続き、皆様のジェネリック医薬品に対するご理解と、より一層の利用促進にご協力をお願いします。

ホームページをリニューアルします

当組合では、今年秋をめどにホームページを「見やすく」「使いやすい」内容にリニューアルします。詳細につきましては、別途、お知らせします。



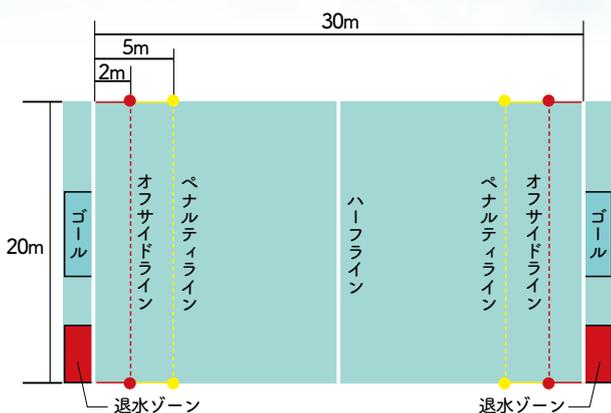
水球 男子

1984年ロサンゼルス五輪以来32年ぶりに日本代表がオリンピック出場権を獲得して注目が集まる、男子水球。「水中の格闘技」といわれる激しいスポーツです。



水球日本代表の愛称は「ボセイドンジャパン」。身長の高い海外チームに対抗する速攻が持ち味です。

水球は19世紀半ばのイギリス発祥。水泳クラブでのイベントとして始まり、その後ルールが統一されてヨーロッパ、アメリカへと広まりました。水球のルールはサッカーやバスケットによく似ていて、相手ゴールにシュートを決めて得点を競います。ラグビーのような激しいタックル、格闘技の迫力、競泳のスピードなど、さまざまな要素が詰まった魅力的なスポーツです。



水球の基本ルール

プレイヤー	ゴールキーパーを含む7人
フィールド	縦30m×横20m 水深2.0m以上のプール(男子)
試合時間	8分×4ピリオド
独特のルール	キーパー以外は両手禁止 ボールを持っている相手に対しては激しくタックルしてよい
ファウル	<ul style="list-style-type: none"> ● オーディナリーファウル(軽い反則) …相手チームにフリースロー権が与えられる ● エクスクルージョンファウル(重い反則) …20秒間「退水」となり待機。同じ選手が3回退水するとその試合には出られない ● ペナルティファウル(得点が入ると予想される行為への反則) …相手チームにペナルティスロー(ゴール前5m)が与えられる
攻撃時間の制限	攻撃権を獲得してから30秒以内にシュートしなければ相手チームに攻撃権が移る

テクニック、闘争心、泳力
すべてが要求される
スポーツです

豪快なシュート!



チームワーク!