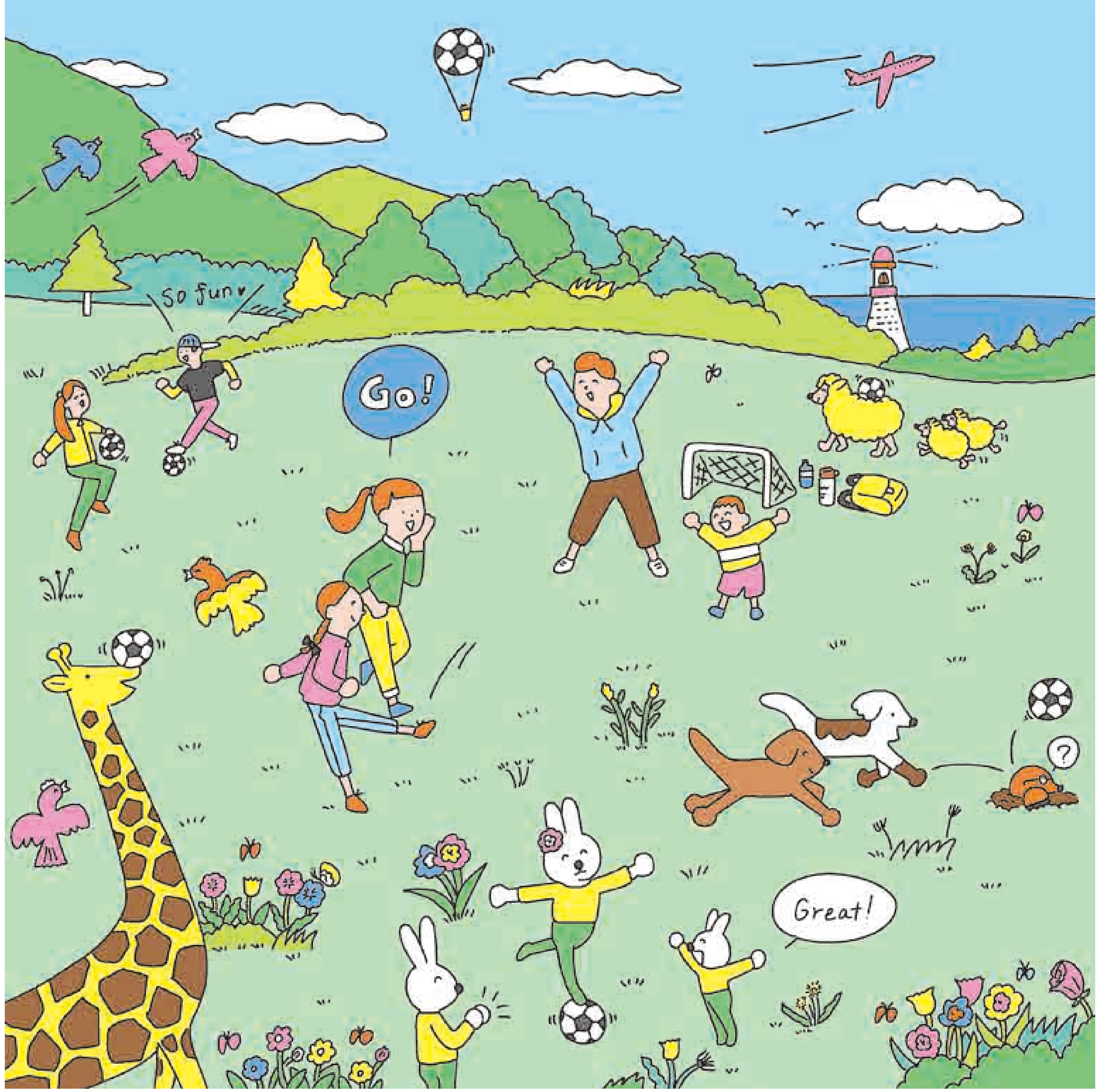
けんぽだより

2019 Spring 春



七十七銀行健康保険組合

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、レッジ（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。

●グラインド
デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジ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

けんぽだより　春季号　発行所　七十七銀行健康保険組合　〒980-0021 仙台市青葉区中央 3-3-20 ☎022(211)9743

健康保険料率は据え置いて予算編成 納付金は引き続き増加傾向にあるものの、経常黒字を維持

先に開催された組合会において、平成31年度予算・事業計画が承認されましたので、お知らせいたします。

収入

収入の大部分を占めるのが、みなさんから納めていただく保険料です。31年度は、被保険者数、平均標準報酬月額、総標準賞与額とも減少見込みとなり、前年度予算比0・8%減の19億1100万円を見込んでいます。

また、前年度からの繰越金1000万円と別途積立金等からの繰入金3億100万円を計上しました。

その他の収入としては、高額医療給付に対して健康保険組合連合会から交付される財政調整事業交付金2500万円、雑収入132万2千円などとなっています。

支出

支出の中で大きな割合を占めるのが、みなさんの医療費の支払い等にあてる保険給付費です。31年度は、被保険者数の減少見込みにより、前年度予算比1・0%減の9億4031万7千円を見込みました。

同様に多いのが、高齢者等の医療費を負担するために納める納付金で、前年度予算比5・0%増となる8億305万円を計上しました。この二大支出で、保険料の91・2%を占めています。

また、保健事業費は前年度を上回る8181万円を計上しました。「第2期データヘルス計画」のもと、特定健診・特定保健指導をはじめとする各種事業の効果的な実施に取り組んでまいります。みなさんもご家族とともに健康維持・増進に励まれ、医療費削減にご協力くださいますようお願いいたします。

なお、予算の詳しい数値については3ページの概要表と収支の割合をご参照ください。

介護保険

健保組合が徴収した介護保険料は、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に一括して納付され、各市区町村に一律に交付されます。健保組合は、あくまでも介護保険料の徴収機関であって、徴収した介護保険料を健保組合の事業にあてることはできません。

31年度は、介護納付金の計算方法に「総報酬割」が導入されたこと等による介護納付金の増加に対応するため、保険料率を1000分の0・9引き上げ、1000分の16・5に変更いたしました。

なお、予算の数値については、3ページの概要表をご覧ください。

健康保険分

平成31年度収入支出予算概要表

収　入

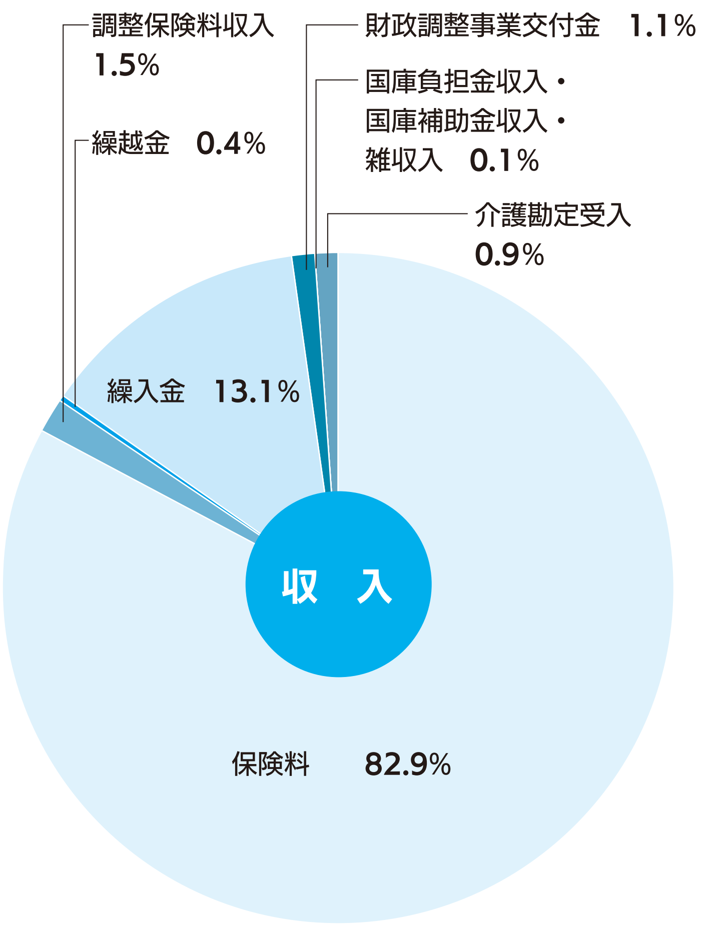
科　目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
保険料	1,911,000	519,294
国庫負担金収入	500	136
調整保険料収入	34,752	9,443
繰越金	10,000	2,717
繰入金	301,000	81,794
国庫補助金収入	800	217
財政調整事業交付金	25,000	6,794
雑収入	1,322	359
介護勘定受入	20,000	5,435
合計	2,304,374	626,189
経常収入合計	1,914,620	520,277

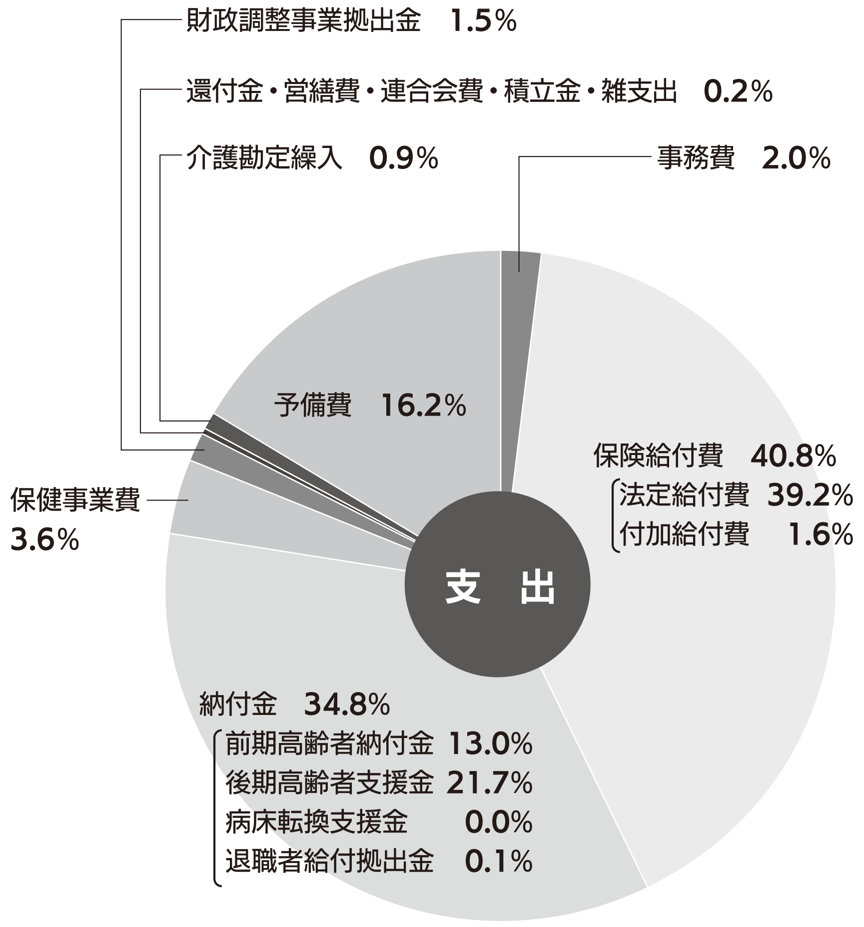
支　出

科　目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	45,320	12,315
保険給付費	940,317	255,521
法定給付費	903,875	245,618
付加給付費	36,442	9,903
納付金	803,050	218,220
前期高齢者納付金	300,000	81,522
後期高齢者支援金	500,000	135,869
病床転換支援金	50	14
退職者給付拠出金	3,000	815
保健事業費	81,810	22,231
還付金	210	57
営繕費	500	136
財政調整事業拠出金	34,752	9,443
連合会費	1,600	435
積立金	1,000	272
雑支出	2,001	544
介護勘定繰入	20,000	5,435
予備費	373,814	101,580
合計	2,304,374	626,189
経常支出合計	1,874,298	509,320

経常収支差	40,322	10,957

収支の割合（健康保険分）





予算・事業計画のポイント

- 健康保険の料率は千分の84で据え置き、介護保険の料率は千分の15.6から千分の16.5へ引き上げとなります。
- 人間ドック健診について35歳の被保険者も新たに対象とします。
- インフルエンザ予防接種の費用補助を、被保険者1人当たり2,000円に引き上げます。
- 重症化予防対策として、事業所と連携した受診勧奨や特定保健指導、禁煙支援事業など、リスク層ごとに対策を講じます。

※ 平成31年度保健事業の詳細については、本誌14ページをご参照ください。

介護保険分

平成31年度収入支出予算概要表

収　入

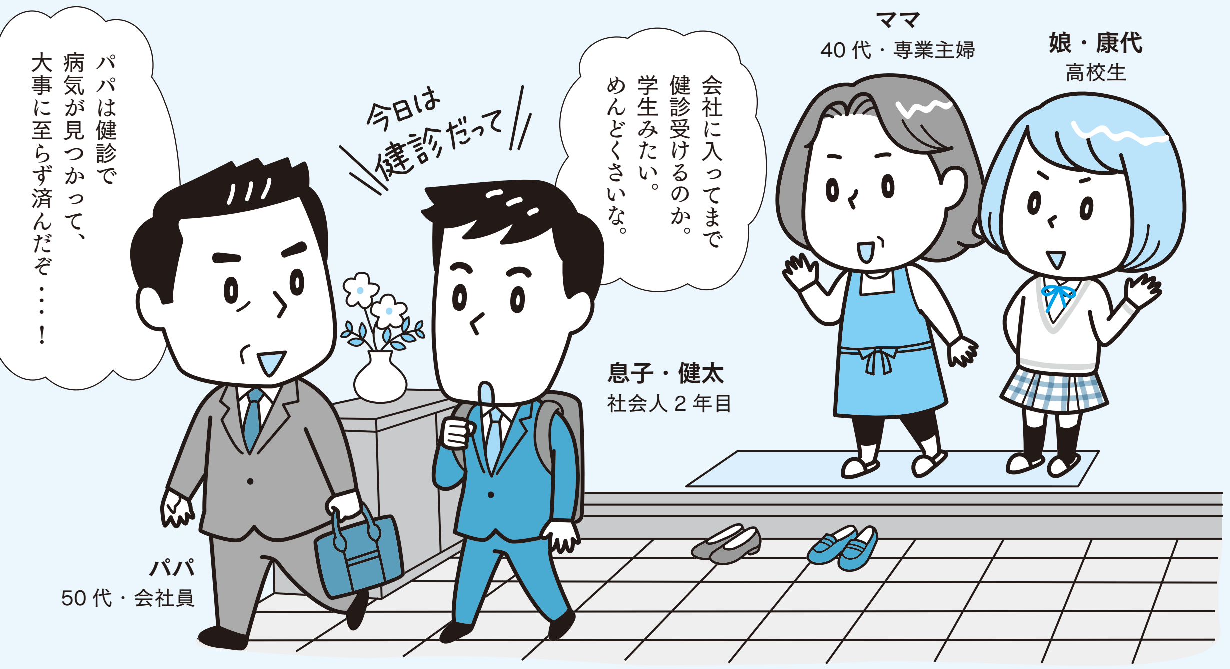
科　目	予算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
介護保険収入	234,730	121,621
繰入金	10,000	5,181
国庫補助金受入	1	1
利子収入	1	1
一般勘定受入	20,000	10,363
合計	264,732	137,167

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	230,000	119,171
介護保険料還付金	50	26
一般勘定繰入	20,000	10,363
雑支出	2,000	1,036
予備費	12,682	6,571
合計	264,732	137,167

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〝アブナイな〟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。

また、毎年検査を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

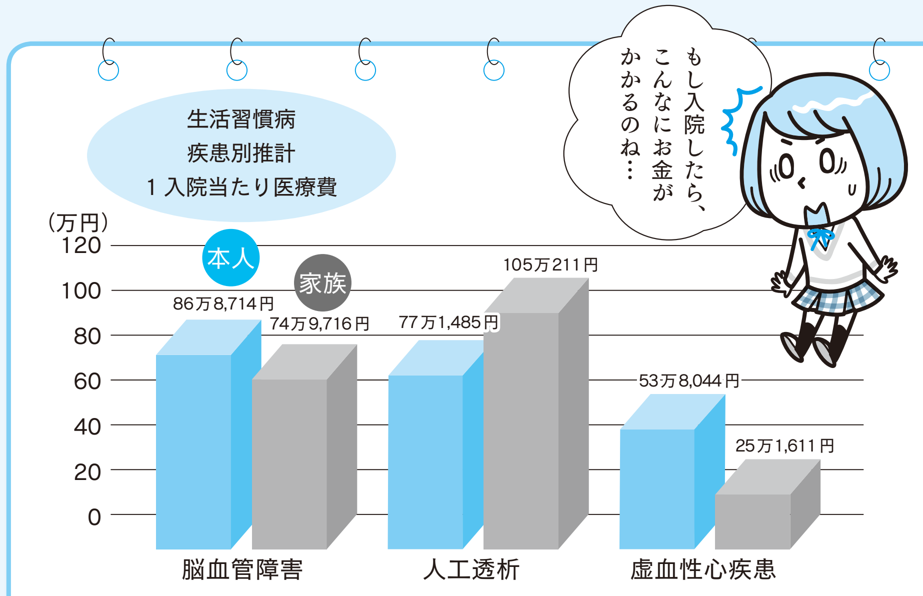
理由 2 病気を早期発見・早期治療するため

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。

理由 3 医療費の節約につなげるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくてすみます。

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。



（健康保険組合連合会「平成 28 年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より）

※自己負担は基本的に上記の 3 割となります。
※高額療養費により自己負担が軽減される場合があります。
※人工透析については、自己負担が 1 カ月 1 万円（所得によっては 2 万円）となる制度があります。

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

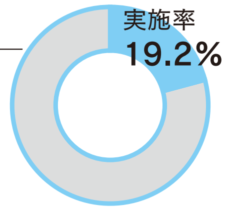
特定健診とは、40 歳～ 74 歳の方が受ける、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のための健診です。

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
- 特定保健指導を受けやすくします
- ジェネリック医薬品の利用を促します
- 乳がん検診を受診しやすくします　…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。

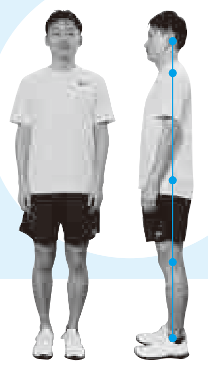
指導・監修　ウォーキングインストラクター　君塚正道

一歩の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一歩と、体の動きを意識して歩く一歩では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

基本の立ち姿勢を覚えよう！

正しい姿勢



①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
②骨盤を立たせ、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

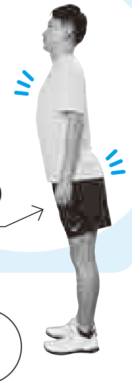
悪い姿勢

猫背 ★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。

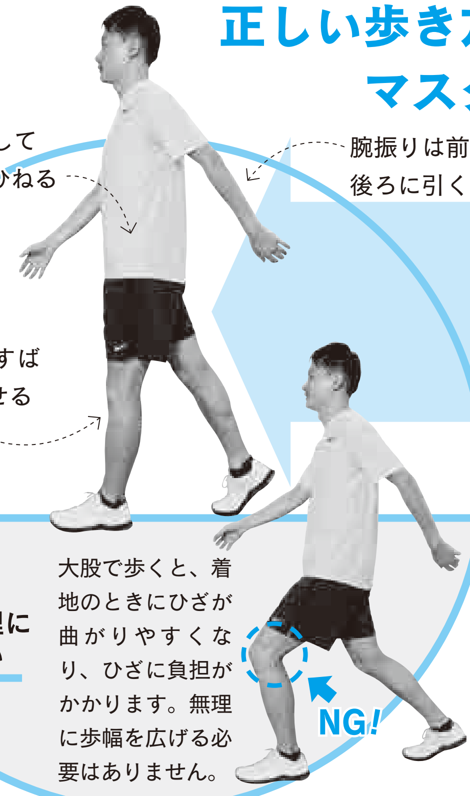
反り腰 ★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！

よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。



駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！



腕振りと連動して上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる

ポイント❷ 歩幅は無理に広げない

大股で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅くらいで十分

自然なかかと着地

ポイント❶ 二軸歩行で安定感アップ

モデルウオークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

ウオーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

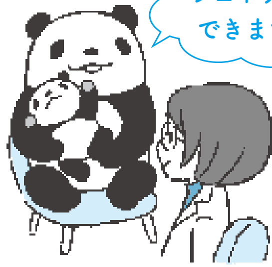
ウオーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておくと、より楽しく続けられます。

ジェネリックにできますか？

一言聞いて医療費節約

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…

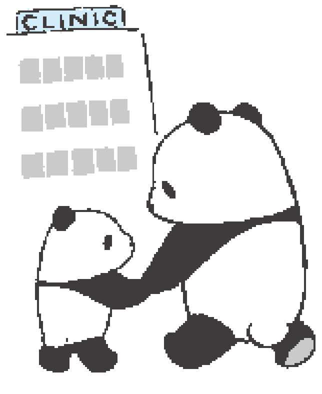
処方せんを渡すとき

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。



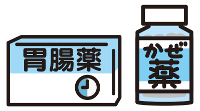
新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全な薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

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、市販薬で様子をみ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。

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

長野自動車道・松本 I.C より 48km、中部縦貫自動車道・高山 I.C より 37km

新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり

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発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気が急上昇している。

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バ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が、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、ひらゆの森に行っ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。

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）
休 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 23 m、幹周 7.6 m 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畳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
休 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

ひと足のばす

平湯温泉から
バスで約60分

乗鞍岳

▲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（3,026 m）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（畳平）
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 2,156 m 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）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

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、メタボと診断されます（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	②高血圧	③高血糖
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	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	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。

健診後 早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

体重増加が気になるAさんの場合

食べることが大好きで、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。

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。

メタボ対策を決意！

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

ウオ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。

メタボを放置！

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。

命にかかわる病気を発症！

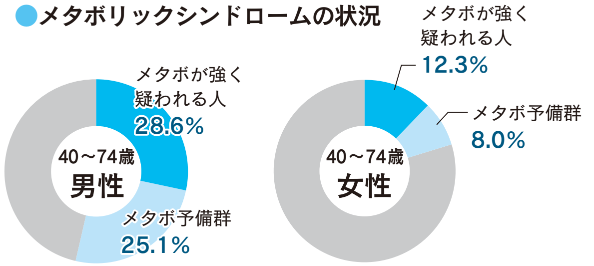
ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。

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。

元気のモトは食事から！

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

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。

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

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18～20㎝）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）

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）
（2㎝幅に切る）
レタス…………………………… 2枚（60g）
（小さめにちぎる）
トマト…………………………… 小1個（100g）
（1㎝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

①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。
②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

1人分 162kcal 塩分 0.1g

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撹拌（かくはん）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。

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。そうな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ぶとよいですね。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。

平成31年度に行う保健事業

＊傍線表示箇所は新規事業

2〜3ページで予算のあらましをお知らせしましたが、このページでは保健事業の詳しい内容についてお知らせします。

1 健康管理センターの運営

(1)受付・相談日時

月曜日〜金曜日の午前9時〜午後5時30分

(2)人的体制

産業医、嘱託医、産業カウンセラー各1名（非常勤）、保健師3名（常勤）

(3)業務内容

産業医、嘱託医、産業カウンセラーおよび保健師による健康・衛生教育、運動指導、保健指導、心理相談および栄養相談等の実施により、加入者の健康の保持増進を図る

①事業主との共同事業

ア、産業医、嘱託医、産業カウンセラー、保健師が連携した各種教育・指導、相談

イ、産業医、嘱託医による長時間労働者、再就業者、勤務制限者、メンタルヘルス等の面談

ウ、産業カウンセラーによるメンタルヘルス等の面談

②健保組合の独自事業「データヘルス計画」

ア、特定健康診査・特定保健指導

イ、加入者への健康に関する情報提供と知識普及・意識づけ

ウ、保健師による健康相談、人間ドック・胃腸病検診等の疾病予防、重症化予防

2 特定健診・特定保健指導事業

対象は40〜74歳の被保険者・被扶養者

(1)特定健診

法定事業で、メタボリックに着目した健康状況の把握およびリスク者のスクリーニング

①被保険者は、労働安全衛生法の定期健診と併せた共同事業で、人間ドック、集合契約機関を利用

②被扶養者と任意継続被保険者（以下「被扶養者等」という）は、配偶者ドック、集合契約機関を利用

(2)特定保健指導

法定事業で、メタボリック該当者の減少が目的

①被保険者は、保健師が面談

②被扶養者等は、保健師による面談および集合契約機関を利用

3 保健指導宣伝事業

(1)ICT（ホームページ・PepUp）を活用したポピュレーションアプローチの実施

①保健事業や給付内容、事務手続きの周知、届出・申請用紙の出力等

②健康新聞「すこやか健保」、機関誌「けんぽだより」、「健保ニュース」の発行、年代毎の健康情報発信

③各人の健診結果等（私の健康状態、日々の記録）の情報提供

④健康づくりに取り組む個人へのインセンティブ（Pepポイント）付与の実施

(2)被保険者のヘルスリテラシー向上のため、健康教育の実施

母体行の階層別研修会や関連会社の研修会において、保健師による健康教育を実施

(3)育児関連図書の配付

子育て家庭の健康ツールとして、第1子誕生の被保険者・被扶養配偶者に月刊誌「赤ちゃんとママ」を1年間配付

(4)健康管理に関する図書等の配付

新規加入者に対する健康指導の一環として、「健康管理に関する小冊子」を配付

(5)医療費通知およびジェネリック医薬品差額通知の実施

4 疾病予防事業

(1)健康相談

健康の保持増進を図るため、保健師が事業所訪問や電話・手紙を利用

(2)電話等による健康相談（外部業者委託事業）

①健康相談全般の「ファミリー健康相談」（電話・インターネット）

②メンタル専門の「メンタルヘルスカウンセリング」（電話・面接）

(3)人間ドック健診〔日帰りコース〕

①被保険者

委託先は県内14ヵ所、県外17ヵ所の医療機関および健診機関

- **対象年齢**：35歳、40歳以上は2年毎受診、54歳の希望による大腸ファイバー検査は廃止、オプション検査として、乳がん・子宮がん・喀痰細胞診検査
- **自己負担**：なし（事業主が1人当たり15、000円負担）。ただし、任意継続被保険者は自己負担10、000円

②配偶者

委託先は県内9ヵ所の医療機関および健診機関

- **対象年齢**：40歳以上の希望者、3年に1回の受診、オプション検査として、乳がん・子宮がん・喀痰細胞診検査
- **自己負担**：7、000円

(4)胃腸病検診

委託先は県内1ヵ所、県外12ヵ所の医療機関および検診機関

- **対 象 者**：満35歳以上の被保険者および35歳未満の希望者（人間ドック受診者を除く）
- **自己負担**：なし

(5)住民健診の費用の補助

- **対 象 者**：30歳以上の女子被保険者と被扶養者（配偶者）

(6)インフルエンザ予防接種の費用補助

被保険者、被扶養者である配偶者・子を対象に、新型・季節性を問わず年度内1回、被保険者2、000円、被扶養者1人当たり1、000円を補助

(7)家庭常備薬の斡旋

疾病予防・医療費抑制のために家庭常備薬を斡旋、代金は全額自己負担

5 重症化予防対策

定期健診および人間ドック健診の結果とレセプト（診療報酬明細書）から、加入者を「健康層」「低リスク層」「中リスク層」「高リスク層」の4つに階層化し、健康経営宣言の主な取組み等を踏まえ、事業所と連携した受診勧奨や特定保健指導、禁煙支援事業など、各層ごとに対策を講じる

6 契約保養所利用者に対する補助

被保険者、被扶養者である配偶者・子を対象に、年度内1泊、被保険者2、000円、被扶養者1人当たり1、000円を補助

7 その他

(1)2020年4月実施に向けて、配偶者ドックの見直しや夫婦ドックの新設を検討

(2)特定保健指導実施率向上に向け、現行の手紙や電話からスマートフォンを活用した指導を検討

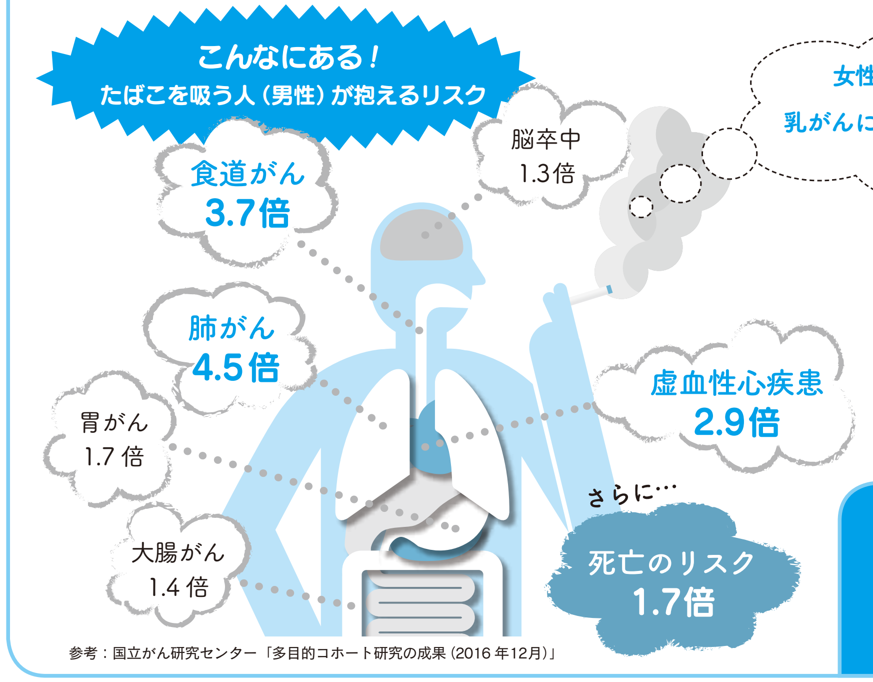
たばこを吸わない人生、吸う人生

喫煙者が抱える病気のリスク

たばこは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていませんか？

今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。

こんなにある！
たばこを吸う人（男性）が抱えるリスク



女性でたばこを吸っている場合、乳がんになるリスクは**3.9倍**に！（閉経前）

しかも… **たばこを吸っていると安全に手術が受けられない！**

喫煙が手術に及ぼす影響

- 狭心症や血栓症が起こりやすくなる
- 術後に肺炎が起こりやすくなる
- 手術の傷が治りにくくなる

重大な病気になってしまった後に「たばこを吸っていなければ…」と後悔しないためにも、今日からたばこを吸わない人生を歩み始めましょう！

参考：国立がん研究センター「多目的コホート研究の成果（2016年12月）」

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）の運営を行う公法人です。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（**組合会**）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。

※協会けんぽには、付加給付はありません。

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%の間で独自に決めることができます。