

2017

けんぽだより

ご家族と一緒にご覧ください。



大建工業健康保険組合

平成
29年度

あなたの健康を サポートする保健事業

保健宣伝

- 健保日より発行（6月）
- 希望された被扶養者に「すこやかファミリー」配布（年2回）
- 医療費のお知らせ（WEBでの閲覧）
- ホームページの更新



疾病予防

- 生活習慣病健診 費用補助（4月～11月）
【対象者】被保険者・被扶養者
- 人間ドック 費用補助（4月～11月）
【対象者】被保険者・被扶養者
- 郵送大腸がん検診 費用補助（11月～1月）
【対象者】被保険者・被扶養者
- 郵送子宮頸がん検診 費用補助（11月～1月）
【対象者】被保険者・被扶養者
- 歯科健診 費用補助（5月～2月）
【対象者】被保険者
- インフルエンザ予防接種 費用補助（10月～1月）
【対象者】被保険者・被扶養者
- 救急箱配布（6月）
【対象者】新規採用被保険者



体育奨励

- 各種事業所で実施された体育奨励事業に費用補助（4月～3月）

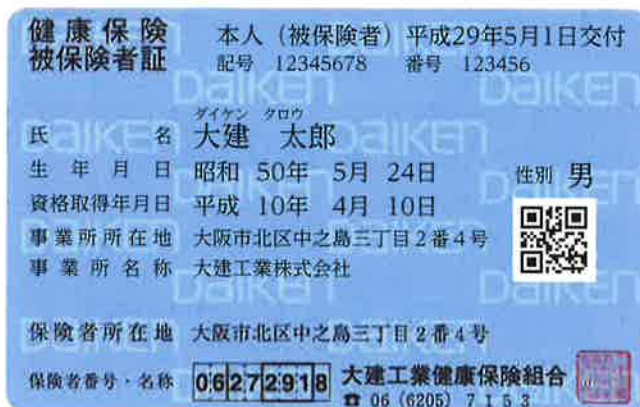


当健保組合の事務所移転に伴い、 保険証(カード)の更新を行います

このたび、平成29年5月1日付で、当健保組合の事務所移転に伴い、従来の保険証は使用できなくなるため、保険証を更新することになりました。

新しい保険証が届きましたら、すみやかに返却してください。

保険証は大変重要なものですので、日頃から大切に保管し、取り扱いには十分注意してください。



保険証の取り扱いにはご注意ください!

【こんなときは保険証は使えません!】

●会社の業務中や通勤途中での ケガや病気

※業務中や通勤中に事故・災害にあってケガをしたり、病気になったりした場合は、労災保険の対象となり、健康保険は使えません。



●柔道整復師(接骨院・整骨院)で 保険証が使えるのは次の場合のみ

- ①急性または亜急性の外傷の捻挫・打撲・および挫傷(肉離れなど)
- ②骨折・脱臼(※応急処置を除き、医師の同意が必要です)

上記以外は、**健康保険は使えません(全額自己負担になります)**



【保険証の取り扱い上のお願い】

- 保険証は、紛失しないよう大切に保管してください。
- 保険証は、身分証明書にもなります。盗難等には十分ご注意願います。
- 保険証の裏面の注意事項も、よくお読みいただきますようお願いいたします。
- 退職時には、**必ず保険証をご返却ください。**

被扶養者に異動があれば、 すみやかに手続きを お願いします!

家族が
就職

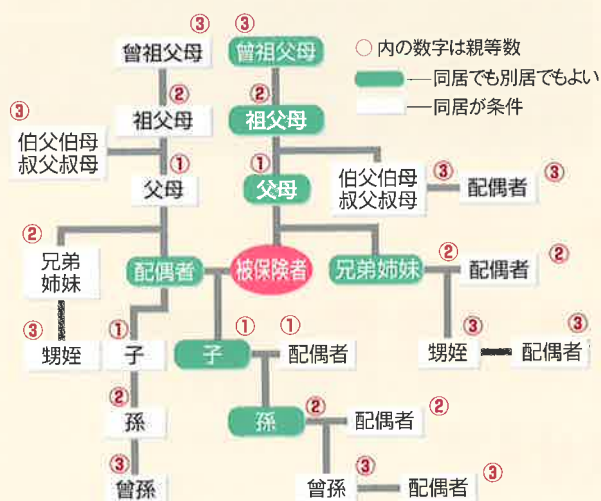
家族の
収入増

別居家族へ
の仕送り減

など

被扶養者の範囲

3親等内親族のうち、主として被保険者の収入によって生計を維持されている、原則75歳未満の方です。



就職や別居、死亡や75歳になったなど、被扶養者ではなくなったときには、被扶養者からはずす手続きが必要となります。該当する場合は、事実発生日から5日以内に健保組合へ「被扶養者(異動)届」の提出をお願いします(申請用紙は【大建工業健康保険組合HP】-【各種届出申請方法】-【届出申請用紙】に掲載)。

被扶養者数は高齢者医療制度への納付金の算定式にも使われています。異動があったのにそのままにしていると納付金も増額され、健保組合は不要な支出をしてしまうことになります。健保組合では定期的に被扶養者の資格確認を行っていますので、ご協力ください。

被扶養者となるためには…

被扶養者として認定を受けるためには、下記の条件を満たす必要があります。そのうえで健保組合が総合的に審査をし、被扶養者として認定するかを判断します。なお、被扶養者を認定するにあたっては、さまざまな必要書類を提出していただきますので、ご協力をよろしくお願いします。

- ① 上図の「被扶養者の範囲」であること(同居であることが必要な親族はその条件を満たすこと)
- ② 生活費を被保険者が主として負担していること
- ③ その家族の収入※は年間130万円未満(60歳以上または障害者は年間180万円未満)であること
- ④ 同居の場合、その家族の年収は被保険者の年収の2分の1未満であること
- ⑤ 別居の場合、その家族の年収は被保険者の仕送り額より少ないこと
- ⑥ 後期高齢者(75歳以上の方)に該当していないこと(一定の障害があり65歳以上で後期高齢者医療制度の被保険者となっていないこと)

※被扶養者の「収入」とは、給与、事業収入のほか、各種年金、失業給付、利子・配当、不動産収入など継続性のある収入すべてを含みます。ただし、退職金など一時的な収入は含みません。

平成29年1月から 健康保険の各種手続きにおいて マイナンバー(個人番号)の利用開始

平成29年1月から健康保険の各種手続きにおいてマイナンバー(個人番号)の利用が開始されました。認定(増員)申請の場合は、「被扶養者(異動)届」の「マイナンバー」記載欄は必ず記入してください。

被扶養者現況調査 ご協力のお願い

平成29年度 健康保険被扶養者現況調査を実施いたしますので、
ご協力をお願いいたします。

1 調査対象者(予定)

平成29年4月1日現在の被扶養者

対象外の方

- 任意継続の被扶養者
- 海外勤務者および海外研修者の被扶養者（平成29年5月26日以降の予定者を含む）
- 18歳以下、および高校生の被扶養者

2 調査表の送付先および送付方法

被扶養者を有する被保険者のご自宅（健保組合に登録されている住所）へ
郵送します。

※転居したら郵便局へ「転居届」を出していただきますよう、お願いします。

3 調査内容

対象となる被扶養者の収入等、生計維持状況を
確認させていただきます。

- 同居していることが条件の義父母等の現況確認
- 別居者への仕送り送金額などの確認
- 被扶養者の年間収入が130万円（60歳以上または
障害者の方は180万円）を超過していないか

この調査は、厚生労働省より毎年実施することを義務付けられていますので、ご協力をお願いします。

4 提出書類

必要により所得証明等の書類を提出いただきます。

5 実施時期

平成29年秋頃(予定)

6 提出先

貴所属の健康保険担当者



平成29年度 予算と事業計画

再び納付金負担の増加で赤字予算に

大建工業健康保険組合の平成29年度予算等が決まりましたので、そのあらましをお知らせします。

一般勘定

当健康保険組合の平成29年度の予算については、被保険者数、平均標準報酬月額がわずかに増加するものの、総標準賞与額が減収し、保険料収入は前年度からわずかながら減収する見込みです。

一方、支出においては、保険給付費、納付金が全面総報酬制になったことから、大きく増加し、今まで以上に健保財政にとって大きな負担となっています。収入不足については、別途積立金を取り崩して予算編成せざるを得なくなりました。

保険給付費が保険料収入に占める割合は58.7%、納付金が占める割合は37.9%となり、この2項目でみなさんから納めていただいている保険料をほぼ使い切ってしまう厳しい財政状況です。

より効率・効果的な事業を行うため、今年度もみなさまの健康をお守りする健診事業等は引き続き力を入れて取り組んでまいります。

■ 一般勘定 基礎数値

保険料率	103.00/1000
事業主	51.50/1000
被保険者	51.50/1000
被保険者数	2,020人
被扶養者数	2,459人
扶養率	1.21人
平均標準報酬月額	37万6,478円



介護保険

健康保険組合は40歳以上65歳の被保険者から介護保険料を徴収し、国に介護納付金を納めています。このときの介護保険料率は、毎年健康保険組合ごとに決められた介護納付金により決定されます。

平成29年度は、介護納付金の計算方法にも総報酬制の一部導入が予定されていることから増加が見込まれます。

■ 介護勘定 基礎数値

保険料率	15.00/1000
事業主	7.50/1000
被保険者	7.50/1000
介護保険第2号被保険者	1,885人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数(被扶養者含む)	1,170人

■ 収入

介護保険収入	1億1,461万4千円
繰越金	156万9千円
繰入金	400万円
雑収入	2千円
収入合計	1億2,018万5千円

■ 支出

介護納付金	1億1,946万3千円
介護保険料還付金	5万2千円
積立金	67万円
支出合計	1億2,018万5千円

■平成29年度収入支出予算

*は経常収入・支出以外の科目

* その他 2,493万8千円

* 繰越金
9,000万円

収支の不足分を前年度の
剰余金で補います。

雑収入 11万5千円

国庫補助金 15万円
(特定健康診査・保健指導補助金)

健康保険料収入
11億5,242万4千円

毎月の給料や賞与から、事業主や被
保険者のみなさまに納めていただき
ます。

経常収入合計

11億5,268万9千円

収入

経常収支では
8,989万9千円
の経常赤字

事務費
4,057万4千円

* その他 2,503万9千円

雑支出他 99万円

保健事業費
8,878万7千円

健康診断など、皆様の健康づくりに
役立てていただくために実施する事
業に係る費用です。

納付金

4億3,647万3千円

高齢者医療を社会全体で支えるため
に、健保組合が国に納めなければなら
ない費用です。

・前期高齢者納付金
2億741万2千円
・後期高齢者支援金
2億1,547万5千円
・退職者給付拠出金・他
1,358万6千円

保険給付費

6億7,576万4千円

みなさまが受けた医療に対する給付
等にかかる費用です。

経常支出合計

12億4,258万8千円

支出

■経常収入と経常支出の推移



■経常収支差額の推移

年に1回、忘れずチェックを!!

定期健診・生活習慣病健診・
総合健診（人間ドック）

各健診の種類

健診の種類		対象年齢 ^{※1}	対象者	健診費用 ^{※2}
定期健康診断		満30歳未満	被保険者	全額事業主負担（検査費用の上限：10,000円）
生活習慣病健診（法定）		満30歳以上 35歳未満	被保険者	自己負担3,000円（検査費用の上限：25,000円）
			被扶養者	全額健保組合負担（検査費用の上限：25,000円）
総合健診 （人間ドック）	日帰りドック	満35歳以上	被保険者	自己負担10,000円（検査費用の上限：45,000円）
			被扶養者	
	婦人科健診	満35歳以上	被保険者	健保組合補助5,000円（5,000円を超えた分は自己負担） ^{※3}
			被扶養者	
	特定健診	満40歳以上 75歳未満	被保険者	全額健保組合負担（規定項目以外の受診費用は自己負担）
			被扶養者	

※1 対象年齢は、平成29年3月31日時点

※2 検査費用は税込金額

※3 婦人科健診では乳がん検診（マンモグラフィ）と子宮がん検診が実施されます。いずれか1つだけ、両方受診、いずれの場合も補助額は5,000円までとなります。

*** 対象年齢と違う健診を受けた場合は、補助ができませんのでご注意ください。**

予約期間（一次健診・精密検査とも）

平成29年4月24日～8月31日まで。

※詳しいことについては、各事業所担当部門にお問い合わせください。

実施部門

各事業所の担当部門で実施（従来どおり）。

健診機関

地区の国公立病院、結核予防会所属総合保健センター、その他健診専門機関（原則）。

精密検査（二次検査）

精密検査は、事業主が行う定期健診および一次健診で「要精検」と判定された者が、保険証を使用して受診。保険適用分の費用30%は個人負担となります。

健康診断予約システム

予約システムと受診期間について

①「(株)ベネフィットワン・ヘルスケア（ハピルス健診）」予約システムの予約期限

●平成29年4月25日（火）～5月25日（木）まで

期限内にご予約ができなかった方は、ハピルスコールセンター（0800-9199-023）にお問い合わせください。

② 受診期限

●平成29年11月30日（木）まで

③ 利用対象

●「大建工業健康保険組合」の加入者（社員）およびその被扶養者

対象事業所：大建工業（株）、ダイケンホーム&サービス（株）、ダイケンエンジニアリング（株）

※なお、井波工場、岡山工場、高萩工場、三重工場に所属されている従業員につきましては、原則として各工場の健診ルールに則って受診いただきますよう、よろしくお願いいたします。

40歳以上75歳未満のみなさん!! 特定健診が義務化されています!

40歳以上75歳未満のすべての被保険者・被扶養者を対象に「特定健診・特定保健指導」が実施されます。
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善が大きな目的で、特定健診の結果によっては特定保健指導が行われます。

特定健診検査項目

健診項目		
診察等	質問(問診)	○
	計	
	身長	○
	体重	○
	肥満度・標準体重	○
	腹囲	○
	理学的所見(身体診察)	○
脂質	血圧	○
	中性脂肪	○
	HDL-コレステロール	○
	LDL-コレステロール	○

健診項目		
肝機能	AST(GOT)	○
	ALT(GPT)	○
	γ-GT(γ-GTP)	○
代謝系	空腹時血糖	■
	尿糖	○
	ヘモグロビンA1c	■

健診項目		
血液一般	ヘマトクリット値	□
	血色素測定	□
	赤血球数	□
尿・腎機能	尿蛋白	半定量 ○
心機能	12誘導心電図	□
眼底検査	眼底検査	□

○…基本健診（必須項目）
□…精密健診（医師が必要と判断した場合に実施する項目）
■…いずれかの項目の実施で可

特定保健指導対象者の選出方法

特定保健指導の対象者については、数量の面から、大阪の近隣に住まれている方から優先して選出しています。
また、指導効果の面から、40歳代の方から優先して選出しています。

STEP1 肥満リスクを判定

- 腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上 → **A**
- (1)に該当せず、BMIが25以上 → **B**
- (1)・(2)いずれにも該当しない → **標準**

健診結果の見方や生活習慣の改善のための情報提供を行います
(現時点ではメタボリックシンドロームではありません)

STEP2 特定健診の結果、質問票より追加リスクをカウント

①血糖	空腹時血糖値 100mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c 5.6%以上 または 血糖に関する薬剤治療を受けている
②脂質	中性脂肪値 150mg/dl以上 または HDLコレステロール値 40mg/dl未満 または 血中脂質に関する薬剤治療を受けている
③血圧	収縮値(最大)血圧 130mmHg以上 または 拡張値(最少)血圧 85mmHg以上 または 血圧に関する薬剤治療を受けている
④喫煙	喫煙歴あり

①～④のリスク該当数 個/4個

①～③で1つ以上該当する場合のみカウント



STEP1の肥満リスク	STEP2の追加リスク数	支援内容	
		40～64歳の方	65～74歳の方
A	2個以上該当	積極的支援	
	1個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	
B	3個以上該当	積極的支援	
	1～2個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	

※現在、高血圧、脂質異常症、糖尿病で医師の処方する薬を飲んでいる方は、健康保険組合による特定保健指導の対象となりません。

当組合独自の制度です！ 下記の費用補助を活用ください

注意!

総合健診(人間ドック)には、大腸がん検診・子宮頸がん検診が含まれています。
そのため、総合健診(人間ドック)を受診された方はお申し込みいただけませんのでご注意ください。

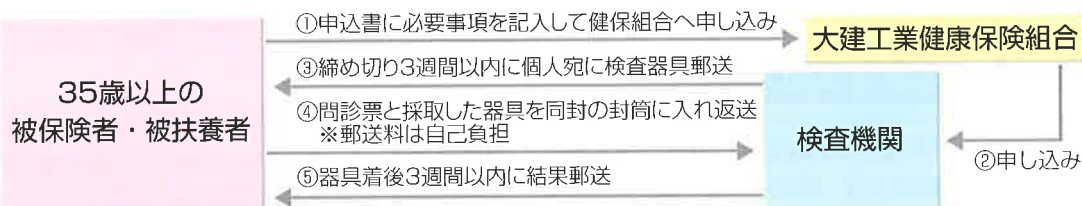


大腸がん検診

見つけにくい
初期症状を
検診で早期発見!!



- 対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者
※対象年齢は、平成29年3月31日時点
- 検診費用 全額健康保険組合負担（ただし、器具返送切手は本人負担）
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。
- 申込方法 所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。
- 申込締切日 平成29年10月初旬（予定）
- 受診の手続き

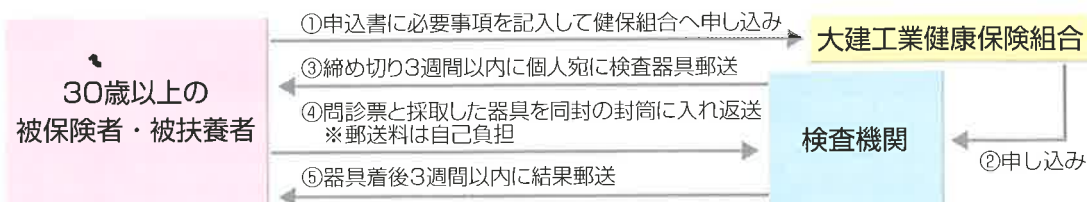


子宮頸がん検診

若い女性に急増!
郵送検診だから
気軽に受診



- 対象者 被保険者および被扶養者にかかわらず30歳以上の女性
※対象年齢は、平成29年3月31日時点
- 検診費用 全額健康保険組合負担（ただし、器具返送切手は本人負担）
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。
- 申込方法 所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。
- 申込締切日 平成29年10月初旬（予定）
- 受診の手続き



インフルエンザ予防接種の 費用補助が受けられます

当健保組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。

インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをお奨めいたします。

対 象 者	当健保組合の被保険者および被扶養者
補助内容	1人当たり1,000円(期間内1回、13歳未満は2回以上接種可)。 ただし、接種費用が1,000円以下の場合は実費補助
接種期間	平成29年10月1日～平成30年1月31日
申請期限	平成30年2月20日必着



ご家族の方もご利用ください

メンタルヘルス カウンセリング事業について



大建工業グループおよび大建工業健康保険組合では、みなさんの心の悩みや不安に対応できるように、メンタルヘルスカウンセリング事業サービスを実施しております。

このサービスは電話カウンセリングに加え、全国主要都市のカウンセリングルームで臨床心理士資格をもつ専門カウンセラーによる面接カウンセリングも受けられます。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

大建工業労働組合

■電話相談専用ダイヤル

0120-199-841

■面接相談予約・問い合わせ

0120-556-240

相談受付日時

月曜日～土曜日 午前10時～午後8時

カウンセリング回数と料金

本人・家族とも1人5回まで無料

相談スタッフに
「大建工業労働組合
の組合員です」
とお伝えください

UIゼンセン同盟

■電話相談・面接・電話相談予約

0120-783-186

相談受付日時

看護師に相談の場合→24時間、年中無休

臨床心理士に相談の場合→月曜日～金曜日

午前10時～正午、

午後2時～午後8時

カウンセリング回数と料金

本人・家族とも1人1回、無料

相談スタッフに
「UIゼンセン同盟
組合員の〇〇です」と
お伝えください

歯周病になりやすい人は？

監修 (株)日立製作所 横浜健康管理センタ 澁谷 智明

歯周病は、「プラーク※(歯垢)」や「歯石」によって歯ぐきが炎症を起こして歯周ポケットが形成され、やがて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。

40歳以上の約8割が歯周病といわれていますが、そのリスクが高い人はどんな人でしょうか。

※ プラーク…歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

喫煙者は歯周病になりやすい

歯周病になるかどうかは、プラークの付着量や歯並び、口の中に存在する歯周病菌の種類、糖尿病等の病気の有無、遺伝的影響、そして生活習慣など、さまざまな要素が重なりあっています。要素が重なるほど歯周病になりやすくなるわけですが、不十分な歯みがき、口呼吸、頻繁な糖分の摂取、喫煙などの生活習慣は、歯周病を進行させる要素として注意が必要です。

とくに、たばこに含まれる化学物質は、プラークが付着しやすくなる、歯肉の歯周病菌に対する抵抗力を弱める、歯ぐきの腫れを隠し症状に気づきにくくなる、炎症が治りにくくなるなど、多くの悪影響があります。



歯周病になりやすい生活習慣

- ☐ 喫煙
- ☐ 不十分な歯みがき
(歯と歯ぐきの間のプラークが
歯周ポケットをつくる)
- ☐ 口呼吸
(口の中が乾燥すると、
炎症が進行しやすい)
- ☐ 頻繁な糖分の摂取
(糖分をエサにプラークが大きくなり、
歯ぐきの炎症を起こしやすくなる)



妊娠中は歯周病になりやすい？

妊娠によって女性ホルモンが急激に増加することで、歯周病菌が増加しやすくなります。また、唾液の粘性が高まるため、口の中に歯周病菌がとどまりやすくなり、歯ぐきの炎症も起こりやすくなります。

妊娠中は、歯周病になりやすい期間であることを意識しておくことが大切です。食事回数が増えがちですが、こまめに歯をみがき(小さいヘッドの歯ブラシがおすすめです)、糖分をダラダラととらないようにしましょう。つわりのときは、ブクブクうがいだけでもOKです。

歯周病を防いで健康寿命をのばす

歯を失う原因の約4割が歯周病です(むし歯は約3割)。歯周病対策は、そのままむし歯対策になり、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策にもつながります。歯を残すことが健康寿命をのばすことにもなりますので、歯周病対策を早めに習慣化しておきましょう。

歯周病を防ぐ生活習慣

ポイント① 喫煙者は、まず禁煙です。

ポイント② 1日1回は3分以上かけて歯みがきしましょう。

歯と歯ぐきの間は、フロスや歯間ブラシを使用してください。

ポイント③ 鼻呼吸を心がけましょう。

深呼吸をすると、鼻呼吸がしやすくなります。

ポイント④ よくかんで食べましょう(30回ぐらい)。

唾液の分泌を促進します。箸を置く回数を増やすと、自然にかむ回数が増えます。

ポイント⑤ 栄養バランスのとれた食事をしましょう。

糖分の過剰摂取に注意するとともに、繊維の多い野菜、ビタミンA・C・Dの豊富な食べ物(野菜、果物など)をとり、栄養バランスを見直して抵抗力をつけます。



医療費の
おけいこ

ジェネリック医薬品が安いのは

ちゃんとワケがあります



なぜなのでしょう！

同じ効きめなのに、なぜか値段が安いもの、なーんだ？

わかった！
ジェネリック
でしょ！



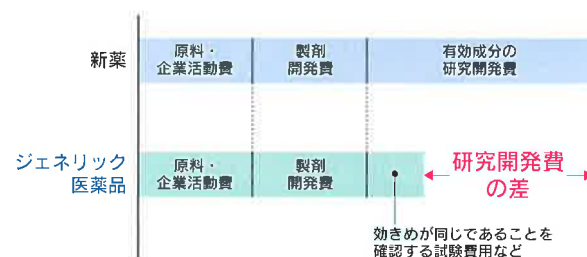
ジェネリック医薬品の普及がすすみ、「ジェネリック使ってますよ」という方も多くなっています。新薬よりも安く済むジェネリック医薬品、安さにはちゃんとしたワケがあります。よく理解して、納得してご使用ください。



ジェネリック医薬品が安いのは… 新薬開発のコストがかからないから！

新しい薬を発売するまでに、製薬会社は多大なコストと時間をかけて研究開発をしています。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れたあとに販売される薬で、新薬開発のコストがかかりません。20～25年の特許期間を経て、すでに安全性が確立されている有効成分を使って作られるジェネリック医薬品は、安く安全なお薬です。

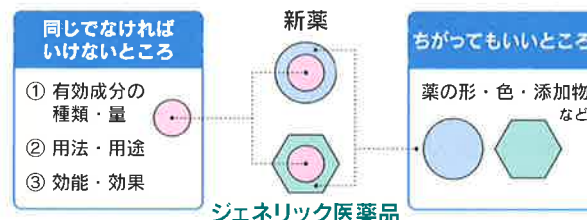
■新薬とジェネリック医薬品の価格の差



薬の形や色、コーティング剤などが 異なることがあります

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を同じ量だけ含有しています。薬の形や色、味、コーティング剤などは新薬と異なる場合がありますが、安全性や有効性にちがいはありません。のみやすくしたり、パッケージをわかりやすくするなど、新しい工夫を加えているジェネリック医薬品もあります。

■「ジェネリック医薬品」と「新薬」の同じところ、ちがうところ



医療費控除の特例

「セルフメディケーション税制」がスタート！ 平成29年1月から

セルフメディケーションとは、市販薬などを利用して軽度な体の不調は自分でケアすることです。

セルフメディケーション税制は、このセルフメディケーションの取り組みで市販薬を購入した場合、一定の条件を満たせば所得控除が受けられる制度です。市販薬を年間12,000円を超えて購入した場合、超えた金額（上限88,000円）について所得控除が受けられます。

ただし、従来の医療費控除と同時に適用を受けることはできません。

【対象者】 特定健康診査、予防接種、定期健康診断、
健康診査、がん検診、いずれかを受けている人

【対象市販薬】 医療用から転用された医薬品

対象市販薬の
目印はコレ！

セルフメディケーション
税 控 除 対 象

これからは、
薬を買ったときのレシートは
大切に保管しておいて
くださいね



●制度の詳細は、下記ホームページで確認できます。

（厚生労働省） <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

（大建工業健保組合HP） <http://www.kenpo.gr.jp/daiken/>

接骨院・整骨院は、 病院ではありません



私たちの身近にある接骨院・整骨院。

「各種保険取扱い」と表示しているので、病院と同じと思っていませんか？

接骨院・整骨院は病院ではありませんので、保険証を使えるケースはごく一部に限定されていて、受けられる医療行為も病院とは異なります。

接骨院・整骨院にいる 「柔道整復師」は、 医師とは異なります！



接骨院などで施術を行う柔道整復師は、柔道整復師国家試験に合格し厚生労働大臣から免許を受けた有資格者です。しかし医師とは異なりますので、手術や注射、レントゲン、血液検査、薬の処方などを行うことができません。

接骨院などで、病院と同じように保険証を使ってかれるのは、骨折・ひび・脱臼・ねんざ・打撲・肉離れのみに限定されています。もしこれ以外の原因で接骨院・整骨院にかかる場合は、全額自己負担となります。

骨折・ひび・脱臼には、 医師の同意が必要です



骨折・ひび・脱臼で保険証を使うときは、医師の同意を得なければなりません（応急処置は除く）。また、ねんざ・打撲・肉離れで健康保険が使えるのは、急性または亜急性（急性に準じるもの）の場合のみです。慢性化した症状は健康保険の対象外で、全額自己負担になります。

なお、症状がなかなか改善しない場合は他の病気も疑われますので、病院で検査を受けることをご検討ください。



ご注意ください！

健康保険の対象にならない施術（全額自己負担になります）



次のような場合は、接骨院などでは健康保険が使いません。もし、仮に「健康保険が使える」と説明を受けても、後日施術費の全額または一部の返還を求められることがあります。

- 日常生活からくる疲労・肩こり・筋肉疲労・体調不良
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善のみられない長期の治療
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- 仕事中や通勤途中におきた負傷（労災保険が適用されます）

医療費の確認は パソコンやスマートフォンで!! まずはKenCoMにご登録をお忘れなく!

WEB登録は
無料

大建工業健康保険組合の組合員のみなさんとそのご家族なら、「医療費のお知らせ」をパソコンやスマートフォンでご確認（WEB閲覧）していただけます。

WEBでの閲覧には、事前の登録が必要となります。まだ、ご登録がお済みでない方は、すみやかにご登録をお願いいたします。

また、ご登録方法や利用方法、閲覧の際に必要なパスワードについては、2016年2月下旬に圧着はがきにて配布しております。ご確認よろしくをお願いいたします。

KenCoMの
新規登録には
①保険証 ②メールアドレス
が必要です。



WEB閲覧は「医療費のお知らせ」以外にも こんなに便利!

■いつでもどこでも健康データが見られます

特定健診結果などの健康データを、いつでもどこでもWEB（KenCoM）内で確認することができます。

また、あなたの健診結果データをもとに、全国の同性同年代と比較して「自分の健康位置」がわかったり、過去からのデータをグラフ化して健康状態の変化も確認できます。



■あなたの健康状態に合わせた情報が毎日届く

WEB（KenCoM）内では、あなたの健康データや趣向に合わせた健康情報を日々更新していきます。



くわしくは大建工業健康保険組合ホームページをご覧ください。

大建工業健保組合

検索

満腹ヘルシー COOKING!



●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



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
- A トマト水煮(缶) ……1/4缶
- 固形コンソメ ……1個
- 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。



Pick up! トマト

●リコピン

強い抗酸化作用をもつ色素成分です。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。

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ますので、カロリーを抑えることができます。

1人分
512kcal / 塩分2.2g

パプリカのカラフルマリネ

材料 (2人分)

- ◆赤パプリカ……………1個
- ◆黄パプリカ……………1個
- A 穀物酢……………小さじ4
- しょうゆ……………小さじ2
- オリーブオイル 小 ……小さじ2
- 砂糖……………小さじ1

作り方

- ①パプリカ(赤・黄とも)は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱がとれたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

●β-カロテン

色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒にとることで、効率よく吸収できます。



1人分
88kcal / 塩分0.9g



いちごのクラフティー

材料 (4人分)

(作りやすい分量)

- ◆いちご……………6粒
- 卵……………1個
- A 砂糖……………大さじ2
- 薄力粉……………大さじ1
- 牛乳……………1/2カップ
- ◆粉砂糖……………適量

作り方

- ①オーブンを180度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、グラタン皿などに注ぐ。
- ③いちごを散らし、180度のオーブンで20～30分焼く。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。

Pick up! いちご

●ビタミンC

強い抗酸化作用があります。いちごに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジの約2倍と豊富です。



1人分
141kcal / 塩分0.2g

