

2019

# けんぽだより

ご家族と一緒にご覧ください。



2019年度

# あなたの健康をサポートする保健事業

## 保健宣伝

- ◆ 「けんぽだより発行」(6月)
- ◆ 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(7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

- ◆ 各事業所で実施された体育奨励事業に費用補助(4月~3月)



# 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。

## 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る
- ▶ あなたの健康状態に合わせた情報が毎日届く
- ▶ 全国の同性同年代の人と自分の健康度の比較ができる
- ▶ 健康状態の経年変化を確認できる



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

## 大建工業健康保険組合の

# ホームページをご活用ください!

大建工業健康保険組合ホームページアドレス

<https://www.kenpo.gr.jp/daiken/index/html>



### お知らせ&トピックス

どんなときも、「健保組合からのお知らせ」をいち早くキャッチ!



### KenCoM

あなたの医療費の確認ができます。また、楽しみながら健康づくりができる健康情報を簡単にチェック! 健康保険制度の情報をGET!

### こんなときどうするの? CASE STUDY



### こんなときどうするの?

「妻が出産。何か手続きすることあったよな…」そんなときには、「こんなとき」から健康保険制度の情報をGET!

# 2019年度 予算と事業計画

## 納付金負担が増加するも、保険料率は据え置きに

大建工業健康保険組合の2019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2019年度の予算については、被保険者数、平均標準報酬月額ともほぼ横ばいであることから、保険料収入においても前年度から伸び悩む予算となりました。

一方、支出においては、納付金が前年度に比べて約9,000万円の増加が見込まれ、健保財政にとって一層大きな負担となっています。

また、年々増加傾向にあった保険給付費については、今年度は約5,000万円の減少を見込んでいますが、納付金と保険給付費の2項目をあわせると、保険料収入を超える負担となっています。

このような厳しい状況ではありますが、今年度は保険料率を据え置くこととしました。また、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	2,010人
被扶養者数	2,293人
扶養率	1.13人
平均標準報酬月額	37万2千円



### 介護保険

健康保険組合は40歳から64歳まで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。

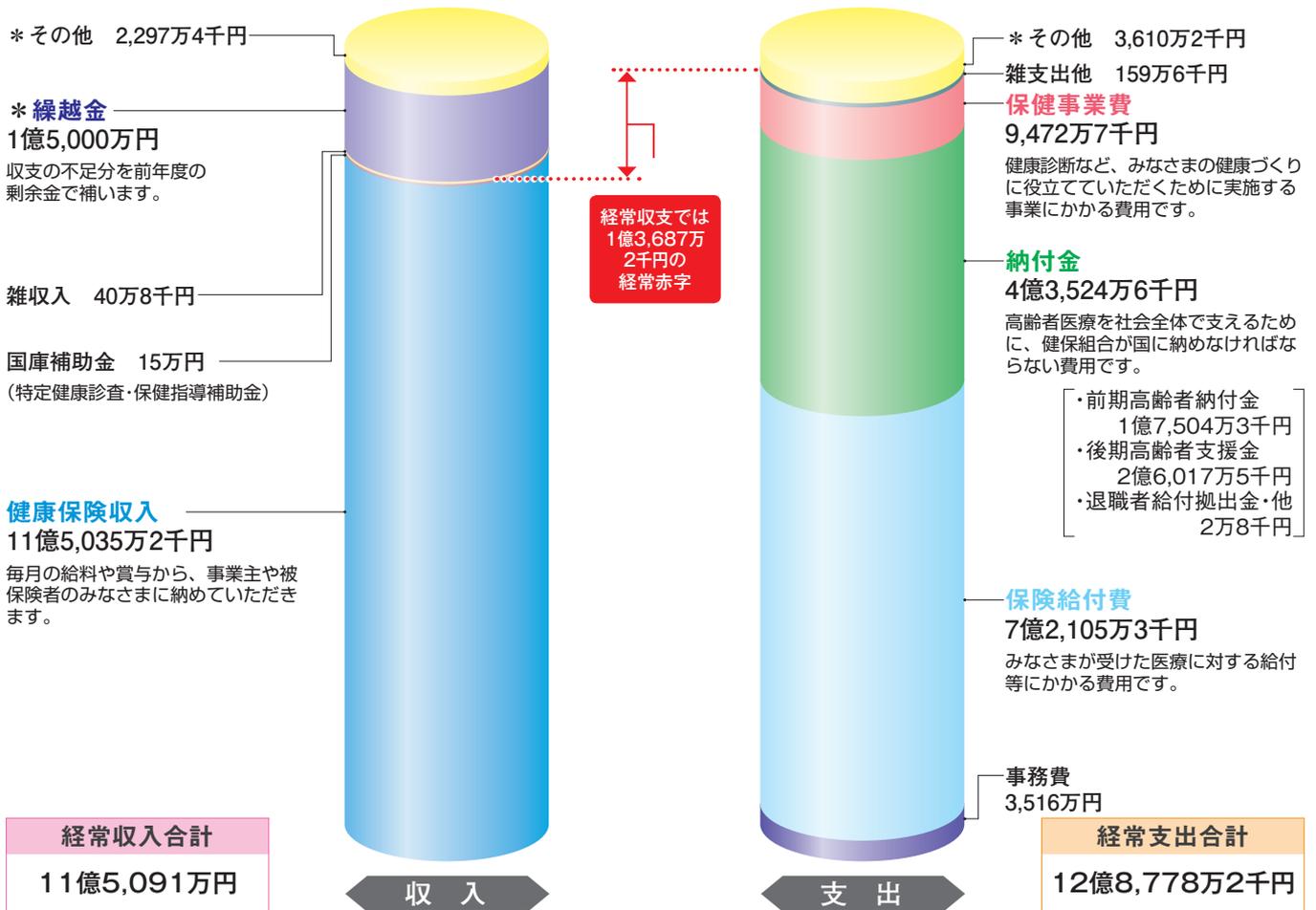
2019年度の介護納付金は、前年度より256万4千円増加しています。介護納付金が年々増加する傾向にあることから、来年度以降は保険料率を引き上げざるを得ないと思われまます。

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	1,826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)	1,180人

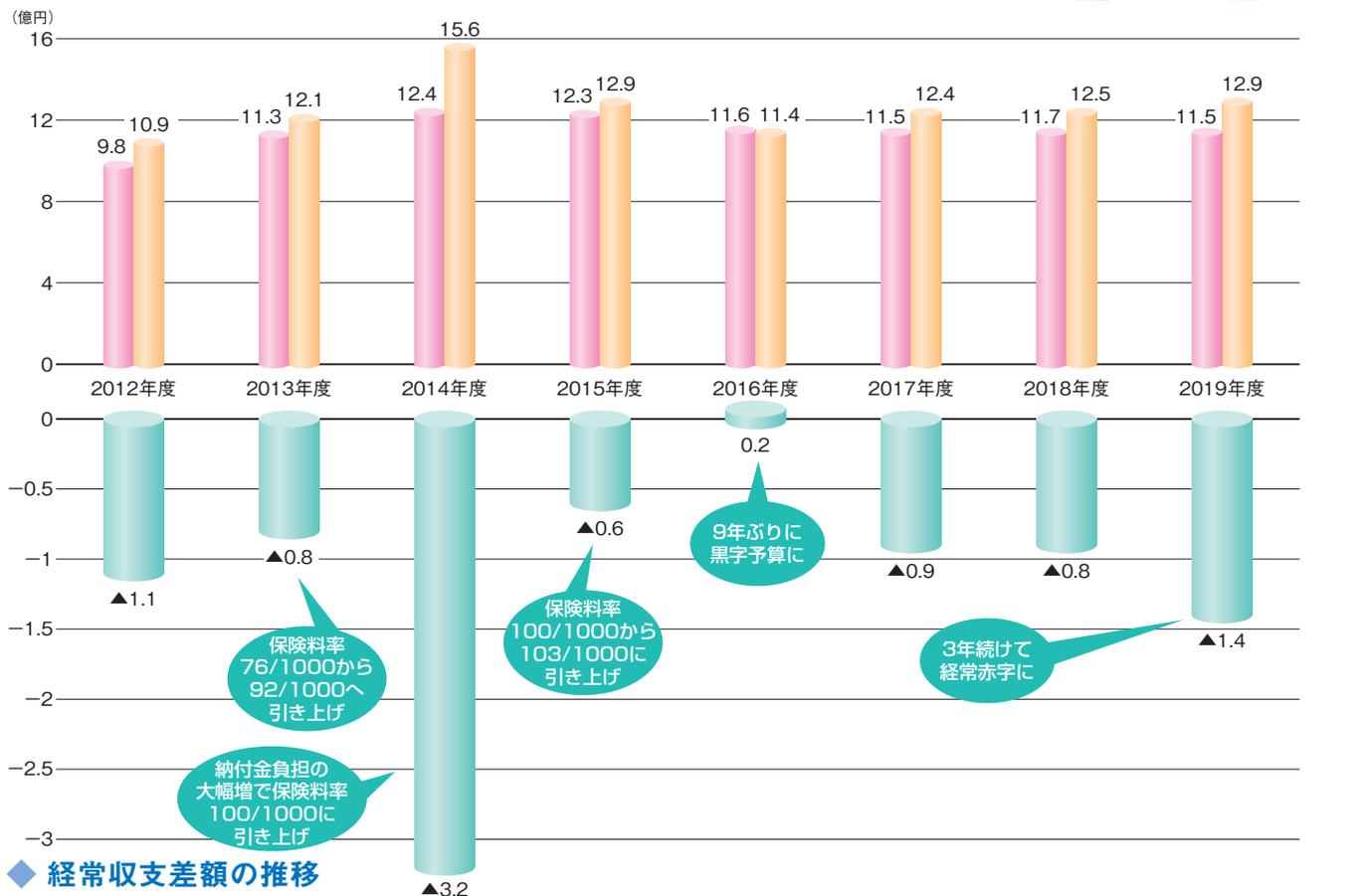
収入	
介護保険収入	1億1,628万円
繰越金	450万円
繰入金	900万円
国庫補助金受入	150万円
雑収入	1千円
収入合計	1億3,128万1千円

支出	
介護納付金	1億2,890万9千円
介護保険料還付金	5万円
積立金	232万2千円
支出合計	1億3,128万1千円

◆ 2019年度収入支出予算 \*は経常収入・支出以外の科目



◆ 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 <sup>※1</sup>	対象者	健診費用 <sup>※2</sup>
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 被扶養者	自己負担10,000円（検査費用の上限：45,000円）
	婦人科健診	満35歳以上	被保険者 被扶養者	健保組合補助5,000円（5,000円を超えた分は自己負担） <sup>※3</sup>
	特定健診	満40歳以上 75歳未満	被保険者 被扶養者	全額健保組合負担（規定項目以外の受診費用は自己負担）

※1 対象年齢は、2019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。**

### 受診期間（一次健診・精密検査とも）

2019年4月24日（水）～11月29日（金）まで。

※詳細は、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」と判定された方が、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】

「(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間

●2019年4月24日（水）～5月24日（金）（今年度の予約期間は終了しております）

お申し込み希望の方は、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。

#### 【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			健診項目			健診項目			
診察等	質問(問診)	○	肝機能検査	AST(GOT)	○	貧血検査	ヘマトクリット値	□	
	計	身長		○	ALT(GPT)		○	血色素測定	□
		体重		○	γ-GT(γ-GTP)		○	赤血球数	□
	測	肥満度・標準体重	○	空腹時血糖	■		尿糖	○	
		腹囲	○	ヘモグロビンA1c	■		尿検査	尿蛋白	○
	理学的所見(身体診察)	○	随時血糖※2	■	12誘導心電図	□			
	血圧	○			眼底検査	□			
血中脂質検査	中性脂肪	○			血清クレアチニン検査(eGFR)	□			
	HDL-コレステロール	○							
	LDL-コレステロール (non-HDLコレステロール)※1	○							

○…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  
※1…中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてnon-HDLコレステロールで評価が行える  
※2…やむを得ず空腹時以外に採血を行い、HbA1cを測定しない場合は、食後を除き随時血糖により血糖検査を行うことができる

## 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

- (1) 腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上 → **A**
- (2) (1)に該当せず、BMIが25以上 → **B**
- (3) (1)・(2)いずれにも該当しない → **該当なし**

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

	空腹時血糖値(やむを得ない場合は随時血糖値)	100mg/dl以上	または	
<b>1 血糖</b>	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			
<b>2 脂質</b>	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			
<b>3 血圧</b>	収縮期血圧	130mmHg以上	または	
	拡張期血圧	85mmHg以上	または	
	血圧に関する薬剤治療を受けている			
<b>4 喫煙</b>	①~③で1つ以上該当する場合のみカウント 喫煙歴あり			

1~4の  
リスク該当数  
□個/4個



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
<b>A</b>	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>B</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！ 下記の費用補助をご活用ください



**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、2019年3月31日時点



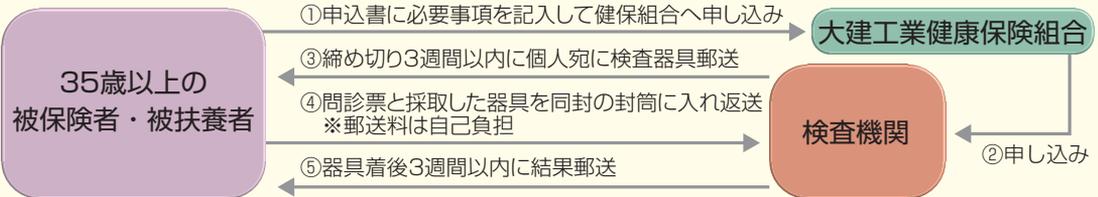
**注意!** ただし、検査が重複となるため人間ドック受診者は除く

▶ **検診費用** 全額健康保険組合負担(ただし、器具返送代は本人負担)  
※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うえ、健康保険組合へお申し込みください。

▶ **申込締切日** 2019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、2019年3月31日時点



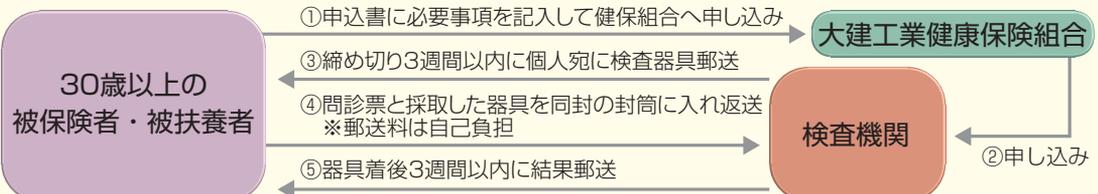
**注意!** ただし、人間ドックで検査を受けられている方は対象外

▶ **検診費用** 全額健康保険組合負担(ただし、器具返送代は本人負担)  
※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うえ、健康保険組合へお申し込みください。

▶ **申込締切日** 2019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すすめいたします。

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	2019年10月1日(火)～2020年1月31日(金)
申請期限	2020年2月20日(木) 必着



## ご家族の方もご利用ください! 電話で健康相談

大建工業グループでは、みなさんの心の悩みや不安に対応できるように、健康相談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や心理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。



### メンタルヘルス カウンセリングサービス

(年中無休、9:00～22:00)

**対象者** 従業員本人とご家族

#### 利用方法

- ① **0120-487-061** (通話料・相談料とも無料) にお電話ください。
- ② つながりましたら、オペレーターに以下の項目をお伝えください。
  - ・専用パスワード【1045】
  - ・名前  
(面談ご希望の場合は、本人確認のため健康保険証が必要となります)
  - ・年齢
- ③ 心理カウンセラーにご相談ください  
(必要に応じて、医療機関情報を提供いたします)

### 24時間電話 健康医療相談サービス

(24時間年中無休)

**対象者** 従業員本人とご家族

#### 利用方法

- ① **0120-342-717** (通話料・相談料とも無料) にお電話ください。
- ② つながりましたら、オペレーターに以下の項目をお伝えください。
  - ・専用パスワード【1045】
  - ・名前(匿名可)
  - ・年齢
- ③ 心理カウンセラーにご相談ください  
(必要に応じて、医療機関情報を提供いたします)

# 「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

## 特定保健指導って何ですか？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施しています。

特定保健指導とは、この特定健診の結果から、メタボリックシンドロームのリスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方を対象に、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣の見直しをサポートするものです。

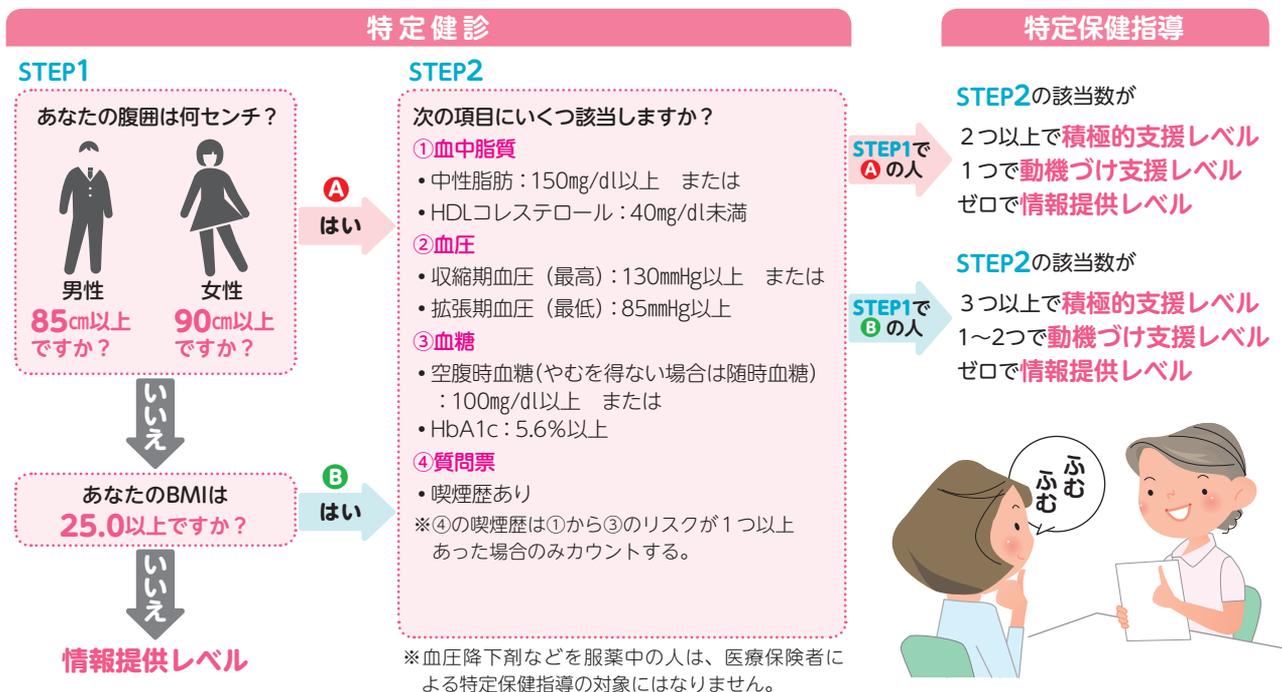
## 「特定保健指導」の対象者となったら、ぜひ、ご参加ください

特定健診を受けたあと、生活習慣の改善の必要があると判定された方は、特定保健指導の対象者となります。

特定保健指導では、リスクの高さに応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」に分けられ、保健師などの専門家が、一人ひとりに合った行動計画の作成と生活習慣の改善をサポートします。

専門家からアドバイスや支援を受けながらメタボリックシンドロームを改善させる絶好のチャンスです。対象者となったら、ぜひ、特定保健指導を受け、生活習慣病の改善に取り組みましょう。

### 特定健診・特定保健指導の流れ



# どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。



## 今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください！

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象になったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



### ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう！

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働きません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。

## 春は異動が多い季節です

# ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは、 健保組合へ届出を!

被扶養者であるご家族が就職をされたときなどは、被扶養者ではなくなります。

「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

注：「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、それらもあわせて返納してください

## こんなとき、被扶養者ではなくなります

### 就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき



### 収入が増えた

被扶養者の年収が130万円\*以上、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

\*60歳以上または障害がある場合は年収が180万円以上の場合(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)

130万円以上  
または被保険者の  
収入の1/2以上

被扶養者の収入  
被保険者の収入

### 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

### 失業給付金の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上は5,000円)以上の場合

### 別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき

### 結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき

### 亡くなった・離婚した

被扶養者が亡くなったとき  
被扶養者と離婚したとき

### 75歳になった

被扶養者が75歳\*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

\*65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

## 被扶養者でなくなったら、保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から、当健保組合の保険証を使うことはできません。

被扶養者でなくなった後に誤って当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

## 被扶養者現況調査ご協力をお願い

今年度も8~9月ごろに健康保険被扶養者現況調査を実施する予定です。ご協力をお願いします。

- 1 調査対象者 2019年4月1日現在の被扶養者
- 2 調査表の送付先・送付方法 対象となる被扶養者を有する被保険者のご自宅(健保への登録住所)へ郵送します
- 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
- 4 提出書類 対象となる被扶養者により異なりますので、後日送付します「被扶養者確認調書」をご確認ください
- 5 実施時期(予定) 2019年8~9月ごろ

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。被扶養者の異動があった場合は「異動届」の提出をお願いします。



# 大建工業健保組合の はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の 支払方法は償還払い（立替払い）です

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の保険適用となる施術の支払い方法には、患者が施術所で全額支払った後、健保組合へ療養費を申請する「償還払い」と、施術所では患者が一部負担金だけ支払い、施術者が患者の代わりに健保組合へ療養費を申請する「受領委任払い」の2種類あります。

当健保組合は、「償還払い」を選択しています。



## POINT

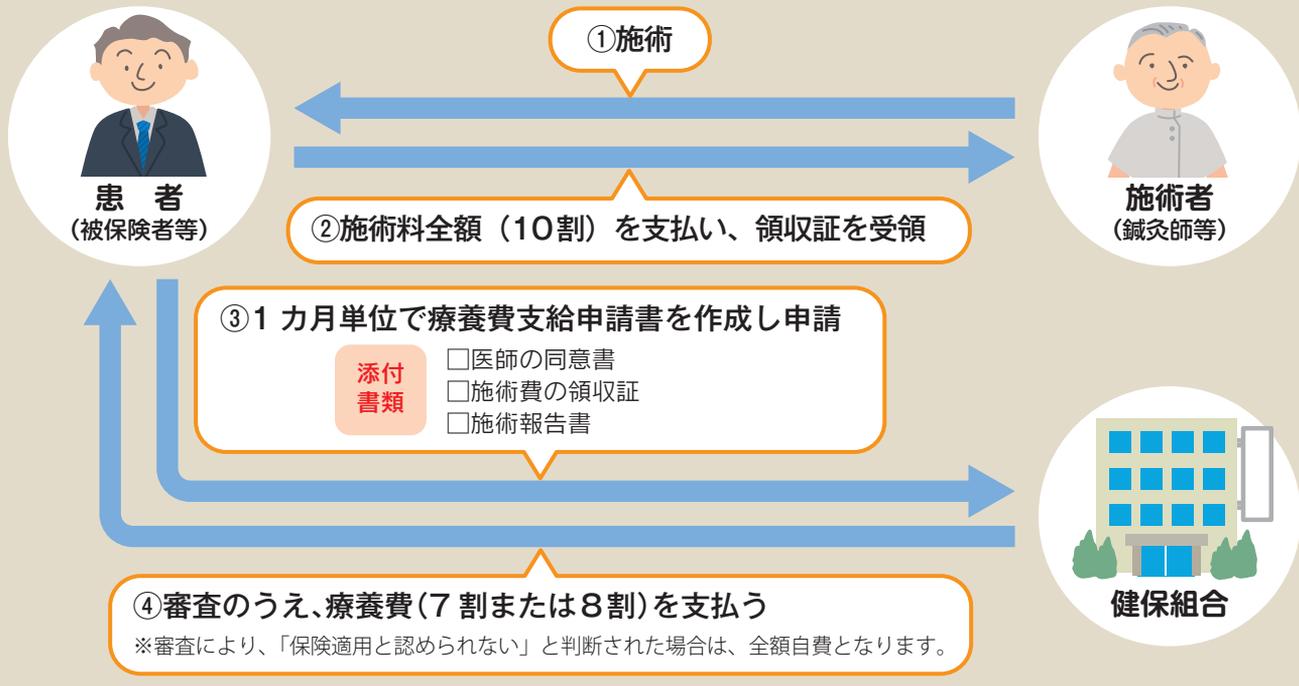
患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は**6カ月**です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。

※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

## 償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



## 健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

### はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる  
疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群  
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

### あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる  
症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

一言聞いて医療費節約

# ジェネリック医薬品にできますか?



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。

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

**こんなに節約  
できます!**  
(1年間服用した場合の3割負担)

※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。



# 「仕事を抱え込んでしまう」を改革

仕事を抱え込みやすい人は、ストレスや疲労がたまって心身が疲弊しがち。そのままではメンタルヘルス不調に陥る可能性があります。自分の健康は自分でしか守れません。自分の働き方を見直してみましょう。



## 優秀であるがゆえに「仕事を抱え込みやすい人」は要注意

優秀な人は仕事を次々と任せられ、それをうまく回してしまうため、また仕事を任せられ……となりがちです。そのうえ、「自分しかできない仕事だから」「自分でやったほうが早いから」「誰かがやらないといけないから自分が」と考える傾向があると大量の仕事を抱え込みやすく、知らず知らずのうちにストレスや疲れをためてしまいます。

しかも、このタイプは仕事がうまく回らなくなると、やり方の問題ではなく、自分の努力が足りないと思い、さらにはがんばります。そのため、体力や気力が尽きるとうつ病に陥りやすく、回復に時間がかかる場合が多くみられます。

### 【じぶん働き方改革のポイント】

優秀であるがゆえに仕事を抱え込んでしまう人は、ほかの人に仕事を任せるのが苦手な傾向があります。しかし、自分がやるべきことや今できることを見極め、ほかの人を信頼して任せることも大事なスキルです。また、ストレスや疲労がたまっていても気づきにくいので、「早めに帰宅する」「十分な睡眠をとる」などを心がけることも大切です。

#### 仕事を細分化してほかの人に振る

##### まずはこれ

仕事を振るためには、仕事の細分化が必要

仕事の手順を細かく書き出す。規模の大きな仕事や突発的な仕事ほどこれが大事。仕事量が客観視でき、自分がやるべきことや今できることも見極めやすい。

##### 次はこれを

仕事をほかの人に振るときは、相手に対する敬意が不可欠

自分が不得意なことを得意な人に任せてみる。そのとき、相手の都合への配慮や丁寧な指示、頼りにしているという思いを忘れない。



# 生活リズムを整える バランス朝ごはん



- 牧野直子（管理栄養士）
- 撮影／愛甲武司
- スタyling／宮沢史絵



1人分  
431kcal  
塩分 1.2g

## 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卵を割りほぐし、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いたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- ③半熟状（下写真）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。



### 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。

### (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。



1人分  
98kcal  
塩分 1.3g

## BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ

### 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(400cc)  
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効果があります。油脂と一緒にと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(200cc)  
はちみつ…………… 大さじ1

### 作り方

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は水溶性でと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