

No. 596

2017年(平成29年)
7月13日発行

かわさき けんぽニュース

平成28年度決算 P.2

おいしく健康UP
トウモロコシで夏バテ予防 P.10~11

カワサキ 健康チャレンジ 2017

チャレンジ期間

平成29年8月1日(火)
~9月30日(土)



達成した方に
図書カードをプレゼント!
詳しくは P.5 をご覧ください

今年も
8月1日
スタート!!



健チャレガイドを見て、
ぜひご参加ください

※健チャレガイドは7月中旬
被保険者(ご本人)に配布します

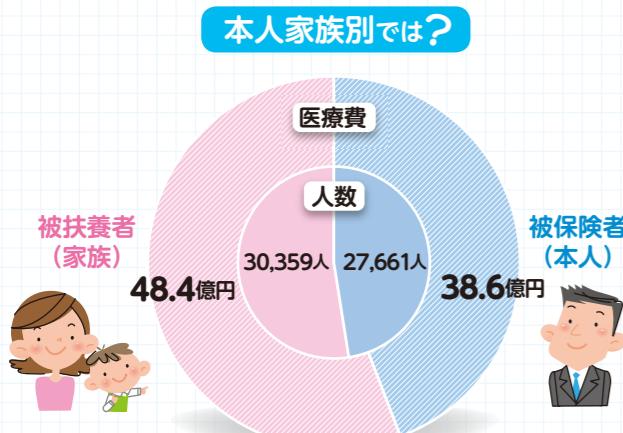
ホームページもご活用ください <https://www.khi-kenpo.or.jp/>
スマホでもご覧いただけます



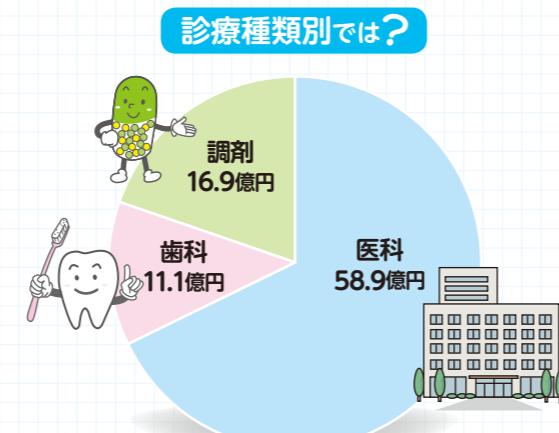
みんなの医療費とその傾向

平成28年度の医療費総額は86.9億円で、前年の87.7億円から約0.7億円減少しました。

医療費総額が減少した理由は、加入者数が減少したことに加えて、診療報酬改定の影響などから、被保険者（本人）の1人あたりの医療費も減少したためです。

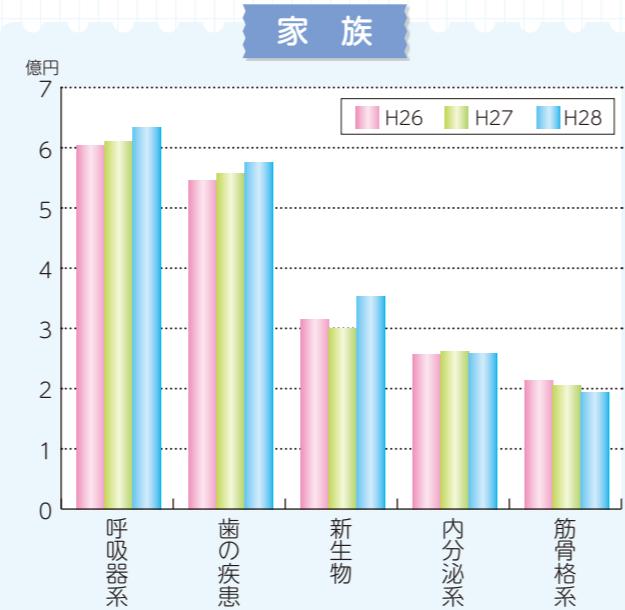
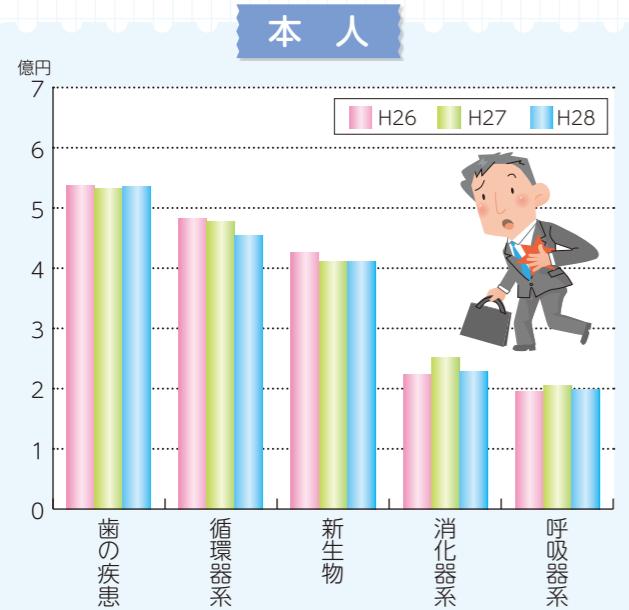


人数、医療費ともに、本人より家族が少し多くなっています。



医科が全体の約2/3、調剤は20%、歯科が13%となりました。

主な病類別の医療費総額



病類の説明

- 歯の疾患：むし歯、歯周病など
- 循環器系：高血圧、心臓病、脳出血など
- 新生物：がん、白血病など
- 消化器系：胃潰瘍、慢性肝炎など

● 本人、家族ともに、26年度から28年度までの3年間、上位3位までは順位に変動はありません。

本人：高血圧などの循環器系が2位となっています。循環器系は男性が多くなっていますが、本人は男性の割合が高いことから、毎年上位になっています。

家族：呼吸器系が例年1位となっていますが、これは子供の風邪や喘息等が多いいためです。



平成28年度 決算

7月12日に開催された第250回組合会で、当健保組合の平成28年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

健康保険

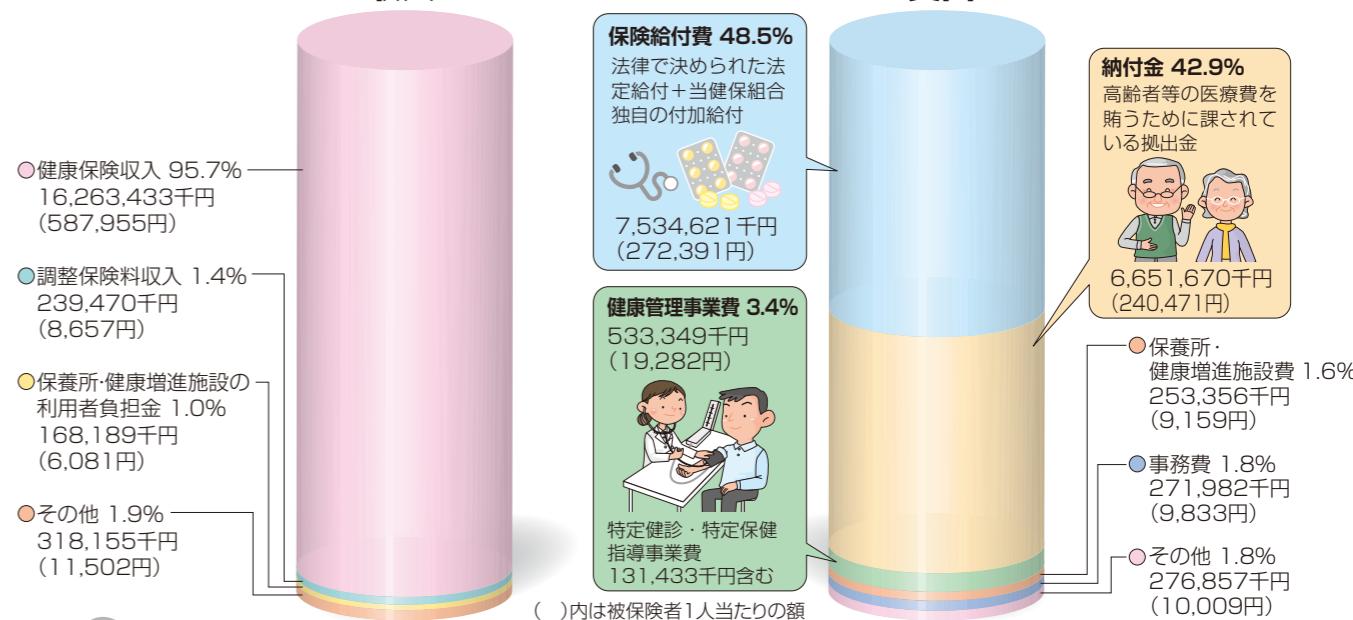
決算基礎数値

被保険者数 27,661人 平均標準報酬月額 521,845円
扶養率 1.11人 保険料率 90/1000(被保険者 35.8/1000・事業主 54.2/1000)

決算額

収入総額 16,989,247千円 支出総額 15,521,835千円
経常収入総額 16,509,962千円 経常支出総額 15,260,690千円
収入支出差引額 1,467,412千円（前年度 612,061千円）
経常収支差引額 1,249,272千円（前年度 530,618千円）

収入



介護保険

決算基礎数値

介護保険第2号被保険者数 20,379人（本人 13,214人・家族 7,165人）
保険料率 11/1000(被保険者 5.5/1000・事業主 5.5/1000)

決算額

収入総額 1,252,991千円
支出総額 1,252,991千円
収入支出差引額 0千円

平成28年度 主な保健事業の 実施状況

- 特定健診（40歳以上加入者の健診データ管理件数）…17,033人
- 特定保健指導（初回面談実施数）…1,926人
- カワサキ健康チャレンジ参加…大人 10,325人・小人 1,459人
- 人間ドック（一泊・半日）補助…1,422人
- 主婦ドック（35・40・45・50・55・60歳の女性被扶養者）…980人
- 子宮がん検診補助…2,448人・乳がん検診補助…2,897人
- インフルエンザ予防接種補助…10,108人
- 医療費通知…6月 23,639世帯・12月 23,898世帯
- ジェネリック差額通知…2,639人
- 柔整療養費通知…3,476人
- 保養所・健康増進施設利用者…18,720人
- エクシブ利用者…2,072人

昨年度もたくさんの
方に保健事業をご利
用いただきました！



めざせ！参加者2万人!!

(昨年は11,784人でした)

カワサキ健康チャレンジ 2017

に参加しよう！



~川崎重工グループ各社・川崎重工労働組合・川崎重工業健康保険組合共催~

カワサキ健康チャレンジの時期がやってきました！

職場で、またご家族で声をかけあって、みんなでご参加ください。

詳しくは、7月頃に職場へお配りする「健チャレガイド」をご覧ください。

参加対象(資格)

川崎重工業健康保険組合加入の被保険者(ご本人)と
被扶養者のうち配偶者の方と小学生のお子様

チャレンジ期間

平成29年8月1日(火)～9月30日(土)の2カ月間

記録表の提出

チャレンジ期間終了後、各事業所の健康チャレンジ取りまとめ
担当者へ家族分もあわせて提出

チャレンジ方法はとても簡単！

大人は

必須「毎日あいさつ」コースと
自由に選べる10コースから
2つ以上を選び、
計3コース以上にチャレンジ！

この記録表に毎日
○や記録を書いて
いけばOK！

※10コース一例

『野菜を食べよう』
『ウォーキング』『歯磨き』
『女性の健診受診』『自分で作ろう』



小学生は

5つのコースに
チャレンジ！

夏のアイテムに
毎日色をぬろう！



※5つのコース

『元気にあいさつ』『朝・昼・夕・なんでも食べるよ』
『早寝・早起き』『しっかり歯みがき』『手あらい・うがい』

チャレンジすれば
500円分の
図書カードGET!!



感謝の気持ちを込めて

健チャレ5回参加者へ「記念バッジ」をお配りします！

2012年度から2016年度の5回参加者が、
本人2,160名、奥様361名いらっしゃいました。
その方々へ健チャレバッジをお配りします。
このバッジをつけて、今年もぜひご参加ください。



達成条件をクリアすれば
1,000円分の
図書カードGET!!



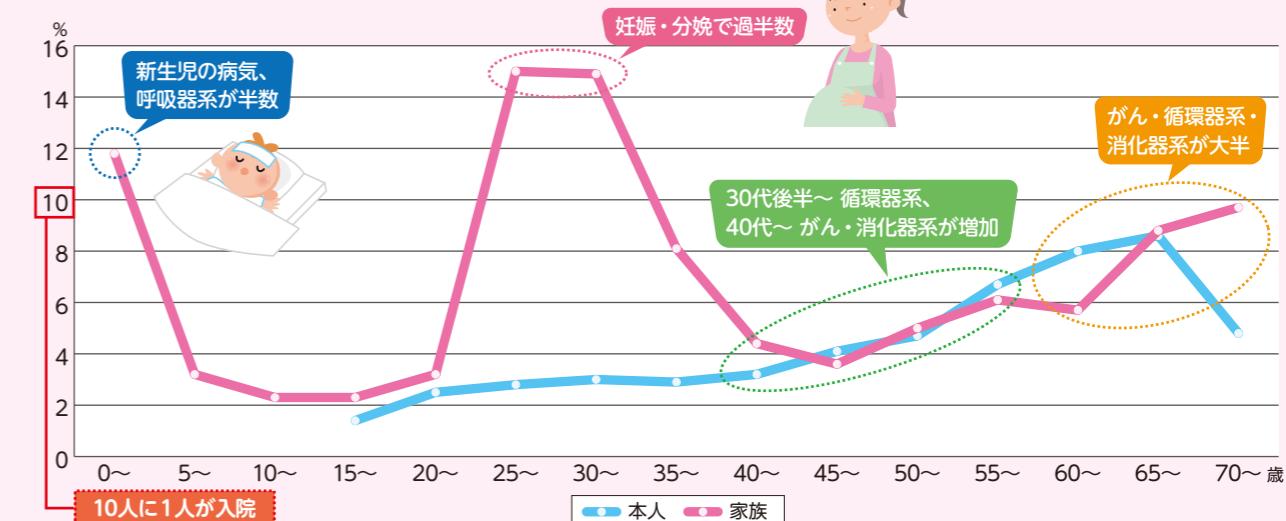
平成28年度の入院状況

医療費総額の入院外来別内訳は、入院が21.9億円、外来が65.1億円となり、入院が全体の1/4となりました。
また、入院した人は、被保険者(本人)1,175人、被扶養者(家族)2,053人でした。

	入院	外来	計
本人	9.3億円	29.3億円	38.6億円
家族	12.6億円	35.8億円	48.4億円
計	21.9億円 (25.1%)	65.1億円 (74.9%)	86.9億円 (100%)



入院した人の割合



本人の場合、20歳～30歳代の人でも、1年間に約30人に1人の割合で入院しています。

突然の入院となり、多額の費用がかかることがあります、健康保険組合では自己負担軽減の制度として、
限度額適用認定証の交付や高額療養費の支給を行っています。

詳しくは、当健保組合のホームページか「平成29年 健やかな明日へ」をご覧ください。

限度額適用認定証

限度額適用認定証を医療機関に提示した場合、
窓口での負担が限度額までになります。(交付
申請は事業所の健保窓口へ)



高額療養費

「限度額適用認定証」を使わなかった場合
いったん窓口で自己負担分を支払っておき、
診療月の3カ月以降に、健保組合から高額療
養費が支給されます。(受給申請は不要)



問 適用給付課 限度額認定証の交付について：適用担当 TEL 078-360-8615
高額療養費について：給付担当 TEL 078-360-8616

(10~3月)

泉郷荘・六甲山荘下半期イベント紹介

年間

- ①アンケートご記入プレゼント
- ②お誕生日プレゼント/利用日が誕生日当日の方
- ③お誕生日プレゼント/利用日が誕生日の方
- ④結婚記念日プレゼント/利用日が結婚記念日の方
- ⑤アニバーサリープレゼント/退職祝い・長寿のお祝いごとをされる方 ※六甲山荘のみ

六甲山荘

10月

- ①秋の輪投げ大会/賞品・参加賞あり(10/8宿泊者)
- ②お米の重量当てクイズ、さつまいも料理(10/14、21)
- ③ハロウィンイベント(10/27~29)



11月

- ①ブランド牛フェア(11/1~12/17)
- ②灘五郷の日本酒飲み比べ(11月全日)
- ③紅葉イベント/抹茶サービス(11/10~19)



12月

- ①ブランド牛フェア(11/1~12/17)
- ②冬至イベント/柚子湯とかぼちゃ料理(12/22)
- ③クリスマスイベント(12/23~25)
- ④年越しそば(12/31)



1月

- ①新春福引とおみくじ・お屠蘇(12/31~1/3の宿泊者)



2月

- ①バレンタインイベント(2/9~12)
- ②女子旅プラン第二弾/女性限定(2月全日)

3月

- ①ひなまつりイベント(3/2~3)
- ②ホワイトデーイベント(3/10~12)
- ③春休みスタンプラリー(3/26~31)



泉郷荘

10月

- ①野菜盛合せ重量当てクイズ(10/7~8)
- ②ハロウィンイベント(10/28~29)
- ③ドリンクイベント限定販売/なくなり次第終了(10月全日)



11月

- ①みかんプレゼント(11/3)
- ②いい夫婦の日イベント(11/22)
- ③サプライズイベント(?)何があるかお楽しみ企画!



12月

- ①冬至イベント/柚子湯(12/23)
- ②クリスマスイベント(12/24~25)
- ③プロ野球誕生の日/お子様に野球グッズあり(12/26)
- ④年越しそば(12/31)



1月

- ①新春福袋とおみくじ・お屠蘇(12/31~1/3の宿泊者)
- ②平日歓迎サプライズイベント(1/15~31の月~木)



2月

- ①節分イベント(2/3)
- ②バレンタインイベント(2/14)
- ③ドリンクイベント限定販売/なくなり次第終了(2月全日)

3月

- ①ひなまつりイベント(3/3)
- ②ホワイトデーイベント(3/11)
- ③春休みイベント(3/24~27)



WEB予約は、

「川崎重工業健康保険組合」ホームページからどうぞ！

URL:<https://www.khi-kenpo.or.jp/>

川崎重工業健康保険組合

検索



「TOP」→「保養所利用」→「直営保養所」をクリック

詳しい料金やメニュー、イベントのお知らせなども随時更新中です！
※WEBがご利用いただけない場合は、健保組合・事業所の健保窓口で代入力もできます。

問 総務課 TEL 078-360-8613・内線 7-11-5713



保養所担当者潜入リポート

ここまで こだわる！創作会席

第9弾

レギュラーメニューとしてみなさんにご好評いただいている創作会席。

試作→試食を重ねて、今手に入る最高の食材で、最高のお料理を提供すべく、試行錯誤を繰り返しています。
また違う、妥協を許さない料理長こだわりの品々をぜひ一度ご賞味ください。



10月

付け合せの夏野菜も
レベル高し！揚げたてポテトチップスと
一緒にどうぞ。赤身のお肉は、高たんぱくで栄養満点。
そして軟らかい！

バルサミコソースでさっぱりといただきます。

国産牛のロースト
バルサミコソース
夏野菜添え三田産一等米
こしひかりの
白ごはんもあります。

梅ひじきごはん

ゆずの香りがアクセント

じゅんさいと素麺の吸い物

料理長いわく「夏の会席コース」なので、
食べやすくあっさりとした味付けをベースにしながら、
淡泊になりすぎないようにコース全体でバランスをとっています
とのこと。
次はどんなお皿がくるのか、最後まで飽きさせないコースです。
ひとつひとつ、素材の味を大切にしたていねいな仕事が伝わってきます。

お見逃しなく!!

創作会席 ￥3,500(税抜)
和洋中のジャンルを超えた
創作料理になつります。
夏の創作会席は6~8月の3カ月間。

卵が半熟になったら
火を止めて食べごろです。
玉ねぎの甘みとごぼうが隠し味。

穴子の柳川風鍋

非常になめらかで
さっぱりとした口当たりです。
ここでクールダウン。
ひと息入れます。別腹のデザートです。
フルーツあり、ケーキあり、わらびもちあり。
コーヒー・紅茶とともに、
何回もおかわりしてください。季節のサラダ
(バイキング)タコとアボカドの
カルパッチョ風そらめ豆腐・湯葉くらげ・
若鶏パロンティーヌ・沢蟹・
イチジクくず松葉の5品。
いずれも上品なお味です。

オードブル

いさき・まぐろ・いかの3品。
山の中の保養所ですが
鮮度抜群です。

本日の造り盛合せ

鮎の藻塩焼き
イチジクのフリット添えあつあつの鮎は、
藻塩のみのシンプルな味付け。
うまみが引き立ちます！
中骨は取ってあるので、食べやすいです。鮎の藻塩焼き
イチジクのフリット添え鮎の藻塩焼き
イチジクのフリット添え鮎の藻塩焼き
イチジクのフリット添え鮎の藻塩焼き
イチジクのフリット添え鮎の藻塩焼き
イチジクのフリット添え鮎の藻塩焼き
イチジクのフリット添え鮎の藻塩焼き
イチジクのフリット添え鮎の藻塩焼き
イチジクのフリット添え

Q 川重健保に加入できる家族の基準は?

川崎重工業健康保険組合における被扶養者認定基準の考え方を紹介します。

家族（被扶養者）が当健保組合に加入できるかどうか（被扶養者としての認定）については、大きくわけて2つのポイントがあります。

Point 1 被保険者と生計維持関係があるかどうか?

被保険者が家族（被扶養者）の生活を主として支えている必要があります。

- ◆家族が3親等以内かどうか?
- ◆家族の年収が被保険者の1/2未満かどうか?
- ◆同居しているかどうか?

※配偶者・父母・祖父母・曾祖父母・子・孫・兄弟姉妹は別居でもよいことになっていますが、被保険者が主として生活を支えていることを証明するため、被保険者から定められた額の送金が必要です。

Point 2 家族（被扶養者）の収入がどれぐらいか?

家族（被扶養者）に収入がある場合は、以下のような基準が定められています。

- ◆60歳未満の家族は年収が130万円未満、月収が108,300円未満であること
 - ◆60歳以上および障害者は180万円未満、月収が150,000円未満であること
 - ◆別居の場合は、上記に加え、年間収入が被保険者からの仕送り額より少ないとこと
- ※ただし、収入が基準内であっても、健保組合で収入実態を確認のうえ、個別に判断させていただくことがあります。



『1年間の収入が130万円未満（または180万円未満）であればよい』という考え方ではありません。
年収だけでなく月収も基準となりますのでご注意ください。

Q 川重健保における「収入」とは?

税金と健康保険では「収入」の考え方方が違うのでご注意ください。

Q1 収入とは、どのようなものが該当しますか?

A1 紹与、各種年金、利子・配当、不動産収入など、恒常的な収入すべてを含みます。
ただし、退職金など一時に受け取る収入は、原則収入とはなりません。

Q2 通勤交通費は収入に含まれるのですか?

A2 通勤交通費については、課税・非課税を問わず、すべて収入に含まれます。



Q3 年金は収入に含まれるのですか?

A3 老齢年金、障害年金、遺族年金、企業年金、個人年金等、年金の種類を問わず、すべて収入となります。

Q4 「収入」と「所得」は違うのですか?

A4 「所得」とは、「収入」から必要経費（紹与控除、年金控除等）を控除した額を指しますが、健康保険では原則として経費を引く前の「収入」で判断します。
ただし、自営業者等の場合、例外的に収入（売上）から原材料等の直接的な経費を控除したものを収入とみなします。

生活習慣病予防セミナー



測ってチェック!
「血糖値を確認しよう」

健康診断で測定する「空腹時血糖値」。

近年、空腹時血糖値は問題なくとも、食後の血糖値が高い「食後高血糖」が問題となっています。
食後高血糖は糖尿病予備群のサインであり、「隠れ糖尿病」ともいわれています。

あなたの「食後血糖値」は大丈夫ですか？

★参加費無料（昼食付）

★健康診断ではわからない
「食後」の血糖値を測定します！

岐阜地区 9/9(土) テクノプラザ

神戸地区 9/23(土) 神戸クリスタルタワー

対象者 被保険者および被扶養者
各地区30名

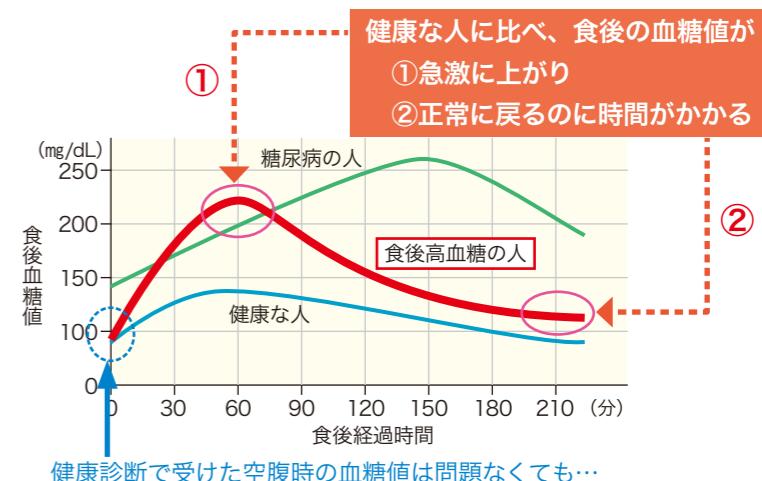
申込締切 8月10日(木)

★申込多数の場合は抽選とさせていただきます。

食後の血糖値、
もしかして高いかも？



隠れ糖尿病の人の血糖値の変化



※セミナーでは、食前と食後30分・60分・90分・120分の計5回測定を行います。

プログラム 10:30~15:30

◆血糖自己測定



1回ずつ使い捨ての針を刺します。
それほど痛くありませんよ。

◆保健師のはなし

健診結果の見方についてもお伝えします。

◆管理栄養士のはなし

血糖値と食事の関係についてお伝えします。

※昼食は健保で準備します。



同じ食事をしているご夫婦でも、血糖値の動きには違いがありますよ！

夏を代表する食べもののひとつ、トウモロコシ。栄養価が高く、夏バテ予防に効果があります。生のものが出来るのは6~9月ごろだけ。旬のみずみずしいトウモロコシをおいしく食べて、夏を元気に過ごしましょう。

トウモロコシで夏バテ予防



ミネラル

スタミナ UP

ビタミン B群

●●● 食生活の乱れは
夏バテの原因に

夏は蒸し暑さで体力が消耗しやすくなり、体内のビタミンやミネラルも失われるため、栄養バランスのよい食事を規則正しくすることが大切です。食欲がないからと朝食を食べなかつたり、食べやすいめん類やパンなどで食事を済ませたり、冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎると疲れが回復しにくくなり、スタミナ切れを起こして夏バテを引き起こす原因になります。トウモロコシはこうした食生活の乱れを改善するのに役立つ心強い助っ人です。

日本でトウモロコシといえば野菜のスイートコーンをさしますが、米・小麦に並ぶ世界3大穀物のひとつでもあり、野菜と穀物の栄養素を併せもっています。

トウモロコシは
栄養バランスよし、
夏バテによし

主成分は糖質とたんぱく質で、これらの代謝に必要なビタミンB群なども多く、疲労回復やスタミナアップに効果的です。また、汗といっしょに失われるカリウム、亜鉛などのミネラルが豊富で、疲労回復効果があるアスパラギン酸という成分も含まれています。みずみずしくてほんのり甘いため食欲がないときでも食べやすく、トウモロコシは夏バテ予防にうってつけです。

●●● そのまま朝食やおやつに、
粒を外して料理に加えたり

旬のトウモロコシはゆでるだけで十分においしく、そのまま朝食やおやつになります。また、食欲がないとき、粒を外したトウモロコシをサラダや炒めもの、おにぎりなどに入れれば栄養バランスがよくなり、食生活の乱れを防ぐのに役立ちます。

Q 選び方は?

A 皮が鮮度を守っている。鮮やかな緑色の皮がついていて、頭のひげは多く濃い茶色のものを。

Q 野菜と穀物の違いは?

A トウモロコシの実が熟す前のものが野菜、実が熟して乾燥したものが穀物。大きく違うのはカロリーと炭水化物（糖質）の量で、100gあたり野菜は92kcal、炭水化物は16.8g。穀物は350kcalで、炭水化物は70.6g。

※カロリー・炭水化物：日本食品標準成分表2015年版より

野菜のトウモロコシはヘルシーなんだ。食物繊維も多いよ。



Q 保存方法は?

A 鮮度が落ちやすいため、買った日に食べるのがおすすめ。すぐに食べないときは硬めにゆでて熱いうちにラップで包み、冷凍保存するか、根元から粒を外し、フリーザーバッグへ入れて冷凍保存すると使い勝手がよい。

トウモロコシの粒を根元から外す方法

トウモロコシを2~3等分の輪切りにしてから縦半分に切り、端の粒を親指で横に倒すように押さえると、根元から取れる。



コツをつかめば、おもしろいほどポロポロとれるよ。

夏バテ予防に活用できるトウモロコシレシピ

電子レンジでゆでトウモロコシ

材料(適量)

●トウモロコシ…適量

作り方

トウモロコシの皮とひげをとる。水洗いし、水気を残したまま1本ずつラップで包む。電子レンジ(500~600W)で1本あたり3~4分加熱する。ラップに包んだまま少し冷めるまでおく。



お湯でゆでるより電子レンジを使つたほうが、甘くて栄養価も高いよ。

つぶつぶ焼きトウモロコシ

材料(2人分)

●トウモロコシ(粒)…1本分
●バター……………大さじ1
●しょう油……………小さじ1/2

作り方

フライパンを弱火にかけ、バターとトウモロコシを入れて焦がさないように5分ほど炒める。しょう油を加えて、全体をよく炒める。



オムレツなどの具にしたり、ごはんに混ぜてもおいしいよ。

栄養満点チヂミ

材料(2人分)

トウモロコシ(粒)…1本分
A ちりめんじゃこ……大さじ2
青じそ(刻む)……10枚ぐらい
●小麦粉…50g
●塩、ゴマ油

作り方

ボウルに小麦粉と水50ml、A、塩少々を入れてよく混ぜる。フライパンに大さじ1のゴマ油を熱し、生地を流し入れて薄く広げ、両面をこんがり焼く。

トウモロコシのビタミンやミネラルは粒の根元の胚芽部分に集中しているため、ゆでたトウモロコシを食べるときは根元までかぶりつきましょう。粒を外しても根元から。その状態で冷凍保存しておけば便利です。スイートコーンは詰めがありますが、残念ながら胚芽部分は缶ついていません。

トウモロコシのビタミンやミネラルは粒の根元の胚芽部分に集中しているため、ゆでたトウモロコシを食べるときは根元までかぶりつきましょう。粒を外しても根元から。その状態で冷凍保存しておけば便利です。スイートコーンは缶ついていません。

保健事業&業務カレンダー (H29.8~H29.12)

保養所	8月	9月	10月	11月	12月	担当課
年末年始連休のご利用 12/28~1/3 申込締切はすべて10/27金	抽選申込受付開始 抽選		9/28 10/28			総務課
				→ 連休分の抽選は、この日に一括抽選		
健康教室開催予定						
レディースセミナー	神戸 明石 岐阜 加古川	開催日	9/2・30 9/12 8/5 8/5・8	10/4 9/29 9/6		健康管理課
健康アップセミナー in 六甲 生活習慣病予防セミナー (詳細は8頁をご覧ください) 申込締切 8/10木	岐阜 神戸		9/9			
健康情報PR			9/23			
かわさきけんぽニュース& 斡旋薬品申込書 発送			中旬			総務課 / 健康管理課
カワサキ健康チャレンジ		← チャレンジ期間 →	10/10 締切			健康管理課
給付金手続きほか						
傷病手当金・出産手当金	請求締切 (原則:10日) 支 払 (原則:25日)	8/8 8/25	9/11 9/25	10/10 10/25	11/10 11/24	12/11 12/25
療養費ほか諸給付	申請締切 (原則:10日) 支 払 (原則:月末)	8/8 8/31	9/11 9/29	10/10 10/31	11/10 11/30	12/11 12/28
※給付金を当月に受けるためには、不備のない申請書・請求書が締切日までに健保へ到着することが必要です。						
医療費通知発送予定日					12月中旬	
任意継続被保険者の方へ						
10月以降分 前納保険料告知書発送		9/1 発送予定				適用給付課

お問合せ先

総務課	TEL 078-360-8613 内線 7-11-5712~5714	会計課	TEL 078-360-8614 内線 7-11-5722
適用給付課 (適用業務)	TEL 078-360-8615 内線 7-11-5731~5733	健康管理課	TEL 078-360-8617 内線 7-11-5751~5759・5782
(給付業務)	TEL 078-360-8616 内線 7-11-5742~5744		FAX 078-360-8618・FAX内線 7-11-5783

キッズ まちがいさがしクイズ ➡ 「ダイビング」

お子様と一緒にご覧ください

2まいの えには、ちがう ところが 3つ あるよ。
こたえは 14ページの「みんなの声」みてね。

ひだり

みぎ



なつやすみも はやね・はやおき! しゅくだいも はやくやろうね!

インフルエンザ予防接種補助のお知らせ

今年度も、昨年度と同様に、1人あたり自己負担金に対して4,000円を上限に補助します。

詳細は以下のとおりですのでご確認ください。

補助対象者

被扶養者（川重健保に加入している家族）・任意継続被保険者およびその被扶養者で、予防接種を受けた時点でそれらの資格がある方

※在職中の被保険者は対象ではありません（育児休業中なども含みます）のでご注意ください。

補助内容

対象者1人当たり、接種した回数にかかわらず自己負担した金額に対して4,000円を上限に補助

医療機関

インフルエンザ予防接種を実施しているすべての（ただし、国内に限ります）医療機関

接種期間

平成29年10月1日～平成30年2月28日

申請期間

平成29年10月11日～平成30年3月12日（当健保組合必着）



申請方法

「かわさきけんぽニュース10月号（10月下旬発行予定）」または「川崎重工業健康保険組合のホームページ（9月下旬掲示予定）」に掲載します専用の申請書に必要事項を記入のうえ、領収書を添付して当健保組合へ提出してください。書類に不備があった場合は補助ができませんので、事前に注意事項などをご確認のうえ、予防接種を受けてください。

ホームページアドレス <https://www.khi-kenpo.or.jp/>

川崎重工業健康保険組合

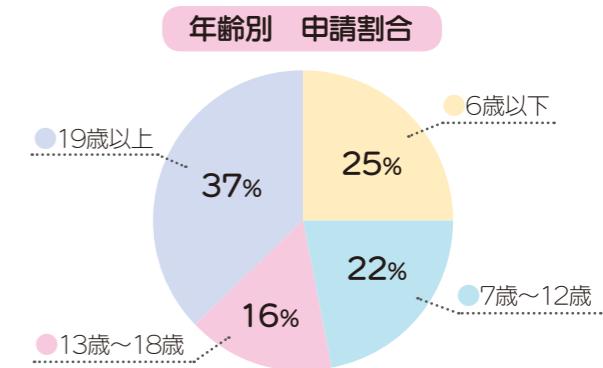


平成28年度 インフルエンザ予防接種補助の申請状況

昨年度は、10,108名分の申請がありました。

ワクチン接種は、体内で抗体がつくられるまで約2週間かかるため、早めの接種が大切です。また、補助金申請の書類に不備があった場合は、医療機関に領収書を訂正してもらうなどの対応をしていただく必要もでてきますので、余裕をもって早めに提出してください。

予防接種を受ける前に、副反応（副作用）について医師から十分に説明を受けましょう。





CONTENTS

平成28年度決算	2
みんなの医療費とその傾向	3
平成28年度の入院状況	4
めざせ! 参加者2万人!! カワサキ健康チャレンジ2017に参加しよう!	5
ここまでこだわる! 創作会席	6
生活習慣病予防セミナー 参加者募集!	8
生活習慣病予防セミナー申込書	中綴じ
クロスワードパズル応募はがき	中綴じ
適用業務 Q&A	9
おいしく健康UP~トウモロコシで夏バテ予防~	10
インフルエンザ予防接種補助のお知らせ	12
保健事業&業務カレンダー	13上
キッズまちがいさがしクイズ	13下
みんなの声	14
CONTENTS	15上
クロスワードパズル	15下
夏の冷えを防ぐメニュー	裏表紙

クロスワードパズル

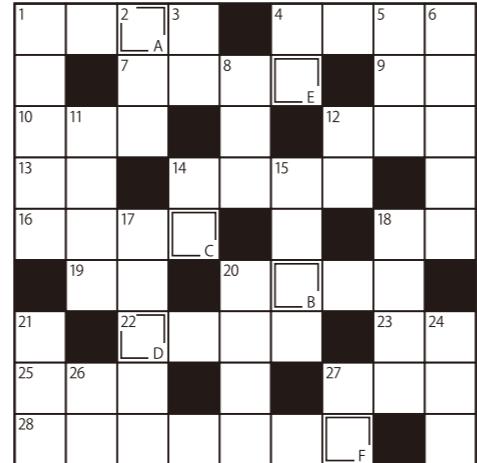
二重枠に入った文字をA~Fの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

ヨコのカギ

- 蛇がもたげて威嚇!
- 家はないけど自由はあるニャー。
- そら豆の形をした臓器といえば?
- 夏、ご先祖様の里帰り期間。
- 世界一有名な怪獣でしょう。
- チェスではチェック。将棋なら?
- イクラにとっての鮭。
- せんせー、太郎君が落書きしてたよー。
- lで表す単位。
- ポッポと鳴いて、豆をもらいに。
- 色即是○○、○○即是色。
- 窓に、遮光やレース。
- 総理や外務、ひな壇には左右。
- 横綱、まく前にちょい舐め。
- スポーツなどの対戦。練習や紅白も。
- タイ王国の昔の呼び名。
- 知能線とこの線が一直線! マスカケね。

タテのカギ

- 苺ミルク3杯食べたら、こめかみキーン。
- 島かと見ていたら、潮吹いた!
- 王冠は、何のフタ?
- 頭の中身。大切に。
- 目ざまし時計で防止。
- ミスコンのコン。
- ダンボも大人になったらニヨッキリ?
- 豆の木に登った動機は不明。
- 小さなしの最後に。
- この鳥の一聲、皆を黙らせる。
- ゴルフ場からイメージする色は?
- 奈良のココに大仏様。
- 紫外線が、路面で跳ね返って顔面に。
- 100%以外は「ジュース」表示NG。
- 漢字で海鱧。オットセイとそっくりね。
- 昔は紙じゃなかったからママ大変。
- 児童文学で有名な赤毛の少女。
- シャーペンに、入れ損なって散乱!



解答を本誌中央の綴じ込みはがきに記入し
8月25日金までにお送りください。
正解者の中から抽選で30名の方に図書カード(1,000円分)を進呈します(当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます)。

ヤ	ド	キ	ミ	ミ
マ	ン	ド	リ	ン
サ	リ	ツ	タ	イ
ク	リ	ア	ロ	シ
ラ	ム	ホ	ウ	イ
ジ	ッ	テ	カ	ド
テ	イ		ー	ゼ
				ル

● ● 正解者
○ ○ 応募者
前回の正解
2 4 7 人

送り先 〒650-8680 神戸市中央区東川崎町1-1-3 (神戸クリスタルタワー)
川崎重工業健康保険組合パズル係 (社内メール可)

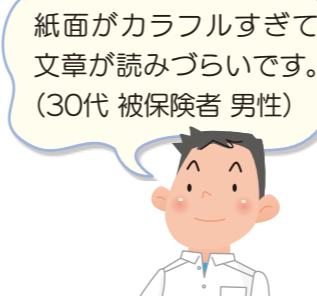
前回のクロスワードパズルの正解は「ドライアイ」でした。眼精疲労の原因のひとつだそうです。パソコンやスマホを見続けるとまばたきの回数が減って目が乾燥しやすくなります。1時間おきに10~15分、目を休めるようにしましょう。



みんなの声

最後までお読みいただきありがとうございました。今号から、みなさまからお寄せいただいたご意見やご感想とともに、けんぽニュース編集委員の声もお届けしてまいります。

4月号にお寄せいただいたご意見やご感想から



紙面がカラフルすぎて
文章が読みづらいです。
(30代 被保険者 男性)



検診についての情報は、
健康維持に病気の早期発見に大切だと思います。
これからもわかりやすい情報をお願いします。
(40代 被保険者 女性)



泉郷荘・六甲山荘の利
用を考えているので、
イベント等の情報があるとうれしいです。
(20代 被保険者 男性)



40代になると健康のことが気になります。裏表紙の疲労を和らげる料理など勉強になり、ぜひ取り入れようと思いました。他にも簡単にできるストレッチ(肩こりや腰痛に効く)方法などありましたらお願いします。
(40代 被扶養者 女性)



けんぽニュースを見て、高血圧セミナーに応募・参加しました。そこで学んだことが初めて知ることばかりで大変役立ち、意識を変えることができました。おかげ様で体重、血圧ともに下がり、元気に毎日が送っています。
(50代 被扶養者 女性)

4月号の人気記事ベスト3

1位	泉郷荘・六甲山荘 平成29年度上半期イベント紹介
2位	おいしく健康UP ~抹茶でダイエット~
3位	カワサキ健康チャレンジ2016 実施結果報告

編集委員雑感

- 仕事も大切ですが、たまにはひと休みして、体の“声”を聞いて健康チェックしてみてはいかがでしょう。(ザジ)
- もうすぐカワサキ健康チャレンジが始まりますね。今年はどんなチャレンジをしようか、目標達成を目指して意気込んでいます。(S)
- 庭に白い花が咲きました。聞けば母の祖母が愛でていたシャクヤクで、去年我が家に移植していたもの。これからも毎年花を咲かせてほしいです。(庶)
- 夏がやってきましたね。私の夏のお楽しみはお風呂なのに涼しい“ハッカ油風呂”です。みなさんもぜひお試しください♪(まなたに)
- 今回から初めて編集委員になりました。みなさまにわかりやすい記事を提供できるように工夫できればと思っています。(まきの)
- お家でご家族の方とともにけんぽニュースを読まれている光景を思い浮かべながら、記事作りをしています。(T・Y)
- ここだけの保養所情報: 年間を通して予約が取りやすいのが9月です。土曜日も倍率は低めです。ちょうど7月から受付なので、これを見た人はラッキー! 急いでご予約を。(1000競走/653走)
- 岡山県の閑谷学校へ行きました。性懲りもなく埃をかぶった「論語」を引っ張り出してきたのですが…早くも積んどくに(雷電)

キッズまちがいさがしクイズ

こたえ



次号のけんぽニュースは「家庭用常備薬等の斡旋」との合本で、H29年10月発行予定です。

けんぽニュースを読まれた感想やご意見・ご要望、いろいろな声をお寄せください。お待ちしています。

根菜とろとろ汁



●材料 (2人分)

にんじん	1/2 本
ごぼう	1/4 本
大根	3 ~ 4cm程度
モロヘイヤ	1/2 束
塩 (モロヘイヤ塩茹で用)	少々
しょうゆ (モロヘイヤ下味用)	小さじ 2
A だし	3 カップ程度
酒	大さじ 2
塩	2 つまみ
しょうゆ	小さじ 1
かつおぶし	少々

注目

モロヘイヤ →ビタミン E

強い抗酸化力を持つビタミン E は、手足など末梢血管の血液循環をよくし、夏の冷えから守ってくれます。

作り方

- ①にんじん、ごぼう、大根は乱切りにする。
モロヘイヤは塩茹で後、包丁でたたき、しょうゆを加える。
- ②鍋に A を入れ、にんじん、ごぼう、大根を加えやわらかくなるまで火にかける。
- ③しょうゆを加えたら火を止め、お椀に盛り、たたいたモロヘイヤとかつおぶしをのせる。

茶巾かぼちゃ



あずき
→たんぱく質

注目

あずきには夏の冷えを防ぐビタミン、ミネラルのほかに体を構成するたんぱく質も含まれており、冷えに負けない体づくりに役立ちます。

●材料 (2人分・4個)

かぼちゃ	1/8 個程度 (150g)
バター	大さじ 1
牛乳	大さじ 1 程度
つぶあん	大さじ 2

作り方

- ①かぼちゃは種とわた、緑色の皮の部分を削ぎ小さめにカットし、電子レンジで加熱 (600W・3 ~ 5 分程度) する。
- ②ボウルに①のかぼちゃを入れ木べらなどでつぶし、熱いうちにバター、牛乳の順で加え、なめらかになるまで練る。
- ③ラップに 1/4 量 (1 個分) の②をのせ、中心につぶあんを入れて茶巾にしばる。
- ④ラップを外し、器にのせる。



血行をよくして夏の冷えとサヨナラ！

夏の冷えの原因は、冷たい飲食物や冷房により体の内外から冷えることによる血行不良が多いといわれます。

全身の血行をよくするには、ストレッチがおすすめです。首を回す、腰を伸ばす、手先・足先を動かすなど座ったままでもできる簡単なものを、1 セット 5 回を目安に 1 日数セットから始めてみましょう。

冷たいメニューは避け、体を温める根菜類やかぼちゃ、血液循环を促す鉄分やビタミン E、熱をつくり出すのに必要な筋肉をつくるたんぱく質を含む食品を摂取しましょう。

