



新電元工業健康保険組合



灯台

2013.4

理念：健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する



納付金負担の急増で 依然として財政は厳しい状況に 健康保険を守るため、みなさま一人ひとりの医療費節約をお願いします

2月22日に開催された第146回組合会で、当健保組合の平成25年度予算と事業計画が承認・決定されましたので、その概要をお知らせします。

わが国の経済状況は、昨年末の衆院選の結果を受けて新政権が発足し、経済再生を重点課題としたことから円安・株高傾向を示しており、政策の着実な実行により景気回復が期待される所です。しかし、社会保障制度については、高齢者の医療を支える

現役世代の負担がすでに限界に達している状況から、国民会議における安定的かつ持続性のある社会保障制度確立に向けて議論の進展が求められています。

財源率で49・0%を占める過重なものとなつていきます。さて、当健保組合の平成25年度予算総額は15億1554万円となりました。収入では、保険料収入を12億5989万円と見込みました。また、支出では、医療費等の支払いにあてる保険給付費が6億2990万円、高齢者医療への納付金総額が7億1336万円となりました。保険給付費は前年度より1072万円減少したものの、納付金は前年度より1億6836万円増加してお

り、とくに納付金の負担が財政を大きく圧迫しています。収入不足を補うため、別途積立金から2億2000万円を繰り入れ、経常収支では1億7983万円の赤字予算となっています。

当健保組合といたしましては、さらなる運営の効率化に努めるとともに、健診事業（特定健診・特定保健指導）をはじめ、健保組合の特色でもある保健事業を強化し、被保険者・被扶養者のみなさまのニーズに対応したサービスの提供、医療費節約対策等を推進してまいります。

みなさまにおかれましても、健診事業を活用して健康にご留意いただきませう、お願い申し上げます。



予算総額 15億1,554万円

平成25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	1,259,893	466,628
国庫負担金収入	386	143
調整保険料収入	18,696	6,924
繰入金	220,000	81,481
国庫補助金収入	473	175
特定健康診査等事業収入	3,500	1,296
財政調整事業交付金	10,000	3,704
雑収入	2,593	960
合計	1,515,541	561,311

●支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	52,469	19,433
保険給付費	629,903	233,297
納付金	713,359	264,207
前期高齢者納付金	372,769	138,063
後期高齢者支援金	273,783	101,401
退職者給付拠出金	66,796	24,739
老人保健拠出金	11	4
保健事業費	46,382	17,179
財政調整事業拠出金	18,696	6,924
営繕費	1,500	556
積立金	2,920	1,081
還付金・連合会費・その他	1,655	613
予備費	48,657	18,021
合計	1,515,541	561,311

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
1,266,841千円	1,446,678千円	▲179,831千円

平成25年度 収入支出予算概要表(介護保険分)

●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	104,661	79,590
合計	104,661	79,590

●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	95,694	72,771
介護保険料還付金	100	76
積立金	8,867	6,743
合計	104,661	79,590

当健保組合の おもな保健事業

当健保組合では、平成25年度も次のような保健事業を実施して、みなさまの健康づくりをサポートいたします。



特定健康診査事業

▶特定健康診査

40歳以上74歳以下の任意継続被保険者および被扶養者を対象に実施。
・当年度対象者に、「受診のご案内」（無料）を送付いたします。
・詳しくは、4ページをご覧ください。

特定保健指導事業

▶動機付け支援・積極的支援

特定健診の結果をもとに、対象者に事業所および契約医療機関等で、面接または電話・メールによる保健指導を実施。

保健指導宣伝

▶広報誌『灯台』の発行

被保険者全員に年4回配付（4月・8月・10月・1月）。
・みなさまのご自宅にお送りいたします。ご家族でご覧ください。

▶健保WEBサイト

広報誌の発行と並行して、タイムリーな情報提供のためにホームページを公開。
・届出や申請書等もダウンロードできます。



『赤ちゃん和妈妈』の配付

被保険者・家族が出産された場合、1年間毎月ご家庭に送付。

▶健康教育講演会の開催

被保険者を対象に、「生活習慣病」「メンタルヘルス」等の講演会を10会場での開催を目標に実施。

疾病予防

▶保健師事業

外部の保健師と契約し、健診結果等による要注意者に対して、健康相談・保健指導・生活指導等を実施。

▶人間ドック・脳ドック

30歳*および35歳以上の被保険者と被扶養者であるご家族を対象に、人間ドック（1泊・1日・半日の各コースあり）費用の半額を補助。オプションとして、婦人科（子宮がん・乳がん・卵巣がん）、大腸がん、前立腺がん*、肺がん等の検診が可能（婦人科検診・大腸がん・前立腺がん検診は半額負担、その他のオプションは全額自己負担）。
・詳しくは、5ページをご覧ください。

*対象年齢の30歳とオプションの前立腺がん検診は、今年度から追加されました。

▶歯科検診

8020運動の一環として事業所ごとに実施。

▶インフルエンザ予防接種補助

インフルエンザの予防や重症化を防ぐ

ことを目的に、一律で1500円を補助。小学生以下は1500円を2回まで補助。
※接種費用が1500円未満の場合は、実費を補助します。

▶禁煙支援

「らくらく禁煙コンテスト」に参加（7～8月）。
・禁煙達成者に参加費相当額を補助。



▶医療費通知の発行

ジェネリック医薬品を含む医療費通知を年1回発行。

体育奨励（新規事業）

▶歩行測定セミナー

歩行測定を実施し、参加者の推定歩行年齢を測定（テスト実施）。

▶WEBを利用したウォーキング

WEBを利用したウォーキングを実施し、生活習慣病を予防（テスト実施）。

◎お問い合わせは、当健保組合までお願いいたします。

特定健診のご案内

当健保組合では、家庭の健康をあらゆる主婦や任意継続被保険者の方々の

特定健診の内容とオプション検査

【基本検査】受診者は全員受診（無料）

- ①身体計測・腹囲測定
- ②検尿
- ③視力
- ④聴力
- ⑤内科診察
- ⑥血圧
- ⑦血液生化学検査（貧血・肝機能・脂質・糖代謝）
- ⑧胸部X線検査



【基本検査プラスオプション検査】ご希望の検査をお選びください。（有料）

- 子宮頸部細胞診
- 乳房 視触診+マンモグラフィ検査（※1）
- 乳房 視触診+エコー検査（※2）

（注）※1・※2に関してはどちらか一方の選択になります。また、医療機関によっては医師による視触診検査を実施しない場合があります。ご了承ください。

※オプション検査のみの受診はできません。

◎ 申込資格

- (1)平成26年3月31日現在、40歳〜75歳（ただし、受診時74歳以下）である被扶養者
- (2)平成26年3月31日現在、40歳〜75歳（ただし、受診時74歳以下）である任意継続被保険者

（注）受診する時点で資格喪失されている方は利用できません。

◎ 受診期間

平成25年5月〜12月

医療機関の健診混雑状況により、受診日のご希望に添えない場合があります。お早めにお申込みください。

◎ 健診場所

平成24年度までは健保組合より「特定健診受診券」を送付し、近隣の医療機関で受診していただいておりますが、今年度は、日本健康文化振興会で契約している約2,700の医療機関（「健診実施医療機関名簿」）で受診していただくこととなりますので、名簿をよくご覧いただいたうえでご希望の医療機関を選択され、お申込みください。

◎ 申込締切

平成25年5月31日まで

◎ 申込方法

次の①・②のどちらか一つです。
①基本検査のみ

↓ 「特定健診受診申込書（ハガキ）」に必要事項を記入のうえ、ご投函ください。

②基本検査プラスオプション検査希望

↓ 「払込取扱票」に必要事項を記入のうえ、お振込みください。
なお、振込手数料は自己負担となります。

（注1）申込みに際し、直接受診希望医療機関に予約しないでください。

（注2）受診希望日は申込日より30日以上先の日を記入してください。

◎ 健診料金

①基本検査のみ

↓ 無料

②基本検査プラスオプション検査希望

↓ 自己負担金が発生します。詳しくは、「健診実施医療機関名簿」と同送のご案内でご確認ください。

◎ 受診日の決定

申込受付後、日本健康文化振興会と日程調整して受診日が決定されます。決定後、同振興会より「健康診断受診票」「健診のお知らせ」がご自宅へ郵送されますので、決定日時をご確認ください。また、受診当日は「健康診断受診票」「健診のお知らせ」を

忘れないようご注意ください。

◎キャンセル等

ご連絡した受診日時の都合が悪い方は、ご自身で「予約の取れている医療機関」へお電話のうえ予約を取り直してください。なお、予約を取り直す場合は、受診期限にご注意ください。

【日時変更の場合】

↓医療機関へ直接連絡

↓日本健康文化振興会へも連絡

【医療機関を変更する場合】

↓日本健康文化振興会へ連絡

特定健診のお問い合わせ先
日本健康文化振興会
(電話03-3316-0777)

平成25年度 人間ドック・ 脳ドックの ご案内

人間ドック・脳ドックを定期的に受診し、ご自身の健康状態を確認することが健康づくり・幸せづくりへの第一歩です。自らの健康を守るため、健診結果を健康管理にお役立てください。

平成25年度人間ドック受診は、昨年同様、被保険者の「定期健診を含む人間ドック受診」(受診者負担料金は各医療機関の基本ドック料金の40%)として実施します。

なお、人間ドック対象者について、『30歳時点および35歳以上の被保険者と被扶養者』と「30歳時点で1回」受診できることとし、すでに31歳から34歳の対象者は、35歳になるまでの間で1回受診できるものとなりました。

◎補助割合

平成25年度の受診者負担は、次のとおりです。

①会社の定期健康診断を含む人間ドックを受診した場合……受診者は費用の40%を負担

②人間ドックのみ単独で受診した場合……受診者は費用の50%を負担

※脳ドックや婦人科検査に係るオプションおよび大腸がん、前立腺がん検査は、費用の50%負担となります。

※被扶養者であるご家族および任意継続被保険者の方につきましては、これまでどおり費用の50%負担となります。

◎対象者

平成25年4月1日時点で30歳および35歳以上の被保険者および被扶養者

◎予約・申し込み

①受診希望日を決めて、直接、医療機関に電話で予約します。予約の際に、「新電元工業健康保険組合の被保険者または被扶養者」である旨を必ずお伝えください。

②予約後、「人間ドック・脳ドック受診申込書」に必要事項を記入のうえ、当健保組合に提出してください(申込書は、当健保組合にご連絡いただくか健保組合ホームページよりダウンロードしてください)。

③受診当日、利用料金(受診者負担分)を医療機関の窓口にお支払いください。



さい。オプション検査は、全額自己負担での受診となります。ただし、婦人科検査(子宮がん、乳がん、卵巣がん)、大腸がん、前立腺がん検査については、費用の50%を健保組合が補助します。

★人間ドック等につきましては、当健保組合にお問い合わせいただくか、健保組合ホームページ (<http://www.shindengen-kenpo.or.jp>) をご覧ください。

虫歯や歯周病をそのままにいませんか？

「歯医者は痛いところ」「歯科治療は時間がかかる」というイメージを持っていませんか？ 早いうちに治療したり、定期的に歯のチェックをすることで、痛みや治療にかかる期間を減らすことができます。

乳歯から永久歯へと生え変わった歯は、人生の最期までつきあうものです。日頃から大事にして、歳をとっても自分の歯で不自由なく食べることができるとういすね。



虫歯や歯周病は自然には治りません

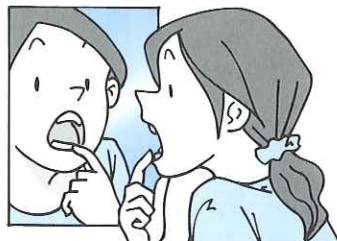
よほどの早期のものを除けば、虫歯や歯周病は治療をしないと治りません。治療の痛みや通院の手間をいやがって先延ばしにしがちですが、後にすればするほど痛みも通院にかかる期間も増加してしまいます。

日頃から歯や歯ぐきの状態をチェックし、気になるところがあればすぐに歯科医院を受診するようにしましょう。

初期の虫歯

チェックポイント

- ときどき痛みを感じる
- 冷たいものがしみることもある
- 黒くなった部分が見える
(詰め物の周辺や歯と歯の間を特にチェック)
- 舌でひっかかりを感じる場所がある



初期の歯周病

チェックポイント

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯が長くなってきた気がする
- 歯と歯の間に食べカスが詰まりやすい
- 起きたとき、口の中がネバつく
- 口臭がある

長寿大国の日本では、より一層「歯のケア」が必要に



日本人の寿命の長さは、世界でもトップクラスです。しかし、平均寿命が長くなったということは、それだけ歯を使う期間が増えたということです。

歯がなくなると、食生活や発音など、今何気なくできていることが不自由になります。少しでも自分の歯を残すことができるよう、歯のケアに取り組んでいく必要があります。

“歯のケア”のヒント

- 1 1日1回はじっくり歯を磨く
(1本1本ていねいに)
- 2 早めの治療と定期的な歯のチェック
(年に1~2回は歯科医院で検診を受けましょう)
- 3 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシも活用
- 4 外出先でも磨けるよう、携帯用歯ブラシをバッグのなかに
(口臭予防やリフレッシュにも役立ちます)

虫歯・歯周病も、「生活習慣病」です

もともとの体質に、日々の習慣が影響して虫歯・歯周病になります。これは糖尿病などの生活習慣病と同じ図式です。人生80年とすると、10歳で生えた永久歯は70年ももたせなくてはいけません。日頃から歯のケアを習慣づけるようにしましょう。



ライフスキルを磨いて

日々

GOKIGEN

文 ● 辻 秀一

スポーツドクター・(株)エミネクロス代表
http://www.doctor-tsuji.com

自分の心の状態に気づこう

心には2つの状態があります

フローっぽい（ごきげん）か、ノンフローっぽい（ふきげん）かというもの。フローとノンフローは携帯電話のアンテナみたいなものと思ってください。フローがアンテナが2本、3本と立っている状態で、ノンフローが圏外とか1本。ノンフローが悪いというのではなく、要は圏外にいるのに気づかないで電話をしているのが問題なのです。

決してフローがプラスでよい、ノンフローがマイナスで悪いということではなく、大きく分けると2つの状態があるということです。

自分の心に気づくだけでごきげんになれる

フローは、ゆらぐ、とらわれず、きげんがいい、余裕のある感じ、集中と冷静の共存といった状態です。一方のノンフローはその逆にあると考えてください。

フローの方向にいくと、人間の機能が上がります。医学的には健康の方に、心理学的にはパフォーマンスが上がります。ノンフローの方向にいくと、逆に人間の機能が下がってしまいます。

たとえば、大事なプレゼンの場に向かう場面。時間に間に合うかどうかというとき、乗ろうとした電車のドアが目の前で閉まったとします。事実はそのただであってただ待てばよい。「ついてない」という意味はそこにありません。自分が勝手に意味づけ、つまり、認知の脳がそう意味づけしているだけなのです。

そこで、一瞬、焦りを感じたとき「今、自分はノンフローなんだな」と気づくことで、事実は変わらなくても心の中のノンフロー状態は軽減の方向へ変化します。

人間はロボットではないので、ノンフローにならないのは難しいですが、少なくとも「今、自分はノンフローなんだな」と気づいて、機能が上がるほうに持つていくことが何より重要です。実は気づくだけでOK。ごきげんになる。すると機能は上がっていきます。とても簡単です。意識してやってみてください。

このように気づき、心の状態をフローの方向に切り替える脳の力、それを「ライフスキル」と呼び、実は人間はみな持っているものなのです。

心が病むのは、認知の脳が優れている人間が持つ宿命。落ち込んでいる、焦っているライオンなんて見たことないでしょう？
とくに今は、知識とか物事を判断する部分である「認知」の脳ばかりが問われる社会で、苦しむ人が増

えています。
でも人間は、実は自分の心に気づくことで、一瞬でごきげんになれる毎日よりも、ごきげんな楽しい毎日を過ごしていきたいと思いませんか？



西沢溪谷・新緑の中を 元気よくハイキング

(山梨県・山梨市)

森林セラピー基地に認定されている西沢溪谷。遊歩道が溪谷沿いに整備され、広葉樹林の下、豪快に流れる水の音を耳にしながら歩くのは気持ちいい。いくつもの滝や変わった形の岩が眺められ、変化に富む景観は飽きることがない。さあ、目にまぶしい新緑の中を歩いてみよう。

西沢溪谷入口からスタート。鮮やかな広葉樹の緑に囲まれ、木漏れ日の美しさに思わず天を仰いで深呼吸。全身が一気にリラックスする。

二俣吊り橋を渡ると、本格的な山道になる。勾配の急な山道を登っていく。疲れたなと感じたら、河原に下りて一息つき、冷たい水で顔を洗ってリフレッシュするのがおすすめ。

三重の滝を過ぎたあたりから、人面洞などさまざまな奇岩が出現する。じつと見ていると、いろんな形に見えるからおもしろい。

竜神の滝の先は、岩場がぬれて滑りやすくなっている。足元には気をつけよう。岩場を両手を使ってよじ登ることもありますが、変化に富んでいるからか、不思議と疲れを感じない。ハイキングのハイライトはなんといっても、全長50mの

七ツ釜五段の滝。豪快な流れに思わず「おお〜!!」という言葉が出る。険しい山道を歩いて歩いてやっと出会えるこの景色に感動!! さらに登っていくと、大展望台。奥秩父の山々を遠く眺めながら、ほっと一息。

大展望台からの帰り道は、旧森林軌道の山道を下る。かつて木材搬出のためのトロッコが走っていた道が、遊歩道として整備された道だ。軌道の跡が道標。往路とはまた違った景色を眺めて歩くうちにゴール。10kmの行程、気持ちよい汗をかくハイキングだ。

森林セラピー基地って?

人は森の中に入ると木々の緑や土のにおい、澄んだ空気などによってリラックスすることができます。この森林浴の効果を科学的に解明して、心身の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。西沢溪谷は2007年に森林セラピー基地として認定されています。

七ツ釜五段の滝

西沢溪谷最大の滝。日本の滝百選にも選ばれている。滝の落差およそ50m。見る位置によって、さまざまな表情をみせる滝だ。



森林セラピープログラムも おすすめ

森林セラピーガイドといっしょに歩くセラピープログラムがあります。

- 1名 9,800円
- 2名 6,300円 (1名あたり)
- 3名以上 4,800円 (1名あたり)

※料金には森林セラピーガイド料、セラピー弁当、ストレスチェック、傷害保険料が含まれています。

電話: 0553-22-1111

(山梨市役所観光課)

セラピー弁当

地元の食材を使用したお弁当。素朴な風味はまさに手作りの味。地元の旅館が持ち回りで作ってくれているのだそう。





コケの中を水が流れる音を聞く

岩に聴診器を当てると自然の生命の音が聞こえる。これはちょっと感動。ぜひ一度お試しあれ。



ACCESS

-  JR中央本線「山梨市駅」から車で約20分
-  中央自動車道「一宮御坂IC」または「勝沼IC」より約20分
- 関越自動車道「花園IC」より約150分

問い合わせ

山梨市観光協会
☎ 0553-22-1111
<http://www.yamanashishikankou.com/>

約 10.0 km
約 4.5 時間



三重の滝

三段に流れ落ちるから三重の滝。滝見台から眺めるのがおすすめ。



二俣吊り橋

高さ 15 m、長さ 60 m の大きな吊り橋。橋下をのぞくと足がすくむ。高所恐怖症の方は前方だけを見て進んでいこう!? ここから「鶏冠山」の岩肌まではっきり見ることができる。



龍神の滝

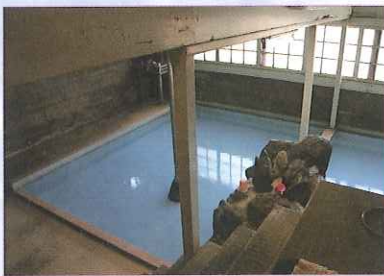
青い滝壺が美しい。

岩場は滑りやすいのでトレッキングシューズで歩こう。



湯ったり

岩下温泉旅館



岩下温泉旅館旧館にある混浴の内湯。源泉のまま、加温しないので 27 度の冷泉。日帰り利用も可能で、常連客も多い。男女別の内湯は加温されており、新館のお風呂もおすすめ。

電話：0553-22-2050
営業：9:30～20:00
休館日：月曜日
日帰り料金：大人 400 円
 小人 300 円
アクセス：石和温泉駅から車で約 10 分



根津記念館

東武鉄道を経営し、「鉄道王」と称された根津嘉一郎の実家を復元。

電話：0553-21-8250
開館：9:30～16:30
(受付 16:00 終了)

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日休）、年末年始
入館料：大人 300 円、高校生 200 円、小中学生 100 円
アクセス：山梨市駅から徒歩約 25 分・車で約 5 分

放光寺

早春から晩秋まで、広い境内でさまざまな花が目を楽しませてくれる。

電話：0553-32-3340
時間：9:00～16:30
拝観料：300 円（抹茶またはコーヒー付 600 円）
アクセス：塩山駅から車で約 10 分



味わう



蔵元ごはん 1,700 円

酒蔵 榎

養老酒造の 2 階のスペース、古民家を今風に改装したおしゃれなカフェ。酒の香りがするお酒のアイスは、ここでしか味わえない。

電話：0553-22-4047
ランチ：11:30～14:00
ディナー：18:00～22:00
※完全予約制（電話で予約を）
アクセス：山梨市駅から車で約 10 分



恵林寺

四季折々に美しい姿を見せる庭園。国の名勝に指定されている。武田信玄を祀る菩提寺である。

電話：0553-33-3011
時間：8:30～16:30

拝観料：大人 300 円、小・中・高校生 100 円
アクセス：塩山駅から車で 10 分

恵林寺の鳴き廊下

歩くとキュッキュッと鳴る。素晴らしい技術に感激。素直に楽しい!! 観光客に大人気なものなずける。



柔道整復師が施術を行う整骨院・接骨院は 病院や診療所とは違います。 ですから、健康保険が使えるケースは 限定されているのです。



※柔道整復師法に基づく国家資格を有する。整（接）骨医、ほねつきなどと呼ばれる。

柔道整復師※の施術を受けて
健康保険が使えるのは
“急性のケガ”

骨折、脱臼、打撲
および捻挫（肉ばなれを含む）の場合

●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。
●病院ですでに治療している場合は、重複して保険でかかることはできませんのでご注意ください。

慢性化した症状への柔道整復師の施術は、健康保険の対象となりません。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も考えられますから、病院（整形外科）で診てもらいましょう。



注意事項
健康保険でかかる場合の支払い方法

●本来患者が費用の全額を支払った後、患者自身が保険者（健保組合など）へ請求する「償還払い」が原則です。しかし、柔道整復については、病院にかかるときと同じように、患者が自己負担のみを窓口で支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者に請求する「受領委任」ができます。「受領委任」の場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行いますので、施術を受けた際に「療養費支給申請書」への署名が必要になります。

こんなケースでは
健康保険は
使えません

2

医師が治療すべき神経痛、ヘルニア、リウマチ、関節炎、腰痛など

3 負傷日や負傷原因が不明なケガや痛み

よくわかりませんが...
痛いんです

日常生活やスポーツによる疲れや痛み

1

症状の改善がみられず
長期にわたる施術

4



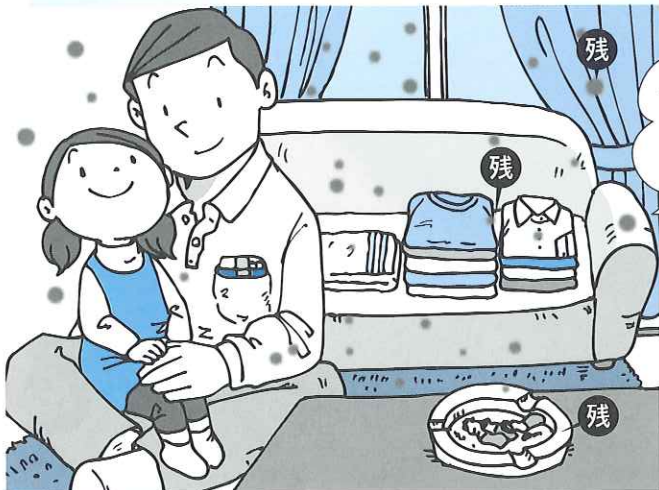
5 交通事故など第三者によるケガや通勤途上のケガ



🚫 三次喫煙被害、「サードハンド・スモーク」

能動喫煙、受動喫煙によるタバコの健康被害については広く認知されているところですが、近年、「サードハンド・スモーク」と呼ばれる健康被害が注目されています。

サードハンド・スモークとは、タバコの残留成分による健康被害のことです。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しています。この有害成分は長期間揮発することがわかっており、たとえ受動喫煙に気をつけていたとしても、付着した有害成分を吸い込むことによって、タバコの健康被害を受けることになってしまいます。



子どもへの健康被害をなくすために…

→成長期にある子どもへの健康被害に配慮することは、大人の義務であるといっても過言ではありません。室内、車内はもちろん、子どもの衣服や寝具にタバコの残留成分が付着しないよう、こうした場所では完全禁煙を。



「サードハンド・スモーク」って ご存じですか？

「分煙」の意識が高い人でも要注意。
知らないうちに、家族へ健康被害をもたらしているかもしれません。

健康日本21(第2次)で、
“やめたい人がやめられる”環境の整備が進みます

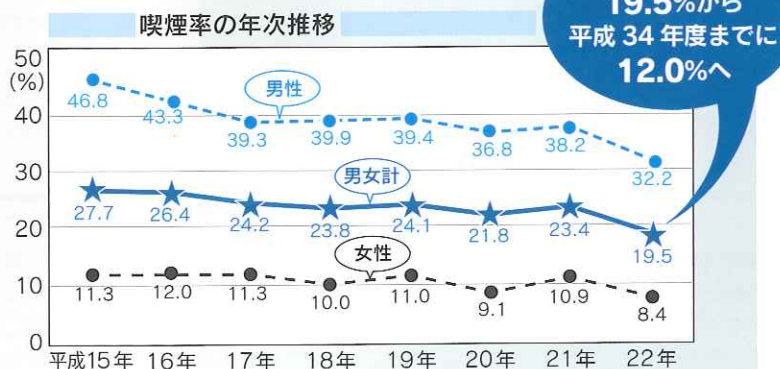
🚫 喫煙率を平成34年度までに12%へ —現状より7.5ポイント減をめざす—

21世紀における国民健康づくり運動としてスタートした「健康日本21」は、平成25年度から第2次が始まります。このなかでは、喫煙を主な原因とした医療費の増加、労働力損失等の経済損失を減らすため、「喫煙」の分野において初めて目標値が設定されました。

男性の喫煙率は減少傾向にあります。女性は横ばい傾向で推移しています。第2次健康日本21では、平成22年の喫煙率（男女計）19.5%を、34年度までに12%とする目標が掲げられています。

どうやって達成するの？

→タバコの価格・税の引き上げ、タバコ警告表示の強化、禁煙支援・治療の普及、未成年者への販売防止措置などが推進されます。



【健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料】より

フィットケミカルで 免疫カアツプ



1人分 386kcal

塩分/2.1g

菜の花と豚肉の みそ炒め on サラダ

いつもの定番レシピとサラダを組み合わせれば、
野菜たっぷりベジメニューに変身!

●材料 (2人分)

豚肉 (ロース) …… 200g
塩…………… 小さじ 1/3
こしょう…………… 少々
酒…………… 大さじ 1
片栗粉…………… 小さじ 2

菜の花…………… 1束
にんにく…………… 1片
サラダ油…………… 大さじ 1/2

A みそ…………… 大さじ 1
みりん…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1
水…………… 大さじ 1

グリーンレタス…………… 2~3枚
トマト…………… 1個
黒こしょう…………… 適量

●作り方

- ①豚肉に塩、こしょうして酒をまぶす。
(肉が大きい場合は2~3等分に切る。)
- ②菜の花は4~5cmの長さに切る。1%の塩(分量外。1ℓの水に小さじ2の塩が目安)を入れた湯で菜の花を茹で、水気をしっかりとしぼっておく。
※茎部分から茹で、45秒後に花部分を入れる。
30秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。
- ③フライパンに薄切りのにんにくとサラダ油を入れ、弱火で炒める。色が変わったらにんにくだけ取り出す。



油が少ないので写真のようにフライパンを傾けて炒める。

旬の野菜

菜の花
(イソチオシアネート)



菜の花にはイソチオシアネートと呼ばれるフィットケミカルが豊富に含まれています。スプラウト類や大根などアブラナ科の野菜を食べたときにビリッとする辛味成分で、コレステロール値改善、がん予防が期待できるといわれています。

- ④油が残っているフライパンに片栗粉をはいた①を入れ、中弱火で色が変わる程度に焼く。
- ⑤取り出しておいたにんにくと水気をしぼった菜の花を入れて炒め合わせ、事前に混ぜたAを入れてサッと炒める。
- ⑥レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛り、その上に⑤をのせる。黒こしょうを振る。

調理のポイント

- ・菜の花は、加熱しすぎると食感や風味などの素材のよさが損われます。時間を計ってサッと茹でること。
- ・油は目分量ではなく計量スプーンで量りましょう。エネルギーを抑えられるだけでなく、しつこくない味付けに仕上がります。
- ・豚肉は下味をつけて片栗粉をはたくことでみそが全体になじみます。



カラフルカプレーゼ

トマトとチーズのカプレーゼに緑の野菜をプラスして
カラフル&栄養豊富に

●材料 (2人分)

- ミニトマト (赤) ……10個
- ミニトマト (黄) ……4個
- 塩……………小さじ 1/3
- ベビーリーフ……………1/2袋
- モzzarellaチーズ……………50g
- イタリアンパセリ……………2枝
- オリーブオイル……………小さじ 1
- 黒こしょう……………適量

●作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、切り口に塩を振る。
- ②ベビーリーフの上に①、モzzarellaチーズ、ちぎったイタリアンパセリを盛り、オリーブオイルと黒こしょうをかける。

※ここでは小さな玉型のモzzarellaチーズを使用していますが、大きめの塊タイプを使用する場合は食べやすい大きさに切ってください。



1人分/102kcal

塩分/0.9g

旬の野菜

パセリ
(フラボノイド)



フラボノイドには活性酸素を体外へ追い出す働きがあり、老化防止や美肌効果、疲労回復につながります。パセリ独特のさわやかな香りはハーブとして煮込み料理に。また、添えれば抗菌効果が得られます。

春のベリーベリースムージー

環境変化の多い春。

疲れたときはスムージーで元気をチャージ

●材料 (2人分)

- いちご……………8粒
- ブルーベリー……………8粒
- ラズベリー……………5粒
- 牛乳……………50ml
- 砂糖……………小さじ 1/2
- 氷……………2~3個

●作り方

- ①いちごはヘタを取り除く。
- ②すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ③好みでラズベリー (分量外) をピックに刺して飾る。

旬の果物

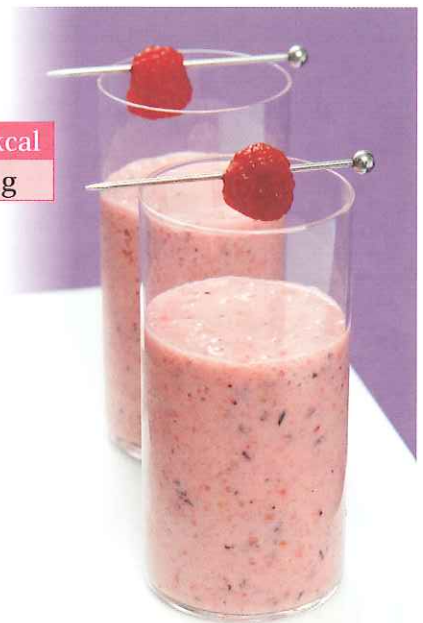
いちご
(アントシアニン)



いちごの赤色はアントシアニンと呼ばれる色素によるもの。ぶどう、ブルーベリー、黒米にも含まれており、肝機能向上や動脈硬化抑制、疲れ目改善、疲労回復効果が期待できます。いちごはビタミンCが多い果物で、5~6粒とれば1日のビタミンC所要量を満たすことができます。

1人分/103kcal

塩分/0.1g



コラム

いろいろなフィトケミカルをとって健康に!

フィトケミカルとは「phyto=植物」「chemical=化学」という意味で、植物が紫外線、有害物質、害虫、外敵などから自身を守るために作り出す物質の総称です。5大栄養素 (炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル) 以外の、第7の栄養素といわれ、注目を集めています (第6は食物繊維)。

では、どのようなものにフィトケミカルは含まれているのでしょうか? 例えば色に注目すると、赤系のいちご、スイカ、パプリカ、橙系のマンゴー、かぼちゃ、にんじん、オレンジ、黄色系のレモン、とうもろこし、緑系のブロッコリー、菜の花、春菊、紫系のなす、紫キャベツ、ベリー類等です。苦みでは、コーヒー、お茶、香りではワサビ、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ等。

ふだんから食卓に並ぶ身近な野菜や果物が多いことに気づくことでしょう。

フィトケミカルは、野菜、果物、穀類、豆類などの植物に、色、香り、苦味、辛味などの成分として存在しており、全部で数千種類存在するともいわれています。これらフィトケミカルを含む食材を摂取することで、免疫力向上、抗酸化作用、血糖値の改善、疲労回復、生活習慣病予防、美肌効果等、さまざまな健康効果が期待できます。食材によって効果が違うので、毎日違う野菜を選び、できる限り毎食取り入れるとよいでしょう。とはいえ、食事はバランスが肝心。肉・魚・卵等のたんぱく質、白米やパンの炭水化物も一緒に摂取しましょう。

ジェネリック医薬品の効き目は 新薬と同等です

新薬の特許期間が切れた後につくられるジェネリック医薬品。
新薬と同じ有効成分で同等の効き目があるのに、値段は断然お得！
「安いから効き目が劣るはず」なんて決めつけていませんか？



ジェネリックが安いのは、
効き目や安全性が劣るからではありません！



新薬がジェネリックより高いのは、研究や開発に多くの時間や費用がかかっているからです。そのため新薬には特許期間があり、20〜25年間はひとつの製薬会社から販売され、値段も高く設定されます。
一方、ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。

効き目や安全性は
国から保証されています



ジェネリック医薬品は、薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品です。厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されています。

それでもジェネリックに変えるのが不安であれば、「お試し調剤」というもらい方で、処方された薬のうち1週間分だけなど、短期間ジェネリックを試すこともできます。お試し期間の後、残りの薬もジェネリックに変更するかを薬剤師と相談して決められます。

代表的な
高血圧の薬で比較

ジェネリックは
こんなに
安い!!

自己負担3割で、
1年間・1日1錠ずつ
服用した場合

●エナラプリルマレイン酸塩 10mg錠 (一般名)
新薬 15,592円 ジェネリック 1,346円

自己負担が
14,246円
減ります!

●ロサルタンカリウム錠 100mg (一般名)
新薬 23,794円 ジェネリック 14,125円

自己負担が
9,669円
減ります!

※薬価のみを単純計算して比較しています。また、ジェネリック医薬品は最も安価なもので計算しています (2012年12月現在)。





就職のシーズンです!

「お子さんが卒業して就職した」など、ご家族に異動はありませんか?

● ご家族に異動があった場合は「被扶養者(異動)届」の提出と保険証の返還を!!



就職等により被扶養者の資格がなくなったご家族がいるときは、「被扶養者(異動)届」にその方の健康保険被保険者証(保険証)を添えて、5日以内に事業所(会社)の健保担当者あてに提出してください。

資格喪失後に当健保組合の保険証を使って保険医療機関にかかったときは、後日その医療費全額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。

こんなときにも当健保組合に届出を

- お子さんが結婚して、その配偶者に生計維持されるようになった
- 被扶養者の収入が基準額を超えた
- 主として、被保険者に扶養されなくなった
- 後期高齢者医療制度の被保険者となった(75歳になった)
- 別居等により、扶養の事実がなくなった
- 被扶養者がお亡くなりになった など

届出もれば、健保組合の財政に大きな影響を及ぼします!

高齢者医療制度へ拠出する納付金の算定にあたっては、被扶養者を含めた当健保組合の加入者全員の人数を基礎とします。そのため、被扶養者資格がなくなった方が加入したままでいると、その分多くの納付金を負担しなければならなくなります。みなさまから納めていただいた保険料を大切に使うためにも、忘れずに届出をしていただきますようお願いいたします。

平成25年度 任意継続被保険者の標準報酬月額についてお知らせします

平成25年度健康保険料率...88/1000 / 平成25年度介護保険料率...12/1000

年度	上限標準報酬月額
平成25年度	380,000円

当健保組合の平成24年9月末における平均標準報酬月額は375,326円となりました。従いまして、平成25

年度の任意継続被保険者の上限標準報酬月額は380,000円となります。任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の月額が380,000円以上の方は380,000円となります。380,000円未満の方は、退職時の標準報酬月額となります。

飯能新緑ツューデーマーチ 参加者募集!

平成25年5月25日(土)・26日(日)

市制施行60周年を記念するウォーキングイベント。年齢・性別を問わず健康な方で、大会ルール・ウォーキングマナー5カ条を守るウォーカーの参加をお待ちしています。お問い合わせ等は下記へ。

飯能新緑ツューデーマーチ実行委員会事務局 (月~金 8:30 ~ 17:15)

〒357-8501 埼玉県飯能市大字双柳1-1 飯能市教育委員会教育部体育課内

TEL 042-972-6028・6082 / FAX 042-971-2393

E-mail taiiku@city.hanno.saitama.jp U R L <http://www.city.hanno.saitama.jp/>

アーチェリー体験

ロンドンオリンピックでの日本人選手の活躍以来、
アーチェリーの人気が高まっています。
家族で楽しむ人や、大人になってから始める人も多く、
長く続けられる生涯スポーツとしても注目されています。

アーチェリー こんなところが楽しい!

的に当たったときの感覚が心地よい

姿勢がよくなる 集中力が向上する

運動経験がなくてもすぐに始められる

子どもも高齢者も、体力に応じて楽しめる

練習すると得点が上がってうれしい

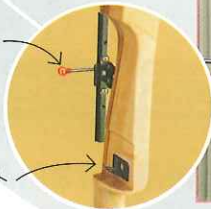
ドスッと
音がするよ



的の中心の黄色部分が10点・9点の高得点
で、赤の部分が8点・7点と1点ずつ減っ
ていき、円の外側は0点です。中心の黄色に矢
が当たったときは最高の気分!
オリンピックでは70mの距離からの得点を
競います。

サイト

レスト



矢をレストに乗せ
てまっすぐ後ろに引
き、サイト(照準器)
を的に合わせて打
ちます。



初心者向けの体験教
室では、道具をすべ
て貸してくれるところ
が多い。弓は、強さ
や長さ、重さがさま
ざまなため、自分に
合った弓具を選んで
もらいましょう。



アーチェリーは家族で楽しめるスポーツです。



初心者向けの教室に参加してみましょう!



全国各地のアーチェリー協会や、体育館などにあるアーチェリー場
では、初心者向けの教室を開催しているところがあります。安全のため、
指導員の指示にしたがってマナーを守って楽しみましょう。

取材協力/NPO 法人ほのほのスポーツクラブ <http://www.ad.cyberhome.ne.jp/~akihide/>
足立区総合スポーツセンター 三世代アーチェリー