



新電元工業健康保険組合

灯台



2014.4

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



ニホンジカの赤ちゃん

(撮影地：奈良県奈良市飛火野)

ニホンジカの赤ちゃんは春の終わりから初夏にかけて生まれます。生まれたばかりの赤ちゃんジカは草陰などでじっとして動きません。母親と一緒に行動するより安全だからです。授乳のときだけ母ジカが赤ちゃんのもとへとやってきます。何日か経って十分動けるようになると群れのみんなと合流です。同じ年の赤ちゃんともすぐに仲良くなって生きる術を学んでゆきます。

写真・文●福田幸広（動物写真家）

高齢者医療に対する過重な負担で 引き続き厳しい財政状況に

— 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いたします —

予算総額 15億8,220万円

平成26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	1,325,180	487,199
国庫負担金収入	390	143
調整保険料収入	19,970	7,342
繰入金	220,000	80,882
国庫補助金収入	473	174
特定健康診査等事業収入	3,500	1,287
財政調整事業交付金	10,000	3,676
雑収入	2,688	988
合計	1,582,201	581,691

支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	50,912	18,718
保険給付費	698,546	256,818
納付金	717,305	263,715
前期高齢者納付金	332,673	122,306
後期高齢者支援金	317,223	116,626
退職者給付拠出金	67,398	24,779
老人保健拠出金	11	4
保健事業費	51,713	19,012
財政調整事業拠出金	19,970	7,342
営繕費	500	184
還付金・連合会費・その他	1,671	614
予備費	41,584	15,288
合計	1,582,201	581,691

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
1,332,228千円	1,520,137千円	▲187,909千円

平成26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	112,140	80,100
合計	112,140	80,100

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	111,091	79,351
介護保険料還付金	50	36
積立金	999	714
合計	112,140	80,100

平成26年度の保険料率

一般保険料率 (調整保険料含む)		介護保険料率
本人負担	1000分の33.7	1000分の6.0
事業主負担	1000分の54.3	1000分の6.0
計	1000分の88.0	1000分の12.0

2月19日に開催された第148回組合会で、当健保組合の平成26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、アベノミクスに基づく金融緩和政策等もあって景気は回復しつつありますが、物価が上昇傾向にあり、また消費税の影響も懸念されることから、国民の生活は依然として厳しく、政府に対しては実効ある経済政策を期待するところです。社会保障制度については、昨年8月に社会保障制度改革国民会議の報告書が政府に提出され、12月にはプログラム法案が成立しました。今後、医療保険制度が安定した持続性のある制度となるよう、具体的な法改正をめぐる議論の進展が求められています。現在、健保組合を取り巻く状況は、高

齢化・医療の高度化による医療費の増加および高齢者医療に対する過重な負担により、引き続き厳しい財政状況を強いられています。当健保組合においても例外ではなく、納付金の負担は所要財源率で46・84%を占める過重なものとなっています。さて、当健保組合の平成26年度予算額は15億8220万円となりました。収入では、保険料収入を13億2518万円と見込みました。また、支出では、医療費等の支払いにあてる保険給付費が6億9855万円、高齢者医療への納付金総額が7億1731万円となりました。

納付金は前年度より395万円の微増ですが、保険給付費は前年度より6864万円と大きく増加しており、健保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1億8791万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、医療費節減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すようお願い申し上げます。

4月から医療費が変わりました

平成26年度の診療報酬改定により医療費が変わりました。今回の診療報酬は全体で0.1%の引上げとなりました。マイナス改定を求めている健保組合など医療費を支払う保険者側にとっては厳しい改定となります。

▼平成26年度診療報酬改定

診療報酬全体の改定率		+0.1%
診療報酬本体	改定率	+0.73% (+0.63%)
薬価	改定率	-0.63% (+0.73%)

※ () 内は、消費税率引上げに伴う医療機関等の仕入れ負担増への対応分

4月から変わるおもな医療費

初診料	2,700円 → 2,820円
再診料	690円 → 720円
歯科の初診料	2,180円 → 2,340円

歯科の再診料	420円 → 450円
調剤基本料	400円 → 410円
	240円 → 250円

消費増税に対して特別な対応がとられた26年度の診療報酬改定

診療報酬とは、みなさんが保険証を使って病院などにかかったときに、健保組合から医療機関や薬局に支払われる治療代や検査料、薬などの公定価格のことで、2年に1度見直し、改定を行っています。その内訳は、医師や薬剤師等の技術料にあたる本体部分と、医薬品や医療材料の薬価部分に分けられます。

今回の改定では、消費増税への対応として、診療報酬全体でみると+0.1%の引上げとなりました。初診料・再診料などの基本診療料が引き上げられたほか、超高齢社会にふさわしい医療を提供するため、医療機関の機能分化・強化と連携、在宅医療の充実等を重点項目としたさまざまな見直しも行われます。

平成26年4月1日以降に70歳になる方は

70～74歳の医療費自己負担割合が1割から2割に

これまで、特例により70～74歳の一般所得者の医療費自己負担割合は1割に据え置かれていましたが、平成26年4月1日以降に70歳に達した方（昭和19年4月2日以降生まれ）は、70歳に達した月の翌月の診療分（4月に70歳に達した方は5月診療分）から、自己負担割合が2割になります。

平成26年3月31日以前に70歳に達している方については、4月以降も自己負担割合は1割となります。

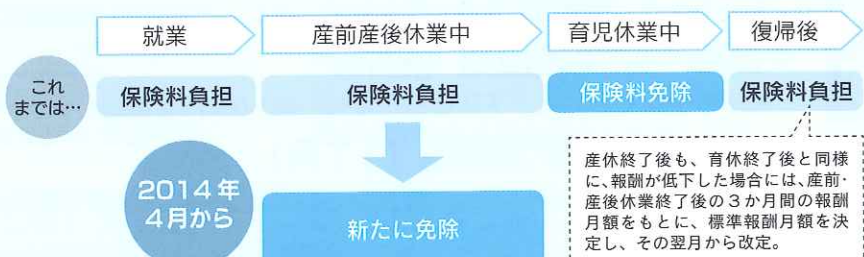
※自己負担割合が2割となっても、70～74歳の一般所得者の高額療養費の自己負担限度額は、これまでどおり入院44,400円、外来12,000円となります。

平成26年4月30日以降に産休が終了する方は

産休中の保険料が免除されます

4月から、産前産後休業期間中も、育児休業中と同様に保険料（健康保険・厚生年金）が免除されるようになります。産前産後休業期間とは、産前42日（多胎妊娠の場合は98日）、産後56日のうち、被保険者が業務に従事しなかった期間です。

○産休期間中の保険料免除○



平成26年度 当健保組合の保健事業

当健保組合では、平成26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。

	実施時期	事業内容
特定健康診査事業	5月～12月	・40歳以上の特定健診受診対象となる任意継続被保険者および被扶養者等について実施。
特定保健指導事業 ・動機付け支援 ・積極的支援	6月～3月 6月～3月	・面接またはメールにて実施。 ・事業所および契約医療機関等で実施。
保健指導宣伝事業 ・機関誌『灯台』の発行 ・健生ニュース ・健保WEBサイト ・『赤ちゃん和妈妈』の配付 ・健康教育講演会の開催 ・保健事業推進委員会の開催	4月・8月・10月・1月 毎週 毎月 7月～2月 4月・10月	・被保険者全員のご自宅に送付。 ・事業所に配布掲示してもらい、被保険者に周知。 ・機関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。 ・被保険者・家族が出産された場合、1年間ご自宅に送付。 ・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会場で実施。 ・保健事業計画等の活動充実（年2回）。
疾病予防事業 ・保健師事業 ・人間ドック ・脳ドック ・歯科検診 ・インフルエンザ予防接種補助 ・禁煙支援 ・医療費通知の発行	年間 4月～1月 4月～1月 6月～2月 年1回 7月～8月 8月～10月	・埼玉連合会保健師と契約し、レセプトおよび定期健診結果等から要注意者に対し、健康相談・食事指導・生活指導等を実施。 ・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。オプションについては全額自己負担。ただし、婦人科（乳がん・子宮がん）および前立腺がんについては半額負担。 ・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とし、自身の健康管理に役立ててもらいます。 ・歯科検診に対する検診費用補助。 ・インフルエンザの予防や重症化を防ぐことを目的に、予防接種代金に一律1,500円を補助、1,500円未満は実費額を補助。小学生以下は、予防接種代金に一律1,500円を補助、1,500円未満は実費額を年2回まで補助。 ・「らくらく禁煙コンテスト」に参加。禁煙達成者に参加費相当額を補助。 ・ジェネリック医薬品を含む医療費通知を年1回発行。
体育奨励事業 ・歩行測定セミナー ・WEBを利用したウォーキング	年間 年間	・歩行測定を実施し、参加者の推定歩行年齢を測定。 ・WEBを利用したウォーキングを実施し、生活習慣病を予防。

新規事業

●60歳以上向けの電話健康アドバイス

当健保組合の60歳以上の加入者を対象に、アンケートと保健師による電話健康相談がスタートします。平成26年4月1日以降、70歳に達した方の医療費自己負担は2割負担となります。医療費負担を減らすためにも、健康づくりの一助として、ぜひご活用ください。

●風疹予防接種補助（随時）

風疹の予防を目的に、予防接種代金に一律1,000円を補助します。

●ハイキング参加補助（11月）

埼玉連合会主催の秩父みかん狩りウォーキングへの参加賞を補助します。



◎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

「健診のご案内」が
ご自宅に郵送されます

当健保組合では、家庭の健康をあずかる主婦や任意継続被保険者の方々の健康管理のため、特定健診を実施しています。ぜひ、この機会に積極的に受診され、ご自身の健康管理にお役立てください。

なお、特定健診を受診された方は、人間ドックの補助は受けられませんのでご注意ください。

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 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)

【基本検査+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視触診検査を実施しない場合がありますので、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

平成27年3月31日現在、40～75歳(受診時74歳以下)の被扶養者および任意継続被保険者。ただし、受診時に資格喪失している場合は利用できません。

▼受診期間

平成26年5月～12月

▼健診場所

日本健康文化振興会で契約している医療機関で受診。『健診実施医療機関名簿』からお選びください。

▼申込締切・申込方法・受診日の決定・キャンセル等
後日、ご自宅に郵送される「健診のご案内」をご確認ください。

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26年度 人間ドック・脳ドックのご案内

平成26年度の人間ドック受診は、被保険者の「定期健診を含む人間ドック受診」(受診者の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。また、人間ドックのみ単独の場合も、基本料金の40%で受診することができます。この機会にぜひご利用ください。

なお、人間ドック対象者は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ですが、30歳時点で人間ドックを受診していなかった31～34歳の方は、35歳になるまでの間で1回受診できます。

▼補助割合

平成26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…費用の40%

②人間ドックのみ単独で受診した場合…費用の40%

※昨年は費用の50%負担だったところ、補助を増額しました。
※脳ドックや婦人科検査に係るオプションおよび前立腺がん検査は、費用の50%負担となります。

▼対象者

平成26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「新電元工業健保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当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。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(乳がん・子宮がん)、前立腺がんについては、費用の50%を当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、当健保組合ホームページ (<http://www.shindengen-kenpo.or.jp>) をご覧ください。

年とともに
気になる病氣

30代以上の人や 歯並びの悪い人は要注意 歯周病

監修 丸山 和弘 丸山歯科医院 院長

歯周病チェックリスト

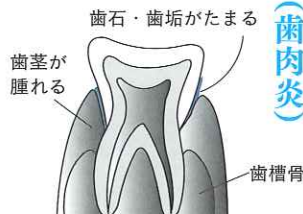
- 歯茎が下がる（歯が長くなったようにみえる）
- 冷たいものがしみる
- 口臭が気になる
- 歯磨き時に血が出る
- グラグラ動く歯がある

歯周病は放っておくと 歯が抜け落ちてしまう病気です

歯周病の原因は、歯の表面につく歯垢の中に住む細菌から出る毒素です。「歯周病チェックリスト」に該当する人は、鏡などで自分の歯茎をチェックしてみましょう。

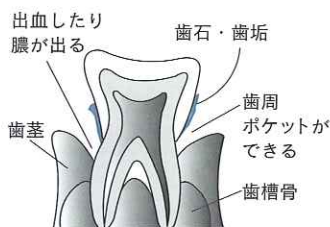
●歯周病の初期（歯肉炎）

歯周病の初期は歯肉炎とも呼ばれ、歯垢が原因で歯茎に炎症が起きている状態です。歯茎は腫れ、歯磨きをするとき血が出たりします。歯磨きをしつかり行えば、2週間ほどで炎症の原因となる細菌がいなくなるため、回復します。歯石があるようなら、歯科医院で除去すると健康な状態に戻ることが可能です。



●歯周病の中期

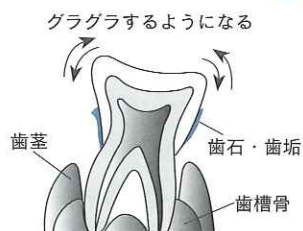
歯肉炎が悪化すると溝の深い歯周ポケットが作られます。歯周ポケットからは出血だけでなく膿も出てくるようになります。



す。こうなると歯科医院での治療が必要です。歯を支える歯槽骨も溶けはじめており、グラグラ歯が動くこともあります。

●歯周病の末期

さらに進行すると、歯槽骨が溶けていき、歯を咬み合わせるだけでぐらつきます。歯を支える骨も溶けてしまっているため、最終的には、歯が抜け落ちてしまいます。



正しいブラッシングで毎日のケア

歯周病予防に必要なことは、歯垢を落とすことです。歯垢は、細菌の塊となっており水などでゆすいだけではとれません。ブラシで磨いて落とす必要があります。

歯の磨き方

まずは、自分の歯並びを知ることから始めましょう。特に歯並びが悪い場合は、さまざまな方向から歯ブラシを当ててみるなどして、とにかく歯垢を落とすことを考えて自分に合ったオーダーメイドの磨き方をしてみましょう。

また、歯の間の汚れを落とすにはデンタルフロスや歯間ブラシで磨くことも必要です。特に30代以降は歯茎が下がることが多くなるため、歯間ブラシが入る隙間ができてきます。夜の歯磨きに歯間ブラシを使うだけでも効果があるので、積極的に利用しましょう。

歯石は歯科医院で除去

落としきれない歯垢が石灰化して歯石になると、歯磨きでは落とすことができません。歯石の表面はでこぼこしており、歯垢が付きやすい状態となっています。定期的に歯科医院に行き、歯石を取り除いてもらいましょう。歯を失わないために専門家のケアも受けるようにしてください。

column

歯周病を放っておくと 糖尿病になってしまうかも！

糖尿病の人は、歯周病になりやすいことはわかっていましたが、最近の研究で歯周病は糖尿病の発症のリスクを高めていることがわかってきました。

歯周病にかかると、血糖をコントロールするために必要なインスリンの効きを悪くする物質が産生され、糖尿病を招く可能性があると言われています。糖尿病予防のためにも、歯周病は放置せず、早めにケアしましょう。

春は見えない浮遊物や 飛散物質にご用心

気温が上がり、陽気のよい春ですが、外では花粉やPM2.5、黄砂などが飛び、家の中ではカビやダニが増えやすい季節でもあります。春の浮遊物・飛散物質対策をお忘れなく。

花粉 / PM2.5 / 黄砂対策

PM2.5をはじめ、黄砂とともに飛来する大気汚染物質は、発がん性が報告されているほか、アレルギーや呼吸器系・循環器系疾患を悪化させたり発作を起こしやすくするといわれています。この時期は花粉だけでなくPM2.5や黄砂などの飛散物質への対策も必要です。

花粉やPM2.5、黄砂の飛来情報をテレビやインターネットでチェックし、飛散量が多いときは外出を控えたり、窓を閉める、ふとんや洗濯物を外に干さないなどの配慮を

帰宅後は洗顔やうがいを
ガラガラガラ

外出時は、帽子・メガネ・マスクなどを着用

マスクは「N95」「DS1」以上の規格がおすすめ

花粉やPM2.5、黄砂の飛来情報をテレビやインターネットでチェックし、飛散量が多いときは外出を控えたり、窓を閉める、ふとんや洗濯物を外に干さないなどの配慮を

空気清浄機を活用。購入する場合はPM2.5対応のものを

こまめに掃除。拭き掃除も効果的

帰宅時は外で飛散物質を払ってから
ペットもネ!

ガラブルツ

カビ / ダニ対策

花粉やPM2.5、黄砂の飛散が多い日に、閉めきった家の中で洗濯物を干すと湿度が上がります。カビが発生しやすくなります。カビが増えるとそれを食べるダニも増加することに。カビやダニの繁殖は、ぜんそくや鼻炎、アトピー性皮膚炎などを悪化させる原因になります。

飛散が少ない日は、寝具を日に干し、干した後は掃除機を。また、ときどき窓を開けて換気をしましょう

エアコンのフィルターが汚れてカビが生えていると、その胞子を部屋中にまき散らすことに。週1回～月1回の頻度で掃除しましょう

カビやダニは、室温20度・湿度60%を超えると増えやすくなります。除湿機やエアコンの除湿機能で湿度50%前後に

1㎡あたり20秒かけて吸引

シーツやカバーなどはこまめに交換

押し入れや家具の裏などの空気がよどみやすいところは、扇風機などで風を通しましょう

畳やじゅうたん、ソファなどは掃除機でこまめに掃除を

知っておきたいカビによる病気

夏型過敏性肺炎

せきやたん、発熱といったかぜのような症状が出る病気で、トリコスポロンというカビを吸い込むことで起こります。エアコンのカビが原因となることが多く、5月～10月に多くみられます。

アレルギー性気管支肺アスペルギルス症

ぜんそくに似た症状で、アスペルギルスというカビによって起こる病気です。アレルギー体質の人は気をつけましょう。

大分県
中津市

中津・耶馬溪 新緑散歩

江戸時代の文人・頼山陽が奇岩連なる姿から命名したとされる耶馬溪。山国川沿いに本耶馬溪、深耶馬溪、裏耶馬溪と称される溪谷美は、訪れる人を四季折々に感嘆させる。中でも、青の洞門や競秀峰、羅漢寺がある本耶馬溪エリアは耶馬溪観光の中心スポット。新緑を愛でながら散策へと出かけよう。



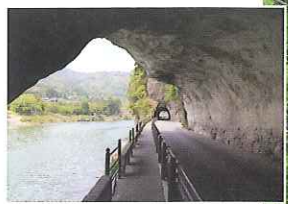
競秀峰と青の洞門

青の洞門駐車場を起点に散策開始。まずは、青の禅海橋を渡り対岸へ回ろう。川沿いに歩けば、青の洞門と競秀峰の全容を見ることが出来る。国道を横切り3連アーチが美しい耶馬溪橋を川の対岸へと渡ると、現在は車道になっている青の洞門のトンネルが見えてくる。歩道側には僧禅海が30年かけてノミと鋸だけで掘ったトンネル跡が残り、往時の苦勞が偲ばれる。駐車場まで戻ったら、禅海ゆかりの羅漢寺へと足を延ばしてみよう。川沿いの遊歩道を行けば途中には耶馬溪風物館、道の駅・耶馬トピアがあるので立ち寄るのもよい。川を遡るように小道を行けば、羅漢寺への旧参道入口。健脚の人は本堂まで歩いて上つてもよいが(約30分)、途中にあるリフトを利用すれば約5分で行くこともできる。

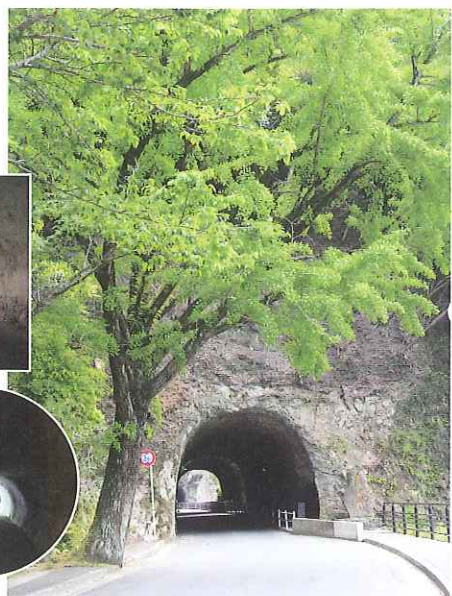
険しい岩肌に住つ羅漢寺に参拝したら、帰りはゆっくり歩いて下山すれば新緑を満喫できるだろう。

青の洞門

競秀峰の裾野に禅海が掘った全長342mのトンネル。日本最初の有料道路でもあった。



洞門内には禅海らがノミと鋸で掘った跡も一部残っている。



禅海像

菊池寛の『恩讐の彼方に』のモデルとして知られる僧禅海。通行の難所だったこの地に、安全に通れるトンネルを30年かけて掘り抜いた。

ACCESS

- JR日豊本線「中津駅」から大分交通バスで約25分
- 宇佐別府道路「宇佐IC」より約25分
大分自動車道「日田IC」より約35分
※北九州空港より約70分、大分空港より約80分



問い合わせ

中津耶馬溪観光協会本耶馬溪支部
☎ 0979-52-2211
<http://www.nakatsuyaba.com>



耶馬溪橋 日本で唯一の8連石造アーチ橋で全長は116m
(オランダ橋)



約7.0km
約3時間

羅漢寺

岩窟の古刹として知られる羅漢寺は、羅漢山中腹の岩壁に埋め込まれたように建つ。足利義満より贈られた扁額のある仁王門、五百羅漢が見どころ。リフト乗り場近くにある禅海堂には禅海が当時使用していた道具が展示されている。

拝観 9:00～17:00
休日 無休
料金 境内自由
(本堂・庭園拝観 300円)
電話 0979-52-2538



●耶馬溪観光リフト

営業 9:00～17:00
(10・11月は8:30～17:00)
料金 羅漢寺駅まで片道大人500円、
小人250円
電話 0979-52-2515



旧参道を行く



五百羅漢



仁王門

中津市街



中津城
黒田官兵衛孝高が豊臣秀吉の命で九州平定の拠点として1588年に築城し初代城主となった。現在の天守閣は昭和39年に建設されたもので、江戸時代に中津藩を統治した奥平家の歴史資料館になっている。

開門 9:00～17:00
休日 無休
入城料 大人(高校生以上)400円、
小人200円
電話 0979-22-3651

福澤諭吉旧居

中津藩士の父と死別後、大阪から母子で中津へ帰郷して暮らした家。隣接する福澤記念館では、その一生をたどる展示と貴重な資料を紹介している。

開館 8:30～17:00
休館日 12/31
入館料 大人(高校生以上)400円、小人200円
電話 0979-25-0063



谷元寺

黒田官兵衛孝高が敵対する宇都宮氏の家臣たちを討ち果たした寺で、何度塗り直しても返り血が白壁に浮き出てくるため赤く塗ったと言われる。赤壁寺の別名を持つ。

拝観 7:00～日没
料金 境内自由



耶馬溪風物館

耶馬溪地区にあった縄文時代の遺跡や禅海、羅漢寺の資料などを展示・紹介している。隣には道の駅・耶馬トピアもある。

開館 9:00～17:00
休館日 木曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始
入館料 大人100円、
小・中学生無料
電話 0979-52-2002

湯ったり

市営深耶馬温泉館 「もみじの湯」

営業 11:00～19:00
(入館18:00まで)
休館日 水曜日、12/31・1/1
入浴料 大人510円(中学生以上)、
小学生300円
電話 0979-55-2770
アクセス 中津市街から車で約45分



深耶馬溪の耶馬溪温泉郷にある市営の日帰り温泉施設。無色透明の単純泉は源泉かけ流し。



味わう

中津からあげ
注文は個数ではなく、量り売りが基本(100g単位)。

「からあげの聖地」として名高い中津市では40店以上が味を競う。各店はタレの味に工夫をこらし、注文を受けてから揚げなのが中津流。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

「ジェネリックは使えますか？」 その一言で医療費節約

**ジェネリックは先発医薬品と
同じ有効成分で製造**

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後、先発医薬品と同じ有効成分で作られた医薬品のことです。後から作られるため「後発医薬品」とも呼ばれています。

研究開発費を抑えられるため値段が安い

先発医薬品は、開発に莫大な費用と時間をかけています。そのため、先発医薬品は特許を出願してから20年〜25年間、開発メーカーが独占的に販売できることになっています。

**ジェネリックは先発医薬品と
同じ基準で製造**

ジェネリック医薬品は、国が定めた「医薬品の製造管理と品質管理に関する基準」により製造されています。先発医薬品と同じ基準で製造されていますので、ジェネリック医薬品は安心して服用することができます。

先発医薬品からジェネリック医薬品に変えると、価格が5割以上安くなる場合もあります。薬局でのたった一言で薬代を抑えることができます。

誤解していませんか？ジェネリック医薬品



豆知識

増え続ける薬代

わが国の薬局調剤医療費は、平成20年度に5兆3,955億円だったものが、平成23年度には6兆6,288億円と3年で1兆円以上増えています。医療費の伸びを抑えるため、国ではジェネリック医薬品の利用促進を呼びかけています。



出典：平成23年度国民医療費の概況

検索してみよう

かんじゃさんの薬箱

自分が使用している薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは、日本ジェネリック医薬品学会が運営する「かんじゃさんの薬箱」で検索して調べることができます。

<http://www.generic.gr.jp/>



ストレスサインに気づいた
切り替え上手な **Bさん**

Before

Bさんは、オンとオフの切り替えを重視するタイプです。Bさんも、Aさんと同様、数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、日々忙しく働いています。

しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After

Bさんは、ミスの原因は自分の疲れのせいと考えました。

そこで、忙しい中でも時間をやりくりして休養する日をつくり、同時に周りにもアドバイスやサポートをもらうようにして、仕事の効率化を図りました。この結果、ミスも減り、仕事のペースも以前の水準に復調し、体調も崩すことなく仕事を乗り切ることができました。



メンタルヘルス疾患も、
早期発見！ 早期改善！

自分のストレスサインを知ろう

早期発見・早期改善が有効なのは、自分なりにストレスがたまりやすいシーンを把握しておくことが、現在のストレス社会を生きるためには大切です。



ストレスサインに気づかない
仕事ひと筋 **Aさん**

Before

Aさんは、バリバリ仕事をこなす職場のエース的存在です。数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、以前にもまして日々の業務に鋭意取り組んでいます。

しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

After

Aさんは、ミスの原因は自分の確認不足と考えました。これまで以上にチェックに時間をかけ、ミスの発生を防ごうとしたわけです。

しかし、Aさんの思惑は外れ、余計に時間がかかるばかりで肝心のミスも減りません。この結果、イライラが募り、周りとの衝突が増え、Aさん自身もめまいや頭痛・腹痛を感じるようになってきました…。



ストレスサインって なに？

職場では、仕事量の増加や余裕のないスケジュール、不条理な指示などによってストレスがかかることがあります。しばらくは、そのストレスに順応しようとする時期がありますが、ストレス状態が続くと、協調性の低下などの「行動の変化」、めまいや腹痛などの「心身の不調」、最終的には「うつ」となって現れてくるのです。

自分でも無視できないほどの「心身の不調」が現れてからは、自力での復調は期待できません。なるべく早く自分のストレスサインに気づき、積極的に休養をとったり、周りの助けを求めることがメンタルヘルスの早期改善につながります。

上の例では、些細なミスをストレスサインとして挙げま

した。具体的には、メールの送信ミスや誤字・脱字などのうっかりミスの増加、仕事のペースが遅くなったなどの実感が、ストレスがかかった結果現れてくる「行動の変化」としてのストレスサインといえます。

ストレスそのものは直接目に見えるものではありませんが、自分自身に現れるストレスサインを通じて間接的に早く気づくことができます。例えていえば、風は目には見えませんが、音で感じたり、肌で感じたり、木が揺れていることで理解したりすることと同じです。よいときの自分の仕事のパフォーマンスを指標に、それと現在を比較して自分のストレス度を把握してみてください。

油控えめでも お腹いっぱいになるレシピ



1人分
180kcal
塩分0g

1人分
220kcal
塩分1.5g

えびと新ごぼうの焼き春巻き + しらたきごはん

ごぼうの風味がおいしい、パリパリ春巻き

〈えびと新ごぼうの焼き春巻き〉

●材料〈2人分〉

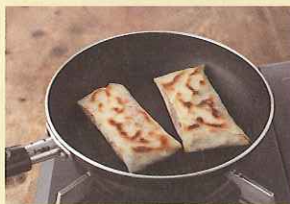
- えび(ブラックタイガー)… 12尾
- 新ごぼう …… 1/5本
- しいたけ …… 1枚
- 長ねぎ …… 1/4本
- 赤ピーマン …… 1個
- 水 …… 大さじ 1
- 酒 …… 大さじ 1
- 片栗粉 …… 大さじ 1/2
- A オイスターソース …… 小さじ 1
- しょうゆ …… 小さじ 1
- 塩 …… 小さじ 1/5
- こしょう …… 少々
- 春巻きの皮 …… 4枚
- ごま油 …… 小さじ 2
- サラダ菜 …… 2枚
- ミニトマト …… 4個

●作り方

- ①えびは殻と背わたを取り除き 1cm 幅に切る。ごぼうは小さめのささがきに、しいたけはかさを半分にとってからスライス、長ねぎは薄い輪切り、赤ピーマンは短い千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに水 150ml(分量外)とごぼうを入れて弱めの中火にかけ、4分ほど煮る。①で切った他の材料も加え、火が通ったら強火にして残っている水分をとばす。
- ③中火にして、Aをフライパンに加え、手早く材料に絡ませる。とろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④③を4等分にして、それぞれ春巻きの皮で包む。
- ⑤フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、包み終わりを下にして春巻きを並べる。フタをして3分、裏返してフタをして4分ほど焼く。
- ⑥サラダ菜、ミニトマトを添える。



Point



揚げずに焼いて作るのだから、カロリーを大幅にカットできます。平べったい形に巻き、焼き始めの1分は、木べらなどで軽く押さえつけ皮をフライパンに密着させると、よりパリッと仕上がります。

おすすめ食材 ごぼう

噛みごたえがあるので、満腹感を得られやすくなります。味に深みが出るので、だしとして加えるのもおすすめです。食物繊維が豊富で、ダイエットや美肌、コレステロールの低下にも効果的。

〈しらたきごはん〉

●材料〈3人分〉 (作りやすい分量)

- 米 …… 1合
- しらたき …… 100g

●作り方

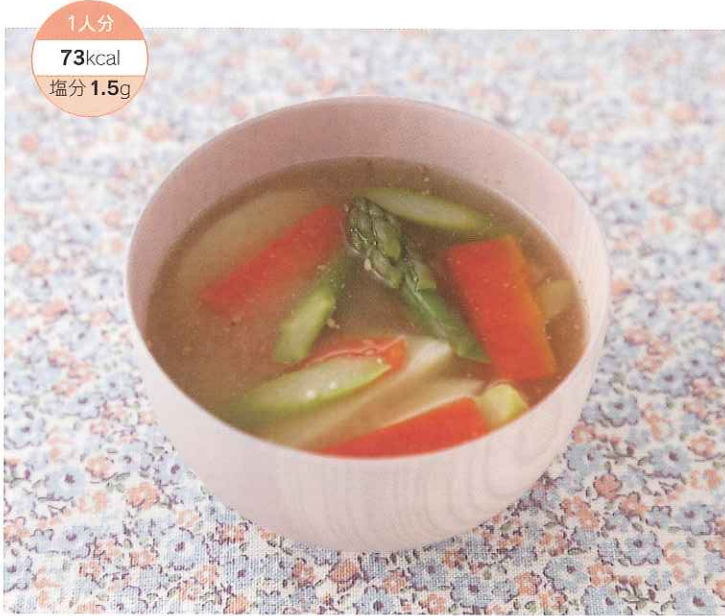
- ①米を研いで炊飯器に入れ、1合分よりもやや少なめの水(分量外)を加えて30分ほど浸水する。しらたきは沸騰した湯で3分ほど茹でて、冷めたらみじん切りにする。
- ②米の上に水気をよく切ったしらたきをのせて、通常どおり炊く。15分ほど蒸らしたら全体をさっくりと混ぜる。





春野菜の具だくさんみそ汁

野菜たっぷりヘルシー、ごまの香りがアクセント



1人分
73kcal
塩分 1.5g

おすすめ食材 アスパラガス

アミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富で疲労回復効果があります。また、毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げるルチン、貧血解消に必要な葉酸も含まれています。冷蔵庫内で立てて保存しましょう。

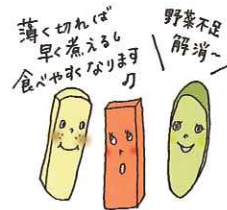


●材料〈2人分〉

- 新じゃがいも…1個
- 新にんじん…1/3本
- アスパラガス…2本
- だし汁…400ml
- みそ…大さじ1と小さじ1
- 白ごま…小さじ1

●作り方

- ①じゃがいもとにんじんは短冊切りに、アスパラガスは下の方の固い皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。5分ほど煮て火が通ったらアスパラガスを加えて1分ほど煮る。
- ③みそを溶き入れ、沸騰直前まで温めたら火を止める。白ごまを指でつぶしながら加える(ひねりごま)。



column

油控えめでも満腹になる食材の選び方は？

油の多いこってりとしたメニューは腹持ちがよく満腹感が得られやすいのですが、当然カロリーが上がってしまいます。そのようなおかずを減らしてごはんやパンなどを増やしても、炭水化物は消化吸収がよいので、あまりお腹にはたまりません。

そこでおすすめなのが、食物繊維を多く含んだ食材です。食物繊維は消化されにくいので胃の中の停滞時間が長いのに加え、水分を含むと膨らむので、満腹感が長続きます。

また、よく噛んで時間をかけて食べることによって脳が刺激され満腹になったと感じるので、噛みごたえがある食材もいいですね。

根菜類や海藻、こんにゃくなどを料理に積極的に取り入れてみましょう。

グレープフルーツのハニーミントマリネ

果物に少しだけ手を加えて、デザートの一品に



1人分
50kcal
塩分 0g

●材料〈2人分〉

- グレープフルーツ(ホワイト、ルビー合わせて)…3/4個
- はちみつ…小さじ1
- スペアミント…10枚ほど

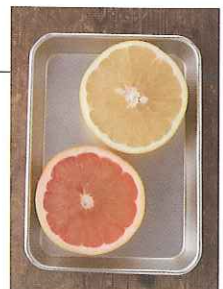
●作り方

- ①グレープフルーツは皮をむいて一口大にほぐす。
- ②①にはちみつとちぎったミントを和える。

おすすめ食材

グレープフルーツ

日本ではフロリダ産が多く輸入されていて、その旬は春先から初夏。ビタミンCが豊富です。ルビーにはリコピン等の栄養素も含まれています。





新電元健保のホームページが 新しくなりました！



給付等に関する手続きを探しやすくなる等、より身近なホームページにリニューアルしました。健康づくりに関する最新情報も随時更新していきますので、ぜひご覧ください。



スマートフォンにも
対応しています！



スマートフォンから
アクセスすると
専用画面で
閲覧できます。



保険証を失くしたときの対処法

当組合の「健康保険被保険者証」（保険証）はカード様式で、被保険者および被扶養者全員にそれぞれ1人一枚交付しています。

キャッシュカードと同じ大きさで、プラスチック製のため財布や定期入れへの収納が可能で便利ですが、反面、紛失や盗難、また置き忘れ等が非常に多くなっています。

保険証は、クレジットカードと異なり、紛失や盗難にあった際、利用停止することはできません。万が一、保険証を紛失したり盗難にあったりした場合は、悪用される恐れもありますので、必ず警察に届け出てください。

最初にやるべきこと

失くしたら最寄りの警察署に紛失届を出しましょう。まずは犯罪を防止することが最優先です。保険証が身分証明として使用され、消費者金融等で悪用される可能性があるからです。

クレジットカードのような犯罪防止のための効力停止というシステムが保険証にはありません。

次にやるべきこと

紛失届を提出したら、次に保険証の再発行の手続きです。

- ①「健康保険被保険者証滅失届」と②「健康保険被

保険者証再交付申請書」に必要事項を記入し、事業所の担当者を通じて組合に提出してください。

いつ病気になるか、ケガをするかわかりません。

組合からのお願い

免許証やパスポートと同じく身分を証明するもの一つとして保険証は大事なものです。取扱いには十分注意してください。保管場所をちゃんと決めて保管しましょう！



被扶養者の年収が130万円を超えると、健康保険組合の被扶養者にはなれません

「被扶養者異動届」をすみやかに提出してください

被扶養者として認定されているご家族のパート、アルバイト、年金等の収入が増え、被扶養者の認定要件に定める限度額を超える収入があったときには、当健保組合の被扶養者にはなれません。該当する方は、すみやかに「被扶養者異動届」に健康保険証を添付のうえ、当健保組合に提出してください。

●こんなときは被扶養者になれません

- ①年間収入が130万円（60歳以上または障害年金受給者と同程度の障害がある場合は180万円）以上あるとき
- ②別世帯の被扶養者の収入が仕送り額を上回ったとき

※収入とは、パート・アルバイト等の勤労収入、公的年金のほか、利子収入、賃貸収入、求職者給付、傷病手当金、出産手当金なども含まれます。

次のようなケースも当健保組合に届出を

- お子さんが就職して他の健康保険の被保険者になった
 - お子さんが結婚して、配偶者に生計維持されるようになった
 - 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

●手続きもれは、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体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すと、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、忘れずに提出していただきますようお願いいたします。

平成26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26年度健康保険料率…88/1000 / 平成26年度介護保険料率…12/1000

年度	上限標準報酬月額
平成26年度	380,000円

当健保組合の平成25年9月末における平均標準報酬月額額は382,679円となりました。従いまして、平成26年

度の任意継続被保険者の上限標準報酬月額額は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。

第12回 飯能新緑ツーデーマーチ

参加者募集!

平成26年5月24日(土)・25日(日)

飯能市主催の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カ条を守れるウォーカーの参加をお待ちしています。お問い合わせは下記へ。

飯能新緑ツ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

TEL042-972-6028・6082 FAX042-971-2393

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



昔から、日本人に愛飲されてきたお茶（緑茶）。
渋み、苦み、旨みといった独特な味わいが、
落ち着くひとときを思い起こさせます。
私たちにとって、とても馴染み深い飲み物といえますが、
どんな過程を経てできるものかご存じでしょうか？
全国のお茶どころでは、茶摘み体験を行っているところがあります。
日本人として一度は体験してみたいものです。



お茶の産地は
全国各地にある！

代表的なお茶の産地

生産量2位

鹿児島県
（かごしま茶）
一番茶は4月上旬～

※濃い部分が
産地府県です

生産量1位

静岡県（静岡茶）
一番茶は4月中旬～

生産量3位

三重県（伊勢茶）
一番茶は5月上旬～



手摘みの基本は
「一芯二葉」

ここで摘む



一番上の新芽から、1つ目の葉と2つ目の葉までのまだ柔らかい部分を摘みとるのが「一芯二葉」です。この少量しかとれない部分を使ってつくられるのが新茶で、お茶の甘みを味わうことができるのが特長です。

また、3つ目の葉までとなると「一芯三葉」、4つ目の葉までとなると「一芯四葉」となっていますが、下のほうの部分を使うとカテキンを多く含み、後味すっきりとしたお茶になります。

摘みとったお茶が 飲めるようになるには？

摘みとったお茶は、蒸した後、何工程にもわたって少しずつ乾燥させながら揉まれて（粗揉・揉捻・中揉・精揉の4段階）、荒茶の状態となります。これをさらに乾燥させ、精製などを行うと、私たちがよく知る形になります。



摘みとったお茶

荒茶

できあがり！

体験ならではの プラスアルファも！

みなさん、
おいしいお茶の
淹れ方は…



茶摘み以外にも、「おいしいお茶の淹れ方」「お茶の天ぷら試食」「商品になるまでの工場見学」など、うれしい特典がある場合があります。

これらの有無で体験スポットを探してみてもよいかもしれません。