新電元工業健康保険組合







2015.4

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



健保組合ホームページ http://www.shindengen-kenpo.or.jp/

健事業 で実施 中も

事業を健全運営していくため医療費適正化にご協力をお願いいたします

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。 2月17日に開催された第150回組合会で、当健保組合の平成27年度

ります。このような経済情勢 済の底上げには至っていない状況にあ けており、 されましたが、景気回復は足踏みを続 が国の経済は、 株価上昇と雇用の回復がもたら 中小企業の賃上げや地方経 アベノミクスが浸

費が増加を続け、 から先の10年間は高齢者医療 前期高齢者に移行する本年度 けますと、団塊の世代全員が 社会保障制度に目を向 現役世代に

齢化 構築が求められています。 ことが想定されます。 と持続可能な医療保険制度の に高齢者医療の負担構造改革 現 在、 医療 多くの健保組合が高 の高度化による医 今まさ

療費

の増加

および高齢者医療

対

する過重

な負担に

により厳

なものとなっています。 |は保険料収入の約46%を占める過重 .保組合も例外ではなく、 い財政状況を強いられています。 当

担 健

さて、当健保組合の平成27年度予算

納付金の負

収入では保険料収入を44億1535万総額は15億5077万円となりました。 円と見込む一方、支出では医療費等 納付金は前年度より7295万円減少 を6億4435万円と見込みました。 32万円、 支払いにあてる保険給付費を7億36 より3778万円増加しており、 しておりますが、保険給付費は前年度 高齢者医療への納付金総額 この

2つの支出が引き続き健保財政を大き く圧迫しています。

づき、 的な保健事業をPDCAサイクルで た、データヘルス計画実施元年である 節減対策等を推進してまいります。 の分析により策定された事業計画に基 本年度からは、レセプト・健診データ ズに対応したサービスの提供、 被保険者・被扶養者のみなさまのニー なる運営の効率化に努めるとともに、 11万円の赤字予算となっています。 1億円を繰り入れ、経常収支では78 当健保組合といたしましては、 健診事業を中心に効率的・効果 医療費 さら 並から ま

すよう、 業を活用して健康にご留意いただきま お願い申し上げます。

かかる負担もさらに重くなる

平成27年度 収入支出予算概要表

— Ц	Σ.	λ						
		科		目			予算額 (千円)	被保険者1人当たり額(円)
保			険			料	1,415,354	520,351
国	庫	負	担	金	収	入	392	144
調	整	保	険	料	収	入	21,322	7,839
繰			入			金	100,000	36,765
国	庫	補	助	金	収	入	421	155
特	特定健康診査等事業収入						700	257
財	政訓	周整	事	業3	と付	金	10,000	3,676
雑			収			入	2,578	948
		合		計			1,550,767	570,135

44

	文 出							
	科		目		予	算額 (千円)	被保険	渚1人当たり額(円)
事		務		費		58,742		21,596
保	険	給	付	費		736,322		270,707
納		付		金		644,354		236,895
1	前期	高齢:	者 納	付金		273,662		100,611
	後期	高齢:	者支	援金		332,488		122,238
1	退職	者給	寸 拠	出金	•	38,194	1	14,042
(老人	保 健	拠占	出金		10		4
保	健	事	業	費		54,043		19,869
財	政調	を事 ء	業 拠	出金		21,322		7,839
還付	金・連合	会費・積	並金·	その他		4,104		1,508
予		備		費		31,880		11,721
	合		計			1 550 767		570 135

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
1,419,442千円	1,497,555千円	▲ 78,113千円

平成27年度 収入支出予算概要表(介護保険分)

4 X	^						
	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	124,575	84,630
繰	入 金					2,668	1,812
	合	ì	Ī	†		127,243	86,442

ж 卆

• -	`	Η							
		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	į	蒦	刹	内	付	-	金	127,193	86,408
介	護	保	険	料	還	付	金	50	34
		合			計			127,243	86,442

施してまいります。 収入不足を補うため別途積立金 みなさまにおかれましても、

健診事

平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果的・効率的な事業運営が求められています。

そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく 違う事業を始めるわけではありません。みなさまにおかれましては、引き続き健診 をはじめとした健保組合の事業を積極的にご活用ください。

平成29年度までの3年間を試行期間に

データヘルス計画は、みなさまの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を 企画し(Plan)、実施します(Do)。実施した事業については、そのままにせずに検証を行 い(Check)、次年度の事業の修正につなげ(Act)、年度ごとにPDCAサイクルを回して いきます。

第1期は平成29年度までの3年間です。そして、平成30年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。平成29年度までの3年間は、健保組合にとっていわば"試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間"です。



データヘルス計画で何が変わるの?

被保険者が保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備などは、事業主の協力が不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。また、健診の結果や生活習慣は人それぞれなので、ある人に効果的なアプローチが別の人にも効果的であるとは限りません。これから

は、健診データに基づいて、一人ひとりの健康 意識をより喚起させる情報を提供していきます。 そして、「健診を受けていない被扶養者が多い」 「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリッ ク医薬品の切り替え率が低い」などの健保組合 が抱える問題は、データ分析によって課題を明 らかにし、効果的な事業を行っていきます。

新電元健保のデータヘルス計画実施方針

1. メタボリックシンドロームへの対策を重視します

肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症などを放置し続けると、脳卒中、心疾患、糖尿病合併症 といった重篤な疾病へと進展する可能性が飛躍的に高まることからメタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) への対策に重点を置きます。

根拠①……肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持っています。

(肥満と高血圧症、肥満と高血圧症と糖尿病など)

根拠②……危険因子が重なるほど、脳卒中、心疾患を発病する危険が増大します。

根拠③……生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで危険因子を改善できます。

2. 健康診断結果やレセプト(医療の状況がわかる診療報酬明細書、調剤報酬明細書)を分析し、生活習慣病の状況を把握します

把握した内容を保健事業の立案や保健指導等に活かし、より実態に即した事業を実施します。

3. 生活習慣の改善を促す情報提供やキャンペーンを実施します

運動習慣の徹底·食生活の改善·禁煙に関するものを中心に行います。「1に運動、2に食事、 しっかり禁煙、最後にクスリ」です。 タヘル

平成27年度 当健保組合の保健事業

当健保組合では、平成27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 機関紙『灯台』の発行健生ニュース健保WEBサイト	4月 · 8月 · 10月 · 1月 毎週	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。機関紙の発行と並行して、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。
『赤ちゃんとママ』の配付健康管理誌の購入	毎月 毎月 毎週	被保険者・家族が出産された場合、1年間ご自宅に送付。「すこやかファミリー」「へるすあっぷ21」「週刊社会保障」
健康教育講演会の開催保健事業推進委員会の開催	7月~2月 4月 · 10月	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)。
データヘルス計画の策定前期高齢者向け電話健康相談	随時 8月~10月	データヘルス計画を具現化する。前期高齢者の加入者を対象に、アンケートと保健師による電話健康相談の実施。
疾病予防事業 ● 保健師事業	年間	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。
●人間ドック	4月~1月	■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。
■脳ドック	4月~1月	● 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●インフルエンザ予防接種補助	6月~2月 年1回	 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。
●禁煙支援	7月~8月	「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。
医療費通知の発行風疹予防接種補助	8月~10月 随時	ジェネリック医薬品を含む医療費通知を年1回発行。風疹の予防を目的に、予防接種代金に一律1,000円を補助。
体育奨励事業 ●歩行測定セミナー	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	年間	●WEBを利用したウォーキングを実施し、生活習慣病
●ハイキング参加補助	11月	を予防。 ・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。

(健康) 「健康診断のご案内」がご自宅に郵送されます

当健保組合では、ご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、健康診断(生活習慣病健診、以下、「健康診断」という。)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、健康診断を受診された方は、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。

▼健康診断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·資質·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3承ください。

※オプション検査のみの受診はできません。

中込資格

平成28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扶養者。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27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「健康診断のご案内」をご確 認ください。

健康診断のお問い合わせ先 日本健康文化振興会 (電話03-3316-0777)

特定保健指導のご案内

当健保組合は、40~74歳の加入者全員を対象に健康診断を実施し、健康診断の結果により、一定のリスクが重なっている方には特定保健指導を実施しています。 特定保健指導の案内が届きましたら、ご参加くださいますようお願いいたします。



案内が 届いたら… 特定保健指導では、健康診断の結果によりリスクを判定して、保健指導を行います。「動機付け支援」「積極的支援」ともに、生活習慣を改善しリスクを減らすために保健師や管理栄養 士などのプロフェッショナルが6カ月間サポートします。

案内が届いたら、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう!

今年も健康診断・特定保健指導を受けましょう

食べすぎや運動不足などの生活習慣が積み重なって起こる、メタボリック・シンドローム。健康診断および、その結果によりリスクが重なっている方に実施している特定保健指導は、生活習慣病の早期発見・早期治療やメタボ予防のため、毎年行われています。年に一度必ず受診するようにしましょう。

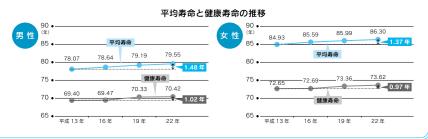
健康診断・保健指導を受けるとこんなメリットが! 「○

健康診断を毎年受ければ、1年ごとの健康状態の変化が数値で確認できます!

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などのプロのサポートが受けられます!

● ● ● 平均寿命と一緒に「健康寿命」 も延ばそう • ● ●

平均寿命は平成13年から22年で男性1.48年、女性1.37年延びています。一方、健康寿命(健康上の問題で制限なく日常生活が送れる期間)は、同期間で男性1.02年、女性0.97年しか延びていません。健康診断を受けてメタボリック・シンドロームを防ぎ健康寿命を延ばすよう、今から心がけましょう。



みんなで取り組む

対策

食家がなる病気」「糖尿病家系の人がかかる」といった思い込みは捨てて、誰もがかかる可能性がある この病気について、正しい知識をもちましょう。 わが国には、糖尿病の有病者が約950万人、予備群が約1100万人もいると推計されています。

特定健診ではこの項目をチェック

目に注目してください。

糖尿病に関しては、

特定健診の左の3つの

項

正常の範囲内であって

1

クしておきましょう。 数値が徐々に高くなっていないか、 ● HbA1c(NGSP 値) 保健指導判定値 5.6% 受診勧奨判定値 6.5% 過去1~2カ月間の血糖の状態を知ることができる血液検査 です。この値が高い人は糖尿病のおそれがあります。 ●尿糖 基準値 陰性 (-) チェッ

100mg/dL

126mg/dL 空腹時の血液中のブドウ糖の量を測定します。この値が高い

尿に糖が含まれているかを検査します。陽性(+)の場合は

糖尿病ってどういう病気?

2

となります。糖尿病になると、 なる病気です。 血液中のブドウ糖は「インスリン」というホル :少なかったり効きが悪かったりして、 ンによって体内に取り込まれ、 糖尿病は、 血液中のブドウ 健康な人の場合、 糖 インスリンの量 (血糖) エネルギー源 食後に増えた 血液 が多く

取り込まれにくい。 す。 ず、

インスリンの分泌・作用が

不十分でブドウ糖が細胞に

り込まれてエネルギー源に。 です。 んが、 症状はありませ 初期はとくに

内に取り込まれ のブドウ糖が体 血糖値が高

いままとなりま

のこわいところ 管や神経が傷つ こすのが糖尿病 合併症を引き起 さまざまな 徐々に血

●空腹時血糖

保健指導判定値

受診勧奨判定値

人は糖尿病のおそれがあります。

糖尿病のおそれがあります。

健康な人

インスリンの分泌・作用が

十分でブドウ糖が細胞に取

3 **糖尿病を予防するには**

※ここでは2型糖尿病について解説しています。

おいたほうがよいでしょう。 誰しも遺伝的素因を多少は持っていると考えて します。これだけポピュラーな病気ですから、 といった生活習慣(環境因子) 伝的素因)に、 糖尿病の多く 食べすぎ・運動不足・ストレス は 糖尿病になりやすい体質(遺 が加わって発症

チェックを参考に、 発症の引き金を引いてしまわないよう、左 生活習慣を見直してみま

糖尿病を招きやすい 生活習慣チェック

- 食事時間が不規則 脂っこいものをよく食べる お酒をたくさん飲む 甘いものをよく食べる 野菜や海藻類を
- あまり食べない
- 運動不足である ストレスがたまっている
 - ゆっくり休めていない

4

5

症 化するとどうなるの?

神経の

糖尿病神経障

神経が傷つき手足がしびれたり

どが膿んでただれ、

切断の原因に

血管と神経がもろくなり、足指な

Ţ

脳の血管が詰まったり破れたりし 麻痺などの後遺症を招く

虚血性心疾患

命に関わる

が見つかったら、 後に大きな差が出ます。 な場合は 動療法」 う。定期的に血糖値をチェックして、 この段階で治療を始められるかどうかで、その ントロー 動など日常生活についての指導を受けます。 糖尿病は、 初期には症状がないため放置しがちですが、 糖尿病の治療は、 で、 ルすることを目指します。 「薬物療法」 肥満を解消して血糖値を適正にコ はじめが肝心です。 かかりつけ医に相談しましょ まずは「食事療法」と が行われます。 健診で高血糖 さらに必要 食事や運 運

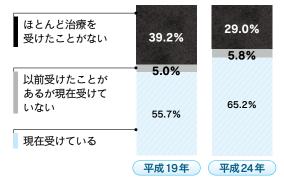
厚生労働省の調査では、無治療の人、治療を 中断してしまう人は減少傾向にありますが、そ れでも糖尿病が強く疑われる人の3分の1を 占めています。「とくに症状がないから」「通院 の時間がとれない」「医療費負担が重い」「食事 制限に疲れた」など、さまざまな理由があると 思いますが、無治療の期間が長くなると合併症 の危険性がとても高くなります。継続は力なり です。がんばりすぎず、糖尿病の治療を続けて

●糖尿病が強く疑われる人における治療の状況 (20 歳以上)

いくことが大切です。

糖尿病の治療を受けない人、

中断してしまう人がまだ多くいます



平成 24 年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)

糖尿病の医療費の推移

わが国の糖尿病医療費は増加傾向にあり、平 成24年には1兆2,088億円もかかつています。 重症化して合併症を起こすと、高額な医療費が かかりますので、早いうちに食い止めることが 医療費適正化につながります。



ロや神経 く続 O

8 痛みを感じなくなる

併 が <

:症を引き起こします。

後の

いてさまざまな合

٤ 高

全身の血管

血

糖

0

状

態

が

長

腎臓の血管がもろくなり、 れなくなって人工透析が必要に 尿が作

予防医学研究室 坂根直樹室長考案)

(京都医療センター臨床研究センター

C

腎臓の

覚えましょう。

えのき

のキーワードで

目 の

めじ」、その他の合併症は 糖尿病の3大合併症は「し

最悪は失明する 目の網膜の血管がもろくなり

発作を招く 心臓の血管が詰まり、

壊^え 疽

7

幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

ACCESS

JR 山陽新幹線「新山口駅」 から直行バス・スーパーはぎ 号で約60分(期間限定)、 または防長バス、JR バスで 約70~95分

→ 山口宇部空港から乗合タク シー (要予約) で約 90 分 萩・石見空港から乗合タク - (要予約) で約 70 分



問い合わせ

萩市観光協会

2 0838-25-1750 http://hagishi.com/

萩近鉄タクシー (乗合タクシー)

☎ 0838-22-0924





堀内鍵曲

見通しがきかないよう鍵状に 曲げた道がいまも残る。



萩城跡

指月山の麓に築城された萩城。旧本丸跡は 指月公園(有料)として親しまれている。



連なるなど往時の風情を味わうことができる。 からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが 町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が 旧上級武家地、 旧町人地

をする観光客でにぎわいをみせる。

この季節、

夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

彼らが歩

いた萩往還や関連スポット巡

城下町の道筋は150年前と変わらない。

地区に指定されている。

問田益品

田氏旧宅の長

吉田松陰、

高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、

萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、

ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろ [樋札場跡からスタート。商店街のアーケーパスセンターに程近い萩往還の走場でする を抜けるとほどなく城下町エリアとなる。 外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧 国の重要伝統的建造物群保

> 見て歩こう。 リアへは、 のエリアには萩焼の工房も点在する。 萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。 に立ち寄ったら市街へと戻ろう。 松下村塾や伊藤博文旧宅のある松陰神社 スタートの札場跡から徒歩15分ほ

や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを 萩城跡入口にある旧厚狭毛利家 萩城跡 またこ

萩城跡

玉江 萩市役所●

明木

ダツヤ山

山口県庁● 山口市役所●

湯田温泉

矢原

英雲荘

されていた。

(三田尻御茶屋)

萩往還の終点。藩主が

乗る御座船などが係留

Д Щ□ЈСТ

国境の碑・板堂峠

-ノ坂一里塚

ЕШО

郡境の碑

英雲荘 (三田尻御茶屋)

防府西IC 防府市役所

山陽新幹線

佐波川SA

山口駅

国境の碑

URA KA

越ケ浜

淚松跡·吉田松陰歌碑(淚松遺址)

佐々並

上長瀬一里塚

六軒茶屋跡・六軒茶屋案内板・厠

山口市

Щ□Ю

▲龍門岳

仁保

六軒茶屋跡

場所にあった茶屋跡。

防府天満宮

防府市

防府東IC

●防府天満宮

萩往還最大の難所とされる

東萩

卒坂 一 里塚 道の駅「萩往還」

萩市

1604年 (慶長 9年) 毛利氏の参勤交代 のために開かれた道で、日本海側の萩城下 町(萩市)と瀬戸内海側の三田尻港(防府市) を結ぶ約53km。山陰と山陽を結ぶ主要道 として、幕末の志士たちも往来した。萩往 還の大部分は現在も国道や公道として利用 され、かつて人馬が往来した苔むした石 畳の山間道は、旧跡を結ぶウオーキン グコースとして整備されている。

唐樋札場跡

阿武川ダム

萩往還の起点。幕府や藩

の高札場でもあった。

旧久保田家住宅

呉服業、酒造業を営んでいた 久保田家。屋根裏に使用人の 寝間を設けてあるなど高さが ある造りが特徴。

- 9:00 ~ 17:00 份無休
- 100円





菊屋家住宅

萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期 の建築といわれ、主屋など5棟が重要 文化財に指定されている。

- **№** 8:30 ~ 17:30
- 🕼 12月 31 日のみ 🔮 520 円



1856年に建てられた毛 利家一門のひとつ厚狭毛 利家の屋敷。萩に現存す る武家屋敷の中では最大 規模を誇り重要文化財に 指定されている。

- 8:00 ~ 18:30 (季節により変動)
- **你**無休
- 🔮 100 円





吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を 行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高 杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学 h.t.

●8:00~17:00 份無休 ∰無料



萩博物館

萩の自然、歴史、民俗、産業に関 する資料を展示。また、当時の長屋 や矢倉を復元するなど建物自体を展 示物としている。

- **9:00** ∼ 17:00



道の駅「萩しーまーと」

萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプ トにした道の駅。ウニ、あまだい、金太 郎(ヒメジ)など萩の味覚を地元価格 で購入できる。鮮魚を活かした料理店も 併設。

●9:30 ~ 18:00 億 1月1日のみ





夏みかん

夏みかんは明治維新後に禄を失った士 族の救済を目的に栽培が始まり、今で は萩の特産品に。中に羊羹を入れた丸 漬けなど加工品も人気。



萩焼

使い込むほどに味わいが増す萩焼は、 素朴な風合いで古くから茶人に愛され てきた。市内には 100 以上の窯元が あり、制作体験ができるところも。







※営業時間や料金などは変更される場合があります。



おじいちゃん おばあちゃん ぽんちゃん

うちのおばあちゃんも

ジェネリック医薬品に変えました

ジェネリック医薬品 で節約を。



費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられ るお薬のことですよ。古いから安いのではなく、薬の開発

医療費節約が ネリック医薬品 価格の安いジェ できそうだね?

にしたら

んあるね。 のお薬たくさ おばあちゃ h





約9~17年 開発期間 約300億円以上 開発費用 約1億円

問題のない医薬品 厳しく審査して、 新薬の品質と にけが承認される 同等かどうかを **承認審査のとき**



ないの? 使われたり 安い原料が でも… しているんじゃ

ジェネリック医薬品も、新薬と同じように、基準に適合した 工場でしか作ることができないし、出荷後の品質検査もちゃ んと行われているよ。

価格が安いんですよ。

万が一重大な副作用があったときは、新薬と同じように「医 薬品副作用被害救済制度」の対象となるんだよ。

あら、



ジェネリック でも… 医薬品って、 女全なの?

ほんと()? みようかしら **今度相談して**

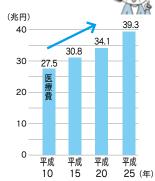






薬剤師さんが 駅前の薬局に いるのよ。 イケメンの そういえばさ

●概算医療費の推移



厚生労働省:医療費の動向より作成

日本の医療費が大変です

日本の医療費は年々増加しており、国の 財政の重い負担となっています。そこで国 は現在47% (平成25年9月) のジェネリッ ク医薬品の数量シェアを、平成30年3月末 までに60%以上にする目標を掲げ、ジェネ リック医薬品の普及を推進しています。

医療費の増加はみなさんの保険料引き上 げにつながりかねません。みなさんもかか りつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネ リック医薬品を利用してみてください。





名越 康文 精神科医 相愛大学、高野山大学客員教授

essay 日々、 健やかに、穏やかに。

) 間 関

係がうまくいかないとき



捉えるクセを治そう 妄想=現実 (リアル)

は、 冊も読んだけど失敗 いかなくて、 している』という方 たくさんいます。 本を何

でいる人は、実は、 分の心の妄想に苦し 人間関係に苦しん 自

関係の悩みに発展してしまっていませんか? そんなことから、どんどん妄想は膨らみ、 のに返事をしてくれなかったら…怒ってるの 、疲れてるのかななど、気になるものです。 朝起きて家族に「おはよう」と言った んでいるんです。 人間 例

まう自分の心のクセを改善することが、 それが、現実(リアル)である。と考えてし た出来事を悪く解釈したり、自責的に捉えた 人間関係の悩みの解決法です。つまり、起き こういう。妄想〟にブレーキをかけることが、 あるいは他人や周りのせいにしたりして、

/人間関係がうまく

朝の気分を底上げしておく

いのは、 吸でも、体操でも、ヨガでも、何でもよいです。 そのためには、 5%だけでも、底上げ、しておきましょう。 ち7割は悪夢だそうですから、 15分早く起きて、 切にすること《です。一説によると、夢のう 妄想力をコントロールする方法は、 むしろ普通です。 体を動かすことが大切。 体を動かしましょう。 だから朝の気分を 朝、 気分が悪 ″朝を大

しても、 は心のメンテナンスにつながっているのです。 けるようになれます。つまり、体を動かすこと 然と笑顔が本物になるし、 と聞きましょう」ということを実行しようと 「いい笑顔で過ごしましょう」「人の話をちゃん 人間関係のハウツー本に書いてあるような 体調が整っていなければできません。 体を動かして気分がよくなれば、自 人の話をちゃんと聞

たくない』という、

強烈な欲求が必要です。

生をよくしたい、人生をこのままで終わらせ

朝15分の早起きは意外と難しく、″自分の人

付け焼刃でない解決を望むなら、

する近道です。 ルできるようになる。、これが人間関係をよく ることです。だからこそ、一妄想力をコントロ れたのかな?」と考えることは、誰にでもあ せん。相手が挨拶してくれないだけで、 でも、妄想しにくい心なんて、実はありま 嫌

寝て足首の回転運動

·朝は速く、夜はゆっくり/左3回、右3回

①仰向けにバンザイした姿勢で寝る。



②両方の足首を左から右へ回す(同様に 右から左へ)。

- く体操…ふくらはぎの運動

 - ②かかとは床につけたまま、片方の足の指は上方に、片 方の足の指は床に着くよう近づける。呼吸に合わせ歩 くようにゆつくり交互に足首を動かす。

(足助式医療體操より)

心に効く

体操

し方から見直す必要があります。 ればなりません。 の過ごし方に関わる、 よくするということは、 15 分早く起きるためには、 夜更かしの人は、 全体的なことなのです。 各論ではなく、 30分早く寝なけ 人間関係を 夜の過ご 日々

11

ります。

ンテナンスを始めてください。

必ず効果があ つまり心のメ ぜひ朝15分

の早起きと、

体を動かすこと、

さびない体で老化を防ぐ



抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。



材料 (2人分)

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さ に切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。 茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした② を加えよく和える。器に盛り、しら すとミニトマトを散らす。

調理の コッ!

パスタと菜の花を一緒に茹でる



一緒に茹でることで塩茹での手間が 省け、洗いものも 減ります。また、 パスタと菜の花を ひとつのボウルで

調味するので、フライパンも不要です。



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

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

_ 穀物酢……… 小さじ4 しょうゆ…… 小さじ2

オリーブオイル 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。
- ② A を容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱が取れたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。



Pick up! パプリカ

●B-カロテン

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

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

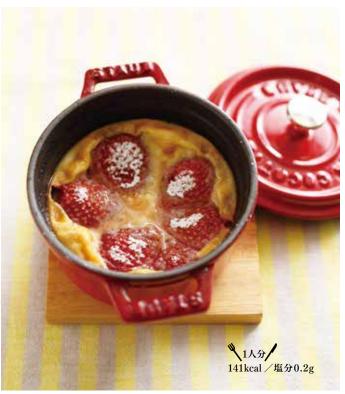
- ①オーブンを 180 度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、グラ タン皿などに注ぐ。
- ③いちごを散らし、180度の オーブンで20~30分焼く。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。

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。





頭痛外来

にいこう

頭痛の原因はさまざまですが、原因がはっきりせず繰り返す頭痛は 心配になりますね。頭痛を起こすと薬をのんでも効かず、1~2日は 身動きがとれない、なんて話をよく聞きます。つらい頭痛に悩んでい る人は、一度専門の頭痛外来を訪ねてみてはいかがでしょうか。

●頭痛外来では詳しく問診を行い、 必要な場合には検査を実施して総合的に診断

緊張性頭痛、片頭痛、群発頭痛などの「頭 痛もちの頭痛 は、それだけで生命にかかわ ることはありません。しかし、日常生活に支 障をきたすような場合は治療が必要です。

多くの頭痛外来では、発生時期や痛みの持 続時間、頻度、痛み方など、詳しく問診を行い、 必要な場合には血液や尿の検査、CT や MRI などの検査を追加して、総合的な診断をして くれます。

大部分の頭痛には有効な治療法があります。 専門外来の豊富な診療実績に基づく適切な治 療・生活改善のアドバイスを受けるとよいで しょう。



頭痛外来では 次のような質問をされます

- 1. 頭痛の発生時刻や時期
- 2. 痛みの持続時間
- 3. 頭痛の頻度
- 4. 痛みの部位や性質、程度(寝込 んでしまうほどかどうか)
- 5. 頭痛以外の症状の有無 など

頭痛の原因を見極めるためにも、 自分の頭痛をよく観察して医師に 伝えましょう。

※いつもと違う激しい頭痛や、手足のしびれ・けいれんを伴う場合には、すぐに医療機関を受診しましょう。

Health Information

季節のトラブルに効く 📵 材



■監修 菊池 真由子 管理栄養士

寝つきの悪いときに〈睡眠の質を高める〉

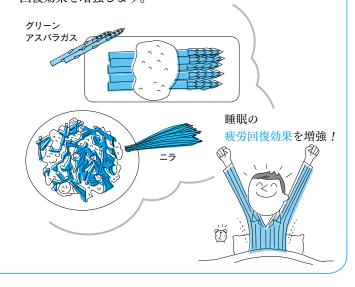
寝つきが悪いと睡眠の時間と質の両方が悪くなり、翌 日に疲れを持ち越します。スッと眠りにつくには「睡眠 の邪魔」をしないことが肝要です。カフェインの多いコー ヒーなどは覚醒作用で目が冴えてしまうので就寝2時間 前くらいからは飲まないようにしましょう。

寝つきをよくするには、ハーブティーやホットミルク、 ミルクココアなどがおすすめです。温かく甘い飲み物は 体の緊張を解きほぐし、リラックス効果が安らかな睡眠 を誘います。お酒はウトウトさせる効果はあっても熟睡 を邪魔してしまうので、寝酒は厳禁です。

では寝つきのよい食べものは何なのか?というと、現 在、直接睡眠を促す食品は解明されていません。しかし、 何が「睡眠の邪魔」となるかは明らかです。それは、ずっ しりとした満腹感。食べすぎ、特に揚げものなど脂肪分 の多い食事に原因があります。脂肪分が多いと消化吸収 に時間がかかり、胃腸は約7時間フル回転で働き続けま す。すると自律神経が高ぶった状態となり、入眠に必要 な神経の安静が得られなくなってしまうのです。

寝つきの悪い日が続くようなら、夕食のメニューを

あっさりしたものに変えてみましょう。睡眠の質を高め るには、これからが旬のグリーンアスパラガスやニラが ぴったりです。アスパラサラダやニラ玉などにすると自 然にたっぷり食べることができます。疲労回復や体にス タミナをつける成分も豊富に含まれており、睡眠の疲労 回復効果を増強します。



information

新電元工業健康保険組合からのお知らせ



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、忘れずに提出していただきますようお願いいたします。

平成27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27年度健康保険料率…88/1000

年度 上限標準報酬月額 平成27年度 380,000円

当健保組合の平成26年9月末における平均標準報酬 月額は392,285円となりました。従いまして、平成27年

平成27年度介護保険料率…12/1000

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392,285円以上の方は380,000円となります。392,285円未満の方は、退職時の標準報酬月額となります。

第13回 飯能新緑ツーデーマーチ

平成27年5月23日(土) · 24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。

我们就从来了我们就不是我们来了我们来了我们来了我们来了我们来了我们来了我们来了我们来了我们来了我们

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/



なんでも探検隊が行く



手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑 期にとれる楮などを利用して行われてきた ものです。古来より受け継がれてきた、日 本の手わざを体験してみましょう。



和紙の材料となる楮

細川紙の職人さん。流しすきという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使ってすきます。



ユネスコ無形文化遺産に

「和紙:日本の手漉き和紙技術」が登録!

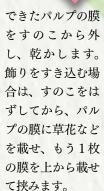
登録されたのは、細川紙 (埼玉県)、本美濃紙 (岐阜県)、石州半紙 (島根県) の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育んでいることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。 楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300 年 前につくられた紙が現存しているほどです。

和紙すき体験 START/

★この体験は、溜めすきという手法で、 楮の代わりにパルプを使って行います。

水槽の中のパルプをよくとかした水を、すのこ^{注)} に汲みいれます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。 注) 写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。





ルプをすのこにならすのが難しい!

こんなところが 魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおり は、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわり や風合いに、心が癒されます。 できあがり! ※当日の持ち帰りはでき ません。後日郵送して もらえます。

乾燥させたら、

日本各地で伝統の 和紙づくりが 楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 • 埼玉伝統工芸会館 20493-72-1220 (代) http://saitamacraft.com/

灯 台 第230号 発行所 新電元工業健康保 平成27年4月発行

新電元工業健康保険組合 埼玉県飯能市南町2番32号