



新電元工業健康保険組合

灯 台



2016.1

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

ニホンザル

(撮影地：長野県 地獄谷)

2016年は申年なのでサルの温泉シーンを目にする機会が多いと思います。そこであまり知られていないお話を。野生のサルが温泉に入るのは長野県の地獄谷だけです。寒い日には50頭近くが入浴しますが、群れのサルすべてが温泉に入るわけではありません。温泉好きなメスとその子どもだけが入浴します。大人のオスは温泉には入らないのです。ただ例外もあります。無類の温泉好きだった母親を持つオスザル1頭だけが、大人になった今も一日中湯に浸かっています。

写真・文 ● 福田幸広 (動物写真家)



新年のご挨拶



新電元工業健康保険組合
理事長 小笠原 政教

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

世界でもトップクラスの長寿国であるわが国では、平均寿命が延び続け、女性86・83歳、男性80・50歳（平成26年簡易生命表）と、この50年間で12年以上も長くなっています。この長寿の実現には、医療技術の発達とともに、誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度が寄与しており、日本が誇るべきことです。

私たちの健康保険組合は、多くの納付金を高齢者医療制度に拠出し、国民皆保険制度を支えています。高齢化の進展とともに納付金は年々増加し、その過重な負担により全国の健康保険組合の5割が赤字に陥っている状況です。解散に追い込まれる健康保険組合が続出すれば、日本の誇る国民皆保険制度の維持も危ぶまれます。

健康保険組合では、収支改善のため効率的な事業運営を図る一方で、現役世代に過重な負担を強いる高齢者医療制度の負担

構造の見直しを求めてまいりました。今後も、平成29年4月の消費税増税に向けて、税財源を高齢者医療制度に投入するよう働きかけを継続するとともに、2年目を迎えるデータヘルス計画の推進やマイナンバー制度実施への対応など、みなさまの健康と安心を支える保険者として、業務にまい進する所存です。

みなさまにおかれましては、健康保険組合の行う健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、ご自分やご家族の健康にお役立てください。

また、今年は診療報酬改定や入院時食事代の引き上げ、紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担の義務化など、みなさまが利用する医療にかかわる変更が行われます。これは、今後さらに高齢化が進展する中で、限りある医療財源を効率的に利用していくための改定です。こうした社会の動向をご理解いただき、みなさまが医療機関を受診される際は、適正な受診を心がけ、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成27年度 健康保険組合全国大会が開催されました



現役世代が納得できる 公平な制度の実現へ

去る11月25日、平成27年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1,400の健保組合からおよそ4,000人が参加。高齢者医療費の負担構造の改革、実効ある医療費適正化対策の実施を強く訴えました。

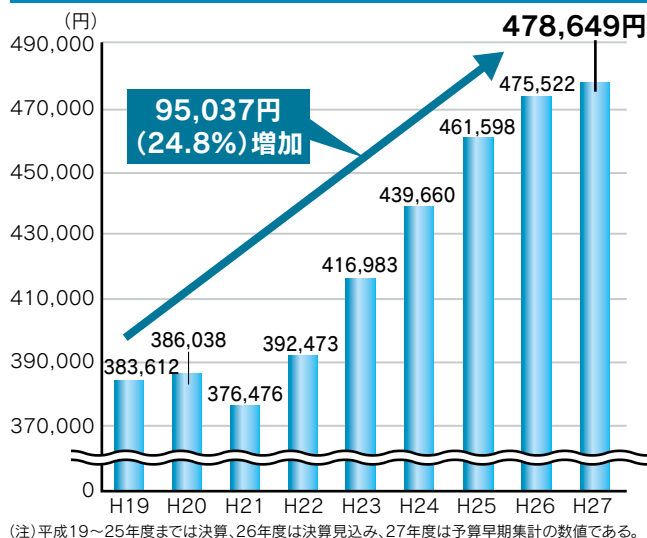
大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の太塚陸毅会長は「保険料率の引上げが続き、現役世代の負担はもはや限界に達している。消費税10%導入時に向け、積年の課題である高齢者医療費の負担構造改革に取り組んでいく」と表明。現役世代が納得できる公平な制度の実現に向け、4つのスローガン実現を組織の総意として決議しました。



▲太塚 陸毅健康保険組合連合会会長

9万5,000円も保険料が増える異常事態。
手取りが減り、現役世代の負担は限界に達しています。

1人当たりの年間保険料の推移



スローガン

● 高齢者医療費の負担構造改革の実現

高齢者の患者負担見直しとともに、消費税が10%になる平成29年4月に合わせて前期高齢者医療への公費投入を断行すべきである。

● 安定した組合運営に向けた財政支援の継続・拡充

全面総報酬割導入により拠出金負担が急増する健保組合への補助拡充、短時間労働者の適用拡大による影響が大きい健保組合への激変緩和措置を実施すべきである。

● 実行ある医療費適正化対策の実施

平成28年度診療報酬改定はマイナス改定とし、保険給付範囲見直しなどの医療費適正化施策をスピード感を持って実行すべきである。

● 保険者機能の発揮に効果的な健保組合方式の維持・発展

健康長寿社会の実現に向け、保険者機能の発揮に効果的な健保組合方式を維持・発展させるべきである。



▲特別企画「VTR & トーク」



▲あしたの健保プロジェクト広報



飯能工場で「歩行測定セミナー」が開催されました

11月4日に飯能工場において「歩行測定セミナー」が開催され、81名が参加されました。

当日は、亀田総合病院から村永先生（医学博士、理学療法士）とスタッフの方々をお招きし、「2ステップテスト」「立ち上がりテスト」「手伸ばしテスト」を実践し、参加された皆さま個人ごとの歩行に関する筋力と柔軟性を測定し、推定歩行年齢を判定しました。

その後のセミナーでは、ロコモティブシンドローム（骨・関節・筋肉など運動器の働きが衰え、立つ、歩くといった移動機能が低下し、要介護になる危険が高い状態をいう：通称ロコモ）の理解とその対策について教えていただきました。ロコモ予防対策としては、スクワットと片脚立ちを行うことで歩きに必要な筋力

とバランスを獲得することができ、ウォーキングが安全に実施できるようになるとのお話がありました。

今回参加された皆さまには、セミナーで学んだことをご家族共々実践していただき、ぜひとも健康寿命を伸ばしていただきたいと思います。



「秩父路ウォーキング」団体参加レポート

健保連埼玉連合会が毎年開催している「秩父路峠道ウォーキング」に、今年も「新電元工業歩け歩け大会」として団体で参加させていただきました。

昨年に続き今年もこの上ないウォーキング日和となりました。アップダウンが厳しいコースを最初は元気に、最後は口数が少なくなりながら、それでもみんな楽しく歩き切ることができました。

今年はみかんのできもよく、「みかん狩り」に時間をかけている参加者が多かったように思います。また、参加賞としてお弁当を準備したのですが、これまた好評で、「早起きしてお弁当作らなくてもいいのは助かります！」という喜びの声も聞きました。

『灯台』を読んでいる皆さん、ぜひ美味しいみかんと、

美味しいお弁当を美味しい空気の秩父で、一緒に食べませんか？ その前に一汗かくことになるとは思いますが、ゴールした時の達成感は格別ですよ！

新電元工業 保健事業推進委員 蝦名由美子



健康保険組合関係功績者厚生労働大臣表彰 授章



厚生労働省では健康保険組合関係者のうち永年にわたり組合管掌健康保険組合の発展に貢献し、その功績が顕著かつ他の模範と認められた方を対象に厚生労働大臣表彰を実施しています。この度当健康保険組合の職員である中村文子さんが授章しました。



秋田新電元で「健康講話」が開催されました

去る12月7日(月)、秋田新電元において『10年後のあなたは健康ですか? 〜今、知られざるあなたの体に潜む危険度〜』と題した「健康講話」が開催されました。

講師には日本健康文化振興会から保健師の村山恵津子さんを迎え、今の生活習慣が近い将来自分自身にどのような影響を及ぼすかを、「糖尿病」「高血圧」「がん」「タバコ」に焦点を絞ってご講演いただきました。

講演では、その日からでも実行できる生活習慣改善への取り組み方が紹介され、皆さまご自身の生活習慣に照らし合わせながら関心深く傾聴されていました。

当健保組合では今後も事業所内健康講話をサポートしてまいります。皆さまご所属の事業所で「健康講話」が開催される際には、ぜひご参加ください。

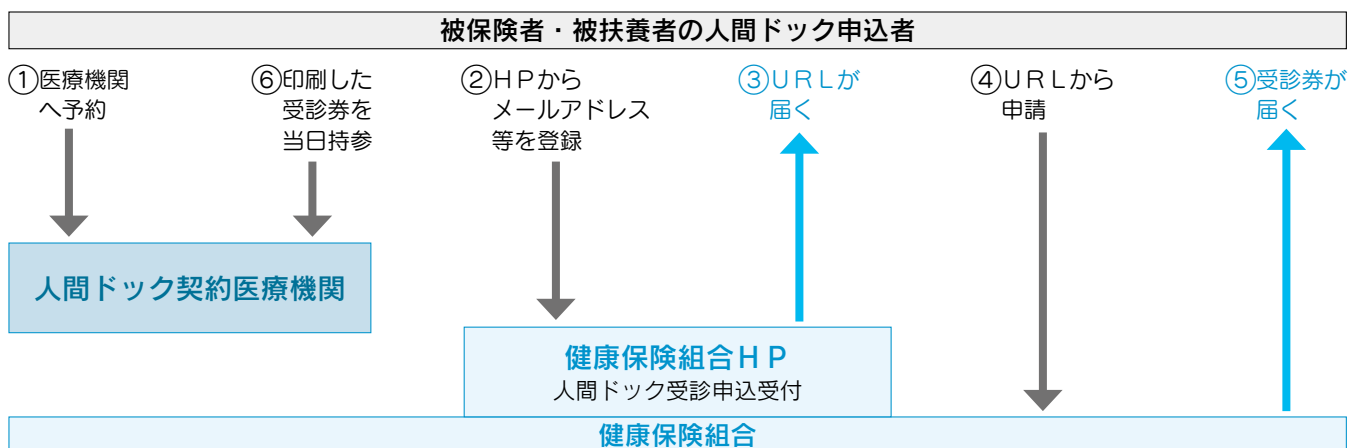


人間ドック申込方法変更(WEB申込)についてのお知らせ

平成28年度から健康保険組合への人間ドック申込は、個人情報漏洩防止の向上、申請書の紛失防止、業務改善のため、健保ホームページからWEBでの申込に変更します。

受診時に新たに**受診券**が必要になります(脳ドック単独の場合も同様です)。医療機関へ受診日の予約が済み次第、健保ホームページから受付ページに登録をし、登録したメールアドレスに届くURL(申請ページ)から健康保険組合へ申請してください。

◆人間ドック申込の流れ◆



①受診日を医療機関に電話で予約(従来と変更はありません。)

②健保ホームページより「人間ドック受診申込 受付ページ」に次の事項を登録

(ホームページの公開は平成28.4.1を予定しています。)

⑦メールアドレス ⑧パスワード ⑨受診者の区分(本人または家族)

⑩受診者の生年月日 ⑪保険証の記号 ⑫保険証の番号

③健保から登録したメールアドレスに申請するためのURLが届く

④届いたURLの「申請ページ」に必要事項を登録(受信時より12時間以内に申請)

⑤健保から**受診券**が届く(健保からの受診券配信は申込締切日以降となります。)

⑥届いた**受診券**を印刷し、人間ドック受診日に健診機関の窓口へ提出

(※受診当日に「受診券」を忘れた場合は、健保組合からの補助が受けられない場合もありますのでご注意ください。)

※事業所により申込方法が異なる場合がありますので、不明な点がございましたら各事業所の事務担当者にお問い合わせください。任意継続者の方には別途ご連絡いたします。

自分で
対策する自分で
気づき

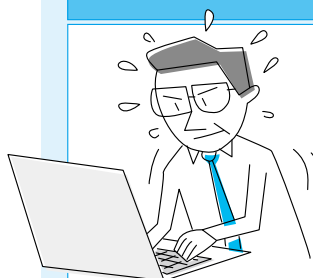
若い人にも実践してほしい！ 早めの気づきのポイントと改善例

「最近、太ったような気がする…」と思ったら

最近の食習慣と運動習慣に変化がないか、振り返ってみましょう。どちらにも心当たりがなければ、基礎代謝が落ちているのかもしれませんが、今までより食べる量を減らしたり、運動量を増やしてみましょう。



「最後に運動したのは、いつだったか？」と思ったら



運動習慣の有無は、数年後に大きな差となって体型や健診結果に現れます。なかなかまとまった時間がとれない場合は、今より10分多く歩くことから始めてみましょう。

「お酒の量が増えたかも」とと思ったら

過度のアルコール摂取は、肝臓にダメージが蓄積されていきます。毎日お酒を飲んでいる人は、まったく飲まない日を設定してみましょう。



「要治療」「要精密検査」「要再検査」 の項目を放置していませんか？

健診結果で上記の項目があった場合、すみやかに医療機関を受診することが必要です。放置していると、取り返しのつかない重篤な病気につながる可能性もあります。今一度、健診結果をご確認ください。



健保組合では、「データヘルス計画」に基づき、みなさんの健康をサポートするための保健事業を効果的・効率的に推進しています。例えば、重篤な病気のリスクを注意喚起する重症化予防事業や、生活習慣病の芽を摘む特定健診・特定保健指導事業、全身の病気と深く関係する歯科疾患を予防するための事業などを行っています。これらは、みなさんに積極的に活用いただきたい事業ですが、もっとも効果的・効率的な方法は、みなさんが「自

分で気づき、自分で対策する」ことです。生活習慣改善や治療の開始など、最終的に行動するのはみなさんです。そして、その行動が早ければ早いほど、みなさんの身体やお財布にかかる負担は軽くなります。正常値の範囲内であっても、健診結果から悪化傾向にあることを知ったり、日々の生活の中で生活習慣の乱れや体重の増加に気づいたときに、医師や保健師などから指摘される前に自分で生活習慣改善の取り組みをスタートさせるの

が理想的です。客観的な自分のデータを基に自分の行動変容につなげることは、データヘルス計画の考え方にも通じます。忙しい時期が続くと生活習慣が乱れやすくなりますが、ひと息ついたときには自分の生活習慣を振り返り、ワランク上の健康管理・健康づくりを実践してみてください。

早めの生活習慣改善が、もつとも大切です

健診は健康管理の基本です。年に一度の健診は必ず受けるようにしてください。

高度な技術を要する治療や 審美目的の場合は自由診療に

お口の機能回復のために、保険診療だけでも必要最低限の治療は行うことができますが、「もっと自然な色にしたい」「健康な歯をできるだけ削りたくない」といった場合は、自由診療で治療することになります。

例えば、むし歯を削って奥歯の詰め物をする際、保険診療では金銀パラジウム合金（いわゆる銀歯）が主に使用されますが、口を開けたときに色が目立つのがネックです。しかし、自由診療ではセラミックなどの自然な歯の色に近い詰め物を選ぶこともできます。

保険診療では、治療内容が同じであれば、どの歯科医院で治療を受けてもかかる費用は同じです。自由診療では、歯科医師が自由に費用や治療内容を設定することができます。どちらを選ぶかは患者次第ですが、よく理解してから選ぶことが大切です。

保険
診療

自由
診療



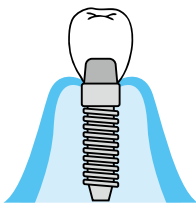
トラブル回避のため覚えておきたい、 歯科での自由診療

監修 (株)立製作所 横浜健康管理センター 澁谷智明

歯科治療の自由診療の例

●インプラント

失った歯の代わりにあごの骨に人工の歯根（インプラント体）を埋め込み、その上に支台部、人工歯をつける治療法。保険診療では、入れ歯やブリッジで対応することになるが、インプラントでは健康な歯を削る必要がない。



●セラミック

自然な歯の色に近くできるが、割れることがある。

●金属床義歯

保険の入れ歯より丈夫で薄くでき、違和感が少ない。

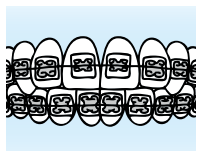
●ホワイトニング

歯を削らずに、漂白剤で化学的に白くする。歯科医院で行うものと、自宅で行うものがあるが、思いどおりの白さにはならないこともある。



●歯列矯正

矯正器具を使って歯並びを整える治療法。きれいな歯並びは、みがき残しの減少やコンプレックスの解消にもつながるが、治療は数年間に及ぶ。



よくわからないまま、 治療を受けることのないようにしましょう

自由診療では、その治療が本当に必要か、その費用を払ってもよいかは、患者自身が決めるものです。どんな治療にもメリット・デメリットはあります。事前に十分に説明を受け、納得したうえで選択してください。



歯科治療には、健康保険が適用される治療（保険診療）と、健康保険が適用されない治療（自由診療／自費診療）があります。自由診療は高額な医療費になることが多く、後でトラブルになるケースもありますので、最低限の知識は備えておきましょう。

※健康保険では、保険が適用されない治療の一部を受けると、保険が適用される治療の分も含めて医療費の全額が自己負担となりますが、一定の条件を満たす治療（材料）の場合は差額分のみ自己負担すればよいことになっています（保険外併用療養費）。金属床による総義歯、前歯に合金などの材料を使った場合等が該当します。

梅の香り漂う 水戸を歩く

偕楽園

水戸藩9代藩主徳川斉昭公が、1842(天保13)年に藩主だけでなく家臣や領民も憩える場所として開園。斉昭が梅の木を植えたのは、梅の実を飢饉と軍用の非常食とするためといわれる。

🕒 7:00 ~ 18:00 (10/1 ~ 2/19)
6:00 ~ 19:00 (2/20 ~ 9/30)

¥ 無料

☎ 029-244-5454



好文亭

梅の別名「好文木」より、斉昭が命名。質実のなかに優美を備えた、洒落な伝統建築。

🕒 9:00 ~ 16:30 (10/1 ~ 2/19)
9:00 ~ 17:00 (2/20 ~ 9/30)

🕒 12/29 ~ 12/31

¥ 大人 (中学生を除く15歳以上) 200 円
小人 (小学生・中学生) 100 円

☎ 029-221-6570

ACCESS

🚶 東京駅から JR 常磐線特急で 74 分「水戸駅」

🚗 東京都内から常磐自動車道で約 90 分「水戸 IC」



問い合わせ

水戸観光協会

☎ 029-224-0441

<http://www.mitokoumon.com/>



茨城県近代美術館

茨城ゆかりの作家・横山観をはじめ、日本と西洋の近代美術を中心とする、さまざまな作品を紹介。

🕒 9:30 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)

🕒 月曜日 (祝日の場合は火曜日)、年末年始 (12/29 ~ 1/1)、臨時休館日有

¥ 一般 310 円、高校生・大学生 240 円、小学生・中学生 170 円、(企画展は別料金)

☎ 029-243-5111



千波湖

羽を休める水鳥たちに、ほっと心が和む。千波湖の周囲は 3km のジョギングコースとしても整備されている。

水戸芸術館前の芸術館通りをさらに水戸駅方面へ向かえば、江戸時代に当時最大の藩校であった、旧弘道館に到着する。偕楽園と一対の施設として 1841 (天保 12) 年に造られた敷地内には、約 60 種、800 本の梅が植えられている。この季節、偕楽園の賑わいとはまた違った静謐な雰囲気の中で味わう梅の美しさが、印象に残るだろう。

偕楽園を西門から出て、茨城県立歴史館に向かう。その広々とした敷地を左手に見て、今度は大工町方面をめざそう。大工町に出たら東南へ向かい、しばらく歩くと、らせん型が特徴的な水戸芸術館のシンボルタワーが見えてくる。

湖の南側をさらに進み、半周ほどしたら桜川を渡って対岸に位置する梅の名所・偕楽園へ向かう。園内には約 100 種、3000 本の梅が植えられている。甘酸っぱい香りを胸に、園内をじっくり散策すれば、30 ~ 40 分のウォーキングになる。

JR 水戸駅に降り立ったら、まず南西に位置する千波湖をめざそう。中心市街地にもかかわらず豊かな自然に恵まれ、白鳥や黒鳥に出会うことができる。湖の南側を湖岸に沿って進むと、ほどなく左手に茨城県近代美術館が見えてくる。

日本三名園のひとつ・偕楽園や自然豊かな千波湖など、見どころ満載の水戸。美術館など新しいスポットも多く、ウォーキングの途中に楽しむこともできる。早春を告げる梅の香りに誘われて、ウォーキングに出かけよう。



園内には孟宗竹林も



☎ 029-225-4425

☎ 029-227-8111

受診する時間にご注意を！

時間内でも加算がつくことがあります



6歳未満はさらに高額な加算

乳幼児の医療費は、自治体の助成などで無料の地域もありますが、実際の医療費は大人より高額で、時間外の高額な加算も高くなっています。

	6歳未満
時間外加算 平日 6～8時と18～22時 土曜日 6～8時と12～22時	2,000 円
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	3,650 円
深夜加算 22時～翌6時	6,950 円

乳幼児の医療費が無料の場合でも、自治体が助成しているのは、みなさんの自己負担分2割相当額で、残りの8割は、健保組合がみなさんから集めた保険料で負担しています。

緊急時ややむを得ない場合以外は、平日・日中の受診をこころがけ、医療費のムダのないようにしましょう！

①夜間診療や休日診療の時間外加算

夜間や休日の急な発病やケガなどで利用する時間外診療や休日診療には、通常の医療費に加えてこのような高い加算がつきます。

	病院や診療所		調剤薬局
	初診	再診	
時間外加算 平日 6～8時と18～22時 土曜日 6～8時と12～22時	850 円	650 円	調剤技術料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500 円	1,900 円	調剤技術料の1.4倍を加算
深夜加算 22時～翌6時	4,800 円	4,200 円	調剤技術料の2倍を加算

②診療所や薬局では診療（開局）時間内でも加算がつくことがあります

遅くまで開いている診療所や薬局は患者にとって便利ですが、診療（開局）時間内でも下記の時間帯には加算がつくことがあります。

夜間・早朝等加算（診療所） 平日 18時～翌8時 土曜日は12時～翌8時	500 円
夜間・休日等加算（調剤薬局） 平日 19時～翌8時 土曜日 13時～翌8時	400 円

※加算がつかない診療所や薬局もあります。

※①と②のうち、いずれかの加算がつきます。※上記金額には健康保険が適用されます。

平日・日中の受診が一番安くすみます
私たちは、日用品の買物は少しでも安く、と思うのに、医療費には意外と無頓着。自分の勝手な都合で遅い時間に受診したり、薬局に行くことで、実は医療費をムダに多く払っていることがあります。

自己負担が家族で10万円を超えたら申請を

医療費控除で上手に節税

医療費控除とは、ご家族の分を含めて、1年間に自己負担した医療費が一定額を超えたとき、税務署に確定申告することで所得税の一部が戻ってくる制度です。前年1月から12月までに支払った医療費が10万円（または年間所得の5%の少ないほう）を超えるとき、上限200万円までがあなたの課税所得額から控除され、税金が精算されます。

確定申告の期間は、毎年2月16日から3月15日までとなっています（期日が土曜・日曜の場合は翌月曜日）。サラリーマンなどの給与所得者による医療費控除等の還付申告については、1月から手続きできます。

医療費控除の申告には、次の書類が必要です

- 確定申告書（国税庁のホームページ上で作成可能）
- 医療機関等の領収書
- 給与の源泉徴収票
- 印鑑
- 還付金受取口座の預金通帳 など

医療費控除の計算式

$$\text{支払った医療費} \text{①} - \text{保険金などで補てんされる額} \text{②} - 10 \text{万円} \text{③} = \text{医療費控除額} \text{④}$$

- ① 家族分も含め、1月1日～12月31日に支払った医療費の年間合計額
- ② 健康保険からの高額療養費・出産育児一時金、生命保険からの入院給付金など
- ③ 年間所得の5%のほうが少ない場合はその金額
- ④ 控除額は200万円まで。払い戻される税金額は、控除額と課税所得に応じた税率により決定

※詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせください。

※申告は、e-Tax（国税電子申告・納税システム）でも可能です。<http://www.e-tax.nta.go.jp/>

医療費控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養や生活療養にかかる費用負担
- 歯科の保険外費用
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- あんま・指圧・はり・きゅうの施術費
- 義手や義足などの購入費
- 医師の証明がある6カ月以上の寝たきりの人のおむつ代
- 訪問看護ステーションの利用料
- 老人保健施設や療養病床の利用料（介護費・食費・居住費の自己負担分） など

医療費控除の対象とならない費用

- 美容目的での整形手術や歯列矯正の費用
- 健康診断や人間ドックの費用
- インフルエンザ予防接種代
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代
- 親族に支払う療養上の世話の対価
- ビタミン剤や体力増強など、健康増進のための保健薬や健康食品の購入費 など

column

応援したい自治体へ寄付

ふるさと納税

ふるさと納税とは、生まれ育った故郷や任意の自治体へ寄付をすることで、地域を応援する制度です。寄付のお礼の品として、米や肉などの特産物が用意されている地域もあり、人気を集めています。また、一定の条件があるものの、寄付した額から自己負担額2000円を除いた全額が税金の控除対象となります。※すべての自治体がお礼の特産品などを用意しているわけではありません。



手続き（原則）

- ① 自治体を選んで、寄付（納税）する。
- ② 寄付（納税）した自治体から受領書が届く。
- ③ 受領書を添付して、確定申告を行う。データが税務署と住所地の市区町村で共有される。
- ④ ふるさと納税を行った年の所得税と翌年の住民税からの控除が受けられる。

確定申告をしなくて済む特例制度もあります！

確定申告が不要な給与所得者等がふるさと納税を行う場合、納税先の自治体数が5団体以内であれば、納税先の自治体に特例の申請をすることにより、確定申告をしなくても、ふるさと納税に係る住民税の減額を自動的にしてくれる特例制度があります。

※詳しくは、総務省ホームページ「ふるさと納税ポータルサイト」をご覧ください。

冷えを改善して 元気に過ごそう！

満腹ヘルシー
COOKING!

血液や血流に作用して冷えを改善する食材を使います。



1人分

304kcal / 塩分1.8g

お手軽ビーフシチュー

材料 (2人分)

- ◆牛肉（こま切れ）……………120g
- ◆片栗粉……………大さじ 1/2
- ◆たまねぎ……………1/2 個
- ◆にんじん……………1/2 本
- ◆にんにく……………1 かけ
- ◆サラダ油……………小さじ 1
- ◆赤ワイン……………50cc
- | | |
|---|--------------------|
| A | 水……………1 カップ |
| | デミグラスソース……………100g |
| | トマトケチャップ……………大さじ 1 |
| | 固形コンソメ……………1/2 個 |
- | | |
|--|--------------|
| | ローリエ……………1 枚 |
|--|--------------|
- ◆塩……………小さじ 1/3
- ◆こしょう……………少々
- ◆クレソン……………適量

作り方

- ①牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、クレソンを添える。

調理のコツ！

牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで軟らかく仕上がりが、さらにほどよいとろみがつきます。



Pick up! 牛肉

●鉄

牛肉には豚肉や鶏肉の約2倍の鉄が含まれています。鉄は造血作用に関与しており、不足すると冷え性になることもあるので、しっかり摂りましょう。



●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

キャロットラペ

1人分
90kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆にんじん…………… 1/2 本
- ◆セロリ…………… 1/4 本
- オリーブオイル…………… 小さじ 2
- 穀物酢…………… 小さじ 1
- A はちみつ…………… 小さじ 1/2
- 塩…………… 小さじ 1/4
- こしょう…………… 少々
- 粒マスタード…………… 小さじ 1
- ◆くるみ…………… 6 g
- ◆イタリアンパセリ…………… 適量

作り方

- ①にんじんは千切り、セロリは斜め薄切りにし、塩（分量外）でもむ。
- ②Aを混ぜ合わせ①と和える。くるみを砕いて加え、さらに混ぜる。
- ③器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

Pick up! にんじん

●ビタミンE
ビタミンEは血流をよくし、冷え性を改善する働きが期待できます。



りんごのシナモンコンポート

材料 (4人分)

- ◆りんご…………… 1 個
- 砂糖…………… 大さじ 1
- A レモン汁…………… 小さじ 1
- 水…………… 小さじ 1
- ブランデー…………… 小さじ 1
- ◆シナモン…………… 適量

作り方

- ①りんごは皮をむいて芯を落とし、3cm 幅のくし切りに切る。
- ②鍋に①とAを入れ15分ほどおいたあと、火にかけ弱火でおよそ20分ほど、じっくり煮る。
- ③器に盛り、シナモンをかける。

Pick up! シナモン

毛細血管の拡張と保護に関わり、血行を促進する働きがあるといわれています。



1人分
82kcal / 塩分0.0g



写真は2人分です

平成28年4月以降の 健康保険制度の改正について

平成28年4月以降、健康保険制度は様々な法改正が予定されています。ご紹介しますので、ご確認ください。

平成28年4月から実施

①標準報酬月額に3等級追加

保険料計算のもととなる標準報酬月額が47等級から「50等級」の区分になります。

②標準賞与額の上限額を引き上げ

賞与から納めていただく保険料の上限額が年度累計「573万円」に引き上げられます。

標準報酬月額等の見直し			
等級	標準報酬月額	報酬月額	
47	121万円	1,175,000円以上 1,235,000円未満	
48	127万円	1,235,000円以上 1,295,000円未満	
49	133万円	1,295,000円以上 1,355,000円未満	
50	139万円	1,355,000円以上	

年間賞与額	標準賞与額上限	
1,000万円の場合	現行	540万円
	改正後	573万円

③患者申出療養の創設

国内で未承認の医薬品等を迅速に使用できるように、承認までの期間を原則6週間（前例のある医療については2週間）に短縮する「患者申出療養」制度が創設されました。

平成28年3月まで	平成28年4月以降
原則として、保険が適用されない医療を受けると、保険が適用される医療を含めて、医療の全額が自己負担	
一定要件を満たす医療の場合、患者から申請	かかりつけ医と相談し、患者から申出
◎申請から承認まで6～7カ月かかる。	①前例のない医療の場合、原則6週間で承認 ②前例がある医療の場合、原則2週間で承認
保険が適用される医療の分のみ保険適用。	

④紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担導入

紹介状なしで大病院を受診した際の定額負担が導入されます（大病院に徴収を義務化）。

平成28年3月まで	平成28年4月以降
初診時に2,400円程度、再診時に1,300円程度の費用を病院によって徴収	初診時に3,000円から10,000円程度、再診時は1,000円程度の費用徴収を義務化

⑤傷病手当金・出産手当金の算定方法を見直し

傷病手当金・出産手当金は、1日につき標準報酬日額の3分の2相当額が支給されますが、支給額の適正化を図るため、標準報酬日額の算定方法が「支給開始月を含む直近12カ月の平均標準報酬月額を30で除した額」に変更されます。

平成28年10月から実施

①兄姉の被扶養者認定における 同居要件を廃止

被保険者の兄姉を被扶養者とする場合、収入要件以外に同居していることが必要ですが、平成28年10月から収入要件を満たしていれば被保険者と別居していても認定されます。



②短時間労働者の 社会保険の適用拡大

従業員501人以上の事業所を対象に、1週間の所定労働時間が20時間以上、月額賃金88,000円以上（年収106万円以上）、勤務期間1年以上（見込み）をすべて満たす短時間労働者（パート・アルバイト）について、社会保険加入が義務付けられます。ただし、学生は除外されます。

平成28～30年度間に段階的に実施

1食につき260円が患者負担額として定められている入院時の食事代は、平成28年度「360円」、平成30年度「460円」に引き上げられます。

食事代の患者負担額 (一食につき)	現行	平成28年度	平成30年度
	260円	360円	460円

健保組合でも 「マイナンバー」を利用します!!

マイナンバー（個人番号）とは、社会保障・税番号制度（以下「番号制度」）にもとづき日本国内の全住民に通知された一人ひとり異なる12桁の番号で、平成28年1月からは社会保障関係・税金関係・災害関係に関する手続きにおいて使われます。健保組合も法律によりマイナンバーを利用することになります。

以下に、マイナンバー通知から健保組合での利用までの流れを簡単にお知らせします。

通知から健保組合への提出まで（既存加入者）

被保険者・ 被扶養者の皆さま

住民票住所あてに「通知カード」、個人番号カードの「交付申請書」などの書類とともに、マイナンバーが通知されています。会社からの案内に従ってご自身や家族のマイナンバーを会社に提出します。

事業所

民間事業者は番号制度上「個人番号関係事務実施者」といいます。番号を利用する各種手続きを取り次ぐため、会社にお勤めの皆さまからマイナンバーを収集し、税や雇用保険関係機関だけでなく、健保組合へも提出していただきます。

新電元工業健康保険組合

健保組合は番号制度上「個人番号利用事務実施者」といい、健康保険の事務を行う機関としてマイナンバーを扱うため、健康保険の加入者のマイナンバーを収集します。会社にお勤めの方はその被扶養者分を含めて会社経由で、任意継続被保険者の方は直接、新電元工業健保組合に提出していただくことになります（別途ご案内いたします）。

当健保組合に関するマイナンバー制度の主なスケジュール

予定

既存加入者の マイナンバー提出

平成28年1月～12月

平成29年1月までに健保加入済みの被保険者・被扶養者の皆さまのマイナンバーは、原則として会社を通じて健保組合に提出していただきます。なお、任意継続被保険者の方については健保組合が収集します。（平成28年9～10月頃を予定）

※会社から健保組合への提出方法や時期は検討中ですので、決まり次第お知らせします。
なお、会社が従業員やその扶養家族（税法上）のマイナンバーを取得する時期とは異なります。

健保組合での マイナンバー利用事務開始

平成29年1月～

いくつかの届出書類にマイナンバー記載欄が設けられます。この時期以降に健康保険資格を取得する被保険者や被扶養者のマイナンバーは、「資格取得届」や「被扶養者届」にて、会社を通じて健保組合に提出していただきます。
※届出書類の様式や届出事務については未定です。決まり次第お知らせします。

利用行政団体間の 情報連携開始

平成29年7月～

健保組合をはじめマイナンバーの利用が認められた行政団体の間で、マイナンバーを利用した情報の連携が始まります。

通知されたマイナンバーは一生使うものです。マイナンバーが漏えいして不正に使われるおそれがある場合を除いて、番号は一生変更されませんので、通知カードは大切にしてください。

寿司づくり体験

「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、日本食は世界中で親しまれています。
なかでも「お寿司」はヘルシーでおいしいと大人気。
今回はお寿司を自分で握れる体験教室をご紹介します。

体験の流れ ※教室によって異なります。



一 あじを3枚におろす

包丁の持ち方から頭の落とし方、
包丁の入れ方、皮のむき方、骨抜
きの仕方など、細かく教えてくれ
ます。



二 巻物を作る

今回はのりが内側にくる「裏巻」。意外に簡単！

三 にぎり寿司を作る

先生の説明をよく聞いてから実技に。
右手で寿司飯をまとめ、左手にネタ
を持ち、両手を手際よく使って握り
ます。手早く、ふんわりと握るのは
なかなか難しい。



軍艦巻は少し大きめに
握り、のりを巻いて、い
くらをたつぶりのせる。

四 試食する

自分で握ったお寿司を試食。想像以上においし
く感じるひとときです。



ご夫婦や職場の仲間、何回も通っていてお孫さ
んが来るときはお寿司をふるまうという方な
ど、いろいろな方が参加されています。



日本各地で
寿司づくり体験が楽しめます

日本各地で寿司づくり体験教室があります。地域ごとに特色のある巻き寿司や
押し寿司などの体験教室もありますので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● すしざんまい喜代村塾（東京都中央区築地） ☎ 03-5148-3355 <http://www.kiyomura.co.jp/school/>