



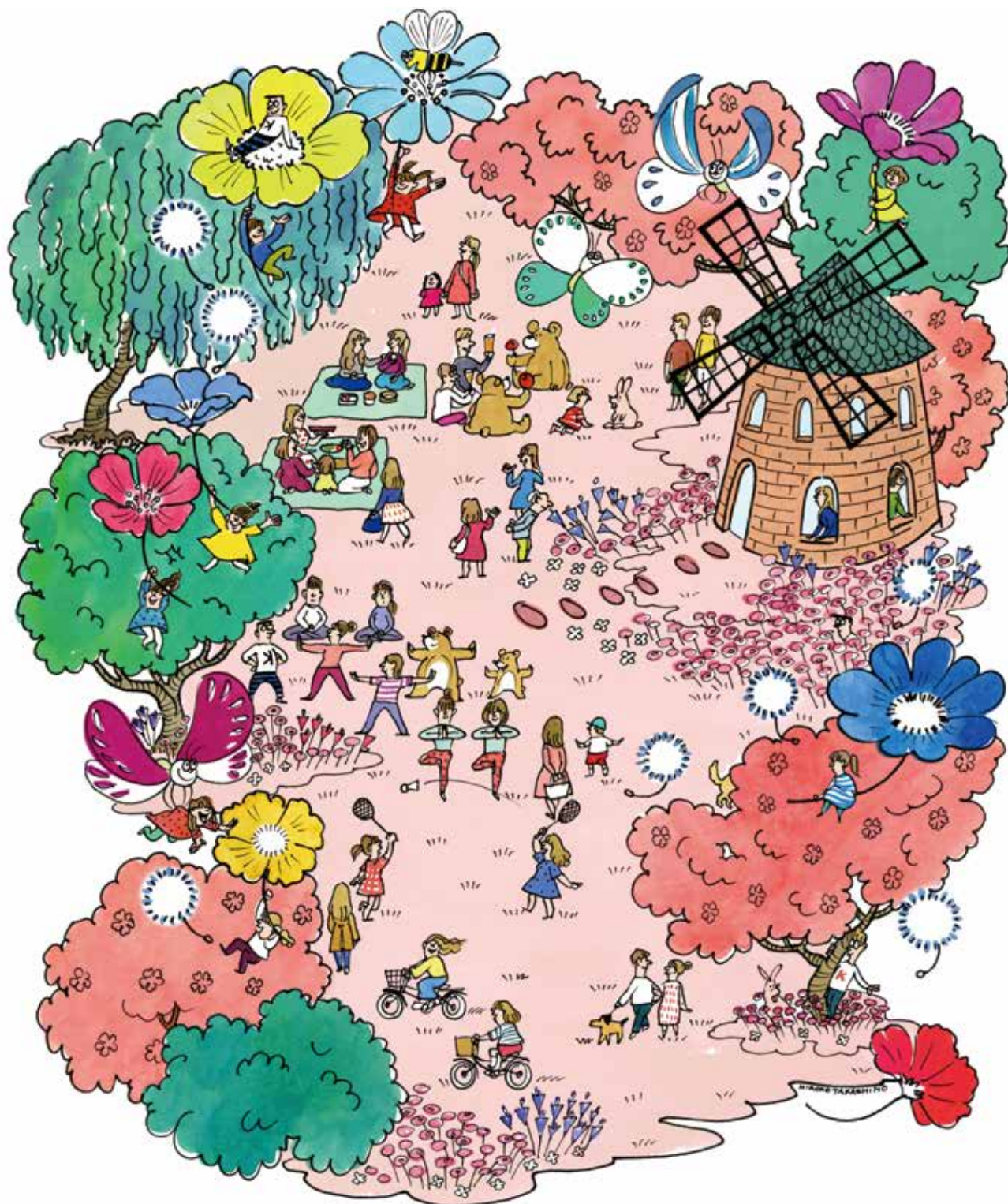
新電元工業健康保険組合

灯台



2016.4

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



就任のご挨拶



新電元工業健康保険組合
理事長 中村 政則

平素より事業主ならびに被保険者、そしてご家族の皆様におかれましては、当健康保険組合の事業運営にご理解、ご協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。

このたび、小笠原前理事長の後任として大役を仰せつかりましたので、この誌面をお借りして一言ご挨拶を申し上げます。

皆様もご承知のとおり、医療保険制度を取り巻く諸情勢は大変厳しく、昨年5月には持続可能な社会保障制度の構築を目指した医療保険制度改革関連法が成立しました。しかし、その中心は国民健康保険の財政基盤強化策であり、健康保険組合にとっては高齢者医療への納付金負担が今後さらに増加することが懸念されております。

現在、多くの健康保険組合は高齢化・医療の高度化による医療費の増加および高齢者医療への過重な納付金負担により厳しい財政状況を強いられています。当健康保険組合も例外ではなく、平成26年度の決算では納付金が保険料収入の約48%を占めています。幸いなことに、26年度は保険料収入が大きく増収となったため赤字額は前年度に比べ減少しましたが、財政は楽観を許されない状況にあります。

このような時期に大役を仰せつかり責任の重大さを痛感しておりますが、今後とも皆様の健康管理と福祉の向上を図るために、役職員一同全力を尽くす所存でございます。

皆様のますますのご健勝をお祈り申し上げますとともに、より一層のご支援とご協力を引き続き賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶



新電元工業健康保険組合
前理事長 小笠原 政教

このたび当健康保険組合の理事長職を退くことになりましたので、一言ご挨拶申し上げます。平成26年7月の就任以来2カ年弱にわたり、職務を大過なく全うできましたことは、ひとえに事業主ならびに被保険者、ご家族の皆様方のご理解とご協力の賜物であり、厚くお礼を申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く経済環境は、年々増加する高齢者医療費の負担増もあり、大変厳しいものがありますが、当健康保険組合においても経常赤字の経営状態が継続しております。このような中、ジェネリック医薬品の使用促進等保険給付費の抑制に努めながらも、生活習慣病予備群への特定健診充実、人間ドック受診促進等の保健事業の充実による健康増進策にも努めてまいりました。

従業員の皆様が健康で十分に能力を発揮していただくことが企業の発展のために重要なことです。厳しい環境下ですが、中村新理事長の下、会社と健保が一体となって力強く事業を推進していただき、更なる発展を遂げられることを心から願っております。

最後になりましたが、事業主ならびに被保険者、ご家族の皆様の一層のご健勝とご活躍をお祈り申し上げ、退任のご挨拶とさせていただきます。

平成28年度 予算のお知らせ

病気の早期発見・健康意識の向上のため
「45歳健診」を実施

○健保組合設立70周年に向け、今年度を健康管理の土台作りの年に○

予算総額 17億4,030万円

平成28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	1,464,446	528,681
国 庫 負 担 金 収 入	380	137
調 整 保 険 料 収 入	22,058	7,963
繰 入 金	240,000	86,643
国 庫 補 助 金 収 入	422	152
特定健康診査等事業収入	700	253
財政調整事業交付金	10,000	3,610
雑 収 入	2,296	829
合 計	1,740,302	628,268

○支出

科 目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
事 務 費	53,209	19,209
保 険 給 付 費	775,928	280,119
納 付 金	768,892	277,578
前期高齢者納付金	394,130	142,285
後期高齢者支援金	343,625	124,052
日 雇 抛 出 金	2	1
退職者給付抛 outcomes	31,127	11,237
老人保健抛 outcomes	8	3
保 健 事 業 費	80,680	29,129
財政調整事業抛 outcomes	22,058	7,963
還付金・賞状費・連合会費・積立金・その他	4,416	1,594
予 備 費	35,113	12,676
合 計	1,740,302	628,268

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
1,468,240千円	1,681,571千円	▲ 213,331千円

平成28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	135,045	86,016
繰 入 金	5,697	3,629
合 計	140,742	89,645

○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	140,692	89,613
介護保険料還付金	50	32
合 計	140,742	89,645

わが国の経済は、ここ数年来の円安・株高の影響により雇用の改善と賃金の上昇がもたらされましたが、個人消費の拡大とまでは至らず、本格的な景気回復にはまだ時間を要する状況です。このような経済情勢の中、社会保障制度に目を向けますと、昨年5月には持続可能な制度の構築を目指した医療保険制度改革関連法が成立しました。しかし、その中心は国保の財政基盤強化策にとどまり、健保組合にとっては高齢者医療への納付金負担が今後さらに増加することが懸念されています。

現在、多くの組合が高齢化・医療の高度化による医療費の増加および過重な納付金負担により厳しい財政状況を強いられています。当組合も例外ではなく、納付金は保険料収入の約53%を占めています。当組合の平成28年度予算編成をみますと、予算総額は17億4,030万円となり、保険料収入を14億6,445万円と見込んでいます。一方、支出では医療費等の支払いにあてる保険給付費を7億7,593万円、高齢者医療への納付金総額を7億6,889万円と見込みました。前年度比で納付金は1億2,454万円と大幅に増加し、保険給付費も3,961万円増え、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。

収入不足を補うため別途積立金から2億4千万円繰り入れ、経常収支では2億1,333万円の赤字予算となっています。当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、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、医療費削減対策等を推進してまいります。とくにデータヘルス計画が2年目となる本年度からは、人間ドック受診率を上げるため45歳の節目検診を実施することとしました。病気の早期発見、健康に対する意識の高揚が図れ、将来的な医療費削減効果も期待できます。平成29年度が組合設立70周年となりますので、今年度を健康管理の土台作りの年としてまいります。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。

2月19日に開催された第152回組合会で、当組合の平成28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。

平成28年度 人間ドック「45歳健診」のお知らせ

定期健診や人間ドックでは、病気の早期発見だけでなく、病気の一手手前で生活習慣改善のアドバイスを受けることで健康意識を高め、病気を未然に防ぐことができます。

みなさまに積極的に人間ドックを受診していただくため、平成28年度から節目健診の人間ドックを「45歳健診」として実施することといたしました。

◎対 象 者 平成28年4月1日現在、45歳の被保険者

◎補 助 全額健保負担（※一部負担あり）

◎受診医療機関 当組合契約の医療機関（組合ホームページをご参照ください）

◎予 約 方 法 ご本人が直接電話で予約してください（予約締め切り4月14日（木））

◎申 込 方 法

※予約の際には「新電元工業健康保険組合の被保険者」である旨を必ずお伝えください。
平成28年度から組合への人間ドック申込は、組合ホームページからのWEB申込に変更されています。予約が済みましたら、ホームページ「人間ドック受診申込 受付ページ」にメールアドレス等を登録して申し込むと、申請のためのURLが届きます。その「申請ページ」に必要事項を登録して申請してください（受信時より12時間以内）。組合からメールにて「受診券」が届きましたら印刷し、受診当日に医療機関の窓口へ提出してください。

※受診当日に「受診券」を忘れた場合、健保補助の対象外となる場合があります。



**経過措置！ 28年度に限り、
45歳以上の被保険者も上記「45歳健診」として利用できます！**

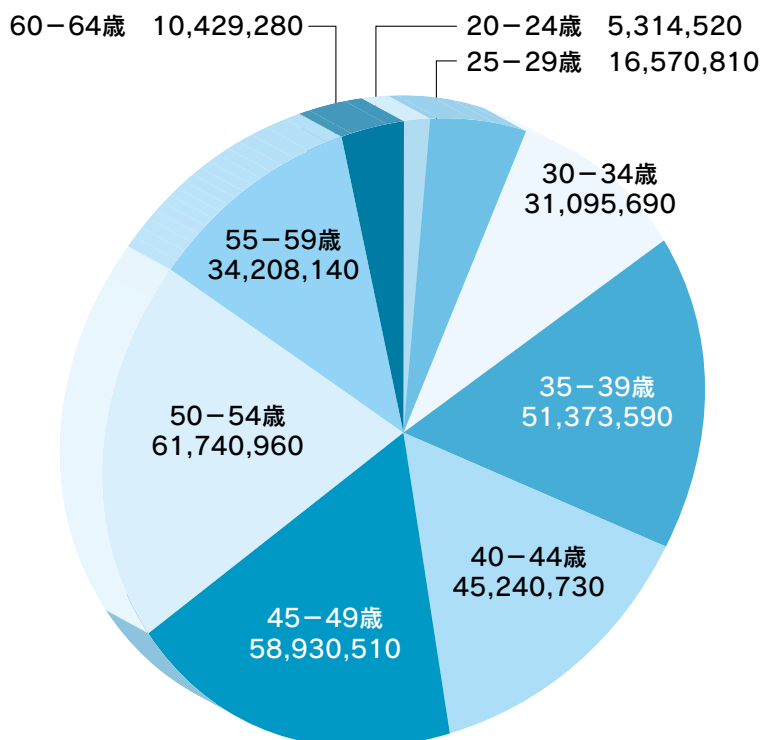
人間ドックの普及啓発のために、今年度は45歳以上の被保険者は全員上記「45歳健診」をご利用いただけます。当組合における平成26年度の人間ドック受診率は、被保険者が約35%、被扶養者が約18%と低い状況が続いています。ぜひ健康チェックの機会にしてください。

日本人の死亡原因の1位は「悪性新生物」によるもので、続いて、「心疾患」「脳血管疾患」となっています。

当組合における2014年度の年代別医療費総額（右図）では「50-54歳」が最も医療費が高く、次いで「45-49歳」となっています。この年代の方は会社・家庭においても責任が増していく年代です。ぜひこの時期に自分自身の健康を再確認し、がんや生活習慣病の予防に努めてください。

◆2014年度年代別医療費総額（被保険者）

単位：円



★人間ドックにつきましては、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。

健康診断（生活習慣病健診）

「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、生活習慣病健診（以下、「健康診断」。）を実施しています。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。

○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）	【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）
身体計測、尿検査、血液検査等	☐ 子宮頸部細胞診 ☐ 乳房 視触診+マンモグラフィ検査またはエコー検査

※オプション検査のみの受診はできません。

◎申込資格

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。

◎受診期間

平成28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）

平成28年度 当健保組合の保健事業

当健保組合では、平成28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	面接またはメールにて対象者に実施。
保健指導宣伝事業 - 機関紙『灯台』の発行 - 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 - 前期高齢者向け電話健康相談	4月・8月・10月・1月 毎月 7月～2月 8月～10月	- 被保険者全員のご自宅に送付。 - 届出や申請書等もダウンロードできます。 - 被保険者・家族が産産された場合、1年間ご自宅に送付。 「生活習慣病」「メンタルヘルス」等の講演会を10会場で実施。 - 前期高齢者を対象に、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 - 人間ドック - 人間ドック「45歳健診」 - 脳ドック - 歯科検診 - インフルエンザ予防接種補助 - 医療費通知の発行 - 風疹予防接種補助	年間 4月～12月 4月～12月 4月～12月 6月～2月 年1回 10月～12月 随時	- 埼玉連合会保健師と契約し、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。 - 今年度の新規事業です。4ページをご覧ください。 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が対象。 - 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1,500円までを補助。 - ジェネリック医薬品を含む医療費通知を年1回発行。 - 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 - WEBを利用したウォーキング - ハイキング参加補助	年間 年間 11月	- 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キャンペーンを実施。 - 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。

◎お問い合わせは、当健保組合までお願いいたします。



メタボリックシンドローム

内臓に脂肪がついた内臓脂肪型肥満に、高血圧症・糖尿病・脂質異常症が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームといいます。単に太っているだけとは違い、動脈硬化を進行させ重篤な病気になりやすくなるため、危険です。

1 メタボリックシンドロームの診断基準は？

ウエスト周囲径が基準値を超え、さらに左の①～③の項目のうち2つが当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。1つあてはまる場合は予備群です。

必須項目

ウエスト周囲径(※) (内臓脂肪蓄積)	男性 85cm以上 女性 90cm以上
------------------------	------------------------

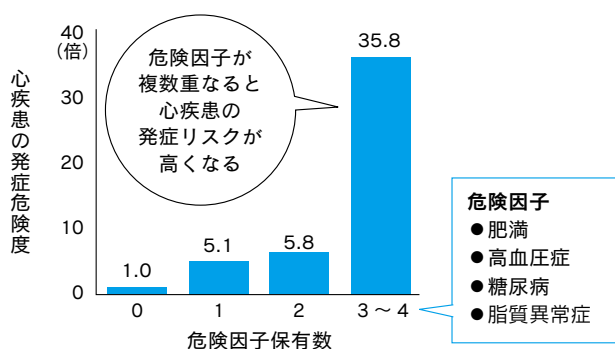
※おへその高さの腰圍

+

選択項目 3項目のうち2項目以上

① 中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL 未満	② 収縮期(最大・最高) 血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期(最小・最低) 血圧 85mmHg 以上	③ 空腹時血糖 110mg/dL 以上
--	--	---------------------------

●危険因子保有数別にみた心疾患の発症危険度



(労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査 2001)

●メタボリックシンドロームは いろいろな病気のリスクを高めます



メタボリックシンドロームの危険なところは、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまうことです。

高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、個別にはそれほど悪くなくても、これらが重なると危険なのです。メタボリックシンドロームはその他にもさまざまな生活習慣病に関連し、発症リスクを高めます。

2 放置すると自覚症状のないまま動脈硬化が進行し深刻な病気につながります

健診で指摘されたら早めに改善することが必要です。40歳以上の方は毎年特定健診を受診し、特定保健指導の対象となったら積極的に参加して早めに改善を図りましょう。

3

メタボリックシンドロームを予防・改善するには？

予防のためには、食事から摂るエネルギー量が、運動などで消費するエネルギー量より多くならないようにすることが大切です。また改善のためには、食事を減らすことと、運動量を増やすことをあわせて行うと効果的です。

減量するときは、いきなり標準体重を目指すのではなく、まずは現体重の5%を3〜6カ月かけて減らすことを目標にしてみましょう。

食事を減らすために

もう少し食べられる…
というところでストップ

腹7〜8分目にする。

1日3食規則正しく食事を摂る。

忙しくても朝食を摂ろう

早食いは食べすぎの原因に

よく噛んでゆっくり食べる。

夜遅い時間に食べたりお酒を飲んだりすると太りやすいのでやめよう

寝る前の3時間は食べない。

身体活動・運動量を増やすために

日常生活の中で積極的に体を動かす工夫をする。

階段を使う、歩いて買い物に行く、こまめに掃除をする…

ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの軽い運動を、少しきついなと感じるくらいの強度で

軽めの運動を継続して行う。

スクワットやヒップエクステンション、腕立て伏せ

筋力トレーニングを行う。

メタボリックシンドロームの改善で医療費節約

健保組合では、メタボリックシンドロームの該当者に、特定保健指導を受けていただくようご案内しています。

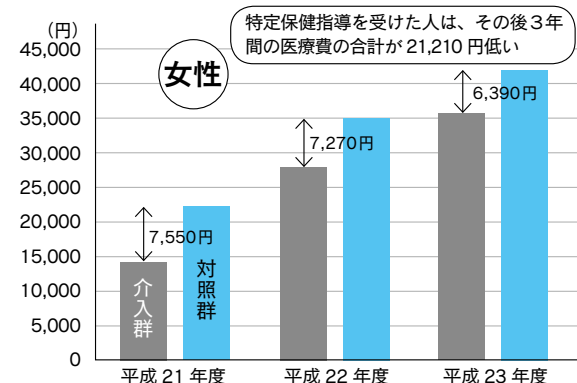
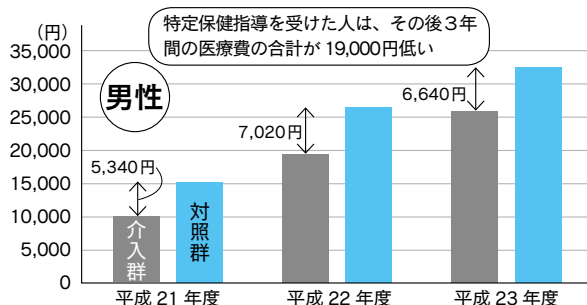
厚生労働省の報告では、特定保健指導を受けた人(※)は、受けなかった人に比べて、その後1〜3年後の腹囲、BMI、体重などの数値が改善され、また医療費も2〜3割低くなっていました。この報告では、高血圧症、脂質異常症、糖尿病の3

疾患に限った医療費を調査していますが、その他の疾患の医療費も含めるとさらに差が大きくなる可能性があります。

特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。健康長寿につながり、家計の医療費節約にもなります。

※平成20年度に特定保健指導の対象となり、同年度に特定保健指導を終了した人

●特定保健指導を受けた人(介入群)と受けなかった人(対照群)の1人当たり入院外保険診療費(40〜64歳)



資料：「特定健診・保健指導の医療費適正化効果等の検証のためのワーキンググループ最終取りまとめ」

新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。

落差
35m

三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋（吊り橋）の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見ることができる。橋のたもとには大滝休憩小屋もある。



🚌 JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス停下車。
数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。
連絡バス運行期間：4月～11月（休園を除く毎日）

🚗 中央自動車道・上野原ICより約45分
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

東京都檜原都民の森

施設利用時間（春・夏）

3月16日～7月20日 9:30～16:30

7月21日～8月31日 9:30～17:30

📅 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

📞 管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースを紹介しよう。

バス停、駐車場のある入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷きつめられた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰（頭）があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がいければ山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。

それは医療費のムダ遣いです

薬ののみ残しに注意しましょう!!



※小学生以上 70 歳未満と現役並み所得の高齢者は 3 割

「お薬手帳」活用の

メリット

- ▶ 薬ののみ合わせや重複を確認しやすく、副作用やのみ合わせのリスクを減らせます。
- ▶ 副作用歴、アレルギー歴、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ▶ 引越先、旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分がこれまで服用してきた薬に関する情報を、医師や薬剤師に正確に、しかも簡単に伝えることができます。



「かかりつけ薬剤師・薬局」の

メリット

- ▶ 複数の医療機関から処方せんが出ている場合にも、薬の重複や薬ののみ合わせについてチェックしてくれます。
- ▶ 自分の体質や薬に対するアレルギー、「薬歴」などを把握しているので、適切な薬を選んでくれます。
- ▶ ジェネリック医薬品を含め、薬のことなら何でも相談できます。



薬を正しく服用するために
複数の医療機関にかかっていると、結果として、「のみ合わせの悪い」薬や「重複した」薬を処方されることがあります。適切に服薬するために、「かかりつけ薬剤師・薬局」や「お薬手帳」を活用しましょう。

新しい環境でストレスがたまっていますか？

入浴をストレス解消タイムに

「汚れさえ落ちればよい」と、毎日シャワーで済ませていませんか？ シャワーだけでは、汚れは落ちても、たまったストレスの解消につながりません。春は、新しい環境での生活がスタートし、疲れやストレスがたまりやすい季節です。忙しいときこそ、毎日の入浴を貴重なストレス解消タイムと位置づけ、湯船につかる習慣をもちましょう。



湯船につかってリラックスしよう

入浴には、血行促進、疲労回復、リラックス効果がありますが、これは湯船につかってこそのものであります。湯船につかることで血液の循環がよくなって疲労回復が早まり、副交感神経が刺激されることでリラックスにつながります。シャワーだけでは、このような効果は見込めないのです、まずは湯船につかることが大切です。

副交感神経は、疲労回復や体をリラックスさせる自律神経のひとつです。ぬるめのお湯につかることで優位に働きますが、熱いお湯の場合は、反対に緊張をもたらす交感神経が働くため、つかる温度にも注意しましょう。

夜は「ぬるめ」がよい

ぬるめのお湯

38～40℃

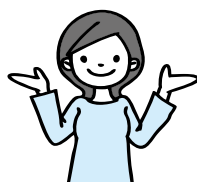
副交感神経

疲労回復や体をリラックスさせる。夜の入浴におすすめ。



目安の温度

刺激される自律神経



熱めのお湯

42℃以上

交感神経

体が活動的になる。朝、短時間入ればスッキリして効果的。

長くつかるなら半身浴を

副交感神経の働きを高めるためには、長くつかることも重要です。20～30分つかる場合には、体への負荷が少ない半身浴がおすすめです。ただし、入浴の前後には必ず水分補給を行いましょう。

注意

体調不良のときはやめましょう。心臓病や高血圧等の持病のある人は、医師に相談のうえ行ってください。

半身浴のポイント

水分補給をこまめに行う

温度は38～40℃をキープする
ときどき差し湯をする

おへその上くらいがお湯につかるようにする

20～30分を目安にする

上半身は冷やさない
(かけ湯や乾いたタオルをかける)

腕は浴そうの外に出しておく

入浴後の体温低下に合わせて布団に入ると寝つきやすい

私たちの体は、体温が下がるときに眠くなるようになっています。そのため、入浴直後に布団に入るとスムーズに体温が低下せず、なかなか寝つくことができません。寝つきをよくするためには、入浴後しばらく経ってから布団に

入ることが大切です。睡眠は、ストレスを解消する大きな役割があります。寝つきをよくして質の高い睡眠にするために、最低でも1時間、できれば2時間程度は入浴と睡眠の時間を空けるようにしましょう。

1人分
438kcal
塩分2.3g

ウォーキングの疲れを取りたいとき



春の三色丼

●材料 (2人分)

A	酒……………大さじ 2	卵……………2 個
	みりん……………小さじ 2	マヨネーズ……………小さじ 2
	しょうゆ……………大さじ 1	鶏ひき肉……………80g
	水……………大さじ 1	しょうが(しほり汁) ……小さじ 1
	グリーンピース……………大さじ 4	ご飯……………2 膳分 (300g)
	塩(塩茹で用) ……少々	紅しょうが……………適量

作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしほり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそばろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB₁、B₂、B₆が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



料理制作

● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影

● 愛甲武司

スタイリング

● 寺門久美子

厚揚げ田楽



1人分
145kcal
塩分 1.8g

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器に A を入れ、途中で混ぜながら電子レンジ（600w）でとろっとするまで加熱する（約3分）。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白こま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

●材料（2人分）

厚揚げ…………… 1 枚
A { みそ…………… 大さじ 2
酒…………… 大さじ 1
みりん…………… 小さじ 2
白こま…………… 少々
赤唐辛子（輪切り）…………… 少々



厚揚げ→たんぱく質

注目

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

キウイのスムージー



キウイフルーツ →ビタミンC

注目

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

●材料（2人分）

キウイフルーツ… 2 個（飾り用含む）
はちみつ…………… 大さじ 1
牛乳…………… 大さじ 4
氷…………… 4 個程度

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り（飾り用）を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分
90kcal
塩分 0.0g

疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動の中でも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日 10,000 歩を目指しましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性 7,000 歩、女性 6,000 歩程度（平成 26 年国民健康・栄養調査）にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは 10 分（＝約 1,000 歩）増やしてみませんか？

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかり摂り、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



医療保険制度は今後、 こう変わります



医療保険制度改革関連法案が、平成27年5月に成立しました。健保組合に加入するみなさんに関係のある変更点をご紹介します。



入院時の食事代を段階的に引き上げ

入院時の食事代は、現在、1食260円（食材費相当額）を患者が負担しています（一般所得者の場合）。4月からは調理費の相当額も患者負担となり、2段階で引き上げになります。

現行 260円 **平成28年度～ 360円** **平成30年度～ 460円**

※住民税非課税等の方の負担額（210円または100円）は据え置き



紹介状なしの大病院受診に定額負担

現在も一部の大病院では紹介状なしで外来を受診した患者から特別料金が徴収されますが、4月からは特定機能病院等すべての大病院で、紹介状なしの外来受診には一定の額が上乗せで徴収されます（救急等は除く／上乗せ額は現在5000～1万円程度で検討中で全額自己負担）。

これは、特定機能病院等の大病院は高度な医療を必要とする重症の患者に特化させ、医療のムダを減らすことが目的です。



「患者申出療養」の創設

患者申出療養とは、患者からの申し出により、厚生労働大臣等が定める高度な医療技術が（国による2～6週間の審査の後）保険外併用療養費の対象となるもの（部分的に保険適用となる）。これにより、国内未承認薬等も治療に使える途が開けます。



標準報酬月額の上限を引き上げ

保険料や各種手当金算出の基礎となる「標準報酬月額」は、平成28年4月より現在の47等級に3等級追加され、上限が121万円から139万円に引き上げになります。また、標準賞与額についても、年間上限額が540万円から573万円に引き上げになります。



傷病手当金・出産手当金の算出方法変更

病気やケガ、出産のために会社を休んで給料が出ない場合に支給される傷病手当金・出産手当金は、現在は「直近の標準報酬月額を30で割った額の3分の2」を日額としますが、4月以降は「支給開始日の直近12カ月の標準報酬月額の平均を30で割った額の3分の2」となります。

※被保険者期間が1年間に満たない場合は、被保険者期間における標準報酬日額の平均か、全被保険者の平均標準報酬日額のいずれか低い額とします。



後期高齢者支援金の負担がアップ

75歳以上の高齢者の医療費の4割は健保組合等が拠出する「後期高齢者支援金」でまかなわれています。その計算方法が変わり、「各保険者の加入員の報酬総額に比例する部分」（総報酬割）の比率が段階的にアップします（27年度：総報酬割が1／2、28年度：総報酬割2／3、29年度：総報酬割100%）。

中小の企業等が加入する協会けんぽに比べ、健保組合は給与水準の高い組合が多いため、これにより健保組合の支援金の額はさらに増加が見込まれます。

●後期高齢者支援金の全面総報酬割の段階的導入のイメージ

	後期高齢者支援金	
平成22～26年度	加入者割 (2/3)	総報酬割 (1/3)
平成27年度	加入者割 (1/2)	総報酬割 (1/2)
平成28年度	加入者割 (1/3)	総報酬割 (2/3)
平成29年度	総報酬割	



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りません

「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りません。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はなりません

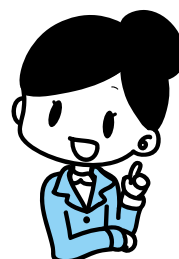
- ①年間収入が130万円（60歳以上または障害年金受給者と同程度の障害がある場合は180万円）以上あるとき
- ②別世帯の被扶養者の収入が仕送り額を上回ったとき

※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28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28年度健康保険料率…88/1000

平成28年度介護保険料率…12/1000

年 度	上限標準報酬月額
平成28年度	380,000円

当健保組合の平成27年9月末における平均標準報酬月額が382,900円となりました。従いまして、平成28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。

第14回 飯能新緑ツーデーマーチ

平成28年5月28日(土)・29日(日)

参加者募集!

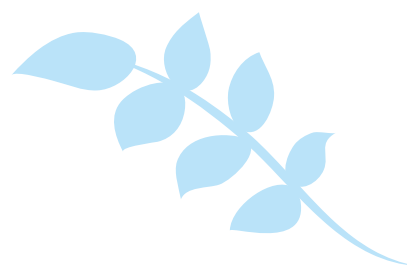
飯能市主催のウォーキングイベント。年齢・性別を問わず健康な方で、大会ルール・ウォーキングマナー5カ条を守るウォーカーの参加をお待ちしています。お問い合わせは下記へ。

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/>



7人制ラグビー

セブンズ

女子

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから
正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。
男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。

グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています（7人制+15人制）。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上がりを見せています。



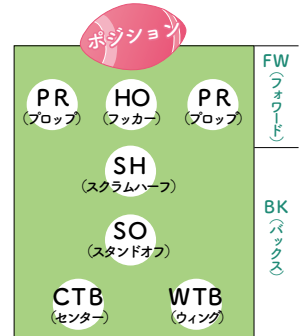
©JRFU, Shuhei Fujita

女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「**サクラセブンズ**」。
彼女たちの力強く美しいプレーに注目！

主なルール 15人制との違い



7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は 10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内(10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後の ゴールキック	プレースキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る
**プレースキック：ボールを地面において蹴る

●トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、
反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを
駆け抜ける
スピード感が魅力！



タックルは
男子と同じく、迫力満点！

