



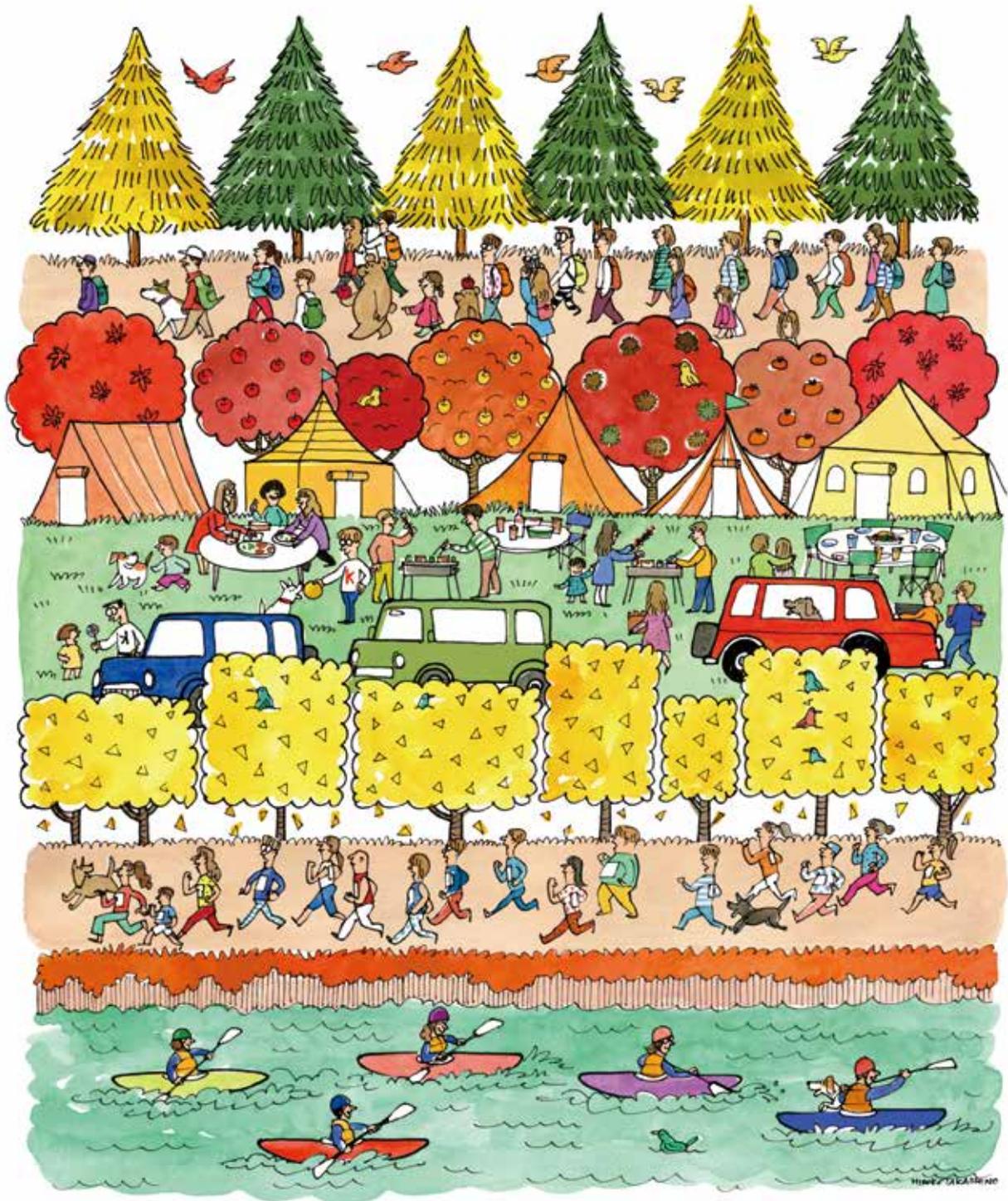
新電元工業健康保険組合



灯台

2016.10

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



インフルエンザの 予防接種を受けましょう



インフルエンザウイルスに感染することで発症するインフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため、予防接種を受けておくことが大切です。

2016-2017年のインフルエンザワクチン

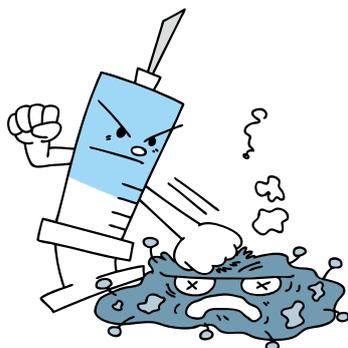
※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・A/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- ・A/香港/4801/2014(X-263)(H3N2)
- ・B/プーケット/3073/2013(山形系統)
- ・B/テキサス/2/2013(ビクトリア系統)

なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスの感染自体を完全に防ぐことはできませんが、発症を抑制する効果が一定程度認められています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあるのはこのためです。

しかし、だからといって予防接種をしなくてもいいと考えるのは間違いです。インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。100%予防可能なわけではありませんが、予防接種には重症化を防ぐ効果がありますので、受けておきましょう。



いつまでに受けないといけないの？

例年、インフルエンザは12月下旬から流行しはじめ、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいます。一方、ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行前に備えておくためには、遅くとも12月中旬までに予防接種を受けておくのがベストです。

なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目の接種の後、1～4週間の間隔を空けて2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。



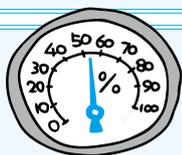
昨年受けたけど、今年も受けないといけないの？

ワクチンの効果が期待できるのは、約5カ月間です。また、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスの型をあらかじめ予測し、製造されています。そのため、予防接種は毎年受けることが必要です。



ワクチンからインフルエンザにかかることはないの？

ワクチンは、ウイルスの働きをなくした不活化ワクチンです。予防接種でインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起こる可能性はあります。



予防接種にプラス！ インフルエンザ予防のため習慣にしたいこと

体の抵抗力を維持するために、十分な睡眠とバランスのとれた食事は必須です。また、空気の乾燥は、のどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなるため、部屋の湿度を50～60%に保つことも大切です。その他、流行期には人混みを避ける、マスクを着用するなどがポイントです。

平成28年度

インフルエンザ予防接種の 補助金のお知らせ

当組合では、みなさまの健康保持・疾病予防にお役立ていただくために、今年度もインフルエンザ予防接種を受けた方の費用の一部を補助します。ぜひご活用ください。



補助の対象期間 平成28年10月1日(土)～12月31日(土)の間、国内の医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた場合に限りです。

補助の対象者 被保険者・被扶養者
※インフルエンザ予防接種実施時に、資格をもつ方のみ。
※予防接種法に定めるところにより、市区町村の補助を受けている方、またその他の補助金を受けている方を除く。

補助額 被保険者・被扶養者ともに1回接種につき1,500円を上限に補助
・中学生以上…1回接種分のみ補助
・小学生以下…2回接種分まで補助
2回接種対象者は2回分とりまとめて申請してください。2回分の合算金額で3,000円を上限に補助します。
※接種料金が補助額以下の場合は、実費の補助となります。
例) 1回目 1,800円 } →1回毎に申請した場合の補助金
2回目 1,300円 } 1,500円+1,300円=2,800円の補助
(1回目上限補助額) (2回目補助額) (合計)
→2回まとめて申請した場合の補助金
2回分の接種料金は3,100円なので、3,000円の補助

申請方法 当組合のホームページ掲載の「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に必要事項を記入し、医療機関発行の領収証の原本を添付して、当組合にご提出ください。
※1家族分を1回にとりまとめて申請してください。

ご注意

- 領収証は返却しません。
- 接種料支払時に、必ず正式な領収証を発行してもらってください。
- 領収書には以下の記載が必要です。
 - ①いつ………接種年月日
 - ②どこで………接種を受けた医療機関
 - ③誰が………接種を受けた方の全員の氏名(フルネーム)
 - ④何を………インフルエンザ予防接種代として
 - ⑤接種費用…単価
 - ⑥接種医療機関印を必ず押してもらってください。

申請締切日 平成29年2月28日(火) 健保組合必着
※「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」をはじめ、すべての添付書類が不備なく提出されたものに限り支給します。

支払方法 指定口座に振り込みます。
※任意継続被保険者の方は、任意継続の手続き時の指定口座に振り込みます。

健康長寿をめざす！

生活習慣病対策



がん

1 がんの発生としくみ

私たちの体の細胞は、遺伝子に調節されて増加したり、脱落したりして正常な状態を保っています。しかし遺伝子に変化が起こり、異常に増え続ける細胞が現れることがあります。通常、異常な細胞は取り除かれますが、残って何年も増え続けると悪性腫瘍を形成します。これががんです。別の組織や臓器に転移したり、浸潤して広がると、生命を脅かすこととなります。

2 がんの要因

がんの発生要因のうち、生活習慣や感染など、予防可能な要因が占める割合は、男性のがんの53・3%という報告があります。生活習慣を改善し、がんにかかわるウイルスや細菌の感染を防ぐことで、がんにかかる確率を下げられると考えられます。

3 早期発見、早期治療が大切

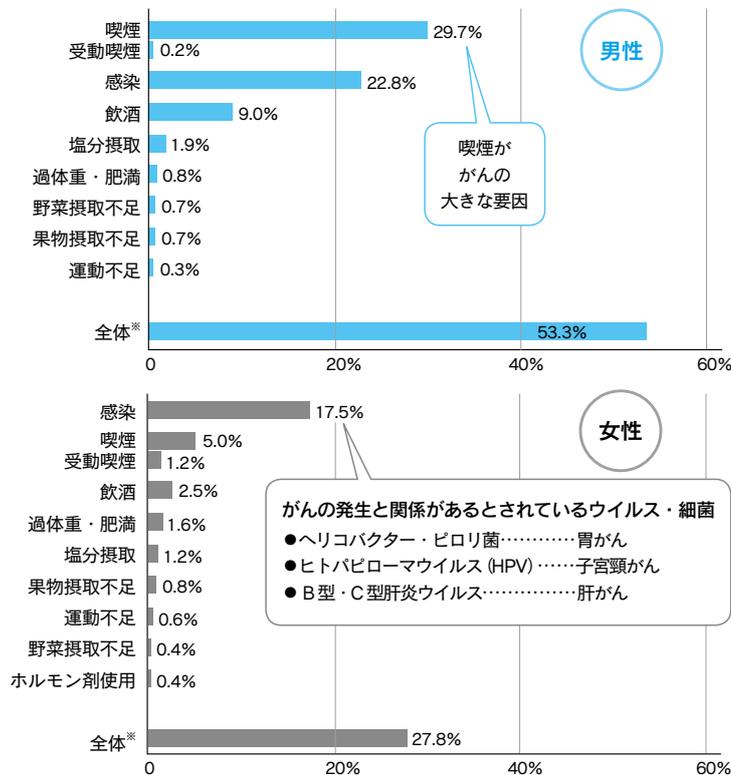
日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんにかかると言われています。定期的ながん検診を

受け、症状のない早期のうちに見し、適切に治療することが重要です。

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数全体の29%を占めています^{*1}。20歳から64歳の働く世代では、年間約26万人ががんに罹患し、約7万人が死亡しています^{*2}。国では「がん対策推進基本計画」や「がん対策加速化プラン」に基づき、がんによる死亡減少をめざす取り組みを進めています。

*1 平成27年人口動態統計月報年計(概数)の概況
*2 「がんの統計」¹⁵⁾

■日本人におけるがんの要因



*棒グラフ中の項目「全体」は、上記項目2つ以上の生活習慣が複合して原因となるがんの罹患も含めた数値です。

Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23 (5): 1362-9 より作成
「科学的根拠に基づくがん予防」より

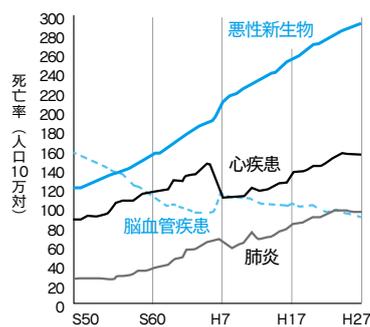
■効果が認められたがん検診の内容

がん検診の効果について評価を行い、科学的根拠に基づいて効果があるとして厚生労働省が推奨する検診

がん検診	効果のある検診方法	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部X線または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上に対し実施も可	2年に1回 ※当分の間、胃部X線検査に関しては年1回実施も可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診、および内診	20歳以上	2年に1回
乳がん検診	問診および乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問(医師が自ら対面により行う場合は問診)、胸部X線検査および喀痰細胞診(ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の方のみ。過去の喫煙者も含む)	40歳以上	年1回
大腸がん検診	問診および便潜血検査	40歳以上	年1回

「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(平成28年一部改正)

■主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移



「平成27年人口動態統計月報年計(概数)の概況」

4

がんを予防する生活習慣を！

（日本人のためのがん予防法）（国立がん研究センター）

喫煙 たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。



飲酒 飲むなら、節度のある飲酒をする。

飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで。

- 日本酒なら1合
- ビールなら大瓶1本
- 焼酎なら3分の2合
- ウイスキーやブランデーならダブル1杯
- ワインならボトル3分の1程度



！飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

食事 食事は偏らずバランスよくとる。

● 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。食塩は1日あたり男性8・0g未満、女性7・0g未満、とくに、高塩分食品（例えば塩辛、練りうになど）は週に1回未満に控えましょう。

● 野菜や果物不足にならない。
● 飲食物を熱い状態にとらない。

身体活動 日常生活を活動的に。歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分。また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。



体形 適正な範囲に。

中高年期男性はBMI※（Body Mass Index 肥満度）21～27、中高年期女性では21～25内になるように体重を管理しましょう。
※BMI＝体重(kg)÷身長(m)×身長(m)

感染 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があればピロリ菌検査を。

● 一度は肝炎ウイルスの検査を受け、感染している場合は専門医に相談を。
● 機会があればピロリ菌の検査を受け、感染している場合は、定期的に胃の検診を受け、それらをもとに医師に相談を。また、胃がんに関係の深い生活習慣に注意しましょう。

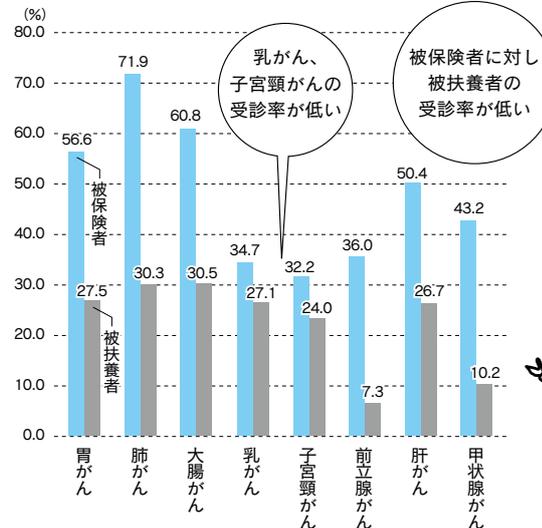
働く世代のがん対策

がんは、40代から死因のトップとなり、働く世代にとって注意すべき病気のひとつです。国が進める「がん対策推進基本計画」「がん対策加速化プラン」には、がん検診の受診

率向上や、健保組合が行うがん検診のガイドライン策定、また、喫煙率の低下や受動喫煙防止対策の強化、がんにかかった人の就労支援などが盛り込まれています。

がん検診を行っている健保組合全体の各がん検診受診率

*対象者数・受診者数のいずれも把握している健保組合における受診率



調査方法

健保組合が実施するがん検診を活用して早期発見・早期治療を！
厚生労働省の「がん検診に関する実施状況等調査」によると、胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診については、8～9割の健保組合が実施しており、ほとんどの健保組合が費用の一部または全額を補助していることがわかりました。
受診率をみると、健保組合が実施するがん検診は、被保険者に比べて被扶養者の受診率が低くなっており、また、乳がん、子宮頸がん、前立腺がんなどの受診率が低いことがわかります。
がん検診を積極的に利用して、早期発見・早期治療に努めましょう。

平成27年12月、平成28年1月に健保組合に対し平成26年度のがん検診事業について調査。（調査対象とした健保組合1,406、回答のあった健保組合1,238、回答率88.1%）

健診は受けた後が大事です

健診の結果、基準値を超えた項目が見つかったら、それは生活習慣を見直すサインです。「毎年のことだから…」などと軽く受け止めずに、将来の大病を防ぐためにも生活習慣の改善に取り組みましょう。

健診結果を

生活習慣改善に

役立てましょう！



健診を受けた後は、生活習慣に影響を受けやすい「HbA1c」「血圧」「中性脂肪」「コレステロール」などの検査値をよく見ましょう。健診組合では、前記の検査項目などからメタボリックシンドロームのリスクを判定しています。リスクが高い人に対しては、生活習慣を見直す特定保健指導を実施していますので、案内を受け取った人は、ぜひ参加してください。案内がなかった人も数値が昨年より悪化していたら生活習慣を見直しましょう。

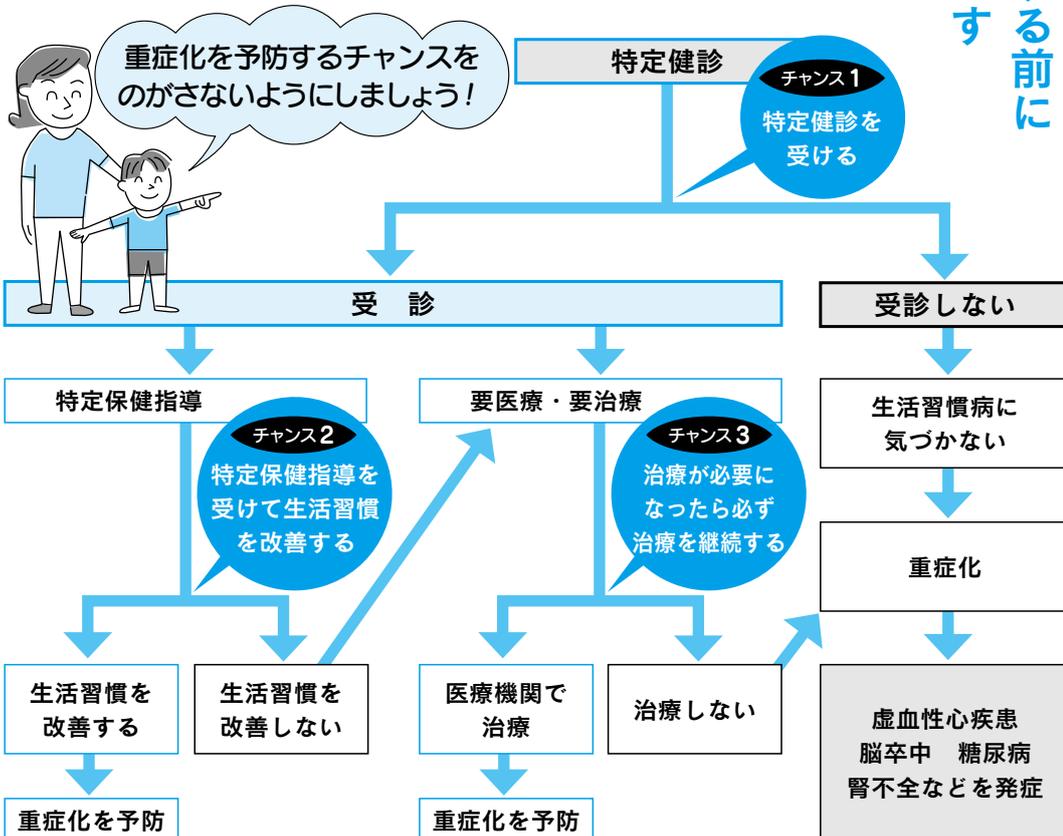
生活習慣病が重症化する前に 手を打つことが大切です

複数のリスクが重なるメタボリックシンドロームは、検査数値がそれほど悪くなくても動脈硬化が急速に進むことがあり、早めの改善が必要です。

重症化して虚血性心疾患や脳卒中、腎不全などになると、医療費が多くなるうえに生活の質(QOL)も大きく低下してしまいます。

特に糖尿病では、重症化して糖尿病性腎症を発症し、透析治療が必要になると、多額の医療費がかかります。健診組合からの給付によって自己負担は低額になっても、透析治療による日常生活への影響は少なくありません。

健診組合では、データヘルス計画に基づいて、特定健診や特定保健指導を実施し、重症化予防に取り組んでいます。これらの保健事業を積極的に活用して、健康の維持に努めましょう。



● 特定健診の結果、特定保健指導や要医療・要治療の対象とならなかった人も、食事や運動などの生活習慣に気をつけて、疾病予防を心がけましょう。



心にも効く インターバル速歩

ストレスが強いときや心が不安定なときなどに、ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」はおすすめです。



「うつ自己評価尺度」が5カ月間で回復

717人の中高年者を対象に、5カ月間のインターバル速歩を行う前と後に、気分障害の指標として国際的に用いられる「うつ自己評価尺度」を測定したところ、実施後には数値が改善していました。特に、うつの傾向がみられる人の数値が改善しています。

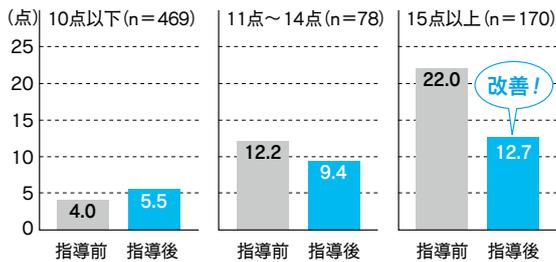
体力がついて気持ちが前向きになったり、集中して歩く時間をもつことでネガティブな思考がいったん切断されたりして、うつ傾向の人により影響を与えたと考えられます。

◆うつ自己評価尺度 (CES-D) の質問表

今、あなたは次のことについて1週間のうちのどの程度感じていますか？
まったくないか1日…0点、2日…1点、3～4日…2点、5日以上…3点とし、合計点が16点以上の場合うつの傾向が見られると推定されます (目安)。

① 普段は何でもないことが、煩わしい	点
② 食べたくない。食欲が落ちた	点
③ 励ましてもらっても、気分が晴れない	点
④ 他の人と比べて、自分はいろいろな面で能力が劣ると感じる	点
⑤ 物事に集中できない	点
⑥ 憂うつだ	点
⑦ 何をしても面倒だ	点
⑧ これから先のことを積極的に考えられない	点
⑨ 過去のことについてよくよ考える	点
⑩ 何か恐ろしい気持ちがする	点
⑪ なかなか眠れない	点
⑫ 生活について不満を感じて過ごしている	点
⑬ 普段より口数が少ない	点
⑭ 一人ぼっちで寂しい	点
⑮ みんながよそよそしいと思う	点
⑯ 毎日が楽しくない	点
⑰ 急に泣き出すことがある	点
⑱ 悲しいと感じる	点
⑲ みんなが自分を嫌っていると感じる	点
⑳ 仕事に手につかない	点
合計	点

インターバル速歩指導前と指導5カ月後の平均点数の変化



運動すると「BDNF」が増加して、抑うつ気分が改善する!?

「BDNF」(脳由来神経栄養因子・たんぱく質の一種)は、脳の中で新しい神経や血管の生成を促す物質です。脳のBDNFが減少すると、うつ病やアルツハイマー病などが発症しやすくなることがわかっています。

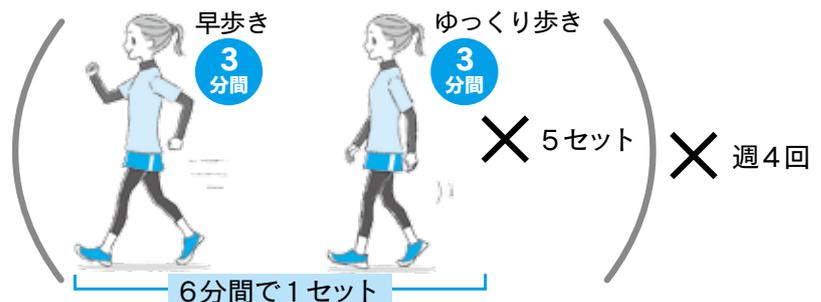
このBDNFは、適度な運動をすることで増加すると

いわれています。日常生活に組み込みやすいインターバル速歩を習慣にすると、生活リズムが整い、抑うつ気分の改善につながります。今後、インターバル速歩は軽症から中等症のうつ患者への運動療法として活用されることが期待されます。

インターバル速歩の行い方

1日30分、週4回を目標に

「3分間のゆっくり歩き」+「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。ただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



歩き方のコツ

- 背筋はまっすぐ視線は遠く。
- 歩幅は大きく、肩の力を抜き、ひじを後ろに大きく振る。
- 早歩きは、少し息がはずみ、会話はできる程度のやきついと感じる速度で。

紅葉の鎌倉五山を歩く



 東京駅から JR 横須賀線 鎌倉駅まで約 60 分。

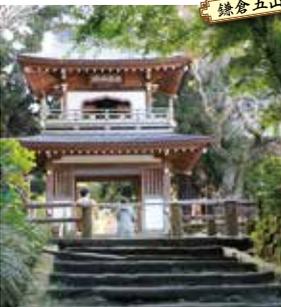
 神奈川県 鎌倉市
 鎌倉市観光総合案内所
 ☎ 0467-22-3350

三方を山で囲まれ海に面した鎌倉は、自然豊かで、歴史ある社寺も多く、四季を通して訪れる人が絶えない。

禅寺の格式を定めた五山制は、鎌倉幕府のときに導入され、その後、五山に入る寺や順位は変動し、現在の鎌倉五山は、室町時代、足利義満のときに定められたものだという。この鎌倉五山をめぐる散策コースを紹介する。



円覚寺
 3月～11月 8:00～16:30
 12月～2月 8:00～16:00
 大人(高校生以上) 300円 小・中学生 100円
 ☎ 0467-22-0478



浄智寺
 9:00～16:30
 大人(高校生以上) 200円
 小・中学生 100円
 ☎ 0467-22-3943

建長寺
 8:30～16:30
 大人(高校生以上) 300円
 小・中学生 100円
 ☎ 0467-22-0981



北鎌倉駅をスタートし、まずは歩いてすぐの円覚寺へ。鎌倉五山二位の名刹で、1282年に開山されたといわれる。紅葉に彩られた山門を入ると、谷戸※に沿って仏殿、大方丈などの伽藍が奥へと続く。円覚寺の次は線路を渡って浄智寺に向かう。鎌倉五山四位の寺で、上層が鐘楼の山門が印象的だ。静かな境内をひとめぐりしたら、鎌倉街道に戻り、鎌倉五山一位の建長寺をめざそう。

1253年創建の建長寺は、日本で最初の禅宗道場といわれる。重要文化財の仏殿や法堂などが建つ広い境内をゆっくり見て歩こう。建長寺を出たら鎌倉街道を歩いて寿福寺へ。北条政子が建立した寿福寺は、鎌倉五山三位の寺で、中門から奥の境内は非公開放だが、石の敷かれた参道を歩いて北条政子や源実朝の墓に参ることが出来る。

寿福寺から、鎌倉五山五位の浄妙寺に向かうが、途中、鎌倉のシンボルともいえる鶴岡八幡宮に参拝しよう。静御前ゆかりの舞殿や重要文化財の本宮など、見どころが多い。境内にある鎌倉国宝館は、鎌倉地域の社寺に残る彫刻や考古資料などの文化財を保管・展示しているので立ち寄ってみよう。

ここから金沢街道に沿って20分ほど歩くと浄妙寺だ。1188年創建の寺で、本堂脇の喜泉庵では枯山水をながめながら抹茶と菓子をいただく。鎌倉五山をめぐる散策はここで終わる。鎌倉駅に戻るには、「浄明寺」バス停からバスで約10分。

※谷戸：雨などで丘陵地が浸食されてできた谷状の地形。



浄妙寺
 9:00 ~ 16:30
 大人(中学生以上) 100円 小学生 50円
 0467-22-2818



喜泉庵
 10:00 ~ 16:30
 (受付 16:15まで)
 0467-22-8638



寿福寺
 0467-22-6607



鶴岡八幡宮 0467-22-0315



鎌倉国宝館

9:00 ~ 16:30 (入館は16:00まで)
 月曜日(祝日の場合は翌平日)等
 展覧会により料金が異なる
 0467-22-0753

鎌倉の
見どころ
楽しみどころ



円覚寺での説教坐禅会
 円覚寺や建長寺では一般の人向けに坐禅会、写経などが行われている。



荏柄天神社 日本三古天神の一つに数えられることもあるという。



天園ハイキングコース 変化があり、楽しいコース。

特産品



鎌倉彫

鎌倉時代に木彫漆塗りの技法で仏具を作ったのが鎌倉彫の始まりといわれている。



鎌倉彫工芸館では鎌倉彫職人の指導のもと鎌倉彫を体験できる。
 ※要予約
 火曜日～土曜日 9:00 ~ 16:00
 日曜日・祝日 11:00 ~ 16:00
 月曜日(祝日の場合は翌平日)
 一般 2,500円(材料代別)
 児童 2,000円(材料代別)
 0467-23-0154



鎌倉市川喜多映画記念館

映画資料の展示や映画上映、また講演会なども開催している。



9:00 ~ 17:00
 (入館は16:30まで)
 月曜日(祝日の場合は翌平日)
 一般 通常展 200円
 小・中学生 通常展 100円
 ※特別展・映画鑑賞券は別料金
 0467-23-2500



獅子舞
 紅葉の名所として人気。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



子どもの医療費は安いと勘違いしていませんか

「加算」で子どもの医療費は大人より高額です！

それは誤解だよ
今回うちが無料だったのは
子どもの医療費の
自己負担に自治体が
補助を行っているからなんだ
けっして医療費が安いという
ことではないよ

子どもの場合
大人以上の
医療費が
かかっているんだよ

医療費

0歳～義務教育就学前
2割を負担
(小学校入学以降は3割)

0歳～義務教育就学前
8割を負担
(小学校入学以降は7割)

市区町村 ← 2割 8割 → 健保組合

自己負担分
低額もしくは無料

日曜日
ただいま
ぼんちゃん
お腹痛いの
よくなったかい？

よかったなあ
休みの日に診てもらえる
病院があつて

「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助の割合などはそれぞれ異なります。
●お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2～3割を自己負担します。

それはね
検査や処置などの単価は
同じでも

大人以上の
医療費って
どういうこと？

6歳未満の子どもには
「加算」がつくケースが
診療報酬で
決められているんだよ

加算って何？

そ…
早朝とか夜間とか
休日のあれじゃろ

それは
誰にでもつく加算

緊急を要する急病の場合は
しかたがないけど
病状を見る余裕があるなら
加算がつかない平日に
病院にかかるのが
医療費節約だね！

やっぱり健康が
第一だね！

6歳未満の子どもの場合には
初診料と再診料に
乳幼児加算がつくし
早朝・夜間・休日の場合には
通常より高い加算がつく
心電図や超音波などの
生体検査にも加算があるんだよ

早朝
夜間
休日

心電図
超音波
生体検査

子どもの医療費って
実は高かったのね

ぼんちゃん
治ったみたい！

● 診療時間内の乳幼児加算

	初診料 (2,820円)	再診料 (720円)
6歳未満	750円加算	380円加算

● 検査料の乳幼児加算

(心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」)

新生児	所定の検査料の80%を加算
3歳未満	所定の検査料の50%を加算
3歳以上 6歳未満	所定の検査料の30%を加算

● 早朝・夜間・休日の場合

加算内容	初診時		再診時	
	通常	6歳未満	通常	6歳未満
時間外加算 (おおむね8時前と 18時以降 土曜日は8時前と 正午以降)	850円	2,000円	650円	1,350円
休日加算 (日曜日・祝日・ 年末年始)	2,500円	3,650円	1,900円	2,600円
深夜加算 (22時～6時)	4,800円	6,950円	4,200円	5,900円

※上記は重複して加算されることはありません。

明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関で受診してください。

※これらの加算は健康保険が適用されます。



平成27年12月から従業員50人以上の事業所ではストレスチェックが行われています。
厚生労働省のホームページ「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)でもセルフチェックができます。

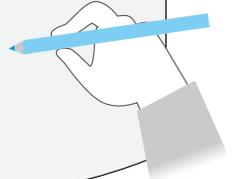
ストレスチェックシート

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

- ・上司 非常に かなり 多少 **まったくない**
- ・職場の同僚 非常に かなり **多少** まったくない

あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

- ・上司 非常に かなり **多少** まったくない
- ・職場の同僚 非常に かなり **多少** まったくない



職場の上司や同僚とあまり気軽に話ができない、困ったときに頼りになるような人が職場にいない...

○ストレスチェックでこんな項目が当てはまるあなたへ

働きやすくなる アドバイス

「悪いあなた」「かわいそうな私」から「今私にできること」へ

周囲の人を責めたり、絶望しているだけでは次の一歩が踏み出せない

助けを必要としているときに、誰からも助けてもらえない状況は、非常に厳しいものがあります。ですから、まずはこうした状況にあることは大変辛いことであり、ストレスになりうることを述べておきたいと思います。

このような状況に置かれると、「私がこれだけがんばっているのに、どうしてあの人は助けてくれないのだろう」と周りにいる人を責める気持ち（「悪いあなた」）が出てきたり、「誰も助けてくれない。私はなんて報われないのだろう」などと、置かれている状況に対して絶望するような気持ち（「かわいそうな私」）になったりします。

しかし、残念ながら、「悪いあなた」と「かわいそうな私」に代表されるような気持ちは、人が次の一歩を踏み出すことを妨げてしまいます。未来を少しでも希望のもてるものにするためには、気持ちや考え方の方向転換が必要なのです。

ネガティブな気持ちを否定したり無理に消し去らない

では、気持ちや考え方をどのように方向転換すればよいのでしょうか？ 意外だと思われるかも



れませんが、まずは、「悪いあなた」や「かわいそうな私」といった気持ちが生じてくるのは自然なことであるということを認め、その気持ちを否定したり、消し去ろうとしたりしないことが大切です。というのも、いわゆる「気持ちを切り替える」というやり方（気持ちを「切って」「替える」）は無理が生じやすく、うまくいかないことが多いからです。ですから、まずはその気持ちの存在を肯定しうえて、「悪いあなた」「かわいそうな私」から「今私にできること」へ方向転換するのがおすすめです。

「今私にできること」を考えよう

Let's try!

アサーティブコミュニケーション*の講座を受けてみようかな

気持ちを日記に書き出してみようかな

メンタルカウンセリング

誰か(どこか)に相談してみようかな

「悪いあなた」や「かわいそうな私」のような気持ちを抱えつつも「今私にできること」を考える方向転換法は、自分の力ではどうしようもないような状況に置かれたときに役に立ちます。

すぐに答えは見つからないかもしれませんが、このことを考え続けることによって未来が切り開かれていく可能性が出てきます。「今私にできること」を考えることは、私たちのよりよい未来への第一歩になるのです。

*アサーティブコミュニケーション…相手を尊重したうえで、誠実かつ対等に、自分の要望や意見を伝えるコミュニケーション方法

和風ペペロンチーノ

●材料 (2人分)

塩	適量
スパゲッティ	160g
にんにく	2 かけ
唐辛子	1 本
ベーコン(ブロック)	70g
長ねぎ	1/3 本
水菜	1 株
オリーブオイル	大さじ 1
スパゲッティの茹で汁	お玉 1 杯程度
塩・こしょう	適量
しょうゆ	小さじ 2

●作り方

- ①湯(分量外)に塩を入れ、スパゲッティを茹でる。にんにくは薄切り、唐辛子は種をとり小口切りにする。ベーコンは厚めにスライスし 5mm 幅程度に切りそろえる。長ねぎは斜め薄切り、水菜は 4~5cm の長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコンを入れ、弱火で炒める。
- ③②のフライパンに長ねぎとスパゲッティの茹で汁を加え、全体にとろっとするまで火にかける。
- ④スパゲッティと水菜を加えて和え、塩・こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛りつける。

●撮影/愛甲武司 ●スタイリング/寺門久美子

1人分
505kcal
塩分 2.3g



ランニングに適した体をつくるメニュー



注目

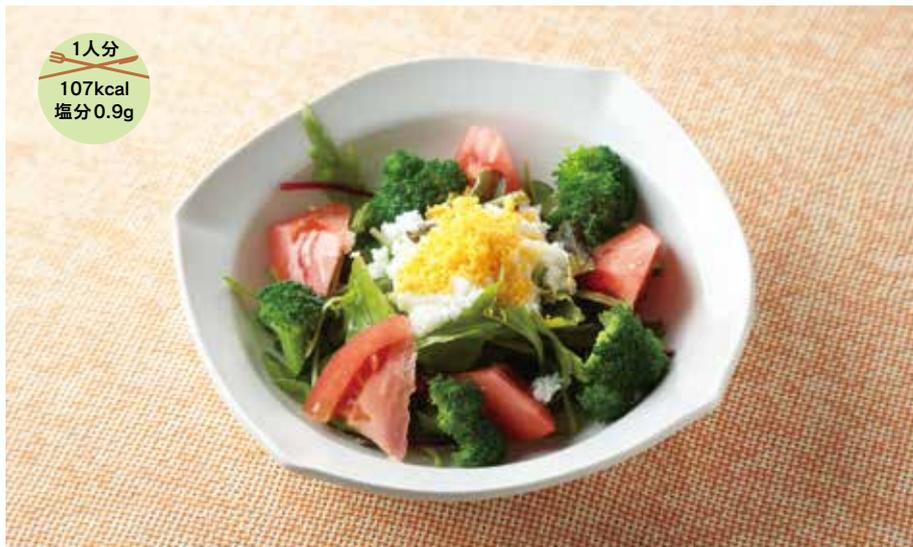
にんにく→アリシン

にんにく特有の香り成分・アリシンには、体力増強効果が期待できます。また、疲労回復に役立つビタミン B₁ の吸収を高め、その効果を持続するので、運動時におすすめの成分です。



●料理制作●
鶴田真子
(管理栄養士・
健康運動指導士)

ミモザサラダ



1人分
107kcal
塩分0.9g

●材料 (2人分)

- 茹で卵…………… 1個
- ブロッコリー…………… 1/6個
- トマト…………… 1/2個
- ペビーリーフ…………… 1/2袋

【ドレッシング】

- 酢…………… 小さじ2
- 塩…………… 2つまみ
- こしょう…………… 少々
- オリーブオイル…………… 大さじ1



注目

卵→必須アミノ酸 (またはアミノ酸)

たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも重要な、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。筋肉づくりに欠かせない食品のひとつです。

作り方

- ①茹で卵は、白身と黄身に分けてから、ざるで裏ごししておく。ブロッコリーは小さめに切り、電子レンジ (600W 1分程度) で加熱する。トマトは一口サイズに切る。ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②器にペビーリーフ→ブロッコリー・トマト→卵 (白身→黄身) の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。

さつまいものはちみつレモン煮

1人分
121kcal
塩分0.0g

●材料 (2人分)

- さつまいも…………… 1本 (小さめ)
- レモン…………… 1個
- 水…………… 適量
- はちみつ…………… 大さじ1
- みりん…………… 小さじ2

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。レモンは半分を輪切りに、残り半分は絞って果汁をとる。
- ②さつまいもとレモンを鍋に入れ、さつまいもが浸る程度の水を加え煮る。
- ③さつまいもに火が通ってきたら、レモン果汁、はちみつ、みりんを加え、光沢感が出るまで煮る。



注目

レモン→クエン酸

レモンにはたんぱく質の合成に欠かせないコラーゲンやビタミンCはもちろん、ランニングで使った筋肉の疲労回復に役立つクエン酸が豊富に含まれています。

筋肉づくりと疲労回復がポイント

ウォーキングに比べ運動量や消費カロリーが多いランニングを楽しむためには、しっかりと筋肉づくりが大切です。肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品には、筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれているので、バランスよく摂取しましょう。

また、ランニングで疲れた体を回復させるビタミンCやクエン酸を積極的に摂るのも、おすすめです。

ランニングの際には、体への負担を考慮し一定のペースを維持し、安定した走りを心がけましょう。





マイナンバー対応の個人情報諸規程については、
当組合のホームページにて公表しています。
<http://shindengen-kenpo.or.jp/>

平成29年1月から

健保組合でも

マイナンバーの利用が始まります

今年初めから、雇用保険や税の分野などで
利用が開始されているマイナンバー。

今後健保組合でも、利用が予定されています。

提出書類にマイナンバーの記載が必要に

事業主やみなさんが健保組合に提出する届出のうち、マイ
ナンバーの記載が必要になるのは、

- ◆ 被保険者資格取得届
- ◆ 被保険者資格喪失届
- ◆ 被扶養者（異動）届
- ◆ 傷病手当金の支給の申請
- ◆ 出産育児一時金の支給の申請
- ◆ 限度額適用認定の申請

などです。

平成29年1月からマイナンバーの記載開始が予定されて
います。

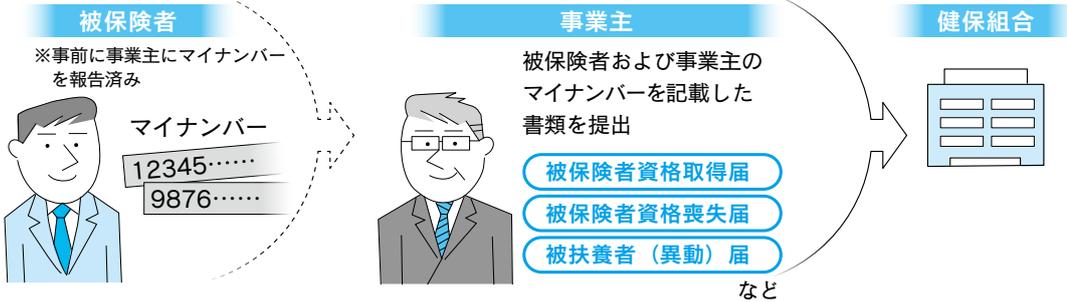
平成28年12月まではマイナンバーが記載されていない添
付書類（住民票など）が必要ですので、ご注意ください。

マイナンバー制度とは？

国民一人ひとりに割り振
られた番号で、複数の機関
にある個人の情報を同一人
の情報として結び付けられ
るようにする制度です。

- 対象… 社会保障、税、災
害対策の3分野のみ
- 個人番号（マイナンバー、
12桁）… 市区町村長が通知
カードにより本人に通知
- * 法人番号（13桁）… 国税庁
長官が指定し通知
- 個人番号カード… 申請す
ると市区町村長から交付
される（顔写真付き）

マイナンバー利用の流れ（例）



今後の予定

平成29年7月以降

平成30年以降

個人番号 カード	医療保険の オンライン 資格確認 システム整備		保険証 としての利用 (平成30年4月 目途)
マイナ ポータル	マイナポータル の構築	マイナポータル の運用開始 ● 医療費通知を活用 した医療費控除申 告手続きの簡素化 ● 税・社会保険料の クレジットカード 納付 など	* 平成30年を 目途に特定 健診データ を個人が電 子的に把握・ 利用可能に

今後は顔写真付きの「個人番号カード」に
保険証の機能（受診時のオンライン資格確認）
の付加、各種社会保険料の支払い状況や行政
がもっている個人の情報を確認できる「マイ
ナポータル（情報提供等記録開示システム）」
の運用開始などが予定されています。

情報連携が進み、より便利に



「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

→マイナンバー総合フリーダイヤル

マイナンバー 無料

0120-95-0178

※間違い電話が増えています。おかけ間違いのないよう十分に注意してください。

平日 9:30 ~ 20:00
土日祝 9:30 ~ 17:30

〔年末年始 12月29日～1月3日を除く〕

平成28年
10月から

パート・アルバイトの人にも 厚生年金・健康保険の加入が拡大されます

1週間の所定労働時間が20時間以上で月額88,000円以上のパート・アルバイトの人は、平成28年10月1日から健康保険、厚生年金の被保険者となります。被保険者となると保険料の自己負担がありますが、健康保険では被保険者としてケガや出産で休まなくてはいけないときに給付が受けられたり、厚生年金では将来、報酬比例年金が受け取れるようになるなど、社会保険の恩恵を受けやすくなります。

短時間労働者で社会保険が適用されるのは、以下のすべてに当てはまる人です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額88,000円以上※1（年収の目安は106万円以上）
- 雇用期間が1年以上見込まれること
- 学生でないこと
- 501人以上の厚生年金の被保険者数がある特定適用事業所※2



※1 週給、日給、時間給を月額に換算したものに、各諸手当等を含めた所定内賃金の額が、8.8万円以上である場合となります。ただし、次に掲げる賃金は除きます。

【除外対象】

- ・臨時に支払われる賃金および1月を超える期間ごとに支払われる賃金
(例：結婚手当、賞与等)
- ・時間外労働、休日労働および深夜労働に対して支払われる賃金
(例：割増賃金等)
- ・最低賃金法で算入しないことを定める賃金
(例：精皆動手当、通勤手当、家族手当)

※2 同一事業主の適用事業所の厚生年金保険の被保険者数（短時間労働者を除き、第2号～第4号厚生年金被保険者である共済組合員を含む）の合計が、1年で6カ月以上、500人を超えることが見込まれる場合は、特定適用事業所として短時間労働者の適用拡大の対象となります。

次に該当する適用事業所の単位となります。

- ・法人事業所…法人番号が同じ適用事業所
- ・個人事業所…現在の適用事業所
- ・地方公共団体…法人番号が同じ適用事業所
- ・国の機関（立法・司法・行政）…国に属する全ての適用事業所

健康保険の被扶養認定について 「兄・姉」の同居要件がなくなります



健康保険法における被保険者の兄姉と弟妹の被扶養認定要件については、兄姉（被保険者との同居要件あり）と弟妹（同居要件なし）の間に差が設けられていました。平成28年10月1日より健康保険の被扶養認定における兄姉の同居要件が廃止され、同居の確認書類の添付は不要となります。なお、収入要件に変更はありません。

被扶養対象者同居要件

	被扶養対象者	同居要件
変更前	①被保険者の直系尊属、配偶者（内縁も含む）、子、孫および弟妹	無
	②ア. 被保険者の三親等以内の親族で、①以外のもの イ. 内縁関係にある配偶者の父母および子 ウ. イの配偶者の死亡後におけるその父母および子	有
変更後	①被保険者の直系尊属、配偶者（内縁も含む）、子、孫および兄姉弟妹	無
	②ア. 被保険者の三親等以内の親族で、①以外のもの イ. 内縁関係にある配偶者の父母および子 ウ. イの配偶者の死亡後におけるその父母および子	有

マウンテンバイク クロスカントリー

1970年代のアメリカで誕生したといわれるマウンテンバイク。その種目にはいくつかありますが、五輪では唯一、クロスカントリー・オリンピック (XCO) が1996年のアトランタから正式競技となっています。



テクニックを駆使して、さまざまな走路を駆け抜けます!



アップダウンが多く、競技時間も長いので、スタミナが要求されるスポーツです



マウンテンバイクのクロスカントリーは、丘陵地帯に設けられた1周4km以上のコースを、出場選手が一斉にスタートし、決められた周回数*をどれだけ早く回ることができるかを競います。山岳や平坦な場所が多いコースなど、開催地によって特徴が異なるだけでなく、各コースには急坂や1台しか通れない狭い部分もあり、選手にはマウンテンバイク技術の総合力が求められます。
*周回数はコースによって異なり、競技時間(エリートカテゴリで1時間30分~1時間45分)にあわせて決定されます。