新電元工業健康保険組合

灯　台

237号

2017．1

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

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

新年のご挨拶

理事長　**中村　政則**

新年あけましておめでとうございます。

新電元工業健康保険組合の被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年をお健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。また平素は当健康保険組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、わが国の平成27年度の概算医療費は41兆5、０００億円となり前年度比3・8％増の高い伸び率で過去最高を更新しました。この要因は閏年で例年より1日多いということもありますが、着実に進んでいる高齢化等に加え、一部の高額な薬剤の保険適用の影響によると考えられる薬剤費増（これは前年度比9・3％増の7兆8、７００億円）が主な要因とされており、健保組合全体の医療費（保険給付費）も同様の傾向にあります。

当健康保険組合は、昨27年度において経常収支のバランスがわずかながらプラスとなったものの、当28年度はマイナスの見込みで推移しています。支出の増加に対応するため、ここ数年は、積立金の取り崩しで対応してまいりましたが、それも、もはや限界に近づいています。

さらに平成29年度からは健保組合が負担している後期高齢者支援金の算出方法が報酬（給料）を基にした「全面総報酬割」に移行されるため、多くの健保組合が負担増を強いられることが必至であり、健保組合を取り巻く財政状況はさらに厳しくなると予測されます。納付金の算定方法が平成29年度から一層厳しくなるため、当健康保険組合にとりましてもさらなる負担の増加が見込まれています。

みなさまにおかれましては、医療機関への適正な受診を心がけながら、ジェネリック医薬品の利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。また、当健康保険組合が実施する各種事業を積極的にご活用いただき、健康づくりにお役立ていただくとともに、日頃から健康管理に十分ご留意いただければと思います。

昨年から始まっているマイナンバー制度については、本年1月から、健保組合においても、各種手続きにおいてマイナンバーを利用して事務を行うことになります。当健康保険組合といたしましては個人情報の厳格な保護・管理に努めてまいりますので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

改革の早期実現！次世代へ安心・納得の確保を！

去る11月29日、平成28年度健康保険組合全国大会が開催されました。

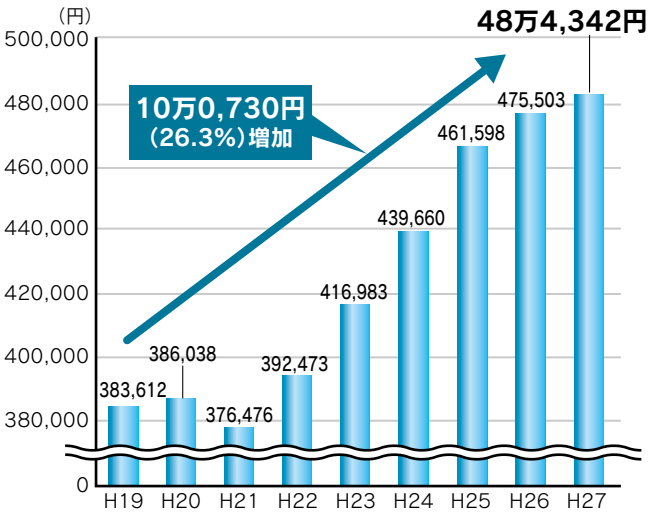
当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1,400の健保組合からおよそ4,000人が参加。高齢者医療費の負担構造の改革、実効ある医療費適正化対策の実施を強く訴えました。

健康保険組合連合会
大塚 陸毅 会長

大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は「過重な納付金負担により健保組合の平均保険料率は初めて９％を超え、10％以上の健保組合は291組合もあり、財政の厳しさに変わりはない。介護納付金の総報酬割は、制度創設時の理念に反し、国庫負担の肩代わりであり断固として反対する。過重な拠出金負担軽減をはじめとする改革の早期実現を求める」と表明。皆保険制度を次世代に引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、右記の４つの事項を組織の総意として決議しました。

約10万円も保険料が増える異常事態。
手取りが減り、現役世代の負担はもはや限界！

１人当たりの年間保険料の推移



（注）平成19～26年度までは決算、27年度は決算見込みの数値である。

スローガン

▼高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

高齢者にも応分の負担を求め公平な制度へ見直すとともに、高齢者医療への公費拡充を図るなど、現役世代に過重な負担となっている現行の負担構造の改革を早期に実行すべきである。

▼皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展

健保組合を将来にわたって維持し発展させるために、過重な拠出金負担の解消とともに、短時間労働者の適用拡大にともなう負担増等に対する財政支援の拡充を実施すべきである。

▼実効ある医療費適正化対策の確実な実施

「経済・財政再生計画」に基づく改革工程表で提示された検討項目にとどまらず、さらなる適正化施策を早急に検討し、確実に実施すべきである。

▼現役世代が納得できる介護保険制度の実現

介護納付金の総報酬割導入については、制度創設時の理念に反するとともに、国庫補助の肩代わりとして現役世代の保険料負担をさらに高めるものであり、断固として反対する。

「秩父路ウォーキング」団体参加して

健保連埼玉連合会で毎年開催している秩父路峠道ウォーキングに新電元工業の歩け歩け大会として今年も団体で参加させていただきました。

数日前からの雨予報の影響もあり参加者が減ってしまい残念でしたが、当日のスタート時には雨はほとんど止んでおり、雨具を使うことなく歩くことができました。ただ、雨上がりの道は滑りやすく、必要以上に足に負担がかかっていたようで翌日は筋肉痛がありました。

また、みかん園でも土の斜面が滑りやすく、木に掴まりながら移動しました。転んでいる人も何人かいましたが…。泥だらけになったけど、それでも袋いっぱいにみかんを採って、美味しそうに食べていたので、皆さん楽しめたのだと思います。そして、普段あまり話す機会のない職場の人や、家族の方とも交流ができ、疲れたけれど、楽しい一日を過ごすことができました。

この時期の秩父は紅葉が見事です。皆さんもぜひ、来年は友達、家族を誘って参加してみませんか？

飯能工場で「歩行測定セミナー」を開催しました

11月14日、飯能工場体育館にて、亀田総合病院の村永先生をお迎えして、歩行測定セミナーを開催いたしました。このセミナーは、「ロコモティブシンドローム」予防のために、自分の現在の歩行年齢を知り、日頃からできる体のケア方法を学ぶことを目的として開催しております。

歩行年齢は簡単な４項目のテストを行って算出するのですが、実年齢よりも高い歩行年齢にショックを受けられた方が多く見られました。測定後には、村永先生にインスリンの役割や生活習慣病予防に運動がどれだけ効果があるか等の講義をいただき、参加者からも「運動していく気持ちが大きくなった」や「定期的に測定してもらいたい」等と大変好評でした。

講義の後は、病院のスタッフによるストレッチの実践で、やる前とやった後では体の柔軟性がアップしていることが実感できました。

最後は、「ラジオ体操」の一つひとつの動きにどんな効果があるのかを教わりながら、３回行いました。本気のラジオ体操はなかなかハードです。参加された方が職場の皆さんに広げてもらえたら、当社の有所見者数減少につながるかもしれませんね。

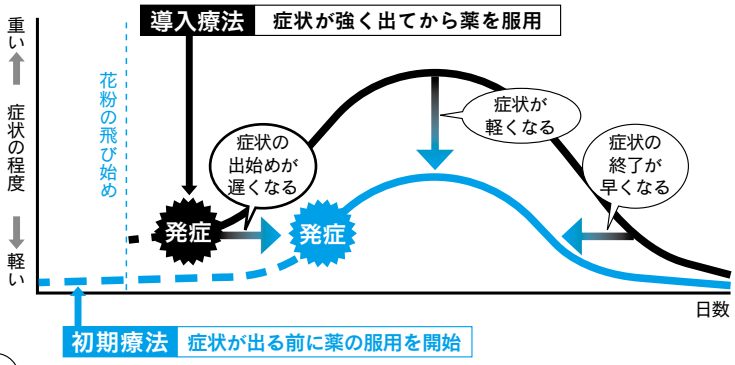
花粉シーズンを乗り切るために

日本人の４人に１人が罹患しているとされる花粉症。潜在的な患者数は、さらに多いともいわれています。花粉症の症状により、仕事や勉強に支障が出ることもあります。患者数がもっとも多いスギ花粉は、例年２月頃から飛散が始まりますので、早めの対策で準備を万全にしておきましょう。

症状が出る前に受診しておくのがポイント

毎年花粉症で悩む人は、スギ花粉が飛散する1〜2週間前に受診しておくのがおすすめです。症状が出る前に薬の服用を開始することを「初期療法」といい、症状が強く出てから薬を服用する「導入療法」に比べて、症状が出る時期を遅らせることができたり、症状を軽くすることができたりとメリットの多い治療法です。

強い症状が出てしまってからでは、初期療法を行うことはできません。スギ花粉の飛散時期について情報を収集し、遅れることのないよう受診しましょう。なお、花粉症の症状や程度は人によって異なります。医師とよく相談のうえ、自分に合った薬を処方してもらいましょう。



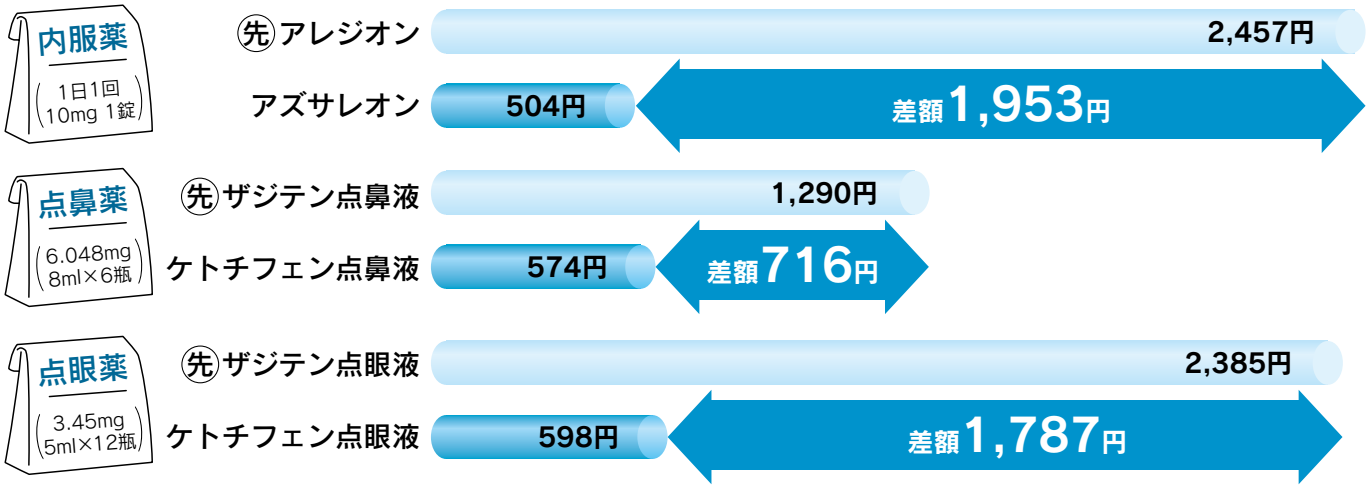
●スギ花粉の飛散情報をチェックできるサイト●

- 日本気象協会「花粉情報」http://www.tenki.jp/pollen/
- 環境省花粉観測システム（はなこさん）http://kafun.taiki.go.jp/

ジェネリック医薬品で薬代を節約しましょう！

慢性病以外にも花粉症など身近な病気にジェネリック医薬品はあります。先発医薬品から切り替えることで慢性病以外でも薬代は安くなります。

花粉症の薬代の比較〈３カ月間服用した場合〉



＊上記金額は薬代のみの３割自己負担の目安です。このほかに調剤技術料や薬学管理料などが加算されます。なお、代表的な先発医薬品と、その先発医薬品に対応する最も安価なジェネリック医薬品を比較しています。（平成28年11月現在）

「ジェネリック医薬品利用促進通知」をご活用ください！

12月に送付しました「医療費通知」の裏面には、みなさまが処方されたお薬の明細として「ジェネリック医薬品利用促進通知」が記載されております。

これは、生活習慣病をはじめ花粉症などで先発医薬品を利用している方を対象に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬剤費の自己負担額がどれだけ下がるかを示しています。ぜひ、ジェネリック医薬品をご活用いただき、高騰する医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

干支（酉）にちなむ 鶏の話

生物学者／福岡 伸一

２０１７年は酉年。それでこんなことを思い出した。

少し前のことになるのだが、ＮＨＫＢＳの番組企画で「いのちドラマチック」というシリーズのお手伝いをしていた。毎回、テーマとなる生物を取り上げる。範囲は広い。動物から植物、あるいは目に見えない微生物。ペット、家畜、野菜、果物、観賞用植物…、その生物の由来から、どれくらい人間生活に深く関わっているかまで、いろいろ調査・取材してお見せする。司会・進行は、井上あさひアナウンサー、次いで中村慶子アナウンサー（２人とも現在は、他の番組で活躍中）。質問役は、タレントの劇団ひとりさん、そして私、福岡ハカセは解説役。

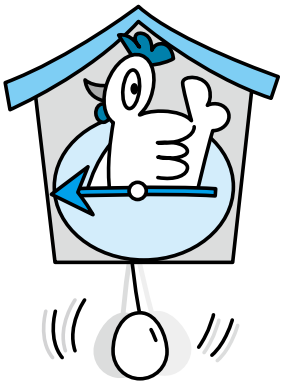
ある回でニワトリを取り上げた。だし巻き、月見うどん、オムレツ、卵かけご飯。私たち日本人は卵が大好き。これに加えて、唐揚げ、焼き鳥、親子丼、チキンサラダと鶏肉のほうも大好物。卵も鶏肉も安価なうえに栄養価が高い。こんなに人間に貢献してくれている鳥もいない。

スーパーで売られている白い卵。物価の優等生といわれるくらい、ずっと安定した価格で供給されている。この卵を産んでいるのが、ホワイトレグホンという品種のニワトリ。ホワイトレグホンは、１年間になんと３００個もの卵を産む。ほぼ毎日といってもよいくらいだ。どうしてこんなに卵を産めるのだろう。

実はホワイトレグホンは、就巣性（しゅうそうせい）という大切な本能を失ってしまった鳥なのである。本来、鳥は卵を産むと巣に篭（こも）ってお腹の下で温めてヒナを孵（かえ）す習性がある。これが就巣性。ニワトリならば普通２カ月間、卵を温める。その間、もちろん次の産卵はしない。

人間がニワトリを飼い始めたのは、今から８０００年くらい前のこと。古代ローマ時代、たくさん卵を産むニワトリが偶然見つけ出された。これがホワイトレグホンの祖先だ。就巣性を失ってしまった突然変異だった。卵を産んでも知らんぷり。その場から立ち去ってしまう。これが自然界だったら、こんな突然変異は次世代がつくれないからたちまち淘汰されてしまうはずだった。

ところが人間と共存することで生き残った。生き残ったというよりも、大繁栄が待っていた。卵を温めないから、すぐにまた卵が産める。人々はこのニワトリを重宝し、改良してさらに多くの卵を産む品種をつくり出した。これが現在、世界中に広まったのである。



とはいえ、どんなにがんばっても１日１個以上は卵を産めない。卵はニワトリの体内の特別な管の中で形成される。管の元にある卵巣に、肝臓でつくられた油が集まって、黄身ができる。管を下ると、白身にあたる部分がつくられて、黄身を取り囲む。次に管が細くなるところで薄皮がつくられて、白身を取り囲む。最後に殻が覆って卵となり産み落とされる。この生成プロセスには、24～25時間がかかる。

ホワイトレグホンはこれを毎日せっせと行って、栄養素の塊である卵をつくってくれるのである。酉年のお正月、あらためてニワトリに感謝です。

福岡 伸一（ふくおか・しんいち）
生物学者。１９５９年、東京生まれ。京都大学卒。現在、青山学院大学教授・米国ロックフェラー大学客員教授。生物学研究の傍ら、「生命とは何か」をわかりやすく解説した著書を次々と発表。代表作に、ベストセラー『生物と無生物のあいだ』『動的平衡』『できそこないの男たち』など。大のフェルメールファンとしても知られ、『フェルメール光の王国』がある。最新刊に『生命科学の静かなる革命』（インターナショナル新書）など。

監修／能勢　博（信州大学大学院教授）

2週間で体が変わる インターバル速歩

ゆっくり歩きを３分、早歩きを３分と、交互に歩くインターバル速歩は、２週間で体が変わり始め、５カ月続けると高血圧、高血糖、肥満の人の割合が 20%減少することがわかっています。運動を始めたい方、普通のウオーキングがマンネリ化してきた方は、始めてみませんか。

インターバル速歩を続けると体が変わっていきます

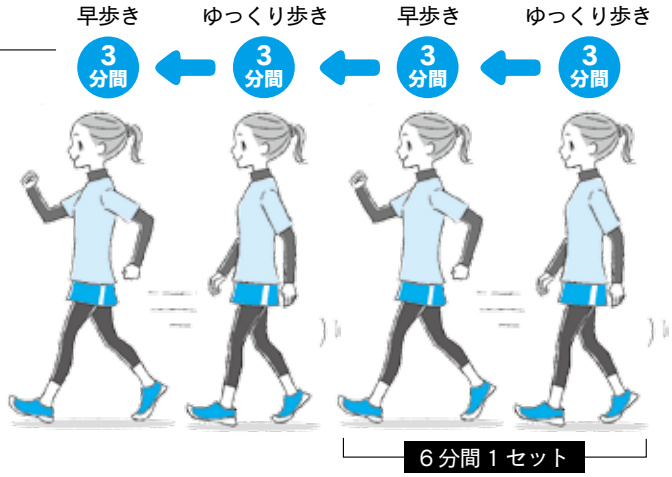
約 20 年間・約 6,000 人を対象とした長野県松本市での健康増進事業の取り組み実績に基づき、インターバル速歩によって得られる体調の変化をまとめてみました。個人差はありますが、２週間で体重が減り始め、５カ月で検査数値が改善、といったうれしい効果が報告されています。

- **1日目**　足や下半身がポカポカして、スッキリ感じる。心地よい疲れを感じる。
- **1週間**　汗をかきやすくなり、冬場は体が温かく感じ、夏場は涼しく感じる。
- **2週間**　**肥満傾向の人は、体重が1kg程度減少し始める。**
- **1カ月**　姿勢がよくなったと周囲から言われるようになる。夜間よく寝られるようになり、昼間の体調もよい。歩かない日は、体がシャキッとせず、だるい感じがする。
- **2カ月**　体が疲れにくくなり、仕事や家事などのフットワークが軽くなる。
- **3カ月**　かぜをひきにくくなり、精神的に鬱々（うつうつ）とする日が減る。腰やひざの痛みがとれる。
- **4カ月**　肌にハリが出てくる。足とおしりまわりがスッキリしてくる。
- **5カ月**　**体力測定・健康診断の結果、筋力・持久力が最大 20%向上し、高血圧、高血糖、肥満の人の割合が 20%減少する。**

インターバル速歩はこうやります

「ゆっくり歩き」はリラックスしてのんびりと３分、「早歩き」は下記のポイントに注意して３分行います。計６分のセットを１日に５セット・30 分、これを週４回行うと効果が出てきます。

- ▶視線は 25m 前方に向け、背筋を伸ばして歩く。
- ▶できるだけ大股で、かかとから着地。
- ▶腕を直角に曲げ、前後に大きく振る。
- ▶少し息がはずみ、会話はできる程度のややきついと感じる速度で。



水中インターバル速歩 は効果倍増でおすすめです

プールでインターバル速歩を行うと、水の抵抗により運動効率が高まります。足の関節への衝撃は陸上より格段に減りますので、ひざに痛みがある方でも楽に歩けます。水圧によって血液の巡りがよくなり、体調も改善されますので、おすすめです。

アートの島 直島を歩く

草間彌生氏自身が『太陽の「赤い光」を宇宙の果てまで探してきて、それは直島の海の中で赤カボチャに変身してしまった』と語った作品。中に入ることもできる。

草間彌生「赤かぼちゃ」(2006)　直島・宮浦港緑地

フェリー
宇野港（岡山県）から宮浦港（直島）まで 20 分
高松港（香川県）から宮浦港（直島）まで 50 分
直島町観光協会　087-892-2299

瀬戸内海に浮かぶ島、直島。古代から製塩、現代は金属の製錬が盛んであり、本州と四国を結ぶ交通の要所としても栄えてきた。そして近年は、島中に屋外アート作品や美術館が点在する「アートの島」として、世界各国から鑑賞者が訪れている。島の澄んだ空気のなか、アートを巡るウオーキングにでかけよう。

直島の西の玄関口・宮浦港では、世界的アーティスト・草間彌生氏による「赤かぼちゃ」が出迎えてくれる。ここをスタートとして、まずは映画誘致活動の一環、「007『赤い刺青の男』記念館」をチェック。次に、昔ながらのたたずまいを残す路地裏で、ひときわ異彩を放つ直島銭湯「I♥湯」を見つけよう。

再び港へ戻り、オブジェ「直島パヴィリオン」をチェックしたら、本村エリアをめざす。島の中央を横断して本村に向かう道はなだらかな上り坂のため、少々息が切れる。幼児学園・小学校・中学校のある文教地区を過ぎると下り坂となり、下りきったあたりが本村エリアだ。ここでは「家プロジェクト」などが鑑賞できる。

本村エリアを後にし、美術館エリアをめざす。途中、「直島つり公園」に至る脇道を通過し、海に出たら右折してしばらく歩くと、左手の砂浜の向こうに草間彌生氏による「南瓜」が見えてくる。美術館エリアはもうすぐだ。

美術館エリアには、「ベネッセハウスミュージアム」「地中美術館」「李禹煥美術館」がある。現代アート中心だが、地中美術館には印象派・モネなども展示されている。

地中美術館を後にして、急な下り坂に注意しながら、宮浦港に戻る。ウオーキングでかいた汗は、最初に立ち寄った「I♥湯」でさっぱりと流してはどうだろうか。

007「赤い刺青の男」記念館

人気スパイ小説「007 赤い刺青の男」で直島が重要な舞台として登場したことから、映画化とロケ誘致活動の一環として地元有志の募金で建てられた。

9：00 ～ 17：00　休 年中無休　¥ 無料
087-892-2299（直島町観光協会）

直島銭湯「I♥湯」

大竹伸朗　直島銭湯「I♥湯」(2009)　写真：渡邉修

外観だけでなく銭湯の浴槽や風呂絵、タイル、トイレに至るまで内部も個性的な装飾のアート空間となっている。実際に入浴できる。

平　日 14：00 ～ 21：00（最終受付 20：30）
土日祝 10：00 ～ 21：00（最終受付 20：30）
休 月曜日（祝日の場合は翌平日）、臨時休館あり
¥ 510 円、15 歳以下 210 円（3 歳未満は無料）
087-892-2626（直島町観光協会）

直島パヴィリオン

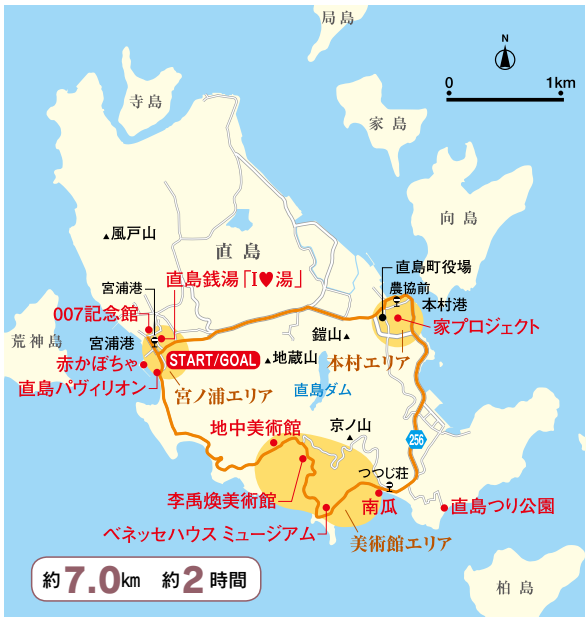
町制施行60周年記念として制作されたオブジェ。

所有者：直島町　設計：藤本壮介建築設計事務所

直島つり公園

固定桟橋、浮き桟橋、釣り筏、釣堀などで海釣りを楽しめる。冬はメバル、チヌ（クロダイ）、タイ、カサゴ、アイナメ、タナゴ等が狙える。

7：00 ～ 17：00、毎週水金土は夜釣り営業あり
休 火曜日（祝日の場合は翌平日）、
年末年始（12 月 16 日～翌年 1 月 14 日）
¥ 基本釣料：大人（16 歳以上）1,500 円、
小人（6 歳以上 16 歳未満）600 円、
貸釣竿 500 円　等
087-892-2891（直島つり公園管理事務所）



家プロジェクト

かつて実際に人が暮らしていた家屋などをアート空間として甦らせた。全７軒ある。

「基会所」須田悦弘〝基会所〟 写真：渡邊修

「角屋」 写真：上野則宏

10：00 ～ 16：30（「南寺」最終入館 16：15）
休 月曜日（祝日の場合は翌平日）、臨時休館あり
¥ 共通チケット 1,030 円（「きんざ」を除く６軒を鑑賞）、ワンサイトチケット 410 円（「きんざ」を除く１軒のみを鑑賞）、15 歳以下は無料
087-892-3223

写真：藤塚光政

地中美術館

景観を壊さないように大部分が地中に埋設された美術館。地下でありながら作品を自然光で鑑賞することができる。

3 月 1 日～ 9 月 30 日
10：00 ～ 18：00（最終入館 17：00）
10 月 1 日～ 2 月末日
10：00 ～ 17：00（最終入館 16：00）
休 月曜日（祝日の場合は翌平日）
¥ 2,060 円、15 歳以下は無料
087-892-3755

写真：山本糾

李禹煥（リ ウ ファン）美術館

国際的評価の高いアーティスト・李禹煥氏と建築家・安藤忠雄氏のコラボレーションによる美術館。

3 月 1 日～ 9 月 30 日
10：00 ～ 18：00
（最終入館 17：30）
10 月 1 日～ 2 月末日
10：00 ～ 17：00
（最終入館 16：30）
休 月曜日（祝日の場合は翌平日）
¥ 1,030 円、15 歳以下は無料
087-892-3754

写真：山本糾

ベネッセハウス ミュージアム

「自然・建築・アートの共生」をコンセプトに、美術館とホテルが一体となった施設。

8：00 ～ 21：00（最終入館 20：00）
休 年中無休
¥ 1,030 円、15 歳以下および ベネッセハウス宿泊客は無料
087-892-3223

草間彌生「南瓜」 写真：安斎重男

海だけを背景としてたたずんでいる作品。

特産品

のり、塩などの海産物が豊富！

ひと足のばす

八浜周辺

新田次郎の小説「鳥人伝」の主人公のモデルとなった人物の生誕地。

江戸末期の港町の風情を色濃く残した町並みが、大切に残されている。

八浜町並み保存拠点施設

衆議院議員を務めた藤原元太郎氏の旧宅を改造。江戸末期から大正時代のころの町屋敷。

9：00 ～ 21：00（観覧は 16：00 まで）
休 月曜日（祝日の場合は翌平日）
年末年始（12 月 29 日～翌年 1 月 3 日）
¥ 無料
0863-53-9977

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

直島周辺の見どころ

宇野駅・宇野港周辺

直島へ渡るフェリー乗り場周辺にも、アートがいっぱい！

海からの贈りもの

船のマストを動物たちが行進するモニュメント。

舟底の記憶

旧大日本帝国海軍の船で使われていたいかりや、ノルウェー船のスクリューを用いた巨大立体作品。

作：小沢敦志

宇野のチヌ

玉野市内の家庭で不要となった日用品やおもちゃ等を集めて作ったオブジェ。

作：淀川テクニック

愛の女神像

宇野港第一緑地のシンボル。

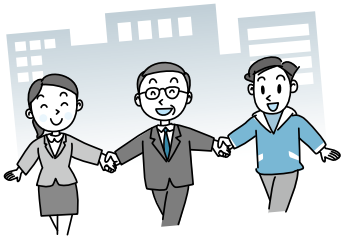
かるたで学ぼう

一生使うものだから大切に！

マイナンバー制度

平成28年からスタートしたマイナンバー制度。平成29年１月からは、健保組合の届出等の際にも使われるようになります。マイナンバー制度のポイントを、かるた形式でおさらいしてみましょう。

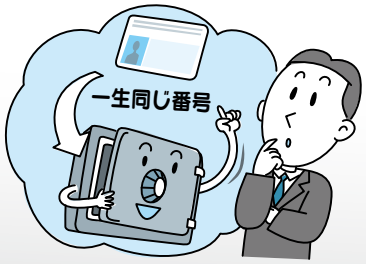
め ざすのは 公平・公正 よりよい社会



マイナンバー制度の目的は、①行政の効率化、②国民の利便性の向上、③公平・公正な社会の実現の３つ。使われる分野も、社会保障、税、災害対策分野の３つ。利用範囲などは、法律で厳しく制限されています。

番 号は 一生同じ 慎重に管理

日本に住民票のある1人に1つずつ、12桁のマイナンバーが付番されています（法人は13桁）。マイナンバーは、原則として一生同じ番号です。慎重に管理しましょう。IDやパスワードへの使用は危険です。



便 利だな 自宅で使える マイナポータル

マイナポータル（情報提供等記録開示システム）の本格運用が、平成29年7月以降に開始され、自宅のパソコンからサービスを受けられる予定です。また、「マイナンバーカード」と「健康保険証」などとの一体化も検討されています。

別 物です 「通知カード」と 「マイナンバーカード」

「通知カード」だけでは身分証明書にはなりません。申請すると、ICチップ搭載の「マイナンバーカード（個人番号カード）」が受け取れます。公的な身分証明書になるほか、住民票の写しの取得などの行政サービス（自治体により異なる）に利用できます。

マイナンバーに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル　0120-95-0178（マイナンバー）　無料

［平　日］９：30～20：00　［土日祝］９：30～17：30　※年末年始を除く。

健康法のシンジツを掘る

健康法と聞くと、健康オタクといわれる人のみならず、ちょっと試してみたくなりますが、なかにはマユツバものも含まれているので要注意。そこで、一般にいわれている健康法の注意点などを紹介します。

監修
医師・医療ジャーナリスト
森田　豊 先生

野菜を先に食べる「ベジファースト」 ○おすすめです

野菜やきのこ、海藻など、食物繊維が豊富な食材や料理を先に食べると、脂肪や炭水化物の吸収が抑えられ、ダイエット効果があるほか、食後の血糖の上昇も抑制されます。早食いせず、ゆっくりとよく噛んで食べると、食物繊維の効果がより期待できます。ただし、かぼちゃ、レンコン、豆類などは、炭水化物を含むので、できれば後に食べましょう。

1日1食 ×おすすめできません

1日1食しかせず、空腹時間が長く続くと、その後に摂取した食事がドカ食いになりがちなだけでなく、血糖値の急激な上昇により、インスリンが大量に分泌され、太りやすくなります。また、朝食を抜くと、脳出血のリスクが3割以上増加するという報告もあります。1日3食を規則正しく食べるのが基本です。

指回し ○おすすめです

両手のすべての指先を合わせ、親指から順に、左右の指が触れあわないように回していきます。指先を活発に使うことで、脳は刺激されて働きが高まるといわれます。ポイントは、左右で異なる動きを同時に行うこと。指回しだけでなく、片方の手は机を叩き、もう片方の手で机をなでる動作を同時に行うことでも、同様の効果が期待できます。

便秘改善に主食は玄米と雑穀米のみ ×おすすめできません

便秘解消やダイエットのために、食物繊維の多い玄米や雑穀米ばかり食べる人がいますが、便秘の原因は食物繊維の不足だけではありません。便秘は腸の動きが鈍ることによって起こるため、玄米や雑穀米などの食物繊維の多いものを食べ続けると、消化不良を起こして逆効果になることも。健康によいからといって、偏らないようにしましょう。

サウナでデトックス ×おすすめできません

サウナの室温は80～100℃。大量に発汗するため、デトックス効果を期待する人もいますが、科学的根拠はありません。むしろ、体が温まった後に冷水を浴びる行為は、血圧が急激に変動するため、心臓に過度の負担がかかります。家庭での冬の入浴の際に起こるヒートショックも同様。あらかじめ浴室を温めておくなど、温度差を小さくする工夫が大切です。

食べて 動いて 脱メタボ！

免疫力を高め丈夫な体をつくるメニュー

タンドリーチキン

●材料（2人分）

- 鶏もも肉……1枚
- レタス……2枚
- 赤ピーマン……1/3個
- レモン……1/4個
- A
  - ヨーグルト（プレーン）……大さじ3
  - カレー粉……小さじ2
  - 塩……ふたつまみ
  - オリーブオイル……大さじ1/2
  - ケチャップ……大さじ1
- オリーブオイル……小さじ2

1人分
371kcal
塩分1.3g

作り方

①鶏もも肉は2等分に切る。
　レタスは大きめにちぎり、赤ピーマンは輪切りにする。レモンはくし形に切る。
②密閉袋（ビニール袋）にAをすべて入れよく混ぜ、鶏もも肉を加えてもみこみ、1時間以上置く。
③フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮目から先に、両面を色よく焼く。
④皿にレタスを敷き、タンドリーチキンを盛り付け、赤ピーマンとレモンを添える。

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

鶏肉➡動物性たんぱく質

注目

たんぱく質の摂取不足は免疫力や体力の低下につながります。高たんぱくで低脂肪の鶏肉は、丈夫な体づくりに欠かせない動物性たんぱく質としておすすめです。

ブロッコリーのポタージュ

●材料（2人分）

ブロッコリー…… 1/2個（飾り用含む）
たまねぎ…… 1/2個
バター…… 大さじ1
塩・こしょう…… 少々（下味・仕上げ用）
水…… 2カップ程度
洋風スープの素…… キューブ1個（約5g）
豆乳…… 1カップ程度

注目

ブロッコリー➡ファイトケミカル

植物に多く含まれる色や香りの成分であるファイトケミカルは、ブロッコリーをはじめさまざまな野菜や果物に含まれています。強い抗酸化力をもち、免疫力を高めることから「第7の栄養素」ともいわれています。

作り方

①ブロッコリーは小さめに切り、飾り用（2個）は下茹でし、たまねぎは薄切りにする。
②鍋にバターを入れ、①のブロッコリー（飾り用以外）とたまねぎを加え、塩・こしょうをして炒める。
③たまねぎが透明になったら、水と洋風スープの素を加え、ブロッコリーがやわらかくなるまで煮込む。
④③をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し豆乳を加え、加熱する。
⑤塩・こしょうで味を調え器に注ぎ、飾り用のブロッコリーをのせる。

ゆずゼリー

●材料（2人分）

ゆず…… 3個
ゼラチン…… 5g
水…… 大さじ2弱（ゼラチン用）
A
- 水…… 1カップ
- グラニュー糖… 大さじ4
- くこの実…… 10粒程度

作り方

①ゆずは果汁をしぼり、果皮（少々）は千切りにする。ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
②小鍋にAを入れ火にかけ、グラニュー糖が溶けたら火を止め、大さじ2～3程度（シロップ用）とくこの実を取っておく。
③②にゼラチンを加え、完全に溶けたら、ゆず果汁と果皮を加え混ぜる。
④③のゼリー液を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
⑤固まったらシロップを注ぎ、くこの実を飾る。

注目

ゆず➡有機酸

ゆずにはクエン酸やリンゴ酸といった有機酸が含まれており、疲労回復、胃腸の働きを整えるなど、丈夫な体づくりに役立つ効果が期待できます。

免疫細胞を食と運動で活性化しよう！

免疫力を高め、丈夫な体づくりを目指すには、栄養バランスのよい食事が欠かせません。免疫細胞の材料となるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵や、免疫細胞を活性化させるビタミンを含む緑黄色野菜・果物などの摂取がおすすめです。

また、代謝を活発にし、免疫力を高めるために積極的に体を動かすことも効果的です。まずは、今より10分多く体を動かすことを目標に、ストレッチや散歩、有酸素運動など、無理なくとり入れられるものから始めてみましょう。

日々の生活習慣を見直し、免疫力を高め、元気に冬を乗り切りましょう。

医療費控除

医療費控除等の還付申告は、翌年の1月1日から申告できます。また、5年（時効）を過ぎると申告できなくなります。

1月から12月までの1年間に、対象となる医療費等の支出が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は、その5％）を超えたとき、税務署に申告すると、支払った医療費等の金額が課税所得額から控除され、税金が精算されます。ただし、これは所得控除であって、支払った医療費等の全額が戻ってくるわけではありません。また、健康保険や生命保険から補てんされた金額は、差し引かれます。

医療費控除額 ＝ 1年間に支払った医療費等 － 補てんされる金額 － 10万円（または総所得金額等の5％）

※補てんされる金額　①健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金等
②生命保険の入院給付金等

家族の医療費等も合算して200万円まで

対象となる医療費等は、本人だけでなく、生計を同じくする家族の分も合算できます。

対象となる医療費等の例

- ○ 医療機関に支払った診療費
- ○ 治療のための医薬品代、医療用器具の購入またはレンタル費用
- ○ 入院時食事療養や生活療養に係る本人負担額
- ○ 通院費用や往診のための送迎費
- ○ 妊娠から産後までの健診・診察、出産費用
- ○ 治療のためのはり・きゅう、マッサージ、整骨院代
- ○ 歯科の保険外費用の一部
- ○ 介護保険制度に基づく一定の施設および居宅サービスの自己負担額

…など

対象外の費用の例

- × 美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- × 健康増進を目的としたビタミン剤や滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- × 健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- × 自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車料金
- × 親族に支払った療養上の世話の対価
- × 治療に直接必要のない眼鏡等の購入費
- × 歯科の自由診療における、一般的な水準を著しく超える治療材料費

…など

申告時の書類…マイナンバーの資料も添付

申告に必要な書類等は、次のとおりです。

- 確定申告書（国税庁のホームページからも作成可）
- 医療費等の領収証
- 給与所得の源泉徴収票
- 印鑑
- マイナンバー（個人番号）の資料

2016 年分以降の申告書には、マイナンバー (個人番号) を記入することになります。申告の際は、**「マイナンバーカード」または「通知カード＋本人確認書類」の提示または写しの添付**が必要です。e-Tax（電子申告）を利用すると領収証や源泉徴収票等、添付を省略できる書類もあります。

詳しくは、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

あなたとご家族の医療費について

健保組合では、被保険者本人とご家族のみなさまの「医療機関受診状況」および「かかった医療費」について『医療費のお知らせ』として通知しております。

これは、①健康管理意識の向上を図っていただく、②医療機関から不正な請求がされていないかを確認いただくことを目的としております。今後の健康管理の参考にしていただくとともに、心当たりのない受診がございましたら健保組合までご連絡ください。

なお、『医療費のお知らせ』は医療費控除申告時の医療費等の領収証の代わりにはなりません。

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

『灯台』10月号（前号）でお知らせいたしましたが、健康保険では健康保険施行規則の改正により、平成29年１月以降、資格取得届、被扶養者異動届等の届書に個人番号（マイナンバー）を記入いただくことを検討しております。

また、上記と同様に、平成29年１月より任意継続被保険者資格取得申請につきましても、被保険者および被扶養者の個人番号（マイナンバー）の記入ならびに本人確認（番号確認と身元確認）として番号通知カードの写し、運転免許証やパスポートなど、本人確認ができるものの写し、または個人番号カードの写し等の提出をお願いいたします。

●健保組合の番号制度への取り組み

健保組合は、番号制度上、「個人番号利用事務実施者」といい、社会保障分野の中の健康保険の事務を行う機関としてみなさまのマイナンバーを扱います。また、みなさまのマイナンバーを収集し、健保組合へ提出する事業主は、番号制度上、「個人番号関係事務実施者」といいます。みなさまにおかれましては、マイナンバーは生涯にわたって利用する番号なので、紛失したりしないよう大切に保管してください。

なお、マイナンバーをその内容に含む個人情報を「特定個人情報」といい、番号法では、個人情報保護法よりも厳しい措置が規定されています。健保組合では、みなさまの大切な個人情報を収集し適切に活用するために、諸規程の整備を完了しています。

平成28年10月から

パート・アルバイトの社会保険の適用が拡大されています

平成28年10月１日から、右の①～⑤のすべての要件に該当する場合は、社会保険（健康保険・厚生年金保険）の被保険者として加入することになりました。

なお、被扶養者であるご家族が勤め先の健康保険の被保険者となった場合は、当組合の被扶養者資格がなくなります。該当した場合は、すみやかに削除の届出をお願いします。

①特定適用事業所※に雇用されること
②１週間の所定労働時間が20時間以上であること
③雇用期間が１年以上見込まれること
④賃金の月額が８万８千円以上であること
⑤学生でないこと

※特定適用事業所：同一事業主（法人番号が同一）の適用事業所の厚生年金保険の被保険者数の合計が１年間で６カ月以上500人を超える適用事業所

●こんなときはどうなりますか？

適用拡大 Q&A

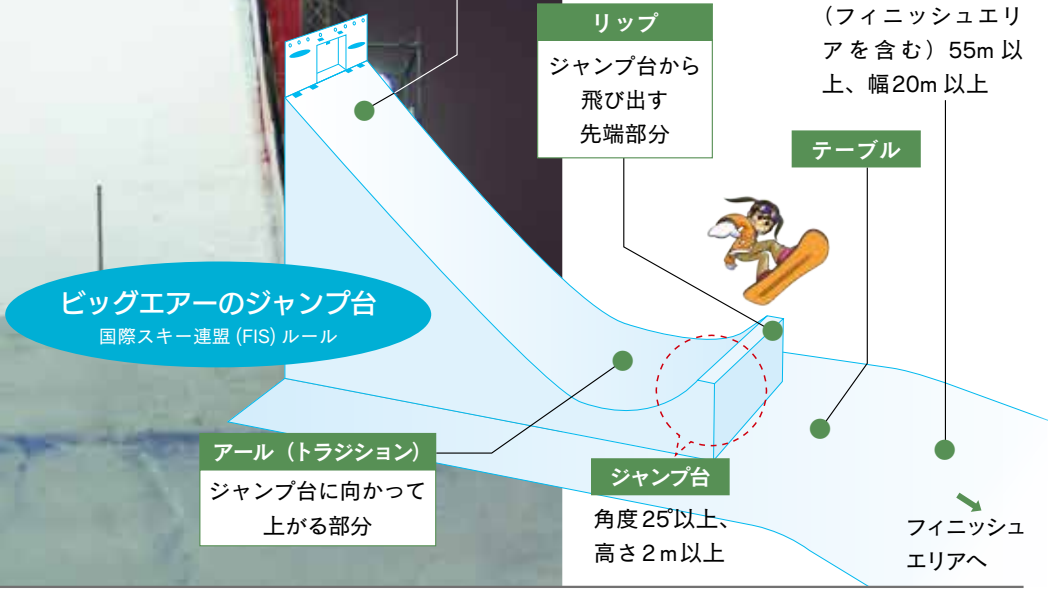
Q 現在、被扶養者認定の収入の範囲内でパートとして働いています。今回の適用拡大に伴い、被扶養認定の収入の限度額（年収130万円未満、または60歳以上および障害年金受給者は180万円未満）は変更されるのですか？

A 被扶養認定の収入の限度額については変更されません。ただし、勤務先が特定適用事業所となった場合は、短時間労働者として被保険者資格を取得する場合がありますので勤務先に確認してください。

スノーボードビッグエアー

大きなエアー（ジャンプ）と華麗なトリック（技）で、
若い世代に人気のスノーボード ビッグエアー。
2018年平昌（ピョンチャン）冬季五輪（韓国）の新種目に採用され、
日本人のメダル獲得も期待されています。

ビッグエアーは、
スノーボードでスロープを滑り降り、
大きくジャンプしながら
空中でトリックを行い、着地する競技です。
トリックを複数回行いながら滑り降りる
ハーフパイプと違い、
1回のエアーでトリックを行います。
大きく爽快なジャンプと
難易度の高い華麗なトリックが
魅力のスポーツです。



灯　台　第237号　平成29年1月発行
発行所　新電元工業健康保険組合　埼玉県飯能市南町2番32号