



新電元工業健康保険組合

灯台



2017.4

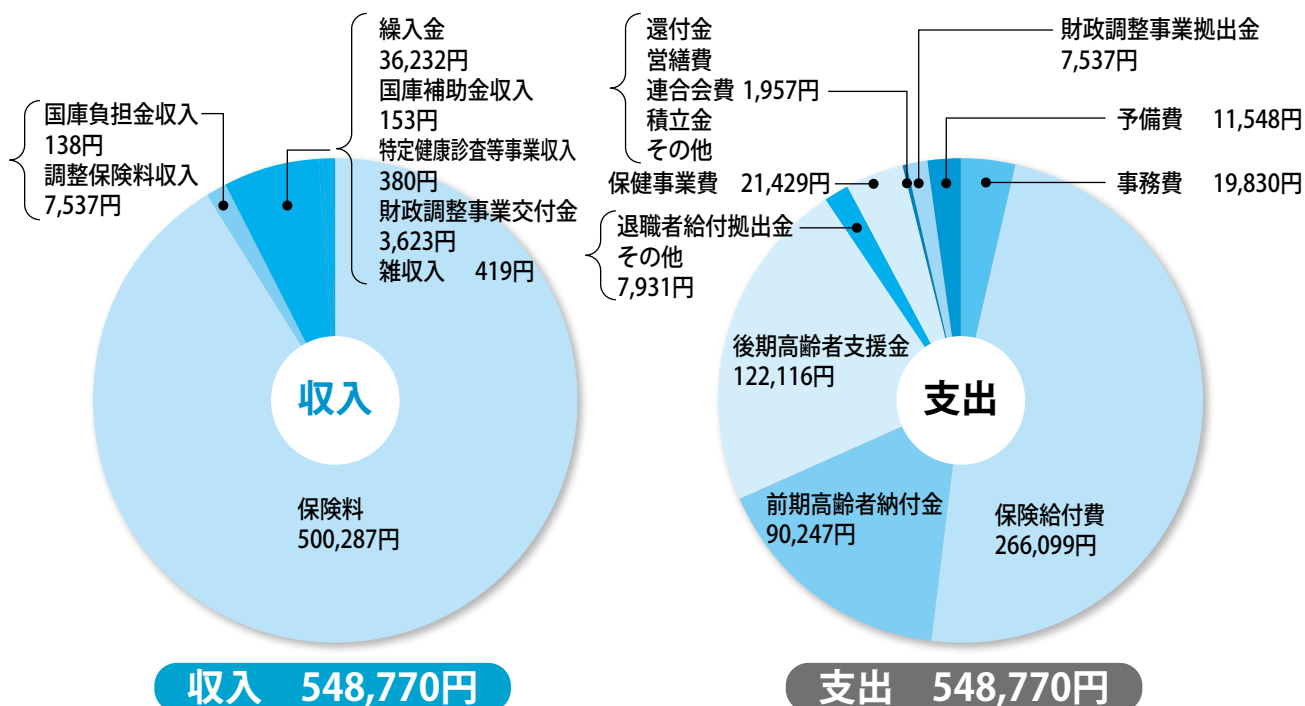
理念：健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する



今後も医療費と納付金等の増加が見込まれ、引き続き予算を許さない状況に！

予算総額 **15億1,461万円**

被保険者1人当たりの予算額



《平成29年度事業計画の基本方針および重点事項》

- ①一般保険料率(調整保険料率を含む)は、現行千分の88、介護保険料率は千分の12のまま、それぞれ据え置きとします。
- ②保健事業においては従来と同様に、各種健康診断、人間ドック、脳ドック、歯科検診、インフルエンザ予防接種補助、風疹予防接種補助、健康教育講演会等を実施していきます(4～5ページ参照)。特に、生活習慣に着目した疾病予防の重要性を踏まえ、特定健診・特定保健指導については、保健師、管理栄養士の専門スタッフを活用し、適切な指導・健康づくりを推進します。併せて、データヘルス計画に基づく保健指導も実施していきます。また、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を実施します。



- ③広報事業においては、組合ホームページおよび年4回発行する組合広報誌『灯台』等により、制度の周知や積極的な情報伝達に努めます。その他、ジェネリック医薬品差額通知を含む医療費通知を年1回発行し、医療費節減に努めます。
- ④事務処理体制においては、法律改正事項等に迅速に対応するとともに、適正な業務の執行が図られているかについて定期的に点検を行います。また、本年1月以降、健康保険の各種届出書類にマイナンバーの記入が必要となっていることから、マイナンバーを含む特定個人情報の取り扱いについては、個人情報保護法に定める個人データに関する安全管理措置に加えて、番号法においてもマイナンバーについての安全管理措置を講ずることとし、これまで以上に厳密な取り扱いを行います。

これらの方針を柱とし、限られた財源の有効な活用を図り、諸事業を実施いたします。
なお、平成29年度予算の概要、1人当たりの予算額は上記のとおりです。

日本では、平成19年に高齢化率※が21%を超えて超高齢社会へと突入し、現在もなお高齢化率が上昇し続けています。医療費（概算）は、13年連続で過去最高を更新し、平成27年度には初めて41兆円を突破しました。

このようななか、現行の高齢者医療制度が創設される前の平成19年度と平成27年度を比べると、健保組合が負担する保険給付費は5909億円の増加（伸び率は+18%）、支援金・納付金等は9521億円の増加（同+41%）となっています。健保組合に加入する現役世代の医療費を大きく上回るペースで、高齢者医療制度への拠出費用が増加しています。

※満65歳以上の高齢者が総人口に占める割合

平成29年度から

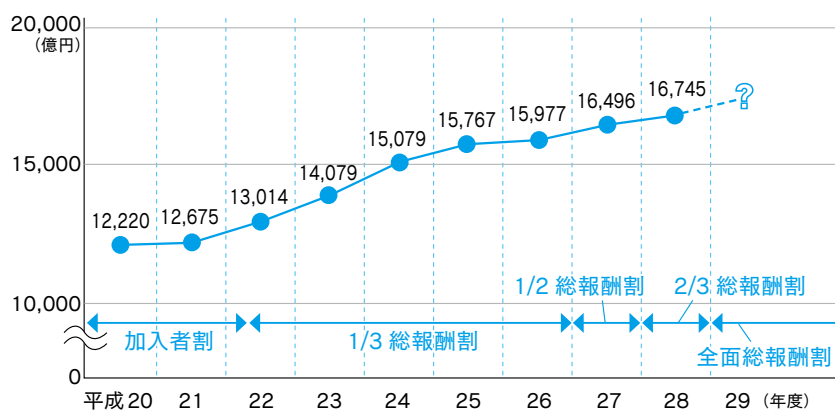
後期高齢者支援金は全面総報酬割に

高齢者の医療費は、高齢者本人の保険料と自己負担、公費だけでは賄うことができないため、現役世代がその費用の一部を負担しています。健保組合は、65〜74歳の医療費については前期高齢者納付金を、75歳以上の医療費については後期高齢者支援金を拠出しています。

後期高齢者支援金は、当初は加入する人数に応じて健保組合へ負担が課されていましたが、平成22年度途中からその3分の1を各健保組合の総報酬額に応じて負担するしくみが導入されました。このしくみを総報酬割といい、平成27年度は2分の1、平成28年度は3分の2へ引き上げられており、平成29年度は全面的に総報酬割となります。この結果、比較的收入水準の高い被保険者を抱える健保組合の負担は、年々増加しています。

増え続ける 健保組合の 負担

●健保組合全体の後期高齢者支援金の推移



※ 27年度は決算見込み、28年度は予算早期集計の数値

短時間労働者の 適用拡大の影響はこれから

健保組合の負担増に対する懸念は、高齢者の医療費だけではありません。平成28年10月から、一定の条件を満たすパート・アルバイト（短時間労働者）に健康保険が適用拡大されました。この結果、これまで国民健康保険の被保険者や他の医療保険の被扶養者だった人が、健保組合へ加入することになりました。

厚生労働省の試算では、健保組合全体で200億円を超える負担増とされていますが、状況によってはより多額の負担増となる可能性もあります。

介護納付金も総報酬割に…

健保組合は、介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として国へ納めています。現在、介護納付金は、加入する介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の人数に応じて負担額が決められていますが、これが後期高齢者支援金と同じように、段階的に総報酬割へ移行される予定です（平成29年8月からは2分の1、平成31年度は4分の3、平成32年度からは全面総報酬割とする法案が通常国会に提出されています※）。介護納付金が全面総報酬割となった場合、健保組合全体で1100億円の負担増と試算されています。

※平成29年2月現在

“健保組合の負担”は、健保組合に加入する“みなさんの負担”と言い換えることができます。しかしながら、制度変更に伴う義務的な負担増には、健保組合の自助努力の余地はありません。今後、健保組合は、みなさんの健康管理・健康づくりをサポートし、より医療費抑制に取り組んでいく必要があります。みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

平成29年度 当健保組合の保健事業

当健保組合では、平成29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・家族が出産された場合、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 ● 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～1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。 ※45歳時健診: 4月1日時点で満45歳(1971.4.2～1972.4.1生まれ)の被保険者を対象に1日基本ドックを健保全額補助。 ● 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。 ● 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 ● ハイキング参加補助	年間 5月～11月	● 歩行測定を実施し、参加者の推定歩行年齢を測定。 ● 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およびソーデーマーチ等への補助。

◎お問い合わせは、当健保組合までお願いいたします。

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)

身体計測、検尿、血液検査等

【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29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保険者。

◇受診期間

平成29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。

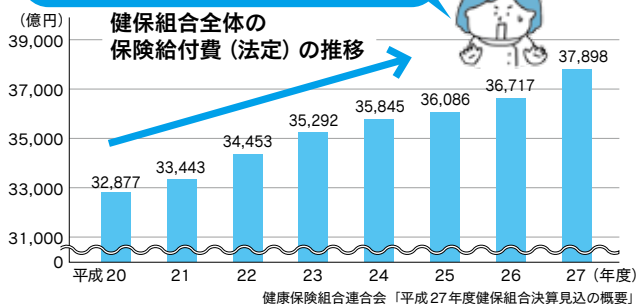
健康診断・保健指導を受けるとこんなメリットが！

- 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！



健康診断を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



高齢化による生活習慣病の増加などにより、みなさんの医療費等にあてる保険給付費が増えています。生活習慣病は、初期の段階では生活習慣の改善だけでも回復が見込めますが、進行とともに通院や投薬が増え、



健保組合はみなさんから集めた保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料が上がることになるかもニャ



手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

「ケンコウマイ手帳」サービス終了のお知らせ

(株)コナミスポーツクラブのコナミ活動量計（e-walkeylife3）を使った「ケンコウマイ手帳」（WEBサービス）が、(株)コナミスポーツクラブより2017年3月末日をもってWEBサービスを終了するとの連絡がありました。生活習慣病の予防対策の一環として展開をしておりましたが、「ケンコウマイ手帳」はサービス終了となります。

なお、「ケンコウマイ手帳」サービス終了後も、コナミ活動量計（e-walkeylife3）は、歩数計、活動量計としてのみご利用いただけます。（インターネット接続サービスは、できなくなります。）

平成25年度より5年間ではありましたが、ご利用いただきありがとうございました。



見波 利幸

(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事

シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

仕事**忙**しすぎるとき

秘訣その1 コントロール感をもとう

仕事**忙**しすぎるという状況には、いくつかのパターンがあります。

一度に、納期に間に合わないくらいの仕事量がきてしまう。

次々と仕事**忙**し込んできて、積み重なってしまう。

想定外の仕事や突発的なトラブルに見舞われ、本来の仕事ができない。

長期にわたる本格的な仕事**忙**し、目先の仕事に追われて、着手できない。

このようなさまざまな状況のなかで、その仕事の多さにストレスを強く感じてしまう人もいれば、淡々とこなしてストレスを強く感じない人もいます。その違いは何か。大きく2つの要因があります。1つは「コントロール感」があるか否か。

「コントロール感」とは、それらの仕事に対して、自分でコントロールできていて、肯定的な気持ちのことです。それには下の要素が必要となります。

コントロール感をもつために必要な要素

- ①仕事の全体像が把握できている
- ②個々の仕事のおおよその処理時間を把握できている
- ③タスクリストができていて、優先順位を決めている
- ④自分で順序の決定や効率化の工夫ができる
- ⑤やり遂げる、こなしていける可能性を感じている

A やらされ感 **低**

- 誰かの役に立っている
- 組織や会社に貢献できている
- 自分が成長できている
- よい評価が得られることが期待できる

B やらされ感 **高**

- この仕事は、本来自分の仕事ではない
- こんなことをして、何の意味があるんだ
- どうせやっても、文句しか言われない

秘訣その2 やらされ感をなくそう

ストレスを強く感じてしまう2つの要因は「やらされ感」を抱いていないかです。その仕事に対して、意味や価値を感じるかどうかがとても重要となります。それぞれの仕事をこなすことで、Aのような気持ち**高**がもてれば、その仕事をする意味や価値が高まり、

忙しすぎてストレスを強く感じてしまう人は、この要素のどれかが欠落していて、やり遂げられるか、納期に間に合うのかの不安を抱えているのです。この不安を抱えている状態で「無理じゃないか」「間に合わないのではないか」と感じた瞬間に、この不安は恐怖へと移行してしまいます。

また、「コントロール感」のない人は、「あれもやらなければ」「これもやらなければ」と仕事**忙**し込んで、積み上がることに意識が向いてしまい、より一層大変さ**高**とつらさが増していきます。「コントロール感」がある人は、しっかりとタスクリストがあるために、「これもやった」「これも終わった」と仕事**忙**しが減ることに意識が向きますので、満足感や達成感を感じることが多いのです。そのためにはタスクリストを作り、日々更新していくことは有効です。



主体的に積極的に取り組めることとなります。

しかし、Bのような気持ちをもってしまえば、仕事の意味や価値を感じられず「やらされ感」が募り、つらいだけになってしまいます。たとえば、「雑用」に思える仕事でも、「きちんとこなすことが、信用につながるものだ」と考えれば、その仕事の意味や価値は高まります。

仕事**忙**しすぎる場合、「コントロール感」がなく、「やらされ感」が募っている状態が一番ストレスを**高**めてしまいます。

「大変だ」「全然、終わらない」「うんざりする」「限界だ」などの不満を常に言っている人は、仕事**忙**しが多いことで「仕事のできる人」と見られてると勘違いしていますが、周囲は真逆で「仕事**忙**し遅い人」「段取りの悪い人」と映り、哀れに感じています。徐々に人から避けられ孤立していき、誰からもサポートが受けられない悪循環となってしまいます。

一方、同じような仕事量で忙しくても、テキパキ仕事をこなす次々と効率よく仕事をさばっている人は、周りの人から見ても「仕事**忙**しができる人」「仕事**忙**し早い人」「能力のある人」というように映り、輝いて見えるものです。本人も周囲からそのように見られて、自信につながるような言葉をかけられたりするので、自信につながり充実感も高まります。さらに周囲からも自然とサポートの手が入ることが多いのです。



Let's Try!

“ちょっときつめ”のウォーキングが あなたの生活習慣病を予防・改善する

健診でイエローカードが出された人には、手軽に始めることのできる運動として、「ウォーキング」がおすすめです。ウォーキングは、歩き方によって高血圧・脂質異常・高血糖などの予防・改善にとっても効果がある運動になります。それは、“ちょっときつめ”のウォーキングなのです。

“ちょっときつめ”の
ウォーキング
とは

体格や体力等によって一人ひとり
違いますが、少し汗ばむ程度の速歩、
歩きながらニコニコ話しができるく
らいのスピードです。



“ちょっときつめ”に感じるのは、

心拍数(脈拍/分)

||

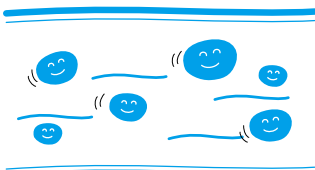
100～120拍/分

※成人の安静時は50～100拍/分くらい

“ちょっときつめ”のウォーキングのメリット

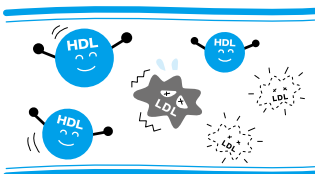
高血圧

副交感神経が優位になるので
血管の緊張が緩み、血管が広が
ります。広がった血管に血液が
サラサラ流れるようになり、血
圧は下がっていきます。



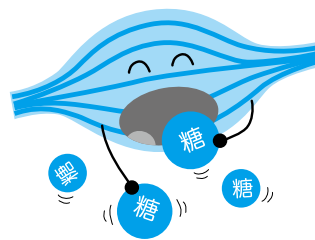
脂質異常

エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収し肝臓に運び、血管壁に脂肪がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。



高血糖

筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太ももの前にある大腿四頭筋やおしりの大臀筋など大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。



- ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)
- “きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。

- エネルギーをしっかり使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。
- 脂質異常改善には数カ月以上長期的に続けることが必要です。

- 筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3～5回以上が必要です。
- 1回20～60分が目安。
- 食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。

※治療中の病気がある人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

ウォーキングをした後におすすめのストレッチ

“ちょっときつめ”のウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15～30秒筋肉を伸ばし、こちよい張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。



あぶくまがわ

阿武隈川源流を歩く

西の郷遊歩道

 JR 東北本線・東北新幹線新白河駅高
原口から福島交通バス由井ヶ原行き
で30分、発電所前下車

 東北自動車道・
白河ICから約20分。
JR 東北本線・東北新幹線
新白河駅から
約20分。

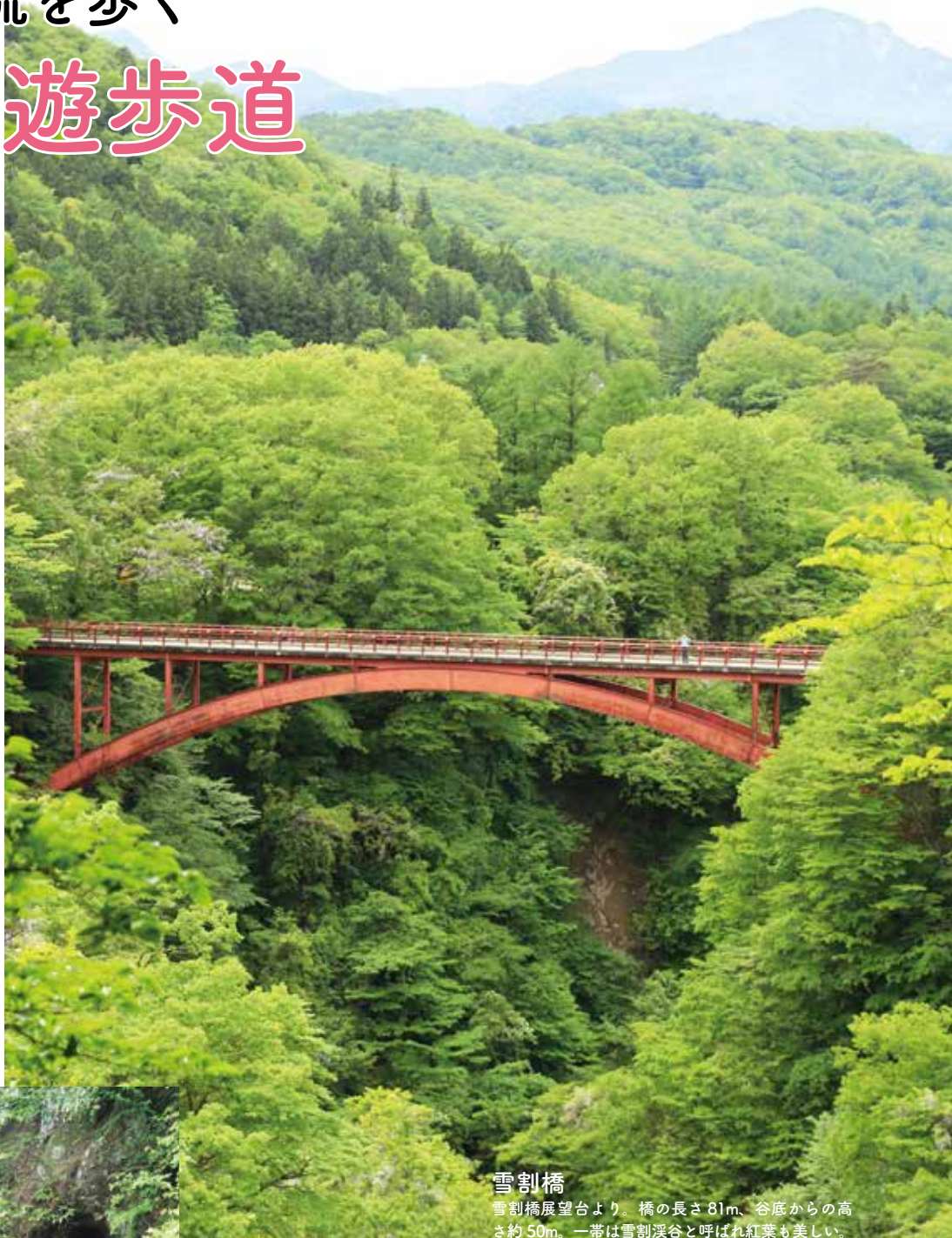
西郷村観光協会

0248-25-5795

<http://nishigo-kankou.jp>



阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す溪谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手こるで見どころが多いコースとして人気がある。



雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割溪谷と呼ばれ紅葉も美しい。

メガネ岩

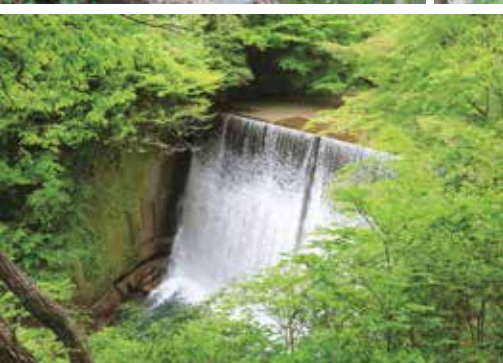


みのり隧道

遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかがめて通る。

瀧の大滝

人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができる。滝のすぐそばまで行ける一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。



熊のすべり台 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝
鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



那須見台からの展望

西郷村の湯&食

かし だいこくや
甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



特産品

西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

🕒 10:00～15:00（日帰り入浴）
🚿 無休 🍷 大人 700円 ☎ 0248-36-2301

塔のへつり

浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



ひと足のばす

しも ぐう
下郷町



大内宿

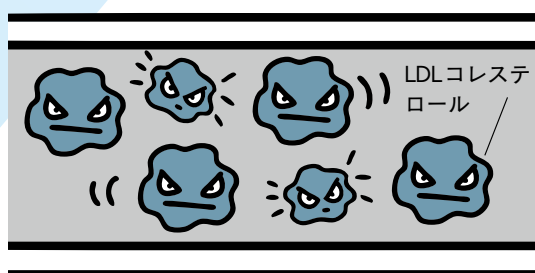
江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

🕒 見学自由 🚿 無休 🍷 無料（駐車場は有料）
☎ 0241-68-2920（下郷町観光案内所）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

血液中の LDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDLコレステロールが増加します。



自覚症状がないため、 検査数値で確認を



動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて、動脈硬化のきっかけとなるコレステロールや中性脂肪を数値で把握しておくことが重要となります。保健指導判定値、受診勧奨判定値に該当する検査項目があれば、健診結果の指示に従い、必要であれば保健指導や医療機関での再検査等の行動に移しましょう。

なお、たとえ正常値の範囲内であっても悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を探りましょう。心当たりのある生活習慣があれば、自主的に改善の取り組みを始めるのがベストです。

脂質異常症

動脈硬化の
きっかけをつくってしまう

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液の流れにくくさせます。

つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

保健指導判定値…120mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…140mg/dL 以上
増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高LDLコレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）の摂りすぎ

HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

保健指導判定値…39mg/dL 以下 **受診勧奨判定値**…34mg/dL 以下
減る主な原因……肥満、喫煙、運動不足

中性脂肪（トリグリセライド）

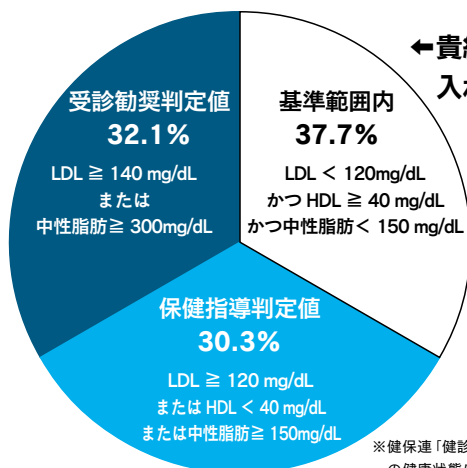
重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えるとLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。

保健指導判定値…150mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…300mg/dL 以上
増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）の摂りすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

特定健診受診者の 6 割超は、 脂質対策が必要です！

健保連（健康保険組合連合会）の調査によると、脂質が基準範囲内だった人は、特定健診受診者の 37.7% となっています。保健指導判定値は 30.3%、受診勧奨判定値は 32.1% です。6 割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。

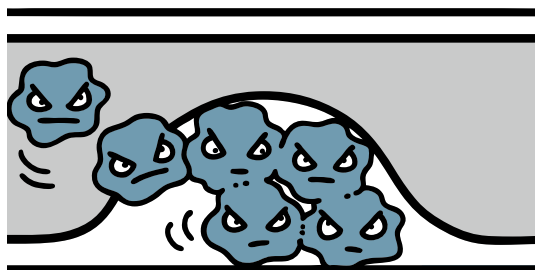
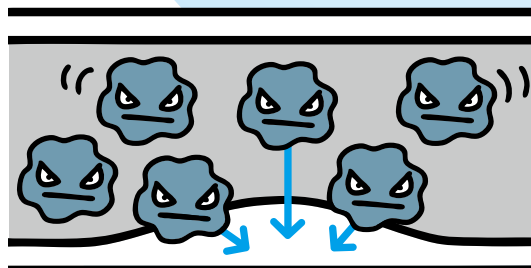


←貴組合のデータを入
れることもできます。

※健保連「健診検査値からみた加入者（40～74 歳）
の健康状態に関する調査分析（平成 26 年度）」

余分な LDL コレステロールが 血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDL コレステロールが入り込みます。

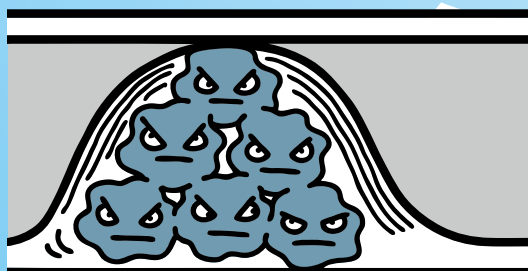


血管の内側にドロドロとした かたまりができる

たまった LDL コレステロールは、ドロドロとした粥状物質^{じゅくじょうぶつ}となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。

血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。



血液が流れなくなる 血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。

雑穀の煮込みサラダスープ風

6 体がよろこぶ
プロのレシピ

材料 (2人分)

セロリ……………1/2 本 (50g)
にんじん……………1/3 本 (50g)
たまねぎ……………1/2 個 (100g)
あさり……………150g
えび……………6 尾
水……………500ml
雑穀 (16種類入り) ……60g
海藻ミックス (乾燥) ……6g
塩……………小さじ 1/3
こしょう……………少々
酢……………小さじ 1/2
アマニオイル……………大さじ 2

作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは 1.5cm角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ 15 分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で 5 分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスをのせ、アマニオイルをかける。



脂質が気になるときのメニュー

1人分

300kcal

塩分 2.0g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



雑穀 (16種類入り)

今回使用した 16 種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で 15 分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)



春ごぼうサラダ



1人分
113kcal
塩分 0.6g

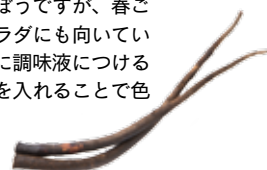
材料 (2人分)

ごぼう…………… 1/2 本 (50g)
にんじん…………… 1/5 本 (30g)
A { すりごま…………… 大さじ 2
酢…………… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 1/2
塩…………… 少々
鶏ひき肉…………… 50g
かいわれ大根…………… 1/4 パック (20g)



ごぼう

食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。



作り方

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでさがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ②ボウルに A を入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約 1 分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

ヘルシーマチェドニア

材料 (2人分)

季節のフルーツ各種…………… 250g 程度
(いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)
酢…………… 大さじ 1
はちみつ…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①フルーツを一口大に切る。
- ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
- ③お好みでミント類などを飾る。



1人分
81kcal
塩分 0.0g



酢

酢を毎日大さじ 1 杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるといわれています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう！

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？

もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多い EPA・DHA は血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあるんです。

食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。



ご存じですか？

平成 29 年 1 月から

セルフメディケーション

セルフメディケーション税制が 始まりました

医療費控除制度の特例として、
スイッチ OTC 医薬品の購入額が年間 12,000 円を超えた場合に、
確定申告すれば税金が戻ってきます。



このマークが目印です

※表示されない対象製品もあります。

スイッチ OTC 医薬品が対象です

厚生労働省のホームページで、具体的な対象製品名を確認できます。対象製品を購入した際には、レシートや領収書にその旨が表記されます。

◎対象製品は厚生労働省ホームページでご確認ください

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

OTC 医薬品とは？

「Over The Counter」の略で、医師の処方せんなしで、薬局などのカウンター越しに消費者が直接購入できる薬のこと。医療費控除の特例の対象となるのは、医療用医薬品から転用された「スイッチ OTC 医薬品」で、かぜ薬、胃腸薬、鎮痛薬、湿布薬などさまざまな種類があります。

対象となる人は？

以下の 3 つすべてに該当する人は、申告の対象となります。

- ①所得税や住民税を納めている。
- ②1 年間（1～12 月）に健康の維持増進や疾病予防の取り組みを行っている。
（定期健康診断等、インフルエンザ予防接種、がん検診）
- ③1 年間（1～12 月）で、対象となる医薬品を 12,000 円以上購入している（扶養家族分を合算可）



レシートや領収書は、保管するようにしましょう。



確定申告時に必要となりますので、医薬品購入時のレシートや領収書は家族分も含めて保管するようにしましょう。また、セルフメディケーション税制を利用するには、インフルエンザ予防接種の領収書や健診の結果通知表が必要となります。こちらも大切に保管しましょう。

試算

所得税率 20% の人が年間 50,000 円購入した場合

$(50,000 \text{ 円} - 12,000 \text{ 円}) \times 20\% = \underline{7,600 \text{ 円}}$ が戻ってきます。

さらに、翌年度の住民税分として、

$(50,000 \text{ 円} - 12,000 \text{ 円}) \times 10\% = \underline{3,800 \text{ 円}}$ が戻ってきます。

通常の医療費控除と同時に利用はできません

通常の医療費控除は、1 年間の医療費が 10 万円を超えた場合に、超えた額が課税所得から控除され税金が戻ってくる制度です（控除の上限 200 万円）。セルフメディケーション税制は、1 年間の医療費が 10 万円以下の場合でも、対象となる医薬品の購入額が 12,000 円を超える場合に利用できます（控除の上限 88,000 円）。

ただし、通常の医療費控除と同時に利用することはできません。どちらがよいか、よく検討して選びましょう。詳しくは税務署へお問い合わせください。



セルフメディケーション
税制と通常の医療費控除
同時に利用はできません。



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
- 被扶養者が、パート・アルバイト（短時間労働者）の社会保険拡大により、勤め先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29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29年度健康保険料率…88/1000

平成29年度介護保険料率…12/1000

年 度	上限標準報酬月額
平成29年度	410,000円

当健保組合の平成28年9月末における平均標準報酬月額額は396,320円となりました。従いまして、平成29

年度の任意継続被保険者の上限標準報酬月額は410,000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410,000円以上の方は410,000円となります。410,000円未満の方は、退職時の標準報酬月額となります。

第15回 飯能新緑ツーデーマーチ

平成29年5月27日(土)・28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。

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/0000010337.html>



どれだけ同じ場所に
着地を決められるかにも注目 !!

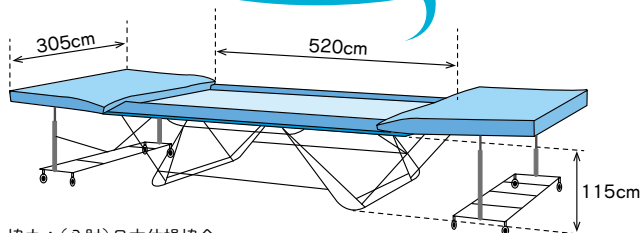
トップ選手のジャンプの高さは
8メートルにも達します。

トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、
美しさを競うトランポリン。
2000年のシドニーオリンピックから
正式種目に採用されています。

未来を担う
ジュニア選手達 !

これが
トランポリン競技台です



協力：(公財)日本体操協会

競技方法

助走(予備ジャンプ)に続き、計10本のジャンプを跳び、1本ずつ採点。これを「第1演技」と「第2演技」で行い、その合計点で競います。

採点要素

(2017-2020シーズン)

E得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
D得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に応じて採点
T得点	跳躍時間点	センサーで計測した時間を反映させた点数
H得点	移動点	水平方向の移動に対する評価