

新電元工業健康保険組合

灯 台



2019.4

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



苺

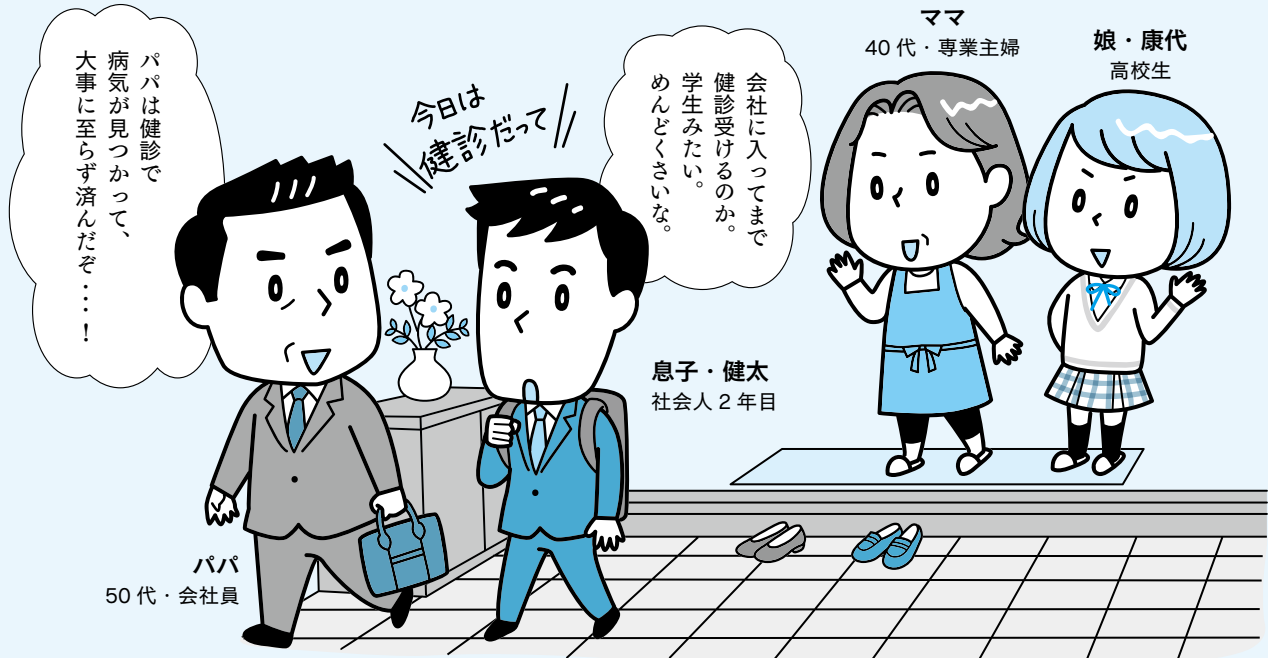
ギリシャ神話の愛と美の女神アフロディテが流した赤いハート型の涙が苺になったとか、北欧神話の美しく愛情深い女神フリガが好み、幼子が亡くなると苺で覆って天国に運んだとか、さまざまな言い伝えを持つ苺。「愛情」や「無邪気」のほか、親株から多数の小蔓が伸びることから「幸福な家庭」という花言葉も。「実」というのは種を包んだ部分のこと。表面に300以上も付いているゴマのようなつぶつぶが本当の苺の「実」なのです。

文：原 小枝（管理栄養士）

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？

健診は何のために受けるのでしょうか？



理由2

病気を早期発見・早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。

病気が早く治れば、家族が心配する時間も短くなるわね！

パパが入院したときは、どうなることかと思っただけ



理由1

病気を予防するため

健診結果に「アブナイな」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。

また、毎年健診を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

数週間後
健診結果が
届く…

若いうちから意識したほうがいいぞ！

毎年健診を受けると、自覚症状が出てく項目の変化も気づきやすくなるぞ

就職してから1年で2kg太ってる…

体重だけでなく、**血圧、血糖値、コレステロール値**なども要チェック！

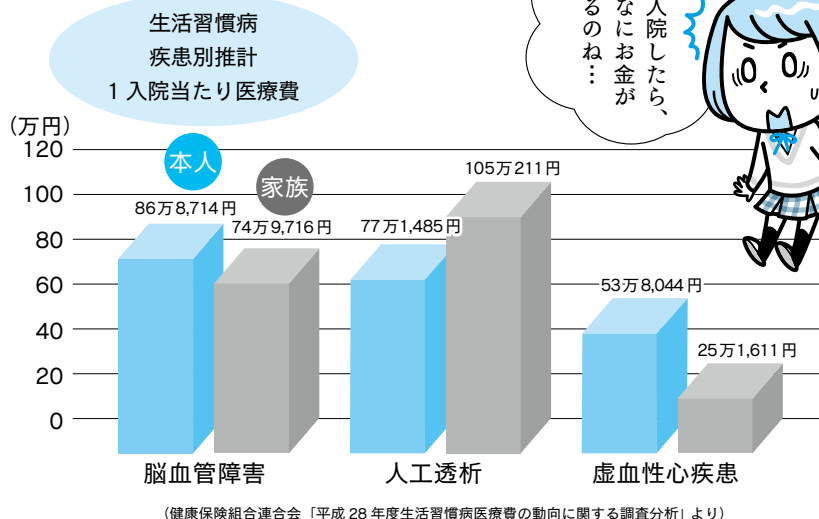


理由 3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくすみます。
家計にやさしいことに加え、健保組合の財政からの支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、こんなにお金がかかるのね！



(健康保険組合連合会「平成 28 年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より)

※自己負担は基本的に上記の 3 割となります。

※高額療養費により自己負担が軽減される場合があります。

※人工透析については、自己負担が 1 カ月 1 万円 (所得によっては 2 万円) となる制度があります。

みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

● 特定健診・特定保健指導

特定健診とは、40 歳～74 歳の方が受ける、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のための健診です。

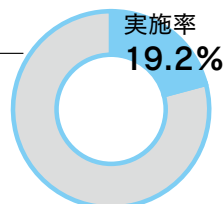
特定健診でリスクが高かった方は、**特定保健指導**を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で 2 割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

● 特定保健指導の実施率 (健保組合全体)

(厚生労働省「2016 年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



● データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効率的・効果的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを「**データヘルス計画**」といいます。

現在は 2018 年度から 6 年間の「第 2 期データヘルス計画」を実施中です。

新元健保の保健事業

データヘルス計画に基づいて実施する当健保組合の保健事業については、本誌 4 ページに掲載していますので、ご覧ください。



コラボヘルスについて

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業 (事業主) が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「**コラボヘルス**」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営® とは、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。



2019年度 当健保組合の保健事業



当健保組合では、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。

種 別		実施時期	事業内容	
特定健診・ 保健指導事業	特定健康診査	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。 2018年度より婦人科検診については別途補助あり。 下記【疾病予防事業】欄参照。	
	健診未受診者の方へのお知らせ		特定健診未受診者へは受診勧奨を実施。	
	特定保健指導(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。	
広報活動等	機関誌『灯台』発行	4月・8月・ 10月・1月	被保険者全員のご自宅に発送。	
	健保WEBサイト	年間	保健事業に関するお知らせのほか、届出や申請書等もダウンロード可能。	
	『赤ちゃん和妈妈』の配布	毎月	被保険者・被扶養者が出産された場合、1年間ご自宅に発送。	
	健康教育講演会の開催	7月～2月	被保険者を対象に「生活習慣病」「メンタルヘルス」等の講演会を10会場で実施予定。	
	前期高齢者向け電話健康相談	10月～1月	主に前期高齢者を対象に、アンケートを行い、希望者に保健師による電話健康相談を実施。	
疾病予防事業	保健師事業		年間	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。
	人間ドック	1泊コース	4月～1月	30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に6割補助。 ※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、大腸がん検診については、下記の補助あり。 4月1日時点で満45歳(1973.4.2～1974.4.1生まれ)の被保険者を対象に、1日基本ドックを全額補助。 ※オプションについては上記と同様。
		1日コース		
		1日コース(45歳)		
	生活習慣病健診			30歳から39歳までの被扶養者の健診を全額補助。
	婦人科検診(乳がん・子宮がん)			人間ドック・生活習慣病健診のオプションとして全額補助。
	大腸がん検診			人間ドックのオプションとして半額補助。
	前立腺がん検診			人間ドックのオプションとして半額補助。
	脳ドック			30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に、半額補助。
	歯科検診		6月～2月	歯科検診に対する費用補助。
	インフルエンザ予防処置		年1回	インフルエンザの発病と重症化を防ぐことを目的に、予防注射代金に一律1,500円(1,500円未満は実費)を補助。
			年2回 (小学生以下)	インフルエンザの発病と重症化を防ぐことを目的に、小学生以下は注射代金に一律1,500円(1,500円未満は実費)を2回まで補助。
	『マイヘルスレポート』の配布		1月	健診の結果に応じた個人ごとの健康情報アドバイスを発行し、加入者のヘルスリテラシー向上を目指す。
	医療費通知(ジェネリック利用促進通知)		12月	医療費通知およびジェネリック医薬品の利用促進通知を発行。
	オンライン禁煙治療プログラム		4月～1月	日本健康文化振興会と契約し、禁煙希望者がスマホ等でオンライン禁煙外来を受診する場合に全額補助。
体育奨励事業	歩行測定セミナー	年間	歩行測定を実施し、参加者の推定歩行年齢を測定。	
	ハイキング補助	5月～11月	埼玉連合会主催秩父みかん狩りウォーキングへの参加費およびツ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。

健康保険組合 提携保養施設

被保険者の皆様はお得にご利用いただけます!

セラヴィリゾート泉郷と契約しました!

全国25地区36施設のホテル・コテージ・コンドミニウム
旅館・花ホテル・わんわんパラダイス

1泊3,440円より

1泊2食付8,240円より

1年中お得♪

お子様
2,570円
より

※エコノミーコテージ
の場合の施設利用料
+シーズン利用料



コテージ

全て一戸建て、キッチン付で
自然との一体感が魅力



素泊まり
3,440円~
1泊2食付
8,240円~
※大人お一人様
消費税(8%)込・サービス料込

コンド
ミニウム

キッチン付きタイプのホテル
快適さと便利さを追求



素泊まり
4,140円~
1泊2食付
9,040円~
※大人お一人様
消費税(8%)込・サービス料込

リゾート
ホテル

心からのサービスに上質の
くつろぎを堪能できるホテル



素泊まり
4,640円~
1泊2食付
9,640円~
※大人お一人様
消費税(8%)込・サービス料込

わんわん
パラダイス

心ゆくまでわんちゃんと
遊べて泊まれるリゾート



素泊まり
4,640円~
1泊2食付
9,640円~
※大人お一人様
消費税(8%)込・サービス料込

予約方法は?

お電話かインターネットで直接お申込みいただけます。

お電話で

セラヴィリゾート泉郷 予約センター まで
月~土曜/10:00~18:00(日・祝日及び12/29~1/3休業)

☎ 050-5846-1234

インターネットで

<https://www.izumigo.co.jp/hojo/>

※初回のみご利用登録が必要となります。

ご利用者登録時

企業ID

パスワード

の力で
登録完了。

必須事項入力で
ご予約完了。

ご予約完了後、ご予約確認の
メールが届きます。



予約開始日

利用日の4か月前の同日より受付(例:10/12利用の場合...6/12~)

※4か月前の同日がない場合は、3か月前の初日より受付いたします。
※トップシーズンはご予約開始日が異なります。右記一覧をご参照下さい。

GW(4/27~5/5泊) 3/15~
夏休み(7/20~7/31泊) 6/7~

夏休み(8/1~8/31泊) 6/21~
年末年始(12/28~1/4泊) 11/1~

※掲載の内容は2019年2月現在の内容です。変更になる場合がございますので予めご了承下さい。

メタボリックシンドローム、 放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。

放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

■必須項目

ウエスト周囲径
(内臓脂肪蓄積)

おへその位置での腹囲
男性：85cm以上
女性：90cm以上

＋ (プラス)

■選択項目 (3項目のうち2項目以上あてはまること)

①脂質異常

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高血圧

収縮期 (最高) 血圧
130mmHg 以上
かつ／または
拡張期 (最低) 血圧
85mmHg 以上

③高血糖

空腹時血糖
110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム（以下メタボ）といいます。
左記に該当する場合に、メタボと診断されます（必須項目＋選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です）。

メタボリックシンドロームとは

メタボ対策を決意！

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える（メタボ予備群）。



不健康な生活習慣が 内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

メタボを放置！

体重増加が気になる Aさんの場合



食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。

ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

健診後
早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

メタボ予備群を脱出して健康を維持！

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！
食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



1日3食規則正しく食事を摂る



ウォーキングや筋トレをスタート

減量するためには…

3〜6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

命にかかわる病気を発症！

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。



メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる



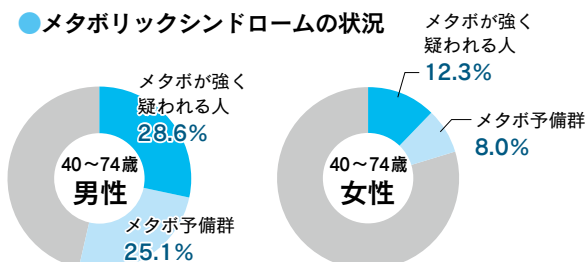
積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)

厚生労働省の調査によると、40〜74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。

40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

北アルプスの十字路・ 平湯を歩く

平湯温泉観光案内所

☎ 0578-89-3030

<http://www.hirayuonsen.or.jp>

高山市
奥飛騨温泉郷
平湯

岐阜県

🚗 長野自動車道・松本 I.C
より 48km、中部縦貫
自動車道・高山 I.C 以
り 37km

🚌 新宿・名古屋・大阪・
富山・松本から直行バ
スあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



平湯バスターミナル (アルプス街道平湯)

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

🕒 8:00 ~ 17:30 (冬季は 8:30 ~ 16:30)

📅 年中無休

☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝 100 選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ (黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

ひと足のぼす



平湯温泉から
バスで約60分

▲残雪の乗鞍スカイライン

乗鞍岳

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（豊平）

- 🕒 所要時間 約60分 🚌 バス 往復2,300円
- ☎ 0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）



平湯温泉から
バスで約45分

新穂高ロープウェイ

2階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ

- 🕒 所要時間 約45分 🚌 バス 片道890円
- ☎ 0577-32-1688（濃飛バス）

◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第1・第2ロープウェイ連絡）

- 🕒 所要時間 約25分 🚌 ロープウェイ 往復2,900円
- ☎ 0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）



平湯温泉から
バスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬

◆平湯バスターミナル～上高地

- 🕒 所要時間 約25分 🚌 バス 往復2,050円
- ☎ 0577-32-1688（濃飛バス）



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- 🕒 8:00～21:00
(11月下旬～4月中旬は休業)
- 🚌 無料 🛏 不定休



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

- 🕒 6:00～21:00
(11月下旬～4月中旬は8:00～19:00)
- 🚌 寸志（外の箱に入れる）
- 🛏 無休

ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。

- 🕒 10:00～21:00
- 🚌 (日帰り入浴料) 大人500円
- 🛏 年中無休
- ☎ 0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕

- 🕒 8:00～21:00
- 🚌 1個50円 🛏 不定休



診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品がない薬もあります。



一言聞いて
医療費節約

ジェネリックに
できますか？



処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。

※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。



ジェネリックを
希望します

調剤薬局で…



処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。



薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。



こんなに節約できます！ (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧の薬 (1日1回)	19,425 円	3,767 円	15,658 円
糖尿病の薬 (1日3回)	14,027 円	5,585 円	8,442 円
脂質異常症の薬 (1日1回)	20,334 円	7,983 円	12,351 円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です (薬価は 2018 年 12 月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチ OTC 医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチ OTC 医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間 12,000 円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

2022年3月まで、 対象世代の男性は 風しんワクチン接種が 無料になります！

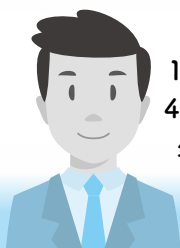
対象世代の男性

1962年
4月2日
生まれ



～

1979年
4月1日
生まれ



2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性^{*}は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。3カ年計画で段階的に行われ、2019年度は1972年4月2日～1979年4月1日生まれの男性に市区町村から抗体検査の「クーポン券」が送付されます（抗体検査で抗体がないことがわかった場合、予防接種が原則無料で受けられます）。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない方は、抗体検査を受けるようにしてください。

※予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です（約80%）。厚生労働省は、2020年7月までに85%以上、2022年3月までに90%以上を目指しています。

Health Information

健保組合の 自己紹介

健保組合ってどんな組織？

健康保険組合は、日本の公的医療保険（健康保険）の運営を行う公法人です。常時700人以上の従業員がいる事業所（**単一健保組合**）、または同種・同業で3,000人以上従業員が集まる事業所（**総合健保組合**）が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。

健保組合は、事業主側と従業員側の代表（**組合会**）によって、健康保険法に規定される範囲のなかで自主的・民主的に運営されています。

なお、小規模な事業所では、都道府県単位で運営される協会けんぽに加入しているところもあります。

健保組合の主な メリット

きめ細かな事業運営ができる！

企業単位または業界単位という小集団のメリットを活かし、年齢構成や男女比、疾病の傾向などの実態に即した健康管理・健康づくり事業を展開しています。



プラスαの給付を設定できる！

健康保険法で定められた給付（法定給付）に加え、プラスαの給付（付加給付）を独自に設定できます。これにより、医療費などの自己負担を低く抑えることができます。



※協会けんぽには、付加給付はありません。

保険料率を独自に設定できる！

みなさんの毎月の給与や賞与から控除される保険料を決めるための保険料率を、財政状況に応じて3～13%の間で独自に決めることができます。



生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術！

食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材 料 (2人分)

卵…………… 3 個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小 1 缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作 り 方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン (直径 18～20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
- ※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)
(2cm幅に切る)
レタス…………… 2枚 (60g)
(小さめにちぎる)
トマト…………… 小1個 (100g)
(1cm角に切る)
水…………… 2カップ
顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1本 (100g)
ヨーグルト…………… 1カップ
はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。





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れません

「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れません。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）の社会保険の適用拡大により、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

ご注意ください！

●被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません●

被扶養者の資格がなくなると、当健保組合の保険証を使用することはできません。

もし、誤って使用した場合には、当健保組合へ医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

2019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



健康保険料率…88/1000

介護保険料率…16/1000

上限標準報酬月額

410,000円

当健保組合の2018年9月末における平均標準報酬月額は397,023円となりました。従いまして、2019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17回 飯能新緑ツーマーチ

参加者募集！

2019年5月25日(土)・26日(日)

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 飯能市教育委員会スポーツ課内

TEL042-972-6028・6082 FAX042-971-2393

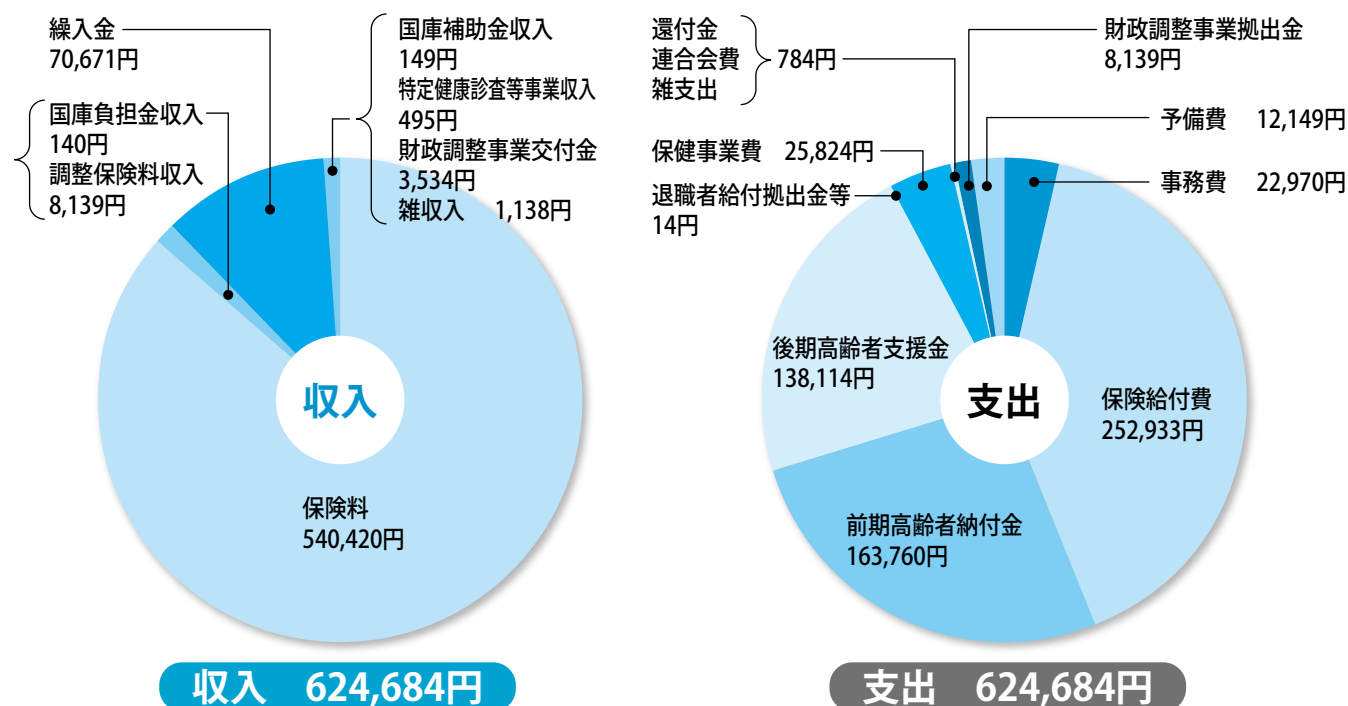
E-mail taiiku@city.hanno.lg.jp URL <https://www.city.hanno.lg.jp/>



医療費と納付金等の増加により、 経常収支で約17,800万円の 大幅な赤字予算となりました

予算総額 **17億6,786万円**

被保険者1人当たりの予算額



※端数処理の関係で、合計が合わない部分があります。

2019年度事業計画の基本方針および重点事項

① 保険料率

一般保険料率（調整保険料率を含む）については、現行1000分の88のまま据え置きとします。

一方、介護保険については、これまで介護納付金の増額に対し、準備金の繰入で対応しておりましたが、2019年度は200百万円を超える納付金額となり、さらに準備金の減少により介護保険料率の維持ができず、1000分の12から1000分の16へ料率を引き上げます。

② 保健事業

各種健康診断、人間ドック、30～39歳被扶養者の生活習慣病健診、婦人科検診の全額健保補助、脳ドック、歯科検診、インフルエンザ予防接種補助、『マイヘルスレポート』の配布、健康教育講演会等を実施します。また、新たに「オンライン禁煙治療プログラム」を計画しました（4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

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。

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、2019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。



ストリート

男子/女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

採点方法 ストリート/パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー

手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド

ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グランド

デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ

デッキを回転させる。



パーク

男子/女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟