

新電元工業健康保険組合

灯 台



2019.8

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



トマト

縦長やハート型、また赤・黄・オレンジだけでなく黒や緑など、形も色も豊富なトマト。大きさは、直径5mm～1cmしかない世界一小さいマイクロトマトから、直径15cmで重さ1kg以上にもなるビーフステーキ種までさまざまです。くし形に切ったトマトを入れて小ネギを散らした味噌汁は、旨味と酸味が効いた一品。トマトを切ってちりめんじゃこを散らし、レモン汁と胡椒をふりかければ夏バテも解消されるヘルシーなサラダのでき上がり！幅広い料理で大活躍の食材です。

文：原 小枝（栄養士）

保険料収入の増加により、 2年連続の黒字決算となりました

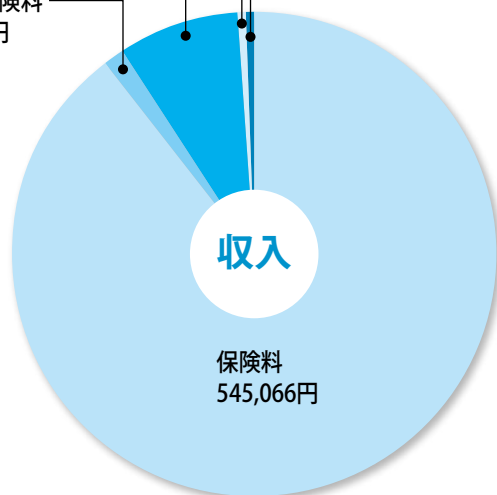


被保険者1人当たりの決算額



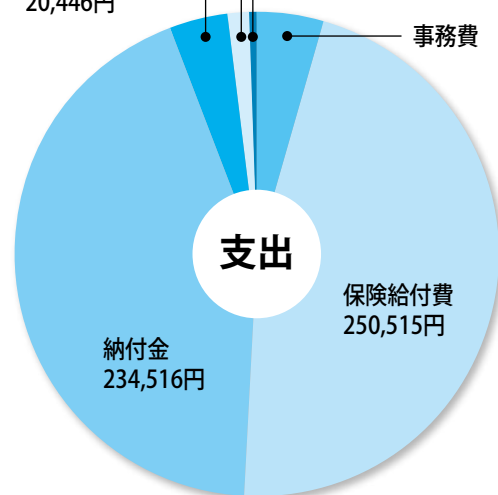
財政調整事業交付金
2,541円
 繰入金 49,539円
 調整保険料
8,201円

国庫補助金収入・
特定健康診査等事業収入・
雑収入
2,257円



収入 607,604円

財政調整事業拠出金
8,177円
 保健事業費
20,446円
 連合会費・
積立金・
雑支出
1,482円
 事務費 24,563円



支出 539,699円



2018年度決算のポイント



①経常収支で6,100万円超の黒字

総額では1億9,292万円の残金が生じましたが、積立金からの繰入金などを除いた実質的な収支（経常収支）では6,186万円の黒字決算となりました。

決算概要

収 入	決 算 額
保 険 料	15億4,853万円
繰 入 金	1億4,074万円
そ の 他	3,693万円
総 額	17億2,620万円
経常収入	15億7,192万円

支 出	決 算 額
保 険 給 付 費	7億1,171万円
納 付 金	6億6,626万円
保 健 事 業 費	5,809万円
事 務 費	6,978万円
そ の 他	2,744万円
総 額	15億3,328万円
経常支出	15億1,006万円

②納付金が前年度より5,707万円増加

高齢者医療制度への財政支援にあてられる納付金は前年度より5,707万円の増加となりました。また、みなさんの医療費にあてられる保険給付費についても前年度より3,757万円増加しました。納付金と保険給付費が支出に占める割合は多く、保険料収入の約9割を占めています。

③今後も厳しい財政状況が続く見通し

被保険者数、報酬等の増加により、保険料収入は前年度より7,555万円増加しました。黒字決算となっていますが、保険給付費や納付金は前年度より増加しており、財政圧迫の要因となっている状況に変わりはありません。今後も健保組合にとっては厳しい財政運営が続く見通しです。

④医療費の節減にご協力ください

みなさんにおかれましては、年1回の健診を忘れずに受けて、ご自身やご家族の健康管理に努めていただきますようお願いいたします。また、医療機関へは診療時間内に受診する、処方薬についてはジェネリック医薬品をお選びいただくなど、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。

組合会議員改選のお知らせ

当健保組合の新しい理事・議員が決まりましたので、お知らせいたします。

組合会は健保組合の「議決機関」として、組合の予算や決算等、事業運営の中核をなす事項を決定します。事業主を代表する「選定議員」と被保険者を代表する「互選議員」が半数ずつで構成されています。また、定数は議決が理事の意向で影響を受けないよう、理事定数の2倍を超えるように設定されています。

理事会は健保組合の「執行機関」として、組合会で決められた事項を具体的に実施するための合議を行います。選定議員の中から「選定理事」を、互選議員の中から「互選理事」を同数ずつ互選します。

以下にご紹介する方々が新しい組合会の理事・議員です。

2019年7月7日から2022年7月6日まで3年間の任期で当健保組合の事業運営に邁進いたしますので、よろしくお願いいたします。

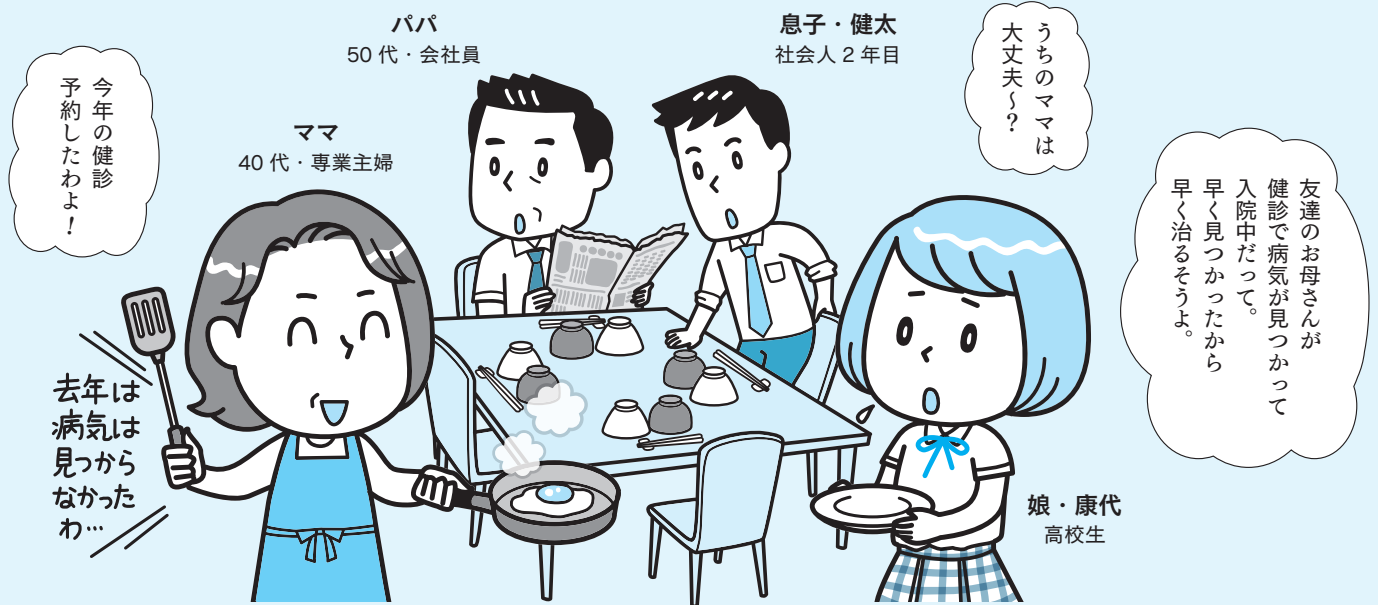
任期3年：2019年7月7日～2022年7月6日

選定議員			互選議員		
理事長	白羽 真	新電元工業(株)	理事	小野 大助	新電元工業(株)
常務理事	名取 直樹	新電元工業(株)	理事	福士 将史	新電元工業(株)
理事	小川 正義	新電元工業(株)	理事	神坂 実	(株)秋田新電元
理事	青田 久夫	新電元工業(株)	理事	野村 勇二郎	(株)東根新電元
監事	佐々木 直子	新電元工業(株)	監事	黒田 浩司	新電元工業(株)
議員	神尾 光義	新電元工業(株)	議員	浦志 竹彦	新電元工業(株)
議員	佐藤 博哉	(株)秋田新電元	議員	福田 涉	新電元工業(株)
議員	高野 佳宏	(株)岡部新電元	議員	諸口 真弓	新電元工業(株)
議員	樋田 英明	(株)東根新電元	議員	榎平 洋志	(株)岡部新電元
議員	西村 和典	新電元熊本テクノリサーチ(株)	議員	小島 康紀	新電元エンタープライズ(株)
議員	小泉 泰紀	新電元スリーイー(株)	議員	江上 敬典	新電元メカトロニクス(株)

健診の予約、しましたか？

被扶養者（ご家族）のみなさん、今年の健診の予約はお済みですか？

ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。



被扶養者のみなさん、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？
年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健保組合の健診なら補助が受けられるので、金銭的な負担も軽くなります。

申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。

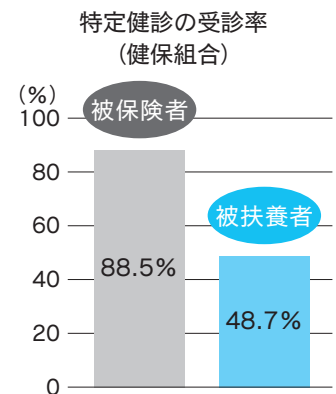
お早めにお申し込みください。

年1回の健診で安心をGET！
補助も受けられておトク！
予約申込みはお早めに！



被扶養者の
受診率が
低くなっています

特定健診の受診率は、被保険者に比べて被扶養者が低くなっています。



「2017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

健診を受けないと、健康保険料が上がるかも?!

生活習慣病を予防するために40～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）に対し特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務です。これらの実施率が低いと、“ペナルティ”が課せられるしくみが導入されています。

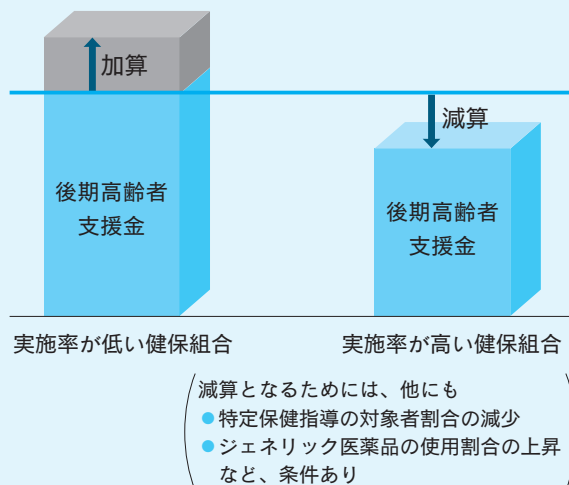
この“ペナルティ”とは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で、実施率が高く健康づくりや予防に取り組んでいる健保組合には最大10%の減算が行われます。

実施率が低く後期高齢者支援金に加算された場合、その財源をまかなうため、みなさんから納めていただいている健康保険料の料率を引き上げることになるかもしれません。

みなさんが特定健診・特定保健指導を受けることは、病気を予防し、健保組合の財政負担を軽くするだけでなく、みなさんの家計を助けることにつながります。

ぜひ、健診を受けてください。

加算・減算のイメージ



家計を助け、健保財政を助けるために

ジェネリック医薬品を使いましょう



ジェネリック医薬品のメリット

- 価格が安い。
- 厳格な国の審査に基づき、新薬と同等の品質、有効性、安全性が担保されている。
- 形状や大きさが、のみやすく改良されたものもある。

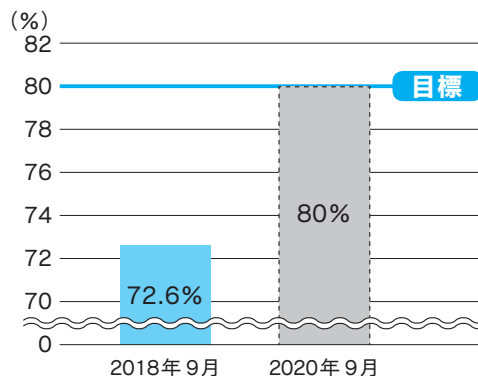
ジェネリック医薬品を使用することは、家庭のお財布にも、健保組合の財政にも、やさしいことです。医療機関で薬を処方されたときには、ぜひ「ジェネリック医薬品」をお選びください。

ジェネリック医薬品とは、お医者さんから処方される「医療用医薬品」のなかで、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、同様の有効成分や製法等で作られる医薬品のことです。新薬は開発に9～17年程度の期間と数百億円もの投資が必要といわれますが、ジェネリック医薬品の開発は、期間も短く、費用も少なくてすむため、価格も安くなっています。

国は、増え続ける医療費を節減するために、ジェネリック医薬品の使用を推奨しており、2020年9月までに使用割合80%（数量ベース）という目標を掲げています。2018年9月現在では72.6%となっています。

*すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

ジェネリック医薬品の使用割合



血糖値、高めの状態を放っておくとどうなるの？

健診で「血糖値が高め」と判定されたのに放置したまましていると、糖尿病になってしまいかもかもしれません。糖尿病の初期には自覚症状はありませんが、進行すると深刻な合併症を引き起こしてしまいます。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

空腹時血糖

食後 10 時間以上の空腹時に血液中に含まれるブドウ糖の量を測定します。

検査したときの血糖の状態がわかります。

保健指導判定値

100mg/dL 以上

受診勧奨判定値

126mg/dL 以上

HbA1c (NGSP 値)

赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合している割合を測定します。

過去 1 ～ 2 カ月間の血糖値の平均がわかります。

保健指導判定値

5.6% 以上

受診勧奨判定値

6.5% 以上

尿糖

尿中のブドウ糖の有無をみます。

通常、血液中のブドウ糖は腎臓でろ過され、尿細管で再吸収されるため、尿中にはありません。糖尿病だけでなく他の腎臓の病気でも出ます。

判定値

陽性 (+)

注) 血糖検査は空腹時血糖または HbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖 (食後 3.5 時間以上 10 時間未満) も認められます。

随時血糖: 保健指導判定値 100mg/dL 以上・受診勧奨判定値 126mg/dL 以上

*糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

健診で糖尿病のリスクを知る検査

糖尿病とは、すい臓が分泌するインスリンというホルモンの量が不足したり、インスリンが十分に分泌されていてもうまく働かないために、血液中のブドウ糖 (血糖) が多くなる病気です。

特定健診では、糖尿病のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値: 特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値: 医療機関への受診が勧められる数値。

健診後

早めに対策をとった場合と
放置した場合

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、HbA1c 5.8% で、「要経過観察」と判定される。



「血糖値が高め」と指摘されたら、
早めに生活習慣の改善を

糖尿病は、なりやすい体質 (遺伝的素因) に、食べすぎ・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣 (環境要因) が加わって発症します。まだ、「血糖値が高め」の状態であれば、生活習慣の改善で健康な状態に戻ることも可能です。

35歳から「血糖値が高め」の B さんの場合



朝食はとらない。昼食は揚げもの中心のおかずにははん大盛りが定番。毎日、晩酌をし、寝る直前まで飲んでることが多い。甘い清涼飲料水やお菓子も大好き。運動習慣はない。

35歳から健診で、「血糖値が高め」と指摘されるが、気にせず過ごす。

改善を実行!

高血糖状態を放置!

血糖値が正常になり、健康を維持！

1年後の健診で血糖値が改善され、体重も徐々に減少。5年後には、血糖値は正常範囲で安定する。



健康を維持するために…

欠食や糖質のとりすぎなど血糖値を上げやすい食生活に気をつけながら、日常生活に運動を取り入れ、積極的に体を動かしましょう。

早めに血糖値対策をとった場合

特定保健指導の案内を受け取ったので、参加。糖尿病の恐ろしさを知り、生活習慣を見直して、減量と血糖値の改善を決意！



食後の運動は、食後高血糖に効果的

血糖値を下げる運動

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるには、有酸素運動を20～60分間、できれば毎日、少なくとも週3日以上行いましょう。



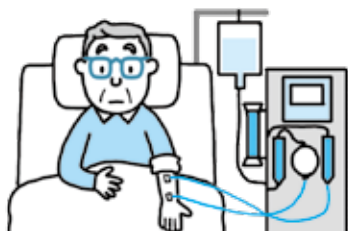
1日3食規則正しくとる

血糖値が上がりにくい食べ方

「野菜」⇒「肉・魚」⇒「ごはん・パン」の順に食べると、食物繊維の作用で、後から入ってくる糖質の吸収がゆっくりになります。

糖尿病の合併症を発症！

57歳、だるさやむくみの症状が出て、糖尿病腎症と診断される。60歳で人工透析による治療を開始。



糖尿病を放置し続けると…

神経障害・網膜症・腎症の糖尿病の三大合併症、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、生活の質(QOL)や寿命にも影響します。

高血糖を放置した場合

45歳でHbA1c6.6%。「要受診」と判定され、病院を受診。糖尿病と診断されるが、自覚症状がないからと、通院しなくなる。



積極的に運動はしない



朝食抜きなので、昼食はドカ食いする

糖尿病を発症！

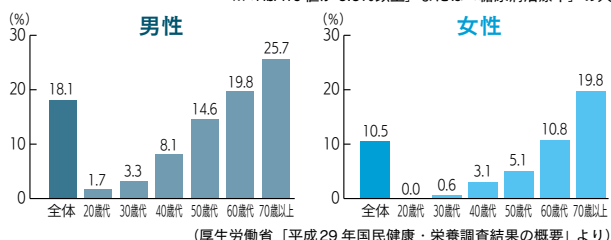
糖尿病は気づかいうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行します。初期の段階で適切な食生活改善と運動、薬物療法等で血糖値をコントロールしないとさらに進行してしまいます。

成人男性の5人に1人は糖尿病の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●糖尿病が強く疑われる人※の割合(20歳以上)

※「HbA1c値が6.5%以上」または「糖尿病治療中」の人



厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる成人の割合は、男性18.1%、女性10.5%です。男性では5人に1人、女性では10人に1人は糖尿病の疑いがあることになります。

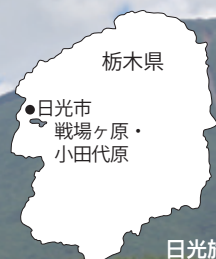
40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。



雄大な湿原と多彩な動植物に心奪われる

せん じょう が はら お だ しろ が はら 戦場ヶ原・小田代原

戦場ヶ原・小田代原は、標高約 1,400m に位置し、ラムサール条約に登録されている日本有数の湿原。夏でも比較的涼しく、豊かな自然の中で快適に過ごすことができる。



日光旅ナビ

<http://www.nikko-kankou.org/>

- 日光駅より東武バス湯元温泉行き乗車約 60 分、「赤沼」バス停下車徒歩 3 分
- 日光宇都宮道路「清滝 IC」から約 40 分



1 本のシラカバ

小田代原のシンボリック的存在。そのたたずまいから“貴婦人”といわれている。



コースの途中にあるベンチで休憩。目の前には湿原が広がり、開放感抜群。



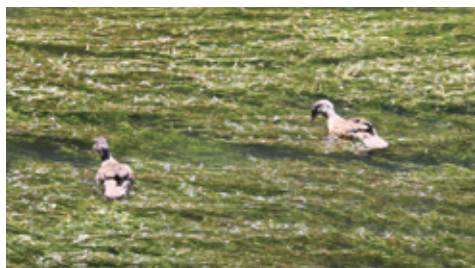
じっくり自然を観察しながら木道をハイキングできる。



赤沼自然情報センター

奥日光の自然情報や交通情報をゲットしてから出発しよう。

- 9:00 ~ 低公害バス最終便到着時間まで
- 6 ~ 10 月は無休、4・5・11 月は毎週月曜日（祝日の場合翌日以降）、冬期休業
- 0288-55-0880（日光自然博物館）



奥日光は野鳥の宝庫。たくさんの野鳥に出会えるので双眼鏡を持っていくのもおすすめ。



いずみやどいけ 泉門池

戦場ヶ原の西側に位置する湧き水の池。そばには休憩にぴったりなベンチとイスもある。

戦場ヶ原の入り口である「赤沼」バス停から始まり、奥日光を代表するスポットをめぐるコースへ、いざ出発。まずは、赤沼自然情報センターで奥日光の自然情報や交通情報を入手。ハイキングの準備を整えたら、戦場ヶ原へと進んでいこう。途中の赤沼分岐では、竜頭ノ滝方面、小田代原方面、湯滝方面へと分かれるが、まず湯滝方面へ。湿原を守るために木道が設置されているため、ハイキング初心者でも歩きやすい。

戦場ヶ原の西側を流れる湯川に沿うようにして続く自然研究路を歩くと、男体山をバックに雄大な湿原が広がる。泉門池では静寂の中でひと休みし、奥日光三名瀑の 1 つ、湯滝に向かうと、観瀑台から目の前で水が落下する迫力満点の景色を望める。

湯滝から折り返し小田代原方面へ進み、小田代原展望台へ。小田代原は、中央にたたずむ 1 本のシラカバが有名。時間帯や季節によつてさまざまな表情を見せるため、シャッターチャンスを狙う人も多い。小田代原から赤沼までは、林に囲まれた小田代歩道をのんびり歩いてもよいし、歩き疲れていたらバスに乗ることもできる。

コース外にも見どころが多いので、牧場や足湯、竜頭ノ滝や華厳ノ滝などにも足をのばせば、さらに奥日光を満喫できる。

コバギボウシ

7月上旬～8月下旬



日当たりのよい湿地に多く生育。紫色で 5cm 程度の筒状鐘形花がやや下向きに複数咲くのが特徴。

ホザキシモツケ

7月中旬～8月中旬



枝先に穂のような淡紅色の小さな花をたくさん咲かせる。戦場ヶ原には群生するが、全国的には希少な植物。

ニッコウアザミ

7月中旬～9月上旬



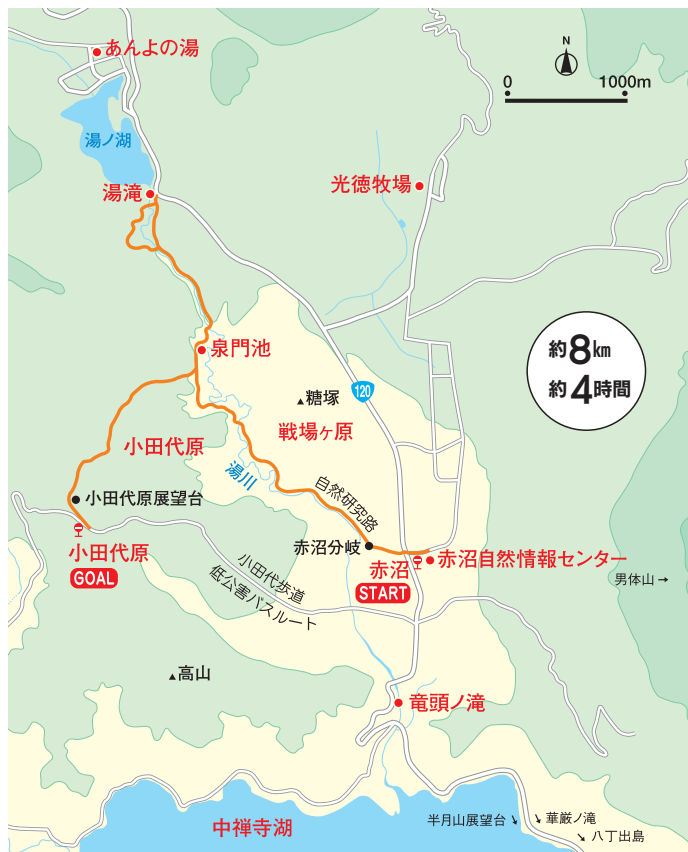
2～3 個の花が枝先に集まって咲く。葉にはトゲがあるので要注意。

アキノキリンソウ

8月上旬～9月下旬



まっすぐ伸びた茎の先端付近に、黄色い小さな花をたくさん咲かせる。



酢飯の間にゆばが
はさまれているのが特徴

日光鱒寿司

ニジマスを塩と米酢でしめ、高根沢産のコシヒカリで作り上げた鱒寿司。東武日光駅の駅弁としても人気。

🕒 9:00 ~ 18:00

💰 1,300 円

🏠 不定休

奥日光三名瀑



湯滝

高さ 70m、長さ 110m で、流れ落ちた水が湯川となり中禅寺湖へと流れていく。末広がりの形が特徴的な滝。



華厳ノ滝

97m の高さから水が落下する迫力満点の滝。夕立ちや台風などにより水量が増す夏はより豪快な音を立てて流れ、圧巻の景色を楽しめる。



竜頭ノ滝

階段状の岩場を勢いよく流れる渓流瀑。大きな岩で二分された様子が竜の頭と白い髭に似ていることから名前がついたとされる。

ひと足のばす



光徳牧場

大自然に囲まれた牧場で、のびのびと暮らす牛を間近で見ることができる。濃厚なアイスクリームが名物。

🕒 8:30 ~ 17:00 (冬期 8:30 ~ 16:00)

🏠 不定休

☎ 0288-55-0256

中禅寺湖

標高約 1,269m の高地にある湖で、夏は涼しく避暑に最適。半月山展望台へ登れば、中禅寺湖の奥に男体山、手前に八丁出島と贅沢な景色が目の前に。



あんよの湯

奥日光湯元温泉の源泉をひいた足湯。ハイキングや登山帰りの足の疲れを癒すのに気軽に立ち寄れる。

🕒 9:00 ~ 20:00

🏠 冬期休業

☎ 0288-53-3795

奥日光 花図鑑

奥日光では多彩な植物に出会えます。事前にチェックしておき、普段あまり見られない草花を探してみましょう。

※開花時期は目安です。

ハクサンフウロ

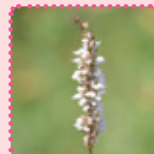
📅 6月中旬～8月下旬



淡いピンク色～紅紫色の花を咲かせる。日の当たる草原や湿原に多く生え、別名アカヌマフウロともよばれる。

イブキトラノオ

📅 6月下旬～8月中旬



白、または淡いピンク色の小さい花をたくさん咲かせる。伊吹山で発見され、虎の尾に似ていることが名前の由来。



体が変わるウォーキング

体型は、日々の生活習慣や普段の歩き方が表れる「履歴書」のようなものです。
歩き方を変えれば、筋肉のつき方が変わり、体型も変えることができます。

美脚に なりたい人は…

普段の歩きで脚を下ろすとき、かかとがおへその真下にくるよう着地させましょう。

上半身をすばやく脚の上に移動させることがポイント！



おすすめウォーキング
エクササイズ

片脚支持歩きで 上半身の体重移動を スムーズに！

歩幅の目安は
足ひとつ分



1 腰に手を当て、片方の脚に体重をのせながら、もう片方の脚を上げる。この姿勢を3秒キープする。

2 持ち上げた脚に体重を移動させながら、かかとがおへその真下にくるよう下ろし、1歩進む。

* 10歩を1セットとして2～3セット行う。

NG!
体が後ろに倒れないように注意！



二の腕を 引き締めたい人は…

軽めのダンベル (500g程度) を持ち、軽くひじを曲げて腕振りをしながら歩いてみましょう。

手から落ちにくい形のウォーキング用ダンベルがおすすめ！



おすすめウォーキング
エクササイズ

ひじまわし歩きで 肩甲骨まわりの 柔軟性をアップ！

1 肩の力を抜き、両手を両肩にのせる。

2 ひじで円を描くようにまわしながら歩く。

肩甲骨を動かす感じ

* 10回を1セットとして前まわしと後ろまわしを交互に2～3セット行う。



お腹まわりを スッキリさせたい人は…

お腹や腰に手を当てて動きを意識し、上半身を軽くひねりながら歩きましょう。

みぞおちから脚が出ているイメージで、脚を前に出すのと同時にひねる！



おすすめウォーキング
エクササイズ

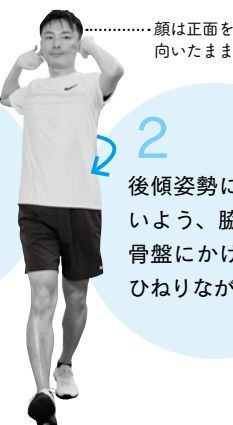
ひねり歩きで 上半身を自然にひねる 感覚をつかむ！

ひじは後ろに引くことを意識

1 耳の横に軽く手を添えて立つ。

2 後傾姿勢にならないよう、脇腹から骨盤にかけて軽くひねりながら歩く。

* 普段の歩行より歩幅はやや広めに。
10歩を1セットとして2～3セット行う。



ウォーキングを楽しむコツ

ウォーキング記録をつけてモチベーションを高めよう！

自分がどのくらい歩いたか、成果が見えるとモチベーションのアップにつながります。カレンダーや手帳に記録して毎日の歩数の変化がわかると、「今日はあまり歩いていないから、帰りに1駅分歩こう」というように、1日の運動量を調整する目安にもなります。

最近、多機能なスマホの歩数計アプリも出ています。歩数以外にも消費カロリーや歩いたルートを記録してくれるものや、歩数に応じてキャラクターが成長するなどゲーム感覚で楽しめるものもあります。負担にならずにウォーキングの記録をつけられるツールを見つけてみましょう。



健康経営に取り組む 企業が増えています！

経済産業省は、2015年から「健康経営銘柄」の選定、2017年から「健康経営優良法人」の認定をスタートさせています。健康経営優良法人認定制度は、健康経営に取り組む企業を“見える化”するものですが、2019年は大きく認定数が増えました。

健康経営優良法人の認定数

大規模法人部門（ホワイト500）

2018年
541
法人



2019年
821
法人

約1.5倍に！

中小規模法人部門

2018年
776
法人



2019年
2,503
法人

約3.2倍に！

健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に健康投資を実践することです。従業員へ健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等をもたらす、結果的に業績向上や優れた人材の確保につながるという理念です。

認定数の増加は、健康経営を“メリットのあるもの”と捉えている企業の増加を意味します。みなさんの健康管理は、企業の課題でもある時代になってきました。今後は、健康に配慮しながら働くことが重要となる時代ともいえます。働き方、休み方、健康管理や健康づくりなど、ご自身の習慣をチェックしてみてください。

※健康経営は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

Health Information

健保組合の 自己紹介

健保組合はどんな仕事をしている？

健保組合は主に、みなさんが病気やけがをした場合の「保険給付」、みなさんの健康管理・健康づくりのために行う「保健事業」という2つの仕事をしています。保険給付は今の病気やけがのため、保健事業は将来の病気やけがに備えるためのもので、ともにみなさんの健康をサポートする大切な仕事です。

保険給付

みなさんが病院にかかったとき、医療費の3割負担でよいのは、健保組合が残りの7割を支払っているからです*。7割の医療費は、病院から1カ月ごとに診療報酬支払基金（審査機関）を経由して健保組合に届きます。健保組合は、それをチェックし、診療報酬支払基金を経由して病院に支払っています。

その他、出産費用の給付金や手当金、病気やけがで休んだ場合の手当金の支給など、健康保険で定められた給付、当健保組合が独自に定めたプラスαの給付（付加給付）を行っています。

*義務教育就学前は自治体の助成によってみなさんの窓口負担がない自治体もありますが、健保組合は8割の医療費を支払っています。



保健事業

病気の早期発見・早期治療につなげるための健診の費用補助や、健康づくりのためのキャンペーンの実施などが保健事業です。保健事業の内容は健保組合によって異なり、各健保組合が被保険者・被扶養者の健康状態の傾向を分析しながら、効果的・効率的に実施しています。

最近では、メタボリックシンドロームのリスクを減らすための特定健診・特定保健指導、事業主とのコラボで実施する事業など、より実効力のある保健事業が求められています。



傷みを防ぐ工夫で安心 午後の活力弁当

暑い時期のお弁当は傷みが早くて心配です。そこで安心して食べられるひと工夫を。
食欲をそるお弁当で暑さに負けない元気を維持しましょう！



1人分

393kcal
塩分 0.9g

鶏肉の照り焼き丼のみのエネルギー・塩分。
えのきとグレープフルーツは含みません。

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

鶏肉の照り焼き丼

材料 (2人分)

米…………… 1/2 合
酢…………… 小さじ 1/2
植物油…………… 小さじ 1
ししとう…………… 10 本 (穴をあける)
かぼちゃ (わたをとったもの) …… 40g
(くし形切りにしてラップで包みレンジで 30 秒加熱する)
鶏もも肉…………… 200g
(3 ~ 4cm 四方のそぎ切り)
A [しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ 1/2
酢…………… 小さじ 1

作り方

- ①米を炊飯器に入れ、通常の水加減に酢を加えて炊く。
- ②植物油の半量を熱し、ししとうとかぼちゃを焼いて、塩 (分量外) をふって取り出す。
- ③鶏もも肉に A をなじませ、10 分くらいおき、汁気をきって (汁はとっておく) 残りの植物油を熱したフライパンで両面を焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。とっておいた汁を加えて、煮詰めながらからませる。
- ④①のごはんにししとう、かぼちゃ、鶏もも肉をのせる。

(アレンジ活用術！)

鶏肉の照り焼きを、炒めた玉ねぎ (またはねぎ) とだして煮て、溶き卵でとじ、ごはんのせて、ミツバや刻みのりを添えれば親子丼に。

(Check) 酢

酢には防腐効果があるので、ごはんを炊くときに加えたり、肉や魚の下味に加えることで、傷みにくくなります。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

えのきの梅和え



1人分
14kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

えのき…………… 小 1 束 (ざく切り)
酒…………… 小さじ 1
梅干し…………… 中 1 個 (果肉をたたく)
しょうゆ…………… 少々
かつお節…………… 小 1/2 パック

作り方

- ①耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで 1 分加熱する。
- ②梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。

(Check) 梅干し

酸味のクエン酸は、ごはんなどの糖質をスムーズにエネルギーに換えるので、疲労回復を促してくれます。



グレープフルーツのはちみつマリネ

冷凍すれば
保冷剤代わりに！

材料 (作りやすい分量・8人分)

グレープフルーツ (ホワイト・ルビー) ……各 1 個
はちみつ……………大さじ 1

作り方

- ①グレープフルーツは薄皮をむいて、はちみつでマリネする。

(Check) グレープフルーツ

ビタミンCが豊富。ルビーグレープフルーツにはトマトでおなじみのリコピンという色素が含まれ、抗酸化作用が期待できます。



1人分
32kcal
塩分 0.0g

しっかり加熱し、菌を増やさない対策を

食中毒の原因はさまざまな菌。予防するには菌をつけない、増やさない、殺すの3原則。そのためには、手洗いはもちろん、調理器具を清潔に保つことも大事です。菌をつけないためには、魚や肉などの生ものと野菜などを扱うまな板を分けます。増やさないためには、室温に置きっぱなしにしない、水気をよくふくなどが大事です。菌は、水分があり温度が上がると増えるので、なるべく汁気をとばし、冷ましてから詰めます。そして、菌を殺すには完全に火を通すこと。冷まして詰めたお弁当の菌を増やさないように、保冷剤を添えることもお忘れなく。



秩父路峠道ウォーキングに ご参加ください！



当健保組合が加盟している健保連埼玉連合会では、「秩父路峠道ウォーキング（ウォーキング＋みかん狩り）」を実施します。当健保組合では、昨年同様に団体参加を予定しています。申込方法等については、後日ご案内します。ご家族や職場のお仲間を誘い合わせてぜひご参加ください。

期 日	2019年11月16日（土）（小雨決行）
集 合	秩父鉄道 野上駅前 10時～10時30分集合（受付が済み次第、10時から随時出発）
参 加 費	無料
コ ー ス	野上駅 ▶ 高砂橋 ▶ 岩根神社 ▶ 葉原峠 ▶ 風布（みかん狩り・昼食） ▶ 金尾 ▶ 波久礼駅
所要時間	全行程約4時間（8～9km）
持 ち 物	昼食・飲み物・雨具等 ※各自でご用意ください。
申込方法	後日、改めて当健保組合のホームページにてご案内いたします。

お
願
い

- ・障害保険は加入しますが、危険な行動や故意にコースを外れることなどないようお願いします。（保険適用外になる場合もあります。）
- ・コースは山道も含まれますので、履き慣れた履物でご参加ください。
- ・汗をかきますので、適宜着替え等をご用意ください。 ・ゴミは必ず各自お持ち帰りいただくようご配慮願います。

新電元工業健康Report »

新電元スリーイーで「RIZAP健康セミナー」を開催しました

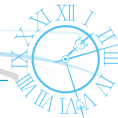
7月17日（水）、新電元スリーイー食堂にて、RIZAP㈱の大橋講師を迎えて、健康セミナーを開催しました。RIZAPといえば「結果にコミットする」のキャッチフレーズが有名で皆さんも一度はテレビCMで視聴したことがあると思いますが、理想とする体と心へ近づけるには「苦しいし、大変なのは…」と思いがちになる方も多いのではないのでしょうか。

当日は、そんな思いが吹き飛ぶくらいの大橋講師の元気な声と自身の経験談をもとに講義は始まり、前半は食生活と運動に関する知識をワークシートを使って楽しくわかりやすい講義をしていただき、後半は実際に1人でも行えるスクワット運動や、肩回りの可動域を上げる運動等の講義をしていただきました。

大橋講師によると、ダイエットや健康増進に重要なのは、食事に関しては1日3食をしっかりと摂取し、「低糖質＋高たんぱく」の食事を意識すること、運動に関しては「有酸素運動＋筋力トレーニング」を正しいフォームで適正な負荷で行うことが大事で、週2回の取り組みでも食生活改善とコラボすれば2週間で結果にコミットできるということでした。

参加者皆で「明日から実践する」を合言葉に2時間の講義を終了しましたが、普段使わない体の動きをして多少の疲労感があったものの、充実した講義であつという間に時間が過ぎてしまいました。皆さんも、無理のない範囲で食生活の見直しや、運動を生活に取り入れて心身ともに健康な生活を送ってみませんか。





「2022年危機」

…4割超の健保組合が保険料率10%以上に

健康保険組合連合会「平成31年度健保組合予算早期集計結果」「2022年危機に向けた見通し等について」を公表しました。

健康保険組合連合会（健保連）は、平成31年度予算早期集計とともに「2022年危機に向けた見通し等について」を公表しました。

団塊の世代が後期高齢者に入り始める2022年以降、拠出金の負担が急増することは確実で、赤字を出さずに収支均衡とするための実質保険料率10%以上の健保組合が

4割超の601組合に達すると見込まれています。

平成31年度予算早期集計

平均保険料率9.218%、

経常赤字986億円、赤字組合6割超

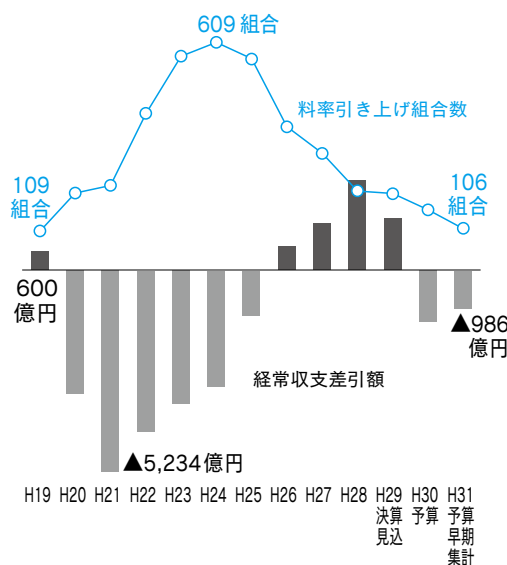
※全1388組合（平成31年4月1日現在）中、予算データ報告があつた1367組合の数値を元に推計

平成31年度予算の経常収支は986億円の赤字で、前年度予算に比べ赤字額は371億円減少しました。平均保険料率は0.011ポイント増の9.218%で12年連続の増加、61.7%の健保組合が経常赤字予算となっています。

大規模組合等の解散により被保険者数が30万人減少し、平均標準報酬月額・平均標準賞与額は上昇、法定給付費は微増、拠出金は減少しています。後期高齢者支援金は4.03%増加していますが、前期高齢者納付金が5.79%減となりました。拠出金総額の減少は、解散組合分の拠出額（30年度予算702億円）が減少したこと、精算による戻り額があつたことなどによるものです。しかし、義務的経費に占める拠出金の割合は45%を超える高水準となっています。

中小企業等が加入する協会けんぽの平均保険料率10%以上の組合は2割超の302組合となっています。

●経常収支状況と保険料率引き上げ組合数の推移

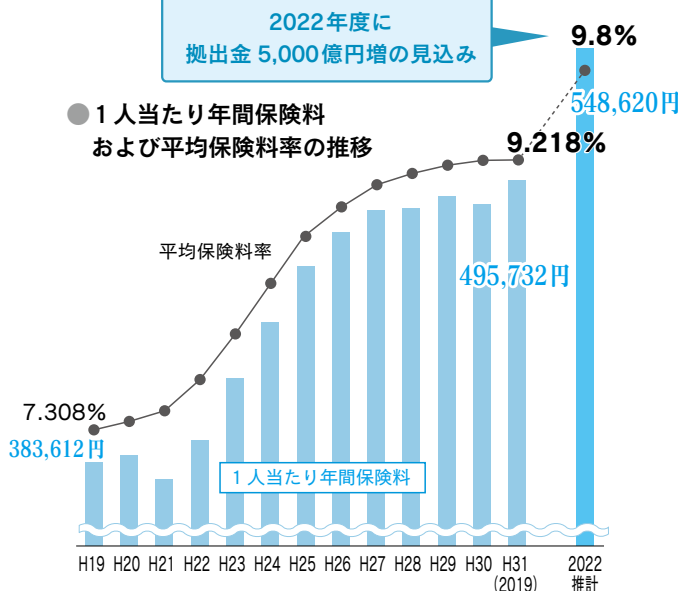


「2022年危機」…拠出金が急増し健保財政が崖に直面

2021年までは後期高齢者の伸びが一次的に鈍化するものの、2022年から団塊の世代が後期高齢者に入り始め、後期高齢者数が毎年約4%ずつ増えます。現行制度のままでは拠出金負担の急増は必至で、2022年度に実質保険料率10%を超える健保組合は601組合、約4割が「解散予備軍」となると健保連は推計しています。現在約50万円の被保険者1人当た

2022年度に
拠出金 5,000億円増の見込み

●1人当たり年間保険料
および平均保険料率の推移



り年間保険料は、2022年推計では約55万円に達する見通しです。

政府は、高齢者数がピークとなる「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」を公表していますが、3年後に迫る「2022年危機」を乗り越える改革が不可欠です。健保組合が解散して協会けんぽに移れば、協会けんぽに投入する公費が増え、予防・健康づくり事業など保険者機能も低下してしまいます。現役世代に負担を強いるばかりでなく、医療費適正化や高齢者負担の見直しなど、多岐にわたる施策を講じるべきです。



ネットの高さは
インドアと同じ
(男子 2.43m / 女子 2.24m)

トップ選手の
スパイクは、
砂の上を感じさせない
打点の高さ!

ビーチバレーボール

あ・うんの
呼吸が大切...

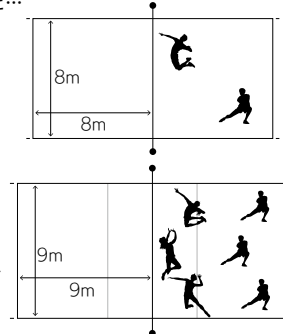
全力プレーが
多いのは
2人制ならでは!

1914年にハワイアン遊びからはじまったビーチバレーボールは、1930年に現在の2人制となり、1996年にオリンピックの正式種目となりました。インドアのバレーボールよりも少し狭いですが、コートの中はたったの2人。足元は砂で、太陽や風の影響もあるなど、かなりハードなスポーツです。

コートの広さを比較すると...

ビーチバレーボール
片面8m × 8mに2人

インドア (6人制)
片面9m × 9mに6人



ボールの大きさは
インドアとほぼ同じ
ですが、内気圧が低
く設定されているた
めスピードが出にく
いのが特徴です。

そのため、ラリー
が続きやすい!

基本ルール

- 1セット21点の2セット先取 (3セット目は15点先取)、デュースの場合は2点差がつくまで続ける
- ラリーポイント制
- 3タッチ以内に相手コートに返せないと失点 (ブロックのワンタッチをそのチームのプレーの1回に数えるため、残り2回のタッチで相手コートに返さなくてはならない)
- 太陽や風の向きにプレーが左右されるため、1・2セット目は両チームの点数の合計が7の倍数になったとき、3セット目は5の倍数になったときにコートチェンジ

プレー時、インドアと違うところ

- ▶ ダブルコンタクト (ドリブル) の判定が厳しいため、オーバーハンドトスには高度な技術が必要。美しいセットアップは見所の1つ!
- ▶ フェイント (指の腹を使ったティップ・プレー) は禁止
※ 指の背中側を使ったプレー (ポーキーと呼ばれる) や指先 (コブラショット) を使ってコントロールするプレーは可

協力：一般社団法人 日本ビーチバレーボール連盟