

新電元工業健康保険組合

灯 台



2020.4

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



シロクロつけなくても、
いいんじゃない!?



ジャイアントパンダ
アドベンチャーワールド
photo by 松原 卓二



今年の健診

あなたは
どっちの
タイプ？

すぐに予約した Aさんと、 先延ばしにした Bさん

START

Aさん

Bさん

健診案内が届きました！

忙しいから、
予約はちょっと
先延ばし…

予約して
スケジュール帳に
記入しました！

手帳に書けば、
忘れないね！

受診しました！

健診の
話題にも
ついていけず…

健診結果が届きました。
血圧が少し高めだから、
減塩と運動を
心がけます！

締め切りギリギリに
予約しようとする、
希望の日程はいっぱい。
なんとか受診できたものの…

趣味に仕事に
打ち込むぞ

やれやれ…
次は早めに受けよう

早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40 歳以上のすべての加入者に年度（4 月～翌年 3 月）に 1 回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんとはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると予約がとりやすく、何より、その後 1 年を安心して過ごすことができます。



健診の詳細はこちら

対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017 年度健保組合・40 歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

受けない人は、10人に1人！



健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

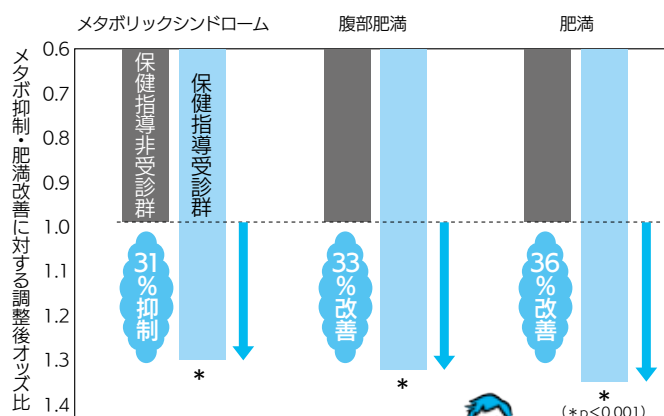
特定健診・特定保健指導の効果が
データ分析により
明らかに

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導に メタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- ・メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪またはHDL コレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- ・腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- ・肥満…BMI25 以上



血圧、中性脂肪、HbA1c、
HDL コレステロールなどの
心血管リスクも
改善していることが
わかりました。



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証 ～MetS ACTION-J study～」

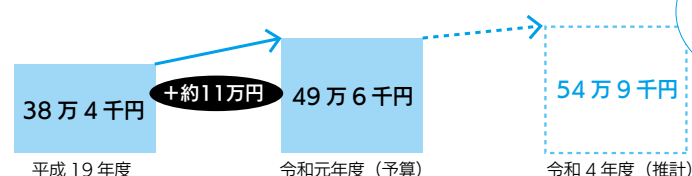
私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。

国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1人当たり保険料額（平均）は12年間で約11万円増



参考：健康保険組合連合会「2019 年度 健康保険組合予算早期集計結果と『2022 年危機』に向けた見通し等について」

このままだと、
負担は
さらに重く…



健保組合の
支出が増えるってことは、
保険料の引き上げに
つながるかも…？

2020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。

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響で例年実施しておりました、被保険者および被扶養者向け「人間ドック・脳ドック補助」、被扶養者向け「生活習慣病健診補助」については中止とさせていただきます。

今後予定している下記保健事業については、実施開始時期の状況を見つつ判断させていただきます。

種 別	実施時期	事業内容
特定健診・保健指導事業	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	年2回 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』の配付	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	年間 被保険者を対象に「生活習慣病」「メンタルヘルス」「歩行測定セミナー」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。
	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1,000円(1,000円未満は実費)を補助。
	『マイヘルスレポート』の配付	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』の配付	12月 『医療費通知』およびジェネリック医薬品の『ジェネリック利用促進通知』を発行。
	オンライン禁煙治療プログラム	4月～1月 禁煙希望者が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	ハイキング補助	11月 埼玉連合会主催秩父みかん狩りウォーキングへの補助。

お問い合わせは、当健保組合までお願いいたします。

契約保養所システム セラヴィリゾート泉郷

全国25地区36施設のホテル・旅館・コテージ
コンドミニアム・花ホテル・愛犬宿泊施設(ホテル&コテージ)

1泊5,100円より
1泊2食付8,600円より
1年中お得♪

お子様
3,900円より



八ヶ岳・山中湖・清里・蓼科・安曇野・高山・伊豆高原・城ヶ崎海岸
浜名湖・鳥羽・松阪・角館・裏磐梯・当間・那須・北軽井沢・神戸
加西・吉野山・南紀勝浦・南紀白浜・宮島・小豆島・原鶴・石垣島

八ヶ岳 コテージ(156棟)	清里 ホテル(53室)	山中湖 Wan's Resort(24室)	蓼科 ホテル(125室)	安曇野 ホテル(197室)	伊豆高原 ホテル(52室)	城ヶ崎海岸 Wan's Resort(28室)	浜名湖 旅館(42室)	高山 ホテル(172室)	鳥羽 ホテル(109室)	松阪 旅館(46室)	角館 旅館(62室)	裏磐梯 ホテル(241室)
当間 ホテル(145室)コテージ(129棟)	那須 ホテル(29室)	北軽井沢 ホテル(37室)	神戸 ホテル(11室)コテージ(9棟)	加西 旅館(46室)	吉野山 旅館(50室)	南紀勝浦 旅館(56室)	南紀白浜 旅館(56室)	宮島 ホテル(188室)	小豆島 ホテル(109室)	原鶴 旅館(74室)	石垣島 コンドミニアム(26室)	

- コテージ…全て一戸建てのプライベート空間。キッチン完備
- 花ホテル…個室露天風呂付・敷地内送迎サービス付のコテージ
- ホテル・旅館…上質なサービスとくつろぎの空間
- コンドミニアム…キッチン付のホテルで過ごし方は自由自在
- わんわんパラダイス&Wan's Resort…わんちゃんと泊まれるリゾート

お電話

受付時間:月~土曜 10:00~18:00
(日・祝日及び12/29~1/3は休業となります。)

TEL.050-5846-1234

契約団体名「新電元工業健康保険組合」とお伝えください。

インターネット

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

インターネット予約の際は ID:7170107

パスワード:ixsixZWYをご入力の上、ご登録ください。

ご利用日の1週間前(同曜日)以降、特別営業期間(ゴールデンウィーク・夏休み・年末年始)は2週間前(同曜日)以降に取消し・人数変更が発生した場合にはキャンセル料が発生します。自己責任となりますのでご注意ください。



利用日の4ヶ月前の同日より受け付け(例:6月5日利用の場合…2/5~)

※電話予約は予約開始日が日曜・祝日の場合、翌平日より受け付け。4ヶ月前の同日が無い場合は3ヶ月前の月の項目が予約開始日。

トップシーズンのご予約開始日は異なります。

2020年度トップシーズン日程		予約受付開始日
ゴールデンウィーク	4月28日~5月1日	3月27日
	5月2日~5月6日	ご利用除外日
夏休み	7月18日~7月31日	6月12日
	8月1日~7月16~30日	7月3日
年末年始	8月9日~8月15日	ご利用除外日
	12月26日~12月30日	11月6日
	12月31日~1月2日	ご利用除外日



高速バス 新宿⇄八ヶ岳・清里・蓼科・安曇野 片道2,200円~トランシッパーの集合バスとなります。

メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ 血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲（内臓脂肪蓄積）

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期（最高）血圧

130mmHg 以上

拡張期（最低）血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※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。

早期に改善せず、
放っておくと…

動脈硬化の進行により
虚血性心疾患（心筋梗塞、
狭心症）や脳卒中（脳梗
塞、脳出血）を引き起こし、
後遺症が残ったり寝たき
りになったりします。最悪
の場合、死に至ることも。



メタボリックシンドローム

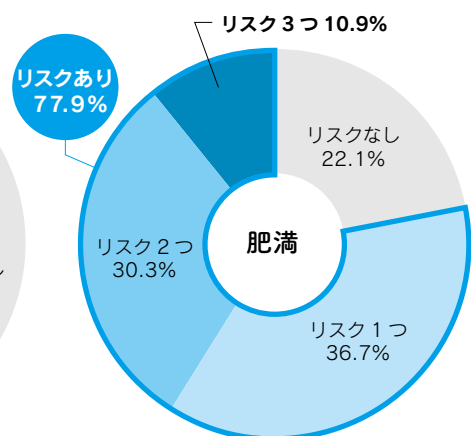
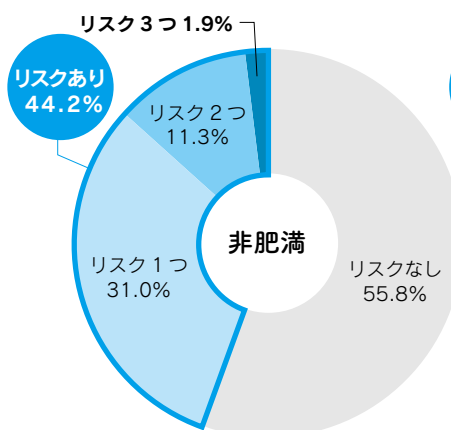
ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では 44.2% だったのに対し、「肥満※」では 77.9% となりました。

また、リスクが 3 つ重なる者の割合については「非肥満」では 1.9% であるのに対し、「肥満」では 5 倍以上の 10.9% となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が 100cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。
出典：「平成 29 年度 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」（健康保険組合連合会）

脳の働きを味方に、無理なく生活改善！

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウナー系とアップー系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウナー系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい！」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい！」と脳の興奮が収まらない

アップー系です。さらには、アップー系は脂（油脂）、糖（糖質）、塩（塩分）という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「つつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップー系を減らし、和食などのダウナー系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップー系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウナー系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップー系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう！

椅子には浅く座ってへその下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です！

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>

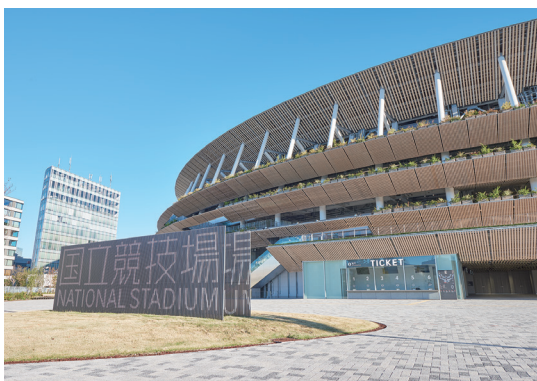


JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約20分

国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。
※写真は改修工事前の様子

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめだ。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東京御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

📌 〈ライトアップ〉日没～21:00



ライトアップで
幻想的な光景に



ちょっとひと休み

楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

📌 〈施設利用時間〉8:30～21:00

📌 〈喫茶メニュー〉(価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※15:30以降はドリンクバーのみ。

📌 無休 (年末年始を除く) ☎ 03-3231-0878

●甘味セット



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、参観の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられていますので、ご確認のうえお出かけください。



2020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…8.8%

介護保険料率…1.6%

上限標準報酬月額

380,000円

当健保組合の2019年9月末における平均標準報酬月額は388,063円となりました。従いまして、2020年度の任意継続被保険者の上限標準報酬月額は380,000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380,000円以上の方は380,000円となります。380,000円未満の方は、退職時の標準報酬月額となります。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に!

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も!

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）〔2019年7月～〕

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

〔標識例〕



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



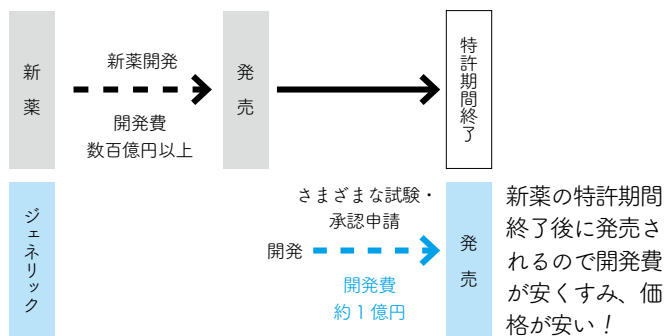
20歳未満の人は、客・従業員とともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

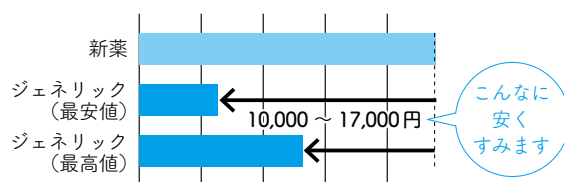
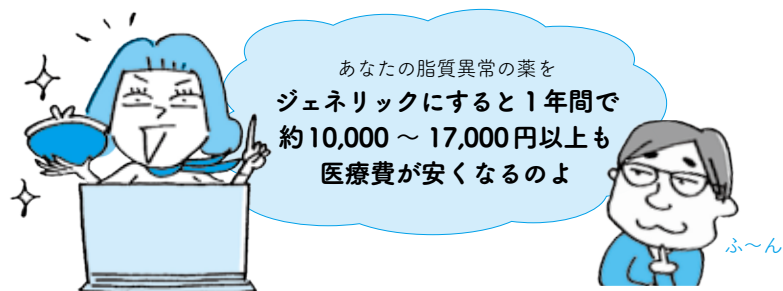


あなたもジェネリックにしてみませんか？

「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。



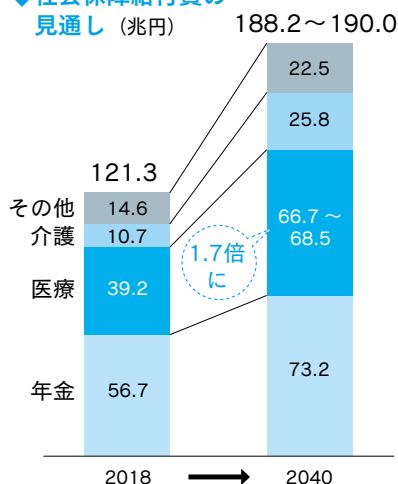
品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりする。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ！



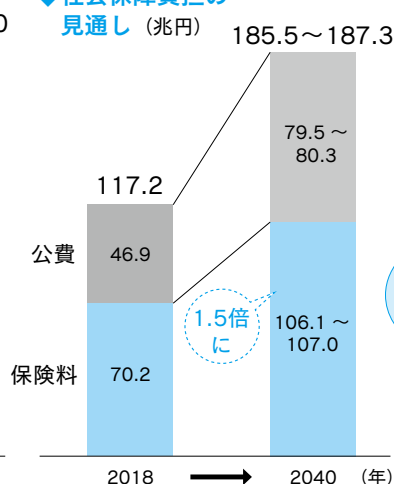
※患者負担は上記の2～3割
日本ジェネリック製薬協会かんたん差額計算サイトより



◆社会保障給付費の見通し (兆円)



◆社会保障負担の見通し (兆円)



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです(左図)。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！



ためにに
短期間使ってみる
分割剤剤もできるわよ。
薬剤師さんに
相談してみてね

(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月)
財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も
元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

おからのクリームスコップコロッケ

材 料 (2人分)

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

作 り 方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に！

調理時間 (目安) 20分

●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間（目安） 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料（2人分）

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本（30g）
ピーマン…2個（50g）
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料（2人分）

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個（20g）
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個（80g）
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

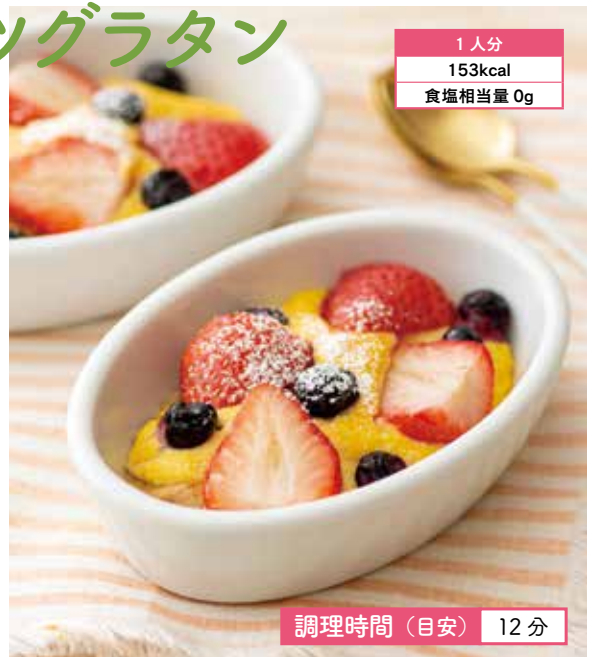
作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット（耐熱容器）にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター（1000W）に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんとりたい栄養素です。



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

調理時間（目安） 12分

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになるとよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

国内に居住していないと被扶養者として認められなくなりました



健康保険の被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として自分で保険料を負担することなく、保険給付などを受けることができます。被扶養者の範囲は決められていますが、2020年4月から国内居住が要件に加わり、国内に居住していない場合は例外を除き被扶養者の資格を失います。



被扶養者になれるのは？

対象者

- 被保険者に扶養されている直系尊属、配偶者（内縁も可）、子、孫、兄弟姉妹で収入要件を満たしている人
- 3親等内の親族で、被保険者と同居している人



収入要件

- 同居** 年間収入が130万円未満^(※1) かつ 被保険者の年間収入の原則2分の1未満
 - 別居** 年間収入が130万円未満^(※1) かつ 被保険者からの送金額より年間収入が少ない
- (※1) 60歳以上または障害がある場合は180万円未満（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



被扶養者でなくなるのは？

- ① 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった
 - ② 被扶養者がパート先で被保険者になった
 - ③ 被扶養者の年間収入が130万円以上見込まれるようになった、または被保険者の収入の2分の1以上になった
 - ④ 別居している被扶養者への仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入を下回った
 - ⑤ 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった
 - ⑥ 被扶養者が75歳^(※2)になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった
 - ⑦ 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した
 - ⑧ **国内に居住していない** **NEW!**
- (注意！) 国内に居住していても、「医療滞在ビザ」や「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した場合は、被扶養者として認定されません。



ただし、次のような場合は、被扶養者として認められます。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する

被扶養者でなくなったら、すみやかに届出と保険証の返却を！

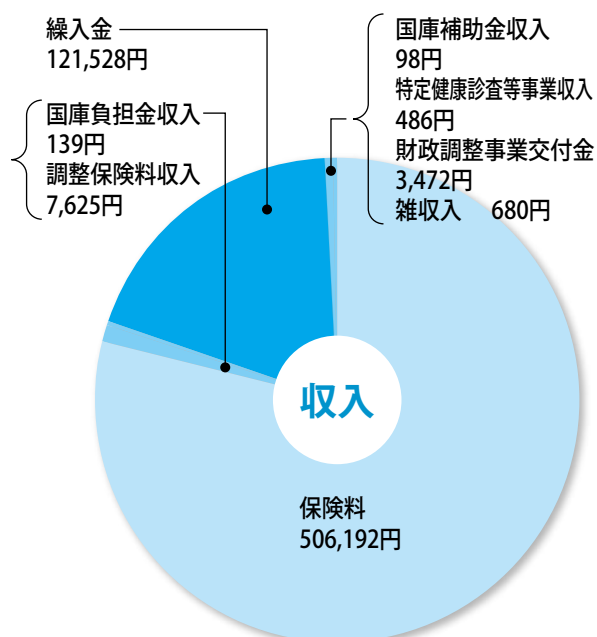
被扶養者の資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者異動届」の提出と対象者の保険証を返納してください。もし間違えて保険証を使用してしまった場合は、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになりますので、ご注意ください。



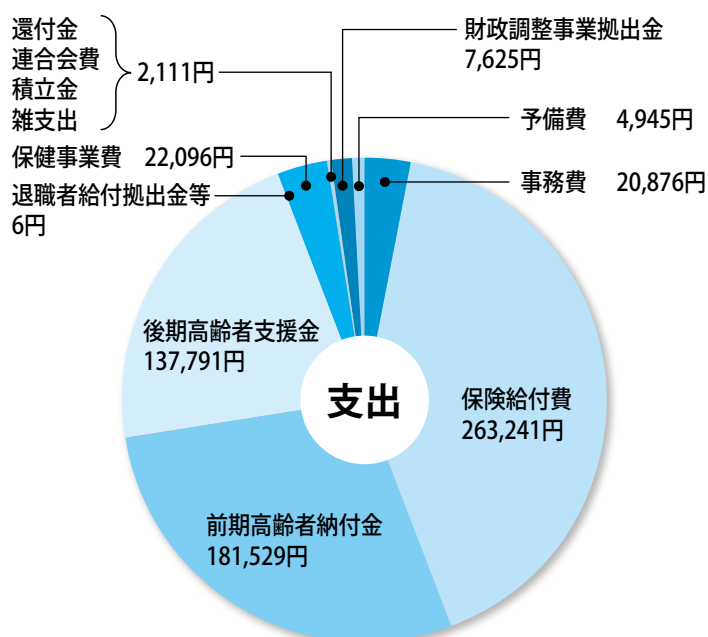
医療費と納付金等の増加により、 経常収支で約3億4,700万円の 大幅な赤字予算となりました

予算総額 18億4,384万円

被保険者1人当たりの予算額



収入 640,220円



支出 640,220円

※端数処理の関係で、合計が合わない部分があります。

2020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）については従来の8.8%のまま、介護保険については従来の1.6%のまま、それぞれ据え置きとします。

② 保健事業

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』の配付、健康教育講演会、「オンライン禁煙治療プログラム」等を実施します（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、『医療費通知』および『ジェネリック利用促進通知』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、2020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。

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

☐ デジタルカメラ（チームに1台） ☐ 携帯電話（緊急連絡用） ☐ 筆記用具

● 任意

☐ コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
☐ （必要に応じて）飲み物・食べ物 ☐ （天候に応じて）防寒着・雨具
☐ （もしものケガなどに備えて）保険証
☐ カメラの予備バッテリー ☐ 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



チェックポイントは
それぞれ異なるポイ
ントが設定されてい
ます。すべてを回る
必要はありません。
順番も自由です。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

走っても、
歩いても
OKです。

制限時間を
過ぎると減点
されます。

6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

5

制限時間内に
フィニッシュ！



7

表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたいと思ったら、協会 HP を見てみよう！

フォトログ 検索

※流れは大会により異なる場合があります。