ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽだより

2017 秋

- 平成28年度決算のお知らせ
- 平成28年度に実施した保健事業
- 平成29年度に実施する疾病予防事業
- 健康保険組合からのご連絡
- 整（接）骨院は病院ではありません
- 流行前に受けましょう　インフルエンザ予防接種
- 平成29年度の制度改正のお知らせ

宝が池公園（京都市）

関西ペイント健康保険組合

去る7月19日（水）に開催された第130回組合会において、当健康保険組合の平成28年度決算と事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせします。

平成28年度 決算のお知らせ

平成28年度の決算は、収入総額25億3715万8千円、支出総額20億6266万7千円となり、収入支出差引額は4億7449万1千円でした。また、経常収入支出差引額は、1億5124万1千円で3年連続の黒字となりました。

収支状況を収入面からみますと、被保険者数・平均標準報酬月額（給与）・総標準賞与額すべてにおいて増加したことなどにより、経常収入総額は対前年度比4868万6千円（2.28%）増の21億8323万7千円となりました。

一方、支出面を見ますと、保険給付費については、総額・被保険者一人当たり額ともに減少しましたが、高齢者医療制度への納付金等は前年度比2251万1千円（2.10%）増となりました。その結果、経常支出総額は1308万2千円（0.65%）増の20億3199万6千円となりました。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成29年度健保組合予算早期集計」によると、全健保組合の7割超が赤字予算を編成したことがわかりました。高齢者医療への拠出金の総額は3兆5323億円となり、被保険者1人当たりでは前年度比9894円増の21万4940円となりました。

健保連では、さらに高齢化がピークを迎える2025年までの今後8年間で、健保組合の拠出金負担は1人当たり1.5倍程度にまで膨らむと推計しています。国を挙げて、将来を見据えた皆保険制度を堅持するための展望を描き、その議論を深めることが望まれます。

当組合では、より一層の効率的な事業運営に努めてまいりますので、ご協力をお願いいたします。

一般勘定

決算の基礎数値

被保険者数	3,306 人
男	2.929 人
女	377 人
被扶養者数	4,182 人
扶養率	1.27 人

平均年齢	42.70 歳
男	42.73 歳
女	42.46 歳

一般保険料率（調整保険料率含む）	9.5 %
事業主負担	5.3 %
被保険者負担	4.2 %

平均標準報酬月額	409,090 円
男	420,911 円
女	313,979 円

決算の概要

（単位：千円）

収入

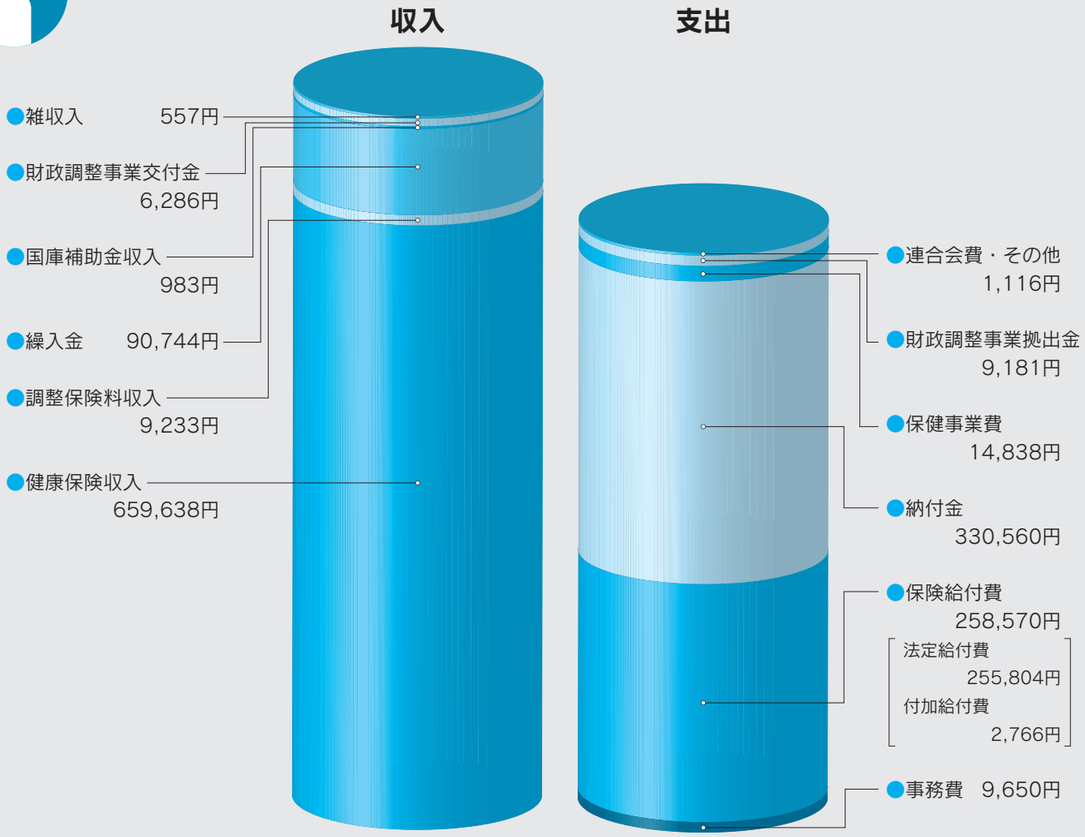
科　目	決算額
健康保険収入	2,180,762
調整保険料収入	30,523
繰入金	300,000
国庫補助金収入	3,251
財政調整事業交付金	20,781
雑収入	1,841
合　計	2,537,158

（単位：千円）

支出

科　目	決算額
事務費	31,903
保険給付費	854,832
法定給付費	845,689
付加給付費	9,143
納付金	1,092,830
保健事業費	49,056
財政調整事業拠出金	30,352
連合会費	1,281
その他	2,413
合　計	2,062,667

決算額を１人当たりでみると…



収入合計	767,440 円
支出合計	623,916 円

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護勘定

決算の基礎数値

介護保険第2号被保険者数	2.989 人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1.946 人

平均標準報酬月額	464,541 円
介護保険料率	1.28 %
事業主負担	0.64 %
被保険者負担	0.64 %

決算の概要

（単位：千円）

収入

科　目	決算額
介護保険収入	201,299
合　計	201,299

（単位：千円）

支出

科　目	決算額
介護納付金	190,157
介護保険料還付金	275
合　計	190,432

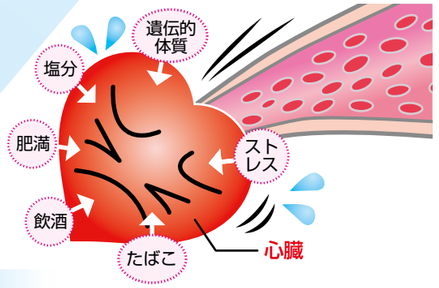
知らないうちに進行し、命にかかわる発作の引き金になる 高血圧

血管にかかる圧力が高すぎる状態を「高血圧」といいます。血管に高い圧力がかかり続けると、血管は徐々に傷つき、やがて弾力を失っていきます。弾力を失った血管は、詰まったり破れたりするリスクが大きくなり、脳や心臓でこれらの状態が起こってしまった場合には命の危険もあります。

一方で、高血圧に自覚症状はありません。知らないうちに進行し、ある日突然、命にかかわる発作の引き金となることから、〝サイレントキラー〟とも呼ばれています。健診結果で自分の血圧を把握し、高い場合には下げる取り組みを始めることが重要です。

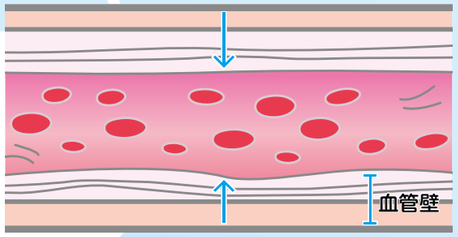
1 何らかの原因により血圧が上がる

日本人の高血圧の95%は、原因を特定できない本態性高血圧といわれ、遺伝的体質に加え、塩分のとりすぎ、肥満、飲酒、たばこ、ストレスなどが複合的に重なって起こると考えられています。

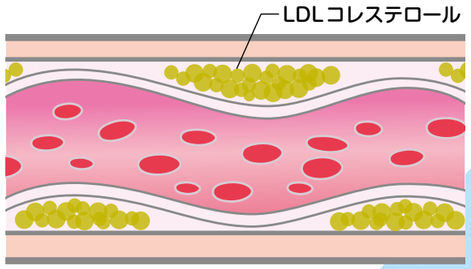


2 高い圧力に対抗するために血管壁が厚くなる

高血圧が続くと、高い圧力に対抗するために徐々に血管壁が厚くなっていきます。



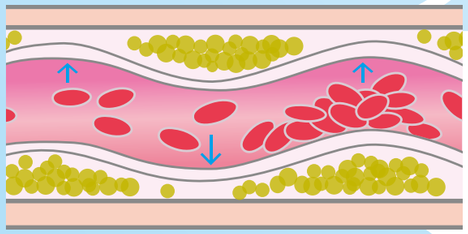
3 血管の内側にLDLコレステロールが溜まっていく



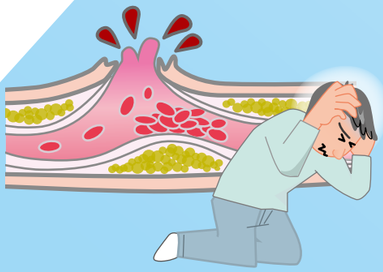
血管壁が厚くなるため血管の内側は狭くなり、LDLコレステロールが溜まりやすくなります。LDLコレステロールは血管壁にも入り込み、血管の内側はどんどん狭くなっていきます。

4 動脈硬化が進み、血圧がさらに上がる

やがて血管の弾力性がなくなると（動脈硬化）、狭く硬い血管に血液が流れるため、血圧はさらに上昇します。



5 血液が流れなくなる血管が破裂する



最終的には、血管の内側が詰まって血流が止まってしまったり、血管が血液の圧力に耐えられなくなって破裂してしまいます。脳や心臓などの重要な器官で起これば、命にかかわります。

家庭で血圧を測ってみましょう

高血圧は自覚症状がないため、数値で自分の血圧を確認しておくことが重要です。しかし、血圧は１日のうちでも絶えず変動しているため、健診時に、たまたま低い血圧になっている可能性もあります。健診や病院での血圧測定では正常にもかかわらず、家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といいます。仮面高血圧は、高血圧の発見の遅れにつながるため、非常に危険な状態です。自分の家庭血圧を把握しておくようにしましょう。

家庭血圧の正しい測り方

- 「上腕血圧計」を選ぶ
- 朝と晩に測定する
  ※朝：起床後１時間以内・朝食前・服薬前、晩：就寝直前
- トイレを済ませ、１～２分イスに座ってから測定する
- １機会原則２回測定し、その平均を取る

➡週に５日以上測定し、保健指導判定値を超えている場合は病院を受診する

※出典：
特定非営利活動法人
日本高血圧学会

特定健診では、こんな数値に気をつけよう！

収縮期血圧

血液は、心臓が収縮することによって、血管に送り出されます。このとき、血管にかかる圧力のことを「収縮期血圧」といいます。もっとも圧力が高くなることから、最大血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…130mmHg 以上
受診勧奨判定値…140mmHg 以上

拡張期血圧

血液は、心臓が拡張することによって、血管から心臓へ流れ込みます。このとき、血管にかかる圧力のことを「拡張期血圧」といいます。もっとも圧力が低くなることから、最小血圧、最低血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…85mmHg 以上
受診勧奨判定値…90mmHg 以上

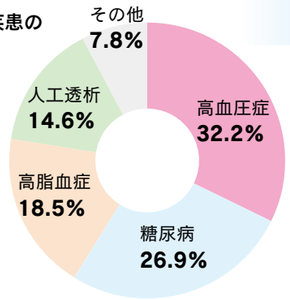
※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

医科入院外の医療費では、高血圧症が30%超でトップ

健康保険組合連合会「平成27年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」によると、生活習慣病10疾患※の医療費構成割合では、高血圧症32.2%、糖尿病26.9%、高脂血症18.5%の順に高い結果となりました。本人（被保険者）・家族（被扶養者）別で高血圧症が占める医療費構成割合をみても、本人33.1%・家族29.4%とともにトップです。

※糖尿病、脳血管障害、虚血性心疾患、動脈閉塞、高血圧症、高尿酸血症、高脂血症、肝機能障害、高血圧性腎臓障害、人工透析

●生活習慣病10疾患の医療費構成割合（医科入院外）



平成28年度に実施した 保健事業

当健保組合が平成28年度に実施した保健事業は次のとおりです。

特定健康診査事業

●特定健康診査（随時）

……40歳以上の任継者、被扶養者を対象に実施［179名］

疾　病　予　防

●健康診断（定期）

……被保険者全員を対象に事業主が実施
［2,790名］

●胃の検診（定期）

……35歳以上の被保険者を対象に事業主が実施
［1,638名（うちペプシノゲン法1,628名）］

●人間ドック（随時）

……35歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に実施
［445名（うち節目ドック167名）］

●大腸がん在宅健診（8月）

……40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施［986名］

●子宮頸がん在宅健診（8月）

……20歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施［584名］

●インフルエンザ予防接種補助（10～翌1月）

……被保険者および被扶養者を対象に実施
［2,001名］

●禁煙外来特別補助（随時）

……被保険者および被扶養者
全員を対象に実施［4名］

●その他の健診

- 脳ドック（随時）
- 子宮がん健診
- 乳がん健診
- 前立腺がん健診

保健指導宣伝

●けんぽだよりの発行（年2回）

2016年春号…　平成28年度予算、保険料の変更など
2016年秋号…　平成27年度決算、保険証カード化など

●育児書の配布（随時）

……「育児書・月刊」を初産者に配布
……「プレママの食事」
母体の健康管理のためにご要望のあった妊婦さんに配布

●医療費のお知らせ（6・12月）

……医療費や付加給付金額などをお知らせ

体　育　奨　励

●ウォーキングを主体とした運動の行事やボウリングなどに補助

平成29年度に実施する 疾病予防事業

●健康診断

被保険者を対象に、特定健診と同時に事業所ごとで実施します。

●特定健康診査・特定保健指導

事業年度４月１日現在39歳以上の被保険者・被扶養者および任意継続被保険者を対象に、生活習慣病予防を目的とする健診・保健指導を実施します。

●胃の健診（随時）

事業年度４月１日現在34歳以上の被保険者を対象に、事業所ごとに実施します。
なお、血液検査によるペプシノゲン法を推奨しています。

●人間ドック補助（年度内１回） **平成30年４月１日受診分から廃止**

35歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に実施します。

●節目人間ドック（年度内１回）

事業年度4月1日現在の年齢が**34歳**、39歳、44歳、49歳、54歳、59歳の被保険者および被扶養配偶者を対象に、40,000円（上限）を補助します。

○利用方法

健診機関の指定はありませんので、最寄りの人間ドック健診機関でご受診ください。

受診後、**『人間ドック等利用補助金申請書』**に**『領収明細書（原本）』『人間ドック健診結果の全ページのコピー※』『振込先金融機関通帳のコピー』**を添付し、申請してください。

（注）申請書は、ガルーン掲示板「けんぽ」の「人間ドックのご案内」から印刷してください。

※人間ドックの健診結果はデータヘルス計画に利用します。

平成29年度の節目人間ドックに該当する被保険者は、次の生年月日の人たちです。

対象者（事業年度4月1日現在）	生年月日
59歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ
54歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれ
49歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ
44歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ
39歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ
34歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ

●脳ドック（年度内１回）

事業年度4月1日現在34歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内１回15,000円（上限）を補助します。

●子宮がん健診（年度内１回）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内１回3,000円（上限）を補助します。

●乳がん健診（年度内１回）

事業年度4月1日現在**19歳以上**の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内１回**6,000円**（上限）を補助します。

3,000円から増額しました!

●前立腺がん健診（年度内１回）

事業年度4月1日現在49歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内１回3,000円（上限）を補助します。

●郵送による婦人科健診（8月）

事業年度４月１日現在19歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。
健診費用は全額当健保組合が負担します。

●郵送による大腸がん健診（8月）

事業年度４月１日現在39歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。
健診費用は全額当健保組合が負担します。

●インフルエンザ予防接種補助(10月～翌1月・年度内1回)

被保険者および被扶養者を対象に、年度内１回2,000円を補助します。手続きは、事業所ごとに当健保組合へ申請してください。
※ただし、接種費用が2,001円以上の場合。

●禁煙外来特別補助

禁煙治療プログラムを受診し、治療後２カ月以上の禁煙に成功した被保険者を対象に20,000円（上限）を補助します。

扶養者確認調査（検認）にご協力、ありがとうございました

秩父鉄道長瀞駅より徒歩５分

関越自動車道・花園 IC から
約35分

（一社）長瀞町観光協会
0494-66-3311
https://www.nagatoro.gr.jp/

紅葉に染まる長瀞（ながとろ）を歩く

荒川中流に位置する長瀞。美しい紅葉を眺めながら、川沿いを巡るウォーキングに出かけよう。

まずは長瀞駅を出発し、岩畳をめざそう。岩畳とは、かつて海の底にあった「結晶片岩」が隆起し、文字どおり畳のように広がっている場所のこと。巨大な一枚岩である岩畳を踏みしめながら、荒川の流れを見つめていると、悠久の時の移ろいを感じられる。

岩畳をあとにしたら、川沿いの道を北上しよう。1.5㎞ほど歩いたら、金石水管橋（かないしすいかんきょう）を渡って対岸へ。橋の上からは周囲の景色を360度見回すことができ、近年人気のポイントだ。

今度は川に沿って南下しよう。眼下に流れる荒川を見下ろすと、赤や黄色に染まった紅葉の間からラインくだりを楽しむ人々の姿が見える。

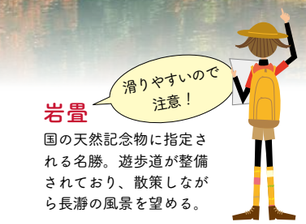
川沿いをいったん離れ、親鼻橋（おやはなばし）を渡って再び対岸へ。日時を合わせれば、煙を上げて荒川を渡るSLパレオエクスプレスを河川敷から見ることもできる。

橋を渡って国道140号をしばらく歩き、上長瀞駅の手前を右折すれば、埼玉県立自然の博物館に着く。隣接する月の石もみじ公園では夜間に紅葉がライトアップされ、昼間とは違った幻想的な美しさを楽しめる。

国道に戻り、1㎞ほど歩けば宝登山（ほどさん）神社に至る参道の入口に着く。参道を抜けて宝登山神社がゴール。そこから先、ロープウェイを使えば、宝登山頂まで手軽に登ることもできる。

紅葉に彩られた山々に囲まれて澄んだ空気を満喫しながら、身も心もリフレッシュできるコースだ。

長瀞ラインくだり
紅葉の中の川くだりは、また格別。



岩畳
国の天然記念物に指定される名勝。遊歩道が整備されており、散策しながら長瀞の風景を望める。

金石水管橋
歩行者と自転車のみ通れる橋。水道橋も兼ねている。

宝登山小動物公園

ヤギやホンシュウジカ、ニホンザルなどのかわいい動物たちと出会える。

9：40 ～ 16：30（季節により異なる）
休 無休
¥ 大人（中学生以上）430 円
小人（3 歳以上）　220 円
0494-66-0959

宝登山ロープウェイ

宝登山麓駅からロープウェイを使えば、宝登山神社奥宮や小動物公園のある宝登山頂駅まで約５分で行ける。

9：40 ～ 17：00（季節により異なる）
休 無休（整備点検休業あり）
¥ 大人（12 歳以上）片道 480 円、往復 820 円
小人（6 歳以上）片道 240 円、往復 410 円
0494-66-0258

埼玉県立自然の博物館

国の天然記念物に指定されている、約 1500 万年前に秩父周辺に生息していた海獣「パレオパラドキシア」の復元骨格（写真下）などを展示。

9：00 ～ 16：30（7、8 月は～ 17：00）
※入館は閉館 30 分前まで
休 月曜日（祝日、7、8 月は開館）、12/29 ～ 1/3、臨時休館あり
¥ 一般 200 円
大学生・高校生 100 円　中学生以下無料
0494-66-0404

宝登山（ほどさん）神社

神日本磐余彦尊（かんやまといわれひこのみこと）（神武天皇）、大山祇神（おおやまづみのかみ）（山の神）、火産霊神（ほむすびのかみ）（火の神）を御祭神とし、御鎮座から 1900 年超の歴史ある神社。本殿の彫刻は、往時を忍ばせる鮮やかな色彩に 2010 年に修復された。
0494-66-0084

SLパレオエクスプレス

おもに週末、秩父鉄道熊谷駅から三峰口駅まで１日１往復する。
¥ 乗車区間の普通乗車券＋ SL 座席指定券 720 円
または SL 整理券（自由席）510 円
（いずれも大人・小児同額）
048-523-3317
（秩父鉄道　SL 係 9：00 ～ 17：00　年中無休）

月の石もみじ公園

約 2,000㎡の公園内にイロハモミジやクヌギ・モミ等が美しく色づき、多くの人が訪れる紅葉スポット。ライトアップも美しい。
¥ 無料
0494-66-3311（（一社）長瀞町観光協会）

ひと足のばす 秩父

秩父神社、三峯神社は、宝登山神社と合わせて「秩父三社」と呼ばれ、親しまれている。

秩父神社　0494-22-0262

三峯神社　0494-55-0241

秩父のお土産品
「しゃくしな漬」「秩父豚肉味噌漬」「ちちぶ餅」など、地元に昔から伝わる伝統の味が人気。

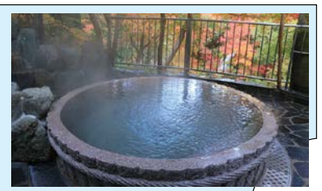
秩父夜祭
毎年 12 月に催される。「山・鉾（ほこ）・屋台行事」の１つとして世界遺産（ユネスコ無形文化遺産）に登録された。

長瀞の食

千葉亭（ちばてい）
ぼたん鍋（1 人前 2,000 円）
新鮮な猪肉を、たっぷりの野菜と一緒に、みそ仕立てでいただく。猪肉の独特な甘さが味わえ、体も温まる。
11：00 ～ 21：00　休 火曜日　0494-66-1980

長瀞の湯

満願の湯
高いアルカリ性が特徴の日帰り温泉。リーズナブルな料金も魅力。



10：00 ～ 21：00
（最終入館 20：30）
休 無休（6 月頃、整備点検休業あり）
¥ 平日／土・日・祝日（いずれも 1 日）
大　人（中学生以上）　800 円／ 1,000 円
子ども（3 歳～小学生）400 円／ 500 円
※ 1/1 ～ 3、4/29 ～ 5/5、8/13 ～ 16 は土・日・祝日料金
0494-62-3026

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

健康保険組合からのご連絡

健康保険組合への下記申請・届け出について、ご注意ください

（1） 新たに子供を扶養するとき（新生児など）

平成29年8月1日認定分より扶養認定基準が変わります。

配偶者が他健保に加入の方で、お子様が生まれたときなど、今までは、男性社員の扶養にする場合は、証明書類の提出は不要としておりましたが、これからは男女を問わず、配偶者の収入確認をさせていただきます。そのために、配偶者の直近の源泉徴収票をご提出ください。収入の多い方の扶養となります。

（2） 住所を変更されたとき

健康保険組合にも『健康保険（住所）変更・訂正届け』（ガルーン掲示板から入手可能）をご提出ください。なお、単身赴任の方は、ご家族の住所が、健康保険組合で取り扱う住所となります。大事な郵便物が届かないケースもありますので、すみやかな届け出をお願いします。

保険証の取り扱いには十分ご注意ください

平成28年10月の保険証カード化以降、被保険者・被扶養者がそれぞれ1枚ずつ保険証を持つようになり、便利になった反面、保険証を紛失される方が増えています。

とくに、保険証を財布に入れていて、その財布をなくされる方が多いようです。

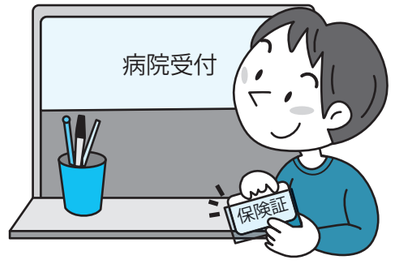
保険証の携帯は、病院を受診するときなどだけにとどめ、日ごろは自宅で保管するようにしましょう。

紛失しないように大切に保管する

とくに未成年の方の保険証は保護者の方が責任をもって管理してください。

保護カバーに入れて使用する

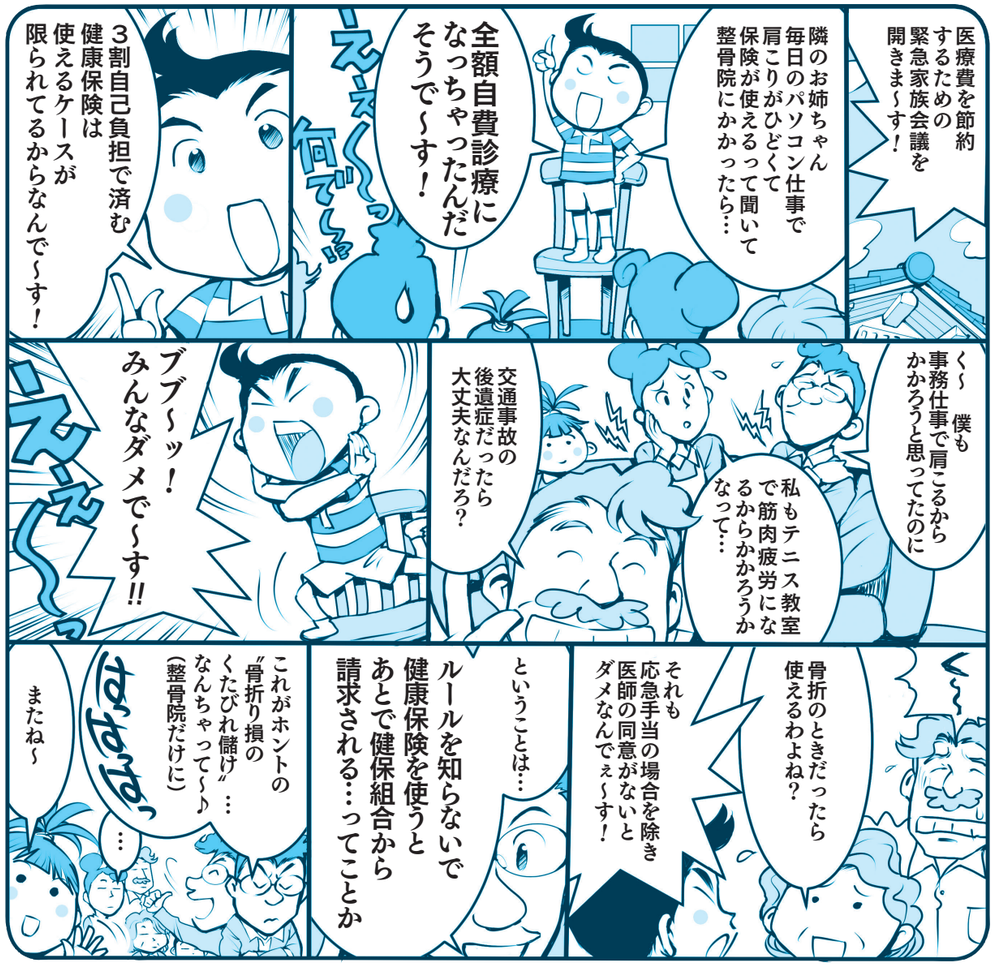
印字面の薄れを防止するために、なるべく保護カバーに入れて保管しましょう。



おばあちゃん　おじいちゃん　ぼんちゃん　お母さん　お父さん　けん君

整（接）骨院は病院ではありません

健康保険が使えるケースは限られています



マンガの事例で健康保険が使えないのはなぜ？

❶肩こり・筋肉疲労などに健康保険は使えません

整（接）骨院での柔道整復師の施術で健康保険が使えるのは、〝急性・亜急性のケガ〟――骨折、脱臼、打撲および捻挫等（肉ばなれを含む）の場合だけです。骨折および脱臼については、応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

スポーツによる筋肉疲労や日常生活でおこる肩こり、筋肉疲労にも健康保険は使えません。

❷過去のケガや交通事故の後遺症などに健康保険は使えません

過去にケガしたものや交通事故の後遺症など、慢性化した症状への柔道整復師の施術は、健康保険の対象になりません。症状が3カ月以上続くような場合は、別の病気などの原因が考えられますから、病院（整形外科など）で診てもらいましょう。

❸病院で治療中のケガに健康保険は使えません

病院ですでに治療しているケガは、重複して健康保険でかかることはできませんのでご注意ください。

❹通勤時や仕事中のケガに健康保険は使えません

通勤途中や仕事中のケガなどの場合、労災保険扱いとなるので健康保険は使えません。

体がよろこぶ プロのレシピ

血圧が気になるときのメニュー

鶏ささみのまきまき

材料（2人分）

鶏ささみ……4本（1本65g）
白ねぎ……15cm（60g）
りんご……1/4個（75g）
塩・こしょう……少々
しそ……4枚
オリーブオイル……大さじ1
酢……大さじ2
はちみつ……大さじ1
水溶き片栗粉……小さじ2
粒マスタード……大さじ1
紫ほうれん草……適宜

作り方

①鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き（左右に開いた状態）にする。
②白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
③鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き（写真）、巻き終わりをぎゅっと握る。

④フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
⑤同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。

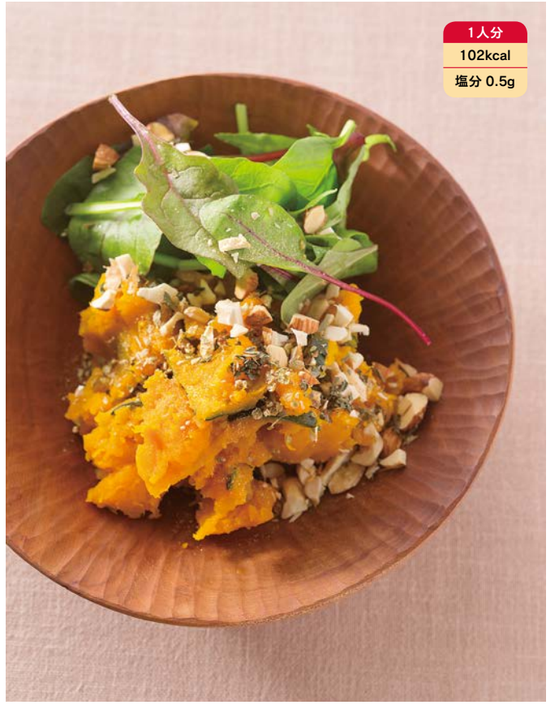
1人分
278kcal
塩分 0.7g

●撮影　石田健一　●スタイリング　宮澤由香

CHECK りんご

りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を控えたいときに使うのがオススメです。ほかにも、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきましょう。

●料理制作
本田祥子
（管理栄養士）



1人分
102kcal
塩分 0.5g

かぼちゃサラダ

材料（2人分）

かぼちゃ……150g
塩……少々
牛乳……適量
ミックスナッツ……10g
ハーブ類（ジンジャー、オレガノ、バジル）……少々
黒こしょう……少々
ベビーリーフ……適宜

作り方

①かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
②ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける（600Wで3分程度）。
③ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少ないかぼちゃの場合は、適量の牛乳でのばす。
④刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
⑤器に盛り、お好みでベビーリーフを添える。

CHECK ハーブ

ハーブのもつ香りは料理の味を引き締めたり食材の味を引き立てたりするため、塩分を控えるときにぜひ取り入れたい食材の1つです。今回はジンジャー、オレガノ、バジルを使用しましたが、全部ではなくどれか1つでもOKです。辛味のあるスパイスもオススメで、ほかにも、シナモンなどにするとデザート感覚でいただけます。

バナナスムージー

材料（2人分）

バナナ……1本
レモン汁……大さじ1
牛乳……1と1/2カップ

作り方

①バナナは一口大に切る。
②バナナ、レモン汁、牛乳をなめらかになるまでミキサーにかける。

1人分
151kcal
塩分 0.2g

CHECK バナナ

バナナは、血圧が気になる人にオススメのカリウムや、食物繊維が豊富です。また、バナナに含まれる酵素には炭水化物の消化を助ける働きがあり、さらにスムージーにすると消化がよくなるため胃に負担がかかりません。デザートやおやつとしてはもちろん、朝食にも最適です。

塩分のとりすぎに気をつけよう！

血圧が気になる人の食事で一番のカギとなるのは、塩分を控えることです。現在、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、食塩摂取量の目標値は1日当たり男性が8g未満、女性が7g未満とされています。7～8gというと、食塩小さじ1杯強の量になります。実際の摂取量は基準よりはるかに多く、ラーメン1杯をスープまで飲むとあっという間に約6gはとってしまいます。おいしいものにはしっかり味がついているのだと自覚し、できるだけ食事のメニューは味のメリハリをつけ、塩分のとりすぎに注意したいですね。

塩分のとりすぎ対策として、①酸味を利用する　②うま味を利用する　③香辛料・薬味を利用する　④カリウムをとる、があげられます。これまでの味付けを大きく変えるのは難しいことですが、食材の組み合わせや味付けを工夫し、少しずつ慣らしていきましょう。

流行前に受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。

Check あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- □ インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- □ インフルエンザ予防接種を受けても、発症を100%防げるわけではないので受けない。
- □ 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けないつもりだ。

2017～2018年のインフルエンザワクチン株

A/ シンガポール /GP1908/2015（IVR-180）（H1N1）pdm09
A/ 香港 /4801/2014（X-263）（H3N2）
B/ プーケット /3073/2013（山形系統）
B/ テキサス /2/2013（ビクトリア系統）

感染ではなく、発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから右のようなことに気をつけておきましょう。

インフルエンザを予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める
  …十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない　など

重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は1週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化することがあります。

ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が1/3から1/2に減少するといわれています。

12月中旬までの接種が予防効果を高めます

13歳未満の子どもは、1回目の接種から2～4週間以上あけて2回接種しますが、予防効果を高めるためには3～4週間あけることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるのは、接種（2回接種の場合は2回目）から約2週間後で、その後約5カ月間効果が持続します。例年の流行シーズンである12月～3月に間に合うよう、とくに2回接種が必要な子どもなどは、あらかじめスケジュールを立てておきましょう。

たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。
インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してみませんか？

当健保組合では上限2,000円のインフルエンザ予防接種補助制度があります。

平成29年度の制度改正のお知らせ

平成29年8月から

1．70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに引き上げられました。

●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成29年8月～平成30年7月）

区分	自己負担限度額（月額） 外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み（標準報酬月額28万円以上）	44,400円 → 57,600円	80,100円＋（医療費－267,000円）×1％〈44,400円〉
一般（標準報酬月額26万円以下）	12,000円 → 14,000円（年間14.4万円上限）	44,400円 → 57,600円〈44,400円〉
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得が一定以下）		15,000円

〈　〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

2．介護納付金の算出に総報酬割が導入されました

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されています。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されました。

平成29年8月から、介護納付金の1/2を総報酬割とし（年度全体で1/3）、30年度に1/2、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割とします。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増える見通しです。

	平成29年8月～	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面

3．高額介護サービス費が引き上げられました

介護サービスの1カ月あたりの自己負担限度額が引き上げられました。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

●高額介護サービス費（平成29年8月～）

区分		負担割合	自己負担限度額（月額）
現役並み所得相当※1		2割	44,400円
一般	合計所得金額160万円以上（個人で判定）※2	2割	37,200円→ 44,400円
一般	合計所得金額160万円未満（個人で判定）	1割	37,200円→ 44,400円
市町村民税世帯非課税等		1割	24,600円
市町村民税世帯非課税等	年金収入80万円以下等	1割	15,000円

＋ 同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯に対する年間上限額の新設
年間上限：446,400円

※1　世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上（単身世帯の場合は383万円以上）
※2　世帯の65歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担

平成29年10月から

65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費（光熱水費相当額）は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます（難病患者を除く）。

●65歳以上の医療療養病床入院時の居住費（平成29年10月～平成30年3月）

医療区分		負担額（日額）
医療区分Ⅰ		320円→ 370円
医療区分Ⅱ・Ⅲ（医療の必要性の高い人）		0円→ 200円
医療区分Ⅱ・Ⅲ（医療の必要性の高い人）	難病患者	0円

スポーツクライミング

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したスポーツクライミング。青海アーバンスポーツ会場（東京都江東区）での開催が決まっています。リード、ボルダリング、スピードの３つの複合種目として実施されますが、ルールの詳細は今後決められます。

ビレイヤーがロープを使って選手の安全を確保します

Lead リード

最も長い距離を登る種目のため、持久力がカギ！

高さ12m以上の壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競う種目です。選手は途中の支点にロープをかけて安全を確保しながら登り、最後の支点にロープをかけられれば完登となります。

リード、ボルダリングでは、選手は他の選手のトライを見ることはできません。

Speed スピード

自分の登りに集中する精神力、そして瞬発力がカギ！

あらかじめホールドの配置が周知された高さ15ｍの壁を駆け登るタイムを競うスプリント種目です。ほかの２種目と異なり、隣り合わせで登る勝ち抜き方式です。

Bouldering ボルダリング

コース設定の難易度が最も高い種目！
攻略方法を見出せるかがカギ！

高さ 5m 以下の壁に設定された複数のコース（課題）を、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。ゴールホールドを両手で触り、安定した姿勢を取ると完登となります。制限時間内であれば複数回トライできるため、少ないトライ数で登ることも重要です。

協力：公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会