

ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽだより

- 平成30年度予算・事業計画が決まりました
- 2018年度から第2期データヘルス計画が始まります
- 今年も必ず受けましょう“特定健診”
- 特定保健指導対象になったらぜひ参加を
- ご家族が被扶養者でなくなったら、健保組合に届出を
- 組合会速報
- 平成30年度保健事業のご案内

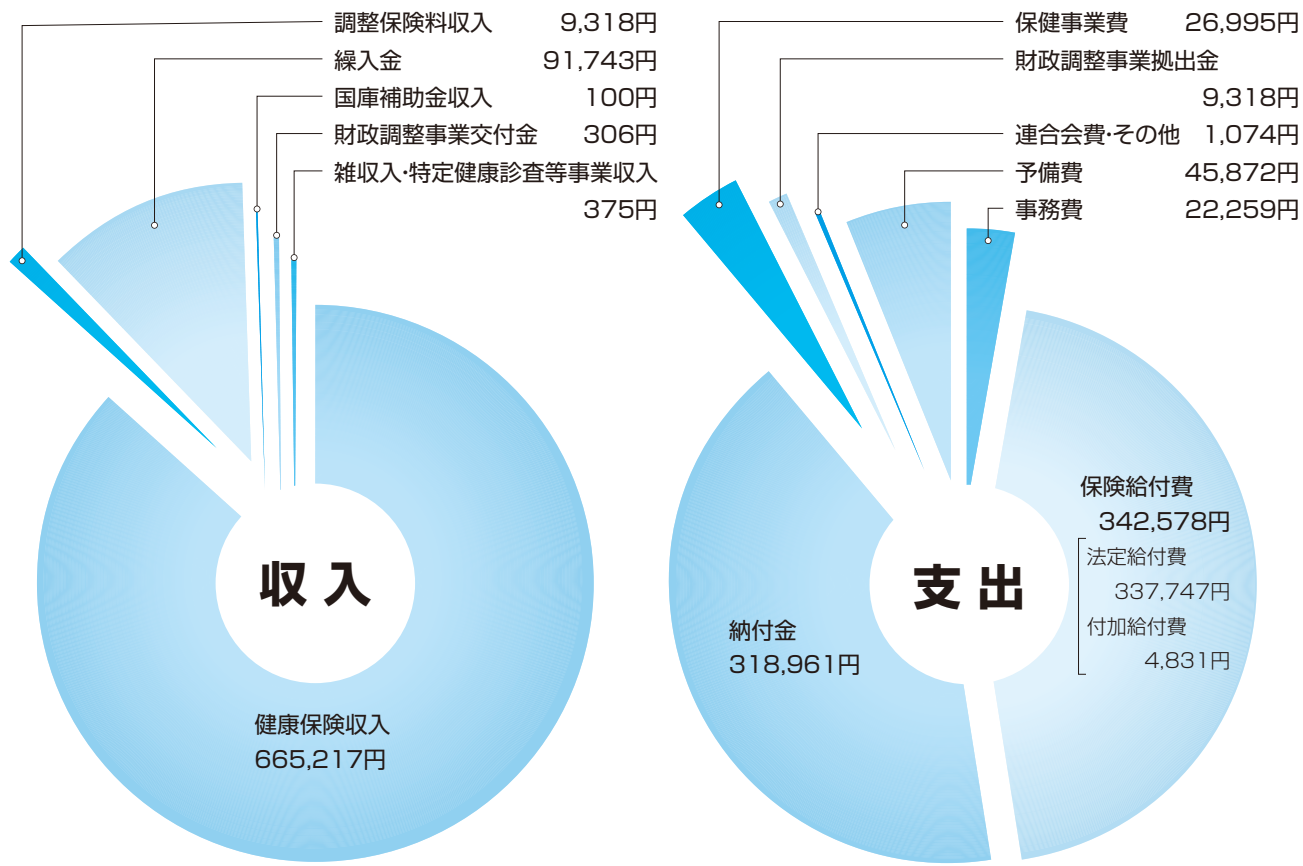
2018 春



奥大井湖上駅（静岡県）

関西ペイント健康保険組合

予算額を1人当たりでみると…



※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

予算の基礎数値

●介護保険第2号被保険者数
2,994 人

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数
1,886 人

●平均標準報酬月額
466,000 円

●介護保険料率 1.56 %
事業主負担 0.78 %
被保険者負担 0.78 %

予算の概要

収入	科目	予算額 (千円)
	介護保険収入	242,139
	繰入金	10,000
	国庫補助金受入	1
	雑収入	1
	合計	252,141

支出	科目	予算額 (千円)
	介護納付金	241,500
	介護保険料還付金	50
	積立金	589
	雑支出	2
	予備費	10,000
	合計	252,141

平成30年度

予算・事業計画が
決まりました



去る2月16日(金)に開催された第131回組合会において、当健康保険組合の平成30年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般保険料率

前年度の9.5%を据え置きます。

介護保険料率

前年度の1.42%から1.56%に引き上げます。

保健事業

例年と同様に各種健診や体力健康づくり推進事業補助など、みなさんの健康づくりをサポートする事業を実施します。

一般勘定

予算の基礎数値

●被保険者数 3,270 人
男 2,888 人
女 382 人

●被扶養者数
4,160 人

●扶養率
1.26 人

●平均年齢 43.05 歳
男 43.05 歳
女 43.03 歳

●平均標準報酬月額
411,000 円
男 425,000 円
女 311,000 円

●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 %

予算の概要

収入	科目	予算額 (千円)
	健康保険収入	2,175,259
	調整保険料収入	30,470
	繰入金	300,000
	国庫補助金収入	326
	特定健康診査等事業収入	2
	財政調整事業交付金	1,000
	雑収入	1,223
	合計	2,508,280

支出	科目	予算額 (千円)
	事務費	72,788
	保険給付費	1,120,231
	〔法定給付費〕	1,104,433
	〔付加給付費〕	15,798
	納付金	1,043,003
	保健事業費	88,275
	財政調整事業拠出金	30,470
	連合会費	1,462
	その他	2,051
	予備費	150,000
	合計	2,508,280

第2期 データヘルス計画スタート!

健診を受けると メリットいっぱい

2018年度から第2期データヘルス計画が始まりますが、その要は「健診」です。健診を毎年受けていますか？ 健診は定期的に受けてこそ、メリットがあります。

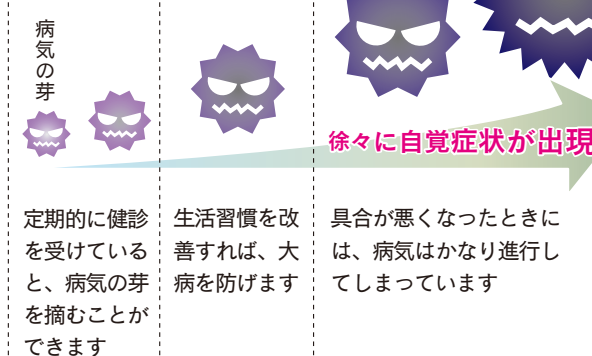
※データヘルス計画…健診データと医療費データを分析し、加入者の健康状態に即した健康管理や疾病予防を効果的・効率的に行うための保健事業計画。2015～2017年度は第1期、2018～2023年度は第2期で本格稼働します。

メリット
その1

病気を早期に見つけられる

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が具合が悪くなって病院に行ったら、糖尿病がかなり進行していて、血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースも多いのです。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れ。絶対調度どこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。

どこで食い止められるかは
あなた次第です



メリット
その2

定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。少しずつ体重や腹囲が増えていますか？ 血圧や血糖値、コレステロールはどうですか？ 自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣をふりかえってみましょう。



特定健診 2018年度からの変更点

よりよい健診にするために
見直されます

①詳細な健診

「血清クレアチニン検査」が追加

糖尿病腎症の重症化予防を推進するため、医師が必要と認める場合に実施する「詳細な健診」に「血清クレアチニン検査」が追加されます。

②質問票

歯科口腔の質問を追加

健診時に記入する質問票に、「食事をかんで食べるときの状態」の質問が追加されます。体重増減についての質問は削除されます。

- 何でもかんで食べることができる
- 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ほとんどかめない、の3つから選択

③血中脂質

「non-HDLコレステロール」もOK

中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりに non-HDL コレステロールも認められます。

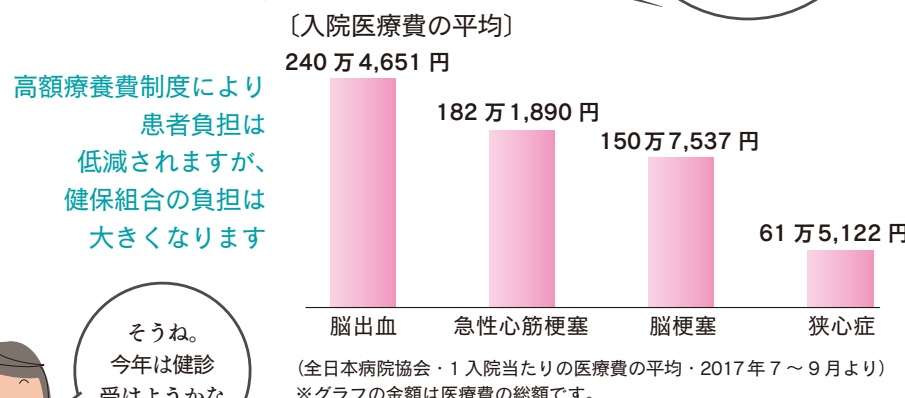
④血糖

「随時血糖」もOK

血糖検査は空腹時血糖またはヘモグロビンA1c (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も認められます。

メリット
その3

将来の医療費が減らせる



健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり詰まったりして心臓病や脳卒中になると、命にかかります。命を取りとめても、重い後遺症が残る、医療費も高額になります。年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

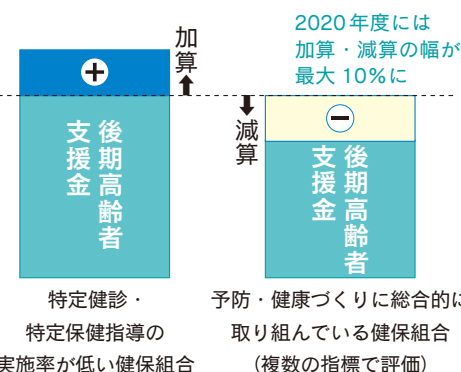
健保組合の財政にもメリットあり！

～特定健診・特定保健指導の実施率が高いと
支援金が減算されるかも～

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算されるしくみが強化されます。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020年度には最大10%になります。

もし支援金が増加されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に、支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を上げずに済むかもしれません。被保険者・被扶養者のみなさん、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いします。

●支援金の加算・減算のイメージ



2018年度から 第2期データヘルス計画が始まります

2015年度からスタートしたデータヘルス計画は3年間の試行期間を経て、2018年度から本格実施となります。

第2期の実施期間は、2018年度から2023年度までの6年間。第1期データヘルス計画の結果を踏まえ、さらに実効性を上げるポイントとして次の3つがあります。

①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化

データヘルス計画の評価指標の数値等の「見える化」のために、「データヘルスポータルサイト」を活用し、加入者の特性や職場の健康課題の把握につながる分析を実施します。

②情報共有型から課題解決型のコラボヘルス

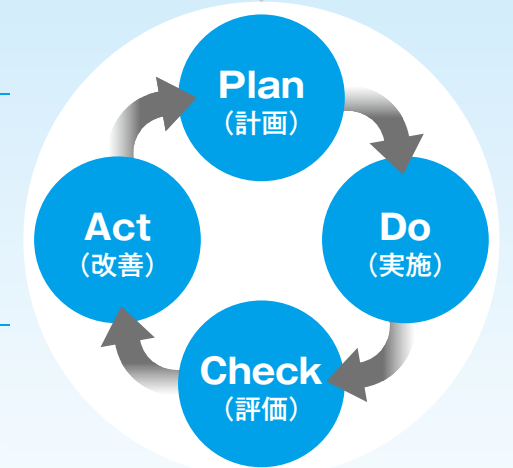
厚生労働省がとりまとめた「コラボヘルスガイドライン」などを活用し、事業主と情報の共有だけでなく、「質の管理」や「評価・改善」といった課題解決型のコラボヘルス体制の構築をめざします。

③データヘルス事業の横展開

全国の健保組合のさまざまなデータヘルス事業の取り組み例を紹介している「データヘルスポータルサイト」などを活用します。

また、戦略的なヘルスケア事業を展開する民間事業者の活用や複数の健保組合による共同事業で、効率・効果的な事業展開をします。

データヘルスで
効率的な事業改善!



健康管理を支援するためにデータヘルス計画を立案し、PDCAサイクルで事業を改善しながら保健事業を実施することが義務化されています。

今年も必ず受けましょう “特定健診”

内臓脂肪に着目した特定健診・特定保健指導は今年も実施されます。受け忘れのないよう、年に1回必ず受診しましょう。

特定健診

対象：40歳～74歳

受診方法：被保険者→会社にて実施される健康診断に特定健診が含まれています

被扶養者、任意継続被保険者→施設型健診（同封のご案内参照）または巡回型健診（近日中別途ご案内送付）

検診項目：診察、脂質、肝機能、代謝系、尿・腎機能



特定保健指導 対象になったらぜひ参加を

「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類があります

特定健診を受けたあと、特定保健指導のご案内を受けとった方は、ぜひすんで参加してください。健康寿命をのばすチャンスです！

リスクが重なっている方が対象です

特定健診を受けた結果、①腹囲、②BMIの数値が一定以上の方は、内臓脂肪が蓄積していると考えられます。これに加えて③血糖、④血圧、⑤脂質異常、⑥喫煙習慣のリスクが重なっていると、メタボリックシンドローム該当者や予備群となり、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などになるリスクが高くなります。深刻な病気を未然に防ぐために、リスクが重なっている方に特定保健指導を実施します。特定保健指導には2種類あり、リスクが高い方は「積極的支援」、リスクが中程度の方は「動機づけ支援」となります。

内臓脂肪をチェック

①腹囲と②BMI※で
内臓脂肪の蓄積をチェック

※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

リスクの重なりをチェック

③血糖が高い
④血圧が高い
⑤脂質異常がある
⑥喫煙習慣がある

リスク④ 動機づけ支援
初回面接＋約3カ月後の評価

リスク⑤ 積極的支援
初回面接＋継続的支援＋約3カ月後の評価

しっかりサポートします

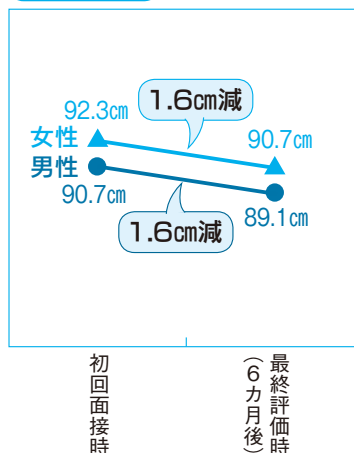
当健保組合では、特定保健指導が特に必要な方や改善が期待される方に特定保健指導への参加をご案内します。保健師・管理栄養士などのプロが、あなたの健診結果をもとに、生活習慣の改善をしっかりとサポートします。プロに相談できるよいチャンスですので、ぜひご参加ください。

体重や血圧などがダウン 特定保健指導は効果あり!

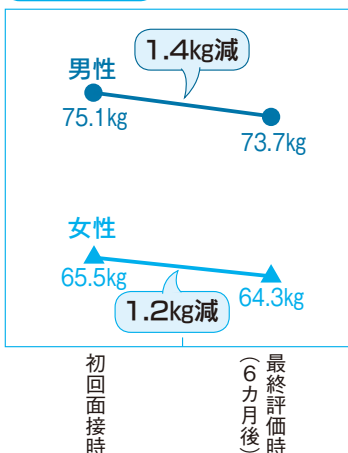
特定保健指導を半年間受けると、体重や血圧に効果が現れることがわかってきました。体調の改善をすぐに実感できるとともに、長い目で見れば健康寿命をのばすことにつながります。きちんと取り組み、きっと効果は出ます！



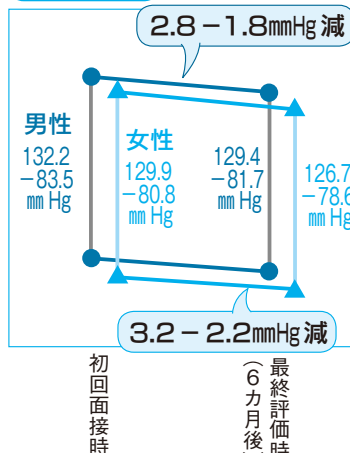
腹囲の変化



体重の変化



血圧の変化



「特定保健指導の効果に関する特別調査結果報告書」（公益社団法人全国労働衛生団体連合会保健指導研究会）より特定保健指導の対象者25,118人（うち脱落者2,240人）の初回面接時と最終評価時の測定値の平均を比較したもの

高血圧症・糖尿病・脂質異常症などで内服治療中の方へ

内服治療中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。今後かかりつけ医に相談しながら健康管理に取り組んでください。

桜島・シーサイド溶岩ウォーク

今も噴火を続ける鹿児島島のシンボル、桜島。活火山と人々が共に暮らす、世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオパーク（大地の公園）に認定されている。溶岩なぎさ遊歩道は、桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3kmのコースだ。

鹿児島港からフェリーで約15分、桜島港に降り立つたら、まずは桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約100年前に起きた大正噴火で流れ出た溶岩の上につくられている。この噴火で桜島は大隅半島と陸続きになった。海へ流れ込んだ溶岩の奇怪な姿を観察しながら歩を進めると、樹木の間から桜島の山並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静かな錦江湾（鹿児島湾）を挟んで鹿児島市街を望むことができる。遊歩道の終着は鳥島展望所。この場所はかつて島だったが、大正噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。石碑に刻まれた「鳥島」の下にこの言葉に自然の驚異、火山のパワーを思い知るに違いない。

桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。溶岩なぎさ公園の足湯で足の疲れを癒やそう。



錦江湾の向こうには鹿児島市街



溶岩とクロマツの中を進む

桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約4kmを約15分で結ぶフェリーは24時間運航。日中は10～20分おきに運航し、市民の足として活躍している。

大人 160 円、小人（1 歳～小学生） 80 円
車両 3 m 未満 880 円、3 m 以上 4 m 未満 1,150 円など。
※運転者 1 人の運賃を含む。

☎ 099-293-2525



桜島ビジターセンター

桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する火山の博物館で桜島観光の拠点。館内では映像やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことができる。「桜島火山ガイドウォーク」（有料）などの体験プログラムもある。

9:00～17:00 無料 無休
☎ 099-293-2443



大迫力の噴火映像コーナー！

鳥島展望所

鳥島と桜島間には約500mの海があったが、大正3年（1914年）の噴火で島ごと溶岩に埋もれてしまった。周辺はすべて大正溶岩で、現在はクロマツの林が広がるなど、植生の変化が見られる場所でもある。駐車場、バス停、トイレがある。

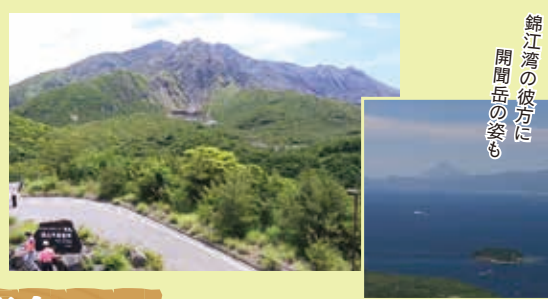
見学自由
無料
無休



溶岩なぎさ公園足湯

全長約100mの長い足湯。泉質はナトリウム塩化物泉で天然温泉かけ流し。眼前の錦江湾を眺めながら足湯が楽しめる人気スポット。

9:00～日没
無料
無休



錦江湾の彼方に開闢岳の姿も

湯之平展望所

御岳（北岳）の4合目、海拔373mに位置する展望所。入山可能な場所では一番高所にある。北岳の迫力ある山容と鹿児島市街や開闢岳が一望できる絶景スポットで夕日や夜景も人気。

黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火山灰で埋まってしまい、今は笠木部分だけが残っている。鹿児島県指定文化財として噴火の凄まじさを伝えてくれている。

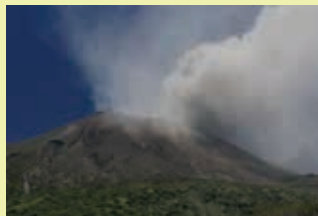


元の高さは3mあったという鳥居

有村溶岩展望所

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散策できる。現在も活動中の昭和火口が近くにあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞こえることも珍しくない。土産物店が出る観光スポットでもある。

見学自由 無料 無休



鹿児島といえば やっぱり 西郷どん

幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せこどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているのでファンならずとも訪れてみたい。

城山を背景に建つ銅像は陸軍大将の制服姿



西郷が最後の5日間を過ごしたとされる場所

西郷隆盛終焉の地

洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝える碑が建つ

SWEETS TIME

鹿児島スイーツ

白くま

鹿児島市発祥の練乳をかけた氷にフルーツや豆類を盛り付けたボリューム満点のかき氷。市内の多くの喫茶店や飲食店で提供されている。



両棒餅

「ちゃんぽ」とは、鹿児島の方言で武士の大小（二本差し）のこと。焼いた餅に甘いタレがからまって香ばしい。仙巖園周辺に専門店が軒を連ねる。



『巡回型健診開始・人間ドック補助廃止その他』

1 特定健診の巡回型健診開始

～現行の施設型健診だけでなく、巡回型健診を始めます～

40歳以上の奥様と任意継続被保険者の方々が対象です。

- ① 一般財団法人京都工場保健会が実施する全国巡回健診への参画です。
年間延べ全国約1,600箇所にて開催
実施場所、日程に合わせて選択申し込みする形式です。
会場はホテルや結婚式場等です。詳細は3月末頃、ご自宅へ発送予定のご案内を参照ください。
- ② 巡回型、施設型ともに基本健診は無料です。加えて、オプションで乳がん検診、子宮がん検診、前立腺がん検診等の受診も可能です（※受診機関によっては対応できない場合あり）。なお、この際、がん検診の補助を、年度内一度に限り、使うことができます。その場合、当健保組合の補助額を上回る額のみが自己負担となり、当健保組合への申請も不要であり、手間が省けます。
- ③ 被扶養者の方がパート先等で特定健診を受診され、当健保組合の特定健診を受診されない場合は、受診結果のコピーを当健保組合まで送付ご協力お願い申し上げます。

2 人間ドック補助（15,000円）の廃止

すでにお知らせしているとおりですが、被保険者は会社での定期健康診断、被扶養配偶者は、特定健診を年1回受診いただくことで年1回の人間ドックの補助は、不要と判断いたしました。なお、節目人間ドック、脳ドックの補助は継続します。

3 郵送ピロリ菌検査実施（10月実施予定）

従来の大腸がん・子宮がん検診に加え、5大がんの一つである胃がんを対象にした郵送健診を今年度から開始します。胃がんは、ピロリ菌の持続感染が原因と解明されています。ピロリ菌の保有の有無によってご自身のリスク度合いが把握できます。一度のみの受診でOKです。

受診対象者： 平成30年4月1日現在34、39、44、49、54、59歳の方。委託業者より対象者にご案内が郵送されます。

4 ホームページの開設

平成30年度中にホームページを開設いたします。ご自宅におられても被扶養者の方が、当健保組合への各種申請書をダウンロードできるようになります。また情報発信もしてまいります。将来的には、ICTを活用した個人ごとの健康管理につなげていきます。

ご家族
(被扶養者)の
異動は
ありませんか？



ご家族が被扶養者でなくなったら、健保組合に届出を

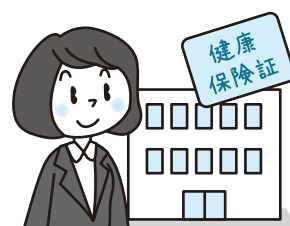
あなたの被扶養者となっているご家族が、結婚や就職などで被扶養者でなくなったときは、「被扶養者異動届」と該当する被扶養者の「保険証」の2点(注)を、事業主を通じて5日以内に健保組合へ提出してください。

(注)「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、それらもあわせて提出をお願いします。

こんなときは、被扶養者ではなくなります

●就職した

被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき



●収入が増えた

扶養者の年収が130万円※以上、または被保険者の収入の1/2以上のとき

※60歳以上または障害がある場合は、年収が180万円以上のとき(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。



●仕送り額が変わった

・別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
・仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
・他の兄弟等からも仕送りがあり、被保険者からの仕送り額が、被扶養者の生計費の50%を超えていないとき



●失業給付金の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上は5,000円)以上のとき



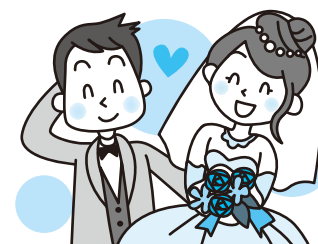
●別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



●結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



●離婚した

被扶養者と離婚したとき



●亡くなった

被扶養者が亡くなったとき



●75歳になった

被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



●適用拡大の対象となった

平成28年10月から、パートタイマーやアルバイトなど、短時間で働く方が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- 学生でないこと
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 雇用期間が1年以上見込まれる
- 勤め先の従業員数が501人以上※
- 1週間の所定労働時間が20時間以上

※平成29年4月からは、500人以下でも労使合意により適用拡大が可能

焼きたけのことわかめのサラダ



1人分
100kcal
塩分 1.2g

材 料 (2人分)

わかめ(乾) ……………5g
(生わかめ 50g でもよい)
たけのこ(水煮) ……………100g
ラディッシュ ……………2個
ベビーリーフ ……………1/2 袋 (20g)
オリーブオイル ……………小さじ 1

〈ドレッシング〉

味噌……………大さじ 1/2
粒マスタード……………大さじ 1/2
(A) はちみつ……………大さじ 1/2
酢……………大さじ 1
オリーブオイル……………大さじ 1/2



ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくとう便利。

注目食材

わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸(ぬめり成分)が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。



作 り 方

〈下準備〉わかめを水で戻しておく(お湯より水で戻すと食感がよい)。

- ①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。

- ③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

- ④器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。



旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に。

いちごココナッツミルクしるこ

材 料 (2人分)

いちご……………2個 (40g)
あずき缶……………80g
(A) ココナッツミルク…50cc
牛乳……………50cc

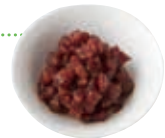
作 り 方

- ①いちごを縦に薄切りにする。
- ②(A)を混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、いちごを飾る。

注目食材

あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。



1人分
151kcal
塩分 0.1g

Column

血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食べる順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ごはん・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ごはん・パン」を順繰りに食べていく“三角食べ”でかまいません。

市販のお惣菜等を利用するときは…

丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープなどを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ごはんや雑穀ごはん、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇も抑えることができます。

ゆっくりかむには、麺類やパンよりもごはんがおすすめ。また、丼などごはんとおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛丼より牛皿定食のように、同じようなメニューでもごはんとおかずの器は分かれているほうが、ゆっくり食べることができます。

たっぷりキャベツのしそ風味ガパオライス

材 料 (2人分)

卵……………1個
キャベツ……………2枚 (100g)
玉ねぎ……………1/4 個 (50g)
赤パプリカ……………1/8 個 (25g)
大葉……………4～5枚
(A) 油……………大さじ 1/2
にんにく(みじん切り)……………1/2 かけ分
鶏ひき肉……………150g
(B) ナンプラー……………大さじ 1/2
オイスターソース……………大さじ 1/2
ブラックペッパー……………少々
雑穀ごはん……………2杯 (300g)

作 り 方

- ①卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
- ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤お皿に雑穀ごはんをのせて、③をかけてゆで卵をのせる。



雑穀ごはんには、白米だけのごはんに比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンB₁や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



1人分
472kcal
塩分 1.7g

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材

キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよくかんで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



時短ポイント



ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



※血糖値スパイクとは…
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後、急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。

血糖値スパイクを抑えるレシピ



3品そろろう!
時短
簡単レシピ

疾病の予防

※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。

※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、ガールズ掲示板「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ズ計画に利用します。

平成30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33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ
54歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ
49歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ
44歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ
39歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ
34歳	昭和58年4月2日～昭和59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。

※子宮がん検診（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。

※乳がん検診（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。

※前立腺がん検診（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。

※郵送による婦人科検診（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検診（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。

※郵送によるピロリ菌検査（10月）**NEW**

事業年度4月1日現在34、39、44、49、54、59歳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。

平成30年度 保健事業のご案内

—— 毎日の生活を、健康でいきいきと過ごすために ——
当健保組合の保健事業を積極的に活用して、健康維持・増進にお役立てください。

保健のP R

※機関誌『けんぽだより』の発行（春・秋）

予算・決算報告や制度の解説、病気の予防法などの保健情報をお知らせします。
ご家族にも健保事業をより知ってもらうために、特定健診のご案内と一緒にご自宅に送付します。

※育児書の配布（随時）

子育て支援として、『プレママの食事』、育児の手引書『育児書・月刊』を初産者に配布します。

※保健指導誌の配布

- 『月刊へるすあつぱ21』（毎月）を健保議員に配布します。
- 『社会保険の知識』を新規加入者に配布します。

※医療費のお知らせ（年2回〈6月・12月〉）

毎月の医療費や付加給付金額などをお知らせします。
※内容にご不審な点などがありましたら当健保組合へご照会ください。

体力・健康づくり

※体力健康づくり推進事業補助（随時）

事業所ごとに実施される体力・健康づくりに関するイベントに補助します。

【対象事業】ウォーキング・ボウリング・ハイキング・ソフトボール・スケート・ゴルフ・テーマパーク・プール・海の家・味覚狩り・健康増進施設利用・健康講座・健康チェックほか

【補助金額】被保険者1人当たり年間1,000円まで

契約保養所

※ラフォーレ倶楽部（会員制）

蔵王 那須 強羅 伊東 修善寺 山中湖 中軽井沢 白馬八方 南紀白浜 琵琶湖 ほか

【予約センター】東京 03-6409-2800 大阪 06-6396-5489

詳細は、ホームページをご参照ください。

【ラフォーレ倶楽部ホームページ】 <http://www.laforet.co.jp/memberservice/index.html>

公告

任意継続被保険者の平成30年度標準報酬月額

平成30年度における任意継続被保険者のみなさんの保険料や各種給付金の算定の基礎となる標準報酬月額の上限は次のとおりです。

平成30年度標準報酬月額

41万円

適用期間 平成30年4月1日～平成31年3月31日

扶養者確認調査(検認)を7月に実施します

お子さんの学生証のコピーなど、早めにご準備していただきたく、ご協力をお願いいたします。

体操女子

2017年には世界選手権（種目別・ゆか）で63年ぶりに金メダルをとるなど、盛り上がりを見せる体操女子。

男子とは違う種目やルールがあり、華やかさや優雅さも魅力です。

★参考：男子種目…ゆか／あん馬／つり輪／跳馬／平行棒／鉄棒

得点について

技の「難しさ」について加算して算出するDスコア（Difficulty score）と、技の「美しさ」「正確さ」などの出来栄を減点して算出するEスコア（Execution score）の合計で競われます。

わずか
10cm 幅の上で
行う演技に
注目

BALANCE
BEAM

平均台

90秒以内でダンス系の技（ジャンプ、ターン、バランスなど）やアクロバット系の技（宙返りなど）により構成された演技を行います。平均台は幅10cmのため、落下の可能性が高い種目です。



VAULTING
TABLE

スピードと
迫力が魅力！

跳馬

床面から125cmの高さに設定された跳馬に手をついて、躍動感あふれる技をアピールします。踏切から着地までのわずかな時間に技を行うため、そのスピードと迫力が魅力です。



体操女子の
華

FLOOR
EXERCISE

ゆか

フロアの上で行うアクロバット系の技（宙返りやひねりなど）とダンス系の技を取り入れた演技です。音楽にあわせて行われ、芸術的な動きも評価の対象になります。

段違い平行棒

車輪・ひねりなどを伴う技や支持回転、手放し技などで構成されます。高棒・低棒、またはそれらの移動技が組み合わされ、止まらずに演技する必要があります。

高棒・低棒
の移動に
独特の技



UNEVEN
BARS

協力：（公財）日本体操協会