

ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽだより

2018 秋

- 平成29年度決算のお知らせ
- 平成29年度に実施した保健事業
- 平成30年度に実施している疾病予防事業
- 「糖尿病予備群＝まだ大丈夫」は誤解
- 流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種
- 制度改正のお知らせ
- 健康保険組合からのお知らせ



伊吹山（滋賀県）

関西ペイント健康保険組合

●決算額を1人当たりでみると…

収入

★雑収入	658円
★財政調整事業交付金	4,423円
★国庫補助金収入	120円
★繰入金	60,533円
★調整保険料収入	9,417円
★健康保険収入	675,753円

支出

★連合会費・その他	417円
★財政調整事業拠出金	9,374円
★保健事業費	15,847円
★納付金	232,123円
★保険給付費	286,939円
法定給付費	283,825円
付加給付費	3,114円
★事務費	13,230円

収入合計 750,903円

支出合計 557,929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

3,014人

※40～64歳の被保険者および被扶養者

●介護保険第2号被保険者たる被保険者数

1,982人

●平均標準報酬月額

466,284円

●介護保険料率

1.42%

事業主負担 0.71%

被保険者負担 0.71%

●決算の概要

収入	科目	決算額(千円)
	介護保険収入	232,720
	繰入金	10,300
	国庫補助金受入	1,601
	合 計	244,621

支出	科目	決算額(千円)
	介護納付金	216,709
	介護保険料還付金	31
	合 計	216,740

平成29年度 決算のお知らせ



去る7月13日（金）に開催された第132回組合会において、当健康保険組合の平成29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29年度の決算は、収入総額24億8098万4千円、支出総額18億4339万7千円となり、収入支出差引額は6億3758万7千円でした。また、経常収入支出差引額は、4億2294万4千円で4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、被保険者数は微減したものの、平均標準報酬月額（給与）・総標準賞与額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5202万円（2.38%）増の22億3525万7千円となりました。

一方、支出面をみますと、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増加しましたが、高齢者医療制度への納付金等は前年度比3億2589万7千円（29.82%）減となりました。その結果、経常支出総額は2億1968万3千円（10.81%）減の18億1231万3千円となりました。

健康保険組合連合会（健保連）では、2025年度には高齢者医療への拠出金が義務的経費の50%以上となる組合が870組合にのぼると推計しており、国民皆保険の崩壊が危惧されています。保険料率の上昇は事業主や被保険者にとって大きな負担であり、すでに限界に達しています。現役世代の負担を軽減し国民皆保険を維持するためには、拠出金負担の上限設定、高齢者にも応分の負担を求めるなどの高齢者医療費の負担構造改革が必要です。

当組合では、さらなる健保財政の健全化をめざし、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 3,304人

男 2,919人

女 385人

●平均年齢 43.05歳

男 43.05歳

女 43.03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%

●被扶養者数 4,183人

●平均標準報酬月額 412,237円

男 424,978円

女 312,450円

●扶養率 1.27人

●決算の概要

収入	科目	決算額(千円)
	健康保険収入	2,232,688
	調整保険料収入	31,115
	繰入金	200,000
	国庫補助金収入	396
	財政調整事業交付金	14,612
	雑収入	2,173
	合 計	2,480,984

支出	科目	決算額(千円)
	事務費	43,711
	保険給付費	948,047
	法定給付費	937,757
	付加給付費	10,290
	納付金	766,933
	保健事業費	52,358
	財政調整事業拠出金	30,971
	連合会費	874
	その他	503
	合 計	1,843,397

第2期 データヘルス計画実施中！

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

**特定保健指導は、
その効果も実証済みです**
健診の数値が改善し、医療費が下がっています

特定保健指導は2008年度から続く国をあげた取り組みです。厚生労働省がその効果を分析し、調べたところ、参加者の健康数値改善や医療費減少がみられています。特定保健指導は、きちんと結果が出ている「エビデンスのある健康サポート」と言えます。



美保さん
40代 女性

健さん
40代 男性

**特定保健指導により、3年後にメタボは31%減少、
腹部肥満も33%改善、心血管リスクも改善**

国立循環器病研究センターは、特定健康診査や特定保健指導の結果を集約した「ナショナルデータベース」を分析し、特定健診および特定保健指導による生活習慣病抑制効果を明らかにしました。

研究グループは、2008年に特定健診を受診した約200万人のうち、ある一定の基準を満たさない受診者のデータの中から、保健指導対象者約102万人を抽出し、保健指導受診群約11万人と非受診群約91万人に分類して解析・比較しました。

その結果、受診群では非受診群に比べ、3年後にメタボリックシンドロームと診断される割合が31%減少し、腹部肥満も33%改善しました。また、受診群は血圧・中性脂肪・HbA1cの高値、HDLコレステロールの低値などの心血管リスクも改善しました。

この研究成果より、個人の生活習慣改善に国家レベルの政策として実施することで、メタボリックシンドロームや肥満、心血管リスクを長期的に抑制できる可能性が科学的に証明されました。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気の防のエキスパートです。健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。



今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください！

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象となったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう！

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働きません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。

平成30年度に実施している 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。

★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はです。

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

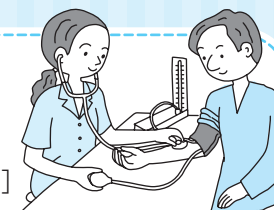
禁煙治療プログラムを受診し、治療後2カ月以上の禁煙に成功した被保険者を対象に20,000円（上限）を補助します。



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 [170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 [2,733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 [1,640名（うちペプシノゲン法1,630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 [468名（うち節目ドック188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 [888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 [530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 [1,601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 [1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）

2017年春号… 平成29年度予算、保険料の変更など
2017年秋号… 平成28年度決算、制度改正のお知らせなど



●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

●ジェネリック通知（12月）

……後発医薬品使用促進通知

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
に実施した

保健事業

当健保組合が平成29年度に実施した
保健事業は次のとおりです。



扶養者確認調査（検認）にご協力、ありがとうございました



★ 青梅赤塚不二夫会館	450 円
昭和レトロ商品博物館	350 円
昭和幻燈館	250 円
(3 館めぐり券	800 円)



地酒
小澤酒造が
造る日本酒。

🕒 3～10月／10:00～17:30 (入園 17:00 まで)
 11～2月／10:00～16:30 (入園 16:00 まで)
 💎 100 円
 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、
 12月29日～1月2日、特別開園あり
 ☎ 0428-22-4678

🕒 10:00 ~ 18:00 

💎 藍染体験 (3日前までに要予約)
ハンカチ 1,600 円、
バンダナ 2,000 円など

📅 火曜日、年末年始

☎ 0428-24-8121

日本酒の
古酒蔵博物館。

🕒 10:00 ~ 17:00
(軽食11:00 ~ 16:00)
📅 月曜日
(祝日の場合は翌日)、
年末年始
📖 〈酒蔵見学予約〉
💰 無料
☎ 0428-78-8210

A photograph of a person standing in a shallow, rocky river in a forested valley. The river is surrounded by steep, forested hillsides. The water is clear, and the rocks are visible. The person is wearing a bright orange jacket and dark pants. The background shows more forested hills and a clear sky.

🕒 3～11月／7：00～16：00
12～2月／7：30～16：00

💰 ファミリー釣り場 1名 3,300円＋貸し竿 1本 300円
ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣り場あり。

📅 12～2月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり

☎ 0428-78-8393

🕒 4～10月／10：00～16：30（入館16：00まで）
11～3月／10：00～16：00（入館15：30まで）
💎 一般500円、高校生・大学生400円、
小学生・中学生300円
📅 月曜日（祝日の場合は翌日）、冬季休館、展示替期間
☎ 0428-78-8814

御岳溪谷

紅葉リバーサイドウォーク

都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父に整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」から歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多し

JR軍畑駅（徒歩10分）から青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜ける景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小さな楓橋を戻り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンター本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーフィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本にいる。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR御嶽駅（徒歩10分）へ向かう。

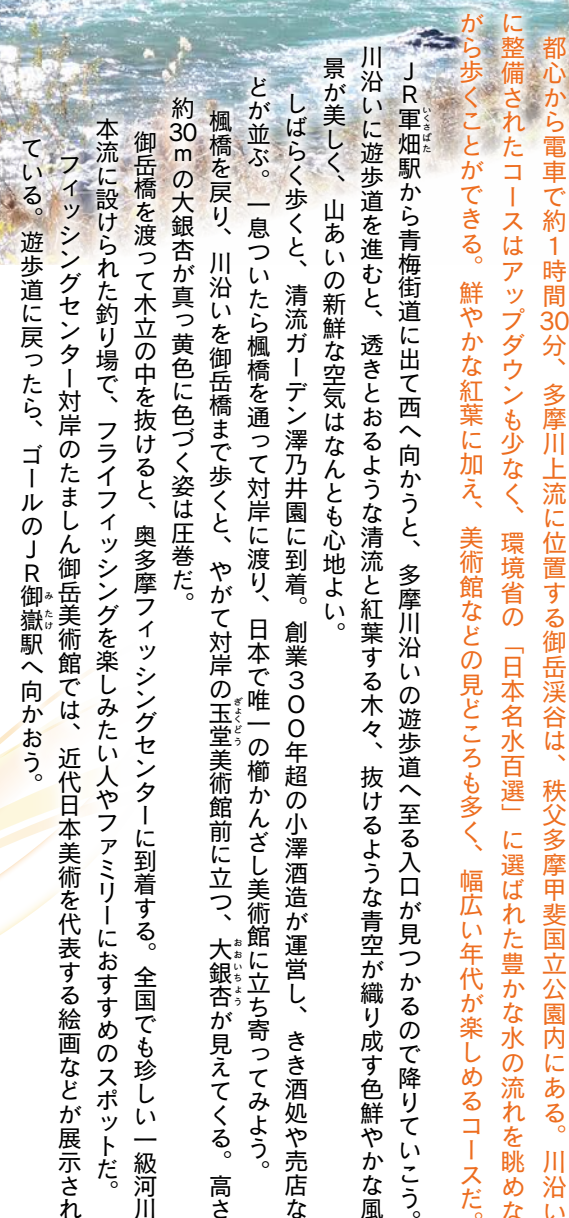
玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 3～11月／10:00～17:00（入館16:30まで）
12～2月／10:00～16:30（入館16:00まで）
- 大人500円、中・高・大学生400円、小学生200円
- 月曜日（祝日の場合は翌日）、12月24日～1月4日
- 0428-78-8335

櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を收藏。丁寧な



都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアツパダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれた豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

J・R軍畑駅（いくばくえき）から青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を通って対岸に渡り、日本で唯一の柳かんざし美術館に立ち寄ってみよう。

楓橋を戻り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、大銀杏が見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。

フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJ・R御嶽駅（みづのぼろえき）へ向かおう。

3～11月／10：00～17：00（入館16：30まで）
 12～2月／10：00～16：30（入館16：00まで）
 大人500円、中・高・大学生400円、小学生200円
 月曜日（祝日の場合は翌日）、
 12月24日～1月4日
 0428-78-8335

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を收藏。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。

🕒 10:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)
 💰 一般 600 円、学生 500 円、小学生 300 円
 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり
 ☎ 0428-77-7051

 無料
 無休
 0428-78-9523

9

8

「糖尿病予備群」はまだ大丈夫」は誤解

予備群を放置すると待ち受けるのは恐ろしい

「合併症」

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度の高い状態がつづく病気。すい臓から分泌される血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなることで発症します。

糖尿病予備群は、糖尿病になる一歩手前。自覚症状がないため、健診で糖尿病予備群といわれても「まだ大丈夫」と放置すると糖尿病にまっしぐらで、過剰なブドウ糖によって血管や神経が傷つけられます。そのため、糖尿病予備群でも動脈硬化が進行し、心筋梗塞などで死亡するリスクが高いことがわかっています。

また、糖尿病になつて血糖値の高い状態が5〜10年つづくと、神経や目、腎臓が障害される合併症が待ち受けており、自覚症状が乏しいため気づいたときには進行していて、神経障害に悩まされたり、失明や人工透析を余儀なくされることもあります。

糖尿病は合併症が怖い病気であり、予備群の段階で再検査を受け、生活習慣を見直して、合併症発症を予防することが重要です。

糖尿病予備群を放置することで起こる合併症

動脈硬化による「えのき」

え 壊疽

足の神経障害や閉塞性動脈硬化症で、足にケガをしても気づきにくく、患部が感染症を起こして腐っていく。足を切断することもある。

の 脳血管障害

脳梗塞がもっとも多く、一命をとりとめても後遺症が残やすい。

き 虚血性心疾患

心筋梗塞や狭心症が代表的。心筋梗塞は突然死の原因になる。

3大合併症の「しめじ」

し 神経 糖尿病神経障害

手足のしびれや痛みなどに悩まされ、自律神経の障害で立ちくらみ、胃腸の障害なども起こりやすい。

め 目 糖尿病網膜症

眼底出血や網膜はく離を引き起こし、視力が低下する。失明することもある。

じ 腎臓 糖尿病腎症

血液をろ過し、尿を作る腎臓の機能が低下する。腎不全になると人工透析が必要になる。

糖尿病予備群の判定基準

- 判定は「正常型・予備群（境界型）・糖尿病型」に区分。
- 健診結果が「空腹時血糖110〜125mg/dL」「HbA1c6.0〜6.4%」だと糖尿病の疑いが否定できないとされて再検査を推奨。「75g経口ブドウ糖負荷試験（75g OGTT）の2時間値が140〜199mg/dL」だと予備群。

血糖値が高くなっても自覚症状がないため、40歳になったら毎年健診を受け、再検査の指示があればすぐに検査を受けましょう

糖尿病型	126mg/dl以上	6.5%以上	200mg/dl以上
予備群	110mg/dl以上	6.0%以上	140mg/dl以上
正常型	正常高値100mg/dl以上 100mg/dl未満	正常高値5.6%以上 5.6%未満	140mg/dl未満
	空腹時血糖値	HbA1c	75g OGTTの2時間値

※正常高値は肥満や生活習慣病があれば75g OGTTの検査が望ましい値
※判定値は「糖尿病治療ガイドライン2018-2019」(日本糖尿病学会)に基づく

生活習慣を見直して糖尿病や合併症を予防しよう

糖尿病予備群といわれたら食事と運動で血糖コントロールをし、肥満を改善することが大切です。たばこを吸っている人は禁煙しましょう。動脈硬化を進行させないために、高血圧や脂質異常症がある人はその対策も必要です。



バランスよく食べよう

食事の基本は「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスのよいもので、食べてはいけないものはない。いずれの栄養素も過不足なく摂取することが大切。ただし、適正な摂取量を守る必要があるため、予備群であっても医師にかかり、指示をあおこう。糖質の多いごはんやパン、めん類などの主食やイモ類、くだもの、甘いもの、ビールなどの醸造酒は血糖値を上げるため適量を守る。

血糖値を急上昇させない食べ方をしよう

血糖値の急上昇がインスリンの動きを悪くし、肥満をまねいて糖尿病や合併症のリスクを高める。

- 1日3回、規則正しく食べる
 - ◎食事と食事の間があきすぎると血糖値が急上昇する。
 - ◎食事と食事の間があくときは、間食で小腹を満たす。
- 野菜を使った副菜から食べる
 - ◎食物繊維の多い野菜などは血糖値の急上昇を抑え、糖の吸収を妨げる。
 - ◎ポテトサラダは糖質が多いのでNG。
- 20回噛み、20分かけて食べる
 - ◎早食いや食べすぎは血糖値を急上昇させる。
 - ◎1口20回噛み、20分かけてゆっくり食べる。



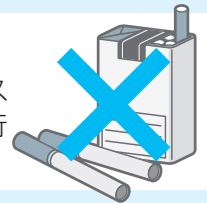
お酒は適量を守ろう

- ◎焼酎などの蒸留酒も肥満をまねくため適量を守る。
- ◎週に2日はお酒を飲まない休肝日を設ける。
- ◎適量の目安（純アルコール20g）



すぐに禁煙しよう

たばこは血糖値を上昇させ、インスリンの動きを妨げ、動脈硬化も進行させる。



ウォーキングや筋トレを習慣にしよう

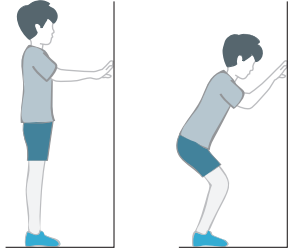
ウォーキングなどの有酸素運動は血糖値を下げ、インスリンの動きをよくし、肥満を改善する。筋トレで筋肉が増えると、こうした効果がより高まる。

- 1日に30分以上、歩こう
 - ◎1回10分程度を、1日合計30分以上でもOK。
 - ◎歩幅を広くし、ややキツイと感じるペースで歩くと、より効果的。
 - ◎自転車や水泳などの有酸素運動でもよい。

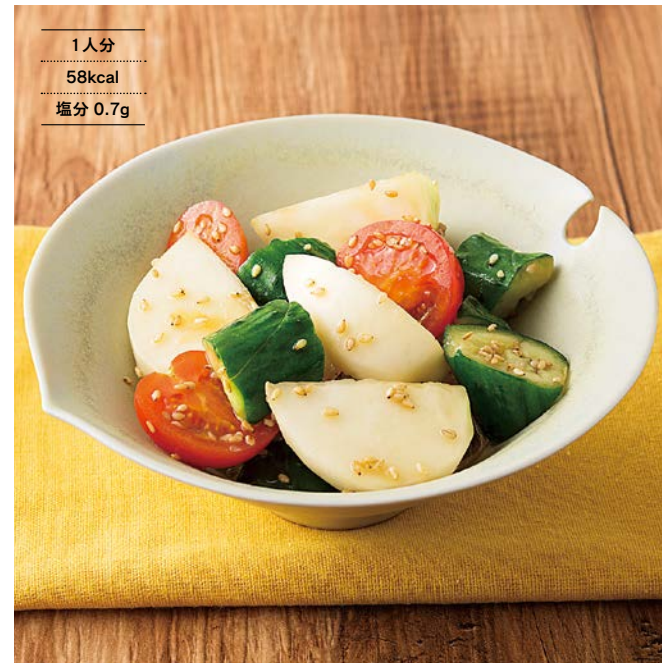


週2〜3回、筋トレもプラス

- ◎大きな筋肉がある下半身や体幹の筋トレを行うと、効率よく筋力アップができる。
- ◎階段の上り下りも下半身の筋トレになる。



かぶときゅうりの中華サラダ



1人分
58kcal
塩分 0.7g

材 料 (2人分)

かぶ…………… 1 個 (50g)
きゅうり…………… 1/2 本 (50g)
ミニトマト…………… 3 個 (45g)
(A) 白ごま…………… 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酢…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 大さじ 1/2

作 り 方

- ①かぶを皮付きのまま（好みでむいてもよい）くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩（分量外）を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2～3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

注 目 食 材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。

💡 ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をし、おくと、短時間で水気を出すことができます。

チアシードの柿豆乳プリン

材 料 (2人分)

(A) チアシード… 大さじ 2
水…………… 大さじ 2
柿…………… 1 個 (正味 150g)
砂糖…………… 大さじ 1
豆乳…………… 80cc
かぼちゃの種…………… 適量

注 目 食 材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。

作 り 方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく（10分以上）。
- ①柿はトッピング用に 1/8 個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で 10 分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



1人分
134kcal
塩分 0.0g

💡 チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

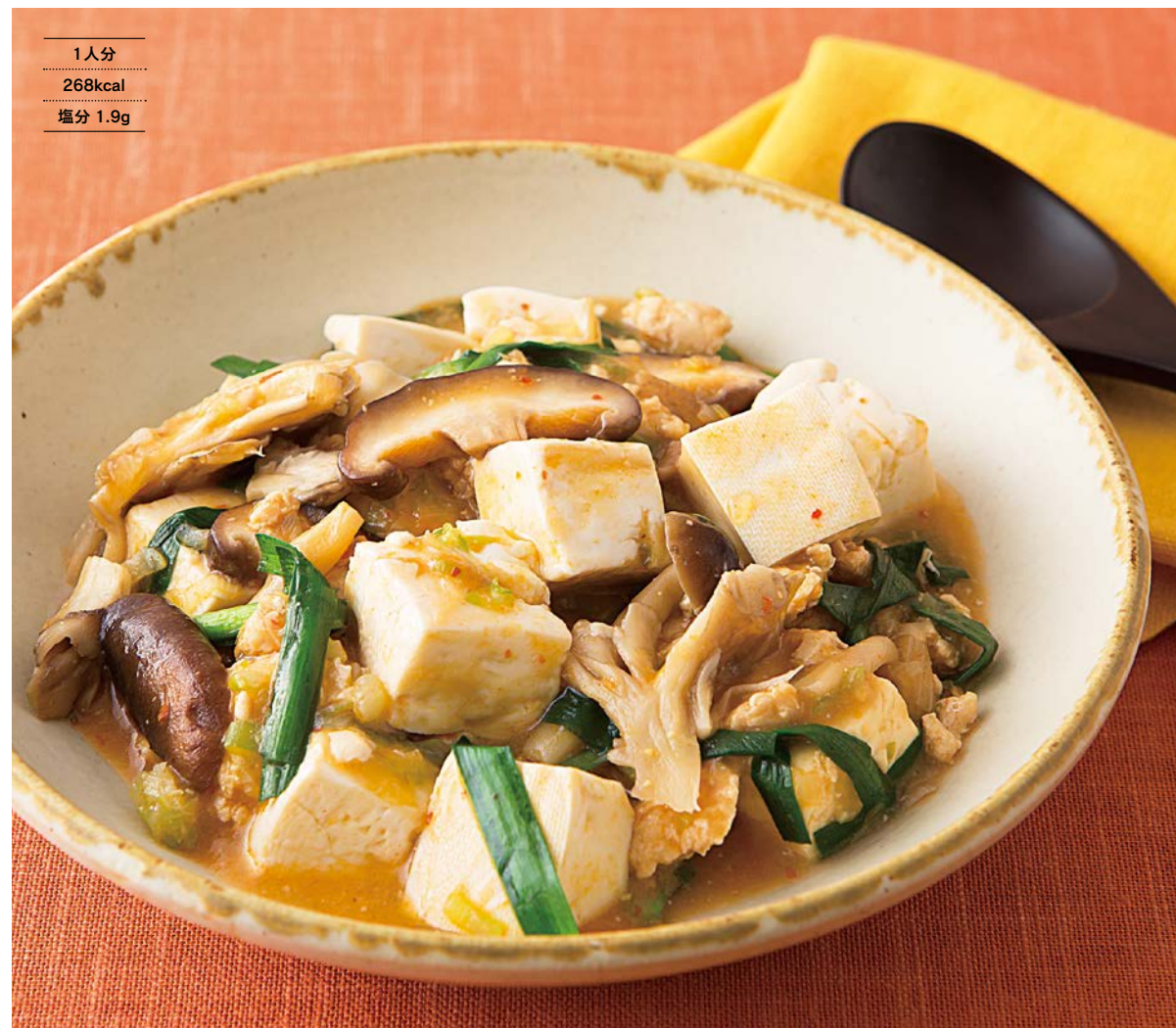
きのこたっぷりピリ辛豆腐

材 料 (2人分)

木綿豆腐…………… 1 丁 (300g)
長ねぎ…………… 約 1/2 本 (50g)
にら…………… 4 本 (30g)
きのこ
(しいたけ、しめじ、まいたけ)…………… あわせて 100g
(A) ごま油…………… 大さじ 1/2
にんにく（みじん切り）…………… 1/2 かけ
鶏ひき肉…………… 80g
(B) 味噌…………… 大さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1
豆板醤…………… 小さじ 1
だし汁…………… 200cc
水溶き片栗粉…………… 片栗粉大さじ 1/2 + 水大さじ 1

作 り 方

- ①木綿豆腐は 2cm 角に切り、1～2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。



1人分
268kcal
塩分 1.9g



注 目 食 材 きのこ

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えるとうま味も増します。



時 短 ポイント

フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



カロリーを抑えたヘルシーレシピ



関西ペイント健康保険組合のホームページを公開しました

URL <http://www.kansaipaint-kenpo.or.jp/>



ご自宅にて申請用紙のダウンロードが可能になり、また当組合からのお知らせもタイムリーに受け取っていただけます。今後も内容等充実していきますのでぜひご活用ください。



特定健診(巡回型および施設型健診): 40歳以上の奥様と任意継続被保険者の方々が対象です

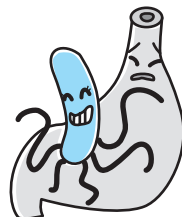
施設型健診につきましては同封のご案内をご参照ください。巡回型健診につきましては、本年3月末に対象者の方々のご自宅に郵送したご案内をご参照ください。なお、いずれの健診も当組合のホームページからアクセスすることも可能です。(HP トップページ→特定健診バナー)
がん検診のオプションの受診も可能ですので、年に一度は必ず受けましょう。不明な点につきましては、当組合にお問い合わせください。



今年度より郵送ピロリ菌検査を実施します(10月)

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り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。受診対象者には、詳細案内(ピロリ菌に関する内容含む)が郵送で届きます。

受診対象者: 平成30年4月1日現在、34、39、44、49、54、59歳の方



健康保険組合よりのお願い 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」(ガールーン掲示板・ホームページから入手可能)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、すみやかな届出をお願いします。



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すませましょう。

感染ではなく、
発症や重症化を
抑えます

日頃から

- 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



“当組合では上限2,000円のインフルエンザ予防接種補助制度があり、年間約2,000名の方々に利用いただいています”

制度改正のお知らせ

平成30年 8月から

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、平成30年8月から下記のとおりに引き上げられました。

〈平成30年7月診療分まで〉				〈平成30年8月診療分から〉			
区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/月額		区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/月額	
		外来(個人ごと)	(世帯ごと)			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	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)	細分化 引き上げ	III 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)	
	標準報酬月額 53万～79万円				II ^{※2} 標準報酬月額 53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)	
一般	標準報酬月額 26万円以下	14,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 (44,400円)		I ^{※2} 標準報酬月額 28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)	
低所得	II 住民税 非課税		24,600円	引き上げ	標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 (44,400円)
	I 住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円		II 住民税 非課税		24,600円
					I 住民税 非課税 (所得が一定以下)	8,000円	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。

※1 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 現役並み区分I、IIの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いで済みます。



1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見椿吾

種目ごとに異なるフェンシングのルール



©榮地孝典

フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©榮地孝典

エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



©榮地孝典

サーブル

有効面

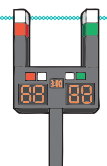
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会