

10月
から

出産育児一時金が引き上げられました

さらに「直接支払制度」で窓口負担もぐっと軽減されます

平成21年10月1日から、緊急の少子化対策の一環として、出産育児一時金の支給額が4万円引き上げられました。併せて、分娩機関での出産費用の支払いについても「直接支払制度」が導入されるため、窓口負担が大幅に軽減されます。なお、これに伴い、従来の事前申請（受取代理）の制度は9月30日をもって廃止されました。

出産育児一時金が 4万円増額されました

被保険者または被扶養者が10月1日以降に出産する場合、出産育児一時金は42万円（9月30日までは38万円）が支給されます。

なお、産科医療補償制度に未加入の分娩機関で出産する場合は、39万円（9月30日までは35万円）の支給となりますので、ご注意ください。

また、当健保組合では独自の給付（付加給付）として、被保険者の出産の場合には2万5千円を、被扶養者の出産の場合には1万円を上乗せして支給しています。

●当健保組合の出産育児一時金等支給額

	被保険者の 出産の場合	被扶養者の 出産の場合
出産育児一時金	42万円	42万円
付 加 給 付	2万5千円	1万円
計	44万5千円	43万円

直接支払制度で 窓口負担が軽減されます

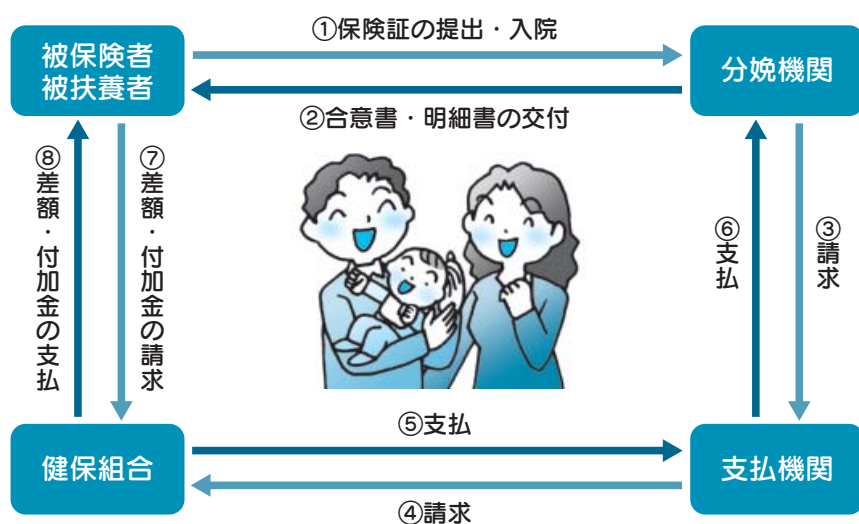
直接支払制度とは、健保組合が出産育児一時金を直接、分娩機関に支払うことで、被保険者や被扶養者が分娩機関窓口で多額の支払いをしなくて済むようにする制度です。

出産にかかった費用が出産育児一時金よりも多ければ、差額を窓口でお支払いいただき、少ないければ差額を健保組合から支給することになります。

この制度を希望するかどうかは、分娩機関から確認があります。希望しない場合は、出産費用を分娩機関にお支払いいただき、後日、健保組合へ出産育児一時金を請求していただくことになります。詳細は、分娩機関にお問い合わせください。



●直接支払制度のしくみ



※現状では、「出産育児一時金の4万円引き上げ」「直接支払制度」は、国の緊急少子化対策として実施されるため、23年3月までの期限措置となっています。

●ご存じですか?●

「高額介護合算療養費」

医療と介護の自己負担が著しく高額になった方はご活用ください

医療保険（健康保険、後期高齢者医療制度など）と介護保険の自己負担が著しく高額になった場合、高額介護合算療養費が支給されます。支給には、医療保険と介護保険の保険者両方に請求することが必要です。

医療と介護の 高額な自己負担が軽減できます

医療保険では、自己負担が高額になり一定額を超えた場合、超えた額が支給されます（高額療養費）。また、介護保険でも同様に、自己負担が一定額を超えた場合、超えた額が支給されます（高額介護合算療養費）。これらの制度によって、家計の負担は少なくなりますが、医療と介護の両方で高額な自己負担となった場合は、これでも十分とはいえません。そこで、平成20年4月からは、医療と介護を合わせた自己負担額が一定額を超えた場合、超えた額が支給されるようになります（高額介護合算療養費制度）。

●高額介護合算療養費制度の自己負担限度額

	20年度分（16カ月分）※1		21年度分以降（12カ月分）※1	
	上位・現役並み所得者※2	一般	上位・現役並み所得者※2	一般
75歳以上 （後期高齢者医療制度）	890,000円	750,000円	670,000円	560,000円
70歳～74歳 （当健保組合）	890,000円	750,000円	670,000円	560,000円※3
70歳未満※4 （当健保組合）	1,680,000円	890,000円	1,260,000円	670,000円

※1 20年度は、初年度のため16カ月分で計算されますが、20年8月1日以降に負担が集中している場合は、20年8月1日から平成21年7月31日までの12カ月分で計算もできます。

※2 上位所得者とは標準報酬月額530,000円以上の被保険者です。現役並み所得者とは70歳以上で標準報酬月額280,000円以上の被保険者です（ただし、複数世帯で年収5,200,000円、単身世帯で年収3,830,000円に満たない場合は、健保組合に届け出るによって一般の自己負担限度額が適用されます）。

※3 本来620,000円が自己負担限度額ですが、70歳～74歳の一部負担金等の軽減特例措置に対応した額に据え置かれています。

※4 70歳未満の方は、レセプト1件当たり21,000円以上自己負担しているものが合算の対象となります。

療養費制度では、医療保険上の世帯（被保険者および被扶養者）を単位とし、毎年8月から翌年7月までの1年間の合計自己負担額が一定額（自己負担限度額）を超えた場合、超えた額が医療保険からは「高額介護合算療養費」、介護保険からは「高額医療合算介護サービス費」として自己負担額の比率により按分されて支給されます。

なお、高額介護合算療養費制度の対象となる自己負担額は、高額療養費、高額介護サービス費等を控除した額となりますので、ご注意ください。

市区町村・健保組合に それぞれ申請が必要です

高額介護合算療養費制度を利用する場合、医療保険の保険者（健保組合等）、介護保険を運営する市区町村にそれぞれ申請していただくことになります。

●申請の流れ

- ① 市区町村に「支給申請書兼自己負担額証明書交付申請書」を提出してください。
- ② 「自己負担額証明書」の交付を受けます。
- ③ 「支給申請書」に「自己負担額証明書」を添えて、7月31日現在加入している医療保険の保険者（健保組合等）に申請してください。
- ④ 市区町村と医療保険の保険者からそれぞれ支給されます。

詳細については、業務課までお問い合わせください

～自宅で簡単にできる検診です～

健保組合では、郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。

大腸ガン検診については2日法を採用し、より精度の高い検査ができます。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

「郵送検診」

◆大腸ガン・子宮頸ガン検診
◆希望者は別添の申込用紙で

を今年も実施します

●実施要項

■対象者

平成22年3月31日において30歳以上の被保険者および被扶養者。

*ただし、4月以降、生活習慣病健診や人間ドックを受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

■検査項目

大腸ガン（2日法）および子宮頸ガン（両方でも可）

■申込期間

平成21年11月13日（金）まで

■申込方法

別添の「郵送検診申込書」により、事業所を通して（任意継続被保険者の方は直接）健保組合までお申し込みください。

■費用の負担

全額、健保組合負担

■再検査および精密検査

陽性と判定されてもすべてがガンとは限りませんが、専門医（国公立大学病院等）をご紹介しますので、できるだけ早く受診してください。

★実施方法

申込者（本人）

① 申込書提出



④ 容器郵送

⑤ 検体郵送

⑥ 結果報告

事業所

② ご担当者がとりまとめて申込書提出

株式会社メディック



③ 申込者通知

⑦ 結果一覧表

健保組合

ウイルスから身を守るために

インフルエンザ 予防接種の 基礎知識

毎年、冬になると流行するインフルエンザ。今年は新型も世界中で猛威をふるっています。有効な予防策のひとつ、予防接種について、正しい知識を身につけましょう。



インフルエンザの予防接種は、病原性をなくしたウイルスの成分を用いた不活性ワクチンを注射することによって、体内の抗体を増やします。季節性と新型のインフルエンザでは、予防の

ためのワクチンも異なります。
季節性インフルエンザウイルスには、Aソ連型、A香港型、B型の3種があります。毎年11〜12月に厚生労働省が翌年の冬に流行する型を予測し、それ

予防接種を打っても、過信は禁物！

日本での研究によると、ワクチンの接種により、65歳以上の健康な高齢者の約45%が発病（発熱）を、約80%が死亡を防ぐことができ、さらに、1歳以上6歳未満の幼児では、約20〜30%に発病を阻止する効果が報告されています。

しかし、ウイルスの変異の状況によっては、効果が低下する場合があります。また、免疫力の弱い子どもや高齢者は、効果が十分に得られないことも多く、「注射したから大丈夫」という過信は禁物。予防接種とともに、手洗いやマスクなどの基本的な習慣も忘れないようにしましょう。

ここが知りたい！

Q インフルエンザの予防接種は毎年2回受けたほうがいいの？

A 年齢などにより1回の場合もあります。

※65歳以上の接種回数は1回です。また、前年の接種により体内にある程度の免疫が残っている場合も、1回で効果が得られます。医師にご相談ください。



Q かぜなどで熱があるとき、予防接種をしていいの？

A 37.5℃以上のときは、別の日に受けましょう。

※体内の抗体を増やして免疫機能を高めるのが、予防接種の目的。明らかな発熱の場合、免疫機能が低下しているため、十分な効果が得られないこともあります。

予防接種Q & A

Q 季節性インフルエンザの予防接種を受けていれば、新型インフルエンザも防げるの？

A 防御効果はほとんどないといわれています。

Q 予防接種をした日はお風呂に入っているの？

A 接種後1時間経っていれば問題ありません。

Q お酒や運動もOK？

A 接種後24時間は避けましょう。



Q アレルギーがあるんだけど大丈夫？

A 医師に相談しましょう。

※ワクチンは、鶏卵で増殖したインフルエンザウイルスにより製造されるため、卵アレルギーのある人は、発疹や口腔のしびれなどが起こる可能性があります。

に基づいてワクチンが製造されます。近年は3種の混合ワクチンが用いられ、いずれの型に対しても予防と軽症化の効果をあげています。

接種による予防効果は、一般に約5カ月持続するといわれます。また、効果が出るまでには2週間程度かかるため、流行前の10月下旬から12月中旬ま

では受けておくといでしょう。
一方、**新型インフルエンザウイルス**に対するワクチンは、ウイルスの確定後、数カ月かけて製造されます。しかし、現段階ではなかなか十分な量が確保できないため、まずは医療従事者へ優先して接種することになります。

食べたもので体は作られている。
必要以上に食べているから、太る。



1カ月に
1kg減らす
ために、

1日あたり240kcal減らしましょう

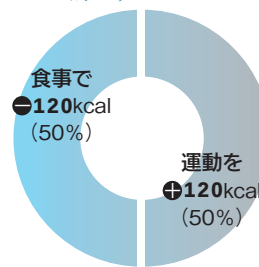
体脂肪 1kg = 約 7000kcal
7000kcal ÷ 30日 = 233kcal

食事で120kcal・運動で120kcal

無理なく続けられる減量のめやすは「1カ月1kgペース」。そのためには1日あたり約240kcal分の摂取カロリーを減らすか、消費カロリーを増やす必要があります。

おすすめは、半分の120kcalを食事で減らし、半分の120kcalを運動で消費する方法です。120kcalの運動とは、約30分のウォーキングがめやす（体重60kg・時速6kmの場合）。毎日30分、今よりも歩く時間を増やし、同時進行で120kcal分の食事を減らしましょう。

1日 240kcal
減らすには…

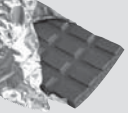


ヒント

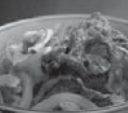
1 今の自分の「食」を見直す

食べる量は変わっていないのに太ってきた…、それは加齢に伴って基礎代謝（寝起きするだけで消費されるエネルギー）が落ちてきたためです。日頃なにげなく食べているものを、カロリーの低いものに変えたり、食べる回数を減らしていきましょう。

スイーツを見直す ついつい食べていませんか？（カロリーは一般的なめやすです）

	シュークリーム 290kcal		もなか 120kcal	170kcal 減
	板チョコ(半分) 200kcal		かりんとう(30g) 150kcal	50kcal 減
	アイスクリーム 250kcal		フルーツゼリー 150kcal	100kcal 減

丼メニューを見直す 脂質・塩分が高いメニューに要注意

	天丼 800kcal		海鮮丼 620kcal	180kcal 減
	牛焼肉丼 750kcal		親子丼 650kcal	100kcal 減

忙しくてもできる！ メタボ予防 食のヒント

メタボ
健診
2年目

おなかまわりが気になる方に、食事改善のヒントをご紹介します。「すべて手作りでー」「○○禁止ー」なんて無理をすることはありません。「これなら続けられるかも」と思ったら、今日からでも始めてみませんか？

ヒント

4 3食の比率と順番を見直す

㊦ 夕食はできるだけ軽く

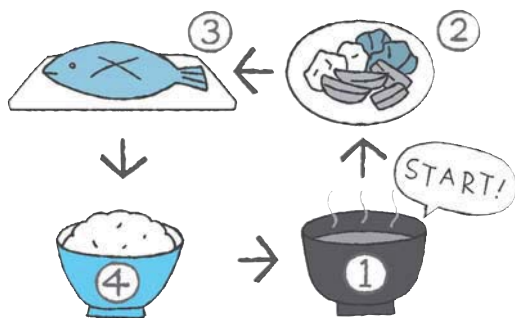
夜の食事は体脂肪として蓄積されやすいので、夕食を軽くすることが減量への近道です。そのためには、夕食時におなかが空きすぎないように、昼食をしっかりと。1日の食事量を10としたら、**朝3：昼4：夜3**、あるいは**朝3：昼3：夜4**の比率で。「夕食を軽くすると体重が軽くなる！」と覚えましょう。



㊦ 食べる順番は

「汁物→野菜→肉・魚→炭水化物」で

まず、あたたかい汁物で空腹感をおさえ、代謝を高めます。次に、野菜で胃袋を満たし、また血糖値の上昇をゆるやかにします。その後、肉や魚などのおかず、ごはんやパンなどを食べ、また汁物に戻ります。順番に気をつけて食べると、1食の総量を抑えられます。



★ 仕事で遅くなったとき、夕食はどうする？ ★

減量の基本は、寝る2時間前には何も食べないこと。しかし、残業などで夕食が遅くなることもあります。そんなときは、「低脂肪」で「消化がよい」ものを「軽めに」食べましょう。

豆腐、茶碗蒸し、そば、うどん、雑炊、お茶漬けなどがおすすめです。夕方におにぎりを1つ食べ、遅い時間の夕食の量を減らすのもよいでしょう。

ヒント

2 食べたものを記録する



「レコーディングダイエット」として定着している方法です。自分が食べたものをすべて記録することで食事への意識が高まり、結果的に減量に成功する人が多いようです。専用の用紙を使って毎日の体重と食事を記録する、手帳のスキマに小さく書く、インターネットの無料サービスを利用するなど、さまざまな方法があります。

ヒント

3 よくかむ

よくかんで食べると、脳の視床下部から食欲を抑える物質が分泌されます。早食いを防ぎ、胃腸への負担も小さくできます。

めやすは、飲み込もうと思ったときに「**プラス5回かむ**」。理想はひと口30回かむことですが、徐々に増やして習慣化しましょう。



お酒の量を減らす

アルコールは食欲を増進させます



ビール
中ジョッキ
(500ml)
200kcal



ワイン
(100ml)
70kcal



レモンサワー
(小ジョッキ)
120kcal



日本酒
(1合)
180kcal

「もう1杯!」をやめれば、こんなにカロリー減!



洋食メニューを見直す

高脂肪のメニューに要注意



カルボナーラ
840kcal



ボンゴレ **540kcal**
300kcal 減



ドリャ
650kcal



リゾット **430kcal**
220kcal 減



オムライス
800kcal



チキンピラフ **650kcal**
150kcal 減

もみじが彩る溪谷美 香嵐溪を歩く

東海随一の紅葉といわれる香嵐溪（愛知県豊田市足助町）。江戸時代の寛永11年（1634年）、香積寺の三栄和尚が「美しい自然を、より美しく」との願いをこめて楓を植えたといわれる。四千本ものもみじが黄や紅に溪谷を染め上げる様は圧巻。夜にはライトアップされ、昼間とは違った幻想的な表情を見せる。



三州足助屋敷

かつての足助地方の農家の暮らしが再現されている。職人による、機織、藍染め、紙すきなど、手仕事の実演も。

- 開館
- 入場料
- 休館日
- 問い合わせ
- URL

9:00～17:00（入場券発売は16:30まで）
大人500円、子ども（小学生から高校生）200円
木曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始、
6月第3水曜日 ☎0565-62-1188
<http://www.asuke.aitai.ne.jp/~yashiki/>



足助の町並みと飯盛山

香嵐溪観光センターを出発し、まずは赤い欄干がひときわ目立つ待月橋へ。巴川の清流を眺めながら橋を渡り、右へ向かうと香嵐溪広場に出る。屋台が立ち並んで活気があり、五平餅やフランクフルトを片手にベンチに座って紅葉を楽しむ人も多い。奥まで進むと三州足助屋敷にたどりつく。時間が許せば入場し、かつての足助の人々の暮らしに思いを馳せるのもいい。

広場を巡ったら、石段を上がって香積寺へ向かう。香積寺の本堂左には飯盛山山頂へと続く山道があり、上下左右に紅葉を鑑賞しながら登ることができる。山頂から足助の町並みを一望したら、国道420号へ下る道を進む。420号を左に153号を右に折れ、昔の面影を残す足助市街へ。足助中馬館、マンリン小路を経由して香嵐溪へ戻ろう。巴橋からの香嵐溪の眺めは、待月橋と並ぶ絶好の紅葉スポット。足を止めてゆっくり鑑賞したい。もみじのトンネルでは、紅葉の間から陽がさ

す歩道が赤く染まる。西日の時間帯に合わせて、歩くペースを調整するといいたい。行きに通った待月橋を逆に渡れば、香嵐溪観光センターに到着。歩き足りなれば、東海自然歩道を歩いて香嵐溪まで足を伸ばしてみよう。



11月中は日没から夜9時までライトアップされる

ACCESS

- 電車 名鉄名古屋本線東岡崎駅から名鉄バス足助行きで約70分、香嵐溪バス停下車。名鉄三河線豊田市駅からは同バスで約45分。
- 車 東海環状自動車道・豊田勘八ICから国道153号を約15km。

問い合わせ

足助観光協会
☎0565-62-1272
<http://www.mirai.ne.jp/~asuke/>

11月中旬から下旬、香嵐溪は多くの観光客で賑わう。渋滞を避けるため、午前中に到着するようにしたい。



足助中馬館

足助の商業・金融・交通・町並みなどの資料を展示。建物は、大正元年に建てられた旧稲橋銀行足助支店社屋で、愛知県指定有形文化財。

マンリン小路

マンリン書店の脇にある細い上り坂。小路が多い足助の町並みの中でも特に風情がある。黒板塀と白漆喰壁が美しい。



立寄りSPOT

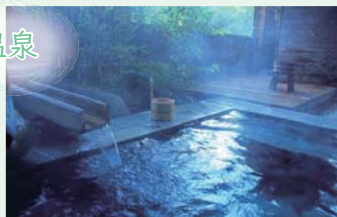
- 開館 9:00 ~ 17:00
- 入場料 無料
- 休館日 木・金曜日（11月、祝日は開館）、年末年始
- 問い合わせ ☎ 0565-62-0878



鮎の塩焼き

香嵐溪に来たらぜひ食べたい一品。

温泉



白鷺温泉

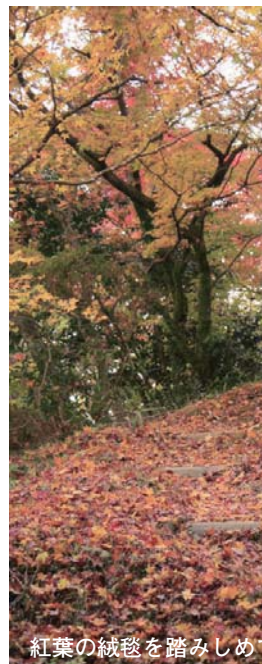
県下屈指の硫黄泉。効能は、神経痛・筋肉痛・関節痛・冷え性・疲労回復・慢性皮膚病など。

- 料金 大人 800 円、子ども（小学生まで）300 円

白鷺館 ☎ 0565-62-0151

新鮮な鮎も味わうことができる。
鮎コース料理 4,200 円 ~ 6,300 円（要電話予約）。

飯盛山頂上には休憩スペースが



紅葉の絨毯を踏みしめて飯盛山を登る

姿勢改善のための2ステップ

step
1

かかとから 接地しよう

よい歩き方を保つことで、自然と体幹を伸展させる脊柱起立筋の筋持久力が養われ、基礎代謝がアップします。

手を大きく前に振り出す

反対側の手を大きく前に振り出すことによって、骨盤の過度なねじれを抑制します。

たとえば
こんなとき

姿勢をチェック



ふだんからショーウィンドウの反射などを利用してチェック

「かかとから
接地すると…」

歩幅が大きくなり
歩速も増すので、
歩行が安定する

上半身は
垂直を
イメージ

①目線を水平に保つこと、②あごを引いて頭部を体幹の上に乗せる意識をもつことがポイントです。

目線が足元に向き、首・肩の筋肉へのストレスが増える

歩幅が小さくなり、左右にふらつきやすくなる

「つま先から接地すると…」

よい歩き方は「かかと」から

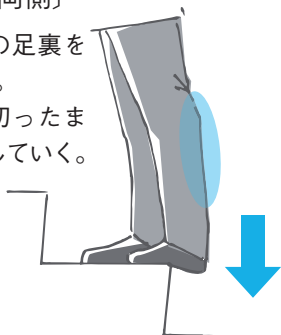
step
2

足首の動きを改善する 下腿のストレッチ

ひざから足首までの筋肉をほぐすことによってスムーズな足の運びにつながります。階段などの段差を使って行いましょう。

1. 腓腹筋のストレッチ 〔12秒×両側〕

- ①伸ばしたい側の足裏を半分出して立つ。
- ②ひざを伸ばし切ったまま、重心を落としていく。



2. ヒラメ筋のストレッチ 〔12秒×両側〕

- ①伸ばしたい側の足裏を半分出して立つ。
- ②ひざ関節を曲げたまま、ゆっくりと重心を下げていく。



ハイヒールの場合は？

ヒールの高い靴の場合、かかとから接地することが難しいだけでなく、上半身が前傾するために足と腰に過度な負担がかかります。履いた後は、太ももの前の筋肉のストレッチや足のつけ根から腰にかけてのストレッチを行い、セルフケアに努めましょう。

人は年をとるにつれて、歩くときにつま先から接地するようになり、歩幅と歩速が減少していく傾向にあります。歩速が落ちると左右にふらつきやすくなり、推進力がロスする悪循環になるのです。また、このような歩き方は猫背になりやすく、頭が前にたれてしまったため、つまづいたときに前に転倒してしまうリスクが高まります。



close up
医療制度

ジェネリック医薬品使用促進に 健保組合の8割が取り組む

「健保連」ジェネリック医薬品の使用促進に関するアンケート「より」

医療費節減に期待される ジェネリック医薬品

現在日本では、増え続ける医療費への対応が大きな課題です。厚生労働省では、医療費適正化のための対策の一環として、先発医薬品（新薬）よりも安価な後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進を掲げています。新薬の特許期間が切れた後に他の医薬品メーカーから販売されるジェネリック医薬品は、開発コストが少なくて済むため新薬よりも安い価格に設定されています。このジェネリック医薬品を患者に選んでもらうことが、医療費の節減につながるのです。

2008年4月、処方せんの様式が変更され、医師の署名がない場合は患者が薬剤師に相談してジェネリック医薬品を選ぶことができるようになりました。さらに、今年に入ってから、なかなか医師や薬剤師に切り替えを言い出せない方のために「ジェネリック医薬品お願いカード」の配布が推進されています。

●ジェネリック医薬品の使用促進に関する取り組み状況

取り組んでいない
(取り組めない、または当面取り組む予定なし)

226 組合
(19.8%)

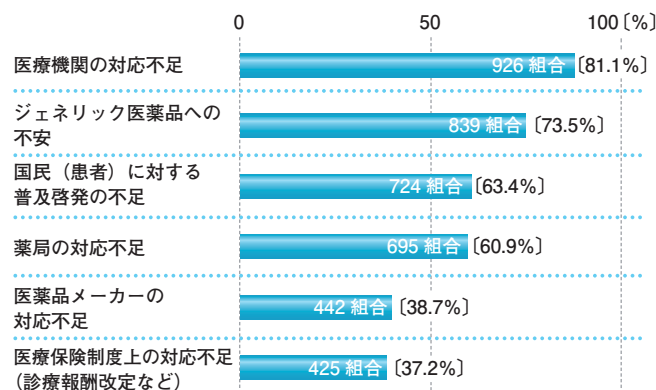
取り組んでいる
(現在、検討中のものを含む)

916 組合
(80.2%)

多くの健保組合が取り組むが
普及には課題を残す

今年4月、健康保険組合連合会（健保連）がまとめた「ジェネリック医薬品の使用促進に関するアンケート結果」※によると、ジェネリック医薬品の使用促進に取り組んでいる健保組合は80・2%、取り組んでいない健保組合は19・8%でした。
※対象…1485組合、回答…1142組合（回答率76・9%）

●ジェネリック医薬品の普及が進まない要因（複数回答）



取り組んでいる内容を見ると（複数回答）、「広報誌・ホームページ等で広報（76・6%）」「お願いカードの配布（65・7%）」「パンフレットの配布（59・1%）」

が多く、「通知書（ジェネリック医薬品に切り替えた場合の医療費抑制額を記載したお知らせ）の送付（17・8%）」は163組合にとどまっています。

また、同アンケートでは、ジェネリック医薬品の普及が進まない要因についても回答を求めている。医師の処方への意識などの「医療機関の対応不足」、患者・医師・薬剤師の「ジェネリック医薬品への不安」等が多く指摘される結果となりました。

患者が選ぶジェネリック医薬品、正しい知識と情報収集を

通知書の送付を行っている健保組合の事例では、約80%の方が新薬からジェネリック医薬品に切り替え、医療費節減に大きな効果があったことも報告されています。しかし、人員体制や財政運営の問題から、このような使用促進事業に力を入れることができない健保組合も多いのが現状です。

仮に現在特許期間が切れている新薬が、すべてジェネリック医薬品に変われば日本全体で1兆円以上医療費を節減できるといわれています。健保組合は、ジェネリック医薬品の普及のため、その役割を担っていますが、最終的にジェネリック医薬品を選ぶのは患者自身です。これからは、患者も積極的に正しい知識と情報収集に努め、健保組合と力を合わせて医療費節減に取り組むことが望まれています。

野菜たっぷり オイスター焼きそば

サクサクした長いもの食感が新鮮な、
秋の味覚盛りだくさんの焼きそばです。
オイスターソースで、
コクのある本格的な味わいに。

秋の味覚で
かぜ予防！

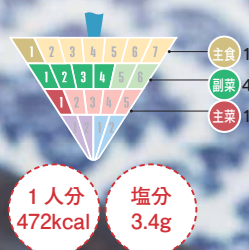
材料(2人分)

長いも……………120g
えのき……………1/2 パック
まいたけ……………1/2 パック
チンゲン菜……………2 株
牛肉(切り落とし)……………80g
中華蒸し麺……………2 人分
ごま油……………大さじ 1
豆板醤……………小さじ 1
A オイスターソース……………大さじ 2
しょうゆ……………大さじ 1/2
紹興酒(または日本酒)……………大さじ 1
砂糖……………小さじ 2
塩、こしょう……………少々

作り方

- ①長いものはタワシなどでよく洗い、皮のまま7mm厚さの半月切りにする。えのき、まいたけは小房に分ける。チンゲン菜は3cm長さに切り、根元のほうは縦に4等分に切る。Aは合わせておく。
- ②フライパンにごま油、豆板醤を入れて火にかける。香りがたったら牛肉を加えて炒め、長いも、えのき、まいたけを加える。肉の色が変わり、きのこ類がしんなりしたらAを加える。中華蒸し麺、チンゲン菜も加え、塩、こしょうで味をととのえる。

食事バランスガイド



*Point

長いものは皮のまま切ると切りやすく、
皮の食感と栄養が丸ごと味わえます。



長いも

粘り成分のムチンには胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を促す働きがあり、滋養強壮や疲労回復に効果的です。カリウムも豊富で、高血圧予防効果も期待できます。



料理制作／鈴木 薫

身近な食材を使った家庭料理を中心とした、「鈴木薫料理教室」を主宰。近著『旬の野菜でもてなしごはん』（扶桑社）等。

春菊のスープ

春菊のほろ苦さに、ザーサイや干しエビの香ばしさをプラス。かぜ予防にもおすすめの中華風スープです。

食事バランスガイド



1人分 93kcal 塩分 1.5g

材料 (2人分)

春菊……………1/2 束
ザーサイ(瓶詰)……………15g
干しエビ……………小さじ 2
紹興酒(または日本酒)…大さじ 2
水……………400cc
鶏がらスープの素……………小さじ 1
ごま油……………大さじ 1
塩、こしょう……………少々

作り方

- ①春菊は4cm長さに切る。ザーサイは細切りにする。干しエビはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油、干しエビを入れて火にかける。香りがたったら紹興酒、水、鶏がらスープの素を加え、5分ほど煮る。
- ③春菊、ザーサイを加えてさっと温め、塩、こしょうで味をととのえる。

春 菊

豊富に含まれているβカロテンには免疫力を高め、かぜを予防する効果があります。香り成分のαピネンには、胃腸の動きを促進したり、たんを切りせきを鎮める作用も。

ヘルシー大学いも

さつまいもにしょうゆ風味のカaramelをからめた、大学いも風のデザート。
油で揚げずに電子レンジで作るので、ヘルシー & 簡単です。

材料 (2人分)

さつまいも……………100g
A 砂糖……………大さじ 2
水……………大さじ 1/2
しょうゆ……………小さじ 1
黒いりごま……………少々

食事バランスガイド



1人分 117kcal 塩分 0.5g

作り方

- ①さつまいもはよく洗い、皮のまま5mm厚さの輪切りにし、水に5分ほどさらす。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで2分ほど、つまようじがスッと通るようになるまで加熱する。
- ②別の耐熱皿にAを合わせ、ラップをかけずに電子レンジで1分ほど加熱し、キツネ色になったらよく混ぜる。
- ③②が熱いうちにさつまいも、黒いりごまを入れてからめる。



さつまいも

加熱に強いビタミンCが豊富に含まれており、かぜ予防効果や美肌作用があります。食物繊維も豊富で、便秘解消や動脈硬化予防に効果的です。

「整骨院」「接骨院」は病院ではありません



柔道整復師 **整骨院** **接骨院** で 健康保険を使える範囲は 限られています

*** あとで全額自己負担になる場合もあります ***

「保険取り扱い」と書いてある「整骨院」や「接骨院」なら、なんでも保険証でかかると誤解していませんか？ 健康保険が使えるのは、限られたケースのみです。あとから全額自己負担となり、費用を請求されることもあるので、ご注意ください。



「整骨院」「接骨院」 で健康保険が使えるのはこんなとき

- 急性または亜急性の外傷性のケガ
(具体的には骨折・不全骨折・脱臼・ねんざ・打撲・挫傷)

※ 応急手当の場合を除き、骨折・不全骨折・脱臼には「医師の同意」が必要です。

※ 勤務中や通勤中のケガは労災保険適用になります。
また、交通事故の場合は、必ず健保組合へご連絡ください。

こんなケースは 使えません (自費診療になります)



- 慢性的な肩こり・腰痛
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等による痛み
- 「ついでに他の部分も」「付き添ってきたついでのマッサージ」など

柔道整復師で健康保険を使うときの注意点

- 1 「療養費支給申請書」は、内容をしっかり確認してから署名する。
- 2 領収書をもらって保管しておく。
(医療費控除の対象になります)
- 3 長期間通っても回復しなければ、整形外科へ。

保険取り扱い

と看板に書いてあっても…

整骨院・接骨院の看板に「保険取り扱い」とあるのは「健康保険でかけられる負傷のみ健康保険扱いします」という意味です。

「健康保険が使えますよ」と説明を受けて施術を受けたとしても、健康保険の適用が認められなければ、あとで請求されることもありますのでご注意ください。

みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします

一部の柔道整復師による不適正な請求の問題が生じています。不適正な請求が増えれば、ムダな医療費支出も増加し、結局は保険料を引き上げなければなりません。みなさまからお預かりした保険料を適正に使用するためですので、柔道整復師にかかる場合のルールをご理解いただき、正しくかかっていたらようご協力をお願いいたします。

健保のホームページは便利で情報満載



アドレス <http://www.kouun-kenpo.jp/>

健保組合のホームページは、健康保険のしくみから契約保養所、契約健診機関など、健保組合で行っている各種事業を紹介しています。また、「組合員の広場&イベントのご案内」には、「健保PhotoGallery」も設けていますので、積極的な投稿をお待ちしています。

契約健診機関や契約保養所を知りたい
治療や診断方法など病院について知りたい
病院に入院したときの自己負担を知りたい
届出する用紙を入手したい
……こんなときに便利です！

申込みについては
メールでも受け付けています。

- 健診・ドックの申込み kensin@kouun-kenpo.or.jp
- 保養所の申込み resort@kouun-kenpo.or.jp
- 体育奨励事業の申込み event@kouun-kenpo.or.jp
- 投稿写真の受付 guest@kouun-kenpo.or.jp

パスワードが必要になる箇所があります

- 組合員の広場&イベントのご案内

パスワード「lucky」

- 近畿日本ツーリスト

ユーザID「kouun」

パスワード「lucky」



■ 事業状況

(平成21年8月末現在)

●事業所数		151社
●被保険者数	男	5,308人
	女	1,230人
	計	6,538人
●介護保険	男	3,073人
第2号被保険者	女	440人
	計	3,513人
●平均標準報酬月額	男	418,312円
	女	297,312円
	平均	395,548円
●被扶養者数		6,129人
●扶養率		0.94人
●平均年齢	男	45.6歳
	女	37.8歳
	平均	44.13歳

算定基礎届の提出に
ご協力いただき
ありがとうございました。

算定基礎届につきましては、事業主ならびに事務担当者のみなさまのご協力をいただきまして、完了することができました。厚くお礼申し上げます。今後とも組合事業の運営に一層のご協力とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

