

# 経常収支は赤字ですが 保険料率は1000分の86で据え置き

予算総額35億781万円の見込み

予算総額	35億780万8千円
経常収入	30億6,176万6千円
経常支出	33億2,787万5千円
経常収支	▲2億6,610万9千円

2月26日に開催された第178回組合会にて東京港運健康保険組合の平成26年度予算が決まりましたので、その概要をお知らせします。

急速に少子高齢化が進行する現在、持続可能な社会保障制度の確立が日本の重要課題となっています。そこで、伸び続ける社会保障費の財源問題など、社会保障制度改革に向けた課題について話し合われる社会保障制度改革国民会議が昨年設置され、昨年8月にその報告書がまとめられました。

健康保険組合連合会は、高齢者医療制度への公費投入・拡充等、現役世代の過重な負担軽減を訴えてきましたが、報告書には反映されず、むしろ後期高齢者支援金の負担方法を全額総報酬割とし、これによって浮いた国庫負担の削減分を国保の財政安定化のためにまわすという、健康保険組合にさらなる負担を強いる方策が打ち出されました。

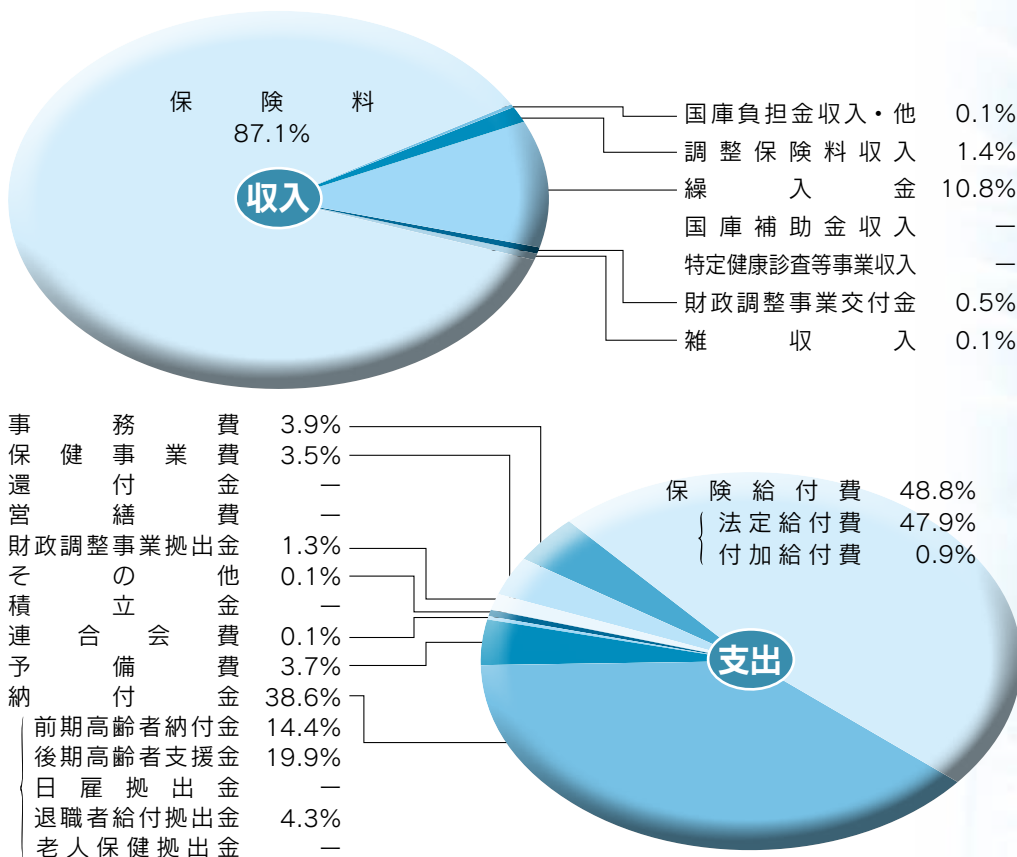
こうした状況を受け、当健保組合の予算編成は新年度も経常収支赤字となり、厳しい見込みとなっています。

平成26年度の予算総額は、昨年度予算比2億3、490万円減の35億781万円を見込んでいます。経常収支は2億6、611万円の赤字で、別途積立金より3億8、000万円を繰り入れて収支の均衡をはかります。保険料率は26年度も86%に据えて運営してまいります。

健保組合に重い負担となっている納付金は、13億5、061万円の見込みで、皆様から集める保険料の44%を占めています。

このような財政状況ではありますが、

## 収支のわりあい【一般勘定】



## 予算の基礎となった数字【一般勘定】

被保険者数	男	5,300人
	女	1,300人
	計	6,600人
12月末被扶養者数		6,092人
平均標準報酬月額	男	406,000円
	女	299,000円
	平均	384,000円
総標準賞与額		5,802,624千円
平均年齢	男	45.47歳
	女	39.35歳
	平均	44.24歳
保険料率	事業主	1000分の43
	被保険者	1000分の43
	計	1000分の86 (調整保険料を含む)



皆様の健康維持のため、新年度も健保組合は有効かつ効率的な事業運営に努めてまいります。皆様におかれましては日々の健康管理、ジエネリックの使用促進等、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

## 平成26年度 収入支出予算概要表【一般勘定】

### ◆ 収入

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保 険 料 収 入	3,055,737	462,991
国庫負担金収入・他	1,455	220
調 整 保 険 料 収 入	47,200	7,152
繰 入 金	380,001	57,576
国 庫 補 助 金 収 入	506	77
特定健康診査等事業収入	2	-
財政調整事業交付金	18,800	2,848
雑 収 入	4,107	622
合 計	3,507,808	531,486
経常収入合計	3,061,766	463,904

### ◆ 支出

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事 務 費	137,079	20,770
保 険 給 付 費	1,711,113	259,258
法定給付費	1,678,586	254,330
付加給付費	32,527	4,928
納 付 金	1,350,609	204,637
前期高齢者納付金	504,103	76,379
後期高齢者支援金	696,555	105,538
日雇抛出金	757	115
退職者給付抛出金	149,176	22,602
老人保健抛出金	18	3
保 健 事 業 費	122,274	18,526
還 付 金	1,020	155
営 繕 費	500	76
財政調整事業抛出金	47,200	7,152
連 合 会 費	2,900	439
積 立 金	1,000	152
そ の 他	2,900	440
予 備 費	131,213	19,881
合 計	3,507,808	531,486
経常支出合計	3,327,875	504,223

## 介護保険

健保組合は、国に代わって介護保険料を徴収しています。26年度の介護納付金は3億2,099万円を見込んでおり、介護保険料率は1000分の15に据え置きます。

## 平成26年度 収入支出予算概要表【介護勘定】

### ◆ 収入

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	333,749	92,708
雑 収 入	19	5
合 計	333,768	92,713

### ◆ 支出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	320,986	89,163
介護保険料還付金	300	83
積 立 金	11,981	3,328
雑 支 出	501	139
合 計	333,768	92,713

## 予算の基礎となった数字【介護勘定】

介護保険第2号被保険者数 (40～64歳の被保険者と被扶養者)	5,197人
介護保険第2号被保険者たる 被保険者数(40～64歳の被保険者)	3,600人
平均標準報酬月額	431,000円
総標準賞与額	3,630,744千円
介護保険料率	1000分の15

## データヘルス計画

平成 25 年 6 月に閣議決定された「日本再興戦略」の中の「国民の健康寿命の延伸」を目指す新たな取り組みの 1 つ。すべての健保組合が、データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施を求められています。

### まず、すべての健保組合が「データヘルス計画」を作成します



#### 医療費データと特定健診データを活用

医療機関からの診療報酬明細書（レセプト）を分析するほか、特定健診・保健指導のデータと突き合わせます。

全健保組合  
共通の分析ソフトを  
開発中です。



#### 健保組合や事業所ごとの健康状態や医療費の状況を把握

他の健保組合と比較したり、事業所同士で比較したりして、健康状態や医療費の状況などの特性を把握します。



#### 保健事業の効果が高い対象者を抽出

健診で「要治療」となっているのに受診していない人や、糖尿病の治療をやめてしまった人など、生活習慣病予防や医療費適正化の効果が高い対象者を抽出します。



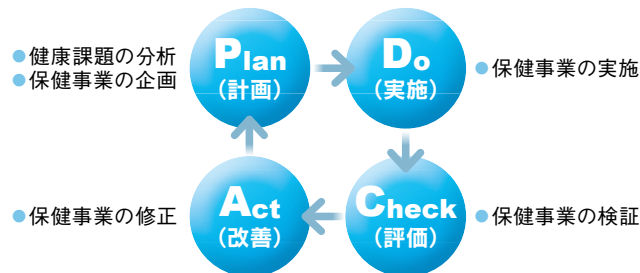
#### 効果の高い健康づくり事業を実施

個々人の状況に応じた情報提供や、保健指導、受診勧奨など、より効果の高い健康づくり事業を計画し、実行します。



#### PDCA サイクルによるレベルアップ

健康づくり事業を行って終わりではなく、効果を検証し、改善して、次年度の事業に反映させます。



#### 事業主との協働

健保組合と事業主が力を合わせ、働く人とその家族の健康度 UP を目指します。

#### 効果測定

データを分析して費用対効果を追及していきます。

# すべての健保組合が作成する「データヘルス計画」とは？

「データヘルス計画」という言葉を聞いたことがありますか？  
健保組合の健康づくり事業を今後新しく変えていく、国全体の取り組みです。



## なぜ、今「データヘルス計画」なの？

### 背景1

医療情報の電子化が進み、健保組合には大量の電子データが集まっています。医療機関の診療報酬明細書（レセプト）は現在92%が電子化され、平成20年度から始まった特定健診・保健指導も、標準化されたデータになっています。個々の加入者の健康状態の変化を把握できるようになり、一人ひとりに適した健康づくり事業を行う環境が整ってきているのです。

### 背景2

高齢化の進行とともに医療費の増加が止まりません。病気を未然に防いで健康寿命を延ばし、将来の高額な医療費の発生を抑えることを目指しています。

## 国が推進しているの？

この「データヘルス計画」は、政府が推し進める「日本再興戦略」に盛り込まれています。厚生労働省は「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」を改定し、データヘルス計画の実施を明文化しました。

加入者の健康づくりや予防活動を推進することが健保組合の本来の業務であり、保険者機能を発揮し、それを「見える化」することが求められています。国では、まずはすべての健保組合に取り組みを求め、その後、国民健康保険などにも広げていく考えです。

## スケジュールは？

平成26年度中にすべての健保組合がデータヘルス計画を作成し、実際にデータヘルス計画が実施されるのは、平成27年度からです。当健保組合でも、計画作成の準備を進めています。

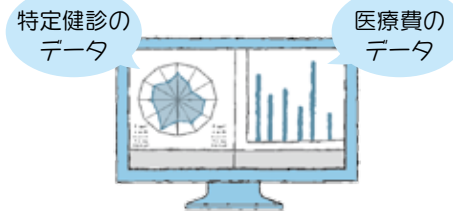
平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
<p>モデル的「データヘルス計画」作成 (健保組合の一部および協会けんぽの数支部)</p> <p>普及・指導事業</p>	<p>(実証事業その他実施準備)</p> <p>モデル的「データヘルス計画」を参考に作成</p>	<p>「データヘルス計画」の実施 (第1期の終期は平成29年度)</p>	
	<p>すべての健保組合で「データヘルス計画」の作成に着手</p>	<p>「データヘルス計画」の実施 (第1期の終期は平成29年度)</p>	

## 特定健診・保健指導は、従来どおり実施します 必ず受診してください

平成20年度から実施している特定健診・保健指導は、26年度も変わらずに実施します。年1回の健診は健康管理の基本で、データヘルス計画の基礎データでもあります。必ず受診しましょう。

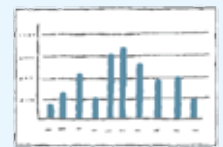
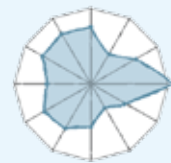
## データヘルス計画 の イメージ

※あくまで一例です。



血糖値が高い  
人が多い

この事業所は  
医療費が高い

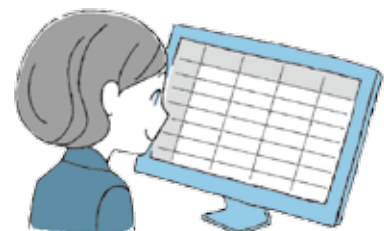


異常値を放置  
している人が  
こんなにいる!

対象者をしぼって保健指導を実施



受診に結びついたかを確認して、  
計画を見直します



## 個人情報保護に 関する基本方針

当組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報（資格の得喪、標準報酬情報等）、現金給付関係情報（埋葬・分娩、出産・傷病手当金、一部負担還元金・付加給付を含む）、レセプト関係情報（医療費、受診・治療情報等）、健康診査関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報、組合行事関連情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、以下の方針で取り扱います。

# 当組合は みなさんの個人情報を 安全に管理します

1. 個人情報保護法及び関係する法令等を遵守します。
2. 個人情報に関する個人の権利を尊重し、自己の個人情報に対する問い合わせ並びに開示、訂正、削除を求められたときは、健康保険法等の法令並びに個人情報保護管理規程等（平成15年5月21日施行）に従い、対応いたします。
3. 次のような適正な管理を行うことで、常に個人情報の保護に努めます。
  - (1) 個人情報保護管理責任者の選任による責任の所在の明確化
  - (2) 個人情報の漏えい、破壊、紛失、改ざん、誤用等を防止するための厳重なセキュリティ対策の実施
  - (3) 安全な環境下で管理するための個人情報データベースへのアクセス制限の実施
  - (4) 個人情報の保護についての職員教育の徹底
4. 当組合は個人情報の収集にあたり、健康保険法などの法令等で収集が義務付けられている場合を除き、加入者に対し収集目的を明らかにし、収集した個人情報
5. 利用目的遂行のために業務を委託する場合、個人情報の取り扱いに関する委託先の適正な管理及び監督を行います。
6. 当組合は、当組合の個人情報データベースに保管されている加入者の個人情報をできる限り正確、完全、最新に保つために、加入者からの請求により、速やかに訂正等を行います。
7. 個人情報の取扱い及び管理についてのお問い合わせは、左記記載の当組合の担当窓口で受け付けます。

窓 口…東京港運健康保険組合  
受付時間…9:00～17:00  
(土曜、日曜、祝祭日、年末年始を除く)  
電 話…03(3542)3461〔代表〕

## 個人情報の利用目的

	健康保険組合の内部での 利用に関するもの	他の事業者等への 情報提供に関するもの
1. 被保険者等に対する 保険給付に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>保険給付及び付加給付の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>第三者行為に係る損害保険会社等への求償</li> <li>健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業</li> <li>公費等の医療費助成金に関して市町村等への保険給付データの提供</li> <li>健康保険組合連合会東京連合会等が主催する給付相談</li> <li>保険給付の支給・不支給決定に係わる医師等への照会</li> </ul>
2. 保険料の徴収等に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握</li> <li>健康保険料の徴収</li> <li>被扶養者の認定</li> <li>健康保険被保険者証の発行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託</li> <li>算定基礎届、賞与支払届等に係る被保険者データの提供</li> </ul>
3. 保健事業に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康の保持・増進のための健診、保健指導</li> <li>組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配付</li> <li>高額医療費・出産費に係る資金貸付事業の実施</li> <li>医療費適正化のための医療費通知（家族分を含め本人あて通知）</li> <li>ホームページ運営事業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療機関への健診の委託</li> <li>健診結果の事業者への提供（各事業主との共同利用）</li> <li>被保険者等への医療費通知に係わるデータ処理等の外部委託</li> <li>高額医療費・出産費に係る資金貸付の共同事業</li> <li>健康保険組合連合会主催の共同事業</li> <li>東京都総合組合保健施設振興協会主催の共同事業</li> <li>保健事業の事業実施（常備薬等の配付、在宅療養支援事業、高齢者訪問指導事業）に係る委託</li> <li>広報誌等の配送の外部委託</li> </ul>
4. 診療報酬の 審査・支払に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>レセプトデータの内容点検・審査の委託</li> <li>レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託</li> </ul>
5. 健康保険組合の 運営の安定化に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療費・疾病の調査分析</li> <li>傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療費分析に係るデータ処理等の外部委託</li> <li>高齢者訪問指導事業の外部委託</li> </ul>
6. その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料</li> <li>健保組合の管理運営業務に係る記録資料</li> <li>適正な庶務・経理事務の執行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>業務の適正処理のための照会又は回答（保険者間の情報交換）</li> <li>第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等</li> </ul>

大分県  
中津市

# 中津・耶馬溪 新緑散歩

江戸時代の文人・頼山陽が奇岩連なる姿から命名したとされる耶馬溪。山国川沿いに本耶馬溪、深耶馬溪、裏耶馬溪と称される溪谷美は、訪れる人を四季折々に感嘆させる。中でも、青の洞門や競秀峰、羅漢寺がある本耶馬溪エリアは耶馬溪観光の中心スポット。新緑を愛でながら散策へと出かけよう。



競秀峰と青の洞門

青の洞門駐車場を起点に散策開始。まずは、青の禅海橋を渡り対岸へ回ろう。川沿いに歩けば、青の洞門と競秀峰の全容を見ることができる。国道を横切り8連アーチが美しい耶馬溪橋を川の対岸へと渡ると、現在は車道になっている青の洞門のトンネルが見えてくる。歩道側には僧禅海が30年かけてノミと鋸だけで掘ったトンネル跡が残り、往時の苦勞が偲ばれる。駐車場まで戻ったら、禅海ゆかりの羅漢寺へと足を延ばしてみよう。川沿いの遊歩道を行けば途中には耶馬溪風物館、道の駅・耶馬トピアがあるので立ち寄るのもよい。川を遡るように小道を行けば、羅漢寺への旧参道入口。健脚の人は本堂まで歩いて上つてもよいが（約30分）、途中にあるリフトを利用すれば約5分で行くこともできる。

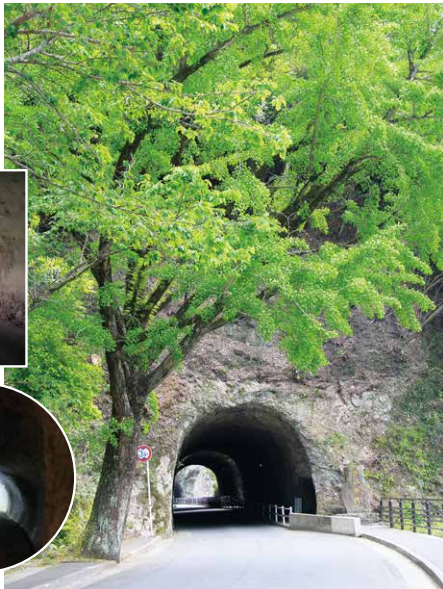
険しい岩肌に住つ羅漢寺に参拝したら、帰りはゆっくり歩いて下山すれば新緑を満喫できるだろう。

## 青の洞門

競秀峰の裾野に禅海が掘った全長 342mのトンネル。日本最初の有料道路でもあった。





洞門内には禅海らがノミと鋸で掘った跡も一部残っている。



## 禅海像

菊池寛の『恩讐の彼方に』のモデルとして知られる僧禅海。通行の難所だったこの地に、安全に通れるトンネルを30年かけて掘り抜いた。

## ACCESS

-  JR日豊本線「中津駅」から大分交通バスで約25分
-  宇佐別府道路「宇佐IC」より約25分  
大分自動車道「日田IC」より約35分  
※北九州空港より約70分、大分空港より約80分



## 問い合わせ

中津耶馬溪観光協会本耶馬溪支部  
☎ 0979-52-2211  
<http://www.nakatsuyaba.com>



**耶馬溪橋 (オランダ橋)** 日本で唯一の8連石造アーチ橋で全長は116m



**羅漢寺**

岩窟の古刹として知られる羅漢寺は、羅漢山中腹の岩壁に埋め込まれたように建つ。足利義満より贈られた扁額のある仁王門、五百羅漢が見どころ。リフト乗り場近くにある禅海堂には禅海が当時使用していた道具が展示されている。

拝観 9:00 ~ 17:00  
休日 無休  
料金 境内自由  
(本堂・庭園拝観 300円)  
電話 0979-52-2538



●耶馬溪観光リフト

営業 9:00 ~ 17:00  
(10・11月は8:30 ~ 17:00)  
料金 羅漢寺駅まで片道大人 500円、  
小人 250円  
電話 0979-52-2515



五百羅漢

仁王門

**中津市街**



**中津城**

黒田官兵衛孝高が豊臣秀吉の命で九州平定の拠点として1588年に築城し初代城主となった。現在の天守閣は昭和39年に建設されたもので、江戸時代に中津藩を統治した奥平家の歴史資料館になっている。

開門 9:00 ~ 17:00  
休日 無休  
入館料 大人(高校生以上) 400円、  
小人 200円  
電話 0979-22-3651

**福澤諭吉旧居**

中津藩士の父と死別後、大阪から母子で中津へ帰郷して暮らした家。隣接する福澤記念館では、その一生をたどる展示と貴重な資料を紹介している。



開館 8:30 ~ 17:00  
休館日 12/31  
入館料 大人(高校生以上) 400円、小人 200円  
電話 0979-25-0063



**合元寺**

黒田官兵衛孝高が敵対する宇都宮氏の家臣たちを討ち果たした寺で、何度塗り直しても返り血が白壁に浮き出てくるため赤く塗ったと言われる。赤壁寺の別名を持つ。

拝観 7:00 ~ 日没  
料金 境内自由



**耶馬溪風物館**

耶馬溪地区にあった縄文時代の遺跡や禅海、羅漢寺の資料などを展示・紹介している。隣には道の駅・耶馬トピアもある。

開館 9:00 ~ 17:00  
休館日 木曜日(祝日の場合は翌日)、  
年末年始  
入館料 大人 100円、  
小・中学生無料  
電話 0979-52-2002

**湯ったり**

**市営深耶馬温泉館 「もみじの湯」**

営業 11:00 ~ 19:00  
(入館 18:00 まで)  
休館日 水曜日、12/31・1/1  
入浴料 大人 510円(中学生以上)、  
小学生 300円  
電話 0979-55-2770  
アクセス 中津市街から車で約45分



深耶馬溪の耶馬溪温泉郷にある市営の日帰り温泉施設。無色透明の単純泉は源泉かけ流し。



**味わう**

中津からあげ “からあげの聖地”として名高い中津市では40店以上が味を競う。各店はタレの味に工夫をこらし、注文を受けてから揚げるのが中津流。

注文は個数ではなく、量り売りが基本(100g単位)。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。





ストレスサインに気づいた  
切り替え上手な **Bさん**

### Before

Bさんは、オンとオフの切り替えを重視するタイプです。Bさんも、Aさんと同様、数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、日々忙しく働いています。

しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

### After

Bさんは、ミスの原因は自分の疲れのせいと考えました。

そこで、忙しい中でも時間をやりくりして休養する日をつくり、同時に周りにもアドバイスやサポートをもらうようにして、仕事の効率化を図りました。この結果、ミスも減り、仕事のペースも以前の水準に復調し、体調も崩すことなく仕事を乗り切ることができました。



メンタルヘルス疾患も、  
早期発見！ 早期改善！

# 自分のストレスサインを知ろう

早期発見・早期改善が有効なのは、生活習慣病だけではなく、自分なりにストレスがたまりやすいシーンを把握しておくことが、現在のストレス社会を生きるためには大切です。



ストレスサインに気づかない  
仕事ひと筋 **Aさん**

### Before

Aさんは、バリバリ仕事をこなす職場のエース的存在です。数カ月前から大きな仕事をまかされるようになり、以前にもまして日々の業務に鋭意取り組んでいます。

しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています…。

### After

Aさんは、ミスの原因は自分の確認不足と考えました。これまで以上にチェックに時間をかけ、ミスの発生を防ごうとしたわけです。

しかし、Aさんの思惑は外れ、余計に時間がかかるばかりで肝心のミスも減りません。この結果、イライラが募り、周りとの衝突することが増え、Aさん自身もめまいや頭痛・腹痛を感じるようになってきました…。



## ストレスサインって なに？

職場では、仕事量の増加や余裕のないスケジュール、不条理な指示などによってストレスがかかることがあります。しばらくは、そのストレスに順応しようとする時期がありますが、ストレス状態が続くと、協調性の低下などの「行動の変化」、めまいや腹痛などの「心身の不調」、最終的には「うつ」となって現れてくるのです。

自分でも無視できないほどの「心身の不調」が現れてからは、自力での復調は期待できません。なるべく早く自分のストレスサインに気づき、積極的に休養をとったり、周りに助けを求めることがメンタルヘルスの早期改善につながります。

上の例では、些細なミスをストレスサインとして挙げま

した。具体的には、メールの送信ミスや誤字・脱字などのうっかりミスの増加、仕事のペースが遅くなったなどの実感が、ストレスがかかった結果現れてくる「行動の変化」としてのストレスサインといえます。

ストレスそのものは直接目に見えるものではありませんが、自分自身に現れるストレスサインを通じて間接的に早く気づくことができます。例えていえば、風は目には見えませんが、音で感じたり、肌で感じたり、木が揺れていることで理解したりすることと同じです。よいときの自分の仕事のパフォーマンスを指標に、それと現在を比較して自分のストレス度を把握してみてください。

こんなにたくさん **今すぐ禁煙** したい理由

# たばこの煙も PM2.5 であることをご存じですか？



直径が2.5mmの1,000分の1以下の微小粒子状物質「PM2.5」。車や工場の排ガスが発生源として知られていますが、たばこの煙も典型的なPM2.5なのです。

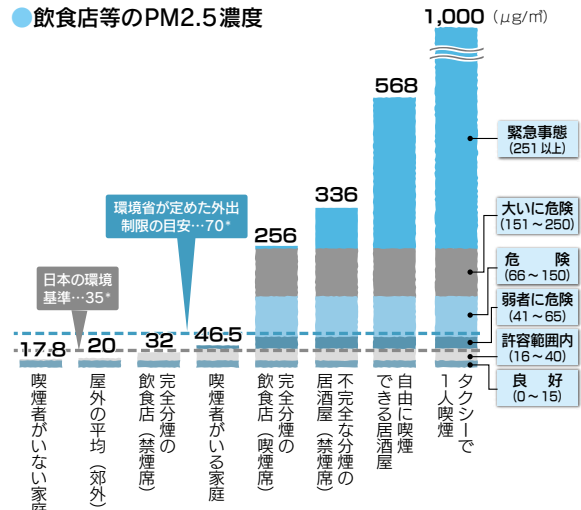
日本では、PM2.5の環境基準値を1日平均値で35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、外出自粛等と呼びかける目安を70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ としていますが、自由に喫煙できる居酒屋では500 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えるほか、喫煙者のいる家庭でも50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 前後に達することがわかっています。

## ●自分と家族を守るには「禁煙」しかない！

たばこの煙には50種類を超える発がん性物質が含まれ、大気中に漂うPM2.5よりも健康被害が大きいといわれています。

ベランダ等で喫煙する「ホテル族」の場合でも、サッシの隙間や衣服、呼気から室内に入り込んでしまいます。特にPM2.5の健康被害を受けやすいとされる、子どもや高齢者、呼吸器系疾患のある人がいる家庭では、早急に禁煙することが大切です。

●飲食店等のPM2.5濃度



※日本禁煙学会「受動喫煙ファクトシート 2」より作成。  
 \*はアメリカ環境保護庁による屋外大気の大気質分類より。  
 \*外出制限の目安と環境基準は1日平均値。

どこでも 誰でも **簡単** チェアエクササイズ

監修 竹尾 吉枝 NPO法人1億人元気運動協会会長

## 上半身の血流を促進して 肩こり対策

「座りっぱなし」「立ちっぱなし」など変化の少ない姿勢を取り続けると、筋肉の活動量が減って血流が悪くなり、肩こり・腰痛・頭痛などの原因にも。座ったままできる「チェアエクササイズ」で、効率的に体を動かして不調を防ぎましょう！

正しい座り方のポイント



- 坐骨を座面につきさすように座る  
 ⇨ おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます
- 足は腰幅に開き、ひざの角度は90度にし、足裏全体を床につける
- 頭は肩の上にくるように  
 ⇨ 耳の穴に小指・肩に親指を置いてまっすぐになるところです



### 上半身の血流促進



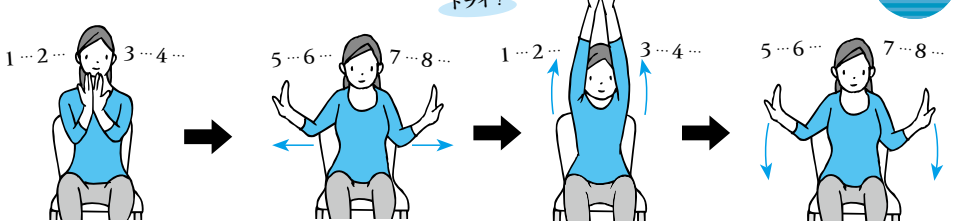
① 右側の胸前で両手を組む。

② 両手を組んだまま上に持ち上げる。

③ ぐるっと1周回すように、左の胸前を通して、①の姿勢に戻る(左右を逆にして行う)。

左右×8セット

### 肩甲骨の動きをしなやかに



① 両手を体側に下ろした状態から、両手の甲を胸の前で合わせる(腕の付け根を内側にねじるように)。

② 手のひらを外側に向けて、腕を開く(腕の付け根を外側にねじるように)。

③ 手のひらを外に向けてそのまま両腕を頭上に持ち上げる(肩甲骨を上げるように)。

④ 手のひらを外側に向けて腕を下ろす(肩甲骨を下ろすように)。

8セット

# 油控えめでも お腹いっぱいになるレシピ



1人分  
180kcal  
塩分0g

1人分  
220kcal  
塩分1.5g

## えびと新ごぼうの焼き春巻き + しらたきごはん

ごぼうの風味がおいしい、パリパリ春巻き

### 〈えびと新ごぼうの焼き春巻き〉

#### ●材料〈2人分〉

- えび(ブラックタイガー)…12尾
- 新ごぼう……………1/5本
- しいたけ……………1枚
- 長ねぎ……………1/4本
- 赤ピーマン……………1個
- 水……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1/2
- A オイスターソース…小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/5
- こしょう……………少々
- 春巻きの皮……………4枚
- ごま油……………小さじ2
- サラダ菜……………2枚
- ミニトマト……………4個

#### ●作り方

- ①えびは殻と背わたを取り除き1cm幅に切る。ごぼうは小さめのささがきに、しいたけはかさを半分に切ってからスライス、長ねぎは薄い輪切り、赤ピーマンは短い千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに水150ml(分量外)とごぼうを入れて弱めの中火にかけ、4分ほど煮る。①で切った他の材料も加え、火が通ったら強火にして残っている水分をとばす。
- ③中火にして、Aをフライパンに加え、手早く材料に絡ませる。とろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④③を4等分にして、それぞれ春巻きの皮で包む。
- ⑤フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、包み終わりを下にして春巻きを並べる。フタをして3分、裏返してフタをして4分ほど焼く。
- ⑥サラダ菜、ミニトマトを添える。



### Point



揚げずに焼いて作るため、カロリーを大幅にカットできます。平べったい形に巻き、焼き始めの1分は、木べらなどで軽く押さえつけ皮をフライパンに密着させると、よりパリッと仕上がります。

### おすすめ食材 ごぼう

噛みごたえがあるので、満腹感を得られやすくなります。味に深みが出るので、だしとして加えるのもおすすめです。食物繊維が豊富で、ダイエットや美肌、コレステロールの低下にも効果的。



### 〈しらたきごはん〉

#### ●材料〈3人分〉 (作りやすい分量)

- 米……………1合
- しらたき……………100g

#### ●作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、1合分よりもやや少なめの水(分量外)を加えて30分ほど浸水する。しらたきは沸騰した湯で3分ほど茹でて、冷めたらみじん切りにする。
- ②米の上に水気をよく切ったしらたきをのせて、通常どおり炊く。15分ほど蒸らしたら全体をさっくりと混ぜる。



## 春野菜の具だくさんみそ汁

野菜たっぷりヘルシー、ごまの香りがアクセント

1人分

73kcal

塩分 1.5g



### おすすめ食材 アスパラガス

アミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富で疲労回復効果があります。また、毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げるルチン、貧血解消に必要な葉酸も含まれています。冷蔵庫内で立てて保存しましょう。



### ●材料〈2人分〉

- 新じゃがいも…1個
- 新にんじん…1/3本
- アスパラガス…2本
- だし汁…400ml
- みそ…大さじ1と小さじ1
- 白ごま…小さじ1

### ●作り方

- ①じゃがいもとにんじんは短冊切りに、アスパラガスは下の方の固い皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。5分ほど煮て火が通ったらアスパラガスを加えて1分ほど煮る。
- ③みそを溶き入れ、沸騰直前まで温めたら火を止める。白ごまを指でつぶしながら加える(ひねりごま)。



### column

油控えめでも満腹になる食材の選び方は？

油の多いこってりとしたメニューは腹持ちがよく満腹感が得られやすいのですが、当然カロリーが上がってしまいます。そのようなおかずを減らしてごはんやパンなどを増やしても、炭水化物は消化吸収がよいので、あまりお腹にはたまりません。

そこでおすすめなのが、食物繊維を多く含んだ食材です。食物繊維は消化されにくいので胃の中の停滞時間が長いのに加え、水分を含むと膨らむので、満腹感が長続きします。

また、よく噛んで時間をかけて食べることによって脳が刺激され満腹になったと感ずるので、噛みごたえがある食材もいいですね。

根菜類や海藻、こんにゃくなどを料理に積極的に取り入れてみましょう。

## グレープフルーツのハニーミントマリネ

果物に少しだけ手を加えて、デザートの一品に

1人分

50kcal

塩分 0g



### ●材料〈2人分〉

- グレープフルーツ(ホワイト、ルビー合わせて)…3/4個
- はちみつ…小さじ1
- スペアミント…10枚ほど

### ●作り方

- ①グレープフルーツは皮をむいて一口大にほぐす。
- ②①にはちみつとちぎったミントを和える。

### おすすめ食材

#### グレープフルーツ

日本ではフロリダ産が多く輸入されていて、その旬は春先から初夏。ビタミンCが豊富です。ルビーにはリコピン等の栄養素も含まれています。



# 健康管理・健康づくりにご利用ください

## 保健指導宣伝事業

### 機関誌発行（年4回）

全被保険者へ『けんぼだより』配付

### 健康管理情報誌の配付（年4回）

理事・議員、健康管理委員へ配付

### 小冊子などの配付（随時）

健康保険制度・健康づくりの解説書等を配付

### 救急箱セット配付（随時）

新規加入被保険者・新規適用事業所に配付

### 健康管理事業推進委員会開催（年2回）

### 健康管理委員研修会（年1回）

専門講師を招いて開催

### 事務講習会開催（年1回）

### 医療費通知（年4回）

### 健保連の共同保健宣伝事業に参加（年間）

### 保険給付の適正化対策（適時）

後発医薬品の利用促進、柔道整復師に係る療養費の適正化、傷病手当金の適正な支給、被保険者証の検認

### 減額査定のお知らせ（随時）

診査支払機関の審査による自己負担額相当額の減額分（10,000円以上）について通知

### データヘルス計画

重症化予防対策事業

## 疾病予防事業

### 1. 特定健康診査（委託検診機関、会場健診、集合契約等で実施）

実施対象者：30歳以上の被扶養者

（含む任意継続被保険者）

### 2. 生活習慣病健診、人間ドック（委託検診機関で実施）

実施時期：年間（4月～3月）

実施対象者：30歳以上の被保険者および被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

### 3. 生活習慣病健診等補助金

（委託検診機関以外での健診、主に遠隔地事業所を対象）

実施対象者：30歳以上の被保険者および被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

### 4. 郵送検診（大腸ガン、子宮頸ガン）

実施対象者：30歳以上の被保険者および被扶養者

実施時期：11月

### 5. 特定保健指導（委託検診機関で実施）

実施対象者：特定健康診査や生活習慣病健診等で指導対象となった方

実施時期：年間（4月～3月）

### 6. 予防接種助成（インフルエンザ等の予防接種費用）

の一部を補助）

実施対象者：被保険者および被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

### 7. 健康管理対策（レセプト処理費用等）

実施対象者：被保険者および被扶養者

実施時期：年間（4月～3月）

## 体育奨励事業

### 潮干狩り（5月）：千葉県木更津海岸

### ファミリーハイキング大会（秋季）

：千葉県浦安方面

### 海の家（夏季）：神奈川県三浦海岸

## 保養施設事業

### 契約保養所利用補助（国内旅行限定）

（1泊2,000円、年間3泊を限度）

ただし、事業主が主催および共催する旅行・会議等は補助の対象となりません。

## 契約保養施設一覧

### 契約保養所システム

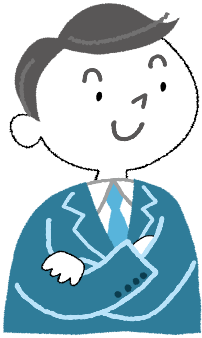
- ▶(株)ジェイティービー
- ▶近畿日本ツーリスト(株)
- ▶(株)日本旅行

### 個別契約保養施設

- ▶三浦海岸 マホロバマイズ三浦  
神奈川県三浦市南下浦町上宮田3231  
☎046-889-8911  
予約センター ☎0120-046-889
- ▶湯沢温泉 ホテルスポーリア湯沢  
新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢1920-1  
☎025-784-1112  
予約センター ☎0120-046-889
- ▶舞子高原ホテル  
新潟県南魚沼市舞子2056-108  
☎025-783-4100
- ▶生命の森リゾート  
千葉県長生郡長柄町上野521-4  
☎0475-35-3333  
FAX0475-35-2313
- ▶ホテルシーパレスリゾート  
愛知県豊橋市神野新田町三ノ割1-3  
☎0532-32-8811
- ▶SEMPOS保養施設（船員保険）  
東京都渋谷区渋谷1-5-6  
☎03-3407-6062  
\*詳細は船員保険会にお問い合わせください。

平成  
26年度

## 保険料率について



平成26年2月26日に開催された第178回組合会において、26年度の保険料率が下記の通り決定いたしました。健康保険料率の比率が変更となります。

健康保険料率（調整含む）		86.0 / 1000
一般保険料率	基本保険料率	47.26 / 1000
	特定保険料率	37.44 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000
介護保険料率		15.0 / 1000

平成26年3月1日より適用  
(任意継続被保険者は、平成26年4月1日より適用)

## 新規加入事業所のご紹介をお願いします

当組合では、財政基盤を強化するために新しい事業所の加入促進に取り組んでいます。

流通貨物取扱業、保管業、一般港湾運送事業等、その他関連する事業で健保組合に加入していない事業所がございましたら、ぜひご紹介くださいますようお願いいたします。

## 平成26年度 潮干狩りについて

- ◆日 時 平成26年5月31日（土）
- ◆実施場所 千葉県木更津市木更津海岸
- ◆募集人員 200名
- ◆参加料 大人（中学生以上）1,000円  
小人（4歳～小学生まで）300円

※入浜券、飲み物、潮干狩りの道具、休憩所は組合で用意いたします（参加当日4歳以上の方）。詳細については平成26年4月上旬に各事業所あて通知いたします。

## ■ 事業状況

（平成26年2月末現在）

●事業所数		161社
●被保険者数	男	5,198人
	女	1,307人
	計	6,505人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,111人
	女	566人
	計	3,677人
●平均標準報酬月額	男	406,540円
	女	298,432円
	平均	384,818円
●被扶養者数		6,100人
●扶養率		0.94人
●平均年齢	男	45.60歳
	女	39.44歳
	平均	44.37歳

## 公 告

### ●事業所削除

会社名 日本塩回送 株式会社 札幌支店  
適用日 平成26年1月1日

### ●事業所所在地変更

会社名 J - W e S c o 株式会社  
新住所 東京都港区芝公園2-11-1  
旧住所 東京都中央区新川2-26-3  
適用日 平成26年1月1日

会社名 ウエストウッド SHIPPING ラインズ  
ジャパン 株式会社  
新住所 東京都港区芝公園2-11-1  
旧住所 東京都中央区新川2-26-3  
適用日 平成26年1月1日

