

付金負担により 料率を1000分の94に引き上げ

———予算総額35億8,072万円の見込み

予算総額…………… 35億8,071万7千円
 経常収入…………… 33億1,594万6千円
 経常支出…………… 33億5,569万5千円
 経常収支…………… ▲3,974万9千円

平成27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	3,309,603	509,170
国庫負担金収入・他	1,436	221
調整保険料収入	46,712	7,187
繰入金	200,001	30,769
国庫補助金収入	565	87
特定健康診査等事業収入	2	—
財政調整事業交付金	18,000	2,769
雑収入	4,398	677
合計	3,580,717	550,880
経常収入合計	3,315,946	510,146

○支出

科目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	138,678	21,335
保険給付費	1,798,387	276,675
法定給付費	1,774,629	273,020
付加給付費	23,758	3,655
納付金	1,289,855	198,439
前期高齢者納付金	534,284	82,197
後期高齢者支援金	685,319	105,434
日雇拠出金	162	25
退職者給付拠出金	70,072	10,780
老人保健拠出金	18	3
保健事業費	121,975	18,765
還付金	1,020	157
営繕費	500	77
財政調整事業拠出金	46,712	7,187
連合会費	2,900	446
積立金	1,000	154
その他	2,900	446
予備費	176,790	27,199
合計	3,580,717	550,880
経常支出合計	3,355,695	516,261

2月24日に開催された第180回組合会にて東京港運健康保険組合の平成27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。

健保組合の財政状況は、増え続ける納付金負担により、依然として厳しい状況が続いています。今年度の国に提出された医療保険制度改革法案には、現役世代が後期高齢者医療制度に拠出する後期高齢者支援金の計算方法を、負担能力に応じた負担とする観点から、平成29年度にかけ加入者の所得に応じた「全面総報酬割」に変更する案が盛り込まれています。これが実施されると報酬の高い健保組合の支援金負担はさらに重くなる見込まれています。

当健保組合の新年度予算においても、納付金は保険料収入の4割近くを占め、過重な負担となっています。そのため、平成27年度では、保険料率をこれまでの1

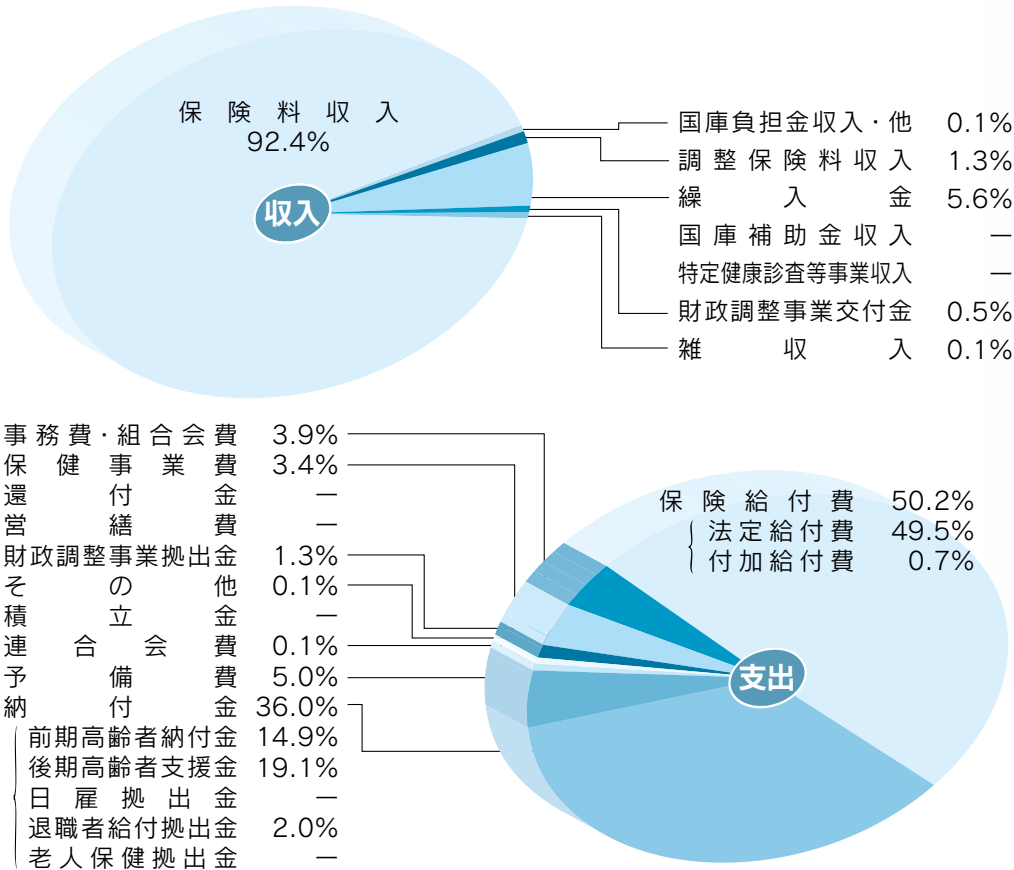
000分の86から1000分の94に引き上げます。皆様にはご負担をかけますが、健保組合の厳しい状況をご理解くださいますようお願いいたします。

平成27年度の予算総額は、昨年度予算比7、291万円増の35億8、072万円を見込んでいます。経常収支は3、975万円の赤字で、保険料率引き上げにより前年度予算より赤字額が縮小しますが、それでも不足する分は、別途積立金より2億円繰り入れて収支の均衡をはかります。

健保組合に重い負担となっている高齢者医療制度への納付金は、12億8、986万円の見込みです。健康保険組合は大変厳しい財政状況ではあります

過重な納 保険

収支のわりあい【一般勘定】



が、今年度から始まるデータヘルス計画の実施など、皆様の健康を守るために効率的・効果的な保健事業を推進してまいります。皆様におかれましても、健診を受診して健康管理につとめられるとともに、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

予算の基礎となった数字【一般勘定】

被保険者数 男	5,200人	平均年齢 男	45.66歳
女	1,300人	女	39.23歳
計	6,500人	平均	44.35歳
12月末被扶養者数	5,990人	保険料率 事業主	1000分の47
平均標準報酬月額 男	407,000円	被保険者	1000分の47
女	300,000円	計	1000分の94
平均	386,000円		(調整保険料率を含む)
総標準賞与額	5,825,898千円		

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。平成27年度の介護納付金は3億1,519万円を見込んでおり、介護保険料率は1000分の15に据え置きます。

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	5,208人
(40～64歳の被保険者と被扶養者)	
介護保険第2号被保険者たる	3,650人
被保険者数(40～64歳の被保険者)	
平均標準報酬月額	430,000円
総標準賞与額	3,735,410千円
介護保険料率	1000分の15

平成27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	338,541	92,751
雑収入	27	7
合計	338,568	92,758

○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	315,192	86,354
介護保険料還付金	1,000	274
積立金	21,875	5,993
雑支出	501	137
合計	338,568	92,758

保健指導宣伝事業

▼機関誌発行（年4回）

全被保険者へ「けんぽだより」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

「へるすあつぷ21」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（年2回）

健康管理委員会合同研修会（年1回）

▼医療費通知（年4回）

専門講師を招いて開催

▼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

データヘルス計画構築経費、ジェネリック医薬品差額通知の発送

※今年度より、算定事務講習会は廃止とさせていただきます。

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

（任意継続被保険者含む）

2. 生活習慣病健診、人間ドック（委託検診機関で実施）

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）

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

特定保健指導（委託検診機関で実施）

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）

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）

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）

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

●潮干狩り大会（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。

会費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 マホロバマインズ三浦
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ミノ割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(一財)船員保険会にお問い合わせください。

東京港運健康保険組合のデータヘルス計画

～平成27年度から平成29年度の3か年計画～

平成25年6月に閣議決定した「日本再興戦略」の中で、“国民の健康寿命の延伸”を目指す新たな取り組みとして、すべての健保組合に「データヘルス」を義務付けました。これに伴いすべての健保組合では、平成27年度から具体的に「データヘルス計画」に基づき事業を開始します。

●当健康保険組合のデータヘルス実施計画

事業名	目的	対象者	平成27年度	平成28年度	平成29年度
疾病動向等の通知	事業主に疾病・医療費状況、健診受診率等を理解してもらい、必要な健康対策への協力・参加を促す	被保険者全員	理事店社等に組合の健康状況を説明。組合が抱える健康問題を明示し、必要な健康対策への協力・参加を促す	継続	次期データヘルス計画に向けて職場環境の整備を進める具体的な題材を洗い出す
広報活動	紙面による情報提供及び健康意識の醸成	全員	組合機関誌、健康管理情報誌の発行を行い、紙面による情報提供等を発信	継続 自宅あて発送を検討	継続
特定健康診査	特定健診の受診率の向上	30～74歳被扶養者（任意継続被保険者含む）	健診受診率向上に向けて幅広く実施。市区町村のがん検診受診時に特定健診の同時受診を広報	継続	継続
特定保健指導	特定保健指導の実施率の向上、生活習慣病の発症予防	40～74歳全員	契約検診機関に加え、東振協保健指導支援センター等新規委託機関との契約を検討	継続	継続
機関誌発行	情報発信、健康意識の醸成	全員	組合内での編集会議を増やし魅力ある記事の検討を図る。ホームページでのバックナンバーの配信、自宅あて発送を検討	継続	継続
家庭常備薬の配付	応急処置、常備薬の設置	被保険者全員	継続	継続	継続
健康セミナー	健康保険制度、健康づくりの啓蒙	被保険者全員	講習会は年1回実施	継続	継続
医療費通知	医療費コストの意識づけ、不正請求の抑止	全員	郵送（事業所経由）による配付	継続	継続
ジェネリック医薬品の利用促進	薬剤費の削減	全員	4月、10月に該当者あて郵送	効果測定を行い通知基準、回数等を検討し継続	継続
受診勧奨	早期治療者を増加し、生活習慣病の重症化を予防	30～74歳全員	健診、レセプトデータの蓄積	収縮期血圧160以上、拡張期血圧100以上、空腹時血糖130以上、HbA1c7.0以上等、基準値を設定し受診勧奨を開始	継続
重症化予防	生活習慣病の重症化予防	30～74歳全員	健診、レセプトデータの蓄積	外部事業者の選定等環境構築	収縮期血圧180以上、拡張期血圧110以上、空腹時血糖130以上、HbA1c7.0以上等、基準値を設定し個別支援を実施
生活習慣病健診及び人間ドック	健康状態の確認、疾病の早期発見・早期治療	30～74歳全員	受診機会を拡大し、受診率向上を図る	継続	継続
郵送健診	大腸がん・子宮頸がんの早期発見・早期治療	30～74歳全員	従来どおり継続	継続	継続
婦人科健診	婦人科疾患の早期発見・早期治療	30～74歳女性	従来どおり継続	継続	継続
予防接種費用の一部補助	インフルエンザの罹患や重症化予防	全員	希望者に対し接種費用の補助（年度1回1,080円）	継続	継続
健康増進事業	運動や健康イベントによる健康増進	全員	従来どおり継続	継続	継続

当組合は みなさんの個人情報を 安全に管理します

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。

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

情報は、利用目的の範囲のみで使用し、利用目的を遂行するために業務を委託する場合を除き、第三者には提供いたしません。

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"> 保険給付及び付加給付の実施 	<ul style="list-style-type: none"> 第三者行為に係る損害保険会社等への求償 健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業 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 健康保険組合連合会東京連合会等が主催する給付相談 保険給付の支給・不支給決定に係わる医師等への照会
2. 保険料の徴収等に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 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 健康保険料・介護保険料等の徴収と還付 被扶養者の認定 健康保険被保険者証、高齢受給者証等の発行 	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託 算定基礎届、賞与支払届等に係る被保険者データの提供
3. 保健事業に必要な 利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持・増進のための健診、保健指導、体育奨励事業 組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配付 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） ホームページ運営事業 	<ul style="list-style-type: none"> 医療機関への健診及び保健指導の委託 健診結果の事業者への提供（各事業主との共同利用） 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 健康保険組合連合会主催の共同事業 東京都総合組合保健施設振興協会主催の共同事業 保健事業の事業実施（ジェネリック医薬品差額通知、受診勧奨、重症化予防対策、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 広報誌等の配送の外部委託
4. 診療報酬の 審査・支払に 必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 柔道整復師からの請求に対する受診照会・審査・支払 	<ul style="list-style-type: none"> レセプトデータの内容点検・審査の委託 レセプトデータ及び柔道整復施術療養費支給申請書の電算処理のためのパンチ入力、画像取込み処理の委託
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"> 医療費・疾病の調査分析 傷病（負傷）原因の照会（家族分を含め本人あて通知） 疾病調査・分析 	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析に係るデータ処理等の外部委託 高齢者訪問指導事業の外部委託
6. その他	<ul style="list-style-type: none"> 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 健保組合の管理運営業務に係る記録資料 適正な庶務・経理事務の執行 	<ul style="list-style-type: none"> 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） 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 機密書類の廃棄 弁護士等への業務相談

幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

ACCESS

-  JR山陽新幹線「新山口駅」から直行バス・スーパーはぎ号で約60分(期間限定)、または防長バス、JRバスで約70~95分
-  山口宇部空港から乗合タクシー(要予約)で約90分
萩・石見空港から乗合タクシー(要予約)で約70分



問い合わせ

萩市観光協会

☎ 0838-25-1750

http://hagishi.com/

萩近鉄タクシー
(乗合タクシー)

☎ 0838-22-0924



堀内鍵曲

見通しがきかないよう鍵状に曲げた道がいまも残る

萩城跡

指月山の麓に築城された萩城。旧本丸跡は指月公園(有料)として親しまれている

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区域からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが見られ、町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が連なるなど往時の風情を味わうことができる。バスセンターに程近い萩往還の起点である唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケードを抜けるとほどなく城下町エリアとなる。ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろう。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存

萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、城下町の道筋は150年前と変わらない。また、吉田松陰、高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、彼らが歩いた萩往還や関連スポット巡りをする観光客でにぎわいをみせる。この季節、夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

地区に指定されている。問田益田氏旧宅の長い土塀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこのエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡に立ち寄ったら市街へと戻ろう。松下村塾や伊藤博文旧宅のある松陰神社エリアへは、スタートの札場跡から徒歩15分ほどだ。



萩往還



1604年(慶長9年)毛利氏の参勤交代のために開かれた道で、日本海側の萩城下町(萩市)と瀬戸内海側の三田尻港(防府市)を結ぶ約53km。山陰と山陽を結ぶ主要道として、幕末の志士たちも往来した。萩往還の大部分は現在も国道や公道として利用され、かつて人馬が往来した苔むした石畳の山間道は、旧跡を結ぶウォーキングコースとして整備されている。



唐樋札場跡
萩往還の起点。幕府や藩の高札場でもあった。



六軒茶屋跡
萩往還最大の難所とされる場所にあった茶屋跡。



国境の碑



英雲荘(三田尻御茶屋)
萩往還の終点。藩主が乗る御座船などが係留されていた。



防府天満宮

旧久保田家住宅

呉服業、酒造業を営んでいた久保田家。屋根裏に使用人の寝間を設けてあるなど高さがある造りが特徴。

🕒 9:00 ~ 17:00 🏠 無休
🎫 100 円



菊屋家住宅

萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期の建築といわれ、主屋など5棟が重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 17:15
🏠 12月31日のみ 🎫 520 円



旧厚狭毛利家 萩屋敷長屋

1856年に建てられた毛利家一門のひとつ厚狭毛利家の屋敷。萩に現存する武家屋敷の中では最大規模を誇り重要文化財に指定されている。

🕒 8:00 ~ 18:30 (季節により変動)
🏠 無休
🎫 100 円



松下村塾

吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。

🕒 8:00 ~ 17:00 🏠 無休 🎫 無料



萩博物館

萩の自然、歴史、民俗、産業に関する資料を展示。また、当時の長屋や矢倉を復元するなど建物自体を展示物としている。

🕒 9:00 ~ 17:00
🏠 無休 🎫 510 円

道の駅「萩しーまーと」

萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプトにした道の駅。ウニ、あまだい、金太郎(ヒメジ)など萩の味覚を地元価格で購入できる。鮮魚を活かした料理店も併設。

🕒 9:30 ~ 18:00 🏠 1月1日のみ



夏みかん

夏みかんは明治維新後に失った士族の救済を目的に栽培が始まり、今では萩の特産品に。中に羊羹を入れた丸漬けなど加工品も人気。



萩焼

使い込むほどに味わいが増す萩焼は、素朴な風合いで古くから茶人に愛されてきた。市内には100以上の窯元があり、制作体験ができることも。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

うちのおばあちゃんも ジェネリック医薬品に変えました

ジェネリック医薬品で節約を。

おばあちゃんのお薬たくさんあるね。

価格の安いジェネリック医薬品にしたから医療費節約ができてうれしいわ。

安い薬って古いお薬なんじゃないの？

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられるお薬のことですよ。古いから安いのではなく、薬の開発費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも価格が安いんですよ。

新薬(先発医薬品)	ジェネリック医薬品
開発期間 約9~17年	開発期間 約3~5年
開発費用 約300億円以上	開発費用 約1億円

承認審査のとき、先発医薬品の品質と同等かどうかを厳しく審査して、問題のない医薬品だけが承認されるらしいわよ。

でも…安い原料が使われたりしているんじゃないの？

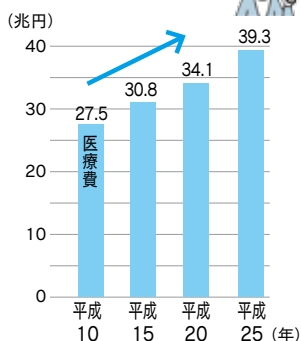
ジェネリック医薬品も、先発医薬品と同じように、基準に適合した工場で作ることができないし、出荷後の品質検査もちゃんと行われているよ。万一重大な副作用があったときは、先発医薬品と同じように「医薬品副作用被害救済制度」の対象となるんだよ。

でも…ジェネリック医薬品って、安全なの？

あら、ほんとに!? 今度相談してみようかしら♡

そつえばさ…駅前の薬局にイケメンの薬剤師さんがいるのよ。

●概算医療費の推移



今、日本の医療費が大変です

日本の医療費は年々増加しており、国の財政の重い負担となっています。そこで国は現在47% (平均25年9月) のジェネリック医薬品の数量シェアを、平成30年3月末までに60%以上にする目標を掲げ、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。

医療費の増加はみなさんの保険料引き上げにつながりかねません。みなさんもかかりつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネリック医薬品を利用してみてください。

ハイ！ わかりました。

あの、ジェネリック医薬品使ってみようと思っただけです。

後日…

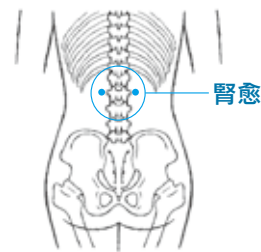


腰痛がつかいとき

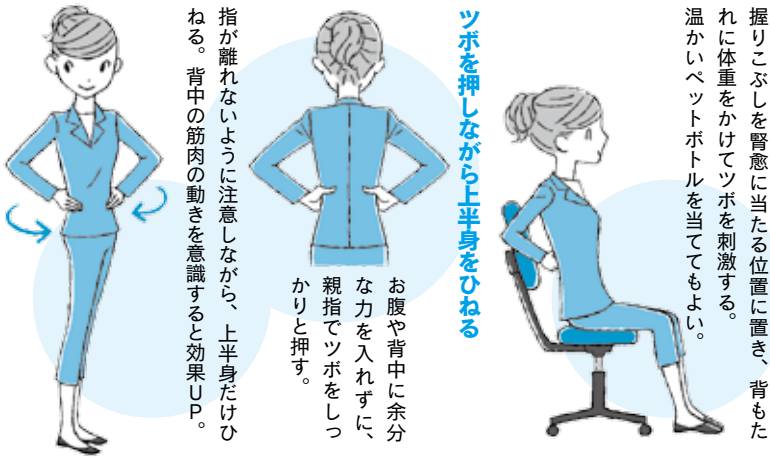
腰が痛いときには、「腎愈」のツボを刺激しましょう。椅子の背に握りこぶしをはさんだり、温かいペットボトルをはさむのもおすすめです。また、親指でツボをしっかりと押しながら、上半身を左右にひねると、筋肉に指圧点が刺激されて効果が倍増します。座つても立つても、どちらでもできます。

腰痛に効くツボ 腎愈

肋骨の一番下の高さで、背骨の両側から指2本外側の位置



監修 佐藤 正子 健康運動指導士・鍼灸師



握りこぶしでツボを刺激

握りこぶしを腎愈に当たる位置に置き、背もたれに体重をかけてツボを刺激する。温かいペットボトルを当ててもよい。

ツボを押しながら上半身をひねる

お腹や背中に余分な力を入れずに、親指でツボをしっかりと押す。

指が離れないように注意しながら、上半身だけひねる。背中の中の動きを意識すると効果UP。

プラスαストレッチ

ももの裏の筋肉（ハムストリングス）が固くなると腰痛になりやすいので、ももの裏側のストレッチを行いましょ。



腰まわりの筋肉が伸びるのを意識する

ひざを伸ばして立ち、息を吐きながら腰から折れるようにゆっくりと前屈。6数えて、ゆっくりと起き上がる。

手が床につかなくてもOK

左右の足を交差すると、ももの裏側がより伸びる。

Health Information

話題の健康情報

4月から「健康な食事」の認証マークがスタート

基準を満たした市販の調理済み食品に、「健康な食事」の認証マークをつけるしくみがスタート。コンビニやスーパーのお弁当や惣菜などに、このマークを見かけることが増えるかもしれません。

◆主食・主菜・副菜の組み合わせで 650kcal 未満、単品の基準も

厚生労働省は、日本人の長寿を支える観点から、「健康な食事」のマークを導入。食事摂取基準をもとに1食当たりの基準を定め、基準を満たした食品はマークをつけて販売することができます。審査などはなく、製造業者や販売店が自主的に表示でき、使用状況を国に報告するしくみです。



「健康な食事」のマーク。黄色、赤、緑の3色で表示される。

●「健康な食事」の基準

	料理Ⅰ（主食）	料理Ⅱ（主菜）	料理Ⅲ（副菜）
基準	・精製度の低い米や麦などの穀類を2割程度含む ・炭水化物は40～70g	・魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした主菜 ・たんぱく質は10～17g	・緑黄色野菜を含む2種類以上の野菜を使用した副菜 ・野菜は100～200g
エネルギー	300kcal 未満	250kcal 未満	150kcal 未満
料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合は1食当たり650kcal 未満			
食塩	1g 未満	1g 未満	1g 未満
料理Ⅰ、Ⅱ、Ⅲを組み合わせる場合は1食当たり3g 未満			

◆3色の組み合わせで「健康な食事」に

マークは、主食を表す黄色、主菜を表す赤、副菜を表す緑の3色に分かれ、3色を組み合わせると「健康な食事」

になります。栄養バランスのとれた食生活を無理なく続けるために、参考にするとよいでしょう。

さびない体で老化を防ぐ

満腹ヘルシー
COOKING!

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。



Pick up! しらす

●セレン (セレンウム)

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただしサプリメントなどでの摂りすぎは注意が必要です。

1人分

407kcal / 塩分1.9g



菜の花としらすの 和風ゆずこしょうパスタ

材料 2人分

- ◆菜の花…………… 1/2 束
 - ◆ミニトマト…………… 4個
 - ◆スパゲッティ…………… 160g
 - A { おろしにんにく… 小さじ 1/2
 - オリーブオイル… 小さじ 1
 - しょうゆ…………… 小さじ 1
 - ゆずこしょう…………… 小さじ 1
- ◆しらす…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理の **コツ!**

パスタと菜の花を一緒に茹でる



一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで

調味するので、フライパンも不要です。



●料理制作／北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)

●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

パプリカのカラフルマリネ

1人分
88kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆赤パプリカ…………… 1個
- ◆黄パプリカ…………… 1個
- A { 穀物酢…………… 小さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①パプリカ(赤・黄とも)は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱が取れたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

●β-カロテン

色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒に摂ることで、効率よく吸収できます。



いちごのクラフティー

材料 (4人分)

(作りやすい分量)

- ◆いちご…………… 6粒
- A { 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 1/2カップ
- ◆粉砂糖…………… 適量

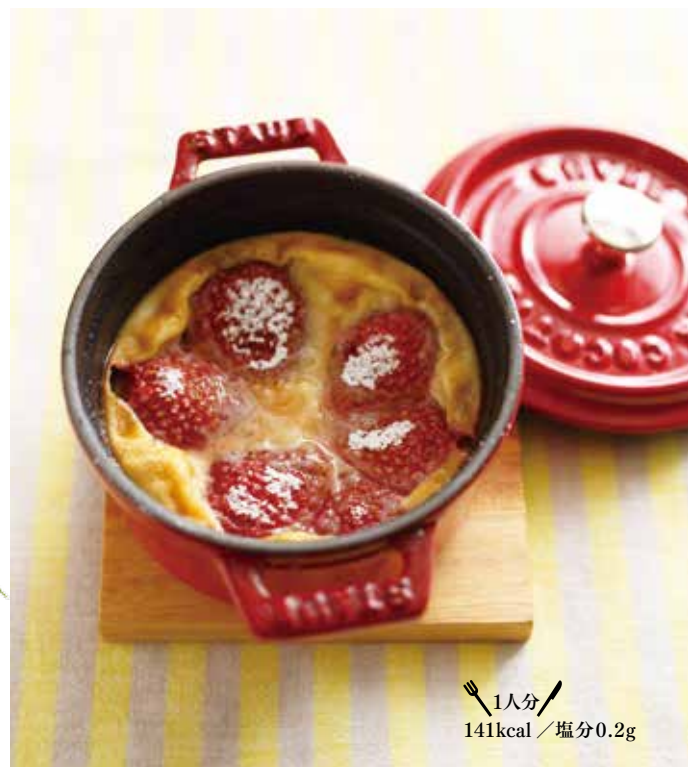
作り方

- ①オーブンを180度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、グラタン皿などに注ぐ。
- ③いちごを散らし、180度のオーブンで20～30分焼く。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。

Pick up! いちご

●ビタミンC

強い抗酸化力があります。いちごに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジの約2倍と豊富です。



1人分
141kcal / 塩分0.2g

本年4月診療（療養）分より付加 給付金が変更となりましたので、 お知らせいたします

- 一部負担還元金
- 家族療養費付加金
- 訪問看護療養費付加金
- 家族訪問看護療養費付加金
- 合算高額療養費付加金

所得区分	自己負担限度額	支給金額
標準報酬月額83万円以上	6万円 (新設)	レセプト1件毎に自己負担額から自己負担限度額を控除した額の 5割 (10割支給から5割支給に変更)
標準報酬月額53～79万円	4万円	
標準報酬月額28～50万円	3万円	
標準報酬月額26万円以下	3万円	
低所得者 (市町村民税非課税者)	3万円	

※算出された金額の1,000円未満は不支給。100円未満は切り捨て。

※所得区分の変更は、法改正による。

※合算高額療養費時、レセプト1件毎を高額療養費毎となります。

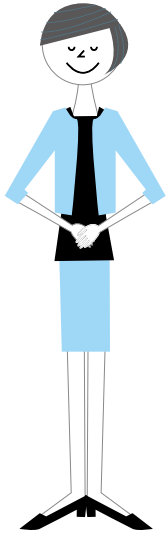
出産育児一時金付加金	一児につき25,000円を支給	➡	20,000円に変更
家族出産育児一時金	一児につき10,000円を支給	➡	変更なし
埋葬料(費)付加金	一律50,000円を支給	➡	30,000円に変更
家族埋葬料付加金	一律30,000円を支給	➡	20,000円に変更

被扶養者資格の再確認依頼に ご協力いただきありがとうございました

健康保険被扶養者資格の再確認依頼につきましてご協力を賜り誠にありがとうございました。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。



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27年度 潮干狩りについて

- 日 時 平成27年5月16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27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27年2月末現在)

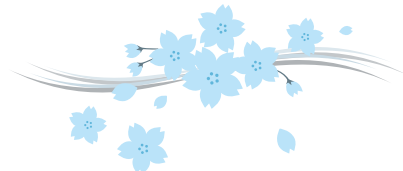
●事業所数		160社
●被保険者数	男	5,186人
	女	1,336人
	計	6,522人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,132人
	女	567人
	計	3,699人
●平均標準報酬月額	男	410,341円
	女	300,780円
	平均	387,898円
●被扶養者数		5,991人
●扶養率		0.92人
●平均年齢	男	45.67歳
	女	39.31歳
	平均	44.36歳

平成27年度 保険料率について

平成27年2月24日に開催された第180回組合会において、27年度の保険料率が決定いたしました。健康保険料率が引き上げとなり、下記の通り変更となりました。

健康保険料率		94.0/1000
一般保険料率	基本保険料率	56.58/1000
	特定保険料率	36.12/1000
調整保険料率		1.30/1000
介護保険料率		15.0/1000

平成27年3月1日より適用
(任意継続被保険者は、平成27年4月1日より適用)



なんでも探検隊が行く

和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。



和紙の材料となる楮



細川紙の職人さん。流しすぎという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使っています。

ユネスコ無形文化遺産に「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録！

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（岐阜県）、石州半紙（島根県）の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育んでいることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。

楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

1 和紙すき体験 START!

★この体験は、溜めすきという手法で、楮の代わりにパルプを使っています。

水槽の中のパルプをよくとかした水を、すのこ^注に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。注）写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。



パルプをすのこにしたらすのが難しい！

2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう1枚の膜を上からのせてはさみます。



3

乾燥させたら、できあがり！

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

こんなところが魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。

日本各地で伝統の和紙づくりが楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館 ☎ 0493-72-1220 (代) <http://saitamacraft.com/>