

# 2億円超の経常赤字予算ですが 保険料率は1000分の94で 据え置きます

予算総額38億4,485万円の見込み

予算総額…………… 38億4,485万3千円  
 経常収入…………… 34億4,830万2千円  
 経常支出…………… 36億4,844万7千円  
 経常収支……………▲2億14万5千円

## 平成29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	3,436,704	524,688
国庫負担金収入・他	1,369	209
調整保険料収入	48,495	7,404
繰入金	335,000	51,145
国庫補助金収入	603	92
特定健康診査等事業収入	2	—
財政調整事業交付金	18,000	2,748
雑収入	4,680	714
合計	3,844,853	587,000
経常収入合計	3,448,302	526,458

### ◎支出

科目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事務費	126,565	19,323
保険給付費	1,851,579	282,684
法定給付費	1,835,594	280,243
付加給付費	15,985	2,441
納付金	1,521,109	232,230
前期高齢者納付金	711,131	108,569
後期高齢者支援金	760,755	116,146
病床転換支援金	5	1
日雇抛し出し金	46	7
退職者給付抛し出し金	49,163	7,506
老人保健抛し出し金	9	1
保健事業費	132,274	20,195
還付金	1,020	156
営繕費	1,200	183
財政調整事業抛し出し金	48,495	7,404
連合会費	2,920	445
積立金	10,000	1,527
その他	6,000	916
予備費	143,691	21,937
合計	3,844,853	587,000
経常支出合計	3,648,447	557,015

2月20日に開催された第185回組合会にて東京港運健康保険組合の平成29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。

平成29年度より後期高齢者支援金が全面総報酬制となることに加え、介護納付金においても段階的に総報酬制が導入されることとなりました。このため、ますます現役世代の負担増加が見込まれており、健康保険組合連合会では、現役世代が真に安心・納得できる医療制度・介護保険制度改革を実現するよう政府に要望しています。

こうした状況の中、当健保組合の予算編成におきましては、年々増加する高齢者医療制度への納付金に加え、保険給付費においても依然高い水準で推移しており、大変厳しい内容となりました。

平成29年度の予算総額は、38億4,485万円を見

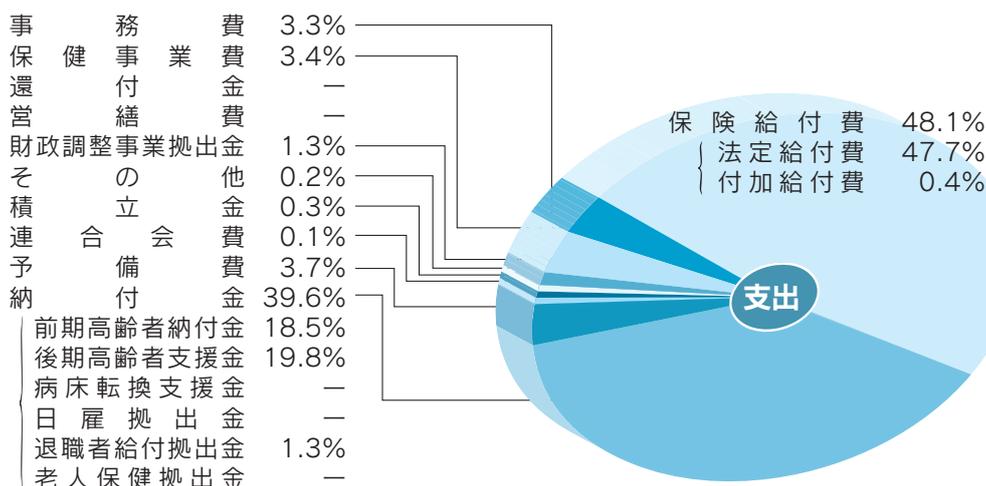
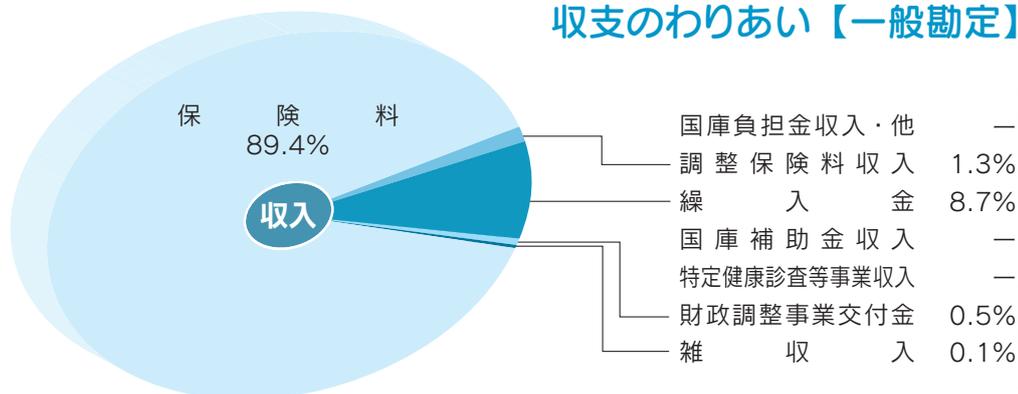
込んでおり、経常収支では2億15万円の赤字予算となりました。不足する分は別途積立金より3億3,000万円繰り入れる財政措置を講じ、保険料率は据え置いて運営してまいります。

このように、健保組合の財政は大変厳しい状況ではありますが、データヘルズ計画にもとづき、皆様の健康増進や疾病予防のための保健事業をより効率的に推進してまいります。



## 収支のわりあい【一般勘定】

平成29年度の  
予算が  
まとまりました



す。皆様におかれましては、健保組合でご案内する健診を受け、健康の維持をこころがけるとともに、ジェネリック医薬品の使用など、引き続き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	5,170人	平均年齢 男	45.44歳
女	1,380人	女	39.58歳
計	6,550人	平均	44.57歳
12月末被扶養者数	5,738人	健康保険料率 事業主	1000分の47
平均標準報酬月額 男	414,000円	被保険者	1000分の47
女	308,000円	計	1000分の94
平均	392,000円		(調整保険料率を含む)
総標準賞与額	6,497,400千円		

## 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29年度の介護納付金は3億6,318万円を見込んでおり、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号被保険者たる被保険者数(40～64歳の被保険者)	3,700人
平均標準報酬月額	436,000円
総標準賞与額	4,000,736千円
介護保険料率	1000分の15

### 平成29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	350,387	94,699
繰入金	30,000	8,108
国庫補助金収入	1	—
雑収入	17	5
合計	380,405	102,812

#### ◎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	363,183	98,158
介護保険料還付金	1,000	270
積立金	1,000	270
雑支出	501	135
予備費	14,721	3,979
合計	380,405	102,812

# 健康管理・健康づくり（レビ）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）

専門講師を招いて開催

○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

○減額査定の通知（随時）

審査支払機関の審査による自己負担相当額の減額分（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、高血圧症・糖尿病未治療者を対象とした受診

勧奨通知及び重症化予防対策プログラムの導入、事業主とのコラボヘルス（協業）推進

## 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）

実施時期：年間（4月～3月）

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）

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

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。

○スポーツジム法人契約：ルネサンス

## 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 ☎0120-046-891

- 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 ☎0120-046-891
- 舞子高原ホテル  
新潟県南魚沼市舞子2056-108  
☎025-783-4100
- リソル生命の森  
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。



# “被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん” 今年も健診を受けましょう！

平成 29 年度は健保組合が進める第 1 期データヘルス計画の最終年度で、第 2 期に向けて改善計画を立てる年度となります。健診はみなさんの疾病予防対策として重要で、データヘルス計画の主な取り組みの 1 つです。今年も必ず健診を受けましょう。

健診に来てね



## 1 健診はみなさんの健康を救う！

毎年継続して受けることで、健診の精度も高くなります

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。



## 2 健診を受けることは会社を救う！

職場の一員として役割を担うみなさんが健康でいることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。



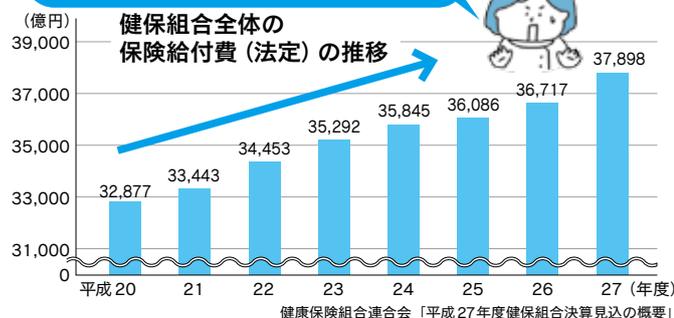
データヘルス計画では、会社と健保組合が協力して社員の健康増進を図るコラボヘルスを進めているんだニャ

最近、社員の健康づくりは会社にとって「コスト」ではなく「投資」と考えられるようになってきています



## 3 健診を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



健保組合はみなさんから集めた保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料が上がることになるかもニャ



手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。



## 被扶養者のみなさん、特定健診を受診してくださいニャ！



育児や介護を優先してしまい自分の健診を受けそびれてしまいます…



健診申し込みの手続きがめんどうで…

病気になってしまったら育児や介護も思うようにできなくなってしまいます。ご自分の健康管理も大切です。



病気になってしまい、検査や治療のために医療機関に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうではないですか？

健保組合からの健診のご案内をぜひご確認ください。



# 当組合は みなさんの個人情報 安全に管理します

プライバシーポリシー

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、以下のよう  
に取り組みます。

1 当組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

2 当組合は、加入者からご提供いただいた個人情報、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためだけに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。

3 当組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

(1) 法令の定めに基づく場合

(2) 人の生命、身体または財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合

(3) 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合

(4) 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより

当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合

4 当組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。

5 当組合の業務委託する場合には、より個人情報の保護に配慮したものに直直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。

6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

7 当組合は、加入者の個人情報の取扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

※ 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 □ 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

## 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・介護保険料等の徴収と還付</li> <li>被扶養者の認定</li> <li>健康保険被保険者証、高齢受給者証等の発行</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、体育奨励事業</li> <li>組合事業の啓蒙を図るための広報誌の配付</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>医療機関等への健診、健康相談及び保健指導の委託</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るデータ処理等の外部委託</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（ジェネリック医薬品差額通知、受診勧奨、重症化予防対策、新規取得者へ常備薬等の配付、郵便検診、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> <li>柔道整復師からの請求に対する受診照会・審査・支払</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</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または回答（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または届出等</li> <li>機密書類の廃棄</li> <li>弁護士等への業務相談</li> <li>学術研究の用に供する健診データ等の提供</li> </ul>
<b>■ 特定個人情報の 利用目的</b>  番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者または行政機関（「他機関」という）との情報連携における利用目的	【組合の事務処理執行のため、他機関より情報を受ける場合】 <ul style="list-style-type: none"> <li>傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務に係る給付情報等</li> <li>高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報</li> <li>被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報</li> <li>被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等</li> </ul>	【他機関の事務執行のため、組合が情報を提供する場合】 <ul style="list-style-type: none"> <li>高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報</li> <li>資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報</li> </ul>

あぶくまがわ

# 阿武隈川源流を歩く

## 西の郷遊歩道

 JR東北本線・東北新幹線新白河駅高  
原口から福島交通バス由井ヶ原行き  
で30分、発電所前下車

 東北自動車道・  
白河ICから約20分。  
JR東北本線・東北新幹線  
新白河駅から  
約20分。

西郷村観光協会  
0248-25-5795  
<http://nishigo-kankou.jp>



阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す溪谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手こらで見どころが多いコースとして人気がある。



### 雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割渓谷と呼ばれ紅葉も美しい。

### メガネ岩



### みのり隧道

遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかかめて通る。

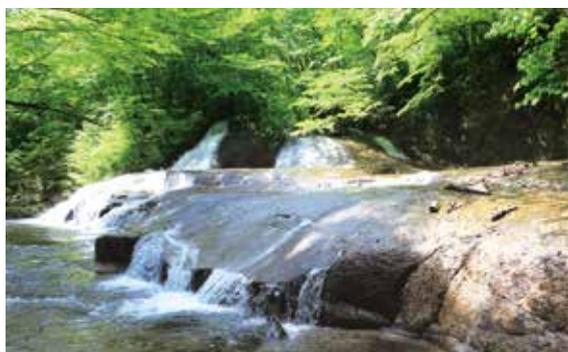
### 瀧の大滝

人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かおう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることが出来る。滝のすぐそばまで行ける一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。



**熊のすべり台** 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



**一休の滝**  
鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



那須見台からの展望

## 湯&食

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



### 特産品

西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

🕒 10:00～15:00 (日帰り入浴)  
🚿 無休 🍷 大人 700円 ☎ 0248-36-2301

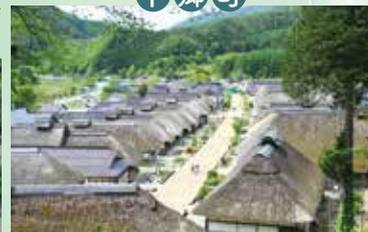
### 塔のへつり

浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



### ひと足のお宿

下郷町



### 大内宿

江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

🕒 見学自由 🚿 無休 🍷 無料 (駐車場は有料)  
☎ 0241-68-2920 (下郷町観光案内所)

※営業時間や料金などは変更される場合があります。





「歯」と「お口」のはなし

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、  
むし歯や歯周病を防ぎましょう。

# むし歯・歯周病を予防しよう

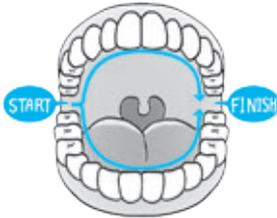
## むし歯・歯周病の原因は？

細菌のかたまりである、歯垢（プラーク）が原因です。歯垢は歯にくっついて  
いるので、うがいするだけでは取り除けません。

これでむし歯・歯周病を **撃退!**

### 歯ブラシの使い方 POINT

- 力が入りすぎ  
る人は、ペン  
を持つように  
握って、軽い力で磨きましょう。
- ブラシは小刻みに動かして、1本ずつ、  
ていねいに磨き  
ましょう。
- 磨く順番を決め  
ておくと、磨き  
残しが防げま  
す。



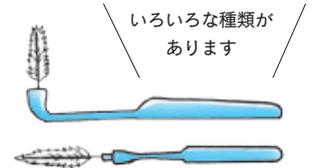
### デンタルフロスの使い方 POINT

- 歯と歯の間の歯垢を除去するの  
に適しています（主にむし歯予防）。
- 初心者は、ワックスがついてい  
るすべりのいいタイプがおすすめ。
- 40cmくらいにカットして両手の中  
指に巻きつけて使います。



### 歯間ブラシの使い方 POINT

- 歯と歯肉の間の歯垢を除去するの  
に適しています（主に歯周病予防）。  
歯と歯の間に隙間のある方にも有効  
です。
- 自分の歯の隙間にあつたものを選び  
ましょう。



## Health Information

### 話題の健康情報

# 1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加

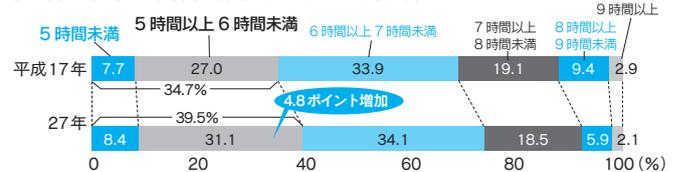
厚生労働省によると、ここ数年で1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加しており、最新の調査では、平均睡眠時間が6時間未満の人が39.5%で、平成17年に比べて4.8ポイントも増加しています。

6時間未満の人のうち、「日中、眠気を感じた」と回答した人に「睡眠の確保の妨げになっていること」について聞くと、男性では「仕事」「健康状態」、女性では「家事」「仕事」の順で多くなっています。

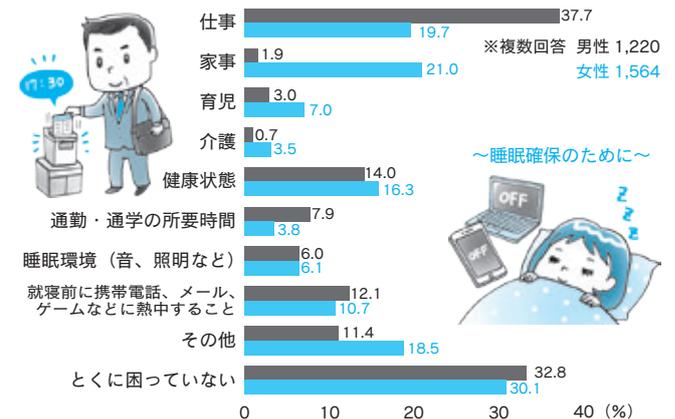
これらの人に、睡眠確保のために必要なことを聞いたところ、20～50歳代の男性では「就労時間の短縮」、20歳代の女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」、40歳代の女性では「家事のサポート」、60歳以上の男女では「健康状態の改善」がもっとも高くなっていました。

睡眠の妨げになっていることが解消されれば、睡眠時間が増やせるかもしれません。よい睡眠は生活習慣病予防につながるといわれます。健康のために、睡眠について見直してみてもいいでしょうか。

### ●1日の平均睡眠時間の推移(20歳以上、男女計)(平成17年と27年の比較)



### ●睡眠の確保の妨げとなっていること(20歳以上、男女別、睡眠時間6時間未満)



平成27年国民健康・栄養調査より作成

# 雑穀の煮込みサラダスープ風



## 材料 (2人分)

- セロリ……………1/2本 (50g)
- にんじん……………1/3本 (50g)
- たまねぎ……………1/2個 (100g)
- あさり……………150g
- えび……………6尾
- 水……………500ml
- 雑穀 (16種類入り) ……60g
- 海藻ミックス (乾燥) ……6g
- 塩……………小さじ 1/3
- こしょう……………少々
- 酢……………小さじ 1/2
- アマニオイル……………大さじ 2

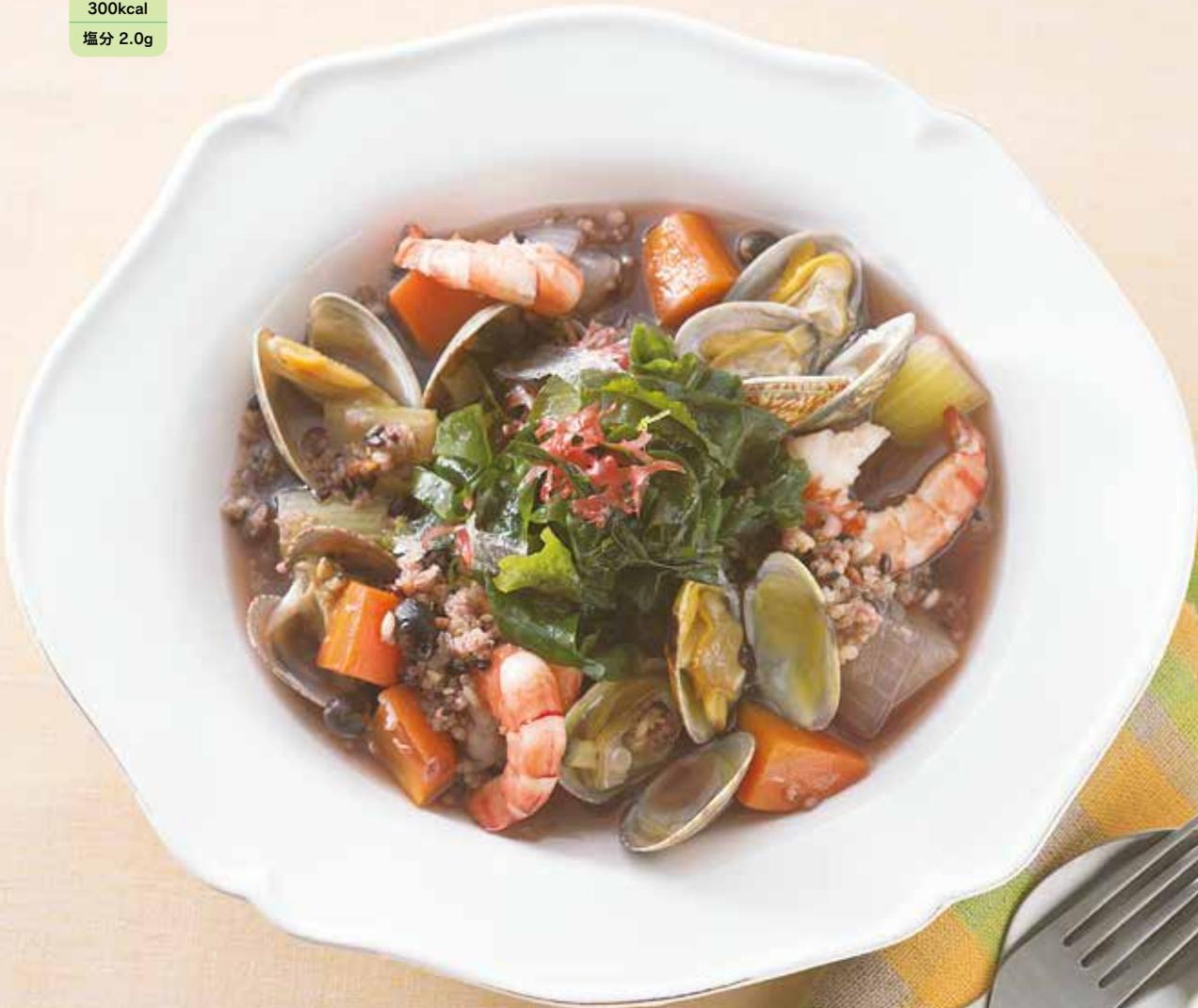
## 作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは 1.5cm角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ 15分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で 5分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスをのせ、アマニオイルをかける。



脂質が気になるときのメニュー

1人分  
300kcal  
塩分 2.0g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



### 雑穀 (16種類入り)



今回使用した 16種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で 15分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。



●料理制作  
本田祥子  
(管理栄養士)

# 春ごぼうサラダ



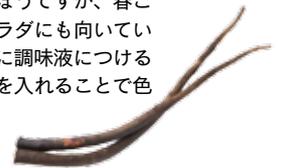
1人分  
113kcal  
塩分 0.6g

## 材料 (2人分)

- ごぼう…………… 1/2 本 (50g)
- にんじん…………… 1/5 本 (30g)
- A
  - すりごま…………… 大さじ 2
  - 酢…………… 大さじ 1
  - 砂糖…………… 大さじ 1/2
  - 塩…………… 少々
- 鶏ひき肉…………… 50g
- かいわれ大根…………… 1/4 バック (20g)



食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。



## 作り方

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでさがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約1分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

# ヘルシーマチェドニア

## 材料 (2人分)

- 季節のフルーツ各種…………… 250g 程度  
(いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)
- 酢…………… 大さじ 1
- はちみつ…………… 大さじ 1/2

## 作り方

- ①フルーツを一口大に切る。
- ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
- ③お好みでミント類などを飾る。



1人分  
81kcal  
塩分 0.0g



酢を毎日大さじ1杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるといわれています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

## いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう!

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？

もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多いEPA・DHAは血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあるんです。

食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。



# 平成29年度より、スポーツクラブ「ルネサンス」と法人会員契約を結びました!

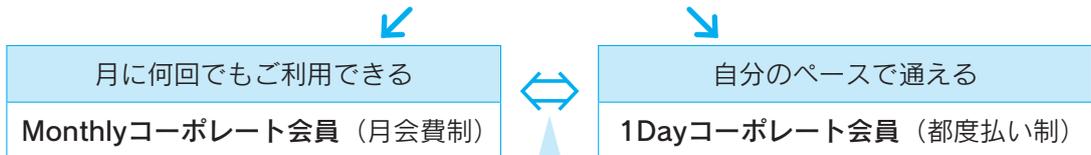
ご入会いただくと全国のルネサンス直営・提携クラブが法人会員料金でご利用できます。皆様の健康増進・ストレス解消のためご活用ください。



**利用対象者** 被保険者及び被扶養者（15歳以上）

**対象施設** **直営施設**…全国のルネサンス直営クラブで利用可能  
**提携施設**…全国の提携クラブが都度払いで利用可能  
 ※詳細は同封のクラブ一覧参照!

**利用内容** お好みに合わせて2タイプからお選びいただけます(直営クラブ)



**切り替えは月ごとに変更可能! 変更手数料はかかりません!**

**利用料金**

	一般料金		法人会員	
Monthlyコーポレート会員	14,364円	⇒	<b>8,242円</b>	(月額)
1Dayコーポレート会員	制度なし	⇒	<b>1,620円</b>	(1回)
会員証発行事務手数料	5,400円	⇒	<b>1,080円</b>	
入会金	3,240円	⇒	<b>0円</b>	

(※すべて税込)

**申込方法**

健保組合への届出は不要です。直接ルネサンス直営クラブにて会員証発行手続きを行ってください。なお、提携クラブ利用予定でお近くにルネサンス直営クラブがない場合は、郵送にて会員証作成が可能です。以下の電話番号までご連絡ください。

**手続きに必要なもの**

**Monthlyコーポレート会員**

- 健康保険証
- 会員証発行事務手数料1,080円
- 月会費2カ月分(利用開始日によって異なります)
- ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、キャッシュカードと通帳

※月会員の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申込みが必要です

**1Dayコーポレート会員**

- 健康保険証
- 会員証発行事務手数料1,080円

[WEB入会・詳細はこちらへ](#) [ルネサンス 法人会員](#)

ご不明な点は、下記にお電話ください  
 株式会社ルネサンス 健康経営推進部  
 TEL03-5600-5399 (平日10:00~18:00)

※入会時の会員証発行事務手数料「0円」キャンペーン実施! **4/15(土)~5/28(日)**。詳細は同封のパンフレット参照!

## 平成29年度 潮干狩りについて



**日時** 平成29年5月13日(土)  
**実施場所** 千葉県木更津市木更津海岸  
**募集人員** 250名

**参加料** 大人(中学生以上)……………500円  
 小人(4歳~小学生まで)…無料  
 ※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)。詳細については各事業所あて通知いたします。

## 組合会議員の交代のお知らせ

当健保組合の組合会議員の交代がありましたのでお知らせします。退任された大塚議員におかれましては、組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

また、新たに就任された山本議員におかれましては、組合財政の一層の健全化及び安定運営のためよろしくお願いいたします。

### 退任者

選定議員 大塚 勝  
エバーグリーン・ SHIPPING・  
エージェンシー・ジャパン株式会社

### 就任者

選定議員 山本 昌平  
エバーグリーン・ SHIPPING・  
エージェンシー・ジャパン株式会社  
(任期 平成29年2月1日～平成31年4月3日)

## 平成29年度 保険料率について

平成29年2月20日に開催された第185回組合会において、29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		92.7 / 1000
一般保険料率	基本保険料率	51.68 / 1000
	特定保険料率	41.02 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000
介護保険料率		15.0 / 1000

平成29年3月1日より適用  
(任意継続被保険者は、平成29年4月1日より適用)

## 事業状況

(平成29年3月末現在)

●事業所数		159社
●被保険者数	男	5,140人
	女	1,355人
	計	6,495人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,120人
	女	614人
	計	3,734人
●平均標準報酬月額	男	416,735円
	女	308,165円
	平均	394,085円
●被扶養者数		5,735人
●扶養率		0.88人
●平均年齢	男	46.03歳
	女	39.99歳
	平均	44.77歳

## 個人番号(マイナンバー)の収集状況について

当健康保険組合では安全面を考慮し、平成28年12月末に住民基本台帳ネットワークシステム(J-LIS)経由で組合員のマイナンバーを取得いたしました。一部、取得できなかった方に関しましても、事業所経由でCDまたはマイナンバー届出書にて収集させていただきました。

ご協力ありがとうございました



## 公 告

### ●事業所新規適用

会社名 Clarksons Platou Japan 株式会社  
所在地 東京都港区麻布十番1-9-7  
麻布KFビル2階  
適用日 平成28年11月1日

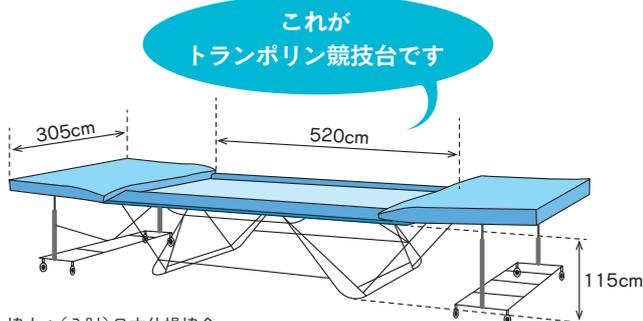
どれだけ同じ場所に  
着地を決められるかにも注目 !!

トップ選手のジャンプの高さは  
8メートルにも達します。

# トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、  
美しさを競うトランポリン。  
2000年のシドニーオリンピックから  
正式種目に採用されています。

未来を担う  
ジュニア選手達！



協力：(公財)日本体操協会

## 競技方法

助走(予備ジャンプ)に続き、計10本のジャンプを跳び、1本ずつ採点。これを「第1演技」と「第2演技」で行い、その合計点で競います。

## 採点要素

(2017-2020シーズン)

<b>E</b> 得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
<b>D</b> 得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に応じて採点
<b>T</b> 得点	跳躍時間点	センサーで計測した時間を反映させた点数
<b>H</b> 得点	移動点	水平方向の移動に対する評価