

健保だより

2016
Autumn
vol.103

P2 平成 27 年度決算報告

P4 健保組合でもマイナンバーを取り扱います

P5 インフルエンザの予防接種を受けましょう

P6 健診は受けた後が大事です

P7 心にも効くインターバル速歩

P8 紅葉の鎌倉五山を歩く

P10 「加算」で子どもの医療費は大人より高額です！

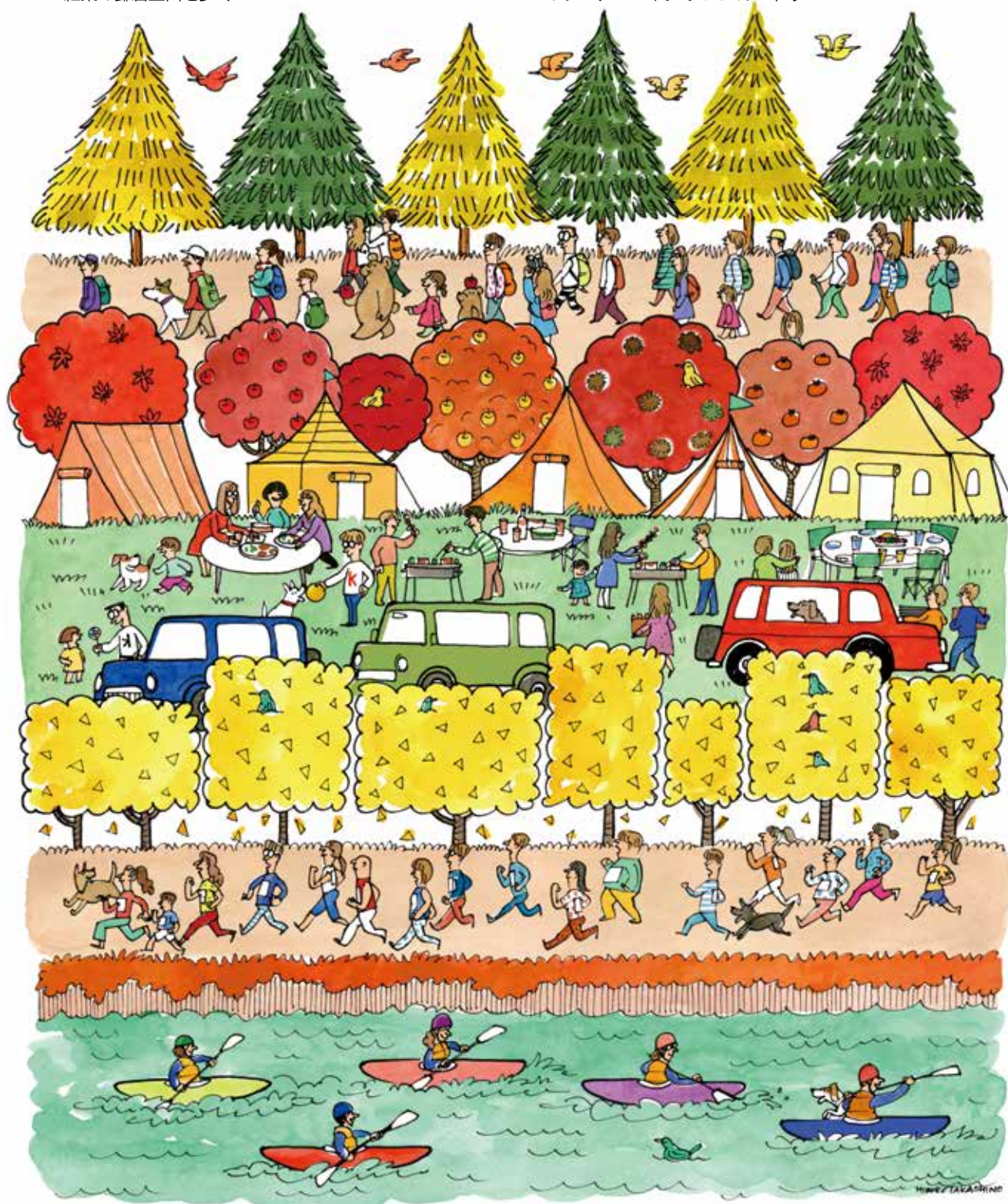
P11 ストレスチェックでこんな項目が当てはまるあなたへ

「悪いあなた」「かわいそうな私」から「今私にできること」へ

P12 食べて 動いて 脱メタボ！ ランニングに適した体をつくるメニュー

P14 Health Information

P16 マウンテンバイク クロスカントリー



日揮健康保険組合

健康保険の経常収支は

8年連続の赤字に

当健保組合の平成27年度の健康保険と介護保険の決算案が去る7月27日に開催された組合会において、可決・承認されました。その概要についてお知らせします。

●健康保険

**保険料収入は増えたものの、
保険給付費などが増加したため
経常収支において赤字に**

平成27年度の経常収支は、5億2百万円の赤字となり、当初見込みから赤字幅は多少改善されたものの、20年度から8年連続の赤字となりました。主な収入である保険料は、標準報酬総額が増加したため、28億64百万円と、前年度比で26百万円（0.93%）の増加となりました。

一方、支出面では、保険給付費は21億58百万円で前年度比で1億11百万円（5.42%）増加しました。これは、傷病手当金・出産一時金は減少したものの、療養給付費・療養費・家族療養費・高額療養費が増加したことによります。

**別途積立金4億9千万円を繰り入れ、
収支のバランスをとる**

みなさまの健康づくりなどに充てられる保健事業費は、1億81百万円で、前年度と比較して2百万円（1.27%）の増加となりました。

また、高齢者医療制度への納付金等は9億57百

万円となり、前年度より減少しました。これは、前期高齢者納付金と後期高齢者支援金は増加している一方で、退職者給付拠出金が大幅に減少していることによります。

予算では、経常収支の赤字を補てんするため、別途積立金から6億50百万円を繰り入れることとしていましたが、保険料収入が見込み額を上回ったこと、保健事業費が予算額を下回ったことにより、繰入額は4億90百万円に留まりました。

その結果、収入総額34億66百万円に対し支出総額34億41百万円となり、収支において25百万円の黒字決算となりました。

**保険料率の引き上げにより
28年度は黒字が見込まれるが、
厳しい状況は続く**

8年連続での経常収支における赤字に対し、27年度中に山中湖保養所を含めた福利厚生要素の強い事業の廃止を決定するとともに、28年度に保険料率引き上げを行い、収支改善を図ることとしました。

それにより28年度予算は、経常収支において70百万円の黒字への転換が見込まれているものの、29年

平成
27年度に
実施した

主な保健事業

●特定健康診査事業

●特定保健指導事業

●保健指導宣伝事業

『健保だより』の発行／育児指導月刊誌『赤ちゃんともママ』（毎月）、『お医者さんにかかるまでに』（初回）等の配付／『すこやか』『ばらんす』の配付／健保連共同宣伝／健康保険PR事業としての粗品（歯ブラシ）配布 など

●疾病予防事業

短期人間ドック／婦人健診／脳ドック／PET検査／肺がん検診／歯科健診／無料歯科健診／メンタルヘルスカウンセリング「ココロの相談ダイヤル」／胃・大腸健診／インフルエンザ予防接種補助 など

●体育奨励事業

各種スポーツ・競技会補助／海の家・プール利用補助（27年度で廃止） など

●契約保養所

山中保養所（28年5月で廃止）・JTB等保養所利用補助（27年度で廃止） など

●健康増進施設

契約スポーツ施設の利用料補助

※今年度も、健康づくりに役立つ事業を実施しており、「心臓ドック利用補助制度」など、新しい疾病予防事業も導入されています。対象となる方で、ご希望の方は、ぜひご利用ください。詳しくは、健保組合のホームページをご覧ください。

(表1) 平成27年度決算概要表(健康保険勘定) (千円)

収 入		支 出	
科 目	決算額	科 目	決算額
健 康 保 険 収 入	2,864,480	保 険 給 付 費	2,158,038
別 途 積 立 金 繰 入	490,000	納 付 金	956,744
調 整 保 険 料 収 入	60,172	保 健 事 業 費	180,726
財 政 調 整 事 業 交 付 金	34,684	事 務 費	83,086
雑 収 入・そ の 他	16,233	財 政 調 整 事 業 抛 出 金	58,446
		そ の 他	4,074
収 入 合 計	3,465,569	支 出 合 計	3,441,114
経 常 収 入	2,880,713	経 常 支 出	3,382,337
収 入 支 出 差 引 額	24,455	経 常 収 支 差 引 額	▲501,624

(表2) 平成27年度決算概要表(介護保険勘定) (千円)

収 入		支 出	
科 目	決算額	科 目	決算額
介 護 保 険 収 入	294,810	介 護 納 付 金	291,390
繰 入 金	0	介 護 保 険 料 還 付 金	169
雑 収 入	8		
収 入 合 計	294,818	支 出 合 計	291,559
		収 入 支 出 差 引 額	3,259

組合
ホーム
ページ

アドレス: www.jgckenpo.or.jp
 ユーザー名: **jgckenpo** (ジェージーシーケンポ)
 パスワード: **kumiai hp** (クミアイエイチピー)

お知らせ

健保組合でもマイナンバー制度のため整備を行っています

平成28年1月から始まっている社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)。この制度により、行政手続きの簡素化や効率化、サービスの向上などが期待されています。

29年1月からは健康保険の分野でも、マイナンバーの利用が開始されるため、当健保組合においても、その環境整備に取り組んでいます(4ページ参照)。

度に予定される後期高齢者支援金の全面総報酬割への移行や、高額な治療・薬剤による医療費の増大など、厳しい財政運営が続くと予想されています。健保組合では、これからの事業の効率化や医療費の適正化などの運営努力を続けてまいります。

みなさまにおかれましては、健保組合の各種健診・健康づくり事業を積極的にご活用いただき、健康の保持・増進にお役立てください。それが、医療費の節減にもつながり、健保運営においても好影響を及ぼすことが期待されます。

● 介護保険

今後とも、健保運営に対しまして、ご理解・ご協力をお願いいたします。

保険料率を千分の10・2から千分の11へ改定したことにより、介護保険収入は、2億95百万円となりました。これに対し、介護納付金に介護保険料還付金を加えた支出合計が2億92百万円となり、収入支出差引額は、3百万円の黒字となりました。

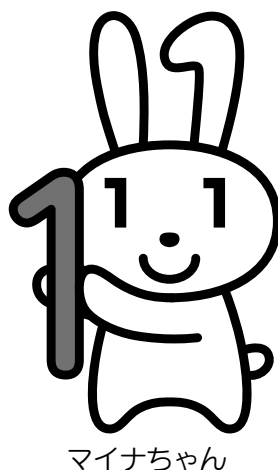
議員交代のお知らせ

次の通り組合会議員(理事)が就・退任されました(敬称略)。

	役 職	氏 名	所属事業所	就・退任日
退任	選定理事・選定議員	板倉 岳史	富士通エンジニアリングテクノロジーズ(株)	退任日 平成28年5月15日
	互 選 議 員	山縣 英司	富士通エンジニアリングテクノロジーズ(株)	退任日 平成28年5月15日
	互 選 議 員	小林 鋼太	日揮プラントイノベーション(株)	退任日 平成28年5月15日
就任	選定理事・選定議員	上田 恭子	(株)トライアンフ・ニジュウイチ	就任日 平成28年5月16日
	互 選 議 員	津田 則昭	日 揮 商 事 (株)	就任日 平成28年5月16日
	互 選 理 事	木内 晋	日揮プラントイノベーション(株)	就任日 平成28年5月16日

マイナンバーを取り扱います

平成28年1月以降、社会保障・税・災害対策の3分野の行政手続きにおいて、順次マイナンバーの記載が必要になっていきます。健保保険組合でも健康保険法による保険給付の支給等の事務において、マイナンバーを取り扱うことになります。平成29年1月以降は、被保険者・被扶養者のみなさまが健保組合に提出する書類のうち、マイナンバーの記載が必要となる書類もあります。健保組合では、それに先立ち平成28年秋頃を目安に事業所等を通じてみなさまのマイナンバーを収集いたしますので、ご協力をお願いいたします。



マイナちゃん

マイナンバーの記載が必要となる書類

平成29年1月から健保組合へ提出する以下の書類（届出）等に被保険者等のマイナンバーの記載が必要になります。

- 傷病手当金支給申請書
- 出産手当金／出産育児一時金支給申請書
- 限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- 療養費支給申請書 等

マイナンバーの収集方法

平成28年秋頃に、一般被保険者の方は事業所を通じて被保険者・被扶養者のマイナンバーを収集します。

任意継続被保険者および特例退職被保険者の方は、健保組合が住基ネットを用いた取得を行います。

※平成29年1月以降に新規に健保組合に加入される方は、被保険者資格取得時にマイナンバーを事業所経由で提出していただきます。

今後のスケジュール

平成28年
秋頃

- 健保組合は事業所を通じて被保険者・被扶養者のマイナンバーを収集
- 任意継続被保険者および特例退職被保険者の方は、健保組合が住基ネットを用いて取得



平成29年
1月

- 被保険者は健保組合へ提出する書類にマイナンバーを記載



平成29年
7月

- 自治体・健保組合等の情報連携開始

マイナンバー制度施行にかかる健保組合の諸規程の整備（公示の別掲）

個人番号をその内容に含む個人情報を「特定個人情報」といい、漏洩等については個人情報保護法による措置よりも厳しい措置が番号法に規定されています。健保組合では、みなさまの大切な個人情報を適切に扱うため、諸規程の整備を行い、運用・管理には万全を期します。

● 諸規程の概要

名 称	主 旨	種別
情報セキュリティ基本方針	組合としての大方針であり、すべての関連規程の基礎	新設
個人情報保護管理規程	大方針に基づくルールを全体的に構築する基礎規程	変更
システム等運用管理規程	基本規程に基づく運用上（特にシステム上）のルールを定めた規程	新設
機密文書管理規程	個人情報等が記載された「機密文書」を特定し、管理運用ルールを定めて規程	新設
役職員等の個人情報に関する規程	組合が事業として有する役職員等の個人情報に関する規程	新設
プライバシーポリシー	組合員に対する「個人情報保護に関する考え方・方針」に関する宣言	変更
利用目的の公表	組合員に対する組合が保持する個人情報の内容・利用目的の公表	変更
文章保存規程	組合が取り扱う文章を分類し、それらの保存期間および廃棄を定めた規程	変更

インフルエンザの 予防接種を受けましょう



インフルエンザウイルスに感染することで発症するインフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため、予防接種を受けておくことが大切です。

2016-2017年のインフルエンザワクチン

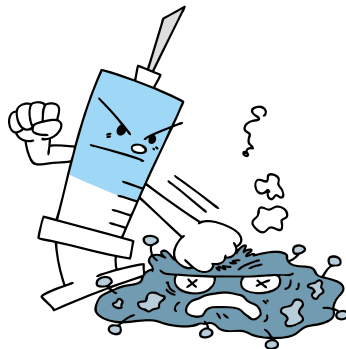
※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・A/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- ・A/香港/4801/2014(X-263)(H3N2)
- ・B/プーケット/3073/2013(山形系統)
- ・B/テキサス/2/2013(ビクトリア系統)

なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスの感染自体を完全に防ぐことはできませんが、発症を抑制する効果が一定程度認められています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあるのはこのためです。

しかし、だからといって予防接種をしなくてもいいと考えるのは間違いです。インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。100%予防可能なわけではありませんが、予防接種には重症化を防ぐ効果がありますので、受けておきましょう。



いつまでに受けないといけないの？

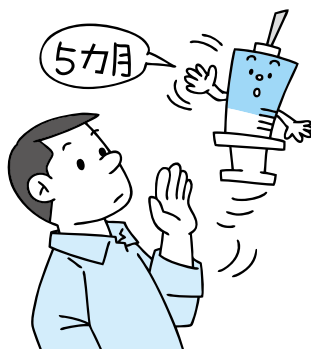
例年、インフルエンザは12月下旬から流行しはじめ、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいます。一方、ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行前に備えておくためには、遅くとも12月中旬までに予防接種を受けておくのがベストです。

なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目の接種の後、1～4週間の間隔を空けて2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。



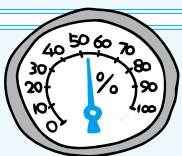
昨年受けたけど、 今年も受けないといけないの？

ワクチンの効果が期待できるのは、約5カ月間です。また、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスの型をあらかじめ予測し、製造されています。そのため、予防接種は毎年受けることが必要です。



ワクチンからインフルエンザに かかることはないの？

ワクチンは、ウイルスの働きをなくした不活化ワクチンです。予防接種でインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起こる可能性はあります。



予防接種にプラス！ インフルエンザ予防のため習慣にしたいこと

体の抵抗力を維持するために、十分な睡眠とバランスのとれた食事は必須です。また、空気の乾燥は、のどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなるため、部屋の湿度を50～60%に保つことも大切です。その他、流行期には人混みを避ける、マスクを着用するなどがポイントです。

健診は受けた後が大事です

健診の結果、基準値を超えた項目が見つかったら、それは生活習慣を見直すサインです。「毎年のことだから…」などと軽く受け止めずに、将来の大病を防ぐためにも生活習慣の改善に取り組みましょう。

健診結果を

生活習慣改善に

役立てましょう！



健診を受けた後は、生活習慣に影響を受けやすい「HbA1c」「血圧」「中性脂肪」「コレステロール」などの検査値をよく見ましょう。健保組合では、前記の検査項目などからメタボリックシンドロームのリスクを判定しています。リスクが高い人に対しては、生活習慣を見直す特定保健指導を実施していますので、案内を受け取った人は、ぜひ参加してください。

案内がなかった人も数値が昨年より悪化していたら生活習慣を見直しましょう。

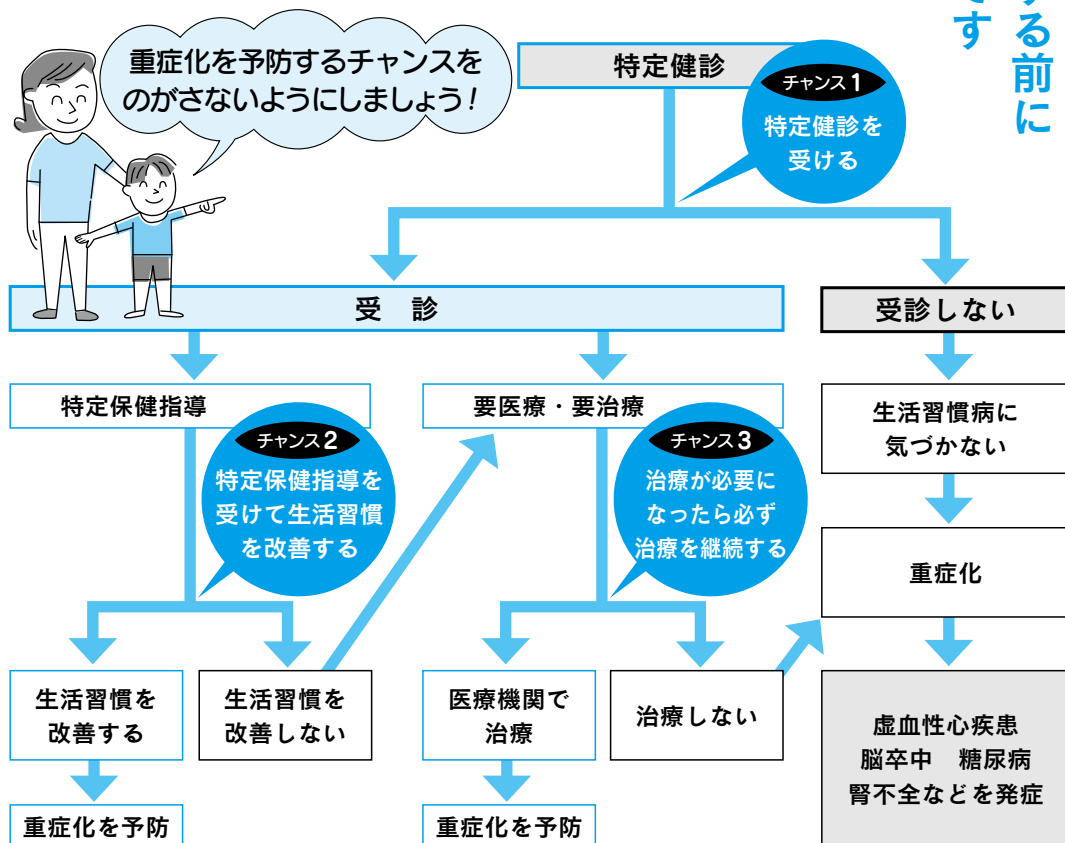
生活習慣病が重症化する前に 手を打つことが大切です

複数のリスクが重なるメタボリックシンドロームは、検査数値がそれほど悪くなくても動脈硬化が急速に進むことがあり、早めの改善が必要です。

重症化して虚血性心疾患や脳卒中、腎不全などになると、医療費が多くなるうえに生活の質（QOL）も大きく低下してしまいます。

特に糖尿病では、重症化して糖尿病性腎症を発症し、透析治療が必要になると、多額の医療費がかかります。健保組合からの給付によって自己負担は低額になっても、透析治療による日常生活への影響は少なくありません。

健保組合では、データヘルス計画に基づいて、特定健診や特定保健指導を実施し、重症化予防に取り組んでいます。これらの保健事業を積極的に活用して、健康の維持に努めましょう。



● 特定健診の結果、特定保健指導や要医療・要治療の対象とならなかった人も、食事や運動などの生活習慣に気をつけて、疾病予防を心がけましょう。

心にも効く インターバル速歩

ストレスが強いときや心が不安定なときなどに、ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」はおすすめです。



「うつ自己評価尺度」が5カ月間で回復

717人の中高齢者を対象に、5カ月間のインターバル速歩を行う前と後に、気分障害の指標として国際的に用いられる「うつ自己評価尺度」を測定したところ、実施後には数値が改善していました。特に、うつの傾向がみられる人の数値が改善しています。

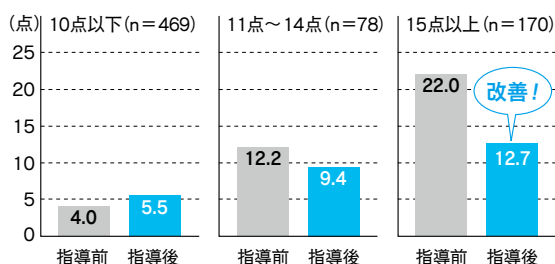
体力がついて気持ちが前向きになったり、集中して歩く時間をもつことでネガティブな思考がいったん切断されたりして、うつ傾向の人により影響を与えたと考えられます。

◆うつ自己評価尺度 (CES-D) の質問表

今、あなたは次のことがらについて1週間のうちのどの程度感じていますか？
まったくないか1日…0点、2日…1点、3～4日…2点、5日以上…3点とし、合計点が16点以上の場合はいつもの傾向が見られると推定されます（目安）。

① 普段は何でもないことが、煩わしい	点
② 食べたくない。食欲が落ちた	点
③ 励ましてもらっても、気分が晴れない	点
④ 他の人と比べて、自分はいろいろな面で能力が劣ると感じる	点
⑤ 物事に集中できない	点
⑥ 憂うつだ	点
⑦ 何をするのも面倒だ	点
⑧ これから先のことを積極的に考えられない	点
⑨ 過去のことについてよくよ考える	点
⑩ 何か恐ろしい気持ちがする	点
⑪ なかなか眠れない	点
⑫ 生活について不満を感じて過ごしている	点
⑬ 普段より口数が少ない	点
⑭ 一人ぼっちで寂しい	点
⑮ みんながよそよそしいと思う	点
⑯ 毎日が楽しくない	点
⑰ 急に泣き出すことがある	点
⑱ 悲しいと感じる	点
⑲ みんなが自分を嫌っていると感じる	点
⑳ 仕事に手につかない	点
合計	点

インターバル速歩指導前と指導5カ月後の平均点数の変化



運動すると「BDNF」が増加して、抑うつ気分が改善する!?

「BDNF」（脳由来神経栄養因子・たんぱく質の一種）は、脳の中で新しい神経や血管の生成を促す物質です。脳のBDNFが減少すると、うつ病やアルツハイマー病などが発症しやすくなることがわかっています。

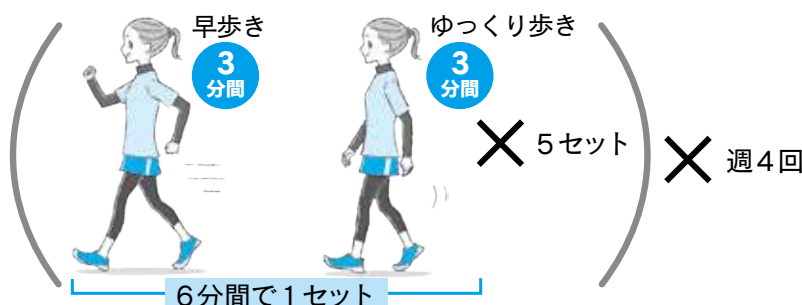
このBDNFは、適度な運動をすることで増加すると

いわれています。日常生活に組み込みやすいインターバル速歩を習慣にすると、生活リズムが整い、抑うつ気分の改善につながります。今後、インターバル速歩は軽症から中等症のうつ患者への運動療法として活用されることが期待されます。

インターバル速歩の行い方

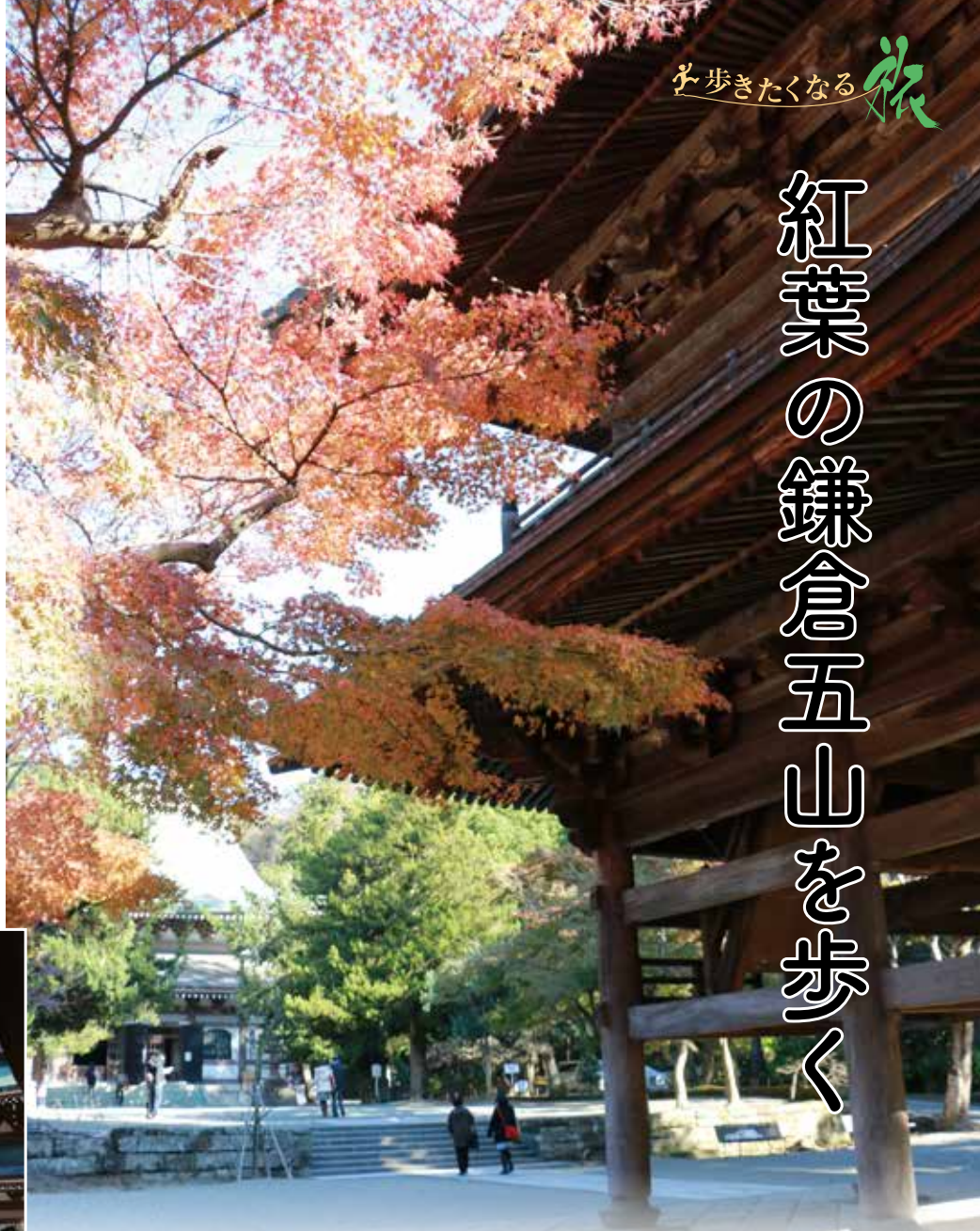
1日30分、週4回を目標に

「3分間のゆっくり歩き」＋「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。ただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



- 歩き方のコツ
- 背筋はまっすぐ視線は遠く。
 - 歩幅は大きく、肩の力を抜き、ひじを後ろに大きく振る。
 - 早歩きは、少し息がはずみ、会話はできる程度のややきついと感じる速度で。

紅葉の鎌倉五山を歩く



東京駅から JR 横須賀線 鎌倉駅まで約 60 分。

鎌倉市観光
総合案内所

☎ 0467-22-3350



三方を山で囲まれ海に面した鎌倉は、自然豊かで、歴史ある社寺も多く、四季を通して訪れる人が絶えない。禅寺の格式を定めた五山制は、鎌倉幕府のときに導入され、その後、五山に入る寺や順位は変動し、現在の鎌倉五山は、室町時代、足利義満のときに定められたものだという。この鎌倉五山をめぐる散策コースを紹介する。



円覚寺

🕒 3月～11月 8:00～16:30

12月～2月 8:00～16:00

🎫 大人(高校生以上) 300円 小・中学生 100円

☎ 0467-22-0478



浄智寺

🕒 9:00～16:30

🎫 大人(高校生以上) 200円

小・中学生 100円

☎ 0467-22-3943



建長寺

🕒 8:30～16:30

🎫 大人(高校生以上)

300円

小・中学生 100円

☎ 0467-22-0981

北鎌倉駅をスタートし、まずは歩いてすぐの円覚寺へ。鎌倉五山二位の名刹で、1282年に開山されたといわれる。紅葉に彩られた山門を入ると、谷戸※に沿って仏殿、大方丈などの伽藍が奥へと続く。円覚寺の次は線路を渡って浄智寺に向かう。鎌倉五山四位の寺で、上層が鐘楼の山門が印象的だ。静かな境内をひとめぐりしたら、鎌倉街道に戻り、鎌倉五山一位の建長寺をめざそう。

1253年創建の建長寺は、日本で最初の禅宗道場といわれる。重要文化財の仏殿や法堂などが建つ広い境内をゆっくり見て歩こう。建長寺を出たら鎌倉街道を歩いて寿福寺へ。北条政子が建立した寿福寺は、鎌倉五山三位の寺で、中門から奥の境内は非公開放だが、石の敷かれた参道を歩いて北条政子や源実朝の墓に参ることが出来る。

寿福寺から、鎌倉五山五位の浄妙寺に向かうが、途中、鎌倉のシンボルともいえる鶴岡八幡宮に参拝しよう。静御前ゆかりの舞殿や重要文化財の本宮など、見どころが多い。境内にある鎌倉国宝館は、鎌倉地域の社寺に残る彫刻や考古資料などの文化財を保管・展示しているので立ち寄ってみよう。

ここから金沢街道に沿って20分ほど歩くと浄妙寺だ。1188年創建の寺で、本堂脇の喜泉庵では枯山水をながめながら抹茶と菓子をいただける。鎌倉五山をめぐる散策はここで終わる。鎌倉駅に戻るには、「浄明寺」バス停からバスで約10分。

※谷戸：雨などで丘陵地が浸食されてできた谷状の地形。



浄妙寺

🕒 9:00 ~ 16:30
 🎫 大人(中学生以上) 100円 小学生 50円
 ☎ 0467-22-2818



喜泉庵

🕒 10:00 ~ 16:30
 (受付 16:15 まで)
 ☎ 0467-22-8638



寿福寺

☎ 0467-22-6607

北条政子の墓



鶴岡八幡宮 ☎ 0467-22-0315



鎌倉国宝館

🕒 9:00 ~ 16:30 (入館は 16:00 まで)
 📅 月曜日 (祝日の場合は翌平日) 等
 🎫 展覧会により料金が異なる
 ☎ 0467-22-0753

鎌倉の
見どころ
楽しみどころ



円覚寺での説教坐禅会

円覚寺や建長寺では一般の人向けに坐禅会、写経などが行われている。

特産品



鎌倉彫

鎌倉時代に木彫漆塗りの技法で仏具を作ったのが鎌倉彫の始まりといわれている。



鎌倉彫工芸館では鎌倉彫職人の指導のもと鎌倉彫を体験できる。
 ※要予約
 🕒 火曜日～土曜日 9:00 ~ 16:00
 日曜日・祝日 11:00 ~ 16:00
 📅 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
 🎫 一般 2,500円 (材料代別)
 児童 2,000円 (材料代別)
 ☎ 0467-23-0154



在柄天神社

日本三古天神の一つに数えられることもあるという。



天園ハイキングコース

変化があり、楽しいコース。



獅子舞

紅葉の名所として人気。

鎌倉市川喜多映画記念館

映画資料の展示や映画上映、また講演会なども開催している。



🕒 9:00 ~ 17:00
 (入館は 16:30 まで)
 📅 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
 🎫 一般 通常展 200円
 小・中学生 通常展 100円
 ※特別展・映画鑑賞券は別料金
 ☎ 0467-23-2500

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

子どもの医療費は安いと勘違いしていませんか

「加算」で子どもの医療費は大人より高額です！

日曜日

ただいまー

ぼんちゃん お腹痛いのよくなったかい？

よかったなあ 休みの日に診てもらえる病院があつて

ほんとうによかったわ 医療費も無料だったし…

子どもの医療費って安いのかしら

それは誤解だよ 今回うちが無料だったのは子どもの医療費の自己負担に自治体が補助を行っているからなんだ けつして医療費が安いということではないよ

子どもの場合 大人以上の医療費がかかっているんだよ

医療費

0歳～義務教育就学前 2割を負担 (小学校入学以降は3割)

市区町村

0歳～義務教育就学前 8割を負担 (小学校入学以降は7割)

健保組合

2割 8割

自己負担分 低額もしくは無料

ご注意

- 「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助の割合などはそれぞれ異なります。
- お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2～3割を自己負担します。

6歳未満の子どもの場合は「加算」がつくケースが診療報酬で決められているんだよ

加算って何？

そ… 早朝とか夜間とか休日のあれじゃろ

それは 誰にでもつく加算

緊急を要する急病の場合はしかたがないけど 病状を見る余裕があるなら加算がつかない平日に病院にかかるのが医療費節約だね！

やっぱり健康が第一だね！

ぼんちゃん 治ったみたい！

子どもの医療費って実は高かったのね

心電図 超音波 生体検査 早朝 夜間 休日

6歳未満の子どもの場合には初診料と再診料に乳幼児加算がつくし 早朝・夜間・休日の場合には通常より高い加算がつく 心電図や超音波などの生体検査にも加算があるんだよ

●診療時間内の乳幼児加算

	初診料 (2,820円)	再診料 (720円)
6歳未満	750円加算	380円加算

●検査料の乳幼児加算

(心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」)

	検査料の加算率
新生児	所定の検査料の80%を加算
3歳未満	所定の検査料の50%を加算
3歳以上6歳未満	所定の検査料の30%を加算

●早朝・夜間・休日の場合

加算内容	初診時		再診時	
	通常	6歳未満	通常	6歳未満
時間外加算 (おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降)	850円	2,000円	650円	1,350円
休日加算 (日曜日・祝日・年末年始)	2,500円	3,650円	1,900円	2,600円
深夜加算 (22時～6時)	4,800円	6,950円	4,200円	5,900円

※上記は重複して加算されることはありません。

明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関で受診してください。

※これらの加算は健康保険が適用されます。



平成 27 年 12 月から
従業員 50 人以上の事業
所ではストレスチェック
が行われています。

厚生労働省のホーム
ページ「こころの耳」
(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)
でもセルフチェックがで
きます。

ストレスチェックシート

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

- | | | | | |
|---------|-----|-----|----|--------|
| ・ 上司 | 非常に | かなり | 多少 | まったくない |
| ・ 職場の同僚 | 非常に | かなり | 多少 | まったくない |

あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

- | | | | | |
|---------|-----|-----|----|--------|
| ・ 上司 | 非常に | かなり | 多少 | まったくない |
| ・ 職場の同僚 | 非常に | かなり | 多少 | まったくない |

職場の上司や同僚とあまり気軽に話ができない、
困ったときに頼りになるような人が職場にいない…

○ ストレスチェックで
こんな項目が当てはまるあなたへ

働きやすくなる アドバイス

「悪いあなた」
「かわいそうな私」から「今私にできること」へ

周囲の人を責めたり、
絶望しているだけ
では次の一歩が踏み出せない

助けを必要としているときに、誰からも助け
てもらえない状況は、非常に厳しいものがあり
ます。ですから、まずはこうした状況にあるこ
とは大変辛いことであり、ストレスになりうる
ことを述べておきたいと思います。

このような状況に置かれると、「私がこれだ
けがんばっているのに、どうしてあの人は助け
てくれないのだろう」と周りにいる人を責める
気持ち（「悪いあなた」）が出てきたり、「誰も
助けてくれない。私はなんて報われないのだろ
う」などと、置かれている状況に対して絶望す
るような気持ち（「かわいそうな私」）になっ
てしまいます。

しかし、残念ながら、
「悪いあなた」と「かわ
いそうな私」に代表され
るような気持ちは、人が
次の一歩を踏み出すこと
を妨げてしまいます。未
来を少しでも希望のもて
るものにするためには、
気持ちや考え方の方向転
換が必要なのです。

ネガティブな気持ちを否定したり
無理に消し去らない

では、気持ちや考え方をどのように方向転換
すればよいのでしょうか？ 意外だと思われる



「今私にできること」を考えよう

Let's try!

アサーティブ
コミュニケーション※の
講座を
受けてみようかな

気持ちを日記に
書き出して
みようかな

メンタル カウンセリング



だれか(どこか)に
相談して
みようかな

「悪いあなた」や「かわいそうな私」
のような気持ちを抱えつつも「今私
にできること」を考える方向転換法
は、自分の力ではどうしようもない
ような状況に置かれたときに役に立
ちます。

すぐに答えは見つからないかもしれ
ませんが、このことを考え続けること
によって未来が切り開かれていく可
能性が出てきます。「今私にできること」
を考えることは、私たちのよりよい未
来への第一歩になるのです。

かもしれないが、まずは、「悪いあなた」や「か
わいそうな私」といった気持ちが生じてくるの
は自然なことであるということを認め、その気
持ちは否定したり、消し去ろうとしたりしない
ことが大切です。というのも、いわゆる「気持
ちを切り替える」というやり方（気持ちを「切っ
て」「替える」）は無理が生じやすく、うまくい
かないことが多いからです。ですから、まずは
その気持ちの存在を肯定した上で、「悪いあな
た」「かわいそうな私」から「今私にできること」
へ方向転換するのです。

※アサーティブコミュニケーション…相手を尊重したうえで、誠実かつ対等に、自分の要望や意見を伝えるコミュニ
ケーション方法

気軽にご相談ください

メンタルヘルス
カウンセリング

電話相談 0120-929-020

受付時間 午前 10 時～午後 10 時（日・祝・年末年始は休み）

守秘義務厳守

相談無料

外部専門機関の臨床心理士が対応します。面接によるカウンセリングも受けられます。
詳細は当健保組合のホームページをご覧ください。

和風ペペロンチーノ

●材料 (2人分)

塩	適量
スパゲッティ	160g
にんにく	2 かけ
唐辛子	1 本
ベーコン(ブロック)	70g
長ねぎ	1/3 本
水菜	1 株
オリーブオイル	大さじ 1
スパゲッティの茹で汁	お玉 1 杯程度
塩・こしょう	適量
しょうゆ	小さじ 2

●作り方

- ①湯(分量外)に塩を入れ、スパゲッティを茹でる。にんにくは薄切り、唐辛子は種をとり小口切りにする。ベーコンは厚めにスライスし 5mm 幅程度に切りそろえる。長ねぎは斜め薄切り、水菜は 4～5cm の長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコンを入れ、弱火で炒める。
- ③②のフライパンに長ねぎとスパゲッティの茹で汁を加え、全体にとろっとするまで火にかける。
- ④スパゲッティと水菜を加えて和え、塩・こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛りつける。

●撮影/愛甲武司 ●スタイリング/寺門久美子

1人分
505kcal
塩分 2.3g



注目

にんにく→アリシン

にんにく特有の香り成分・アリシンには、体力増強効果が期待できます。また、疲労回復に役立つビタミン B₁ の吸収を高め、その効果を持続するので、運動時におすすめの成分です。



●料理制作●
鶴田真子
(管理栄養士・
健康運動指導士)

ランニングに適した体をつくるメニュー

ミモザサラダ



1人分
107kcal
塩分0.9g

作り方

- ①茹で卵は、白身と黄身に分けてから、ざるで裏ごししておく。ブロッコリーは小さめに切り、電子レンジ（600W 1分程度）で加熱する。トマトは一口サイズに切る。ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②器にベビーリーフ→ブロッコリー・トマト→卵（白身→黄身）の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。

●材料（2人分）

茹で卵…………… 1 個
ブロッコリー…………… 1/6 個
トマト…………… 1/2 個
ベビーリーフ…………… 1/2 袋

【ドレッシング】

酢…………… 小さじ 2
塩…………… 2つまみ
こしょう…………… 少々
オリーブオイル…………… 大さじ 1



注目

卵→必須アミノ酸 （またはアミノ酸）

たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも重要な、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。筋肉づくりに欠かせない食品のひとつです。

さつまいものはちみつレモン煮

●材料（2人分）

さつまいも…………… 1 本（小さめ）
レモン…………… 1 個
水…………… 適量
はちみつ…………… 大さじ 1
みりん…………… 小さじ 2

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。レモンは半分を輪切りに、残り半分は絞って果汁をとる。
- ②さつまいもとレモンを鍋に入れ、さつまいもが浸る程度の水を加え煮る。
- ③さつまいもに火が通ってきたら、レモン果汁、はちみつ、みりんを加え、光沢感が出るまで煮る。



注目

レモン→クエン酸

レモンにはたんぱく質の合成に欠かせないコラーゲンやビタミンCはもちろん、ランニングで使った筋肉の疲労回復に役立つクエン酸が豊富に含まれています。

1人分
121kcal
塩分0.0g



筋肉づくりと疲労回復がポイント

ウォーキングに比べ運動量や消費カロリーが多いランニングを楽しむためには、しっかりと筋肉づくりが大切です。肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品には、筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれているので、バランスよく摂取しましょう。

また、ランニングで疲れた体を回復させるビタミンCやクエン酸を積極的に摂るのも、おすすめです。

ランニングの際には、体への負担を考慮し一定のペースを維持し、安定した走りを心がけましょう。



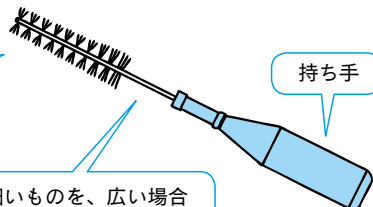
ちゃんと  みがけていますか？

歯と歯の隙間が広い人は、フロスを使うよりも、歯間ブラシを使ったほうが歯垢（プラーク）をうまく取ることができます。小さいタイプの歯間ブラシもありますので、自分に合ったものを探してみましょう。

歯間ブラシを使ってみよう

これが **歯間ブラシ** です！

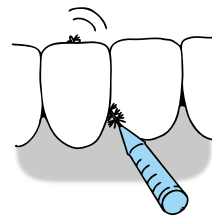
針金にブラシが巻きつけてある。ここを歯と歯の間に通す



隙間がせまい場合は針金が細いものを、広い場合は太いものを選ぶ。隙間に入れたときに、歯ぐきが軽く押されるくらいがちょうどよいサイズ
※針金が歯に当たるものは大きすぎる

歯間ブラシはこうやって使います

- ①外側から歯間ブラシを歯と歯の隙間に入れる
- ②数回、軽く往復させる
- ③内側からも入れられれば同様に
- ④入れられる隙間はすべて行う。入れやすいように針金は曲げてOK
- ⑤使用後は、流水で洗って乾かしておく
※ブラシの毛先や針金が傷んできたら交換の目安



歯ぐきが下がってきたら使いどき

歯周病や加齢によって、歯ぐきが下がってくることがあります。そのままにしておくと、歯と歯の間に歯垢がたまり、さらに隙間は広がってしまいます。歯の状態を日々確認し、歯間ブラシの入りそうな隙間を見つけたら、使用することを検討しましょう。

フロスとの併用がベスト

歯間ブラシは、フロスよりも効率的に歯垢を取ることができますが、歯間ブラシが入らない隙間もあります。その場合は、フロスを併用しましょう。自分の歯の隙間に合わせて選んでみてください。

Health Information

 **愛煙家のみなさんへ**

周囲の人の反応が、禁煙のモチベーションになることもあります。

たばこの臭いで嫌がられていませんか？

臭いは自分ではわからない

たばこの独特の臭いは、タールによるものです。タールは粘性が高く、時間が経っても口の中にとどまります。また、たばこを吸うと唾液の分泌量が低下するため、口の中が乾燥し、口臭が悪化します。さらに、たばこは口臭の原因になる歯周病を悪化させることも明らかになっています。

たばこを吸った後、自分がどのような臭いを発しているか考えたことはありますか？ 自分の臭いはなかなかわからないものですが、たばこには臭いをきつくさせる諸条件がそろっていますので注意しておきましょう。



残った臭いでも健康被害が...

たばこの臭いは、衣類やカーテン、ソファなど周囲にも付着します。この臭いのもとはたばこの残留成分ですが、残留成分の中には有害成分も含まれており、その有害成分は長期間揮発することがわかっています。この有害成分を吸い込んで健康被害を受けることを「サードハンド・スモーク」と呼び、能動喫煙、受動喫煙に続く三次喫煙被害といわれています。

「臭いだけだから」と芳香剤や消臭剤で対応してしまいがちですが、たばこの有害成分は消すことができません。サードハンド・スモークは、成長期にある子どもが影響を受けやすいといわれていますので、ご家庭では完全禁煙を。



かぼちゃ



旬カレンダー

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

貯蔵性が高く輸入物も加わり、ほぼ通年手に入るかぼちゃ。日本で収穫されるのは暑くなる6月頃からですが、旬は3カ月ほど寝かせて甘味も栄養価も増した秋です。

抗酸化ビタミンも豊富な 滋養野菜

代表的な緑黄色野菜であるかぼちゃは、粘膜や皮膚の抵抗力を強くし、かぜをひかないように抵抗力を高めるβ-カロテンが多いほか、抗酸化ビタミンといわれるビタミンC・Eがほうれん草よりも多く、血行促進や老化予防に効果があります。ビタミンEは、ビタミンCやβ-カロテンと一緒に摂ると、抗酸化作用に相乗効果を発揮します。また、熱に弱いビタミンCですが、かぼちゃの場合はでんぷんと結合しているため壊れにくいという特長があります。

なお、便秘の予防や改善に役立つ食物繊維、ナトリウムを排泄して高血圧に効果のあるカリウムも豊富です。



Q 産地はどの都道府県？

2014年の農林水産省データによると、全国の収穫量トップ3は、北海道（全国シェアの約48%）、鹿児島県（同5%）、茨城県（同4%）です。

Q 新鮮なものを見分けるポイントは？

硬く、皮に張りがある重いものを選びましょう。実がよく膨み、ヘタは大きすぎず（10円玉大が目安です）、枯れて乾いたものが食べ頃です。カット売りは、肉厚でワタが多く、種の大きいものを選びましょう。

Health Information

話題の健康情報

早期発見が重要 乳がん

乳がんは女性がかかるがんの第1位※です。乳がん発症のピークは40～50代ですが、若い世代で発症することもあります。40歳以上は2年に1度の検診が国から推奨されている一方、若い世代は検診を受ける機会が少ないのが現状です。自主的に乳がん検査を受けたり、自己検診で日ごろから自分の胸の状態を確認するなど、早期発見を心がけましょう。

※ 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」より

マンモグラフィ検査

◆ 検査方法

乳房を板状の装置にはさんで圧迫し、X線撮影する。

乳腺が張る時期をさけ、月経開始から10日間くらいに行くのがおすすめ！

特徴



- ☞超音波検査ではわかりにくい石灰化した微細ながんの発見に有効
- ☞乳腺密度の高い20～30代の女性は検査の精度が低くなることがある

超音波検査

◆ 検査方法

乳房や脇の下に超音波をあてて、乳房と周辺のリンパ節を調べる。

横になって胸に機械をすべらせていくだけなので痛みはゼロ！

特徴



- ☞マンモグラフィ検査に向かない20～30代の女性に有効
- ☞妊娠中や妊娠の可能性のある人、授乳中の人も受診できる

自己検診

- 20歳をすぎたら月に1度、月経開始から1週間くらいのタイミングでチェック！
- ちょっとでも異変を感じたら乳腺専門医のいる医療機関を受診しましょう

脱衣所で……………

鏡の前で①乳房にへこみなどがないか②乳頭にかさぶたや異常な分泌物がないかを正面や側面からよく観察

お風呂で……………

親指以外の指をそろえ、指の腹で軽く押さえるようにして、乳房全体と脇の下にしこりがないか調べる

ベッドであおむけになって……………

腕を上げた状態で乳房の内側、腕を下げた状態で乳房の外側を、お風呂のときと同様にしこりがないか調べる

マウンテンバイク クロスカンントリー

1970年代のアメリカで誕生したといわれるマウンテンバイク。その種目にはいくつかありますが、五輪では唯一、クロスカンントリー・オリムピック (XCO) が1996年のアトランタから正式競技となっています。



テクニックを駆使して、
さまざまな走路を駆け抜けます！



アップダウンが多く、競技時間も長いので、
スタミナが要求されるスポーツです



マウンテンバイクのクロスカンントリーは、丘陵地帯に設けられた1周4km以上のコースを、出場選手が一斉にスタートし、決められた周回数※をどれだけ早く回ることができるかを競います。山岳や平坦な場所が多いコースなど、開催地によって特徴が異なるだけでなく、各コースには急坂や1台しか通れない狭い部分もあり、選手にはマウンテンバイク技術の総合力が求められます。

※周回数はコースによって異なり、競技時間（エリートカテゴリで1時間30分～1時間45分）にあわせて決定されます。