

新年のご挨拶



全国商品取引業健康保険組合
理事長 清水 清

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、昨年は社会保障制度改革国民会議の報告書がまとめられました。現在、報告書の内容・方向に沿って今後順次改正法案が提出される見通しです。

健康保険組合に関わる内容としましては、70～74歳の患者負担割合の見直しがみられるものの、健康保険組合にとって重い負担である高齢者医療のあり方や給付と負担の関係については踏み込んでいません。

健康保険組合は依然として厳しい財政運営が続いています。平成24年度の健康保険組合決算見込では、全国約1400健康保険組合の7割強の組合が赤字を計上し、赤字額は全体で2976億円に達し、現行の高齢者医療制度がスタートした平成20年度以降5年連続の赤字となりました。更に平成25年度予算では、4573億円と悪化する見込みであり、3年連続で約4割の健康保険組合が保険料率を引き上げている状況で、平成26年度の健康保険組合を取り巻く環境は引き続き厳しくなるものと予想されます。引き続き現役世代の負担軽減と医療費の伸びの抑制など、持続可能な制度の再構築の実現を求めています。

こうしたなか、安倍内閣の「日本再興戦略」として、全ての健康保険組合に取り組みを求める「データヘルス計画」を盛り込みました。これは、健康保険組合がもっている加入者の受診記録や特定健診・特定保健指導のデータを活用し、病気の重症化予防など、皆様一人ひとりに合った健康サポートを効果的・計画的に実施するものです。

当健康保険組合におきましても、予定されている平成27年の事業開始までしっかりと準備をしていくことはもちろん、引き続き健診を中心とした保健事業で皆様の健康をサポートしてまいります。

皆様におかれましては、年に一度必ず健診を受け、体の状態をチェックして、日々健やかに暮らしていただきたいと思います。最後になりましたが、皆様のご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



商売繁盛と 福を招く「左馬」

午は、十二支の7番目、月では旧暦の5月にあたります。十二支は方角や時刻にもあてられ、午の方角は南、昼の11時から1時までの2時間が午刻となり、午の12時を正午、その前を午前、後を午後と呼ぶのはここから来ています。

2月の最初の午の日を「初午」といい、全国の稲荷神社では初午祭が行われます。これは、稲荷神社の総本宮である京都の伏見稲荷大社に御祭神が降臨したのが、奈良時代の和銅4年（711年）2月の最初の午の日だったことによります。稲荷はもともと「稲生」の意で、五穀を司る農業の神様でしたが、のちに商業の神様としても信仰されるようになり、初午祭では五穀豊穡や商売繁盛などを祈ります。

動物では「馬」があてられます。馬の字を左右反転させた文字を「左馬」といい、縁起物とされています。普通は人が馬の手綱を引いて歩きますが、文字が逆に書かれているため「馬が人を引っ張ってくる」となることから、千客万来や商売繁盛につながるという説や、「うま」を逆に読むと「もう（舞う）」となり、おめでたい席で踊る「舞」を連想させ、福を招くともいわれています。

2014年 干支の話



絵馬で 新年の願掛けを

馬は古来より神様の乗り物として神聖視され、祭りや祈願の際には、生きた馬を奉納する風習がありました。縁結びの神様として女性に人気の京都府の貴船神社は、水の神様でもあり、昔は日照りが続くと黒い馬を納めて降雨を祈り、雨がずっと白い馬か赤い馬を納めて晴天を祈ったそうです。やがて生きた馬の代わりに、馬の絵を描いた板を奉納するようになったのが絵馬の始まりといわれています。

絵馬が一般に広まったのは鎌倉時

代以降ですが、当初は小形の絵馬だったのが、室町時代になると専門の絵師による大絵馬が登場し、地域の発展を願ったり、芸術品としても楽しまれるようになりました。これに対し、個人の願いごとを書くのが小絵馬で、江戸時代になると大流行して、馬以外の絵柄も描かれるなど多様になっていきました。また、日本独自の数学「和算」の問題を記した絵馬「算額」も流行し、人々は競って難題を解いたそうです。

現代では進学や就職、縁結び、安産など、さまざまな願掛けをする絵馬。午年の始まりに、願いごとを託してみませんか？



空を駆ける馬と 聖徳太子

馬小屋の前で生まれたといわれる厩戸皇子こと聖徳太子には、今も多くの伝説が残されています。聖徳太子の誕生の場面をはじめ、その生涯を約60ものエピソードで描いた国宝「聖徳太子絵伝」（東京国立博物館蔵）には、聖徳太子が黒駒（黒い馬）に乗って富士山に行ったという伝説も描かれています。

——聖徳太子が27歳のとき、諸国から名馬を集めました。全国から何百頭という馬が集められましたが、なかでも体は黒く脚が白い1頭の馬が太子の目に留まりました。それは名馬の産地・甲斐の国（現在の山梨県）から献上された「甲斐の黒駒」と呼ばれる馬で、太子はこの馬を選び、ほかはすべて諸国に返し、空を駆け、富士山頂まで太子を連れていき、3日後に戻ってきたといわれます。

昨年、世界文化遺産に登録された富士山。吉田口登山道の8合目にある山小屋「太子館」は、このとき聖徳太子が休憩した場所と伝えられています。

冷え体質の改善は

「筋肉」から!?

寒いこの時期、みなさんは寒さ対策をどのようになっていますか？ カイロをいくつも貼ったり、寝るときに電気毛布をかけたり……。確かにこのような方法で一時的に体が温まるかもしれませんが、あなたが冷えやすい体質だった場合、根本的な解決にはなりません。

冷え体質を改善するキーワードは、「筋肉」。適度に筋肉を鍛えて、寒さに負けない体をつくりましょう。



筋肉を増やせば基礎代謝がアップ

では、基礎代謝を高めるにはどうすればいいのでしょうか？ それには、「筋肉」を増やせばいいのです。筋肉が増えればそれを維持するために基礎代謝量も比例して高くなります。逆に、筋肉の少ない人は基礎代謝量も低くなります。一般に男性に比べ女性に冷え性が多いのはこのためです。

加齢や運動不足で筋肉が衰えると基礎代謝は低下しますが、トレーニングで筋肉の維持や増強ができれば、基礎代謝の低下を遅らせたり、防ぐこともできます。



基礎代謝を高めて冷えにくい体に

体を冷えにくくするには、体内で熱をつくりだし、全身に行きわたらせることが必要です。そこで重要な働きをするのが「食事」。食事のあとに体が温まるのは、食物が体内で消化・分解されて熱エネルギーが発生するためです。

そして、もうひとつ重要なのが「基礎代謝」。基礎代謝とは、心拍や呼吸、体温の維持など、生命を維持するために必要な最小限のエネルギーのことです。その多くは体温の維持に使われるといわれています。ですから、基礎代謝を高めることができれば、体は常に温かくなるのです。

熱を生み出す2大要素

食事

基礎代謝

基礎代謝を高めるかんたんトレーニング

運動の前後には

ウォームアップとクールダウンを

急に運動をはじめたりやめたりすると、体に負担がかかって危険です。運動の前後には、体操やストレッチなどで筋をよく伸ばし、血流をよくしておきましょう。



運動するときに注意すること

- 呼吸を止めない
- こまめに水分を補給する
- 無理をしない
- 適度に休憩をとる
- 体調がよくないときは控える
- 持病を持っている人は医師と相談のうえ行うこと

ウォーキングや水泳などの

有酸素運動も効果的

ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動を続けることも基礎代謝を高める効果があります。次のように日常生活のなかで意識して体を動かしましょう。



1つ手前の駅で降りて歩く



エレベーターを使わず階段で



車より自転車を使う

筋力トレーニングで

筋力アップ

筋肉を発達させるには、ある程度の負荷が必要です。無理のない程度からはじめ、慣れてきたら徐々に負荷を上げていきましょう。また、筋肉の70%は下半身にありますので、下半身の筋肉を鍛

えれば、全身に血液が行きわたり、そして筋肉自体が熱を発生させるので、さらに効果が期待できます。

スクワットで下半身の筋肉を強化

体力にあわせて回数繰り返しましょう。



1. 肩幅より広めに足を開く

2. 息を吸いながらゆっくり腰を下ろす

3. 息を吐きながらゆっくり立ち上がる。

●ひざがつま先より前に出ないようにする

●背中がまるくならないように意識する

●腕を前に伸ばして行えば上半身のトレーニングに（水を入れたペットボトルを持つと負荷がアップ）

旬の食材を使った健康アップレシピ

料理制作●角本政子 食生活アドバイザー

40年以上にわたる調理師の経験から、あらゆる食材を知り尽くす。



「海のミルク」とよばれるカキは、血液をつくる材料となる鉄分や肝臓の機能を強化するグリコーゲン、そしてビタミン類など、豊富な栄養素

を含む食材です。根菜類やにんにくの芽などと炒めれば、体を温める作用がさらに高まり、冷え性の改善や貧血の予防に効果があります。

冷え性・貧血の改善に

カキとたっぷり根菜の炒めもの

調理時間
25分

■材料（4人分）

- カキ…400g ●にんにく…10g ●しょうが…5g ●カキ油（オイスターソース）…大さじ3 ●ごま油…小さじ1/4 ●片栗粉…小さじ1/3
- A ごぼう・こんにゃく（キンピラ用）…各100g 大根…120g にんじん…80g にんにくの芽…70g 玉ねぎ…1/2個 なす…1本 エリンギ…2本
- 合わせ調味料 酒…大さじ1 しょうゆ…小さじ1 塩・砂糖…少々 コンソメスープの素…小さじ2 ●飾り用 カシューナッツ・ベリーミックス…各40g サラダ菜…5枚

■作り方

- 1 ごぼうとこんにゃくは湯通しする。玉ねぎは5mmのくし切り、大根・にんじん・なすは長さ4cm・幅5mmの拍子切り、にんにくの芽は4cmのぶつ切り、エリンギは長さ4cmの薄切りにする。サラダ菜は水洗いしておく。カキは、塩ひとつまみを軽くもんだ後、水洗いする。
- 2 フライパンを熱し、カキ油大さじ1を入れ、すりおろしたにんにくとしょうがを香りがでるまで弱火で炒める。Aを入れて、しんなりするまで中火で炒め、合わせ調味料を加えて炒りつけ、皿にとりだす。
- 3 フライパンを熱しカキを入れ、水分がなくなるまで強火で炒める。カキ油大さじ2を入れ、味をなじませた後、2を加え混ぜ合わせ、水大さじ2で溶いた片栗粉を入れとろみをつける。ごま油をかけて皿に盛り、サラダ菜、カシューナッツ、ベリーミックスを飾る。

かぜやインフルエンザは、鼻やのどの粘膜から感染します。ですから、予防の基本はウイルスの体内への侵入を防ぐことです。そして、正しい生活習慣を身につけ、免疫力を高めておくことも有効です。次の7つの習慣を実践し、ウイルスの感染を予防しましょう。

この冬のかぜ・インフルエンザ対策 ウイルスに負けない7つの習慣

1 | ていねいに「手洗い」を

ウイルスの付着した物に触れた手で、口や鼻などに触れると接触感染をおこします。次のようなときは、できるだけていねいに手洗いをしましょう。

- 外出したあと
- マスクを外したあと
- 食事や調理の前
- 感染者と接したあと など

❄ 手洗いのポイント

手洗いは、石けんを使い、15秒以上かけてていねいに洗いましょう。固形石けんを使うときは、洗い終わったあとに石けん自体も洗ってウイルスを洗い流しておきましょう。また、石けんかわりに消毒用アルコールを使うのもおすすめです。

- 手首
- 親指
- 指の間
- 指先
- 手のひら・手の甲



2 | 人ごみでは「マスク」の着用を

せきやくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むと、飛沫感染をおこします。次のようなときは、マスクを着用しましょう。

- 外出するとき
- 人が集まる場所
- 感染者が近くにいるとき など

❄ マスク着用のポイント

ウイルスを通しにくい不織布製の使い捨てマスクがおすすめ。鼻や口、あごの周辺にすき間ができないよう、密着させて使いましょう。



3 | こまめに「うがい」を

うがいをする、のどにうがい液が保たれ、ウイルスに対する抵抗力が高まります。肺炎などの二次感染の予防にも有効ですので、次のようなときは、こまめにうがいをしましょう。

- 外出したあと
- 人の集まる場所にいたあと
- マスクを外したあと
- 食事や調理の前
- 感染者と接したあと など

❄ うがいのポイント

- ①まず、「ブクブクうがい」で口の中をすすぎ、水を吐く。数回行う。
- ②そのあと、「ガラガラうがい」でのどの奥をすすぎ、水を吐く。数回行う。
- ③最後に、「ブクブクうがい」で口の中をすすぎ、水を吐く。



4 | 予防接種を受ける

インフルエンザの予防には、予防接種が有効です。今シーズンのインフルエンザワクチンは、以前新型といわれたワクチンを含んでいます。健康な成人の場合、7～9割の発症を防ぎ、仮に感染しても重症化を防ぎます。

❄ 予防接種のポイント

- 効果が現れるまで約2週間かかる
- 飲酒・運動は、接種後24時間は避ける
- アレルギー体質の人は、事前に医師に相談を



5 | 室内の湿度と温度を調整

空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるだけでなく、鼻やのどの粘膜が乾き、ウイルスが進入しやすくなります。室内の湿度と温度を調整し、ウイルスの活動しにくい環境にととのえましょう。

❄ 加湿・温度調整のポイント

- 湿度は50～60%に
- 温度は20～25℃に
- 1時間おきに換気を



6 | 食事は栄養をバランスよく

野菜嫌いや朝食抜きなどの偏った食事をとり続けると、栄養のバランスが崩れ、免疫力の低下を招きます。食事は1日3食きちんととり、主食、主菜、副菜をバランスよくとりましょう。

- ・**主食**…米、パン、めん類などの穀類。主に糖質エネルギーの供給源となる。
- ・**主菜**…魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理。主に良質たんぱく質や脂肪の供給源となる。
- ・**副菜**…野菜などを使った料理。主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

7 | 睡眠を十分とる

睡眠中は副交感神経が働き、免疫細胞が活発になります。しかし、睡眠不足で体の疲労がたまる、免疫力の低下を招きます。夜は早めに就寝し、睡眠時間を十分にとりましょう。

❄ 快適な睡眠のポイント

- 寝る3時間前は飲食を控える
- 寝る前のアルコールやカフェインの摂取を控える
- 布団をこまめに干す
- 湿度を50～60%に保つ
- 寝る前に軽くストレッチをして体をほぐす
- 寝るときに深呼吸をする



乳がん検診

乳がんは女性がかかるがんのトップで、罹患率は30歳代後半から増え、40～50歳代がピークです。比較的治りやすく生存率の高いがんで、特に初期であれば非常に高い確率で完治します。

40歳になったら、2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

国が推奨

40歳以上は2年に1回受診することを推奨しています。

マンモグラフィ検査

乳房専用のX線装置で乳腺組織の中を観察します。

月経前の10日間を避けると痛みが少ないとされています。

検査の流れ

- ①アクセサリや下着などを外して上半身裸になり、汗をしっかりと拭き取る。
※当日は、制汗パウダーなどを使用しない。
- ②乳房を片方ずつ板ではさみ、40歳代は上下および斜めの2方向から、50歳代は斜めの方向から圧迫し、できるだけ平らにして数秒間X線撮影する。

メリット

- 視触診や超音波検査ではわかりにくいしこりや、しこりになる前の石灰化した微細ながんの発見に有効
- 乳房を平らにすることで乳腺組織が押し広げられ、少ない被ばく量で細かい病変を観察できる
- 乳房の良性疾患なども診断できる

デメリット

- 若年者や乳腺の発達した人は、X線写真がかすんでしまい、病変を見つけるのが困難なことがある
- ベースメーカーを装着している人、妊娠中や妊娠の可能性のある人、授乳中の人は受診できない
- 検査技師の技量によって痛みが左右されることがある

若年者や乳腺の発達した人への有効性が期待されています。また、マンモグラフィで異常のあった人への受診が推奨されています。

超音波検査

超音波をあて、乳房の断面映像を観察します。

検査の流れ

- ①アクセサリや下着を外して検査着に着替え（または上半身裸になり）、検査台に仰向けに寝る。
- ②乳房やわきの下などに超音波をあてて、乳房と周辺のリンパ節を調べる。

メリット

- マンモグラフィが不得意とする、若年者や乳腺の発達した人への有効性が期待されている
- 視触診やマンモグラフィでは見つけにくい小さなしこりを発見できる
- 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

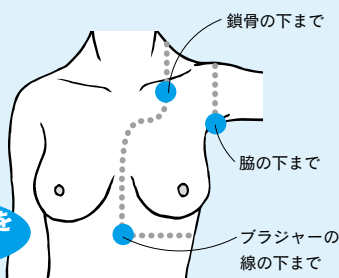
デメリット

- しこりになる前の石灰化した微細ながんの発見が不得意

20歳になったら、月1回のセルフチェックも忘れずに

乳がんの約半数は、セルフチェックから発見されています。月1回、月経後1週間ぐらいのタイミングで行い、少しでも異変を感じたら、すみやかに受診してください。

セルフチェックを行う範囲



チェック方法

- ①親指以外の指をそろえ、乳房全体を指の腹または手のひらで軽く押さえるようにしながら、まんべんなくしこりの有無をチェック。
- ②乳首をつまみ、血のような分泌液がないかを確認。

はしご受診は
家計の敵!

はしご受診のデメリット

その1 こんなにお金がかかる!

初めての医療機関を受診すると、初診料 2,700 円がかかります。一方、2 回目以降は再診料といって 690 円ですみます。

たとえば、

- 月 4 回違う病院にかかる...

初診料 2,700 円 × 4 病院 = 10,800 円

- 月 4 回同じ病院なら...

初診料 2,700 円

再診料 690 円 × 3 回 = 2,070 円

あわせて 4,770 円

その差なんと、
6,030 円!

* 窓口で実際に払う患者の自己負担分は、この金額の 1 ~ 3 割です。

* この他に、検査料などがかかります。

* 前の受診から 1 カ月以上、間があいた場合など、同じ病院でも初診料がかかることがあります。



その2 こんなに体に悪い!



- いろいろな病院から薬をもらうと、同じ薬をもらったり、薬ののみ合わせなどが心配。
- 同じ検査を何度もすれば、体に負担も...
- 治療の計画が一からやり直しとなり、回復も遅れます。

セカンドオピニオンとの違い

「がんと診断された」「手術するかどうかの選択を迫られている」など、重い病気の治療について、別の意見や判断材料を求めたいとき、「セカンドオピニオン」を求めることは、単なる「はしご受診」とは違います。

セカンドオピニオンとは、主治医の意見を踏まえたうえで、必要があれば検査結果などの情報を提供してもらい、他のお医者さんにも意見を求めることです。「セカンドオピニオン外来」を設けている病院もあります。必要な場合はこうした外来を利用するのもよいでしょう。

* セカンドオピニオンは、全額自費負担の場合が多くなっています。



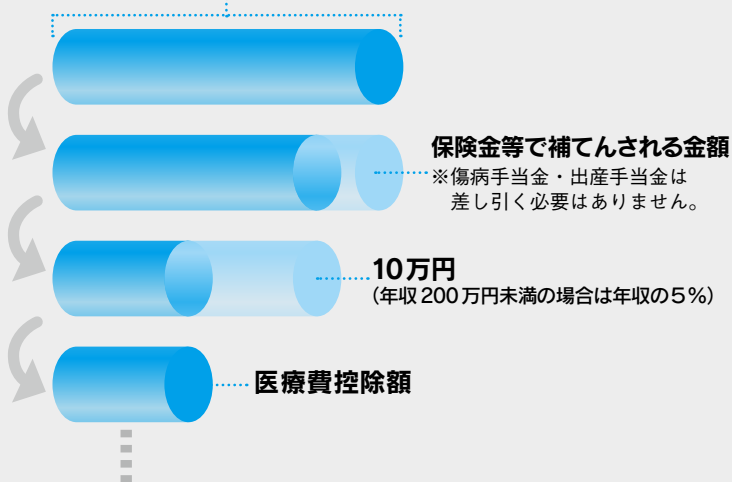
医療費控除の季節です！

1 年間（1 ～ 12 月）に自己負担した医療費が 10 万円（年収 200 万円未満の人は年収の 5%）を超えた人は、税務署に申告すれば所得税の還付を受けることができます。

医療費控除の対象となる「医療費」は、健康保険の適用よりも幅広く認められています。



1 年間の医療費合計（家族分）



医療費控除額 × 所得税率 = 還付される金額
(所得に応じて 5 ～ 40%)

※課税所得が変わり所得税率が下がる場合は、還付される金額がさらに増えることがあります。

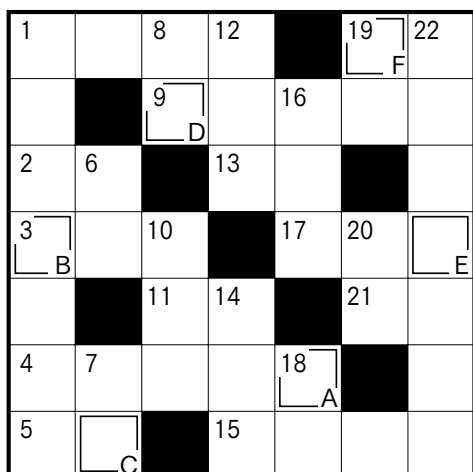
- ▶ 申告期間は 2 月 17 日～ 3 月 17 日。医療費控除のみの場合は 2 月 14 日以前でも申告できます。
- ▶ 生計を共にする家族分をまとめて計算できます。
- ▶ ドラッグストアで購入したかぜ薬や鎮痛剤等の費用も認められます（ビタミン剤、健康食品は不可）。
- ▶ 治療のためであれば、健康保険適用外の漢方薬や柔道整復師の費用、はり・灸・マッサージの費用も認められる場合があります。
- ▶ 眼科のレーシック手術や角膜矯正療法、歯科のインプラントや歯列矯正など、健康保険適用外の治療費も認められる場合があります。
- ▶ 通院・入院のための交通費も認められます（自家用車のガソリン代・駐車代は不可）。
- ▶ 医師の指示によるスポーツクラブ利用料・温泉利用料も認められます（指定の施設で医師の証明書が必要など、一定の要件を満たした場合）。

》》》 詳しくは最寄りの税務署または国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）でご確認ください。《《《

クロスワード 冬

問題

二重枠に入った文字を A～F の順に並べると、何という言葉になるでしょうか？



正解は 11 ページをご覧ください。

制作／ニコリ

アタマ 頭のストレッチ

ユリのカギ

- 1 東西の—— 虹の——
- 2 土の中で大きく育ちます
- 3 服のせい、すらっとして見える
- 4 アイスcreamに添えてあったりするサクサク菓子
- 5 マグロやイカやアサリは——フード
- 9 ——茶は、中国茶の一種
- 11 ジャンケンで、ハサミに勝って紙に負けるもの
- 13 一生住まう、——の住み家
- 15 大魚がかかると大きくなる
- 17 ホウキに乗って飛ぶ？
- 19 カラオケで熱唱して仕事の——を晴らした
- 21 ——乙付けがたい

タテのカギ

- 1 うちまで教えに来てくれる先生
- 6 気象用語では、霧より薄いもの
- 7 アルファベットの先頭
- 8 旅の——はかきすて
- 10 市場を——しているトップ企業
- 12 カッター—— ポロ——
- 14 寝汗を吸い取ってくれるもの
- 16 襲われると眠くなる
- 18 人ごみでサイフを狙ったりするヤツ
- 19 日本の周りを囲んでいます
- 20 ——紹介 ——申告 ——暗示
- 22 両生類の仲間。特別天然記念物の種類もいる

改革の実現と健康保険組合の存続なくして 皆保険の維持なし！

さる11月22日、平成25年度健康保険組合全国大会が、東京国際フォーラム（千代田区）にて開催されました。臨時国会で「持続可能な社会保障制度の確立を図るための改革の推進に関する法律案（プログラム法案）」が審議されているなかでの大会となり、全国から約3,500人の健保組合関係者が集結し、大会決議が採択されました。

決議

我々健康保険組合は、真に公平で持続可能な医療保険制度の確立に向け、社会保障と税の一体改革に期待していたところである。しかし、社会保障制度改革国民会議の報告は到底抜本改革と呼べるものではなく、改革は実質的に先送りされる結果となった。一方、現下の医療保険財政は極めて厳しく、改革の実現には一刻の猶予もない。

健康保険組合の財政は、平成25年度予算において4,500億円を超える赤字を計上し、赤字組合の割合は8割を超えている。高齢者医療制度への支援金・納付金は3兆円を超え、平成20年度以降に拠出した総額は17兆円にものぼる。増大する高齢者の医療は、広く国民全体で支えるべきものであり、現役世代の保険料による支援はすでに限界に達している。特に、公費の投入がない前期高齢者医療へ適切に公費を投入し、過重な現役世



代の負担軽減を図るべきである。加えて、健康保険組合の安定運営に向けて、現行の高齢者医療制度の負担方法をはじめとする不合理な仕組みを早急に是正すべきである。

また、年々医療費が増大する中では、医療費の効率化・重点化を行わない限り、制度を維持することは困難である。国全体の医療費適正化により積極的に取り組むことが強く望まれる。

全国3,000万人の健康を守り支える健康保険組合は、効率的・効果的に保険者機能を発揮できる保険者であり、これからも医療保険制度の中核として、皆保険制度の維持・発展に向け使命感を持って取り組む所存である。国民の安心確保に向け、皆保険制度を守り、次世代へ引き継いでいくために、次の事項の実現を期し、組織の総意をもってここに決議する。

一、前期高齢者医療への公費投入の早期実現

前期高齢者医療の財政調整における「納付金」負担は、団塊の世代の前期高齢者入りに伴い増大し、健康保険組合をはじめとする医療保険財政をより一層深刻な状況に陥れている。今こそ、消費税の税率引き上げ分の財源を活用し、65歳以上の高齢者の医療を支える国の責任を公費投入という形で明確に示すべきである。

一、高齢者医療の負担構造改革と持続可能な制度の構築

持続可能な医療保険制度の構築は、国民医療費の約6割に達しようとしている高齢者医療費の負担構造の改革なしにはあり得ない。公費負担の拡充と応分の患者負担により、現役世代に偏った負担を解消し、世代間の負担の公平を図るとともに、現行の不合理な負担方式を是正して、制度の持続性を確保すべきである。

一、持続性ある制度に不可欠な医療費適正化の推進

毎年、1兆円以上も増え続ける国民医療費。超高齢社会においても持続可能な医療保険制度を構築するために、国は診療報酬の合理化や医療機関の機能分化・連携、ジェネリック医薬品の使用促進などによる医療費適正化を強力に推進すべきである。

一、保険者機能を発揮できる健康保険組合方式の維持・発展

健康保険組合は、事業主と連携して効率的・効果的な保健事業等を展開している。殊に加入者の特性に応じたきめ細かな保健事業を実施することで、健康の保持増進のみならず健康寿命の延伸にも寄与している。優れた保険者機能を発揮できる健康保険組合方式を将来に亘って維持し、発展させるべきである。

クロスワードの答え

スキージョウ

カ	ケ	ハ	シ		ウ	サ
テ		ジ	ヤ	ス	ミ	ン
イ	モ		ツ	イ		シ
キ	ヤ	セ		マ	ジ	ヨ
ヨ		イ	シ		コ	ウ
ウ	エ	ハ	ー	ス		ウ
シ	ー		ツ	リ	ザ	オ

お知らせ

規約の変更

【新しく加入した事業所】

- カネツFX証券株式会社
(東京都中央区日本橋久松町12-8)
平成25年11月1日付

【名称を変更した事業所】

- 米常ライス株式会社
(旧 米常商事株式会社)
平成25年10月1日付

組合の状況

(平成25年11月末日現在)

被保険者数	男	1,229 人
	女	294 人
	計	1,523 人
事業所数	54 件	
平均標準報酬月額	453,090 円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の 41.5
	被保険者	千分の 41.5
	計	千分の 83.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の 5.20
	被保険者	千分の 5.20
	計	千分の 10.4
平均年齢	41.59 歳	
扶養率	1.04 人	

保健事業推進委員会が 開催されました

昨年の9月20日に保健事業推進委員会が開催されました。

委員会では、平成24年度保健事業の実施結果、第二期特定健診・特定保健指導及び今後の保健事業について意見交換を行いました。

インフルエンザ予防接種補助金の申請は2月末日までに

インフルエンザ予防接種を受けられた方に補助を行っています。補助金を申請される方は、必ず申請期限までに提出してください。

【対象者】 被保険者及び被扶養者

【対象期間】 平成25年10月1日から平成26年1月31日まで

【申請期限】 平成26年2月末日(必着)

【補助金額】 1人1回2,000円を限度とした実費額

歯科健診を無料で実施しています

歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で受けられます。

▶お申し込みは「[歯科健診センター](#)」へ

【WEB】 <http://www.ee-kenshin.com>

【フリーコール】 0120-882-899

(受付9:00～18:00 土・日・祝日休み)

【携帯サイト】 <http://www.ee-kenshin.com/i> (iモードなど)

ファミリー健康相談を ご利用ください

24時間・年中無休です。小児救急相談も対応しています。プライバシー厳守ですので安心してご相談ください。下記電話番号から音声ガイダンスに従って番号ボタンを押し、電話健康相談またはベストドクターズ・サービス(三大疾病など重篤な病気の場合に専門医を案内するサービス)が利用できます。

0120-362-232 (無料) 携帯・PHSからもご利用できます!

(詳細はホームページをご覧ください ⇒ <http://www.shoutori-kenpo.or.jp>)

メンタルヘルス支援サービス

健康保険組合では、ご家庭や職場でのメンタルヘルスの相談を実施しております。

日頃から、不安や心配を抱えている方は、ぜひこの支援サービスをご利用ください。

本サービスは、無料でご利用いただける電話相談とWeb相談、有料でご利用いただけるオプションサービス(①対面相談、②教育セミナー、③精神科医セカンドオピニオン、④臨床心理士コンサルティング)があります。

(詳細はホームページをご覧ください ⇒ <http://www.shoutori-kenpo.or.jp>)

根菜たっぷりのビストロ風ポトフ

食物繊維の多い根菜を使えば、
ボリュームのわりにカロリーひかえめに！

食物繊維が豊富な野菜で
肥満を予防しよう

旬の野菜

大根

大根やごぼう、にんじん、れんこんなどの根菜類は食物繊維が豊富です。大根はビタミンCが多く、かぜの予防にも効果的です。



調理のポイント



残ったスープは冷蔵庫で一晩冷やし、白く浮いた脂を取り除いて、リゾットやおじやなどに使うと便利です。

料理制作／井出 杏海 スタイリング／洲脇 佑美

●材料〈2人分〉

にんじん……………1本
大根……………15cm
鶏手羽元……………8本
塩（鶏肉の下味用）…小さじ1/2
水……………4カップ（800ml）
白ワイン……………1カップ（200ml）
A ローリエ……………1枚
クローブ……………1個
タイム……………ドライなら小さじ1/2、フレッシュなら1枝
塩（味を調えるため）…小さじ1弱
こしょう……………適量
イタリアンパセリ……………適宜

1人分／330kcal

※スープは含まず
（具のみ食べた場合）

塩分／2.2g

●作り方

- ①にんじんは半分の長さに切ってから縦4等分にする。大根は3～4cm厚さの輪切りにする。
- ②鶏肉に塩を振って下味をつける。
- ③熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがりと焼き、厚手の鍋に入れる。
- ④分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスを一緒に鍋に入れる（エキスをうまくあるため）。
- ⑤残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アクが出たら取り、ふたをして弱火で1～2時間コトコト煮込む。
※圧力鍋の場合は8分くらい。
- ⑥食材がやわらかくなったら塩とこしょうで味を調える。お好みでイタリアンパセリなどをのせる。
※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。