

経常収支は赤字ですが 健康保険料率を千分の83に据え置きます

去る2月24日に開催された第68回組合会において、平成26年度の事業計画と予算が承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

アベノミクス効果により日本経済においては上向き傾向がみられるものの、健保組合の財政状況は過重な納付金・支援金負担により依然として大変厳しい状況となっています。

昨年まとめられた社会保障改革国民会議の報告書には、健保組合の要求する高齢者医療費への公費拡充については盛り込まれませんでした。さらには、健保組合等が負担する後期高齢者支援金を総報酬割に変えて浮いた国の負担削減分を国保の財政安定化のためにまわす案が提案され、2015年に関連法案が国会に提出される予定となっています。これにより赤字財政が続く健保組合の負担がさらに増えることが懸念されます。

健保連と健保組合では、引き続き現役世代の過重な負担に依存した高齢者医療制度の見直しを求めています。

一般勘定

平成26年度健康保険料率は、前年度と同様に千分の83を据え置き、不足分は別途積立金から繰り入れて収支のバランスを図ります

平成17年から続いていた被保険者の減少は底入れもみられ、また標準報酬も上昇するなど、明るい兆候が出てきております。

このため、収入の基礎となる被保険者数は1,497人（前年度比44名増）、平均標準報酬月額額は434,213円（前年度比7,043円増）、総標準賞与額は9億478万円（前年度比8,139万円増）と見込み、保険料収入は前年度比3,505万円増の7億793万円を計上しました。

一方、支出では皆様の病気やけがの医療費に支払われる保険給付費は長期的に上昇傾向にあるため、前年度比1,273万円増の4億5,761万円を計上し、高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、2億7,790万円の負担となり、この額は、保険料

収入に占める割合が39%にもなります。

このほか、特定健診・特定保健指導や疾病予防等の保健事業費4,189万円を計上しました。人間ドック等の健診事業のほか、平成26年度も左記のような保健事業を行います。皆様には、健康保持増進のため、これらの事業を積極的にご利用くださいますようお願いいたします。また、正しい医療機関の受診や、ジェネリック医薬品の積極的な使用などにより医療費の節減にご協力ください。

介護勘定

介護保険料率も千分の10・4で変更なし

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収していますが、その保険料率は国から示される介護納付金に基づいて設定されます。

平成26年度の介護保険料率も介護保険準備金を繰り入れ、前年度と同様千分の10・4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

● 予算基礎数値 ●

被保険者 (40歳以上65歳未満)	749人
平均標準報酬月額	526,701円
総標準賞与額	498,712千円
介護保険料率	1,000分の10.4

〈収入〉

科目	予算額(千円)
介護保険収入	54,420
繰入金	3,500
雑収入	2
合計	57,922

〈支出〉

科目	予算額(千円)
介護納付金	57,649
介護保険料還付金	273
合計	57,922

一般勘定

● 予算基礎数値 ●

被保険者	1,497人
平均標準報酬月額	434,213円
総標準賞与額	904,778千円
健康保険料率	1,000分の83

〈収入〉

科目	予算額(千円)
保険料	707,930
国庫負担金収入・他	328
調整保険料収入	12,952
繰入金	175,000
国庫補助金収入	403
財政調整事業交付金	10,000
雑収入	6,437
合計	913,050

(単位: 千円)

経常収入合計	720,093
経常支出合計	876,492
経常収支差引額	-156,399

〈支出〉

科目	予算額(千円)
事務費	93,528
保険給付費	457,606
法定給付費	457,099
付加給付費	507
納付金	277,898
前期高齢者納付金	114,067
後期高齢者支援金	132,416
退職者給付拠出金	31,401
老人保健拠出金	14
保健事業費	41,893
財政調整事業拠出金	12,952
還付金・連合会費・積立金	5,183
その他	600
予備費	23,390
合計	913,050

平成26年度に実施する保健事業

◆◆◆ 病気の予防のために ◆◆◆

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に特定健診・特定保健指導
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に婦人・生活習慣病健診
- 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に巡回(春季・秋季)婦人生活習慣病健診
- 40歳以上の被保険者を対象に人間ドック
- 上記各健診受診者で精密検査を必要とする人を対象に二次検査
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に郵送式による各種がん健診(大腸がん・前立腺がん・子宮がん)
- インフルエンザ予防接種費用の補助
- 家庭用常備薬斡旋時の補助
- 無料歯科健診
- メンタルヘルス相談
- 禁煙サポート
- 健康相談



◆◆◆ 保健知識のPRのために ◆◆◆

- 全被保険者対象に「医療費通知」
- 機関誌「健保だより」を配布
- 出産された被保険者および被扶養者に冊子「赤ちゃん和妈妈」を配布
- ジェネリック医薬品促進通知
- 健康講習会



毎年健診を受けていますか？
次年度も健保組合では健診受診補助を行います。
ぜひご利用ください！ * 補助は年度内1人1回です

健診で健康チェックを！

当健保組合では下記の健診について補助を行っています。積極的に受診していただき、生活習慣病などの予防にお役立てください。生活習慣病は、自分では気づかないうちに進行していることが少なくありません。早期に異常を見つけて早期に改善すれば、通院の手間も経済的な負担も少なくて済みます。新年度も忘れずに健診を受診しましょう。

婦人・生活習慣病予防健診（特定健診項目含む）

- 【対象者】 35歳以上の被保険者および被扶養者
- 【実施時期】 随時
- 【補助金額等】 20,000円を限度として、要した費用の全額

二次検査

- 契約医療機関で実施する場合は、全額補助
- 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を限度として要した費用の全額を補助
- 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担

人間ドック（特定健診項目含む）

- 【対象者】 40歳以上の被保険者
- 【実施時期】 随時
- 【補助金額等】 35,000円を限度として、要した費用の全額

二次検査

- 契約医療機関で実施する場合は、全額補助
- 契約医療機関以外で実施する場合は、9,500円を限度として要した費用の全額を補助
- 二次検査が保険診療となるときは、自己負担割合を負担

巡回婦人生活習慣病健診（特定健診項目含む）

- 【対象者】 35歳以上女性の被保険者および被扶養者
 - 【実施時期】 春季・秋季
 - 【補助金額等】 全額補助。別途通知により申し込み
- ※ 二次検査は婦人・生活習慣病予防健診に同じ

郵送健診（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）

- 【対象者】 40歳以上の被保険者および被扶養者（人間ドック等で検査受診者は除く）
- 【実施時期】 10月頃
- 【補助金額等】 全額補助。別途通知により申し込み

特定健診

- 【対象者】 40歳以上の被保険者および被扶養者
- 【実施時期】 随時
- 【補助金額等】 全額補助

特定保健指導

- 【対象者】 特定健診の結果により指導が必要とされた方
- 【実施時期】 随時
- 【補助金額等】 全額補助



受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表（写）および領収書等必要書類を添付して請求してください。また、特定健診については、特定健診契約医療機関での受診となりますので、立替払いによる補助はありません。

「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。

診療報酬改定により

平成26年
4月から

医療費が変わります

平成26年度の診療報酬は全体で0.1%の引上げとなりました。マイナズ改定を求めている健保組合など医療費を支払う保険者側にとっては厳しい改定となります。

消費増税に対して特別な対応がとられた26年度の診療報酬改定

診療報酬とは、医療サービスを受けた際に医療機関等に支払われる公定価格のことで、約2万ある項目について国が金額を定め、2年に1度見直しています。その内訳は、医師や薬剤師等の技術料にあたる本体部分と、医薬品や医療材料の薬価部分に分けられます。今回の改定では、消費増税に伴う医療機関等の仕入れ負担増の対応に必要な額（5、600億円）改定率1.36%、内訳は本体部分0.63%、薬価部分0.73%（が確保され、次のように引き上げられます。

平成26年度診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 +0.1%

※（ ）内は、消費税率引上げに伴う医療機関等の仕入れ負担増への対応分

○本体部分 改定率 +0.73%
(+0.63%)

○薬価部分 改定率 -0.63%
(+0.73%)

4月から変わるおもな医療費

初診料	2,700円→	2,820円
再診料	690円→	720円
歯科の初診料	2,180円→	2,340円
歯科の再診料	420円→	450円
調剤基本料	400円→	410円

診療報酬改定、新しい基金、さらに医療法改正で医療提供体制の改革を

今回の改定では、消費増税への対応として初診料・再診料などの基本診療料が引き上げられ、患者・保険者ともに負担増となります。このほかに、超高齢社会にふさわしい医療を提供するため、医療機関の機能分化・強化と連携、在宅医療の充実等を重点項目としたさまざまな見直しも行われます。

病床に求められる機能には、発症直後の「急性期向け」、在宅復帰を目指す「回復期向け」、長期療養のための「慢性期向け」などがあります。日本の病床構成は急性期向けに偏っており、高齢化に伴って増える慢性病患者に対応できていません。今後は、病床を機能別に区分し、都道府県の役割を強化して区分ごとの必要数を整備するなど、超高齢社会にも対応できる医療提供体制の改革が急務となっています。

今回、診療報酬改定とは別に、消費税増収分を活用して900億円の基金が新たに設けられることになりました。患者負担も保険者負担も生じない「基金」という新しい手法で、病床の機能分化や在宅医療・介護サービスの充実、医療従事者の養成等が図られます。

昨年末に成立したプログラム法にのっとり、平成26年の通常国会には、この基金創設を含めた医療提供体制の改革に向けた医療法等の改正法案が、順次提出される見通しです。

診療報酬改定以外にも4月からは、こんな変更もあります！

2014年4月以降に70歳になる方は

70～74歳の医療費自己負担割合が1割から2割に

これまで、特例により70～74歳の低・一般所得者の医療費自己負担割合は1割に据え置かれていましたが、2014年4月以降に70歳に達した方（1944（昭和19）年4月2日以降生まれ）は、70歳に達した月の翌月以後の診療分（4月に70歳に達した方は5月診療分）から、自己負担割合が2割になります。

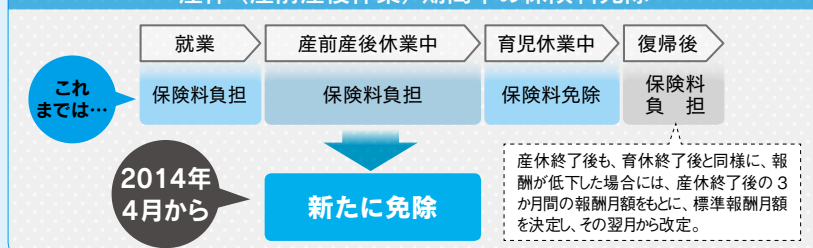
2014年3月以前に70歳に達した方については、4月1日以降も自己負担割合は1割となります。

※自己負担割合が2割となっても、70～74歳の高額療養費の自己負担限度額は、変更ありません。

2014年4月30日以降に産休が終了する方は

産休中の保険料が免除されます

産休（産前産後休業）期間中の保険料免除



4月から、産前産後休業期間中も、育児休業と同様に保険料（健康保険・厚生年金）が免除されるようになります。産前産後休業期間とは、産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）、産後8週間のうち、被保険者が業務に従事しなかった期間です。

年とともに
気になる病気

30代以上の人や 歯並びの悪い人は要注意 歯周病

監修 丸山 和弘 丸山歯科医院 院長

歯周病チェックリスト

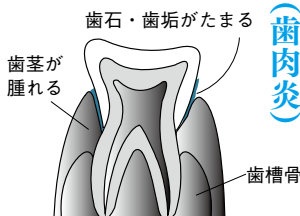
- ☐ 歯茎が下がる（歯が長くなったようにみえる）
- ☐ 冷たいものがしみる
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯磨き時に血が出る
- ☐ グラグラ動く歯がある

歯周病は放っておくと 歯が抜け落ちてしまう病気です

歯周病の原因は、歯の表面につく歯垢の中に住む細菌から出る毒素です。「歯周病チェックリスト」に該当する人は、鏡などで自分の歯茎をチェックしてみましょう。

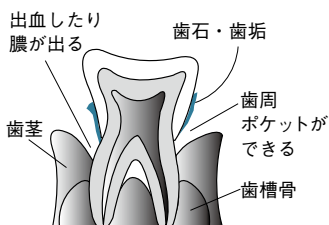
●歯周病の初期（歯肉炎）

歯周病の初期は歯肉炎とも呼ばれ、歯垢が原因で歯茎に炎症が起きている状態です。歯茎は腫れ、歯磨きをするとき血が出たりします。歯磨きをしつかり行えば、2週間ほどで炎症の原因となる細菌がいなくなるため、回復します。歯石があるようなら、歯科医院で除去すると健康な状態に戻ることが可能です。



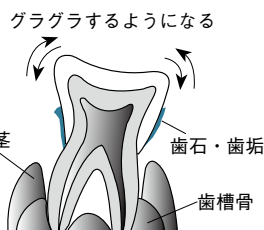
●歯周病の中期

歯肉炎が悪化すると溝の深い歯周ポケットが作られます。歯周ポケットからは出血だけでなく膿も出てくるようになります。こうなると歯科医院での治療が必要です。骨も溶けはじめており、グラグラ歯が動くこともあります。



●歯周病の末期

さらに進行すると、歯を支える骨が溶けていき、歯を噛み合わせるだけでぐらつきます。歯を支える骨も溶けてしまっているため、最終的には、歯が抜け落ちてしまいます。



対策1 正しいブラッシングで毎日のケア

歯周病予防に必要なことは、歯垢を落とすことです。歯垢は、細菌の塊となっており水などでゆすいだだけではとれません。ブラシで磨いて落とす必要があります。

歯の磨き方

まずは、自分の歯並びを知ることから始めましょう。特に歯並びが悪い場合は、さまざまな方向から歯ブラシを当ててみるなどして、とにかく歯垢を落とすことを考えて自分に合ったオーダーメイドの磨き方をしてみましょう。

また、歯の間の汚れを落とすにはデンタルフロスや歯間ブラシで磨くことも必要です。特に30代以降は歯茎が下がることが多くなるため、歯間ブラシが入る隙間ができてきます。夜の歯磨きに歯間ブラシを利用するだけでも効果があるので、積極的に利用しましょう。

対策2 落としきれない歯石は歯科医院で除去

落としきれない歯垢が石灰化して歯石になると、歯磨きでは落とすことができません。歯石の表面はでこぼこしており、歯垢が付きやすい状態となっています。定期的に歯科医院に行き、歯石を取り除いてもらいましょう。歯を失わないために専門家のケアも受けるようにしてください。

column 歯周病を放っておくと 糖尿病になってしまうかも！

糖尿病の人は、歯周病になりやすいことはわかっていましたが、最近の研究で歯周病は糖尿病の発症のリスクを高めていることがわかってきました。

歯周病にかかると、血糖をコントロールするために必要なインスリンの効きを悪くする物質が産生され、糖尿病を招く可能性があると言われています。糖尿病予防のためにも、歯周病は放置せず、早めにケアしましょう。

子宮頸がん検診

毎年約1万人が発症し、約2,700人の女性の命を奪っている子宮頸がん。初期にはほとんど症状がなく、不正出血やおりものの増加などに気付いたときには、がんが進行していることも少なくありません。

患者数が最も多いのは30～40代ですが、20代の若年層にも急増しています。20歳になったら、2年に1回は子宮頸がん検診を受けましょう。検診でがんを早期発見し、早期治療ができれば、妊娠・出産も可能です。

子宮頸部細胞診

子宮頸部の細胞を専用の器具でこすり取り、顕微鏡で調べます。
月経中や月経直後を避けて受診しましょう。

国が推奨

20歳以上は2年に1回受診することを推奨しています。

医師採取法

医師による内診のあと、子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡でがん細胞の有無やがん細胞の種類を調べます。



検査の流れ

- ①問診票に、初潮年齢や月経の状況、妊娠・出産歴、閉経後の人は閉経年齢、自覚症状の有無等を記入する。
- ②内診台に上がり、視診や触診により、腫れや炎症の有無、子宮の形状や大きさなどを調べる。
- ③専用の器具を膣に挿入し、子宮頸部の細胞を採取する。
- ④医療機関によって異なるが、およそ2週間後に検査結果がわかる。

メリット

- がんになる前の異常な細胞を見つけることができる
- 医師が目で子宮頸部を確認しながら採取するので、検査の精度が高い
- 視診や触診などで病変が疑われるときは、超音波検査や精密検査（コルポスコピー診）で詳しく調べられる
- 検査時間が短く、痛みなどの身体的負担が少ない

デメリット

- まれに出血が生じることがある

自己採取法

自己採取用の検査セットを用いて子宮頸部の細胞を専用のヘラやブラシでこすり取り、検体を医療機関等に提出します。

※細胞を的確に採取するのは難しく、精度が低いため、医師採取法が推奨されています。



メリット

- 自宅等で気軽に行うことができる
- 検体を郵送で送ることもできる

デメリット

- 細胞を自分ですべて的確に採取できないこともあり、誤診率が高い
- まれに出血が生じることがある

プラス

+ 30歳以上は一緒に受けておきたい

HPV検査

子宮頸部の細胞を取って、子宮頸がんの原因であるHPV（ヒト・パピローマ・ウイルス）への感染を調べる検査です。

メリット

- 子宮頸部細胞診で採取した細胞の残りで同時に調べられるので、気軽に受けることができる
- 細胞診と合わせて受けることで、検査精度の向上が期待されている

デメリット

- 20代の若い世代では、リスクのない一過性の感染も「陽性」と判断される率が高い

「子宮頸がん予防ワクチン」について

子宮頸がんはHPVのウイルス感染が原因で起こるがんで、ワクチン接種により子宮頸がんの約半分を予防できるといわれています。世界保健機関（WHO）が推奨し、我が国でも、2013年度から定期接種の対象となりました。しかし、ワクチン接種後の重篤

な副反応発生の報告を受け、厚生労働省では積極的な接種勧奨を一時差し控え、ワクチンの有効性とリスクを理解したうえで接種を検討することを呼びかけています。

こんなにプラスされるんです!

平日は6～8時、18～22時
土曜は6～8時、12～22時

時間外の場合

〈病院・診療所〉

通常の医療費
+
850 円

〈調剤薬局〉

調剤技術料と
同額を加算

22～翌6時

深夜の場合

通常の医療費
+
4,800 円

調剤技術料の
2 倍を加算

日曜・祝日、12/29～1/3

休日の場合

通常の医療費
+
2,500 円

調剤技術料の
1.4 倍を加算

●診療・開局時間内でも加算されます

〈診療所のみ〉

夜間・早朝等の場合

通常の
医療費 + **500 円**

平日は6～8時、18～22時
土曜は6～8時、12～22時
日曜・祝日は6～22時

夜間・休日等の場合

400 円を加算

夜間/平日は6～8時、19～22時
土曜は6～8時、13～22時
休日/日曜・祝日、12/29～1/3

※救急病院等の時間外加算は2,300 円です。 ※上記のうち、いずれかが加算されます。

※上記は初診時（診療所の夜間・早朝等加算は初診・再診とも）の金額です。

※自己負担額は、70 歳未満は上記金額の3 割、70～74 歳は1～2 割（5 ページ参照）、70～74 歳で現役並み所得者は3 割、未就学児は2 割です。

※6 歳未満はさらに高額な加算がつきます。

※医療機関や診療体制により加算等が異なる場合もあります。

“コンビニ受診”
は割高です

緊急性がなく軽い症状なのに、早朝・夜間や休日に開いている救急外来を受診する、いわゆる“コンビニ受診”。こうした受診はかかった医療費にプラスアルファの料金を支払うことになるので、割高になるのを知っていましたか？
「平日や日中は都合が悪いから」などの理由で、早朝・夜間・休日に受診するのはやめましょう。

受診する時間に、
要 注 意 !!

日頃から健康管理
に気をつけ、病気の知
識や情報をチェックし、急
な体調不良にもあわてず
対応できるよう、心が
けましょう。



今、行くべき? 迷ったときは...

小児救急電話相談〈厚生労働省〉

8000

休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師への電話による相談ができます。

※全国同一の短縮電話番号です。なお、お住まいの都道府県によって利用時間が異なります。詳しくは厚生労働省のホームページでご確認ください。





子どもは特に注意

PM 2.5 対策

健康への影響が懸念されるPM2.5（微小粒子状物質）は冬から春にかけて濃度が上昇する傾向が見られます（環境省調べ）。なかでも3～5月にかけては、東アジアの砂漠から強風によってくる黄砂の飛来に伴って、濃度が上昇することがあり、特に注意が必要です。一般的にPM2.5の濃度が1日平均70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると、健康に影響が現れる可能性が高くなるとされています。しかし、子どもの場合は、これよりも低い濃度で影響が出る可能性があり、特に気管支の弱い子どもやぜん息・花粉症などの症状がある子どもは要注意。マスクやメガネでガードし、PM2.5をできるだけ吸い込まないようにしてください。

《PM2.5の濃度が高い日の主な注意点》

- 外出をできるだけ控える
- N95やDS2という気密性の高いマスクをする
(ただし、長時間の装着は息苦しいので向いていません)
- 換気や窓の開閉を必要最小限にする

〔大気汚染物質広域監視 システム

そらまめ君 (PM2.5の速報値が公表されます)〕

<http://soramame.taiki.go.jp/>



数 sudoku 独

ルール

- ①あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列（9列あります）、ヨコ列（9列あります）、太線で囲まれた3×3のブロック（それぞれ9マスあるブロックが九つあります）のどれにも1から9までの数字が一つずつ入ります。

問題

二重枠（2カ所あります）に入った数字を足すといくつになるでしょう？

				1		7		4
	5	7	6				9	
	3				7			2
	8				9	1		
				3				
		2	5				4	
1			2				7	
	7				4	9	8	
9		3		5				

正解は 11 ページをご覧ください。

制作／ニコリ

ロコモを!



片脚立ち

バランス感覚のほか、脚の筋力がアップします。

※1日左右1分間×3セット

姿勢をまっすぐに

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う

床につかない程度に、片脚を上げる



スクワット

座る・立つ・歩くといった生活動作に必要な、下肢の筋力がアップします。

※1日5～6回×3セット
(深呼吸をするペースで)



30度

肩幅より少し広めに脚を開き、つま先は30度くらい開いて立つ

ロコトレ
(ロコモーショントレーニング)
を毎日続けよう!



90度以上曲げない

ひざがつま先より前に出ないように注意

ひざが脚の人さし指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめる

基本はこれだけ!

片脚立ち&スクワット

加齢にともない、骨や筋肉、関節、背骨などの運動器の障害によつて移動(歩行)機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」といいます。進行すると、日常生活に何らかの支障をきたすリスクが高くなります。健康寿命を延ばすために、若いうちから予防に努めましょう。

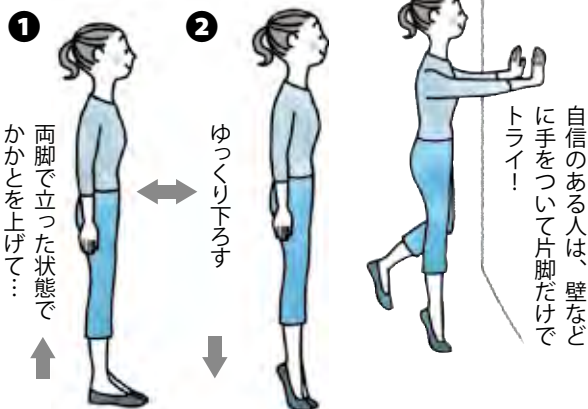
※健康寿命……日常的に介護を必要とせず、自立した生活を送ることが出来る期間のこと。

応用編～ロコトレが楽にできたら、これもプラス!

カーフレイズ

※1日10～20回
×2～3セット

ふくらはぎの筋力がアップします。



① 両脚で立った状態でかかとを上げて…

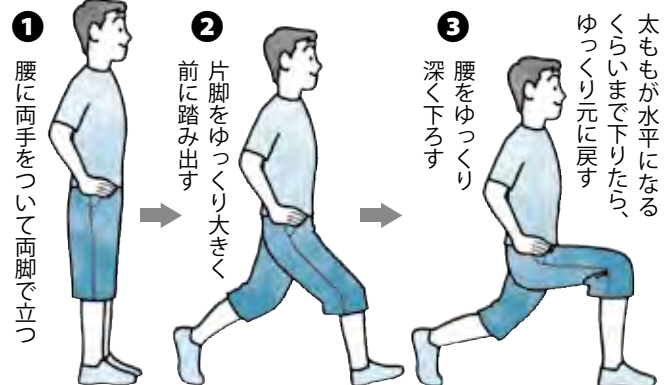
② ゆっくり下ろす

自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでトライ!

フロントランジ

※1日左右5～10回
×2～3セット

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力がアップします。



① 腰に両手をつけて両脚で立つ

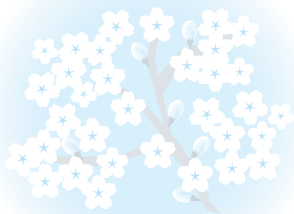
② 片脚をゆっくり大きく前に踏み出す

③ 腰をゆっくり深く下ろす

太ももが水平になるくらいまで下りたら、ゆっくり元に戻す

出典：ロコモパンフレット2013年度版

*ロコモについての詳しい情報は、ロコモ予防啓発公式サイト「ロコモ チャレンジ!」(<https://locomo-joa.jp/>)をご覧ください。



数独の答え

14

8	2	9	3	1	5	7	6	4
4	5	7	6	8	2	3	9	1
6	3	1	9	4	7	8	5	2
5	8	6	4	2	9	1	3	7
7	1	4	8	3	6	5	2	9
3	9	2	5	7	1	6	4	8
1	6	8	2	9	3	4	7	5
2	7	5	1	6	4	9	8	3
9	4	3	7	5	8	2	1	6

● 組合の状況 ●

(平成26年1月末日現在)

被保険者数	男	1,211 人
	女	289 人
	計	1,500 人
事業所数	54 件	
平均標準報酬月額	448,653 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 10.40
平均年齢	41.66 歳	
扶養率	1.04 人	

任意継続被保険者に係る 上限標準報酬月額が 決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、または健保組合の平均標準報酬月額（平成25年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額）のいずれか低い額です。

平成26年度健保組合の平均標準報酬月額は次のとおりです。

【平均標準報酬月額】

470,000 円（平成25年度 440,000 円）

【適用期間】

平成26年4月1日～平成27年3月31日

被扶養者の資格確認に ご協力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にご協力いただきましてありがとうございました。

被扶養者のご家族が就職や結婚で被扶養者でなくなったとき、または収入が年間130万円（60歳以上または障害者の方は180万円）を超えるときは被扶養者とはなりませんので、すみやかに「被扶養者（異動）届」と保険証を提出するをお願いします。

個人情報取り扱いについて

当健康保険組合の業務遂行における個人情報の取り扱いにつきましては、個人情報保護法、関連法令等ならびに健保組合の個人情報保護管理規程を遵守します。皆様の大切な個人情報が、漏洩、紛失、誤用することのないよう万全を期し、あらかじめ特定した利用目的の範囲内で使用することといたします。利用目的を遂行する上で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。

■健康保険組合が取り扱う個人情報の利用目的

- 1) 被保険者等に対する保険給付
- 2) 保険料の徴収等
- 3) 保健事業
- 4) 診療報酬の審査・支払い
- 5) 健保組合の運営の安定化
- 6) その他

詳細につきましては、
当健保組合の
ホームページを
ご覧ください。➡



フィトケミカルで 免疫力アップ



1人分/386kcal

塩分/2.1g

菜の花と豚肉の みそ炒め on サラダ

いつもの定番レシピとサラダを組み合わせれば、
野菜たっぷりベジメニューに変身！

●材料〈2人分〉

豚肉（ロース）…… 200g
塩…………… 小さじ 1/3
こしょう…………… 少々
酒…………… 大さじ 1
片栗粉…………… 小さじ 2

菜の花…………… 1 束
にんにく…………… 1 片
サラダ油…………… 大さじ 1/2

A
みそ…………… 大さじ 1
みりん…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1
水…………… 大さじ 1

グリーンレタス…… 2～3 枚
トマト…………… 1 個
黒こしょう…………… 適量

●作り方

- ①豚肉に塩、こしょうして酒をまぶす。
(肉が大きい場合は2～3等分に切る。)
- ②菜の花は4～5cmの長さに切る。1%の塩(分量外。1ℓの水に小さじ2の塩が目安)を入れた湯で菜の花を茹で、水気をしっかりとしぼっておく。
※茎部分から茹で、45秒後に花部分を入れる。
30秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。
- ③フライパンに薄切りのにんにくとサラダ油を入れ、弱火で炒める。色が変わったらにんにくだけ取り出す。

油が少ないので写真のように
フライパンを傾けて炒める。



旬の野菜

菜の花
(イソチオシアネート)



菜の花にはイソチオシアネートと呼ばれるフィトケミカルが豊富に含まれています。スプラウト類や大根などアブラナ科の野菜を食べたときにピリッとする辛味成分で、コレステロール値改善、がん予防が期待できるといわれています。

- ④油が残っているフライパンに片栗粉をはいた①を入れ、中弱火で色が変わる程度に焼く。
- ⑤取り出しておいたにんにくと水気をしぼった菜の花を入れて炒め合わせ、事前に混ぜたAを入れてサッと炒める。
- ⑥レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛り、その上に⑤のをのせる。黒こしょうを振る。

調理のポイント

- ・菜の花は、加熱しすぎると食感や風味などの素材のよさが損われます。時間を計ってサッと茹でること。
- ・油は目分量ではなく計量スプーンで量りましょう。エネルギーを抑えられるだけでなく、しつこくない味付けに仕上がります。
- ・豚肉は下味をつけて片栗粉をはたくことでみそが全体になじみます。

料理制作/井出 杏海 スタイルング/洲脇 佑美

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。