

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、日頃より当健保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、厚く御礼申し上げます。

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健保組合にとっても、「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」に示されましたように、予防・健康づくりの推進、「被保険者番号の個人単位化」と「オンライン資格確認」導入への準備、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。

しかし、健保組合の財政は厳しい状況にあります。健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込では、高齢者医療への拠出金負担の大幅な増加により、經常収支差引額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字額が4割減少し、保険料率が協会けんぽの平均保険料率100%以上の組合は全組合の2割以上に達しています。

当健保組合は、多くの健保組合が保険料率を引き上げていく中で、平均よりも低い保険料率83%を維持してまいりましたが、重すぎる高齢者医療への拠出金負担が主因で平成25年度以降は赤字が続いており、健保組合の安定的な運営を確保するため、平成31年度は保険料率の引き上げを予定しております。組合財政が厳しいおり、ご理解・ご協力をお願いします。

健保組合では、増え続ける高齢者医療費の負担構造改革を国に求めていくのと並行して、皆様の健康づくりを積極的に推進するという使命を果たしてまいります。

現在、「第2期データヘルス計画」を実施しておりますが、健診データと医療費データの分析から得られた健康課題の改善を目指して効果的な保健事業を展開してまいります。

皆様におかれましては、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆様にとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

豊穰と生命力のシンボルだった猪

「亥」は十二支の12番目、最後の年にあたります。季節は冬、月は旧暦の10月、時刻は午後9〜11時頃を表し、方位は北北西で、動物では猪があてられます。



猪は、縄文時代の早期から日本に存在していました。全国各地の貝塚から猪の骨が出土しており、猪肉は当時の人々の重要な食糧でもあったようです。また、縄文土器のなかにも、猪をかたどったものや描かれたものも見つかっており、一度に多くの子を産む繁殖力の強い猪を、豊穰や生命力のシンボルとしていたのではないかと考えられています。

このように、昔から食されてきた猪肉ですが、最近では健康食としても注目されています。野生の猪肉は、赤身と脂肪がはっきりと分かれているため、脂肪が多いように見えませんが、実は牛肉などよりも脂肪量は少なく低カロリー。さらに血液をサラサラにするDHAなどの多価不飽和脂肪酸が多く、体の調子を整えるビタミンB群も豊富なため、生活習慣病の予防にも効果があります。亥年にあやかり、食卓にヘルシーで栄養豊富な猪肉を取り入れてはいかががでしょう。

2019年

干支の話



神社仏閣のハートは猪の目!?

神社や寺院、城などを訪れたとき、気をつけて見てみると、建物の扉の金具部分、灯籠の台座や窓など、さまざまな場所で見つけることができます。このハートは「猪目」といい、寺院建築の装飾として仏教とともに中国から伝えられたとされる、古い文様のひとつです。猪の目の形に似ていることから、この名称になったといわれます。建造物に猪目が多く見られる理由に、動物の目には魔を祓う力があることから、魔除けとして用いられるという説があります。また、古代中国の「万物は木・火・土・金・水の5元素からなる」という陰陽

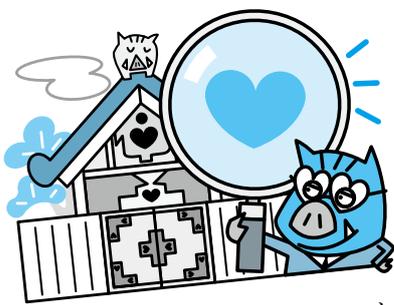
猪は本当は干支の1番目だった!?

十二支とは、もともとは植物の種子が芽を出し、成長して実をつけ、また種子をつくるという流れを表す言葉であったといわれています。十二支の最後である「亥」は、このひとつの流れが終わりを告げ、次の「子」から始まる新しい流れをつくる生命が種子で待機している状態。つまり、亥年は、次のステップに向けてエネルギーやパワーを蓄え、行動を起こす準備を整える年なのです。十二支に動物が当



てはめられたのは、一般の人たちにわかりやすくするためだったといわれます。十二支の動物がどのように決まったかという寓話には諸説あり、もっとも一般的なのが、「元旦に神様のもとに到着した順番で決まったというものですが、最初に到着していたのは猪だったという説もあります。

「猪突猛進」のごとく、猪は神様のもとへ猛スピードでまっすぐに走り、一番に到着しましたが、勢いがつきすぎて神様の前で止まることができず、行き過ぎてしまいます。あわてて引き返したものの、そのときにはすでに11の動物が到着しており、猪は12番目の干支になってしまったそうです。



五行説を十二支に対応させると、亥は「水」に属するため、建造物を火事から守る火伏せのまじないの意味をもつといわれます。猪目は、刀の鍔、タンスや仏壇の飾り、鈴の切れ目の両端などでも見られます。初詣にお出かけの際は、探してみてください！

データヘルスの成果により、 上昇傾向にある国民の健康状態

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

高齢者医療費の 負担構造改革は必須

超高齢化を迎え、国民医療費の膨張が進み、平成31年の健康保険組合を取り巻く環境は厳しさを増しています。その背景には、高齢者医療費への納付金負担増などに伴う財政問題が重くのしかかっており、負担構造の改革が避けられません。



解散を視野に入れた 健保組合も

国立社会保障・人口問題研究所によると、平成28年度の社会保障給付費は前年度より1兆5020億円多い11兆9027億円となり、過去最高を更新しました。このうち医療費の総額は前年度比0・6%増の3兆3965億円で、診療報酬改定による薬価の大幅な引き下げに加え、前年度に登場したC型肝炎新薬の使用量が沈静化し、小幅増にとどまりました。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成29年度健康保険組合決算見込」では、高齢者医療を支える拠出金が増えたことで、黒字幅は前年度比で約4割（1030億円）の大幅減となりました。保険料収入は保険料率の引き上げなどにより8兆843億円（前年度比3・02%増）に上り、収入のうち4割以上が支援に回って

る計算となります。支出は、加入者が診療を受けた際などに医療機関へ支払う保険給付費が4兆72億円（2・10%増）、高齢者医療向けの納付金は3兆5265億円（7・45%増）で、全1394組合のうち、赤字は全体の約4割に当たる580組合（前年度比39組合増）に達し、拠出金負担に耐えかねて、解散を決めた組合もあります。

健保組合が解散した場合、組合員は中小企業向けの全国健康保険協会（協会けんぽ）に移ります。そうすると健保組合が独自に展開している福利厚生などのサービスが受けられなくなってしまう。健保連は「事態はますます深刻になっていく。早急に高齢者医療費の負担構造改革を進めるべきだ」と訴えています。

健康経営に取り組み 企業が大幅増加

こうしたなか、第2期データヘル

ルス計画、コラボヘルスが稼動し、個々の健保組合が計画・目標を具体的に作って、成果を出していく取り組みが本格化しました。日本健康会議が平成28年から5年計画で進めている「健康なまち・職場づくり宣言2020」の進捗状況では、8つの宣言のうち5つを達成。健保組合などと連携して健康経営に取り組み企業は目標とする500社を上回り、協会けんぽなどのサポートを得て健康宣言に取り組み企業は、平成29年度目標の1万社を大幅に上回る2万社に達しました。

注目されるのは、特定健診・特定保健指導の実施率が高い健保組合や健康経営優良法人の所属する健保組合で健康状況、生活習慣病がいずれも良好な割合が高かったことです（辻一郎・東北大学大学院医学系研究科教授の発表）。いまや従業員が健康でいきいきと働ける会社・職場が改めて問われているといえそうです。

2019年はどんな1年? こんな1年!

新しい年の始まりは、何歳になってもワクワクするもの。

新年に予定されているさまざまな出来事をまとめてみました。

健康で幸せな年になるように、ご家族で1年の予定を話し合ってみましょう。

3月3日 東京マラソン

- これまで2月第4日曜日に開催されていましたが、2020年から天皇誕生日が「2月23日」になることを受け、3月第1日曜日に変更となります。



1月



2月

3月



4月

5月



6月

7月



8月

9月



10月

11月



12月

4月1日 働き方改革関連法が順次施行

- 長時間労働の是正、多様で柔軟な働き方の実現、雇用形態にかかわらず公正な待遇の確保等のための措置が講じられます。
- 2019年4月から施行されるのは、①時間外労働の上限規制（中小企業は2020年4月～）、②年次有給休暇の確実な取得等。



5月1日 皇太子が天皇に即位、改元

- 皇太子が天皇に、皇太子妃が皇后になります。また、退位した天皇は上皇に、皇后は上皇后になります。
- 天皇誕生日は、2020年から「2月23日」に変更となります。

9月20日～11月2日

ラグビーワールドカップ2019 (日本)

- 4年に1度開催されるラグビー世界王者決定戦。アジアでの開催は初となります。
- 20チームが参加し、プール戦40試合後、決勝トーナメント8試合が行われます。日本全国12会場。

11月(月末) 新国立競技場完成予定

- 東京オリンピックの開・閉会式、陸上競技、サッカー、パラリンピックの開・閉会式、陸上競技が行われます。
- 東京オリンピック後は、各種スポーツや文化関連イベントに使用される予定です。

6月7日～7月7日

FIFA女子ワールドカップ2019 (フランス)

- 日本代表「なでしこジャパン」は8度目の出場。

10月1日

消費税率10%に引き上げ(予定)

- 消費税の軽減税率制度も同時に実施されます。軽減税率(8%)の対象は「食品表示法に規定する食品(酒類を除く)」および「新聞(週2回以上発行、定期購読契約に基づく)」で、外食やケータリング等の飲食料品、コンビニ等で購入する新聞は含まれません。



※2018年11月現在の予定です。変更になる可能性があります。



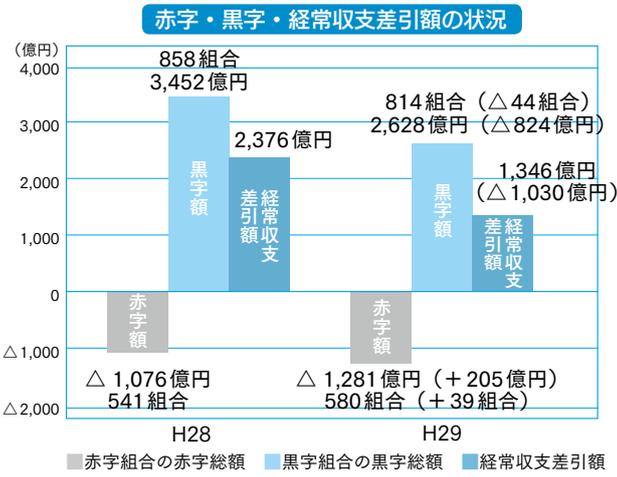
ご家族が笑顔で過ごすために一番大切なのは健康です。
1年の初めに、健診・人間ドックの予定をぜひ決めておきましょう!!

健保組合の安定的な運営を確保するため、平成31年度予算で保険料率の引き上げにご理解をお願いいたします

健保組合を取り巻く情勢について

本誌でもたびたびご紹介しておりますとおり、重過ぎる高齢者医療のための拠出金負担により、健保組合の財政状況は厳しい状況が続いています。

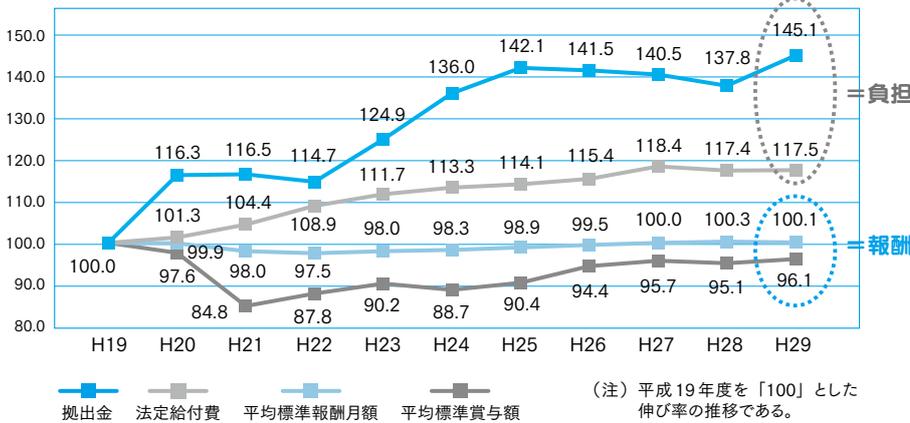
健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成29年度健保組合決算見込みの概要」によると、平成29年度は被保険者数や賞与の増加、保険料率の引き上げなどにより、保険料収入が増加したものの、保険料収入増を上回る高齢者医療に対する拠出金負担が大幅に増加し、経常黒字4割減の1、346億円、赤字組合は39組合増の580組合(41・6%)となり、拠出金負担割合が義務的経費の50%を超える組合は127組合増の490組合(35・2%)と急増しています。



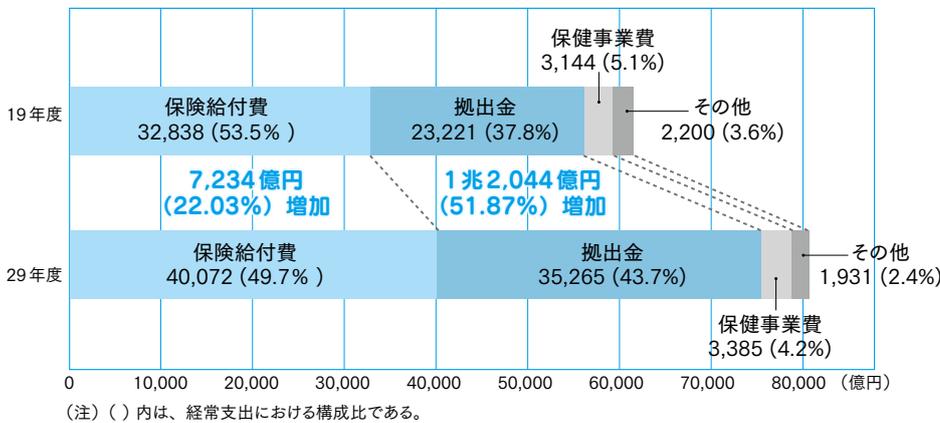
高齢者医療のための拠出金の大幅な増加

被保険者の報酬は伸び悩む一方で、法定給付費は継続して伸び、特に高齢者医療の拠出金の負担が大幅に増加しており、29年度の拠出金の総額は3兆5、265億円で、後期高齢者支援金の全面報酬割合などの影響により前年度比2、446億円(7・5%)増加。被保険者一

被保険者1人当たり法定給付費、拠出金および月額、賞与額の推移



経常支出内訳の19年度と29年度比較



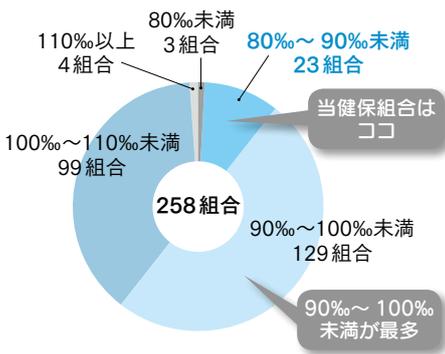
人当たり拠出金負担額は21万3、560円となり、現行の高齢者医療制度導入前の平成19年度からの10年間で、拠出金総額は1兆2、044億円(51・9%)増加、被保険者一人当たり拠出金負担額は6万6、331円(45・1%)増加しています。

協会けんぽの保険料率以上の組合は2割に急増

また、平均保険料率は91・67%で、90%以上の組合は908組合と全組合の65・1%を占めており、協会けんぽの平均保険料率100%以上の組合も314組合(22・5%)と急増しています。

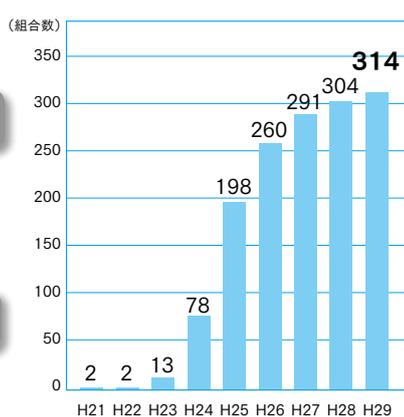
これを「総合健保組合」に限って見ると、100%以上の組合は103組合全体の4割(39・9%)に及んでいます。

総合健保組合保険料率分布



(注) 総合健保とは、同業種の複数の企業が共同で設立する組合である。

保険料率が100%以上の健保組合が急増



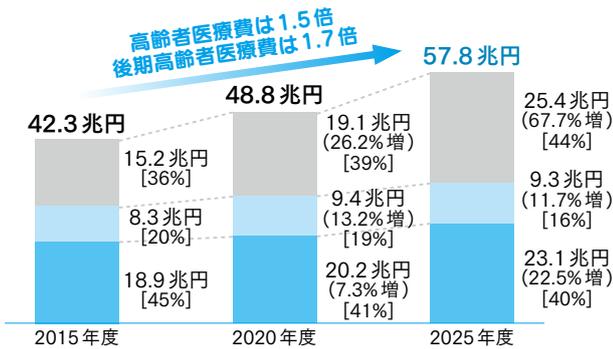
**高齢者医療費の負担構造改革、
医療費の伸びの抑制、健康な高齢者
(支える側)を増やすという
健保連の主張の一刻も早い実現を!**

以上の背景には、医療費の増加のほか、高齢者医療制度発足当初からの後期高齢者支援金・前期高齢者納付金の算定方法による過重負担、29年度からの後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入があります。健保組合は、事業主や加入者の理解と協力を得ながら、各種の健康増進施策を進め、加入者の健康増進に努めてきたなかで、いくつかの大規模な健保組合の解散が決議されるなど、国民生活の安心の基盤である国民皆保険を担う健保組合が大変厳しい状況に置かれています。

国民医療費の6割を占める高齢者医療費は今後も増大することが確実視されており、健保連の推計(2017年9月発表)では、全ての団塊世代が後期高齢者となる2025年度には、2015年度の42.3兆円から1.4倍の57.8兆円に増加。特に75歳以上の後期高齢者医療費だけでも25.4兆円にも膨れ上がり、健保組合の被保険者一人当たり法定給付費は2015年度比29%増の30.3万円、拠出金は53%増の31.2万円に上り、また、健保組合の経常収支均衡保険料率(平均)は2015年度の91%から118%にまで上昇すると推計され、高齢者医療のための拠出金が法定給付費を上回るなど、現役世代の負担抑制・世代間格差の是正に取り組みなければなりません。

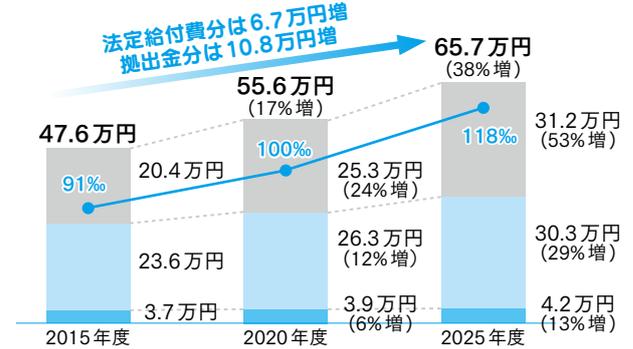
世界に冠たる国民皆保険の堅持のため、高齢者医療費の負担構造改革、医療費の伸びの抑制、健康な高齢者(支える側)を増やすという健保連の主張の一刻も早い実現が望まれます。

国民医療費の推計



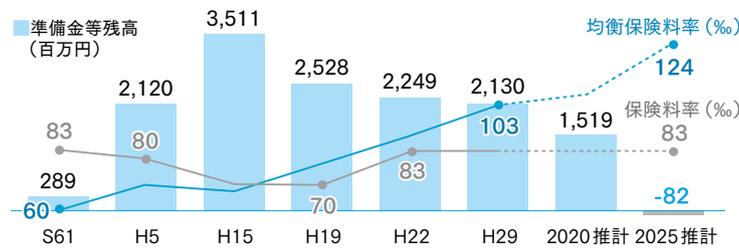
(注1) 2017年9月発表の健保連推計による。
(注2) ()内は、2015年度からの伸び率。[]内は構成割合。

健保組合の被保険者一人当たり保険料および経常収支均衡保険料率の推計



(注) ()内は、2015年度からの伸び率。
●健保組合の経常収支均衡保険料率の平均値

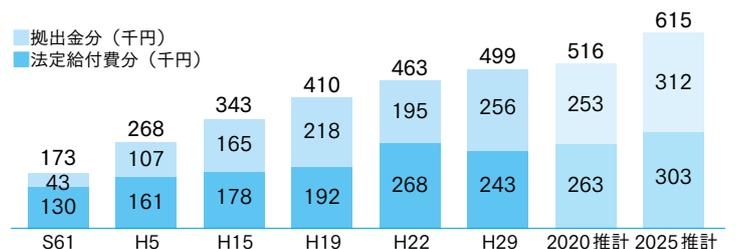
保険料率と収支均衡保険料率と準備金等の推移と今後の見通し



(注) 平成29年度までは決算、2020年度以降は健保連推計値。

当健保組合が設立された昭和61年の保険料率は、政府管掌健康保険(現:協会けんぽ)と同率の83%でスタートし、平成5年に、標準報酬月額の上下限が改定されたことなどから、保険料率を80%に引き下げ、10年間同率でしたが、15年に賞与からも保険料がかかる総報酬割に制度改正があったことから、70%に引き下げました。その後、17年から被保険者数の急激な減少の影響もあり、赤字が5年間続いたことから、22年に83%に引き上げ、9年間同率となっています。

被保険者一人当たり法定給付費と拠出金の推移と今後の見通し



(注) 平成29年度までは決算、2020年度以降は健保連推計値。

当健保組合設立1年目にあたる昭和61年度の被保険者一人当たり法定給付費は13万円、拠出金は4.3万円、平成29年度の被保険者一人当たり法定給付費は、昭和61年度比1.9倍増加の24.3万円、拠出金は同5.9倍増加の25.6万円となっています。

今後の見通し(健保連推計値)では、2025年の被保険者一人当たり法定給付費は平成29年度比27%増加の30.3万円、拠出金は同22%増加の31.2万円と推計されます。

保険料率の引き上げにご理解をお願いいたします

当健保組合は、多くの組合が保険料率を引き上げていくなかで、平均よりも低い保険料率を維持してきましたが、保険料収入だけでは、加入者の保険給付費と高齢者医療制度への拠出金を合わせた義務的支出を賄えない状態が続いています。経常収支は25年以降赤字基調が続いており、また、29年度の収支均衡保険料率は103%となっています。赤字分は積立金を繰り入れて事業運営を行っておりますが、今後の医療費・拠出金の急増等を考慮すると、現行の保険料率83%を据え置いた場合、積立金の枯渇時には急激な保険料率の引き上げが予測されます。この激変を緩和するため、平成31年度予算で保険料率の引き上げを予定しています。

当健保組合では引き続き、事業主との連携を深めてデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、皆様の健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。

皆様には、保険料率を引き上げざるを得ない、当健保組合の現状についてご理解をお願いいたします。また、医療費の伸びを抑制するために、病気の予防に向けた取り組みの実践が、医療費を減らすことに繋がります。日々の健康づくりとともに、年1回の健診受診など、健保財政の健全化へご協力いただきますようお願いいたします。

整骨院・接骨院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が誤った請求につながります！



↓
負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、どうしてけがをしたのか、正確に伝えましょう。

↓
長期間かかっても症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3カ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、病院の受診を。

↓
健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

療養費の支給対象となる負傷は、外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲および捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）です！

外傷性とは、関節などの可動域を超えたねじれなどによって損傷を受けた状態をさします。損傷の状態が慢性的な状態になっていない場合に療養費の支給対象となります。また骨折と脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ていることが必要です。

～たとえば、こんなときは健康保険は使えません～ 全額自己負担となりますので、ご注意ください



この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っており、皆様にも内容の照会を行うことがありますので、明細・領収書はきちんと保管してしておいてください。

「負傷原因」を伝えていきますか？

整骨院・接骨院で、誤って健康保険を使わないために……

整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、ねんざ、打撲、肉離れ、骨折※、脱臼※に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険が使えるかどうかを確認したうえでかかるようにしましょう。

※応急手当以外は医師の同意が必要です。

風しんの予防対策はだいじょうぶですか？



風しんは、せきやくしゃみなどで感染する病気で、妊娠初期の女性がかかると、おなかの中の赤ちゃんが先天性風しん症候群（難聴や心疾患、白内障、また精神や身体の発達の遅れ等）になるおそれがあります。

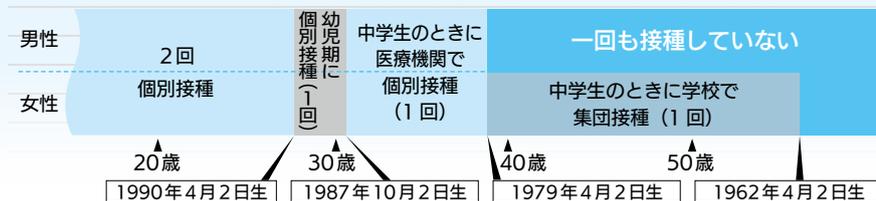
働きざかりの成人男性の感染が多く、妊娠する妻や職場の同僚などにうつると、生まれてくる赤ちゃんに障害が出る可能性があります。そのため、厚生労働省では職場での風しん予防対策を呼びかけています。

自分や家族、一緒に働く人を風しんから守るために

- 1 妊娠を希望する女性は、妊娠前に風しんの抗体検査を。**
抗体価が低い場合は、予防接種を検討しましょう。接種後は2カ月間妊娠を避ける必要があります。
- 2 妊娠中の女性は、家族が風しんの抗体検査を。**
妊婦自身は風疹の予防接種ができません。家族の抗体価が低い場合は、予防接種を検討してもらいましょう。
- 3 働く皆様は、体調不良のときは無理をしないで。**
どうしても外出が必要な場合には、せきエチケットを徹底しましょう。風しんを疑う症状（発疹、発熱、リンパ節の腫れなど）が出たら医師に相談を。

厚生労働省「あなたの職場は風しん予防対策をしていますか？」より改変

●風疹含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係（2019年1月1日時点）



無料で抗体検査を受けられる自治体も多いので、お住まいの地域の保健所に問い合わせてみましょう。

ナンバー プレース

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。
A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

頭のストレッチ

ルール

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
- 3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

【例題】

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



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

問題

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

答え

A + B =

正解は11ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

STOP 現役世代の負担増！ 改革の先送りは許さない

—事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く—

去る10月23日、平成30年度健康保険組合全国大会が開催されました。

当日は、会場となった東京国際フォーラムに全国約1400の健保組合からおよそ4000人が参加。拠出金負担の50%上限、高齢者の2割負担などの負担構造改革、実効ある医療費適正化対策の実施などを強く訴えました。



大会冒頭の基調演説で、健康保険組合連合会（健保連）の大塚陸毅会長は「2つの大規模な健保組合が解散を決議したのは、将来展望が描けないことが大きい。現役世代の負担に過度に依存する現行制度を改革し、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、高齢者が支え手に回れる生涯現役社会を実現すべきである。高齢者医療費の負担構造改革に一刻の猶予もない。支える側が倒れば国民皆保険制度が崩壊してしまう。健保組合の加入者3,000万人の声を国に届ける」と表明。現役世代の負担増に歯止めをかけ、改革の先送りを許さずに皆保険制度を次世代に引き継ぐため、以下の4つの事項を組織の総意として決議しました。

スローガン

✎ 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

健保組合の拠出金負担はもはや限界を超え、やむなく解散を選択せざるを得ない健保組合が後を絶たず、一刻の猶予もない。少なくとも拠出金負担に50%の上限を設け、上限を超える分は国庫で負担すべきである。

✎ 高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現

75歳以降の患者負担を引き続き2割とする等、高齢者にも応分の負担を求める改革を避けてはならない。消費税率引き上げ等により必要な財源を確保したうえで、高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。

✎ 実効ある医療費適正化対策の確実な実施

病床機能の分化・連携、医療の地域間格差の是正、薬剤費の適正化、医療・介護の連携、保険給付範囲の見直し、療養費の不正対策などに着実に取り組むとともに、医療費の適正化・効率化を着実に実施すべきである。

✎ 保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

健保組合は事業主と一体となって加入者の健康を守り、健康寿命の延伸に貢献して、健康な高齢者が元気に働き続け「社会保障という御輿の担ぎ手」を増やすことに積極的に取り組む。保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである。

インフルエンザ予防接種費用の補助金請求は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費用補助を行っています。

補助金を請求される方は請求期限までに「インフルエンザ予防接種費用補助金請求書」を提出してください。

【対象者】 被保険者及び被扶養者

【実施期間】 平成30年10月1日から平成31年1月31日まで

【補助金額】 1人1回2,000円を限度とした実費額(2回接種の場合も補助は1回です)

【請求期限】 平成31年2月末日 必着

昨年かかった医療費は確定申告を

1月から12月の1年間で医療費の自己負担額が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は総所得金額等の5%）を超えた場合、税務署に申告すると所得税の医療費控除が受けられます。医療費控除は、病院の診療費だけでなく、薬局で購入したかぜ薬や胃腸薬、湿布などの治療目的のものであれば対象となります。

平成29年分確定申告から医療費控除の申告手続で、領収書の添付等の代わりに医療費通知を医療費の明細書として活用できるようになりました。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

当健保組合より「医療費のお知らせ」を2月に発送いたします。

ウォーキングプログラム(秋季)結果について

平成30年10月1日から11月30日までの2ヵ月間に実施しました。

被保険者の9.1%にあたる143名の申込みがあり、123名の方から記録表を提出していただき、組合が設定した目標を達成した方は121名、目標達成率は85%となりました。目標達成の内訳は、8千歩以上1万歩未満の方が17名、1万歩以上の方が104名でした。目標を達成された皆様にはクオカードを贈呈させていただきました。

ウォーキングプログラムにご参加いただき、ありがとうございました。今後も生活習慣病の予防・改善のため、「日常生活で少し意識して歩くこと」を続けていただきますようお願いいたします。

組合の状況 平成30年 11月末日現在

被保険者数	男	1,155人
	女	363人
	計	1,518人
事業所数	56件	
平均標準報酬月額	419,572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7.10
被保険者	千分の7.10	
計	千分の14.2	
平均年齢	40.81歳	
扶養率	0.82人	



頭のストレッチ

ナンバープレースの答え

3	4	6	1 ^A	2	9	5	7	8
8	9	1	5	7	3	4	6	2
7	5	2	4	8	6	1	3	9
4	7	8	6	5	1	2	9	3
5	2	3	9	4	8	7	1	6
1	6	9	7	3	2	8	5 ^B	4
6	8	7	2	9	5	3	4	1
9	3	5	8	1	4	6	2	7
2	1	4	3	6	7	9	8	5

$$\begin{matrix} A & & B \\ \boxed{2} & + & \boxed{4} = \boxed{6} \end{matrix}$$

根菜の酢鶏



材料 (2人分)

鶏もも肉	小1枚 (200g)
(下味) 酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
大根	100g
れんこん	1/2節 (75g)
生しいたけ	2枚 (40g)
赤パプリカ	1/4個 (40g)
大根の葉	40g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
(A) ケチャップ	大さじ1
酢	大さじ1
ブラックペッパー	少々
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- 大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさっとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- 鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

塩分控えめでもおいしいレシピ



1人分
324kcal
塩分 1.5g

注目食材 大根

根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のジアスターゼやオキシダーゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB₁、B₂、Cなども含まれます。



時短ポイント



鶏肉は早く火が通りやすくなるよう、一口大に切ります。ポリ袋に入れて片栗粉をつけると、少ない量の片栗粉で、短時間でまんべんなくつけられ、ボウルを洗う手間も省けます。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理



●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)

◆ファミリー健康相談 (無料)◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆メンタルヘルス支援サービス (無料)◆

tel. **0120-783-112**

月～金 ●9:30～21:30 土 ●11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

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。