

健康保険組合からのお知らせ

保険料率引き上げについて



世界に類を見ない超高齢化社会に突入したわが国は、健康寿命をいかに伸ばすか、さらには支え手である若年者が減少するなか、社会保障制度の持続可能性をいかに確保するかという課題に直面しています。

健保組合を取り巻く環境は、高齢化や医療の高度化により、医療費は右肩上がり続き、いくつかの大規模な健保組合の解散が決議されるなど、依然として厳しい状況が続いております。

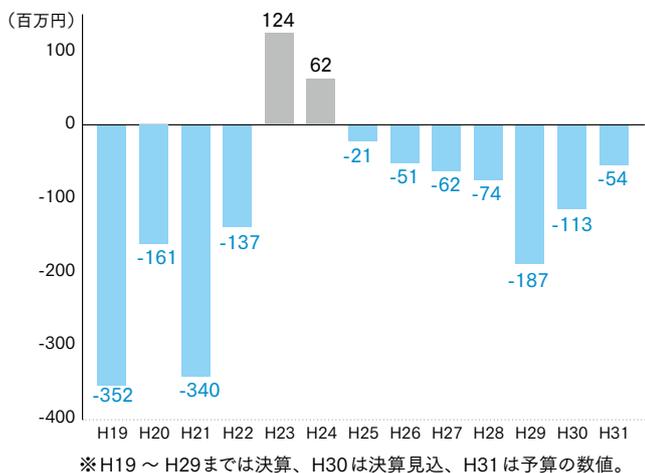
当健保組合は、平均よりも低い保険料率を維持してまいりましたが、平成 25 年度以降は赤字が続いており、現行制度のままでは拠出金の増加は避けられず、医療費の増加と相まって、さらに厳しい財政状況が予測されています。

こうしたなか、理事会・組合会において、保険料率見直しの検討をしてまいりましたが、健保組合の中長期的な財政運営を見据え、平成 31 年度予算で、積立金を活用しつつ、保険料率を 10/1000 引き上げ 93/1000 (93%) とすることとしました。

なお、介護保険料率につきましては、準備金を繰り入れ、平成 31 年度は 14.2/1000 (14.2%) と据え置くこととしました。

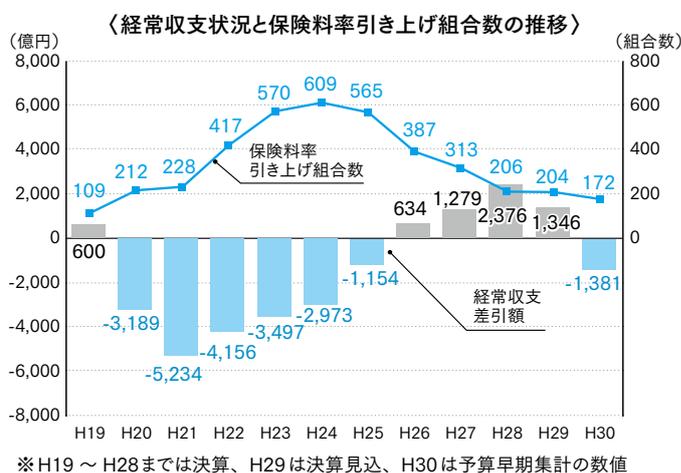
事業主様、被保険者の皆様方におかれましては、健保組合を取り巻く環境をご理解いただきますとともに、なにとぞ、ご了承をお願い申し上げます。

● 当健保組合経常収支状況の推移 ●



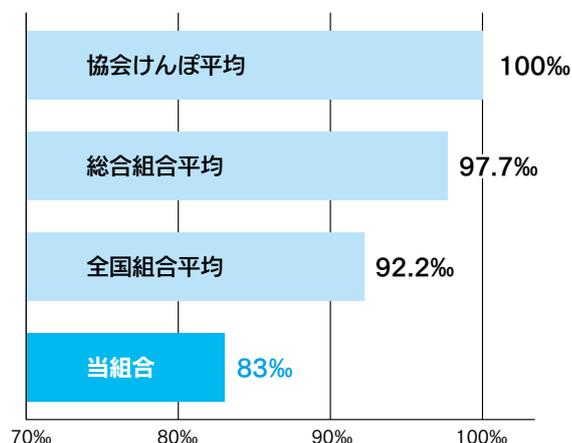
- 平成 25 年度以降、7 年連続の経常赤字となる見通し。
- 7 年間の累積経常赤字額は 5 億 6,200 万円に達する見通し。

● 健保組合財政の現況 ●



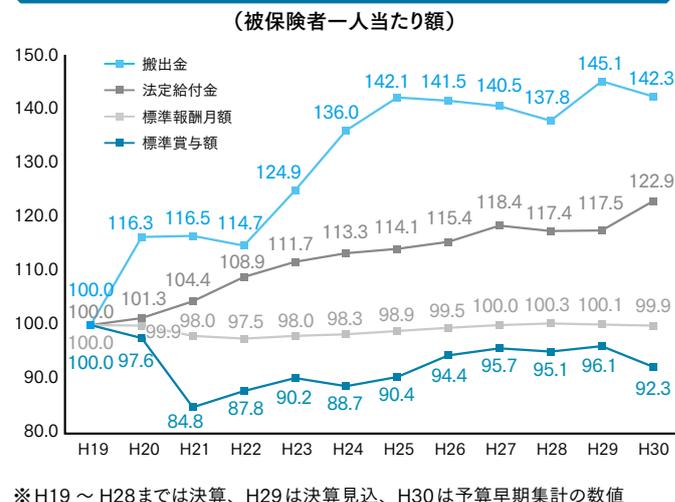
- 平成 26～29 年度の収支改善は、被保険者数の増加や保険料率の引き上げによる保険料収入の増加が原因。平成 30 年度予算では再び赤字に転じる見通し。

● 平成 30 年度保険料率 ●



- 平均保険料率の増加は 11 年連続。
- 保険料率が 100%以上の組合は、全体で 313 組合 (22.8%) となっている。

● 拠出金、法定給付費、標準報酬月額、標準賞与額の推移 ●



- 報酬月額、賞与額が伸び悩む一方、高齢化の進展などに伴い、今後も高齢者医療への拠出金の増加が見込まれる。

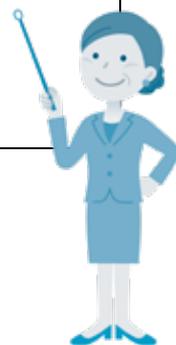
加入者の皆様へ



当健保組合の健康保険料率を
83% から **93%** へ変更いたします
なお、介護保険料率は14.2%で変更ありません

当健保組合の健康保険料率

変更前	変更後
1000分の83 〔事業主・被保険者の負担〕 1000分の41.5	1000分の93 〔事業主・被保険者の負担〕 1000分の46.5



変更時期

この保険料率は、平成31年3月分の保険料（4月給与控除分）から適用になります。
ただし、任意継続被保険者の方は平成31年4月分保険料から適用になります。

被保険者一人当たり保険料

例) 平均標準報酬月額410,000円、平均標準賞与額680,000円とした場合



	変更前	変更後	差額
月額保険料	34,030円 (41万円×83/1000) 〔事業主・被保険者の負担〕 17,015円	38,130円 (41万円×93/1000) 〔事業主・被保険者の負担〕 19,065円	4,100円 (38,130円－34,030円) 〔事業主・被保険者の負担〕 2,050円
賞与保険料	56,440円 (68万円×83/1000) 〔事業主・被保険者の負担〕 28,220円	63,240円 (68万円×93/1000) 〔事業主・被保険者の負担〕 31,620円	6,800円 (63,240円－56,440円) 〔事業主・被保険者の負担〕 3,400円
年間保険料	464,800円 (34,030円×12ヵ月+56,440円) 〔事業主・被保険者の負担〕 232,400円	520,800円 (38,130円×12ヵ月+63,240円) 〔事業主・被保険者の負担〕 260,400円	56,000円 (520,800円－464,800円) 〔事業主・被保険者の負担〕 28,000円

健康保険料を千分の93に引き上げて 財政基盤の安定化を図り、 効果的な保健事業を展開します

去る2月22日に開催された第79回組合において、平成31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。

政府は、本年10月に予定されている消費税率の引き上げで2025年を念頭とした「社会保障と税の一体改革」は完了するとして、今後は高齢者の急増から現役世代の急減が進む2040年を見据え、増え続ける社会保障費に対応するため、「全世代型社会保障制度の構築」に向けた方針を掲げ、今後3年間で集中して取り組むとしております。

当方は、高齢者の雇用拡大や疾病の予防・健康づくりを重点施策に掲げ、消費税率引き上げ時には、幼児教育・保育の無償化を実施するとしています。

一方、高齢者の窓口負担や給付の見直しなどの議論は、足踏み状態にあります。

今後とも増加する医療費を国民全体でどのように負担するのか早急に議論に着手することが求められています。

こうしたなか健保組合においては、安定した財政基盤を維持しながら、データヘルス計画に基づいた特定健診・特定保健指導などの効果的な保健事業を着実に実施することが求められています。

そこで、当健保組合においては、長く据え置いてきた保険料率を引き上げて、財政の安定化を図り、平成31年度予算を次のように編成いたしました。

一般勘定

平成31年度健康保険料率は、今後の財政収支を考慮して千分の93に引き上げますが、経常収支は5,380万円の赤字となっています

平成31年度予算を組むにあたり、収入の基礎となった被保険者数は1,598人(前年度比52人減)、平均標準報酬月額が413,615円(前年度比15円増)、総標準賞与額は10億7,761万円(前年度比1億2,128万円増)と見込み、保険料収入は料率変更により前年度比7,829万円増の8億2,386万円を計上しました。

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を4億2,341万円(前年度比2,238万円減)計上し、高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、3億2,013万円と、前年度と比べて2,575万円減となりました。(前年度から大幅に減った主な理由は、平成29年度に概算納付した前期高齢者納付金の精算年度である平成31年度に、前期高齢者の医療費が大幅に減ったことで、3,200万円

を超える精算分が戻り分となったことによりです。精算分がなかった場合の納付金・支援金の概算額は3億4,900万円にもなります。)

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として4,003万円を計上しました。「第2期データヘルス計画」に基づき、平成31年度は、新たに健康ポイントプログラムを実施いたします。

皆様には、引き続き健診を受診していただき、健保組合の事業を積極的に活用して健康づくりにお役立てください。

また、正しい医療機関の適正受診や、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

介護保険料率は千分の14.2で据え置き、不足分は準備金を繰り入れて収支のバランスを図ります

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ています。

平成31年度の介護保険料率は、準備金を繰り入れて収支均衡を図り、千分の14.2で変更ありません。

が決まりました

平成31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**を実施
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**婦人・生活習慣病予防健診**を実施
- 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）婦人生活習慣病予防健診**を実施
- 40歳以上の被保険者を対象に**人間ドック**を実施
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検診**を実施（大腸がん・前立腺がん・子宮がん）
- 被保険者および被扶養者を対象に**インフルエンザ予防接種費用の補助**を実施
- 被保険者を対象に**家庭用常備薬斡旋時の補助**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**メンタルヘルス支援サービス**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**ファミリー健康相談**を実施
- 健診未受診者へ**健診の受診勧奨通知**を実施
- 35歳以上の被保険者を対象に健診結果データから**情報提供**を実施

保健知識のPRのために

- 全被保険者を対象に機関誌**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**育児情報誌**を配布
- **医療費通知**を実施
- **ジェネリック医薬品促進通知**を実施

体力づくりのために

- 被保険者および15歳以上の被扶養者を対象に**スポーツクラブの割引利用**を実施

健康づくりのために

※新規事業

- 被保険者を対象にウォーキングや禁煙を含む健康づくりでポイントが付与される**健康ポイントプログラム**を実施

平成31年度 収入支出予算 概要表

一般勘定

予算基礎数値

被保険者	1,598人
平均標準報酬月額	413,615円
総標準賞与額	1,077,605千円
健康保険料率	1,000分の93

収入

科目	予算額(千円)
保険料	823,857
国庫負担金収入・他	328
調整保険料収入	11,709
繰入金	85,000
国庫補助金収入	203
財政調整事業交付金	5,000
雑収入	3,965
合計	930,062

(単位：千円)

経常収入合計	832,261
経常支出合計	886,078
経常収支差引額	-53,817

支出

科目	予算額(千円)
事務費	94,498
保険給付費	423,413
〔法定給付費〕	423,010
〔付加給付費〕	403
納付金	320,125
〔前期高齢者納付金〕	118,954
〔後期高齢者支援金〕	201,151
〔病床転換支援金〕	1
〔退職者給付拠出金〕	19
保健事業費	40,034
財政調整事業拠出金	11,709
還付金・連合会費・積立金	7,740
その他	600
予備費	31,943
合計	930,062

介護勘定

予算基礎数値

被保険者 (40歳以上65歳未満)	1,103人
平均標準報酬月額	509,555円
総標準賞与額	687,438千円
介護保険料率	1,000分の14.2

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	79,137
繰入金	12,000
国庫補助金受入	1,000
雑収入	2
合計	92,139

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	90,814
介護保険料還付金	50
雑支出	50
予備費	1,225
合計	92,139



達成賞 … 獲得ポイントに応じた額のクオカード

500ポイント = 500円分

1000ポイント = 1000円分

1500ポイント = 1500円分

※達成賞の発送は、前期終了後の10月と後期終了後の3月になります。
 ※達成賞はご自宅宛にお送りします。

参加方法

- ① 事業所宛のご案内又はホームページ掲載の参加申込書に必要事項をご記入の上、郵送又はFAXで当健保組合へ提出してください。
- ② キャンペーン開始日より、ウォーキング又は健康づくりの取組みを実践します。
 ウォーキングは、各自の歩数計でカウントして毎日の歩数を記録表に記入します。
 健康づくりは、取組みが実践できた日を記録表にチェックします。
 記録表は、事業所宛ご案内に同封およびホームページに掲載いたします。
- ③ キャンペーン終了後、記録表を郵送又はFAXで健康保険組合へ提出してください。
- ④ 前期と後期でそれぞれのポイントを集計し、獲得ポイントに応じた達成賞をご自宅宛に送付します。

年間スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月
上旬 健康ポイントプログラム(前期)実施ご案内	ウォーキングキャンペーン(前期)実施		健康づくりキャンペーン(前期)実施		上旬 健康ポイントプログラム(後期)実施ご案内
末日 ウォーキングキャンペーン(前期)申込締切		末日 健康づくりキャンペーン(前期)申込締切	10日頃 ウォーキングキャンペーン(前期)記録表提出期限		10日頃 健康づくりキャンペーン(前期)記録表提出期限
					末日 ウォーキングキャンペーン(後期)申込締切
10月	11月	12月	1月	2月	3月
ウォーキングキャンペーン(後期)実施		健康づくりキャンペーン(後期)実施			
達成賞(前期)送付 	末日 健康づくりキャンペーン(後期)申込締切	10日頃 ウォーキングキャンペーン(後期)記録表提出期限		10日頃 健康づくりキャンペーン(後期)記録表提出期限	達成賞(後期)送付

皆様、ぜひ積極的に
 ご参加くださいますよう
 お願いいたします!



4月上旬に、「健康ポイントプログラム(前期)実施のご案内」を事業所宛にお送りします。実施内容等の詳細についてはそちらをご覧ください。また、ホームページのメニューに「健康ポイントプログラム」を追加いたしますのでご活用ください。



健康ポイントプログラムを実施します!



当健保組合では、加入者の皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的として、新たに「健康ポイントプログラム」を実施いたします。

健康ポイントプログラムでは、ウォーキングや健康づくりの取組みでポイントを貯めていただき、獲得したポイントに応じた達成賞が贈呈されます。

- 対象者 … 被保険者
- 参加費 … 無料
- 実施時期 … 前期と後期で年2回実施

健康ポイントプログラム（前期）		実施期間 / 5～8月	
ウォーキングキャンペーン 2019年5月1日（水）～2019年6月30日（日）	健康づくりキャンペーン 2019年7月1日（月）～2019年8月31日（土）		
健康ポイントプログラム（後期）		実施期間 / 10～1月	
ウォーキングキャンペーン 2019年10月1日（火）～2019年11月30日（土）	健康づくりキャンペーン 2019年12月1日（日）～2020年1月31日（金）		

キャンペーンの内容と達成ポイント

【ウォーキングキャンペーン】

● 目標数1万歩

2カ月間で1日平均1万歩以上（総歩数61万歩以上）歩こう!

達成ポイント…1000ポイント



● 目標数8千歩

2カ月間で1日平均8千歩以上（総歩数48万8千歩以上）歩こう!

達成ポイント…500ポイント



【健康づくりキャンペーン】

①～⑥のコースの中から2つを選んで、それぞれ目標日数をクリアできればポイントが獲得できます。

① 食生活改善Aコース（50日以上） 1日に350gを目標に野菜を食べよう! 普段の食事に70gの野菜をプラスするだけでもOK!	④ 運動習慣Bコース（18日以上） 息が弾み汗をかく程度の運動をしよう! 1回30分程度の運動を、週2回行うことを習慣に!
② 食生活改善Bコース（50日以上） 1日2回以上、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事をとろう!	⑤ リフレッシュコース（50日以上） 1日6～8時間を目安に、自分に適した十分な睡眠をとろう!
③ 運動習慣Aコース（50日以上） 普段よりも10分多く歩こう! 1日10分間の早歩きでもOK!	⑥ 疾病予防コース（50日以上） 前期限定コース 1日1回、時間をかけて丁寧に歯を磨こう! デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うとさらに効果的です。
達成ポイント…500ポイント 	⑥ 疾病予防コース（50日以上） 後期限定コース 外出後にうがいや手洗いをしよう! 手洗いは石鹸等を使って丁寧に洗いましょう。

● 禁煙チャレンジコース

2カ月間のうち連続して30日以上、完全禁煙しよう!

達成ポイント…500ポイント



※禁煙チャレンジコースは、現在喫煙している方が対象となります。

※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、①～⑥のコースに参加することはできません。

当健保組合の健康状態

健康スコアリングレポート(2018年度版)

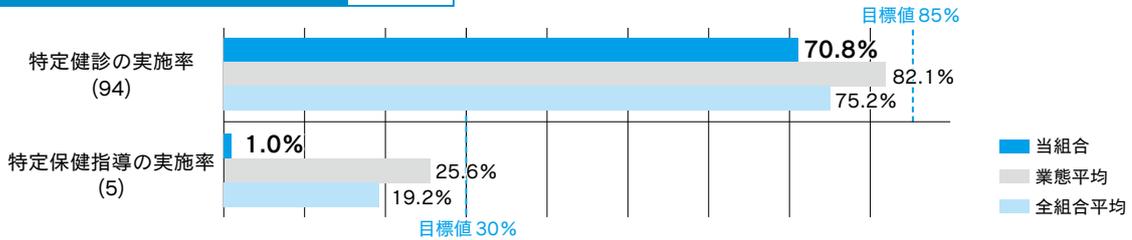
健康スコアリングレポートは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議の三者が提供するもので、今年度からすべての健保組合に対し送付されました。加入者の健康状況や生活習慣状況などについて、全健保組合平均や業態平均と比較して自健保組合の位置づけを「見える化」したものです。

本レポートは、2016年度のデータに基づいて作成されています。

特定健診・特定保健指導



全組合順位 1,166位 / 1,375組合



	当組合全体	業態平均	全組合平均	目標値	全組合順位
特定健康診査の実施率	70.8%	82.1%	75.2%	85%	934位 / 1,376組合
特定保健指導の実施率	1.0%	25.6%	19.2%	30%	1,205位 / 1,375組合

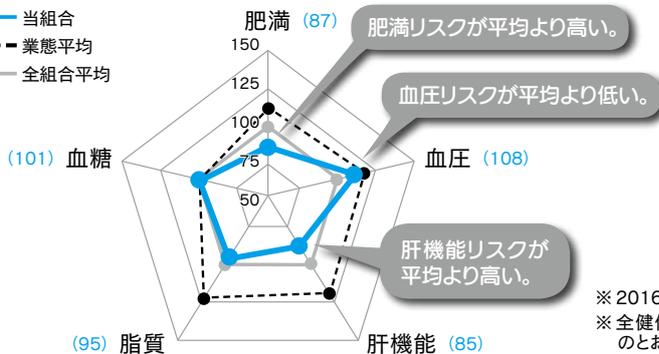
※実施率は2016年度実績。目標値は、第2期（2013～2017年度）特定健康診査等実施計画における保険者種別目標
 ※順位は、保険者別目標の達成率の高い順にランキング
 ※（ ）内の数値は、全組合平均を100とした際の各組合の相対値

特定健診の実施率は被保険者では81.9%、被扶養者では48.1%となっており、被扶養者の受診率が低い状況です。当健保組合では35歳以上の女性を対象に巡回婦人生活習慣予防健診を年2回、無料で実施していますので、特に被扶養者の方はご自身の健康を守るため、健診は毎年受けてください。特定保健指導は生活習慣を見直すきっかけとして、専門スタッフが生活習慣の改善をサポートします。当健保組合では専門スタッフを派遣して無料で実施していますので、特定保健指導のご案内が届いた方は必ず受診してください。

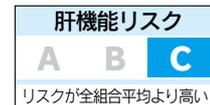
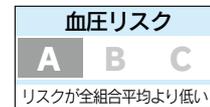
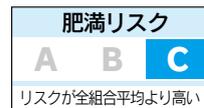
健康状況



● 当組合
 -●- 業態平均
 ● 全組合平均



※数値が高いほど、良好な状態

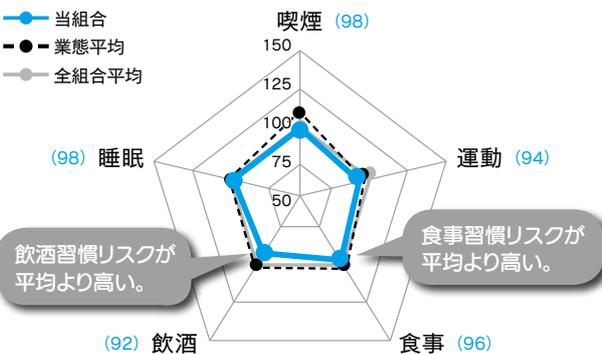


※2016年度に特定健診を受診した者のみを集計
 ※全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値の高い順に、各リスクを次のとおり設定
 「上位三分の1:リスクA」、「中位三分の1:リスクB」、「下位三分の1:リスクC」

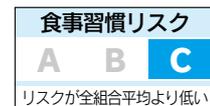
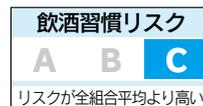
生活習慣



● 当組合
 -●- 業態平均
 ● 全組合平均



※数値が高いほど、良好な状態



※2016年度に特定健診を受診した者のみを集計
 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成
 ※全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値の高い順に、各リスクを次のとおり設定
 「上位三分の1:リスクA」、「中位三分の1:リスクB」、「下位三分の1:リスクC」

当健保組合では生活習慣の改善を目的とした健康づくり事業として、31年度から被保険者の方を対象に、「健康ポイントプログラム」を実施いたします。被保険者の皆様、是非ご参加ください。

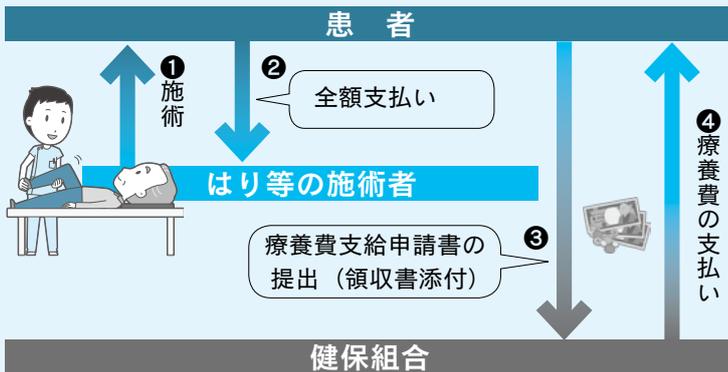
2019年4月から

はり・きゅう、あん摩・マッサージ・指圧の支払いが「償還払い」に変わります

はり・きゅう、あん摩・マッサージ・指圧の支払いに健康保険を使つてかかる時、4月1日以降は、費用の全額を窓口で一旦支払い、後日、健保組合負担分を請求していただくことになります。

国の方針により「代理受領」が廃止され「受領委任制度」が制度化されたことに伴い、当健保組合では、療養費の適正化を図るため「償還払い」を採用することとしました。ご理解をお願いいたします。

●償還払いのしくみ



(注) 医師の同意書が必要です。同意期間は6カ月で、再同意には医師の診察と文書による同意書の再交付が必要です。

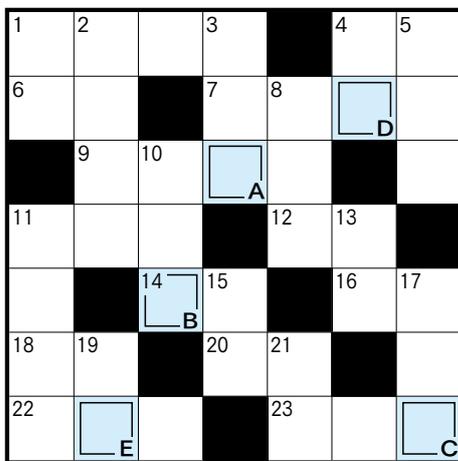
- ★ はり・きゅうは、主として神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症および頸椎捻挫後遺症などの慢性的な痛みがある疾患の治療を受けたときに保険の対象となります。
- ★ あん摩・マッサージ・指圧は、筋麻痺や関節拘縮等であつて、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたときに保険の対象となります。

クロスワード

頭のストレッチ

問題

二重枠に入った文字をA~Eの順に並べると、何という言葉になるでしょうか？



A B C D E

タテのカギ

- 1 3月3日のひな祭りは「___の節句」とも
- 2 直行便なら必要なし
- 3 ギザギザに入り組んだ、三陸の___海岸
- 4 卒業証書は丸めてこの中に
- 5 豚肉はポーク、鶏肉は？
- 8 薪をくべる煮炊き設備
- 10 荷物を運ぶ小型エレベーター
- 11 就職が決まり、この春から___人です
- 13 ライオンやトラは鋭い
- 15 奈良公園にいる動物
- 17 パンジーはこの仲間
- 19 落語の最後につける
- 21 ポンポンを振って応援する___ガール

ヨコのカギ

- 1 出費がかさむこと。春は何かと___だ
- 4 肥えていると作物がよく育つ
- 6 木+木+木=?
- 7 春眠___を覚えず。もっと寝ていたい…
- 9 指名が多い、人気の___美容師
- 11 レストランの Cock 長
- 12 縄文時代や弥生時代の器
- 14 誕生日がくるとひとつ増える
- 16 日帰りツアーの乗り物といえば
- 18 猫が洗うと雨が降る？
- 20 希少___の高いレアグッズ
- 22 トップでゴールイン!
- 23 ひな___はサクサクとして美味しいね♪

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

ご家族（被扶養者）が就職されたときなどは 健保組合に届出をお忘れなく！

健康保険では、被保険者だけでなく被扶養者として認められているご家族の皆様にもさまざまな給付を行っています。しかし、被扶養者となっているご家族が次のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。ご家族が被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、「被扶養者(異動)届」に該当者の「保険証」を添え、該当した日から5日以内に当健保組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

たとえば、次の場合、被扶養者の資格からはずれます

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった※。



※パート先で被保険者になる場合

平成28年10月から、短時間で働く方（学生を除くパート・アルバイト等）が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- 雇用期間が1年以上見込まれる
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上（平成29年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能）

仕送りをやめた・少なくした

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。

失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。



75歳になった

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。



※60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった（原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる）。

別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。
- ※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

ご注意ください！

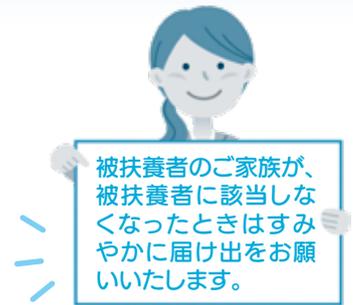
被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません

被扶養者の資格がなくなると、当健保組合の保険証を使用することはできません。もし、誤って使用した場合には、当健保組合へ医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

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、又は収入が年間130万円（60歳以上又は障害者の方は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ようお願いします。



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、又は健保組合の平均標準報酬月額（平成30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31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】 410,000円（平成30年度410,000円）
【適用期間】 平成31年4月1日～翌年3月31日



平成30年7月豪雨により被災された方の一部負担金等の支払免除期間を延長いたします

平成30年7月豪雨において被災された皆様方には、心よりお見舞い申し上げます。

平成30年7月豪雨において被災された方が医療機関などで診療を受ける際に、一部負担金等（食費・居住費は除く）の支払いの免除を平成31年2月28日までとしておりましたが、平成31年6月30日まで免除期間を延長いたします。

一部負担金等の免除を受けるためには「保険証」と「一部負担金等免除証明書」を合わせて医療機関等窓口にて提示する必要があります。詳細は、健保組合までお問合せください。

組合の状況 平成31年1月末日現在

被保険者数	男 1,128人 女 361人 計 1,489人
事業所数	55件
平均標準報酬月額	420,467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	41.32歳
扶養率	0.83人

お知らせ

■規約の変更

【削除された事業所】

アストマックス・エナジー・サービス株式会社
 （東京都品川区東五反田2丁目10番2号）
 平成31年1月1日付



頭のストレッチ

クロスワードの答え

1	2	3	4	5
モ	ノ	イ	リ	ツ
6	7	8	9	10
モ	リ	ア	カ	ツ
11	12	13	14	15
シ	エ	フ	ス	マ
16	17	18	19	20
ヤ	ト	シ	バ	ス
21	22	23	24	25
カ	オ	カ	チ	ミ
26	27	28	29	30
イ	チ	イ	ア	ラ

ストレツチ

春野菜のナポリタンうどん



材料 (2人分)

- たけのこ (水煮) …………… 60g
- ブロッコリー…………… 5房 (50g)
- 玉ねぎ…………… 1/4個 (50g)
- ミニトマト…………… 4個 (60g)
- ささみ…………… 2本 (80g)
- 片栗粉…………… 大さじ 1/2
- 冷凍うどん…………… 2玉
- オリーブオイル…………… 大さじ 1
- (A) トマトケチャップ…………… 大さじ 3
- 塩…………… 少々
- ブラックペッパー…………… 少々
- 粉チーズ…………… 大さじ 1

作り方

- ① たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ブロッコリーを小さめに切る。玉ねぎを薄切りにする。ミニトマトを4等分に切る。
- ② ささみは筋を取り、そぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③ 大きめのフライパンにたっぷりの湯を沸かす。ささみを入れ1分半～2分ゆでたら、冷凍うどんとブロッコリーを入れ、麺がほぐれてきたらザルに上げる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎ、たけのこの順に炒め、しんなりとしてきたら③とミニトマトを入れる。(A)を加えて炒め合わせ、味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、ブラックペッパー、粉チーズをふりかける。

花粉症を乗り切る、免疫力アップレシピ



1人分
390kcal
塩分 1.8g

注目食材 たけのこ

免疫力アップに役立つ不溶性食物繊維のセルロースが豊富。低カロリーで、便秘予防・改善にも効果的です。アミノ酸のロイシン、アスパラギン、グルタミン酸なども豊富です。ロイシンは必須アミノ酸で、運動時のエネルギー源となり、疲労回復におすすめです。



時短ポイント



炒める時間を短縮するために、ささみとうどん、ブロッコリーはいっしょにゆでて。ささみはそのまゆでるとパサつきがちなので、片栗粉をまぶすとツルンとした食感に。

●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。