

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

平成30年度の決算がまとまりました



小笠原 父島

全国商品取引業健康保険組合
<http://www.shoutori-kenpo.or.jp>



2019 AUG

平成30年度の 決算が まとまりました

去る7月19日に開催された第81回組合会において、平成30年度の収支決算および事業報告が可決・承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

納付金が前年度を下回った影響もあり、 赤字幅は減少したものの、6年連続で赤字になりました

健康保険組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会が発表した「平成31年度健保組合予算早期集計結果」の概要によると、平成31年度予算の経常収支は986億円の赤字で、前年度予算に比べ赤字額は371億円減少しました。平均保険料率は0.011ポイント増の9.218%で12年連続の増加、61.7%の健保組合が経常赤字予算となっています。また、赤字を出さずに収支均衡とするための実質保険料率の平均は9.479%となっています。

高齢者医療への拠出金総額については、大規模組合等の解散により被保険者数が30万人減少したこと、精算による戻り額があったことなどにより、減少となりました。しかし、義務的経費に占める拠出金の割合は45%を超える高水準となっています。

2022年から団塊の世代が後期高齢者に入り始めます。現行制度のままでは拠出金負担の急増は必至です。健康保険組合連合会は、早急に負担構造の改革に取り組み、医療費適正化など多岐にわたる施策を講じるべきと主張しています。

一般勘定

平成30年度決算は、収入総額9億4,450万7千円、支出総額8億4,703万9千円となり、収支差引額は9,746万8千円の黒字となりましたが、実質的な収支である経常収支は9,906万5千円の赤字で、6年連続の赤字決算となりました。

平成30年度予算では、1億7,311万2千円の経常収支赤字を見込んでいましたが、7,404万7千円低く抑えられました。

収入面では、「保険料」の算出の基礎となる被保険者数

は1,586人で、前年度より4人増加しました。

また、平均標準報酬月額額は、41万2,379円（前年度比1,273円増加）、総標準賞与額11億5,524万円（前年度比8,487万5千円増加）でした。保険料収入は7億2,996万9千円と、予算に比べ1,560万5千円減少し、前年度より820万7千円増加しました。1人当たりでは、4,024円増加となっています。

支出面では、皆様の医療費や給付の支払いにあてられる「保険給付」は前年度を下回り、3億7,133万6千円と、前年度より1,400万6千円の減少となりました。

また、高齢者の医療費にあてられる「納付金」は、3億4,359万1千円と、前年度より6,094万1千円減少し、経常赤字が8,752万4千円減少しました。

納付金の内訳で見ると、後期高齢者支援金は1億8,679万円と、前年度より1,955万7千円増加したものの、前期高齢者納付金は算定基礎となる当健保組合の加入者である前期高齢者の医療給付費が大幅に下がった影響により、1億5,506万9千円、前年度より7,201万5千円と大幅に減少し、退職者給付拠出金も173万1千円と、前年度より847万7千円減少したことにあります。

しかし、保険料収入に対する高齢者医療制度への拠出金割合は、47.1%を占め、組合財政を圧迫している状況は続いています。

また、皆様の健康づくりや健康保持増進のため、特定健診や人間ドック、ウォーキングプログラムなどの各種保健事業には3,737万7千円をあてました。

介護勘定

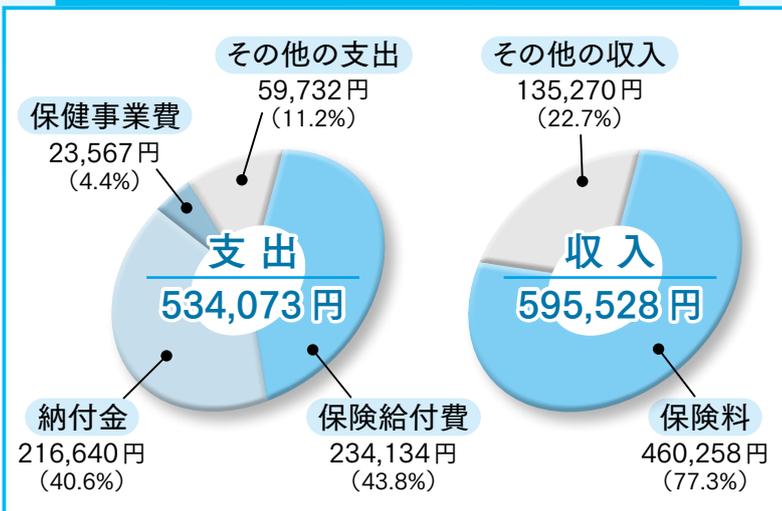
平成30年度の介護勘定については、前年度と比べて保険料収入が202万円増加、介護納付金は1,389万円

増加しました。

介護納付金は総報酬割の一部導入により、前年度より大幅に増加しましたが、介護保険料率は据え置き、介護準備金から600万円を繰入れ、収入不足を賄うこととしました。

結果、保険料等の収入が8,454万2千円、介護納付金支出が8,307万4千円で、収支差引残金は146万8千円となりました。

被保険者1人当たりでみた決算（一般勘定）



全国商品取引業健康保険組合 財産目録

令和元年7月31日現在

一般勘定

種 別		金額または価格
準備金	金 員	銀行預金 597,394,759 円
	有価証券	政府保証債 300,000,000 円
	支払基金委託金 4,464,000 円	
	合 計 901,858,759 円	
別途積立金	金 員	銀行預金 1,055,119,566 円
退職積立金	金 員	銀行預金 66,527,788 円
その他の財産	保証金 10,600,000 円	
	機械および器具 392,619 円	
	合 計 10,992,619 円	
総 計		2,034,498,732 円

介護勘定

種 別		金額または価格
準備金	金 員	銀行預金 9,217,589 円

平成30年度に実施した保健事業

保健事業推進のために

- ❖ 機関紙「健保だより」を全被保険者に配付
- ❖ 出産された方に「育児情報誌」を配付
- ❖ 医療費明細の通知（2,718件）
- ❖ 保健事業推進委員会を開催
- ❖ ジェネリック医薬品促進通知（155件）
- ❖ 健保連が行う共同事業に参加

疾病予防のために（実施項目）

- ❖ 特定健診（834名受診）
- ❖ 特定保健指導（4名実施）
- ❖ 婦人・生活習慣病健診（508名受診）
- ❖ 人間ドック（570名受診）
- ❖ 二次精密検査（3名受診29年度健診受診）
- ❖ 大腸がん郵送検診（36名受診）
- ❖ 前立腺がん郵送検診（70名受診）
- ❖ 子宮がん郵送検診（10名受診）
- ❖ インフルエンザ予防接種（1,202名受診）
- ❖ 家庭用常備薬斡旋（373名申込）
- ❖ メンタルヘルス相談（10件）
- ❖ 健康相談（0件）
- ❖ 禁煙サポート（5名参加）
- ❖ 未治療者への受診勧奨（26名）
- ❖ 健診後の情報提供（819名）

体力づくりのために

- ❖ ウォーキングプログラム（春季180名、秋季143名参加）
- ❖ スポーツクラブ施設利用（8名利用）

平成30年度 収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科 目	決算額(千円)
保険料	729,969
国庫負担金収入	322
調整保険料収入	11,627
繰入金	190,000
国庫補助金収入	188
財政調整事業交付金	6,512
雑収入	5,889
合 計	944,507

支出

科 目	決算額(千円)
事務費	75,847
保険給付費	371,336
法定給付費	371,110
付加給付費	226
納付金	343,591
前期高齢者納付金	155,069
後期高齢者支援金	186,790
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	1,731
保健事業費	37,377
財政調整事業拠出金	11,595
連合会費	1,311
積立金	5,910
その他等	72
合 計	847,039

収支差引	97,468 千円
------	-----------

經常収入合計	736,368 千円
經常支出合計	835,433 千円
經常収支差引	▲99,065 千円

介護勘定

収入

科 目	決算額(千円)
介護保険収入	77,466
繰入金	6,000
国庫補助金収入	1,075
雑収入	1
合 計	84,542

支出

科 目	決算額(千円)
介護納付金	83,074
合 計	83,074

収支差引	1,468 千円
------	----------

平成 30 年度 特定健診・特定保健指導 結果報告

特定健診・保健指導の統計がまとまりましたのでお知らせします。

1 特定健診 受診状況

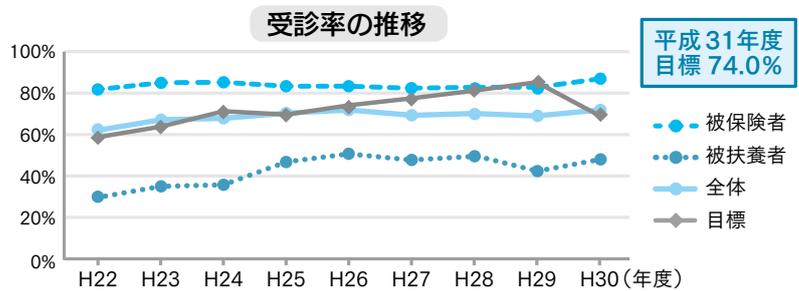
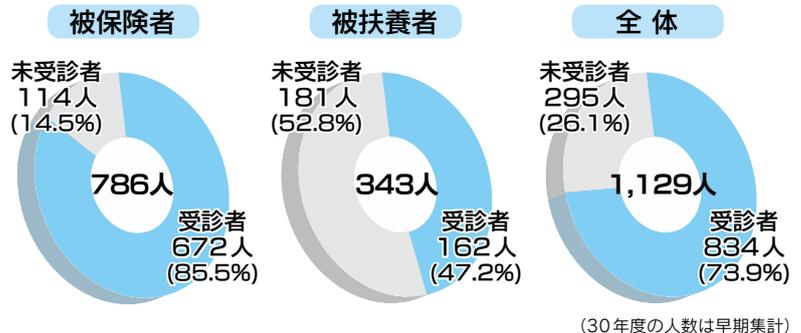
平成 30 年度特定健診の受診率は、被保険者が 85.5%、被扶養者が 47.2%、全体で 73.9%となり、組合の目標受診率 71.0%を上回りました。

被保険者の 8 割は健診を受診していますが、2 割の未受診者の中には数年にわたり健診を受診していない方がいます。また、被扶養者の受診率は 5 割に届きません。

健診は、定期的に受診することで自覚症状がない身体の不調を見つけたり、去年の結果と比較して健康意識を高めるきっかけにもなります。

ご自身のため、家族の健康を守るためにも、年に一度は健診を受診しましょう。

当健康保険組合では、特定健診項目を網羅した生活習慣病健診や人間ドックで皆様の健康管理のサポートをしておりますので、ぜひご利用ください。



健診結果に基づき



『マイヘルスレポート』をお送りします。

対象者 35歳以上の被保険者で、当健保組合が実施している健診を受診した方

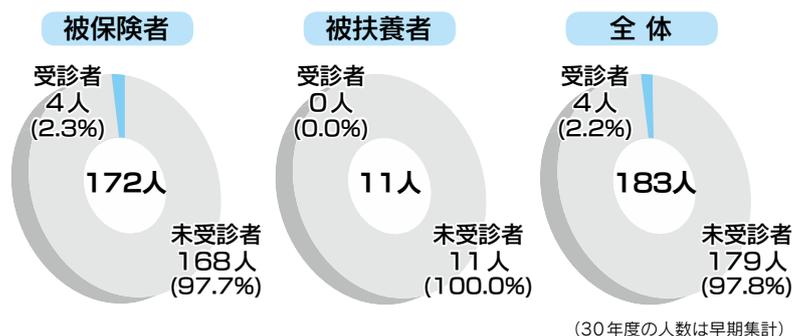
送付時期 2ヵ月ごとの健診結果から順次、奇数月に発送

※当健保組合では健診に対する関心と理解を深めていただくため、健診結果過去3年分と結果に応じたアドバイスを掲載した健康情報誌「マイヘルスレポート」をお送りしています。

2 特定保健指導 実施状況

平成 30 年度特定保健指導は、対象者 183 人のうち受診者は 4 人で実施率は 2.2%となり、組合の目標実施率 6.0%を下回っている状況です。

特定保健指導は、生活習慣病のリスクを軽減するために、保健師や栄養士などの専門職が皆様の生活習慣改善のサポートをしておりますので特定保健指導のご案内が届きましたら、ご自身の健康を見直す機会としてご利用ください。



実施率の推移

	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
実施率	0.0%	4.3%	2.9%	1.5%	3.5%	6.1%	1.1%	4.9%	1.0%	0.6%	2.2%
目標実施率	15.4%	20.5%	28.0%	38.4%	45.0%	10.8%	15.8%	20.7%	25.7%	30.0%	6.0%

健診結果に基づき



『特定保健指導のご案内』をお送りします。

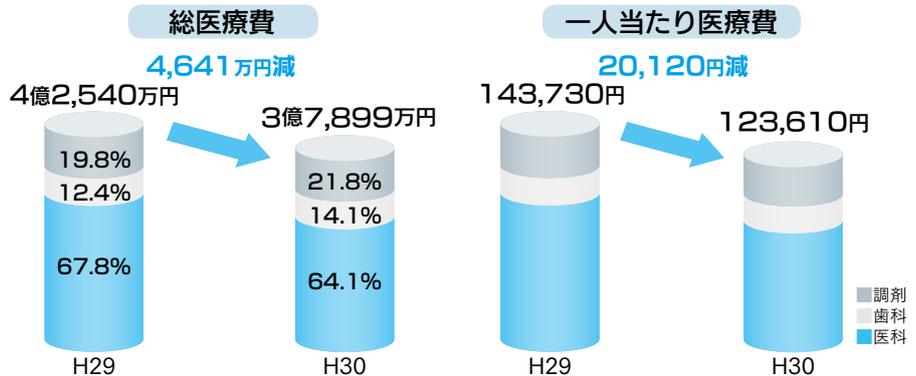
対象者 40歳以上の被保険者で、特定保健指導の対象となった方の中から組合が選定した方

送付時期 2ヵ月ごとの健診結果から順次、奇数月に案内を送付

※特定保健指導のご案内は、マイヘルスレポートに同封してお送りしています。

① 年度別医療費の比較

平成30年度の医療費総額は378,987,950円（前年度比4,641万円減）、加入者一人当たり医療費は123,610円（前年度比20,120円減）となりました。割合は、医科が64.1%、歯科14.1%、調剤21.8%となっています。また一人当たり医療費が20,120円と減少していますが、被扶養者の入院が大きく減少していることが影響しています。

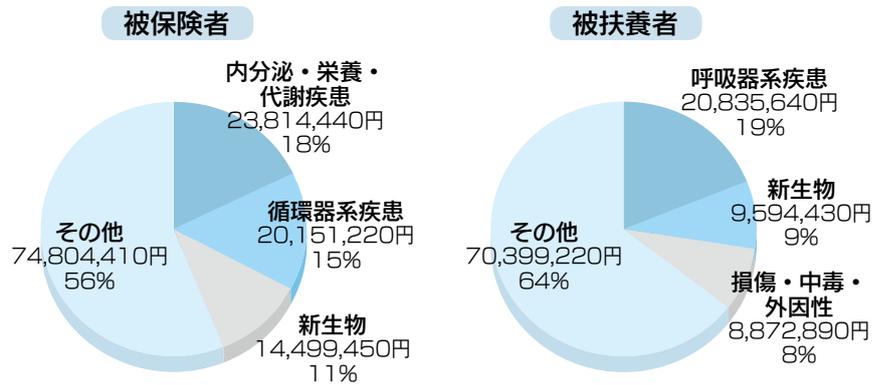


（一人当たり医療費）

	被保険者					被扶養者					全体				
	医科・入院	医科・入院外	歯科	調剤	合計	医科・入院	医科・入院外	歯科	調剤	合計	医科・入院	医科・入院外	歯科	調剤	合計
H29	27,498	56,731	18,906	26,657	129,791	51,325	62,122	16,496	30,579	160,521	38,305	59,176	17,813	28,436	143,730
H30	21,751	58,774	17,976	26,585	125,087	25,167	52,581	16,670	27,460	121,878	23,323	55,924	17,375	26,987	123,610
増減	△ 5,747	2,043	△ 930	△ 72	△ 4,704	△ 26,158	△ 9,541	174	△ 3,119	△ 38,643	△ 14,982	△ 3,252	△ 438	△ 1,449	△ 20,120

② 疾病分類別の医療費割合（医科上位3疾病）

疾病分類別医療費割合を見ると、被保険者は1位「内分泌・栄養・代謝疾患」（18%）、2位「循環器系疾患」（15%）、3位「新生物」（11%）で、生活習慣病医療費が全体の44%を占めています。被扶養者は1位「呼吸器系疾患」（19%）、2位「新生物」（9%）、3位「損傷・中毒・外因性」（8%）でした。1位と2位は前年度と変わらず3位が「内分泌・栄養・代謝疾患」から「損傷・中毒・外因性」になりました。



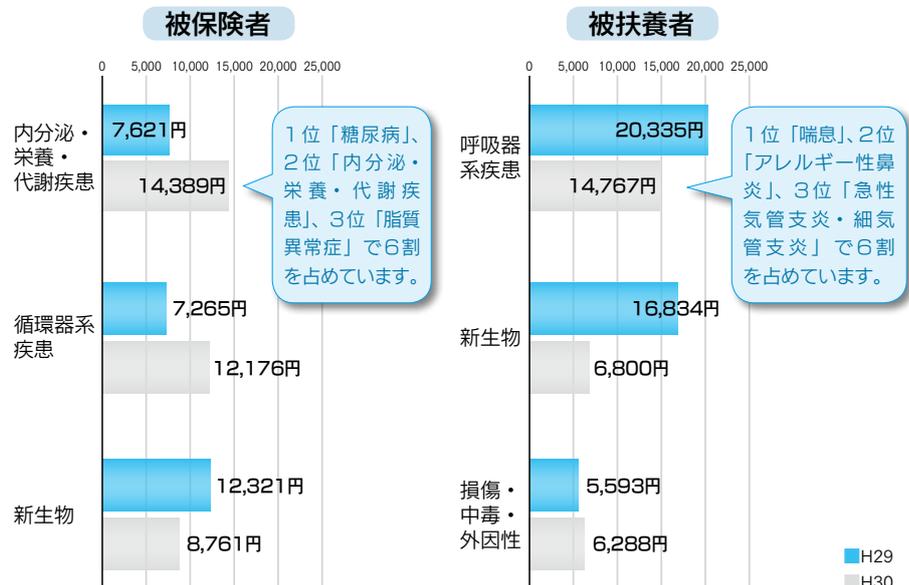
③ 上位3疾病分類別 一人当たり医療費

かぜやインフルエンザには、日頃からうがい、手洗い、マスクの着用や規則正しい生活により予防に努めましょう。

また、がん疾患は、健診等による早期発見が早期治療に繋がります。年に1度は健診を受けましょう。

当健保組合では、35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に生活習慣病予防健診、40歳以上の被保険者を対象に人間ドック、40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に郵送がん検診を実施しています。早期発見・早期治療のために、ぜひご活用ください。

健診の他にも、インフルエンザ予防接種の費用補助などの保健事業を実施しておりますのでご活用ください。



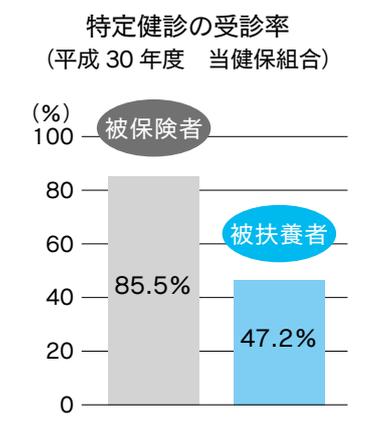
健診の予約、しましたか？

被扶養者（ご家族）の皆様、今年の健診の予約はお済みですか？
ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。



被扶養者の受診率が低くなっています

特定健診の受診率は、被保険者に比べて被扶養者が低くなっています。



年1回の健診で安心をGET！ 補助も受けられておトク！ 予約申込みはお早めに！

被扶養者の皆様、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？ 年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健保組合の健診なら補助が受けられるので、金銭的な負担も軽くなります。

申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。

お早めにお申し込みください。



よくある勘違い

自治体の「がん検診」を受けたから、 健保組合の健診は受けない

自治体のがん検診は、がんの有無を調べます。健保組合の健診（40歳以上対象の特定健診）は、血糖値やコレステロール、肝機能など、全身の状態を調べることができます。がん検診と健保組合の健診の両方を受けましょう。



定期的に病院にかかっているから、 健保組合の健診は受けない

通院先の病院では、受診している病気にかかわる部分はみっていますが、全身の状態を検査できていません。定期通院されている方も、年に1回は健保組合の健診を受けて、生活習慣病の予防にお役立てください。



「特定保健指導」のお知らせが届いたら、 ぜひご参加ください

特定健診（40歳以上対象）を受けたあと、生活習慣改善の必要があると判定された人には、特定保健指導のお知らせが届きます。特定保健指導には「積極的支援」と「動機づけ支援」の2通りあり、保健師などの専門家が、一人ひとりに合った行動計画の作成と生活習慣の改善をサポートします。

2018年度からは、特定保健指導が受けやすくなるよう見直されました。生活習慣病を未然に防ぐチャンスですので、ぜひ参加してください。



家計を助け、健保財政を助けるために

ジェネリック医薬品を 使いましょう

ジェネリック医薬品のメリット

- 価格が安い。
- 厳格な国の審査に基づき、新薬と同等の品質、有効性、安全性が担保されている。
- 形状や大きさが、のみやすく改良されたものもある。

ジェネリック医薬品を使用することは、家庭のお財布にも、健保組合の財政にも、やさしいことです。医療機関で薬を処方されたときには、ぜひ「ジェネリック医薬品」をお選びください。詳しくは次のページをご覧ください！



診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。
※ジェネリック医薬品がない薬もあります。



処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。
※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。



調剤薬局で…

処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。



薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

こんなに節約できます! (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧の薬 (1日1回)	19,425 円	3,767 円	15,658 円
糖尿病の薬 (1日3回)	14,027 円	5,585 円	8,442 円
脂質異常症の薬 (1日1回)	20,334 円	7,983 円	12,351 円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です (薬価は2018年12月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」

をお送りします



【送付時期】 令和元年9月

【対象者】 慢性疾患等の先発医薬品を長期服用している方で、軽減可能額が月100円以上ある被保険者および被扶養者

【対象期間】 平成31年4月・5月処方分

● 前年の結果報告 ●

平成30年度のジェネリック医薬品への切替えによる医療費の軽減額は、通知対象者数155人のうち、30%に当たる47人がジェネリック医薬品に切替え、1カ月当たり56,038円、単純に1年間に推計すると672,456円と見込まれます。1人当たりでは1カ月1,192円、1年間で14,304円の軽減となります。

ジェネリック医薬品を希望される方は「ジェネリック医薬品お願いシール」をご活用ください。

受動喫煙による健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん
(肺腺がん)
2倍

受動喫煙によって
リスクが高まる病気

乳がん
(閉経前)
2.6倍

脳卒中
1.3倍

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
4.7倍

受動喫煙が原因で
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中
8,010人

肺がん
2,480人

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
70人

虚血性心疾患
4,460人

出典：厚生労働省 HP「なくそう！望まない受動喫煙。」
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書



2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

※屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。



まちがいさがし

上下のイラストには
まちがいが9つあります。
さがしてみよう!!



アタマのストレッチ



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



バタバタせず、余裕をもって 行動すると自律神経が安定する

ギリギリで余裕のない行動は副交感神経を下げ、呼吸を浅く、血流を悪くします。ゆっくりと食事をし、歩き、話すと、自律神経が整い、心にも余裕ができてメンタルが安定します。



朝食はバナナ1本でも ゆっくりと食べる

朝バタバタすると1日中影響します。朝食はバナナ1本でもおにぎり1個でもいいので、きちんと座って、ゆっくりとよくかんで食べましょう。自律神経が安定していきます。

前日のうちに天気予報をチェックして翌日の服を用意しておく、朝、着ていく服に迷って時間がなくなるのを防げます。男性なら、ワイシャツとスーツは決めておき、ネクタイだけその日の気分で決めるなど、服装にルールを決めて考える必要をなくしてしまうのもよい方法です。

内側の世界から外側の世界に出るとき、誰でも無意識のうちに緊張し、どうしても動きが速くなります。玄関で靴を履いてドアを開け、ドドドと外の世界に出て行くと、自律神経が乱れてしまいます。外に出る前の玄関ではひと息つき、ゆったりとしたペースで外に出ましょう。



ゆっくり動くことを意識する

現代社会では、多くの人が時間に追われています。そんな中で意識して、**ゆっくりと動く→深く安定した呼吸→副交感神経が上がる→血流がよくなる→脳の活動がよくなる→適切な判断ができる**、というよいスパイラルが生まれるのです。

「神の手」といわれるような名医に共通しているのは、動きがゆっくりだということです。鈍いのは違います。事前の勉強や準備をしっかりと行い、手術時にはゆっくりと的確に物事を進めていくということです。これは、医師以外にも通じるよい方法です。



10分の余裕を心がける

時間ギリギリの行動は、交感神経を刺激し、呼吸が浅くなります。**血流が悪くなる→脳の働きが低下→判断力が低下**、という悪いスパイラルにつながります。

10分程度の余裕をみておくと、予想外のアクシデントにも焦らず対応できます。たった10分の余裕が、自律神経を安定させ、メンタルの安定にもつながります。



相手を観察する余裕をもち、 ゆっくりと話す

人と話をするときには、まず周囲や全体を見回し、相手を観察する心の余裕をもちましょう。そして、意識してゆっくりと話し、相手の話をよく聞きます。これができれば、「聞き上手」になることができ、相手からの好感度も上がり、会話が弾むはず。交渉ごとの上手な人は、相槌が上手です。相手に話をさせることで、無意識のうちに相手の自律神経のバランスを見ているのです。

また、ゆっくりした話し方は、思慮深く、エレガントに見えます。ポロッと失言することもなくなります。まずは最初の一言を、自分で思っているよりもゆっくりめに話してみましょう。早口で呼吸も浅いま話していると、言葉数が多い割には大したことを言っていない人になってしまいます。



笑顔には、自分と周りの人の 自律神経を整える効果がある

満面の笑顔である必要はありません。口角を上げて少し微笑むだけで、副交感神経が上がります。つくり笑いでもかまいません。また、本人だけでなく周囲の人の笑顔も副交感神経を上げる効果があります。あなたの笑顔が周囲の人の自律神経を整え、周囲の人が笑顔になれば自分の自律神経も整うのです。

自律神経は、良くも悪くも伝播します。スポーツでミスが連鎖したり、好プレーが連鎖するのはこのためです。自律神経のバランスの悪い人にはあまり近づかないようにし、バランスのよい人と付き合うようにしましょう。

KENPO 伝言板

●健康ポイントプログラム（後期）にご参加ください

ウォーキングや健康づくりの参加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る「健康ポイントプログラム（後期）」が始まります。

9月上旬に、「健康ポイントプログラム（後期）実施のご案内」を事業所宛てにお送りいたしますので、ぜひご参加ください。

対象者 被保険者

参加費 無料

■ウォーキングキャンペーン 令和元年10月～11月

■健康づくりキャンペーン 令和元年12月～令和2年1月

●東京連合会 セミナーのお知らせ

健康保険組合連合会東京連合会（略：東京連合会）主催による、健康保険組合の被保険者とその家族を対象に、正しい栄養の知識や現在の健康度をチェックするための簡単な検査を体験できるセミナーが開催されます。参加費は無料です。セミナー内容等の詳細は東京連合会ホームページをご覧ください。

セミナー名	開催日	会場
メンタルヘルスセミナー	令和元年10月8日(火)	船橋市民文化創造館 (きららホール)
運動セミナー	令和元年10月16日(水)	東京連合会 3階会議室
かんたん健康チェック	令和元年11月8日(金)	東京連合会 3階会議室
栄養セミナー	令和元年11月14日(木)	東京連合会 3階会議室
体質改善セミナー	令和元年12月6日(金)	東京連合会 3階会議室

【お問い合わせ】 東京連合会 <https://www.kprt.jp>
電話03-3357-5213（業務課）

●「算定基礎届」の提出にご協力ありがとうございました

算定基礎届の提出にあたっては、ご多忙中、ご協力いただきありがとうございました。おかげさまで滞りなく事務処理を完了することができました。

提出していただいた届書をもとに決定した「標準報酬月額」は、本年9月分以降の保険料算出および保険給付金支給の基礎となります。なお、「8月・9月の月変予定者」の届書もお忘れなく提出願います。

●「健康企業宣言」参加企業募集

健康企業宣言とは「健康優良企業」を目指して事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた場合は「健康優良企業」として認定される制度です。

「健康企業宣言」は、事業主の皆様へ「健康経営」へ取り組んでいただくためのサポートのひとつとなります。

当健保組合では「健康企業宣言」に取り組む事業所をサポートいたします。

■「健康企業宣言 銀の認定」を取得しました
全国商品取引業健康保険組合

■「健康企業宣言」継続中
カネツFX証券株式会社
丸市株式会社

■次の事業所が、新たに「健康企業宣言事業所」になりました
松村株式会社

健康企業宣言事業所は合計で4事業所となりました。

●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）の支払いの免除を令和元年6月30日までとしておりましたが、令和元年12月31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表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

令和元年6月末日現在

被保険者数	男	1,106人
	女	368人
	計	1,474人
事業所数	54件	
平均標準報酬月額	413,878円	
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	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	41.1歳	
扶養率	0.81人	

お知らせ

■規約の変更

【削除された事業所】

■株式会社アルフィックス
(大阪府大阪市淀川区西中島1-15-2)

■株式会社アルフィックス 東京支店
(東京都港区新橋6-4-3)

平成31年4月1日付

【新しく加入した事業所】

■アストマックスえびの地熱株式会社
(東京都品川区東五反田2丁目10番2号)

令和元年5月7日付

まちがい
さがし の答え





忙しい毎日でご飯を作るのが大変なときは、缶詰に頼ってみませんか？ 少ない調味料と常温保存できる食材を使うので、いつ起こるかわからない災害時の料理としても役立ちます。簡単に美味しいレシピをぜひご活用ください。

監修者プロフィール つじょうこ 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



サバ缶のトマト煮

ご飯やパン、パスタとも相性◎

1人前／カロリー：288kcal 塩分：1.3g

材料 (2人分)

サバ缶(味噌煮) …… 1缶(190g)
カットトマト缶 …… 1/2缶(200g)
玉ねぎ …… 1/2個(100g)
にんにく …… 1/2片
オリーブ油 …… 小さじ1
顆粒コンソメ …… 小さじ1/4
パセリまたはバジル …… 少々
粉チーズ …… 適量



作り方

- 1 玉ねぎはスライスし、にんにくはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンに油とにんにくを熱し、香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたらサバ缶、トマト缶を加え、軽くサバをほぐして混ぜたら3分程度煮込む。
- 3 コンソメで味を調え完成。器に盛り、パセリやバジル、粉チーズなどをお好みでかける。



調理のポイント

- 味付けはコンソメだけなのでとても簡単です。サバ缶を使うので、下処理などの手間もありません。
- 暑い夏は煮込み料理を避けたいくなりますが、缶詰なので煮込み時間も短く済みます。

調理時間:10分



アドバイス

今回は常温で保存できる玉ねぎを使用しましたが、なすやズッキーナ等の夏野菜、冷蔵庫に余ったその他の野菜やきのこ、大豆の水煮など何でも美味しく仕上がります。

栄養

- サバ缶は骨や血合いまで丸ごと食べられるので、生のサバに比べて栄養価が高い優れたもの。骨を強くするカルシウム、脳を活性化させるDHA、内臓脂肪を減らすEPAが含まれています。DHAやEPAはサバ缶の汁に溶け出しているため、汁ごといただきます。
- トマト缶に使われているトマトは完熟してから収穫されるため、生のトマトよりリコピンが豊富です。リコピンには抗酸化作用があり、さまざまな病気の原因となる活性酸素を除去する働きがあります。油と一緒にとると吸収率が上がるので、サバ缶の油と組み合わせて調理しましょう。

◆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。