

健保だより

2020 - 春 第170号

- p.2 理事長就任・退任のご挨拶
- p.3 令和2年度収支予算の概要
- p.4 令和2年度保健事業計画
- p.6 令和2年4月から被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります
- p.7 公告（組合の現況）
令和元年度被扶養者の再確認の結果について
- p.8 歩きたくなる旅 神宮外苑～皇居周辺ウォーク
- p.10 健康管理室から ～保健師だより～
- p.12 心も体も元気になるごはん お腹いっぱい食べられるごはん
- p.14 どっちが正解？整骨院・接骨院のかかり方
- p.15 第18回「健康ウォーキング」



健康保険組合のしくみや事業内容についてホームページを開設していますのでご覧ください。

ホームページ
アドレスは <http://www.bunshijyoho.jp/>

理事長就任のご挨拶



関西文紙情報産業健康保険組合
理事長 西村 彦四郎

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、平素より当健康保険組合の事業運営に対しまして、格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、私ことこのたび、松本理事長のご退任に伴い、昨年11月に関西文紙情報産業健康保険組合の理事長に就任いたしました。

現在、健康保険組合を取り巻く環境は依然として厳しく、高齢化や高額薬剤などによる医療費の増大、また、健康保険組合が拠出する高齢者医療制度への支援金等は増加の一途をたどり、2022年以降は団塊の世代が後期高齢者へ移行しはじめることから、拠出金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されるなど、まさに大きな転換期を迎えようとしています。

このような重要な時期に、理事長職をお引き受けますことは身の引き締まる思いでございますが、私どもの健康保険組合の被保険者とそのご家族、合わせて約3万1千人の方々の健康をお預かりする立場として、さらなる発展を期し、みなさまの疾病予防、健康づくりを支援するための健診や健康促進事業をいっそう充実させていく所存ですので、引き続き、前任者同様のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

世界大会からのラグビー人気やオリンピック・パラリンピックイヤー、スポーツへの関心も高まる中、みなさまにおかれましても、日々の運動習慣や健康にご留意いただくとともに、当健康保険組合の実施する健診や健康づくり事業に積極的にご参加いただき、対象となる方は特定健診・特定保健指導を必ずお受けいただき、健康管理にお役立ていただけるようお願いいたします。

最後になりましたが、みなさま方のますますのご健勝とご多幸を祈念いたしまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶



前理事長 松本 武久

みなさまには、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、私ことこのたび、昨年11月に関西文紙情報産業健康保険組合の理事長を退任いたしました。

平成19年11月に就任以来、4期12年にわたり理事長の職を務めさせていただきましたが、その間、健康保険組合役員各位のご支援と事業主をはじめみなさま方の協力により、大過なくその職責を果たし得ましたことを、ここに心より厚くお礼申し上げます。

これより先は、当分の間、相談役理事として健康保険組合の運営に携わっていくことといたしますが、社会保障制度の重要な役割を担っている健康保険組合を取り巻く環境は、近年非常に厳しい状況にありますので、今後とも組合の事業運営につきましてもご理解ご協力をお願いするとともに、後任の西村理事長につきましても私同様のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、みなさま方のますますのご健勝と業界各企業の一層のご発展を心よりご祈念申し上げて、退任のご挨拶といたします。

令和2年度収支予算の概要

去る2月19日開催の第136回組合会において、令和2年度収支予算案が可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

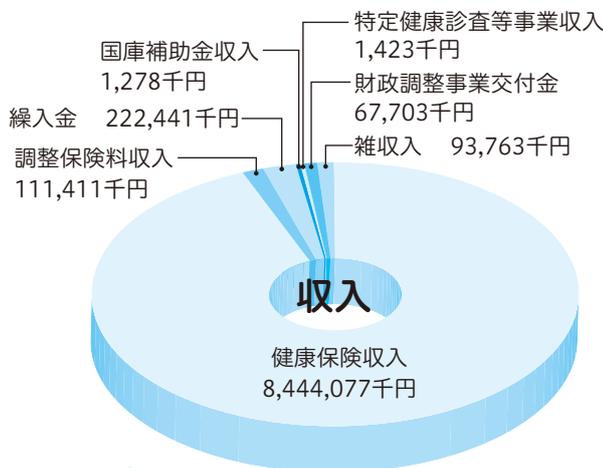
被保険者数の減少、納付金の増大により7千万円の経常赤字予算

令和2年度は、被保険者数の減少により保険料収入に前年度比で約3億円の減少が見込まれる一方で、高齢者医療を支えるための納付金に1億6千万円の増加が見込まれること等から、約2億2千万円を準備金から繰り入れて予算編成をした結果、経常収支は約7千万円の赤字予算となりました。

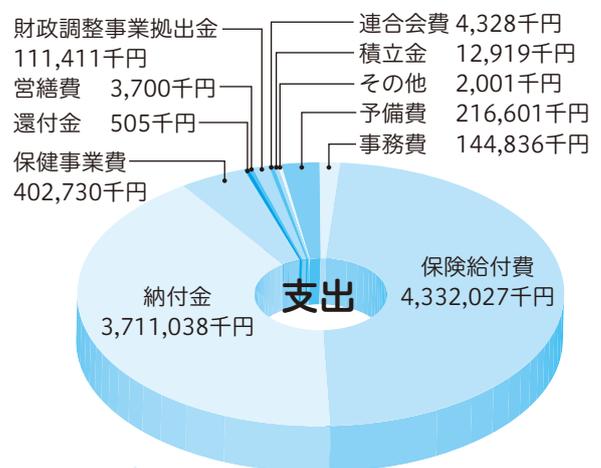
一般勘定

予算基礎数値

被保険者数	18,090人	平均標準報酬月額	339,700円
平均年齢	42.07歳	総標準賞与額(年間)	12,259,405千円
健康保険料率	10.00%	(一般保険料率 9.87%) (調整保険料率 0.13%)	



収入総額 8,942,096千円
経常収入 8,540,274千円

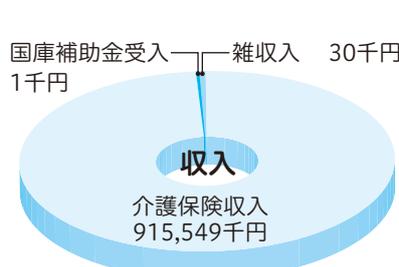


支出総額 8,942,096千円
経常支出 8,610,378千円

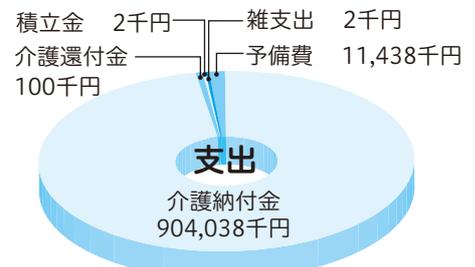
介護勘定

予算基礎数値

介護第2号被保険者数	13,255人
平均標準報酬月額	385,200円
総標準賞与額(年間)	7,562,354千円
介護保険料率	1.73%



収入総額 915,580千円



支出総額 915,580千円

令和2年度保険料率

健康保険料率および介護保険料率はともに“据え置き”となりました

※健康保険料率(10.00%)の内訳は
基本保険料率(5.53%): 保険給付や保健事業等に要する保険料率
特定保険料率(4.34%): 高齢者医療制度への拠出金に要する保険料率
調整保険料率(0.13%): 健保組合間の共同事業に充てる保険料率

	負担区分	現 行	令和2年度
健康保険料率	事業主	5.00%	変更なし (据え置き)
	被保険者	5.00%	
	合 計	10.00%	
介護保険料率	事業主	0.865%	変更なし (据え置き)
	被保険者	0.865%	
	合 計	1.73%	

令和2年度 保健事業計画

疾病予防

☆各種健診

健康管理室・契約健診機関を中心として、被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣病予防健診と定期健診の各種健康診断（いずれの健診も特定健診をカバー）ならびに健康・療養相談および生活指導や特定保健指導を行います。

また、健康管理室や契約健診機関を利用できない方が他の健診機関で受けられた健康診断、人間ドック（日帰り・1泊）、婦人科健診等については、費用の一部を補助します。

・40歳以上の被保険者と被扶養者の方々を対象にした特定健診・特定保健指導は、積極的に受診していただき、健康管理に努めていただきます。

☆データヘルス計画

健診データや医療データを分析し、当組合が抱えている疾病構造に対し、データ分析に基づく生活習慣病の早期発見・早期治療や健康保持増進のための事業計画です。

（データ分析をもとに生活習慣病の発症予防や重症化予防のため、保健師等による電話相談や面談での保健指導を実施）

☆インフルエンザ予防接種費用補助

冬季のインフルエンザ予防接種費用の一部を補助します。（10月1日～翌年2月末までの接種が対象）

☆常備薬品と予防薬品の斡旋

レセプトを参考に保健薬品を選定し斡旋することもに、薬用歯磨きおよび冬季の感冒対策として予防薬品も斡旋します。

☆メンタルヘルスカウンセリング

複雑化する現代社会の中で、当組合の被保険者・被扶養者の方々が、こころに悩みやストレスをかかえているときなどに、お気軽に電話相談（フリーダイヤル）や面接相談を受けていただけます。（専門のカウンセラーが相談に应对）

相談料は無料！

※面接相談は6回目から有料！

体育奨励

☆スポーツ施設割引利用

スポーツクラブ「ルネサンス」と法人会員契約をしております。当組合の組合員は割引料金でご利用いただけます。

☆関西サイクルスポーツセンターの割引利用券の斡旋



被保険者・家族を対象に、利用希望者に対して割引利用券を配付します。（通年）

☆夏期水泳プール割引利用券の斡旋

被保険者・家族を対象に、利用希望者に対して割引券を配付します。（7月～8月、関西地区のみ）

☆健康ウォーキング

被保険者・被扶養者（18歳以上）を対象に実施します。

5月～7月と9月～11月のそれぞれ3カ月間をウォーキング月間として、100万歩を目標にチャレンジしていただき、健康な体づくりと心身のリフレッシュを図っていただきます。

（第18回は5月～7月の3カ月間、第19回は9月～11月の3カ月間が対象）

☆味覚狩りハイキングの割引利用券の斡旋

8・9月に梨狩り割引利用券、10・11月にみかん狩り割引優待券を利用希望者に配付します。

保健指導とDPR

☆機関誌「健保だより」発行

春・秋の年2回発行し、被保険者全員に配布します。保険制度、体力づくり、健康保持に関することや、健康保険組合からみなさまにお知らせしたいことがら等を掲載しますので、ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族の方と一緒にご覧ください。

☆説明会の開催

算定基礎届、保険制度についての説明会を開催します。また、算定基礎届事務説明会と同時に健康づくり講習会も開催します。

☆保健・育児図書等の配布

当組合健康管理室で健康診断（特定健診を含む）を受け、要指導の方には疾病別の指導パンフレットを配付します。また、新生児を対象として、その被保険者に育児用月刊誌を生後1年までお贈りするとともに、事業所事務担当者には保険制度に関する冊子等を随時配布します。



☆健康管理推進委員会

事業主の推薦により委嘱された「健康管理委員」（適用事業所事務責任者等）、および保健師等の専門職から構成され、健康管理事業を主として保健事業全般について、知識・情報の交換、実施計画の検討、分析を行い、より効率的な保健事業の推進を図ります。

☆医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品通知

医療費コスト意識を高めていただくよう、受診者全員に医療費を6カ月ごとにお知らせします。また、慢性疾患等でご受診の方にジェネリック医薬品のご案内も同封いたします。医療費通知は所得税確定申告等の医療費控除の参考資料としてもご利用いただけます。

☆健康家庭・健康者表彰

年間（1月～12月）を通じ一度も保険診療のない健康家庭、健康者（被扶養者を有しない被保険者）をカタログギフト贈呈により表彰します。

☆当組合独自のホームページ

健康保険・保険給付・健康診断・保養所案内などを掲載していますので、ご覧ください。

契約保養所

☆直接契約保養所

- ・ かんぼの宿（全国40カ所）
- ・ ダイワロイアルホテルズ（全国28カ所）
- ・ 青山高原リゾートホテル ローザプランカ

直接契約保養所を利用するときは、事前に申込書を健康保険組合に提出し組合の承認印を受け、宿泊当日、ホテル到着時にフロントへ申込書を提出す

ば、宿泊料金精算時に、被保険者と被扶養配偶者は1人1泊3,000円、その他の被扶養者（4歳以上）は1人1泊2,000円の補助を受けられます。なお、1行程は2泊まで。

注）必ず事前に手続きをしてください。

☆契約保養所システム（利用料補助）

被保険者・被扶養者（4歳以上）がJTB・近畿日本ツーリスト・日本旅行・トップツアー（東急観光）のいずれかで手続きをし、それぞれの協定旅館・ホテル等を利用するとき、事前に利用申込書の提出があれば、1人1泊につき2,000円を補助します。（宿泊補助は国内旅行に限る）

※旅行会社の契約保養所システムによる宿泊補助はすべて1行程2泊、年間（4月～3月）2行程を限度とします。なお、事業所の行事での利用には補助できません。

注）必ず事前に手続きをしてください。

その他

☆高額医療費資金貸付金制度

医療費が高額になった場合に、高額療養費の支給を受けるまでの間、高額療養費の8割相当額を無利子で貸付します。

☆出産費資金貸付金制度

出産育児一時金、家族出産育児一時金の支給を受けることが見込まれる方に、支給を受けるまでの間、出産育児一時金、家族出産育児一時金の8割額を無利子で貸付します。

令和2年
4月から

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります

4月からの新規要件

「国内に住所があること」

日本国内に住民票があれば、原則、国内居住要件を満たすことになります。ただし、国内に住民票がない場合でも、「日本国内に生活の基礎があると認められる」ときは、例外として取り扱われ、添付書類の提出が必要になります。



日本国内に生活の基礎があると認められるケース

例外として認められる事由	添付書類
① 外国に留学する学生	ビザ、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
② 海外赴任に同行する家族	ビザ、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人	ビザ、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④ 海外赴任中に出産・結婚などで身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤ その他、日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人	個別に判断して対応

※書類が外国語で作成されたものであるときは、その書類に翻訳者の署名がされた日本語の翻訳文の添付が必要です。

日本国内に住所があっても認められない場合もあります

日本に滞在する目的（ビザ）が右記にあたる人は、日本国内に住所がある場合でも、被扶養者としてすることができません。

- 「医療滞在ビザ」で来日した人
- 「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人

※国内居住要件の導入により被扶養者でなくなる人が、施行日（令和2年4月1日）時点で保険医療機関に入院している場合は、入院中であることを証明する書類等の提出により、入院期間中は引き続き被扶養者資格が継続され、退院日をもって被扶養者資格が削除されます。



4月1日以降、国内に住所（住民票）がない被扶養者については、例外を除き、被扶養者資格を失いますのでご注意ください。

公 告

組合の現況

(令和2年2月末現在)

事業所数		461件
被保険者数	男子	12,870人
	女子	5,245人
	合計	18,115人
被扶養者数	男子	4,194人
	女子	8,436人
	合計	12,630人
平均標準報酬月額	男子	376,557円
	女子	251,130円
	合計	340,241円

任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者の標準報酬月額は、資格喪失（退職）時の標準報酬月額か、健康保険組合の前年の9月30日における全被保険者の平均標準報酬月額の、いずれか低い方の額を適用することになっています。

当健康保険組合の令和元年9月30日現在の平均標準報酬月額は337,731円となりましたので、令和2年4月1日から令和3年3月31日までの任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、340,000円（従来どおり）となりました。

削除事業所

株 パ ピ ラ ス	大阪市鶴見区	R1.7.1
株 赤 松 荘 之 助 商 店	大阪市天王寺区	R1.8.1
中央情報システム(株)	大阪市西区	R1.8.1
株 ア ッ プ ス	大阪市中央区	R1.11.11
株 ファインドシステム	大阪府堺市中区	R1.12.12
日本ワードデータ(株)	京都府京田辺市	R2.1.1
株 アルテック・グローバル・ライフ	東京都港区	R2.1.10
株 中央情報システム	大阪府寝屋川市	R2.1.31
日 本 ノ ー ト(株)	東京都江東区	R2.4.1

所在地変更事業所

株 ナ ス ピ ア	(新)大阪市北区	(旧)大阪市中央区	R1.6.27
株 ト ラ イ ズ	(新)大阪市浪速区	(旧)大阪市中央区	R1.7.10
J C M メ イ ホ ウ(株)	(新)東京都中央区	(旧)東京都台東区	R1.8.1
株 赤 沢 製 本 所	(新)大阪府吹田市	(旧)兵庫県赤穂郡	R1.8.15
株 ア イ エ ス	(新)大阪市北区	(旧)大阪市淀川区	R2.1.25

令和元年度

被扶養者の再確認の結果について

ご多忙の中、「被扶養者の再確認」にご協力いただきありがとうございました。今回の再確認の結果、削除になった方々の内訳は右のとおりです。

毎年、みなさま方のご協力を得て「被扶養者の再確認」を実施していますが、すでに就職、あるいは収入が超過しているのに削除届がもれているケースが依然多く見受けられる状況です。

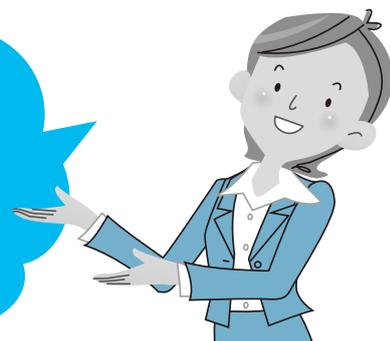
再確認の対象となった被扶養者：6,450人

削除となった主な事例	人数
就職していた方	72人
収入超過であった方	47人
その他(別居・婚姻・離婚等)	14人

※2月末現在の削除件数

毎年4月は、就職や進学など被扶養者の異動が生じやすい時期です。

認定されている被扶養者の方に、就職、収入超過、別居、死亡、婚姻等の事由が発生した場合には、速やかに『被扶養者(異動)届』の提出をお願いします。



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちよう並木 青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちようの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。



国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

※写真は改修工事前の様子

迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能（有料）。
※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



JR中央線東京駅よりJR総武線千駄ヶ谷駅まで約20分

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちよう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通過して皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

📅 (ライトアップ) 日没～21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

ちょっとひと休み



楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

- 📅 (施設利用時間) 8:30～21:00
- 🍷 (喫茶メニュー) (価格は税込)
ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など
- ※15:30以降はドリンクバーのみ。



● 甘味セット

📅 無休 (年末年始を除く)
☎ 03-3231-0878

ひと足のばす

お台場海浜公園

台場公園 (第三台場) と一体となって、入り江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。目の前にレインボーブリッジを望む。園内には自由の女神像がある。
☎ 03-5531-0852 (お台場海浜公園管理事務所)



自由の女神像

1998年から約1年間お台場海浜公園に来ていたパリ市にある自由の女神像から型を取って造られた、高さ約11mのブロンズのレプリカ像。

台場公園 (第三台場)

1853年のペリーの黒船来航に危機を感じて造られた台場 (砲台) 跡。現在は第三台場と第六台場が残り、国指定史跡および続日本100名城に選定されている。



砲台跡

健康管理室から ~保健師だよ！~



そもそも健康管理室って？

健康保険組合が運営する健診施設で、被保険者のご家族のみなさまの疾病予防事業として、各種健診および健康相談や特定保健指導も行っています。



健康診断を受診できる人

被保険者および被扶養者

※当健康保険組合の保険証をお持ちの方

※当組合健康管理室の各種健診または健康管理室以外の健診機関での健診どちらを受けられても、補助は同一年度1回です。

(同一年度とは、4月1日から翌年の3月31日までです)



大阪市内(中央区)でアクセスよく受診できます

住所

〒542-0061
大阪府中央区安堂寺町2-4-14
文健会館5階

TEL

06-6765-9212

受付時間

生活習慣病 8:30~9:00
定期健診 10:20~10:50

健診日

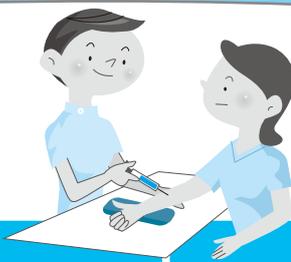
夏季休業期間、年末年始を除く平日
※女性医師の担当日もありますので、
お問い合わせください。



【最寄駅】

- 大阪メトロ「長堀鶴見緑地線／松屋町駅」下車
⑤番出口 徒歩約4分
- 大阪メトロ「谷町線または長堀鶴見緑地線／
谷町六丁目駅」下車
⑤番出口 徒歩約6分

健診コース

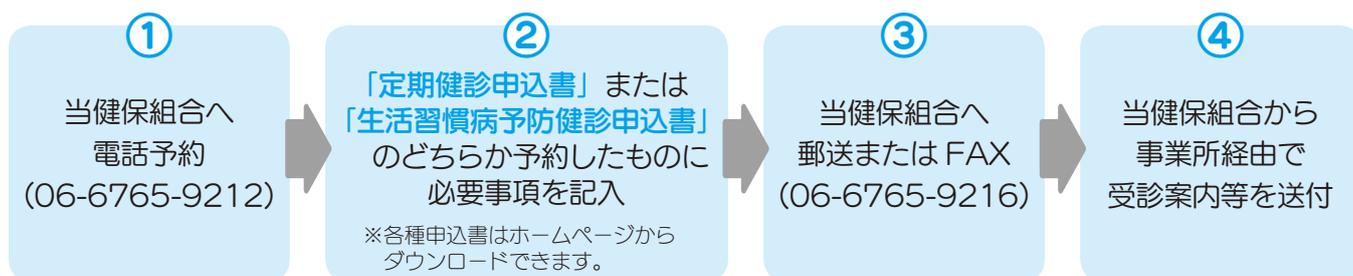


	定期健診	生活習慣病予防健診
検査項目	問診、診察、身体計測、腹囲、肥満度（BMI法）、視力、聴力、血圧、検尿、胸部X線、肝機能、血中脂質、貧血、腎機能、血糖、心電図	問診、診察、身体計測、腹囲、肥満度（BMI法）、視力、聴力、血圧、検尿、胸部X線、肝機能、血中脂質、貧血、腎機能、血糖、心電図、腫瘍マーカー、食道・胃十二指腸部X線、便潜血 眼底カメラ<50歳以上のみ>（片眼）
対象年齢	制限なし	原則35歳以上
費用 （自己負担額）	1,500円	4,000円 （35歳未満の方は5,000円）
支払方法	当日、窓口でお支払いいただくか、または、後日、当組合から送付する請求書（事業所あて）でお支払い。	

健診にあわせて、健康情報の発信やワンポイントで健康アドバイスも行っていますので、ぜひご利用ください。



予約と申込方法



健康管理室からのお知らせ



身長体重計が新しくなりました。
乗る位置にかかわらず、バラツキがない、より高精度の計量が可能となった最新モデルです。



お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も
元気になる
ごはん

おからのクリームスコップコロッケ



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

材料 (2人分)

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない&揚げない
作り方でお手軽に!

調理時間 (目安) 20分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間 (目安) 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本 (30g)
ピーマン…2個 (50g)
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

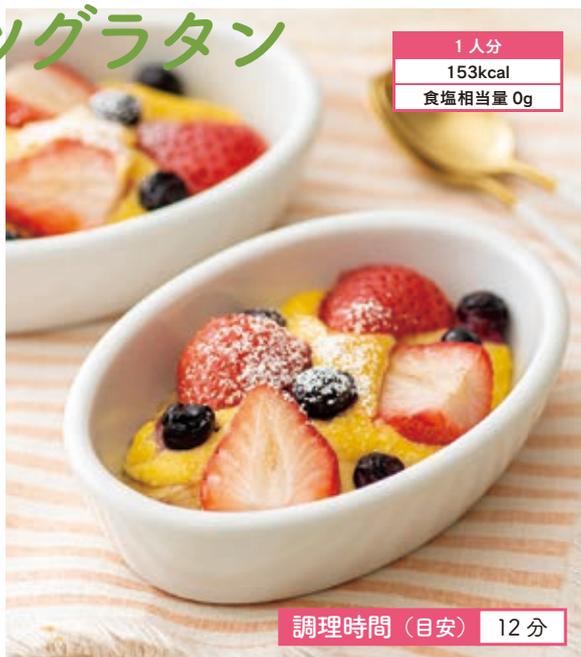
作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個 (80g)
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分にする。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。

調理時間 (目安) 12分



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたい栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくとよいですね。

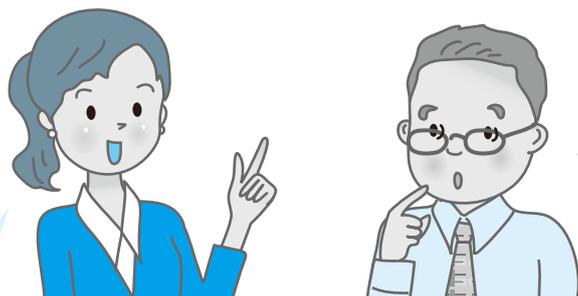


*電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

どっちが正解？

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等では
すべての施術に
健康保険が使える
○×どっち？



治療のための
施術だったら
○でしょ。

答えは×です。

整骨院・接骨院で健康保険が使える施術は限られているから。

解説

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、医師ではないのでこうした治療行為が認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が使えるのはこれだけ

外傷性が明らかな以下のケガ

- ➡ 打撲
- ➡ ねんざ
- ➡ 挫傷（肉離れなど）
- ➡ 骨折※
- ➡ 脱臼※



※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

こんなケースは全額自己負担になります

（健康保険は使えません）

- ➡ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ➡ 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ➡ 過去の交通事故等による後遺症
- ➡ 症状の改善が見られない長期の施術
- ➡ 病院などで治療中の負傷



※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。



整骨院等で施術を受けたときは…

- 整骨院等では施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名をしないように。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明されて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。



いつまでも症状が改善しないときは整形外科などの専門医を受診しましょう

整骨院等に長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。けがだと思いこんで通っていたのに痛みがとれず、整形外科で検査を受けたら内臓疾患が原因であることが発覚したケースも報告されています。



第18回

「健康ウォーキング」実施予定

ウォーキングはもっとも手軽にできるスポーツで、体力アップや心身のリフレッシュになり、メタボの解消にも役立ちます。

昨年は合計518名の参加があり、50歳代の男性が3カ月間に2,120,899歩で1位でした。
まだ、迷っているあなた！ぜひチャレンジしてみてください！

実施対象期間

第18回 令和2年5月1日から令和2年7月31日までの3カ月間

参加資格

開催期間中に、当組合の被保険者・被扶養者(18歳未満を除く)である方

スコアカード提出手順と期日

- 期間終了後、スコアカードに記入漏れがないか確認し、**8月11日まで**に事業所の事務担当者様にお渡しください。
- ↓
- 事務担当者様は、従業員の方々から提出されたスコアカードを**8月21日まで**に健康保険組合にお送りください。
- ↓
- ご参加いただいて、記録を達成された方には**9月中**に記念品を贈呈いたします。

※スコアカードは、当組合ホームページからもダウンロードしていただくことができます。



第18回 健康ウォーキング 100万歩チャレンジ スコアカード

令和2年 5月

				1日の歩数	1日(金)	2日(土)
3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
31日(日)	今月の歩数					

令和2年 6月

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
1日の歩数						
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
28日(日)	29日(月)	30日(火)	今月の歩数			

令和2年 7月

			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		1日の歩数				
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	今月の歩数
総歩数						

事業所名			担当者名			
記号・番号	-	参加者氏名			年齢	歳
送付先住所	〒 (会社・自宅)					
	TEL () -					

実施期間終了後、事業所できりまとめ、令和2年8月21日までに郵送（必着）でご提出ください。