

健保だより

2021 - 春 第172号

- p.2 令和3年度収支予算の概要
- p.4 令和3年度保健事業計画
- p.6 被扶養者の状況に変更はありますか？
- p.7 公告(組合の現況)
令和2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 寸又峡・夢のつり橋
- p.10 健康管理室から ～保健師だより～
- p.12 やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ
- p.14 子どものお薬もジェネリック医薬品を使ってみませんか？
- p.15 第20回「健康ウォーキング」実施予定
- p.16 100万歩チャレンジスコアカード



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/>

令和3年度収支予算の概要

新型コロナウイルス感染拡大に伴う「緊急事態宣言」の下、2月16日に書面審議となりました第138回組合会におきまして、令和3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。

令和3年度収支予算

一般勘定

予算 基礎数値

被保険者数	17,700人	平均標準報酬月額	336,700円
平均年齢	42.22歳	総標準賞与額（年間）	10,672,088千円
健康保険料率	10.00%		
	{ 一般保険料率 9.87%（基本保険料率5.327%、特定保険料率4.543%）		
	{ 調整保険料率 0.13%		

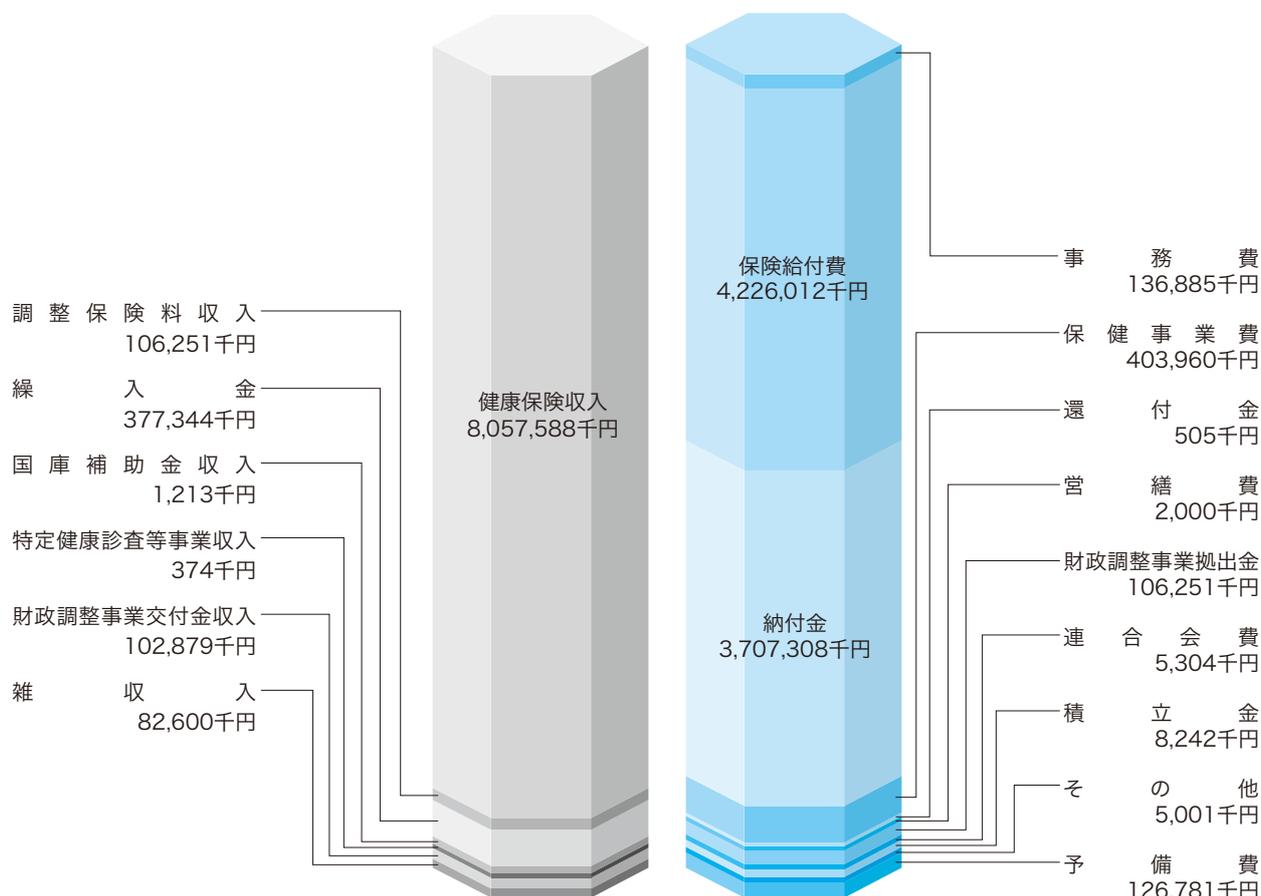
予算額

収入総額	8,728,249千円	支出総額	8,728,249千円
経常収入総額	8,145,053千円	経常支出総額	8,493,211千円

経常収支差引額 △348,158千円

収入

支出



新型コロナウイルス感染症は、生命のみならず経済・社会・国際政治、さらには人々の行動・意識など多方面に影響を与えています。私生活はもとより経済への影響は甚大で、今後ワクチンを含めて有効な感染拡大防止策を講じ医療・生命を守りつつ、社会経済活動のレベルを引き上げていく必要性が強調されています。

また、令和3年度の政府一般会計予算案は、3年連続して100兆円を超え、新型コロナウイルス感染症対策予備費5兆円を含む総額は106兆6097億円と、年度当初予算では過去最高額となりましたが、このうち約3分の1を占める社会保障関連予算のうち、健康保険組合関係は899億円と、前年度予算とほぼ同額となっています。

このような情勢下で、当組合の令和3年度の事業計画策定にあたっては、感染症拡大の影響による保険料収入の大幅減少が予測される中で、従来どおり制度改善されない高齢者医療の支援金・納付金と、伸び続ける医療費、介護納付金の負担を強いられる一方で、財政健全化のための取り組みや保健事業について、保険者機能を発揮しつつより強力に進めていくことが求められていることから、法定準備金額は確保したうえで、一般勘定に約3億7000万円、介護勘定に約2600万円を準備金から繰り入れ、健康保険料率、介護保険料率はともに現行の10.0%と1.73%を据え置き運営することとなりました。(参考)協会けんぽ大阪支部：健保料率10.29%、介護料率1.8%ともに引き上げ)

令和3年度は、団塊の世代が後期高齢者に移行し始める2022年問題を1年後に控え、さらにコロナ禍による財政悪化が懸念される状況下であります。現役世代の健康づくり対策が企業の生産性の向上、医療費の適正化につながるという基本方針のもと、組合員みなさまのご協力を得ながら事業を推進してまいります。

介護勘定

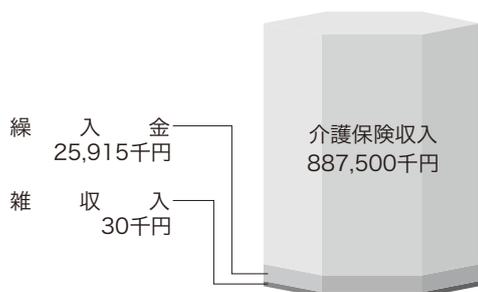
予算 基礎数値

介護第2号被保険者数	13,141人
平均標準報酬月額	380,100千円
総標準賞与額(年間)	6,696,621千円
介護保険料率	1.73%

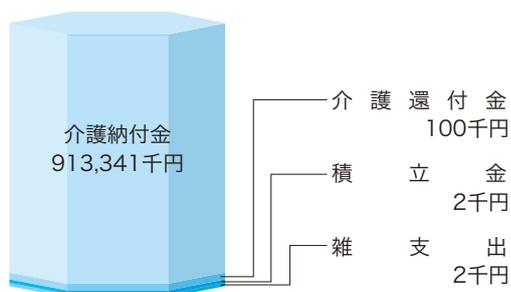
予算額

収入総額 913,445千円 支出総額 913,445千円

収入



支出



令和3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

	負担区分	現行	令和3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%	
	被保険者	0.865%	
	合計	1.73%	

備考

※健康保険料率(10.00%)の内訳は
基本保険料率(5.327%)：保険給付や保健事業等に要する保険料率
特定保険料率(4.543%)：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

令和3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対応）

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います。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）

☆健康ウォーキング大会

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20回は5月～7月の3カ月間、第21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PR

☆機関紙「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）
- ・ダイワロイヤルホテルズ（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泊までです。

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。

被扶養者の状況に変更はありますか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。



STEP 1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上（※）、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上（※）のとき
※60歳以上は1日あたり5,000円以上



別居した

- 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）が被保険者と別居したとき



結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



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とき
- 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP 2 次の必要書類を健康保険組合に届け出てください

必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証（交付されている場合）



公 告

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2年9月30日現在の平均標準報酬月額は337,196円となりましたので、令和3年4月1日から令和4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。

新規編入事業所

ゼネラルクリエート(株)	大阪市城東区	R2.9.1
(株)立川ピン製作所	大阪市中央区	R2.11.2
(株)アールコレクション	大阪府東大阪市	R3.2.11

削除事業所

(株)池田地球	大阪市中央区	R2.4.1
アプライド・エンジニアリング(株)	兵庫県姫路市	R2.12.21

所在地変更事業所

アシュフォード(株)	(新) 大阪市西区	(旧) 大阪市中央区	R2.8.1
フォー・ホームズ(株)	(新) 大阪市北区	(旧) 東京都港区	R2.10.1
(株)ミオソフト	(新) 大阪府吹田市	(旧) 大阪市淀川区	R2.11.9

前号の記事に誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

所在地変更事業所

【誤】 (株)ミツヤマ	(新) 大阪市中央区	(旧) 大阪市東住吉区	R2.4.20
【正】 (株)ミツヤマ	(新) 大阪市東住吉区	(旧) 大阪市中央区	R2.4.20

組合の現況

(令和3年2月末現在)

事業所数		461件
被保険者数	男子	12,617人
	女子	5,313人
	合計	17,930人
被扶養者数	男子	4,025人
	女子	7,998人
	合計	12,023人
平均標準報酬月額	男子	373,671円
	女子	250,831円
	合計	337,271円



令和2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す。今回の再確認の結果は右表のとおりです。

毎年、みなさま方のご協力を得て実施しておりますが、すでに就職、あるいは収入超過しているのに削除届もれのケースが依然多く見受けられますので、忘れずに届出していただくようお願いします。

再確認の対象となった被扶養者：6,216人

削除となった主な事例	人数
就職していた方	30人
収入超過であった方	25人
その他(別居・婚姻・離婚等)	10人

※2月末現在の削除件数

す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで
☎ 0547-59-2746



天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には“天子の香和家”と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



結構揺れます。足を踏む視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

新東名高速「静岡 SA スマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるといふ「チンダル現象」が起こるため。

約6km

約3時間

天狗の落ちない大石



アカヤシオ

START/GOAL
水車のモニュメント

水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



町営露天風呂 美女づくりの湯



寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫酸黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

④ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
⑤ 400円 ⑥ 木曜 (TELにて要確認) ⑦ 0547-59-3985

ひとあし のばして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

④ 10:00 ~ 16:30
⑤ 大人 500円 小・中学生 300円
⑥ 幼児無料
⑦ 火曜日、年末年始 ⑧ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

④ 9:30 ~ 16:30
⑥ 水曜日、祝日の翌日
⑦ 年末年始、臨時休館
⑧ 0547-56-2100



※営業時間や料金等は変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。



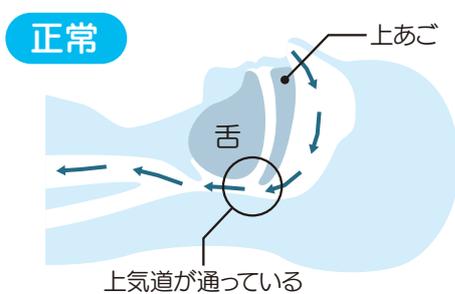
“いびき” とその奥に潜む “睡眠時の無呼吸” はありませんか

睡眠中、何度も呼吸が止まり、さまざまな症状や恐ろしい合併症を引き起こす睡眠時無呼吸症候群（SAS）。肥満の人に多くみられますが、本人にはたいてい自覚がありません。

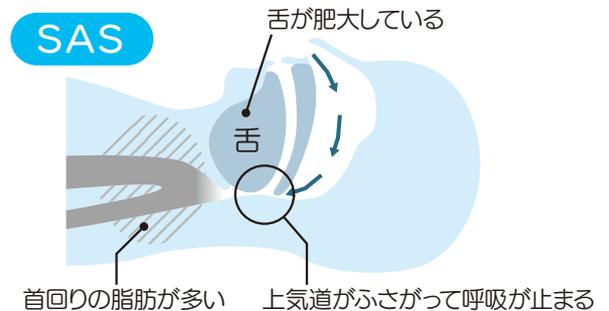
今回は日中の強い眠気で事故、生活習慣病や突然死のキケンもある「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」についてお話しします。



肥満で睡眠中に呼吸が止まるしくみ



通常、あお向けで寝ると重力で上あごや舌のつけ根が沈み、上気道が狭くなるが、ふさがりません。

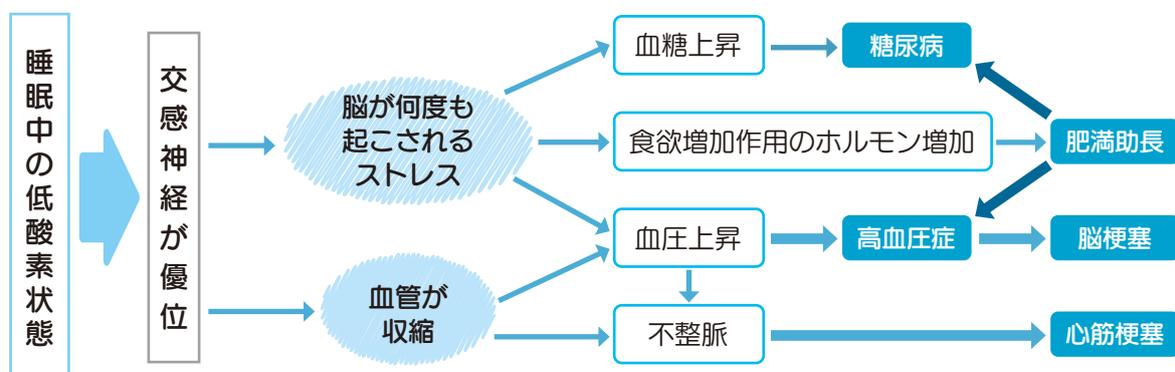


肥満の人は、首のまわりの脂肪が多く、上気道が狭い。舌も肥大して重いので、あお向けで寝ると上あごや舌のつけ根が上気道をふさぎ、呼吸が止まる。



10秒以上呼吸停止が、1時間に5回以上で睡眠時無呼吸症候群（SAS）と診断。スマホのアプリを使えば自分のいびきが確認できます。

睡眠時無呼吸の身体への影響



フローチャートは、保健活動を考える自主的研究会著「肥満症の解決にむけて」より引用

呼吸が止まると、酸欠状態になって心臓や脳、血管に負担がかかり、眠りの中断は自律神経を乱します。そのため、SASを放置すると、高血圧や糖尿病、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの脳血管障害を合併しやすく、夜間突然死のリスクも高まります。



こんな症状があればSASに注意

- 代表的な症状は睡眠中の「いびき」と「無呼吸」。家族やパートナーに様子を見てもらうとよい。
- SASは肥満傾向にある40～60歳代の男性に多い。
- 女性は女性ホルモンの影響で閉経後にSASが増加する。

睡眠時の症状

- 大きいいびきをかく。
- 呼吸が止まる、呼吸が乱れる。
- 息苦しさを感ずる、むせる。
- 何度も目が覚める。
- 寝汗をかく。
- 歯ぎしりをする。

起床時の症状

- すっきり起きられない。
- 熟睡感がない。
- 口やのどが渇いている。
- 頭が痛い、ズキズキする。

日中の症状

- 強い眠気を感じる。
- あくびをよくする。
- 倦怠感、疲労感がある。
- 集中力や記憶力が低下する。



SASを予防・改善するには

- SASを予防するためには、食事や運動を見直して減量することが欠かせない。
- 肥満の目安はBMI（体格指数）25以上。BMI=体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
- 過度の飲酒や喫煙もSASの要因になる。
- SASが疑われるときは、睡眠外来などの専門機関を早めに受診する。

SASを予防・改善する対策

減量

- 栄養バランスのよい食事をよく噛んで食べ、腹八分目を心がける。
- 毎日、こまめに歩く。スクワットなどの筋トレも週2～3回行う。



節酒

- お酒は適量を守り、寝酒はしない。

禁煙

- 禁煙外来などを利用して禁煙する。



寝る姿勢

- 体を横向きにして寝る。

体調のこと、健診結果のこと、相談したいことはありませんか？

健康管理室からのお知らせ

当組合の健康管理室では、午前中を中心に生活習慣病予防健診・定期健診を実施していますが、健康相談や保健指導にも取り組んでいます。

契約健診機関など、当健康管理室以外で健診を受けられた方の健康相談・保健指導についても、保健師が親身になって対応しています。

まずは、お気軽にご連絡ください

06-6765-9212 保健師：柿内まで



何度も

食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g	A	塩…………… 小さじ 1/8
茹でたけのこ… 50g		こしょう… 少々
さやえんどう… 20g		春巻きの皮…… 4枚
にんじん………… 20g	B	小麦粉……… 小さじ 1
豚薄切り肉…… 50g		水…………… 小さじ 1/2
A	ごま油………… 小さじ 1	食用油(焼き用)… 小さじ 2
	オイスターソース	添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)
	…………… 小さじ 2	…………… 適宜
	片栗粉………… 小さじ 2	辛子醤油………… 適宜

作り方 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

- あさり（砂抜きしたもの）……………150g
- 春キャベツ……………150g
- 水……………200ml
- しょうゆ……………小さじ2
- こしょう……………少々

作り方 約10分

- ①あさはら殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

材料（4人分）

- 水……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ4
- 粉ゼラチン……………5g（1袋）
- 牛乳……………200ml
- グリーンピース……………100g
- グレープフルーツ……………1/4個分

作り方 約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

子どものお薬も

ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので、開発費が少なく済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらおうAさん、**ジェネリックにしますか？**と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です

安全性・品質も国に認められています

安心なのね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

子どもだから、初めてのむ薬より処方されたことがある新薬のほうがいいかも…

にがいおくり、のみたくない～

ジェネリックには新薬よりのみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ

それでは、ジェネリックでお願いします

はい、承知しました。何か違和感があったらご相談ください

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

- 錠剤の大きさを小さく
- 錠剤をゼリー状や液状に
- 間違つてのまないよう文字や色で工夫
- 味やにおいを改良

にがいよ～ のめたよ～

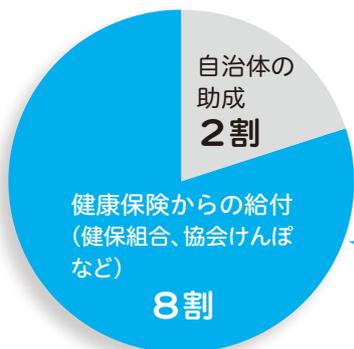
ジェネリックでおねがいします

参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

子どもの医療費は無料ではありません

～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

◆子ども(小学校入学前)の医療費



医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えることにもつながります。

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料※と思っている人もいるかもしれませんが、医療費（小学校入学前の子どもの）8割を健保組合、2割を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

※自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

第20回 「健康ウォーキング」実施予定

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛で「体重が増えてしまった！」という方も多いのではないのでしょうか。

しかしながら、不要不急の外出自粛が要請されている中でも、野外での運動や散歩など健康の維持のために必要なものは対象外とされています。

また、生活習慣病の予防改善には、1日10,000歩（約30分）の歩行運動が有効とされており、気分転換のためのウォーキングは心身のリフレッシュにもつながります。

みなさまも、この機会にぜひ「健康ウォーキング」にチャレンジしていただき、「コロナ太り」の解消と、「コロナうつ」の予防にお役立てください。

実施対象期間

第20回 令和3年5月1日から令和3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6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20日まで**に健康保険組合にお送りください。
- ↓
- ご参加いただいで、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20回 健康ウォーキング 100万歩チャレンジ スコアカード



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



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



			1日(木)	2日(金)	3日(土)
1日の歩数					
4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30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、事業所できりとり、令和3年8月20日までに郵送(必着)でご提出ください。

発行／関西文紙情報産業健康保険組合

〒542-0061

大阪府中央区安堂寺町2-4-14

文健会館4F

☎06(6765)9212

キリトリ線