

大線健保たより

平成29年 4月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読んでください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ

URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0801 東大阪市小阪1-9-1304 小阪第1近鉄ビル

TEL 066788-6061 禁・無断転載

健康 自然 学習 自転車のテーマパークとキャンプ場
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ!

関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する「関西サイクルスポーツセンター」と引きつづき利用割引の契約をしました。
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご活用ください。

楽しく遊んで健康促進！
多目的に楽しめるスポーツ公園

CAMP GROUND **Let's Cogi Cogi Exercise!**

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。大人からお子様まで、ゆったり楽しめる魅力的な施設です。

S PORTS ATTRACTION

サイクリングコース
サイクルリージュ and more

E DUCATION!

ミニ自転車博物館 and more

C YCLE ATTRACTION

変わり種自転車
水陸両用サイクル and more

S WIMMING!

プール「フォレ・リゾ！」

ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

| 利用区分 | | 一般料金 | 割引 | 割引料金 |
|-------|-------------------------|--------|---------------|--------|
| 入場料 | おとな (中学生以上) | 800円 | 20%引き | 640円 |
| | こども (3歳~小学生) | 500円 | | 400円 |
| | シルバー (60歳以上) | 400円 | 割引対象外 (通常割引済) | 400円 |
| フリーパス | おとな (中学生以上) | 2,800円 | | 2,400円 |
| | こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上) | 2,500円 | 400円引き | 2,100円 |
| | こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満) | 1,700円 | | 1,300円 |
| | シルバー (60歳以上) | 2,000円 | 100円引き | 1,900円 |

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

交通アクセス

〒586-0086 大阪府河内長野市天野町1304

お車で
外環状線 (R170) で滝畑方面へ。阪和道「岸和田和泉」より約15分。

電車・バスで
南海高野線・近鉄長野線「河内長野」より、バスで約20分。

TEL : 0721-54-3101 <http://www.kcsc.or.jp/>

関西サイクルスポーツセンター

利用割引証



有効期間 **2018年3月31日**まで
～ 本券で5名様まで有効 ～

【発行 大阪線材製品健康保険組合】

平成29年度予算のお知らせ

医療費の増加により黒字幅は縮小

平成29年度の収入支出予算案が、去る2月21日(火)開催の第152回組合会において可決承認されましたのでお知らせします。

当組合の平成29年度の予算編成は、経常収支で前年度予算に引き続き2年連続の黒字となりましたが、黒字額は対前年度予算で約4千2百万円減少しました。昨年度より高齢者医療制度への納付金が減少したことにより組合財政が改善されておりますが、28・29年度とも減少額のうち約1億円は前々年度の精算による返還額であるため、実質的には厳しい財政状況にあるといえます。

また、昨年度より黒字額が減少した要因として、保険料等の収入が対前年度予算で約2百万円とわずかな増加にとどまる一方、支出では高齢者医療制度への納付金が対前年度予算で約4千2百万円減少したものの、保険給付費が対前年度予算で約8千7百万円と大幅な増加を見込んだことによりです。

昨年、総務省は27年度の国勢調査を基に、調査以来、「日本の総人口が初めて減少」と発表しました。一方、我が国の27年度の概算医療費は、1・5兆円増加し、過去最高の41・5兆円と、対前年度3・8%という高い伸び率となっております。高齢化の進展や医療技術の高度化に加え、高額な薬剤の保険適用が相次いだことなどの影響とみられていますが、すべての団塊世代が後期高齢者となる「2025年問題」に向け、健保

組合の負担が増すことは確実です。

こうした状況を踏まえ、当健保組合としましても3年目となる「データヘルス計画」を着実に実施していくほか、より効率的で無駄のない保健事業を積極的に推進してまいります。同時にさらなる組合運営の合理化を心掛け、組合財政の安定化に向け取り組んでまいります。

皆さまにおかれましてもご自身の健康意識を高めていただき、日々の健康づくりに加え、セルフメディケーション税制を活用した市販薬の利用および積極的なジェネリック医薬品の利用などにより、さらなる医療費の削減に向けご協力をお願いいたします。



予算総額

3,419,324千円

経常収支差引額

66,827千円

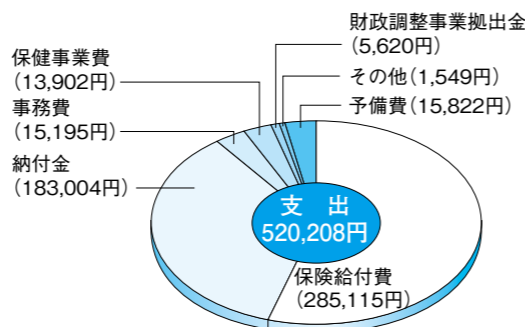
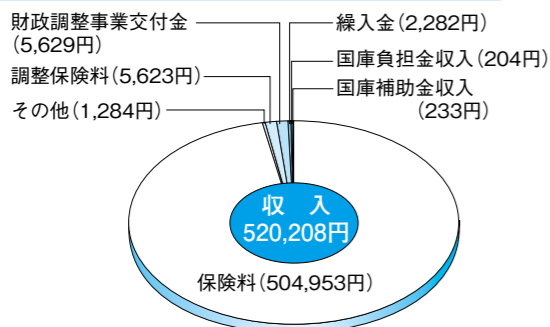
平成29年度 収入支出予算概要

| | | |
|--------|-----------|-----------|
| 収入(千円) | 保険料 | 3,319,054 |
| | 国庫負担金収入 | 1,340 |
| | 調整保険料 | 36,959 |
| | 繰入金 | 15,000 |
| | 国庫補助金収入 | 1,533 |
| | 財政調整事業交付金 | 37,000 |
| その他 | 8,438 | |
| 合計 | 3,419,324 | |

| | | |
|--------|-----------|-----------|
| 支出(千円) | 事務費 | 99,879 |
| | 保険給付費 | 1,874,060 |
| | 納付金 | 1,202,887 |
| | 保健事業費 | 91,377 |
| | 財政調整事業拠出金 | 36,941 |
| | その他の | 10,180 |
| 予備費 | 104,000 | |
| 合計 | 3,419,324 | |

| | |
|---------|--------|
| 経常収支差引額 | 66,827 |
|---------|--------|

被保険者1人当りみると



| | | |
|--------|---------|---------|
| 収入(千円) | 保険料 | 306,648 |
| | 国庫補助金収入 | 1 |
| | 雑収入 | 16 |
| | 合計 | 306,665 |

| | | |
|--------|---------|---------|
| 支出(千円) | 介護納付金 | 305,332 |
| | 還付金 | 150 |
| | 積立金 | 183 |
| | 予備費 | 1,000 |
| 合計 | 306,665 | |

●予算編成の基礎となった数字●

- 被保険者数 6,551人 (男性 5,458人、女性 1,093人)
- 被扶養者数 6,124人
- 介護保険の被保険者数 3,280人
- 平均標準報酬月額 (一般勤定) 336,500円 (男性 354,881円、女性 244,707円)
- 平均標準賞与額 (一般勤定) 850,000円
- 平均標準報酬月額 (介護勤定) 380,800円
- 平均標準賞与額 (介護勤定) 931,000円
- 平均年齢 42.55歳 (男性 42.51歳、女性 42.76歳)
- 扶養率 0.94
- 前期高齢者加入率 5.519%
- 保険料率
 - ・一般保険料率 1,000分の105 (調整保険料率を含む) (事業主 1,000分の55、被保険者 1,000分の50)
 - ・介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)

平成29年度は
次のような保健事業を
予定しています

保健指導宣伝事業

- 機関誌の発行
年4回「大線健保たより」を発行し、被保険者全員に配布する。
- 育児雑誌の配布
母子の健康管理に役立つ情報提供として、出産育児家庭に「赤ちゃんともママ誌」を1年間配布する。
- パンフレット、リーフレットの配布
疾病予防、保険制度に関するパンフレット、リーフレットを被保険者に配布する。
- 共同保健指導宣伝
テレビCM・新聞等で健康保険や組合制度への理解や関心を高める意見広告などを掲載する。

疾病予防事業

- 生活習慣病巡回および通院健診(特定健診項目含む)
被保険者及び被扶養者を対象に実施する。
費用は約1万5千円ですが、健保組合が35歳以上は8千円、35歳未満は5千円を限度に補助をします。
- 半日人間ドック(特定健診項目含む)
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。(実施機関4頁参照)
費用は約4万6千円ですが、健保組合が2万5千円補助をします。
- 1泊2日人間ドック(特定健診項目含む)
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。(実施機関5頁参照)
費用は約6万6千円ですが、健保組合が3万円補助をします。
- 特定健診
40歳以上の被扶養者を対象に実施する。
費用は約8千円ですが、本年度より全額健保組合が負担をします。
- 特定保健指導
各健診の特定健診項目にて要指導となられた方を対象に実施する。
- がん検診(肺がん・大腸がん・子宮がん)
35歳以上の被保険者及び被扶養者を対象に実施する。
検診費用及び健保組合の負担限度額については7頁参照。
- インフルエンザ予防接種費用補助
被保険者及び被扶養者を対象に年度内に1人1回、1千円を限度に補助を行う。
- 秋頃からの実施を予定しておりますので、時期が近づきましたら健保たより等でご案内します。
- メンタルヘルスカウンセリング
臨床心理士の資格を有するカウンセラーによる電話・面接でのカウンセリングを行う。
- 前期高齢者等の電話保健指導
前期高齢者等に対し健康状況調査のためのアンケートを実施し、後日、保健師から電話による保健指導を行う。
- 救急常備薬等の斡旋
救急疾患対策の一つとして、常備薬等の斡旋を行う。

契約保養所事業

- 保養施設利用の補助
契約保養施設を利用した被保険者及び被扶養者の方々に、年度内2泊を限度に1泊につき3千円の補助を行う。
但し、幼児等の利用額が3千円未満の場合はその利用額とします。

人間ドックの指定機関は次のとおりです。この表以外に、他府県に利用可能な健診機関が全国にありますので、健康保険組合までお問い合わせください。

費用は1泊ドックが約66,000円、半日ドックが約46,000円かかりますが、健保組合が一部負担します。組合負担限度額は

「半日」で25,000円 (差額につきましては個人負担となります。)

「1泊」で30,000円 (差額につきましては個人負担となります。)

※年度内に人間ドックと生活習慣病、特定健診との重複受診はできません。

▼1泊人間ドック (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

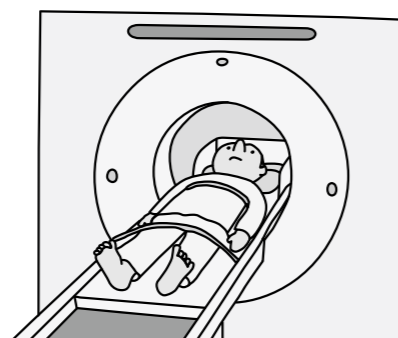
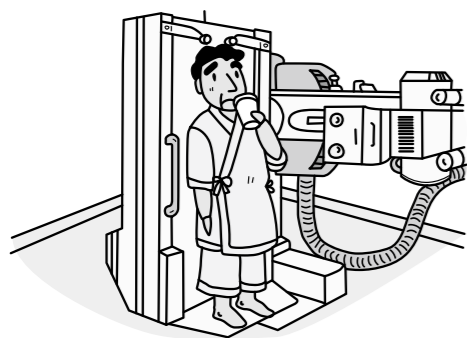
| 健診機関名 | 所在地 | 健診費用 | 電話 |
|------------------------------|------------------------------|---------|---------------|
| 健保連大阪中央病院 | 大阪市北区梅田3-3-30 | 61,722円 | ☎06-4795-5500 |
| 済生会 中津病院 | 大阪市北区芝田町2-10-39 | 65,880円 | ☎06-6372-0750 |
| 帝国ホテルクリニック | 大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F | 66,960円 | ☎06-6881-4000 |
| 大野クリニック | 大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F | 65,880円 | ☎06-6213-7230 |
| アムスニューオータニクリニック | 大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F | 70,200円 | ☎06-6949-0305 |
| 聖授会総合健診センター | 大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F | 65,880円 | ☎06-6761-2200 |
| 独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO) 大阪病院 | 大阪市福島区福島4-2-78 | 65,880円 | ☎06-6441-5451 |
| 大阪赤十字病院 | 大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-30 | 65,880円 | ☎06-6771-5131 |
| 大阪警察病院付属人間ドッククリニック | 大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15 | 65,880円 | ☎06-6775-3131 |
| きっこう会多根クリニック | 大阪市港区弁天1-2 オーク200 2号館6F | 66,960円 | ☎06-6577-1881 |
| 船員保険大阪健康管理センター | 大阪市港区築港1-8-22 | 65,880円 | ☎06-6576-1011 |
| 南大阪総合健診センター | 大阪市西成区南津守7-14-31 | 65,880円 | ☎06-6654-2222 |
| 恵生会病院 | 東大阪市鷹殿町20-29 | 56,160円 | ☎072-982-5101 |
| 済生会 吹田病院 | 吹田市川園町1-2 | 72,360円 | ☎06-6382-1521 |
| カーム尼崎健診プラザ | 尼崎市御園町54 カーム尼崎2F | 68,580円 | ☎06-6430-1315 |
| (医)厚生会 心斎橋クリニック | 大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザ本館5F | 64,800円 | ☎06-6243-0117 |

生活習慣病予防健診や人間ドックで健康管理を!!

人間ドック (対象者: 35歳以上の被保険者および被扶養者)

▼半日人間ドック実施機関 (健診費用は検査内容により異なります。費用は税込です)

| 健診機関名 | 所在地 | 健診費用 | 電話 |
|--------------------------------------|-------------------------------|---------|----------------|
| 大阪市立大学医学部附属病院先端予防医療部附属クリニックMedCity21 | 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階 | 51,840円 | ☎06-6624-4011 |
| 関西医科大学 天満橋総合クリニック | 大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F | 46,440円 | ☎06-6943-2260 |
| アムスニューオータニクリニック | 大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F | 47,520円 | ☎06-6949-0305 |
| 大野クリニック | 大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7F | 43,200円 | ☎06-6213-7230 |
| 一般財団法人 大阪府結核予防会 | 大阪市中央区道修町4-6-5 | 41,040円 | ☎06-6202-6666 |
| 関西労働保健協会 | 大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F | 45,360円 | ☎06-6345-2210 |
| 健保連大阪中央病院 | 大阪市北区梅田3-3-30 | 38,880円 | ☎06-4795-5500 |
| 帝国ホテルクリニック | 大阪市北区天満橋1-8-50 帝国ホテル大阪3F | 44,280円 | ☎06-6881-4000 |
| 済生会 中津病院 | 大阪市北区芝田町2-10-39 | 49,680円 | ☎06-6372-0750 |
| 聖授会総合健診センター | 大阪市天王寺区東高津町7-11 教育会館5F | 46,440円 | ☎06-6761-2200 |
| 大阪警察病院付属人間ドッククリニック | 大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15 | 49,887円 | ☎06-6775-3131 |
| 大阪赤十字病院 | 大阪市天王寺区筆ヶ崎町5-30 | 41,040円 | ☎06-6771-5131 |
| 近畿健康管理センター | 大阪市浪速区難波中1-10-4 南海野村ビル10F | 41,040円 | ☎050-3541-2263 |
| (医)厚生会 大阪西クリニック | 大阪市西区南堀江3-15-26 | 38,880円 | ☎06-6539-0800 |
| 独立行政法人地域医療機能推進機構 (JCHO) 大阪病院 | 大阪市福島区福島4-2-78 | 54,000円 | ☎06-6441-5451 |
| きっこう会多根クリニック | 大阪市港区弁天1-2 オーク200 2号館6F | 43,200円 | ☎06-6577-1881 |
| 船員保険大阪健康管理センター | 大阪市港区築港1-8-22 | 43,200円 | ☎06-6576-1011 |
| 南大阪総合健診センター | 大阪市西成区南津守7-14-31 | 41,040円 | ☎06-6654-2222 |
| 恵生会病院 | 東大阪市鷹殿町20-29 | 34,560円 | ☎072-982-5101 |
| 森本記念健診クリニック | 東大阪市横枕1-7 | 46,440円 | ☎072-966-8166 |
| みどり健康管理センター | 吹田市垂水町3-22 | 46,440円 | ☎06-6385-0265 |
| 鳳総合健診センター | 堺市西区鳳東町4-401-1 | 46,440円 | ☎072-260-5555 |
| カーム尼崎健診プラザ | 尼崎市御園町54 カーム尼崎2F | 43,200円 | ☎06-6430-1315 |
| (医)厚生会 心斎橋クリニック | 大阪市中央区南船場3-12-12 心斎橋プラザビル本館5階 | 43,200円 | ☎06-6243-0117 |
| 社会医療法人生長会 府中クリニック | 大阪府和泉市肥子町2-2-1 | 42,120円 | ☎0725-43-3500 |



特定健康診査

- 1. 健診対象者** 4月1日時点で資格のある、40歳以上の被扶養者
※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。
- 2. 健診時期** 平成29年6月1日～平成30年3月31日
- 3. 健診機関** 全国の集合契約健診機関（当組合ホームページに掲載しています）
- 4. 本人負担** なし（本年度より自己負担はありません）
- 5. 健診項目**

| | | |
|-------|-----------------------------|---------------------|
| 診察等 | 質問、計測（身長・体重・肥満度・腹囲）、血圧、身体診察 | |
| 血中脂質 | 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール | |
| 肝機能 | AST (GOT)、ALT (GTP)、ガンマーGTP | |
| 血糖 | 空腹時血糖、ヘモグロビンA1c | |
| 尿検査 | 尿蛋白、尿糖 | |
| 医師の判断 | 貧血検査 | ヘマトクリット値、血色素測定、赤血球数 |
| | 心機能 | 12誘導心電図 |
| | 眼底検査 | |
- 6. 申込方法及び受診方法**
健診対象者の方々に、5月末頃、当組合から受診券を事業所へお送りいたしますので、該当される被保険者の方々は事業所より受診券をお受取りいただき、被扶養者の方々に必ずお渡しください。受診される際は受診者本人が健診機関に予約され、健診当日受診券と健康保険証を持参してください。

郵送がん検診(子宮がん・肺がん・大腸がん)について

- 1. 検診対象者** 35歳以上の被保険者及び被扶養者
- 2. 検診時期**

| | | |
|------------|--|-----|
| (子宮がん・肺がん) | 自：平成29年4月1日 至：平成30年3月31日 | 1年間 |
| (大腸がん) | 自：平成29年4月1日～6月30日 自：平成29年10月1日～平成30年3月31日 | |

（夏季期間7月～9月は高温期のため一時中止となります）
- 3. 検診機関** 医療法人 厚生会 貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980
- 4. 検診費用**

| | |
|------|--------|
| 大腸がん | 1,620円 |
| 子宮がん | 2,160円 |
| 肺がん | 2,160円 |
- 5. 組合負担** 1,000円 ※組合負担との差額を実施機関にお支払いください。
- 6. 申込方法** 事業所の労務担当者を通じ当組合にお申込ください。
（申込書は事業所に送付済みです）
- 7. 実施方法**
 - 申込受付後約2週間以内に個人宛に医療法人 厚生会より器具が郵送されます。
 - 受診者は説明書をよく読んで問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ、検査機関宛郵送してください。
 - 検査の結果は約2週間以内に個人宛に通知されます。
- 8. その他** 申込後、器具を受け取られ受診されない場合、組合負担はいたしませんのでご注意ください。

生活習慣病予防健診

特定健診項目を含む簡易で精度の高い健診を、ぜひこの機会に受診され健康管理にお役立てください。

- 1. 健診対象者** 被保険者及び被扶養者（40歳以上は特定健診項目含む）
※同一人が年度内に人間ドック、生活習慣病予防健診、特定健診の重複受診は出来ません。
- 2. 実施機関**

| ●巡回健診（健診費用税込） | 健診費用 |
|--|--|
| ① 日本予防医学協会西日本統括センター 大阪市北区西天満5-2-18 ☎06-6362-9041 | 15,552円（35歳以上） 11,988円（35歳未満） |
| ② 医療法人 厚生会 大阪府貝塚市麻生中907-1 ☎072-427-1980 | 14,904円（35歳以上） 11,664円（35歳未満） |
| ③ 那須クリニック関西検診協会 大阪市淀川区西中島4-4-21 ☎06-6308-3908 | 16,200円（35歳以上） 10,800円（35歳未満） |
| ●通院健診（健診費用税込） | 健診費用 |
| ① 日本予防医学協会西日本統括センター 大阪市北区西天満5-2-18 ☎06-6362-9041 | 15,552円（35歳以上） 1,836円（大腸ガン検査） 11,988円（35歳未満） |
| ② 医療法人 厚生会 大阪西クリニック 大阪市西区南堀江3-15-26 ☎06-6539-0800 | 14,904円（35歳以上） 1,620円（大腸ガン検査） 11,664円（35歳未満） |
| ③ 那須クリニック関西検診協会 大阪市淀川区西中島4-4-21 ☎06-6308-3908 | 16,200円（35歳以上大腸ガン検査込み） 10,800円（35歳未満） |
| ④ 一般財団法人 大阪府結核予防会 大阪市中央区道修町4-6-5 ☎06-6202-6666 | 19,440円（35歳以上） （大腸ガン検査込み） |
| ⑤ 船員保険大阪健康管理センター 大阪市港区築港1-8-22 ☎06-6576-1011 （第2・第3日曜日実施しています） | 18,926円（35歳以上大腸ガン検査込み） 8,744円（35歳未満） |
| ⑥ 大阪市立大学医学部附属病院 先端予防 医療部附属クリニックMedCity21 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21階 ☎06-6624-4011 | 22,680円（35歳以上大腸ガン検査込み） 15,120円（35歳未満） |

※上記以外に、他府県にも利用可能な実施機関がありますので、健保組合までお問い合わせください。

- 3. 検査項目** 身体計測、問診、血圧測定、聴力（1.4KHZ）オーディオメーター、心電図、視力検査、血糖検査、血球容積値検査、血液脂質検査、肝機能検査、尿検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査（35歳未満なし）、大腸ガン検査（35歳未満なし）
※事業所巡回健診及び通院（半日）健診は同種類の検査を行います。
- 4. 実施日**
 - 事業所巡回健診：4月～3月
 - 通院（半日）健診：毎月、健診機関が定める指定日に行います。
- 5. 申込期日**
 - 事業所巡回健診：健診日の2週間前まで
 - 通院（半日）健診：利用日の2週間前まで
- 6. 実施要領**
 - 受診希望者は、事業所巡回健診・通院（半日）健診でそれぞれ申込期日までに、別紙様式1号（事業所巡回健診用）及び様式2号（通院（半日）健診用）のうち希望する方の申込書により事業所を経由し当組合までお申込ください。
 - 事業所巡回健診の場合のみ、受診場所は原則として申込事業所となる予定ですが、1回の受診者を40～50名程度に集約する関係上、貴事業所及び最寄りの事業所に指定されることもありますのでご承知おきください。
 - 健診結果は受診後約3週間後に健診実施機関から事業所経由で本人宛に通知いたします。
- 7. 組合負担限度額**

| | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| 35歳以上 | 8,000円 | 35歳未満 | 5,000円 |
|-------|--------|-------|--------|

負担いたしますので、差額につきましては個人負担となります。

契約保養施設一覧表

| 保養施設名 | 所在地 | 電話番号 |
|---------------|--------------------------------|---------------|
| かんぼの宿 小樽 | 〒047-0154 北海道小樽市朝里川温泉2-670 | ☎0134-54-8511 |
| かんぼの宿 一関 | 〒021-0101 岩手県一関市巖美町字宝竜147-5 | ☎0191-29-2131 |
| かんぼの宿 郡山 | 〒963-1380 福島県郡山市熱海町熱海3-198 | ☎024-984-3511 |
| かんぼの宿 いわき | 〒970-0103 福島県いわき市平藤間字柴崎60 | ☎0246-39-2670 |
| かんぼの宿 酒田 | 〒998-8588 山形県酒田市飯森山3-17-26 | ☎0234-31-4126 |
| かんぼの宿 大洗 | 〒311-1301 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町7986-2 | ☎029-267-3191 |
| かんぼの宿 潮来 | 〒311-2404 茨城県潮来市水原1830-1 | ☎0299-67-5611 |
| かんぼの宿 塩原 | 〒329-2921 栃木県那須塩原市塩原1256 | ☎0287-32-2845 |
| かんぼの宿 栃木喜連川温泉 | 〒329-1412 栃木県さくら市喜連川5296-1 | ☎028-686-2822 |
| かんぼの宿 磯部 | 〒379-0135 群馬県安中市郷原22 | ☎027-385-6321 |
| かんぼの宿 寄居 | 〒369-1205 埼玉県大里郡寄居町末野2267 | ☎048-581-1165 |
| かんぼの宿 旭 | 〒289-2525 千葉県旭市仁玉2280-1 | ☎0479-63-2161 |
| かんぼの宿 勝浦 | 〒299-5243 千葉県勝浦市鶴原2183-5 | ☎0470-76-3011 |
| かんぼの宿 鴨川 | 〒296-0043 千葉県鴨川市西町1137 | ☎04-7092-1231 |
| かんぼの宿 青梅 | 〒198-0053 東京都青梅市駒木町3-668-2 | ☎0428-23-1171 |
| かんぼの宿 箱根 | 〒250-0522 神奈川県足柄下郡箱根町元箱根159 | ☎0460-84-9126 |
| かんぼの宿 石和 | 〒406-0021 山梨県笛吹市石和町松本348-1 | ☎055-262-3755 |
| かんぼの宿 諏訪 | 〒392-0001 長野県諏訪市大和2-15-16 | ☎0266-52-1551 |
| かんぼの宿 ラフレさいたま | 〒330-0081 埼玉県さいたま市中央区新都心3-2 | ☎048-601-1111 |
| かんぼの宿 熱海(本館) | 〒413-0016 静岡県熱海市水口町2-12-3 | ☎0557-83-6111 |
| かんぼの宿 熱海(別館) | 〒413-0016 静岡県熱海市水口町2-13-77 | ☎0557-83-6111 |
| かんぼの宿 伊豆高原 | 〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1104-5 | ☎0557-51-4400 |
| かんぼの宿 富山 | 〒939-2694 富山県富山市婦中町羽根5691-2 | ☎076-469-3135 |
| かんぼの宿 福井 | 〒918-8026 福井県福井市湊町43-17 | ☎0776-36-5793 |
| かんぼの宿 焼津 | 〒425-8533 静岡県焼津市浜当目1375-2 | ☎054-627-0661 |
| かんぼの宿 浜名湖三ヶ日 | 〒431-1496 静岡県浜松市北区三ヶ日町都筑2977-2 | ☎053-526-1201 |
| かんぼの宿 知多美浜 | 〒470-3233 愛知県知多郡美浜町奥田砂原39 | ☎0569-87-1511 |
| かんぼの宿 恵那 | 〒509-7201 岐阜県恵那市大井町2709 | ☎0573-26-4600 |
| かんぼの宿 岐阜羽島 | 〒501-6323 岐阜県羽島市桑原町午南1041 | ☎058-398-2631 |
| かんぼの宿 鳥羽 | 〒517-0021 三重県鳥羽市安楽島町1200-7 | ☎0599-25-4101 |
| かんぼの宿 彦根 | 〒522-0002 滋賀県彦根市松原町3759 | ☎0749-22-8090 |
| かんぼの宿 富田林 | 〒584-0053 大阪府富田林市龍泉880-1 | ☎0721-33-0700 |



契約保養所 利用補助について

当組合では、被保険者及び被扶養者の健康保持増進を目的として、観光・保養・魚釣り等が楽しめる下記保養所を本年度も宿泊施設として利用契約を締結しました。

契約保養所を利用された場合、被保険者及び被扶養者とも、1泊につき3,000円を補助いたしますので、ご家族旅行やグループ旅行にぜひご利用ください。

ただし、幼児等の利用で利用代金が3,000円未満の場合はその利用代金とします。

※補助は年度内につき2泊までとします。なお、ご家族でも当組合の被保険者、被扶養者以外の方には補助いたしません。また、掲載以外の施設及び事業所主催のレクリエーション行事等でのご利用についても、補助金の支給はいたしませんのでご注意ください。



1. 契約保養所 (P.9~11一覧表参照)

2. 利用料金は各施設にお問い合わせください。

3. 利用方法

- 利用される場合は、本人が直接電話で予約してください。
- かんぼの宿の各施設の予約の際は必ず「大阪線材製品健康保険組合」の名称及び利用者氏名を伝えてください。
- 予約が成立しますと、別添保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、当組合まで提出してください。
- 【かんぼの宿】をご利用の方は、到着の際、フロントに健康保険証を提示することで1人1泊につき500円(同伴者3名まで)割引が受けられます。
ただし、この割引は小学生以上で1泊2食以上の条件で受けられますが、一部対象外の日や商品がありますので、詳しくは各宿泊施設にお問い合わせください。
- 施設利用後、補助金請求書に所要事項をご記入のうえ、必ず領収書及び明細書の原本を添付して当健康保険組合に提出してください。

4. その他

- ・各施設とも通年利用可能です。
- ・キャンセルまたは人数変更の場合、保養施設及び健康保険組合まで必ず連絡してください。(キャンセル料が発生しますので、出来るだけ早く保養施設に連絡してください。)
- ・インターネットで予約された場合も、必ず健康保険組合に申込書を提出してください。

契約保養施設一覧表

| 保養施設名 | 所在地 | 電話番号 |
|------------|--------------------------------|--------------|
| 休暇村 佐 渡 | 〒952-2203 新潟県佐渡市関 | 0259-78-2095 |
| 休暇村 乗鞍高原 | 〒390-1520 長野県松本市安曇4307 | 0263-93-2304 |
| 休暇村 南伊豆 | 〒415-0192 静岡県賀茂郡南伊豆町湊 | 0558-62-0535 |
| 休暇村 富 士 | 〒418-0107 静岡県富士宮市佐折634 | 0544-54-5200 |
| 休暇村 伊良湖 | 〒441-3615 愛知県田原市中山町大松上1 | 0531-35-6411 |
| 休暇村 茶臼山高原 | 〒449-0405 愛知県北設楽郡豊根村 | 0536-87-2334 |
| 休暇村 能登千里浜 | 〒925-8525 石川県羽咋市羽咋町オ70 | 0767-22-4121 |
| 休暇村 越前三国 | 〒913-0065 福井県坂井市三国町崎15-45 | 0776-82-7400 |
| 休暇村 近江八幡 | 〒523-0801 滋賀県近江八幡市沖島町宮ヶ浜 | 0748-32-3138 |
| 休暇村 南淡路 | 〒656-0503 兵庫県南あわじ市福良丙870-1 | 0799-52-0291 |
| 休暇村 竹野海岸 | 〒669-6201 兵庫県豊岡市竹野町竹野 | 0796-47-1511 |
| 休暇村 紀州加太 | 〒640-0102 和歌山県和歌山市深山 | 073-459-0321 |
| 休暇村 南紀勝浦 | 〒649-5312 和歌山県東牟婁郡那智勝浦町宇久井 | 0735-54-0126 |
| 休暇村 奥大山 | 〒689-4424 鳥取県日野郡江府町御机字鏡ヶ成709-1 | 0859-75-2300 |
| 休暇村 蒜山高原 | 〒717-0602 岡山県真庭市蒜山上福田 | 0867-66-2501 |
| 休暇村 大久野島 | 〒729-2311 広島県竹原市忠海町大久野島 | 0846-26-0321 |
| 休暇村 吾妻山ロッジ | 〒727-0321 広島県庄原市比和町森脇 | 0824-85-2331 |
| 休暇村 帝釈峡 | 〒729-5132 広島県庄原市東城町三坂962-1 | 08477-2-3110 |
| 休暇村 讃岐五色台 | 〒762-0015 香川県坂出市大屋富町3042 | 0877-47-0231 |
| 休暇村 瀬戸内東予 | 〒799-1303 愛媛県西条市河原津 | 0898-48-0311 |
| 休暇村 志賀島 | 〒811-0325 福岡県福岡市東区大字勝馬1803-1 | 092-603-6631 |
| 休暇村 雲 仙 | 〒854-0501 長崎県雲仙市小浜町諏訪の池 | 0957-74-9131 |
| 休暇村 南阿蘇 | 〒869-1602 熊本県阿蘇郡高森町高森3219 | 0967-62-2111 |
| 休暇村 指 宿 | 〒891-0404 鹿児島県指宿市東方10445 | 0993-22-3211 |



契約保養施設一覧表

| 保養施設名 | 所在地 | 電話番号 |
|------------|------------------------------|---------------|
| かんぽの宿 大和平群 | 〒636-0905 奈良県生駒郡平群町上庄2-16-1 | ☎0745-45-0351 |
| かんぽの宿 奈 良 | 〒630-8002 奈良県奈良市二条町3-9-1 | ☎0742-33-2351 |
| かんぽの宿 紀伊田辺 | 〒646-8501 和歌山県田辺市目良24-1 | ☎0739-24-2900 |
| かんぽの宿 有 馬 | 〒651-1401 兵庫県神戸市北区有馬町1617-1 | ☎078-904-0951 |
| かんぽの宿 赤 穂 | 〒678-0215 兵庫県赤穂市御崎883-1 | ☎0791-43-7501 |
| かんぽの宿 淡路島 | 〒656-1711 兵庫県淡路市富島824 | ☎0799-82-1073 |
| かんぽの郷 庄 原 | 〒727-0004 広島県庄原市新庄町281-1 | ☎0824-73-1800 |
| かんぽの宿 竹 原 | 〒725-0002 広島県竹原市西野町442-2 | ☎0846-29-0141 |
| かんぽの宿 光 | 〒743-0005 山口県光市室積東ノ庄31-1 | ☎0833-78-1515 |
| かんぽの宿 湯 田 | 〒753-0064 山口県山口市神田町1-42 | ☎083-922-5226 |
| かんぽの宿 観音寺 | 〒768-0031 香川県観音寺市池之尻町1101-4 | ☎0875-27-6161 |
| かんぽの宿 徳 島 | 〒770-8071 徳島県徳島市八万町中津山3-70 | ☎088-625-1255 |
| かんぽの宿 伊 野 | 〒781-2128 高知県吾川郡いの町波川1569 | ☎088-892-1580 |
| かんぽの宿 北九州 | 〒808-0123 福岡県北九州市若松区大字有毛2829 | ☎093-741-1335 |
| かんぽの宿 柳 川 | 〒832-0057 福岡県柳川市弥四郎町10-1 | ☎0944-72-6295 |
| かんぽの宿 別 府 | 〒874-0844 大分県別府市大字鶴見457 | ☎0977-66-1271 |
| かんぽの宿 日 田 | 〒877-0074 大分県日田市中ノ島町685-6 | ☎0973-24-0811 |
| かんぽの宿 阿 蘇 | 〒869-2612 熊本県阿蘇市一の宮町宮地5936 | ☎0967-22-1122 |
| かんぽの宿 日 南 | 〒889-2533 宮崎県日南市大字星倉2228-1 | ☎0987-22-5171 |
| 休暇村 支笏湖 | 〒066-0281 北海道千歳市支笏湖温泉 | ☎0123-25-2201 |
| 休暇村 岩手網張温泉 | 〒020-0585 岩手県岩手郡雫石町網張温泉 | ☎019-693-2211 |
| 休暇村 陸中宮古 | 〒027-0096 岩手県宮古市崎嶽ヶ崎18-25-3 | ☎0193-62-9911 |
| 休暇村 乳頭温泉郷 | 〒014-1201 秋田県仙北市田沢湖駒ヶ岳2-1 | ☎0187-46-2244 |
| 休暇村 気仙沼大島 | 〒988-0603 宮城県気仙沼市外畑16 | ☎0226-28-2626 |
| 休暇村 羽 黒 | 〒997-0211 山形県鶴岡市羽黒町手向羽黒山8 | ☎0235-62-4270 |
| 休暇村 裏磐梯 | 〒969-2701 福島県耶麻郡北塩原村松原 | ☎0241-32-2421 |
| 休暇村 那 須 | 〒325-0301 栃木県那須郡那須町湯本 | ☎0287-76-2467 |
| 休暇村 日光湯元 | 〒321-1662 栃木県日光市湯元温泉 | ☎0288-62-2421 |
| 休暇村 孺恋鹿沢 | 〒377-1695 群馬県吾妻郡孺恋村鹿沢温泉 | ☎0279-98-0511 |
| 休暇村 奥武蔵 | 〒357-0216 埼玉県飯能市吾野72 | ☎042-978-2888 |
| 休暇村 館 山 | 〒294-0305 千葉県館山市見物725 | ☎0470-29-0211 |
| 休暇村 妙 高 | 〒949-2235 新潟県妙高市大字関山 | ☎0255-82-3168 |

知らない
怖い



健康リスクのセルフケア

万病を招く 血糖値スパイクを 撃退!!

監修/医療法人社団OKM 岡本内科クリニック院長 日本糖尿病学会認定専門医 岡本亜紀

食後の短時間に急激に血糖値が上昇する“血糖値スパイク”。
脳梗塞や心筋梗塞だけでなく、がんや認知症のリスクも高まります。
健診でも見つかりにくいので要注意です。

早食い



食事は
炭水化物
中心



いつも
満腹



運動不足



気を
つけて!

こんな人は
血糖値スパイク
の可能性大

公告事項

◆介護保険料率の変更について

1. 平成29年度から現行の16/1,000から17/1,000に変更となります。
2. 実施時期は平成29年3月分保険料（5月1日納期分）から、任意継続被保険者については平成29年4月分保険料からとなります。

| | 変更前 | 変更後 |
|---------|----------|-----------|
| 事業主負担率 | 8/1,000 | 8.5/1,000 |
| 被保険者負担率 | 8/1,000 | 8.5/1,000 |
| 合計 | 16/1,000 | 17/1,000 |

※平成29年3月1日以降に支払われた賞与についても変更後の保険料率が適用されます。

◆任意継続被保険者の標準報酬月額（上限）が決まりました。

標準報酬月額 340,000円

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額については、健康保険法第47条第2項の規定により、前年9月30日における当組合全被保険者の標準報酬月額を平均した額で決定されます。

1. 任意継続被保険者の標準報酬月額は、①②のいずれか低い額になります。
 - ①退職時の標準報酬月額
 - ②340,000円（前年度と変更ありません）
2. 適用期間
平成29年4月1日から平成30年3月31日まで

◆組合会議員及び理事定数の変更（平成29年5月15日施行）

【変更前】議員定数30人 理事定数14人
 【変更後】議員定数26人 理事定数12人

◆組合会議員の退任

○平成29年2月26日付
 株式会社 金剛特殊釘製作所 岩本 行弘

◆事業所の新規適用

○平成28年12月1日付 協同特殊鋼線 株式会社
 ○平成28年12月1日付 協同メッキプラント 株式会社

◆事業所の削除

○平成28年12月21日付 植村鋼業 株式会社
 ○平成28年12月26日付 堀口製作所

血糖値スパイクを防ぐために

今日から
できる

セルフケア

予防の基本は、食後のブドウ糖の吸収を緩やかにすることです。
食べる順番を変えて、毎食きちんと食べるだけでも予防につながります。



1 ベジファーストで食物繊維のベッドを作る

野菜や海藻などを食事の最初に食べる「ベジファースト」を行うと、小腸に栄養吸収のクッションとなる「食物繊維のベッド」を作ってブドウ糖の吸収を緩やかにできます。



3 一口30回を目安によくかんで食べる

よくかんでゆっくり食べると血糖値の急上昇が抑えられ、血糖値スパイクの予防になります。目安は一口30回。30回かんでいる途中で飲み込んでしまうのは、一口の量が多い状態です。

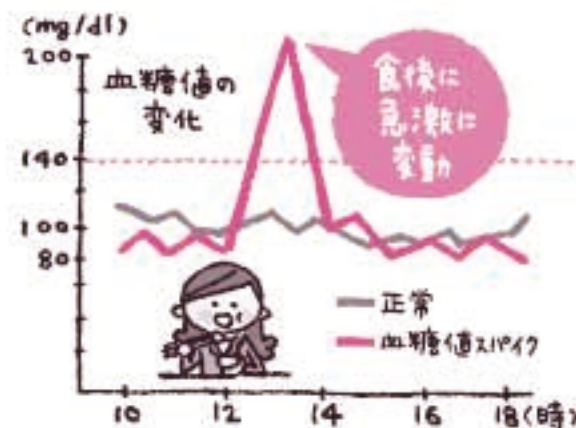
2 食事を抜かずにきちんと食べる

空腹が続くと、食後の血糖値の上昇が急激に。例えば朝食を抜くと昼食後に血糖値スパイクが起こりやすくなります。食事を抜かずに1日3食きちんと規則正しく食べましょう。



4 食後に筋肉を動かしてブドウ糖を消費

食後の血糖値の上昇は、筋肉でブドウ糖を消費することで抑えられます。全身の筋肉のほぼ70%は脚の筋肉なので、短時間で効果的に血糖を下げたいなら階段の上り下りがお勧めです。



糖分は脳や筋肉のエネルギーの中心となる大切な栄養素。主に炭水化物が分解され、ブドウ糖として吸収されて使われます。血糖値は血液中のブドウ糖の量を測定したものです。血糖値が一定より高い状態が続くと「糖尿病」と診断されます。しかし、最近注目を集めているのが、空腹のときは正常でも食後の短時間に血糖値が急激に上昇する。血糖値スパイク、という症状です。通常は緩やかに上昇するはずの血糖値が食後に急激に変動します。グラフで描くとスパイク（＝くぎ）のような形をしていることからこう呼ばれています。

食後に血糖値が急上昇
まるでスパイク！

血糖値スパイクは、糖尿病と診断される前の段階です。このため、危険に気が付かないまま放置されがちです。

血糖値スパイクで食後に急激に血糖値が上昇しても、時間の経過とともに適正レベルに戻ってしまいません。つまり、血糖値スパイクは、食後1〜2時間の血糖値を調べないと分かりません。通常の健診では空腹時の血糖値を調べる検査となるため、なかなか発見できないのです。

注意が必要なのが40〜50代の男性や家族に糖尿病の患者がいる人です。また、スリムな若い人にも見られますので、瘦せていても油断はできません。

健診でも発見しにくい
瘦せていても油断は禁物

心筋梗塞や脳梗塞に加えて
がんや認知症にも関係

急激な血糖上昇は有害物質の活性酸素を発生させ、血管を傷つけます。その傷を修復する動きで血管の内側の壁が厚く硬くなり、血栓で血管が詰まりやすくなります。詰まるのが心臓に栄養を供給する血管なら心筋梗塞に、脳の血管なら脳梗塞を発生することになります。

さらに血糖値を調整するインスリンの過剰は、がんや認知症の誘発にも関係しています。血糖値スパイクは糖尿病を進行させるばかりか、気が付かないうちに全身の病気を招く怖い症状なのです。



血管の壁がポロポロに

血糖値スパイクの繰り返しで血管の壁がポロポロに傷つき、動脈硬化が進行する。やがて心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクが上昇。



放置することで糖尿病に

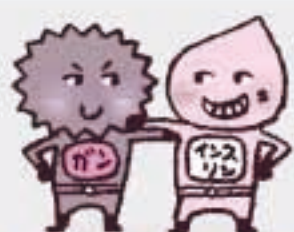
糖尿病予備群や糖尿病を発病してから間もない人に多く、放置すると糖尿病に移行したり、症状の重症化につながる。

血糖値スパイク
が招く
怖〜いリスク



インスリンの過剰が認知症の一因に

インスリンの過剰がアルツハイマー型認知症の原因とされる「アミロイドβ」（脳の老廃物）の蓄積を促し、認知症を進行させる。



インスリンががん細胞を増殖させる

インスリンには細胞を増殖させる働きがあるため、過剰になるとがん細胞を増殖させて、がんの発症につながる危険性が指摘されている。



血糖値の急変動で集中力が低下

血糖値の急上昇時には強い眠気が起こり急降下時には強い空腹感、イライラ感、集中力・判断力の低下などを引き起こす。

寝る前のひと工夫でぐっしょりと眠れる!

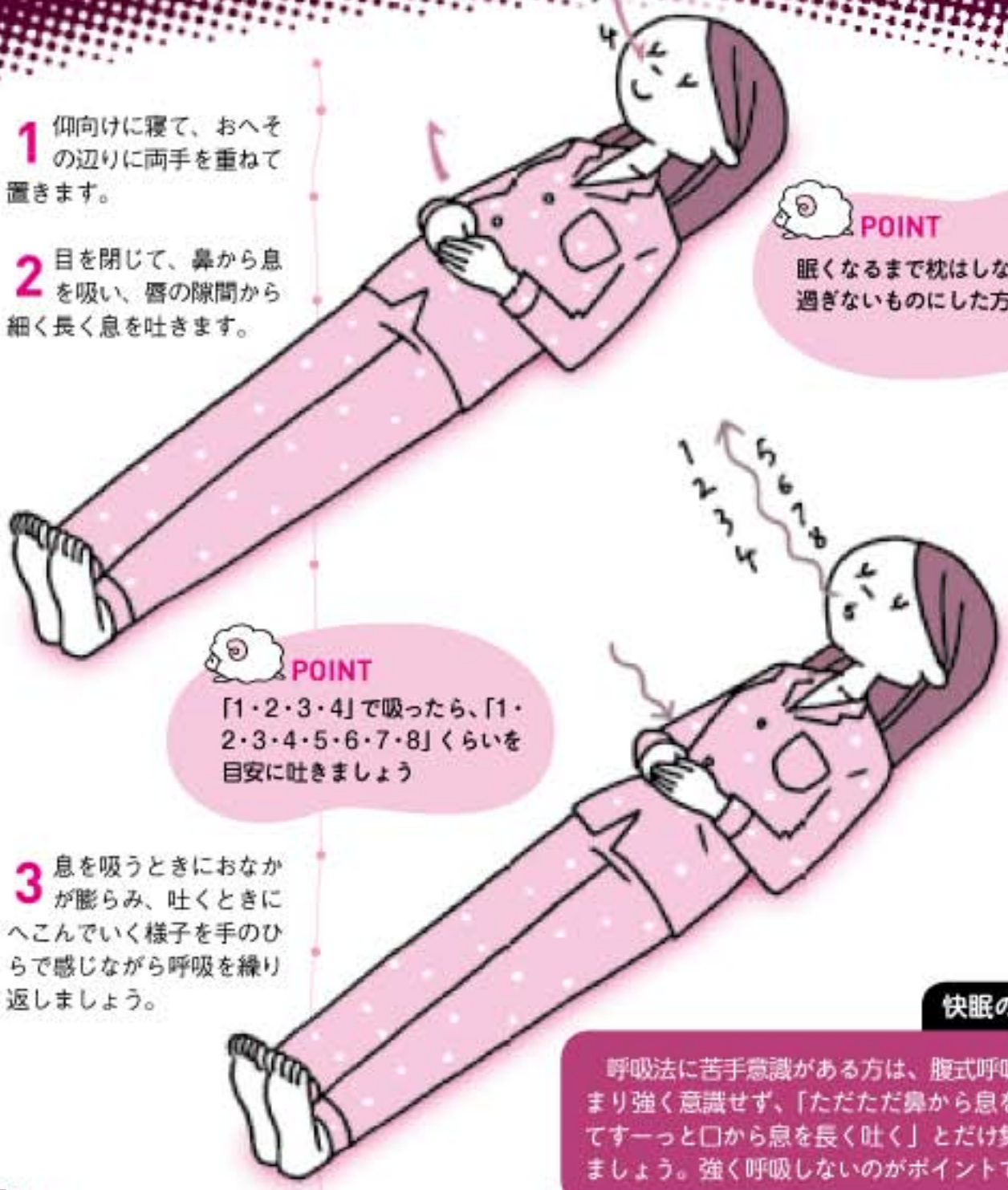
ワザあり 快眠術

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

眠りを導く呼吸法—長息呼吸

春は新しい生活が始まるなど、環境が変わることで寝付きが悪くなるという方もいらっしゃるでしょう。そんなときは無理に眠ろうとせず、布団に入ったら細く長い呼吸を行って副交感神経を刺激し、緊張をほぐしましょう。

- 1 仰向けに寝て、おへその辺りに両手を重ねて置きます。
- 2 目を閉じて、鼻から息を吸い、唇の隙間から細く長く息を吐きます。



POINT
眠くなるまで枕はしないか、高過ぎないものにした方が楽です

POINT
「1・2・3・4」で吸ったら、「1・2・3・4・5・6・7・8」くらいを目安に吐きましょう

- 3 息を吸うときにおなか膨らみ、吐くときにへこんでいく様子を手のひらで感じながら呼吸を繰り返しましょう。

快眠のコツ!

呼吸法に苦手意識がある方は、腹式呼吸をあまり強く意識せず、「ただただ鼻から息を吸ってすーっと口から息を長く吐く」とだけ集中しましょう。強く呼吸しないのがポイントです。

知らないといけない

健康リスクのセルフケア



医療法人社団OKM 岡村内科クリニック院長
日本糖尿病学会認定専門医
分譲完全衛生コンサルタント
日本医師会認定産業医

岡本亜紀

血糖値スパイクから糖尿病の理解を

血糖値スパイクを招く日本人の食事の仕方

日本人は、ご飯をおかずと一緒に食べて、口の中で好きな味付けをしながら食べる「口中調味」という独特の食べ方をします。つまり、食事の一口目からご飯を食べることになりますから、血糖値が上がりやすく血糖値スパイクを起すしやすいのです。

そこで必要になるのがベジファースト。野菜を最初に食べて、糖分の吸収のクッションとなる食物繊維を小腸に敷いてしまいます。その後には炭水化物を食べれば血糖値スパイクが起こりにくくなります。このときの野菜は、キャベツのせん切りなど糖質の少ないものを選びましょう。ドレッシングもノンオイルのものやボン酢などにすると良いですね。

野菜ジュースは糖分が多いため、お薦めできません。

筋肉が血糖値に関係する 筋肉量の維持が大事

食後に上昇する血糖値が時間の経過で正常に戻るには、ブドウ糖が筋肉にエネルギーとして取り込まれるからです。そこで血糖値スパイクが起さるタイミングで筋肉

怖さを診てきたからこそ治療継続を訴えます!

糖尿病はけがなどとは異なり、それ自体では痛くもかゆくもありません。人工透析が必要なほど悪化していても、本人はケロっとしていることさえあります。このため、治療を中断してしまう人も多く、糖尿病の合併症のほとんどは治療の中断が原因です。

これまで糖尿病の専門医として、合併症による手足の切断や失明、突然死など、悲惨な症例を診てきました。だからこそ、血糖値が高い状態を放置するのがいかに

行動改善チェック!

- ✓ 食事はまず野菜サラダから
- ✓ 忙しくても朝ご飯抜きをストップ
- ✓ 早食い防止のために一口30回かむ
- ✓ 食後に階段で3階まで3往復

将来の寿命を縮めるかを、臨場感を持って理解していただけたらと考えています。血糖値スパイクを入り口に糖尿病を理解し、早期発見と治療の継続につなげてくださ

実はビタミン類が豊富な肉類。カロリー・脂肪の取り過ぎに注意して、野菜類からもたっぷり



ピ タミン類やミネラル類というと、野菜・果物に豊富と連想することが多いですね。しかし、実は肉や魚類、卵などにも豊富に含まれているのです。特に注目される成分としてビタミンB群の効果には、疲労回復や新陳代謝の促進、老廃物をスムーズに外に出す働きなどがあります。

しかし、肉類などからすべて賄おうとすると、カロリーや脂肪がオーバーしてしまいます。また、ビタミンCなど一部のビタミン類は含まれていませんので、低カロリー、低脂肪で多種類のビタミン類が含まれる野菜類をたっぷり食べて補うのが健康や適切な体重を維持するコツになるのです。

肉類に偏り過ぎると逆に太ってしまう

しかし、このダイエット方法を誤解しているとデメリットが出てきます。肉類の食べ放題と勘違いしている人や、野菜を食べることを忘れていた人が少なくありません。特に肉類に偏って、とんかつや唐揚げをたくさん食べても構わないと思ってしまうという人がいます。そうなると、たんぱく質と一緒に脂肪をたくさん取ってしまう、逆に太ってしまうのです。

また、糖質制限ダイエットは、向き・不向きなタイプがいます。向いているタイプとしては、ふだん糖質を多く取り過ぎている人や、血糖値が高めの人です。例えばご飯や麺を大盛りで食べる、カレーや丼物、スイーツ類をよく食べる人などです。糖質は体の脂肪になりやすいので、減らすと痩せやすくなります。

甘い間食もあまりしない人には向いていません。また、揚げ物をよく食べる食事をしていく人は、太る原因が糖質ではなく脂肪なので効果は期待できません。

糖質制限ダイエットをするなら、まずは自分の食事内容を客観的に判断してから始める

ことをお勧めします。

なお、糖質の量を1日50g（お茶わん1杯程度）以下にすると、肝臓は脂肪酸からケトン体という物質を生成します。このケトン体が増えすぎるとケトアシドーシスという危険な状態を引き起こす可能性もあります。

この他、野菜（例…かぼちゃ）や乳製品（例…牛乳）などにも糖質が含まれています。厳格に糖質をカットするとビタミン不足になる恐れがあります。比較的糖質の少ない野菜を多く食べて補うことになったり、同時に食べられる食品が限られてしまうことになり、食事の楽しみが減るかもしれません。

あした元気に



管理栄養士
健康運動指導士
菊池真由子

「糖質制限ダイエット」のメリット・デメリット

ブームになっている糖質制限ダイエット。成功して喜ぶ人もいれば、逆に太ってしまった、という人もいます。このダイエット方法の特徴と、失敗してしまう原因について探ってみましょう。

Point

- ① 意識せずにカロリーセーブができる
- ② たんぱく質と一緒に脂肪を取り過ぎて太ってしまうことも
- ③ 糖質制限ダイエットには、向き・不向きタイプがある



たんぱく質は脂肪がたまりにくい

このダイエット方法のよさは「糖質を食べる量を減らすだけで痩せる」という手軽さです。糖質は、ご飯や麺、パン、果物、スイーツ類などに豊富。これらを控え、代わりに肉類と野菜（特に糖質の少ない青菜類）を食べることで栄養のバランスも取れるという食事方法です。

肉や魚、卵はたんぱく質源になる他、ビタミン・ミネラル類は豊富です。野菜類と一緒に食べることで栄養のバランスが取りやすくなります。しかも、たんぱく質をしっかりと取ることで、食事から得たカロリーを体のエネルギーとして消費しやすくなります。たんぱく質は食べても体の脂肪としてたまりにくい特長もあります。

さらに、肉などの食品には同時に脂肪を含んでいることから、消化に時間がかかります。結果的に、次の食事まで満腹感が長持ちするので、間食が欲しいと思わないで済みます。意識せずにカロリーセーブができるメリット



予 防 医 学 研 究 者

石川善樹

不思議な日常

人と人との出会いと別れ

1 歳半になる息子を見ていると、ハッとさせられることが多い。たとえば、毎朝私が出かける段になると、玄関で泣きながら「ギャー!!」と何やら叫んでいる。おそらく「行くな!」と言っているのだろうが、ドアを閉めて思うのは「別れとは本来、悲しいものなんだな」ということだ。

悲しいとは何なのか。心理学によれば「ある」と思っていたものが「なくなる」と悲しくなるという。きっと息子は、私という存在が「ある」と強く思ってくれているのだろう。だから「いなくなる」ことに対して激しい感情が沸き起こるといえる。

・・・なんてことを日々つらつらと考えているのが研究者という生き物だ。身近な現象を入口に「人類とは何か?」という大きな問いに迫ろうとしているのだ。私の息子の話もさらに広げて考えてみれば、「人と人との出会いと別れ」について何か本質的な示唆が得られるかもしれない。

たとえば、こう考えてみるのはどう

だろうか? 次は「ない」と思えばこそ、今「ある」ことが鮮明に意識される。ふと思い出すのは、後輩Yから聞いた不思議な話。まだYが高校生の頃、予備校で知り合い、ともに受験を戦った仲間がいたそうだ。最後の授業を終え、廊下に出たYは「次は受験だね。またいつ会えるか分からないから連絡先教えてよ!」と言った。まだ携帯電話もない時代である。ところが返ってきたのは予期せぬ反応だった。

「連絡先は教えない。お前と会うのは今日が最後かもしれない。これまで俺はいつもそう思って過ごしてきた。お前もそうだったんじゃないのか? じゃあ、受験頑張ろうな」

こうして彼は去り、その後一度も会えていないそうだ。だが、確実に後輩Yの中には存在していて「あれ以来、一期一会を大事にするようになりました」と懐かしそうに述べていた。

すべてのことは有り難い。そのことに改めて想いを馳せると、いつものあたり前の風景もまた違って見えてくるのかもしれない。



予防医学研究者 石川善樹
医学博士、(株)Campus for H共同創業者。1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士(医学)取得。「人がより良く生きるとは何か」をテーマとし、企業や大学と学際的な研究を行う。専門分野は、予防医学、行動科学、計算創薬学、マーケティング、データ解析等。講演や、雑誌、テレビへの出演も多数。NHK「NEWS WEB」第3期ネットナビゲーター。著書に「仕事はうかつに始めるな―働く人のための集中力マネジメント講座」(プレジデント社)、「ノーリバウンドダイエット」(法研)、「友だちの数で寿命はきまる」(マガジンハウス社)などがある。

ジェネリックを選択しよう

医療費削減にも
大きな効果

ジェネリック医薬品は、
同じ成分で同等の効果なのに安価なお薬です。
種類によってはジェネリック医薬品がない場合もありますが、
まずは医師、薬剤師に相談してみましょう

? 勝手に変更して大丈夫ですか?

POINT

変更できる・できないは
処方箋に記載されています

治療上の理由などでジェネリック医薬品に変更できない場合もあります。調剤する薬剤師は処方箋で変更できないことが分かります。

? 効果・安全性に
違いはありませんか?

POINT

効果と安全性を確かめるために、
厳しい検査が行われます

薬事法に基づいた検査により、新薬と同等の効果が確認された薬だけが、ジェネリック医薬品として製造・販売されます。

? どのお薬も変更できますか?

POINT

在庫がないなど
変更できないこともあります

薬局によっては対応する在庫がないことがあります。また、特許期間中のため、ジェネリック医薬品がまだ製造されていない場合があります。



セルフメディケーション税制がスタートしました

セルフメディケーション税制とは、特定の成分を含んだ市販薬を購入した場合に、確定申告で医療費控除として所得から控除できる制度です。課税所得が減ることになりますので、所得税が還付され、翌年の住民税も減税されます。

対象となる市販薬には、商品パッケージに識別マークが記載され、領収証にも対象製品である印が付けられることとなります。花粉症の薬にも対象となる製品がありますので、薬局や薬剤師に確認するとよいでしょう。

なお、確定申告の際には領収証が必要ですので、大切に保管しておきましょう。

▼識別マーク
セルフメディケーション
税 控除 対象

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の概要

| | |
|------|--|
| 対象者 | 健診の受診やワクチン接種など一定の健康管理を行っている人 |
| 対象製品 | 特定の成分が含まれた市販薬 |
| 控除額 | 購入時の支払額が年間(1月1日から12月31日まで)12,000円を超えたとき、その超えた額(上限88,000円) ※従来の医療費控除と同時に利用できません。 |



こころの
けいほ相談室

Q 「限度額適用認定証」とはなんですか

A 認定証を事前申請すれば窓口負担が限度額までになります

高額療養費はいったん高額な医療費を支払い、あとから健保組合から払い戻しがされます。しかし、事前に健保組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関で提示すれば、窓口での支払い額が自己負担限度額まで済みます。



Q 世帯で合算できるそうですが、1人で複数かかった場合はどうなりますか

A 1人の場合も合算できます

1人で同じ月に2つ以上の医療機関にかかり、それぞれの窓口負担が21,000円以上になった場合も、世帯合算と同じように計算することができます。合算した結果、限度額を超えていれば高額療養費として払い戻しを受けることができます。



みんなの

健康保険

高額療養費

病气やけがで入院したときなど、医療費が高額になる場合でも、窓口負担に限度額を設けた「高額療養費」の仕組みがあるので安心です。

負担額に上限が設けられ払い戻しが受けられる

医療機関にかかったとき、医療費の一部を窓口負担すれば大部分は健康保険から支払われるため、現役世代なら、原則として掛かった医療費の3割ほどで済んでいます。しかし、手術や長期の入院が必要なときなど、金額が高額になる場合は、窓口負担だけでも大きな負担となります。

この問題を解消する仕組みとして、健康保険には「高額療養費」が設けられています。窓口での負担額には、所得区分に沿って上限（自己負担限度額）が定められており、それを超えた額は後で健康保険組合から払い戻されることになっています。

同じ世帯で同じ月に21,000円以上の窓口負担が複数あるとき

70歳以上の限度額は段階的に変更

は世帯ごとに合算でき、限度額を超えた額は「合算高額療養費」として払い戻されます。

また、直近の12カ月間で高額療養費の払い戻しが3カ月を超える場合、4カ月以降は限度額がさらに軽減されますので、これも覚えておきたいものです（多数該当）。

自己負担限度額の所得区分や金額等の設定は、70歳未満の人と70歳以上の高齢受給者で異なります。ただし、70歳以上の人の高額療養費については、世代間の負担の公平性や負担能力に応じて費用を負担するという観点から段階的に見直され、平成29年8月と平成30年8月に、限度額の引き上げや所得区分の細分化が行われる予定です。

自己負担限度額の計算式（70歳未満の人の場合）

| 所得区分 (標準報酬月額) | 自己負担限度額 |
|-------------------|---|
| 83万円以上 | 252,600円+(医療費-842,000円)×1% 多数該当 140,100円 |
| 53万~79万円 | 167,400円+(医療費-558,000円)×1% 多数該当 93,000円 |
| 28万~50万円 | 80,100円+(医療費-267,000円)×1% 多数該当 44,400円 |
| 26万円以下 | 57,600円 多数該当 44,400円 |
| 低所得者 (住民税非課税者) | 35,400円 多数該当 24,600円 |

限度額の目安

およそ25万円以上

およそ17万円以上

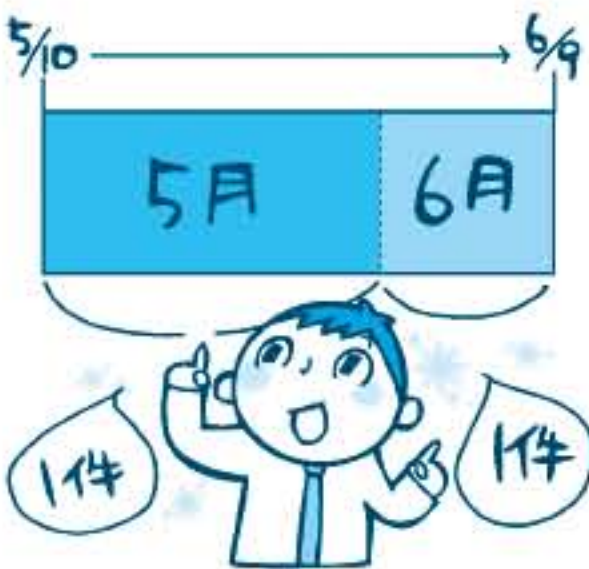
およそ8万円以上

Q 「レセプト1件・1カ月ごと」とは、どういう意味ですか

A 診療した月ごとに1件と計算します

レセプト（診療報酬明細書）とは、掛かった医療費を病院などが健康保険組合に請求する際に作成する明細書で、月ごと、医療機関ごと、患者ごとに、処方された薬や検査などの診療内容が記載されます。

レセプトは1人につき1カ月に作成されますが、1カ月は診療月を指すという意味。例えば5月10日から6月9日までと同じ医療機関で診療を受けた場合は、5月10日から5月31日までと、6月1日から6月9日までがそれぞれが1診療月で、レセプトは2件となります。1件ごとに高額療養費の要件を満たすか判断します。



善玉菌を増やして、スムーズ腸活!



腸は食べ物を消化するだけでなく、老廃物の排出や解毒、ビタミンの合成なども行う体内最大の免疫器官で、メンタルヘルスや生活習慣病にも大きく関連しています。腸内環境を整える腸活には、善玉菌を増やして腸の働きをスムーズにすることが大切。毎日の食事で善玉菌を増やし元気な腸を目指しましょう。

善玉菌を増やすコツは…

- ヨーグルトやチーズ、納豆やキムチ、味噌、酢などの発酵食品で乳酸菌を増やす。
- 野菜やきのこ、海藻などの食物繊維で腸内を掃除し、老廃物を排出。
- 発酵食品にはちみつなどのオリゴ糖を加えると、効果もアップ。
- 上質のオリーブ油、えごま油や亜麻仁油などの適量摂取で、排泄を促しお腹すっきり。

いちごのマスカルポーネムース

春らしい彩りのうれしい低カロリースイーツ

腸活Point

- いちごはペクチン、クエン酸、りんご酸などの水溶性食物繊維を含みます。
- 生クリームをマスカルポーネに替えて、カロリーを約35%カット!

| | | |
|----------------------|---------|------|
| 材料 (4個分) | いちご | 200g |
| | A | |
| | レモン汁 | 大さじ1 |
| | 砂糖 | 30g |
| | 白ワイン | 大さじ1 |
| | 水 | 大さじ1 |
| | 粉ゼラチン | 1袋 |
| | 卵白 | 1個 |
| | 砂糖① | 10g |
| | マスカルポーネ | 100g |
| 砂糖② | 30g | |
| (1個分/160kcal 塩分0.1g) | | |

作り方

- ①ミキサーにAを入れ、ピューレ状にする。
- ②①から大さじ3杯分を別の器に取り分けておく。
- ③白ワイン、水、粉ゼラチンを混ぜ、電子レンジ(600W)に約15秒間かけて溶かす。
- ④卵白を泡立てながら砂糖③を3回に分けて加え、八分立ち程度になるまで泡立てる。
- ⑤マスカルポーネに砂糖①を加え、①と③を加えて混ぜる。
- ⑥④を1/3ほど入れてよく混ぜ、残りの分をさっくりと混ぜたら、器に4等分する。
- ⑦⑥を冷蔵庫で冷やし固め、食べるときに②をかける。

ポークソテー オレンジヨーグルトソースがけ

材料(2人分)

| | |
|----------------------|--------|
| 豚肉(ロースかつ用) | 2枚 |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |
| スナップえんどう | 150g |
| エリンギ | 2本 |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| ローズマリー | 1本 |
| 塩 | 小さじ1/6 |
| こしょう | 各少々 |
| 〈オレンジソース〉 | |
| オレンジ | 1/2個 |
| プレーンヨーグルト | 1/2カップ |
| A | |
| はちみつ | 小さじ1 |
| 練りからい塩・こしょう | 各少々 |
| (1人分/337kcal 塩分1.6g) | |

作り方

- ①オレンジソースを作る。ペーパータオルをざるに敷き、ヨーグルトを15分ほど置いて水気を切る。オレンジは薄皮をむいていちょう切りにする。それらにAを加えて混ぜ合わせる。
- ②スナップえんどうは筋を取って縦半分に割り、エリンギは一口大に切る。
- ③豚肉は筋を切り、塩・こしょうを振って小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱して③を入れ、中火できつね色になるまで焼いたら、弱火で2~3分焼く。豚肉を裏返して、同様に焼く。空いている所に②とローズマリーを入れ、塩・こしょうで味を付ける。
- ⑤④を皿に盛り合わせ、①のソースをかける。

腸活Point

- スナップえんどうやエリンギなど食物繊維の多い野菜で整腸作用がアップ。
- 乳酸菌の多いヨーグルトに善玉菌を増やすはちみつをプラス!

腸活でお腹すっきり

腸内環境を整えるための「腸活」。腸がキレイになると整腸作用はもちろん、免疫力や代謝もアップし、ダイエット効果も期待できます。



ジューシーな豚肉を酸味のあるソースでさっぱりと
ポークソテー
オレンジヨーグルト
ソースがけ



介護保険の被保険者には
2種類あります

65歳以上の人 (第1号被保険者)

- 保険料
市区町村に納付します。原則は年金からの天引きです。
- 給付条件
原因に関係なく介護が必要と認定を受けたとき。

40歳から64歳の人 (第2号被保険者)

- 保険料
健康保険料と一緒に健保組合が徴収し、介護納付金として納付します。介護納付金は最終的に市区町村の介護保険の財源になります。原則として事業主と被保険者で折半です。
- 給付条件
老化が原因とされる特定の病気で介護が必要と認定を受けたとき。

介護の相談窓口

介護保険の相談窓口となるのは制度を運営する市区町村です。そのほか、仕事と介護の両立のために労働局やハローワークでも介護休業などに関する相談を行うことができます。

| | |
|--------------|--------------------------------|
| 市区町村の介護保険担当課 | 介護に関する全般的な相談や介護保険を利用する場合の手続きなど |
| 地域包括支援センター | 高齢者の日常生活に関する困りごとや介護の予防に関する相談など |
| 都道府県労働局 | 育児・介護休業法に関する相談など |
| ハローワーク | 介護休業給付の申請手続きなど |

40歳以上の方へ

健康保険組合では 介護保険の保険料を徴収していません

健保組合では健康保険の保険料に加えて、40歳以上の方から介護保険の財源となる介護保険料を徴収しています。

介護保険制度は、家族への介護による過重な負担を軽減し、高齢者の介護を社会全体で支えることを目的に創設された仕組みです。介護が必要と認定されると費用の一部を負担することで介護サービスが受けられます。実際に運営を行うのは市区町村です。介護保険の財源となるのが介護保険料です。65歳以上の人は市区町村に原則として年

金からの天引きで保険料を納めます。40歳から64歳の人は健康保険料と一緒に介護保険料を納めることになっています。このため健保組合では、40歳となり介護保険の対象となった方から、介護保険料を徴収しています。皆さまの毎月の給料や賞与から天引きで介護保険料を徴収し、定められた額を介護納付金として納付します。介護納付

金は各市区町村に分配され、介護保険の財源として使われます。介護は年齢を重ねたときに自分が受けるだけでなく、高齢になった家族を介護する立場で利用する場合があります。介護保険は介護を受ける高齢者にとっても、担う現役世代にとっても必要な支え合いの制度なのです。

接骨院・整骨院で健康保険を使ったときは 施術内容の確認をさせていただきます

接骨院・整骨院からの療養費の請求の中には、健康保険対象外の施術が含まれている場合があります。そこで健康保険組合では適切に保険料を使うために、施術内容の確認をさせていただきます。健康保険適正使用のためにご協力をお願いします。

近年増加する接骨院・整骨院からの療養費の請求の中には、健康保険対象外の不適切な請求が含まれていることが指摘されています。このため、厚生労働省では健康保険組合に対して不適切な療養費の請求を防ぐ取り組みを求めています。

このような事情から、当健康保険組合では「健康保険で受けた柔道整復師の利用が適切だったか」を、文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただきますようお願いいたします。

この事例は
非常に特殊な事例
ですが、不適切な請求を
防ぐために確認が
必要なのです。

最近報道された不正請求の事例

接骨院や歯科医院などが医療費を架空請求し、詐欺の容疑で逮捕された。
(2015年11月27日の毎日新聞の報道を基に構成)



POINT 健康保険では定率の自己負担が必要です。



POINT 健康保険では慰労目的のマッサージは受けられません。



POINT コピーされた保険証で架空請求が続きます。

もう1度確認

接骨院・整骨院で保険証が「使える場合」「使えない場合」

○ けがや原因のある痛みは保険証が使えます

- 骨折、脱臼
(応急手当を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)
- 急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

✕ 病気や原因不明の痛みには保険証は使えません

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・こり
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 仕事や通勤途上のけが(労災保険が適用)