

ご家族でお読みください

けんぽのたより

2013 - 4

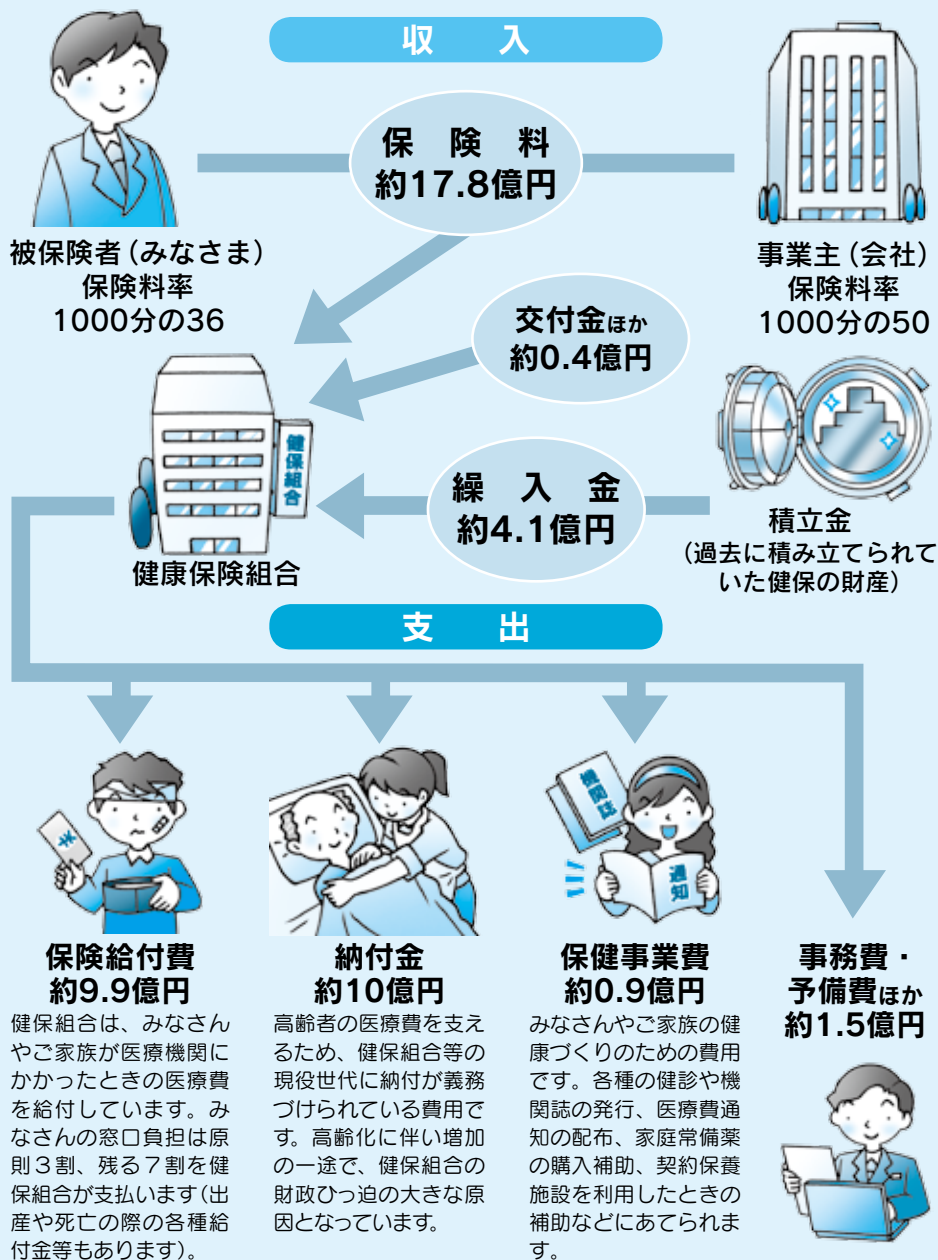


マルハニチロ健康保険組合

平成25年度予算がまとまりましたのでご報告します

保険給付費、高齢者医療制度への納付金等の増加で、大変厳しい予算となりました

目で見てわかる健保組合のお金の流れ



去る2月22日に第170回組合会を開催し、平成25年度予算が承認されました。その概要をお知らせします。

●一般勘定

4月1日より(株)函館国際ホテルが脱退し、10月1日よりヨイ食品(株)が加入することとなりました。予算基礎数値は前年度平均被保険者3,760名でしたが、平成25年度予算では3,677名増の4,127名といたしました。

また、一般保険料率は、前年度と同率の1000分の86(被保険者10000分の36・事業主1000分の50)として予算を編成しました。

○収入

保険料収入は、17億8,026万1千円を予算計上しており、収入全体の79・87%(調整保険料を含む)を占めています。

被保険者数が増加したことにより、前年度予算より1億6,241万9千円増加することになります。

また、増加する保険給付費、納付金等に対する赤字補填として、別途積立金を4億1千万円繰入れることとしました。

平成25年度収入支出予算概要表

◇一般勘定

●収入

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保 険 料	1,780,261	431,369
健康保険料	1,753,341	424,846
調整保険料	26,920	6,523
国庫負担金収入等	754	182
繰 入 金	410,000	99,346
国庫補助金収入	1,490	361
財政調整事業交付金	33,052	8,009
雑 収 入	3,588	869
合 計	2,229,145	540,137

●支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事 務 費	65,322	15,828
保 険 給 付 費	998,567	241,960
法定給付費	996,917	241,560
付加給付費	1,650	400
納 付 金	1,004,929	243,501
前期高齢者納付金	466,182	112,959
後期高齢者支援金	441,858	107,065
退職者給付拠出金	96,880	23,475
老人保健拠出金	9	2
保 健 事 業 費	93,386	22,628
還 付 金	110	26
財政調整事業拠出金	26,921	6,523
連 合 会 費	872	211
積 立 金	1,678	407
雑 支 出	301	73
予 備 費	37,059	8,980
合 計	2,229,145	540,137

●介護勘定

介護保険料率は国から示される介護納付金額をもとに保険料率が決定される仕組みとなっています。今年度の介護納付金は1億6,261万1千円と前年度予算よりも6,748万1千円減少が見込まれますが、介護保険料率は前年度と同率の1000分の15（被保険者・事業主折半）とし、介護保険収入2億589万4千円を計上しました。

なお、介護勘定残高が増加しますが、次年度以降の介護納付金の支払に対応するためです。

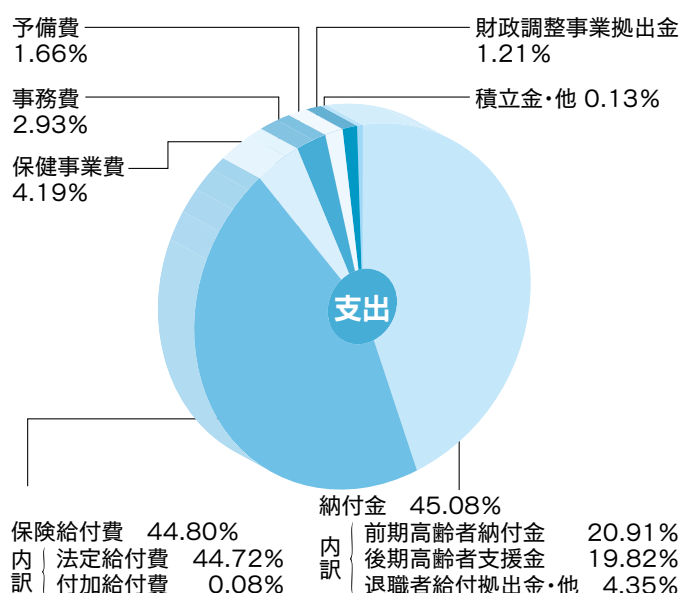
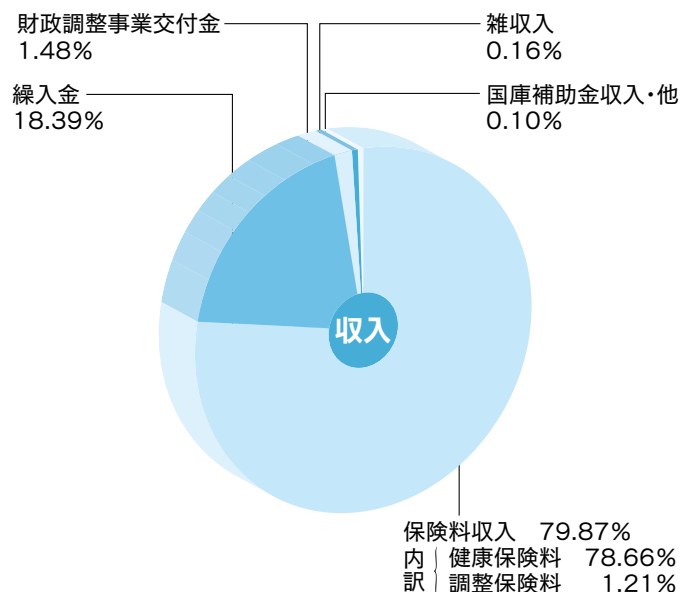
●収入

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険収入	205,894	81,964
繰 入 金	10,000	3,981
雑 収 入	115	46
合 計	216,009	85,991

●支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護納付金	162,611	64,734
介護保険料還付金	1	0
積 立 金	53,395	21,256
雑 支 出	2	1
合 計	216,009	85,991

収支の割合(一般勘定)



○支出
 被保険者やご家族が医療機関で治療を受けた時の治療費支払や出産育児一時金、傷病手当金などの保険給付費は、前年度予算に比べて4、322万1千円増加し、9億9、856万7千円を計上しました。

高齢者医療制度への支援を行う納付金も、前年度予算に比べ2年前の差額調整額を含め1億5、441万9千円増加し、10億492万9千円となりました。

特定健診などの疾病予防や生活習慣病対策などを行う保健事業費は9、338万6千円を計上しました。

その他の収入として、国庫補助金収入、高額の医療費が発生した場合に交付される財政調整事業交付金などがあります。



健康保険組合が行う保健事業

健康保険組合では、25年度もみなさまの健やかな毎日をサポートするため、

- ①「疾病予防」(健診や予防接種補助、健康相談など)
 - ②「保健指導宣伝」(保険制度や健康情報のPR、医療費通知など)
 - ③「保養所」
- の事業を実施してまいります。

疾病予防

生活習慣病健診

年齢が27歳以上(翌年3月末現在)の被保険者を対象に実施しています。
事業主に義務付けられている「一般健康診断」(年齢にかかわらず全員が対象)に上乗せするかたちで被保険者の健康管理のため年1回実施している健診です。



歯の健康相談

①各事業所を巡回し、年齢にかかわらず被保険者全員を対象に実施します。
②①を受けることができない被保険者には、全国主要都市の46歯科医院にて同内容による受診が可能な委託歯科医制度があります。

家庭常備薬購入補助

約60アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2,000円を限度に健康保険組合が補助します。
※2,000円を超えた分は被保険者負担(薬品卸業者へ直接支払い)

配偶者健康診断

年齢にかかわらず配偶者が医療機関にて受診するケースと在宅で行う健康診断の2通りにて実施します。
①医療機関にて受診する地区
札幌・仙台・群馬・大阪地区
②在宅健康診断
自宅で血液を微量採取し健康診査を行うケースで右記以外の地区を対象にしています。

予防接種補助

被保険者を対象に、「インフルエンザ」の予防接種(10月~12月)の補助として、年1回2,000円を限度に補助します。

電話による健康相談

ファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを開設しています。



人間ドック(料金の改定)

40歳以上の受診希望者で、事前に所定の手続き後、1年に1回受診できます。
平成25年4月より一律2万円の補助に切り替わりました。

保健指導宣伝

機関誌の発行

年2回（春、秋）発行の「けんぼのたより」は事業所ごとに一定部数を送付いたします。ホームページを見れない方は、事業所のほうへ問い合わせ願います。

情報誌の配付

- ①「月刊赤ちゃんとママ」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付します。
- ②「お誕生号」・「お医者さんにかかるまでに」・「やさしい離乳食」・「産後ママのからだ相談室」・「ファイル」を出産時に配付します。

医療費通知

被保険者に「毎月分」と「年間分（1月～11月分）」の医療費通知（被扶養者分も含む）を配付します。



ジェネリック医薬品 利用促進通知

ジェネリック医薬品を使用した場合、どれくらい安くなるかをお知らせする差額通知を配付します。

特定健康診査・特定保健指導

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という概念を取り入れ、40歳以上の加入者が、生活習慣病有病者やその予備群であるかどうか検査をします（特定健康診査の検査項目は事業所で行われる生活習慣病健診に含まれています）。その結果をもとに、生活習慣改善のため、本人の行動目標を設定・実行できるように保健師などによる支援（動機付け支援・積極的

ホームページの開設

平成25年4月よりホームページを開設しました。詳細については、15ページをご覧ください。



支援）を被保険者に対し行います。配偶者の方の特定健康診査は、健保が発行する「受診券」が必要であり、申込みされた医療機関にて受診できます。

契約保養所



対象↓当健保に加入している方

（株）ジェイティービー（JTB）と契約し、同社が契約している宿泊施設（全国で約8,000施設）で一人一泊9,000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより一人一泊4,000円を補助し、2泊まで連泊を認めます。

個人、または個人的なグループ旅行（10名未満）の場合は利用できませんが、会社の行事・レクリエーションなどでの利用はできませんのでご注意ください。

配偶者(妻または夫)の 被扶養者資格確認調査 を実施します！

本年度は配偶者の方の
被扶養者資格調査を
6月中旬に実施いたします



被扶養者の収入基準

健康保険組合の被扶養者として認定されるには、「3親等内の親族」であること以外に、収入などについて左記の条件が必要になります。

- ①主として被保険者の収入によって生計を維持されていること。
- ②年間収入が130万円(60歳以上または障害のある方は180万円)未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満であること。
- ③勤め先と常用的雇用関係になっていること。

❖「被扶養者資格確認調査」では、これらの条件を満たしていることを証明する書類をご提出いただきます。

提出書類

1、現況について

①専業主婦の方(収入のない方)

❖所得証明書または非課税証明書の原本(コピーは不可)

お住まいの区市町村役所で6月中旬以降に平成25年度所得証明書(平成24年度の所得金額が記載)が発行されます。

Q

会社を辞めて雇用保険(失業保険)を受けている場合、夫の被扶養者になりますか？

A

雇用保険は失業した場合の所得保障であり、受給は働く能力と意志があるとみなされる収入です。したがって、被扶養者としては認定できません。



働いて収入のある方の 認定基準

年間収入が1330万円未満でも、その職場の正社員の

① 所定労働日数

② 所定労働時間

の4分の3以上働いている場合は、被扶養者になれません。

当健保組合の認定基準

※直近2カ月の給与明細書により判断いたします。

① 労働日数(月間所定労働日数)

19・1日×3/4

≧14・325日以下

② 労働時間(月間所定労働時間)

136・7時間×3/4

≧102・525時間以内

★①②のいずれかに該当する必要があるです。①②ともに基準を超えた場合は、認定できません。

※①②の所定日数および時間は、厚生労働省公表の平成24年平均月間所定労働日数、時間です。



扶養の基準を外れた時は [削除]の届けをすみやかに!

配偶者の方が新たに就職され、他の健康保険に加入された場合はすみやかに「削除届」を提出してください。

保険料を大切に使うためにも被扶養者認定を正確に行うことは必要不可欠なことです。皆様のご協力をお願いいたします。

書類のご提出がない場合は被扶養者資格が削除となります。予めご承知おきください。

Q 働いている場合の認定基準はどのようにして判断されるのですか。

A

直近2カ月の就労日数または時間を合わせて、2で割った平均値で判断します。例えば4月に17日・85時間、そして5月に15日・75時間勤務した場合(上記の認定基準より)、
日数 $(17 + 15) \div 2 = 16$ 日、
時間 $(85 + 75) \div 2 = 80$ 時間
≧102・525時間
日数は上記基準を超えていますが、時間は基準内ですので認定されます。

② 働いている方(収入のある方)

※直近2カ月分の給与明細書の写し(ただし、勤務日数と勤務時間が明記されているもの)



Q 半年前に仕事を辞め、現在専業主婦です。前年の所得証明では所得があります。現在は働いていないため給与証明はありません。どのようにしたらよいのですか。

A

以前に働いていた職場発行の退職証明書と申立書を提出してください。
その際、雇用保険に加入していなかった場合は、加入していなかったことについても証明してもらってください。
失業給付をもらっていた場合は雇用保険受給資格者証(支給終了)の全頁コピーを添付してください。



2、続柄について

※戸籍謄本または続柄が明示された住民票の原本(なお、提出が必要な方は当健保よりご連絡いたします。)

※該当される方は必要書類の提出をお願いしますが、自ら判断して被扶養者の「削除届」を提出される方は不要です。

※疑義のある場合は追加・補足の書類を提出していただくことがあります。

※資格の要件を欠いている事実が判明した場合は、事実発生日まで日付を遡り資格の喪失をお願いすることがあります。

西沢溪谷・新緑の中を 元気よくハイキング

(山梨県・山梨市)

森林セラピー基地に認定されている西沢溪谷。

遊歩道が溪谷沿いに整備され、広葉樹林の下、豪快に流れる水の音を耳にしながら歩くのは気持ちいい。いくつもの滝や変わった形の岩が眺められ、変化に富む景観は飽きることがない。さあ、目にまぶしい新緑の中を歩いてみよう。

西沢溪谷入口からスタート。鮮やかな広葉樹の緑に囲まれ、木漏れ日の美しさに思わず天を仰いで深呼吸。全身が一気にリラックスする。



二俣吊り橋を渡ると、本格的な山道になる。勾配の急な山道を登っていく。疲れたなと感じたら、河原に下りて一息つき、冷たい水で顔を洗ってリフレッシュするのがおススメ。

三重の滝を過ぎたあたりから、人面洞などさまざまな奇岩が出現する。じっと見ていると、いろんな形に見えてくるからおもしろい。

竜神の滝の先は、岩場がぬれて滑りやすくなっている。足元には気をつけよう。岩場を両手を使ってよじ登ることもあるが、変化に富んでいるからか、不思議と疲れを感じない。ハイキングのハイライトはなんとといっても、全長50mの



ACCESS

-  JR 中央本線「山梨市駅」から車で約20分
-  中央自動車道「一宮御坂IC」または「勝沼IC」より約20分
関越自動車道「花園IC」より約150分

問い合わせ

山梨市観光協会
☎ 0553-22-1111
<http://www.yamanashishikankou.com/>

七ツ釜五段の滝

西沢溪谷最大の滝。日本の滝百選にも選ばれている。滝の落差およそ50m。見る位置によって、さまざまな表情をみせる滝だ。



森林セラピープログラムも おススメ

森林セラピーガイドといっしょに歩くセラピープログラムがあります。

- 1名 9,800円
- 2名 6,300円 (1名あたり)
- 3名以上 4,800円 (1名あたり)

※料金には森林セラピーガイド料、セラピー弁当、ストレスチェック、傷害保険料が含まれています。

電話：0553-22-1111

(山梨市役所観光課)

セラピー弁当

地元の食材を使用したお弁当。素朴な風味はまさに手作りの味。地元の旅館が持ち回りで作ってくれているのだそう。



コケの中を水が流れる音を聞く

岩に聴診器を当てると自然の生命の音が聞こえる。これはちょっと感動。ぜひ一度お試しあれ。

森林セラピー基地って?

人は森の中に入ると木々の緑や土のにおい、澄んだ空気などによってリラックスすることができます。この森林浴の効果を科学的に解明して、心身の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。西沢溪谷は2007年に森林セラピー基地として認定されています。

七ツ釜五段の滝。豪快な流れに思わず「おお〜!!」と言葉が出る。険しい山道を歩いて歩いてやっと出会えるこの景色に感動!! さらに登っていくと、大展望台。奥秩父の山々を遠く眺めながら、ほっと一息。
大展望台からの帰り道は、旧森林軌道の山道を下る。かつて木材搬出のためのトロツコが走っていた道が、遊歩道として整備された道だ。軌道の跡が道標。往路とはまた違った景色を眺めて歩くうちにゴール。
10kmの行程。気持ちよい汗をかくハイキングだ。



三重の滝

三段に流れ落ちるから三重の滝。滝見台から眺めるのがおすすめ。



二俣吊り橋

高さ 15 m、長さ 60 m の大きな吊り橋。橋下をのぞくと足がすくむ。高所恐怖症の方は前方だけを見て進んでいこう!? ここから「鶏冠山」の岩肌まではっきり見ることができる。

龍神の滝

青い滝壺が美しい。



岩場は滑りやすいのでトレッキングシューズで歩こう。



湯ったり

岩下温泉旅館



岩下温泉旅館旧館にある混浴の内湯。源泉のまま、加温しないので 27 度の冷泉。日帰り利用も可能で、常連客も多い。男女別の内湯は加温されており、新館のお風呂もおすすめ。
電話：0553-22-2050
営業：9:30～20:00
休館日：月曜日
日帰り料金：大人 400 円
 小人 300 円
アクセス：石和温泉駅から車で約 10 分



根津記念館

東武鉄道を経営し、「鉄道王」と称された根津嘉一郎の実家を復元。

電話：0553-21-8250

開館：9:30～16:30

(受付 16:00 終了)

休館日：月曜日（祝日の場合は翌日休）、年末年始

入館料：大人 300 円、高校生 200 円、小中学生 100 円

アクセス：山梨市駅から徒歩約 25 分・車で約 5 分

放光寺

早春から晩秋まで、広い境内でさまざまな花が目を楽しませてくれる。

電話：0553-32-3340

時間：9:00～16:30

拝観料：300 円（抹茶またはコーヒー付 600 円）

アクセス：塩山駅から車で約 10 分



味わう



蔵元ごはん 1,700 円

酒蔵 権

養老酒造の 2 階のスペース、古民家を今風に改装したおしゃれなカフェ。酒の香りがするお酒のアイスは、ここでしか味わえない。

電話：0553-22-4047

ランチ：11:30～14:00

ディナー：18:00～22:00

※完全予約制（電話で予約を）

アクセス：山梨市駅から車で約 10 分



恵林寺

四季折々に美しい姿を見せる庭園。国の名勝に指定されている。武田信玄を弔う菩提寺である。

電話：0553-33-3011

時間：8:30～16:30

拝観料：大人 300 円、小・中・高校生 100 円

アクセス：塩山駅から車で 10 分

恵林寺の鳴き廊下

歩くとキュッキュッと鳴る。素晴らしい技術に感激。素直に楽しい!! 観光客に大人気なものなぞける。



虫歯や歯周病を そのままにいませんか？

「歯医者は痛いところ」「歯科治療は時間がかかる」というイメージを持っていませんか？ 早いうちに治療したり、定期的に歯のチェックをすることで、痛みや治療にかかる期間を減らすことができます。

乳歯から永久歯へと生え変わった歯は、人生の最期までつきあうものです。日頃から大事にして、歳をとっても自分の歯で不自由なく食べることができるとういんですね。



虫歯や歯周病は 自然には治りません

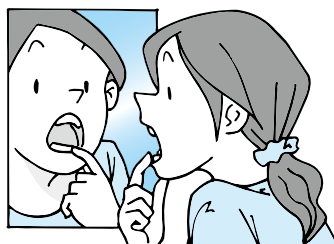
よほどの早期のものを除けば、虫歯や歯周病は治療をしないと治りません。治療の痛みや通院の手間をいやがって先延ばしにしがちですが、後にすればするほど痛みも通院にかかる期間も増加してしまいます。

日頃から歯や歯ぐきの状態をチェックし、気になる場所があればすぐに歯科医院を受診するようにしましょう。

初期の虫歯

チェックポイント

- ときどき痛みを感じる
- 冷たいものがしみることもある
- 黒くなった部分が見える
(詰め物の周辺や歯と歯の間を特にチェック)
- 舌でひっかかりを感じる場所がある



初期の歯周病

チェックポイント

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯が長くなってきた気がする
- 歯と歯の間に食べカスが詰まりやすい
- 起きたとき、口の中がネバつく
- 口臭がある

長寿大国の日本では、 より一層「歯のケア」が必要に



日本人の寿命の長さは、世界でもトップクラスです。しかし、平均寿命が長くなったということは、それだけ歯を使う期間が増えたということです。

歯がなくなると、食生活や発音など、今何気なくできていることが不自由になります。少しでも自分の歯を残すことができるよう、歯のケアに取り組んでいく必要があります。

“歯のケア”のヒント

- 1 1日1回はじっくり歯を磨く
(1本1本ていねいに)
- 2 早めの治療と定期的な歯のチェック
(年に1~2回は歯科医院で検診を受けましょう)
- 3 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシも活用
- 4 外出先でも磨けるよう、携帯用歯ブラシをバッグのなかに
(口臭予防やリフレッシュにも役立ちます)

虫歯・歯周病も、「生活習慣病」です

もともとの体質に、日々の習慣が影響して虫歯・歯周病になります。これは糖尿病などの生活習慣病と同じ図式です。人生80年とすると、10歳で生えた永久歯は70年ももたせなくてはなりません。日頃から歯のケアを習慣づけるようにしましょう。

歯の健康相談を受けましょう

平成25年度の事業所別「歯の健康相談」の日程が下記のとおり決まりました。

当健保では、歯周病の予防に重点をおいた「歯の健康相談」は「生活習慣病」と並ぶ重要な保健事業として位置付け平成3年度より実施しています。

定期的に、歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらい、歯のクリーニング指導などプロフェッショナルケアを受けることが歯周病予防につながり、からだの健康を守るために大切です。自分の口の中を知るよい機会ですので、すすんで受けるようにしましょう。

また、下記以外の事業所の方は、日本口腔保健協会が契約する委託歯科医療機関（全国の主要都市の46歯科医院）で同じ内容の「歯の健康相談」を自己負担なし（健保組合全額負担）で受けることができます。詳しくは健保組合にお問い合わせください。



	事業所名	実施予定日	予定人数	前年度実績	実施健診機関
①	マルハニチロ食品 広島工場	5月29日	40名	40名	日本口腔保健協会
②	マルハニチロ食品 中部支社	6月12日	35名	37名	ライオン歯科衛生研究所
③	ニチロサンパック 青森工場	6月18日～6月19日	30名	31名	ライオン歯科衛生研究所
④	マルハニチロ食品 石巻工場	6月21日	40名	37名	日本口腔保健協会
⑤	マルハニチロ食品 東北支社	6月21日	30名	26名	日本口腔保健協会
⑥	マルハニチロホールディングス 中央研究所	6月25日	58名	58名	ライオン歯科衛生研究所
⑦	ニチロ毛皮 丸子工場	7月19日	15名	15名	ライオン歯科衛生研究所
⑧	マルハニチロ食品 関西支社	7月25日～7月26日	90名	73名	ライオン歯科衛生研究所
⑨	マルハニチロ食品 北海道支社	8月30日	21名	21名	日本口腔保健協会
⑩	マルハニチロホールディングス他(豊洲本社ビル)	9月3日～9月13日内の8日間	860名	834名	ライオン歯科衛生研究所
⑪	マルハニチロ食品 九州支社	9月12日	37名	37名	日本口腔保健協会
⑫	アクリフーズ 夕張工場	9月18日	36名	36名	ライオン歯科衛生研究所
⑬	ニチロ畜産	9月18日～9月19日	58名	56名	日本口腔保健協会
⑭	アクリフーズ 群馬工場	10月23日	30名	30名	日本口腔保健協会
⑮	マルハニチロ食品 宇都宮工場	10月28日～10月29日	60名	55名	ライオン歯科衛生研究所
⑯	ニチロサンパック 本社	11月26日	25名	25名	ライオン歯科衛生研究所
⑰	マルハニチロ食品 大江工場	11月26日	40名	42名	ライオン歯科衛生研究所

フィットケミカルで 免疫カアツプ



1人分/386kcal

塩分/2.1g

菜の花と豚肉の みそ炒め on サラダ

いつもの定番レシピとサラダを組み合わせれば、
野菜たっぷりベジメニューに変身！

●材料〈2人分〉

豚肉（コース）…… 200g
塩…………… 小さじ 1/3
こしょう…………… 少々
酒…………… 大さじ 1
片栗粉…………… 小さじ 2

菜の花…………… 1 束
にんにく…………… 1 片
サラダ油…………… 大さじ 1/2

A { みそ…………… 大さじ 1
みりん…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1
水…………… 大さじ 1

グリーンレタス…… 2～3 枚
トマト…………… 1 個
黒こしょう…………… 適量

●作り方

- ①豚肉に塩、こしょうして酒をまぶす。
（肉が大きい場合は2～3等分に切る。）
- ②菜の花は4～5cmの長さに切る。1%の塩（分量外。1ℓの水に小さじ2の塩が目安）を入れた湯で菜の花を茹で、水気をしっかりとしぼっておく。
※茎部分から茹で、45秒後に花部分を入れる。
30秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。
- ③フライパンに薄切りのにんにくとサラダ油を入れ、弱火で炒める。色が変わったらにんにくだけ取り出す。



油が少ないので写真のようにフライパンを傾けて炒める。

旬の野菜
菜の花
（イソチオシアネート）



菜の花にはイソチオシアネートと呼ばれるフィットケミカルが豊富に含まれています。スプラウト類や大根などアブラナ科の野菜を食べたときにピリッとする辛味成分で、コレステロール値改善、がん予防が期待できるといわれています。

- ④油が残っているフライパンに片栗粉をはいた①を入れ、中弱火で色が変わる程度に焼く。
- ⑤取り出しておいたにんにくと水気をしぼった菜の花を入れて炒め合わせ、事前に混ぜたAを入れてサッと炒める。
- ⑥レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛り、その上に⑤をのせる。黒こしょうを振る。

調理のポイント

- ・菜の花は、加熱しすぎると食感や風味などの素材のよさが損われます。時間を計ってサッと茹でること。
- ・油は目分量ではなく計量スプーンで量りましょう。エネルギーを抑えられるだけでなく、しつこくない味付けに仕上がります。
- ・豚肉は下味をつけて片栗粉をはたくことでみそが全体になじみます。



カラフルカプレーゼ

トマトとチーズのカプレーゼに緑の野菜をプラスして
カラフル&栄養豊富に

●材料〈2人分〉

- ミニトマト（赤）……………10個
- ミニトマト（黄）……………4個
- 塩……………小さじ1/3
- ペビーリーフ……………1/2袋
- モzzarellaチーズ……………50g
- イタリアンパセリ……………2枝
- オリーブオイル……………小さじ1
- 黒こしょう……………適量

●作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、切り口に塩を振る。
- ②ペビーリーフの上に①、モzzarellaチーズ、ちぎったイタリアンパセリを盛り、オリーブオイルと黒こしょうをかける。

※ここでは小さな玉型のモzzarellaチーズを使用していますが、大きめの塊タイプを使用する場合は食べやすい大きさに切ってください。



1人分/102kcal

塩分/0.9g

旬の野菜

パセリ
(フラボノイド)



フラボノイドには活性酸素を体外へ追い出す働きがあり、老化防止や美肌効果、疲労回復につながります。パセリ独特のさわやかな香りはハーブとして煮込み料理に。また、添えれば抗菌効果が得られます。

春のベリーベリースムージー

環境変化の多い春。

疲れたときはスムージーで元気をチャージ

●材料〈2人分〉

- いちご……………8粒
- ブルーベリー……………8粒
- ラズベリー……………5粒
- 牛乳……………50ml
- 砂糖……………小さじ1/2
- 水……………2～3個

●作り方

- ①いちごはヘタを取り除く。
- ②すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ③好みでラズベリー（分量外）をピックに刺して飾る。

旬の果物



いちごの赤色はアントシアニンと呼ばれる色素によるもの。ぶどう、ブルーベリー、黒米にも含まれており、肝機能向上や動脈硬化抑制、疲れ目改善、疲労回復効果が期待できます。いちごはビタミンCが多い果物で、5～6粒とれば1日のビタミンC所要量を満たすことができます。

1人分/103kcal

塩分/0.1g



コラム

いろいろなフィトケミカルをとって健康に！

フィトケミカルとは「phyto=植物」「chemical=化学」という意味で、植物が紫外線、有害物質、害虫、外敵などから自身を守るために作り出す物質の総称です。5大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）以外の、第7の栄養素といわれ、注目を集めています（第6は食物繊維）。

では、どのようなものにフィトケミカルは含まれているのでしょうか？例えば色に注目すると、赤系のいちご、スイカ、パプリカ、橙系のマンゴー、かぼちゃ、にんじん、オレンジ、黄色系のレモン、とうもろこし、緑系のブロッコリー、菜の花、春菊、紫系のなす、紫キャベツ、ベリー類等です。苦みでは、コーヒー、お茶、香りではワサビ、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ等。

ふだんから食卓に並ぶ身近な野菜や果物が多いことに気づくことでしょうか。

フィトケミカルは、野菜、果物、穀類、豆類などの植物に、色、香り、苦味、辛味などの成分として存在しており、全部で数千種類存在するともいわれています。これらフィトケミカルを含む食材を摂取することで、免疫力向上、抗酸化作用、血糖値の改善、疲労回復、生活習慣病予防、美肌効果等、さまざまな健康効果が期待できます。食材によって効果が違うので、毎日違う野菜を選び、できる限り毎食取り入れるとよいでしょう。とはいえ、食事はバランスが肝心。肉・魚・卵等のたんぱく質、白米やパンの炭水化物も一緒に摂取しましょう。



ライフスキルを磨いて

日々

G O K I G E N
ごきげん

文 ● 辻 秀一

スポーツドクター・(株)エミネクロス代表
http://www.doctor-tsuji.com

自分の心の状態に気づこう

心には2つの状態があります

フローっぽい(ごきげん)か、ノンフローっぽい(ふきげん)かというもの。フローとノンフローは携帯電話のアンテナみたいなものと思ってください。フローがアンテナが2本、3本と立っている状態で、ノンフローが圏外とか1本。ノンフローが悪いというのではなく、要は圏外にいるのに気づかないで電話をしているのが問題なのです。

決してフローがプラスでよい、ノンフローがマイナスで悪いということではなく、大きく分けると2つの状態があるということです。

自分の心に気づくだけでごきげんになれる

フローは、ゆらぐ、とらわれず、きげんがいい、余裕のある感じ、集中と冷静の共存といった状態です。一方のノンフローはその逆にあると考えてください。

フローの方向にいくと、人間の機能が上がります。医学的には健康の方に、心理学的にはパフォーマンスが上がります。ノンフローの方向にいくと、逆に人間の機能が下がってしまいます。

たとえば、大事なプレゼンの場に向かう場面。時間に間に合うかどうかというとき、乗ろうとした電車のドアが目の前で閉まったとします。事実はそのただであってただ待てばよい。「ついてない」という意味はそこにありません。自分が勝手に意味づけ、つまり、認知の脳がそう意味づけしているだけなのです。

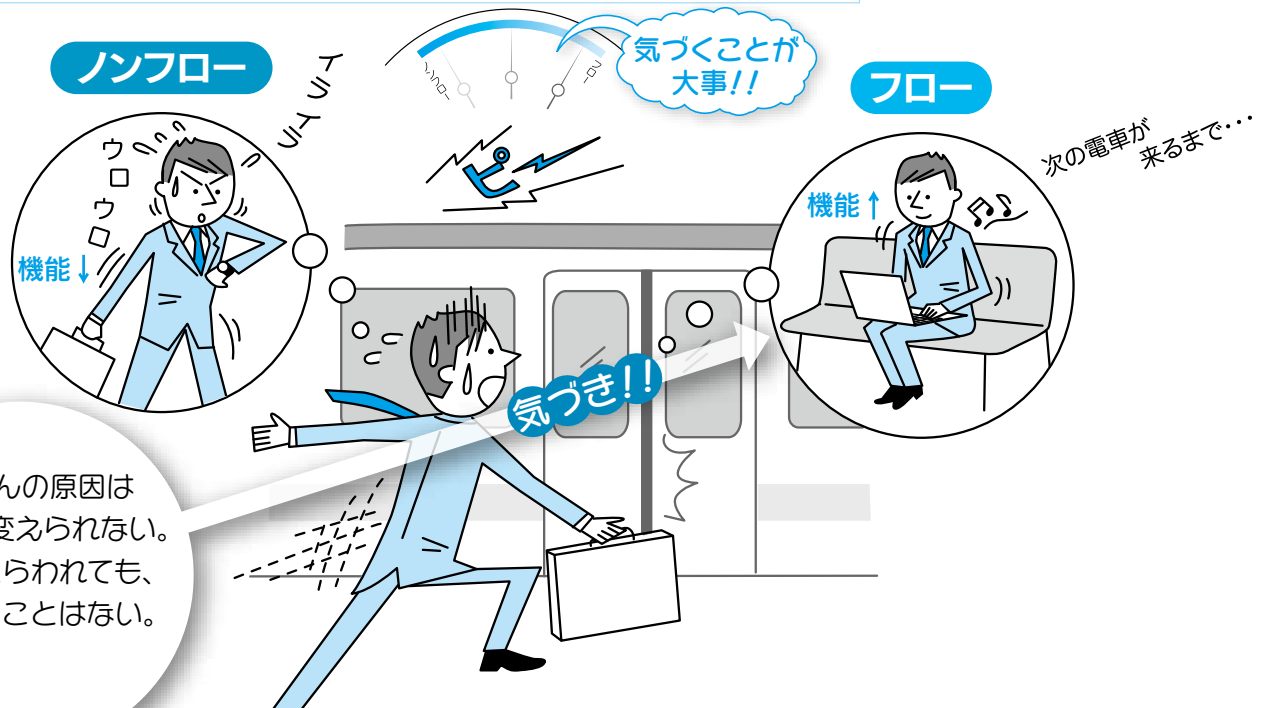
そこで、一瞬、焦りを感じたとき「今、自分はノンフローなんだな」と気づくことで、事実が変わらなくても心の中のノンフロー状態は軽減の方向へ変化します。

人間はロボットではないので、ノンフローにならないのは難しいですが、少なくとも「今、自分はノンフローなんだな」と気づいて、機能が上がるほうに持つていくことが何より重要です。実は気づくだけでOK。ごきげんになる。すると機能は上がっていきます。とても簡単です。意識してやってみてください。

このように気づき、心の状態をフローの方向に切り替える脳の力、それを「ライフスキル」と呼び、実は人間はみな持っているものなのです。

心が病むのは、認知の脳が優れている人間が持つ宿命。落ち込んでいる、焦っているライオンなんて見たことないでしょう？
とくに今は、知識とか物事を判断する部分である「認知」の脳ばかりが問われる社会で、苦しむ人が増

えています。
でも人間は、実は自分の心に気づくことで、一瞬でごきげんになれる力をみな持っています。ふきげんでつまらない毎日よりも、ごきげんな楽しい毎日を過ごしていきたいと思いませんか？



ふきげんの原因は自分では変えられない。それにとらわれても、何もよいことはない。

当組合のホームページを開設します!

従来、健保組合の事業全体をご紹介するガイドブックとして数年おきに「健康保険のしおり」を配布してまいりましたが、皆様の利便性向上のため、平成25年4月から当組合のホームページを開設いたしました。

ホームページでは各種給付や適用（加入や脱退）、健康づくり事業の内容やお手続きのご紹介だけでなく、最新ニュースの更新等を行ってまいります。ご家庭からもご覧いただけるだけでなく、スマートフォンにも対応しています。ぜひご利用ください。

<http://www.maruha-nichirokenpo.or.jp/>



QRコード読み取り機能を持つスマートフォン等はこちらから



◆健康づくり事業について知りたいときは?



◆家族の加入や脱退の手続きを知りたいときは?



◆病気等で仕事を長く休む時は?

アーチェリー体験

ロンドンオリンピックでの日本人選手の活躍以来、
アーチェリーの人気が高まっています。
家族で楽しむ人や、大人になってから始める人も多く、
長く続けられる生涯スポーツとしても注目されています。

アーチェリー こんなところが楽しい!

ドスッと
音がするよ

的に当たったときの感覚が心地よい

姿勢がよくなる 集中力が向上する

運動経験がなくてもすぐに始められる

子どもも高齢者も、体力に応じて楽しめる

練習すると得点が上がってうれしい



的の中心の黄色部分が10点・9点の高得点
で、赤の部分が8点・7点と1点ずつ減って
いき、円の外側は0点です。中心の黄色に矢
が当たったときは最高の気分!
オリンピックでは70mの距離からの得点を
競います。

サイト

レスト



矢をレストに乗せ
てまっすぐ後ろに引
き、サイト(照準器)
を的に合わせて打
ちます。



初心者向けの体験教
室では、道具をすべ
て貸してくれるところ
が多い。弓は、強さ
や長さ、重さがさま
ざまなため、自分に
合った弓具を選んで
もらいましょう。



アーチェリーは家族で楽しめるスポーツです。



初心者向けの教室に参加してみましょう!



全国各地のアーチェリー協会や、体育館などにあるアーチェリー場
では、初心者向けの教室を開催しているところがあります。安全のため、
指導員の指示にしたがってマナーを守って楽しみましょう。

取材協力/NPO 法人ほのほのスポーツクラブ <http://www.ad.cyberhome.ne.jp/~akihide/>
足立区総合スポーツセンター 三代目アーチェリー