

ご家族でお読みください

けんぽのたより

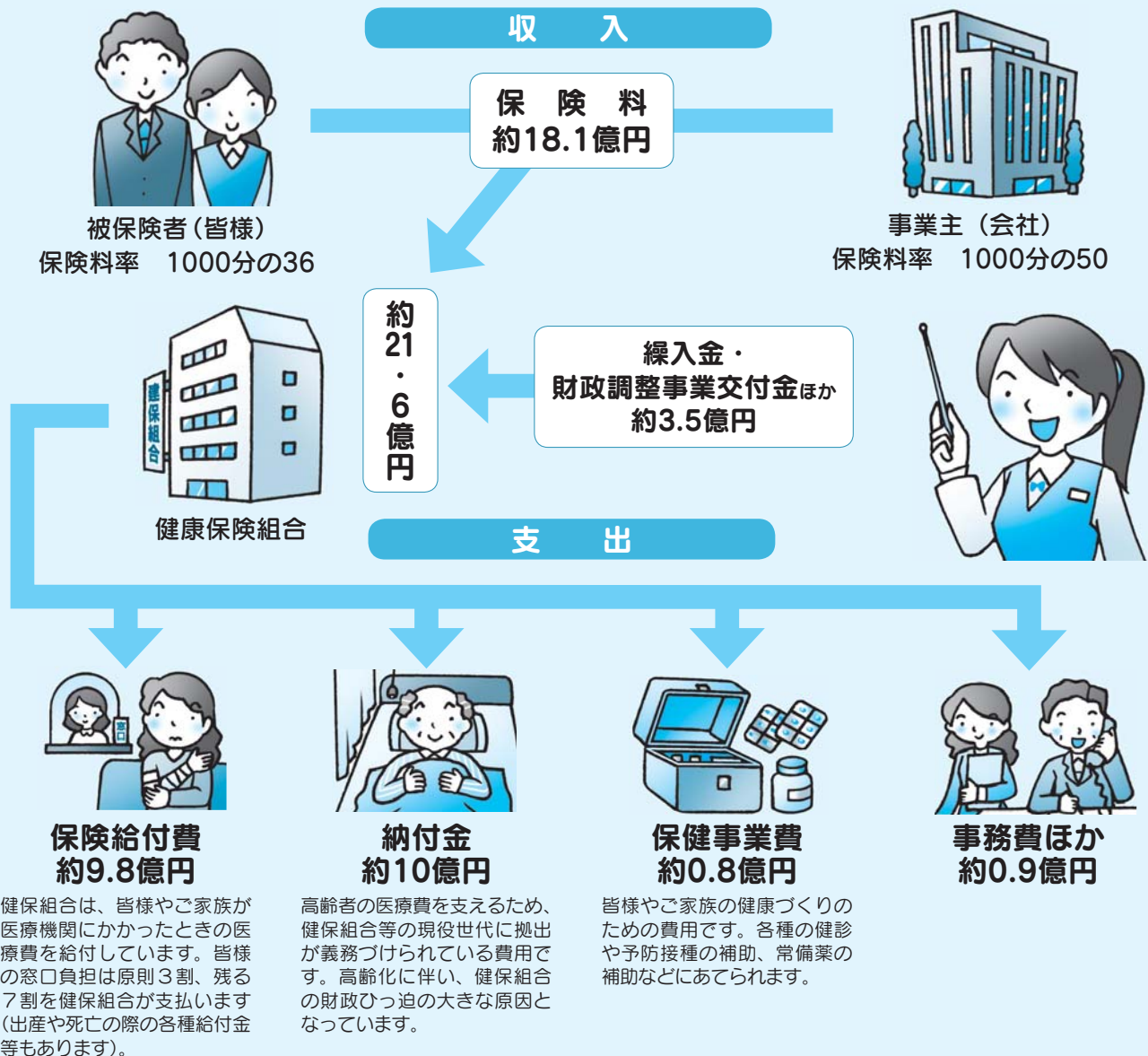
2014-10



マルハニチロ健康保険組合

平成25年度 決算のお知らせ

目で見てわかる 健保組合のお金の流れ



平成25年度の当組合の決算が、7月25日(金)に開催された組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

◆一般勘定

高齢者医療制度への納付金及び保険給付費の増加により、大変厳しい決算となりました。平成25年度の保険料率は、前年度と同率の86/1,000に据置きました。

保険料収入は、(株)函館国際ホテル(平成25年4月1日付)と(株)ニチロサンパック(平成26年3月1日付)が脱退いたしました。10月1日付でヤヨイ食品(株)が加入したことにより人員が大幅に増加し、前年度に比べ、139,953千円増加し、1,812,080千円となりました。

支出では、保険給付費が前年度に比べ9,771千円増加し、981,074千円となりました。増加した要因としては人員増があげられますが、それ以外にもガンや高血圧性疾患・くも膜下出血等の循環器系の重大疾病による費用増加が要因の一つとなっております。

また、1人当たり医療費では、被保険者で1,731円増加し91,478円、被扶養者で5,099円増加し78,224円となりました。

高齢者医療制度への納付金では、前年度に比べ151,400千円増加し1,001,433千円となりましたが、前期高齢者納付金で169,197千円、退職者給付拠出金で9,593千円それぞれ増加し、後期高齢者支援金で27,390千円減少しました。

保健事業費については、前年度に比べ4、

平成25年度収入支出決算概要と対前年度比較

◆一般勘定

決算の基礎となった数字

	25年度	24年度	対前年度増減	対前年度比
被保険者数(人)	4,226	3,779	447	112%
標準報酬月額(円)	329,818	333,858	▲4,040	99%

収入

(単位：千円)

科目	25年度決算額	24年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
保険料	1,812,080	1,672,127	139,953	108%
国庫負担金収入	700	664	36	105%
調整保険料	27,814	25,666	2,148	108%
繰入金	280,000	231,441	48,559	121%
国庫補助金収入	1,457	1,275	182	114%
財政調整事業交付金	26,345	31,259	▲4,914	84%
雑収入	10,656	8,546	2,110	125%
合計	2,159,052	1,970,978	188,074	110%

支出

(単位：千円)

科目	25年度決算額	24年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
事務費	57,695	57,456	239	100%
保険給付費	981,074	881,303	99,771	111%
〔法定給付費〕	〔979,174〕	〔879,953〕	〔99,221〕	111%
〔付加給付費〕	〔1,900〕	〔1,350〕	〔550〕	141%
納付金	1,001,433	850,033	151,400	118%
〔前期高齢者納付金〕	〔466,601〕	〔297,404〕	〔169,197〕	157%
〔後期高齢者支援金〕	〔440,775〕	〔468,164〕	〔▲27,389〕	94%
〔退職者給付拠出金〕	〔94,049〕	〔84,456〕	〔9,593〕	111%
〔老人保健拠出金〕	〔8〕	〔9〕	〔▲1〕	89%
保健事業費	81,040	76,996	4,044	105%
財政調整事業拠出金	27,811	25,665	2,146	108%
連合会費	706	719	▲13	98%
積立金	126	1,743	▲1,617	7%
雑支出(その他)	534	514	20	104%
合計	2,150,460	1,894,429	256,031	114%

収入支出差引額	8,592	76,549	▲67,957	11%
---------	-------	--------	---------	-----

◆介護勘定

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	213,102
繰越金	0
繰入金	0
雑収入	8
合計	213,110

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	161,846
雑支出	0
合計	161,846

収入支出差引額	51,264
---------	--------

平成25年度の介護保険料率は、前年度と同率の15/1,000に据置きました。介護保険収入は213、102千円に対し、支出の介護納付金は161、846千円で、収入支出差引額は51、264千円のプラスとなりました。収入支出差引額が膨らみましたが、人員増に伴う介護納付金は、2年後の支払いになるためです。

◆介護勘定

044千円増加し81、040千円となりました。平成25年度は繰入金として280、000千円繰入れたことにより、収入支出差引額で8、592千円プラスとなりましたが、当期損益では271、408千円のマイナス決算となりました。今後も高齢者医療制度への納付金及び保険給付費の動向を考慮すると、より一層厳しい状況が予想され、保険料率の改定も視野に考慮することが必要な時期となりました。

健康保険組合が行った

保健事業

保健指導宣伝

機関誌の発行

年2回（春、秋）「けんぼのたより」発行。
 配付については、平成25年度4月より当健保組合のホームページを開設し、当機関誌も直近分を含め過去2年分をPDF化して閲覧可能となったため、原則として閲覧不能の被保険者への配付と変更しました。

医療費通知

被保険者に「毎月分」と「年間分（1月～11月分）」の医療費通知を配付。

情報誌の配付

①「月刊赤ちゃん&MAMA」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付。

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」「フアイル」を出産時に配付。

*本年度は93名の方に配付しました。



特定健康診査・特定保健指導

①特定健康診査（40歳以上の被扶養者）

受診券交付による受診209名、人間ドックによる受診19名、医療機関による受診47名の合計275名に対し実施。

②特定保健指導（40歳以上の被保険者）

特定健康診査（健康診断）の結果、保健指導の対象となった被保険者の希望者に積極的支援78名、動機づけ支援71名の合計149名に対し実施。

疾病予防

生活習慣病健診

27歳以上の被保険者（翌年3月31日現在）を対象に実施。

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被保険者が対象）に上乗せするかたちで年1回実施している健診で、3,040名の受診。

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ケースの2通りにて実施。

①医療機関にて受診する地区
 札幌・群馬・大阪地区で、77名の実施。

②在宅健康診査

自宅で血液を微量採取し健康診査を行うケースで右記①以外の地区を対象。
 検査項目は生活習慣病と糖尿病、がん検査で、合わせて565名の実施。

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。

家庭常備薬購入補助

60アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2,000円を健康保険組合が補助。
 *3,485名の実績。

予防接種補助

被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種の補助として、年1回2,000円までを補助
 *1,019名の実績。

電話による無料健康相談

からだやこころの問題に、電話にて無料で相談を受け付けるファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを実施。

保養所

契約保養所

（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軒）で一人1泊9,000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより一人1泊4,000円を補助（2泊までの連泊も可）。利用は35泊。



健康保険組合からのお知らせ

被扶養者(配偶者以外)の資格確認結果報告について

当年6月よりの当該被扶養者資格調査にご協力いただきありがとうございました。
 今回の調査対象者921名(配偶者以外の方)のうち、資格確認者は859名(93・3%)となりました。
 調査結果として、次の通り合計62名の方が被扶養者資格削除となりました。

削除者の内訳

	①就職等で資格削除	②資格不認定者	合計
	19名(2・0%)	43名(4・7%)	62名(6・7%)

※就職されたり扶養基準を外れた場合には、すみやかに事業所担当者に連絡、保険証を添付し、所定の様式「削除届」を提出願います。

※来年度は、「配偶者の方」の資格確認調査を実施いたしますので、本年度同様、必要書類の早期提出にご協力をお願い致します。

※監督官庁(厚生労働省)より、被扶養者の資格確認は毎年厳格に行うよう指導を受けています。また、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。

被扶養者の「削除届」を提出しなければならない事例とは



75歳となり後期高齢者医療制度の被保険者となったとき



大学等を卒業して就職活動をしているが1年経過したとき



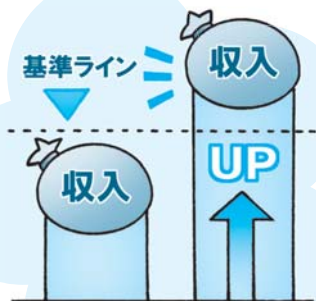
就職して別の医療保険の被保険者となったとき



被扶養者が亡くなったとき



離婚したとき



収入が増えて基準を満たさなくなったとき

整骨院・接骨院で

「**負傷原因を正しく伝えていきますか?**」

療養費支給申請書の記入は記載内容をチェックしてから

健康保険を使えるのはどんなとき?

医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲、捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）と診断され、整骨院や接骨院で施術を受けた場合に、健康保険を使えます。なお、骨折と脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

具体的には、日常生活やスポーツ中に転んでひざを打ったり、足首をひねったりして急に痛みが出たときなどに、健康保険を使って施術を受けることができます。負傷原因がはっきりしているケガや痛みの場合のみ健康保険を使えますので、整骨院や接骨院では、負傷原因を正しく伝えるようにしましょう。

整骨院・接骨院で健康保険が
使えない例には
こんなものがあるよ



- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労。
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術。
- 病院、診療所などで同じ負傷等を治療中のもの。
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷。

健康保険を使える場合は限られています



領収証がもらえます
大切に保管しましょう

領収証は柔道整復師に発行が義務づけられているため、無料でもらうことができます。医療費控除の対象となるため、大切に保管するようにしましょう。ただし、疲れをいやしたり、体調を整えるといった施術は医療費控除の対象には含まれません。施術内容が記載された明細書（有料となる場合あり）は、患者の希望により発行してもらうことができます。

療養費支給申請書は
記載内容をチェックしてから記入を

療養費支給申請書に患者が被保険者名等を記入するのは、療養費の受け取りを柔道整復師に委任する意味があり、健保組合が被保険者以外の方に療養費を支払ううえで、重要な要件となります。

そのため患者自身による記入が必要です。ケガで自筆ができない場合など、やむを得ない場合のみ代筆が認められています。実際に記入する場合には、負傷原因、負傷名、日数、金額などが事実と異なっていないか確認してから、記入するようにしてください。

整骨院・接骨院では健康保険を使って施術を受けることができますが、どんな場合でも使えるわけではありません。使えるのはどんなときが正しく知って、適切に利用してください。

柔道整復師(整骨院・接骨院)での 施術内容等の照会にご協力ください

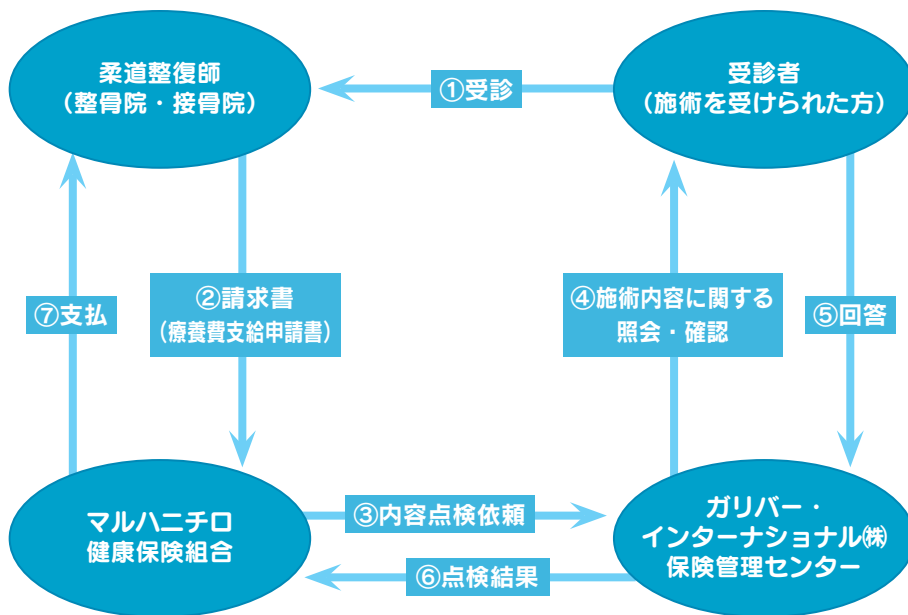
当健康保険組合では、皆様からいただいた保険料を有効に使用するため、健康づくり事業や医療費低減事業を行っておりますが、医療費は年々増加傾向にあります。

このたび「医療費適正化」の一環として、被保険者・被扶養者が柔道整復師(整骨院・接骨院)で受診されました施術内容・施術経過・負傷原因等を外部機関(ガリバー・インターナショナル(株) 所在地:東京都中央区)に委託し、照会させていただくことになりました。

外部機関より皆様に、確認のための照会文書「柔道整復師(整骨院・接骨院)での受診に伴う確認について」を送付させていただくことがあります。ガリバー・インターナショナル(株)保険管理センターより封書が送られてきましたら回答をご記入のうえ、期限までに同封の封筒で「保険管理センター」宛に必ずご返送ください。また、この照会は受診した数カ月後となりますので、確認のためにも領収書等の保管もお願いいたします。

なお、平成17年4月施行の個人情報保護法に基づき、ご回答いただきました内容につきましては、委託先との間で「柔道整復師に確認する際の資料としてのみ使用する」旨の契約を交わしていることを申し添えます。今後とも、当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

【受診から支払までの流れ】



実施予定
9月請求分
より

群馬県
渋川市

紅葉の 伊香保温泉を巡る

古くから湯治場として賑わい、万葉集に登場するほど長い歴史をもつ伊香保温泉。その中心に位置する石段街には、365段の石段に沿ってみやげ物店や饅頭屋、遊戯場が軒を連ね、400年以上続く温泉街の情緒を色濃く残している。周辺には、散策路やロープウェイが設けられ、美しい紅葉が楽しめるのも魅力の一つ。多くの文人や芸術家に愛されてきた伊香保の魅力が詰まった、温泉と紅葉の旅に出かけよう。



かじかばし
河鹿橋



例年 10月中旬～11月中旬にかけて夜間のライトアップを実施。

旅のはじめに竹久夢二伊香保記念館や徳富蘆花記念文学館を見学し、伊香保温泉を愛した文人の眼を通して伊香保の魅力を感じよう。続いて伊香保随一の紅葉スポット・河鹿橋をめざして坂を上る。橋の付近は黄金の湯の湧出地でもあり、源泉湧出口観覧所や飲泉所、露天風呂があるので、ゆっくり時間を使いたい。

石段の頂上に鎮座する伊香保神社へと進み、参拝をすませたら、石段を下りながらみやげ物店や遊戯場、食事処、足湯などが立ち並ぶ石段街を余すことなく楽しむ。

物間山の麓にある「不如帰駅」へと移動しロープウェイに乗り込み、色づく木々を見下ろしながら山頂をめざす。ときめきデッキからは、渋川市街、赤城山や谷川連峰まで見渡すことができる。帰りはロープウェイを使うこともできるが、伊香保神社へつながる紅葉の散策コースを20分程歩き、自然と触れ合いながら下山するのもよいだろう。

ACCESS

-  JR高崎線・上越新幹線「高崎駅」から群馬バスで約70分
JR上越線「渋川駅」から関越交通バスで約30分
-  関越自動車道「渋川伊香保IC」から約20分



問い合わせ

渋川伊香保温泉観光協会
☎ 0279-72-3151
<http://www.ikaho-kankou.com/>

石段街

365段の石段には、1年365日賑わうようにとの願いが込められている。

与謝野晶子が「伊香保の街」と題して詠んだ詩が刻まれている。



竹久夢二 伊香保記念館

明治～昭和初期に画家、詩人、デザイナーとして活躍した竹久夢二。伊香保や榛名に惹かれ、晩年は榛名湖畔にアトリエを構えた。広い敷地内には、本館「大正ロマンの館」「夢二黒船館」、新館「義山楼」などがある。約16,000点の夢二の作品や資料を収蔵し、アンティークの調度品、明治・大正の和ガラスとともに大正ロマンの世界を楽しむことができる。



開館 9:00～18:00 (3～11月)
9:00～17:00 (12～2月)
休館日 なし
入館料 大人1,728円(本館のみ)・2,160円(本館+新館)、
小人(中学生以下) 無料
電話 0279-72-4788



伊香保ロープウェイ

物間山の麓から標高932mの見晴駅をつなぐロープウェイ。山頂には紅葉が美しい上ノ山公園や展望デッキ、県立伊香保森林公園がある。

- 営業 8:40～17:00 (下り最終は17:15)
 - 休業 なし(悪天候、点検・整備による運休あり)
 - 乗車料 大人820円、小人(小学生以下)410円 (往復。片道は大人490円、小人240円)
 - 電話 0279-72-3155
- ※上ノ山公園では、例年11月初ごろに夜間ライトアップが行われる(詳細は上記にお問い合わせください)。



山頂の「ときめぎデッキ」

ひと足のぼす



榛名神社

1,400年を超える歴史を持ち、古くから修行者の霊場として栄えてきた古社。随神門から本殿までは、榛名川の清流に沿って700mの参道が続く。岩山や渓谷に囲まれた参道は、空を老杉がおおい、荘厳な空気が立ち込める。

- 拝観 8:00～18:00 (冬期は17:00まで)
- 休日 無休
- 拝観料 境内自由
- 電話 027-374-9050

榛名湖

榛名神社から車で約10分。遊覧船やロープウェイなどが人気。

世界遺産 富岡製糸場

日本の主要輸出品だった生糸の品質改善・生産能力向上を図り、産業や科学技術の近代化を推し進めることを目的として、1872(明治5)年に設置された国内初の模範器械製糸場。主要建物がほぼ創業当初の状態のまま保存されていることや、日本の近代化に大きく貢献した歴史的価値が認められ、2014年に世界遺産(文化遺産)に登録された。伊香保温泉とセットになったツアーも人気。

- 開場 9:00～17:00 (入場は16:30まで)
- 休場 12月29～31日(点検・整備による臨時休業あり)
- 見学料 大人500円、高校・大学生250円、小中学生150円
- 電話 0274-64-0005



画像提供 富岡市・富岡製糸場

徳富蘆花記念文学館

伊香保が舞台の小説「不如帰」で知られる徳富蘆花。館内には、自筆原稿等が展示されているほか、終焉の場となった「千明仁泉亭」の別邸を移築した記念館を構える。

- 開館 8:30～17:00 (入館は16:30まで)
- 休館日 12月25～29日(臨時休館あり)
- 入館料 大人350円、小中高生200円
- 電話 0279-72-2237



伊香保露天風呂

黄金の湯の源泉湧出地に隣接する野趣あふれる露天風呂。浴槽は熱めと温めの2つに分かれており、秋は紅葉を見ながら湯浴みができる。

- 営業 10:00～18:00 (10～3月) 9:00～19:00 (4～9月) ※受付は営業終了の1時間前まで
- 休業 第1・3木曜(祝日の場合は営業。8月は無休)
- 入浴料 大人450円、小人(1歳～小学生)200円
- 電話 0279-72-2488



黄金の湯の源泉地は6カ所あり、第2号源泉では噴出口が見られる。



黄金の湯を自由に飲泉できる。鉄分を多く含みアレルギー疾患や痛風などに効くとされるが、かなり苦い。

伊香保の源泉

伊香保の源泉は、茶褐色の「黄金の湯」と無色透明の「白銀の湯」の2種類。黄金の湯は室町時代の開湯以来の源泉で、鉄分豊富な硫酸塩泉。白銀の湯は1996年に開発されたメタけい酸単純泉で、疲労回復などに効果がある。



伊香保神社

石段街の最上部にあり、商売繁盛、縁結び、子宝、温泉・医療の神様が祀られる。

拝観料 境内自由

味わう

豆腐茶房だんだん

地元の清水と天然にがりを使った「伊香保段々豆腐」を作る山本作右衛門商店が営む喫茶店。豆腐や豆乳、地元食材を使った、こだわりの手作りランチやスイーツが人気。

- 営業 11:00～15:30 (売切れ次第終了)
- 休業 水曜、第2・4火曜(8月は水曜のみ。日替わりランチ(1,250円))
- 祝日の場合は営業、12月29～31日
- 電話 0279-72-2338



勝月堂

温泉饅頭の発祥といわれる「湯乃花饅頭」考案店。1910(明治43)年の創業当時から変わらない保存料不使用の手作り製法による上品な味わいで、伊香保みやげの定番。



- 営業 9:00～18:00 (売切れ次第終了)
- 休業 1月1日(ほか不定休)
- 電話 0279-72-2121

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

2015年 **1月** より

高額療養費制度が見直されます

(所得の区分が5つに分けられます)

医療機関の窓口で支払う医療費の自己負担額が高額になったときは、負担を軽くするために一定額（自己負担限度額超過部分）が、後日、事業主経由で返還されます。これを高額療養費制度といいます。

さらに窓口での支払いを自己負担限度額にとどめる仕組みがありますが、この仕組みを利用するには、支払時に「限度額適用認定証」の掲示が必要となりますので、事前に健保組合に申請し、入手しておきましょう。

70歳未満の自己負担限度額は、2015年1月より下記のとおり、所得に応じて5つに分けて計算されるようになります（70歳以上については変更ありません）。



自己負担限度額は所得により異なります

見直し前		見直し後	
70歳未満	月単位の自己負担限度額	70歳未満	月単位の自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1% ※多数該当の場合83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% ※多数該当の場合140,100円
		標準報酬月額 53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% ※多数該当の場合93,000円
一般所得者 (上位所得者・低所得者以外)	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% ※多数該当の場合44,400円	標準報酬月額 28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% ※多数該当の場合44,400円
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※多数該当の場合44,400円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※多数該当の場合24,600円	低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※多数該当の場合24,600円

※多数該当の場合：12カ月の間に同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額
 ※暦上の1カ月（1日～31日）について、同一医療機関での医療費を合算します。
 ※同一医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に計算します。
 ※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。



どんなことをするの？ 特定保健指導

「動機づけ支援」の案内
もらったAさん



特定健診の結果に基づき特定保健指導の対象になると、健保組合から案内が届きます。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが、生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれます。実際にどんなことが行われるのか、見てみましょう。

「積極的支援」の案内
もらったBさん



動機づけ支援

では、こんなことをします

積極的支援

では、こんなことをします

初回面接

保健師などの支援スタッフと面接し、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関する具体的なアドバイスを受けます。また、腹囲や体重を減らすための具体的な行動目標や計画を立てます。(面接は個人で行う場合と、グループで行う場合があります)

たとえば
こんな目標・
計画を立てます

- 体重を 4kg 減らす。
- 晩酌はビール 2 缶 → 1 缶にする。
- 食事は肉 → 魚・野菜中心にする。
- 通勤を自転車から徒歩にする。 …etc.

これなら
できそう



6カ月間、
自分で計画を実践…



3カ月以上の継続的支援

個別またはグループ面接、電話、メール、手紙、FAX などの方法により、3カ月以上の継続的な支援を受けます。動機づけ支援より手厚い、複数回に及ぶ支援となります。



生活習慣
改善を実践…



6カ月後

初回面接で設定した目標や計画が達成できたか、確認します。

評価

腹囲減!

90kg

85kg

体重減!

**特定保健指導(積極的支援)で
男性約3割 女性約4割が
メタボ脱出に成功!**

平成 20 年度から 21 年度にかけて特定保健指導を受けた方のうち、男性で約 3 割、女性で約 4 割が、検査値等が改善しメタボ脱出に成功していたことがわかりました。

特定保健指導の案内を受け取った方は、チャンス! 今年こそメタボから脱出しましょう!

こんなに改善されました!

	男性	女性
腹 囲	約 2.2cm 減	約 3.1cm 減
体 重	約 1.9kg 減	約 2.2kg 減
中性脂肪	約 27.2mg/dl 減	約 26.4mg/dl 減



食欲の秋でも 太らないレシピ

〈おろしにんじんの炊き込みごはん〉

●材料〈2人分〉

- 米…………… 1合 (150g)
- にんじん…………… 60g
- 水…………… 160cc

●作り方

- ①米は研いで水気を切る。にんじんはすりおろす(このとき出た水分も炊飯器へ)。
- ②炊飯器に米、にんじん、水を入れてかき混ぜる。表面を平らにならし、通常通り炊く。



1人分
278kcal
塩分 0g



1人分
130kcal
塩分1.4g

鮭ときのこのハーブ蒸し

⊕ おろしにんじんの炊き込みごはん

きのこの食物繊維で脂肪を追い出す

〈鮭ときのこのハーブ蒸し〉

●材料〈2人分〉

- 生鮭…………… 2切れ (1切れ 80g)
- 白ワイン…………… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ2/3
- 黒こしょう(粗びき) …… 少々
- エリンギ…………… 2本 (100g)
- まいたけ…………… 1/2株 (40g)
- えのきたけ…………… 1/2株 (40g)
- ローズマリー…………… 少々

●作り方

- ①約 30cm × 30cm のオープンペーパーの中央に生鮭を置き、白ワイン、塩半量、黒こしょうをふる。
- ②手で縦に裂いたエリンギと、根元を包丁で切り落としたまいたけとえのきたけ、ローズマリーを生鮭の上に乗せる。残りの塩をふる。

- ③オープンペーパーの上下を合わせて2回ほど折り込み、両端をしつかりとねじる。
- ④フライパンに③を乗せてフタをする。約7分、弱めの中火にかける。
※電子レンジの場合は500Wで3分半加熱する。



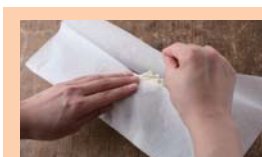
おすすめ食材 きのこ

食物繊維が豊富で便秘や動脈硬化の予防・改善に有効。糖質の代謝を助けるビタミンB1、美肌効果のあるビタミンB2なども含まれます。数時間干すと骨の健康に役立つビタミンDが増すほか、味が濃くなり歯ざわりもよくなるので、料理のアクセントになります。



Point

隙間ができないように、上下をきちんと折り込んでから、両端をねじりましょう。蒸気を逃さないことがふっくら蒸し上げるコツです。





かぶのマスタードサラダ カロリーオフの決め手はヨーグルトドレッシング



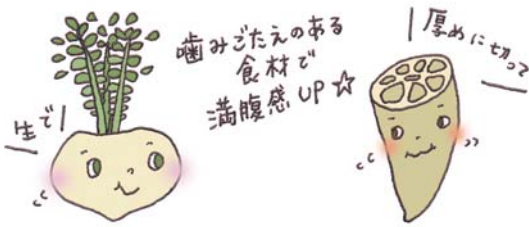
1人分
55kcal
塩分 1.0g

●材料〈2人分〉

- かぶ……………小2個 (120g)
- れんこん……………80g
- 酢……………少々
- A { 無脂肪ヨーグルト……………大さじ2
- 粒マスタード……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3

●作り方

- ①かぶの葉は2~3cm残して切り落とす。よく洗ったら、皮付きのまま8等分のくし切りにする。れんこんは皮をむいて輪切りにし、酢を少々加えたお湯で1分半ほど茹で、ザルにあげて冷ます。Aはよく混ぜておく。
 - ②①の材料を和える。
- ※かぶの葉は、他の料理で使いましょう。



おすすめ食材 無脂肪ヨーグルト

通常のヨーグルトよりも低カロリーなので、全体のエネルギーを抑えたいときに使ってみましょう。大さじ1のカロリーはおおよそ、マヨネーズ98kcal、ヨーグルト9kcal、無脂肪ヨーグルト6kcal。
※低カロリーといっても食べ過ぎは注意。1日100gを目安にしましょう。



さつまいものソフトクッキー

自然な甘さのヘルシーおやつ



1人分
100kcal
塩分 0.1g

●材料〈4人分〉 (作りやすい分量)

- さつまいも……………50g
- バター……………15g
- 砂糖……………10g
- 小麦粉……………50g

●作り方

- ①さつまいもは蒸すか、ラップで包んで電子レンジ(500W)で3分半加熱しておく。皮をむいてボウルに入れ、フォークなどでマッシュする。皮は包丁でみじん切りにしてボウルに加える。
- ②さつまいもが温かいうちにバターと砂糖を加えて、混ぜ合わせる。粗熱が取れたら、小麦粉をふるいながら加える。
- ③手で混ぜ、ひとまとまりになったらまな板に取り出して直径2cmくらいの棒状にする。20等分の輪切りにする。
- ④170度に温めておいたオーブンで20~25分焼く。

おすすめ食材 さつまいも

食物繊維、ビタミンCが多い野菜です。皮にはカルシウムやポリフェノールも含まれているので、よく洗って皮ごと使しましょう。じっくり加熱することで甘みが増すので、蒸すのがおすすめ。甘いデザートを食べたいときに上手に活用してみましょう。



column

余分な脂肪を排出する食材とは？

余分な脂肪を排出するのに役立つ栄養素(食材)は、コレステロールの吸収を妨げる食物繊維(きのこ、海藻、いも類等)、悪玉コレステロール値を下げるオレイン酸(オリーブ油等)、中性脂肪値を下げるEPA(青魚等)などがあげられます。

炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく食べ、適度な運

動をすることも大切にしながら、これらの食材を意識的に多く取り入れてみましょう。

*理想のバランス

炭水化物：たんぱく質：脂質 = 6：2：2

あなたの受診のしかたは、実は割高になっていませんか？
お財布にやさしい受診方法をみてみましょう。

まずは受診のしかたをチェック!

✓がいたら、受診のしかたを見直すとき!

1~5の説明を参考にしてみましょう。



- 混雑を避けて診療時間外に受診する
- 深夜や休日診療のある医療機関を受診する

→ **1**

- ひとつの病気でも、医療機関を何回か替えないと納得できない
- 医師とコミュニケーションをとるのが苦手

→ **2**

- かかりつけ医はいない
- 医療機関へ行くなら、大病院へ行く

→ **3**

- たくさん薬を処方してもらおうと安心する
- 薬代について考えたことはない

→ **4**

- 医療機関や調剤薬局でもらった領収書はすぐ捨てる
- 医療費にどのくらい使っているかあまり意識していない

→ **5**

この受診は、出費を増やしますよ!

賢い受診でからだも財布も健康に!

1 時間外、休日、深夜、夜間・早朝等は加算がつく!

急病のときはやむを得ませんが、
加算がつく時間帯に受診するのは、経済的ではありません。

診療時間内でも
加算料金がかかる
医療機関もある!!

	時間外加算 平日は6~8時18~22時 土曜は6~8時12~22時	休日加算 日曜・祝日、 12/29~1/3	深夜加算 22~翌6時	夜間・早朝等加算 平日は6~8時、18~22時 土曜は6~8時、12~22時 日曜・祝日は6~22時
初診	850円	2,500円	4,800円	500円
再診	650円	1,900円	4,200円	※厚生労働大臣が定める施設基準に適合しているものとして地方厚生局等に届け出た診療所に限る



- ※救急病院等の時間外加算は2,300円です。
- ※上記のうち、いずれかが加算されます。
- ※6歳未満はさらに高額な加算がつきます。
- ※保険が適用される診療の場合、自己負担分は3割（年齢によっては1~2割）です。
- ※医療機関や診療体制によって、加算等が異なる場合があります。



4 ジェネリック 医薬品で 薬代を節約



新薬の特許期間（20～25年）が切れると、他の製薬メーカーも新薬と同じ有効成分の薬を製造販売できます。これが「ジェネリック医薬品」です。処方せんの「変更不可」欄に医師の署名がなければ、変更できます。

- 新薬の2～8割の価格で安い
- 効果や安全性は新薬とほぼ同じ
- 大きさや味などが改良されのみやすい

ジェネリック医薬品はこんなにオトク！

糖尿病の場合

〔日本ジェネリック医薬品学会資料より作成
(2014年4月現在)〕

新薬12,550円→
ジェネリック医薬品5,450円

※上記は薬代のみで、実際に窓口で
払う金額とは異なります。

年間
7,100円
の節約に！

ジェネリック医薬品に替えたいときは… 医師や薬剤師に相談してみよう

注意 すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
また、医師の治療方針により替えられない場合もあります。

5 医療費の領収書、 しっかり確認・ 保管を！



領収書は重要です！！

- 1. 実際にかかっている医療費がわかります**
窓口で支払った自己負担額と医療費の総額がわかります。
- 2. 受けた診療の内容がわかります**
自分の受けた医療の詳細を知ることができます。
- 3. 医療費控除で税金が戻ることも**
1年間に支払った医療費が一定額を超えたとき、確定申告で税金が戻るのが「医療費控除」の制度です。申請時には領収書を提出します。

医療費通知とも照らし合わせて
金額の確認を！

2 安易な “はしご受診”は 避けよう！

患者が求めれば、丁寧に応えてくれる医師は多いもの。転院する前に、医師とのコミュニケーションをとる努力をしてみましょう。

医療機関を“はしご”すると…

- 初診料や検査代などが余分にかかる
○ 1つの医療機関に3回通うと？
初診料2,820円+再診料720円×2回=4,260円
- 3つの医療機関を“はしご”
初診料2,820円×3件=8,460円 **4,200円もムダ！**
- 同じような検査を繰り返すことになり、
お金や時間のムダ。
からだにも負担がかかる

※別の医師に診察を求めたいとき（セカンドオピニオン）は、医師にそのことを伝え、紹介状やそれまでの受診データなどを提供してもらい、次の医療機関に持参しましょう。

NG!



3 かかりつけ医 から大病院を 紹介してもらおう

利用しやすく信頼できる「かかりつけ医」に継続的に受診することで、病歴や体質を把握してもらえます。詳しい検査や高度な医療が必要であれば、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてもらいましょう。

紹介状を持たずに
大病院（ベッド数200床以上）を受診すると
特別料金が発生することがあります！

〔特別料金のめやす（全額自己負担）〕
1,000～5,000円程度
（病院により異なる）

和太鼓体験

和太鼓は日本の代表的な打楽器です。

全身を使った運動になり、太鼓を打ちこむことでストレス発散にもつながります。

全国に和太鼓教室がありますので、体験してみたいかたがたでしょうか。



音の強弱とリズムで表現する打楽器

「和太鼓」

和太鼓には音階がなく、「音の強弱」と「音のリズム」で表現します。楽器演奏の経験がなくても、講師が打つ強弱とリズムを体で感じとって、後に続いて打ちこめば、一緒に演奏することができます。他の楽器と比べ、初心者でも楽しめます。



主な和太鼓の種類



長胴太鼓

一本の木をくりぬいたものを胴としています。皮は胴に釘を打って留められるものが多く、別名「宮太鼓」とも呼ばれ、最もポピュラーな和太鼓です。

桶胴太鼓

板を貼り合わせた胴に、紐などで皮を締め付けた太鼓。長胴太鼓より比較的安価で、紐の締め付け具合で音質の調整ができます。



締太鼓

紐で皮と胴を密着させている太鼓。紐の締め付け具合で音質が調整できます。

和太鼓はこんなところが魅力!



ストレス解消につながる

無心になって和太鼓を打ち続けると、それだけで日頃のストレス解消につながります。

健康づくりの一環にもなる

和太鼓は全身運動です。30分も打つと、日頃使っていない筋肉を使うため腕などが筋肉痛に。続けると体力もついてきます。

新しい仲間づくりにつながる

和太鼓はグループで打ちこむことが多く、全員で打ち終わったときの達成感は実に爽快です。