

けんぽのたより

P2 平成26年度 決算のお知らせ

P4 平成26年度 健康保険組合が行った保健事業

P5 健康保険組合からのお知らせ

P6 骨太の方針2015に見る 医療や健保組合をめぐる今後の動き

P7 4種類のウイルスに対応したワクチン導入 インフルエンザ予防接種

P8 吉野山の世界遺産と紅葉ウォーク

P10 がん家系って本当にあるの？

P12 健康的な血管をつくろう！

P14 健康保険組合のマイナンバー取得にご理解・ご協力を

P15 マルハニチロ健保の「ファミリー健康相談」「メンタルヘルス
スカウゼリング」/ホームページを活用しましょう！

P16 観光地引網体験



平成26年度決算のお知らせ

平成26年度の当健保組合の決算が、7月27日(月)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

保険給付費及び納付金の負担が重く、3年連続の赤字決算となりました。

平成26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、平成26年4月1日付の(株)ニチロサンフーズの加入等により人員が大幅に増加し、前年度に比べ251,134千円増加したため、2,063,214千円となりました。

支出では、保険給付費が前年度に比べ130,033千円増加し、1,111,107千円となりました。増加した要因としては、人員の増加があげられます。

しかし、1人当たり医療費では前年度に比べ、被保険者で8,451円減少し116,781円、被扶養者で1,819円減少し101,814円と、共に減少しました。

疾病別では、高血圧性疾患、喘息での医療費支出が上位となっています。

高齢者医療制度への納付金は、前年度に比べ151,234千円減少し850,199千円となりましたが、前期高齢者納付金で108,936千円、後期高齢者支援金で43,302千円それぞれ減少し、退職者給付拠出金で1,005千円増加しました。

納付金の減少については、前々年度の概算額と確定額の差額分として、前年度は前期高齢者納付金と後期高齢者支援金合計で137,400千円加算されましたが、今年度においては29,900千円が減額となっ

たことが大きな要因となっています。

保健事業費については、前年度に比べ18,419千円増加し99,459千円となりましたが、増加した主な要因は、人員の増加によるものです。

平成26年度は、積立金より100,000千円繰入れたことにより、収支差引額は80,930千円プラスとなりましたが、当期損益では19,070千円の赤字決算となりました。

今後の当健保組合を取巻く情勢は非常に厳しく、高齢者医療制度に対する納付金の負担がさらに重くなるのが予想され、また保険給付費の増加が見込まれるため、平成28年度より保険料率の引き上げも考慮する必要があります。

▼介護勘定

平成26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。

介護保険料収入は241,620千円に対し、支出の介護納付金は236,698千円で、収入支出差引額は4,884千円のプラスとなりました。

平成26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

	26年度	25年度	対前年度増減	対前年度比
被保険者数(人)	4,991	4,226	765	118%
標準報酬月額(円)	324,536	329,818	▲5,282	98%

収入 (単位:千円)

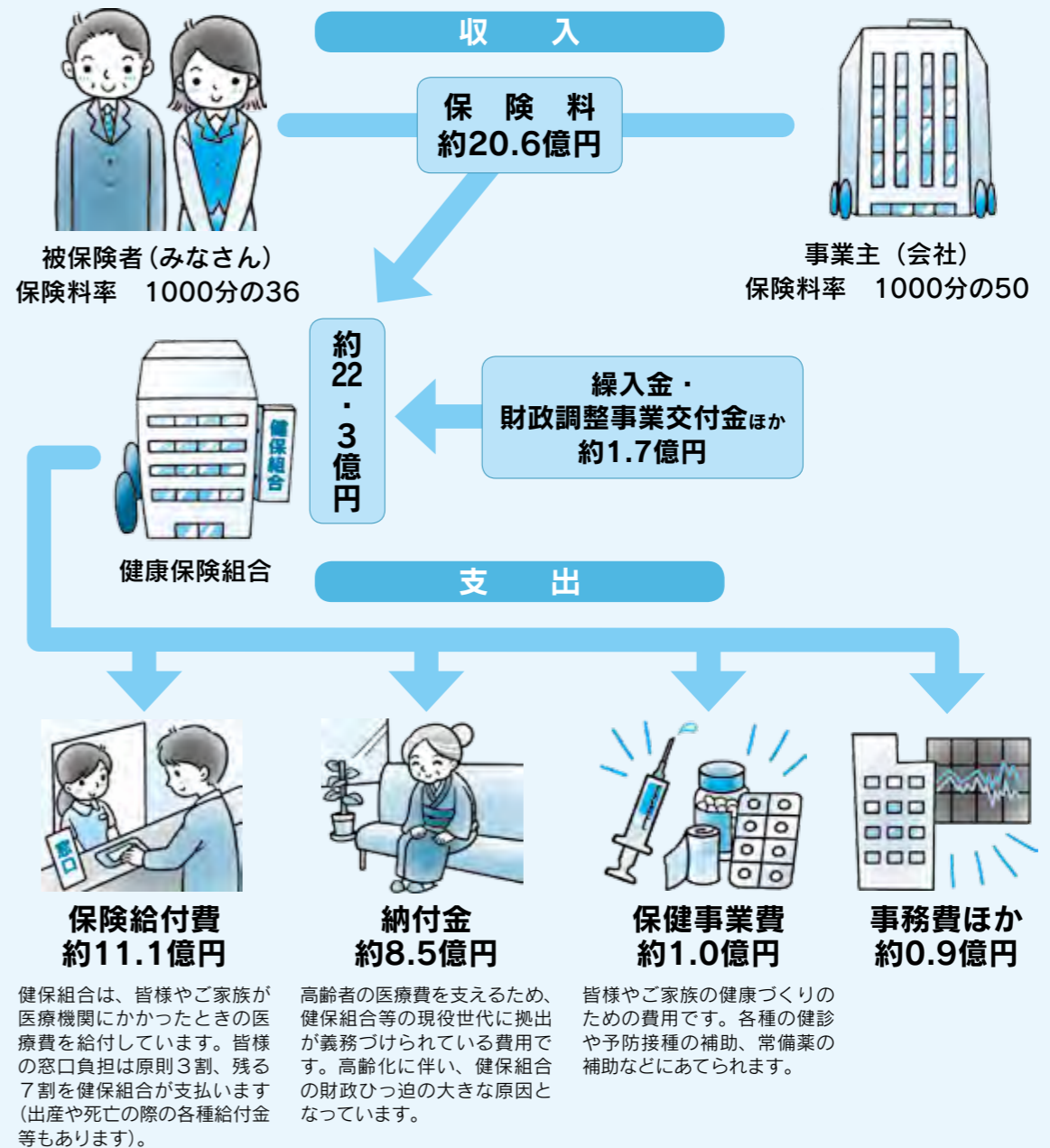
科目	26年度決算額	25年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
保険料	2,063,214	1,812,080	251,134	114%
国庫負担金収入	807	700	107	115%
調整保険料	31,669	27,814	3,855	114%
繰入金	100,000	280,000	▲180,000	36%
国庫補助金収入	1,736	1,457	279	119%
財政調整事業交付金	32,515	26,345	6,170	123%
雑収入	2,451	10,656	▲8,205	23%
合計	2,232,392	2,159,052	73,340	103%

支出 (単位:千円)

科目	26年度決算額	25年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
事務費	56,451	57,695	▲1,244	98%
保険給付費	1,111,107	981,074	130,033	113%
法定給付費	1,109,457	979,174	130,283	113%
付加給付費	1,650	1,900	▲250	87%
納付金	850,199	1,001,433	▲151,234	85%
前期高齢者納付金	357,665	466,601	▲108,936	77%
後期高齢者支援金	397,473	440,775	▲43,302	90%
退職者給付拠出金	95,054	94,049	1,005	101%
老人保健拠出金	7	8	▲1	88%
保健事業費	99,459	81,040	18,419	123%
財政調整事業拠出金	31,668	27,811	3,857	114%
連合会費	798	706	92	113%
積立金	1,253	126	1,127	994%
雑支出(その他)	527	575	▲48	92%
合計	2,151,462	2,150,460	1,002	100%

収入支出差引額	80,930	8,592	72,338	942%
---------	--------	-------	--------	------

目で見てわかる健康保険組合のお金の流れ



▼介護勘定

科目	決算額(千円)
介護保険収入	241,620
繰越金	0
繰入金	0
雑収入	12
合計	241,632

科目	決算額(千円)
介護納付金	236,698
介護保険料還付金	50
合計	236,748
収入支出差引額	4,884

健康保険組合からのお知らせ

※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し、保険証を添付し、所定の様式「削除届」を提出願います。
 ※追加書類として27年分・28年分の源泉徴収票等の提出をお願いすることがあります。交通費等を加味して130万円以上とみなされた場合、次年度は被扶養者認定できません。
 ※来年度は、「配偶者以外の方」の資格確認調査を実施いたしますので、本年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。

合計	50名(3・3%)
①資格削除者数	27名(1・8%) …削除届未提出などの理由
②資格不認可者	23名(1・5%) …基準超過による理由

削除者の内訳

◆被扶養者(配偶者の方)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1,491名(配偶者の方)のうち資格確認者は1,441名(96・6%)となりました。調査結果として、次の通り合計50名の方が被扶養者資格削除となりました。

被扶養者(配偶者の方)の資格確認結果報告について

平成26年度

健康保険組合が行った保健事業

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246名、人間ドックによる受診17名、医療機関による受診46名の合計309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135名、動機づけ支援83名の合計218名に対し実施。

保健指導宣伝

ホームページの運営

各種給付や適用(加入や脱退)、健康づくり事業の内容や手続きの紹介を発信。必要な申請書の印刷にも活用。

機関誌の発行

年2回(春、秋)発行の「けんぼのたより」はホームページに掲載。また、事業所ごとに一定部数を送付。

医療費通知

「四半期分」として、年4回発行(5月末・8月末・11月末・2月末)。また、「年間分(1~11月分)」の医療費通知を配付(2月初)。

ジェネリック医薬品の使用促進事業

ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が一定額以上の方に、「医療費差額通知」を送付。
 *2回実施、延べ1,188名に送付。

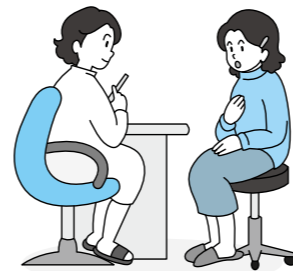
疾病予防

生活習慣病健診

当該年度末(3月31日)時点で、満27歳以上の被保険者を対象に実施。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)に上乘せするかたちで年1回実施している健診で、4,070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、64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



情報誌の配付

①「月刊赤ちゃんママ」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」「ファイル」を出産時に配付。
 *本年度は96名の方に配付しました。

糖尿病、がん検査で、合わせて635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。
 ②①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の45歯科医院にて同内容による受診が可能。
 *①②合わせて1,555名の受診。

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円を限度に健保組合が補助。
 *4,108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円を限度に補助。
 *1,083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43泊。

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



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



離婚したとき



被扶養者が亡くなったとき



収入が増えて基準を満たさなくなったとき

4種類のウイルスに対応したワクチン導入 インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防にもっとも効果的で、重症化を防ぐ効果もある予防接種。今シーズンはワクチンで予防できるウイルスが3種類から4種類に増えて、予防効果がさらに高まることが期待されています。



重症化も防ぎます



インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。インフルエンザにかかると、子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎など、稀に命にかかわる合併症を引き起こして重症化する恐れがあります。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を抑え、万一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効果があることもわかっています。

インフルエンザワクチンは、毎年の流行予測に応じて

インフルエンザワクチン — 2015-2016 シーズン —

- A / カリフォルニア / 7 / 2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
 - A / スイス / 9715293 / 2013 (NIB-88) (H3N2)
 - B / プーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
 - B / テキサス / 2 / 2013 (ビクトリア系統)
- *1回 (13歳未満は2回) の接種に上記すべてが含まれます。

含まれるウイルスの種類が変わります。これまでのワクチンはA型2種類、B型1種類でしたが、近年の流行状況や世界の動向などを踏まえ、今シーズンはB型が2種類に増え、予防できるウイルスの種類が広がります。

流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くと考えられています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月の流行に備えて計画的に接種してお

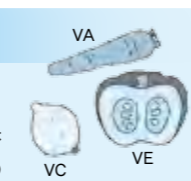
くとよいでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。

毎日行おう インフルエンザ・かぜ予防の基本

- 手洗い** 特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。
- うがい** 初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

- 食事** 1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。
- マスク** 使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。



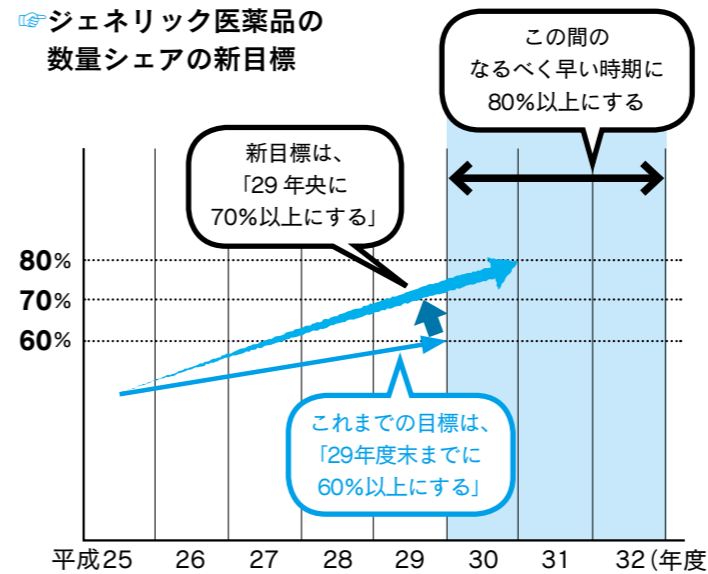
※13歳未満のお子さんをお持ちの方へ…13歳未満のおさんは2回のワクチン接種が必要です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることになりますが、免疫効果を上げるためには4週間空けるのが望ましいとされています。

歯磨きでインフルエンザも予防！

近年「歯磨き・口腔ケア」がインフルエンザの予防に有効であることがわかってきています。インフルエンザはウイルスが粘膜に侵入することで発症しますが、歯垢や舌の汚れなどの細菌はインフルエンザウイルスが粘膜へ侵入しやすくする酵素を出すため、口腔内が不潔な状態だと、インフルエンザに感染しやすくなると考えられています。特に高齢者は口腔内の雑菌が増殖しやすい傾向にあるので、正しい口腔ケアを心がけてインフルエンザ予防に役立てましょう。



ジェネリック医薬品の数量シェアの新目標



「平成29年度末までに、ジェネリック医薬品の数量シェアを60%以上にする」という、これまでのジェネリック医薬品の普及目標を前倒しし、「平成29年央に70%以上にする」とともに、平成30年度から平成32年度末までの間のなるべく早い時期に80%以上とする」という新しい目標が掲げられま

骨太の方針 2015に見る

今後の国の財政運営を方向づける「経済財政運営と改革の基本方針2015」(骨太の方針)が6月末に閣議決定されました。社会保障は、歳出改革の主要な分野とされ、予定された取り組みを前倒しして実施する方針が掲げられています。医療に関しては、どのような方針が示されたのでしょうか。

医療や健保組合をめぐる今後の動き

1 ジェネリック医薬品の普及を加速化

した。平成29年央の進捗状況により80%以上の目標の達成時期を具体的に決定するとされています。今後はジェネリック医薬品の安定供給、情報提供の充実などが検討され、さらに利用しやすい環境を整えていくこととなります。

2 「かかりつけ薬局」の推進や薬剤師の活用

患者の服用する薬を一元管理するかかりつけ薬局を推進し、薬剤師による効果的な投薬管理が行われるよう、薬局の改革を検討する方針が出されました。投薬の重複を防ぎ、残薬を解消するなど、患者に役立つ薬局がめざされます。

「健康づくり支援薬局」とは…?

厚生労働省では、薬剤師を活用してセルフメディケーションを推進し、健康情報を広く提供する場として、「健康づくり支援薬局」(仮称)の設置を検討しています。これは、「かかりつけ薬局」の機能に加えて、市販薬に関するアドバイスや、健康相談を受け付けるなど、幅広い機能を備えた薬局となります。

3 医療費適正化へのインセンティブの強化

特定健診・保健指導の実施、ジェネリック医薬品の使用、データヘルス計画の実施など、医療費適正化に取り組み健保組合の努力に応じて納付金の負担額が増減するしくみを強化するなど、医療費適正化に向けた一層のインセンティブ強化を図ることが盛り込まれています。

健保組合が実施する健診などの保健事業に、みなさんが積極的に参加することが、健保組合の負担軽減につながります。医療費適正化へのご協力をお願いいたします。

4 介護納付金も総報酬割に!?

現役世代の報酬水準に応じて保険料負担を公平化するとして、健保組合が国に納める介護納付金を、加入者数に基づく計算方法から、報酬額に基づくもの(総報酬割)に変えることなどが検討課題としてあげられています。この方針に対し、全国の健保組合で構成する健康保険組合連合会など、被用者保険関係団体は、「後期高齢者支援金に続いてさらなる財源捻出策として、介護納付金や前期高齢者納付金に総報酬割を導入することは到底容認できないものではない」とし、今後も増大していく現役世代の負担を抑制するための施策を求めています。



味

西澤屋
吉野鍋
3,200円
(1人分)



おすすめの吉野鍋は、牛肉・鶏肉、野菜・山菜、豆腐や葛きりなど、地元の食材をふんだんに使った具たくさん鍋。(要予約)
※写真は2人分

🕒 9:00 ~ 17:00 📞 0746-32-8600
🏠 不定休

八十吉
吉野天
1,000円



吉野葛の製造・販売を行う老舗。併設の吉野天人庵ではできたてのつるりとした葛きりが味わえる。

🕒 9:00 ~ 17:00 📞 0746-32-8739
🏠 水曜日

ひと足のぼす

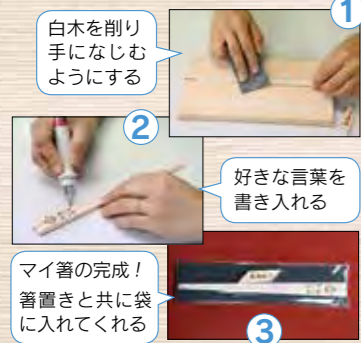
談山神社

紅葉の名所、談山神社の名の由来は、中臣鎌足(後の藤原鎌足)と中大兄皇子(後の天智天皇)が多武峰の山中に登って、「大化改新」の談合を行ったことによる。木造の十三重塔は、世界唯一といわれ、重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 17:00 (受付は 16:30 まで)
👤 大人 500円 小人 250円
小学生未満無料
📞 0744-49-0001

著作体験

吉野のスギやヒノキの端材を使った著作体験を体験できる。おみやげや記念になる箸を作ってみよう。



要予約 辰田製作所
📞 0746-36-6205



如意輪寺

楠木正成の子、正行が足利尊氏との大阪四條畷の戦い出陣の前、堂の扉に辞世の歌を残したといわれる。後醍醐天皇の勅願寺。

🕒 9:00 ~ 16:00 (受付は 15:30 まで)
👤 大人 400円 中高生 200円 小学生 100円
📞 0746-32-3008



吉野水分神社 世界遺産

水を司る天之水分大神を主神とし、子宝の神として信仰されている。

🕒 8:00 ~ 16:00 (4月のみ 17:00)
👤 無料
📞 0746-32-3012



吉水神社 世界遺産

義経らが身を隠したり、後醍醐天皇の行宮となったり、また豊臣秀吉が花見の本陣とした場所でもある。重要文化財に指定されている。

🕒 9:00 ~ 17:00 📞 0746-32-3024



**義経
潜居の間**



**後醍醐天皇
玉座**



役行者像

修験道の開祖とされる役行者が吉水神社を創建したといわれる。



金峯山寺 世界遺産

金峯山寺蔵王堂は、仁王門とともに国宝に指定され、東大寺大仏殿に次ぐ木造の大建築。本尊の秘仏蔵王権現像は重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 16:30 (受付は 16:00 まで)
👤 500円 ※秘仏の特別公開期間は 1,000円
📞 0746-32-8371



西行庵 西行は、ここで3年ほど庵を結んだという。

吉野山の世界遺産と紅葉ウォーク

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部を成す吉野山は、修験者の聖地といわれる。桜の名所として有名だが、ウォーキングや観光をマイペースで楽しめる秋もおすすめ。信者の献木により植えられたという無数の桜は紅葉も美しく、山間の社寺のたたずまいに彩りをそえている。

バスの終点「奥千本口」バス停からウォーキングスタート。まず世界遺産に登録されている金峯神社に向かい、参拝しよう。追われる源義経が隠れたという義経隠れ塔を見て、西行庵に向かう。西行庵のそばには西行の歌にも詠まれる苔清水が今も残っている。西行の木像が安置された小さな庵は、見事な紅葉に包まれるようにしてひっそりと建っている。

バス停に戻り、山を下りて行こう。途中、紅葉のきれいな高城山展望台で休憩をとり、世界遺産の吉野水分神社へ。豊臣秀頼が寄進したという社殿は、3殿をひと続きにした美しい建物で、重要文化財に指定されている。

車道から細い歩道に入り如意輪寺に向かう。この寺の裏には、京都を逃れ吉野を南朝とした後醍醐天皇の陵がある。

如意輪寺から吉水神社に向かう。吉水神社では、源義経が静御前や弁慶とともに身を隠した潜居の間や、後醍醐天皇の玉座などが見学できる。

ここから数分歩いたところにある金峯山寺がゴール。役行者ゆかりの金峯山修験本宗の総本山で、本堂の蔵王堂は太い柱が並び荘厳な雰囲気だ。

元気があれば、蔵王堂の西側から450段の階段を下って脳天大神へお参りしよう。首から上の守り神とされている。



金峯神社 世界遺産
吉野山の総地主神。祭神は金山毘古命で、藤原道長も祈願したといわれる。境内自由。



義経隠れ塔
役行者が修行した修験道の行場。後に、追っ手から逃げるため義経が屋根を蹴破ったことにより「蹴抜けの塔」とも呼ばれる。外からの見学は無料。



歩きたくなる旅

ACCESS

近鉄吉野線「吉野駅」下車、ロープウェイにて「吉野山駅」へ
吉野大峯ケーブル自動車バス「吉野山駅」停留所から終点「奥千本口」停留所まで約20分

南阪奈道路「葛城I.C.」から吉野山下千本観光駐車場まで約28km



問い合わせ

吉野町観光案内所
☎ 0746-39-9237
<http://www.town.yoshino.nara.jp/kanko-event/>

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

がん家系って 本当にあるの？



指導 ● 順天堂大学医学部病理・腫瘍学講座教授 **樋野 興夫** 先生

がんの70%は体質と環境の相互作用で発症

「うちは「がん家系」だから、がんが心配」と話す人は少なくありません。しかし「遺伝性のがん」は、がん全体のわずか5%。大半のがんは、体質という遺伝的な要素も影響しますが、それ以外に生活環境や生活習慣など、多くのことがかかわって発症します。

「巷でよく聞く「がん家系」という言葉。家族や親戚でがんになった人が複数いる場合、たとえば「祖父が胃がんで亡くなった、父は肺がんで手術した、叔母は乳がんで治療中」という人の場合、その家は「がん家系」なのでしょう。

今は、日本人の2人に1人ががんになる時代です。家族や親戚にがんになった人が複数いることも珍しくなく、だからといって「がん家系」とは限りません。

医学でいう「がん家系」は、特定の遺伝子の変異が親から子に受け継がれる「遺伝性のがん」がある家系を指します。遺伝性のがんを発症する人は、生まれながらすべての細胞に変異した遺伝子が含まれていて、その遺伝子が大腸の機能にかかわるものなら大腸がんをおこす、といった具合に、特定の

生活習慣でまず見直したいのが食事です。日本は以前、欧米に比べて胃がんが多く、大腸がんや乳がんは少ないという特徴がありました。胃がんは過剰な塩分摂取、大腸がんや乳がんは脂肪やエネルギーのとりすぎがリスクになるとされていますが、塩辛い和食中心の食生活から、肉をたくさん食べる欧米型食生活に移行すると歩調を合わせて、胃がんが減り、大腸がんや乳がんがふえてきました。胃がんの減少は、衛生環境がよくなってピロリ菌の感染が減ったことも一因ですが、減塩の影響も大きいと考えられます。

生活習慣の改善は、遺伝性のがんにも有効です。がんが大きくなるかどうかは環境に左右されるので、生活習慣を変えることで発症を抑えたり、遅らせたり、進行をゆるやかにしたりすることができます。よい生活習慣を維持することは、すべての人にとって、がんの発症を防ぐもっとも効果的な方法といえます。

臓器で細胞をがん化させます。特定の遺伝子の変異によって、複数の臓器のがんが発症することもあります。遺伝性のがんはがん全体の5%程度と推測されているので、「がん家系」の人はかなり少数といえるでしょう。

がんを引きおこす大きな要因には、環境もあげられます。環境には、自然環境や生活習慣、職業などさまざまな要素が含まれます。環境が原因で発症するがんには、アスベストによる悪性中皮腫などがあり、全体の約5%を占めます。また、約20%は原因不明です。

これら以外の約70%のがんは、遺伝と環境の相互作用で発症しています。この場合の「遺伝」とは、前述した特定の遺伝子のことではなく、親から受け継いだ体質を意味します。同じ銘柄のタバコを同じ本数、同じ年月吸っても、がんになる人とならない人がいる

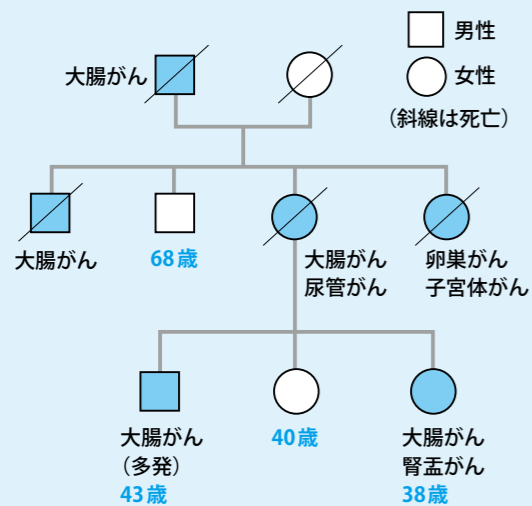


「遺伝性のがん」が心配なときは

遺伝性のがんは「家族性腫瘍」ともいい、大きな特徴は、同じがんを発症している家族（血縁者）が多いことです。それ以外に、普通より若い年齢でがんになった、1人で複数のがんを経験した、男性の乳がんのように滅多にないがんになった、などがあれば遺伝性のがんの可能性があります。心配な人は、遺伝相談のできる病院を受診しましょう。がん専門病院や大学病院など、がん患者を多く診ている病院には遺伝カウンセラーがいて、相談のつてくれます。遺伝相談では本人や家族だけでなく、家系全体のプライバシーにかかわることを話すので、秘密は厳重に守られます。

●リンチ症候群の遺伝がある家系の例

リンチ症候群は遺伝性のがんの一種。この遺伝がある家系では、大腸がんのほか子宮体がん、卵巣がん、胃がん、小腸がん、腎盂・尿管がんなどを発症しやすい。



遺伝性のがんが疑われるときは、遺伝子検査（血液を採取し、白血球の中のDNAを調べる）が行われます。その結果、遺伝子の変異が見つかった場合は、定期的に検診を受けるようにすることで早期発見できます。

生活習慣の改善が 一番の予防策

遺伝はいかんともしがたいものです。環境は変えることができます。とくに生活習慣は個人の努力次第です。

のは、体質の違いです。体質は複数の遺伝子によってつくられるので、どの遺伝子の変異が発がんにつながるのか、関係を明確にすることができません。家族や親戚にがんになった人が多く、がんになりやすい体質を受け継いでいる可能性はありますが、それをもって「がん家系」とはいいません。



●料理制作/北嶋佳奈 (管理栄養士・フードコーディネーター) ●撮影/福岡拓 ●スタイリング/寺門久美子

健康的な血管をつくろう!

満腹ヘルシー COOKING!

血管を強くして、高血圧や動脈硬化を予防しましょう。

エリンギの粒マスタードマリネ



1人分
63kcal / 塩分0.9g

材料 (2人分)

- ◆エリンギ…………… 1パック
- ◆白ワイン(または酒) …… 小さじ1
- レモン汁…………… 大さじ1
- オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- A 砂糖…………… 大さじ1/2
- 粒マスタード…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々

作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れる。白ワイン(または酒)をふってラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ②合わせておいたAと①を和え、冷やす。

Pick up! オリーブオイル

●オレイン酸
LDL コレステロールを減らして HDL コレステロールを増やすといわれています。血液がキレイになり、若々しい血管を保つ効果が期待できます。



なしのヨーグルト和え



1人分
105kcal / 塩分0.1g

材料 (2人分)

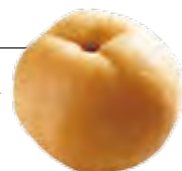
- ◆なし…………… 1/2個
- ◆ヨーグルト…………… 150g
- ◆はちみつ…………… 大さじ1
- ◆ミント…………… 適量

作り方

- ①なしは皮をむいて一口大に切り、ヨーグルトと和える。
- ②皿に盛り、はちみつをかけてミントを散らす。

Pick up! なし

●カリウム
余分なナトリウム(塩分)を排出してくれるため、高血圧予防に効果的です。



1人分
313kcal / 塩分1.7g

揚げないミルフィーユカツ

材料 (2人分)

- ◆パン粉…………… 適量
- ◆サラダ油…………… 大さじ1
- ◆豚肉(ロース・薄切り) …… 6枚
- ◆塩…………… 小さじ1/4
- ◆こしょう…………… 少々
- ◆スライスチーズ…………… 1枚
- ◆しそ…………… 4枚
- ◆薄力粉…………… 適量
- ◆溶き卵…………… 適量
- ◆キャベツ(葉)…………… 1~2枚
- ◆トマト…………… 1/2個
- ◆ソース…………… 適量

作り方

- ①パン粉はフライパンでから煎りし(弱めの中火)、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ(1/2枚)・肉・しそ(2枚)・肉の順に重ね、縁をフォークなどで押さえる。
- ③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5~8分ずつ焼く。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。

Pick up! 豚肉

●たんぱく質
豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管の材料となるため、必要不可欠です。



調理のコツ!

パン粉のから煎りでカロリーダウン

パン粉をから煎りしてから使えば、サクとした食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。



マルハニチロ健保の

「ファミリー健康相談」 「メンタルヘルスカウンセリング」**無料!**

健康面で
疑問・不安を感じたら
まず電話!

たとえば夕食後、お子さんが急にお腹の痛みを訴えた——。そんなとき、あなたはどうしますか？ あわてて病院に駆け込む前に、まず健康保険組合の電話相談をご利用ください。病気や医療以外のテーマ、育児、介護など、どんな内容でもかまいません。経験豊かなスタッフ（保健師・看護師・カウンセラーなど）がアドバイスします。

—— プライバシー厳守。相談の有無や内容が健康保険組合や会社に知られることはありません。——

たとえばこんなとき、ぜひお電話を!



- 最近、**立ちくらみ**がするようになった
- **子どもの体調**が悪そうだ
- **貧血予防**のための食事を知りたい
- **更年期**が心配だ
- **ダイエット**しているのに体重がなかなか減らない
- **育児**の悩みを気軽に質問できる場所ってないかな?
- **便秘**気味だが、恥ずかしくて相談しづらい
- 高齢の母が骨折。**寝たきりにしない**方法は

ご相談は**通話無料の専用ダイヤル**へ!

0120-923-297 通話料・相談料とも無料!
(携帯電話・PHSからも)

→自動音声ガイドに従って、各サービスをご利用ください。

- ①電話健康相談：年中無休・24時間対応
 - ②面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約：月～土曜/午前10時～午後8時
 - ③電話によるメンタルヘルスカウンセリングの予約：月～土曜/午前10時～午後10時
 - ④翌日以降の電話カウンセリングの予約：月～土曜/午前10時～午後6時
- ※②～④は、日曜・祝日、年末年始がお休みです。



24時間
対応

Web相談もご利用いただけます

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

アクセスしたら、専用ダイヤルの電話番号の下6桁（923297）を入力してログインしてください。

ホームページを活用しましょう!

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



●マルハニチロ健保ホームページ



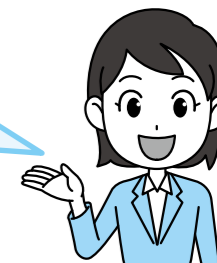
ホームページから必要な申請書を印刷できます。また、健診のスケジュールなども掲載しているほか、「けんぼのたより」のバックナンバーも見られます。ぜひ、ご活用ください。

ファミリー健康相談やメンタルヘルスカウンセリングもWebからアクセスできます。疑問や不安がある方は、適切なアドバイスを入手しましょう。



健康保険組合の

マイナンバー取得にご理解・ご協力を



健康保険組合も マイナンバーが必要に

公的な事務手続きにおけるマイナンバーの利用は、平成28年1月から順次始まります。それにあわせて、事業者は従業員のマイナンバーを取得する必要があります。

さらに平成29年1月1日提出分からは保険料の徴収事務、資格確認、被扶養者の認定など、健保組合の手続き書類にも皆様のマイナンバーが必要になりますので、それまでに事業所を通じてマイナンバーを取得させていただきます。

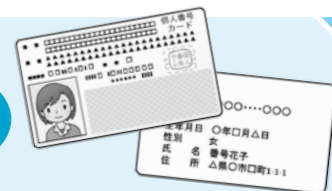
なお、任意継続被保険者の方は、事業所を通さずに直接健保組合にご提供いただくことになります（被扶養者分を含む）。



ご家族のマイナンバー も忘れずに

ご家族（被扶養者）のマイナンバーも、事業所を通じて取得させていただきます。別の場所で暮らしていたり学生であっても、被扶養者の認定を行うために必要です。

マイナンバー とは



マイナンバーとは、国が皆様一人ひとりに割り当てる12桁の番号のことです。今年10月から日本国内の全住民に通知カードが送付されます。現在は各機関がバラバラに管理している個人情報を、マイナンバーで安心・安全につなぎます。国や地方公共団体等での情報連携が可能になり、次のようなメリットが生まれます。

- 国民の利便性の向上
年金や福祉などの申請で、書類の添付が減ります。
- 行政の効率化
行政手続きが正確で早くなります。災害時の行政支援にマイナンバーを活用します。
- 公平・公正な社会の実現
所得把握の正確性が向上し、適正・公平な課税につながります。未払い・不正受給を解決します。

個人情報きちんと 保護されます

- マイナンバーの取扱いは、個人情報保護法よりも厳格な保護措置が設けられています。
- 法令で定められた場合以外取得できません
利用目的をきちんと明示し、取得時の本人確認は厳格に行います。
- 利用目的以外の利用・提供はできません
マイナンバーを社員番号や顧客管理番号として使用することは禁じられています。
- マイナンバーは必要な場合以外保管できません
不要になったら、できるだけ速やかに廃棄・削除しなければなりません。

マイナンバー受け取りから提供までの流れ



- 1 市(区)町村からマイナンバーが記載された「通知カード」が住民票の住所に届きます。
- 2 健康保険組合の加入者ご本人と、被扶養者全員のマイナンバーを事業所の事務担当者にお伝えください。
- 3 マイナンバーは保険料の徴収事務や被扶養者の認定・資格確認などに使用します。

子どもでも
安心!

観光地引網

体験

自分で獲ると
もっとおいしい!



海の沖合に仕掛けた網を両端から大勢で引っ張って魚を獲る、昔ながらの伝統漁法「地引網」。

本来であれば漁師さんしかできない地引網ですが、観光体験として参加できるスポットも増えています。

力いっぱい網を引いて、ドキドキしながら網をのぞき込む——単純だからこそ、楽しい体験です。

How to 「観光地引網」

←当日の流れ

2 沖合に仕掛けた網を漁師さんが海岸まで持ってきてくれる

1 早朝に集合

3 参加者の出番! 力を合わせて網を引こう!

4 引き揚げ完了

5 ドキドキする瞬間! 網の中をチェック!
※危険な魚がいる可能性がありますので、漁師さんが先に確認します。

観光地引網は遠浅の海岸で行われるので、小さな子どもでも安心! 夢中になって海に入ってしまったときに備えて着替えは持っていきましょう。

どれだけ獲れるかはその日の運次第。それも地引網の醍醐味です。いろいろな種類の魚が獲れると、魚の勉強にもなります。



獲った魚でバーベキューも!

引き揚げた魚を使って、その場でバーベキューができるスポットもあります。さっきまで泳いでいた魚ですので、新鮮さは抜群! 苦労して引き揚げた魚は、味も格別です。



こんなところが魅力

魚への興味が深まります。子どもの食育にもお勧め。

重い網を引っ張るため、全身運動になります。

早朝から始まるため、早起きにつながります。

近くに体験できるスポットがあるかチェックしてみよう!

遠浅の海岸であれば、観光地引網を行っていることがあります。最寄りの漁業組合のホームページ等をチェックしてみましょう。網を引くには人数が必要ですので、職場や地域などの団体でのイベントやレジャーとしてもおすすめです。