

KENPO DAYORI

けんぽだより

2016 第31号

春 Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



馬の親子 ●北海道浦河郡浦河町

栃木トヨペットグループ健康保険組合

絶景の街を行く

八色の森公園 (新潟県・南魚沼市)



アクセス

- JR上越線「浦佐駅」より徒歩約8分
- 関越自動車道「大和スマートIC」より車で約3分



▲園内にある池田記念美術館

汗ばむ陽気の日だったが、山々を映し出しながら揺らめく水面を眺めると自然と涼やかな気持ちになってくる。緑の風に吹かれながら散歩を楽しんだら、レストランで一息ついてお散歩再開。この公園はこれからも、八色に変化しながら訪れる人々を癒してくれることだろう。

周りには雄大な越後三山、耳をすませば魚野川と水無川のせせらぎが聞こえる。ここは星峠の棚田がある十日町市の隣町、南魚沼市に作られた自然公園。園内はバリアフリーに配慮した整備が行き届いており、幅広い年齢層にウオーキングコースとして親しまれている。山と水に囲まれた広い園路を歩いているだけで、新鮮な空気が心も体も浄化してくれるようだ。



▲広々とした遊歩道がつづく

四季折々の表情を八色に変化させて映し出す場であるように、この思いが込められた公園。

平成28年度の保険料率は、 27年度と変更ありません

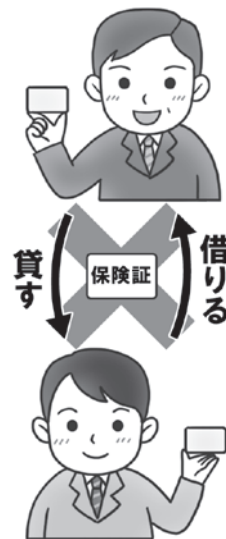
平成28年度の健康保険料率は9.87%で、調整保険料率の0.13%と合わせると、10.0%となり、27年度と同率で変更ありません。また、介護保険料率も27年度と同率の1.2%です（保険料は本人と事業主で折半します）。

		28年度
健康保険料率	一般保険料率	9.87%
	調整保険料率	0.13%
合 計		10.00%

◆ 保険証について ◆

保険証は、皆さんが健康保険に加入していることを証明する「資格証明書」としての役割を果たしています。身分証明としても使える保険証を使用するにあたり、重要なことは、次の3つのルールを守ることです。

- 1 医療を受けるときは、必ず保険証の原本を持参して、健康保険の資格があることを証明することが必要です（診察券は保険証の代わりにはなりません）。
- 2 絶対に保険証の貸し借りをしてはいけません（保険証の貸し借りは犯罪にあたり、借りた人だけでなく、貸した人も詐欺罪に問われます）。
- 3 退職や期限が切れて資格を失った場合には、会社を通じて速やかに保険証を返却します（資格喪失後に保険証を使ってかかった医療費については返還請求します）。



以上のルールをきちんと守り、保険証を正しく使いましょう。

平成28年度 被扶養者の現況調査

今年も18歳以上の被扶養者の現況調査を行います（毎年実施）

提出期限厳守で総務宛に必要な書類を送付してください。ご協力よろしくお願いいたします。

★ 大学・専門学校に通っている学生

学生証のコピーまたは在学証明書（有効期限が平成28年3月末日以降とわかるものに限る）。

⇒ 提出期限 平成28年4月末日

★ 妻・両親・その他のご家族

原則は、課税証明書（事情により、健保が容認した場合のみ非課税証明書でも可）（遺族・障害年金等、提出が必要な書類が他にある場合は健保からご連絡いたします）

⇒ 提出期限 平成28年7月末日

※必要書類の提出についてご協力いただけない場合や、提出いただいた書類内容を精査した結果、社員との生計維持関係がないと判断した場合、認定取消を行うことがあります。

予算が決まりました

28年度では、被保険者数が前年度比で14名増、平均標準報酬月額も5、738円増の364、928円と見込み、予算総額を約2、700万円増の約7億8、500万円で健保運営を行ってまいります。なお、健康保険料率の変更はありません。

収入は、保険料（健康保険）収入が約7億5、000万円（同比約2、600万円増）、繰入金として約2、200万円を見込みました。

支出は、マイナンバー対応の備品購入に備えて事務費を増額、27年度後半から医療費が増加しているため、保険給付費を多めに見込みました。

内訳では、皆さまの医療費や給付金に充てる保険給付費が約3億9、100万円（同比約5、700万円増）、高齢者医療へ拠出する納付金が約2億5、300万円（同比約1、500万円減）となる見込みです。

保健事業費では、皆さまの健康生活をバックアップするため、総額で約4、300万円を見込んでいます。健診後の保健指導などに加え、新規事業として、休憩時間にこまめに運動する習慣を身に付けてもらうために「元氣ニコニコ体操」のDVD配布、とちぎ健康の森の運動指導士を派遣する健康講座の実施、マスクとうがい薬の配布等を行う予定です。

経常収支では約2、200万円の黒字となっていますが、支出の保険給付費と納付金の割合が大きく、保険料収入の85・8%を占めており、健保財政を圧迫しています。皆さまにおかれましても、健診を毎年受けていただき、病気の早期発見・早期治療に努め、医療費節減をお願いいたします。

介護保険では、介護納付金が約5、000万円（同比約500万円増）と見込まれるため、介護保険料率は前年度と同率の1・2%と据え置きました。

そのため、介護保険収入は約4、700万円（同比約400万円増）、繰入金金は約1、300万円（同比500万円増）と見込んでいます。

平成28年度 収入支出予算概要表（健康保険分）

◆ 収 入

	科 目	予算額 (千円)
経 常 収 入	健康保険収入	750,399
	退職積立金繰入	1,637
	利子収入・他	2,277
	小 計 (A)	754,312
その他の収入	調整保険料収入	9,901
	別途積立金繰入	20,000
	財政調整事業交付金	1,261
	その他	5
合 計		785,480

◆ 支 出

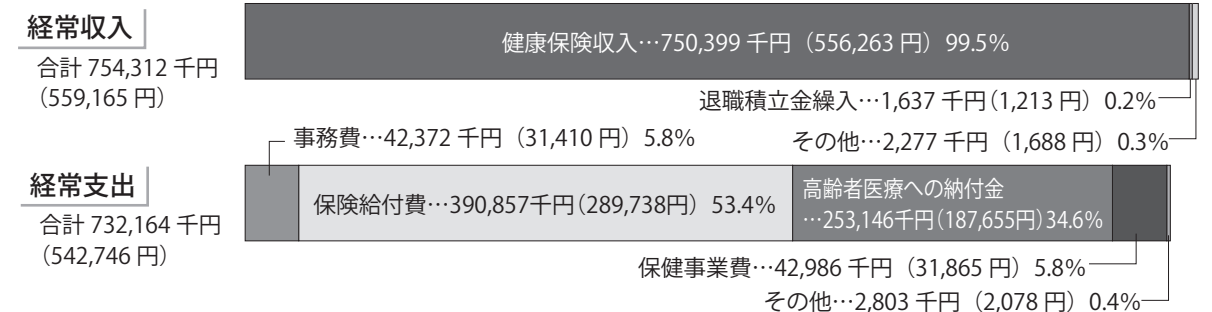
	科 目	予算額 (千円)
経 常 支 出	事務費	42,372
	保険給付費	390,857
	高齢者医療への納付金	253,146
	保健事業費	42,986
	その他	2,803
	小 計 (B)	732,164
その他の支出	財政調整事業拠出金	9,901
	予備費等	43,415
合 計		785,480

経常収支差引残高(A - B) 22,148 千円

※端数処理のため、合計値が一致しないことがあります。

● 28年度予算の経常収支をグラフでみると

() 内の数字は被保険者1人当たりの額





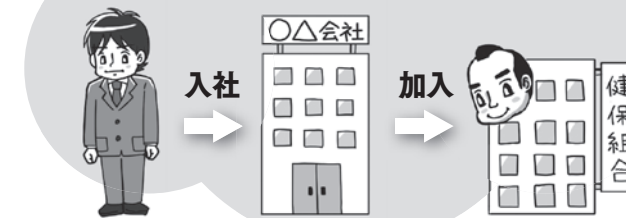
給与明細にある 「健康保険料」って なんですか?

給与明細をよくみると、「健康保険料」というのが天引きされています。だけど私、会社に入社して以来、保険に入った覚えがありません。これって、なんのこと?



若手社員 Aさん

ひのもと(日本)では、会社で働く人はみな、健康保険に加入することになっているのでござる。おめしも会社に入社したと同時に、職場の健保組合に加入してあるのじゃ!

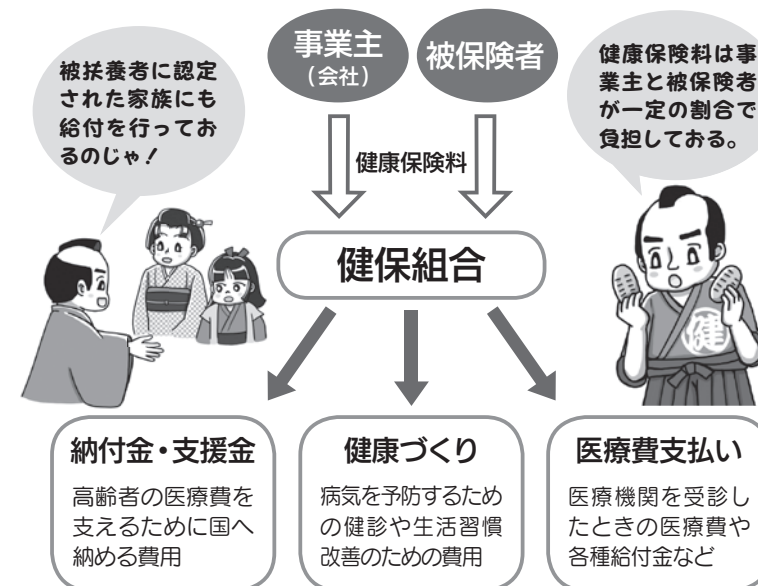


ここで健保組合に納めている健康保険料について確認しましょうぞ!

けんぼ侍

健康保険組合は事業主と被保険者
からの健康保険料で運営されています

会社員で構成される健保組合の主な収入源は、事業主と被保険者であるみなさんに納めていただく健康保険料です。この財源をもとに、みなさんのお医者さんにかかった際の医療費や健康づくりの費用、高齢者医療制度への納付金などを支出しています。



収入は月によって変動するため、「標準報酬」という基準になる報酬額(5万8千円から139万円までの50等級に区分*)にあてはめて、これをもとに計算しています。

$$\text{毎月納める保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$

$$\text{賞与から納める保険料} = \text{標準賞与額} \times \text{保険料率}$$

40歳以上65歳未満の人は介護保険料も納めてください。



賞与の1,000円未満の端数を切り捨てた額です(年間573万円が上限*)。

保険料率は財政状況に応じて、健保組合ごとに決められるのでござる。

標準報酬月額は年に一度、見直されます

標準報酬月額は毎年4月から6月までの平均給与額をもとに7月1日現在で決め直され、その年の9月から翌年の8月までの1年間使われます。これを「定時決定」といいます。

定時決定以外にも、こんなときに見直しが行われます

- 就職したとき(資格取得時決定)
- 給与に大幅な変動があったとき(随時改定)
- 育児休業等が終わったとき(育児休業等終了時改定)
- 産前産後休業が終わったとき(産前産後休業終了時改定)

ここも、みな
の健康保険料
で賄われてあ
るのじゃ!



医療費負担の内訳

*70歳未満の場合
(義務教育就学前は自己負担2割)



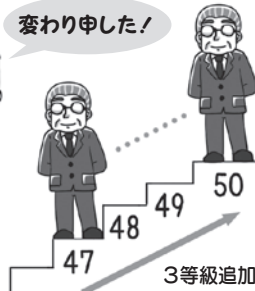
よくわかったよ、
けんぼ侍!
教えてくれて
ありがとう~!



現在、おのおのがたが医療機関にて支払う金額は、かかった医療費の原則3割。残りの7割は、おのおのがたと事業主に納めていただく健康保険料で賄われているのでござる。かように、健康保険はみなで金を出し合い、いざというときに必要な給付が受けられる制度なのでござるよ。

※今年4月から、標準報酬月額および 標準賞与額の上限が変わりました

健康保険法の改正により、平成28年4月から、標準報酬月額については最高等級の上位に3等級が追加され、上限が従来の121万円(第47級)から139万円(第50級)に引き上げられました。また、標準賞与額についても、年度累計額が従来の540万円から573万円に引き上げられています。



変わり申した!

メタボ脱出は生活習慣の改善から

向上委員会

会議中



心臓「ご主人様がメタボになってきましたね。みなさん、意見をどうぞ」

胃「ハア（ため息）。食べすぎ・飲みすぎはメタボの元凶。これをやられるたびに、僕と腸さんは働きすぎて疲労困憊するよ」

腸「ほんとよー。夕食時に4時間も5時間も食べたり飲んだりされたら、休憩もできないわ」

肝臓「あ……」

腎臓「肝臓さん、飲みすぎのときは迷惑しているそうですよ。アルコールのとりすぎで肝臓内に中性脂肪がたまり（アルコール性脂肪肝）、放っておくと肝機能が低下して、肝炎・肝硬変に進行していくんですって」

心臓「なるほど。メタボの診断基準に肝機能異常は入っていないけど、原因となる生活習慣は共通しているさうだね」

【向上委員会の面々】心臓（リーダーシップに優れている）／胃（仕事量の多さに毎日疲れきっている）／腸（胃とは隣人で仲よし）／肝臓（沈黙の臓器。大人しく引っ込み思案）／腎臓（肝臓の友人であり代弁者）／動脈（酸素を含んだ血液を全身に流すのが仕事）

■メタボとは

内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質異常などが複数重なった状態をメタボリックシンドローム（メタボ）といいます。

メタボになると血液中の中性脂肪やコレステロールが増加し、血管の内側にコレステロールがたまりやすくなります。すると、血管の内側が厚く、硬くなり、動脈硬化を招く確率が非常に高くなります。

《メタボの診断基準》

①内臓脂肪をチェック

☐ 腹 囲 男性85cm以上、女性90cm以上

②①に加えて下記の2つ以上に当てはまるとメタボと診断されます

☐ 高 血 圧 収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上

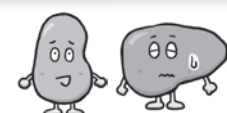
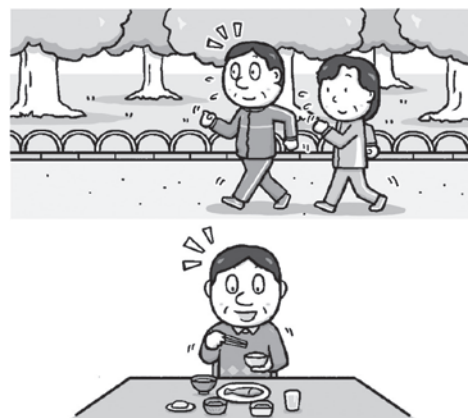
☐ 脂質異常 中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満

☐ 高 血 糖 空腹時血糖110mg/dL以上

特定健診を必ず受け、食事と運動で肥満対策を！

メタボがきっかけとなり引き起こされる生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などがあります。これらの生活習慣病は放置すると、命に関わるような心疾患や脳卒中を招く原因となります。

40歳以上の方は特定健診を年に1回必ず受け、必要な場合には特定保健指導を受けて食習慣と運動習慣の改善計画を立てたうえで、それらを実行することによって、生活習慣病を未然に防ぐことができます。



心臓「メタボで最もツライ思いをするのは、実は私なんです。動脈さんの言っているのは動脈硬化という状態。泡沫細胞がたまる血管内膜が盛り上がり破れてできた血栓が血液の通り道を塞いでいくんです。これが心臓の冠動脈でおこれば心筋梗塞、脳の動脈でおこれば脳梗塞となってしまうんです」

肝臓「……」

腎臓「保健指導を受けて生活習慣を改善してもらうことが、メタボ脱出への第一歩だと、肝臓さんは言ってますよ」

一同拍手

【向上委員会の面々】心臓（リーダーシップに優れている）／胃（仕事量の多さに毎日疲れきっている）／腸（胃とは隣人で仲よし）／肝臓（沈黙の臓器。大人しく引っ込み思案）／腎臓（肝臓の友人であり代弁者）／動脈（酸素を含んだ血液を全身に流すのが仕事）

旬野菜 たけのこのヒミツ

どうして腸が
スツキリするの？

たけのこには、食物繊維が豊富に含まれています。特に水に溶けにくい不溶性食物繊維を多く含み、腸の運動を活発にしてくれる効果があります。また、腸内をきれいにする作用があるので、便秘解消や大腸がん予防も期待できます。

菜の花とたけのこ入り鶏つくね

【材料】2人分

鶏ひき肉 …………… 100g
豆腐 …………… 1/4丁
たけのこ …………… 1/2個 (100g)
A しょうが汁 …… 小さじ1
酒 …………… 小さじ1
塩 …………… 少々
B だし汁 …………… 300ml
みりん …………… 小さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1
にんじん …………… 30g
わかめ (乾燥) …… 0.5g
菜の花 …………… 30g

【作り方】

- ①豆腐はよく水切りをする。たけのこは根の硬い部分をみじん切りにし、穂先をくし切りにする。
- ②にんじんはピーラーでスライスする。わかめは水で戻す。菜の花は塩ゆでして水にさらす。
- ③ボウルに鶏ひき肉、水切りした豆腐、みじん切りにしたたけのこ、Aを入れてよくこねる。
- ④鍋にBを入れ火にかけ、たけのこの穂先と、③を団子状に丸めたものを中火で煮る。
- ⑤仕上げににんじんとわかめを加え、ひと煮立ちさせる。菜の花を盛り付ける。

コリコリした食感が楽しい。
優しい味わいが
体にしみ渡ります。



1人分
エネルギー
150kcal
塩分
1.0g

たっぷり春野菜のスパゲティ

【材料】2人分

スパゲティ …………… 140g
ベーコン …………… 2枚
パプリカ (黄色) …… 1/6個 (40g)
たけのこ …………… 1/2個 (80g)
アスパラガス …… 2本 (50g)
A にんにく …………… 1かけ
赤唐辛子 …………… 1/2本
オリーブ油 …… 大さじ2
塩・こしょう …… 少々

【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切り、パプリカは短冊切り、たけのこは穂先をくし切りに切る。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をスライサーでむき、はかまを取り除き斜め切りにする。にんにくは包丁でたたいてつぶす。
- ②スパゲティをゆでる。その間にフライパンにAを入れ弱火にかける。香りがでてきたらベーコンを炒め、パプリカ、たけのこ、アスパラガスも入れサッと炒め、塩・こしょうをふる。スパゲティのゆで汁70ml程度を加えよく混ぜ合わせる。
- ③②にゆであがったスパゲティを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

緑、黄色、ピンク、赤…。
春の彩りが満載の
風味豊かなパスタです。



1人分
エネルギー
445kcal
塩分
1.2g

旬野菜
使いきり
レシピ



たけのこで
腸スツキリ

他者の評価を気にしない。 他者の課題を抱え込まない。

「ことさらに評価を望む人生に
『本当の自分』は存在しない

よい行いをして、ほめられる。
悪い行いをして、咎められる。
一見、当然のことのように思えますね。
しかし、これらのことは場合によっては
逆の結果を招きかねません。

一般に、悪い行いでほめられることはめ
ったにありませんからここでは省きます
が、「よい行いをしたのに、咎められる」
こともあります。自分自身はよかれと考
えてとった行動が、他の人にとっては必ずし
もよいことではなかった、と
いうとわかりやすいでしょ
うか。

他者にほめられること——
「他者の承認」といいます——
は嬉しいものです。しかし、
あなたは他者から肯定して
もらったために生きているので
しょうか？ 人生のテーマが
「他者の期待を満たすこと」
になってしまったら、その人



他者の課題は切り捨てる

生はいつも他者の視線を気にかけ、他者か
らの評価におびえながら毎日を過ごしてい
くことになります。
承認を願うあまり、他者が抱いた「こん
な人であってほしい」という期待をなぞつ
て生きる。そこに「本当の自分」は存在し
なくなっている、とはいえないでしょうか。

人間は誰しも、さまざまな課題や問題に
直面しながら生きていますが、まず、目の
前の課題に対し「これは誰の課題なのか」

という視点を設けてみましょう。誰の課題
か、とは、最終的にその課題を放置するこ
とで困るのは誰か、ということですが。
課題が自分のものでないのなら、話は簡
単です。「他者の課題は切り捨てましょう」。
他者と自分は、仮に親子であったとしても
別々の人生を生きています。自分以外の課
題を必要以上に抱え込まず、自分自身の人
生を生きていくことが、結果的に他者に対
しても「自分の人生」を認識させることに
つながります。
もちろん、だからといって「自分には関
係ない」と徹底的に無関心を貫け、とい
うことはありません。精いっぱい援助や
助言は行いつつ、最終判断は「課題に直面
する本人」が下すべきなのです。
「お腹をすかせた人がいたら、魚を渡して
あげるのではなく、魚の釣り方を教えよ」
ということわざが世界各地にあります。困
難を解決してあげるのではなく、困難を解
決する方法を提案してあげる。お互いが自
身を、そして他者を尊重することで、お互
いの自立心も育つというものではないでし
ょうか。

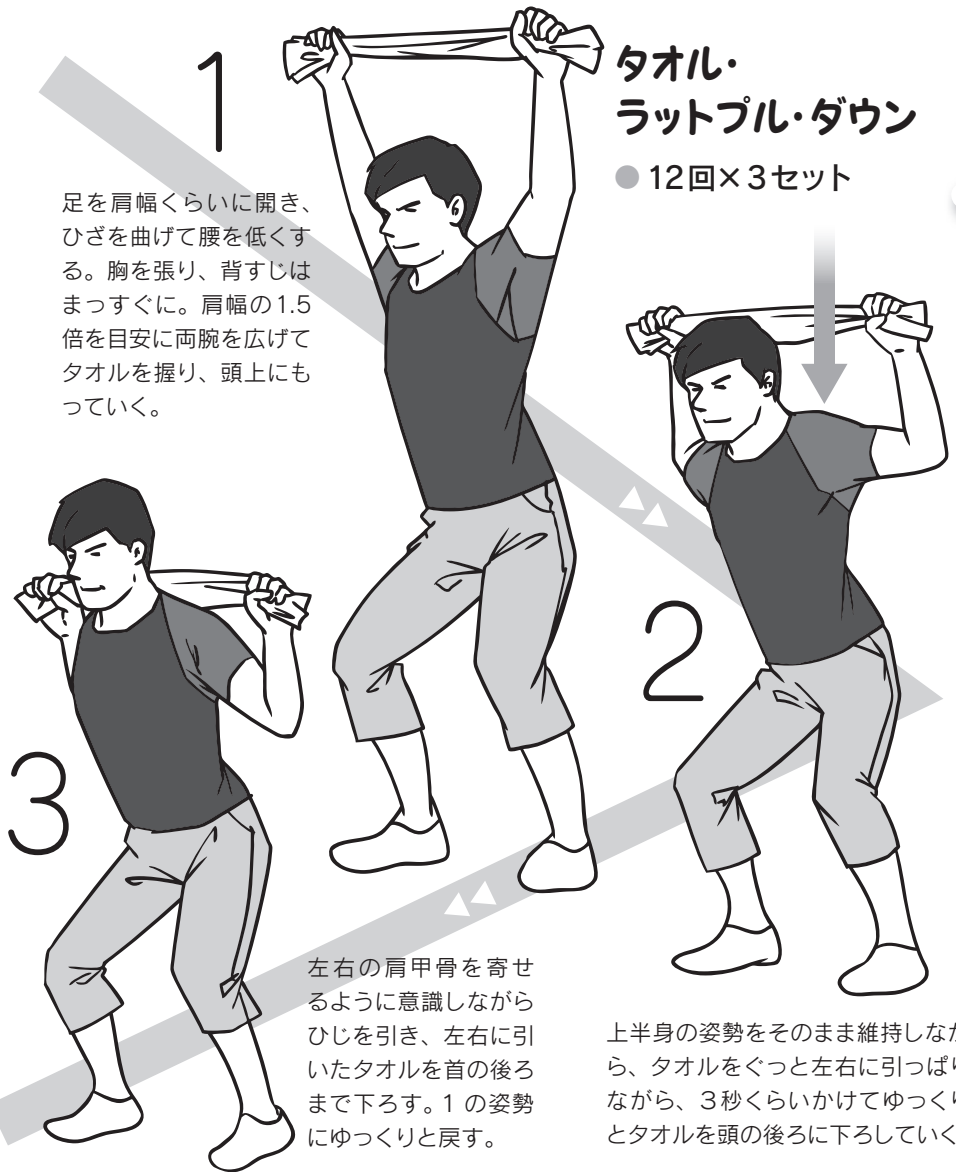
帰宅後
10分の
簡単筋トレ

背中と腕を鍛えるトレーニング

監修 ■ パーソナルトレーナー 比嘉 一雄

タオル・ラットプル・ダウン

● 12回×3セット



左右の肩甲骨を寄せ
るように意識しながら
ひじを引き、左右に引
いたタオルを首の後ろ
まで下ろす。1の姿勢
にゆっくりと戻す。

上半身の姿勢をそのまま維持しなが
ら、タオルをぐっと左右に引っ張り
ながら、3秒くらいかけてゆっくり
とタオルを頭の後ろに下ろしていく。

呼吸はタオルを引っ張って下げるときに息を吐き、タオルを頭上に戻すときに息を吸いましょう。

自重トレーニングは いつ行うのがベスト？

一般的に、筋肉トレーニングは週に2〜3回
行うのが効果的といわれています。毎日トレ
ーニングすると筋肉が傷つき、逆に筋力の低
下につながることもあるからです。1日行っ
たら2〜3日は筋肉を休めるといいでしょう。
トレーニングは一日のうち朝昼晩いつトラ
イしてもよく、「朝、一日の始めに」気分が
ゆったりとしている帰宅後など自分の生活
スタイルに合わせて行いましょう。できれば、
いつも同じ時間帯でトレーニングすると、自
然と体が覚え筋肉を動かしやすいくなります。



星峠の棚田

- ほくほく線「まつだい駅」より車で約20分
- 関越自動車道「六日町IC」より国道253号線を車で約1時間
- 北陸自動車道「上越IC」より国道253号線を車で約1時間



①松之山温泉郷にある日帰り温泉「ナスティウ湯の山」／十日町市松之山 ②近くにブナ林、棚田などの里山の風景が広がる小さな科学館「森の学校キョロロ」／同市松之山 ③ブナの立ち姿があまりにも美しいことから「美人林」と呼ばれているブナ林／同市松之山 ④十日町名物のそばいなりは、地元のお母さんたちで営む「千年の市じろばた」で販売中／同市水口沢 ⑤独創的な展示が魅力の「越後妻有里山現代美術館「キナーレ」」／同市本町

●お問い合わせ

(一社) 十日町市観光協会
TEL : 025-757-3345
URL : <http://www.tokamachishikankou.jp/>

※ゴミは必ず持ち帰る、私有地には無断で入らない、山菜を採らない等のマナーを守って地元住民に迷惑をかけないようにしましょう。
※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。

photo / 近藤 厚



日本
絶景
紀行

星峠の棚田

遥か天空を映した田園が作る水鏡。
空と水が織り成す日本の美がここにはある。

米 どころで知られる新潟県十日町市には、農村の原風景を思い起こさせる棚田が数多く点在している。なかでもここ星峠の棚田は、四季折々、朝昼晩と、訪れるたびに違う表情を見せてくれる日本一の棚田として、人々の心に感動と安らぎを与えてきた。

雪解け後の4月から田植えが終わる6月にかけて望むことが出来る水鏡は絵画のような美しさ。季節ごとに移りゆく風景は、古き良き日本の美を私たちに伝えてくれる。



もしもに備える防災対策

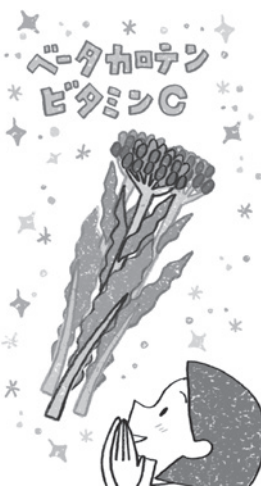
地震が引き起こす電気火災
「通電火災」を知っておこう



「通電火災」という言葉を知っていますか？
これは地震で停電が発生したあと、数日経って
電気が復旧したときにおこる火災のことです。

そのメカニズムは次のとおり。まず、地震の大
きな揺れによって、部屋の中にある電気ストーブ
や白熱スタンドなどが倒れます。その際、それら
のスイッチのボタンは押された状態のまま、停電
によっていったん電気が切れますが、復旧したと
きに再び作動します。これが火元となり、ほかの
ものに燃え移って火災を招いてしまうのです。

通電火災を防ぐためにも、避難などで家を空
けるときはブレーカーをいったん落とし、電気
器具のコンセントを抜いておくようにしましょ
う。また、ブレーカーを戻すのは、倒れたまま
の電気器具がないかなど、安全をよく確かめて
から行ってください。



購入の際はつぼみが締まっていて、葉や茎が
濃い緑色でみずみずしいものを選びましょう。
下ゆでは熱湯で手早く行い、おひたしやからし
和え、ごま和えなどに。菜の花のパワーをいた
だいて、この春を元気に過ごしましょう。

わが家でできるデータヘルス
1日2回、体重をチェック
家族みんなで「量る」習慣を
健保組合が実施している「データヘルス」は、
健診データ等を活用して加入者の健康管理を行
い、健康寿命を延ばすことを目的としています。
これをご家庭でも取り入れて、まずは「量る」習
慣をつけてみませんか？
メタボリックシンドロームが気になる人も気
にならない人も、健康状態を把握する一番の目
安になるのが「体重」です。朝と夜の1日2回測
定して、記録をつけましょう。体重が増えれば、
食すぎや飲みすぎ、運動不足が続いていない



かを振り返るきっかけになりますし、早めに気
づけば生活習慣を見直すことで適正体重に戻す
のも難しくありません。
なによりも毎日量って記録することで、健康
に対する意識が高まります。ご家族で励まし合
って、ぜひ習慣にしてください。

知っ得！食のまめ知識
つぼみに栄養がギュッと凝縮！
菜の花の健康効果がすごい！
一面に咲く黄色い菜の花は、春の訪れを知
らせてくれるのですが、食用の菜の花は、花
が咲く前のつぼみを食べます。ほろ苦い味わい
が特徴で、花を咲かせるための栄養が凝縮され
ているため、非常にパワフルな食材です。
とくにベータカロテンとビタミンCの含有
量は、野菜の中ではトップクラス。ともに「抗
酸化ビタミン」と呼ばれ、がんの予防ととも
に、肌のうるおいを保つ美容効果も期待でき
ます。また、骨を丈夫にするカルシウム、貧
血予防に欠かせない鉄分など、ミネラル成分
も豊富です。



健康管理はできる女性のたしなみ

健康診断を受けたほうが
よい5つの理由

自分の体を気づかう女性、素敵ですね。健康であつてこそ、
内側から輝く美しさを得られます。年に一度の健診で自
分の体としっかり向き合い、できる女性をめざしましょう。

自分の体の状態を
知るため

女性の体はとてもデリケート。
女性ホルモンのはたらきに左右
されるため、一生を通して
変化していきます。
健診を受けて体の声に
耳を傾けましょう。



病気の芽を
見つけるため

「生活習慣病」や「がん」は
早期の段階では自覚症状が
ありません。だからこそ
定期的に検査を受けて、
病気の芽を発見することが
大切なのです。

家計を圧迫する
保険料の増額を防ぐため

健診を受けない、病気予防に
無関心な人が多いと
健康保険料は今後引き上げられる
可能性があります。
余計な支出を増やさないためにも
健診は必ず受けましょう。

医療費を
抑えるため

病気になると、
入院費や薬剤費などで
医療費がかさみます。
やむをえない出費ですが、
健診を受けて早期発見していれば
これらの出費は
抑えることができます。

大事な人を
安心させるため

自分のこと以上にご家族の
健康を気づかう奥さま。
でもご家族も同じくらい
あなたの体を心配しています。
自分の体をもっと大事に
してあげてください。

家庭でがんばる女性も、会社でがんばる女性も、
健診を受けて、心身ともにすこやかな女性になりましょう