

けんぽだより

2017 第33号

春 Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



五箇山菅沼合掌造り集落と水田 ● 富山県南砺市菅沼

栃木トヨペットグループ健康保険組合

水戸藩の反射炉から湊公園へ



湊公園

いくさに備えた反射炉は、時を経て憩いの場へと姿を変えた。
そして「水戸のご老公」の庭には、いまでも静かに海風が吹く。

▼明治20年築の老舗「稲葉屋菓子店」は、眺望のよい那珂川畔に建つ。名物「反射炉のてっぽう玉」は手作りの黒飴だ。



大きな飴玉を舌に転がし、春風の吹く湊公園へ。かつて徳川光圀（みつぐに）公の別荘があった高台を歩くうち、那珂川と海を一望できるポイントを見つけた。銅像と同じ向きに立って、河口から果てしない海原へ、柔らかなうねる水面をゆっくり見渡す。心が楽になっていく、立ち去りたい場所だ。

ひたちなか市の南部・那珂湊界隈は、那珂川と太平洋に抱かれた「水辺の街」だ。江戸時代には水戸藩の外港であり、全国指折りの商都として栄えた。いまでも少し散策すれば、歴史を感じさせる建物が目につく。

大正2年開業の風格ある那珂湊駅を出て、南へ向かう。公園の案内看板に誘われて石段を上ると、巨大な反射炉がそびえていた。これは幕末に建てられた大砲製造用の施設を復元したものだ。地元のシンボルとして愛されており、近くの老舗菓子店では反射炉にちなんだ飴が名物だという。



▲反射炉は幕末の争乱で破壊されたが、昭和12年に復元。近年再塗装され、明るいイメージになった。

湊公園アクセス：ひたちなか海浜鉄道「那珂湊駅」より徒歩約10分
東水戸道路ひたちなかICより車で約10分

平成 29 年度の保険料率は、
28 年度と変更ありません

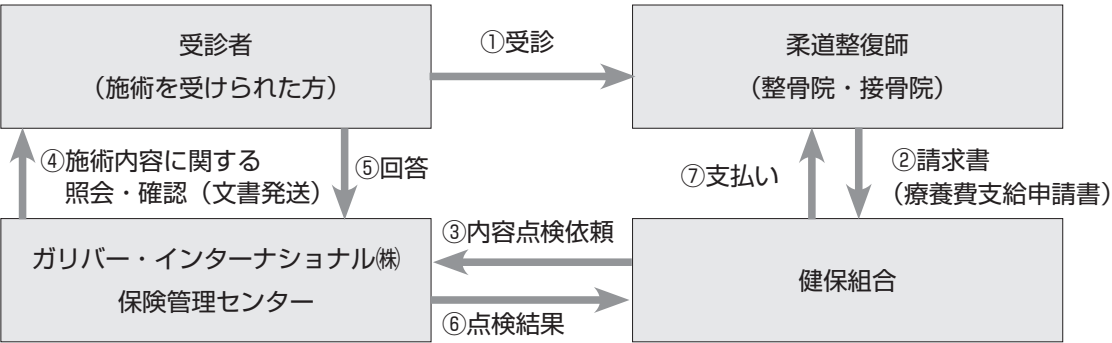
- 健康保険料率は 9.87 %、調整保険料率は 0.13%、
合わせると 10.0%（保険料は本人と事業主で折半します）
- 介護保険料率は 1.2 %（保険料は本人と事業主で折半します）

柔道整復師に係る
レセプト点検の
外部委託について

健保組合では、医療費適正化の一環として、皆さまが柔道整復師（整骨院・接骨院）で受診された施術内容・施術経過・負傷原因等を照会させていただくことになりました。
この照会は柔道整復師からの請求内容が適正であるかを確認するためのものであり、点検機関（ガリバー・インターナショナル㈱）所在地：東京都中央区）に健保組合が業務委託しております。

点検機関より皆さまへ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。文書が届きましたら、回答をご記入のうえ、期限日までに必ずガリバー・インターナショナル㈱の「保険管理センター」宛にご返送ください。この照会は受診された数ヵ月後になりますので、確認のためにも領収書等の保管をお願いいたします。

【受診から文書発送、回答の流れ】



平成29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 29 年 3 月末日以降とわかるものに限る）。
⇒ 提出期限 **平成 29 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、健保組合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、健保組合からご連絡いたします）
⇒ 提出期限 **平成 29 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。

平成 29 年度 **予算が
決まりました**

29 年度は被保険者数が前年度比で 10 名増、平均標準報酬月額では 3、476 円増の 368、404 円と見込み、予算総額を約 8 億 6、600 万円（前年度比約 8、100 万円増）で健保運営を行ってまいります。なお、保険料率の変更はありません。

収入では、健康保険収入（保険料）が約 7 億 7、200 万円（同比約 2、200 万円増）、前年度からの繰越金を 5、000 万円、積立金を取り崩し繰入金として 3、000 万円を見込みました。

支出では、保険給付費が約 3 億 7、000 万円（同比約 2、300 万円減）、納付金が約 3 億 4、000 万円（同比約 8、400 万円増）と見込みました。皆さんの健康生活を支援するための費用として、保健事業費を約 4、500 万円（同比約 200 万円増）と見込みました。これにより、特定健診・特定保健指導をはじめ、健診費用の補助、新規事業として歯磨きセットの配布等を行ってまいります。

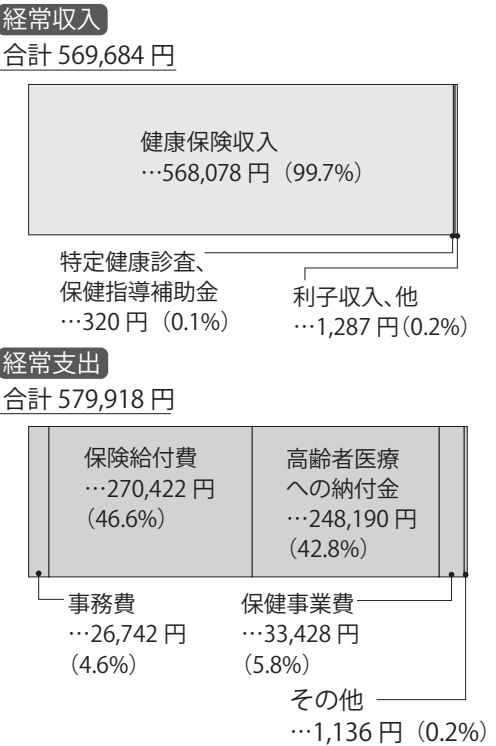
経常収支では、約 1、400 万円の赤字となりました。これは、保険料による収入が増え、医療費（保険給付費）の減少はあったものの、それを上回る納付金の大幅増が健保財政に影響を与えたためです。

年々高齢者が増え、高額薬剤の保険収載や医療技術の高度化に伴う医療費の増大も見込まれており、健保組合では後期高齢者支援金の総報酬割による負担増も予測されています。この状態はしばらく続き、高齢者医療制度へ拠出する納付金は 2025 年度に向けて増え続けることは確実視されています。

健保組合では、今後も健診受診を積極的に推進し、疾病予防に全力で努めてまいります。皆さまにおかれましても心身ともに健康生活を維持していただき、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

介護保険では、介護納付金が約 5、700 万円（同比約 700 万円増）と見込まれますが、介護保険料率は前年度と同率の 1.2% としました。介護保険料収入は約 4、800 万円（同比約 170 万円増）、繰入金は 1、200 万円（同比 100 万円減）と見込んでいます。

29 年度予算の経常収支を
グラフで見ると（金額は被保険者 1 人当たり額）



※端数処理のため、合計値が一致しないことがあります。

平成29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	772,018
		特定健康診査、保健指導補助金	435
		利子収入、他	1,747
		小 計 (A)	774,200
	その他の収入	調整保険料収入	10,186
		繰越金	50,000
別途積立金繰入		30,000	
財政調整事業交付金		2,033	
その他		6	
合 計		866,425	

支 出	科 目		予算額 (千円)
	経 常 支 出	事務費	36,343
		保険給付費	367,503
		高齢者医療への納付金	337,290
		保健事業費	45,429
		保険料還付金、組合会費、その他	1,544
		小 計 (B)	788,109
	その他の支出	財政調整事業拠出金	10,186
営繕費、他		860	
予備費		67,270	
合 計		866,425	

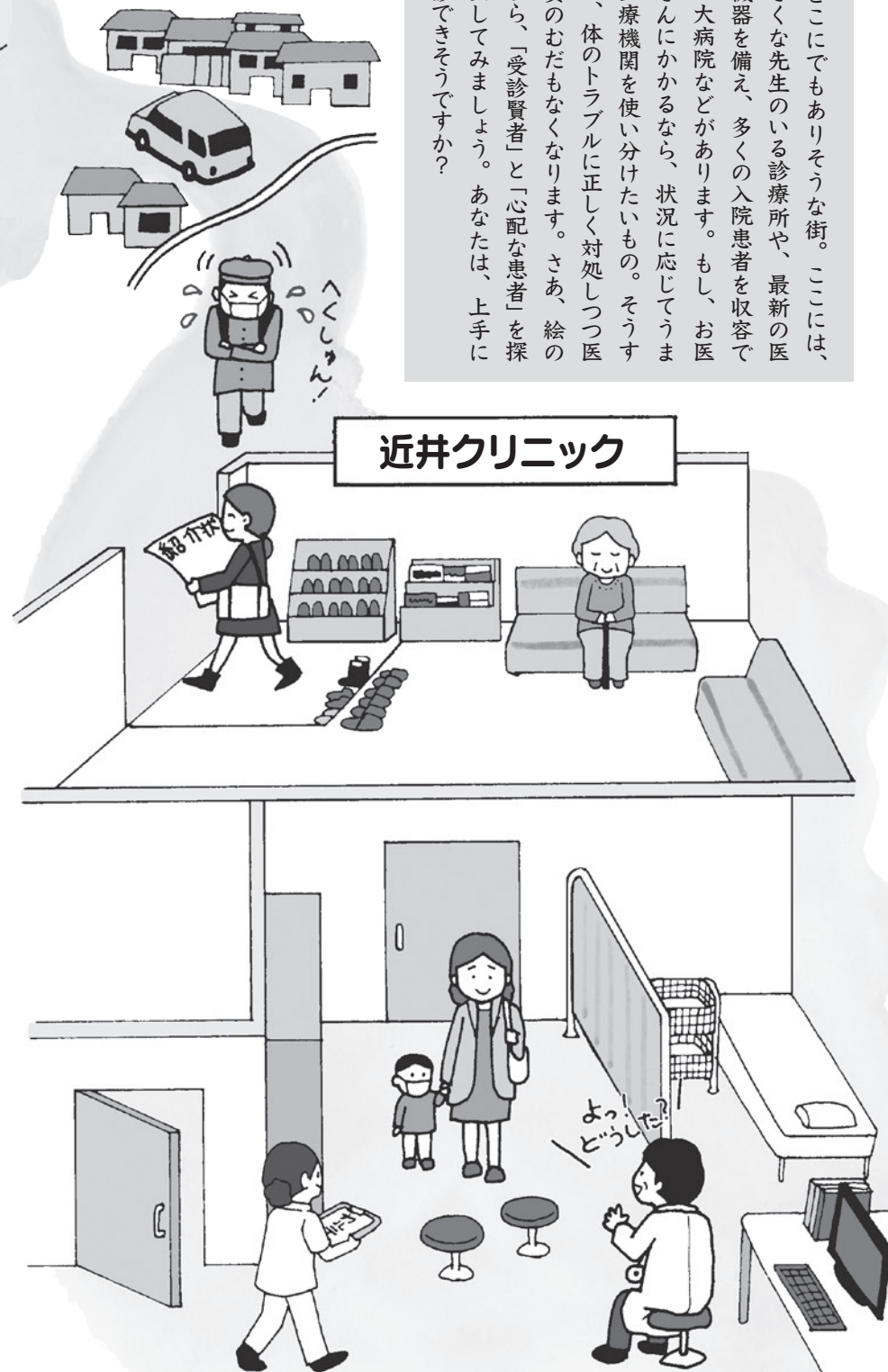
経常収支差引残高 (A - B) ▲ 13,909 千円

受診 賢者を 探せ

● お医者さんにかかるとき ●

できているですか？ かかりつけ医と大病院の「使い分け」

どこにでもありそうな街。ここには、気さくな先生のいる診療所や、最新の医療機器を備え、多くの入院患者を収容できる大病院などがあります。もし、お医者さんにかかるなら、状況に応じてうまく医療機関を使い分けたいもの。そうすれば、体のトラブルに正しく対処しつつ医療費のむだもなくなります。さあ、絵の中から、「受診賢者」と「心配な患者」を探し出してみよう。あなたは、上手に受診できそうですか？



町中総合病院
(入院設備600床)

さて、「受診賢者」はどこでしょう？

Good!

「かかりつけ医」は
家族の健康アドバイザー

通いやすい診療所をわが家の「かかりつけ医」にすれば、健康管理にも役立ちます。顔なじみの医師なら、家族1人ひとりの体質や病歴・薬歴などを理解してくれて、より正確な診断や適切な治療が期待できます。気になる症状が出たときも、早めに相談できるはず。高度な医療が必要と医師が判断した場合は、専門病院に紹介状を書いてもらえるので安心です。

Bad!

Good!

「紹介状」、
あるとないとは大違い

紹介状を持たずに、大病院（特定機能病院や500床以上の病院）を受診すると、初診の場合で5000円以上の特別料金を診察料に加えて請求されます（救急医療等、例外あり）。医療機関ごとの役割分担をはっきりさせるために設けられている制度です。

地域の診療所は、日常的な病気やけがを治療することが基本の役目です。さらに、精密検査などを要する病気の徴候を見つけ、専門医を紹介する「振り分け役」も担っています。

一方の大病院は、重い傷病や特殊な傷病の患者さんに対して、高度な検査や治療を実施するのが役目です。

これらの分担を無視して軽い病気で大病院を受診する人が多いと、日常的に混雑して、専門的な医療の必要な患者さんが困ってしまいます。「何となく安心だから」といった理由で、いきなり大病院を受診するのは控えましょう。

Bad!

「はじめて受診」は、
自分の体、家計、そして健保財政も傷つける

「はじめて受診」とは、同一の病気やけがのために、自分の判断だけで複数の医療機関を転々とすることです。同じ検査や治療の繰り返しは体に必要以上の負担をかけ、薬の副作用も出やすくなります。また、初診料や検査費用が何度も発生するので、医療費の大きなむだづかいにもなるのです。

Bad!

Good!

肩のコリをゆるめる 猫ねじりのポーズ

長時間のデスクワークで肩がカチカチ…。その原因は、長時間の前かがみの姿勢が肩に負担をかけることに加え、肩の筋肉が緊張しているため。そんなときには、肩甲骨の筋肉を伸ばす「猫ねじりのポーズ」が最適です。

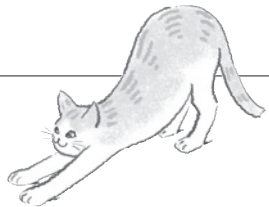
監修 ■ 一般社団法人 日本ヨガメディカル協会 代表理事 岡部 朋子

疲れたカラダを癒す
ヘルシーエイジング
Yoga
ヨガ
自分のペースでゆっくり行うヨガで、カラダの内側から伸びを感じましょう。

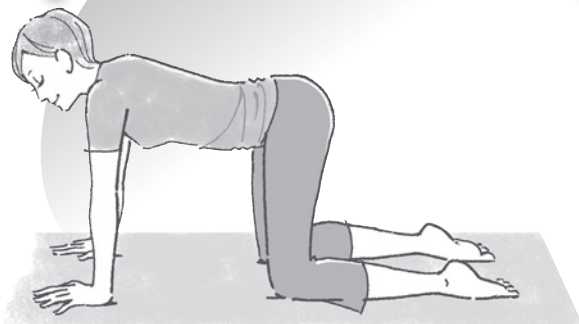
IMAGE

猫が気持ちよく伸びをしているように

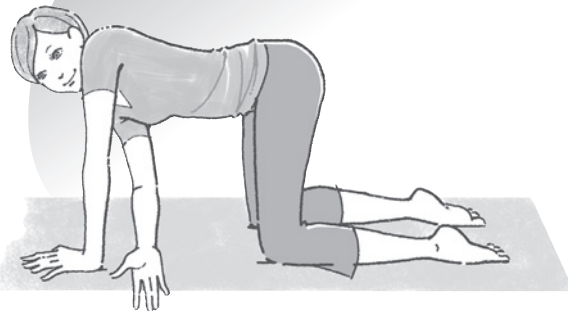
猫が伸びをするときのような、しなやかで柔らかい動きをイメージしながら、背中を気持ちよく反らせましょう。



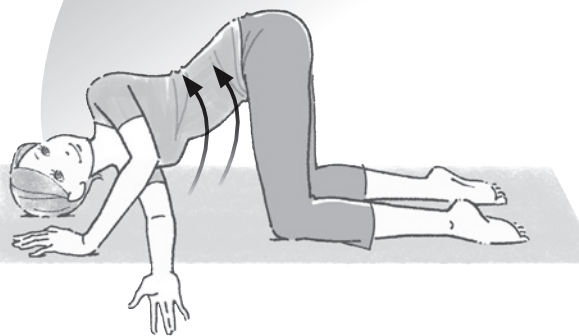
1 よつんばいになる。



2 右手を左手の下にすべらせて、右肩を床に近づける。



3 頭と右肩から右腕全体を床につけて、上半身をひねる。ゆっくりと深呼吸を5回行う。



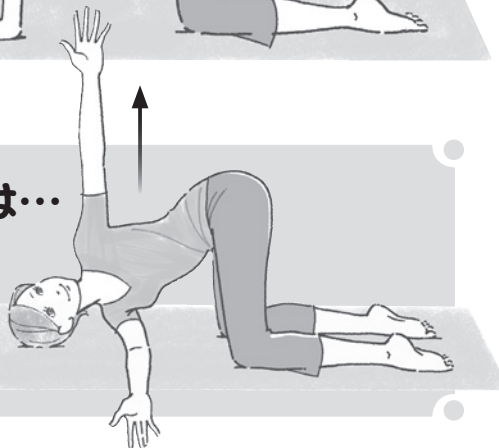
4 上半身を起こす。左側も同様に行う。



レベルアップ

よりカラダをほぐしたいときは…

上記3と4の間に左腕を上方へまっすぐ伸ばします。このとき、手先を意識するのではなく、左の胸の奥から腕が引っ張られているようなイメージで。左腕を大きく回してもよいでしょう。肩甲骨がよりほぐれます。



今回のテーマ 高齢者の医療費を 誰が負担しているのか

『クローズアップ健保
初級講座』

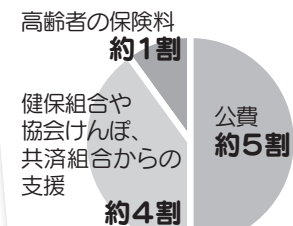
ON AIR



増え続ける高齢者の医療費。
これを支える財源とは？
現状と課題とは？



●後期高齢者医療制度の 財源構成

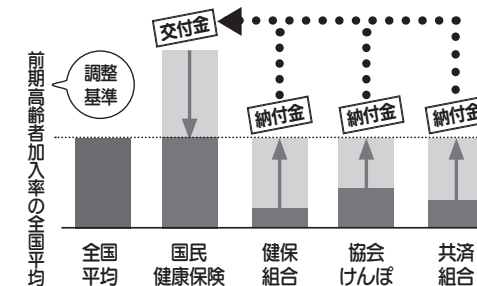


後期高齢者医療制度は独立した制度なので



前期高齢者の多くが
国民健康保険に入っ
ているので、そのバ
ランスの調整を求め
られているわけです

●前期高齢者医療費の財政調整



高齢者の医療は、65歳から74歳の前期高齢者と、75歳以上の後期高齢者に分けられています。

みなさん1人ひとりが
高齢者医療を支えています

※平成28年度健保組合予算早期集計結果の概要より

今、社会の高齢化が進むにつれて、高齢者の医療費が年々増加していることで、私たちが負担する納付金は、健保組合の財政にとって非常に重くなっています。全健保組合における健康保険料に対する納付金負担の割合は平均で約43%※。本来は現役世代のために使われるべき保険料の約半分が納付金にあてられているのです。

こうした状況を打開するため、全国の健保組合は高齢者医療のしくみの改革を国に求めています。

歳をとれば医療機関にかかることが増えます。問題は財源をどう確保するか、です



健保組合の財政を
苦しめているって本当？



高齢者の医療は社会全体で支えるという考えのもと、健保組合も前期高齢者に対する納付金、後期高齢者医療制度に対する支援金という形で「納付金」として負担しています。

前期高齢者、後期高齢者とも、健保組合が負担しているそのお金は、もとは会社などで働くサラリーマンが毎月の給料やボーナスから健康保険料として納めているもの。実は、みなさん1人ひとりが高齢者の医療を支えているのです。

材料(2人分)

- しめ鯖……………半身(100g)
- おから……………80g
- 小ねぎ……………2本(10g)
- しょうゆ……………小さじ1
- しょうが(すりおろし)…小さじ1
- かぼす果汁(レモン果汁でも可)……………小さじ2～大さじ1

作り方

- ① おからを平らな耐熱皿にのせ、フォークなどを使ってほぐす。ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。ボウルに移して冷ましておく。
- ② しめ鯖は5mm厚のそぎ切りにし、しょうゆをからめる。小ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に小ねぎ、しょうが、かぼす果汁を加えて混ぜ合わせる。しめ鯖を入れ、おからをまぶすように軽く混ぜる。

しめ鯖の さらすまめし

魚の身にきらず(おから)をまめし(まぶし)た江戸時代から伝わる料理。市販のしめ鯖を使うことで、手軽に栄養価もアップ。鯖に含まれるEPAやDHAで、血液サラサラ効果も期待できます。



1人分
220kcal
塩分 1.2g

うれしの風 しょうが鯛茶漬け

その昔、杵築藩のお殿様が、「嬉しいのう」と喜んで食べたことが由来の「うれしの」。お茶の代わりに、しょうがを加えただし汁で、血行促進や冷え性改善の効果も。体も心も「うれしい」一品はいかが？



1人分
384kcal
塩分 2.2g

材料(2人分)

- 鯛(刺身用)……………120g
- つけだれ
- A [しょうゆ……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1と1/2
ねりごま……………小さじ2
すりごま……………大さじ1
- だし汁……………300ml
 - しょうが(すりおろし)…小さじ1
 - ご飯……………茶碗軽く2膳分(240g)
 - 刻みのり・三つ葉……………適量

作り方

- ① 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。ねりごま、すりごまの順に加えて混ぜ、冷ましておく。
- ② 鯛は3～4mm厚のそぎ切りにし、①のつけだれの2/3量をかけて5～10分ほどおく。
- ③ 小鍋にだし汁を入れ、しょうがを加えて温める。
- ④ 茶碗にご飯をよそい、鯛を放射状にのせ、刻みのり、三つ葉を添える。だし汁にお好みで残りのつけだれを加えていただく。

おうちでカンタン!
ふるさと
母ちゃん
ごはん

料理制作 緑川 鮎香
(管理栄養士)
スタイリング 宮沢 史絵
撮影 栗山 サトル

瀬戸内海に面した大分県。一年を通して温暖な気候が特徴のこの地で、昔から母ちゃんたちが愛情込めて作ってきた「ふるさとの味」を、カンタン、ヘルシーにアレンジしました。



受けっぱなしはNG!
健診結果の活かし方

「A判定」でも 健診結果に注目しよう

年一回の健康診断。結果が「A判定（異常なし）」だとホッとしますね。しかし、基準値内でも注意が必要なのがあります。

**健診結果は
必ず保管しましょう**

健康診断の結果は今の健康状態を知る大きな手がかりとなります。「A判定（異常なし）」だからといって、安心してそのまま「ポイッ」と捨ててしまわず、今後のためにファイ

毎年ファイルに
とじなさいよ



ルなどにとじておきましょう。毎年の健診結果が、あなたの健康に関する履歴書になります。各検査項目の数値がどのように推移したか判断するために、過去の健診結果が大いに役に立ちます。

検査数値の「低すぎ」も要注意

検査結果の数値は高いと「危険」、低ければ「健康」と思っている方もいますが、項目によってはそうとも限りません。

例えばコレステロール。善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロール値が低いと、動脈硬化が進



1 私はパーフェクトなビジネスマン。
営業実績も、人間関係もパーフェクト。



2 今回の健診も
すべてA判定。
詳しく読むまでもないな。



3 健診結果はちゃんと
読むものよ。
えん？
数値がどんどん
悪くなってるじゃない！



4 じゃあ私の健診は
どうなの...？
つめめめめ
つめめめめ
A判定も
パーフェクト
ビジネスヨ...
何言ってるの！

いつまでも輝いていてほしいから...
奥様も健診を受けましょう



女性として、母として、さまざまな顔を持つ奥様。家族が笑って毎日を過ごせるのも、奥様が元気で家庭を守っているからです。「忙しいから」「症状がないから」と、健診から遠ざかっているうちに生活習慣病が悪化！ なんてことになったら、それこそ家庭の一大事。奥様だからこそ、毎年健診を受けて健康をキープしましょう。

ははは、これで
パーフェクト
ビジネスマンに...！



健康を維持する努力を

今回の健康診断で異常がなかったからといって、将来にわたって健康が保証されたわけではありません。無理を重ねたり、生活習慣が乱れたりすれば、せっかくの健康を損なってしまうのです。翌年の健康診断でも「A判定」という結果が得られるように、健康管理をすることが大切です。

「A判定」であっても、「異常あり」に近い正常範囲」という場合も含まれています。病気が進行して、健康診断後に異常が現れることもあるので、日頃から自分の健康状態には注意を払いましょう。何らかの自覚症状があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。





国営ひたち海浜公園
は、みはらしの丘だけ
でなく、大草原や砂
丘ガーデン、さらには
大観覧車もあり、見
どころはもりだくさん。
／ひたちなか市馬渡

撮影Point

丘を見上げるアング
ルで撮るときは、順
光になる午前中の撮
影がオススメ



“タコ”と“多幸”をかけた縁起のよ
い**みなとのかめし**はひたちなか
商工会議所が、市内の店舗と協力
して作りあげた地元食材たっぷりの
名物弁当。

●お問い合わせ

*国営ひたち海浜公園
<http://hitachikaihin.jp>

*みなとのかめし(ひたちなか商工会議所)
<http://www.hcci.jp/meisan1/tako.htm>

*ひたちなか温泉喜楽里別邸
<http://www.yurakirari.com/kirari-net/hitachinaka.html>

※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



ひたちなか温泉喜楽里別邸が誇る源
泉かけ流しの露天風呂からの眺めは、
のどかな田園風景が広がっています。
／同市市毛

国営ひたち海浜公園 みはらしの丘



どこまでも続く花々の絨毯
青空と繋がる丘が織り成す
瑠璃色の絶景に会いに行こう



撮影Point

花びらの白い部分が
白く写るよう露出は
プラス補正を！

忙しい毎日に追われて、休日は家でのんびり。
それも素敵ですが、日常を忘れられるような絶景
にふれて、エネルギーチャージするのも魅力的。
とはいえ絶景というと、何だかハードルが高く感
じられますよね。そんな絶景初心者の方でもチャレ
ンジしやすい絶景スポットが、茨城県ひたちなか市
にある国営ひたち海浜公園です。

なかでも春に多くの人が目当てとして訪れるの
が、一面のネモフィラで埋め尽くされる、みはら
しの丘。ネモフィラは和名を瑠璃唐草からくさといい、そ
の名のとおり青空のような瑠璃色が特徴。見頃は
例年4月下旬から5月中旬頃までですが、満開の
ネモフィラを撮影するなら、ひたち海浜公園のホー
ムページで事前に開花情報をチェックしましょう。
思わず息をのんでしまう、ネモフィラと空が織
り成す絶景は、写真に収めずにはいられません。
花の美しさに見惚れて、つい丘全体を漫然と撮っ

てしまいがちですが、手前の花に寄って、背景に
頂きが見えるようにするなど、画面の中で遠近感
をつけると、写真がよりいきいきしてきます。
青空と融け合うネモフィラの瑠璃色は、丘から
見下ろす海まで続いているかのよう。気軽に見に
行ける絶景に会いに、少し足をのびして出かけて
みませんか？



どんな食材や調理法でも相性良し

あさりはうまみも栄養も◎



春の代表的な食材の1つ・あさり。産卵前にあたる春には、うまみ成分であるタウリンやグリコーゲンなどが増えるといわれ、おかずや汁物のだしになるだけでなく、ご飯や Pasta などとの相性も抜群の万能食材です。

タウリンには血圧やコレステロール値を抑えて動脈硬化を防ぐなどの働きもあり、グリコーゲンには疲労回復の効果が期待できます。ビタミン、ミネラルも含んでいて、なかでもビタミンB12は貧血予防に役立ち、また、日本人に不足しがちなマグネシウムも多く摂れます。そのほか、低脂肪であることも見逃せません。

さまざまな栄養素を含み、うまみたっぷり、低脂肪、といいところが3点そろったあさり。ぜひ積極的に食事に取り入れたいものです。

食生活と生活習慣が「美髪」のカギ

「つやがない」「ボリュームが減ってきた」など、女性の髪の悩みはそれぞれ。ヘアサロンでケアをしたり、スタイリング剤などを試してみるのもよいですが、美しい髪をつくるのにもっとも効果的なのが、毎日の食事と生活習慣です。

髪にとってよい食事とは、栄養バランスのよいメニュー。わかめなどの海藻類が一般的に知られていますが、そのほか髪のために意識して摂りたい栄養分は、亜鉛・鉄分などのミネラル類（牛肉、レバーなど）、ビタミンB群やE（いわし、さば、まぐろなど）、たんぱく質（肉、魚



卵、大豆加工品など）が代表的です。

このほか、ウォーキングなどの適度な運動、禁煙、質のよい睡眠をとることも大切。また、春にもっとも強くなる紫外線は髪の大敵です。日傘や日焼け止めスプレーなどで紫外線対策を忘れずに。



監修 ■ ゆうきゆう (ゆうクリニック総院長)



一歩先へ
踏み出そう
～職場編～

理想の自分になるための 目的を見つけよう

人は誰しも「やる気」が
備わっている

春は環境に変化が訪れる季節。日々の忙しさに追われ、体も心も疲れがたまってきて、何となく仕事にやる気が出ないということもあるでしょう。やる気が出ない理由は、上司に理不尽な叱られ方をした、努力が報われなかった…など人それぞれですが、これらの理由について思い悩む前に、



「もしかしたら自分は今、仕事をしたくないだけでは？」と考えてみてはどうでしょう。人には基本的にやる気が備わっているものです。その「やる気」が出ないのは、やる気を出したくないという「目的」のために、これらの「理由」を並べているだけ…とは考えられませんか。少し強引な理屈に思えるかもしれませんが、このように物事を考えたほうが、前に進みやすくなるのです。

経験に意味づけをするのは自分

やる気がなくなってしまう理由そのものは否定できません。上司に叱られたことは本当に辛く、報われなかった努力は本当に悔しかったのでしょうか。けれど、これらはすべて過去の話。人間は、過去の「原因」に突き動かされる存在ではなく、何かしらの「目的」を果たすために動いています。過去を変えることはできませんが、経験にどのような「意味づけ」をするかはあなた次第。逆に言えば、考え方ひとつで、今、この瞬間から、未来は変えることができるのです。



どうしても仕事にやる気が出ない現状を打破したいのであれば、「どうやってやる気を出そう」と考えてみませんか？ 大切なのは、自分がどうなりたいかという「目的」に向かって行動すること。そのために、まずは小さな目標を作ってみてはどうでしょう。「営業利益を1%上げる」「1時間かかっていた業務を50分で仕上げる」など何でも構いません。なりたいたい自分になるための努力は、きっと楽しいものです。



企業がサポートする社員の健康づくり

新しい経営スタイル「健康経営」

「社員の健康は重要な経営資源である」との考えのもと、企業が社員などの健康づくりに積極的に取り組むことを健康経営といいます。社員の健康づくりを経営的な視点でとらえ、各種サポートや投資を行うことで、企業における生産性の向上や活性化をはかり、医療費の抑制につなげる、というのが目的です。



具体的には、企業や健保組合が、社員の健康状況を把握し、健診後の保健指導やメンタルヘルス対策、労働環境の整備など各種健康づくり施策を実施。それを受けて、社員やその家族も生活習慣を見直すなど健康意識の向上をはかっています。

企業がリーダーとなって、みんなで取り組む健康づくり運動「健康経営」。同僚や家族がすこやかでいられるよう、できることからみずき始めませんか。

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標