

神戸

# 貿易けんぽ

NO.116

2014 春

ご家庭にお持ち帰り、ご家族でお読みください。



あわじ花さじき (兵庫県)

神戸貿易健康保険組合

HPアドレス <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

# 平成26年度 収入支出予算のあらまし

当健康保険組合の平成26年度予算が、先の組合会で可決・承認されましたので、概要をご報告します。

## 一般勘定（健康保険）

### 〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は15億6,733万7千円で、前年度より約1,300万円増加しています。これは被保険者数の増加が主たる要因となっています。

その他、前年度の繰越金や別途積立金からの繰入金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額は19億9,943万5千円を見込んでおり、単年度での収入（経常収入）では15億7,955万8千円を見込んでいます。

### 〈支出〉

皆さんの医療費や給付金などに充てる保険給付費は9億9,811万8千円で、前年度より約9,210万円増加していますが、これは2年に一度実施される医療費の改定により医療費が0・1%引き上げられたことと、被保険者数の増加が影響しています。

組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への支援金・納付金については7億9,035万

9千円となり、前年度より約1億4,000万円増加しています。特に前期高齢者医療制度への納付金が大幅に増加しています。

また、皆さんの健康づくりをサポートする保健事業は7,415万円で、前年度並みの事業を展開する予定です。

その他の支出を含め、支出総額は19億9,943万5千円を見込んでおり、単年度での支出（経常支出）では19億3,780万7千円を見込んでいます。

### 〈収支〉

経常収支では3億5,824万9千円の赤字を見込んでおり、別途積立金から約3億8,000万円を繰り入れての前年度以上に厳しい予算編成となっています。

## 介護勘定（介護保険）

予算総額については、前年度実績などより推定して年間保険料額を算出、繰越金・繰入金等を計上して1億8,898万5千円を見込んでいます。

### 予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,600人
- 被扶養者数 3,126人
- 平均年齢 42.66歳
- 平均標準報酬月額 345,000円
- 一般保険料率（調整保険料率を含む） 93/1000  
（事業主48/1000 被保険者45/1000）
- 介護保険料率 14/1000  
（事業主7/1000 被保険者7/1000）



全国の健保組合の平成24年度決算見込みによると、経常収支で2,976億円の赤字となっており、平成20年度の高齢者医療制度創設以降、5年間の累積赤字額は1兆9,052億円に及んでいます。また、赤字組合の割合は8割弱、保険料率を引き上げた健保組合の割合は4割超の609組合で過去最高という大変厳しい決算状況です。

当健保組合では、平成25年度に適正な水準の収入が確保できる料率に改定しましたが、平成26年度は医療費と前期・後期高齢者納付金等の増加により、かつてない厳しい予算編成となりました。そのため、前年度以上に支出の節減等に努めて、財政の安定と円滑な事業運営に心がけてまいります。皆さんも日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、医療費の削減にご協力をお願いします。

## 任意継続被保険者の平成26年度の標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料や保険給付などの算定の基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法の規程に基づき、次のとおりとなります。

上限標準報酬月額 **340,000円**

平成25年9月30日における  
全被保険者の標準報酬月額の平均額

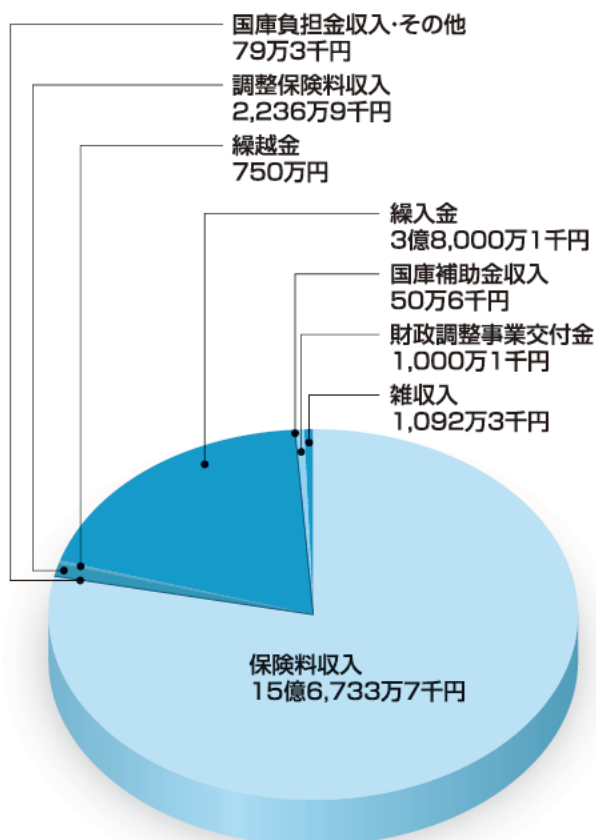
※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

## 平成26年度収支予算概要

### 一般勘定(健康保険)

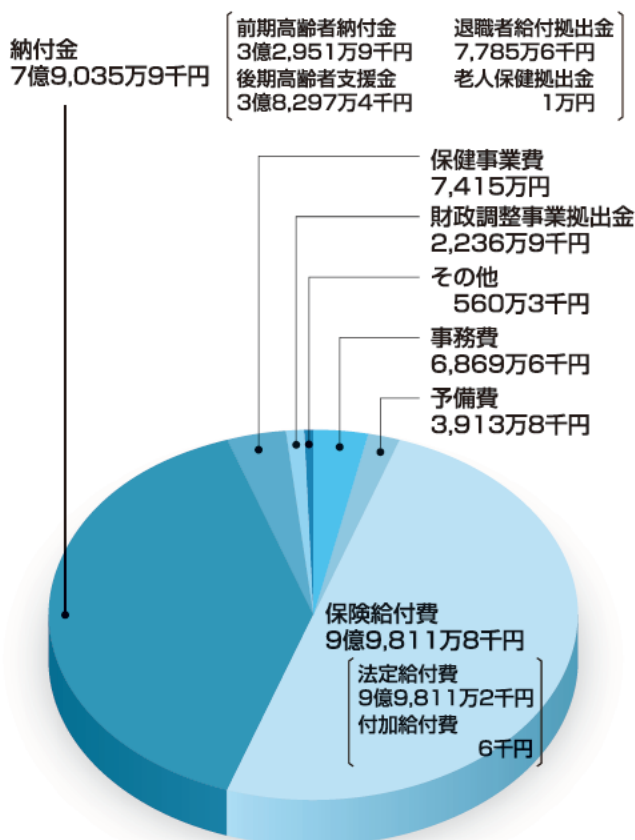
#### 経常収入合計

15億7,955万8千円



#### 経常支出合計

19億3,780万7千円



### 介護勘定(介護保険)

#### 収入

科目	予算額
介護保険料収入	1億4,653万3千円
繰越金	2,040万円
繰入金	2,200万円
雑収入	5万2千円
合計	1億8,898万5千円

#### 支出

科目	予算額
介護納付金	1億8,878万2千円
介護保険料還付金	10万円
積立金	10万1千円
雑支出	2千円
合計	1億8,898万5千円

## とりすぎに注意！ 糖質・脂質

### A 糖質チェック



- 1食を丼ものや麺類などの単品料理だけで済ませることが多い
- 主食がご飯1杯以上の食事が1日1回以上ある(大盛りも含む)
- 菓子パンをよく食べている
- 間食やつまみ食いをよくする
- 加糖の缶コーヒーやジュースなどをよく飲む

3つ以上当てはまる人は、  
糖質をとりすぎの可能性が！

#### ポイントアドバイス

野菜、海藻類、きのこ類を使ってボリュームアップ！  
主食や間食は控えめに

- 噛みごたえのある食材でボリュームを増やし、主食の食べすぎを抑えましょう。
- バランスよく食べて、間食は控えるようにしましょう。

### B 脂質チェック



- 揚げものを1週間に3回以上食べている
- 和食より洋食や中華を選ぶことが多い
- カレーやパスタを2日に1回以上食べている
- ファストフードで食事を済ませることが多い
- クリーム系のスイーツをよく食べている

3つ以上当てはまる人は、  
脂質をとりすぎの可能性が！

#### ポイントアドバイス

茹でる、煮るなどの調理法を取り入れ、脂質の多いメニューは控えめに

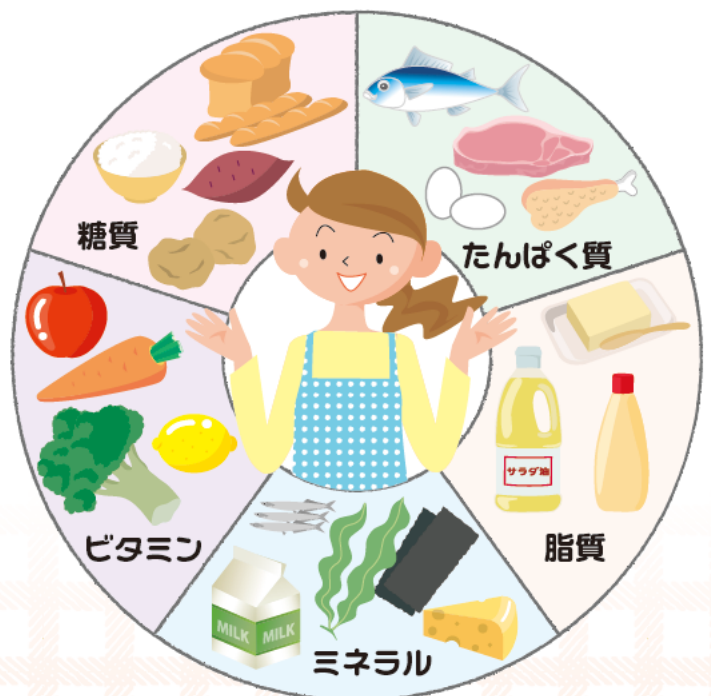
- カレーやパスタソース、ファストフードは脂質が多いので、食べすぎに注意しましょう。
- 肉は脂の少ない部位を選ぶなど、食材の脂質にも気をつけましょう。

#### 注意

※現在治療中の方は、主治医の指示に従ってください。  
※とりすぎ、または不足しがちな代表的な栄養素を取り上げています。

バランスのとれた食生活は、健康管理の基本です。日頃の食生活でとりすぎている栄養、逆に足りない栄養はありませんか？ 毎日の食生活をチェックして、「食生活改革」を始めましょう。

# 栄養バランスチェックで 食生活改革！



# 不足に注意！ 食物繊維・ビタミン・ミネラル

## E ミネラルチェック



- 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)を毎日食べている
- 魚介類をよく食べている
- 小魚をよく食べている
- 海藻類をよく食べている
- レバーや牛肉を適度に食べている

当てはまる項目が**2つ以下**の人は、**ミネラル不足**の可能性が！

### ポイントアドバイス

乳製品、貝類、小魚、レバーで、不足しがちなミネラルをとろう

- 日本人に不足しがちなカルシウムは乳製品と小魚で、亜鉛はカキや牛肉で補給しましょう。
- 女性に不足しがちな鉄分の補給には、貝類やレバー、海苔、ひじきがおすすです。

## C 食物繊維チェック



- 1日に350g程度の野菜を食べている
- 主食は玄米などをとるように心がけている
- 海藻類(海苔、わかめ、ひじきなど)を2日に1回は食べている
- きのご類をよく食べている
- いも類や果物を1日1個程度食べている

当てはまる項目が**2つ以下**の人は、**食物繊維不足**の可能性が！

### ポイントアドバイス

野菜を中心に、海藻類、きのご類、いも類、果物をプラスしよう

- 食物繊維には血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。野菜、海藻類、きのご類は食事の最初に食べると、食べすぎ防止に効果があります。
- いも類、果物は1日1個程度を目安に。食べすぎには気をつけましょう。

## D ビタミンチェック



- 緑黄色野菜を毎日1皿程度食べている
- いも類や果物を1日1個程度食べている
- レバーや豚肉を食べるように心がけている
- 魚を2日に1回は食べている
- 卵を1日1個程度食べている

当てはまる項目が**2つ以下**の人は、**ビタミン不足**の可能性が！

### ポイントアドバイス

野菜はたっぷり、果物、肉、卵は適量を食べよう

- ビタミンには筋肉や皮膚など体の調子を整える働きがあります。
- 野菜は種類を多く、たっぷり食べましょう。いも類や果物はビタミンCを補給できます。
- レバーや豚肉、卵もビタミンを含みます。適量をとるようにしましょう。

## 食生活改革

## POINT

- 1日350g程度(生ならは両手3杯分)の野菜を食べよう！
- そのうちの3分の1は緑黄色野菜を
- 海藻類やきのご類、貝類も食べよう！
- 果物、卵は1日1個を目安に、
- 乳製品は毎日食べよう！(食べすぎに注意)
- 主食や間食の食べすぎに気をつけよう！
- 脂っこい料理は2日に1回以下に減らそう！

C、Eは、当てはまる項目を増やしましょう。  
AとBは、当てはまる項目を減らし、  
C、Eは、当てはまる項目を増やしましょう。



# 平成26年4月から 産前産後の休業期間中も 保険料免除に



育児休業等期間中の健康保険料は、負担の軽減をはかるため、事業主からの申し出により被保険者本人負担分および事業主負担分ともに免除されています。

さらに平成26年4月からは、産前産後休業期間中の健康保険料についても、事業主からの申し出により免除されることになりました。



**産前産後休業期間とは？**  
 出産の日（出産の日が産前産後休業開始日より遅れた場合は、産前産後休業開始日より）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から出産の日後56日の間のうち仕事を休んだ期間

## 産前産後休業中の健康保険料免除期間

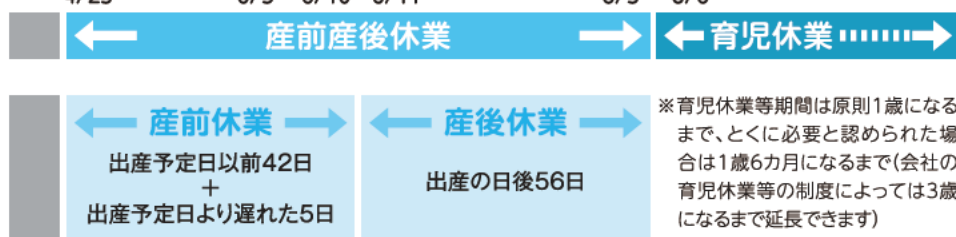
産前産後休業を開始した日の含まれる月からその産前産後休業が終了する日の翌日が含まれる月の前月までの期間

**例** 産前産後休業開始日6月5日、出産日6月10日、産後休業後引き続き育児休業を開始する場合



●産前産後休業期間  
4月25日～8月5日

●保険料免除  
4・5・6・7月分



※平成26年4月1日の施行日前に産前産後休業を開始した場合は、施行日を休業開始日とみなします

← 4・5・6・7月分の保険料免除 →  
 産前産後休業を開始した4/25の含まれる4月から終了する8/5の翌日が含まれる8月の前月(7月)まで

※育児休業等期間は原則1歳になるまで、とくに必要と認められた場合は1歳6カ月になるまで(会社の育児休業等の制度によっては3歳になるまで延長できます)

※育児休業等期間も保険料は免除されます

## 産前産後休業終了後の標準報酬月額改定の特例

産前産後休業終了後に育児休業を取得せず復職し、育児等を理由に報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により標準報酬月額の改定をすることができます。

※標準報酬月額は、産前産後休業終了日の翌日が含まれる月以後の3カ月間に受けた報酬(支払基礎日数が17日未満の月は除く)の平均額により決定し、その翌月から改定されます  
 ※育児休業等終了後も標準報酬月額改定の特例があります



平成26年4月から

# 70~74歳の一部負担割合が 段階的に見直されます

平成20年度以降、70~74歳の被保険者および被扶養者の医療費の一部負担割合については、軽減特例措置により1割とされてきました。

平成26年4月以降は、世代間の公平の観点から、高齢者の生活に大きな影響が生じることがないように、新たに70歳になる被保険者等の一部負担割合から段階的に法定割合の2割に見直されます。



## ● 平成26年4月1日以降に70歳に達する被保険者および被扶養者<sup>\*1</sup>

⇒ 70歳に達する日の属する月の翌月以降の診療分<sup>\*2</sup>から療養にかかる一部負担割合を**2割**に

## ● 平成26年3月31日以前に70歳に達した被保険者および被扶養者<sup>\*3</sup>

⇒ 75歳になるまで、一部負担割合は**1割**に(特例措置の継続)

※1 誕生日が昭和19年4月2日以降の人

※2 平成26年4月中に70歳に達する被保険者等は同年5月診療分から

※3 誕生日が昭和14年4月2日~昭和19年4月1日までの人

## ■ 70~74歳の被保険者等の一部負担割合と自己負担限度額(月額)

70~74歳の被保険者等の高額療養費算定にともなう自己負担限度額は、下表のとおりとなります。

### ▼平成26年4月から

	一 負 担	自己負担限度額	
		外来 (個人ごと)	世帯ごと
現役並み所得者 <sup>*1</sup>	3割	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% [44,400円]
一般	1または 2割	12,000円	44,400円
低所得者		8,000円	24,600円
			15,000円

※直近12カ月間に3カ月以上高額療養費に該当した場合、4カ月目以降は多数該当として、[ ]内の額に自己負担限度額が引き下げられる

\*1 標準報酬月額28万円以上の人該当。ただし、年収が高齢者複数世帯で520万円、高齢者単身世帯で383万円に満たない場合は、健康保険組合に届け出れば一般と同様の一部負担となる

\*2 70歳以上で世帯全員が市町村民税非課税の人

\*3 70歳以上で世帯全員が市町村民税非課税で所得が一定水準(年金収入80万円以下等)を満たす人

## 高年齢受給者証の一部負担割合の表記が変わります

70~74歳の被保険者等に交付される高年齢受給者証の一部負担割合の表記が、これまでの「2割(ただし、平成26年3月31日までは1割)」(現役並み所得者は3割)から右のように変わります。

高年齢受給者証は、自己負担割合を示す大切なものです。受診の際は、必ず健康保険証とあわせて窓口に表示しましょう。

● 平成26年4月1日以降に70歳に達する場合  
⇒ 「2割」

● 特例措置に該当する場合

⇒ 「2割(75歳到達まで特例措置により1割)」

※現役並み所得者は3割

大分県  
中津市

# 中津・耶馬溪 新緑散歩

江戸時代の文人・頼山陽が奇岩連なる姿から命名したとされる耶馬溪。山国川沿いに本耶馬溪、深耶馬溪、裏耶馬溪と称される渓谷美は、訪れる人を四季折々に感嘆させる。中でも、青の洞門や競秀峰、羅漢寺がある本耶馬溪エリアは耶馬溪観光の中心スポット。新緑を愛でながら散策へと出かけよう。



競秀峰と青の洞門

青の洞門駐車場を起点に散策開始。まずは、青の禅海橋を渡り対岸へ回ろう。川沿いに歩けば、青の洞門と競秀峰の全容を見ることが出来る。国道を横切り8連アーチが美しい耶馬溪橋を川の対岸へと渡ると、現在は車道になっていく青の洞門のトンネルが見えてくる。歩道側には僧禅海が30年かけてノミと鋸だけで掘ったトンネル跡が残り、往時の苦勞が偲ばれる。駐車場まで戻ったら、禅海ゆかりの羅漢寺へと足を延ばしてみよう。川沿いの遊歩道を行けば途中には耶馬溪風物館、道の駅・耶馬トピアがあるので立ち寄るのもよい。川を遡るように小道を行けば、羅漢寺への旧参道入口。健脚の人は本堂まで歩いて上つてもよいが（約30分）、途中にあるリフトを利用すれば約5分で行くこともできる。

険しい岩肌に住つ羅漢寺に参拝したら、帰りはゆっくり歩いて下山すれば新緑を満喫できるだろう。

## 青の洞門

競秀峰の裾野に禅海が掘った全長342mのトンネル。日本最初の有料道路でもあった。





洞門内には禅海らがノミと鋸で掘った跡も一部残っている。



## 禅海像

菊池寛の『恩讐の彼方に』のモデルとして知られる僧禅海。通行の難所だったこの地に、安全に通れるトンネルを30年かけて掘り抜いた。

## ACCESS

-  JR日豊本線「中津駅」から大分交通バスで約25分
-  宇佐別府道路「宇佐IC」より約25分  
大分自動車道「日田IC」より約35分  
※北九州空港より約70分、大分空港より約80分



## 問い合わせ

中津耶馬溪観光協会本耶馬溪支部  
☎ 0979-52-2211  
<http://www.nakatsuyaba.com>





耶馬溪橋 (オランダ橋) 日本で唯一の8連石造アーチ橋で全長は116m

### 羅漢寺

岩窟の古刹として知られる羅漢寺は、羅漢山中腹の岩壁に埋め込まれたように建つ。足利義満より贈られた扁額のある仁王門、五百羅漢が見どころ。リフト乗り場近くにある禅海堂には禅海が当時使用していた道具が展示されている。

拝観 9:00 ~ 17:00  
休日 無休  
料金 境内自由  
(本堂・庭園拝観 300円)  
電話 0979-52-2538



### ● 耶馬溪観光リフト

営業 9:00 ~ 17:00  
(10・11月は8:30 ~ 17:00)  
料金 羅漢寺駅まで片道大人 500円、  
小人 250円  
電話 0979-52-2515



五百羅漢

仁王門

## 中津市街



### 中津城

黒田官兵衛・高が豊臣秀吉の命で九州平定の拠点として1588年に築城し初代城主となった。現在の天守閣は昭和39年に建設されたもので、江戸時代に中津藩を統治した奥平家の歴史資料館になっている。

開門 9:00 ~ 17:00  
休日 無休  
入城料 大人(高校生以上) 400円、  
小人 200円  
電話 0979-22-3651

### 福澤諭吉旧居

中津藩士の父と死別後、大阪から母子で中津へ帰郷して暮らした家。隣接する福澤記念館では、その一生をたどる展示と貴重な資料を紹介している。

開館 8:30 ~ 17:00  
休館日 12/31  
入館料 大人(高校生以上) 400円、小人 200円  
電話 0979-25-0063



### 合元寺

黒田官兵衛・高が敵対する宇都宮氏の家臣たちを討ち果たした寺で、何度塗り直しても返り血が白壁に浮き出てくるため赤く塗ったと言われる。赤壁寺の別名を持つ。

拝観 7:00 ~ 日没  
料金 境内自由



### 耶馬溪風物館

耶馬溪地区にあった縄文時代の遺跡や禅海、羅漢寺の資料などを展示・紹介している。隣には道の駅・耶馬トピアもある。

開館 9:00 ~ 17:00  
休館日 木曜日(祝日の場合は翌日)、  
年末年始  
入館料 大人 100円、  
小・中学生無料  
電話 0979-52-2002

## 湯ったり

### 市営深耶馬温泉館 「もみじの湯」

営業 11:00 ~ 19:00  
(入館 18:00 まで)  
休館日 水曜日、12/31・1/1  
入浴料 大人 510円(中学生以上)、  
小学生 300円  
電話 0979-55-2770  
アクセス 中津市街から車で約45分



深耶馬溪の耶馬溪温泉郷にある市営の日帰り温泉施設。無色透明の単純泉は源泉かけ流し。



## 味わう

### 中津からあげ

注文は個数ではなく、量り売りが基本(100g単位)

“からあげの聖地”として名高い中津市では40店以上が味を競う。各店はタレの味に工夫をこらし、注文を受けてから揚げるのが中津流。

# 診療報酬改定により

平成26年4月から

# 医療費が変わります！

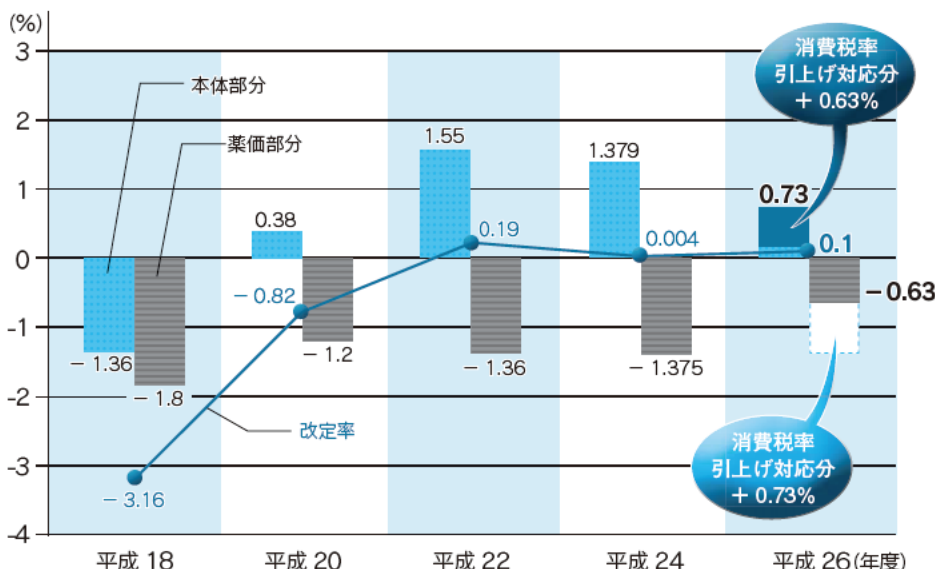
平成26年度の診療報酬は全体で0.1%の引上げとなりました。マイナス改定を求めている健保組合など医療費を支払う保険者側にとっては厳しい改定となります。

## 消費増税に対して特別な対応がとられた26年度の診療報酬改定

診療報酬とは、医療サービスを受けた際に医療機関等に支払われる公定価格のことで、約2万ある項目について国が金額を定め、2年に1度見直しています。その内訳は、医師や薬剤師等の技術料にあたる本体部分と、医薬品や医療材料の薬価部分に分けられます。

今回の改定では、消費増税に伴う医療機関等の仕入れ負担増の対応に必要な額（5,600億円）改定率1.36%、内訳は本体部分0.63%、薬価部分0.73%が確保されました。本体部分は0.73%の引上げとなり、一方、薬価部分は市場の実勢価格に応じて0.63%の引下げとなり、診療報酬全体でみると0.1%の引上げとなっています。

●診療報酬改定の推移



診療報酬改定、新しい基金、さらに医療法改正で医療提供体制の改革を

今回の改定では、消費増税への対応として初診料・再診料などの基本診療料が引き上げられ、患者・保険者ともに負担増となります。このほかに、超高齢社会にふさわしい医療を提供するため、医療機関の機能分化・強化と連携、在宅医療の充実等を重点項目としたさまざまな見直しも行われます。

病床に求められる機能には、発症直後の「急性期向け」、在宅復帰を目指す「回復期向け」、長期療養のための「慢性期向け」などがあります。日本の病床構成は急性期向けに偏っており、高齢化に伴って増える慢性病患者に対応できていません。今後は、病床を機能別に区分し、都道府県の役割を強化して区分ごとの必要数を整備するなど、超高齢社会にも対応できる医療提供体制の改革が急務となっています。

今回、診療報酬改定とは別に、消費税増収分を活用して900億円の基金が新たに設けられることになりました。患者負担も保険者負担も生じない「基金」という新しい手法で、病床の機能分化や在宅医療・介護サービスの充実、医療従事者の養成等が図られます。

昨年末に成立したプログラム法にのっとり、平成26年の通常国会には、この基金創設を含めた医療提供体制の改革に向けた医療法等の改正法案が、順次提出される見通しです。

### 平成26年度 診療報酬改定

**診療報酬全体の改定率 +0.1%**

※（ ）内は、消費税率引上げに伴う医療機関等の仕入れ負担増への対応分

- 本体部分 改定率 +0.73% (+0.63%)
- 薬価部分 改定率 -0.63% (+0.73%)

**4月から変わる おもな医療費**

初診料	2,700円→2,820円
再診料	690円→720円
歯科の初診料	2,180円→2,340円
歯科の再診料	420円→450円
調剤基本料	400円→410円
	240円→250円

# 「ジェネリックは使えますか？」 その一言で医療費節約

**ジェネリックは先発医薬品と  
同じ有効成分で製造**

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後、先発医薬品と同じ有効成分で作られた医薬品のことです。後から作られるため「後発医薬品」とも呼ばれています。

**研究開発費を抑えられるため値段が安い**

先発医薬品は、開発に莫大な費用と時間をかけています。そのため、先発医薬品は特許を出願してから20年〜25年間、開発メーカーが独占的に販売できることになっています。

特許が切れると、同じ有効成分の医薬品を、他のメーカーがジェネリック医薬品として販売できるようになります。一から開発するわけではないので、開発期間も短く、コストも安く済みます。そのため先発医薬品よりジェネリック医薬品のほうが安く販売できるのです。

**ジェネリックは先発医薬品と  
同じ基準で製造**

ジェネリック医薬品は、国が定めた「医薬品の製造管理と品質管理に関する基準」により製造されています。先発医薬品と同じ基準で製造されていますので、ジェネリック医薬品は安心して服用することができます。

先発医薬品からジェネリック医薬品に変えると、価格が5割以上安くなる場合もあります。薬局でのたった一言で薬代を抑えることができるかもしれません。

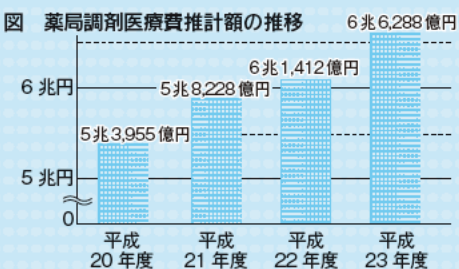
## 誤解していませんか？ジェネリック医薬品



### 豆知識

#### 増え続ける薬代

わが国の薬局調剤医療費は、平成20年度に5兆3,955億円だったものが、平成23年度には6兆6,288億円と3年で1兆円以上増えています。医療費の伸びを抑えるため、国ではジェネリック医薬品の利用促進を呼びかけています。



出典：平成23年度国民医療費の概況

### 検索してみよう

#### かんじゃさんの薬箱

自分が使用している薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは、日本ジェネリック医薬品学会が運営する「かんじゃさんの薬箱」で検索して調べることができます。



<http://www.generic.gr.jp/>

# 油控えめでも お腹いっぱいになるレシピ



1人分  
180kcal  
塩分 0g

1人分  
220kcal  
塩分 1.5g

## えびと新ごぼうの焼き春巻き + しらたきごはん

ごぼうの風味がおいしい、パリパリ春巻き

### 〈えびと新ごぼうの焼き春巻き〉

#### ●材料〈2人分〉

- えび(ブラックタイガー)… 12尾
- 新ごぼう…………… 1/5本
- しいたけ…………… 1枚
- 長ねぎ…………… 1/4本
- 赤ピーマン…………… 1個
- A
  - 水…………… 大さじ1
  - 酒…………… 大さじ1
  - 片栗粉…………… 大さじ1/2
  - オイスターソース… 小さじ1
  - しょうゆ…………… 小さじ1
  - 塩…………… 小さじ1/5
  - こしょう…………… 少々
- 春巻きの皮…………… 4枚
- ごま油…………… 小さじ2
- サラダ菜…………… 2枚
- ミニトマト…………… 4個

#### ●作り方

- ①えびは殻と背わたを取り除き1cm幅に切る。ごぼうは小さめのささがきに、しいたけはかさを半分に切ってからスライス、長ねぎは薄い輪切り、赤ピーマンは短い千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに水150ml(分量外)とごぼうを入れて弱めの中火にかけ、4分ほど煮る。①で切った他の材料も加え、火が通ったら強火にして残っている水分をとばす。
- ③中火にして、Aをフライパンに加え、手早く材料に絡ませる。とろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④③を4等分にして、それぞれ春巻きの皮で包む。
- ⑤フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、包み終わりを下にして春巻きを並べる。フタをして3分、裏返してフタをして4分ほど焼く。
- ⑥サラダ菜、ミニトマトを添える。



### Point



揚げずに焼いて作るので、カロリーを大幅にカットできます。平べったい形に巻き、焼き始めの1分は、木べらなどで軽く押さえつけ皮をフライパンに密着させると、よりパリッと仕上がります。

### おすすめ食材 ごぼう

噛みごたえがあるので、満腹感を得られやすくなります。味に深みが出るので、だしとして加えるのもおすすめです。食物繊維が豊富で、ダイエットや美肌、コレステロールの低下にも効果的。



### 〈しらたきごはん〉

#### ●材料〈3人分〉 (作りやすい分量)

- 米…………… 1合
- しらたき…………… 100g

#### ●作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、1合分よりもやや少なめの水(分量外)を加えて30分ほど浸水する。しらたきは沸騰した湯で3分ほど茹でて、冷めたらみじん切りにする。
- ②米の上に水気をよく切ったしらたきをのせて、通常どおり炊く。15分ほど蒸らしたら全体をさっくりと混ぜる。



# 春野菜の具だくさんみそ汁

野菜たっぷりヘルシー、ごまの香りがアクセント

1人分

73kcal

塩分 1.5g



## おすすめ食材 アスパラガス

アミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富で疲労回復効果があります。また、毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げるルチン、貧血解消に必要な葉酸も含まれています。冷蔵庫内で立てて保存しましょう。



### ●材料〈2人分〉

- 新じゃがいも…1個
- 新にんじん…1/3本
- アスパラガス…2本
- だし汁…400ml
- みそ…大さじ1と小さじ1
- 白ごま…小さじ1

### ●作り方

- ①じゃがいもとにんじんは短冊切りに、アスパラガスは下の方の固い皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。5分ほど煮て火が通ったらアスパラガスを加えて1分ほど煮る。
- ③みそを溶き入れ、沸騰直前まで温めたら火を止める。白ごまを指でつぶしながら加える(ひねりごま)。



## column

油控えめでも満腹になる食材の選び方は？

油の多いこってりとしたメニューは腹持ちがよく満腹感が得られやすいのですが、当然カロリーが上がってしまいます。そのようなおかずを減らしてごはんやパンなどを増やしても、炭水化物は消化吸収がよいので、あまりお腹にはたまりません。

そこでおすすめなのが、食物繊維を多く含んだ食材です。食物繊維は消化されにくいので胃の中の停滞時間が長いに加え、水分を含むと膨らむので、満腹感が長続きします。

また、よく噛んで時間をかけて食べることによって脳が刺激され満腹になったと感じるので、噛みごたえがある食材もいいですね。

根菜類や海藻、こんにゃくなどを料理に積極的に取り入れてみましょう。

# グレープフルーツのハニーミントマリネ

果物に少しだけ手を加えて、デザートの一品に

1人分

50kcal

塩分 0g



### ●材料〈2人分〉

- グレープフルーツ(ホワイ、ルビー合わせて)…3/4個
- はちみつ…小さじ1
- スペアミント…10枚ほど

### ●作り方

- ①グレープフルーツは皮をむいて一口大にほぐす。
- ②①にはちみつとちぎったミントを和える。

## おすすめ食材

### グレープフルーツ

日本ではフロリダ産が多く輸入されていて、その旬は春先から初夏。ビタミンCが豊富です。ルビーにはリコピン等の栄養素も含まれています。



平成26年度

# 保健事業のご案内

## 保健指導宣伝

- 機関誌「貿易けんぼ」の配付(年3～4回)
- ホームページの運営
- 保健衛生に関する冊子の配付(随時)
- 健康者表彰(5月)
- 医療費通知(毎月)

## 契約保養所の利用補助

- 利用者に年2泊を限度として補助金を支給  
(別途実施要領による)

## 体育奨励

- プール・海の家開設(7～8月・別途実施要領による)
- スキー・スケート場の開設(12～3月・別途実施要領による)

## 疾病予防

- 一般健診・特定健診(9～10月・別途実施要領による)
- 人間ドック(年間・別途実施要領による)
- 家庭常備薬配付(10月)
- 健診・人間ドックの補助金の支給については前年度どおり実施

※健康診断・特定健診の巡回・集合健診は、  
例年どおり9～10月に実施します

平成26年度

## 特定健診・成人病検診内容項目

- ・身体計測(身長・体重・腹囲)
- ・視力検査
- ・聴力検査(オーディオメーター)
- ・血圧測定
- ・尿検査(蛋白・糖)
- ・胸部X線間接撮影(100mm)
- ・心電図(安静時標準12誘導)
- ・血液検査(肝・胆道検査、脂質検査、糖尿検査)

※都合により検査項目を変更する場合があります。

## 特定保健指導

例年実施している健診事業で委託検査機関と協議し、検査結果で「メタボ予備群」と判定された受診者に対して、保健師等による巡回面談指導・集合面接指導を実施し、事前の疾病予防対策とします。

## ホームページを4月から開設します

<http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

当組合のホームページを4月から開設します。

- 「お知らせ」で最新の情報をご提供します
- 困ったときは「こんなとき」を!
- 各種申請書はHPからダウンロード!

その他、「健康づくり」等についての情報を満載しています。  
ぜひ、アクセスしてみてください!



## :: 人間ドック契約施設のご案内 ::

### 人間ドック(1泊2日・半日・通院2日)

地域	検診機関名	所在地	TEL	1泊2日利用料(円)		半日利用料(円)	
				契約料金	本人負担	契約料金	本人負担
神戸市	神戸マリナーズ厚生会病院 <a href="http://www.kobe-mariners.or.jp/">http://www.kobe-mariners.or.jp/</a>	神戸市中央区中山手通7-3-18	078-351-6110	51,400	25,700	(通院2日の利用料) 41,400 20,700	
神戸市	川崎病院 <a href="http://www.kawasaki-hospital-kobe.or.jp/">http://www.kawasaki-hospital-kobe.or.jp/</a>	神戸市兵庫区東山町3-3-1	078-511-3621	58,000	29,000	39,000	19,500
神戸市	丸山病院 <a href="http://hwbb.gyao.ne.jp/maruyama-hospital-ct8/index.html">http://hwbb.gyao.ne.jp/maruyama-hospital-ct8/index.html</a>	神戸市長田区丸山町3-4-22	078-642-1131	61,000	30,500	38,000	19,000
大阪市	関西労働保健協会 <a href="http://www.krk-osaka.or.jp/">http://www.krk-osaka.or.jp/</a>	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17階	06-6345-7600	61,000	30,500	39,000	19,500
全国	健康保険組合連合会 契約検診機関	詳細は当健保組合までお問い合わせください					

※川崎病院については、食事(和食・洋食)がありますので、希望を申し出てください。

### 半日人間ドック

地域	検診機関名	所在地	TEL	利用料(円)	
				契約料金	本人負担
神戸市	神戸マリナーズ厚生会病院 <a href="http://www.kobe-mariners.or.jp/">http://www.kobe-mariners.or.jp/</a>	神戸市中央区山手通7-3-18	078-351-6110	30,500	15,250
神戸市	(財)近畿健康管理センター <a href="http://www.zai-kkc.or.jp/">http://www.zai-kkc.or.jp/</a>	神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田生命神戸ビル12階	050-3541-2264	37,000	18,500
神戸市	(財)京都工場保健会 <a href="http://www.kyotokojohokenkai.jp/">http://www.kyotokojohokenkai.jp/</a>	神戸市中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル3階	075-823-0530	39,000	19,500
大阪市	住友生命総合健診システム <a href="http://www.ssj.or.jp/dock/">http://www.ssj.or.jp/dock/</a>	大阪市淀川区西中島5-5-15 新大阪セントラルタワー3階	06-6304-8141	41,500	20,750
大阪市	アムスニューオータニクリニック <a href="http://www.ams-dock.jp/newotani/">http://www.ams-dock.jp/newotani/</a>	大阪市中央区城見1-4 ホテルニューオータニ大阪4階	06-6949-0305	40,000	20,000

### 短期人間ドック(2時間ドック)

※検診日時については検診機関により変わる場合もありますのでご了承ください。

地域	検診機関名	所在地	TEL	検診日	利用料(円)		
					組合負担	本人負担	契約料金
神戸市	兵庫県予防医学協会 <a href="http://www.hyogoyobouigaku.or.jp/new/">http://www.hyogoyobouigaku.or.jp/new/</a>	神戸市灘区岩屋北町1-8-1	078-855-2740	火曜日	13,680	13,680	27,360
神戸市	神戸市医師会医療センター診療所 <a href="http://www.kobe-med.or.jp/kenkou/doc.html">http://www.kobe-med.or.jp/kenkou/doc.html</a>	神戸市中央区橋通4-1-20	078-351-1401	火・水・金曜日	9,820	9,820	19,640
神戸市	兵庫県健康財団保健検診センター <a href="http://www.kenkozaidan.or.jp/">http://www.kenkozaidan.or.jp/</a>	神戸市兵庫区荒田町2-1-12	078-579-3400	月～金曜日 火曜日午後は女性のみ	9,820	9,820	19,640
尼崎市	市民健康開発センター ハーティ21 <a href="http://hccweb1.bai.ne.jp/hearty21/hearty21/index2.html">http://hccweb1.bai.ne.jp/hearty21/hearty21/index2.html</a>	尼崎市南塚口町4-4-8	06-6426-6124	火～日曜日	9,820	9,820	19,640
西宮市	西宮健康開発センター <a href="http://www.nishinomiya.hyogo.med.or.jp/about/center.html">http://www.nishinomiya.hyogo.med.or.jp/about/center.html</a>	西宮市染殿町8-3	0798-26-9497	火・木曜日	10,020	10,010	20,030
東播磨 臨海部	加古川総合保健センター <a href="http://www.kakogawa.or.jp/hoken/">http://www.kakogawa.or.jp/hoken/</a>	加古川市平岡町新在家1224-12	0794-21-8181	月～土曜日	10,020	10,010	20,030
姫路市	姫路市医師会診療所 <a href="http://www.himeji-med.or.jp/medicen/dock.html">http://www.himeji-med.or.jp/medicen/dock.html</a>	姫路市西今宿3-7-21	0792-95-3322	火～木・土曜日	9,820	9,820	19,640

(対象者) 満40歳以上の被保険者・被扶養者

(申し込み方法) 利用日の2週間前までに、申込書(当健保組合に備え付け)に利用料金を添えて、当健保組合に申し込んでください。

(注) 1. 他府県で上記表の「健康保険組合連合会契約検診機関」以外の機関で検診を受けた場合の補助金の額は、上記表の額を基準として決定します。

2. 人間ドックは、1人年度間(4月～翌年3月)1回限りとなっています。

3. 契約料金は消費税を含みません。

4. 消費税については、当健保組合が負担します。

5. この一覧表は平成26年4月1日現在の実施施設と利用料金の予定です。

健康指導等に必要のため、人間ドック施設より当健保組合として情報を得ます。

当健保組合が保有する個人情報、法令に基づく報告以外、本人の同意を得ることなく、第三者に開示・提供されることはありません。



昔から、日本人に愛飲されてきたお茶（緑茶）。  
 渋み、苦み、旨みといった独特な味わいが、  
 落ち着くひとときを思い起こさせます。  
 私たちにとつて、とても馴染み深い飲み物といえますが、  
 どんな過程を経てできるものかご存じでしょうか？  
 全国のお茶どころでは、茶摘み体験を行っているところがあります。  
 日本人として一度は体験してみたいものです。

お茶の産地は  
 全国各地にある！

代表的なお茶の産地

※濃い部分が  
 産地府県です



一番上の新芽から、1つ目の葉と2つ目の葉までのまだ柔らかい部分を摘みとるのが「一芯二葉」です。この少量しかとれない部分を使つてつくられるのが新茶で、お茶の甘みを味わうことができるのが特長です。

また、3つ目の葉までとなると「一芯三葉」、4つ目の葉までとなると「一芯四葉」となっていますが、下のほうの部分を使うとカテキンを多く含み、後味すっきりとしたお茶になります。

摘みとつたお茶が  
 飲めるようになるには？

摘みとつたお茶は、蒸した後、何工程にもわたつて少しずつ乾燥させながら揉まれて（粗揉・揉捻・中揉・精揉の4段階）、荒茶の状態となります。これをさらに乾燥させ、精製などを行うと、私たちがよく知る形になります。



体験ならではの  
 プラスアルファも！

