

OTG 健康保険組合 けんぽニュース

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society

ご家庭へお持ち帰りになり、
ご家族みなさんでご覧ください

2017.4
No.93



琵琶湖 なぎさ公園 (滋賀県守山市)

●ケガ ●病気 ●悩み ●育児 ●介護 などのご相談は…

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

医師や各分野のエキスパートが
ご相談にお答えします

専用ダイヤル
携帯電話もOK!

0120-921398

相談料・通話料無料
プライバシー保護を厳守いたします

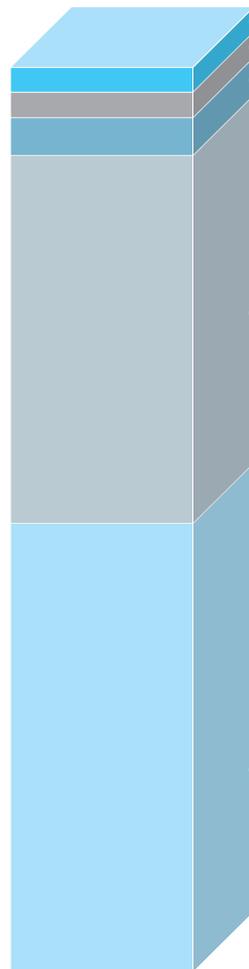
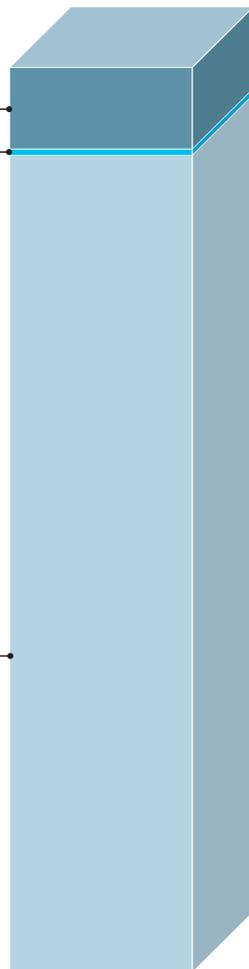
平成29年度予算が決まりました

予算の基礎数値 (年間平均)	
被保険者数	4,260人
平均標準報酬月額	350,000円
保険料率	100.0/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

- 調整保険料収入 2,935万9千円
- 繰越金 1億5,000万円
- 繰入金 3,227万9千円
- 財政調整事業交付金 1,500万円
- その他 6千円

- その他経常収入 1,733万1千円
- 国庫負担金収入 61万4千円
 - 雑収入 1,631万6千円 など

保険料収入 22億6,876万4千円



- 財政調整事業拠出金 2,935万9千円
- 予備費 3,952万3千円
- その他 9千円

- その他経常支出 7,098万2千円
- 事務費 6,696万円
 - 連合会費 132万2千円 など

保健事業費 1億507万1千円

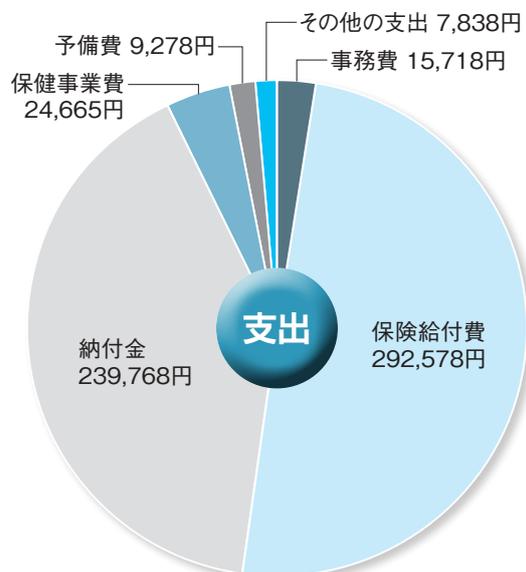
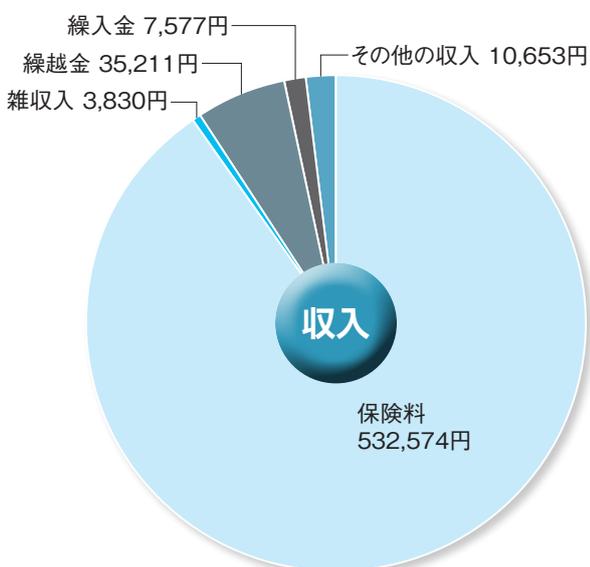
- 納付金10億2,141万2千円 [保険料収入の45%に相当]
- 前期高齢者納付金 5億1,844万7千円
 - 後期高齢者支援金 4億7,125万4千円
 - 退職者給付拠出金 3,170万1千円
 - その他 1万円

保険給付費 12億4,638万3千円 [保険料収入の55%に相当]

収入合計 25億1,273万9千円

支出合計 25億1,273万9千円

被保険者1人当たりの予算額 589,845円



先の組合会において、当健保組合の平成29年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

●健保組合を取り巻く状況 「総報酬割」が相次いで導入

健保組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していますが、平成27年度の健保組合全体における、保険料収入に対する支援金・納付金の割合は4割を超えています。

平成29年度からは、健保組合が負担している後期高齢者支援金の算定方法が「全面総報酬割」に移行されるため、多くの健保組合が負担増を強いられることが必至です。当初は加入する人数に応じて健保組合への負担が課されていましたが、平成22年度途中から、その3分の1を各健保組合の総報酬額に応じて負担するしくみが導入されました。このしくみを総報酬割といい、段階的に総報酬割の比率が増え、平成29年度は全面的に総報酬割となります。この結果、比較的收入水準の高い被保険者を抱える健保組合の負担は、年々増加しています。

さらに、介護納付金にも総報酬割が段階的に導入されることが決まり、健保組合全体で1,100億円の負担増になると試算されています。

現役世代に過重な負担を強いる負担構造については見直しが必要です。そのためには公費の拡充が不可欠ですが、その財源となる消費税率10%への引き上げは平成29年4月からさらに2年半先延ばしとなり、先行きは不透明な状況です。

また、昨年10月からの短時間労働者（パート・アルバイト）の健康保険の適用拡大も健保組合全体で200億円を超える負担増となることを見込まれています。

●平成29年度予算の状況

前年度と同じ保険料率で予算編成

主な収入である保険料については、前年度比4,713

万6千円増を見込んでいます。

一方、支出においては医療費などの保険給付費は年々大きく膨らみ、前年度比1億1万3千円増を見込んでいます。高齢者医療制度にかかる納付金については、前年度比176万3千円減となりました。保健事業については、前年度比271万4千円増となりました。

今年度も単年度の収入だけでは支出を賄えないため、繰越金1億5,000万円と繰入金3,227万9千円を繰り入れて収支のバランスを図りましたが、経常収支では1億5,775万3千円の赤字となっています。

平成29年度は、みなさまの医療費と健診のデータの分析を基に保健事業を実施する「データヘルス計画」が3年目となり第1期最終年度を迎えるほか、マイナンバーについては医療保険に関する情報との連携の本格化などが予定されています。

みなさまにおかれましても保健事業をご利用いただくとともに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、ジェネリック医薬品の積極的な利用、そして日頃の健康管理に留意して、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護保険

●平成29年度予算の状況

介護保険料率は据え置いても平成30年度は不透明

介護保険制度は市町村が運営を行い、健保組合は介護保険料の徴収を行っています。

介護保険料率は、行政当局から通知される当健康保険組合の介護納付金に基づき、年度ごとに決定されます。

介護納付金は右肩上がりで増えています。本年度の介護保険料率は前年度と同じ料率に据え置きました。しかし、総報酬割の導入など平成29年度の動向を注視し、状況によっては平成30年度に介護保険料率の改定を検討せざるを得ない場合もあります。

介護保険の収支

収入

科目	金額
介護保険収入	2億1,155万8千円
繰入金	1,198万円
雑収入等	7千円
収入合計	2億2,354万5千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億2,340万8千円
介護保険料還付金	13万円
積立金	5千円
雑支出	2千円
支出合計	2億2,354万5千円

予算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	2,247人
平均標準報酬月額	408,000円
保険料率	14.60/1000
事業主	7.30/1000
被保険者	7.30/1000



動脈硬化の
きっかけをつくってしまっ

脂質異常症

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液の流れにくくさせます。

つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

血液中の LDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDLコレステロールが増加します。



自覚症状がないため、 検査数値で確認を



動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて、動脈硬化のきっかけとなるコレステロールや中性脂肪を数値で把握しておくことが重要となります。保健指導判定値、受診勧奨判定値に該当する検査項目があれば、健診結果の指示に従い、必要であれば保健指導や医療機関での再検査等の行動に移しましょう。

なお、たとえ正常値の範囲内であっても悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を探りましょう。心当たりのある生活習慣があれば、自主的に改善の取り組みを始めるのがベストです。

特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

保健指導判定値…120mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…140mg/dL 以上
増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高LDLコレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）のとりすぎ

HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

保健指導判定値…39mg/dL 以下 **受診勧奨判定値**…34mg/dL 以下
減る主な原因……肥満、喫煙、運動不足

中性脂肪（トリグリセライド）

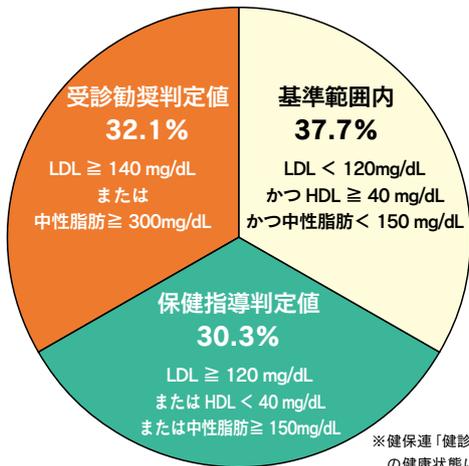
重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えるとLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。

保健指導判定値…150mg/dL 以上 **受診勧奨判定値**…300mg/dL 以上
増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）のとりすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

特定健診受診者の6割超は、 脂質対策が必要です！

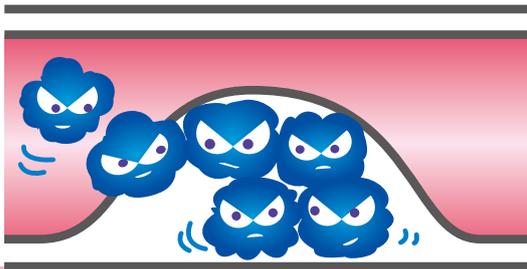
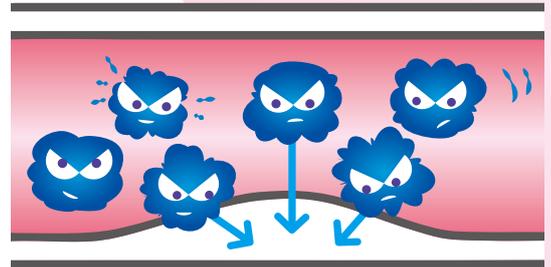
健保連（健康保険組合連合会）の調査によると、脂質が基準範囲内だった人は、特定健診受診者の37.7%となっています。保健指導判定値は30.3%、受診勧奨判定値は32.1%です。6割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。



※健保連「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成26年度）」

余分な LDLコレステロールが 血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDLコレステロールが入り込みます。



血管の内側にドロドロとした かたまりができる

たまったLDLコレステロールは、ドロドロとした粥状物質^{じやくじょう}となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。

4 血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。



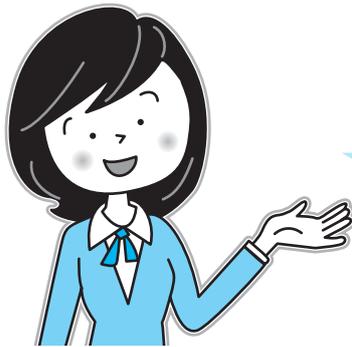
5 血液が流れなくなる 血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。

平成29年4月から 保険証がカードになります



- 紙の保険証からカードの保険証に
- 被保険者・被扶養者、1人に1枚ずつ



平成29年4月1日に家族単位で勤務先（事業所）経由で一斉交付とまります。紙の保険証（遠隔地被保険者証を含む）と交換になりますので、勤務先（事業所）の指定する期日までに返却されますよう、ご協力をお願いします！

カードの保険証を受け取ったら…

- 枚数と記載内容（氏名、生年月日など）に間違いがないか確認してください！
- 裏面の住所欄に住所をボールペンなどで記載してください！

こんなことに気をつけてください！

紛失・盗難のリスクが高まります。保管（とくにお子様の保険証）はくれぐれもご注意ください。保険証の紛失または盗難にあった場合は、必ず、警察署に届け出、健康保険組合までご連絡ください。なお、保険証の紛失や毀損による再交付を行う場合、再交付手数料として1枚につき1,000円（非課税）が必要になりますので、ご注意ください。

裏面の臓器提供意思表示欄について

臓器提供の意思表示については任意となっています。「臓器移植ネットワーク」のホームページなどをご参照のうえ、ご自身の責任で判断してください。
ホームページ▶ <https://www.jotnw.or.jp/>

高齢受給者証などについて

「高齢受給者証」「限度額適用認定証」などについては、今後も様式などの変更はありません。現在、高齢受給者証などをお持ちの方は、引き続き、お手持ちのものをご利用ください。

任意継続被保険者証について

平成29年3月31日までに発行された保険証につきましては、期限満了まで今お持ちの紙タイプをそのままご使用ください。

事例その①

そういえば最近胃が痛い…。
大きな病院で一度
診てもらわないと！



実は… 紹介状なしの大病院は**5,000円以上**の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状をもたずに大病院を受診すると、初診時で5,000円以上の追加負担があります。

そんなあなたへの
アドバイス

まずは近くの「かかりつけ医」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

事例その②

A病院の診断は納得いかない！
明日B病院に行こうっと。



実は… 病院を変えるたびに**初診料**がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の
受診で
約**2倍**！

3つの病院に行った場合

8,460円 [初診料 2,820円 × 3] + 検査費 (3回分) など

同じ病院に3回行った場合

4,260円 [初診料 2,820円 + 再診料 720円 × 2] + 検査費 (1回分) など

そんなあなたへの
アドバイス

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

事例その③

かぜ気味だから病院に寄ろう。
夜でも開いている病院が
あってよかったなあ〜。



実は… 診療時間外の受診は**割増料金**！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で
約**2.7倍**！

平日 23時過ぎに病院へ行った場合

7,620円 [初診料 2,820円 + 深夜加算 4,800円] + 薬代など

土曜日 11時※に病院へ行った場合

※土曜日の概ね8～12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

2,820円 [初診料 2,820円] + 薬代など

そんなあなたへの
アドバイス

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

*事例その①は全額自己負担です。*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則3割です。

病院でのその行為：
損しているかもしれない

病院にかかるときのお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていないでしょうか？
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかぬうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

あぶくまがわ

阿武隈川源流を歩く

西の郷遊歩道

 JR 東北本線・東北新幹線新白河駅高
原口から福島交通バス由井ヶ原行き
で30分、発電所前下車

 東北自動車道・
白河ICから約20分。
JR 東北本線・東北新幹線
新白河駅から
約20分。

西郷村観光協会
0248-25-5795
<http://nishigo-kankou.jp>



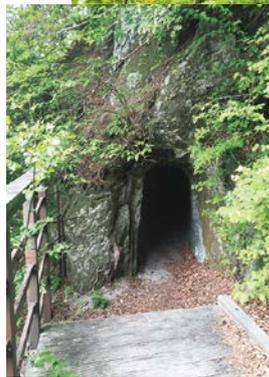
阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す渓谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手ごろで見どころが多いコースとして人気がある。



雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割渓谷と呼ばれ紅葉も美しい。

メガネ岩

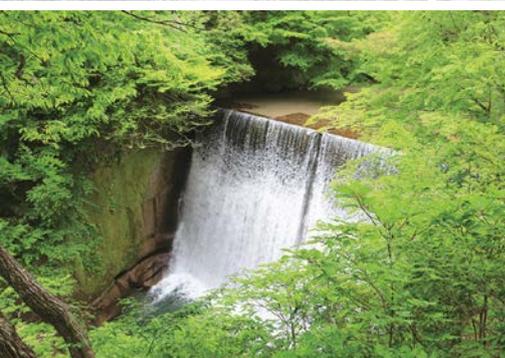


みのり隧道

遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかかめて通る。

瀧の大滝

人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かおう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができ、滝のすぐそばまで行ける一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。



熊のすべり台 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝
鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



那須見台からの展望

湯&食

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



特産品

西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

🕒 10:00～15:00 (日帰り入浴)
🚿 無休 🍷 大人 700円 ☎ 0248-36-2301

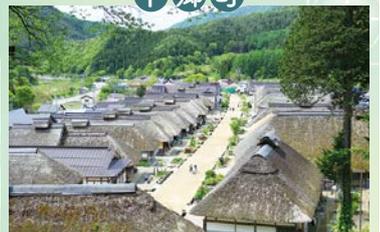
塔のへつり

浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



ひと足のお宿

しもごう 下郷町



大内宿

江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

🕒 見学自由 🚿 無休 🍷 無料 (駐車場は有料)
☎ 0241-68-2920 (下郷町観光案内所)

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

見波 利幸
(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事
シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

仕事が忙しすぎるとき

秘訣その1 コントロール感をもとう

仕事が忙しいという状況には、いくつかのパターンがあります。

- 一度に、納期に間に合わないくらいの仕事量がきてしまう。
- 次々と仕事が舞い込んできて、積み重なってしまう。
- 想定外の仕事や突発的なトラブルに見舞われ、本来の仕事ができない。
- 長期にわたる本格的な仕事で、目先の仕事に追われて、着手できない。

このようなさまざまな状況のなかで、その仕事の多さにストレスを強く感じてしまう人もいれば、淡々とこなしてストレスを強く感じない人もいます。その違いは何か。大きく2つの要因があります。1つは「コントロール感」があるか否か。「コントロール感」とは、それらの仕事に対して、自分でコントロールできてきている肯定的な気持ちのことです。それには下の要素が必要となります。

コントロール感をもつために必要な要素

- 1 仕事の全体像が把握できている
- 2 個々の仕事のおおよその処理時間を把握できている
- 3 タスクリストができていて、優先順位を決めている
- 4 自分で順序の決定や効率化の工夫ができる
- 5 やり遂げる、こなしていける可能性を感じている

A やらされ感 低

- 誰かの役に立っている
- 組織や会社に貢献できている
- 自分が成長できている
- よい評価が得られることが期待できる

B やらされ感 高

- この仕事は、本来自分の仕事ではない
- こんなことをして、何の意味があるんだ
- どうせやっても、文句しか言われない

秘訣その2 やらされ感をなくそう

忙しすぎてストレスを強く感じてしまう人は、この要素のどれかが欠落していて、やり遂げられるか、納期に間に合うのかの不安を抱えているのです。この不安を抱えている状態で「無理じゃないか」「間に合わないのではないか」と感じた瞬間に、この不安は恐怖へと移行してしまいます。

また、「コントロール感」のない人は、「あれもやらなければ」「これもやらなければ」と仕事がどんどん積み上がることに意識が向いてしまい、より一層大変さが増していきます。「コントロール感」がある人は、しっかりとしたタスクリストがあるために、「これもやった」「これも終えた」と仕事が減ることに意識が向きますので、満足感や達成感を感じることが多いのです。そのためにもタスクリストを作り、日々更新していくことは有効です。

ストレスを強く感じてしまう2つ目の要因は「やらされ感」を抱いていないかです。その仕事に対して、意味や価値を感じるかどうかがとても重要となります。それぞれの仕事をこなすことで、Aのような気持ちがあれば、その仕事をする意味や価値が高まり、



主体的に積極的に取り組めることとなります。

しかし、Bのような気持ちをもってしまえば、仕事の意味や価値を感じられず「やらされ感」が募り、つらいだけになってしまいます。たとえば、「雑用」に思える仕事でも、「きちんとこなすことが、信用につながるものだ」と考えれば、その仕事の意味や価値は高まります。

仕事が忙しすぎる場合、「コントロール感」がなく、「やらされ感」が募っている状態が一番ストレスを高めてしまいます。

「大変だ」「全然、終わらない」「うんざりする」「限界だ」などの不平不満を常に言っている人は、仕事が多いことで「仕事のできる人」と見られていると勘違いしていますが、周囲は真逆で「仕事が遅い人」「段取りの悪い人」と映り、哀れに感じています。徐々に人から避けられ孤立していき、誰からもサポートが受けられない悪循環となってしまう。

一方、同じような仕事量で忙しくても、テキパキ仕事をこなす人と効率よく仕事をさばっている人は、周りの人から見ても「仕事ができる人」「仕事が早い人」「能力のある人」というように映り、輝いて見えるものです。本人も周囲からそのように見られていることを感じ取ったり、実際にそのように言葉かけられたりするので、自信につながり充実感も高まります。さらに周囲からも自然とサポートの手が入ることが多いのです。

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

あなたとご家族の
健康生活をサポートする

相談料・通話料 無料 プライバシーは厳守します

このようなことでお悩みのときは、気軽にお電話ください！

病気・けが・
時間外診療



育児・介護・
小児救急



ストレス・
うつ・悩み



名医紹介



医師や各分野のエキスパートがあなたのご相談をお待ちしております

自動音声ガイドが各サービスをご案内しますので、ご希望のサービス番号をプッシュしてください

専用番号 **0120-921398**

携帯電話も
OK!

ホームページをご利用ください!

スマホ対応! HP アドレス <http://www.otgkenpo.or.jp>



お知らせ

健保組合からタイムリーな情報を随時更新!

各種申請書がダウンロードできます。

けんぽニュースのバックナンバーを収録

おすすめコンテンツは右側にバナーを用意しました

こんなとき

お問い合わせの多いケースに最短でアクセスできるデザインにしました。

雑穀の煮込みサラダスープ風

体がよろこぶ
プロのレシピ

材料 (2人分)

セロリ……………1/2本 (50g)
にんじん……………1/3本 (50g)
たまねぎ……………1/2個 (100g)
あさり……………150g
えび……………6尾
水……………500ml
雑穀 (16種類入り) ……60g
海藻ミックス (乾燥) ……6g
塩……………小さじ 1/3
こしょう……………少々
酢……………小さじ 1/2
アマニオイル……………大さじ 2

作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは 1.5cm角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ 15分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で 5分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスをのせ、アマニオイルをかける。



脂質が気になるときのメニュー

1人分

300kcal

塩分 2.0g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



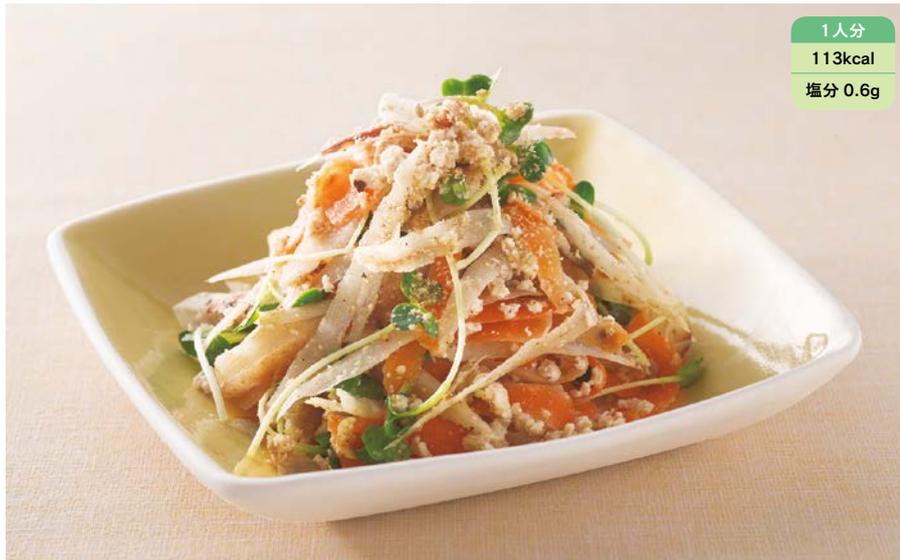
雑穀 (16種類入り)

今回使用した 16 種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で 15 分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)

春ごぼうサラダ



1人分
113kcal
塩分 0.6g

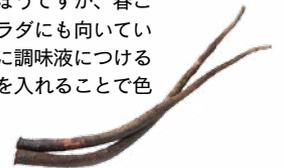
材料 (2人分)

- ごぼう…………… 1/2 本 (50g)
- にんじん…………… 1/5 本 (30g)
- A
 - すりごま…………… 大さじ 2
 - 酢…………… 大さじ 1
 - 砂糖…………… 大さじ 1/2
 - 塩…………… 少々
- 鶏ひき肉…………… 50g
- かいわれ大根…………… 1/4 バック (20g)



ごぼう

食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。



作り方

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでさがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約1分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

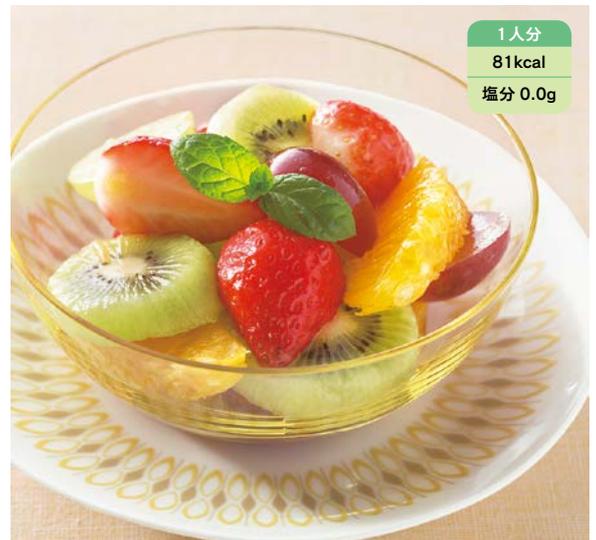
ヘルシーマチェドニア

材料 (2人分)

- 季節のフルーツ各種…………… 250g 程度
(いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)
- 酢…………… 大さじ 1
- はちみつ…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①フルーツを一口大に切る。
- ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
- ③お好みでミント類などを飾る。



1人分
81kcal
塩分 0.0g



酢

酢を毎日大さじ1杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるといわれています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう!

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？

もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多いEPA・DHAは血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあります。

食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。



保健事業のごあんない

毎日の生活を、健康でいきいきと過ごすために —
当健保組合の保健事業を積極的に活用して、健康維持・増進にお役立てください。

特定健康診査・特定保健指導 **無料**

40～74歳の被保険者とご家族を対象に、生活習慣病予防のためのメタボリックシンドローム^{*}を判定する健診・保健指導を行います。ご家族のみなさんも積極的に受診してください。

^{*}メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、「内臓脂肪型肥満」（おなかまわりに脂肪がつく肥満）に加えて、「血糖値が高め」「血中脂質が異常値」「血圧が高め」の3つのうち、2つ以上に該当する状態のことをいいます。これらの異常は、たとえひとつひとつが軽度であっても、複数重なるとう動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中などに進行するリスクが高まるといわれています。



総合健診 **検診費用24,840円 本人負担4,000円**

今年30歳または35歳を迎える方と、40歳以上の被保険者を対象に、当健保組合指定の医療機関で健康診断を行います。

5年ごとに短期人間ドックもあわせて実施しています

検診費用…37,800円 本人負担…7,000円

^{*}京都・滋賀地区は、金額が多少異なります。

◎特定健診の検査項目を含みます

40歳以上の方が受診した場合は、特定健診を受診したものとみなされます。

家族総合健診 **検診費用24,840円 本人負担4,000円**

保険証にお名前が記載されている40歳以上のご家族を対象に健康診断を行います。

^{*}当健保組合指定の医療機関に限ります。

◎特定健診の検査項目を含みます

40歳以上の方が受診した場合は、特定健診を受診したものとみなされます。



保健雑誌の郵送

無料

▶ 「赤ちゃん和妈妈」の送付

赤ちゃんが誕生されて1年間、毎月送付します。



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

専門の機関と契約し、病気やけが、育児、介護、心の悩みなどについての無料電話相談を開設しています。心の相談については、全国の提携カウンセリングルームで面接カウンセリングも受けられます（年5回まで無料）。相談者のプライバシーは、事業所や当健保組合には報告されませんので、安心してご利用ください。

インフルエンザ予防接種の費用補助

2,000円を上限に費用補助

毎年、流行するインフルエンザ。予防にはワクチンの接種が有効です。当健保組合では、被扶養者を対象にインフルエンザ予防接種の費用補助を実施します。

接種費用のうち2,000円を上限に費用補助します。10月～12月に実施する予定です。

その他の事業

▶ 「保険のしおり」の配布

新入社員を対象に「社会保険の知識」を配布します。

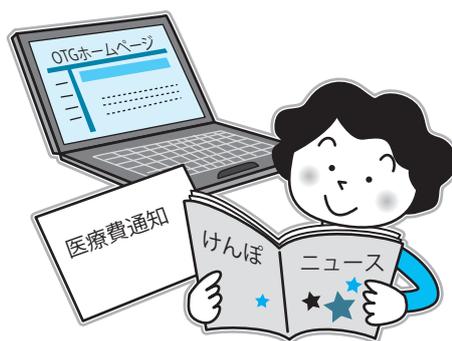
▶ 「けんぽニュース」の発行

当健保組合の予算・決算のお知らせをはじめ、制度解説や疾病予防などを掲載し、発行します。

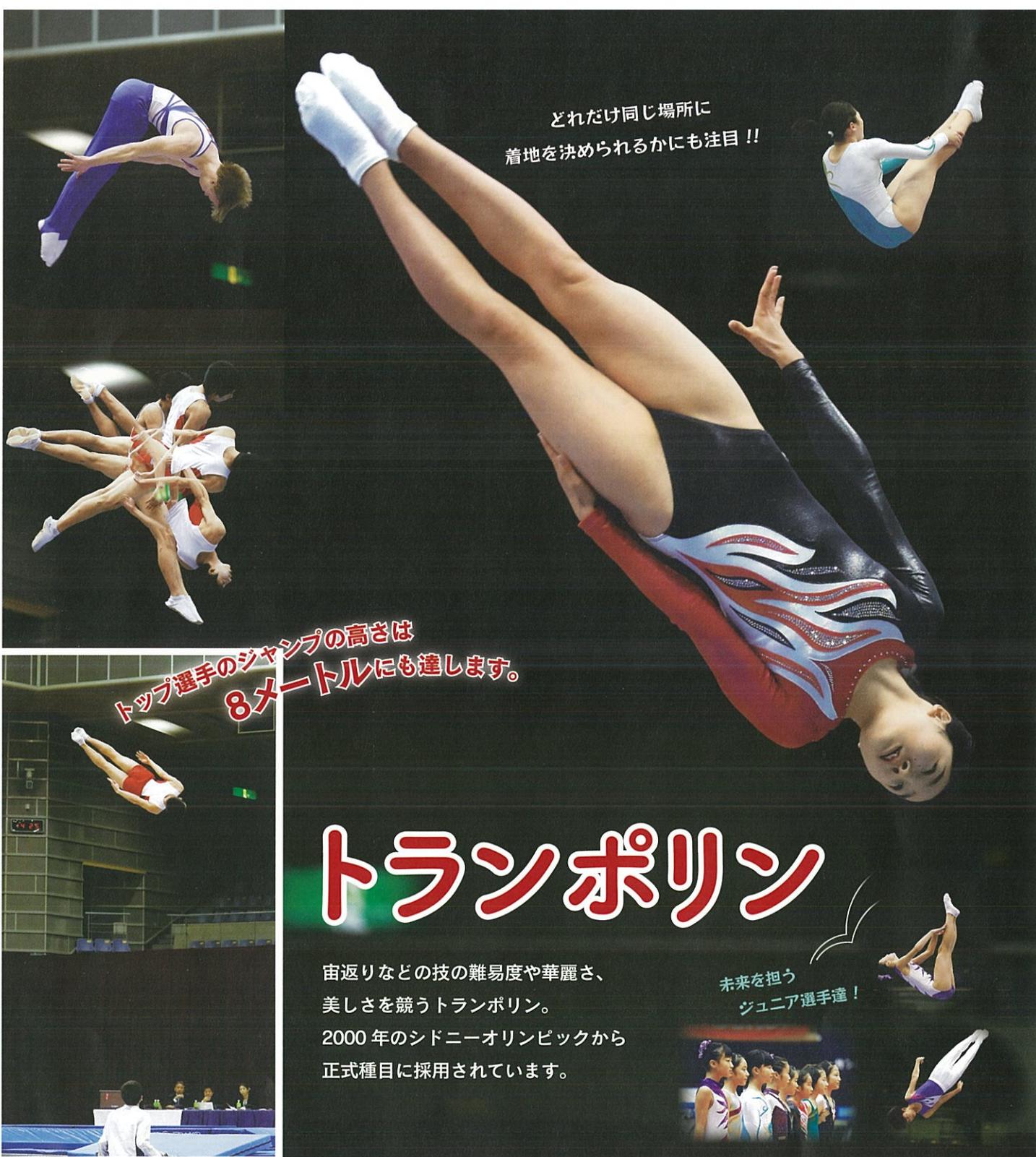
▶ 「医療費通知」の送付

ご家族の医療費の明細を年1回送付します。

▶ ホームページの運営



詳しくは、当健康保険組合のホームページをご覧ください
HPアドレス <http://www.otgkenpo.or.jp>



どれだけ同じ場所に
着地を決められるかにも注目!!

トップ選手のジャンプの高さは
8メートルにも達します。

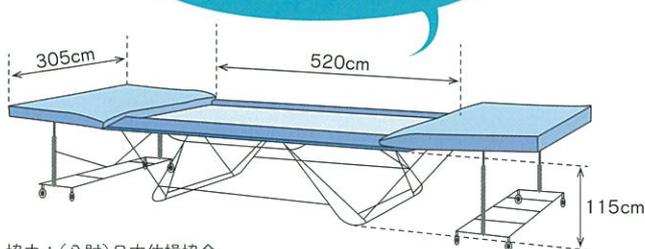
トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、
美しさを競うトランポリン。
2000年のシドニーオリンピックから
正式種目に採用されています。

未来を担う
ジュニア選手達!



これが
トランポリン競技台です



協力：(公財)日本体操協会

競技方法

助走(予備ジャンプ)に続き、計10本のジャンプを跳び、1本ずつ採点。これを「第1演技」と「第2演技」で行い、その合計点で競います。

採点要素

(2017-2020シーズン)

E 得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
D 得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に応じて採点
T 得点	跳躍時間点	センサーで計測した時間を反映させた点数
H 得点	移動点	水平方向の移動に対する評価

発行

OTG 健康保険組合

大阪市北区梅田 2-5-5 横山ビル内 ☎06 (6345) 2856

OSAKA TOYOPET Group Health Insurance Society