

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

2018.8
No.94



●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30年度予算が決まりました

予算の基本数値 (年間平均)

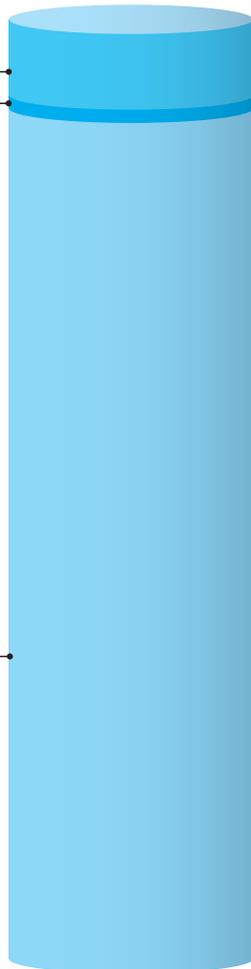
被保険者数	4,242人
平均標準報酬月額	351,000円
保険料率	100.0/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

- 調整保険料収入 3,001万9千円
- 繰越金 1億5,000万円
- 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 1,644万3千円

- 国庫負担金収入 61万1千円
- 雑収入 1,531万2千円 など

保険料収入 22億2,057万円



収入合計 24億3,203万8千円

- 財政調整事業拠出金 3,001万9千円
- 予備費 4,332万5千円
- その他 9千円

その他経常支出 7,271万1千円

- 事務費 6,651万5千円
- 連合会費 149万6千円 など

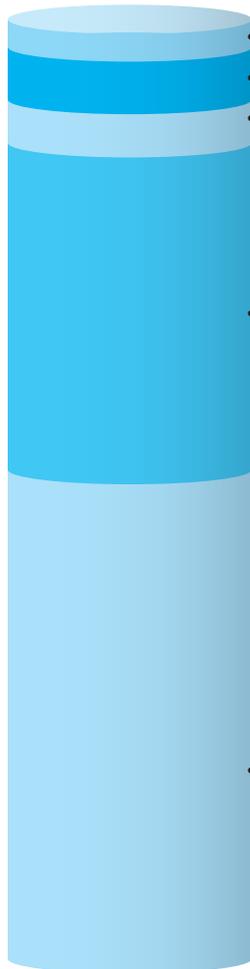
保健事業費 1億1,408万6千円

納付金 8億7,022万9千円

- [保険料収入の39%に相当]
- 前期高齢者納付金 3億6,998万5千円
- 後期高齢者支援金 4億8,943万6千円
- 退職者給付拠出金 1,080万5千円
- その他 3千円

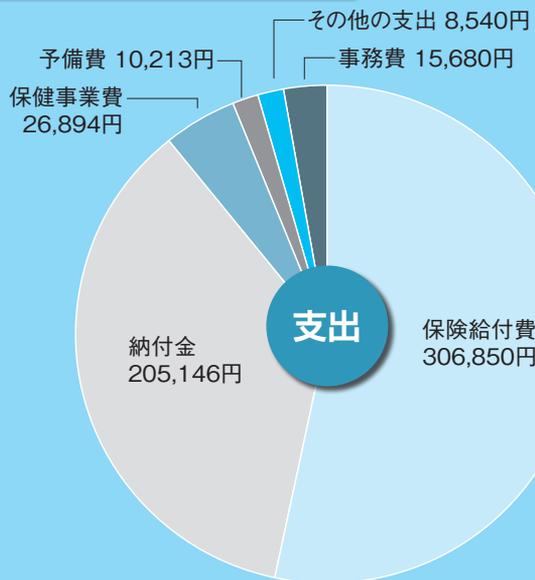
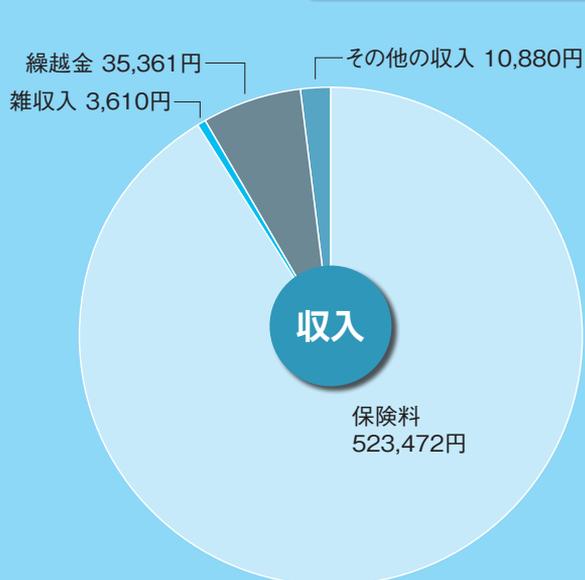
保険給付費 13億1,659万9千円

[保険料収入の59%に相当]



支出合計 24億3,203万8千円

被保険者1人当たりの予算額 573,323円



先の組合会において、当健保組合の平成30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

平成30年度は節目の1年

健康保険組合連合会（健保連）が昨年9月に発表した「2025年度に向けた医療・医療保険制度改革について」によると、団塊の世代が後期高齢者に到達する2025年には、高齢者医療のための拠出金の割合が50%以上の健保組合は870組合（全体の62%）に達し、さらに健保組合の平均保険料率は千分の118にまで上昇し、協会けんぽの平均保険料率以上の健保組合は全体の27%となり、4分の1の健保組合が解散を検討せざるを得なくなるとの報告がありました。健保連は、こういう状況を回避するために、①現役世代の負担に一定の歯止めを設ける、②高齢者にも応分の負担を求める、③必要な税財源を確保するなどの提言をしています。

現在、健保組合は高齢者医療を支えるための多額の拠出金を国に納めており、それが大きな要因となって大変に厳しい運営を余儀なくされています。さらに、平成30年度は診療報酬・介護報酬の同時改定、中間サーバー等の運営負担金の問題などに加え、第2期データヘルス計画、第3期特定健診・特定保健指導のスタート、国民健康保険の都道府県単位化など、多くの改革が集中しており、健保組合にとっても大きな節目の1年となっています。

■平成30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4,819万4千円減を見込んでいます。

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5,527万6千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、前期高齢者納付金の精算等で前年度比1億5,118万3千円減となりました。保健事業については、第2期データヘルス計画などにより、前年度比901万5千円増となりました。

今年度は納付金が下がったことにより、繰越金1億5,000万円のみで収支のバランスを図り、經常収支では1億2,167万2千円の赤字となっています。

平成30年度は、取り巻く状況でもご説明しましたが、第2期データヘルス計画・第3期特定健診・特定保健指導の実施年にあたり、保健事業が重要になります。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30年度予算の状況

介護保険料率を千分の17・0に引き上げ

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保組合の介護納付金に基づき、年度ごとに決定されます。平成30年度は介護報酬の引き上げ等もあり、介護納付金について、前年度比約1,200万円増が見込まれるため、介護保険料率を千分の14・6から17・0（事業主・被保険者それぞれ千分の8・5）に引き上げることで対応します。

介護保険の収支

収入

科目	金額
介護保険収入	2億4,703万8千円
雑収入等	2千円
収入合計	2億4,704万0千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億3,557万9千円
介護保険料還付金	13万0千円
雑支出	2千円
予備費	1,132万9千円
支出合計	2億4,704万0千円

予算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	2,256人
平均標準報酬月額	405,327円
保険料率	17.0/1000
事業主	8.5/1000
被保険者	8.5/1000



健診を受けていない ご家族はいませんか?

ご家族(被扶養者)のみなさん、
今年の健診はもう申し込みまし
たか?

もし、健診を受けていないご家
族がいたら「今年の健診は？」
と背中を押してください。

年1回、 健保組合の 健診を 受けましょう!

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですよね。しかし、健診を受けないまましていると、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンスを見逃さないようにしましょう。

平均寿命と健康寿命との差が 女性は12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で**男性 8.84年**、**女性 12.35年**もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)などがその主な原因になっています。

不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

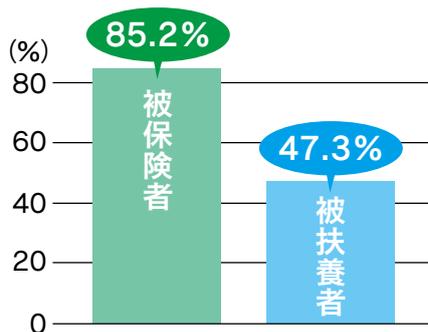
●平均寿命と健康寿命の差(平成28年)



出典：第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料



●特定健診の受診率(平成27年度)



出典：平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

全健保組合平均で、被扶養者の特定健診受診率は47・3%、半分以上の方が健診を受けていません。「あるとき健診を受けていれば…」と後悔しないように、年1回の健診を習慣にしてください。

全国の 健保組合で ご家族(被扶養者)の 健診受診率が 低くなっています

よくある勘違い

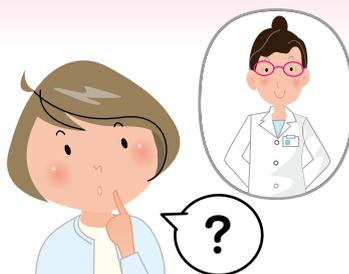
自治体の
「がん検診」を受けたから、
健保組合の健診は受けない

自治体のがん検診は、がんの有無を調べます。健保組合の健診（40歳以上対象の特定健診）は、血糖値やコレステロール、肝機能など、全身の状態を調べることができます。がん検診と健保組合の健診の両方を受けましょう。



定期的に病院に
かかっているから、
健保組合の健診は受けない

通院先の病院では、受診している病気にかかわる部分はみえています。全身の状態を検査できていません。定期通院されている方も、年に1回は健保組合の健診を受けて、生活習慣病の予防にお役立てください。



「特定保健指導」の対象者となったら、ぜひ、ご参加ください

特定健診を受けたあと、生活習慣の改善の必要があると判定された方には、特定保健指導の対象者となります。

特定保健指導では、リスクの高さに応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」に分けられ、保健師などの専門家が、一人ひとりに合った行動計画の作成と生活習慣の改善をサポートします。

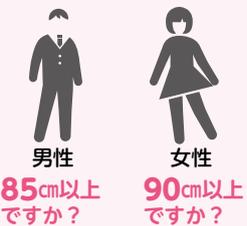
専門家からアドバイスや支援を受けながらメタボリックシンドロームを改善させる絶好のチャンスです。対象者となったら、ぜひ、特定保健指導を受け、生活習慣病の改善に取り組みましょう。

特定健診・特定保健指導の流れ

特定健診

STEP1

あなたの腹囲は何センチ？



あなたのBMIは
25.0以上ですか？



情報提供レベル

A
はい

STEP2

次の項目にいくつ該当しますか？

- ① **血中脂質**
 - 中性脂肪：150mg/dl以上 または
 - HDLコレステロール：40mg/dl未満
 - ② **血圧**
 - 収縮期血圧（最高）：130mmHg以上 または
 - 拡張期血圧（最低）：85mmHg以上
 - ③ **血糖**
 - 空腹時血糖（やむを得ない場合は随時血糖）：100mg/dl以上 または
 - HbA1c：5.6%以上
 - ④ **質問票**
 - 喫煙歴あり
- ※④の喫煙歴は①から③のリスクが1つ以上あった場合のみカウントする。

B
はい

特定保健指導

STEP2の該当数が

STEP1で **A**の人
2つ以上で**積極的支援レベル**
1つで**動機づけ支援レベル**
ゼロで**情報提供レベル**

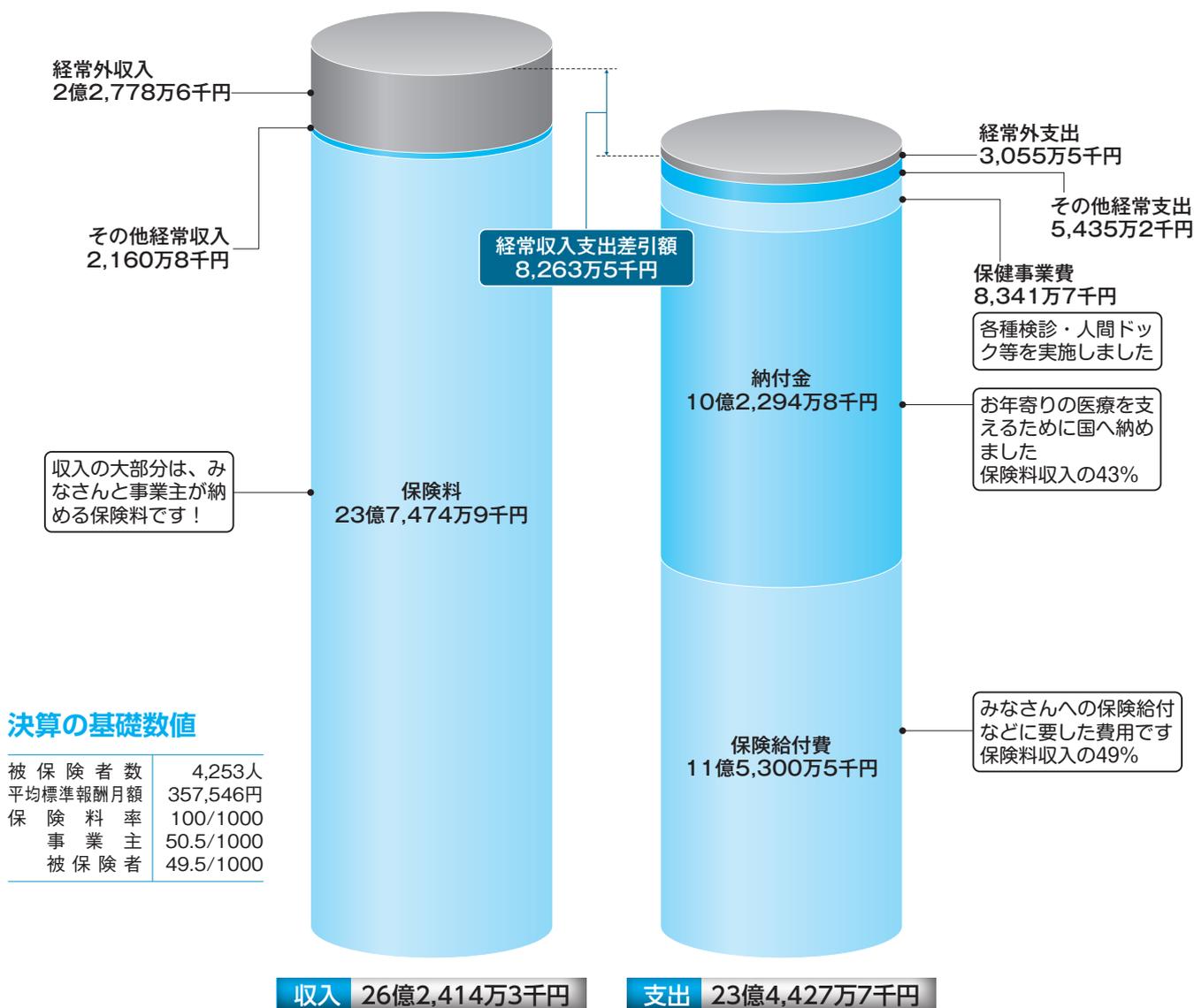
STEP2の該当数が

STEP1で **B**の人
3つ以上で**積極的支援レベル**
1~2つで**動機づけ支援レベル**
ゼロで**情報提供レベル**



※血圧降下剤などを服薬中の人は、医療保険者による特定保健指導の対象にはなりません。

平成29年度決算が終わりました



決算の基礎数値

被保険者数	4,253人
平均標準報酬月額	357,546円
保険料率	100/1000
事業主	50.5/1000
被保険者	49.5/1000

健康保険
 経常収入支出差引額 8,263万5千円

健保組合の収入の大部分を占めているのは、みなさんと事業主が相互負担する保険料です。そして、支出の多くはみなさんへの健康保険の給付や高齢者医療制度を支えるための納付金、みなさんの健康づくり事業に使われました。

平成29年度の保険料収入は、平成28年度決算に比べて4,951万5千円の増となりました。その他、施設利用料収入などを加えた経常収入合計では23億9,635万7千円となりました。

支出においては、保険給付費は平成28年度決算に比べて9,884万3千円の大幅増となりました。組合財政を圧迫している納付金は前期高齢者納付金が精算等の関係で大幅に減少したため、平成28年度決算に比べて1,451万6千円の減となりました。その他、保健事業費や事務費などを加えた経常支出合計では23億1,372万2千円となりました。

以上の結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額では8,263万5千円の赤字となり、決算残金も2億7,986万6千円となりました。決算残金のうち、約1億3,000万円を別途積立金に積み立て、残りの約1億5,000万円を次年度に繰り越しました。

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健保組合は事業主と40歳以上の被保険者のみなさんから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

平成29年度の決算は、別表のとおり32万4千円の決算残金を残すことができました。決算残金は全額、準備金に積み立てました。

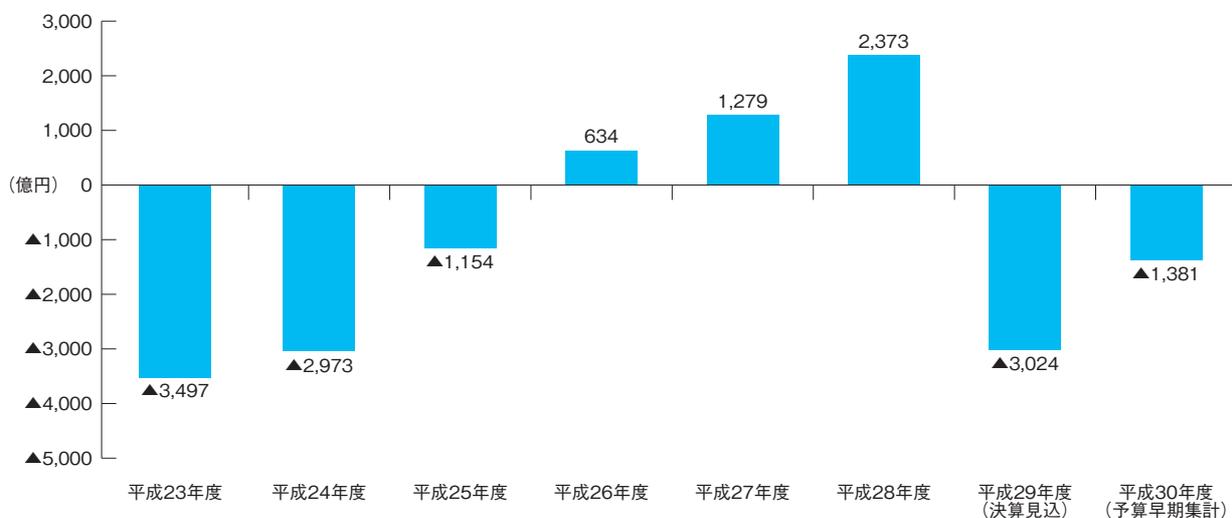
介護納付金には段階的に総報酬割が導入されており、今後、高齢化と合わせて右肩上がりが増えていくことが見込まれています。

健保組合を取り巻く状況

健保連が4月に発表した「平成30年度健保組合予算早期集計の概要」によると、健保組合全体の6割を超える866組合が赤字予算を編成、経常収支差引額は1,381億円となることがわかりました。平均保険料率は11年連続で上昇して92・15%となっており、協会けんぽの平均保険料率（千分の100）以上の健保組合は313組合となっています。

保険料率の上昇は事業主や被保険者にとって大きな負担であり、すでに限界に達しています。健保連では、2025年度には高齢者医療制度への拠出金が義務的経費の50%以上になる健保組合が870組合（全体の62%）にのぼると推計しており、国民皆保険制度の崩壊が危惧されています。現役世代の負担を軽減し、国民皆保険を維持するためには、拠出金の上限設定、高齢者にも応分の負担を求めるなどの高齢者医療費の負担構造改革が必要です。

全国の健保組合の経常収支の推移



介護保険の収支

決算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	2,222人
平均標準報酬月額	410,776円
保険料率	14.6/1000
事業主	7.3/1000
被保険者	7.3/1000

収入

科目	金額
介護保険収入	2億1,505万6千円
繰入金	1,107万7千円
国庫補助金受入	253万3千円
雑収入	6千円
収入合計	2億2,867万2千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億2,834万3千円
介護保険料還付金	5千円
支出合計	2億2,834万8千円
収支差引額	32万4千円



一ノ関駅から岩手県交通
 厳美渓線のバスで約
 20分

いちのせき観光 NAVI
 いち旅！

☎ 0191-23-2350
<http://www.ichitabi.jp/>



げんびけい 厳美渓・ 絶景探訪ウォーク

古くから景勝地として親しまれる厳美渓。悠久の時の中で形づくられ複雑に入り組む岩と、荒々しく水しぶきをあげる溪流は、圧倒的な迫力で人々を魅了する。磐井川の中流に位置する厳美渓とその周辺を散策するコースを中心に、一関に来たら訪れたいスポットをご紹介します。



一関市博物館

展示や体験学習の開催を通じ、地域の歴史・文化を次世代へ継承している。

※ 一般 300 円、高校・大学生 200 円、中学生以下無料

休 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（2018 年 12 月 17 日～2019 年 1 月 3 日）

☎ 9:00～17:00 ※入館は閉館30分前まで ☎ 0191-29-3180

一ノ関駅からバスに揺られて約20分。厳美渓は、栗駒山を水源として一関市内へと流れる磐井川の中流にある渓谷だ。

まずはじめに一関市博物館へ行き、一関の歴史や地域にゆかりのある先人たちの偉業について学ぼう。次に道の駅「厳美渓」で地元農産物や工芸品を見たら、下流に位置する吊り橋の御覧場橋へ。上流とは対照的なゆつたりとした溪流のせせらぎに耳を傾けてみよう。

次に向かうのは、郭公屋の「空飛ぶだんご」が見られる厳美公園。荒々しく流れる厳美渓をさきみ、おだんごが対岸の店からロープをつたってやってくる光景は、ここでしか見ることができない。

天工橋を渡って磐井川に沿って道を歩き、上流にある長者滝橋を渡ってしばらくすると、日帰り入浴ができる厳美温泉いづくし園が見えてくる。ふらっと気軽に立ち寄れて、疲れを癒やせる温泉である。

一関に来たら寄りたいうも一つの絶景が岩鼻溪。岩手県の母なる川、北上川支流の砂鉄川が石灰岩を浸食してできた約2kmにわたる渓谷だ。約90分の舟下りに乗れば、日常を忘れてゆつたりとした時間を味わえる。

一ノ関駅へ戻ってきたら、世嬉の一酒造に立ち寄ろう。一関の郷土料理を楽しめるほか、生詰酒にオリジナルラベルを巻いて購入することもできる。蔵元ならではのお酒や食品、酒器をお土産に、帰路につこう。



御覧場橋

厳美渓の下流にある吊り橋。ここから見えるのは、天工橋よりも水流の穏やかな景色である。





郭公屋

厳美溪名物といえば、郭公屋の「空飛ぶだんご」。岩場にあるかこにお金を入れて木槌を鳴らすと、対岸のお店からだんごが運ばれてくるユニークなしくみ。もちろん店内で溪流を眺めながらいただくこともできる。

🕒 9:00 ~ 16:00 📞 無休 ※冬季休業
☎️ 0191-29-2031



あんこ、ごま、みたらしの3本と、お茶のセット
(空飛ぶだんごは400円、店内では350円)

厳美溪温泉 いくし園



芝生と竹林に囲まれた閑静な宿。宿泊はもちろん日帰り入浴ができ、御影石づくりの広い大浴場と檜づくりの露天風呂は、歩き疲れた観光客を癒やしてくれる。

(日帰り入浴)
🕒 11:00 ~ 16:00
📞 無休
👤 大人 800円、子ども 600円 (タオルつき)
☎️ 0191-29-2101

ちょっと寄り道



約4km 約1時間

宇南権現神社

長者滝橋

厳美溪温泉
いくし園

サハラ
ガラスパーク

郭公屋

厳美公園

天工橋

START/GOAL
厳美溪線バス停

御覧場橋

旧鈴木家
住宅

厳美郵便局

ひと足 のばす

石と賢治のミュージアム

「石っこ賢さん」と呼ばれるほど石が好きだったという童話作家・宮沢賢治の、心と生き方に触れられる。

🕒 9:00 ~ 17:00
📞 月曜日 (休日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始
👤 大人 300円、高校・大学生 200円、中学生以下無料
☎️ 0191-47-3655



祝鼻溪

川岸には高さ100メートル超の断崖絶壁がそびえたち、日本百景の1つに数えられている。船頭が棹一本で舟を操る舟下りでは、深山幽谷に響き渡る船頭の唄「げいび追分」が名物。

川辺で味わいたいのが
鮎の塩焼き



世嬉の一酒造 蔵元レストラン せきのいち

大正7年創業の造り酒屋が運営するレストラン。もちをはじめとする、地元の食材を使用した一関の郷土料理が味わえる。



もちフォンデュ

白ワインの代わりに日本酒を使用するチーズフォンデュ。

🕒 [ランチ] 11:00 ~ 14:00
[ディナー] 17:00 ~ 21:00 (LO20:00)
📞 火曜日 ☎️ 0191-21-1144
※ディナーは2週間前までに要予約。

酒の直売所 せきの市



大吟醸、純米吟醸をはじめ、蔵元ならではの商品が揃う。

🕒 9:00 ~ 18:00
📞 年末年始
☎️ 0191-21-1144



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

平成30年4月から入院時の食費負担などが変わりました

1 入院時の食費負担が1食460円に

入院時の食事費用のうち調理費相当額が引き上げられ、4月から1食当たりの負担額が460円になりました。

〈入院時1食当たりの負担額〉

	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①一般 (②③以外)	360円	→ 460円
②住民税非課税世帯に属する人 (③以外)	210円	210円
過去1年間の入院日数が 90日を超えている場合	160円	160円
③②のうち、所得が一定基準 に満たない人(70歳以上)	100円	100円

※②③に該当しない指定難病、小児慢性特定疾病の患者負担額は260円で据え置き

2 65歳以上の医療療養病床入院時の居住費負担が1日370円に

医療療養病床(長期にわたり療養が必要な患者のための病床で医療保険から給付を受けるもの)に入院する65歳以上の患者の居住費(光熱水費相当)が、医療の必要性が高い人についても370円に引き上げられました。

〈医療療養病床入院時1日当たりの居住費負担額〉

医療療養病床に 入院している 65歳以上の患者	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①医療の必要性の 低い人 (医療区分Ⅰの人)	370円	370円
②医療の必要性の 高い人 (医療区分Ⅱ、Ⅲの人)	200円	→ 370円

※指定難病患者、老齢福祉年金受給者は負担なしで据え置き

Health Information

平成30年8月から70歳以上の高額療養費・高額介護合算療養費の自己負担限度額が引き上げに

標準報酬月額28万円以上の現役並み所得区分を3段階に細分化し、自己負担限度額が下表のように引き上げられました。「現役並み」の区分では、高額療養費の外来(個人ごと)の限度額が廃止されました。また、標準報酬月額26万円以下の「一般」の区分については外来の自己負担限度額が引き上げられました。

区分		高額療養費		高額介護合算療養費
		70歳以上の自己負担限度額 ^{※1} (世帯ごと) / 月額 外来(個人ごと) / 月額		70歳以上の自己負担限度額 ^{※1} / 年額(8月1日～翌年7月31日)
現役並み	Ⅲ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)		212万円
	Ⅱ 標準報酬月額 53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)		141万円
	Ⅰ 標準報酬月額 28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)		67万円
一般	標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 (44,400円)	56万円
	Ⅱ住民税非課税		24,600円	31万円
	Ⅰ住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円	19万円 ^{※2}

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。



「現役並み」の区分Ⅰ、Ⅱの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

- ※1 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合は、まず70～74歳の自己負担額に70歳以上の限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に70歳未満の限度額を適用。
- ※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は19万円、介護保険分は31万円の限度額を適用。

組合会議員の改選

OTG健康保険組合の組合会議員の改選がこのほど実施され、議員・理事ならびに役員が選出されましたので、お知らせします。

任期：平成29年4月10日～平成31年4月9日

選定議員（氏名の◎印は理事、○印は新任）

◎	横山順治郎	大阪トヨペット(株)
◎	横山昭一郎	大阪トヨペット(株)
	奥田 正美	トヨタカローラ大阪(株)
◎	大内 伸次	ネットヨタ中央大阪(株)
◎	上田 典昭	トヨタL&F近畿(株)
○	藤敦 秀二	滋賀トヨタ自動車(株)
○	吉川 敦巳	ネットヨタ滋賀(株)
	津本 和信	(株)トヨタレンタリース大阪
	岡本 祥司	(株)オーアイエスコム
◎○	小坂 方人	大阪トヨペットグループホールディングス(株)
◎	大西 昭彦	OTG健康保険組合

互選議員（氏名の◎印は理事、○印は新任）

◎	野口 昌孝	大阪トヨペット(株)
◎	芦田 直之	大阪トヨペット(株)
	大木 秀文	大阪トヨペット(株)
◎	齊藤 善清	トヨタカローラ大阪(株)
	樋口 達至	ネットヨタ中央大阪(株)
	林 智之	トヨタL&F近畿(株)
	上田 展也	滋賀トヨタ自動車(株)
	藤井 勝	ネットヨタ滋賀(株)
◎	吉田 一成	(株)トヨタレンタリース大阪
◎	小山 栄司	大阪トヨペットロジスティック(株)
○	樋野本順治	(株)トヨタテックス大阪

理事長 横山 順治郎

常務理事 大西 昭彦

監事 岡本 祥司

監事 樋口 達至

公 告

●事業所名称の変更

- (新) 大阪トヨペットグループホールディングス株式会社
- (旧) 横山商事株式会社
- 変更年月日 平成30年1月11日

●事業所の合併

- トヨタカローラ大阪株式会社とトヨタカローラ浪速株式会社の合併に伴い、トヨタカローラ浪速株式会社の事業所が廃止になりました。
- 廃止年月日 平成30年5月1日

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!

あじのソテー フレッシュトマトソース添え

材料 (2人分)

なす	1本 (100g)
ズッキーニ	1/3本 (40g)
ミニトマト	6個 (90g)
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
(A) バジル (粉)	少々
酢	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 1
あじ (3枚おろし)	2尾分
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1/2

作り方

- ①なすを縦4等分に切る。ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトを縦4等分に切る。
- ②ボウルにミニトマトを入れてフォークの背で軽くつぶし、(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③あじに軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、③のあじを入れて2分ほど焼いたら裏返し、なすとズッキーニを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、あじ、野菜を器に盛り付け、②のソースを添える。

低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ



1人分
176kcal
塩分 1.2g

注目食材 あじ



不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含んでいます。これらには血中の中性脂肪の低下や、血栓ができるのを防ぐ働きがあります。アミノ酸の一種であるタウリンも含み、肝臓の機能を高める効果や血中コレステロールの分解を促す効果も期待できます。

時短ポイント



ソースは、ミニトマトを軽くつぶして、材料を混ぜ合わせるだけ。加熱調理をしない分、調理時間を短縮できます。

- 撮影 花田真知子
- スタイリング 佐藤絵理



●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)

ひじきと枝豆のサラダ



1人分
57kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 5g
枝豆 (さや入り・ゆでたもの)…………… 50g (正味 25g)
にんじん…………… 1/5 本 (30g)

(A) 梅干し…………… 1 個 (10g)
砂糖…………… 小さじ 1
酢…………… 小さじ 2
ごま油…………… 小さじ 1



梅干しはペースト状になった市販品を使ってもよい。
水戻し不要の生ひじきやドライパックのものを使う場合は約40g使用します。

注目食材 枝豆

大豆のさやが青いうちに収穫したもの。大豆同様、食物繊維が豊富に含まれ、水溶性食物繊維には余分なコレステロールを排出する働きがあります。大豆には少ないβ-カロテンやビタミンCも含まれます。



作り方

〈下準備〉乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。

①枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。

②ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。

③②のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

アボカドとキウイフルーツのヨーグルトスムージー

材料 (2人分)

キウイフルーツ… 1 個 (100g)
アボカド…………… 小 1/2 個 (50g)
ヨーグルト…………… 100g
ミントの葉…………… 適量

注目食材 アボカド

食物繊維が豊富な果物。水溶性食物繊維も含まれるので、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。栄養価が高く、オレイン酸などの不飽和脂肪酸、ビタミンEやビタミンB群、カリウムなども豊富に含まれます。



作り方

①キウイフルーツ、アボカドはそれぞれ皮をむく。飾り用にキウイフルーツのいちよう切り、アボカドの半月切りを少量作り、残りをざく切りにする。

②ボウルに飾り用以外の①とヨーグルトを合わせて、ハンディミキサーでなめらかになるまで攪拌する。

③器に注ぎ、飾り用のキウイフルーツとアボカド、ミントの葉を飾る。



1人分
104kcal
塩分 0.1g



ハンディミキサーがない場合はミキサーでもよい。

Column

コレステロール値 (LDL) や中性脂肪値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

バターや肉類など動物性脂肪に多い飽和脂肪酸のとりすぎは、LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を増加させるので、気をつけましょう。植物油や青魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸との摂取バランスが大切です。また、レバーなどの内臓や魚卵など、コレステロールの

多い食品も控えめに。

一方、おすすめなのが食物繊維。とくに、血中コレステロールを下げる効果がある水溶性食物繊維は、海藻、きのこ、野菜、果物、豆類などに含まれています。いろいろな食材を食事の中に取り入れましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

あじやさば、さんまなどの青魚には不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれています。これらの魚の焼き物や煮物のほか、手軽に食べられるさばの水煮缶などもおすすめです。食物繊維をとるためにサラダを選ぶときは、野菜だけでなく

海藻や豆が入ったサラダを選ぶとよいでしょう。また、もずく酢やめかぶを1品追加したり、みそ汁を具たくさんするのもおすすめです。即席みそ汁に、カットわかめを追加するだけでも、食物繊維の摂取量アップにつながります。

保健事業のごあんない

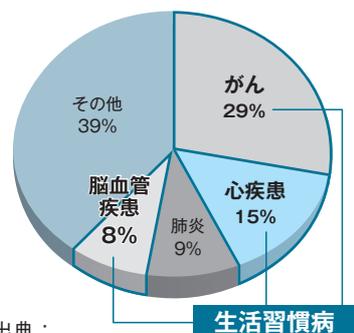
毎日の生活を、健康でいきいきと過ごすために ——
当健保組合の保健事業を積極的に活用して、健康維持・増進にお役立てください。

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。

^{*}特定健康診査とは、40～74歳の被保険者とその家族を対象に、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健診です。この結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度と「血圧」「脂質」「血糖」等の生活習慣病のリスク要因の数によってリスクの高さをわけ（階層化）、積極的支援、動機付け支援に該当した方へ生活習慣改善のための特定保健指導を行います。特定保健指導の案内が届いた方はご自身の健康を見直すためにも積極的にご活用ください！

日本人の主な死因別死亡数の割合



出典：
平成28年人口動態統計月報年計(概数)

総合健診 (基本対象年齢: 30歳・35歳、40歳以上の被保険者) 本人負担4,000円

短期人間ドック (基本対象年齢: 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の被保険者) 本人負担7,000円

^{*}受診する健診機関によっては異なる場合があります。詳細は事業所からの案内をご覧ください。

事業所における定期健診と兼用であり、特定健康診査の検査項目を含み、詳細な検査を追加していません。

40歳以上の方が受診した場合は、特定健康診査を受診したものとみなされます。

家族総合健診 (対象年齢: 40歳以上の被扶養者) 本人負担4,000円

^{*}受診する健診機関によっては異なる場合があります。詳細はご自宅にお送りしている案内をご覧ください。

特定健康診査の基本項目を含み、詳細な検査を設定しています。

40歳以上の方が受診した場合は、特定健康診査を受診したものとみなされます。

スマイル健診 (対象年齢: 40歳未満の被扶養者)

40歳未満の被扶養者の方を対象とし、人間ドックコース・生活習慣病コース・定期健康診断コースを設け期間限定で健診をご案内します。

^{*}対象となる方には、ご自宅へ10～11月頃案内予定です。当健保組合指定の健診機関に限り受診可能です。

■ 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」・ 「ジェネリック医薬品切り替え通知」の送付

ご家族の医療費の明細を年1回送付します。その際に「ジェネリック医薬品切り替え通知」も同時に送付します。

▶ 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>

カヌースラローム



テクニックを駆使して
溪流と格闘する
約90秒の勝負

リオ五輪銅メダリスト
羽根田卓也選手



カナディアン女子
三島麻選手



カナディアン男子
佐々木将汰選手

カナディアン

片方だけに
水かきがあるパドルで漕ぐ

変化に富んだ激流コースで、吊るされたゲートを通る技術とタイムを競う「カヌースラローム」。2016年リオデジャネイロ五輪で羽根田卓也選手が銅メダルを獲得し、東京五輪でも日本人の活躍が注目される競技です。

カヤック

両方に水かきがある
パドルで漕ぐ

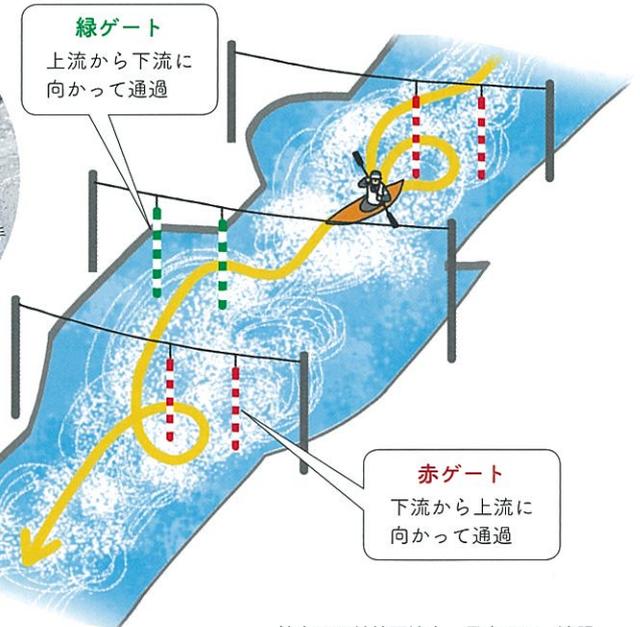
正確なポイント操作と
パワフルなパドル操作と
見どころ
パドルさばきが



カヤック男子
足立和也選手



カヤック女子
竹下百合子選手



全長約 200 ~ 400m のコースに設けられた 25 個のゲートを番号順に通しながらかゴールまでのタイムを競います。

- 決められた方向にゲートを通さない場合やまったく通しない場合は + 50 秒、ゲートのポールに接触した場合は + 2 秒を、スタートからゴールまでのタイムに加算。総タイムが短い選手が上位となります。

協力：公益社団法人 日本カヌー連盟