

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

2019.8
No.95



●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31年度 予算が決まりました

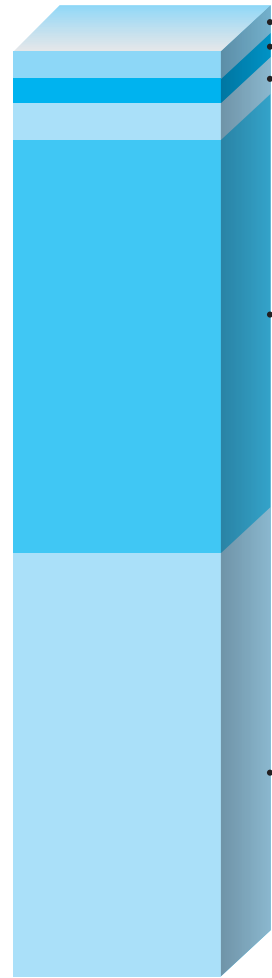
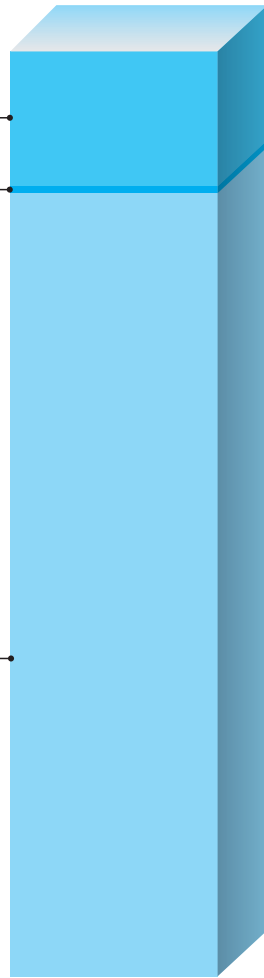
予算の基本数値 (年間平均)

被保険者数	4,240人
平均標準報酬月額	350,700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 2,956万5千円
- 繰越金 2億5,000万円
- 繰入金 9,404万円
- 財政調整事業交付金 1,500万円
- その他 5千円

- その他経常収入 1,968万4千円
- 国庫負担金収入 61万円
 - 雑収入 1,855万4千円 など

保険料収入 22億5,606万4千円



- 財政調整事業拠出金 2,956万5千円
- 予備費 5,000万円
- その他 9千円

- その他経常支出 6,925万7千円
- 事務費 6,652万4千円
 - 連合会費 152万円 など

保健事業費 1億666万2千円

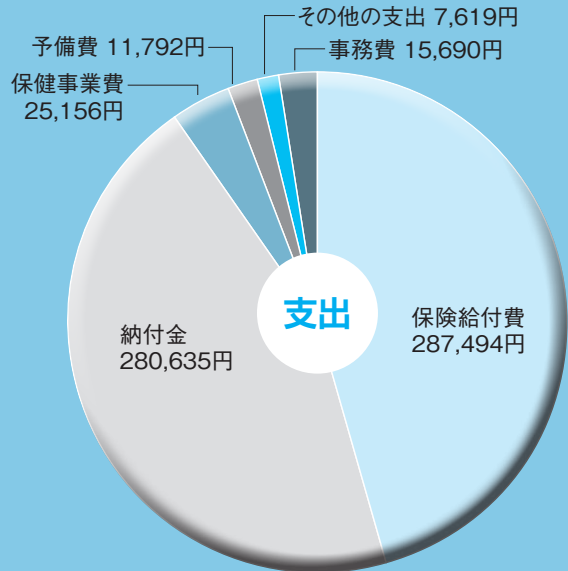
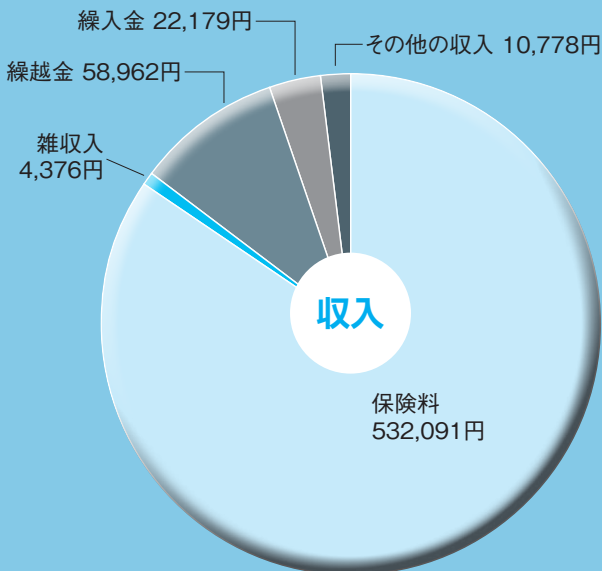
- 納付金 11億8,989万2千円
[保険料収入の53%に相当]
- 前期高齢者納付金 6億8,067万円
 - 後期高齢者支援金 5億916万9千円
 - その他 5万3千円

保険給付費 12億1,897万3千円
[保険料収入の54%に相当]

収入合計 26億6,435万8千円

支出合計 26億6,435万8千円

被保険者1人当たりの予算額 628,386円



先の組合会において、当健保組合の平成31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31年度は新しい時代の第一歩

マイナンバーカードが健康保険証として利用できる規定を設けることや、被扶養者の要件に国内居住要件を加えるなどの改正を盛り込んだ「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」が、5月15日に参議院本会議で可決・成立するなど、医療保険制度は常に時代とともに変化しています。

また、同じく5月から新たに1回約3,300万円もする超高額薬剤の保険適用が始まったことは、患者側からみると喜ばしいことですが、保険財政を圧迫する懸念が強いのも事実です。健康保険組合連合会によると平成29年度に1カ月の医療費が1千万円以上かかった件数は532件で、5年前に比べ2倍に増えており、今後ますます増える超高額薬剤の保険適用のあり方や薬価をめぐる議論を進める必要があります。

さらに、7月に成立した改正健康増進法により、今年7月からたばこによる健康への影響が大きい子どもや病气の人に配慮し、学校や病院、児童福祉施設、行政施設などが「敷地内禁煙」となり、令和2年4月からは、飲食店を含むほとんどの施設が原則、屋内禁煙となり、受動喫煙防止に向けて取り組みが本格化します。

●平成31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3,549万4千円増を見込んでいます。

主な支出である医療費などの保険給付費については、前年度比8,268万6千円減を見込んでいます。一方、高齢者医療制度にかかる納付金については、前年度

比3億1,966万3千円増となりました。これは前年度までの前期高齢者納付金の精算等がひと段落したためです。保健事業については、疾病予防費の見直し等により前年度比742万4千円減となりました。

今年度は納付金が大幅に増えたため、繰越金2億5,000万円のみでは収支のバランスを図ることができず、約9,400万円を別途積立金から繰り入れて対応しました。その結果、経常収支では3億903万6千円の赤字となっています。

平成31年度は、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2年目にあたり、保健事業の見直しが重要になります。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31年度予算の状況

介護保険料率は前年度据え置き

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31年度は千分の前年度同様千分の17・0に据え置きました。

介護保険の収支

収入

科目	金額
介護保険収入	2億4,104万8千円
繰入金	120万0千円
雑収入等	4千円
収入合計	2億4,225万2千円

支出

科目	金額
介護納付金	2億3,992万0千円
介護保険料還付金	13万0千円
雑支出	2千円
予備費	220万0千円
支出合計	2億4,225万2千円

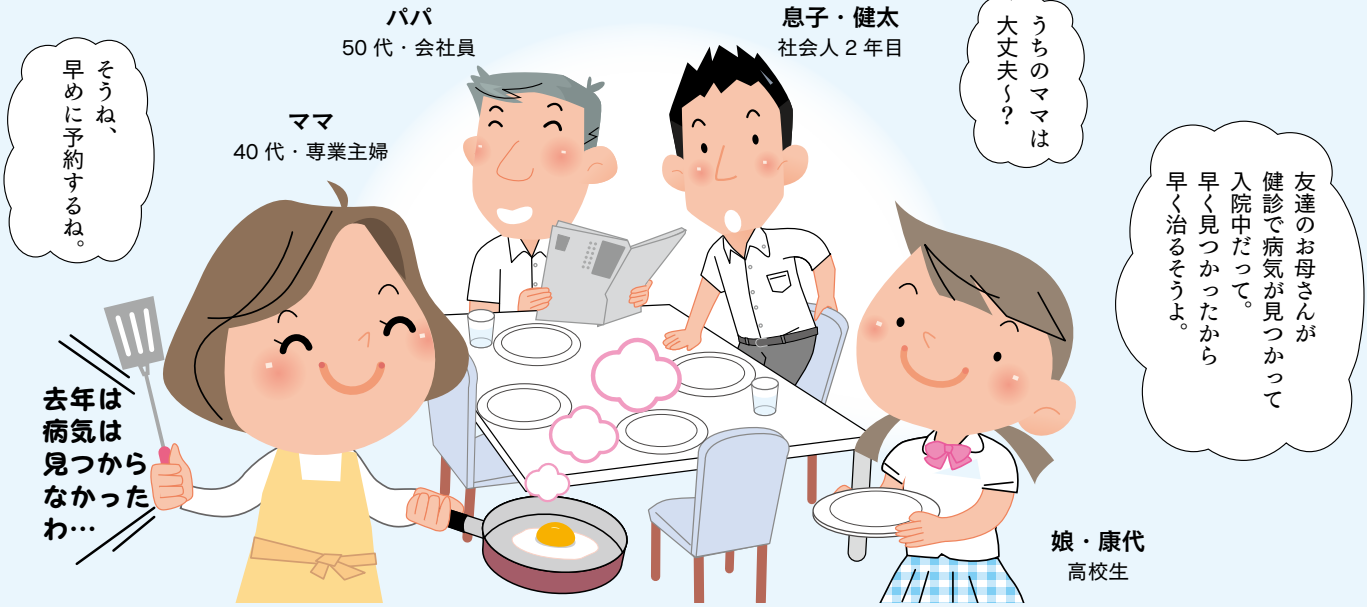
予算の基礎数値

徴収対象第2号被保険者数	2,260人
平均標準報酬月額	402,004円
保険料率	17.0/1000
事業主	8.5/1000
被保険者	8.5/1000



健診の受診はお早めに!

被扶養者（ご家族）のみなさん、健診の受診はお早めをお願いします。
ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。



被扶養者のみなさん、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？
年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。
申し込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。
お早めにお申し込みください。

お早めに!
受診の申し込みは
補助も受けられておトク!
年1回の健診で安心をGET!

去年コレステロール値が高めだったからウォーキングを続けるのよ。
健康になったしスリムになったし一石二鳥!
ママ、速い!

被扶養者の受診率が低くなっています

特定健診の受診率は、被保険者に比べて被扶養者が低くなっています。

特定健診の受診率 (健保組合)

対象者	受診率 (%)
被保険者	88.5%
被扶養者	48.7%

「2017年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より

健診を受けないと、健康保険料が上がるかも?!

生活習慣病を予防するために40～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）に対し特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務です。これらの実施率が低いと、「ペナルティ」が課せられるしくみが導入されています。

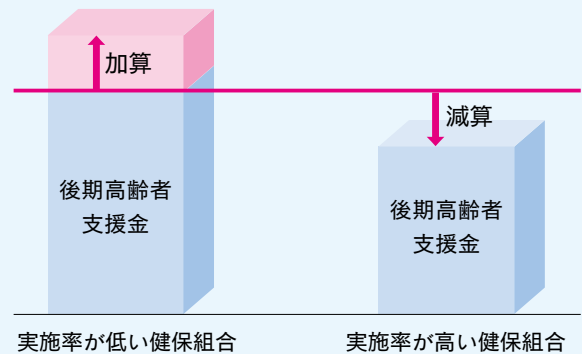
この「ペナルティ」とは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で、実施率が高く健康づくりや疾病予防に取り組んでいる健保組合には最大10%の減算が行われます。

実施率が低く後期高齢者支援金が加算された場合、その財源をまかなうため、みなさんから納めていただいている健康保険料の料率を引き上げるようになるかもしれません。

つまり、みなさんが特定健診・特定保健指導を受けることは、病気を予防し、健保組合の財政負担を軽くするだけでなく、みなさんの家計を助けることにもつながるのです。

ぜひ、健診を受けてください。

加算・減算のイメージ



減算となるためには、他にも
 ● 特定保健指導の対象者割合の減少
 ● ジェネリック医薬品の使用割合の上昇
 など、条件あり

家計を助け、健保財政を助けるために

ジェネリック医薬品を使いましょう

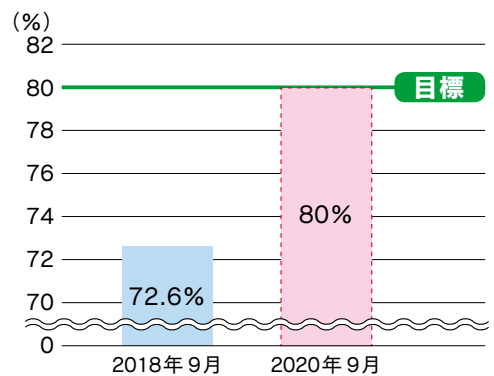


ジェネリック医薬品とは、お医者さんから処方される「医療用医薬品」のなかで、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、同様の有効成分や製法等でつくられる医薬品のことです。新薬は開発に9～17年程度の期間と数百億円もの投資が必要といわれますが、ジェネリック医薬品の開発は、期間も短く、費用も少なくてすむため、価格も安くなっています。

国は、増え続ける医療費を節減するために、ジェネリック医薬品の使用を推奨しており、2020年9月までに使用割合80%（数量ベース）という目標を掲げています。2018年9月現在では72.6%となっています。

*すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

ジェネリック医薬品の使用割合



厚生労働省「後発医薬品の使用割合の推移と目標」より

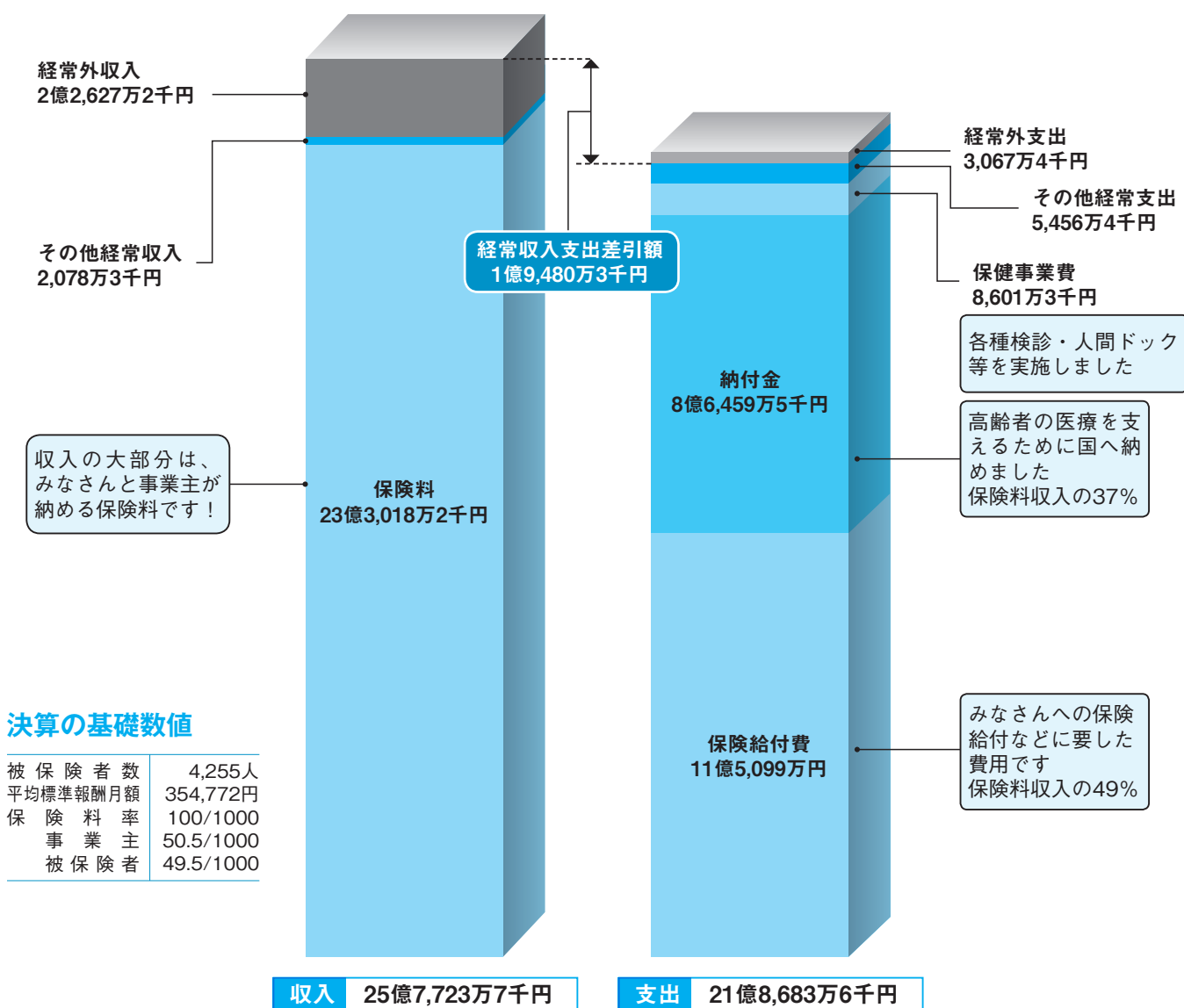
ジェネリック医薬品のメリット

- 価格が安い。
- 厳格な国の審査に基づき、新薬と同等の品質、有効性、安全性が担保されている。
- 形状や大きさが、のみやすく改良されたものもある。

ジェネリック医薬品を使用することは、家庭のお財布にも、健保組合の財政にもやさしいことです。医療機関で薬を処方されたときには、ぜひ「ジェネリック医薬品」をお選びください。

平成
30年度

決算が終わりました



決算の基礎数値

被保険者数	4,255人
平均標準報酬月額	354,772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 1億9,480万3千円

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30年度の保険料収入は、平成29年度決算に比べて4,456万7千円の減となりました。その他、施設利用料収入などを加えた経常収入合計では23億5,096万5千円となりました。

支出においては、保険給付費は平成29年度決算に比べて201万5千円の減となりました。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29年度決算に比べて1億5,835万3千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21億5,616万2千円となりました。

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1億9,480万3千円の黒字となりましたが、これは一時的なものであり、団塊の世代が後期高齢者に突入する2022年以降は急激に財政が悪化する見込みです。決算残金3億9,040万1千円のうち、1億4,035万2千円を別途積立金に積み立て、2億5,004万8千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。

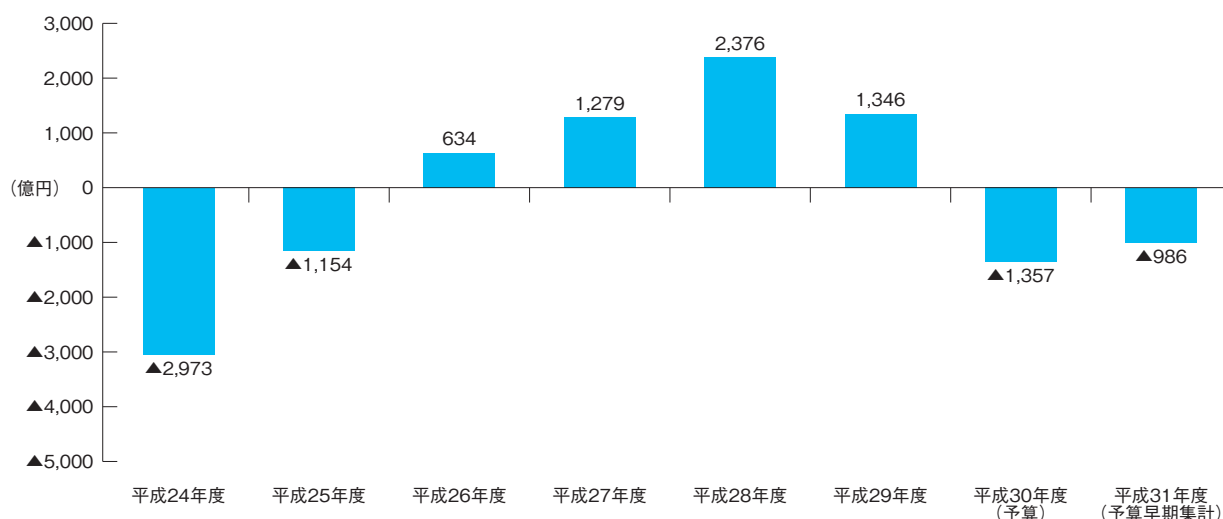
平成30年度の決算は、別表のとおり1,285万1千円の決算残金を残すことができました。決算残金は全額、準備金に積み立てました。

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

健康保険組合連合会が4月に発表した「平成31年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1,367組合の経常収支差引額は986億円の赤字予算となっており、赤字組合は856組合で6割超の組合が赤字の状況となっています。また、平均保険料率は9・218%となっており、12年連続の上昇となっています。令和4（2022）年以降は、団塊の世代の後期高齢者入りと現役世代の減少に伴い拠出金負担が急増し、保険料率の大幅な引き上げを余儀なくされ、健康保険組合の解散リスクが高まることが予想される「2022年危機」への対応が喫緊の課題となっています。そのためにも本年10月に実施予定の消費増税10%の引き上げを着実に実行し、社会保障関係の財源を確保する必要があります。

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	2,237人
平均標準報酬月額	407,330円
保険料率	17.0/1000
事業主	8.5/1000
被保険者	8.5/1000

収入

科目	金額
介護保険収入	2億4,648万8千円
国庫補助金受入	300万6千円
雑収入	4千円
収入合計	2億4,949万8千円

支出

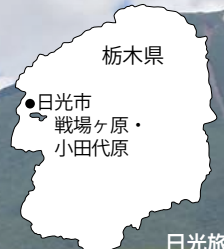
科目	金額
介護納付金	2億3,664万7千円
支出合計	2億3,664万7千円
収支差引額	1,285万1千円



雄大な湿原と多彩な動植物に心奪われる

せん じょう が はら お だ しろ が はら 戦場ヶ原・小田代原

戦場ヶ原・小田代原は、標高約1,400mに位置し、ラムサール条約に登録されている日本有数の湿原。夏でも比較的涼しく、豊かな自然の中で快適に過ごすことができる。



日光旅ナビ

<http://www.nikko-kankou.org/>

- 日光駅より東武バス湯元温泉行き乗車約60分、「赤沼」バス停下車徒歩3分
- 日光宇都宮道路「清滝IC」から約40分



1本のシラカバ

小田代原のシンボリック的存在。そのたたずまいから“貴婦人”といわれている。



コースの途中にあるベンチで休憩。目の前には湿原が広がり、開放感抜群。



じっくり自然を観察しながら木道をハイキングできる。



赤沼自然情報センター

奥日光の自然情報や交通情報をゲットしてから出発しよう。

- 9:00～低公害バス最終便到着時間まで
- 6～10月は無休、4・5・11月は毎週月曜日（祝日の場合翌日以降）、冬期休業
- 0288-55-0880（日光自然博物館）



奥日光は野鳥の宝庫。たくさんの野鳥に出会えるので双眼鏡を持っていくのもおすすめ。



泉門池

戦場ヶ原の西側に位置する湧き水の池。そばには休憩にぴったりなベンチとイスもある。

戦場ヶ原の入り口である「赤沼」バス停から始まり、奥日光を代表するスポットをめぐるコースへ、いざ出発。まずは、赤沼自然情報センターで奥日光の自然情報や交通情報を入力。ハイキングの準備を整えたら、戦場ヶ原へと進んでいこう。途中の赤沼分岐では、竜頭ノ滝方面、小田代原方面、湯滝方面へと分かれるが、まず湯滝方面へ。湿原を守るために木道が設置されているため、ハイキング初心者でも歩きやすい。

戦場ヶ原の西側を流れる湯川に沿うようにして続く自然研究路を歩くと、男体山をバックに雄大な湿原が広がる。泉門池では静寂のなかでひと休みし、奥日光三名瀑の1つ、湯滝に向かうと、観瀑台から目の前で水が落下する迫力満点の景色を望める。

湯滝から折り返し小田代原方面へ進み、小田代原展望台へ。小田代原は、中央にたたずむ1本のシラカバが有名。時間帯や季節によつてさまざまな表情を見せるため、シャッターチャンスを狙う人も多い。小田代原から赤沼までは、林に囲まれた小田代歩道をのんびり歩いてほしいし、歩き疲れていたらバスに乗ることもできる。

コース外にも見どころが多いので、牧場や足湯、竜頭ノ滝や華厳ノ滝などにも足をのばせば、さらに奥日光を満喫できる。

コバギボウシ
7月上旬～8月下旬



日当たりのよい湿地に多く生育。紫色で5cm程度の筒状鐘形花がやや下向きに複数咲くのが特徴。

ホザキシモツケ
7月中旬～8月中旬



枝先に穂のような淡紅色の小さな花をたくさん咲かせる。戦場ヶ原には群生するが、全国的には希少な植物。

ニッコウアザミ
7月中旬～9月上旬

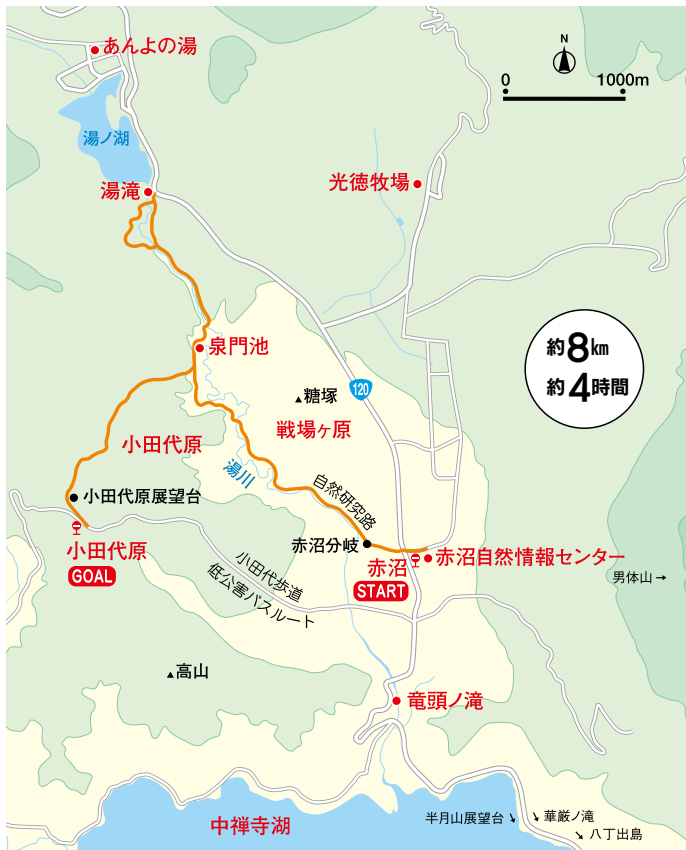


2～3個の花が枝先に集まって咲く。葉にはトゲがあるので要注意。

アキノキリンソウ
8月上旬～9月下旬



まっすぐ伸びた茎の先端付近に、黄色い小さな花をたくさん咲かせる。



奥日光三名瀑



湯滝

高さ70m、長さ110mで、流れ落ちた水が湯川となり中禅寺湖へと流れていく。未広がり、のびのびとした形が特徴的な滝。



華厳ノ滝

97mの高さから水が落下する迫力満点の滝。夕立ちや台風などにより水量が増す夏はより豪快な音を立てて流れ、圧巻の景色を楽しめる。



龍頭ノ滝

階段状の岩場を勢よく流れる渓流瀑。大きな岩で二分された様子が竜の頭と白い髭に似ていることから名前がついたとされる。



酢飯の間にゆばがはさまれているのが特徴

日光鱒寿司

ニジマスを塩と米酢でしめ、高根沢産のコシヒカリで作り上げた鱒寿司。東武日光駅の駅弁としても人気。

🕒 9:00～18:00

💰 1,300円

🏠 不定休

ひと足のばす



光徳牧場

大自然に囲まれた牧場で、のびのびと暮らす牛を間近で見ることができる。濃厚なアイスクリームが名物。

🕒 8:30～17:00 (冬期 8:30～16:00)

🏠 不定休

☎ 0288-55-0256

中禅寺湖

標高約1,269mの高地にある湖で、夏は涼しく避暑に最適。半月山展望台へ登れば、中禅寺湖の奥に男体山、手前に八丁出島と贅沢な景色が目の前に。



あんの湯

奥日光湯元温泉の源泉をひいた足湯。ハイキングや登山帰りの足の疲れを癒すのに気軽に立ち寄れる。

🕒 9:00～20:00

🏠 冬期休業

☎ 0288-53-3795

奥日光 花図鑑

奥日光では多彩な植物に出会えます。事前にチェックしておき、普段あまり見られない草花を探してみましょう。

※開花時期は目安です。

ハクサンフウロ

🕒 6月中旬～8月下旬



淡いピンク色～紅紫色の花を咲かせる。日の当たる草原や湿原に多く生え、別名アカヌマフウロともよばれる。

イブキトラノオ

🕒 6月下旬～8月中旬



白、または淡いピンク色の小さい花をたくさん咲かせる。伊吹山で発見され、虎の尾に似ていることが名前の由来。

家計を助け、健保財政を助けるために

ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリック医薬品とは、お医者さんから処方される「医療用医薬品」のなかで、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、同様の有効成分や製法等でつくられる医薬品のことです。新薬は開発に9～17年程度の期間と数百億円もの投資が必要といわれますが、ジェネリック医薬品の開発は、期間も短く、費用も少なくすむため、価格も安くなっています。

国は、増え続ける医療費を節減するために、ジェネリック医薬品の使用を推奨しており、2020年9月までに使

用割合80%（数量ベース）という目標を掲げています。2018年9月現在では72.6%となっています。

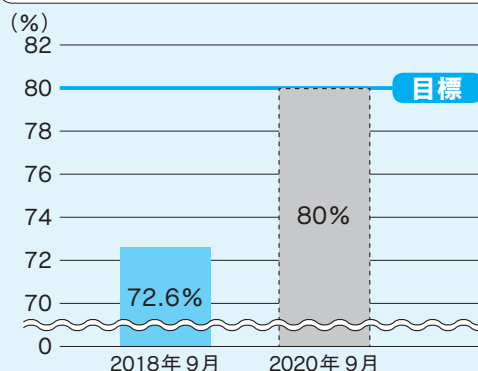
*すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

ジェネリック医薬品のメリット

- 価格が安い。
- 厳格な国の審査に基づき、新薬と同等の品質、有効性、安全性が担保されている。
- 形状や大きさが、のみやすく改良されたものもある。

ジェネリック医薬品を使用することは、家庭のお財布にも、健保組合の財政にもやさしいことです。医療機関で薬を処方されたときには、ぜひ「ジェネリック医薬品」をお選びください。

ジェネリック医薬品の使用割合



厚生労働省「後発医薬品の使用割合の推移と目標」より

Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

受動喫煙による健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん
(肺腺がん)
2倍

受動喫煙によって
リスクが高まる病気

乳がん
(閉経前)
2.6倍

脳卒中
1.3倍

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
4.7倍

受動喫煙が原因で
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中
8,014人

肺がん
2,484人

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
73人

虚血性心疾患
4,459人

出典：厚生労働省 HP 「なくそう！望まない受動喫煙。」
国立がん研究センター 「日本人のためのがん予防法 (2015)」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」 2015年度報告書

2019年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

2020年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、今後はますますたばこが吸いづらい環境へと変化していきます。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

* 屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。



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)
◎	大内 伸次	トヨタカローラ大阪(株)
○	川本 久	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)
○	猪田 晴文	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

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!

傷みを防ぐ工夫で安心 午後の活力弁当

暑い時期のお弁当は傷みが早くて心配です。そこで安心して食べられるひと工夫を。食欲をそそるお弁当で暑さに負けない元気を維持しましょう!



1人分
393kcal
塩分 0.9g

鶏肉の照り焼き丼のみのエネルギー・塩分。
えのきどグレープフルーツは含みません。

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術!)

鶏肉の照り焼きを、炒めた玉ねぎ(またはねぎ)とだして煮て、溶き卵でとじ、ごはんのせて、ミツバや刻みのりを添えれば親子丼に。

(Check) 酢

酢には防腐効果があるので、ごはんを炊くときに加えたり、肉や魚の下味に加えることで、傷みにくくなります。



鶏肉の照り焼き丼

材料 (2人分)

米…………… 1/2 合
酢…………… 小さじ 1/2
植物油…………… 小さじ 1
ししとう…………… 10 本 (穴をあける)
かぼちゃ (わたをとったもの) …… 40g
(くし形切りにしてラップで包みレンジで 30 秒加熱する)
鶏もも肉…………… 200g
(3 ~ 4cm 四方のそぎ切り)
A { しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ 1/2
酢…………… 小さじ 1

作り方

- ①米を炊飯器に入れ、通常の水加減に酢を加えて炊く。
- ②フライパンに植物油の半量を熱し、ししとうとかぼちゃを焼いて、塩(分量外)をふって取り出す。
- ③鶏もも肉にAをなじませ、10分くらいおき、汁気をきって(汁はとっておく)残りの植物油を熱したフライパンで両面を焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。とっておいた汁を加えて、煮詰めながらからませる。
- ④①のごはんにししとう、かぼちゃ、鶏もも肉をのせる。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

えのきの梅和え



1人分
14kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

- えのき…………… 小1束 (ざく切り)
- 酒…………… 小さじ1
- 梅干し…………… 中1個 (果肉をたたく)
- しょうゆ…………… 少々
- かつお節…………… 小1/2パック

作り方

- ①耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで1分加熱する。
- ②梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。

(Check) 梅干し

酸味のクエン酸は、ごはんなどの糖質をスムーズにエネルギーに換えるので、疲労回復を促してくれます。



グレープフルーツのはちみつマリネ

冷凍すれば
保冷剤代わりに！

材料 (作りやすい分量・8人分)

- グレープフルーツ (ホワイト・ルビー) ……各1個
- はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①グレープフルーツは薄皮をむいて、はちみつでマリネする。

(Check) グレープフルーツ

ビタミンCが豊富。ルビーグレープフルーツにはトマトでおなじみのリコピンという色素が含まれ、抗酸化作用が期待できます。



1人分
32kcal
塩分 0.0g

しっかり加熱し、菌を増やさない対策を

食中毒の原因はさまざまな菌。予防するには菌をつけない、増やさない、殺すの3原則。そのためには、手洗いはもちろん、調理器具を清潔に保つことも大事です。菌をつけないためには、魚や肉などの生ものと野菜などを扱うまな板を分けます。増やさないためには、室温に置きっぱなしにしない、水気をよくふくなどが大事です。菌は、水分があり温度が上がると増えるので、なるべく汁気をとばし、冷ましてから詰めます。そして、菌を殺すには完全に火を通すこと。冷まして詰めたお弁当の菌を増やさないように、保冷剤を添えることもお忘れなく。



保健事業のごあんない

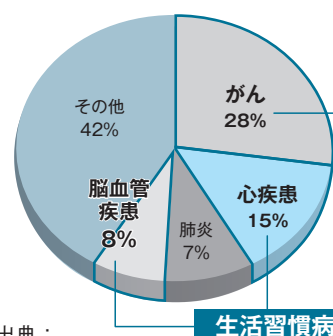
毎日の生活を、健康でいきいきと過ごすために——
当健保組合の保健事業を積極的に活用して、健康維持・増進にお役立てください。

■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利用ください！

日本人の主な死因別死亡数の割合



出典：
平成29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。

■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



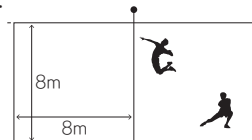
詳しくは、当健康保険組合のホームページをご覧ください
HPアドレス <http://www.otgkenpo.or.jp>



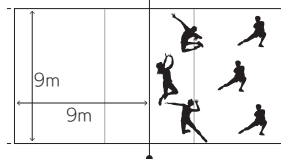
1914年にハワイアン遊びからはじまったビーチバレーボールは、1930年に現在の2人制となり、1996年のアトランタ大会でオリンピックの正式種目となりました。インドアのバレーボールよりも少し狭いですが、コートの中はたったの2人。足元は砂で、太陽や風の影響もあるなど、かなりハードなスポーツです。

コートの広さを比較すると...

ビーチバレーボール
片面8m × 8mに2人



インドア (6人制)
片面9m × 9mに6人



ボールの大きさはインドアとほぼ同じですが、内気圧が低く設定されているためスピードが出にくいのが特徴です。
そのため、ラリーが続きやすい!

基本ルール

- 1セット21点の2セット先取 (3セット目は15点先取)、デュースの場合は2点差がつくまで続ける
- ラリーポイント制
- 3タッチ以内に相手コートに返せないと失点 (ブロックのワンタッチをそのチームのプレーの1回に数えるため、残り2回のタッチで相手コートに返さなくてはならない)
- 太陽や風の向きにプレーが左右されるため、1・2セット目は両チームの点数の合計が7の倍数になったとき、3セット目は5の倍数になったときにコートチェンジ

プレー時、インドアと違うところ

- ▶ ダブルコンタクト (ドリブル) の判定が厳しいため、オーバーハンドトスには高度な技術が必要。美しいセットアップは見所の1つ!
- ▶ フェイント (指の腹を使ったティップ・プレー) は禁止 ※指の背中側を使ったプレー (ポーキーと呼ばれる) や指先 (コブラショット) を使ってコントロールするプレーは可

協力：一般社団法人 日本ビーチバレーボール連盟