

兵庫県運輸業 健保だより

2016
秋号
No.138

あなたの健康づくりを応援します

<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>

主な記事

- 平成27年度収支決算のお知らせ……………2～3
- 健保組合からのお願い(マイナンバーの提供等)……………4～7
- 整骨院のかかり方……………8
- ジェネリック医薬品使用のお願い……………9
- 保健事業の実施……………10～11 他

ご家族でご覧ください

平成27年度決算のお知らせ

平成27年度決算が、去る7月13日開催の第151回組合会において承認されました。

当健保組合の平成27年度の決算は、保険料を中心とした収入額は35億7,927万円に対し、保険給付費や納付金などの支出額は35億5,069万8千円となりました。

給与や賞与の若干の増加による保険料収入増と高齢者医療制度へ拠出する納付金が、平成25年度の精算分による減少で、準備金の繰入れといった財産の取り崩しをすることなく2,857万2千円の黒字となりましたが、高齢化や医療技術の進歩による医療費、また、高齢者医療への支援金・納付金は確実に増加していきます。政府による高齢者医療への納付金の負担軽減措置が行われなければ、健保財政はさらに厳しくなることが予想されます。

このような厳しい状況は全国の他の健保組合でも変わりません。健康保険組合連合会がまとめた全国の健保組合の平成28年度予算の集計結果によれば、全国にある1,399組合の6割を超える組合が赤字の状況です。協会けんぽの平均保険料率を超える組合も全体の2割以上となり、健保組合の財政状況も限界に近づいています。健保組合が負担する保険給付費や納付金などの義務的経費は、医療費の増加でますます膨らむことは確実で、現役世代に過剰な負担のかかる制度を一刻も早く改善することが求められます。

このような厳しい状況は全国の他の健保組合でも変わりません。健康保険組合連合会がまとめた全国の健保組合の平成28年度予算の集計結果によれば、全国にある1,399組合の6割を超える組合が赤字の状況です。協会けんぽの平均保険料率を超える組合も全体の2割以上となり、健保組合の財政状況も限界に近づいています。健保組合が負担する保険給付費や納付金などの義務的経費は、医療費の増加でますます膨らむことは確実で、現役世代に過剰な負担のかかる制度を一刻も早く改善することが求められます。

当健保組合としてもできる限りの事業運営の効率化に努めていますが、義務的経費の増大に対して健保組合として取れる対応は限られており、皆さま方に医療費の節約に努めていただく以外にありません。保険料負担を増やさないためにも、職場やご家庭で健康管理に努めていただくようお願い申し上げます。



◎組合現況 (平成28年3月末現在)

事業所数	148事業所
被保険者数	7,336人 (男 6,684人、女 652人)
被扶養者数	7,986人
平均標準報酬月額	343,655円 (男 354,049円、女 235,433円)
総標準賞与額	4,805,640千円
平均年齢	45.22歳 (男 45.43歳、女 43.09歳)
前期高齢者加入率	3.99%

(平成27年度)

健康保険料率合計	1,000分の100
事業主	1,000分の50.25
被保険者	1,000分の49.75
一般保険料率	1,000分の98.96
事業主	1,000分の49.73
被保険者	1,000分の49.23
調整保険料率	1,000分の1.04
事業主	1,000分の0.52
被保険者	1,000分の0.52
介護保険被保険者数	4,791人
介護保険料率	1,000分の17.40
事業主	1,000分の8.70
被保険者	1,000分の8.70

平成27年度収入支出決算の概要

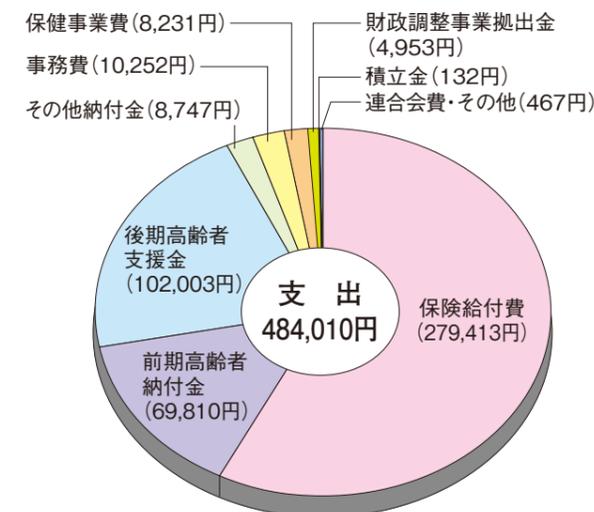
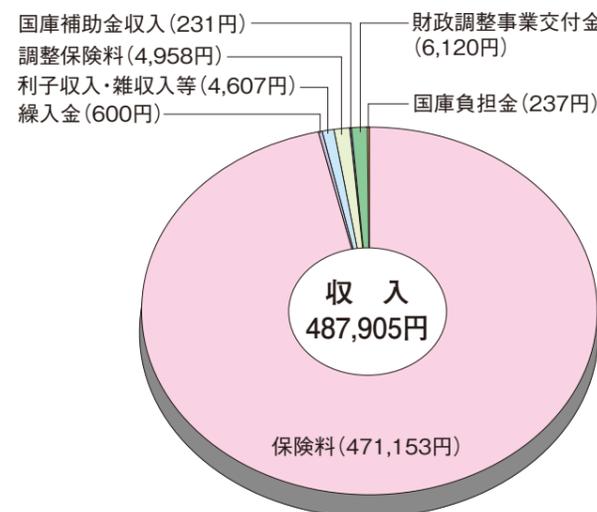
健康保険

収入		(千円)
保険料	3,456,382	
国庫負担金	1,737	
調整保険料	36,371	
繰越金	0	
繰入金	4,398	
国庫補助金収入	1,691	
財政調整事業交付金	44,896	
利子収入・雑収入等	33,795	
合計	3,579,270	
経常収入合計	3,476,909	

決算残金	28,572
経常収支差引額	△37,379

支出		(千円)
事務費	75,209	
保険給付費	2,049,777	
前期高齢者納付金	512,127	
後期高齢者支援金	748,296	
退職者給付拠出金等	64,170	
保健事業費	60,382	
財政調整事業拠出金	36,338	
積立金	966	
連合会費・その他	3,433	
合計	3,550,698	
経常支出合計	3,514,288	

被保険者1人当たり



保険料	健康保険組合を運営するための主な財源です。保険給付、保健事業、高齢者医療制度の財源に使われます。
保険給付費	加入員の皆さまの病気やケガ、出産、死亡などのとき支給します。

前期高齢者納付金	高齢者医療の財源となります。
後期高齢者支援金	
退職者給付拠出金	
保健事業費	加入員の皆さまの保健指導、疾病予防、健康増進を目的に支出します。

介護保険

収入		(千円)
繰越金	414,335	
繰入金	0	
雑収入	0	
雑収入	17	
合計	414,352	

支出		(千円)
介護納付金	411,831	
還付金	7	
積立金	0	
合計	411,838	

決算残金 2,514千円

介護保険制度は、介護が必要になった高齢者やそのご家族を社会全体で支えていく制度で、40歳以上の被保険者から「介護保険料」として納めていただいた保険料を、そのサービスに充てるため「介護納付金」として支出します。

マイナンバーの提供をお願いします

平成29年7月からの市区町村との情報連携に向けて平成29年1月1日時点の加入員の皆さまのマイナンバーが必要になりますが、当健康保険組合では、法令に基づき、事業主様あてに本年12月中に従業員の皆さまのマイナンバーの提出をお願いしておりますので、ご協力のほど、よろしくお願い致します。

★任意継続被保険者及び被扶養者の方は、12月初旬にご案内しますので、直接紙媒体での提供をお願いします。

平成29年1月から健康保険の届出書、申請書に マイナンバーの記載が必要になります。

平成29年1月1日以降に提出する届出書、申請書にはマイナンバーの記載が必要となり、平成29年7月からは市区町村との情報連携を開始します。

マイナンバーの記載が必要な書類(予定)

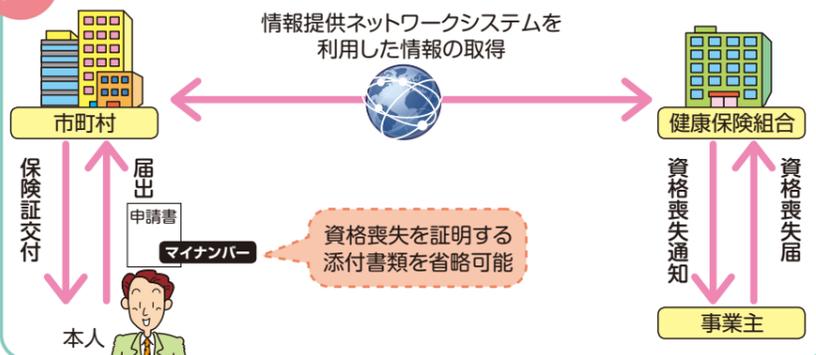
適用関係

被保険者資格取得届
被保険者資格喪失届
被保険者報酬月額算定基礎届
被保険者報酬月額変更届
被保険者賞与支払届
被扶養者(異動)届
育児休業等取得者申請書
育児休業等終了時報酬月額変更届
産前産後休業取得者申出書
産前産後休業終了時報酬月額変更届 など

給付関係

傷病手当金支給申請書
療養費支給申請書
移送費支給申請書
海外療養費支給申請書
埋葬(費)料請求書
出産育児一時金支給申請書
出産手当金支給申請書
高額療養費支給申請書
限度額適用認定申請書 など

今後 資格喪失情報等を情報連携する場合のイメージ



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

●制度の詳細については内閣官房のWEBサイトをご覧ください。

マイナンバー 社会保障・税番号制度 [検索](#)

健保組合からのお願い

保険証は大切に扱いましょう

健康保険の被保険者になったら『健康保険被保険者証』が健康保険組合から交付されます。この保険証は1人に1枚交付され、この保険証を医療機関で提示すれば病気やけが等で診療が受けられるお金と同様に非常に大切なものです。



紛失や保管場所が分からなくなった等による再交付が増えておりますので、医療機関等に預けっぱなしにしたりすることのないようにしましょう。

また、他人への貸し借りによる不正使用は、法律により罰せられます。紛失により思わぬトラブルになることもありますので、取り扱いには十分注意して大切に保管してください。

お見舞い

このたびの台風により被災された皆さまへ

このたびの台風によりお亡くなりになられた方に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

保険証なしで医療機関を受診できます

保険証を持たずに避難しているなどのため、保険医療機関等で保険証を提示できない場合には、(1)氏名、(2)生年月日、(3)連絡先【電話番号】、(4)加入している医療保険者が分かる情報(被用者保険の場合は事業所名、国民健康保険の場合は住所及び組合名、後期高齢者医療制度の場合は住所)を伝えていただければ、保険証がなくても保険診療を受けることができます。



お知らせ

“志摩別邸 ひろはま荘” 営業終了のお知らせ

当組合の契約保養施設“志摩別邸 ひろはま荘”が施設の老朽化に伴い、平成28年10月31日をもって、営業を終了することになりましたのでお知らせします。

被扶養者資格の再確認にご協力ください

本年度も12月を目途に18歳以上の被扶養者を対象に
確認調書で個別の事情をお伺いしますので、
ご協力のほどよろしくお願ひします。

被扶養者資格の再確認は、厚生労働省の指導に基づき、毎年度実施しています。

健康保険組合では、保険料負担のない被扶養者の方にも、被保険者の方と同様に健康保険の給付を行っています。そのため、現在被扶養者として認定されている方が引き続き資格があるかどうかの確認が必要です。

健康保険組合の財政の健全化のためにも、ご協力をお願いいたします。



このようなケースにご注意

- 資格確認書類の提出を忘れていた!**
期限までに必要な書類の提出がなかった場合、被扶養者の資格を失う可能性があります。
- 資格がなくなっていたのに気づかずにそのままにしていた!**
資格を失ってから届け出を行わず、その間に医療機関を受診した場合は健保組合負担分の7割分の医療費を返還していただくことになります。

こうして被扶養者の資格を再確認します

主な認定基準は以下のとおりですが、さまざまなケースが考えられます。
個別の事情を伺ったうえで認定いたします。

被扶養者と認められる主な基準は?

■収入について

- 被扶養者の対象となる方の年収が130万円（60歳以上または障害年金受給者は180万円）未満であること
- 被扶養者の対象となる方の年収が、被保険者の年収の2分の1未満であること

■被保険者との関係について

- 主として被保険者の収入で生計を維持していること
- 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟、および弟妹であること（被保険者と別居・同居どちらでも可）
- 上記以外の三親等内の親族または、内縁関係の配偶者および父母および子で、被保険者と同じ世帯であること

※75歳以上の方は後期高齢者医療の被保険者になります。



被扶養者でなくなったときは すぐに届け出が必要です

健康保険の被扶養者になれるのは
被保険者の収入によって生活を維持している家族に限られます。
収入や居住などの条件があり、条件を満たさなくなった場合は
健康保険組合に届け出なければなりません。



資格を失ったら5日以内に届け出

健康保険では、主に被保険者の収入で生活する家族も被扶養者として健康保険が使えます。被扶養者の条件には収入や同居などがあり、引っ越し、就職などで、資格を失うことがあります。その場合は会社を通じて、5日以内に「被扶養者（異動）届」と保険証を健康保険組合に提出して、資格喪失の手続きをする必要があります。

資格を失っている状態で健康保険を使って受診した場合は、健康保険の給付分を返還していただきますので、ご注意ください。

手続きを怠ると納付金が増加

健康保険組合では高齢者の医療制度を支えるために多額の納付金を負担しています。この納付金の計算には被扶養者数も関係し、手続きがされないとそれだけ余分に納付金を負担することになります。納付金の増加は、皆さんに支払っていただいている保険料の上昇にもつながりかねません。

資格を失った際は必ず手続きを行うようお願いいたします。

被扶養者の 資格を 失う主な例

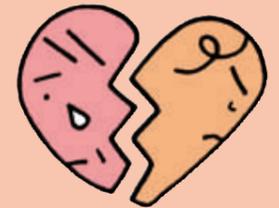
就職

健康保険に
職場で加入した



離婚

配偶者で
なくなった



収入

年収で
130万円以上
(60歳以上または障害年金
受給者は180万円以上)



短時間労働者の要件に該当する方は月額8万8千円以上

年齢

後期高齢者医療
制度に加入した



居住

同居が条件の
家族と別居した



接骨院・整骨院で健康保険を使ったときは 施術内容の確認をさせていただきます

接骨院・整骨院からの療養費の請求の中には、健康保険対象外の施術が含まれている場合があります。そこで健康保険組合では適切に保険料を使うために、施術内容の確認をさせていただくことがあります。健康保険適正使用のためにご協力をお願いします。

近年増加する接骨院・整骨院からの療養費の請求の中には、健康保険対象外の不適切な請求が含まれていることが指摘されています。このため、厚生労働省では健康保険組合に対して不適切な療養費の請求を防ぐ取り組みを求めています。

このような事情から、当健康保険組合では「健康保険で受けた柔道整復師の利用が適切だったか」を、文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただきますようお願いいたします。また、長期施術されている方は、外傷性の怪我が要因ではなく、内科的要因も考えられますので、一度医師の診断を受けることをお勧めします。

最近報道された不正請求の事例

接骨院や歯科医院などが医療費を架空請求し、詐欺の容疑で逮捕された。
(2015年11月27日の毎日新聞の報道を基に構成)



この事例は非常に特殊な事例ですが、不適切な請求を防ぐために確認が必要なのです。

- POINT** 健康保険では定率の自己負担が必要です。
- POINT** 健康保険では慰労目的のマッサージは受けられません。
- POINT** コピーされた保険証で架空請求が続きます。

お願い ※上記のような水増し、部位転がし請求が全国的な問題になっていますので、白紙の申請書に署名するのではなく、負傷名、日数、支払金額をよく確認し、署名をしてください。また、保険証を預けっぱなしにしないで、ご自身で保管してください。

もう1度確認 接骨院・整骨院で保険証が「使える場合」「使えない場合」

- けがや原因のある痛みは保険証が使えます**
 - 骨折、脱臼 (応急手当を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)
 - 急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
- ✕ 病気や原因不明の痛みには保険証は使えません**
 - リラクゼーション目的のマッサージ
 - 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
 - 運動後の筋肉疲労
 - 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・こり
 - 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
 - 過去の交通事故などによる後遺症
 - 症状の改善がみられない長期の施術
 - 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
 - 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
 - 仕事や通勤途上のけが(労災保険が適用)

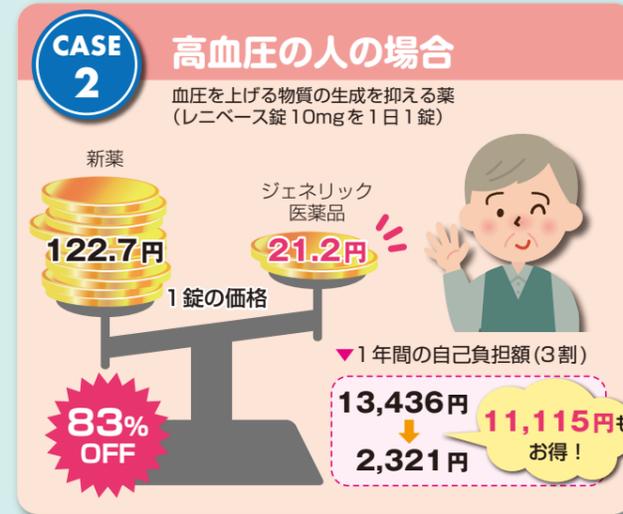
医療と接骨院(整骨院)の重複では健康保険は利用できません!

同じ箇所(部位)を同じ時期に複数の施術や医療機関で治療を受けた場合は重複受診となります。その結果、保険適用が認められなければ、全額自己負担となりますのでご注意ください。

ジェネリック医薬品にすると、 こんなにお得に!



ジェネリック医薬品にすれば、同じ有効成分・同じ効き目でお薬代を節約できます。



「ジェネリック医薬品希望シール」を使えば、相談も簡単、スムーズ!

保険証や診察券、お薬手帳などに貼ってご活用ください。



※自己負担額や差額はイメージです。実際の金額は調剤料などで異なります。

当健保組合では、ジェネリック医薬品の使用促進に向けたさまざまな取り組みをしております。その一つとして、平成21年度からレセプト情報を基にした「ジェネリック医薬品使用促進通知事業」を実施してきました。通知対象者の平成27年3月から平成28年2月までの一年間、使用したジェネリック医薬品を先発医薬品に置き換えてみた場合、33,650,390円(使用割合53.8%)の削減効果が検証できました。

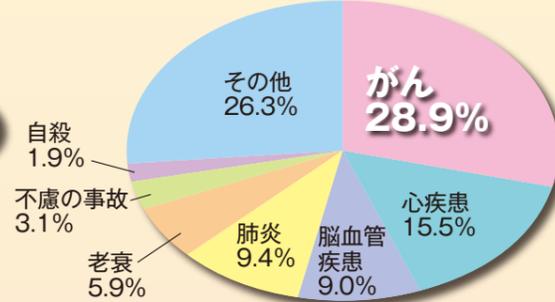
考えてみませんか がんのこと



がんは身近な病気

ここ30年くらいの間、がんは日本において最も多い死亡原因になり、がんで亡くなる人は増え続けています。現在では、3人に1人ががんで亡くなっています。

主な死因別死亡者数の割合 (平成26年)
(厚生労働省「平成26年人口動態統計」より)



日常生活の中にあるがんのリスク

年齢とともにがんにかかる人は増えていきます(若いときから現れやすいがんもあります)。ふだんの生活の中にもがんの要因はあり、私たちはみんながんになるリスクを持っています。だからこそ、ひと事と思わず、がん検診を受けることが大切です。

■がんのリスクを高める要因



(独立行政法人国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」より改変)

がん検診の上手な受け方

●自覚症状が出る前に受ける

がんは自覚症状が出る前に早期発見、早期治療することによって、治る可能性が高まります。しかし、自覚症状があってもすぐに治療できればよくなることもあるので、必ず医療機関にかかりましょう。

●定期的に受ける

体は常に変化しています。それぞれのがんには科学的根拠に基づいた受診ペースが定められているので、適切な効果を得るために定期的を受診しましょう。

●精密検査が必要なときは必ず受診する

必ずしも、「再検査・精密検査が必要＝がん」ということではありません。精密検査が必要といわれたら、早めに受診して、正確な診断を受けましょう。

がん検診を受けられた方に対して補助金を支給いたします

- ①申請対象者：受診日が年度中(当年4月1日～翌年3月31日)に40歳から74歳となる被保険者及び被扶養者
- ②補助金の種類：胃がん検診(胃透視)、乳がん検診(視触診・エコー・マンモグラフィ)、は2,000円、子宮がん検診(頸部)は1,500円、肺がん(喀痰細胞診)、前立腺がん検診は1,000円、大腸がん検診(便潜血反応)は500円を限度として年1回補助します。
- ③添付書類：医療機関の領収証(保険診療のものは対象外となります。)のコピーを必ず添付してください。(個人情報は厳守します。)

※市町村のがん検診の助成制度を利用して受診された場合は補助の対象外です。

インフルエンザに備えよう!

市販のかぜ薬は効かない!

インフルエンザはすぐに医療機関へ

インフルエンザとかぜはまったく違う病気です。市販のかぜ薬はインフルエンザの治療を目的としたものではないため、かかったと思ったらすぐに医療機関を受診することが大切です。

通常のかぜはのど・鼻に最初の症状が現れるのに対し、インフルエンザは急な発熱(38℃以上)が特徴です。さらに倦怠感、筋肉痛、関節痛などの激しい全身症状が5日間ほど続きます。重症化すると気管支炎や肺炎を併発したり、脳炎や心不全を発症する危険性もあります。

高齢者や乳幼児などは命にかかわることもありますので、いつものかぜと違うと思ったらすぐに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザとかぜの症状の比較

インフルエンザ	かぜ
急激な発熱、筋肉痛・関節痛などの全身の症状	のどの痛み、くしゃみ、鼻水など
38~40℃の高熱	微熱(発熱しない場合も)
肺炎、気管支炎、脳炎などの合併症が発生しやすい	合併症はまれ

インフルエンザ予防のポイント

- 十分な栄養と睡眠をとる
- 室内の湿度を50~60%に保つ
- インフルエンザ流行期には外出をひかえ、人混みを避ける
- 日頃から、適度な運動などをして、免疫力(抵抗力)を養っておく
- 外から帰ったら、手洗い、うがいを欠かさずに
- 予防接種をする

『インフルエンザ予防接種』を受けましょう

インフルエンザの流行期に備えて、「インフルエンザ予防接種」を受けられた方に対して補助金を支給いたします。インフルエンザが流行する前にぜひ、予防接種をされますようご案内いたします。

■補助金対象期間

平成28年4月1日～平成29年3月31日までに医療機関で実施したもの

■補助金支給対象者

被保険者及び被扶養者

■補助金限度額

一人当たり(年度1回)費用の半額。ただし2,000円を上限とする。

■請求方法

本人または家族がインフルエンザ予防接種を実施後に「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に必要事項を記入し、医療機関の領収書(写)を添付し、事業所を通じて請求してください。

※領収書(写)については、レシートではなく、①受診者氏名 ②日付 ③金額 ④項目(インフルエンザ接種代) ⑤病院名が明記されているものを添付してください。

※詳細については、組合庶務課までお問い合わせください。



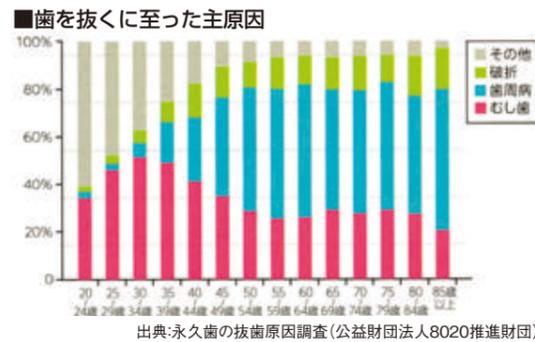
糖尿病と関係の深い 歯周病

高齢者の歯周病が増えている

歯周病は、歯周病菌という菌が歯の周囲にある歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨などの組織をむしばんでしまうことによって起きる病気です。

歯周組織は、歯を支える重要な役割を果たしているため、歯周病が深刻な症状になると、最終的には歯が抜けることにもなります。

実際、歯が抜ける原因を見てみると、40歳代前半くらいまでは第1位は虫歯ですが、40歳代後半以降はすべての年代で歯周病が第1位となっています。



歯肉の炎症から始まる

歯と歯茎の間には、わずかな隙間(歯肉溝)があります。健康な歯は、この溝が0.5~2mmと狭いのですが、歯磨きを怠けたりするとネバネバとした物質がたまってきます。ここには歯周病菌がつきやすく、やがて歯周病菌の塊である歯垢(プラーク)が形成されます。

プラークを放置すると、歯肉に炎症が起こり、歯と歯茎の間の溝が広がって歯周ポケットができます。この歯周病の最初の段階を歯肉炎といいます。この段階をほうっておくと歯周ポケットがさらに深くなり、歯を支える歯槽骨までもが溶かされてしまいます。この段階を歯周炎といい、重度になると歯が抜けてしまうことがあります。



心臓病、脳梗塞、糖尿病を誘発する

歯周病はただ単なる歯の病気というだけでなく、いろいろな病気と関連することがわかってきました。

歯周病が悪化すると、歯周病菌や炎症を引き起こすサイトカインという物質が血液に入り込み、体中を駆け巡り、体のさまざまな部位に悪い影響を及ぼします。

狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞などの脳血管疾患の原因として、歯周病菌がクローズアップされてきたのです。そして、もっとも注目されているのが糖尿病との関係です。



糖尿病の 予防と改善

食事

- 適正なエネルギー量を取りましょう
 - 1日に必要なエネルギー量の目安は、成人男性が1400~1800kcal、成人女性が1200~1600kcalです。ただし、体格や活動量によって異なるので、受診したときなどに栄養士などにどのくらいの量が適正か相談するとよいでしょう。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
 - 3大栄養素は、全体の50~60%を炭水化物でとり、残りをタンパク質と脂質からそれぞれ約半分ずつとるのが理想です。
- 野菜はたっぷり最初にとろう
 - 1日350g、そのうち緑黄色野菜120gが目安。
- 食事は決まった時間に
- 甘いもの、脂っぽいものを食べ過ぎない
- 薄味を基本にしよう
- よく噛んで、時間をかけて食べよう

運動

- 運動はできれば毎日、最低でも週3日は行う
 - 歩くときは軽く汗をかく程度に
 - 1日1万歩を目安に歩く
 - 1回の運動継続時間は15分以上複数回
 - 水泳、ジョギング、自転車など有酸素運動を取り入れる
 - 食事の15~30分後に運動を始める(食後の高血糖状態が抑制される)
 - 準備運動、整理運動を十分行う
- ※空腹時血糖250mg/dl以上の人などは、運動中に高血糖になることがあるので注意が必要です。

健診で、血圧が高いといわれたら?

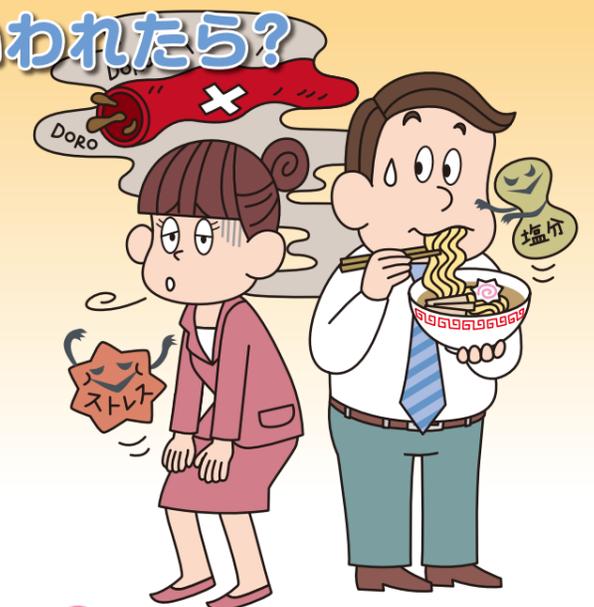
気づかないうちに、血管がポロポロに

"高血圧"

~ 血圧の変動を把握しよう! ~

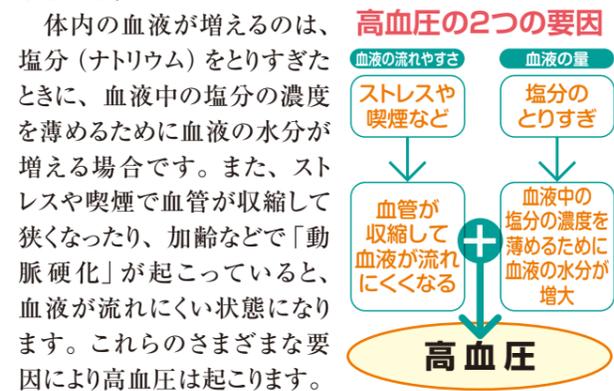
血圧は生活リズムや運動、ストレスなどの要因で常に変動しています。健診では高くなくてもふだんは血圧の高い状態が続いている、なんてことも……。

自宅での血圧測定を始めて、自分の血圧と向き合ってみませんか。



① 血圧は「血液の量」と「流れやすさ」で決定

血圧とは、心臓が送り出す血液によって血管にかかる圧力のこと。「送り出される血液の量」と「血管の血液の流れやすさ」によって決まります。つまり、血液の量が増え、血液が流れにくい血管の状態が続くと「高血圧」になるのです。



② 症状がないから怖い!

高血圧による自覚症状はほとんどありません。でも、その間に血管は高い圧力でどんどんダメージを受けていきます。

高い圧力で血管壁に傷がつくと、そこにコレステロールが入り込み、さらに動脈硬化が進んでしまいます。その際、傷を修復するための血小板の働きが活性化し、血液が固まった血栓ができて血管を詰まらせてしまうこともあります。血管の一部がこぶや風船のように膨らんで薄くなる動脈瘤も怖い病気のひとつ。薄くなっている部分が破れると大出血を起こして命にかかります。

特に障害を受けやすいのが、細い血管の集中する脳や腎臓と、血液を送り出す心臓です。脳卒中や心筋梗塞などは死の危険があり、重篤な後遺症をもたらす可能性もあります。腎臓に障害が起これば、人工透析が必要になることもあります。

③ まず、減塩を徹底 肥満も要因に

血圧を下げるには、まず食事で減塩を徹底します。加えて、体内の余分なナトリウムを排出するカリウムが含まれた野菜や果物を積極的に食べましょう。

また、肥満も血圧を上げる要因のひとつです。少し太ただけでも体全体の血管が長くなり、その分、心臓は高い圧力で血液を送り出すことになります。できることから、減量をめざしましょう。

もちろん、病気の予防のためには、ストレスの軽減や禁煙、節酒なども含めた生活全体の見直しも必要です。

あなたの高血圧の危険度は?

本当はふだんから血圧が高いかも
医療機関以外で血圧の高い「仮面高血圧」に注意! 健診で血圧が高くなくても、ふだんは高いかもしれません。自宅での血圧測定を心がけてください。

- 濃い味が好き
- 野菜や果物をあまり食べない
- 過去に太っていたことがある
- あぶらっこい食事が好き
- 運動不足で太っている
- 親戚に高血圧の人がいる
- 仕事が忙しいなどストレスが多い
- タバコを吸う
- 飲酒量が多い
- 血糖値が高い

自宅で血圧を測定しよう!



わしらにも

健康保険。

できることがあるのだ!!



国民皆保険を未来に残していくために、一人ひとりが日常生活の中で実践できるアクションをご紹介します!



<p>ACTION.01</p> <p>薬をもらう時はジェネリックというのだ!</p>	<p>ACTION.02</p> <p>健康のためにも運動するのだ!</p>	<p>ACTION.03</p> <p>コンビニ・時間外受診をやめるのだ!</p>	<p>ACTION.04</p> <p>日頃から歯のケアをするのだ!</p>
<p>ACTION.05</p> <p>食生活を見直すのだ!</p>	<p>ACTION.06</p> <p>はしご受診をやめるのだ!</p>	<p>ACTION.07</p> <p>かかりつけ医・薬局を探すのだ!</p>	<p>ACTION.09</p> <p>健康保険についてみんなで学ぶのだ!</p>
<p>ACTION.10</p> <p>健康診断は必ず受けるのだ!</p>	<p>ACTION.11</p> <p>婦人科検診を受診するのだ!</p>	<p>ACTION.12</p> <p>流行する前に予防するのだ!</p>	<p>ACTION.13</p> <p>禁煙するのだ!</p>

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしけんの健保プロジェクト <http://www.ashiken-p.jp> 健康保険に関するみんなの声を募集しています!

一皿で栄養満点! ワンプレートレシピ



ボリュームたっぷりの一皿メニューに緑黄色野菜のスープを添えて。食欲の秋にぴったりの栄養満点レシピをご紹介します。

豆腐ハンバーグの 回コモコ井

豆腐やきのこでヘルシー仕立てに

かぼちゃとにんじんのポタージュ

CHECK
きのこ
超低エネルギーで食物繊維が豊富。うま味もたっぷりなので、おいしく食べながらダイエットや便秘解消に効果的。

材料(2人分)

- 合いびき肉.....100g
 - A { 塩.....小さじ1/6
 - こしょう・ナツメグ.....各少々
 - 木綿豆腐.....1/2丁
 - 長ねぎのみじん切り.....1/4本分
 - オリーブ油.....小さじ1
 - バター.....小さじ2
 - しめじ.....1パック
 - B { 赤ワイン.....大さじ1
 - トマトケチャップ.....大さじ3
 - しょうゆ.....小さじ2
 - ごはん.....300g
 - トマト.....1/2個
 - アボカド.....1/4個
 - ミックスリーフ.....30g
- (1人分/536kcal 塩分2.2g)



ワンプレートで作るコツ

- ハンバーグはひき肉と豆腐を合わせてヘルシーに。低エネルギーのきのこや野菜を活用して、彩りも栄養バランスもアップさせつつ、おいしくカロリーコントロールを。
- 食事の満足感や栄養価を一層高めるために、スープをプラス。数種類の緑黄色野菜を組み合わせ、色も味わいも濃厚に。

作り方

- ①豆腐はペーパータオルに包んで重石をし、15分ほど置いて水気を切る。ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、豆腐を加え、さらによく混ぜ合わせる。長ねぎを加えて混ぜ、2等分にしてハンバーグ状に形を整え、真ん中を少しくぼませる。
- ②フライパンにオリーブ油を熱して①を入れ、中火で1分、弱火で3分、蓋をして焼く。裏返して同様に焼く。
- ③ハンバーグを取り出したフライパンにバターを加えて溶かし、石突を除いて小房に分けたしめじを炒める。Bを加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④トマト、アボカドは角切りにする。器にご飯を盛り、ハンバーグをのせて③のソースをかけ、トマト、アボカド、ミックスリーフを混ぜ合わせて添える。

監修・料理制作/岩崎啓子(管理栄養士・料理研究家) 撮影/鈴木雅也

兵庫県運輸業健康保険組合のホームページ

<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>



次のバナーをクリックすると、下記に関連したいろいろな事柄が検索できます。



▶ 使用している薬の「ジェネリック医薬品」の検索や、ジェネリック医薬品を積極的に取り入れている医療機関の検索等ができます。



▶ 医療機関や疾患に関する情報の検索や医療、医療保険制度の基礎知識等に役立つサイトを紹介しております。



▶ 神戸市保健局保健課の健康をサポートするためにセルフチェックサービスと情報を提供しているサイトです。ご自身の身長及び体重を入力することにより、生活習慣改善のサポートをしてくれます。



▶ 「国民皆保険制度」を維持していくために、健康保険の現状を知っていただき、このWEBサイトを通じて「皆様の声」を積極的に発信していきます。給与明細から定年までの健康保険料総額をシミュレーションするコンテンツや対談、基礎知識等が揃っております。ぜひ、皆様の意見をWEB上に投稿してください。



▶ 特定健診及び特定保健指導を実施している医療機関を検索することができますので、ご自身の健康チェックのために、必ず「特定健診」を受診しましょう。