

けんぽだより

- 平成 29 年度決算をお知らせします
- 健診を受けていないご家族はいませんか？
- 保険料率の上昇はすでに限界に
- 整骨院・接骨院で、誤って健康保険を使わないために…
- 厳美溪・絶景探訪ウオーク

- 脂質異常症
- 低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ
- 医療費に見る JUKI 健康保険組合の疾病構造
- 被扶養者資格確認調査を実施しています／健康保険証は大切に！
- カヌースラローム

角島大橋（山口県下関市）



—— ホームページをご活用ください ——

<http://www.juki-kenpo.jp/>

ご家族に関する大切な情報もあります
ご家庭にお持ち帰りください

【収入】

(単位:千円)

科目	28年度	29年度	前年度比
保険料	663,943	646,580	97.4%
国庫負担金収入	170	163	95.9%
調整保険料収入	9,541	9,303	97.5%
繰越・繰入金	31,940	212,910	666.6%
国庫補助金収入	469	9,644	2056.3%
財政調整事業交付金	8,055	10,947	135.9%
雑収入	369	6,527	1768.8%
合計	714,487	896,074	125.4%
経常収入合計	664,951	653,673	98.3%

【支出】

(単位:千円)

科目	28年度	29年度	前年度比
事務費	32,592	29,583	90.8%
保険給付費	349,149	319,591	91.5%
法定給付費	341,609	312,360	91.4%
付加給付費	7,540	7,231	95.9%
納付金	225,350	405,045	179.7%
前期高齢者納付金	82,820	245,366	296.3%
後期高齢者支援金	132,945	150,162	113.0%
老人保健拠出金	7	5	71.4%
退職者給付拠出金	9,578	9,512	99.3%
保健事業費	14,097	14,956	106.1%
財政調整事業拠出金	9,481	9,277	97.8%
連合会費	323	351	108.7%
その他	73	115	157.5%
合計	631,065	778,918	123.4%
経常支出合計	621,509	769,566	123.8%

【経常収支】

(単位:百万円)

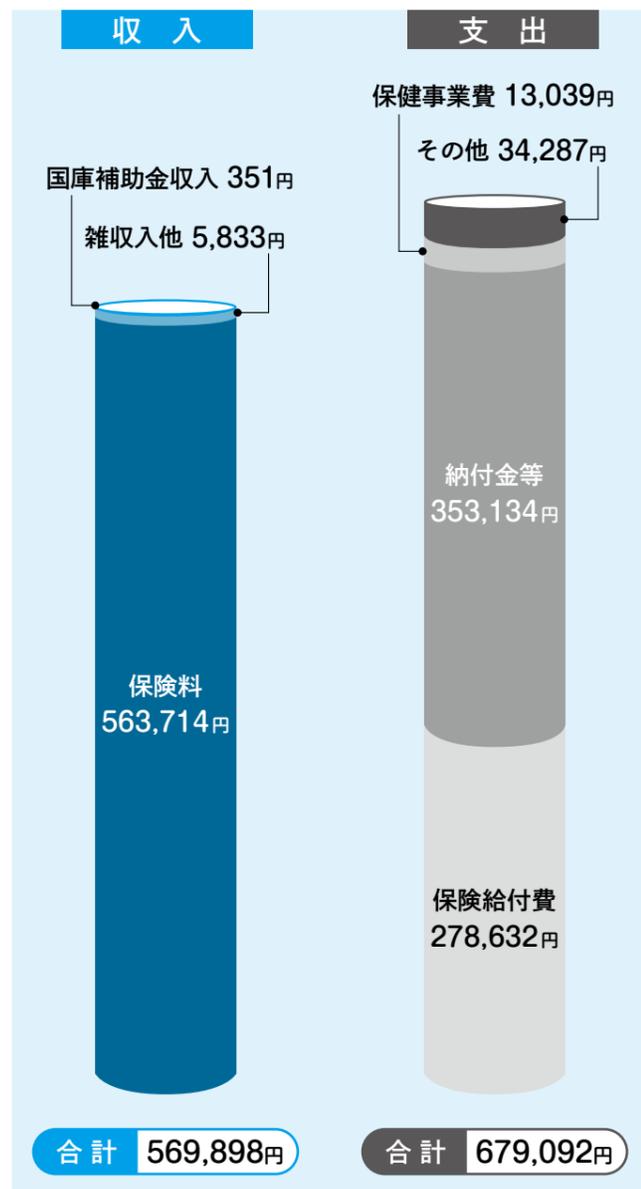
合計	-116
----	------

【保険給付費・納付金】

(単位:億円)

納付金	4.1
保険給付費	3.2
合計	7.2

【1人当たり経常収支】



基礎数値	28年度	29年度	前年度比
被保険者数(人)	男性	925	905 ▲20
	女性	241	242 1
合計	1,166	1,147 ▲19	
平均年齢(歳)	男性	47.03	47.43 0.40
	女性	43.94	44.62 0.68
合計	46.39	46.83 0.44	
平均標準報酬月額(円)	男性	462,775	463,940 1,165
	女性	294,616	301,485 6,869
合計	428,754	430,212 1,458	
保険料率	事業主	55/1000	55/1000 ±0
	被保険者	37/1000	37/1000 ±0
合計	92/1000	92/1000 ±0	
被扶養者数(人)	1,082	1,029 ▲53	
被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)	0.93	0.90 ▲0.03	



平成29年度 決算をお知らせします

平成29年度決算が7月17日に開催された組合会において承認され決定いたしましたので、
ここにご報告いたします。

平成29年度決算の経常収支差引額は、1億1,589万円の赤字で締めくくりました。赤字の大きな要因は、高齢者への納付金が前年度対比1億8,000万円増加したことによります。
次に収入、支出の内訳と活動の状況についてご報告申し上げます。

収入

保険料収入は、前年度対比1,736万円減少し6億4,658万円となりました。

1人当たり保険料収入は、56万3,714円と前年度対比5,725円減少しました。被保険者数は、19名減少しました。

支出

保険給付費については、前年度対比2,956万円減少して3億1,959万円でした。被保険者1人当たり保険給付費は、前年度対比2万808円減少して27万8,632円となりました。

加入者の医療費の動向をみると循環器疾患(高血圧、心臓血管疾患など)、内分泌疾患(糖尿病など)、がんなどが、医療費全体の26%を占めました(P14参照)。これらの疾病は、一般的には生活習慣病といわれています。これらの疾病にかかる生活の質(QOL)と社会での活力が低下し、そして医療費が増加します。疾病の予防と早期発見に努めるためにも、人間ドック等の定期的受診をお願いいたします。

なお、現行の高齢者医療制度を支えるための国への納付金は、前年度対比1億8,000万円増加して4億505万円となり、保険料収入に対して62.6%になりました。その他の経費として、保健事業費は86万円増加して1,496万円になりました。

健康保険組合の活動状況

1 特定健康診査、特定保健指導を推進し生活習慣病の予防に努める

①特定健康診査受診者：908人 ②特定保健指導受診者：67人

2 人間ドック等を推奨し疾病の予防と早期発見に努める

①定期健診時の胃部検査：224人 ②人間ドック健診：210人、脳ドック健診：93人、婦人科健診：83人
③禁煙コンテスト参加：0人 ④禁煙外来受診治療：0人 ⑤郵送がん検診(胃(ピロリ菌・ヘブシノーゲン))：146人、大腸：154人、子宮頸：57人、前立腺：69人 ⑥家庭常備薬の斡旋配付利用：426人(数量5,022個)

3 保険給付の適正化に努める

①医療費通知 ②レセプトの事後点検 ③傷病手当金の適正支給 ④被保険者および被扶養者の検認
⑤ジェネリック医薬品使用促進通知書 ⑥柔道整復師に係る療養費の適正化

4 保健指導宣伝に努める

①『けんぼだより』春号発行(平成29年度予算のお知らせ、平成29年度保健事業のお知らせ)
『けんぼだより』夏号発行(平成28年度決算のお知らせ、平成28年度事業概要の報告)
②ホームページ(健保組合案内、健康の扉、各種届出&申請書、健康保険ガイド、介護保険ガイド)
③ファミリー健康相談件数：年間255件(24時間年中無休で医師、保健師、看護師が医療・健康相談)
④育児養育指導書：年間113部発送(月刊誌『わくわく育児』を出産者に1年間配付)

5 第2期データヘルス計画(平成30年からの6年間)の策定

第2期データヘルス計画を作成。医療費に占める生活習慣病の割合がここ数年30%前後と高いことから、疾病予防のための人間ドック・脳ドック・婦人科検診の受診率向上を図っていきます。また、特定健診・特定保健指導の受診率アップもあわせて推進します。

6 今後の取り組み

健康保険組合の活動目的は加入者の皆様の健康増進、疾病予防、保険給付の適正化です。財政的には、厳しい状況ですが、事業運営にあたりましては健康保険組合加入者の健康を守るために、保健事業はより効果が高いものを選んで対応し、健康保険組合の健全経営に努めてまいります。加入者の皆様のご理解・ご協力とご支援を、何卒よろしくお願い申し上げます。

第2期 データヘルス計画実施中!

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。

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。



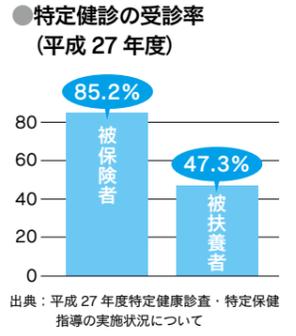
定期的に病院にかかっているから、健保組合の健診は受けない

通院先の病院では、受診している病気にし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。



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

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。「あの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。



「特定保健指導」のお知らせが届いたら、ぜひご参加ください

特定健診(40歳以上対象)を受けたあと、生活習慣改善の必要があると判定された人には、特定保健指導のお知らせが届きます。特定保健指導には「積極的支援」と「動機づけ支援」の2通りあり、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。

2018年度からは、特定保健指導が受けやすくなるよう見直されました。生活習慣病を未然に防ぐチャンスですので、ぜひ参加してください。



特定保健指導

2018年度からの主な変更点

- ① 評価の時期が6カ月後→3カ月後も可能に
実績評価の時期は6カ月後でしたが、3カ月後でも可能になりました。
- ② 初回面接と実績評価が別の機関でもOKに
初回面接と、3~6カ月後に実績評価を行う人が、同一機関でなくてもOKとなりました。
- ③ 健診当日に初回面接ができるように
健診当日、検査結果がすべて判明しないうちでも、腹囲・体重、血圧、喫煙歴等から対象と見込まれる人に初回面接を行い、後日すべての結果をふまえて電話等で行動計画を完成する方法が可能となりました。
- ④ 2年連続「積極的支援」該当でも、状況が改善している人は「動機づけ支援」でOKに
2年連続して積極的支援に該当した人で、腹囲・体重が改善している場合は、2年目は動機づけ支援でもOKとなりました。
- ⑤ テレビ電話などを使った初回面接を推進
テレビ電話やタブレット等を使った初回面接をさらに推進するため、国への事前届出が廃止されました。

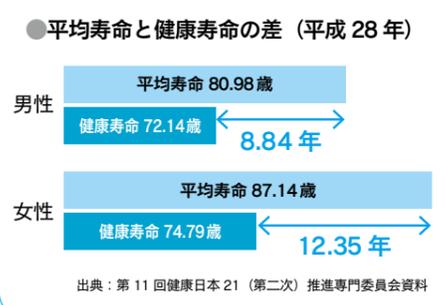
受けやすくなるように見直されました

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。



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。しかし健診を受けないまま進んでいくと、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逃さないようにしましょう。



もし、自分で健診を受けようとしたら、数千円~数万円を自分で負担しなければなりません。健保組合の健診なら、補助が受けられておトクに受診できます。

当健保組合では、とくにご家族(被扶養者)の健診の受診率向上に力を入れています。健保組合に加入しているメリットをぜひ活用してください。



健保組合の補助があつておトクです!

整骨院・接骨院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が誤った請求につながります！



- 負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、何をしていたのか、正確に伝えましょう。
- 長期間かかって症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3カ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、病院を受診を。
- 健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておく、スムーズな照会につながります。



～たとえば、こんなときは健康保険は使えません～ 全額自己負担となりますので、ご注意ください



この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

整骨院・接骨院で、誤って健康保険を使わないために…

「負傷原因」を伝えていきますか？

整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、ねんざ、打撲、肉離れ、骨折、脱臼に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険が使えるかどうかを確認したうえでかかるようにしましょう。

※応急手当以外は医師の同意が必要です。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成30年度健保組合予算早期集計結果の概要」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1381億円の赤字となることになりました。平均保険料率は11年連続で上昇し9.215%、協会けんぽの平均保険料率（10%）以上の健保組合は313組合となっています。

※全1389組合（平成30年4月1日現在）中、予算データ報告があった1372組合の数値を基に推計

赤字額は1643億円減少

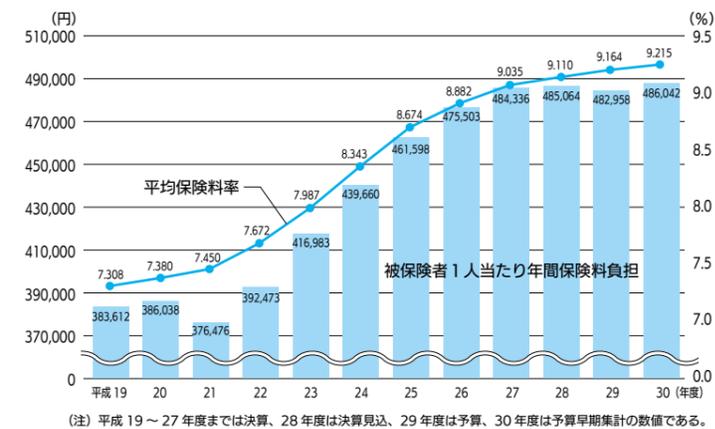
平成30年度の経常収支は、経常収入8兆2195億円に対し経常支出が8兆3576億円、差引額で1381億円の赤字となりました。29年度予算に比べ赤字額は1643億円減少しています。

赤字額が減少した要因について健保連は、収入面では前年度と比較して保険料収入が被保険者数と報酬の増加により1642億円増加する一方で、支出面では拠出金が精算戻り等により418億円減、法定給付費が診療報酬のマイナズ改定により213億円増にとどまり、支出全体で14億円の微増であったことを指摘しています。しかし、保険料収入に対する拠出金の割合は43.11%、義務的経費に占める拠出金の割合が45.76%と、拠出金負担が組合財政を圧迫している状況に変わりはありません。

平均保険料率は11年連続の増加

保険料収入総額は8兆1010億円で、前年度比1642億円増加する見込みです。被保険者1人当たりの保険料額は48万6042円となり、現行の高齢者医療制度創設前の平成19年度（38万3612円）と比

被保険者1人当たり年間保険料負担および平均保険料率の推移



保険料率の上昇はすでに限界に

「平成30年度健保組合予算早期集計結果の概要」より

総報酬割部分の拡大に伴い、1人当たり介護納付金が増加

介護納付金の2分の1総報酬割が満年度化したことから、平成30年度の介護保険予算では1人当たりの介護納付金は前年度比3.56%増の9万6,496円、平均介護保険料率は1.519%となりました。

1人当たりの介護納付金が増加した組合は905組合、介護保険料率を引き上げた組合は452組合で、協会けんぽの介護保険料率（1.57%）以上の組合は591組合あり、大幅に増加しています。

平成30年度、協会けんぽの平均保険料率である10%以上の組合は313組合となっています。また、赤字を出さずに収支均衡とするための実質保険料率の平均は9.536%で、協会けんぽの収支均衡料率（9.50%）を超え、協会けんぽの収支均衡料率以上の組合は645組合もあります。

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年度には拠出金が義務的経費の50%以上となる組合が870組合にのぼると推計しており、国民皆保険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、拠出金負担の上限設定、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。

較すると、この11年間で10万2430円も増加しています。

また、平均保険料率は9.215%（調整保険料率を含む）で、前年度比0.051ポイント増え、11年連続の増加となりました。なお、平成19年度の平均保険料率を「100」とした場合、平成30年度は「126.1」にまで伸びており、同時期の協会けんぽの「122.0」を上回っています。



郭公屋

巖美溪名物といえば、郭公屋の「空飛ぶだんご」。岩場にあるかご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、こま、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)

巖美溪温泉 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



9:00～18:00
年末年始
0191-21-1144



大吟醸、純米吟醸をはじめ、蔵元ならではの商品が揃う。



一ノ関駅から岩手県交通巖美溪線のバスで約20分

いちのせき観光 NAVI
いち旅!
0191-23-2350
http://www.ichitabi.jp/



巖美溪 絶景探訪ウォーク

古くから景勝地として親しまれる巖美溪。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巖美溪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紹介。



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
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

ひと足のばす

石と賢治のミュージアム

「石つこ賢さん」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



狛鼻溪

川岸には高さ100メートル超の断崖絶壁がそびえ立ち、日本百景のひと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。



川遊び味わいたいのが、船の塩焼き



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)
休火曜日 0191-21-1144
※ディナーは2週間前までに要予約。

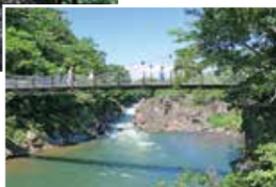
酒の直売所 せきの市



大吟醸、純米吟醸をはじめ、蔵元ならではの商品が揃う。

御覧場橋

巖美溪の下流にある吊り橋。ここから見えるのは、天工橋から望む巖美溪よりも水流の穏やかな景色である。



一ノ関駅からバスに揺られて約20分。巖美溪は、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「巖美溪」で地元の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っ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」が見られる巖美公園。荒々しく流れる巖美溪をはさみ、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歩くと、日帰り入浴ができる巖美溪温泉い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。
一関に来たら寄り道したいもう一つの絶景が狛鼻溪。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、日常を忘れてゆっ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。

この検査数値が アブナイ!

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。

★ LDLコレステロール
いわゆる **悪玉** コレステロール

保健指導判定値… **120mg/dL以上** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **140mg/dL以上** お医者さんにかかりましょう

高いとアブナイ!

★ 中性脂肪
トリグリセリド

保健指導判定値… **150mg/dL以上** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **300mg/dL以上** お医者さんにかかりましょう

高いとアブナイ!

★ HDLコレステロール
いわゆる **善玉** コレステロール

保健指導判定値… **39mg/dL以下** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **34mg/dL以下** お医者さんにかかりましょう

低いとアブナイ!

★ non-HDLコレステロール
いわゆる **高いとアブナイ!**

non-HDLコレステロールとは… 総コレステロール値から、HDLコレステロール値を引いた値のこと。

保健指導判定値… **150mg/dL以上** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **170mg/dL以上** お医者さんにかかりましょう

低いとアブナイ!

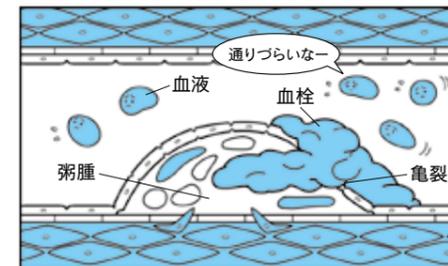
※平成30年度特定健診より、中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDL コレステロールに代わり non-HDL コレステロールの判定値を用いることも可能となりました。

脂質異常症

どんな病気?

血液中の脂肪分の濃度を表す数値が、異常値を示す病気です。血液中の脂肪分のうち、主に**右の3種類の数値**により判断されます。通常、脂質異常症になっても自覚症状はありません。しかし、血液中に脂質が多い状態が続くと、血管の壁に余分な脂が付着して、**粥腫**という塊(プラーク)がつかれます。プラークは破れやすく、破れた亀裂を修復

●脂質異常症から動脈硬化になってしまった血管のイメージ



するために血栓ができると血管壁が分厚くなり、動脈硬化につながります。動脈硬化が進行すると、脳や心臓で血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしかねません。

★ LDLコレステロール
いわゆる **悪玉** コレステロール

★ HDLコレステロール
いわゆる **善玉** コレステロール

★ 中性脂肪
トリグリセリド

脂質異常症の予防に役立つ数字

★食事

2種類の油脂に気をつけましょう!

主に **悪玉** コレステロールを **減らす** 油脂 (不飽和脂肪酸)

オリーブオイル、なたね油、ゴマ油、大豆油、青魚(さば、いわし、あじなど)などに多く含まれる。



主に **悪玉** コレステロールを **増やす** 油脂 (飽和脂肪酸)

ラード(豚脂)、牛脂、鶏皮、ベーコン、脂肪の多い乳製品、洋菓子などに多く含まれる。



コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料にもなり、人の体に欠かせないものです。油脂の量だけでなく種類にも気をつけて、体によい油脂を摂るように心がけましょう。

総患者数は何人ぐらいいるの?

206万2,000人

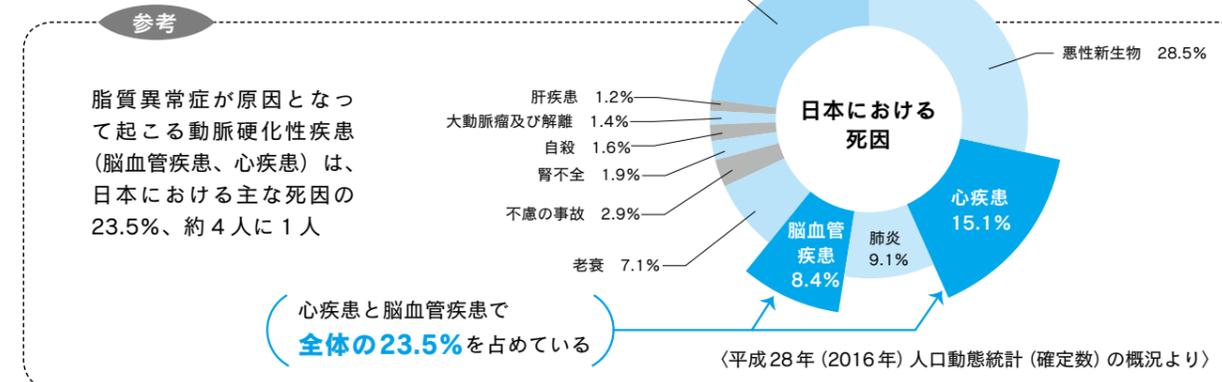
(平成26年患者調査の概況)

女性が男性の約**2.5倍**もいるのね!

男性は **59万6,000人**

女性 **146万5,000人**

注:統計処理上、男女計と患者数が合っていない。



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)
- 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。
- 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。
 - 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。
 - ②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。



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。

作り方

- 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ごう切り、アボカドの半月切りを少量作り、残りをざく切りにする。
- 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。
- 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。

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摂りすぎは、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。食物繊維を摂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。

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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



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)

3品そろろう!
時短
簡単レシピ
低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ

被扶養者資格確認調査(検認)を実施しています

健保組合は、健康保険法施行規則第50条及び厚生労働省保険局長通知（平成16年10月29日付保発第1029004号）、（平成16年10月29日付保発第1029005号）に基づき、被扶養者認定の適否確認のため、被扶養者資格確認調査（検認）を実施しています。

被扶養者は保険料を負担することなく医療費の給付等を受けることができます。資格のない被扶養者への給付等は不要な支出となり、国への納付金等も増加し、他の被保険者の負担増につながります。

資格確認調書が届いた方は、必要証明書類を添付いただき、お早めにご提出をお願いします。

皆様の保険料を
正しく使うために
ご協力をお願いします



健康保険証は大切に！

～住所（住民登録）が変わったら届出をお願いします～



病院にかかるとき

病院で保険証を提示して医療費の一部負担金を支払います。
仕事中や通勤途中のケガは労災保険の適用となり、健康保険証は使えません。



住所（住民登録）が変わったら

住所が変わったら、健康保険組合へ届け出てください。



保険証を紛失したら

保険証をなくしたら、健康保険組合に滅失再交付の手続きをしてください。
なお保険証は「身分証明書」として使用できるものですので、最寄りの警察に届出をしましょう。



貸し借りは禁止

保険証の貸し借りは、法律（刑法）で固く禁じられています。
また、保険証をコピーして使用することも禁じられています。

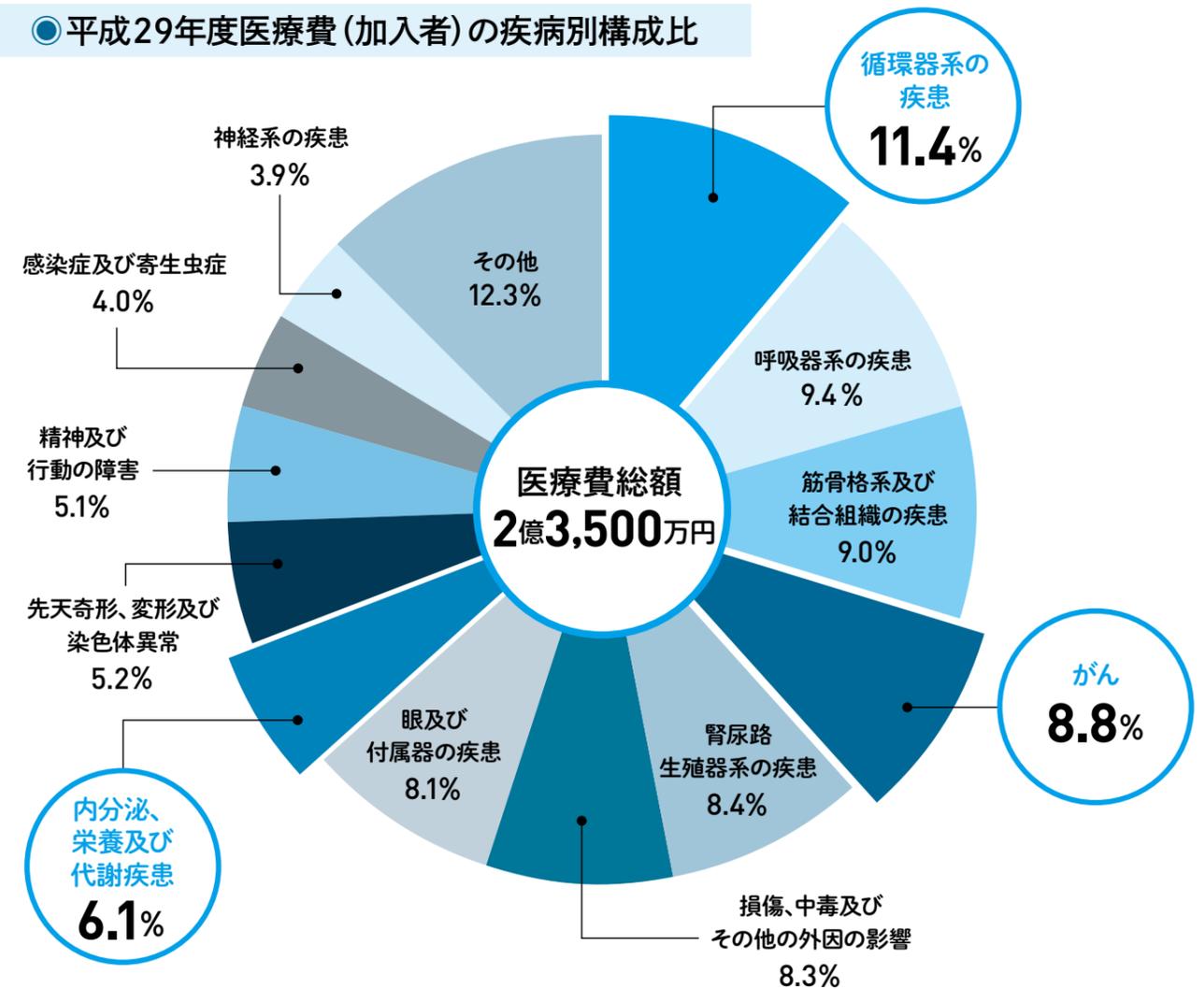
医療費の動向

医療費に見る

JUKI 健康保険組合の疾病構造

「循環器疾患」「がん」「内分泌代謝疾患」の生活習慣病が医療費の**26.3%**を占めました。

●平成29年度医療費（加入者）の疾病別構成比



「循環器系の疾患」が11.4%と最も多く占め、その医療費は約2,700万円となりました。「循環器系の疾患」「がん」「内分泌、栄養及び代謝疾患」などの生活習慣病は、全体の26.3%を占めました。生活習慣病を引き起こす因子として食事、運動、アルコール、たばこ、睡眠、ストレス、生活環境が挙げられます。生活習慣病は初期段階では、自覚症状が現れないので、重症化してから発見されることが多いといわれます。重症化すると生活の質（QOL）と社会での活力が低下し、医療費が増加します。

疾病の予防と早期発見に努めるためにも、人間ドック等の健診の定期的な受診をお勧めします。

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
 三島廉選手



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

正確なボート操作と
 バフフルなパドル操作と
 見事に上流から下流へ
 漕ぎ抜ける



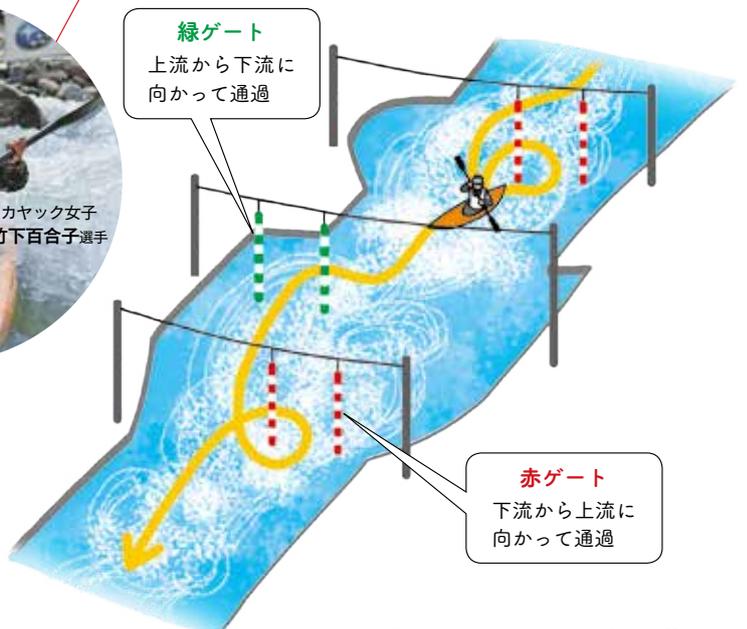
カヤック男子
 足立和也選手



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過しながら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らない場合やまったく通らない場合は+ 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