

# けんぽニュース

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

●平成29年度予算／保健事業の概要 ほか

<http://www.yakinkenpo.or.jp/>

2017

春

Spring

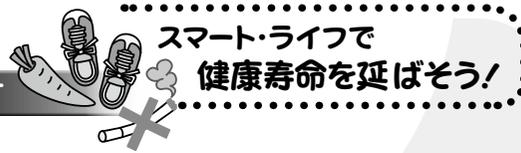


ごみやま  
五箇山菅沼合掌造り集落と水田 ● 富山県南砺市菅沼

電話健康相談 介護・育児の電話相談  
メンタルヘルス・カウンセリング

専用ダイヤル 0120-80-3223 (無料)  
お気軽にお電話ください。

日本冶金工業健康保険組合



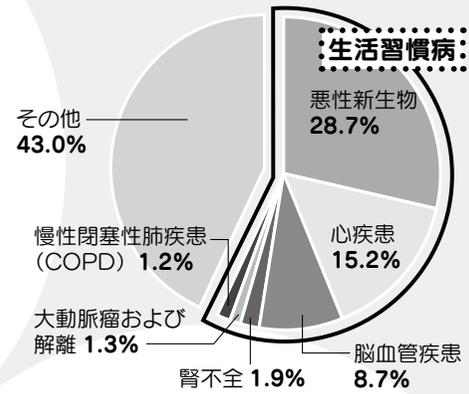
# アクションを起こして スマート・ライフをめざそう

## 単なる長寿ではなく 「健康に暮らせる長寿」へ

日本は世界有数の長寿国。しかし、平均寿命が延びる一方で、病気やけがによって寝たきりになる人が多いのが現状です。こうしたことから、日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病を予防して、「健康寿命」（健康上の問題がなく、元気に日常生活を送ることができる年数）を延ばそうという考えが生まれました。

そして、平成26年にこの健康寿命を延ばす積極的な取り組みが始まりました。厚生労働省がすすめる国民運動「スマート・ライフ・プロジェクト」です。

■おもな死因別死亡数の割合



厚生労働省「平成27年人口動態統計」より作成

## スマート・ライフ・プロジェクトとは？

下記の3つのアクションを柱として、国民みんなで取り組む運動です。

### 運動

例) 毎日プラス10分の運動



### 食事

例) 毎日プラス1皿の野菜



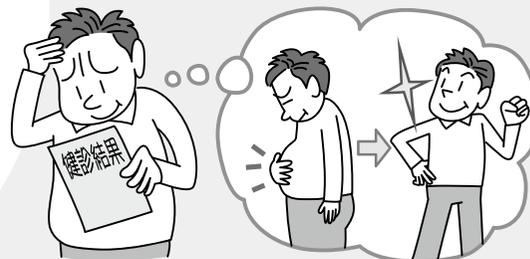
### 禁煙

例) たばこの煙をなくす



## 3つの柱にプラスして行う健診

健康維持のためには3つのアクションを実行するだけでなく、自分の体の状態を「知る」ことも必要。生活習慣病の多くは、早期での自覚症状がないので、定期的なチェックが欠かせません。毎年1回、健診を受けて、定期的に自分の体の状態を把握しておきたいものです。



# 平成29年度収入支出予算決まる 納付金が増加して依然厳しい健保財政

日本冶金工業健康保険組合の平成29年度収入支出予算が、2月22日開催の第121回組合会で承認されました。予算総額は一般勘定10億6,133万円、介護勘定1億1,608万円です。

### 一般勘定

収入額から調整保険料収入、別途積立金繰入などを除いた経常収入額は9億1,287万円、支出額から財政調整事業拠出金、予備費などを除いた経常支出額は9億8,713万円です。平成28年度に比べて保険給付費が4,337万円の減少となるものの、納付金が1億1,078万円増える見込みのため、経常収入支出差引額は7,426万円の赤字になりました。

なお、保険料に占める「支出」の割合は、保険給付費53・9%、納付金45・2%、保健事業費4・4%となっています。

### 介護勘定

健康保険組合は、市町村に代わって介護保険料を徴収しています。介護保険収入9,253万円に対し、平成29年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は1億1,576万円です。

## 平成29年度 収入支出予算概要表

### 一般勘定

#### 収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	908,352
保険料	908,078
国庫負担金収入・他	274
調整保険料収入	13,893
繰入金	132,936
国庫補助金収入	120
財政調整事業交付金	1,628
雑収入	4,404
合計	1,061,333
経常収入合計	912,870

#### 支出

科目	予算額(千円)
事務費	45,096
保険給付費	489,131
法定給付費	477,112
付加給付費	12,019
納付金	410,272
前期高齢者納付金	183,035
後期高齢者支援金	210,381
病床転換支援金	2
日雇拠出金	1
退職者給付拠出金	16,849
老人保健拠出金	4
保健事業費	40,383
還付金	391
営繕費	202
財政調整事業拠出金	13,893
連合会費	1,182
積立金	1
雑支出	782
予備費	60,000
合計	1,061,333
経常支出合計	987,132
経常収入支出差引額	△74,262

### 介護勘定

#### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	92,531
繰入金	23,543
雑収入・他	4
合計	116,078

#### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	115,762
介護保険料還付金	316
合計	116,078

### ■予算算出の基礎数値(一般勘定)

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,739人	185人	1,924人
平均標準報酬月額	365,409円	255,000円	355,000円
総標準賞与額	1,525,600千円		

●介護保険料率14/1000(被保険者7/1000、事業主7/1000)

※一般保険料率93.57/1000(被保険者44.66/1000、事業主48.91/1000) 調整保険料率1.43/1000(被保険者0.69/1000、事業主0.74/1000)

受診賢者を探せ

●お医者さんにかかること●

# かかりつけ医と大病院の「使い分け」

## できているですか？

どこにもありそうな街。ここには、気さくな先生のいる診療所や、最新の医療機器を備え、多くの入院患者を収容できる大病院などがあります。もし、お医者さんにかかるなら、状況に応じてうまく医療機関を使い分けたいもの。そうすれば、体のトラブルに正しく対処しつつ医療費のむだもなくなります。さあ、絵の中から、「受診賢者」と「心配な患者」を探し出してみましよう。あなたは、上手に受診できそうですか？



町中総合病院  
(入院設備600床)

Bad!



「はしご受診」は、**自分の体、家計、そして健保財政も傷つける**

「はしご受診」とは、同一の病氣やけがのために、自分の判断だけで複数の医療機関を転々とすることです。同じ検査や治療の繰り返しは体に必要以上の負担をかけ、薬の副作用も出やすくなります。また、初診料や検査費用が何度も発生するので、医療費の大きなむだづかいにもなるのです。

診断や治療内容に疑問があるときは現在の主治医とよく話し合い、必要なら紹介状を書いてもらって転医しましょう。他の医師の見解(セカンドオピニオン)を知りたいときも、過去の検査結果などが必要ですから、まずは主治医に相談を。

## さて、「受診賢者」はどこでしょう？



Good!

「かかりつけ医」は**家族の健康アドバイザー**

通いやすい診療所をわが家の管理にも役立ちます。顔なじみの医師なら、家族1人ひとりの体質や病歴・薬歴などを理解してくれて、より正確な診断や適切な治療が期待できます。気になる症状が出たときも、早めに相談できるはず。高度な医療が必要と医師が判断した場合は、専門病院に紹介状を書いてもらえるので安心です。



Bad!



Good!

「紹介状」、**あるとないのでは大違い**

紹介状を持たずに、大病院(特定機能病院や500床以上の病院)を受診すると、初診の場合で5000円以上の特別料金を診察料に加えて請求されます(救急医療等、例外あり)。医療機関ごとの役割分担をはっきりさせるために設けられている制度です。

地域の診療所は、日常的な病氣やけがを治療することが基本の役目です。さらに、精密検査などを要する病気の徴候を見つけ、専門医を紹介する「振り分け役」も担っています。

一方の大病院は、重い傷病や特殊な傷病の患者さんに対して、高度な検査や治療を実施するのが役目です。

これらの分担を無視して軽い病氣で大病院を受診する人が多く、日常的に混雑して、専門的な医療の必要な患者さんが困ってしまいます。「何となく安心だから」などといった理由で、いきなり大病院を受診するのは控えましょう。

# 肩のコリをゆるめる 猫ねじりのポーズ

長時間のデスクワークで肩がカチカチ…。その原因は、長時間の前かがみの姿勢が肩に負担をかけることに加え、肩の筋肉が緊張しているため。そんなときには、肩甲骨の筋肉を伸ばす「猫ねじりのポーズ」が最適です。

監修 ■ 一般社団法人 日本ヨガメディカル協会 代表理事 岡部 朋子

疲れたカラダを癒す  
ヘルシーエイジング  
**Yoga**  
ヨガ  
自分のペースでゆっくり行うヨガで、カラダの内側から伸びを感じましょう。

IMAGE

猫が気持ちよく伸びをしているように

猫が伸びをするときのような、しなやかで柔らかい動きをイメージしながら、背中を気持ちよく反らせましょう。



1 よつんばいになる。



2 右手を左手の下にすべらせて、右肩を床に近づける。



3 頭と右肩から右腕全体を床につけて、上半身をひねる。ゆっくりと深呼吸を5回行う。

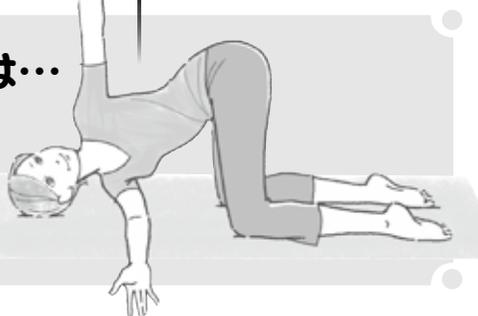


4 上半身を起こす。左側も同様に行う。

レベルアップ

よりカラダをほぐしたいときは…

上記3と4の間に左腕を上方へまっすぐ伸ばします。このとき、手先を意識するのではなく、左の胸の奥から腕が引っ張られているようなイメージで、左腕を大きく回してもよいでしょう。肩甲骨がよりほぐれます。



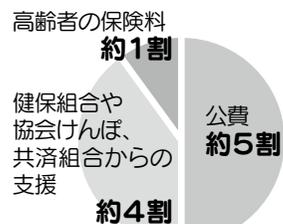
『クローズアップ健保  
初級講座』

ON AIR

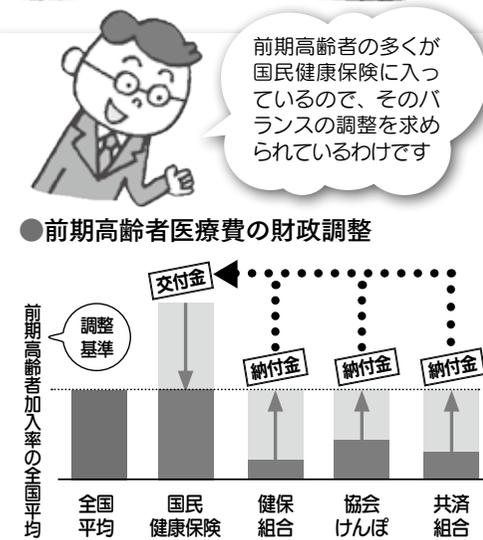
## 今回のテーマ 高齢者の医療費を 誰が負担しているのか

増え続ける高齢者の医療費。  
これを支える財源とは？  
現状と課題とは？

### ●後期高齢者医療制度の財源構成



後期高齢者医療制度は独立した制度なのですね



高齢者の医療は、65歳から74歳の前期高齢者と、75歳以上の後期高齢者に分けられています。

みなさん一人ひとりが  
高齢者医療を支えています

※平成28年度健保組合予算早期集計結果の概要より

今、社会の高齢化が進むにつれて、高齢者の医療費が年々増加していることで、私たちが負担する納付金は、健保組合の財政にとって非常に重くなっています。全健保組合における健康保険料に対する納付金負担の割合は平均で約43%※。本来は現役世代のために使われるべき保険料の約半分が納付金にあてられているのです。こうした状況を打開するため、全国の健保組合は高齢者医療のしくみの改革を国に求めています。

歳をとれば医療機関にかかるが増えます。問題は財源をどう確保するか、です



健保組合の財政を  
苦しめているのは本当？



高齢者の医療は社会全体で支えるという考えのもと、健保組合も前期高齢者に対する納付金、後期高齢者医療制度に対する支援金という形で「納付金」の負担をしています。

前期高齢者、後期高齢者とも、健保組合が負担しているそのお金は、もとは会社などで働くサラリーマンが毎月の給料やボーナスから健康保険料として納めているもの。実は、みなさん一人ひとりが高齢者の医療を支えているのです。

材料(2人分)

- しめ鯖……………半身(100g)
- おから……………80g
- 小ねぎ……………2本(10g)
- しょうゆ……………小さじ1
- しょうが(すりおろし)… 小さじ1
- かぼす果汁(レモン果汁でも可)…………… 小さじ2～大さじ1

作り方

- ①おからを平らな耐熱皿にのせ、フォークなどを使ってほぐす。ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。ボウルに移して冷ましておく。
- ②しめ鯖は5mm厚のそぎ切りにし、しょうゆをからめる。小ねぎは小口切りにする。
- ③①に小ねぎ、しょうが、かぼす果汁を加えて混ぜ合わせる。しめ鯖を入れ、おからをまぶすように軽く混ぜる。

# しめ鯖の さらすまめし

魚の身にきらず(おから)をまめし(まぶし)た江戸時代から伝わる料理。市販のしめ鯖を使うことで、手軽に栄養価もアップ。鯖に含まれるEPAやDHAで、血液サラサラ効果も期待できます。



1人分  
220kcal  
塩分 1.2g

1人分  
384kcal  
塩分 2.2g

# うれしの風 しょうが鯛茶漬け

その昔、杵築藩のお殿様が、「嬉しいのう」と喜んで食べたことが由来の「うれしの」。お茶の代わりに、しょうがを加えただし汁で、血行促進や冷え性改善の効果も。体も心も「うれしい」一品はいかが？



材料(2人分)

- 鯛(刺身用)……………120g
- つけだれ
- A [しょうゆ……………大さじ1と1/2  
みりん……………大さじ1と1/2  
ねりごま…………… 小さじ2  
すりごま…………… 大さじ1
- だし汁…………… 300ml
  - しょうが(すりおろし)… 小さじ1
  - ご飯……………茶碗軽く2膳分(240g)
  - 刻みのり・三つ葉……………適量

作り方

- ①耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。ねりごま、すりごまの順に加えて混ぜ、冷ましておく。
- ②鯛は3～4mm厚のそぎ切りにし、①のつけだれの2/3量をかけて5～10分ほどおく。
- ③小鍋にだし汁を入れ、しょうがを加えて温める。
- ④茶碗にご飯をよそい、鯛を放射状にのせ、刻みのり、三つ葉を添える。だし汁にお好みで残りのつけだれを加えていただく。

おうちでカンタン!



料理制作 緑川 鮎香  
(管理栄養士)  
スタイリング 宮沢 史絵  
撮影 栗山 サトル

瀬戸内海に面した大分県。一年を通して温暖な気候が特徴のこの地で、昔から母ちゃんたちが愛情込めて作ってきた「ふるさとのお味」を、カンタン、ヘルシーにアレンジしました。



受けっぱなしはNG!  
健診結果の活かし方

# 「A判定」でも 健診結果に注目しよう

年一回の健康診断。結果が「A判定（異常なし）」だとホッとしますね。しかし、基準値内でも注意が必要なのがあるのです。

**健診結果は必ず保管しましょう**

毎年ファイルに  
とじなさいよ



健康診断の結果は今の健康状態を知る大きな手がかりとなります。「A判定（異常なし）」だからといって、安心してそのまま「ポイッ」と捨ててしまわず、今後のためにファイルなどにとじておきましょう。毎年の健診結果が、あなたの健康に関する履歴書になります。各検査項目の数値がどのように推移したか判断するために、過去の健診結果が大いに役に立ちます。

**検査数値の「低すぎ」も要注意**

検査結果の数値は高いと「危険」、低ければ「健康」と思っている方もいますが、項目によってはそうとも限りません。

例えばコレステロール。善玉コレステロールと呼ばれるHDLコレステロール値が低いと、動脈硬化が進



んで狭心症や心筋梗塞を引き起こしやすいことがわかっていきます。また、ヘモグロビン値が低いのは鉄分不足、ALP値が低いのは亜鉛不足など、必要な栄養が不足しているサインであることも。低すぎる数値にも注意しましょう。



**健康を維持する努力を**

今回の健康診断で異常がなかったからといって、将来にわたって健康が保証されたわけではありませぬ。無理を重ねたり、生活習慣が乱れたりすれば、せっかくの健康を損なってしまう。翌年の健康診断でも「A判定」という結果が得られるように、健康管理をすることが大切です。

「A判定」であっても、「異常あり」に近い正常範囲」という場合も含まれています。病気が進行して、健康診断後に異常が現れることもあるので、日頃から自分の健康状態には注意を払いましょう。何らかの自覚症状があった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

いつまでも輝いていてほしいから...  
奥様も健診を受けましょう

女性として、母として、おまのまな顔を持つ奥様。家族が笑って毎日を過ごせるのも、奥様が元気で家庭を守っているからなんです。「忙しいから」「症状がないから」と、健診から遠ざかってしまううちに生活習慣病が悪化！ なんてことになったら、それこそ家庭の一大事。奥様だからこそ、毎年健診を受けて健康をキープしましょう。



ははは、これでパーフェクトビジネスマンに...!





国営ひたち海浜公園は、みはらしの丘だけでなく、大草原や砂丘ガーデン、さらには大観覧車もあり、見どころはもりだくさん。  
／ひたちなか市馬渡



**撮影Point**  
丘を見上げるアングルで撮るときは、順光になる午前中の撮影がオススメ



“タコ”と“多幸”をかけた縁起のよいみなのたこめしはひたちなか商工会議所が、市内の店舗と協力して作りあげた地元食材たっぷりの名物弁当。

●お問い合わせ

- \*国営ひたち海浜公園  
<http://hitachikaihin.jp>
  - \*みなのたこめし(ひたちなか商工会議所)  
<http://www.hcci.jp/meisan1/tako.htm>
  - \*ひたちなか温泉喜楽里別邸  
<http://www.yurakirari.com/kirari-net/hitachinaka.html>
- ※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください



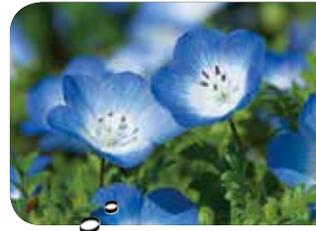
ひたちなか温泉喜楽里別邸が誇る源泉かけ流しの露天風呂からの眺めは、のどかな田園風景が広がっています。  
／同市市毛



# 国営ひたち海浜公園 みはらしの丘



どこまでも続く花々の絨毯  
青空と繋がる丘が織り成す  
瑠璃色の絶景に会いに行こう



**撮影Point**  
花びらの白い部分が白く写るよう露出はプラス補正を！

忙しい毎日追われて、休日は家でのごんぶり。それも素敵ですが、日常を忘れられるような絶景にふれて、エネルギーチャージするのも魅力的。とはいえ絶景というと、何だかハードルが高く感じられますよね。そんな絶景初心者の方でもチャレンジしやすい絶景スポットが、茨城県ひたちなか市にある国営ひたち海浜公園です。

なかでも春に多くの人が目当てとして訪れるのが、一面のネモフィラで埋め尽くされる、みはらしの丘。ネモフィラは和名を瑠璃唐草からくさといい、その名のとおり青空のような瑠璃色が特徴。見頃は例年4月下旬から5月中旬頃までですが、満開のネモフィラを撮影するなら、ひたち海浜公園のホームページで事前に開花情報をチェックしましょう。思わず息をのんでしまう、ネモフィラと空が織り成す絶景は、写真に収めずにはいられません。花の美しさに見惚れて、つい丘全体を漫然と撮っ

てしまいがちですが、手前の花に寄って、背景に頂きが見えるようにするなど、画面の中で遠近感をつけると、写真がよりいきいきしてきます。青空と融け合うネモフィラの瑠璃色は、丘から見下ろす海まで続いているかのよう。気軽に見に行ける絶景に会いに、少し足をのばして出かけてみませんか？

# 平成29年度に実施する 保健事業の概要と補助金

平成29年4月1日以降実施分から適用（―は前年度からの変更です。）

## 疾病予防関係



# 健康づくりで 元気か、UP

胃健診、  
乳房超音波検査  
などが、  
わずか/  
2,000円!

## 年に一度の健診で、 疾病の早期発見・早期治療を

- 年1回（脳ドックは5年に1回）、補助金限度額内の実費を補助。ただし、労働基準法、労働安全衛生法の法律により実施すべきものを除きます。
- ① **人間ドック利用補助**  
日帰り・1泊コースとも65,000円（消費税を含む）を支給限度とし、実費を支給します。  
（前立腺がん検査〈腫瘍マーカーPSA〉・婦人科検診を含みます。ただし、契約外のオプション項目は、利用者負担です）  
利用者負担金 被保険者・被扶養者の方とも
- ② **脳ドック利用補助**  
40歳以上の方を対象。5年に1回50,000円（消費税を含む）を支給限度とし、実費を支給します。人間ドックとの重複は不可。ただし、40・45・50・55・60歳の方は、人間ドックとの重複可です。
- ③ **巡回レディース健康診断**  
受診対象者の年齢制限（40歳以上）がはずされ、40歳未満の被扶養者（妻・母・義母）についても受診できます。利用者は2,000円の負担となります（利用者が健診機関に直接支払ってください）。
- ④ **がん郵送検診**  
無償 被保険者・被扶養配偶者の希望者の方
- ⑤ **インフルエンザ予防接種補助**  
年1回 補助金 @2,000円（事業主診療所を除く）  
補助金支給対象 原則として平成29年10月1日から平成30年2月28日までの接種補助金請求期限 原則として平成30年3月30日（平日消印有効まで）
- ⑥ **健康相談補助**  
●心と体の健康相談  
電話番号 0120(80)3223（電話健康相談）  
健保ホームページから、またはWEB上で  
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>  
被保険者本人・被扶養者の方なら、ごなだでもご利用いただけます。家族の方への対応のご相談を本人の方がなさったり、職場の方への対応のご相談を同僚や上司の方がなさることもできます。
- ⑦ **前期高齢者向け電話保健指導**  
無償 63歳～74歳の方を対象
- ⑧ **重症化予防**  
「早期発見・早期予防」、「低医療費の状態での早期受診」、「生活習慣改善機会の提供」等を目標に、情報提供・通知、電話保健指導を実施します。

巡回レディース  
健康診断

対象者の方へ ⇒ ご案内と申込用紙を5月中旬に送付します。

申込締切日 ⇒ 平成29年8月31日（木）までに申込用紙に必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒にてご返信ください。お申し込みは、受診希望月の前々月20日（必着）までです（【申込例】9月3日希望 ⇒ 7月20日までに申し込み）。

当健康保険組合では、今年度より従来の受診対象者の年齢制限（40歳以上）をはずし、40歳未満の被扶養者（妻・母・義母）も含めて巡回レディース健康診断を実施します。この巡回レディース健康診断は、疾病の早期発見・早期治療につなげるため、お住まいの近くにある「ホテル・公会館」を利用していただくもの。気軽に行けるうえ、心電図検査や胃健診、乳房超音波検査などの基本検査が、わずか2,000円で受けられるのも魅力的です。この機会に、受診してみませんか。

なお、お申し込み受付は先着順のためご希望の会場で受診できない場合がありますので、お早めをお願いします。

※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。

お問い合わせは、  
直接 一般社団法人  
全国健康増進協会へ  
お願いします。

お問い合わせ先  
（委託先）

一般社団法人 全国健康増進協議会  
TEL:03(5803)3377 FAX:03(5803)3370  
【月曜日～金曜日 9時～16時（ただし、12時～13時および土日祝日を除く）】



## 健康保険の知識や健康づくりにご活用ください

暮らしに役立つ健康保険情報を、たくさんご紹介しています。  
ご利用は、すべて無料。スマホ等からも使えます。

日本冶金工業健康保険組合のホームページ ▶ <http://www.yakinkenpo.or.jp/>

### ◆WEB版 医療費のお知らせ

お支払いの医療費がわかります。内容をご確認のうえ疑問などありましたら、当健康保険組合03(3272)1655までお問い合わせください。

### ◆電話健康相談 介護・育児の電話相談 メンタルヘルス・カウンセリング

電話での健康相談窓口「ファミリー健康相談」を開設しています。専用ダイヤルは0120(80)3223、詳細は健保ホームページをご覧ください。

### ◆健康情報サイト 「ヘルシーファミリー倶楽部」

健康的なレシピや簡単な筋トレなど、健康増進のための情報が満載。くすりの検索もできます。



# 水戸藩の反射炉から湊公園へ



湊公園

いくさに備えた反射炉は、時を経て憩いの場へと姿を変えた。  
そして「水戸のご老公」の庭には、いまでも静かに海風が吹く。

▼明治20年築の老舗「稲葉屋菓子店」は、眺望のよい那珂川畔に建つ。名物「反射炉のてっぽう玉」は手作りの黒飴だ。



大きな飴玉を舌に転がし、春風の吹く湊公園へ。かつて徳川光圀公の別荘があつた高台を歩くうち、那珂川と海を一望できるポイントを見つけた。銅像と同じ向きに立って、河口から果てしない海原へ、柔らかくうねる水面をゆっくり見渡す。心が楽になっていく、立ち去りたい場所だ。

ひたちなか市の南部・那珂湊界隈は、那珂川と太平洋に抱かれた「水辺の街」だ。江戸時代には水戸藩の外港であり、全国指折りの商都として栄えた。いまでも少し散策すれば、歴史を感じさせる建物が目につく。

大正2年開業の風格ある那珂湊駅を出て、南へ向かう。公園の案内看板に誘われて石段を上ると、巨大な反射炉がそびえていた。これは幕末に建てられた大砲製造用の施設を復元したものだ。地元のシンボルとして愛されており、近くの老舗菓子店では反射炉にちなんだ飴が名物だという。



▲反射炉は幕末の争乱で破壊されたが、昭和12年に復元。近年再塗装され、明るいイメージになった。

湊公園アクセス：ひたちなか海浜鉄道「那珂湊駅」より徒歩約10分  
東水戸道路ひたちなかICより車で約10分