

Kenpo News.

2013 AUTUMN

Vol.260

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

平成 24 年度 決算のお知らせ／平成 24 年度の主な保健事業・健康相談／特定保健指導、対象になったらぜひ参加を／新制度導入が
健保財政をさらに苦境へと招く可能性／疾病統計／赤目四十八滝を歩く／今後の健保財政は？／どうして健保組合の財政は厳しいの？／
ジェネリック医薬品が安いわけ／野菜を食べて動脈硬化を予防しよう／事務局だより／インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ



伊藤忠連合健康保険組合

医療費適正化・健保財政健全化のため 1人ひとりが「意識改革」を

当健保組合の平成24年度決算が、先に開催された組合会で可決・承認されましたのでお知らせいたします。

※本文中の決算額は、百万円単位未満を四捨五入しています。
※掲載の金額は端数処理をしているため、合計額に一部合わない箇所があります。

収入総額

208 億 5,350 万 4 千円

支出総額

204 億 8,276 万 4 千円

収支差引

3 億 7,074 万円

経常収支差引

1 億 6,759 万 7 千円

収入

一般保険料率を「8・9%」に据え置いて事業運営にあたった平成24年度。収入の柱となる保険料収入は、予算比で6億1,500万円の増となる200億6,900万円となりました。

支出

一方の支出面においては、みなさんがけがや病気にかかった際の医療費の給付に使われた保険給付費が予算比4億2,100万円増の99億3,600万円、高齢者医療制度等への納付金は、ほぼ予算見込みどおりの91億6,500万円となりました。

収支

収支の差し引きでは3億7,100万円の残額を計上、また実際の財政状況の

今後、団塊世代の前期高齢者への移行で、納付金はさらなる増加へ？

指標となる経常収支における差引額では1億6,800万円の黒字決算となりました。財政的には、依然として高齢者医療制度等に対する納付金が高い支出割合を占めています。保険給付費と納付金の合計は、保険料収入の約95%を占めており、経常収支を黒字で終えたとはいえ、健保財政はまだまだ先の見えないトンネルの中にあるということがいえそうです。

本誌春号にてみなさんにご報告のとおり、当健保組合は平成25年度、一般保険料率を「9・3%」へと引き上げ、事業運営を行っています。先日、健保連が発表した「25年度予算早期集計結果の概要」によると、当健保組合のように保険料率を引き上げた組合は全体の4割に達したとのことです。

一方で、高齢者医療制度の創設以降、健保組合は6年連続して3,000億円超の赤字

を計上し、赤字組合は全体の8割を占めるという深刻な状況となっています。

また、平成24年度からの3年間で約700万人、5年間で約1,000万人の団塊世代が前期高齢者へ移行することから、納付金のさらなる増加はほぼ確実となっており、このままの制度が続けば、経常収支における赤字財政のさらなる悪化は避けられません。国民全体で、高齢者の医療費を負担しようという取り組み自体は維持すべきですが、現役世代へのあまりにも大きな負担の是正が当面の課題となっています。

求められているものは、現役世代と高齢者の負担の公平性の確保。そのために、医療費適正化における具体的な動きが早急に行われることが望まれます。

医療費適正化のためには、被保険者およびご家族のみなさん1人ひとりの意識改革も欠かせない要素となります。

今後、

● 無駄な医療費を生む重複受診や、やむを得ない場合以外の時間外受診をしない。



平成 24 年度 収入支出決算概要表

▼ 一般勘定／収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料	20,069,011
国 庫 負 担 金 収 入・他	7,385
調 整 保 険 料 収 入	298,347
繰 越 金	9,146
繰 入 金	31,110
国 庫 補 助 金 収 入	7,668
財 政 調 整 事 業 交 付 金	192,180
雑 収 入	238,657
合 計	20,853,504
経常収入合計	20,353,010

▼ 一般勘定／支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	244,328
保 険 給 付 費	9,936,267
法定給付費	9,803,496
付加給付費	132,771
納 付 金	9,165,389
前期高齢者納付金	4,115,154
後期高齢者支援金	4,089,058
退職者給付拠出金	961,053
老人保健拠出金	124
保 健 事 業 費	825,206
特定健康診査事業費	24,703
特定保健指導事業費	13,923
保健指導宣伝費	48,667
疾病予防費	708,276
体育奨励費	28,062
その他	1,575
還 付 金	1,815
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	297,324
連 合 会 費	5,593
積 立 金	6,084
そ の 他	758
合 計	20,482,764
経常支出合計	20,185,413

経常収支差引額 167,597 千円

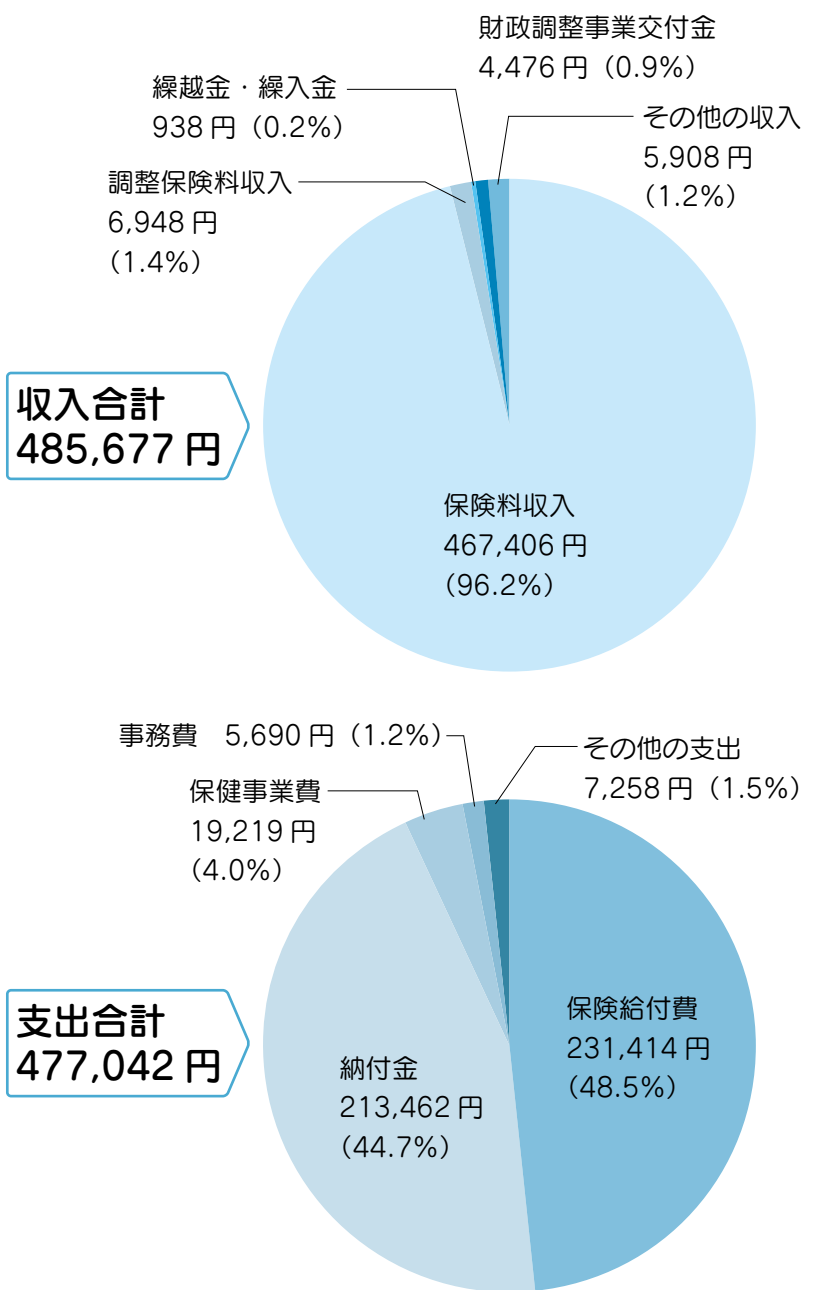
▼ 介護勘定／収入

科 目	決算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	1,789,774
雑 収 入	64
合 計	1,789,838

▼ 介護勘定／支出

科 目	決算額 (千円)
介 護 納 付 金	1,481,658
介 護 保 険 料 還 付 金	235
合 計	1,481,893

被保険者 1 人当たりでみる平成 24 年度決算（一般勘定）



介護保険決算は
収支差引3億800万円で終了

平成 24 年度の介護保険決算は、収入総額 17 億 9,000 万円、支出総額 14 億 8,200 万円、収支差引 3 億 800 万円の決算残金をもって終了となり、残金は準備金に積み立てられました。

●薬を処方してもらう際は、ジェネリック医薬品を積極的に活用する（本誌11ページ掲載の関連記事もご覧ください）。
●整骨院、接骨院での受診について正しい知識をもつ。
などを心がけ、より一層の医療費節減にご協力をお願いいたします。当健保組合も、みなさんの健康づくりをサポートするための保健事業のさらなる充実、健全な財政運営に全力で努めてまいります。

みなさんの健康づくりや疾病予防に、今後も保健事業をご活用ください。

特定健診・特定保健指導事業

生活習慣病の予防を目的に、40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に特定健診を実施。健診結果により、生活習慣改善を行う特定保健指導を実施。

指導宣伝事業

機関誌の発行、ジェネリック医薬品の使用促進通知、前期高齢者訪問健康相談、電話健康相談、ヘルシーファミリー倶楽部、介護健康教室の開催。

疾病予防事業

被保険者、被扶養者へ健康診断の補助、インフルエンザ予防接種の補助を実施。

体育奨励事業

スポーツクラブの利用者へ補助を実施。

契約保養所事業

CLUB SPASS、星野リゾートを特別料金にてご案内。



※詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

健康相談をご活用ください

(対象：40歳以上の方)

当健保組合では、健康増進にかかる保健事業として「特定保健指導の対象にならない服薬中の方」を対象に、健康相談を実施しています（特定保健指導については、5ページを参照）。

保健師・看護師・管理栄養士等の資格を持った専門職が、さまざまご相談をうかがい、健康に関してアドバイス・サポートさせていただく相談サービスで、費用は当健保組合が負担いたします。



病院では、なかなか時間をかけて相談にのってもらえない

服薬中だが食生活・生活習慣についてもアドバイスがほしい



など、さまざまご相談に親切・丁寧に対応いたしますので、当健保組合から健康相談のご案内が届きましたら、ぜひともご活用ください。

なお、健康相談におけるプライバシーに関しては、当健保組合および健康相談員が責任をもって管理いたしますので、安心してご利用いただくことができます。

特定保健指導

対象になっただけで参加を

「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類があります

特定健診を受けたあと、
特定保健指導の
ご案内を受けとった方は、
ぜひすすんで
参加してください。
健康寿命をのばす
チャンスです！

リスクが重なっている 方が対象です

特定健診を受けた結果、①腹囲、
②BMIの数値が一定以上の方は、
内臓脂肪が蓄積していると考え
られます。これに加えて③血糖、
④血圧、⑤脂質異常、⑥喫煙習慣
のリスクが重なっていると、メタ
ボリックシンドローム該当者や予
備群となり、糖尿病や脳卒中、心
筋梗塞などになるリスクが高くな
ります。深刻な病気を未然に防ぐ
ために、リスクが重なっている方
に特定保健指導を実施します。
特定保健指導には2種類あり、
リスクが高い方は「積極的支援」、
リスクが中程度の方は「動機づけ
支援」となります。

内臓脂肪をチェック

①腹囲 と ②BMI* で
内臓脂肪の蓄積をチェック

※ BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

リスクの重なりをチェック

- ③血糖が高い
- ④血圧が高い
- ⑤脂質異常がある
- ⑥喫煙習慣がある

+

リスク④ 動機づけ支援
初回面接 + 6カ月後の評価

リスク⑤ 積極的支援
初回面接 + 3カ月以上の継続的支援 +
中間評価 + 6カ月後の評価

体重や血圧などがダウン 特定保健指導は効果あり！

特定保健指導を半年間受
けると、体重や血圧に効果
が現れることがわかってき
ました。体調の改善をすぐ
に実感できるとともに、長
い目で見れば健康寿命をの
ばすことにつながります。
6カ月取り組みれば、きっと
効果は出ます！

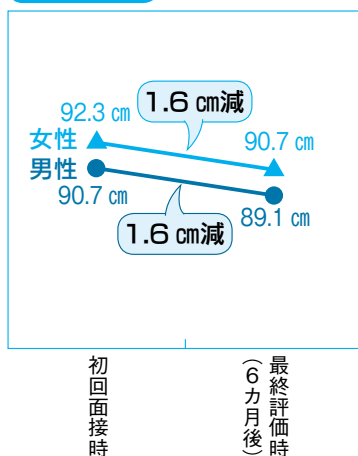


6カ月
がんばって
よかった！

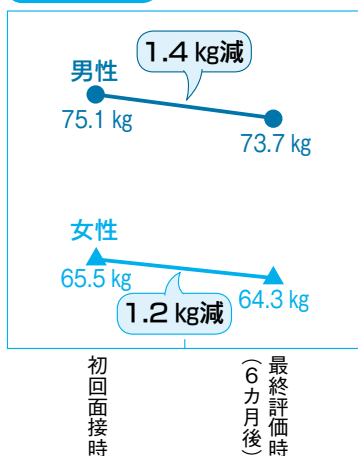
当健保組合では、特定保健指導
が特に必要な方や改善が期待され
る方に特定保健指導への参加をご
案内します。保健師・管理栄養士
などのプロが、あなたの健診結果
をもとに、生活習慣の改善を半年
間にわたってサポートします。プ
ロに相談できるよいチャンスです
ので、ぜひご参加ください。

半年間サポートします

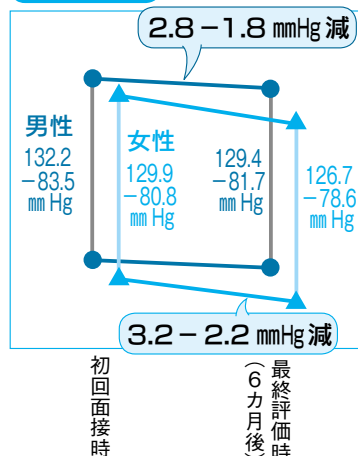
腹囲の変化



体重の変化



血圧の変化



「特定保健指導の効果に関する特別調査結果報告書」(公益社団法人全国労働衛生団体連合会保健指導研究会) より
特定保健指導の対象者 25,118 人 (うち脱落者 2,240 人) の初回面接時と最終評価時の測定値の平均を比較したものと

高血圧症・糖尿病・脂質異常症などで内服治療中の方へ

内服治療中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。今後もしかりつけ医に相談しながら健康管理に取り組んでください。

世は制度改「悪」前夜……？

新制度導入が健保財政を

さらに苦境へと招く可能性

被用者健保の負担増を、国民健康保険の赤字穴埋めに充てる——
このような提案が、先日まとめられた「社会保障制度改革国民会議」の報告書に盛り込まれています。

求められる 制度間のバランス

現在、わが国の健康保険制度は、大きくわけて以下の5つに分類されます。

- ① **組合健保**
大企業被用者の組合管掌健康保険
- ② **協会けんぽ**
中小企業被用者の全国健康保険協会
- ③ **共済組合**
公務員など
- ④ **国保**
市町村が運営
- ⑤ **後期高齢者医療制度**
原則75歳以上が加入

同じ「健康保険制度」の枠組みでも、その実質はまったく違うものです。

①～③は「被用者健保」といわれ、企

業や公務員など、いわゆる「現役世代」が中心となっているもので、④と⑤については、被用者健保と比較して「加入者の平均年齢が高く、所得が低いうえに、医療費がかかる」という特徴があります。

健康保険は通常、「被保険者から保険料を徴収し、集まったお金を医療にかかった人の財政支援等に充てる」ものですが、前記のように所得が低く、医療費がかかる④や⑤は被保険者からの保険料収入で医療費を賄うというバランスがとれません。不足分については、①～③の現役世代が拠出する、というルールになっているのです。

しかし、現代は少子高齢化が加速的に進行しています。必然的に高齢者にかかる医療費は今後も増えていくことが考えられますが、現行制度のままではいずれ財政破綻するのは明白。そこで、①～③からの拠出の方法を改めて④⑤の財源

③からの拠出の方法を改めて④⑤の財源

に充てよう、というのが、今回提案された内容です。

総報酬割導入なら、 現状より負担が増える可能性も

拠出方法の改正案には「総報酬割」が提案されていますが、この考え方は「所

後期高齢者支援金の算出に 総報酬割が導入されたら……

支え合うっていう理屈はわかるけど、「あるところからとる」っていう感じは否めない……

組合
健保

共済
組合

そもそも「無い袖は振れない」わけですが、これは助かる！

協会
けんぽ

いやあ、支えられてますな、われわれ

国保

後期
高齢者
医療
制度

なお、協会けんぽは平成22年度から特例として受けている「財政悪化にともなう支援措置」を今後2年間延長することで、ひとまず26年度までの保険料率を現行の「10.0」で維持できる見込みとなっています。

※本誌10ページにも関連記事があります。
併せてご覧ください。

得の定率を拠出に充てる」というもの。必然的に、水準の高い側の負担が大きくなります。先にご紹介した①～⑤でいうと、「④⑤の財政不安を解消する目的ながら①③は負担増が見込まれ、②は負担減となる」試算がされています（協会けんぽの保険者はいわゆる中小企業で、相対的な所得水準は組合健保や共済組合を下回ります）。

仮に、平成27年度からこの総報酬割が導入された場合、当健保組合の支払う後期高齢者医療制度への支援金は現状よりも増額することが見込まれます。

2～3ページ「平成24年度決算のお知らせ」でもお知らせしているとおり、当健保組合の財政状況は決して潤沢なものではありません。制度の導入を前提にすれば、来年度にさらなる保険料率の引き上げを考慮せざるを得ないのが実情です。

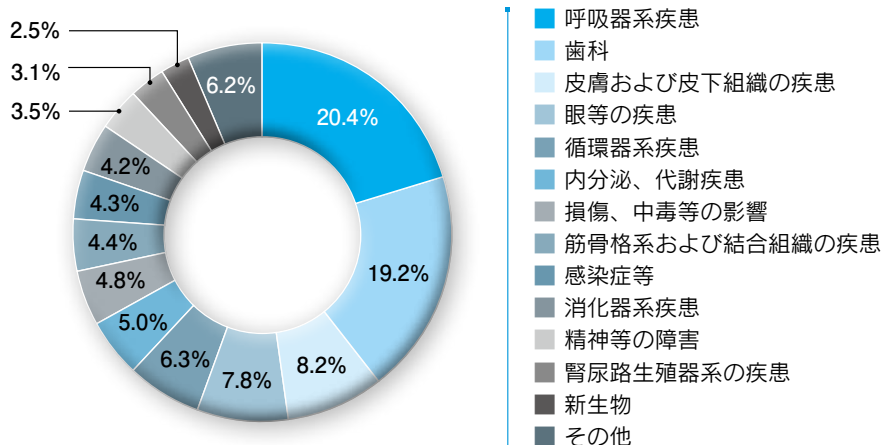
平成
24
年度

当健保組合の疾病統計がまとまりました

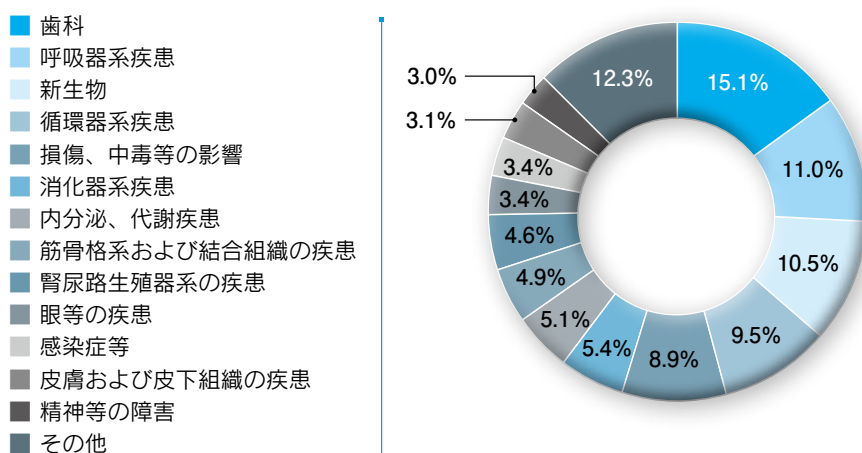
知っておきたい医療費動向

伊藤忠連合健保組合に加入しているみなさんが、平成24年度にどのような病気で医療機関にかかったのかをお知らせします。

件数割合



金額割合



件数・金額とも、上位を占めたのはむし歯や歯周病などの歯科疾患、そしてかぜなどの呼吸器系疾患でした。いずれもちょっとした対策で予防できる病気ですので、日ごろからのケアを怠らないようにしましょう。

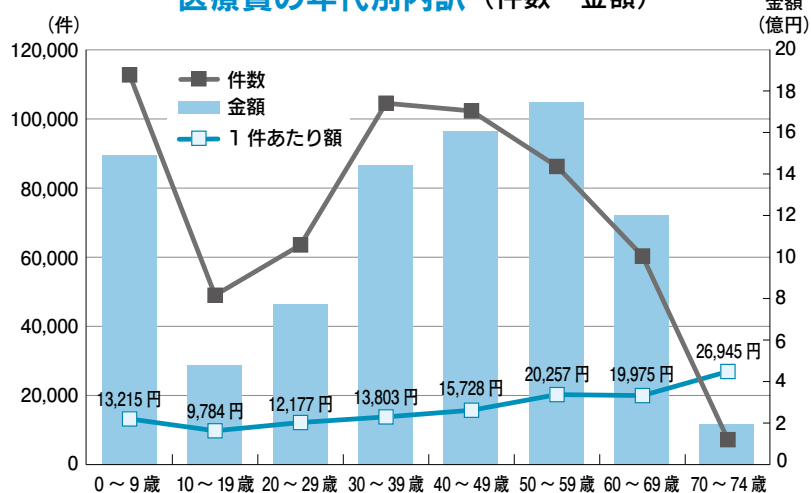
歯をいたわるために

- 1本1本、ていねいに磨く
- 歯科医院での定期的なチェックを
- 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシの活用 など

かぜ予防のために

- 手洗い・うがいの励行
- 規則正しい生活
- 十分な休養（睡眠）を など

医療費の年代別内訳（件数・金額）



件数は、30代・40代のいわゆる「働き盛り世代」の受診が多くなっており、50代以降になると、件数こそ徐々に減っているものの医療費額は高いレベルで推移しています。

60代以降では、加入者数が他の年代よりも少ないにもかかわらず、医療費はそれほど下がっていないばかりか、1件あたりの医療費は上がっています。加齢によって受診の機会や治療のための金額がよりかかるようになるのは致し方ない面もありますが、そうならないためにも、若年世代のうちから健康管理に留意しておくことが大切です。

病気の早期発見・早期治療のため、年に一度の定期的な健診受診を心がけましょう。

岩壁の紅葉と滝のコントラスト 赤目四十八滝を歩く

(三重県・名張市)



ACCESS

-  近鉄大阪線「赤目口駅」から三重交通バスで約10分「赤目滝」バス停下車
-  名阪国道「上野IC」から車で40分

問い合わせ

赤目四十八滝渓谷保勝会
☎ 0595-63-3004
<http://www.akame48taki.com/>



溪流沿いに次々と現れる滝と険しい岩壁の紅葉、渓谷美を堪能できるのが赤目四十八滝。忍者の里としても知られる三重県名張市にある。

「平成の名水百選」「日本の滝百選」「森林浴の森100選」などに選ばれた滝に沿った約3kmの遊歩道で、マイナスイオンたっぷりの森林浴をしながら、移りゆく紅葉を見に行こう。

日本サンショウウオセンターで入山料を支払って、赤目四十八滝の散策が始まる。

5分も歩くと最初のポイント、不動滝が出てくる。赤目「四十八滝」は、次々に滝が現れることから名づけられ、その名のとおり滝とビューポイントが点在している。実際には名前がついていない滝は21ある。

次のポイントは、布曳滝。高さ30mから布をかけたように落ちる滝だ。70分ほど歩くと、一番人気の荷担滝が現れる。滝が岩をはさんで2つに分かれて流れ落ち、紅葉の美しさ、滝の造形の妙で、渓谷随一の景観と絶賛されている。

川の upstream に向かって比較的平坦な遊歩道を歩くこと約90分。片道3km強の散歩コース。来た道に戻るか、先に行つてバスに乗ることもできる（バスの本数が少ないので事前に要確認）。



▲歩きやすく整備された遊歩道



荷担滝

高さ8mの滝が、2つに分かれて流れ落ちる。紅葉と清流のコントラストも抜群で、渓谷一のビュースポット。

ここで入山料を支払い ウォーキングスタート!

日本サンショウウオセンター

入館料：一般 300 円 小・中学生 150 円

赤目四十八滝入山料を含む

開館：8:30～17:00 (4月1日～11月30日)

9:00～16:30 (12月1日～3月31日)

休館日：12月28日～12月31日

電話：0595-63-3004

夜の散策も



ライトアップされた滝は幻想的。コースの一部をライトアップして散策できるようにしている。足元が危ないので、歩くときはご用心!

期 間：平成25年11月2日(土)～11月24日(日)の毎日(荒天の場合は中止)

時 間：16:00～20:00

※ライトアップの時間も入山料は必要です。

今後の健保財政は？

「社会保障制度改革国民会議」
が報告書をまとめるも…

世

界にも類を見ない人口の少子高齢化が続いている日本。医療や年金、介護にかかる「社会保障費」はすでに年間100兆円を超える水準に達しています。去る8月、社会保障制度改革国民会議において、社会保障制度の将来に向けた報告書がまとめられました。

報告書のうち、「医療」における分野の主なポイントは……

▼総合的な診療能力を持つ「かかりつけ医」の普及は必須。

▼財政基盤強化の財源で、後期高齢者支援金の負担方法に「全面総報酬割」を導入する。

▼大病院において、紹介状のない患者の外来受診に自己負担を検討。

▼入院における給食給付等の自己負担の見直し。

▼70～74歳の医療費自己負担の特例措置廃止。

▼高額療養費制度の自己負担限度額見直し。

などですが、健保組合の厳しい財政状況はほぼ考慮されていない内容となっています。

とくに、健保組合が求めてきた「今後も増え続ける高齢者医療についての費用負担の見直し」について、十分な議論が尽くされたとはいえないままです。

健保組合の財政赤字最大の要因は「高齢者医療への納付金」。事業主および被保険者のみなさんに納めていただいている保険料の約50%が、否応なく健康保険以外の別制度に持ち出されなければならないという現状が軽減されなければ、健保組合の財政が上を向くことはありません。

みなさんには、このままの状況が続けば赤字はさらに大きくなり、さらなる保険料率の引き上げにつながりかねない「危機的な状況」であるということを知っておいていただきたいと思います。

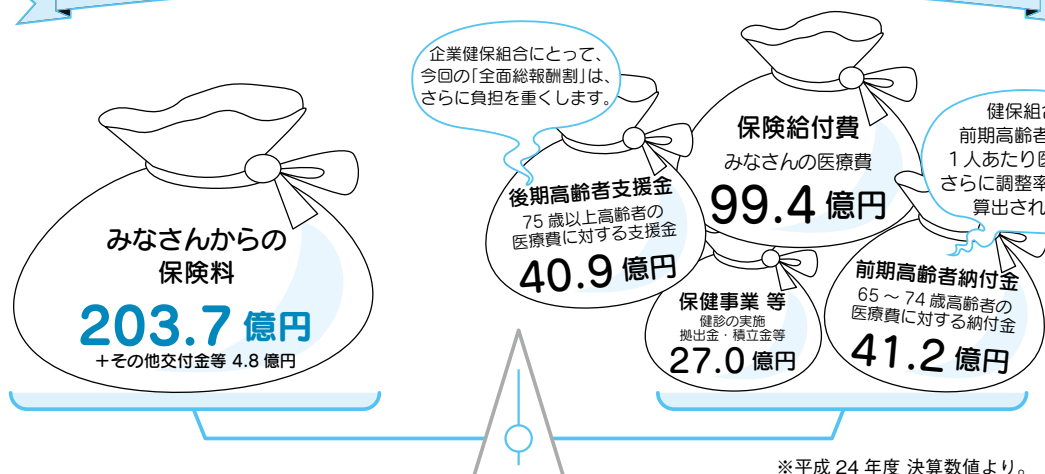
どうして健保組合の財政は厳しいの？

健保組合は、みなさんの医療費だけでなく、高齢者医療費に対する納付金・支援金を負担しています。この高齢者医療費に対する納付金・支援金の負担額は、合計すると約82億円にのぼり、保険給付費に匹敵する額となっています。

今回とりまとめられた国民会議の報告書は、昨年11月から議論されてきた医療・介護・年金についての最終報告書となりますが、健保組合の負担をさらに重くする「全面総報酬割の導入」の案が示されています。

この「全面総報酬割の導入」が導入されると、平均標準報酬月額の高い協会けんぽは支援金の負担額を減らすことができるとともに、国庫補助額を抑えることができます。一方、平均標準報酬月額の低い健保組合にとっては負担増となるため、「肩代わり法案」とも呼ばれています。こうした背景のもと、健保組合としては、医療費の適正化事業に取り組み、国の施策に対しては健康保険組合連合会が健保組合の負担の軽減を要請しておりますが、医療費は毎年増加し、施策をみても今回の国民会議の最終報告書のような健保組合の負担を重くする案が示されるなど、厳しい状況となっております。

健保組合は、みなさんの医療費と高齢者医療費に対する納付金・支援金を負担しています



※平成24年度 決算数値より。

支出がこれ以上重くなると、バランスをとるために保険料を増やさざるを得なくなってしまいます！
(さらなる保険料率の引き上げ)



ジェネリック医薬品が 安いわけ



新薬よりも価格の安いジェネリック医薬品。「安いからには、効き目が劣るに違いない」と決めてかかる人もいますが、低価格の理由は、「効き目・安全性・品質」とはまったく関係のないところにあるのです。

ジェネリックが安いのは、
開発費用が抑えられるため

新薬の開発には、膨大な費用と時間がかかるため、新薬を開発した製薬会社には約20～25年の特許期間が与えられ、開発コストを含んだ高値で新薬を販売できるようにしています。特許期間が切れると、他の製薬会社からも同じ有効成分を使った薬を「ジェネリック医薬品」として販売できるようになります。新薬の長年にわたる使用実績から効き目や安全性が実証されており、開発費用が大幅に削減できるため、新薬よりも安く販売することができま。

こんなに違う！ 開発にかかる期間と費用

新薬	期間：約9～17年 費用：約300億円以上
ジェネリック	期間：約3～5年 費用：約1億円

「ジェネリック医薬品への疑問に答えます～ジェネリック医薬品 Q&A～」(厚生労働省)より

ジェネリックには、
のみやすく改良されているものも

ジェネリックは、新薬と同一の有効成分を同一量含みますが、異なる添加剤が使われることがあります。この場合、安全性の確認された添加剤のみが使われ、効き目が新薬と同等であるかどうかの審査をクリアしたもののみが販売されます。体質によっては、添加剤が原因でアレルギー反応が起こることが稀にありますが、これは新薬でも同様に起こり得るものです。実際には、添加剤を変更し、味や形などをのみやすく改良しているジェネリックも多いのです。

新薬もジェネリックも、国の基準（GMP基準）に適合した製造所でのみ製造されていますので、ジェネリックだからといって品質が劣ることはありません！

製品名でなく、成分名を記載する「一般名処方」どうして増えているの？

「一般名処方」とは、医師が処方せんに医薬品の「製品名」の代わりに「有効成分名」を記載し、薬剤師が適切な製品を選択するものです*。

ジェネリックは、1つの有効成分に対して多数の製品があることが多く、医師が製品を指定する従来の方法では、薬局は多くの製品を常備しなければなりません。薬局が製品を選択できる一般名処方が浸透すれば、薬局の負担が軽減され、ジェネリックの使用につながります。

国ではジェネリック使用促進の一環として、2012年度に一般名処方をした場合の加算を設け、一般名処方の普及を後押ししています。

国ではジェネリック使用促進の一環として、2012年度に一般名処方をした場合の加算を設け、一般名処方の普及を後押ししています。

*医師がジェネリックへの変更を認めない場合は、処方せんの「後発医薬品への変更不可」欄に「✓」または「×」が付けられます。

もっと早く知ってれば…
次からは
ジェネリックにするよ！



野菜を食べて動脈硬化を予防しよう



さつまいもとチキンの照り焼き風味

甘くてホクホク。秋の味覚で血液サラサラに！

●材料〈2人分〉

さつまいも	150g	
鶏もも肉	200g	
塩	小さじ 1/5	
栗の甘露煮	4 個	
A	しょうゆ	大さじ 1 と 1/3
	みりん	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	酒	小さじ 1
レタス	4 枚	

※写真はレタス 3 枚ですが、1 人 2 枚ずつを目安に盛り付けてください。

1人分/376kcal

塩 分/1.3g

●作り方

- ①さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。水からあげ、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて 500 W で 3 ～ 4 分電子レンジにかける。
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩をもみ込む。
- ③フライパンに②を入れて、中弱火で皮面から焼く（油はひかず、鶏肉の皮から出る脂で焼く）。すべての面を焼き、中心まで火が通った

ら①のさつまいもと栗の甘露煮を入れてフライパンを振るように炒め合わせる。

- ④合わせた A を加え、とろみと照りが出るまで炒める。

- ⑤皿にのせたレタスに盛り付ける。



調理のポイント

さつまいもはレンジで火を通しておくと炒めたときに崩れにくく、早く調理ができます。

旬の野菜
さつまいも
(ビタミンC、食物繊維)



さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱しても減少が少なくすみます。また食物繊維も豊富なので、コレステロールの排泄効果が期待できます。



なす・わかめ・たこのおひたし

なすのポリフェノール、わかめのアルギン酸、
たこのタウリンが
コレステロールに効く一品

旬の野菜

なす
(ポリフェノール)



なすにはポリフェノールがたくさん含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用を持ち、悪玉コレステロールを抑え、善玉コレステロールを増やすといわれています。皮にたくさん含まれているので、皮ごと使用しましょう。



●作り方

- ①わかめは水に浸して戻し、水気をしぼる。キッチンペーパーで挟んでしっかり水気を取り除く。
- ②なすは乱切りにし、塩（分量外）を振って耐熱皿に入れる。水小さじ1（分量外）を振ってラップをかけ、500 Wで2分電子レンジにかける。すぐ

●材料〈2人分〉

乾燥わかめ……………大さじ1
なす……………1本
だし汁……………1カップ(200ml)
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
茹でだこ……………100g

※浸し調味料（A）は作りやすい分量で多めなので、1/6量を使用したとする。

1人分／68kcal

塩分／1.1g

にラップを開いてあら熱をとる。

- ③Aを小鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ④バットなど底が平らな器に①のわかめ、②のなす、乱切りにしたたこを入れて③を注ぐ。冷蔵庫に30分以上入れて味をなじませてから盛り付ける。

プルーンとブルーベリーの すっきりスムージー

プルーンの甘味とヨーグルトの酸味がほどよい
食物繊維たっぷりスムージー

●材料〈2人分〉

ドライプルーン（種なし）… 3～4粒
ブルーベリー……………10粒
プレーンヨーグルト……………120g
牛乳……………50ml
氷……………2個

●作り方

- ①すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、グラスに注ぐ。

果物

プルーン
(食物繊維)



プルーンは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。水溶性食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促し、不溶性食物繊維は腸の動きを活発にして便通をよくする効果があります。

1人分／201kcal

塩分／0.2g



コラム

しなやかな血管を守る野菜の摂り方

健康的な血管は弾力性・柔軟性があり、臓器や筋肉などに必要な酸素や栄養をスムーズに供給します。しかし、食生活の欧米化などによって肉や高脂肪の食事が多くなると、余分な血中コレステロールが増えて血管の壁の中に蓄積し、血管は弾力性を失い硬くもろくなってしまう（動脈硬化）。それが脳血管障害や虚血性心疾患などの要因となります。

野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールそのものの排泄を促したり、腸で再吸収される胆汁酸（コレステロールから作られる）を便として排泄します。また、ビタミンCは悪玉コレステロールを下げる効果があります。食物繊維とビタミンCが豊富な野菜や果物、海藻類を日頃から積極的に摂取することが、健康な血管を保つ鍵となります。

事務局だより（公告）

▶事業所の編入

名 称	所在地	編入年月日
Dole International Holdings (株)	東京都千代田区	平成 25 年 4 月 1 日
ISC ビジネスサポート (株)	東京都中央区	平成 25 年 5 月 1 日
(株) ヨ コ ビ	札幌市中央区	平成 25 年 7 月 1 日

▶事業所の削除

名 称	所在地	削除年月日
ITC インベストメントパートナーズ(株)	東京都港区	平成 25 年 4 月 1 日
太陽製罐 (株)	大阪市大正区	平成 25 年 4 月 1 日
(株) フジサニーフーズ九州	福岡県大野城市	平成 25 年 4 月 1 日
(株) イルムスジャパン	東京都千代田区	平成 25 年 4 月 1 日
(株) 中 九 食 品	熊本県熊本市	平成 25 年 4 月 1 日
大山ゴルフ (株)	鳥取県西伯郡	平成 25 年 6 月 1 日
(株)サイバーディフェンス研究所	東京都中央区	平成 25 年 7 月 1 日

▶事業所の名称変更

新	旧	変更年月日
伊藤忠連合企業年金基金	伊藤忠連合厚生年金基金	平成 25 年 4 月 1 日
日鉄住金神鋼シャーリング(株)	(株)日鐵神鋼シャーリング	平成 25 年 4 月 1 日
新 生 製 缶 (株)	JNM ホールディングス(株)	平成 25 年 4 月 1 日

▶事業所の所在地変更

事業所名称	新	旧	変更年月日
JNM ホールディングス(株)	大阪市大正区	大阪市中央区	平成 25 年 2 月 8 日
アーバン建物 (株)	東京都港区	東京都新宿区	平成 25 年 3 月 11 日



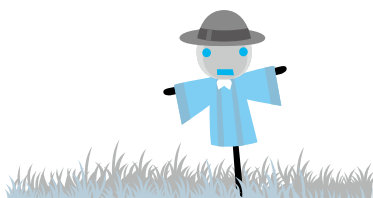
● 組合会議員および理事の異動状況 ●



選定・互選	氏 名	所 属	異動日
選定議員（理事）	細田 薫 氏	伊藤忠ロジスティクス(株)	平成 25 年 3 月 31 日
選定議員（理事）	野村 徹 氏	中央設備エンジニアリング(株)	平成 25 年 6 月 4 日
互選議員（理事）	北原 和人 氏	三興プライウッド(株)	平成 25 年 3 月 31 日
互選議員	白井 重敏 氏	伊藤忠丸紅テクノスチール(株)	平成 25 年 6 月 3 日



選定・互選	氏 名	所 属	異動日
選定議員（理事）	大屋 孝吉 氏	伊藤忠ロジスティクス(株)	平成 25 年 4 月 1 日 (理事就任：4 月 26 日)
選定議員（理事）	松本 吉晴 氏	中央設備エンジニアリング(株)	平成 25 年 6 月 5 日 (理事就任：7 月 23 日)
互選理事	河西 潔 氏	ジャパンフーズ(株)	平成 25 年 4 月 26 日 (理事就任)
互選議員	松本 英二 氏	伊藤忠ハウジング(株)	平成 25 年 4 月 1 日
互選議員	平本 淳 氏	伊藤忠丸紅テクノスチール(株)	平成 25 年 7 月 18 日



平成 25 年 8 月末現在 の適用状況	事業所数	203
	被保険者数	45,035 人
	被扶養者数	36,614 人
	扶養率	0.81 人

インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ

空気が乾燥してくると、本格的なインフルエンザのシーズンに突入します。
遅くとも12月上旬までに、インフルエンザの予防接種を受けておきましょう。

当健保組合は今年度、インフルエンザ予防接種を行った方を対象に1人当たり2,000円を上限(年1回)として補助を行います(季節性・新型のいずれかは問いません)。

インフルエンザの予防接種を受けると、健康な成人では約70%～90%の割合で発症を予防できます。小児や高齢者においては、インフルエンザにかかるとインフルエンザ脳炎・脳症、高齢者では肺炎などのリスクが高いことが知られています。インフルエンザワクチンはインフルエンザの発症を防ぐだけでなく、これらの合併症を予防する効果もあります。

接種2週間後から約5カ月間、効果を発揮

インフルエンザワクチンの効果は、接種してもすぐには発揮されません。過去数シーズンの傾向では、インフルエンザは12月下旬から流行し、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいました。

ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行期に入る前、遅くとも12月上旬には予防接種を済ませておきましょう。

※13歳未満は2回接種です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることになりますが、免疫効果を上げるために4週間空けるのが望ましいとされています。

2013-14 インフルエンザワクチン

次の3種類の抗原が含まれるワクチンです。
今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

- A型 A/ カリフォルニア /7/2009 (H1N1) pdm09
- A型 A/ テキサス /50/2012 (H3N2)
- B型 B/ マサチューセッツ /2/2012

インフルエンザウイルスには多くの型があります。すべての型に対応するワクチンは製造できませんので、あらかじめ流行する型が予測され、早い段階から準備されています。

補助金申請を行う場合

1

健保組合ホームページ(ダウンロードサイト)から【予防 11 インフルエンザ予防接種補助金請求書(個人用)】をダウンロードし、必要事項を記入のうえ被保険者の勤務する事業所の健康保険担当者を経由して(任意継続被保険者は健保組合宛に直接)ご提出ください。

2

医療機関に支払った「領収書(原本)」を添付してください。なお、領収書は「インフルエンザ予防接種代」と明記または判断できるものに限りします。

3

補助対象期間は平成25年10月～12月までの間に受けた方を対象とします。

注1) 2回接種される場合、1回目接種が2,000円未満のときは2回分まとめて請求してください。

注2) 詳しくはホームページ(<http://www.itcrengo.or.jp/>)をご覧ください。

お問い合わせは業務課へ

☎03-3662-9953

癒し効果バツゲン！

きのこ狩り体験

最近ブームの山歩きと、
秋の味覚が同時に楽しめる、
きのこ狩り体験。
たっぷり歩いて、
たくさん収穫したら、
おいしくいただきますよう！



時期

9月 中旬～ **11月** 中旬ごろ

服装

長そで、長ズボン、運動靴、帽子、
長靴（沢歩き用）など。
ハイキングや軽い山歩きができる
程度の装備で。



こんな場所では、
長靴が活躍します。

きのこ狩り