

Kenpo News.

2015 Autumn
Vol.264

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

理事長就退任のご挨拶／平成 26 年度 決算のお知らせ／骨太の方針 2015 に見る 医療や健保組合をめぐる今後の動き／平成 26 年度に実施した保健事業／歯周病になりやすい人は？／吉野山の世界遺産と紅葉ウォーク／社会保障・税番号制度が始まります／健康的な血管をつくろう！／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／観光地引網体験



伊藤忠連合健康保険組合

就任のご挨拶



理事長

小寺 明

みなさまにおかれましては、すこやかに過ごしのこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、米澤前理事長の後任として、当健康保険組合の理事長に就任いたしましたので、一言ご挨拶申し上げます。

当健康保険組合は設立以来、みなさまの健康を支えるため、各種給付金の支給、人間ドックや生活習慣病予防健診等の各種健診事業の実施など、さまざまな活動を展開してまいりました。しかし、近年はそうした活動の基盤となる財政面で、当健康保険組合は非常に苦しい状況にあり、みなさまの医療に充てる費用（保険給付費）および高齢者医療制度への支援金等の増大により収入と支出の均衡を保つためにみなさまに保険料率の引き上げをお願いせざるを得ず、大変心苦しい思いをしております。

このような厳しい状況の中、理事長の重責を担うことはまことに身の引き締まる思いであります。みなさまの健康を守るため、健康増進や疾病予防といった各種健診事業を推し進めるなど、有益な保健事業を展開していくため全力を尽くす所存でございます。今後とも米澤前理事長と同様、みなさまの変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶



前理事長

米澤 常克

このたび、3月31日をもちまして、伊藤忠連合健康保険組合の理事長職を退任いたしました。被保険者ならびにご家族のみなさまのご支援ご協力を賜り、お陰様をもちまして重責を果たすことができましたことを、心より御礼申し上げます。

健康保険組合はかつてないほどの厳しい環境におかれております。

平成20年度に発足した後期高齢者医療制度や前期高齢者医療への納付金負担が重くのしかかり、当健康保険組合でも収支のバランスを保つために保険料率の引き上げなど、痛みを伴う対応を迫られ続けております。

去る5月には「医療保険制度改革関連法」が成立しましたが、その内訳は国民健康保険および協会けんぽの財政基盤安定化を図るものが多く、健康保険組合にはさらなる負担増を強いる内容が目立ち、今後も厳しい状況が続くものと思われまます。

これから健康保険組合の第一の責務はみなさまとご家族の健康の保持・増進にあります。後任には指導力のある小寺理事長を迎え、この局面を克服し、組合の発展にご尽力いただけるものと期待しております。新理事長に対しては倍旧のご厚情とご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、健康保険組合の発展とみなさまのご健康を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

健康管理に、健保の健診をこ活用ください

健診の受診は将来の医療費を抑制します！

当健保組合の平成26年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

26年度は健康保険料率を9.3%に据え置き、経常収支で約5億4,300万円の黒字を計上することとなりました。

※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。

収入総額	219億 424万3千円
支出総額	210億 5,296万9千円
収支差引	8億 5,127万4千円
経常収支差引	5億 4,265万5千円

健康保険分

収入

みなさんと事業主に納めていただいた保険料収入が予算比2億9,700万円増の212億3,400万円となりました。

支出

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2億1,600万円減の103億6,500万円、高齢者医療制度等への納付金は同比6,700万円減の92億2,300万円となりました。

健康保険制度とは別の制度である高齢者医療制度に対して健保組合が拠出している「納付金」につ

収支

以上の結果、平成26年度の収入総額は219億400万円、支出総額は210億5,300万円、収支差引は8億5,100万円となり、経常収支での差引も5億4,300万円の黒字決算となりました。

26年度は、医療費節減のため「ジェネリック医薬品通知」の送付を行ったほか、健診環境の整理などを推進しました。

定期的な健診を受けて病気の早期発見・早期治療ができれば、将来的な医療費の増大を防ぐことにもつながります。当健保組合の実施する健診事業は、できるだけ少ない自己負担で受診できるよう、費用補助を行っています。特に被扶養者である主婦を対象とした主婦健診は、自

いては、26年度は保険料収入の43.44%を占めています。これは、家計でいうと「給与の約半分が別に暮らすお年寄りのために自動的に持ち出されている」こと。健保組合がいかに厳しい状況におかれているか、おわかりいただけると思います。

納付金の算出は制度による取り決めである以上、健保組合独自の経営努力で解決できる問題ではありません。去る5月には医療保険制度改革関連法が国会で成立しましたが、その施策は一部評価できる部分こそあるものの、健保組合に負担増を強いる内容が含まれているほか、医療費の適正化対策や高齢者医療制度の負担構造改革等、多くの課題が残されたままとなっており、今後も厳しい財政運営が続くことが見込まれます。

平成26年度 収入支出決算概要表

●健康保険／収入

科 目	決算額（千円）
保 険 料	21,234,164
国 庫 負 担 金 収 入	6,823
調 整 保 険 料 収 入	301,826
繰 入 金	28,336
国 庫 補 助 金 収 入	6,872
財 政 調 整 事 業 交 付 金	283,597
雑 収 入	42,625
合 計	21,904,243
経常収入合計	21,287,541

●健康保険／支出

科 目	決算額（千円）
事 務 費	245,695
保 険 給 付 費	10,364,572
法 定 給 付 費	10,229,985
付 加 給 付 費	134,587
納 付 金	9,223,315
前期高齢者納付金	3,869,820
後期高齢者支援金	4,448,810
退職者給付拠出金	904,582
老人保健拠出金	103
保 健 事 業 費	894,373
還 付 金	1,434
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	300,903
連 合 会 費	8,123
積 立 金	7,158
そ の 他	7,396
合 計	21,052,969
経常支出合計	20,744,886

経常収支差引額	542,655 千円
---------	------------

●介護保険／収入

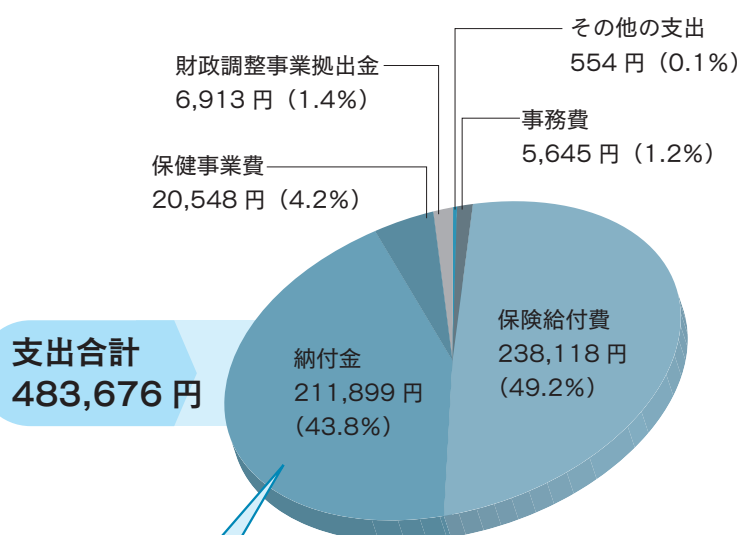
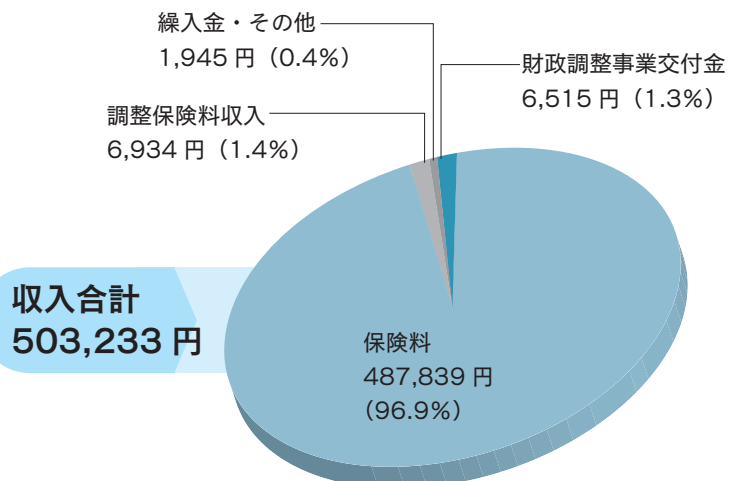
科 目	決算額（千円）
介 護 保 険 収 入	1,854,879
繰 入 金	50,000
雑 収 入	521
合 計	1,905,400

●介護保険／支出

科 目	決算額（千円）
介 護 納 付 金	1,796,987
還 付 金	199
合 計	1,797,186

被保険者1人当たりでみる平成26年度決算（健康保険）

※端数処理のため、合計が合わない箇所があります。



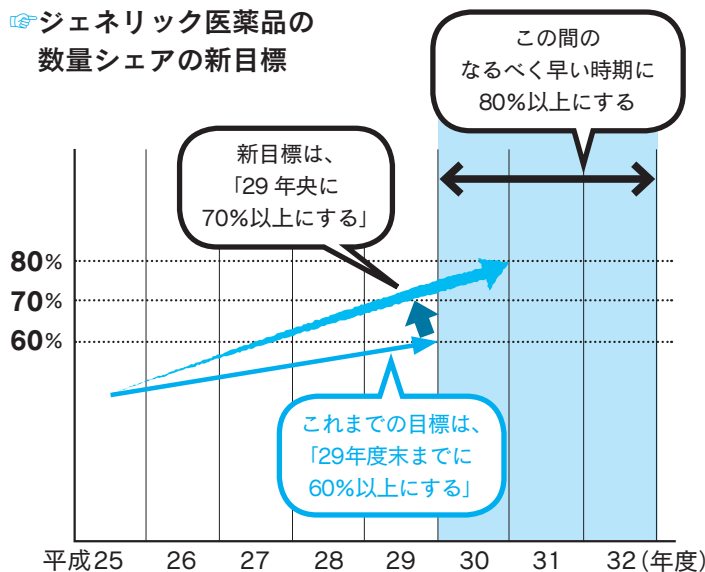
全支出の約4割が
「別制度への持ち出し」です！

介護保険分

健保組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しています。

平成26年度の介護保険収入合計は19億540万円、支出合計は17億9,700万円となり、収支差引1億800万円の決算残金をもって終了しました。

己負担額が1,000円で済む健診コースのご用意もあります。積極的なご利用になり、日々の健康管理にお役立てください。

ジェネリック医薬品の
数量シェアの新目標

「平成29年度末までに、ジェネリック医薬品の数量シェアを60%以上にする」という、これまでのジェネリック医薬品の普及目標を前倒しし、「平成29年央に70%以上とする」とともに、平成30年度から平成32年度末までの間のなるべく早い時期に80%以上とする」という新しい目標が掲げられま

① ジェネリック医薬品の普及を加速化

骨太の方針
2015に見る

今後の国の財政運営を方向づける「経済財政運営と改革の基本方針2015」（骨太の方針）が6月末に閣議決定されました。社会保障は、歳出改革の主要な分野とされ、予定された取り組みを前倒して実施する方針が掲げられています。医療に関しては、どのような方針が示されたのでしょうか。

医療や健保組合をめぐる今後の動き

した。平成29年央の進捗状況により80%以上の目標の達成時期を具体的に決定するとされています。今後はジェネリック医薬品の安定供給、情報提供の充実などが検討され、さらに利用しやすい環境を整えていくこととなります。

② 「かかりつけ薬局」の推進や
薬剤師の活用

患者の服用する薬を一元管理するかかりつけ薬局を推進し、薬剤師による効果的な投薬管理が行われるよう、薬局の改革を検討する方針が出されました。投薬の重複を防ぎ、残薬を解消するなど、患者に役立つ薬局がめざされます。

「健康づくり支援薬局」
とは…

厚生労働省では、薬剤師を活用してセルフメディケーションを推進し、健康情報を広く提供する場として、「健康づくり支援薬局」（仮称）の設置を検討しています。これは、「かかりつけ薬局」の機能に加えて、市販薬に関するアドバイスや、健康相談を受け付けるなど、幅広い機能を備えた薬局となります。

③ 医療費適正化へのインセンティブの強化

特定健診・保健指導の実施、ジェネリック医薬品の使用、データヘルス計画の実施など、医療費適正化に取り組む健保組合の努力に応じて納付金の負担額が増減するしくみを強化するなど、医療費適正化に向けた一層のインセンティブ強化を図ることが盛り込まれています。

健保組合が実施する健診などの保健事業に、みなさんが積極的に参加することが、健保組合の負担軽減につながります。医療費適正化へのご協力をお願いします。

④ 介護納付金も総報酬制に!?

現役世代の報酬水準に応じて保険料負担を公平化するため、健保組合が国に納める介護納付金を、加入者数に基づく計算方法から、報酬額に基づくもの（総報酬制）に変えることなどが検討課題としてあげられています。この方針に対し、全国の健保組合で構成する健康保険組合連合会など、被用者保険関係団体は、「後期高齢者支援金に続いてさらなる財源捻出策として、介護納付金や前期高齢者納付金に総報酬制を導入することは到底容認できるものではない」とし、今後も増大していく現役世代の負担を抑制するための施策を求めています。



平成26年度に実施した保健事業
みなさんの健康保持・増進に
約 8 億 9,400 万円

当健保組合が平成 26 年度に実施した保健事業をご紹介します。

契約保養所費

162 万円 (0.2%)

リハート施設等と
利用契約を結び、
利用料金の補助を
行いました



特定健康診査事業費

2,887 万 7 千円 (3.2%)

40 歳以上の
被扶養者 (家族)
3,289 人に
実施しました



特定保健指導事業費

1,104 万 7 千円 (1.2%)

メタボリックシンド
ローム該当者・予備
群 621 人を対象に
実施しました



フィットネスクラブ
と利用契約を結び、
利用料金の補助を
行いました



体育奨励費

3,013 万円 (3.4%)

保健事業費
8億9,437万3千円

人間ドックや
各種健診の費用
補助等を行っ
ました



疾病予防費

7 億 7,689 万 2 千円 (86.9%)

ジェネリック医薬品
通知やメタボ領域に流入
しそうな方への情報
提供を行いました



保健指導宣伝費

4,580 万 7 千円 (5.1%)

喫煙者は歯周病になりやすい

歯周病になるかどうかは、プラークの付着量や歯並び、口の中に存在する歯周病菌の種類、糖尿病等の病気の有無、遺伝的影響、そして生活習慣など、さまざまな要素が重なりあっています。要素が重なるほど歯周病になりやすくなるわけですが、不十分な歯みがき、口呼吸、頻繁な糖分の摂取、喫煙などの生活習慣は、歯周病を進行させる要素として注意が必要です。

特に、たばこに含まれる化学物質は、プラークが付着しやすくなる、歯肉の歯周病菌に対する抵抗力を弱める、歯ぐきの腫れを隠し症状に気づきにくくなる、炎症が治りにくくなるなど、多くの悪影響があります。



歯周病になりやすい生活習慣

- ☐ 喫煙
- ☐ 不十分な歯みがき
(歯と歯ぐきの間のプラークが歯周ポケットを作る)
- ☐ 口呼吸
(口の中が乾燥すると、炎症が進行しやすい)
- ☐ 頻繁な糖分の摂取
(糖分をエサにプラークが大きくなり、歯ぐきの炎症を起こしやすくなる)



妊娠中は歯周病になりやすい？

妊娠によって女性ホルモンが急激に増加することで、歯周病菌が増加しやすくなります。また、唾液の粘性が高まるため、口の中に歯周病菌がとどまりやすくなり、歯ぐきの炎症も起こりやすくなります。

妊娠中は、歯周病になりやすい期間であることを意識しておくことが大切です。食事回数が増えがちですが、こまめに歯をみがき(小さいヘッドの歯ブラシがおすすめです)、糖分をだらだらと摂らないようにしましょう。つわりのときは、ぶくぶくうがいだけでも OK です。

歯周病を防いで健康寿命を延ばす

歯を失う原因の約4割が歯周病です(むし歯は約3割)。歯周病対策は、そのままむし歯対策になり、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策にもつながります。歯を残すことが健康寿命を延ばすことにもなりますので、歯周病対策を早めに習慣化しておきましょう。

歯周病を防ぐ生活習慣

- ポイント①** 喫煙者は、まず禁煙です。
- ポイント②** 1日1回は3分以上かけて歯みがきしましょう。
歯と歯ぐきの間は、フロスや歯間ブラシを使用してください。
- ポイント③** 鼻呼吸を心がけましょう。
深呼吸をすると、鼻呼吸がしやすくなります。
- ポイント④** よくかんで食べましょう(30回ぐらい)。
唾液の分泌を促進します。箸を置く回数を増やすと、自然にかむ回数が増えます。
- ポイント⑤** 栄養バランスのとれた食事をしましょう。
糖分の過剰摂取に注意するとともに、繊維の多い野菜、ビタミンA・C・Dの豊富な食べ物(野菜、果物など)をとり、栄養バランスを見直して抵抗力をつけます。



歯周病になりやすい人は？

監修 (株)日立製作所横浜健康管理センター 澁谷智明

歯周病は、「プラーク※(歯垢)」「や「歯石」によって歯ぐきが炎症を起こして歯周ポケットが形成され、やがて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。40歳以上の約8割が歯周病といわれていますが、そのリスクが高い人はどんな人でしょうか。

※プラーク: 歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

ACCESS

近鉄吉野線「吉野駅」下車、ロープウェイにて「吉野山駅」へ
吉野大峯ケーブル自動車バス「吉野山駅」停留所から終点「奥千本口」停留所まで約20分

南阪奈道路「葛城I.C.」から吉野山下千本観光駐車場まで約28km

奈良県

吉野町

問い合わせ

吉野町観光案内所

☎ 0746-39-9237

<http://www.town.yoshino.nara.jp/kanko-event/>

西行庵 西行は、ここで3年ほど庵を結んだという。

吉野山の世界遺産と紅葉ウォーク

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部を成す吉野山は、修験者の聖地といわれる。桜の名所として有名だが、ウォーキングや観光をマイペースで楽しめる秋もおすすめ。信者の献木により植えられたという無数の桜は紅葉も美しく、山間の社寺のたたずまいに彩りをそえている。

バスの終点「奥千本口」バス停からウォーキングスタート。まず世界遺産に登録されている金峯神社に向かい、参拝しよう。追われる源義経が隠れたという義経隠れ塔を見て、西行庵に向かう。西行庵のそばには西行の歌にも詠まれる苔清水が今も残っている。西行の木像が安置された小さな庵は、見事な紅葉に包まれるようにしてひっそりと建っている。

バス停に戻り、山を下りて行こう。途中、紅葉のきれいな高城山展望台で休憩を取り、世界遺産の吉野水分神社へ。豊臣秀頼が寄進したという社殿は、3殿をひと続きにした美しい建物で、重要文化財に指定されている。

車道から細い歩道に入り如意輪寺に向かう。この寺の裏には、京都を逃れ吉野を南朝とした後醍醐天皇の陵がある。

如意輪寺から吉水神社に向かう。吉水神社では、源義経が静御前や弁慶とともに身を隠した潜居の間や、後醍醐天皇の玉座などが見学できる。

ここから数分歩いたところにある金峯山寺がゴール。役行者ゆかりの金峯山修験本宗の総本山で、本堂の蔵王堂は太い柱が並び荘厳な雰囲気だ。

元気があれば、蔵王堂の西側から450段の階段を下って脳天大神へお参りしよう。首から上の守り神とされている。



金峯神社 世界遺産

吉野山の総地主神。祭神は金山毘古命で、藤原道長も祈願したといわれる。境内自由。



義経隠れ塔

役行者が修行した修験道の行場。後に、追っ手から逃げるため義経が屋根を蹴破ったことにより「蹴抜けの塔」とも呼ばれる。外からの見学は無料。



味

西澤屋

吉野鍋
3,200円
(1人分)



おすすめの吉野鍋は、牛肉・鶏肉、野菜・山菜、豆腐や葛さりなど、地元の食材をふんだんに使った具たくさん鍋。(要予約)
※写真は2人分

🕒 9:00 ~ 17:00 📞 0746-32-8600

🏠 不定休

八十吉

吉野天
1,000円



吉野葛の製造・販売を行う老舗。併設の吉野天庵ではできたてのつるりとした葛きりが味わえる。

🕒 9:00 ~ 17:00 📞 0746-32-8739

🏠 水曜日

ひと足のぼす

談山神社

紅葉の名所、談山神社の名の由来は、中臣鎌足(後の藤原鎌足)と中大兄皇子(後の天智天皇)が多武峰の山中に登って、「大化改新」の談合を行ったことによる。木造の十三重塔は、世界唯一といわれ、重要文化財に指定されている。



🕒 8:30 ~ 17:00 (受付は16:30まで)

👤 大人500円 小人250円

小学生未満無料

📞 0744-49-0001

体験

箸作り体験

吉野のスギやヒノキの端材を使った箸作りを体験できる。おみやげや記念になる箸を作ってみよう。

① 白木を削り手になじむようにする



②



好きな言葉を書き入れる

③ マイ箸の完成！箸置きと共に袋に入れてくれる



要予約 辰田製作所

📞 0746-36-6205



如意輪寺

楠木正成の子、正行が足利尊氏との大阪四條畷の戦い出陣の前、堂の扉に辞世の歌を残したといわれる。後醍醐天皇の勅願寺。

🕒 9:00 ~ 16:00 (受付は15:30まで)

👤 大人400円 中高生200円 小学生100円

📞 0746-32-3008



吉野水分神社 世界遺産

水を司る天之水分大神を主神とし、子宝の神として信仰されている。

🕒 8:00 ~ 16:00 (4月のみ17:00)

👤 無料

📞 0746-32-3012



義経 潜居の間



後醍醐天皇 玉座

役行者像

修験道の開祖とされる役行者が吉水神社を創建したといわれる。



吉水神社 世界遺産

義経らが身を隠したり、後醍醐天皇の行宮となったり、また豊臣秀吉が花見の本陣とした場所でもある。重要文化財に指定されている。

🕒 9:00 ~ 17:00

📞 0746-32-3024



金峯山寺

世界遺産

金峯山寺蔵王堂は、仁王門とともに国宝に指定され、東大寺大仏殿に次ぐ木造の大建築。本尊の秘仏蔵王権現像は重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 16:30 (受付は16:00まで)

👤 500円 ※秘仏の特別ご開帳期間は1,000円

📞 0746-32-8371

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

社会保障・税番号 (マイナンバー) 制度が始まります

社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成 25 年 5 月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。今年 10 月以降、みなさん 1 人ひとりに個人番号 (マイナンバー) を通知するための「通知カード」が配付され、平成 28 年 1 月から利用が始まります。

マイナンバーを使用する分野

社会保障	年金	●年金の資格取得や確認、給付等
	労働	●雇用保険の資格取得や確認、給付等 ●ハローワークの事務等
	福祉 医療 その他	●健康保険の保険料徴収、被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等 ●福祉分野の給付、低所得者対策の事務等
税		●国民が税務当局に提出する確定申告書、届出書、調書等
災害対策		●被災者生活再建支援金の支給に関する事務等 ●被災者台帳の作成に関する事務等

※法律や条例で定められた手続きにしか使いません。

マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の 3 分野における手続きなどで使います。社会保障分野では、年金、雇用保険、健康保険、介護保険等に関する事務が対象です。これらの事務を行う機関を「個人番号利用事務実施者」といい、健保組合も該当します。

健保組合も
マイナンバーを使用します

マイナンバー制度は、国民 1 人ひとりに個人番号を割りふること、複数の機関に存在する個人の情報を「同一人の情報」として結びつけられるようにする制度です。

各機関がもつ個人の情報を
結びつけるマイナンバー

マイナンバーの導入で期待される効果

■行政の効率化■

行政機関や地方公共団体などで様々な情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

■国民の利便性の向上■

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム (マイナポータル) により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

■公平・公正な社会の実現■

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなくなり、脱税や不正受給などを防ぎ、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

今後の予定

※変更になる場合があります。

平成 27 年 10 月

●マイナンバー通知開始

「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号（マイナンバー）」が記載された「通知カード」が届きます。マイナンバーは生涯にわたって利用する 12 ケタの番号です。カードを紛失したり、番号が漏えいしないよう大切に保管しましょう。必要な手続き等で提示する以外は、番号をむやみに他人に教えないようにしましょう。

平成 28 年 1 月

●マイナンバーの利用開始

児童手当など自治体の給付手続きや、確定申告などの税手続きなどでマイナンバーを使います。市区町村に申請すると「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「個人番号カード」が交付されます。

平成 29 年 1 月

●情報提供ネットワークシステム、マイナポータルの運用開始

平成 29 年 7 月頃

●健保組合等の情報連携開始

（保険者間の健診データ連携等、受診時のオンライン資格確認の段階的導入）

マイナンバーの届出について

一般被保険者の方は

お勤めの会社経由で

マイナンバーを提供いただきます。

任意継続被保険者の方は

直接当健保組合に

マイナンバーを提供いただきます。

※詳細は決まり次第お知らせします。



当分の間、保険証も必要です

個人番号カードがあれば、保険証がいらなくなると誤解している方も多いのですが、それは少し先の話。当分の間は、保険証も必要です。

国では、平成 29 年 7 月以降のできるだけ早い時期に、個人番号カードに保険証の機能（受診時の資格確認）を持たせたい、と表明しています。その時期は今のところ不明ですので、家族全員の保険証や限度額適用認定証なども、きちんと管理しておいてください。

もっと詳しく知りたい方は…

内閣官房のホームページ（「マイナンバー」で検索）

『政府広報』のホームページにも、動画など多様な広報ツールがあります

●マイナンバーのコールセンター

全国共通ナビダイヤル **0570-20-0178**

※ナビダイヤルは通話料がかかります。

平日 9:30 ~ 17:30（土日祝・年末年始を除く）

※一部 IP 電話等で上記ダイヤルにつながらない場合は、050-3816-9405 におかけください。



マイナンバー公式 twitter https://twitter.com/MyNumber_PR

健康的な血管をつくろう！

満腹ヘルシー
COOKING!

血管を強くして、高血圧や動脈硬化を予防しましょう。



1人分
313kcal / 塩分1.7g

揚げないミルフィーユカツ

材料 (2人分)

- ◆パン粉……………適量
- ◆サラダ油……………大さじ1
- ◆豚肉(ロース・薄切り) ……6枚
- ◆塩……………小さじ1/4
- ◆こしょう……………少々
- ◆スライスチーズ……………1枚
- ◆しそ……………4枚
- ◆薄力粉……………適量
- ◆溶き卵……………適量
- ◆キャベツ(葉)……………1～2枚
- ◆トマト……………1/2個
- ◆ソース……………適量

作り方

- ①パン粉はフライパンでから煎りし(弱めの中火)、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ(1/2枚)・肉・しそ(2枚)・肉の順に重ね、縁をフォークなどで押さえる。
- ③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5～8分ずつ焼く。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。



Pick up! 豚肉

●たんぱく質

豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管の材料となるため、必要不可欠です。

調理の ● コツ！

パン粉のから煎りでカロリーダウン

パン粉をから煎りしてから使えば、サクッとした食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。





●料理制作／北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)

●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

エリンギの粒マスタードマリネ

1人分

63kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆エリンギ…………… 1パック
- ◆白ワイン(または酒) … 小さじ1
- A
 - レモン汁…………… 大さじ1
 - オリーブオイル………… 大さじ1/2
 - 砂糖…………… 大さじ1/2
 - 粒マスタード…………… 大さじ1/2
 - 塩…………… 小さじ1/4
 - こしょう…………… 少々

作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れる。白ワイン(または酒)をふってラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ②合わせておいたAと①を和え、冷やす。

Pick up! オリーブオイル

●オレイン酸
LDL コレステロールを減らして
HDL コレステロールを増やす
といわれています。血液がキレイになり、若々しい血管を保つ効果が期待できます。



なしのヨーグルト和え

材料 (2人分)

- ◆なし…………… 1/2 個
- ◆ヨーグルト…………… 150g
- ◆はちみつ…………… 大さじ1
- ◆ミント…………… 適量

作り方

- ①なしは皮をむいて一口大に切り、ヨーグルトと和える。
- ②皿に盛り、はちみつをかけてミントを散らす。

Pick up! なし

●カリウム
余分なナトリウム(塩分)を排出してくれるため、高血圧予防に効果的です。



1人分

105kcal / 塩分0.1g



事務局だより (公告)

●事業所の編入

名 称	所 在 地	編入年月日
エヌアイエスフーズサービス(株)	東京都品川区	平成27年4月1日
報映産業(株)	東京都中央区	平成27年7月1日

●事業所の削除

名 称	所 在 地	削除年月日
ダイライトサービス(株)	茨城県竜ヶ崎市	平成27年2月1日
伊藤忠エネクスサポート(株)	東京都港区	平成27年2月1日
(株)神明デリカ	大阪府泉大津市	平成27年6月1日

●事業所の名称変更

新	旧	変更年月日
伊藤忠フィナンシャルマネジメント(株)	伊藤忠シェアードマネジメントサービス(株)	平成27年4月1日
(株)神明デリカ	コメツクス(株)	平成27年4月1日
(株)エネルギーコミュニケーション宮崎	(株)エコア宮崎ガスセンター	平成27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
新日本アグリシステム(株)	千葉県成田市	東京都中央区	平成27年2月1日
昭和物産(株)	東京都荒川区	神奈川県川崎市	平成27年3月2日
Dole International Holdings(株)	東京都港区	東京都千代田区	平成27年4月1日
コンバースフットウェア(株)	東京都港区	東京都千代田区	平成27年5月5日

平成27年 8月末現在 の適用状況	事業所数	197
	被保険者数	44,828人
	被扶養者数	35,799人
	扶養率	0.80人

組合会議員および理事の異動状況

退任

役職名	氏名	所属事業所	退任年月日
互選理事	小林 誠氏	不二製油(株)	平成27年4月1日
選定議員	久保 裕之氏	伊藤忠都市開発(株)	平成27年7月1日
互選理事	河野 誠一氏	大新合板工業(株)	平成27年7月3日
互選理事	阿部 光史氏	豊鋼材工業(株)	平成27年7月3日
互選議員	佐藤 浩雄氏	伊藤忠製糖(株)	平成27年7月3日
互選議員	梅田 洋一氏	伊藤忠システック(株)	平成27年7月17日

就任

役職名	氏名	所属事業所	就任年月日
互選理事	金森 泰助氏	不二製油(株)	平成27年4月15日
選定議員	園田 陽一氏	伊藤忠都市開発(株)	平成27年7月2日
互選理事	田中 久氏	大新合板工業(株)	平成27年7月17日
互選理事	今中 健治氏	豊鋼材工業(株)	平成27年7月17日
互選監事	磯貝 秀次氏	伊藤忠製糖(株)	平成27年7月17日
互選議員	土山 喜生氏	伊藤忠システック(株)	平成27年7月18日

インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ

流行前に予防接種を受けましょう！

当健保組合では、今年度もインフルエンザ予防接種を受けた方（被保険者・被扶養者）を対象に、1人当たり2,000円を上限とした費用補助を行います（年1回。季節型・新型のいずれかは問いません）。

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種後約2週間後から効果が現れ、その後5カ月間ほど効果が続くと考えられています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、12月の流行に備えて計画的に接種しておくといでしょう。

なお、予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。

毎日行おう インフルエンザ・かぜ予防の基本

●手洗い

特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。



●うがい

初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。



●食事

1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。



●マスク

使い捨ての不織布製マスクを、鼻・口・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。



【13歳未満のお子さんをお持ちの方へ】

13歳未満のおさんは2回のワクチン接種が必要です。1～4週間の間隔を空けて2回受けることとなりますが、免疫効果を上げるためには4週間空けるのが望ましいとされています。

補助金申請を行う場合

1 当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經由して（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ま。



3 補助の対象となる期間は平成27年10月～12月（この期間内の接種）とします。

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

注）詳しくはホームページをご覧ください。

お問い合わせは業務課へ ☎ TEL 03-3662-9953

2015年度 伊藤忠健保組合 直営保養所 早期予約受付 キャンペーン のご案内

今年度も、10/30（金）～11/30（月）宿泊分予約を10/6（火）より先着順で受付します。

詳細は 伊藤忠連合健保組合ホームページ
(<http://www.itcrengo.or.jp/>)

- 2015年度 伊藤忠健康保険組合 保養所利用キャンペーンをご覧ください。
- この機会に、ぜひご利用ください。



観光地引網

体験

子どもでも
安心!

自分で獲ると
もっとおいしい!

海の沖合に仕掛けた網を両端から大勢で引っ張って魚を獲る、
昔ながらの伝統漁法「地引網」。

本来であれば漁師さんしかできない地引網ですが、観光体験として参加できるスポットも増えています。
力いっぱい網を引いて、ドキドキしながら網をのぞき込む
——単純だからこそ、楽しい体験です。

How to 「観光地引網」

←当日の流れ

2

沖合に仕掛けた
網を漁師さんが
海岸まで
持ってきてくれる

1

早朝に
集合

3

参加者の出番!
力を合わせて網を
引こう!

4

引き揚げ
完了

5

ドキドキする瞬間!
網の中をチェック!
※危険な魚がいる可能性
がありますので、漁師
さんが先に確認します。

観光地引網は遠浅の海岸で行われるので、小さな子どもでも安心! 夢中になって海に入ってしまったときに備えて着替えは持っていきましょう。

どれだけ獲れるかはその日の運次第。それも地引網の醍醐味です。いろいろな種類の魚が獲れると、魚の勉強にもなります。

獲った魚でバーベキューも!

引き揚げた魚を使って、その場でバーベキューができるスポットもあります。さっきまで泳いでいた魚ですので、新鮮さは抜群! 苦労して引き揚げた魚は、味も格別です。

こんなところが魅力

魚への興味が
深まります。
子どもの食育にも
お勧め。

重い網を
引っ張るため、
全身運動に
なります。

早朝から
始まるため、
早起きに
つながります。

近くに体験できるスポットがあるか チェックしてみよう!

遠浅の海岸であれば、観光地引網を行っていることがあります。最寄りの漁業組合のホームページ等をチェックしてみましょう。網を引くには人数が必要ですので、職場や地域などの団体でのイベントやレジャーとしてもおすすめです。