

でんせん ファミリー

2024.10
No.105

電線工業健康保険組合

<https://www.densenkenpo.or.jp/>

- ・令和5年度 事業報告・決算承認される
- ・被扶養者の資格確認調査（検認）を行います



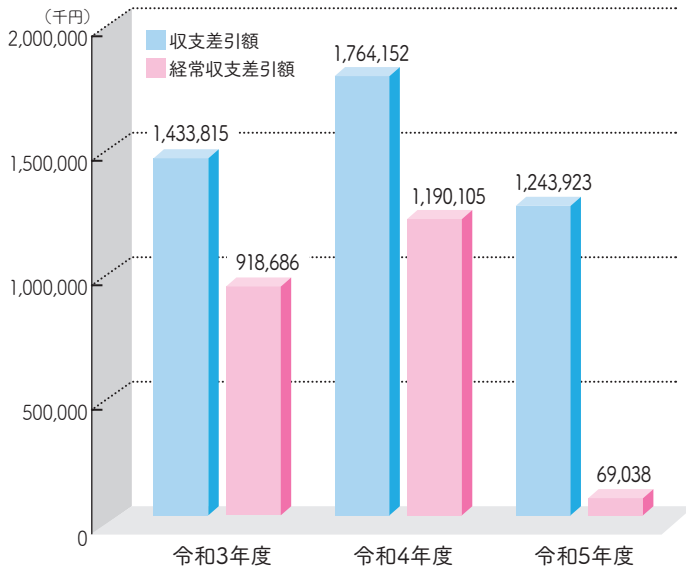
健康や介護のお悩みは 組合専用ダイヤル 0120-922278 へ。プライバシーは厳守されます

電話番号を「非通知設定」の場合は、あたみに「186」をつけてご利用ください。

★ご家庭にお持ち帰りになってお読みください。

経常収支はかるうじて 9年連続の黒字決算

収支差引額の推移



健康保険組合連合会が公表した令和6年度健保組合予算早期集計結果によると、健保組合全体の経常収支差引額は657億円の赤字で、赤字額は前年度予算から956億円悪化しました。また、赤字組合は全体の86・6%にあたる1194組合で、同じく前年度予算に対し103組合増となっています。

被保険者数の堅調な伸びと賃上げの追い風により、保険料収入の増加を見込む一方、引き続き医療費の高い伸びや高齢者医療への拠出金の増加により、厳しい見通しとなっています。

こうした厳しい状況のなか、当健康保

険組合の令和5年度決算は、令和4年9月の事業所の編入等により、被保険者約3800名が増加したため、単純には比較とはなりません。保険料率は96%に据え置き、前年度に比べ被保険者数は年間平均で2099人(12・2%)の増加、平均標準報酬月額が2163円(0・6%)の減少、総標準賞与額は35億325万9千円(15・5%)の増加となり、主な収入である保険料は11億5368万9千円(12・4%)の増加となりました。

支出については、主にみなさまの医療費に充てられる保険給付費は8億5598万9千円(18・3%)の増加となりました。

した。また、高齢者医療制度への納付金は全体で13億6906万3千円(44・4%)もの大幅な増加となりました。

みなさまの健康をバックアップする保健事業につきましては、事業主ならびに被保険者・ご家族のみなさまのご理解とご協力により、概ね事業計画のとおり実施することができました。

これらにより、収支差引額では12億4392万3千円の決算残金を生じましたが、繰越金等を除く実質的な財政状況を示す経常収支差引額では、かるうじて6903万8千円の9年連続の黒字決算となりました。

基礎数値

被保険者数(年間平均)	19,361人
平均標準報酬月額	364,533円
総標準賞与額(年間合計)	26,316,094千円
保険料率(調整保険料含む)	96.0%
事業主	49.0%
被保険者	47.0%

介護勘定

(単位：千円)		
介護保険収入	1,178,231	合計 1,298,233
繰越金	120,000	
雑収入	2	

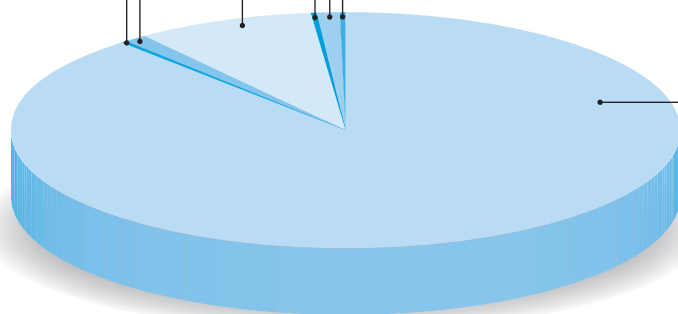
(単位：千円)		
介護納付金	1,222,974	合計 1,223,053
介護保険料還付金	79	

決算残金処分内訳

(単位：千円)		
準備金	243,542	合計 1,243,923
別途積立金	0	
繰越金	1,000,000	
財政調整事業繰越金	382	

収 入

雑収入 1,583万4千円(818円)
 財政調整事業交付金 1億3,461万円(6,953円)
 国庫補助金収入 3,999万5千円(2,066円)
 繰越金 10億円(51,650円)
 調整保険料収入
 1億4,350万2千円(7,412円)
 国庫負担金収入
 374万6千円(193円)



収入合計

117億6,450万円
 (607,639円) ()の数字は1人当たり額

経常収入合計

104億4,649万1千円

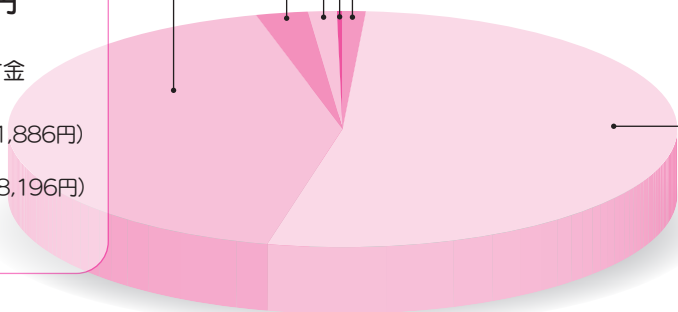
保険料
 104億2,681万3千円
 (538,547円)
 被保険者と事業主が
 納める保険料

支 出

事務費 1億1,731万7千円(6,059円)
 連合会費・積立金・その他 1,067万4千円(552円)
 財政調整事業拠出金 1億4,311万1千円(7,392円)
 保健事業費 2億6,522万3千円(13,699円)
 健康づくりの費用

納付金
 44億5,461万5千円
 (230,082円)
 高齢者医療制度への納付金

- 前期高齢者納付金
 19億7,261万5千円(101,886円)
- 後期高齢者支援金
 24億8,199万7千円(128,196円)
- 病床転換支援金
 3千円(0円)



支出合計

105億2,057万7千円
 (543,390円) ()の数字は1人当たり額

経常支出合計

103億7,745万3千円

保険給付費
 55億2,963万7千円
 (285,607円)
 医療費の支払いや給付金

収支差引額 **12億4,392万3千円**

経常収支差引額 **6,903万8千円**

もう健診は
受けましたか？

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！



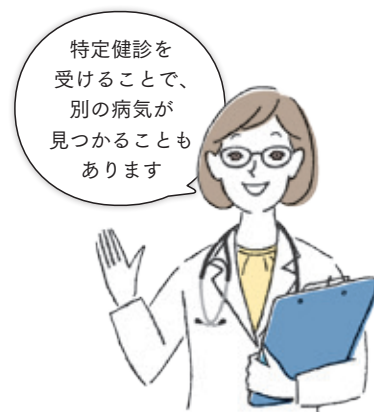
今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。
健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。
被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。
※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけれられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽が見つけれられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

予約を後回しにすると...



特定保健指導はなにをするの？



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の種類 指導内容については、その段階に応じて種類があります

①情報提供

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが低いと判定された場合は「情報提供」となります。ただし、将来的に発症リスクが高くなる可能性もあります。リスクの低い今から、正しい生活習慣を身につけて継続するように心がけましょう。

②動機付け支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクがある（中程度）と判定された場合は「動機付け支援」の対象となります。このまま放置しておくと、メタボリックシンドロームになる危険性があります。支援の内容に関しては、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って改善を行い、3カ月以上経過後に評価を行います。

③積極的支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された場合は「積極的支援」の対象となります。このままではメタボリックシンドロームが進行し、生活習慣病を発症してしまいます。一刻も早い改善が必要な状態です。支援の内容に関しては、動機付け支援と同じように、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って専門家による継続的な支援が行われ、3カ月以上経過後に評価を行います。

2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減^{*}）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

^{*}腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

保健事業の実施状況について

当初の事業計画に沿って予定どおり実施しました。

種別	実施項目	共催補助または委任 の場合はその旨	実施期間	事業内容の概要	
特定健康診査	特定健康診査	委託	年間	40歳以上75歳未満の被保険者 40歳以上75歳未満の被扶養者	11,156人 603人
特定保健指導	特定保健指導	委託	年間	動機付け支援 積極的支援	342人 413人
保健指導 宣伝	パンフレット類の配付		毎月 5月・8月・11月・2月 9月	すこやか健保 健保連発行のポスターを事業所に配付 けんぽフォトニュースを事業所に配付 健康強調月間ポスター 10月の健康強調月間に向けて健保連発行のポスターを事業所に配付	
	機関誌の発行		4月・10月	機関誌「でんせんファミリー」 事業計画、予算・決算の周知ならびに健康づくり資料として被保険者に配付	
	ホームページ		年間	組合主催、共催の保健事業内容を掲載し組合員に周知	
	医療費通知		3月	医療費の実態を周知するために事業主を通じて被保険者に通知(17,663件)	
	後発医薬品服用促進		年間	機関紙、HPにも服用促進を促す記事を掲載	
	健康衛生講習会	共催	年間	健保連主催の健康教室、心の健康講座などの開催	
	共同広報事業	共催	年間	健保連、近給協等発行のポスター、チラシおよびテレビ放送等による広報活動	
疾病予防 防	健康診査	委託・補助	年間	総合健診 35歳未満の被保険者対象 生活習慣病健診 35歳以上の被保険者対象 35歳以上の被扶養者である配偶者対象 人間ドック 40歳以上の被保険者対象 35歳以上の被扶養者である配偶者対象	5,266人 11,082人 234人 1,539人 471人
	大腸検診	委託	11月	35歳以上の被保険者と被扶養者である配偶者の希望者(大腸検診は、郵便による検診、1回法から2回法に変更)	1,464人
	子宮頸がん検診	委託・補助	年間	35歳以上の女子被保険者と被扶養者である妻の希望者	507人
	インフルエンザ予防接種	委託・補助	10月から翌年1月末	被保険者	5,630人
	肝炎ウイルス検査	委託・補助	年間	35歳以上の被保険者で希望者(35歳、40歳、45歳、年5歳刻み)	61人
	ファミリー歯科健診	共催	8~10月・2~3月	年度2回会場を設定し、歯科疾病の早期予防	87人
	健康相談	委託	年間	ファミリー健康相談 家族ぐるみの健康管理に関する電話相談	1,059件
	ウォーキングキャンペーン	委託	11月	目標を設定しウォーキングする	139人
	菓の斡旋	委託	4月・10月	常備菓・健康増進関連商品の斡旋	2,792人
	プール利用券の斡旋	共催	7月・8月	健保連大阪連合会と共催で割引利用券の斡旋	220枚
契約 保養所	常設保養所	委託・補助	年間	かんぽの宿・休暇村と契約補助 家族ぐるみで利用した方	126人
貸付制度			年間	高額医療費の貸付 出産費の貸付	0件 0件



今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
とくに節約効果抜群じゃ！



それは助かるわね！
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等
であると認められているから安心なのじゃ



令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品^{*}を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額の25%にあたる金額を患者が負担することになりました。**あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。**

^{*}対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額（3割）	
		令和6年 9月まで	令和6年 10月から
先発 医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネ リック	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響（ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど）を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証^{*}やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

^{*}健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

お薬代節約できる ジェネリック

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。

歩きたくなる旅

ずいせきざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
👤 大人500円、中学生以下無料
☎ 0748-27-0016

湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道に戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新緑な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

🚗 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

🕒 11:00～18:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願するとこどもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

🕒 11:00～17:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
☎ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
※4月中旬～12月中旬のみ営業
🗓 木曜日(11月は無休)
☎ 050-5801-1155



近江牛すき焼膳
2,970円(税込)

▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
☎ 0748-27-1126



約7.5km 約3時間/約10,000歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-46-1036

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
☎ 0749-38-4008

Sightseeing
ひと足のばして

▼近江鉄道 HP



大腸検診を実施します

令和6年度の大腸検診を下記のとおり実施します。
この検診は、郵送方式による簡便な検査ですので、ぜひ受検をおすすめします。
ご自分の健康チェックにお役立てください。

- 1.対象者 35歳(年度年齢)以上の被保険者および被扶養者である配偶者で受検を希望される方
- 2.受検申込 事業所へお申し込みください。
- 3.時 期 申込締切日：10月16日
検体容器等配付：10月下旬
検体送付期限：11月30日
- 4.受検方法 委託健診機関より事業所を通じて各個人あてに検体容器等が送付されます。
※昨年度から、検査方法を1回法から2回法へ変更しています。
- 5.検診費用 全額健康保険組合負担
- 6.委託機関 医療法人 福慈会 福慈クリニック
大阪市中央区南船場2-1-3 フェニックス南船場ビル3F
電話06-4963-3205

詳しくは当組合までお問い合わせください。



詳しくはこちら



NEW

前立腺がん検診のお知らせ

令和6年度から前立腺がん検診の費用補助を右記のとおり実施しています。

補助金の申請は、事業所宛に送付している補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に領収書（項目に前立腺がん検診と記載・自己負担10割のもの）の写しを添付のうえ、事業所経由で申請してください。

費用補助対象者	50歳以上の被保険者および50歳以上の被扶養者である配偶者(令和6年度の対象は1975年3月31日以前に生まれた方)
費用補助対象期間	4月1日から翌年3月31日まで
費用補助金額	1人につき期間中1回限り1,500円(1人当たり費用が1,500円未満の場合はその額)

人間ドック・生活習慣病健診と併せて検査された方は、それぞれの補助金申請書に領収書を添付のうえ申請してください。

※市町村等で助成を受けられた方、保険診療（自己負担3割）は補助金支給の対象外となります。



インフルエンザ予防接種の費用補助のお知らせ

令和6年度のインフルエンザ予防接種の費用補助を下記のとおり実施します。

東京都総合組合保健施設振興協会（以下東振協）と契約している医療機関にて接種した場合は、組合補助金2,000円を差し引いた金額を窓口で支払うだけで済みます。詳しくは当組合ホームページおよび、事業所あてに送付しているインフルエンザ予防接種利用券発行システムの手順をご覧ください。

(利用者は医療機関に対し事前に電話等での予約申込をお願いします)

契約している医療機関以外で接種される場合は、事業所あてに送付している補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）にて事業所経由で申請してください。申請書の提出は2月末日までをお願いします。

- 費用補助対象者 被保険者
- 費用補助対象期間 令和6年10月1日から翌年1月31日までの接種分
- 費用補助金額 期間中1回限りで2,000円を上限に実費支給(2回接種法の場合も1回のみ補助)

詳しくはこちら



NEW

婦人科検診(子宮がん検診・乳がん検診)のお知らせ

令和6年度の婦人科検診(子宮がん検診・NEW 乳がん検診)の費用補助を下記のとおり実施しています。

補助金の申請は、事業所あてに送付している子宮がん補助金申請書(当組合ホームページからもダウンロードできます)に領収書(項目に子宮がん検診または乳がん検診と記載・自己負担10割のもの)の写しを添付のうえ、事業所経由で申請してください(人間ドック・生活習慣病健診と併せて検査された方は、それぞれの補助金申請書に領収書を添付のうえ申請してください)。

費用補助対象者

被保険者および35歳以上の被扶養者である配偶者
(被扶養者である配偶者は1990年3月31日以前に生まれた方)

費用補助対象期間

4月1日から翌年3月31日まで

費用補助金額

1人につき期間中1回限り3,000円
(1人当たり費用が3,000円未満の場合はその額)

詳しくはこちら



(注)市町村等で助成を受けられた方、保険診療(自己負担3割)は補助金支給の対象外となります。

ジェネリック医薬品を利用しましょう！

ジェネリック医薬品は、ジェネリック医薬品メーカーが先発医薬品の特許が切れた有効成分を使って製造・販売する薬です。新薬開発のコストがかからないので、価格を2〜7割も安くすることができます。

価格が安いことから昨今は普及率も増加し、多くの薬にジェネリック医薬品がありますので、みなさんもぜひジェネリック医薬品を利用しましょう。なお、令和6年10月以降、あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。



休暇村で補助が受けられます

※キャンプ場・コテージ等は対象外です。

当組合では、被保険者およびご家族の健康増進と保養のため、「休暇村」で宿泊されるときに、利用料の補助を行っています。ご家族やご友人との保養・リフレッシュにぜひご利用ください。



詳しくはこちら



対象者

当組合の被保険者および被扶養者

補助額

1人1泊2食につき次のとおりです(年度上限4泊まで)。
宿泊の証明を受けて、後日、補助金の申請をしてください。

大人(中学生以上)	3,500円
小人(小学生)	2,500円

※食事不要の場合は、補助額は大人・小人とも半額となります。

利用方法

詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。

炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ1
| みそ ----- 大さじ1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ1/2
| 塩 ----- 小さじ1/3
わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)



- ◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのこアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

- しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)
 A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

- ⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

各種健診のご案内

1年に1回は健診を受けましょう!!

受診申込方法 (健診委託機関)

●総合健診・生活習慣病健診

各事業所で一括して必ず事前に申込書を健康保険組合へ提出してください。

原則として、検診車が各事業所へ巡回して健診を行います。

●人間ドック

各事業所に配付してある申込書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に必要事項を記入し、事業所を通じて必ず事前に健康保険組合へ提出してください。

健診は、ご希望の委託健診機関（当組合ホームページの健康診断＞総合健診・生活習慣病健診、人間ドック＞委託健診機関を参照）で行います。

補助金請求方法 (健診委託機関以外)

●総合健診・生活習慣病健診・人間ドック

各事業所に配付してある補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に必要事項を記入し、領収書および検査結果（写）を添付のうえ、事業所を通じて健康保険組合へ請求してください。

※特定健康診査対象者（40歳以上75歳以下）の方は、必ず質問票（写）も添付してください。

種 別	実施対象者	健保組合補助 限度額(税込)
総合健診	35歳未満の被保険者	2,000円
生活習慣病 健 診	35歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	15,000円
人間ドック	40歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	20,000円

健診の補助は、健診の種別を問わず1人年（4月～3月）1回としていますのでご承知願います。

※健診費用が健康保険組合の補助限度額を超える場合、超える額は受診者の負担になりますので、受診前に健診委託機関にご確認ください。

詳しくはこちら



- 特定健康診査対象者は特定健診の項目を含めて受診してください。
- 特定健康診査受診券が送付されている被扶養者の方は、積極的に健診を受けてください。
- 特定保健指導利用券が送付されている方は、積極的に指導を受けてください。

ファミリー歯科健診を受けましょう!!

令和6年度は年2回（前期：6～8月、後期：12～3月）の実施予定です

電線工業健康保険組合では、保健事業の一環として、他の健康保険組合との共同による「ファミリー歯科健診」を実施しています。被保険者と被扶養者のみなさまの「むし歯」や「歯周病」の予防にぜひご利用ください。



詳しくは
当組合ホームページで
ご案内しています。



ファミリー歯科健診にご参加のみなさんには、お一人おひとりに「歯ブラシセット」をプレゼントしていますので、ぜひ受診してください。

なお、予約人数分をご用意しますので、申し込まれた方はできるだけキャンセルせずに受診してくださいませようよろしくお願いします。

※会場・日程等については別途ご案内します。

被扶養者の検認にご協力ください

就職や結婚等により被扶養者となる要件から外れる方が出てくるため、健康保険組合では、その要件が備わっているか被扶養者の資格確認調査（検認）を行い、被扶養者の現況を確認することが法令等により義務付けられています。

健康保険組合の保険給付の適正化と健全運営のため、ご理解とご協力のほどよろしくお願いします。



運動する習慣をつけて 心を強くする

運動する習慣がある人は、そうでない人に比べてうつ病になりにくいことがあきらかになっています。
この機会に運動する習慣をつけて心を強くしましょう。

運動はストレスと反対の作用を脳に与える

うつ病は心の病気といわれますが、実際はストレスによって脳機能に変調が起こっている状態です。

そのメカニズムは解明されていませんが、過度のストレスによって、精神を安定させる脳内神経伝達物質のセロトニンや、脳の神経細胞を増やす神経栄養因子が減少したり、感情のコントロールに関係する脳の海馬が委縮すると考えられています。

適度な運動にはこうしたメカニズムと反対の作用、つまりセロトニンや神経栄養因子を増やしたり、海馬の萎縮を抑える作用があります。また、運動にはストレスそのものを減らす効果などもあり、運動を習慣にすることでうつ病になりにくい心を作ることに役立ちます。



運動を習慣にすると
相乗効果で心が強くなる

自分が心地よいと感じる運動を見つけて、続けてみよう

どんな運動をどれくらいすればよいかは解明されていませんが、さまざまな運動でうつ病を防ぐ効果が認められています。自分が心地よいと感じる運動をいくつか見つけて、スキマ時間や休日などに取り入れてみましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は手軽にできて効果的。セロトニンの分泌も促すとされている。

筋トレ

気持ちを前向きにさせる。有酸素運動と組み合わせると、より効果が期待できる。

ストレッチやヨガ

心身のリラックス効果が高い。ストレッチは寝る前に行うと睡眠の質を上げることにつながる。

スポーツやダンス、太極拳など

一緒に取り組む仲間がいると続けやすく、うつ対策の効果も高い。



疲れるほど行わず、「スッキリした!」と思えるくらいでOK。軽い運動でもよいので継続することが大切。

忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くならない
ように

2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!