

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 平成27年度予算概要
- コラボヘルス・ワンに参加しよう!
- こんにちは!愛・けんぽです(事業所訪問)
- 健診データの見方(HbA1c)
- 治療用装具の療養費支給基準について

2015年春号

NO. 117



オオヨシキリ

(撮影地:長野県 飯山市)

春早く、長野県飯山の河川敷では菜の花が満開の時を迎えます。まだ木々は芽吹きを迎える前、菜の花の黄色がひととき輝いて見えます。時を同じくして南から子育てのために渡ってくる鳥がいます。「ギョツ ギョツ ギョツ」と大きな声で鳴くオオヨシキリです。さえずるときに赤い口が大きく開くので遠くからでもすぐにわかります。菜の花畑ではよくこの鳥を見かけますが、空を飛んでいて鮮やかな黄色に魅せられて降り立つのかもしれない。写真・文●福田幸広 (動物写真家)

愛鉄連健康保険組合

TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>

平成27年度予算まとめ 組合基盤の強化に 向けた事業展開

わが国の経済情勢はゆるやかに回復傾向を見せるものの、加入事業所ではいまだ先の読めない状況は変わらず、当組合を取り巻く環境は大変厳しいものとなっております。

平成27年度予算は、保険料収入の大きな増加は望めないと予測し、基礎数値を平成26年度決算見込みと同等として設定しました。

支出については、支出全体の約4割を占める納付金が5年ぶりに87%（5億3,570万円）減少することとなり、保険給付費については過去の実績等をふまえ、4億2,861万円（5.8%）増加するとして予算編成しました。

また、健康保険料率については、平成27年度の支出をまかなうためには、平成26年度の保険料率99.60%では収入不足となりますが、準備金の保有基準率が法改正され、繰り入れできる資金が増えたため、これを財源として保険料率を据え置くこととしました。

介護保険料率についても、支出をまかなうためには平成26年度の保険料率では収入不足となりますが、協会けんぽの料率が引き下げられることから、介護準備金を繰り入れ、協会けんぽと同じ料率の15.80%に引き下げることにしました。

平成27年度も引き続き厳しい経済環境との認識を持ち、事業運営を実施していきますが、厳しい時こそ健康管理支援を事業の中心としていく当組合の存在意義が増してくると思っています。なお、今年度も健康保険料率、介護保険料率の合算率は協会けんぽを下回る予算編成にしており、加入事業所の経済状態が回復することを待ち望みながら、健保組合の健全経営に努力してまいります。



介護勘定

平成27年度 収入支出予算のあらまし

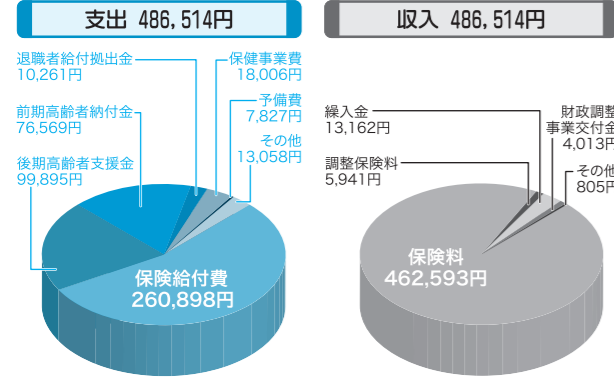
科 目	金額(千円)
収入	
介護保険収入	1,208,701
繰入金	41,030
雑収入	51
一般勘定受入	1
合計	1,249,783
支出	
介護納付金	1,238,981
介護保険料還付金	800
積立金	1
予備費	10,000
雑支出	1
合計	1,249,783

予算編成の基礎となった数字

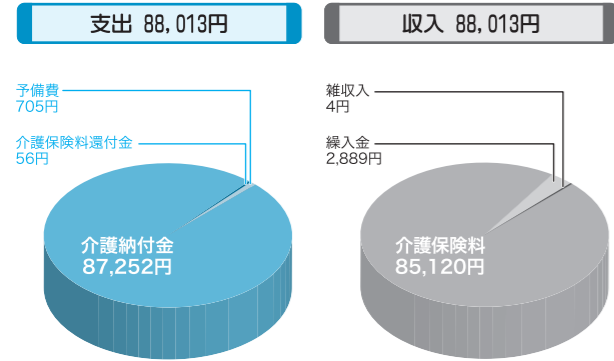
▶ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	14,200人
▶ 平均標準報酬月額	371,500円
▶ 総標準賞与額(年間合計)	13,188,250千円
▶ 介護保険料率	千分の15.8
事業主	千分の7.9
被保険者	千分の7.9

予算を1人当たりでみると

一般勘定



介護勘定



平成27年度任意継続保険者の標準報酬月額の上限 (平成27年4月～平成28年3月)

標準報酬月額の上限	一般+調整保険料の上限	介護保険料の上限	合計
320千円 (平成26年9月30日組合平均)	31,872円	5,056円	36,928円

※任意継続保険者の標準報酬月額は、退職時の本人の標準報酬月額と、上記の組合平均を比べ、低い月額になります。

	健康保険料		介護保険料
	一般保険料	調整保険料	
事業主	49.8/1000		7.9/1000
	49.17/1000	0.63/1000	
被保険者	49.8/1000		7.9/1000
	49.17/1000	0.63/1000	
計	99.6/1000		15.8/1000
	98.34/1000	1.26/1000	

平成27年3月1日から介護保険料が改定されました。新しい料率は、左記の通りです。平成27年3月分保険料から適用されますが、任意継続被保険者の方は、平成27年4月1日から適用になります。

介護保険料率が 変わりました。

一般勘定

予算編成の基礎となった数字

▶ 被保険者数	30,070人
男	24,500人
女	5,570人
▶ 平均標準報酬月額	325,000円
男	346,874円
女	220,477円
▶ 総標準賞与額(年間合計)	24,375,000千円
▶ 平均年齢	40.90歳
男	41.07歳
女	40.15歳
▶ 被扶養者数(平成26年12月末現在)	26,743人
▶ 扶養率(平成26年12月末現在)	0.89人
▶ 前期高齢者加入率	4.081%
▶ 保険料率	千分の99.6
事業主	千分の49.8
被保険者	千分の49.8

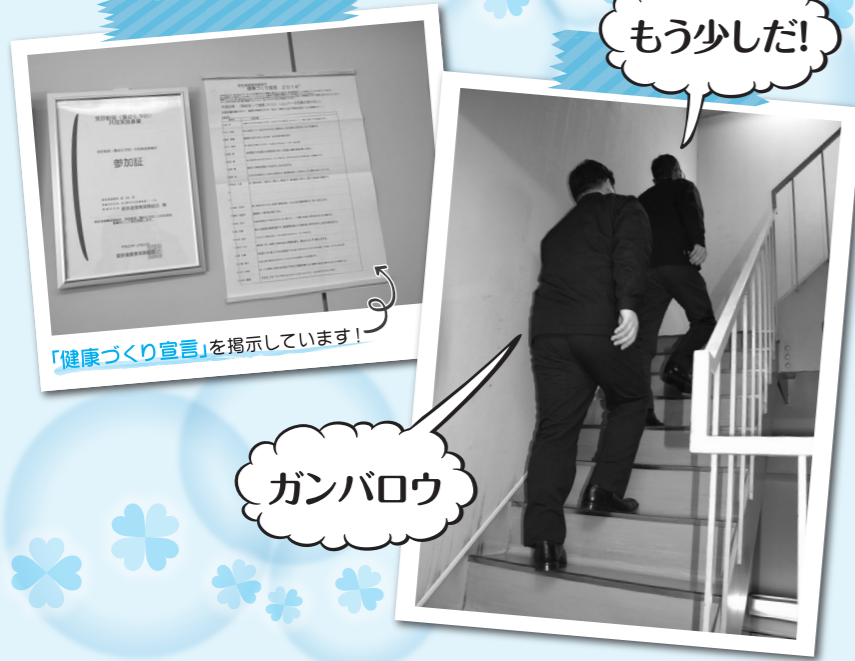


平成27年度 収入支出予算のあらまし

科 目	金額(千円)
収入	
保険料収入	13,903,898
国庫負担金収入	6,285
調整保険料収入	178,647
繰入金	395,784
国庫補助金収入	8,051
財政調整事業交付金	120,685
雑収入他	16,125
合計	14,629,475
支出	
事務費	201,070
保険給付費	7,845,188
納付金	5,614,901
(前期高齢者納付金)	(2,302,430)
(後期高齢者支援金)	(3,003,836)
退職者給付拠出金	308,557
老人保健拠出金	78
保健事業費(疾病予防費)	541,431
(430,188)	
還付金	2,551
営繕費	2,550
財政調整事業拠出金	178,647
連合会費	6,761
その他	1,020
予備費	235,356
合計	14,629,475

みんなでヘルスアップ↑

職場の仲間と健康づくり
~愛鉄連健康保険組合「健康づくり宣言」~



当組合は、厚労省よりデータヘルス計画のモデル事業に選ばれています。加入しているみなさんの健康づくりを考えるだけでなく、自分自身の健康づくりにも取り組んでいます。健康づくりには個人差があることから、自分のできる範囲での目標を公表し、お互いを励ましあおうという取り組みです。各自の目標は「一覧表にまとめ目につくところに掲示して忘れないようにしています。」

共通目標は「階段使って健康づくり」。休憩時間に誘い合って階段の上り下りをする姿も見られます。「知らないうちに腹筋がうっすらと見えるようになってきた」「疲れにくくなった」など、嬉しい成果も！

平成27年度の取り組みは？

健康保険組合をとりまく状況は一刻一刻と変化しており、国民医療費も膨らむ一方です。国は「国民の健康寿命の延伸」を掲げ、主要施策のひとつとして予防・健康管理の推進に関する新たな仕組みづくりである「データヘルスの推進」を掲げ、すべての健康保険組合は、健診結果やレセプト等のデータを分析し、加入者の健康保持増進のための「データヘルス計画」に取り組むことになりました。

今後の課題は？

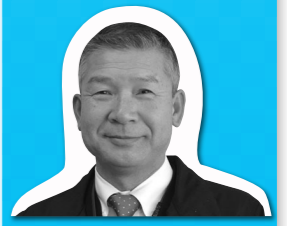
みなさんの健康をお守りする愛鉄連健康保険組合は、被保険者約3万人、被扶養者約26万人を抱え、愛知県内でも大きな健康保険組合のひとつです。

当組合は、みなさんのニーズを探りながら、以前から巡回事業所健診事業等に取り組んできました。また、健診データを分析し、必要な人に医療機関受診をお勧めする対策なども講じてきました。



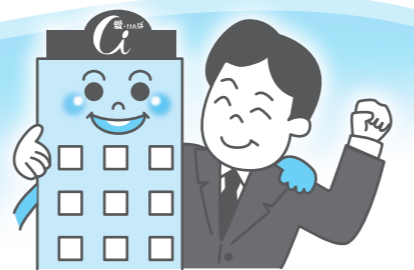
フェイス・トゥ・フェイスで
心の通った保健事業を

愛鉄連
健康保険組合



愛鉄連健康保険組合
常務理事
井崎 茂

コラボヘルス推進事業
事業所訪問のお願い

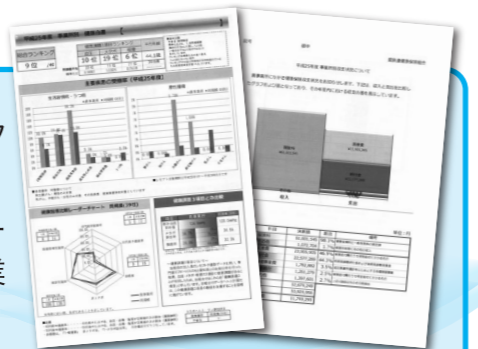


コラボヘルス(協働)とは、加入者にとって身近な存在である事業所と当組合が被保険者の健康づくりや健康管理のためにお互い連携することですが、当組合ではこれを具体的に実現するため「コラボヘルス・ワン※」への参加促進を行っています。参加促進のための事業所訪問を平成26年10月から開始し、55社訪問させていただきました(平成27年2月末現在)。訪問の際には、事業所ごとの「健康保険料収支状況①」や「健康課題資料②」を持参し、説明させていただいています。今後も順次訪問させていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

※コラボヘルス・ワンの詳細はケンポインフォメーション④をご覧ください。

訪問の際にお渡しする資料

- ①…納めた保険料が、何にどのくらい使われたのかをグラフ表示したもの(事業所ごと)
- ②…同規模事業所と比較した定型6項目の健康指標レーダーチャート、血圧・喫煙・メタボについての同規模事業所内ランキングなど(50人未満の事業所は地域ごと)



一人ひとりと向き合いたい

しかし、当組合は500もの事業所に加入していたら、各社の健康管理体制も多岐にわたっているため、事業所に合ったきめ細かい健康づくり・健康管理をしていくことが大きな課題だと思っています。

健診データやレセプトデータ等が電子化され、各種の分析・統計も容易になり、コンピュータの操作により、医療機関に受診が必要な人もすぐに抽出できるようになってきました。しかし、それではデータだけが独り歩きし、無機質な健康づくりに陥ってしまします。そうならないように、当組合では体制を整え役職員が直接事業所を訪問し、事業主のみなさんの目標に立ちながら、事業説明や健康づくりのためのお手伝いをさせていただきたいと考えています。

社員の健康は企業の財産です。当組合では、加入者のみなさんやご家族が、

よろしく
お願いします!



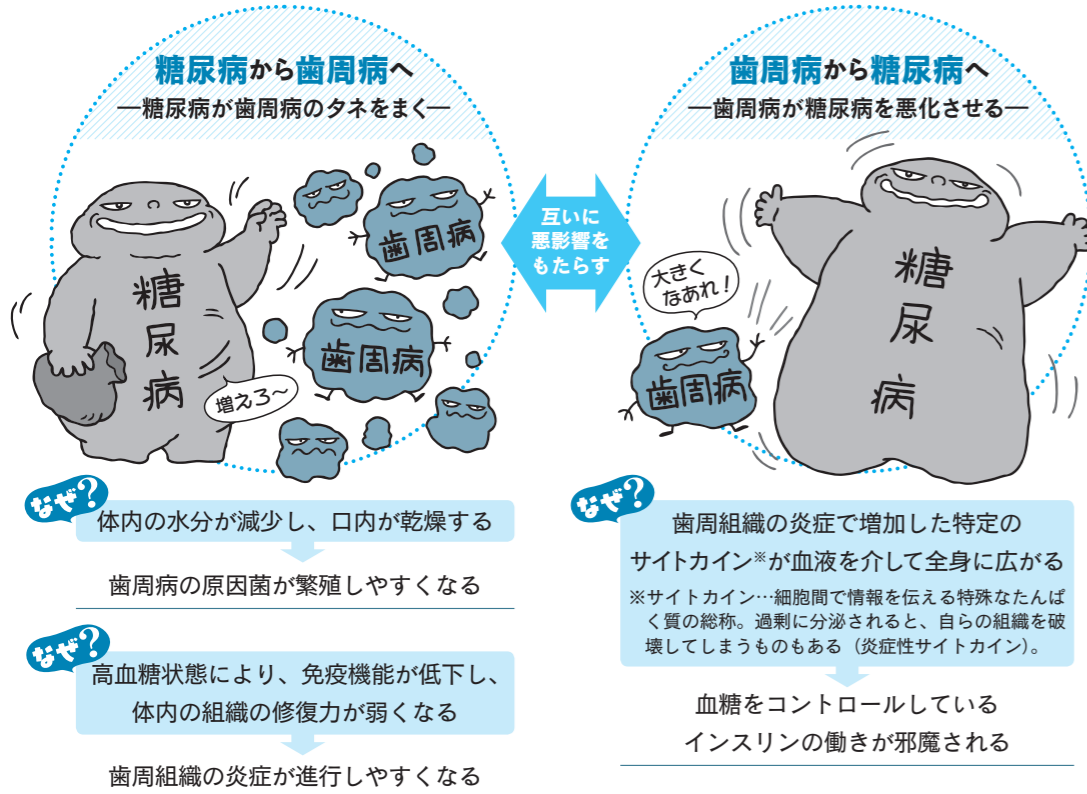
いくつになっても健康で幸せに過ごしていただけるよう、またそれぞれの生活が守られるよう力を尽くすことが使命です。当組合スタッフ一丸となつてがんばります。

※当組合の「データヘルス計画」はホームページ(<http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>)に掲載しています。

正しいお口のケアで
歯を一生守ろう

相互に悪影響をもたらす、糖尿病と歯周病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続くことで、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一方、歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起り、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



糖尿病と関係が深い 歯周病

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、口の中だけのことにとどまりません。心血管疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなど、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。とくに、患者が増加傾向にある糖尿病とは、深く関係しています。

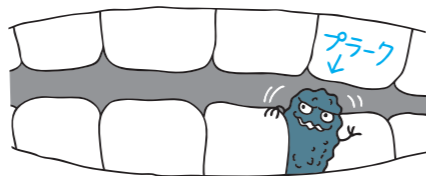
まずは、歯周病対策を習慣に

歯周病を治療すると、糖尿病が改善することがわかってきています。もちろん、すでに血糖値に異常がある場合は、医師や保健師などの指導を受けて血糖コントロールを始めることが必要ですが、ふだんから歯周病対策を習慣にしておくことで、糖尿病の予防や症状改善にもつながります。

歯周病の原因は「プラーク*（歯垢）」
毎日きちんとみがき、ときにはプロの手を借りよう!
*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。

ポイント① 歯ブラシだけでは歯と歯のすき間のプラークは落としきれません。フロスや歯間ブラシも使しましょう。

ポイント② 口の中をよく観察し、こんなときは歯科で検査をしましょう。
朝起きたとき、口の中がネバネバする／歯みがきで出血する／硬いものが噛みにくい／口臭が気になる／歯肉がときどき腫れる／歯肉が下がり、歯と歯の間にすきまができた／歯がグラグラする



ポイント③ 痛みがなくても、半年に1度は歯科で歯のクリーニングを受けましょう。

歯周病を「たかが歯ぐきの病気」と捉えず、
全身の健康を守るために、日頃のお口のケアを行いましょう。

データヘルス計画実施元年!

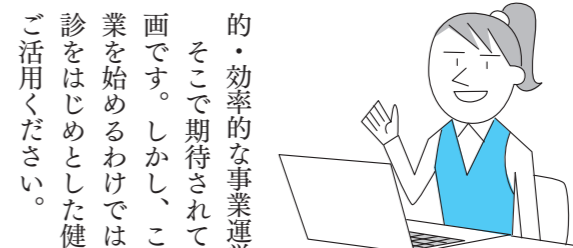
PLAN DO CHECK ACT

Data Health

平成29年度までの3年間で試行期間に

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し(Plan)、実施します(Do)。実施した事業については、そのままにせず検証を行い(Check)、次年度の事業の修正につなげ(Act)、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。

第1期は平成29年度までの3年間で。そして、平成30年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。平成29年度までの3年間は、健保組合にとっていわば「試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間」です。

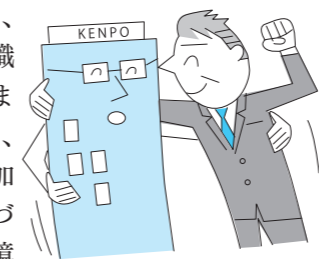


平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後、高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果的・効率的な事業運営が求められています。そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。引き続き健診をはじめとした健保組合の事業を積極的にご活用ください。

データヘルス計画で何が変わる?

1 健保組合と事業主が協働(コラボヘルス)

被保険者は、1日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。



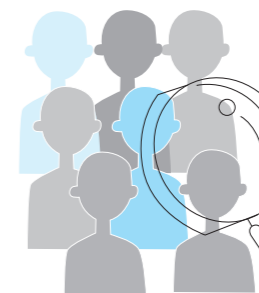
2 より説得力のある情報を提供

健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人にも効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。



3 健保組合の課題を解決する事業を推進

「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」—こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。



これまでの保健事業を大きく変えるものではありません!

データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、「できていること」と「できていないこと」を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。そのため、みなさんには引き続き健保組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

いよいよデータヘルス計画が始まります!

萩往還



1604年(慶長9年)毛利氏の参勤交代のために開かれた道で、日本海側の萩城下町(萩市)と瀬戸内海側の三田尻港(防府市)を結ぶ約53km。山陰と山陽を結ぶ主要道として、幕末の志士たちも往来した。萩往還の大部分は現在も国道や公道として利用され、かつて人馬が往来した苔むした石畳の山間道は、旧跡を結ぶウォーキングコースとして整備されている。



旧久保田家住宅

呉服業、酒造業を営んでいた久保田家。屋根裏に使用人の寝間を設けてあるなど高さがある造りが特徴。
 9:00～17:00 休 無休
 ¥100円



菊屋家住宅

萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期の建築といわれ、主屋など5棟が重要文化財に指定されている。
 8:30～17:30
 12月31日のみ ¥520円



旧厚狭毛利家萩屋敷長屋

1856年に建てられた毛利家一門のひとつ厚狭毛利家の屋敷。萩に現存する武家屋敷の中では最大規模を誇り重要文化財に指定されている。
 8:00～18:30 (季節により変動)
 休 無休
 ¥100円



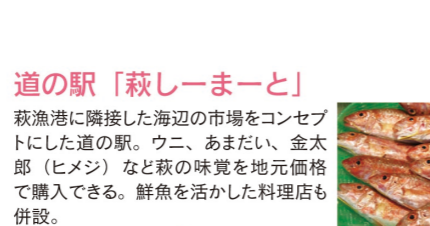
萩博物館

萩の自然、歴史、民俗、産業に関する資料を展示。また、当時の長屋や矢倉を復元するなど建物自体を展示物としている。
 9:00～17:00
 休 無休 ¥510円



松下村塾

吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。
 8:00～17:00 休 無休 ¥無料



道の駅「萩ーまーと」

萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプトにした道の駅。ウニ、あまだい、金太郎(ヒメジ)など萩の味覚を地元価格で購入できる。鮮魚を活かした料理店も併設。
 9:30～18:00 休 1月1日のみ



夏みかん

夏みかんは明治維新後に萩を失った士族の救済を目的に栽培が始まり、今では萩の特産品に。中に羊羹を入れた丸漬など加工品も人気。



萩焼

使い込むほどに味わいが増す萩焼は、素朴な風合いで古くから茶人に愛されてきた。市内には100以上の窯元があり、制作体験ができることも。



幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

ACCESS

- JR山陽新幹線「新山口駅」から直行バス・スーパーはぎ号で約60分(期間限定)、または防長バス、JRバスで約70～95分
- 山口宇部空港から乗合タクシー(要予約)で約90分
萩・石見空港から乗合タクシー(要予約)で約70分



問い合わせ

萩市観光協会
 ☎ 0838-25-1750
<http://hagishi.com/>
 萩近鉄タクシー(乗合タクシー)
 ☎ 0838-22-0924



堀内鍵曲
見通しがきかないよう鍵状に曲げた道がいまも残る。



萩城跡
指月山の麓に築城された萩城。日本丸跡は指月公園(有料)として親しまれている。



萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、城下町の道筋は150年前と変わらない。また、吉田松陰、高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、彼らが歩いた萩往還や関連スポット巡りを観光客でにぎわいをみせる。この季節、夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区画からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが見られ、町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が連なるなど往時の風情を味わうことができる。バスセンターに程近い萩往還の起点である唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケードを抜けるとほどなく城下町エリアとなる。ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろう。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されている。問田益田氏旧宅の長い土塀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこのエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡に立ち寄ったら市街へと戻ろう。

松下村塾や伊藤博文旧宅のある松陰神社エリアへは、スタートの札場跡から徒歩15分ほどだ。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

治療用装具の療養費支給基準について

治療用装具における療養費の請求について、平成26年度から一部に写真を添付いただき、支給の可否の参考にしております。以下に支給基準ならびにご注意いただきたいことをご案内いたしますので、治療用装具製作に当たりご不明な点やご心配な点がありましたら、業務課にお問合わせください。

1

治療用装具の療養費支給基準

- 健康保険で治療が行われており、その治療の適応外で保険医がその疾病を治すために治療計画の中で必要と認めた装具であること。
- 原則として厚労省の定めた「基本工作法」に則して、装具士がオーダーメイドで製作したものであること。基本工作法によらない市販品や既製品の転用は認められません。
- 装具製作後、装着について保険医の確認とその後の継続的な効果検証が必要であること。これをもって治療遂行上必要不可欠の範囲のものであるとみなされます。

治療用装具は原因疾患の患部に直接作用(支持・矯正・固定・免荷)し、原因疾患を解消させるのが目的です。

■支給基準を満たさない例■ 以下のような場合は治療遂行上必要不可欠な範囲とは認められません。

- 日常生活の向上・改善…スポーツ・歩行などの日常生活のための利便性などを目的とするもの
- リハビリ目的のもの ●原因疾患の解消目的でなく、よって発したる症状の緩和(除痛など)を目的とするもの
- 手術や処置によって解消状態にある原因疾患の再発予防を目的とするもの

4 症状固定前のものに限られること

症状固定後や障がい者の方の日常生活のために必要な装具は治療用装具ではなく「補装具」と呼ばれ、健康保険制度ではなく市町村の福祉制度の対象となります。なお、健康保険制度における治療用装具は事後の申請ですが、福祉制度における補装具は事前に市町村窓口申請が必要となります。

2
ご注意
いただきたいこと

- 療養費はあらかじめ必ず支給することが確約、保証されているものではありません
- 医療機関や装具業者からの説明が不適切な場合もあります

医療機関や装具業者から「装具は必ず保険がきくので、あとで払い戻しが受けられます」と説明を受ける場合は、医療機関や装具業者の健康保険における療養費への誤解や不知の可能性があるので、ご注意ください。

厚生労働大臣が定める現物給与の価格が改定されました

平成27年4月1日から報酬または賞与の全部または一部が、通貨以外のもので支払われる現物給与の価格が下記のとおり改定されましたのでお知らせいたします。

(愛知県)

食事で支払われる報酬等	変更前	変更後
1人1日当たりの朝食のみ額	150円	変更なし
1人1日当たりの昼食のみ額	210円	変更なし
1人1日当たりの夕食のみ額	230円	240円
1人1日(3食)当たりの食事の額	590円	600円
1人1月当たりの食事の額	17,700円	18,000円



食費については告示額の3分の2以上に相当する額を徴収されている場合には、現物による食事の供与はないものとして取扱います。また、他の都道府県の現物給与価額は当組合HPにてご確認ください。

算定基礎届の事務説明会について

毎年6月の初旬に各地域を巡回しておりました『算定基礎届の事務説明会』を今年度から廃止させていただきます。今後は、算定基礎届の記載方法や記載内容についてご不明な点やご質問などがございましたら、個別に対応させていただきますので、当組合(業務課)までお問合わせください。

また、7月初旬の各会場での実地調査(算定基礎届の指定会場での提出)につきましては、例年通り行います。算定基礎届の事務担当者様にはお手数をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、当組合(業務課)までお問合わせください。TEL(052)461-6131

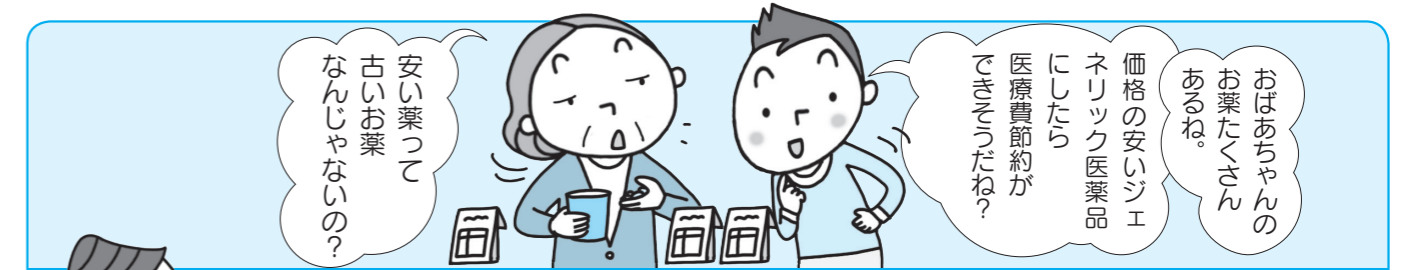


医療費節約ファミリー



うちのおばあちゃんも ジェネリック医薬品に替えました

ジェネリック医薬品で節約を。



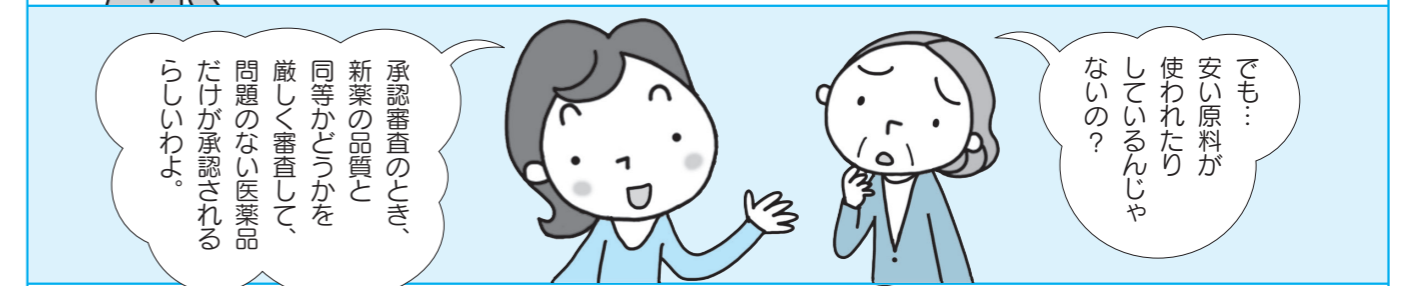
新薬(先発医薬品)

開発期間 約9~17年
開発費用 約300億円以上

ジェネリック医薬品

開発期間 約3~5年
開発費用 約1億円

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間終了後につくられるお薬のことです。古いから安いのではなく、薬の開発費用が新薬ほどかからないから、新薬と同じ有効成分でも価格が安いんですよ。



●概算医療費の推移

厚生労働省：医療費の動向より作成

今、日本の医療費が大変です

日本の医療費は年々増加しており、国の財政の重い負担となっています。そこで国は現在47%(平成25年9月)のジェネリック医薬品の数量シェアを、平成30年3月末までに60%以上にする目標を掲げ、ジェネリック医薬品の普及を推進しています。医療費の増加はみなさんの保険料引き上げにつながりかねません。みなさんもおかかりつけ医や薬剤師に相談して、ぜひジェネリック医薬品を利用してみてください。

後日...

あの、ジェネリック医薬品使ってみようと思っただけです。

ハイ! わかりました。



●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

さびない体で老化を防ぐ

満腹ヘルシー COOKING!

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。

パプリカのカラフルマリネ

1人分
88kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆赤パプリカ…………… 1個
- ◆黄パプリカ…………… 1個
- 穀物酢…………… 小さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①パプリカ(赤・黄とも)は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱が取れたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

●β-カロテン
色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒に摂ることで、効率よく吸収できます。



いちごのクラフティー

材料 (4人分)
(作りやすい分量)

- ◆いちご…………… 6粒
- 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 1/2カップ
- ◆粉砂糖…………… 適量

作り方

- ①オーブンを180度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、グラタン皿などに注ぐ。
- ③いちごを散らし、180度のオーブンで20～30分焼く。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。

Pick up! いちご

●ビタミンC
強い抗酸化作用があります。いちごに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジの約2倍と豊富です。



1人分
141kcal / 塩分0.2g



Pick up! しらす

●セレン(セレンウム)
ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただしサプリメントなどでの摂りすぎは注意が必要です。

1人分
407kcal / 塩分1.9g

菜の花としらすの和風ゆずこしょうパスタ

材料 (2人分)

- ◆菜の花…………… 1/2束
- ◆ミニトマト…………… 4個
- ◆スパゲッティ…………… 160g
- おろしにんにく… 小さじ1/2
- オリーブオイル… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ゆずこしょう… 小さじ1
- ◆しらす…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理のコツ!

パスタと菜の花を一緒に茹でる



一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで調味するので、フライパンも不要です。

事業主のみなさん従業員の健康管理はどうしていますか？ コラボヘルス・ワンに参加しよう！



■ ご協力いただきたいこと

受診のおすすめ通知は、事業所から手渡しで、または当組合から郵送で対象者の方にお知らせしますが、連絡先等を把握するため、「受診状況等のアンケート」の取りまとめや面談の日程調整にご協力をお願いいたします。

■ 個人情報の取扱いについて

厚生労働省制定の「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」および、個人情報保護法 第23条第2項に準拠して取扱っています。

「コラボヘルス・ワン」について、ご不明な点、ご質問等ご説明にうかがいます。ご希望の場合、健康管理課までご連絡ください。

tel 052-461-6131

重症化予防の取り組み

当組合では、被保険者の方の健康管理を支援するために『愛・健康サポート』事業を実施しています。この事業では主に巡回事業所健診の結果を活用し、一般健康支援をはじめ、特定保健指導による生活習慣の改善、健診結果が「要医療」「要精密検査」の方に医療機関への受診を促す受診勧奨（重症化予防）の実施など、健康管理をサポートしています。

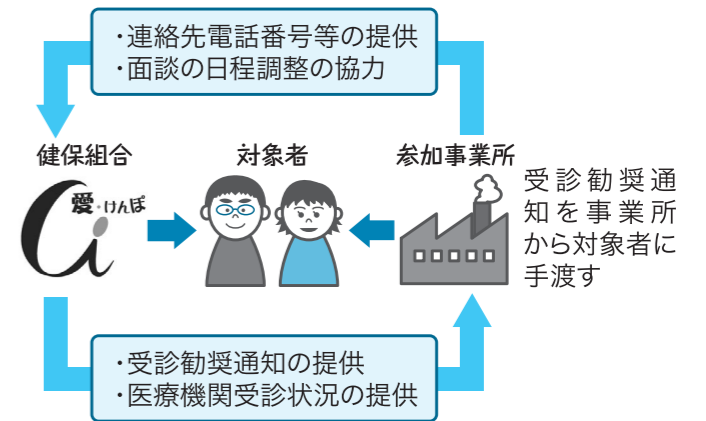
なかでも受診勧奨（重症化予防）には特に力を入れており、文書によるお知らせや保健師等の電話による受診勧奨を行っています。しかしながら、当組合からの通知のみでは受診につながる割合が約10%にとどまっており、本来は受診が必要な結果にもかかわらず受診していない現状は、ご本人にとり取り返しのつかない結果となってしまう可能性があります。

そこで、この受診勧奨（重症化予防）を実効性のある事業とするため、当組合と事業所が協働して被保険者の健康管理（受診勧奨等）に取り組み「コラボヘルス・ワン」を実施しており、平成25年度の募集開始より、平成27年2月末現在まで120社の事業所にご参加いただいています。

■ 参加するとこんなメリットが！

1. 当組合で保有している医療機関受診状況を事業所でも利用していただくことにより、対象者の受診に対する意識を向上させることができる。
2. 対象者の連絡先把握等について事業所様からご協力を得ることで、当組合が対象者にアプローチする手段が増えるため、電話や面談等の有効的な受診勧奨を行うことができる。
3. 事業所様において、労働安全衛生法上の管理（安全配慮義務）の精度が向上する。

協働実施事業（参加事業所）



■ お知らせの対象となる方

健診の結果、「要医療」「要精密検査」等、医療機関への受診が必要と判定された方のうち、レセプト^{*}で受診の確認ができなかった方。治療中であっても、当組合の基準に該当する方。



リスクが高い方にはさらにフォローします！

- 複数年連続して「要医療」「要精密検査」の判定が出ており、かつ医療機関を受診していない方 → 保健師等からの電話による受診勧奨・健康支援
- 組合基準に該当（治療中の場合も含む）された方 → 個別で医師または保健師による面談（コラボヘルス・ワンへの参加が必須です）

*平成25年度の健診結果から抽出した重症化リスクの高い方は623名でした。

※レセプトとは、医療機関が当組合に医療費を請求する際の請求書で、診療内容や傷病名が記載されています。

（組合基準等の詳細は当組合ホームページ<http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>をご覧ください）

健診データの 見方① HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）

HbA1cとは、赤血球に含まれる成分のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、HbA1cを調べることで、過去1～2カ月間の血糖値の平均的な状態を知ることができます。この値が高い人は糖尿病の恐れがあります。糖尿病になると、血液中のブドウ糖濃度を下げるためにすい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが悪くなり、不足することにより血糖値が上がります。肝臓やすい臓の病気などで値が高く出ることもあるので、精密検査を受けて原因をはっきりさせることが大切です。

当組合の受診勧奨基準値 6.5%以上（NGSP値）（参考：特定保健指導の対象となる基準 5.6%以上（NGSP値））

■ HbA1cが7.0%以上になると合併症の危険が高まる（合併症予防の目標値）

HbA1cの値が7.0%以上になると、糖尿病が引き起こすさまざまな合併症の危険性がより高くなります。糖尿病の方はHbA1cを7.0%未満に保つことが血糖コントロールの目標となります。

血糖コントロール目標値【参考：日本糖尿病学会編「糖尿病治療ガイド2014-2015」】

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%) (NGSP値)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※HbA1cの値が高い状態が続くと心筋梗塞などのリスクが高まります。生活改善に取り組みましょう。

これだけは守ろう！ 血糖値を上げない3カ条

- 1 食事は腹八分目、カロリーオーバーに気をつけよう！
- 2 食物繊維を多く含む食品（野菜、海そう、きのこなど）をとろう！
- 3 1日1万歩、歩こう！（1週間に3日以上）

【参考：日本糖尿病学会編「糖尿病治療ガイド2014-2015」】

なんでも探検隊が行く

和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。



和紙の材料となる楮

細川紙の職人さん。流しすきという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使ってすきます。

ユネスコ無形文化遺産に「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録！

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（岐阜県）、石州半紙（島根県）の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育てていることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。

楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

1 和紙すき体験 START!

★この体験は、溜めすきという手法で、楮の代わりにパルプを使っています。

水槽の中のパルプをよくとかした水を、すのこ^注に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。注 写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。



パルプをすのこにならすのが難しい！

2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう1枚の膜を上からのせてはさみます。



乾燥させたら、できあがり！

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

3

こんなところが魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。

日本各地で伝統の和紙づくりが楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館 ☎ 0493-72-1220 (代) <http://saitamacraft.com/>