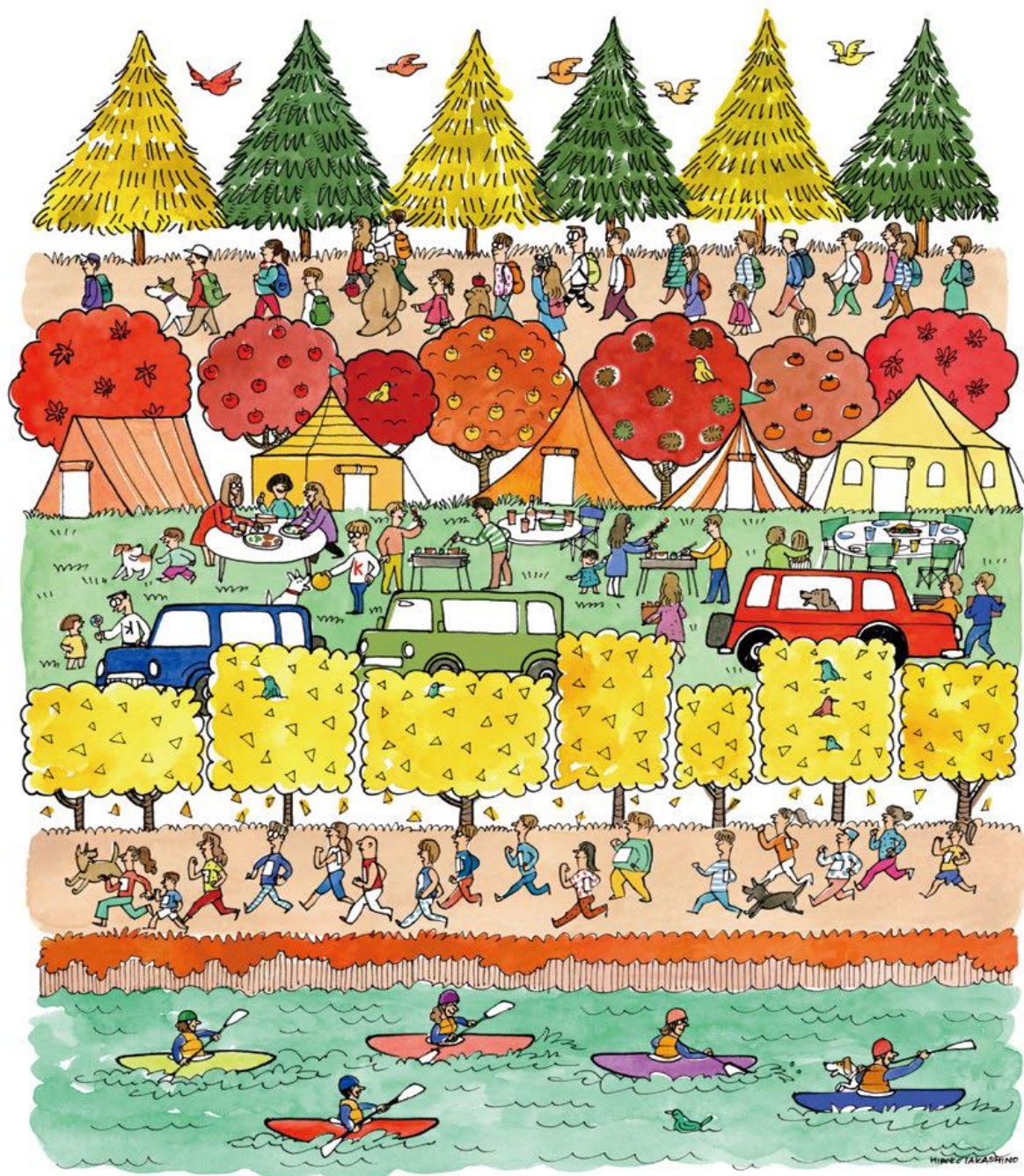


**IK** 稲畑産業健康保険組合

# 健保だより

2016年10月 第100号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

平成27年度

# 決算報告

先の組合会において、平成27年度  
決算が承認されましたので、その概  
要をお知らせします。

## 一般勘定

### ◆収入

平成27年度は、標準報酬月額が微減となり、「保険料収入」は前年比で210万円減収しました。

一方、全国の健保組合間の互助のしくみにより「高額医療交付金」として今年度も616万円が助成されました。

結果、総収入は4億5,237万円でした。

### ◆支出

社員および家族加入者の療養費にあてる「保険給付費」は前年比2,417万円減少の1億6,133万円でした。

国の医療保険制度を支えるための「後期高齢者支援金」や「前期高齢者納付金」などの負担金は前年比465万円増の1億7,348万円でした。

一方、健康診断などの疾病予防にあてる「保健事業費」と健保職員の人件費他の事務コスト「事務所費」の支出額は合計で4,730万円となりました。

結果、総支出は4億1,334万円となりました。

### ◆収支のまとめ

保険料収入が減収となったものの、国への納付金や加入者の療養費の負担が大きく膨らまなかったため、財政状況の健全性を示す「経常支出」は3,479万円の黒字となりました。

当健保組合では、医療費の適正化と事務コスト削減に引き続き取り組み、適宜に過不足なく保険給付ができませんように、社会保険制度の安定運営に努めてまいります。加入者のみなさまにおかれましては、健康診断をご活用いただき、健康づくりに励まれ、医療費削減にご協力くださいますようお願いいたします。

## 平成27年度収入支出決算の概要（一般勘定）

| 収入            |         | 支出          |         |
|---------------|---------|-------------|---------|
| 科 目           | 決算額(千円) | 科 目         | 決算額(千円) |
| 保 険 料 収 入     | 413,451 | 事 務 費       | 20,812  |
| 国庫負担金収入       | 101     | 保 険 給 付 費   | 161,327 |
| 調 整 保 険 料 収 入 | *8,775  | 納 付 金       | 173,477 |
| 繰 入 金         | *20,000 | 保 健 事 業 費   | 26,491  |
| 国庫補助金収入       | 172     | 財政調整事業拠出金   | *8,673  |
| 特定健康診査等事業収入   | 3,060   | 連 合 会 費     | 195     |
| 財政調整事業交付金     | *6,158  | そ の 他       | 344     |
| 雑 収 入         | 656     | 支 出 合 計     | 391,319 |
| 収 入 合 計       | 452,373 | 経 常 支 出 合 計 | 382,646 |
| 経 常 収 入 合 計   | 417,440 |             |         |

経常収入合計は収入合計から\*印の項目を除いた額です。経常支出合計は支出合計から\*印の項目を除いた額です。

## 決算の基礎

| 区 分             | 基礎数値等      | 前年比    |
|-----------------|------------|--------|
| 被 保 険 者 数(年間平均) | 634人       | 5人     |
| 男               | 455人       | 2人     |
| 女               | 179人       | 3人     |
| 平 均 年 齢(年間平均)   | 41.70歳     | 0.23歳  |
| 男               | 42.87歳     | 0.21歳  |
| 女               | 38.75歳     | 0.32歳  |
| 標準報酬月額(年間平均)    | 518,523円   | -594円  |
| 男               | 577,295円   | 1,003円 |
| 女               | 364,433円   | -748円  |
| 被 扶 養 者 数(年間平均) | 698人       | -1人    |
| 扶 養 率(年間平均)     | 1.11       | -0.01  |
| 前期高齢者数(年間平均)    | 18人        | -1人    |
| 保 険 料 率(一般)     | 1000分の75.0 |        |
| 保 険 料 率(介護)     | 1000分の10.0 |        |

|           |          |        |          |           |          |
|-----------|----------|--------|----------|-----------|----------|
| 収入支出差引額   | 61,054千円 | 決算残金処分 | 61,054千円 | 別 途 積 立 金 | 60,960千円 |
| 経常収入支出差引額 | 34,794千円 |        |          | 財政調整事業繰越金 | 94千円     |

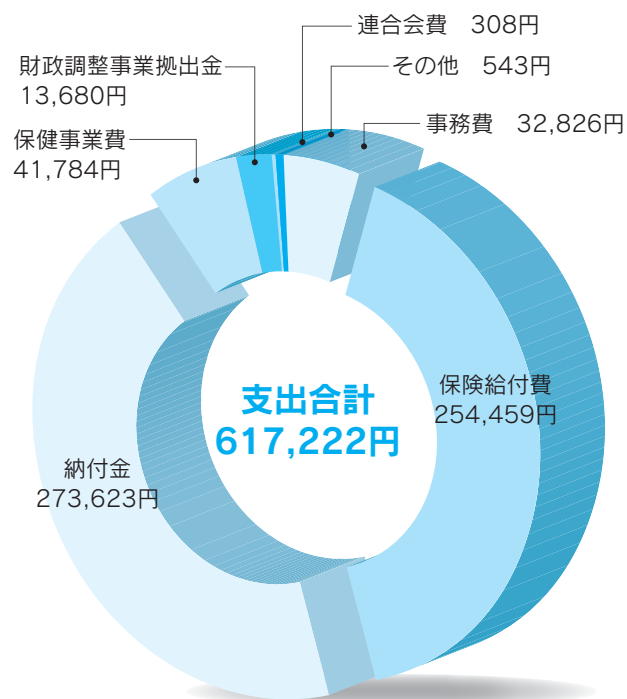
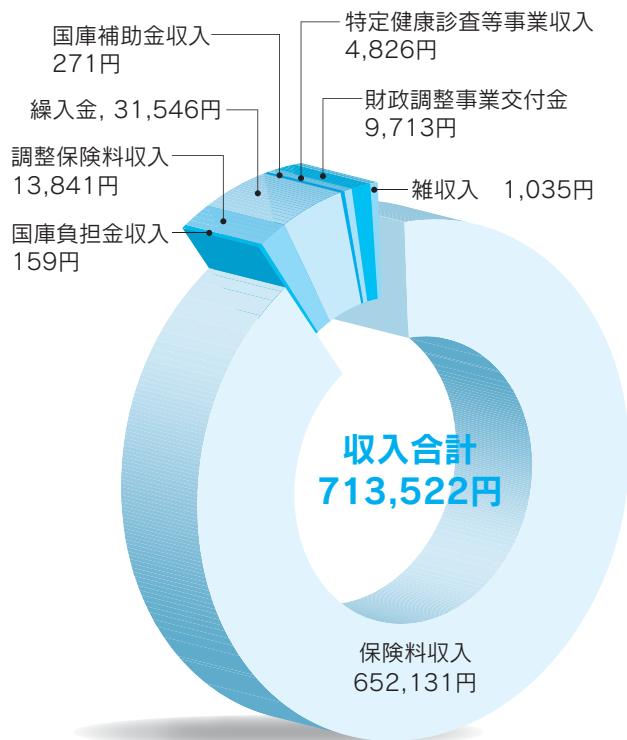
## 介護勘定

### 平成27年度 収入支出決算の 概要(介護勘定)

| 収入 | 科 目    | 決算額(千円) | 介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円) | 支出 | 科 目       | 決算額(千円) | 介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円) |
|----|--------|---------|-----------------------------|----|-----------|---------|-----------------------------|
|    | 介護保険収入 | 34,887  | 106,040                     |    | 介護納付金     | 27,348  | 83,125                      |
|    | 収入合計   | 34,887  | 106,040                     |    | 積立金       | 5,900   | 17,933                      |
|    |        |         |                             |    | 支出合計      | 33,248  | 101,058                     |
|    |        |         |                             |    | 収 支 差 引 額 | 1,639千円 |                             |



## 収入支出決算を1人当たりでみると



## 平成27年度に実施した保健事業

### 保険(健)のPR

- 機関紙「健保だより」の発行（4月・10月）
- 医療費通知の実施（毎月・3月〈年間分〉）

### 病気の予防

- 特定健診（40歳以上の被保険者、被扶養者）
 

|      |     |      |
|------|-----|------|
| 被保険者 | 受診者 | 332名 |
| 被扶養者 | 受診者 | 129名 |
- 特定保健指導（指導支援継続中）
 

|        |    |
|--------|----|
| 積極的支援  | 1名 |
| 動機付け支援 | 3名 |
- 人間ドック健診（35歳以上の被保険者）
 

|     |      |
|-----|------|
| 受診者 | 382名 |
|-----|------|

- 家族人間ドック健診（35歳以上の被扶養者）
 

|     |      |
|-----|------|
| 受診者 | 149名 |
|-----|------|
- がん検診
 

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 乳がんおよび子宮がん                  |      |
| （女子被保険者および女子被扶養者の希望者）       |      |
| 乳がん 受診者                     | 232名 |
| 子宮がん 受診者                    | 212名 |
| 前立腺がん                       |      |
| （35歳以上の男子被保険者および男子被扶養者の希望者） |      |
| 受診者                         | 77名  |
- 骨粗鬆症検診
 

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| （35歳以上の女子被保険者および女子被扶養者の希望者） |     |
| 受診者                         | 57名 |
- 家庭用常備薬の斡旋（11月）

健康長寿をめざす！

生活習慣病対策



# がん

1

がんの発生としくみ

私たちの体の細胞は、遺伝子に調節されて増加したり、脱落したりして正常な状態を保っています。

しかし遺伝子に変化が起こり、異常に増え続ける細胞が現れることがあります。通常、異常な細胞は取り除かれますが、残って何年も増え続けると悪性腫瘍を形成します。これががんです。別の組織や臓器に転移したり、浸潤して広がると、生命を脅かすことになります。

2

がんの要因

がんの発生要因のうち、生活習慣や感染など、予防可能な要因が占める割合は、男性のがんの53・3%という報告があります。生活習慣を改善し、がんにかかわるウイルスや細菌の感染を防ぐことで、がんにかかる確率を下げられると考えられます。

3

早期発見、早期治療が大切

日本人の2人に1人が、一生のうち1度はがんにかかるといわれています。定期的ながん検診を

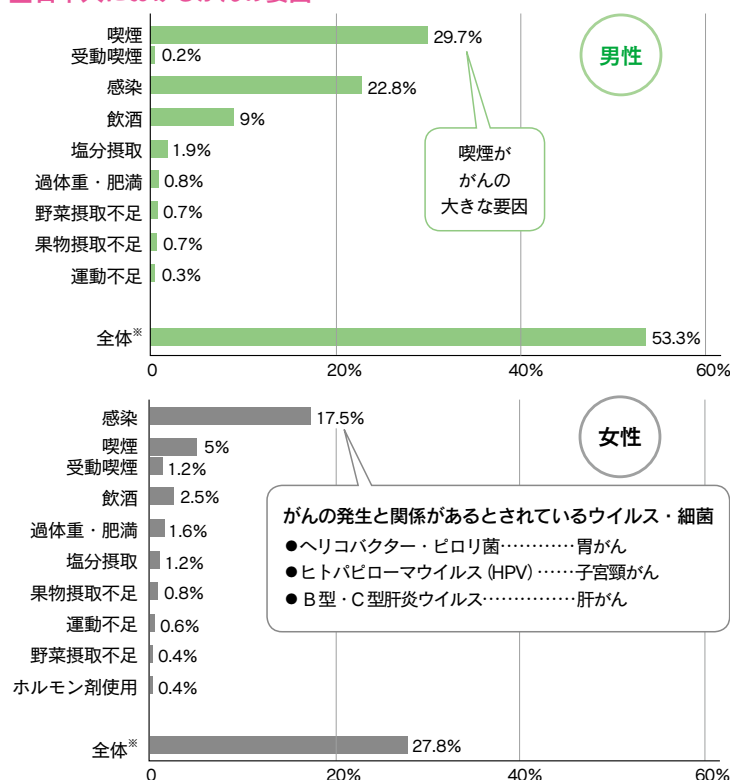
受け、症状のない早期のうちに発見し、適切に治療することが重要です。

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数全体の29%を占めています<sup>\*1</sup>。20歳から64歳の働く世代では、年間約26万人ががん罹患し、約7万人が死亡しています<sup>\*2</sup>。

国では「がん対策推進基本計画」や「がん対策加速化プラン」に基づき、がんによる死亡減少をめざす取り組みを進めています。

<sup>\*1</sup> 平成27年人口動態統計月報年計（概数）の概況  
<sup>\*2</sup> 「がんの統計」<sup>15</sup>

■日本人におけるがんの要因



※棒グラフ中の項目「全体」は、上記項目2つ以上の生活習慣が複合して原因となるがんの罹患も含めた数値です。

Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23 (5) : 1362-9 より作成  
「科学的根拠に基づくがん予防」より

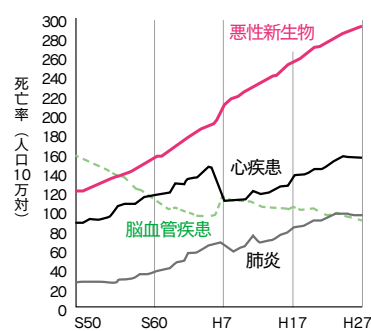
## ■効果が認められたがん検診の内容

がん検診の効果について評価を行い、科学的根拠に基づいて効果があるとして厚生労働省が推奨する検診

|         | 効果のある検診方法                                                                                 | 対象者                                    | 受診間隔                              |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|
| 胃がん検診   | 問診に加え、胃部X線または胃内視鏡検査のいずれか                                                                  | 50歳以上<br>※当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上に対し実施も可 | 2年に1回<br>※当分の間、胃部X線検査に関しては年1回実施も可 |
| 子宮頸がん検診 | 問診、視診、子宮頸部の細胞診、および内診                                                                      | 20歳以上                                  | 2年に1回                             |
| 乳がん検診   | 問診および乳房X線検査（マンモグラフィ）                                                                      | 40歳以上                                  | 2年に1回                             |
| 肺がん検診   | 質問（医師が自ら対面により行う場合は問診）、胸部X線検査および喀痰細胞診（ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数（1日本数×年数）が600以上の方のみ。過去の喫煙者も含む） | 40歳以上                                  | 年1回                               |
| 大腸がん検診  | 問診および便潜血検査                                                                                | 40歳以上                                  | 年1回                               |

「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」（平成28年一部改定）

## ■主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移



「平成27年人口動態統計月報年計（概数）の概況」

# 4

## がんを予防する生活習慣を！

（日本人のためのがん予防法）（国立がん研究センター）

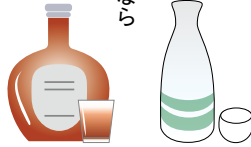
**喫煙** ■ たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。



**飲酒** ■ 飲むなら、節度のある飲酒をする。

飲む場合は1日あたりアルコール量に換算して約23g程度まで。

- 日本酒なら1合
- ビールなら大瓶1本
- 焼酎なら2/3合
- ウイスキーやブランデーならダブル1杯
- ワインならボトル1/3程度



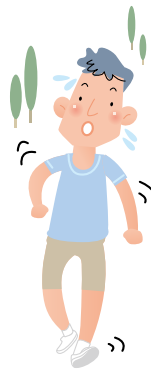
⚠️ 飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

**食事** ■ 食事は偏らずバランスよくとる。

- 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。食塩は1日あたり男性8・0g未満、女性7・0g未満、とくに、高塩分食品（例えば塩辛、練りうなど）は週に1回未満に控えましょう。
- 野菜や果物不足にならない。
- 飲食物を熱い状態とらない。

**身体活動** ■ 日常生活を活動的に。

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分。また、息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう。



**体形** ■ 適正な範囲に。

中高年期男性はBMI※（Body Mass Index 肥満度）21〜27、中高年期女性では21〜25内になるように体重を管理しましょう。

※BMI＝体重（kg）／（身長（m）×身長（m））

**感染** ■ 肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を。機会があればピロリ菌検査を。

- 一度は肝炎ウイルスの検査を受け、感染している場合は専門医に相談を。
- 機会があればピロリ菌の検査を受け、感染している場合は、定期的に胃の検診を受け、それらをもとに医師に相談を。また胃がんに関係の深い生活習慣に注意しましょう。

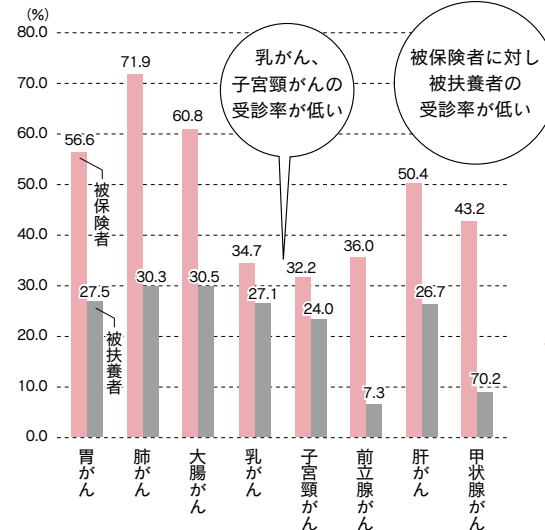
## 働く世代のがん対策

がんは、40代から死因のトップとなり、働く世代にとって注意すべき病気のひとつです。国が進める「がん対策推進基本計画」「がん対策加速化プラン」には、がん検診の受診

率向上や、健保組合が行うがん検診のガイドライン策定、また、喫煙率の低下や受動喫煙防止対策の強化や、がんにかかった人の就労支援などが盛り込まれています。

## がん検診を行っている健保組合全体の各がん検診受診率

\*対象者数・受診者数のいずれも把握している健保組合における受診率（％）



早期治療に努めましょう。

厚生労働省の「がん検診に関する実施状況等調査」によると、胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診については、8〜9割の健保組合が実施しており、ほとんどの健保組合が費用の一部または全額を補助していることがわかりました。

受診率をみると、健保組合が実施するがん検診は、被保険者に比べて被扶養者の受診率が低くなっており、また、乳がん、子宮頸がん、前立腺がんなどの受診率が低いことがわかります。

がん検診を積極的に利用して、早期発見・早期治療に努めましょう。

**健保組合が実施するがん検診を活用して早期発見・早期治療を！**

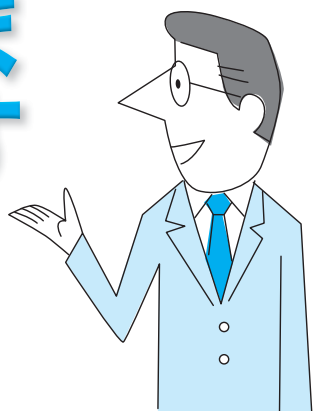
### 調査方法

平成27年12月、平成28年1月に健保組合に対し平成26年度のがん検診事業について調査。（調査対象とした健保組合1,406、回答のあった健保組合1,238、回答率88.1％）

平成29年1月から

健保組合でも

マイナンバーの利用が始まります



今年初めから、雇用保険や税の分野などで利用が開始されているマイナンバー。今後、健保組合でも利用が予定されています。

## マイナンバー制度って？

国民一人ひとりに割り振られた番号で、複数の機関にある個人の情報を同一人の情報として結び付けられるようにする制度です。

### ●マイナンバーが必要になるとき

…社会保険、税、災害対策の3分野のみ

※社会保険、税、災害対策の中でも、法律や自治体の条例で定められた行政手続きでしか使用することはできません。

### ●個人番号（マイナンバー、12桁）

…市区町村長が通知カードにより本人に通知

\*法人番号（13桁）…国税庁長官が指定し通知

●個人番号カード…申請すると市区町村長から交付される  
(顔写真付き)

## 健保組合の提出書類に マイナンバーの記載が必要に

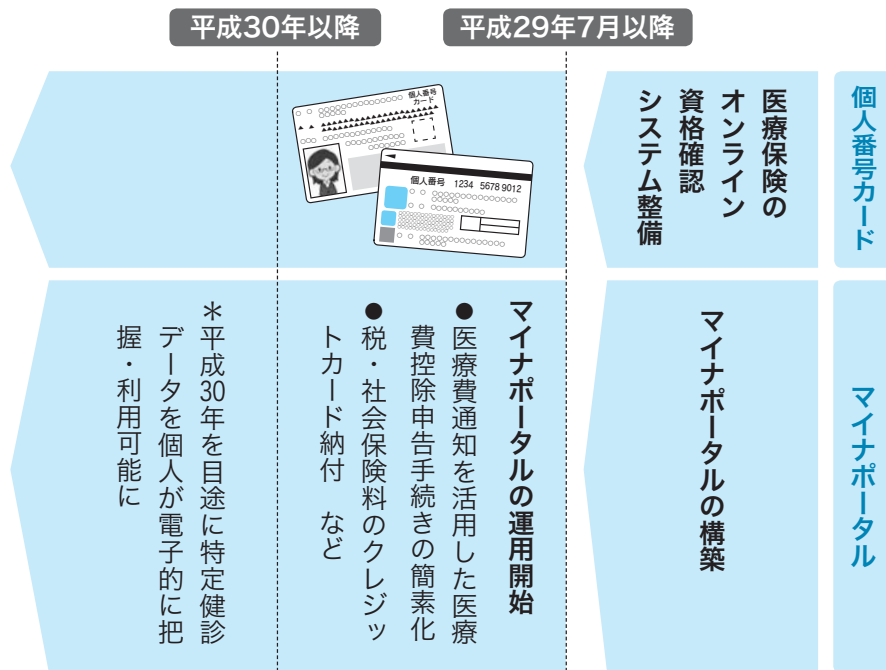
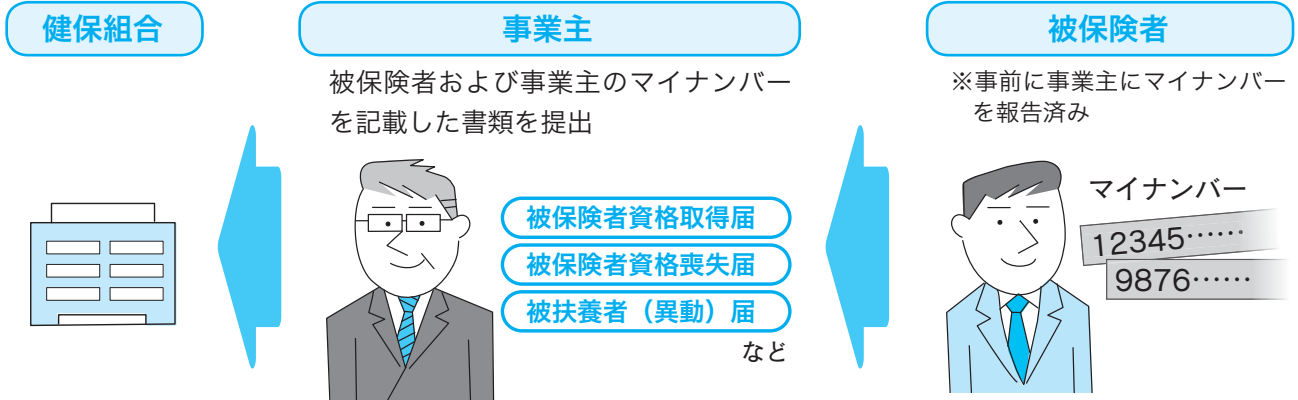
事業主やみなさんが健保組合に提出する届出のうち、マイナンバーの記載が必要になるのは、

- ◆被保険者資格取得届
- ◆被保険者資格喪失届
- ◆被扶養者（異動）届
- ◆傷病手当金の支給の申請
- ◆出産育児一時金の支給の申請
- ◆限度額適用認定の申請

…などです。

平成29年1月からマイナンバーの記載開始が予定されています。

## マイナンバー利用の流れ(例)



### 今後の予定

今後は顔写真付きの「個人番号カード」に保険証の機能(受診時のオンライン資格確認)の付加、各種社会保険料の支払い状況や行政がもっている個人の情報を確認できる「マイナポータル(情報提供等記録開示システム)」の運用開始などが予定されています。

## 情報連携が進み、より便利に

「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

→マイナンバー総合フリーダイヤル

マイナンバー 無料  
**0120-95-0178**

※間違い電話が増えています。おかけ間違いのないよう十分に注意してください。

平日 9:30 ~ 20:00  
土日祝 9:30 ~ 17:30 [年末年始 12月29日 ~ 1月3日を除く]



# 紅葉の鎌倉五山を歩く



東京駅から JR 横須賀線 鎌倉駅まで約 60 分。



鎌倉市観光  
総合案内所

☎ 0467-22-3350

三方を山で囲まれ海に面した鎌倉は、自然豊かで、歴史ある社寺も多く、四季を通して訪れる人が絶えない。禅寺の格式を定めた五山制は、鎌倉幕府のときに導入され、その後、五山に入る寺や順位は変動し、現在の鎌倉五山は、室町時代、足利義満のときに定められたものだという。この鎌倉五山をめぐる散策コースを紹介する。



## 円覚寺

🕒 3月～11月 8:00～16:30  
12月～2月 8:00～16:00  
🎫 大人(高校生以上) 300円 小・中学生 100円  
☎ 0467-22-0478



## 浄智寺

🕒 9:00～16:30  
🎫 大人(高校生以上) 200円  
小・中学生 100円  
☎ 0467-22-3943

## 建長寺

🕒 8:30～16:30  
🎫 大人(高校生以上) 300円  
小・中学生 100円  
☎ 0467-22-0981



北鎌倉駅をスタートし、まずは歩いてすぐの円覚寺へ。鎌倉五山二位の名刹で、1282年に開山されたといわれる。紅葉に彩られた山門を入ると、谷戸※に沿って仏殿、大方丈などの伽藍が奥へと続く。円覚寺の次は線路を渡って浄智寺に向かう。鎌倉五山四位の寺で、上層が鐘楼の山門が印象的だ。静かな境内をひとめぐりしたら、鎌倉街道に戻り、鎌倉五山一位の建長寺をめざそう。

1253年創建の建長寺は、日本で最初の禅宗道場といわれる。重要文化財の仏殿や法堂などが建つ広い境内をゆっくり見て歩こう。建長寺を出たら鎌倉街道を歩いて寿福寺へ。北条政子が建立した寿福寺は、鎌倉五山三位の寺で、中門から奥の境内は非公開放だが、石の敷かれた参道を歩いて北条政子や源実朝の墓に参ることが出来る。

寿福寺から、鎌倉五山五位の浄妙寺に向かうが、途中、鎌倉のシンボルともいえる鶴岡八幡宮に参拝しよう。静御前ゆかりの舞殿や重要文化財の本宮など、見どころが多い。境内にある鎌倉国宝館は、鎌倉地域の社寺に残る彫刻や考古資料などの文化財を保管・展示しているので立ち寄ってみよう。

ここから金沢街道に沿って20分ほど歩くと浄妙寺だ。1188年創建の寺で、本堂脇の喜泉庵では枯山水をながめながら抹茶と菓子をいただける。鎌倉五山をめぐる散策はここで終わる。鎌倉駅に戻るには、「浄明寺」バス停からバスで約10分。

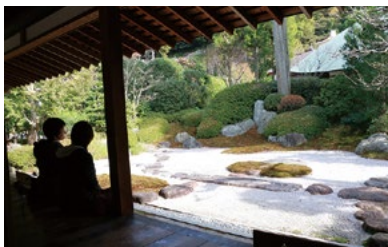
※谷戸：雨などで丘陵地が浸食されてできた谷状の地形。





### 浄妙寺

🕒 9:00 ~ 16:30  
 🎫 大人(中学生以上) 100円 小学生 50円  
 ☎ 0467-22-2818



### 喜泉庵

🕒 10:00 ~ 16:30  
 (受付 16:15 まで)  
 ☎ 0467-22-8638



### 鎌倉国宝館

🕒 9:00 ~ 16:30 (入館は 16:00 まで)  
 📅 月曜日(祝日の場合は翌平日)など  
 🎫 展覧会により料金が異なる  
 ☎ 0467-22-0753



### 寿福寺

☎ 0467-22-6607

北条政子の墓



☎ 0467-22-0315



鎌倉の  
見どころ  
楽しみどころ



### 円覚寺での説教坐禅会

円覚寺や建長寺では一般の人向けに坐禅会、写経などが行われている。

### 特産品



鎌倉彫工芸館では鎌倉彫職人の指導のもと鎌倉彫を体験できる。

※要予約

🕒 火曜日～土曜日 9:00 ~ 16:00  
 日曜日・祝日 11:00 ~ 16:00  
 📅 月曜日(祝日の場合は翌平日)  
 🎫 一般 2,500円(材料代別)  
 児童 2,000円(材料代別)  
 ☎ 0467-23-0154

### 鎌倉彫

鎌倉時代に木彫漆塗りの技法で仏具を作ったのが鎌倉彫の始まりといわれている。



### 在柄天神社

日本三古天神の一つに数えられることもあるという。



### 天園ハイキングコース

変化があり、楽しいコース。



### 獅子舞

紅葉の名所として人気。

### 鎌倉市川喜多映画記念館

映画資料の展示や映画上映、また講演会なども開催している。



🕒 9:00 ~ 17:00  
 (入館は 16:30 まで)  
 📅 月曜日(祝日の場合は翌平日)  
 🎫 一般 通常展 200円  
 小・中学生 通常展 100円  
 ※特別展・映画鑑賞券は別料金  
 ☎ 0467-23-2500

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



# 家庭用常備薬がインターネットで ご購入できるようになりました！

当健保組合では、年1回「家庭常備薬の購入斡旋」を実施しております。  
今年度から実施方法が変わり、インターネットでのみ申し込みを受け付けます。

## 平成28年度「家庭用常備薬の購入斡旋」実施要領

- 申込期間** 平成28年11月1日(火)～11月11日(金)
- 申込方法** パソコンまたはスマートフォンで Web 申し込みのみとなります。  
※従前の申込用紙（紙利用）は廃止します。
- 納品方法** 業者（あまの創健）から自宅へ直接お届けします。  
※納期は11月下旬～12月初旬。 ※従前の職場配付は廃止します。
- 運送料金** 500円（全国一律）
- 送料無料** 購入額4,000円以上（全国一律）
- 代金決済** 「コンビニ・郵便振込」または「クレジットカード決済」が選択可。全額自己負担。
- 申込制限** **加入者の家庭用常備薬の購入に限り、年1回限りです。**  
※健保組合の保健事業として行いますので、実家や知人への進物用途は固くお断りします。

## ご利用方法

### ● ID・パスワードを入力して利用者登録を！

#### ① 次の URL にアクセスしてください。

[https://www2.kenkoujin.jp/assen/users/sign\\_in/red](https://www2.kenkoujin.jp/assen/users/sign_in/red)

#### ② ID・パスワードを入力

家庭常備薬・健康管理用品のご案内

ID・パスワードを入力してログインして下さい。

ログインID

※半角英数字で入力して下さい

パスワード

※半角英数字で入力して下さい  
→ ID・パスワードをお忘れの方はこちら

キャンセル ログイン

→ IDをお持ちでない方はこちら (IDの取得を行ってください)

初回はここから登録を！

家庭常備薬・健康管理用品のご案内

メールアドレス、パスワードを設定し、暗証番号を入力後、送信して下さい。

メールアドレス 必須

メールアドレス(確認) 必須

パスワード 必須

パスワード(再入力) 必須

暗証番号 必須

※組合で指示された暗証番号を入力して下さい。

送信

ご自身で8ケタ以上の英数文字組み合わせで設定してください

暗証番号は6377と入力してください

送信をクリック

#### ③ 登録完了のお知らせ

登録が完了するとあまの創健から登録のお知らせメールが届きます。メールにはIDが記載されています。  
ご注文の際に入力が必要となります。



## ●申し込みを行う！

### ①再度、上記の URL にアクセス、ログイン画面を開く

家庭常備薬・健康管理用品のご案内

ID・パスワードを入力してログインして下さい。

ログインID

※半角英数字で入力して下さい

パスワード

※半角英数字で入力して下さい  
→ ID・パスワードをお忘れの方はこちら

キャンセル ログイン

→ IDをお持ちでない方はこちら (IDの取得を行って下さい)

メールで送られてきた ID・自分で決めたパスワードを入力してください

クリック

申し込みサイトはこちら！  
まずは「ご利用案内」をお読みください。

あまの野郎 お申し込み期限は 11月11日 です

ご利用案内 お買い物の手順 お支払いの形態 お支払いのかご

トップページ 医薬品分類別商品一覧 分類別商品一覧 商品番号一覧

医薬品に販売する商品

稲畑健康保険組合 ゲスト様 のご注文サイト ログアウト

家庭常備薬・健康管理用品のご案内

送料について 購入金額3,000円以上は原則送料無料。詳細は利用案内をご確認ください。

代金支払方法について 振り込み手数料は無料 (弊社負担)

医薬品分類別商品一覧

指定第2類医薬品 第2類医薬品 第3類医薬品 指定医薬部外品

医薬部外品 その他

### ②お薬を申し込み

購入したい薬とその数を入力、買い物かごに入れ、注文してください。お申し込み時に配送等の業務に使用するため、必要な個人情報を登録していただきます。

分類別商品一覧

サイズ

| 番号 | 商品名                  | メーカー  | 容量  | 価格(税込)         | 数量  | 小計(税込)       |
|----|----------------------|-------|-----|----------------|-----|--------------|
| 1  | 指定第2類医薬品<br>バブロンSα錠  | 大正製薬  | 45錠 | ¥315<br>¥340   | 2 個 | ¥630<br>¥680 |
| 2  | 指定第2類医薬品<br>ストナデタイム  | 佐藤製薬  | 10包 | ¥509<br>¥550   | 1 個 | ¥509<br>¥550 |
| 3  | 指定第2類医薬品<br>コンパニース点錠 | 武田薬工業 | 50錠 | ¥1,449<br>¥463 |     |              |

お買い物かごの中身

1. お買い物かごの中身 2. お届け先 3. 確認 4. 注文完了

数量を入力

| 商品名                 | メーカー | 容量  | 価格(税込)       | 数量  | 小計(税込)       |
|---------------------|------|-----|--------------|-----|--------------|
| 指定第2類医薬品<br>バブロンSα錠 | 大正製薬 | 45錠 | ¥315<br>¥340 | 2 個 | ¥630<br>¥680 |
| 指定第2類医薬品<br>ストナデタイム | 佐藤製薬 | 10包 | ¥509<br>¥550 | 1 個 | ¥509<br>¥550 |

商品合計 ¥1,139  
消費税 ¥91  
送料 ¥0  
振込手数料 ¥0  
補助金 △ ¥0  
自己負担金額 ¥1,230  
合計金額 ¥1,230

お届け先を入力へ

クリック

お届け先を入力へ

※お届け先の入力をして、ご注文手続きを進めてください。

お届先入力

ご注文者

氏名 必須 例：天野 太郎  
長崎 花子

氏名カナ 必須 例：アマノ タロウ  
ナガサキ ハナコ

メールアドレス 必須 hanako@inabata

メールアドレス(確認) 必須 hanako@inabata

郵便番号 必須 542-8558

住所 必須 大阪市中央区南船場

商品名 メーカー 容量 価格(税込) 数量 小計(税込)

|                     |      |     |              |     |              |
|---------------------|------|-----|--------------|-----|--------------|
| 指定第2類医薬品<br>バブロンSα錠 | 大正製薬 | 45錠 | ¥315<br>¥340 | 2 個 | ¥630<br>¥680 |
| 指定第2類医薬品<br>ストナデタイム | 佐藤製薬 | 10包 | ¥509<br>¥550 | 1 個 | ¥509<br>¥550 |

お届け先

氏名 必須 長崎 花子様  
フリガナ ナガサキ ハナコ様  
emailアドレス \*\*\*\*\*@\*\*\*\*\*.co.jp

お届け先の住所

郵便番号 542-8558  
住所 大阪市中央区南船場1-15-14  
電話番号 06-6267-6377

決済確認

コンビニ・郵便振込がクレジットカード決済を選んでください。  
クレジットカード決済の場合は「クレジットカード決済」ボタンより外部サイトに遷移し、決済を行ってください。  
※1 時間以内に決済が完了しなかった場合、取り消しになりますので、ご注意ください。  
※ 自己負担金がない方も、コンビニ郵便振込を選んでください。(選択後に振込に関する案内が表示されますが、自己負担金は発生しません。)

キャンセル コンビニ・郵便振込 クレジットカード決済 戻る

税込みです

確認画面で  
支払方法を選択

決済方法を選択

これで申し込みは完了

申し込み確定画面で  
申し込み内容を確認

商品名 メーカー 容量 価格(税込) 数量 小計(税込)

|                     |      |     |              |     |              |
|---------------------|------|-----|--------------|-----|--------------|
| 指定第2類医薬品<br>バブロンSα錠 | 大正製薬 | 45錠 | ¥315<br>¥340 | 2 個 | ¥630<br>¥680 |
| 指定第2類医薬品<br>ストナデタイム | 佐藤製薬 | 10包 | ¥509<br>¥550 | 1 個 | ¥509<br>¥550 |

お届け先

氏名 必須 長崎 花子様  
フリガナ ナガサキ ハナコ様  
emailアドレス \*\*\*\*\*@\*\*\*\*\*.co.jp

お届け先の住所

郵便番号 542-8558  
住所 大阪市中央区南船場1-15-14  
電話番号 06-6267-6377

決済確認

コンビニ  
クレジットカード決済の場合は「クレジットカード決済」ボタンより外部サイトに遷移し、決済を行ってください。  
※1 時間以内に決済が完了しなかった場合、取り消しになりますので、ご注意ください。  
※ 自己負担金がない方も、コンビニ郵便振込を選んでください。(選択後に振込に関する案内が表示されますが、自己負担金は発生しません。)

注文確定

クリック

1度しかお申し込みできません(追加・変更不可)



申し込みは個別でも、発注は組合一括です。事前にお問い合わせする場合があります。

# 和風ペペロンチーノ

## ●材料 (2人分)

|            |          |
|------------|----------|
| 塩          | 適量       |
| スパゲッティ     | 160g     |
| にんにく       | 2 かけ     |
| 唐辛子        | 1 本      |
| ベーコン(ブロック) | 70g      |
| 長ねぎ        | 1/3 本    |
| 水菜         | 1 株      |
| オリーブオイル    | 大さじ 1    |
| スパゲッティの茹で汁 | お玉 1 杯程度 |
| 塩・こしょう     | 適量       |
| しょうゆ       | 小さじ 2    |

## ●作り方

- ①湯(分量外)に塩を入れ、スパゲッティを茹でる。にんにくは薄切り、唐辛子は種をとり小口切りにする。ベーコンは厚めにスライスし 5mm 幅程度に切りそろえる。長ねぎは斜め薄切り、水菜は 4 ~ 5cm の長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子、ベーコンを入れ、弱火で炒める。
- ③②のフライパンに長ねぎとスパゲッティの茹で汁を加え、全体にとろっとするまで火にかける。
- ④スパゲッティと水菜を加えて和え、塩・こしょう、しょうゆで味を調え、器に盛りつける。

●撮影/愛甲武司 ●スタイリング/寺門久美子

1人分  
505kcal  
塩分 2.3g



## 注目

### にんにく→アリシン

にんにく特有の香り成分・アリシンには、体力増強効果が期待できます。また、疲労回復に役立つビタミン B<sub>1</sub> の吸収を高め、その効果を持続するので、運動時におすすめの成分です。



●料理制作●  
鶴田真子  
(管理栄養士・  
健康運動指導士)

ランニングに適した体をつくるメニュー



# ミモザサラダ



1人分  
107kcal  
塩分0.9g

## 作り方

- ①茹で卵は、白身と黄身に分けてから、ざるで裏ごししておく。ブロッコリーは小さめに切り、電子レンジ（600W 1分程度）で加熱する。トマトは一口サイズに切る。ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ②器にベビーリーフ→ブロッコリー・トマト→卵（白身→黄身）の順で盛りつけ、ドレッシングをかける。

## ●材料（2人分）

茹で卵…………… 1 個  
ブロッコリー…………… 1/6 個  
トマト…………… 1/2 個  
ベビーリーフ…………… 1/2 袋

## 【ドレッシング】

酢…………… 小さじ 2  
塩…………… 2つまみ  
こしょう…………… 少々  
オリーブオイル…………… 大さじ 1



注目

## 卵→必須アミノ酸 （またはアミノ酸）

たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも重要な、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。筋肉づくりに欠かせない食品のひとつです。

# さつまいものはちみつレモン煮

## ●材料（2人分）

さつまいも…………… 1 本（小さめ）  
レモン…………… 1 個  
水…………… 適量  
はちみつ…………… 大さじ 1  
みりん…………… 小さじ 2

## 作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま輪切りにし、水にさらす。レモンは半分を輪切りに、残り半分は絞って果汁をとる。
- ②さつまいもとレモンを鍋に入れ、さつまいもが浸る程度の水を加え煮る。
- ③さつまいもに火が通ってきたら、レモン果汁、はちみつ、みりんを加え、光沢感が出るまで煮る。



注目

## レモン→クエン酸

レモンにはたんぱく質の合成に欠かせないコラーゲンやビタミンCはもちろん、ランニングで使った筋肉の疲労回復に役立つクエン酸が豊富に含まれています。

1人分  
121kcal  
塩分0.0g



## 筋肉づくりと疲労回復がポイント

ウォーキングに比べ運動量や消費カロリーが多いランニングを楽しむためには、しっかりと筋肉づくりが大切です。肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品には、筋肉をつくるたんぱく質が豊富に含まれているので、バランスよく摂取しましょう。

また、ランニングで疲れた体を回復させるビタミンCやクエン酸を積極的に摂るのも、おすすめです。

ランニングの際には、体への負担を考慮し一定のペースを維持し、安定した走りを心がけましょう。



# 平成28年10月から 健康保険制度が変わりました

## 短時間労働者（パート・アルバイトなど）への 健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されます

一定の要件を満たす短時間労働者（パート・アルバイトなど）において、健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されます。

短時間労働者が厚生年金保険の適用対象になると、将来、基礎年金に加え、厚生年金を受け取ることができるようになるなど、所得保障が手厚くなります。

**改定前**

労働時間  
週30時間以上  
(一般社員のおおむね4分の3以上)



**平成28年10月から**

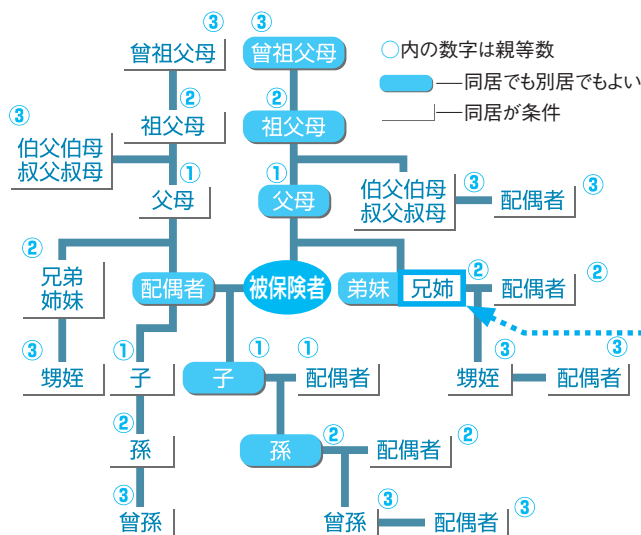
- ① 1週間の所定労働時間が20時間以上
- ② 月額賃金88,000円(おおむね年収106万円)以上  
※臨時に支払われる賃金や賞与、時間外労働などの割増賃金、通勤手当や皆勤手当などは含まれません。
- ③ 勤務期間が継続して1年以上見込まれる
- ④ 学生ではない
- ⑤ 従業員(社会保険適用者) 501人以上の企業に勤務

①～⑤のすべてを満たす方は、社会保険の加入が義務づけられます。



現在、当健保組合の被扶養者である方が上記の条件を満たす場合は、勤務先の被保険者となります。該当する被扶養者がいる方は、健保組合まで届出（扶養削除の手続き）をお忘れなく！

## 「兄弟」の被扶養者認定要件が変更されました



これまで、被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合は、生計維持関係に加えて被保険者と同居していることが必要でしたが、この同居要件が撤廃され、収入要件を満たしていれば、被扶養者に認定されることになります。

兄弟の同居要件が撤廃され、  
弟妹との区別がなくなります。

参考

### 被扶養者として認められる収入要件

#### 同居している場合

対象者の年収が130万円（60歳以上または障がい者は180万円）未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること

#### 別居している場合

対象者の年収が130万円（60歳以上または障がい者は180万円）未満で、かつ、その額が被保険者からの援助額より少ないこと



# マウンテンバイク クロスカントリー

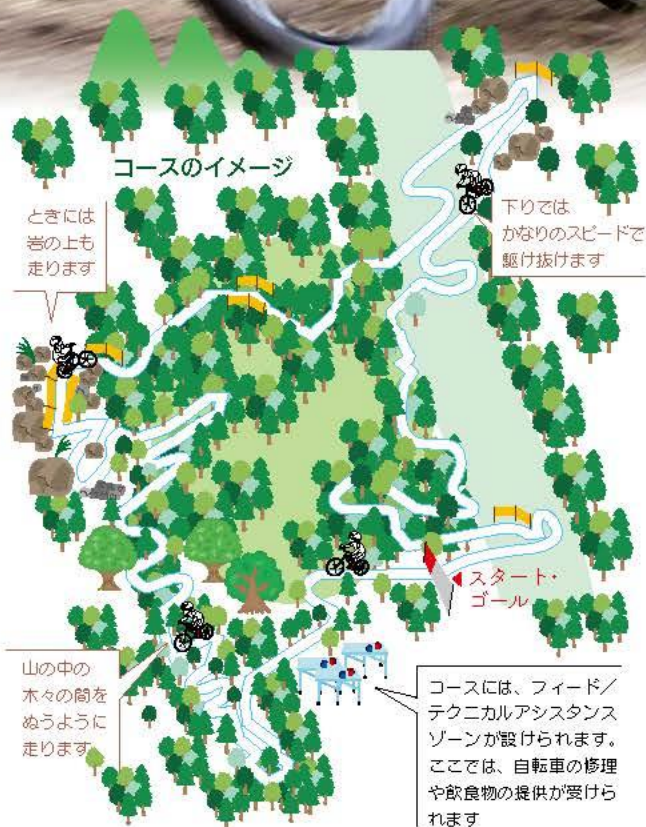
1970年代のアメリカで誕生したといわれるマウンテンバイク。その種目にはいくつかありますが、五輪では唯一、クロスカントリー・オリムピック (XCO) が1996年のアトランタから正式競技となっています。



テクニックを駆使して、  
さまざまな走路を駆け抜けます！



アップダウンが多く、競技時間も長いので、  
スタミナが要求されるスポーツです



マウンテンバイクのクロスカントリーは、丘陵地帯に設けられた1周4km以上のコースを、出場選手が一斉にスタートし、決められた周回数※をどれだけ早く回ることができるかを競います。山岳や平坦な場所が多いコースなど、開催地によって特徴が異なるだけでなく、各コースには急坂や1台しか通れない狭い部分もあり、選手にはマウンテンバイク技術の総合力が求められます。

※周回数はコースによって異なり、競技時間（エリートカテゴリで1時間30分～1時間45分）にあわせて決定されます。