

IK 稲畑産業健康保険組合

健保だより

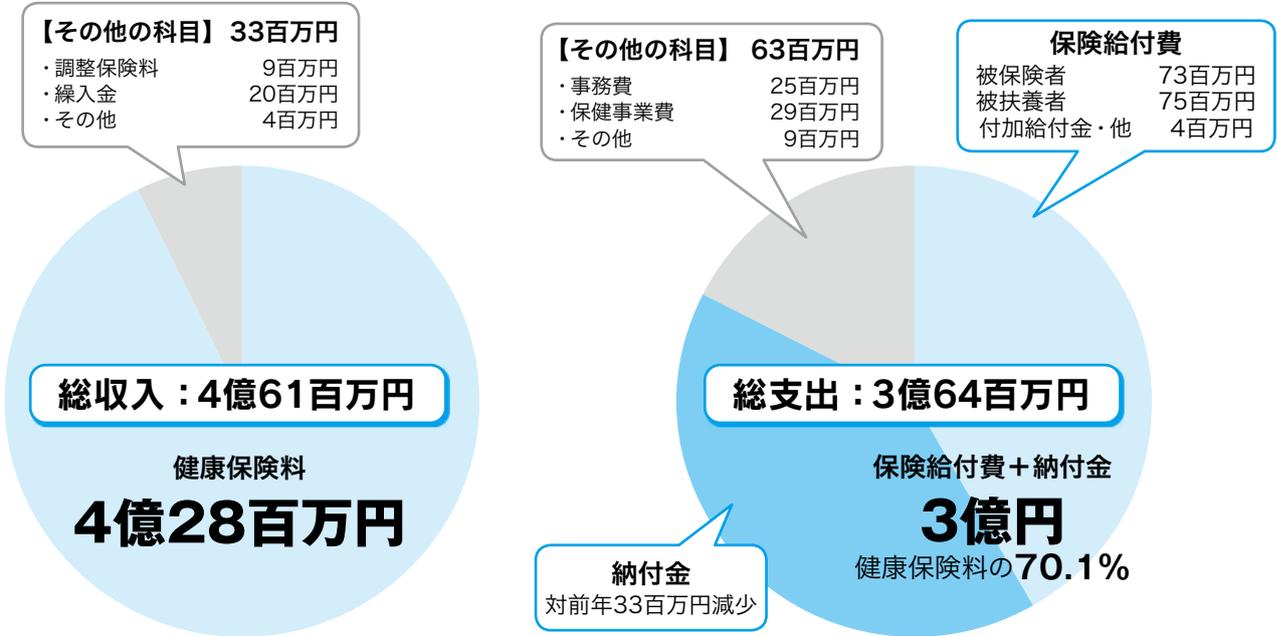
2018年10月 第104号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

納付金の大幅な減少により、 対前年13百万円増の黒字決算(5期連続)

健康保険勘定



総収支差引：98百万円

平成29年度収入支出決算の概要 (一般勘定)

収入

科目	決算額(千円)
保険料収入	428,176
国庫負担金収入	88
調整保険料収入	8,651
繰入金	20,000
国庫補助金収入	145
特定健康診査等事業収入	3,240
財政調整事業交付金	282
雑収入	673
収入合計	461,255
経常収入合計	432,319

支出

科目	決算額(千円)
事務費	25,051
保険給付費	152,437
納付金	147,580
保健事業費	29,385
財政調整事業拠出金	8,631
連合会費	233
その他	269
支出合計	363,586
経常支出合計	354,955

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。

収入支出差引額	97,669千円
経常収入支出差引額	77,364千円

決算残金処分	別途積立金	金額
	別途積立金	97,648千円
	財政調整事業繰越金	20千円

決算の基礎

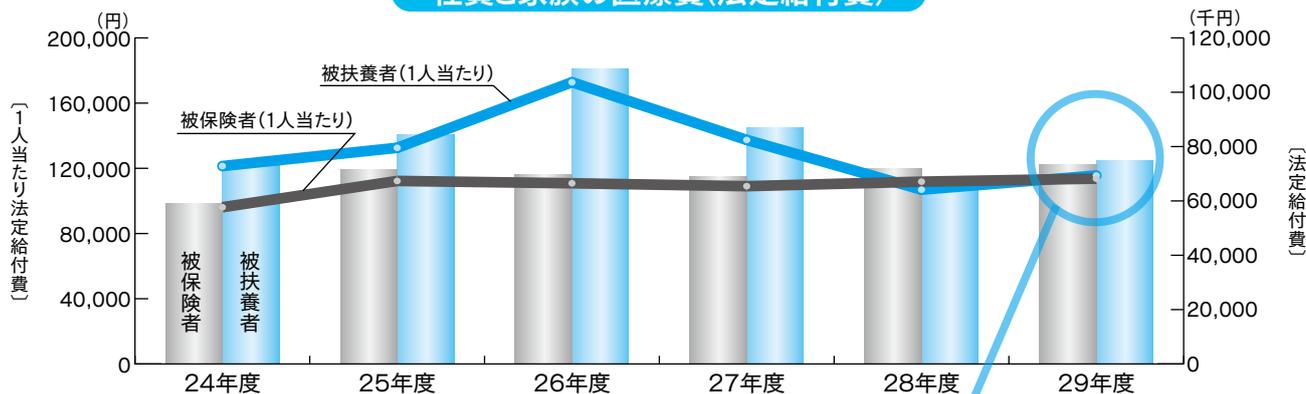
区分	基礎数値等	前年比
被保険者数(年間平均)	647人	4人
男	459人	-1人
女	188人	5人
平均年齢(年間平均)	41.9歳	0.27歳
男	42.91歳	0.29歳
女	39.46歳	0.31歳
標準報酬月額(年間平均)	551,469円	3,179円
男	621,972円	9,385円
女	370,967円	-7,058円
被扶養者数(年間平均)	689人	-11人
扶養率(年間平均)	1.07	-0.02
前期高齢者数(年間平均)	15人	-4人
保険料率(一般)	1000分の75	
保険料率(介護)	1000分の8.0	

介護勘定

平成29年度 収入支出決算の 概要(介護勘定)

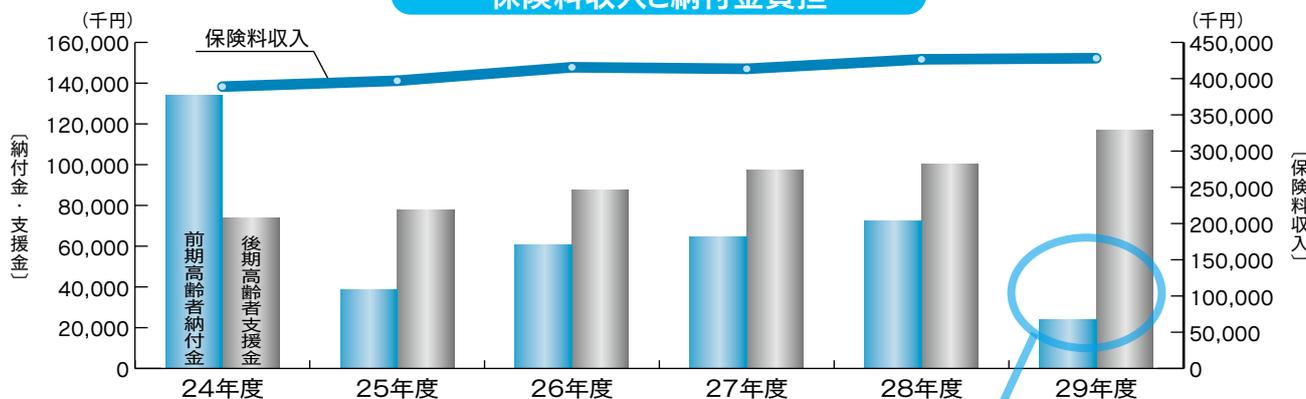
収入	科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)	支出	科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
		介護保険収入	29,735		85,692		介護納付金
	繰入金	9,000	25,937		支出合計	36,099	104,032
	収入合計	38,735	111,629		収支差引額	2,636千円	

社員と家族の医療費(法定給付費)



平成29年度は、本人・家族とも前年度並みにとどまりました。

保険料収入と納付金負担



被扶養者の前期高齢者の人数およびかかる療養費が低かったことにより、前期高齢者納付金が大幅に減少。健保財政の負担軽減につながりました。

平成29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…………… 326名
 - 被扶養者 受診者…………… 132名
- 特定保健指導 (指導支援継続中)
 - 積極的支援…………… 2名
 - 動機付け支援…………… 2名
- 人間ドック健診 (35歳以上の被保険者)
 - 受診者…………… 383名

- 家族人間ドック健診 (35歳以上の被扶養者)
 - 受診者…………… 155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…………… 256名
 - 子宮がん 受診者…………… 227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…………… 70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…………… 44名
- 家庭用常備薬の斡旋 (11月・2月)

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。

病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。



特定保健指導は、その効果も実証済みです
健診の数値が改善し、医療費が下がっています

特定保健指導は2008年度から続く国をあげた取り組みです。厚生労働省がその効果を分析し、調べたところ、参加者の健康数値改善や医療費減少がみられています。特定保健指導は、きちんと結果が出ている「エビデンスのある健康サポート」と言えます。

特定保健指導により、3年後にメタボは31%減少、腹部肥満も33%改善、心血管リスクも改善



国立循環器病研究センターは、特定健康診査や特定保健指導の結果を集約した「ナショナルデータベース」を分析し、特定健診および特定保健指導による生活習慣病抑制効果を明らかにしました。

研究グループは、2008年に特定健診を受診した約2000万人のうち、ある一定の基準を満たさない受診者のデータの中から、保健指導対象者約102万人を抽出し、保健指導受診群約11万人と非受診群約91万人に分類して解析・比較しました。

その結果、受診群では非受診群に比べ、3年後にメタボリックシンドロームと診断される割合が31%減少し、腹部肥満も33%改善しました。また、受診群は血圧・中性脂肪・HbA1cの高値、HDLコレステロールの低値などの心血管リスクも改善しました。

この研究成果より、個人の生活習慣改善に国家レベルの政策として実施することで、メタボリックシンドロームや肥満、心血管リスクを長期的に抑制できる可能性が科学的に証明されました。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気の予防のエキスパートです。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサ

ポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。



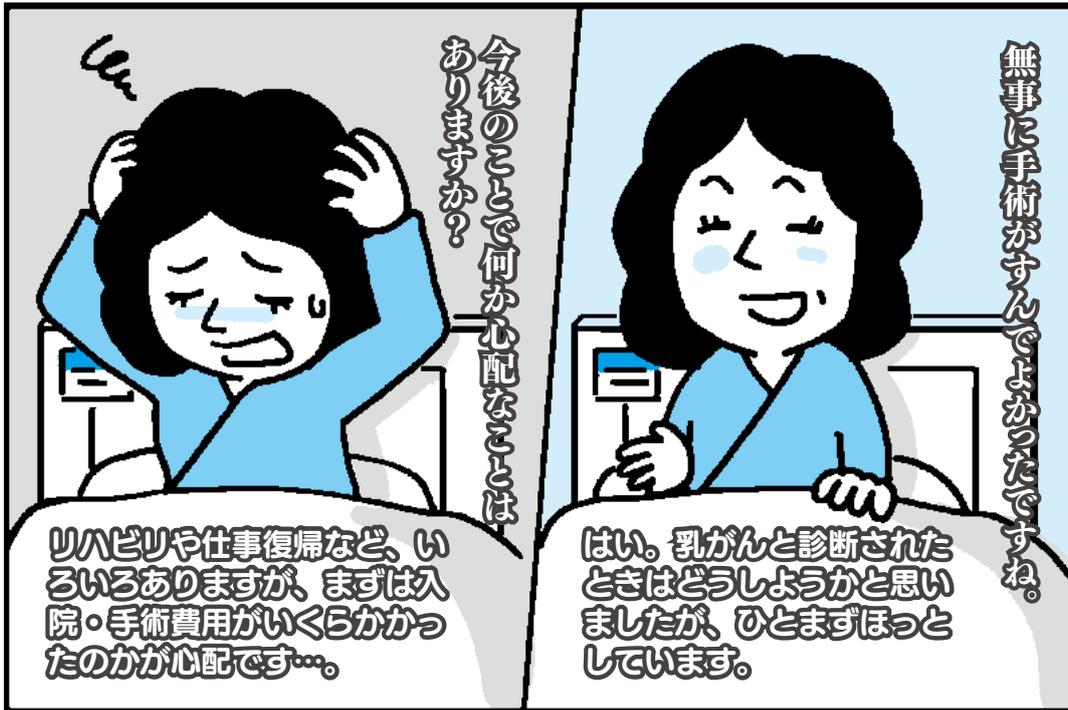
今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください！

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象になったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう！

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働きません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。



検査を受けたら重い病気が見つかった！

高額な医療費がかかるとき

入浴中に胸に違和感を覚え、検査を受けたところ乳がんと診断された安美さん。
 早期発見が功を奏し、手術も無事に終わったそう。
 安美さんにとっては初めての入院・手術で、医療費が気になるどころ。
 医療費はいくらかかっても、自己負担3割分は自分で支払わないといけないのだろうか？

**突然の入院、手術のときも安心
 医療費の負担を軽くする制度**

今回は、健康保険制度に詳しい健崎保子さんにお越しいただきました。手術となると、健康保険適用で原則3割負担になるとはいえ、医療費が心配ですね。

医療費が仮に100万円だとしたら自己負担は30万円ですから、大きな負担になるでしょう。そのようなとき、医療費の自己負担を軽くしてくれる「高額療養費制度」があります。

7割をすでに健保組合が負担しているのに、さらに負担を減らしてくれるということでしょうか。

そのとおり。医療費は、その人の年齢や所得に応じて月々の自己負担限度額が決められています。その限度額を超えた分が健保組合から高額療養費として支給されるのです。上



高額療養費の自己負担限度額 (70 歳未満)

区分	月単位の自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	25万2,600円+(医療費-84万2,000円)×1% ※4カ月目からは14万100円
標準報酬月額 53万~79万円	16万7,400円+(医療費-55万8,000円)×1% ※4カ月目からは9万3,000円
標準報酬月額 28万~50万円	8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% ※4カ月目からは4万4,400円
標準報酬月額 26万円以下	5万7,600円 ※4カ月目からは4万4,400円
低所得者 (住民税非課税)	3万5,400円 ※4カ月目からは2万4,600円

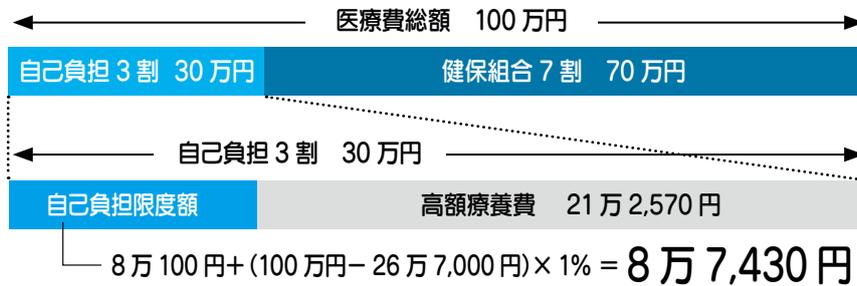
高額療養費の自己負担限度額 (70 歳以上)

区分	月単位の自己負担限度額 (世帯ごと)	
	外来 (個人ごと)	
III 標準報酬月額 83万円以上	25万2,600円+(医療費-84万2,000円)×1% ※4カ月目からは14万100円	
II 標準報酬月額 53万~79万円	16万7,400円+(医療費-55万8,000円)×1% ※4カ月目からは9万3,000円	
I 標準報酬月額 28万~50万円	8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% ※4カ月目からは4万4,400円	
標準報酬月額 26万円以下	1万8,000円 (年間上限14万4,000円)	5万7,600円 ※4カ月目からは4万4,400円
II 住民税非課税		2万4,600円
I 住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	1万5,000円

* 70歳以上の人は70歳未満の人より自己負担限度額が低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、8月より一部引き上げられています。

高額療養費の計算例

安美さんの場合 (45歳、標準報酬月額32万円) / 医療費の総額が100万円だった場合



もっと知りたい! 健康保険



ぺこまる

入院が長引きそうです。高額療養費が支給されるなら、個室に変更してもらおうかと思ってるんだけど...

#クローズアップ健保

【公式】クローズアップ健保

高額療養費制度は、保険適用される診療が対象です。個室などに入院した場合にかかる差額ベッド代は保険適用外であるため、高額療養費の支給対象とはなりません。



にゃんこ三世

同時期に家族内で2人手術をすることになったんだけど、合算はできるの?

#クローズアップ健保

【公式】クローズアップ健保

加入している健康保険が同じであれば、同一月分の自己負担額は世帯で合算することができます。70歳未満の場合は2万1,000円以上のものに限られる等の条件があるため、健保組合へご確認ください。



の計算式に当てはめると、安美さんの場合は8万7430円が最終的な自己負担額となります。

本来30万円かかるところがこの金額ですむなら助かりますね。

高額療養費分の21万2570円は後で健保組合から支給されます。とはいえ30万円の一時負担も高額なので、事前に健保組合に申請をして「限度額適用認定証」を交付してもらい、医療機関の窓口で提示すれば、窓口で支払う額が自己負担限度額までですみますよ。

私も以前、大きな手術を受けたことがあったのですが「限度額適用認定証」の存在を知らず…。忘れた頃に高額療養費が支給されたものですから、何だか得した気分になりました(笑)。

御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク

都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれた豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR 軍畑駅から青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガードン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄りてみよう。

楓橋を戻り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、大銀杏が見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR 御獄駅へ向かおう。



玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 3～11月 / 10:00～17:00 (入館16:30まで)
- 12～2月 / 10:00～16:30 (入館16:00まで)
- 大人500円、中・高・大学生400円、小学生200円
- 月曜日(祝日の場合は翌日)、12月24日～1月4日
- 0428-78-8335

櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。



- 10:00～17:00 (入館16:30まで)
- 一般600円、学生500円、小学生300円
- 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり
- 0428-77-7051

寒山寺

中国由来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。



- 無料
- 無休
- 0428-78-9523

- 圏央道・日の出ICまたは青梅ICから約30分
- 東京駅からJR中央本線・青梅線にて約1時間30分 軍畑駅下車



青梅市観光協会
0428-24-2481
<http://www.omekanko.gr.jp/>



青梅 みどころ

昭和レトロ商品博物館

青梅赤塚不二夫会館



〈3館共通〉

🕒 10:00 ~ 17:00

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、
年末年始

☎ 0428-20-0355

📍 青梅赤塚不二夫会館 450円
昭和レトロ商品博物館 350円
昭和幻燈館 250円
(3館めぐり券 800円)

ようこそ! 昭和レトロタウンへ!

昭和のノスタルジックな雰囲気味わえる青梅駅周辺。ギャグ漫画家・赤塚不二夫氏の記念館、懐かしい映画の看板やグッズを展示した博物館が並ぶ。

昭和幻燈館



小澤酒造 (清流ガーデン澤乃井園)

元禄15年(1702年)創業の清酒「澤乃井」醸造元。奥多摩の豊かで清らかな水で美酒を生み出す。1日4回の酒蔵見学(予約優先)が人気。

酒蔵見学予約



🕒 10:00 ~ 17:00
(軽食 11:00 ~ 16:00)

📅 月曜日
(祝日の場合は翌日)、
年末年始
〈酒蔵見学予約〉

📍 無料
☎ 0428-78-8210



併設の清流ガーデン澤乃井園では軽食をとったりお土産を買ったりできる。

奥多摩フィッシングセンター

ニジマス釣りが
楽しめ、バーベ
キュー場もある。
20名以上で貸切
可能。大型バス専
用駐車場あり。



🕒 3 ~ 11月 / 7:00 ~ 16:00
12 ~ 2月 / 7:30 ~ 16:00

📍 ファミリー釣り場 1名 3,300円 + 貸し竿 1本 300円
ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣り場あり。

📅 12 ~ 2月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり
☎ 0428-78-8393

たましん御岳美術館

明治から大正、
昭和期に至る日
本を代表する洋
画作品を中心に、
彫刻・工芸作品
も展示。



🕒 4 ~ 10月 / 10:00 ~ 16:30 (入館 16:00 まで)
11 ~ 3月 / 10:00 ~ 16:00 (入館 15:30 まで)

📍 一般 500円、高校生・大学生 400円、
小学生・中学生 300円

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、冬季休館、展示替期間
☎ 0428-78-8814



青梅鉄道公園

実際に活躍
した鉄道車
両 11 台を、
野外で保存
展示。



🕒 3 ~ 10月 / 10:00 ~ 17:30 (入園 17:00 まで)
11 ~ 2月 / 10:00 ~ 16:30 (入園 16:00 まで)

📍 100円

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、
12月29日 ~ 1月2日、特別開園あり

☎ 0428-22-4678

藍染工房 壺草苑



藍染製品の展示・販売
が行われ、現在では珍
しい天然藍を使った藍
染体験や工房見学がで
きる。



🕒 10:00 ~ 18:00

📍 藍染体験 (3日前までに要予約)
ハンカチ 1,600円、
バンダナ 2,000円など

📅 火曜日、年末年始
☎ 0428-24-8121

大正庵

FOOD & DRINK



老舗のそば処。青梅で生まれた豚
TOKYO Xを使ったざるそばがおすすめ。

🕒 11:30 ~ 16:00、17:00 ~ 19:30
(土・日曜日・祝日は 11:30 ~
19:30)

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)
☎ 0428-22-2765

地酒

小澤酒造が
造る日本酒。





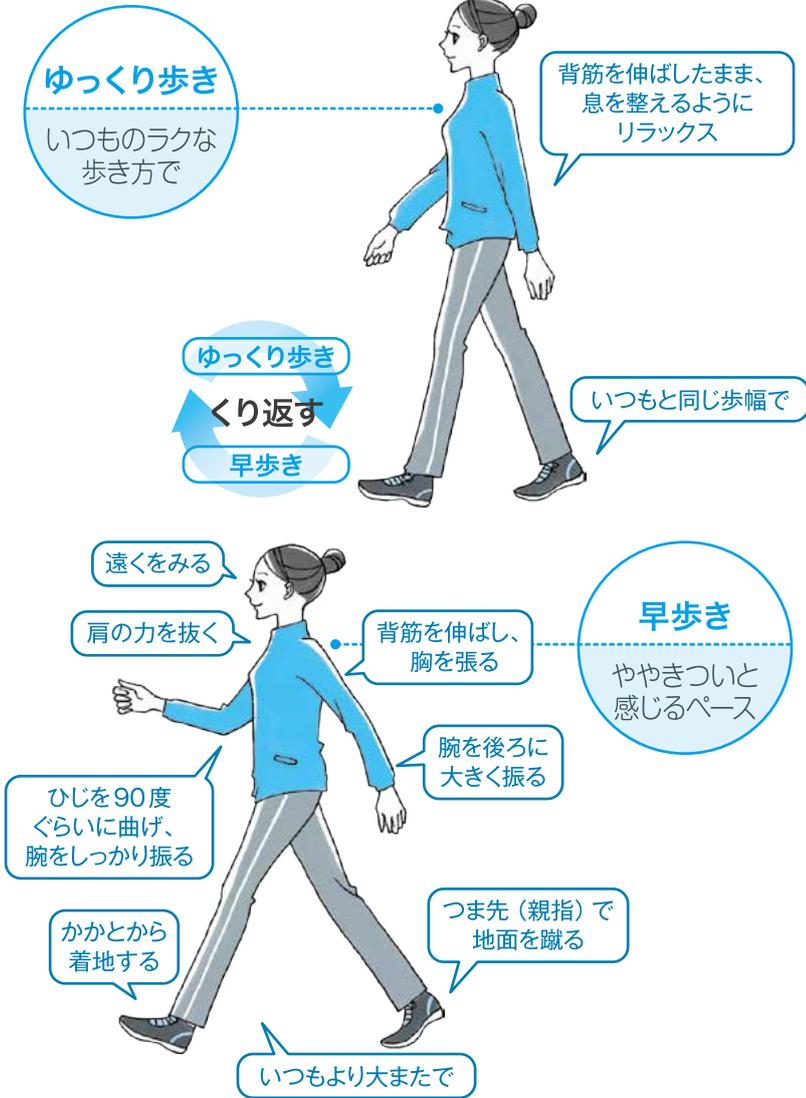
●監修●
フリーインストラクター
今井 真紀

インターバル速歩のやり方

基本は「早歩き3分+ゆっくり歩き3分」を1日5セット行い、1日合計15分以上、早歩きをする。これを週に4日以上行う。早歩きが3分もできない場合は、早歩きとゆっくり歩きを1~2分行ってセット数を増やす。

「インターバル速歩」で 筋力&健康UP

「インターバル速歩」は、筋肉に負荷をかける早歩きをウォーキングに組み込んだもの。ウォーキングの肥満や生活習慣病の予防・改善効果と、下半身の筋力効果が一度に得られ、体力も向上します。



ポイント

- 早歩きを1日合計15分以上行うのが狙い。
- 早歩きときは「大また」「遠くをみる」「腕を後ろに大きく振る」の3つを意識する。

インターバル速歩の前に ストレッチをしてケガ予防

早歩きは筋肉に負荷がかかり、ふつうの歩行よりケガのリスクが少し高いため、準備運動をしてからはじめよう。

●股関節と太ももの内側



足を大きく左右に開き、両手をひざの上に置いてゆっくり腰を落とし、太ももの内側を10秒間伸ばす。

●アキレス腱とふくらはぎ



足を前後に開き、後ろ足のかかとを地面につけたまま重心を前に移し、アキレス腱とふくらはぎを10秒間伸ばす。足を左右入れかえて行う。

●太ももの前



両足をそろえて立ち、片方の足首を同じ側の手でもってお尻に寄せ、太ももの前を10秒間伸ばす。足を左右入れかえて行う。

税金が返ってくる 「医療費控除」 を活用しよう

家族でかかった医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる制度があります。支払いが多かった方は、上手に活用して家計の節約に役立てましょう。

入院や高額治療で医療費負担が増えたときには…

支払った医療費が10万円を超えたら医療費控除の申告を

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養等の費用
- 歯科の保険適用外の費用(ホワイトニング等は除く)
- 妊娠から産後までの診察・出産費用 など

控除の対象とならない費用

- 健康診断や人間ドックの費用
- 美容目的の整形や歯列矯正費用
- 自家用車で通院する際のガソリン代や駐車料金
- ビタミン剤や体力増強剤など、治療のためではない医薬品の購入費用
- インフルエンザ予防接種の費用 など

病院にはかからず市販薬を買って病気を治すという人は…

OTC医薬品は上手に使うと減税の対象に

医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」により、ご家族の分を含めて、対象のOTC医薬品を購入した額が1年間（1月から12月まで）で12,000円を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

対象となる人

所得税や住民税を納めていて、下記いずれかを受けている人。

- 特定健診
- 予防接種
- 定期健康診断
- 人間ドック
- がん検診
- など

対象となる医薬品

厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>) で確認できるほか、パッケージにある右のマークが目印です。対象医薬品を購入すると、レシートに★や●などの印がついています。後で対象医薬品の購入額を確認するためにも、レシートはまとめて保管しておくのがおすすめです。

セルフメディケーション
税 控除 対象

※マークがついていないものもあります。

注意点

「従来の医療費控除」と「セルフメディケーション税制」を併用することはできません。どちらがおトクになるか考え、ご自身で選択してください。

医療費控除

- 医療費の自己負担分、治療のために購入した医薬品（セルフメディケーション税制対象の医薬品も含む）
- 合計が10万円を超えた場合（上限200万円）

セルフメディケーション税制

- セルフメディケーション税制対象の医薬品のみ
- 購入代が12,000円を超えた場合（上限88,000円）

※詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

どちらか選択

確定申告

申告の手続き

確定申告は、住民票のある地域の税務署またはe-Tax (<http://www.e-tax.nta.go.jp/>) で行います。確定申告の一般的な受付期間は、2月16日*から3月15日ですが、医療費控除（還付申告）の場合は1月から手続きが可能です。
*2019年（平成30年分）は2月18日(月)からの受付となります。

きのこたっぷりピリ辛豆腐

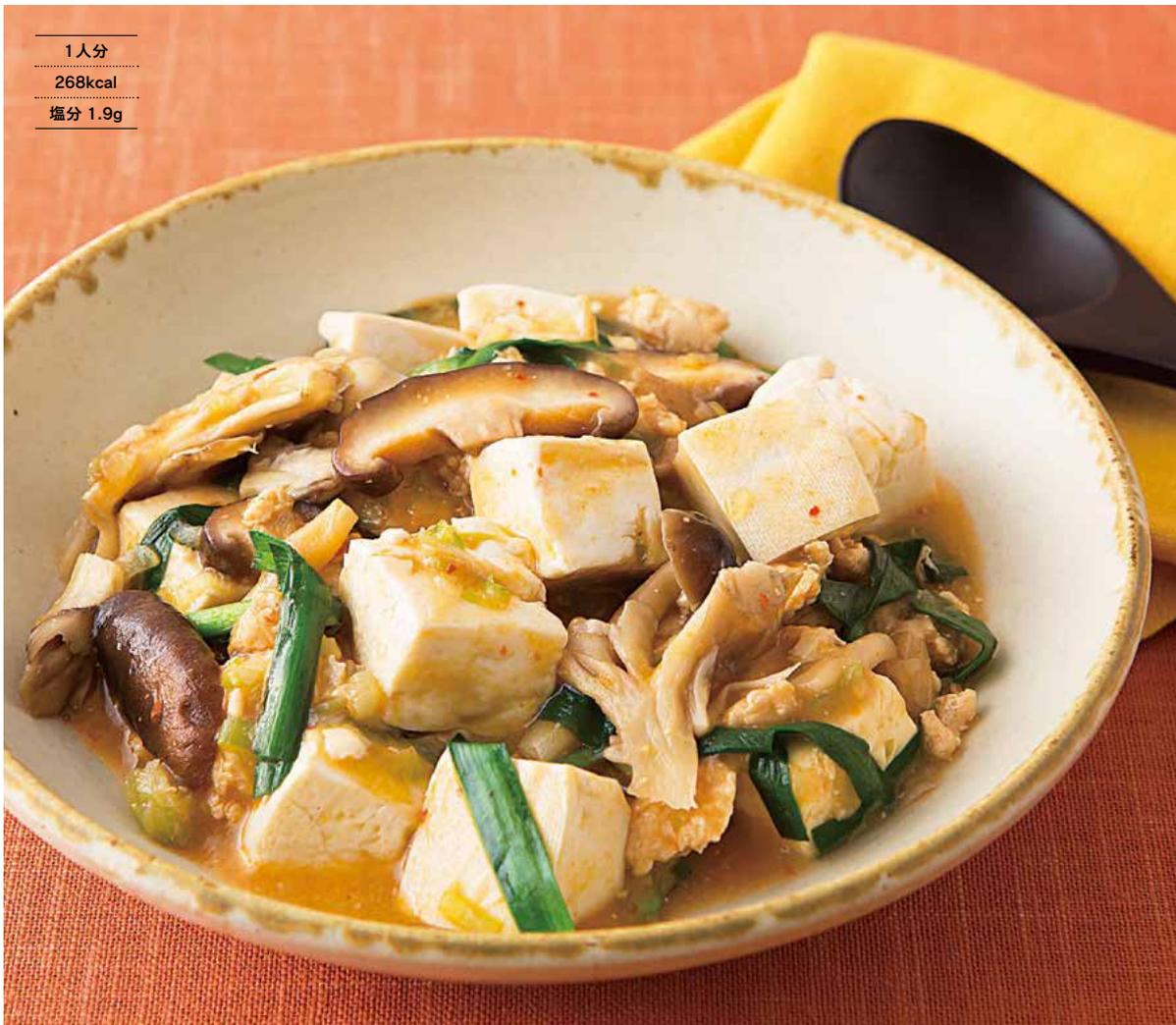
材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
 長ねぎ……………約1/2本 (50g)
 にら……………4本 (30g)
 きのこ
 (しいたけ、しめじ、まいたけ)……あわせて100g
 (A) 〔ごま油……………大さじ1/2
 にんにく(みじん切り)……1/2かけ
 鶏ひき肉……………80g
 味噌……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 豆板醤……………小さじ1
 だし汁……………200cc
 水溶性片栗粉……………片栗粉大さじ1/2 + 水大さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶性片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

カロリーを抑えたヘルシーレシピ



1人分
268kcal
塩分 1.9g

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材 きのこ



食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えとうま味も増します。

時短ポイント

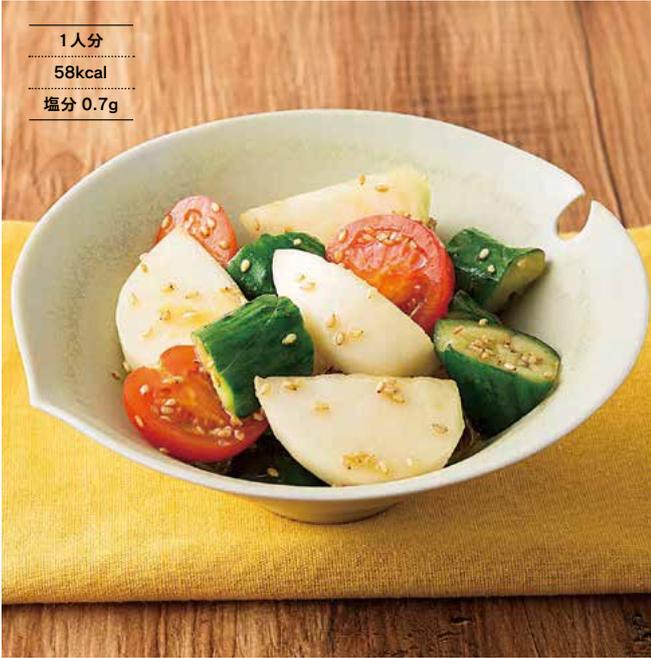


フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。



●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)

かぶときゅうりの中華サラダ



1人分
58kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

かぶ…………… 1個 (50g)
きゅうり…………… 1/2本 (50g)
ミニトマト…………… 3個 (45g)
白ごま…………… 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1/2
(A) しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酢…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①かぶを皮付きのまま (好みてむいてもよい) くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩 (分量外) を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2～3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

注目食材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



💡 ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

チアシードの柿豆乳プリン

材料 (2人分)

(A) [チアシード… 大さじ 2
水…………… 大さじ 2
柿…………… 1個 (正味 150g)
砂糖…………… 大さじ 1
豆乳…………… 80cc
かぼちゃの種… 適量

注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく (10分以上)。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



💡 チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

Column

肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量 (カロリー) を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食べることも重要です。

空腹感を感じるときは、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食べ続けるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。

整骨院・接骨院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が誤った請求につながります！



↓
負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、何をしてけがをしたのか、正確に伝えましょう。

↓
長期間かかっても症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3カ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、病院の受診を。

↓
健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

「負傷原因」を伝えていきますか？

整骨院・接骨院で、誤って健康保険を使わないために...

健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておく、スムーズな照会につながります。



～たとえば、こんなときは健康保険は使えません～ 全額自己負担となりますので、ご注意ください



この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

※応急手当以外は医師の同意が必要です。
整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、ねんざ、打撲、肉離れ、骨折※、脱臼※に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険を使うかどうかを確認したうえでかかるようにしましょう。



1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見精吾

種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地孝典



フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©築地孝典



エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



©築地孝典



サーブル

有効面

攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。

