

兼松連合 健保だより



禁煙で健康増進

平成27年度 決算報告



この冊子をご家庭に、お持ち帰りください

当組合のホームページ <http://www.krkenpo.or.jp>



退任のご挨拶

前理事長 **石川 良一**
(日本オフィス・システム株式会社)

この度、兼松連合健康保険組合の理事長を退任いたしました。理事長就任以来4年間、皆様にはひとかたならぬお力添えを賜り、無事責任をはたすことができましたことを衷心より厚く御礼申し上げます。

急速な高齢化の影響により、健康保険組合全体が医療費の増高、高齢者医療制度納付金等の負担増加という極めて厳しい財政状況のなか、平成25年度の保健料率の引き上げ以降、何とかこれまで同料率を維持しながら組合を運営し、保険事業を推進してまいりました。これも、ひとえに事業主ならびに被保険者様のご協力の賜物と厚く御礼申し上げます。

今後とも、新理事長のもと当組合が保険者機能をさらに発揮され、被保険者およびご家族の健康増進に貢献できますように願っております。

最後に、皆様のご多幸とご繁栄ならびに当健康保険組合の益々の発展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。



就任のご挨拶

理事長 **森 裕賀**
(兼松コミュニケーションズ株式会社)

この度、石川前理事長の後を受け、兼松連合健康保険組合の理事長に就任いたしました。平素は、当健康保険組合の事業運営に関しまして、皆様の深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、当保険組合を取り巻く環境は、高齢者医療制度への支援金・納付金の大幅な負担増や年々増加する医療費等の影響から、平成27年度の経常収支が赤字、また平成28年度の予算でも経常収支の赤字を見込むなど極めて厳しい状況にあります。

このような厳しい時期に理事長を拝命し、改めてその責務の重大さに身の引き締まる思いを致しております。

昨年度から実施されていますデータヘルス計画や当健康保険組合の特色である保険事業の充実を通しまして、皆様の健康増進をサポートすると共に、当組合の健全な事業運営と更なる発展に全力で取り組んでまいりたいと存じますので、何卒皆様のご支援とご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

兼松連合健康保険組合 現在の組合会議員の方々

任期 平成29年12月14日まで
(順不同・敬称略)

選 定		
役職名	氏 名	事業所名
理 事 長	森 裕賀	兼松コミュニケーションズ株式会社
常 務 理 事	米山 健	兼松連合健康保険組合
理 事	田中 和久	兼松トレーディング株式会社
監 事	大田 幸一	カネヨウ株式会社
議 員	佐々木 康裕	四国電線株式会社
議 員	嶋崎 豊	兼松ペトロ株式会社
議 員	津田 秋人	永和金属株式会社

互 選		
役職名	氏 名	事業所名
理 事	岡崎 恭弘	兼松エレクトロニクス株式会社
理 事	高道 英明	ホクシン株式会社
理 事	河村 卓也	兼松新東亜食品株式会社
監 事	三田 誠一	株式会社兼松ケージーケイ
議 員	大村 剛太	兼松ケミカル株式会社
議 員	山田 尊明	ケーイー・テクニカルサービス株式会社
議 員	野村 進一	日本オフィス・システム株式会社

お知らせ

被扶養者の再確認（検認）の実施について

本年度も被扶養者の再確認（検認）を実施しますので、ご協力をお願いいたします。

健康保険では、被保険者（本人）だけでなく、扶養されている家族にも給付を行います。この家族を被扶養者といいますが、健康保険料を負担することなく給付を受けられるので、被扶養者の資格には一定の基準があります。すでに認定された被扶養者が現在も基準を満たしていることを再確認することにより、負担と給付の公平性を確保することを目的としており、毎年実施することが健康保険組合に義務づけられています。

*実施予定日が決定いたしましたら、事業主様宛てに別途お知らせいたします。

常備薬の斡旋について

「健保だより」にはさんであります「家庭用常備薬の特別斡旋について」をよく読んで申し込んでください。必ず配送希望住所、お名前をご記入のうえ、返信用封筒（申込用紙に添付されています）で当組合に提出してください。

組合提出期限：平成28年10月21日（金）必着

直接、業者より発送されます。（配送予定日：平成28年11月中旬～下旬頃）

なお、組合からの補助はありませんのでご注意ください。

平成28年度のインフルエンザ予防接種の補助について

「健保だより」春号でもご案内の通り、インフルエンザ予防接種の補助を本年も実施します。

実施対象期間	平成28年10月1日～平成29年1月31日の期限内に接種したもの。
請求期間	平成29年3月21日（着）
対象者	兼松連合健康保険組合の被保険者および被扶養者で接種を希望するもの
医療機関	指定はありません。ご本人の接種について事業主様で医療機関を指定されている場合はこれに従ってください。
補助内容	被保険者・被扶養者ともに年度内一人に限り3,500円を限度に助成します。1回の接種費用が3,500円（税込）に満たない場合はその実費とします。2回接種の場合でも1回分の接種費用の補助となります。 ※予防接種は健康保険が使える保険診療ではなく、自由診療ですから、医療機関によって料金が異なります。
請求方法	医療機関から発行された領収書の原本を「インフルエンザ予防接種補助金請求書」（様式1.2）に添付し、事業主様経由当組合に請求してください。ご家族分も事業主様経由の精算となります。 ※領収書には下記が明記されていることが必要です。 ・「インフルエンザ予防接種」・医療機関名・接種者名・接種日・支払金額（1名に対して1回の接種金額であることがわかるもの）



医療費増で保険給付費と納付金が増加

経常収支で7千4百万円の赤字、
赤字幅は当初予算より縮小

兼松連合健康保険組合の平成27年度決算が、去る7月15日の第90回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の平成27年度の決算（一般勘定）は、経常収支で7,407万1千円の赤字となりました。保険料を中心とした経常収入23億9,624万1千円に対し、保険給付費や納付金などの経常支出は24億7,031万2千円となりました。

給与や賞与の増加による保険料収入の大幅な増加が期待できない中、医療費の増加で保険給付費と高齢者医療制度への納付金の増加傾向が続き、健保財政は厳しい状況が続いています。

医療費増で保険料の負担増に

健康保険組合連合会の報告によると、全国の健保組合の平成28年度予算は経常収支で1,384億円の赤字となりました。被保険者一人当たりの年間保険料は47万9,354円と平成19年度に比べて25%増となっています。高齢化や医療技術の進歩による医療費の増加の影響は確実に健保組合に及んでおり、保険料の負担増に反映されています。

平成28年度は後期高齢者支援金の算定の基礎となる総報酬割部分が3分の2に拡大され、平成29年度からは

平成28年度の全国の健保組合の状況は… (全国1,399組合の予算から)

- 全体では1,384億円の経常赤字
- 全組合の6割超が赤字
- 保険料率を引き上げた組合は215組合
- 平均保険料率が10%以上の組合は299組合
- 法定給付費総額は3兆9,793億円
(被保険者1人当たり額は24万7,745円)
- 支援金・納付金総額は3兆2,938億円
(被保険者1人当たり額は20万5,068円)
- 高齢者医療制度等への拠出額は平成19年度から9,718億円増(41.9%増)
- 支援金・納付金総額の保険料収入に占める割合は42.78%
(健保連発表「平成28年度健保組合予算早期集計結果の概要」を基に作成)

全面報酬割となります。一方で平成28年10月からはパートタイマー等短時間労働者への適用拡大が行われ、相対的に収入の少ない人が被保険者として加入するため、支出増に見合った保険料収入を確保することがむずかしくなることが懸念されます。

当健保組合としては引き続き財政の健全性に十分留意しながら、皆さまの健康を守り保険料を大切に使うために効果的・効率的な事業を実施してまいります。皆さまもご自身の健康を守り医療費を節約することを通して、当健保組合の運営にご協力いただければ幸いです。

平成27年度 収入支出決算概要

健康保険分

被保険者 5,047人

POINT① 被保険者一人当たりの保険料収入は微増

保険料率8.8%を据え置いています。被保険者数の減少により前年度に比べて保険料収入は減少しましたが、被保険者一人当たりの保険料収入は前年比1.4%の増加となりました。

POINT② 収入不足には別途積立金からの繰り入れで対応

当初の予算では2億1944万円の別途積立金の繰り入れを予定していましたが、結果的には1億5000万円を繰り入れ、資金不足を一時的に凌ぎました。決算残金処分において1億196万円を再度別途積立金に戻しましたので、最終的な別途積立金の取り崩し額（収入不足）は4804万円となりました。

POINT③ 増加傾向が続く保険給付費

医療費の増加で保険給付費は増加傾向が続いています。前年比では被保険者一人当たり6.1%の増加となっています。

POINT④ 健保財政を圧迫する高水準の納付金

高齢者の医療を支えるために健保組合が負担する納付金は、高水準のまま推移しています。保険料収入の50.3%を占めており、健保財政を圧迫しています。

POINT⑤ 健保組合の当年度の本来の成績

積立金の繰り入れ、財政調整事業（組合間の財政面での相互扶助）に係る収入・支出、一部の国庫補助金収入等（*印）を除いて計算した収支差引額で健保組合の本来の成績を表します。平成27年度決算では前述の通り7407万円の赤字となりました。

POINT⑥ 決算残金を下記のとおり処分しました。

別途積立金 101,962,218円
財政調整事業繰越金 132,350円

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
保 険 料	2,378,645	471,299
基 本 保 険 料	1,210,283	239,803
特 定 保 険 料	1,168,362	231,496
国 庫 負 担 金	784	155
調 整 保 険 料 *	35,666	7,067
繰 越 金 *	95	19
繰 入 金 *	150,000	29,721
国 庫 補 助 金 収 入 *	10,855	2,151
財 政 調 整 事 業 交 付 金 *	15,179	3,008
利 子 収 入 ・ 雑 収 入 等	16,812	3,331
経常収入合計	2,396,241	474,785
総 合 計	2,608,036	516,750

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
事 務 費	68,663	13,605
保 険 給 付 費	1,085,463	215,071
法 定 給 付 費	1,080,313	214,051
付 加 給 付 費	5,150	1,020
納 付 金	1,197,292	237,228
前 期 高 齢 者 納 付 金	575,304	113,989
後 期 高 齢 者 支 援 金	557,007	110,364
そ の 他 (退 職 者 給 付 拠 出 金 等)	64,981	12,875
保 健 事 業 費	115,527	22,890
財 政 調 整 事 業 拠 出 金 *	35,629	7,059
そ の 他 支 出	3,367	667
経常支出合計	2,470,312	489,461
総 合 計	2,505,941	496,521
経常収支差引額	▲74,071	
収入支出差引額	102,095	

介護保険分

POINT 介護納付金は増加傾向が続く

高齢化で介護を受ける人が増加していることから、毎年介護納付金も増加が続いています。保険料収入は横ばい、被保険者一人当たりの支出が前年比9.5%増加となりましたが、収支差引額は若干の黒字となりました。

収 入 (千円)	
保 険 料	212,528
繰 越 金	0
繰 入 金	0
雑 収 入	12
合 計	212,540

支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	206,350
還 付 金	63
そ の 他 支 出	0
合 計	206,413

決 算 残 金

6,127

公 告 事 項

事業所の編入・削除

	事業所名	所在地	編入年月日	被保険者数
編入	株式会社ダイヤモンドテレコム	東京都中央区	平成28年4月1日	946

標準報酬月額が9月から見直されます

健康保険の保険料は報酬に応じて決定されます。

標準報酬月額は、毎年4月～6月の3か月の報酬の平均をもとに決定され、9月から翌年8月まで使用されます(定時決定)。

尚、その間に昇給や降給などで報酬が大幅(2等級以上)に変わったときは、実体にあった保険料に随時改定がおこなわれます。

平成28年10月から変わります

平成28年10月から一部の健康保険制度が変わります。

被扶養者認定について、「兄弟」の同居条件がなくなります

これまで被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合、収入要件以外に同居していることも条件となっていました。平成28年10月からは、同居していなくても収入要件を満たせば、被扶養者として認定されることとなります。

パート・アルバイトの社会保険の適用が拡大されます

下記に該当の場合は、被保険者の資格を強制取得することになります。

適用拡大に該当される要件

1. 週の所定労働時間が20時間以上
2. 賃金の月額が8.8万円(年収106万円)以上
3. 勤務期間が1年以上見込まれること
4. 学生は適用除外
5. 従業員501人以上の企業(特定適用事業所)が適用対象

*現在被扶養者である方が該当し、ご自身の被保険者資格を取得された場合には、被扶養者異動届を提出のうえ、被扶養者から削除いただくことが必要となります。



未受診の方へ健診のご案内

兼松連合健康保険組合の生活習慣病予防健診（特定健診）基準検査項目

診察	問診・聴診・触診	血液検査	赤血球・白血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板	
一般検査	身体計測	身長・体重・腹囲・標準体重・肥満度・BMI・視力・眼底・聴力	糖尿病	空腹時血糖・HbA1c
	血圧測定	最高血圧・最低血圧	肝機能	GOT・GPT・γ-GTP・総蛋白・総ビリルビン・ALB・LDH・ALP
尿検査	蛋白・糖・潜血・沈査・ウロビリノーゲン	脂質	総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール	
呼吸器	胸部レントゲン検査	膵機能	アミラーゼ	
消化器	胃部レントゲン検査（直接）または胃部内視鏡検査 便潜血検査（2日法）	腎機能・痛風	尿素窒素・クレアチニン・尿酸	
超音波検査	胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓	婦人科	子宮頸がん検診	
循環器	心電図（安静時）	（希望者）	乳がん検診	
		※ P S A	前立腺腫瘍マーカー（年度内50歳以上の被保険者）	

太字：特定健康診査項目

PSAは平成26年4月から基本項目に含まれています。

協定医療機関で受診の場合

【注1】平成26年4月から、保険証が健診受診資格の基になっていますので、当日、保険証の提示が必要になります。

【注2】平成26年4月から、協定医療機関での健診の場合「健診受給申請書」の提出は不要となっています。

種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	全額 組合負担 注意	①個人または事業所で予約。 ②予約時（保険証を確認し、兼松連合健康保険組合の加入者であることを告げる）、健診希望日・氏名・事業所名・保険証の記号番号を告げ予約してください。 ③健診当日、必ず保険証をご持参願います。 ※医療機関窓口では、当日、問診票等と併せて健康保険証の確認がされます。 ④健診後、組合が協定している健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。万一、費用の徴収を求められた場合は組合に連絡してください。ただし、オプションで検査を追加された場合は、費用の請求があります。（また、オプション以外で、一部自己負担金が発生する医療機関があります） ⑤後日、健診結果が受診者に届く。 ⑥結果内容より、「二次検査」の指示を受けた場合は、速やかに予約をとり「二次精密検査受給承認申請書」を組合に提出してください。 ※「二次検査」についての詳細は、下記「二次検査の目的」をご覧ください。
家族 生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被扶養者		

一般健診医療機関で受診の場合

種類	対象者	健診の費用	受診の手順
生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被保険者	助成金 30,000円 （上限） 注意	①個人または事業所で予約の上、受診してください。 ②健診後、費用は全額立て替えて支払ってください。 ③健診費用の請求先 ⇒ 健康保険組合 「健診費用助成金請求書」に a) 領収書 b) 健診結果(写)を添えて提出してください。 ④結果内容より、「二次検査」の指示を受けた場合は、速やかに予約をとり「二次精密検査受給承認申請書」を組合に提出してください。 ※「二次検査」についての詳細は、下記「二次検査の目的」をご覧ください。
家族 生活習慣病 予防健診	35歳以上の 被扶養者		

二次検査の目的

生活習慣病の早期発見と早期治療を目的としています。対象の方は、下記に従って二次検査を受診してください。

対象者

一次健診を協定または一般医療機関で受診した結果、判定が「要精密検査」、「要再検査」の方

対象外

- ・二次検査受診前に当該判定のあった項目で、すでに通院（治療継続中）の方
- ・生活習慣病予防健診の検査項目以外のオプション検査

二次検査として認められないもの

紹介状、文書代、医学管理料、保険点数で認められない材料等

受診機関

二次（精密）検査を受ける場合は、原則として一次健診を受けた医療機関で受診してください。やむをえず一次健診と別の医療機関で受診する場合（精密検査ができない医療機関の場合等）は、事前に当組合までお問合せください。

※事前の連絡がなく、二次精密検査受診後に申請があった場合、承認できない場合がありますのでご注意ください。

熊野古道

KUMANO KODO

DATE

和歌山県

紀伊山地に点在する

世界遺産の霊場と参詣道



Access

JR 紀伊田辺駅より龍神バスで約 120 分、
南紀田辺 IC より車で約 75 分

※発心門王子へは、本宮大社前よりバスをご利用ください



「伊勢へ七度、熊野へ三度」。

古くからこういわれるほど、人々の厚い信仰に支えられてきた聖地、熊野。およそ2000年前、崇神天皇の時代に熊野本宮に神が祀られて以降、江戸時代まで「蟻の熊野詣」とよばれるほど参詣が盛んでした。

かつての熊野詣は険しく、厳しい道のりの連続。にもかかわらず、身分や階級を問わず多くの人が、「熊野権現」に救いを求め、または自らの難行苦行による悟りを得ようと、この地をめざしてきました。長い歴史の中で、癒しと蘇りの伝説が残る熊野。その不思議な魅力は、いまでも人々を惹きつけています。

2004年、熊野三山、高野山、吉野・大峰の三霊場にいたる「熊野参詣道」が世界遺産に登録。なかでも和歌山・田辺から熊野本宮大社に向かう熊野参詣道・中辺路は、もっとも多くの人が歩いたとされる道です。中辺路のゴール地点にある熊野本宮大社は熊野速玉大社、熊野那智大社とならぶ、全国の熊野神社の総本宮、熊野三山のひとつ。杉木立につつまれ、古式ゆかしい雰囲気漂わせる総檜葺の社殿は、夫須美大神（ふすみのおおかみ）、速玉大神（はやたまのおおかみ）、家津美御子大神（けつみこのおおかみ）、天照大神（あま



熊野本宮大社



大齋原

⑥ 熊野本宮大社 / ⑦ 大齋原

熊野神社の総本宮にあたる熊野三山のひとつ。神が舞い降りたとされる旧熊野本宮大社「大齋原（おおゆのはら）」は、日本一高い大鳥居でも有名。近年はワークスポットとして多くの人が訪れています。



七越峯からの眺め

熊野本宮大社から車で15分の七越峯からは、熊野本宮大社や大斎原の大鳥居をはじめ、本宮の里が一望できます。



ウォーキングルート

総歩行時間/約4時間(約7.3km)

- 1 発心門王子
ほっしんもんおうじ
熊野本宮大社の霊域の始まり
- 2 水呑王子
みずのみおうじ
熊野九十九王子社の一つ
- 3 伏拝王子
ふしおがみおうじ
石造りの小祠と和泉式部の供養塔

4 三軒茶屋跡

- 4 三軒茶屋跡
江戸時代に三軒の茶屋があった場所
- 5 祓殿王子
はらいどおうじ
心身を祓い清めて本宮大社へ
- 6 熊野本宮大社
3000社以上ある熊野神社の総本宮
- 7 大斎原
おおおのほら
ウォーキングルートの終着点

てらすおおみかみを御神体とし、交通安全、家庭円満、長寿の神として人々を迎え入れています。もともと熊野本宮大社は、最初に神が舞い降りたとされる「大斎原(おおおのほら)」にありましたが、明治時代の洪水により、現在の地に移築・遷座。かつては約11,000坪の境内に社殿・楼門、神楽殿、能舞台があり、現在の数倍の規模があったともいわれ、近年はパワースポットとして注目されています。

熊野本宮大社への道のりは、熊野の神域の入口とされる「発心門王子」をスタートし、ゆるやかな上りと下り坂が続く約7kmのウォーキングコースがおすすすめ。また熊野本宮大社への参拝後に、大斎原や世界遺産に登録された「つば湯」で有名な湯の峰温泉を訪れてみるのもひとつ。美しい山里の集落をたどり、古道の雰囲気の色濃く残る熊野の神秘に触れてみてはいかがでしょうか。

WALKING POINT



画像提供:熊野本宮観光協会

1 発心門王子

ほっしんもんおうじ
熊野詣の信仰の道をつなぐ神社「熊野九十九王子」の中で、最も格式の高い王子。仏の道に帰依する心を発する入り口「発心門」として、熊野本宮大社の神域とされています。

あなたの生活、そのままじゃ

怖い三大疾病に…!?

日本人の死因のトップ3は「がん」「心臓病」「脳卒中」。

いずれも怖い病気ですが、発症の背景にあるのは毎日の生活習慣です。そのなかに潜む危険因子に「日も早く気づき、生活習慣をリセットすること。それが「生活習慣病への坂道」から脱却する最大のターニングポイントです。」

油断と過信が

あなたを崖っぷちへ運ぶ！

突然のがん告知。そして、突然働き盛り世代を襲う心臓発作や脳卒中。三大死因を占めるこれらの病気には、なぜかよく「突然」という言葉がついて語られます。突然やってくるから、なおさら「怖い」。そんなイメージが定着しているのでしょうか。

しかし、がんも、脳卒中も、心臓病も、決して、突然体内で吹き出す病気ではありません。

突然ならば防ぎようがないかもしれないませんが、どの病気も生活しだいできちんと予防できるものです。それを予防できないと思いつまらせているのが、いまのあなたの「油断」と「過信」。「まさか自分は大丈夫」。健診結果の一つぐらい気になるものがあったって、「まだまだ大丈夫」。そんな勝手な思い込みが予防のチャンスを遠ざけています。

ここで気づくか？

今すぐ生活習慣を改善しますか？
それとも気づかないまま？気づいても改善しないままいきますか？

下地は30代からつくられる！

善玉といわれるHDLコレステロール値が低くなってくるのは30代から。その分、悪玉コレステロールがたまりやすく、生活習慣病への加速が始まっているのです。

ターニングポイント

1 肥満、そして血圧や血糖値、血中脂質などが高め。そのままの生活を送っていると…

2 知らないうちに背後には生活習慣病の危険因子が…

病気発症のリスクが高い生活習慣は早めに改善!!

3 いつの間にか発症のリスクが増大し…

4 気がついたら、**三大疾病の崖っぷちに!**
あなたは大丈夫ですか？



無意識に

あなたが病気を招いている！

がんも、心臓病も、脳卒中も、その芽は毎日の生活のなかでつくられています。食べすぎ、運動不足、ストレス、喫煙、睡眠不足^{etc.}。体にいいはずはないと思っていながら、ズルズルと続けている不健康な日々。それが血液をドロドロにし、内臓脂肪をため込む一本道です。

これが続けば、血管の動脈硬化が進み、突然血管が詰まって脳卒中や心臓発作を起こしても

不思議ではないのです。また、

ドロドロ血液で細胞の新陳代謝が低下した体では、がんの芽をつむ免疫力が弱くなるのも当然です。

いつあなたは、こんな崖^{がけ}つちへ至る道を歩んでいることに気がつくのでしょうか？

肥満傾向にあり、たとえ少しずつでも、血液や血糖、中性脂肪などの値が増え始めている。こんな変化が現れ始めたら、気づきどきです。

「がん」も「心臓病」も「脳卒中」も、すべて毎日の生活習慣から起こり、進行する病気です。

肥満ぎみの人は、健診結果に際立った異常数値が現れていなくても、生活習慣病のリスクが高いメタボリックシンドロームの可能性があります。

生活習慣の改善が必要です！（特定保健指導のご案内）

特定健診（メタボ健診）の結果、メタボのリスクが高い、または出始めたと判断された方が受ける保健指導です。医師や保健師、管理栄養士などの専門家から生活習慣改善のためのアドバイスやサポートを受けることができます。

●特定保健指導の対象者（40歳以上）

判定1 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上 或いは BMI(=体重kg÷身長m÷身長m) 25以上
且つ、判定2 下記のいずれか1つ以上に該当

- ① 血糖 空腹時血糖 100mg/dl以上 または ヘモグロビンA1c 5.6%以上
- ② 脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDL コレステロール 40mg/dl未滿
- ③ 血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

●支援プログラムの内容

メタボリックシンドロームのリスク数等に応じて、「動機付け支援」「積極的支援」の2種類があります。

1. メタボリスク有 ⇒ 動機付け支援

ご本人に、生活習慣の改善点や実践すべき行動を気づかせ、目標を設定し行動を起こすきっかけ作りを保健師等が支援します。

原則、面接による支援1回。面接時（行動計画作成の日）から6ヵ月経過後に実績評価を行います。

2. メタボリスク高 ⇒ 積極的支援

生活習慣の改善にむけ、目標の設定と行動を保健師等が継続的に支援します。

初回時に面接を行い、その後、3ヵ月以上の継続的な支援（面接、電話、電子メール等による支援）を行います。初回面接時（行動計画作成の日）から6ヵ月以上経過後に実績評価を行います。

■詳細は当健保組合窓口までご確認ください

連絡先： 兼松連合健康保険組合 健診・特定保健指導担当あて 電話番号：06-6231-1877

※糖尿病、高血圧症又は脂質異常症に係る薬剤を服用されている方など、すべての人に実施できない場合があります。



一皿で栄養満点!
ワンプレート
レシピ

ポリウムたっぷりの
一皿メニューに
緑黄色野菜のスープを添えて。
食欲の秋にぴったりの
栄養満点レシピをご紹介します。

かぼちゃと
にんじんの
ポタージュ

CHECK
きのこ
超低エネルギーで食物繊維
が豊富。うま味もたっぷり
なので、おいしく食べなが
らダイエットや便秘解消に
効果的。



豆腐ハンバーグの
ロコモコ丼

豆腐やきのこで
ヘルシー仕立てに

つけ合わせに
一工夫!

かぼちゃとにんじんのポタージュ

カロテンたっぷり! 濃厚な味わい



CHECK

かぼちゃ

栄養価が高く、他の野菜に比べてβ-カロテン(体内でビタミンAに変わる)やビタミンEが特に豊富です。

アレンジ

作り方①の後、2cm長さに切ったほうれん草40gを加え、牛乳、塩・こしょうを加えてひと煮立ちさせ、野菜チャウダーにしても。

材料(2人分)

かぼちゃ(種とワタを除いて)……80g
にんじん……………50g
玉ねぎ……………1/4個
洋風スープの素……………1/4個
水……………1カップ
牛乳……………3/4カップ
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
パセリのみじん切り……………適宜
(1人分/106kcal 塩分0.8g)
(アレンジの場合:
1人分/110kcal 塩分0.8g)

作り方

- ① にんじん、玉ねぎは角切りに、かぼちゃは少し大きめの角切りにする。水と洋風スープの素とともに鍋に入れ、蓋をして加熱する。沸騰したら弱火で10分ほど煮る。
- ② 粗熱を取ってミキサーにかける。鍋に戻し入れ、牛乳、塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り、あればパセリのみじん切りをふる。

ワンプレートで作るコツ

- ハンバーグはひき肉と豆腐を合わせてヘルシーに。低エネルギーのきのこや野菜を活用して、彩りも栄養バランスもアップさせつつ、おいしくカロリーコントロールを。
- 食事の満足感や栄養価を一層高めるために、スープをプラス。数種類の緑黄色野菜を組み合わせ、色も味わいも濃厚に。

豆腐ハンバーグの ロコモコ丼

材料(2人分)

合いびき肉……………100g
A 塩……………小さじ1/6
こしょう・ナツメグ……………各少々
木綿豆腐……………1/2丁
長ねぎのみじん切り……………1/4本分
オリーブ油……………小さじ1
バター……………小さじ2
しめじ……………1パック
B 赤ワイン……………大さじ1
トマトケチャップ……………大さじ3
しょうゆ……………小さじ2
ごはん……………300g
トマト……………1/2個
アボカド……………1/4個
ミックスリーフ……………30g
(1人分/536kcal 塩分2.2g)

作り方

- ①豆腐はペーパータオルに包んで重石をし、15分ほど置いて水気を切る。ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、豆腐を加え、さらによく混ぜ合わせる。長ねぎを加えて混ぜ、2等分にしてハンバーグ状に形を整え、真ん中を少しくぼませる。
- ②フライパンにオリーブ油を熱して①を入れ、中火で1分、弱火で3分、蓋をして焼く。裏返して同様に焼く。
- ③ハンバーグを取り出したフライパンにバターを加えて溶かし、石突を除いて小房に分けたしめじを炒める。Bを加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④トマト、アボカドは角切りにする。器にご飯を盛り、ハンバーグをのせて③のソースをかけ、トマト、アボカド、ミックスリーフを混ぜ合わせて添える。

もっと心がラクになる

メンタル エクササイズ

職場の先輩と

うまくいかない

職場ではさまざまな経歴、性格の人が

一緒に仕事をしています。

なかには好きになれない人もいるはず。

そんな人とうまくつきあっていく

方法を考えましょう。

お悩み

一緒に仕事をしている先輩がきらいで、仕事中イライラしてばかりいます



切田こころさん (28歳、営業職)

いつも先輩とペアになって仕事をしているが、実は小言の多いその先輩が苦手。先日、仕事のやり方について細かく指摘され、職場で「うるさい!」と爆発してしまった。

すべての人とうまく
やれなくても大丈夫です

ウェルリンクメンタルヘルス研究所
産業カウンセラー
小西喜朗

職場での人間関係は、最も多いストレスの原因といわれています。なるべくよい人間関係を保つことは大切ですが、複数の人と働いている以上、どうしてもきらないタイプ、苦手なタイプの人とかかわらなくてはならないのも現実です。人間関係が苦手だという人ほど、「すべての人とうまくやっていきたい」と思っているものですが、そんなことはまず無理。苦手な人がいて当然だと思うことからスタートです。

苦手な人は職場の全員からさらわれているでしょうか。そんなことはないはずです。それなのに、どうして自分は苦手に思うのか。それは弱点を指摘されるからかもしれないし、自分と欠点が似ていやな部分が目につくからかもしれません。苦手なタイプの人がいる場合、そこには何かしら自分の課題が隠れていて、その発見が成長のチャンスとなります。

物事を好意的に受け止め、苦手な人からの批判や指摘などを受け入れてみましょう。いい気持ちにするものにはありませんが、相手に悪意があるとは限りません。親身に注意してくれているかもしれないのです。

また、どんな関係でも相手と適切な距離をとることは重要です。近すぎる関係で遠慮がないことが対立の原因になることもあります。苦手でも、仕事だと割り切ることができるだけ上手につきあいましょう。好きになる必要はありませんが、暴言は禁物。笑顔であいさつを交わすぐらいは職場の礼儀です。

「そうはいってもダメ」という場合、最後はあきらめてしましましょう。どうしようもないこともある」と気持ち切り替えることもひとつの解決策なのです。



この思い、
抑え切れない!

20分後……

イライラ

うるさい!

抑えて
抑えて

嫌いでもうまく
付き合う方法を
考えましょう

びびりした
だまら

心の
エクササイズで
解決!

「苦手な人がいて当然」から
スタートしようー!

メニュー
03

**適切な
距離を保つ**



- 距離感是人それぞれ。つかず離れずのちょうどいい距離を見つめます。
- 笑顔であいさつだけはする
 - 仕事以外の話題で雑談してみる など

メニュー
01

**仕事だと
割り切る**



- きらいな人を好きになる必要はありません。割り切ってつきあうことも大切です。
- 感情抜きで仕事に徹する
 - 相手のペースに流されない など

メニュー
04

**気持ちを
切り替える**



- 「どうしてもダメ」というときは、あきらめて気持ちを切り替えてみましょう。
- 相手に期待しない
 - 上司に客観的に報告する など

メニュー
02

**成長の
チャンスにする**



- イライラ、苦手意識から課題を見つけ、成長のチャンスにしましょう。
- 相手より指摘の内容に注目する
 - 自分に問題がないか問い直す など

疲れて心が苦しいときは（メンタルヘルスカウンセリングのご案内）

悩みをひとりで抱え込んでいませんか。だれかに悩みを聞いてもらえれば、心の重荷は半減するものです。人に言えない悩みがあったら迷わず専門のカウンセラーに。

当組合では、ストレス、メンタルヘルスに関する悩みに、経験豊富な臨床心理士による電話と面接でのカウンセリングを提供しています。

- ・電話でのカウンセリング：全国どこからでも、電話で気軽にご相談いただけます。
- ・面接でのカウンセリング：全国主要都市のカウンセリングルームで安心してご相談いただけます。

専用電話番号0120-877002（通話料無料）

受付時間：電話相談の場合 月～土曜日10～22時（日曜祝日、年末年始は休み）
 面接相談のご予約 月～土曜日10～20時（日曜祝日、年末年始は休み）
 ※1年度（4月～翌年3月）につき本人・家族とも1人5回まで無料です。（6回目から面接のみ有料）
 ※信頼すべき専門機関へ委託のもとに行っていますので、プライバシーは厳守されます。ご安心してご利用ください。
 （委託機関より当組合あるいは事業主に、いかなる個人情報も報告されることはありません。）

*当組合独自の事業で、本文記事とは直接関連はありません。