

Wellset

ウェルセット 

東京不動産
健康保険組合

vol.288

2016

9

平成27年度 決算報告

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内



本誌は
ホームページでも
ご覧いただけます



<http://www.tfkenpo.or.jp/>

平成27年度 決算報告



経常赤字額が約18億円に増大 高齢者医療制度への拠出金等の増加 により厳しい財政状況が続いています

平成28年7月5日(火)に開催された第74回組合会において、当健保組合の平成27年度決算が承認されましたので、ご報告いたします(19ページご参照)。

収入 経常収入額 48,024,158千円

- 保険料収入に大きく関わる被保険者数・平均標準報酬月額・賞与支給月数が上昇したこと、積極的に優良事業所の加入促進を行ったこと等から、保険料収入は前年度比約4.8%の増収となりました。

支出 経常支出額 49,868,141千円

- 高齢者医療制度拠出金の上昇が続いています。当健保組合が納めた高齢者医療制度への拠出金は前年度比約8.5%(約17.3億円)の増額となりました。
- 医療費の適正化対策を進めたものの、被保険者1人当たりの保険給付費は前年度比約4.1%(8,870円)上昇し、加入者が増加しているため当健保組合全体としては前年度比約7.6%(約17.6億円)の増額となりました。
- 継続して被扶養者資格の再確認(被扶養者資格を有していない方々の資格削除を行うことで、不要な医療費や高齢者医療制度拠出金に係る負担を軽減します)や、レセプト点検、不正受診の医療費返還請求、ジェネリック医薬品の利用促進等に取り組みました。

平成27年度 収入支出決算概要

一般勘定

●決算基礎

一般保険料率	86/1000
被保険者数(年間平均)	109,785人

収入	決算額(千円)	支出	決算額(千円)
健康保険料	47,934,604	保険給付費	24,944,319
(前年度からの)繰越金	3,223,345	拠出金	22,114,721
調整保険料	736,663	保健事業費	2,293,010
(別途積立金からの)繰入金	500,000	財政調整事業拠出金	735,435
財政調整事業交付金	469,443	事務費	476,060
雑収入等	66,311	その他	44,753
国庫負担金・国庫補助金収入	33,802		
合計①	52,964,168	合計②	50,608,298
経常収入合計A	48,024,158	経常支出合計B	49,868,141

収支差引額(①-②)	2,355,870
経常収入支出差引額(A-B)	▲1,843,983

●財産目録

平成28年3月末現在

種別	残高(千円)
準備金	
銀行預金	9,573,790
支払基金委託金	239,704
別途積立金	
銀行預金	7,473,993
その他財産	
退職積立金	369,173
事務所借上保証金	41,375
出資金	1,360
その他(備品等)	365,691
合計	18,065,085

※端数処理の関係で、各項目を合計した金額とは一致しません。

介護勘定

介護保険は全国の市町村および特別区(東京23区)が運営し、40歳以上の被保険者および被扶養者の方が加入することとなっています。そのため健保組合では、40歳以上65歳未満の被保険者の方々から介護保険料を徴収し、介護納付金として国に拠出しています。

●決算基礎

介護保険料率	14/1000
介護保険第2号被保険者たる被保険者数(年間平均)	44,082人

収入	決算額(千円)	支出	決算額(千円)
介護保険料	3,817,652	介護納付金	3,702,357
(介護準備金からの)繰入金	250,000	介護保険料還付金	495
(前年度からの)繰越金	51,088		
雑収入	646		
合計③	4,119,386	合計④	3,702,852

収支差引額(③-④)	416,534
------------	---------



平成27年度 決算のポイント

2年連続で経常収支が赤字となり、赤字額は約18.4億円を計上しました。高齢者医療制度への拠出金が継続して増加していることに加え、高額ながん治療薬の普及などで、1人当たりの保険給付費が上昇し、健保組合を取り巻く環境は更に厳しさを増しております。

平成27年度 決算の あらまし

収入総額 52,964,168千円
支出総額 50,608,298千円
収支差引額 2,355,870千円

一般勘定
経常収支 ▲1,843,983千円
※収支総額から前年度の繰越金等を差し引いた収支

参考
一般勘定
経常収支の推移

平成26年度 ▲427,900千円
平成25年度 328,695千円
平成24年度 94,418千円
平成23年度 352,798千円

介護勘定

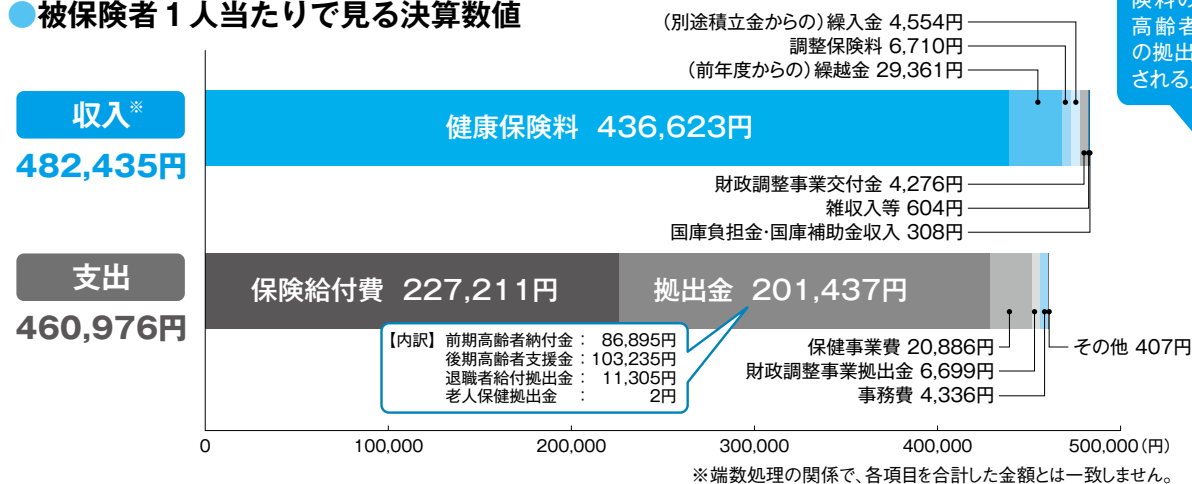
収入総額 4,119,386千円
支出総額 3,702,852千円
収支差引額 416,534千円

今後の見通し 適用拡大による健保財政への影響、保険給付費の上昇等が不透明

当健保組合は、保険料率の引き上げを極力回避しながらも安定した組合の運営ができるよう、収入の確保と支出の削減に努めてまいりました。今後は、約4.1%も上昇した保険給付費や算出方法変更による高齢者医療制度への拠出金の更なる負担増など動向を注視していかなくてはなりません。また、本年10月からの短時間労働者の適用拡大が組合財政にどの程度影響を与えるのか等、予断を許さない懸念材料が山積しています。

現状、保険料率(当組合8.6%・協会けんぽ10%)・サービス(付加給付や健診サービス等)とも協会けんぽを上回る内容で健康保険事業を運営しておりますが、今後も同様のサービスを続けていくには皆様のご協力が不可欠です。お一人おひとりの日頃の健康維持へのご努力、健診の利用と生活習慣病対策などご自身・ご家族の幸せだけでなく健保組合にとっても重要になります。

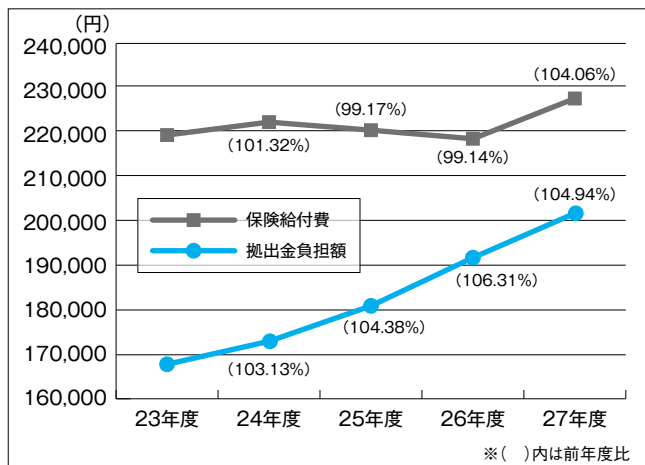
●被保険者1人当たりで見ると決算数値



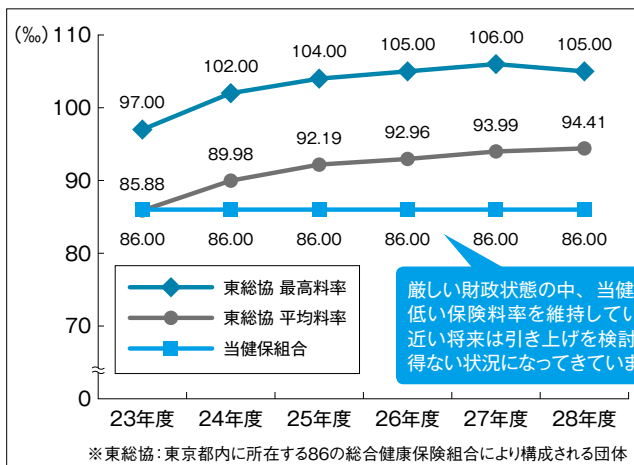
平成28年度の予算では皆さんの健康保険料のうち47%が高齢者医療制度への拠出金として拠出される見込みです。



●1人当たり保険給付費・拠出金負担額の推移



●東総協(※)加入86組合の保険料率の推移



厳しい財政状態の中、当健保組合は低い保険料率を維持していますが、近い将来は引き上げを検討せざるを得ない状況になってきています。

理事長再任のごあいさつ

荒井 喜八郎
(株)荒井商店

組合員の皆様におかれましては、健やかに過ごしのことと心よりお慶び申し上げます。

また、平素は当健康保険組合の事業運営にご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。早速ではございますが、このたび組合会議員任期満了に伴う改選が行われ、引き続き理事長の重任をお引き受けすることになりました。健康保険組合を取り巻く環境は、年々厳しさを増しており身の引き締まる思いでございますが、ご支援・ご協力をお願い申し上げます。

さて、当健康保険組合は、昭和60年12月1日に設立され、昨年12月1日に無事30周年を迎えることができましたことは、平成28年3月号の広報誌でもお知らせいたしました。

設立当初は事業所数138社、被保険者数5400名からスタートし、現在の組合員は11万人余、そのご家族を合わせると約19万人が加入する都内でも屈指の大規模な健康保険組合となりました。これもひとえに、加入各社の事業主様、歴代理事、議員の皆様、そして組合員の皆様のご理解・ご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

ご案内のとおり、高齢者医療制度に対する拠出金の負担は、保険料収入に占める割合も47%と健康保険組合の財政を大きく圧迫しており、今後も団塊世代の高齢化に伴う高齢者医療費の増大や、29年度に高齢者支援金が全面総報酬制になることにより拠出金の負担増は不可避免です。さらには、医療費の高額薬剤の保険適用、短時間労働者の適用拡大の影響等財政に与える影響は計り知れません。

このように、健康保険組合の直面する課題は一段と厳しさを増しておりますので、引き続き組合財政を強化するため支出にメリハリをつけながら組合員の皆様の健康維持・サービスの向上に努めてまいります。

そして、次の節目である40年に向け皆さんのご支援・ご協力で、この健康保険組合を魅力ある形で発展させていく所存でございますので引き続きよろしくお願い申し上げます。

第11期組合会議員が決まりました

当健康保険組合の第10期組合会議員の任期が6月25日をもって満了しましたが、これにともなう改選が行われ、次の38名の方が第11期組合会議員に選出されました。

選出された皆様の任期は、平成28年6月26日～平成31年6月25日までの3年間です。

理事長	荒井 喜八郎	(株)荒井商店
副理事長	三村 光一	港不動産(株)

理事	秋庭 隆	森トラスト(株)
理事	荒井 伸吉	(株)リベスト
理事	江連 三芳	(株)ハウスメイトパートナーズ
理事	小尾 一	(株)富士開発
理事	川島 敦	ケネディクス(株)
理事	河野 一孝	スターツコーポレーション(株)
理事	佐藤 俊行	(株)ファーストブラザーズ
理事	高橋 誠一	三光ソフラン(株)
理事	外川 隆康	(株)久松商事
理事	豊田 昭朗	(株)トヨダ地所
理事	服部 信治	(株)アーバネットコーポレーション
理事	花沢 仁	(株)花沢コーポレーション
理事	肥田 幸春	(株)エフ・ジェー・ネクスト
理事	松崎 隆司	(株)サンセイランディック
理事	最上 宏	大成有楽不動産販売(株)
常務理事	君塚 辰夫	東京不動産業健康保険組合

議員	浅野間 一夫	(公財)不動産流通推進センター
議員	阿部 憲一	(株)細田工務店
議員	石田 雅彦	(株)テオーシー
議員	石村 等	大栄不動産(株)
議員	今村 仁司	(株)オープンハウス
議員	加藤 泰寛	(株)アービック
議員	曾我 大平	東電不動産(株)
議員	笹沼 清	郵船不動産(株)
議員	庄野 栄一	(株)エリア
議員	白石 勝美	白石建設(株)
議員	園田 龍一	田園都市(株)
議員	園部 正則	(株)アスティア
議員	千代延 博	江島不動産(株)
議員	永嶋 康雄	(株)グローバル・エルシード
議員	橋本 岩樹	(株)リゾン
議員	初田 郁子	朝日住宅センター(株)
議員	原 靖	(一社)不動産流通経営協会
議員	宮下 真一	みずゞ建設(株)
議員	山本 道廣	神田土地建物(株)
議員	若林 英明	一建設(株)

※掲載の理事・議員一覧は敬称省略・氏名五十音順です。

みなさまの保険料は このように 決められます



毎年9月は みなさまの標準報酬月額 が見直されます

みなさまに納めていただいている健康保険料は、4月・5月・6月に支払われた報酬をもとに年1回見直しを行います。これは、実際にみなさまが受け取っている報酬と、すでに決められている*標準報酬月額とがかけはなれたものにならないよう確認を行う「定時決定」というもので、その届出は「算定基礎届」といいます。ここで決定された標準報酬月額に基づき、保険料は9月分（請求は翌月）から新しいものとなり、翌年8月31日までの1年間、毎月の給与から徴収されるとともに、各種給付金の支給額を算出する基礎となります。

保険料は、標準報酬月額に当健保組合の保険料率（千分の86。40歳から64歳の方は介護保険料千分の14が加算されます）をかけて算出されます。

当健保組合の保険料額については、ホームページに掲載の「標準報酬月額保険料額表」でご確認ください。

なお、保険料の決め方にはこのほか「資格取得時決定」「随時改定」「産前産後休業終了時改定」「育児休業等終了時改定」がありますが、それぞれの内容については右記「このほかの保険料の決め方」をご覧ください。

※標準報酬月額…毎月の保険料を算出するときに用いるもので、被保険者が事業主から受け取るさまざまな報酬をいくつかの等級（第1級の5万8千円から第50級の139万円）に区分し、仮の報酬月額にあてはめたもの。

▶ 詳細はホームページでご確認を

<http://www.tfkenpo.or.jp>

健保のしくみ

当健保組合の保険料

保険料の計算方法



保険料額表（調整保険料を含む）

▶ このほかの保険料の決め方

資格取得時決定 一資格取得届による決定一

就職して当健保組合の被保険者になったときに、会社より受ける報酬の額により決定されます。

随時改定 一月額変更届による決定一

昇給（降給）などで固定的な賃金等に変動があった場合、その月以降の継続した3カ月間の給与の平均が従前の等級に比べて2等級以上差が生じる場合は、4カ月目から保険料額が改定されます。

産前産後休業終了時改定・ 育児休業等終了時改定

一産前産後休業終了時月額変更・育児休業等終了時月額変更による決定一

産前産後休業・育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務制度等により給料等に変動が生じた場合は、被保険者の申し出により、標準報酬月額を決め直します。この場合、固定的賃金の変動を伴わず、かつ従前と比較して1等級しか報酬が変わらない場合であってもよいとされています。

インフルエンザ予防接種費用の補助が受けられます。



実施形態	A 東振協が契約している全国の医療機関
	B 最寄りの医療機関
補助金額	2,000円（接種費2,000円未満の場合は、実費額支給）※点鼻ワクチンは補助対象外
対象者	接種当日に当健保組合の被保険者・被扶養者資格のある方
補助対象接種期間	平成28年10月1日～平成28年12月31日
補助金申請期限	平成29年1月31日（火）17:00 健保組合必着 （ B で接種された方はご申請ください） ※申請回数は1人1回限り
備考	●2回法接種の方は、2回分をひとまとめにして申請してください。 ●補助金の繰越措置はありません。1回目の接種費用が補助上限額を満たしていても、利用券を使用して接種している、もしくは補助金申請手続きが完了している場合は、2回目の接種費用は全額自己負担となります。

【利用の流れ】

おすすめ

A 東振協契約医療機関での予防接種（院内、集合）
当ページ下段の手続き方法参照

+ 予約
+ 利用券
+ 保険証

予
防
接
種

接種日当日に補助金が適用されます。
補助金を差し引いた金額を窓口でお支払いください。

B 最寄りの医療機関
P8手続き方法参照

窓口
支払

補助金申請書作成

事業所へ提出

担当者から健保組合へ申請

お支払（事業所経由）

A

東振協の契約医療機関接種

医療機関検索

●健保組合ホームページ→保健事業 NEWS→インフルエンザ予防接種補助金のご案内→東振協契約医療機関で予防接種する→院内予防接種または集合予防接種のいずれかを選んでクリック→ご利用の流れをよく読み、画面下のダウンロードリストから利用したい医療機関（集合の場合は会場）を選びます。

予約・利用券の作成

●医療機関へ電話で「東振協インフルエンザ予防接種」と申し出て、予約をとります。
●画面下「発行申し込み」をクリックし、ガイダンスに従い利用券を作成してください（保険者番号「06138077」）。または、7ページの「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券（院内・集合予防接種用）」をご利用ください。

接種当日

●健康保険証と「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券（院内・集合予防接種用）」を医療機関の窓口へ提出してください。
●接種後、補助額2,000円を差し引いた自己負担金1,890円を限度に窓口でお支払いください。

2名以上でご利用される場合はコピーをしてご利用ください。

東京不動産健康保険組合
平成28年度－東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)
(医療機関実施報告・請求書兼用)

有効期限	平成28年12月31日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項	
健保組合通信欄	・当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません ・2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです ・重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます ・利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません				

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ① 予防接種を受診するときは、利用券と健康保険証を契約医療機関の窓口へ提出してください。なお、健康保険証の提出がない場合又は、予防接種当日、被保険者が健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
 - ② 【利用者記入欄】の太枠内に、利用者の健康保険証番号・番号・氏名(カナ含む)・生年月日・性別・続柄を正しくご記入ください。
 - ③ 予防接種を受診するときは、あらかじめ、契約医療機関に電話等で接種日の予約をしてください。
 - ④ 予防接種は、利用券に記載してある有効期限内に受診してください。
 - ⑤ 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。
 - ⑥ 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。
 - ⑦ 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。
- ※ この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。
契約医療機関については、ホームページをご覧ください。
ホームページアドレス : <http://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html>

【利用者記入欄】

太枠内の アミカケ 欄は利用者をご記入ください。

保 険 証	記 号		生 年 月 日	昭和 / 平成	年	月	日
	番 号		性 別	男性 / 女性			
利 用 者	フリガナ		続 柄	本人 / 家族			
	氏 名		組合補助金額	本 人	¥ 2,000* (税込)	家 族	¥ 2,000* (税込)
保 険 者 番 号	06138077		保 険 者 名	東京不動産健康保険組合			

※個人情報データは、この事業目的以外に使用いたしません。

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニッパ健保会館内 ☎ 03-5619-4121

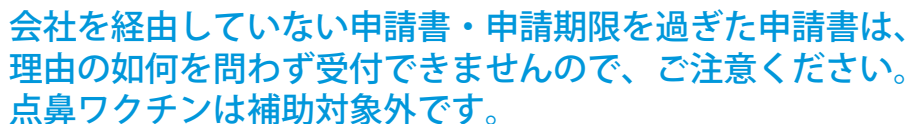
上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所 在 地	〒 - (スタンプ可)	QRコード
電 話 番 号		
医療機関名称	(印)	
東振協契約医療機関コード	A	
接 種 日	平成 年 月 日	

An illustration featuring a medical syringe with blue liquid, a blue spherical virus particle with spikes, and a blue digital thermometer. The background is a light blue gradient.

B

最寄りの医療機関で接種した後、会社を経由して必要な手続きをとることで補助金が受けられます。（補助金支給に数ヵ月要します）



接種当日

- 接種費用全額を支払い、領収証またはレシートを受け取ります。
- 領収証またはレシートには、接種年月日・接種者氏名・接種費用・領収印、医療機関名称・『インフルエンザ予防接種代』と明記されているかを確認してください。（2 人以上の接種で領収証が 1 枚の場合には、接種者全員の氏名と 1 人あたりの単価の記載があること）

補助金申請書
を作成

- 健保組合ホームページ→保健事業NEWS→インフルエンザ予防接種補助金のご案内→2.最寄りの医療機関接種→申請書を印刷、必要事項を記入し、領収証原本を添付してください。（申請書は5人まで記入できます。1世帯1枚にまとめて会社担当者へご提出ください。）
- ※サポートシステムでの申請書作成は休止中です。

会社担当者へ
申請書を
提出する

- 申請書を会社担当者へ提出します。補助金申請期限は平成 29 年 1 月 31 日（火）17：00 健保組合必着です。会社を経由していない申請書、申請期限を過ぎた申請書は理由の如何を問わず受付できません。事前に社内締切日をご確認のうえ、余裕をもって会社担当者へご提出ください。
- 補助金は会社へまとめてお振込みいたします。補助金の受け取り方法については、会社担当者へご確認ください。

① 被保険者用申請書 見本

[illegible]

② 会社担当者用申請書 見本

[illegible]

+

①と②をセットにして、会社担当者から健保組合へ提出してください。

インフルエンザの 予防接種を受けましょう



インフルエンザウイルスに感染することで発症するインフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため、予防接種を受けておくことが大切です。

2016-2017 年のインフルエンザワクチン

※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・ A/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- ・ A/香港/4801/2014(X-263)(H3N2)
- ・ B/プーケット/3073/2013(山形系統)
- ・ B/テキサス/2/2013(ビクトリア系統)

なぜ予防接種が必要なの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスの感染自体を完全に防ぐことはできませんが、発症を抑制する効果が一定程度認められています。予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあるのはこのためです。

しかし、だからといって予防接種をしなくてもいいと考えるのは間違いです。インフルエンザが重症化すると、肺炎や脳症などの合併症を起こすことがあります。100%予防可能なわけではありませんが、予防接種には重症化を防ぐ効果がありますので、受けておきましょう。



いつまでに受けないといけないの？

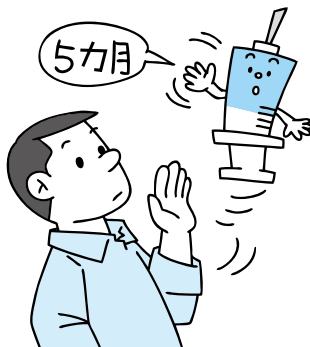
例年、インフルエンザは12月下旬から流行しはじめ、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふるいます。一方、ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週間後から約5カ月間です。流行前に備えておくためには、遅くとも12月中旬までに予防接種を受けておくのがベストです。

なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目の接種の後、1～4週間の間隔を空けて2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。



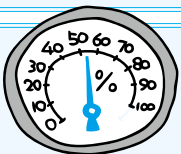
昨年受けたけど、 今年も受けないといけないの？

ワクチンの効果が期待できるのは、約5カ月間です。また、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスの型をあらかじめ予測し、製造されています。そのため、予防接種は毎年受けることが必要です。



ワクチンからインフルエンザに かかることはないの？

ワクチンは、ウイルスの働きをなくした不活化ワクチンです。予防接種でインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起こる可能性はあります。



予防接種にプラス！ インフルエンザ予防のため習慣にしたいこと

体の抵抗力を維持するために、十分な睡眠とバランスのとれた食事は必須です。また、空気の乾燥は、のどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなるため、部屋の湿度を50～60%に保つことも大切です。その他、流行期には人混みを避ける、マスクを着用するなどがポイントです。

はり、きゅう、あんま、マッサージ の申請方法が変わります



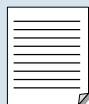
これまで当誌面上でご案内させていただいておりますが、「はり、きゅう、あんま、マッサージ」を受けた際の申請方法は下記のとおり立替払いとなります。従来の申請方法とは異なりますのでご注意ください。

（変更理由） 施術師等からの不適切な申請が後を絶たないことから、被保険者からの申請とすることにより、貴重な保険料による給付の適正化を図るため、療養費の支給原則（健康保険法第87条）に基づいた立替払いに変更いたしました。

（申請方法）

あらかじめ医師の同意を得て平成28年9月以降「はり、きゅう、あんま、マッサージ」を受けた際は

- 1 施術師等へ施術料の全額（10割）をお支払ください。
- 2 施術師等より「領収証」を受領してください。
- 3 被保険者は、1カ月単位（1日から末日）で当健保組合所定の「支給申請書」^{（※1）}に必要事項を記載・押印のうえ施術師等から受領した下記の必要書類を必ず添付して、当健保組合までご申請ください。



＜添付書類＞添付書類はすべて原本が必要となります

- ・「はり、きゅう施術内容明細」または「あんま、マッサージ施術内容明細」^{（※2）}（1カ月の施術終了後、施術師等に施術内容を記載してもらい受領してください）
- ・「領収証」（受療者氏名の記載があるもの）
- ・「医師の同意書」（初回のみ）

- 4 支給申請書および添付書類を提出していただいた後、当健保組合にて内容審査のうえ、給付金（7割）を「支給申請書」記載の金融機関口座へお振込みいたします。

（※1）…「支給申請書」は、「はり、きゅう」、「あんま、マッサージ」それぞれ申請書が必要です。

（※2）…「施術内容明細」は、「はり、きゅう用」と「あんま、マッサージ用」の該当する方をご使用ください。
「支給申請書」および「施術内容明細」は、当健保組合のホームページからダウンロードできます。

（健康保険でかかれる範囲）

健康保険の適用となるのは以下のとおりになります。

■ はり、きゅうの場合

（1）慢性病であること。

具体的には、「神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症」が対象の疾患になります。

（2）はり、きゅうの施術（治療）を受ける以前に、医療機関を受診し、治療を受けていたにもかかわらず、症状があまり改善されず、医師がはり、きゅう師による治療（施術）により治療効果が期待できると判断して、同意している場合。

■ あんま、マッサージの場合

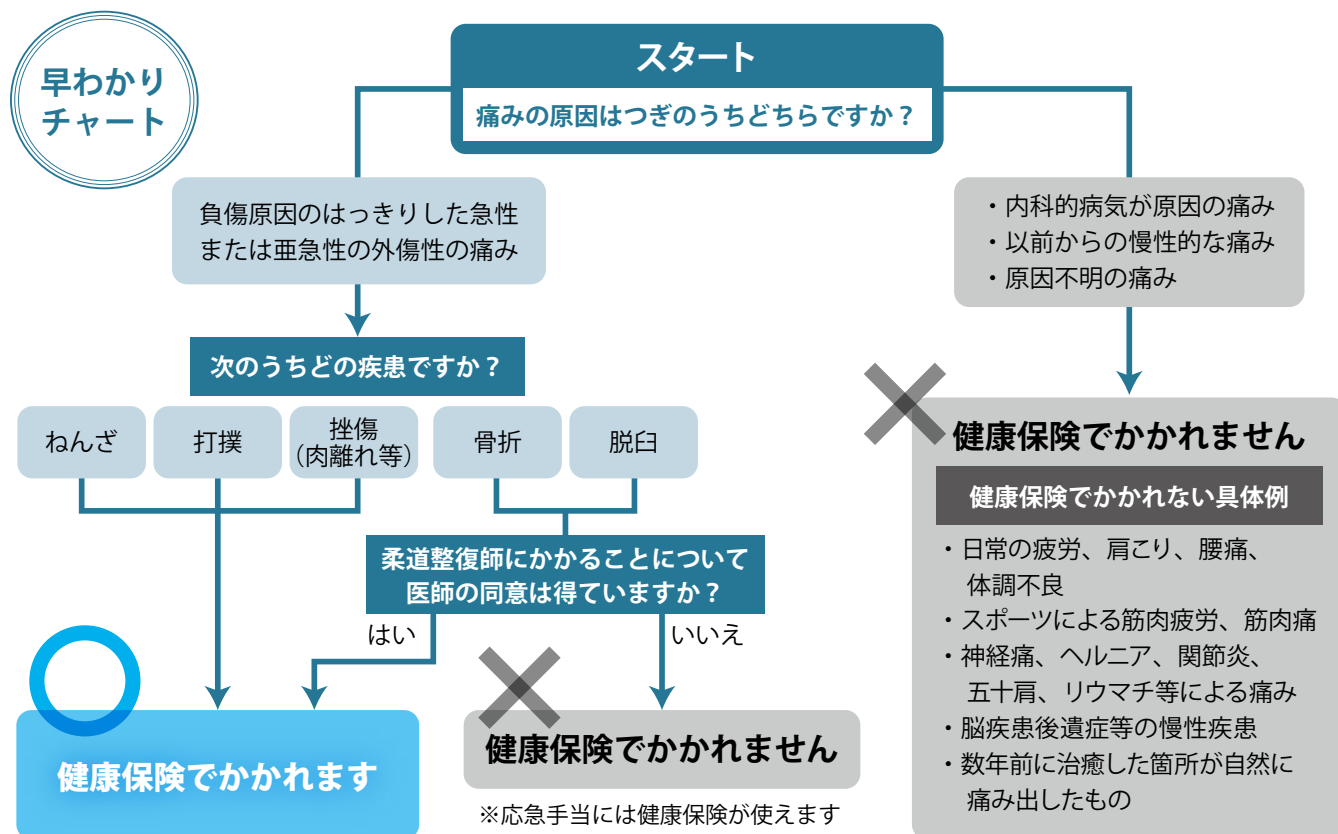
筋麻痺・関節拘縮等であって、医療上マッサージを必要と医師が同意している場合。



ご注意ください！

- （1）医療機関で治療を受けている同一（類似）傷病での、はり、きゅう、あんま、マッサージの施術は保険適用にはなりません。
- （2）柔道整復師（接骨院・整骨院）と重複して施術を受けることもできません。
- （3）単なる疲労回復や慰安を目的とした施術や、疾病予防の施術等には健康保険は使えません。
- （4）治療費の支払の可否を決定するにあたり、施術師等、同意書を交付した医師、被保険者等に受療についての照会を行う場合があります。

健康保険で柔道整復師（整骨院・接骨院） にかかれるとき・かかれないとき



健康保険対象外の疾病であるにもかかわらず健康保険で施術を受けた場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。

- ① 整骨院・接骨院に負傷の原因を正確に伝えましょう。
※業務上や通勤途中のケガは労災保険が適用されます。また、交通事故の場合は必ず当健保組合給付課（☎03-3343-2805）に連絡してください。
- ② 「療養費支給申請書」は、負傷名、回数、金額等、内容確認を必ず行い署名してください。
- ③ 外科、整形外科などで治療（投薬も含む）を受けながら、同時に整骨院・接骨院で保険対象として施術を受けることはできません。原則として、整骨院・接骨院の施術料は全額自己負担になります。
- ④ 領収証をもらいましょう。

柔道整復師の施術に関する内容確認についてご協力のお願い

接骨院や整骨院で健康保険を使って施術を受けた場合、施術に関する内容（施術日、負傷部位、施術方法等）について文書にて確認させていただくことがあります。この確認は、皆様からお預かりしている貴重な保険料による保険給付の適正化を図るためのものです。

ご自宅に照会文書が届きましたら、お手数ですがご回答くださいますようお願いいたします。

お問い合わせ先 給付係
☎03-3343-2805



脂質異常症

血液中の脂質が多くなって血管の内側にコレステロールがたまる「脂質異常症」。自覚症状がまったくないため、健診で指摘されているのに放置していませんか？放っておくと動脈硬化が進み、脳や心臓の血管がつまったり破れたりして、命にかかわる発作を起こすことがあります。

1 健診ではこの項目をチェック

脂質異常症に関しては、下の3つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、LDLコレステロールと中性脂肪は数値が徐々に高くなっていないか、

HDLコレステロールは低くなっていないか、今年の検査結果と比べてみましょう。

〈特定健診の判定値〉

● LDL コレステロール

保健指導判定値 120mg/dL 以上

受診勧奨判定値 140mg/dL 以上

いわゆる悪玉コレステロールで、数値が高いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

● HDL コレステロール

保健指導判定値 39mg/dL 以下

受診勧奨判定値 34mg/dL 以下

いわゆる善玉コレステロールで、余分なコレステロールを肝臓に回収します。数値が低いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

● 中性脂肪

保健指導判定値 150mg/dL 以上

受診勧奨判定値 300mg/dL 以上

糖質・炭水化物・アルコールの摂りすぎ、内臓脂肪の蓄積、運動不足などで数値が高くなります。数値が高いとHDLが減少し、LDLが増加して、動脈硬化が進みやすくなります。



2 脂質異常症ってどういう病気？

脂質異常症は、血液中の脂質が多くなりすぎる病気です。脂質の多い状態が続くと徐々に血管が硬くなり、血管の内側にドロドロしたかたまりができて、血液の通り道が狭くなっていきます。これが動脈硬化です。

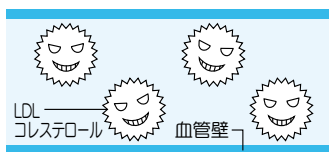
動脈硬化が進むと、血液が流れにくくなって狭心症になったり、血管がつまったり破裂したりして、心筋

梗塞、脳卒中などを引き起こします。心疾患と脳血管疾患を合わせると、日本人の死因の約25%を占めています（平成25年人口動態統計）。

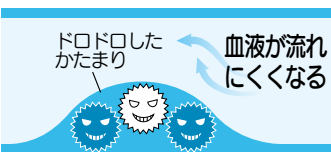
血液中の脂質が高くても自覚症状はなく、治療の必要性を感じにくいかもしれませんが、命にかかわる発作を予防するために、早めの対策が必要です。

脂質異常症は命にかかわる発作を招く！

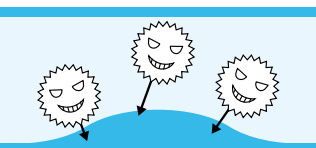
1 血液中のコレステロールが増える



3 血管の内側にドロドロしたかたまりができる



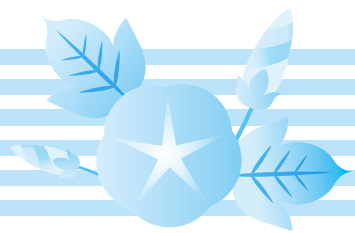
2 余分なコレステロールが血管の壁に入り込む



4 血栓ができて血液が流れなくなる



心臓の血管がつまると……
脳の血管がつまると……
心筋梗塞！
脳卒中！



3 脂質異常症を予防するには

なりやすい体質もありますが、生活習慣を改善することで予防が期待できます。

その他

- 。年1回健診を受けて血液の状態をチェック
- 。ストレスをためすぎない
- 。喫煙している人は禁煙する



運動

- 。体を動かす習慣をつけ、今より運動量を増やす



食事

- 。野菜と豆類の多い食事にする
- 。魚を食べる回数を増やす
- 。脂肪分を摂りすぎない
- 。ごはんや甘いものを摂りすぎない
- 。お酒を飲みすぎない



✓ 脂質異常症のなりやすさチェック

当てはまる項目が多いほど危険度が高くなります。

- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ 甘いもの、生クリーム、洋菓子が好き
- ☐ あまり歩かない生活を送っている
- ☐ 血圧が高い
- ☐ 血糖値が高い
- ☐ 痛風がある
- ☐ 女性で閉経している
- ☐ 家族に脂質異常症や動脈硬化の人がいる



4 もしも脂質異常症といわれたら

動脈硬化の進行を食い止めることが大切です。脂質異常症の治療は、まず「食事療法」と「運動療法」を行い、生活改善によって血中脂質をコントロールすることを目指します。

それでも改善されない場合には「薬物療法」が行われます。薬をのんでいても、食事と運動など生活改善を続ける必要があります。

「脂質異常症」と「高脂血症」は違うの？

以前は「高脂血症」という呼び方をしていましたが、善玉であるHDLコレステロール値が低いケースにそぐわないため、2007年から「脂質異常症」と呼ぶようになっています。

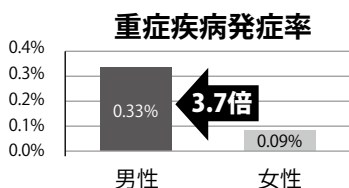
また、「総コレステロール値」が診断基準から外れ、LDLコレステロール値、HDLコレステロール値、中性脂肪値の3つで診断するようになっています。

男性の重症疾病の発症率は女性の3.7倍!?

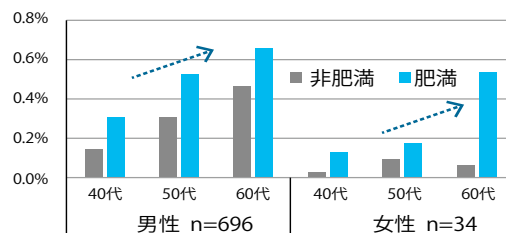
16 健保組合の平成 25 年度の被保険者で、平成 23 ~ 24 年度連続で健診データがある方 25 万人のデータを抽出して男女

別に重症疾病[※]の発症率をみたところ、男性の発症率は女性の 3.7 倍にもなりました。

※この調査における重症疾病とは、虚血性心疾患、脳血管疾患（くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞、その他の脳血管疾患）、腎不全です。



重症疾病発症率の男女別・肥満区分別・年代別内訳



- 年代が上がることに発症リスクが増加する。
- 性別、年代を問わずに、肥満の方が非肥満よりもリスクが大きい。

肥満者の多くは、生活習慣病の危険因子を複数あわせ持っていて、重症化しやすいと考えられます。また、一般的に女性より男性の肥満が多いので、リスクが高くなります。肥満を指摘されたら、食事に気をつけたり、運動を習慣づけるなど早めの対策が必要です。

当健保組合の割引旅行会社に、 「H.I.S. ベネフィットセクション」が 加わりました!!

H.I.S. ベネフィットセクションでは、各種旅行会社が取り扱うパッケージツアーを優待割引料金にてご利用いただけます。

特典を 受けられる方

被保険者および被扶養者とその同行者

*当健保組合の資格がない方のみの場合は、特典は受けられません。

ご利用方法

当健保組合ホームページから「H.I.S. ベネフィットセクション専用WEBサイト」にログインのうえ、お申し込みください。なお、一般のH.I.S.店舗では特典サービスは行っておりませんのでご了承ください。

◆特典予約専用ダイヤル 海外旅行 **0570-300-390**
国内旅行 **0570-300-890**

ラフォーレ倶楽部体験キャンペーン

当健保組合の加入者限定で、ラフォーレ倶楽部の体験宿泊モニターを募集いたします。

1泊2食付 通常12,800円以上のプランを、**5,000円**でご利用いただけます。

各ホテル 1組2名様(計5組10名様)を募集いたします。

キャンペーン受付

2016年10月1日(土)から11月30日(水)まで

宿泊対象期間

2017年1月4日(水)～2月28日(火)泊の希望日

※応募多数の場合は、厳正なる抽選のうえ、2016年12月16日(金)までに応募者全員に当落をメールにてご連絡いたします。

詳細は、2016年10月1日(土)に東京不動産健康保険組合のWEBサイトにてご案内いたします。

キャンペーン対象ホテル

リゾートホテル ラフォーレ那須



栃木県那須郡
那須町湯本206-959

ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の棲



神奈川県足柄下郡
箱根町強羅1320

ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭



静岡県伊東市猪戸2-3-1

総合リゾートホテル ラフォーレ修善寺



静岡県伊豆市大平1529

総合リゾートホテル ラフォーレ琵琶湖



滋賀県守山市
今浜町十軒家2876

東振協

健康フェスティバル2016のご案内

一般社団法人東京都総合
組合保健施設振興協会(東
振協)では、健保組合の被
保険者やそのご家族を対
象にした健康づくり事業と
して「健康フェスティバル
2016」を開催します。



今年もさまざまなイベント
が実施されますので、健
康づくりについての理解
を深める機会としてご活
用ください。

東振協「健康フェスティバル2016」イベント一覧

イベント名	開催日	コース番号	会場	申込締切日	募集人員
健康講演会 立川らく朝氏 (落語家、医学博士)	10月11日(火)	A	大手町サンケイプラザ4階(千代田区)	9月30日(金)	500名
ビヨンドボディメイクヨガ40	10月24日(月)	B-1	スポーツクラブ ルネサンス両国 (墨田区)	9月30日(金)	各クラス 50名
脳と体のリフレッシュ		B-2			
adidasファンクショナルトレーニング		B-3			
ウォークラリー 当日の開催の有無は携帯サイト・携帯電話で ご確認ください。  ↑東振協携帯サイト(当日午前6時45分以降) http://toshinkyosakura.ne.jp ●東振協携帯電話番号(当日午前7時以降) 090-7222-1339 ※携帯電話は参加代表者に限らせて いただきます。	10月 2日(日)	C-1	横浜みなとみらい21(横浜市)	9月23日(金)	各コース 600名
	10月 8日(土)	C-2	鎌倉(鎌倉市)	9月30日(金)	
	10月10日(祝)	C-3	国営昭和記念公園(立川市)		
	10月16日(日)	C-4	高尾山(八王子市)		
	10月22日(土)	C-5	天覧山(飯能市)		
	10月30日(日)	C-6	清水公園(野田市)		
ウォーターフェスティバル	10月23日(日)	D	東京サマーランド(あきる野市)	9月30日(金)	3,800名
血管年齢・血圧測定／ 骨密度・体脂肪測定／ 健康相談等	10月15日(土)	E-1	立川商工会議所(立川市)	9月30日(金)	各200名
	10月18日(火)	E-2	健保連 東京連合会(新宿区)		
	10月28日(金)	E-3			

※健康講演会において、「健康相談コーナー」を設置し、血管年齢・血圧・骨密度・体脂肪測定、健康相談等を実施します。

各イベントの申し込みはすべて郵送です!

「健康フェスティバル2016参加申込書」に必要事項を記入のうえ、返信用封筒(82円切手貼付・住所・氏名を明記)を同封し、健康フェスティバル2016事務局あてにご郵送ください(参加申込書は東振協ホームページからダウンロードできます)。

※定員になり次第、締切となります。(定員に達しない場合は、締切後も申し込みを受け付けます)

※10月2日(日)のウォークラリー「横浜みなとみらい21」の参加申込みの締切日は、9月23日(金)となります。

東振協ホームページ <http://www.toshinkyosakura.or.jp/event/>
お問い合わせ電話番号 **03-5608-2311** (受付:平日10:00~16:00)

「健康企業宣言」スタート

※開始時期の詳細はホームページ等でお知らせします。

健康企業宣言とは？

- ・健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言することです
- ・健康企業宣言の取り組みを健康保険組合がサポートします
- ・認定後は、企業イメージの向上や求人などで健康優良企業としてアピールできます

□ 従業員の健康は企業の誇り 活気ある職場は従業員の健康から

□ 健康優良企業を目指しましょう！！

1 健康経営・健康づくりは難しくありません

- 従業員が健康でないと企業も実力を発揮できません。従業員の健康管理は、企業のリスク管理です。みなさんの職場でも、できることから始めましょう！

事業主が自ら健康づくりに取り組む姿勢を宣言することが大切です

2 チェックシートで確かめましょう

- 健診や職場環境など、どの程度取り組んでいるか確認して、STEP1から始めましょう。
- 取り組むべき課題が決まったら、健康づくりに取り組む姿勢を宣言しましょう。

3 健康づくりの取り組みをサポートします

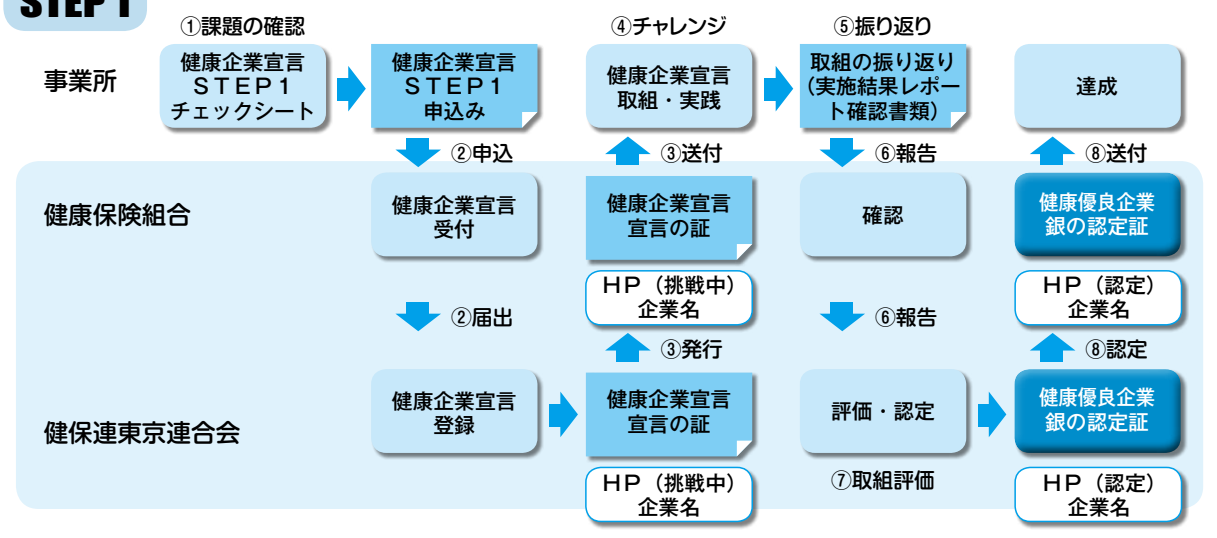
- 健康保険組合が、健康づくりの取り組みをサポートいたします。

東京都以外の他県に所在する事業所様も参加できます



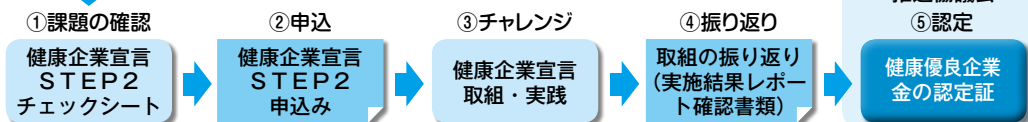
4 健康企業宣言から健康優良企業認定まで

STEP 1



STEP 2 へ挑戦

ステップアップ



なお、STEP2の詳細については、別途お知らせします。

※健康企業宣言東京推進協議会は、東京都内の中小企業による健康経営・健康づくりの取り組みを支援・普及・促進し、健康企業宣言に取り組む企業等に対して、健康優良企業として認定することを目的としています。

参加機関

【医療保険者】	健康保険組合連合会東京連合会、全国健康保険協会東京支部
【経済団体】	東京都商工会連合会、東京商工会議所、東京都商工会議所連合会
【自治体】	東京都
【関係団体】	東京都医師会、東京都歯科医師会、東京都薬剤師会、東京都社会保険労務士会、東京都中小企業診断士協会、東京都総合健康保険組合協議会、東京都総合組合保健施設振興協

◆健康企業宣言の取り組みは、日本健康会議の「健康なまち・職場の健康づくり宣言2020」における「協会けんぽ等の保険者のサポートを得て健康宣言等に取り組む企業を1万社以上とする」宣言の実現に向けた取り組みです。

マイナンバー（個人番号） の提供をお願いします

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ました。

健康保険においても各種申請書・届出書等の様式や申請事項等にマイナンバーを追加するなどの改正が行われる予定で、平成 29 年 1 月から健康保険の手続きの際マイナンバーが記載事項になります。

◆ マイナンバーを記載事項に追加する様式の一例



被保険者資格取得の届出
被扶養者の届出
療養費の支給の申請
傷病手当金の支給の申請
出産育児一時金の支給の申請 等

これにともない、当組合に加入している被保険者及び被扶養者の皆様は、勤務先を通じてマイナンバーを当健康保険組合にご提供していただくことになります。

すでに、「通知カード」がお住まいの市区町村から郵送され、国民一人ひとりに固有のマイナンバー（個人番号）が通知されています。「通知カード」は、これらの手続き等でマイナンバーを記載する際、ご自分の番号を確認するために必要となります。また、手続きをする窓口等でマイナンバーを確認するために通知カードの提示が求められますので、手続きの際は必ずお持ちください。

※「通知カード」のほか、個人番号カードも希望により交付を受けることができます。このカードにもマイナンバーが記載され、希望すれば、マイナンバーが記載された住民票が交付されます。

なお、任意継続被保険者の方については、健康保険組合に直接ご提供いただくようになりますので、ご協力をお願いいたします。



◆ マイナンバー（個人番号）とは

複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報であるということの確認を行うための基盤であり、社会保障・税制度の効率性・透明性を高め、国民にとって利便性の高い公平・公正な社会を実現するための社会基盤（インフラ）です。

マイナンバー制度の導入により、健康保険組合は、①マイナンバーが記載された申請書・届出書等の提出を受けて、加入者のマイナンバーを取得し、②情報提供ネットワークシステムを通じて、情報照会・情報提供（情報連携）を行います。これにより、その対象となる手続きで添付書類の省略ができるようになります。

「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

0120-95-0178

無料

※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（年末年始を除く）

1部優勝のケイアイスター不動産は当健保組合代表として、今秋開催の日刊スポーツ杯に出場していただきます。
大会の詳細結果は以下の通りです。

参加 1部16チーム・2部27チーム



敢闘賞 平野 良和 選手



敢闘賞 花井 知大 選手

ケン・コーポレーション

敢闘賞 小笠原 裕大 選手

優勝

8

7

7

9

4

1

4

13

7

0

7

9

10

11

5

2

8

12

1

9

1

4

27

9

12

3

5

5

15

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

タイセイ・ハウジーB

大成有楽不動産販売

オパレス21

スターツコーポレーションB

スタウングループA

住友不動産建物サービスB

ケイアイスター不動産

ジェイレックス・コーポレーションB

アクアトウエンティワン

ケン・コーポレーション

エフ・ジェー・ネクスト

クロバールリンク・マネジメント

東

ハウスメイトパートナーズA

ハウスブラザA

青山メインランド

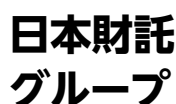
同率3位

ケン・コーポレーション

タイセイ・ハウジーB

優勝インタビュー 大会事務局ならび審判員方々には、お世話になりました。準決勝の7対2の劣勢からの逆転劇には感動しました。選手は高校・大学と有名校で切磋琢磨頑張り、きちんとした指導を受け憧れの甲子園めざし叶わなかった選手や甲子園の土を踏んだ選手、大学でも夢を追った選手とそれぞれです。社会人になり仕事第一となり、体形が変わったことさえ忘れプレーしていますから、エラーしたら笑ってやり、タイムリーを打てば大声で叩き褒めてやるしかありません。選手も皆理解して和気藹々戦ってきたから勝運が舞い降りたと思います。昭和45年代のウサギ跳び・水は飲むな・ノックを受け捕球したボールを持ってノッカーに走って届けてを繰り返す（笑えるような指導）、そんな野球少年が還暦前には、監督として優勝美酒を味わえました。ありがとうございました。

ケイアイスター不動産株式会社 監督 杉山 雅之



敢闘賞 三澤 研太郎 選手



敢闘賞 志田 健悟 選手

優勝

18 3 4 3 11 22 8

5 1 3 8 1 4 5 4

7 5 2 3 11 7 11 13 11 7 6 4 1 5

21 4 0 5 11 21 9 14 5 19 1 7 0 2 1 25 26 27

1 タウングループB 2 ちス キ 3 ナ ミ 4 ハウスメイバートナースB 5 ハウスブラザB 6 リベト 7 日本財託グループ 8 グローバル・リンク・マネジメンツB 9 スタールコーポレーションA 10 B R 11 第ー宅 12 イヤル連宅 13 東栄住合 14 コミュニティワン 15 イチ連合 16 マイライフプランニング 17 ランドネット 18 エイブル首都圏 19 テンボラーハウスグループ 20 双日新都市開発 21 住宅情報館 22 アイディホーム東京ブロック 23 朝日リビング 24 リコンス 25 住友不動産建物サービスA 26 スプリングエステート 27 タイセイ・ハウジーA

スタンダード ネット 3位 スターツコーポレーションA

優勝インタビュー 今大会は前大会1部リーグからの降格により、必ず優勝して1部リーグに返り咲くということを目指して参加しました。会社も全面的に応援していただき、大会本番前には壮行会まで開いてくれ、必ず優勝するぞとチーム一丸となり今大会に臨みました。大会を振り返り、準決勝が一番の山場でした。チームの主力、鈴木が腰痛のため、ベンチスタートとなり、試合前に「ここぞの場面が来たら、代打で出してください」の言葉通り3対3の同点で終盤ビッグチャンスが訪れ、代打で送り出し、見事2点2塁打を打ち劇的な逆転勝利となりました。続く決勝はそのままの勢いで初回に8得点挙げ、結果18得点とし優勝することができました。MVPに輝いたピッチャー根岸は、ダブルヘッター等、肉体的にも精神的にも辛く苦しい試合が続いたにもかかわらず、表情一つ変えず全試合ほとんど一人で投げ切ってくれました。来年は1部リーグとなりますが、追う側の挑戦者として臨み、1部リーグの優勝旗を持ち帰りたいと思います。

日本財託グループ 監督 土橋 正季

日本財託グループ 監督 土橋 正季

第74回組合会が開催されました

平成28年7月5日組合会が開催され、以下の議案が可決・承認されました。

- 第1号議案 平成27年度事業報告の承認について
- 第2号議案 平成27年度収入支出決算の承認について
監事による監査結果報告（公認会計士の監査報告含む）
- 第3号議案 平成27年度収入支出決算残金処分の承認について
- 第4号議案 平成27年度末財産目録の承認について
- 第5号議案 事業所編入及び脱退について（編入審査委員会報告）
- 第6号議案 組合規約及び組合諸規程等の一部改正について（総務委員会報告）
- 第7号議案 理事長専決処分について

平成27年度監事による監査結果講評

平成28年6月24日、石村監事・笹沼監事による監事監査が実施されました。その結果「全般を通じ適正に執行されている。平成27年度の財政状況は、昨年に続き経常赤字となった。予算基礎数値である平均被保険者数が当初見込みを大幅に上回り保険料収入が増えたが、保険給付費がそれを上回って増大した。しかし、収入増が寄与して別途積立金からの繰入は当初の予定額19億円を大幅に下回る5億円で済んだ。単年度収支の決算残23.5億円は全額28年度予算へ繰り越すこととなる。今後の財政状況は、後期高齢者支援金の全面総報酬割への段階的移行、短時間労働者への適用拡大、高額な治療・薬剤の影響により更なる支出の増加が避けられない状況であり、引き続き収入の確保や支出の抑制に向け、特に医療費適正化対策等を強力に推進する必要がある。また、昨年7月に発足した「日本健康会議」の活動指針をうけた健康経営・健康づくりに取り組む企業へのバックアップを積極的に行い、長期的視点で医療費の負担軽減に取り組むこと。なお、セキュリティの面では、マイナンバー法の施行により健保組合はセンシティブ情報を取り扱うため、法令・ガイドライン・各種規程を遵守し、特定個人情報に関する安全管理措置の充実や情報漏えい対策に努められたい。」との講評を受けました。

平成28年2月に配付した「差額通知」でのジェネリック医薬品*への切り替え結果について

一定の条件のもと、「ジェネリック医薬品に切り替えることで、1カ月にかかる薬剤費を500円以上軽減できると見込まれる」方に対して、ジェネリック差額通知をお送りしました。

その結果、通知総数3,635通のうち、2,282名の方がジェネリック医薬品への切り替えを実施され、薬剤費負担で換算すると平均1カ月約560万円、年間6,720万円の削減効果が見込まれました。引き続き、組合財政健全化のため、ジェネリック医薬品に積極的に切り替えていただき、ご自身の医療費負担軽減と医療費適正化にご協力をお願いします。

*ジェネリック医薬品とは・・・

新薬（先発医薬品）と同等の成分で作られた医薬品のこと。開発コストが少ないため、先発医薬品と比べて価格が大幅に安いのが特徴。



事業概況

平成28年
7月末現在

事業所数



1,418社

被保険者数



男 78,196人
女 36,754人
計 114,950人

被扶養者数



83,135人

ご家族あわせて



198,085人

平均標準報酬月額



368,281円

野菜を食べて 動脈硬化を予防しよう

One More
ベジ DISH!

野菜たっぷりメニューを
もう一品

甘くてホクホク。秋の味覚で血液サラサラに！

●料理制作／井出杏海（管理栄養士）
●スタイリング／洲脇佑美

1人分/
376kcal / 塩分1.3g



さつまいもとチキンの照り焼き風味

材料 (2人分)

- ◆さつまいも…………… 150g
- ◆鶏もも肉…………… 200g
- ◆塩…………… 小さじ 1/5
- ◆栗の甘露煮…………… 4個
- A {しょうゆ…………… 大さじ 1 と 1/3
- みりん…………… 小さじ 1
- 砂糖…………… 小さじ 1
- 酒…………… 小さじ 1

- ◆レタス…………… 4枚

調理の ポイント



さつまいもはレンジで熱を通して
おくち炒めたときに崩れにくく、早く
調理ができます。

作り方

- ①さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。水からあげ、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて 500 W で 3 ～ 4 分電子レンジにかける。
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩をもみ込む。
- ③フライパンに②を入れて、中弱火で皮面から焼く（油はひかず、鶏肉の皮から出る脂で焼く）。すべての面を焼き、中心まで火が通ったら①のさつまいもと栗の甘露煮を入れてフライパンを振るように炒め合わせる。
- ④合わせた A を加え、とろみと照りが出るまで炒める。
- ⑤皿にのせたレタスに盛り付ける。

旬の 野菜

さつまいも
(ビタミンC、食物繊維)



さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱しても減少が少なくおすすめです。また食物繊維も豊富なので、コレステロールの排泄効果が期待できます。