

Wellset

ウエルセット

東京不動産業
健康保険組合

vol.290

2017

3

平成29年度予算のお知らせ



本誌は
ホームページでも
ご覧いただけます



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



保険料率は前年度と同率に据え置き

平成29年3月9日に開催された第75回組合会において、当健保組合の平成29年度の事業計画および予算が決定しました。保険給付費や納付金が増加し、経常収支では前年度に続いて赤字の見込みですが、平均標準報酬月額の上昇、被保険者数の伸びや繰越金(35億円)と別途積立金の取り崩し(13億円)、医療費適正化対策等による財政健全化策により一般保険料率は7年連続の据え置きとなりました。しかし、今後の収支は益々厳しくなることが予想されます。

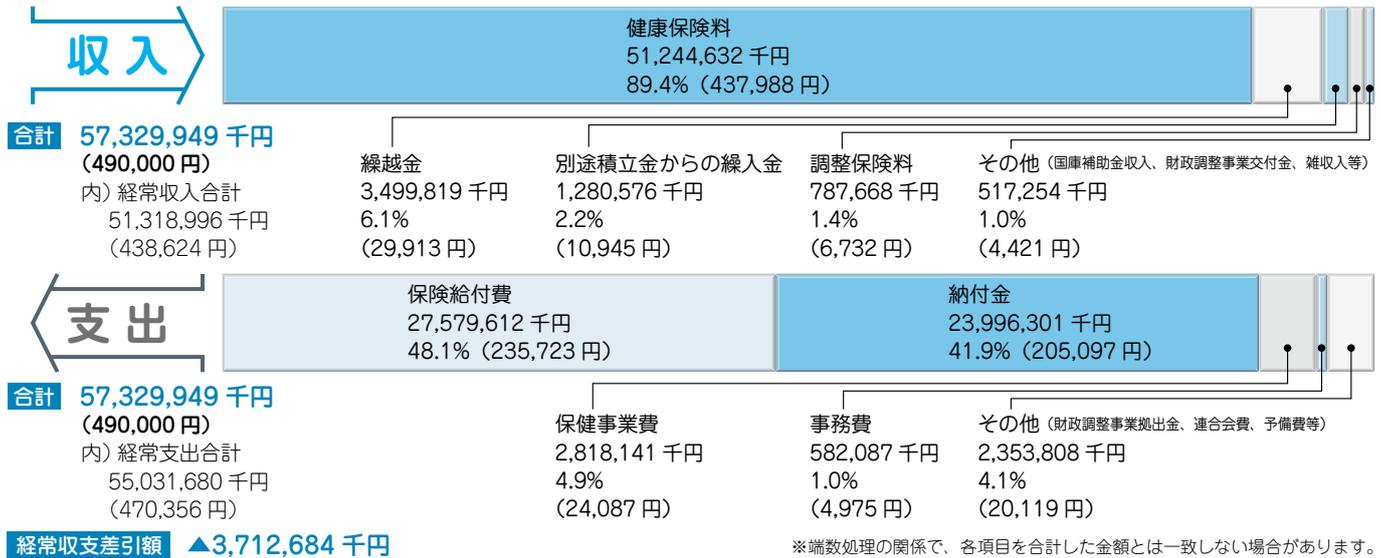
一般勘定 平成29年度 収入支出予算

※ () 内は被保険者1人あたり
※ %表示は収入/支出全体に占める割合

平成29年度の保険料率は1000分の86で据え置きですが、「実質保険料率(※)」は1000分の91.10となります。このため平成29年度は、保険料収入の不足分を平成28年度の残金からの繰越金(約35億円)と別途積立金(貯蓄資産:約13億円)を取り崩して収支均衡となる予算を編成しています。

※健保組合の会計は、単年度収入で支出をまかなうことが原則です。当年度の支出を保険料収入だけでまかなうことができる保険料率を「実質保険料率」といいます。

●保険料率 86/1000 ●被保険者数 117,000人



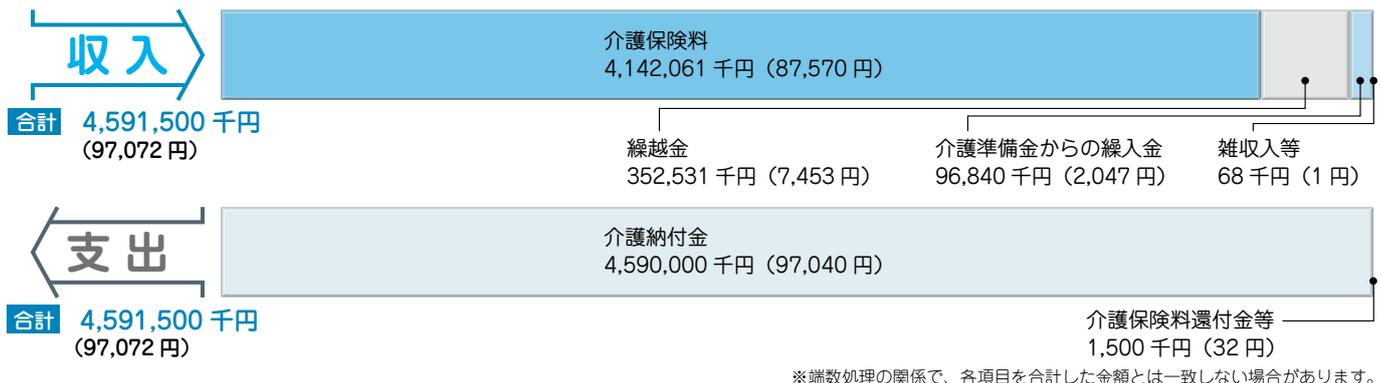
介護勘定 平成29年度 収入支出予算

※ () 内は被保険者1人あたり

健保組合は、40歳以上64歳以下の被保険者のみなさまから介護保険料を徴収し介護納付金を国へ納めています。平成29年8月から平成32年度まで負担方式が段階的に総報酬割に移行します。

そのため平成29年度は、介護勘定も一般勘定同様、介護保険料収入だけでは支出のすべてをまかなうことができず、平成28年度の残金からの繰越金(約3.5億円)と介護準備金(貯蓄資産:約1.0億円)を取り崩して収支均衡となる予算を編成しています。

●保険料率 14/1000 ●介護保険第2号被保険者たる被保険者数 47,300人



保険給付費や納付金等の義務的経費の増加等により組合財政は厳しさを増す状況

わが国の経済情勢は、企業業績の改善期待など明るい材料もでてきており、緩やかに持ち直しているものの、先行き不安などから、依然節約志向も根強く個人消費の盛り上がりには欠けています。

健保組合を取り巻く状況は、本年度で後期高齢者支援金の負担方式が全面総報酬割に拡大することや介護納付金の総報酬割の導入が平成32年度まで段階的に始まることで一層の負担増になります。

このような中、当健保組合の財政状況は、主として加入事業所の採用拡大、待遇改善により、組合員数が11万5千人を超え、なお増加傾向を維持しており、標準報酬月額及び標準賞与額も堅調に推移しています。しかし義務的経費である保険給付費や高齢者医療制度への納付金等は確実に増加しており、特に、平成28年10月施行となった短時間労働者の適用拡大、高額薬剤の影響等も考慮すると、組合財政は厳しさが増している状況となっています。

コラボヘルスの推進、組合財政強化、サービス向上等に努めます

保健事業については、組合員の皆様の健康の保持増進を図るための重要な柱であり、健診及び保健指導の実施率の向上には、各事業所が主体的に取り組むことが求められています。すでに昨年末に数社において「健康企業宣言」を行い、「健康経営」への取り組みが始まっていますが、今年度はこの動きが拡大すると思われます。各社の取り組みと連携（コラボヘルス）し、健保組合の持つデータを集計・分析して提供すること（データヘルス）で、事業主の皆様の健康経営への取り組みをバックアップしたいと考えています。

業務面では、本年度も優良事業所の加入促進とあわせて、医療費適正化等各種事業の取り組みを徹底し支出の抑制に努め、組合財政を強化する予定です。

また、引き続き組合員の皆様から信頼される公平公正なクオリティーを追求し、組合員の皆様の視点に立ったサービスの向上や、インターネットやメール配信を活用した情報提供、電子文書配信システム（電子申請の拡充）によるサービスの向上とリスクの低減に努めます。平成29年1月からのマイナンバーの使用にあたり、個人情報・特定個人情報（マイナンバー）の厳格な保護と管理に努め、あわせて内部統制の強化、職員資質の向上に努めます。

具体的な事業方針は、次の通りです。

① 収入の確保・支出の抑制に努め、健全な財政基盤を堅持します。

- ・優良事業所の加入促進に努めます。
- ・滞納事業所に対する早期着手と長期滞納の未然防止に努めます。
- ・報酬の適正把握に努めます。
- ・被保険者証の不正使用を防止するため、被保険者証の回収強化を図ります。
- ・被扶養者資格の再確認（検認）を実施し、公平公正な扶養認定に努めます。
- ・傷病手当金等の現金給付の審査を強化し、不正受給を防止します。
- ・柔道整復療養費の照会業務を強化するとともに、部位ごとの実態調査を実施するなど不正請求を防止します。
- ・前年度に償還払いとしたはり・灸、あんま、マッサージ療養費の適正支給に努めます。
- ・資格喪失後受診者及び健診補助金重複受診者の返還金の早期回収に努めます。
- ・第三者行為による損害賠償債権を確実に回収します。
- ・レセプト点検業務の質の向上を図り、医療費の適正化に努めます。
- ・保険薬局（前年度に直接請求を導入）との連携を図り、ジェネリック医薬品のさらなる使用促進を図ります。
- ・平成29年1月からセルフメディケーション税制（医療費控除の特例制度）が施行されたことから、制度の周知を行い医療費の適正化を推進します。
- ・医療費通知、ジェネリックの使用促進通知を行い、医療費削減に努めます。
- ・外部委託の見直しや日常業務の見直し等を行い、経費の削減を図ります。
- ・公費で支払われるものは公費を優先させ、健保組合の支出を抑制します。
- ・健保収支が大幅赤字の事業所、規約違反状態の異業種事業所に対し、収支改善指導等の諸施策を実施します。

② 組合員の皆様から信頼され喜ばれるクオリティーを追求します。

- ・組合員、ご家族の健診受診率、特定保健指導の実施率の向上に努めます。
- ・積極的な情報提供を行うため、広報誌・ホームページの充実、TFKボード（担当者向けWeb掲示板）・メールマガジンの普及に努めます。
- ・電子文書配信システムを拡充（電子申請の拡充）します。
- ・健康経営（健康企業宣言）に取り組む企業の広がりを推進し、健保組合の持つデータを集計・分析して提供すること（データヘルス計画の推進）でバックアップします。

③ 円滑な事業運営の基礎となる事務処理体制を強化します。

- ・事故防止の観点から、内部統制の強化を図ります。
- ・あらゆる機会を通じ、職員資質の向上を図ります。
- ・事務改善・事務効率を実現するため、不断の点検を実施します。
- ・個人情報・特定個人情報（マイナンバー）の保護と管理の徹底を図ります。

平成29年度 保健事業年間スケジュール

当健保組合が平成29年度に実施する健康づくり事業を年間スケジュールでご紹介します。
実施に関するご案内は、『ウェルセット』および健保組合ホームページで行いますので、ご確認ください。

実施時期 (予定)	内 容	ご案内時期	
		Wellset	ホームページ
4月～7月	 春季巡回婦人生活習慣病健診 30歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に、生活習慣病健診と婦人科検査を一度に受診できる健診です。	申し込み受付は終了しています	申し込み受付は終了しています
5月～6月	 第31回 東京総合健保硬式テニス大会 被保険者の方を対象にしたテニス大会です。	今月号 5ページ ご案内中	ご案内中
6月～8月	 家庭用常備薬配付および補助幹旋 被保険者の方を対象に、家庭用常備薬の購入費用の補助を行います。	6月号	6月
7月～8月	 第30回 事業所対抗野球大会 被保険者の方を対象にした、当健保組合の加入事業所対抗の野球大会です。	今月号 5ページ ご案内中	ご案内中
10月	 第5回 事業所対抗フットサル大会 被保険者の方を対象にした、当健保組合の加入事業所対抗のフットサル大会です。	6月号	6月
10月～11月	 血管年齢・骨密度・体脂肪測定等健康相談／ウォークラリー／ウォーターフェスティバル 健康日本21推進事業として、被保険者および被扶養者の方を対象に実施される健康増進キャンペーンです。期間中は、健康に関する相談会や講演会、スポーツイベントが開催されます。	9月号	9月
10月～1月	 秋季巡回婦人生活習慣病健診 30歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に、生活習慣病健診と婦人科検査を一度に受診できる健診です。	6月号	6月
10月～12月	 インフルエンザワクチン接種費用補助 インフルエンザの重症化予防のため、インフルエンザワクチン接種の費用補助を行います。	9月号	9月
12月～2月	 家庭用常備薬割引幹旋（健保組合の補助はありません） 被保険者の方を対象に、家庭用常備薬を特別割引価格にて幹旋いたします（健保組合の補助はありません）。	12月号	12月
1月～2月	 一日介護・健康講座 被保険者および被扶養者の方を対象に、正しい介護の知識と寝たきりにさせない介護技術の体験講習、メタボ予防・解消のための生活習慣について学べるセミナーです。	—	11月
3月	 東京総合健保ミニマラソン大会 被保険者等の方を対象にしたミニマラソン大会です。	12月号	12月

第30回 事業所対抗 野球大会

● 開催日	(予選)平成29年7月19日・26日・8月2日 ※予備日 平成29年8月9日・16日 (決勝)平成29年8月23日(予定) ※予備日 平成29年8月30日(予定)	
● 開催場所	大宮けんぽグラウンド	
● 参加資格	当健保組合の被保険者で構成するチーム	
● 試合方法	2部制トーナメント方式	
● 参加費用	1チーム 50,000円	
● 募集要綱 申込方法	参加をご希望のチームは、当健保組合ホームページより募集要綱、申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえFAXにてお申し込みください。	
● 申込送信先	FAX.042-440-6687 (株)共栄商会	
● 申込締切	平成29年4月28日(金)	
● 大会内容 お問い合わせ先	保健事業推進課 TEL.03-3343-2823 http://www.tfkenpo.or.jp ▶保健事業NEWS ▶野球大会申込案内	

第31回 東京総合健保 硬式テニス大会

● 主催	(一社)東京都総合組合保健施設振興協会		
● 開催日 開催場所	ダブルス 1回戦～準々決勝	平成29年5月13日(土) 大宮けんぽグラウンド(さいたま市) ※予備日平成29年5月27日(土)	
	シングルス 1回戦～準々決勝	平成29年5月20日(土) 大宮けんぽグラウンド(さいたま市) ※予備日平成29年6月3日(土)	
	ダブルス シングルス 準決勝・決勝	平成29年6月10日(土) 品川プリンスホテル・高輪テニスセンター	
● 参加資格	当健保組合の被保険者		
● 募集種目	① 男子ダブルス2組 ② 女子ダブルス2組 ③ 男子シングルスA(40歳以上)2名 ④ 男子シングルスB(40歳未満)2名 ⑤ 女子シングルス2名 ※参加は1人1種目のみです。 ※男子シングルスA・Bの年齢基準日は平成29年5月1日現在。		
● 参加費用	ダブルス 1チーム 3,000円	シングルス 1名 1,500円	
● 大会要綱 申込方法	参加をご希望の方は、当健保組合ホームページより大会要綱、申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえFAXにてお申し込みください。 ※申込多数の場合は抽選を行い、当落にかかわらず4月20日(木)以降ご通知申し上げます。		
● 申込送信先	FAX.03-3343-2810 健保 保健事業推進課		
● 申込締切	平成29年4月7日(金)		
● 大会内容 お問い合わせ先	(一社)東京都総合組合保健施設振興協会 TEL.03-3626-7504 http://www.tfkenpo.or.jp ▶保健事業NEWS ▶テニス大会に参加してみませんか?		

医療費が高額になる場合

「限度額適用認定証」で窓口負担が軽減できます

70歳未満の方が入院等で医療費が高額になった場合、通常は医療機関へのお支払いが済んだあとに、自己負担限度額を超えた額が健保組合から高額療養費として払い戻されます。

しかし、事前に健保組合から「健康保険限度額適用認定証」(以下、「限度額適用認定証」という)の交付を受け、保険証と一緒に医療機関に提示すれば、高額療養費分がその場で精算され、窓口負担は下記の自己負担限度額までとなります。

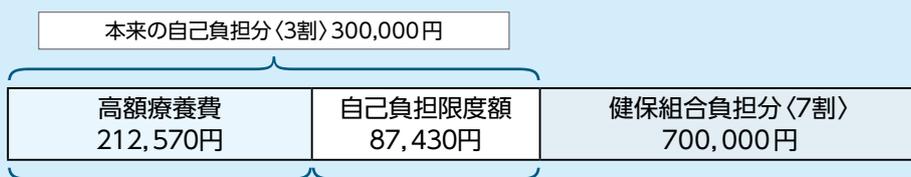
所得区分	自己負担限度額
ア 標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当: 140,100円)
イ 標準報酬月額53万~79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当: 93,000円)
ウ 標準報酬月額28万円~50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)
エ 標準報酬月額26万円以下	57,600円 (多数該当: 44,400円)

※多数該当…同一世帯で直近12カ月の間に3回以上高額療養費に該当する月があった場合、4回目から適用される自己負担限度額

※低所得者(住民税非課税)の方は、当健保組合までご連絡ください

※70歳以上の方は保険証と一緒に「高齢受給者証」を医療機関に提示すれば、自己負担限度額まで軽減されます(「限度額適用認定証」は不要です)

(例) 上記所得区分ウの方が、総医療費100万円の診療を受けた場合



限度額適用認定証を使うと、この分が窓口で精算されるため支払不要となる

限度額適用認定証を使った場合の窓口での支払い分

自己負担がさらに軽減されます!

当健保組合が独自に行う付加給付があります。

詳しくは、当健保組合ホームページ ▶ 健保の給付 ▶ 病気やけがをしたとき「当健保組合の付加給付」をご覧ください。

手続き

「限度額適用認定申請書」(※)に必要事項を記入し、当健保組合までご郵送ください(窓口での交付は行っておりません)。後日、「限度額適用認定証」をご自宅あてに郵送します。

(※)「限度額適用認定申請書」は当健保組合ホームページからダウンロードしてください。

有効期限

「限度額適用認定申請書」を健保組合が受理した日の属する月の1日から、「限度額適用認定証」に記載された有効期限までとなります。原則は6カ月とします。

(注)厚生労働省の通達により前月にさかのぼっての発行はできません。

公費助成を受けている方

国や市区町村が行っている医療助成制度です。

該当の方はすでに窓口での自己負担限度額が決まっています。公費の医療証をご利用いただく扱いとなります。

(注)病気やけがの原因が第三者の行為(交通事故やけんか等他人の行為で受傷)による場合は、あらかじめその旨を当健保組合に申告してください。

任意継続被保険者制度のご案内

任意継続被保険者とは？

「任意継続被保険者」とは、退職後、希望者のみ最長で2年間、個人で健康保険に継続加入できる制度です。

1、加入の条件

- ①退職日まで継続して2カ月以上の被保険者期間があること
- ②退職日の翌日(資格喪失日)から20日以内に、必要書類を提出すること(この期間を過ぎると受け付けられません)

2、手続きに必要な書類

資格喪失予定日の2週間前から申請書類の事前お預かりが可能です。

- ①健康保険任意継続被保険者資格取得申請書 … 1通
 - ②居住証明(住民票、免許証の写しなど) …… 1通
- ※申請にあたり、退職日の確認がとれず、すぐに手続きができない場合がありますので、会社から発行された「退職証明書」などの退職日が確認できる書類(写し)があればあわせてご提出ください。

3、資格喪失の事由

次の事由に該当したときは、任意継続被保険者の資格を喪失することになります。

- ①任意継続被保険者となった日から2年を経過したとき
- ②任意継続被保険者本人が死亡したとき
- ③保険料を納付期限までに納付しなかったとき
- ④任意継続被保険者本人が再就職等によって新たに社会保険資格を取得したとき
- ⑤75歳になり後期高齢者医療制度の被保険者となったとき

保険料について

保険料は、資格喪失時の標準報酬月額をもとに算出されますが、この月額には上限が設けられています(Q1参照)。

資格喪失日の確認について

下記①または②で確認しております。

- ①〈会社から健保組合へ〉健康保険被保険者資格喪失届と保険証の提出
→退職日以降、保険証は会社へすみやかに返却をお願いいたします。
- ②〈被保険者から健保組合へ〉会社から発行された「退職証明書」など退職日が確認できる書類(写し)の提出

保険証の交付について

保険証は、入金及び資格喪失日の確認の後、書留郵便にてご自宅へお送りします。

※資格喪失日(退職日の翌日)の前に保険証の交付はできません。

※入金日から保険証の到着まで、7日から10日程度の日数を要します。



Q1 健康保険の任意継続被保険者と国民健康保険の保険料ではどちらが安いですか？

A 今までの保険料はお勤めされていた会社と折半でご負担していただいております。任意継続被保険者になると保険料を全額負担していただきますので、退職時の保険料(介護保険料含む)の2倍になります。ただし、次の金額が1カ月の上限となります。

	平成29年3月までの上限保険料	平成29年4月以降の上限保険料
①40歳以上 65歳未満の方 (健康保険料 +介護保険料)	36,000円	38,000円
②40歳未満/ 65歳以上の方 (健康保険料 のみ)	30,960円	32,680円

国民健康保険の保険料は、ご本人の所得や退職理由によって異なりますので、お住まいの市区町村の国民健康保険窓口へお問い合わせください。

※国民健康保険では、平成22年4月から、退職理由によって保険料の軽減措置が行われており、任意継続被保険者の保険料よりも安くなる場合があります。

Q2 国民健康保険に加入する、家族の被扶養者になる等の理由により任意継続被保険者をやめることはできますか？

A 健康保険任意継続被保険者の資格は、**3、資格喪失の事由**に該当した場合に資格を喪失いたします。そのため、ご質問の理由では資格を喪失することはできませんが、健康保険料を納付期限までに納付しなかったときは、納付期限の翌日に資格を喪失することになりますので、その後、国民健康保険やご家族の健康保険被扶養者等へ切り替えていただくこととなります。

上手に切りかえるための ジェネリック医薬品 Q&A

Q 自分が使っている薬に、ジェネリック医薬品があるのか知りたいときはどうしたらいいですか？

A まずは薬局でご相談ください！

処方せんを薬剤師に渡すときに「この薬のジェネリック医薬品はありますか？」「ジェネリック医薬品にかえられますか？」などと相談してみましょう。

また、次のホームページで薬の名前を検索すれば、切りかえ可能なジェネリック医薬品の名前や価格が調べられます。

<http://www.generic.gr.jp/> かんじゃさんの薬箱(日本ジェネリック医薬品学会)

かんじゃさんの薬箱

検索

Q いきなりジェネリック医薬品に変更するのは不安なのですが…

A 短期間だけ試してみることもできます

慢性疾患などで長期に薬を服用されている方は、のみ慣れた薬をジェネリック医薬品に変更することを不安に思うかもしれません。

そんなときは、まず短期間ジェネリック医薬品を試してみて、問題なければ再度薬局に行って、残りの薬もジェネリック医薬品にしてもらう「お試し調剤」がおすすめです。もし自分に合わないと感じた場合は、これまでの先発医薬品に戻すことができます。

※ お試し調剤では、2回目に薬局に行った際、薬代に上乘せ料金がかかります。

※ すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。先発医薬品の特許が切れていない場合はジェネリック医薬品がありませんのでご注意ください。また、医師の治療上の方針で、ジェネリック医薬品にかえられないこともあります。

市販薬の購入で減税が適用されます！

～セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)～

平成29年1月1日以降に、市販薬を年間12,000円を超えて購入した場合、超えた金額について所得控除が受けられるようになりました。領収証(レシート)はきちんと保管しておくようにしましょう！

⑨従来の医療費控除と同時に適用を受けることはできません。

■対象となる薬は…

医師から処方される医療用医薬品から、ドラッグストアなどで購入できる市販薬に転用されたスイッチOTC医薬品を購入した場合に適用されます。対象となる薬は厚生労働省のホームページで確認できるほか、薬のパッケージに下記のマークがついています。

セルフメディケーション

税 控除 対象



■対象となる人は…

健康の維持増進および疾病予防への取り組みとして、下記のいずれかを受診している人。

- ・ 特定健診
- ・ 予防接種
- ・ 定期健康診断
- ・ 健康診査
- ・ がん検診

■所得控除金額は…

1月～12月の1年間に対象となる薬の購入額が合計12,000円(※)を超えるとき、その超える部分の金額(上限は88,000円)について、その年の総所得金額等から控除されます。

(※)生計を同じくする家族の分を合算することができます。

●詳しくは、お近くの税務署へお問い合わせください。

それは医療費のムダ遣いです

薬ののみ残しに注意しましょう!!



※小学生以上70歳未満と現役並み所得の高齢者は3割

薬を正しく服用するために

複数の医療機関にかかっていると、結果として、「のみ合わせの悪い」薬や「重複した」薬を処方されることがあります。適切に服薬するために、「かかりつけ薬剤師・薬局」や「お薬手帳」を活用しましょう。

かかりつけ薬剤師・薬局 のメリット

- ▶ 複数の医療機関から処方せんが出ている場合にも、薬の重複や薬ののみ合わせについてチェックしてくれます。
- ▶ 自分の体質や薬に対するアレルギー、「薬歴」などを把握しているので、適切な薬を選んですすめてくれます。
- ▶ ジェネリック医薬品を含め、薬のことなら何でも相談できます。



お薬手帳 活用のメリット

- ▶ 薬ののみ合わせや重複を確認しやすく、副作用やのみ合わせのリスクを減らせます。
- ▶ 副作用歴、アレルギー歴、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- ▶ 引越先、旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに、自分がこれまで服用してきた薬に関する情報を、医師や薬剤師に正確に、しかも簡単に伝えることができます。



活気ある職場は従業員の健康から！
あなたの職場も

健康企業宣言してみませんか？



健康企業宣言とは？



企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合に「健康優良企業」として認定される制度です。

当健保組合の加入事業所は参加できます。

健康企業宣言のメリットは？

企業が自ら健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康管理に対する意識が変わります。従業員が健康になれば生産性の向上につながります。

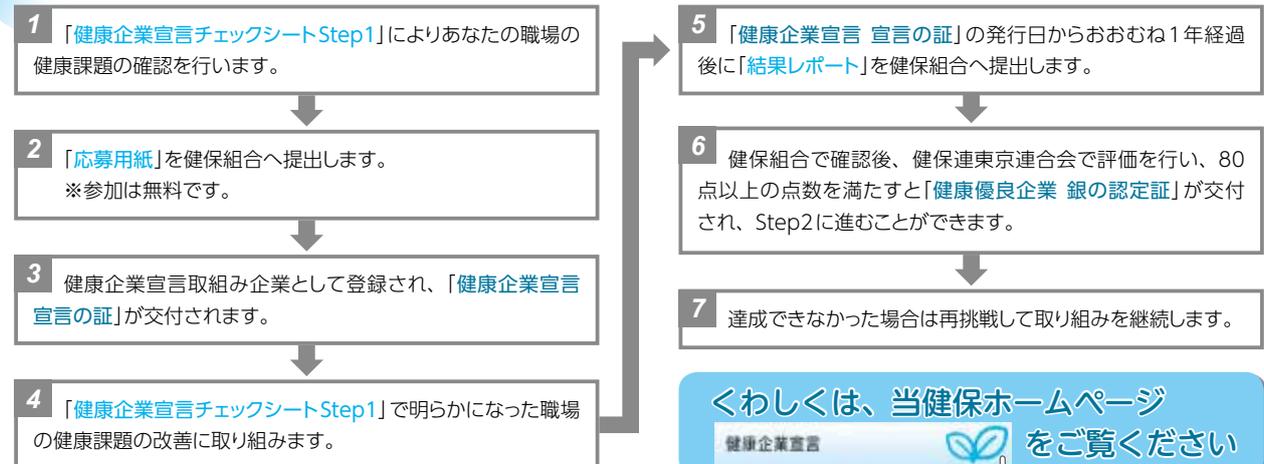
「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示や対外的な広報等により、企業のイメージアップを図ることができます。

特典 健康優良企業認定でインセンティブ付与

- ・「みずほ健康アシスト」（東京都中小企業制度融資「政策特別」 みずほ銀行【経営基盤強化】）
- ・「健康企業応援・ダイバーシティ推進保証制度」（東京信用保証協会）
- ・「健康優良企業サポートローン」（西武信用金庫）

※特典を利用するには審査があります。

「健康企業宣言」をするには？



東京不動産業健保組合での
「健康企業宣言」参加事業所
(平成29年2月末時点)

- ・株式会社 TFC
- ・株式会社 荒井商店
- ・株式会社 エム・シー・サービス
- ・公益財団法人 不動産流通推進センター
- ・大栄不動産 株式会社
- ・東京不動産業健康保険組合

第75回組合会が開催されました

去る3月9日(木)組合会が開催され、下記の議案について可決・承認されました。

議案

- 第1号議案 平成29年度事業計画(案)について
 第2号議案 平成29年度健康保険収入支出予算(案)について
 第3号議案 平成29年度介護保険収入支出予算(案)について
 第4号議案 平成29年度収入支出予算の款内項間流用について
 第5号議案 組合財産の資産運用について(金融委員会報告)
 第6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7号議案 保健事業について(保健事業推進委員会報告)
 第8号議案 諸規程等の改正について(総務委員会報告)
 第9号議案 理事長専決処分について
 第10号議案 その他

任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者の保険料算出の基礎となる標準報酬月額は、被保険者の退職時の標準報酬月額と、当健保組合の全被保険者の前年9月末日現在の平均標準報酬月額のいずれか少ない額で決定されます。平成29年度は標準報酬月額の上限が変わります。

平成29年度の任意継続被保険者の標準報酬月額(上限)は下記のとおりです。

標準報酬月額	380,000円
適用期間	平成29年4月1日～平成30年3月31日
保険料(月額)	①40歳以上65歳未満の方 (健康保険料+介護保険料)………38,000円 ②40歳未満/65歳以上の方 (健康保険料のみ)………32,680円

任意継続被保険者のみなさまへ

- 平成29年4月からの保険料払込用紙(納付書)の送付について

- 1) 毎月納付されている方
▶平成29年3月30日(木)発送
- 2) 年一括または半期ごとに納付されている方
▶平成29年3月1日(水)発送

- 「任意継続被保険者資格喪失通知書及び証明書」の送付について

任意継続被保険者期間(2年)の満了により資格を喪失される方には満了日より前に「任意継続被保険者資格喪失通知書及び証明書」を送付いたします。任意継続被保険者の保険証(家族分を含む)は資格を喪失した日から5日以内に当健保組合へご返却ください。

健康 Pick Up Info

あさりはうまみも栄養も◎

どんな食材や調理法でも相性よし



春の代表的な食材の1つ、あさり。産卵前にあたる春には、うまみ成分であるタウリンやグリコーゲンなどが増えるといわれ、おかずや汁物のだしになるだけでなく、ご飯やパスタなどの相性も抜群の万能食材です。

タウリンには血圧やコレステロール値を抑えて動脈硬化を防ぐなどの働きもあり、グリコーゲンには疲労回復の効果が期待できます。ビタミン、ミネラルも含んでいて、なかでもビタミンB₁₂は貧血予防に役立ち、また、日本人に不足しがちなマグネシウムも多く摂れます。そのほか、低脂肪であることも見逃せません。

さまざまな栄養素を含み、うまみたっぷり、低脂肪、といいところが3点そろったあさり。ぜひ積極的に食事に取り入れたいものです。

あさりを使ったレシピを裏表紙に紹介しています。 [check!](#)

事業概況

平成29年
1月末現在

事業所数



1,422社

被保険者数



男 78,376人
女 37,121人
計 115,497人

被扶養者数



84,381人

ご家族あわせて



199,878人

平均標準報酬月額



375,100円

脂質が気になる ときのメニュー

体がよろこぶ
プロのレシピ

- 料理制作/本田祥子 (管理栄養士)
- 撮影/石田健一
- スタイリング/宮澤由香



1人分/
300kcal / 塩分2.0g

雑穀の煮込みサラダスープ風

材料 (2人分)

- ◆セロリ……………1/2本 (50g)
- ◆にんじん……………1/3本 (50g)
- ◆たまねぎ……………1/2個 (100g)
- ◆あさり……………150g
- ◆えび……………6尾
- ◆水……………500ml
- ◆雑穀 (16種類入り) ……60g
- ◆海藻ミックス (乾燥) ……6g
- ◆塩……………小さじ1/3
- ◆こしょう……………少々
- ◆酢……………小さじ1/2
- ◆アマニオイル……………大さじ2

作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは1.5cm角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ15分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で5分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスのをせ、アマニオイルをかける。



雑穀 (16種類入り)

今回使用した16種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で15分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。

