

ご家庭に持ち帰り、皆様でご覧ください！

健保だより

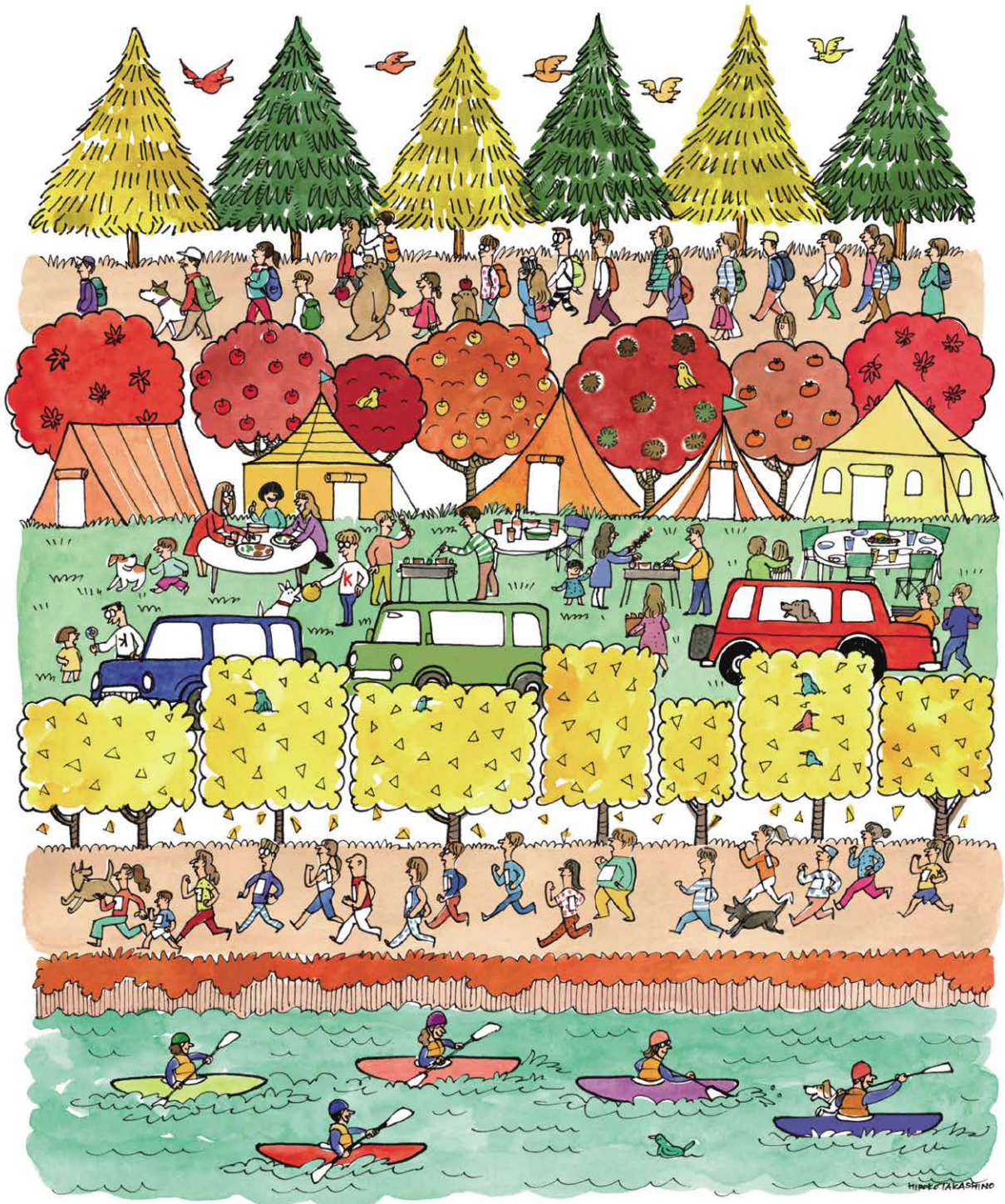
2016

AUTUMN

72

P2 平成27年度 決算がまとまりました
P4 生活習慣病対策 がん
P6 健診は受けた後が大事です
P7 心にも効くインターバル速歩
P8 紅葉の鎌倉五山を歩く
P10 Health Information

P11 ストレスチェックで
こんな項目が当てはまるあなたへ
P12 食べて 動いて 脱メタボ！
P14 インフルエンザの予防接種を受けましょう
P15 健保組合でもマイナンバーの利用が始まります
P16 マウンテンバイク クロスカントリー



保険給付費減少の影響もあり黒字計上の**決算**

収入支出決算概要表

一般勘定

●収入 (単位：千円)

科 目	決 算 額
保 険 料	1,382,290
国 庫 負 担 金 収 入	376
調 整 保 険 料 収 入	16,384
繰 入 金	30,000
国 庫 補 助 金 収 入	362
財 政 調 整 事 業 交 付 金	7,950
雑 収 入	198
合 計	1,437,560
経常収入合計〈A〉	1,383,226

●支出 (単位：千円)

科 目	決 算 額
事 務 費	23,793
保 険 給 付 費	577,284
{ 法 定 給 付 費 }	{ 571,050 }
{ 付 加 給 付 費 }	{ 6,234 }
納 付 金	583,760
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金 }	{ 291,670 }
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金 }	{ 265,367 }
{ 退 職 者 給 付 抛 出 金 }	{ 26,718 }
{ 老 人 保 健 抛 出 金 }	{ 5 }
保 健 事 業 費	45,326
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	16,385
連 合 会 費	555
雑 支 出	40
合 計	1,247,143
経常支出合計〈B〉	1,230,758
経常収支差引額〈(A)－(B)〉	152,468千円

●基礎数値

被 保 険 者 数	2,374人
平 均 標 準 報 酬 月 額	376,726円
総 標 準 賞 与 額	2,644,183千円
扶 養 率	0.98
健康保険料率(調整保険料含む)	105/1000

介護勘定

●基礎数値

介護保険第2号被保険者数	1,766人
平 均 標 準 報 酬 月 額	430,932円
総 標 準 賞 与 額	1,526,703千円
介 護 保 険 料 率	17/1000

●収入 (単位：千円)

科 目	決 算 額
介 護 保 険 収 入	135,360
繰 越 金	7,866
雑 収 入	7
合 計	143,233

●支出 (単位：千円)

科 目	決 算 額
介 護 納 付 金	114,182
合 計	114,182

当健保組合の平成27年度決算が、去る7月20日に開催された第83回組合会において承認されましたので、概要をお知らせします。

平成27年度は一時的ですが保険給付費（高額医療費）の減少および保険料率の引き上げにより、決算総額が収支差引額1億9,041万7千円、経常収支差引額では1億5,246万8千円の黒字となりました。

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。

※概要表およびグラフの数値は端数処理のため、合計の一致しない箇所があります。

みなさま1人当たりで見る決算（一般勘定）

財政調整事業交付金 3,349円 (0.6%)

高額療養費が発生したために、健康保険組合連合会から調整金として交付されました。

繰入金 12,637円 (2.1%)

収入不足を補てんするために、財産を取り崩して繰り入れました。

その他の収入
393円 (0.1%)

調整保険料収入
6,901円 (1.1%)

健康保険組合間の財政調整のための別枠保険料として納めていただきました。

保険料
582,262円 (96.2%)
組合運営の大切な財源として、事業主とみなさまに納めていただきました。

保健事業費 19,093円 (3.6%)

『健保だより』の発行や、特定健診・特定保健指導、検診の補助などの費用として支出しました。

事務費 10,022円 (1.9%)

その他の支出
7,153円 (1.4%)

納付金
245,897円 (46.8%)
前期・後期高齢者医療制度への納付金等は、財政圧迫の要因となっています。

保険給付費
243,169円 (46.3%)
みなさまが病気やけがをしたときの医療費や各種の給付金として支払いました。



平成27年度に実施した健康づくり事業

保健知識のPRのために

- 機関紙『健保だより』の発行（年2回、被保険者に配布）
- 医療費通知の配布（年4回、7,000通）
- ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ（対象者へ通知、66件）
- 育児書（月刊誌）の郵送（対象者70名）
- リーフレット配布（ジェネリック医薬品：被保険者に配布）
- 医薬品の斡旋販売のお知らせ（年2回）

病気の予防や早期発見のために

- 人間ドックの補助（38歳以上の本人・家族：971名）
- 脳ドックの補助（35歳以上の本人・家族：ただし3年に1回：134名）
- 胃の健診、超音波検査の補助（本人：150名）
- 大腸疾患検査（35歳以上の本人・家族：130名）
- 腫瘍マーカーの補助（本人：36名）
- インフルエンザ予防接種の補助（本人・家族：1,818名）
- ファミリー健康相談（本人・家族：16件）
- 特定健診受診券の発行（任継を除く本人および人間ドック受診者を除く40歳～75歳未満の被扶養者および任意継続者：427名）
- 特定健診（人間ドック・事業主健診・受診券利用者含む。被保険者1,154名、被扶養者305名）
- 特定保健指導の補助（対象者かつ希望者のみ：21名）

数字で見る平成27年度決算のポイント

① **保険料は全収入の96.2%** 事業主および被保険者のみなさまに納めていただく保険料は、健保組合の収入の源といえます。

② **保険給付費 41.8%**（対保険料収入比）
みなさまが医療機関にかかった際に支払う医療費は、実際の額の3割（原則）。残りの7割は健保組合が「保険給付費」という形で支出しています。27年度の保険給付費は5億7,728万円で、保険料収入の約40%を占めています。

③ **納付金 42.2%**（対保険料収入比）
お年寄りの医療費を支援するための「現役世代の負担」が納付金。高齢者医療制度は健康保険とは別制度にあたりますが、健保組合はそうした制度のために収入の40%以上を支出したことになります。

④ **②+③：41.8+42.2=84%**（対保険料収入比）
保険給付費と納付金の合計は、保険料収入の80%以上、ほぼ大半を占める計算に。健保組合はこのほかにも、保健事業費や事務費といった必要経費があるのですが、残る10%強ですべての支出をまかなうことは難しくなります。

⑤ **繰入金 3,000万円**
収入不足を補うため、別途積立金から繰り入れたお金です。別途積立金は健保組合にとっての「もしものときのための備え」ですが、毎年のようにこの繰り入れを続けていけば、いずれ健保組合の貯蓄は底をついてしまいます。



がん

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^{*1}。
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^{*2}。
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。

^{*1} 平成27年人口動態統計月報年計（概数）の概況
^{*2} 「がんの統計」¹⁵

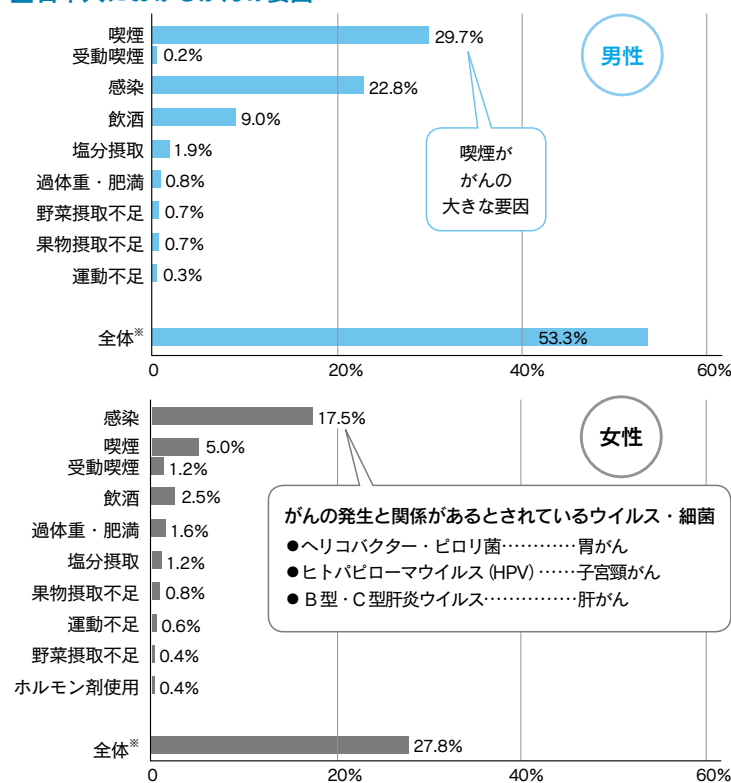
1 がんの発生としくみ

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。

■日本人におけるがんの要因



がんの発生と関係があるとされているウイルス・細菌
●ヘリコバクター・ピロリ菌……………胃がん
●ヒトパピローマウイルス (HPV) ……子宮頸がん
●B型・C型肝炎ウイルス……………肝がん

※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
「科学的根拠に基づいたがん予防」より

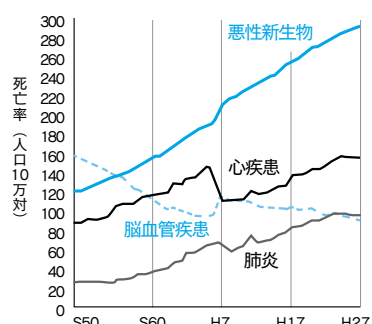
■効果が認められたがん検診の内容

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 ※当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部X線検査に関しては年1回実施可
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年一部改正）

■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できるだけ避ける。



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3分の2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3分の1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、練りうになど）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。
- 飲食物を熱い状態でとらない。

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。

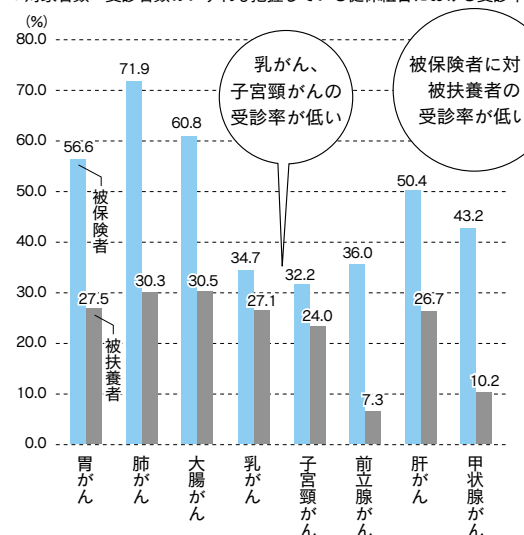
働く世代のがん対策

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、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



調査方法

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。

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%）

心にも効く インターバル速歩

ストレスが強いときや心が不安定なときなどに、ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ行う「インターバル速歩」はおすすめです。

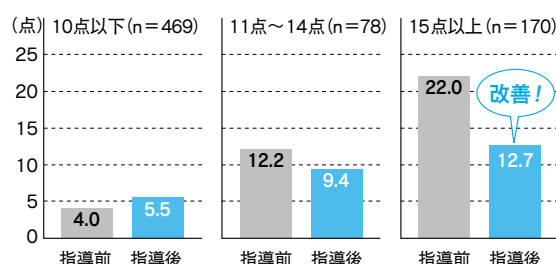


「うつ自己評価尺度」が5カ月間で回復

717 人の中高年者を対象に、5 カ月間のインターバル速歩を行う前と後に、気分障害の指標として国際的に用いられる「うつ自己評価尺度」を測定したところ、実施後には数値が改善していました。特に、うつの傾向がみられる人の数値が改善しています。

体力がついて気持ちが前向きになったり、集中して歩く時間をもつことでネガティブな思考がいったん切断されたりして、うつ傾向の人により影響を与えたと考えられます。

インターバル速歩指導前と指導5カ月後の平均点数の変化



◆うつ自己評価尺度 (CES-D) の質問表

今、あなたは次のことからについて1週間のうちどの程度感じていますか？
まったくないか 1日…0点、2日…1点、3～4日…2点、5日以上…3点とし、合計点が16点以上の場合はいつの傾向が見られると推定されます（目安）。

① 普段は何でもないことが、煩わしい	点
② 食べたくない。食欲が落ちた	点
③ 励ましてもらっても、気分が晴れない	点
④ 他の人と比べて、自分はいろいろな面で能力が劣ると感じる	点
⑤ 物事に集中できない	点
⑥ 憂うつだ	点
⑦ 何をしても面倒だ	点
⑧ これから先のことを積極的に考えられない	点
⑨ 過去のことについてよくよく考える	点
⑩ 何か恐ろしい気持ちがする	点
⑪ なかなか眠れない	点
⑫ 生活について不満を感じて過ごしている	点
⑬ 普段より口数が少ない	点
⑭ 一人ぼっちで寂しい	点
⑮ みんながよそよそしいと思う	点
⑯ 毎日が楽しくない	点
⑰ 急に泣き出すことがある	点
⑱ 悲しいと感じる	点
⑲ みんなが自分を嫌っていると感じる	点
⑳ 仕事が手につかない	点
合計	点

運動すると「BDNF」が増加して、抑うつ気分が改善する!?

「BDNF」（脳由来神経栄養因子・たんぱく質の一種）は、脳の中で新しい神経や血管の生成を促す物質です。脳のBDNFが減少すると、うつ病やアルツハイマー病などが発症しやすくなることがわかっています。

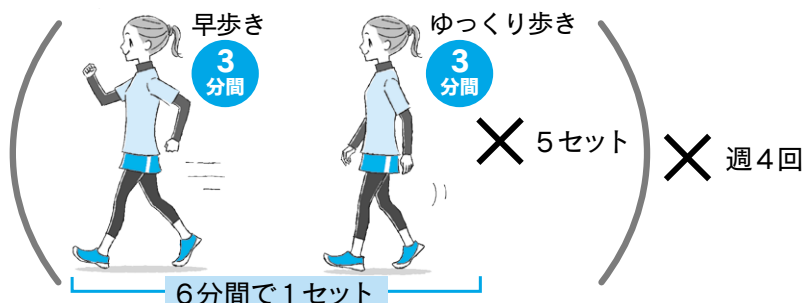
このBDNFは、適度な運動をすることで増加すると

いわれています。日常生活に組み込みやすいインターバル速歩を習慣にすると、生活リズムが整い、抑うつ気分の改善につながります。今後、インターバル速歩は軽症から中等症のうつ患者への運動療法として活用されることが期待されます。

インターバル速歩の行い方

1日30分、週4回を目標に

「3分間のゆっくり歩き」＋「3分間の早歩き」の計6分間を1セットとして、1日5セット・30分間、週4回行うことを目標にしましょう。ただ歩くよりも効率よく体力がつき、飽きずに続けることができます。



- 歩き方のコツ
- 背筋はまっすぐ視線は遠く。
 - 歩幅は大きく、肩の力を抜き、ひじを後ろに大きく振る。
 - 早歩きは、少し息がはずみ、会話はできる程度のややきつと感じる速度で。

データヘルス計画
2年目

健診を活用して
健康を *keep!*

健診は受けた後が大事です

健診の結果、基準値を超えた項目が見つかったら、それは生活習慣を見直すサインです。「毎年のことだから…」などと軽く受け止めずに、将来の大病を防ぐためにも生活習慣の改善に取り組みましょう。

健診結果を
生活習慣改善に
役立てましょう！



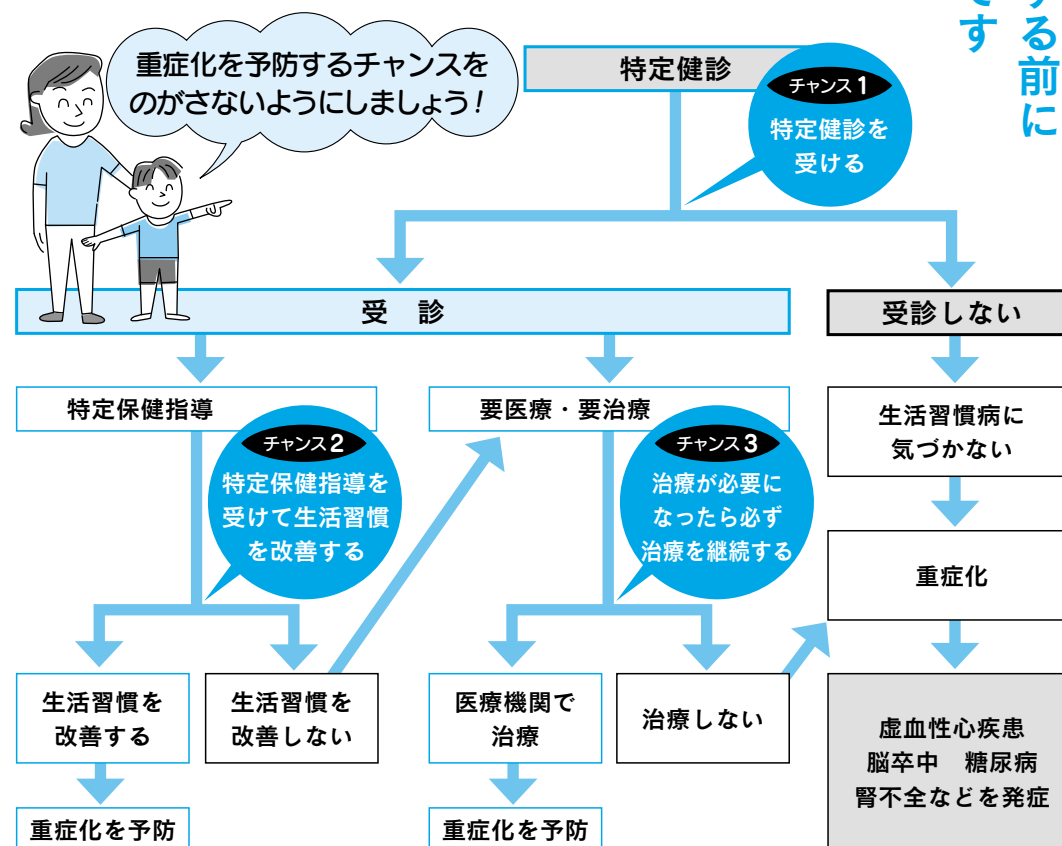
健診を受けた後は、生活習慣に影響を受けやすい「HbA1c」「血圧」「中性脂肪」「コレステロール」などの検査値をよく見ましょう。健診組合では、前記の検査項目などからメタボリックシンドロームのリスクを判定しています。リスクが高い人に対しては、生活習慣を見直す特定保健指導を実施していますので、案内を受け取った人は、ぜひ参加してください。案内がなかった人も数値が昨年より悪化していたら生活習慣を見直しましょう。

生活習慣病が重症化する前に
手を打つことが大切です

複数のリスクが重なるメタボリックシンドロームは、検査数値がそれほど悪くなくても動脈硬化が急速に進むことがあり、早めの改善が必要です。重症化して虚血性心疾患や脳卒中、腎不全などになると、医療費が多くなるうえに生活の質（QOL）も大きく低下してしまいます。

特に糖尿病では、重症化して糖尿病性腎症を発症し、透析治療が必要になると、多額の医療費がかかります。健診組合からの給付によって自己負担は低額になっても、透析治療による日常生活への影響は少なくありません。

健診組合では、データヘルス計画に基づいて、特定健診や特定保健指導を実施し、重症化予防に取り組んでいます。これらの保健事業を積極的に活用して、健康の維持に努めましょう。



● 特定健診の結果、特定保健指導や要医療・要治療の対象とならなかった人も、食事や運動などの生活習慣に気をつけて、疾病予防を心がけましょう。

紅葉の鎌倉五山を歩く



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



寿福寺
 ☎0467-22-6607

北条政子の墓



鶴岡八幡宮 ☎0467-22-0315



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)等
 展覧会により料金が異なる
 ☎0467-22-0753



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



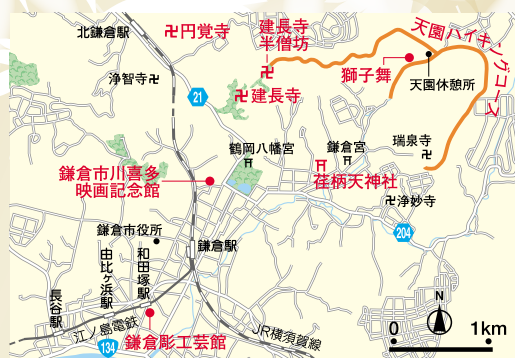
円覚寺での説教坐禅会
 円覚寺や建長寺では一般の人向けに坐禅会、写経などが行われている。



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。



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

特産品



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。



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

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

平成 27 年 12 月から
従業員 50 人以上の事業
所ではストレスチェック
が行われています。
厚生労働省のホーム
ページ「こころの耳」
(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)
でもセルフチェックがで
きます。

ストレスチェックシート

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？

- | | | | | |
|---------|-----|-----|----|------|
| ・ 上司 | 非常に | かなり | 多少 | まったく |
| ・ 職場の同僚 | 非常に | かなり | 多少 | まったく |

あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

- | | | | | |
|---------|-----|-----|----|------|
| ・ 上司 | 非常に | かなり | 多少 | まったく |
| ・ 職場の同僚 | 非常に | かなり | 多少 | まったく |

職場の上司や同僚とあまり気軽に話ができない、
困ったときに頼りになるような人が職場にいない…

ストレスチェックで
こんな項目が当てはまるあなたへ

働きやすくなる アドバイス

「悪いあなた」
「かわいそうな私」から「今私にできること」へ

では、気持ちや考え方をどのように方向転換すれ
ばよいのでしょうか？ 意外だと思われるかもし

ネガティブな気持ちを否定したり
無理に消し去らない

しかし、残念ながら、「悪
いあなた」と「かわいそう
な私」に代表されるような
気持ちは、人が次の一步を
踏み出すことを妨げてしま
います。未来を少しでも希
望のもてるものにするため
には、気持ちや考え方の方
向転換が必要なのです。



周囲の人を責めたり、絶望しているだけ
では次の一步が踏み出せない

助けを必要としているときに、誰からも助けて
もらえない状況は、非常に厳しいものがあります。
ですから、まずはこうした状況にあることは大変辛
いことであり、ストレスになりうることを述べてお
きたいと思います。

このような状況に置かれると、「私がこれだけが
んばっているのに、どうしてあの人は助けてくれ
ないのだろう」と周りにいる人を責める気持ち（「悪
いあなた」）が出てきたり、「誰も助けてくれない。
私はなんて報われないのだろう」などと、置かれて
いる状況に対して絶望するような気持ち（「かわい
そうな私」）になったりし
ます。

Let's try!

「今私にできること」を考えよう

アサーティブ
コミュニケーション*の
講座を
受けてみようかな

気持ちを日記に
書き出して
みようかな

メンタル カウンセリング

誰か（どこか）に
相談して
みようかな

れませんが、まずは、「悪いあなた」や「かわいそ
うな私」といった気持ちが生じてくるのは自然なこ
とであるということを確認、その気持ちを否定し
たり、消し去ろうとしたりしないことが大切です。
というのも、いわゆる「気持ちを切り替える」とい
うやり方（気持ちを「切って」「替える」）は無理が
生じやすく、うまくいかないことが多いからです。
ですから、まずはその気持ちの存在を肯定したうえ
で、「悪いあなた」「かわいそうな私」から「今私に
できること」へ方向転換するのです。

※アサーティブコミュニケーション…相手を尊重したうえで、誠実かつ対等に、自分の要望や意見を伝えるコミュニケーション方法

早期発見が重要 乳がん

乳がんは女性がかかるがんの第1位*です。乳がん発症のピークは40～50代
ですが、若い世代で発症することもあります。40歳以上は2年に1度の検診が
国から推奨されている一方、若い世代は検診を受ける機会が少ないのが現状
です。自主的に乳がん検査を受けたり、自己検診で日ごろから自分の胸の状
態を確認するなど、早期発見を心がけましょう。

* 国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス」より

厚生労働省が40歳以上に推奨する乳がん検査

マンモグラフィ検査

◆検査方法

乳房を板状の装置にはさんで圧迫
し、X線撮影する。

乳腺が張る時期をさ
け、月経開始から
10日間くらいに行
くのがおすすめ！

特徴

- 超音波検査ではわかりにくい石灰化し
た微細ながんの発見に有効
- 乳腺密度の高い20～30代の女性は
検査の精度が低くなることがある

超音波検査

◆検査方法

乳房や脇の下に超音波をあてて、
乳房と周辺のリンパ節を調べる。

横になって胸に
機械をすべらせ
ていくだけなの
で痛みはゼロ！

特徴

- マンモグラフィ検査に向かない20～
30代の女性に有効
- 妊娠中や妊娠の可能性のある人、授乳
中の人も受診できる

自己検診

- 20歳をすぎたら月に1度、月経開始から1週間くらいのタイミングでチェック！
- ちょっとした異変を感じたら乳腺専門医のいる医療機関を受診しましょう

脱衣所で

鏡の前で①乳房にへこみなどが
ないか②乳頭にかさぶたや異常な分泌物
がないかを正面や側面からよく観察

お風呂で

親指以外の指をそろえ、指の腹で軽
く押さえるようにして、乳房全体と
脇の下にしこりがないか調べる

ベッドでおおむけになって

腕を上げた状態で乳房の内側、腕を下
げた状態で乳房の外側を、お風呂のと
きと同様にしこりがないか調べる

Health Information

ちゃんとみがけていますか？

歯と歯の隙間が広い人は、フロスを使うよりも、歯間ブラシを使ったほうが
歯垢（プラーク）をうまく取ることができます。小さいタイプの歯間ブラシも
ありますので、自分に合ったものを探してみましょう。

歯間ブラシを使ってみよう

これが 歯間ブラシ です！

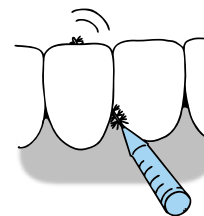
針金にブラシが
巻きつけてある。
ここを歯と歯の
間に通す

持ち手

隙間がせまい場合は針金が細いものを、広い場合は
太いものを選ぶ。隙間に入れたときに、歯ぐきが軽
く押されるくらいがちょうどよいサイズ
※針金が歯に当たるものは大きすぎる

歯間ブラシはこうやって使います

- ①外側から歯間ブラシを歯
と歯の隙間に入れる
- ②数回、軽く往復させる
- ③内側からも入れられれ
ば同様に
- ④入れられる隙間はすべ
て行う。入れやすいように針金は曲げてOK
- ⑤使用後は、流水で洗って乾かしておく
※ブラシの毛先や針金が傷んできたら交換の目安



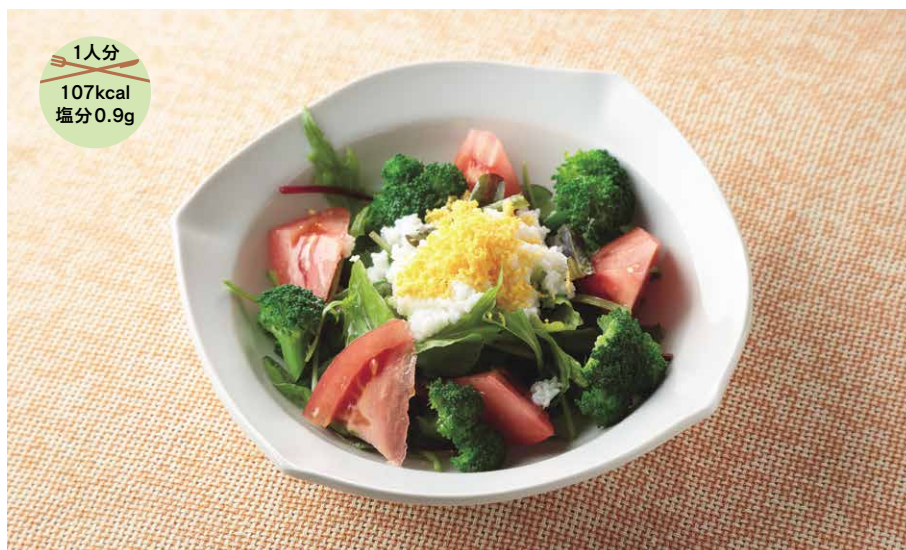
歯ぐきが下がってきたら使いどき

歯周病や加齢によって、歯ぐきが下がってくることがあります。
そのままにしておくと、歯と歯の間に歯垢がたまり、さらに隙
間は広がってしまいます。歯の状態を日々確認し、歯間ブラシ
の入りそうな隙間を見つけたら、使用することを検討しましょう。

フロスとの併用がベスト

歯間ブラシは、フロスよりも効率的に歯垢を取ることができます。
歯間ブラシが入らない隙間もあります。その場合は、
フロスを併用しましょう。自分の歯の隙間に合わせて選んでみ
てください。

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。



1人分
121kcal
塩分0.0g

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。

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。



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

にんにくに特有の香り成分・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B₁の吸収を高め、その効果を持続するので、運動時にすすめる成分です。

食べて 動いて
脱メタボ!

ランニングに適した体をつくるメニュー



●料理制作●
鶴田真子
（管理栄養士・健康運動指導士）

マイナンバー制度とは？

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。

- 対象…社会保障、税、災害対策の3分野のみ
- 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）

平成29年1月からはマイナンバーの記載開始が予定されています。
平成28年12月まではマイナンバーが記載されていない添付書類（住民票など）が必要ですので、ご注意ください。

- ◆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。

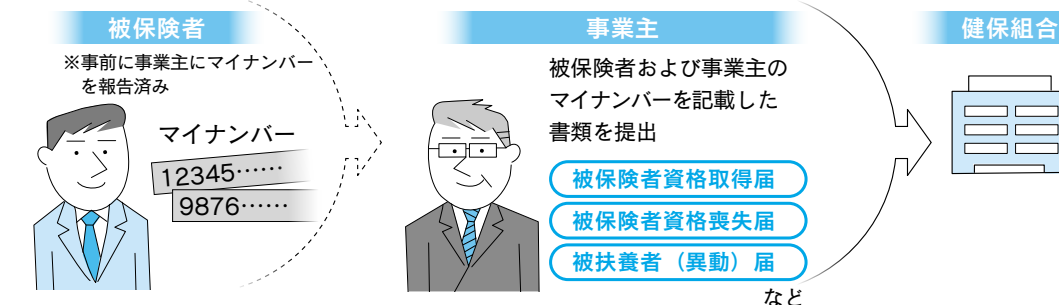
事業主やみなさんが健保組合に提出する届出のうち、マイナンバーの記載が必要になるのは、

提出書類にマイナンバーの記載が必要に

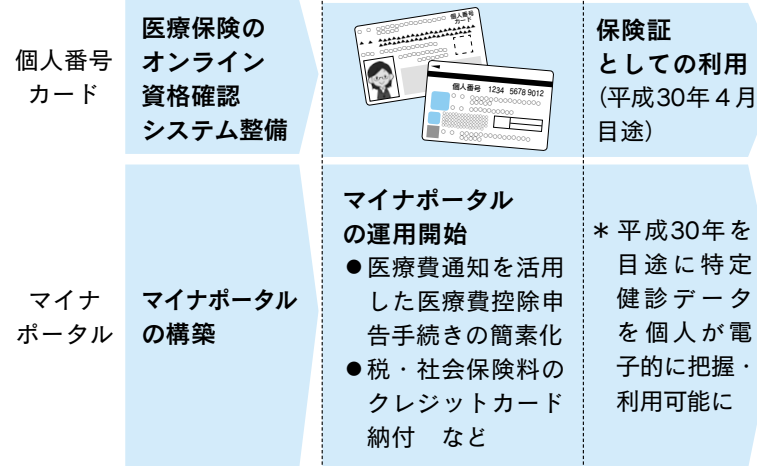
今年初めから、雇用保険や税の分野などで利用が開始されているマイナンバー。
今後健保組合でも、利用が予定されています。

平成29年1月から マイナンバーの利用が始まります 健保組合でも

マイナンバー利用の流れ（例）



今後の予定 平成29年7月以降 平成30年以降



情報連携が進み、より便利に
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。



「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

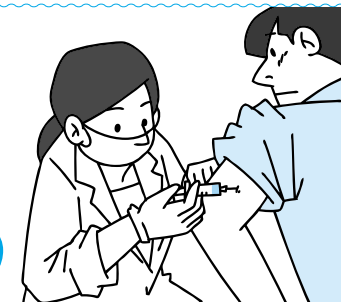
マイナンバー 無料

※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〕

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

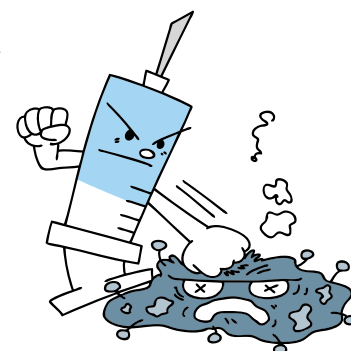
※昨シーズンに引き続き4種類のウイルスに対応したワクチンです。

- ・A/カリフォルニア/7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- ・A/香港/4801/2014(X-263)(H3N2)
- ・B/ブーケット/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。



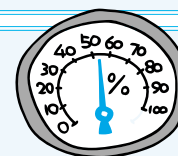
昨年受けたけど、今年も受けないといけないの？

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必要があります。



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。

マウンテンバイク クロスカンントリー

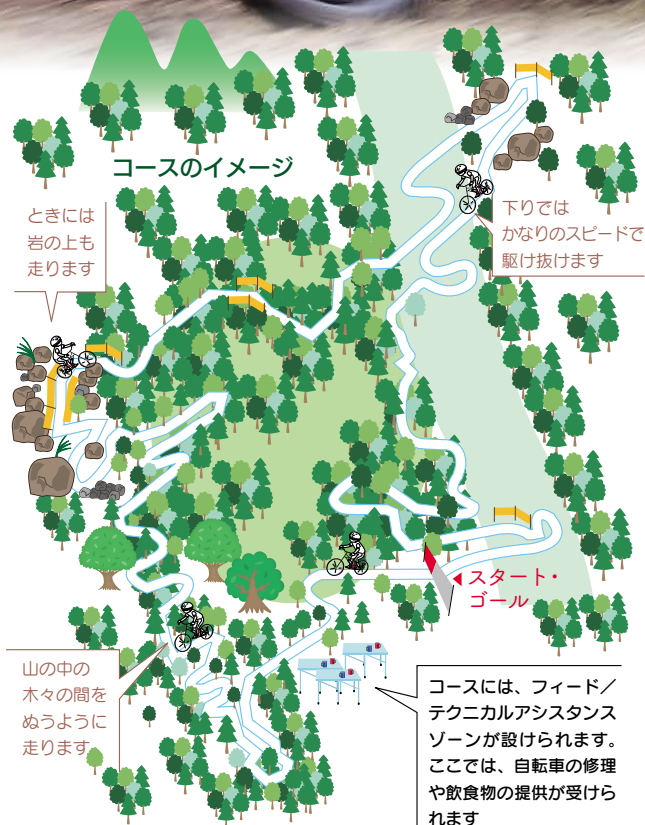
1970年代のアメリカで誕生したといわれるマウンテンバイク。
その種目にはいくつかありますが、五輪では唯一、
クロスカンントリー・オリンピック (XCO) が
1996年のアトランタから正式競技となっています。



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、競技時間も長いため、
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。