

岩谷産業健康保険組合

けんぽニュース

2019.10

No.126

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください



- ケガ ●病気
- 悩み ●育児
- 介護

などのご相談は

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 携帯電話もOK!

0120-929049

○ 医師や各分野のエキスパートがご相談にお応えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

平成30年度

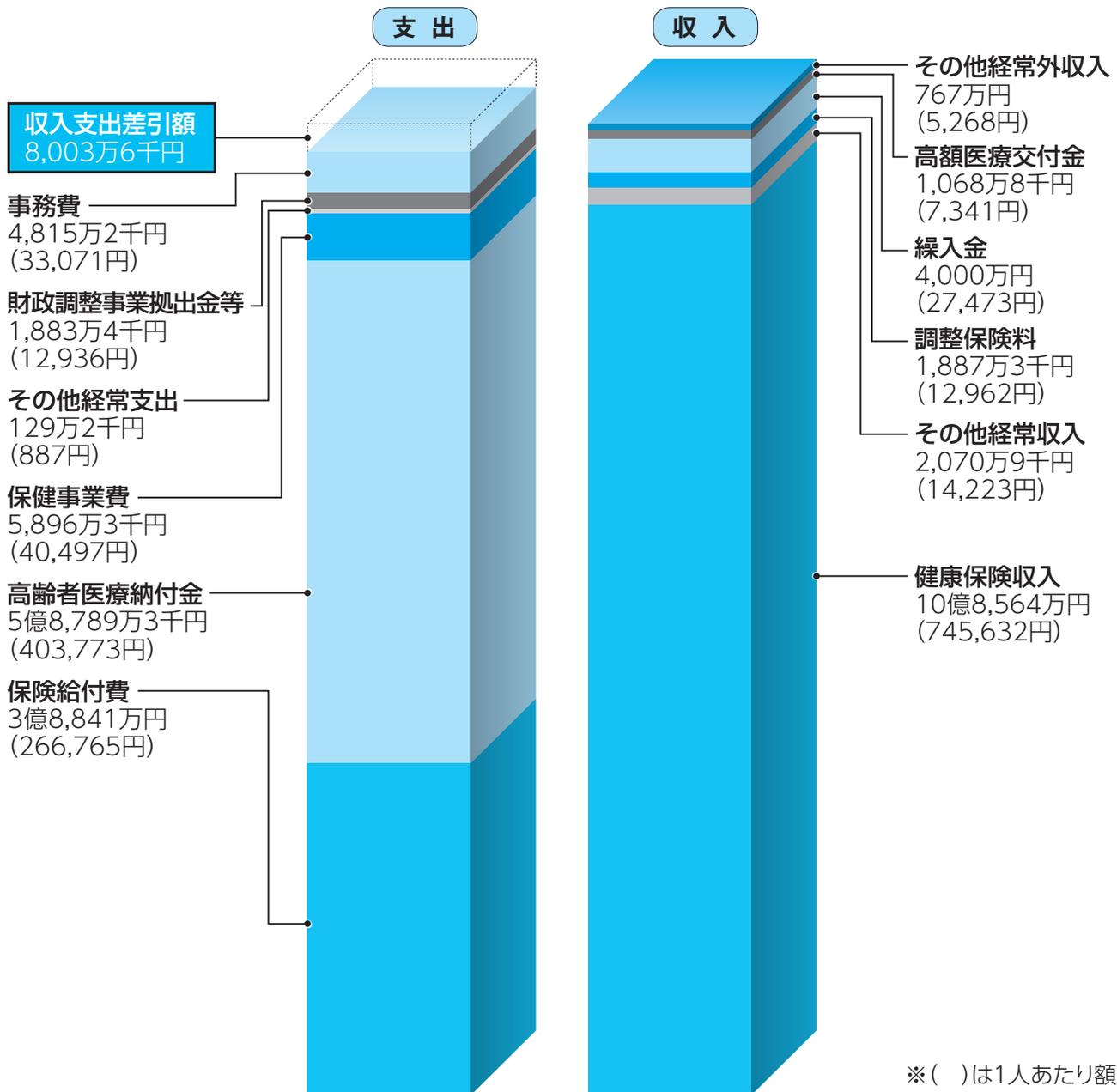
決算のお知らせ

経常収支2,163万9千円の黒字に

当健康保険組合の平成30年度収入支出決算ならびに事業報告が、7月25日に開催された組合会において承認されましたので、その概要についてご報告します。

収支差引額8,003万6千円については、7,999万8千円を別途積立金へ、残り3万8千円を財政調整事業繰越金として処分しました。

健康保険



※()は1人あたり額

支出合計 11億354万4千円
(1人あたり額 757,929円)

経常支出 10億8,471万円

収入合計 11億8,358万円
(1人あたり額 812,898円)

経常収入 11億634万9千円

● 平成30年度 決算データ

被 保 険 者 数	1,444名 (男性1,097名 女性347名)
平均標準報酬月額	547,549円
総標準賞与額	37億127万7千円 (年間合計)
平均年齢	39.86歳 (男性41.75歳 女性34.07歳)
被扶養者数	1,818名
一般保険料率	85/1000 (事業主44.5/1000 被保険者40.5/1000)
介護保険料率	10/1000 (事業主5.333/1000 被保険者4.667/1000)

[平成30年度末現在]

● 主な事業報告

- 人間ドック** ……35歳以上の被保険者を対象に実施。40歳以上の方は特定健康診査として実施
- 歯科健診** ……希望者を対象に実施
- 被扶養者健診** ……40歳以上の被扶養者を対象に特定健康診査として実施
- 「けんぼニュース」** ……年2回、全被保険者に配付
- 「家庭の健康管理カレンダー」** ……全被保険者に配付
- 医療費のお知らせ** ……年2回、該当者に配付
- 月刊誌「赤ちゃん和妈妈」** ……新生児誕生の家庭に送付
- ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング** ……電話による心身の健康相談ならびに面談カウンセリングを実施
- 健康相談室** ……大阪・東京両本社において健康相談と健診結果フォローのため、健康相談室を開設
- 「社会保険の知識」** ……新規加入者に配付
- 常備薬の斡旋(委託)** ……全被保険者が対象
- その他** ……禁煙事業として禁煙コンテスト、薬剤差額通知、若年層婦人科健診補助、特定保健指導対象者への活動量計の貸し出し、など

介護保険

介護保険は、介護が必要になったときに安心して生活ができるよう社会全体で支える制度です。健保組合は事業主とおもに40歳以上の被保険者のみなさんから介護保険料の徴収を行い、介護保険の事業運営に協力しています。

平成30年度の決算は右記のとおりとなりました。収支差引額22万8千円については、全額を準備金に積み立てました。

収入決算額 8,923万2千円

支出決算額 8,900万4千円

収支差引額 22万8千円

ご存じですか？ 特定保健指導

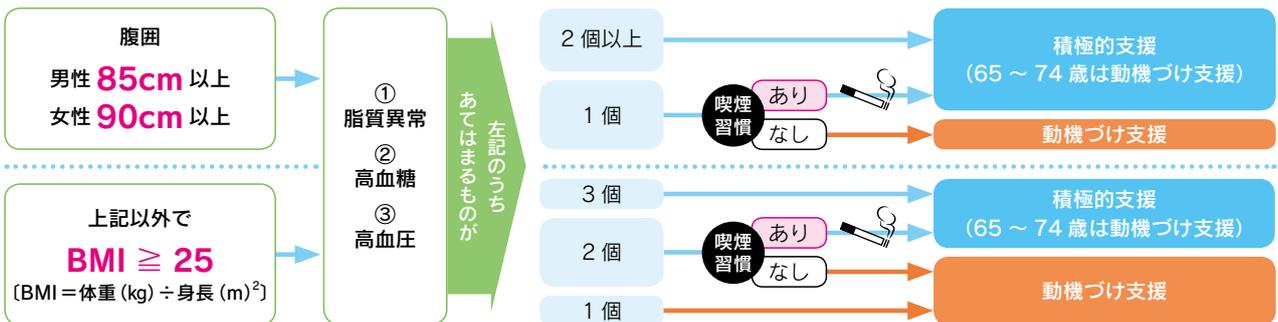
特定保健指導の対象となった方には、生活習慣改善に取り組むチャンスです！



特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

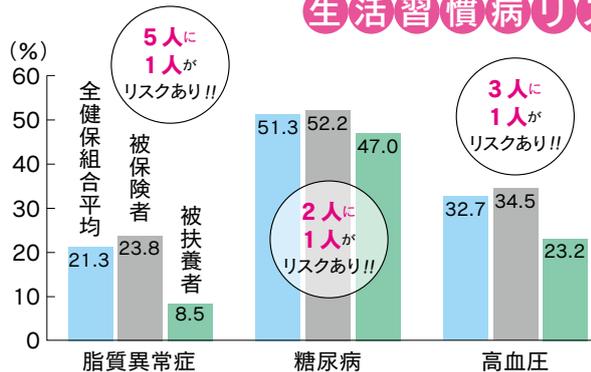
特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】 中性脂肪 150mg/dL 以上、

または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6%以上

【血圧】 収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

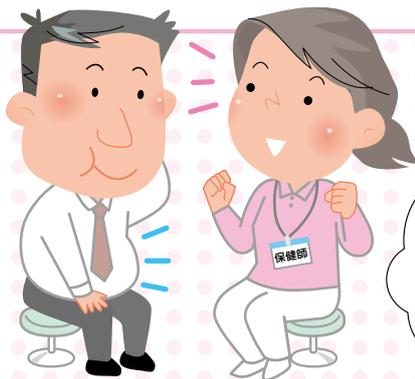
どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標

- 体重… -2kg
- 腹囲… -2cm

- 実現するために
- 1日1万歩以上歩く
 - 職場で階段を使う
 - 1駅歩く
 - 週1回、休肝日



目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

職場で…

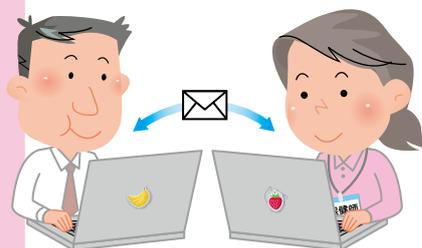


家族とウォーキングしています

面談も…



メールでやりとり…



通勤途中に…



期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

最終評価



成果を確認

- 体重… -3kg
- 腹囲… -3cm



特定保健指導を受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、ぜひ受けてください!



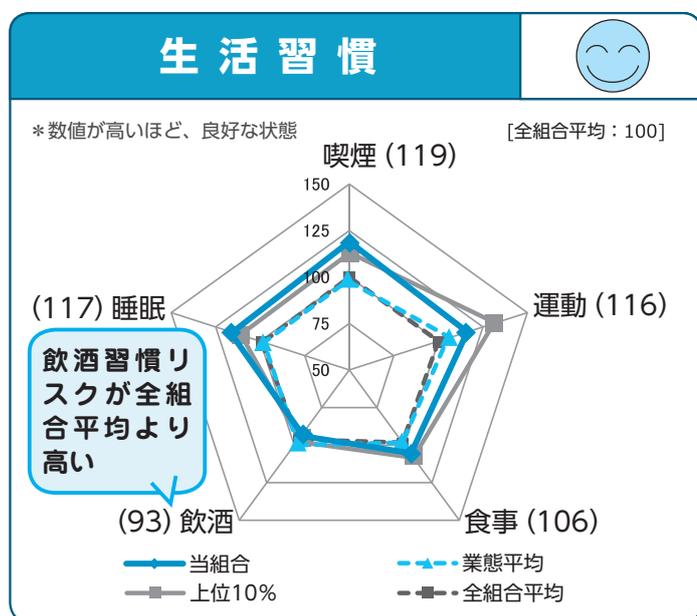
「健康スコアリングレポート」を報告します

保険者と企業の連携(コラボヘルス)を推進するため、2018年度から厚生労働省・経済産業省および日本健康会議が連携し、各保険者ごとの加入者の健康状態や健康づくりへの取り組み状況等について、全国平均や業態平均と比較したデータが見える化した「健康スコアリングレポート」を経営者に通知する取り組みが昨年秋にスタートしました。

このたび、2019年度版がまとまりましたので報告します。

● 当組合の生活習慣

【当組合の生活習慣】 適正な生活習慣を有する者の割合



ランクUP
まで

喫煙習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😓	最上位です
食事習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😓	最上位です
運動習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😓	23人
飲酒習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😓	26人
睡眠習慣リスク	😊	🙂	😐	😞	😓	最上位です

※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は全組合の上位10%の平均値を表示。

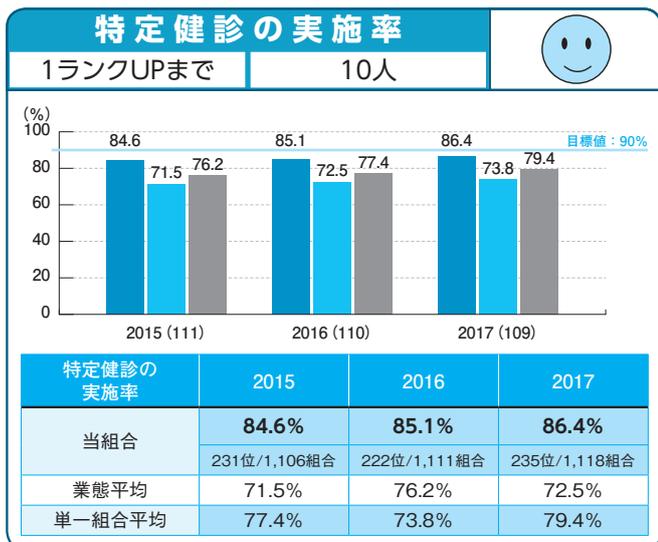
健康状況の経年変化		2015	2016	2017
肥満	当組合	98	97	96
	業態平均	102	103	103
血圧	当組合	149	147	137
	業態平均	107	107	107
肝機能	当組合	90	89	90
	業態平均	100	101	101
脂質	当組合	99	98	109
	業態平均	103	104	104
血糖	当組合	104	108	107
	業態平均	104	104	105

生活習慣の経年変化		2015	2016	2017
喫煙	当組合	119	120	119
	業態平均	99	99	99
	上位10%	111	112	112
運動	当組合	118	110	116
	業態平均	107	108	107
	上位10%	132	134	132
食事	当組合	103	103	106
	業態平均	99	99	99
	上位10%	107	105	108
飲酒	当組合	94	93	93
	業態平均	98	98	98
	上位10%	96	96	96
睡眠	当組合	117	118	117
	業態平均	99	100	99
	上位10%	111	112	111

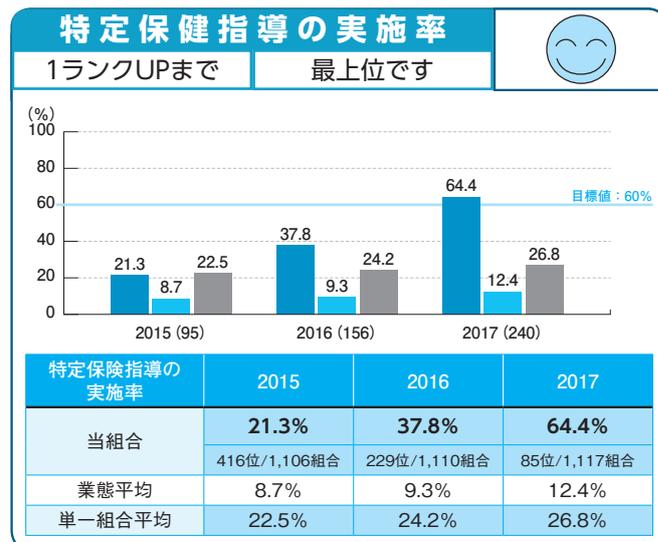
● 当組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況

【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導



単一	組合順位	79位/1,117組合
全組合順位		99位/1,372組合

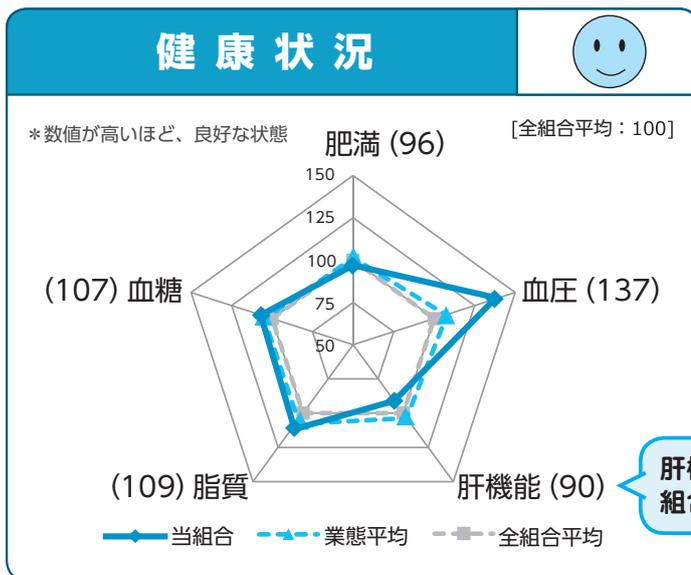


※実施率は2017年度実績。目標値は、第2期（2013～2017年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※（ ）内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

【当組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



肥満リスク					
血圧リスク					
肝機能リスク					
脂質リスク					
血糖リスク					

※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

肝機能リスクが全組合平均より高い

当組合は全般的に優秀な評価と言えますが、「飲酒」「肝機能」でリスク保有者の割合が全組合平均より高いという傾向は昨年同様です。

今後は、これらの方へのアプローチが課題となっています。



さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。📍 散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。



足元を彩るツワブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。約20分で下田港内を1周する。

●下田港内めぐり

- 📅 無休（荒天時欠航あり）
- 🕒 9:10～（1日11または12便）
- 💰 大人1,200円 小人600円
- ☎ 0558-22-1151（伊豆クルーズ）

まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂^{あいぜんみょうおうどう}などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。

林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足元を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

東伊豆道路（国道135号線）を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のが浜海遊公園がゴール。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。



700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。秋もサーファーが足を運ぶ。

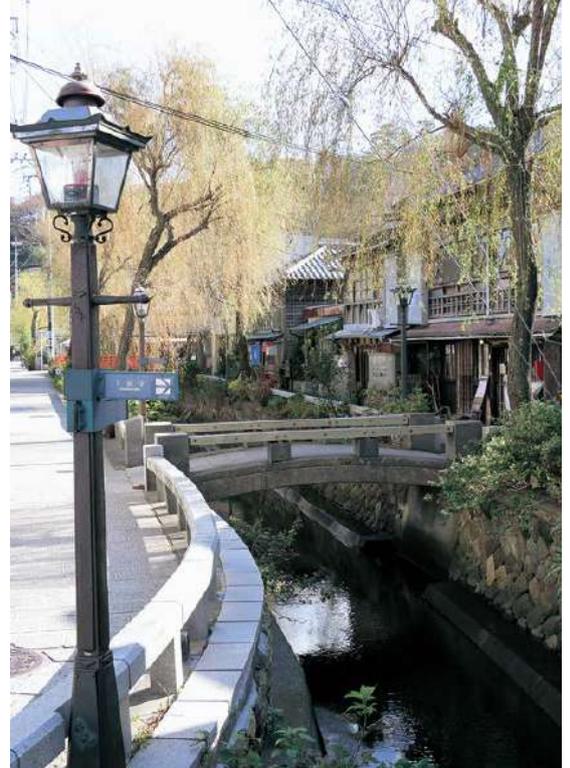


まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。



伊豆下田観光ガイド
<http://www.shimoda-city.info/>

- 🚆 JR 熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車
- 🚗 小田原厚木道路「石橋IC」～国道135号線で約2時間



ひと足 のぼす

下田のまちを 歩く

ペリーロード

ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した了仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散策スポットになっている。

下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 休 無休 (館内整備のため休館あり)
- 🕒 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00
11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30
(春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり)
- 🎫 大人 (中学生以上) 2,100円
小人 (4歳から小学生まで) 1,050円
- ☎ 0558-22-3567



上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

- 休 無休 (展示会展示替え日のみ休館)
- 🕒 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 🎫 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- ☎ 0558-28-1228

恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

珍しいさざれ石。



軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

- 休 無休
- 🕒 8:30～17:30
(入館は17:00まで)
- 🎫 大人 (高校生以上) 1,200円
小人 (小・中学生) 600円
- ☎ 0558-23-2500

開国の湯

下田駅前にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



MoBS 黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を越える開国に関するコレクションを所蔵。

- 休 12月24～26日
- 🕒 8:30～17:00
(入館は16:40まで)
- 🎫 大人500円 小中高生250円
シニア400円
- ☎ 0558-22-2805 (了仙寺)

ペリー提督の
大きな似顔絵あり



健康保険組合からの **お** **知** **ら** **せ**

公 告

- ◆ 3年の任期満了に伴い、健康保険組合の議員、理事、監事の改選が行われました。再任を含め、新役員はP11に記載しております。
- ◆ 平成30年度の収入収支決算ならびに事業報告が7月25日に開催された組合会にて承認されました。概要はP2～P3に掲載しています。

ご協力ありがとうございました

厚生労働省の指導により毎年行っておりますが、8月上旬より健康保険上の被扶養者を有する被保険者に対し、「健康保険現況確認書」を送り、被扶養者の資格確認を行いました。ご協力、誠にありがとうございました。

行政監査を受けました

本年5月14日に近畿厚生局の行政監査を受けました。監査は、ほぼ5年に一度行われ、事業内容、運営、経理面等のチェックが行われます。全般的に好評価で、指摘事項については対応済みです。

ジェネリック医薬品への変更例のご案内

前年度に続き、本年度も継続して実施します。国も推奨していますジェネリック医薬品の使用を通じて、医療費の削減にご協力ください。ご本人の出費も軽減されます。

「らくらく禁煙コンテスト」 本年度も実施します

本年度も実施します。P15の「参加申込書」にて申し込みください。多数の参加を待ちしております。ご不明な点等がありましたら、健康保険組合にお問い合わせください。

新役員・議員のご紹介

平成31年4月19日、組合会議員の任期満了に伴い、改選の結果、理事長以下新役員・議員が就任いたしましたので、ご紹介いたします。

(任期：平成31年4月20日～令和4年4月19日)

選定議員 (事業主選定)		互選議員 (被保険者代表・選挙当選)	
議員および 役職名	氏名 (所属)	議員および 役職名	氏名 (所属)
議 員 理 事 長	太田 晃 (取締役専務執行役員)	議 員 理 事	水野 嘉中 (大阪本社)
議 員 常 務 理 事	八隅 定夫 (健康保険組合)	議 員 理 事	吉田 純也 (大阪本社)
議 員 理 事	鈴木 英仁 (大阪本社)	議 員 理 事	三浦 明日美 (東京本社)
議 員 監 事	永田 一成 (大阪本社)	議 員 監 事	松尾 哲夫 (大阪本社)
議 員	小日向 渉 (東京本社)	議 員	内田 京子 (エネルギー九州支社)
議 員	吉田 勇 (大阪本社)	議 員	三浦 恵美子 (エネルギー東北支社)
議 員	町頭 禎之 (大阪本社)	議 員	外津羅 克規 (エネルギー関東支社)
議 員	笹川 崇志 (大阪本社)	議 員	三羽 裕美子 (エネルギー中部支社)

体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

ニラたっぷり坦々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ

植物油……………小さじ 1
ねぎ……………大さじ 1 (みじん切り)
しょうが……………1/2 かけ分 (みじん切り)
豚ひき肉……………100g
A [酒・しょうゆ・でんぷん甜麺醬]…各小さじ 2 (合わせておく)
こしょう……………少々

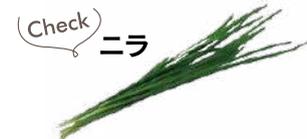
●鍋のベース

ラー油……………小さじ 1/2
B 豆乳・水……………各 1 と 1/8 カップ
鶏がらスープの素……………大さじ 1/4
しょうゆ・練りごま…各大さじ 1 と 1/2
もやし……………1 袋 (ひげ根を取る)
ニラ……………1 束 (ざく切り)

作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(アレンジ活用術!)
スープに豚肉のビタミンB₁ やうまみが出ているので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。



ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

ねぎ…………… 1本
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個
(幅1cmに切って長さを半分にする)
オリーブ油…………… 大さじ1/2
すし酢…………… 大さじ1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

Check ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

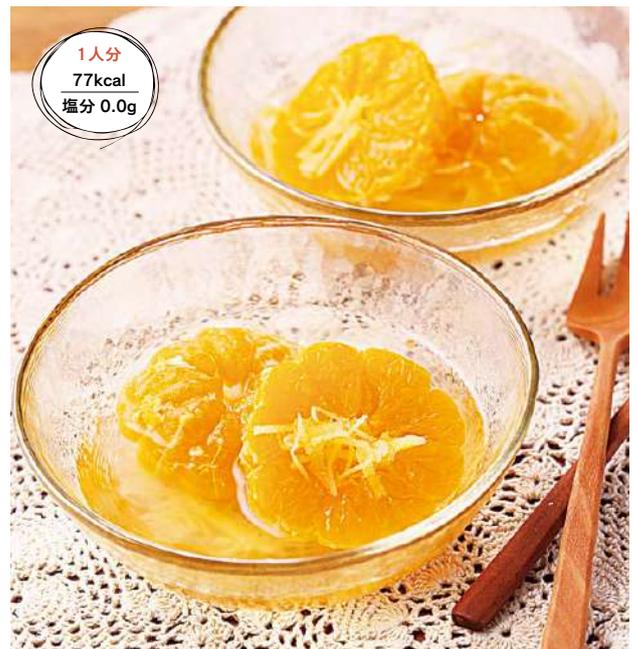
A { しょうが…………… 小1かけ(千切り)
水…………… 1カップ
砂糖…………… 大さじ2
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

Check みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分
77kcal
塩分 0.0g

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができてることが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切です。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



第4回 岩谷健保

「らくらく禁煙コンテスト」参加のご案内

岩谷健保は、データヘルス計画の計画・実施として禁煙サポートを行い、その一環として日本対がん協会主催の「らくらく禁煙コンテスト」への参加者を今回、募集します。

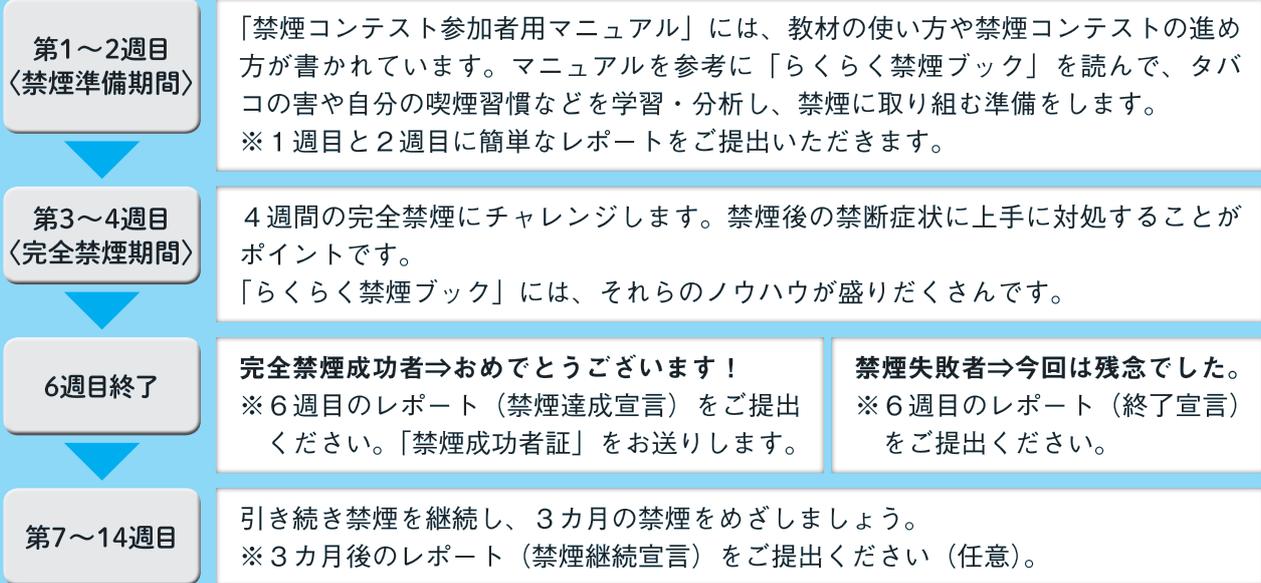
らくらく禁煙コンテストの参加料5,000円は、全額補助となっています。

禁煙の成功、失敗は問いません。禁煙外来で治療中の方も参加いただけます。



らくらく禁煙ブック

禁煙コンテストの流れ



- ①参加対象者：岩谷健保の被保険者で、禁煙したいと思っている喫煙者（少なくとも1年以上常習的に喫煙している人）
- ②申込締切日：令和元年12月6日（金）必着
- ③申込方法：P15の「参加申込書」を切りとるかコピーしてから記入して、社内便、e-mail、FAX、郵送のいずれかで、岩谷健保までお申し込みください。
- ④実施期間：令和2年1月14日（火）～令和2年2月24日（月）
- ⑤受講方法：提供される教材に従って、各個人で禁煙にチャレンジしていただきます。
段階的に禁煙のノウハウを学習しながら、無理なく禁煙にチャレンジできるように工夫されています。
最初の2週間はワークブック利用により、禁煙に向けての学習を通じて心の準備を行い、次の4週間で禁煙を実行します。
期間中無料電話相談の利用もできます。
- ⑥参加料：上記②③の要領で申し込まれた方の参加料5,000円は、岩谷健保が全額補助します。なお、一度も進捗状況のレポートを提出されなかった方には、参加料全額を負担いただけます。
- ⑦成功者への褒賞：禁煙コンテストに参加した成功者全員に「禁煙成功者証」と記念品が、さらに抽選で旅行券等が贈呈されます。





ハンドボール



ハンドボールは19～20世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。7人制（ゴールキーパー1人とコートプレイヤー6人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は「彗星JAPAN」

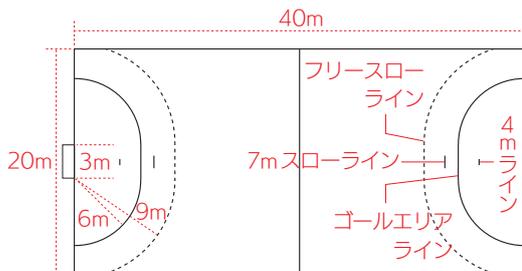
女子は「おりひめJAPAN」



ルール

- 試合時間は、前半・後半、各30分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは3秒まで。またボールを持ったまま3歩を超えて歩いてはいけない。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから6mのエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

●コートの主な寸法



●ボール



男子用…外周 58～60cm
重さ 425～475g
女子用…外周 54～56cm
重さ 325～375g

写真：（公財）日本ハンドボール協会／YukihiroTAGUCHI