

For a healthy life

でんつうはんぽ

2019. 春. No.198



【特集】

- ◆平成31年度 予算のお知らせ
- ◆被扶養者の資格がなくなった方の届け出を忘れずに！
- ◆「旅行補助金申請書」用紙変更についてのご案内



Special Interview

みたひろこ／1966年、京都府生まれ。80年にデビューし、人気アイドルとして活躍。91年に歌舞伎俳優の三代目中村橋之助(現・八代目中村芝翫)と結婚。3人の子供も歌舞伎俳優となり、歌舞伎俳優の家族を支えながらテレビやトークイベントなどで活躍中。

今日も笑顔でがんばります♡

三田寛子さん

[女優・タレント]



「病は気から」で歌舞伎一家を支えながらいつも前向き、全力です

私はおつちよこちよいな性格なので、昔からよくつまずいたり、転んだりすることがあったのですが、40代にさしかかったころ、松葉づえや車イスのお世

話になる骨折を経験しました。その経験から改めて自分の体力の衰えと健康のありがたみを痛感。ヨガやピラティスなど、無理なくできる運動を積極的にやる習慣が身に付きました。

ストレッチやインナーマッスを意識したトレーニングは、日々の暮らしの中で。例えば電車の吊り革につかまりながら背伸びをしたり、棚の上の物を取るときにはあえて両手を伸ばして取るようにしています。

「歌舞伎俳優の女房」として任された家業の合間に自分磨きに励んでいます。40代からアロマセラピーやワイン、競馬の魅力や英語を学んだりしてきました。50代になった今は、これらをスキルアップさせ、新しいことにもチャレンジしていこうと思っています。

CONTENTS

- 2 今日も笑顔で「病は気から」で歌舞伎一家を支えながらいつも前向き、全力です
三田寛子さん(女優・タレント)
- 4 平成31年度 事業計画について
- 6 平成31年度 予算について
- 7 平成31年度 収入支出予算(概要)
- 8 電通健保の納付金等と法定給付費の推移
- 9 ご家族で就職された方はいませんか? —— 被扶養者に異動があったときは届け出を忘れずに!
- 10 保健指導で生活改善 Challenge —— 内臓脂肪ダイエットにチャレンジ!
- 14 受診票はお手元に届きましたか?
- 15 必ず特定保健指導を受けましょう!
- 16 「旅行補助金申請書」用紙変更についてのご案内
- 18 医療費節約のための6つの行動
- 19 お薬手帳のイロハ —— ご存じですか? お薬手帳
- 20 あした元気に —— 10歳若返る魔法の食品とは?
- 22 プロに教わる!暮らし向上術 —— ナチュラルクリーニングに挑戦!
- 23 脳が目覚めるパズル —— 推理クロス
- 24 日本の名所の魅力に改めて迫る日本再発見 —— 唐津城
海上より街を見守る「象徴」の城(佐賀県唐津市)
- 26 カロリーオフで満腹! 満足! 代用レシピ —— ヘルシーそぼろ三色丼

高齢者医療制度への納付金の増加により
厳しい財政状況が続いています

平成31年度予算も経常赤字が見込まれ、5年連続となります

平成30年度
決算見込について

平成30年度決算見込については、平成31年度予算の編成時では、約11億円の経常赤字となる見込みです。4年連続の赤字です。

収入面においては健康保険料収入が対前年度約1億円の増収となるものの、支出面においては納付金や保険給付費等の増加で対前年度約5億円の増額となり、赤字額が対前年度約4億円の増額となる見込みです。

平成31年度の
保険料率について

①健康保険料率について

平成31年度においては、健康保険料収入だけでは増大する納付金等の支出を賄えない財源不足（赤字）が見込まれますが、別途積立金の繰入れにより財源を確保します。なお、現行の保険料率63.5%に変更はありません。なお、その内訳となる保険料率については、以下のとおりとなります。

基本保険料は、組合員に対する保険給付費、保健事業等の費用とする保険料で、23.8%となります。

特定保険料は、納付金の費用とする保険

料で、保険料率は33.762%となります。
調整保険料は、健保連が実施する全健康保険組合の共同事業の費用とする保険料で、保険料率は1.500%となります。

②介護保険料率について

平成31年度の介護保険料率は、30年度と同様9.40%となります。

なお、平成31年度介護納付金（見込）は、現行の介護保険料率9.4%で積算した平成31年度介護保険料収入額（見込）だけでは賄うことはできませんが、繰越金等を加えると賄うことができるため、保険料率の変更は行わないこととしました。



平成31年度 健康保険料率
一般被保険者

	一般保険料		調整保険料	合 計
	基本保険料	特定保険料		
事業主	16.871	20.163	0.896	37.930
被保険者	11.367	13.599	0.604	25.570
合計	28.238	33.762	1.500	63.500

(注)平成31年3月分(4月徴収)保険料からとする。

任意継続被保険者・特例退職被保険者

	一般保険料		調整保険料	合 計
	基本保険料	特定保険料		
被保険者	28.238	33.762	1.500	63.500

(注)平成31年4月分保険料からとする。

平成31年度 介護保険料率

	一般被保険者	任意継続被保険者 特例退職被保険者
事業主	5.614	—
被保険者	3.786	9.400
合計	9.400	9.400

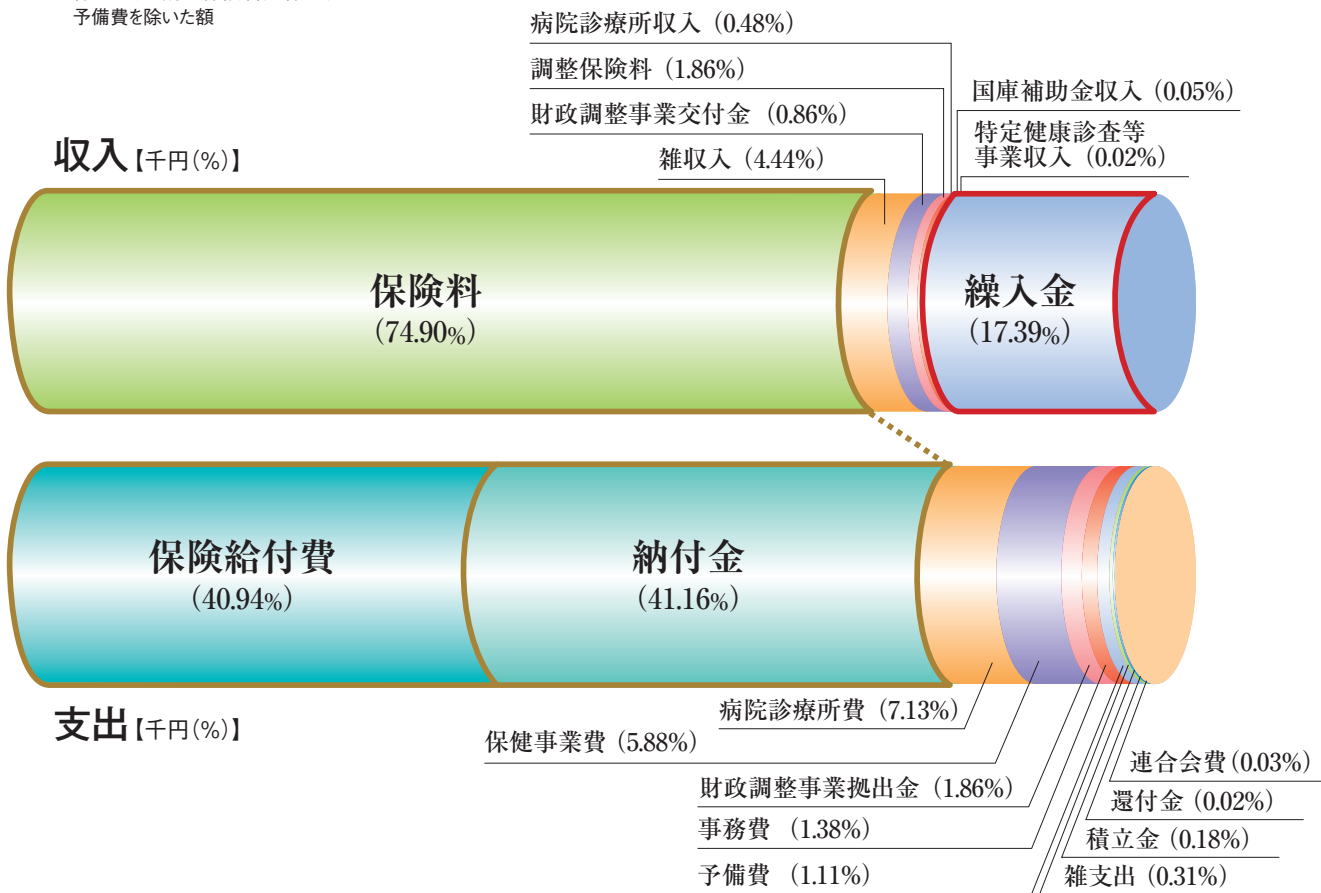
(注)一般被保険者分は、平成31年3月分(4月徴収)保険料からとする。
任意継続・特例退職被保険者分は、平成31年4月分保険料からとする。

平成31年度 収入支出予算(概要)

収 入	(千円)	支 出	(千円)
●保 険 料	9,156,037	●事 務 費	169,295
●国庫負担金	2,041	●保険給付費	5,004,470
調整保険料	226,775	■法定給付費	4,726,311
繰 入 金	2,125,241	■付加給付費	278,159
国庫補助金収入	6,451	●納 付 金	5,031,156
●特定健康診査等事業収入	1,987	●保健事業費	719,051
病院診療所収入	58,630	還 付 金	2,448
●財政調整事業交付金	104,700	●病院診療所費	871,460
●雑 収 入	542,522	財政調整事業拠出金	226,775
合 計	12,224,384	●連 合 会 費	3,573
経常収入合計 (●)	9,792,904	●積 立 金	22,042
		●雑 支 出	37,968
		予 備 費	136,146
		合 計	12,224,384
		経常支出合計 (●)	11,860,905

経常収支差引額 ▲2,068,001 千円

※「経常収入」は、収入合計から調整保険料、繰入金(退職積立金を除く)、国庫補助金(特定保健診査・指導を除く)、財政調整事業交付金を除いた額
※「経常支出」は、支出合計から営繕費、財政調整事業拠出金、還付金のうち調整保険料還付金、予備費を除いた額



収 入	(千円)	支 出	(千円)
保 険 料	808,006	介護納付金	968,649
繰 越 金	248,743	還 付 金	157
雑 収 入	10	積 立 金	87,954
国庫補助金受入	1		
合 計	1,056,760	合 計	1,056,760

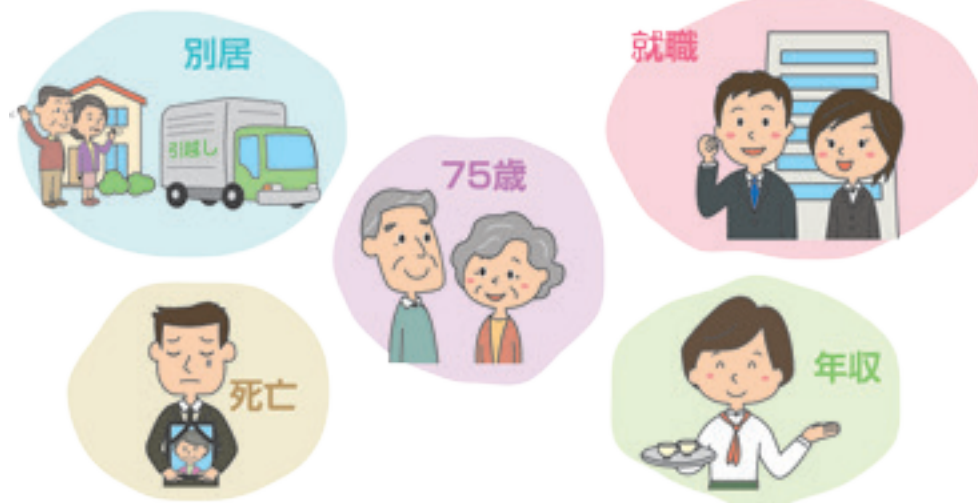
被扶養者から外れるとき

- 就職した
 - 年収が130万円を超えた
 - 75歳になった（後期高齢者医療制度に加入する）など
- ※事前に電通健保より案内をお送りします。

被扶養者が増えるとき

- 結婚、出産で家族が増えた
- 年収が130万円未満になったなど

※年金も含めたすべての年収が対象となります。また、障害者または60歳以上の方は年収の要件が180万円未満に緩和されます。



ご家族で就職された方はいませんか？ 被扶養者に異動があったときは 届け出を忘れずに！

春は就職など、新しい門出のシーズン。
ご家族がフレッシュな新入社員となった方も多いのでは。
就職などで新たに職場の健康保険に加入した場合、
当健保組合の被扶養者から外れるため、届け出が必要です。

健康保険の「被扶養者」になると、さまざまな給付が受けられますが、被扶養者については、被保険者との同居（同一世帯）に関する条件以外に年収などの条件があります。

就職などで被扶養者から外れた場合や、結婚、出産で被扶養者が増えた場合は、「被扶養者異動届」を5日以内に会社を通じて健保組合へ提出します。

手続きをしないと給付が受けられなかったり、医療費を返還していたり場合がありますので、忘れずに届け出てください。

なお、新しく被扶養者になるにはその条件を満たすことを証明する書類の提出が必要です。書類に不備・不足があると認められないことがありますので、収入に関する証明書など大切に保管しておきましょう。

電通健保ホームページをご利用ください

法律改正・さまざまな事務手続きのご案内や、「被扶養者異動届」等の健保届出用紙がダウンロードできます。ぜひアクセスしてご活用ください。



QRコード

URL <http://www.dentsukenpo.or.jp/> ID **d-kenpo** PASS **kenpo33**

電通健保の納付金等と 法定給付費の推移

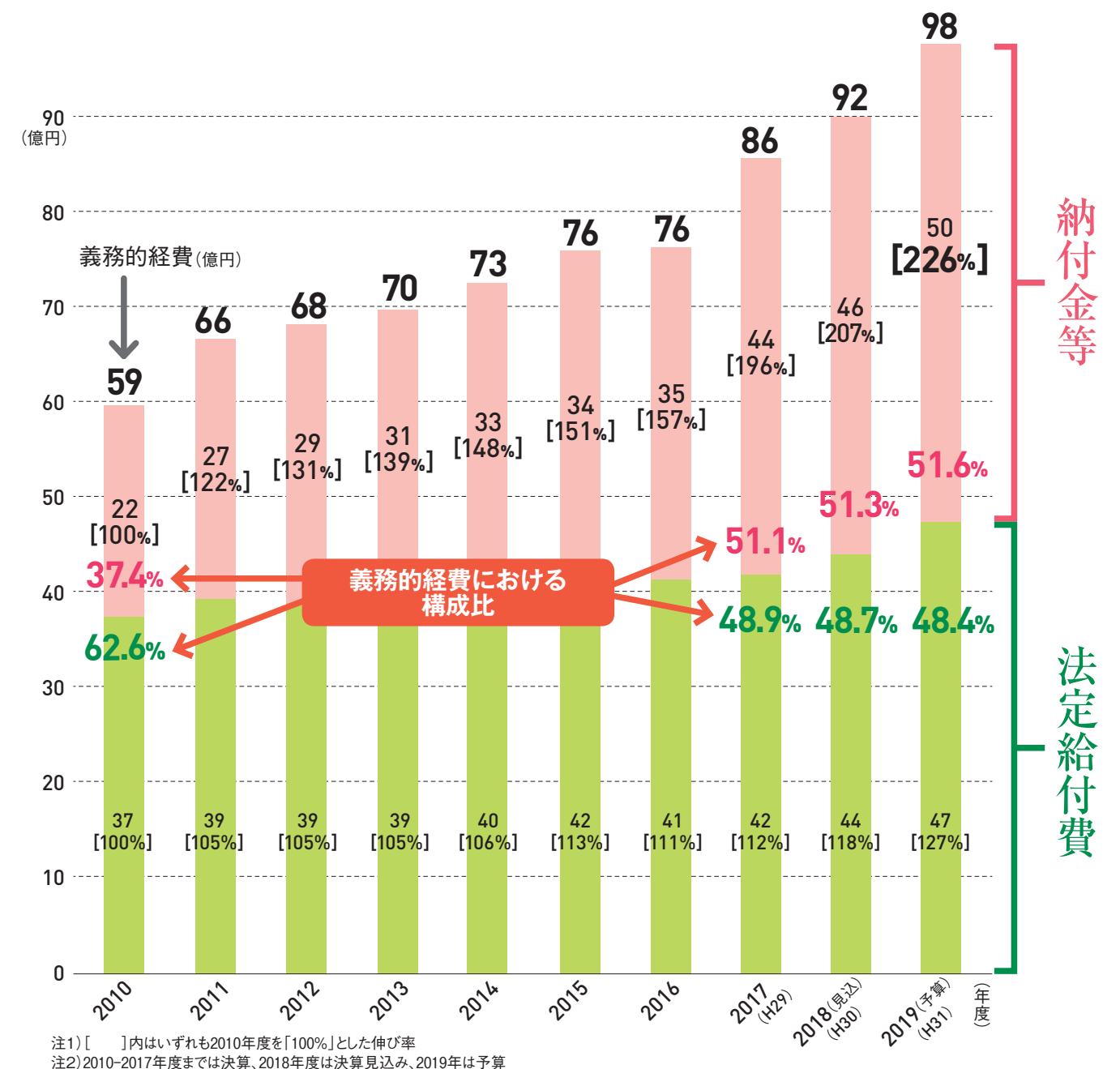
納付金等の伸びが法定給付費の伸びを大幅に上回っています。

65歳以上の高齢者の医療費を国民全体で支え合う高齢者医療制度へ拠出している納付金等（前期高齢者納付金および後期高齢者支援金等）については、毎年増加しており、2019年度（平成31年度）の納付金等は10年間で2倍を超える見込みです。

後期高齢者支援金等の負担方法が全額総報酬割となった2017年度（平成29年度）以降、納付金等

の伸びは法定給付費の伸びを大幅に上回っており、また、納付金等と法定給付費を合わせた義務的経費に占める納付金等の割合は、5割を超える状況が続いています。

特に、当健保組合のように被保険者の報酬が高い組合ほど総報酬割の影響が大きく、納付金等の負担割合も大きくなっています。



保健師さんとこれまでの生活習慣を振り返り、目標を設定する

STEP 1



前年度よりさらに肥満度が進んだAさんはすでにBMIが27.7と、軽度から中度の肥満にさしかかっていること、血糖値と中性脂肪値も基準値外となり、このままの状態を放置しておくと、将来、脳卒中や心臓病など、命に関わる深刻な生活習慣病を引き起こす可能性もあるということです。

このままいくと生活習慣病一直線

しかし、Aさん本人は、それほど肥満ではないかと思っていて、「仕事が忙しいから」と、生活習慣改善へのモチベーションが上がらないままでした。前年度も特定保健指導を受けていましたが、体重は減るどころか1年で2kgほど増えてしまったのです。今回も気乗りしないまま特定保健指導を受けると、保健師さんから、改めて内臓脂肪の健康への悪影響と、現在のAさんが置かれている状況を聞かれました。

2年連続で特定保健指導の対象に

IT関連会社でデスクワークをしている47歳のAさん。ここ数年体重が増加傾向で、健診での腹囲や血糖値、中性脂肪の結果で、前年度から特定保健指導の対象になりました。

後日、街中のウィンドーに映る自分の姿を見て、Aさんはがくぜんとします。さらに追い打ちをかけるように、最近あまり口をきいてくれなくなった長女から、キツイひと言。「お父さん。太り過ぎ。かっこわるい。もっとスマートになって！」

ショックを受けたAさんは、「健康のためにも、娘の気持ちに合わせるためにも、よし、今年は頑張るぞ！」と決意し、特定保健指導のもとで、内臓脂肪を減らす本気のダイエットをスタートさせることにしました。

まず、保健師さんと相談の上、「6ヵ月後の体重を今より4kg減」を目標に設定。現状の生活習慣を振り返り、食生活と運動習慣を中心に、無理なくできるスモールステップである、「プチ改善」から始めることにしました。運動は、わざわざ時間をつくって運動するのではなく、通勤時や職場で活動量を増やすことを意識しました。

娘をはじめ家族の応援もあり、3ヵ月後には、ベルトの穴1つ分、おなか回りが細くなり、体調の変化も自覚。「娘とのコミュニケーション復活がうれしい」というAさんは、さらに目標に向けて内臓脂肪ダイエットに挑戦中です。

スモールステップから始めることが成功のカギ！

保健指導で生活改善 Challenge

内臓脂肪ダイエットに チャレンジ！

昨年に引き続き、特定健診で「積極的支援」に該当してしまったAさん。

モチベーションが上がらないまま特定保健指導を受けると、

保健師さんから内臓脂肪のこわい話を聞き、さらに娘からのキツイひと言がダブルパンチに。

一念発起してダイエットに取り組むことにしました。

監修／村山恵津子 一般財団法人 日本健康文化振興会・保健師



特定保健指導「積極的支援」の流れ

初回面接

保健師などの専門スタッフと相談しながら健康管理のプランを立てます。

継続支援

面接・電話・メールなどで継続的に生活改善をサポートします(3ヵ月以上)。

結果確認

面接・電話・メールなどで、6ヵ月経過後に生活改善の状況を確認。

【Aさんのプロフィール】

- ◎IT関連会社勤務
- ◎品質管理部課長
- ◎47歳
- ◎家族構成
妻(44歳)・長女(15歳)・長男(13歳)
- ◎郊外の一戸建てで4人暮らし

体重	80kg
身長	170.0cm
★腹囲	90.0cm
★BMI	27.7
血圧値	130/82mmHg
★血糖値	
空腹時血糖	114mg/dL・HbA1c 6.1%
★中性脂肪値	180mg/dL
HDLコレステロール	46mg/dL
喫煙習慣なし	

(★が基準値以上)

判定

積極的支援に該当
(昨年初めて積極的支援の指導を受け、今回2回目)

最近おなか回りが気になってきた方へ、
村山保健師からのアドバイス

あなたの体の中で、
何が始まろうとしているのか、
イメージしてみてください。

メタボ(メタボリックシンドローム)は
内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖など
複数の生活習慣病のリスクが重複した状態のことです。
この状態を放置したままにしておくと、
動脈硬化が進行し、糖尿病などの生活習慣病、
さらには腎不全など
糖尿病の合併症、心臓病や脳卒中などの
命に関わる重大な病気を引き起こします。
この状態をドミノ崩しにたとえて、
「メタボリック・ドミノ」といわれます。

慶應義塾大学医学部教授 伊藤裕先生の図を改変

STOP! The メタボリック・ドミノ

内臓脂肪を減らすためには、正しい減量を行うことが何より大切です。
とはいえ、これまで長い年月脂肪を抱えてきたのですから、一気に減量するにはかなり無理があります。
早く結果を出したいからといって、食事を低カロリーにし、激しい運動を長時間続けることなど、無理な減量をしてもほとんど効果がありません。減量はできても筋肉まで落ちてしまえば代謝が低下し、不健康な身体をつくってしまうからです。干からびた体になって、脂肪を体のため込もうとする働きが大きくなり、リバウンドが始まります。
健康的な減量のために、生活習慣病予防のために、毎日の積み重ねで徐々に代謝も維持でき、筋肉を落とさず、脂肪を燃焼させていく方法を選びましょう。

ドミノの崩壊を
食い止めるには、
内臓脂肪を減らすこと

効率よく内臓脂肪を
減らすポイント

体内時計のリズムを大切に

●朝は定時に起床して、少しでもよいので朝食を食べる習慣をつくりを。

●夕食後から就寝までは2〜3時間空け、軽い空腹で寝ることがポイントです。

脂肪を合成しやすい食品を控える

●間食で菓子や清涼飲料、ミルク、砂糖入りのコーヒーなどは極力控えましょう。

●揚げ物や脂っこい料理の摂取回数をせめてこれまでの3分の1に。代わりに食物繊維の多い野菜、キノコ、海藻、雑穀を増やしましょう。

焦らず運動を継続する工夫を

●激しい運動でなく、継続してできる有酸素運動で効率よく脂肪を燃焼しましょう。

●1日の歩数をチェックし、少しずつ歩数をアップしていきます。

●階段を利用し、自宅ではスクワットあるいは腹筋を習慣にしましょう。



まずは3ヵ月。「プチ改善」から始めてみよう!

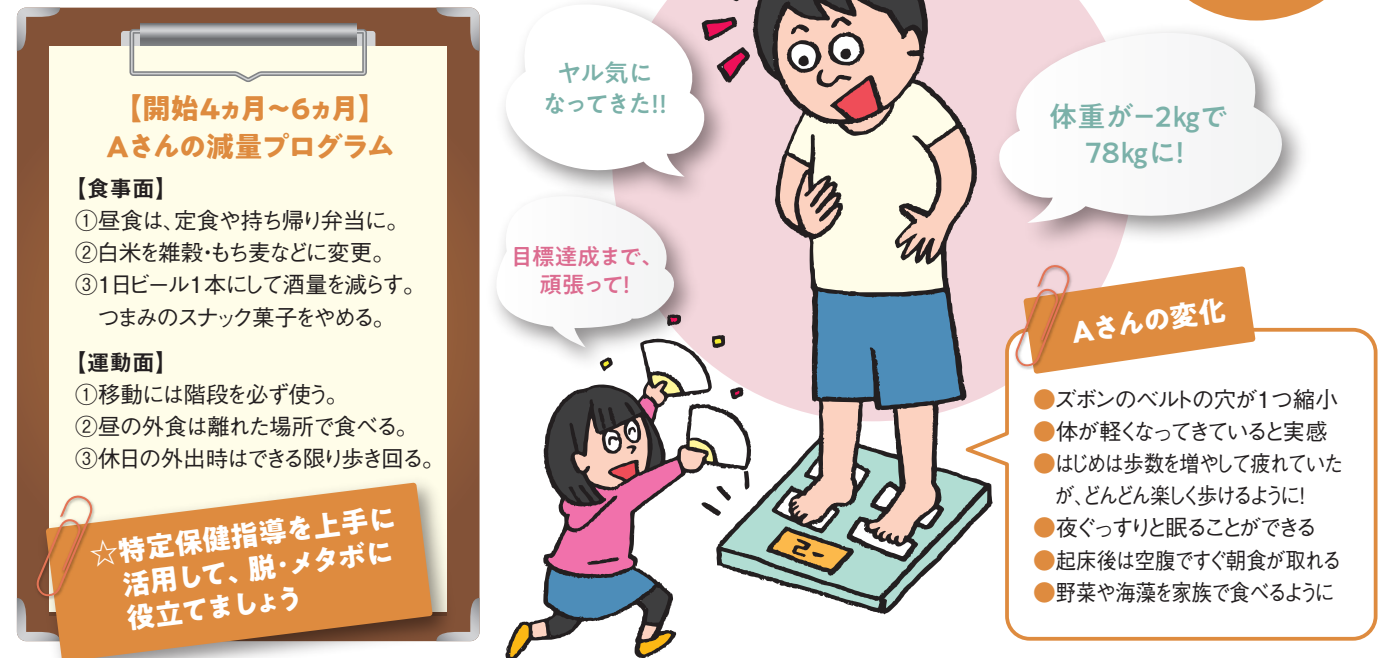
STEP
2



途中経過をチェックして今後につなげる

STEP
3

プチ改善を3ヵ月実行しただけで体重が-2kgと、効果を実感したAさん。
がぜんやる気になって、残り3ヵ月で目標の-4kgを達成するべく、
保健師さんと話し合って、残り3ヵ月の改善項目を決めることにしました。



必ず特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導とは

40歳～74歳の方の健康診断の結果から、生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方に対して行われる、食事や運動を中心とした生活習慣改善のための、医師や保健師、管理栄養士などの専門職によるサポートです。リスクの高さに応じて「動機付け支援」または「積極的支援」が行われますので、対象となった方は必ず指導を受けて終了してください。

Q どうして受けないといけないのですか？

A 深刻な病気になる前に、病気の芽を摘んでおくためです。
内臓脂肪の蓄積により、血圧高値、脂質異常、血糖高値等の危険因子が増え、虚血性心疾患や脳血管疾患等の生活習慣病を発症しやすくなります。そうなる前に、リスクのある方に対し保健指導を行い、病気になるのを未然に防ぐことを目的としています。これは、国によって策定が義務付けられたデータヘルス計画の一環でもあります。
病気になってからでは、治療の負担が身体的にも金銭的にも大きくなります。特定保健指導は、病気を防ぐための重要なファクターです。

Q 特定保健指導は、本当に効果がありますか？

A 効果があります。
厚生労働省が特定保健指導の効果を検証したところ、特定保健指導を受けたメタボ該当者・予備群のうち約30%が非該当となり、健康状態が改善されたことが分かりました。

特定保健指導の対象者の判断基準



特定保健指導の対象となる方は、**危険度高＝積極的支援対象**、**危険度中＝動機付け支援対象**です。**危険度低**の方は、特定保健指導の対象ではありません。

受診票はお手元に届きましたか？

年度内に特定健診もしくは日帰り人間ドック

のどちらかを必ず受診してください。

電通健康保険組合では、被保険者および家族（被扶養者）の皆さまの健康保持・増進を図るため、生活習慣病予防と病気の早期発見を目的とする健康診断を実施しています。

長期間にわたり電通健康保険組合の健康診断を受診されていない被扶養者の方には、外部委託先より直接お電話にて受診勧奨のご連絡をさせていただく場合がございます。

●実施期間 2019年4月1日～2020年3月31日(予約は12月までにお済ませください)

(注) 受診日時時点で、電通健康保険組合の加入者に限ります。

(注) 2019年10月より消費税が10%になる可能性がございますので9月末までの受診をお勧めします。

●健診の種類 下表よりAとBどちらか1つお選びください。

	A: 特定健診	B: 日帰り人間ドック
対 象 者	40歳以上の方	男性: 35歳以上 / 女性30歳以上
あなたの負担額	無料 (全額健保負担)	健診料金の5% + 総額にかかる消費税相当額 (4,200円～12,600円程度) 健診費用の95%を健保が負担
受診機関	お近くの医療機関で受診可能	同封の契約健診機関一覧表の中からお選びください。
受診手続き	電通健保へご連絡ください。 03-6217-1020 (担当: 須賀井)	直接、契約健診機関に予約してください。健保への連絡は不要です。 ※詳細は右のQRコードから、または、同封の「2019年度日帰り人間ドック利用案内と契約健診医療機関一覧表」をご覧ください
受診時に必要なもの	健保が発行する受診券	同封の黄色の受診票と保険証
検査項目	裏面の「検査項目表」参照	
特 徴	40歳以上(注)の方に限り、お近くの医療機関でご受診いただける健診です。 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です。	契約健診機関にて総合的な健診を受診できます。 女性は、乳がん検診(エコーかマンモのどちらか一方)・子宮頸がん検診も併せて受診してください。 (注) 肺がん検診、前立腺がん検診はオプションとなります。



QRコード

(注) 年齢は、2020年3月末時点での満年齢です。

●ご注意ください

- 社員の方の健診については、各事業主へお問い合わせください。
- 健診受診日に電通健保の加入者資格を喪失している場合は受診できません。
- 特例退職被保険者およびそのご家族は、被保険者ご本人の75歳のお誕生日前日までに受診してください。
- 特定健診、日帰り人間ドックどちらかを2019年4月1日～2020年3月31日の間に1回受診していただくことができます。年度内に2回目を受診する場合は全額自費となります。健保の利用券で2回受診された場合は、後日、健診費用を全額請求させていただきます。

●個人情報の取得と利用について

- 当健保組合では、契約健診機関より検査結果を受領することとしています。検査結果の使用目的は次に限定いたします。
加入者の健康状態の傾向を把握し、効果的な保健事業の策定に活用するため。
特定健康診査の結果に基づき、特定保健指導を効果的に実施するため。
契約健診機関に委託料(受診者への補助金)を支払う上で健診の事実を確認するため。
- 加入者の皆さまに健診・保健指導の確実な受診をしていただくため、健診等未受診者の方に外部委託先より受診勧奨のご連絡をさせていただく場合がございます。

※当健保組合の個人情報保護方針および個人情報の利用目的等の詳細につきましては、健保ホームページにてご覧いただけます。

旅行代理店

御中

※受付対象となる旅行代理店は、近畿日本ツーリスト
日本旅行・JTBの3社のみです。

申請責任者

会社名

所属

連絡先(Tel)

被保険者証 記号-番号

申請責任者氏名・捺印

承認印

利用契約保養所名	チェックイン日 ~ チェックアウト日	泊数
	年 月 日 ~ 年 月 日	
	年 月 日 ~ 年 月 日	
	年 月 日 ~ 年 月 日	

利用者(申請責任者を含む)

会社名	保険証 記号-番号	利用者氏名・捺印	性別	年齢	区分			補助金内訳			
					被保 険者	被扶 養者	その他	支給決定	1泊当り 補助金	泊数	補助金額
								可	否	×	=
								可	否	×	=
								可	否	×	=
								可	否	×	=
								可	否	×	=
								可	否	×	=
				合計	名			補助金合計額		円	

取扱支店名

発行日

発行金額

利用補助金請求額

【申込に関する注意事項】

- 注1) 補助金支給対象者は、電通健保の被保険者・被扶養者に限ります。
- 注2) 利用者氏名欄に、利用者の捺印が必要です。(利用者が被扶養者(お子様等)の場合は申請責任者の代印可)
- 注3) 宿泊日当日、3歳以上12歳未満の方の補助金は半額です。
- 注4) 下記に該当する場合は補助金対象外です。
- ・宿泊料金が電通健保からの補助金を下回る場合 ・車中泊および船中泊 ・インターネットでお申込
 - ・宿泊料金が発生しない場合 ・宿泊日当日、2歳以下のお子様 ・海外でのご利用の場合
- 注5) キャンセルやその他記載事項に変更があった場合は、速やかに各旅行代理店および厚生施設窓口(株電通ワークス)に連絡してください。
- 注6) すべての処理手続きについて余裕をもって申込をお願いします。急なお申込の場合でも株電通ワークス以外では承認できません。

申込手続きについて

- 旅行代理店で宿泊施設を予約(予約申込をする際に「電通健康保険組合の補助金使用」である旨を告げること)。
- 「Cタイプ契約保養所(宿泊)申込書」に必要事項を記入。
- (株)電通ワークスで承認を受ける。(特例退職者・任意継続者以外は、各事業所の厚生担当へ提出)
- 承認印を押した「Cタイプ契約保養所(宿泊)申込書」を受け取る。
- 予約した旅行代理店の窓口へ利用申込書を持参し、料金支払時に補助金額を差し引いた額で支払。

各旅行代理店ご担当者様：お手数ではございますが、1枚のみ提出しますので必要枚数のコピーをお願いいたします。

電通健康保険組合 Cタイプ契約保養所利用券

申込年月日 2019年 3月 15日

※こちらの利用券は、必ず宿泊日当日に宿泊先へご持参ください。

会社名

所属

連絡先(Tel)

被保険者証 記号-番号

申請責任者氏名・捺印

承認印

利用契約保養所名

チェックイン日 ~ チェックアウト日

泊数

利用者(申請責任者を含む)

会社名	保険証 記号-番号	利用者氏名・捺印	性別	年齢	区分	支給決定	1泊当り 補助金	泊数	補助金額
株電通	*****	電通 太郎	男	40	○				
株電通	*****	電通 花子	女	38	○				
株電通	*****	健保 一郎	男	42	○				
株電通	*****	健保 明子	女	42	○				
				合計	4	名	補助金合計額		円

変更箇所はこちら！
利用者氏名欄の隣に利用者の捺印が必要となりました。

電通健康保険組合 Cタイプ契約保養所(宿泊)申込書

申込年月日 2019年 3月 15日

※受付対象となる旅行代理店は、近畿日本ツーリスト
日本旅行・JTBの3社のみです。

旅行代理店

御中

※受付対象となる旅行代理店は、近畿日本ツーリスト
日本旅行・JTBの3社のみです。

申請責任者

会社名

所属

連絡先(Tel)

被保険者証 記号-番号

申請責任者氏名・捺印

承認印

利用契約保養所名

チェックイン日 ~ チェックアウト日

泊数

利用者(申請責任者を含む)

会社名	保険証 記号-番号	利用者氏名・捺印	性別	年齢	区分	支給決定	1泊当り 補助金	泊数	補助金額
株電通	*****	電通 太郎	男	40	○				
株電通	*****	電通 花子	女	38	○				
株電通	*****	健保 一郎	男	42	○				
株電通	*****	健保 明子	女	42	○				
				合計	4	名	補助金合計額		円

変更箇所はこちら！
利用者氏名欄の隣に利用者の捺印が必要となりました。

直接契約保養所(Bタイプ)、旅行代理店の協定施設(Cタイプ)のお申込方法・申請書のダウンロードは、電通健康保険組合のホームページにてご確認ください。

【新用紙の入手方法】

- 直接契約保養所(Bタイプ) ご利用の方
電通健康保険組合のホームページで申請書をダウンロードしていただくか、(株)電通ワークス厚生施設窓口へご請求ください。
- 旅行代理店の協定施設(Cタイプ) ご利用の方
次頁のCタイプ契約保養所(宿泊)申込書を切り取り、必要に応じてコピーをし、その都度ご利用ください。
このほか、上記Bタイプご利用の方と同様の方法で入手可能です。

ご不明な点・申請書(新用紙)のご請求などのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

お問い合わせ先

株式会社電通ワークス 厚生施設窓口
TEL：03-5551-8140 FAX：03-5551-9597 MAIL：kenpo@dworworks.dentsu.co.jp

直接契約保養所(Bタイプ)

施設名・マタエム・ロッヂ仲山・吉佐美
(民泊も)の3施設

旅行代理店の協定施設(Cタイプ)

近畿日本ツーリスト・日本旅行・
JTBの3社

「旅行補助金申請書」
用紙変更についての案内

直接契約保養所(Bタイプ)、旅行代理店の協定施設(Cタイプ)の「旅行補助金申請書」について、2019年4月より利用者氏名欄に利用者の捺印が必要になります。詳細は左記のとおりです。なお、お申込方法については変更ありません。



医療費節約のための6つの行動

必要な人が安心して医療を受けられるようにするため、
また、私たちの保険料で賄われる大切な医療費を節約して有効活用するために、
医療機関・薬局を受診等する際には、以下の点に留意してください。

1 「はしご受診」はしない

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」は控えましょう。
行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費のむだになり、薬の重複や検査漬けによる体への負担も心配です。

2 薬のもらいすぎに注意する



医師は通常、私たちの病気を治すのに過不足のない量の薬を処方しています。もし飲みきれず、薬が余ってしまうときには、医師や薬剤師に相談しましょう。お薬手帳もご活用ください。

3 ジェネリック医薬品を活用する

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される、新薬と同等の有効成分、効能・効果をもつ医薬品のことで、
いつも新薬を服用している方は、ジェネリック医薬品を活用できないか、医師・薬剤師に相談してみましょう。もし不安であれば、一定期間だけ試すことも可能です。
※疾病によってはジェネリック医薬品が使用できない場合もあります。

4 夜間・休日の安易な受診は控える

夜間・休日に受診しようとする際には、翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか、一度考えてみましょう。
夜間・休日に開いている医療機関は、時間外に通常診療を行うものではなく、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。



5 小児救急電話相談〈#8000〉を利用する

夜間・休日の急な子どもの病気にどう対処したらいいのか、病院の診療を受けたほうがいいのか、といった判断に迷ったときは、小児救急電話相談の電話番号〈#8000〉をブッシュしてください。小児科医師・看護師から、お子さんの症状に応じた適切な対処のしかたや受診する病院等のアドバイスを受けられます。
※小児救急電話相談が利用できる時間は、お住まいの自治体によって異なります。

6 ホームドクターをもつ

自宅や勤務先の近くで信頼できるお医者さんを「ホームドクター＝医療に関する最初の相談役（かかりつけ医）」として決めましょう。継続的に受診することで、体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握してもらえ、適切な治療やアドバイスが得られます。
もし詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてくれ、紹介なしの場合にかかる特別料金も節約できます。



お薬手帳のイ★ロ★ハ お薬手帳

「ご存じですか？」
お薬手帳は、処方された薬の種類や飲む量、回数などに関する情報を、過去のアレルギーや副作用と共に、時間の経過に従って記録するためのものです。

日本薬剤師会の2018年調査によると、お薬手帳の利用は全年代平均で64・3%、70代が80・7%で最も高く、以下年齢が若くなるにつれて利用率は下がり、20代では53・6%となっています。

若い人は、医療機関にかかる機会が少ないためと考えられますが、いろいろなメリットを考えると、お薬手帳は持っておいた方がお得のようです。

お薬手帳は1冊にまとめる

いろいろな薬局でいくつもお薬手帳をもらった経験はありませんか？ お薬手帳は1冊にまとめた方が効率的です。使用している薬のすべてが1冊に記録されていれば、重複投与などを心配して、あれこれ確認しなくて済みます。市販薬やサプリメントなどを使用している場合は、その情報もメモしておきましょう。

お薬手帳に記入すること

氏名・連絡先・アレルギーの有無など基本情報を忘れずに

1冊のお薬手帳で
使用している薬を
すべて記録する

お薬手帳のメリット

- 薬の重複や飲み合わせによるリスクを減らせる
- 過去のアレルギーや副作用歴が分かる
- 災害時や旅行先などでの緊急時、服薬情報を伝えやすい
- 調剤費用が安くなるので薬代が節約できる

※調剤費用が安くなるには条件があります。
詳しくは調剤薬局でご確認ください。

持病がある場合は、
その情報を記入する

市販薬や
サプリメントを
使用している場合は
メモしておく



お薬手帳アプリもあります

スマートフォンの利用者には、お薬手帳アプリがおすすめです。いろいろな会社のアプリがありますが、公益社団法人日本薬剤師会が提供している「eお薬手帳」は無料で利用できます。QRコードで薬の情報を得られるほか、処方箋の画像を薬局に送信して、待ち時間を短縮することもできます。また服薬時間を知らせるアラーム機能もあります。また、1つのアプリで家族全員の情報を管理することもできます。

※処方箋送付にはすべての調剤薬局が対応できるわけではありませんが、対応できる薬局を検索できます。



「eお薬手帳」は
こちらから



あした元気に



管理栄養士・健康運動指導士
菊池真由子
NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定上級オンラインカウンセラー

① 免疫力をアップ

納豆には、独自の若返り効果のある成分である「ポリアミン」が豊富。このポリアミンが若返りに大きな働きを持っているのです。自治医科大学附属さいたま医療センターの早田邦康准教授の研究によると、マウス実験ながら「高ポリアミン食」を食べた場合、見た目の若返りと長寿になることが明らかになっています。

しかも、ポリアミンの多い食品を食べることで免疫細胞も若返るのです。免疫の「疫」とは「病気」の意味です。その病気から「免れる力」が免疫力。免疫細胞が若くなることで免疫力がアップして病気に強い体になります。同時にポリアミンは動脈硬化を促進する物質を抑える働きもあるので、積極的に取り入れたいところです。

また、ポリアミンにはダイエット効果もあります。脂肪の燃焼を促すカルニチンを利用しやすくなるためです。これだけ見た目と体そのものを若くしてくれる、いいこと尽くしのポリアミンですが、多く含んでいる食品がほとんどないのが難点。しかも、血中ポリアミン濃度が高くなるのは納豆だけです。

その納豆には脂肪の燃焼を促すビタミンB₂が豊富です。レバー類やぶり、牛乳、ヨーグルトなど、ビタミンB₂を多く含む食品は他にもありますが、これらの食品にはビタミンB₂と同時に脂肪やコレステロールが含まれています。一方、納豆は植物性食品なので低脂肪。なおかつコレステロールを気にすることなく食べることができます。

② 食べるなら夕食時

納豆は夕食に食べるのが一番。なぜなら、夕食は一日の終わりの食事だからです。夕食の後は寝るだけなので、カロリーや脂肪が少ない方が太りません。しかも夕食にビタミンB₂を多く取り入れることでその日の食事で食べた脂肪を分解させることができるのです。つまり、太りやすい体から痩せやすい体に若返らせることができます。

10歳若返る魔法の食品とは？

誰にでも老化は起きます。

肌の衰えによって、老けて見えたり、病気にかかりやすくなる、体が太りやすくなる、など美容と健康の両面で老化が進んでいきます。

そこで、この老化に徹底的に対抗してくれるのが「納豆」。

免疫力を高めたり、脂肪を燃焼したり、不思議なパワーが備わっています。

③ ダイエットにも効く

さらに、納豆に卵を混ぜると肌の潤いがたっぷりになりお勧めです。これは肌の若返り成分をつくる線維芽細胞を増やす亜鉛が豊富だからです。脂肪燃焼効果のあるビタミンB₂も多く含まれているので、ダイエットにも効きます。

生卵（全卵）を混ぜる場合は作り置きができませんので、その日のうちに食べましょう。納豆全体の量が多くなるので、ご飯の食べ過ぎには要注意。ご飯は丼でなく、必ずお茶わんで食べましょう（丼のご飯量200g、お茶わんのご飯量150g）。ご飯の食べ過ぎは老化を進めてしまいます。

納豆の1日の目安量は1日に2分の1、1パックです。納豆の種類は何でも構いません。卵は1週間の平均で1日に1個が目安です。卵は高コレステロール食品とされますが、日本動脈硬化学会の声明によると、高コ

レステロール血症でなければ、食事のコレステロールを制限する必要はないとされています。卵は栄養的に優れた食品です。禁止にしてしまわず、気になる人は2日で1個以下に抑えておけばよいでしょう。

なお、納豆と卵は必ず一緒に混ぜて食べなければならぬわけではありません。ご飯のおかずとして納豆と卵焼き、あるいは納豆を卵で包んで焼いた「納豆オムレツ」などもお勧めです。卵はだし巻きや目玉焼きといったシンプルな料理の方が、余計なカロリーを食わなくて済むのでお勧めです。

納豆はしっかりと混ぜることでおいしさがぐんとアップします。納豆の糸引きがひとかたまりにまとまり、全体に白っぽくなるまで混ぜておくとおいしくなります。残念ながら、かき混ぜることによる栄養の変化はありません。

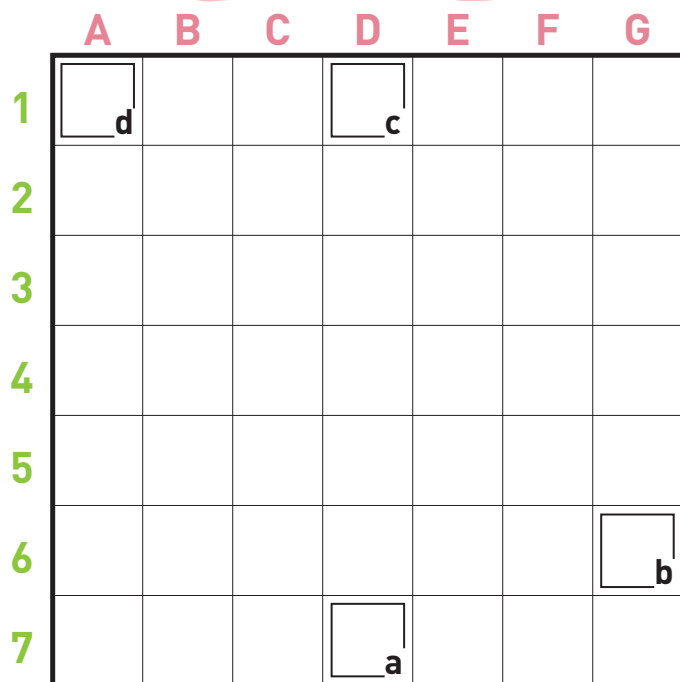
④ 心筋梗塞を防ぐ

納豆特有の粘り成分であるナットウキナーゼは血栓を溶かし、脳梗塞や心筋梗塞を防ぎます。血栓の病気の症状が発生しやすいのは夜間から明け方の就寝中。ナットウキナーゼの効果は8〜12時間持続するとされています。ですから夕食に食べておくと、朝まで血栓を溶かす効果が期待できるので、特に心筋梗塞は月曜の朝に最も起きやすいとされています。なので、血栓の病気が気になる人は日曜日の夕食には必ず食べておきたいですね。

ナットウキナーゼは腸内の有用菌を増やして免疫力を高める効果があります。体の免疫の7割を支えているのが腸です。なので、納豆を日頃の習慣として食べておくと、若返りと同時に病気に強い体になっていきます。

推理クロス

ヒントに合うようにすべての白マスに文字か黒マスを入れて、
クロスワードの盤面を完成させましょう。
a~dに入る文字をつなげてできる言葉は？



ルール

- ① 黒マスをタテヨコに連続させたり、盤面を分断してはいけません。
- ② 「ン」や「ー」で始まる言葉を入れたり、「ンン」「ナー」「ー」という文字のつながりを作ったりしてはいけません。
- ③ 1つの盤面に、同じ言葉を複数個入れてはいけません。

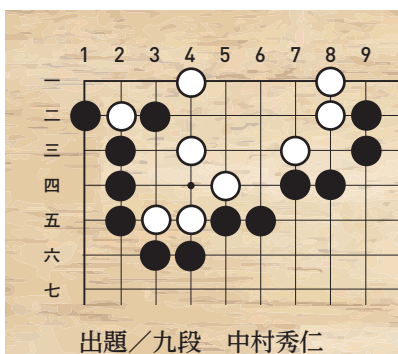
ヒント

- 3に入るユキドケミズは、Bに入るシユンミンと交差する。
- Eに入るタケノコは、ヨコに入るコブシと交差する。
- アタミとブツリは、同じタテ列に入る。
- ミズバシラ、ダイコン、ナゲキ、カモ、ツウはすべてタテに入る。
- キウツリ、モシヤ、ウノ、ノラはすべてヨコに入る。

答

a b c d

パズル制作/ニコリ



出題/九段 中村秀仁

黒先でどうなりますか。
(ヒント)
三手目に好手があります。
(10分で初段)

詰碁



出題/九段 北村昌男

持駒/角、金、金
(ヒント)
トドメは一銀の活用です。
(10分で初段)

詰将棋

「正解」4一金、3二玉、2三角、同玉、3三金、1三玉、2二銀不成まで7手詰め。
《解説》初手を2一金は4二玉、3二馬、5二玉以下詰まない。
初め4一金が最善。玉方は3二玉と角を取るような好手順で4二玉の玉は3二金と打って玉を追い、早詰め。3二玉に後は3三金と打って玉を追い、続く2二銀不成がトドメとなって解決します。

「正解」黒先白死
《解説》黒1と出を決め、黒3とウチカケの好手で、以下黒7まで白をタメツツにしてい、腰かできるのを防ぎます。
黒3で4は、白7、黒一子取り、白6で活。黒1で4は、白1、黒3、白2で白活となります。

「4二金」
《解説》
《正解》
《解説》

プロに教わる!暮らし向上術

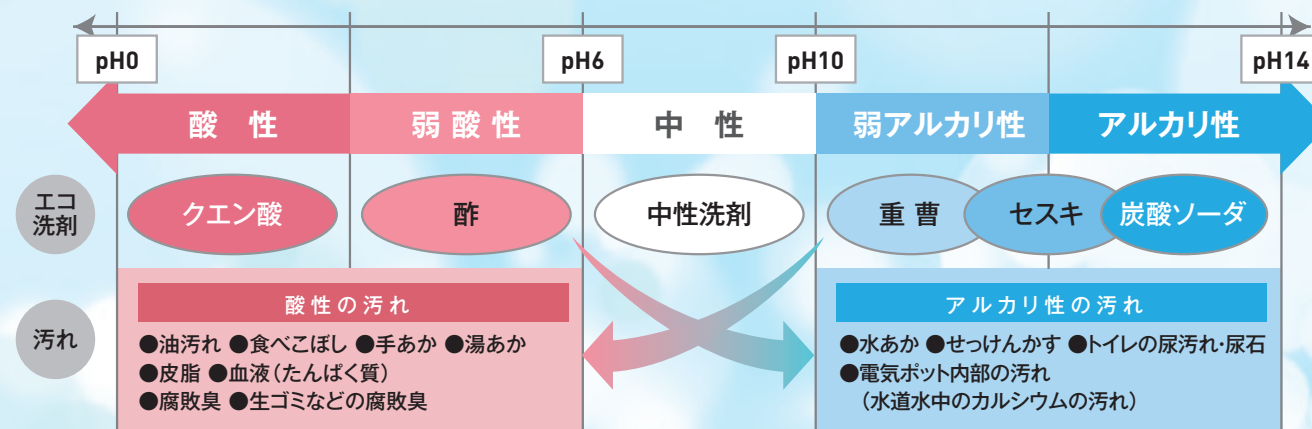
監修: 名津井 陽 (合同会社ソレイユ代表)

ナチュラルクリーニングに挑戦!

自然由来の安心素材を使った「ナチュラルクリーニング」は環境にもやさしいお掃除方法です。
代表的な素材に「重曹」「クエン酸」「セスキ炭酸ソーダ」「過炭酸ナトリウム(酸素系漂白剤)」
「アルコール」がありますが、使い方はそれぞれ。
今回は使いやすく効果も抜群な「クエン酸」「セスキ炭酸ソーダ」をご紹介します。

◎どうして汚れが落ちるの?

汚れにも酸性とアルカリ性があります。汚れ落としの基本は「中和させること」です。
酸性の汚れにはアルカリ性の素材を、アルカリ性の汚れには酸性の素材を使いましょう。



※主に使用する時の濃度を目安としたおおよかなpHです。

◎どんな汚れを落とすの?



クエン酸

- 頑固な水あか
- 電気ポットの中の汚れ
- 尿石
- せっけんかす
- アンモニア臭
- 魚介類の臭い

セスキ炭酸ソーダ

- 皮脂や手あか
- 油汚れ
- 血液の汚れ
- 電子レンジを含む、キッチンの油汚れ



◎注意しなければいけないことは?

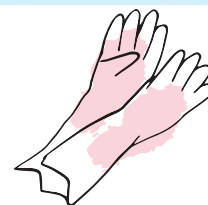
クエン酸(酸性)

- 塩素系漂白剤と混ぜると有毒ガスが発生します
- 大理石は酸で溶けてしまうので使用はNG
- 金属に使うとさびてしまい、コンクリートに使うと劣化が早まります
- 材質が傷む可能性があるため、使用後は水拭きをするか、水できれいに流しましょう



セスキ炭酸ソーダ(アルカリ性)

- たんぱく質を溶かす性質があるので、使用する際は手袋を忘れずに
- 粉末タイプを使用する場合は、水に溶かす量を必ず守りましょう(洗浄能力が高くなると、素材を傷つけてしまう危険があります)
- アルミや木材、畳などの天然素材に使うと素材を傷め、変色させる恐れがあります
- フローリングに使用すると上のワックス剤を剥がしてしまいます



日本の名所の魅力に改めて迫る

日本再発見

唐津城

佐賀県唐津市



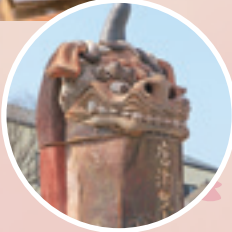
海上より

街を見守る”象徴“の城



唐津焼

素朴な風合いが人気の唐津焼。その陶片をモチーフに1枚1枚手焼きで作られた「唐津焼陶片せんべい」は、唐津焼の十四代中里太郎右衛門氏が監修・技術指導を行い、お土産としても人気。
▶唐津駅前には唐津焼による獅子の像がそびえ立つ。



唐津くんち

唐津神社の秋季例大祭「唐津くんち」のときには、和紙を貼り重ねて仕上げられた、獅子や鯛などの豪華絢爛な曳山が町を回る。曳山は、普段は「からつ曳山展示場」に展示され、解説とぞらえながら見ることができる。



桜越しの唐津市街も壮観

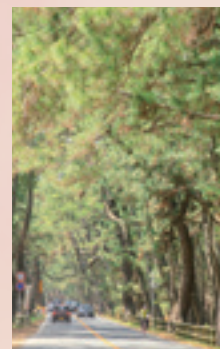


旧高取家住宅

「肥前の炭鉱王」として成功した高取伊好氏が建築。和を基調としながら洋間が設けられているほか、大広間に能舞台があったり、地下に貯蔵庫（ワインセラー）があるなど、随所にこだわりがうかがえる。



photo/Yuichi itabashi



虹の松原

日本三大松原の一つ「虹の松原」は、唐津藩初代藩主の寺沢志摩守広高により潮風、飛砂などから街道や田畑を守るために松を植樹してつくられた。唐津湾沿いに全長約5kmに及んで虹のように弧を描く様子はまさに壮観だ。



唐津藩は、豊臣秀吉の家臣であった寺沢志摩守広高が初代藩主として、その基礎を築いた。町は昭和中期まで石炭産業で栄え、ピーク時は国内出炭量の約3割を唐津炭田が占めていたともいわれている。

その唐津のシンボルともいえる唐津城は、島のようにせり出した満島の山上にそびえ建つ。城を中心に、西の浜松原と虹の松原が左右へ広がるさまが、鳥の翼を広げたように見えることから、別名「舞鶴城」とも呼ばれている。築城に当たっては、豊臣秀吉の朝鮮出兵の拠点となった名護屋城が廃城となった際の資材を用いて、寺沢広高により7年の歳月をかけてつくられたとされる。

現在、城の中は甲冑などの武具や唐津焼が展示された資料館となっている。城ならではの急勾配な階段は上るも下るも一苦労だが、ずんずんと天守閣まで上つていけば、唐津湾の海と唐津の街が一望できる。天守閣の周りは一周できるため、文字通り360度パノラマが味わえるのだ。

城下は舞鶴公園として一般公開されており、城を取り囲むように桜が花を咲かせている。桜越しに眺める城は「ベタな風景」かもしれないが、日本ならではの春の風景は、何度見ても、感嘆してしまう。桜の散った後も、4月下旬頃からは樹齢1000年を超える天然記念物の藤の木の花が楽しめるそう。

この時季だけは、昔日の軍事拠点、権力の象徴としての城元来の目的は置いておいて、春の訪れを喜ぶ穏やかな空気に、ただただ包まれているように見える。

代用
レシピ

カロリーオフで
満腹! 満足!

おいしくたくさん食べたい！
でも体のことを考えると
食べる量を制限しなければ…。
そんなあなたにオススメしたいのが、
ヘルシーな食材に置き換えた「代用レシピ」。
満足感がありながらカロリーカットで、
ストレスなく続けられますよ♪

監修／清水加奈子
(フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師)



これで カロリーオフ!!



木綿豆腐
72kcal
/100g



鶏ひき肉
186kcal
/100g



しらたき
混ぜ込みご飯
121kcal
/100g



ご飯
168kcal
/100g

ヘルシー
そばろ三色丼
メインのそばろとご飯を置き換えて、
ヘルシーな「ほとんどそばろ」丼に!

ヘルシーそばろ三色丼



材料
2人分



カロリー……………423kcal
脂質……………9.5g
糖質……………56.1g
塩分相当量……………2.6g/1人分

- 木綿豆腐……………1丁(300g)
- [A]しょうゆ、酒、みりん、砂糖……各小さじ1.5
- 卵……………1個
- 小松菜……………2〜3株
- 塩……………少々
- しらたき混ぜ込みご飯……………2人分(360g)

※米1合に対してしらたき150gを刻み、
水加減を通常の量より大さじ1減らして
炊飯器で普通に炊く。



作り方
30分
(目安時間)



- ①木綿豆腐は耐熱皿にのせラップなしで、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ザルなどに入れ重しを置き15分ほど水切りをし、フォークで粗くつぶす。小松菜は色よく塩ゆでし、刻む。卵は塩を加えいり卵にする。
- ②油はひかずにテフロンフライパンに水切り木綿豆腐を入れ、強火で水分を飛ばしながら少し色が変わり、ぽろっとするまで10分くらい炒める(上写真)。Aを加え、さらに炒める。
- ③丼にしらたき混ぜ込みご飯を盛り、②の豆腐そばろ、①小松菜、いり卵を盛る。

ヘルシーな食材に置き換えて、
カロリーオフで満腹! 満足!

ミニトマトの

ガーリックしょうゆ漬け

さっぱりとしているながら、
にんにくの効いた
パンチのあるトマトは、
何個でも食べたくなるおいしさ



作り方
10分
(目安時間)

材料
2人分

- ①ミニトマトはヘタを取り、湯にさっとくぐらせ、水に入れ、湯むきをして水気を切る。
- ②Aを合わせ、①を2時間以上漬ける。

カロリー……………60kcal
脂質……………0.1g
糖質……………5.8g
塩分相当量……………0.6g/1人分

- ミニトマト……………12個
- [A]しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ2
おろしにんにく……………小さじ1
- 塩、こしょう……………適量
- パセリ(あれば)……………少々

