

食べて健康
ヘルシーレシピ

1人分
エネルギー
230kcal
塩分 2.2g



写真・レシピ提供：ベターホームのお料理教室
http://www.betterhome.jp
料理撮影：大井一範



- 材料 2人分**
- れんこん 120g
 - とりひき肉 150g
 - 塩 小さじ1/6
 - 油 小さじ1
 - A 砂糖 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 水 大さじ1
 - 万能ねぎ (小口切り) 1本
 - <つけ合わせ>
 - だいこん (4cm長さ) 80g
 - にんじん (4cm長さ) 20g
 - 油 小さじ1/2
 - 塩 少々

作り方 (調理時間20分)

- つけ合わせのだいこん、にんじんは細切りにする。
- れんこんは皮をむき、約半量分はすりおろし、残りは5mm角に切る。ひき肉、塩を合わせてよく混ぜ、6等分して平たく形作る。
- フライパンに油小さじ1/2を中火で温め、だいこん、にんじんをさっと炒める。塩少々をふってさらに炒め、しんなりしたらとり出す。
- 続いて油小さじ1を加え、つくねを焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱めの中火で2〜3分焼く。その間にAを合わせる。
- フライパンの脂をふきとり、Aを加え、つくねにかかめる。③と盛り合わせ、万能ねぎをふる。

れんこん入り
つくねの照り焼き

れんこんは、半分はすりおろしてつなぎに、残りは角切りにしてタネに混ぜ、サクサクと食感のよいつくねにします。れんこんには肌を健康に保つビタミンCや、便秘の予防に役立つ食物繊維が豊富です。

けんぼ (2017年10月23日発行) 発行者/LIXIL健康保険組合 東京都江東区大島2-1-1 電話/03-3638-8417

※キリトリ

会社名 _____

氏名 _____ 男・女 _____ 年齢 _____

※キリトリ線より切り取ってお送りください。11月30日締め切り。

クイズの解答はなくてもかまいません。
ご意見・ご要望だけでもご記入ください。

クイズの解答

抽選で **図書カード**

**30名の方に
図書カードが
当たります!!**

興味があった記事

ココロを元気にする方法 2016年度決算のお知らせ

保健事業について KENPO INFORMATION

数字でみるLIXIL健保 健康づくりキャンペーン

知っ得! 健康クイズ セルフ人間ドック

意外と知らない身近な病気 カロリーオフの調理法

漢字de脳トレ ヘルシーレシピ

機関誌けんぼに関するアンケート

1) 記入者はどなたですか?
① 本人 ② 配偶者 ③ 子 ④ 父母

2) どこで読みましたか?
① 自宅 ② 会社 ③ その他()

その他ご意見・ご要望

健康保険
できることから始めよう!!

ACTION

ジェネリックで
おねがい!!

健康保険証

薬をもらう時は
ジェネリックといおう!

高血圧症のお薬 (750mgを1年間服用した場合)
1日1回服用 (1日1錠)

このお薬にかえた場合
6,121円の節約!

原薬 8,004円
ジェネリック薬品 1,883円

ジェネリック薬品は、特許期間がきた原薬と同じ有効成分で作られ、効き目や安全性は同等に厳しく審査・承認されているので、安心です。

WEBで他の「できることアクション」をCHECK!
あしたの健康 www.ashiken-p.jp [おしよの健保プロジェクト](#) 健康保険。あらいのために、今、変えよう。

健保組合は皆さんの健康づくりをサポートします

けんぼ

2017
秋季号
Autumn No.141



健康スイッチ、オン!
カロリーオフで

ご家庭に
お持ち帰り
ください

意外と知らない身近な病気

[天気痛]

- 2016年度 決算のお知らせ
- 「健康づくりキャンペーン」に参加しよう
- カロリーオフの調理法を知ろう!

LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <http://www.lixilkenpo.or.jp>

LIXIL健保

※記入していただいたご意見は、健保の機関誌やホームページ等に掲載させていただきます。

カンタン!たのしい♪

ココロを 元気にする方法

1 運動と ストレスの関係

適度な運動は、筋肉の緊張をほぐし、心拍数を減少させ、血圧を下げるといった効果に加えてココロにも重要な役割を果たしてくれます。

私たちがストレスを感じる時、体内では「カテコールアミン」という物質が分泌されますが、この物質は「イライラ」や「不安感」といった不快な症状をもたらすのです。

そこでこのカテコールアミンを代謝し消すには、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的であることがわかってきました。つまり、ウォーキングなどにはいら立ちや不安感を消す効果が期待できます。

2 家庭でもできる 適度な運動

ウォーキング以外に日常生活の中でも運動と同様の効果を得ることができるものがあります。

(例)

- 階段の上り下り
- 家の中の拭き掃除、浴室のタイル磨きなど
- かかとの上げ下げ運動

ポイントは楽しみながらできることはもちろん、リズムを刻んで、息切れしない程度の運動を行うことです。

C O N T E N T S

2016年度決算のお知らせ 3

LIXIL健保が実施している
保健事業について 5

KENPO INFORMATION 7

数字で見るLIXIL健保 9

健康づくりキャンペーン 11

大好評につき第7弾!
知っ得! 健康クイズ 13

セルフ人間ドック 第2回
まぶた 15

意外と知らない身近な病気
お天気と病気「天気痛」 17

自分でできる健康法
カロリーオフの調理法を知ろう! 19

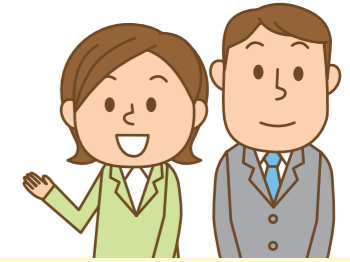
ちょっぴり頭のエクササイズ VOL.2
漢字 de 脳トレ 21

食べて健康
ヘルシーレシピ 23

健康保険、介護保険ともに

7月28日に開催されました組合会において、2016年度決算が承認されました。

黒字を確保



① 健康保険

収入
132.2
億円

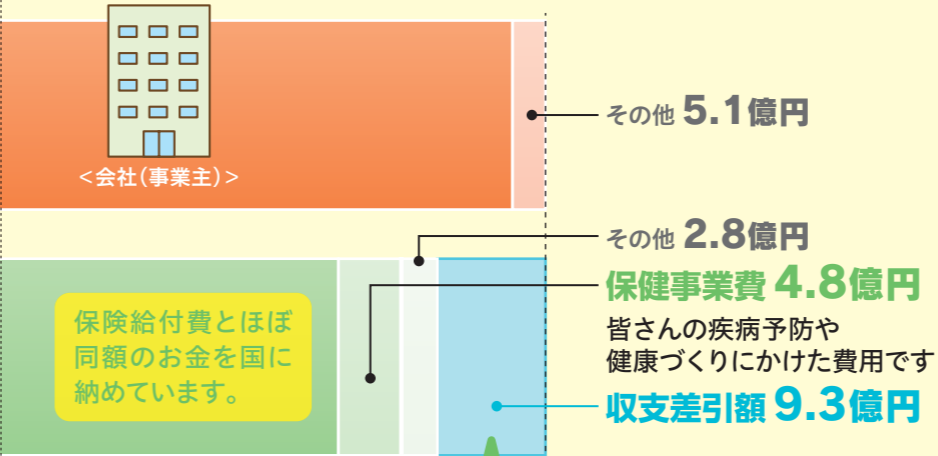
支出
122.9
億円



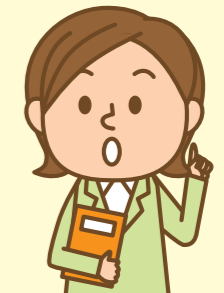
② 介護保険

(単位:百万円)

収入	介護保険料	1,258
	繰越金・繰入金	120
	収入合計	1,378
支出	介護納付金	1,341
	支出合計	1,341
	収支差引額	37



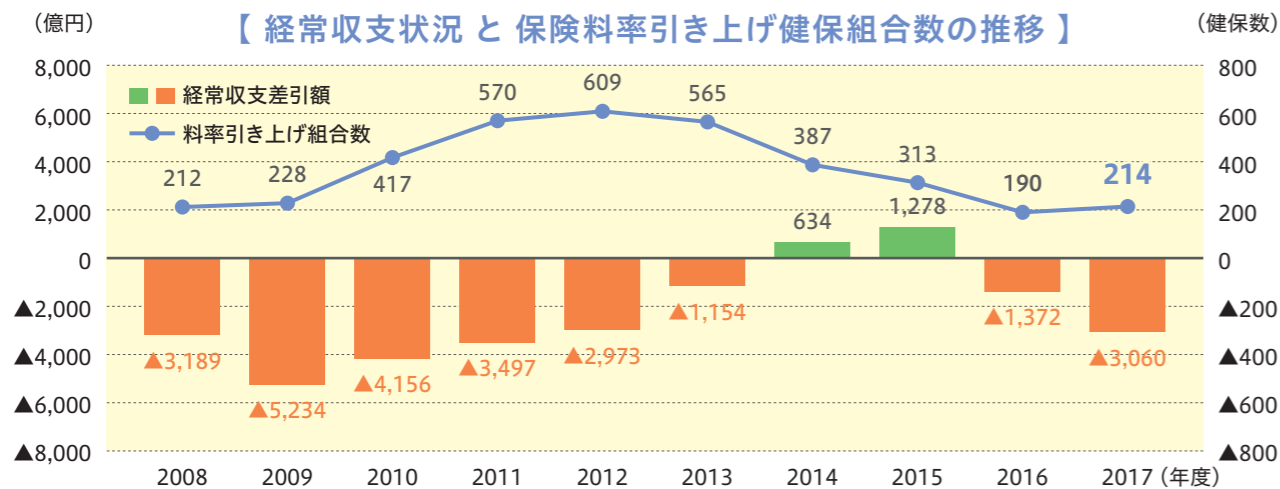
収入では国からの補助金が増加したこと、支出では保険給付費・納付金の伸びが低かったことにより、**9.3 億円**の黒字となりました。



【参考】 健保組合を取り巻く世間情勢

(2017年度予算)

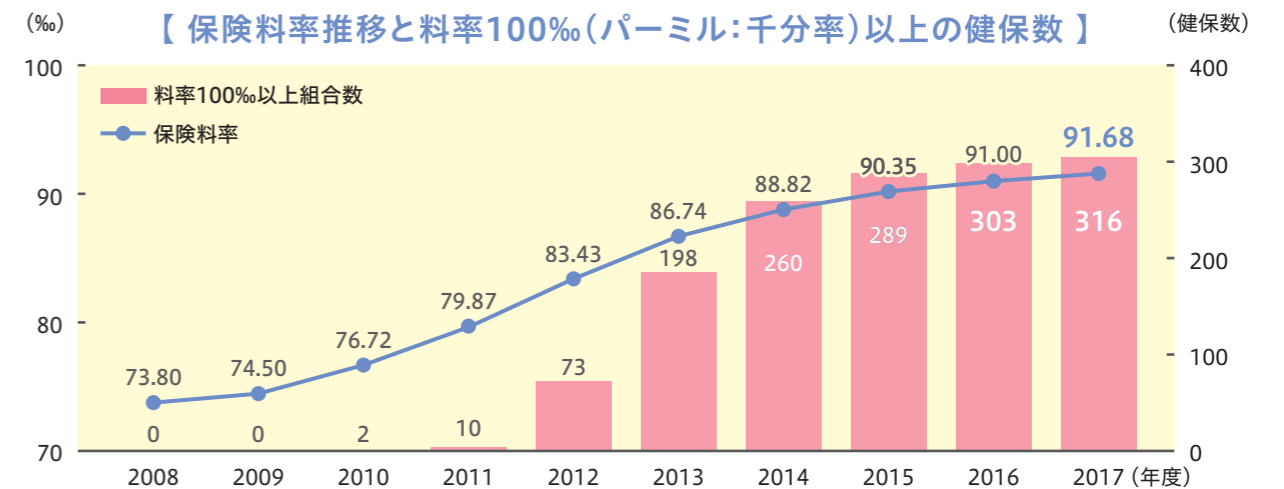
① 全健保組合(1,398組合)の財政状況



- 2017年度予算において、経常赤字の健保は1,015組合と全体の7割超を占め、赤字総額は、3,060億円にのびます。
- 全体の15%にあたる214健保が保険料率を引き上げました。

※2016年、2017年度は予算値であり、2014年、2015年度の動向から、2016年度決算は黒字となる可能性があります。

② 保険料率の推移



- 平均保険料率は年々上昇し、対前年0.68ポイントプラスの91.68%となりました。
- 協会けんぽの全国平均料率である100%以上の健保は、前年からさらに13健保増え316健保となりました。

保健事業について



保健事業とは？

皆さんが毎日健康に暮らすために病気やケガを未然に防止、早期発見につなげる活動が保健事業です。具体的には、病気にかからないようにするための「**疾病予防活動**」、適度な運動とよい生活習慣を目指した「**健康増進・生活習慣改善活動**」、そして法改正、健康情報発信などの「**広報活動**」などを行っています。皆さんのヘルスケアにぜひお役立てください。



疾病予防活動

(まだ病気でない人に病気リスクを意識、行動変容を促す活動)

1 健診事業

■ LIXIL健保の健診体系

健康診断では年齢に応じて有効と思われる検査を法定項目に追加して実施、40歳以上の人は健康診断に変えて受診できる人間ドックの費用補助も行っています。

		被保険者(本人)						被扶養者(家族)						
		受診対象者の年齢(年齢基準:実施年度末日(3月31日))						受診対象者の年齢(年齢基準:実施年度末日(3月31日))						
		20歳	30歳	40歳	50歳	60歳以上	75歳未満	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳以上	75歳未満	
対象者	健診名	一般検査 34歳以下						巡回主婦健診 30歳以上(女性のみ)						
	定期健康診断	成人病A 36歳~39歳						家族健診補助金制度 30歳以上						
	年齢により受診する検診内容が変わります	成人病B	40歳~49歳						人間ドック 1つを選択し受診 40歳以上					
		成人病C	50歳以上						無料歯科健診 75歳未満					
	人間ドック	一般ドック 40歳以上						歯科清掃に対する補助金制度 75歳未満						
	脳ドック※							巡回主婦健診 40歳以上(女性のみ)						
女性	無料歯科健診	75歳未満						家族健診補助金制度 1つを選択し受診 40歳以上						
	歯科清掃に対する補助金制度	75歳未満						人間ドック 一般ドック 40歳以上						
	婦人科検診補助	子宮がん 20歳以上(女性のみ)						無料歯科健診 60歳以上						
		乳がん 30歳以上(女性のみ)						歯科清掃に対する補助金制度 60歳以上						

■ メタボ対策(正式名称は「特定健診・特定保健指導」といいます。)

糖尿病等の生活習慣病有病者及び予備軍を減少させることを目的に40歳以上の加入者に受診が義務付けられており、健診の結果、メタボ及びその予備軍と判定された人を3階層に分類し、階層に合わせた保健指導を実施しています。

■ 重症化防止活動

「心筋梗塞」「脳卒中」「腎不全」等の発症を未然に防ぐことで、生涯にわたり発生する「多額の医療費」と通院や食事制限などの「著しい生活の質の低下」を防ぐ活動です。対象となる人は、健診結果をもとに健保顧問医が選定し、会社と協力して医療機関への受診勧奨を徹底して行っています。

2 メンタルヘルス相談 8Pに掲載

職場、家庭でのストレスなどに関して心の専門家から、電話や面談(年間5回まで)、Webによるカウンセリングを受けられるサービスを提供しています。

3 健康づくりセミナー

専門の講師を事業所に派遣し、各種セミナーを開催しています。(2016年度実績:51回、919名受講)

4 禁煙サポート 申込書は健保ホームページに掲載

禁煙開始時の禁断症状を和らげる効果のあるニコチンガムを希望者に無償で提供します。禁煙サポートを利用して禁煙チャレンジしてみませんか。(対象:喫煙者である被保険者)

5 インフルエンザ予防接種費用の一部補助 7Pに掲載

予防接種費用を1人につき上限1,000円まで補助しています。

6 歯周病予防 10Pに掲載

無料歯科健診	歯科健診センター提携の機関で無料で歯科健診が受けられます。
歯周病リスク検査費用補助	検査費用の約8割を健保組合が負担します。

健康増進・生活習慣改善活動

1 健康づくりキャンペーン 11~12Pに掲載

全6コースから最大2コース参加でき、達成すると賞品と交換可能なポイントが獲得できます。皆さんの参加をお待ちしています。

2 スポーツクラブと提携 11Pに掲載

スポーツクラブ「ルネサンス」との法人契約により、一般会員よりご利用しやすい料金になっています。

広報活動

■ ホームページ

法改正の案内から健康保険の手続き、各種キャンペーンの申込みなど、必要な情報を掲載しています。

■ 機関誌けんぽ(2回/年)

健保からのお知らせのほか、最新の健康・医療情報を掲載した冊子を春と秋の年2回発行しています。

■ けんぽ通信

毎月10日に発信しているメールマガジン。健保の手続きのほか、顧問医、保健師による季節の健康情報を発信しています。

スマートフォン、ご自宅のパソコンからもアクセスできます。

LIXIL健保

<法改正>

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が上げられました(2017年8月~2018年7月)

区分	自己負担限度額	自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	世帯ごと
現役並み 年収 約370万円~		44,000円 → 57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <44,000円>
一般 年収 156万円~約370万円		12,000円 → 14,000円(上限:年間144,000円)	44,000円 → 57,600円 <44,400円>
住民税 非課税			24,600円
	所得が一定以下	8,000円	15,000円

< >は直近12か月に同じ世帯で3ヵ月以上高額療養費に該当した4ヵ月以降の金額

<法改正>

65歳以上の入院時居住費(光熱水費相当額)の見直し(2017年10月~)

介護保険施設では、入院時の居住費(光熱水費相当額)として1日370円を負担していることから、65歳以上の医療療養病棟に入院している患者の居住費が上げられました。段階的に引上げられます。

(但し、難病患者については、負担は求めない)

医療区分	負担額		
	これまで	2017年10月~	2018年4月~
医療区分Ⅰ(Ⅱ・Ⅲ以外の人)	320円/日	370円/日	370円/日
医療区分Ⅱ・Ⅲ (医療の必要性が高い人)	0円/日	200円/日	370円/日
難病患者	0円/日	0円/日	0円/日

インフルエンザ予防接種費用の一部を補助します

疾病予防・重症化予防の一環としてインフルエンザ予防接種費用補助を実施します。

補助の対象

本人
(被保険者)

当健保組合に加入されているご家族で次に該当する方

①配偶者

②配偶者以外のご家族で
15歳以下と
65歳以上の方
(年齢基準日: 2018年3月31日)

予防接種1人につき上限1,000円(1回限り)

補助の期間	2017年			2018年		
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
予防接種を受ける期間	▶					
申請書提出期間	▶					
補助金支払い期間	▶					

申請の方法 次の書類を健保組合に提出してください。

- インフルエンザ予防接種補助金申請書(申請書は健保組合のホームページに掲載)
- インフルエンザ予防接種費用であることと受診者名がわかる領収証の原本

締切日
2018年2月28日
健保組合必着

メンタルヘルスカウンセリングサービスのご案内

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などの心の専門家による電話・面談(年間5回まで)・Webカウンセリングが無料で受けられるサービスを契約しています。

心の不調を感じたら、一人で悩まずにこのサービスをご利用ください。心理カウンセラーを始めとするスタッフは、守秘義務に則ったプライバシー保護を厳守しているため安心してご利用いただけます。

利用申込みはこちらから(委託先:ティーベック)

電話 **0120-300-615** (通話料無料)

Web ユーザー名:lilkenpo パスワード:300615
<https://t-pec.jp/websoudan/>

受付時間	0時	9時	12時	15時	21時	23時
電話		9:00~22:00・年中無休				
Web	24時間・年中無休(返信は数日を要します)					
面談予約	電話(注1)	月~金	9:00~21:00			
	土		9:00~16:00			
Web(注2)	24時間・年中無休					



(注1)日曜・祝日・12/31~1/3を除く (注2)受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。

整骨院・接骨院を受ける前にチェック!

整骨院や接骨院は、病院等の保険医療機関ではありませんので、外科手術、X線検査、投薬などの治療行為は行えません。柔道整復師が骨つぎやマッサージなどの「施術」を行い、健康保険の使える場合は限られています。健康保険の使用範囲を理解して受診しましょう。

健康保険が使える場合

「外傷性」で「急性または亜急性」の「出血を伴わない」つぎのケガに限りです。

- ねんざ
- 打撲
- 挫傷(肉離れ)
- 骨折・脱臼

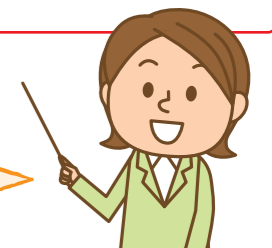
(医師の同意がない場合は応急手当のみ)

※上記の場合でも通勤・業務中のけがの場合は健康保険が使いません。

健康保険が使えない場合

- 左記以外のけが
- 日常生活からくる疲労・肩こり・腰痛など
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 後遺症などの慢性病
- 病気からくる痛みや凝り
- 医師の同意がない骨折や脱臼
- 同時期に外科・内科・整形外科などで治療を受けている負傷箇所

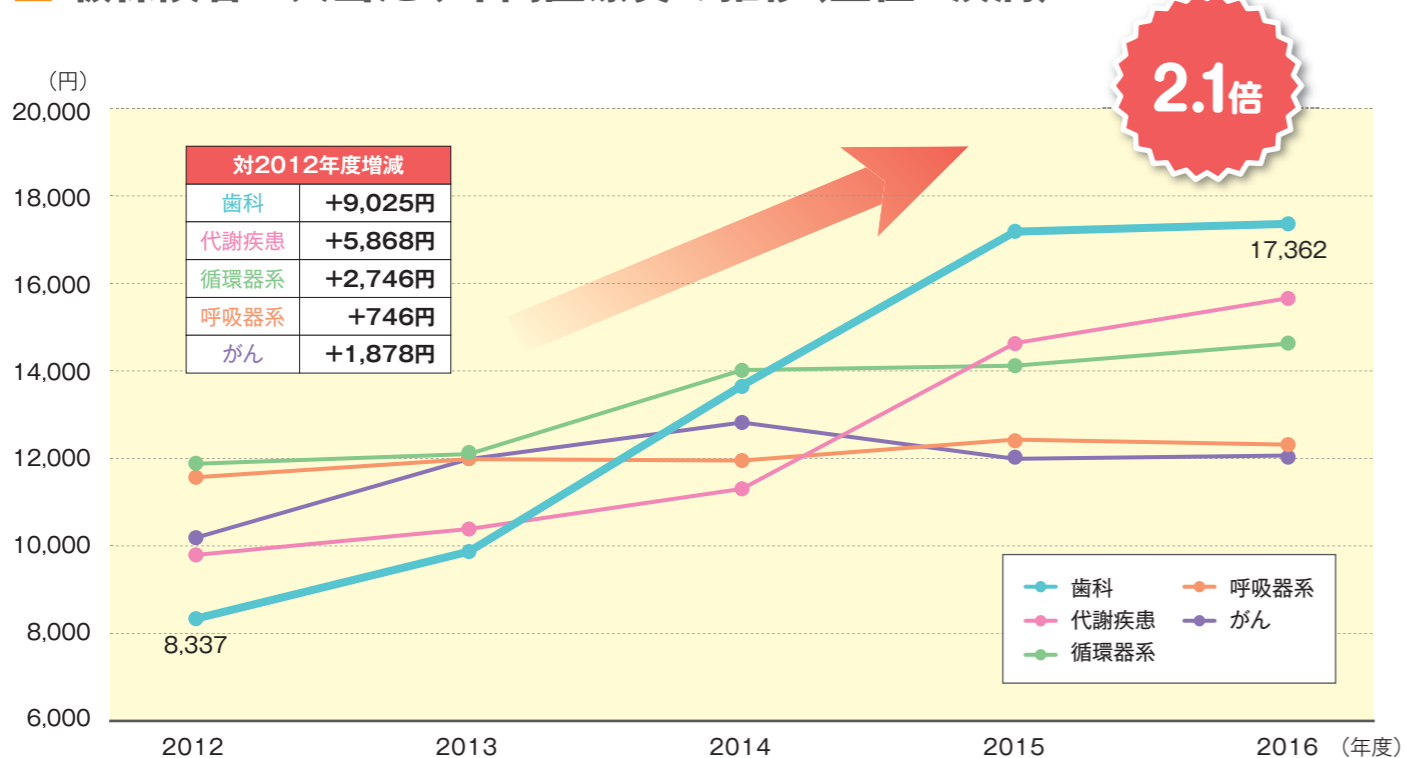
「健康保険が使えない」場合の受診は全額自己負担になります。正しい健康保険の使用範囲を理解して受診しましょう!



数字で見る

今回は歯科医療費の推移と

被保険者一人当たり年間医療費の推移(上位5疾病)



上位5疾病の被保険者一人当たり医療費が2012年度より上昇しているなか、特に歯科医療費の伸びが激しく、2016年度は2012年度の2.1倍に上昇しています!

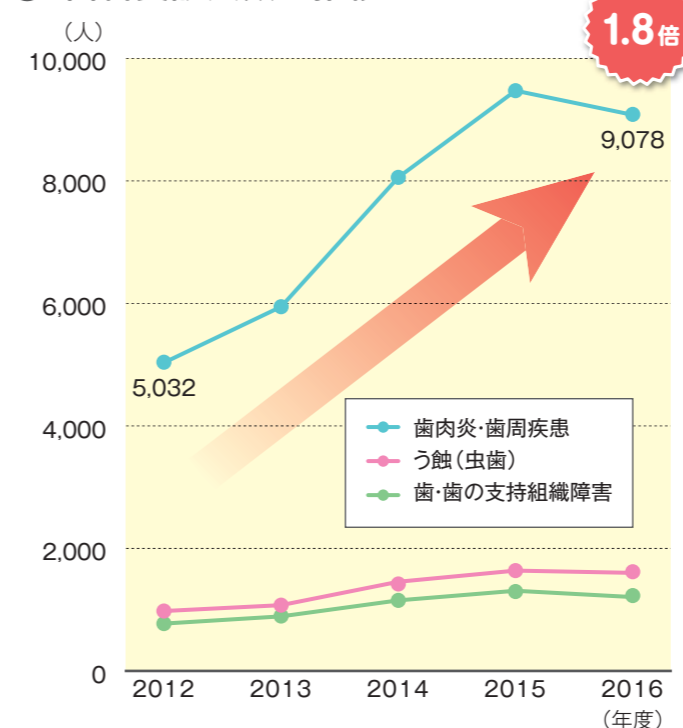


LIXIL 健保

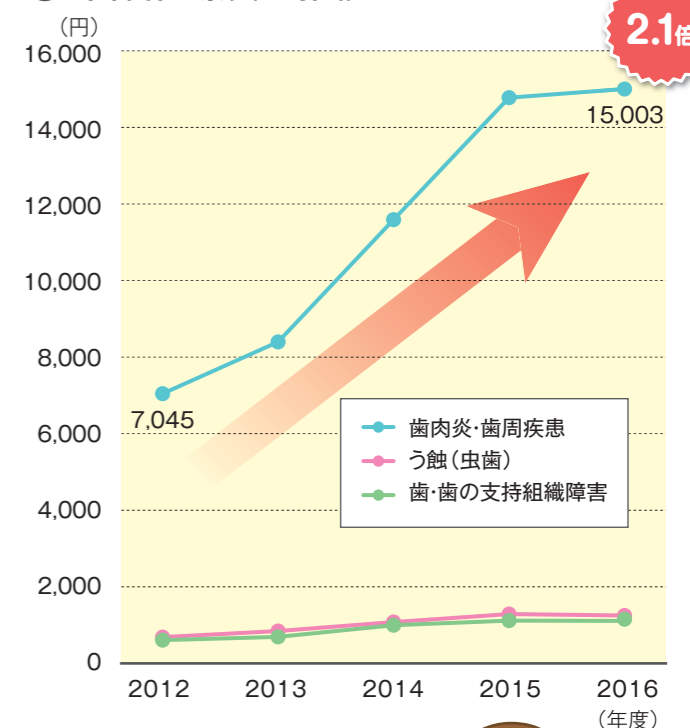
取り組みについて特集します

歯科医療費(内訳)の分析

① 歯科受診人数の推移



② 歯科医療費の推移



受診人数・歯科医療費ともに歯肉炎・歯周疾患、いわゆる歯周病が2012年度比でそれぞれ1.8倍・2.1倍に増えており、歯科医療費の増加に大きく影響しています!



歯周病はサイレントキラー! 全身の健康への影響も明らかに!

歯周病とは

歯と歯ぐき(歯肉)のすきま(歯周ポケット)から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう病気です。痛みが出ないことが多く、気づかぬうちに進行し歯肉からの出血などが起こった時には、歯が自然に抜け落ちるほど重症になることがあります。40歳以上の方が歯を失う原因の約半分は、歯周病によるものと言われています。

歯周病と全身の健康とのかかわり

歯周病は口内だけでなく、全身の健康と深く関わりがあることが多くの研究から明らかにされています。



定期的に歯科健診を受診しましょう!

歯科健診センターとの契約により、全国の提携歯科医院で歯科健診が無料で受けられます。また、郵送検診により自宅で簡単に歯周の状態を知ることができる「歯周病リスク検査」の費用補助を実施しています。歯周の状態を知り、早期対応を取ることが、歯を守ること、医療費の抑制につながります。

無料歯科健診の受診手順

1. 歯科健診センターのホームページにアクセス
→ <http://www.ee-kenshin.com/>
2. 「一般歯科健診」を選択する
3. お近くの歯科医院を検索・選択する
4. 「健診予約申し込み」を記入・送信する
5. 「歯科健診センター」が予約を代行
6. 「健診日」の連絡が入る
7. 受診する

歯周病リスク検査を受ける

健診を受ける時間が作れない人へ、自宅で採取した検体を専門機関に郵送するだけで歯周の状態を知ることができる「歯周病リスク検査」を導入しました。ご好評により補助対象年齢を拡大しました。詳しくは、差込みの案内をご参照ください。

- ▶ 補助の対象 ……被保険者(本人)全員
- ▶ 検査費用 ……800円
(健保が2,980円を負担)