

免疫力を高めるレシピ たけのことささみのナポリタンうどん



材料 (2人分)

たけのこ(水煮)	60g
ブロッコリー	5房(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ミニトマト	4個(60g)
ささみ	2本(80g)
片栗粉	大さじ1/2
冷凍うどん	2玉
オリーブオイル	大さじ1
(A) トマトケチャップ	大さじ3
塩	少々
ブラックペッパー	少々
粉チーズ	大さじ1

作り方

- ①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ブロッコリーを小さめに切る。玉ねぎを薄切りにする。ミニトマトを4等分に切る。
- ②ささみは筋を取り、そぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③大きめのフライパンにたっぷりの湯を沸かす。ささみを入れ1分半～2分ゆでたら、冷凍うどんとブロッコリーを入れ、麺がほぐれてきたらザルに上げる。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、玉ねぎ、たけのこの順に炒め、しんなりしてきたら③とミニトマトを入れる。(A)を加えて炒め合わせ、味を調える。
- ⑤器に盛り付け、ブラックペッパー、粉チーズをふりかける。



1人分
390kcal
塩分1.8g



注目食材

たけのこ

免疫力アップに役立つ不溶性食物繊維のセルロースが豊富。低カロリーで、便秘予防・改善にも効果的です。アミノ酸のロイシン、アスパラギン、グルタミン酸なども豊富です。ロイシンは必須アミノ酸で、運動時のエネルギー源となり、疲労回復におすすめです。

時短ポイント



炒める時間を短縮するために、ささみとうどん、ブロッコリーは一緒にゆでる。ささみはそのまゆでるとパサつきがちなので、片栗粉をまぶすとツルンとした食感に。

・撮影 花田真知子
・スタイリング 佐藤絵理
・料理制作 柴田真希(管理栄養士)

けんぽだより

2018
秋号

<http://www.kenpo.senko.jp/>

TOPICS

平成29年度 決算のお知らせ	P.2
乳がん検診のススメ	P.5
整骨院・接骨院では、健康保険を使えるケースは限定されています!	P.6
ジェネリック医薬品は安くて安全!	P.8
随時改定に「年間平均額による保険者算定」について	P.9
ノロウイルスにご注意を!	P.10
ひと工夫で野菜の摂取量を増やそう	P.11
時短簡単レシピ たけのことささみのナポリタンうどん	P.12

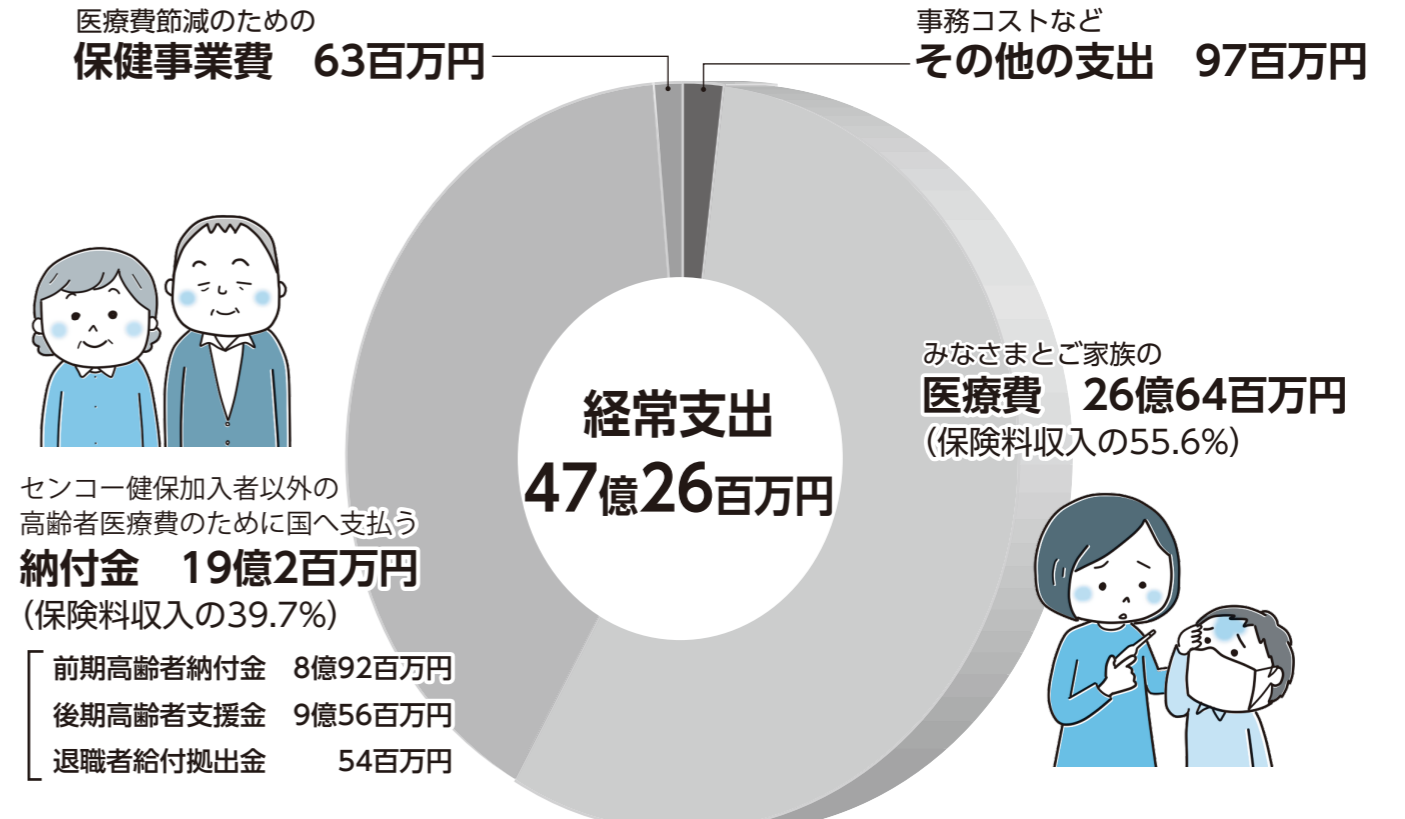
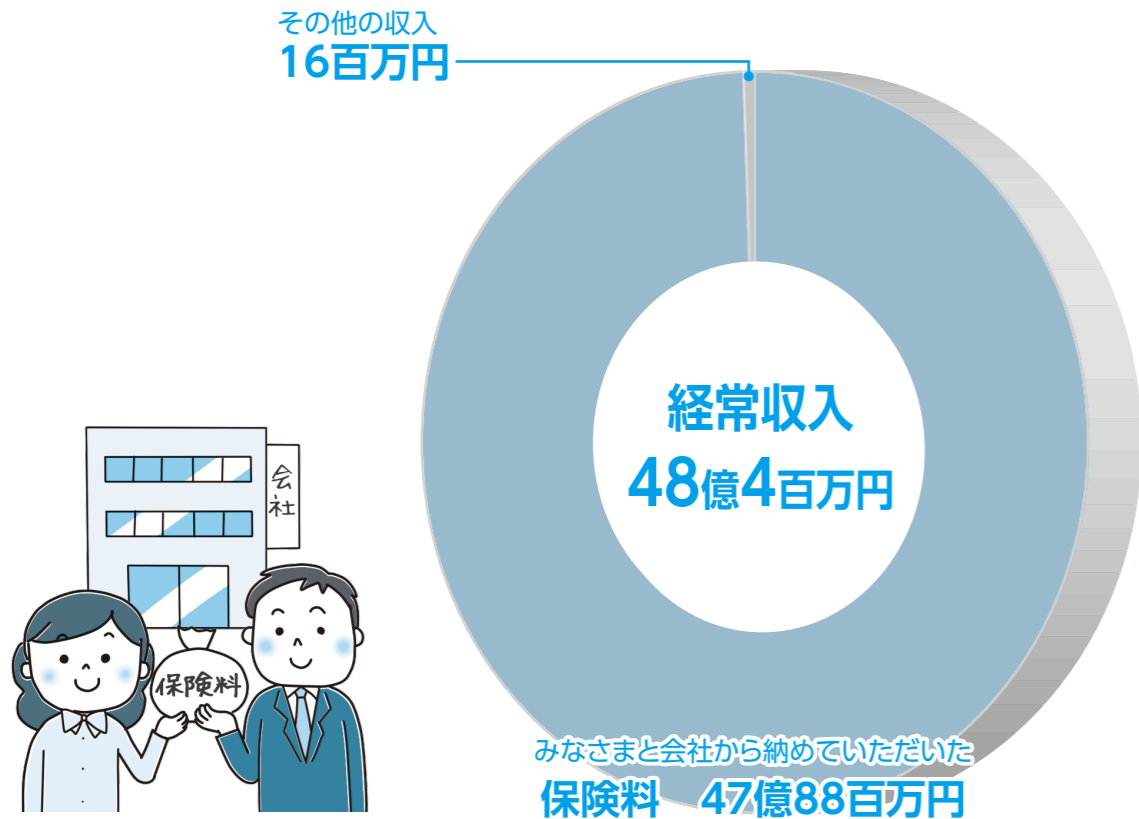
未受診の方! 再検査の方!
健診や再検査をまだ終えていない方は、
早めに受診してください!
P.4



センコー健康保険組合

健康保険の経常収支

経常黒字 78百万円



重い納付金負担は変わらず、引き続き医療費抑制にご協力を!

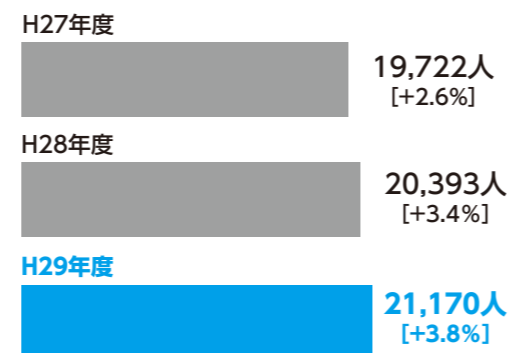
平成29年度の医療費は、高額件数(1件が100万円以上)の減少や1人当たり医療費の減額により、伸び率が抑えられました。今後も、特定健診・特定保健指導をはじめ、さまざまな保健事業をご活用いただき、医療費の抑制にご協力をお願いいたします。

	H28年度	H29年度
高額件数	238件	217件
高額合計割合	16.6%	14.4%
1人当たり医療費	127.5千円	125.8千円

※高額合計割合=高額件数の合計÷医療費 ※1人当たり医療費=医療費÷加入者数

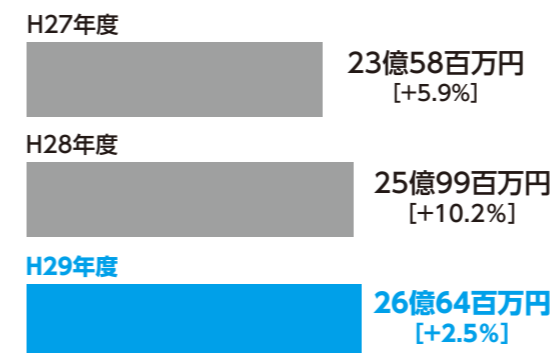
■加入者数 (被保険者 + 被扶養者)

[]内は前年度からの伸び率



■医療費 (現金給付・整骨院含む)

[]内は前年度からの伸び率



医療費の増加傾向に歯止めを!

みなさまの心がけが医療費の節減につながります!

同じ病気で複数の病院を渡り歩く

はしご受診

コンビニ感覚で夜間や休日に受診する

時間外受診を控え、

効き目は同じで価格が安い

ジェネリック医薬品を利用する

など...医療費の適正化にご協力ください!



未受診の方! 再検査の方へ!

今年度の健診や再検査をまだ終えていない方は、
早めに受診してください!



健診を受けていないと、生活習慣病が進行しているのに気付かず、

ある日突然、**心筋梗塞や脳梗塞**といった命にかかわる病気を発症しかねません

健診未受診 + 長年の不摂生

生活習慣病の進行



動脈硬化の急激な進行

心筋梗塞・脳梗塞の発症リスクの増大



こうならないためにも、
健診は毎年1回必ず、受けましょう!

健診を受けていれば、病気を早期に発見して重症化を防ぐことができ、
さまざまな負担が少なくて済みます!

たとえば…

- 軽症のうちなら、食事や運動を見直すだけで健康の改善が見込めます。
- 早めに治療を受ければ、薬を使用したとしても量が少なくて済みます。
- 医療費の負担が少なくて済みます。
- 通院など、治療にかかる時間が少なくて済みます。
- 職場や家庭への影響が少なくて済みます。
- 健康不安や将来の不安など、精神的な負担も少なくて済みます。

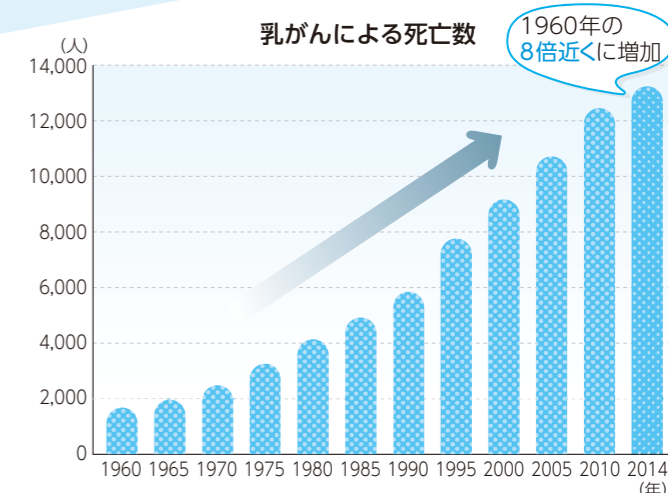


乳がん検診のススメ

乳がんは「乳腺」にできる悪性腫瘍です。発生や進行には女性ホルモンが影響しており、女性のライフサイクルや生活習慣の変化から、近年大幅に増加しています。

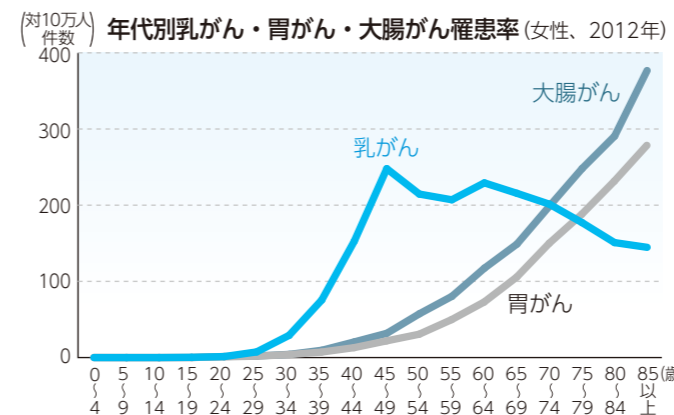
乳がんの危険因子

- 初潮が早い・閉経が遅い ● 妊娠や出産経験がない
- 初産年齢が遅い ● 授乳歴がない ● 閉経後のホルモン補充療法
- 肥満(閉経後)、飲酒、喫煙 ● 高身長 他



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

40歳から50歳代が多い



国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

- 女性のがん1位、年間7万件以上が発症
- 近年、若い世代も発症しているのが特徴
- 早期発見が大切!
- 早期治療をすれば予後がよいため検診を受けましょう!

乳房のしこり、乳頭からの分泌液、乳房の痛みなどの症状が多いです



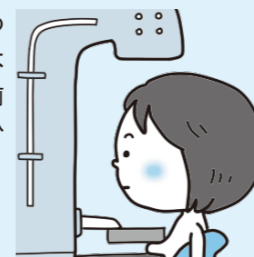
乳がん検診を受けましょう

- 国は、40歳以上に問診・マンモグラフィを2年に1度推進!
- 気になる症状があれば、早めに専門医へ!
- 遺伝性のがん(※) 疑いの場合、40歳未満でも検診を推奨!
- 他に超音波(エコー) 検査も行われています!

(※) 家系内に若くしてがんにかかったり、何度もがんにかかった人がいる、また特定のがんが多く発生しているなどの場合。

マンモグラフィ(乳房X線検査)

2枚の板で乳房を片方ずつ挟んで撮影します。圧迫による痛みもありますが、月経前の1週間を避けると痛みが少ないといわれます。

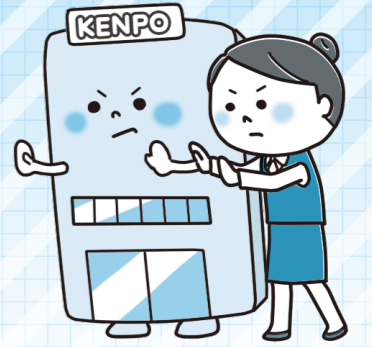


超音波(エコー)検査

乳房にゼリーを塗って、超音波をあてる検査です。痛みはなく、X線を使わないので、妊娠中や妊娠の可能性のある人でも検査が受けられます。乳腺が発達した若い人に向いています。

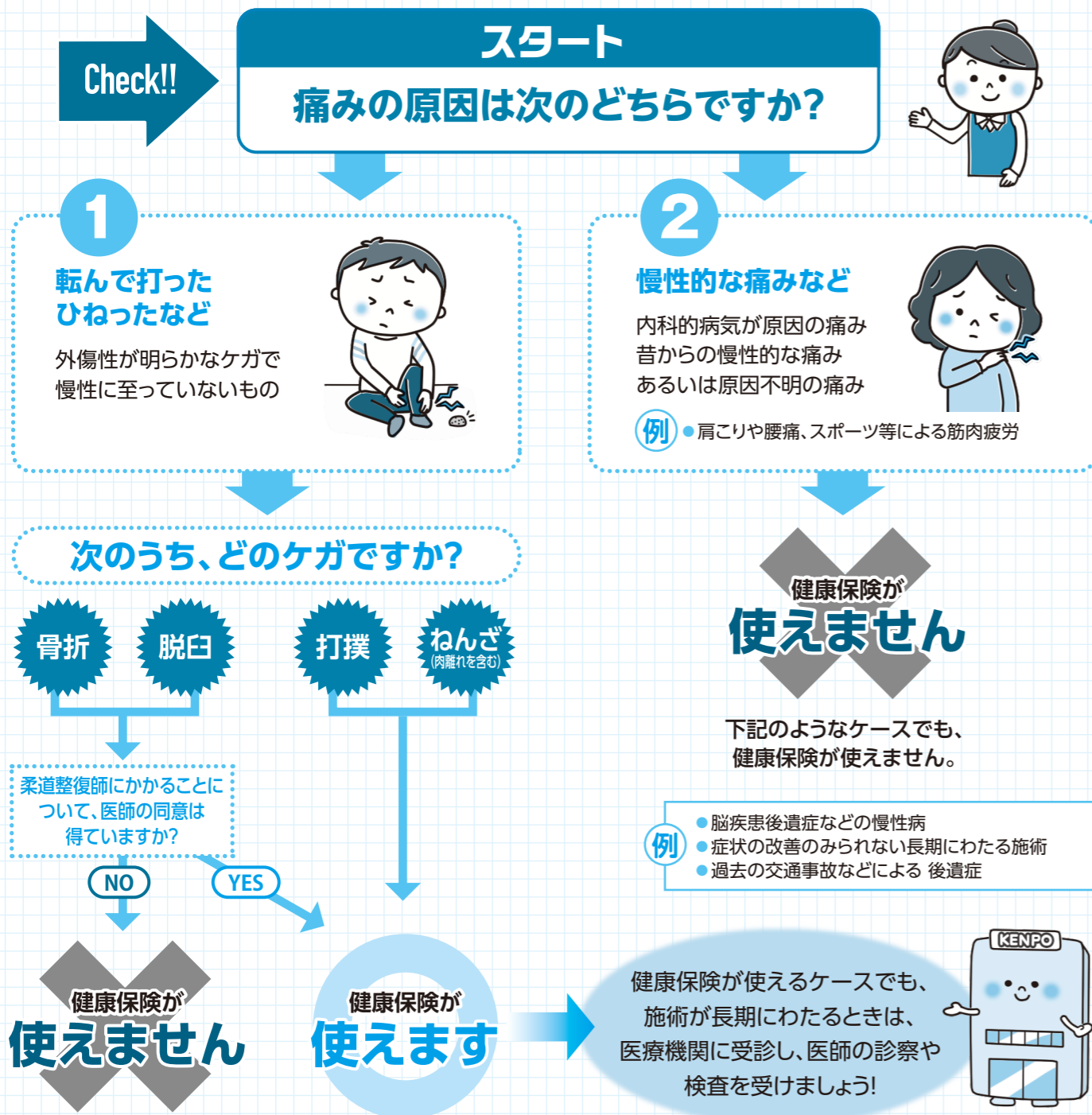


整骨院・接骨院では、健康保険を使えるケースは限定されています!



各種保険取扱 健康保険適用 と看板に書いてあっても適用しないケースもあります

どんなときに健康保険が使えるの?



※ただし、応急手当には健康保険が使えます。

よく耳にする「不正請求」とはなんですか?

健康保険を使用する施術を行ったときは、整骨院・接骨院が通常7割分(年齢により異なる)を健康保険組合へ請求しますが、なかには、施術内容と異なる請求がされるケースが往々にあります。これを「不正請求」といいます。

センコー健保でも下記のような請求が見受けられます!

1 施術を受けていない部位を実際の内容より多くして請求



2 施術日数を実際よりも多くして請求



3 慢性的な肩こりや筋肉疲労をねんざや挫傷の施術と偽って請求



ココも注意! 白紙の書類に署名していませんか?

健康保険が使える施術の際は「療養費支給申請書」に署名を求められます。白紙の用紙に署名すると実際の施術とは異なった請求につながる恐れがあります。必ず、申請書の負傷名や原因、日数、金額等を確認してから署名しましょう。また、領収証は必ずもらい、「医療費のお知らせ」で確認しましょう。

施術内容等の照会についてご協力をお願いします

当健保では、健康保険を使用して整骨院・接骨院等で施術を受けられた方に対し、内容が適正であるかを確認・審査しています。
封書が送られてきましたら、回答をご自身でご記入のうえ、期限までに返送いただきますようお願いいたします。



よろしく
お願いします!

ジェネリック医薬品は 安くて安全！



なぜなのでしょう！
同じ効きめなのに、
なぜか値段が安いもの、なーんだ？

わかった！
ジェネリック
でしょ！



ジェネリック医薬品が安いのは… 新薬開発のコストがかからないから！

新しい薬を発売するまでに、製薬会社は多大なコストと時間をかけて研究開発をしています。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れたあとに販売される薬で、新薬開発のコストがかかりません。20～25年の特許期間を経て、すでに安全性が確立されている有効成分を使って作られるジェネリック医薬品は、安くて安全なお薬です。

お子さんのお薬にも ジェネリック医薬品があります

お子さんの医療費負担は無料の自治体が多くなっていますが、実は医療費の8割(就学後は7割)は健保組合が負担しています。小児用の薬もジェネリック医薬品にかえられる場合がありますので、医師や薬剤師におたずねください。

お医者さんか、薬剤師さんに
「ジェネリックで
お願いします」って、
言えばいいんだよね

お薬手帳を持って、
かかりつけの
薬局に行けば、
さらにオトクだよ！*

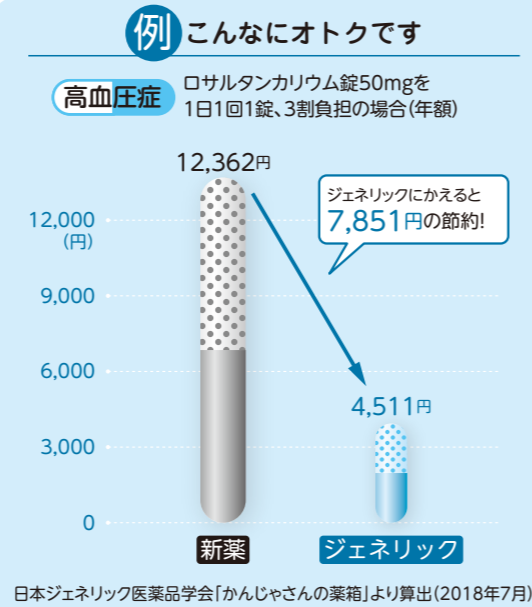
*「薬剤服用歴管理指導料」に差があります。
●お薬手帳を持ってかかりつけ薬局にかかった場合…380円(3割負担110円)
●はじめての薬局や、お薬手帳なしでかかった場合…500円(3割負担150円)

ジェネリックシールを活用しよう

今回のけんぼだよりに「ジェネリック希望シール」を同封しています。診察券や保険証、お薬手帳などの余白部分に貼ってお使いください。

ジェネリック医薬品を検索してみる

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



平成30年10月から

随時改定に「年間平均額による保険者算定」 について

平成30年10月以降(平成30年7月以降に固定的賃金の変動があったもの)は季節的に報酬が変動することにより、通常の随時改定を行うことが著しく不当であると認められる場合について、新たに「年間平均額による保険者算定」を行うことができるようになります。



年間平均額による保険者算定の要件

次の①～③のすべてにあてはまること

要件① 通常の随時改定による標準報酬月額(A)と現在の標準報酬月額に2等級以上の差があること

要件② (A)と年間平均による標準報酬月額(B)に原則2等級以上の差があり、その差が業務の性質上例年発生することが見込まれること

要件③ (B)と現在の標準報酬月額に1等級以上の差があること

●随時改定の標準報酬月額(A)とは、

昇給月または降給月以後の継続した3カ月間に受けた固定的賃金および非固定的賃金の平均額

●年間平均による標準報酬月額(B)は、次の①と②の合計額を等級表にあてはめて求めます。

①変動月以後の継続した3カ月の固定的賃金の月平均額

②変動月前の継続した9カ月および変動月以後の継続した3カ月の非固定的賃金の月平均額

(例) 10月に固定的賃金の変動があった場合

10～12月の固定的賃金の平均額①と、1～12月の非固定的賃金の平均額②の合計額(①+②)を、等級表にあてはめます。

←①固定的賃金の平均額→											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
									変動月		
←②非固定的賃金の平均額→											

事業主が申し立てを行うことによって、被保険者に不利益が生じることのないよう、申し立てには被保険者の同意を必要としています。被保険者の同意がない場合は、その同意がなかった被保険者の標準報酬月額についてのみ、通常の随時改定の算定方法に基づき標準報酬月額を決定します。

ノロウイルスにご注意を!

ノロウイルスによる食中毒は、11月ごろから発生します（ピークは12月～1月）。感染すると1～2日の潜伏期間を経て、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱などが1～2日間続きます。予防を心がけるとともに、感染を広げない対策をとりましょう。



ノロウイルスの予防法

ノロウイルスの感染力はかなり強く、少量のウイルスでも発症します。

予防の第一は手洗いです。トイレの後、調理や食事の前はもちろん、調理中に肉・魚・生野菜などの食材を触った後は手を洗いましょう。

食品からの感染を防ぐには十分な加熱が有効です。また、調理用具からの感染を防ぐため、右の方法で調理用具を消毒しましょう。

症状がある人は調理をしない

下痢やおう吐などの症状があるときは、調理をしないようにしましょう。下痢がなくなった後でも、約1週間程度はウイルスの排泄が続くといわれているので、症状が落ち着いてもしばらくは調理を避けましょう。

また、ノロウイルスに感染した人の吐いたものや便には大量のウイルスが含まれますので、処理をする際には十分に注意しましょう。



疑わしい症状があるときは、療養に専念を!!

感染が疑われる場合は、「感染を広げない」という意識のもと、無理な外出を控えて、自宅でしっかり休養し早期回復に努めましょう。

加熱方法

加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱します。かきやあさり、しじみなどの二枚貝は、中心温度85～90℃で90秒以上加熱します。

中心温度85℃以上で90秒以上



しっかり加熱

調理用具の消毒方法

いずれかの方法で消毒しましょう。

- ①「家庭用の塩素系漂白剤」または「次亜塩素酸ナトリウム」を使う。
- ② 85℃以上で1分以上の熱湯消毒。



吐いたものや便の処理方法



- ① 使い捨てのエプロン、マスク、手袋を身につける。
- ② 吐いたものや便をぬれたペーパータオル等で静かにふき取る。
- ③ ふき取った後は、次亜塩素酸ナトリウムまたは塩素系漂白剤で浸すように床をふき取る。
- ④ 水ぶきして、次亜塩素酸ナトリウムをふき取る。

※次亜塩素酸ナトリウムは、パッケージの使用法をよく読んで使用しましょう。

健康寿命を延ばすために

ひと工夫で野菜の摂取量を増やそう

あと小皿1皿分の野菜が不足している

厚生労働省がすすめる国民健康運動「スマート・ライフ・プロジェクト」の1つである食事については、「毎日プラス1皿の野菜」がテーマです。1日にとりたい野菜の量は350g*1。生野菜で両手山盛り1杯分ですが、実際には、あと70g足りていないといわれています*2。70gは小皿約1皿分。もう1つ小さな野菜メニューをプラスするよう、心がけましょう。

※1 厚生労働省「健康日本 21」 ※2 厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」



外食でも、家で調理するときでも、「野菜多め」を意識しよう

外食のときやお弁当を買うときは、野菜が多いメニューを選ぶ、もしくはプラスする



炒める、蒸す、煮るなどの火を加える調理方法は、野菜のかさが減るので、たくさんとれる

煮物、和え物などの野菜メニューを作りおきしておく

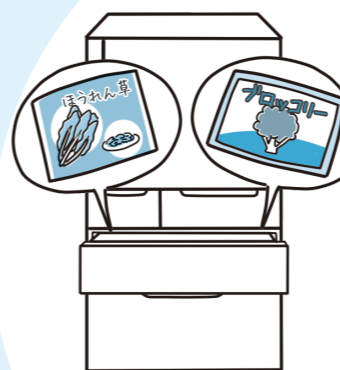
※加熱調理時に中までしっかり火をとおす、早めに食べきるなど、食中毒に用心する。



野菜を「手でちぎる」「まるごと」などの方法で調理を簡単に



冷凍野菜やカット野菜なら、野菜メニューを手軽に増やせる



酸味や香辛料などで野菜メニューの味つけに、バリエーションをもたせる

スマート・ライフ・プロジェクト ホームページ <http://www.smartlife.go.jp/>