

# KENPO だより

SPRING

2019

Vol.145

## CONTENTS

- P2 2019年度 予算が決定
- P3 被扶養者の資格調査(検認)の時期を変更します
- P4 歩きたくなる旅
- P6 健康保険証の使用に関するお願い  
／任意継続被保険者制度のご案内  
医療費が高額になったとき  
手続きは必要?
- P8 ヘルシーハイキングのご案内
- P9 禁煙チャレンジャーインタビュー
- P10 禁煙サポートのご案内
- P11 花粉シーズンに気をつけたい  
アレルギー性結膜炎
- P12 ヘルシー時短レシピ ほか



おかげさまで40周年!!

歩きたくなる旅

## 桜島・シーサイド溶岩ウォーク



# 2019年度 予算が決定

去る2月20日開催の組合会で、2019年度事業計画と予算が決定しました。

## 保険料率は維持し、 さまざまな事業を推進します！

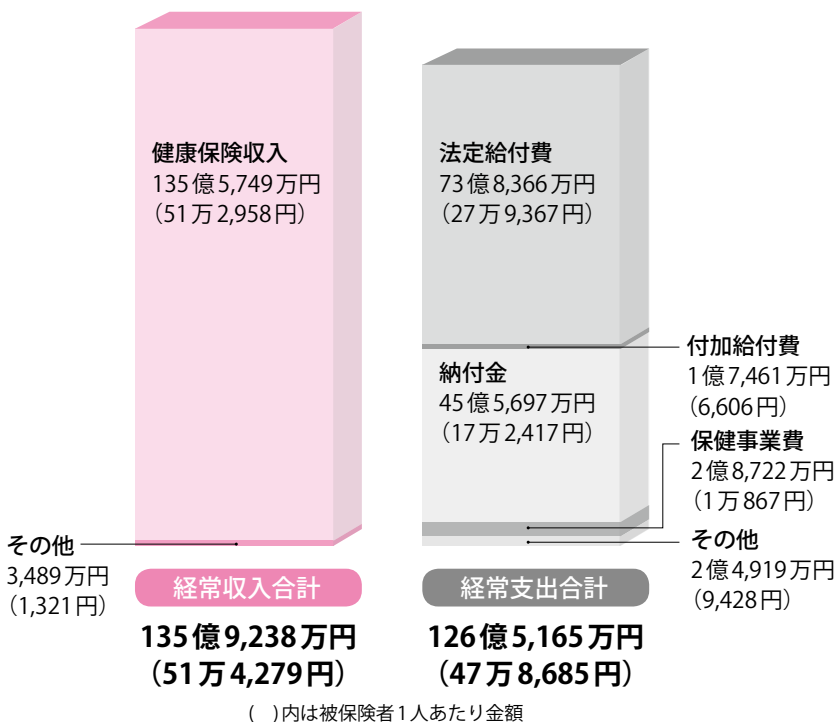
2019年度の健康保険料率は4年連続となる10.30%を維持し、当健保組合の財政を運営してまいります。

増加を続ける高齢者医療費、さらに10月の消費税増税に伴う医療費の増加等、健保組合を取り巻く環境は厳しい状況が続きますが、当健保組合は組合員のみなさまの健康維持・増進をサポートするために、新年度も特定保健指導の拡充、喫煙対策、健康増進事業を推進してまいります。

みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する保健事業を活用して健康管理、健康づくりに努められますとともに、ジェネリック医薬品の利用や適正受診などにより、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。



### 一般勘定予算



#### \* 予算の基礎数値

被保険者数	26,430人
男性	20,740人
女性	5,690人
平均標準報酬月額	349,120円
年間平均標準賞与額	846,008円

#### \* 健康保険料率 10.300%

(基本保険料率+特定保険料率+調整保険料率)

基本保険料率	6.741%
特定保険料率	3.436%
調整保険料率	0.123%
合計	10.300%

#### \* 負担割合

(任意継続被保険者は全額負担)

被保険者	4.200%
事業主	6.100%
合計	10.300%

### 介護勘定予算

#### \* 介護保険料率 1.640%

#### \* 負担割合 (任意継続被保険者は全額負担)

被保険者	0.820%
事業主	0.820%
合計	1.640%

#### 介護勘定の予算額

15億5,754万円

## 被扶養者の資格調査（検認）の時期を変更します

当健保組合では、被扶養者の資格調査（検認という）の方法を、法令・通知等の趣旨に沿ったものとするとともに、より効率的・効果的になるよう見直しています。このたび、2月の組合会でその内容が決定しましたので、お知らせします。



### 実施時期の変更

現行

4月1日（満18歳以上の子）  
10月1日（配偶者等その他の方）

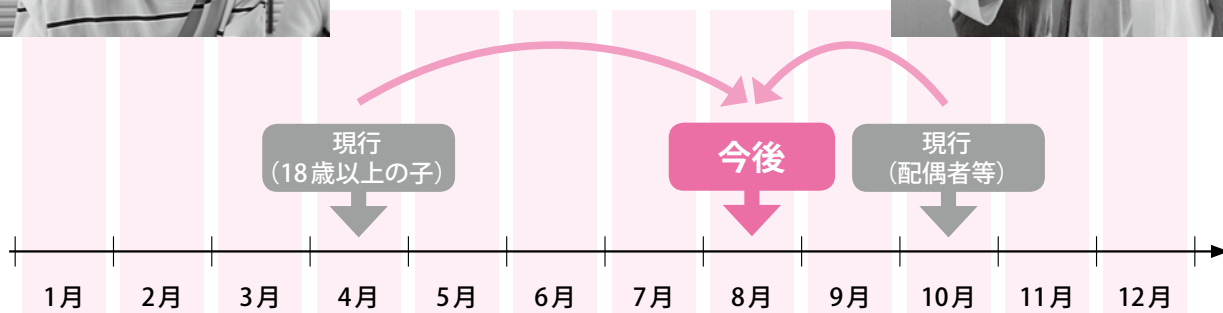
今後

8月1日

・満18歳以上の子  
・配偶者等その他の方



\*時期は検認の基準日で、その時点における資格調査となります。  
\*18歳未満の子については、今後とも検認の対象外とします。



### 〔審査方法〕

変更はありません。

\*恒常的な収入のある方の年間収入の確認方法は、現行のとおり検認の基準日より直近3ヶ月分の給与明細を基に試算します。

$(5月分 + 6月分 + 7月分) \times 4 = \text{基準日以降に発生する年間収入}$

### 就職状況等の確認

4月の検認は実施しませんが、18歳以上の子を対象にした「就職状況等確認票」を配付します。就職等により被扶養者資格を喪失する方は、当該資料を用いて資格喪失の手続きを行ってください。

\*特に変更のない方は、提出していただく必要はありません。

### 2019年度の検認について

上記の内容は、2019年度以降の検認から正式に適用します。

詳細は、健保組合のホームページ、8月に配付される手続き資料にてご確認ください。



今も噴火を続ける鹿児島島のシンボル、桜島。活火山と人々が共に暮らす、世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオパーク（大地の公園）に認定されている。溶岩なぎさ遊歩道は、桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3kmのコースだ。



鹿児島港フェリーターミナルから桜島フェリーで15分。

みんなの桜島協議会事務局

☎099-245-2550

<http://www.sakurajima.gr.jp/>



# 桜島・シーサイド溶岩ウォーク

鹿児島港から桜島フェリーで15分、桜島港に降り立ったら、まずは桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約100年前に起きた大正噴火で流れ出した溶岩の上につくられている。この噴火で桜島は大隅半島と陸続きになった。海へ流れ込んだ溶岩の奇怪な姿を観察しながら歩を進めると、樹木の間から桜島の山並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静かな錦江

湾（鹿児島湾）を挟んで鹿児島市街を望むことができる。

遊歩道の終着は鳥島展望所。この場所はかつて島だったが、大正噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。石碑に刻まれた「鳥島この下に」の言葉に、信じられない思いと自然の驚異、火山のパワーを思い知るに違いない。

桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。溶岩なぎさ公園の足湯で足の疲れを癒そう。



## 桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約4kmを15分で結ぶフェリーは24時間運航。日中は15～20分おきに運航し、市民の足として活躍している。

☎ 大人160円、小人（1歳～小学生）80円  
車両3m未満880円、3m以上4m未満1,150円など  
※運転者1人の運賃を含む。

☎099-293-2525

大迫力の噴火映像コーナー！



## 桜島ビジターセンター

桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する火山のミニ博物館で桜島観光の拠点。館内では映像やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことができる。「桜島火山ガイドウォーク」などの体験プログラムもある。

☎ 9:00～17:00 ☎ 無料 ☎ 無休

☎099-293-2443



溶岩とクロマツの中を進む



錦江湾の向こうには  
鹿児島市街



### 烏島展望所

烏島と桜島間には約500mの海があったが、大正3年（1914年）の噴火で島ごと溶岩に埋もれてしまった。周辺はすべて大正溶岩で、現在はクロマツの林が広がるなど、植生の変化が見られる場所でもある。駐車場、バス停、トイレがある。

●見学自由 ●無料 ●無休



### 溶岩なぎさ公園足湯

全長約100mの長い足湯。泉質はナトリウム塩化物泉で天然温泉かけ流し。眼前の錦江湾を眺めながら足湯が楽しめる人気スポット。

●9:00～日没 ●無料 ●無休



## 鹿児島といえば やっぱり 西郷どん

幕末から明治維新にかけて活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せごどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているので、ファンならずとも訪れてみたい。



城山を背景に建つ銅像は陸軍大将の制服姿



### 西郷洞窟

西郷が最後の5日間を過ごしたとされる場所



### 西郷隆盛終焉の地

洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝える碑が建つ

## そのほかの桜島の見どころ

錦江湾の彼方に開聞岳の姿も



### 黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火山灰で埋まってしまい、今は笠木部分だけが残っている。鹿児島県指定文化財として噴火の凄まじさを伝えてくれている。



### 有村溶岩展望所

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散策できる。現在も活動中の昭和火口が近くにあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞こえることも珍しくない。土産物店が出る観光スポットでもある。

●見学自由 ●無料 ●無休



### 湯之平展望所

御岳（北岳）の4合目、海拔373mに位置する展望所。入山可能な場所では一番高所にある。北岳の迫力ある山容と鹿児島市街や開聞岳が一望できる絶景スポットで夕日や夜景も人気。

## SWEETS TIME

### 鹿児島スイーツ

#### 白くま



鹿児島市発祥の練乳をかけた氷にフルーツや豆類を盛り付けたポリューム満点のかき氷。市内の多くの喫茶店や飲食店で提供されている。

#### 両棒餅



「ぢゃんぼ」とは、鹿児島の方で武士の大小（二本差し）のこと。焼いた餅に甘いタレがからまって香ばしい。仙巖園周辺に専門店が軒を連ねる。

\*営業時間や料金などは変更される場合があります。

## 健康保険証の 使用に関するお願い

保険証は“医療のパスポート”  
大切にお使いください



1

保険証を  
正しく使いましょう



初診時や、月が替わるごとに医療機関の窓口で提示し、受診後は必ず返却してもらいましょう。また、保険証は本人のみ有効です。たとえ家族であっても、貸し借りは法律で禁止されています。

2

保険証を忘れたが  
すぐに受診したいとき



あらかじめ医療機関の窓口で保険証不携帯の旨を伝えたくて受診します。その際、全額自己負担となりますが、「療養費支給申請書」に領収書や明細書などの原本を添付して健保組合へ申請してください。後日、健保組合の負担相当額が支給されます。

3

保険証を紛失したとき



保険証を紛失したり盗難にあったりした場合は、速やかに警察に届け出て、健保組合へ再交付の手続きをしてください。再発行には1枚につき500円の手数料がかかります。

上記②③に関する申請書類は、健保組合のホームページ（URLは裏表紙）から印刷できます。

## 任意継続被保険者制度のご案内



2年間継続  
できるんだ

被保険者の方が会社を退職すると被保険者の資格を失いますが、退職の日まで継続して2ヶ月以上被保険者であった場合、退職日の翌日から20日以内に申請すれば、被保険者資格を継続することができます。これを任意継続被保険者制度といいます。

### ◆任意継続被保険者でいられる期間

任意継続被保険者となった日から**最長2年間**。

- \*任意継続被保険者である期間中に就職して他の健康保険に加入した場合や、75歳になって後期高齢者医療制度に加入した場合は、資格を喪失します。

### ◆負担する保険料

被保険者の自己負担分と事業主負担分を合わせた全額を自己負担します。

### ◆任意継続被保険者の標準報酬月額

保険料の計算の基礎となる標準報酬月額は、次のいずれか低いほうが適用されます。

- ・退職時の標準報酬月額
- ・前年9月30日現在の当健保組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額

\*2019年度適用の平均標準報酬月額 340,000円

適用期間／2019年4月1日から2020年3月31日まで

⇒ 制度や手続きの詳細は、健保組合のホームページの「任意継続被保険者制度のご案内（平成31年度版）」をご覧ください。

みなさまからの  
お問い合わせ件数  
No.1

# 医療費が高額になったとき 手続きは必要？

医療費が自己負担限度額を超えたとき  
って、何か手続きが必要ですか？  
申請しないと給付されないのですか？



いいえ、手続きは不要です。  
受診月の約3ヶ月後に、会社を通じて自動的に給付されます。



医療費が一定の額（自己負担限度額）を超えた  
場合、健保組合から高額療養費等が給付されます  
が、「給付を受けるためには申請が必要なの？」と  
いったお問い合わせが多く寄せられます。

自己負担限度額を超えたとき、健保組合からど  
んな給付があり、どう給付されるのかについてご  
紹介します。

## 医療費の自己負担分が「自己負担限度額」を超えたとき

健康保険が適用される医療では、みなさまの医療費  
負担を軽減するため、下記①②の制度があります。

### ①高額療養費：法定給付（法律で定められた給付）

自己負担限度額を超えた額は、「高額療養費」として  
健保組合から給付されます。

### ②付加給付：当健保組合独自の制度

当健保組合では、法定給付の高額療養費に加え、独自の  
給付をします。この付加給付により、みなさまの最終  
的な自己負担額は1件のレセプト（診療報酬明細書）※に  
つき約25,000円までで済むことになっています。

※レセプト：患者ごと、診療月ごと、病院ごと、医科・歯科・調剤ごと、  
入院・外来別に分けて作成されます。

### ●70歳未満の方の自己負担限度額

	所得区分	月単位の自己負担限度額
ア	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+（医療費－842,000円）×1% 4ヶ月目※からは140,100円
イ	標準報酬月額 53万～79万円	167,400円+（医療費－558,000円）×1% 4ヶ月目※からは93,000円
ウ	標準報酬月額 28万～50万円	80,100円+（医療費－267,000円）×1% 4ヶ月目※からは44,400円
エ	標準報酬月額 26万円以下	57,600円 4ヶ月目※からは44,400円

※1年（直近12ヶ月）の間、同一世帯で3ヶ月以上高額療養費に該当した場合には、4ヶ月目からは自己負担限度額が引き下げられます

## 自己負担限度額を超えたときの支払い方法は？

2通り  
あります

病院での支払い方法は2通りありますが、  
最終的な自己負担額は同じです。

### その1 3割相当を支払う

自己負担額を超えた分を含め、いったん  
医療費の自己負担分3割全額を支払う。

約3ヶ月後、【高額療養費】+【当健保組  
合の付加給付】が振り込まれます。

### その2 「限度額適用認定証」※を使って一定額を支払う

高額療養費を差し引き、一定額（自己負担限度額）を  
支払う。

約3ヶ月後、【当健保組合の付加給付】が振り込まれます。

※「限度額適用認定証」の発行には、事前に当健保組合へ申請が必要です。  
申請書類は、健保組合のホームページ（URLは裏表紙）から印刷できます。

【高額療養費】【当健保組合の付加給付】は、おおよそ診療月の3ヶ月後に、会社の給付金専用口座へ自動的に振り込まれます。

#### ●受診月

みなさまが健康保険証を  
提示して医療機関を受診

#### ●翌月

医療機関が「支払基金」（専  
門審査機関）へ医療費の  
請求書（レセプト）を送付

#### ●翌々月

「支払基金」の審査を経た  
レセプトをもとに、当健  
保組合が給付額を計算

#### ●受診月の約3ヶ月後

当健保組合が会社の給付  
金専用口座へ振り込み。  
会社からみなさまへ給付  
金を振り分け

健保連かながわ100キロウォークとタイアップ

**5/25(土)  
開催**

楽しく歩いて  
健康に!

おまけに  
豪華景品が  
当たる?

★コースのポイント★

初夏の玉川河川敷とぼうさいの丘公園を散策します。

途中、オギノパンの名物「丹沢アンパン」をテイクアウトされてはいかがでしょうか。

**オギノパンでお買い物** 初夏の玉川とぼうさいの丘公園

**2019年度も継続して実施します!**

健保連神奈川連合会が主催する「健保連かながわ100キロウォーク」は、神奈川県下の名所・名跡を巡るウォーキングイベントです。毎月1回、第4土曜日の開催が原則で、毎回8キロ前後のコース設定です。

このうち5月・10月・11月・1月は、当健保組合の「ヘルシーハイキング」とタイアップしての開催となります。タイアップしたコースを完歩した方には、もちろん500円のクオカードをプレゼント! さらに、当健保組合がタイアップしている2つ以上のヘルシーハイキングに参加していただいた方の中から抽選で豪華景品をプレゼントします。

- 対象者 小田急グループ健康保険組合加入者
- 申込方法

1.メール

会社名、健康保険証の記号・番号、参加者名(人数分)、電話番号、住所を入力の上、Healthy-hiking@ogkenpo.comまで送信してください。

- 当日の受付 受付時間: 9:00~9:30
- 参加費 200円

2.電話

当健保組合健康管理課までお電話ください。  
TEL: 03-3346-3854  
(9:30~17:45 12:00~13:00を除く)

3.FAX

会社名、健康保険証の記号・番号、参加者名(人数分)、電話番号、住所をご記入の上、当健保組合までお申し込みください。  
FAX: 03-3346-3857

■健保連かながわ100キロウォーク2019年度予定(4~8月)

🌸の付いた回は、当健保組合が「ヘルシーハイキング」としてタイアップします。

開催月日	コース名	集合場所
4月27日(土)	和泉川で春を探そう!!	相鉄線三ツ境駅より徒歩10分、二ツ橋公園
🌸5月25日(土)	オギノパンでお買い物	小田急線愛甲石田駅より徒歩3分、宮前公園
6月22日(土)	日本遺産の旧軍港横須賀へ	JR横須賀駅・京急線汐入駅より徒歩5分、ヴェルニー公園
7月27日(土)	都筑の緑道で公園散策	横浜市営地下鉄グリーンライン北山田駅より徒歩4分、山田富士公園
8月24日(土)	木陰の緑道快適コース	横浜市営地下鉄ブルーライン仲町台駅より徒歩7分、せせらぎ公園

\*コース・集合場所等の詳細については、健保連神奈川連合会ホームページをご覧ください。



1月のヘルシーハイキング開催時の模様





相模中央交通株式会社  
安全管理課課長代理  
野崎 貢さん

# 3回目のチャレンジ 今回こそ成功を！

## 【野崎さんの喫煙歴】

浪人時代の20歳から、ストレス発散のため喫煙を開始。当初は1日1〜2本であったが、次第に増えて1日1箱程度に。半年ぐらい前に、加熱式たばこ（アイコス）に変更。

## キャンペーン利用で3回目の禁煙外来

たばこをやめたい気持ちは常にありました。自分でも何度か禁煙しましたが、挫折を繰り返し、禁煙外来を利用するのは今回が3回目です。

1回目は7、8年前。禁煙補助薬のチャンピックスを服用したのですが、副作用の吐き気があってやめてしまい、ストレスで再喫煙してしまいました。主治医の指導によりチャンピックスの量を減らしたのですが、吐き気がおさまらなかったのです。2回目は、貼り薬のニコチンパッチのみでトライしました。約1年禁煙できたのですが、職場での異動などによるストレスで再喫煙してしまいました。

3回目の今回は、健保の「禁煙しちやおうキャンペーン」を利用しました。キャンペーン前は健保の保健事業担当でしたし、よい機会なのでやってみようかと。会社でも喫煙場所が減り、吸いにくい環境になったのも、チャレンジした理由のひとつです。

今回はチャンピックスから始めたのですが、やはり副作用で吐き気があったので、2、3回でやめて再度受診し、主治医の指導によりニコチンパッチに変更しました。パッチを利用してからは、現在まで我慢できています。

## 家族の「無理だろう」で気合が

禁煙でつらいのは、起床後や食事後など、喫煙が習慣になっていた時間に我慢をすることです。習慣が抜けるまではつらかったですね。また、禁煙してごはんがおいしくなり、食べる量が増えて、体重がプラス

5kg程度の範囲内で上下しています。禁煙外来では体重コントロールまでは指導してくれないので、自分で上手にコントロールする必要がありますね。

家族は誰も吸いません。以前から、私が市販のニコチンガムやニコチンパッチを購入して禁煙を始めても、再喫煙している姿を見ていたので、家族は「無理だろう」と言っていました。その反応を見て、やってやろうという気持ちもありました（笑）。職場でも禁煙を公言していますので、今後、もしたばこが吸いたくなくても、禁煙ガムや市販のニコチンパッチを利用して我慢すると思います。

## 自分の健康な状態を再認識

仕事の担当上、産業医に同行して高血圧や糖尿病の従業員に会いに行くことがあるんです。そういう人はたいてい喫煙者で、産業医がやめるように指導しています。私も、特に病気を抱えた人は、たばこは絶対やめたほうがよいと思います。

たばこをやめると仕事の効率も上がります。喫煙中は1時間に1回くらい、喫煙するために離席していましたが、それがなくなったので、最近は残業しなくてもすむようになりました。休日も、喫煙場所を探す必要がなくなったのが楽ですね。そして何より禁煙してよかったことは、「お金がかからないこと！」。これに尽きます。

たばこをやめると体が健康な状態に戻るのので、自分自身の健康な状態を再認識できるのもうれしいですね。禁煙したいと思っている人にも、ぜひこの感覚を味わってもらいたいです。

野崎さんがお勤めの

相模中央交通株式会社

所在地：神奈川県厚木市栄町1-1-7

主にタクシー業を営んでおり、神奈川では平塚、伊勢原、秦野、厚木、座間、大和、大野、相模原、東京には町田に営業所がある。



## 健保からのお知らせ

当健保組合では、禁煙外来補助金（P10参照）のほか、常備薬の斡旋販売でニコチンガムを購入された際に、費用の半額を補助しています。ぜひご利用ください。

**自分も禁煙にチャレンジしたい！と思った  
あなたは、次のページをチェック** >>>>>>>>>>

# 小田急グループ健康保険組合は、 あなたの**禁煙**の 決意をサポートします！



当健保組合では、健康保険適用の禁煙外来治療を受けて終了した被保険者の方に、補助金を支給する制度を導入しました。年間を通じて実施しますので、ぜひご利用ください。

## 「禁煙外来」で成功率アップ

たばこがやめられないのは、意志の弱さではなくニコチンのもつ強い依存性が原因です。このような状態を「ニコチン依存症」といい、治療が必要な“病気”とされています。

医療機関の「禁煙外来」を受診すると、医師から自分に合ったアドバイスを受けられるほか、禁煙補助薬を処方してもらえるので、禁煙の成功率が高まります。



応援します！

たばこは、吸っている本人だけでなく、周囲の人たちの健康にも**受動喫煙**というかたちで影響を与えています。自身のため、家族のためにも禁煙にチャレンジしてみませんか？



## 実施要領

\*\*\* 通年で実施します！ \*\*\*

■ **対象者**：被保険者（ご家族の方は除きます）

■ **申請条件**：

①禁煙チャレンジ宣言書の提出（初診前に提出）

\*禁煙チャレンジ宣言書の提出から1ヶ月以内に、禁煙外来の初診を受けてください。

②禁煙外来治療（保険適用）全5回受診（5回未満の受診は対象外とします）

③宣言書提出から補助金請求時まで当健保組合の被保険者であること

■ **補助金**：

10,000円（ただし、自己負担額が10,000円に満たない場合は実費を支給）

### 〈申請の流れ〉

①禁煙チャレンジ宣言書の提出

- ・必ず禁煙外来初診の前に提出してください。
- ・事業所の健保組合担当経由または直接、郵送もしくはFAXで申請してください。

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-5-1  
小田急グループ健康保険組合 健康管理課 喫煙対策担当宛  
FAX 03-3346-3857

②禁煙外来を受診する（保険適用のみ）

- ・必ず全5回受診する
- ・領収書（診察代・薬代とも）のコピーは、請求書提出の際に必要となりますので、必ず保管しておいてください。紛失した場合は請求できません。
- ・禁煙外来初診日から6ヶ月経過した時まで禁煙が継続していたら、禁煙治療費用補助金請求書（健保組合のホームページから印刷）を会社の健保組合担当者まで提出してください。

\*請求書は、初診から6ヶ月以降1年以内に提出してください。





# 花粉シーズンに気をつけたい アレルギー性結膜炎

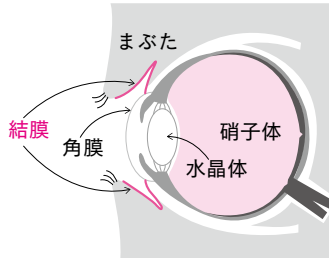
結膜に起きるアレルギー性疾患の総称を「アレルギー性結膜炎」といいます。原因はさまざまですが、春～初夏に増えるのが「花粉性アレルギー性結膜炎」です。



## アレルギー性結膜炎とは？

アレルギー反応を引き起こす物質（アレルゲン）が結膜に付着することで発症します。アレルギー反応は、本来なら無害なものに対する体の過剰反応です。

右図のように、まぶたの裏側と白眼の部分をおおう粘膜を「結膜」といいます。眼は他の臓器と比べアレルギー反応を起こしやすく、結膜にアレルゲンが付着すると、眼のかゆみ、ゴロゴロするような異物感などを起こします。



### 眼にアレルギー症状が多く出る理由

- 結膜は直接外部に接していて、アレルゲンが侵入しやすい
- 涙はたんぱく質を溶かしやすい性質のため、アレルゲンのたんぱく質成分を受け入れやすい
- 結膜には免疫細胞や血管が集中しているため、アレルゲンの侵入で細胞が炎症を起こしやすい

## アレルギー性結膜炎の症状

症状として最も多いのが眼のかゆみと異物感です。かゆみは、眼そのもののかゆみと、まぶたや眼のふちなど部分的なかゆみも伴います。アレルギー反応の特徴で、かくほど症状が強くなるので注意が必要です。

さらに、まぶたの裏側の結膜表面が粒状となり、まばたきをすると角膜と接触してゴロゴロした感じがします。ゴミが入ったような感覚になりますが、指ですると角膜を傷つけるので注意が必要です。

## 治療とセルフケア

一般的に、眼科の治療では抗アレルギー点眼薬が第一選択となりますが、かゆみや充血が強い場合はステロイド剤の点眼薬や軟膏を使うことがあります。市販の抗アレルギー点眼薬を使ってつらい症状をある程度軽減することもできますが、症状が改善しないときは眼科医の診察を受けましょう。

花粉など季節性のアレルゲンについては、右のイラストのように、花粉になるべく接しないような工夫でセルフケアできます。

外出時のメガネ、ゴーグル、マスクの着用

洗濯物は外に干さない

帰宅時に服についた花粉を払う

洗顔・うがいなどで体から花粉を落とす

花粉の季節はこうしたセルフケアを…

## 話題の健康情報

### 2022年3月まで、対象世代の男性は 風しんワクチン接種が無料になります！

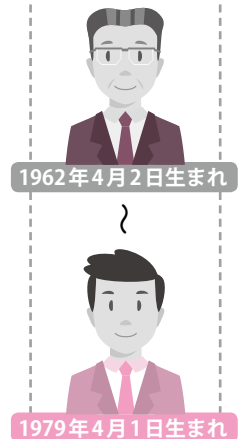
2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性<sup>\*</sup>は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。

実施にあたっては、事業所や市町村の定期健診などの機会を活用し、抗体検査を行ったうえで陰性の場合にワクチン接種が行われる予定です（3ヶ年計画で段階的に行われます）。

<sup>\*</sup>予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です（約80%）。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、おなかの中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない方は、抗体検査を受けるようにしてください。

### 対象世代の男性





# 塩分控えめでも おいしいレシピ

## 根菜の酢鶏

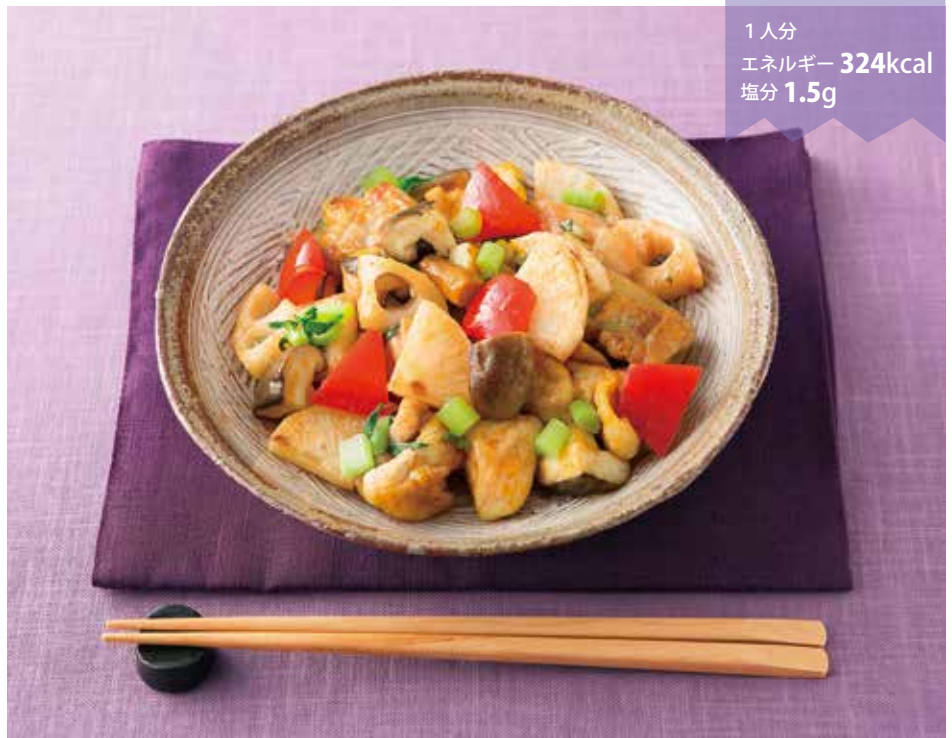
材料 (2人分)

- 鶏もも肉……………小1枚 (200g)
- (下味) [ 酒……………大さじ1  
塩・こしょう……………少々
- 大根……………100g
- れんこん……………1/2節 (75g)
- 生しいたけ……………2枚 (40g)
- 赤パプリカ……………1/4個 (40g)
- 大根の葉……………40g
- A [ 砂糖……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4  
ケチャップ……………大さじ1  
酢……………大さじ1  
ブラックペッパー……………少々
- 片栗粉……………大さじ1/2
- ごま油……………大さじ1/2

### 注目食材 ● 大根



根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のジアスターゼやオキシダーゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cなども含まれます。



1人分  
エネルギー 324kcal  
塩分 1.5g

### 作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- 大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさっとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- カップにAの材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- 鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいたAを加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

### 時短ポイント

鶏肉は早く火が通りやすくなるよう、一口大に切ります。ポリ袋に入れて片栗粉をつけると、少ない量の片栗粉で、短時間でまんべんなくつけられ、ボウルを洗う手間も省けます。



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

### みんなの健康応援サイト



見える！わかる！  
自分自身の活動状況・  
履歴をチェック



スマホアプリから歩数・体重の  
自動連携も可能！

楽しみながら健康づくりをしましょう！



日本全国対応可能に



©TOM CREATE CO.,LTD

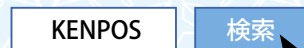
オリジナルのアバターで、見た目の楽しさUP



スマホであそびながら、  
利用頻度UP

### 初回登録はカンタン！

健康保険証を用意して今すぐアクセス！



スマートフォン用コード

登録無料！

### 抽選券がたまる！当たる！！

- イベントに参加 ● 歩数を記録
- 行動を記録 ● 体重を記録

抽選に  
参加！

KENPOSにアクセスし、画面に従って初回登録を行ってください。

健康保険組合の状況 (2019年1月末現在) ● 事業所数…80事業所 ● 被保険者数…26,135人 ● 被扶養者数…20,331人