

ウラベ健保だより

第69号 2019-秋 見つめよう、心と体の健康バランス



健康者表彰

2018年4月～2019年3月

ウラベ健康保険組合では、1年間健康で医療給付を受けなかった方に健康者表彰として記念品を贈っています。

評価対象の期間は昨年4月から今年の3月までの1年間です。2018年度は201人の方が表彰されました。健康者表彰を受けられた各社の人数の内訳は次のとおりです。

トヨタカローラ広島株式会社	79名
株式会社トヨタレンタリース広島	16名
ネットトヨタ中国株式会社	27名
ウラベ株式会社	5名
ネットトヨタ北九州株式会社	61名
エルクホームズ株式会社	13名

毎年見直される標準報酬月額

保険料等の計算に使用される「標準報酬月額」。

9月分の保険料から、新しい標準報酬月額が適用されます。

毎月の給与から算定される標準報酬月額の仕組みを知っておきましょう。

標準報酬月額と保険料決定の仕組み

■ 4・5・6月分の給与



4・5・6月の給与平均
28.3333...万円

■ 標準報酬月額表 (抜粋)

等級	標準報酬 (単位:円)	報酬月額 (以上～未満、単位:円)
1	58,000	63,000
2	68,000	63,000～73,000
3	78,000	73,000～83,000
...
20	260,000	250,000～270,000
21	280,000	270,000～290,000
22	300,000	290,000～310,000
23	320,000	310,000～330,000
...
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000
50	1,390,000	1,355,000～

4・5・6月の給与の平均額が該当する等級

標準報酬月額
28万円
21等級



給与が変わっていないのに保険料が上がった場合は……

標準報酬月額の決定の際には、基本給だけでなく毎月支払われる手当なども算定対象になります。引越に伴って通勤手当の額が変動する、結婚して家族手当が増えるなどの変化で改定されることがありますので、確認してみましょう。

標準報酬月額
28万円

×

加入している医療保険者が定める保険料率

= 月々の健康保険料額

インフルエンザ

ワクチン
接種の

シーズン到来!

インフルエンザの流行シーズンは例年12月から3月ですが、
予防に有効なワクチン接種のシーズンは秋から始まります。
効果が出るまでに2週間ほどかかりますから、
早めに接種を受けることで、自身への感染を防ぐだけでなく、
周囲への流行の拡大防止にもつながります。

ワクチン接種以外の秋にできる対策

免疫力をアップさせる

- 朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 十分な休息と睡眠でストレスをためない
- バランスの取れた食事

ウイルスを遠ざける

- まめな手洗い、うがい
- 空気が乾燥してきたら加湿器を利用



インフルエンザの予防は
誰のため?



自分や家族



周囲にいる子供や高齢者



職場や取引先の人

インフルエンザ予防接種の費用補助について

今年もインフルエンザ予防接種の費用補助を実施いたします。ぜひご利用ください。

対象者

予防接種時に被保険者・被扶養者の資格を有する人。

実施期間

2019年10月1日～2020年3月31日

補助金額

予防接種にかかった費用の全額（税込）

手続き方法

医療機関で接種していただき、
会社に申請します。



ワクチン接種が周囲の人への
感染リスクを減らします!

わたしの町の健康マップ



⑥ 松尾神社

御建神社の境内にある。昭和初期、西条の酒造会社関係者が京都の松尾神社の分霊を勧請し、西条の守護神とした。



⑤ 御建神社

慶雲3年(706年)に疫病がはやったとき、素盞鳴命に祈ると瞬く間に治まったため、人々が素盞鳴命を祀ったと伝わる。



① 西条酒蔵通り

日本三大銘醸地の一つ西条の市街地には、なまこ壁の酒蔵が立ち並ぶ。新酒の季節には漂う香りでほろ酔い気分…。



② 安芸国分寺

人々の平穏を祈るために、奈良時代の中ごろに、全国60カ所あまりの国に設置された国立寺院の一つ。



③ 護摩堂(安芸国分寺)

「護摩供養」のための建物。堂内の祭壇で乳木(護摩木)を燃やして不動明王(本尊仏)に祈願する。



④ 教善寺

明治維新のときに広島藩によってつくられた志和練兵場の文武塾の講堂を明治6年(1873年)ごろに購入、移築した。

運動で心と体を健康に!

今号から、皆様の健康づくりに役立つ、地元の情報をお届けすることになりました。第1回は広島県東広島市のウォーキングコースを紹介します。

歩くことは手軽にできる健康づくりです。休日に、いつもよりちょっと遠くまで足を延ばしてみませんか?今まで知らなかった地域の文化や自然を再発見できるかもしれません。心身ともにリフレッシュして、楽しみながら健康になりましょう!

ひろしまけん ひがしひろしまし

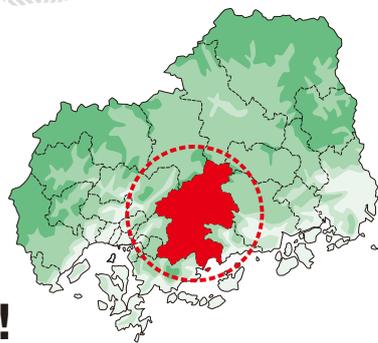
広島県 東広島市

面積

635.16km²

人口

188,049人



東広島市は
こんな
ところ!

広島県中央地域の中核都市!
「未来にはばたく国際学術研究都市」
を目指したまちづくり

広島大学・近畿大学工学部・広島国際大学などの大学機関、サイエンスパークなどの試験研究機関が集積しており、全国的にもその成長が目目されています。

また、江戸時代から始まった酒造業は、良質の水と米、吟醸に適した気候にはぐくまれ、全国に名を馳せる酒づくりのまちとして発展し、毎年10月に開かれる「酒まつり」では全国の酒や酒蔵の風情を楽しむ人々で賑わっています。

2019年の酒まつりは10月12日(土)、13日(日)に開催の予定です。
活力と魅力あふれる東広島市の風を感じながら、歩いてみませんか。

おすすめ! ウォーキングコース

酒蔵めぐりコース

距離 約3.8km

所要時間 約1時間25分

7酒造会社と国史跡・安芸国分寺、酒神・松尾神社をめぐる。本陣跡や酒造井戸に立ち寄ったり、各酒蔵や観光案内所で情報収集したり、「酒のまち」を存分に満喫できます。寒さが厳しくなる冬の仕込みの時期には、新酒の甘い香りが漂います。

スタート **ゴール** 東広島芸術文化ホールくらら

アクセス

JR山陽本線「西条」駅下車、徒歩すぐ





ドクターがズバリ答える!

乾燥し始める秋は肌状態に合わせた「補湿」を

空気の状態が変わる秋は肌トラブルに注意

気温や湿度が大きく変動する秋は、体調が不安定になりやすい。肌の乾燥やトラブルが気になるという人も多い。そこで、ひふのクリニック人形町院長の上出良一先生に、秋のスキンケアのコツと注意点について話を伺った。

「秋は、冬を前に空気の状態が変わっていくので、外気に直接触れる肌はトラブルを起しやすくなります。当院に来られる患者さんも、季節の変わり目に症状が悪化する方が多いです」と上出先生。「疲れていたり、肌が敏感になっている人は、湿度や気温の影響を受けやすい。冬になればより湿度が下がりますから、早めの乾燥対策が必要」と注意を促す。

9月ごろまでは気温が高い日も多

く、さっぱり感を求めた夏のスキンケア方法を継続する人も少なくない。しかし、肌トラブル予防には、「季節を一步先取り」した対策が効果的。10〜11月からは保湿を重視したケアにシフトすることが望ましい。

保湿し過ぎは逆効果「さらっと吸い付く」肌へ

一方で、「誤った保湿」が肌に与える悪影響もあるという。「乾燥しやすい人は、もともとの体質だけではなく、普段の過剰なスキンケアが影響している場合があります」と上出先生は話す。

「最近では多くの人が『自分は乾燥肌だ』と思い込み、ケアをし過ぎる傾向があります。クリームなどによる油分の付け過ぎで自らの皮脂が働かなくなり、肌荒れを起すケースも珍しくありません（上出先生）。肌荒れが気になってさまざまな保湿

正しいスキンケア



洗顔
洗剤をよく泡立て、手と肌の間で泡をクッションにして、皮膚が動かないように優しく滑らせる



保湿

保湿剤などを手やコットンに取り、優しく滑らせて、塗り込むのではなくなじませる。かさつきが気になる場合は化粧水→乳液→クリームの順で様子を見ながらしていく



剤を重ね塗りした結果、肌が炎症を起こしてしまうケースもある。

「水分が行きわたった健康な肌は、ゆで卵のような半光沢があり、さらっと吸い付きます」と上出先生。触ってみてベトツとするようでは保湿剤の付け過ぎ。皮膚が本来持つ保湿機能を低下させ、逆に乾燥を進める恐れがあるという。

一般的に保湿剤は、ローション(化粧水) ↓ 乳液 / フォーム ↓ クリーム の順に油分の含有量が増え、しっと

りとした使い心地になる。

上出先生は、「秋冬に乾燥するからといって、いきなりクリームやオイルで油分を足すと、肌は水分不足でどんどん乾燥していきます。重要なのは水分を補う。補湿」です。シンプルな化粧水などを小まめに塗り、かさつきが気になるようなら乳液、それでも乾燥するならクリームの順に、肌状態に合わせて徐々に追加していきましょう」と助言してくれた。



監修 / 上出良一
ひふのクリニック人形町院長 / 東京慈恵会医科大学客員教授
専門はアトピー皮膚炎・乾癬・光線過敏症

高血糖を指摘されたら赤信号!

とっても危険な「糖尿病予備群」とは?

単身赴任中のS山さんは、5年前から健康診断で血糖値が高く、昨年とうとう「要精密検査」と判定されてしまいました。それなのに「体調が悪くないから」と病院に行かないまま…。しかし、これは実は大変危険! S山さんは、やがて糖尿病になる「糖尿病予備群」、いえ! すでにもう糖尿病になっているかもしれません。

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

このままでは
**糖尿病に
まっしぐら!**



ある日、上司のK村さんが糖尿病から人工透析になったと聞いて…



え~!!
僕も同じかも…!

S山さんのプロフィール

- 年齢……49歳
- 営業職
- 7年前から単身赴任で1人暮らし
- 家族構成……妻(47歳) 息子2人

- 身長……168cm
- 体重……70kg
- BMI*……24.8
- 空腹時血糖値……120mg/dL

*BMI
「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」
肥満判定/18.5未満「低体重」、
18.5以上25.0未満「標準」、25.0以上「肥満」

※人工透析とは
腎臓の代わりに人工的に血液を浄化する方法。透析器を介して血液をきれいにし戻す「血液透析」と、おなかにカテーテルという管を入れて、透析液を出し入れする「腹膜透析」があります。



高血糖を無視すると糖尿病へまっしぐら!

自覚症状がないことから放置されがちな高血糖

単身赴任7年目の営業マンS山さんは、仕事柄、接待や会食が多く、食事時間も不規則で、朝食は取らずに出勤しています。自炊はしないので、普段の食事は外食がコンビニ弁当。1人暮らしの気ままさから揚げ物や丼物を好きなだけ食べていました。

そんな生活を反映してか、5年前から健康診断での血糖値が高くなり、「要経過観察」や「要再検査」の判定が出ていました。しかし、太ってはいないし、他に基準値外の項目がないため、特定保健指導の対象外。体調も悪くないので、気にせずそのまま過ごしていました。

すると、昨年から健診結果がとうとう「要精密検査」に。空腹時の血糖値が、基準値を上回る120mg/dLまで上がってしまったのです。それでもS山さんはピンとこず、「精密検査ねえ…」と、他人ごと感じていました。

症状が出てからではすでに深刻な合併症に

ある日、上司のK村さんが糖尿病で入院。その後、退院して職場

復帰したものの、合併症が進行して腎不全になってしまい、人工透析をすることになったと知らされました。

K村さんは最近急激に痩せて、周囲からは「何か悪い病気では？」とうわさされていたのです。

「ここ何年も血糖値が高かったんだけど放っておいたんだよね。まさか糖尿病で、一生、人工透析が必要になるなんて」と肩を落とすK村さん。

「このままでは自分もいずれは」と思ったS山さんは、やっと問題の大きさに気が始めました。

その後のS山さんは……

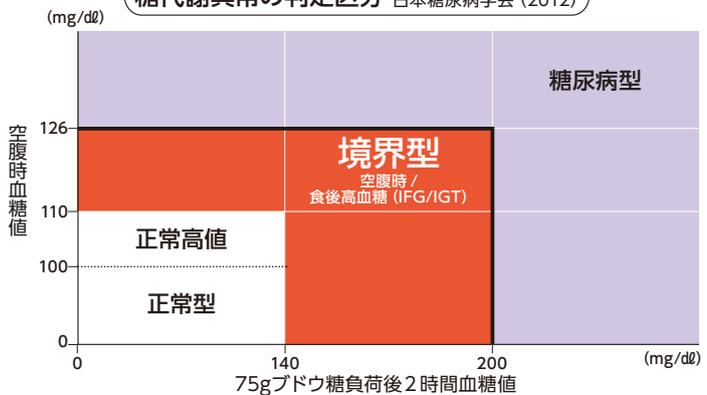
高血糖を放置することの怖さを知ったS山さんは、早速、糖尿病専門クリニックで精密検査を受診しました。幸いまだ糖尿病を発症していませんでしたが、医師から「このままでは数年内に糖尿病になる糖尿病予備群」と告げられました。

そこでまずは3カ月、専門スタッフから生活改善の指導を受け、「朝食を食べる」「料理に挑戦する」「なるべく階段を使う」ことから生活に取り入れることにしました。

糖尿病予備群はどんな状態?

血糖値が少し高いものの、まだ糖尿病の域には達していない境界型、いわば、糖尿病のなりかけ状態が糖尿病予備群です。

糖代謝異常の判定区分 日本糖尿病学会 (2012)

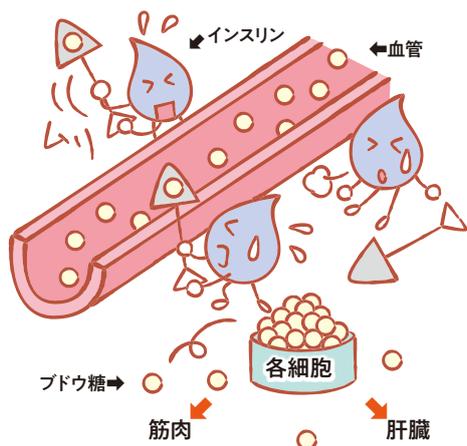


- ☑ 空腹時血糖値が **110 ~ 125mg/dL**
- ☑ 75gブドウ糖負荷後2時間の血糖値が **140 ~ 199mg/dL**

のいずれかを満たしている人をいいます。

そもそも糖尿病とは?

食後に一時的に高くなった血糖値は、「インスリン」というホルモンが膵臓から分泌されることで、時間とともに正常値に戻ります。ところが、このインスリンの分泌量が少なくなったり、うまく働かなくなったり、肝臓や筋肉でのブドウ糖の取り込みが悪くなると、血糖値の高い状態が慢性化してしまいます。これが、糖尿病です。



高血糖は崖っぷち!

糖尿病は一度起きてしまうと、元に戻す(治る)ことは大変困難です。だからこそ、糖尿病予備群のうちに早期発見・早期治療が行えるか否かが運命の分かれ道ともいえます



予備群の今だったらまだ間に合います!



この状態を放置すると...

初期

自覚症状はほとんどない

これが問題!

進行すると

喉が渇く、食欲が増す、痩せる、疲れやすい、多尿

そういえば最近...



さらに進行すると

血管の障害により、重大な合併症が現れる

この下は糖尿病ゾーン

高血糖

糖尿病合併症に!

三大合併症

腎症

網膜症

神経障害

人工透析

失明

えそ 壊疽

他にも、心筋梗塞、脳梗塞など!

すぐに始めたい!

血糖コントロールのための3つのアクション

1 専門医の下 精密検査を受ける

健診で「要精密検査」の判定が出たら、必ず精密検査を受けましょう。できれば、糖尿病治療のプロであり、専門スタッフと連携している、「糖尿病専門医」を受診することをお勧めします。

※全国の専門医と所属施設名については 糖尿病学会ホームページから検索することができます。

日本糖尿病学会



2 必要であれば きちんと治療する

血糖コントロールは適切な食事指導と運動による生活改善が基本ですが、必要に応じて薬による治療を行います。専門医の指示の下、きちんと治療を続けましょう。

3 生活の問題に 気付いて改善

高血糖になってしまう多くの人が、健康を意識することなく、不規則な生活や食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足で、体が悲鳴を上げている状態です。糖尿病を発症していない今のうちに、できる生活習慣改善を始めましょう。

頑張るぞ!



保健師さんは健康のパーソナルトレーナー



村山保健師からのアドバイス



糖尿病＝糖質の取り過ぎ× 偏った食事や不規則な生活、 ストレスが原因です。

血糖コントロールに大切なのは、生活コントロール

「糖質を取り過ぎると糖尿病になる」と思っていませんか？ 確かに糖質の取り過ぎは、血糖値の上昇に影響します。だからといって糖尿病の予防のために、主食のご飯を一切食べないようにするというのは危険です。

糖質である炭水化物には、ご飯やパンなどの主食となるものと、菓子や清涼飲料などに含まれる砂糖があります。もしかして、砂糖を取り過ぎていませんか？ また、糖質を減らそうと主食のご飯を食べない人は、栄養バランスが崩れて血糖値が上昇してしまうだけでなく、体内環境に悪影響を及ぼします。

また、運動もただしていればよいのではなく、いつ・どんな運動をするかによって血糖降下作用があるのかを知っておきましょう。食事によって血液中に増えたブドウ糖（血糖）は、肝臓と筋肉が取り込みますが、脂肪肝になっていたり、筋肉に脂肪が付いた脂肪筋になっていたりすると、うまく働きません。日頃からよく動き、筋トレを習慣にして脂肪燃焼・筋肉維持を図ることが大切です。

糖尿病予備群を予防・改善するには

食 ポイントを押さえて 簡単・効果的に

食物繊維を食事の始めに

野菜や海藻など食物繊維を最初に食べると、血糖の上昇が緩やかになり、食べ過ぎの防止に。

すぐ食べられる野菜・果物を常備する

甘い物の間食を防ぐために、トマトやりんごなどをすぐ食べられるよう、いつも用意しておきましょう。

ゆっくりよくかんで食べる

早食いは万病のもと。食事はゆっくり時間をかけて食べると、血糖上昇が緩やかに。



動 有効な運動& タイミングを選ぶ

運動は食後に有酸素運動を

運動をするなら食後がベスト。食事で増えたブドウ糖を筋肉が取り込みます。激しい運動ではなく、ウォーキングなど有酸素運動が効果的です。



生活リズム 忙しい人ほど 規則正しい生活を

ストレッチや筋トレでストレス解消

ストレスは睡眠の質を低下させ、血糖値を上昇させてしまう要因に。規則的な生活と、ストレッチや筋トレなどの運動で気持ちの切り替えを。



1日3分でできる!

カラダ の メンテナンス

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田 恵美子

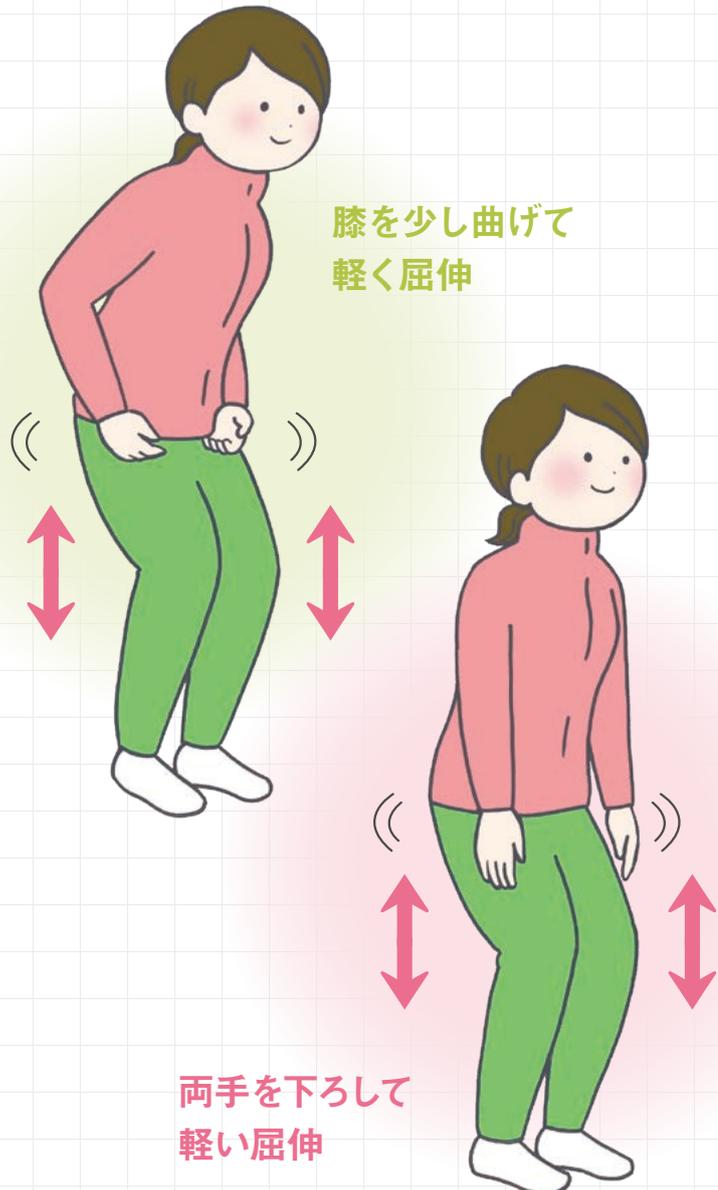
「腰痛・膝痛の 予防改善」に効く!

腰や膝など関節に痛みがあると動くのがおっくうですが、動かさないでいると筋肉が衰え悪化の原因に。最近の研究では、関節を動かすことで炎症や痛みが軽減することも分かってきました。ゆるく動かしながら日々セルフケアをしていきましょう。

ゆるゆる屈伸

ゆるゆると動かす軽い膝屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰の周りの筋肉や関節をほぐし、こわばりを取っていきましょう。

- ①足先を正面に向け、握りこぶし1個分の幅を空けて立ちます。
- ②股関節に手を当てて、軽くおじぎをするように上体を傾け、膝を少し曲げて軽く屈伸をします。
- ③両手を下ろして、リズムカルに軽い屈伸を続けます。1分間に100回くらいのペースで、1~2分続けます。これを1日に数回行いましょう。



ポイント

正しく膝を使うことが大事。
1つ目のポイントは、膝を曲げるとき足先と同じ方向に膝を曲げ、膝が内側や外側に曲がらないようにすること。
2つ目は、曲げる角度は浅く、膝が足先より前に出ないくらいにすることです。

あなたの心は大丈夫？

ロテ信
コメン通

もつと子供に悩みを 相談してもらうには どうしたらいいの？

新井さん（仮名）の息子さんは、現在小学5年生。幼稚園児の頃はその日あったことを夕食時に楽しそうに話してくれていたのに、最近は何を聞いても「別に」と答え、何だか学校も楽しくなさそう。悩みや相談があるなら、ちゃんと話してほしいのですが…。

えとうのぶゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。多くの一部上場企業から「今までの研修で一番、参加者に変化が見られた」と全国で反響を呼び、年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に『心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜』（PHP研究所）、『幸せの引き出しを開ける ころのエステ』（サンマーク文庫）などがある。



日本メンタルヘルス協会代表
心理カウンセラー

衛藤 信之



「妻がイライラしがちで…」
「奥さまが何にイライラしているのかが心配なんですわね」
「イライラの原因は私にあるのです」

「原因はご主人にあると…」
「はい。実は仕事が忙しくて、家に帰っても、疲れていて妻の話をちゃんと聞けなくて」

「奥さまとの会話の時間が少なくなっているんですね」

「そうですね。もつと妻との時間をつくらないと…」

*

このように、心理カウンセラーがカウンセリングをするときは、相談者の思いを受け止めて、フィードバックしながら、悩み事の全体像をヒアリングしていくことが原則です。その上で、カウンセラーが解決の糸口を示唆することで、相談者自身で悩みの原因に気づき、前向きに解決へと進むことができるようになるのです。

反対に、心理カウンセラーが「原因はご主人ではないですか？」などと言った場合、相談

者は自分が責められていると感じ、
「自分は仕事が忙しいから、妻とコミュニケーションを取る時間がないのは仕方がない」と防衛的になり、「しよせん他人である心理カウンセラーに自分の悩みは理解できない」と、会話をしなくなってしまう。

子供との会話も同じです。例えば、子供が「疲れた」と言っ
て帰ってきたとき、親が「夜更
かししないで早く寝なさい」な
どと返すと、子供にとって親と
の会話がさらなるストレスの原
因となって、話す気が失せてし
まいます。このような場合は、
「何だか疲れているよね」と
返してみてください。すると
「実は学校でこんなことがあっ
て…」と会話が広がります。

もし子供が何かに悩んでいる
ようなら、「私があなたくらい
の年の頃、つらくて学校に行き
たくなくなるようなことがあっ
たけど、あなたはそんなときは
ない？ 一人で悩まず、何でも
話して」と促し、子供の話に耳
を傾けてあげてください。

プロに教わる! 暮らし向上術

監修: 森 優奈 (西川スリープマスター)

「睡眠環境」を整えて 睡眠の質を高めよう

健康な生活に質の良い睡眠は大切ですが、実は日本人の3人に2人は「夜なかなか眠れない」「起きてもすっきりしない」などの睡眠トラブルを抱えているそうです。そこで今回は、睡眠の質に大きく影響する「睡眠環境」についてご紹介します。

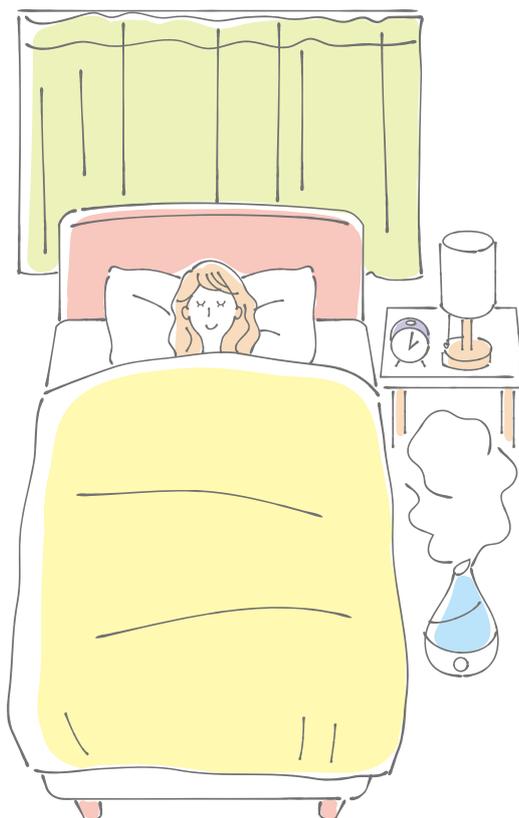
理想的な睡眠環境のポイント

音

静かな図書館くらいの音(30~40dB程度)が理想で、静か過ぎると、かえって緊張を招くことも。また、規則的な音より、そよ風に揺れる木の葉や、川のせせらぎのような不規則な音の方が良いといわれ、入眠用に音源が聞けるアプリもあります。

温度

寝室の温度として許容されるのは、夏季で28℃以下、冬季で10℃以上です。加えて、寝具を考慮しながら、布団の中(寝床内)を快適な温度である33℃±1℃に保つことが理想です。



明るさ

就寝時は、物の形がうっすらと分かる程度の薄暗さ(30ルクス未満)が適しているとされ、それ以上の明るさの照明がついたままだと、睡眠の質を悪化させる原因となります。また、就寝前の照明選びも重要で、オレンジがかった色の温かみのある照明か、目に優しい柔らかい光の間接照明がおすすめです。

湿度

湿度は50%程度が最適。乾燥しやすい冬は加湿、ジメジメした梅雨時は除湿といったように、季節に合わせた対策が必要です。

さらに心地良い眠りのためのプラスワン

「睡眠環境を整えても、なかなか寝付けない!」という人は、ストレスや刺激で、脳や体が眠るためのリラックス状態になっていない可能性も。次の方法を試して“眠りスイッチ”を入れましょう。

ハーブティー

就寝前に飲むなら、カモミールやラベンダーなどの温かいハーブティーがおすすめ。リラックス効果に加え、眠る前に体温を上げることで放熱をスムーズにし、眠りに入りやすくなります。



アロマオイル

就寝時にラベンダー、カモミール、イランイランなどのリラックス効果のあるアロマオイルをコットンなどに数滴垂らして枕元へ。これ続けると、その香りが“眠りスイッチ”になります。

手足ぶらぶら体操

あおむけになって手足を上を上げ、手首、足首を30秒~1分ぶらぶらと左右に動かす体操をして、血流を促します。むくみや手足の冷え対策に効果的です。



腹式呼吸

腹式呼吸を行うことで、副交感神経を優位にし、リラックス状態に近づきます。あおむけになって目を閉じたら、口から少しずつ空気を吐き、体内の空気をすべて吐き切ったら、空気でおなかを膨らませるイメージでゆっくり鼻から空気を吸い込みます。吐くときは吸うときの倍の時間をかけるのがポイント。

健康保険の 手続き

早分かり

傷病手当金

- 病気やけがで働けない場合に支給される
- 欠勤1日につき、基準となる日額（標準報酬月額
の過去1年間の平均から算定）の3分の2を支給
- 「傷病手当金支給申請書」の提出が必要

病気やけがで仕事を休み 給与を受けられないときは？

病気やけがで長期間仕事に就けず、給与が受けられない場合、その間の生活費や療養にかかる費用をサポートしてもらえる制度があります。支給には条件がありますので、いざというときのためにもしっかりと知っておきましょう。

病気やけがの療養で 働けない場合の経済的サポート

病気やけがによって長期間働けず、給与を受けられない場合に支給されるのが傷病手当金です。働けない期間の生活費のほか、療養にかかる費用を経済的にサポートすることを目的とした制度です。

傷病手当金を受けるためには、次の4つの条件を満たす必要があります。

- 1 病気やけがで療養している
療養のために仕事に就くことができない
- 2 連続して3日以上休んでいる
※有給休暇・公休を含む
- 3 給与などの報酬が支払われていない

療養のために仕事に就けない（労務不能）という判断は、原則として主治医が行います。入院している場合だけ

でなく、自宅で療養しながら医師の診察を受けている場合も含まれます。

また、休業開始3日間は待期と見なされ、支給の対象外となります。例えば土日も含めて3日間休み、4日目から休業する場合はその日から支給対象となります。もし、3日目に出勤し、その後長期間休業する場合はさらに3日間の待期が必要です。

最長で1年6ヵ月支給 申請書、事業主の証明等が必要

傷病手当金は、支給月を含む直近の継続した12ヵ月の標準報酬月額の平均額を30日で割った「基準となる日額」を基に計算します。基準となる日額の3分の2が欠勤1日当たりの支給額となります。支給される期間は最長で1年6ヵ月です。

傷病手当金を受けるためには、「傷病手当金支給申請書」の提出が必要です。その際、労務不能と判断する医師

の意見と、勤務状況が分かる事業主の証明（タイムカードや出勤簿など）の添付が求められます。また、療養のために休業した日ごとに、その翌日から2年以内であればさかのぼって申請できます。

なお、傷病手当金は、業務以外での病気やけがで働けないときに支給されるものです。業務上や通勤中の病気やけがは労災保険の支給対象となりますので、傷病手当金は支給されません。

傷病手当金の支給額の計算方法

支給月を含む直近12ヵ月間の
標準報酬月額の平均額を算出

標準報酬月額の平均額 ÷ 30日
= 基準となる日額

欠勤1日当たり、基準となる日額の
3分の2を支給



Q

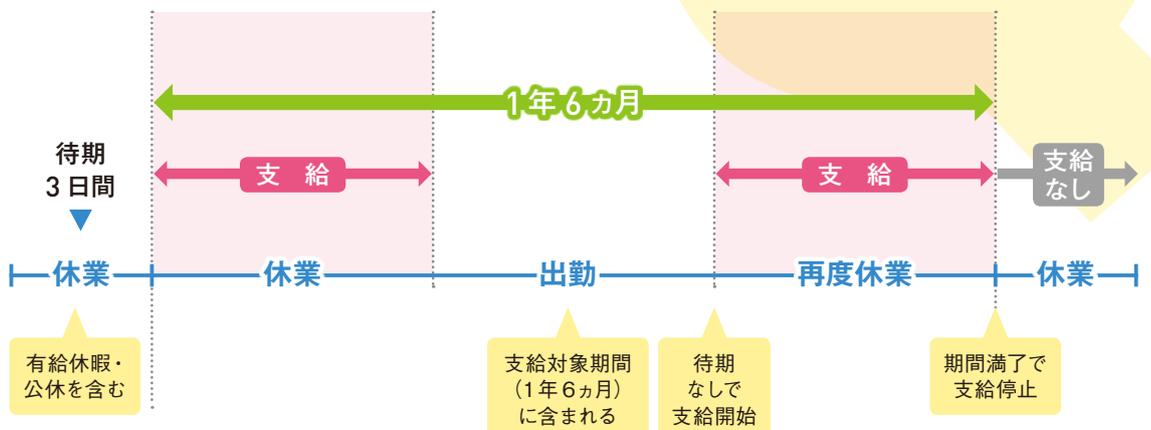
有給休暇を消化しながら支給を受けられる？

A

傷病手当金は休業中の生活保障を目的としているため、有給休暇を取得して給与が支払われている場合は支給されません。ただし、待期の3日間には有給休暇を充てることができます。

なお、休業後に一度職場に復帰し、その後同じ病気やけがの療養のために再度休業する場合は、待期なしで休業1日目から傷病手当金が支給されます。支給期間は最初の支給日から最長1年6ヵ月の期間となり、出勤して給与が支払われている期間もこれに含まれます。

傷病手当金（1疾病当たり）の支給期間



Q

会社から休業手当が出る場合も支給されるの？

A

休業期間中に給与や手当等の報酬の支払いがある場合は、傷病手当金は支給されません。その他、出産手当金が支給されている場合も傷病手当金は受け取れません。

ただし、いずれの場合も支払われる金額が傷病手当金よりも少ない場合は、その差額が支給されます。

Q

休業中の社会保険料は傷病手当金から控除されるの？

A

傷病手当金は非課税で社会保険料も控除されませんので、全額がそのまま支給されます。ただし、休んでいる間もそれまでと同様の社会保険料が毎月発生しています。後日支払いが必要になりますので、注意しましょう。



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

食欲の秋。
 食材を置き換える「代用レシピ」で
 カロリーカットしながら
 旬の食材を楽しんでみませんか。
 今回のレシピは、
 おからのホワイトソースと秋の味覚を使った
 食物繊維たっぷりのグラタンです。



ホワイトソースに使う牛乳を豆乳に置き換えて、
 カロリーと脂質をオフ!

秋鮭と秋野菜の
 豆乳おからグラタン

＼これでカロリー&脂質をオフ!!／



豆乳
46kcal
 /100g
 脂質
2.0g
 /100g



牛乳
67kcal
 /100g
 脂質
3.8g
 /100g

鉄分などのミネラル豊富なレーズンと
緑黄色野菜がたくさん食べられる
爽やかな甘さのにんじんサラダ。

にんじんとレーズンのラペ

（メレンゲ）に卵を混ぜたい
（レモン汁）は混ぜない
（塩）は混ぜない



作り方
10分

（目安時間、
漬け時間は除く）

材料
2人分

- ① にんじんは千切りにして塩を加えてみ、しんなりするまで置く。レモンの皮を千切りにする。パセリは刻む。
- ② Aを混ぜた液にレーズンを15分ほど漬けてから、にんじん、パセリを加えて味をなじませる。

- にんじん 1本
- 塩 小さじ1/2
- レーズン 大さじ1
- パセリ 3～4房
- [A] はちみつ 大さじ1/2
- レモン汁 大さじ1
- レモンの皮 少々
- オリーブ油 大さじ1/2
- 塩、こしょう 少々

カロリー 74kcal
脂質 3.1g
塩分相当量 0.9g

※すべて1人分の数値



秋鮭と秋野菜の 豆乳おからグラタン



材料
2人分



- さつまいも 1/2本
- 鮭（生鮭） 2切
- 玉ねぎ 1/4個
- きのこ（しめじ、まいたけなど） 150g
- オリーブ油 大さじ1と1/2
- おからパウダー 20g
- 豆乳 200ml
- コンソメ 小さじ1
- 塩、こしょう 少々
- 粉チーズ、パン粉 各大さじ2
- パセリ 適量

カロリー 529kcal
脂質 29.8g
塩分相当量 2.0g

※すべて1人分の数値



作り方
20分
（目安時間）



- ① さつまいもは乱切りにして水にさらし、水気を切り、電子レンジで2～3分加熱する。鮭は一口大に切り、塩、こしょう少々（分量外）をする。玉ねぎは薄切りにする。きのこは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱して鮭を焼き、一度取り出す。同じフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、玉ねぎ、きのこをしんなりするまで炒める。おからパウダーを加え、少しばらっとするまで炒めたら豆乳、コンソメを入れ、とろみが付いたら塩、こしょうで調味する。
- ③ 耐熱皿に鮭と①のさつまいもと②を入れ、粉チーズ、パン粉をかけ、トースターで焼き目が付くまで10分ほど焼く。仕上げにパセリを散らす。

2018年度 決算報告

収入決算額	1,102,388円
支出決算額	1,015,244,777円
差引残高	86,959,611円

ウラベ健康保険組合の2018年度決算が、去る7月10日の組合会で承認されましたのでお知らせします。

事業の概況

2018年度のウラベ健康保険組合の決算は、経常収支で700万円の黒字となりました。

ウラベ健康保険組合の年度末被保険者数は1,959人、被扶養者数は2,468人になりました。また、平均年齢は37歳で変わリません。

収入では保険料収入が9億3,100万円になりました。繰越金6,400万円などを含めた一般勘定の収入合計は9億9,800万円で、介護勘定の

介護保険料9,700万円などを合わせた収入合計は11億200万円です。

支出では、保険給付費が4億7,900万円になりました。これは、保険料収入の51%に当たり、組合員1人当たりでは24万円となります。納付金などの支出は、高齢者に関するものが前期高齢者納付金3,500万円、後期高齢者支援金2億5,600万円で、退職者給付拠出金300万円を合わせた合計は2億9,500万円となりました。これは保険料収入の32%に当たります。また、健診などの

保健事業費は7,200万円です。一般勘定の支出合計は、9億2,400万円、介護勘定の介護納付金9,000万円を合わせた支出合計は、10億1,500万円です。

決算残金処分と保有財産

収入決算額から支出決算額を差し引いたのが決算残金です。

2018年度は8,600万円の決算残金になりました。

その処分については一般勘定は2019年度へ4,300万円繰越し、任意積立金へ3,000万円積み立てました。また介護勘定は2019年度へ1,100万円繰り越しました。

その結果、保有財産は9億200万円になりました。

高齢化が進む中で、高齢者医療への納付金の負担は、今後さらに増大することが見込まれています。当健保組合は、今後も運営の合理化と効果的な保健事業に努めてまいります。

収入支出決算概要

被保険者数(年間平均)	1,976人
-------------	--------

科目	総額(百万円)	1人当たり(千円)
一般保険料	915	463
調整保険料※	16	8
繰越金※	64	32
高額医療交付金※	2	1
一般勘定計	998	505
介護保険料	97	49
介護繰越金	5	3
介護勘定計	103	52
収入合計	1,102	558

科目	総額(百万円)	1人当たり(千円)
保険給付費	479	242
前期高齢者納付金	35	18
後期高齢者支援金	256	130
退職者給付拠出金	3	2
保健事業費	72	36
事務所費	60	30
財政調整事業拠出金※	16	8
一般勘定計	924	468
介護納付金	90	46
支出合計	1,015	514

経常収支	7百万円
------	------

決算残金	86百万円
------	-------

保有財産	902百万円
------	--------

経常収支は※印を除く

私の健康づくり

楽しく続けて

健康になる

ウラベ株式会社 宮口 直子

私は今年三十九歳になります。昔はしっかり体型を気にしながら生活していましたが、結婚して家事に仕事にと日々の生活に追われ、自分の体型の事などすっかり気にすることを忘れていました。あつという間に体重は増え、主人から指摘されるものの、なかなか運動もツラくて続かず、ご飯も美



味しくてやめられない(笑)。

でも何とかしないとなあ…と思っていた朝の事です。テレビで「エアリアルヨガ」というものを目にしました。それはハンモックのような布に体をゆだね、逆さリンパも刺激してくれるというものの。その時は、何これ!! 楽しそう!! 逆さ? なってみたい!! と思えました。何よりもやっている皆さんがオシャレで、ウェア選びも楽しいはず! とビビッと来たんです。よく思い返してみれば、今までやってきた運動といえばランニングマシンや家での筋トレなど、一人で黙々と

する単純なものばかり。「私には楽しむということが欠けていたんだ!」と、その時気づかされました。

そこで、私にしては珍しくすぐ出来る所を探して入会。そこは女性限定のフィットネススタジオで、男性の目を気にせずのびのびと体を動かせて、エアリアルヨガの他にも脂肪燃焼系からストレッチまで、色々なメニューが用意されていたのも嬉しいポイントでした。実際にやってみると、布を使っている動きが新鮮で面白かったのと同じに、体幹を使わないと出来ないポーズが多く、難しくも感じました。しかし、それが出来るようになってみたい! という思いになった気がします。さほど激しい動きではなかったのですが、すぐに全身が筋肉痛で、特に体の内側に効いているようでした。

一ヶ月ほど続けていると、お腹周りに変化を感じるようになり、嬉しいことにずっと悩まされていたニキビまでできなくなつたのは、思いもよらない効果でした。あとは、教えてもらったストレッチを家に帰って「これが良いらしいよ!」と主人と一緒にやっ

るのですが、その時間もすごく楽しいなあと感じます。

何より良かったことは、美容と健康の為にと通い始めたジムですが、そこには年齢も職種も違う様々な人達が集まっていて、その方達とお話している時間がとても楽しいということ! 仕事帰りに行っても、喋って笑って体を動かすとても元気になるんです。ここに通い始めて、とにかく楽しいことが、続けようと思える最大のコツなのかなと感じています。ただ、運動後のご飯が美味しいので気を付けないと…(笑)。楽しく健康に、そして美しく! をこれからも継続していきたいなと思います。

原稿募集中

「私の健康づくり」

ウラベ健康保険組合では、自分自身の健康管理のために、健康づくりに励んでいる皆さまの体験記を本誌で紹介しています。

「私の健康づくり」のタイトルに合うものなら、どんなことでも結構です。お気軽に投稿してください。

原稿は400字詰め原稿用紙3枚程度、写真など添付。掲載された方には記念品を贈呈します。本誌次号の発行は、4月の予定です。

維持しています！

理想的な体を

ピラティスを取り入れて



水野亜彩子さん「プロサーファー・サーフィン解説者」



profile

みずの あさこ / 1993年、東京都生まれ。15歳でプロデビューし、世界ジュニア選手権の日本代表として国内外の試合を転戦。2014年には日本プロサーフィン連盟の年間ランキング2位を獲得した。現在はイベントやスクールを開催するなど、サーフィンの普及活動にも尽力している。

Instagram: asakomizuno

来年の東京オリンピックから競技種目に加わるサーフィンは、見た目よりもハードなスポーツです。試合ともなれば20〜40分間も戦うので、持久力が必要な上、波に乗って技を披露するには脚力や瞬発力がないとうまくいきません。選手としてやっていくには、基本として下半身を鍛えたり、ランニングなどで持久力を高めることが重要になります。

今は毎日のトレーニングにピラティスを取り入れていきます。ピラティスは、体の奥にあるインナーマッスル（深層筋）と体幹を鍛えること、体のバランスを良くすることを主な目的としたエクササイズで、独特の呼吸法と組み合わせで行います。体全体を整えつつ柔軟性も向上し、けがをしにくい体になるので、まさに理想的なトレーニングといえます。

体調管理で意識しているのは、体重です。サーフボードは自分の体重や身長に合わせて作っており、体に変化があると、ボードに乗ればすぐに分かります。わずか1kgの変化でもパフォーマンスに影響するので、体重を意識しながら食事の量や質をコントロールしています。

最近は選手を続けながら、テレビで解説のお仕事をしたり、女性向けのスクールを開催して、後進の育成も行っています。どんな形であれサーフィンに関わること。それが私にとっては心や体に元気をもたらす源になっています。