

東京都歯科健康保険組合ニュース

- 新年のご挨拶 (2ページ)
- 先送りも放置も禁物！「特定健診」「特定保健指導」 (3ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ (4ページ)
- 整骨院・接骨院に正しくかかっていますか？／オーソライズド・ジェネリック (5ページ)
- 組合日誌・公告・組合事業概況 (6ページ)
- 健康ウォーキングを開催しました！ (7ページ)
- 塩分控えめでもおいしいレシピ (8ページ)



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
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- (A) 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

作り方

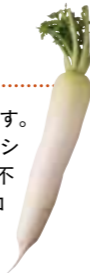
- ①鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- ②大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさつとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ③カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(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。



1人分
324kcal
塩分 1.5g

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。根には消化酵素のシアスターゼやオキシタ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B₁、B₂、Cなども含まれます。



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、ポウルを洗う手間も省けます。

●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)



塩分控えめでもおいしいレシピ

COLOON — 塩分を摂りすぎない調理法・食材選びのコツ

塩分を摂りすぎないためには、①味付けを工夫する、②カリウムを多く含む食材を摂ることがポイントです。

①の味付けについては、香辛料や香味野菜、酢・柑橘類などを使うことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。また、野菜にじっくりと焼き色をつけてコクを出したり、かつお節、

昆布、きのこ類などの旨味が強い食材を使うと、薄味でもより満足感が得られます。

②のカリウムについては、余分な塩分を体外に排出する作用があり、野菜、果物、海藻類、豆類、イモ類などに多く含まれます。食事ではいろいろな食材を摂りましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

麺類を選ぶと、ついスープを飲んでしまいがちですが、塩分を摂りすぎないためにはスープを残しましょう。

海鮮丼や餃子、コロッケなどを購入すると、しょうゆやソースなどの小分けの調味料がついてきますが、料理の上から全体にか

けるのはNG。お惣菜等はしっかり味が付いている場合もあるので、まずはそのまま食べてみましょう。そのうえで、調味料を使う場合は、小皿にとって少しずつ付けながら食べると、物足りなさを感じることなく、塩分量も抑えることができます。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

先送りも放置も禁物！

「特定健診」「特定保健指導」

年1回の健診で安心

皆様、今年度の健診は受診されましたか？ 年1回必ず健診を受け、「要再検査」などの項目があったら放置せずに医療機関を受診してください。「特定保健指導」のお知らせが来た方も、先送りせずにご参加ください。

*当組合では、生活習慣病予防健診あるいは人間ドックを受診したことにより、特定健診を受診したこととさせていただきます。

まだ健診を受けていない

お早めに
受診してください！

とくに40歳以上の被保険者・被扶養者の方は、年1回必ず当組合の健診をお受けください。年度末が近づくと健診機関の予約がとりにくくなります。できるだけ早く受診され、今年度の健診を受けそびれることがないようにしてください。

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと健康保険組合にペナルティ！

特定健診・特定保健指導は、糖尿病等を予防し、医療費の伸びを抑えるための国全体の取り組みです。40歳以上の加入者に実施することは、健康保険組合の「法定義務」です。
2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健康保険組合には後期高齢者支援金の加算（ペナルティ）が課されるしくみが始まっています。もし、当組合でも支援金が加算されると健保財政は苦しくなり、健康保険料率を引き上げることにつながりかねません。
特定健診・特定保健指導の対象者は、ご自身の健康のためにも、お財布のためにも、ぜひ参加されるようお願いいたします。

今年度の健診をすでに受けた

「要治療」
の項目があった

異常が認められますので、すぐに医療機関を受診してください。治療中の方は、主治医の指示にしたがって治療を継続してください。

「要再検査」「要精密検査」
の項目があった

放置しないで医療機関を受診してください。必ずしも病気ではなく、一時的な異常かもしれませんが、再度検査を受けましょう。

「要経過観察」
の項目があった

健診結果表に書かれている月数が経過したら、再検査を受けてください。生活習慣を改善することで、検査結果が改善することもあります。

「異常なし」「軽度異常」
だった

そのままよい生活習慣を継続してください。昨年度より数値が悪化している項目があれば生活習慣を見直し、自覚症状があれば早めに医師に相談しましょう。

「特定保健指導」
の対象になった

メタボリックシンドロームの予備群・該当者です。糖尿病や心筋梗塞、脳卒中等の命にかかわる病気を予防するために、ぜひ特定保健指導を受けてください。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

新年のご挨拶



東京都歯科健康保険組合
理事長 山崎 一男

新年おめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健康保険組合にとっても、「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」に示されましたように、「予防・健康づくりの推進」「被保険者番号の個人単位化」と「オンライン資格確認」導入への準備、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待されています。

しかし、御存知のように健康保険組合の財政は厳しい状況にあり、健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込では、納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字

額が4割減少しています。平成30年度健保組合予算早期集計では1,381億円の経常赤字となり、重すぎる納付金負担がその主因です。

健康保険組合では、増え続ける高齢者医療費の負担構造改革を国に求めていくのと並行して、皆様の健康づくりを積極的に推進するという使命を果たしてまいります。現在、「第2期データヘルス計画」を実施していますが、健診データと医療費データの分析から得られた健康課題の改善を目指して効果的な保健事業を展開してまいります。

皆様におかれましては、健診等を必ず受けていただくとともに、日々の健康づくりとジェネリック医薬品の使用等で、医療費の伸びの抑制にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、この一年が皆様にとって実り多き年となりますようお祈り申し上げます。新年の御挨拶とさせていただきます。

整骨院・接骨院に正しくかかっていますか？

整骨院・接骨院に病院と同じ感覚でかかっていますか？
看板上に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるケースは限られています。

◆整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、
右記の症例に限ります。このほかの場合
は全額自己負担となります。

健康保険が 使えるけが

- ①ねんざ ②打撲
 - ③挫傷（肉離れなど）
 - ④骨折* ⑤脱臼*
- *骨折・脱臼については応急手当を除いて医師の同意が必要。

健康保険が使えると思ったら、**全額自己負担
でびっくり!** とならないためにも

知っておきたい健康保険が NGなケース

部活でけがをして整形外科に通院中だけど、早く治したくて整骨院にも行ったよ。



病院で受診している場合、重複して整（接）骨院で健康保険を使うことはできません。

数年前に痛めた腰が最近また痛みだしたので、整骨院に行きました。



過去のけがや事故の後遺症などに健康保険は使えません。

仕事の帰りに駅の階段でねんざしてしまい、すぐに近くの整骨院にかかりました。



通勤中・業務中のけがは健康保険ではなく、労災保険の扱いとなります。

お得なジェネリック医薬品がさらに使いやすく!



薬の新しい選択肢 オーソライズド・ジェネリック

一般的なジェネリック医薬品は、先発医薬品と有効成分は同じですが、原料・添加物・製造方法等は異なる場合があります。そこで登場したのが、**オーソライズド・ジェネリック (AG)**。新薬メーカーから許諾を得て製造した、原料・添加物および製造方法等が新薬と同一のジェネリック医薬品です。特許使用の許可を得て、優先的に先行して販売でき、新薬と同じ工場や生産ラインで作つ

ていることが多いので、薬の形状も今までと変わらず安心して服用できます。

一般的なジェネリック医薬品と同様に、開発コストがあまりかからない分、新薬より価格が安いので、薬代の負担が軽減されます。薬の新しい選択肢に、オーソライズド・ジェネリックを加えてみてはいかがでしょうか。

※すべてのジェネリック医薬品にオーソライズド・ジェネリックがあるわけではありません。

健康保険組合からのお知らせ

平成31年度 春季婦人生活習慣病予防健診のご案内

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）と各健康保険組合が協力して、全国706会場の公的施設等にて実施いたします。

自己負担金なしで受診できますので、病気の予防・早期発見・早期治療のため、ぜひご受診いただきますようお願い申し上げます。

実施要項

1. 健診内容 生活習慣病予防健診 + 乳がん検査（超音波）・子宮がん検査
2. 実施期間 平成31年4月1日（月）～同年7月31日（水）
3. 対象者 受診日当日、当組合の被保険者（女性）・被扶養者（女性）であること。（受診資格の確認を行うため、健診当日「健康保険被保険者証」を持参していただきます）
4. 申込方法 ①インターネットによる申し込み
東振協申し込みサイトURL <https://system.toshinkyoo.or.jp/fujinka>
（保険者番号）06132799
②申込書による申し込み（当組合までFAXまたは郵送）
5. 申込期間 平成31年1月15日（火）まで

「メンタルヘルス支援サービス」をご利用ください!

～お悩みやお一人で解決できない問題がありましたら、お気軽にご相談ください～

通話料 無料 ☎0120-783-112
☆携帯電話・PHSからもご利用いただけます

利用時間 月～金曜 9:30～21:30
土曜 11:00～19:00
(日・祝・年末年始は除く)

インフルエンザ予防接種 補助金について

65歳以上の方で、市区町村の補助金を受けた場合は、当組合の補助金の対象外になります。接種前に医療機関へご確認ください。

また、補助金請求書は振込手数料削減のため、できるだけ医院で取りまとめ一括でご請求いただくようお願いいたします。

保険料総額のお知らせについて

2月からの確定申告のため、当組合では毎年、**個人事業主の皆様**に1年間に納入していただいた保険料の総額をお知らせしております。**平成30年分につきましては、平成31年2月初めに発送を予定**しております。

健康ウォーキングを開催しました!

～平成30年11月18日(日)開催【豪徳寺から世田谷・砧公園へ】～

公益社団法人 東京都歯科医師会主催の「健康ウォーキング」事業に、平成30年度から共催の承認を受け、当組合が参画することとなりました。当日は118名の方が参加され、朝のうちは曇り空でしたが、昼間は時折晴れ間の見える穏やかな天気のもと開催されました。

山崎会長(当組合理事長)および厚生文化常任委員会委員長の挨拶の後、ウォーキングがスタート。小田急線の経堂駅から豪徳寺や砧公園を経て用賀駅がゴールとなる約7.5kmのウォーキングコースでは、色鮮やかな紅葉も見られ、約2時間の道のりもあっという間に感じられました。

来年以降、健康増進のために、皆様もぜひご参加ください。



▲山崎会長(左)が挨拶



豪徳寺



東京農大「食と農」の博物館・けやき広場



世田谷・砧公園

平成30年度 東京都歯科医師会 健康ウォーキング(豪徳寺から世田谷・砧公園へ)



参加された皆様「豪徳寺」で集合写真を撮影!



組合日誌

平成30年10月から平成30年12月まで

30.10.16 理事会

議案事項

1. 健康保険料率(一般勘定・介護勘定)に関する件

30.11.6 第4回組合運営研究委員会

会議事項

1. 健康保険料率(一般勘定・介護勘定)について

30.12.4 理事会

議案事項

1. 平成31年度予算大綱に関する件
2. 健康保険料率(一般勘定)に関する件
3. 介護保険料率(介護勘定)に関する件
4. 第138回組合会開催に関する件
5. 職員給与に関する件

組合事業概況

平成30年10月末現在

事業所	数	3,365	件
被保険者数	男	4,190	人
	女	10,159	人
	合計	14,349	人
被扶養者数	男	2,146	人
	女	3,469	人
	合計	5,615	人
平均標準報酬月額	男	588,798	円
	女	293,298	円
	平均	379,586	円

公告

事業所編入による組合規約の一部変更がありましたので、公告します。 理事長 山崎 一男

かとう歯科医院	調布市小島町 2-55-2
医療法人社団秀飛会 優ビル歯科医院	新宿区馬場下町 62
医療法人社団 KEI メディカル	港区南青山 1-3-6
青木歯科診療所	三鷹市井の頭 1-26-16
京急蒲田歯科	大田区蒲田 4-46-2
たかだ歯科医院	江東区平野 3-2-13
麹町えりデンタルクリニック	千代田区麹町 3-7-8
医療法人社団竹印	江戸川区東葛西 2-9-10
医療法人社団功歯会	東大和市南街 4-19-3
門前仲町おやま歯科	江東区永代 2-34-11
けんもつ歯科クリニック	国分寺市光町 1-45-11
りもあ歯科	葛飾区東金町 3-19-1
瑞江駅前歯科	江戸川区瑞江 2-5-21
医療法人社団ホワイトティース なかの歯科クリニック	江戸川区西葛西 7-6-2
医療法人社団圭伸	品川区西五反田 1-32-11
日吉歯科	北区上十条 4-13-5
おいかわ歯科クリニック	江戸川区南篠崎町 3-25-7
浜中歯科クリニック	世田谷区梅丘 1-21-5
赤塚駅前歯科	板橋区赤塚 2-2-9
ジュン歯科クリニック	練馬区練馬 1-19-7
代官山歯科医院	渋谷区猿楽町 24-7

当組合のホームページをぜひご活用ください!

アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>

健康保険のしくみや各種補助金のご案内など役立つ情報が満載!
当組合からのお知らせをいち早くチェックできるほか、各種申請書のダウンロードもできます!
ジェネリック医薬品の情報サイトにもリンクしていますので、ぜひご利用ください!

ブックマークして、こまめにチェックを!

