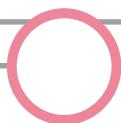




アニマート

animat

健康・暮らし役立ち情報誌



2009.8

August

No.195

ご家庭へ
お持ち帰り
ください。



特定健康診査は受けられましたか?

柔道整復師の正しいかかり方

法改正のお知らせ(出産育児一時金)

平成20年度決算

電話健康相談利用概要

ダイエットチャレンジャー決定



旭化成健康保険組合

特定健診

被扶養者で40歳以上75歳未満の皆さん

- 病気の予防・早期発見のために、年に一度は健康診断を受けて健康状態を調べましょう！
 - 40歳以上75歳未満の方は特定健康診査・特定保健指導を受けてください！
 - 特定健康診査を受けた方は「特定健診結果表」「問診票」※を必ず提出してください！
※集合契約並びに個別契約の医療機関で受けられた方については、「特定健診結果表」「問診票」の提出は不要です。
 - 「特定健診結果表」は○×表示のものではなく、健診結果が数値で表示されているものを提出してください！
 - 当健康保険組合では、「家族健診料補助制度」で健康診断やがん検診の費用の補助をしています。
「家族健診料補助制度」の補助対象となるものについては、必ず家族健診料補助申請手続きをしてください！

特定健康診查・特定保健指導

これまでに問い合わせのあったものをまとめてみました。

制度全般に関すること

これまでの健診とどう変わったのですか？

これまで、健康診断を任意で受ける場合は、市区町村が「住民を対象」実施していった健

●
40歳未満の被扶養者の方
実施します。

特定健康診査とは何ですか？

平成20年4月から医療保険者
に特定健康診査・特定保健指
導が義務付けられ次のように
変わりました。

医療保険者が40歳から75歳までの方を対象として実施する

卷一

● 40歳以上75歳未満の方
医療保険者（組合管掌健康保険、全国健康保険協会、船員保険、共済組合、国民健康保険）が加入者（被保険者・被扶養者）に対し、特定健康診査を実施します。

●75歳以上の方

「後期高齢者医療広域連合」から委託された市町村が健診を各都道府県に設置している

なお、被保険者の方は、事業主健診（労働安全衛生法で義務付けされている事業主が行う健診）の項目に特定健康診査の検査項目が含まれている場合は、別途特定健康診査を受ける必要はありません。

Q 特定保健指導とは何ですか？

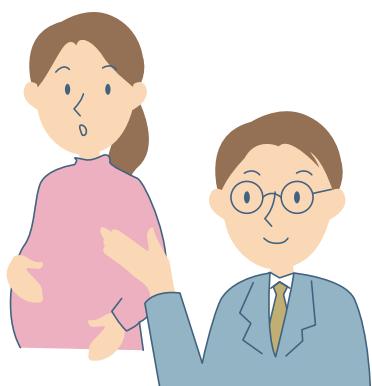
特定保健指導とは何ですか？

A 特定健康診査の結果により、メタボリックシンドロームに該当すると判定された方、又はメタボリックシンドロームの予備群と判定された方を対象に行うメタボリックシンドロームの予防・改善のための保健指導です。医師や保健師などから食事や運動などについての指導・助言を受けます。

Q メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは何ですか？

A 糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わっています。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか二つ以上を併せもつた状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。



まつと、糖尿病や高血圧症とすくなります。しかも、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行し、心血管疾患や脳血管疾患などを引き起こします。

Q 従来の基本健康診査との違いは何ですか？

従来の基本健康診査との違いは次のとおりです。

A 従来の基本健康診査との違いは次のとおりです。

	従来の基本健康診査	平成20年度からの健康診査
名称	基本健康診査	特定健康診査
実施者	市町村	医療保険者
関係する法律	老人保健法	高齢者の医療の確保に関する法律
目的	病気の早期発見治療	メタボリックシンドローム該当者、予備群への予防改善

Q 受診費用の支払方法は？

受診費用の支払方法は？

A 特定健康診査、特定保健指導の費用については次の通りです。
家族健診料補助制度の健診料補助対象分については、健診料補助申請手続きを忘れずにしてください。

	集合契約による医療機関で受診した場合	個別契約の医療機関で受診した場合	その他の医療機関で受診した場合	
特定健康診査	受診券持参で無料 自己負担無し	償還払い (全額自己負担)	償還払い (全額自己負担)	
オプション*	全額自己負担	全額自己負担	全額自己負担	
特定保健指導		特定保健指導を実施する医療機関の場合、利用券持参で無料		
※オプション(検診)とは、特定健康診査の検査項目以外の検査項目を追加すること。				
[参考]がん検診	全額自己負担	全額自己負担	全額自己負担	

申請に必要なもの
「家族健診料補助申請書」
「自己負担分の「領収書」」
「特定健診結果表」「問診票」

Q 医療保険者とは何ですか？

A 医療保険者とは、医療保険事業を運営するために保険料（税）を徴収したり、保険給付を行う実施団体をいいます。

具体的には、旭化成健康保険組合の場合は、組合管掌健康保険組合と呼ばれる医療保険者です。国民健康保険の場合市町村又は各国保組合、長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の場合は都道府県単位に設置されている後期高齢者医療広域連合となります。

Q 特定健康診査は必ず受診しなければならないのですか？

A 特定健康診査を受診しなかつたからといって何か罰則があるというわけではありません。しかし、みなさんが病院に行かれるのはどんなときですか？

「体のどこかが痛いな」という方が多いと思いますが、生活習慣病は、自覚症状がないまま急速に動脈硬化を進行させ、自覚症状が出たときには手遅れという場合もあります。



特定健康診査に関することがあります

Q 4月2日以降に健康保険に加入しました。特定健康診査を受診したいのですがどのような手続きが必要ですか？

A その旨連絡を受けたら、当健康保険に加入していることの確認の後、対象者の方には特定健康診査の「」案内と受診券を郵送で送付させていただきます。

Q 特定健康診査受診券に記載された有効期限を超えていました。もう、健

A 原則として、有効期限内（平成22年1月31日まで）に特定健康診査の受診をお願いします。

※集合契約を結んでいる医療機関で受診する場合には、1月31日までは受けられません。受診券を使用しない場合3月31日までの間に受けることは出来ます。受診券を使用しない場合は、健診料は自己負担になります。

効期限が1月31日までとされています。

Q 人間ドックを受診しました。特定健康診査を受診する必要がありますか？

A 人間ドックに特定健康診査の健診項目が含まれている場合は、その結果をもって特定健康診査を受けたものとみなすことができます。この場合は、お手数ですが、健診結果表と問診票を当健康保険組合まで提出して頂きますようお願いします。

Q 病院に通院しています。特定健康診査を受診する必要はありますか？

A 通院している病院で検査を行つても特定健診のすべての項目について、検査を行っていない場合は、特定健康診

特定健康診査の結果によりメタボリック症候群と判定された方、又はメタボリック症候群の予備群と判定された方には、特定保健指導があります。

年度内にこの特定保健指導の実施期間を確保するためには、なお、特定保健指導の対象者

の方には、後日、「案内を送付しますので」と承ります。

オプション検診で検診をしてくれるところがありますので、予約申込時に医療機関へ問い合わせください。

だきます。それ以外の場合は、社内メールが可能な方には社内メールで、社内メールが使用できないかたには郵送で送付させていただきます。

いて説明を受けます。特定保健指導の対象者へは当健保組合より、結果通知並びに特定保健指導の「案内」と「特定保健指導利用券」は、特定健康診査の受診後、2ヶ月かかることがあります。

なお、特定保健指導の「案内」と「特定保健指導利用券」は、特定健康診査の受診後、2ヶ月かかることがあります。

健指導利用券」を送付します。

病院に入院しています。
特定健康診査を受診する必要がありますか？

A 6か月以上入院されている場合は、特定健康診査を受診する必要はありません。

Q 腹囲測定は必ず受けなければなりませんか？

A 腹囲測定は、メタボリック候群を判定するための重要な検査項目です。「自分の状態を正しく把握するために必ず測定を受けてください。

Q 年度の途中で就職し、他社の健康保険組合に加入しました。特定健康診査は受診できますか？

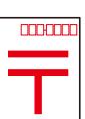
A 年度の途中で就職し、他社の社会保険に加入するなど当旭化成健康保険組合から脱退された場合は、就職先の事業主又は医療保険者に相談ください。

Q 健診の日にうつかり食事をしてしまいましたが、健診は受診できますか？

A 健診は空腹時血糖を検査しますので、10時間以上の空腹です。しかし、食事をしてしまった場合は、その旨を健診時に医師にお伝えください。受診することは可能です。

Q 心電図や眼底検査を受けたいのですが、希望すれば検査を実施してもらえますか？

A 心電図や眼底検査といった詳細項目は、血液検査等の値が基準値の範囲を超えるか、医師が必要と認めたときに実施します。医療機関によつては



特定保健指導に関すること

Q パート先で特定健康診査を受けるのですがどうすればいいですか？

A 健診が終了後、すみやかに特定健康診査結果表および問診票の写しの提出をお願いします。

Q 特定保健指導の対象となるかどうかは、いつわかりますか？

A 特定健康診査の受診後、特定健康診査を受診した医療機関で健診結果の説明を受けます。このときに、メタボリックシンドロームの判定結果につ

Q 特定保健指導利用券の配付は、いつ頃になりますか？

A 被扶養者への特定保健指導利用券の配付は、9月以降順次交付します。

Q 特定保健指導利用券の送付を受けましたが、市外に転出することになりました。転出先の居住地で特定保健指導を継続して受けることはできますか？

A 旭化成健康保険組合に継続して資格を有する場合、転出先にて保健指導を受けることは可能です。旭化成健康保険組合を脱退する場合は、保健指導を継続することはできません。

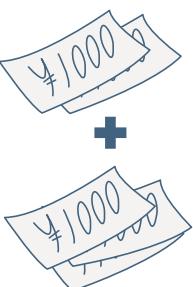
その他

Q

特定健康診査・特定保健指導を受診しないと拠出金が増えると聞いたのです
が本当ですか？

A

特定健康診査・特定保健指導については、健診の受診率、メタボリック症候群の予備軍の減少率などの目標が定められており、その達成率に応じて、長寿医療制度（後期高齢者医療制度）への支援金が増減される仕組みになっています。受診をしないと、それだけ健康を冒されるリスクが高まるだけでなく、将来的に支援金が増加し、その結果、皆さんのが負担する健康保険料が高くなる可能性もあります。



A

Q がん検診をこれまで市区町村で受けていたのですがどうすればいいですか？

A がん検診はこれまでどおり、市区町村で受けられます。お住まいの市区町村窓口にご確認ください。市区町村のがん検診の場合、受診料も医療機関で受診するより安い料金で受けられます。

Q プライバシーが守られるのか心配だけど大丈夫ですか？

A

当健康保険組合では個人情報保護法に従い、健診や保健指導の結果（データを厳重に管理する）などが義務付けられており、漏洩被害などがあった場合は、法律で罰則が定められています。



Q 診療との同時受診をしたのですが、構わないでしょうか？

A

特定健康診査は診療ではありません。診療と同時に実施しても混合診療にもなりません。診療と同時に実施することは可能です。重複する部分の費用については、特定健康診査を優先してください。特定健康診査以外の部分については診療報酬として処理することになります。

この場合、医療機関の会計窓口に領収書を別々に発行してもらえないかご確認ください。

「階層化」はメタボリックシンドロームの診断基準だけではなく、糖尿病予防の基準と動脈硬化予防のための基準を含めています。そのため、メタボリックシンドロームに非該当となつた場合でも特定保健指導の対象となる場合があります。

予備群の一歩手前の段階から生活習慣の改善を行うことで、より効果的な生活習慣

Q 健診結果ではメタボリックシンドロームに判定されない方も保健指導の対象となる場合や、その逆の場合もあるというものは混乱するのではないか？

A

①メタボリックシンドローム非該当であるが特定保健指導の対象となる場合

特定健康診査では、メタボリックシンドローム判定のほかにも、健診の結果を基に、生活習慣の改善が必要な人（特定保健指導対象者）を抽出するための「階層化」を行います。

A

Q

特定健康診査とがん検診を一緒に受けられるのですか？

医療機関により異なります。一緒に受けられない場合があ



メタボ？

糖尿病や高血圧、脂質異常症で継続的に医療機関を受診し、服薬治療を行っている場合の保健指導は、主治医の指示の下で、継続的な医学的管理の一環として行われることが適当であるため、特定保健指導の対象にはしません。

生活習慣改善に向けた取り組みを希望する場合は、主治医にご相談ください。

- 1 特別養護老人ホームなどの介護保険施設、障害者支援施設などに入所している人
- 2 病院等に6ヶ月以上継続して入院している人
- 3 妊産婦
- 4 刑事施設などに拘禁されている人

集合契約Bの料金(全国平均単価・消費税込み)

	料金
特定健康診査 (基本項目・個別健診)	7,884円
特定保健指導 (動機付け支援)	9,499円
特定保健指導 (積極的支援)	26,202円

Q 次に該当する方は特定健診・特定保健指導の対象となりません。

A 家族が特別養護老人ホームに入所しているのですが特定健康診査は受けるのですか？



りますので、受診予約をする際に、医療機関へご確認ください。

A

Q 健診費用はいくらくらいですか？

集合契約Aの料金(消費税込み)

	料金
特定健康診査 (基本項目)	6,825円
特定保健指導 (動機付け支援)	7,350円
特定保健指導 (積極的支援)	23,100円

集合契約による医療機関、個別契約の医療機関、その他の医療機関とそれぞれ異なります。集合契約による医療機関は次のとおりです。個別契約の医療機関、その他の医療機関については予約申込時に医療機関窓口にご確認ください。

尚、集合契約による医療機関で特定健康診査受診券、特定保健指導利用券を提示して受診した場合は、費用の個人負担はありません。



健康保険で
使える範囲は
限られています

大切な保険料を有効に活用するために

柔道整復師（接骨院）の 正しいかかり方

整骨院・接骨院は皆さんの身近にあり、いつでも気軽に利用できますが、病院・診療所等と違い健康保険の使える範囲が限られています。正しい受診をしていただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

このような場合は
健康保険が使えます



② 骨折・脱臼

急性^{※1}または亜急性^{※2}の外傷性の捻挫、打撲、挫傷（肉離れなど）

※1、2 病気の開始から頂点までの期間、病気が治るまでの期間を表すことがあります。

③ 神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等の疾病からくる痛みやこりに対する施術

④ 打撲、捻挫が治つた後の漫然とした施術（マッサージ代わり）

⑤ 外科・整形外科で治療を受け、同時に同じ治療箇所について柔道整復師に施術を受ける場合

※ 医師の同意が必要です。応急手当の場合は不要。ただし、応急手当後の施術には、医師の同意が必要です。

このような場合は
健康保険が使えません



① 仕事や家事などの日常生活による単なる疲れ、肩こり、腰痛、体調不調などに対する施術

② スポーツによる筋肉疲労、負傷原因が不明の筋肉痛に対する施術

●柔道整復師補助実績

	18年度	19年度	20年度
医療費(円)	71,246,549	70,004,382	73,311,497
受診件数(件)	12,602	12,475	13,218
受診者数(人)	3,737	4,017	4,148

① 負傷原因を正確に伝えましょう

外傷性の負傷ではない場合や、負傷原因が労働災害や通勤災害に該当する場合は、健康保険は使えません。

注 意 診 受 治 す る 時 と に

④ 施術が長期にわたる場合は医師の診察を受けましょう

長期の場合は内科的要因も考えられますので、病院・診療所等で受診しましょう。

② 委任欄への署名（捺印）は自分でしましょう

施術内容を確認した皆さんの署名または捺印がある場合のみ、健康保険組合から療養費が整骨院・接骨院に支払われます。

(1) 支払った金額と自己負担額が合っているか

(2) 受診回数は合っているか

(3) 負傷名・負傷原因是正しいか

(4) 施術内容が合っているか

を確認し、療養費支給申請書の「委任欄」に必ず自分で署名または捺印しましょう。（白紙で提出するのはやめましょう）

施術内容について、健康保険組合から皆さんへお尋ねすることがあります

整骨院・接骨院からの請求のなかには、健康保険の対象とならない施術の請求や架空請求・水増し請求といった適正に欠ける請求も一部に見受けられます。健康保険組合では請求内容と皆さんのが実際に受けられた施術内容が一致しているかを確認するため、施術日や施術内容等について照会させていただく場合がありますが、回答書への記入はご自身でお願いいたします（照会の時期は手続き上、施術日から数ヶ月後となります）

「受領委任」の場合の療養費の支払いの流れ



皆さんからお預かりしている大切な保険料を正しく使うため、ご協力をお願いいたします。

柔道整復師療養費は、「受領委任」という制度によって支払われています。受領委任制度は、整骨院・接骨院が受診者に代わって費用を申請する制度のことをいいます。(1)支払った金額と自己負担額が合っているか (2)受診回数は合っているか (3)負傷者名・負傷原因は正しいか (4)施術内容が合っているか を確認し、療養費支給申請書の「委任欄」に必ず自分で署名または捺印してください(白紙で提出するのはやめましょう)。

法改正のお知らせ 平成21年10月から

その1 緊急の少子化対策

出産育児一時金

家族出産育児一時金を含む

平成21年10月から、赤ちゃんの出産時に支給される出産育児一時金(家族出産育児一時金)が、現行の38万円から42万円(産科医療補償制度未

加入の施設での分娩は39万円)に引き上げ。平成21年10月1日から平成23年3月31日までの出産が対象です!

その2 緊急の少子化対策の一環として

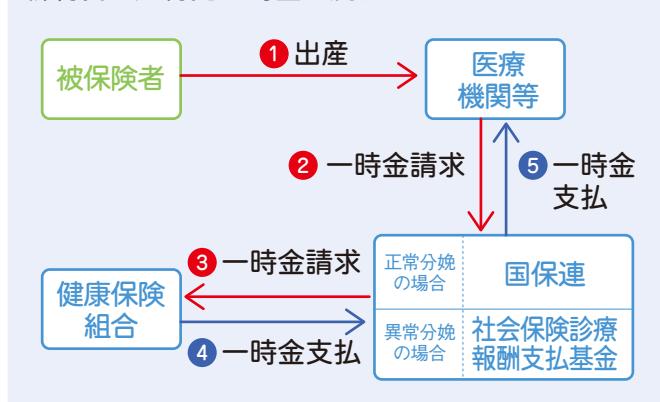
出産育児一時金等の医療機関等への直接支払い制度が導入されます

緊急少子化対策の一環として、10月からの出産育児一時金支給額の引き上げとあわせ、「出産育児一時金等の医療機関等への直接支払い制度」

(健康保険組合が医療機関へ支払う)が導入されます。これにより、被保険者は、健康保険組合にわざわざ一時金の請求や受け取り代理の申請をせずにすむようになります。

直接、医療機関等に出産育児一時金が支払われることを望まない方は、出産後に本人に支払う現行制度をご利用いただくことも可能です。その場合は、現金で医療機関等にお支払いいただくことになります。

新制度出産育児一時金の流れ



平成20年度 決算の お知らせ

第227回組合会は7月7日東京にて開催され平成20年度の収入支出決算及び事業報告などを審議、原案通り承認されました。

平成20年度の決算は、事業主および被保険者のみなさまのおかげで、経常収支差で722百万円の黒字となりました。また、対予算でも経常収支差で1,213百万円好転しました。

しかし、高齢者納付金・支援金等、国への拠出金合計額が保険料収入の40.5%を占め、依然として財政を圧迫しています。医療制度改革が順次実施されていますが、医療保険制度をとりまく環境は今後も厳しい状況になることが予想されます。

収入総額
139億3千5百万円
経常収入
128億4千7百万円

健康保険料収入:
124億7,344万3千円
被保険者のみなさんの給料や賞与から納めていただきます。

雑収入:1億1,958万円

健康保険組合が保有する準備金や積立金から生じた利子収入、第三者行為回収金、高額医療費貸付回収金などです。

国庫負担金・補助金収入:953万4千円

事務費に対する国からの補助金です。

病院診療所収入:2億4,529万5千円

調整保険料収入 :2億2,142万7千円
財政調整事業交付金 :1億4,935万6千円

前年度繰越金:7億1,640万1千円

**保険料収入は
対前年度で増収**
保険料収入は、平均標準報酬月額の減少はあつたものの、人員増及び賞与増により、合計で増収となりました。

close up
収 入

DATA

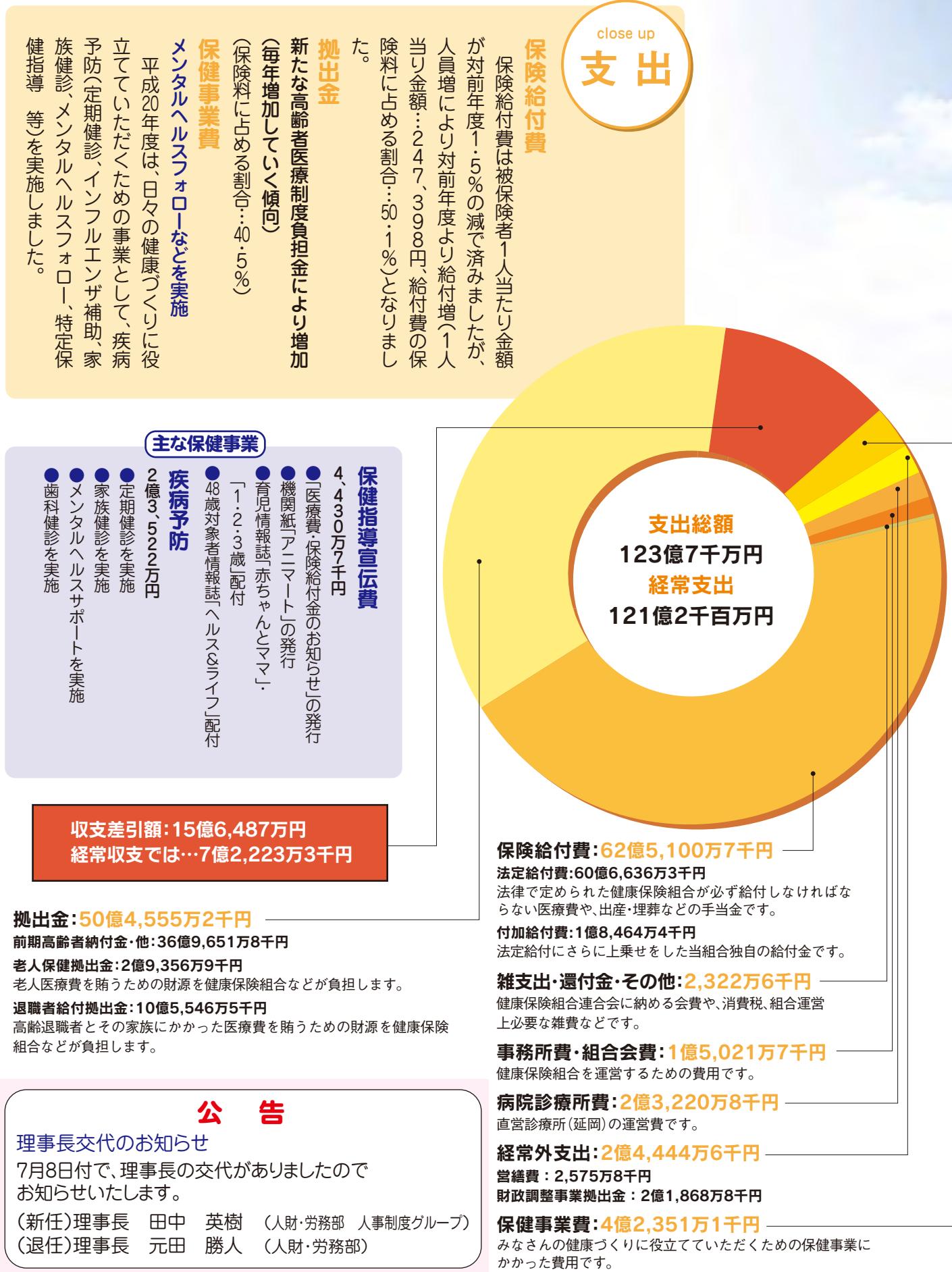
- 被保険者数 25,267人 (前年度比1,680人増)
- 平均標準報酬月額 42万1,264円 (前年度比14,054円減)
- 総標準賞与額 540億8,839万8千円 (前年度比5億5,582万2千円増)

(単位:千円)	
収 入	
介護保険収入	1,095,172
繰越金	140,822
準備金繰入金	0
雑収入	0
一般勘定受入	0
計	1,235,994

(単位:千円)	
支 出	
介護納付金	999,410
還付金	768
次年度繰越金	235,816
計	1,235,994

- ① 第2被保険者1人当たり給付金額は49,633円。
② 保険料率は9.00/1000 (前年度据え置き)。
納付対象者(保険料徴収対象者)の増による保険料収入増により納付金を賄いました。

介護保険



電話で 健康相談

ご活用ください

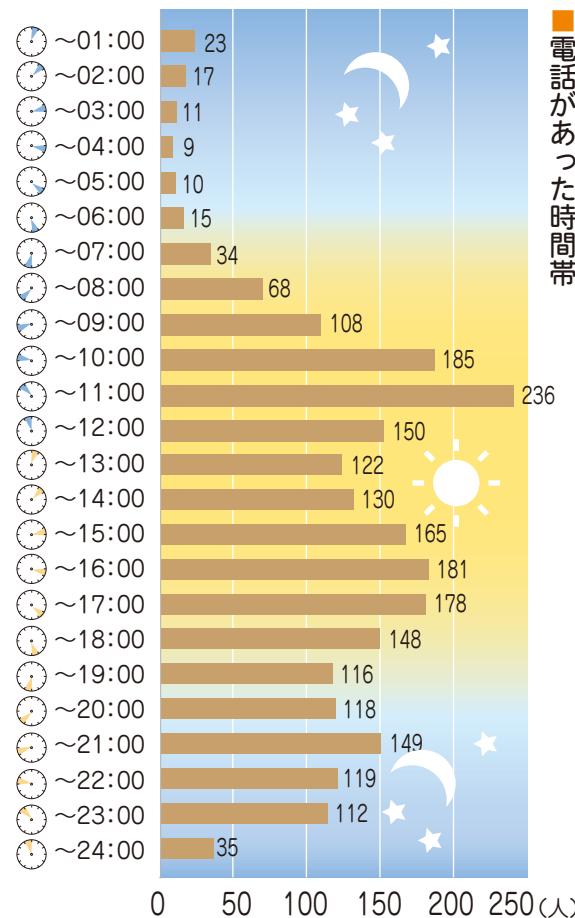
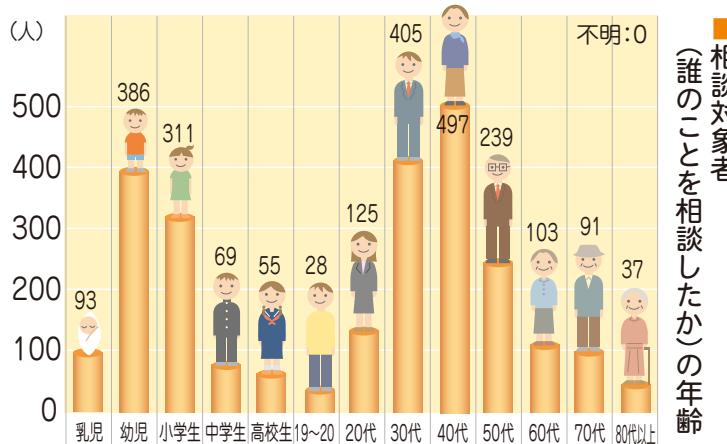
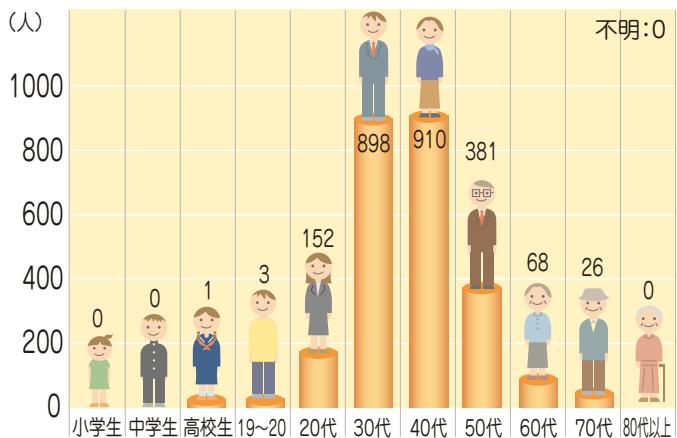
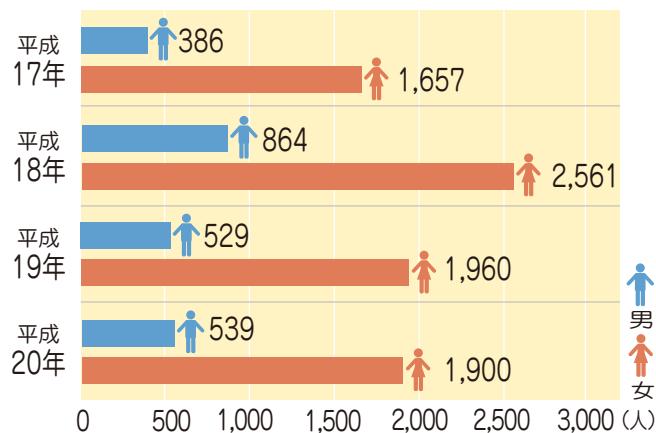
無料

ご利用時は、お名前(匿名可)・年齢を告げてご相談ください。
ご本人と配偶者及び被扶養の方々がご利用いただけます。

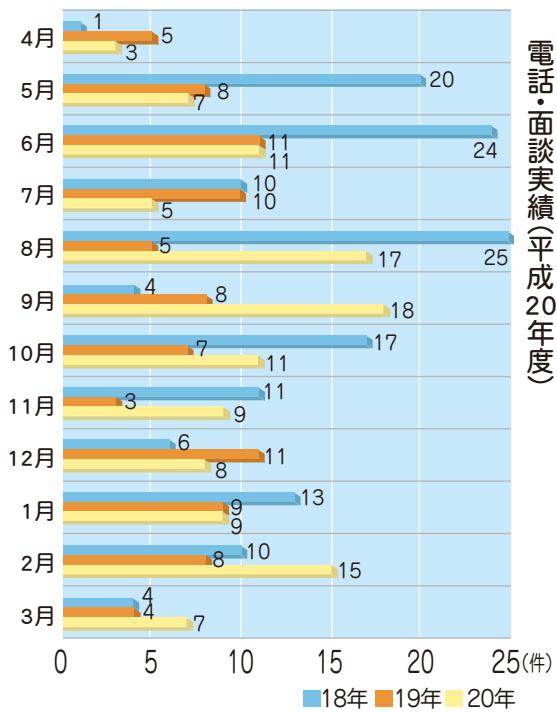
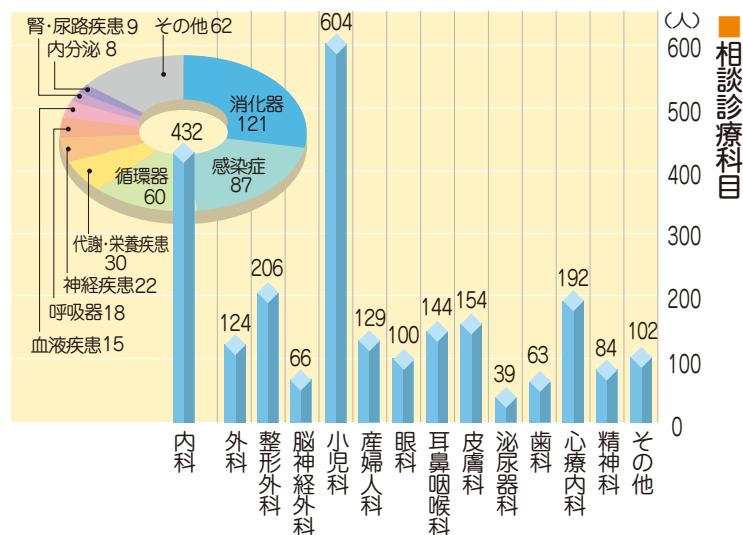
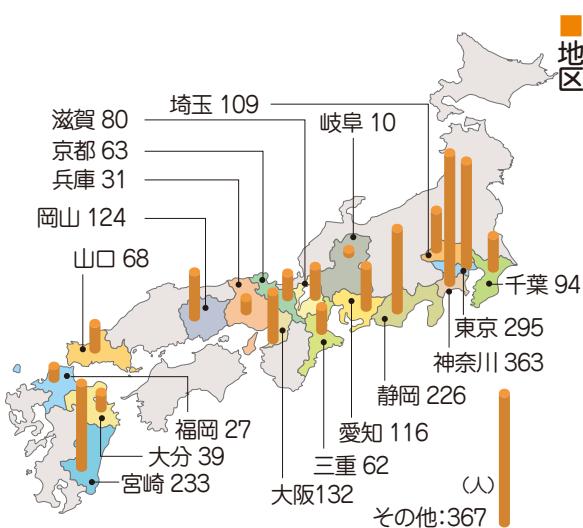
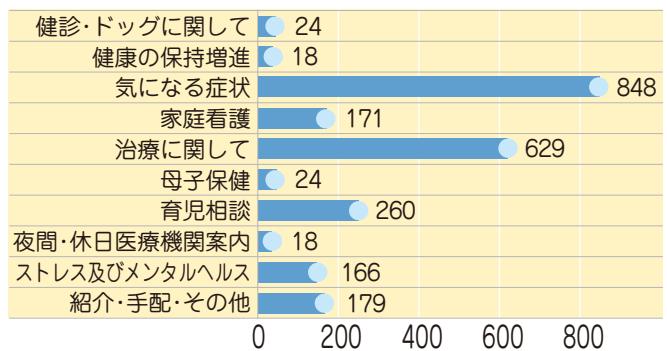
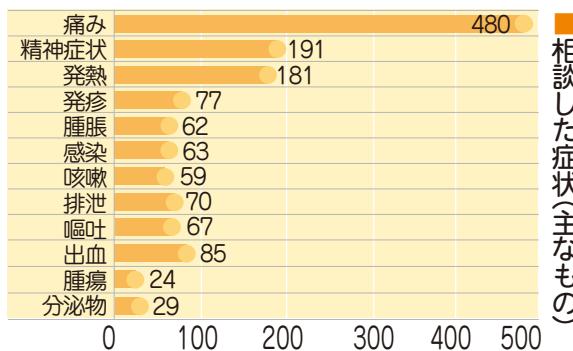


健康相談

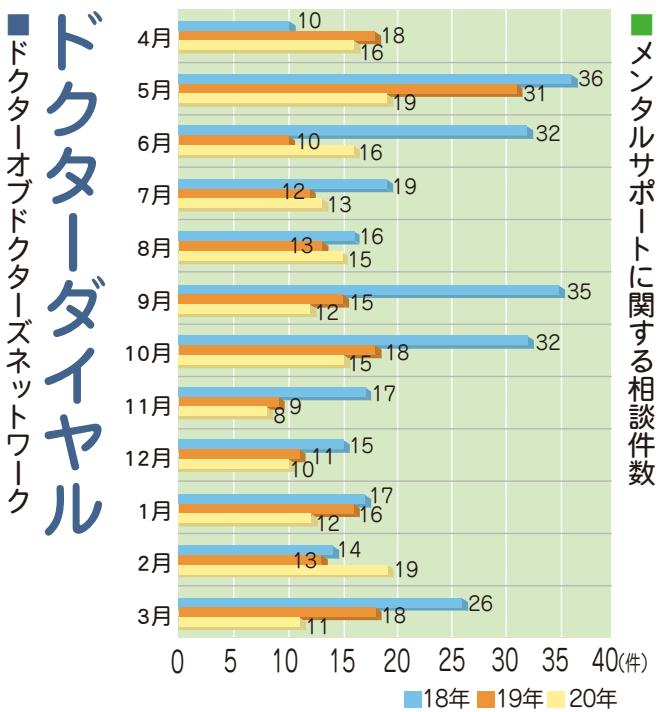
20年度もたくさんの人人が「電話相談」を利用されました。
その概要を見てみましょう。



※プライバシーは厳守されるシステムになっていますので、安心してご利用ください。



ドクターダイヤル



メンタルヘルス相談

平成18年4月～平成20年3月末までの概要は次の通りです。

健康相談 → 0120-249-388
メンタルヘルス相談 → 0120-249-388
ドクターダイヤル → 0120-878-142

人生観	本人性格	近隣関係	住宅問題	健康問題	経済問題	恋愛結婚	子供問題	夫婦問題	(職場外)	休職問題	勤務意欲	職場環境	給与待遇	技能能力	主訴
1人	21人	2人	5人	9人	3人	3人	11人	14人	3人	5人	1人	3人	12人		

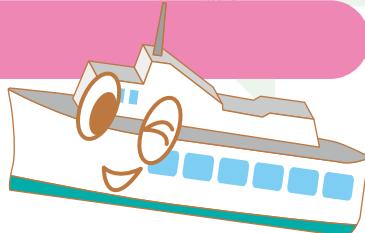
第6期

ダイエット 決定 チャレンジャー

ダイエットクルーザー出航!!

6ヶ月間のダイエットチャレンジがいよいよ始まりました。
自分の立てた目標体重に向かって頑張っていきます。
今回は、メンバー紹介と半年間の抱負を掲載します。

出発



旭化成パックス(株)人事総務部

応募
動機

張ヶ谷 光展さん

年齢は現在29歳、高校卒業してから11年で20kg太ってしまった。運動量は減ったものの、摂取カロリーは横ばい。当然の結果といえるかもしれません。

半年間
の抱負

就職してからは学生時代続けていたバレーボールをする機会も減り、運動とは縁の無い生活を送っていました。今回のチャレンジでは、生活の中に運動を取り入れて、生活自体の見直しを図れればと思います。



旭化成パックス(株)経営管理部
情報システム担当

応募
動機

齋藤 靖浩さん

年齢を重ねるごとに身体が動かなくなるのを実感し、体质改善の切っ掛けにできればと思い応募しました。

半年間
の抱負

あまり無理せず、できる範囲で徐々に体质を改善していく様に頑張ります。



旭化成ライフサポート(株)
第一営業部

応募
動機

水野 浩義さん

以前は健康よりも美味しい食事をモットーに生活していました。(飲んだ後カレーライスを食べるなどの暴食)

半年間
の抱負

現在は、メタボ指導を行う新事業に従事しており、今まで自分もメタボであることを「売り」に営業活動を行ってきましたが、そろそろ心を入れ替えてと思い、今回応募致しました。

交通事故で！ あるいは犬や猫に噛まれて！

健康保険証を使用したら

必ず「第三者の行為による傷病届」の提出をお願いします

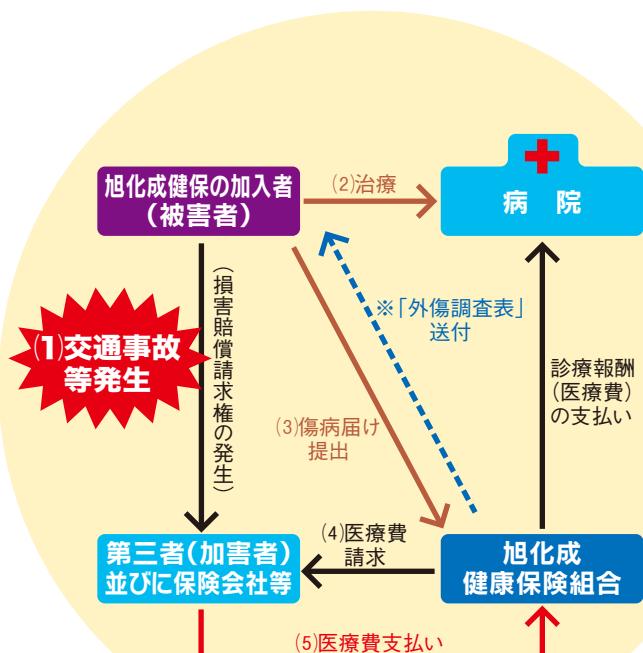
(1) 交通事故等(損害賠償請求権の発生)

(2) 被害者が保険証を使用して病院等で治療

(3) 被害者は「第三者の行為による傷病届」を提出

(4) 健保組合は保険会社等、加害者へ医療費の請求

(5) 加害者等は健保組合に医療費の支払い



交通事故や犬や猫に噛まれたなど第三者の行為が原因でけがをした場合は、被害者は加害者に損害賠償を請求する権利があります。もし、

被害者が健康保険証を使用して治療を受けた場合は、本来加害者が負担すべき医療費を保険者(健康保険組合)が払うことになり、その費用は加害者に請求することになります。

被害者が保険証を使用した場合には、必ず健康保険組合に「第三者行為による傷病届」等を提出してください。届出の様式は旭化成のイントラ内に健保ホームページ、もしくは外部に開設している健保ホームページ(<http://www.asahikasei-kenko.or.jp/>)より取り出すことができます。

健康保険組合では、医療費の請求書の中身をチェックし、交通事故等の第三者の行為によるものではと思われるものについて確認をさせていただいています。「外傷調査表」が届いた場合には迷津なく返事をお願いします。

○会社の事故や通勤途上の交通事故はもともと保険証は使えません。

○届出なしで、保険証を使ったり示談をすません。

応募してみませんか？

健保連では、健康強調月間にあたり「健康であることの喜び」を表現した写真を募集します。職場、家庭、野外など場所は問いません。被写体は老若男女、個人、団体なんでも結構です。あなたが感じた“健康”をスナップしてください。

応募規定

1. フィルムカメラ、デジタルカメラいずれで撮影したものでも構いませんが、作品はすべてプリントしたものにてご応募ください。カラーまたは白黒で、サービス判から四ツ切までとします(ワイド四ツ切可)。組み写真、携帯電話の写真機能で撮影したものは不可とします。
2. デジタルカメラの作品は、レタッチしたものでも構いません(画像合成は不可)。ただし、その場合、必ずレタッチの内容を明記してください。
3. 被写体の肖像権は、応募者の責任において承諾を得られたものとします。
4. 応募者は健康保険組合の被保険者と被扶養者に限ります。
5. 応募者本人が平成20年1月1日以後に撮影したもので、未発表作品に限ります。他のコンテストとの二重応募は不可とします。
6. 応募点数は1人5点までとします。
7. 応募作品は返却いたしません。
8. 入賞作品の版権は本会に帰属し、健保連発行の機関誌・紙、ポスター等に使用することができます。
9. 入賞者は入賞の通知を受け次第ネガをお送りください。デジタルカメラの場合は、Windows用にフォーマットしたFD、MOまたはCD-RにJPEG形式にて保存してお送りください。画像データのサイズは問いません。ただし、ファミリー賞の方はネガまたはデータを提出する必要はありません。
10. 上記規定に違反した場合は、入賞後であっても失格となります。

平成21年度 健康強調月間 フォトコンテスト



応募作品裏面記入事項

応募作品の裏面には、以下の事項をもれなく楷書でご記入ください。

- ① 氏名(ふりがなを付けてください)
- ② 住所(郵便番号も忘れずに記入してください)
- ③ 電話番号(入賞通知の際必要となります)
- ④ 加入健保組合名(必ず保険証で名称を確認してください。支部組合の場合には支部名も記入してください。事業所名は記入しないでください。)
- ⑤ 画題
- ⑥ 撮影データ(撮影日時、カメラの機種、レンズ、フィルム、絞り、シャッター速度、デジタルカメラの場合はレタッチの内容等、分かる範囲で結構です。)
※ご記入いただいた個人情報は、本コンテストの目的以外で利用することはありません。

送り先 〒107-8558 東京都港区南青山1-24-4
健康保険組合連合会 広報部広報グループ「フォトコンテスト」係

締め切り

平成21年10月31日(土)必着

松野 正雄(日本写真家协会会员)・健康保険組合連合会 広報部

推薦 1名 賞状及び副賞5万円 **入選** 10名 賞状及び副賞1万円

特選 2名 賞状及び副賞3万円 **ファミリー賞** 20名 賞品

準特選 5名 賞状及び副賞2万円

発表 平成22年1月

入賞者本人及び加入健保組合に通知するほか、健保連発行の機関誌・紙(「健康保険」「すこやか健保」新年号)に掲載する予定です。

主催 健康保険組合連合会

旬野菜、無理せず
それでもしっかり食べたい
たっぷり
野菜をとろう



1人分 エネルギー
90kcal 塩分0.9g

野菜は
1日350g

材料と作り方
(2人分)

なす	80g(1本)
ズッキーニ	60g(1/3本)
玉ねぎ	80g(1/2個)
トマト	100g(小1個)
ピーマン	30g(1個)
ベーコン	10g(小1枚)
オリーブ油	大さじ1/2
にんにく	小1かけ
a	塩 小さじ1/4
	ワインビネガー 小さじ2
	ローリエ 1枚
	ローズマリー 少々

作り方

- ①なす、ズッキーニは1cm厚さに切り、玉ねぎは薄く切る。
- ②トマトはくし形に切り、ピーマンは輪切りにする。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④鍋に油をあたためてにんにくのみじん切り、③を炒め、ベーコンの油が出てきたら①を入れて炒める。②を加え、aを入れてふたをして弱火で15分煮る。



からだにいい、
美味しい料理は
自分でつくる

料理・監修／宗像伸子(管理栄養士)

ラタトゥーユ

夏野菜を炒めて煮込む南仏料理。
冷やしてもおいしい。

脱出ルート② 野菜を賢く食べてメタボ対策

健康のために不可欠なビタミンやミネラルなどの栄養素をカバーするには、1日に350g以上の野菜が必要。とはいっても毎日とり続けるのは大変なので、楽に食べられる方法を模索しましょう。「加熱でかさを減らす」「冷凍物を利用する」「具だくさんスープを作る」「フレッシュ野菜ジュースを作る」などなど。朝からしっかり野菜をとることの大切なこと。

メタボ撃退講座 野菜の力

なぜ野菜が必要なの?

理由は、糖質や脂質の代謝をスムーズにするビタミンやミネラルが豊富だから。腸を掃除し、コレステロールも取り除く食物繊維がたくさん含まれることも野菜のメリットです。また、抗酸化作用や免疫力をアップさせるなど、計り知れないパワーが備わっていることも、野菜がすすめられる理由のひとつです。

野菜ってすごい!!



※保健指導における学習教材集より



レタスときゅうりの
サラダ(1人前) 2皿



野菜の煮物
4/5皿



ほうれん草の
お浸し 5皿



具だくさん味噌汁
1.5杯



きゅうりとわかめの
酢の物 3皿