

栗田健康保険組合

Kenpo News

平成26年度予算のお知らせ
平成26年度の健康診断が始まります
健康保険制度が改正されました
事務局からのお知らせ

2014
Spring



平成26年度事業予算が決まりました

「前期高齢者納付金の急増により財政が悪化」
「別途積立金の取り崩し・準備金の繰入により
予算編成をせざるを得ない逼迫した財政状況」

栗田健康保険組合の平成26年度の事業計画および予算が、
去る平成26年2月4日開催の第120回組合会において可決承認されましたので、
その概要をお知らせいたします。

平成26年度予算の概要は、収入については被保険者
数および総標準賞与額の減少見込により保険料収入減
が予測され、支出については、納付金が前期高齢者納
付金の急増（対前年度比204、813千円）および
後期高齢者支援金の増加（対前年度比19、740千
円）の影響で、対前年度比で215、169千円と大
きく増加し、保健事業費も疾病予防費の増加により対
前年度比で約19、000千円増加するため、平成26
年度は経常収支差引で256、678千円もの赤字予
算となりました。

この赤字予算の最大要因は、毎年増加する納付金
の負担にあり、特に前期高齢者納付金の急増（注1）
は、組合財政をさらに悪化させるものとなっています
（※3ページをご覧ください）。

このような財政状況が続くと赤字補填のため取り崩
している「別途積立金」は完全に枯渇し、法定準備金

も大幅に減少するため、現行の保険料率では予算編成
ができない状況となります。

したがって、平成27年度以降、保険料率の引き
上げを含めた事業の見直しを実施しなければならない
状況に至っています。

当健康保険組合では、健康の維持増進、疾病の予防
を目的とした特定健診、婦人科健診、被扶養者健診（巡
回、施設）、インフルエンザ予防接種補助などの各種
健診のほか、特定保健指導、生活習慣改善指導、若年
者メタボ指導の実施などの保健事業に取り組みんでおり
ます。

今年度も健康の維持増進を目的として保健事業を
充実させてまいりますので、被保険者およびご家族の
皆さまにはぜひとも保健事業を積極的にご利用いただ
き、自己の健康管理や医療費削減に取り組んでいただ
きますようお願いいたします。

平成26年度予算編成の基礎となった数値

◇一般勘定

- 被保険者数 3,810人（男性3,140人 女性670人）
- 平均標準報酬月額 452,244円
（男性486,517円、女性286,159円）
- 総標準賞与額（年間合計） 4,578,000千円
- 平均年齢 44.29歳（男性44.86歳 女性41.67歳）
- 被扶養者数 4,525人
- 健康保険料率 1000分の84.00
（事業主1000分の50.40、被保険者1000分の33.60）

・一般保険料率 1000分の82.70

（事業主1000分の49.62、被保険者1000分の33.08）
・調整保険料率 1000分の1.30
（事業主1000分の0.78、被保険者1000分の0.52）

◇介護勘定

- 介護保険の対象となる被保険者数 3,320人
- 介護保険料率 1000分の11.76
（事業主1000分の5.88、被保険者1000分の5.88）

平成26年度収入支出予算概要（一般勘定）

	科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
収入	保険料	2,078,681	545,586
	(基本保険料)	(970,219)	(254,651)
	(特定保険料)	(1,108,462)	(290,935)
	調整保険料	32,676	8,576
	国庫負担金・利子収入	1,008	264
	国庫補助金収入	1,081	284
	雑入他	304	80
	財政調整事業交付金	7,257	1,905
	繰入金	312,548	82,033
	合計	2,433,555	638,728
	経常収入合計	2,081,073	546,213
支出	事務費	52,803	13,859
	保険給付費	1,088,336	285,652
	(本人分医療費)	(465,853)	(122,271)
	(家族分医療費)	(492,654)	(129,305)
	(高額療養費)	(12,984)	(3,408)
	(高齢者分医療費)	(18,920)	(4,966)
	(現金給付)	(73,560)	(19,307)
	(付加給付)	(24,365)	(6,395)
	納付金	1,102,922	289,481
	(前期高齢者納付金)	(531,366)	(139,466)
	(後期高齢者支援金)	(466,803)	(122,521)
	(病床転換支援金)	(0)	(0)
	(退職者給付拠出金)	(104,740)	(27,491)
	(老人保健拠出金)	(13)	(3)
	保健事業費	91,493	24,014
	財政調整事業拠出金	32,677	8,577
	積立金他	2,200	577
	予備費	63,124	16,568
	合計	2,433,555	638,728
	経常支出合計	2,337,751	613,583
経常収支の差引	△256,678	—	

ポイント1

保険料収入が減少
保険料収入が被保険者数及び総標準賞与額の減少見込により、対前年度予算比で0.32%の減少。

ポイント2

別途積立金・準備金からも繰入
納付金の急増により、大幅な収入不足となるため、別途積立金の繰入(180,000千円)に加えて準備金(132,547千円)の繰入をしています。

ポイント3

保険給付費が減少
本人分医療費、現金給付の減少見込により、対前年度予算比で50,177千円(4.41%)の減少。

ポイント4

保険料収入の53%を超える納付金
前期高齢者納付金の急増により、納付金は、前年度より215,169千円増加。保険料収入の53.1%を占め、組合財政を悪化させる最大の要因となっています。被保険者1人当り、約289千円納付することとなります。

ポイント5

保健事業費は、保険料収入の4.4%
組合員の皆さまの健康の維持・増進をサポートするための予算は、保険料収入の4.4%を計上し、積極的に取り組んでいます。

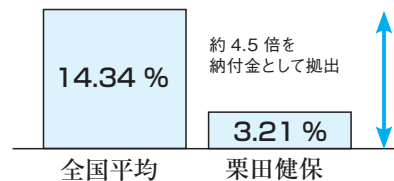
ポイント6

経常収支は256,678千円の赤字
保険料収入の減少と納付金の負担増により、経常収支は、256,678千円の赤字予算となりました。

増え続ける前期高齢者納付金が組合財政を悪化させています

前期高齢者(65歳~74歳)の医療費は、年々増加傾向にあり、当組合の財政を悪化させる原因となっています。前期高齢者納付金は、健保組合の前期高齢者の加入率と、全国平均の加入率を比較して、その率(加入者調整率)が低い健保組合は、前期高齢者納付金をより多い割合で負担する仕組みとなっています。

前期高齢者加入率* (平成26年度)



前期高齢者納付金は、前期高齢者の医療費と*前期高齢者の加入者調整率が伸長すると増加する仕組みとなっています。

*前期高齢者の加入者調整率とは
加入者調整率 = 全国平均の前期高齢者加入率(平成26年度14.34%) / 栗田健保前期高齢者加入率(平成26年度3.21%)

(注1) 平成26年度前期高齢者納付金が平成25年度より約2億480万円増加した理由は?
平成26年度の前期高齢者納付金の算出基礎となった栗田健保の前期高齢者医療費が平成25年度より約3,000万円増加したためです。

このように、栗田健保の前期高齢者医療費が数千万円増加すると数億円単位で前期高齢者納付金は増加する仕組みとなっています。皆さま方におかれましては、健康づくりを通して、医療費削減の取り組みへのご協力をお願いいたします。

平成26年度収入支出予算概要（介護勘定）

	科目	予算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
収入	保険料	205,950	87,267
	繰入金	15,000	6,356
	雑収入	9	4
	合計	220,959	93,627
支出	介護納付金	211,122	89,459
	還付金	17	7
	積立金	9,820	4,161
	合計	220,959	93,627

平成26年度の健康診断が始まります

健康診断は、ご自身の体の状態を確認するための重要な健診です。また「がん検診」は早期発見・早期治療のために定期的に受診しましょう。今年度の健康保険組合の「健診の実施計画」は以下の通りです。

年1回の定期健康診断を確実に受けましょう。

→あなたは、どの健診を受診しますか。○内にチェックし、左の健診内容を確認しましょう

被保険者
(健保加入本人)

定期健康診断

料金：無料

会社の定期健康診断。必ず受診し、結果をきちんと確認しましょう。
必要があれば二次健診も必ず受診しましょう。

婦人科「がん」健診

5月ごろご案内送付(ピンク封筒)

料金：自己負担金各1,500円
30・35・40歳になる年 無料

栗田健保に加入している栗田グループの女性従業員が対象です。
子宮がん、乳がん触診+(エコー or マンモ2方向)それぞれ1,500円。
平成26年度に30・35・40歳になる方は無料となります。「早期発見早期治療」が大切。
早期であれば治る見込みのある癌です(乳がんは9割治っています)。

選択

35歳以上扶養家族・任意継続

施設型健診

5月ごろご案内送付(青封筒)

料金：自己負担金3,000円

扶養家族・任意継続(本人・家族)が受診できる健診。
子宮がん・乳がん検診もオプションで受診できます。

巡回レディース健診

5月ごろご案内送付(青封筒)

料金：自己負担金3,000円

扶養家族が受診できる健診。
子宮がん・乳がん検診もオプションで受診できます。

メタボ健診(特定健診)

5月ごろご案内送付(青封筒)

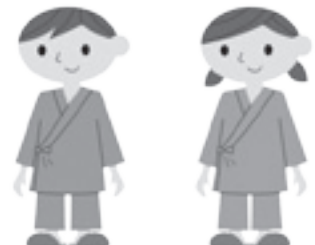
料金：無料

40歳以上の扶養家族が受診できる健診。同封のFAX用紙で健保組合にお申込みください。メタボ健診なので項目はメタボ関係のみになります。

チェック欄

<平成25年度の受診状況について>

- ①社員が受診する「定期健康診断」はおおむねすべての方が受診しています。なお、女性社員対象の「婦人科がん検診」は受診率が25.3%に止まっています。
- ②被扶養者の健康診断は上記の3つの内いずれかを受診することになりますが、約50%の受診率にとどまっています。是非この機会に積極的に受診ください。栗田健保では皆さんの健康を願い、受診率100%を目指しています。



平成26年度健診項目一覧表

健診名		定期健康診断	巡回レディース健診	施設型健診	特定健診	婦人科健診	
実施主体		法定：事業主 法定外：健康保険組合	健康保険組合	健康保険組合	健康保険組合	健康保険組合	
対象者		被保険者	35歳以上75歳未満の女性被扶養者（任意継続被扶養者を除く）	35歳以上75歳未満の被扶養者および任意継続被保険者・任意継続被扶養者	40歳以上の被保険者および被扶養者	女性の被保険者	
項目	内容						
医師診察	一般診察・健康相談・指導	◎	●	●	●		
身体測定	身長	◎	●	●	●		
	体重	◎	●	●	●		
	BMI	◎	●	●	●		
	腹囲	◎	●	●	●		
循環器系検査	血圧測定	◎	●	●	●		
	心電図	◎	●	●	※●		
	心拍数						
	眼底				※●		
眼圧							
眼科検査	視力	◎	●	●			
聴力検査	聴力（オージオ）	◎	●	●			
大腸検査	便潜血	●	●	□			
尿検査	糖（BS）	◎	●	●	●		
	蛋白	◎	●	●	●		
	潜血	●	●	●			
	ウロビリノーゲン			●			
	ph						
	比重						
	沈渣	●					
血液検査	一般血液検査	血色素（ヘモグロビン）	◎	●	●	※●	
		ヘマトクリット（Ht）	●	●	●	※●	
		血小板数（PLT / PL）	●		●		
		赤血球数（RBC）	◎	●	●	※●	
		白血球数（WBC）	●	●	●		
		血清鉄		●			
		MCV					
		MCH					
	MCHC						
	脂質	総コレステロール（T-cho）	●	●	●		
		中性脂肪（TG）	◎	●	●	●	
		HDL コレステロール（HDL-cho）	◎	●	●	●	
		LDL コレステロール（LDL-cho）	◎	●	●	●	
	肝機能	GOT（AST）	◎	●	●	●	
		GPT（ALT）	◎	●	●	●	
		γ-GTP（γ-GT）	◎	●	●	●	
		総蛋白	●	●			
		アルブミン	●				
		ALP	●	●			
		A/G 比		●			
		ZTT		●			
	総ビリルビン		●				
	尿酸	尿酸（UA）	●	●	●		
	腎機能	尿素窒素（BUN）		●	●		
		血清クレアチニン（CRE）	●	●	●		
	糖尿病	空腹時血糖（BS）	◎	●	●	●	
		グリコヘモグロビン A1c（HbA1c）	●	●	●	●	
	感染症	CRP					
梅毒反応							
HBs 抗原							
その他	血液型（ABO）						
	血液型（Rh）						
X線・超音波など	胸部X線	◎	●	●			
	上部消化器官X線	●	●	□			
	腹部超音波	●					
	呼吸機能						
オプション検査	HCV 抗体						
	乳房触診＋乳腺エコー		●	●		●	
	乳房触診＋乳房マンモグラフィ		●	□		●	
	子宮がん（頸部細胞診）		●	●		●	
PSA 検査	●						

● 健診項目 ◎ 安衛法に定める健診項目 □ オプションのため別途全額自己負担 ※ 医師の判断による追加項目

「栗田健保の医療費」と「健康管理」について考えてみませんか



「心身ともに健康で生き生きとした毎日を送ること」は、誰もが考える共通の願いです。しかし、病気やケガの場合のよりどころとなり、役に立つのが健康保険です。

以下お知らせする内容は、最近の栗田健保における医療費の動向についてです。今一度、ご自身の健康管理と医療費について考えてみましょう。

- ① 栗田健保医療費の総額は、毎年概ね11億円弱を支出しており、保険料収入比では50%を超えています。
- ② 被保険者1人当たりの医療費を見ると140～155千円で推移しており、全国平均と比較するとやや上回る支出となっています。
- ③ 近年、医療費の中で、特に着目されている「メタボ医療費」「ガン医療費」「メンタル医療費」を見ると

- ① 心臓血管疾患に関わるメタボ関連医療費は、近年やや減少傾向にありますが、医療費の約10%強支出されています。これらの疾病は、予防可能な医療費であり、個々人の生活習慣の良否に左右されます。
 - ② 現在死亡率第1位のガンについてはその医療費はおおよそ4～6%を占めています。ガンについては、がん検診の受診により、早期発見・早期治療が求められています。
 - ③ メンタル関連についても、おおよそ2～4%の医療費が発生しています。
- 特に女性（女性社員、被扶養者）のがん検診の受診率アップが課題となっています。
- メンタル疾患に関する対策は、社員一人ひとり、また管理職・組織として継続的に取り組んでいくことが求められています。

栗田健保医療費の状況

年度	年総額 (百万円)	保険料 収入比 (%)	組合員 1人当たり (千円)	全国平均 1人当たり (千円)
平成22年度(実績)	1,064	62.2	142	141
平成23年度(実績)	1,096	57.7	154	144
平成24年度(実績)	1,084	51.7	145	146
平成25年度(見込み)	1,092	52.0	130	-
平成26年度(予算)	1,088	52.3	130	-

※一般的に医療費は、高齢化の進展、医療技術の高度化などにより、年々増加傾向を示しています。

このようななかで、栗田健保の医療費は、近年その増加が少し抑制されつつあります。皆さん一人ひとりが健康意識を高め、健康の維持増進、疾病の早期発見・早期治療に取り組み、医療費の増加抑制・削減に繋がっていただきたく、お願いいたします。

健康管理 3つのススメ

- ①「気付き」のための健診のススメ
ご自身の体の現状を確認し、病気の兆候に「気付き」、早期に治療を行うことは、将来の健康な生活につながる。と共、医療費の抑制が図れます。栗田健保では、定期健康診断をはじめとし、巡回レディース健診や施設検診、婦人科健診など様々な健診を実施しています。
- ②「生活習慣の見直し」のススメ
定期的に健診を受診し、ご自身の体のチェックをしましょう。
バランスを欠いた食生活、適量を超えた飲酒、運動不足、喫煙などは、加齢と共に生活習慣病を招く原因となります。健康寿命を延ばすために生活習慣の改善に取り組みましょう。
- ③「健康家族」のススメ
ご自身が健康な状態で生活することは、自分自身のためだけでなく、家族にとってもかけがえのないものです。健康を維持するために「自分の健康は自分でつくり、自分で守る」という意識が大切です。
そして、家族の健康づくりにも取り組みましょう。

「健康保険制度」が改正されました

高齢化により医療や介護など社会保障にかかる負担が増大しており、政府は高齢者でも所得に応じて自己負担を増やすなど、負担のあり方を「年齢別」から「負担能力別」に変える方向で社会保障制度の見直しを進めています。

健康保険についても家計の負担に影響するものがありますので、この機会に確認しておきましょう。

平成26年
4月から

新しく70歳になる人から
窓口負担が2割に

70歳から74歳の人の窓口負担は、平成26年4月以降に70歳になる人から2割に引き上げられます。法律上は平成20年4月から2割に引き上げられていましたが、今回、70歳になった人から段階的に適用されることになりました。

ただし、4月1日までにすでに70歳に達している人（生年月日が昭和14年4月2日から昭和19年4月1日までの人）で標準報酬月額28万円以上の現役並み所得者に該当しない人は、軽減特例処置の対象となるため1割負担のまま変わりません。

平成26年
4月から

産前・産後休業中の
保険料が免除に

次世代育児支援の観点から、産前・産後休業中の保険料（事業主負担分と被保険者負担分）が免除されます。育児休業期間中の社会保険料はすでに免除されていますので、同様の配慮が産休中にも講じられることとなります。

また、産休が終了し再度勤務を始めた際に報酬が低下した場合には、産休終了後の3ヵ月間の報酬を基に標準報酬月額が改定され、保険料は報酬実態に見合った負担水準に抑えられます。

産休・育休に関する保険料免除

就業	産前・産後休業中	育児休業中	復帰後
保険料負担	産前6週間 産後8週間 保険料免除	保険料免除	保険料負担



産前・産後
休業中の保険料が
新しく免除に

実態に合った
負担にするために
標準報酬月額を改定

平成26年4月から 初診料・再診料(医科・歯科) が上がりました。

消費増税に伴う診療報酬について、病院などに支払う初診料120円、再診料30円、歯科では初診料160円、再診料30円引き上げとなりました。実際に窓口で3割を負担している会社員の場合は初診料36円、歯科初診料48円、再診料は9円と、わずかですが、今後さらに医療費の節約にご協力ください。

～これをやるだけで違う～【医療費節約方法】

1 健康管理に努める

毎年健診を受けて日頃の生活習慣に気を付ける

2 かかりつけ医を持つ

いきなり大病院にいかない。紹介状がないと平均2,000円の特別料金がかかります（もっとかかる場合もあります）

3 ハロー健康相談を利用

栗田健保 24時間無料電話相談 **0120-010-903**

医師・保健師・助産師・看護師・管理栄養士・心理カウンセラー等が年中無休体制で相談にのります。

4 ジェネリック医薬品活用

薬剤費が安くなります

5 健康・病気情報に関心を持つ

健保からのお知らせで賢く補助制度を利用し、また健康情報も入手（情報誌KenpoNews・管理栄養士だより・HP・掲示板）

6 小児救急は# 8000へ

休日・夜間に子の具合が悪くなった等、判断に迷った時、小児科医師・看護師よりアドバイスが受けられます。

あした
元気に

朝が弱い人は
こうして

スッキリ!

朝の目覚めが悪いと、やる気も出ずに
1日を快適に過ごしにくいものです。
これをスッキリさせるコツは2つ。
「朝食を食べること」と「早寝早起き」です。
朝の目覚めを快適に迎え、
新たなシーズンを気持ちよくスタートさせましょう。

管理栄養士・健康運動指導士

菊池真由子



朝食で脳を
ウォーミングアップ!

朝の目覚めをスッキリさせるには、まずは朝食を食べること。朝食には脳のウォーミングアップをする

働きがあります。眠っていた脳を起
こして頭をさえさせ、気持ちよく1
日の活動を始めるには朝食が欠かせ
ません。さらに朝食の準備や片づけ
をして体や視覚などを使うことで脳
に刺激が伝わりますので、ウォーミ
ングアップとしてはさらに効果的で





朝食を食べる

ごはんやパンなどの炭水化物だけでなく、たんぱく質も。野菜サラダもあるとベスト！

早寝早起き

朝寝坊や寝だめなど、不規則な睡眠だと睡眠リズムが崩れてスッキリ目覚められません。



す。
近ごろ、注目されている研究分野に「時間栄養学」があります。これによると朝食には体内時計をリセットし、脳と体を目覚めさせ、集中力や免疫力を高めるとされています。小・中学生を対象にした調査によると、朝食を食べている人のほうがテストの正答率が高く、運動能力も高い結果になっています。しかも、毎日朝食を食べている場合のほうが、イライラとした不快感をもちにくい傾向もみられています。

朝食の内容は「ごはんとふりかけ」、あるいは「パンとコーヒードけ」では物足りません。肉や魚、卵、納豆、ハム、チーズなどたんぱく質の源となるメニューが必要で

寝だめはかえって睡眠不足を招く

す。余裕があれば、具の多い味噌汁やサラダなど野菜料理をプラスするとバランスがよくなります。

もうひとつの寝起きをよくする秘訣は睡眠です。睡眠時間が少なく睡眠の質が悪いとさまざまな心身の機能低下を招き、朝、気持ちよく起き上がれません。睡眠はカラダと脳の大切なリラックスタイム。しかも集中力や記憶力、判断能力などを高めるのに欠かせません。睡眠不足は仕事や学習の能率低下や記憶力低下、ケアレスミス、不注意などを招くことだからが原因にもなってしまう

ます。早寝早起きのリズムにするこ
とが熟睡するには大切です。

睡眠時間の長さを気にする人がいますが、適切な睡眠時間には個人差があります。疲れが翌日に持ち越されず、日中ぼんやりしないのであれば、適切な睡眠がとれています。

また、日ごろの夜ふかしを解消するためする「寝だめ」の過信は禁物。朝寝坊の人の寝だめはかえって夜の寝つきを悪くし、翌日の睡眠不足を招きます。寝だめは睡眠不足という睡眠の一次的な借金を解消することはできません、将来の貯金にすることはできないのです。

朝食を食べること、そして早寝早起きで、朝の目覚めを快適にしましょう。

プラス

1 「低血圧で朝が辛い」はホント?!



「低血圧で朝が辛い」という人がいますが、朝が辛い人のほとんどは生活習慣に原因があります(一部の重い低血圧の場合を除きます)。朝、目覚めたときの寝起きのつらさを軽減するには、「決まった時間に起きる」「朝に二度寝しない」といった習慣を身につけることが大切なのです。

このほか、睡眠の質を悪くする理由として、人間関係のストレスなどによる寝つきの悪さや飲酒によ

る影響があります。特にアルコールは睡眠のリズムを乱すため、寝酒や深酒は熟睡を邪魔してしまいます。快適な睡眠を妨げるこのような原因をなるべく解消することも、朝の目覚めをスッキリさせるためには大事です。

ただし、睡眠不足によるものとはいええないめまいやふらつきがある場合は、貧血が原因の可能性もあります。頻発するなら医療機関を受診しましょう。

本年度から被扶養者資格の再確認調査（検認）を実施します

栗田健康保険組合では、これまでは被扶養者の資格の再確認（検認）につきましては、健康保険証の有効期限が1年間の被扶養者の方および任意継続被保険者（被扶養者を含む）の方を対象に毎年実施してきましたが、平成26年度からは健康保険法施行規則第50条と厚生労働省からの指導に基づき、被扶養者の方全員を対象に実施することといたしました。

被保険者の方におかれましては、趣旨をご理解いただき、何とぞ、ご協力の程よろしくお願いいたします。

なお、詳細な実施要領につきましては、栗田工業グループ掲示板、組合HPなどに掲載してご案内いたします。

●被扶養者資格の再確認調査（検認）とは

健康保険組合では、本人（被保険者）だけでなく、扶養家族（被扶養者）へも医療費等の給付を行います。被扶養者は保険料を負担することなく給付を受けられますので、資格の認定には一定の基準が法律で定められており、当健保組合もそれに従い適正で厳格な認定をしています。

したがって、被扶養者においては、資格認定基準を満たし認定された方も、その後継続して認定基準を満たしているかを定期的に確認する必要があります。

このように「検認」を行うことにより、適正な資格認定を行うことになり、保険料から支払われる各種給付の適正化につながります。

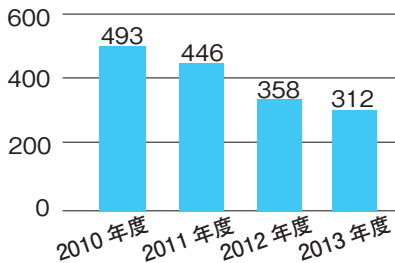
24時間いつでも
無料電話相談

ハロー健康相談をご活用ください!

0120-010-903

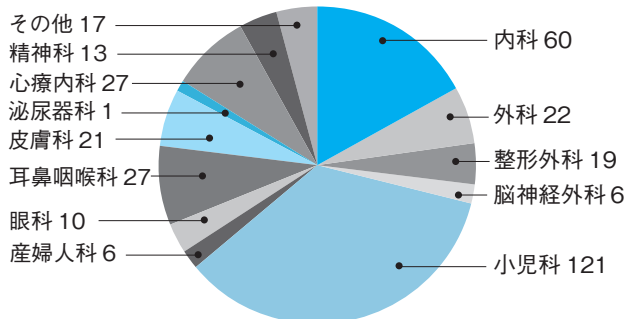
【栗田専用無料ダイヤル】

利用状況



※ 2013年度は2014.1月までの実績

緊急時、困ったとき、誰かに相談したいとき、無料電話で気軽に専門家（医師・保健師・助産師・看護師・管理栄養士・心理カウンセラー）に相談できます。電話相談することにより医療費節約にも繋がります。



※ 2012年度相談内容別件数

2010年4月より2014年1月までの利用状況を把握しました。近年、各社においてメンタルや健康相談のしくみを導入している状況にありますが、本健保の「ハロー健康相談」の利用が約300件以上あり、一定の利用者の相談に利用されています。特に小児科での育児・子供の病気などの相談に多く利用されています。「健康に関し困ったときは」是非ご利用を、「匿名」での相談も受け付けていますので、気楽にご利用ください。

任意継続被保険者の平均標準報酬月額に関する件



当組合の平成25年9月30日現在における全被保険者の標準報酬月額は、次のとおりです。

1. 平均標準報酬月額 457,047円
2. 任意継続被保険者の標準報酬月額 470,000円
3. 適用年月日 平成26年4月1日

いつでも健康



佐藤藍子さん

[女優]

動物たちとの触れ合いは
気持ちをリセットできる
幸せな時間です



結

婚を機に千葉の自然豊かな場所へ引っ越して、動物に囲まれた生活を送っています。自宅でも犬や猫を飼っていますが、夫が働いている近くの乗馬倶楽部にも馬や猫がいて、その子たちと触れ合ううちに自分の中でその存在が日に日に大きくなっていきました。

人間どうしは言葉がありますので、コミュニケーションがとりやすい分、人間関係に疲れることがあります

ます。でも、動物たちとは言葉が通じないところで意思を伝え合わないといけません。不思議なもので、そのせいか、接していると邪念がなくなって気持ちがりセットされたと感じることがあるんですよ。乗馬を始めたときに、それを発見しました。

乗馬は一見すると優雅に見えますが、筋力やバランス感覚などの体力面に加え、馬と心を通じ合うコミュニケーション力が必要となるスポーツです。馬と接していると、以前だったらイライラしてしまうこともイライラしなくなつて、精神的に楽になっていくことを実感できました。人間が生きていくうえで、生き物に触れる時間や自然に触れる時間をもつのは、とても大切なことなんだと思います。

都心でテレビに出演したり女優のお仕事をしているときと、畑や自然があつて動物たちに囲まれた自宅で過ごしているときを比べると、大きなギャップがあります。でも、だからこそオンとオフの切り換えがはつきりできて、メリハリの利いた生活になっていくんです。自宅ではまったく気にならないくせに、仕事中心だと小さな虫が1匹飛んでいるだけで大騒ぎする自分を自分で笑つたりして(笑)。都会と自然の両方の暮らしができるのは、実はとてもぜいたくで幸せなことなんです。

さとう あいこ / 神奈川県出身。
1992年「第6回全日本国民的美少女コンテスト」でグランプリを受賞。
以後、数々のCM、舞台、映画、ドラマに出演。

季節を彩る
おもてなし
料理

四季折々の
自然に寄り添い、
おもてなしを
楽しんでみませんか？
旬の食材を取り入れた、
春の訪れを感じさせる
簡単ごちそうレシピックを
ご紹介します。

注目の食材
菜の花
春の息吹を
感じさせる、
ビタミン豊富な
緑黄色野菜



季節の食材を
組み合わせた
春爛漫な一品

鯛と菜の花の 手こねずし

●材料 (2人分)

- 米……………1合
 - A { 酢……………大さじ1と1/2
 - 塩……………小さじ1/3
 - 砂糖……………小さじ1
 - 鯛 (刺し身用)……………100g
 - B { しょうゆ……………小さじ1
 - みりん……………小さじ1/2
 - わさび……………少々
 - 菜の花……………50g
 - 塩……………少々
 - カットわかめ……………小さじ1
- (1人分 / 363kcal 塩分1.7g)

●作り方

- ① 米を炊いたら、熱いうちにAの合わせ調味液(すし酢)を回しかけ、さっくりと混ぜる。
- ② 鯛はそぎ切りにし、Bの漬けだれをからめる。菜の花はさつとゆでてざるに上げ、粗熱がとれたら半分の長さに切り、塩をふる。カットわかめはさつと洗う。
- ③ ①のすし飯に②をさつと混ぜ合わせ、器に盛る。

*** 食卓を彩る**

**季節の食材
ワンポイント**

菜の花
鮮やかな緑色、独特のほろ苦さや香りが春らしさを演出してくれます。和え物、炒め物、パスタなどにも。ビタミン・ミネラルが豊富で、特にビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラス。ビタミンCは水溶性なので、短時間でゆでてざるに上げてそのまま冷まし、損失を防ぎましょう。

監修・料理制作 / 岩崎啓子 (管理栄養士・料理研究家)
撮影 / 鈴木雅也