

栗田健康保険組合

Kenpo News

平成28年度予算のお知らせ

「データヘルス計画」2年目の取り組み状況をご紹介します

事務局からのお知らせ

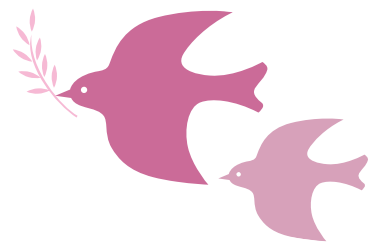
2016
Spring



平成28年度 予算のお知らせ

本年度も保険料率を据え置きました

前期高齢者納付金の激減により、
本年度は財政が好転するものの、
依然として厳しい財政状況は続く



栗田健康保険組合の平成28年度の事業計画および予算が、去る平成28年2月9日開催の第125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。

当健康保険組合の平成28年度予算は、収入面では、保険料収入が、被保険者数および総標準賞与額が減少する見込みにありますが、平均標準報酬月額の上昇によりほぼ前年度並みの収入が見込まれ、支出面では、納付金について、3分の2総報酬割へ算出方法が変更

される後期高齢者支援金が対前年度比で4、765千円増加するものの、前期高齢者納付金が概算分の減少および精算分（戻り分）の大幅な増加の影響で対前年度比204、155千円と激減する見込みにあります。

また、退職者給付拠出金も対前年度比15、846千円減少するので、納付金全体では前年度比215、236千円と大幅に減少するため、平成28年度は経常収支差引で41、231千円の黒字予算（平成6年度以来）となる見込であり、一時的に財政が好転する見通しにあります。

従いまして、平成28年度は、保険料率の改定は行いません。

しかし、平成29年度以降は、後期高齢者支援金が全

面総報酬割となり、一層の負担増が見込まれています。加えて、27年度にすべての団塊の世代が前期高齢者になった前期高齢者納付金も、29年度以降過大な負担増が予想されています。

このように、今後も高齢者医療制度への納付金の過重な負担が続くことが予測されており、組合財政は依然として逼迫しているため、**平成29年度は保険料率改定が必要な状況にあることには変わりありません。**

こうした厳しい財政状況にある当健康保険組合ですが、皆さまからお預かりした大切な保険料を有効に活用するために、昨年度から始めましたデータヘルス計画に基づく効果的な保健事業に取り組みでまいります（詳細は、4・5頁をご覧ください）。

被保険者およびご家族の皆さまにおかれましては、疾病予防や健康づくりのために、積極的に保健事業をご利用いただき、年に1度の健診は必ず受診され、医療費の節約にもご協力いただきますようお願いいたします。

平成28年度予算編成の基礎となった数値

◇一般勘定

- 被保険者数 3,750人（男性3,040人 女性710人）
- 平均標準報酬月額 471,106円
（男性512,502円、女性288,724円）
- 総標準賞与額（年間合計） 4,482,000千円
- 平均年齢 44.58歳（男性45.03歳 女性42.59歳）
- 被扶養者数 4,500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

- 介護保険第2号被保険者となる被保険者数 2,360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28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	2,114,531	563,875
	（基本保険料）	(1,284,571)	(342,552)
	（特定保険料）	(829,960)	(221,323)
	調整保険料	33,241	8,864
	国庫負担金・利子収入	725	193
	国庫補助金収入	1,109	296
	施設利用料他	333	89
	財政調整事業交付金	8,280	2,208
	繰入金	116,210	30,989
	合計	2,274,429	606,514
経常収入合計		2,116,696	564,452
支出	事務費	51,755	13,801
	保険給付費	1,095,328	292,087
	（本人分医療費）	(466,984)	(124,529)
	（家族分医療費）	(517,119)	(137,898)
	（高額療養費）	(12,325)	(3,286)
	（高齢者分医療費）	(22,844)	(6,092)
	（現金給付）	(52,398)	(13,973)
	（付加給付）	(23,658)	(6,309)
	納付金	820,329	218,755
	（前期高齢者納付金）	(299,868)	(79,965)
	（後期高齢者支援金）	(484,633)	(129,235)
	（病床転換支援金）	(3)	(1)
	（退職者給付拠出金）	(35,815)	(9,551)
	（老人保健拠出金）	(10)	(3)
	保健事業費	96,918	25,845
	財政調整事業拠出金	33,241	8,864
	積立金他	11,138	2,970
	予備費	165,720	44,192
合計	2,274,429	606,514	
経常支出合計		2,075,465	553,457
経常収支の差引		41,231	—

ポイント1

保険料収入は前年度並みの収入

保険料収入は、被保険者数および総標準賞与額が減少見込にありますが、平均標準報酬月額の上昇により対前年度比 38 千円の減少とほぼ前年度並みの見通しです。

ポイント2

別途積立金を繰入

賞与分保険料収入までの収入不足対策として、別途積立金(116,210千円)の繰入をしています。

ポイント3

保険給付費は増加

本人分医療費は減少見込にありますが、家族分医療費および高齢者分医療費が伸長見込にあるため、対前年度比で 15,103 千円(1.40%)の増加。

ポイント4

保険料収入の約 39%を占める納付金

納付金は、前期高齢者納付金が前年度より 204,155 千円激減する影響で対保険料収入では、前年度の 49.0%から 38.8%に低下しましたが、依然として組合財政を圧迫する大きな要因となっています。被保険者1人当たり、約 219 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 4.6%

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 4.58%を計上し、データヘルス計画に基づき積極的に取り組んでまいります。

ポイント6

経常収支は 41,231 千円の黒字

納付金の激減(対前年度比△215,236千円)により、経常収支は、41,231 千円の黒字予算となりました。(平成6年度以来)

【平成28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	213,752	90,573
	繰入金	19,000	8,051
	雑収入	11	4
	合計	232,763	98,628
支出	介護納付金	221,525	93,866
	還付金	17	7
	積立金	11,221	4,755
	合計	232,763	98,628



10年後 20年後も元気なからだを維持！」

平成28年度は「データヘルス計画」の2年目
栗田健康保険組合の取り組み状況を紹介します

目的その1 (前提として) 皆さまに健康について正しい知識をもていただくために…

「ヘルスリテラシー^{*1}の向上」(※1. 健康情報を獲得・理解・活用するために必要な知識・意欲・能力)

平成27年度実施結果

- 管理栄養士便り『Happy Healthy Days』などで、各社の健康増進取り組み事例や生活習慣改善の情報提供
- ホームページの読みづらさ改善の検討

平成28年度重点施策

- ホームページのリニューアル
- ホームページを活用した食生活・運動習慣改善の推進

目的その2 (前提として) 皆さま一人ひとりに、ご自身の健康状況を数値により把握していただくために…

「健診機会の提供、健診結果に基づく面談・書類支援」

平成27年度実施結果

- 健保管理栄養士による面談・書類支援の対象拡大
- (被扶養者) 健診の対象者拡大(35歳以上⇒30歳以上)
- (被扶養者) 事業所・被保険者経由で健診受診促進(クリタ分析センター)

平成28年度重点施策

- 健康管理委員会の答申を踏まえ、定期健診項目を、検査効果や費用対効果の点から一部変更^{*2}
- (被保険者) 健診後の要治療者のフォローについて、健康管理委員会を活用して対応・体制の検討実施
- (被扶養者) かかりつけ医での受診を含む利便性改善策の検討・試行
- (被扶養者) 健保以外の仕組みを含むトータルの受診実態把握・受診促進

(※2. 本号の「平成28年度における各種健診・検診についてのお知らせ」をご参照ください)

コラボヘルスの仕組みの活用を図っています

平成27年度実施結果

- 健保の諸会議を通じた、加入各社の関係者との情報共有化
- 安全衛生委員会およびそのネットワークを通じた情報提供

平成28年度重点施策

- 健康管理委員会の活動強化、特に各社の医療スタッフとの連携強化

データヘルス計画とは

上記6つの目的のために、健診・レセプト情報などのデータを活用し、皆さまの行動変容につながる効果が期待できる保健事業を策定し、効果を検証しながら進んでいく計画です。平成28年度は2年目にあたります。

健康寿命を延ばすために、健康保険組合が大きな成果を出すことのできる重要な取り組みです。

健康保険組合から加入者の皆さまへ

【健診データ分析】

健診・レセプトデータの分析により、個人や事業所ごとの健康状態(例:生活習慣病リスク保持者の分布状況)や医療費の状況を把握し、保健事業の検証・広報、健康教室、保健指導面談などに活用します。

【健康保険組合からお知らせが届いたら…】

健診未受診の方、特定保健指導の対象となった方、医療機関での治療が必要な方などには、文書、メール、電話等でお知らせしています。必ず受診してください。

「データヘルス計画に基づく保健事業を活用し、

目的その3 糖尿病などの生活習慣病を予防するために…

「食事と運動による健康改善プログラム、健康教室」

平成 27年度実施結果

- 特定保健指導の枠組拡大（40 歳以上 ⇒ 30 歳以上）
- 特定保健指導の拒絶者・中止者・経年該当者への書類支援
- コラボヘルスによる新規健康教室（クリタ開発センターの総合健康イベント、ランチセミナー：栗田工業本社、栗田エンジニアリング本社）
- 事業所拠点とのコラボヘルスの定着（栗田工業東北支店：健康教室、健康宣言など）

平成 28年度重点施策

- 特定保健指導の利便性改善
- 運動習慣改善のプログラム・機会の提供（スポーツクラブルネサンスの活用・連携など^{※3}）
- コラボヘルスによる家族を含む健康イベント
（※3. 本号の「スポーツクラブルネサンスの法人会員利用スタート！」をご参照ください）

目的その4 生活習慣病をこれ以上深刻化させないために…

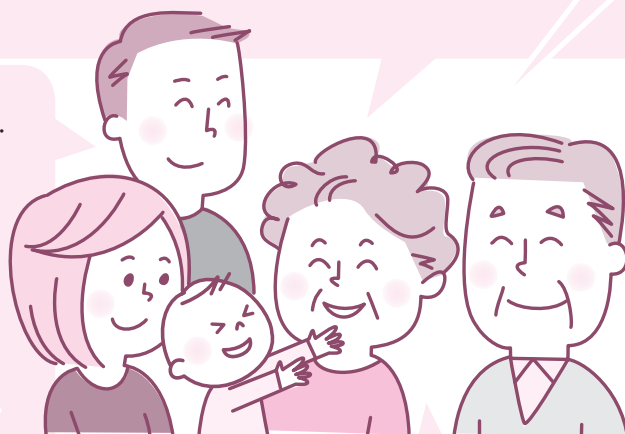
「生活習慣病重症化対策」

平成 27年度実施結果

- 2社で実施（クリタス、クリタ分析センター。前者は事業効果も測定。）
- 被保険者全体を対象に解析

平成 28年度重点施策

- 対象事業所の拡大
- 健康管理委員会の活動とリンク



目的その5 がんを早期発見・早期治療するために…

「婦人科系がん、胃がんの検診機会の整備」

平成 27年度実施結果

- 婦人科検診の受診率アップ（+ 10%弱）
（要因：定期健診との同時受診、受診環境の整備など）

平成 28年度重点施策

- （婦人科検診）健保と各社の連携による受診環境整備（女性医師による検診、利便性改善など）
- （胃部内視鏡検査）自己負担軽減

目的その6 皆さまに医療費を効果的に使っていただくために…

「ジェネリック医薬品利用促進」

平成 27年度実施結果

- （従来施策の継続）ジェネリック医薬品に変更した場合の差額通知の送付
- 利用率（数量ベース）＝約 50%（+1%弱）

平成 28年度重点施策

- リニューアルするホームページの活用による切替促進

個人情報の取り扱いについて

当健保組合では、個人情報の取り扱いについて国が定めたガイドライン等に従い、個人情報の適正な取り扱い、保護に努めております。事業主から個人の健診結果等を提供してもらう際や、事業主に健康・医療情報の分析結果等を提供する際、データ分析や個別保健事業を外部事業者へ委託する際などには、加入者の利益を損なうことのないように適切な措置を講じます。

被保険者の定期健診について

第 1 2 5 回組合会におきまして、保健事業の見直しが行われました。

その結果、次のとおり健診・検診の廃止・変更が決定しましたのでご案内申し上げます。

廃止

① 腹部超音波検診

平成 28 年度（平成 29 年 3 月まで）の実施を最後に、平成 29 年度から廃止します。

なお、平成 28 年度に廃止後のフォロー体制を健康管理委員会で検討します。

変更

① 胃内視鏡検査の自己負担額の見直し

胃内視鏡検査の受診者の費用負担を軽減し、受診者の増加を図るため、自己負担額を 5,000 円から 3,000 円に引き下げます。

② 定期健診項目の見直し

検査効果、費用対効果の観点から、血液検査項目の総コレステロール、総たんぱく、アルブミンを廃止します。

今後とも効果的、効率的な健診・検診となるよう見直しを行ってまいりますので、皆さまには、なにとぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

被扶養者健診について

被扶養者健診を下記実施要領で行いますので、皆さまにおかれましてはぜひ積極的な受診をお願いいたします。

なお、詳しくは 5 月ごろにご自宅へ配布予定の「巡回レディース健康診断のご案内」「健康診断実施のご案内」等をご覧ください。

1	対象者	巡回レディース健診	30 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）
		施設型健診	30 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
		受診券による特定健診	40 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
2	検査項目	・巡回レディース健診 ・施設型健診	身体測定、血圧測定、尿検査、胸部 X 線、心電図、血液検査、子宮がん検査、乳がん検査、胃部 X 線検査、大腸がん検査
		受診券による特定健診	身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査
3	検査費用	・巡回レディース健診 ・施設型健診	・自己負担金：3,000 円 ・自己負担金を除く実費全額を健保が負担
		受診券による特定健診	全額を健保が負担
4	申込期間	・巡回レディース健診 ・施設型健診	平成 28 年 5 月（案内到着日）～平成 28 年 12 月 31 日迄
		受診券による特定健診	平成 28 年 5 月（案内到着日）～平成 29 年 3 月 24 日迄
5	受診期間	・巡回レディース健診 ・施設型健診	平成 28 年 6 月下旬～平成 29 年 2 月 28 日迄
		受診券による特定健診	平成 28 年 5 月（案内到着日）～平成 29 年 3 月 31 日迄

婦人科がん検診（女性被保険者）について

婦人科がん検診を下記実施要領で行います。定期的に受診して早期発見、早期治療のためにご利用ください。
詳細は5月ごろに配布する受診案内「平成28年度婦人科検診のご案内」をご覧ください。

1 受診対象者

当健康保険組合に加入している女性被保険者

2 検査項目と費用負担

検査項目		自己負担	2つの検査を受診される場合
子宮がん	子宮頸部細胞診	1,500円	3,000円
乳がん	乳房触診+マンモグラフィ	1,500円	
	乳房触診+エコー		

(注) 1.乳がん検査はマンモグラフィまたはエコーのいずれかを選択して受診してください。

2.平成29年3月31日現在、30歳・35歳・40歳の方は無料で受診できます。

3 実施機関

	受診方法	留意事項
1	健保の契約健診機関で受診	詳細は5月ごろに配布する「平成28年度婦人科検診のご案内」をご覧ください。
2	健保の契約健診機関以外 (かかりつけ医など)で受診	婦人科検診補助金申請書に領収書を添えて補助金申請してください。 申請用紙は5月ごろに配布する「平成28年度婦人科検診のご案内」に同封。
3	会社の定期健診時に受診	所属会社の健診担当者にご確認ください。

平成27年度の被扶養者健診と婦人科がん検診の受診状況について

平成27年度は多くの方々に受診していただきました。定期的な受診が大切であることから、平成28年度につきましても、より多くの方々に受診していただきますよう、お願いいたします。

被扶養者健診申込状況			婦人科がん検診申込状況		
	平成27年度	平成26年度		平成27年度	平成26年度
巡回・施設(人)	666	609	契約医療機関(人)	183	162
受診券(人)	166	175	償還払い(人)	8	13
合計(人)	832	784	定期健診時(人)	40	—
申込率(%)	43.8	44.3	合計(人)	231	175
			申込率(%)	33.3	25.1

スポーツクラブルネサンスの 法人会員利用スタート！

このたび、栗田健康保険組合は、被保険者や被扶養者の健康保持・増進策の一環として、全国にスポーツクラブを展開するルネサンスと法人契約を結びました。

ルネサンスの直営施設(95施設)、提携施設79施設(ジエクスアー・フィットネスクラブ、ダンロップスポーツクラブなど)セントラルスポーツ以外67施設/セントラルスポーツ12施設)を、会員証を提示することにより、法人会員として、ご利用いただけます。また、セントラルスポーツの一部施設は利用可能ですが、利用方法が異なります。

1. 利用対象者

栗田健康保険組合の被保険者および被扶養者。
ただし年齢が15歳以上。

2. 施設利用方法について

利用施設について

「ルネサンス クラブ」<http://www.s-re.jp/club/> より検索

法人会員について

「ルネサンス 法人会員」<http://hcbiz.s-re.jp/btobtoc/> より検索

施設利用開始までの3つのステップ

STEP1

① 最寄りのルネサンス直営クラブで、コーポレート会員として申し込む。

申込時に必要なもの

<都度会員の場合>

- 健康保険証
- 会員証発行事務手数料 = 1,000円(税別)

<月会員の場合>

- 健康保険証
- 月会費2ヵ月分 = 15,600円(税別)
- 会員証発行事務手数料 = 1,000円(税別)
- 金融機関名、支店名、口座番号控え、お届け印※

※ 月会員で入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申込みが必要です(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります)。

STEP2

<セントラルスポーツをご利用の場合のみ>

栗田健康保険組合の担当へ連絡し、セントラルスポーツ法人会員券をお受け取りください。(ご利用可能施設は、次の施設に限ります…阿佐ヶ谷、南青山、南千住、西台、八王子、清瀬、溝ノ口、新川崎、東戸塚、柏、秋田、盛岡)

STEP3

<ルネサンス・その他提携施設をご利用の場合>

- ご利用の施設のフロントにルネサンス会員証を提示
- 所定のご利用料金をお支払い
- 施設のご利用

<セントラルスポーツをご利用の場合>

- 健保から受け取ったセントラルスポーツ法人会員券に必要事項を記入
- ご利用のセントラルスポーツのフロントに法人会員券を提出
- 所定のご利用料金をお支払い
- 施設のご利用

※ ご利用料金は提携施設により異なります。

割安な利用料金 — 法人会員の特典 —

【ご利用方法】

● 月会費契約

(全国の直営施設を月何回でも使い放題)

Monthlyコーポレート会員 7,800円(税別)

… 個人会員より約 5,500円お得!

● 都度利用契約 (ときどき行かれる方向き。)

1回毎に利用料を払う)

1 Dayコーポレート会員 1,500円(税別)

… 個人会員は制度なし

【入会時諸費用】

● 会員証発行事務手数料 1,000円(税別)

… 個人会員より約 4,000円お得!

● 入会金 0円

… 個人会員より約 3,000円お得!

会員種別変更は自由

変更費用無料

【利用可能施設】

● 直営施設: 95施設。両会員とも利用可。

● 提携施設: 79施設。1 Dayコーポレート会員のみ利用可。(一部は、料金や利用方法が異なる。)

● ドゥミルネサンス施設: 女性専用。9施設。別契約が必要。月会費 9,000円(税別)

【使い分け】

● 忙しい月は、1 Dayコーポレート会員

… 毎回料金を払って利用。

● たくさん通える月は、Monthlyコーポレート会員

… 何回も利用

3. 入会者サポートシステム

ポイント

「カラダ・ワカル・カワル」

① 簡単カラダ測定でカラダがワカル

体組成分析(体脂肪、筋肉量、基礎代謝などのチェック)と、アライメントチェック(姿勢チェック)の2つの測定で、カラダを分析

② 月に1回の効果測定で変化を実感

カラダ測定で毎月確認できるので、変化に合わせてメニューを調整できる

③ 個別カウンセリングの実施

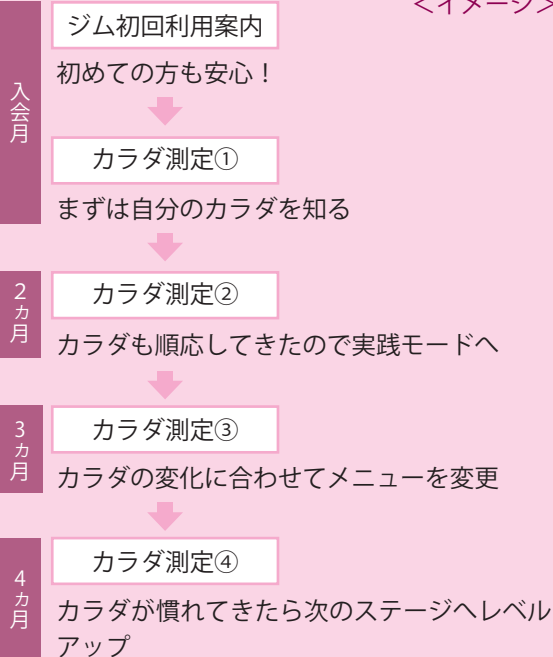
測定結果をもとに、トレーナーが一人ひとりに合ったトレーニングメニューの提案

④ 専門知識をもったトレーナーが担当

トレーナーは、定期的な専門研修で知識と技術の向上を図っているスペシャリスト

生活習慣改善を、4ヵ月間無料でサポート！
「カラダ・ワカル・カワル」

<イメージ>



栗田健康保険組合の 保健事業としての活用プラン

当健康保険組合では、平成28年度の「食事と運動による生活習慣改善プログラム」として、運動習慣づくりに重点をおいた取り組みを推進します。

その一環として、ルネサンスの施設や専門スタッフを活用した企画を検討しています。

例1 施設を利用した健康セミナー 平日、休日も可能。被扶養者も参加可。

例2 被保険者向け健康教室 専門スタッフの派遣により開催。

さまざまな悩みに対応	ココロのリフレッシュ	60歳以上の健康管理
肩こり・腰痛セミナー、メタボセミナー、効果的なウォーキングセミナー	ヨガでリラックス	シニア向けセミナー

例3 休日の健康イベント 事業所と健康保険組合の共催イベント

事務局からのお知らせ

扶養家族の方が就職などで扶養家族でなくなったときは、 健康保険組合に届出をお願いします

お子さん、奥様（ご主人）が就職した、奥様（ご主人）のパート収入が増えて一定の額を超えたときなどは扶養家族でなくなるため、健康保険組合に届出が必要となります。

扶養家族でなくなった日から5日以内に、「被扶養者（異動）届」と「被扶養者認定通知書」に現在お持ちの保険証と就職先の保険証のコピーなどを添付して、各社の健康保険担当者にご提出をお願いします。

住所が変更になったときは、 健康保険組合に届出をお願いします

健康保険組合では、特定健診・特定保健指導、被扶養者健診、機関誌発行（『Kenpo News』『Happy Healthy days』）などの各種保健事業を実施するにあたり、被保険者および被扶養者の方の最新の住所管理が必要となっています。

転勤・転居、別居などで被保険者またはご家族の住所に変更があったときは、「健康保険被保険者関係変更（訂正）届」を各社の健康保険担当者にご提出願います。

※「被扶養者（異動）届」+「被扶養者認定通知書」、「健康保険 被保険者関係変更（訂正）届」は、健康保険組合のホームページ（<http://www.kuritakenpo.or.jp/>）からダウンロードできます。

公告

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 27 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 470,329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 28 年 4 月 1 日

平成28年4月から

医療保険制度が改正されました

「社会保障と税の一体改革」の一環として実施される今回の改正では、個々の負担能力に応じた負担という考え方から、入院時食事療養標準負担額の引き上げ、標準報酬月額上限の引き上げなどが行われました。健康保険に関係する主な改正内容の概要をご紹介します。



①入院時食事療養標準負担額の引き上げ

入院時に医療機関から提供される食事の費用については現在、食材費相当額を患者が負担していますが、在宅療養との公平等を図る観点から調理費相当額も負担することになりました。具体的な金額は次のとおり2段階で引き上げられることになりました。

■食事代の患者負担額

～平成28年3月	→	平成28年4月～	→	平成30年4月～
1食 260円		1食 360円		1食 460円

※低所得者の負担額(100円または210円)と難病および小児慢性特定疾患の患者については従来どおり据え置かれました。

④保険外併用療養費として患者申出療養が創設

国内未承認の医薬品等を保険外併用療養費として使用したいという患者の思いに応えるため、患者の申し出を起点とする新たな仕組みとして「患者申出療養」が創設されました。患者の申し出により健康保険の使える診療と使えない診療が同時に受けられるようになりました。

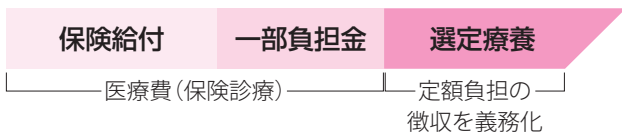
⑤標準報酬月額・標準賞与額の上限、一般保険料率の上限引き上げ

より保険料負担を公平化する観点から、下記のとおり変更となりました。

	～平成28年3月	→	平成28年4月～
標準報酬等級(月額上限)	47等級(121万円)		50等級(139万円)
標準賞与額の年間上限	540万円		573万円
一般保険料率の上限	120/1000		130/1000

②紹介状なしで大病院を受診する際の定額負担

紹介状なしで大病院を外来受診した患者に対しては、救急等を除き初診料とは別に一定額の料金を徴収することが義務付けられることになりました。



③傷病手当金・出産手当金の算出方法の変更

傷病手当金および出産手当金の額は、1日につき被保険者の標準報酬日額(標準報酬月額の1/30)の2/3に相当する額を支給していましたが、平成28年度からは、「支給開始日の属する月以前の直近の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の1/30」が計算の基準となりました。

平成28年10月から

短時間労働者への社会保険の適用拡大

平成28年10月からパート・アルバイトなどの短時間労働者も条件によって被保険者となります。

～平成28年9月	→	平成28年10月～
週30時間以上		①週20時間以上 ②月額賃金8.8万円以上 ③勤務期間1年以上 ④学生は適用除外 ⑤従業員501人以上の企業(現行の適用基準で適用となる被保険者の数で算定)

ワンプレート料理は、準備も片付けも簡単。
その分、のんびりゆったり食事タイムを楽しんで。
季節の彩り野菜をふんだんに使った栄養満点のレシピをご紹介します。



野菜たっぷり ポークエッグサンド

バーベキューソースで
スパイシーに

CHECK
にんじん
体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富に含まれます。油と一緒に調理すると体内への吸収率が高まります。

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

材料(2人分)

食パン	8枚切り4枚	塩	小さじ1/6	
バター	小さじ2	A	砂糖	小さじ1/4
マスタード	小さじ1		酢	小さじ2
豚もも薄切り肉	100g		こしょう	少々
塩・こしょう	各少々	バーベキューソース		
卵	2個	B	トマトケチャップ	大さじ1
サラダ油	小さじ1		ウスターソース	小さじ1
にんじん	60g		玉ねぎのみじん切り	小さじ1
キャベツ	2枚(120g)			

(1人分/522kcal 塩分2.7g)

作り方

- ① にんじんは千切りに、キャベツは少し太めの千切りにし、塩を混ぜ合わせて10分ほど置く。水気を絞り、Aの調味料と混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ② バターは軟らかくし、マスタードと混ぜ合わせ、パンの内側に塗っておく。
- ③ 豚肉は塩、こしょうをし、油を熱したフライパンに広げ入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、卵を割り入れ、蓋をして弱火で火を通す。
- ④ ②のパン2枚分にそれぞれ①を半量ずつのせた上に③のをせ、バーベキューソースを塗り、残りのパンを重ね、切り分ける。