

健やかライフ

No.143

2009.8

インターネット版



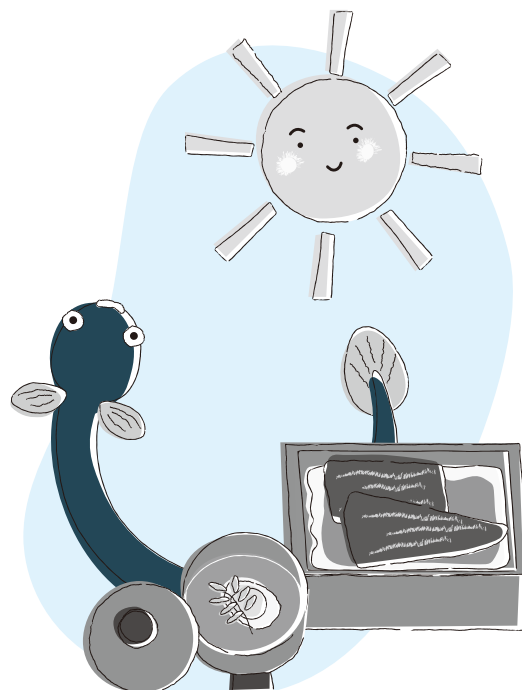
「夏バテ」を防ぐ自己管理のコツ

私たちの体は、日本の夏のような高温・多湿の状態では、体温を一定に保つために大きな負担を強いられます。それが連日、長期にわたって続くと、体に熱がこもっての発熱、胃腸の機能の減退など、「夏バテ」と呼ばれる症状を招いてしまいます。

直接的には、①炎天下と冷房の効いた屋内をひんぱんに出入りするために、体温調節をつかさどる自律神経がバランスを崩す、②汗を大量にかくせいで慢性的に水分不足になる、③暑さと自律神経の失調によって胃腸の働きが悪化する……などが、夏バテのおもな原因。とくに大量の汗をかくと、汗とともに体に必要なミネラルも失われてしまい、疲れやすくなる、だるくなるといった症状があらわれます。

夏バテを予防・解消するには、まずしっかり食べること。とはいえ、食欲が落ちているときはつつい冷たい麺類などに偏りがちなので、炭水化物をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB1の豊富な食材（うなぎ、豚肉、レバーなど）や、クエン酸の多い食品（酢、レモンなど）を意識してとりたいたいものです。

また、脱水症状をおこさないように、こまめな水分補給に努めましょう。ただし、甘いジュースなどはかえってのどが渇くので、スポーツ飲料や水を少しずつ飲むようにします。そのほか、冷房はほどほどにし、外気との温度差は5℃を目安にするよう心がけてください。

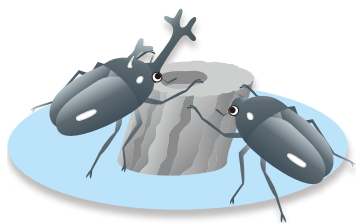


健やかライフ

第143号

2009年8月号

C O N T E N T S



- Column 季節の健康 2ページ
- 常務理事 就退任のご挨拶 3ページ
- 平成20年度の決算がまとまりました 4～5ページ
- けんぼの知識
(出産費の直接支払制度・医療費のお知らせ) 6～7ページ
- ディズニー・サンクス・フェスティバルのご案内 8ページ
- マス釣り大会を開催します、ほか 9ページ
- インフルエンザ予防接種・費用補助を実施します
／組合日誌・公告・組合の現況 10～11ページ

就任のご挨拶

予防第一の方針のもと 健康づくりをサポート

常務理事
山崎 広



このたび、秦前常務理事の後任として、測量地質健康保険組合の常務理事に就任いたしました。組合の実務責任者として、少しでもお役に立てるように、精いっぱい努めていきたいと考えております。

さて、医療保険財政が厳しい状況にあるなか、「医療費の適正化」が急務となっております。従来、医療費適正化の施策は、かかった医療費を誰がどれだけ負担するのか、その配分調整が中心でした。しかし、今日では病気の予防こそが適正化の最大のカギであるとし、昨年4月には、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた「特定健診・特定保健指導」が、健保組合などの保険者に義務づけられております。

当健康保険組合では、組合の基本的使命である医療給付の充実はもちろん、今後も「予防第一」の方針のもと、健診の実施とアフターフォローに重点を置きながら、皆様の健康づくりをサポートしていきたいと考えております。これまで同様、皆様のご支援・ご協力を賜りますようお願い申しあげ、就任のご挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶

組合のさらなる発展を 祈念して

前常務理事
秦 健治



このたび、測量地質健康保険組合の常務理事の職を退任いたしました。12年間にわたる在任中、大過なく職責を果たすことができましたのも、役職員をはじめ事業主、被保険者の皆様のご支援・ご協力の賜物であり、心よりお礼申し上げます。

現在、全国健康保険組合は、急速な少子高齢化の進展と経済の低迷により、厳しい財政運営を強いられております。昨年4月には新たな高齢者医療制度が創設されましたが、従来の拠出金以上に重い負担金が課されるなど、財政状況はさらに厳しさを増しております。このため、これからの健康保険組合の舵取りには、今まで以上に創意と工夫が必要になってくることと思われまます。

先行き不透明な状況にございますが、後任の山崎常務理事のもと、役職員が一致団結して、皆様の健康生活をお守りする健康保険組合の使命を全うされることと信じてやみません。終わりに、測量地質健康保険組合のさらなる発展と、皆様のますますのご健勝を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

納付金等の大幅な負担増により 厳しい財政運営が続いています

百年に一度と言われた世界的金融危機は、各国の財政出動と金融安定策が効き、金融危機の最悪期を抜け出し、景気や株価が世界的に好転していると言われています。また、日本も生産や輸出が下げ止まり、景気が底入れしたとの見方がありますが、雇用や所得の減少が響き、個人消費の低迷が続く等、日本経済の反発力はまだ弱い状況にあります。

このような状況の中で、我が測量設計業業界、地質調査業業界を取り巻く環境は、依然としてインフラ整備等公共事業の予算増は期待できず、大変厳しい状況が続いています。

全国263の総合健康保険組合の平成21年度収入

支出予算をみても、昨年の制度改正によって課された各種納付金、中でも前期高齢者納付金の負担が重く、医療費の伸びとあいまって組合財政を著しく圧迫しています。じつに9割を超える組合が経常収支で赤字を計上しており、厳しい財政運営を強いられているのです。

当健康保険組合における平成20年度は、医療費の増加、さらには高齢者医療への納付金・支援金の大幅な負担増により、健康保険料率の引き上げ（千分の81.6→千分の88.6）を余儀なくされました。

このような厳しい状況の中、当健康保険組合の平成20年度の決算は、以下のとおりとなりました。

増え続ける医療費と納付金

一般勘定の保険料収入については、標準報酬月額が予算基礎数値を上回ったものの、被保険者数および標準賞与額が予算基礎数値を下回ったことから、予算額を下回る116億7,287万1千円となりました。この結果、収入総額は132億6,809万1千円となっています。

一方、支出については、医療費等の保険給付費が62億3,510万6千円、高齢者への支援となる納付金が50億5,124万2千円となり、この2つの合計額で、保険料収入の約97%という非常に高い率を占めました。このほか、保健事業費や事務費等を加えた支出総額は122億9,889万5千円となっています。以上のことから、収支差引は9億6,919万6千円となり、繰入金7億7,685万円を差し引くと実質1億9,234万6千円の黒字となりました。

健保組合の財政が安定していくためには、みなさまの健康が不可欠です。日々の健康管理をはじめとする医療費節減にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■収入合計	132億6,809万1千円
■支出合計	122億9,889万5千円
■収支差引	9億6,919万6千円

平成20年度の介護決算は

介護保険については、収入総額11億3,977万8千円、支出総額10億9,386万7千円となり、収支差引4,591万1千円の残となりました。

決算残金処分

一般勘定収入支出差引額9億6,919万6千円のうち、9億6,858万1千円を準備金に積み上げることとなりました。また、介護勘定収入支出差引額4,591万1千円を準備金に積み上げることとなりました。

平成20年度に実施した保健事業

保健知識の広報・PR

- 機関誌等の発行
- ホームページの開設
- 医療費通知の実施
- 共同保健指導宣伝の実施
- 統計資料の整備
- 社会保険解説図書等の配布
- 事務担当者講習会の開催
- 新生児保健図書の配布

疾病予防・健康管理

- 一般健診の実施
- 生活習慣病予防健診の実施
- 日帰り人間ドックの実施
- 主婦健診の実施
- 特定健診・特定保健指導の実施
- インフルエンザ予防接種の実施
- 事業所用救急薬品の配布
- 家庭用常備薬の斡旋
- 健診結果データの整理・保管
- 24時間心と体の電話健康相談の実施

健康保持・体力づくり

- 遊園施設利用の補助
- プール利用の補助
- マス釣り大会の開催
- スケート場利用の補助
- スキー施設（リフト）利用の補助

心身の保養

- 直営保養所の開設
- 契約保養所利用の補助
- 保養施設の借り上げ
- 健保会館の開放

平成20年度 収入支出決算概要表

一般勘定／収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料	11,672,871
国 庫 負 担 金 収 入	9,174
調 整 保 険 料 収 入	142,779
繰 入 金	776,850
国 庫 補 助 金 収 入	2,963
財 政 調 整 事 業 交 付 金	613,388
雑 収 入	50,066
合 計	13,268,091
経 常 収 入 合 計	11,740,063

一般勘定／支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	174,677
保 険 給 付 費	6,235,106
法 定 給 付 費	6,225,122
付 加 給 付 費	9,984
納 付 金	5,051,242
前 期 高 齢 者 納 付 金	1,492,847
後 期 高 齢 者 支 援 金	2,171,873
病 床 転 換 支 援 金	1,409
退 職 者 給 付 拠 出 金	861,063
老 人 保 健 拠 出 金	524,050
保 健 事 業 費	606,278
還 付 金	1,783
営 繕 費	19,230
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	142,214
連 合 会 費	6,653
積 立 金	10,000
そ の 他	1,712
介 護 勘 定 繰 入	50,000
合 計	12,298,895
経 常 支 出 合 計	12,087,429

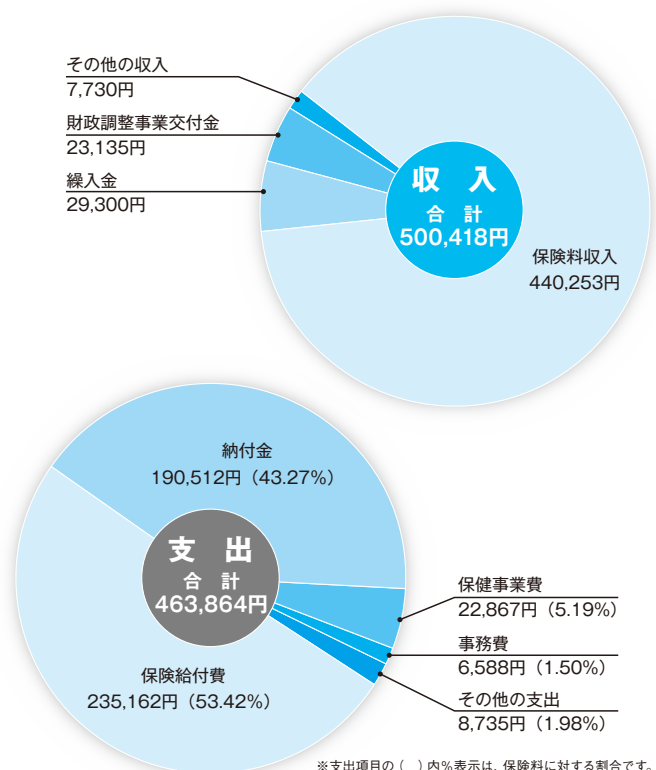
介護勘定／収入

科 目	決算額(千円)
介 護 保 険 収 入	910,088
繰 入 金	179,545
雑 収 入	145
一 般 勘 定 受 入	50,000
合 計	1,139,778

介護勘定／支出

科 目	決算額(千円)
介 護 納 付 金	1,093,727
介 護 保 険 料 還 付 金	140
合 計	1,093,867

収支の内訳（被保険者1人当たり：一般勘定）



平成21年10月から

出産費の「直接支払制度」がスタートします

健康保険では被保険者（被扶養者である家族も含む）の出産に対し、補助金として1児につき38万円（10月から42万円に引き上げ。下段囲み記事参照）の「出産育児一時金」を支給しています。しかし、現在、出産育児一時金は、出産後の申請および支給が原則。このため、医療機関等への出産費用の支払いを、被保険者が一時的に立て替えなくてはならないのが難点といえます。

こうした点に対応するため、今年10月から、健保組合が医療機関等に直接出産費用を支払う「直接支払制度」がスタートします。これにより、被保険者は、出

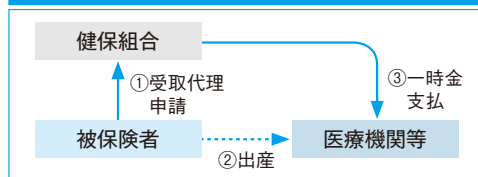
産の際に多額の現金を用意する必要がなくなるため、費用の面で安心して出産にのぞむことができます。

受取代理制度とどう違う？

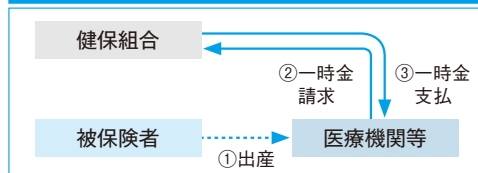
同様のしくみとして「受取代理制度」がすでに運用されていますが、制度利用に際し、被保険者からの事前申請と健保組合の承認が必要でした。

今回、新たにスタートする直接支払制度は、健保組合への事前申請が不要になるなど利便性が向上しています。なお、新制度のスタートにともない、「受取代理制度」は廃止となります。

現行制度（受取代理制度を利用する場合）



直接支払制度（10月1日出産分から）



直接支払制度のポイント

●健保組合への事前申請は不要！

新制度では、基本的に医療機関の事務処理のみで健保組合から医療機関等への送金手続きが完了しますので、受取代理制度のように、被保険者の側から健保組合に事前申請を行う必要はありません。ただし、健保組合被保険者であることを明らかにするため、出産で入院の際は必ず健康保険証を提示してください。

●差額が発生した場合は？

出産費用が出産育児一時金より高くなった場合は、不足分の精算を退院時に医療機関等で行ってください。逆に安く済んだ場合は、被保険者等から健保組合に医療機関等の明細書を提出し、差額の請求を行ってください。

●付加給付の取り扱いとは？

健保組合から医療機関等に支払われるのは、法定給付である出産育児一時金の範囲内に限られます。健保組合で独自に支給する付加給付（出産育児付加金・家族出産育児付加金／1児につき1万6,000円）は、所定の書類で被保険者等から健保組合に請求のうえ、お受け取りください。

●直接支払制度を希望しない場合や海外で出産の場合は

従来の制度の利用となります。この場合、医療機関等に被保険者等がいったん出産費用の全額をお支払いいただき、出産後に健保組合から出産育児一時金を支給します。

さらに、
同じ10月からは

**緊急少子化対策として
出産育児一時金が42万円に！**

平成21年10月から、出産育児一時金が、現行の38万円から42万円※に引き上げられます（1児につき）。今回の4万円の引き上げは、緊急少子化対策の一環として厚生労働省が打ち出したものです。ただし、この引き上げは、平成21年10月から平成23年3月までの暫定措置となります。

※産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産する場合は39万円となります。





『医療費のお知らせ』をお送りします

かかった医療費をチェックしよう！

平成21年1月から6月までの間に、みなさんが病院等の医療機関にどのくらいかかったのか、その経過を記載したお知らせを9月下旬にお送りいたします。

このお知らせは、医療費に対するコスト意識を持っていただくことにより、はしご受診等の無駄な受診をなくし、効率的な受診を心がけていただくことを目的としています。

増え続ける医療費に歯止めをかけるため、みなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

医療費のお知らせ

あなたとご家族が健康保険で受診されました医療費は下記のとおり医療機関にお支払い致しましたのでお知らせします。

平成21年 9月18日

測量地質健康保険組合

医療機関名は表示されないものがありますので、ご了承ください。

治療を受けた方	診療年月	入院 通院	区分	日数 回数	医療費の総額	健保組合又は老人 保健が支払った額	国や都道府県 等が支払った額	あなたが支払った額	備 考
健保 太郎	21: 1	通 院	2		6,400	4,480		1,920	
健保 太郎	21: 1	薬 局	2		6,450	4,515		1,935	
健保 花子	21: 5	通 院	1		710	497		213	
健保 花子	21: 6	通 院	1		3,410	2,387		1,023	
健保 花子	21: 6	薬 局	1		1,100	770		330	
健保 一郎	21: 4	通 院	2		7,200	5,760	1,440		
合 計					25,270	18,409	1,440	5,421	
21年 1月診療分から21年6月診療分までの累計					48,200	33,740	1,440	14,460	

※ このお知らせについてご質問がありましたら、健保組合にご連絡ください。

チェック ①

病院等の医療機関を受診された際は、必ず領収書をもらい、この「医療費のお知らせ」と照合するようお願いいたします。

チェック ②

小学校入学前のお子様が病院等の医療機関を受診し、医療費を自己負担した場合は、「あなたが支払った額」の欄には記載がなく、「国や都道府県等が支払った額」の欄に記載されています。

これは、国・都道府県・市区町村等が実施している「乳幼児医療助成制度」によるものです。医療費の助成を受けている方は多数おられますが、「乳幼児医療助成制度」は各地域で内容が異なるため、そのすべてを健保組合で把握することができません。そのため、上記（健保 一郎のケース）のように表示しています。

東京ディズニーリゾート 特別団体契約

サンクス・フェスティバル

加入員のみなさんに、東京ディズニーランド・東京ディズニーシーを期間限定の特別料金でお楽しみいただけるお得なパスポートをご案内いたします。この機会にぜひご利用ください。



© Disney

切り取り

① 実施期間

平成21年10月1日(木)～11月9日(月)

《注意》

本チケットは入園保証がございません。
入園制限中のパークではご利用いただくことができません。

② チケット料金

【1デーパスポート】

「東京ディズニーランド」または「東京ディズニーシー」、いずれかのパークを1日ご利用いただけるパスポートチケットです。

- 大人(18歳以上)
4,800円《通常料金:5,800円》
- 中人(中学生・高校生、12～17歳)
4,300円《通常料金:5,000円》
- 小人(幼児・小学生、4～11歳)
3,400円《通常料金:3,900円》

※ 特別利用券(1,000円分の割引券)をお持ちであれば、本チケットをご購入時にあわせてご利用いただけます。

③ サンクスフェスティバル・パスポート 購入方法

期間中、下記の「パスポート購入申込書」をパスポート販売窓口にお持ちいただくと、申込書1枚につき5名様までご購入いただけます。

特別団体契約サンクス・フェスティバル・パスポート購入申込書

有効期間: 2009年10月1日(木)～11月9日(月)

期間中に、本申込書をパスポート販売窓口にお持ちいただくと、1枚につき5名様まで、特別料金でお買い求めいただけます。

※入園制限中のパークではご利用いただくことが出来ません

特別団体契約 団体支部 番号(4ケタ)	NO. 1 1 4 3	大人 18歳以上	中人 (中学生・高校生) 12～17歳	小人 (幼児・小学生) 4～11歳
特別利用券 契約団体名	測量地質健康保険組合	特別料金	4,800円	4,300円
		購入枚数	枚	枚

【注意事項】 ●本申込書を対象者以外の方への譲渡(転売、ネットオークションなどを含む)することを禁止します。●本申込書は特別団体契約支部の従業員及びその家族の皆様のみご利用いただけます(パスポートご購入の際に、勤務先が確認できるもののご提示をお願いする場合があります。)。●本申込書はお一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。●未記入の場合は特別料金が適用されません。●お買い求めいただいたパスポートを期間外にご利用になる場合は、利用当日の通常料金との差額及び期日変更手数料を別途申し受けます。●特別利用券をお持ちの方は、本チケットご購入時にご利用いただけます。

アンケートにご協力下さい(あてはまる番号に○をつけてください)

「本日、特別団体契約サンクス・フェスティバル・パスポートがなかったとしても来園されましたか」

- ①来園した ②たぶん来園した ③どちらとも言えない ④たぶん来園しなかった ⑤来園しなかった

切り取って
使ってね!



マス釣り大会を開催します

バーベキューも
楽しめるよ!



秋の恒例行事・マス釣り大会を今年も開催します。

当日は、景品やお子様も楽しめるつかみどりなどをご用意しておりますので、ふるってご参加ください。

また、河原では自由にバーベキューができますので、釣り以外でも楽しめます!

● 実施要綱 ●

日時

平成21年10月17日(土) 午前11時～午後2時(各自自由解散)
※釣り場は午後4時30分まで利用できます。

場所

氷川国際マス釣場(現地集合です)
東京都西多摩郡奥多摩町氷川397-1
(JR青梅線・奥多摩駅下車徒歩10分)

参加費用

1,000円(4歳以上)

募集人数

200人(ご家族の参加も可、1事業所につき10名まで。定員になり次第、締め切らせていただきます)

その他

- リボン賞……リボンのついたマスを釣り上げた方に景品をプレゼントいたします。
- つかみどり……お子様を対象に、浅瀬でマスのつかみどりを行います(時間限定)。
- 昼食(おにぎり3個)、釣竿、しかけ(2組)、えさは健保組合にてご用意いたします。
- 釣ったマスはおみやげとして持ち帰れます。
- お車での参加はご遠慮ください。

申込受付

9月7日(月) 午前10時から先着順で受け付けます。
健保組合へお電話でお申し込みください。
TEL 03-3987-3151

参加費用のお支払い方法

電話申込後、9月30日(水)までに参加費用と保養所利用申込書に必要事項を記入し現金書留にて郵送してください。なお、10月6日(火)午後5時以降のキャンセルについては、参加費用はお返しできませんのでご了承ください。

※「保養所利用申込書」の「宿泊施設名」の欄に「マス釣り」と記入し、利用者名等をご記入ください。

バーベキューに必要なものは現地で揃いますので、
お気軽にご利用ください。

食材セット (肉 200g・野菜・焼きそば 1人前・たれ・油・箸・皿) ※3人前より要予約	1,500円/1人
鉄板	500円/1枚
まき	600円/1束
炭	1,200円/3kg
屋根付バーベキュー場(30名まで・要予約)	300円/1人

バーベキューのご予約は

氷川国際マス釣場 TEL 0428-83-2147
までお電話ください。

熱海薫風荘・山中湖秀翠

年末年始の予約を受け付けます

「熱海薫風荘」と「山中湖秀翠」の年末年始の申込方法については、通常の直営保養所申込と同様「保養所利用申込書」に必要事項をご記入のうえ、11月1日(日) 午前9時から10日(火)の午後5時までの間に郵便またはFAX(03-3985-9721)でお申し込みください。

抽選は11月11日(水)に行います。抽選結果のご連絡は、当選された方のみとさせていただきます、落選された方にはご連絡いたしませんので、あらかじめご了承ください(当選された方には、利用券の発送をもって当選の連絡とさせていただきます。利用券は11月12日(木)に発送いたします)。

年末年始料金(12月29日(火)～1月4日(月) 2泊分)

	熱海「薫風荘」	山中湖「秀翠」
① 被保険者および被扶養者	11,000円(2泊分)	9,000円(2泊分)
② 員外(①以外の家族等)	14,000円(2泊分)	10,000円(2泊分)

申込要項

年末年始の宿泊は以下の3つの日程より選んでお申し込みください。
申し込みはお一人様一通とさせていただきます。

- ① 12月29日(火)～12月31日(木)
(2泊3日)
- ② 12月31日(木)～1月2日(土)
(2泊3日)
- ③ 1月2日(土)～1月4日(月)
(2泊3日)

1月の休館日

薫風荘: 5～7日、12日、13日、19日、20日、27日 秀翠: 5～8日、13日、20日、27日

山中湖ワカサギ釣り会 は中止いたします

毎年開催しておりました山中湖ワカサギ釣り会は、諸般の事情により中止することとなりました。
なお、山中湖「秀翠」の直営ボートハウス「しゅうすいや」では、常時、個人的にワカサギ釣りをお楽しみいただけます。また、山中湖「秀翠」に宿泊した場合には、ワカサギ釣り、レンタルボート等を特別料金にてご利用いただけますので、ぜひご利用ください。

詳細につきましては、ホームページ(<http://www.shusuiya.jp>)をご参照ください。



▲直営ボートハウス「しゅうすいや」

インフルエンザ予防接種 費用補助を実施します

補助額

2,000円

実施期間

平成21年10月から
平成22年1月まで

健保組合では、被保険者の方がインフルエンザ予防接種を受けた際に、2,000円を限度に補助を実施いたします（ご家族の方は補助対象になっておりません）。インフルエンザのもっとも有効な予防法は、流行前にワクチン接種を受けることです。この機会をぜひご利用ください。

補助を受けるには、以下の2つの方法があります

① 契約機関により予防接種を受ける場合

健保組合では、東京都総合組合保健施設振興協会（略称：東振協）を通じて、全国約700カ所の実施機関と契約を結んでいます。この契約機関で予防接種を受ける場合は、補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いください（各契約機関により若干の差異はありますが、1,000円程度の自己負担となります）。

※健保組合に補助金を請求する必要はありません。

予防接種を受けるまでの流れは以下のとおりです。

① 最寄りの契約機関を確認する

契約している実施機関一覧は、下記ホームページよりご確認ください。

ホームページアドレス 健保組合 <http://www.st-kenpo.or.jp>
東振協 <http://www.toshinkyō.or.jp>
※9月よりアップロードする予定です。



② 希望の実施機関に予約を入れる（健保組合への連絡は必要ありません）



③ 専用のインフルエンザ予防接種「利用券」を入手する 「利用券」は、下記ホームページより入手してください。

ホームページアドレス 健保組合 <http://www.st-kenpo.or.jp>
※9月よりアップロードする予定です。



④ 実施機関に「利用券」と「保険証」を提示し、予防接種を受ける



⑤ 費用支払い

1,000円程度。補助金2,000円を差し引いた費用が請求されます。

② 契約機関以外で予防接種を受ける場合

契約機関が最寄りに無い場合などで、契約機関以外で予防接種を受ける場合は、費用の全額を一旦お支払いいただき、予防接種後、健保組合に補助金を請求してください。



予防接種を受けるまでの流れは以下のとおりです。

① 希望の実施機関（契約外機関）に予約を入れる（健保組合への連絡は必要ありません）



② 予防接種を受ける



③ 費用支払い（費用の全額を一旦お支払いください）



④ 勤務している会社を通じて健保組合へ補助金請求

補助金の請求は、会社より健保組合へ一括して行っていただくことになります。領収書の原本（予防接種実施者の氏名、但し書き（インフルエンザ予防接種代）、接種日、実施機関の名称等が記載されているもの。レシート等は不可）を会社へご提出ください。

なお、補助金請求は平成22年2月末日までお願いいたします。

〈注意事項〉 ●被保険者本人のみ補助対象です。家族は補助対象外です。

●予防接種を受ける日に、被保険者の資格があることが必要です。

●費用が2,000円未満の場合は、実費を補助します。

●2回法による予防接種を受けた場合でも、補助は2,000円が限度です。

インフルエンザ予防接種の費用補助

会社単位等、団体で予防接種を受ける場合

勤務されている会社によりましては、予防接種を一括して会社で実施している場合があります。このような場合は、会社ご担当者様と事前によくご相談されたうえで予防接種を受けてください。

なお、10ページ②の方法により、健保組合に補助金を請求される場合には、領収書の内訳として、但し書き（インフルエンザ予防接種代）、予防接種を受けた方全員の氏名、接種日、金額が個別に確認できる明細が必要です（支払方法が銀行振込等であっても同様です）。



任意継続被保険者の方が予防接種を受ける場合

手続きはすべて個人で行っていただきます（会社経由は不可）。10ページ②の方法により、健保組合に補助金を請求される場合には、必要な書類を送付しますのでご連絡ください。

なお、領収書の原本〈予防接種実施者の氏名、但し書き（インフルエンザ予防接種代）、接種日、実施機関の名称等が記載されているもの。レシート等は不可〉が必要になりますので、必ず保管しておいてください。

イサキの アクアパッツァ



材 料 4人分

- イサキ…………… 2尾 (500g)
- 塩…………… 小さじ1/2
- 胡椒…………… 少々
- オリーブ油…………… 大さじ4
- トマト…………… 1個 (200g)
- ナス…………… 2本
- にんにく…………… 1かけ分
- ゆで大豆(缶詰め)…………… 1/2カップ
- 白ワイン…………… 大さじ3
- ケッパー…………… 大さじ2
- 赤唐辛子の小口切り…………… 1本
- 塩…………… 小さじ2/3

作 り 方

- ① イサキはうろこをとり、頭と尾を落として腹に切り目を入れ、わたを出して、よく洗って水気をふく。表裏に横一文字に切込みを入れ、塩、胡椒をふる。
- ② トマトは乱切り、ナスは厚さ5mmの半月に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 26cmのフライパンにオリーブ油大さじ2を熱し、イサキの表面を2分ずつ焼く。表になるほうから先に焼く。
- ④ ①を全体に散らし、②を順に全体にまわしかける。
- ⑤ 煮立ったら残りのオリーブ油をふり、ふたをして弱火で15分煮る。

1人分

熱量 182kcal
塩分 1.7g
EPA 46mg
DHA 233mg

からだのために
もう1品!

たんぱく質、ミネラルが豊富な主菜には、ビタミンC、食物繊維がとれる副菜を補います。
ゆでかぼちゃのサラダや生ほうれん草のサラダなどを添えると彩りもバランスもよくなります。