

組合財政の安定化と円滑な事業運営のため、  
保険料率を0.4ポイント引き上げて予算を編成しました

平成24年度の予算と事業計画が、2月28日(火)に開催された組合会で承認されました。保険料率を引き上げざるを得ない厳しい予算編成となり、事業主・被保険者の皆様にはご負担をおかけすることになりますが、財政悪化は当健保組合だけでなく、全国の健保組合でも同様です。健保組合を取り巻く厳しい情勢をご理解いただきますようお願いいたします。

【保険料率引き上げの詳細については、4ページに掲載しています】

保険料率引き上げも  
10億円を超える赤字に…

健保組合の主な支出は保険給付費と納付金ですが、保険給付費は前年度比2億3447万1千円増の62億1102万3千円、納付金は同6億3073万7千円増の53億5811万4千円と、ともに増加が見込まれています。それに対し、保険料率の引き上げにより保険料は同5億3426万1千円増の111億6720万1千円となり、支出の増加分を埋めるには至らず、別途積立金を6億2856万8千円繰り入れ、収支のバランスをとることになりました。

実質的な財政状況を示す経常収支では10億2263万6千円の赤字となり、厳しい予算編成となりました。

納付金へ保険料の  
約48%を拠出

事業主・被保険者の皆様から納めていただいた保険料の約48%は、高齢者医療制度への納付金として拠出しています。納付金は、国から示された金額を納めるしくみになっており、健保組合の努力の及ぶところではありません。高齢化が進む近年では、現行制度の抜本的な改正がない限り、今後も健保財政にとって重い負担であり続けることになるため、一刻も早い改正が望まれます。

また、皆様の医療費である保険給付費も増加傾向ですが、こちらは今後の取り組みによっては改善できる可能性もあります。当健保組合では、厳しいながらも一定水準以上の保健事業を確保していますので、皆様におかれましては、ぜひ保健事業をご利用いただき、将来の医療費削減にご協力いただきますようお願いいたします。



平成24年度 年間事業スケジュール(予定)

	平成24年												平成25年			
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月				
健康保険委員事務講習会・健康講演会の開催	●															
春季巡回会場による女性生活習慣病健診・特定健診	●	●	●													
事業所巡回バスによる(簡易)生活習慣病健診・若年者健診	●	●	●	●												
人間ドック・生活習慣病健診・女性生活習慣病健診	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
特定健診・インフルエンザ予防接種の補助	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
無料歯科健診・前期高齢者訪問相談	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
特定保健指導・健康相談			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
秋季巡回会場による女性生活習慣病健診・特定健診								●	●	●						
東京総合健保硬式テニス大会開催		●														
健康フェスティバル開催(骨粗しょう症・体脂肪健診、健康相談・健康講演会等)								●	●							
一日介護講座開催											●	●				
東京総合健保ミニマラソン大会開催															●	
高額療養費つなぎ資金貸付事業	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
出産費資金貸付事業	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

事業の詳細は、ホームページでもお知らせいたします  
 全国硝子業健保組合ホームページ <http://www.glasskenpo.or.jp/>

平成24年度 収入支出予算(介護勘定)

平成24年度の介護納付金は、前年度比4,810万9千円増の9億8,477万円となりました。前年度の繰越金5,457万7千円を繰り入れることにより、保険料率を引き下げても収支のバランスがとれますので、保険料率を0.06ポイント引き下げ、1.4%としました。

●収入

介護保険収入	9億4,953万6千円
繰越金	5,457万7千円
雑収入	5万1千円
計	10億416万4千円

●支出

介護納付金	9億8,477万円
介護保険料還付金	116万7千円
積立金	1,822万7千円
計	10億416万4千円

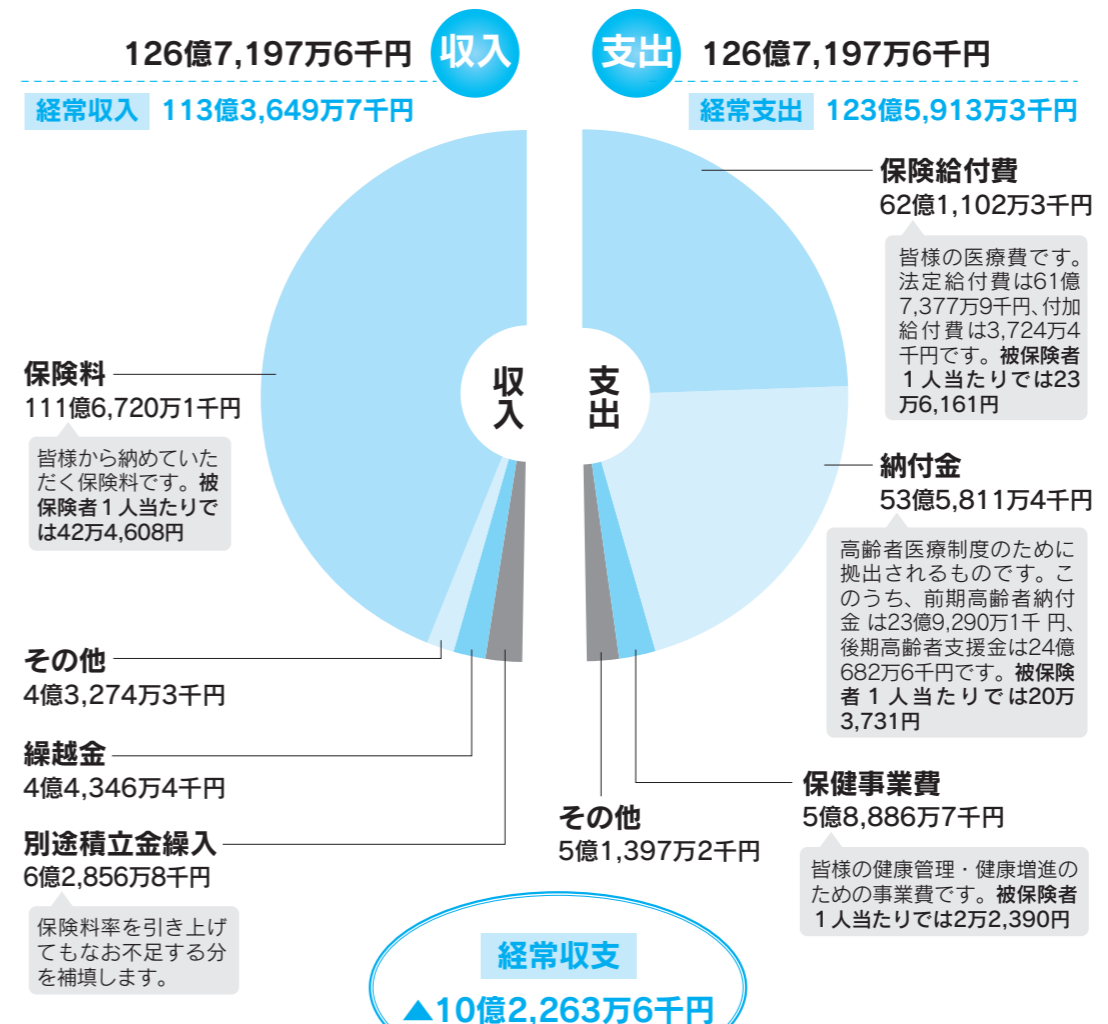
予算算出の基となった数値  
〔介護勘定〕

介護保険第2号被保険者	17,939人
(被保険者12,900人、被扶養者5,039人)	
平均標準報酬月額	38万円
総標準賞与額	90億円
保険料率	1.4%

予算算出の基となった数値  
〔一般勘定〕

被保険者数	26,300人
被扶養者数	23,933人
平均標準報酬月額	33万4,000円
総標準賞与額	180億円
保険料率	9.2%

平成24年度 収入支出予算(一般勘定)



ジェネリック医薬品、選んで使っていますか？

# ジェネリックって、ほんとにオトク？

ジェネリック医薬品、みなさんもうご存じですね。ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ成分で同等の効き目があります。なのに「先発医薬品よりも価格が安い！」のが、そうジェネリック医薬品です。選んでオトクなジェネリック医薬品。使ってみませんか？

お医者さんから処方される薬には、**先発医薬品**と**ジェネリック医薬品**の2種類があるよ



**Q** ジェネリック医薬品って どうして安いのか？



**A** ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間（20～25年）が切れたあとに発売されるものです。薬の開発、研究コストがかららないため、新薬に比べて安価に製造、販売できるといわけです。

**Q** ジェネリック医薬品、どのくらいオトクなの？



**A** ひと口にジェネリック医薬品といっても種類は豊富にあります。また、選ぶ薬によって価格は異なります。今度お医者さんにかかったときには、相談してみてください。調剤薬局でもOKです。

ジェネリックに替えてもらうことはできますか？

いいですよ。ジェネリック使っていますか。

**Q** どんな病気にジェネリック医薬品はあるの？



**A** 高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の薬はもちろん、かぜ薬、花粉症などの抗アレルギー薬、湿布薬など、よく使用するポピュラーな薬にもジェネリックはあります。ジェネリックを選んで使えば、家計の節約にもなります。

ジェネリックに替えると ※薬代だけの比較で、金額はおおよその目安です。 ※平成24年4月1日現在の金額です。

**抗生物質** → クラリスロマイシン（一般名）  
200mg錠の場合  
〔1日2回、1回1錠、1年間に20日間服用。患者が負担する金額（3割負担の場合）〕

先発医薬品	1,096円	ジェネリック医薬品	434円	<b>662円 安い</b>
-------	--------	-----------	------	----------------

**たんを切る薬** → 塩酸アンブロキシール（一般名）  
45mgカプセルの場合  
〔1日3回、1回1錠、1年間に20日間服用。患者が負担する金額（3割負担の場合）〕

先発医薬品	1,276円	ジェネリック医薬品	586円	<b>690円 安い</b>
-------	--------	-----------	------	----------------

たとえば…  
かぜをひいたとき

## Check!!

かんじゃさんの薬箱

<日本ジェネリック医薬品学会>

<http://www.generic.gr.jp/>

<携帯版>

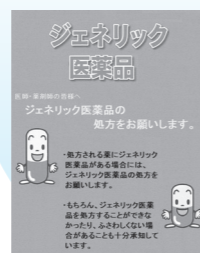
<http://www.generic.gr.jp/m/>

ジェネリック医薬品を扱っている薬局もわかるよ

どんなジェネリック医薬品があるか検索できるよ



「ジェネリックお願い画面」の提示で意思表示を！



受付もしくは診察時にご提示ください。 ※機種によって画面サイズが異なる場合があります。ご了承ください。



▲お願い画面サンプル

# 平成24年度の保険料率について

健康保険料率0.4ポイント↑・介護保険料率0.06ポイント↓

平成24年度の保険料率は、健康保険料率9.2%、介護保険料率1.4%となります。健康保険料率を構成する一般保険料率のうち、特定保険料率は高齢者医療制度への納付金に充てられるものですが、これが大きく増加しています。

## 平成24年度の保険料率

	平成24年度	平成23年度	(参考)協会けんぽ平成24年度 <sup>※5</sup>
一般保険料率	9.070%	8.6700%	—
内訳			
基本保険料 <sup>※1</sup> 率	4.718%	4.8152%	—
特定保険料 <sup>※2</sup> 率	4.352%	3.8548%	—
調整保険料 <sup>※3</sup> 率	0.130%	0.1300%	—
合計	9.200%	8.8000%	10.000%

	平成24年度	平成23年度	(参考)協会けんぽ平成24年度 <sup>※5</sup>
介護保険料率 <sup>※4</sup>	1.400%	1.460%	1.550%

- \*1 皆様の医療費、保健事業などに充てるための保険料です。
- \*2 納付金(前期高齢者納付金、後期高齢者支援金など)に充てるための保険料です。
- \*3 高額な医療費を全国の健保組合が共同で負担するために徴収される保険料です。
- \*4 40歳以上65歳未満の被保険者は、介護保険料が徴収されています。
- \*5 全国平均の保険料率を掲載しています。

## 保険料のモデルケース

標準報酬月額34万円(当健保組合平均)の被保険者(介護保険料徴収対象者)で毎月の保険料を比較



### 平成24年2月分保険料(3月給与控除分)

健康保険料 34万円×4.400%(8.800%を折半) = 1万4,960円  
 介護保険料 34万円×0.730%(1.460%を折半) = 2,482円  
**合計 1万7,442円**

### 平成24年3月分保険料(4月給与控除分)

健康保険料 34万円×4.600%(9.200%を折半) = 1万5,640円  
 介護保険料 34万円×0.700%(1.400%を折半) = 2,380円  
**合計 1万8,020円**

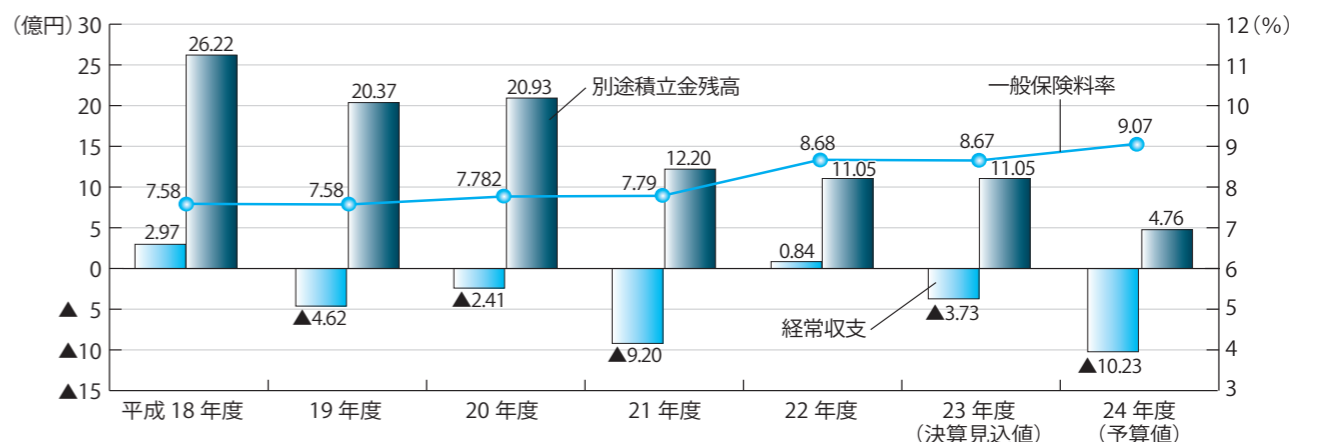
※給与からは、支給額の1,000円未満を切り捨てた額に保険料率を乗じた額が保険料として徴収されます。

★事業主と被保険者の保険料率はそれぞれ折半となります。  
 ※任意継続被保険者は事業主の保険料も負担します。

平成24年度の保険料率は、3月分の保険料から適用されます。(4月の給与から控除されず)

※任意継続被保険者は4月分の保険料から適用されます。なお、標準報酬月額が34万円以上の方は34万円となり、34万円未満の方は退職時の標準報酬月額となります。

## 経常収支と別途積立金残高、一般保険料率の推移



扶養家族のいる被保険者の皆様 **ご家族に「異動」はありませんか？**

就職や収入増、結婚などで被扶養者に異動があった場合は、当健保組合に“被扶養者資格を削除する”届け出が必要です。「被扶養者異動届」に該当者の保険証を添えて、事業所の健保担当者へご提出ください。

**こんな場合は被扶養者ではなくなります！**

**お子さんを被扶養者としている場合**

- ・就職した
- ・アルバイト収入が被扶養者の認定基準額※を超えた
- ・結婚した

**配偶者を被扶養者としている場合**

- ・就職した
- ・パート収入が被扶養者の認定基準額※を超えた
- ・離婚した

**両親を被扶養者としている場合**

- ・再就職した
- ・年金を受給し始めた
- ・同居していた義理の親と別居した

※認定基準額…年収130万円未満(60歳以上または障害年金受給者は180万円未満)で、かつ被保険者の年収の2分の1未満

**よくあるご質問にお答えします**

**Q** 年収130万円未満(60歳以上または障害年金受給者は180万円未満)とは、いつの収入のことをいいますか？

**A** 申請時(認定時)より将来に向けて1年間の見込み額です。すでに被扶養者として認定されている方は、現時点(収入条件が変わればそのつど)より将来に向けて1年間の見込み額となります。

**届け出(保険証の返却も含む)をしないと、こんな問題が生じます！**

- **ご面倒な手続きが必要です**  
被扶養者から外れた方が、当健保組合の保険証を使って診療を受けた場合、後日、健保負担分を当健保組合まで返還していただくことになります。
- **不要な納付金が増加します**  
高齢者医療制度への支援金・納付金は、被保険者と被扶養者の合計人数で算出されます。手続きが遅れるとこの額が増加し、本来であれば不要な支出が増えることとなります。保険証を使わなければ届け出をしなくてもよいわけではありません。皆様の保険料を大切に使うためにも、ご協力をよろしくお願いします。

**住所が変わった方は、「被保険者・被扶養者住所変更連絡票」を提出してください**

当健保組合では、特定健診ならびに特定保健指導等の円滑な実施をするために、被保険者・被扶養者の住所管理を行っています。この住所とは、住民票登録の住所ではなく、実際に居住されている住所のことを指します。

転居等で住所が変わったときは、健保担当者を通じて「被保険者・被扶養者住所変更連絡票」をご提出ください。連絡票は、当健保組合ホームページ( <http://www.glasskenpo.or.jp/> )よりダウンロードできます。

なお、被扶養者と別居となった場合は、被扶養者資格の確認のため、仕送り実績のわかるものをご提出いただく場合があります。

歩きたくなる **城**

加賀百万石の **城下町金沢** を歩く

金沢駅からバスで約15分、兼六園下バス停に降り立つと左手に兼六園、右手に金沢城公園がある。まずは、石川門をくぐり金沢城跡を散策。続いて対面の兼六園へと向かう。金沢の象徴とされる名園の春景色を堪能したら、金沢の地名の由来となった金城霊沢、赤レンガの外観も美しい石川県立歴史博物館に立ち寄りながら香林坊へ。この繁華街のすぐそばに黄土色の土堀と石畳の小路が続く長町武家屋敷跡があるのもこの町ならではの。休憩館には観光ガイド「まいどさん」がいるので、ぜひ話しかけて金沢の魅力を教えてもらおう。

用水のせせらぎに沿って歩き、足軽資料館の先を大通りへと向かうと前田利家公を祀る尾山神社の神門が見えてくる。続いて金沢市民の台所としてにぎわう近江町市場へ立ち寄ろう。市場をあとに東へと向かうと浅野川に沿って料亭が並び主計町茶屋街、浅野川大橋を渡れば、ひがし茶屋街だ。石畳の路地、紅殻格子のお茶屋が並び様に江戸時代の香りを感ずることができる。

**ACCESS**  
JR 北陸本線「金沢駅」下車

**問い合わせ**  
金沢市観光協会  
☎ 076-232-5555

**約 6.5km**  
**約 120分**  
(見学時間含み)

加賀藩前田氏の城下町として栄えた金沢市。往時の景観や風情をとどめていることから、国の歴史都市第一号に認定されている。訪れる人を魅了する金沢の代表的な見どころを歩いてみよう。

**1 金沢城公園**  
兼六園と並ぶ金沢の観光スポット。重要文化財の石川門はかつての搦手門(裏門)にあたる。瓦が白く光って見えるのは鉛瓦を使用しているため。園内には当時のままの石垣が残るほか、再現建築された菱櫓、五十間長屋や内堀などが見られる。また、正門にあたる河北門も復元されている。

**開館** 7:00 ~ 18:00 (3/1 ~ 10/15)、8:00 ~ 17:00 (10/16 ~ 2/末)  
**休園** 無休  
**入園料** 無料  
**電話** 076-234-3800

**2 兼六園**  
特別名勝に指定される名園。優れた景観の代名詞「六勝」を兼ね備えていることからその名がつけられた。園内の中心部に位置する露ヶ池の北岸に配された微軫灯籠越しの景観が人気の撮影スポット。冬の雪吊り景色が有名だが、春は花と緑が水面に映える散策のベストシーズンだ。

**開館** 7:00 ~ 18:00 (3/1 ~ 10/15)、8:00 ~ 17:00 (10/16 ~ 2/末)  
**休園** 無休  
**入園料** 大人 300円 (65歳以上は無料)、小人 100円 (6 ~ 17歳)  
**電話** 076-234-3800

**3 金城霊沢**  
いもを洗ったところ、砂金がでてきたことから「金洗いの沢」と呼ばれ、金沢の地名の元とされる湧水。

**4 長町武家屋敷跡**  
中・下級武士の屋敷跡が残る長町地区。石畳の細い道の両側に土堀が続く町並みが見られる。長町武家屋敷休憩館にはボランティアガイドが常駐している。

**5 金沢の茶屋街<ひがし・にし・主計町>**  
金沢には現在3つの茶屋街が残り、それぞれ昔の面影を残している。ひがし茶屋街は最も規模が大きくカフェや土産物店も数多い人気観光スポット。にし茶屋街は繁華街の片町に近く生活感のある花街。河畔に料亭と茶屋が軒を連ねるのは主計町茶屋街。散策するだけでそれぞれの趣を感じることもだろう。

TO 医療費助成制度をご利用中の皆様

**医療費助成制度**に該当されている方は  
届け出をお願いします

健保組合では、被保険者からの申請により、高額療養費・一部負担還元金・家族療養費付加金等の給付金の支給をしておりますが、近年、市区町村等で実施している医療費助成制度が多岐にわたっているため、健保組合において皆様の受給状況を把握することが困難な状況となっております。

当健保組合が支給する一部負担還元金・家族療養費付加金等は、組合規約により「医療費助成制度を優先し、組合の付加給付は支給しない」と定めているため、重複して給付を受けることはできません。健保組合と市区町村等から重複して給付を受けている場合、後日、健保組合が支給した給付金を返還していただくことになります。



**医療費助成制度とは？**

市区町村等が定める医療費助成に該当する方が、保険診療で受診した医療費の自己負担額について、全部または一部が市区町村等から助成される制度です。

- 被保険者または被扶養者の方が医療費助成制度に該当した場合は、市区町村等から発行されている「医療証」「受給者証」等の両面をコピーして、余白に保険証の記号・番号を記入してご提出ください。
- 適正な医療費の給付を行うためにも、市区町村等から医療費助成を受けている(受けられることになった)場合は、必ず届け出をお願いします。

**主な医療費助成制度**

- ・乳幼児医療費助成制度
- ・義務教育就学医療費助成制度
- ・子ども医療費助成制度
- ・ひとり親医療費助成制度
- ・心身障害者医療費助成制度
- ・B型・C型ウイルス肝炎医療費助成制度
- ・(都道府県単独指定の)難病医療費助成、特殊医療費助成など

※名称は各市区町村等により異なります。

TO 高額な外来診療を受ける皆様

**外来でも限度額適用認定証**が使えるようになりました

健康保険法施行規則の一部改正により、平成24年4月1日からは外来受診時についても限度額適用認定証(以下、認定証という)がご利用いただけるようになりました。

手続きは、当健保組合ホームページ( <http://www.glasskenpo.or.jp/> )から、申請用紙ダウンロード ⇒ **健康保険限度額適用認定申請書** を印刷・記入し、事前に当健保組合に申請して認定証の交付を受け、受診

時に医療機関等へ提示する必要があります。

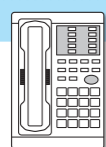
なお、すでに認定証が交付されている方は、有効期限までは外来でもご使用いただけます。

引き続き認定証が必要な方は、有効期限が近づきましたら改めて申請書をご提出ください。また、有効期限が切れた認定証は必ず健保組合へご返納ください。

お問い合わせ先

全国硝子業健康保険組合 業務第1課

☎ 03-3634-5791



TO 皆様 **仕事や通勤中にケガをしたら？**  
—労災保険の適用となります—

病気やケガが、仕事または通勤中に起きた場合は、健康保険でかかることができません。その場合は、労災保険(労働者災害補償保険)の適用となります。

万一、健康保険で受診した場合は、事業所の担当者に申し出て、労災保険への変更手続きをし、健保組合にも必ずご連絡をお願いします。



仕事(業務上)や通勤中に  
病気やケガをした場合

仕事以外や通勤途中以外に  
病気やケガをした場合

**労災保険**の適用となります！

**健康保険**の適用となります！

※通勤途中には、被扶養者のパート・アルバイトの行き帰りも含まれます。

こんなときは労災保険で受診を！

会社・店舗・工場内において	出張中に	通勤途中において
<ul style="list-style-type: none"> <li>・商品を運搬中に落として負傷した</li> <li>・トイレに行くときに転んで負傷した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交通機関(往復)で負傷した</li> <li>・宿泊先で負傷した</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・駅の階段を踏み外して負傷した</li> <li>・取引先に直行中に負傷した</li> <li>・帰宅途中のコンビニに立ち寄った後で負傷した</li> </ul>

※労災保険についてのお問い合わせは、事業所所管の労働基準監督署へ

お願い

**負傷原因の照会にご協力ください**

健保組合では、業務災害や通勤災害、または交通事故等の可能性があると思われる場合には、負傷原因を照会させていただくことがあります。大切な保険料を適正に使用するための照会ですので、ご協力をお願いします。

なお、ご回答いただいた内容については、医療費適正化のためにのみ使用し、それ以外には使用いたしません。

## 「歯科健診」のお知らせ

# カンタンに 無料で お近くの 好きな時に

お申し込みができる！ 組合員（ご本人・ご家族）が受けられる！ 提携歯科医院で受けられる！ 好きなコースで受けられる！

[インターネットで全国の提携医院が確認できます。]

所要時間 約15分

ご自分にあつた内容を選んでください。

一般歯科健診
歯科矯正相談
審美歯科治療相談
インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医に限らせていただいております。

### お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、このく無料歯科健診は受けられません。

**WEB**

歯科健診センター

[www.ee-kenshin.com/](http://www.ee-kenshin.com/)

検索

提携歯科医院情報をご覧ください。

**携帯サイト**

(iモードなど)

[www.ee-kenshin.com/i/](http://www.ee-kenshin.com/i/)



**予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。**

**注意事項**

●提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。  
お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。

●健診希望日は、一週間以上先の日時をご指定ください。

●医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。

**健診・治療**

●二次健診、診察治療には費用が発生いたします。

●無料健診、治療相談は保険外診療となります。

●さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推奨いたします。

●二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先: 歯科健診センター 〒101-0065 東京都千代田区西神田2丁目5番8号 共和老佐番館ビル3階 TEL. 03-5210-5603 FAX. 03-5210-5604 運営: ジーレックス・パートナーズ株式会社 TEL. 03-5210-5610 (代表)

## 「誕生日月」には健診を

～東京近郊の方は、当健保組合の健診センターがおすすめです～

### 【硝子健保 両国健診センターのご案内】

健診コース	実施曜日	受付開始時間	受診者負担額 (税込)	定 価
人 間 ド ッ ク	火～土	午前8時30分	15,750円	42,000円
生活習慣病健診	火～土	午前9時、午後1時30分	3,150円	18,900円
女性生活習慣病健診	火・土	午前9時	3,675円	21,000円
簡易生活習慣病健診	火～土 (木を除く)	午後1時30分	3,706円	8,956円
若 年 者 健 診	火～土 (木を除く)	午後1時30分	1,837円	3,937円
特 定 健 診 (40歳以上の被扶養者)	火～土 (木を除く)	午後1時30分	なし	6,825円
健 康 相 談	火～土	午後3時	被保険者無料	被保険者無料

※年度内2回目の受診は定価となります。  
※巡回健診車および疾病予防事業(補助)との重複受診は補助対象外となります。  
※休館日は、日・月・祝・年末年始となります。  
※予約時にオプション検査も追加できます。肺がん検査(スパイラルCT) 10,000円、前立腺がん検査(血液検査PSA) 1,365円、乳がん検査(乳腺エコー) 3,675円、心疾患検査(血液BNP) 500円。

ご予約・お問い合わせ

**03(3846)3731**

[火～土 午前9時～午後5時]

※日・月・祝・年末年始休み

お電話での健康相談も受け付けております

## KENPO INFORMATION

**皆様 平成24年4月1日から、「かんぽの宿」が割引料金でご利用できるようになりました**

「かんぽの宿」と契約をしました。当健保組合の被保険者・被扶養者とそのご家族の方は、500円割引(小学生未満は除く)でご利用になれます。



### ご利用方法

- ご予約は、各宿へ直接ご連絡ください。
- ご予約の際は、「全国硝子業健康保険組合の組合員であること」をお伝えください。
- ご宿泊の際は、「当健保組合の保険証」をご提示ください。
  - ・保険証1枚で、1泊につき3名様まで割引いたします。
  - ・保険証をご提示されない場合は、割引の対象とはなりませんので、ご了承ください。
- 宿泊料金につきましては、各宿でお問い合わせください。「かんぽの宿」Webサイト(下記にURLを記載)からでもご確認できます。
- 他の割引券等の併用はできません。
- 割引対象外の日もあります。くわしくは各宿へご確認ください。

### 「かんぽの宿」ご予約方法

**お電話によるご予約**  
ご利用日の6カ月前の月の初日から、ご希望の宿へお電話によりご予約可能です。  
なお、月の初日のご予約に限り、受付時間を午前8時30分からとさせていただきます。

**インターネットによるご予約**  
ご利用日の2カ月前の月の初日から、「かんぽの宿」Webサイト上でご希望の宿へご予約可能です。  
なお、お電話でのご予約は、ご利用日の6カ月前の月の初日から受け付けておりますので、インターネットによるご予約開始時には満室の場合があります。

Webサイトから宿を検索してください

「かんぽの宿」Webサイト  
<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>



北は北海道、南は沖縄まで、「かんぽの宿」は全国各地にあります！






簡単! おいしい!



# 春のカラフル

職場や行楽に持っていこう!

# お弁当

ポカポカ陽気の野外で楽しみたい、春の素材を使ったお弁当です。もちろん職場での昼食にもどうぞ。

●料理制作 料理研究家・管理栄養士 大越 郷子  
写真・松島 均 スタyling・吉岡 彰子

## ..... たけのご飯弁当 .....

### たけのご飯

【材料】 作りやすい分量。  
お弁当には分量の1/5程度を使用

米	2合
※といでざるにあげておく	
たけのこ	180g
※ゆでたもの。食べやすい大きさに切る	
ふき	100g
※すじを取り、ゆでて小口切り	
A (だし汁 400cc、酒大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1)	
塩	小さじ1/3

#### 【作り方】

- 鍋にAとたけのこを入れて火にかけ、沸騰したら中火にして5~6分煮る。
- ①のたけのこをざるにとり、水気をきる(煮汁は炊飯時に使用)。
- 炊飯器に米と①の煮汁、塩を入れてひと混ぜする。2合目までの目盛に水の量が足りなかったらだし汁を足して、たけのこも加え通常どおり炊く。
- 炊きあがったらふきを加え、蒸らしてから全体を混ぜる。

### そら豆とえびのかき揚げ

【材料】 1人分

むきえび	40g
長ねぎ ※小口切り	1/3本
そら豆 ※薄皮をむいたもの	30g
桜えび	4g
小麦粉	小さじ2
A (上新粉小さじ2、水大さじ1程度、塩少々)	
揚げ油	適量

#### 【作り方】

- ボウルにむきえびと長ねぎ、そら豆、桜えびを入れて、小麦粉をふり入れ、全体にまぶす。
- 別のボウルでAを混ぜ合わせ、①に衣をつける。
- 170度に熱した油に木べらなどで少量ずつ落とし入れて、揚げる。

### さやいんげんの佃煮

【材料】 作りやすい分量。  
お弁当には分量の1/2程度を使用

さやいんげん	80g
※すじを取り2~3等分に切る	
しょうが ※せん切り	15g
A (だし汁 150cc、酒大さじ1、めんつゆ大さじ1)	

#### 【作り方】

- 鍋に材料をすべて入れ、火にかける。
- 沸騰したら、中火にして途中で混ぜながら、水分がなくなるまで煮合わせる。

### ミニトマト

【材料】 1人分

トマト	2個
-----	----



#### おすすめ素材

- たけのこに含まれるカリウムは、高血圧の原因となるナトリウムの排出を促します
- そら豆には、止血作用があるといわれ、骨や歯を形成するリンも多く含まれています

1人分(合計)  
エネルギー 550kcal  
塩分 3.4g