

## 平成27年度 収入支出予算

### 一般勘定

科目	予算額(千円)
保険料	12,361,770
その他	88,778
<b>経常収入合計</b>	<b>12,450,548</b>
調整保険料収入	146,127
準備金限度外部分繰入	550,122
財政調整事業交付金	131,931
その他	8
<b>経常外収入合計</b>	<b>828,188</b>
<b>収入合計</b>	<b>13,278,736</b>
事務費	199,788
保険給付費	6,029,212
納付金・支援金	6,067,313
保健事業費	456,211
その他	29,063
<b>経常支出合計</b>	<b>12,781,587</b>
財政調整事業拠出金	146,127
予備費	350,000
その他	1,022
<b>経常外支出合計</b>	<b>497,149</b>
<b>支出合計</b>	<b>13,278,736</b>
<b>経常収入支出差引額</b>	<b>▲ 331,039</b>

### 介護勘定

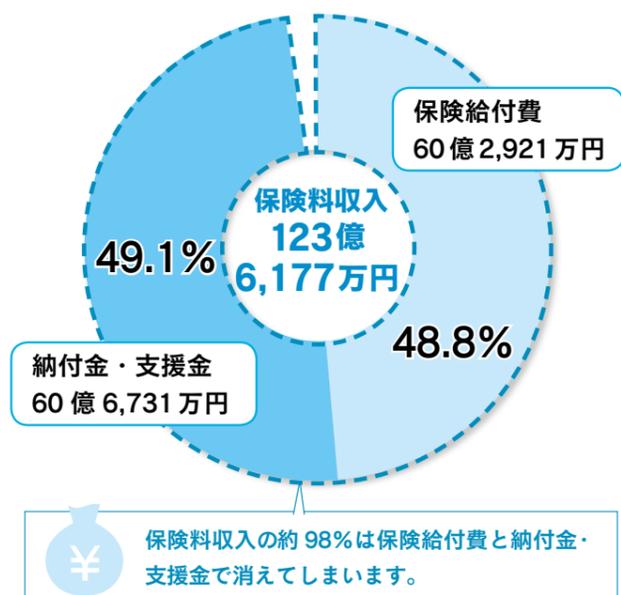
科目	予算額(千円)
介護保険収入	1,147,740
繰入金	27,407
その他	11
<b>収入合計</b>	<b>1,175,158</b>
介護納付金	1,174,958
介護保険料還付金	200
<b>支出合計</b>	<b>1,175,158</b>

**一般勘定**  
2ページでご説明したとおり、平成27年度は保険料率を引き上げて予算を編成しました。この結果、保険料収入は前年度比5億3700万円増の123億6177万円となり、支出においては保険給付費が同3億3799万円減の60億2921万円、納付金・支援金が同4570万円増の60億6731万円となりましたが、この2つの支出で保険料収入の約98%が消えてしまう見込みのため赤字財政に転換するに至らず、3億3104万円の赤字予算となりました。

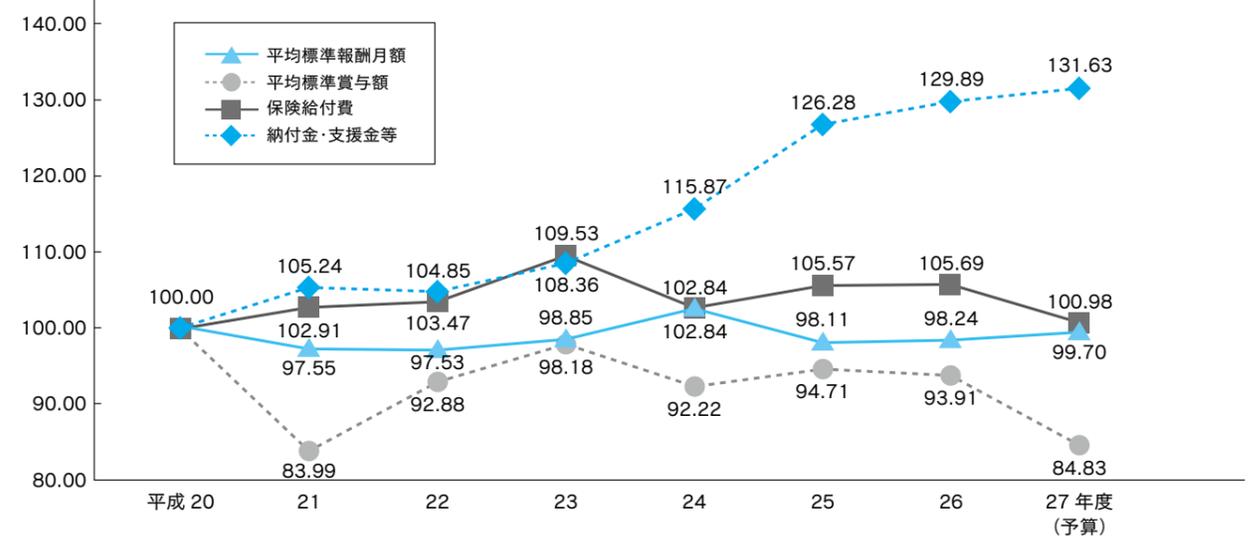
**介護勘定**  
平成27年度の介護納付金は11億7496万円、一方で介護保険収入は11億4774万円となる見込みです。収入が不足いたしますが、介護保険料率は1.6%を据え置き、準備金を繰り入れて対応します。

依然として厳しい財政状況ではありますが、平成27年度はすべての健保組合に「データヘルス計画」の実施が求められています。当組合においても同計画を策定し、医療費適正化等に取り組みまいりますので、皆様におかれましては当組合の保健事業をご活用ください。

## 平成27年度 予算のあらまし



### ●当組合の1人当たり平均標準報酬月額・賞与額、保険給付費、納付金・支援金等の伸び率推移



※平成25年度までは決算、平成26年度は決算見込み推計値、平成27年度は予算値  
平成20年度を「100」とした場合の伸び率

## 高齢者医療への納付金・支援金増により、 保険料率を9.9%から 10.6%へ引き上げます

景気回復の停滞により、健保組合の保険料収入を左右する標準報酬月額・賞与額が伸び悩む一方、健保組合が拠出する高齢者医療への納付金・支援金は増加の一途をたどっています。当組合においては、平成27年度、60億円を超える納付金等が見込まれており、平成20年度と比較すると、実に31.63%もの増加率(1人当たり)となっています。

毎年度の赤字財政補てんのため、計画的に取り崩してきた別途積立金は納付金等の増加により平成25年度末で底をついており、平成27年度の予算編成においては、保有基準が緩和された準備金を取り崩してなお収入が不足する事態となりました。この結果を受け、保険料率を9.9%から10.6%へ引き上げるについて、去る2月24日に開催された組合会にてお諮りし、ご了承いただきました。

事業主、被保険者の皆様には多大なご負担をおかけすることになりますが、健保組合を取り巻く厳しい情勢にご理解・ご協力をお願いいたします。

	平成26年度	引き上げ幅	平成27年度
保険料率(調整保険料率を含む)	9.90%	(+0.70%)	10.60%
事業主・被保険者負担率	4.95%	(+0.35%)	5.30%

※平成27年度の保険料率は3月分保険料(4月給与控除分)から適用されます。

ただし、任意継続被保険者は4月分の保険料から適用されます(任意継続被保険者は事業主の分の保険料も負担します)。

※介護保険料率(1.6%)は変更ありません(事業主・被保険者負担率0.8%)。

## 特定健診の受診対象となる皆様へ

### 平成27年度の特定健診「受診券」をご自宅へお送りします

特定健診（特定健康診査）を受診する際に必要な「受診券」を受診方法等のご案内とともに、平成27年5月中旬頃にご自宅（当組合に登録されている住所）へ郵送します。

送付対象となる方

40歳以上75歳未満の被扶養者

「あて所にたずね当たらない」等の理由により当組合へ戻される郵便物が毎年数多く見受けられます。住所を変更した場合は、事業所の健康保険ご担当者様を経由して当組合へ「住所変更連絡票」を提出してください。

※住所変更手続きのタイミングによっては「受診券」の送付時に反映されない場合があります。  
※ご自宅へお送りできなかった「受診券」は、事業主様あてにお送りします。

## 女性(30歳以上)の皆様へ

### 東振協契約健診機関での婦人科検診について

平成27年度から東振協契約の健診機関で婦人科検診を追加して受けられるようになりました。  
【B】生活習慣病健診に追加した場合は女性生活習慣病健診枠での補助（※）が受けられます。  
※組合補助は1人につき年度内1回限りです。



#### 婦人科検診の検査項目

婦人科検診を実施する健診機関は、当組合ホームページに掲載している「東振協契約健診機関一覧」をご覧ください。

検査項目は右記のとおりですが、健診機関によってどの項目を実施するかはそれぞれ異なりますので、予約の際にご確認ください。

※選択できるのは「子宮がん検査」「乳がん検査」とも、各1項目のみです。

子宮がん検査	①子宮細胞診断（医師採取法）	2つのうち 選択は1つのみ
	②子宮細胞診断（自己採取法）	
乳がん検査	①超音波（エコー）	4つのうち 選択は1つのみ
	②マンモグラフィー	
	③医師による視触診 + 超音波（エコー）	
	④医師による視触診 + マンモグラフィー	

#### 婦人科検診を追加した場合の受診者負担額

【B】生活習慣病健診 + 婦人科検診  
受診者負担額は税別で3,500円～7,940円です。  
※検査項目により金額が異なります。

【D1】人間ドック + 婦人科検診  
受診者負担額は税別で16,350円～24,380円です。  
(人間ドックの受診者負担額15,000円に婦人科検診分が加算されます)  
※検査項目により金額が異なります。

女性生活習慣病健診の補助枠での計算となります。(子宮がん検査、乳がん検査 どちらか一方のみの受診でも対象) 健診機関での予約後に当組合へ提出する「受診連絡票」の健診コースには【C】女性生活習慣病健診にマルをつけてください。



- ・婦人科検診単体での受診はできません。 ・追加できるのは【B】生活習慣病健診及び【D1】人間ドックのみです。
- ・「子宮がん検査」「乳がん検査」とも、組合補助の対象はそれぞれ1項目のみです。

健診は疾病の早期発見や生活習慣病の予防に大変有効です。重症化を防ぐことで医療費の抑制にもつながります。当組合では皆様の健康づくりを支援するため、保健事業として健診費用の一部を補助（※）します。また、全国の健診機関と契約を結び、皆様の資格や年齢に応じた健診コースをご用意しています。

健診は健康状態を知る第一歩です。ご自身の健康管理のためにも受診しましょう。

※組合補助は1人につき年度内1回限りです。

健診コース	補助対象者	受診者最低負担額	組合補助限度額
若年者健診	主に29歳以下の被保険者	1,000円	2,000円
受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 事業所巡回バス			
簡易生活習慣病健診	年度内30歳以上の被保険者 (昭和61年3月31日以前生まれの方)	2,500円	5,000円
受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 事業所巡回バス			
生活習慣病健診	年度内30歳以上の被保険者及び被扶養者 (昭和61年3月31日以前生まれの方)	3,000円	15,000円
受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 事業所巡回バス			
女性生活習慣病健診	年度内30歳以上の被保険者及び被扶養者 (昭和61年3月31日以前生まれの方)	3,500円	18,500円
受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請 巡回会場集合型(春秋)			
人間ドック	年度内35歳以上の被保険者 (昭和56年3月31日以前生まれの方)	15,000円	25,000円
受診方法 ▶ 契約健診機関 補助金申請			
特定健診	年度内40歳以上75歳未満の被扶養者	なし	組合が 全額補助
受診方法 ▶ 健保連集合契約AB			

\*当組合のホームページに受診方法の詳細や契約健診機関一覧を掲載していますので、ご覧くださいませようお願いいたします。  
\*健診費用は各健診機関によって異なるため、受診者負担額は一律に同じではありません。

#### 平成27年度 健診以外の年間事業スケジュール(予定)

##### ●当組合事業

- 健康保険委員事務講習会・健康講演会の開催……………4月
- インフルエンザ予防接種の補助……………4月～3月
- 無料歯科健診……………4月～3月
- 特定保健指導・健康相談……………5月～3月
- 総会会員制福利厚生サービス「ガラスけんぼクラブオフ」……………4月～3月
- メンタルヘルスカウンセリング・ファミリー健康相談……………4月～3月
- 健康講座「職場のメンタルヘルス対策」開催……………未確定

##### ●共催事業

- 「東京総合健保硬式テニス大会」開催……………5月
- 「健康フェスティバル」開催……………10月～11月
- 健保連・各県連合会開催イベント……………未確定
- 「東京総合健保ミニマラソン大会」開催……………3月

##### ●共同事業

- 脳検査(メンバー料金)……………4月～3月
- ※高額療養費つなぎ資金貸付事業・出産費貸付事業は、平成27年4月から廃止しました。

事業の詳細は、ホームページでもお知らせいたします <http://www.glasskenpo.or.jp/>

いよいよデータヘルス計画が始まります！



平成27年度は、健保組合の「データヘルス計画」実施元年です。今後、高齢化によってますます増加していく医療費に対応するため、健保組合にはより効果的・効率的な事業運営が求められています。そこで期待されているのがデータヘルス計画です。しかし、これまでとまったく違う事業を始めるわけではありません。皆様におかれましては、引き続き健診をはじめとした健保組合の事業を積極的にご活用ください。

平成29年度までの3年間は、データヘルス計画は、皆様の医療費データと特定健診データを分析したうえで事業を企画し(Plan)、実施します(Do)。実施した事業については、そのままにせず検証を行い(Check)、次年度の事業の修正につなげ(Act)、年度ごとにPDCAサイクルを回していきます。第1期は平成29年度までの3年間です。そして、平成30年度から、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。平成29年度までの3年間は、健保組合にとっていわば「試行錯誤を重ねてレベルアップを図る期間」です。

平成27年1月から70歳未満の方の高額療養費自己負担限度額が見直されました

ご本人やご家族が病院などで受診(入院・外来)の際に支払う自己負担額が高額になった場合、一定の基準に基づいて計算した自己負担限度額が「高額療養費」として支給されます。

平成27年1月1日から健康保険法の一部が改正され、負担能力に応じた負担を求める観点から、高額療養費の自己負担限度額(算定基準額)が、これまでの3つの区分から、低所得者に配慮した5つの区分に見直されました。

このことにより、標準報酬月額53万円以上の方は現在よりも自己負担額は増え、標準報酬月額50万円以下の方は現行どおり、または現行よりも少なくなります。(70歳以上の方の自己負担限度額の変更はありません。)

なお、この見直しに伴い、当組合の「付加給付」(一部負担還元金・家族療養付加金・合算高額療養付加金)について、平成27年4月診療分より下表のとおり自己負担限度額が変更されます。

改正の内容

高額療養費 平成26年12月まで 付加給付 平成27年3月まで

標準報酬月額	自己負担限度額	
	高額療養費	付加給付
53万円以上	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1% < 83,400円 >	83,400円
50万円以下	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% < 44,400円 >	44,400円

高額療養費 平成27年1月から 付加給付 平成27年4月から

標準報酬月額	自己負担限度額	
	高額療養費	付加給付
83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% < 140,100円 >	140,100円
53万円～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% < 93,000円 >	93,000円
28万円～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% < 44,400円 >	44,400円
26万円以下	57,600円 < 44,400円 >	

※ < >内は多数回該当(直近12カ月間に高額療養費が支給された月が3カ月以上になった場合は、4カ月目からの自己負担限度額は軽減されます。)  
 ※低所得者及び70歳以上の方は変更ありません。  
 ※付加給付の算出により端数が生じた場合は、100円未満切捨てとなります。  
 ※平成27年4月より、付加給付の還付対象となる自己負担額は、次のとおりです。

- 標準報酬月額 83万円以上の方 → 保険適用の自己負担額が 140,200円以上の場合
- 標準報酬月額 53万円～79万円の方 → 保険適用の自己負担額が 93,100円以上の場合
- 標準報酬月額 28万円～50万円の方 → 保険適用の自己負担額が 44,500円以上の場合
- 標準報酬月額 26万円以下の方 → 保険適用の自己負担額が 44,500円以上の場合



■ 出産育児一時金の額が見直されました

産科医療補償制度の掛金の変更(3万円⇒1.6万円)されたことから、産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産された場合の出産育児一時金の額が40.4万円に見直されました。

■ 海外療養費の適正化にご協力ください

海外療養費の不正請求を未然に防止する観点から、海外渡航期間等の確認のためパスポート(写)等の提出にご協力をお願いします。また、海外勤務者・海外に在住する被扶養者についても、必要に応じて状況等を確認させていただきますのでよろしくお願いいたします。

データヘルス計画で何が変わる？

1 健保組合と事業主が協働(コラボヘルス)  
 被保険者は、1日の大半を職場で過ごします。そのため、保健事業に参加しやすい環境づくりや禁煙環境の整備など、事業主にも協力してもらうことが不可欠です。これからは、健保組合と事業主がコラボして進める健康づくり事業を展開していきます。

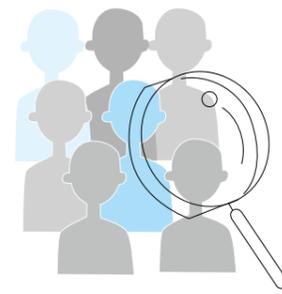


2 より説得力のある情報を提供  
 健診の結果や生活習慣は人それぞれで、ある人に効果的なアプローチが別の人も効果的であるとは限りません。これからは、健診データに基づいて、一人ひとりの健康意識をより喚起させる情報を提供していきます。



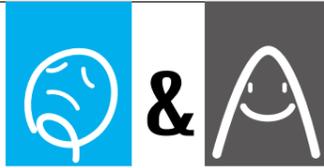
3 健保組合の課題を解決する事業を推進

「健診を受けていない被扶養者が多い」「治療が必要なのに受診していない」「ジェネリック医薬品への切り替え率が低い」— こうした課題の解決は、引き続き重要です。データ分析によって課題を明らかにし、効果的な事業を行っていきます。



これまでの保健事業を大きく変えるものではありません！  
 データヘルス計画は、これまで健保組合が行ってきた保健事業を振り返り、「できていること」と「できていないこと」を明らかにしたうえで、課題に対応するため、これまでの事業をレベルアップするものです。そのため、皆様には引き続き当組合の保健事業をご活用いただくことが重要です。健診の受診をはじめ、保健事業をフル活用して健康づくりにお役立てください。

# 被扶養者資格の



被扶養者の収入基準について質問します。  
「所得税法上の扶養控除の判断基準」と、「健康保険の被扶養者の認定基準」は違うのでしょうか？



違います。所得税法上の扶養控除は“前年の1月から12月まで”の合計所得金額等で判断しますが、健康保険の被扶養者の認定基準では“申請時点より今後1年間にどのくらいの収入が見込まれるか”で判断します。所得税法上では「実績」で判断され、健康保険では「見込み」で判断されるのです。

具体的な被扶養者の収入基準は、年間収入が130万円未満〔180万円未満〕であることに加え、被保険者の年間収入の半分未満であることが必

要です。そのため、直近1年間の収入（パート・アルバイトの給与収入（通勤手当も含む）、年金等の合計額）が130万円以上〔180万円以上〕になったときに被扶養者の資格を喪失するのではなく、1カ月の収入が108,334円以上〔150,000円以上〕見込まれるようになった時点で被扶養者から外す手続きが必要となります。

※〔 〕内は、60歳以上または障害厚生年金を受給できる程度の障害のある人の場合



被扶養者資格がなくなっても、病院にかからなければ医療費はかかりませんよね？  
しばらくそのままにしても、よいような気がするのですが…。



健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療への納付金は、その額を決める計算式に“被保険者だけでなく被扶養者の人数”も組み込まれています。被扶養者資格のない人を認定したままにしまうと、その分だけ健保組合が国に支払う納付金が増加することになるのです。

被扶養者に認定されていた家族が認定基準を満たさなくなっ



た場合は、5日以内に当組合まで届け出てください。  
なお、被扶養者資格を喪失したにもかかわらず、病院などで当組合の保険証を使ってしまうと、当組合が負担した医療費を返還していただくことになります。



被扶養者資格を喪失する具体的なケースについて、教えてください。



健保組合では、健康保険法施行規則および厚生労働省の通知に基づき、毎年『被扶養者の再認定』を行っています。その際、再認定とならなかったケースについて、ご紹介します。

「就職や結婚などで他の健康保険に加入したが、当組合に被扶養者資格の削除手続きを行わなかったため、二重加入となっている」「パートやアルバイトなどの給与や年金の収入が認定時よ

りも増加し、認定基準額を超えている」「認定後、実の親と別居したが、仕送りを行っていない」「認定時、義理の親と同居していたが、別居した」などです。被扶養者の再認定では、被扶養者資格を喪失した日以降に当組合の保険証を使って病院にかかっていた場合、遡って医療費を返還していただいておりますので、上記ケースに該当した場合はすみやかに当組合へ届け出てください。



# ご家族が被扶養者でなくなったら、健保組合にすみやかに届出を

健保組合は、被保険者（本人）だけでなく、被保険者に扶養されている75歳未満の家族も加入することができます。  
この家族を被扶養者といい、被扶養者として認められる範囲は法律で決められています。

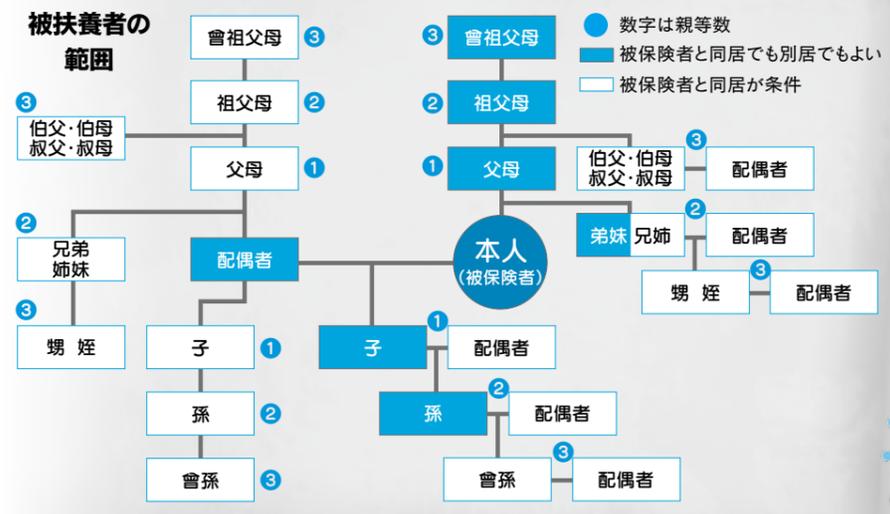
被扶養者と認められると、保険証が交付され、保険料を負担することなく医療費の給付などを受けることができます。しかし、本来被扶養者資格のない人を被扶養者として認定してしまうと、健保組合は不必要な支出をすることになります。  
国では、保険給付適正化の観点から、資格確認を実施するように通知を出しています。皆様から納めていただく保険料を適正に利用し、健保財政の安定化を図るため、資格確認にはご協力をお願いします。

## 被扶養者として認められる範囲



### 被扶養者として認められるための要件

- 被保険者の収入によって生活していて、被扶養者となる人の年間収入が
- 130万円（60歳以上または障害のある場合は180万円）未満
  - 被保険者の収入の2分の1未満
  - 被保険者からの仕送り額より少ない



### こんなときは被扶養者ではなくなりますので、5日以内に届け出てください

- 子どもが就職した
- 子どもが結婚し、配偶者の被扶養者になった
- 年間収入が130万円（60歳以上または障害がある場合は180万円）以上となった
- 年間収入が被保険者の収入の2分の1以上になった
- 仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入を下回った
- 同居が条件の者と別居した
- 家族が死亡した
- 親が75歳になった

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人の区域からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが見られ、町人の横町には、なまこ壁の土蔵が連なるなど往時の風情を味わうことができる。バスセンターに程近い萩往還の起点である唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケードを抜けるとほどなく城下町エリアとなる。ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろう。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存地区に指定されている。問田益田氏旧宅の長い土塀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこのエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡に立ち寄ったら市街へと戻ろう。松下村塾や伊藤博文旧宅のある松陰神社エリアへは、スタートの札場跡から徒歩15分ほどだ。

# 幕末維新を歩く 萩城下町



**堀内鍵曲**  
見通しがきかないよう鍵状に曲げた道がいまも残る。



**萩城跡**  
指月山の麓に築城された萩城。日本丸跡は指月公園（有料）として親しまれている。



**旧厚狭毛利家萩屋敷長屋**  
1856年に建てられた毛利家一門のひとり厚狭毛利家の屋敷。萩に現存する武家屋敷の中では最大規模を誇り重要文化財に指定されている。  
● 8:00 ~ 18:30 (季節により変動)  
● 無休 ● 100円

**道の駅「萩一まーと」**  
萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプトにした道の駅。ウニ、あまだい、金太郎（ヒメジ）など萩の味覚を地元価格で購入できる。鮮魚を活かした料理店も併設。  
● 9:30 ~ 18:00  
● 1月1日のみ

**萩博物館**  
萩の自然、歴史、民俗、産業に関する資料を展示。また、当時の長屋や矢倉を復元するなど建物自体を展示物としている。  
● 9:00 ~ 17:00 ● 無休 ● 510円

**旧久保田家住宅**  
呉服業、酒造業を営んでいた久保田家。屋根裏に使用人の寝間を設けてあるなど高さがある造りが特徴。  
● 9:00 ~ 17:00 ● 無休 ● 100円

**松下村塾**  
吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。  
● 8:00 ~ 17:00 ● 無休 ● 無料

**菊屋家住宅**  
萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期の建築といわれ、主屋など5棟が重要文化財に指定されている。  
● 8:30 ~ 17:30  
● 12月31日のみ ● 520円

**松陰神社**  
吉田松陰の墓所。明治維新の立役者がここで学んだ。  
● 8:00 ~ 17:00 ● 無休 ● 無料

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

## かんぽの宿 の割引が受けられます！

全国各地の「かんぽの宿」を利用する際、当組合の被保険者、被扶養者とそのご家族1名につき、500円の割引が受けられます(小学生未満は除く)。

★「メンバーズカード」の発行でさらにお得！（入会費・年会費無料）

利用するほどポイントが貯まり、貯まったポイントは支払いの際に使えます。また、会員限定プランやチェックアウト時間の延長、お誕生月のプレゼントなど、うれしい特典も多彩です。Webサイトから、宿泊予約と同時に入会することができ、初回のご利用から特典を受けることができますので、ぜひご入会ください。  
※500円割引とメンバーズカードの特典を併用して受けることのできない場合が一部あります。

利用方法 Webサイトをご覧のうえ宿を探し、インターネットか電話にて予約してご利用ください。  
<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

## 歯科健診センターの「無料歯科健診」で健康に！

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！

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約15分

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

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

携帯サイト (iモードなど) [www.ee-kenshin.com/i/](http://www.ee-kenshin.com/i/)

※歯科医院に直接連絡されても、この「無料歯科健診」は受けられません。

提携歯科医院情報をご覧ください。

我が家の自慢の笑顔です

注意 予約の無断キャンセル・遅刻等にご遠慮ください。

● 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。

● 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 運営/株式会社歯科健診センター  
TEL/03-5210-5603 (コールセンター)



## 安心！低カロリーの肉メニュー

仕事が忙しくついつい晩ごはんが遅くなりがちあなたや、効果的にダイエットしたいあなたにオススメの、「消化がよく、カロリー控えめ」の料理をご紹介します。

### 豚肉とキャベツの蒸し煮 ～マスタード風味～

1人分/210kcal  
塩分 0.9g

#### 材料(2人分)

豚ヒレ肉……………200g (塩・こしょう少々:分量外)  
キャベツ……………1/4 個  
にんじん……………3cm幅  
オリーブ油…………大さじ 1/2  
にんにく……………1/2 かけ (つぶす)  
ローリエ……………1/2 枚  
タイム……………少々  
白ワイン……………大さじ 2  
湯……………50ml  
粒マスタード…大さじ 2  
塩……………少々

#### 作り方

- ①豚肉は7～8mm厚さに切り、塩・こしょうをする。キャベツは3～4cm四方に切る。にんじんは5mm厚さの輪切り(6枚)にし、7～8分ゆでておく。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、豚肉を並べ入れる。一度返してこんがり焼き目が付いたら、キャベツを広げてのせ、ローリエ、タイム、白ワインを加えてひと煮立ちさせ、湯を注ぐ。
- ③ふたをして7～8分、キャベツがしんなりするまで蒸し煮にする。
- ④③に粒マスタードを加えて混ぜ、塩で味をととのえ、下ゆでしたにんじんを加え混ぜる。



健診・補助金に関する  
お問い合わせは健康管理課まで

電話 03-3634-5792

FAX 03-3634-5687

—どちらとも健康管理課直通です—

メンタルヘルス  
カウンセリング

当組合の被保険者・被扶養者であれば、  
どなたでもご利用いただけます

経験豊かな専門カウンセラーが電話または面接で応対いたします。  
相談者のプライバシーは、会社・当組合に対しても完全な秘密保持がされます。

電話番号は、配付した「ガラスけんぼ ニュース」でご確認ください。

携帯からもご利用いただけます 自動音声ガイドに従い、サービスをご選択ください  
サービス内容によって受付時間が異なります。詳細は当組合ホームページをご覧ください。