

健保だより

2017
Spring
vol.104

- P2 平成 29 年度の予算が決まりました
- P4 お知らせ ほか
- P5 今年度実施予定の主な保健事業
- P6 増え続ける健保組合の負担
- P7 病院でのその行為…損しているかもしれません
- P8 阿武隈川源流を歩く 西の郷遊歩道

- P10 今年も健診を受けましょう！
- P11 “ちょっときつめ”のウォーキングが
あなたの生活習慣病を予防・改善する
- P12 脂質が気になるときのメニュー
- P14 Health Information
- P16 トランポリン



日揮健康保険組合

予算総額

35億9百万円

経常収支で1億4千万円の赤字に

去る2月21日に開催された第1441回組合会において、平成29年度の予算が可決、承認されました。その概要について、お知らせいたします。

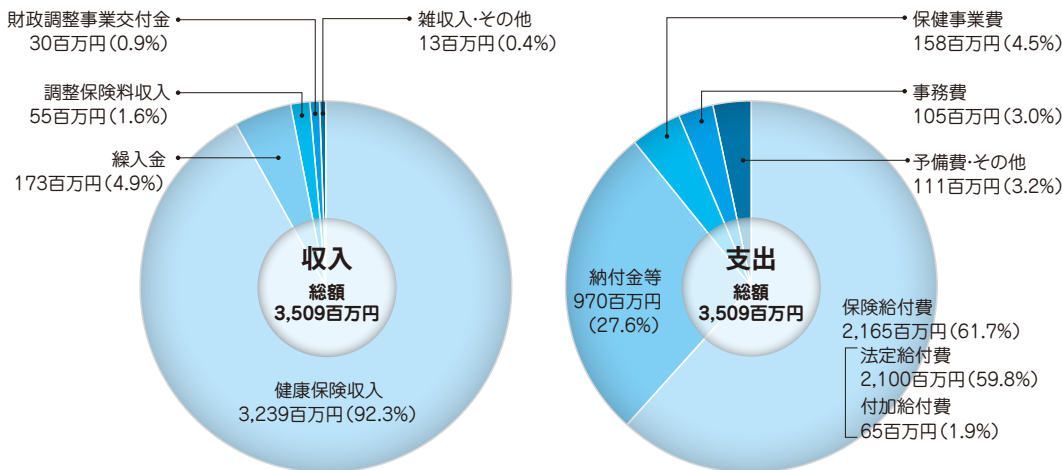
健保組合を取り巻く状況

健保組合全体の経常収支の黒字は
前年度に比べ、倍増するも
平均保険料率は初めて9%を超える

健保連（健康保険組合連合会）が発表した「平成27年度健保組合決算見込の概要」によると、健保組合全体の経常収支差引額は1、278億円の黒字で、26年度の636億円と比べ、ほぼ倍増しました。これは、保険料率の引き上げ、被保険者数の増加、標準報酬月額・賞与の上昇により保険料収入が増加し、支援金・納付金が微減したことによります。

平均保険料率は平成28年2月末時点で9・035%（調整保険料率含む）で、初めて9%を超え、料率9%以上の組合は全組合の59・6%を占め、約46・3%の組合が赤字となるなど、依然として、厳しい状況が続いています。

収支の項目別予算と割合（健康保険）



健康保険

保険料収入の減少に保険給付費、納付金等の増が追いつけず赤字に

当健保組合の健康保険収入は、32億39百万円となり、被保険者数、賞与額の減少が予想されることから、平成28年度決算見込み額と比較して2億73百万円の減額となっています。

一方、支出では、保険給付費は21億65百万円となり、同比1億3百万円の増、高齢者医療制度への納付金等の総額は9億70百万円となり、同比1億23百万円の増を見込んでいます。

また、保健事業費は1億58百万円を見込み、同比で19百万円の増加となります。これは、疾病予防費を増額したことによります。

こうした結果、予算総額は35億9百万円を計上し、経常収支では1億4千万円の赤字となりました。このため、別途積立金から1億6千万円繰り入れて、収支のバランスをとることとし、健康保険料率は昨年度と同じ千分の83としました。

疾病予防事業に力を入れ、医療費の増大に歯止めを

昨年度は、保健事業において福利厚生の事業を廃止する等の見直しを図りましたが、今年度は人間ドックの検査項目を追加するなど、引き続き疾病予防事業に力を入れてまいります（5ページ参照）。

具体的には、男性特有のオプショントラック検査として選択する受診者が多い、前立腺の腫瘍

平成29年度予算概要表(健康保険)

収入 (単位: 千円)		支出 (単位: 千円)	
科 目	予算額	科 目	予算額
健康保険収入	3,238,497	保険給付費	2,164,532
退職積立金繰入	13,094	納付金等	970,334
別途積立金繰入	160,000	保健事業費	157,667
財政調整事業交付金	29,752	事務費	105,099
調整保険料収入	54,870	財政調整事業拠出金	54,870
雑収入・その他	12,966	予備費・その他	56,677
収入合計	3,509,179	支出合計	3,509,179
経常収入	3,264,553	経常支出	3,404,083
		経常収支差引額	△139,530

平成29年度予算概要表(介護保険)

収入 (単位: 千円)		支出 (単位: 千円)	
科 目	予算額	科 目	予算額
介護保険収入	265,329	介護納付金	290,737
繰入金	25,705	介護保険料還付金	300
雑収入	3	積立金	—
収入合計	291,037	支出合計	291,037

組合ホームページ

アドレス www.jgckenpo.or.jp

ユーザー名 **jgckenpo** (ジェージーシーケンポ)

パスワード **kumiaihp** (クミアイエイチピー)

保険料率

平成29年度の保険料率および標準報酬月額はそのとおりです。

〔()内は、平成28年度料率および金額〕

健康保険料率 (単位: ‰)	
健康保険料率	83 (83)
一般保険料率	81.66 (81.65)
基本保険料率	57.19 (59.47)
特定保険料率	24.47 (22.18)
調整保険料率	1.34 (1.35)
介護保険料率	11.4 (11.4)

標準報酬月額

任意継続被保険者	500,000円 (470,000円)
特例退職被保険者	260,000円 (240,000円)



介護保険

介護準備金からの繰り入れで収支のバランスをとる

健保組合では、国に代わって40歳以上65歳未満の方から、介護保険料を徴収しています。毎年度、社会保険診療報酬支払基金から介護納付金の額が通知され、その額をもとに、介護保険料率が決定されます。

平成29年度介護保険収入は、28年度決算見込みと比較して41百万円少ない2億65百万円となりました。介護納付金は2億91百万円と同決算見込み額と比較して3百万円の増額になります。このため、準備金を26百万円繰り入れて収支のバランスをとり、介護保険料率は、昨年度と同じ千分の11.4となりました。

マークを検査項目に加えました。今後も、健診状況や受診者の声を参考にしながら検査項目の追加等を検討していきます。

今年度は、健保組合が進める「第1期データヘルス計画」の最終年度となります。第1期を踏まえ、第2期の計画策定(平成30～35年度)を行い、加入者のみなさまの疾病予防、健康づくりを積極的に支援してまいります。

みなさまにおかれましては、健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりにお役立てください。健診受診をはじめとした健康の保持・増進が医療費節減にもつながります。

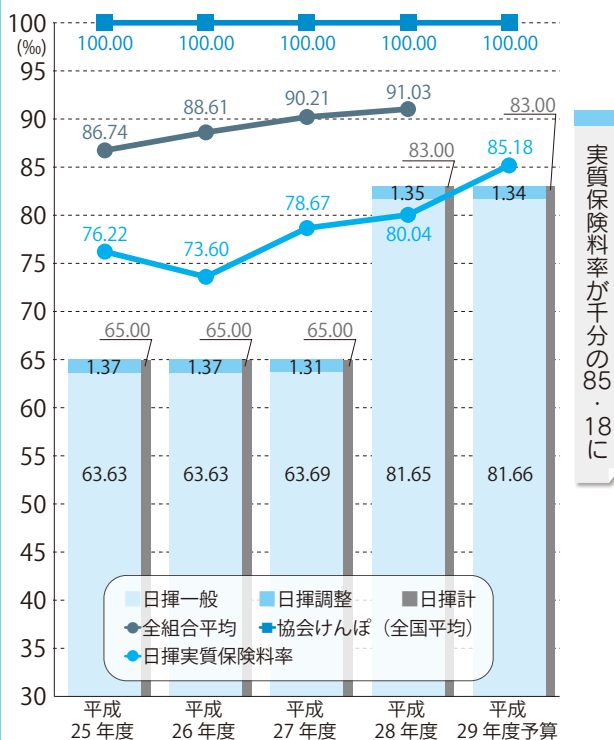
これからも、健保組合の事業運営にご理解・ご協力のほどお願いいたします。

保険料率の改定により改善された健保財政 被保険者減・賞与減の予測により一転

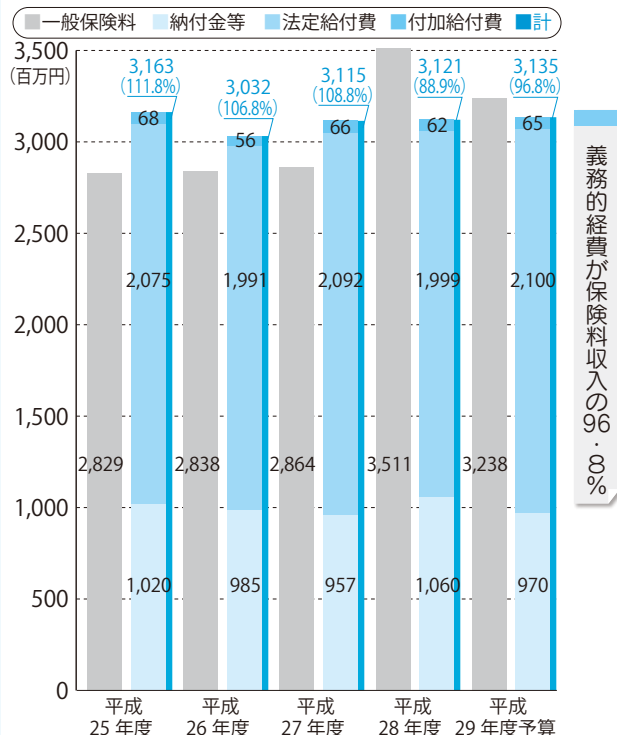
平成28年度に保険料率を改定したことにより健保財政はいったん改善されましたが、今年度、一転、経常収支にて赤字が見込まれています。これは、保険給付費や高齢者医療制度への納付金等の増加に対し、被保険者数及び、賞与の減少が予想されることが主な要因です。

これからも、高齢者医療制度への負担増は避けられないため、健保組合を取り巻く状況は、今後一層厳しくなることが予想されます。当健保組合においても、随時皆様のニーズに合わせて保健事業を見直しながら、疾病予防・健康の保持増進事業には力を入れる（次の頁参照）など、運営努力を続けてまいります。ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

■ 平成25年度～平成29年度
健康保険料率と標準報酬月額推移



■ 一般保険料に対する義務的経費（保険給付費＋納付金等）の割合



お知らせ

■ 組合会議員等の定数の削減について

2事業所の脱退により組合員数が減少したため、議員定数を改定しました。

● 議員定数

現行 20名（このうち理事が8名）

平成29年
5月24日
以降

18名（このうち理事6名）

■ 特例退職被保険者の資格要件変更について

特例退職被保険者制度は、特例退職被保険者（特退者）が負担する保険料のほか、設立事業所が負担する保険料とその事業所の被保険者が負担する保険料によって運営されています。昨年度、資本関係が解消された設立事業所の一部が、当健保組合から脱退しました。こうした状況に鑑み、特例退職被保険者の資格要件を変更しました。

● 特例退職被保険者の資格要件

現行 20年以上の被保険者期間または40歳以降における10年以上の被保険者期間

平成29年
4月1日
以降

資格取得時において日揮健康保険組合の設立事業所における20年以上または40歳以降における10年以上の被保険者期間があること

今年度実施予定の主な保健事業

重点事業

(1) 第2期データヘルス計画の策定とこれに基づく保健事業の実施

第2期（平成30～35年度）計画を策定します。これに基づく疾病予防事業、健康意識向上の啓蒙等を通して加入者の疾病予防・健康づくりを積極的に支援します。

(2) 第3期特定健診等計画の策定と計画の推進

第3期（平成30～35年度）の計画を策定します。生活習慣に着目した疾病予防を重視し、受診率の向上など、計画の円滑な実施に取り組みます。

(3) 保険給付費の適正化のための取り組み

①被保険者証の検認
②柔道整復費（療養費）の適正化のための内容点検
③ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進

〈疾病予防、健康の保持増進のための事業〉

事業内容	実施概要
特定健康診査等	40歳以上の方を対象として実施。健診結果により動機付け支援、積極的支援にグループ分けされた方に対し、生活習慣病予防のための保健指導を行う
保健指導宣伝事業	健保だよりの発行／育児指導月刊誌（『赤ちゃん和妈妈』等）の配付／健康管理指導情報誌『すこやか』の配付／健保連共同宣伝／医療費通知の発行等を行う
疾病予防事業等	特定健診項目を包含した短期人間ドック・婦人健診／脳ドック／胃・大腸健診／PET健診／電話カウンセリング／インフルエンザ予防接種補助
体育奨励事業	各種スポーツ・競技会補助
健康増進施設事業	契約スポーツ施設の利用料補助



次の保健事業が変わります

① 健康相談の拡充

外部委託しているメンタルヘルス・カウンセリング（「ココロの相談ダイヤル」）を一般疾病等のカウンセリングにも対応するよう拡充します。

② がん検診項目の新設

人間ドックの健診項目に「前立腺腫瘍マーカー」を新たに追加します（自己負担額は据置き）。

③ 組合ホームページのリニューアル

スマートフォンから加入員が自己の健康診断結果（経年的）を閲覧できるようにし、併せて関連する健康管理情報を提供することで加入員の自発的健康管理を支援します（平成29～30年度）。

④ 肺がん健診（喀痰検査）の廃止

利用者が減少している（年間70名前後）ため廃止します。

⑤ 情報誌の配付中止

退被保険者に定期配付していた情報誌『ばらんす』の配付を中止します。



日本では、平成19年に高齢化率[※]が21%を超えて超高齢社会へと突入し、現在もなお高齢化率が上昇し続けています。医療費（概算）は、13年連続で過去最高を更新し、平成27年度には初めて41兆円を突破しました。

このようななか、現行の高齢者医療制度が創設される前の平成19年度と平成27年度を比べると、健保組合が負担する保険給付費は5909億円の増加（伸び率は+18%）、支援金・納付金等は9521億円の増加（同+41%）となっています。健保組合に加入する現役世代の医療費を大きく上回るペースで、高齢者医療制度への拠出費用が増加しています。

※満65歳以上の高齢者が総人口に占める割合

平成29年度から

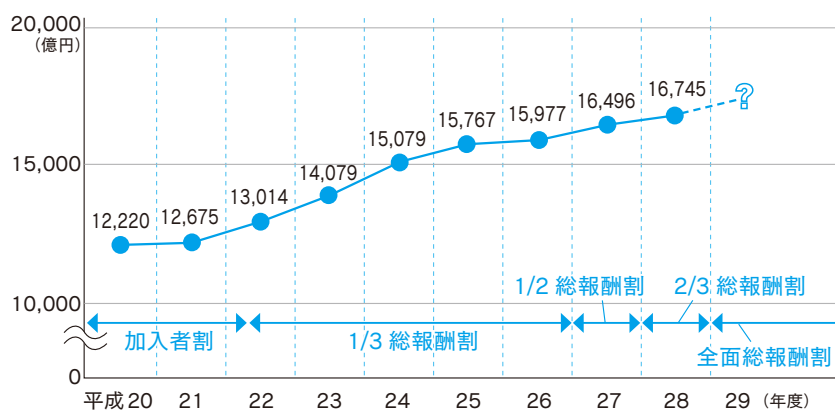
後期高齢者支援金は全面総報酬割に

高齢者の医療費は、高齢者本人の保険料と自己負担、公費だけでは賄うことができないため、現役世代がその費用の一部を負担しています。健保組合は、65〜74歳の医療費については前期高齢者納付金を、75歳以上の医療費については後期高齢者支援金を拠出しています。

後期高齢者支援金は、当初は加入する人数に応じて健保組合へ負担が課されていましたが、平成22年度途中からその3分の1を各健保組合の総報酬額に応じて負担するしくみが導入されました。このしくみを総報酬割といい、平成27年度は2分の1、平成28年度は3分の2へ引き上げられており、平成29年度は全面的に総報酬割となります。この結果、比較的收入水準の高い被保険者を抱える健保組合の負担は、年々増加しています。

増え続ける 健保組合の 負担

●健保組合全体の後期高齢者支援金の推移



※ 27年度は決算見込み、28年度は予算早期集計の数値

短時間労働者の 適用拡大の影響はこれから

健保組合の負担増に対する懸念は、高齢者の医療費だけではありません。平成28年10月から、一定の条件を満たすパート・アルバイト（短時間労働者）に健康保険が適用拡大されました。この結果、これまで国民健康保険の被保険者や他の医療保険の被扶養者だった人が、健保組合へ加入することになりました。

厚生労働省の試算では、健保組合全体で200億円を超える負担増とされていますが、状況によってはより多額の負担増となる可能性もあります。

介護納付金も総報酬割に…

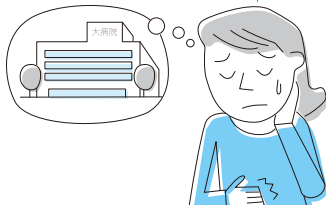
健保組合は、介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として国へ納めています。現在、介護納付金は、加入する介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の人数に応じて負担額が決められていますが、これが後期高齢者支援金と同じように、段階的に総報酬割へ移行される予定です（平成29年8月からは2分の1、平成31年度は4分の3、平成32年度からは全面総報酬割とする法案が通常国会に提出されています[※]）。介護納付金が全面総報酬割となった場合、健保組合全体で1100億円の負担増と試算されています。

※平成29年2月現在

“健保組合の負担”は、健保組合に加入する“みなさんの負担”と言い換えることができます。しかしながら、制度変更に伴う義務的な負担増には、健保組合の自助努力の余地はありません。今後、健保組合は、みなさんの健康管理・健康づくりをサポートし、より医療費抑制に取り組んでいく必要があります。みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

事例その①

そういえば最近胃が痛い…。
大きな病院で一度
診てもらわないと！



実は… 紹介状なしの大病院は**5,000円以上**の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診時 5,000 円以上の追加負担があります。

まずは近くの「かかりつけ医」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

そんなあなたへの
アドバイス

事例その②

A 病院の診断は納得いかない！
明日 B 病院に行こうっと。



実は… 病院を変えるたびに**初診料**がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の
受診で
約 2 倍！

3つの病院に行った場合

8,460円 [初診料 2,820 円 × 3] + 検査費（3 回分）など

同じ病院に 3 回行った場合

4,260円 [初診料 2,820 円
再診料 720 円 × 2] + 検査費（1 回分）など

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

そんなあなたへの
アドバイス

事例その③

かぜ気味だから病院に寄ろう。
夜でも開いている病院が
あってよかったなあ。



実は… 診療時間外の受診は**割増料金**！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で
約 2.7 倍！

平日 23 時過ぎに病院へ行った場合

7,620円 [初診料 2,820 円
深夜加算 4,800 円] + 薬代など

土曜日 11 時※に病院へ行った場合

※土曜日の概ね 8 ～ 12 時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

2,820円 [初診料 2,820 円] + 薬代など

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

そんなあなたへの
アドバイス

*事例その①は全額自己負担です。*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則 3 割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかないうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

病院でのその行為：
損しているかもしれません

病院にかかるときのお金は、いつ・どの病院でも同じだと思っていませんか？
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

あぶくまがわ

阿武隈川源流を歩く

西の郷遊歩道

 JR 東北本線・東北新幹線新白河駅高
原口から福島交通バス由井ヶ原行き
で30分、発電所前下車

 東北自動車道・
白河ICから約20分。
JR 東北本線・東北新幹線
新白河駅から
約20分。

西郷村観光協会

☎ 0248-25-5795

<http://nishigo-kankou.jp>



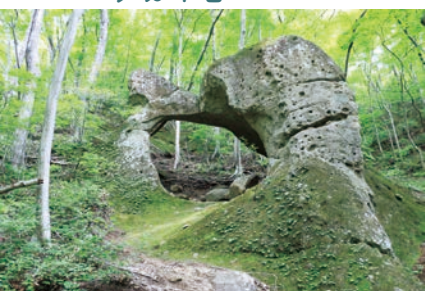
阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す溪谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手こるで見どころが多いコースとして人気がある。



雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割溪谷と呼ばれ紅葉も美しい。

メガネ岩

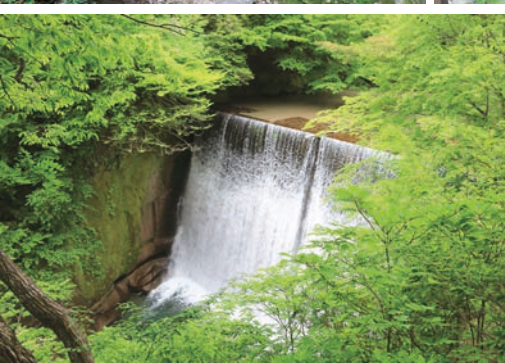


みのり隧道

遊歩道の一部である
手掘りのトンネル。
天井が低いので腰を
かがめて通る。

瀧の大滝

人工の堤防堰で落差
は15mほど。なか
なかの迫力。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができ、滝のすぐそばまで行ける。一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。



熊のすべり台 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝
鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



湯&食

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



特産品

西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

⬇ 10:00～15:00（日帰り入浴）
休 無休 ♪ 大人 700円 ☎ 0248-36-2301

塔のへつり

浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



ひと足のばす

下郷町



大内宿

江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

⬇ 見学自由 休 無休 ♪ 無料（駐車場は有料）
☎ 0241-68-2920（下郷町観光案内所）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

“被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん” 今年も健診を受けましょう！

平成 29 年度は健保組合が進める第 1 期データヘルス計画の最終年度で、第 2 期に向けて改善計画を立てる年度となります。健診はみなさんの疾病予防対策として重要で、データヘルス計画の主な取り組みの 1 つです。今年も必ず健診を受けましょう。

健診に来てね



1 健診はみなさんの健康を救う！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

毎年継続して受けることで、
健診の精度も高くなります



2 健診を受けることは会社を救う！

職場の一員として役割を担うみなさんが健康でいることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。



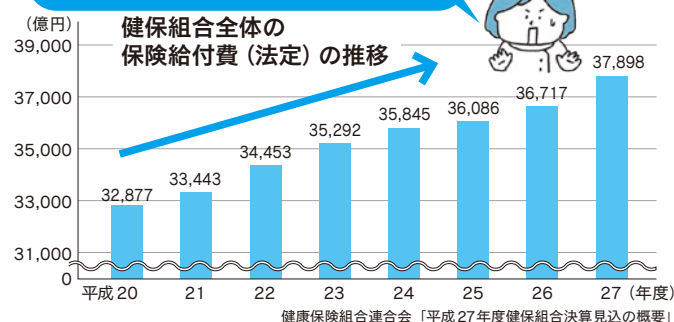
データヘルス計画では、会社と健保組合
が協力して社員の健康増進を図るコラボ
ヘルスを進めているんだニャ

最近、社員の健康づくりは会社にとっ
て「コスト」ではなく「投資」と考えら
れるようになってきています



3 健診を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



高齢化による生活習慣病の増加などにより、みなさんの医療費等にあてる保険給付費が増えています。生活習慣病は、初期の段階では生活習慣の改善だけでも回復が見込めますが、進行とともに通院や投薬が増え、

健保組合はみなさんから集めた
保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料
が上がることになるかもニャ



手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。

被扶養者のみなさん、特定健診を受診してくださいニャ！

育児や介護を優先してしまい自分の
健診を受けそびれてしまいます…

病気になってしまったら育児や介護も思
うようにできなくなってしまいます。
ご自分の健康管理も大切です。

健診申し込みの手続きがめんどうで…

病気になってしまい、検査や治療のために医療機関
に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうで
はないですか？
健保組合からの健診のご案内をぜひご確認ください。



Let's Try!

“ちょっときつめ”のウォーキングが あなたの生活習慣病を予防・改善する

健診でイエローカードが出された人には、手軽に始めることのできる運動として、「ウォーキング」がおすすめです。ウォーキングは、歩き方によって高血圧・脂質異常・高血糖などの予防・改善にとっても効果がある運動になります。それは、“ちょっときつめ”のウォーキングなのです。

“ちょっときつめ”の
ウォーキング
とは

体格や体力等によって一人ひとり
違いますが、少し汗ばむ程度の速歩、
歩きながらニコニコ話しができるく
らいのスピードです。



“ちょっときつめ”に感じるのは、

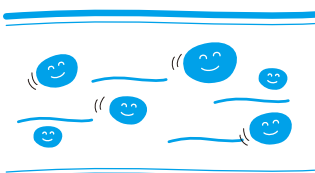
心拍数(脈拍/分)
||
100～120拍/分

※成人の安静時は50～100拍/分くらい

“ちょっときつめ”のウォーキングのメリット

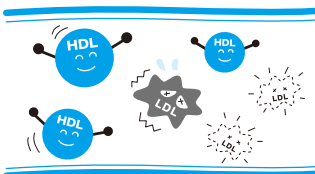
高血圧

副交感神経が優位になるので
血管の緊張が緩み、血管が広が
ります。広がった血管に血液が
サラサラ流れるようになり、血
圧は下がっていきます。



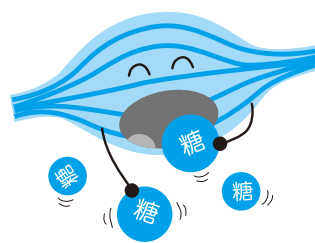
脂質異常

エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収し肝臓に運び、血管壁に脂肪がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。



高血糖

筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太ももの前にある大腿四頭筋やおしりの大臀筋など大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。



- ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)
- “きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。

- エネルギーをしっかりと使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。
- 脂質異常改善には数カ月以上長期的に続けることが必要です。

- 筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3～5回以上が必要です。
- 1回20～60分が目安。
- 食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。

※治療中の病気がある人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

ウォーキングをした後におすすめのストレッチ

“ちょっときつめ”のウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15～30秒筋肉を伸ばし、こちよい張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。



雑穀の煮込みサラダスープ風

6 体がよろこぶ
プロのレシピ

材料 (2人分)

セロリ……………1/2 本 (50g)
にんじん……………1/3 本 (50g)
たまねぎ……………1/2 個 (100g)
あさり……………150g
えび……………6 尾
水……………500ml
雑穀 (16種類入り) ……60g
海藻ミックス (乾燥) ……6g
塩……………小さじ 1/3
こしょう……………少々
酢……………小さじ 1/2
アマニオイル……………大さじ 2

作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは 1.5cm角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ 15 分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で 5 分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスをのせ、アマニオイルをかける。



脂質が気になるときのメニュー

1人分

300kcal

塩分 2.0g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



雑穀 (16種類入り)

今回使用した 16 種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で 15 分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)

春ごぼうサラダ



1人分
113kcal
塩分 0.6g

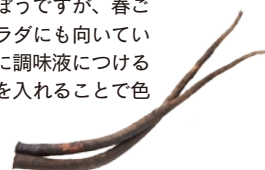
材料 (2人分)

ごぼう…………… 1/2 本 (50g)
にんじん…………… 1/5 本 (30g)
A すりごま…………… 大さじ 2
酢…………… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 1/2
塩…………… 少々
鶏ひき肉…………… 50g
かいわれ大根…………… 1/4 パック (20g)



ごぼう

食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。



作り方

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでさがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ②ボウルに A を入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約 1 分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

ヘルシーマチェドニア

材料 (2人分)

季節のフルーツ各種…………… 250g 程度
(いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)
酢…………… 大さじ 1
はちみつ…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①フルーツを一口大に切る。
- ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
- ③お好みでミント類などを飾る。



1人分
81kcal
塩分 0.0g



酢

酢を毎日大さじ 1 杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるといわれています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう！

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？

もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多い EPA・DHA は血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあるんです。

食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。





「おくすり」のはなし

先発医薬品と「同一」で薬の価格が安い オーソライズド・ジェネリック医薬品

先発医薬品と同等の効果で薬の価格が安い「ジェネリック医薬品」は、特許が切れた成分をジェネリック医薬品メーカーが製造しています。新薬開発コストがかからないので薬の価格を抑えることができるのがメリットです。しかし、先発医薬品とすべてがまったく同じではないため、切替をためらう医師や患者もいます。

そこで登場したのが「オーソライズド・ジェネリック（AG）」。「許諾を受けたジェネリック医薬品」という意味で、**有効成分・原料となる薬・添加物・製造方法などが先発医薬品と同一のジェネリック医薬品**なのです。先発医薬品メーカーから特許使用の許諾を得て製造・販売するため、一般のジェネリック医薬品よりも早く販売することもできるのです。

「AG」は、国がめざすジェネリック医薬品の使用割合80%以上の目標達成に貢献し、増え続ける国民医療費の削減効果も期待されています。



先発薬くん

AG薬くん

先発医薬品との比較	一般的なジェネリック医薬品	オーソライズド・ジェネリック医薬品（AG）
有効成分	同一	同一
原料となる薬	異なる場合がある	同一
添加物		同一
製造方法		同一
製造工場		同一*
効能・効果	同一	同一
薬価（新発売時）	4～5割	4～5割

* 同一でない場合もあります。

Health Information

禁煙の誤解を解く

軽いたばこ

（低ニコチン・低タール）なら有害性は減らせるの？

たばこに含まれる有害な物質はニコチン・タールだけではありません！

たばこの煙には4,000種類もの化学物質が含まれており、そのうちの200種類以上が有害な物質といわれています。

ところで、タール表示「5mg」のたばこ10本と「1mg」のたばこ20本ではどちらが有害だと思いますか？ タールの有害性だけを比較するなら「5mg」を10本のほうが有害です。しかし、たばこを吸うと有毒な「一酸化炭素」なども摂取することになります。これらをたばこの本数分摂取すると「1mg」を20本のほうが有害かもしれません。

●たばこに含まれる主な有害物質と体への影響

ニコチン	血圧を上げ、心拍数を増やし、心臓に負担がかかる。強い依存性がある。
タール	発がんの危険性を高め、がんの進行も早める。
一酸化炭素	赤血球のヘモグロビンと結びつき、血液中の酸素を運ぶ能力が低下すると体の各部が酸欠状態となり病気になりやすくなる。

世界中で禁煙志向が広がっている今日、「1mg」のように低タールを大々的に表示したたばこが流行していますが、軽いたばこは有害性が少ないと誤解していませんか？

軽いたばこも強いたばこも、結局は同じ…

実のところ軽いたばこも強いたばこも銘柄が同じなら、たばこの葉自体は同じで、主な違いはフィルターです。

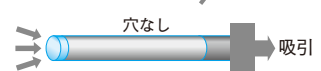
図のように、軽いたばこはフィルターに空気穴が多く開いていて吸い口を軽くしているのですが、指で空気穴をふさいでしまうこともしばしばあります。そして何より喫煙者はニコチンを欲しているため、軽いたばこだと深く吸い込んだり、長く肺にためたり、根元まで吸うなどして、ニコチン・タール・一酸化炭素を多く摂取する傾向がみられ、軽いたばこだからといって有害性が減らせるとはいえません。

●軽いたばこと強いたばこの違い

穴から空気が入り、薄まるためニコチン等の量は減少。



空気は火の着いた先端からのみ吸引され、ニコチン等の量は増加。





「歯」と「お口」のはなし

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、
むし歯や歯周病を防ぎましょう。

むし歯・歯周病を予防しよう

むし歯・歯周病の原因は？

細菌のかたまりである、歯垢（プラーク）が原因です。歯垢は歯にくっついて
いるので、うがいするだけでは取り除けません。

これでむし歯・歯周病を **撃退!**

歯ブラシの使い方 POINT

- 力が入りすぎ
る人は、ペン
を持つように
握って、軽い力で磨きましょう。
- ブラシは小刻みに動かして、1本ずつ、
ていねいに磨き
ましょう。
- 磨く順番を決め
ておくと、磨き
残しが防げま
す。



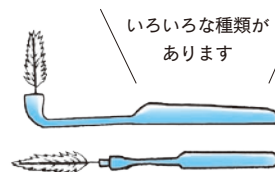
デンタルフロスの使い方 POINT

- 歯と歯の間の歯垢を除去するの
に適しています（主にむし歯予防）。
- 初心者は、ワックスがついてい
るすべりのいいタイプがおすすめ。
- 40cmくらいにカットして両手の中
指に巻きつけて使います。



歯間ブラシの使い方 POINT

- 歯と歯肉の間の歯垢を除去するの
に適しています（主に歯周病予防）。
- 歯と歯の間に隙間のある方にも有効
です。
- 自分の歯の隙間にあったものを選び
ましょう。



Health Information

話題の健康情報

1日の平均睡眠時間が「6 時間未満の人」が増加

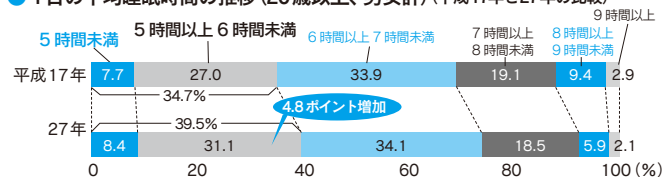
厚生労働省によると、ここ数年で1日の平均睡眠時間が「6 時間未満の人」が増加しており、最新の調査では、平均睡眠時間が6 時間未満の人が39.5%で、平成17年に比べて4.8ポイントも増加しています。

6 時間未満の人のうち、「日中、眠気を感じた」と回答した人に「睡眠の確保の妨げになっていること」について聞くと、男性では「仕事」「健康状態」、女性では「家事」「仕事」の順で多くなっています。

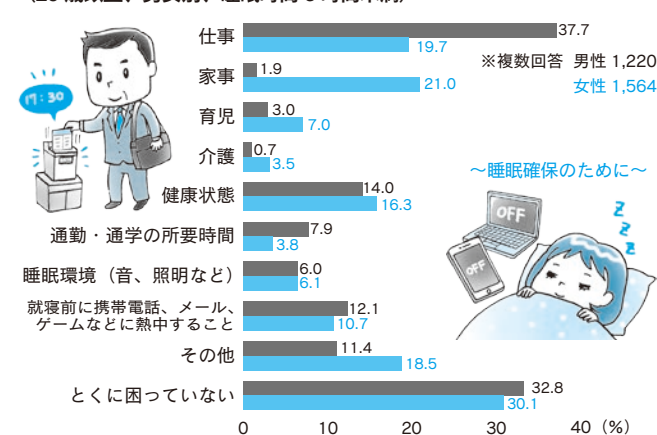
これらの人に、睡眠確保のために必要なことを聞いたところ、20～50 歳代の男性では「就労時間の短縮」、20 歳代の女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」、40 歳代の女性では「家事のサポート」、60 歳以上の男女では「健康状態の改善」がもっとも高くなっていました。

睡眠の妨げになっていることが解消されれば、睡眠時間が増やせるかもしれません。よい睡眠は生活習慣病予防につながるといわれます。健康のために、睡眠について見直してみてもいいかもしれません。

● 1日の平均睡眠時間の推移（20 歳以上、男女計）（平成17年と27年の比較）



● 睡眠の確保の妨げとなっていること（20 歳以上、男女別、睡眠時間 6 時間未満）



～睡眠確保のために～



平成27年国民健康・栄養調査より作成

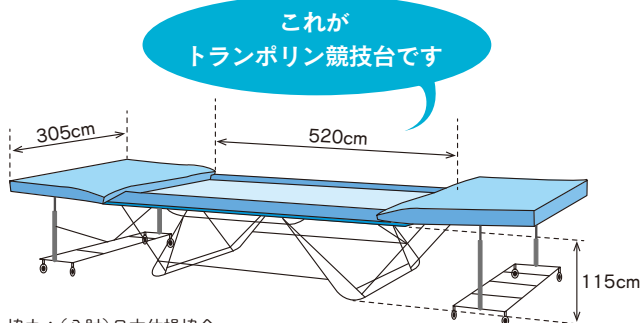
どれだけ同じ場所に
着地を決められるかにも注目 !!

トップ選手のジャンプの高さは
8メートルにも達します。

トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、
美しさを競うトランポリン。
2000年のシドニーオリンピックから
正式種目に採用されています。

未来を担う
ジュニア選手達！



協力：(公財)日本体操協会

競技方法

助走（予備ジャンプ）
に続き、計 10 本の
ジャンプを跳び、1
本ずつ採点。これを
「第 1 演技」と「第 2
演技」で行い、その
合計点で競います。

採点要素

（2017-2020シーズン）

E 得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
D 得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に 応じて採点
T 得点	跳躍 時間点	センサーで計測した時間 を反映させた点数
H 得点	移動点	水平方向の移動に対する 評価