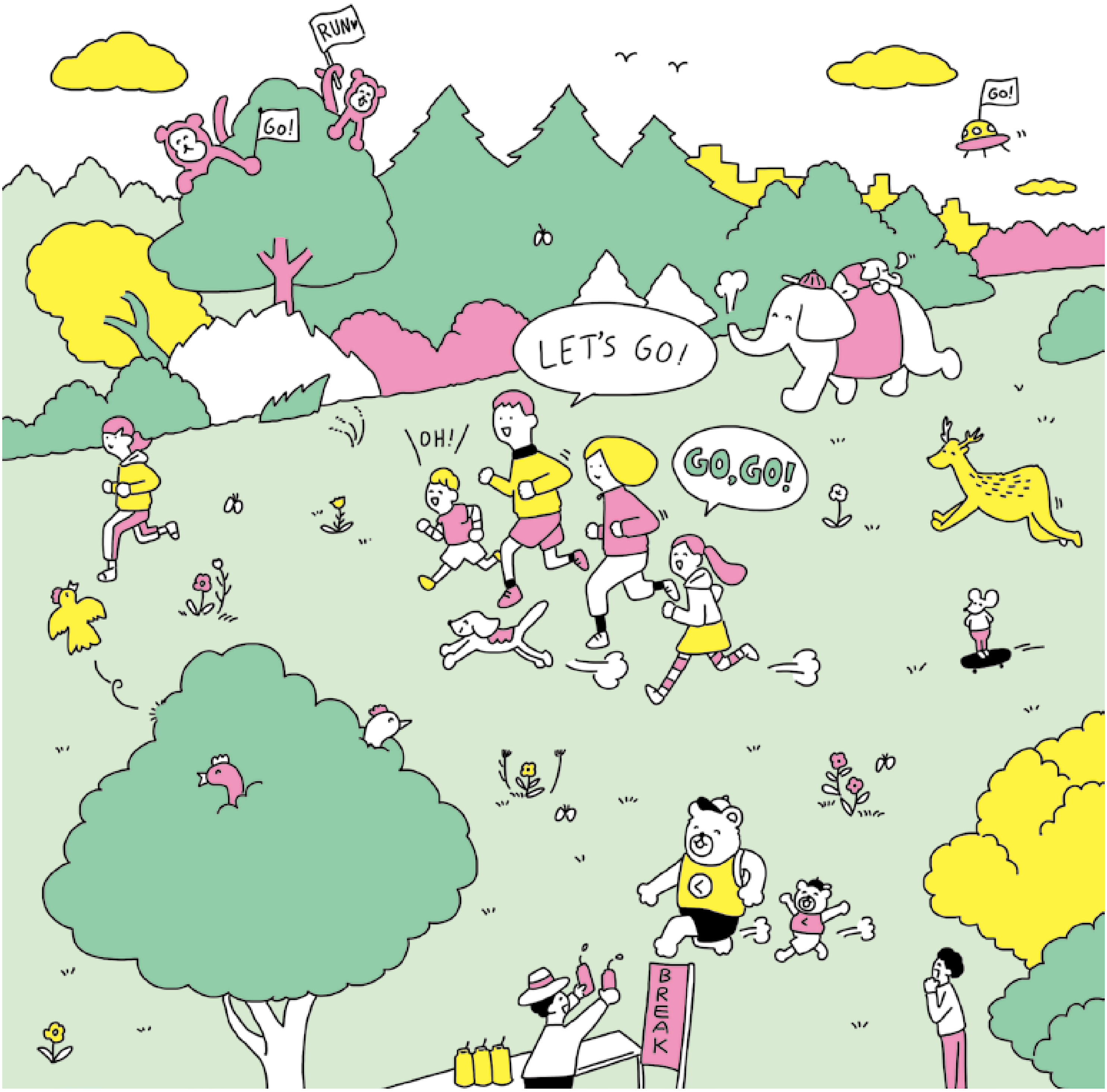
健保だより

2018
Spring
vol.106

P2 平成30年度予算が決まりました
P4 今年度実施予定の主な保健事業
P5 「ヘルシーファミリー倶楽部」をご利用ください
P6 健診を受けるとメリットいっぱい
P8 桜島・シーサイド溶岩ウオーク
P10 糖尿病
P12 血糖値スパイクを抑えるレシピ
P14 平成30年4 月から医療費が変わりました
P15 「お薬代」を見直しましょう！
P16 体操女子



日揮健康保険組合

平成30年度予算が決まりました

予算総額 34億12百万円

経常収支で27百万円の赤字に

去る2月21日に開催された第144回組合会において、平成30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。

みなさまの日々の健康づくりにお役立ていただき、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

健康保険

保険料収入の減少を別途積立金の繰り入れで補う

当健保組合の健康保険収入は32億43百万円となり、標準報酬月額の減少が予想されることから、平成29年度決算見込み額と比較して1億11百万円の減額となっています。

一方、支出では、保険給付費は20億78百万円となり、同比1億22百万円の増、高齢者医療への納付金等の総額は9億36百万円となり、同比29百万円の減を見込んでいます。

また、保健事業費は1億58百万円を見込み、同比で18百万円の増加となります。これは、疾病予防費等を増額したことによります。

こうした結果、予算総額は34億12百万円を計上し、経常収支では27百万円の赤字となりました。このため、別途積立金から70百万円を繰り入れて収支のバランスをとることとし、健康保険料率は前年度と同じ千分の83としました。

第2期データヘルス計画がスタート。疾病予防、健康の保持増進事業に注力

平成27年4月にスタートした第1期データヘルス計画は平成30年3月末に終了し、今年度から第2期データヘルス計画（平成30～35年度）がスタートします。

データヘルス計画では、健保組合をはじめとする保険者が、健診結果や診療報酬明細書（レセプト）などのデータを分析し、効果的な保健事業を実施することが求められています。

当健保組合では、第2期データヘルス計画に基づき、みなさまの疾病予防、健康の保持増進のための事業に力を入れてまいります（4ページ参照）。

今年度は組合ホームページをより充実させ、健康増進コンテンツ「ヘルシーファミリー倶楽部」や、ホームページ上で健診結果を閲覧できる仕組みを導入します。当健保組合の保健事業を

介護保険

介護保険料率は千分の11・4を維持

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30年度の介護保険収入は、平成29年度決算見込み額と比較して41百万円少ない2億67百万円を計上しました。介護納付金は2億58百万円と同比46百万円の減額になります。これは、平成28年度精算分（過払い分）33百万円によるものです。

この結果、介護保険料率は、前年度と同じ千分の11・4としました。

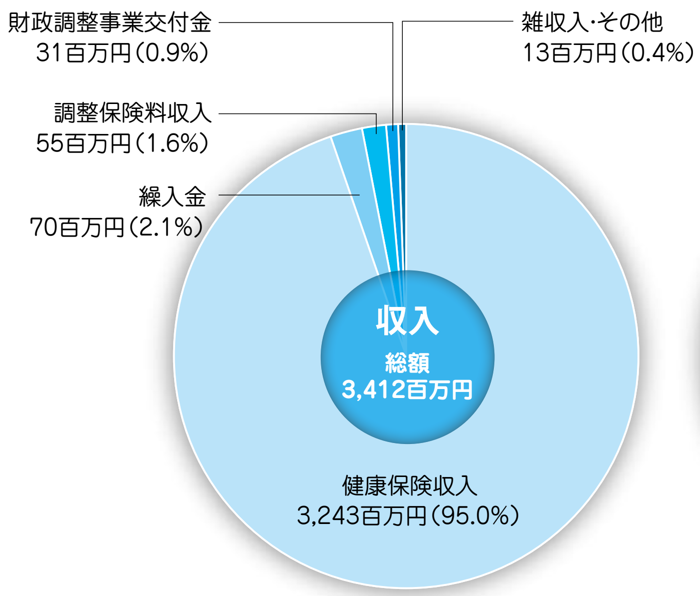
健保組合を取り巻く状況

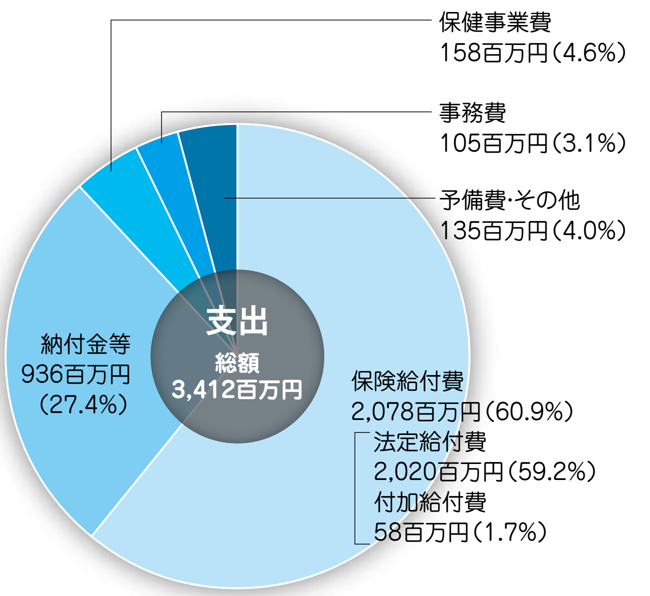
健保組合全体の経常収支の黒字は前年度に比べ1、094億円増となるも、約4割の組合が赤字に

健保連（健康保険組合連合会）が発表した「平成28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2、373億円の黒字で、前年度に比べ1、094億円増加しました。これは、被保険者数の増加、保険料率の引き上げなどにより、保険料収入が増加した一方、保険給付費の伸びが鈍化したことに加え、拠出金（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金など）が微増にとどまったことによります。

しかしながら、全組合の14・7%が保険料率を引き上げたほか、38・8%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）





平成30年度予算概要表（健康保険）

収入（単位：千円）

科　目	予算額
健康保険収入	3,243,230
退職積立金繰入	1
別途積立金繰入	70,000
財政調整事業交付金	31,392
調整保険料収入	54,831
雑収入・その他	12,527
収入合計	3,411,981
経常収入	3,255,754

支出（単位：千円）

科　目	予算額
保険給付費	2,078,144
納付金等	935,537
保健事業費	158,122
事務費	104,869
財政調整事業拠出金	54,831
予備費・その他	80,478
支出合計	3,411,981
経常支出	3,282,578

経常収支差引額	△26,824

平成30年度予算概要表（介護保険）

収入（単位：千円）

科　目	予算額
介護保険収入	267,339
雑収入・その他	4
収入合計	267,343

支出（単位：千円）

科　目	予算額
介護納付金	257,593
介護保険料還付金	300
積立金	9,450
支出合計	267,343

保険料率／標準報酬月額

平成30年度の保険料率および標準報酬月額は次のとおりです。
［（　）内は、平成29年度料率および金額］

保険料率（単位：‰）

健康保険料率	83　（83）
一般保険料率	81.66（81.66）
基本保険料率	58.08（57.19）
特定保険料率	23.58（24.47）
調整保険料率	1.34（ 1.34）
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（500,000円）※上限額
特例退職被保険者	240,000円（260,000円）

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）

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に基づく保健事業の実施

今年度から第2期データヘルス計画が始まります。従来から実施している保健事業（人間ドック、婦人健診、脳ドック、心臓ドック、胃・大腸健診、PET健診等）を引き続き実施するとともに、被扶養者の特定健診受診率アップや特定保健指導の実施率をアップさせる施策を第2期データヘルス計画で実施します。

2 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
③後発医薬品（ジェネリック医薬品）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歳以上の組合員を対象として実施。健診結果により動機付け支援、積極的支援に階層化された組合員に対し、本人同意の下、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（赤ちゃんとママ等）の配布／「ヘルシーファミリー倶楽部」のホームページへの掲載／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／心臓ドック／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 WEBコンテンツ「ヘルシーファミリー倶楽部」の導入

健康管理指導情報誌『すこやか』を配布していましたが、これをやめて、より豊富な健康管理指導情報を含むWEBコンテンツ「ヘルシーファミリー倶楽部」を組合ホームページに掲載します。詳しくは5ページをご覧ください。

2 健康診断の結果がWEBで閲覧できるように

今年度後半に、組合ホームページから被保険者ごとのページ（MY HEALTH WEB）に接続できる仕組みを作り、健康診断の結果（経年的）を閲覧できるようにします。併せて、関連する健康管理情報を提供することで自発的健康管理を支援します。

健康づくりに役立つ情報が満載！

「ヘルシーファミリー倶楽部」をご利用ください

今年４月から、組合ホームページで「ヘルシーファミリー倶楽部」が閲覧できるようになりました。最新の健康情報、エクササイズやレシピの紹介、病気・病院・くすりの検索など、家族みんなの健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんです。ぜひご利用ください。

http://jgckenpo.hfc.jp/

組合ホームページ（www.jgckenpo.or.jp）からもアクセスできます
パスワード：kumiaihp（クミアイエイチピー）

スマートフォンにも対応！

ご利用はすべて無料

※画像はイメージです

知る
旬な健康情報を定期的に更新

動く
簡単にできるエクササイズの紹介

食べる
ヘルシーレシピの紹介

聞く
得する健康情報Q＆A

さがす・調べる
病気・病院・くすりの検索

メールマガジン
サイトの新着情報やタイムリーな健康ニュースが届く

電子図書館
100冊以上の電子書籍が読み放題

第2期 データヘルス計画スタート！

健診を受けると メリットいっぱい

2018年度から第2期データヘルス計画が始まりますが、その要は「健診」です。健診を毎年受けていますか？　健診は定期的に受けてこそ、メリットがあります。

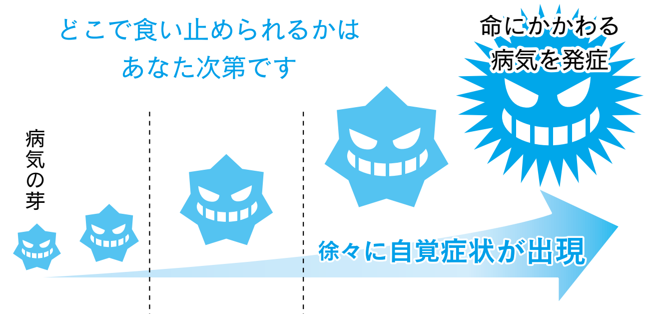
※データヘルス計画…健診データと医療費データを分析し、加入者の健康状態に即した健康管理や疾病予防を効果的・効率的に行うための保健事業計画。2015～2017年度は第1期、2018～2023年度は第2期で本格稼働します。

メリット その1　病気を早期に見つけられる

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が具合が悪くなって病院に行ったら、糖尿病がかなり進行していて、血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースも多いのです。

生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れ。絶好調でどこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。

どこで食い止められるかはあなた次第です



定期的に健診を受けていると、病気の芽を摘むことができます	生活習慣を改善すれば、大病を防げます	具合が悪くなったときには、病気はかなり進行してしまっています

メリット その2　定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。少しずつ体重や腹囲が増えていませんか？　血圧や血糖値、コレステロールはどうですか？　自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣をふりかえってみましょう。

40歳以上の人は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病院で治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。

特定健診 2018年度からの変更点

よりよい健診にするために見直されます

①詳細な健診
「血清クレアチニン」が追加

糖尿病性腎症の重症化予防を推進するため、医師が必要と認める場合に実施する「詳細な健診」に「血清クレアチニン」が追加されます。

②質問票
歯科口腔の質問を追加

健診時に記入する質問票に、「食事を噛んで食べるときの状態」の質問が追加されます。体重増減についての質問は削除されます。
- 何でも噛んで食べることができる
- 歯や歯ぐき、噛みあわせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある
- ほとんど噛めない、の3つから選択

③血中脂質
「non-HDLコレステロール」もOK

中性脂肪400mg/dL以上や食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりにnon-HDLコレステロールも認められます。

④血糖
「随時血糖」もOK

血糖検査は空腹時血糖またはヘモグロビンA1c（HbA1c）が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖も認められます。

メリット その3

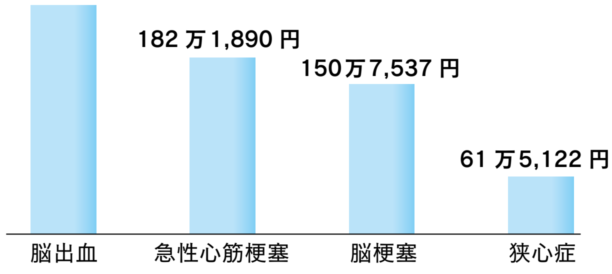
将来の医療費が減らせる

健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり目詰まりを起こしたりして心臓病や脳卒中になると、命にかかわります。命を取りとめても、重い後遺症が残り、医療費も高額になります。

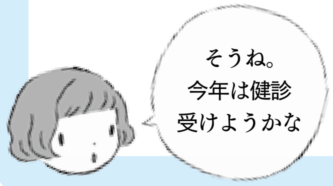
年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

高額療養費制度により患者負担は低減されますが、健保組合の負担は大きくなります

〔入院医療費の平均〕



（全日本病院協会・1入院当たりの医療費の平均・2017年7～9月より）
※グラフの金額は医療費の総額です。



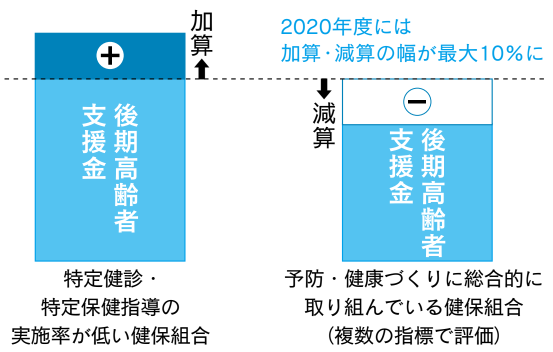
健保組合の財政にもメリットあり！

～特定健診・特定保健指導の実施率が高いと支援金が減算されるかも～

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算されるしくみが強化されます。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020年度には最大10%になります。

当健保組合は、右記のとおり特定健診・特定保健指導の実施率が低いのが現状です。もし支援金が加算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に、支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を引き上げずに済むかもしれません。被保険者・被扶養者のみなさん、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いします。

●支援金の加算・減算のイメージ



●当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施率

	当健保組合	国の目標（単一健保）
特定健診	60.6%	90%以上
特定保健指導	4.0%	55%以上

桜島・シーサイド溶岩ウォーク

今も噴火を続ける鹿児島のシンボル、桜島。活火山と人々が共に暮らす、世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオパーク（大地の公園）に認定されている。溶岩なぎさ遊歩道は、桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3㎞のコースだ。

鹿児島港からフェリーで15分、桜島港に降り立ったら、まずは桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約100年前に起きた大正噴火で流れ出た溶岩の上につくられている。この噴火で桜島は大隅半島と陸続きになった。海へ流れ込んだ溶岩の奇怪な姿を観察しながら歩を進めると、樹木の間から桜島の山並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静かな錦江湾（鹿児島湾）を挟んで鹿児島市街を望むことができる。

遊歩道の終着は烏島展望所。この場所はかつて島だったが、大正噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。石碑に刻まれた「烏島この下に」の言葉に信じられない思いと自然の驚異、火山のパワーを思い知るに違いない。

桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。溶岩なぎさ公園の足湯で足の疲れを癒そう。

錦江湾の向こうには鹿児島市街

溶岩とクロマツの中を進む

桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約 4km を 15 分で結ぶフェリーは 24 時間運航。日中は 10 ～ 15 分おきに運航し、市民の足として活躍している。

¥ 大人 160 円、小人（1 歳～小学生）80 円
車両 3 m未満 880 円、3 m以上 4 m未満 1,150 円など
※運転者 1 人の運賃を含む。

☎ 099-293-2525

大迫力の噴火映像コーナー！

桜島ビジターセンター

桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する火山の博物館で桜島観光の拠点。館内では映像やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことができる。「桜島火山ガイドウォーク」などの体験プログラムもある。

🕒 9:00 ～ 17:00　¥ 無料　休 無休
☎ 099-293-2443

鹿児島港フェリーターミナルから桜島フェリーで 15 分。

みんなの桜島協議会事務局 ☎ 099-245-2550
http://www.sakurajima.gr.jp/

烏島展望所

烏島と桜島間には約500mの海があったが、大正３年（1914年）の噴火で島ごと溶岩に埋もれてしまった。周辺はすべて大正溶岩で、現在はクロマツの林が広がるなど、植生の変化が見られる場所でもある。駐車場、バス停、トイレがある。

- 見学自由
- ¥ 無料
- 休 無休

溶岩なぎさ公園足湯

全長約100mの長い足湯。泉質はナトリウム塩化物泉で天然温泉かけ流し。眼前の錦江湾を眺めながら足湯が楽しめる人気スポット。

- 9：00～日没
- ¥ 無料
- 休 無休

錦江湾の彼方に開聞岳の姿も

桜島の見どころ

湯之平展望所

御岳（北岳）の４合目、海抜373mに位置する展望所。入山可能な場所では一番高所にある。北岳の迫力ある山容と鹿児島市街や開聞岳が一望できる絶景スポットで夕日や夜景も人気。

元の高さは３ｍあったという鳥居

黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火山灰で埋まってしまい、今は笠木部分だけが残っている。鹿児島県指定文化財として噴火の凄まじさを伝えてくれている。

有村溶岩展望所

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散策できる。現在も活動中の昭和火口が近くにあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞こえることも珍しくない。土産物店が出る観光スポットでもある。

見学自由　¥ 無料　休 無休

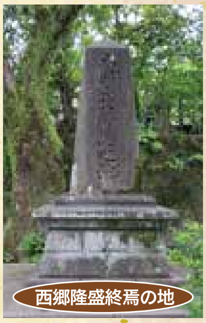
鹿児島といえば やっぱり西郷どん

幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せごどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているのでファンならずとも訪れてみたい。

城山を背景に建つ銅像は陸軍大将の制服姿

西郷洞窟

西郷が最後の５日間を過ごしたとされる場所



西郷隆盛終焉の地

洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝える碑が建つ

SWEETS TIME 鹿児島スイーツ

白くま

鹿児島市発祥の練乳をかけた氷にフルーツや豆類を盛り付けたボリューム満点のかき氷。市内の多くの喫茶店や飲食店で提供されている。

両棒餅

「ちゃんぼ」とは、鹿児島の方言で武士の大小（二本差し）のこと。焼いた餅に甘いタレがからまって香ばしい。仙巌園周辺に専門店が軒を連ねる。

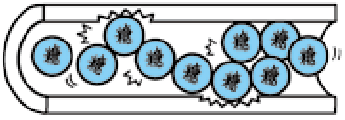
※営業時間や料金などは変更される場合があります。

糖尿病

どんな病気？

糖尿病とは、血液中に糖分（ブドウ糖）がたまりすぎてしまい、血糖値が高くなる病気です。

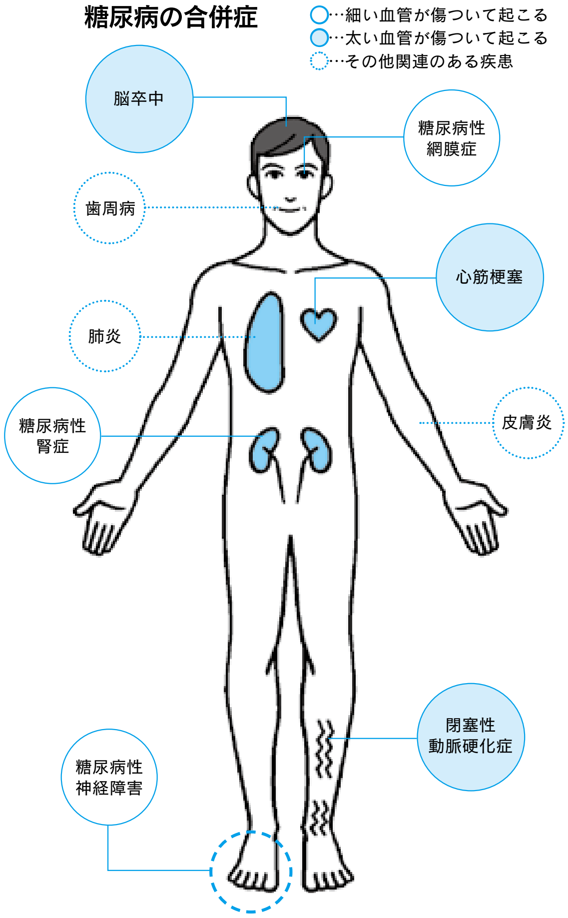
食事をすると、食べ物が分解されたブドウ糖により、血糖値が高くなりますが、健康な人はインスリンというホルモンの働きによってブドウ糖が体内に取り込まれます。一方、糖尿病の人はインスリンの量が少なかったり働きがよくなかったりするため、糖がうまく体内に吸収されず、血管の壁を傷つけるようになり、体に悪影響を及ぼしていきます。



糖尿病自体はほとんど症状が現れませんが、細い血管が傷ついて起こる合併症（失明することもある「糖尿病性網膜症」、重症化すると人工透析の通院が必要となる「糖尿病性腎症」、手足がしびれるなどの症状が起こる「糖尿病性神経障害」など）や、太い血管が傷ついて起こる合併症（脳卒中、心筋梗塞など）を引き起こす、恐ろしい病気です。

そのほか、肺炎や歯周病、皮膚炎も起こりやすくなり、最近ではがんや認知症との関連もわかってきました。

糖尿病の合併症



※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる２型糖尿病について説明しています。

（参考：スマート・ライフ・プロジェクトHP「糖尿病の合併症」）

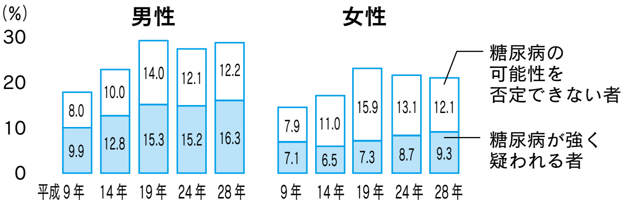
糖尿病の患者＋予備群は何人ぐらいいるの？

約 **2,000** 万人

（糖尿病が強く疑われる者約 1,000 万人 + 糖尿病の可能性を否定できない者約 1,000 万人。平成 28 年国民健康・栄養調査結果の概要より）

なお割合（20 歳以上）でいうと、男性は 28.5%、女性は 21.4%となり、
男性は、ほぼ **4 人に 1 人**、
女性は、ほぼ **5 人に 1 人**となります。

「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移（20 歳以上、男女別）



糖尿病の医療費は国全体でいくらかかっているの？

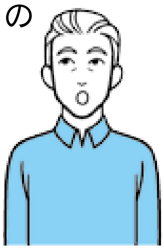
約 **1** 兆 **2,356** 億円

（平成 27 年度国民医療費の概況より・１型糖尿病も含む）

日揮健保組合員（被保険者、被扶養者）の糖尿病の医療費は？

約 **1** 億 **93** 万円

（平成28年度）



この検査数値がアブナイ！

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。

★空腹時血糖

健康な人では、1日のなかで朝食前の血糖値が最も低いため、一般的には前日21時以降絶食のうえ、翌日食事前に検査を行います（食後10時間以上あける）。

※平成30年度特定健診より、やむを得ない場合は随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満に計測）による判定も可能となりました（判定値は空腹時血糖と同値）。

保健指導判定値…
100mg/dL 以上　保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…
126mg/dL 以上　お医者さんにかかりましょう

★ヘモグロビンA1c（エーワンシー）(HbA1c)（NGSP値）

過去1～2カ月の血糖の状態を反映します。

保健指導判定値…
5.6%以上　保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…
6.5%以上　お医者さんにかかりましょう

★尿糖

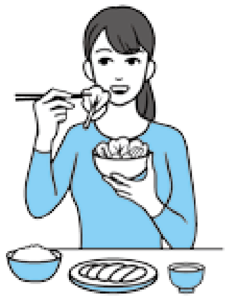
尿中の糖のこと。血液中の糖が増加しすぎると、血液中の糖をろ過して体に再吸収させる役割をもつ腎臓の働きの限界を超え、糖が尿に出てきてしまいます。

判定値…
陽性（＋）

糖尿病の予防に役立つ数字

★食事

野菜を1番に食べる



食事を摂ったあとに血糖値が急激に上昇してしまう（140mg/dL以上）血糖値スパイク（グルコーススパイク）が注目されています。健診などでは正常とされた人でも、血糖値スパイクが起きている可能性があります。

血糖値スパイクを防ぐには、お米などの前に野菜を食べるようにする、いわゆる〝ベジファースト〟に効果があることがわかっています。毎日の食事に取り入れてみましょう。

★運動

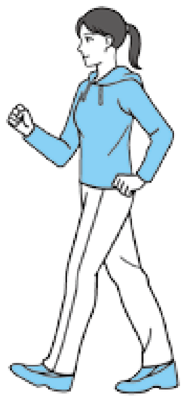
インスリンの効果を高めて血糖値を下げるためには、有酸素運動と筋力トレーニングが効果的です。

また、短時間の運動でもこまめに行うことが血糖値の上昇を抑えるのに有効であることがわかってきました。歩く時間をふだんより10分増やすなど、少しずつでも運動を取り入れてみましょう。

なお、すでに医療機関などを受診している方は、運動を始める前に医師等の指導を受けるとよいでしょう。

有酸素運動
1日 15～30分×2回

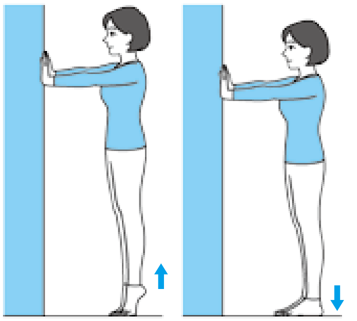
＊ウオーキングや、ジョギング、水泳などの全身運動です。



筋力トレーニング
1セット 10～20回 ×週2～3回

＊足、腰、背中の大きな筋肉を中心としたトレーニングです。

トレーニング例　壁などに手をつき、両足で立った状態でかかとを上げ、ゆっくり下ろす。



（参考：国立国際医療研究センター研究所　糖尿病情報センター HP）

3品そろう! 時短 簡単レシピ

血糖値スパイクを抑えるレシピ

※血糖値スパイクとは…
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後、急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。

たっぷりキャベツのしそ風味ガパオライス

材料（2人分）

卵	1個
キャベツ	2枚（100g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
赤パプリカ	1/8個（25g）
大葉	4～5枚
(A) 油	大さじ1/2
(A) にんにく（みじん切り）	1/2かけ分
鶏ひき肉	150g
(B) ナンプラー	大さじ1/2
(B) オイスターソース	大さじ1/2
(B) ブラックペッパー	少々
雑穀ご飯	2杯（300g）

作り方

①卵を10分ゆでて、半熟ゆで卵を作る。
②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
⑤お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンB_1や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。

1人分
472kcal
塩分 1.7g

●撮影　花田真知子
●スタイリング　佐藤絵理

注目食材　キャベツ

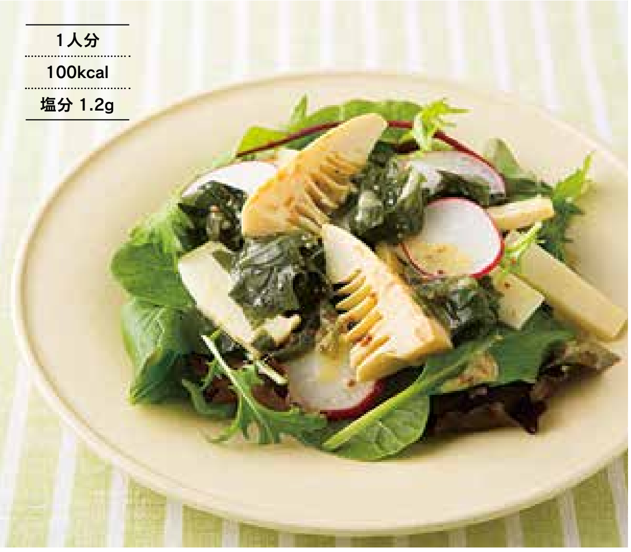
血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。

時短ポイント

ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

●料理制作
柴田真希
（管理栄養士）

焼きたけのことわかめのサラダ



1人分
100kcal
塩分 1.2g

材料（2人分）

わかめ（乾）……………5g
（生わかめ 50g でもよい）
たけのこ（水煮）………100g
ラディッシュ……………2 個
ベビーリーフ……………1/2 袋（20g）
オリーブオイル…………小さじ 1

〈ドレッシング〉
(A)
味噌…………………大さじ 1/2
粒マスタード………大さじ 1/2
はちみつ……………大さじ 1/2
酢……………………大さじ 1
オリーブオイル……大さじ 1/2

ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

注目食材 **わかめ**

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸（ぬめり成分）が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。

作り方

〈下準備〉わかめを水で戻しておく（お湯より水で戻すと食感がよい）。
①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。
③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
④器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。

旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に。

いちごココナッツミルクしるこ

1人分
151kcal
塩分 0.1g

材料（2人分）

いちご………………………２個（40g）
(A)
あずき缶……………80g
ココナッツミルク…50cc
牛乳…………………50cc

作り方

①いちごを縦に薄切りにする。
②(A)を混ぜ合わせる。
③②を器に盛り付け、いちごを飾る。

注目食材 **あずき**

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンＢ群などのビタミンも豊富です。

column

血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食事を摂るときの順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ご飯・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ご飯・パン」を順繰りに食べていく〝三角食べ〟でかまいません。

また、やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

１日の食事は３食しっかり摂り、「朝食」を抜かないようにしましょう。「主食抜き」は厳禁です。主食の糖質がよくないのではなく、１日を通じて安定的に補給することが大切です。

市販のお惣菜等を利用するときは…

丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープなどを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ご飯や雑穀ご飯に、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇も抑えることができます。

ゆっくり噛むには、麺類やパンよりもご飯がおすすめ。また、丼などご飯とおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛丼より牛皿定食のように、同じようなメニューでもご飯とおかずの器は分かれているほうが、ゆっくり食べることができます。

平成30年4月から 医療費が変わりました

平成30年4月の診療報酬（医療サービスの公定価格）改定により、医療や薬の値段などが改定されました。今回は6年に一度の診療報酬と介護報酬との同時改定となりました。

診療報酬改定

全体では1・19%引き下げ 薬価については制度の抜本的改革を含めた改定に

平成30年度の診療報酬改定は、全体で▲1・19%と、平成28年度の改定に続くマイナス改定となりました。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0・55%引き上げられ、薬価等については1・74%引き下げられました。

これにより、概算要求時に6300億円と見込まれた社会保障費の自然増は、約1300億円抑制され、5000億円程度とする政府の目標は達成されることになります。

具体的な改定のポイントは次のようになります。

平成30年度 診療報酬改定

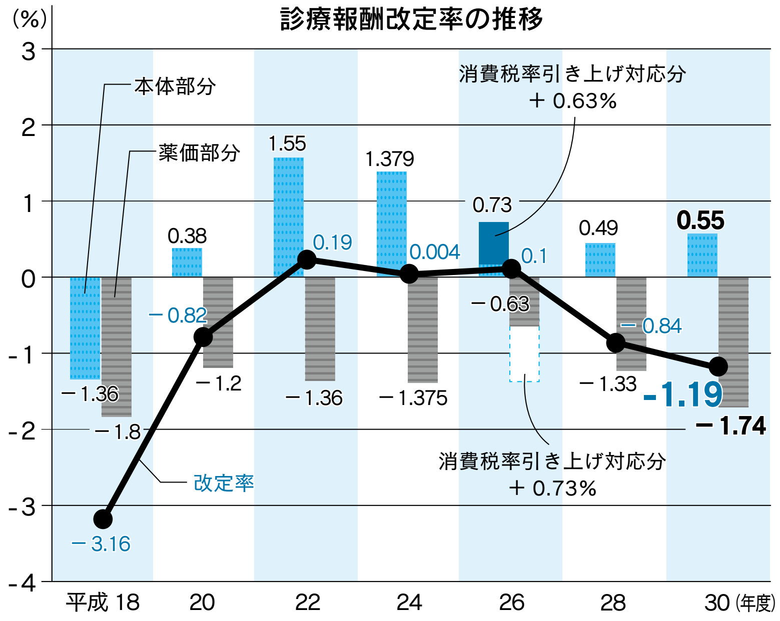
診療報酬全体の改定率
▲1.19%

●診療報酬本体　＋0.55%
各科改定率　医科　＋0.63%
歯科　＋0.69%
調剤　＋0.19%
●薬価等　▲1.74%
薬価　▲1.65%
※うち実勢価格等改定　▲1.36%
薬価制度の抜本改革　▲0.29%
材料価格　▲0.09%

●改定されるおもな医療費

かかりつけ医の初診料に加算	機能強化加算 800円（初診料 2,820円＋機能強化加算 800円→ 3,620円）
歯科の初診料・再診料※（10月から）	• 初診料 2,340円⇒ 2,370円 • 再診料 450円⇒ 480円

※院内感染防止対策に関する施設基準の届出がある歯科が対象です。



《診療報酬改定》
外来医療では、地域包括診療料等の届出があるかかりつけ医の初診料に加算がつくことになりました。また、紹介状なしで受診した患者から定額負担を徴収する病院（特定機能病院と500床以上の地域医療支援病院）を400床以上に拡大しました。

入院医療では、医療の基本部分の評価と入院患者の医療の必要性に応じた実績を組み合わせた新たな評価体系に再編されました。また、対面診療と組み合わせたオンライン診療を評価したり、後発医薬品の使用を促進する改定なども行われることになりました。

《薬価制度の抜本改革》
新薬については、新薬創出等加算を抜本的に見直す一方で、革新的新薬の開発などの実績や取り組みに応じた評価が加算されることになりました。効能追加等で市場拡大した医薬品についても、年4回の新薬収載の機会に薬価が改定されることになり、さらに市場規模の大きな医薬品については費用対効果を分析して薬価が改定されることになりました。

その他、後発医薬品のある新薬（長期収載品）については後発医薬品の薬価を基準に段階的に見直されることとなり、平成33年からは毎年の薬価調査・薬価改定が行われることとなりました。

介護報酬改定

介護報酬は0・54%引き上げ

介護報酬改定は、0・54%の引き上げとなりました。改定に伴い、地域包括ケアシステムの推進※、通所介護などの各種給付の適正化、訪問回数の多い利用者への対応などが行われることになりました。

※地域包括ケアシステム：地域の実情に応じ、可能な限り自立した日常生活を営むための介護や医療、生活支援サポートおよびサービスが受けられるよう、自治体が中心となって「住まい」「医療」「介護」「生活支援・介護予防」を包括的に整備する体制。

「お薬代」を見直しましょう！

「ジェネリック医薬品」は、もっとも簡単な医療費節約法です

増加傾向にある日本の医療費を抑制するため、ジェネリックの活用が進められています。みなさんにとっても、お薬代の節約になるだけでなく、今後の保険料の上昇を抑えることにもつながるため、大きなメリットがあります。

薬局で、あなたは大丈夫？
こんな行動が医療費のムダにつながります！

ジェネリックを敬遠するのは、一度試してからでも遅くありません。「お試し調剤」なら、短期間分を処方してもらうこともできます。

営業時間内であっても、8時前や19時以降（土曜日は13時以降）、日曜日等は、余分に医療費がかかることがあります。

「お薬手帳」を持参すると、医療費が少し安くなることがあります。また、残薬の管理や、薬の重複を防ぐなどのメリットもあります。

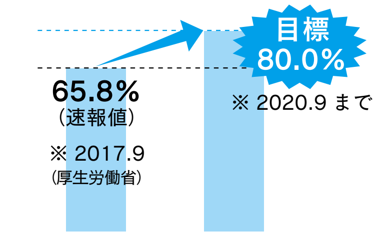
小さなムダが積み重なると、
結果として大きな負担になることもあり得ます！

窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさんの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

しかし、裏を返せば、小さなムダをみんなで省いていけば、保険料の上昇を抑えることにもつながります。ご協力をよろしくお願いします。

目標は、2020年9月までにジェネリック普及率80%

●ジェネリックの普及率（数量ベース）実績と目標



ジェネリックが新薬の約2～7割と低価格なのは、新薬に比べて開発コストが少ないためです。一方、有効性・安全性は厳しくチェックされ、新薬と同等であると認められています。つまり、ジェネリックの活用は、医療の質を落とすことなく、医療費を抑制することにつながります。

国は、2020年9月までのなるべく早い時期に、普及率（数量ベース）を80%以上とする目標を設定しています。

評価される、ジェネリック使用促進の取り組み

厚生労働省は、2018年度の実績から、医療保険者ごとのジェネリックの使用割合を公表する方針です（具体的な公表方法は、今後検討されます）。また、同使用割合は、2018年度以降の後期高齢者支援金の減算対象保険者の評価指標にもなっています。今後、健保組合におけるジェネリック使用促進の取り組みが一層加速することになりそうです。

体操女子

得点について

技の「難しさ」について加算して算出するＤスコア（Difficulty score）と、技の「美しさ」「正確さ」などの出来栄えを減点して算出するＥスコア（Execution score）の合計で競われます。

2017年には世界選手権（種目別・ゆか）で63年ぶりに金メダルをとるなど、盛り上がりを見せる体操女子。
男子とは違う種目やルールがあり、華麗さや優雅さも魅力です。

★参考：男子種目…ゆか／あん馬／つり輪／跳馬／平行棒／鉄棒

平均台

90秒以内でダンス系の技（ジャンプ、ターン、バランスなど）やアクロバット系の技（宙返りなど）により構成された演技を行います。平均台は幅10cmのため、落下の可能性が高い種目です。

跳馬

床面から125cmの高さに設定された跳馬に手をついて、躍動感あふれる技をアピールします。踏切から着地までのわずかな時間に技を行うため、そのスピードと迫力が魅力です。

ゆか

フロアの上で行うアクロバット系の技（宙返りやひねりなど）とダンス系の技を取り入れた演技です。音楽にあわせて行われ、芸術的な動きも評価の対象になります。

段違い平行棒

車輪・ひねりなどを伴う技や支持回転、手放し技などで構成されます。高棒、低棒、またはそれらの移動技が組み合わされ、止まらずに演技する必要があります。

協力：（公財）日本体操協会

発行／日揮健康保険組合
〒141-0031　東京都品川区西五反田２−29−５　日幸五反田ビル３階
☎ 03（5437）6540　特退窓口 03（5437）7844　FAX 03（5437）6543