

健保だより

2018
Autumn
vol.107

- P2 平成 29 年度決算報告
- P4 平成 30 年度 8 月からの法改正のお知らせ
- P5 保険料率の上昇はすでに限界に
- P6 インフルエンザの予防接種を受けよう
- P7 "けが" は、継続の最大の敵。「まだできる」で、やめておく

- P8 御岳渓谷 紅葉リバーサイドウオーク
- P10 脂質異常症
- P12 カロリーを抑えたヘルシーレシピ
- P14 Health Information
- P16 フェンシング



平成29年度決算報告

健康保険の経常収支は2年連続の黒字だが 今後とも厳しい状況は続く

当健保組合の平成29年度の健康保険と介護保険の決算案が去る7月23日に開催された組合会において、可決・承認されました。その概要についてお知らせします。

健康保険

保険料収入が前年比2億9千万の減 支出では保険給付費が減少

平成29年度の経常収支は、約2億3千万円の黒字となりましたが、黒字額は前年度より1億3500万円減少し、長期的に見ると厳しい状況です。主な収入である保険料は、賞与支給額が減った影響もあり33億2800万円と、同比2億9000万円（7・97％）の減少となりました。

いっぽう、支出面では、みなさんの医療費などに充てられる保険給付費が19億1600万円で同比1億6000万円（7・73％）減少しました。項目として療養給付費、家族療養費、出産育児一時金、出産手当金等の給付額が減少しています。

高齢者医療への納付金は横這いで 経常収支は黒字に

また、前期高齢者納付金と後期高齢者支援金

等の納付金は9億6500万円で同比400万円（0・45％）の微増となりました。

みなさまの健康づくりなどに充てられる保健事業費は、1億3800万円で、同比95万円（0・69％）の減とほぼ同額でした。

この結果、収入総額34億7800万円に対して、支出総額31億7700万円となり、収入支出差引額で3億1000万円の黒字、経常収支差引額で2億3000万円の黒字となりました。

今後は保険給付費、 納付金の増加が見込まれるため 厳しい状況は続く

29年度は、赤字予想でしたが保険給付費の減少や納付金等が大きく増加しなかったことにより、黒字となったものの、これらは今後、増加が見込まれており、厳しい状況は続きます。これに対し、健保組合では、これからも事業の効率化などの運営努力を続けてまいります。

みなさまにおかれましては、健保組合の各種

平成29年度決算概要表（健康保険勘定）

（単位：千円）

収 入		支 出	
科 目	決算額	科 目	決算額
健康保険収入	3,328,612	保険給付費	1,915,749
調整保険料収入	54,605	納付金	965,249
国庫補助金収入	1,626	保健事業費	138,353
財政調整事業交付金	70,020	事務費	98,103
雑収入・その他	23,396	財政調整事業拠出金	54,749
		その他	4,587
収入合計	3,478,259	支出合計	3,176,790
経常収入	3,351,854	経常支出	3,122,023
収入支出差引額	301,469	経常収支差引額	229,831

平成29年度決算概要表（介護保険勘定）

（単位：千円）

収 入		支 出	
科 目	決算額	科 目	決算額
介護保険収入	277,353	介護納付金	303,167
雑収入	26,660	介護保険料還付金	90
収入合計	304,013	支出合計	303,257
		収入支出差引額	756

平成29年度に実施した **主な保健事業**

- 特定健康診査事業
- 特定保健指導事業
- 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』(毎月)、
『お医者さんにかかるまでに』(初回)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 など

● 疾病予防事業

短期人間ドック／婦人健診／脳ドック／心臓ドック／PET検診／歯科健診／無料歯科健診／電話健康相談／胃・大腸健診／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

契約スポーツ施設の利用料補助



健診・健康づくり事業を積極的にご活用いただき、健康の保持・増進にお役立てください。また、特定保健指導の対象となった方は、ぜひ、ご自身の疾病予防にご活用ください。医療費節減にもつながり、健保運営に対して好循環となることが期待されます。

今後とも、健保運営に対しまして、ご理解・ご協力をお願いいたします。

介護保険

介護保険料率は前年度同率の千分の11・4を維持し、介護保険収入2億77百万円に対し、介護納付金は3億3百万円となったので、介護準備金から23百万円を繰り入れました。収入総額は3億4百万円、支出総額は3億3百万円で、収入支出差引額は76百万円の黒字となりました。

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)

お知らせ

ご活用ください!

新しい保健事業



■「MY HEALTH WEB」が始まります

春の『健保だより』にてご案内した「MY HEALTH WEB」が11月よりご利用いただけるようになります。これは、組合ホームページからログインできる被保険者の皆様個人向けのポータルサイトです。ご自身の健康診断の結果が閲覧できたり、健康づくりに役立つ機能やコンテンツがありますので、積極的にご利用ください。

■特定保健指導がより受けやすく——「スマホによる特定保健指導」

特定保健指導は、人間ドック受診後、対象となった方に参加を呼びかけています。このたび、特定保健指導実施率向上を目指し、参加が難しい方の便宜を図るため、スマートフォンによる遠隔特定保健指導サービスを開始いたします。スマホアプリを利用した定期的な保健指導で、より参加しやすく、継続しやすくなっています。

対象となった方にはご案内を送付しますので、ぜひご参加ください。

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から下記のとおりに引き上げられました。

〈平成30年7月診療分まで〉				〈平成30年8月診療分から〉			
区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/月額		区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/月額	
		外来(個人ごと)	(世帯ごと)			外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上	57,600円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)	引き上げ	III 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)	
			I ^{※2} 標準報酬月額 53万~79万円			167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% (93,000円)	
低所得	II 住民税 非課税	8,000円	24,600円	引き上げ	I ^{※2} 標準報酬月額 28万~50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% (44,400円)	
						I 住民税 非課税 (所得が一定以下)	15,000円
一般	標準報酬月額 26万円以下	14,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 (44,400円)		標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限 14万4,000円)	57,600円 (44,400円)
低所得	II 住民税 非課税	8,000円	24,600円	引き上げ	II 住民税 非課税	24,600円	
						I 住民税 非課税 (所得が一定以下)	15,000円

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 現役並み区分I、IIの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いで済みます。

70歳以上現役並み所得者の高額介護合算療養費の限度額が引き上げられました

高額介護合算療養費は、同じ世帯に介護保険の受給者がいる場合に、医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が限度額を超えた場合に支給されます。70歳以上の現役並み所得者については、70歳未満と同様に所得に応じた限度額に引き上げられました。

〈平成30年7月分まで〉			〈平成30年8月分から〉		
区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/年額 (8月~翌年7月)	区 分		70歳以上 ^{※1} の自己負担限度額/年額 (8月~翌年7月)
現役並み	標準報酬月額 28万円以上	67万円	引き上げ	III 標準報酬月額 83万円以上	212万円
					II 標準報酬月額 53万~79万円
低所得	II 住民税非課税	31万円	引き上げ	I 標準報酬月額 28万~50万円	67万円
					I 住民税非課税 (所得が一定以下)
一般	標準報酬月額 26万円以下	56万円		標準報酬月額 26万円以下	56万円
低所得	II 住民税非課税	31万円	引き上げ	II 住民税非課税	31万円
					I 住民税非課税 (所得が一定以下)

※1 対象世帯に70~74歳と70歳未満が混在する場合、まず70~74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。

※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は19万円、介護保険分は31万円の限度額を適用します。

65歳以上現役世代並み所得者の介護保険利用者負担割合が引き上げられました

世代間・世代内の公平性を確保し、介護保険制度の持続可能性を高める観点から、介護保険の2割負担者のうちとくに所得の高い層の利用者負担が3割に引き上げられました。ただし、月額44,400円の負担上限があります。

	負担割合
年金収入等340万円以上 ^{※1}	2割 ▶ 3割
年金収入等280万円以上 ^{※2}	2割
年金収入等280万円未満	1割

※1 「合計所得金額(給与収入や事業収入等から給与所得控除や必要経費を控除した額)220万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額340万円以上(単身世帯の場合。夫婦世帯の場合は463万円以上)」。

※2 「合計所得金額160万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額280万円以上(単身世帯の場合。夫婦世帯の場合346万円以上)」。



健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成30年度健保組合予算早期集計結果の概要[※]」によると、健保組合全体の6割を超える866組合が赤字予算を編成、経常収支差引額は1381億円の赤字となることがわかりました。平均保険料率は11年連続で上昇し9・215%、協会けんぽの平均保険料率（10%）以上の健保組合は313組合となっています。

※全1389組合（平成30年4月1日現在）中、予算データ報告があつた1372組合の数値を基に推計

赤字額は1643億円減少

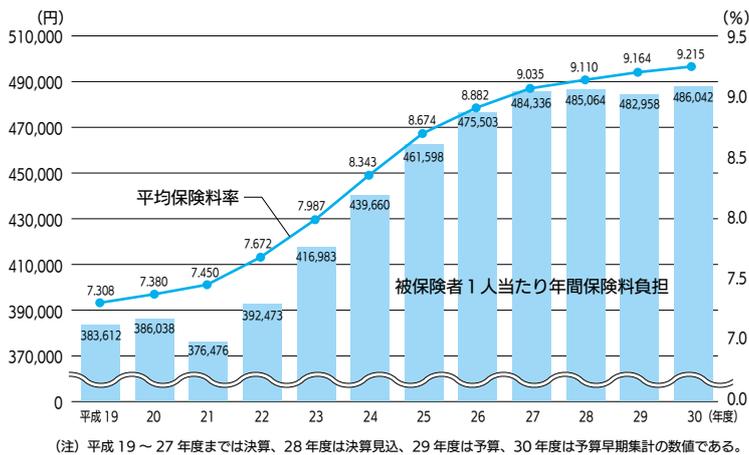
平成30年度の経常収支は、経常収入8兆2195億円に対し経常支出が8兆3576億円、差引額で1381億円の赤字となりました。29年度予算に比べ赤字額は1643億円減少しています。

赤字額が減少した要因について健保連は、収入面では前年度と比較して保険料収入が被保険者数と報酬の増加により1642億円増加する一方で、支出面では拠出金が精算戻り等により418億円減、法定給付費が診療報酬のマイナス改定により213億円増にとどまり、支出全体で14億円の微増であつたことを指摘しています。しかし、保険料収入に対する拠出金の割合は43・11%、義務的経費に占める拠出金の割合が45・76%と、拠出金負担が組合財政を圧迫している状況に変わりはありません。

平均保険料率は11年連続の増加

保険料収入総額は8兆1010億円で、前年度比1642億円増加する見込みです。被保険者1人当たりの保険料額は48万6042円となり、現行の高齢者医療制度創設前の平成19年度（38万3612円）と比

被保険者1人当たり年間保険料負担および平均保険料率の推移



保険料率の上昇は すでに 限界に

「平成30年度健保組合予算早期集計結果の概要」より

較すると、この11年間で10万2430円も増加しています。

また、平均保険料率は9・215%（調整保険料率を含む）で、前年度比0・051ポイント増え、11年連続の増加となりました。なお、平成19年度の平均保険料率を「100」とした場合、平成30年度は「126・1」にまで伸びており、同時期の協会けんぽの「122・0」を上回っています。

平成30年度、協会けんぽの平均保険料率である10%以上の組合は313組合となっています。また、赤字を出さずに収支均衡とするための実質保険料率の平均は9・536%で、協会けんぽの収支均衡料率（9・50%）を超え、協会けんぽの収支均衡料率以上の組合は645組合もあります。

保険料率の上昇は事業主や被保険者にとって大きな負担であり、すでに限界に達しています。健保連では、2025年度には拠出金が義務的経費の50%以上となる組合が870組合にのぼると推計しており、国民皆保険の崩壊が危惧されています。現役世代の負担を軽減し国民皆保険を維持するためには、拠出金負担の上限設定、高齢者にも応分の負担を求めるなどの高齢者医療費の負担構造改革が必要です。

総報酬割部分の拡大に伴い、 1人当たり介護納付金が増加

介護納付金の2分の1総報酬割が満年度化したことから、平成30年度の介護保険予算では1人当たりの介護納付金は前年度比3.56%増の9万6,496円、平均介護保険料率は1.519%となりました。

1人当たりの介護納付金が増加した組合は905組合、介護保険料率を引き上げた組合は452組合で、協会けんぽの介護保険料率（1.57%）以上の組合は591組合あり、大幅に増加しています。

インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約 10 人に 1 人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい 予防接種に関する Q & A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？



A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。

Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？



A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとよいかもしれません。

重症化
しやすい人

- お年寄り
- 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

発症の
リスクを
下げたい人

- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
- 医療・介護従事者 など

Q いつごろ受けるのがよいですか？

A 日本では例年、1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2 回の場合は 2 回目）から約 2 週間後のため、12 月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2 回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q 昨年受けたので、
今年は受けなくてよいですか？

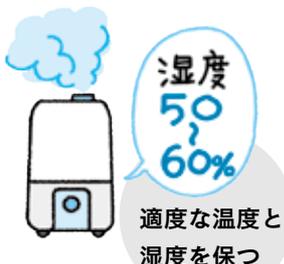
A 予防接種の効果が継続するのは約 5 カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018 / 2019 冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

- A / シンガポール / GP1908 / 2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A / シンガポール / INFIMH-16-0019 / 2016 (IVR-186) (H3N2)
- B / ブーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
- B / メリーランド / 15 / 2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な
栄養と休養



マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。





こんな失敗していませんか？

● ジョギングを始めたAさん

40代
男性

—何気なく乗った体重計で、20代の頃より10kgも増加していることに気づいたAさん。慌てて毎日ジョギングをすることにしました。すると、思いのほか体重がどんどん減少していきます。しかし、あともう少しで目標体重の半分の達成…というところで距離を伸ばした結果、ひざを痛めてしまいました…。



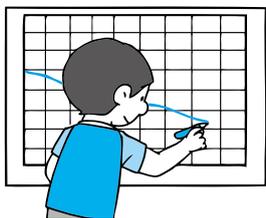
「まだできる」で、やめておく
「けが」は、継続の最大の敵。

せっかく運動でダイエットの効果が上がっても、けがをしてしまうと、運動できない期間が続いてしまいます。運動を習慣化するためには、無理をしないことがもつとも大切です。「まだできる」でやめ、体へ大きな負担をかけないようにしましょう。

オーバーワーク・オーバーペースは、“けが”のもと！

けがをすると、回復するまでの期間、運動はできません。この期間が長くなればなるほど、運動自体をやめてしまうケースが多くなります。そのため、けがをしないことを最優先に運動を継続していくことが大切です。

短期間で結果を求めたり、自分の体力を過信すると、オーバーワーク・オーバーペースになりがちです。順調に見えているときこそ、注意する必要があります。「まだできる」と思ったときにやめておくことが、安全な運動習慣につながります。



無理のない減量ペースは
1カ月間に0.5～1.0kg

けがを防ぐ
ポイントを
忘れずに！



ウォーミングアップと
クーリングダウンを忘れずに



昔のイメージで
ハードなスポーツを始めない



動きやすい服装や
運動に適した靴を用意する



体調が悪いときは
無理をしない

足腰に不安がある人は、 水中ウォーキングがおすすめです

足腰に不安がある人は、水中ウォーキングやエアロバイクなどの体重の負荷が下肢にかかりすぎない運動から取り組むことをおすすめします。手軽にできる有酸素運動

として始めやすいウォーキングですが、足腰を痛めている場合は状態を悪化させたり、体重が重い場合はけがをするリスクがあることに注意しましょう。

御岳溪谷 みたけ 紅葉リバーサイドウォーク

都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれる豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR 軍畑駅いぐさばたから青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄りてみよう。

楓橋を戻り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、大銀杏おおいちごうが見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR 御獄駅みごくへ向かおう。



玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 🕒 3～11月／10:00～17:00 (入館16:30まで)
12～2月／10:00～16:30 (入館16:00まで)
- 👤 大人500円、中・高・大学生400円、小学生200円
- 📅 月曜日(祝日の場合は翌日)、
12月24日～1月4日
- ☎ 0428-78-8335

櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。



- 🕒 10:00～17:00 (入館16:30まで)
- 👤 一般600円、学生500円、小学生300円
- 📅 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり
- ☎ 0428-77-7051

寒山寺

中国由来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。



- 👤 無料
- 📅 無休
- ☎ 0428-78-9523

- 🚗 圏央道・日の出ICまたは青梅ICから約30分
- 🚆 東京駅からJR中央本線・青梅線にて約1時間30分 軍畑駅下車



青梅市観光協会
☎ 0428-24-2481
<http://www.omekanko.gr.jp/>



青梅 みどころ

昭和レトロ商品博物館



〈3館共通〉

- 🕒 10:00 ~ 17:00
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始
- ☎ 0428-20-0355

青梅赤塚不二夫会館



- 🎫 青梅赤塚不二夫会館 450円
- 昭和レトロ商品博物館 350円
- 昭和幻燈館 250円
- (3館めぐり券 800円)

ようこそ！ 昭和レトロタウンへ♪

昭和のノスタルジックな雰囲気味わえる青梅駅周辺。ギャグ漫画家・赤塚不二夫氏の記念館、懐かしい映画の看板やグッズを展示した博物館が並ぶ。

昭和幻燈館



小澤酒造 (清流ガーデン澤乃井園)

元禄15年(1702年)創業の清酒「澤乃井」醸造元。奥多摩の豊かで清らかな水で美酒を生み出す。1日4回の酒蔵見学(予約優先)が人気。



- 🕒 10:00 ~ 17:00 (軽食 11:00 ~ 16:00)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始
- 〈酒蔵見学予約〉
- 🎫 無料
- ☎ 0428-78-8210



併設の清流ガーデン澤乃井園では軽食をとったりお土産を買ったりできる。

奥多摩フィッシングセンター

ニジマス釣りが楽しめ、バーベキュー場もある。20名様以上で貸切可能。大型バス専用駐車場あり。



- 🕒 3~11月 / 7:00 ~ 16:00
- 12~2月 / 7:30 ~ 16:00
- 🎫 ファミリー釣り場 1名 3,300円 + 貸し竿 1本 300円
- ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣り場あり。
- 📅 12~2月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり
- ☎ 0428-78-8393

たましん御岳美術館

明治から大正、昭和期に至る日本を代表する洋画作品を中心に、彫刻・工芸作品も展示。



- 🕒 4~10月 / 10:00 ~ 16:30 (入館 16:00 まで)
- 11~3月 / 10:00 ~ 16:00 (入館 15:30 まで)
- 🎫 一般 500円、高校生・大学生 400円、小学生・中学生 300円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、冬季休館、展示替期間
- ☎ 0428-78-8814



青梅鉄道公園

実際に活躍した鉄道車両11台を、野外で保存展示。



- 🕒 3~10月 / 10:00 ~ 17:30 (入園 17:00 まで)
- 11~2月 / 10:00 ~ 16:30 (入園 16:00 まで)
- 🎫 100円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、12月29日~1月2日、特別開園あり
- ☎ 0428-22-4678

藍染工房 壺草苑



藍染製品の展示・販売が行われ、現在では珍しい天然藍を使った藍染体験や工房見学ができる。

- 🕒 10:00 ~ 18:00
- 🎫 藍染体験 (3日前までに要予約)
- ハンカチ 1,600円、
- バンダナ 2,000円など
- 📅 火曜日、年末年始
- ☎ 0428-24-8121

大正庵

FOOD & DRINK



老舗のそば処。青梅で生まれた豚、TOKYO Xを使ったざるそばがおすすめ。

- 🕒 11:30 ~ 16:00、17:00 ~ 19:30
- (土・日曜日・祝日は 11:30 ~ 19:30)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)
- ☎ 0428-22-2765

地酒

小澤酒蔵が造る日本酒。





脂質異常症

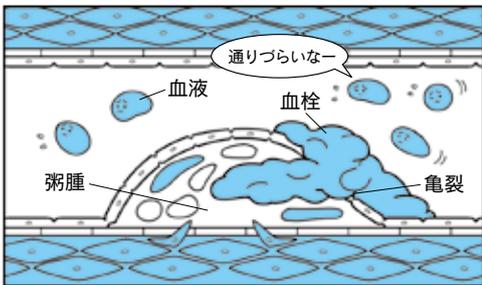
どんな病気？

血液中の脂肪分の濃度を表す数値が、異常値を示す病気です。

血液中の脂肪分のうち、主に**右の3種類の数値**により判断されます。

通常、脂質異常症になっても自覚症状はありません。しかし、血液中に脂質が多い状態が続くと、血管の壁に余分な脂が付着して、**粥腫**という塊(プラーク)がつくられます。プラークは破れやすく、破れた亀裂を修復

●脂質異常症から動脈硬化になってしまった血管のイメージ



するために血栓ができる**と血管壁が分厚くなり、動脈硬化につながります。**

動脈硬化が進行すると、脳や心臓で血液の流れが悪くなり、**脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしかねません。**

★ LDLコレステロール

いわゆる**悪玉**コレステロール



★ HDLコレステロール

いわゆる**善玉**コレステロール

★ 中性脂肪 トリグリセライド



総患者数は何人ぐらいいるの？

206万2,000人

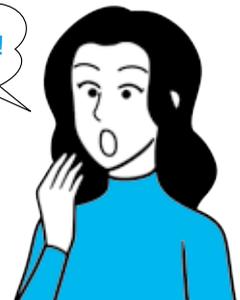
(平成26年患者調査の概況)

このうち

男性は **59万6,000人**

女性は **146万5,000人**

女性が男性の
約**2.5倍**もいるのね！

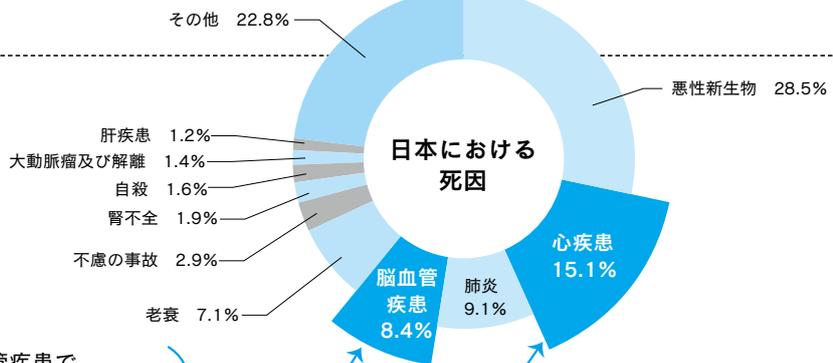


注：統計処理上、男女計と患者数が合っておりません。

参考

脂質異常症が原因となって起こる動脈硬化性疾患(脳血管疾患、心疾患)は、日本における主な死因の**23.5%**、約4人に1人

(心疾患と脳血管疾患で**全体の23.5%**を占めている)



(平成28年(2016年)人口動態統計(確定数)の概況より)

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。



★ **LDLコレステロール**
いわゆる **悪玉**コレステロール

保健指導判定値… **120mg/dL以上** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **140mg/dL以上** お医者さんにかかりましょう

高いとアブナイ!



★ **中性脂肪**
トリグリセライド

保健指導判定値… **150mg/dL以上** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **300mg/dL以上** お医者さんにかかりましょう

高いとアブナイ!



★ **HDLコレステロール** いわゆる **善玉**コレステロール

保健指導判定値… **39mg/dL以下** 保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値… **34mg/dL以下** お医者さんにかかりましょう

低いとアブナイ!

※平成30年度特定健診より、中性脂肪400mg/dL以上や食後採血の場合は、LDLコレステロールに代わりnon-HDLコレステロールの判定値を用いることも可能となりました。

★ **non-HDLコレステロール** 高いとアブナイ!

non-HDLコレステロールとは… **保健指導判定値… 150mg/dL以上** 保健指導を受けましょう

総コレステロール値から、HDLコレステロール値を引いた値のこと。 **受診勧奨判定値… 170mg/dL以上** お医者さんにかかりましょう

脂質異常症の予防に役立つ数字

★食事

2種類の油脂に気をつけましょう!

主に

悪玉コレステロールを

減らす油脂 (不飽和脂肪酸)

オリーブオイル、なたね油、ゴマ油、大豆油、青魚(さば、いわし、あじなど)などに多く含まれる。



主に

悪玉コレステロールを

増やす油脂 (飽和脂肪酸)

ラード(豚脂)、牛脂、鶏皮、ベーコン、脂肪の多い乳製品、洋菓子などに多く含まれる。



コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料にもなり、人の体に欠かせないものです。油脂の量だけでなく種類にも気をつけて、体によい油脂を摂るように心がけましょう。

きのこたっぷりピリ辛豆腐

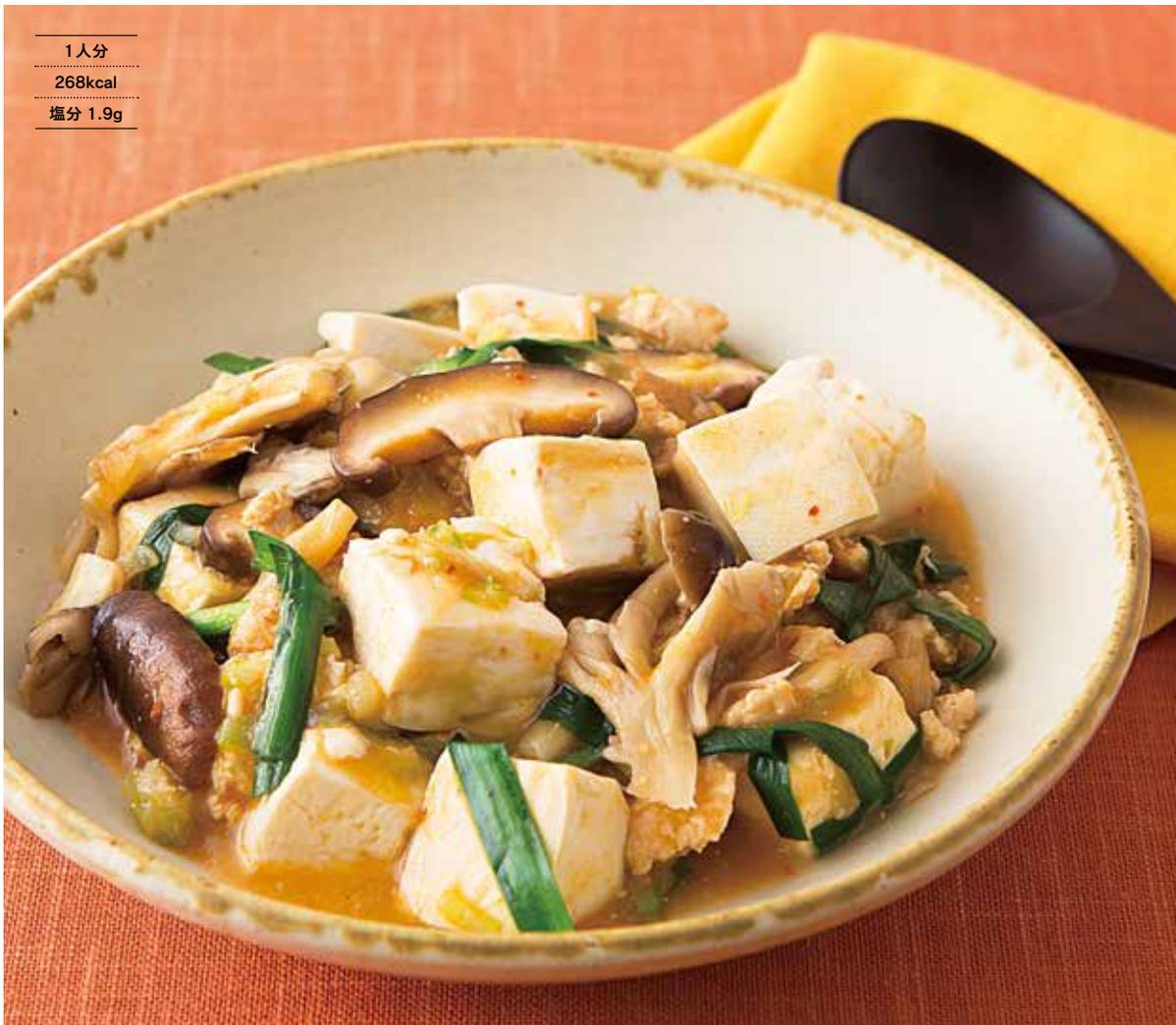
材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
 長ねぎ……………約1/2本 (50g)
 にら……………4本 (30g)
 きのこ
 (しいたけ、しめじ、まいたけ)……あわせて100g
 (A) 〔ごま油……………大さじ1/2
 にんにく(みじん切り)……1/2かけ
 鶏ひき肉……………80g
 味噌……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 豆板醤……………小さじ1
 だし汁……………200cc
 水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ1/2 + 水大さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

カロリーを抑えたヘルシーレシピ



1人分
268kcal
塩分 1.9g

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材 きのこ



食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えとうま味も増します。

時短ポイント

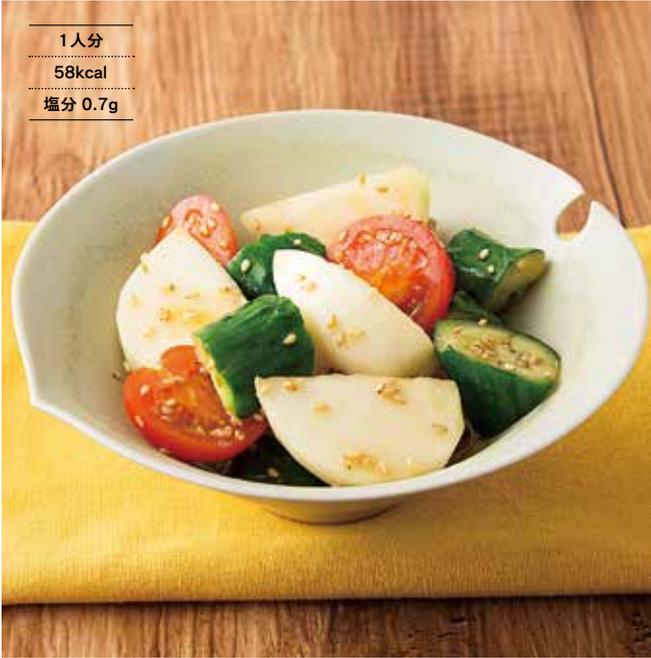


フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



かぶときゅうりの中華サラダ



1人分
58kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

かぶ…………… 1個 (50g)
きゅうり…………… 1/2本 (50g)
ミニトマト…………… 3個 (45g)
白ごま…………… 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1/2
(A) しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酢…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①かぶを皮付きのまま (好んでむいてもよい) くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分に切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩 (分量外) を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし2~3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

注目食材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



💡 ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をして置くと、短時間で水気を出すことができます。

チアシードの柿豆乳プリン

材料 (2人分)

(A) チアシード… 大さじ 2
水…………… 大さじ 2
柿…………… 1個 (正味 150g)
砂糖…………… 大さじ 1
豆乳…………… 80cc
かぼちゃの種… 適量

注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく (10分以上)。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



💡 チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

Column

肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量 (カロリー) を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食べることも重要です。

空腹感を感じるときは、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食べ続けるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。

こんな間食はむし歯になりやすい

むし歯

仕事や家事の合間の間食は、いい気分転換やエネルギー補給になります。しかし、ダラダラ食べたり長い時間歯磨きをしないのはむし歯の原因に。毎日のちょっとした行動を振り返り、むし歯の予防を心がけましょう。

口が寂しく
常にあめや
キャラメルなどを
食べている



キシリトール入りのガムにする

スポーツドリンクや
加糖の紅茶・
コーヒーなど、
いつも甘い飲みもの
を飲んでいる



常飲する飲みものは、水やお茶、
無糖の紅茶やコーヒーなどに

間食で、
クッキーなどの
甘いお菓子を
食べるが多い



食べたらずぐ歯磨きをする

間食で気をつけたいこと

- ◆キャラメルなど、歯にくっつきやすいものを避ける
- ◆あめをなめたり、加糖の飲みものを常飲したり、糖分が口の中に長時間残るものを避ける
- ◆クッキーなど、歯の溝や隙間に詰まりやすいものを避ける
- ◆食べものを食べたなら、できるだけすぐに歯磨きをする

さらに

就寝前の歯磨きは必ず!

就寝中は、口の中の細菌がもっとも増えやすくなります。就寝前の歯磨きは、忘れずていねいに行いましょう。



Health Information

どちらを
選ぶ? **A OR B**

夜食編 原 小枝 (管理栄養士)

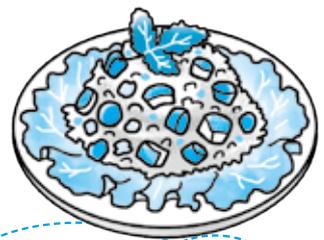
A やっぱり
大好き
豚汁



残業で帰りが遅くなると夫から連絡あり。「夕方におにぎりを食べた」と言っていたけど、帰ってからも少し食べたいはず。夫が大好きな豚汁を作ってあげたいけど、お肉は高カロリーかな...

VS

B さっぱり
ヘルシー
玄米サラダ



時間も遅いし、そろそろメタボも気になる年齢。最近はやりの玄米サラダのほうが、ヘルシーで夜食には向いているかな?

新婚の妻・アキヨさん

脂質と食物繊維を避けて、上手に疲労回復を

遅い時間の食事が太りやすいのは、ビーマルワン BMAL1 というたんぱく質が 22 ~ 2 時頃を中心に活性化し、脂肪を溜め込もうとするからです。脂質の多いものは避け、胃の働きを低下させる冷たいものや、胃腸が休まらない消化の悪いものも控えましょう。一方、空腹は睡眠をさまたげるので、ある程度の食べこたえも大事です。玄米サラダは冷たく、玄米は栄養豊富ですが消化に時間がかかる食物繊維が多いので、ランチなどで楽しみやすいメニューですね。炭水化物は夕方におにぎりを摂っているので、夜は筋肉の材料になり代謝アップにつながるたんぱく源を、豚汁で補いましょう。温かく満腹感も得やすい汁ものは、夜食向きです。

油揚げやバラ肉を避け、豆腐や赤身を使えば脂質を控えられます。もも肉や肩肉は疲労回復にいいビタミン B₆ も豊富で、翌日の体調回復に効果的です。食物繊維が多いごぼうやこんにゃくは避けたほうがよいですが、大根、にんじんなどは消化によいので OK です。血圧を上昇させ良質な睡眠をさまたげる塩分を控え目にするために、だしを濃くとるとよいでしょう。

今日の夜食は

A

「豚汁」

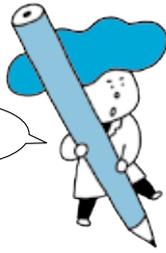
にしよう!



たばこクイズ



□の中に入る数字が
わかりますか？



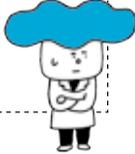
国が進める「健康日本 21（第二次）」や「がん対策推進基本計画」で掲げられている喫煙率の目標は、「西暦□年までに、習慣的にたばこを吸う人（20歳以上）の割合を□%にする」です。



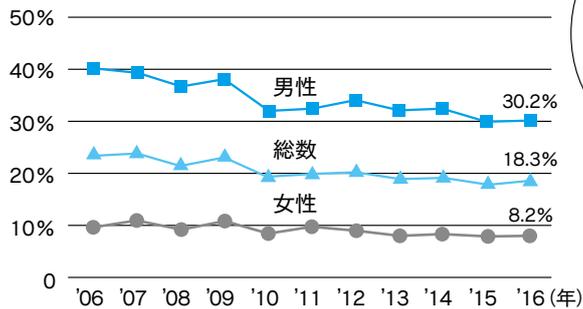
ヒント!

「健康日本 21（第二次）」は、2013年から10年間の国民健康づくり運動で、健康増進の基本方針が示されています。また、2016年（平成28年）の国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は18.3%（男性30.2%、女性8.2%）です。

答えは、「西暦2022年までに、習慣的にたばこを吸う人の割合を12%にする」です。グラフのように、少しずつ喫煙率は下がっていますが、目標達成は簡単ではなさそうです。

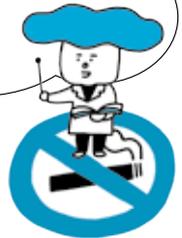


●現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（20歳以上）（2006～2016年）



厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

喫煙はがんの発症に関連し、肺がんをはじめさまざまながんのリスク要因となっているんじや。がんは日本人の死因の第1位。喫煙率を下げることはがんによる死亡率を下げ、健康寿命を延ばすために大事な取り組みなんじやよ。



Health Information

話題の健康情報

あなたのワクチン接種歴はだいじょうぶ？

不足しているかもしれない予防接種を チェックしてみましょう

毎年この時期になると、自分や家族のインフルエンザ予防接種を考えている方も少なくないと思います。みなさんはインフルエンザ予防接種以外のワクチンについて、何を受けておくといいかご存じでしょうか？ 生まれ年によっては、ワクチン接種が不十分で感染するリスクを抱えている病気になるかもしれません。

ワクチン接種について確認したいときに便利なのが、一般社団法人日本プライマリ・ケア連合学会の「子どもとおとなのワクチンサイト」です。子どもだけでなく、大人のワクチン接種スケジュールも一覧にまとめられていて便利です。

また、妊婦向け、渡航者向けのワクチンに関する解説や、糖尿病や慢性肝疾患などの病気をもつ人に推奨されるワクチンについても解説されています。

感染してしまう前に、不足しているかもしれないワクチン接種を確認してはいかがでしょうか？

<https://www.vaccine4all.jp>

子どもとおとなのワクチンサイト

検索

子どもとおとなのワクチンサイト

Vaccination for all

ワクチンと病気について

ワクチンのおはなし

お知らせ

ワクチンに関する最新情報

ワクチンプロジェクトについて



1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見脩吾

種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地学典



フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©築地学典



エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



©築地学典



サーブル

有効面

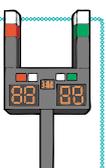
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会