

ご家庭に持ち帰り、皆様でご覧ください！

# 健保だより

2017

SPRING

73

- P2 平成29年度 予算と事業計画
- P4 病院でのその行為…損しているかもしれません
- P5 今年も健診を受けましょう！
- P6 仕事が忙しすぎるとき
- P7 “ちょっときつめ”のウォーキング
- P8 阿武隈川源流を歩く

- P10 動脈硬化のきっかけをつくってしまう脂質異常症
- P12 脂質が気になるときのメニュー
- P14 春になったら紫外線にご注意を！
- P15 増え続ける健保組合の負担
- P16 トランポリン



みなさま1人当たりで見える予算

予算総額 **617,898円**

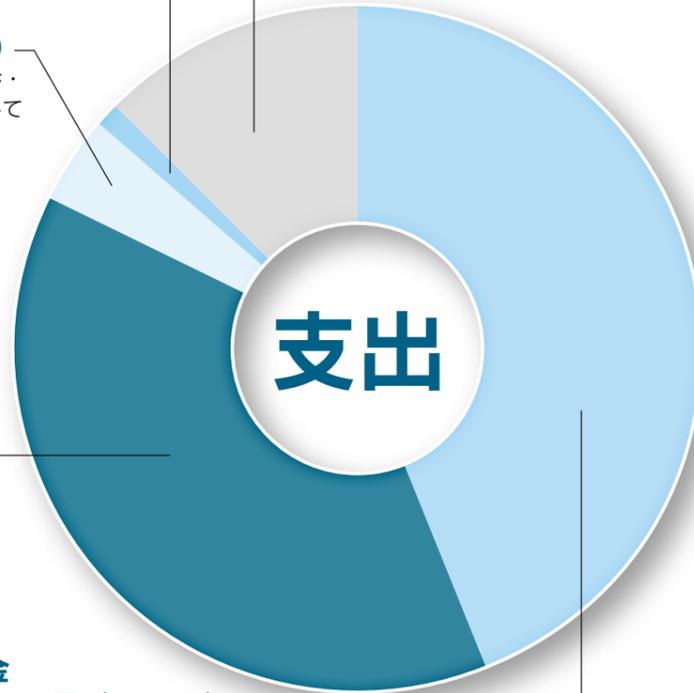
保健事業費 **25,588円 (4.1%)**

機関誌『健保だより』の発行や、特定健診・特定保健指導、検診の補助などの費用として支出します。

財政調整事業拠出金 **7,307円 (1.2%)**

健康保険組合間の財政調整のために健康保険組合連合会へ拠出します。

事務費、連合会費、その他、予備費 **75,872円 (12.3%)**



納付金

**236,517円 (38.3%)**

後期高齢者医療制度への支援金、前期高齢者医療のための納付金などへ拠出されるものです。支出の約4割は、健康保険とは別枠の制度に充てられています。

保険給付費

**272,614円 (44.1%)**

みなさまが病気やけがをしたときの医療費や各種の給付金として支払います。

繰入金

**24,896円 (4.0%)**

収入不足を補てんするために、財産を取り崩して繰り入れます。

調整保険料収入

**7,307円 (1.2%)**

健康保険組合間の財政調整のための別枠保険料として納めていただきます。

財政調整事業交付金

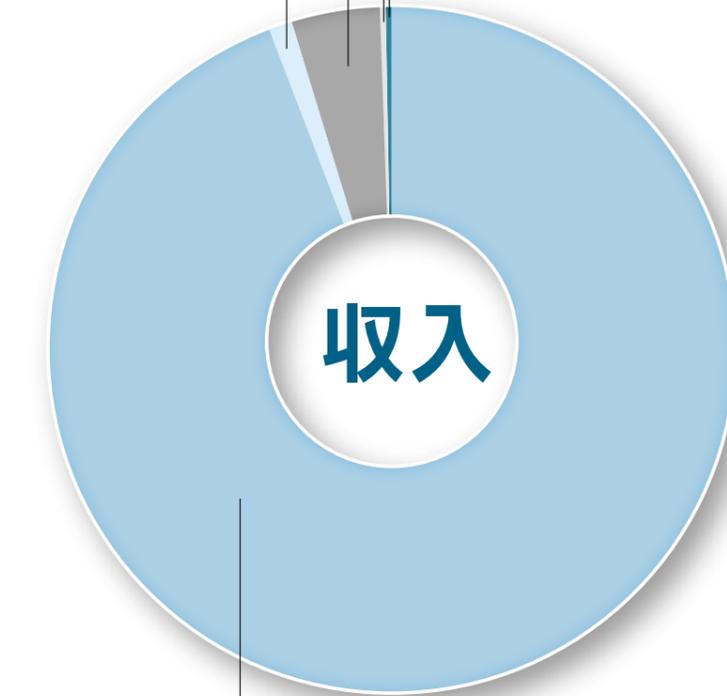
**2,200円 (0.4%)**

高額な医療費が発生した際に、健康保険組合連合会から調整金として交付されます。

国庫負担金収入、

国庫補助金収入、

雑収入 **667円 (0.1%)**



保険料 **582,828円 (94.3%)**

組合運営の大切な財源として、事業主とみなさまに納めていただきます。

健保組合の各種事業を  
ご活用ください

医療費節減には  
健康の保持・増進がカギ！

当健保組合の平成29年度予算が、去る2月21日に開催された第84回組合会で承認されましたので、以下にその概要をお知らせいたします。

健保組合の収入源である保険料収入は、前年度予算と同額となる14億462万円を見込みました。

支出面では、みなさまが病気やけがなどで医療機関にかかった際に発生する保険給付費に6億5,700万円、高齢者医療制度に対する納付金・支援金に5億7,001万円を見込んでいます。この2つの項目の合計は12億2,701万円、保険料収入の9割弱を占める大きな支出となっています。

なお、健保組合の重要な事業である保健事業には、今年度は6,000万円を超える予算を見込み、みなさまの健康管理にお役立ていただけるような各種施策を予定しています。事業の内容は左記にまとめていただきますので、ぜひとも日常生活に組み込んでいただきますようお願いいたします。

平成29年度に実施予定の健康づくり事業

- 特定健診・特定保健指導の実施
- 38歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、人間ドックを実施
- 35歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、脳ドックを実施（ただし、3年に一度）
- 35歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、大腸疾患検査を実施
- 被保険者を対象に胃の検査を実施
- 被保険者を対象に超音波検査を実施
- 被保険者、被扶養者、任意継続被保険者を対象に、インフルエンザ予防接種を実施
  - ☞ 補助金の上限額を4,000円に増額しました！
  - 流行期前の接種で予防に努めましょう。
- 被保険者、被扶養者を対象に、専門業者への委託によるメンタルヘルス対策の実施
- ホームページの開設
  - ☞ 健保組合からの情報をスムーズに収集できるよう、夏ごろの開設をめざしています。
- スポーツクラブとの会員契約
  - ☞ 「ルネサンス」の特別法人会員として契約し、みなさまの健康づくりをサポートします。

収入支出予算概要表

一般勘定

●収入 (単位：千円)	
科目	予算額
保険料	1,404,616
国庫負担金収入・他	331
調整保険料収入	17,609
繰入金	60,000
国庫補助金収入	593
財政調整事業交付金	5,301
雑収入	685
合計	1,489,135
経常収入合計〈A〉	1,406,221

●支出 (単位：千円)	
科目	予算額
事務費	27,980
保険給付費	657,000
法定給付費	650,000
付加給付費	7,000
納付金	570,005
前期高齢者納付金	250,000
後期高齢者支援金	300,000
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	20,000
老人保健拠出金	3
保健事業費	61,666
還付金	2
財政調整事業拠出金	17,609
連合会費	606
雑支出	70
予備費	154,197
合計	1,489,135
経常支出合計〈B〉	1,317,328
経常収支差引額 (〈A〉-〈B〉)	88,893千円

介護勘定

●収入 (単位：千円)	
科目	予算額
介護保険収入	126,323
繰越金	37,000
雑収入	5
合計	163,328

●支出 (単位：千円)	
科目	予算額
介護納付金	120,000
介護保険料還付金	1
積立金	43,327
合計	163,328

# “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。

## 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。

## 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。

## 3 健診を受けることは健保組合を救う！



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、

## 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…

健診申し込みの手続きがめんどうで…

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。

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。

健診に来てね



毎年継続して受けることで、健診の精度も高くなります



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

最近は、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



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。

## 覚えておこう！ うっかり損の事例

### 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。

そんなあなたへのアドバイス

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。

### 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

そんなあなたへのアドバイス

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。

### 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つてよかったなあ。



実は… 診療時間外を受診は割増料金！

「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  
2,820 円 [ 初診料 2,820 円 ] + 薬代など  
※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。

そんなあなたへのアドバイス

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。

\*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・どこの病院でも同じだと思っていないませんか？  
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。



# “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異なりますが、少し汗ばむ程度の速歩、歩きながらニコニコ話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。

- 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。

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、血管壁に脂質がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。

- エネルギーをしっかり使うために、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。

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。

- 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。



見波 利幸  
(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事  
シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

このようなさまざまな状況のなかで、その仕事の多さにストレスを強く感じてしまう人もいれば、淡々とこなす人もいます。その違いは何か。大きく2つの要因があります。1つは「コントロール感」があるか否か。「コントロール感」とは、それらの仕事に対して、自分でコントロールできてきている肯定的な気持ちのことです。それには下の要素が必要となります。

#### コントロール感をもつために必要な要素

- 1 仕事の全体像が把握できている
- 2 個々の仕事のおおよその処理時間を把握できている
- 3 タスクリストができていて、優先順位を決めている
- 4 自分で順序の決定や効率化の工夫ができる
- 5 やり遂げる、こなしていける可能性を感じている

「秘訣その1」  
コントロール感をもとう

仕事が忙しいという状況には、いくつかのパターンがあります。一度に、納期に間に合わないくらいの仕事量がきてしまう。次々と仕事が舞い込んできて、積み重なってしまふ。想定外の仕事や突発的なトラブルに見舞われ、本来の仕事ができない。長期にわたる本格的な仕事で、目先の仕事に追われて、着手できない。

#### A やらされ感 低

- 誰かの役に立っている
- 組織や会社に貢献できている
- 自分が成長できている
- よい評価が得られることが期待できる

#### B やらされ感 高

- この仕事は、本来自分の仕事ではない
- こんなことをして、何の意味があるんだ
- どうせやっても、文句しか言われぬ

#### 秘訣その2 やらされ感をなくそう

ストレスを強く感じてしまう2つ目の要因は「やらされ感」を抱いていないかです。その仕事に対して、意味や価値を感じるかどうかがとても重要となります。それぞれの仕事をこなすことで、Aのような気持ちが高まり、その仕事をやる意味や価値が高まり、忙しすぎてストレスを強く感じてしまう人は、この要素のどれかが欠落して、やり遂げられるか、納期に間に合うのかの不安を抱えているのです。この不安を抱えている状態で「無理じゃないか」「間に合わないのではないか」と感じた瞬間に、この不安は恐怖へと移行してしまいます。

また、「コントロール感」のない人は、「あれもやらなければ」「これもやらなければ」と仕事が多量に積み上がることに意識が向いてしまい、より一層大変さが増していきまふ。「コントロール感」がある人は、しっかりとタスクリストがあるために、「これもやった」「これも終えた」と仕事が減ることに意識が向きますので、満足感や達成感を感じることが多いのです。そのためにもタスクリストを作り、日々更新していくことは有効です。

「仕事が多すぎる場合、「コントロール感」がなく、「やらされ感」が募っている状態が一番ストレスを高めてしまいます。」

「大変だ」「全然、終わらない」「うんざりする」「限界だ」などの不平不満を常に言っている人は、仕事が多いことで「仕事のできる人」と見られていて、勘違いしていますが、周囲は真逆で「仕事が遅い人」「段取りの悪い人」と映り、哀れに感じています。徐々に人から避けられ孤立していき、誰からもサポートが受けられない悪循環となってしまう。

一方、同じような仕事量で忙しくても、テキパキ仕事をこなす人から見ても「仕事ができる人」「仕事が早い人」「能力のある人」というように映り、輝いて見えるものです。本人も周囲からそのような言葉かけられたりするので、自信につながり充実感も高まります。さらに周囲からも自然とサポートの手が入ることが多いのです。

主体的に積極的に取り組めることとなります。しかし、Bのような気持ちをもってしまえば、仕事の意味や価値を感じられず「やらされ感」が募り、つらいだけになってしまいます。たとえば、「雑用」に思える仕事でも、「きちんとこなすことが、信用につながるものだ」と考えれば、その仕事の意味や価値は高まります。



仕事が多すぎる

# 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。

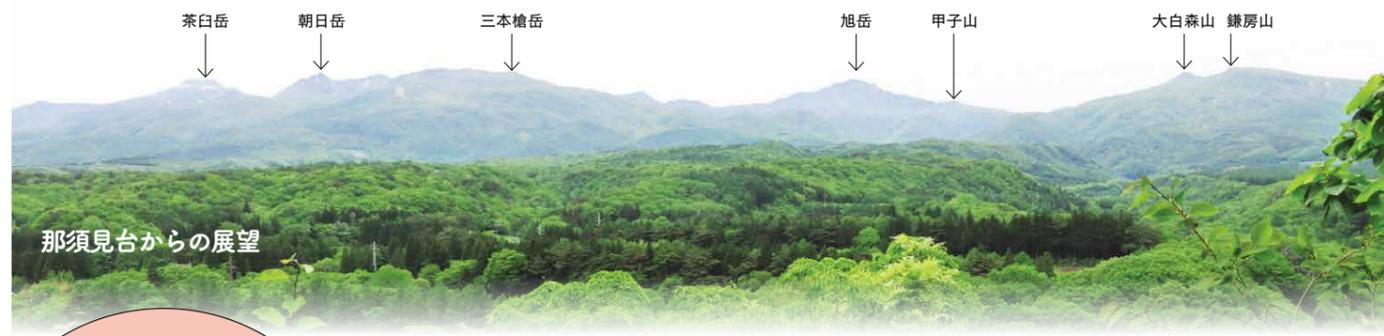
西郷村観光協会  
0248-25-5795  
http://nishigo-kankou.jp



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。



那須見台からの展望

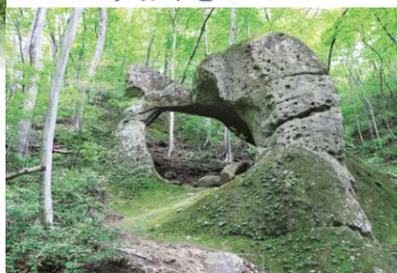
茶臼岳 朝日岳 三本槍岳 旭岳 甲子山 大白森山 鎌房山

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渓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ごろ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。一帯は雪割渓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。



静の大滝 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出来る。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。静の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。 く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おう。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出来る。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。

## 西郷村の湯&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）  
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。



## ひと足のぼす 下郷町

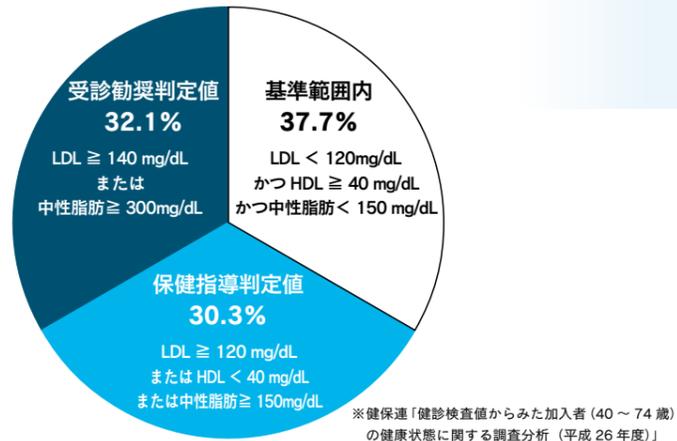


**大内宿** 江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。  
見学自由 無休 無料（駐車場は有料）  
0241-68-2920（下郷町観光案内所）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

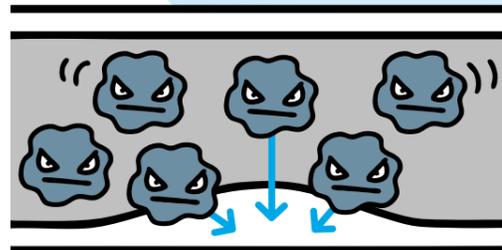
特定健診受診者の6割超は、  
脂質対策が必要です！

健保連（健康保険組合連合会）の調査によると、脂質が基準範囲内だった人は、特定健診受診者の37.7%となっています。保健指導判定値は30.3%、受診勧奨判定値は32.1%です。6割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。



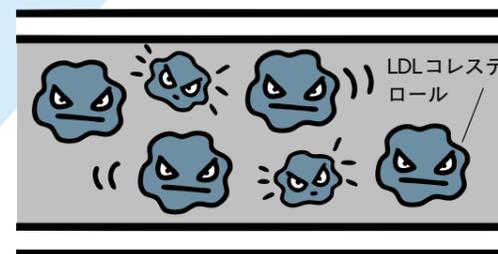
余分な  
LDLコレステロールが  
血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDLコレステロールが入り込みます。



血液中の  
LDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDLコレステロールが増加します。



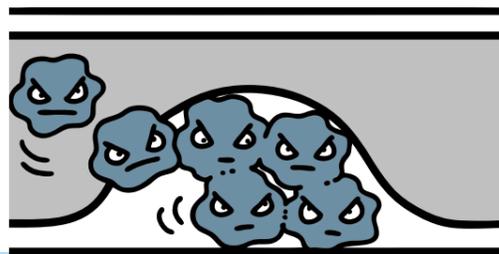
動脈硬化の  
きっかけをつくってしまう

脂質異常症

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液の流れにくくさせます。  
つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

血管の内側にドロドロとした  
かたまりができる

たまったLDLコレステロールは、ドロドロとした粥状物質となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。



自覚症状がないため、  
検査数値で確認を



動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて、動脈硬化のきっかけとなるコレステロールや中性脂肪を数値で把握しておくことが重要となります。保健指導判定値、受診勧奨判定値に該当する検査項目があれば、健診結果の指示に従い、必要であれば保健指導や医療機関での再検査等の行動に移しましょう。

なお、たとえ正常値の範囲内であっても悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を探りましょう。心当たりのある生活習慣があれば、自主的に改善の取り組みを始めるのがベストです。

特定健診では、  
こんな数値に気をつけよう！

LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

保健指導判定値…120mg/dL以上 受診勧奨判定値…140mg/dL以上  
増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高LDLコレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）の摂りすぎ

HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

保健指導判定値…39mg/dL以下 受診勧奨判定値…34mg/dL以下  
減る主な原因…肥満、喫煙、運動不足

中性脂肪（トリグリセライド）

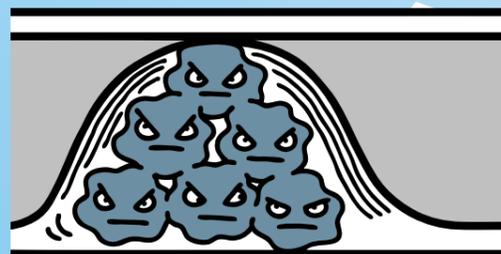
重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えるとLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。

保健指導判定値…150mg/dL以上 受診勧奨判定値…300mg/dL以上  
増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）の摂りすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。



血液が流れなくなる  
血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。



# 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)
  - すりこま…………… 大さじ 2
  - 酢…………… 大さじ 1
  - A 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)



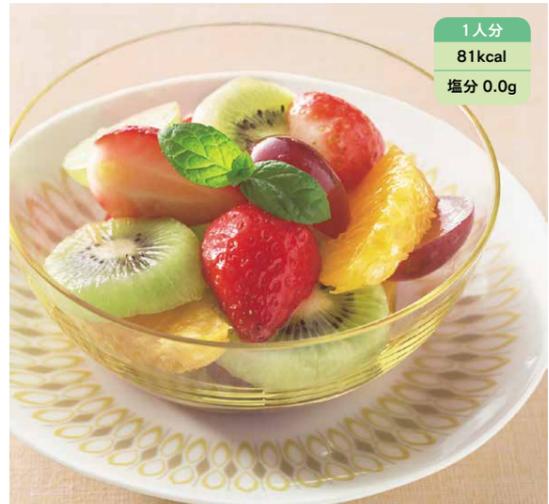
**ごぼう**  
食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。

- 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されています。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。



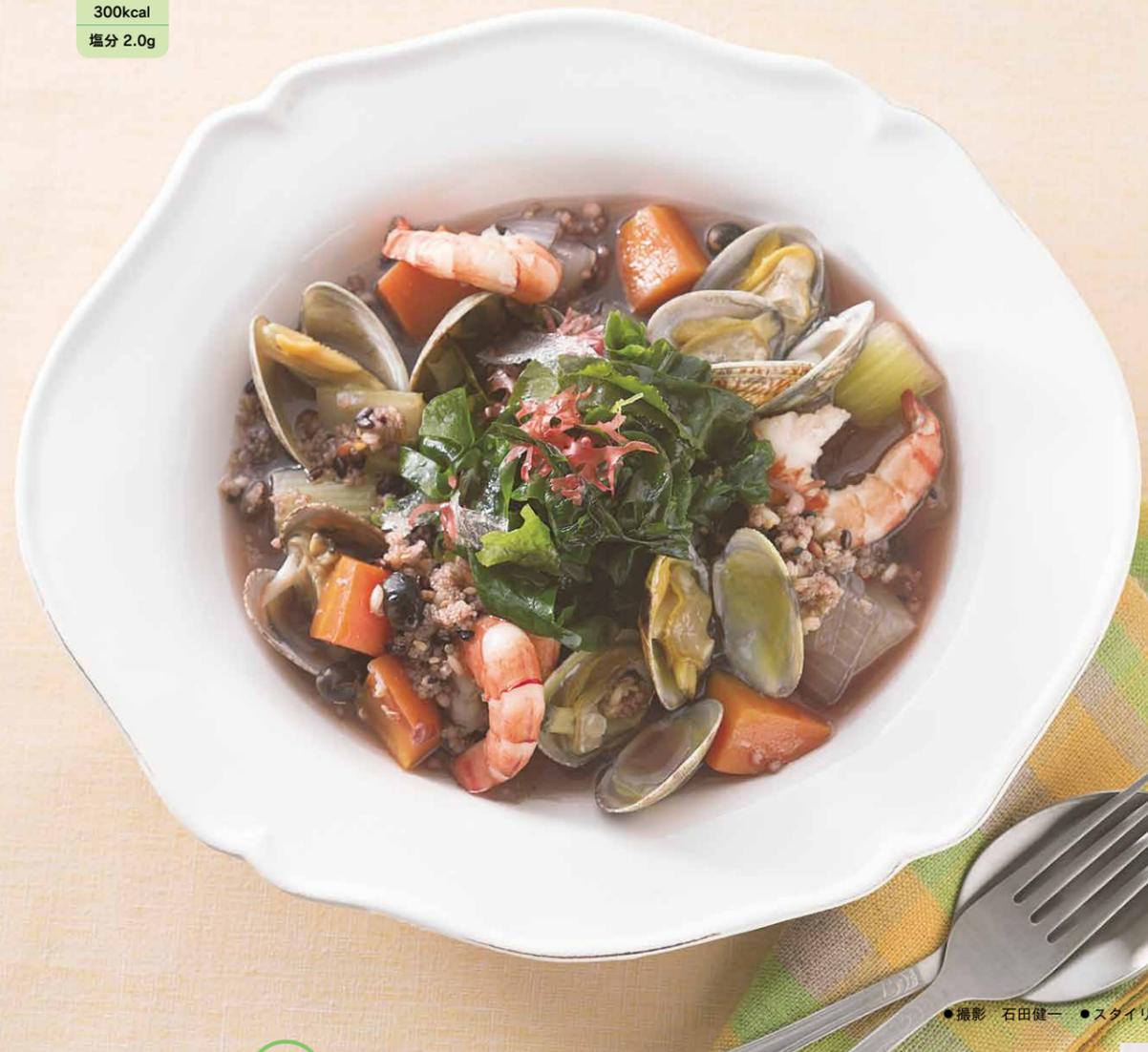
# 雑穀の煮込みサラダスープ風

- 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。



1人分  
300kcal  
塩分 2.0g



**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。

脂質が気になるときのメニュー

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)



高齢者の医療費は、高齢者本人の保険料と自己負担、公費だけでは賅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。

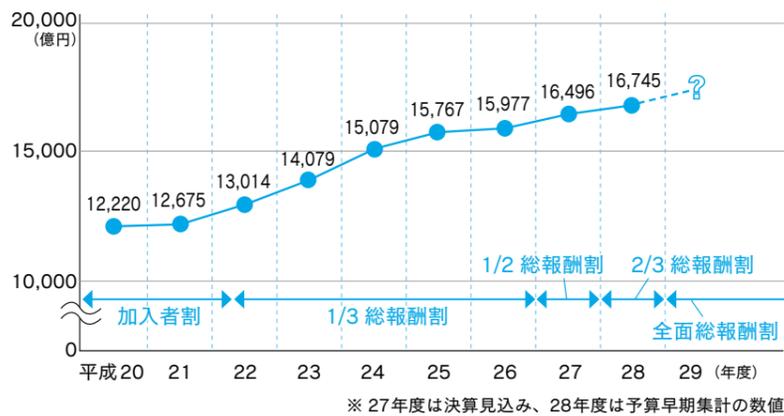
### 平成29年度から後期高齢者支援金は全面総報酬割に

日本では、平成19年に高齢化率<sup>\*</sup>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。

<sup>\*</sup>満65歳以上の高齢者が総人口に占める割合

### ●健保組合全体の後期高齢者支援金の推移



## 増え続ける健保組合の負担

「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。

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まっていますが、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<sup>\*</sup>）。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。

<sup>\*</sup>平成29年2月現在

### 介護納付金も総報酬割に…

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があります。

### 短時間労働者の適用拡大の影響はこれから

## 春になったら紫外線にご注意を！

暖かくなってくると、レジャーやスポーツなど屋外で過ごす機会も増えてきます。そこで気をつけたいのが紫外線。地表に届く紫外線量は増加傾向にあり、紫外線による健康被害にはすぐには現れず長年をかけて発症するものもあります。今のうちから適切な対策をとりましょう。

### 紫外線を浴びすぎるとこんな健康被害が！

- 急性**  
日焼け、紫外線角膜炎（雪目）、免疫機能低下
- 慢性**
- 皮膚** シワ、シミ、良性腫瘍、日光角化症、悪性黒色腫、皮膚がん
  - 目** 白内障、翼状片（白目の表面を覆っている結膜が、黒目に三角形（翼）状に入りこんでくる病気）

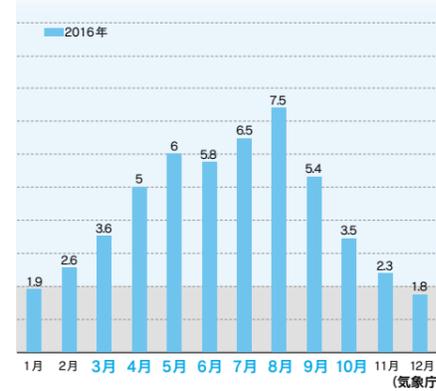
**Check あなたは大丈夫？**  
こんな紫外線対策では不十分です！

- 紫外線対策は夏だけしかない。
- 紫外線予測情報をチェックしたことがない。
- 日焼け止めは、SPFの数値やPAの「+」の数を気にせず使っている。
- 屋外に長時間いるときでも日焼け止めの塗り直しをしていない。

### 紫外線対策は春や秋にも必要です

紫外線の強さは地域によっても異なりますが、夏だけではなく、春や秋も気をつけましょう。

#### ◆日最大UVインデックス<sup>\*</sup>の月平均値の推移（つくば市）



#### UVインデックス<sup>\*</sup>に応じた紫外線対策

10	非常に強い	日中の外出はできるだけ控えましょう。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しましょう。
9	強い	日中はできるだけ日陰を利用しましょう。できるだけ長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しましょう。
8	中程度	安心して戸外で過ごせます。
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
0		

<sup>\*</sup>UVインデックス…紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを指標化したもの



屋外スポーツやレジャー、外出の際はUVインデックスをチェックしてみよう

気象庁の紫外線予測分布図  
<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>

国立環境研究所  
[http://db.cger.nies.go.jp/gem/ja/uv/uv\\_index/](http://db.cger.nies.go.jp/gem/ja/uv/uv_index/)



日焼け止めは、どんなときに使うのかによって適切に選びましょう

非常に紫外線の強い場所や紫外線に特別過敏な人など

炎天下でのレジャー、リゾート地でのマリンスポーツなど

屋外での軽いスポーツやレジャーなどの活動

日常生活（散歩、買い物など）

注）光線過敏症など、疾病に伴う紫外線にとくに敏感な方は医師の指導に従ってください。

10 20 30 40 50 (50+) SPF

(環境省「紫外線環境保健マニュアル2015」)

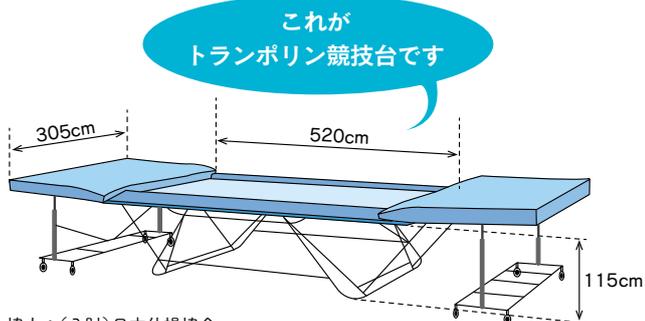
どれだけ同じ場所に  
着地を決められるかにも注目 !!

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)

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