

ご家庭に持ち帰り、皆様でご覧ください！

健保だより

2018

AUTUMN

76

- P2 平成29年度 決算がまとまりました
- P4 「特定保健指導」で健康な生活をGET!
- P6 「見える化」すると、「継続」と「改善」につながる
- P7 「病院へのかかり方」が自分本位になっていませんか?
- P8 御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク
- P10 肥満症

- P12 カロリーを抑えたヘルシーレシピ
- P14 インフルエンザの予防接種を受けよう
- P15 社会保障の歳出改革を継続し、次世代ヘルスケア・システムの構築を重点分野に
- P16 フェンシング



河西工業健康保険組合

こころとからだの電話相談 0120-926-530 (無料)

<http://www.kasaikogyoukenpo.or.jp/>

経常収支で黒字を計上し、健全財政を維持しました



当健保組合の平成29年度決算が、去る7月20日に開催された平成29年度は引き続き健康保険料率「10.50%」にて事業

第87回組合会において可決・承認されましたので、概要をお知らせします。運営にあたりました。経常収支は前年度に引き続き黒字を計上する決算となりました。

収入支出決算概要表

一般勘定

●収入 (単位：千円)

科目	決算額
保険料	1,458,060
国庫負担金収入・他	331
調整保険料収入	18,279
繰入金	60,000
国庫補助金収入	422
財政調整事業交付金	8,621
雑収入	439
合計	1,546,152
経常収入合計(A)	1,459,252

●支出 (単位：千円)

科目	決算額
事務費	26,084
保険給付費	562,876
法定給付費	556,630
付加給付費	6,246
納付金	476,304
前期高齢者納付金	169,010
後期高齢者支援金	289,795
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	17,495
老人保健拠出金	3
保健事業費	51,398
財政調整事業拠出金	18,249
連合会費	707
雑支出	40
合計	1,135,658
経常支出合計(B)	1,117,409

経常収支差引額((A)-(B)) 341,843

●基礎数値

被保険者数	2,483人
平均標準報酬月額	376,054円
総標準賞与額	2,902,070千円
扶養率	0.93
健康保険料率(調整保険料含む)	105/1000

介護勘定

●収入 (単位：千円)

科目	決算額
介護保険収入	138,394
繰越金	41,300
雑収入	1,406
合計	181,100

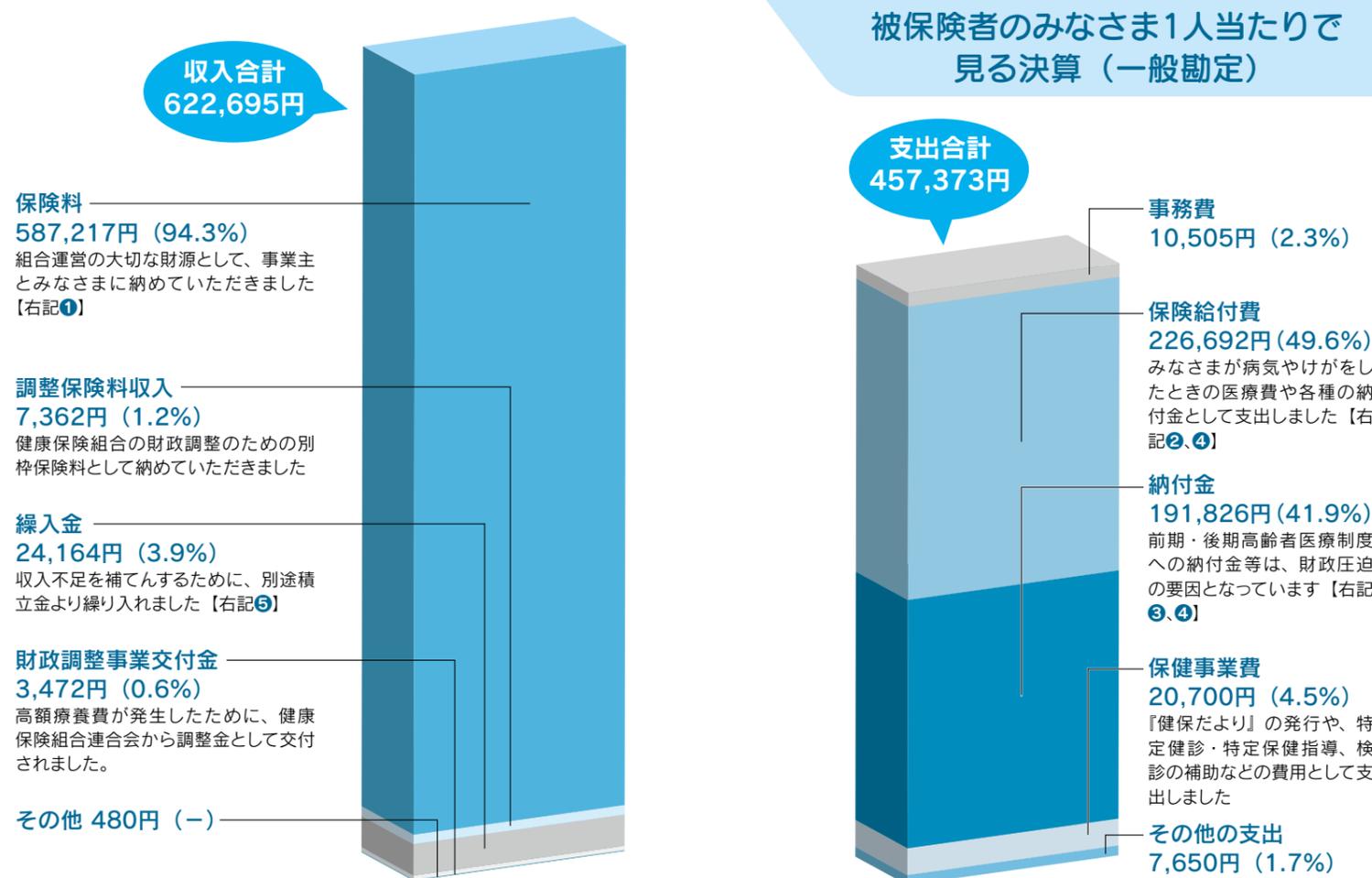
●支出 (単位：千円)

科目	決算額
介護納付金	119,809
合計	119,809

●基礎数値

介護保険第2号被保険者数	1,785人
平均標準報酬月額	427,671円
総標準賞与額	1,608,275千円
介護保険料率	17/1000

※表中の金額表示は、千円未満を四捨五入しています。



平成29年度に実施した主な健康づくり事業

健保組合の事業を利用しませんか



- 特定健診
対象者数：被保険者1,293名、被扶養者623名
受診者数：被保険者1,126名、被扶養者327名
受診率：被保険者87.1%、被扶養者52.5%、全体75.8%
※添付リーフレットをお読みいただき、ぜひ受診してください
- 特定保健指導の実施
※対象となった方は保健指導の支援をお受けください
- 機関紙『健保だより』の発行(年2回被保険者に配布)
- 医療費通知の配布(年4回、7,000枚)
- 育児書(月刊誌)の郵送(対象者71名)

イキイキと、素敵な毎日を!

- リーフレットの配布
(「整骨院・接骨院にかかる際のルール」ほか:2,500枚)
- 人間ドックの補助(38歳以上の本人・家族:1,051名)
- 脳ドックの補助
(本人・家族:ただし3年に1回:141名)
- 胃・腹部超音波検査の補助(本人:135名)
- 腫瘍マーカーの補助(本人:17名)
- 大腸疾病検査(本人・家族:120名)
- インフルエンザ予防接種の補助(本人・家族:2,154名)
- ファミリー健康相談(本人・家族:通年)



数字で見る平成29年度決算のポイント

① **保険料収入は全収入の94.3%**
健保組合の収入源・保険料。事業主および被保険者のみなさまに納めていただきました。

② **保険給付費 49.6% (対支出合計比)、38.6% (対保険料収入比)**
みなさまが医療機関でかかった際に支払う医療費は、実際の額の3割が原則で、残りの7割は健保組合が「保険給付費」という形で支出しています。29年度の保険給付費は5億6,288万円で、保険料収入の約4割を占めています。

③ **納付金 41.9% (対支出合計比)、32.7% (対保険料収入比)**
納付金は、お年寄りの医療費を支援するための「現役世代の負担」。高齢者医療制度は健康保険とは別制度にあたりませんが、健保組合はそんな別制度のために収入の3割以上を支出したことになります。

④ **②+③ : 38.6%+32.7% = 71.3% (対保険料収入比)**

保険給付費と納付金の合計は、保険料収入の7割以上を占める計算になります。健保組合はこのほかにも、保健事業費や事務費といった必要経費があるのですが、今後、保険給付費が増えていく中で、保健事業の充実を図っていくためには、支出増を考慮した必要経費を検討していくこととなります。

⑤ **繰入金 6,000万円**
収入不足を補うために、別途積立金を取り崩して充てたのがこの金額です。別途積立金は健保組合にとっての「もしものときの備え」ですが、経常収支が赤字で毎年のように繰り入れを続けていけば、いずれ健保組合の貯蓄は底をついてしまいます。

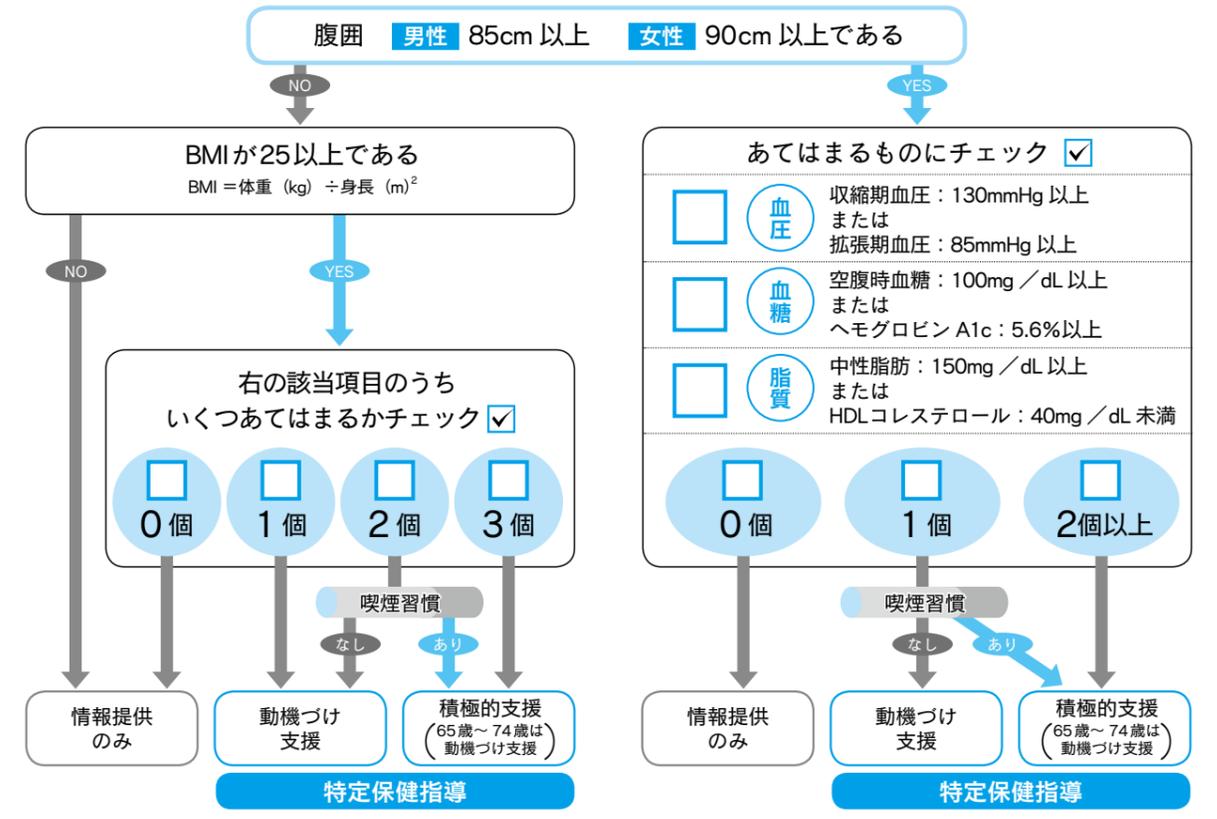
第2期 データヘルス計画実施中!

「特定保健指導」で健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

特定保健指導の対象者はこうして選ばれます

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。
 血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが高くなると「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。



どんな人が、どんな指導をしてくれるの?

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてあげられます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご相談ください。

今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください!

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象になったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。

ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう!

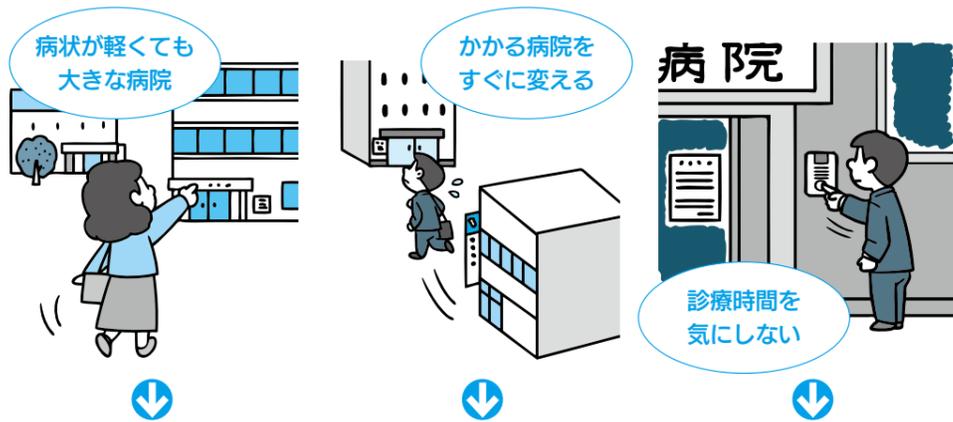
ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働きません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。

健診受けた?



運動習慣を続けるためのポイント

病院で、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！



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる場合、5,000円以上の特別料金（保険外）がかかります。

同じ病気で病院をはしこすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が増えれば、これほどムダな医療費はありません。

診療時間外に受診すると、医療費が割増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。
※時間外（おおむね8時前と18時以降）、休日（日曜日・祝日・年末年始）、深夜（22時～6時）などの加算があります。

「かかりつけ医」がいれば、医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったとらあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のみのため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割増しのない時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうか迷ったら…
「子ども医療電話相談(☎80000)」を思い出してください



小児科医・看護師から、子どもの病状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院などのアドバイスが受けられます（実施時間帯は、都道府県ごとに異なります）。

「病院へのかかり方」が自分本位になっていませんか？

「自分優先」は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1/3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

こんな失敗していませんか？

●ウォーキングを始めたが効果があまり感じられないAさん

40代 男性

—ズボンがきつくなってきたため、ウォーキングを始めることにしたAさん。食事内容は変えずに、階段を使う、休日には散歩に出かけるなど、こまめに歩くことで減量していくことにしました。ところが、数週間経ってもズボンはきついまま。効果があまり感じられず、モチベーションが低下してしまいました…。



なぜ減らない？

毎日の取り組みを「見える化」してみよう！

運動の効果は、一朝一夕には現れません。根気強く続けてさえいれば、やがて効果は現れるものですが、前進している実感が得られないと運動をやめてしまうケースが多くなります。

そこで、毎日の取り組みを「見える化」してみましょう。体重や腹囲以外にも、運動をした日や毎日の歩数などを手帳やカレンダーに記入し、「これだけやった」という達成感を運動継続のモチベーションにし

ていく方法がおすすめです。「見える化」すると、「意外に運動していなかった」など、反省点が見つかる場合もあります。

なお、十分な運動をしているのに思ったような効果が得られない場合、嗜好品などによる摂取カロリーが多い可能性があります。消費カロリーだけでなく、摂取カロリーにも注目し、集まったデータを分析して、どんどん改善していきましょう。

「見える化」のポイント



メモのしやすさ、振り返りやすさを重視した手帳・カレンダーを選び、「見える化」しましょう。



「見える化」したら、ときどき振り返って効果の確認と改善点を探しましょう。



十分な運動をしているのに、効果が得られない場合は、嗜好品を中心とした食習慣の「見える化」も必要です。

「現状維持」でも、焦る必要はありません

メタボリックシンドロームのリスクが高い状態でなければ、体重や腹囲などが「現状維持」でも焦る必要はありません。

加齢に伴い、基礎代謝は落ちていくのがふつうです。基礎代謝が落ちていく中、現状をキープできていることを前向きに捉え

るようにしましょう。

なお、取り組みの「見える化」は、特定保健指導でも行う方法です。生活習慣を振り返り、改善点を洗い出して効果的・効率的に取り組ましましょう。

「見える化」すると、「継続」と「改善」につながる

効果を実感できないと、運動習慣を継続するモチベーションが低下しがちですが、「達成感」があれば継続できます。達成感を得るために取り組みを「見える化」すると、効果的・効率的な改善にも役立ちます。



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

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



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



藍染工房 壺草苑



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



御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク

都心から車で約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」に選ばれた豊富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、日本で唯一の柳かざし美術館に立ち寄り寄ってみよう。

楓橋を渡り、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御嶽駅へ向かおう。



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

柳かざし美術館

江戸時代から昭和に至る柳か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。

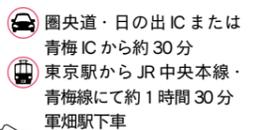


10:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)
 一般 600円、学生 500円、小学生 300円
 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休業あり
 0428-77-7051

寒山寺

中国渡来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。

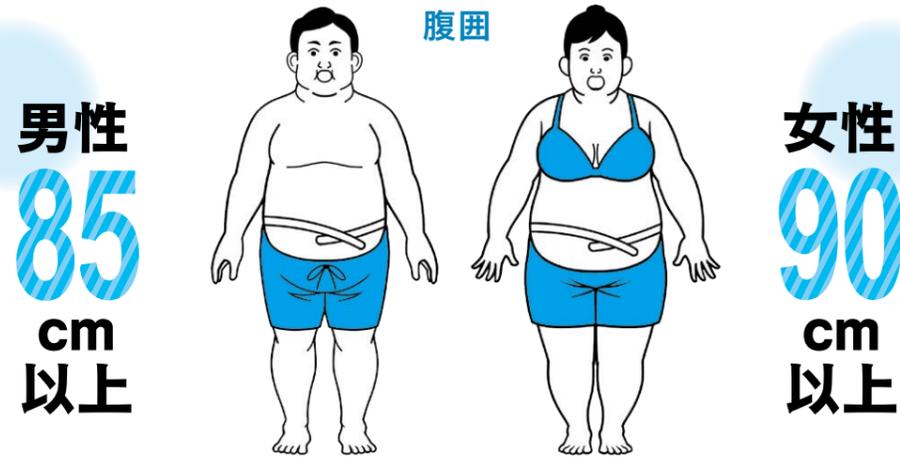
無料
 無休
 0428-78-9523



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

この検査数値が アブナイ!

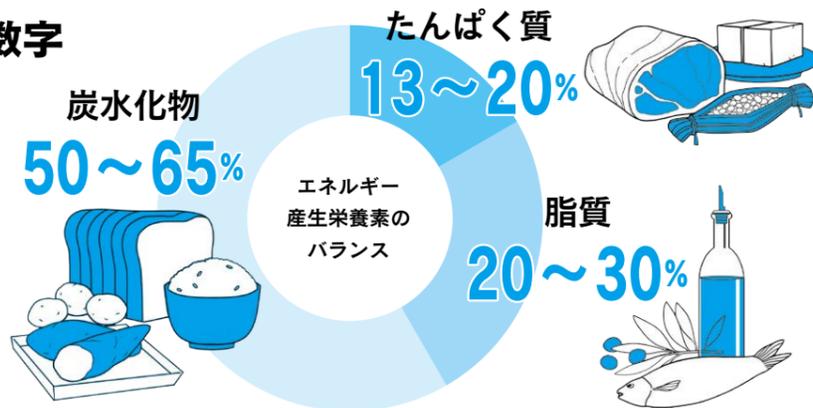
BMIや腹囲は、特定健診でメタボリックシンドロームの該当者やその予備群を抽出するために重要な数値です。



*肥満には「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」があり、「内臓脂肪型肥満」のほうがより生活習慣病の発症リスクが高くなります。この数値の人は、腹部をCTスキャンで測ったとき、内臓脂肪面積が100cm²以上に相当するといわれます。

肥満症の予防に役立つ数字

脂質やたんぱく質の摂りすぎは肥満につながります。ごはんなどの主食は毎食適量摂り、間食やアルコールを控えるのが、減量には効果的といわれます。



※このほかに食物繊維（野菜など）もしっかり摂りましょう。



あなたの適正な体重は？

肥満にならないために、自分の適正体重の上限をチェックしておきましょう。

身長(m)² × 適正BMI上限値 = 適正体重の上限

年齢(歳)	適正BMI(kg/m ²)
18~49	18.5 ~ 24.9
50~69	20.0 ~ 24.9
70以上	21.5 ~ 24.9

例 身長180cmの場合…… **80.7kg**
 身長170cmの場合…… **72.0kg**
 身長160cmの場合…… **63.7kg**
 身長150cmの場合…… **56.0kg**

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

肥満症

どんな病気？

肥満とは太っている状態のことで、BMI (Body Mass Index) を指標として用います。

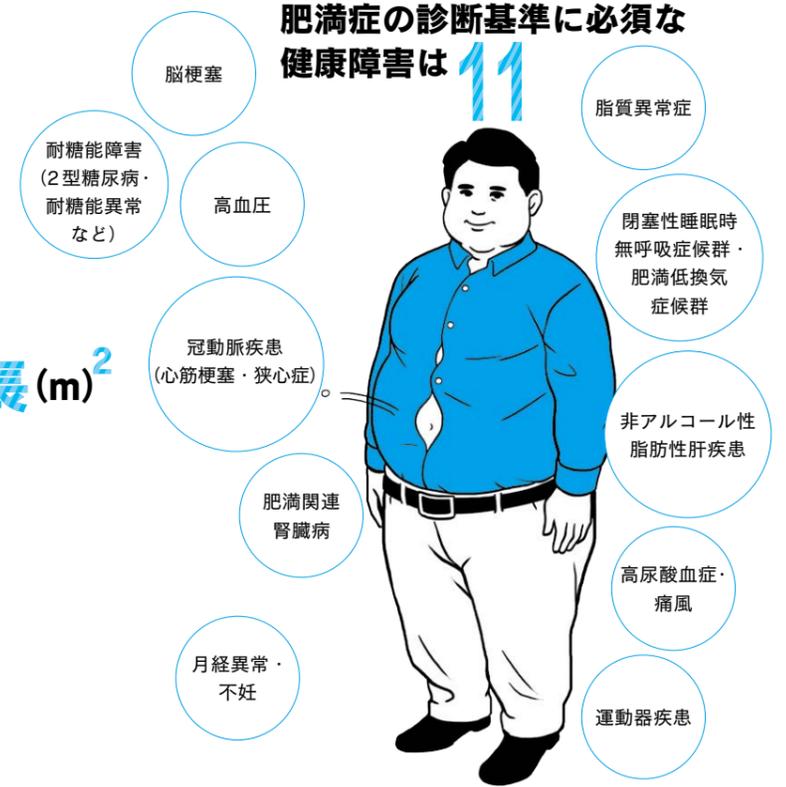
単に太っているだけでは病気にはなりません。太っていることによって関連する健康障害を有するようになると「肥満症」という疾患となり、治療が必要となります。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

(例) 体重65kgで身長170cmの場合
 → BMI = 65 ÷ (1.7 × 1.7)
 = 65 ÷ 2.89 ≒ 22.5

BMI 22 ……標準体重
BMI 25 以上…肥満

肥満症の診断基準に必須な健康障害は **11**



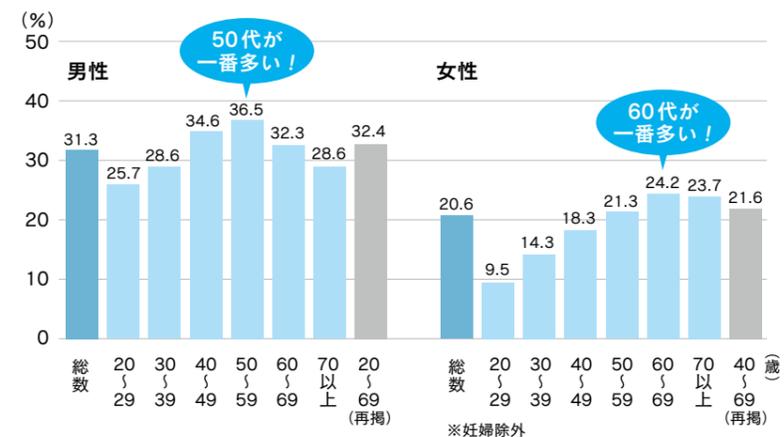
※「肥満症診療ガイドライン2016」より

肥満の人 (BMI 25以上) は、どれぐらいいるの？

●肥満者 (BMI ≥ 25) の割合 (20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

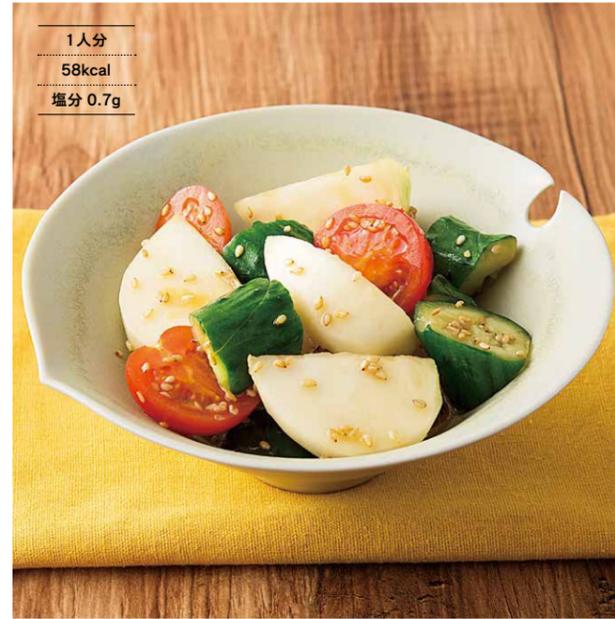
男性は **3割**

女性は **2割**



※「平成28年国民健康・栄養調査」より

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) | (A) | 白ごま | 小さじ 1 |
| きゅうり | 1/2本 (50g) | | 砂糖 | 小さじ 1/2 |
| ミニトマト | 3個 (45g) | | 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度もアップします。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おくと、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。



1人分
134kcal
塩分 0.0g

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。

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。

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。

空腹感を感じる時は、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。

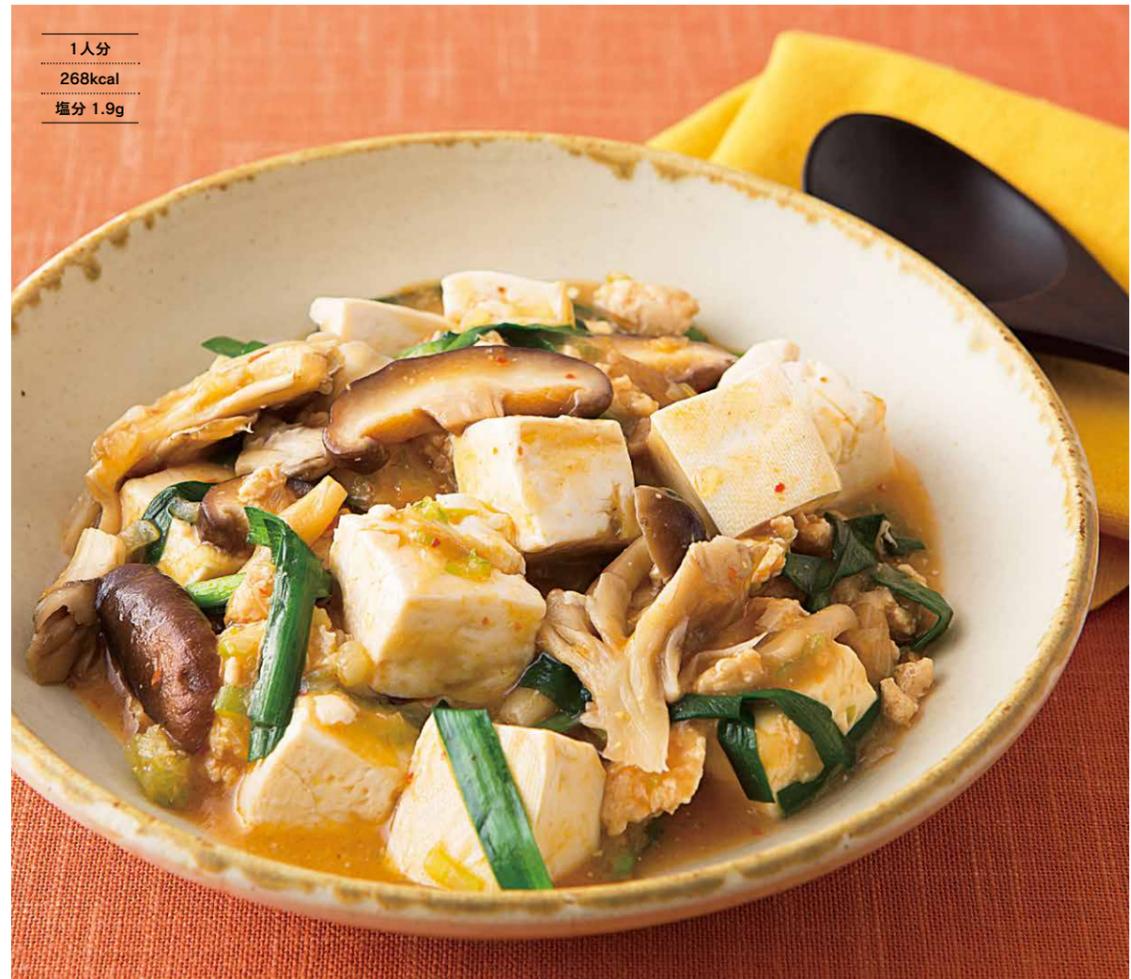
きのこたっぷりピリ辛豆腐

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 |
| (B) | 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。



1人分
268kcal
塩分 1.9g

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。

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。数種類加えるとうま味も増します。



●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作 柴田真希
(管理栄養士)

カロリーを抑えたヘルシーレシピ



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、受けておくとういかもしれません。



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、今年受けてもよいですか？

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 / NFIMH-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

こまめな手洗い

湿度 50% ~ 60%

適度な温度と湿度を保つ

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。



骨太方針 2018

社会保障の歳出改革を継続し、次世代ヘルスケア・システムの構築を重点分野に

政府は、「経済財政運営と改革の基本方針（骨太方針）2018」と「未来投資戦略2018」を6月15日、閣議決定しました。

骨太方針2018では、「2025年度のプライマリーバランス（PB）黒字化を目指す」としたうえで、2019～2021年度を、社会保障改革を軸とする「基盤強化期間」としています。

また、未来投資戦略2018では、重点分野の一つとして「次世代ヘルスケア・システムの構築」を掲げています。

基盤強化期間（2019～2021年度）

社会保障の歳出改革の主な流れ

2019年10月	消費税率を10%に引き上げ
2020年度	給付と負担のあり方を含め社会保障の重点政策をとりまとめ（骨太方針2020）
2022年度	団塊世代が75歳（後期高齢者）に入り始める
2025年度	プライマリーバランス（PB）黒字化

骨太方針2018では、2025年度のPB黒字化に向け、2019年10月に消費税率を10%に引き上げ、団塊世代が75歳（後期高齢者）に入り始める2022年度の前半までの2019～2021年度を基盤強化期間に設定。この間に社会保障の自然増の抑制や医療・介護のサービス供給体制の適正化・効率化、生産性向上や給付と負担の適正化等に取り組み、経済成長と財政を持続可能とするための基盤固めを行う方針を掲げました。社会保障費の伸びについては、現行の「高齢化による増加分に相当する伸びにおさめる」方針を2021年度まで継続します。抑制の数値は示されず、毎年度の予算編成で対応することとしています。

これに対し、健康保険組合連合会（健保連）は、消費税率10%への引き上げや基盤強化期間の設定、骨太方針2020で給付と負担のあり方を含め社会保障の重点政策をとりまとめるなどの方針が示されたことについて注目する一方、拠出金上限の設定などの負担軽減に触れられていないことや、2018年度中に結論を得るとしていた後期高齢者の窓口負担の見直し、今回の骨太方針の中では先送りされかねない内容となっていることに危機感を抱いています。

すでに現役世代の負担は限界に達しています。後期高齢者の窓口負担のあり方、「現役並み所得」の基準見直しと公費負担のあり方など、高齢者医療の負担構造改革は先送りにすべきではありません。

未来投資戦略2018 次世代ヘルスケア・システムの構築

未来投資戦略2018では、データを徹底活用した社会を目指す施策が盛り込まれ、重点分野の一つである「次世代ヘルスケア・システムの構築」では、主な施策として次のようなものがあげられています。

- **オンライン資格確認のしくみ（2020年度に本格運用開始）**
医療保険の被保険者番号を個人単位化し、マイナンバー制度のインフラを活用して、オンラインで資格確認を行う。
- **保健医療情報ネットワーク（2020年度からの本格稼働を目指す）**
個人の健診・診療・投薬情報が医療機関等の間で共有できる全国的なネットワークを構築。
- **PHR※の構築（2020年度からのデータ提供開始を目指す）**
マイナポータルを通じ、個人の健康状態や服薬履歴等を本人や家族が把握し、日常生活改善や健康増進につなげるためのしくみを構築。
※ PHR = Personal Health Record
- **オンライン医療の充実**
安心して在宅で医療ケアを受けられるよう、服薬指導を含めた「オンライン医療」全体の充実に向け、制度対応を含め、ユーザー目線で現状を前進させる取り組み。
- **健康スコアリングの実施（2018年度は保険者単位、2020年度以降は事業主単位で実施）**
加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりの取組状況等を分析して経営者への通知を行い、コラボヘルスの活性化を図る。



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。

©竹見梅吾

種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地孝典



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。



©築地孝典



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）。



©築地孝典



サーブル

有効面

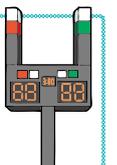
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」をもった選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



「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