

ご家庭に持ち帰り、皆様でご覧ください！

# 健保だより

2017

AUTUMN

74

P2 平成28年度 決算がまとまりました  
P4 流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種  
P5 医療費増に対応するための健保組合の取り組み  
P6 整(接)骨院で…うっかり損してしまう前に！  
P7 専門家からの健康アドバイスを無料で受けられる  
特定保健指導を受けるとこんなにお得です！

P8 紅葉に染まる 長瀬を歩く  
P10 メンタルによい運動習慣の継続法  
P11 “ちょっときつめ”のウォーキングで心身のストレスを解消！  
P12 血圧が気になるときのメニュー  
P14 Health Information  
P16 スポーツライミング





# 経常収支で黒字、健全財政を維持

## 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             | 1,429,911 |
| 国 庫 負 担 金 収 入 ・ 他 | 338       |
| 調 整 保 険 料 収 入     | 17,926    |
| 繰 入 金             | 50,000    |
| 国 庫 補 助 金 収 入     | 343       |
| 財 政 調 整 事 業 交 付 金 | 7,423     |
| 雑 収 入             | 231       |
| 合 計               | 1,506,172 |
| 経常収入合計〈A〉         | 1,430,823 |

◆支出 (単位：千円)

| 科 目               | 決 算 額     |
|-------------------|-----------|
| 事 務 費             | 23,910    |
| 保 険 給 付 費         | 584,421   |
| { 法 定 給 付 費       | 578,504   |
| { 付 加 給 付 費       | 5,917     |
| 納 付 金             | 596,626   |
| { 前 期 高 齢 者 納 付 金 | 309,291   |
| { 後 期 高 齢 者 支 援 金 | 268,412   |
| { 病 床 転 換 支 援 金   | 1         |
| { 退 職 者 給 付 抛 出 金 | 18,918    |
| { 老 人 保 健 抛 出 金   | 4         |
| 保 健 事 業 費         | 49,956    |
| 財 政 調 整 事 業 抛 出 金 | 17,926    |
| 連 合 会 費           | 564       |
| 雑 支 出             | 86        |
| 合 計               | 1,273,489 |
| 経常支出合計〈B〉         | 1,255,563 |
| 経常収支差引額〈(A)－(B)〉  | 175,260千円 |

◆基礎数値

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 被 保 険 者 数       | 2,434人      |
| 平 均 標 準 報 酬 月 額 | 376,287円    |
| 総 標 準 賞 与 額     | 2,851,709千円 |
| 扶 養 率           | 0.95        |
| 健康保険料率(調整保険料含む) | 105/1000    |

介護勘定

◆基礎数値

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 介護保険第2号被保険者数    | 1,793人      |
| 平 均 標 準 報 酬 月 額 | 430,047円    |
| 総 標 準 賞 与 額     | 1,614,019千円 |
| 介 護 保 険 料 率     | 17/1000     |

◆収入 (単位：千円)

| 科 目         | 決 算 額   |
|-------------|---------|
| 介 護 保 険 収 入 | 138,509 |
| 繰 越 金       | 18,400  |
| 雑 収 入       | 8       |
| 合 計         | 156,917 |

◆支出 (単位：千円)

| 科 目       | 決 算 額   |
|-----------|---------|
| 介 護 納 付 金 | 113,850 |
| 合 計       | 113,850 |

当健保組合の平成28年度決算が、去る8月21日に開催された第85回組合会において承認されましたので、概要をお知らせします。

平成28年度は健康保険料率を「10.50%」に据え置いて事業運営にあたったところ、経常収支で前年度に引き続き黒字を計上する決算となりました。

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。

## 被保険者のみなさま1人当たりで見る決算（一般勘定）

調整保険料収入 7,365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した

収入合計  
618,805円

保険料 587,474円 (94.9%)  
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した【下記①】

繰入金 20,542円 (3.3%)  
収入不足を補てんするために、別途積立金より繰り入れました【下記⑤】

財政調整事業交付金 3,050円 (0.5%)  
高額療養費が発生したために、健康保険組合連合会から調整金として交付されました

その他の収入 375円 (0.1%)

納付金 245,122円 (46.8%)  
前期・後期高齢者医療制度への納付金等は、財政圧迫の要因となっています【下記③、④】

支出合計  
523,208円

保険給付費 240,107円 (45.9%)  
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した【下記②、④】

保健事業費 20,524円 (3.9%)  
『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した

事務費  
9,823円 (1.9%)

その他の支出  
7,632円 (1.5%)

## 数字で見る 平成28年度 決算のポイント

### ① 保険料収入は全収入の94.9%

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 45.9% (対支出合計比)、40.9% (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。28年度の保険給付費は5億8,442万円で、保険料収入の約4割を占めています。

### ③ 納付金 46.8% (対支出合計比)、41.7% (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すが、健保組合はそんな別制度のために収入の4割以上を支出したことになります。

### ④ ②+③：40.9+41.7=82.6% (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8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 5,000万円

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つての「もしものときのための備え」ですが、経常収支が赤字で毎年のようにこの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。

## 平成28年度に実施した主な健康づくり事業

健保組合の事業をご活用になり  
健康で笑顔あふれる毎日を！

- 特定健診 (受診者数：被保険者1,103名、被扶養者389名)  
※生活習慣病(婦人がん)健康診断において、被扶養者の受診が増加(前年度比+84名)
- 特定保健指導の実施
- 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)
- リーフレット配布 (セルフメディケーション税制ほか：2,500枚)

- 人間ドックの補助(38歳以上の本人・家族：1,068名)
- 脳ドックの補助(本人・家族：ただし3年に1回：150名)
- 胃・腹部超音波検査の補助(本人：155名)
- 腫瘍マーカーの補助(本人：18名)
- 大腸疾患検査(本人・家族：152名)
- インフルエンザ予防接種の補助(本人・家族：1,992名)
- ファミリー健康相談(本人・家族：通年)



平成27年度からスタートしたデータヘルス計画は、レセプトデータや特定健診データを活用して効果的・効率的に保健事業（健康管理・健康づくり事業）を進め、将来の医療費を減らしていく取り組みです。3年間に及ぶ試行錯誤の第1期を経て、平成30年度から始まる第2期は「本格稼働」の時期と位置づけられており、健保組合には、「加入者の多様なニーズに応える予防・健康づくりの専門家集団」として新たに生まれ変わることができるか、その進化と成果が求められています。

すでにICTを活用した効果的な情報提供やリスク保有者への重症化予防支援などに取り組み、徐々に成果が現れてきている健保組合もあり、第2期の計画策定に向け、健保組合の実情に応じたオリジナルのある取り組みが広がっています。

## 平成30年度からの第2期で、データヘルス計画は「本格稼働」

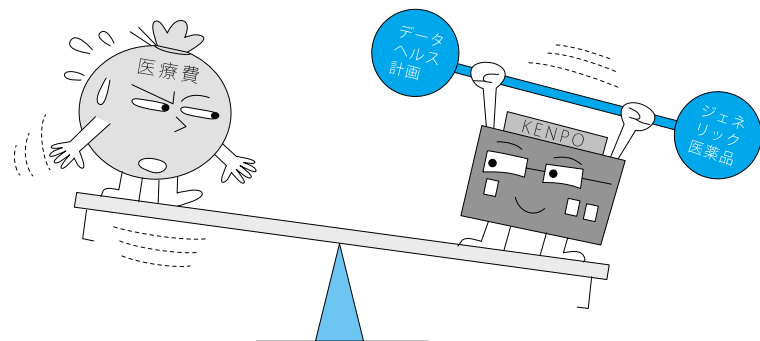
健保組合は、国民皆保険の一翼を担う存在として、医療費の円滑な支払いだけでなく、加入する被保険者・被扶養者の健康管理・健康づくり事業に取り組みんでいます。しかし、加速する高齢化等による医療費の増加に加え、平成29年度からは後期高齢者支援金が全面総報酬割になるなど、健保組合の負担は増える一方です。

健保組合の収入のほとんどは、みなさん（現役世代）と事業主から納めていただく保険料です。その保険料も、健保組合の支出増加によって上昇を続け、現役世代の負担は限界に達しています。財源に限られるなか、健保組合は医療費の増加に対応するための取り組みを続けています。

### 事業主にも浸透する健康づくりの意識

データヘルス計画の実践にあたっては、事業主との協働も重要な要素の1つです。健康管理・健康づくりのノウハウをもった健保組合と、その周知徹底に長けた事業主が協働することにより、効果的・効率的な保健事業につながるためです。従業員の健康は企業の業績にも影響するため、積極的に従業員の健康管理・健康づくりに関与する事業主も増えてきています。

## 医療費増に対応するための健保組合の取り組み



医療の質を落とさず、医療費の削減につながるのがジェネリック医薬品です。健康づくり事業に比べ、医療費削減に即効性があることから、健保組合は普及促進に力を入れています。

国もジェネリック医薬品の普及促進を目指しています。「経済財政運営と改革の基本方針2017（骨太方針2017）」では、普及率（数量ベース）80%の目標達成時期を平成32年9月までとしました。さらに、薬価制度の抜本改革に向け、平成29年末の取りまとめに向けて議論が重ねられる見込みです。

### ジェネリック医薬品の普及促進は、医療費削減に即効性

| 加算対象                                           | 加算率                 | 段階的に引き上げられ、単一健保組合：<br>平成30年度に特定健診実施率57.5%未満、<br>平成31年度に特定保健指導実施率10%未満<br>総合健保組合：<br>平成30年度に特定健診実施率50%未満、<br>平成31年度に特定保健指導実施率5%未満 |
|------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 現行（平成29年度）<br>特定健診・<br>特定保健指導<br>実施率0.1%<br>未満 | 現行（平成29年度）<br>0.23% | 段階的に引き上げられ、平成32年度に最大で法定上限の10%                                                                                                    |

※減算については、加算の規模と同じになるように検討中

### 特定健診等の実施率によるペナルティ・インセンティブも平成30年度から拡大へ

## 流行前に受けましょう インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。

2017～2018年の  
インフルエンザワクチン株

A/ シンガポール /GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09  
A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)  
B/ プーケット /3073/2013 (山形系統)  
B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)

Check

あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- ☐ インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- ☐ インフルエンザ予防接種を受けても、発症を100%防げるわけではないので受けない。
- ☐ 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けないつもりだ。

### 感染ではなく、発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから右のようなことに気をつけておきましょう。



### インフルエンザを 予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める
- …十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など



### 重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は1週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化

することがあります。

ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が1/3から1/2に減少するといわれています。

### 12月中旬までの接種が予防効果を高めます

13歳未満の子どもは、1回目の接種から2～4週間以上あけて2回接種しますが、予防効果を高めるためには3～4週間あけることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるのは、接種（2回接種の場合は2回目）から約2週間後で、その後約5カ月間効果が持続します。例年の流行シーズンである12月～3月に間に合うよう、とくに2回接種が必要な子どもなどは、あらかじめスケジュールを立てておきましょう。



インフルエンザ予防接種の領収証は、セルフメディケーション税制の申告で使用する場合があります。失くさないように保管しておきましょう。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。



### たばこを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる

たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。

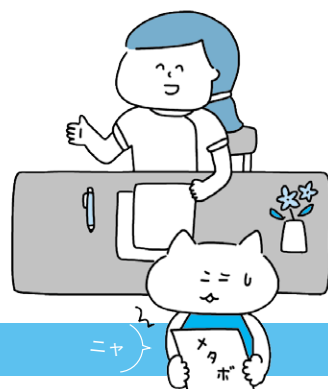
インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してみませんか？



# 専門家からの健康アドバイスを無料で受けられる 特定保健指導を受けると こんなにお得です！

健保組合では、特定健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群と判断された人に対し、特定保健指導（「積極的支援」「動機づけ支援」）を実施しています。特定保健指導では、対象者のみなさんのライフスタイルなどにあわせて生活習慣の改善ができるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポート（保健指導）します。

特定保健指導の案内がきたら  
ぜひ受けてください

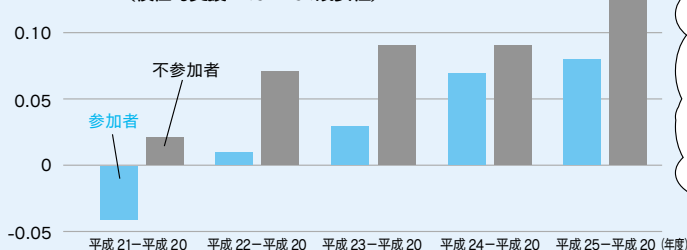


## 特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます！

### ① 翌年の検査値が改善するだけでなく、その後も効果が続く

平成 20 年度に特定保健指導を受けた人（参加者）は、翌年の検査値が改善し、その後も効果が続いています

●特定保健指導後の血糖（HbA1c）の推移【平成20年度との差】  
（積極的支援・40～64歳女性）

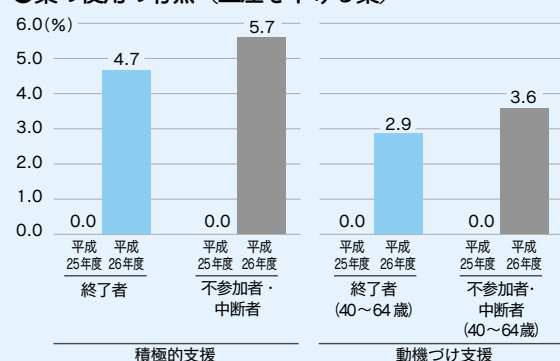


血糖だけでなく、ほかの検査項目でも改善効果が続くことが確認されているのニャ

資料：第 19 回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料 1

### ② 特定保健指導を受けた人のほうが、1 年後に服薬している割合が低い

●薬の使用の有無（血圧を下げる薬）



特定保健指導を受けた人（終了者）は、保健指導を受けなかった人（不参加者・中断者）に比べ、1 年後に薬をのんでいる人の割合が低いニャ



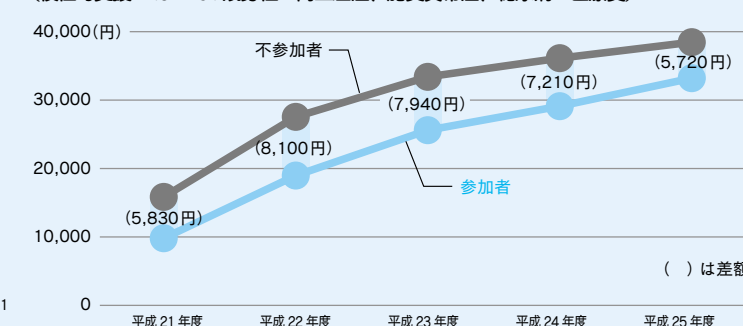
糖尿病の薬や、コレステロールを下げる薬でも、特定保健指導を受けた人のほうが薬の服用割合が低いんですよ

資料：第 28 回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料 2-2

### ③ 特定保健指導を受けた人は、受けない人より医療費が安い

特定保健指導を受けた人（参加者）は、受けない人（不参加者）に比べ、1 人当たり入院外医療費が 5,720 円～8,100 円低くなっているニャ

●特定保健指導を受けた人と、受けなかった人の 1 人当たり入院外医療費  
（積極的支援・40～64 歳男性・高血圧症、脂質異常症、糖尿病の医療費）



（ ）は差額

資料：第 19 回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料 1

2 年連続で  
特定保健指導の  
対象になったら？

2 年目も  
受けましょう！

2 年連続で特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、2 年目の特定保健指導も受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、1 回目しか受けていなかった人では、改善がみられなかったり悪化したりする傾向がありました。2 年連続で特定保健指導の案内を受け取った場合も、ぜひ参加しましょう。

## 覚えておこう！ うっかり損の事例



肩こりがひどいので  
整骨院でマッサージ  
を受けようかな…。  
保険証を提示したら、  
自己負担額は 3  
割で済みますよね？

### ちょっと待って！

日常生活で起こる肩こりや筋肉疲労には、健康保険が使えません。整（接）骨院で健康保険が使えるのは、右記の負傷原因が明らかな、急性、または亜急性のけがのみです。このほかの場合は全額自己負担となってしまいます。

健康保険が使える  
外傷性のけが

- ①ねんざ ②打撲
- ③挫傷（肉離れなど）
- ④骨折※ ⑤脱臼※

※骨折・脱臼については応急手当を除いて医師の同意が必要。

健康保険が使えると思ったら、**全額自己負担**  
**でびっくり！** とならないためにも

## 知っておきたい健康保険が NG なケース

部活でけがをして整形外科に通院中だけど、早く治したくて整骨院にも行ったよ。



病院で受診している場合、重複して整（接）骨院で健康保険を使うことはできません。

数年前に痛めた腰が最近また痛みだしたので、整骨院に行きました。



過去のけがや事故の後遺症などに健康保険は使えません。

仕事の帰りに駅の階段でねんざしてしまい、すぐに近くの整骨院にかかりました。



通勤中・業務中のけがは健康保険ではなく、労災保険の扱いとなります。

不正請求に  
気をつけて！

## 整（接）骨院の正しいかかり方 4 STEPS

長引く痛みは  
要注意！

STEP 1  
整（接）骨院に入る前に…

不適切な看板・広告  
ではないか確認

肩こり・マッサージなどの表記は認められていません。あった場合は柔道整復師法違反です。

STEP 3  
施術後に…

白紙の「療養費支給申請書」  
には絶対にサインをしない

負傷名・日付・金額等をよく確認したうえで、必ず自分で氏名等を記入します。

STEP 2  
施術前に…

負傷原因・症状を  
具体的に伝える

健康保険の対象が見極めるため、**負傷の原因・症状は具体的に伝える**必要があります。

STEP 4  
会計のときに…

領収証をもらったら  
内容を確認し、必ず保管

後日、医療費通知が届いたら、**通知の内容と領収証の内容が異なっていないか**確認します。

3 カ月以上症状が改善されない方は…  
内科・整形外科などの  
受診をオススメします。



医師による治療が必要な傷病の可能性もあります。長期間整（接）骨院に通っても改善しないときは、医療機関を受診してみましょう。

このような例もあります！

サッカーで腰を痛め、整骨院で「ねんざ」とされ長期施術。のちに「腰椎骨折」であることが判明。

整（接）骨院に病院と同じ感覚でかかっている人か？  
実は、看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるケースは限られているのです。

整（接）骨院で…うっかり損してしまつ前に！







# "ちょっときつめ"のウォーキングで 心身のストレスを解消！

ストレスが過剰に加わると、交感神経が活性化し、自律神経のバランスが乱れていきます。否定的な感情が強くなり、免疫力低下や不眠、そして最近では認知症の一因になることもわかってきています。

"ちょっときつめ"のウォーキングでストレスを解消しましょう。日々続けていけばストレスに強い体づくりが期待できます。



## 1 "ちょっときつめ"のウォーキングが ストレス解消にいい理由は...

### 「βエンドルフィン」の分泌が 促される

有酸素運動（"ちょっときつめ"のウォーキング）により、「快感ホルモン」といわれるβエンドルフィンが脳内に分泌されます。緊張、抑うつ、敵意、疲労感、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情である活力（やる気）が上昇します。

### セロトニン神経の活性化 →「セロトニン」が分泌される

1日30分ほど太陽光を浴びると、セロトニン神経が活性化され、大脳辺縁系に「セロトニン」が分泌されます。また、セロトニン神経の活性化にはリズムカハな運動（"ちょっときつめ"のウォーキング）の継続がよいとされています。

#### セロトニンの働き

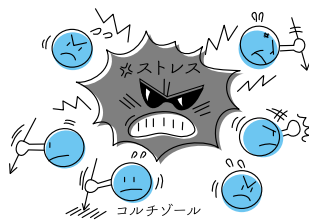
- 集中力低下やイライラ、平常心の乱れといった心の乱れを改善させる。
- 交感神経の過剰な興奮を抑えられ、自律神経のバランスを整える。緊張感がほぐれて、心地よい睡眠や正常な食欲につながる。

## 2 ストレスが解消されると 体の状態も改善します

### コルチゾールの正常分泌が あなたの体を守る

コルチゾールは、副腎皮質で生産されるステロイドホルモンの1つです。主にストレスと低血糖に反応して分泌されます。正常分泌が維持されていれば問題ないのですが、高ストレスが続くと、過剰に分泌され、筋肉分解、免疫力の低下、高血糖、記憶力の低下、認知症、不眠などを引き起こします。

ストレスを解消し、コルチゾールの過剰分泌を防ぎましょう！



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

このような効果があれば、できれば継続して運動習慣を身につけたいもの。継続のための秘訣をみてみましょう。

運動習慣のある人は、不眠になりにくいという調査結果がある

運動した日は入眠しやすく、睡眠レベルも深くなりやすい

運動し終わった瞬間から副交感神経が高まり、精神的に安定しやすい

### メンタルに とっての 運動効果

運動によって筋肉を動かすことでストレス物質が消費できる

軽症のうつ状態であれば、治療としても運動を取り入れている医療機関がある

運動は生活習慣病の予防だけではなく、メンタルにとっても抜群の効果がありません。さらに運動習慣があれば、ストレス耐性が十分に高められているといえます。

### 秘訣その1 目標をもとう

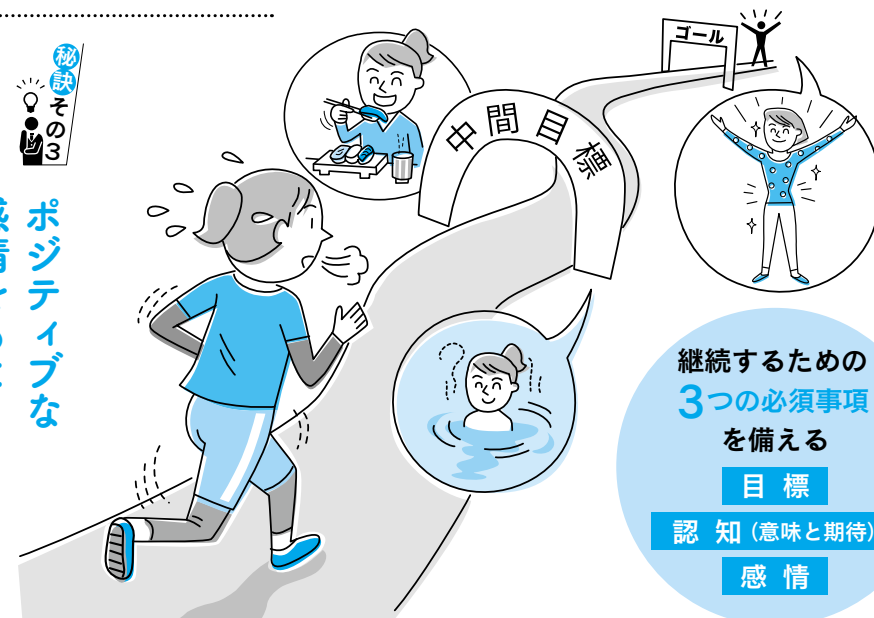
ただ漠然と運動しても長続きさせることは簡単ではありません。続けられない人は、具体的な目標をもっていないことが多いのです。運動負荷を徐々に高めていきながら、最終的なゴールをどこに設定するかを決めます。たとえば、「フルマラソンに出場する」「自分と同じ体重のバーベルを持ち上げる」「ベスト体重にするために3kg減をめざす」など。目標は自分で決めなければなりません。また、最終的なゴールだけではなく、中間目標（マイルストーンといいます）もあわせて設定しておくことが大切です。そのような節目を設定しておくことで最終目標に近づいていることが感じられ、継続のためのモチベーションも高まります。

### 秘訣その2 意味や価値を感じ 期待をしよう

目標を達成して何が得られるのか、どのような価値があるのかという目的意識をしっかりとつことが欠かせません。たとえば、「その運動によって健康が保たれ、定年まで動められる」「健康が保てたら、好きな趣味がずっと続けられる」など運動する意味をしっかりと考え、常にその価値を感じることが必要です。また、「がんばればできる」という期待も大切です。がんばってもできそうにないほどの高い目標は一気にモチベーションを下げてしまいますので、逆効果です。

### 秘訣その3 ポジティブな 感情をもとう

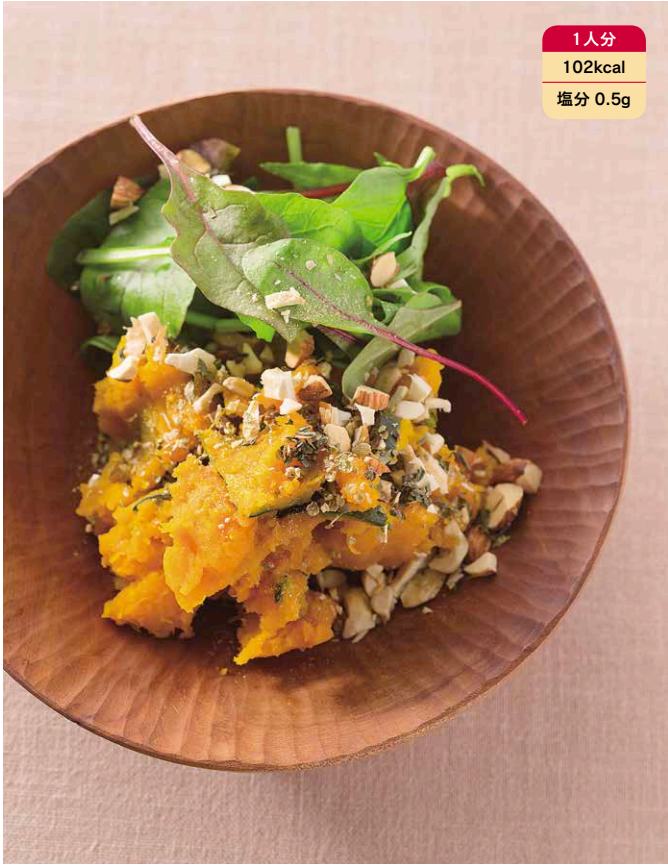
運動をしながら「つらくてしょうがない」では続きません。目標達成の節目ごとに自分を褒め、効果を実感することが大切です。運動をしているときは、意識が大変さや苦しさに向かいがちですが、そうではなく、意識は達成場面を見据え続けるのです。目標を達成した場面や、夢を叶えた場面を見据え続けることで、モチベーションは保たれます。また、運動をした後や節目の目標を達成した後は、「今日はおいしいものを食べよう」「節目の目標を達成したら、欲しかったものを買おう」と自分にご褒美をあげて、自分を労うことも大切です。



# メンタルによい運動習慣の継続法

継続するための  
3つの必須事項  
を備える  
目標  
認知（意味と期待）  
感情





1人分  
102kcal  
塩分 0.5g

## かぼちゃサラダ

### 材料 (2人分)

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| かぼちゃ……………150g   | ハーブ類 (ジンジャー、オレガノ、バジル) ……少々 |
| 塩……………少々        | 黒こしょう……………少々               |
| 牛乳……………適量       | ペビーリーフ……………適宜              |
| ミックスナッツ……………10g |                            |

### 作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
- ②ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける (600Wで3分程度)。
- ③ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少ないかぼちゃの場合は、適量の牛乳でのばす。
- ④刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
- ⑤器に盛り、お好みでペビーリーフを添える。



### ハーブ

ハーブのもつ香りは料理の味を引き締めたり食材の味を引き立てたりするため、塩分を控えるときにぜひ取り入れたい食材の1つです。今回はジンジャー、オレガノ、バジルを使用しましたが、全部ではなくどれか1つでもOKです。辛味のあるスパイスもオススメで、ほかにも、シナモンなどにとデザート感覚でいただけます。



## バナナスムージー

### 材料 (2人分)

|                 |
|-----------------|
| バナナ……………1本      |
| レモン汁……………大さじ1   |
| 牛乳……………1と1/2カップ |

### 作り方

- ①バナナは一口大に切る。
- ②バナナ、レモン汁、牛乳をなめらかになるまでミキサーにかける。



### バナナ

バナナは、血圧が気になる人にオススメのカリウムや、食物繊維が豊富です。また、バナナに含まれる酵素には炭水化物の消化を助ける働きがあり、さらにスムージーにする消化がよくなるため胃に負担がかかりません。デザートやおやつとしてはもちろん、朝食にも最適です。



1人分  
151kcal  
塩分 0.2g

## 塩分の摂りすぎに気をつけよう！

血圧が気になる人の食事で一番のカギとなるのは、塩分を控えることです。現在、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、食塩摂取量の目標値は1日当たり男性が8g未満、女性が7g未満とされています。7～8gというと、食塩小さじ1杯強の量になります。実際の摂取量は基準よりはるかに多く、ラーメン1杯をスープまで飲むとあっという間に約6gは摂ってしまいます。おいしいものにはしっかり味がついているのだと自覚し、できるだけ食事のメニューは味のメリハリをつけ、塩分の摂りすぎに注意したいですね。

塩分の摂りすぎ対策として、①酸味を利用する ②うま味を利用する ③香辛料・薬味を利用する ④カリウムを摂る、があげられます。これまでの味付けを大きく変えるのは難しいことですが、食材の組み合わせや味付けを工夫し、少しずつ慣らしていきましょう。



## 鶏ささみのまきまき

### 材料 (2人分)

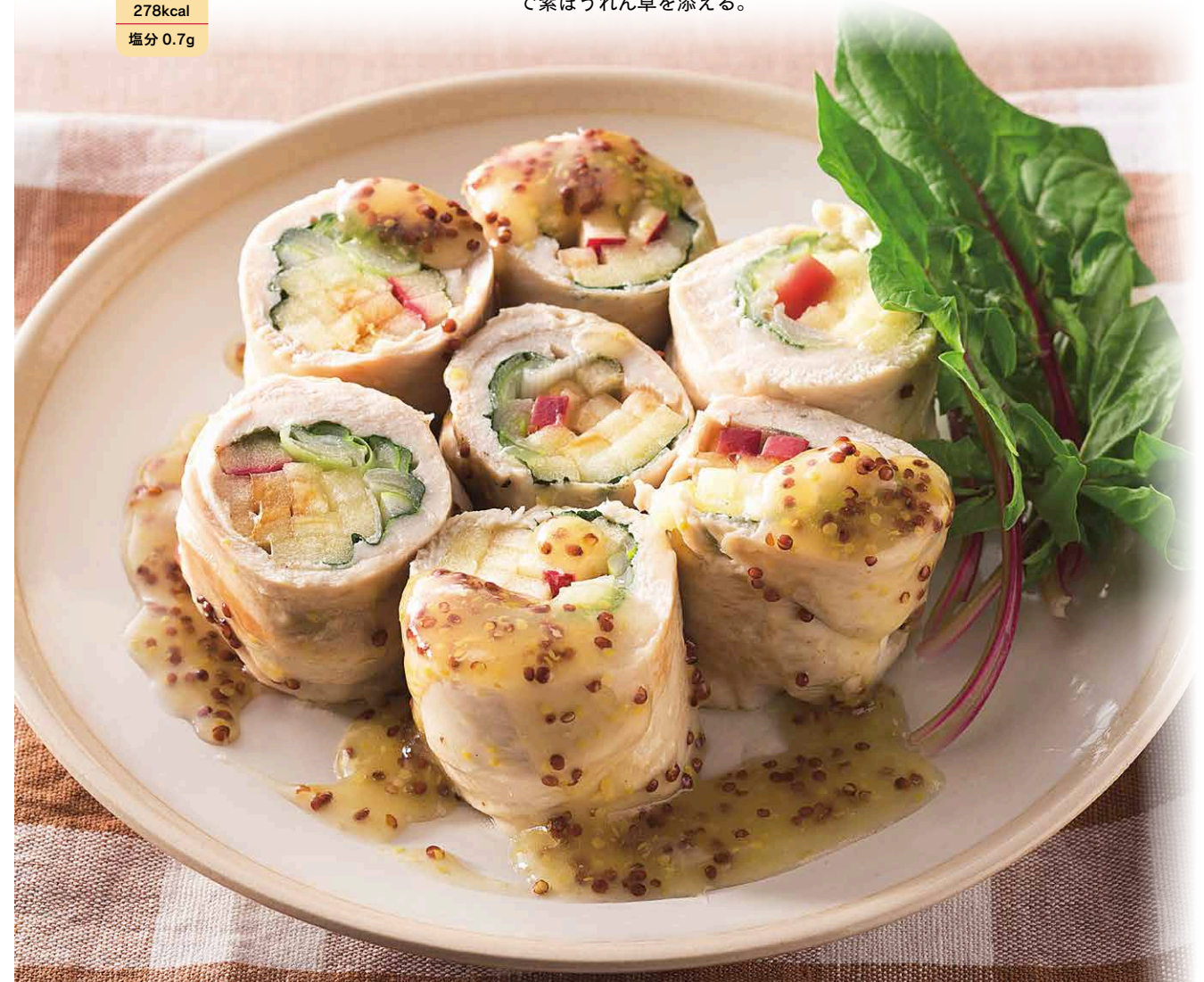
|                      |
|----------------------|
| 鶏ささみ……………4本 (1本 65g) |
| 白ねぎ……………15cm (60g)   |
| りんご……………1/4個 (75g)   |
| 塩・こしょう……………少々        |
| しそ……………4枚            |
| オリーブオイル……………大さじ1     |
| 酢……………大さじ2           |
| はちみつ……………大さじ1        |
| 水溶性片栗粉……………小さじ2      |
| 粒マスタード……………大さじ1      |
| 紫ほうれん草……………適宜        |

### 作り方

- ①鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き (左右に開いた状態) にする。
- ②白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
- ③鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き (写真)、巻き終わりをぎゅっと握る。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
- ⑤同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
- ⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。



1人分  
278kcal  
塩分 0.7g



### りんご

りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を控えたいときに使うのがオススメです。ほかにも、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきます。



●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)







「歯」と「お口」のはなし

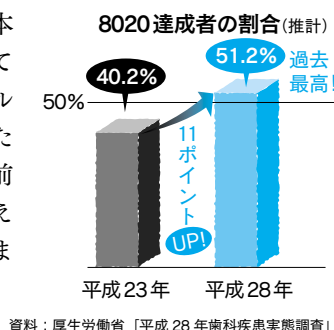
# お口の健康は介護予防につながります

歯とお口の健康を維持し、自分の歯でしっかり食べ物を噛んで食べられるということは、高齢期の心身の衰えを防ぎ介護予防につながります。

仕事や家事に忙しい働き盛り世代も、今のうちから毎日の歯のお手入れや定期的な歯科健診を欠かさず行い、高齢期にも歯とお口の健康を保てるように過ごしましょう。

## 80歳で20本以上ある人は50%超！

80歳になっても20本以上自分の歯が残っている「8020（ハチマルニイマル）」を達成した人は51.2%で、5年前より11ポイント増えていることがわかりました。



資料：厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

## 高齢期に向けて気をつけよう

### 自分の歯で食べられるということ



「おくすり」のはなし

## 余ったお薬

# 家に「残薬」はありませんか？

## 残薬解消は、体にも家計にも◎！

病院でもらった薬を適切に使わないと、病状が改善しなかったり悪化したりします。すると、より強い薬や新しい薬が処方され、のみ合わせや副作用のリスクが増すこともあるので、薬は医師の指示とおりに使しましょう。

また、残薬が解消されれば、医療費のムダがなくなり、その分私たちの負担も減ることになります。

### 残薬を減らそう！



①何の薬がどのくらい余っているかをメモしたり持参するなどし、次の受診時に、薬が余っていることを医師に伝える。薬が余った事情を医師に伝えれば、使いやすい薬に変更してもらえることも！

(例：業務上の理由から昼の服用が難しいことを伝えて、1日2回の薬に変更してもらう など)

②薬が処方されたら、かかりつけ薬局に行き「お薬手帳」を提示し、残薬の把握や整理をしてもらう

③6カ月以内に行ったかかりつけ薬局でお薬手帳を提示すると、自己負担が40円減る場合があります！

病院で処方された薬をのみ忘れた、すべて使い切る前に症状が改善した、何の薬かわからなくなるなどして、余ってしまった医薬品を「残薬」といいます。残薬による損失は在宅高齢者のみでも年間500億円とされています。

## 残薬解消で薬剤費21%の削減

福岡市薬剤師会では平成25年2月～26年1月に、薬局を訪れた患者に「節薬バッグ」を渡し、次回来局時に残薬をバッグに入れて持参してもらい、残薬確認と調整を行う取り組みを実施しました。その結果、薬剤費の削減率は21%に上りました。

### ●残薬確認による薬剤費削減率●

|    | 処方された薬剤費    | 削減された薬剤費   | 削減率    |
|----|-------------|------------|--------|
| 総数 | 16,593,964円 | 3,492,722円 | 21.05% |

※参加薬局127、患者数1,367人。

出典：福岡市薬剤師会における医療費および患者負担軽減を目指す残薬調整の取り組み～節薬バッグ運動の実践～

## Health Information

### 話題の健康情報

# 抗菌薬※はかぜには効きません！

～やっぱり大切なのは予防です～

※抗菌薬…細菌に対して作用する薬剤の総称。一般的に、抗生物質、抗菌剤と同じ意味です。

## 抗菌薬の使いすぎは薬剤耐性菌を増やす！

秋から冬にかけてかぜがはやりますが、「かぜには抗菌薬が効く」と思っている方はいませんか？ 一般的なかぜはウイルスによって引き起こされるため、抗菌薬は効きません。抗菌薬は細菌による感染症に効くものであり、たとえば細菌性肺炎、溶連菌感染症などに有効です。

抗菌薬を使いすぎると、細菌が「抗菌薬に負けまい!」と、抵抗性を身につけ「薬剤耐性菌」に変化し、従来の抗菌薬が効かなくなってしまうのです。薬剤耐性菌により、2050年には全世界で年間1,000万人が死亡すると推計されています。

このため薬剤耐性菌対策として、厚生労働省が医師など医療従事者に向けて「一般的なかぜには抗菌薬を投与しないように」と呼びかける手引きをまとめました。

かぜで受診した際に抗菌薬が処方されなくても「おねだり」などせず、医師の判断に従い、薬の適正使用に努めましょう。

## 秋～冬は本格的なかぜのシーズン

## 日頃からかぜ予防を！

私たちがすぐにできるのは、日頃からかぜを予防することです。次のようなことに取り組んで、元気に「かぜシーズン」を乗り切りましょう！



参考：厚生労働省健康局結核感染症課「抗微生物薬適正使用の手引き第一版」

## Health Information

### 禁煙の誤解を解く

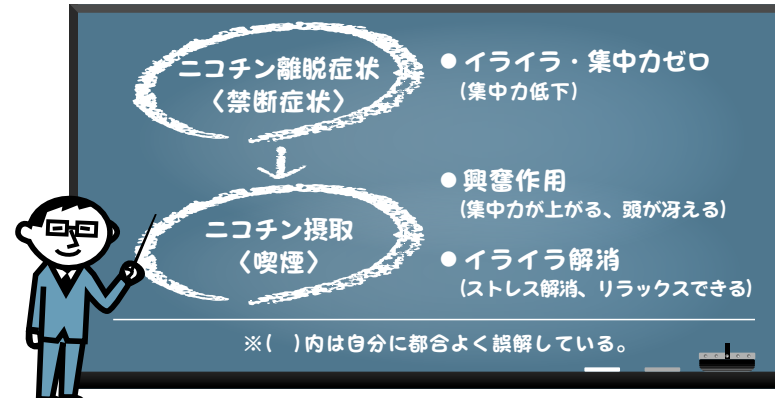
# たばこを吸うとストレス解消になるのか？

喫煙者が禁煙しない（できない）理由として、たばこを吸うと、①集中力が上がるから、②ストレス解消になるから、③リラックスできるから、④頭が冴えるから、などといった声をよく聞きます。本当に喫煙のメリットなんてあるのでしょうか？

## 喫煙で日常生活のストレスは解消されません

①～④の声は図にすると右のようになります。①については、ニコチン離脱症状でイライラしていて、そもそも集中力が低下していたところ、たばこを吸ってイライラが収まっただけのことを「集中力が上がる」かのように誤解しています。②や③についても、単にイライラが解消しただけのことを「ストレス解消」「リラックスできる」と誤解しています。④については、ニコチン摂取による興奮作用を「頭が冴える」と誤解しています。

図に示したとおり、自分に都合よく誤解していますね。喫煙者がメリットとしてあげる「ストレスの軽減」は、**実のところニコチンの離脱症状が緩和されたに過ぎない**のです。ですから、喫煙で日常生活のストレスが解消されることはありません。



※( )内は自分に都合よく誤解している。

むしろ、禁煙することでニコチンの離脱症状から解放されれば、たばこが吸えないストレスはなくなります。禁煙は最初苦しいかもしれませんが、誤解に惑わされることなく取り組んでみてはどうでしょうか。



# スポーツクライミング

ホールドと呼ばれる  
突起物を使って  
壁を登るスポーツです

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したスポーツクライミング。青海アーバンスポーツ会場（東京都江東区）での開催が決まっています。リード、ボルダリング、スピードの3つの複合種目として実施されますが、ルールの詳細は今後決められます。



ルートの途中で  
休めるポイントを見つけ、  
体力を回復させることも  
必要になります

## Lead リード

最も長い距離を登る種目のため、  
持久力がカギ！

高さ12m以上の壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競う種目です。選手は途中の支点にロープをかけて安全を確保しながら登り、最後の支点にロープをかけられれば完登となります。

ビレイヤーがロープを使って選手の安全を確保します

リード、ボルダリングでは、選手は他の選手のトライを見ることはできません。

## Speed スピード

自分の登りに集中する精神力、  
そして瞬発力がカギ！

あらかじめホールドの配置が周知された高さ15mの壁を駆け登るタイムを競うスプリント種目です。他の2種目と異なり、隣り合わせて登る勝ち抜き方式です。



トップのスイッチにタッチするまでのタイムを競います

トップレベルの選手では、  
男子は5秒台、  
女子は7秒台で駆け登ります！

## Bouldering ボルダリング

コース設定の難易度が最も高い種目！  
攻略方法を見出せるかがカギ！

高さ5m以下の壁に設定された複数のコース（課題）を、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。ゴールホールドを両手で触り、安定した姿勢を取ると完登となります。制限時間内であれば複数回トライできるため、少ないトライ数で登ることも重要です。



時には壁に浴びて  
跳ぶ動きも必要になります

協力：公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会