

ご家庭に持ち帰り、皆様でご覧ください！

# 健保だより

2018

SPRING

75

- P2 平成30年度 予算と事業計画のお知らせ
- P4 健診を受けるとメリットいっぱい
- P6 「時間がない」ときは、「生活の中」に運動を取り入れる
- P7 「お薬代」を見直しましょう！
- P8 桜島・シーサイド溶岩ウォーク

- 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 Health Information
- P16 体操女子



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	1,463,142
国庫負担金収入・他	343
調整保険料収入	18,343
繰入金	60,000
国庫補助金収入	529
財政調整事業交付金	4,101
雑収入	686
合計	1,547,144
経常収入合計〈A〉	1,464,696

●支出 (単位:千円)	
科目	予算額
事務費	27,719
保険給付費	657,000
法定給付費	650,000
付加給付費	7,000
納付金	430,538
前期高齢者納付金	124,202
後期高齢者支援金	300,225
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	6,109
保健事業費	63,727
還付金	2
財政調整事業拠出金	18,343
連合会費	771
雑支出	70
予備費	348,974
合計	1,547,144
経常支出合計〈B〉	1,179,826

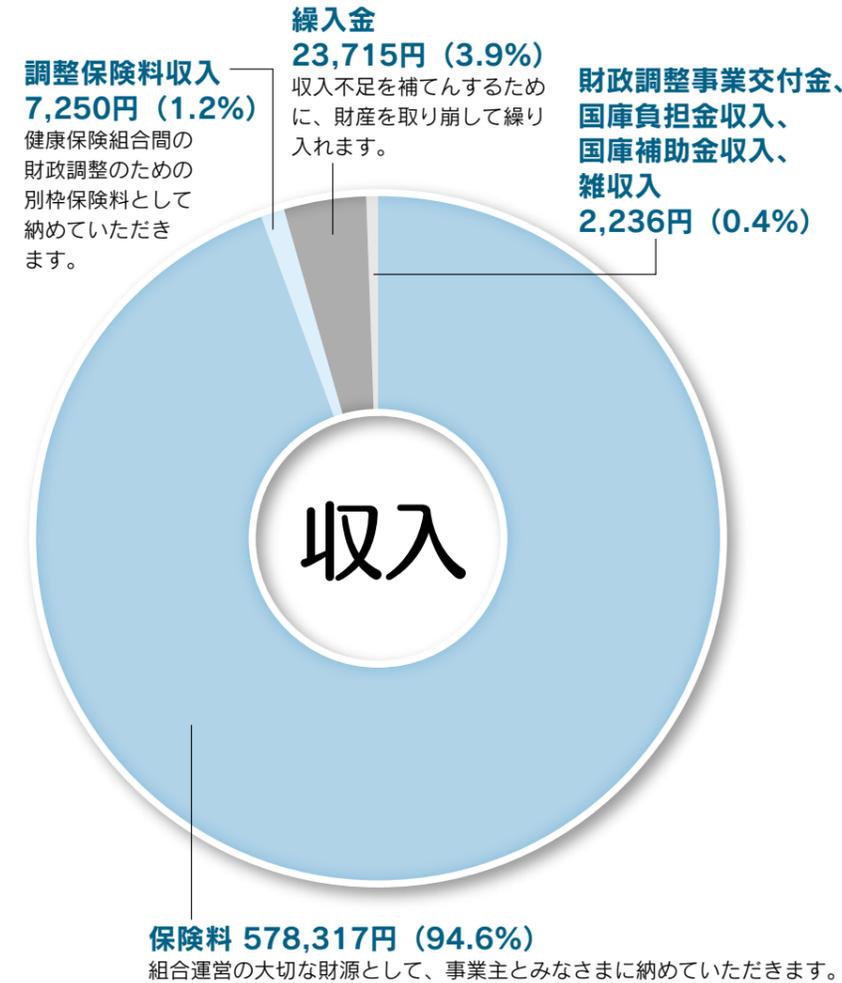
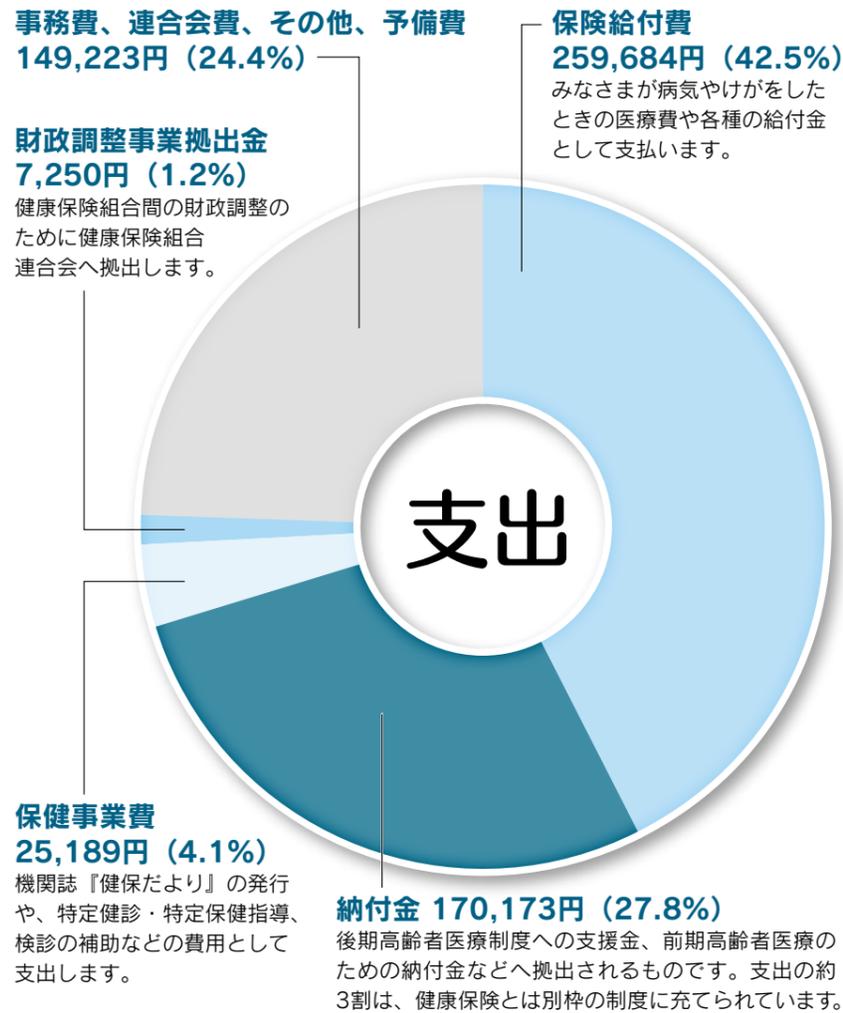
経常収支差引額 (〈A〉-〈B〉)	284,870
-------------------	---------

介護勘定

●収入 (単位:千円)	
科目	予算額
介護保険収入	128,482
繰越金	58,000
国庫補助金受入	1
雑収入	5
合計	186,488

●支出 (単位:千円)	
科目	予算額
介護納付金	145,000
介護保険料還付金	1
積立金	41,487
合計	186,488

みなさま1人当たりで見ると見る予算 (一般勘定) **予算総額 611,519円**



※端数処理のため、合計が100%にならない箇所があります。

平成30年度に実施する主な健康づくり事業

- 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  
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、平成29年10月にホームページを開設しました。  
<http://www.kasaikogyoukenpo.or.jp/>
- 「Pep Up (ペップアップ)」の開設  
健保組合では健康増進サービス提供のため、平成30年1月にWebサービス「Pep Up」を開設いたしました。ヘルスケア関連商品と交換できるポイントが付与されるイベントをぜひこの機会にホームページ (上記URL) からご登録ください。登録費用は無料です。

健保組合の収入源である保険料は、前年度予算から若干の増となる14億6,314万円を見込みました。

支出面では、みなさまの医療費や各種の給付金である保険給付費および高齢者医療に対する納付金の合計額が10億8,754万円と、保険料の約74%がこの2項目に見込まれています。

なお、健保組合の重要な事業である保健事業には、今年度も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。被保険者・被扶養者のみなさまにとっても、保健事業は組合加入の大きなメリット。事業の内容は左記にまとめていただきますようお願いします。

健保組合の各種事業を活用して  
医療機関にかからない毎日を!



当健保組合の平成30年度予算が、先日開催された第86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。

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

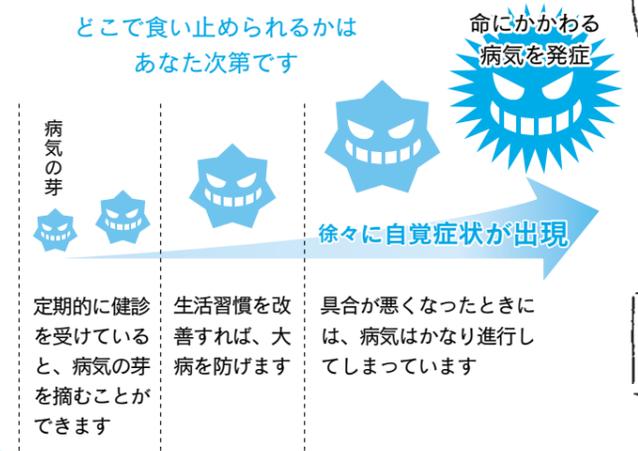
2018年度から第2期データヘルス計画が始まりますが、その要は「健診」です。健診を毎年受けていますか？ 健診は定期的に受けてこそ、メリットがあります。

※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

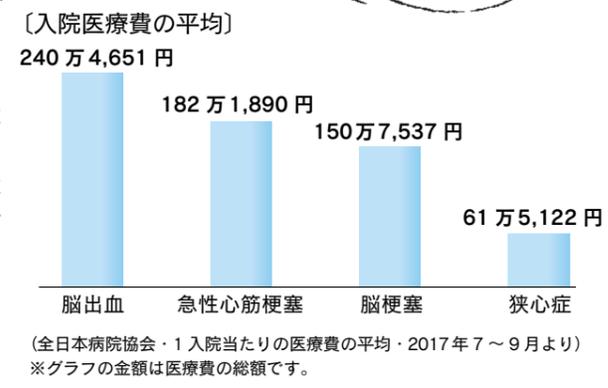
## 病気を早期に見つけられる

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る、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。絶対調子で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。



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、命にかかります。命を取りとめても、重い後遺症が残る、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



メリット  
その2

## 定期的に健康チェックができる

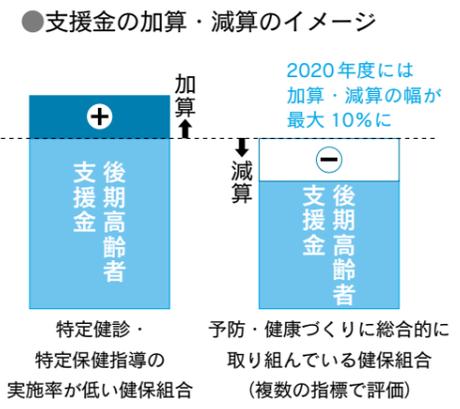
毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。少しずつ体重や腹囲が増えていませんか？ 血圧や血糖値、コレステロールはどうですか？ 自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣をふりかえってみましょう。40歳以上の人は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病院で治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。



## 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。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。



よりよい健診にするために  
見直されました

## 特定健診 2018年度からの変更点

- 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」が追加されました。
- 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、体重増減についての質問は削除されました。  
●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。



## 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場合があります。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！

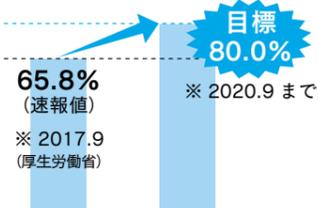
窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさんの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

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いたします。



### 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。

# 「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。

### こんな失敗していませんか？

● 毎晩30分の  
ウォーキングを始めたAさん (40代 男性)

—特定健診で、体重が増加傾向にあることに気づいたAさん。さっそく毎晩30分のウォーキングを始めることにしました。しかし、仕事の都合から帰りが遅くなることも多く、休日に運動しようと思っても育児や家庭の都合でなかなか時間が取れません。そのうち、ウォーキングもしなくなってしまいました…。



### 「一石二鳥」の運動チャンスを探してみよう！

働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代です。このような環境では、新たに毎日30分の運動の時間を設けることが難しい場合があります。

そんなときは、生活の中で「一石二鳥の運動チャンス」を探してみましょう。時間

のないときは生活の中で体を動かすことを続け、時間ができたときに運動習慣として続けていく方法です。

30分のウォーキングの消費カロリーは約90kcalです。下記のようなことでも代替可能です。

例 通勤時はウォーキングシューズを履いて、できるだけ速足で歩く	例 エスカレーターと階段があったら、積極的に昇りも降りも階段を使う	例 テレビを見ながら、歯磨きをしながら筋トレ
10分 × 2回	2分 × 12回	10分 × 3回
例 洗濯、掃除、そうじんがけなど家事をする	例 洗車をする	例 子どもと外で遊ぶ
30分	30分	30分

### 忙しいときほど、食事のカロリーに注意！

運動できないときは、食事のカロリーに気をつけるようにしましょう。たったひと口分のカロリーでも、運動で消費するのは大変です。お酒やご飯などの炭水化物、間食などは、忙しいときほど気をつけるようにしましょう。

🕒 30分のウォーキングの消費カロリーは…

- ビールなら、中ジョッキ半分
- ご飯なら、茶碗 1/3 杯
- クッキーなら、2枚 に相当します！

※本ページは、男性で体重70kgの場合の消費カロリーを想定しています。

# 「時間が無い」ときは、 「生活の中」に運動を取り入れる

運動を始めようと決意しても、環境によっては時間が取れないこともあります。運動習慣は、継続することがもつとも大切です。「時間が無い」という人は、運動のチャンスをつかえ、生活の中から探してみましょう。

# 桜島・シーサイド溶岩ウォーク



今も噴火を続ける鹿児島島のシンボル、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3kmのコースだ。

鹿児島港からフェリーで15分、桜島港に降り立つたら、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1000年前に起きた大正噴火で流れ出し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。遊歩道の終着は鳥島展望所。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「鳥島この下に」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3m未満880円、3m以上4m未満1,150円など  
※運転者1人の運賃を含む。  
☎099-293-2525

## 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 ●無休  
☎099-293-2443



大迫力の噴火映像コーナー！



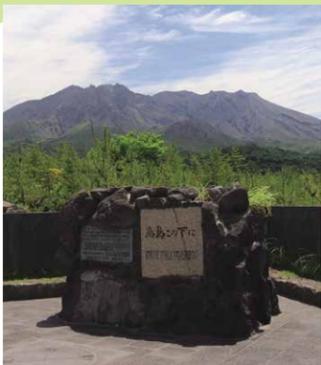
鹿児島港フェリーターミナルから桜島フェリーで15分。

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

## 鳥島展望所

鳥島と桜島間には約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
- 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  
●無休



錦江湾の彼方に開聞岳の姿も

## 湯之平展望所

御岳（北岳）の4合目、海拔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。

## 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。



元の高さは3mあったという鳥居

## 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 ●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「せこどん」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。

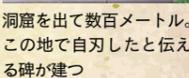


城山を背景に建つ銅像は陸軍大将の制服姿



## 西郷洞窟

西郷が最後の5日間を過ごしたとされる場所



洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝えられる碑が建つ

## 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。仙巖園周辺に専門店が軒を連ねる。



## 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**



受診勧奨判定値…  
**126mg/dL以上**



### ★ヘモグロビンA1c (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**



受診勧奨判定値…  
**6.5%以上**



### ★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動きの限界を超え、糖が尿に出てきてしまいます。

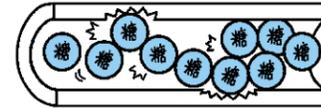
判定値…  
**陽性(+)**

# 糖尿病

## どんな病気?

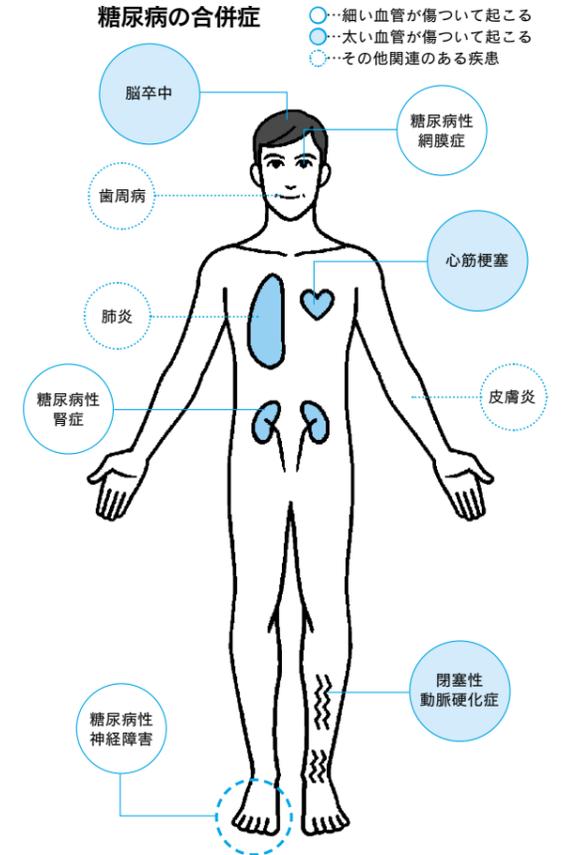
糖尿病とは、血液中に糖分（ブドウ糖）がたまりすぎてしまい、血糖値が高くなる病気です。

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。

※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。

1日

有酸素運動

**15**  
～30分×2回

\*ウォーキングや、ジョギング、水泳などの全身運動です。

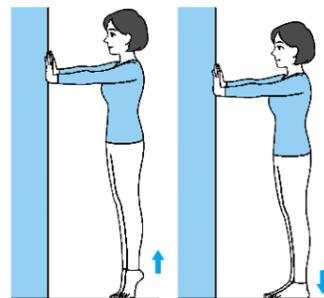


1セット

筋力トレーニング

**10**～20回  
×週2～3回

\*足、腰、背中 of 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、両足で立った状態をかかとを上げ、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)

## 糖尿病の患者+予備群は何人ぐらいいるの?

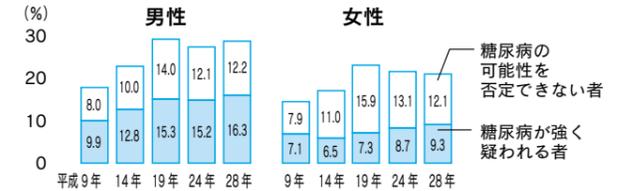
約 **2,000** 万人

(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

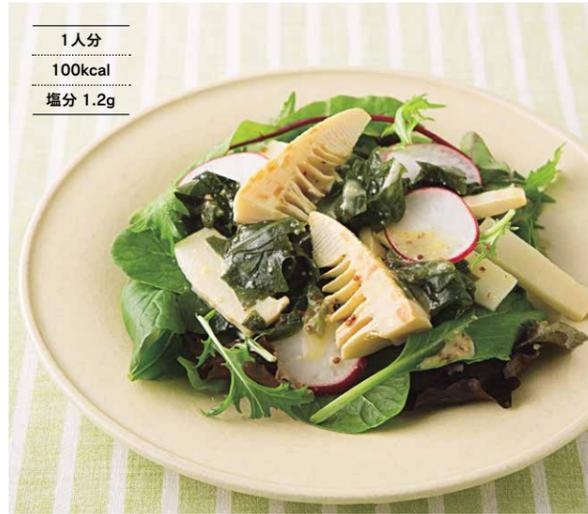
(平成27年度国民医療費の概況より・1型糖尿病も含む)

※糖尿病の医療費のうち、**45歳以上**にかかった金額は約**1兆1,650億円**で、全体の**9割以上**を占めています。

45歳以上  
9割以上



## 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  
ペビーリーフ ……1/2袋 (20g)  
オリーブオイル ……小さじ1

(ドレッシング)  
味噌 ……大さじ 1/2  
粒マスタード ……大さじ 1/2  
(A) 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器にペビーリーフを敷き、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)  
あずき缶 ……80g  
(A) 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。

#### 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。

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。

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。牛丼より牛丼定食のように、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。

## 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  
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  
オイスターソース ……大さじ 1/2  
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、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<sub>1</sub>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)

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。



# 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となります。

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

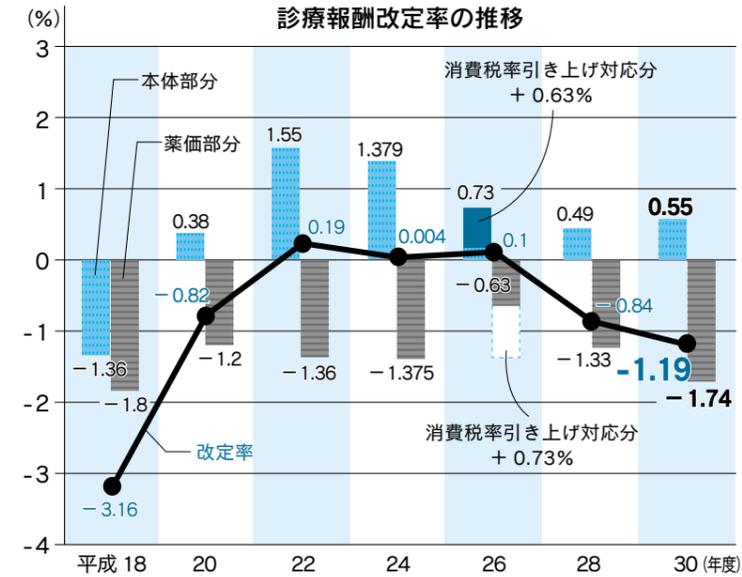
#### 診療報酬全体の改定率 ▲1.19%

- 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かうことになりました。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る新たな評価

### 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、訪問回数が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、自治体を中心として「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。

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回の新薬取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。

## たばこクイズ

喫煙による社会的なコストはどのくらいでしょう？

- ① 約2兆1,900億円
- ② 約4兆3,300億円

答えは②の約4兆3,300億円です。医療経済研究機構の研究で、健康面、施設・環境面、労働力損失から推計した値です。これに、喫煙によって余分にかかる介護費や、喫煙時間分の労働損失を加えると、6兆3,600億円を超える金額になるとのことです。

ちなみに①の約2兆1,900億円は、平成27年度のたばこ税（たばこ特別税含む）の額。喫煙による社会的なコストは、たばこの税収の2～3倍にもなることがわかります。「喫煙は個人の嗜好の問題」といいますが、喫煙によってかかるコストは、喫煙者だけではまかないきれないようです。



## Health Information

### 話題の健康情報

# 平成30年4月から入院時の食費負担などが変わりました！

## 1 入院時の食費負担が1食460円に

入院時の食事費用のうち調理費相当額が引き上げられ、4月から1食当たりの負担額が460円になりました。

〈入院時1食当たりの負担額〉

	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①一般(②③以外)	360円	460円
②住民税非課税世帯に属する人(③以外)	210円	210円
過去1年間の入院日数が90日を超えている場合	160円	160円
③②のうち、所得が一定基準に満たない人(70歳以上)	100円	100円

※②③に該当しない指定難病、小児慢性特定疾病の患者負担額は260円で据え置き

## 2 65歳以上の医療療養病床入院時の居住費負担が1日370円に

医療療養病床（長期にわたり療養が必要な患者のための病床で医療保険から給付を受けるもの）に入院する65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が、医療の必要性が高い人についても370円に引き上げられました。

〈医療療養病床入院時1日当たりの居住費負担額〉

医療療養病床に入院している65歳以上の患者	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①医療の必要性の低い人(医療区分Ⅰの人)	370円	370円
②医療の必要性の高い人(医療区分Ⅱ、Ⅲの人)	200円	370円

※指定難病患者、老齢福祉年金受給者は負担なしで据え置き

# 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

わずか  
10cm幅の上で  
行う演技に  
注目

BALANCE  
BEAM

## 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。



## 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。

高棒・低棒  
の移動に  
独特の技



UNEVEN  
BARS

協力：(公財)日本体操協会



VAULTING  
TABLE

スピードと  
迫力が魅力!

## 跳馬

床面から125cmの高さに設定された跳馬に手をつけて、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。



体操女子の  
華

FLOOR  
EXERCISE

## 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。