

けんぼだより

2004●4

創刊号



聖隷健康保険組合

季節の

一般に魚介類は、高たんぱくで低脂肪。さらに、EPAやDHA、ビタミン、カルシウム、タウリンなど、体に大切な栄養素がいっぱいです。旬の魚介類を上手に使って、おいしく健康な食卓づくりをしましょう。

ヘルシーメニュー

指導
上村泰子(料理研究家)

めばるの煮付け



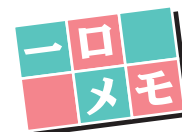
1人前
185キロ
カロリー

●材料(4人前)●

めばる ……………4尾
しょうが ……………2片
スナップえんどう ……12枚
水 ……………1½カップ
酒 ……………1カップ
④ しょうゆ ……大さじ5強
みりん ……………大さじ2
砂糖 ……………大さじ3

●作り方●

①めばるは、うろこ、えら、わた、背びれを取ってきれいに洗い、背側の身の厚い部分に斜めに切れ目を入れる。
②しょうが1片を、薄切りにする。
③④を合わせて煮立て、①②を入れる。紙蓋をし、途中、煮汁をかけながら、中火で15分くらい煮る。
④③の魚だけ器に盛り、汁は煮詰めて半量を魚にかける。
⑤残り半量の煮汁に、水1/3カップを加え、さっとゆでたスナップえんどうを入れてからませ、煮魚に添える。しょうが1片も針しょうがにして添える。



●選び方のポイント

目が澄んでいて、体全体がかたく締まっているものが新鮮。

●調理のポイント

うろこやわたなどが残っていると、食べにくかったり、生臭くなったりするので、きれいに取り、よく水洗いする。煮汁が沸騰してから入れるのも大切なポイント。

聖隷健康保険組合のしくみ

私たちが毎日の暮らしを送っていくうえで、心配することのひとつに、自分や家族の誰かが病気になったり、けがをしたときなどの医療費や生活費の問題があります。

健康保険は、このような場合に備えて、働いている人たちがその収入に応じて保険料を出し合い、事業主も負担し、病気・けが・出産・死亡などのときに必要な医療や現金を支給して、お互いに生活上の不安を少しでもなくしていこう、という目的から生まれた制度です。

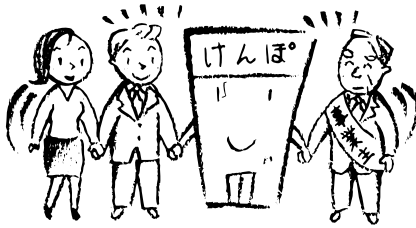
私たちの聖隷健康保険組合は、平成16年4月に厚生労働大臣の認可を得て設立されました。

私たちの健康保険組合は健康な暮らしをサポートします!

健康保険組合は、「保険給付」と「保健事業」という二つの仕事を行います。

保険給付

本人や家族の病気、けが、出産、死亡などのとき、医療費を負担したり、いろいろな給付金を支給します。これは健康保険の生まれた直接の目的である大切な仕事です。

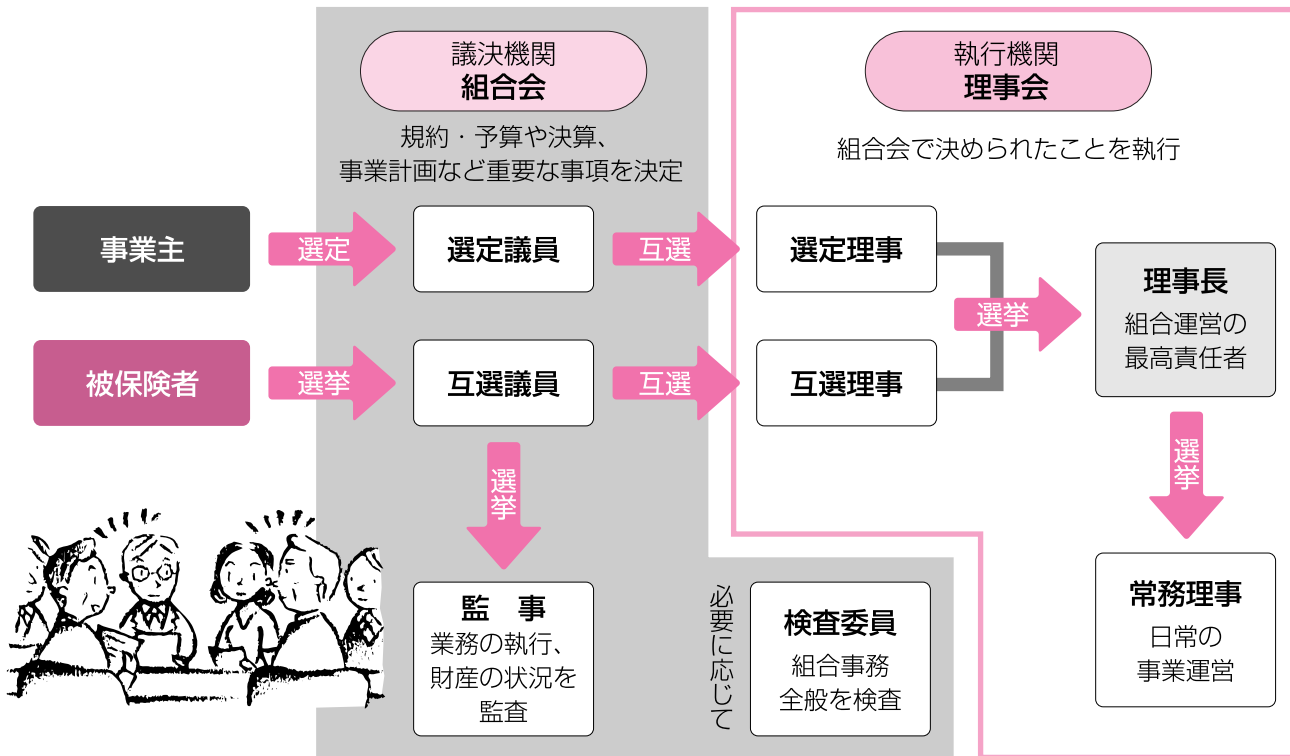


保健事業

本人と家族のみなさんの健康保持増進を図る事業です。保健思想のPR、病気の予防、スポーツのすすめ、療養環境の向上などを行います。

健康保険組合の組織

事業主の代表と、私たちの代表である同数の議員によって、自主的・民主的に運営されます。



理事長
山本 敏博

聖隷健康保険組合の設立にあたり

聖隷健康保険組合は厚生労働大臣の認可を得、本年四月一日、ここに力強く第一歩を踏み出しました。設立にあたり御指導いただいた関係各位、ならびに御協力をいただいた職員の皆さんに厚く御礼申し上げます。

現在、わが国は人口の高齢化が急速にすすんでおり、厚生年金保険をはじめとする公的年金を中心に社会保障制度に対する不安が広がっております。このたび事業団として健康保険組合を設立するにあたり、職員ひとりひとりが安心して仕事に取り組み、さらには職員の皆さん及びその御家族の方々が心身ともに健康な生活をいとむむことができるよう、健全な財政基盤を前提とした持続可能な健康保険制度を構築し、運営していきたいと思っております。

健康保険組合のメリットは、職員の皆さんと事業団がともに協力して、私たちの仕事や職員構成に応じた独自の制度を企画・実施できることにあります。聖隷健康保険組合は、医療を行う法人が設立した全国でも数が少ない健康保険組合であり、職員の健康管理について新しい分野を研究することが求められています。また、事業団が取り組み始めたメンタルヘルスケアについて支援していきたいと考えています。明るい職場、幸せな人生を築く礎は、まず私たちひとりひとりが健康であることが必要です。聖隷健康保険組合は、職員の皆さんや事業団に御負担いただいた大切な健康保険料を有効に活用するため、事業全般にわたって最善を尽くし、職員及び御家族の皆さんの健康の後ろ盾としてお役に立ちたいと願っています。

どうか聖隷健康保険組合の設立趣旨を御理解いただき、お力添えくださるようお願い申し上げます。

健康保険組合と医療費

健康保険組合のしごとってなに？ 保険料はどのように使われているの？ ご存じの方も多いと思いますが、今回は安心して医療を受けるためのしくみについておさらいしてみましょ。

保険料は「保険給付」と「保健事業」で健康生活に還元

ときにはかなりの高額にもなる病気やけがの医療費。個人が備えておくのは大変なことです。健康保険は、働いている人たちが収入に応じた保険料を出し合い、事業主も負担して、病気やけがの医療費の支払いに備えることを目的とした制度です。

健康保険を運営する健康保険組合のしごとは、大きく分けると2つあります。

ひとつは「保険給付」とよばれ、被保険者や被扶養者のみなさんの医療費を支払うことです。

みなさんが納めている保険料の大半がこの費用として使われますので、健康保険組合では、病院からの医療費の請求はチェックしたうえで支払っています。また、出産や死亡の際の給付金も支給します。保険給付は健康保険制度本来の目的である重要な業務です。

そしてもうひとつは「保健事業」です。みなさんの保健に対する意識向上のためのPR、病気の予防、健康増進などの業務です。保健事業は個々の健康保険組合が独自の事業を行うことができます。

ですが、これは国民健康保険や政府管掌健康保険にはない、健康保険組合特有のメリットです。保険給付費に比べて支出全体に占める割合はかなり小さいものの、みなさんの健康を守る地道な業務です。

健康保険制度はみなさんからの保険料で支えられています。その負担はおもに医療費の支払い



というかたちでご自身の健康生活に還元されています。しかし、近年は人口の高齢化の影響で医療費が増加傾向にあり、健康保険組合の運営に深刻な影響をおよぼしていることはご存じのとおりでしょう。

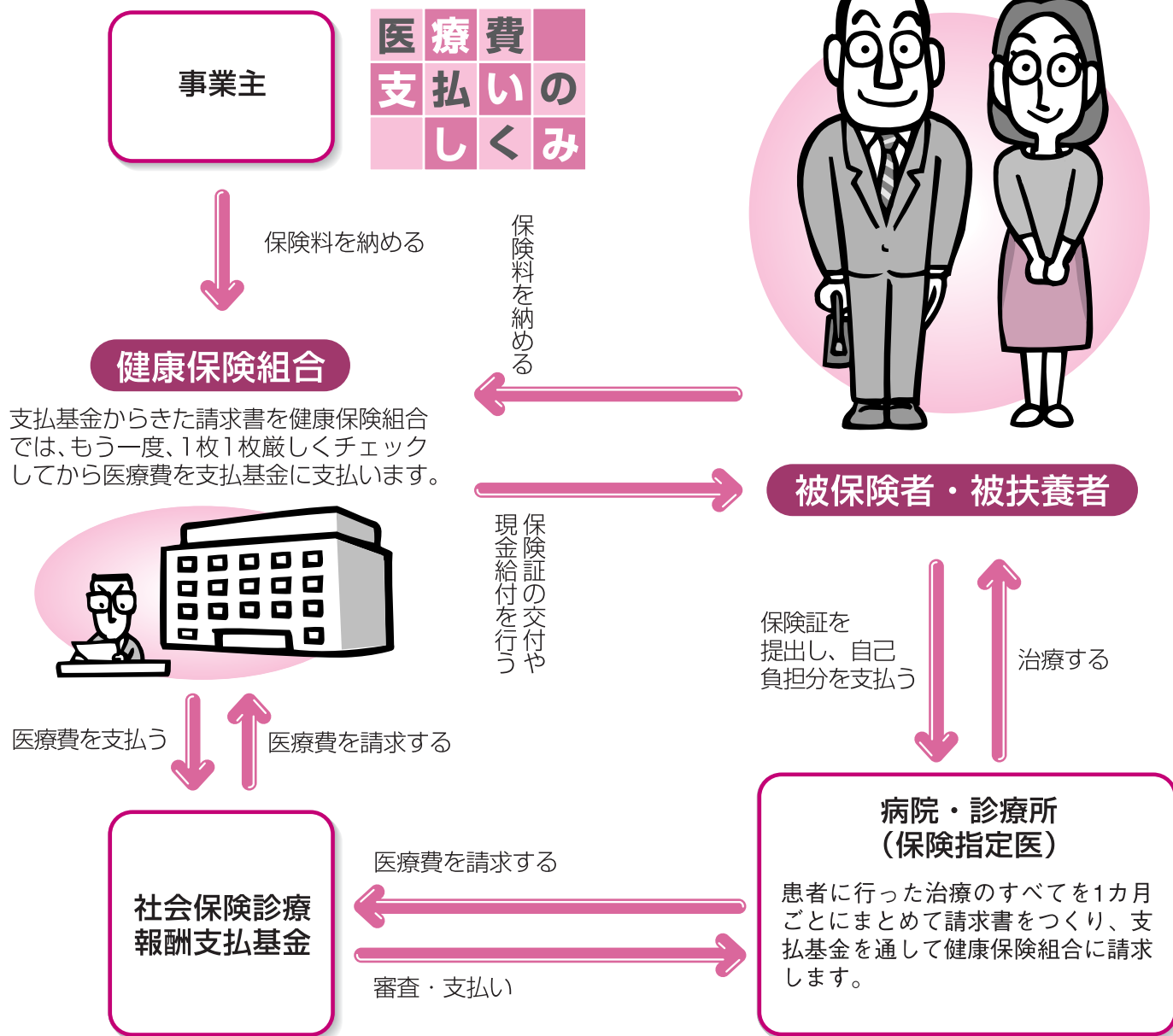
医療費のムダをなくす努力が、みなさんと健康保険組合の双方に求められているのです。

けんぽ Q&A

Q 病院からの医療費の請求はどのように行われるのですか？

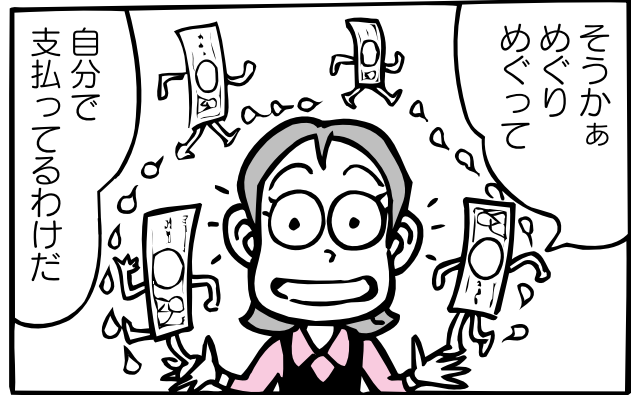
A 医療費の請求・支払いを代行する機関として、「社会保険診療報酬支払基金」という団体があります。支払基金では各病院からの医療費の明細をチェックしたうえで健康保険組合に請求します。支払いも健康保険組合から支払基金を通じて各病院に行われます。

健康保険組合ではさらなるチェックを加え、過誤の請求が疑われる場合は病院などに問い合わせたり、返戻する場合があります。



医療費の支払いのしくみ

健康保険組合が払う医療費 もともとは...



はじめよう！ ウォーキング



あなたは毎日どのくらい歩いていますか？「歩くこと」は、誰でも無理なくできるというだけでなく、生活習慣病の予防やストレスの解消など、健康づくりに大きな効果があります。ウォーキングを暮らしのなかに取り入れてみませんか？

ウォーキングでこんな病気が遠ざかる

ウォーキングは、心肺機能を高め、脳の働きを活性化させたり、老化の進行を緩やかにするなど、さまざまな効果が期待できる理想的な有酸素運動です。

●**こんな病気の予防・改善に……**
 高血圧、高脂血症、動脈硬化、糖尿病、骨粗しょう症、肥満、腰痛 など

ウォーキングの 注意事項

- 水分の補給**
水分を補給せずに汗をかくと、血液が濃縮され尿酸値が高くなって、腎臓などに障害がおよんだりします。早め早めに、のどの渇きがおさまる程度の水分をとるようにしましょう。
- 日焼け防止**
帽子、長袖のシャツ、襟元のスカーフ、手袋などを用いて紫外線を防ぎましょう。
- 熱中症の予防**
とくに夏の日中など、体温の上昇を防ぐためには、冷やした水分を補給するのが合理的です。麦茶などミネラルが含まれた飲み物が理想です。
- 防寒**
寒い日は重ね着をし、状況に応じて手早く着脱しましょう。下着は汗をかいても乾きやすい素材を選ぶ、着替えを用意しておくなどの工夫をするとよいでしょう。
- 食後の運動**
食事はなるべく軽くします。食後は休憩時間をできるだけ長くとり、のんびり歩きましょう。

ウォーキングを長続きさせるコツ

1回のウォーキングを20分以上行い、それを3カ月以上続けられれば、有酸素運動の働きで、からだの中に効率的に酸素を取り入れられるようになり、脂肪を十分に燃やすことができます。そのためには、3日坊主にならないことが大切。やせる、治す、などの目標をもったり、家族や友人と一緒に行動するなどの工夫をして、ウォーキングを無理なく長続きさせましょう。

おぼろげ、ふらふら1000歩多々歩くといいわね！

多く、一日一万歩、といいますが、いきなり高い目標を掲げることは、そのこと自体がストレスとなります。長続きさせるためには、目標は最初は低く、慣れてきたら少しずつ高めていくとよいでしょう。多忙な人も通勤時になるべく階段を使ったり、電車やバスを一駅手前で降りて歩くなどの工夫をして、今より多く歩くよう心がけてみましょう。

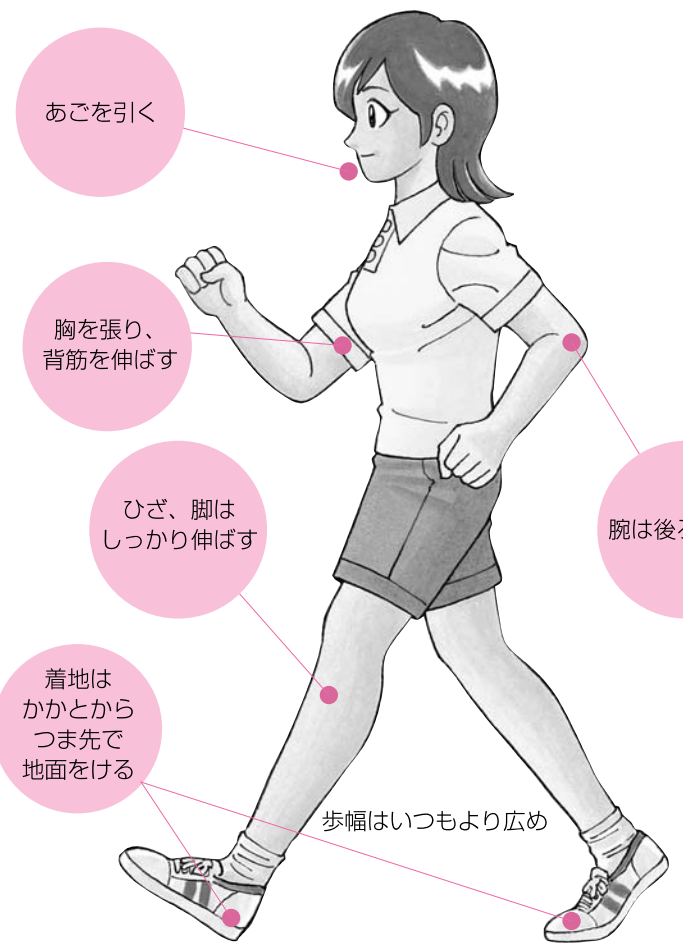
1000歩=
距離にして600~700m、
およそ10分間の歩行で得られる歩数

参考
健康日本21※
(2010年の目標値)
日常生活における歩数の増加
男性…現状 8,202歩
→ 9,200歩以上
女性…現状 7,282歩
→ 8,300歩以上

※国が提唱する、21世紀における国民健康づくり運動。2010年度を目途に、具体的な目標等を提示している。

さあ、歩きましょう

歩き方で健康に差が出る



癖のある歩き方では、膝、腰などに負担がかたより、故障を起こしかねません。ウォーキングを無理なく長続きさせるために、図のような正しいフォームで歩きましょう。

- ① **まっすぐ歩こう**
足先を進行方向に正しく向けて、姿勢よくまっすぐ歩くようにしましょう。
- ② **体の上下動、左右動を少なく**
飛び跳ねたり、上体を左右にゆすったりしながら歩くと、エネルギーのロスが大きくなり、むだな筋が働いて正しい歩行を妨げる癖をつくってしまいます。
- ③ **疲労しない速度でリズムを刻む**
速度は息が楽にできる程度がベストです。「スツ(吸) スー(吸)」→「ハツ(吐) ハー(吐)」をリズムに繰り返すこと。鼻と口から思いっきり息を吐けば自然にたくさん酸素を吸うことになり、楽に歩けます。

靴選びのチェックポイントはこれ!!

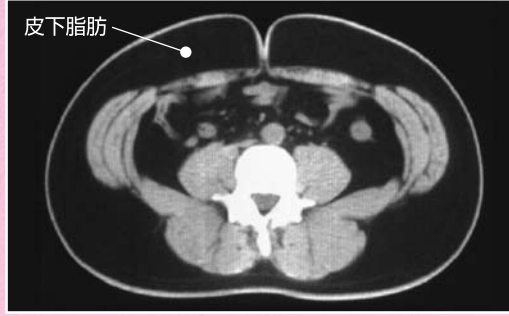

合わない靴で歩いていると、ママをついたり、歩かづらいたり、やがて腰痛などを引き起こします。図のポイントを参考に、自分の足にあったものを選びましょう。

- 軽く、吸湿性・通気性がよく、蒸れや臭いを防ぎ、足の幅や甲の高さに合った構造のもの
- 足首ズレを防ぐために、はき口にパットが入っているもの
- 底が厚くショック吸収性に優れていること
- 土踏まずの部分がしっかり足にフィットしていること
- 底がすべり止めのデザインになっているもの
- つま先に余裕(10mm位)があること
- つま先
- かかと
- この部分が強化されているもの
- つま先
- かかと
- この部分が強化されているもの

「肥満」危険なのは内臓肥満。 最近ウエストサイズがアップした あなたは要注意！

監修・写真提供・阪本 要一 東京慈恵会医科大学教授・慈恵医大晴海トリトンクリニック所長

■皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満（臍レベル腹部CTスキャン像）

皮下脂肪型肥満	内臓脂肪型肥満
 <p>皮下脂肪</p>	 <p>内臓脂肪</p>
<p>32歳、男性、BMI=27.7</p> <p>体脂肪率=31.2% 内臓脂肪面積=73.8cm² 皮下脂肪面積=239.5cm²</p>	<p>35歳、男性、BMI=28.1</p> <p>体脂肪率=29.3% 内臓脂肪面積=205.8cm² 皮下脂肪面積=181.5cm²</p>

内臓脂肪は「普通預金」、皮下脂肪は「定期預金」

内臓脂肪は、健康への害を考えると理解しやすいでしょう。一つは皮膚の下につく皮下脂肪。腕やお腹についている、指でつまめる脂肪です。もう一つは腸などの内臓の周囲につく脂肪で、内臓脂肪といえます。

内臓脂肪は、例えるなら普通預金のようなもの。ためたエネルギーを出し入れしやすく、ダイエットした場合、真っ先に落ちるのはこの内臓脂肪です。一方の皮下脂肪は定期預金のようなもので、あまりにいきなり一度ついたらなかなか崩せません。

ただし、健康上の害が大きいのは、圧倒的に内臓脂肪。「落ちやすい」性質が異なるのです。

健康への害を考えると、体脂肪は二つに分けて考えると理解しやすいでしょう。一つは皮膚の下につく皮下脂肪。腕やお腹についている、指でつまめる脂肪です。もう一つは腸などの内臓の周囲につく脂肪で、内臓脂肪といえます。

内臓脂肪は、例えるなら普通預金のようなもの。ためたエネルギーを出し入れしやすく、ダイエットした場合、真っ先に落ちるのはこの内臓脂肪です。一方の皮下脂肪は定期預金のようなもので、あまりにいきなり一度ついたらなかなか崩せません。

ただし、健康上の害が大きいのは、圧倒的に内臓脂肪。「落ちやすい」性質が異なるのです。

過剰な脂肪が健康を害する。そのメカニズムは？

肥満で生活習慣病が増えるのには、二つのメカニズムがかかわっています。

第一に、脂肪細胞はさまざまなホルモンを分泌しており、肥満して脂肪が多いと分泌されるホルモン量も増えてバランスが崩れ、血液中の糖や脂質をコントロールする機能、免疫機能などに異常が生じ、高血圧・高脂血症・糖尿病などの病気につながるため。

第二は、体脂肪が多いと脂肪が分解される際に生じる「遊離脂肪酸」の量も増えるため。遊離脂肪酸は、血液に溶けて肝臓へ運ばれて脂肪を再合成する原料となるため、高脂血症の原因となります。同時に全身の細胞にインスリン（血液中の糖をコントロールするホルモンで、その異常が糖尿病の原因）が効きにくい状況をつくってしまいます。分解されやすい内臓脂肪が多いほうが健康の害が大きいのは、このためです。

余分にたまった内臓脂肪は、百害あって一利なし。最近ウエストサイズがアップした方は、一日も早くダイエットに挑戦してください。

CHECK チェック

理想は「体脂肪率」をチェック！

肥満のチェックは、体脂肪率の測定がベスト。ダイエットの目安として自宅などで継続的に測るなら、市販の個人用体脂肪率計で十分だ。

●体脂肪率の目安は……

性別	適正範囲		肥満
	30歳未満	30歳以上	
男性	14~20%	17~23%	25%以上
女性	17~24%	20~27%	30%以上

使いやすい目安は「BMI」

体脂肪率計がなければ、BMI（Body Mass Index：体格指数）を計算しよう。体脂肪率と比較的高い相関関係があるといわれる。

BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m)の2乗)

●BMIの判定は……

判定	BMI
やせ	18.5未満
正常	18.5~25未満
肥満（1度）	25~30未満
肥満（2度）	30~35未満
肥満（3度）	35~40未満
肥満（4度）	45以上

内臓肥満は「ウエストサイズ」で判断

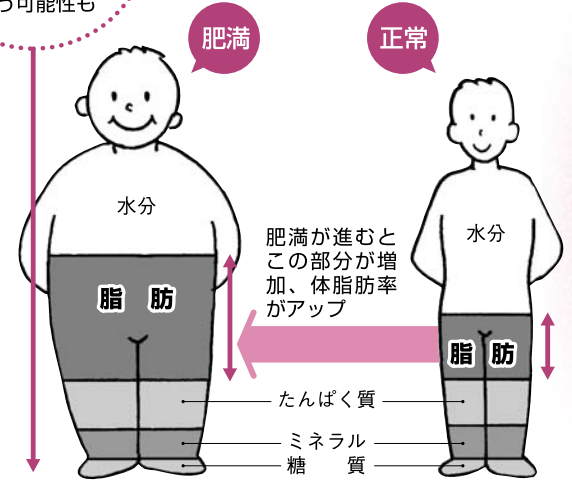
内臓脂肪は、CTなどでお腹の断面を撮影しないと目で確認できない。診断上は、内臓脂肪の面積が100cm²以上を内臓肥満と判定するが、健康への害は100cm²以上・以下とあまり関係なく、内臓脂肪の量にほぼ比例してアップする。

●家庭では、BMIが25以上で、ウエストサイズが

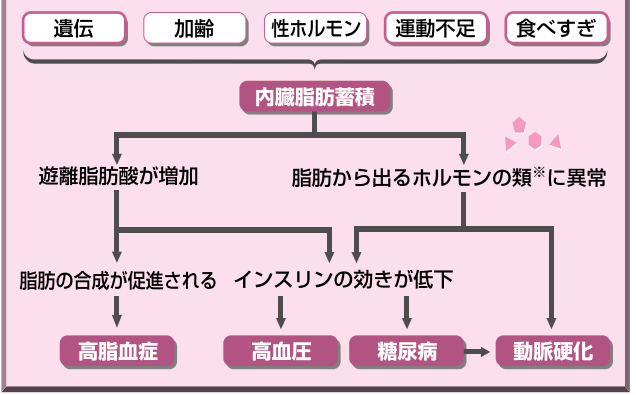
- 男性：85cm以上
- 女性：90cm以上

の人は要注意。内臓肥満の疑いありだ。

運動抜きのダイエットは全体が減ってしまうので、体重は減っても体脂肪率は高いまま、という可能性も



■肥満はこうして生活習慣病をつくる



※「脂肪組織に由来する生理活性物質（アディポサイトカイン）」のこと。いくつも種類がありますが、それらに異常が起こると、血が固まりやすくなって脳梗塞・心筋梗塞を起こしやすくなったり、インスリンの効が悪くなって糖尿病の原因となったり、免疫機能が低下してがんの遠因になったりと、さまざまな障害が起こります。

募集!!

マスコットキャラクター 機関誌タイトル

聖隷健康保険組合では、身近で親しまれる健康保険組合づくりをめざし、マスコットキャラクターと本誌のタイトルを募集します。採用させていただいた方には、賞品を進呈します。明るく健康的なイメージの作品をぜひご応募ください。

- 応募内容
 - ①健康保険組合のマスコットキャラクター（イラスト）
 - ②本誌「けんぼだより（仮題）」のタイトルのうち、いずれか、または両方。
- 応募資格 聖隷健康保険組合の被保険者および被扶養者
- 応募方法 ハガキまたは封書で、氏名、保険証記号番号、郵便番号、住所を明記のうえ、健康保険組合までお送りください。

聖隷健康保険組合
〒433-8558
静岡県浜松市三方原町3452
TEL：053-439-9301
- 締切 平成16年5月31日(月)必着

話しかけられたくないものはどれ？

次のものが話をするとして、何に話しかけられたら一番気持ちが悪いですか？

おもしろ心理テスト

- 1 金魚
- 2 冷蔵庫
- 3 本
- 4 ハンバーグ
- 5 枕

あなたの性格

気持ちが悪いという感情は、嫌悪感を感じたときだけでなく、自分とまったく同じものを見たときにもおこります。自分では一番嫌だと思っていることが、自分の性格の特徴になってしまっているのです。

5 枕
枕が気持ち悪い人は、ベッドイン、つまりセックスの問題が頭から離れない人といえます。枕はもっともプライベートな時間、もっとも密着しているもの。知られたくない秘密の部分を感じている人です。

4 ハンバーグ
ハンバーグが気持ち悪い人は、食物に執着のある人です。拒食症や、過食症、過激なダイエットに走りがちタイプです。食べることをいつも考えているために、ハンバーグが気になるのです。

3 本
本を読み過ぎて頭でっかちになっている人です。理論的ですが、何事も理屈で考えないとすまないタイプ。執拗に原因をつきつめる妄想症・偏執症タイプといえます。ただし、それを日常生活のなかで実行するかどうかは別問題です。

1 金魚
金魚は派手な性格の象徴です。水槽のなかでさらびやかに泳いでいて、いつもみんなから見られています。そんなふう注目されていたのがあなたの性格。自己顕示欲の強いタイプといえます。

2 冷蔵庫
冷蔵庫は密閉性の高いもの。その密閉性を恐いと感じています。このような人は自分のからに閉じこもり、外の世界との関係を断ちがちな人。もともと内閉的、閉鎖的な性格といえます。

私	富	耳	都	年	糸	杭	菊
塩	音	駅	梢	品	梨	貝	疫
榎	糠	絹	鷲	亀	飯	舞	家
島	塵	妃	岸	鹿	雫	熊	具
幕	口	粽	蔦	鉄	鯉	境	餌
罪	宮	拳	凧	掟	茸	頂	机
筒	山	霜	腿	顔	志	霜	松
熱	峰	蚤	物	鷹	巷	餅	妻

LET'S TRY PUZZLE!!

春のある晴れた日、「私」と「妻」は、ある県のある場所へハイキングに行きました。さて、どこへ行ったのでしょうか。解き方は自分で考えてください。


県名は、「私」と「妻」がたどりついたところの漢字を並べかえてください。場所名は、たどらなかった漢字の頭文字を並べかえて3つの漢字にしてください。富士山が真近に見えるところです。

解答欄

□□□□ 県の □□□□

解法: (私) 富 耳 都 年 糸 杭 菊
 塩 音 駅 梢 品 梨 貝 疫
 榎 糠 絹 鷲 亀 飯 舞 家
 島 塵 妃 岸 鹿 雫 熊 具
 幕 口 粽 蔦 鉄 鯉 境 餌
 罪 宮 拳 凧 掟 茸 頂 机
 筒 山 霜 腿 顔 志 霜 松
 熱 峰 蚤 物 鷹 巷 餅 妻

解法: 富山県 糸島市 杭瀬川



失敗を糧にするには

新年度にあたって、1年間の成果を振り返り、反省することもあるでしょう。そうした場合には注意しないと、悪い面ばかり目についてつらくなることも。ちよつとしたころの問題を解消するためのヒントを紹介します。

結果だけに一喜一憂しない

実際はできていることもあるのに、「これできていない、あれもできていない」と自分のあら探しを始めてしまうと、自分がまるで何もできない人間のように思えてきて精神的にまいったり、いろいろなミスをした自分が許せなくなつて、気持ちが沈みこんでしまいます。そうした人の話を聞いていると、いったい何がうまくいっていないのか、わからなくなることがあります。最終の評価ばかりが気になつていて、プロセスがよく見えていないのです。何をやるにしても、完全な失敗や成功ということとはなく、あるところはうまくいくけれども、あ



るところは思うような成果があらならないというバツキがあるはず。うまくいく程度にしても、それぞれに濃淡があるでしょう。すべてをひとくくりにして「いい」と「ダメ」に分けてしまつては、そこから先がなくなつてしまします。失敗にしても成功にしても、結果だけを見て一喜一憂していたのでは、その後の変化が期待できません。せつかくの失敗が、何の役にも立たないことになります。

失敗は次のステップへの足がかり

私たちの生活のなかで成功や失敗があり、失敗は成功以上に次のステップへの足がかりになります。どこで何が起き、それがどのようにマイナス

現実をありのままに受け入れる気持ちを

たとえうまくいかないことがあつたにしても、行動できていたということはそれだけで十分に意味があります。また、そこから何かを学びとることができれば、それを越したことはないのです。そのためにも、現実をありのままに受け入れることです。表にあらわれた現象だけでなく、そのプロセスに目を向けるようにすると、自分の体験が次につながっていきます。

に、またはプラスに働いたのか。自分は何かをしようとしたのか、それとも何もできなかったのか。できなかったとすれば何が行動をジャマしたのか。また、何かしていたとすれば、自分の行動に改善点はなかったのか。失敗からは、次につながる情報を実にたくさん得られます。失敗したという現実だけに目を向けて自分を責めていたのでは、そうした情報がムダに終わつてしまいます。もし何か行動をしてうまくいかなかったとしても、行動できたという事実は残ります。私たちは、仕事でも人間関係でも失敗することをおそれ行動できなくなることがあります。確かに、行動しなければ失敗することはあります。自分の世界のなかには安全です。しかし、それでは、何もできない自分のイメージだけが残ることになり、自信を失つて、ますます次の行動を始めることができなくなつてしまいます。さらに、自分は何もできないという気持ちが強くなるのです。