

聖隷 けんぽだより

2016年

February

No.48

Question 貧血気味のときに 選ぶならどれ？

A～Cはすべて低脂肪肉です。
貧血気味のときに選ぶなら、どのお肉がよいでしょう？

みんなの
食育

A 豚もも肉

C 鶏むね肉
(皮なし)

B
牛もも肉

Answer

● 答えはP6に！

『へるすあっぷ21 2015.1』(株)法研

- Contents
- ジェネリック医薬品の積極的な利用をお願いします・・・2
 - 扶養認定について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
 - 保健師だより・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
 - 日々、健やかに、穏やかに。・・・・・・・・・・・・・・・・5
 - みんなの食育・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
 - いきいき聖隷人・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8



いきいき聖隷人
富永 菜津子さん

裏面をみてネ！



聖隷健康保険組合

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

保険料率の 引き上げと ならないように

ジェネリック医薬品の 積極的な利用をお願いします

聖隷健康保険組合の支出の52%が保険給付費（病気になったときに給付する費用）です。そのなかでもお薬の占める割合は大きなものです。私たちが医療機関にかかるとき、窓口での自己負担は原則として3割ですが、聖隷互助会に加入していると自己負担が0となります。そのため医療費への関心が少なく、ジェネリック医薬品の利用が進みません。保険給付費が増えれば健保組合の保険料率や聖隷互助会の掛金に影響してきます。

健保組合では平成27年度に保険料率を9%から10%へ上げさせていただきましたが、これ以上、上がらないよう皆さん1人ひとりのご協力をお願いします。



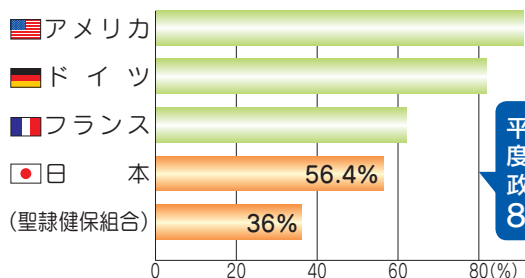
ジェネリック医薬品のシェアはまだ低い

日本のジェネリック医薬品のシェアは欧米と比較すると低いのが現状です。

平成26年度の数量シェアは56.4%^{*1}でした。一方、海外の使用率（2010年・数量ベース）はアメリカ91%、ドイツ82%、フランス62%と、60%を超えています^{*2}。

厚生労働省は30～32年度末までに、ジェネリック医薬品の数量シェアを欧米並みの80%以上に引き上げることを目標にしており、今後さらにシェアが高まることが推測されます。

特許切れ市場における世界のジェネリック医薬品シェア



^{*1} 後発医薬品のある先発医薬品及び後発医薬品を分母とした後発医薬品の数量シェア（厚生労働省調べ）

^{*2} 日本ジェネリック製薬協会ホームページ（IMS Health, MIDAS Market Segmentation（2010年－SUデータ）をもとに日本ジェネリック製薬協会が作成）

ジェネリック医薬品へ切り替えるには

Step1

「ジェネリック希望」と医師に伝えましょう。厚生労働省の働きかけもあり、ジェネリック医薬品の活用に積極的に取り組む医療機関が増えています。

Step2

処方せんをもらったら、「変更不可」の欄に「✓」または「×」がないか、確認しましょう。記入されていない薬は、ジェネリック医薬品に変更できます。

Step3

薬局で薬剤師に処方せんを渡すときに、「ジェネリック医薬品をお願いします」と気軽に伝えてみましょう。

ジェネリック医薬品に変更するのが不安なときは

①お試し調剤で短期間、ジェネリック医薬品を試してみる

お試し調剤とは最初の短期間分（1週間分など）だけジェネ

リック医薬品をもらって服用し、とくに問題がなければもう一度薬局に行って、残りの分もジェネリック医薬品をもらう、という方法です。合わないと感じた場合は、変更する前の先発医薬品に戻すことができます。

②オーソライズドジェネリックを使ってみる

一般的なジェネリック薬品は、先発メーカーの特許が切れた後、同じ成分を使っていますが、独自の添加物や製造方法により作られています。しかし、「オーソライズドジェネリック」は特許が切れる前に、先発メーカーから製造の承認を受け、製造するものです。したがって、**成分はもちろん、添加物や製造方法もほぼ同一のものです。製造メーカーだけが違うのです。**ただし、まだその種類は少なく、現在6種類程度となります。一部紹介すると、

- ・アレルギー性鼻炎の「アレグラ」
- ・高血圧薬の「ディオバン」と「プロプレス」
- ・感染症対策（抗菌剤）の「クラビット」
- ・血管を詰まりにくくする「ブラビックス」等があります。



こんな無駄はしていませんか？

- 薬局の営業時間外（早朝・夜間・休日等）に薬をもらうと、下記のように高い加算がつきます。
- 営業時間内でも、「夜間・休日等加算」がかかる場合があります。なるべくこれらの時間帯は避けましょう。

営業時間外に薬をもらうと

調剤技術料と同額を加算 時間外

（平日：6～8時、18～22時）
（土曜：6～8時、12～22時）
（「休日」以外の休業日）

調剤技術料の2倍を加算 深夜

（22時～翌6時）

調剤技術料の1.4倍を加算 休日

（日曜・祝日、12/29～1/3）
営業時間内でも

営業時間内でも

400円を加算 夜間・休日等加算

（平日：8時以前、19時以降）
（土曜：8時以前、13時以降）
（日曜・祝日、12/29～1/3）

扶養認定について

●被扶養者として認定される方

聖隷健康保険組合の被扶養者として認定される方は所得税法上の扶養親族とは異なります。被保険者の3親等内の親族で、以下の方を被扶養者（認定対象者）として認定しています。

✓主として被保険者に生計を維持されている人 → 大原則

必要に応じて被保険者の世帯に関する生活実態調査を実施します。

✓認定対象者の年間収入が130万円未満（月額3,611円、月額108,333円未満）であること （60歳以上の方と障害者の方は180万円未満）

※収入の範囲 給与収入・年金（老齢・遺族・障害者・企業・個人）
雇用保険給付金、傷病手当金、出産手当金
定期的な不動産収入
自営業の方は営業収入（必要経費を差し引いたもの）

✓認定対象者の収入が被保険者の収入の原則として1/2未満であること

✓認定対象者と被保険者が別居している場合は、認定対象者の収入を上回る額の仕送りをしていること

※現金の引き渡しは、仕送りとして認められません

※健康保険組合においては被扶養者の認定後、保険給付及び適正化の観点から定期的にその適否を再確認することが義務づけられているので、被扶養者の確認調査を実施します。



●被扶養者に関わる届出に関するお願い

以下の状況で被扶養者の収入等に変動があつて扶養から外す状況になったときは必ず異動届を提出してください。

✓雇用契約の変更で年収130万円（月額108,333円）以上になった場合

✓大学等を卒業し、就職したとき ← 申請漏れが多いのでお忘れなく！

※届出が遅れることにより資格喪失後の受診が発生し、その療養費を健保組合へ返金していただくことがあります。

※扶養認定が適正にできていないと国に納める納付金の増額につながる場合があります。

平成28年4月から

標準報酬月額が3等級追加されます

毎月支払う保険料の計算の基礎となる標準報酬月額に、「第48級127万円、第49級133万円、第50級139万円」の3等級が追加され、現在の47等級から「50等級」となります。



◆標準報酬月額の見直し

等級	標準報酬月額	報酬月額
47	121万円	117万5千円以上 123万5千円未満
48	127万円	123万5千円以上 129万5千円未満
49	133万円	129万5千円以上 135万5千円未満
50	139万円	135万5千円以上

追加

標準賞与額の上限が引き上げられます

標準賞与額の上限が、これまでの「540万円」（年度累計）から、「573万円」に引き上げられます。

喫煙者の皆さん！ 1日でも早く、禁煙を

禁煙成功者の体験談をご紹介します！



聖隷健康保険組合では、平成27年度喫煙率10%（男性23.5%、女性6.5%）を目標に禁煙事業を推進してきました。26年度は喫煙率が増加しましたが、10月までの推計では13.2%（男性25.8%、女性8.7%）と順調に減少しています。今後も事業所と力を合わせて禁煙対策を進めていきたいと思います。禁煙支援を実施していますので、ぜひご参加を！

花屋敷栄光園が禁煙教室を申し込まれ、チームで禁煙事業に取り組みました。

喫煙者同士が誘い合い、禁煙教室を開催しました。最初は禁煙に戸惑い気味の参加者もいましたが、チーム名「花屋敷禁煙倶楽部」で互いに刺激を受け合いながら禁煙活動に取り組みました。

メンバーより「禁煙続いています!!」と嬉しい報告が届いています。

(by 敦賀)

「私、タバコをやめました」

花屋敷栄光園 生野 晴喜さん

14万6,000本。この数字はこれまでに私が約20年間で吸ったタバコの本数です。1本当たりにして約5分くらいかけて吸うので、時間に換算すると約500日間、ずっと吸い続けていることになります。お金に換算した場合約300万円費やしたことになります。まあ、20年間吸っているのですから当たり前の数字ですが、冷静になって考えると、恐ろしい数字だと思います。無駄だと思うのか貴重なひと時のためだと思うかは価値観次第ですが。

そんな私ですが、実はあるテレビ番組がきっかけで、この夏にタバコを止めることができました。もう半年が経過しようとしています。そのテレビの内容というのは、40歳代の男性が酸素吸入器をつけ、車椅子で移動している映像でした。私と同世代であったためにとても衝撃的でした。そしてその病気の原因はタバコでした。

みなさんは、COPDという病気をご存じでしょうか。日本語では、『慢性閉塞性肺疾患』と呼ばれ、気管支の壁に炎症がおき、気管支の先にある肺胞が壊れ、正常な呼吸ができなくなる病気です。慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気の総称です。その男性はCOPDで呼吸が苦しそうで辛そうでした。40歳以上の喫煙者に多く、ヘビースモーカーほどリスクが高くなります。そして、私自身も少しの坂を歩くだけの息切れを年齢のせいにしていましたが、タバコが原因ではないかと思うようになり「タバコを止めよう」と決心しました。ちょうどそのころタイミングよく上司からも禁煙を誘われ、同僚、部下にも禁煙を誘い禁煙活動に取り組むことにしました。

私の場合、とりあえず3日辛抱しようと思い始めました。1日目はなんとか乗り越えることができましたが、3日目あたりで特に食後に吸いたくなりました。健保組合の

3年禁煙をすればキレイな肺になります。喫煙者の皆さん、自分の健康のために、そして大切な人のために、なるべく早く禁煙を！

今では、息切れせず坂を上ることができるようになりました。

なぜか健康になった気がします。

毎日コンビニに行かなくてもすみます。



花屋敷禁煙倶楽部メンバー

方から禁煙講習でニコレットも紹介されましたが、普通のガムで乗り切り、音楽を聴きながら気分転換を図りました。1日、1日を重ねながら、まるでゲームをクリアするが如く、禁煙に成功したら自分にご褒美を買うという目標を立てながら10日が経過しました。吸いたくなったら深呼吸をして、携帯電話のゲームをしたり、お茶を飲みながら、時には散歩をしたりもしました。気がつけば1カ月が経過していました。病気になりたくないという思いが常に頭にあったのでタバコを我慢するという気持ちはまったくなく、むしろ止められている感覚が喜びに変化していきました。それと同時に咳やたんが止まり、朝のムカつきも消えてなくなり、禁煙の効果を感じるようになったのもこの頃からです。今思えば、あっという間の半年間でした。



名越 康文

精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

essay

日々、健やかに、穏やかに。

心が疲れたとき

ときには人の力を借りればいい



「心が疲れた」と感じるようになったら、うつ病になりかけのサインかもしれません。そうならないためには、体を動かす癖をつけておくことが大切です。運動すると、自分の体の調子がどういう状態なのかわかるし、体のコリもとれます。疲れにくくなるし、疲れても自覚しやすくなります。ストレス発散にもなります。

この場合の「運動」とは、「筋トレして、体を鍛える!」という意味ではありません。体の感覚、心の感覚とを考えてください。体を動かしておけば、心のコリもほぐれます。

毎日15分、軽い体操やヨガなどを行う程度で十分です。習慣づけが難しい人は、体操でもヨガでも、教室などに通って先生に習いに行くのもひとつの方法です。師がいると、続けやすくなるものです。

カウンセリングを受けに来た人に前かがみをしてもらったり、膝までも手が届かない人が結構たくさんいらっしゃいます。心が固くなっている人は、体も硬くなっているのです。心をたおやかにして日々健やかに過ごしたい人は、まず体を動かす癖をつけておき、体の柔軟性も保つことが、前提条件です。

自分だけの「師」をもとう

人間関係で板挟みになったりと、何かがう



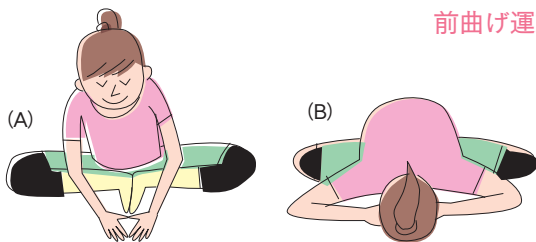
まくいかない状況に陥ってしまい、心が疲れることがあるでしょう。その理由のひとつには、「自分がない」ということもあります。「何事も、自分としての軸を通さなければならぬ」と考えがちですが、これはなかなか難しいことでしょう。そんなときのために、信頼する書物や人物をもっておくと、案外うまくいくものです。

例えば「あの本のメソッドならどうすればよいかな」、「坂本龍馬だったら、どう行動するか」、「定年された部長だったらどう判断するか」など、「尊敬する師」の考えを借りることも、自分としての軸が通った考え方ができるようになります。

誰かにべったり依存するというのはなく、「精神的に依存する」といえるかもしれません。

何もかも自分でやろうとしなくても大丈夫です。運動の習慣づけでも自分軸の立て方でも、誰かの力を借りればいいのです。

心に効く体操



前曲げ運動

- ①両足を内側に曲げて、両足の裏を密着させて股に引きつける。
- ②床の上で両手の親指と人差し指を合わせて足の前に三角形を作り (A)、その中に鼻を入れるようにして上体を折り曲げる (B)。
- ③腰を丸くして背面を柔軟にする。

(足助式医療体操より)

こころの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イープ(株)により運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。

- ★たったの5分! 手軽にできる……ストレスチェック… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たずにすぐ相談……心の健康電話相談室… (☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング… (ご利用5回まで無料/6回目以降個人負担)

<https://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei

カードをお配りしています。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。

肉の栄養価の違いを知ろう！

みんなの
食育

(有)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

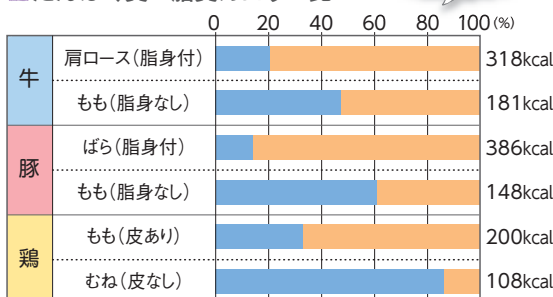
私たちが日常食べる肉には豚肉、牛肉、鶏肉などの種類があり、その部位、また調理法によっても体への影響は異なります。選ぶ視点は大きく分けて「たんぱく質と脂質のバランス」「微量栄養素量の違い」の2つがあります。

1 たんぱく質と脂質のバランスで選ぶ

肉のカロリーはほぼ脂質とたんぱく質によるもので、脂質が多いほどたんぱく質が少なく、高カロリーになります。「鶏肉はカロリーが低い」と思っている人もいますが、グラフで示したように、鶏肉でもも肉などは高脂肪で高カロリーです。したがって、体脂肪が気になる人や中性脂肪、コレステロール値が高い人はもちろん、強度の高いスポーツをしている人や筋肉をつけたい人は、どの種類の肉でもできるだけたんぱく質が多く脂質の少ない部位を選びましょう。

加齢に伴って脂質やカロリーは減らしていく必要がありますが、たんぱく質の必要量は変わりません。したがって、中高年以降の人でもたんぱく質が多く脂質の少ない部位を選ぶ必要があります。

■たんぱく質・脂質カロリー比



※カロリーはすべて100g 当たり

2 微量栄養素量の違いで選ぶ

■100g 当たりの微量栄養素量

		鉄(mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンB ₆ (mg)
牛	肩ロース(脂身付)	0.9	0.06	0.17	0.21
	もも(脂身なし)	1.3	0.08	0.21	0.33
豚	ばら(脂身付)	0.6	0.54	0.13	0.21
	もも(脂身なし)	0.7	0.94	0.22	0.32
鶏	もも(皮あり)	0.4	0.07	0.18	0.18
	むね(皮なし)	0.2	0.08	0.1	0.54

ビタミンやミネラルなどの微量栄養素には、肉の種類や部位によって、左表のような特徴があります。基本的にはどれかに偏ることなくまんべんなくとることで、いろいろな栄養素をとることを意識しましょう。そのうえで、疲れやすい・貧血気味など気になる体調に合わせて、とりたい栄養素が多く含まれるものを選びます。

体調に合わせて食べるときは、部位の選び方とともに組み合わせる食材や調理法も考慮することで、より効果的に体に取り入れることができます。コンビニやスーパーの惣菜なども上手に活用しましょう。

体調別 選び方・食べ方

●筋肉をつけたい、体脂肪が多い

豚もも肉か鶏むね肉、またはささみを蒸す・焼くなどの油脂の少ない調理法でとる

蒸し鶏など

●肌のハリ、関節の補強など

コラーゲンの多い牛すじ、鶏軟骨、手羽先、豚スペアリブなどを野菜と一緒にじっくり煮込んで、煮汁ごと食べる

●疲れやすい

ビタミンB₁の多い豚肉を、ビタミンB₁の効力を高めるアリシンを含む玉ねぎ、にら、ニンニクなどと組み合わせると

酢豚や
回鍋肉など

●貧血気味

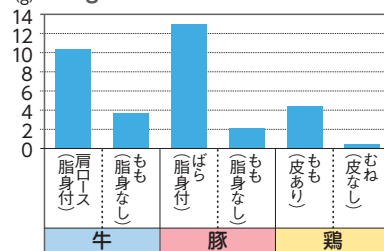
鉄の多いレバーや牛もも肉を鉄の吸収を助けるビタミンCの多い緑黄色野菜と組み合わせると

レバニラや
チンジャオ
ロースなど

●コレステロール値が高い

飽和脂肪酸の少ない豚もも肉や鶏むね肉(皮なし)を、コレステロールの吸収を抑える食物繊維の多い野菜や海藻と組み合わせ、植物油を使って調理する

(g) 100g当たりの飽和脂肪酸量



クイズの答え B どれも低脂肪で高たんぱく質ですが、貧血なら鉄分の多い牛もも肉が最適です。

手羽元を使ったフィリピン風煮込み

鶏肉のアドボ

コラーゲンたっぷりの骨付き肉の煮込み料理です。

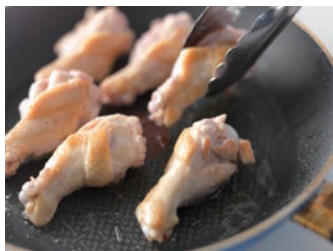
ビタミンCが豊富なブロッコリーやじゃがいもを添えて、コラーゲンの吸収をアップしましょう！

料理／南クオリティライフサービス クッキングディレクター 南沢 絵里

作り方

1

フライパンに油を熱し、手羽元に焼き目をつけて取り出す



2

鍋に手羽元と＜A＞を入れて火にかけ、煮立ってきたらアクをすくい、ふたをして弱火で約15分煮る。



3

じゃがいもを加え、さらに15分煮る。



4

ブロッコリーを肉の上にのせ、ふたをして2～3分蒸し煮にし、ブロッコリーに火が通ったら盛り付ける。



1人分 331kcal
ビタミンC 85mg

2人分の材料



鶏手羽元 …… 6本 (300g)



じゃがいも …… 1個 (130g)
(4つ割り)



ブロッコリー …… 100g
(小房)

油 …… 小さじ1

＜A＞

しょうゆ …… 大さじ1と1/2
酢 …… 大さじ1
にんにく …… 1かけ
ローリエ …… 1枚
黒粒こしょう …… 小さじ1/4
水 …… 300cc

アレンジするなら！

手羽元のかわりに、手羽先、鶏骨付き水炊き用、豚スペアリブなどでもおいしくできます。野菜はビタミンCの多いカリフラワーや芽キャベツもおすすめです。かぶも合いますが、ビタミンCが豊富な葉も使いましょう。

全身を使って打つ太鼓は、 心も体もすっきり

さくまの里 富永 菜津子さん

Q1 活動の内容を教えてください。

私は『さくま飛龍太鼓』に所属しており、毎週火曜日夜7～9時に練習をしています。主に地域のイベントに呼んでいただき、演奏をしています。

Q2 『さくま飛龍太鼓』に参加しようと思われたきっかけは？ また、参加された感想は？

もともと小学生のときに所属していたのですが、また声をかけていただき、運動不足解消のためにも…と思い、参加しました。

太鼓は全身を使って打つので、想像以上にいい運動になります。また、大きな声を出すので、ストレス解消になります。

イベントにて



雨でも見に来てくださる方がいて、
ありがたいです（富永さん）



練習でも
力が入ります



Q3 『さくま飛龍太鼓』の魅力は何ですか？

演奏や練習を通じて、ほかのチームや演奏を見てくださる方々など、さまざまな人とのつながりができていくことだと思います。

Q4 継続するための秘訣と 今後の意気込みをどうぞ！

太鼓を打つことで体を動かすと、疲れがとれ、気持ちスッキリするので、少しの時間でも参加し続けることが大切だと思っています。

メンバー募集中なので、興味のある方はぜひ！

いきいき聖隷人
原稿募集

健康づくりに関する活動をされている方、グループは、ぜひ活動内容の原稿を聖隷健康保険組合（下記住所・メールアドレス）までお寄せください。採用原稿については、ささやかなお礼をさせていただきます。