

聖隷 けんぽだより

2016年

August

No.50

Question どんな 検査値が上がりやすい？

A～Dのお酒とつまみの組み合わせでは、どんな検査値が上がりやすいでしょう？下記①～④からそれぞれ選んでください。

みんなの
食育

A ビール
から揚げ



①尿酸、中性脂肪

②コレステロール

③血圧

④血糖、中性脂肪

D 耐ハイ
フライド
ポテト



B 日本酒
するめ



C 白ワイン
チーズ
チョコレート



Answer

●答えはP6に！

『へるすあっぷ21 2014.8』(株)法研

Contents	●平成27年度決算のお知らせ	2
	●健保組合からのお知らせ 扶養認定について	3
	●保健師だより	4
	●「たし算思考」をしてみよう	5
	●みんなの食育	6
	●いきいき聖隷人	8

裏面をみてネ！



いきいき聖隷人
伊東 真志さん



聖隷健康保険組合

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

保険料率引き上げ効果は納付金増で相殺 経常収支で約4億円の黒字

平成27年度決算（健康保険）

- 収入……………55億2,294万円
- 支出……………50億8,906万円
- 収支差引額…4億3,388万円
- 経常収支差引額…4億 642万円

決算の基礎数値（健康保険）

- 被保険者数……………11,064人
男……………2,963人
女……………8,101人
(保険料免除者 530人)
- 平均標準報酬月額……………346,109円
- 平均年齢……………38.40歳
- 被扶養者数……………5,055人
- 保険料率……………100.0%
事業主……………50.0%
被保険者……………50.0%
(3月末現在)

● 決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
別 途 積 立 金	333,832
次 年 度 繰 越 金	100,000
財政調整事業繰越金	46
合 計	433,878

平成27年度決算（介護保険）

● 収 入

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	344,678	74,638
繰 越 金	100,000	21,654
雑 収 入	7	2
合 計	444,685	96,294

● 支 出

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	315,839	68,393
介護保険料還付金	47	10
合 計	315,886	68,403

● 決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
準 備 金	8,799
繰 越 金	120,000
合 計	128,799

※端数を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

決算の基礎数値（介護保険）

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 … 4,762人
- 平均標準報酬月額……………385,084円
- 介護保険料率……………12.90%
事業主……………6.45%
被保険者……………6.45%
(3月末現在)

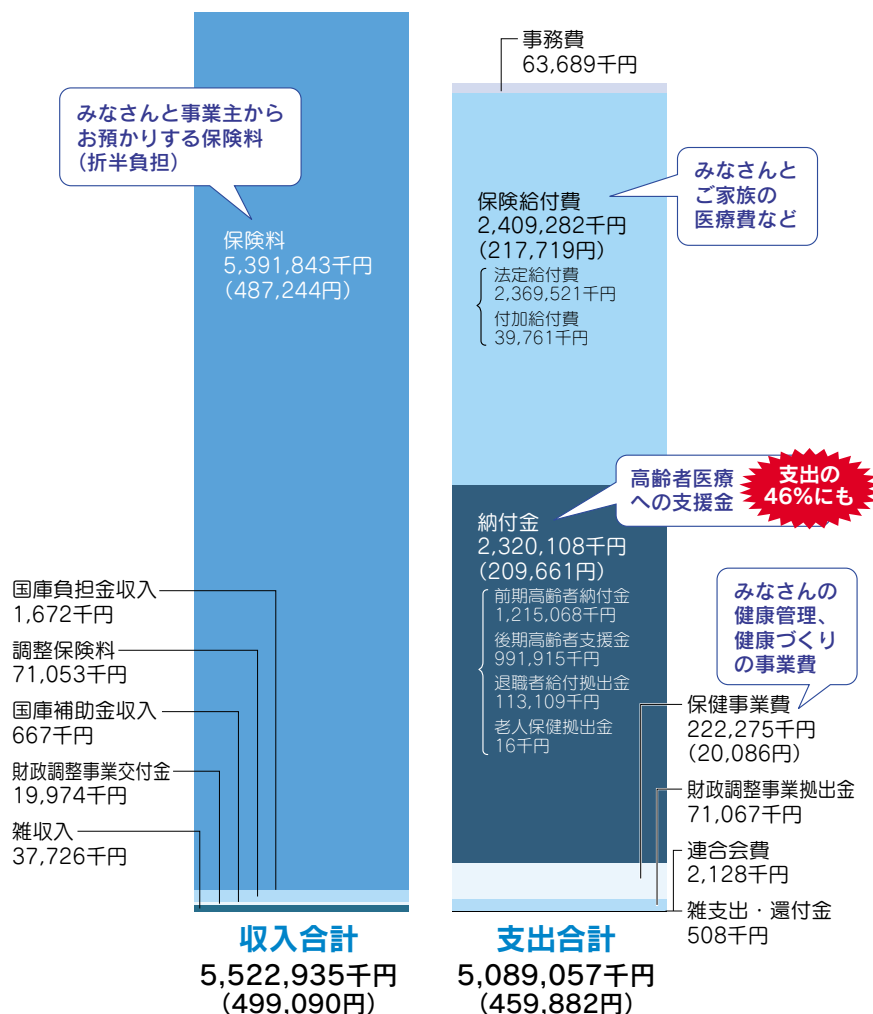
聖隷健康保険組合の平成27年度決算がまとまりましたので、ご報告いたします。

聖隷健康保険組合では、高齢者医療への納付金が増加となっているため、平成27年度に保険料率を90%から100%へ引き上げました。

収入面では、保険料収入（国庫負担金収入を含む）は、被保険者増もあり前年度比6億8,800万円増の53億9,352万円となり、収入総額は55億2,294万円となりました。支出面では、納付金は前年度比5億1,576万円の大増の23億2,011万円となりました。保険料率引き上げによる保険料収入増のほとんどを納付金支出へ回すこととなり、納付金は支出の46%を占めるに至っています。一方、保険給付費は被保険者一人当たりでは前年度比99・8%とマイナスイメージ、予算を1億5,462万円下回りました。保健事業費は、新規事業や人間ドックの受診者数の伸びにより前年度比101・9%の2億2,228万円となりました。その他支出科目は、予算を下回る支出でした。

これらにより、収入支出差引額は4億3,388万円、経常収支差引額は4億642万円の黒字決算となりました。

平成27年度 決算の概要（健康保険） ()は被保険者1人当たり額



※端数を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

扶 養 認 定 について

被扶養者から外れる状況になったら、手続きを！

当健保組合の被扶養者において、被扶養者から外れる状況になっているにも関わらず、その届出がされていないケースが多く見受けられます。

この場合、事実が判明した日まで遡って不該当（削除）手続きを取っていただくことになりますので、十分にご注意ください。

→ 遡ってかかった「医療費を返還」していただきます。

→ 事業所から「扶養手当の返還」を求められる場合があります。



◆手続き漏れが多い事例

①被扶養者が、「失業（雇用）保険」から、一定額以上の給付金を受給するとき

- 日額3,612円以上の給付金を受ける場合は、厚労省通知により扶養不該当となりますので、国民健康保険等に加入していただくことになります（60歳以上、障害のある方は日額5,000円以上）。

※不該当日：給付金を受給開始する日（一般的に退職後3カ月後くらい、≠初回振込日）

※給付金の受給終了後に扶養認定の要件を満たしている場合は、再度扶養認定を申し立てることができます。

②被保険者本人が「育児休業」に入り、配偶者の収入の方が多くなったとき

- 扶養してる子に両親がいる場合には、収入の多いほうの親の扶養に入れるのが原則です（必要に応じて配偶者の収入証明の提出、生活実態調査等をお願いする場合があります）。

③「被扶養者が就労」する等の理由で他の健保組合の被保険者本人となったとき

- 学生が新たに就職した際に扶養から外す手続きを忘れていたケースは特に多いのでご注意ください！
- 就職と退職を繰り返した場合も手続き漏れが多く、特に配偶者の場合、健保組合への医療費返還等だけでなく、「年金未加入期間」が生じるなどの重大な問題も同時に発生します。

◆短時間労働者の健康保険の加入要件拡大に伴い被扶養者でなくなる方がいます

非正規労働者についても、健康保険（及び厚生年金）の恩恵が受けられるよう、平成28年10月以降、一定の条件を満たせば、健康保険（及び厚生年金）の被保険者本人となります。

条 件

- ①週20時間以上の労働
- ②月額8.8万円以上の賃金取得
- ③継続した雇用期間が1年以上の見込であること
- ④学生でないこと
- ⑤適用事業所の厚生年金被保険者数が501人以上

【注意】現在、聖隷健保組合の被扶養者であっても、他の会社で非正規労働者として雇用されている方が上記の条件をすべて満たす場合、被保険者本人として、その会社の健康保険（及び厚生年金）に必ず加入することになります。

● 本年度も、被扶養者の認定調査（検認）を行います ●

●本年度は、10～11月頃に実施予定です（詳細は、対象者に別途ご案内します）。

●調査書類を提出しない場合、被保険者証は無効となりますので、予めご承知おきください（健康保険法施行規則第50条7項）。

法令及び通知により、保険給付適正化の観点から、健保組合においては、定期的に被扶養者の認定の適否を再確認することが義務付けられています。



聖隷健康保険組合
鈴木 ます美

みんなの健康が危ない!!

～平成27年度健診結果より～



聖隷健康保険組合
敦賀 さち子

平成20年度より特定健診が始まり、**内臓脂肪症候群の割合が、ここ数年増加傾向**を示しています。内臓脂肪は、インスリンの働きを阻害し、血圧

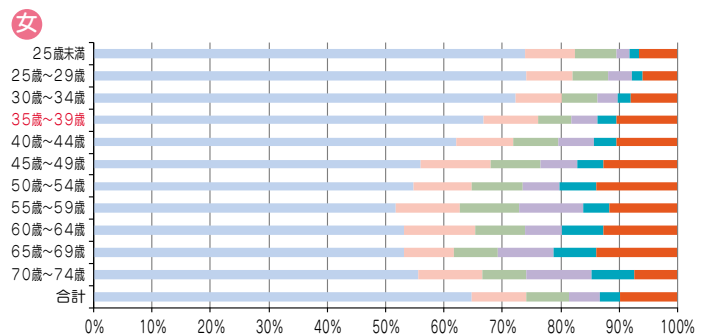
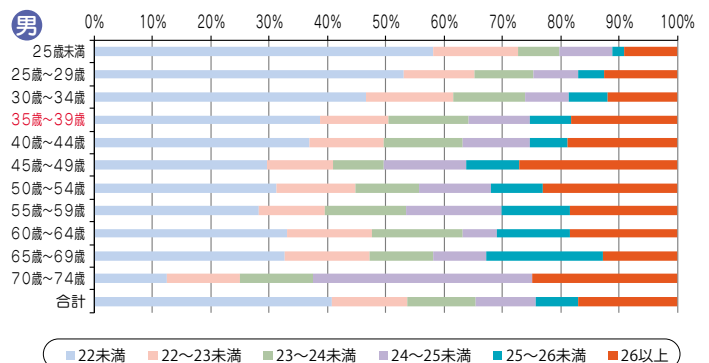
を上昇させ、血栓を作りやすく、動脈硬化を促進します。そのため、高血圧・脂質異常症・糖尿病等様々な病気を招き、重症化すると虚血性心疾患や糖尿病性腎症、脳血管疾患など取り返しがつかない状態となります。

今までは、年齢が上がるにつれ、そのような疾患の方が見受けられましたが、最近では若年者にも見受けられます。特定健診の対象者となる40歳から健康に気をつけるのでは遅すぎます。データには表れない時期から、体の変化は起こっていますので、職員全員が健康管理に努められるような風土をサポートしていければ幸いです。

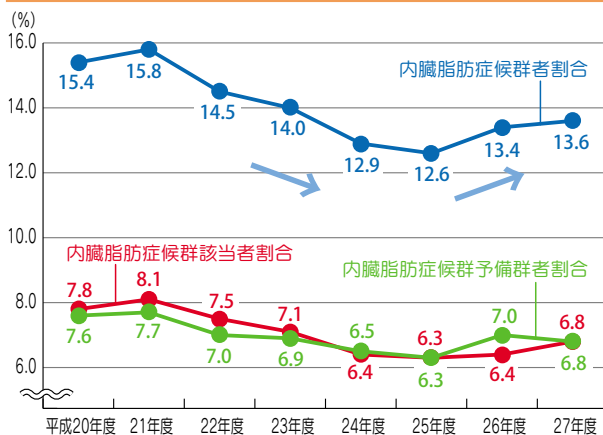
BMIは男女ともに年齢とともに上昇し、メタボによる血管障害は40歳前から始まっています。よって、年齢に関係なく若いうちのメタボ対策が重要です。



平成27年度 年代別BMI状況



内臓脂肪症候群者割合の経年変化



平成27年度 受診勧奨数値割合

《データ数4,629人(男性1,228人 女性3,401人)》

ここ2年間の特定健診結果より、受診勧奨数値の割合を調べてみました。検査項目別の上位は、LDLコレステロール(27.9%)、収縮期血圧(6.0%)、HbA1c(4.5%)でした。また、年度の比較を見るとHbA1c(0.4%)、ALT(0.3%)、尿酸(0.3%)の上昇が見られました。

増加率としては、大きくありませんが、クレアチニン、eGFRなどの腎機能も上昇しているので、メタボ対策・腎対策の2本柱で保健事業を取り組んでいく必要があると考えられます。

受診勧奨数値	平成26年度	平成27年度	増加率
LDLコレステロール(140以上)	28.5	27.9	-0.6
中性脂肪(300以上)	1.9	1.7	-0.2
HDLコレステロール(34以下)	0.4	↑0.6	0.2
AST(51以上)	1.0	↑1.2	0.2
ALT(51以上)	3.2	↑3.5	0.3
γGTP(101以上)	3.0	2.8	-0.2
空腹時血糖	2.8	2.7	-0.1
HbA1c	4.1	↑4.5	0.4
尿糖	0.8	0.4	-0.4
収縮期血圧(140以上)	6.5	6.0	-0.5
拡張期血圧(90以上)	4.5	4.3	-0.2
尿酸(8.0以上)	1.5	↑1.8	0.3
クレアチニン(男1.3以上女1.0以上)	0.4	↑0.5	0.1
eGFR(50未満、70歳以上40未満)	0.7	↑0.8	0.1
尿蛋白(++以上)	0.5	0.5	0.0
尿潜血(++以上)	3.4	3.0	-0.4



平成27年12月の義務化により、ストレスチェックを実施されている事業所もあると思います。ストレスチェックを実施するだけでなく、その結果をセルフケアにしっかり役立てていただくことが大切です。

To be happy workers

やまき心理臨床オフィス 臨床心理士 久持 修

ストレスチェックシート

	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
・非常にたくさんの仕事をしなければならない……	1	2	3	4
・時間内に仕事を処理できない……	1	2	3	4
・仕事の内容は自分にあっていない……	1	2	3	4

仕事の量が多く、時間内に仕事が処理しきれない、
仕事の内容が自分にあっていないのでは…

ストレスチェック※でこんな傾向がみられたあなたへ 働きやすくなる アドバイス

「たし算思考」をしてみよう

「ひき算思考」にな
っていませんか？

仕事の量的な負担感をやわらげるには、「たし算思考」という考え方が役に立ちます。

「たし算思考」について説明する前に、その反対語にあたる「ひき算思考」について説明しましょう。

「まだこれも終わってないし、あれも終わってないし」「期限までに間に合わないかもしれない」「こうした考えが浮かんできると仕事の負担感が増してくるでしょう。これらはすべて「ひき算思考」にあたります。「ひき算思考」とは、「未来（達成されるべき地点）」に対して「現在」どれだけできていないのかを考えることです。例えば、ある仕事にとりかかると、現在半分くらいのところにきているとします。このときに「（もう）半分終わった」と見ることもできれば、「（まだ）半分残っている」と見ることもできるでしょう。「ひき算思考」をする人は、「（まだ）半分残っている」ことに注目して思い悩んでしまうのです。

この「ひき算思考」は3つの点で当人を困らせます。

- ①現在の苦しさを生む
- ②苦しさが長く続く
- ③達成感が得られない

「ひき算思考」は、今抱えている仕事について、「まだ終わっていない」「間に合わないかもしれない」などと「①現在の苦しさを生む」だけでなく、次々と舞い込んでくる仕

事についてもそれぞれの苦しみを生み「②苦しさが長く続く」のです（ほぼ終わることのない苦しみです）。また、たとえ仕事が終わったとしても、なんとか無事に仕事を終えることができてホッとするだけで、「③達成感が得られない」のです。

進歩をかみしめる
「たし算思考」をしてみよう

一方「たし算思考」とは、「過去（スタート地点）」から「現在」を振り返り、自分がやり遂げてきたことや成長してきたことを「かみしめる」ことです。どれだけ同期から遅れをとっている人でも、どれだけ職場の足を引っかっている人でも、入社してきたときと比べるとできるようになっているはずで、また、終わりの見えない大きな仕事を抱えていても、その仕事を始めたときより進んでいるはずで、

注目するポイントを変えてみよう

「ひき算思考」を「たし算思考」に変えるのは簡単です。注目するポイントを変えればよいのです。仕事の負担感がつづいてきたときこそ、過去を振り返ってみて、自分が成し遂げてきたことや成長したことをかみしめてください。

「昨日の自分よりも今日の自分、今日の自分よりも明日の自分、明日の自分よりも明後日の自分…」と、人は少しずつ成長し、仕事は少しずつ前に進んでいくのです。

※ストレスチェックとは…

「メンタルヘルス不調の未然防止」「労働者自身のストレスへの気づきを促す」「ストレスの原因となる職場環境の改善」を目的に、平成27年12月から従業員50人以上の事業所ではストレスチェックが行われています。

厚生労働省のホームページ「こころの耳」(http://kokoro.mhlw.go.jp/)でもセルフチェックができます。

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。



飲酒パターンと 検査値の関係

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

飲酒習慣のある人の健診の検査値は、お酒と一緒に食べるつまみにも影響されます。
お酒の種類だけではなく、つまみの選び方も意識してみましょう。

お酒の種類別 つまみの選び方

傾向
と
対策

日本酒

日本酒は、するめや漬物、塩辛など塩分の多いものをつまみながら、ちびちび飲む傾向があります。血圧が上がりがやすくなるので、漬物なら浅漬けを選ぶなど塩分の高いものは控え目にしましょう。また、あまり食べずに飲む人も多く、その場合は肝臓を傷めやすくなります。豆腐や刺身、枝豆などのたんぱく質食品を食べながら飲みましょう。

Tofu

Tsukemono

ワイン

ワインのつまみはチーズやチョコレート、クリームソースやバターたっぷりの料理など、肉や乳製品などの飽和脂肪酸の多いものが合います。これらのつまみが多くなるとLDLコレステロール値が上昇しやすくなります。

食事の際にワインを飲む場合は、食事以外にチョコレートやチーズなどのつまみを添えるのは控えましょう。また、つまみを選ぶときは飽和脂肪酸の少ない魚や植物性の食品にしましょう。クラッカーにオイルサーディンをのせたり、枝豆やナッツを少量添えるのがおすすめです。

Edamame

酎ハイ、サワー

酎ハイやサワーなど、糖분을添加したお酒はカロリーも高く、血糖値や中性脂肪値を上げやすくなります。フライドポテトやポテトチップス、ピザなどのジャンクフードと組み合わせがちですが、つまみにも糖とあぶらが多くなると、さらに体脂肪を増やしやすくなります。

糖분을添加したお酒はできるだけ控え、飲むときは最初の1杯だけにし、2杯目以降は糖質を含まない焼酎やウイスキーに変えましょう。つまみには糖分やあぶらの少ない冷奴や枝豆、刺身やノンオイルドレッシングのサラダなどを選びましょう。

Yasai Stick

ビール

ビールには、から揚げやソーセージ、焼き肉などあぶらの多い肉料理を組み合わせる傾向があります。トータルでカロリー過多になり、中性脂肪値が上昇しメタボへとつながりやすくなります。さらに尿酸値も上昇しやすい組み合わせです。あぶらの多い肉は控えめにし、野菜をたっぷり添えましょう。もずくやめかぶなどの海藻もおすすめです。

Mekabu

Mozuku

P.1 クイズの答え

- A ビール+から揚げ①尿酸、中性脂肪
 - B 日本酒+するめ③血圧
 - C ワイン+チーズ、チョコレート②コレステロール
 - D 酎ハイ+フライドポテト④血糖、中性脂肪
- ※おおまかな傾向として示しています

ビールに合う！簡単おつまみ

ゴーヤとパプリカのスパイス炒め

油控えめで低カロリー！ ビタミンCたっぷりのおつまみです。
日焼けなどで失われがちなビタミンCを上手に補給しましょう！

料理／(有)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



アレンジするなら！

オクラ、さやいんげんなどもカレー味によく合います。オクラは塩ずりをして切らずにそのまま、さやいんげんは長さ4～5cmに切って炒め、10～13分蒸し煮にします。

1人分 74kcal

2人分の材料



豚赤身ひき肉……………50g

オリーブ油 …… 小さじ1
カレー粉 …… 小さじ1/3
塩…………… 小さじ1/3
粗挽き黒こしょう …… 少々



ゴーヤ……………80g
(種とワタを除き、厚さ4～5mmの半月切り)

赤パプリカ…1/2個(75g)
(縦に幅1cmに切り、斜め2等分に切る)

作り方



1 フライパンにオリーブ油を熱してひき肉を炒め、カレー粉、塩、粗挽き黒こしょうを加えて炒める。



2 ゴーヤ、パプリカを加えて中火で炒め、ふたをして弱火で10～13分蒸し煮にする。

子どもたちのパワーに負けず、 今日も元気に過ごす！

松浜会市野与進こども園 **伊東 眞志さん**

Q1 どんな活動をされているのですか？

毎朝園庭にて3・4・5歳児と体操・マラソンを行っています。体操は1カ月ごとに新しい曲に変わり、6月は「かたつむり」という体操を踊っていました。マラソンはクラス単位で曲が終わるまで走ります。3〜4分走り続け、私たちも子どもたちと一緒にいい汗をかいています。

毎日の活動の一環ではあるのですが、体操・マラソンを通して身体を動かす楽しさを一緒に味わいながら体力の向上につなげていければと思っています。子どもたちと一緒に頑張って行う大切さを感じながら職員も元気いっぱい参加しています。

Q2 子どもたちとの体操、マラソン、楽しそうですね。

体操では年長児の当番と一緒に前に出て踊るのです。踊っている子どもたちがノリノリでとても良い笑顔を見せ、掛け声も大きいので、こちらも笑顔になります。マラソンも子どもたちに負けじと競争しながら走るので良い運動になっています。



体操は、恥ずかしがらずに楽しく！

Q3 この活動を通じて感じていることはどんなことですか？

子どもたちの元気な姿を見ることができるので「子どもたちのパワーに負けていられない！」「今日も一日元気に過ごそう！」という気持ちになれることです。また、子どもたちにとっては体操やマラソンをする朝の時間に異年齢との関わりが生まれるので応援し合ったり、上の子に憧れを抱いたり大切な時間になっていると思います。

体操やマラソンの活動時間は毎日決まっていますが、笑顔で元気に取り組むことを意識しています。

Q4 これからも続けていく意気込みをどうぞ！

今後も子どもたちと一緒に頑張って楽しみながら体を動かしていきたいです。子どもたちに負けないぞ！エイエイオー！

