

聖隷けんぽだより

2018年

February

No.56

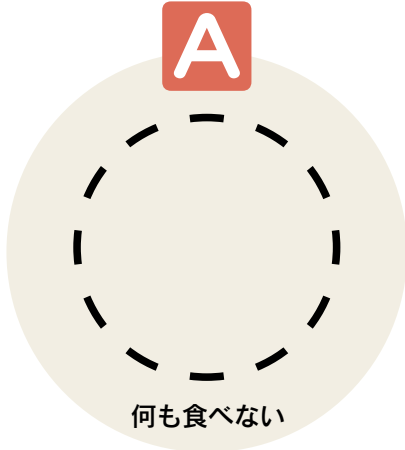
Question

1時間しっかり運動するとき、
運動前はどうするのがよい？

事例の後藤さんは、終業後に1時間のランニングをしています。脂肪を効率よく減らすには、運動前は、**A～C**のうちどうするのがよいでしょう？



A



何も食べない

B



バナナ1本を食べる

C



おにぎり1個を食べる

今回の事例

ランニングの効果がなかなか出ない… 後藤さん(40歳)

後藤さんの1日の食事	
7時	菓子パン コーヒー
12時	そば(社員食堂)
19時 20時	ランニング(1時間)
21時	ごはん(多め) 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ・みそ汁



メタボ腹が気になり、半年前から終業後にランニングをしている。空腹で走ると脂肪が燃えると聞いたので、ランチは軽めにしておなかを空かせて走るようにしているが、おなか周りの脂肪がなかなか減らない。筋肉量も増加しないのでモチベーションが下がってきってしまった。

Answer

● 答えはP6に！

『へるすあっぷ21 2016.10』(株)法研

- Contents**
- 医療費控除に医療費通知が使えます……………2
 - はり・きゅう、あんま・マッサージは適切に受けてください……………3
 - 保健師だより……………4
 - 脂肪を減らす運動前後の食事……………6
 - いきいき聖隷人……………8



いきいき聖隷人
本行 康晴さん

裏表紙をみてネ！



聖隷健康保険組合

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

医療費控除の詳細は、最寄りの税務署にお問い合わせください。

平成29年分の
確定申告から

医療費控除に 医療費通知が使えます

税制改正により、平成29年分の確定申告から、医療費控除の申告手続きが、従来の領収書を添付する方式から、「医療費控除の明細書」を添付する方式に変わりました。

また、健保組合が発行する医療費通知を医療費の明細として使えるようになり、医療費通知記載分の領収書の保管が不要になります。

→主な変更点	添付書類	医療費通知の使用	領収書の5年間の保管義務
従来	領収書	×	あり
平成29年分の確定申告から	医療費控除の明細書※1	○	なし※2
		×	あり

※1 平成31年分の確定申告までは経過措置として従来の領収書による申告も可能です。

※2 医療費通知に記載のない医療費等で、ご自身で領収書に基づき明細書を作成した分の領収書については5年間の保管が必要です。



そもそも医療費控除って何？

1月～12月までの1年間に医療機関等で自己負担した医療費が10万円※3を超えたとき、税務署に申告することで、超過分が課税所得額から控除され税金が還付される制度です。なお、医療費控除など還付申告のみの場合は、翌年1月から申告できます。

$$\text{医療費控除額 (上限200万円)} = \text{1年間の医療費の自己負担額} - \text{保険金等で補てんされる額} - \text{10万円}^{\text{※3}}$$

※3 総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%

●医療費控除の対象となる医療費の例（生計を同じくする家族分も合算できます）

医療機関に支払った治療費、医薬品代、入院時食事療養や生活療養にかかる本人負担額、通院費用、妊婦健診・出産費用、治療のための鍼灸・マッサージ・柔道整復師の費用、介護保険制度に基づく一定の施設および在宅サービス費用 など

確定申告に「医療費通知」を使う場合の注意点

医療費通知の原本を添付してください

医療費通知を明細書に添付する場合は、原本を添付する必要があります。医療費通知を受け取ったら、紛失しないように大切に保管してください。紛失した場合、再発行しませんので、ご承知おきください。

医療費通知に反映されない医療費があります

市販薬の購入費用や自費診療分の医療費のほか、医療機関からの請求遅れ分、発行月の関係で医療費通知に反映できない医療費があります。医療費通知に記載のない医療費等については、領収書に基づいて明細書に記入し、申告書に添付します（※4）。

※4 この場合、領収書を5年間保管する必要があります。

重要 負担額が異なる場合は訂正してください

公費による助成等があり、自己負担額が医療費通知に記載されている額と異なる場合は、必ず、ご自身で実際に負担した額に訂正してください（※5）。

※5 実際の負担額が異なる場合の例
公費負担医療、自治体の医療費助成、減額査定、未収金、（家族）療養費、（家族）出産育児一時金、高額療養費、高額介護合算療養費、生命保険の給付金などについては、ご自身で訂正してください。

★聖隷互助会に加入されている方で互助会指定病院で受診された医療費については、医療費通知には記載されますが、医療費控除の対象になりません。必ずご自身で訂正してください。

従来の医療費控除に該当しない人にも
節税のチャンスが拡大！

セルフメディケーション税制がスタート

平成29年1月以降に薬局等で購入したスイッチOTC医薬品の年間購入額が1万2千円を超えた場合に、税務署に申告することで超過分の所得控除を受けられます（平成29年から33年までの特例）。従来の医療費控除と併用することはできませんが、これまで医療費の自己負担が10万円を超えず医療費控除に該当しなかった人にも税金を還付する制度が広がりました。

$$\text{セルフメディケーション税制に係る医療費控除額 (上限8万8千円)} = \text{1年間の購入額} - \text{1万2千円}$$

（注）セルフメディケーション税制を利用するには一定の要件（特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること）があります。対象となる医薬品等の詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

はり・きゅう、あんま・マッサージは適切に受けてください



はり・きゅう、あんま・マッサージのすべての治療に、健康保険が使えるわけではありません。治療を受ける前に、以下をチェックしましょう。

▼健康保険が使える傷病は？

はり・きゅう



〈健康保険が使える〉

- ・神経痛
- ・リウマチ
- ・頸肩腕症候群
- ・五十肩
- ・腰痛症
- ・頸椎捻挫後遺症



※主に上記6疾患であり、慢性病で医師による適当な治療手段のない場合のみ



〈使えない〉

医療機関（病院や診療所など）で同一疾病の治療を受けている場合

あんま・マッサージ



〈健康保険が使える〉

- ・筋麻痺
 - ・関節拘縮 など
- ※一律に診断名によることなく、筋麻痺や関節拘縮などの症状がみられる場合のみ



〈使えない〉

単に疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのマッサージである場合

▼上記傷病でも主治医の同意が必要

- ・はり・きゅう、あんま・マッサージは、医師が認めた場合に限り健康保険が使えます。
- ・初めて治療を受けるときと、治療が長期にわたる場合は、3カ月ごとに当該傷病の主治医の同意書が必要となります。



▼被保険者は立て替え払いをして、療養費支給申請書等を健保組合に提出

健康保険でかかる場合は、被保険者が全額立て替え払いをして、健保組合の負担分を当組合が払い戻す「償還払い」の仕組みになっています。療養費支給申請書に、領収書と当該傷病にかかる主治医の同意書を添付の上、当組合までご提出ください。申請書は、事業所の健保担当者から受け取るか、当組合までご連絡ください。

※はり・きゅう師等からの代理受領による委任払いでの取り扱いはできませんので、ご注意ください。

はり・きゅうの施術を受けた場合は、必ずその日に支払いをし、領収書を受け取ってください。1カ月分まとめて支払った場合には療養費が支給できない場合があります。

健保組合からのお知らせ！

届出が
必要です！

以下の条件に該当する場合には、必ず当組合へ連絡、届出をしてください。

- 住民税の非課税世帯となっている場合
- 被扶養者の方で住所が変更となった場合（被保険者の方も同様です）

コラボヘルスで保健

データヘルス 本格実施



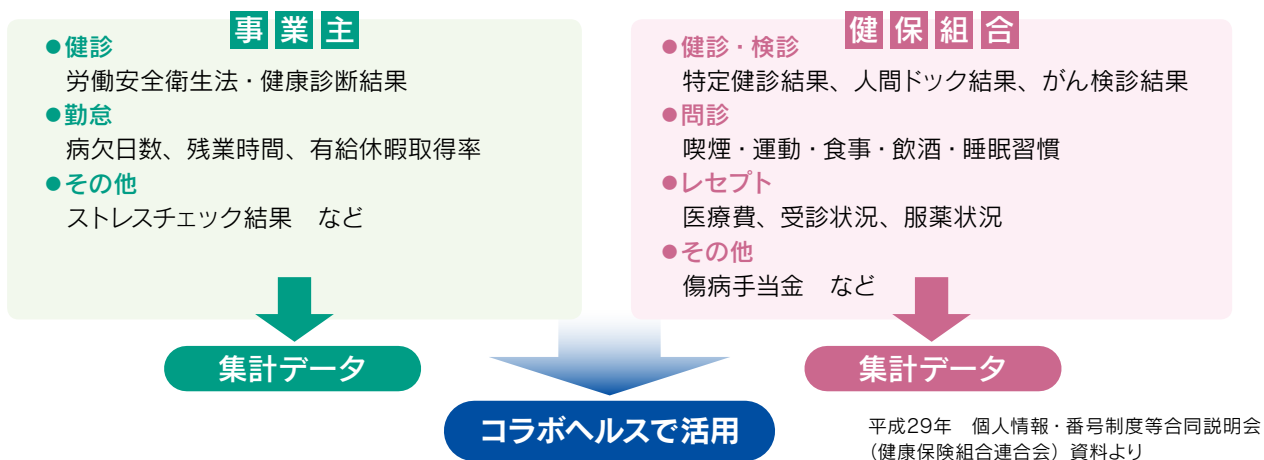
聖隷健康保険組合
鈴木 ます美

平成30年度よりデータヘルスはいよいよ本格実施となり、健保組合のデータヘルスと企業の健康経営を両輪とし、さらなる連携を強化した保健事業（コラボヘルス）の展開を求められています。聖隷健康保険組合でも平成20年度から聖隷健康保険組合健康管理推進委員会を立ち上げ、事業所との協同（心を合わ

コラボヘルスの正しい理解を!!

コラボヘルスを進めるには、健保組合と事業所側がそれぞれ保有するデータを集計して集団の特徴や課題が見えるようにし、お互いの役割を明確にし、健康管理を効果的かつ効率的に実施することが大切です。

事業主と健保組合が保有する主なデータ

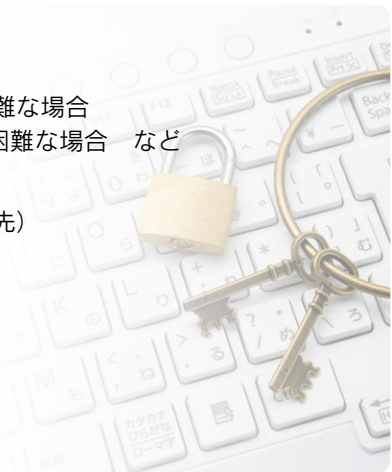


個人情報の第三者提供について

健保組合と事業所は異なる主体であり、個人情報のデータ提供は第三者提供にあたるため、原則として本人同意が必要です。とくに健保組合が扱うレセプトや健診情報などは、特別な配慮が必要な要配慮個人情報にあたります。ただし、例外として法令に基づく場合や提供先が第三者にあたらない場合には、本人の同意を必要としません。

要配慮個人情報で第三者提供ができる場合

- **適用除外**（個人情報保護法第23条第1項）
 - ①法令に基づく場合
 - ②人の生命、身体等の保護のために必要であり、本人の同意を得ることが困難な場合
 - ③公衆衛生の向上等のためにとくに必要な場合で、本人の同意を得ることが困難な場合 など
- **提供先が第三者にあたらない場合**（個人情報保護法第23条第5項）
 - ④個人データの取扱いに関する業務の全部または一部を委託する場合（委託先）
 - ・保健指導、健康相談に係る産業医への委託
 - ・契約機関への健診・特定保健指導の委託
 - ・医療費分析及び医療費通知に係るデータ処理等の外部委託 など
 - ⑤事業の継承の場合（継承先）
 - ⑥共同利用の場合（共同利用者）
 - ・コラボヘルスの一環である健診結果の事業主への提供
 - ・健康保険組合連合会本部における医療費分析事業への参画 など



個人情報の共同利用の取扱いについて、
詳しくはホームページをご覧ください。

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

聖隷健康保険組合は、「定期健康診断結果の共有と保健指導の共同実施」を掲げています。

事業の基盤を強化!!

せて)をモットーに保健事業を展開してきました。保健事業を展開するうえで常と考えておかねばいけないことは個人情報です。個人情報の共同利用の取扱いについて周知して、被保険者・事業所・健保組合がWin-Win(両者にとって都合がよいこと)を維持していければと思います。



聖隷健康保険組合
米澤 光穂



コラボヘルス保健事業を実施

①人間ドックを定期健診に代用

人間ドックを定期健康診断の代用とされた場合、事業所の定められた項目について定期健診結果を提供します。代用しない場合は、申出書(人間ドックを定期健診に代用しない)を健保組合に提出してください。

②労災保険二次健康診断対象者リストの提供

定期健康診断の結果、健診機関より労災保険二次健康診断の判定がされた場合は、事業所に情報提供をされます。しかし、健診機関によっては、その判定が出されなかったり、人間ドックであると出されなかったりとバラバラな状況です。したがって、健保組合が一律に対象者を抽出し、事業所に情報提供をしています。

③受診勧奨値対象者リストの提供

定期健康診断結果で要精密・再検査になった方について、産業医、または産業医等がない場合には、施設長に安全配慮義務の観点から受診を促していただくための資料を提供しています(レセプト情報は含まれません)。

④特定保健指導の実施

特定保健指導は、脳血管・心臓・腎臓などの重症化を予防するために行われます。事業所においては安全配慮義務の事後措置の保健指導として代用していただいています。

⑤重症化予防セミナーの実施

対象の方にセミナーを案内し、事業所の健診担当者・衛生管理者等を通じて受診勧奨をしていただいています。

⑥定期健康診断の問診による禁煙事業

健康診断を職員が様々な健診機関で受診される事業所もあるため、事業所が喫煙対策をするにあたり、問診情報が必要とする場合には一括データで情報提供をしています。

事業所とコラボで要精再検の受診率は100%を目標に!

二次健診未受診者への受診勧奨を行っています。
要精再検になった方は、必ず精再検を受けてください。



法定の健診結果に基づき、要再検査等の指示があるにもかかわらず未受診の従業員に対して、職場の上司から受診を促してもらうことは問題があるのでしょうか?



再検査等の受診を上司に促してもらうことは問題ありません。

「健康診断結果に基づき事業所が講ずべき措置に関する指針」では、「事業者は就業上の措置を決定するに当たっては、できる限り詳しい情報に基づいて行うことが適切であることから、再検査または、精密検査を行う必要のある労働者に対して、当該再検査または精密検査受診を勧奨するとともに、意見を聴く医師等に当該検査の結果を提供するよう働き掛けることが適当である」と示されています。会社が就業上の措置等を適切に実施するため、安全配慮義務の観点からも、法定健診の結果に基づき上司からの再検査等の受診を促してもらうことは、適切だと考えられます。ただし、上司は守秘義務を課せられます。

脂肪を減らす！ 運動前後の食事



空腹での運動は太りやすい!?

空腹で運動するほうがやせるとい、おなかが空いていてもがまんして運動していませんか？ 実は、空腹の程度によっては逆に太りやすくなるので注意しましょう。

運動で最初にエネルギー源として使われるのは糖質で、最初から脂質だけをエネルギー源にすることはできません。強い空腹を感じる時は、体内の糖質がかなり少ない状態です。その状態で運動をしても脂肪が効率よく燃焼されないだけでなく、

筋肉を削って糖をつくることになります。すると、運動しても筋肉は減ってしまうので、基礎代謝が落ちて太りやすい体になってしまうのです。また、低血糖状態で運動すると脳にエネルギーが送られにくく、集中力も落ちやすくなります。

空腹で運動すると太りやすくなるいちばんの理由は、運動後の低血糖状態で食事をとることにあります。急激に血糖値が上がり、体脂肪が一気に合成されます。空腹で食べるので、食べるスピードも速くなり過食しやすくなります。せっかく運動をするなら、食事のとり方も見直してダイエット効果を高めましょう！



運動前の食事を見直して、脂肪燃焼！

①昼食をボリュームアップ

運動前に強い空腹を感じるからといって、直前に食事をとると脂肪は燃焼しにくくなります。終業後に運動する場合、いちばんよいのはお昼にしっかりと食べておくことです。長時間運動する場合は、肉料理や炒め物など、少し油脂の多い料理を選ぶと腹持ちがよくなります。

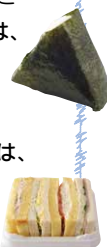
②運動前に補給する

昼食を増やせないときや、昼食を増やしても運動前の空腹感が強い場合は、運動を始める2時間前くらいに補食をとります。おにぎりやバナナなど、糖質を補給できる食品が理想的です。補食に何をどれくらい食べるかは、運動の量と種類、食べる時間によって調整しましょう。

or

- 基本は糖質食品で脂質が少ないもの
おにぎり、バナナ、ロールパンなど
- 長時間運動（2時間程度）する場合は、
やや脂質が多めのもの
サンドイッチ・稲荷寿司・
チーズバーガー・バゲットサンド
- 筋肉に負荷がかかる運動をする場合は、
たんぱく質と一緒に
おにぎり+豆乳、卵サンドなど

何を？



どのくらい？

運動量によって調整します。1時間程度の運動なら、おにぎり1個程度が目安。運動中に強い空腹を感じる事があれば、量を増やして適量に調整しましょう

糖質制限はNG!

減量のために運動する場合の糖質制限は、デメリットが大きくなります。体内に糖質が少ない状態では脂肪が効率よく燃焼せず、持久力も低下します。集中力が低下して、運動のパフォーマンスが落ちるだけでなく、筋肉量も減少しやすいので基礎代謝が落ち、太りやすくなります。



運動後は栄養素を素早く補給！

たんぱく質とビタミン・ミネラル類を中心に補給

運動後の食事では、運動で失ったエネルギーを補い、回復に必要な栄養素をとりましょう。糖質は翌朝までに使う量をとればよいので、穀類は少なめにします。運動後はたんぱく質の分解と合成が進むので、糖質とたんぱく質はできるだけ早いタイミングでとるのが理想的です。運動後、食事までに時間が空く場合は、「つなぎ食」をとりましょう。ただし、その分夕食の量を減らします。

つなぎ食：

糖質
+
たんぱく質

おすすめは牛乳、豆乳、鮭おにぎり、納豆巻きなど



効果チェック

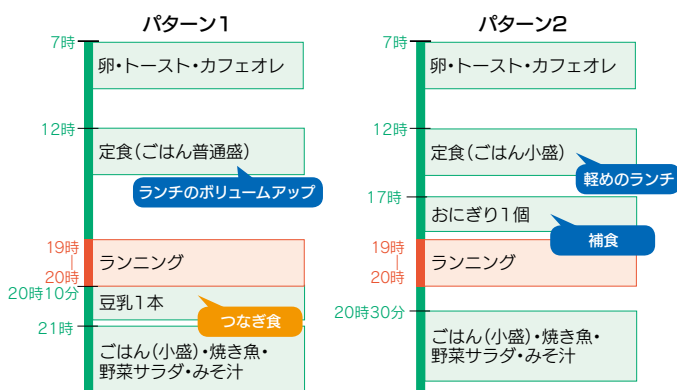
運動中の体の軽さや集中力

運動前の食事を調整すると、運動中のパフォーマンスが向上します。

クイズの答え C

バナナ1本は約90kcal、おにぎり1個は約180kcal。1時間運動する場合は、バナナ1本ではエネルギーが足りません。運動前に空腹を感じない程度に食べるのが理想的なので、1時間運動する場合は、おにぎり1個程度は補給しましょう。

後藤さんの1日の食事 改善例





鶏むね肉のやわらかソテー きのこソース

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし).....1枚(200g)
無脂肪ヨーグルト大さじ1と1/3
塩.....小さじ1/4
こしょう.....少々
小麦粉.....適宜
オリーブ油.....小さじ1と1/2
ブロッコリー.....60g

〈きのこソース〉

しめじ.....50g
生しいたけ.....2枚(30g)
トマト.....50g
にんにく.....1かけ
オリーブ油.....小さじ2
塩.....小さじ1/6
粗挽き黒こしょう.....少々
しょうゆ.....小さじ1
酒.....小さじ1

作り方

- ①鶏肉は厚い部分を開き、ヨーグルトをまぶし、室温に1時間おく。
- ②しめじはほぐし、生しいたけは軸を切り落として薄切り、トマトは1cm角に切り、にんにくは薄切りにする。
- ③ブロッコリーは小房にして茹でる。
- ④鶏肉のヨーグルトをふきとり、塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を入れ、焼き色がついたら裏返し、弱火で中まで火が通るように焼く。焼きあがったら肉汁を落ち着かせるため5分ほどおき、切り分けて皿に盛る。
- ⑥⑤のフライパンの焼き油をふき取り、オリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたらしめじ、生しいたけ、塩を加えて炒める。しんなりしてきたらトマト、粗挽き黒こしょう、しょうゆ、酒を加え、汁けを飛ばすように炒め、火を止める。⑤の鶏肉にかけ、ブロッコリーを添える。

1人分...211kcal
たんぱく質...24.4g
脂質...9.8g
炭水化物...5.9g
食塩相当量...1.8g



料理/旬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

コンディショニング
MENU

ダイエットにもおすすめ! 鶏むねレシピ

今月のKEY食材



鶏むね肉

運動で筋力アップを図りたいときは、3度の食事でたんぱく質を欠かさず補給することが大切です。肉はスタミナ源ですが、脂肪の多い部位はたんぱく質が少ないので注意! おすすめは鶏むね肉です。脂肪の多い皮を除き、カロリーカットして食べましょう。

鶏ハムサンド

材料 (2人分)

パン(カンパニユなど).....4枚
鶏ハム.....1枚分
粒マスタード.....大さじ1
マヨネーズ.....大さじ1
リーフレタス.....1枚
きゅうり.....1/3本

鶏ハム

材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし).....1枚(200g)

作り方

- ①つけ汁を鍋に入れて煮立たせ、冷ます。
- ②ポリ袋につけ汁と鶏肉を入れ、空気を抜いて口をしめ、室温に約30分おく。

作り方

- ①粒マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ②リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ③パン2枚に①の半量を塗り、レタス、きゅうり、鶏ハムの順に重ね、残りの①をかけ、サンドする。

〈つけ汁〉

水.....150cc
塩.....大さじ1
砂糖.....小さじ2
ローリエ.....1枚
粗挽き黒こしょう.....少々

- ④ラップを長さ40cmに切り、手前に鶏肉を置き、端から巻いて棒状にする。両端を絞って空気を抜き、輪ゴムで止める。
- ⑤鍋にたっぷりの水と鶏肉を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め、ふたをしてそのまま冷めるまでおく。
- ⑥ラップをはずし、食べやすい大きさに切る。

1人分...351kcal
たんぱく質...29.7g
脂質...9.7g
炭水化物...35g
食塩相当量...2.6g



クロスバイク仲間とのサイクリングで 普段見られない光景も

松戸愛光園

本行 康晴さん

Q1 どんな活動をされていますか？

主に職場までの通勤手段として、片道5kmほどの道のりをクロスバイクに乗って移動しています。最近では同じ職場のクロスバイク仲間と一緒に、「手賀沼サイクリングロード」まで、移動を含めて約60km位のサイクリングを楽しんできました。またみんなの予定が合えば、違うサイクリングロードに挑戦しようかと企画をしているところです。

Q2 どうしてクロスバイクでのサイクリングをしようと思ったのですか？

職場の同僚がクロスバイクを欲しがっていて、自分にも勧めてきたのがきっかけでした。興味は持ったけれど高いし、まだ買わなくていいかなと思っていたのですが、たまたま立ち寄った自転車屋に並んでいるクロスバイクを眺めていたら、セールで半額になっていて、思わず買ってしまいました。それから4年近くクロスバイクに乗り続けています。



▲どこまでも行けるのがクロスバイクの魅力

Q3 クロスバイクの魅力とは？

クロスバイクでの活動はすごく楽しいです。クロスバイクに乗ったことがきっかけで、体を動かすことへの興味やクロスバイクでどこまで走っていただけるのだろうか、今度はどこまで走ってみようかと挑戦する楽しみが生まれました。



▲手賀沼には白鳥が！親子で擦り寄ってきました。

車や電車で目的地まで移動しては気づかなかった景色に気づけることですかね。「手賀沼サイクリングロード」を走ったときは、白鳥の親子が岸辺で戯れて



▲サイクリング仲間と（本行さんは右端）

いたり、人を怖がらずに擦り寄ってきたりと、普段ではとても見ることのできない光景が見られますよ。

Q4 継続するための秘訣や活動の時間を作る工夫があったら教えてください。

通勤手段として生活の一部と結びつけることや、こんなパーツを着けてみたい、こんなところへ行ってみよう等、クロスバイクが持つ可能性に興味の一部として関心を向け続けることが、自分のなかの秘訣だと思います。

Q5 今後の目標はありますか？

雪や台風等の危険があるときを除いて、毎日自転車通勤を続けること、まだ行ったことのないサイクリングロードに挑戦すること、それと自転車ダイエットですかね（笑）。



▲サイクリング仲間との楽しいひととき