

聖隷 けんぽだより

2018年

April

No.57

Question

ダイエット中の食事に最も適しているのはどれ？

ダイエットのために食事を調整する場合、A～Cのどれがいちばんよいでしょう？

A 生野菜サラダ（大）
フルーツヨーグルト
ベーグル



B 冷しゃぶと豆腐のサラダ



C 玄米入りごはん
豚ヒレと野菜のソテー



Answer

● 答えはP6に！

『へるすあつぷ21 2014.7』(株)法研

Contents	● 平成30年度予算と事業計画	2
	● 保健師だより	4
	● ダイエット中の食事の調整法	6
	● いきいき聖隷人	8



裏表紙をみてネ！

いきいき聖隷人
北島 隆之さん



聖隷健康保険組合

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

平成30年度 予算と事業計画

第2期 データヘルス計画がスタート!

聖隷健康保険組合の平成30年度予算と事業計画が まとまりましたので、お知らせします。

聖隷健康保険組合の平成30年度予算は、短時間労働者の適用拡大により加入者が増加して、保険料収入増(4.0%増)と保険給付費増(15.0%増)を見込んでいます。また、今年度からスタートする第2期データヘルス計画の実施に向けて、保健事業を拡充する予算編成となっています。保険料は2.3億円増の60.8億円、みなさんの医療費等である保険給付費は1.3億円増の32.5億円を見込んでいます。高齢者医療への納付金は、5,000万円増の22.3億円を計上しています。保健事業費は、人間ドックや健診を中心とした第2期データヘルス計画の実施に向けた予算を盛り込んでいます。総額では62.5億円の予算編成となっています。

また、介護保険の介護納付金は平成29年8月から段階的に総報酬制に移行して、9,000万円増の4.7億円の見込みのため、積立金を取り崩すことにしています。(加減率は前年度予算比)

予算のポイント

- ✓ 予算総額62億4,777万円
- ✓ データヘルス計画実行のため保健事業費が増加
- ✓ 保険料率は100%・介護保険料率は12.9%を維持

予算編成の基礎数値(健康保険)

- 被保険者数……………12,550人
男……………3,360人
女……………9,190人
- 平均標準報酬月額……………343,012円
- 平均年齢……………39.47歳
- 被扶養者数……………5,273人
- 保険料率(調整保険料含む) ……100%
事業主……………50%
被保険者……………50%

平成30年度 予算の概要(健康保険) ()は被保険者1人当たり額



支出の4割以上が高齢者医療への支援金!!

① 前期高齢者納付金は約8億円

- 65~74歳の加入者数と医療費が反映される
- 65~74歳の加入者が健康だと減額される

② 後期高齢者支援金は約13.5億円

- 75歳以上の国民の医療費を支える
- 予防や健康づくりに取り組む健保組合は減額される

予算の概要(介護保険)

	科目	予算(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)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
収入	介護保険収入	403,233	73,222
	繰越金	174,063	31,608
	国庫補助金受入	3	0
	合計	577,299	104,830
支出	介護納付金	472,528	85,805
	介護保険料還付金	104,671	18
	積立金	100	19,007
	合計	577,299	104,830

予算編成の基礎数値(介護保険)

- 介護保険第2号被保険者数……………5,507人
- 平均標準報酬月額……………376,293円
- 介護保険料率……………12.9%
事業主……………6.45%
被保険者……………6.45%

健康づくりに取り組むと



国への拠出金が減額されます!!

国の指標に沿って、予防・健康づくりに取り組む健保組合は、実績に応じて後期高齢者支援金（聖隷健保組合は約13.5億円拠出）が1～10%減額されます。

国の指標（大項目）

- ① 特定健診・特定保健指導の実施率【65点】**重点項目**
- ② 要医療の者への受診勧奨・糖尿病等の重症化予防【22点】
- ③ 加入者へのわかりやすい情報提供、特定健診データの保険者間の連携・分析【18点】
- ④ ジェネリック医薬品の使用促進【22点】
- ⑤ がん検診の実施等、歯科検診等（人間ドックによる実施を含む）【28点】
- ⑥ 加入者に向けた健康づくりの働きかけ（健康教室含む）、インセンティブの提供【21点】
- ⑦ 事業主との連携、被扶養者への健診・保健指導の働きかけ【24点】

※各項目に配点（合計200点満点）があり、達成状況に応じて支援金が減額されます。

聖隷健康保険組合 事業計画重点目標

加入者一人ひとりの健康保持増進と疾病予防に全力を尽くします

【経営方針】

1. 効率的効果的な保健事業を事業主と連携して行い、加入者の健康増進に努めます。
2. 医療費の適正化により財政の健全化に努めます。

【事業・運営計画】

1. 当健保組合の特性を加味した効率的かつ効果的な保健事業の推進
 - ①第1期データヘルス計画の実績を踏まえ、第2期データヘルス計画の実施
 - ②事業主との協同（心を合わせて事に当たる）による健康経営への支援

2. 医療費適正化への取り組み

- ①効果的な後発医薬品利用の推進
- ②多重受診や不適切な柔道整復受診等への適正受診対策
- ③医療費通知によるコスト意識の喚起
- ④定期的な被扶養者認定調査の実施

3. 効果的運営への見直しを検討

- ①職員互助会との保健活動や助成対象の整理
- ②法的知識習得等職員のスキルアップ
- ③マイナンバー利用連携開始へ取り組み
- ④事務作業の効率化の取り組み
- ⑤公的法人としてのコンプライアンスの再確認

健保組合からのお知らせ

春は転居、就職のシーズンです。健保組合へ届出をお忘れなく！

毎年、届出を忘れるケースが多数あります。

- ①被保険者、被扶養者を問わず、住所が変更になった場合は、届出をお願いします。
- ②お子様が就職された場合は、必ず扶養異動届の提出をお願いします。

今年注目の保健事業はこれだ！

私たち聖隷健保組合ではみなさんの健康づくりと医療費の適正化のため、保健事業を展開しています。

今年度は国の施策により、健保組合の保健事業への取り組みが評価され、国に納める拠出金が増減するようになります。成績が悪い場合、みなさんに納めていただく保険料を値上げしなければならない可能性もあります。

聖隷健保組合ではこれまでも特定保健指導などに取り組んできましたが、未だ目標値に届いていない指標もあります。そこで今年度は、以下の5つを重点施策として推進していきます。みなさんご協力よろしくをお願いします。



聖隷健康保険組合
鈴木 ます美

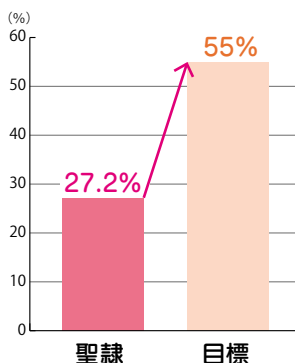


聖隷健康保険組合
米澤 光穂

平成30年度 保健事業 5大重点施策

① 特定保健指導実施率UP

特定保健指導実施率



特定保健指導の対象の方には健保組合からお手紙や所属施設の担当者を通じて詳細をご連絡させていただきます。

特定保健指導を受けた人の声

- 専門家の支援で6kgやせた！
- 脱メタボできた！
- 検査データ、腹囲共にかなり改善した！

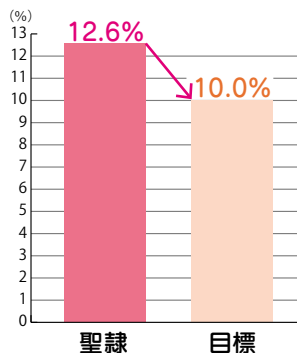


職場での受診に協力してくれる施設もあって受診しやすい！

② 喫煙率低下・受動喫煙防止

社会的な注目度が高いタバコに関する問題。聖隷健保組合でも取り組んでまいります。

喫煙率



「タバコをやめてご飯がおいしくなった」「お小遣いが増えた」などの声が届いています。

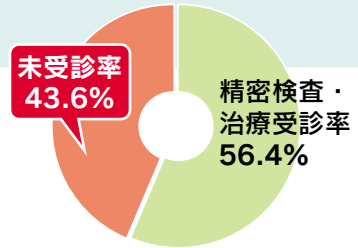
今年度は聖隷の各施設に『禁煙デー』の導入を促していきます。また、禁煙デーに合わせて普段タバコを吸っている方にニコチンガムを配付する準備をしています。喫煙者のみなさんはぜひご利用ください。



思っていたより楽に禁煙できるかもしれません。禁煙のきっかけづくりにどうぞ！

聖隷福祉事業団は『精密検査・治療受診率100%』という目標を立てているので、健保組合もこれに協力していきます！

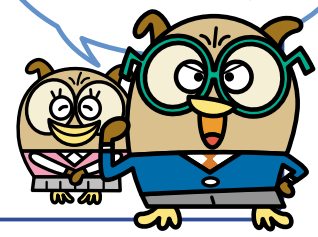
③ 疾病の重症化予防



※聖隷健保組合が設ける受診勧奨基準に該当する者の受診率

✓ 健診受診後の精密検査・治療未受診者対策
各施設と協力しながら受診率を上げていきます。

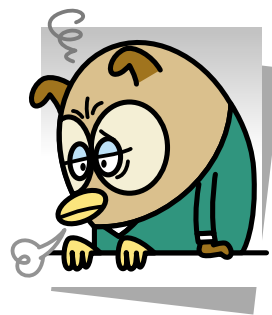
精密検査を受けた人の声
あるとき精密検査を受けていなければ、今の自分はありませんでした！



④ メンタルヘルス

ストレスチェックの結果を活かして自分を振り返るきっかけにしましょう！

気持ちの整理をしたいとき、なんだかつらいと感じたとき、いつでも利用できるように相談窓口(@メンタル)をご用意しています。



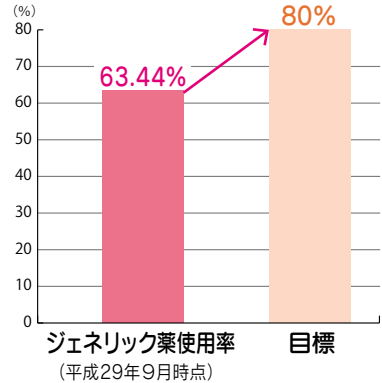
こころの相談窓口 (@メンタル)

相談時間：月～土/9：00～21：00

@メンタル
<https://www.kenko-program.com/seirei>
 契約団体ID : seirei パスワード : dec04rei

※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。

ジェネリック医薬品使用率

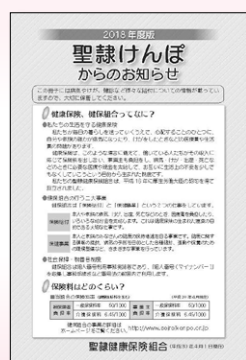


⑤ ジェネリック医薬品への切り替え推進

ジェネリックにするのとどのくらい安くなるか確認してみませんか？

ジェネリック医薬品使用率は聖隷健保組合ではまだ伸びしろがあります。

2020年度までに80%に上げる目標です



聖隷健保組合ではさまざまな保健事業を行っています

- ✓ 人間ドック
- ✓ インフルエンザ予防接種
- ✓ 婦人科検診
- ✓ 健康づくり支援事業
- ✓ 特定健診・特定保健指導
- ✓ 心のサポート(S-EAP)

毎年配布される『聖隷けんぼからのお知らせ』、聖隷健康保険組合ホームページ、年4回発行される『けんぼだより』などをご覧ください。

人間ドックの受け方などはこちらをチェック！

聖隷健康保険組合
<http://www.seireikenpo.or.jp>

リバウンドを防ぐ！

ダイエット中の食事の調整法

みんなの食育

㈱クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

体重を落としたいとき過度に食事を制限すると、体調を崩したり、リバウンドしてしまうこともあります。長く続けられる上手な食事法をおさえましょう。

ベスト体重を維持できる食事法を！

巷にはさまざまなダイエット法がありますが、一時的に体重が落ちてもすぐにリバウンドしたり、体調を崩したりするダイエット法もあり、これは健康の視点から見ると逆効果です。体調のよい状態でベスト体重を維持することができる、ずっと続けられる食事法を身につけましょう。

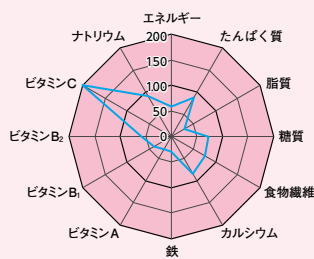
1食の栄養素充足率

(40歳代女性 身体活動レベル (ぶつう))

A

生野菜サラダ (大)
フルーツヨーグルト
ベーグル

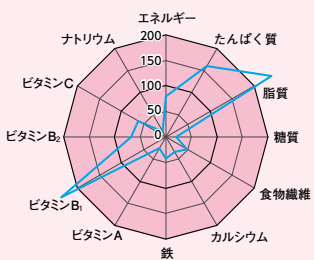
391kcal



B

冷しゃぶと
豆腐のサラダ

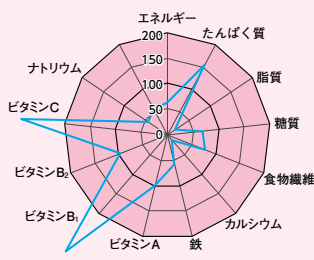
524kcal



C

玄米入りごはん
豚ヒレと野菜のソテー

424kcal



一見ヘルシーでも…

Aの食事は野菜たっぷり、果物やヨーグルトもついているので減量向きでヘルシーに見えますが、たんぱく質も脂質も糖質も不足しています(左図)。体は飢餓に敏感に反応するので、このような食事が続くと、甘いものや脂っこいものなど高カロリーのを急に欲するようになるなど、食欲が乱れやすくなります。ビタミンやミネラル、食物繊維もかなり不足するので、疲れやすい、便秘や肌荒れなどの美容面にも影響が出やすくなります。サラダに卵やピーマンなどの緑黄色野菜を添えたり、ベーグルにカテージチーズやハムなどをはさむとバランスがよくなります。

糖質制限はやせやすい？

Bの食事では、たんぱく質は十分にとれていますが脂質は過剰です。糖質や食物繊維、ビタミンやミネラル類が不足気味です。脂質の多い食事は体脂肪をつくりやすく、また糖質が不足した食事が続くと筋肉量が減少し、基礎代謝が低下します。するとやせにくく、一旦体重が減ってもリバウンドしやすくなります。さらに、私たちは糖質を食べて血糖値が上がることで満腹感を得るので、糖質を制限しすぎると満腹感を得にくくなります。糖質を抜かず雑穀ごはんなど食物繊維の多い穀類を添えましょう。さらに、サラダにかぼちゃやピーマン、トマトなどの緑黄色野菜を加えましょう。

栄養価が高いものを選ぶ

Cの食事はビタミンやミネラル類の多い玄米入りごはん、低脂肪で高たんぱく質、低カロリー豚ヒレ肉を使い、栄養価の高い緑黄色野菜を添えています。カロリーはかなり控えめですが、栄養価の高い献立になっています。

栄養価の高い食品選びを！

体調を保ち、リバウンドを防ぐためには体が必要とする栄養素をしっかり確保しつつ、カロリーをとりすぎないことです。そのような献立にするためには、同じカロリーでも栄養価の高い食品を揃えましょう。

副菜

緑黄色野菜、海藻、きのこ

主食

雑穀ごはん、もち麦入りごはん、ライ麦パン、そば、ブランフレーク など

主菜

赤身の肉(牛・豚もも、ヒレなど)、赤身魚、青魚、卵、納豆

その他

果物、低脂肪や無脂肪の乳製品など

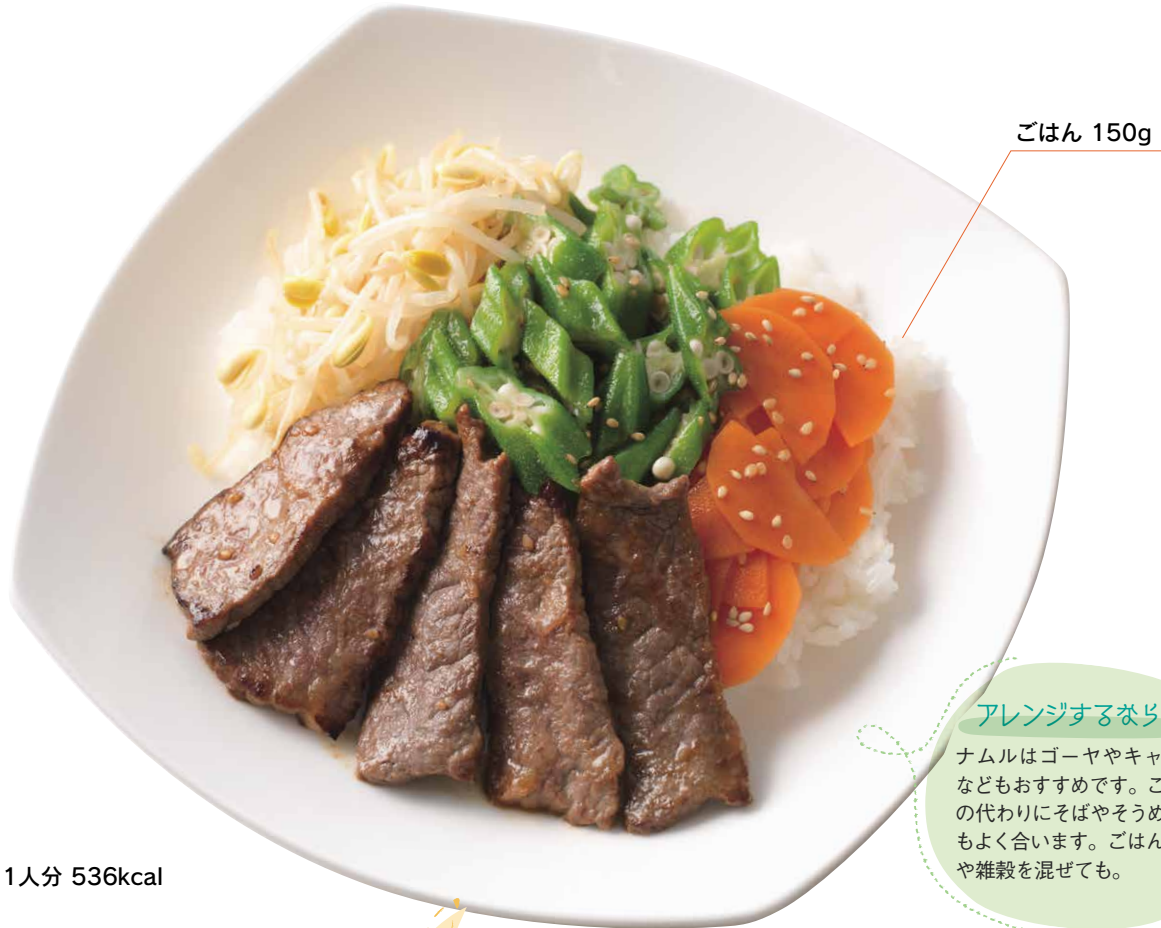
クイズの答え **C** Aはビタミン類が、Bは糖質と食物繊維が極端に不足しています

1皿で栄養満点!

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

焼き肉ナムルごはん

低脂肪・高たんぱく質の牛もも肉を使い、栄養価の高い野菜のナムルを添えました。
お手軽で栄養満点の1皿です。



ごはん 150g

アレンジするなら!

ナムルはゴーヤやキャベツなどもおすすめです。ごはんの代わりにそばやそうめんでもよく合います。ごはんには麦や雑穀を混ぜても。

1人分 536kcal

2人分の材料 & 作り方

◆ ナムル3種

<ナムル調味料> 塩…………… 小さじ1/2 ごま油…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1/2 いらごま…………… 小さじ1

◆ 焼き肉

牛もも肉 (焼き肉用カット) ……180g
焼き肉のたれ ……………大さじ1と1/3
油…………… 小さじ1



にんじん…40g



オクラ…100g



大豆もやし…100g



1 にんじんはスライサーで薄い半月切りにし、約1分ゆで、ざるに上げて冷まし、ナムル調味料の1/4量で和える。

2 オクラは塩ずりをし、1～2分ゆでて冷水にとり、水けをきって厚さ5mmの斜め切りにする。ナムル調味料の残りの半量で和える。



塩ずりでうぶ毛を取る

3 大豆もやしは1～2分ゆでて、ざるに上げて冷まし、ナムル調味料の残りで和える。

4 牛肉に焼き肉のたれをまぶし、フライパンで焼く。

器にご飯を盛り、ナムル3種と焼き肉をのせれば出来上がり!

迫力ある雲海や夜空に輝くたくさんの星、 登山には苦しさを忘れる楽しさがある

浦安ベテルホーム

北島 隆之さん

Q1 どんな活動をされていますか？

趣味で登山をしています。最近は登る回数も減ってしまいましたが、日帰りから2泊3日くらいで行ける山に、気の向くままに登っています。ときどき友人とパーティーを組むこともあります。だいたいは単独で登り、山小屋には泊まらずにテント泊をしています。荷物は重くなりますが、他の登山者に気を遣うことなくのんびりできるのがいいですね。



▲苦楽を共にしたテント。

Q2 どうして登山をしようと思ったのですか？

大学でワンダーフォーゲル同好会に入ったのが始まりです。登山なんて全く興味がなかったのですが、サークルに勧誘されて、さらに先輩が教科書をくれると言うので…。教科書って高額なのでラッキーって思ったのですが、山の道具の方がもっと高額でした。

Q3 登山の魅力とは？

当たり前ですが、登山はとにかく疲れます。でも日常とは違う世界に浸れるのがとても楽しいです。迫力ある雲海や夜空に輝くたくさんの星、朝のひんやりした空気も大好きです。そして、下山した後に温泉に入るのも楽しみのひとつです。



▲富士山山頂で御来光を見られました。



▲八ヶ岳の横岳からは富士山が見えました。



▲仲間と富士山の山頂にて。左端が北島さん。

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。

何事にも言えることですが、目標を立てるのがいいかなと。この山に登ると決めて、トレーニングを行い、登山の計画を立てます。屋久島の宮之浦岳を目指したときは、トレーニングを兼ねて春から月1回のペースで登山をして本番に臨みました。ただ、このときは台風に当たってしまい山頂に立つことができず、縄文杉を見て帰ってきました。

Q5 今後の目標は？

もう一度、槍ヶ岳に登りたいですね。もちろんテントを背負って。まだ登ったことのない山がたくさんあるので、これからも色々な山に登れたらと思います。そしてけがのないよう安全登山を心掛けたいと思います。



▲もう一度登ってみたいのは槍ヶ岳です。