

# 聖隷 けんぽだより

2018年  
November  
No.59

## Question

尿酸値に影響しない  
食品はどれ？

A～Dのうち、尿酸値を上げる要因のない食品はどれでしょう？

A

イワシ



B

清涼飲料水



C

卵



D

焼酎



## Answer

● 答えはP6に!

『へるすあっぷ21 2014.12』(株)法研

- Contents
- 健保組合からのお知らせ.....2
  - ジェネリック医薬品とは、利き目・安全性が同等で価格が安いのが特徴...3
  - 保健師だより.....4
  - 睡眠時間は足りていますか？.....5
  - 尿酸値の高い人が気をつけたい食品.....6
  - いきいき聖隷人.....8



裏表紙をみてネ!

いきいき聖隷人  
佐藤 篤志さん



### 聖隷健康保険組合

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

# 健保組合からのお知らせ

## 平成30年度 扶養確認調査について

本年度も被扶養者の認定調査（検認）を実施しています。お手数をおかけしますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

### 調査対象者：18歳以上のすべての被扶養者

- I. 18歳以上の子、配偶者の子（同居・別居）
- II. 配偶者
- III. 父母、祖父母、義父母（同居・別居）
- IV. それ以外の被扶養者（含む孫）

※被保険者が単身赴任の場合、それ以前に同居していた被扶養者は同居とみなします。



### 注 意 点

- 18歳未満の「子」は今回の調査対象外となっているため、確認調書に印字されません。
- 聖隷健保の被保険者本人の所得証明は不要です。
- 調査対象者が「子」かつ「学生」の場合に限り今回より「仕送り」の実績は不要です。  
添付資料については、調査書に付随している「被扶養者認定 必要書類一覧」でご確認ください。

### 提出期限（事業所宛） = 11月16日（金）

調査書の提出がない場合は、被保険者証が無効となる手続きをとります。  
（健康保険法施行規則第50条7項）

## 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月から下記のとおりに引き上げられました。

### 平成30年8月診療分から

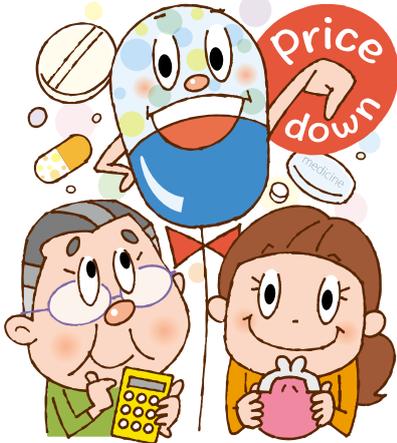
区 分		70歳以上 <sup>※1</sup> の自己負担限度額／月額（世帯ごと）	
		外来（個人ごと）	
現役並み	III 標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% <140,100円>	細分化 引き上げ
	II <sup>※2</sup> 標準報酬月額53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% <93,000円>	
	I <sup>※2</sup> 標準報酬月額28万～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% <44,400円>	
一般	標準報酬月額26万円以下	18,000円 <b>引き上げ</b> (年間上限14万4,000円)	57,600円 <44,400円>
低所得	II 住民税非課税	8,000円	24,600円
	I 住民税非課税（所得が一定以下）		15,000円

年間上限に達する方は聖隷健保に申し出てください。

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

※1 対象世帯に70～74歳と70歳未満が混在する場合、まず70～74歳の自己負担額に限度額を適用した後、残る負担額と70歳未満の自己負担額を合わせた額に限度額を適用します。  
 ※2 現役並み区分I、IIの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

# ジェネリック医薬品とは、 利き目・安全性が同等で 価格が安いのが特徴



ジェネリック（後発医薬品）は先発医薬品の特許期間が過ぎた後に、他の製薬会社から先発医薬品と同じ有効成分を使って作られます。最大の特徴は利き目、安全性は厚労省で同等と認められているのに、開発費等が抑えられるので、価格が安いことです。

開発時間・費用	
先発品	9~17年・数100億円
ジェネリック	3~5年・約1億円

医療費の7割（もしくは8割）は聖隷健保が負担しています。  
聖隷健保の原資は全て皆さんと事業主（折半負担）からお預かりした健康保険料です。

皆さんに処方されたお薬代はその7割（就学前の子どもと70歳以上の方は8割）を聖隷健保が負担し、3割（同じく2割）を自己負担、もしくは互助会が負担しています。

聖隷健保、互助会は加入している方々からお預かりしている保険料（事業主と折半）、互助会費を元に運営されています。

もし、聖隷健保の院外処方の先発医薬品（後発医薬品あり）を  
全て後発医薬品に変えたら……

最大でおよそ **7,900万円/年（※1）の薬剤費削減** となります。  
（聖隷健保、互助会、本人負担含む）

後発品に変更されていない薬品の使用量（薬価点数換算）第1位と第2位は…

**第1位 ヒルドイド軟こう25g** 年間332,832g使用

**第2位 ヒルドイドローション25g** 年間282,915g使用

これらが**全て後発医薬品**となったら、

最大で**約1,100万円/年（※1の14%分）の削減**となります。

これ以外にもシングレア、タリオン、アレロック等の

**花粉症等に主に使用される薬**も第50位までに16品目入っており、

変更すると最大で**約1,300万円/年（※1の17%分）の削減**となります。

（2017年6月～2018年5月院外処方の薬品代のみ対象。2017年度薬価にて計算。）

ジェネリックを試したい場合、処方のうち一部だけ変更することが可能です。

例えば、内服薬14日処方のうち7日分をジェネリックにして7日分を先発品、外用剤4本処方中1本をジェネリック、3本を先発品とすることが、患者と調剤薬局薬剤師の話し合いで決めることができます。調剤料の加算もなく、薬品代はジェネリック分が安くなります。



ジェネリック医薬品を一度試してみてください（特にヒルドイド、花粉症等対策薬）。  
健保の財政健全化のため、ジェネリック医薬品への変更にご協力ください!!

「いつまでも あると思うな インスリン♪♪」

「HbA1c6.5%以上は糖尿病型」

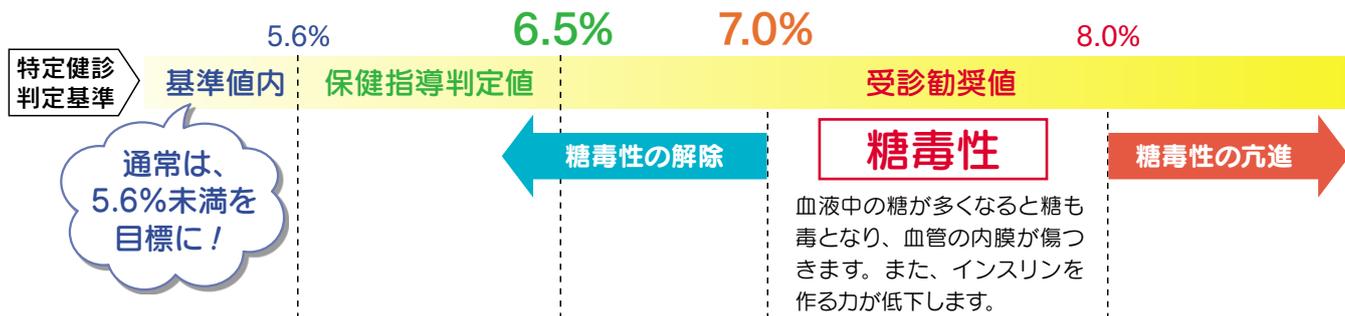


あなたのHbA1cは、どのレベル?

あなたのHbA1cは  %



聖隷健康保険組合 保健師 鈴木 ます美



日本人は欧米人に比べてインスリン分泌が弱いので、若いうちからファーストフード、ジュース・お菓子などを摂り過ぎているとインスリンを無駄遣いしてインスリンの分泌障害をきたして、糖尿病となってしまいます。糖尿病の初期はほとんど自覚症状が現れませんので、自分で、健診結果のHbA1cに注目し、データの変化を確認してください。

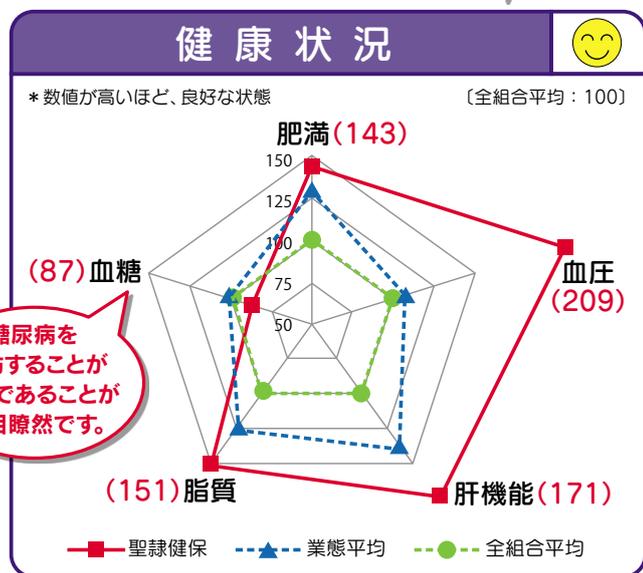
糖は、必要なもの! しかし、摂り過ぎは毒になりますので、通常はHbA1c5.6%未満を目指しましょう。

聖隷健保の健康スコアリングレポート

国は、「健康スコアリングレポート」という聖隷健康保険組合の健康課題の整理・確認のために成績表のようなものを出しました。

糖尿病になってしまったら!!

今は大丈夫でも、**10年後に、様々な合併症が起こる危険があります。**合併症を予防するにはHbA1cを7.0%未満に保つことは必須です。



「しめじ」

- 細い血管が傷ついて起こる合併症
- し … 神経障害
  - め … 眼科疾患 (糖尿病性網膜症など)
  - じ … 腎臓疾患 (糖尿病性腎症など)

「こがに」

- 太い血管が傷ついて起こる合併症
- こ … 梗塞 (脳梗塞・心筋梗塞など)
  - が … がん
  - に … 認知症

保健師だより

# 睡眠時間は足りていますか？

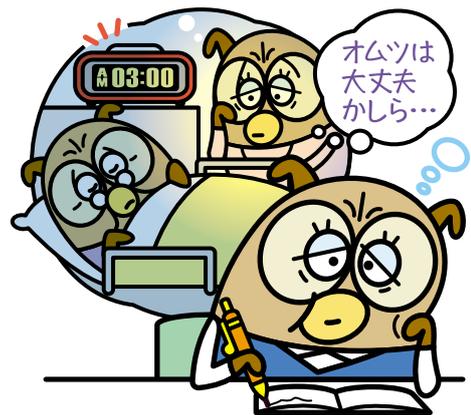
25歳の  
適正睡眠時間  
**7時間**



65歳の  
適正睡眠時間  
**6時間**



45歳の  
適正睡眠時間  
**6.5時間**



聖隷健康保険組合  
保健師 米澤 光穂

上記は厚生労働省が『睡眠指針』で薦める年齢ごとの最適な睡眠時間です。一般に必要な睡眠時間は加齢とともに少なくなります。もちろん個人差もありますが、目安としてご自身の睡眠時間と比べてみてください。

また、よい睡眠のためには時間の他に睡眠の質も意識して『寝るための準備』をしましょう。夕食やその後の間食は寝る3時

間前までにすませることで、胃の中のものが消化されて寝付きがよくなります。PCやスマホ、テレビなどの画面は目覚まし効果のある光を発しているの、寝る直前は避けましょう。寝る時間の1時間ほど前にお風呂に入ると、寝る頃にちょうどよく体温低下が起こり、気持ちよく眠りにつけるでしょう。

## 心の相談室 (@メンタル)



育児の悩み



親子関係



恋愛・結婚



仕事への不安



転職の悩み



上司への不満

電話相談

**TEL 0120-726-489**

相談時間：月～土 / 9:00～21:00



オンライン相談

契約団体ID : seirei  
パスワード : dec04rei

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

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イーブ様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

# 尿酸値の高い人が 気をつけたい食品

痛風の誘因となる尿酸値の高い人が増えています。外での食事や飲酒が増える年末年始は、飲み方・食べ方を工夫して楽しみましょう。

### プリン体だけじゃない! 痛風予防の食事のポイント

体内で尿酸をつくる材料となるのがプリン体なので、プリン体の多いビールやレバー、魚卵などに気をつける人は多いようです。しかし、尿酸は食事由来のプリン体からつくられる量より、体内でつくられる量のほうが多いことがわかっています。プリン体以外の尿酸値を上げる要因もよく知って、痛風を予防しましょう。

#### 基本は食べすぎないこと

食事で見直したいのはまず過食です。食べる量が多いほど、体内でつくられる尿酸の量は増えます。また、食べすぎによる内臓脂肪の蓄積は、尿酸値を上げます。現在太り気味の人は、減量するだけで尿酸値を下げるすることができます。

Basic

#### お酒は蒸留酒を選び、控えめに

ビールにはプリン体が多いので、尿酸値の高い人は蒸留酒など（焼酎、ウイスキー等）のプリン体を含まないアルコール飲料を選びましょう。



しかし、ビール以外でもアルコールそのものが尿酸値を上げる要因になります。飲みすぎると肥満の原因となりますので、適量を楽しみましょう。

#### ジュースなどにも要注意

清涼飲料水や果汁飲料などに多く含まれている果糖や砂糖は尿酸値を上げます。尿酸値が高い人は、尿酸の排泄を促すために水分をしっかりとる必要がありますが、糖分を含む飲料は避けましょう。栄養ドリンクなどの健康系の飲料にも糖分が含まれていますので注意してください。



#### 野菜や海藻をしっかり食べる

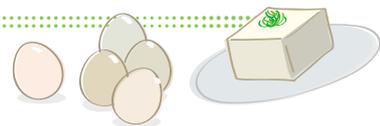
十分に野菜や海藻をとることで尿酸が排泄されやすくなり、肥満の予防にもつながります。外食では野菜の多い料理を選び、飲み会では、野菜や海藻の料理を最初にしっかり食べましょう。



#### 主菜は魚や肉に偏らない

プリン体は、肉類や魚介類などに多く含まれているので、量が多くならないように主菜は1食1品にしましょう。とくにプリン体の多いレバーやモツなどの内臓類、えびやマイワシなどは食べる頻度を減らしましょう。

また、肉や魚を食べる頻度を減らし、その分卵や大豆製品をとるようしてバランスを整えましょう。



プリン体ゼロの野菜たっぷりおつまみ！

# にんじんしりしり

「にんじんしりしり」は沖縄の郷土料理。

常備野菜で簡単に作れ、野菜の甘さと卵やごまのkokがマッチしたレシピです。

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

## 2人分の材料



にんじん……………120g  
(せん切り)



卵……………1個  
(溶きほぐす)

油……………小さじ1  
塩……………小さじ1/6  
こしょう……………少々  
水……………大さじ1～2  
ごま油……………小さじ1/3  
白いりごま……………小さじ1

にんじんはしりしり器  
やスライサーなどで  
すりおろすと味がし  
みやすくなり、  
おいしく出来  
上がります。



<大根しりしり>  
1人分 85kcal  
食物繊維 1.2g

<にんじんしりしり>  
1人分 93kcal  
食物繊維 1.7g

## 作り方

1 フライパンに油を熱してにんじんを炒め、  
しんなりしてきたら塩、こしょうを加えて  
よく炒める。



にんじんがかたいよ  
うであれば水を加  
え、やわらかくなる  
まで炒り煮にする。

2 溶き卵を加え、箸で手早くかき混ぜ  
たら火を止める。ごま油、白いりご  
まを加えて混ぜれば出来上がり。



## アレンジするなら！

にんじんのかわりに大根を使っ  
てもおいしく作れます。大根から  
水分が出るので、水を加えなく  
てもOKです。

野菜から甘みが出るので、カレ  
ー粉や粗挽き黒こしょうのスパイ  
シーな香りともよく  
合います。



大根……………150g (2人分)  
(せん切り)

# 「非常口さん、がんばれ！」の声援に励まされ、ハーフマラソン完走、仮装アイデア賞入賞！

和合愛光園 佐藤 篤志 さん

## Q1 仮装マラソン大会とはどんな大会ですか？

日本三大仮装マラソンの安政遠足待マラソン大会（群馬県）に参加し、仮装アイデア賞を受賞することができました。参加者約1,800名でその9割以上の人が何らかの仮装をして入賞を目指しています。私はハーフ部門（21.195km）にエントリーしました。さすがは日本三大仮装マラソンだけあって、侍や恐竜、饅頭やツタンカーメンなど、もはやなんでもありの百鬼夜行のようでした。私の仮装も目立っていたようで、「非常口さん、がんばれ！」や「あれはキツイよ、すごい！」など激励や笑ってくれる人がとても多かったです。しかし仮装を派手にした分、やはりきつく苦しい道のりでしたが、「自分はまだこんなもんじゃない！行け！俺！」など自分を鼓舞し、なんとか完走することができました。

## Q2 仮装マラソン大会に参加した感想は？

両腕に荷物抱えて21kmずっと腕を上げながら走る、さらに全身タイツでというのは辛いというより地獄です（笑）。何も飲めない、食べられない、タイツなので全身低酸素マスク状態、かつ汗が出せないなどのデメリットが多く、さらにドア部分も持ち上げながら走るの、足よりも腕がつってしまふことも珍しくありません。走っている途中、何度も「もう歩きたい」「なんでこんなことしてる

で全身低酸素マスク状態、かつ汗が出せないなどのデメリットが多く、さらにドア部分も持ち上げながら走るの、足よりも腕がつってしまふことも珍しくありません。走っている途中、何度も「もう歩きたい」「なんでこんなことしてる



非常口、ゴール！

んだっけ」とあきらめかけましたが、応援してくれる人たちののおかげで完走ができ、辛かった分、達成感はとても爽快でした！

非常口は老若男女、誰もが知っているの、子どもから大人まで驚いたり笑ったりと大人気でした。

完走後の結果発表では、「こんなに仮装してる人がいるから無理かな」と思いましたが、放送で自分の名前を呼ばれ、見事、仮装アイデア賞に入賞することができ、とても嬉しかったです。周りの参加者の方々も「やっぱり入賞したね！絶対そうだった！」と言ってくれる人が多く、この活動をしてきて良かったと思えました。



非常口、入賞！

## Q3 仮装マラソン大会の魅力と今後の意気込みは？

参加しなくてもいろいろな仮装が見られて楽しいと思います。いろいろな人がそれぞれの思いやアイデアで作ってきた仮装は、ある意味そ

の人の個性であり、それを通じて交友関係を広げることでもできて普通に走る以上の経験が楽しめます。

4年間、非常口の仮装を続けてきて入賞できたので、一区切りつきました。今後はマラソン大会の参加を継続しつつ、次は別の仮装で入賞を目指すか、また別の面白そうな大会やコンテストに挑戦してみたいと思っています！



▲佐藤 篤志さん