

聖隷 けんぽだより

2019年

April

No.61

Question

ダイエット中の朝食に選ぶならどっち？

ダイエットのために食事量を減らしている池田さん。朝は何も食べずに会社していますが、朝食をとることで代謝が上がり、太りにくくなります。

そこで、朝食に選ぶならごはん食とパン食のどちらがよいでしょうか？



A



ごはん朝食

ごはん
小松菜としめじの味噌汁
卵とキャベツの蒸し焼き
バナナ

B

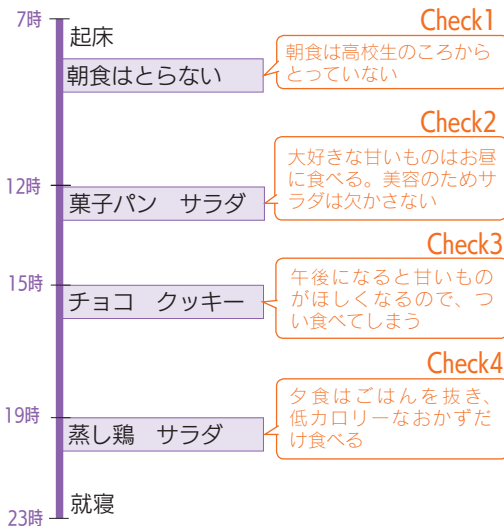


パン朝食

ピザトースト
サラダ（ドレッシング）
カフェオレ

今回の事例

池田さんの1日の食事



食事量を減らしてダイエット中！

池田さん（26歳）



高校生のころからいろいろなダイエット法を試し、太ったりやせたりを繰り返す。現在も夏に向けてダイエット中だが、1日に数回、無性に甘いものが食べたくなる。デスクワークで運動不足のため、お菓子を食べた分は食事を抜いて調整しているものの、最近では以前に比べて体重が落ちにくくなった。

Answer

● 答えはP6に！

『へるすあつぷ21 2016.5』(株)法研

Contents	● 平成31年度予算と事業計画	2
	● 保健師だより	4
	● リバウンド防止！代謝を上げる食べ方	6
	● いきいき聖隷人	8



裏表紙をみてネ！

いきいき聖隷人
入浴 薫さん



聖隷健康保険組合

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

聖隷健康保険組合の平成31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31年度予算は、被保険者数が増加していること、介護納付金が段階的な総報酬割の導入により増加することから、一般保険料率の引き下げ（100%→96.5%）と介護保険料率の引き上げ（12.9%→16.4%）を行い、合計保険料率は同率（112.9%）とします。また、特定被保険者（P3参照）に対して免除していた介護保険料は、公平を期すため徴収することとします。

当健保組合では第2期データヘルス計画に基づき、加入者の疾病の早期発見、早期治療、健康増進の取り組みを進めています。とくに高齢者医療納付金の計算にも影響する特定保健指導実施率の向上に向けた新たな取り組みや、家族の健康を意識した取り組みを進めていきます。

健康保険の総額は61.7億円、介護保険の総額は6.5億円の予算編成となっています。



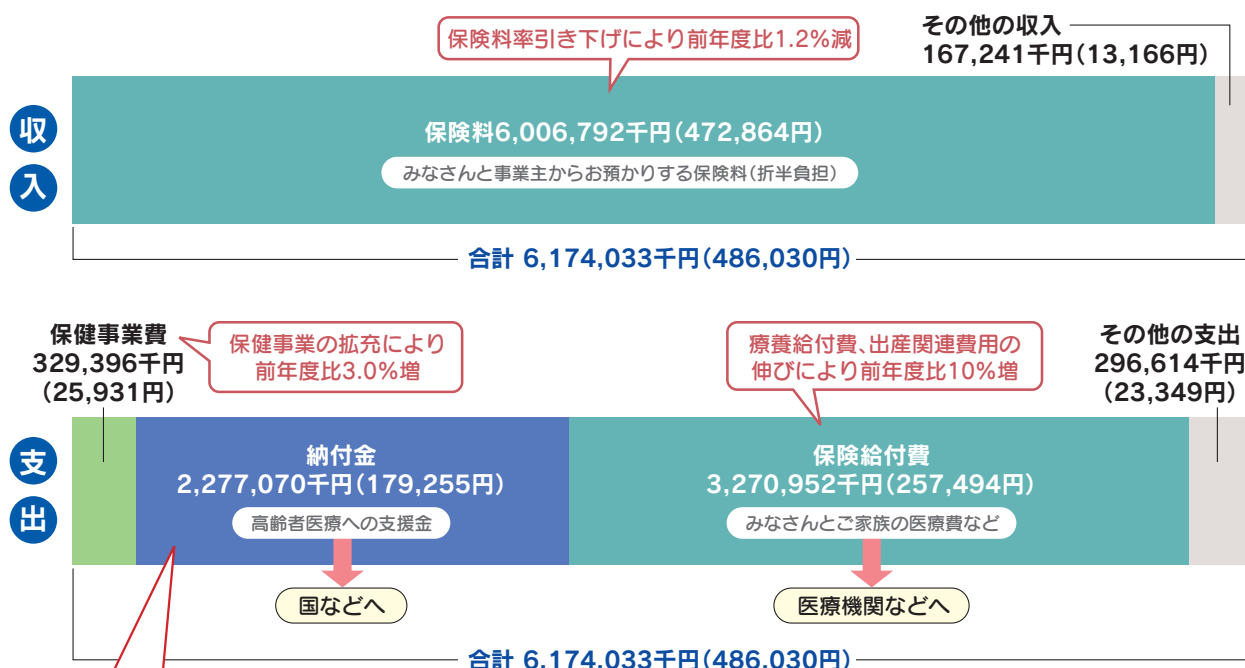
予算のポイント

- ✓ 予算総額61億7,403万円
- ✓ 一般保険料率 ↓ ・ 介護保険料率 ↑ で合計112.9%を維持

予算編成の基礎数値（健康保険）

- 被保険者数……………12,703人
男……………3,441人
女……………9,262人
- 平均標準報酬月額……………347,100円
- 平均年齢……………39.27歳
- 被扶養者数……………5,418人
- 保険料率（調整保険料含む）…96.5%
事業主……………48.25%
被保険者……………48.25%

平成31年度 予算の概要（健康保険）（ ）内は被保険者1人当たり額



支出の約4割が高齢者医療への支援金に！

① 前期高齢者納付金は約9.2億円

- 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

ボヘルスで加入者の健康を支援します

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所と連携して行い、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2期データヘルス計画の計画的実施
 - ②事業主と保健事業部、健保組合とのコラボヘルス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定期的な扶養者認定調査の実施

3. 効果的運営の見直し検討

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

⑥次世代を見据えた事業、業務の継承

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)
収入	介護保険収入	539,060	91,927
	繰越金	112,679	19,215
	国庫補助金受入	3	0
	合計	651,742	111,143

	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)
支出	介護納付金	531,607	90,656
	介護保険料還付金	100	17
	積立金	120,035	20,470
	合計	651,742	111,143

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
..... 5,734人
- 平均標準報酬月額... 382,110円
- 介護保険料率..... 16.4%
事業主..... 8.2%
被保険者..... 8.2%

特定被保険者とは？

介護保険の特定被保険者とは、40歳未満または65歳以上の被保険者で、40歳以上65歳未満の被扶養者をもつ方のことです。当健保組合では、特定被保険者への介護保険料徴収を免除していましたが、公平を期すために保険料率改定に合わせて徴収することといたしました。

介護保険に加入する人

第1号被保険者

各市町村に居住する65歳以上の人

第2号被保険者

40歳以上65歳未満で当組合に加入している被保険者・被扶養者

特定被保険者（新規徴収）

被保険者自身は40歳未満、または65歳以上の第1号被保険者、または介護保険の適用外で、介護保険第2号被保険者である被扶養者がいる方

特定被保険者の例

①被保険者	38歳
被扶養者(妻)	40歳
②被保険者	68歳
被扶養者(妻)	60歳
③被保険者	30歳
被扶養者(実母)	55歳

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！

1. 毎年、届出を忘れるケースが多数あります。

- 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。
- 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。

2. あはき（はり、きゅう、あんまマッサージ指圧）療養費は引き続き、償還払いに

平成31年1月から保険者の裁量ではあはき療養費の支払い方法が選択できるようになりましたが、当健保組合は一旦全額自己負担する「償還払い」を継続します。



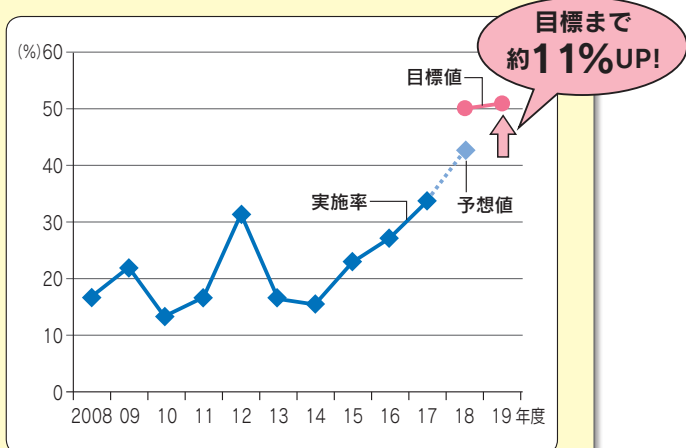
2019
年度は

聖隷健康保険組合では、事業所とコラボして
保健事業の**3つの重点目標**に取り組みます!

①特定保健指導実施率の上昇

2019年度
特定保健指導実施率 **51%目標**

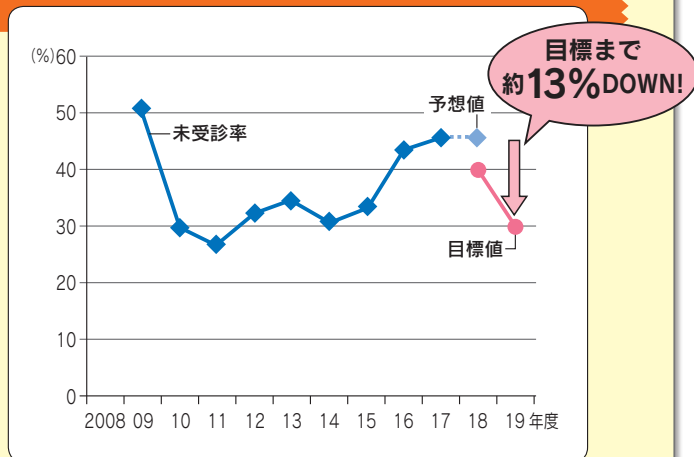
- ★事業所に協力いただき、就業時間内に特定保健指導を実施します。
- ★新規に初回面談からスマートフォン等を利用した保健指導を導入します。
- ★未実施者には、再度受診のご連絡をします。



②受診勧奨対象者の未受診率の減少 (重症化予防)

2019年度
未受診率 **30%目標**

- ★事業所と健康保険組合が連携し、受診状況の確認を強化します。



※聖隷健保組合の基準による未受診者状況

③糖尿病重症化割合の減少

2019年度
HbA1c 6.5%以上の **未受診者0目標**

- ★HbA1c6.5%以上の方に個別面談実施やセミナーへの参加をおススメします。
- ★HbA1c10%以上の方については、産業医と連携します。

今は症状がなくても
10年先には網膜症や神経症が
30%出現するといわれています



関西地区で

知ってなっとく!! 応援プログラムが開催されました

聖隷健保受賞川柳『糖高め、塩断つ勇氣 運動と食事』

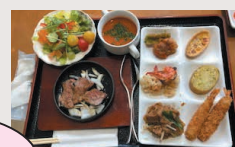
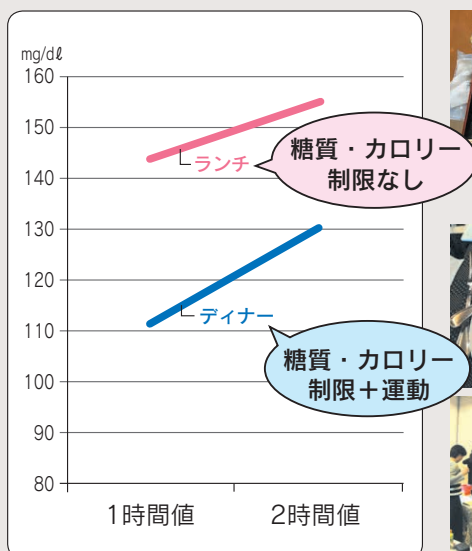
2019年2月15日に関西地区知ってなっとく!! 応援プログラムが舞子ピア神戸で開催されました。明石海峡大橋をながめながら、糖質・カロリー制限なしのランチバイキングをしっかりと食べ、その後の上昇した血糖値にびっくり!! しかし、糖質・カロリーに意識したディナーと運動実施後は、かなり血糖もコントロールされ、データの変化を実感できたのではないかと思います。



ランチバイキングとディナーの平均値で変化を見ました。

ランチバイキングを食べた前後と、ディナー+チョットした運動をした前後で自己血糖測定を行い、血糖値の変化を確認してみました。

ディナー後は血糖値が大変動!! セミナーに参加できなかった方も食後内容の意識と食後の運動をぜひ実践してみてください。



◀ランチバイキング



◀ディナー



「これだけの筋トレで大丈夫?」「これならできそう!」と参加者の7割が食後の筋トレを目標としました。

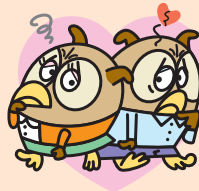
心の相談室 (@メンタル)



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



まずは
相談を...

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・イープ株式会社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

リバウンド防止！ 代謝を上げる食べ方

朝食の内容で 代謝が 変わる？

事例の池田さんは、ダイエットのために極端に食べる量を減らしています。朝食も高校生のころからとっていません。でも、朝食をとると体温が上昇して代謝が上がるので、1日の消費エネルギーを増やすことができます。だから太りにくくするためには、まず朝食をとることがとても大切です。

朝に何を食べるかでも代謝アップ効果は違ってきます。寝起きの体は糖質が不足しているので、糖質をしっかり取ると体が活動モードになり、代謝アップにつながります。さらに、体を温める効果の高いたんぱく質食品と一緒にとることで、一気に体温が上がり、代謝がよくなります。

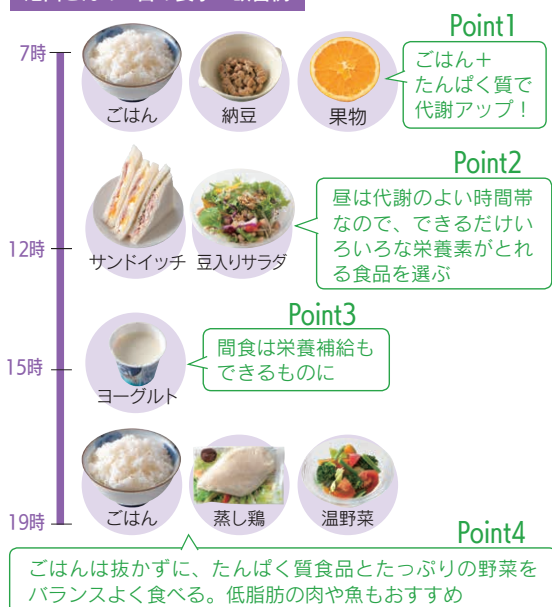
おすすめは、ごはんに卵や豆腐、納豆などのたんぱく質食品を組み合わせた献立です。一方、パンの献立では糖質が少なく、バターなどで脂質が多くなってしまいがち。脂質が多くなると体温は上がりにくく、代謝アップ効果も小さくなってしまいますので、気をつけましょう。

食コンディショニング

Point

やせたい人こそきちんと食べる！

池田さんの1日の食事・改善例



体重は消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスで変動するため、食べる量を減らせば体重は減ります。でも、摂取エネルギーが減ると、体は代謝を落としてバランスをとろうとします。すると、消費エネルギーがグッと減ってしまうので、体重が思うように減らなくなってしまいます。さらに、食べる量が減ることで食事からとれる栄養素も少なくなり、肌荒れなどの美容面やお通じにも影響が出てきます。筋肉量も減るのでさらに代謝が落ちて、一度減った体重もリバウンドしやすくなるのです。

やせたい人こそ、まずは3食をきちんととりましょう。事例の池田さんのように、菓子パンやお菓子を食事代わりにとるのはNG。3食しっかりとって栄養素が満たされると、甘いものを食べたいという欲求は少なくなり、体調もよくなるはず。単に食事量を減らすのではなく、代謝を上げて、リバウンドしにくい体を手に入れましょう！

効果チェック

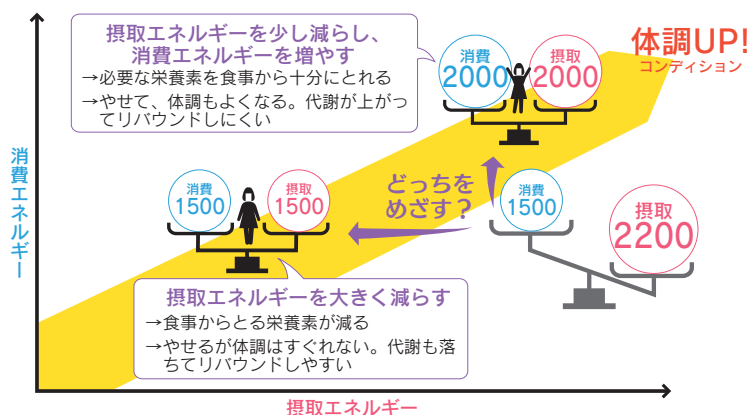
肌の調子

食生活を変えてエネルギーや栄養素が十分に取れると、冷えにくくなります。少し歩いただけで汗ばんだり、血色がよくなって肌の調子も整ってきたら、代謝が上がってやせやすい体になってきたサインです。

ベスト体重&ベスト体調をめざそう！

右のグラフは、縦軸が消費エネルギー、横軸が摂取エネルギーで、中央の黄色いラインは消費と摂取のバランスがとれていて体重が変わらないことを表しています。ただし、中央のラインのどの位置でバランスをとるかで、食事からとれる栄養素の量は大きく違ってきます。

ダイエットをするときは、中央のラインのより高い位置でバランスがとれる食生活を心掛け、ベスト体重だけではなく、ベスト体調をめざしましょう！



クイズの答え A

どちらも約500kcalですが、ごはん+たんぱく質食品のほうが体温は一気に上がり、代謝もよくなります。パン食では糖質が少なく、脂質が多くなるので代謝アップ効果は小さくなります。

「食コンディショニング®」とは、自分の体調（コンディション）を軸に食生活をコントロールし、ベストコンディションをめざす方法です。このコーナーでは、さまざまな年代、ライフスタイルの食事例から、食コンディショニングのポイントをご紹介します。

豆乳をプラスしてより健康に！ 代謝を上げる“めざまし”ごはん

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

今月のKey食材



豆乳

豆乳は手軽に糖質とたんぱく質がとれる食品です。ビタミンEやカルシウム、女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンも多いので、とくに女性の体調を整えるのにおすすめの食材です。



1人分
エネルギー…418kcal
たんぱく質…16.2g
脂質…7.1g
炭水化物…70g
食塩…2.2g

朝食では、代謝を上げる効果が減るので油は控えめにしましょう。たっぷりの野菜も煮て食べるのがおすすめ。煮汁に溶けたビタミンも残さずいただけます。

1人分
エネルギー…178kcal
たんぱく質…11.4g
脂質…9.5g
炭水化物…11.2g
食塩…1.18g



朝食におすすめのごはんレシピです。朝の体に必要な糖質とたんぱく質がしっかりとれるので、寝起きの体を目覚めさせ、体温を上げて代謝もアップしてくれます。

豆乳スープごはん

材料（1人分）

絹ごし豆腐	150 g	水溶き片栗粉	
しめじ	25 g	片栗粉	小さじ2
アスパラガス	2本	水	小さじ4
おろししょうが	小さじ1/2	豆乳（無調整）	90cc
(A)		ごはん	150 g
・鶏がらスープの素	小さじ1/2		
・水	150cc		
・酒	小さじ1		
・塩	小さじ1/3		
・しょうゆ	小さじ1/4		
・こしょう	少々		

作り方

- ①絹ごし豆腐は1～1.5cm角に切る。
- ②しめじはほぐし、アスパラガスは長さ4cmの斜め切りにする。
- ③鍋に（A）を煮立たせ、豆腐、しめじ、アスパラガスを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④火加減を弱火にし、おろししょうが、豆乳を混ぜながら加え、温める。
- ⑤器にごはんを盛り、④をかける。

豆乳豚汁

材料（4人分）

*まとめて作り、食べるときに豆乳を加えて温める。

豚切り落とし肉	150 g
大根	200 g
にんじん	60 g
ごぼう	60 g
しめじ	80 g
水	500cc
みそ	1人分大さじ1/2×4回
豆乳（無調整）	1人分75cc×4回
七味唐辛子	適宜

作り方

- ①豚肉は長さ3～4cmに切る。
- ②大根は厚さ5mmのいちょう切り、にんじんは厚さ5mmの半月切りにする。ごぼうは厚さ5mmの斜め切りにし、水にさらす。しめじはほぐす。
- ③鍋に大根、にんじん、ごぼう、水を入れて火にかけ、煮立ってきたら豚肉を加え、アクをすくう。
- ④しめじを加え、ふたをして野菜がやわらかくなるまで約10分煮る。
*ここまで、まとめて作っておく。
- ⑤1/4量を取り分け、みそ、豆乳を加えて温め、好みで七味唐辛子をふる。

リフレッシュや体型維持、花粉症軽減も？ ヨガはいろいろ効用が！

もくせいの里

入汐 薫 さん



▲ポーズをとり呼吸も整えます。

Q1 どんな活動をされていますか？

毎週1回、月曜日就業後の午後7：30からの1時間半、ヨガ同好会で汗を流しています。

Q2 どうしてヨガ同好会に参加しようと思われたのですか？

ヨガはリフレッシュできて、メンタルによいと聞いたからです。もちろん体型維持のため（笑）でもあります。

Q3 ヨガ同好会に参加されて、感想は？

うわさに聞いていたとおり、ヨガを始めてから仕事や日々の鬱々とした気分がなくなりました。花粉症の軽減にもなっていると思い、効果にびっくりしています。

Q4 ヨガの魅力は何ですか？

若い頃（20歳）よりは体重増ですが、別人28号に



はならずにいられるのは、ヨガのおかげだと思います。同好会の仲間との女性同士のおしゃべりも楽しいです。ひょっとして、これが一番リフレッシュになっているのかも…（???）（笑）。ヨガ仲間に感謝、感謝、感謝。

Q5 継続するための秘訣や活動の時間を作る工夫策があったら教えてください。

がんばりすぎないことと他人と比べないことだと思います。ヨガを通じて自分の体との対話を意識することにもなっています。

できないポーズも多いけれど、得意なポーズをほめてもらえるとても嬉しくなります。（豚もおだてりや木に登るってことです。）

Q6 今後の目標はありますか？

体重維持ではなく、今より5kg減少を目標にしています。筋力を維持して、体重ではなく見た目重視を目標に続けていきたいと思っています。



▲ヨガで柔軟性はアップ！



▲ヨガの道具はこれだけでOK！



▲股関節や肩関節の柔軟性も保てています。