

聖隷 けんぽだより

2021年
November
No.71

Question

女性がアルコールを飲むとき、
生活習慣病のリスクを高めるのは
次のうちどれ？



1 焼酎 220ml × 1/2本



2 ビール 500ml × 1本



3 ワイン 250ml × 1本



4 日本酒
1合 (180ml) × 1本



5 酎ハイ (7%)
350ml × 1本



家飲みで酒量が増えていますか？

Answer

● 答えはP6に!

Contents	● 聖隷健保からのお知らせ	2
	● 保健師だより	4
	● 肝機能が気になるとき	6
	● いきいき聖隷人	8



いきいき聖隷人
関 旨男さん 小出明弘さん

裏表紙をみてネ!

ファミリー健康相談

ファミリー健康相談の専用ダイヤルは配付した『聖隷けんぽだより』をご覧ください。

健康に関すること、お気軽にお問合せください! 年中無休・無料

保険証を
ご用意
ください



聖隷健康保険組合

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

裏表紙でクイズ実施中
健康グッズプレゼント!

薬局にも時間外加算・休日加算が!!



病院や診療所に表示の診療時間外に受診すると割増料金（時間外、深夜、休日加算）がかかることはご存じのことと思いますが、保険薬局にも加算があります。

詳細は下表のとおりですが、開局時間内でも夜間加算や休日等加算がかかりますので、緊急時などやむを得ない場合以外は時間内にお薬を受け取るようご協力をお願いいたします。



		初診時	再診時	保険薬局
初診料・再診料		2,880円	730円	—
診療時間外の場合	時間外加算 〔概ね6～8時・18～22時 土曜6～8時・12～22時〕	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
	休日加算 〔日曜、祝日、年末年始〕	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算 〔22～翌6時〕	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算) 〔18～翌8時 土曜 12～翌8時〕	500円		—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算) 〔19～翌8時 土曜 13～翌8時〕	—		400円

*救急病院などの場合の金額。

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。

※上記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。

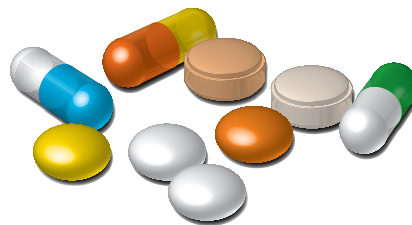
※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。

お薬が大量に残っていませんか？

もし、医師から処方された薬がたまっていたら医師に相談してください。または、薬剤師に相談してみてください。薬剤師はその人にあった飲み方の提案をしてくれたり、医師に薬の変更を提案してくれたりします。

処方箋を薬局に出すとき、残薬も持っていくと薬剤師が種類や使用期限などを確認し、医師に連絡をして処方量を調整してくれる場合もあります。

日本薬剤師会の調査によると、在宅の75歳以上でも、残薬の総額は年間およそ475億円に上ると推計されています。専門家の分析では1,000億円以上の残薬があるとも言われています（健保連HP「健康保険の基礎知識」第5回 医療費削減のために！大切なお薬の話より）。



緊急時以外は時間内に受診して、時間内にお薬を受け取り、お薬がたまらないよう意識していくことで医療費が削減できます。皆さまからお預かりした大切な保険料の適切な使用にご協力をお願いいたします。

ジェネリックにチェンジ!

使用頻度の高い保湿剤（ヘパリン類似物質）、
価格を比べてみました! & 使ってみましたジェネリック!



聖隷健保ではジェネリック医薬品（以下ジェネリック）への変更可能なものの上に
保湿剤（ヘパリン類似物質）があります。
今回は先発医薬品とジェネリックの価格比較や個人の感想をご紹介します!

●保湿剤（ヘパリン類似物質）の比較

ローションや
ゲルもあります

	医薬品名	価格	自己負担額(3割)	健保負担額(7割)
先発医薬品	ヒルドイドクリーム 0.3% (100g)	2,090円	627円	1,463円
ジェネリック	ヘパリン類似物質クリーム 0.3% (100g)	400円	120円	280円

ジェネリックの価格は最も安いもの。 ※100gについてはメーカーにより生産していない場合もあります。

アトピー性皮膚炎で保湿のためヘパリンローション（ジェネリック）を使ってみました。顔に塗ってもべたつかず、さらっとしている割には保湿力がありました！色は透明で、匂いもなく、のびがいいので、広範囲に塗るときとっても塗りやすかったです！

塗った後に、手も保湿され、あかざれも改善されました ✌️ (健保職員Hの感想)



●「ジェネリックでお願いします」のひとことを●

ジェネリックは先発医薬品と「有効成分の種類や量、用法・容量、効能・効果」は同じですが、薬の形状、色や味、添加物などは違うことがあり、価格や使用感（飲みやすさや塗りやすさ）に違いがあります。

ジェネリックを希望する場合、医療機関・保険薬局で医師・薬剤師にそのことを伝えてください。

また用法・容量は必ず医師・薬剤師の指示を守りましょう!

「ジェネリックが自分に合うか心配」という方は、処方されたお薬の服用日数を分割するという方法もあります（分割調剤）。たとえば30日分のお薬を処方された場合には、まず10日分ジェネリックをもらい、服用して問題がなければ残りの20日分をもらうことができます。

※分割調剤をした場合には、薬局に「後発医薬品分割調剤料」を支払うこととなります。

好評につき期間延長

ジェネリック医薬品使用促進キャンペーンを実施中

目標使用率
80.0%以上

2021年12月31日までに切り替えた方に限ります。

「いつものお薬」をジェネリックに切り替えていただいた方に、もれなく健康グッズをプレゼント!

※ジェネリックの使用が確認できた方に、3,000円相当の健康グッズを進呈します。

参加希望の方はホームページの最新情報より「宣言書」をダウンロードし、「薬剤情報提供書等（後発医薬品の印字がある説明書）」を添えて、聖隷健保までご送付ください。

※宣言書の提出期限：2022年1月31日

聖隷健保ホームページ



女性にとくに大好評

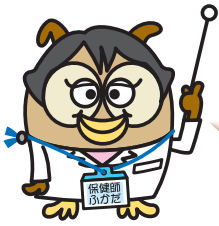
- ◆トレーニングバンド
- ◆ペン型除菌スプレー
- ◆遠州織おくり手帳 & 診察券入れ（1冊）





こころが疲れたな…

ココで相談を!



あなたのこころと体の状態に合わせて選んでみましょう

今年も残すところあと2カ月です。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。こころと体、風邪をひく前に早めの予防が大切です。

不調は自分では気がつかないこともあります。職場や家族、友人といったあなたの身近な大切な人が少しいつもと違うなと感じたら、まずはご相談ください。

今はいろいろな相談窓口がありますので、利用しやすい窓口をご利用ください。

毎月1回お手軽チェック

「こころの体温計」

でセルフチェック!

金魚や水草、水の様子で
ストレス度を表示



東海大学医学部付属病院で実際に
使用されている信頼のシステム

携帯端末を活用したメンタルヘルスケアで、自己問診形式のセルフチェックで現在の心の状態がチェックできます。金魚鉢の画像で判定結果を表示して、視覚による自己認知ができます。

アドバイスやいろいろな
情報を知りたい!



「こころの耳」

(厚生労働省 相談窓口)



こんなときは

ココ!

体の心配事がある

じっくり話を聞いてもらいたい!



専用ダイヤル
無料

ファミリー健康相談の専用ダイヤルは配付した『聖隷けんぽだより』をご覧ください。

保険証を
ご用意
ください



「ファミリー健康相談」

●利用できる方：被保険者および被扶養者

サービス
番号 ① 電話健康相談

体の健康に関してお電話で相談できます。

●受付時間：年中無休・24時間サービス

- 発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- ①の電話健康相談は、海外から国際フリーダイヤル番号でご利用になります。

「メンタルヘルスカウンセリング」

サービス
番号 ② 「面接」によるカウンセリング

まずお電話で面接の予約をおとりください。
(年度内1人5回まで無料/6回目から有料)

●予約受付：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時

サービス
番号 ③ 「電話」によるカウンセリング

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。

●受付時間：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～22時

サービス
番号 ④ 電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます

●予約受付：月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～18時

Webなら
24時間受付

ファミリー健康相談の専用ダイヤルは配付した『聖隷けんぽだより』をご覧ください。

知っていますか？

タバコと禁煙について



タバコ増税に伴う、タバコ値上げが2021年10月1日より実施されています。遂には、1箱600円を超える銘柄もあり!!
愛煙家の皆さま、これを機に『禁煙』について考えてみませんか？

喫煙は新型コロナウイルス感染重症化の最大リスク

喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者(1,099人)のデータを分析した結果によると、人工呼吸器の装着や死亡リスクが、

喫煙者は
非喫煙者よりも
3倍!!



非喫煙者

喫煙者

- 高年齢などの条件よりも喫煙の方がリスクを高めることがわかってきました。
- WHO(世界保健機関)では、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

喫煙所でコロナ感染の事例も

- 喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。
- 職場ではマスクなどで感染予防をしても、喫煙所での感染が疑われる事例も発生しています。
- 喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。



禁煙について考えているあなたへ

新型コロナの重症化予防のために、**禁煙は最も重要**です。

禁煙の方法として、自力で禁煙もしくは医療機関で禁煙外来に受診する方法があります。

残念ながら、禁煙外来で使用する治療薬不足のため、現在は新規での禁煙外来を一時休止している医療機関が全国的に多い現状ですので、ご注意ください。

2021年9月17日時点

『タバコ対策事業』についてご紹介!!

「タバコをやめたい」と思っている方、タバコ対策事業を利用してみませんか？
聖隷健保では3つのコースをご案内しています。

- ① ニコチンガム1日お試しコース(今すぐ、禁煙するつもりがなくても利用可能)
- ② 禁煙開始をサポート! ニコチンガム7日分コース
- ③ 禁煙を考えているあなたに! 専門職による個別指導コース



詳しくは、QRコードからホームページにアクセスし、『タバコ対策』の項目をご覧ください。
ご不明な点は、下記までお問い合わせください。

聖隷健保 保健師: 深田・吉岡





肝機能が気になるとき



脂肪が多く蓄積することで肝機能が悪くなってしまいます。とくにアルコールの飲み方、量を注意しましょう。

(株)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

脂肪肝が気になる人は

内臓脂肪蓄積が多めだったり、肥満気味だったりする人はまず、その解消に取り組むことから！

今の暮らしを振り返って、規則正しい生活リズムを整えるように、起床時間をずらさない、食事の時間を見直すなど、できることから取り組みましょう。生活リズムを整えるだけでも代謝が上がって、消費エネルギー量を増やして脂肪を減らすことにつながります。

内臓脂肪はつきやすいのですが、反面減りやすいので、生活リズムを整えた成果は体に現れるのも早く、1週間だけでもしっかりと整えてみると、お腹周りを少しスッキリさせることができますよ。

●脂肪にならない飲み方は●

夜の時間帯は脂質の代謝が落ちて、血糖値も上がりやすくなります。遅い時間にビールや酎ハイ、ワインなどの糖を含むアルコールを飲んで、油の多いつまみを食べると脂肪蓄積にまっしぐらです。アルコールは夕食のおかずをつまみに楽しんで、別につまみは用意しない。できれば、21時には切り上げましょう。

遅い時間に飲みたい場合は、糖質を含まない焼酎やウイスキーなどの蒸留酒を、無糖ソーダ割りやお湯割りにして1杯くらいに。飲むほどにつまみが増える傾向にあるので、アルコール量を抑えることが肝心です。

アルコール性脂肪肝が気になる人は

クイズに生活習慣病のリスクを高める量がありますが、適量はその半分以下、純アルコール摂取量では男性20g、女性10gまでです。

◆純アルコール量の求め方

飲酒量 (mL) × アルコール度数 (%) / 100 × アルコール比重 0.8 = 純アルコール量 (g)

(例) ビール中ビン1本 (500mL/アルコール度数5%) の場合
飲酒量500mL × アルコール度数 (5/100) × アルコール比重 0.8 = 20g

◆生活習慣病のリスクを高めるアルコール量 (目安)

種類	焼酎 (25%)	ビール (5%)	ワイン (14%)	日本酒 (15%)	酎ハイ (7%)	アルコール量
男性	ロック2杯 (200ml)	500ml 缶2本	グラス4杯 (400ml)	2合 (360ml)	350ml 缶2本	40g
女性	ロック1杯 (100ml)	500ml 缶1本	グラス2杯 (200ml)	1合 (180ml)	350ml 缶1本	20g

適量は
この半分！

令和元年の国民健康栄養調査の結果では、リスクを高めるアルコール量を摂取しているのは男性の40代から60代の約20%、女性は50代が最も多く15%ほどです。10年ほどの推移では女性のほうが増えています。

なぜ女性は半量なの？

女性のからだは、女性ホルモンの影響を受けていることや、男性よりも筋肉量が少ないため（アルコールの代謝力は除脂肪量に比例する）、アルコールの代謝力は個人差が大きいので一概には言えませんが、目安として半量とされています。

適量を守る工夫を！

- ✓ アルコール飲料の買い置きしない
- ✓ 冷蔵庫に多く冷やしておかない
- ✓ 夕食後ではなく、夕食と一緒に飲んで食事の終了とともに終わりにする (だらだら飲まない)
- ✓ アルコールだけのごみ箱をつくって量を把握する
- ✓ 家族に節酒を宣言して協力してもらう
- ✓ 家に帰る途中にコンビニなどになんとなく寄らない



自身の生活を振り返って、いつまでもおいしく飲める量を守るように工夫しましょう。

クイズの答え 正解 1 2 3 4 5 全部

1日当たり純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上の飲酒をしていると生活習慣病になるリスクを高めます。クイズの選択肢は女性の場合すべてこの量以上です。日常的に飲んでいる人は、今より量を減らしましょう。



「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。

食コンディショニング®は(株)クオリティライフサービスの登録商標です



実践!

食

コンディショニング
MENU

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

たらは旬は冬。この時期にぜひ食卓に。鍋材料として取り入れることが一般的ですが、焼いてもおいしく食べられます。キムチやにらなどの強い香りのものと相性がいいです。

たらのキムチ焼き

材料 (2人分)

- たら切り身(骨なし) …… 2切れ (200g)
- 塩 …… 小さじ1/6
- 油 …… 小さじ2
- しめじ …… 100g
- にら …… 30g
- カットわかめ …… 2g
- キムチ …… 60g
- 酒 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2

作り方

- ① たらに塩をふる。
- ② わかめは水に浸してもどし、水気をきる。しめじはほぐし、にらは3~4cm長さに切る。キムチは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、たらは皮目を下にして入れ、焼き色がついたら返し、たらのまわりにしめじ、キムチ、わかめ、酒、しょうゆを入れ、ふたをして4~5分蒸し焼きにし、にらを加え、さらに1分蒸し焼きにする。

◆ 栄養価 ◆

- ・エネルギー …… 159kcal
- ・たんぱく質 …… 20.5g
- ・脂質 …… 4.6g
- ・炭水化物 …… 6.7g
- ・食物繊維 …… 3.1g
- ・食塩相当量 …… 2.0g



Key 食材



たら
肝臓の働きを助けるたんぱく質は欠かせません。たらのほかにも鯛やカレイなどの白身魚は脂質が少なく、たんぱく質がとれるおすすめの主菜食材です。

富士の自然を大満喫。 ゆくゆくは富士山へ!!

聖隷富士病院 ^{セキ} 関 ^{ムネオ} 旨男 さん (経理課)
^{コイデ} 小出 ^{アキヒロ} 明弘 さん (医事課)



▲左が関さん、右が小出さん (撮影のためマスクをはずしています)

Q1 どんな活動をされていますか?

聖隷富士病院は富士山を北に仰ぎ、他にも伊豆、箱根などが近く、少し足を伸ばすだけで自然と向き合える地域にあります。

「がっつり登山をするのではなく、気軽に、気が向いたら行こう」をモットーにトレッキングを通して、心のリフレッシュを図るのが主な活動内容です。

Q2 トレッキングを始めたきっかけは?

小出 10年永年勤続の休暇の際に、本栖湖にある有名な富士山の撮影スポットに登りました。



1時間弱の行程でしたが、入社してからインドアで、あまり外に出なかった自分にとって、人のいない静かな山道、目の前に見える富士山の景色はとても新鮮でした。

関 もともとランニングが趣味で、年に数回の大会に参加していたのですが、コロナで続々と大会が中止となりました。運動への意欲が落ちていたところ、小出さんからトレッキングの話聞き、興味が湧きました。

Q3 トレッキングの魅力は?

小出 うまく表現できませんが、すべてが楽しくありません。山道はもちろん険しい場所がありますし、コースが長いと大変疲れます。しかし、時折見える絶景の富士山を眺めたり、自然の中に身を置いているとそれ以上にわくわくしてきます。

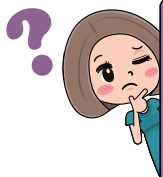


また下山後に、今登ってきた山を振り返って見るのは感慨深いものがあります。

関 すれ違えないほどの幅の稜線上を歩いたり、整備されていない道を歩いたり、非日常の感覚を味わえることが魅力です。また歩くことに没頭すると雑念がなくなり、気持ちのリフレッシュになります。

Q4 今後の目標は?

コロナ禍でなかなか思うような活動ができていませんが、富士山の四方の山へ足を運び、様々な姿の富士山を堪能したいです！ そしていずれば富士山登頂もめざしたいと思っています。



クイズをどうぞ!

『けんぽだより』を読んで解答してください。正解者のうち抽選で20名の方に健康グッズを贈呈します。

問 新型コロナウイルス感染症で人工呼吸器装着や死亡する危険性は、喫煙者は非喫煙者に比べて何倍になる?

答 _____

〈応募方法〉はがき、ファックス、メール(下記参照)に①～⑥をご記入のうえ、ご応募ください(ご家族の場合は、①の氏名に被保険者氏名もご記入ください)。①氏名、②所属事業所、③職場、④郵便番号、住所、電話番号、⑤『けんぽだより』に対するご意見(よかった記事、取り上げてほしいテーマなど)、⑥解答

メールアドレス: kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp

〈応募締切〉2021年12月31日(金)

※クイズの応募でいただいた個人情報、賞品の発送、『けんぽだより』の企画等で参考にさせていただく以外は使用しません。



応募はこちらから

●前回解答 80%