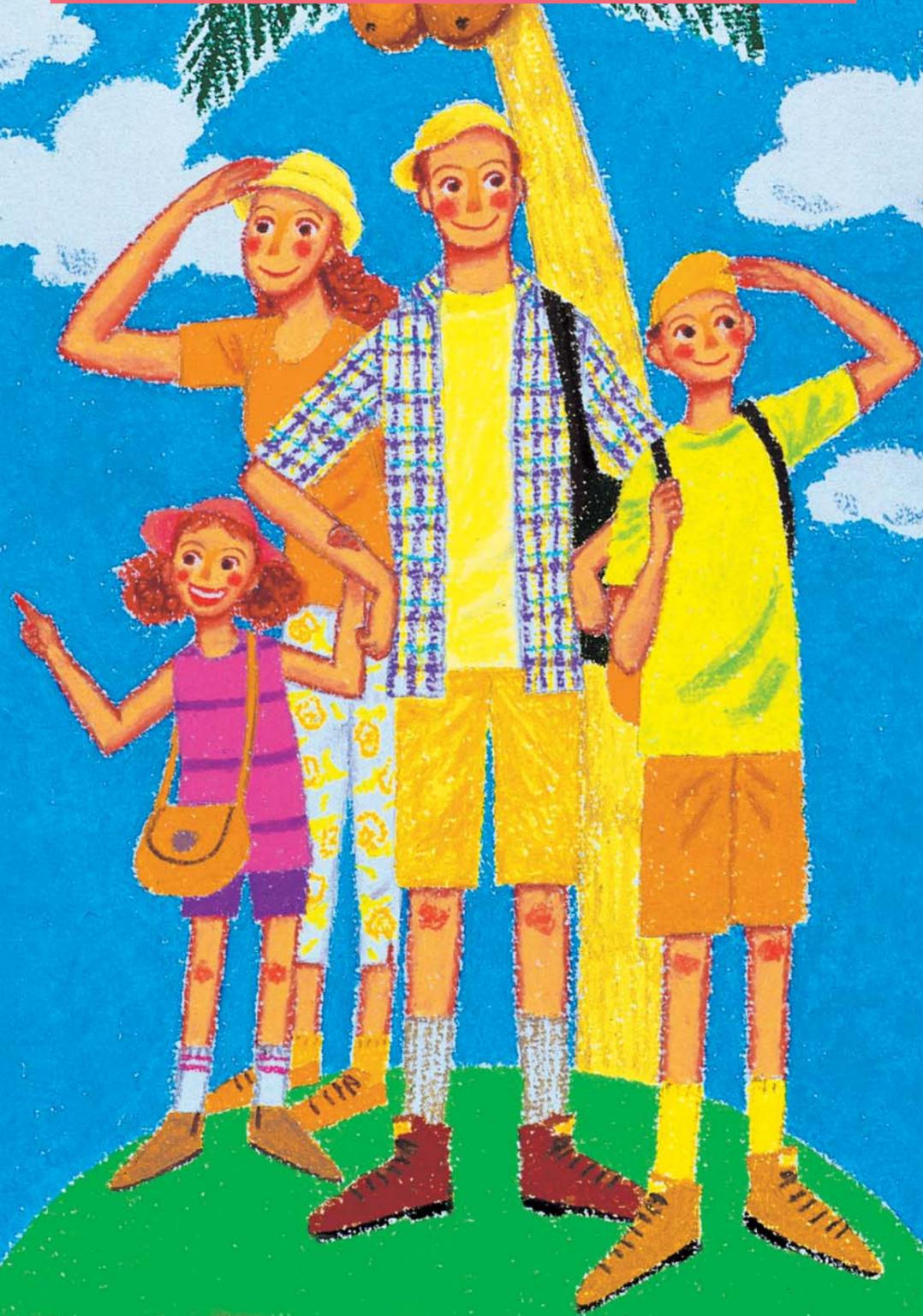


けんぽだより

2004●8

2号



聖隷健康保険組合

季節の

90%以上が水分で食物繊維があり低カロリーな冬瓜。からだの熱を取る作用があり、暑気あたりにも効果があります。また、水分、カリウムを含むので利尿効果があり、むくみを取り除いてくれます。

淡泊な味なので、旨味を補うような煮こみやスープなどが代表的な調理法。おいしく食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

ヘルシーメニュー

指導
堀 知佐子
(ミールプロデューサー・管理栄養士)



冬瓜の 海老そばろ あんかけ

撮影/菅原拓

●材料(2人前)●

冬瓜……………250g
海老……………40g
だし汁……………400cc
薄口しょうゆ……………30cc
みりん……………30cc
片栗粉……………15cc
青柚子……………少々

●作り方●

①冬瓜は皮を薄くむいて食べやすい大きさに切り出し、塩を入れた熱湯で竹串がスッと通るまでゆでます。
②ゆで上がればザルなどに上げます。
③海老は殻と背わたを取り、包丁で粗みじんに切っておきます。
④鍋にだし汁と冬瓜を入れて火に

かけ、沸騰すれば弱火にし、③の海老を入れます。
⑤海老の色が変わったら薄口しょうゆ・みりんを入れ、一度沸騰させ、そのまま冷まします。
⑥冷めたらもう一度火にかけ、沸騰したら同割の水で溶いた片栗粉でとろみをつけます。
⑦器に盛り付け、青柚子の皮をすりおろしたものを振りかけます。



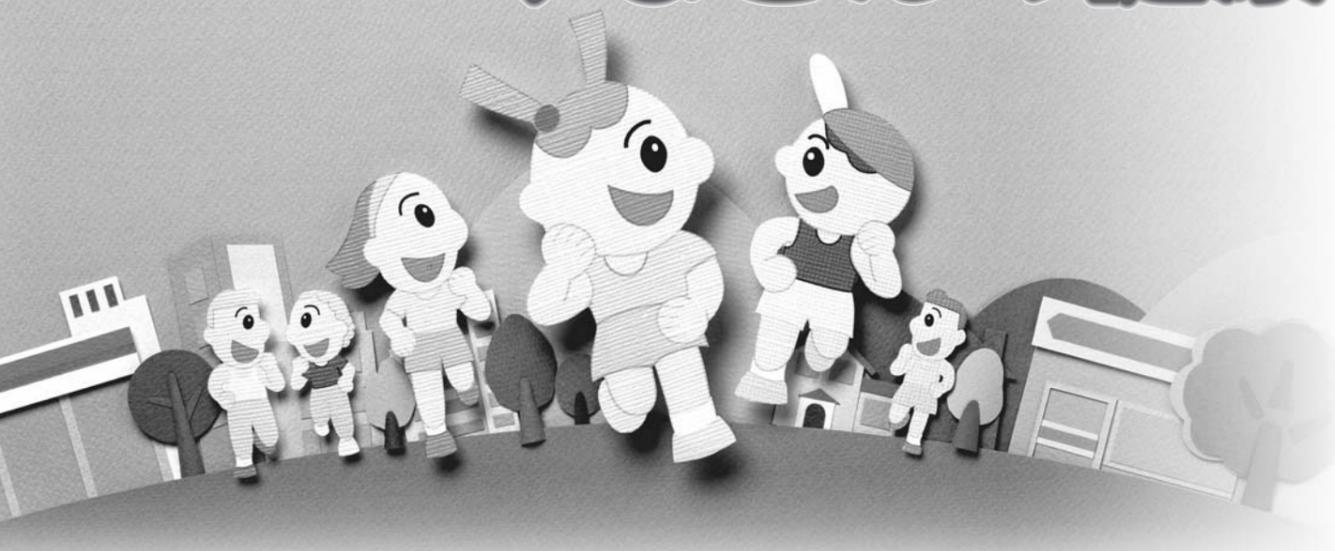
●調理のポイント

夏に食べる冬瓜はその涼しそうな緑色もごちそうのひとつです。なるべく薄く皮をむいて緑色を残し、塩を入れた熱湯でゆでましょう。下ゆでが浅いと味が入りにくくなりますし、柔らかく仕上がりにません。必ず抵抗なく竹串が刺さるまでゆでましょう。

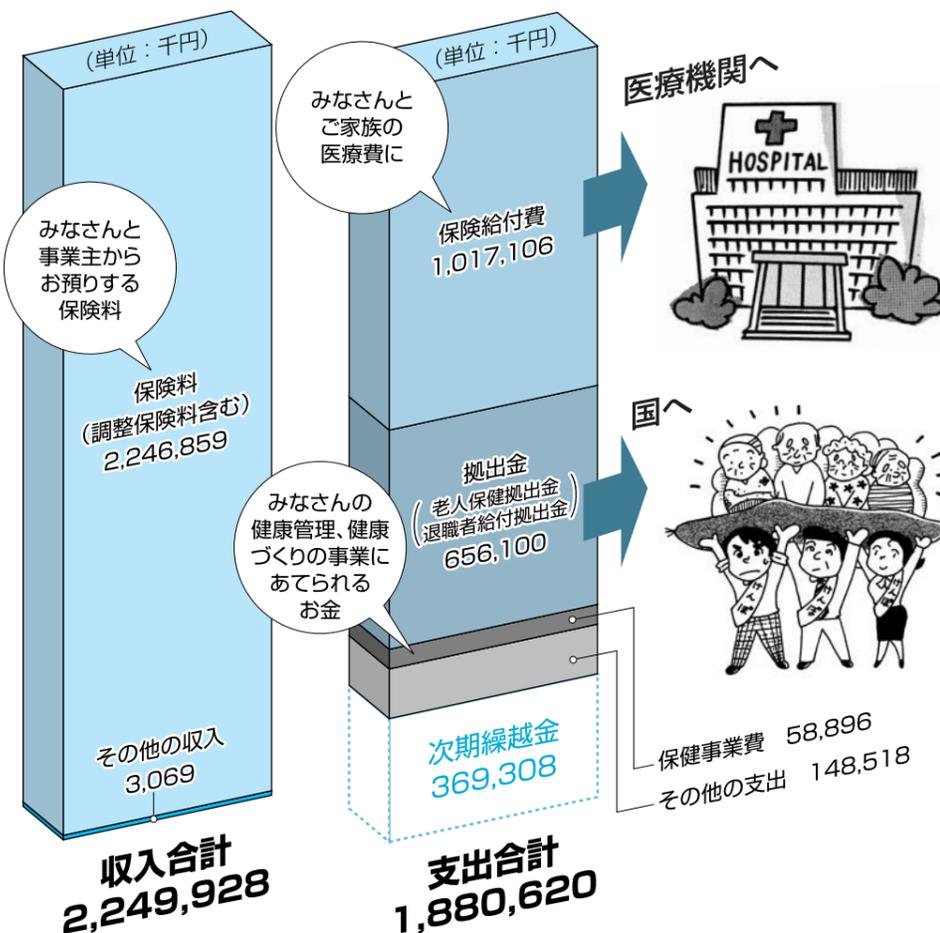
聖隷健康保険組合の平成16年度予算がまとまりましたので、お知らせします。
平成16年度は予算総額22億4,992万8千円でみなさんの健康をお守りすることになりました。なお、初年度となる今回の予算では支出総額18億8,062万円となり、3億7,000万円程度の次期繰越金が見込まれます。この次期繰越金の一部を主に保険料率の引き下げを今後検討していきます。

健保が守るみなさん みなさんの健康が

ん健康! 守る健保財政!!



平成16年度 予算のあらまし (健康保険)

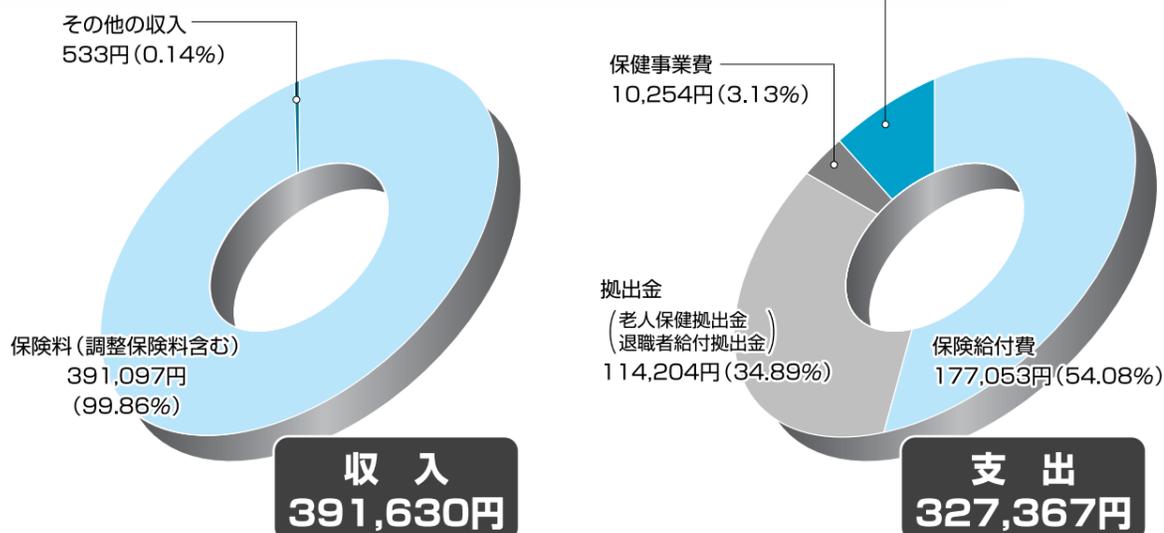


とはいえ現在、全国の健康保険組合の多くは、国への多額の拠出金などによって赤字財政に苦しんでいるのも事実であり、健全財政を維持していくためにも慎重に財政運営していく必要があります。また、わが国の国民医療費は依然として増加傾向にあり、平成13年度には31兆

円を超えて過去最高となりました。この国民医療費のおよそ3割は日本人の死因のワースト3である「がん」「心臓病」「脳卒中」と近年急増している「糖尿病」にかかる医療費で、これら生活習慣病の予防が健保の健全財政維持のためにも大きなカギです。

当組合では効率的な運営に努めるとともに、疾病予防と健康づくりのための事業に力を入れてまいります。みなさんも健康に留意し、ご家族ぐるみで健康維持と医療費の適正化にご理解・ご協力ください。

平成16年度予算を被保険者1人当たりでみると



平成16年度 予算のあらまし (介護保険)

科目	金額(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	85,188	51,850
雑収入	2	0
合計	85,190	51,850
支出		
介護納付金	70,073	42,650
準備金繰入	15,117	9,200
合計	85,190	51,850

予算編成の基礎となった数値 (介護保険)

- 介護保険第2号被保険者数 1,643人
- 平均標準報酬月額 399,995円
- 介護保険料率 千分の8.90
 - 事業主 千分の4.45
 - 被保険者 千分の4.45

予算編成の基礎となった数値 (健康保険)

- 被保険者数 5,745人
 - 男 1,493人
 - 女 4,252人
- 被扶養者数 2,828人
- 老人加入率 1.7%
- 保険料率(調整保険料率含む) 千分の82
 - 事業主 千分の41
 - 被保険者 千分の41
- 平均標準報酬月額 331,236円
- 平均年齢 34.60歳
 - 男 37.10歳
 - 女 33.80歳

高齢者医療制度 どっつなる!?

政府は昨年3月末に、医療保険制度の新たなかたちをつくる「医療制度改革の基本方針」を決定しました。そのなかでとくに注目されていたのが高齢者医療制度の改革です。厚生労働省はこの秋には改革素案などを提示して具体的な協議に入る予定で、2006年の通常国会への法案提出を予定しています。

高齢者医療制度ってナニ?

75歳からは「老人保健制度」

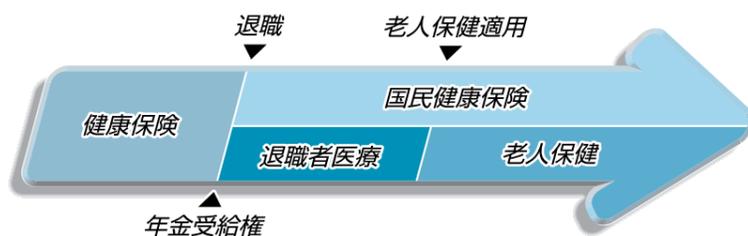
現在、75歳以上の人は老人保健法により、老人保健制度で医療費を1割（一定以上所得者は2割）負担して診療を受けることになっています。

老人保健制度は、すべての医療保険の保険者が共同で費用を負担（国・地方自治体も一部負担）し、市区町村が運営しており、①75歳以上の人の医療給付、②40歳以上の人の保険（健康管理）事業、③老人訪問看護を行っています。

*寝たきりの人は65歳。昭和7年9月30日以前生まれの人は70歳

退職したら「退職者医療制度」

定年退職して国民健康保険の被保険者となった人で、老齢年金を受けられるなどの条件に該当している人と、同居している被扶養者の医療は、老人保健制度が適用されるまでの間、退職者医療制度により、69歳以下は医療費の3割を、70歳以上は1割（一定以上所得者は2割）を負担して診療を受けます。



老人保健制度・退職者医療制度は廃止の方向

政府の基本方針では、後期高齢者（75歳以上）は切り離して独立保険方式とし、前期高齢者（65～74歳）については国民健康保険または被用者保険（健保組合など）に加入することとなっています。前期高齢者は、制度間で加入者数が大きく違うことから、財政調整（医療費負担の不均衡の調整）が行われます。

これにより、現在の老人保健制度と退職者医療制度は廃止される方向です。この2つの制度は、健保組合などが支払う拠出金で支えられているため、多くの健

課題が山積する 改革の基本方針

後期高齢者の新たな独立保険方式をどこが運営するのかはまだ決定していません。また、現在は70歳以上が1割または2割、65～70歳未満は3割となっている自己負担割合も、新制度では年齢区分が前期（65～74歳）と後期（75歳以上）となることから、負担割合をどうするのか、公費負担をどの程度入れるのかなども大きな課題です。

これまで健保組合の被扶養者で保険料を支払っていた人でも、75歳以上になると新たに保険料を徴収される見通しです。保険料がいくらになるのか、低所得者への負担軽減策をどうするのかなどもまだ未定です。

現在も関係諸団体がからみ調整が続いており、政府は2008年の実施を目指しています。このように残された課題の多い基本方針ですが、今後の改正の動きにご注目ください。

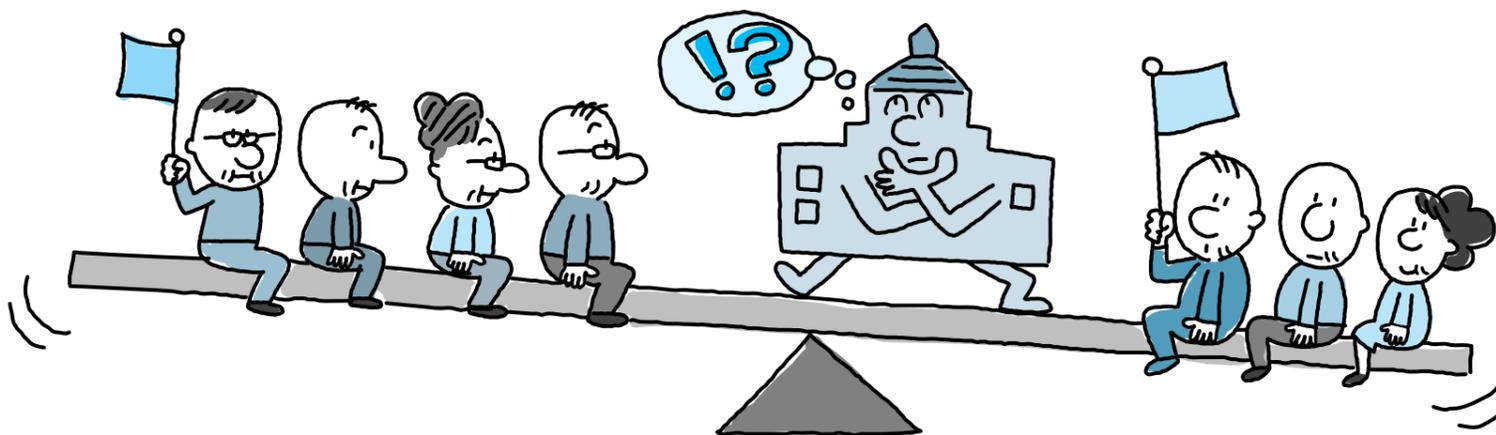


聖隷健康保険組合の 理事・議員のご紹介

当健康保険組合の理事・議員が次のとおり決まりましたのでご紹介いたします。理事・議員のみなさんには今後3年間、健康保険組合の事業運営にご尽力いただくこととなります。

選定議員		
役職名	氏名	所属
理事長	山本 敏博	法人本部
常務理事	松島 康治	聖隷健康保険組合
理事	武居 敏	法人本部
理事	長谷川 新	法人本部
監事	大石 一雄	法人本部
議員	鈴木 勝雄	法人本部
議員	背戸 好廣	法人本部
議員	青木 善治	法人本部

互選議員		
役職名	氏名	所属
理事	鈴木 章吾	聖隷浜松病院
理事	鈴木 新	聖隷横浜病院
理事	川勝 陽一	宝塚工デンの園
理事	鈴木 昭市	法人本部
監事	山本 尚路	聖隷三方原病院
議員	上野 桂子	法人本部
議員	大貫よし子	聖隷三方原病院
議員	羽田 浩史	聖隷三方原病院



とり過ぎ？ 足りない？ 現代人の食卓

Point 2

現代人が過剰に摂取しがちな脂質と塩分、逆に不足しがちな野菜とカルシウムについて摂取の目標値をあげてみました。とり過ぎか、足りないか、毎日の食卓を見直してみましょう。

とり過ぎ？

脂質 1日にとる脂質エネルギー割合※は25%以下に

※エネルギー構成(たんぱく質、糖質、脂質)のうち、脂質の占める割合
肉の脂身を切り落とす、油を使う料理は1食1種類にするなどの工夫を。肉類、魚介類、植物性の脂質の摂取はバランスよく。調理で使う油は1日大さじ1~2杯までにしましょう。



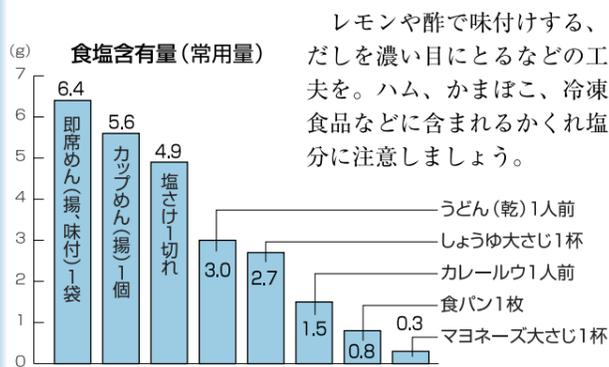
脂質を多く含む主な食品例

食品名	常用量()内はg数	脂質含有量(g)
牛サーロイン	1人前(100)	31.0
豚ロース肉	1人前(100)	25.7
カップめん(揚)	1個(100)	20.9
さんま	大1尾(100)	16.2
鶏手羽肉	1人前(60)	11.2
マヨネーズ	大さじ1杯(14)	10.2
バター	大さじ1杯(10)	8.1
鶏卵	中1個(60)	6.7

日本人の1日の脂質所要量
(エネルギー比25%として)

	男性	女性
20歳代	71g	56g
30歳代	69g	56g
40歳代	67g	54g
50歳代	64g	51g
60歳代	58g	49g

塩分 1日の塩分は10g未満に



足りない？

野菜 1日350g以上の野菜を食べよう

野菜にはカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの栄養素が豊富。これらは循環器病やがんに対して予防効果があると考えられています。

野菜350gってこれくらい

組み合わせ例：1	組み合わせ例：2
【緑黄色野菜】	【緑黄色野菜】
トマト……………50g	ほうれん草……………50g
アスパラガス……………50g	ブロッコリー……………50g
チンゲン菜……………50g	ピーマン……………20g
【その他の野菜】	【その他の野菜】
レタス……………60g	れんこん……………50g
きゅうり……………40g	長ねぎ……………50g
にがうり……………50g	大根……………80g
さやいんげん……………50g	かぶ……………50g
合計……………350g	合計……………350g

カルシウム 1日600~700mgはとろう

骨量は20~30歳をピークに徐々に減少。カルシウムは骨粗しょう症予防だけでなく、精神の安定や不眠を防ぐはたらきがあるといわれています。

カルシウムを豊富に含む食品(数字は1回の食事ととれる量)

●緑黄色野菜	●小魚類
小松菜(1/4w 80g)……………232mg	いわし丸干し(中2尾 30g) ……280mg
かぶの葉(2株 70g)……………162mg	わかさぎ(小5~6尾 50g) ……375mg
チンゲン菜(ゆで1株 80g) ……112mg	干しえび(10g)……………230mg
●海藻・乾物類	●大豆・豆製品
干しわかめ(1/4カップ 5g)……………50mg	豆腐(木綿1/2丁 150g)……………180mg
干しひじき(大さじ2 10g) ……140mg	納豆(1パック 50g)……………45mg
●牛乳・乳製品	
牛乳(200ml 1パック)……………200mg	
プロセスチーズ(1切れ 20g) ……126mg	

元気をつくる食卓のポイント

「食」は私たちの命に欠かせないものです。「食」が体づくり、毎日の生活と健康を支えています。食品の栄養的価値や特長をよく知ってバランスよく食べることが、健康へのカギとなるのです。飽食の時代といわれる現代において特に注目すべきポイントを心がけ、健康づくりに役立てましょう。



バランスを考えて食べよう

Point 1

健康な食生活のためには、まず多様な食品からバランスよく栄養をとることが大切。下図は食品のはたらきを4つのグループに分けたものです。各グループの食品を毎食組み合わせてとるように心がけてみましょう。

血や肉をつくる

魚・肉、豆・豆製品など



良質たんぱく質、脂質、ビタミンA、ビタミンB2、カルシウム

栄養を完全に

乳・乳製品、卵など



良質たんぱく質
脂質
ビタミンA
ビタミンB1B2
カルシウム

からだの調子をととのえる

野菜、果物など



ビタミンA
カロチン
ビタミンC
ミネラル
繊維

力や体温となる

穀物 砂糖など



糖質
たんぱく質
脂質

食習慣のタイプ別、体重コントロール法

Point 3

自分で自分の健康を維持管理するには、自分の適正体重を知ることが大切です。さらに、自分の食習慣のタイプを知って、体重をコントロールするようにしましょう。

また、健康な食生活を送るには食事のとり方も影響します。朝食を抜くなどということのないよう、規則正しい生活を心がけ、ゆったりいい雰囲気ですべてをしましょう。

あなたの適正体重は【あなたの身長(m)×あなたの身長(m)×22】

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

間食大好き型

- 満腹でも甘いものを食べる。
- 菓子を食べ始めるとやめられない。

- 菓子は食べるなら、皿に小分けにして食べる。
- 菓子の買い置きはしない。
- 食べながらテレビを見ない。
- 麦茶、番茶を作っておく。

主食大好き型

- ご飯をお腹いっぱい食べないと気がすまない。
- めん類も大好きで、知人から大食いと言われる。

- ご飯の量を1/2~1/3に減らす。
- 一口20回以上を目安によくかんで食べる。
- 寝る2時間前までには食事を済ませる。
- 豆腐、海藻、野菜を多く食べる。

脂肪過剰型

- 肉類、揚げ物が大好き。魚は好きではない。
- 外食が多くどちらかというと洋食を選ぶ。

- 肉類を2回に1回はやめる。
- 魚、豆腐をいつもより多くとる。
- 肉類はゆでる、蒸すなどの料理法で。
- 野菜、海藻を毎日1回は食べる。

お酒大好き型

- 毎日お酒を飲み、飲み出すと止まらない。
- お酒でストレスを発散し、寝る前にも飲む。

- 週2日の休肝日を作る。
- 1日に飲む量を決める。
- 飲みに行く回数を減らす。

複合タイプの場合

複数の型に当てはまる人は、自分の一番よくない習慣を改善することから始めましょう。そして食物繊維をしっかりとることを忘れずに。

発表!

けんぼだより創刊号で募集したマスコットキャラクターを次のとおり決定しましたので、お知らせします。ご応募ありがとうございました!!



ふくろうは、日本や東南アジアでは福を呼ぶ鳥として珍重されています。手に手を取って健やかな生活を演出する健保組合でありたいと思います。

グランプリ

北島 隆志さん
(法人本部)

準グランプリ

鈴木千鶴子さん
(聖隷三方原病院)

入選

村上 友美さん
(聖隷保健事業部)

下田 純子さん

(聖隷横浜病院 下田 博さんのご家族)

佳作

村井 康隆さん
(法人本部)

医療費が高額になってしまった、赤ちゃんが生まれる、などで病院への当座の支払いに困ったときに無利子で貸付が受けられる制度があるのをご存知ですか? 「高額医療費貸付制度」、「出産費貸付制度」のあらましをご紹介しますので、いざというときにはぜひご利用ください。

赤ちゃんが生まれる前に…
出産費貸付制度とは?

出産費用を無利子でお貸しする制度です

健康保険では、出産費用の補助(1児につき30万円)を「出産育児一時金」として支給していますが、支給は出産後になります。そのため、出産前に当座の費用にあてるため、健保組合が出産育児一時金の8割相当額を無利子でお貸しする制度が「出産費貸付制度」です。
ただし、聖隷互助会会員または扶養親族が聖隷浜松病院、聖隷三方原病院、聖隷淡路病院、聖隷横浜病院、聖隷沼津病院または聖隷吉原病院で出産される場合は、互助会が分娩費の立て替えを行うため貸付対象となりませんので、ご注意ください。

貸付対象者

次のいずれかに該当する方

- ①当健保組合の被保険者で、本人または被扶養者が出産予定日まで1ヵ月以内の方
- ②当健保組合の被保険者で、本人または被扶養者が妊娠4ヵ月(85日)以上で、医療機関等に一時的な支払いをしなければならない方

貸付額

最高24万円。無利子。

貸付・返済の流れ

申し込み

当健保組合へ次の書類を提出(郵送可)。

提出する書類

- 出産費資金貸付申込書
- 母子健康手帳の写しなど

貸付

貸付金額決定後、申込者指定の金融機関口座へ振り込み。

返済

後に支給される出産育児一時金から貸付金額を差し引き(返済完了)残額を本人へ支給。



ご存知ですか? **無利子** **安心**
こんなときこんな制度が利用できます

医療費が高額なとき…
高額医療費貸付制度

病院等への当座の医療費の支払いにあてる資金を無利子でお貸しする制度です

長期にわたる治療や入院のため、医療費の自己負担が高額になってしまう場合があります。自己負担額が一定の金額を超えた場合、申請により「高額療養費(ページ右下参照)」が払い戻されますが、払い戻しの審査のため実際の支給までには約3ヵ月かかってしまいます。

こんなとき利用できるのが「高額医療費貸付制度」。この制度は高額療養費支給見込額の8割相当額を無利子でお貸しする制度です。



貸付対象者

当健保組合の被保険者で、本人または被扶養者が高額療養費の支給を受ける見込みがある方。

貸付額

高額療養費支給見込額の8割相当額。無利子。

貸付・返済の流れ

申し込み

当健保組合へ次の書類を提出(郵送可)。

提出する書類

- 高額医療費資金貸付申込書
- 医療機関等からの療養に要する費用の内訳のある請求書または領収書の写しなど

貸付

貸付金額決定後、申込者指定の金融機関口座へ振り込み。

返済

後に支給される高額療養費から貸付金額を差し引き(返済完了)残額を本人へ支給。

高額療養費とは?

被保険者や被扶養者が同じ月内に同じ医療機関で支払った1ヵ月分の自己負担額が所得に応じた一定額を超えた場合、その超えた額が後から「高額療養費」として払い戻されます。

高額療養費はこのように支給されます

