

# 聖隷 けんぽだより

2015年

April

No.45

## Question あぶらの量が いちばん多いのはどれ？

1食分（目安量）に含まれるあぶらの量が最も多いのは、  
A～Eのどれでしょう？

みんなの  
食育

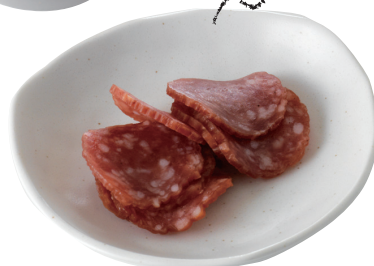
E 調整豆乳  
200ml



A プリン  
140g



B サラミ  
23g



D 蒸しパン  
112g



C チーズ  
40g



## Answer

● 答えはP6に！

『へるすあっぷ21 2014.5』(株)法研

Contents	● 平成27年度 聖隷健保組合予算と事業計画	2
	● 人間ドックを受けましょう	3
	● 保健師だより	4
	● みんなの食育	6
	● いきいき聖隷人	8



裏面をみてネ！

いきいき聖隷人  
澤田 祐介さん



聖隷健康保険組合

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

# 高齢者医療への納付金が急増。保険料率を100%に引き上げ

聖隷健康保険組合の平成27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。

## 予算のポイント

- ✓ 予算総額55億890万円
- ✓ 高齢者医療への納付金が前年度比30%増の23億9,002万円
- ✓ 支出に対応するため、保険料率を90%から100%に引き上げ
- ✓ 介護保険料率は12.9%

## 予算編成の基礎数値(健康保険)

- 被保険者数……………11,050人  
男……………2,900人  
女……………8,150人  
(保険料免除者 310人)
- 平均標準報酬月額……………343,900円
- 平均年齢……………38.25歳
- 被扶養者数……………4,834人
- 前期高齢者加入率……………1.76%
- 保険料率(調整保険料含む)……………100%  
(うち特定保険料率 43.5%)
- 事業主……………50%
- 被保険者……………50%

## 予算の概要(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	334,400	74,311
	繰越金	100,000	22,222
	雑収入	2	0
	合 計	434,402	96,534
支出	介護納付金	326,550	72,567
	介護保険料還付金	100	22
	積立金	107,752	23,945
	合 計	434,402	96,534

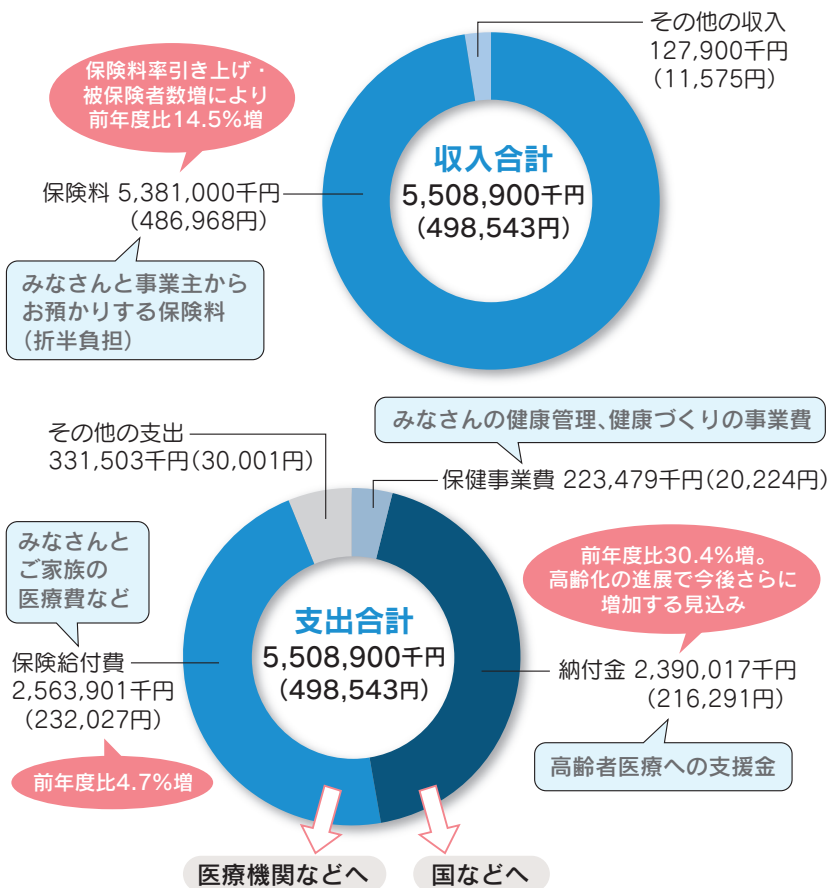
## 予算編成の基礎数値(介護保険)

- 介護保険第2号被保険者数……………5,250人
- 平均標準報酬月額……………386,000円
- 介護保険料率……………12.9%
- 事業主……………6.45%
- 被保険者……………6.45%

高齢者医療費の負担構造は、いまだ大きな進展が見られない状況にあるなかで、過重な高齢者医療への納付金負担により、国民皆保険を支える健保組合はかつてない存続の危機を迎えています。当健保組合においても大変厳しい財政状況にあり、平成27年度は保険料率引き上げをお願いすることとなりました。

高齢者医療への納付金は前年度比5億5782万円増の23億9002万円、保険給付費も被保険者数増に比例して1億1441万円増の25億6390万円となる見込みです。これらの支出に対応するため保険料率を100%に引き上げ、保険料収入を53億8100万円と見込んでいます。総額では55億890万円の予算編成となっています。(加減率は前年度予算比)

## 平成27年度 予算の概要(健康保険) ( )は被保険者1人当たり額



## 平成27年度 聖隷健康保険組合 事業計画

平成27年度の健保財政では、総報酬割の拡大による後期高齢者拠出金の増加と、平成25年度前期高齢者給付費の増大による前期高齢者納付金の増加など、高齢者医療への拠出負担の増大が見込まれます。これらの支出増をまかなうには現保険料率では困難となり、保険料率を90%から100%へ引上げての予算編成となりました。

事業運営においては、レセプトや健診結果のデータを有効に活用し、効率的・効果的保健事業を展開するデータヘルス計画の実施初年度となります。従来の保健事業の見直しや新たな保健事業を事業所と健保組合が一体となり取り組んでいきます。また医療費が伸び続くなか、医療費の適正化も重点的に取り組み、健保財政の健全化を図っていきます。効果的運営を図るべく運営計画を職員一丸となり取り組んでまいります。

# 聖隷健康保険組合 事業計画重点目標

加入者1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実施し、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. データヘルス計画による効率的・効果的な保健事業の推進
  - ① データヘルス計画をP D C Aサイクルにて実施
- ② 特定健康診査・特定保健指導の円滑な取り組み
  - ・ 第2期特定健康診査実施計画に沿った実施
  - ・ 人間ドック（節目年齢40歳、50歳）の継続勧奨



3. 効果的な運営への見直し検討
  - ① 職員互助会との保健活動や医療費補助のあり方の検討継続
  - ② マイナンバー制度への円滑な取り組み
  - ③ 事務作業の効率化の検討
  - ④ 公的法人としてのコンプライアンスの再確認
2. 医療費適正化への取り組み
  - ① 後発医薬品利用の推進
  - ② 不適切や無駄な受診等への適正受診の広報
  - 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

## 人間ドックを受けましょう

平成27年度も人間ドックの補助を実施します。本年度は以下のような変更がありますので、ご注意ください。

### 1. 人間ドックオプション補助項目の変更について（本人のみ）

オプション補助項目は、胃カメラのみといたします。

ただし、節目健診対象者（40歳、50歳：年度内年齢）はMRI・MRA検査、肺CT検査を補助対象といたしますが、5,000円を超える差額は自己負担となります。



### 2. 婦人科検診について

- ・子宮頸がん検診
- ・経膈エコー検査（子宮頸がん検診とセットで実施）
- ・乳房触視診検査+乳房エコー検査（触視診とセットで実施が前提）
- ・乳房触視診検査+乳房レントゲン検査（触視診とセットで実施が前提）

※子宮体部がん検査は補助対象外

### 3. 年齢起算日を年度末満年齢とする

上記変更に伴い、申請用紙が変わりましたので、旧用紙は使用しないでください。用紙は聖隷健保ホームページからダウンロードしてください。詳しくはホームページをご覧ください。

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

人間ドックで応援します あなたの健康 あなたの未来 — 聖隷健康保険組合 —



# 聖隷健康保険組合では、 平成27年度は7つの重点目標（P3参照） を掲げ、取り組んでいきます！



聖隷健康保険組合  
鈴木 ます美

平成27年度からデータヘルス計画が始まります。今年度はさらに下記の2点を強化していきます。加入者1人ひとりの健康保持増進と疾病予防のため、今まで以上に、健保組合と事業所と職員が協同して健康管理に邁進するよう、ご協力をいただきますようお願いいたします。



聖隷健康保険組合  
敦賀 さち子

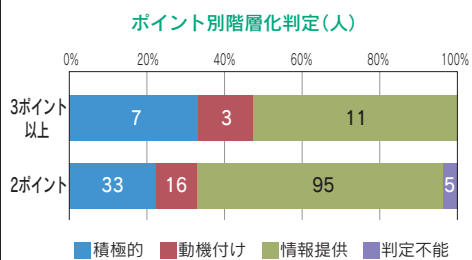
## 疾病の重症化の防止対策（40歳未満、非肥満者の範囲まで拡大）

抽出条件///下記の5項目でポイントを加算

- 血 圧**……収縮期血圧160mmHg以上、拡張期血圧100mmHg、
- 脂 質**……中性脂肪300mg/dL以上、HDLコレステロール34mg/dL以下、LDLコレステロール160mg/dL以上
- 糖代謝**……空腹時血糖126mg/dL以上、HbA1c（NGSP）6.5%以上
- 腎機能**……蛋白尿（++）以上、eGFR60以下
- 尿 酸**……尿酸8mg/dL以上

- ①特定健診という年代の枠を外し（加入者全員対象）、受診勧奨数値の方に結果通知表によるお手紙を配布していきます。
- ②右の表からも、3ポイント以上の人半数が特定保健指導対象者であることから、健診後の案内だけでなく、年度末に事業所の協力を得て一斉に再度呼び出し、特定保健指導受診率をアップさせます。
- ③緊急報告値の対象者における産業医連携を継続していきます。

重症化予防指導者状況と保健指導について  
重点指導対象者抽出



※平成26年4月1日～11月30日  
定期健診 6,777件、人間ドック 2,378件、  
計 9,155件

## 禁煙チャレンジ2015

たばこは喫煙する人だけでなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも大きな影響を与えます

1日の大半を過ごす職場での「たばこ対策」は重要です。聖隷健康保険組合では喫煙者本人が禁煙することを推進し、喫煙率を10%（男性23.5%、女性6.5%）に下げることが目標とします。

### ●禁煙支援事業

- ・らくらく禁煙コンテストの実施
- ・禁煙成功者に禁煙パッチ・ガムの利用の補助
- ・禁煙挑戦者に手紙や電話による激励サポート
- ・禁煙達成者の表彰

### ●出張禁煙教室実施

- ・喫煙者の「禁煙相談」実施
- ・「におってますよ」チェック
- 喫煙者に対するスモーカーライザー検査（一酸化炭素測定）

- たばこのルールが守られているかどうかのチェック
- 禁煙に対する事業所の取り組みについてアイデア募集
- 事業所にたばこ対策に関する情報提供

「喫煙しているけど、禁煙したい!!」という方におすすめです。禁煙支援希望者は、禁煙支援事業に応募してください。





## こころの相談窓口

# @メンタルをご活用ください

4月は、大きな期待と不安を胸に新しい職員が仲間入りします。

新入職員だけでなく、すでに働いている職員にとっても環境変化が大きい時期です。職員のみなさんに活用してもらうのはもちろん、自分の問題に気づいていない人、そして、1人で苦しんでいる人、もしもあなたの周りにつらそうな人がいたらぜひ声をかけてみませんか？ 下記の様々なサービスをご利用になれます。

こころのセルフチェックをしたり、各種カウンセリングもぜひご活用ください。

## メンタルヘルス こころの相談

あつ…、こんな相談もできるんだ！？

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>●自分自身</b><br>・もっと成長したい<br>・自分を好きになりたい | <b>●生活習慣</b><br>・禁煙したい<br>・アルコールを控えたい    | <b>●人間関係</b><br>・コミュニケーション改善<br>・人付き合いを良くしたい |
| <b>●職場や仕事</b><br>・職場の人間関係<br>・退職、転職の悩み   | <b>●育児・妊娠</b><br>・育児不安<br>・マタニティーブルー     | <b>●不安・強迫</b><br>・パニックを起こしてしまう<br>・強いこだわりがある |
| <b>●気分や感情</b><br>・ストレスを解消したい<br>・孤独感     | <b>●恋愛・結婚</b><br>・失恋から立ち直りたい<br>・マリッジブルー | <b>●教育</b><br>・将来について<br>・親子関係               |

### プライバシーの保護について

「@メンタル」では、サービス利用者のプライバシーに関することは厳重に保護されています。したがって、ストレスチェックの結果やカウンセリングの内容、その他「@メンタル」の利用にかかわるあなたの個人情報や職場・健康組合を含むすべての第三者に対してあなたに無断で公開されることは全くありません。どうぞ安心してご利用ください。

聖隷健康保険組合

〒430-0946 静岡県浜松市中区元郷町218-28 聖隷ビル1F TEL:053-419-3823 FAX:053-419-3321

CONTENTS

ライフシーン検索

けんぽのご案内  
もっと知りたい健康保険  
申請書・請求書  
保険事業  
ライフシーン検索

試練したら  
親と同居などで新たに家族がふえたとき  
退職したとき

保険証をなくしたりしたとき  
子どもの就学や親との別居などで家族が減ったとき  
75歳になると  
介護が必要になったとき  
死亡したとき

結婚したとき  
子どもが生まれたとき  
病気がけがをしたとき  
40歳になると

NEWS & TOPICS

[2015/03/10] 平成27年度人間ドック等健康診断への補助内容の一部変更について [NEW]  
 [2015/03/09] 公示(一般保険料率変更) [NEW]  
 [2015/03/09] 公示(標準報酬月額表) [NEW]  
 [2015/02/13] 風邪の予防にうがいと手洗い

ホームページのここをクリックしてご利用ください

契約団体ID seirei パスワード dec04rei

を入れてご利用ください。

## 携帯カードから

バーコードリーダーより各種サービスに展開します。

こころの相談窓口@メンタルについて

聖隷健康保険組合は、株式会社シーマインドと契約をして下記のサービスが受けられる様になっています。

こころの電話相談 …… 携帯からもOK  
 1. 相談スタッフが出たら「聖隷健康保険組合の加入者です」とお伝え下さい。  
 2. 住所・年齢を伝えて相談内容をお話し下さい。  
 3. 相談時間は1回15分～30分です。相談料は無料です。  
 対応応時間：年末年始の休業時を除く月～金 9:00～10:00

オンラインカウンセリング …… まずホームページへアクセス  
 ストレスチェック・オンラインカウンセリングの申し込みサービスが受けられます。  
<https://www.kenko-program.com/seirei/>  
 契約団体ID: seirei パスワード: dec04rei

対面カウンセリング …… お近くのカウンセリングルームで  
 面談によるメンタルヘルスサービス(要予約)  
 聖隷健康保険組合 浜松市中区元郷町218-28  
 ☎053-419-3323 <http://www.seireikenpo.or.jp/>

0120-726-489  
0120-741-489

SEAP 聖隷職員支援プログラム  
Seirei Employee Assistance Program

直通電話カウンセリング  
0120-726-489

対面カウンセリング  
0120-741-489

## 健康づくり支援事業

当健保組合では、疾病の早期発見だけでなく、被保険者の健康づくりとして生活習慣病の予防と健康増進を図ることを目的とし、下記の健康づくり支援事業を補助します。

【利用資格】当健保組合の被保険者のみ

【申請手続】所定の申込書(総務課・健保組合ホームページ参照)に必要な事項を記入し、メールまたは郵送等で当健保組合までお申し込みください。

## 健康づくり助成事業

### 内 容

事業所またはグループ単位で健康づくりを企画実施する場合に、費用の一部を補助します。

例：ウォーキング大会・シティマラソン参加など

※ウォーキング大会・シティマラソン・サイクリングなどの参加においては、1人でも申請可能です。

### 補助金額

被保険者1人当たり1,000円を上限に補助します。

1人2回まで/年。

### そ の 他

計画の内容によっては、承認されない場合もありますので、必ず承認を得たうえで実施してください。

飲食代については承認されません。

承認された場合、実施報告書を必ず提出していただきます。

### 募集人数

1,000人



## 通信制の6週間プログラムで禁煙

## 禁煙支援事業 (禁煙らくらくコンテスト)

### 内 容

タバコをやめたい人が「手軽に楽しく」禁煙にチャレンジできる個別型通信(web・郵送)教育プログラムです。禁煙成功者には、禁煙成功者証と記念品が贈られます。また、禁煙成功者のうち500名に1名の割合で豪華記念品が贈られます。

### 補助金額

利用金額5,000円(税込)の全額を補助します。

### そ の 他

禁煙取組中、お声をかけ合えるようできるだけペアやチームでご予約ください。

禁煙成功者は禁煙補助薬費用を上限5,000円補助する事業も併用できます。



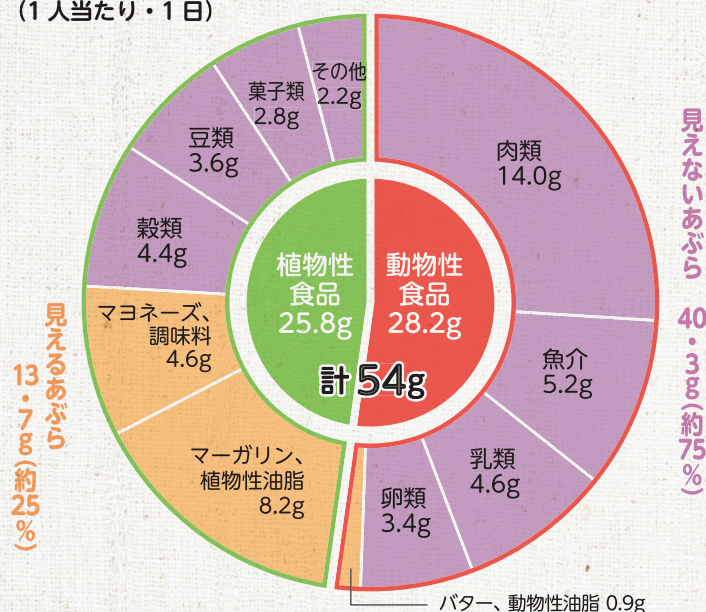


# 見えないあぶらを知ろう！

## 摂取するあぶらの7割以上は「見えないあぶら」

「あぶら」というと、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなどをイメージしがちです。これらは「見えるあぶら」であり、食べて「あぶらっこさ」を感じます。しかし、グラフで示したように、私たちは「見えないあぶら」をそのほかの食品からとても多くとっています。「見えるあぶら」はあぶらの総摂取量の約25%で、残りの約75%が「見えないあぶら」です。

あぶらの摂取状況  
(1人当たり・1日)



<平成23年国民健康・栄養調査より>

とくに動物性食品に「見えないあぶら」が多く、あぶらの総摂取量のおよそ半分を占めています。なかでも多いのは肉です。肉は種類によってあぶらの量がかなり違います。外食や市販のお弁当では脂質の多い種類の肉が使われがちなので注意しましょう。

## 加工食品に多く含まれがち

とくに加工食品をよく食べる人は、「見えないあぶら」に気をつけましょう。「見えないあぶら」をいちばん多く含む肉のなかでも、ウインナーやベーコン、サラミ、レトルトのハンバーグや肉団子といった加工食品はとくに脂質が多くなります。調理に使う植物油も、レトルトのカレーやパスタソースなどの加工食品では家庭で作るより脂質が多めです。菓子パンやスイーツ、カップ麺やスナック菓子もかなり脂質の多い食品です。加工食品を選ぶときには脂質の表示を確認しましょう。

「脂質の数値 (g) × 9」で、その食品のあぶらからとるカロリーがおおよそわかります。

また、チーズや牛乳、ヨーグルトなどの乳製品も脂質が多いので、頻繁に食べる人は、低脂肪や無脂肪のものを選びましょう。

食べて「あぶらっこさ」を感じなくても、実はあぶらを多く含む食品もあります。「見えないあぶら」を知って、食品を上手に選ぶコツを解説します。

健康を考えて食品を選ぶとき、カロリーや糖分、塩分は気にしても、脂質の数値は気にしない人も多いようです。でも実は、日本人の約半数の人は脂質をとりすぎています。脂質は1g当たり約9kcalで、糖質やたんぱく質の約4kcalに比べて倍以上のカロリーがあるため、脂質量が総カロリーを大きく左右します。また、糖分や塩分は味である程度判別できますが、脂質は意外とわかりにくく、表示を見ると驚くような数値の食品もあります。

クイズの例では、蒸しパンがいちばんあぶらを多く含みます(下表)。また、脂質エネルギー比を見てみると、ヘルシーだと思われるがちな豆乳も、カロリーの約6割が脂質です。しかし、これらを食べたり飲んだりしても、「あぶらっこい」と感じる人は少ないのではないのでしょうか。食品に含まれる「見えないあぶら」に気をつけて、脂質をとりすぎないようにしましょう。

	総カロリー	脂質量	脂質エネルギー比
A プリン (140g)	187kcal	7.5g	36.1%
B サラミ (23g)	87kcal	5.9g	61.0%
C チーズ (40g)	120kcal	10.6g	79.5%
D 蒸しパン (112g)	404kcal	21.6g	48.1%
E 調整豆乳 (200ml)	118kcal	7.8g	59.5%

※各カロリー、脂質量は目安です。商品によって若干異なります。

## P.1 クイズの答え D(蒸しパン)



# 1皿で主菜 + 副菜に！ ツナと豆と野菜のトマト煮

加工食品（ツナ缶）の油を上手に利用したレシピをご紹介します。  
ごはんにもパンにもパスタにも合う、バランスのよい1皿です。

料理／(株)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

## 作り方

1 鍋にツナ缶の油を熱し、玉ねぎを炒める。



2 玉ねぎがしんなりしてきたらトマトの水煮を加えて炒める。



3 ジャガイモ、ズッキーニ、レッドキドニービーンズ、ブイヨンの素、水、ローリエを加え、ふたをして約10分煮る。



4 ツナ、塩、こしょうを加え、2～3分煮れば出来上がり。



1人分 248kcal

## 2人分の材料



ツナ缶（ファンシー  
かたまり）……140g



ツナ缶の油  
……大さじ1



トマトの水煮……200g  
（ダイスカット）



レッドキドニー  
ビーンズ……60g



ズッキーニ  
……1/2 本  
（厚さ1.5cmの  
いちょう切り）

玉ねぎ……1/2 個  
（薄切り）

じゃがいも  
……1 個  
（厚さ1cmの  
いちょう切り）

ブイヨンの素……小さじ1/2  
水……350cc  
ローリエ……1枚  
塩……小さじ1/3  
こしょう……少々

ローリエ  
肉や魚介類の臭み消  
しや香りづけに使用  
される。

## アレンジするなら！

トマト煮が残ったときは、カレー粉を加えると違った味が楽しめます。ツナのかわりにウインナーを使ったり、野菜はキャベツ・ナス・れんこん・きのこ・ピーマン・ブロッコリーなどもよく合います。冷蔵庫の残り野菜を食べ切りたいときにもおすすめです。



# 同じ目的を持った仲間と一緒になら、練習も本番も楽しく走れる！

～浜松シティマラソンに参加して～

浜松市リハビリテーション病院

澤田 祐介さん

## Q1 活動の内容を教えてください。

四ッ池公園を発着とする5kmマラソン、市役所発、四ッ池着とするハーフマラソンに出走する職場のマラソンチームに参加しています。仕事に必要な体力作り、またマラソンを通しての交流を図れたらと思って参加し、仲間と共に楽しんで走っています。

## Q2 「第11回浜松シティマラソン」に参加された感想は？

この「浜松シティマラソン」は比較的アップダウンの少ない走りやすいコースで、マラソン初心者でも楽しんで走れると思います。

当日は、あいにくの雨でしたが、沿道の応援もあり楽しく走ることができました。また、今回は職場から応援者も来てくれたので、盛り上がった大会になったと思います。また、お揃いのオリジナルTシャツを作りチームの一体感を出してみました。地元、浜松の大会を同じ職場のみなさんと走れる楽しさもありました。

## Q3 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。また、今後の意気込みをどうぞ！

走るの一人だと苦痛だと思います。同じ目的を持った仲間と一緒に走ることが一番だと思います。また、設定タイム、出場する大会など目標を決めて行なえば、練習にも力が入ると思います。

今回、参加して楽しかったので、毎年、継続して参加しようと思います。来年は、もっとメンバーを増やして参加したいので、参加者募集中です！



オリジナルTシャツを着たらチームの一体感がさらに出ました

▲前列右から2人目が澤田さん



来年も出場します。メンバー募集中です！

▲写真左が澤田さん



▲雨の中でしたが、ハーフマラソンに約3,800人が出走しました。