

聖隷 けんぽだより

2015年

August

No.46

Question

みんなの
食育

3大栄養素の**バランス**が いちばんよいのはどれ？

コンビニで買ったお昼ごはんのうち、たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスが最もよいのはA～Cのどれでしょう？

A 麺



665kcal

ざるそば おにぎり

B ごはん



664kcal

幕の内弁当

C パン



571kcal

サンドイッチ サラダ

Answer

● 答えはP6に！

【へるすあっぷ21 2014.8】(株)法研

- Contents
- 平成26年度 聖隷健康保険組合決算報告 2
 - マイナンバー制度が始まります 3
 - 保健師だより 4
 - 日々、健やかに、穏やかに。 5
 - みんなの食育 6
 - いきいき聖隷人 8



聖隷健康保険組合

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

一時的な前期高齢者納付金の減により 経常収支で約3億円の黒字

聖隷健康保険組合の平成26年度決算がまとまりました。

高齢化の進展により高齢者医療費が急増し、健康保険組合では支援金・納付金が毎年大きな負担となっています。多くの健康保険組合において、収支赤字、保険料率の引き上げがされています。

聖隷健康保険組合において、平成26年度は黒字で決算を終えることができました。収入面では標準報酬月額が伸びない中であって、予算以上の加入者増により、保険料収入が102.6%（加減率は前年度決算比以下同）となり、収入総額は予算どおりの48億4489万円を確保することができました。支出面では、支出総額45億902万円となり97.5%となりました。これは前期高齢者納付金の算定基礎である24年度の前期高齢者医療費が低かったため、納付金が一時的に下がったことが大きな要因です。しかし、納付金は支出の40%を占めていて、27年度以降は納付金の増加は避けられず、大きな負担となって

います。保険給付費は支出額としては103.7%でしたが、加入者1人当たりでは99.2%でした。保健事業費は、人間ドックの受診者数が向上し、119.4%の2億1817万円となりましたが、その他の支出項目については、すべて予算を下回りました。

当組合では、今後も財政基盤を安定させ、被保険者および被扶養者のみなさんの健康管理・増進のお手伝いができるよう努力してまいります。

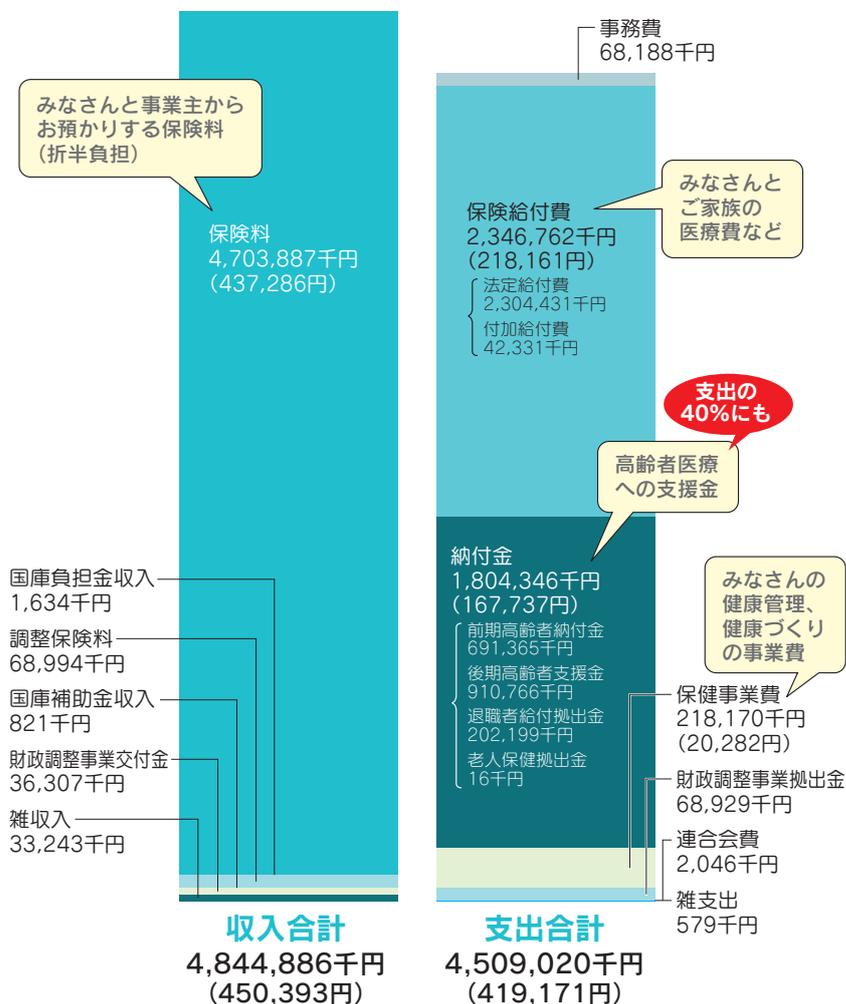
平成26年度決算（健康保険）

- 収入……………48億4,489万円
- 支出……………45億 902万円
- 収支差引額… 3億3,587万円
- 経常収支…… 2億9,980万円

決算の基礎数値（健康保険）

- 被保険者数…………… 10,781人
男……………2,859人
女……………7,922人
(保険料免除者 480人)
 - 平均標準報酬月額…………… 343,851円
 - 平均年齢……………38.08歳
 - 被扶養者数……………4,902人
 - 保険料率……………90.0%
事業主……………45.0%
被保険者……………45.0%
- (3月末現在)

平成26年度 決算の概要（健康保険） ()は被保険者1人当たり額



平成26年度決算概要表（介護保険）

● 収入

科目	決算額 (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)
介護保険収入	326,741	74,769
繰越金	80,000	18,307
雑収入	5	1
合計	406,746	93,077

● 支出

科目	決算額 (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)
介護納付金	304,196	69,610
合計	304,196	69,610

● 決算残金処分内訳

種別	金額 (千円)
準備金	2,550
繰越金	100,000
合計	102,550

※端数を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

決算の基礎数値（介護保険）

- 介護保険第2号被保険者数 … 5,130人
- 平均標準報酬月額……………384,806円
- 介護保険料率…………… 12.9%
事業主…………… 6.45%
被保険者…………… 6.45%

(マイナンバー) 社会保障・税番号制度が始まります

社会保障、税、災害対策で効率的に情報を管理するために、平成25年5月「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」が成立しました。平成27年10月以降みなさん一人ひとりに個人番号(マイナンバー)を通知するための「通知カード」が配付され、平成28年1月から利用が始まります。

各機関がもつ個人の情報を結びつけるマイナンバー

マイナンバー制度は、国民一人ひとりに個人番号を割りふることで複数の機関に存在する個人の情報を同一人の情報として結びつけられるようにする制度です。

健保組合もマイナンバーを使用します

マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の3分野における手続きなどで使います。社会保障分野では、年金、雇用保険、健康保険、介護保険等に関する事務が対象です。これらの事務を行う機関を「個人番号利用事務実施者」といい、健保組合も該当します。

今後の予定 ※変更になる場合があります。

平成27年10月

●マイナンバー通知開始

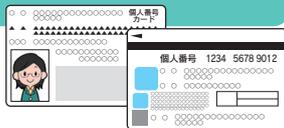
「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号(マイナンバー)」が記載された「通知カード」が届きます。マイナンバーは生涯にわたって利用する12ケタの番号です。カードを紛失したり、番号が漏えいしないよう大切に保管しましょう。必要な手続き等で提示する以外は、番号をむやみに他人に教えないようにしましょう。



平成28年1月

●マイナンバーの利用開始

児童手当など自治体の給付手続きや、確定申告などの税手続きなどでマイナンバーを使います。市区町村に申請すると「氏名、住所、生年月日、性別、個人番号、顔写真」が掲載された「個人番号カード」が交付されます。



平成29年1月

●情報提供ネットワークシステム、マイナポータル
の運用開始

平成29年7月頃

●健保組合等の情報連携開始

(保険者間の健診データ連携等、受診時のオンライン資格確認の段階的導入)

マイナンバーの導入で期待される効果

公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなり、脱税や不正受給などを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行える。

国民の利便性の向上

添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、負担が軽減される。情報提供等記録開示システム(マイナポータル)により、自分の情報が使われた記録や、行政からのお知らせを確認できる。

行政の効率化

行政機関や地方公共団体などでさまざまな情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されるとともに、より正確に行えるようになる。

被扶養者の資格確認調査を行います

9月実施予定

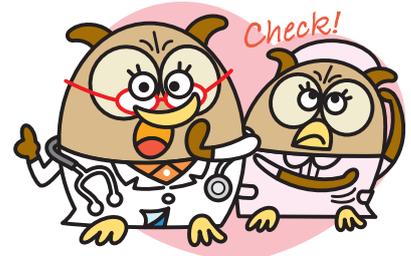
聖隷健康保険組合では、みなさんの大切な保険料を公正に運用するため、被扶養者のいるみなさんを対象として、定期的に「被扶養者資格確認調査」を実施しております。この調査は医療費増高対策ならびに給付財政の適正化を目的に行うもので、大変重要な調査です。調査は過去に認定されたときの状況条件が現在も維持されていることを確認する目的で行います。

調査確認対象となる方には「被扶養者資格確認届」、**「必要書類一覧」**を事業所経由でお送りしますので、**必要書類を添付して提出してください。**ご理解のうえご協力をお願いします。

また、扶養家族の条件を満たしていないことが判明した場合は、速やかに扶養家族から外す手続きを行っていただきます。その際、医療費の精算が発生することがありますので、ご了承ください。

聖隷健康保険組合は 加入者の7割以上が女性！！

他人事と思わないで、 まずは婦人科検診を！！



聖隷健康保険組合
鈴木 ます美

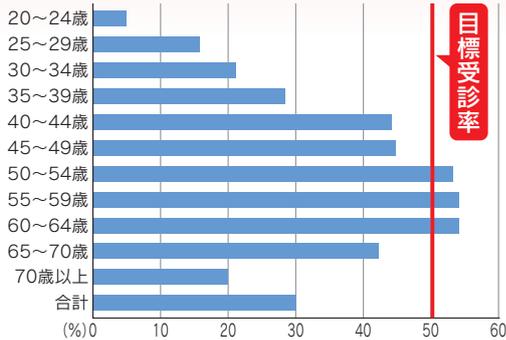
聖隷健康保険組合では、平成22年度から婦人科検診の補助対象年齢を35歳以上から20歳以上に引き下げて受診率向上を目標にし、早期発見に努めてきました。しかし、平成26年度婦人科検診受診率は、被保険者本人では35.9%、被扶養者では22.0%、全体で34.0%となり、50%に満たない状況です。がんの治療を受け、元気に仕事をしている職員もたくさんいます。ぜひ、検診を受けて、早期発見・早期治療を心がけましょう。



聖隷健康保険組合
敦賀 さち子

乳がん早期発見のために 健診だけではなく、月1回は自己触診を！！

聖隷健康保険組合
平成26年度 乳房検診受診状況



乳がんは女性の罹るがんの第1位です。乳がんになる人は年々増加傾向にあり、早期発見・早期治療が大切です。

国は、40～64歳に乳房診とマンモグラフィーの併用法を推奨します。

聖隷健康保険組合では、対象年齢を40歳から35歳に引き下げ、マンモグラフィー検査の補助をしています。

40歳以上の女性は、必ずマンモグラフィーをお受けください。

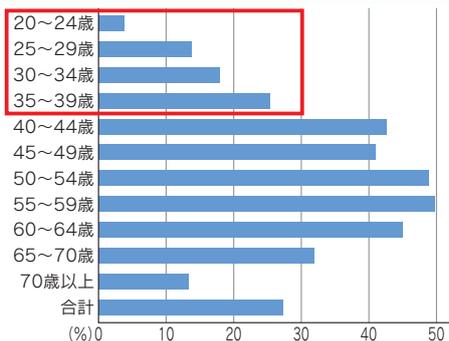
乳がんになる人の割合は
12人に1人※
日本人女性に最も多いがんです。
決して他人事ではありません。

乳がんになった人の
5年生存率は
約90%※
乳がんは治る病気
なのです。

	20歳以上35歳未満	35歳以上
子宮頸がん+経膈エコー	全額補助	全額補助
乳房診+乳房超音波検査	全額補助	全額補助
乳房診+乳房レントゲン検査(1方向)	補助なし	全額補助
乳房診+乳房超音波検査+乳房レントゲン検査(1方向)	補助なし	全額補助

子宮がんは20～30代でも要注意！ 検診は必ず受診を！

聖隷健康保険組合
平成26年度 子宮頸がん検診受診状況



子宮がんは、40代以上の病気と思われがちですが、子宮がんの入り口付近にできる「子宮頸がん」は20代に急増中です。

聖隷健康保険組合のがん発生状況も、25年度初めて、婦人科のがんが今までトップであった乳がんを上回りました。

婦人科検診の受診率は、年々増加傾向を示していますが、右のグラフからも20～30代の子宮がん検診の受診率はまだまだ低い状況です。

必ず検診を受け、早期発見・早期治療に努めてください。

子宮がんになる人の
割合は
31人に1人※
子宮頸がんは若い人に
増えています。

子宮がんになった人の
5年生存率は
75%※
早期に発見することが
大切です。



名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

人間関係がうまくいかないとき

それは自分の心の妄想です

妄想⇨現実（リアル）と
捉えるクセを治そう



「人間関係がうまくいなくて、本を何冊も読んだけど失敗している」という方は、たくさんいます。

人間関係に苦しんでいる人は、実は、自分の心の妄想に苦しんでいるんです。例えば、朝起きて家族に「おはよう」と言ったのに返事をしてくれなかったら：怒ってるのかな、疲れてるのかななど、気になるものです。そんなことから、どんどん妄想は膨らみ、人間関係の悩みが発展してしまっていますか？
こういう「妄想」にブレーキをかけることが、人間関係の悩みの解決法です。つまり、起きた出来事を悪く解釈したり、自責的に捉えたり、あるいは他人や周りのせいにして、それが「現実（リアル）」である」と考えてしまう自分の心のクセを改善することが、大事なのです。
でも、妄想しにくい心なんて、実はありません。相手が挨拶してくれないだけで、「嫌われたのかな？」と考えることは、誰にでもあることです。だからこそ、「妄想力をコントロール」できるような「これが人間関係をよくする近道」です。



朝の気分を底上げしておく

妄想力をコントロールする方法は、「朝を大切にすること」です。一説によると、夢のうち7割は悪夢だそうですから、朝、気分が悪いのは、むしろ普通です。だから朝の気分を5%だけでも「底上げ」しておきましょう。そのためには、体を動かすことが大切。深呼吸でも、体操でも、ヨガでも、何でもよいです。15分早く起きて、体を動かしましょう。

人間関係のハウツー本に書いてあるような「いい笑顔で過ごしましょう」「人の話をちゃんと聞きましょう」ということを実行しようとしても、体調が整っていないればできません。でも、朝、体を動かして気分がよくなれば、自然と笑顔が本物になるし、人の話をちゃんと聞けるようになります。つまり、体を動かすことは心のメンテナンスにつながっているのです。

15分早く起きるためには、30分早く寝なければなりません。夜更かしの人は、夜の過ごし方から見直す必要があります。人間関係をよくするということは、各論ではなく、日々の過ごし方に関わる、全体的なことなのです。朝15分の早起きは意外と難しく、「自分の人生をよくしたい、人生をこのままで終わらせたくない」という、強烈な欲求が必要です。付け焼刃でない解決を望むなら、ぜひ朝15分の早起きと、体を動かすこと、つまり心のメンテナンスを始めてください。必ず効果があります。

心に効く
体操

1 寝て足首の回転運動
…朝は速く、夜はゆっくり/左3回、右3回

- ① 仰向けにバンザイした姿勢で寝る。
- ② 両方の足首を左から右へ回す（同様に右から左へ）。



2 寝て歩く体操…ふくらはぎの運動

- ① イラスト1と同様に寝る。
- ② かかとは床につけたまま、片方の足の指は上方に、片方の足の指は床に着くよう近づける。呼吸に合わせて歩くようにゆっくり交互に足首を動かす。



(足助式医療体操より)

こころの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イーブ(株)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。

- ★たったの5分! 手軽にできる……ストレスチェック… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たずにすぐ相談……心の健康電話相談室… (☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング… (ご利用5回まで無料/6回目以降個人負担)

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

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、
契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei

カードをお配りしています。
いつでも携帯して、悩んだら、
即相談しましょう。

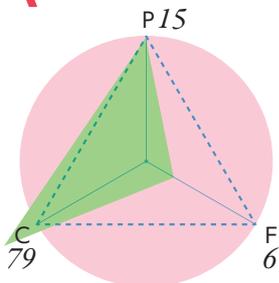


ごはんやパン、麺など、主食を何にするかによって、栄養素バランスの整え方のコツがあります。外食やお惣菜を買うときにも少しずつ意識してみましょう。

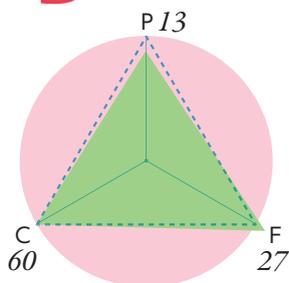
(有)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

3大栄養素のエネルギー比率の比較

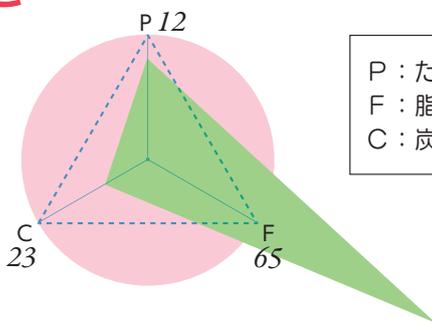
A ざるそば+おにぎり



B 幕の内弁当



C サンドイッチ+サラダ



P：たんぱく質
F：脂質
C：炭水化物

食卓の中心となる主食にどの穀類を選ぶかによって、3大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物)のバランスの整えやすさが違います。
3大栄養素のエネルギー比率の目安は、たんぱく質15・脂質25・炭水化物60です。クイズの例でいちばんその比率に近いのは、Bの幕の内弁当です(左図)。Aのざるそばは脂質が6%と少なく、炭水化物にエネルギーが偏っており、Cのサンドイッチは炭水化物が23%と少なく、脂

質が65%とかなり高くなっています。
コンビニやレストランなどで食事を選ぶときは、「ごはん+おかず」にすると栄養素バランスは整えやすいといえます。しかし、どの穀類を選んでも、主要栄養素のたんぱく質食品(肉・魚・卵・大豆製品)と副栄養素(野菜・海藻・きのこ・いも)が必ずつく組み合わせにすれば、栄養素バランスは整ってきます。それぞれの注意点を確認しながら選びましょう。

主食別のおかずの選び方

パン

bread

菓子パンやデニッシュパンは脂質と糖質がとても多いので、できるだけ食事代わりにするのは控えましょう。パンは脂質の少ないベーグルやバゲットにして、具には蒸し鶏、サーモン、ツナ、卵、ハム、ローストビーフなどのたんぱく質食品が入っているものを選びます。これに野菜料理を1品添えましょう。脂質の多いパンを選んだときは、野菜スープならコンソメ系やトマト系を、サラダはマヨネーズベースのものは避けて、ドレッシングはノンオイルにします。

また、市販のサンドイッチやホットドックはマーガリンやバターがパンの両面に塗られているので、脂質が多くなります。自分で作るときは片面だけにするか、塗らないのもよいでしょう。

クリーム系のスープは避ける。具のないパンには、たんぱく質食品の入ったサラダもおすすめ



ごはん

rice

チャーハンやオムライスのような穀類の単品料理より、白飯に主菜と副菜のついた定食パターンを選びましょう。お弁当の場合は面積の半分に白飯、残りの半分に肉、魚、卵、大豆製品のいずれかと野菜が入った幕の内弁当パターンがおすすです。市販のお弁当は野菜が少なめなので、できればサラダやおひたしを1品添えましょう。

麺

noodles

麺とごはんの組み合わせはNGです。麺類には、卵や豆腐、油揚げ、納豆、チキン、エビやイカなどの具がトッピングされたものを選びます。トッピングがない場合は、冷奴や豆乳、牛乳などのたんぱく質食品をプラスするのもよいでしょう。なるべく野菜の具が多いものを選び、できれば野菜料理を1品プラスします。

パスタなど油脂の多い料理は、ノンオイルの野菜料理や野菜100%ジュースなどを添えましょう。

いろいろな具がトッピングされたものを選ぶ



P.1クイズの答え B

Aは炭水化物に偏り、Cは脂質に偏りすぎています

パンの朝食におすすめ!

アボカドと豆腐の спреッド

パンのみの朝食では、栄養素バランスが偏りがち。そこで、手軽に作れる低脂肪の спреッド (パンに塗るもの) をご紹介します。食物繊維に加えて、パンに含まれる脂質や糖質の代謝に欠かせないビタミンB群も一緒にとれます。

料理/南クオリティライフサービスッキングディレクター 南沢 絵里

材料



アボカド……1/2個



絹ごし豆腐……50g
(ペーパータオルで水けをふく)

レモン汁……小さじ1/2
塩……小さじ1/6
マスタード……小さじ1/3
こしょう……少々



くるみ(ロースト)……10g
(粗く刻む)

作り方

1 アボカドは中身をスプーンで取り出す。ボウルにアボカドを入れてレモン汁をふりかけ、フォークでつぶす。



くり抜く

2 豆腐を加え、泡だて器で混ぜる。



3 アボカドと豆腐が混ざったら、塩、マスタード、こしょうを加えて混ぜ、最後にくるみを入れる。



くるみを入れれば出来上がり!

★アボカドが変色するので、その日のうちに食べましょう。



165kcal (100g 当たり)

これもおすすめ!

低脂肪ミルクジャム

市販のミルクジャムに比べて脂質を約3割カット!
パン自体に脂質が多いので、低脂肪のジャムがおすすめです。

材料 (6食分)

低脂肪牛乳……400cc
砂糖……50g



63kcal (1食分)

1 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、弱火で混ぜながら約20分煮詰める。1/4の量になるくらいまで煮詰まったら出来上がり。
ふきこぼれやすいので気をつけましょう。

★保存容器に入れ、冷蔵庫で1週間ほど保存できます。

奄美最大のイベント『奄美まつり／舟こぎ競争』で、 男・女共に決勝戦へ進出するぞ！

奄美佳南園

盛山 友文さん

つみんちゅ
舟こぎ海人歴17年に
なりました



Q1 活動の内容を教えてください。

夏の奄美は各地で祭りが盛んに行われます。そのなかに伝統行事として海で行う『舟こぎ競争』があります。平成10年から毎年、夏には3カ所ほどの舟こぎ競争に参加しています。

Q2 『舟こぎ競争』に参加しようと思われたきっかけは？ また、参加された感想は？

伝統行事として受け継ぐ大切さと、祭りのなかでの競争は楽しいので、運動が苦にならない良さがあります。また、それほど難しいスポーツではなく一度コツをつかむと、年々技術が向上して楽しいものです。

運動することで、筋力や持久力もつき体調も良くなりました。職場の仲間や家族と一緒に汗をかき、力を合わせて行う『舟こぎ競争』は、今では夏に欠かせないイベントです。



▲海人の面々。今年も決勝戦進出を目指します！



▲力を合わせて漕いでいきます



最後尾で舵をとり、
檣をとばしています

Q3 『舟こぎ競争』の魅力は何ですか？

勤務時間等を調整しながら練習し、本番（大会）での勝負に臨む緊張感、そして勝利した時の喜び・感動は最高です。夜の打ち上げも楽しみの一つです。

Q4 継続するための秘訣と 今後の意気込みをどうぞ！

奄美の伝統である『舟こぎ競争』を次の世代へ確実に継承するために、毎年新人を最低1人は養成しています。彼女らも2～3年後には、一人前の舟こぎ「海人」になっています。

今年も奄美での最大のイベントである夏の『奄美まつり／舟こぎ競争』で、男・女共に決勝戦へ進出することを目標にがんばります！

いきいき聖隷人
原稿募集

健康づくりに関する活動をされている方、グループは、ぜひ活動内容の原稿を聖隷健康保険組合（下記住所・メールアドレス）までお寄せください。採用原稿については、ささやかなお礼をさせていただきます。