

聖隷けんぽだより

2016年

April

No.49

Question 肉の脂身と性質の同じあぶらはどれ?

ヒント…答えはひとつではありません。

みんなの食育

肉の脂身に多い飽和脂肪酸をとりすぎると、血液中のLDL(悪玉)コレステロールが増加します。

A~Dのうち、肉の脂身と性質の同じあぶらはどれでしょう?

A デニッシュパン



B ヨーグルト



C アジフライ



D ポテトチップス



Answer

● 答えはP6に!

【へるすあっぷ21 2015.2】(株)法研

Contents	● 平成28年度 聖隷健康保険組合 予算	2
	● 必見! 4月からここが変わります!!	3
	● 保健師だより	4
	● 健康づくり支援・メンタルヘルス支援	5
	● みんなの食育	6
	● いきいき聖隷人	8



裏表紙をみてネ!

いきいき聖隷人
勝又 暢仁さん



聖隷健康保険組合

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

高齢者医療への納付金が健保財政を圧迫

聖隷健康保険組合の平成28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58億191万円
- ✓ 高齢者医療への拠出金・納付金が急増した前年度同等の24億4,003万円
- ✓ 保険料率は100%・介護保険料率は12.9%を維持

予算編成の基礎数値(健康保険)

- 被保険者数……………11,500人
男……………3,100人
女……………8,400人
- 平均標準報酬月額……………343,400円
- 平均年齢……………38.54歳
- 被扶養者数……………4,900人
- 保険料率(調整保険料含む)……………100%
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)	合計
収入	介護保険収入	361,890
	繰越金	120,000
	雑収入	2
合計	481,892	97,747
支出	介護納付金	331,000
	介護保険料還付金	100
	積立金	150,792
	合計	481,892

予算編成の基礎数値(介護保険)

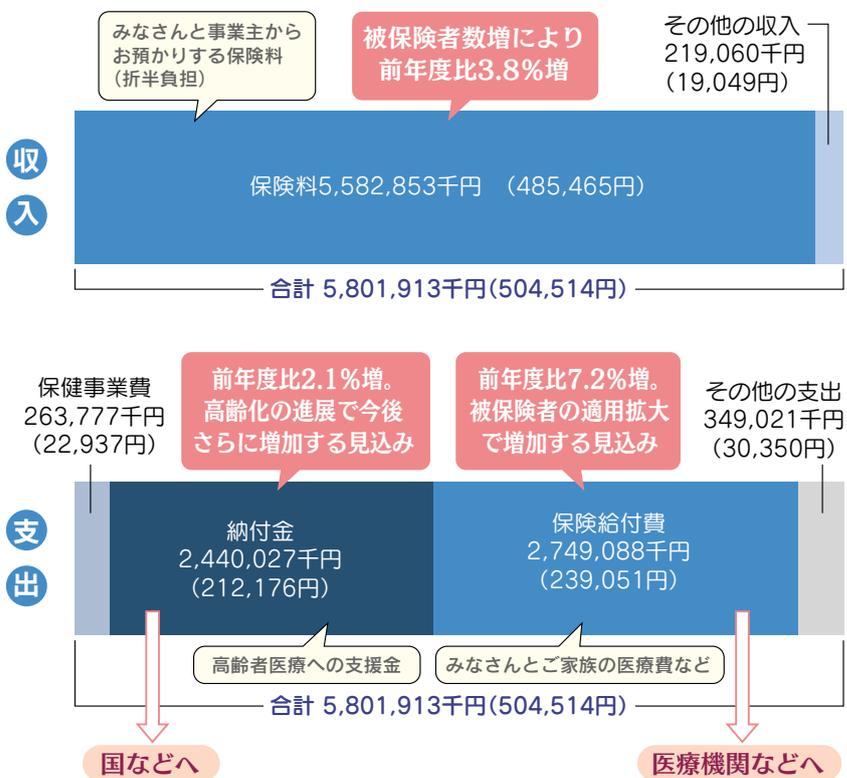
- 介護保険第2号被保険者数……………5,600人
- 平均標準報酬月額……………380,000円
- 介護保険料率……………12.9%
事業主……………6.45%
被保険者……………6.45%

聖隷健康保険組合では、今後も増加が見込まれる高齢者医療への納付金、みなさんの医療費等の保険給付費をまかなうため、平成27年度に保険料率を引き上げました。

平成28年度予算では、保険料は2億185万円増の55億8285万円、高齢者医療への納付金は5001万円増の24億4003万円、さらに保険給付費は1億8519万円増の27億4909万円を見込んでいます。10月に短時間労働者への被用者保険の適用が拡大されることに伴い、保険給付費の増加が見込まれます。

総額では58億191万円の予算編成となっています。(加減額は前年度予算比)

平成28年度 予算の概要(健康保険) ()は被保険者1人当たり額



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 効果的・効果的な保健事業を事業所と連携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果的・効果的な保健事業の推進
 - ① データヘルス計画をPDCA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
 - ③ 疾病の重症化防止対策
 - ④ ストレスチェック制度に則ったメンタルヘルス対策支援
 - ⑤ 禁煙対策支援
 - ⑥ 腰痛予防対策支援
 - ⑦ 健康づくり助成事業の継続
- 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
- 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

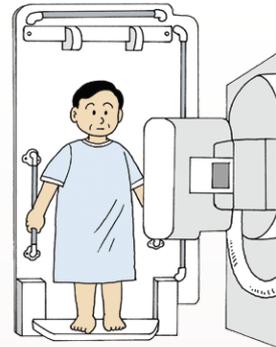
必見! 4月からここが変わります!!

人間ドックの取扱いが変わります

①指定健診機関以外での受診についての補助を原則廃止します。

制度導入時はまだ指定健診機関が少なく、受診率アップのために指定健診機関以外で人間ドックを受診した際でも補助を行うこととしていました。しかし、最近では、概ね各地域に指定健診機関が整備されたこともあり、この度、指定健診機関以外での人間ドック受診については、原則、補助を廃止することといたしました。

なお、被扶養者が遠方に住まわれているなどで、近くに指定健診機関がない場合は、その都度、健保組合にご相談ください。



②被扶養者は事前申請が不要となります。

被扶養者に限り、原則、事前申請は不要とします。

ただし、所属施設より申請を求められた場合は、その指示に従ってください。

※職員本人は、人間ドック予約後、必ず所属施設の総務担当者にお申し出ください。

健保組合・互助会からの補助のほか、職員本人（被保険者）が人間ドックの結果を定期健康診断の代用とする場合に限り、費用のうち5,000円を事業主が負担しています。

このため、人間ドックを受診する場合、結果を定期健診の代用とする場合も、しない場合も、必ず所属施設の総務担当の方に申し出てください。

※人間ドック当日は、必ず保険証を持参してください（対象者は互助会証も持参のこと）

※利用回数は年度1回です。

年度内に2回となった場合、2回目は全額自己負担となりますので、ご注意ください。

保険証の再交付が有料になります

健康保険被保険者証（保険証）を紛失・滅失などの理由により再交付する場合、1枚当たり1,000円の再交付料を徴収することになりました（き損の場合は除きます。手続きの詳細は、聖隷健保組合HPをご覧ください）。

聖隷健保組合の事例ではありませんが、今年に入っても、他人の保険証を不正に取得して本人に成りすまし、お金を借りるといった事件も報道され、厚生労働省からも注意喚起がされています。くれぐれも紛失などなされないよう、保険証の取り扱いには十分にご注意ください。

医療保険制度が変わります

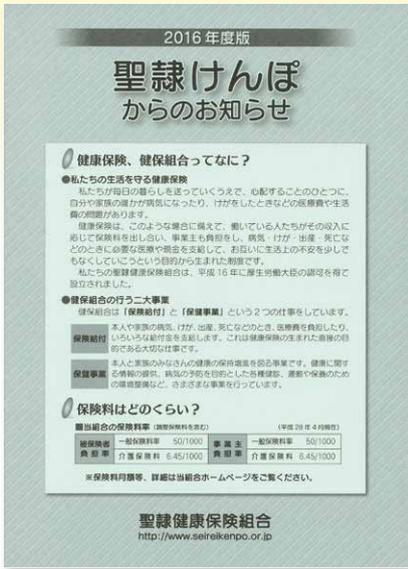
- ✓ 紹介状なしの大病院受診に追加負担が義務付けられます。
 - ✓ 入院時の食事代が引き上げられます。
 - ✓ 「患者申出療養」がスタートします。
 - ✓ 「標準報酬月額」「標準賞与額」の上限が引き上げられます。
- ★詳しくは聖隷健保組合及び厚生労働省HPをご覧ください。

追加負担(最低金額)

- 初診 5,000円
- 再診 2,500円



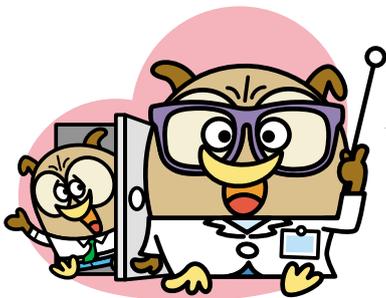
- ・ 特定機能病院
- ・ 500床以上の地域医療支援病院



聖隷健康保険組合では、様々な保健事業を行っています。

- 人間ドック
- 婦人科検診
- 特定健診・特定保健指導
- インフルエンザ
- 健康づくり支援事業
 - ・ 健康づくり助成事業
 - ・ 禁煙支援事業
- 心のサポート (SEAP@メンタル)

毎年配付される『2016年度版 聖隷けんぽからのお知らせ』、聖隷健康保険組合ホームページ、年4回発行される『けんぽだより』などをご覧ください。



平成27年12月より、労働者の定期的なストレスチェックの実施が義務化されました。これにより平成28年度、各事業所でストレスチェックが始まります。今の世の中、ストレスを避けて過ごすことはできません。

ストレスチェック後のセルフケアのためにも、また、日々のストレス対処のためにも、どのようにストレスと上手に向き合うか、ぜひ、SEAP@メンタルをご利用してみませんか？

ホームページから



契約団体ID **seirei** パスワード **dec04rei**

を入れてご利用ください。

QRコードから



0120-726-489

0120-741-489

● プライバシーの保護について ●

「SEAP@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から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「SEAP@メンタル」の利用にかかわるあなたの個人情報や、職場・健康保険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。

● 聖隷健康保険組合ホームページ <http://www.seireikenpo.or.jp/>

あぶらの種類に 注目しよう!

みんなの
食育

(有)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

あぶらの種類によって、血液中の脂質などへの影響は異なります。とくにLDL コレステロールや中性脂肪が高い人、動脈硬化の進行を指摘されている人は、あぶらの種類を意識しましょう。

あぶらの種類と 体への影響は？

体への影響はあぶらの種類によって違いがあります。それぞれの特徴を知り、ふだんの食事でも意識してみましょう。

動物性食品に多く含まれ、常温で固体のあぶら

飽和脂肪酸

飽和脂肪酸は、血液中のLDL コレステロールや中性脂肪を増やし、血液に粘度を出して心疾患のリスクを高めます。加工食品でよく使われるパームオイルのように、植物油でも常温で固体の油は飽和脂肪酸が多いので注意が必要です。

ひき肉料理など、やわらかい食感の肉料理には飽和脂肪酸が多く含まれています。また、菓子パンのなかでも、テニッシュ生地のもはバターが多く飽和脂肪酸が多い傾向にあります。

こんな食品に注意!

肉類の脂肪、バター、ラード、生クリーム・ホイップクリーム・チーズ他乳製品、チョコレート、ケーキなど

気をつけたいポイント

- 脂身の多い肉やソーセージ・ベーコンなどの肉の加工品は控える、外食で目に見える脂身は残す
- 牛乳やヨーグルトは低脂肪や無脂肪のものを選ぶ
- パンケーキやコーヒーショップの飲み物などに添えるホイップクリームは控えめにする
- パイやタルト、チョコレート、ケーキは控えめにする

主に加工食品に用いられるあぶら

トランス脂肪酸

トランス脂肪酸は、常温で液体の植物油に水素を添加して工業的に製造されたあぶらです。LDL コレステロールを増やすだけでなく、HDL (善玉) コレステロールを減らし、飽和脂肪酸以上に動脈硬化などによる心疾患のリスクを高めることがわかっています。

とくに加工食品をよく食べる人は、原材料表示を確認し、マーガリン、ファットスプレッド、ショートニング、パーム油が上位に記載してあるものは控えましょう。日本ではトランス脂肪酸の栄養表示は義務づけられていませんが、2011年に消費者庁より表示の指針が示されており、各社製品のウェブサイトなどで情報開示されている場合もあります。

こんな食品に注意!

マーガリン、ファットスプレッド、ショートニング、これらを使ったパン・ケーキ・クッキー・ドーナツなど、ファストフードの揚げ物、カップ麺やスナック菓子、コーヒークリームなど



気をつけたいポイント

- 菓子パンはトランス脂肪酸が多いので、高頻度で食事代わりに食べるのは避ける
- ファストフードでは揚げ物を控え、代わりにサラダを頼む
- 加工食品を選ぶときは、原材料表示を確認する

植物油や魚・大豆のあぶらなど、常温で液体のあぶら

不飽和脂肪酸

飽和脂肪酸やトランス脂肪酸をとる機会が多い人は、それらを控えると同時に、不飽和脂肪酸の摂取量を増やしましょう。不飽和脂肪酸は、血液中の余分な中性脂肪やコレステロールを減らし、血液をサラサラにして血栓を防ぎます。とくに魚のあぶらに多い多価不飽和脂肪酸は、心疾患のリスクを下げるとされています。



クイズの答え A、B、D

Cは肉の脂身と性質の異なる不飽和脂肪酸が多い食品です。AとDにはトランス脂肪酸も多く含まれています。

バターや牛乳を使わずに作る

たらとほうれん草の豆乳グラタン

たらのおいしい冬に食べたいあつあつグラタンです。ホワイトソースはバターや牛乳を使わず、豆乳で作っているので、コレステロール値が気になる方も安心のレシピです。

料理／(有)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** 耐熱皿にたらを入れ、酒をふりかけラップをし、電子レンジで2分～2分30秒加熱する。粗熱がとれたら3～4つに割り、皮と骨を除く。



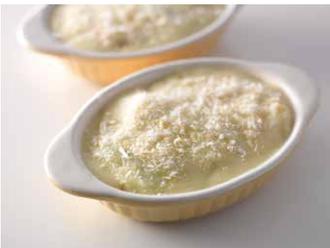
- 2** 鍋に油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら薄力粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。



- 3** 2に豆乳を少しずつ加え、木べらで混ぜながら中火にかける。とろみがついてきたら塩、こしょう、ローリエを加え、弱火で3～4分混ぜながら煮る。



- 4** 耐熱皿にたらとほうれん草を入れ、3を流し入れ、ドライパン粉をふる。200～220℃に温めたオーブンで約10分焼く。



1人分 273kcal
脂質 9.7g
コレステロール 58mg

2人分の材料



生たら……2切れ
酒……………大さじ1



ほうれん草(茹で)…100g
(長さ3～4cm)



玉ねぎ……75g
(薄切り)

油……………大さじ1
薄力粉……………大さじ2
豆乳……………300cc
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
ローリエ……………1枚
ドライパン粉…大さじ1

アレンジするなら!

生鮭、ホタテ、えび、鶏むね肉などでもおいしくできます。たらと同様に酒をふりかけ、加熱してからグラタンにすると、生臭みがこもったり、ソースが水っぽくなりません。



職種を超えてたすきをつなぐ！ 聖隷佐倉市民病院駅伝部

聖隷佐倉市民病院

勝又 暢仁さん

Q1 活動の内容を教えてください。

私は聖隷佐倉市民病院駅伝部に所属し、毎年11月に開催される佐倉市制記念駅伝に参加することを目的に日々トレーニングに励んでいます。

日々の練習は個人練習が中心ですが、駅伝の直前は始業前に本番コースで試走を行うなど合同練習も行っています。

Q2 駅伝に参加しようと思われたきっかけは？

先輩から誘われて参加したのがきっかけです。続けていくうちに走ることが段々楽しくなり、駅伝の時期以外にも継続して練習しています。

Q3 参加された感想と駅伝の魅力を教えてください。

初めて参加した年に学生時代と比べ自分が走れなくなっていることを痛感しました。次の年からは走行距離を伸ばし、練習の回数を増やすことで年々記録は向上しています。

職種を超えてチームを作っているのが、1本のたすきをつなぐことを通して同じ目標を共有できるのが魅力だと思います。

Q4 継続するための秘訣と目標は？

ランニングの記録を保存できる携帯電話のアプリを使用し、登録されているメンバーは月間走行距離がランキングで表示されます。それを見ながら各自練習しているので、集まって練習することがなかなかできないなかで携帯の画面を通して切磋琢磨しています。

チームとしては、今年は佐倉市制記念駅伝3位入賞を目指します。個人としては、練習を継続して2回目のフルマラソン完走&4時間切りを目指します！



▲上司、先輩と佐倉朝日健康マラソンに参加しました
(写真左が勝又さん)



▲(写真右から2人目が勝又さん)

聖隷佐倉駅伝部
選抜チーム



▲(写真右が勝又さん)

フルマラソン
完走しました



▲駅伝部集合写真