

聖隷けんぽだより

2019年

August

No.62

Question

中性脂肪値を下げたい なら、献立の何を減らす？

肥満傾向と中性脂肪値の高さが気になる村田さんですが、食事をどう改善するべきか悩んでいます。中性脂肪値を下げたいなら、夕食の献立(A~C)の何を減らすと効果的でしょうか？



今回の事例

村田さんの1日の食事

7時	トースト・果物・コーヒー
12時	うどん(大盛り) 缶コーヒー
19時	ごはん(小盛り) 刺身・肉じゃが サラダ・果物・ビール



青魚で中性脂肪値を改善!のはずが… 村田さん(31歳)

昨年の健診で肥満傾向と中性脂肪値の高さを指摘された。「中性脂肪値を下げるには青魚がよい」と聞いたので、なるべく毎晩刺身などを食べるようにしていたが、今年の健診でも中性脂肪値が上昇し、体重も増えてしまった。ビールを飲むのでごはんの量は控えめにし、食事の栄養バランスにも気をつけている。

Answer

● 答えはP6に!

『へるすあっぷ21 2016.9』(株)法研

- Contents
- 平成30年度決算のお知らせ……………2
 - ジェネリック医薬品は「お試し」もできます!……………3
 - 保健師だより……………4
 - その「イラッ!」をコントロール……………5
 - 中性脂肪値を下げる食べ方……………6
 - いきいき聖隷人……………8



いきいき聖隷人
油田 真弥さん

裏表紙をみてネ!



聖隷健康保険組合

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



被保険者数増により 経常収支で約6.7億円の黒字



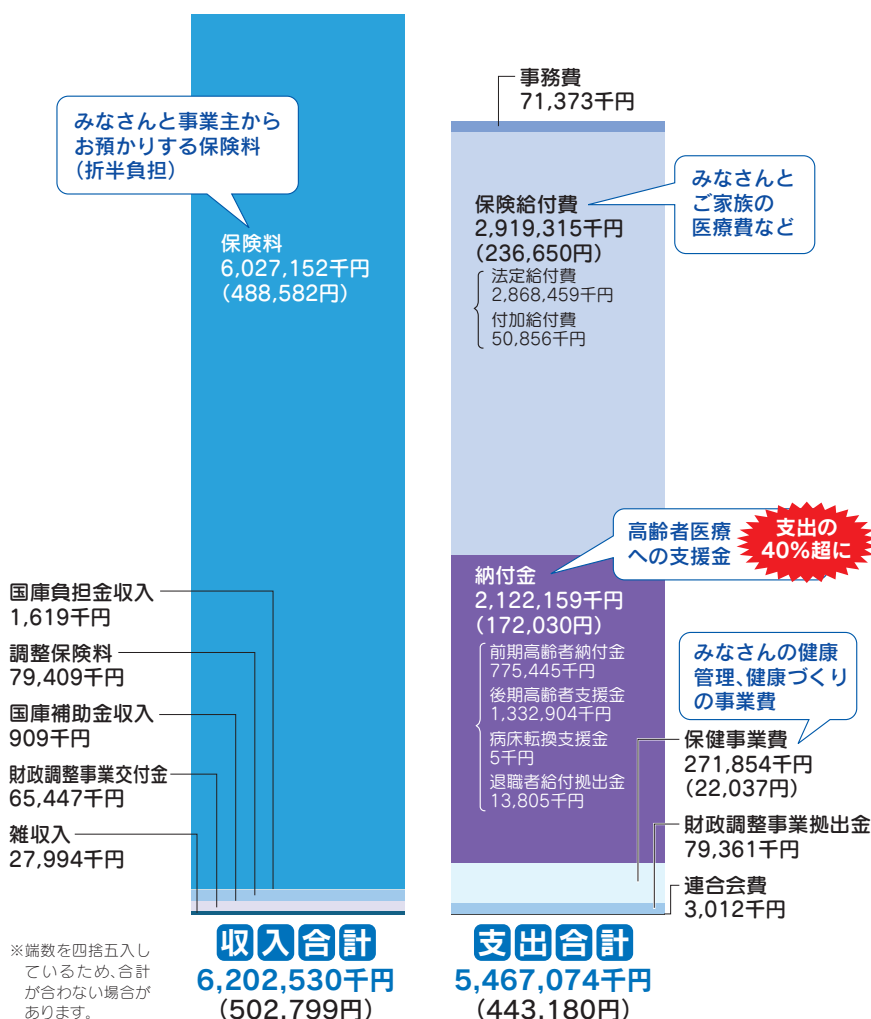
聖隷健康保険組合の平成30年度決算がまとまりましたので、ご報告いたします。

聖隷健康保険組合の平成30年度決算は、被保険者数増による保険料収入増、前期高齢者納付金減により、黒字決算となりました。

収入面では、被保険者数が前年度比2.1%増となり、保険料収入は前年度比1.2億円増の60.3億円、収入総額では、62.0億円となりました。支出面では、保険給付費は前年度比9千万円(3.1%)増の29.2億円となり、保険者数増と同程度の伸びに落ち着きました。納付金は21.2億円と前年度と同等になりましたが、その内訳は、前期高齢者納付金は前年度に続き低く抑えられた一方、後期高齢者支援金は総報酬割に完全移行したことで、さらに前年度比9千万円(6.8%)増となりました。保健事業費は特定健診、特定保健指導実施率向上により、2.7億円(7.0%増)となりました。支出総額では、54.7億円となりました。

これらの結果、収支差引額では7.4億円、経常収支差引額では6.7億円の黒字決算となりました。平成30年度は健全な財政状況ではありましたが、収入単価が伸び悩むなか、高齢者納付金が増え続けている状況にあり、今後の健保財政に大きく影響すると実感した決算となりました。

平成30年度 決算の概要(健康保険) ()は被保険者1人当たり額



平成30年度決算(健康保険)

- 収入……………62億 253万円
- 支出……………54億6,707万円
- 収支差引額…7億3,546万円
- 経常収支差引額…6億6,996万円

決算の基礎数値(健康保険)

- 被保険者数……………12,336人
(短時間労働者 296人)
男……………3,342人
女……………8,994人
- 平均標準報酬月額……………345,668円
- 平均年齢……………39.57歳
- 被扶養者数……………5,510人
- 保険料率……………100.0%
事業主……………50.0%
被保険者……………50.0%

●決算残金処分内訳

種 別	金額(千円)
別 途 積 立 金	735,420
財政調整事業繰越金	36
合 計	735,456

平成30年度決算(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	404,408	73,743
繰 越 金	174,063	31,740
雑 収 入	4	1
合 計	578,475	105,484

●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	466,006	84,976
合 計	466,006	84,976

●決算残金処分内訳

種 別	金額(千円)
繰 越 金	112,469
合 計	112,469

決算の基礎数値(介護保険)

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数…5,484人
- 平均標準報酬月額……………382,218円
- 介護保険料率……………12.90%
事業主……………6.45%
被保険者……………6.45%

まずは

ジェネリック医薬品は
「お試し」もできます！

先発薬と有効成分や効能が同じなのに、先発薬よりも価格が安いジェネリック医薬品。

国の審査をクリアしているので、安全性も先発薬と変わりません※1。

いつものお薬をジェネリック医薬品にすれば、みなさんが負担するお薬代も節約できます。

※1 人体の血中濃度測定試験を行って、先発薬と有効成分の効き目、安全性に違いがないことは確認されています。承認済みのジェネリック医薬品の930品目で調べると±5%の間に収まっています。(厚生労働省HP「ジェネリック医薬品への疑問に答えます。～ジェネリック医薬品Q&A～P8.P9より」)



聖隷健保のジェネリック医薬品の使用率(数量シェア)は66.5%※2で静岡県内健保最下位

2020年度のジェネリック医薬品の使用率の目標値は80%以上です。静岡県内の健保組合(40組合)で目標値を超えるのは1組合、70%台が37組合、60%台が2組合で、聖隷健保は最下位です。原因としては、ジェネリック医薬品に対する正しい理解がなかったことも影響していると考えられます。

※2 厚生労働省HP「保険者別の後発医薬品の使用割合(平成30年9月診療分)」より

●ジェネリック医薬品の使用目標値

	目標値	聖隷健保
2018～2020年度	80%以上	66.5% ※2



もし、聖隷健保ですべてジェネリック医薬品に変えると7,000万円の財政効果

ジェネリック医薬品は先発薬の70%以下の価格で、費用が安いのが特徴です。健保財政は医療費の高額化、社会の高齢化による高齢者医療の負担金の増加により悪化していて、このままでは、保険料率の引き上げにもつながりかねない状況にあります。仮に聖隷健保の加入者が使用

している薬をすべてジェネリック医薬品に変えたとしても、年間7,000万円の財政効果があります。すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんし、医師の治療方針もありますので、医師や薬剤師と十分に相談して、ジェネリック医薬品の使用をご検討ください。

ジェネリック医薬品を使ってみようと思ったら…

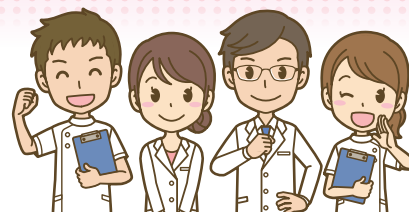
①かかりつけの医師・薬剤師に相談してみましょう

国がジェネリック医薬品の利用を促進していることもあり、ジェネリック医薬品の活用に積極的に取り組む医療機関が増えていきます。

②処方せんをチェックしましょう

処方せんの「変更不可」の欄に「✓」や「×」がないか確認し、何も記入されていないければ、ジェネリック医薬品に変更できます。

ポイント ジェネリック医薬品に変えるときは、すべてでなく1種類、短期間でも試すことができます。薬剤師等にご相談ください。



聖隷の施設が続々と 敷地内禁煙に変わっています！



浦安せいのりの里

2019年4月1日より
敷地内完全禁煙に移行済み



松戸愛光園

2019年4月1日より
敷地内完全禁煙に移行済み



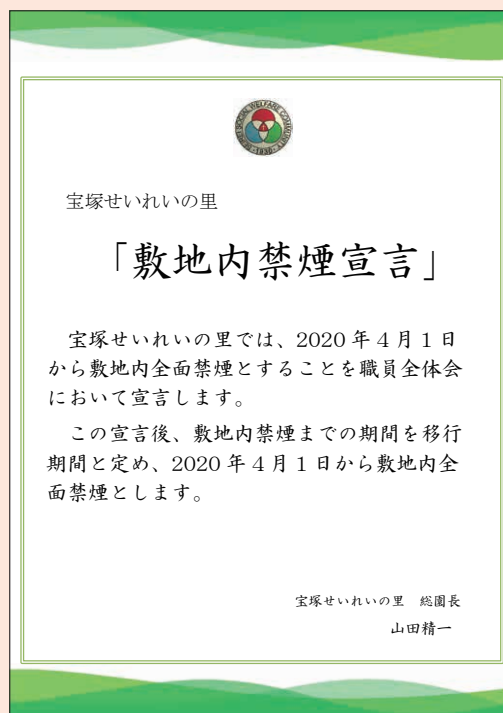
和合せいのりの里

2019年7月より
敷地内完全禁煙に移行済み



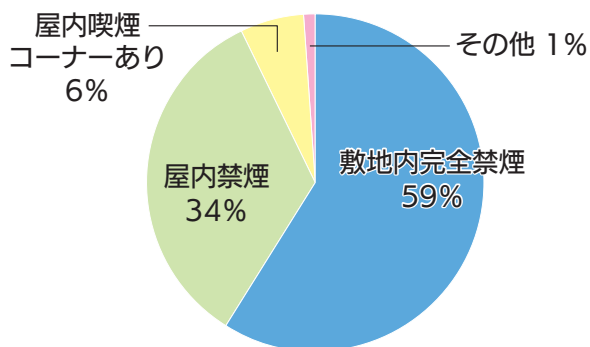
宝塚せいのりの里

2020年4月より
敷地内完全禁煙



煙のない 宝塚せいのりの里へ！

宝塚せいのりの里
山田 精一 総園長



2018年7月に成立した改正健康増進法により、学校・病院・児童福祉施設・行政施設などは『敷地内禁煙』となりました。聖隷でも病院・児童福祉施設はもちろん、それ以外の施設でもこれにならって敷地内禁煙に移行する施設が増えています。



聖隷健康保険組合
保健師 米澤 光穂

聖隷健保では喫煙者の方を対象にニコチンガムを無料で“お試し”いただけるサービスを実施しています。

すぐに禁煙するつもりがなくても1日分のニコチンガムをお試しいただけるほか、禁煙の意志がある場合は禁煙のスタートダッシュのお手伝いとして、7日分のニコチンガムをご利用いただけます。

詳しくは右のQRコードから聖隷健保ホームページにアクセスし『タバコ対策事業』の項目をご覧ください。



聖隷健康保険組合
健康づくり支援事業

Q 共働きなのに、家事の多くは妻の私がやっています。
不公平さに、とうとう怒りを夫にぶちまけました。
夫も家事を積極的にやるのは当然だと思いませんか？

A 自分が当然だと思っていることが、必ずしも相手に当てはまるわけではありません。相手の考えや思いについて許容できるか否かを明確にして、許容できないことは伝えましょう

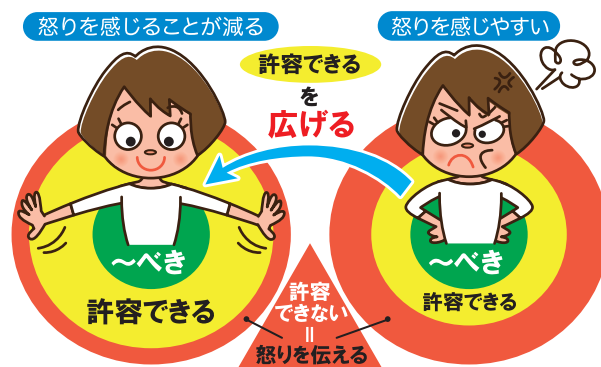
自分の理想や期待が相手と共有できないと怒りになる

怒りの感情が起こるその原因は、人にはそれぞれ「～べき」という考えがあるからです。「早く帰宅した夫（あるいは妻）が夕食の支度をするべき」「家の中はいつもきれいにしておくべき」など、人には理想や期待があります。しかし、この理想や期待がそのとおりにならなかったときに、怒りの感情が起こるのです。

この「～べき」は、自分には常識や当たり前であっても、他人にとってはそうとは限りません。すべての人が自分と同じように、思ったり考えたりするわけではないのです。こうした違いは、互いにどの程度望んでいるのか明確に伝え合うことで、壁をなくせるようになります。

「許容できる」「許容できない」の線引きをはっきりさせよう

自分にとって「何が許容できるか」「何が許容できないか」がはっきりしていると、相手に対して自分の考えや思いを伝えやすくなります。そのために自分の考えを、3つの層に分けて考えてみましょう。1つめは、自分が思う「～べき」に100%当てはまる状況の層。2つめは、自分の「～べき」と



少し異なるものの、怒るほどのことではない許容範囲の層。3つめは、自分にとって許容できないものの層とします。

状況が、1つめの層、あるいは2つめの層に収まるのであれば、怒る必要はありません。もし、3つめの層に当てはまるのであれば、相手に〇〇してほしいと伝えることです。「ここまでは怒らない」「ここからは怒る・伝える」といった線引きを、自分のなかで明確にしておくことが重要です。

ただし、自分の「～べき」にこだわりすぎてしまうと、相手と互いに理解し合うことが難しくなります。そのためには、「許容できる」範囲を広げる努力も必要です。また、自分だけでなく、相手にも「～べき」があるはずなので、どうしてそう考えるのかといったことにも目を向け、さまざまな「～べき」を認めていくことも大切です。

心の相談室 (@メンタル)



育児の悩み



親子関係



恋愛・結婚



仕事への不安



転職の悩み



上司への不満

電話相談

TEL 0120-726-489

相談時間：月～土 / 9:00～21:00



まずは
相談を…

オンライン相談



契約団体ID : seirei
パスワード : dec04rei

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

中性脂肪値を下げる食べ方

(株)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

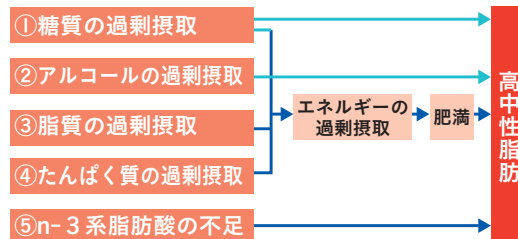
優先順位を間違えると効果につながらない!

中性脂肪値の上昇は血液中に脂質が多い状態を表しています。中性脂肪は体の大事なエネルギー源ですが、増えすぎると余分な脂肪として肝臓の周りについて脂肪肝となったり、おなか周りについて内臓脂肪となり、動脈硬化のリスクも高めてしまいます。

では、健診で中性脂肪値の高さを指摘された場合、食事をどう改善すればよいのでしょうか。事例の村田さんは青魚を食べて改善に取り組んでいるものの、期待した効果を得られていません。食事の改善で効果を得るには、自分の中性脂肪値を上げている要因(右図)を知り、優先順位をつけて改善していくことが大切です。優先順位を間違えると効果につながらないので、何から取り組みればよいのか順番に解説します。

図 中性脂肪と栄養素の関係

肥満の場合は、肥満の解消を優先する。肥満がなければ、糖質、アルコール、n-3系脂肪酸のとり方を見直す。糖質やアルコールをとりすぎていると、脂質を控えても中性脂肪は上昇する。



Point 1

エネルギー収支を改善する

中性脂肪値は、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることによって上昇します。したがって、中性脂肪値の上昇と同時に体重や体脂肪、腹囲も増加している場合は、まずエネルギー収支の改善に取り組むと効果的です。摂取エネルギーを見直すときは、とくに糖質やアルコールをとりすぎているかチェックしましょう。

□甘い飲料を頻繁にとる

飲料に含まれるブドウ糖や果糖は中性脂肪値を上げる要因に。栄養ドリンク、乳酸菌飲料、スポーツドリンクなどにも糖質は多く含まれます。

- 水分補給は水やお茶にする
- コーヒーや紅茶に砂糖を加えない

□糖質に偏った食事が多い

丼でごはんを食べる、麺類を大盛りにする、菓子パンを食事代わりにするなど、穀類に偏った食事は糖質過多につながります。

- ごはんは1膳までにする
- 丼・麺・カレー・菓子パンなどは食べる頻度を減らす

□晩酌で必ずビールを飲む

ビールや発泡酒、日本酒、果実酒、酎ハイなどのお酒にはアルコールに加え糖質も含まれているので、高カロリーで中性脂肪値を上昇させます。

- 飲酒量を減らす
- 糖質を含まない焼酎やウイスキーなどの蒸留酒に変える

□揚げ物をよく食べる

ごはんを減らしても脂質量が増えると摂取エネルギーが増加します。また、少量のお酒でも油脂の多い食事と一緒にとると中性脂肪値が上昇します。

- 揚げ物や中華、パスタなど油脂の多い食事をする回数を減らす
- お酒を飲むときは油脂の少ないおかずを食べる



Point 2

夕食の時間と内容を見直す

遅い時間の飲食も中性脂肪値を上げる要因になります。食事時間が遅くなるときは、食事の量や内容に注意しましょう。

□3食で夕食の量がいちばん多い

1日の食事の配分が夕食に偏ると中性脂肪値が上昇しやすくなります。お酒を飲んで、遅い時間まで食べ続けるのもNGです。

- 夕食の主菜は1皿にする
- 夕食の主菜の量を控える(肉や魚ならこぶし1個程度、卵なら1個、豆腐なら1/2丁)
- 夕食で油脂の多い料理はとらない
- 21時以降はつまみを食べない

□夜に果物をよく食べる

果物に含まれる果糖やブドウ糖は、中性脂肪値を上げます。とくに夜は上昇しやすくなるので、果汁飲料やドライフルーツも要注意です。

- 果物は朝食でとる
- 果物は生で食べる



Point 3

あぶらのとり方を変える

食コンディショニングのポイント1、2に問題がなく、体重や腹囲も問題ない場合は、あぶらのとり方を見直しましょう。

□魚料理をほとんど食べない

魚に多く含まれるあぶら(n-3系脂肪酸)には中性脂肪値を下げる働きがあります。

- 週に3回を目標に魚を食べる
- あぶらののった魚を食べる



□肉や加工食品をよく食べる

直接中性脂肪値を上げる要因ではありませんが、動物性の油脂や加工食品に含まれる油脂をとりすぎると血液の粘度が高まり、動脈硬化の要因となります。

- 肉より魚や大豆製品を食べる頻度を増やす
- あぶらの多い肉は控える
- 加工食品を食べる頻度を減らす

効果チェック おなか周り

食コンディショニングのポイント1~3の順番に食事を見直しましょう。短期間でもエネルギー収支の改善効果は、おなか周りに現れます。ズボンやスカートを履いたときに、おなか周りのゆとりを確認しましょう。

クイズの答え BとC

外食でのカロリーのとりにすぎや、糖質のとりにすぎは中性脂肪値を上げます。果物は朝にとるようにし、糖質・脂質の多い肉じゃがはお浸しなど肉を入れない野菜料理に変えましょう。

村田さんの1日の食事・改善例

7時	トースト・目玉焼き・無脂肪ヨーグルト・果物
12時	具入りのそば(並盛り)・野菜100%ジュース
19時	ごはん(小盛)・刺身・サラダ・お浸し・ビール

「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

中性脂肪値が気になる人に

絶品！

缶詰レシピ

魚が苦手なお子様でも食べやすいカレー味のレシピです。野菜やきのこを加えることで食物繊維も一緒にとれ、中性脂肪値が気になる人にはとくにおすすめです。

さばと野菜のカレーみそ煮

材料 (2人分)

さばみそ煮 (缶) 1缶 (200g)
玉ねぎ……………1/2個 (100g)
しめじ……………80g
さやいんげん……………4本 (20g)
カレー粉……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
水……………50cc

作り方

- ①さばみそ煮缶は身と汁に分ける。
- ②玉ねぎは1cm幅に切り、しめじはほぐす。
- ③さやいんげんは茹でて、長さ4cmの斜め切りにする。
- ④鍋にさばの缶汁、水、カレー粉、しょうゆ、玉ねぎ、しめじを入れて火にかけ、ふたをして弱火で3～4分煮る。
- ⑤さばを加え、さらに3～4分煮る。
- ⑥器に盛り付け、さやいんげんを添える。



1人分…224kcal
たんぱく質…15.1g
脂質…13.4g
炭水化物…13.3g
食塩…1.2g

1人分…211kcal
たんぱく質…12.1g
脂質…14.6g
炭水化物…9.5g
食塩…2.1g



水煮缶を使うので、骨までやわらか。魚のあぶらは酸化しやすいので、パプリカやトマト、ブロッコリーなどの抗酸化物質を多く含む緑黄色野菜と一緒に食べると効果的です。

今月のKey食材



青魚の缶詰

あぶらののった魚には、「n-3系脂肪酸」とよばれるDHAなどの不飽和脂肪酸が含まれ、中性脂肪値の低下に役立ちます。あぶらを落とさないよう刺身や煮込み料理で食べるのがおすすめです。缶詰を使えば、調理の手間も省けて手軽に魚料理が楽しめます。

さんまのトマト煮

材料 (2人分)

さんま水煮 (缶) ……1缶 (220g)
玉ねぎ……………75g
にんにく……………1かけ
トマト水煮 (カット・缶) ……120g
ズッキーニ……………1/2本 (75g)
赤パプリカ……………1/2個 (60g)
オリーブ油……………小さじ1
水……………大さじ2
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
パセリのみじん切り……………適宜

作り方

- ①玉ねぎは1cm角に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②ズッキーニは1.5cm角に切り、パプリカは1cm角に切る。
- ③さんまの缶詰は身と汁に分ける。
- ④鍋にオリーブ油を熱し、①を炒め、しんなりしてきたら②、トマト水煮、さんまの缶汁、水、塩、こしょうの順に加え、ふたをして5分煮る。
- ⑤④にさんまを加え、さらに約5分煮る。
- ⑥皿に盛り付け、パセリのみじん切りをちらす。

安全に長くスキーを楽しむために

宝塚エデンの園
生活サービス課

油田 真弥 さん



Q1 どんな活動をされていますか？

宝塚エデンの園 生活サービス課に所属しています、油田です。実はこの誌面には2回目の登場となります。以前は趣味の自転車での活動を掲載させていただきました。

今回はもう一つの趣味であるスキーについて掲載させていただきたいと思います。スキー歴は年齢が発覚してしまいましたが、早35年となります。毎年14日の滑走日数を目標としていますが、ここ数年は5日程度で推移しています。

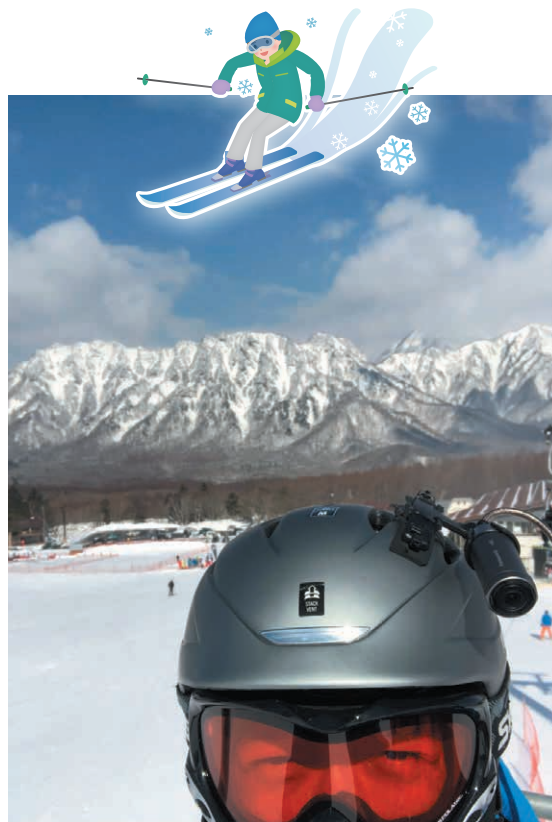
Q2 スキーの魅力とは？

スキー場といえば寒い、冷たいといわれることも多いですが、雪山の風景、滑走した後の爽快感など楽しさもいっぱいです。



▲ゴーグルとカメラと一体化させ、滑走風景も撮影できます。

宿に戻ってからの温泉も目いっぱい滑走した身体には格別です。これから子どもも大きくなり、一緒に行ける日を今は心待ちにしています。



▲ヘルメットでしっかり頭部をサポート。

Q3 どんなことに注意されていますか？

最近スキーヤー、スノーボーダーの方々もヘルメットを着用しています。かくいう私も保険として導入しています。

自転車もスキーも速度が出るスポーツですので、ヘルメットを着用し、これからも安全に楽しく生涯スポーツとして続けていきたいと考えています。



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名の方にクオカードを贈呈します。(通常500円分⇒今年度はクイズ企画開始キャンペーンとして1,000円分のクオカードを贈呈！)

問題

聖隷健保のジェネリック医薬品使用率(平成30年9月診療分)は静岡県内健保40組合中で第何位？

解答

_____ 位

〈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保険証の記号番号、③所属事業所名、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
※クイズの応募でいただいた個人情報は、賞品の発送、『けんぽだより』の企画等で参考させていただく以外は使用しません。