

聖隷けんぽだより

2020年

August

No.66

Question

尿酸値を上げる
飲み物はどれ？



実践！

食

コンディショニング



Answer

● 答えはP6に！

- Contents
- 令和元年度 決算のお知らせ 2
 - 被扶養者の資格を失ったときは、
5日以内に削除手続きが必要です 3
 - 保健師だより「今年の夏はマスク熱中症に注意！」 4
 - 新型コロナウイルスとともに生きる 5
 - 尿酸値が気になるとき 6
 - 正しい「スクワット」を覚えよう 8



聖隷健康保険組合

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

裏表紙でクイズ実施中
クオカード+健康グッズ
プレゼント！

被保険者数増により 経常収支で約3.3億円の黒字

聖隷健康保険組合の令和元年度決算は、経常収支で約3.3億円の黒字決算となりました。令和元年度の健康保険料率は、堅調な組合財政状況であること、介護保険料率が3.5%引き上げになることを勘案し、100%から96.5%に3.5%引き下げました。

収入面では、被保険者数増（前年度比1.8%増）となり、保険料率を引き下げても、保険料収入は前年度と同等の59.8億円でした。収入総額では、61.6億円となりました。

支出面では、保険給付費は前年度比1.4億円増（4.8%増）の30.6億円となりました。高齢者医療への納付金は22.6億円となり、前期高齢者納付金が前年度比1.3億円増（6.4%増）となりました。保健事業費は、特定保健指導実施率向上、新生児関連購読誌配付の開始により、2.9億円（7.0%増）となりました。支出総額では、57.7億円となりました。

これらの結果、収支差引額では3.9億円、経常収支では3.3億円の黒字決算となりました。

介護勘定では、介護納付金の総報酬割への段階的な移行により、毎年度、介護保険料率を見直しています。令和元年度は料率を3.5%引き上げ、16.4%でした。

介護納付金は前年度比1億円増の5.7億円になり、介護保険料率を引き上げても介護保険料収入だけでは不足したため、繰越金で対応しました。

聖隷健康保険組合の令和元年度決算がまとまりましたので、ご報告いたします。



令和元年度決算（健康保険）

- 収入……………61億5,577万円
- 支出……………57億6,758万円
- 収支差引額… 3億8,819万円
- 経常収支差引額… 3億3,246万円

決算の基礎数値（健康保険）

- 被保険者数…………… 12,552人
（短時間労働者 392人）
男……………3,416人
女……………9,136人
- 平均標準報酬月額…………… 346,316円
- 平均年齢…………… 39.78歳
- 被扶養者数…………… 5,523人
- 保険料率…………… 96.5%
事業主…………… 48.25%
被保険者…………… 48.25%

（3月末現在）

●決算残金処分内訳

種 別	金額（千円）
別 途 積 立 金	388,153
財政調整事業繰越金	36
合 計	388,189

令和元年度決算（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	541,593	94,027
繰 越 金	112,469	19,526
国庫補助金受入	4,980	865
雑 収 入	5	1
合 計	659,047	114,418

●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	570,968	99,126
合 計	570,968	99,126

●決算残金処分内訳

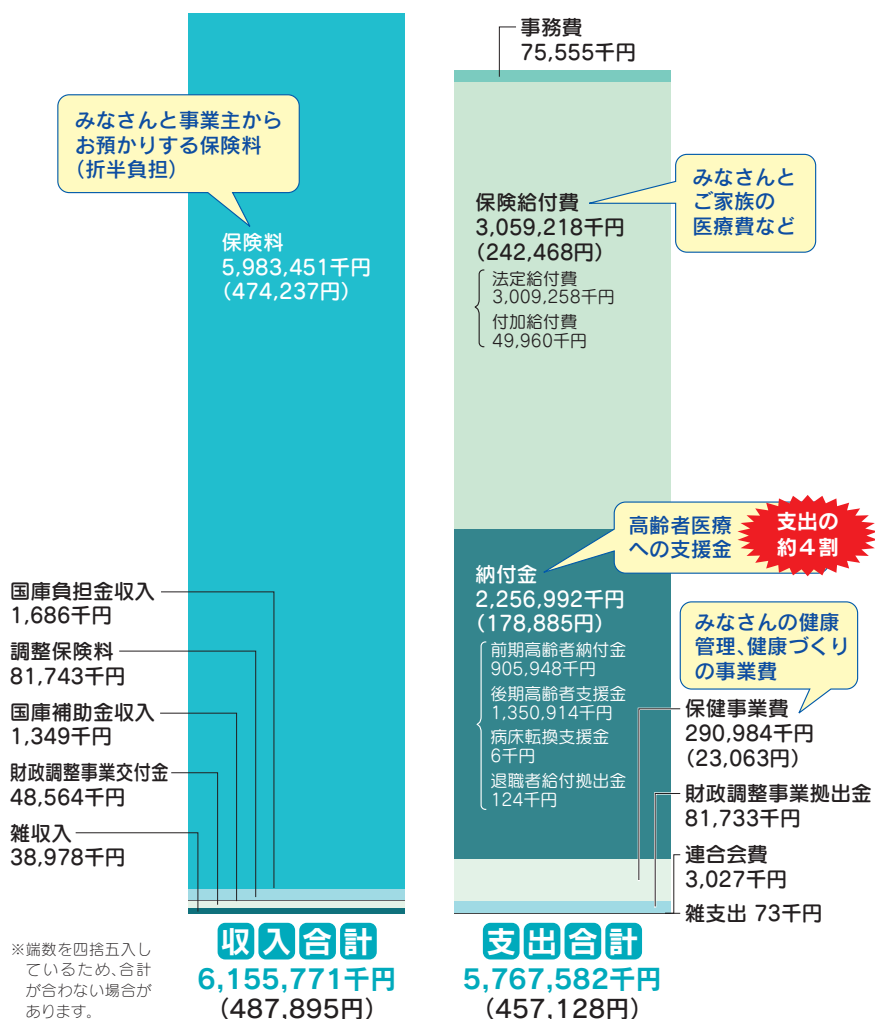
種 別	金額（千円）
繰 越 金	86,375
準 備 金	1,704
合 計	88,079

※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。

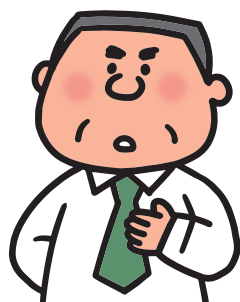
決算の基礎数値（介護保険）

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 … 5,719人
- 平均標準報酬月額…………… 382,158円
- 介護保険料率…………… 16.4%
事業主…………… 8.2%
被保険者…………… 8.2%

令和元年度 決算の概要（健康保険）（ ）は被保険者1人当たり額



被扶養者削除の
届出を忘れてしまった
Aさん



娘のアルバイト収入が増えたことを一緒に喜ぶAさん。被扶養者の収入条件をオーバーしていましたが、被扶養者削除の手続きを忘れ、数カ月が経ってしまいました…。



健保組合の資格調査で、被扶養者削除の手続きを思い出したAさん。削除に該当した日からの医療費を返還しなければならず、数万円の出費となってしまいました…。

被扶養者の**資格を失った**ときは、 **5日以内** に**削除の手続き** が必要です

被扶養者は、保険料の負担なく保険給付や保健事業を受けることができますが、主として被保険者の収入によって生活していることが必要です。収入の条件、同居の条件などもあり、満たさなくなった場合は5日以内に被扶養者からはずす手続きが必要です。誤って被扶養者としたままにしていると、その間にかかった医療費があれば返還していただくことになりますのでご注意ください。

資格を喪失した場合は必ず健康保険証を返却してください。

①収入の基準は今後1年間の 見込みで判断します

被扶養者の収入条件は、年間収入が130万円（60歳以上または障害者は180万円）未満です。これは実績で判断するのではなく、今後1年間の見込み収入で判断します。月収が10万8,334円（同15万円）以上になると、被扶養者からはずす手続きが必要になる場合がありますのでご注意ください。

※自営業の方はこの限りではありません。

②返還した医療費は、 次の健康保険に請求できます

当健保組合に返還していただいた医療費は、本来加入すべきだった健康保険の保険者（健保組合など。国民健康保険の場合は市町村）に請求することができます。手続きについては、加入先の保険者にご相談ください。

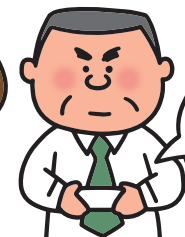
アルバイトの
収入は…



医療費
請求



医療費
返還



被扶養者数は、健保組合が負担する高齢者医療への拠出金の算定に影響します。
届出が適正にされていないと不要な支出につながりますので、ご家族の被扶養者資格にはご注意ください。

今年の夏は With コロナ マスク熱中症に注意！



聖隷健康保険組合
保健師 深田 裕子

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の予防で、日常的にマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。



聖隷健康保険組合
保健師 米澤 光穂



「新しい生活様式」での **熱中症予防行動** のポイント

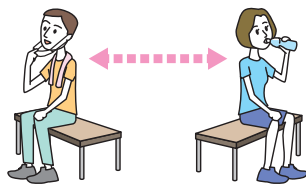
1 暑さを避ける

- * エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- * 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- * 涼しい服装に



2 適宜マスクをはずす

- * 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- * マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給

- * のどが渇く前に水分補給
- * 1日あたり1.2リットルを目安に
- * 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理

- * 日頃から体温測定、健康チェック
- * 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体づくり

- * 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- * 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- * 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



新型コロナウイルス感染症 電話相談

聖隷健保では、新型コロナウイルス感染症に関連した電話相談を開設しています。不安なことや行政の連絡先などの各種相談に健保の保健師がお応えしますので、ご相談ください。

電話相談日 平日 午前9時～12時 午後1時～5時30分 土日祭日 休み

電話番号 053-413-3323

担当保健師 深田(ふかだ) 米澤(よねざわ)





相愛大学、高野山大学客員教授
精神科医 名越 康文

自分に必要なことは何か。 生き方を変えるチャンス。

不安の正体は？

新型コロナウイルス感染予防のため、日本に住む人は数十日間に及ぶ自粛生活を経験しました。みなさんがこの稿を読んでいる今、もしかしたら大きめの再発生が起きているかもしれません。そうではなくてもまた流行が起こるかもしれない、という不安が心をよぎることはあるかもしれません。

たとえば実家への帰省が不安な人がいるとします。いつもなら家族のそろうお盆やお正月に新幹線や飛行機で帰っていたけれど、両親も高齢だし、だからこそ帰りたいでしょうか…と、迷っている方がいるとします。

そんなときは、密閉・密集・密接の3密を避けて帰省してください。混みそうな日時を避ける、大人数なら家族全員で一斉に帰るのは止める…など。帰省が悪いのではありません。手段を工夫すればよいのです。*

ネットの情報を見て不安になってしまう人がいるかもしれません。“私は感染しないように〇〇を実践しています、感染したとき〇〇をしていました”“近所に感染した人がいるらしい、家族が感染したらどうしよう…”など。

考えてみてください。現時点では、コロナウイルスに感染するより交通事故で大けがをするリスクのほうが高いはずです。

今、世界中の最先端の科学者たちがこのウイルスのことを分析し、治療法やワクチンの開発をしている段階で、だれも何が正しいのかわからない状況です。そのなかでまず間違いないのが、3密を避ける、手洗いをする、飛沫を避ける、ということ。不安に襲われそうになったら、この基本だけに気持ちを集中すればよいのです。そのうえで心が落ち着くまでは情報源から遠ざかり、「毎日明るく楽しく生きていこう」と、腹を据えて生活していくことを私はお勧めします。

自分の考えをクリアにする

行く予定だったアーティストのライブが延期や中止になって、やり場のないストレスを感じている人がいます。それは何に対するストレスでしょうか？ライブの延期後の日程が決まれば、解消されるかもしれません。あるいは、すごく音のいいヘッドフォンを買ってCDを聴くことで、少し解消できるかもしれません。「ライブ経験」は何ものにもかえがたい素晴らしいものですが、今、目の前のストレスを解消することならできるはずです。

自宅待機で家にいたけれど、仕事が再開され、通勤したり職場で集まって仕事をしたりするのに苦痛を感じている人がいます。オンラインの会議や飲み会などの新しいコミュニケーションのかたちに対してストレスを感じている人もいることでしょう。

そういう人は総じて、自分を抑えて他人に合わせてきた傾向がないでしょうか。これは「他人に合わせるのではなく、自立した立場から協力する」というスタンスを確立させるチャンスかも知れません。自分の考えをクリアにして、妥協できないポイントを見極めてください。自分の考えを以前よりはっきりさせてから、そのうえで前向きに協力するという2段階を心がけるようにするのです。

不安に駆られるのは、それまでの日常に戻りたいと思っているからです。でも当分の間、そうはなりません。

自粛期間は、私たちに「どう生きていくか？」を問いかけたのです。このチャンスを逃さずに自分の生き方を見直してみてください。これからどう過ごせばよいかはわかってくるはずです。

※国内外の移動の可否は、そのときの感染の状況によります。



(株)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

尿酸値が気になるとき

尿酸値を上げないようにするためにプリン体を多く含む食品を控えること以外に、大切なことがあります。

① 適正な体重を維持する

肥満になると、尿酸の産生が増え、腎臓からの尿酸排泄が妨げられるため、尿酸値を上昇させます。BMI22の体重を目安に、太り気味の人はまず減量に取り組みましょう。肥満の人が適正体重になることで、尿酸値も下がることがわかっています。



② 主菜はとりすぎない

食事では特に主菜に気をつけます。肉や魚は1食一皿、自分の握りこぶしくらいの量が目安です。適量を食べることでエネルギーの過剰摂取とプリン体のとり過ぎを防ぐことができます。毎日の肉や魚の1食量が多くなるとプリン体の総摂取量が多くなり、それが尿酸値を上げる要因となります。

③ アルコールは適量で楽しむ

アルコール自体が尿酸値をあげる要因となるので、ビールだけではなく、総量に気をつけて、適量内で楽しみましょう。種類では特に、ビール、糖を添加したアルコール飲料や果実酒などは要注意です。

●適量の目安（1日平均アルコール量20g）※女性はこの半分

	ビール中ビン	日本酒	焼酎（25度）	ウイスキー（ダブル）
適量（ml）	500	1合（180ml）	0.5合（90ml）	60
アルコール度数（%）	4～5	12～13	25	40
アルコール量（g）	1620	1719	18.5	20
エネルギー（kcal）	200	200	131	142

飲み過ぎを防ぐことで、つまみを減らすことにもつながり、プリン体だけでなくエネルギー摂取も減り、肥満を防ぐことにもなります。

④ 甘い飲料は控える

クイズでもありましたが、砂糖の原料となるショ糖や果糖といった糖類の摂取は尿酸値を上げます。

ジュース以外にも糖を添加したアルコールやコーヒーやお茶、健康目的で飲んでいる乳酸菌飲料やエナジードリンク、果汁入りの野菜ジュースなど常飲するのはやめましょう。



⑤ 有酸素運動がおすすめ

適正な体重を維持するのに、減量に臨むのにも活動量を増やすことは大切ですが、激しい運動は尿酸値を上げる要因となります。

活動量アップにはウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。



クイズの答え **A B C D** 全部

Aのビールにはプリン体が多く含まれていて尿酸値を上げることは広く知られています。

Bと**C**と**D**には尿酸値を上げる要因となる果糖やショ糖が含まれています。**B**は、やはり尿酸値を上げるアルコールも含まれています。

果糖やショ糖は、甘い飲み物に多量に含まれていて、摂取量と比例して尿酸値が上がることがわかっています。

「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

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

尿酸値が気になるときの適量の肉量

肉や魚は毎日食べる量が多くなると、尿酸値を上げる要因になります。レシピのように野菜や海藻、キノコなどを混ぜたり、一緒に調理したりすることでボリュームアップに。適量で満足感ある主菜の一皿になります。



◆栄養価◆

- ・エネルギー … 201kcal
- ・たんぱく質 … 21.1g
- ・脂質 … 8.3g
- ・炭水化物 … 12.6g
- ・食塩相当量 … 1.63g
- ・食物繊維 … 4.5g

もずくれんこんハンバーグ

材料 (2人分)

- 豚赤身ひき肉 … 160g
れんこん … 60g
もずく(味無し) … 40g
塩 … 小さじ1/6
こしょう … 少々
ナツメグ … 少々
油 … 小さじ1・1/2
- おろしポン酢
〔大根 … 100g
ポン酢しょうゆ … 小さじ2〕
- エリンギとさやいんげんのソテー
エリンギ … 100g
さやいんげん … 50g
オリーブ油 … 小さじ1
塩 … 小さじ1/6
粗びき黒こしょう … 少々
水 … 大さじ3



作り方

- ① れんこんはすりおろし、もずくは細かく刻む。
- ② ひき肉に塩、こしょう、ナツメグを加え、粘りが出るまで練り混ぜ、れんこん、もずくの順に加え、混ぜる。たねを2等分にし、楕円形に形を整える。
- ③ エリンギは長さを2等分にし、4～6つ割りにし、さやいんげんは3～4cm長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し、②を入れ、焼き色がついたら返し、ふたをして8～10分蒸し焼きにする。
- ⑤ 小フライパンにオリーブ油を熱し、エリンギ、さやいんげんを入れて炒め、油がまわったら塩、粗びき黒こしょう、水を入れて火にかけ、3～4分蒸し焼きにする。
- ⑥ 大根はすりおろし、水気をかるくきる。
- ⑦ ハンバーグに⑥をのせ、ポン酢しょうゆをかけ、⑤を添える。

Key 食材



レンコンやもずく

どちらも食物繊維がたっぷりとれます。食べ応えをアップし、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える助けも。主菜には食物繊維が多くとれる根菜や海藻を添えるのがおすすめです。

フォームが重要！ 涼しい家のなかでもできる！ 正しい「スクワット」を覚えよう

監修 ■ 近畿大学生物理工学部准教授 谷本 道哉



① 足を肩幅に開いて
立ち、腕を胸の前
で組む。

② 上半身を前傾させて、お尻を突き出しながら
2秒かけてゆっくり、深くしゃがむ。

⚠ いすに腰掛けるイメージで、太ももが床と
平行になるところより下までお尻を下げる。

腰が丸まらないよう
背筋を伸ばす

2秒

かかとを
上げない

ひざを極力
突き出さない

ひざとつま先は
左右15度くらいに
開く

③ 2秒かけて立ち上がり、また2秒かけてしゃがむと
いうテンポで、15回を目標に繰り返す。

レベルアップ

楽にできる人

立つときに、ひざを伸ばし
きらないようにすると
負荷が上がり、効果大。

レベルダウン

きつくてできない人

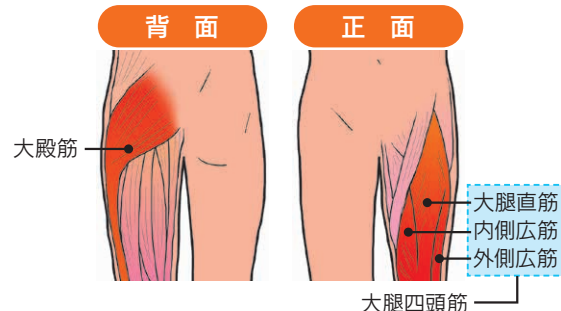
近くにある机などに手をついて行くと、負荷が
下がってやりやすい。

※無理をせず、痛みを感じる
ときは中断しましょう。

歳をとっても自分の脚で歩くには、若いうちから下半身の筋肉を鍛えておく必要があります。

なかでも有効なのが、お尻の「大殿筋^{だいでんきん}」、太ももの「大腿四頭筋^{だいたいしとうきん}」を鍛えるスクワット。広く知られている筋トレですが、残念ながら、フォームが不適切で十分な効果が得られていない人が多いようです。

ここでは、適切に負荷がかかる正しいスクワットを紹介します。1日おきでもよいので、継続して行うようにしましょう。



いきいき聖隷人 も引き続き募集中！

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(500円分)+健康グッズ(何がくるかはお楽しみ)を贈呈します。

問題 1日あたりの水分補給量(目安) 何リットル？

解答

【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
メールアドレス: kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp

【応募締切】2020年8月31日(月)

※クイズの応募でいただいた個人情報、賞品の発送、『けんぽだより』の企画等で参考にさせていただく以外は使用しません。



応募はこちらから