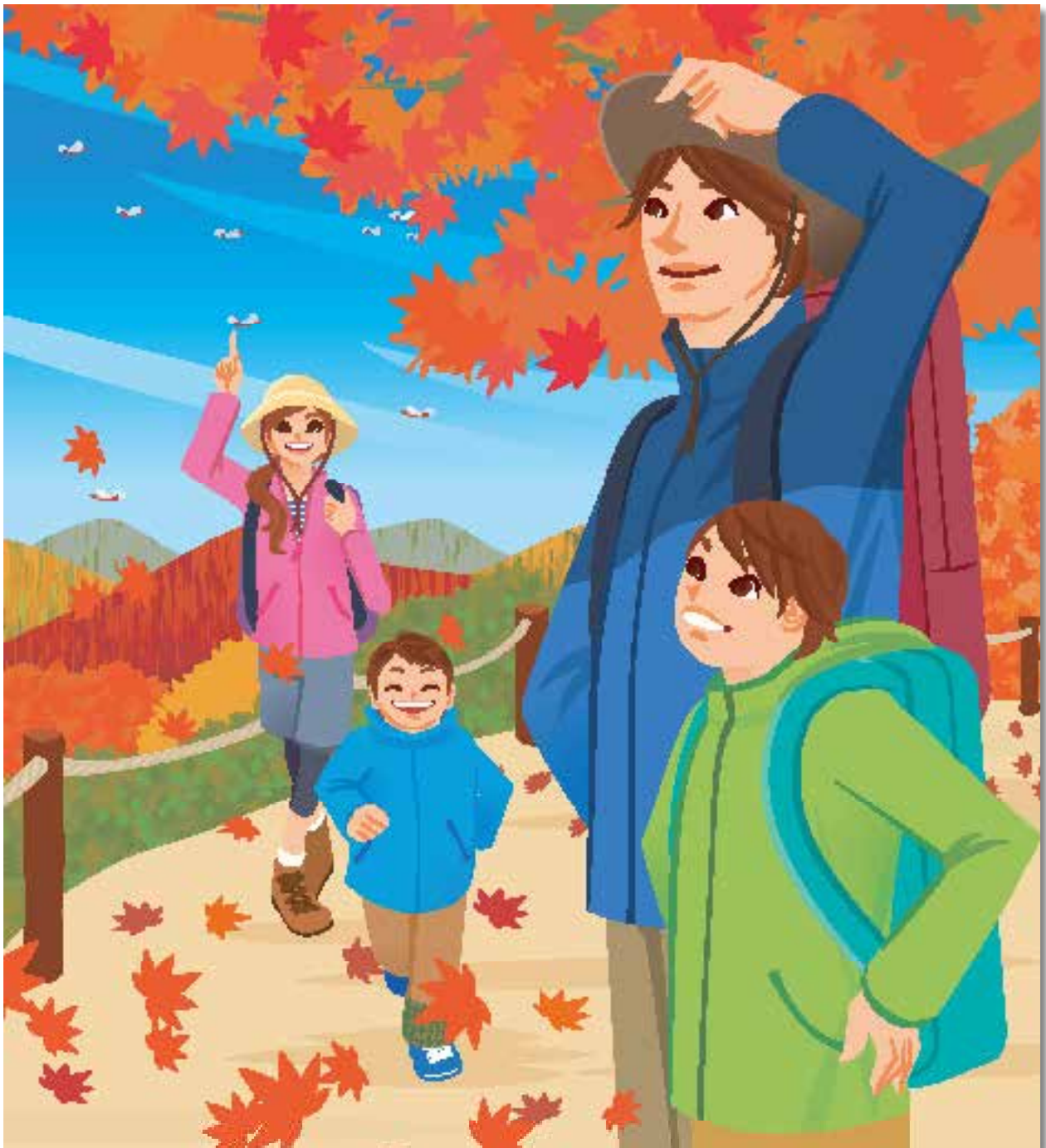


ご家族でお読みください

けんぽのたより

2013 - 10

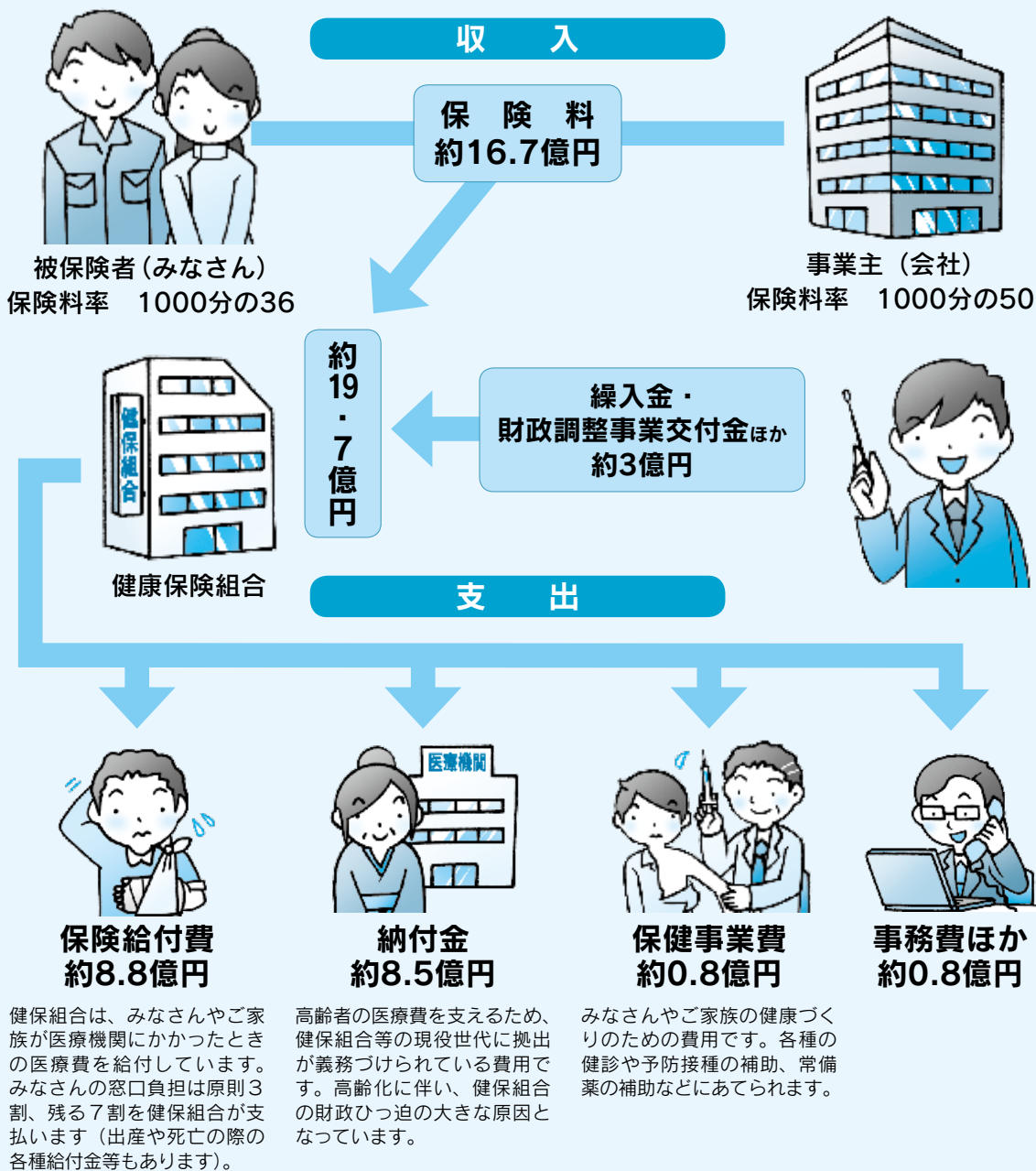


マルハニチロ健康保険組合

平成24年度 決算のお知らせ



目で見てわかる健保組合のお金の流れ



平成24年度の当組合の決算が、7月26日(金)に開催された組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

納付金の増加により、
大変厳しい決算となりました

平成24年度の保険料率は、86 / 1000

0に据置きました。

保険料収入は、被保険者数が横ばい
なか、標準報酬月額額の増加により、前
年度に比べ11、640千円増加し1、6
72、127千円となりました。

支出では、保険給付費が前年度に比べ
32、239千円減少し、881、30
3千円となりました。

高齢者医療制度への納付金では、前年
度に比べ353、629千円増加し、8
50、033千円となりました。増加の
要因は平成24年度の概算額において人員
が大幅に増加したこと、前々年度の確
定納付額と概算額との差額分として10
7、217千円発生したことによります。

保健事業費については、前年度に比べ
5、218千円減少し、76、996千
円となりました。

保険料収入に占める割合は保険給付費
(医療費)で52・7%、高齢者医療への納
付金で50・8%となり、この2つで103・
5%と保険料収入を超過しており、医療
費と高齢者医療制度への納付金が当組合
の財政を圧迫しています。

平成24年度収入支出決算概要と対前年度比較

●一般勘定

決算の基礎となった数字

	24年度	23年度	対前年度増減額	対前年度比
被保険者数(人)	3,779	3,797	▲18	99%
標準報酬月額(円)	333,858	331,349	2,509	101%

収入

(単位：千円)

科目	24年度決算額	23年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
保険料	1,672,127	1,660,487	11,640	101%
国庫負担金収入	664	636	28	104%
調整保険料	25,666	21,712	3,954	118%
繰入金	231,441	0	231,441	—
国庫補助金収入	1,275	13,696	▲12,421	9%
財政調整事業交付金	31,259	32,888	▲1,629	95%
雑収入	8,546	13,472	▲4,926	63%
合計	1,970,978	1,742,891	228,087	113%

支出

(単位：千円)

科目	24年度決算額	23年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
事務費	57,456	58,650	▲1,194	98%
保険給付費	881,303	913,542	▲32,239	96%
〔法定給付費〕	〔879,953〕	〔912,842〕	〔▲32,889〕	96%
〔付加給付費〕	〔1,350〕	〔700〕	〔650〕	193%
納付金	850,033	496,404	353,629	171%
〔前期高齢者納付金〕	〔297,404〕	〔124,865〕	〔172,539〕	238%
〔後期高齢者支援金〕	〔468,164〕	〔293,353〕	〔174,811〕	160%
〔退職者給付拠出金〕	〔84,456〕	〔78,176〕	〔6,280〕	108%
〔老人保健拠出金〕	〔9〕	〔10〕	〔▲1〕	90%
保健事業費	76,996	82,214	▲5,218	94%
財政調整事業拠出金	25,665	21,825	3,840	118%
連合会費	719	774	▲55	93%
積立金	1,743	1,753	▲10	99%
その他	514	264	250	195%
合計	1,894,429	1,575,426	319,003	120%

収入支出差引額	76,549	167,465	▲90,916	46%
---------	--------	---------	---------	-----

●介護勘定

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	194,351
繰越金	10,851
繰入金	32,000
雑収入	41
合計	237,243

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	229,885
雑支出	708
合計	230,593

収入支出差引額	6,650
---------	-------

介護勘定

収入支出差引額では76、549千円のプラスですが、収入支出の不足額を繰入金として230、000千円充当しているため実質153、451千円のマイナスとなっております。

今後も医療費・高齢者医療制度への納付金の増加等により大変厳しい状況となっております。

介護保険料率は、介護納付金額をもとに毎年料率を設定する仕組みで、平成24年度は15/1000に据置きました。

介護保険料収入は194、351千円に対し、支出の介護納付金は229、851千円で、不足分は前年度の繰入金30、851千円と準備金よりの繰入金32、000千円を充当し対応しました。

健康保険組合 保健事業

が行った

保健指導宣伝

機関誌の発行

年2回(春、秋)発行の「けんぼのたより」を被保険者全員に配付。

医療費通知

被保険者に「毎月分」と「年間分(1月～11月分)」の医療費通知を配付。

情報誌の配付

①「月刊赤ちゃん&MAMA」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付。

②「お誕生号」・「お医者さんにかかるまでに」・「やさしい離乳食」・「産後ママのからだ相談室」・「ファイル」を出産時に配付。

③「1・2・3歳」児の季刊誌を対象者に年4回配付。

④「いただきます! 幼児のごはん」の季刊誌を対象者に配付。

①②は76名、③④は90名の方に配付。

特定健康診査・特定保健指導

①特定健康診査(40歳以上の被扶養者)受診券交付による受診193名、人間ドックによる受診21名、医療機関による受診69名の合計283名に対し実施。

②特定保健指導(40歳以上の被保険者)

特定健診(健康診断)の結果、保健指導の対象となった被保険者の希望者に積極的支援53名、動機づけ支援42名の合計95名に対し実施。

疾病予防

生活習慣病健診

27歳以上の被保険者(翌年3月31日現在)を対象に実施。

事業主に義務付けられている「一般健康診断」(年齢にかかわらず全被保険者が対象)に上乗せするかたちで年1回実施している健診で、2、995名の受診。

配偶者健康診断

年齢にかかわらず配偶者が医療機関にて受診するケースと在宅で行うケースの2通りにて実施。

①医療機関にて受診する地区

札幌・函館・群馬・大阪地区で、69名の実施。

②在宅健康診査

自宅で血液を微量採取し健康診査を行うケースで右記①以外の地区を対象。検査項目は生活習慣病と糖尿病、がん検査で、合わせて534名の実施。

歯の健康相談

①各事業所を巡回し、年齢にかかわらず被保険者全員を対象に実施。



②①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の45歯科医院にて同内容による受診が可能。

①②合わせて1、503名の受診。

家庭常備薬購入補助

59アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2、000円を健康保険組合が補助。3、490名の実績。

予防接種補助

被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種の補助として、年1回2、000円までを補助。809名の実績。



電話による無料健康相談

からだやこころの問題に、電話にて無料で相談を受けつけるファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを実施。

保養所

契約保養所

(株)ジェイティービー(JTB)と契約し、同社が契約している宿泊施設(全国で約8、000軒)で一人一泊9、000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより一人一泊4、000円を補助(二泊までの連泊も可)。利用は57泊。

健康保険組合からのお知らせ

被扶養者（配偶者の方）の 資格確認結果報告について

当年6月よりの当該被扶養者資格調査にご協力
いただきありがとうございました。

今回の調査対象者1272名（配偶者の方）の
うち、資格確認者は1232名（96・9％）とな
りました。

調査結果として、次の通り合計40名の方が被扶
養者資格削除となりました。

削除者の内訳

①資格削除者数	22名（1・7％） …削除届未提出などの理由
②資格不認可者	18名（1・4％） …基準超過による理由
合計	40名（3・1％）

※就職されたり扶養基準を外れた場合には、すみ
やかに事業所担当者に連絡し、保険証を添付し、
所定の様式「削除届」を提出願います。

※来年度は、「配偶者以外の方」の資格確認調査を
実施いたしますので、本年同様必要書類の早期
提出にご協力をお願い致します。

※監督官庁（厚生労働省）より、被扶養者の資格
確認は毎年厳格に行うよう指導を受けています。
また、保険料を大切に使うためにも被扶養者認
定を正確に行うことは必要不可欠なことです。



被扶養者の「削除届」を提出しなければならない事例とは



75歳

75歳となり後期高齢者医療制
度の被保険者となったとき



大学等を卒業して就職活動を
しているが1年経過したとき



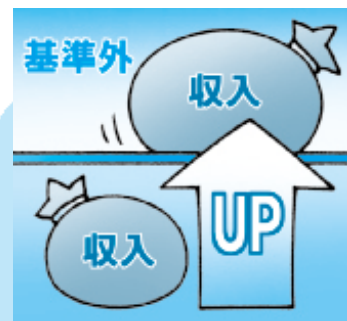
就職して別の医療保険の被保
険者となったとき



被扶養者が亡くなったとき



離婚したとき



収入が増えて基準を満たさな
くなったとき

「ジェネリック医薬品利用促進」のご案内について

当組合では、昨年（平成24年4月）の法令改正（処方せんの様式の一部変更）によりジェネリック医薬品が皆様によりご利用しやすくなったことを受け、ジェネリック医薬品に切替えることにより皆様のご負担額がどの程度削減されるのか、その期待額情報を提供する目的で「ジェネリック医薬品利用促進」のご案内を開始しました。

平成24年度は、皆様の薬剤利用情報を基に、5月・10月と通算して、延べ1,237通発行してまいりました。

今年も、5月に健保連のジェネリック医薬品情報を基に、皆様の負担金の差額が200円以上見込める方（被保険者・被扶養者）を対象に689通の発行を致しました。当該ジェネリック医薬品に切替えることは、定期的に薬剤をご利用している場合には、かなり家計上の負担軽減が見込め、同時に、皆様の保険料の効率的運用にもつながります。

なお、今年5月発行分ではジェネリック医薬品に一部でも切替をされた方は137名で、その薬剤費削減の総額は約54万円程度となっております。

しかし、薬剤費はまだまだ高額で推移しており、ジェネリック医薬品の効率的利用促進をさらに図る必要がありますので、今後も発行を継続してまいります（年間2～3回予定）。

次回発行は、9月の直近情報を基に、該当する被保険者並びに被扶養者の方に10月中旬に配付する予定です。

是非この通知を入手された方は、医師・薬剤師にジェネリック医薬品の利用について相談してみてください。

機関誌「けんぼのたより」の配付方法の変更について

平成24年度までは、年2回発行（春、秋）の当組合の機関誌「けんぼのたより」を被保険者全員に配付していましたが、平成25年春号（4月）より、ホームページを開設したことに伴い、配付方法を次の様に変更致しました。

過去2年分の機関誌および直近発行分の機関誌をPDFで掲載する方式に変更（【保健事業】の機関誌「けんぼのたより」バックナンバー）したことにより、業務上の端末にて、当組合のホームページ閲覧可能な方は配付を取り止めと致しました。必要に応じて印刷するなどしてご利用願います。

なお、上記 インターネット環境での閲覧、または、印刷できない方については従来通り印刷物の配付を致しますので事業所ごとに必要部数をお申し出ください。

ホームページを活用しましょう。

本年
4月1日開設

●ファミリー健康相談他のログイン方法



従来のフリーダイヤルによるファミリー健康相談やメンタルヘルスカウンセリングに加え、Web相談や情報サービス（Q&A）が利用できる（株）法研の健康相談サイトにアクセスできます。疑問や不安がある方は適切なアドバイスを入手しましょう。

当組合のホームページは下記アドレス及び右記QRコードでご家庭のパソコン等でご利用できます。



その他「けんぼのたより」のバックナンバーやよくある質問とその回答（Q&A）を検索したり、当組合の推奨サイト「かんじゃさんの薬箱」などを利用することで、必要な情報や知識を入手できます。

<http://www.maruha-nichirokenpo.or.jp>

ジェネリック医薬品が 安いわけ



新薬よりも価格の安いジェネリック医薬品。「安いからには、効き目が劣るに違いない」と決めてかかる人もいますが、低価格の理由は、「効き目・安全性・品質」とはまったく関係のないところにあるのです。

ジェネリックが安いのは、
開発費用が抑えられるため

新薬の開発には、膨大な費用と時間がかかるため、新薬を開発した製薬会社には約20〜25年の特許期間が与えられ、開発コストを含んだ高値で新薬を販売できるようになっています。

特許期間が切れると、他の製薬会社からも同じ有効成分を使った薬を「ジェネリック医薬品」として販売できるようになります。新薬の長年にわたる使用実績から効き目や安全性が実証されており、開発費用が大幅に削減できるため、新薬よりも安く販売することができます。

肝心の「効き目・安全性・品質」は、国の厳しい審査をクリアしていますので、安いからといって効き目が劣ることはありません。

こんなに違う! 開発にかかる期間と費用

新薬	期間：約9〜17年 費用：約300億円以上
ジェネリック	期間：約3〜5年 費用：約1億円

「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〜」(厚生労働省)より

ジェネリックには、
のみやすく改良されているものも

ジェネリックは、新薬と同一の有効成分を同一量含みますが、異なる添加剤が使われることがあります。この場合、安全性の確認された添加剤のみが使われ、効き目が新薬と同等であるかどうかの審査をクリアしたものが販売されます。体質によっては、添加剤が原因でアレルギー反応が起こることが稀にありますが、これは新薬でも同様に起こり得るものです。実際には、添加剤を変更し、味や形などをのみやすく改良しているジェネリックも多いのです。

新薬もジェネリックも、国の基準(GMP基準)に適合した製造所でのみ製造されていますので、ジェネリックだからといって品質が劣ることはありません!

製品名でなく、成分名を記載する「一般名処方」どうして増えているの?

「一般名処方」とは、医師が処方せんに医薬品の「製品名」の代わりに「有効成分名」を記載し、薬剤師が適切な製品を選択するものです*。

ジェネリックは、1つの有効成分に対して多数の製品があることが多く、医師が製品を指定する従来の方法では、薬局は多くの製品を常備しなければなりません。薬局が製品を選択できる一般名処方が浸透すれば、

薬局の負担が軽減され、ジェネリックの使用につながります。

国ではジェネリック使用促進の一環として、2012年度に一般名処方をした場合の加算を設け、一般名処方の普及を後押ししています。

*医師がジェネリックへの変更を認めない場合は、処方せんの「後発医薬品への変更不可」欄に「✓」または「×」が付けられます。

もっと早く知れば...
次からは
ジェネリックにするよ!



岩壁の紅葉と滝のコントラスト

赤目四十八滝を歩く

(三重県・名張市)



溪流沿いに次々と現れる滝と険しい岩壁の紅葉、渓谷美を堪能できるのが赤目四十八滝。忍者の里としても知られる三重県名張市にある。

「平成の名水百選」「日本の滝百選」「森林浴の森100選」などに選ばれた滝に沿った約3kmの遊歩道で、マイナスイオンたっぷりの森林浴をしながら、移りゆく紅葉を見に行こう。

日本サンショウウオセンターで入山料を支払って、赤目四十八滝の散策が始まる。

5分も歩くと最初のポイント、不動滝が出てくる。赤目「四十八滝」は、次々に滝が現れることから名づけられ、その名とおり滝とビューポイントが点在している。実際には名前がついていない滝は21ある。



次のポイントは、布曳滝。高さ30mから布をかけたように落ちる滝だ。70分ほど歩くと、一番人気の荷担滝が現れる。滝が岩をはさんで2つに分かれて流れ落ち、紅葉の美しさ、滝の造形の妙で、渓谷随一の景観と絶賛されている。

川の upstream に向かって比較的平坦な遊歩道を歩くこと約90分。片道3km強の散歩コース。来た道に戻るか、先に行ってバスに乗ることもできる（バスの本数が少ないので事前に要確認）。

散策したあと、近くにある温泉宿でゆっくり湯につかれば、旅の疲れも癒えるだろう。



▲歩きやすく整備された遊歩道



荷担滝

高さ8mの滝が、2つに分かれて流れ落ちる。紅葉と清流のコントラストも抜群で、渓谷一のビュースポット。

ここで入山料を支払いウォーキングスタート!

日本サンショウウオセンター

入館料：一般 300円 小・中学生 150円
赤目四十八滝入山料を含む
開館：8:30～17:00 (4月1日～11月30日)
9:00～16:30 (12月1日～3月31日)
休館日：12月28日～12月31日
電話：0595-63-3004



夜の散策も



ライトアップされた滝は幻想的。コースの一部をライトアップして散策できるようにしている。足元が危ないので、歩くときはご用心!

期間：平成25年11月2日(土)～11月24日(日)の毎日(荒天の場合は中止)
時間：16:00～20:00
※ライトアップの時間も入山料は必要です。

ACCESS

-  近鉄大阪線「赤目口駅」から三重交通バスで約10分「赤目滝」バス停下車
-  名阪国道「上野IC」から車で40分

問い合わせ

赤目四十八滝渓谷保勝会
☎ 0595-63-3004
<http://www.akame48taki.com/>

受けっぱなしに
しないために



起床

映画鑑賞が趣味の志坊さん。
つつい夜ふかしをし、
朝はギリギリまで
寝ていることが多い。



大急ぎだけど、
朝はちゃんと
食べてるよ



出社

中間管理職になり、
上司・部下の板挟みに
悩むことも。

管理する側になって、
デスクワークが増えてきた



昼食

好物は揚げ物
全般。

太らない
体質で
よかった～



間食

ドーナツを食べながら

15:00

あ、あとでジュース
買いに行こ



退社

17:00

今日は観たかった映画の
レンタル開始日だったな



映画鑑賞スタート

お酒を傍らに、
長編大作を鑑賞。

22:00

つい飲みすぎちゃうのも、
映画の醍醐味♪



本編以外に特典映像も堪能して
布団に入るも…

01:30

おもしろかった～

やばい、
興奮して
寝つけないから
もう1杯
飲もうかな



中性脂肪が高いと 指摘されたあなたに

志坊高男しぼうたかおさんは41歳。元来やせ型で、学生の頃のジーンズもまだはけるのがちよつとした自慢です。しかし、特定健診では中性脂肪の項目で基準値の150mg/dLを超えてしまいました。志坊さんの何がいけないのでしょうか？

(特定健診における
特定保健指導対象者の判定値)

【中性脂肪】

150 mg/dL 以上

※参考

(HDL (善玉) コレステロール)

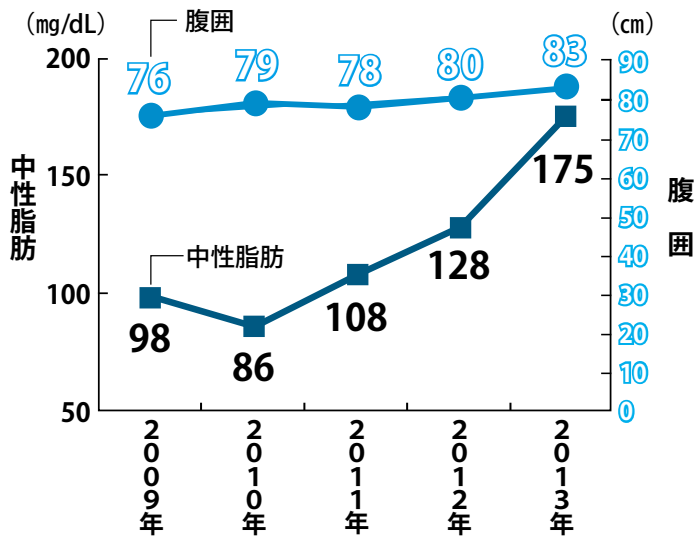
40 mg /dL 未満

(LDL (悪玉) コレステロール)

120 mg /dL 以上

★上記のほか、腹囲や血糖値、血圧、喫煙歴等を見たうえで、特定保健指導の対象となるかが判定されます。

志坊さんの健診結果推移



志坊さんは腹囲が基準値未満のため、特定保健指導の対象にはなりません。ここ数年で増え続けている中性脂肪が問題です。

志坊さんの生活をみると、揚げ物やお酒が好き、ストレスが多い、睡眠時間が短いなど、中性脂肪値が上がりやすい「不健康で、改善の余地がある生活習慣である」といえます。まずは、見直しやすい食習慣から改善していきたいところです。



中性脂肪とは？

中性脂肪は、体内にある脂質の1つ。体温の維持や体を動かすエネルギー源として、私たちの生命には欠かせないものです。しかし、増えすぎでは問題。中性脂肪が多いと、HDL(善玉)コレステロールが減ってLDL(悪玉)コレステロールが増えやすくなり、間接的に動脈硬化の原因となります。

「あ」ではじまる食習慣を改善する

まずは「あぶら」の「あ」。脂質にもいろいろありますが、魚の油に含まれるEPAやDHAには中性脂肪値を下げる効果があり、オリーブ油やなたね油は中性脂肪値を上げにくい油です(でも、エネルギーは高いのでとりすぎに注意)。また、「あ」まいもの、「ア」ルコールのとりすぎも中性脂肪値を上げる要因になるのでセーブが必要です。



生活習慣の乱れが中性脂肪値を上げる

右ページの志坊さんの生活が典型的ですが、「脂質・糖質・アルコールを多く取る」「早食い・大食い」「運動不足」「ストレスが多い」「睡眠時間が短い、不規則」などが、中性脂肪値を上げる生活習慣です。体型が若いころからほとんど変わっていないことを理由に油断・放置していると、今後コレステロールなどの数値が悪化し、生活習慣病へとつながる可能性もあります。

蓄積された中性脂肪は運動で燃焼

中性脂肪が体内で余ると、体脂肪として蓄えられます。いわば非常用のエネルギーの貯蔵ですが、あまりすぎると肥満の原因に。たまった中性脂肪を燃焼させるには、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的。エネルギーを消費することで脂肪の蓄積を防ぎ、血行をよくすることで血圧を低下させ、動脈硬化の進行を止めることができます。

毎年の受診で経年変化をチェックして、日頃の健康管理に活かそう！

野菜を食べて動脈硬化を予防しよう



さつまいもとチキンの照り焼き風味

甘くてホクホク。秋の味覚で血液サラサラに！

●材料〈2人分〉

さつまいも	150g	
鶏もも肉	200g	
塩	小さじ 1/5	
栗の甘露煮	4個	
A	しょうゆ	大さじ 1 と 1/3
	みりん	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	酒	小さじ 1
レタス	4枚	

※写真はレタス3枚ですが、1人2枚ずつを目安に盛り付けてください。

1人分/376kcal

塩分/1.3g

●作り方

- ①さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。水からあげ、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wで3～4分電子レンジにかける。
- ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩をもみ込む。
- ③フライパンに②を入れて、中弱火で皮面から焼く（油はひかず、鶏肉の皮から出る脂で焼く）。すべての面を焼き、中心まで火が通った

- ら①のさつまいもと栗の甘露煮を入れてフライパンを振るように炒め合わせる。
- ④合わせたAを加え、とろみと照りが出るまで炒める。
- ⑤皿にのせたレタスに盛り付ける。



旬の野菜
さつまいも
(ビタミンC、食物繊維)



さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱しても減少が少なくすみます。また食物繊維も豊富なので、コレステロールの排泄効果が期待できます。

調理のポイント

さつまいもはレンジで火を通しておくと炒めたときに崩れにくく、早く調理ができます。



なす・わかめ・たこのおひたし

なすのポリフェノール、わかめのアルギン酸、
たこのタウリンが
コレステロールに効く一品

旬
の
野菜

なす
(ポリフェノール)



なすにはポリフェノールがたくさん含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用をもち、悪玉コレステロールを抑え、善玉コレステロールを増やすといわれています。皮にたくさん含まれているので、皮ごと使用しましょう。



●作り方

- ①わかめは水に浸して戻し、水気をしぼる。キッチンペーパーで挟んでしっかり水気を取り除く。
- ②なすは乱切りにし、塩（分量外）を振って耐熱皿に入れる。水小さじ1（分量外）を振ってラップをかけ、500Wで2分電子レンジにかける。すぐ

- にラップを開いてあら熱をとる。
- ③Aを小鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
 - ④バットなど底が平らな器に①のわかめ、②のなす、乱切りにしたたこを入れて③を注ぐ。冷蔵庫に30分以上入れて味をなじませてから盛り付ける。

●材料〈2人分〉

- 乾燥わかめ……………大さじ1
なす……………1本
- A
- だし汁……………1カップ(200ml)
 - みりん……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
- 茹でたこ……………100g

※浸し調味料（A）は作りやすい分量で多めなので、1/6量を使用したとする。

1人分/68kcal

塩分/1.1g

プルーンとブルーベリーの すっきりスムージー

プルーンの甘味とヨーグルトの酸味がほどよい
食物繊維たっぷりスムージー

●材料〈2人分〉

- ドライプルーン（種なし）… 3～4粒
ブルーベリー……………10粒
プレーンヨーグルト……………120g
牛乳……………50ml
水……………2個

●作り方

- ①すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、グラスに注ぐ。

プルーン
(食物繊維)

果
物



プルーンは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。水溶性食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促し、不溶性食物繊維は腸の動きを活発にして便通をよくする効果があります。

1人分/201kcal

塩分/0.2g



コラム

しなやかな血管を守る野菜の摂り方

健康的な血管は弾力性・柔軟性があり、臓器や筋肉などに必要な酸素や栄養をスムーズに供給します。しかし、食生活の欧米化などによって肉や高脂肪の食事が多くなると、余分な血中コレステロールが増えて血管の壁の中に蓄積し、血管は弾力性を失い硬くもろくなってしまいます（動脈硬化）。それが脳血管障害や虚血性心疾患などの要因となります。

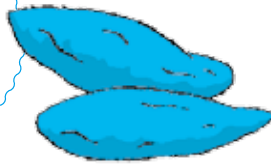
野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールそのものの排泄を促したり、腸で再吸収される胆汁酸（コレステロールから作られる）を便として排泄します。また、ビタミンCは悪玉コレステロールを下げる効果があります。食物繊維とビタミンCが豊富な野菜や果物、海藻類を日頃から積極的に摂取することが、健康な血管を保つ鍵となります。

食材の力を引き出す! プラスの食べ合わせ

●栄養学博士 白鳥 早奈英

さつまいも

+



さつまいもの主成分はでんぷんですが、食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富に含みます。切ると出てくる乳白色の物質はヤラピンで緩下作用があるため、食物繊維との相乗効果で便秘解消に役立ちます。

さつまいも

+

しいたけ

さつまいもとしいたけに含まれる食物繊維と、しいたけに含まれるうまみ成分エリタデニンには、血液中のコレステロールや血圧を低下させる作用があり、動脈硬化や高血圧の予防に効果を発揮します。

さつまいも

+

りんご

さつまいもとりんごに含まれる食物繊維には、水分を吸収して膨らみ腸の働きを活発にして便通を促進する作用や、善玉菌のエサとなって腸内環境を整える作用があり、便秘予防・改善に効果があります。

さつまいも

+

くるみ

さつまいものβカロテンやビタミンEがくるみの脂肪で吸収が高まり、美肌やアンチエイジングに効果が期待できます。くるみの鉄分とたんぱく質、さつまいものビタミンCで、貧血予防効果も得られます。

簡単レシピ さつまいもにりんごをプラス

さつまいもとりんごのサラダ



❖材料(2人分)

さつまいも(中) ……1本
りんご ……1/2個
フレンチドレッシング ……大さじ2

❖作り方

- ①さつまいもは蒸して皮を取り除き、ヘラで潰します。
- ②りんごは2mm幅のちょう切りにします。
- ③①と②を合わせ、ドレッシングで和えます。

※さつまいもの色をきれいに仕上げたいときは、皮を厚めにむいて水につけアク抜きをしてから蒸します。

話題の健康情報

「ロコモ」を防ごう! ~年代別にロコモの危険度をチェック~

ロコモは、脳卒中と並んで要支援・要介護になる主要因。日本整形外科学会は、将来ロコモになる可能性を判定する「ロコモ度テスト」を作り、若いうちから運動習慣を身につけるよう呼びかけています。

ロコモのリスクは20代から始まっている

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、骨や関節、筋肉などを動かす「運動器」の障害により、歩行や日常生活に何らかの支障をきたし、要介護になっていたり、要介護になるリスクが高まっている状態をいいます。

初期症状は40代から始まる人が多いのですが、運動機能は20代、30代から徐々に衰えていきます。若いうちからロコモを予防することが大切です。

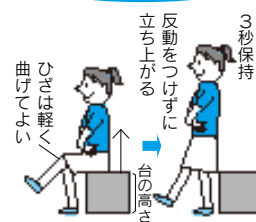
「ロコモ度」を知り、将来に備えて対策を!

「ロコモ度テスト」は、下肢筋力を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を測る「2ステップテスト」、身体状態や生活状況を25の質問で調べる「ロコモ25」の3つで行います。結果を同年代の平均的な数値と比べ、1つでも基準に達していないと「将来、ロコモになる可能性が高い」と判定します。

いつまでも自分の足で歩けるよう、定期的に自分の「ロコモ度」を調べ、運動習慣や生活習慣の改善に活かしましょう。

●「ロコモ度テスト」と年代別の目安の値

立ち上がりテスト



片脚で立ち上がれる台の高さ → 低いほどよい

年齢	男性	女性
20~29歳	20 cm	30 cm
30~39歳	30 cm	40 cm
40~49歳	40 cm	40 cm
50~59歳	40 cm	40 cm
60~69歳	40 cm	40 cm
*70歳~	10 cm	10 cm

※70歳以上は両脚で測定。

2ステップテスト



最大2歩幅(cm) ÷ 身長(cm) → 大きいほどよい

年齢	男性	女性
20~29歳	1.64~1.73	1.56~1.68
30~39歳	1.61~1.68	1.51~1.58
40~49歳	1.54~1.62	1.49~1.57
50~59歳	1.56~1.61	1.48~1.55
60~69歳	1.53~1.58	1.45~1.52
70歳~	1.42~1.52	1.36~1.48

「ロコモ度テスト」の詳細やロコモを防ぐ運動などがわかります!
日本整形外科学会公認ロコモ予防啓発公式サイト <https://locomo-joa.jp/>

特定保健指導 対象になったらぜひ参加を

「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類があります

特定健診を受けたあと、特定保健指導のご案内を受けとった方は、ぜひすすんで参加してください。健康寿命をのばすチャンスです！

リスクが重なっている方が対象です

特定健診を受けた結果、①腹囲、②BMIの数値が一定以上の方は、内臓脂肪が蓄積していると考えられます。これに加えて③血糖、④血圧、⑤脂質異常、⑥喫煙習慣のリスクが重なっていると、メタボリックシンドローム該当者や予備群となり、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などになるリスクが高くなります。深刻な病気を未然に防ぐために、リスクが重なっている方に特定保健指導を実施します。

特定保健指導には2種類あり、リスクが高い方は「積極的支援」、リスクが中程度の方は「動機づけ支援」となります。

内臓脂肪をチェック

①腹囲 と ②BMI* で
内臓脂肪の蓄積をチェック

*BMI=体重(kg)÷身長(m)²

リスクの重なりをチェック

- ③血糖が高い
- ④血圧が高い
- ⑤脂質異常がある
- ⑥喫煙習慣がある

+

リスク⑤ 動機づけ支援
初回面接 + 6カ月後の評価

リスク⑥ 積極的支援
初回面接 + 3カ月以上の継続的支援 +
中間評価 + 6カ月後の評価

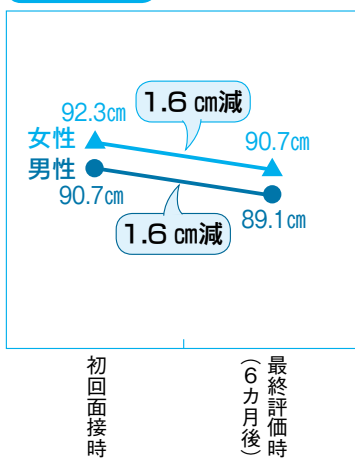
体重や血圧などがダウン 特定保健指導は効果あり!

特定保健指導を半年間受けると、体重や血圧に効果が現れることがわかってきました。体調の改善をすぐに実感できるとともに、長い目で見れば健康寿命をのばすことにつながります。6カ月取り組めば、きっと効果は出ます！

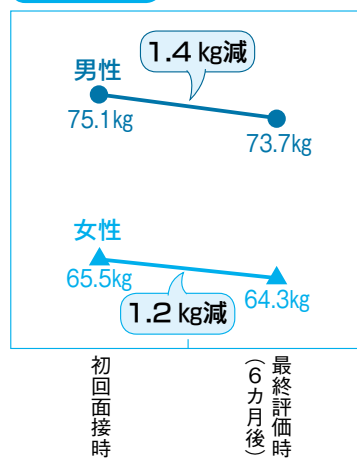


半年間サポートします
当健保組合では、特定保健指導が特に必要な方や改善が期待される方に特定保健指導への参加をご案内します。保健師・管理栄養士などのプロが、あなたの健診結果をもとに、生活習慣の改善を半年間にわたってサポートします。プロに相談できるよいチャンスですので、ぜひご参加ください。

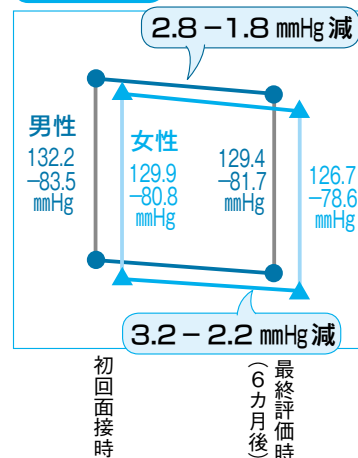
腹囲の変化



体重の変化



血圧の変化



【特定保健指導の効果に関する特別調査結果報告書】（公益社団法人全国労働衛生団体連合会保健指導研究会）より
特定保健指導の対象者25,118人（うち脱落者2,240人）の初回面接時と最終評価時の測定値の平均を比較したもの

高血圧症・糖尿病・脂質異常症などで内服治療中の方へ

内服治療中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。今後もかかりつけ医に相談しながら健康管理に取り組んでください。

癒し効果バツゲン!

きのこ狩り体験

最近ブームの山歩きと、
秋の味覚が同時に楽しめる、
きのこ狩り体験。
たっぷり歩いて、
たくさん収穫したら、
おいしくいただきますよ!



時期 9月 中旬～ 11月 中旬ごろ

服装 長そで、長ズボン、運動靴、帽子、長靴（沢歩き用）など。
ハイキングや軽い山歩きができる程度の装備で。



こんな場所では、長靴が活躍します

きのこ狩り **魅力!**

- 山を歩けば爽快感いっぱい！森林浴も楽しめます！
- お店には流通していないきのこが味わえます！
- 小さなお子さんから、お年寄りまで！どんな年代の方でも楽しめます。



注意

- きのこには毒があるものもあり、素人判断は禁物です。ガイドなど詳しい人に、必ず判断してもらいましょう。わからないものは食べないこと。
- 入山禁止の場所や、個人の土地には無断で入らないこと。



収穫したきのこをいただきますよ！鍋にすればとれたてのきのこの香りが食欲をそそります。何種類ものきのこのダシが効いて、とってもいいお味！



Let's Go!

観光協会、宿泊施設やアウトドアスクールなどが主催するきのこ狩りハイキングやツアーがあるので、参加してみたいはかが？ ガイドに従って、安全に楽しみましょう。

協力/サンデープランニング TEL 026-258-2978 <http://www.sundayplanning.com/>