

ご家族でお読みください

けんぽのたより

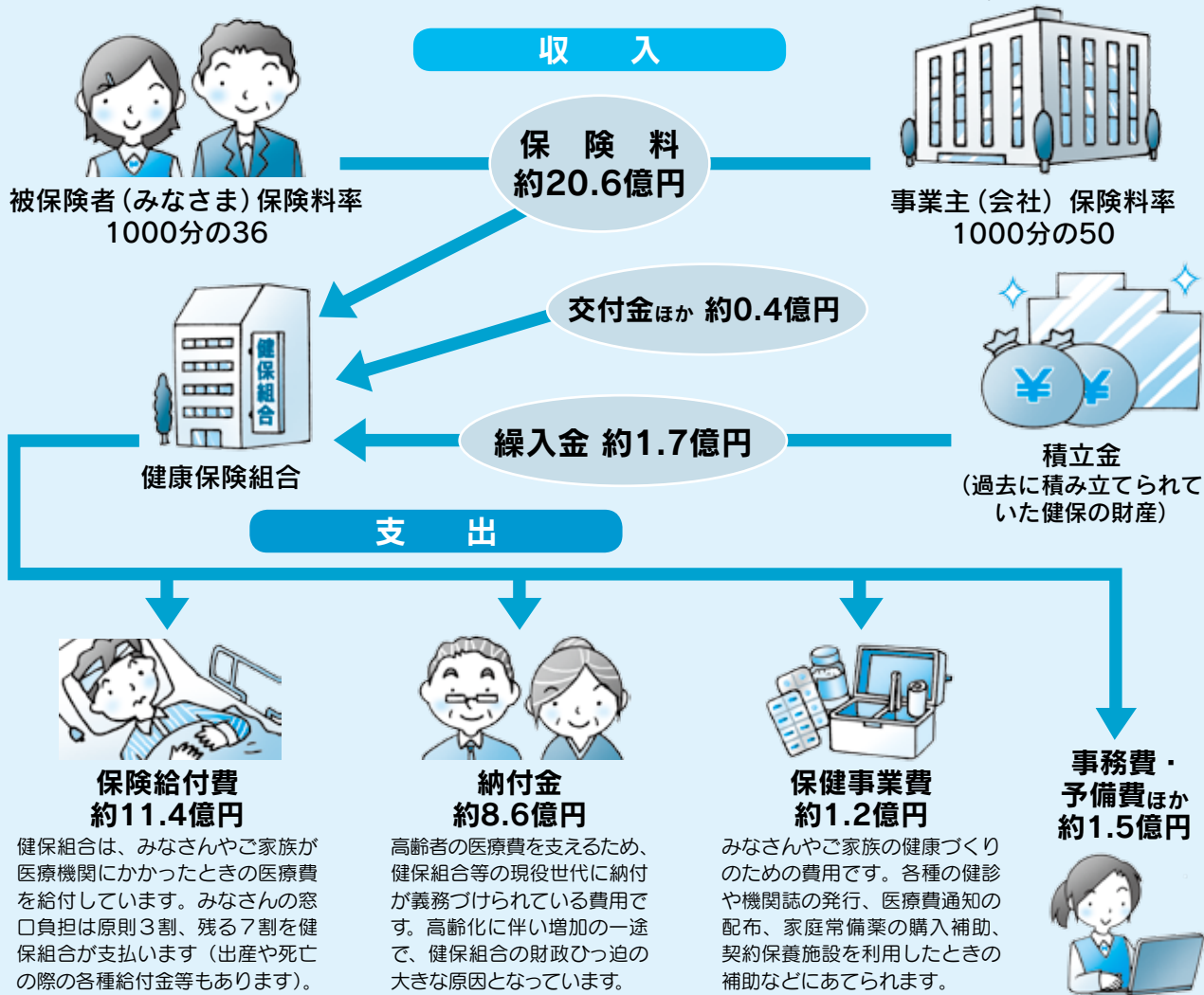
2014-4



マルハニチロ健康保険組合

保険給付費が増加し、納付金も重く、大変厳しい予算となりました

目で見てわかる健保組合のお金の流れ



去る2月21日に第172回組合を開催し、平成26年度予算が承認されました。その概要をお知らせします。

● 一般勘定

平成26年3月1日より(株)ニチロサンパックの脱退、4月1日より(株)ニチロサンフーズの加入及び昨年10月に加入したヤヨイ食品(株)の年間を通しての人数を加味した結果、被保険者数は前年度予算に対し928名増の年間平均5,055名と致しました。

また、一般保険料率は、昨年度と同率の1000分の86(被保険者1000分の36・事業主1000分の50)として予算を編成しました。

○ 収入

保険料は、20億6,381万5千円を計上しており、収入全体の90.96%(調整保険料を含む)を占めています。

被保険者数が増加することにより、前年度予算に比べ2億8,355万4千円増加することになります。

また、増加する保険給付費等に対する赤字補填として、別途積立金を1億7千万円繰入れることとしました。

その他の収入として、国庫補助金収入、高額の医療費が発生した場合に交付される財政調整事業交付金などがあります。

平成26年度収入支出予算概要表

平成26年度

●一般勘定

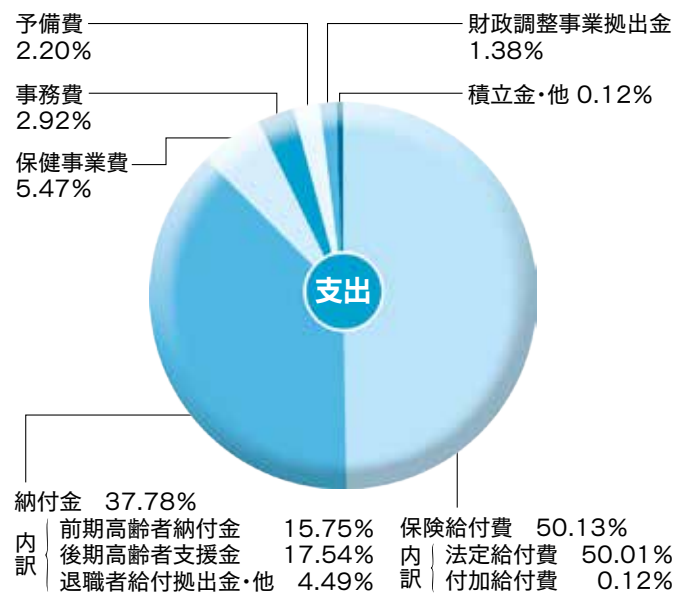
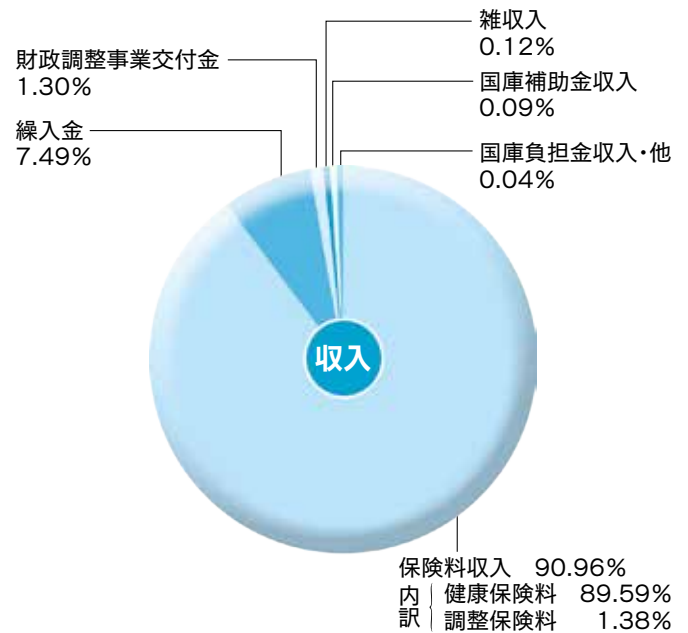
収入

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保険料	2,063,815	408,272
健康保険料	2,032,608	402,099
調整保険料	31,207	6,173
国庫負担金収入・他	762	151
繰入金	170,000	33,630
国庫補助金収入	2,089	413
財政調整事業交付金	29,454	5,827
雑収入	2,790	552
合計	2,268,910	448,845

支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費	66,364	13,128
保険給付費	1,137,482	225,021
法定給付費	1,134,782	224,487
付加給付費	2,700	534
納付金	857,260	169,588
前期高齢者納付金	357,412	70,705
後期高齢者支援金	397,883	78,711
退職者給付拠出金	101,957	20,170
老人保健拠出金	8	2
保健事業費	124,191	24,568
還付金	110	22
財政調整事業拠出金	31,207	6,173
連合会費	899	178
積立金	1,253	248
雑支出	251	49
予備費	49,893	9,870
合計	2,268,910	448,845

収支の割合(一般勘定)



●介護勘定

今年度の介護納付金は2億3,691万5千円と前年度よりも7,430万4千円増加が見込まれますが、介護保険料率は昨年度と同率の1000分の15（被保険者・事業主折半）とし、介護保険料収入2億3,078万円を計上しました。

また、介護納付金に対する赤字補填として、繰入金を1,000万円繰入れることとしました。

収入

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険収入	230,780	78,072
繰入金	10,000	3,383
雑収入	25	8
合計	240,805	81,463

支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護納付金	236,915	80,147
介護保険料還付金	1	0
積立金	3,887	1,315
雑支出	2	1
合計	240,805	81,463

○支出

被保険者やご家族が医療機関で治療を受けた時の治療費支払や出産育児一時金、傷病手当金等の保険給付費は、前年度予算に比べ1億3、891万5千円増加し、11億3、748万2千円計上しました。

高齢者医療制度への支援を行う納付金は、前年度予算に比べ1億4、766万9千円減少し、8億5、726万円となりました。

特定健診などの疾病予防費や生活習慣病対策を行う保健事業費は、被保険者数が増加することから前年度予算に比べ3、080万5千円増加し、1億2、419万1千円を計上しました。

健康保険組合が行う 保健事業

疾病予防

◆生活習慣病健診

年齢が27歳以上（翌年3月末現在）の被保険者を対象に実施しています。
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員が対象）に上乘せするかたちで被保険者の健康管理のため年1回実施している健診です。

◆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します。
②①を受けることができない被保険者には、全国主要都市の46歯科医院にて同内容による受診が可能な委託歯科医制度があります。

◆家庭常備薬購入補助

約60アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2,000円を限度に健康保険組合が補助します。
※2,000円を超えた分は被保険者負担（薬品卸業者へ直接支払い）

健康保険組合では、26年度もみなさまの健やかな毎日をサポートするため、健康保険組合では、26年度もみなさまの健やかな毎日をサポートするため、

- ①「疾病予防」（健診や予防接種補助、健康相談など）
- ②「保健指導宣伝」（保険制度や健康情報のPR、医療費通知など）
- ③「保養所」

の事業を実施してまいります。

◆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健康診査の2通りにて実施します。
①医療機関にて受診する地区
札幌・仙台・群馬・大阪地区
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以外の地区を対象にしています。

◆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（10月～12月）の補助として、年1回2,000円を限度に補助します。

◆電話による健康相談

ファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを開設しています。
詳しくは、当健保のホームページをご覧ください。

◆人間ドック

40歳以上の受診希望者で、事前に所定の手続き後、1年に1回受診できます。
一律2万円を補助します。

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」は事業所ごとに一定部数を送付いたします。ホームページを見れない方は、事業所のほうへ問い合わせ願います。

◆情報誌の配付

①「月刊赤ちゃん和妈妈」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付します。
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」・「ファミリー」を出産時に配付します。

◆医療費通知（配付方法の変更）

従来、被保険者の方に、「毎月分」と「年間分（1～11月）」の医療費通知（被扶養者分も含む）を発行・配付していましたが、本年1月から「毎月分」の発行を停止し、「四半期分」（初回は1月・2月・3月）として、年4回発行いたします。
従って、この期間内（3ヵ月）に医療費が発生した被保険者の初回分通知は、5月末頃の配付となります。なお、「年間分」の配付方法等に変更はありません。

◆ジエネリック医薬品 利用促進通知

ジエネリック医薬品を使用した場合、どれくらい安くなるかをお知らせする差額通知を配付します（年3回配付予定）。

◆特定健康診査・特定保健指導

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という概念を取り入れ、40歳以上の加入者が、生活習慣病有病者やその予備群であるかどうか検査をします（特定健康診査の検査項目は事業所で行われる生活習慣病健診に含まれています）。その結果をもとに、生活習慣改善のため、本人の行動目標を設定・実行できるよう保健師などによる支援（動機付け支援・積極的支援）を被保険者に対し行います。

配偶者の方の特定健康診査は、健保が発行する「受診券」が必要であり、申込まれた医療機関にて受診できます。

契約保養所

㈱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施設）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円を補助し、2泊まで連泊を認めます。

個人、または個人的なグループ旅行（10名未満）の場合は利用できませんが、会社の行事・レクリエーションなどでの利用はできませんのでご注意ください。

データ分析に基づく保健事業へ

「データヘルス計画」が

平成27年度よりスタート

昨年6月14日に閣議決定された「成長戦略（日本再興戦略）」に、すべての健保組合が推進する「データヘルス計画」が盛り込まれました。今後、健保組合の保健事業の運営に大きく関係する内容です。

「戦略市場創造プラン」のテーマに掲げられた「国民の『健康寿命』の延伸」

安倍政権の「日本再興戦略」は、成長実現に向けた取り組みとして3つのアクションを掲げています。そのうち「戦略市場創造プラン」のテーマのひとつとして「国民の『健康寿命』の延伸」が掲げられ、主要施策の例として「予防・健康管理の推進に関する新たな仕組みづくり（「データヘルス計画」）が示されました。すべての健保組合に対して、レセプト（診療報酬明細書）等データの分析と、それに基づく加入者の健康保持増進のための「データヘルス事業計画」の作成・公表、事業実施、評価等の取り組みを求めるもので、すべての保険者の中で健保組合が一步先行することになります。

この背景には、特定健診とレセプトの電子化されたデータを医療保険者がもつようになったこと、また各健保組合の保険者機能を「見える化」する必要性が高まっていることがあります。

データ分析に基づき、
的を絞った保健事業へ

具体的には、特定健診とレセプトのデータを活用して、健保組合ごと、事業所ごと、個人ごとの健康や医療状況を把握し、保健事業の効果が高い対象者を抽出し、事業を計画・実行していくこととなります。現在の特定健診・保健指導と矛盾するものではなく、重症化予防など、より効果の高い保健事業を重視していきます。被保険者・被扶養者の皆様は個々人に合った健康サポートを受けられ、事業主にとっては作業効率向上し、健保組合にとっては医療費の適正化にもつながると期待される計画です。

当健保組合においても平成26年度中に当該計画を策定し、平成27年度より、その実施を予定しております。



象とした資格調査

調査は
本年6月実施予定
ご協力をお願いいたします

※中学生までの子供は調査対象外です。

(1) 被扶養者の認定基準

課税証明書とは
各市区町村で発行される所得を証明する書類で「所得証明書」あるいは「収入証明書」と呼ばれることもあります。
平成26年度（平成25年分）課税証明書は6月に交付されます。
交付してもらったところは証明する年の1月1日時点の住所地の市区町村になります。
※非課税証明書は市、県民税が課税されていない方に対する証明書です。



◎その被保険者により生計を維持される者。
◎収入が年間130万円（60歳以上又は障害年金受給者は180万円）未満で、かつ被保険者の2分の1以下であること。
◎常用的雇用関係を結んでいないこと。
※税控除の年収の対象期間は1月から12月ですが、健保の被扶養者認定基準における年収は今後の年間見込み額を随時算出して判断します。

(2) 平成11年4月1日以前生まれの被扶養者（義務教育修了者）

対象者	提出書類
就学者（予備校生含む）	平成26年度在学証明書（コピー不可）
	大学院生は平成26年度課税証明書も添付（年間収入が108,000円以上は申立書を添付）
20歳未満で、就職実績のない方	平成26年度課税証明書 申立書
大学等卒業後就職活動中の者（求職期間として1年間認定）	平成25年度卒業証明書（コピー可） 申立書

*義務教育終了から継続して就職していないことが認定条件です。

配偶者以外の被扶養者を対

(義務教育終了後の子供、父母、兄弟などの方)

(3) 配偶者と(2)以外の被扶養者

対象者	提出書類
働いている人	最近2カ月の給与明細書 (会社名、就業日数、時間が記載されたもの)
現在は働いていない人	平成26年度課税証明書 (年間収入が108,000円以上は申立書を添付)
年金受給者	平成26年度課税証明書 年金振込通知書 (介護保険料の記載されたもの)



- *同居が条件の被扶養者は住民票を提出してください。
- *別居している被扶養者は仕送り金の証明が必要です。

(4) その他

2 A

一度就労したら、20歳未満でも扶養になれません。

2 Q

19歳の子は一度就職しましたが、退職し現在大学受験中です。扶養に入れますか？

1 A

日本の学校が発行する在学証明書に代替できる書類に、和訳(要約)を付け提出してください。(学生証のコピーは在学証明書の代替にはなりません)

1 Q

子が海外の学校に就学しています。どのような書類が必要ですか？

続柄の明示された証書が、未提出の方は
 当方よりご連絡します。
 期限までに必要書類を提出されない方は
 被扶養者資格を削除しますので予めご承知
 おきください。
 既に、障害者手帳等を提出済みの方は、
 お申し出ください。

大分県
中津市

中津・耶馬溪 新緑散歩

江戸時代の文人・頼山陽が奇岩連なる姿から命名したとされる耶馬溪。山国川沿いに本耶馬溪、深耶馬溪、裏耶馬溪と称される溪谷美は、訪れる人を四季折々に感嘆させる。中でも、青の洞門や競秀峰、羅漢寺がある本耶馬溪エリアは耶馬溪観光の中心スポット。新緑を愛でながら散策へと出かけよう。



競秀峰と青の洞門

青の洞門駐車場を起点に散策開始。まずは、青の禅海橋を渡り対岸へ回ろう。川沿いに歩けば、青の洞門と競秀峰の全容を見ることができる。国道を横切り8連アーチが美しい耶馬溪橋を川の対岸へと渡ると、現在は車道になっている青の洞門のトンネルが見えてくる。歩道側には僧禅海が30年かけてノミと鋸だけで掘ったトンネル跡が残り、往時の苦勞が偲ばれる。駐車場まで戻ったら、禅海ゆかりの羅漢寺へと足を延ばしてみよう。川沿いの遊歩道を行けば途中には耶馬溪風物館、道の駅・耶馬トピアがあるので立ち寄るのもよい。川を遡るように小道を行けば、羅漢寺への旧参道入口。健脚の人は本堂まで歩いて上つてもよいが（約30分）、途中にあるリフトを利用すれば約5分で行くこともできる。

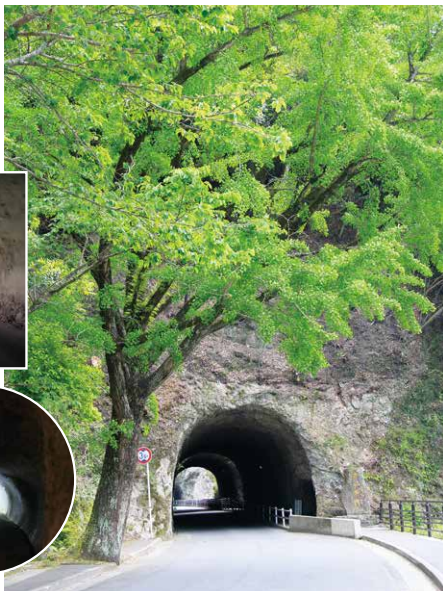
険しい岩肌に建つ羅漢寺に参拝したら、帰りはゆっくり歩いて下山すれば新緑を満喫できるだろう。

青の洞門

競秀峰の裾野に禅海が掘った全長 342mのトンネル。日本最初の有料道路でもあった。





洞門内には禅海らがノミと鋸で掘った跡も一部残っている。



禅海像

菊池寛の『恩讐の彼方に』のモデルとして知られる僧禅海。通行の難所だったこの地に、安全に通れるトンネルを30年かけて掘り抜いた。

ACCESS

-  JR日豊本線「中津駅」から大分交通バスで約25分
-  宇佐別府道路「宇佐IC」より約25分
大分自動車道「日田IC」より約35分
※北九州空港より約70分、大分空港より約80分



問い合わせ

中津耶馬溪観光協会本耶馬溪支部
☎ 0979-52-2211
<http://www.nakatsuyaba.com>



耶馬溪橋 日本で唯一の8連石造アーチ橋で全長は116m

羅漢寺

岩窟の古刹として知られる羅漢寺は、羅漢山中腹の岩壁に埋め込まれたように建つ。足利義満より贈られた扁額のある仁王門、五百羅漢が見どころ。リフト乗り場近くにある禅海堂には禅海が当時使用していた道具が展示されている。

拝観 9:00～17:00
休日 無休
料金 境内自由
(本堂・庭園拝観 300円)
電話 0979-52-2538



●耶馬溪観光リフト

営業 9:00～17:00
(10・11月は8:30～17:00)
料金 羅漢寺駅まで片道大人 500円、
小人 250円
電話 0979-52-2515



旧参道を行く



五百羅漢



仁王門

中津市街



中津城

黒田官兵衛孝高が豊臣秀吉の命で九州平定の拠点として1588年に築城し初代城主となった。現在の天守閣は昭和39年に建設されたもので、江戸時代に中津藩を統治した奥平家の歴史資料館になっている。

開門 9:00～17:00
休日 無休
入館料 大人(高校生以上) 400円、
小人 200円
電話 0979-22-3651

福澤諭吉旧居

中津藩士の父と死別後、大阪から母子で中津へ帰郷して暮らした家。隣接する福澤記念館では、その一生をたどる展示と貴重な資料を紹介している。

開館 8:30～17:00
休館日 12/31
入館料 大人(高校生以上) 400円、小人 200円
電話 0979-25-0063



合元寺

黒田官兵衛孝高が敵対する宇都宮氏の家臣たちを討ち果たした寺で、何度塗り直しても返り血が白壁に浮き出てくるため赤く塗ったと言われる。赤壁寺の別名を持つ。

拝観 7:00～日没
料金 境内自由



耶馬溪風物館

耶馬溪地区にあった縄文時代の遺跡や禅海、羅漢寺の資料などを展示・紹介している。隣には道の駅・耶馬トピアもある。

開館 9:00～17:00
休館日 木曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始
入館料 大人 100円、
小・中学生無料
電話 0979-52-2002

湯ったり

市営深耶馬温泉館「もみじの湯」

営業 11:00～19:00
(入館 18:00まで)
休館日 水曜日、12/31・1/1
入浴料 大人 510円(中学生以上)、
小学生 300円
電話 0979-55-2770
アクセス 中津市街から車で約45分



深耶馬溪の耶馬溪温泉郷にある市営の日帰り温泉施設。無色透明の単純泉は源泉かけ流し。



味わう

中津からあげ “からあげの聖地”として名高い中津市では40店以上が味を競う。各店はタレの味に工夫をこらし、注文を受けてから揚げるのが中津流。

注文は個数ではなく、量り売りが基本(100g単位)。

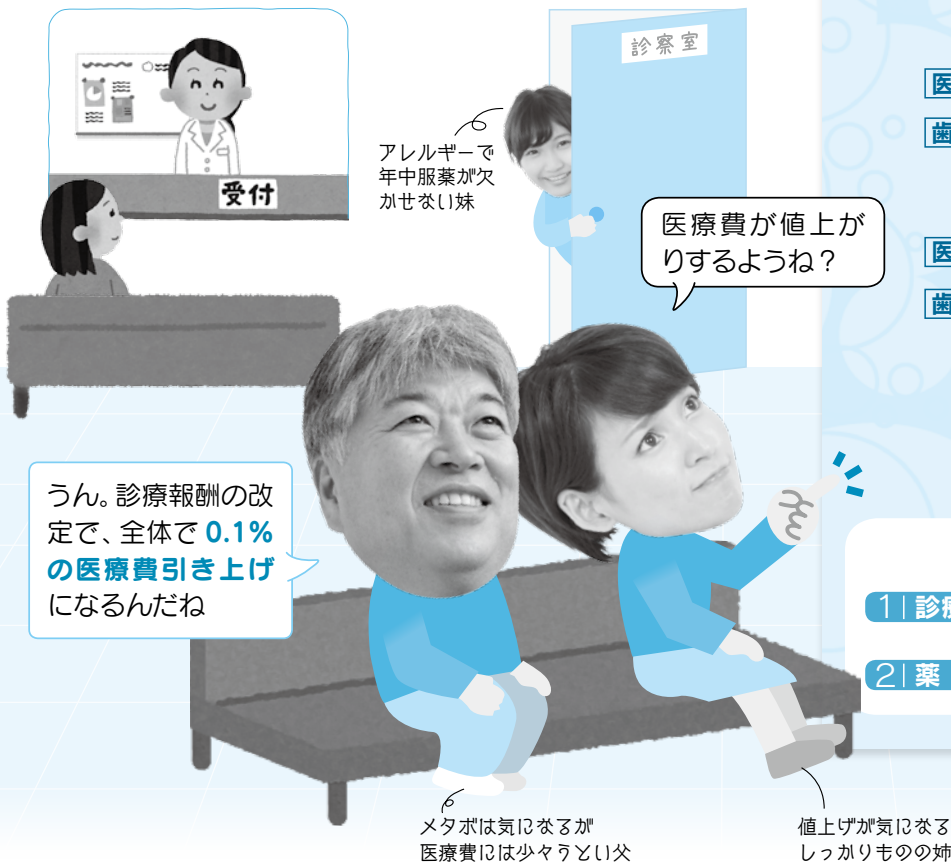
※営業時間や料金などは変更される場合があります。

2014年
4月から

医療費が変わります

回復期病床や在宅医療を充実させる一方、ジェネリックの普及などの効率化も推進

花粉症のスズキさん親子。
お父さんと2人の娘さんが近所のクリニックで受診中…



お知らせ

初診料

【医科】 2,700円 > **2,820円** (+120円)

【歯科】 2,180円 > **2,340円** (+160円)

再診料

【医科】 690円 > **720円** (+30円)

【歯科】 420円 > **450円** (+30円)

調剤基本料

400円 > **410円** (+10円)

※窓口負担金額は年齢に応じて上記の1～3割です

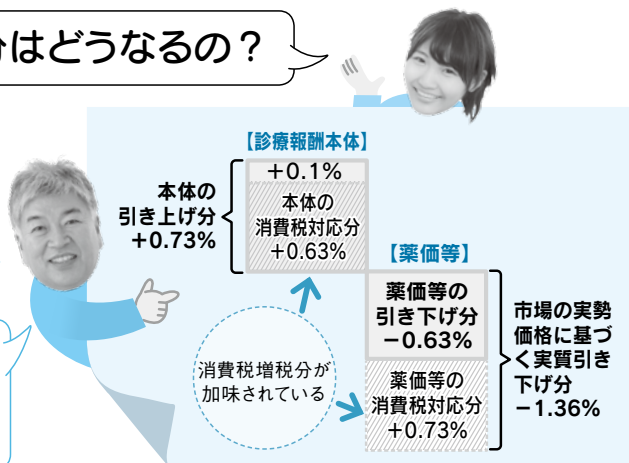
2014年度診療報酬改定



消費税の増税分はどうなるの？

消費税アップで、医療機関の仕入れコストが増える分は、この改定の中で対応済みなんだよ

窓口の支払いに消費税は課税されないから、初診料や再診料などの値上げに反映されるんだね



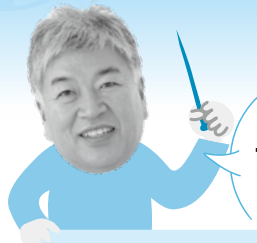
ところで… 診療報酬ってなに？

診療報酬はなに
かっていうと…

診療報酬とは、みなさんが保険証を使って病院などにかかったときに、健保組合から医療機関や薬局に支払われる治療代や検査料、薬などの公定価格のことです。2年に1度見直し、改定を行っています。

さらなる医療費節減にご協力をお願いします！

+0.1%の改定率は、見た目にはわずかな増加に感じられますが、国民の負担は420億円も増加するといわれています。保険料収入が伸び悩む中、医療費の急増や後期高齢者支援金・前期高齢者納付金負担によって、健保組合は非常に厳しい財政運営となっています。このような状況をご理解いただき、今後も医療費節減にどうぞご協力ください。



診療報酬改定以外にも4月からは、こんな**変更**があります！

2014年4月以降に70歳になる方（一般所得者）は 70～74歳の医療費自己負担割合が 1割から2割に



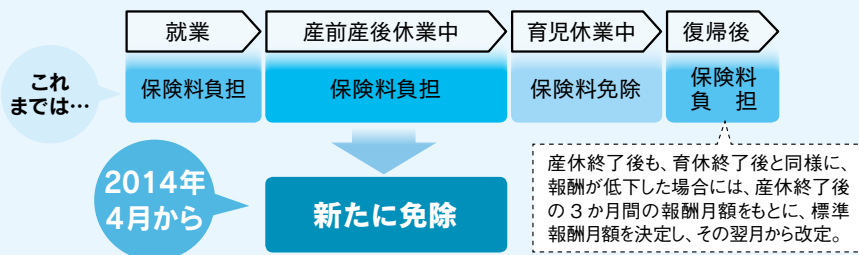
これまで、特例により70～74歳の一般所得者の医療費自己負担割合は1割に据え置かれていましたが、2014年4月以降に70歳に達した方（1944年4月2日以降生まれ）は、70歳に達した月の翌月の診療分（4月に70歳に達した方は5月診療分）から、自己負担割合が2割になります。

2014年3月までに70歳に達している方（1944年4月1日以前生まれ）については、4月以降も自己負担割合は1割となります。

※自己負担割合が2割となっても、70～74歳の一般所得者の高額療養費の自己負担限度額は、これまでどおり入院44,400円、外来12,000円となります。

2014年4月30日以降に産休が終了する方は 産休中の保険料が免除されます

産休（産前産後休業）期間中の保険料免除



4月から、産前産後休業期間中も、育児休業中と同様に保険料（健康保険・厚生年金）が免除されるようになります。産前産後休業期間とは、産前42日（多胎妊娠の場合は98日）、産後56日のうち、被保険者が業務に従事しなかった期間です。

2015年1月からは

高額療養費制度の 自己負担限度額等が変わります

医療費の自己負担には限度額があり、それを超えた額は高額療養費として健保組合から支給されます。現在この限度額は、低所得者、一般所得者、上位所得者の3区分に分けて計算されていま

すが、2015年1月からは、70歳未満の方については下のよう

見直し前		見直し後	
70歳未満	月単位の自己負担限度額	70歳未満	月単位の自己負担限度額
上位所得者 標準報酬月額53万円以上	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1% ※4か月目からは83,400円	標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% ※4か月目からは140,100円
一般所得者 (上位所得者・低所得者以外)	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% ※4か月目からは44,400円	標準報酬月額53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% ※4か月目からは93,000円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4か月目からは24,600円	標準報酬月額28万～50万円	変更なし
		標準報酬月額26万円以下	57,600円 ※4か月目からは44,400円
		低所得者 (住民税非課税)	変更なし

油控えめでも お腹いっぱいになるレシピ



1人分
180kcal
塩分0g

1人分
220kcal
塩分1.5g

えびと新ごぼうの焼き春巻き + しらたきごはん

ごぼうの風味がおいしい、パリパリ春巻き

〈えびと新ごぼうの焼き春巻き〉

●材料〈2人分〉

- えび(ブラックタイガー)… 12尾
- 新ごぼう…………… 1/5本
- しいたけ…………… 1枚
- 長ねぎ…………… 1/4本
- 赤ピーマン…………… 1個
- 水…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 大さじ1/2
- A オイスターソース… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/5
- こしょう…………… 少々
- 春巻きの皮…………… 4枚
- ごま油…………… 小さじ2
- サラダ菜…………… 2枚
- ミニトマト…………… 4個

●作り方

- ①えびは殻と背わたを取り除き1cm幅に切る。ごぼうは小さめのささがきに、しいたけはかさを半分に切ってからスライス、長ねぎは薄い輪切り、赤ピーマンは短い千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに水150ml(分量外)とごぼうを入れて弱めの中火にかけ、4分ほど煮る。①で切った他の材料も加え、火が通ったら強火にして残っている水分をとばす。
- ③中火にして、Aをフライパンに加え、手早く材料に絡ませる。とろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④③を4等分にして、それぞれ春巻きの皮で包む。
- ⑤フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、包み終わりを下にして春巻きを並べる。フタをして3分、裏返してフタをして4分ほど焼く。
- ⑥サラダ菜、ミニトマトを添える。



Point



揚げずに焼いて作るため、カロリーを大幅にカットできます。平べったい形に巻き、焼き始めの1分は、木べらなどで軽く押さえつけ皮をフライパンに密着させると、よりパリッと仕上がります。

おすすめ食材 ごぼう

噛みごたえがあるので、満腹感を得られやすくなります。味に深みが出るので、だしとして加えるのもおすすめです。食物繊維が豊富で、ダイエットや美肌、コレステロールの低下にも効果的。



〈しらたきごはん〉

●材料〈3人分〉 (作りやすい分量)

- 米…………… 1合
- しらたき…………… 100g

●作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、1合分よりもやや少なめの水(分量外)を加えて30分ほど浸水する。しらたきは沸騰した湯で3分ほど茹でて、冷めたらみじん切りにする。
- ②米の上に水気をよく切ったしらたきをのせて、通常どおり炊く。15分ほど蒸らしたら全体をさっくりと混ぜる。



春野菜の具だくさんみそ汁

野菜たっぷりヘルシー、ごまの香りがアクセント

1人分

73kcal

塩分 1.5g



おすすめ食材 アスパラガス

アミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富で疲労回復効果があります。また、毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げるルチン、貧血解消に必要な葉酸も含まれています。冷蔵庫内で立てて保存しましょう。



●材料〈2人分〉

- 新じゃがいも…1個
- 新にんじん…1/3本
- アスパラガス…2本
- だし汁…400ml
- みそ…大さじ1と小さじ1
- 白ごま…小さじ1

●作り方

- ①じゃがいもとにんじんは短冊切りに、アスパラガスは下の方の固い皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。5分ほど煮て火が通ったらアスパラガスを加えて1分ほど煮る。
- ③みそを溶き入れ、沸騰直前まで温めたら火を止める。白ごまを指でつぶしながら加える(ひねりごま)。



column

油控えめでも満腹になる食材の選び方は？

油の多いこってりとしたメニューは腹持ちがよく満腹感が得られやすいのですが、当然カロリーが上がってしまいます。そのようなおかずを減らしてごはんやパンなどを増やしても、炭水化物は消化吸収がよいので、あまりお腹にはたまりません。

そこでおすすめなのが、食物繊維を多く含んだ食材です。食物繊維は消化されにくいので胃の中の停滞時間が長いに加え、水分を含むと膨らむので、満腹感が長続きます。

また、よく噛んで時間をかけて食べることによって脳が刺激され満腹になったと感ずるので、噛みごたえがある食材もいいですね。

根菜類や海藻、こんにゃくなどを料理に積極的に取り入れてみましょう。

グレープフルーツのハニーミントマリネ

果物に少しだけ手を加えて、デザートの一品に

1人分

50kcal

塩分 0g



●材料〈2人分〉

- グレープフルーツ(ホワイト、ルビー合わせて)…3/4個
- はちみつ…小さじ1
- スペアミント…10枚ほど

●作り方

- ①グレープフルーツは皮をむいて一口大にほぐす。
- ②①にはちみつとちぎったミントを和える。

おすすめ食材

グレープフルーツ

日本ではフロリダ産が多く輸入されていて、その旬は春先から初夏。ビタミンCが豊富です。ルビーにはリコピン等の栄養素も含まれています。



受けっぱなしに
しないために

あなたに 高血圧と指摘された

毛津庄 高井蔵さんけつあつたかいぞうはキャリア20年のベテラン営業マン。本人いわく、40代にしては引き締まったお腹が自慢で、維持するために最近は食事にも気をつけているそうです。しかし、先日受けた特定健診では血圧が基準値を超える結果に！「食事にはそれなりに気をつけているのに」という毛津庄さんの、とある1日を見てみましょう。



起床

朝刊を読みながら一服。

07:00

禁煙も考えているけど、
もう日課だしなあ



朝食

最近では魚中心の
食生活

08:00



魚にはやっぱり
しょうゆ、
これ日本人の心！

魚の塩焼き：塩分 3.0g (以下同)



出社

外回りは車移動
が基本です。

09:00



昼食



このみそ汁は
おいしいから、
ついおかわりしちゃうんだ

天ぷら定食：5.3g
みそ汁 2杯：2.0g



退社

お刺身がおいしいと
評判の居酒屋へ。

17:00

魚はヘルシーだから、
ちょっとくらい
食べすぎてもいいよね



お刺身：4.0g



二次会

おしゃれな
バーにて。

20:00



ワインと
生ハムの
組み合わせは
最高！

生ハム：4.0g



帰宅

冷蔵庫に常備してある
漬物をひとつまみ。

23:00

漬物 3 切れ：1.3g



就寝

寝る前の一服も欠かせません。

24:00



※塩分量の表示は一般的なものです。材料や作り方によって変わりますので、1つの目安ととらえてください。

※一部のメニューには、つけだれなどによる塩分を含みます。

この日の毛津庄さんの塩分摂取量は合計で **19.6g!!**

(特定健診における
特定保健指導対象者の判定値)

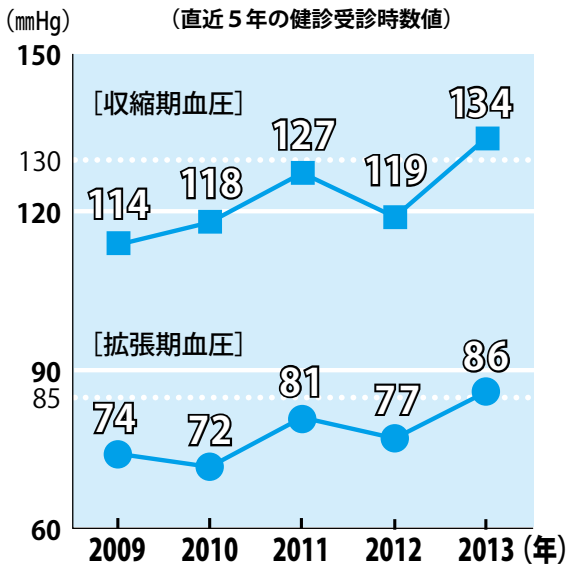
収縮期血圧 (最高血圧)
130mmHg 以上

拡張期血圧 (最低血圧)
85mmHg 以上

※どちらか一方でも超えた場合

★上記のほか、腹囲や脂質、血糖値、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。

毛津圧さんの血圧推移
(直近5年の健診受診時数値)



毛津圧さんが高血圧と指摘された一番の原因は塩分のとりすぎです。この日(右ページ)は日本人の平均摂取量(約10~11g)を大幅にオーバー。みそ汁は汁を残す、魚の塩焼きにはしょうゆではなくレモンをしぼるなど、減塩への工夫が望めます。

一方で、車移動が中心の毛津圧さんの1日の運動量はごくわずか。有酸素運動などの運動を継続し、血液の循環をよくして血圧を下げる努力も必要でしょう。

加えて毛津圧さんには喫煙・飲酒の習慣があるようですが、これらも血圧を上昇させる原因になります。まずは、全般的な生活習慣の見直しから始めたいところですね。



高血圧とは??

血圧とは、血液が血管の中を流れる際に血管の壁にかかる圧力のことをいいます。圧力が基準値以上の状態が一定期間続くと高血圧と診断されます。高血圧自体には具体的な自覚症状がないので放置しがちですが、ひそかに血管を蝕んでいき、最悪の場合は生死にかかわる合併症を引き起こすために「サイレント・キラー」とも呼ばれる恐ろしい病気なのです。

放置するとどうなるの?

「自覚症状がないから」と高血圧を放置しておくと、血管は徐々に傷つき、動脈硬化をおこして血液の循環が悪くなり、脳や心臓の血管障害がおこります。高血圧の真の恐ろしさは、脳梗塞や心筋梗塞のような命にかかわる合併症の引き金となりうるということです。健診等で高血圧と指摘されたり、生活習慣を見直すよい機会です。



何が原因で高血圧になるのか?

日本人の40歳以上の2人に1人が高血圧患者であり、その主な原因は生活習慣にあります。特に問題とされているのが高い塩分摂取量。塩分をとりすぎると血液の塩分濃度が増えて、体は濃度を薄めようと細胞の中の水分を血液に移行させます。そうして血液の量が増えるために余計に血管に負荷がかかり、血圧の上昇へとつながるのです。

高血圧の予防法

日本は他国に比べて塩分の摂取量が多いといわれています。まずは1日6g未満(※)を目標にした減塩を。また、野菜や果物に多く含まれているカリウムには血圧を下げる働きがありますし、ウオーキングなどの有酸素運動には、心肺機能を強化して血液の循環をよくし、血圧を下げる作用があります。それぞれをバランスよく生活に組み込んでみましょう。



※日本高血圧学会の定めた目標(高血圧治療ガイドライン2009年版)。

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!



昔から、日本人に愛飲されてきたお茶（緑茶）。
 渋み、苦み、旨みといった独特な味わいが、
 落ち着くひとときを思い起こさせます。
 私たちにとって、とても馴染み深い飲み物といえますが、
 どんな過程を経てできるものかご存じでしょうか？
 全国のお茶どころでは、茶摘み体験を行っているところがあります。
 日本人として一度は体験してみたいものです。

お茶の産地は
 全国各地にある！

※濃い部分が
 産地府県です

代表的なお茶の産地



一番上の新芽から、1つ目の葉と2つ目の葉までのまだ柔らかい部分を摘みとるのが「一芯二葉」です。この少量しかとれない部分を使ってつくられるのが新茶で、お茶の甘みを味わうことができるのが特長です。

また、3つ目の葉までとなると「一芯三葉」、4つ目の葉までとなると「一芯四葉」となっていますが、下のほうの部分を使うとカテキンを多く含み、後味すっきりとしたお茶になります。

摘みとったお茶が
 飲めるようになるには？

摘みとったお茶は、蒸した後、何工程にもわたって少しずつ乾燥させながら揉まれて（粗揉・揉捻・中揉・精揉の4段階）、荒茶の状態となります。これをさらに乾燥させ、精製などを行うと、私たちがよく知る形になります。



摘みとったお茶 荒茶 できあがり！

体験ならではの
 プラスアルファも！



茶摘み以外にも、「おいしいお茶の淹れ方」「お茶の天ぷら試食」「商品になるまでの工場見学」など、うれしい特典がある場合があります。

これらの有無で体験スポットを探してみてもよいかもしれません。