

# けいほのたより

- ・平成29年度予算
- ・健康保険組合が行う保健事業 ・セルフメディケーション税制
- ・平成29年度は配偶者の資格確認調査を実施します！
- ・増え続ける健保組合の負担
- ・病院でのその行為…損しているかもしれません
- ・理想の自分になるための目的を見つけよう

- ・阿武隈川源流を歩く 西の郷遊歩道
- ・動脈硬化のきっかけをつくってしまう 脂質異常症
- ・脂質が気になる時のメニュー
- ・Health Information
- ・トランポリン



**心ときめく春**

今にも「ボンボン」と音をたてて開花しそうなチューリップ。近年八重咲きの豪華なチューリップが人気ですが、私は昔ながらの一重咲きの清楚でシンプルなチューリップがお気に入り！逆光で光を生かして明るめに撮影し、春の心ワクワクドキドキする感じを表現しました。背景の脇役の玉ボケは写真ならではの表現です。背景にちりばめることでリズムカルな動きを与え、主役を際立たせてくれます。

写真・文 ● 石井 孝親 (自然写真家)

マルハニチロ健康保険組合

電話健康相談

TEL0120-923-297

年中無休・24時間対応の電話健康相談 通話料無料・相談料無料

# 平成29年度予算がまとまりましたので ご報告します

▶ 健康保険料率は据え置き、介護保険料率は引き上げます

## ◇平成29年度 収入支出予算概要表

### ◆一般勘定・収入

被保険者 5,052名

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保 険 料	2,351,786	465,516
健康保険料	2,319,594	459,144
調整保険料	32,192	6,372
国庫負担金収入等	607	120
繰 入 金	453,395	89,746
国庫補助金収入	2,592	513
財政調整事業交付金	16,206	3,208
雑 収 入	211	42
合 計	2,824,797	559,144

※端数処理しています。

### ◆一般勘定・支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事 務 費 等	61,637	12,201
保 険 給 付 費	1,133,912	224,448
法定給付費	1,131,012	223,874
付加給付費	2,900	574
納 付 金	1,409,466	278,992
前期高齢者納付金	826,888	163,675
後期高齢者支援金	549,535	108,776
退職者給付拠出金	33,036	6,539
老人保健拠出金等	7	1
保 健 事 業 費	118,019	23,361
還 付 金	110	22
財政調整事業拠出金	32,192	6,372
連 合 会 費	1,161	230
積 立 金	385	76
雑 支 出	650	129
予 備 費	67,265	13,315
合 計	2,824,797	559,144

### ◆介護勘定・収入

2号被保険者本人+特定被保険者 2,970名

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介 護 保 険 料	231,212	77,849
繰 入 金	67,000	22,559
国庫補助金収入	94	32
雑 収 入	20	7
合 計	298,326	100,446

### ◆介護勘定・支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	295,577	99,521
介 護 保 険 料 還 付 金	100	34
積 立 金	2,629	885
雑 支 出	20	7
合 計	298,326	100,446

## ◇介護保険料率変更のお知らせ (平成29年3月分=4月支給給与分から)

介護保険料率	保険料率	本人負担	事業主負担
改定前	13/1,000	6.5/1,000	6.5/1,000
改定後(4月支給給与から)	14/1,000	7/1,000	7/1,000



去る2月24日に第178回組合会を開催し、平成29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29年度予算は、被保険者数を年間平均5,052名とし、経常収支はマイナス398百万円の大幅な赤字が見込まれますが、別途積立金の取り崩しで対応し、保険料率は前年度据え置きの1000分の95(被保険者1000分の39.5・事業主1000分の55.5)として予算を編成しました。

経常損益悪化の主な要因は、高齢者医療制度への納付金(特に前期高齢者納付金)の増加によります。

当健保組合の財産は大幅に減少しますが、経常収支の悪化要因には一時的なものもありますので、平成29年度は保険料率を据え置いております。厳しい組合財政の下、当健保組合加入者のみなさまにおかれましては、今後とも医療費低減に向けてのご協力を、よろしくお願い申し上げます。

### ◇収 入

保険料は2,352百万円を計上しており、収入全体の83.3%(調整保険料を含む)であり、収入不足を補うために、別途取崩しによる収入を450百万円(全体の15.9%)計上しております。

その他の収入として、国庫補助金収入、高額な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等があります。

### ◇支 出

被保険者やご家族が医療機関で治療を受けたときの治療費の支払いや出産育児一時金、傷病手当金等の保険給付費は1,134百万円(前年度予算対比マイナス70百万円)を計上しました。

経常損益悪化の主たる要因である高齢者医療制度の中で、大幅な増加が見込まれる前期高齢者納付金は、827百万円(前年度予算対比プラス460百万円)を計上しております。

特定健診や生活習慣病対策などを行う保健事業費は、前年度予算とほぼ同額の118百万円を計上しました。

### ◆介護勘定

平成29年度は、介護勘定の大幅な収支の悪化が見込まれるため、介護保険料率を1000分の1引き上げて1000分の14(事業主・被保険者折半)として予算を策定しておりますが、保険料収入見込231百万円に対し、介護納付金が296百万円となり、介護準備金を67百万円取り崩して収入不足に対応することとしております。このため介護準備金の額が、目安とされている介護納付金支出の1カ月分を下回っております。

# 健康保険組合が行う 保健事業



当健保組合では、平成29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、②保健指導宣伝、③保養所の事業を実施してまいります。

## 疾病予防

### 生活習慣病健診

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。安衛法で事業主に義務付けられている「法定項目」に特定健診項目とがん検診項目等の上乗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

①20名以上の受診希望者（被保険者）がいる事業所では、当健保組合にて業者による巡回健診を企画して実施します。

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51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を利用して実施します。

### 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円を限度に当健保組合が補助します。

### 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（特定健診を兼ねる）

### 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、①以外の地区を対象に行っています（生活習慣病またはがん検査）。

\*②の対象者のうち、40歳以上の希望

### 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・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、当健保組合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2万円を限度に補助します。

### 特定保健指導

特定健診を受けた40歳以上の人でメタボのリスクがあった人には、保健師等による特定保健指導「動機づけ支援（メタボのリスクが中程度の方向け）」または積極的支援（メタボのリスクが高い方向け）」を実施します。

## 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」はホームページに掲載します。また、事業所ごとに一定部数を送付いたします。ホームページを見られない方は、事業所へ問い合わせ願います。

### 情報誌の配付

①被保険者・被扶養者が出産した際に「月刊赤ちゃんとうママ」を1年間配付します。

②初回は「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）」を配付します。

### 医療費通知

「四半期分」を年4回発行。初回分通知は、5月末頃の配付となります。また、「年間分（1・11月分）」の医療費通知を配付します。

### ジェネリック医薬品（利用促進通知）

ジェ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該当者に配付します（年3回配付予定）。



### 前期高齢者向け電話保健指導

60〜70歳代の方が健康な生活を過ごされるよう支援する事業の一環として、「健康状況調査」と「電話保健指導」を実施します。

## 契約保養所

（株）JTBが契約している宿泊施設（全国で約8,000施設）で1人1泊9,000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより1人1泊4,000円の補助を行います（2泊まで連泊が可能）。ただし、個人、または個人的なグループ旅行に限りません。

## 平成29年分の確定申告から「セルフメディケーション税制」が適用

平成29年1月1日以降に、市販薬（医療用から転用された特定成分を含む医薬品）を年間12,000円を超えて購入した場合、超えた金額（上限88,000円）について所得控除が受けられるようになりました。

これを「セルフメディケーション税制」（医療費控除の特例）といい、平成29年分から適用されます。ただし、従来の医療費

控除と同時に適用を受けることはできません。

対象となる市販薬は、厚生労働省ホームページで確認できますが、花粉症の市販薬も多く対象となっています。医療費控除の10万円を超えるほどではないが、12,000円なら超えている…こんな場合にご活用ください。

この識別マークが目印!



# 平成29年度は 配偶者の資格確認調査を実施します!

平成29年5月末日現在、被扶養者認定されている配偶者の資格確認調査を行います。

この再確認は保険料の適正化につながる大変重要な事務ですので、何卒みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

## 被扶養者(配偶者)資格確認調査の収入基準

1. 被保険者はその配偶者を経済的に主として扶養している事実があること。配偶者の年収は、被保険者の収入の2分の1未満であること。
2. その配偶者の収入は、年間130万円(60歳以上または障害者の場合は180万円)未満であること、かつ連続する3カ月の平均収入月額が108,334円(60歳以上または障害者の場合は月額15万円)未満であること。  
\*収入には交通費も含まれます。
3. 勤め先と常用的雇用関係にないこと。

## 被扶養者(配偶者)資格確認調査の収入の判断の基準

被扶養者の認定は、調査時から先1年間の見込み収入で判断します。したがって提出していただく書類を参考にして、これから先1年間の見込み収入が基準金額を超えるかどうか判断することになります。

被扶養者資格確認調査では収入条件を満たしていることを証明する書類を、ご提出いただきます。

## 提出書類

### 1. 働いていない方(収入がない方)

- 所得証明書(非課税証明書)の原本
- 年金(老齢・障害)受給者は年金振込み通知書(写)も提出
- 調査対象期間に退職された方は源泉徴収票(写)〈退職日記載〉  
※収入欄に108,000円以上ある方は、その理由を申立書に記載し提出願います。
- ※お住まいの市区町村役所で6月以降に発行する平成29年度所得証明書(平成28年度の所得金額が記載)を提出願います。

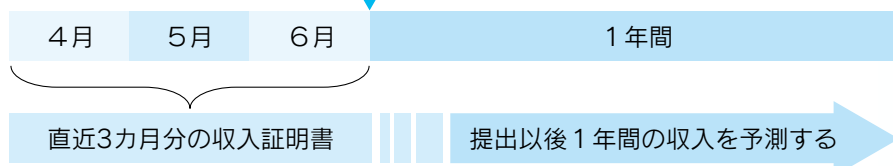
### 2. 働いている方(すべての収入を対象とします)

- 連続する(直近)3カ月の給与明細書及び賞与明細書(会社、雇用主の名前が記載されたもの)  
※資格算出方法 = (3カ月の総収入合計 ÷ 3 × 12) + (賞与 × 回数)
  - 年金(老齢・障害)受給者は年金振込み通知書(写)も提出
- ### 3. 個人事業主、フリーランスの方
- 所得証明書及び確定申告書(写)と収支内訳書(写)
  - 年間収入算出方法 = 総収入額 - 経費  
※健保組合が認める経費は、税法上とは異なります。

### ◆年間収入算出のイメージ

提出

直近3カ月の収入から、申請以後1年間の年収見込み額を推測します。



※年収130万円未満(年金受給者は年収180万円未満)とは、暦年での総収入ではなく、今後の被保険者との扶養(生計維持)関係を示す基準額です。

## 被扶養者資格の見直しについて

続柄を証明する書類(戸籍謄本または住民票等)の提出が必要な方は、当健保組合からご連絡させていただきます。疑義のある場合は、追って必要書類等の提出を求めます。

調査の結果、被扶養者資格がないと判定された場合は被保険者に対してその旨通告し、当健保組合が指定する日をもって資格喪失の手続きをしていただきます。ただし、故意または悪意による記載申し立てがあった場合は、資格の要件を欠いている事実が判明した日まで遡り、資格喪失していただきます。

★書類のご提出をしていただけない場合は被扶養者資格が削除になります。あらかじめご承知おきください。

参  
考

### 健康保険法施行規則第50条第1項

「健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは被扶養者に係る確認をすることができる。」

### 健康保険法施行規則第50条第7項

「検認又は更新を行った場合において、その検認又は更新を受けない被保険者証は無効とする。」

### 厚生労働省保険局長通知保発第1029004号

「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること。」

### 厚生労働省保険局長保険課長通知保発第1029005号

「被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること。」

日本では、平成19年に高齢化率<sup>※</sup>が21%を超えて超高齢社会へと突入し、現在もなお高齢化率が上昇し続けています。医療費（概算）は、13年連続で過去最高を更新し、平成27年度には初めて41兆円を突破しました。

このようななか、現行の高齢者医療制度が創設される前の平成19年度と平成27年度を比べると、健保組合が負担する保険給付費は5909億円の増加（伸び率は+18%）、支援金・納付金等は9521億円の増加（同+41%）となっています。健保組合に加入する現役世代の医療費を大きく上回るペースで、高齢者医療制度への拠出費用が増加しています。

<sup>※</sup>満65歳以上の高齢者が総人口に占める割合

### 平成29年度から

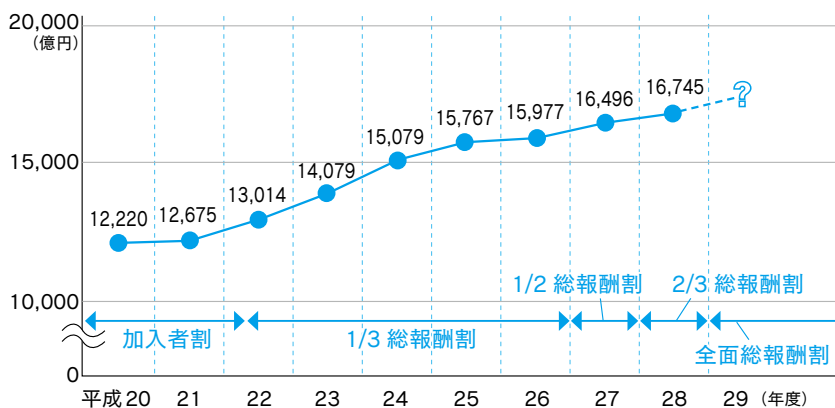
### 後期高齢者支援金は全面総報酬割に

高齢者の医療費は、高齢者本人の保険料と自己負担、公費だけでは賄うことができないため、現役世代がその費用の一部を負担しています。健保組合は、65〜74歳の医療費については前期高齢者納付金を、75歳以上の医療費については後期高齢者支援金を拠出しています。

後期高齢者支援金は、当初は加入する人数に応じて健保組合へ負担が課されていましたが、平成22年度途中からその3分の1を各健保組合の総報酬額に応じて負担するしくみが導入されました。このしくみを総報酬割といい、平成27年度は2分の1、平成28年度は3分の2へ引き上げられており、平成29年度は全面的に総報酬割となります。この結果、比較的収入水準の高い被保険者を抱える健保組合の負担は、年々増加しています。

# 増え続ける 健保組合の 負担

## ● 健保組合全体の後期高齢者支援金の推移



※ 27年度は決算見込み、28年度は予算早期集計の数値

### 短時間労働者の 適用拡大の影響はこれから

健保組合の負担増に対する懸念は、高齢者の医療費だけではありません。平成28年10月から、一定の条件を満たすパート・アルバイト（短時間労働者）に健康保険が適用拡大されました。この結果、これまで国民健康保険の被保険者や他の医療保険の被扶養者だった人が、健保組合へ加入することになりました。

厚生労働省の試算では、健保組合全体で200億円を超える負担増とされていますが、状況によってはより多額の負担増となる可能性もあります。

### 介護納付金も総報酬割に…

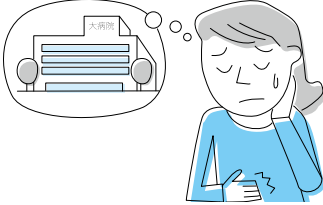
健保組合は、介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として国へ納めています。現在、介護納付金は、加入する介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満）の人数に応じて負担額が決められていますが、これが後期高齢者支援金と同じように、段階的に総報酬割へ移行される予定です（平成29年8月からは2分の1、平成31年度は4分の3、平成32年度からは全面総報酬割とする法案が通常国会に提出されています<sup>※</sup>）。介護納付金が全面総報酬割となった場合、健保組合全体で1100億円の負担増と試算されています。

<sup>※</sup>平成29年2月現在

「健保組合の負担」と言い換えることができます。しかしながら、制度変更に伴う義務的な負担増には、健保組合の自助努力の余地はありません。今後、健保組合は、みなさんの健康管理・健康づくりをサポートし、より医療費抑制に取り組んでいくことが必要になります。みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。

事例その①

そういえば最近胃が痛い…。  
大きな病院で一度  
診てもらわないと！



実は… 紹介状なしの大病院は**5,000円以上**の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状を持たずに大病院を受診すると、初診時5,000円以上の追加負担があります。

そんなあなたへの  
アドバイス

まずは近くの「かかりつけ医」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

事例その②

A病院の診断は納得いかない！  
明日B病院に行こうと。



実は… 病院を変えるたびに**初診料**がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の  
受診で  
約**2倍**！

3つの病院に行った場合

**8,460円** [初診料 2,820円 × 3] + 検査費 (3回分) など

同じ病院に3回行った場合

**4,260円** [初診料 2,820円 + 再診料 720円 × 2] + 検査費 (1回分) など

そんなあなたへの  
アドバイス

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

事例その③

かせ気味だから病院に寄ろう。  
夜でも開いている病院が  
あってよかったなあ。



実は… 診療時間外の受診は**割増料金**！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で  
約**2.7倍**！

平日 23時過ぎに病院へ行った場合

**7,620円** [初診料 2,820円 + 深夜加算 4,800円] + 薬代など

土曜日 11時\*に病院へ行った場合

\*土曜日の概ね8～12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

**2,820円** [初診料 2,820円] + 薬代など

そんなあなたへの  
アドバイス

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

\*事例その①は全額自己負担です。\*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則3割です。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかぬうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

病院でのその行為：  
**損**しているかもしれない

病院にかかるときのお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていないでしょうか？  
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

# 理想の自分になるための 目的を見つけよう

人は誰も「やる気」が  
備わっている

春は環境に変化が訪れる季節。日々の忙しさに追われ、体も心も疲れがたまってきた、何となく仕事にやる気が出ないということもあるでしょう。やる気が出ない理由は、上司に理不尽な叱られ方をした、努力が報われなかった…など人それぞれですが、これらの理由について思い悩む前に、



「もしかしたら自分は今、仕事をしたくないだけでは？」と考えてみてはどうでしょう。人には基本的にやる気が備わっているのです。その「やる気」が出ないのは、やる気を出したくないという「目的」のために、これらの「理由」を並べているだけ…とは考えられませんか。少し強引な理屈に思えるかもしれませんが、このように物事を考えたほうが、前に進みやすくなるのです。

## 経験に意味づけをするのは自分

やる気がなくなってしまう理由そのものは否定できません。上司に叱られたことは本当に辛く、報われなかった努力は本当に悔しかったのでしょうか。けれど、これらはすべて過去の話。人間は、過去の「原因」に突き動かされる存在ではなく、何かしらの「目的」を果たすために動いています。過去を変えることはできませんが、経験にどのような「意味づけ」をするかはあなた次第。逆に言えば、考え方ひとつで、今、この瞬間から、未来は変えることができるのです。



どうしても仕事にやる気が出ない現状を打破したいのであれば、「どうやってやる気を出そう」と考えてみませんか？ 大切なのは、自分がどうなりたかという「目的」に向かって行動すること。そのために、まずは小さな目標を作ってみてはどうでしょう。「営業利益を1%上げる」「1時間かかっていた業務を50分で仕上げる」など何でも構いません。なりたい自分になるための努力は、きつと楽しいものです。

# 阿武隈川源流を歩く 西の郷遊歩道

 JR 東北本線・東北新幹線新白河駅高  
原口から福島交通バス由井ヶ原行き  
で30分、発電所前下車  
 東北自動車道・  
白河ICから約20分。  
JR 東北本線・東北新幹線  
新白河駅から  
約20分。  
 西郷村観光協会  
0248-25-5795  
http://nishigo-kankou.jp



熊のすべり台 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝 鉄の階段を下りてたどり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



那須見台からの展望

阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す渓谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつかが整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手ごろで見どころが多いコースとして人気がある。

## メガネ岩



## 雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割渓谷と呼ばれ紅葉も美しい。



## みのり隧道

遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰をかがめて通る。

西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることが出来る。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かおう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることが出来る。滝のすぐそばまで行ける一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは萌える新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しめる。

## 瀧の大滝

人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。

西郷村の湯&食

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂

150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

10:00～15:00（日帰り入浴）  
休 無休 大人 700円 0248-36-2301

特産品

西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。

塔のへつり

浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。

大内宿

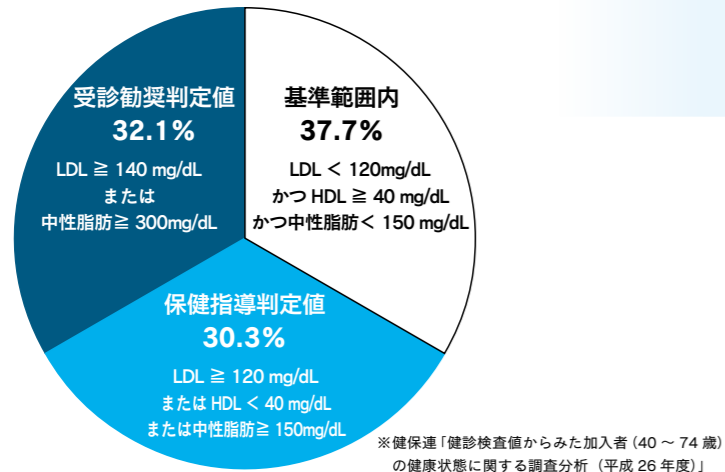
江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

見学自由 休 無休 無料（駐車場は有料）  
0241-68-2920（下郷町観光案内所）

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

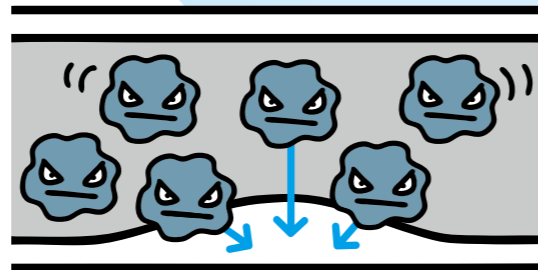
特定健診受診者の6割超は、脂質対策が必要です！

健保連（健康保険組合連合会）の調査によると、脂質が基準範囲内だった人は、特定健診受診者の37.7%となっています。保健指導判定値は30.3%、受診勧奨判定値は32.1%です。6割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。



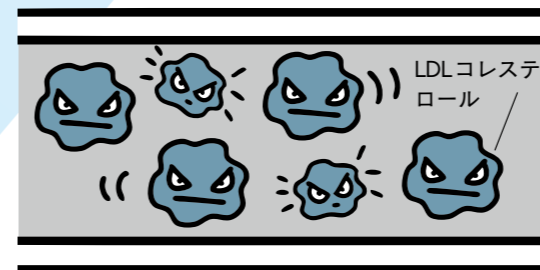
余分な LDL コレステロールが血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDL コレステロールが入り込みます。



血液中の LDL コレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中の LDL コレステロールが増加します。



**動脈硬化のきっかけをつくってしまう**

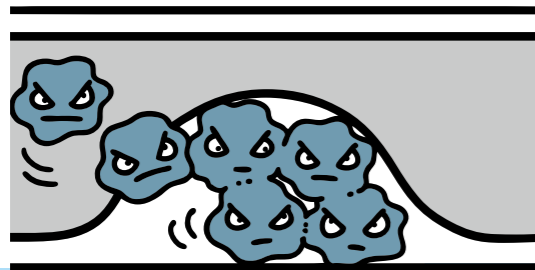
**脂質異常症**

血液中の LDL コレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDL コレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎる LDL コレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液の流れにくくさせます。

つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

血管の内側にドロドロとしたかたまりができる

たまった LDL コレステロールは、ドロドロとした粥状物質となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。



自覚症状がないため、検査数値を確認を



動脈硬化そのものには、自覚症状がありません。そのため、毎年健診を受けて、動脈硬化のきっかけとなるコレステロールや中性脂肪を数値で把握しておくことが重要となります。保健指導判定値、受診勧奨判定値に該当する検査項目があれば、健診結果の指示に従い、必要であれば保健指導や医療機関での再検査等の行動に移しましょう。

なお、たとえ正常値の範囲内であっても悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を探りましょう。心当たりのある生活習慣があれば、自主的に改善の取り組みを始めるのがベストです。

特定健診では、こんな数値に気をつけよう！

LDL コレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

保健指導判定値…120mg/dL 以上 受診勧奨判定値…140mg/dL 以上  
 増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）の摂りすぎ。高 LDL コレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）の摂りすぎ

HDL コレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

保健指導判定値…39mg/dL 以下 受診勧奨判定値…34mg/dL 以下  
 減る主な原因…肥満、喫煙、運動不足

中性脂肪（トリグリセライド）

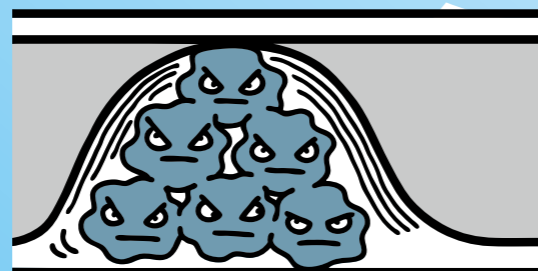
重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えると LDL コレステロールが増加し、HDL コレステロールが減少します。

保健指導判定値…150mg/dL 以上 受診勧奨判定値…300mg/dL 以上  
 増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）の摂りすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。



血液が流れなくなる血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。



# 春ごぼうサラダ



1人分  
113kcal  
塩分 0.6g

- 材料** (2人分)
- ごぼう…………… 1/2 本 (50g)
  - にんじん…………… 1/5 本 (30g)
  - すりごま…………… 大さじ 2
  - 酢…………… 大さじ 1
  - A 砂糖…………… 大さじ 1/2
  - 塩…………… 少々
  - 鶏ひき肉…………… 50g
  - かいわれ大根…………… 1/4 パック (20g)



**ごぼう**  
食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。

**作り方**

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでささがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約1分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

# ヘルシーマチェドニア

- 材料** (2人分)
- 季節のフルーツ各種…………… 250g 程度 (いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)
  - 酢…………… 大さじ 1
  - はちみつ…………… 大さじ 1/2
- 作り方**
- ①フルーツを一口大に切る。
  - ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
  - ③お好みでミント類などを飾る。



1人分  
81kcal  
塩分 0.0g



**酢**  
酢を毎日大さじ1杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるとされています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

## いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう！

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？  
もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多いEPA・DHAは血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあるんです。  
食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。



# 雑穀の煮込みサラダスープ風

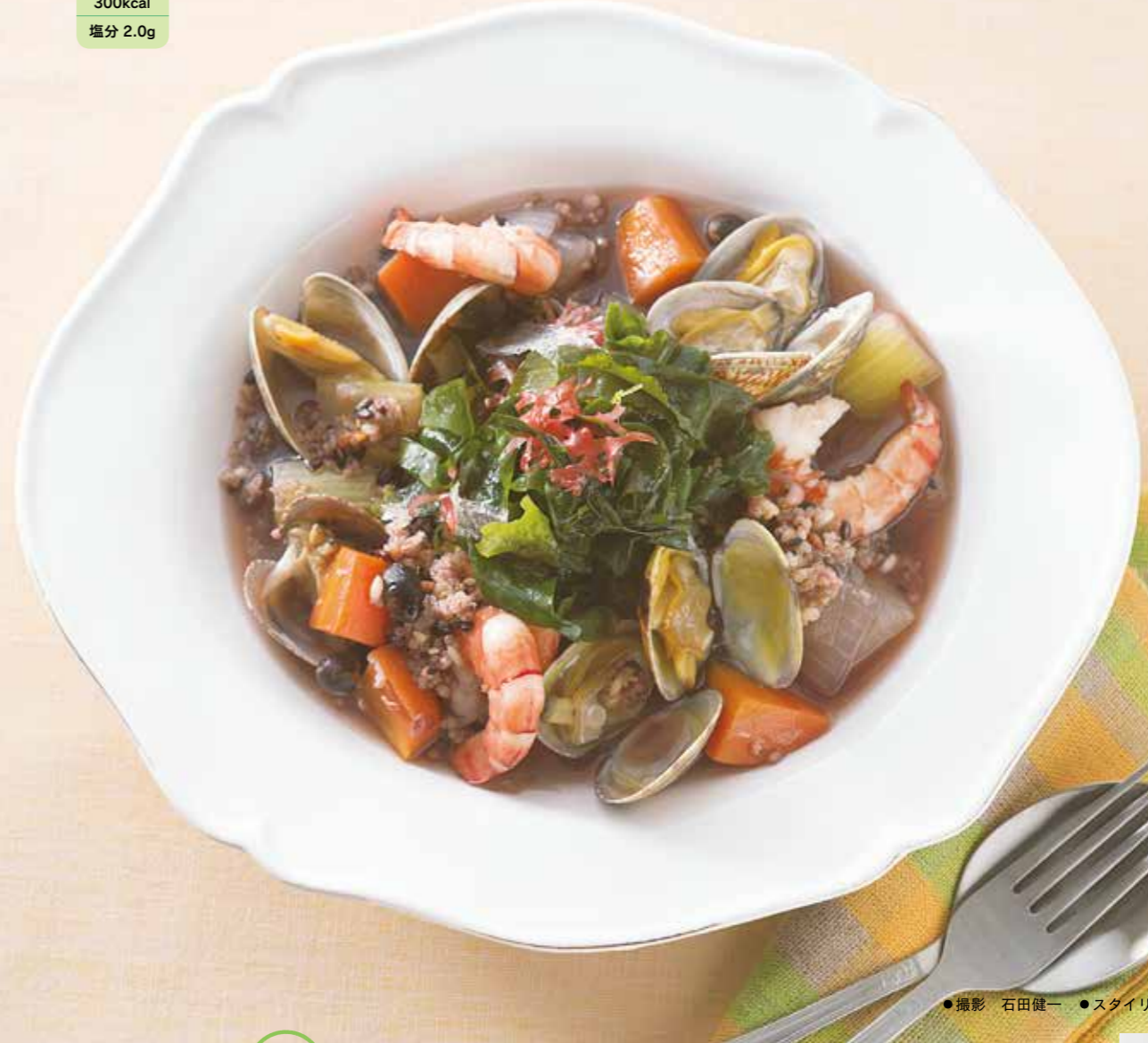
- 材料** (2人分)
- セロリ…………… 1/2 本 (50g)
  - にんじん…………… 1/3 本 (50g)
  - たまねぎ…………… 1/2 個 (100g)
  - あさり…………… 150g
  - えび…………… 6尾
  - 水…………… 500ml
  - 雑穀 (16種類入り) …… 60g
  - 海藻ミックス (乾燥) …… 6g
  - 塩…………… 小さじ 1/3
  - こしょう…………… 少々
  - 酢…………… 小さじ 1/2
  - アマニオイル…………… 大さじ 2

**作り方**

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは1.5cm角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ15分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で5分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスのをせ、アマニオイルをかける。



1人分  
300kcal  
塩分 2.0g



**雑穀 (16種類入り)**  
今回使用した16種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で15分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。

脂質が気になるときのメニュー

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)





「おくすり」のはなし

# 先発医薬品と「同一」で薬の価格が安い オーソライズド・ジェネリック医薬品

先発医薬品と同等の効果で薬の価格が安い「ジェネリック医薬品」は、特許が切れた成分をジェネリック医薬品メーカーが製造しています。新薬開発コストがかからないので薬の価格を抑えることができるのがメリットです。しかし、先発医薬品とすべてがまったく同じではないため、切替をためらう医師や患者もいます。

そこで登場したのが「オーソライズド・ジェネリック (AG)」。 「許諾を受けたジェネリック医薬品」という意味で、**有効成分・原料となる薬・添加物・製造方法などが先発医薬品と同一のジェネリック医薬品**なのです。先発医薬品メーカーから特許使用の許諾を得て製造・販売するため、一般のジェネリック医薬品よりも早く販売することもできるのです。

「AG」は、国がめざすジェネリック医薬品の使用割合80%以上の目標達成に貢献し、増え続ける国民医療費の削減効果も期待されています。



先発医薬品との比較	一般的なジェネリック医薬品	オーソライズド・ジェネリック医薬品 (AG)
有効成分	同一	同一
原料となる薬	異なる場合がある	同一
添加物		同一
製造方法		同一
製造工場		同一*
効能・効果	同一	同一
薬価 (新発売時)	4～5割	4～5割

\* 同一でない場合もあります。

## Health Information

禁煙の誤解を解く

### 軽いたばこ

### (低ニコチン・低タール) なら有害性は減らせるの？

世界中で禁煙志向が広がっている今日、「1mg」のように低タールを大々的に表示したたばこが流行していますが、軽いたばこは有害性が少ないと誤解していませんか？

#### たばこに含まれる有害な物質はニコチン・タールだけではありません！

たばこの煙には4,000種類もの化学物質が含まれており、そのうちの200種類以上が有害な物質といわれています。

ところで、タール表示「5mg」のたばこ10本と「1mg」のたばこ20本ではどちらが有害だと思いますか？ タールの有害性だけを比較するなら「5mg」を10本のほうが有害です。しかし、たばこを吸うと有毒な「一酸化炭素」なども摂取することになります。これらをたばこの本数分摂取すると「1mg」を20本のほうが有害かもしれません。

#### ● たばこに含まれる主な有害物質と体への影響

ニコチン	血圧を上げ、心拍数を増やし、心臓に負担がかかる。強い依存性がある。
タール	発がんの危険性を高め、がんの進行も早める。
一酸化炭素	赤血球のヘモグロビンと結びつき、血液中の酸素を運ぶ能力が低下すると体の各部が酸欠状態となり病気になりやすくなる。

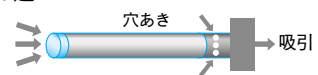
#### 軽いたばこも強いタバコも、結局は同じ…

実のところ軽いたばこも強いタバコも銘柄が同じなら、たばこの葉自体は同じで、主な違いはフィルターです。

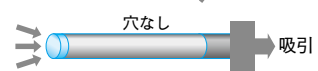
図のように、軽いたばこはフィルターに空気穴が多く開いていて吸い口を軽くしているのですが、指で空気穴をふさいでしまうこともしばしばあります。そして何より喫煙者はニコチンを欲しているため、軽いたばこだと深く吸い込んだり、長く肺にためたり、根元まで吸うなどして、ニコチン・タール・一酸化炭素を多く摂取する傾向がみられ、軽いたばこだからといって有害性が減らせるとはいえません。

#### ● 軽いたばこと強いタバコの違い

穴から空気が入り、薄まるためニコチン等の量は減少。



空気は火の着いた先端からのみ吸引され、ニコチン等の量は増加。





「歯」と「お口」のはなし

いつまでも自分の歯でおいしく食べるために、  
むし歯や歯周病を防ぎましょう。

# むし歯・歯周病を予防しよう

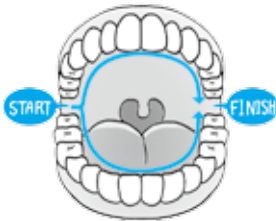
## むし歯・歯周病の原因は？

細菌のかたまりである、歯垢（プラーク）が原因です。歯垢は歯にくっついて  
いるので、うがいするだけでは取り除けません。

これでむし歯・歯周病を **撃退!**

### 歯ブラシの使い方 POINT

- 力が入りすぎ  
る人は、ペン  
を持つように  
握って、軽い力で磨きましょう。
- ブラシは小刻みに動かして、1本ずつ、  
ていねいに磨き  
ましょう。
- 磨く順番を決め  
ておくと、磨き  
残しが防げま  
す。



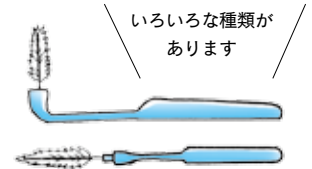
### デンタルフロスの使い方 POINT

- 歯と歯の間の歯垢を除去するの  
に適しています（主にむし歯予防）。
- 初心者は、ワックスがついてい  
るすべりのいいタイプがおすすめ。
- 40cmくらいにカットして両手の中  
指に巻きつけて使います。



### 歯間ブラシの使い方 POINT

- 歯と歯肉の間の歯垢を除去するの  
に適しています（主に歯周病予防）。  
歯と歯の間に隙間のある方にも有効  
です。
- 自分の歯の隙間にあつたものを選び  
ましょう。



## Health Information

### 話題の健康情報

# 1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加

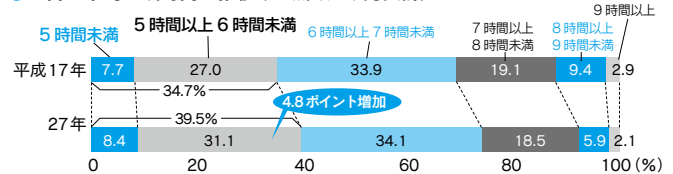
厚生労働省によると、ここ数年で1日の平均睡眠  
時間が「6時間未満の人」が増加しており、最  
新の調査では、平均睡眠時間が6時間未満の人が  
39.5%で、平成17年に比べて4.8ポイントも増加  
しています。

6時間未満の人のうち、「日中、眠気を感じた」と回  
答した人に「睡眠の確保の妨げになっていること」につ  
いて聞くと、男性では「仕事」「健康状態」、女性では「家  
事」「仕事」の順で多くなっています。

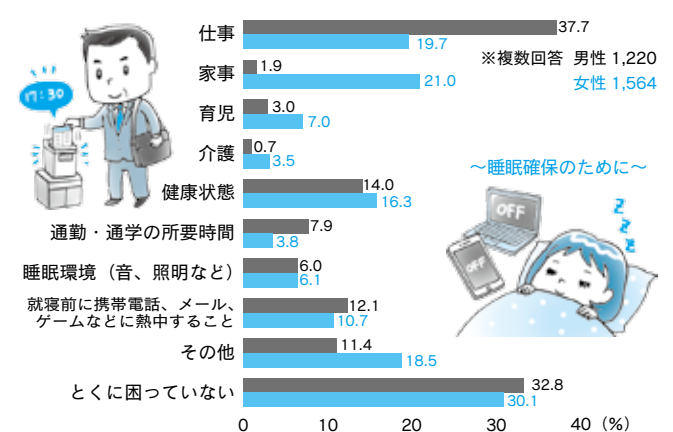
これらの人に、睡眠確保のために必要なことを聞いた  
ところ、20～50歳代の男性では「就労時間の短縮」、  
20歳代の女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲー  
ムなどに熱中しない」、40歳代の女性では「家事のサポ  
ート」、60歳以上の男女では「健康状態の改善」がもつ  
とも高くなっていました。

睡眠の妨げになっていることが解消されれば、睡眠時  
間が増やせるかもしれません。よい睡眠は生活習慣病予  
防につながるといわれます。健康のために、睡眠につ  
いて見直してみてもいいでしょうか。

### ●1日の平均睡眠時間の推移(20歳以上、男女計)(平成17年と27年の比較)



### ●睡眠の確保の妨げとなっていること(20歳以上、男女別、睡眠時間6時間未満)



平成27年国民健康・栄養調査より作成

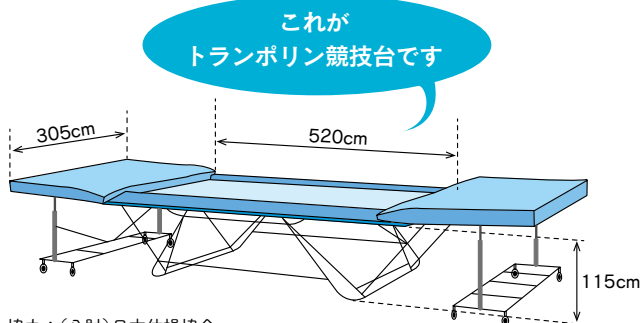
どれだけ同じ場所に  
着地を決められるかにも注目 !!

トップ選手のジャンプの高さは  
8メートルにも達します。

# トランポリン

宙返りなどの技の難易度や華麗さ、  
美しさを競うトランポリン。  
2000年のシドニーオリンピックから  
正式種目に採用されています。

未来を担う  
ジュニア選手達！



協力：(公財)日本体操協会

## 競技方法

助走(予備ジャンプ)に続き、計10本のジャンプを跳び、1本ずつ採点。これを「第1演技」と「第2演技」で行い、その合計点で競います。

## 採点要素

(2017-2020シーズン)

<b>E</b> 得点	演技得点	審判員が減点方式で採点
<b>D</b> 得点	難度得点	体のひねりや回転姿勢に応じて採点
<b>T</b> 得点	跳躍時間点	センサーで計測した時間を反映させた点数
<b>H</b> 得点	移動点	水平方向の移動に対する評価