

大切なお知らせを掲載していますので、必ずご覧ください。

けんぽニュース

- 平成29年度予算と事業計画
- 増え続ける健保組合の負担
- 阿武隈川源流を歩く 西の郷遊歩道
- 帝石健康保険組合からのお知らせ

2017年4月
No.131



帝石健康保険組合

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

保険給付費と納付金が大幅に増加し、 2年連続で赤字予算に

～健康保険料率は据え置くものの、平成30年度以降は引き上げも視野に～

帝石健康保険組合の平成29年度予算と事業計画が、去る2月14日（火）に行われた第164回組合会にて承認されました。そのあらましをご報告いたします。

平成29年度 収入支出予算概要表

一般勘定

| 科目 | 予算額(千円) | 被保険者1人当たり額(円) |
|-------------|------------------|----------------|
| 収入 | | |
| 保険料 | 3,152,300 | 589,215 |
| 国庫負担金収入・その他 | 744 | 139 |
| 調整保険料収入 | 55,548 | 10,383 |
| 繰入金 | 700,000 | 130,841 |
| 国庫補助金収入 | 865 | 162 |
| 財政調整事業交付金 | 14,002 | 2,617 |
| 雑収入 | 2,218 | 415 |
| 合計 | 3,925,677 | 733,771 |
| 経常収入合計 | 3,156,121 | 589,929 |

支出

| 科目 | 予算額(千円) | 被保険者1人当たり額(円) |
|-----------|------------------|----------------|
| 支出 | | |
| 事務費 | 23,354 | 4,365 |
| 保険給付費 | 1,798,385 | 336,147 |
| 法定給付費 | 1,749,831 | 327,071 |
| 付加給付費 | 48,554 | 9,076 |
| 納付金 | 1,793,267 | 335,190 |
| 前期高齢者納付金 | 899,927 | 168,211 |
| 後期高齢者支援金 | 843,171 | 157,602 |
| 病床転換支援金 | 4 | 1 |
| 退職者給付拠出金 | 50,158 | 9,375 |
| 老人保健拠出金 | 7 | 1 |
| 保健事業費 | 130,695 | 24,429 |
| 還付金 | 1,550 | 289 |
| 財政調整事業拠出金 | 55,548 | 10,383 |
| 連合会費 | 1,200 | 224 |
| 雑支出 | 201 | 37 |
| 予備費 | 121,477 | 22,706 |
| 合計 | 3,925,677 | 733,771 |
| 経常支出合計 | 3,748,601 | 700,673 |

介護勘定

| 科目 | 予算額(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) |
|-----------|----------------|-----------------------------|
| 収入 | | |
| 介護保険収入 | 295,536 | 99,877 |
| 繰入金 | 25,000 | 8,449 |
| 雑収入 | 1 | 0 |
| 合計 | 320,537 | 108,326 |

支出

| 科目 | 予算額(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 | 315,935 | 106,771 |
| 介護保険料還付金 | 500 | 169 |
| 積立金 | 4,102 | 1,386 |
| 合計 | 320,537 | 108,326 |

健康保険組合を取り巻く情勢

わが国は、世界的に見ても類を見ない速さで人口の高齢化が進んでいます。65歳以上の高齢者人口は約3400万人、高齢化率は26・7%に達しており、「超高齢社会」に突入しています。高齢化の進展や医療技術の向上などにより、国民医療費は年々増加し、平成27年度には41・5兆円となり、前年度に比べて約1・5兆円の増加となりました。

こうした状況のなか、全国の健保組合財政は平成26年度から2年連続で経常赤字となつていますが、これは、保険料率の大幅な引き上げによって経常赤字を確保しているに過ぎず、現役世代が高齢者医療の支援金・納付金の過重な負担を強いられる財政

保険給付費と納付金が大幅に増加

構造は変わっていません。また、保険料収入に占める納付金の割合は平均で42・7%に達し、50%以上の組合は267組合に上っています。

平成29年度からの後期高齢者支援金の全面総報酬制に加え、介護納付金における総報酬制の段階的導入など、健保組合を取り巻く財政環境は一層厳しさを増すものと危惧されます。

なお、平成30年度は、診療報酬・介護報酬の同時改定、次期医療計画はじめ医療・介護全般にわたる大きな変革のポイントとなる年であり、当組合といたしましては、今後の動向に注視していきたくと考えております。

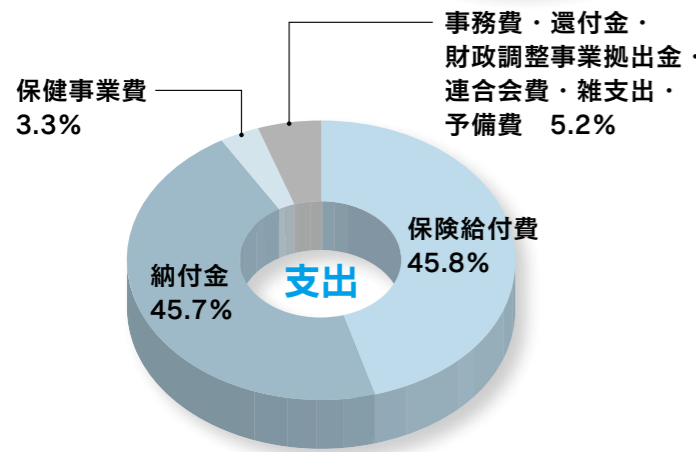
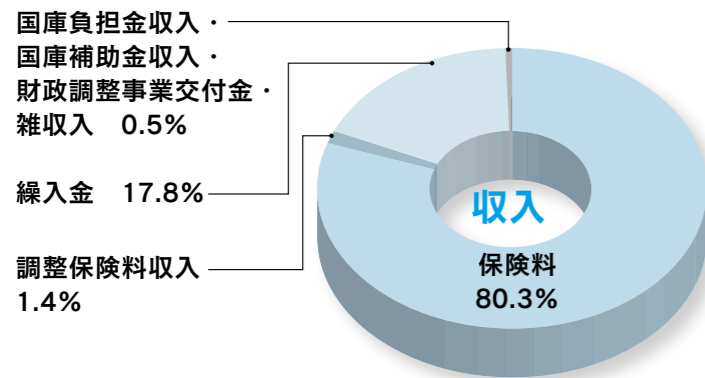
※健保連「平成27年度健保組合決算見込の概要（平成28年3月末現在の1、405組合の集計結果）」

当組合の平成29年度予算は、収入では、人員および標準報酬月額が増加するものの、総標準賞与額の減少により、保険料収入は前年度予算比453万円減の31億5230万円となる見込みです。

一方、支出では、保険給付費に前年度予算比4746万円増の17億9839万円を見込んだほか、納付金には、前期高齢者納付金の増加等により前年度予算比3億1841万円増の17億9327万円を見込みました。

保健事業費は、人間ドック・配偶者検診等の受診者増、第2期データヘルス計画策定費用等により、前年度予算比839万円

収支の割合（一般勘定）



増の1億3070万円を計上しています。これにより生じる収入不足を補うため、別途積立金から7億円を繰り入れることで、健康保険料率は千分の78に据え置くことといたしました。

以上の結果、予算総額は前年度予算比3億4457万円増の39億2568万円となり、経常収支差引額では5億9248万円の赤字予算となりました。

今後も保険給付費や納付金等の増加が見込まれているなか、当組合といたしましては、平成28年度の決算内容等を踏まえ、平成30年度以降の保険料率引き上げについて、引き続き検討を進めてまいります。健康保険組合を取り巻く情勢は厳しく、

介護納付金の増加に対応するため介護保険料率は引き上げ

平成29年度は、法改正による介護納付金の大幅な増加に対応するため、介護保険料率を千分の9・8から千分の10・8に引き上げることといたしました。

今後も予算を許さない状況にありますが、当組合では引き続き健全な組合運営に努めてまいりますので、皆様におかれましては、ご家族とともに健康に留意され、医療費節減にご協力いただきますようお願いいたします。

平成29年度に実施する保健事業

特定健康診査事業

- 特定健康診査の受診対象となる被扶養者および任意継続被保険者の方への受診の推進
- 特定健康診査受診者の方に対する情報提供



特定保健指導事業

- 当組合が必要と認めの方に対する特定保健指導（動機づけ支援、積極的支援）の実施



保健指導宣伝

- 「けんぽニュース」、「赤ちゃんとママ」等の配布
- 電話健康相談（15頁参照）
- 生活習慣病受診サポートサービス
- 健康増進企画
 - *ウォーキングキャンペーンの実施
- ジェネリック医薬品の使用促進
 - *ジェネリック医薬品利用促進通知の発行
- 生活習慣病重症化予防
 - *被保険者に対する健診後の受診勧奨通知発行
- 第2期データヘルス計画策定

疾病予防

- 人間ドック・配偶者検診補助
 - *補助対象受診期間は「4月から12月まで」です。
- インフルエンザ予防接種補助
 - *補助対象受診期間は「4月から翌年2月まで」です。

“被保険者のみなさん、被扶養者のみなさん” 今年も健診を受けましょう！

平成29年度は健保組合が進める第1期データヘルス計画の最終年度で、第2期に向けて改善計画を立てる年度となります。健診はみなさんの疾病予防対策として重要で、データヘルス計画の主な取り組みの1つです。今年も必ず健診を受けましょう。



毎年継続して受けることで、健診の精度も高くなります



1 健診はみなさんの健康を救う！

生活習慣病は自覚症状のないまま進行し、重症化します。症状が出てから治療し始めても、元の健康な状態には戻らないこともあります。

健康を維持するためには、毎年健診を受けて病気の芽を早期に発見することが大切です。

2 健診を受けることは会社を救う！

職場の一員として役割を担うみなさんが健康でいることは、会社にとって重要です。特定健診や特定保健指導を活用して健康管理に努めましょう。



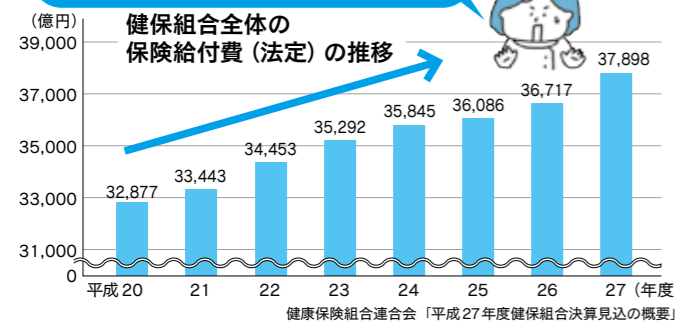
データヘルス計画では、会社と健保組合が協力して社員の健康増進を図るコラボヘルスを進めているんだニャ

最近、社員の健康づくりは会社にとって「コスト」ではなく「投資」と考えられるようになってきています



3 健診を受けることは健保組合を救う！

保険給付費が増加しています！



健保組合はみなさんから集めた保険料で運営されています

保険給付費が増えると保険料が上がることになるかもニャ



手術・入院と進むとさらに医療費がかかるようになってしまいます。

また、特定健診・特定保健指導の実施状況によって、健保組合が高齢者医療制度に拠出する納付金額が増減するしくみがあり、健保組合では受診率・実施率の向上をめざしています。しかし、被扶養者の受診率が低い傾向にあり、課題となっています。

健診を受けて早期発見・早期改善に努めてください。

被扶養者のみなさん、特定健診を受診してくださいニャ！



育児や介護を優先してしまい自分の健診を受けそびれてしまいます…



健診申し込みの手続きがめんどうで…

病気になってしまったら育児や介護も思うようにできなくなってしまいます。ご自分の健康管理も大切です。



病気になってしまい、検査や治療のために医療機関に通ったり、薬局に行ったりするほうがめんどうではないですか？

健保組合からの健診のご案内をぜひご確認ください。



医療制度 時の話題

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、比較的收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。

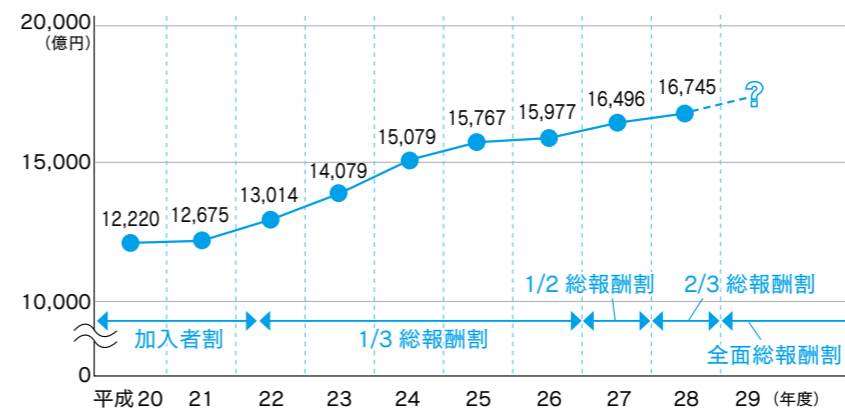
平成29年度から後期高齢者支援金は全面総報酬割に

日本では、平成19年に高齢化率[※]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。

[※] 満65歳以上の高齢者が総人口に占める割合

● 健保組合全体の後期高齢者支援金の推移



増え続ける 健保組合の 負担

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[※])。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。

[※] 平成29年2月現在

“健保組合の負担”は、健保組合に加入する“みなさんの負担”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願います。



Let's Try!

“ちょっときつめ”のウォーキングが あなたの生活習慣病を予防・改善する

健診でイエローカードが出された人には、手軽に始めることのできる運動として、「ウォーキング」がおすすめです。ウォーキングは、歩き方によって高血圧・脂質異常・高血糖などの予防・改善にとっても効果がある運動になります。それは、“ちょっときつめ”のウォーキングなのです。

“ちょっときつめ”のウォーキングとは

体格や体力等によって一人ひとり異なりますが、少し汗ばむ程度の速歩、歩きながらニコニコ話ができるくらいのスピードです。

“ちょっときつめ”に感じるのは、
心拍数(脈拍/分)
100~120拍/分

※成人の安静時は50~100拍/分くらい

“ちょっときつめ”のウォーキングのメリット

高血圧

副交感神経が優位になるので血管の緊張が緩み、血管が広がります。広がった血管に血液がサラサラ流れるようになり、血圧は下がっていきます。

脂質異常

エネルギーが使われると、中性脂肪やLDL(悪玉コレステロール)の分解が促進され、HDL(善玉コレステロール)を増やします。HDLは末梢血管から余分な脂肪を回収し肝臓に運び、血管壁に脂質がたまって硬くなること(動脈硬化)を防いでくれます。

高血糖

筋肉への糖の取り込みが促進されるため、血糖値を下げる一助となり、インスリンの働きを助けます。ウォーキングは、太ももの前にある大腿四頭筋やおしりの大臀筋など大きな筋肉を使うので、効果的な運動です。

● ほぼ毎日30分以上を目標に(10分×3回でもOK!)。

● “きつい”と感じるほどのウォーキングは血圧上昇を招き血管に負担をかけます。要注意です。

● エネルギーをしっかり使うために、1週間で合計180分以上を目標に実施時間を確保しましょう。

● 脂質異常改善には数カ月以上長期的に続けることが必要です。

● 筋肉が糖の取り込みを記憶するためには、毎日または、週3~5回以上が必要です。

● 1回20~60分が目安。

● 食後の高血糖状態抑制のためには、食後1時間後くらいに行いましょう。

※治療中の病気がある人は、かかりつけ医の指示に従って運動を行ってください。

ウォーキングをした後におすすめのストレッチ

“ちょっときつめ”のウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15~30秒筋肉を伸ばし、こちよい張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。



見波 利幸
(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事
シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

「コントロール感」とは、それらの仕事に対して、自分でコントロールできてきている肯定的な気持ちのことです。それには下の要素が必要となります。

このようなさまざまな状況のなかで、その仕事の多さにストレスを強く感じてしまう人もいれば、淡々とこなす人もいます。その違いは何か。大きく2つの要因があります。1つは「コントロール感」があるか否か。「コントロール感」とは、それらの仕事に対して、自分でコントロールできてきている肯定的な気持ちのことです。それには下の要素が必要となります。

コントロール感をもつために必要な要素

- ① 仕事の全体像が把握できている
- ② 個々の仕事のおおよその処理時間を把握できている
- ③ タスクリストができていて、優先順位を決めている
- ④ 自分で順序の決定や効率化の工夫ができる
- ⑤ やり遂げる、こなしていける可能性を感じている

秘訣その1 コントロール感をもとう

仕事に忙しいという状況には、いくつかのパターンがあります。

一度に、納期に間に合わないくらいの仕事量がきてしまう。

次々と仕事が舞い込んできて、積み重なってしまふ。想定外の仕事や突発的なトラブルに見舞われ、本来の仕事ができない。

長期にわたる本格的な仕事で、目先の仕事に追われて、着手できない。

仕事に忙しすぎる人

忙しすぎてストレスを強く感じてしまう人は、この要素のどれかが欠落して、やり遂げられるか、納期に間に合うのかの不安を抱えているのです。この不安を抱えている状態で「無理じゃないか」「間に合わないのではないか」と感じた瞬間に、この不安は恐怖へと移行してしまいます。

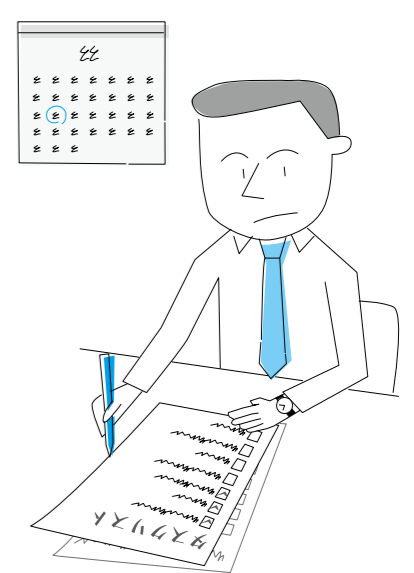
また、「コントロール感」のない人は、「あれもやらなければ」「これもやらなければ」と仕事が多量に積み上がることに意識が向いてしまい、より一層大変さが増していきまふ。「コントロール感」がある人は、しっかりとタスクリストがあるために、「これもやった」「これも終わった」と仕事が減ることに意識が向きますので、満足感や達成感を感じることが多いのです。そのためにもタスクリストを作り、日々更新していくことは有効です。

秘訣その2 やらされ感をなくそう

- A やらされ感 低**
- 誰かの役に立っている
 - 組織や会社に貢献できている
 - 自分が成長できている
 - よい評価が得られることが期待できる
- B やらされ感 高**
- この仕事は、本来自分の仕事ではない
 - こんなことをして、何の意味があるんだ
 - どうせやっても、文句しか言われぬ

ストレスを強く感じてしまう2つ目の要因は「やらされ感」を抱いていないかです。その仕事に対して、意味や価値を感じるかどうかがとても重要となります。それぞれの仕事をこなすことで、Aのような気持ちが高まり、その仕事をやる意味や価値が高まり、

主体的に積極的に取り組めることとなります。しかし、Bのような気持ちをもってしまえば、仕事の意味や価値を感じられず「やらされ感」が募り、つらいだけになってしまいます。たとえば、「雑用」に思える仕事でも、「きちんとこなすことが、信用につながるものだ」と考えれば、その仕事の意味や価値は高まります。



仕事に忙しすぎる場合、「コントロール感」がなく「やらされ感」が募っている状態が一番ストレスを高めてしまいます。

「大変だ」「全然、終わらない」「うんざりする」「限界だ」などの不平不満を常に言っている人は、仕事が多いことで「仕事のできる人」と見られていたり勘違いしていますが、周囲は真逆で「仕事が遅い人」「段取りの悪い人」と映り、哀れに感じています。徐々に人から避けられ孤立していき、誰からもサポートが受けられない悪循環となってしまいます。

一方、同じような仕事量で忙しくても、テキパキ仕事をこなす人から見ても「仕事が速い人」「仕事が早い人」「能力のある人」というように映り、輝いて見えるものです。本人も周囲からそのような言葉かけられたりするので、自信につながり充実感も高まります。さらに周囲からも自然とサポートの手が入ることが多いのです。

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でき、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でき、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

かしの 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。

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。

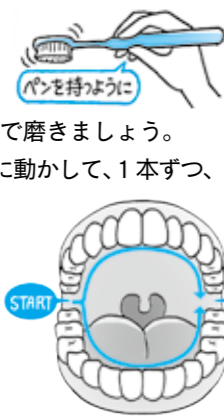
むし歯・歯周病を予防しよう

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、ペンを握る握りを持って、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。



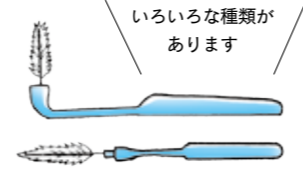
デンタルフロスの使い方 POINT

- 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ったものを選びましょう。



Health Information

話題の健康情報

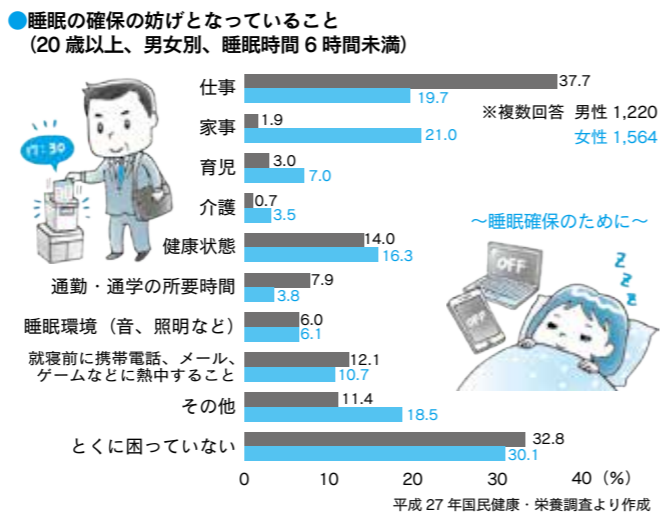
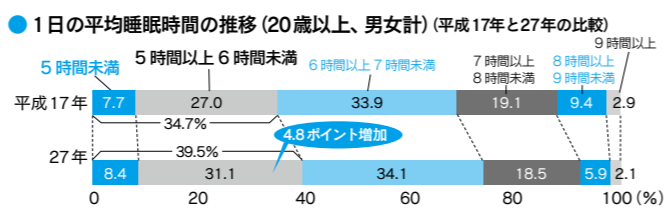
1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加

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」がもっ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たいかがでしようか。



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

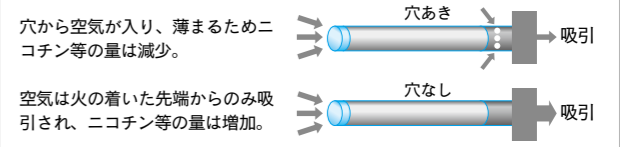
| | |
|-------|--|
| ニコチン | 血圧を上げ、心拍数を増やし、心臓に負担がかかる。強い依存性がある。 |
| タール | 発がんの危険性を高め、がんの進行も早める。 |
| 一酸化炭素 | 赤血球のヘモグロビンと結びつき、血液中の酸素を運ぶ能力が低下すると体の各部が酸欠状態となり病気になるやすくなる。 |

軽いたばこも強いたばこも、結局は同じ…

実のところ軽いたばこも強いたばこも銘柄が同じなら、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。

● 軽いたばこも強いたばこの違い



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

- 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。
- ボウルにAを入れ混ぜる。
- 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。
- ③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。
- 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**
- フルーツを一口大に切る。
 - ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
 - 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・きのこの類の量など、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・きのこの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

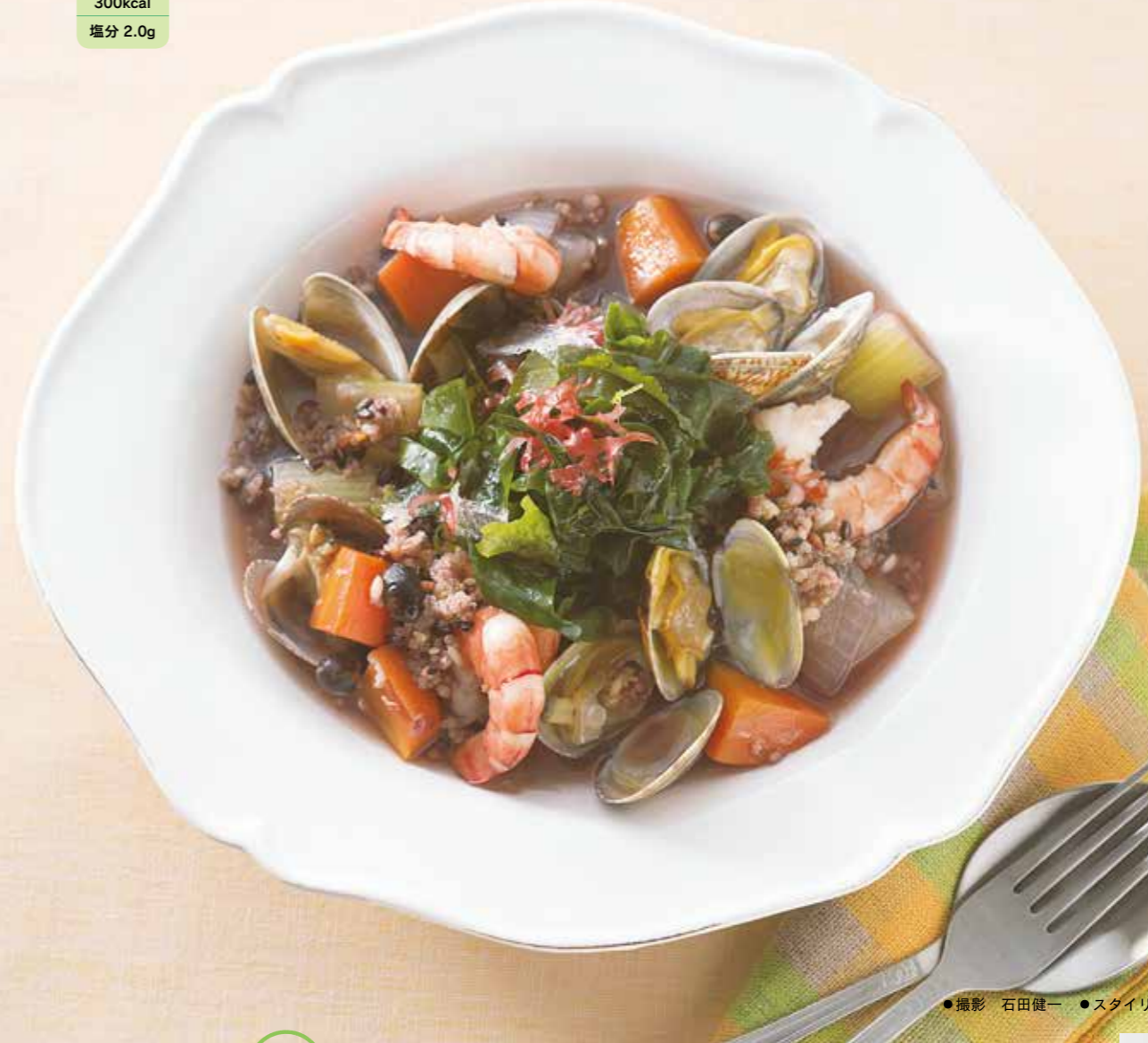
- 材料** (2人分)
- セロリ……………1/2本 (50g)
 - にんじん……………1/3本 (50g)
 - たまねぎ……………1/2個 (100g)
 - あさり……………150g
 - えび……………6尾
 - 水……………500ml
 - 雑穀 (16種類入り)……………60g
 - 海藻ミックス (乾燥)……………6g
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々
 - 酢……………小さじ1/2
 - アマニオイル……………大さじ2

作り方

- セロリ、にんじん、たまねぎは1.5cm角に切る。
- あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- 鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ15分ほど煮る (写真)。
- 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。
- 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。
- 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)



“ホームページ”をリニューアルしました

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

当組合では、組合員の皆様への情報提供の充実とサービス向上の一環として、ホームページをリニューアルしました。

新しいホームページは、健康保険のしくみや健保組合が行う事業のほか、各種手続き等をわかりやすく紹介するとともに、法改正にも適宜対応し、最新の情報を提供できる内容となっております。また、スマートフォンにも標準対応しています。

なお、新しいホームページは、ID・パスワードなしでご覧いただけますので、ぜひご利用ください。



**帝石
健保**

ハロー健康相談24

プライバシーは厳守されます

みんな使ってます！



電話による健康相談
(メンタルヘルス含む)

メンタルヘルスWebカウンセリング

フリーダイヤル 24時間 さあ来い
0120-240-351

<https://t-pec.jp/soudan/user/login.php>
ユーザー名: teisekikenpo パスワード: 240351

★お気軽にご利用ください

相談者

ご本人はもちろん
被扶養者の方も
ご利用いただけます

24時間・年中無休

健康相談
医療相談
育児相談
介護相談

メンタルヘルス相談
9:00～22:00
年中無休

全国のカウンセリングルームにて
面談カウンセリング
専門カウンセラー対応
年間5回まで無料
全国228カ所に設置

面談カウンセリング予約受付
9:00～21:00 月～金
9:00～16:00 土曜日
祝祭日・12/31～1/3を除く

専門の医療機関のご案内

委託先: ティーベック株式会社 (<http://www.t-pec.co.jp/>)

必要に応じて



「生活習慣病受診サポートサービス」をご活用ください

糖尿病などの生活習慣病は、早期発見・早期治療と生活習慣の改善で発症や進行を防ぐことができます。当組合では、電話による「生活習慣病受診サポートサービス」を実施しています。

本サービスでは、経験豊富な保健師等による生活習慣病に関する相談の受け付けや専門医療機関の紹介・優秀糖尿病臨床医の手配を行っていますので、ぜひご利用ください。(通話・相談料は無料です)

*ティーベック生活習慣病相談センター 専用フリーダイヤル **0120-073-351**

帝石健康保険組合からのお知らせ

毎年、健診を受けていますか？

健診は、病気の早期発見・早期治療が目的ですが、現在の自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すことも大きな目的の一つです。

糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病は、放置すると脳卒中や心臓病などを引き起こします。

この生活習慣病の早期発見や進行を防ぐことを目的として行っているのが「特定健診」です。特定健診は、ご家族を含め40～74歳の方が対象です。

健診の結果、生活習慣病を発症するリスクが高く、「特定保健指導」の対象と判定され、当組合が生活習慣の改善が必要と判断した方には、事業所を通じて、参加のご案内をしています。

特定保健指導は、保健師、管理栄養士などによるサポートのもと、食事や運動などの助言・指導を行い、悪い生活習慣を改善できるよう継続的に支援します。ご自身の健康のため必ず参加いただくようお願いします。

なお、当組合では、今年もご家族・任意継続被保険者(被扶養者を含む)の方を対象に、健診を無料で受けられる「特定健康診査受診券」を配布するほか、人間ドック・配偶者検診は同日に受診した各種がん検査等、すべてのオプション検査費用を含む総額を補助対象としていますので、積極的にご活用ください。

必ず受けましょう！



被扶養者認定確認(検認)の実施について

当組合では、保険給付費適正化の観点から、「被扶養者認定現況確認調査」を毎年実施しています。これは、過去に被扶養者となった方がその後も認定条件を満たしているかどうかを確認するための調査です。

収入増などにより被扶養者に該当しない方がいた場合、保険給付費や高齢者医療制度への納付金等に反映することで組合財政に大きな影響を与え、将来的には保険料の値上げなど皆様の負担増につながるものです。

今年度調査対象の事業所には、6月頃に「被扶養者確認調書」を配布しますので、内容をご確認いただくとともに、必要書類を添付のうえ、期限までにご提出ください。

「ジェネリック医薬品」利用で、薬剤費累計削減額は5,440万円に！

当組合では、保険給付費適正化に向けた重点的取り組みの一つとして、平成22年より組合員の皆様へ「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付しています。

これまでに当組合が発行した計12回の利用促進通知によるジェネリック医薬品への切り替えで、**累計削減額は約5,440万円**となり、数量ベースでも約64%となっています。

国は、ジェネリック医薬品使用割合を平成29年央に70%以上とすることを目標としており、ジェネリック医薬品の利用は、わが国における医療費削減策の一つとして重要な取り組みと位置付けています。当組合でも増大し続ける医療費を少しでも削減するため、今後も利用促進通知の発行に積極的に取り組んでまいりますので、引き続き皆様のジェネリック医薬品に対するご理解とご協力をお願いいたします。

ジェネリック医薬品で医療費の節約を！



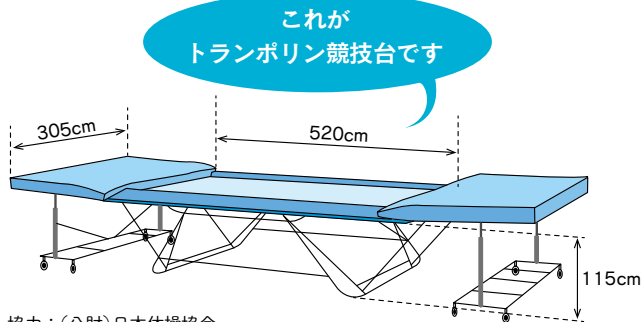
どれだけ同じ場所に
着地を決められるかにも注目 !!

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)

| | | |
|-------------|-------|---------------------|
| E 得点 | 演技得点 | 審判員が減点方式で採点 |
| D 得点 | 難度得点 | 体のひねりや回転姿勢に応じて採点 |
| T 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 |
| H 得点 | 移動点 | 水平方向の移動に対する評価 |