

大切なお知らせを掲載していますので、必ずご家庭にお持ち帰りください。

けんぽニュース

- 平成30年度予算と事業計画
- 桜島・シーサイド溶岩ウォーク
- 血糖値スパイクを抑えるレシピ
- 帝石健康保険組合からのお知らせ

2018年4月
No.133



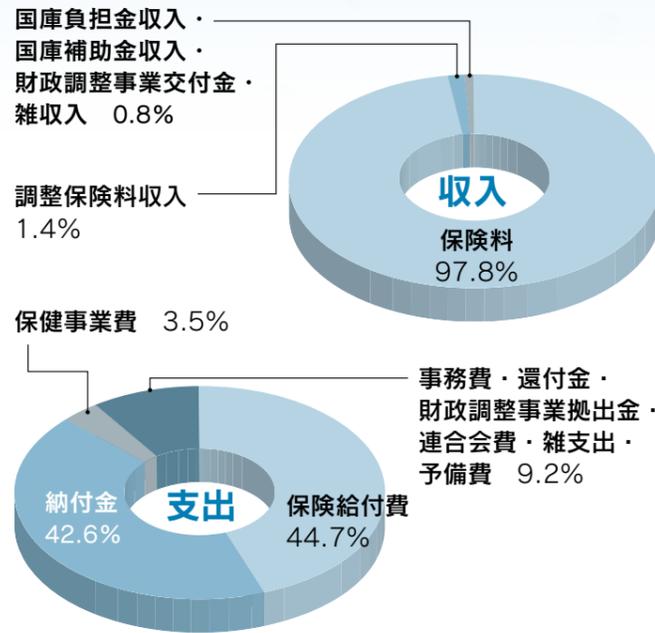
帝石健康保険組合

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

別途積立金を維持し組合財政を健全化するため、保険料率を引き上げました

～医療費節減へのご協力をお願いします～

収支の割合（一般勘定）



帝石健康保険組合の平成30年度予算と事業計画が、去る2月19日（月）に行われた第167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30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）
保険料	3,565,337	675,381
国庫負担金収入・その他	737	139
調整保険料収入	52,636	9,971
国庫補助金収入	729	138
財政調整事業交付金	26,388	4,999
雑収入	1,101	209
合計	3,646,928	690,837
経常収入合計	3,567,899	675,866

支出

科目	予算額（千円）	被保険者1人当たり額（円）
事務費	23,507	4,453
保険給付費	1,629,459	308,668
法定給付費	1,588,854	300,976
付加給付費	40,605	7,692
納付金	1,553,305	294,242
前期高齢者納付金	714,451	135,338
後期高齢者支援金	824,456	156,177
病床転換支援金	4	1
退職者給付拠出金	14,394	2,727
保健事業費	127,069	24,071
還付金	2,000	379
財政調整事業拠出金	52,636	9,971
連合会費	1,205	228
雑支出	201	38
予備費	257,546	48,787
合計	3,646,928	690,837
経常支出合計	3,336,245	631,984

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）
介護保険収入	377,920	126,776
雑収入	1	0
合計	377,921	126,777

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	341,745	114,641
介護保険料還付金	500	168
積立金	35,676	11,968
合計	377,921	126,777

健康保険組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会の推計※1より、「2025年度には4分の1の健保組合が財政悪化により解散を検討せざるを得なくなる」という試算が公表されています。これは、高齢者の医療費を補てんするための納付金の急増が主因です。これを補うために保険料率が加速度的に上昇していく恐れが高く、保険料率の平均値※2は2015年度の千分の91から2025年度には千分の118にまで上昇し、全健保組合の4分の1が協会けんぽの保険料率を上回り、解散の危機に直面すると予測されています。

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3年連続で経常赤字の見込みとなっていますが※3、これは保険料率の大幅な引き上げ等による一時的な状況であり、現役世代が高齢者医療制度への納付金の過重な負担を強いられる財政構造は変わっていません。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割の段階的導入など、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。

当組合の財政状況と保険料率の引き上げ

当組合の財政状況ですが、近年の高齢化の進展や医療技術の高度化に伴う医療費の増加に加え、納付金の負担増などに対し、これまでは別途積立金の取り崩しで対応してきました。しかしながら、健保財政に大きな影響を与える高齢者医療制度の先行きが不透明な状況に加え、今後も保険給付費や納付金の増加が見込まれるなか、現在の健康保険料率（千分の78）を継続した場合、平成30年度以降、適正水準としてきた別途積立金の残高を維持できなくなります。それにより今後の組合運営に支障

平成30年度の予算概要

当組合の平成30年度予算は、収入では、人員、標準報酬月額および総標準賞与額がいずれも前年度より減少するものの、保険料率の引き上げにより保険料収入が前年度予算比4億1304万円増加することから、収入合計で36億4693万円を計上しています。

一方、支出では、保険給付費は前年度予算比1億6893万円減の16億2946万円、納付金は前年度予算比2億3996万円減の15億5331万円を計上しました。保健事業費は前年度予算比363万円減の1億2707万円を計上し、支出合計は前年度予算比2億7875万円減の36億4693万円となっています。以上の結果、経常収支差引額では2億3165万円の黒字を見込んだ予算となりました。

当組合では、今後も経費削減等に取り組み、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もご家族とともに健康づくりに励まれ、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。

介護保険料率も引き上げ

保険料率の改定内容

負担割合	事業主	健康保険料率		介護保険料率	
		新料率	旧料率	新料率	旧料率
100%	事業主	49.4/1000	43.4/1000	7.0/1000	5.4/1000
	被保険者	40.6/1000	34.6/1000	7.0/1000	5.4/1000
	計	90.0/1000	78.0/1000	14.0/1000	10.8/1000

*平成30年3月分保険料（任意継続被保険者は4月分保険料）より変更となります。

平成30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た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使用促進通知の発行
- 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の発行
- 健診未受診者健診勧奨
 - *被扶養者のうち健診未受診者に健診勧奨通知の発行

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月末まで」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月末まで」です。



第2期 データヘルス計画スタート!

健診を受けると メリットいっぱい

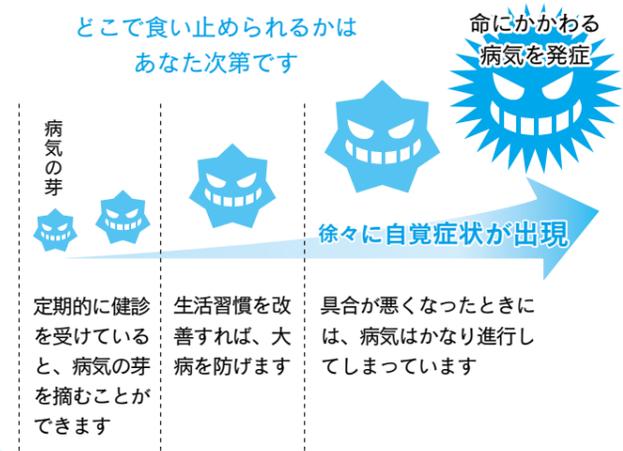
2018年度から第2期データヘルス計画が始まりますが、その要は「健診」です。健診を毎年受けていますか？ 健診は定期的に受けてこそ、メリットがあります。

※データヘルス計画…健診データと医療費データを分析し、加入者の健康状態に即した健康管理や疾病予防を効果的・効率的に行うための保健事業計画。2015～2017年度は第1期、2018～2023年度は第2期で本格稼働します。

メリット
その1

病気を早期に見つけられる

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くて、自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が具合が悪くなって病院に行ったら、糖尿病がかなり進行していて、血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースも多いのです。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れ。絶対調でどこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。



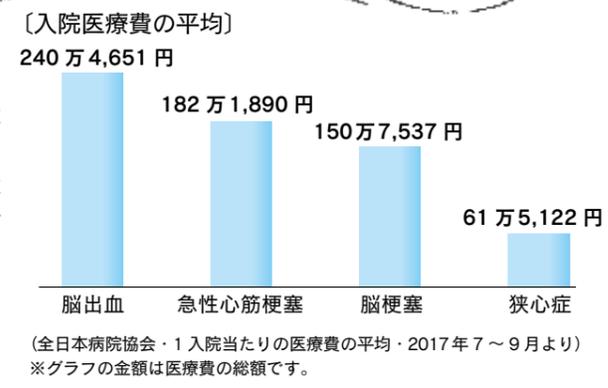
特定健診 2018年度からの変更点

よりよい健診にするために
見直されます

- ①詳細な健診
「血清クレアチニン」が追加
糖尿病性腎症の重症化予防を推進するため、医師が必要と認める場合に実施する「詳細な健診」に「血清クレアチニン」が追加されます。
- ②質問票
歯科口腔の質問を追加
健診時に記入する質問票に、「食事を噛んで食べるときの状態」の質問が追加されます。体重増減についての質問は削除されます。
●何でも噛んで食べることができる
●歯や歯ぐき、噛みあわせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある
●ほとんど噛めない、の3つから選択
- ③血中脂質
「non-HDLコレステロール」もOK
中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりに non-HDLコレステロールも認められます。
- ④血糖
「随時血糖」もOK
血糖検査は空腹時血糖またはヘモグロビンA1c (HbA1c) が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖も認められます。

メリット
その3

将来の医療費が減らせる



健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり目詰まりを起こしたりして心臓病や脳卒中になると、命にかかります。命を取りとめても、重い後遺症が残る、医療費も高額になります。年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

高額療養費制度により患者負担は低減されますが、健保組合の負担は大きくなります

そうね。今年は健診受けようかな

メリット
その2

定期的に健康チェックができる

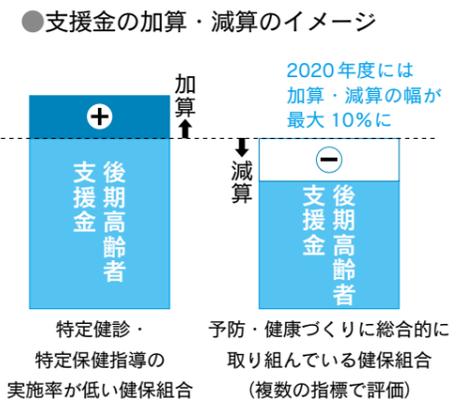


毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。少しずつ体重や腹囲が増えていませんか？ 血圧や血糖値、コレステロールはどうですか？ 自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣をふりかえってみましょう。40歳以上の人は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病院で治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。

健保組合の財政にもメリットあり!

～特定健診・特定保健指導の実施率が高いと支援金が減算されるかも～

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算されるしくみが強化されます。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020年度には最大10%になります。もし支援金が加算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に、支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を上げずに済むかもしれません。被保険者・被扶養者のみなさん、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いします。





薬局で、あなたは大丈夫？ こんな行動が医療費のムダにつながります！



ジェネリックを敬遠するのは、一度試してからでも遅くありません。「お試し調剤」なら、短期間を処方してもらうこともできます。

営業時間内であっても、8時前や19時以降（土曜日は13時以降）、日曜日等は、余分に医療費がかかることがあります。

「お薬手帳」を持参すると、医療費が少し安くなる場合があります。また、残薬の管理や、薬の重複を防ぐなどのメリットもあります。

小さなムダが積み重なると、 結果として大きな負担になることもあり得ます！

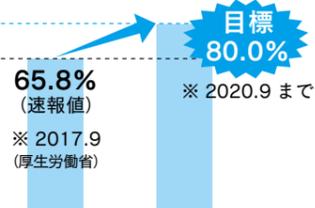
窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさんの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

しかし、裏を返せば、小さなムダをみんなで省いていけば、保険料の上昇を抑えることにもつながります。ご協力をよろしくお願いいたします。



目標は、2020年9月までにジェネリック普及率80%

●ジェネリックの普及率
(数量ベース) 実績と目標



ジェネリックが新薬の約2~7割と低価格なのは、新薬に比べて開発コストが少ないためです。一方、有効性・安全性は厳しくチェックされ、新薬と同等であると認められています。つまり、ジェネリックの活用は、医療の質を落とすことなく、医療費を抑制することにつながります。

国は、2020年9月までのなるべく早い時期に、普及率(数量ベース)を80%以上とする目標を設定しています。

評価される、ジェネリック使用促進の取り組み

厚生労働省は、2018年度の実績から、医療保険者ごとのジェネリックの使用割合を公表する方針です(具体的な公表方法は、今後検討されます)。また、同使用割合は、2018年度以降の後期高齢者支援金の減算対象保険者の評価指標にもなっています。今後、健保組合におけるジェネリック使用促進の取り組みが一層加速することになりそうです。

「お薬代」を見直しましょう！

「ジェネリック医薬品」は、
もっとも簡単な医療費節約法です

増加傾向にある日本の医療費を抑制するため、ジェネリックの活用が進められています。みなさんにとっても、お薬代の節約になるだけでなく、今後の保険料の上昇を抑えることにもつながるため、大きなメリットがあります。

こんな失敗していませんか？

● 毎晩30分の
ウォーキングを始めたAさん (40代 男性)

—特定健診で、体重が増加傾向にあることに気づいたAさん。さっそく毎晩30分のウォーキングを始めることにしました。しかし、仕事の都合から帰りが遅くなることも多く、休日に運動しようと思っても育児や家庭の都合でなかなか時間が取れません。そのうち、ウォーキングもしなくなってしまいました…。



「一石二鳥」の運動チャンスを探してみよう！

働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代です。このような環境では、新たに毎日30分の運動の時間を設けることが難しい場合があります。

そんなときは、生活の中で「一石二鳥の運動チャンス」を探してみましょう。時間

のないときは生活の中で体を動かすことを続け、時間ができたときに運動習慣として続けていく方法です。

30分のウォーキングの消費カロリーは約90kcalです。下記のようなことでも代替可能です。



例 通勤時はウォーキング
シューズを履いて、できるだけ速足で歩く
10分 × 2回



例 エスカレーターと階段があったら、積極的に昇りも降りも階段を使う
2分 × 12回



例 テレビを見ながら、歯磨きをしながら筋トレ
10分 × 3回



例 洗濯、掃除、そうきんがけなど家事をする
30分



例 洗車をする
30分



例 子どもと外で遊ぶ
30分

忙しいときほど、食事のカロリーに注意！

運動できないときは、食事のカロリーに気をつけるようにしましょう。たったひと口分のカロリーでも、運動で消費するのは大変です。お酒やご飯などの炭水化物、間食などは、忙しいときほど気をつけるようにしましょう。

30分のウォーキングの消費カロリーは…

- ビールなら、中ジョッキ半分
- ご飯なら、茶碗 1/3 杯
- クッキーなら、2枚 に相当します！

※本ページは、男性で体重70kgの場合の消費カロリーを想定しています。

「時間がない」ときは、 「生活の中」に運動を取り入れる

運動を始めようと決意しても、環境によっては時間が取れないこともあります。運動習慣は、継続することがもつとも大切です。「時間がない」という人は、運動のチャンスをつかえ、生活の中から探してみましょう。

桜島・シーサイド溶岩ウォーク



今も噴火を続ける鹿児島島のシンボル、桜島。活火山と人々が共に暮らす、世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオパーク（大地の公園）に認定されている。溶岩なぎさ遊歩道は、桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3kmのコースだ。

鹿児島港からフェリーで15分、桜島港に降り立つたら、まずは桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約1000年前に起きた大正噴火で流れ出した溶岩の上につくられている。この噴火で桜島は大隅半島と陸続きになった。海へ流れ込んだ溶岩の奇怪な姿を観察しながら歩を進めると、樹木の間から桜島の山並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静かな錦江湾（鹿児島湾）を挟んで鹿児島市街を望むことができる。遊歩道の終着は鳥島展望所。この場所はかつて島だったが、大正噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。石碑に刻まれた「鳥島この下に」の言葉に信じられない思いと自然の驚異、火山のパワーを思い知るに違いない。桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。溶岩なぎさ公園の足湯で足の疲れを癒そう。



錦江湾の向こうには鹿児島市街



溶岩とクロマツの中を進む



桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約4kmを15分で結ぶフェリーは24時間運航。日中は10～15分おきに運航し、市民の足として活躍している。
 ●大人160円、小人（1歳～小学生）80円
 車両3m未満880円、3m以上4m未満1,150円など
 ※運転者1人の運賃を含む。
 ☎099-293-2525

桜島ビジターセンター

桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する火山の博物館で桜島観光の拠点。館内では映像やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことができる。「桜島火山ガイドウォーク」などの体験プログラムもある。

●9:00～17:00 ●無料 ●無休
 ☎099-293-2443



大迫力の噴火映像コーナー！

鹿児島県
鹿児島市
桜島

鹿児島港フェリーターミナルから桜島フェリーで15分。

みんなの桜島協議会事務局 ☎099-245-2550
<http://www.sakurajima.gr.jp/>

鳥島展望所

鳥島と桜島間には約500mの海があったが、大正3年（1914年）の噴火で島ごと溶岩に埋もれてしまった。周辺はすべて大正溶岩で、現在はクロマツの林が広がるなど、植生の変化が見られる場所でもある。駐車場、バス停、トイレがある。

●見学自由
 ●無料
 ●無休



溶岩なぎさ公園足湯

全長約100mの長い足湯。泉質はナトリウム塩化物泉で天然温泉かけ流し。眼前の錦江湾を眺めながら足湯が楽しめる人気スポット。
 ●9:00～日没
 ●無料
 ●無休



錦江湾の彼方に開聞岳の姿も

湯之平展望所

御岳（北岳）の4合目、海拔373mに位置する展望所。入山可能な場所では一番高所にある。北岳の迫力ある山容と鹿児島市街や開聞岳が一望できる絶景スポットで夕日や夜景も人気。

黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火山灰で埋まってしまい、今は笠木部分だけが残っている。鹿児島県指定文化財として噴火の凄まじさを伝えてくれている。



元の高さは3mあったという鳥居

有村溶岩展望所

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散策できる。現在も活動中の昭和火口が近くにあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞こえることも珍しくない。土産物店が出る観光スポットでもある。

●見学自由 ●無料 ●無休



鹿児島といえば やっぱり 西郷どん

幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せこどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているのでファンならずとも訪れてみたい。



城山を背景に建つ銅像は陸軍大将の制服姿



西郷隆盛終焉の地

洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝えられる碑が建つ

西郷洞窟

西郷が最後の5日間を過ごしたとされる場所

SWEETS TIME 鹿児島スイーツ

白くま

鹿児島市発祥の練乳をかけた氷にフルーツや豆類を盛り付けたボリューム満点のかき氷。市内の多くの喫茶店や飲食店で提供されている。



両棒餅

「ちゃんぼ」とは、鹿児島の方言で武士の大小（二本差し）のこと。焼いた餅に甘いタレがからまって香ばしい。仙巖園周辺に専門店が軒を連ねる。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

喫煙による社会的なコストはどのくらいでしょう？

① 約2兆1,900億円

② 約4兆3,300億円

答えは②の約4兆3,300億円です。医療経済研究機構の研究で、健康面、施設・環境面、労働力損失から推計した値です。これに、喫煙によって余分にかかる介護費や、喫煙時間分の労働損失を加えると、6兆3,600億円を超える金額になるとのことです。

ちなみに①の約2兆1,900億円は、平成27年度のたばこ税（たばこ特別税含む）の額。喫煙による社会的なコストは、たばこの税収の2～3倍にもなることがわかります。「喫煙は個人の嗜好の問題」といいますが、喫煙によってかかるコストは、喫煙者だけではまかないきれないようです。

どっち？

- 医療費・歯科医療費
- 介護費
- 分煙整備費用
- たばこ火災による費用
- 建物の劣化・修復費用
- 清掃費用
- 労働力損失
- 受動喫煙による医療費や労働力損失

お金のことも大事だが、健康のためには禁煙じゃよ！

Health Information

話題の健康情報

平成30年4月から入院時の食費負担などが変わりました

1 入院時の食費負担が1食460円に

入院時の食事費用のうち調理費相当額が引き上げられ、4月から1食当たりの負担額が460円になりました。

〈入院時1食当たりの負担額〉

	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①一般(②③以外)	360円	460円
②住民税非課税世帯に属する人(③以外)	210円	210円
過去1年間の入院日数が90日を超えている場合	160円	160円
③②のうち、所得が一定基準に満たない人(70歳以上)	100円	100円

※②③に該当しない指定難病、小児慢性特定疾病の患者負担額は260円で据え置き

2 65歳以上の医療療養病床入院時の居住費負担が1日370円に

医療療養病床（長期にわたり療養が必要な患者のための病床で医療保険から給付を受けるもの）に入院する65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が、医療の必要性が高い人についても370円に引き上げられました。

〈医療療養病床入院時1日当たりの居住費負担額〉

医療療養病床に入院している65歳以上の患者	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①医療の必要性の低い人(医療区分Ⅰの人)	370円	370円
②医療の必要性の高い人(医療区分Ⅱ、Ⅲの人)	200円	370円

※指定難病患者、老齢福祉年金受給者は負担なしで据え置き

健康を損なうちょっとした癖

姿勢の悪化

今やスマートフォンやパソコンは、仕事や日常生活に欠かせなくなってきています。便利な一方、使用する際は姿勢が悪くなりがちなので、以下を参考に改善し、健康でスマートな体を手に入れましょう。

- うつむき加減でスマホを見る
- イスに浅く座る・脚を組みながらスマホを見る
- パソコンの画面に顔を近づける
- 長時間続けてスマホ・パソコンを使用する

すべて、背中が丸まって首が前に突き出る姿勢になりやすい癖です！首、腰、肩のこりや、首の痛みを起こすストレートネックなどの原因になります。

気づいたときに！悪い姿勢対策

画面は目の高さに合わせる

スマホの画面を見るときは、できるだけ目の高さに合わせ、首が曲がらないように。パソコンの場合は、イスやモニターの高さを調整しましょう。



自分の姿勢をチェック

ビルのガラスや、電車の窓ガラスに映る立ち姿をチェック。肩が上がったり、首が前に出ていたりしませんか？自覚がなくても、客観的に自分の姿を見て気づくことも。



こまめに休憩をする

集中していると無意識のうちに肩に力が入り、猫背になっていることも。1時間に1回は立ち上がりたり肩を回したりすると、長時間の悪い姿勢の防止や気分転換に効果的です。



Health Information

どちらを選ぶ？ A OR B

コンビニランチ編 原 小枝 (管理栄養士)



A ヘルシー！
野菜たっぷり
サラダパスタ

B しっかりボリューム！
鶏の照り焼き
弁当



忙しくて、ついついコンビニランチで済ませてしまいがち。今年から特定健診も受けなきゃならないのに、お腹周りのたるみが気になるから、カロリーが低そうなサラダパスタにしておこうかな？それとも午後の仕事に向けて、お腹にたまりそうな鶏の照り焼き弁当にしようかな？

会社員・ハルキさん

たんぱく質を意識して筋肉を増やし、エネルギーを消費する体づくりを考えましょう

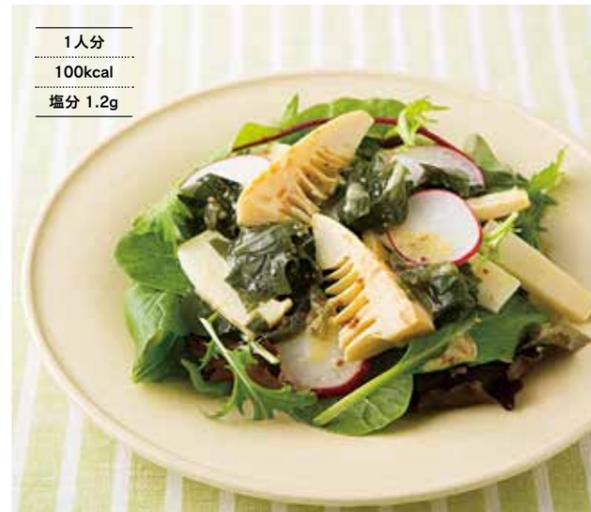
サラダパスタは野菜が多くてビタミン類もたっぷり。ヘルシーなイメージですね。しかし、身体活動やエネルギー消費に必要な筋肉をつくるたんぱく質の豊富な食材が少なく、蓄積されると体脂肪になってしまう糖質（パスタ）が主なエネルギー源となっているメニューです。鶏の照り焼き弁当は、筋肉づくりに効果的な良質なたんぱく質とともに、ビタミンやミネラル類も豊富です。副菜に野菜や大豆製品も適度に盛り込まれていて、ビタミンを補い植物性たんぱく質も摂取でき、全体のバランスがよいですね。鶏の皮やこってりしたタレは、残したほうがカロリーダウンにつながります。メタボが気になるのであれば、まずはエネルギーを消費しやすい体づくりを考え、たんぱく質を多く含む鶏肉や大豆製品などを、積極的に選ぶように意識してみましょう。



今日のランチは B 「鶏の照り焼き弁当」にしよう！



焼きたけのことわかめのサラダ



1人分
100kcal
塩分 1.2g

材料 (2人分)

わかめ(乾) ……5g
(生わかめ 50g でもよい)
たけのこ(水煮) ……100g
ラディッシュ ……2個
ペビーリーフ ……1/2袋 (20g)
オリーブオイル ……小さじ1

(ドレッシング)
味噌 ……大さじ 1/2
粒マスタード ……大さじ 1/2
(A) はちみつ ……大さじ 1/2
酢 ……大さじ 1
オリーブオイル ……大さじ 1/2

💡 ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

注目食材 わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸(ぬめり成分)が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。



作り方

- (下準備) わかめを水で戻しておく(お湯より水で戻すと食感がよい)。
①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。

- ③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
④器にペビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。

💡 旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に。

いちごココナッツミルクしるこ

材料 (2人分)

いちご ……2個 (40g)
あずき缶 ……80g
(A) ココナッツミルク ……50cc
牛乳 ……50cc

作り方

- ①いちごを縦に薄切りにする。
②(A)を混ぜ合わせる。
③②を器に盛り付け、いちごを飾る。

注目食材 あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。



1人分
151kcal
塩分 0.1g

Column

血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食事を摂るときの順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ご飯・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ご飯・パン」を順繰りに食べていく「三角食べ」でかまいません。

市販のお惣菜等を利用するときは…

丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープなどを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ご飯や雑穀ご飯に、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇も抑えることができます。

また、やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくりよく噛んで食べることも大切です。1日の食事は3食しっかり摂り、「朝食」を抜かないようにしましょう。「主食抜き」は厳禁です。主食の糖質がよくないのではなく、1日を通じて安定的に補給することが大切です。

ゆっくり噛むには、麺類やパンよりもご飯がおすすめ。また、丼などご飯とおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛丼より牛丼定食のように、同じようなメニューでもご飯とおかずの器は分かれているほうが、ゆっくり食べることができます。

たっぷりキャベツのしそ風味ガパオライス

材料 (2人分)

卵 ……1個
キャベツ ……2枚 (100g)
玉ねぎ ……1/4個 (50g)
赤パプリカ ……1/8個 (25g)
大葉 ……4~5枚
(A) 油 ……大さじ 1/2
にんにく(みじん切り) ……1/2かけ分
鶏ひき肉 ……150g
(B) ナンプラー ……大さじ 1/2
オイスターソース ……大さじ 1/2
ブラックペッパー ……少々
雑穀ご飯 ……2杯 (300g)

作り方

- ①卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
⑤お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

💡 雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンB₁や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



1人分
472kcal
塩分 1.7g

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べるのが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



時短ポイント



ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

●料理制作 柴田真希
(管理栄養士)



血糖値スパイクを抑えるレシピ

※血糖値スパイクとは…
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。

「医療費と給付金支給額のお知らせ」のwebサービスの登録はお済みですか？

当組合では、昨年10月から皆様が病気やケガで診療を受けたときに支払った医療費が、インターネット上で確認できる「webサービス」を導入し、勤務先やご自宅でパソコンやスマートフォン等でいつでもご覧いただけるようになりました。

このサービスの利用には登録が必要ですが、現在の登録者は全体の約3割です。まだ登録がお済みでない方は、当組合から送付しました「webサービスのご案内」（ハガキ）をご覧のうえ、アクセスしていただき、登録をお願いいたします。



～サービスの特徴～

- ・医療費をいつでも確認することができます。
- ・従来の紙による「医療費通知」と違い、紛失の心配がありません。
- ・通信は、SSL暗号化通信を採用し、個人情報等を暗号化し、盗聴や改ざんを防止している安心・安全なシステムです。

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



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

必要に応じて

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/>)



「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、ぜひご活用ください。(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

特定健診・特定保健指導の実施率が低いと、保険料が上がります！！

「特定健診・特定保健指導」は、糖尿病や脂質異常症、高血圧等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もので、ご家族を含め40～74歳の方が対象です。

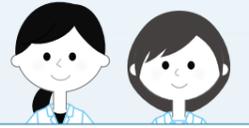
健保組合は、75歳以上の方の医療費を支援するため、国へ後期高齢者支援金として拠出していますが、年々増加し健保財政を圧迫しています。

支援金は、加入者の総報酬に応じて算定されるほか、特定健診・特定保健指導の実施率で加算・減算されることになっていますが、平成30年度からこの加算・減算率が拡大されることになり、実施率が低いと最大で10%加算（ペナルティ）されることになりました。

***当組合の平成29年度の後期高齢者支援金は約8億5,000万円ですので、最大で8,500万円加算されることとなります（折込チラシをご参照ください）。**

特定健診・特定保健指導の実施率は毎年、国への報告が義務付けられていますが、当組合は、「特定保健指導」の実施率が著しく低い状況です（下表参照）。この支援金の増加は財政悪化につながり、その結果、皆様が納める保険料増加の要因となります。

特定健診・特定保健指導は、ご自身やご家族の健康のため、ひいては保険料負担軽減のためにも、必ず受けていただくようお願いします。



特定健診・特定保健指導は必ず受けましょう！

当組合における特定健診・特定保健指導実施率の推移

		平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
特定健診	帝石健保	76.5%	77.6%	79.6%	80.3%
	健保全体（平均）	71.8%	72.5%	73.9%	75.5%
特定保健指導	帝石健保	8.6%	6.8%	9.4%	3.6%
	健保全体（平均）	18.0%	17.7%	18.2%	16.5%

平成30年度も被扶養者認定確認を行います

就職や結婚などで、ご家族に異動があった場合は、健保組合に届け出る必要があります。当組合では、保険給付などの適正化のため毎年、「被扶養者認定現況確認調査」を実施しています。

今年度も、調査対象事業所には6月頃に「被扶養者確認調査」を配付しますので、内容を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。

被扶養者の資格確認は、「適正な保険給付」と「高齢者医療制度への納付金・支援金の適正な負担」のために必要不可欠な手続きです。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



体操女子

得点について

技の「難しさ」について加算して算出するDスコア (Difficulty score) と、技の「美しさ」「正確さ」などの出来栄を減点して算出するEスコア (Execution score) の合計で競われます。

2017年には世界選手権(種目別・ゆか)で63年ぶりに金メダルをとるなど、盛り上がりを見せる体操女子。男子とは違う種目やルールがあり、華麗さや優雅さも魅力です。

★参考：男子種目…ゆか/あん馬/つり輪/跳馬/平行棒/鉄棒

わずか
10cm幅の上で
行う演技に
注目

BALANCE
BEAM

平均台

90秒以内でダンス系の技(ジャンプ、ターン、バランスなど)やアクロバット系の技(宙返りなど)により構成された演技を行います。平均台は幅10cmのため、落下の可能性が高い種目です。



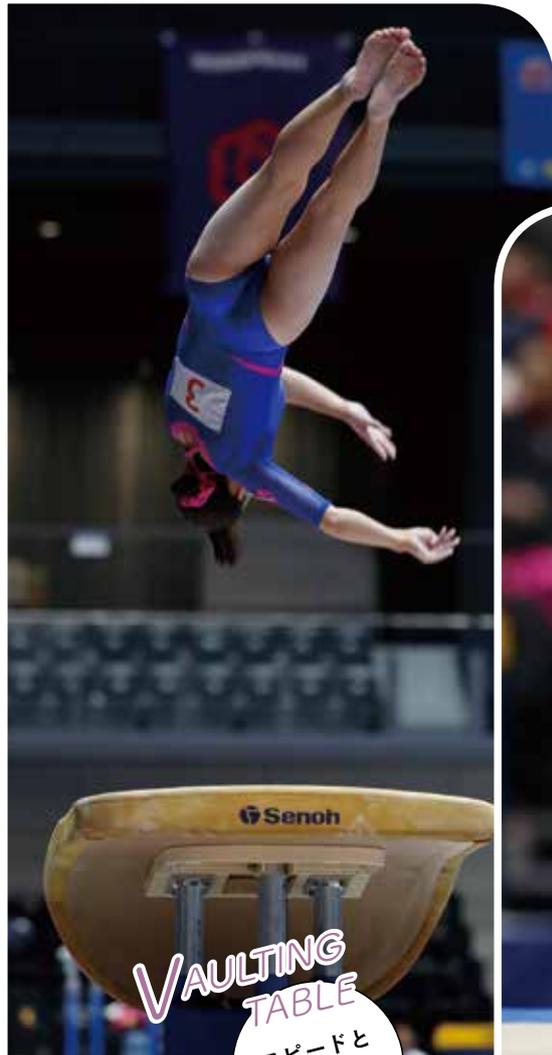
段違い平行棒

車輪・ひねりなどを伴う技や支持回転、手放し技などで構成されます。高棒、低棒、またはそれらの移動技が組み合わされ、止まらずに演技する必要があります。

高棒・低棒
の移動に
独特の技



UNEVEN
BARS



VAULTING
TABLE

スピードと
迫力が魅力!

跳馬

床面から125cmの高さに設定された跳馬に手をつけて、躍動感あふれる技をアピールします。踏切から着地までのわずかな時間に技を行うため、そのスピードと迫力が魅力です。



体操女子の
華

FLOOR
EXERCISE

ゆか

フロアの上で行うアクロバット系の技(宙返りやひねりなど)とダンス系の技を取り入れた演技です。音楽にあわせて行われ、芸術的な動きも評価の対象になります。

協力：(公財)日本体操協会