

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2018春号

Saúde

サウージ

会社と健保組合との
コラボヘルス

健保組合の
2018年度予算

血糖値スパイクを
抑えるレシピ



トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <http://www.kn-kenpo.or.jp>

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します

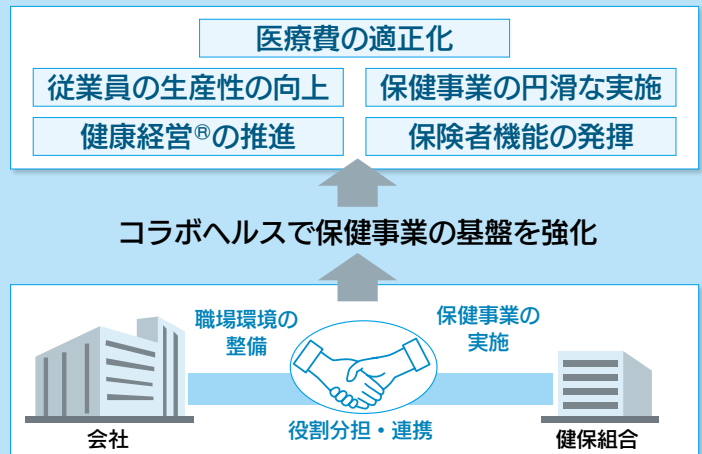
会社と健保組合とのコラボヘルス

加入者の健康保持・増進のために健保組合が実施する保健事業は、会社の健康経営[®]推進に寄与する取り組みで、会社と健保組合がコラボヘルス（協働）することによって相乗効果が期待されます。

コラボヘルスとは、「健康保険組合等の保険者と会社が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者（従業員・家族）の健康づくりを効果的・効率的に実行すること」をいいます。

“健康寿命の延伸”に向けて国が強力に推進する予防・健康づくりの重要な柱になっているのが、健保組合などによるデータヘルス計画と会社の健康経営[®]であり、両者の連携により予防・健康づくりの実効性を高めることができると期待されています。

コラボヘルスの意義



『データヘルス・健康経営[®]を推進するためのコラボヘルスガイドライン』（厚生労働省保険局）

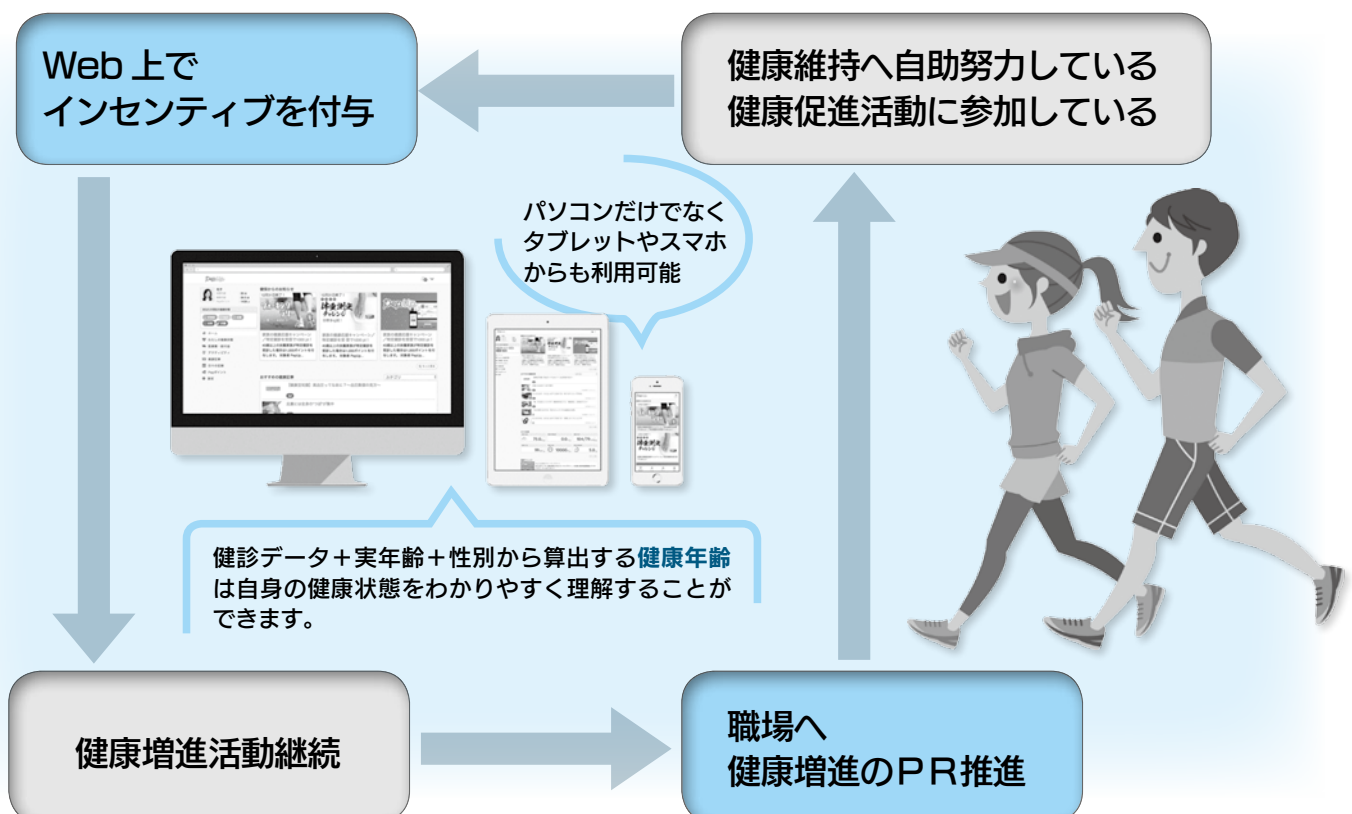
※健康経営[®]：会社が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できるとの基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。
なお、健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標となっています。

コラボヘルス事業

Pep Up

今秋ICTを使ったWebシステムによる新しい事業を開始します！

Webを使い、健保組合からの情報発信と健診結果や健康促進活動などの参加内容に応じたポイントの付与を実施します。ポイント数に応じて、カタログギフト、商品券、健康グッズとの交換が可能になります。事業主とのコラボヘルス事業として今年度秋に実施する予定です。



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も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。絶好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。

どこで食い止められるかは
あなた次第です

病気の芽



定期的に健診を受けていると、病気の芽を摘むことができます



生活習慣を改善すれば、大病を防げます



徐々に自覚症状が出現

具合が悪くなったときには、病気はかなり進行してしまっています

命にかかわる
病気を発症



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。



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

でも、
放っておいて
大きな病気に
なったら
大変だよ！

行こうよ！

健診に行くと、
半日つぶれるし
交通費もかかるし
めんどくさいし…

〔入院医療費の平均〕

240万4,651円

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

182万1,890円

150万7,537円

61万5,122円

脳出血

急性心筋梗塞

脳梗塞

狭心症

(全日本病院協会・1入院当たりの医療費の平均・2017年7～9月より)

※グラフの金額は医療費の総額です。

そうね。
今年は健診
受けようかな

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、重い後遺症が残ったり、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。

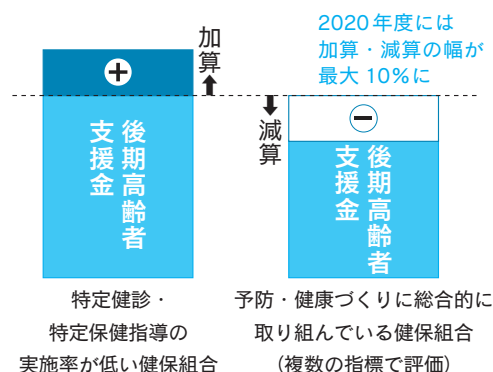
健保組合の財政にもメリットあり！

～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引き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。

●支援金の加算・減算のイメージ



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いました…。



「時間がない」ときは、
生活の中に運動を取り入れる

「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。

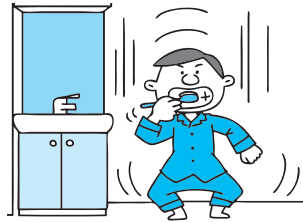
30 分のウォーキングの消費カロリーは約 90kcal です。下記のようなことでも代替可能です。



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！

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、運動のチャンスを見つけてみましょう。

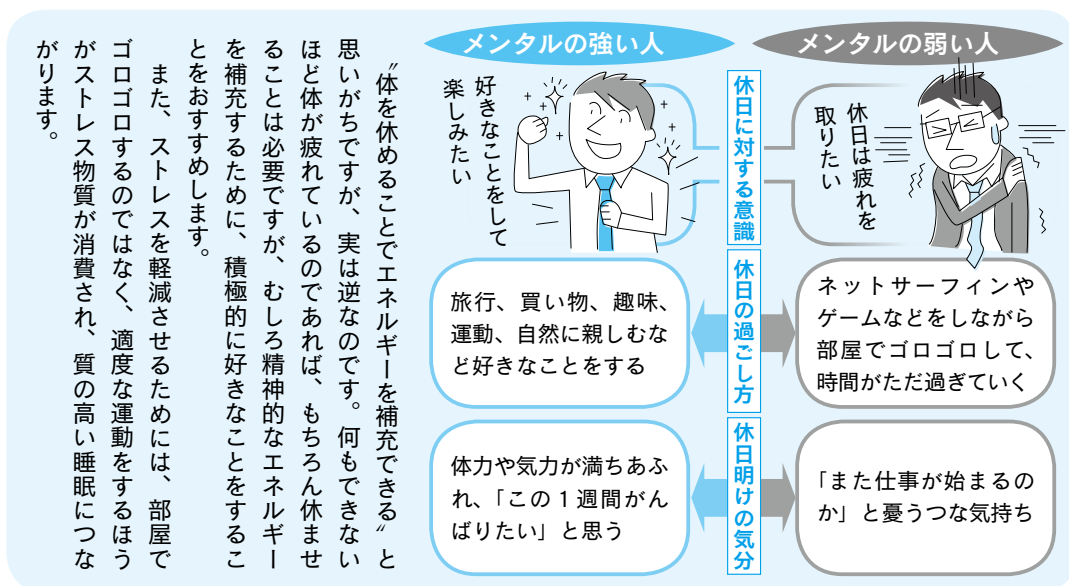
見波 利幸

(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

メンタルによい**休養**のとり方

休養とは、体と精神にエネルギーを補充すること。休養のとり方次第で、休日明けの気分や仕事に対する意欲まで大きく変わってきます。メンタルの強い人と弱い人では、休日の過ごし方はもちろん、休日に対する意識がそもそも違っていることが多いのです。



秘訣

「ファンタジー・ブルー」で究極的な休養をとろう！

幸せなひとときを過ごし、現実に戻るときに一抹の淋しさを感じる「ファンタジー・ブルー」（筆者が命名）が起るほどの体験を定期的に行うことをおすすめします。次のようなものがイメージしやすいと思います。

遊園地、テーマパークや海外旅行など、異空間を満喫した旅行から帰るとき

海、スキー、キャンプなど、自然を満喫した旅行から帰るとき

映画のエンドロールが終わっても立ちたかないほど感動した後、現実に戻るとき

なかなか逢えない恋人や遠距離恋愛中のデートの別れ間際

ファンタジー・ブルーを感じるほどの幸せなひとときを過ごすことが、生活の中では大切なのではないかと思います。それには重要な要素が2つあります。

- ① 好きな人と一緒に過ごす
- ② 好きなことをする、熱中する、没頭する

“好きな人と過ごす” “好きなことをする” “感動する” “うれしい” “楽しい” “相手への感謝の気持ちを”

もつ”といったことにより、脳内ホルモンのオキシトシンやエンドルフィンなどが分泌されるので、幸福感や安心感が得られ、癒し効果も抜群です。さらに相手に対しての愛情や信頼感が高まることにつながります。

このような幸せを感じることが、仕事に対しての意欲、日々の生活の充実につながります。



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100年前に起きた大正噴火で流れ出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。この場所がかつて島だったが、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



🚢 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



桜島の見どころ



元の高さは 3m あったという鳥居

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。



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。地元の鹿児島県では「せごどん」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



西郷洞窟

西郷が最後の 5 日間を
過ごしたとされる場所



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る
碑が建つ

SWEETS TIME

鹿児島 スイーツ

白くま

鹿児島県産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

「ちゃんぽ」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。



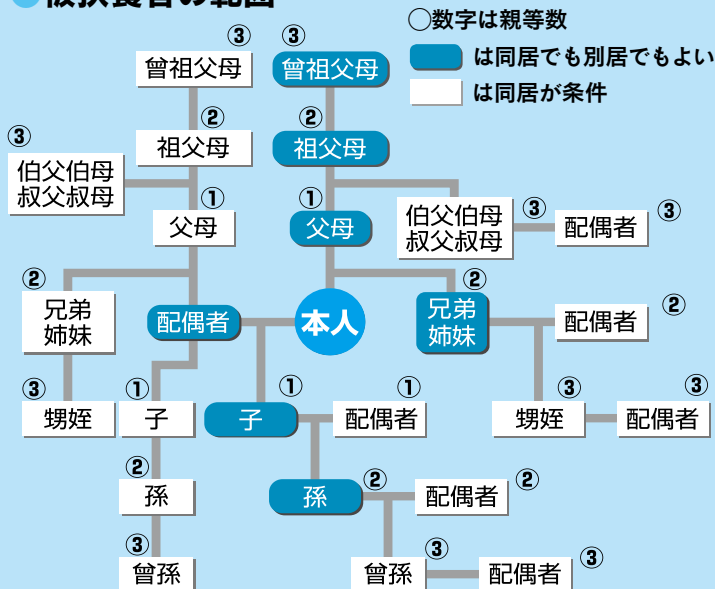
今回のテーマ

被扶養者になるのに 条件があるの？

家族なら誰でも
なれるわけではない被扶養者。
どんな条件がある？



被扶養者の範囲



扶養の有無や収入などの
条件を満たすことが必要

会社などに勤め、健康保険に加入しているみなさんは被保険者、その家族は被扶養者とよばれます。お勤めの人は、就職すると同時に被保険者となりますが、一方の被扶養者は、家族であれば誰でもなれるわけではありません。

被扶養者になれるのは三親等内の親族と決められており、「主として被保険者によって扶養されていること」が必要です。また、同居の条件の有無や収入基準も設けられています。

被扶養者が就職したときなどは
扶養からはずれます

一度、被扶養者と認められても、その後、左記の例のように被扶養者の条件を満たさなくなった場合は、健保組合へ被扶養者削除の手続きを行う必要があります。

健保組合の運営は、被保険者と会社から納めていただく健康保険料が財源となっています。それらは、被扶養者の医療費の支払いや健康づくりなどにも使われることから、被扶養者と認められるには条件があり、認定後も被扶養者資格を満たしているかどうかのチェックを定期的に行っているのです。

被扶養者の条件を満たさない一例

- 就職して他の健康保険に加入した
- パートやアルバイトを始めて一定の額を超える収入がある
- 結婚して配偶者の被扶養者となった など

パートタイマーでも勤務先の健康保険に加入する場合があるので、確認が必要なのですね



収入基準は対象者の年収が130万円※未満
※60歳以上または障害者は180万円

かつ

年間収入が、
同居の場合
被保険者の収入の2分の1未満であること
別居の場合
被保険者からの仕送り額より少ないこと

この条件を満たす
必要があります



けんぽの保健事業をご紹介します



ご本人 (被保険者) が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
定期健診時の各種検診												
胃がん 35 歳以上の奇数年齢	通年 (会社の定期健診時)											
前立腺がん 50 歳以上の男性												
歯科												
大腸がん検診 35 歳以上							案内	10月～1月				
がん検診補助	通年 上限 5,000 円までの補助 (年 1 回)											
人間ドック費用補助 35 歳以上で会社の定期健診受診者	通年 費用の 60% (上限 30,000 円まで) の補助 (年 1 回)											

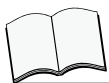


ご家族 (被扶養者) が対象

申請受付には締め切りがあります。遅れないよう早めに手続きをしてください。

ご家族（被扶養者）が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
家族健診 35 歳以上で 4 月 1 日在籍者												
特定健診受診券コース		案内	5月～2月									
これらのコースは 健保組合への申請が必要です		申請受付		5月～3月								
		申請受付				7月～1月						
		申請受付		8月	9月							
		申請受付		5月～2月								
		通年 上限 5,000 円までの補助（年 1 回）										
インフルエンザワクチン接種費用補助 接種時 1 歳～15 歳								申請受付	1人上限 2,000円まで			



健保組合からのお便り

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健保組合広報誌『サウージ』												
『すこやかファミリー』												

上記は予定です。変更する可能性もありますので、
お手元に届いたご案内やホームページをご確認ください。

トヨタ自動車東日本健保

検索

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
(A) 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
(B) オイスターソース	大さじ 1/2
(B) 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

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。

●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ことが大切です。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)



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
ベビーリーフ……………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器にベビーリーフを敷き、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、短時間に。

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。

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。

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、血糖値の上昇を抑えることができます。

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。牛丼より牛皿定食のように、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、ゆっくり食えることができます。

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、短期間分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ことがあります。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！

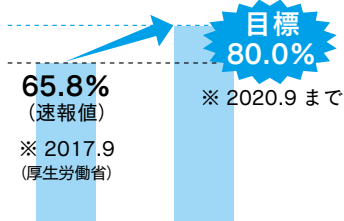
窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさんの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

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、

もつ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。みなさんにとつても、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。

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、以下を参考にして改善し、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・足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

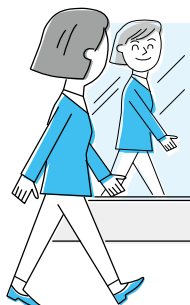
画面は目の高さに合わせる

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回は立ち上っ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

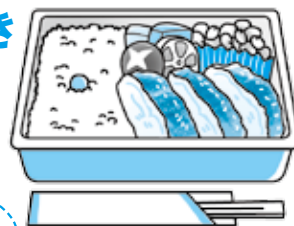
A OR B

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

VS

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！



みなさんの健康づくりにお役立てください！



今春から

健康保険証を提示することで、

**スポーツクラブネサンスを
法人会員料金で
利用することができます！**

費用などの詳細は
ホームページをご覧ください。



お申し込み・お問い合わせはルネサンスまで

Tel 03-5600-5399

10:00 ~ 17:30 (土日祝定休)

健保組合からのお願い…

家族健診は必ず 受けてください！

5月に対象者のご自宅宛
に案内をお送りします。
届いた方は、すぐにご予
約ください。



医療費の節減に ご協力を！

みなさんからいただいた保険
料の大きな使われ方は、医療
費です。ジェネリック医薬品
の利用や安易な重複受診をし
ないなど医療費の節減にご協
力をお願いします。

被扶養者の届出はすぐに 手続きを！

本来、被扶養者の資格がない方が
加入されていると納付金が増えて
しまいます。ご家族（被扶養者）
が就職されたときなど、健保組合
に届出を！

●健康保険の届出は、会社の給与関係の届出とは別のものです。
次のように手続きをしてください。

- ①「被扶養者変更届（減らす場合）」を記入
- ②保険証と①を会社経由で健保組合に提出

※任意継続被保険者の方は健保組合にご提出ください。

▼ 次の場合は、健康保険の扶養からはずす手続きを！

- 就職先で健康保険証が交付された場合
- 短期間でもパート先から健康保険証をもらった場合
- パートやアルバイトをして継続的に108,334円/月(年収130万円)
以上の収入がある場合