

神戸

# 貿易けんぽ

NO.130

2017 夏

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



高千穂峡（宮崎県）

神戸貿易健康保険組合

HPアドレス <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

平成28年度

# 収入支出決算のお知らせ

当健康保険組合の平成28年度決算・事業報告が、先の組合会で承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 一般勘定（健康保険）

### 〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は17億8,008万1千円で、保険料率の93%から98%への引き上げ、被保険者数の増加や賞与の増額などで前年度より約1億2,600万円増加しました。

その他、前年度の繰越金や別途積立金からの繰入金、国からの補助金や交付金を含め、収入総額19億4,625万6千円となり、それらを除いた単年度での収入（経常収入）では17億9,414万1千円となっています。

### 〈支出〉

皆様の医療費や給付金などに充てられた保険給付費は9億4,824万9千円で、前年度より約4,390万円増加しました。

組合財政に大きな影響を与える高齢者医療制度への支援金・納付金については7億5,166万4千円となり、前年度より約3,150万円減少しました。

また、皆様の健康づくりをサポートする保健事業は5,535万7千円で、健診事業を中心に、より一層の事業の充実を図りました。

### 〈収支〉

その他の支出を含め、支出総額は18億4,070万7千円となり、単年度での支出（経常支出）では18億1,842万2千円となります。

単年度での収支（経常収支）で2,428万1千円の経常赤字、収支差引で1億554万9千円の決算残金となりました。決算残金は、別途積立金として1億円、繰越金・財政調整事業繰越金として554万9千円を計上しました。

## 介護勘定（介護保険）

介護保険収入は前年度より570万2千円増加となりました。

支出の部においては、介護納付金は予算編成時に厚生労働省推計数値により算出し、前年度より約1,280万円減少となりました。

収支差引額313万8千円は、準備金に87万円、残りの226万8千円は翌年度に繰り越しました。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成29年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1,398組合の経常収支差引額は3,060億円の赤字予算となっており、全組合の約73%にあたる1,015組合が赤字であることが判明しました。健康保険組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を拠出していますが、保険料収入に対する支援金・納付金の割合は約45%となっています（6頁参照）。

また、平成29年度からは、健保組合が負担している後期高齢者支援金の算定方法が、報酬（給料）を基にした「全面総報酬割」に移行された結果、多くの健保組合が負担増を強いられ、健保組合を取り巻く財政状況はさらに厳しくなっています。さらに、介護納付金にも全面総報酬割が導入され、現役世代に過重な負担を強いる構造になっています。

健康保険組合の財政を安定させるためには、皆様方ご自身が健康保持増進・健康管理に努めていただくことが重要です。皆様におかれましては、日頃から健康づくりに励まれ、受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど医療費の削減にご協力をお願いします。

# 平成28年度収支決算概要

## 一般勘定 (健康保険)

### 収入合計

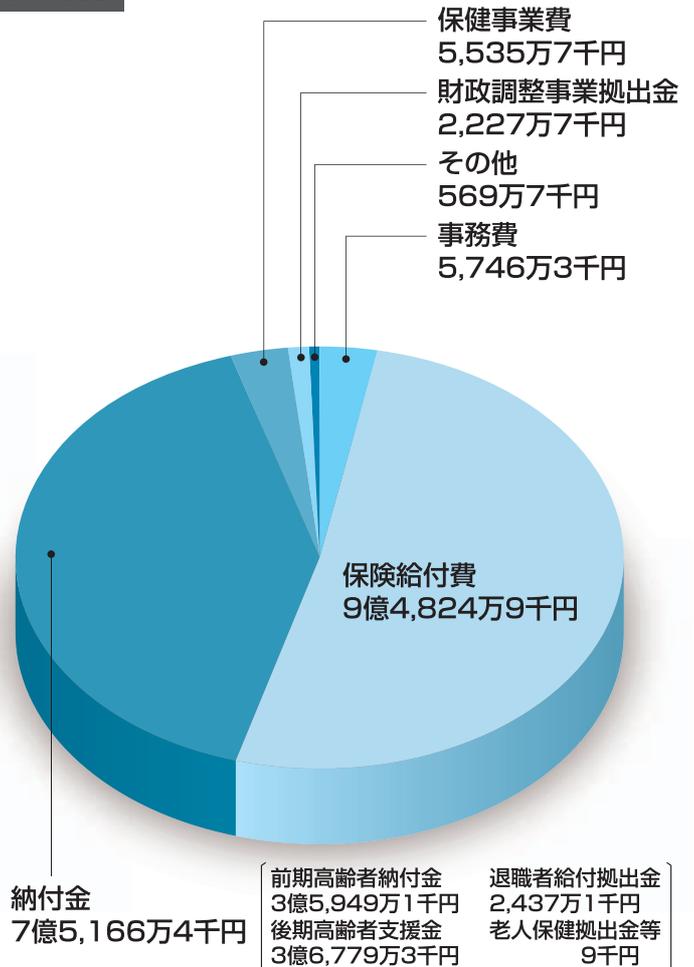
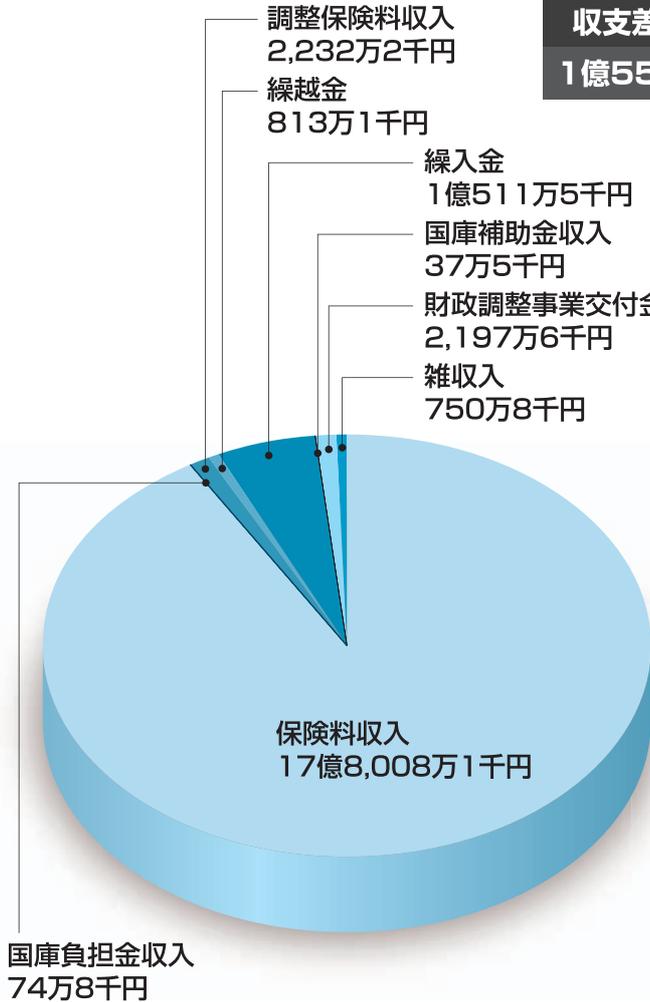
19億4,625万6千円

### 支出合計

18億4,070万7千円

### 収支差引剰余金

1億554万9千円



## 介護勘定 (介護保険)

### 収入

科目	決算額
介護保険収入	1億8,360万5千円
繰越金	101万1千円
雑収入	5千円
合計	1億8,462万1千円

### 支出

科目	決算額
介護納付金	1億8,148万3千円
合計	1億8,148万3千円
収支差引剰余金	313万8千円

### 組合の概況 (平成29年3月末現在)

- 被保険者数 3,676人
- 被扶養者数 2,906人
- 平均年齢 42.77歳
- 平均標準報酬月額 347,785円
- 一般保険料率 (調整保険料率を含む) 98‰ (事業主50% 被保険者48%)
- 介護保険料率 16‰ (事業主8% 被保険者8%)

## 流れでわかる！生活習慣病

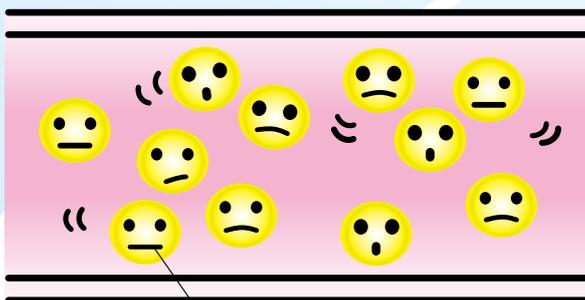
# 放置すると神経・目・腎臓などの 深刻な合併症につながる 糖尿病

血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気を「糖尿病」といいます。食事をすると、血液中のブドウ糖は増加しますが、健康な人ではインスリンというホルモンの働きによって体内に取り込まれるのに対し、糖尿病の人ではインスリンの働きや量が少なく、体内にうまく取り込まれません。

血液中に残った大量のブドウ糖は、血管や神経を傷つけ、放置してしまうと深刻な合併症につながります。健診結果の数値は、よく確認しましょう。

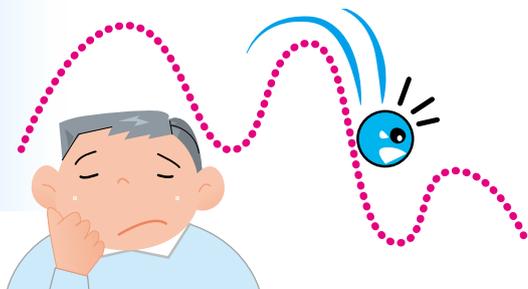
## 1 血液中のブドウ糖が急激に増える

ドカ食いや炭水化物、甘いものとりすぎによって、血液中のブドウ糖は急激に増加します。



ブドウ糖

## 空腹時血糖と HbA1c どちらを重視すべき？



空腹時血糖は、急性の症状を把握することに向きますが、血糖値をコントロールできているかどうかの把握には向きません。一方、HbA1cは、血糖値のコントロール状態を把握することには向きますが、急性の症状を把握することには向きません。そのため、血糖値の検査では、「空腹時血糖と HbA1c は両方行うことが望ましい」とされています。なお、どちらか一方の検査だけを受けた場合でも、医師が問診や再検査などとあわせて総合的に判断します。

血糖値は、食事やインスリンによって上がったり、下がったりしています。重視すべきは、高血糖の状態が続いていないかどうかです。自己判断せず、健診結果をよく確認し、判定に応じた行動をとってください。

## 特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

### 空腹時血糖

食事の影響がない状態でのブドウ糖の量を測定します。そのため、誤って検査前に食事をとってしまうと、正確な判定をすることができません。健診の案内に従って絶食してください。

保健指導判定値…100mg/dL 以上 受診勧奨判定値…126mg/dL 以上

### ヘモグロビンエーラー HbA1c (NGSP 値)

血液中のヘモグロビンが、どのくらいの割合でブドウ糖と結合 (HbA1c) しているかを調べることにより、過去1～2カ月間の血糖の状態がわかります。なお、ふだんの食事に大きくばらつきがあると、正確な判定をすることができません。

保健指導判定値…5.6%以上 受診勧奨判定値…6.5%以上

### 尿糖

尿中のブドウ糖の有無を調べる検査です。通常、血液中のブドウ糖は腎臓の糸球体で濾過され、尿管で100%再吸収されるため、尿中にはありません。尿中にブドウ糖がある場合、血液中のブドウ糖が多すぎる状態や、腎機能が低下している状態が考えられます。なお、尿糖＝糖尿病とは限らず、血糖値の検査結果を含めて判断されます。

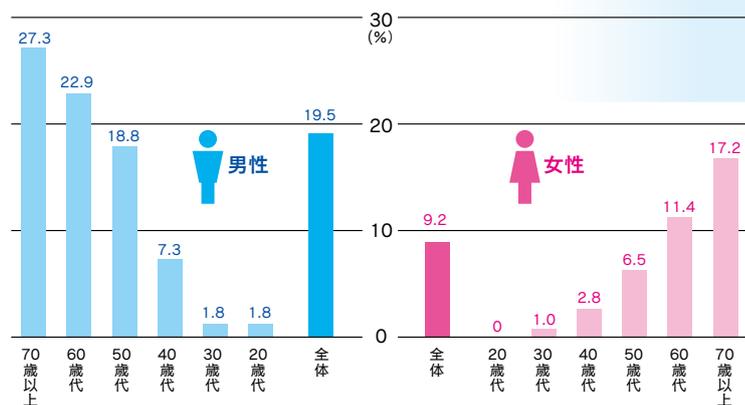
判定値…陽性 (+) 以上

※空腹時血糖と HbA1c の基準値は、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

# 成人男性の約5人に1人は 糖尿病の疑いあり！

厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成27年）」によると、糖尿病が強く疑われる人の割合は、男性19.5%、女性9.2%です。男性は、約5人に1人が糖尿病の疑いがあることになります。糖尿病には、早期の自覚症状がありません。他人事と思わずに、健診結果をよく確認しましょう。

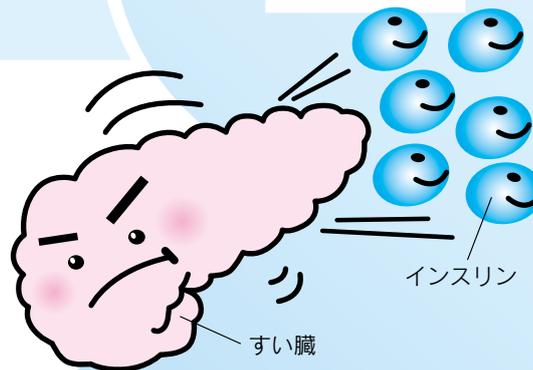
●糖尿病が強く疑われる人※の割合（20歳以上）



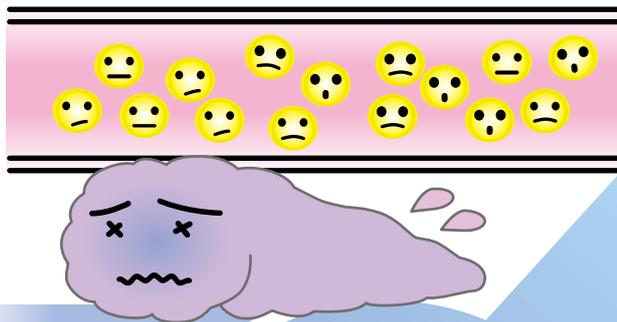
※「HbA1c値が6.5%以上」または「糖尿病治療中」の人

## すい臓から インスリンが大量に分泌される

増えすぎたブドウ糖を体内に取り込もうと、すい臓はインスリンを大量に分泌します。



(1・2が続くと…)

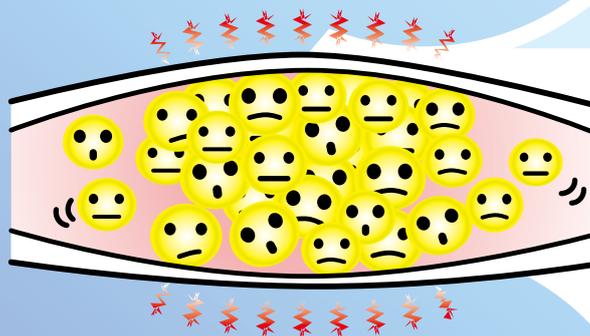


## インスリンの 作用不足が起こる

インスリンを大量に分泌しなければならぬ状態が続くと、すい臓が疲弊してしまい、血液中のブドウ糖が減らなくなってきます。これが糖尿病の始まりです。

## 血管や神経が傷ついていく

血液中に残った大量のブドウ糖が、血管や神経を傷つけていきます。その影響は、体内の細い血管や末梢神経から現れてきます。



## 神経・目・腎臓などに合併症を発症

手足の先に痛みやしびれなど（糖尿病神経障害）

→さらに進行すると、足のけがから壊疽も…

網膜症から視力低下、飛蚊症など（糖尿病網膜症）

→さらに進行すると、失明も…

腎機能低下からむくみ、貧血、高血圧など（糖尿病腎症）

→さらに進行すると、人工透析も…



高齢者医療への拠出金の1つ、後期高齢者支援金は、平成29年度から全面総報酬割となった影響により、前年度比8・82%増の1兆822・7億円となりました。その他の主な拠出金では、前期高齢者納付金が高齢化や精算金の影響によって同6・84%増の1兆604・0億円、退職者給付拠出金が対象者の減少により同10・6%減の1054億円となりました。拠出金総額では同7・23%増の3兆532・3億円となり、被保険者1人当たりでは同4・83%増（9894円増）の21万4940円となりました。

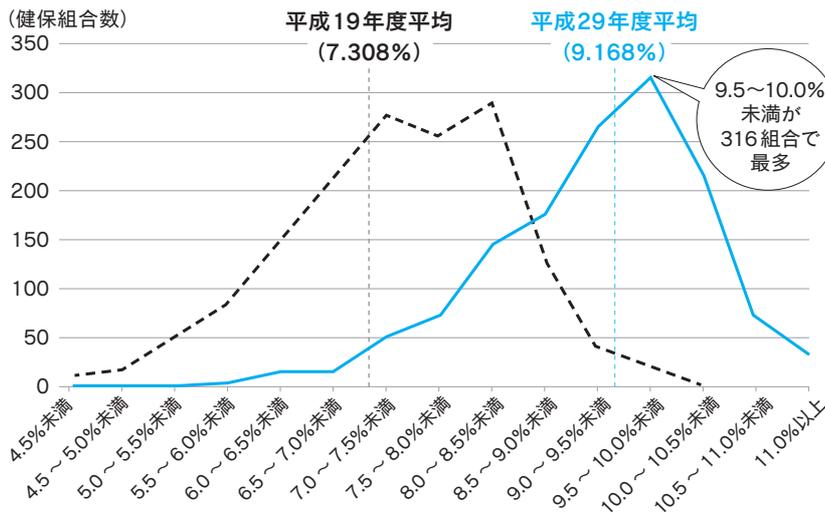
一方、現役世代の医療費（法定給付費）総額では、同3・58%増の4兆119・3億円、被保険者1人当たりでは同1・25%増（3098円増）の25万659円となりました。

### 支援金の全面総報酬割により 拠出金総額は大幅増

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要<sup>※</sup>」によると、全組合の7割超が赤字予算を編成し、経常赤字の総額は3060億円となることがわかりました。増加する高齢者医療への拠出金や、現役世代の医療費に対応するため、多くの健保組合が保険料率の引き上げに踏み切った結果、平均保険料率は10年連続で上昇し、平成19年度の7・308%から1・86ポイント上がり、9・168%となりました。

<sup>※</sup>全1398組合（平成29年4月1日現在）中、予算データ報告があった1375組合の数値を基に推計

### ●保険料率分布の変動（平成29年度・平成19年度）



## 平均保険料率は 10年連続で 上昇

「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要」より

### 介護納付金の総報酬割移行を見込み予算編成

平成29年度の介護保険予算では、介護納付金の総報酬割への移行（8月から2分の1総報酬割）を前提に編成されました。この影響による健保組合全体での負担増は367億円と見込まれていますが、介護納付金は高齢化の影響によってただでさえ増加傾向にあり、自然増による増加分をプラスすると、前年度比800億円の増加となります。

平成29年度予算では、410組合が介護保険料率を引き上げましたが、準備金の繰り入れで対応する健保組合も多く、今後、料率を引き上げる組合の増加が予想されます。

平成29年度、協会けんぽの平均保険料率である10%以上の組合は、316組合に増加しました。10年間の保険料の上昇は、被保険者はもとより事業主にとっても大きな負担であり、すでに限界に達しています。健保連では、さらに高齢化がピークを迎える2025年までの今後8年間で、健保組合の拠出金負担は1人当たり1・5倍程度にまで膨らむと推計しています。国を挙げて、将来を見据えた皆保険制度を堅持するための展望を描き、その議論を深めることが望まれます。

支出の増加に対応するため、214組合が保険料率を引き上げた結果、平成29年度の平均保険料率は過去最高の9・168%となりました。前年度比0・068ポイント増となり、10年連続での上昇となりました。現行の高齢者医療制度となる前の平成19年度と比較すると、平均保険料率は1・86ポイント増加しており、被保険者1人当たりの負担増加額は9万8978円となります。

### 平均保険料率は 9・168%と過去最高に



「歯」と「お口」のはなし

お口の健康と全身の関わり

# 歯周病は万病のもと?!

歯周病は、細菌の塊である「プラーク」が引き起こす「慢性感染症」です。歯周病とさまざまな病気との関連性が明らかになってきています。

お口の中をしっかりケアすることが、全身の健康につながります。

## 歯周病と全身の病気の関わり

### 糖尿病

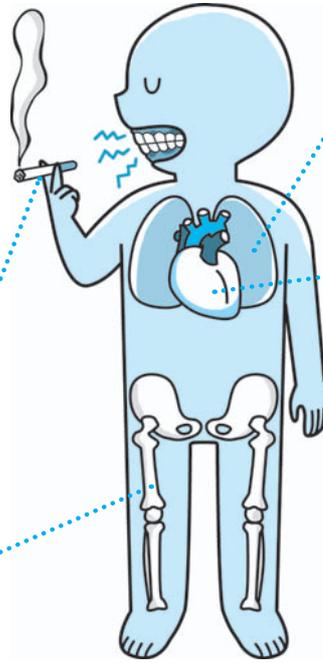
糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また、糖尿病の人は歯周病が治りにくいという関係があります。

### 喫煙

喫煙者は歯ぐきの腫れなどの炎症症状が現れにくいため、歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくいともいわれます。

### 骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。



### 肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。

### 循環器病（心筋梗塞など）

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通して移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

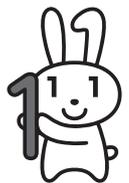
### 低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

## Health Information

### 話題の健康情報

# マイナンバー制度による情報連携が始まります



平成29年1月より、健保組合への一部の提出書類に、マイナンバーを記入していただいています。

マイナンバー制度については、各種社会保険料の支払い状況や行政が持っている個人の情報を確認できる「マイナポータル（情報提供等記録開示システム）」の本格運用開始、「情報提供ネットワークシステム（以下、情報提供NWS）」による情報連携などが予定されています。

マイナポータルの本格運用開始後は、医療費控除の際に医療機関が発行する領収書が不要となり、健保組合が

発行する医療費通知を証明書として申告手続きを行うことが可能になるなど、手続きの簡素化が図られます。

情報提供NWSの本格運用による情報連携開始後は、健保組合への住民票や課税関係の提出書類の一部が省略可能となる予定です。なお、本格運用開始までは、従来同様の添付書類の提出をお願いします。

## マイナンバー制度に関する予定

	平成29年7月	秋	平成30年1月
マイナポータル	試行運用開始 (約3カ月間)	本格運用開始	●医療費通知を活用した医療費控除の簡素化 →実施可能な保険者等から段階的に開始
情報提供NWS	試行運用開始 (約3カ月間)	本格運用開始	



マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

→マイナンバー総合  
フリーダイヤル

0120-95-0178 無料

※おかけ間違いのないようご注意ください。

平日9:30～20:00 土日祝9:30～17:30（年末年始12/29～1/3を除く）

いみず  
射水市の水辺を歩く  
富山湾・内川

🚆 高岡駅より万葉線で約50分、海王丸駅下車。

🚗 北陸自動車道 小杉I.C.より約20分。  
国道8号線 鏡宮交差点より約10分。

射水市観光協会  
☎ 0766-84-4649  
http://www.imizu-kanko.jp



すべての帆を広げる「総帆展帆」は、4月～10月の間、年間約10回行われる\*。今にも動き出しそうな姿は圧巻。

### 帆船海王丸

- ① 〈通常公開時間〉  
9:30～17:00 (最終入場 16:30)  
〈7月15日～8月31日〉  
9:30～18:00 (最終入場 17:30)  
(公開時間は季節により異なる\*)
- 🌿 水曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、船体整備期間
- 👤 大人 (高校生以上) 400円  
小人 (小中学生) 200円

### 海王丸パーク

- ① 見学自由 🌿 無休 (パーク内の施設により異なる\*) 📄 無料
- ☎ 0766-82-5181  
(公財) 伏木富山港・海王丸財団

\*総帆展帆の実施日、帆船海王丸の公開時間、パーク内施設の休館日については海王丸パークのホームページ (<http://www.kaiwomaru.jp>) をご覧ください。

北陸新幹線の開通により、関東からのアクセスがよくなった富山。富山湾沿岸に位置する射水市は、近年ドラマや映画のロケ地となり注目が集まっている。

海越しに立山連峰が見える富山湾や、日本のペニスともいわれている内川など、涼しげな水辺を巡るウォーキングにだけかけよう。

まず、スタート地点へ向かうため、高岡市と射水市を結ぶ路面電車・万葉線に乗ろう。万葉線の車内アナウンスは、休日限定で射水市出身の落語家・立川志の輔氏の声となる。富山弁交じりの軽妙な沿線案内を楽しんでいるうちに、あつという間にウォーキングコースのスタート地点である海王丸駅に到着。

はじめに向かうのは、駅から10分ほどの場所にある海王丸パーク。気品のある白い船体から「海の貴婦人」と称される帆船海王丸は、商船学校の練習船として誕生した。1989年の引退までに106万海里 (地球約50周分) を航海し、海王丸パーク内に現役時代の姿のまま公開されている。

帆船海王丸の後方には、美しい曲線の橋が見える。富山新港にかかると、総延長3.6km、日本海側最大の斜張橋 (塔から斜めに張ったケーブルを橋桁に直接つないで支える構造の橋) である新湊大橋だ。車道と歩行者通路の上下2層構造となっている橋を、海を見下ろしながら歩くのも新鮮。

橋からの眺めを楽しんだら、来た道を引き返し、海王丸側で橋を降りて次の目的地へ。食と健康のミュージアム・夢テラス海王と、旬の新鮮な魚介類がそろそろ新湊きつとときと市場に立ち寄り、休憩を兼ねて気になる射水市の特産品をチェック。

「海」を楽しんだら、次は「川」へ。個性的なデザインの橋が多くかかる内川は、その昔多くの船が行き交う運河で、今でも川岸に漁船が並ぶ。どこかノスタルジックな内川の余韻に浸りながら、ゴール地点の西新湊駅より再び万葉線に乗って帰路につこう。



車道の下にある歩行者通路「あいの風プロムナード」からは、船が行き交う富山新港が眼下に広がる。



### 新湊大橋

天候に恵まれれば、立山連峰や能登半島が一望できる。

●【歩行者通路】5月～10月 6:00～21:00  
11月～4月 6:00～20:00

●無休 ●無料

海王丸パークとともにライトアップされる夜景も必見。



さまざまな種類の新湊かまぼこ



### 夢テラス海王

かまぼこの製造工程を見ることができ、食と健康のミュージアム。蒸したてかまぼこや昔懐かしいパッケージの菓、地元新湊の海産物の販売もしており、お土産の購入にぴったり。

●9:00～17:00 ●年給 ●無料  
☎0766-82-7744



レトロなパッケージの菓

### 新湊きっとときと市場

「きっととき」は富山の方言で、「新鮮な」「活きのよい」という意味。全国でも珍しい昼セリ見学(要予約)が可能な海鮮市場。

●9:00～17:00(時期により異なる)  
●無休 ☎0766-84-1233



### あずまばし 東橋

スペインの建築家がデザインした切妻屋根付き橋。



### かぐらばし 神楽橋

72枚のステンドグラスがはめ込まれた、別名「虹のかけ橋」。



### さんのおぼし 山王橋

手のかたちをした大理石の彫刻が設置されている。



### なごのうらおほし 奈呉の浦大橋

西漁港と東漁港を結ぶ橋。橋から見る青い海と空の景色は壮観。



### ひと足のぼす

あまのぼす 雨晴海岸

天候に恵まれれば、富山湾越しに3,000m級の立山連峰の雄大な眺めに出会える。雨晴海岸から望む有磯海(女岩)は、名勝「おくのほそ道の風景地」として文化財に指定されている。

●見学自由 ☎0766-44-6200(雨晴観光協会)



### 射水市の食



### 浪花鮓

●11:30～14:00  
16:30～21:00

●月曜日

☎0766-82-6800

【予約専用】  
0120-437-056

新湊漁港の新鮮なネタを使用している。写真は人気の寿し定食(お昼のみ・1,200円)。

# 健康保険

## できることから始めよう!!

ACTION

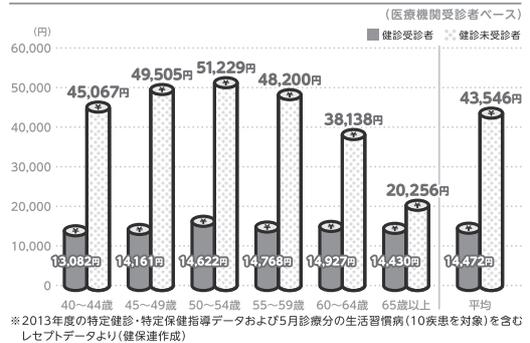


### 健康診断は必ず受けよう!

病気は発見が遅れると進行してしまうため、健康診断を受けている人と受けていない人ではその後の医療費に大きな差がでることがわかっています。

本人だけでなく家族(被扶養者)も必ず健康診断を受診して、健康意識を高めましょう。

生活習慣病患者の1人あたり医療費



WEBで他の「できることアクション」をCHECK!

あしたの健保



[www.ashiken-p.jp](http://www.ashiken-p.jp)



健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

健康保険組合連合会

# 健康保険

## できることから始めよう!!

ACTION

枝豆

冷やしこ

漬物

刺身

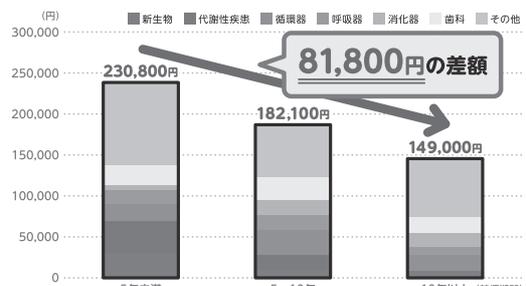


## 禁煙しよう!

禁煙をすることでタバコ代だけでなく、医療費が節減されることがわかっています。お財布にもカラダにも優しい禁煙を実現しましょう。

禁煙外来の健康保険適用が拡大しています。自分でなかなかやめられないという方は、ぜひ活用してください。

禁煙した人の年間医療費



※厚生労働科学研究費補助金(第3次対がん総合戦略研究事業)分担研究報告書  
職域における効果的な禁煙支援法の開発と普及のための制度に関する研究(2006年度)

WEBで他の「できることアクション」をCHECK!

あしたの健保



[www.ashiken-p.jp](http://www.ashiken-p.jp)



健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

健康保険組合連合会

# ノンオイル大麦チャーハン レタス包み

## 材料 (2人分)

- 大麦 (茹でたもの) ……400g\*
  - チャーシュー……………50g
  - ねぎ……………4 cm (20g)
  - 生姜……………1 かけ分
  - 卵……………1 個
  - 塩・こしょう……………少々
  - しょうゆ……………大さじ 1
  - 酒……………大さじ 1
  - サニーレタス……………6 枚
- ※茹でて 400g になるには最低 150g の大麦が必要

## 作り方

- ①大麦 (もち麦) は熱湯で 18 分間茹でて流水でザッと洗い、ザルにあげ水気を切る。
- ②チャーシューは 1 cm 角に、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに溶き卵を入れ、半熟になったところへ①と塩・こしょうを加え、焼き付けるように混ぜながら炒める。
- ④②を加えて炒め、鍋肌からしょうゆを回し入れてざっくり混ぜ、酒をふり入れる。
- ⑤器に盛り、サニーレタスで巻いていただく。



熱湯へ大麦 (もち麦) を入れ茹でる。

血糖値が気になるときのメニュー

1人分  
353kcal  
塩分 2.5g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



大麦

食物繊維が豊富な大麦。食物繊維が多いイメージがあるさつまいもの約4倍、精白米の17倍以上の食物繊維が含まれています。また、大麦は食物繊維の中でも水溶性食物繊維が多く、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きや、血中コレステロールの低下に効果があるといわれています。



(左)  
今回使用した  
もち麦  
(右)  
押し麦



●料理制作  
本田祥子  
(管理栄養士)

# ゴーヤの和え物



1人分  
42kcal  
塩分 0.4g

## 材料 (2人分)

ゴーヤ……………50g  
乾燥わかめ……………3g  
ミニトマト……………4個  
A { 塩……………少々  
酢……………大さじ 1/2  
ごま油……………大さじ 1/2



## ゴーヤ



ゴーヤには、血糖値を下げるインスリンに似た作用をもつ植物インスリンといわれている成分や、抗酸化作用のあるビタミンC、高血圧を予防するカリウムが含まれています。ゴーヤのビタミンCは葉物野菜に比べて加熱に強いといわれていますが、できる限り加熱時間を短くして効率よくとりましょう。

## 作り方

- ①ゴーヤは縦に切って種だけを取り、3mm幅の薄切りにして熱湯でさっと茹で、水にとったあとザルにあげる。
- ②乾燥わかめは水で5分間戻し、絞って水気を切る。
- ③ミニトマトは薄切りにする。
- ④ボウルに①②③とAを入れ、全体を和える。

# レモンシャーベット

## 材料 (2人分)

レモン……………2個  
水……………1/4カップ  
はちみつ……………大さじ2  
黒こしょう……………少々

## 作り方

- ①レモンを縦半分に切り、果汁を絞る。皮からわたを取り除き、レモンの器を2つ作る。
- ②レモン果汁に水、はちみつを入れて混ぜ、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。レモンの器も冷凍しておく。
- ③凍ったら空きびんの底などで砕き、レモンの器に入れる。
- ④お好みで黒こしょうをふる。



## レモン

レモンに含まれるクエン酸には血糖値の急激な上昇を抑える効果があるといわれています。通常、シャーベットやアイスクリームには砂糖がたくさん入っていますが、はちみつの量を最小限にすれば、血糖値が気になる人も安心です。また、黒こしょうをきかせたので食事中にもお口直し感覚でいただけます。



1人分  
75kcal  
塩分 0.0g

## 食事のときはまず野菜から！

ご飯・パン・麺・菓子類などには多くの糖質が含まれています。つつい糖質の多いものを口にしてしまう方や、朝食や昼食を食べずに夕食をドカンと食べたり、サラダやメイン料理よりも先にご飯を食べたりする方は、要注意です！糖質のとりすぎはもちろん、空腹の状態でも糖質の多いものを食べると急激に血糖値が上がってしまいます。サラダや汁物から食べる、先に野菜ジュースを飲む、しっかり噛んで食べるなど、少しの工夫で血糖値の急激な上昇を抑えられます。

また、今流行りの大麦は、「セカンドミール効果」といって、大麦を食べた直後だけでなく、その次の食事（セカンドミール）後の血糖値の急激な上昇も防いでくれるので朝食にオススメです。茹でたものを冷凍しておき、必要に応じていろいろな料理に入れてみてください。



平成29年8月から

### 3. 高額介護サービス費が引き上げられます

介護サービスの1カ月あたりの自己負担限度額が引き上げられます。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

#### ● 高額介護サービス費（平成29年8月～）

区分		負担割合	自己負担限度額（月額）
現役並み所得相当※1			44,400円
一般	合計所得金額160万円以上 （個人で判定）※2	2割	37,200円 → 44,400円
	合計所得金額160万円未満 （個人で判定）		
市町村民税世帯非課税等 年金収入80万円以下等		1割	24,600円
			15,000円

+

同じ世帯のすべての  
65歳以上の人が1割  
負担の世帯に対する  
年間上限額の新設  
年間上限:446,400円

※1 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上（単身世帯の場合は383万円以上）

※2 世帯の65歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担

平成29年10月から

### 4. 65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費（光熱水費相当額）は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます（難病患者を除く）。

#### ● 65歳以上の医療療養病床入院時の居住費（平成29年10月～平成30年3月）

医療区分	負担額（日額）
医療区分I	320円 → 370円
医療区分II・III（医療の必要性の高い人）	0円 → 200円
難病患者	0円



平成30年8月から

### 5. 高額介護合算療養費の所得区分と自己負担限度額の見直し

毎年8月から翌年7月までの12カ月間に、医療と介護の自己負担額の合計が限度額を超えると高額介護合算療養費として払い戻しが受けられます。70歳以上の人の自己負担限度額について、平成30年8月から見直しが行われます。

平成30年7月まで		→	平成30年8月～	
所得区分	70歳以上75歳未満		所得区分	70歳以上75歳未満
標準報酬月額83万円以上	670,000円	標準報酬月額83万円以上	2,120,000円	
標準報酬月額53万円～ 標準報酬月額79万円		標準報酬月額53万円～ 標準報酬月額79万円	1,410,000円	
標準報酬月額28万円～ 標準報酬月額50万円		標準報酬月額28万円～ 標準報酬月額50万円	670,000円	
標準報酬月額26万円以下	560,000円	標準報酬月額26万円以下	560,000円	
住民税非課税	310,000円	住民税非課税	310,000円	
住民税非課税（所得額が一定以下）	190,000円	住民税非課税（所得額が一定以下）	190,000円	

### 6. 保険料の軽減特例の見直し（後期高齢者医療制度）

75歳以上で加入する後期高齢者医療制度の保険料は、負担を軽減する措置が実施されています。その保険料軽減特例の一部について、段階的に見直されます。

#### ● 後期高齢者医療制度の保険料の軽減特例

低所得者の所得割	平成28年度…5割軽減 平成29年度…2割軽減 平成30年度…0割軽減	被扶養者だった人の均等割り	平成28年度…9割軽減 平成29年度…7割軽減 平成30年度…5割軽減 平成31年度…0割軽減
----------	---	---------------	--

# 平成29年度からの制度改正のお知らせ

## 1. 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月からと平成30年8月からの2段階に分けて引き上げられます。

### ●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成29年8月～平成30年7月）

平成29年8月から

区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額28万円以上）	44,400円 →57,600円	80,100円+（医療費-267,000円）×1% <44,400円>
一般 （標準報酬月額26万円以下）	12,000円 →14,000円（年間14.4万円上限）	44,400円 →57,600円<44,400円>
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得が一定以下）		15,000円

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

### ●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成30年8月～）

平成30年8月から

区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
標準報酬月額83万円以上	252,600円+（医療費-842,000円）×1% <140,100円>	
標準報酬月額53万円～ 標準報酬月額79万円	167,400円+（医療費-558,000円）×1% <93,000円>	
標準報酬月額28万円～ 標準報酬月額50万円	80,100円+（医療費-267,000円）×1% <44,400円>	
一般 （標準報酬月額26万円以下）	18,000円（年間14.4万円上限）	57,600円 <44,400円>
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得額が一定以下）		15,000円

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

## 2. 介護納付金の算出に総報酬割が導入されます

平成29年8月から

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されています。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されます。

平成29年8月から、介護納付金の1/2を総報酬割とし（年度全体で1/3）、30年度に1/2、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割とします。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増える見通しです。

	平成29年8月～	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面



# サーフィン

東京2020オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したサーフィン。釣ヶ崎海岸（千葉県一宮町）での開催が決まっています。有望な日本人選手も数多く、競技としてのサーフィンに注目が集まっています。

稲葉 玲王 選手



斬新な  
エアリアル<sup>\*</sup>は  
高得点が狙えます

※空中に飛び出す技。  
回転したり、ボードをつかんだり  
さまざまな技があります。

粟田 生 選手



スピード、  
パワー、技の  
組み合わせによる  
流れるような美しさが  
勝敗を分けます

川合 美乃里 選手

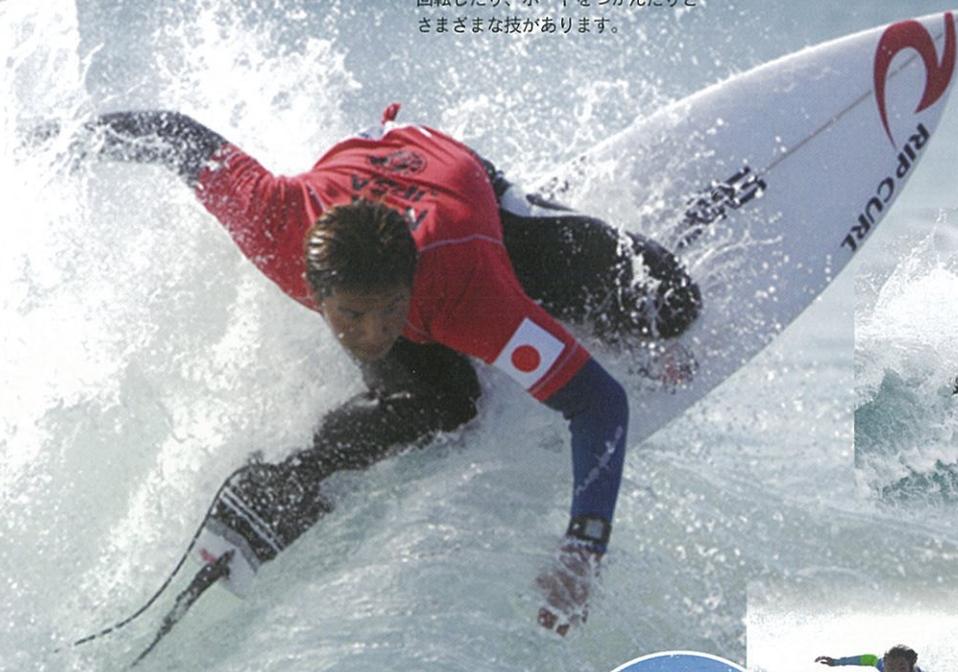


西元 梨乃 ジュリ 選手



自然が  
生み出す  
波の変化に  
いかに順応するかも  
ポイント！

西 優司 選手



## サーフィンの競技方法

※オリンピックではショートボード（男女）の競技が行われます。詳細なルールは未定です。

サーフィンの競技は、波を乗りこなすライディングを採点して勝敗を決めます。難易度や創造性、革新性に優れた技を1本のライディングの中でいかに繰り出すかを、複数の審査員が10点満点で採点します。ほとんどの大会では、競技時間内で上位2本のライディングの合計点で競う「ベスト2ウェーブ制」が採用されています。

協力：（一社）日本サーフィン連盟

発行

神戸貿易健康保険組合

神戸市中央区浜辺通5丁目1-14（神戸商工貿易センタービル14階）

平成29年8月 TEL (078)251-0800 FAX (078)251-9889 HP <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>