

神戸

貿易けんぽ

NO.132

2018 春

ご家庭に持ち帰り、ご家族でご覧ください。



奥大井湖上駅（静岡県）

神戸貿易健康保険組合

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

平成30年度

収入支出予算のお知らせ

当健康保険組合の平成30年度予算・事業計画が、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）

〈健康保険料率の変更について〉

平成28年度に保険料率を上げましたが、それ以降も団塊の世代が前期高齢者に到達するなど超高齢化はさらに進展し、医療費の増加などと合わせて組合財政は別途積立金を繰り入れての厳しい財政状況が続きました。今後も更なる超高齢化に伴い医療費・納付金の増加が確実に見込まれるため、より安定的な組合運営を行うにあたり、保険料率を98/10000から100/10000へ引き上げることになりましたので、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

〈収入〉

主たる収入源である保険料収入は16億9,247万2千円で、二事業所（250人）が削除になったため等で、前年度より約9,160万円減少を見込んでいます。

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、収入総額は19億3,877万3千円を見込んでおり、単年度での収入（経常収入）では17億128万5千円を見込んでいます。

〈支出〉

皆さんの医療費や給付金などに充てる保険給付費は

8億9,374万9千円で、保険料収入同様、前年度より約1億6,500万円減少しています。

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8億5,800万1千円となり、前年度より約1,900万円増加しています。

保険給付費と支援金・納付金だけで保険料収入の約104%を占めています。

また、皆さんの健康づくりをサポートする保健事業費は6,171万円を見込んでいます。

その他の支出を含め、支出総額は19億3,877万3千円を見込んでおり、単年度での支出（経常支出）では18億7,776万5千円を見込んでいます。

〈収支〉

経常収支では1億7,648万円の赤字を見込んでいます。保険料率を引き上げて予算編成した結果、前年度より約5,650万円赤字額が減少しましたが、単年度の収入だけで賄えることができず、別途積立金から2億円を繰り入れての大変厳しい予算編成となっています。

介護勘定（介護保険）

予算総額については前年度実績などより推定して年間保険料額を算出、繰越金などを計上して1億8,

予算算出の基礎数値

- 被保険者数 3,480人
- 被扶養者数 2,858人
- 平均年齢 42.91歳
- 平均標準報酬月額 343,400円
- 一般保険料率（調整保険料率を含む） 100/1000
（事業主51/1000 被保険者49/1000）
- 介護保険料率 16/1000
（事業主8/1000 被保険者8/1000）



530万6千円を見込んでいます。

現在、健康保険組合は高齢者医療を支えるための多額の支援金・納付金等を国に納めており、それが大きな要因となって大変厳しい運営を余儀なくされておりますが、本年度も当健康保険組合では皆さんの健康を守り、各種健診をはじめとする健康づくり事業に力を注いでまいります。

平成27年度からレセプトデータや健診データをベースにして効果的・効率的に保健事業を進める「データヘルス計画」を実施していますが、平成30年度からはその2期目となり、3年間の試行期間を経て「本格稼働」の時期を迎えます。当健康保険組合としても皆さんの健康づくり、病気の重症化予防のお役に立てるよう、財政健全化に取り組みつつ、事業主様のご理解、ご協力をいただきながら積極的に展開してまいります。皆さんも保健事業をご利用いただくとともに日頃から健康づくりに励まれ、また、受診の際には効果的・効率的に受診していただき、医療費の削減にご協力をお願いいたします。

任意継続被保険者の平成30年度の 標準報酬月額について

任意継続被保険者の保険料や保険給付などの算定の基礎となる標準報酬月額の上限は健康保険法の規程に基づき、次のとおりとなります。

上限標準報酬月額 340,000円

平成29年9月30日における
全被保険者の標準報酬月額の平均額

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、
退職時の標準報酬月額が適用されます。

一般保険料率の変更について

(旧) 98/1000 ⇒ (新) 100/1000

(事業主) (旧) 50/1000 ⇒ (新) 51/1000

(被保険者) (旧) 48/1000 ⇒ (新) 49/1000

実施時期は平成30年3月1日(平成30年3月分保険料、ただし任意継続被保険者については、平成30年4月分保険料)から適用します。

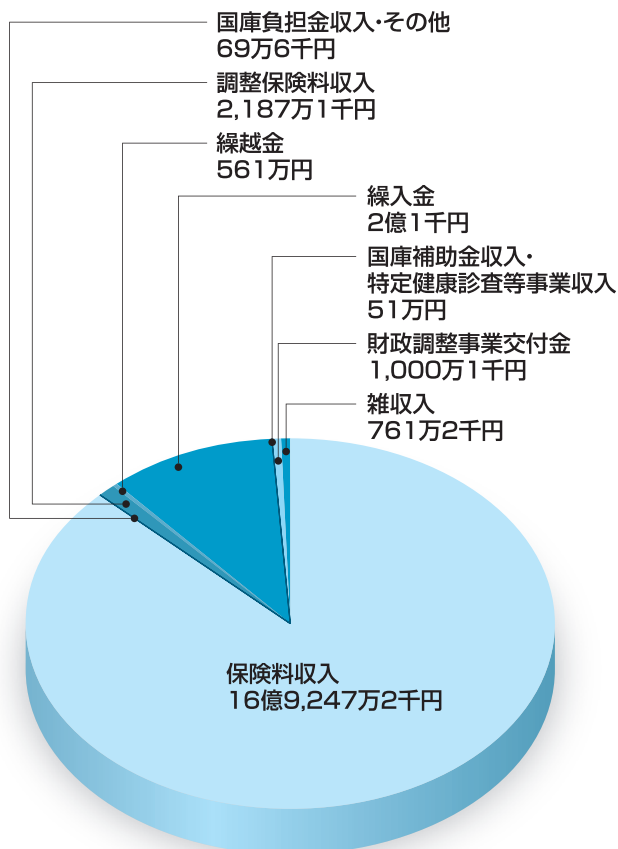
(介護保険料率については従前どおり変更なし)

平成30年度収支予算概要

一般勘定(健康保険)

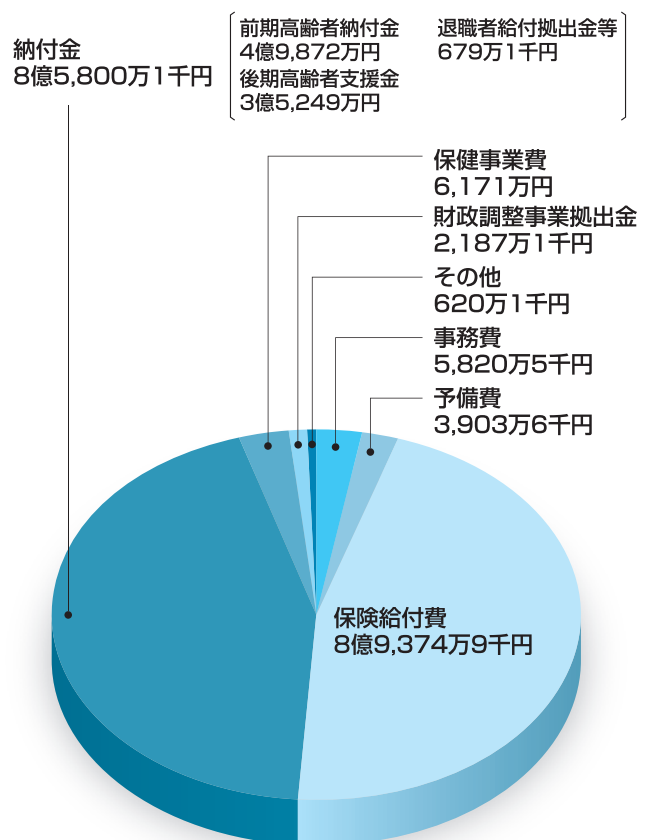
経常収入合計

17億128万5千円



経常支出合計

18億7,776万5千円



介護勘定(介護保険)

収入

科目	予算額
介護保険収入	1億7,473万2千円
繰越金	256万9千円
繰入金	800万円
国庫補助金受入・雑収入	5千円
合計	1億8,530万6千円

支出

科目	予算額
介護納付金	1億8,401万2千円
介護保険料還付金	10万円
積立金・雑支出	4千円
予備費	119万円
合計	1億8,530万6千円

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。

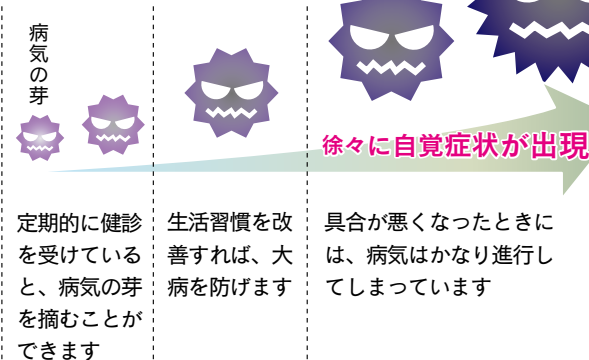
メリット

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



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

「血清クレアチニン検査」が追加

糖尿病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「血清クレアチニン検査」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、「食事をか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。

- 何でもかんで食べることができる
- 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ほとんどかめない、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。血管が破裂したり詰まっ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。

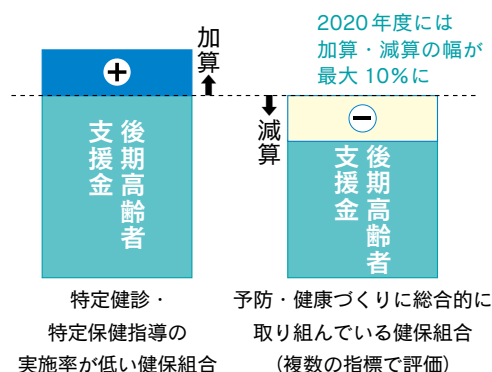
健保組合の財政にもメリットあり！

～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



平成30年4月から医療費が変わります

平成30年4月の診療報酬（医療サービスの公定価格）改定により、医療や薬の値段などが改定されます。今回は6年に一度の診療報酬と介護報酬との同時改定となります。

診療報酬改定

全体では1.19%引き下げ
薬価については制度の抜本的改革を含めた改定に

平成30年度の診療報酬改定は、全体で▲1.19%と、平成28年度の改定に続くマイナス改定となります。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.55%引き上げられ、薬価等については1.74%引き下げられます。

これにより、概算要求時に6300億円と見込まれた社会保障費の自然増は、約1300億円抑制され、5000億円程度とする政府の目標は達成されることになります。

具体的な改定のポイントは次のようになります。

診療報酬全体の改定率 ▲1.19%

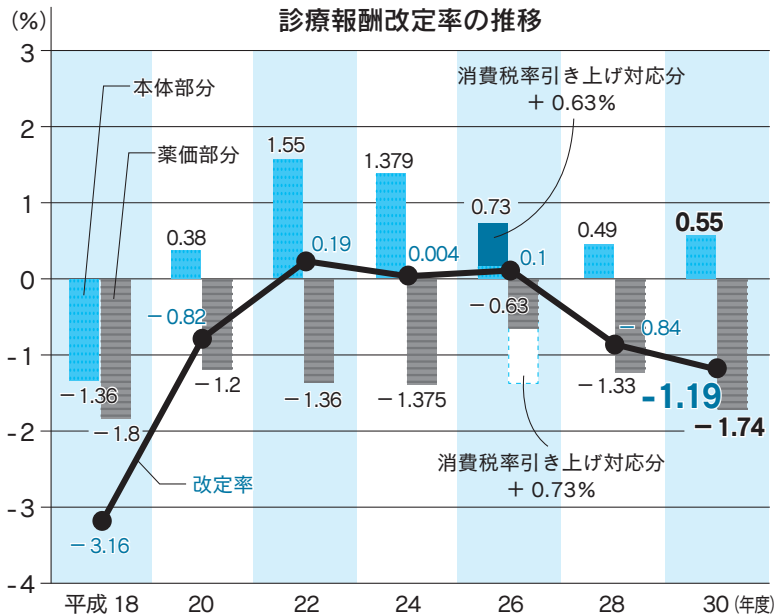
- 診療報酬本体 +0.55%
 - 各科改定率 医科 +0.63%
 - 歯科 +0.69%
 - 調剤 +0.19%
- 薬価等 ▲1.74%
 - 薬価 ▲1.65%
 - ※うち実勢価等改定 ▲1.36%
 - 薬価制度の抜本改革 ▲0.29%
 - 材料価格 ▲0.09%

●改定されるおもな医療費

かかりつけ医の初診料に 加算	機能強化加算 800円 (初診料 2,820円 + 機能強化 加算 800円 → 3,620円)
歯科の 初診料・ 再診料* (10月から)	- 初診料 2,340円 → 2,370円 - 再診療 450円 → 480円

※院内感染防止対策に関する施設基準の届出がある歯科が対象です。

診療報酬改定率の推移



体系に再編されます。また、対面診療と組み合わせたオンライン診療を評価したり、後発医薬品の使用を促進する改定なども行われます。

《薬価制度の抜本改革》

新薬については、新薬創出等加算を抜本的に見直す一方で、革新的新薬の開発などの実績や取り組みに応じた評価が加算されます。効能追加等で市場拡大した医薬品についても、年4回の新薬収載の機会に薬価が改定されます。さらに市場規模の大きな医薬品については費用対効果を分析して薬価が改定されます。

その他、後発医薬品のある新薬（長期収載品）については後発医薬品の薬価を基準に段階的に見直されることとなり、平成33年からは毎年の薬価調査・薬価改定が行われることとなります。

介護報酬改定

介護報酬は0.54%引き上げ

介護報酬改定は、0.54%の引き上げとなります。改定に伴い、地域包括ケアシステム※の推進、通所介護などの各種給付の適正化、訪問回数が多い利用者への対応などが行われます。

※地域包括ケアシステム…地域の実情に応じ、可能な限り自立した日常生活を営むための介護や医療、生活支援サポートおよびサービスが受けられるよう、自治体を中心となつて「住まい」「医療」「介護」「生活支援・介護予防」を包括的に整備する体制。

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！



ジェネリック医薬品を使わない



ジェネリック医薬品を敬遠するのは、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。



夜遅くに行く



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。



お薬手帳を持っていない



「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！

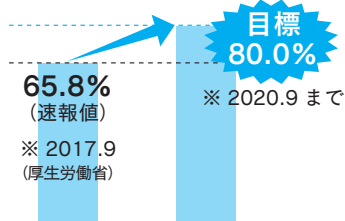
窓口負担以外の医療費を支払うのは健保組合ですが、もとはみなさんの保険料です。小さなムダが積み重なると、健保組合の財政悪化につながり、保険料の引き上げという大きな負担になる可能性もあります。

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医薬品普及率80%

●ジェネリック医薬品の普及率
(数量ベース) 実績と目標



ジェネリック医薬品が新薬の約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、ジェネリック医薬品の活用は、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、ジェネリック医薬品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医薬品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医薬品使用促進の取り組みがいつそう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、ジェネリック医薬品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。

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約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やそう。



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を約15分で結ぶフェリーは24時間運航。日中は10～20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」（有料）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！



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。



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



元の高さは3mあったという鳥居

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。



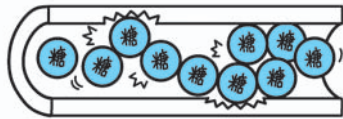


糖尿病

どんな病気？

糖尿病とは、血液中に糖分（ブドウ糖）がたまりすぎてしまい、血糖値が高くなる病気です。

食事をするとき、食べ物が分解されたブドウ糖により、血糖値が高くなりますが、健康な人はインスリンというホルモンの働きによってブドウ糖が体内に取り込まれます。一方、糖尿病の人はインスリンの量が少なかったり働きがよくなかったりするため、糖がうまく体内に吸収されず、血管の壁を傷つけるようになり、体に悪影響を及ぼしていきます。

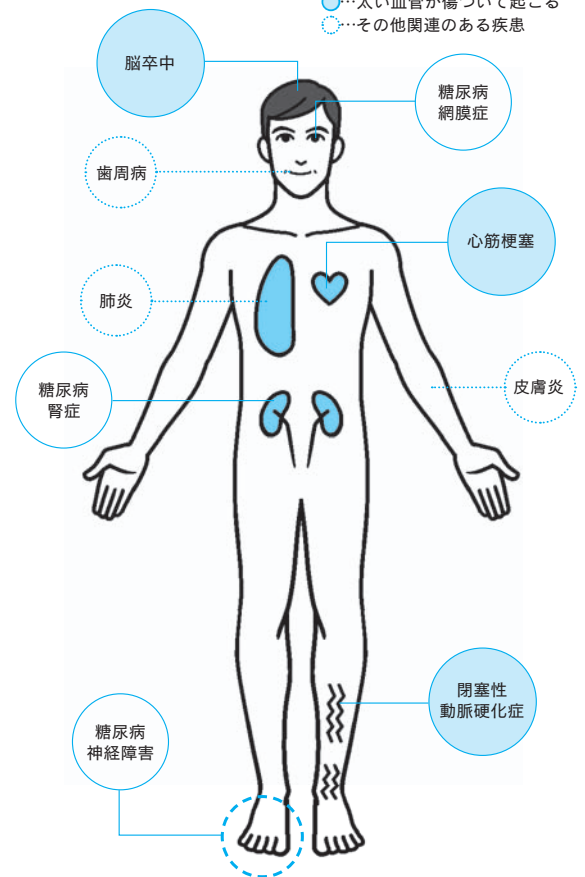


糖尿病自体はほとんど症状が現れませんが、細い血管が傷ついて起こる合併症（失明することもある「糖尿病網膜症」、重症化すると人工透析の通院が必要となる「糖尿病腎症」、手足がしびれるなどの症状が起こる「糖尿病神経障害」など）や、太い血管が傷ついて起こる合併症（脳卒中、心筋梗塞など）を引き起こす、恐ろしい病気です。

そのほか、肺炎や歯周病、皮膚炎も起こりやすくなり、最近ではがんや認知症との関連もわかってきました。

糖尿病の合併症

- …細い血管が傷ついて起こる
- …太い血管が傷ついて起こる
- …その他関連のある疾患



※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

（参考：スマート・ライフ・プロジェクトHP「糖尿病の合併症」）

糖尿病の患者＋予備群は何人ぐらいいるの？

約 **2,000** 万人

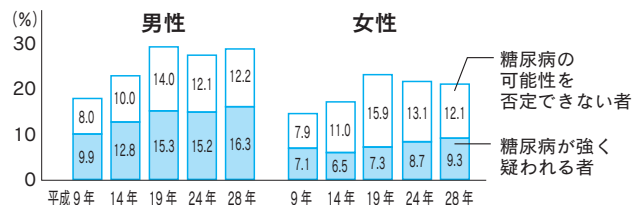
（平成28年国民健康・栄養調査結果の概要より・糖尿病が強く疑われる者約1,000万人＋糖尿病の可能性を否定できない者約1,000万人）

なお割合（20歳以上）でいうと、男性は28.5%、女性は21.4%となり、

男性は、ほぼ **4人に1人**、

女性は、ほぼ **5人に1人** となります。

「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移（20歳以上、男女別）



糖尿病の医療費は国全体でいくらかかっているの？

約 **1兆2,356** 億円

（平成27年度国民医療費の概況より・1型糖尿病も含む）

**45歳以上
9割以上**

※糖尿病の医療費のうち、**45歳以上**にかかった金額は約1兆1,650億円で、全体の**9割以上**を占めています。



この検査数値が アブナイ！

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。
受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。

★空腹時血糖

健康な人では、1日の中で朝食前の血糖値が最も低い
ため、一般的には前日 21 時以降絶食のうえ、翌日食事前
に検査を行います（食後 10 時間以上あける）。

※平成 30 年度特定健診より、やむを得ない場合は**随時血
糖**（食後 3.5 時間以上 10 時間未満に計測）による判
定も可能となりました（判定値は空腹時血糖と同値）。

保健指導判定値…

100mg/dL 以上

保健指導
を受けま
しょう

受診勧奨判定値…

126mg/dL 以上

お医者さん
にかかりま
しょう

★ヘモグロビンA1c (HbA1c) (NGSP 値)

過去 1 ～ 2 カ月の血糖の
状態を反映します。

保健指導判定値…

5.6% 以上

保健指導
を受けま
しょう

受診勧奨判定値…

6.5% 以上

お医者さん
にかかりま
しょう

★尿糖

尿中の糖のこと。血液中
の糖が増加しすぎると、血
液中の糖をろ過して体に再
吸収させる役割をもつ腎臓
の働きの限界を超え、糖が
尿に出てきてしまいます。

判定値…

陽性 (+)

糖尿病の予防に役立つ数字

★食事

野菜を **1 番**
に食べる



食後に血糖値が急激に上昇
してしまう（140mg/dL 以上）
血糖値スパイク（グルコース
スパイク）が注目されていま
す。健診などでは正常とされ
た人でも、血糖値スパイクが
起きている可能性があります。

血糖値スパイクを防ぐには、
お米などの前に野菜を食べる
ようにする、いわゆる“ベジ
ファースト”に効果があるこ
とがわかっています。毎日の
食事に取り入れてみましょう。

★運動

インスリンの効果を高めて血
糖値を下げるためには、有酸素
運動と筋力トレーニングが効果
的です。

また、短時間の運動でもこまめ
に行うことが血糖値の上昇を抑え
るのに有効であることがわかって
きました。歩く時間をふだんより
10 分増やすなど、少しずつでも
運動を取り入れてみましょう。

なお、すでに医療機関などを受
診している方は、運動を始める前
に医師等の指導を受けるとよいで
しょう。

1日
15
～ **30 分** × **2 回**

有酸素
運動

*ウォーキングや、ジョ
ギング、水泳などの
全身運動です。



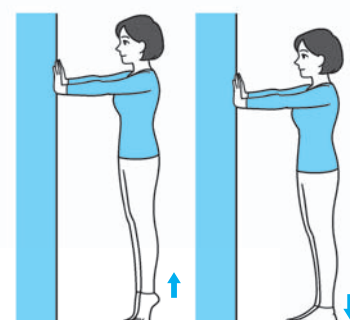
1セット
10 ～ **20 回**
× 週 **2 ～ 3 回**

筋力
トレーニング

*足、腰、背中などの大きな筋肉を中心とした
トレーニングです。

トレーニング例

壁などに手をつき、両足で
立った状態をかかとを上げ、
ゆっくり下ろす。



（参考：国立国際医療研究センター研究所 糖尿病情報センター HP）

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
雑穀ごはん	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お皿に雑穀ごはんをのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

💡 雑穀ごはんには、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、しっかりとよくか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、食べる順番も重要です。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「ごはん・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」、「ごはん・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かんで食べることも大切です。

1日の食事は3食しっかりと、「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はんや雑穀ごはん、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。

ゆっくりかむには、麺類やパンよりもごはんがおすすめ。また、丼などごはん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はん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。

平成30年度

保健事業のご案内

保健指導宣伝

- 機関誌「貿易けんぽ」の配付(年2回)
- ホームページの運営
- 保健衛生に関する冊子の配付(随時)
- 健康者表彰(5月)
- 医療費通知(年2回)
- ジェネリック医薬品差額通知(年2回)

契約保養所の利用補助

- 利用者に1年度2泊を限度として補助金を支給
- 利用者に夏期(7～8月)1泊の補助金を支給

体育奨励

- プール・海の家の開設(7～8月・詳細はHP等でお知らせします)
- スキー・スケート場の開設(12～3月・詳細はHP等でお知らせします)
- スポーツクラブ(ルネサンスと法人会員契約)

疾病予防

- 一般健診・特定健診の実施(9～11月・詳細はHP等でお知らせします)
- 人間ドックの実施(年間・詳細はHP等でお知らせします)
- 健診・人間ドックの利用補助(詳細はHP等でお知らせします)

※健康診断・特定健診の巡回・集合健診は、

例年どおり9～11月に実施します

データヘルス計画関連事業

事業内容

- ・60歳以上の世代の医療費適正化のために電話による保健指導
- ・糖尿病・高血圧症のリスクのある人への受診勧奨
- ・インフルエンザ予防接種の補助(10～3月、補助上限2,000円)
- ・大腸がん検診の補助(5～11月、40歳以上、自己負担500円)
- ・子宮頸がん検診の補助(5～11月、20歳以上の女性、自己負担1,000円)
- ・歯周病リスク検診の補助(5～9月、40歳以上、自己負担1,000円)〈新規〉
- ・禁煙治療費用の補助(年間、補助上限10,000円)

平成30年度

特定健診・生活習慣病健診内容項目

- ・身体計測(身長・体重・腹囲)
 - ・視力検査
 - ・聴力検査(オーディオメーター)
 - ・血圧測定
 - ・尿検査(蛋白・糖)
 - ・胸部X線直接撮影
 - ・心電図(安静時標準12誘導)
 - ・血液検査(肝・胆道検査、脂質検査、糖尿検査)
- ※都合により検査項目を変更する場合があります。

特定保健指導

例年実施している健診事業で委託検査機関と協議し、検査結果で「メタボ予備群」と判定された受診者に対して、保健師等による巡回面談指導・集合面接指導を実施し、事前の疾病予防対策とします。

ホームページをご利用ください!

<http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>

- 「お知らせ」で最新の情報をご提供します
- 困ったときは「こんなとき」を!
- 各種申請書はHPからダウンロード!

その他、「健康づくり」等についての情報を満載しています。ぜひ、アクセスしてみてください!



平成30年度 保健事業実施予定表

区分	項目	事業内容	対象者			負担・補助額等	実施月											
							H30年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H31年1月	2月	3月
健診事業	特定健診(本人)	特定健診の受診率向上のため、事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	40歳以上	自己負担なし												
	特定健診(家族)	特定健診の受診率向上のため、受診券を配付	被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし												
	生活習慣病健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	35歳	補助上限8,150円												
	一般健診	事業主が行う定期健診と併せて共同実施	被保険者	男女	全員	補助上限3,200円												
特定保健指導事業	特定保健指導	特定健診の結果より、動機付け支援対象者に事業所を通じて依頼、希望者に実施	被保険者	男女	該当者	自己負担なし												
保健指導 宣伝事業	機関誌の発行	機関誌「貿易けんぽ」を被保険者に配付	被保険者	男女	全員					中止					中止			
	健康者表彰	前年中の健康者へ健康保持に対するインセンティブとして実施	被保険者	男女	該当者													
	医療費通知	被保険者へ医療費のお知らせを配付	被保険者 被扶養者	男女	該当者													
	ジェネリック医薬品促進活動	ジェネリック医薬品使用促進を目的に、医療費削減効果が見込める対象者に差額通知を送付	被保険者 被扶養者	男女	該当者													
	育児用月刊誌の配布	子育て支援のため出産した家庭へ配布	被保険者 被扶養者	女	該当者													
疾病予防 事業	人間ドック	生活習慣病の早期発見、自己管理意識向上のために実施	被保険者 被扶養者	男女	35歳以上	契約料金の約半額を自己負担												
	インフルエンザ予防接種	疾病予防のために実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	補助上限2,000円												
	大腸がん検診	大腸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担500円												
	子宮頸がん検診	子宮頸がん等の早期発見のために実施	被保険者 被扶養者	女	20歳以上	自己負担1,000円												
	歯周病リスク検診	歯周病の早期発見・治療のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担1,000円												
	前期高齢者電話保健指導	高齢者の生活習慣の改善、医療費適正化のために実施	被保険者 被扶養者	男女	60歳以上	自己負担なし												
	糖尿病・高血圧リスク者受診勧奨指導	疾病の重症化予防のために実施	被保険者 被扶養者	男女	40歳以上	自己負担なし												
	家庭用常備薬の斡旋	家庭用常備薬の斡旋を実施	被保険者	男女	全員	補助なし												
	禁煙推進事業	禁煙を推進するため禁煙治療費用の補助を実施	被保険者	男女	全員	補助上限10,000円												
体育奨励 事業	海の家	運動意識向上、健康増進のために実施	被保険者 被扶養者	男女	全員	各契約料金の約半額を自己負担												
	水泳プール																	
	アイススケート																	
	スキー																	
	夏期契約保養所	夏期の保養の目的で実施	被保険者	男女	全員	補助上限1泊3,000円												
			被扶養者	男女	3歳以上	補助上限1泊2,500円												
	スポーツクラブ	「ルネサンス」と法人会員契約	被保険者 被扶養者	男女	全員	契約料金を自己負担												
保養事業	契約保養所	保養の目的で実施	被保険者	男女	全員	補助上限1泊3,000円×2泊												
			被扶養者	男女	3歳以上	補助上限1泊2,500円×2泊												

※太字は変更箇所です

体操女子

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

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。

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

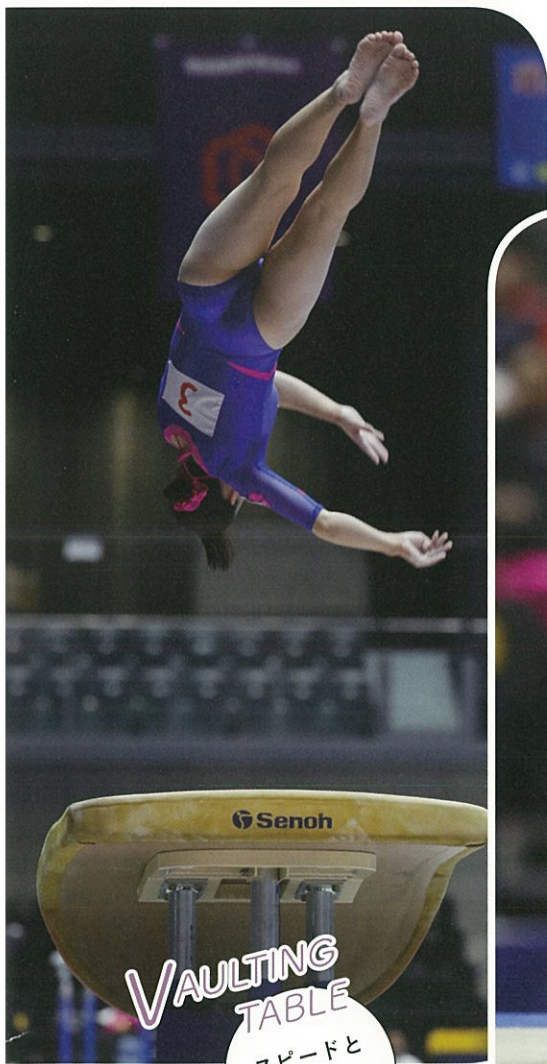
車輪・ひねりなどを伴う技や支持回転、手放し技などで構成されます。高棒・低棒、またはそれらの移動技が組み合わされ、止まらずに演技する必要があります。

高棒・低棒
の移動に
独特の技



UNEVEN
BARS

協力：（公財）日本体操協会



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。

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30年3月 TEL (078)251-0800 FAX (078)251-9889 HP <http://www.kobeboueki-kenpo.or.jp/>