ウラベ健保だより

第66号　2018ー春　見つめよう、心と体の健康バランス

「朝日町のチューリップ畑」（富山県）

ウラベ健康保険組合

平成30年**4月**から

特定健診・特定保健指導が第3期を迎え、見直しが行われます

平成20年度からスタートした特定健診・特定保健指導は、**第3期(2018～2023年度)に入ります。**
第3期に入り実施率を高め、効果を上げるために特定健診と特定保健指導の見直しが行われます。
腹囲の基準や主な健診項目、特定保健指導の対象者の選定など、基本的な仕組みはこれまでと同じで変わりません。

特定健診

見直しの主なポイント

●non-HDLコレステロールの利用

中性脂肪が400mg/dℓ以上の場合や食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりにnon-HDLコレステロールを使ってもよい。

●やむを得ない場合は随時血糖も可

原則として空腹時血糖やHbA1cを測定するが、やむを得ない場合は随時血糖で検査を行うことができる(食事後3.5時間未満を除く)。

●質問表に口と歯に関する質問を追加

歯や歯茎など口腔(こうくう)の状態が全身の健康に影響を与えていることから、質問表にかみ合わせなど口と歯の状態に関する質問を追加する。

●詳細な健診項目の変更

医師が必要と認めた場合の詳細な健診項目について、血清クレアチニン検査の追加など項目と対象を見直す。

特定保健指導

見直しの主なポイント

●健診当日に初回面接を行うことも可能

健診の当日に把握できる情報で特定保健指導の対象と見込まれる人には、健診当日に初回の面接を行い、後日すべての検査結果から医師が総合的な判断を行ったうえで行動計画を完成させることが可能に。

●2年連続で積極的支援に該当した人の対応を弾力化

2年連続で「積極的支援」に該当する人のうち、1年目に積極的支援を終了し2年目の特定健診の結果が改善している場合は、2年目の特定保健指導は「動機付け支援」相当でもよい。

データヘルス計画

保険者に作成が義務付けられているデータヘルス計画は、相互に連携する特定健診・特定保健指導の第３期に合わせて、第２期（平成 30 ～ 35 年度）に入ります。

健保組合などが策定する事業計画がデータヘルス計画

データヘルス計画とは、保健事業を効果的・効率的に実施するために、健康保険を運営する健保組合などの保険者が策定する事業計画です。特定健診などの健診結果や医療機関の受診状況などのデータを有効活用することで保健事業の効果を高めて、加入者の健康を守ると同時に医療費の適正化につなげることが目的です。

データヘルス計画では、事業を改善しながら継続的に実施していくために、計画（Plan）−実施（Do）−評価（Check）−改善（Act）を繰り返す「PDCAサイクル」に沿って保健事業を展開していく点が重要とされています。

保健事業のPDCAサイクル

- **Plan 計画**：データ分析に基づく事業の立案
- **Do 実施**：計画に基づいて事業を実施する
- **Check 評価**：評価指標で目標達成の成否を確認
- **Act 改善**：効果を高めるために事業を見直す

データヘルス計画は平成30年度から第2期に

健保組合には他の保険者に先駆けて、平成27年度からデータヘルス計画の作成が義務付けられていました。平成30年度からは特定健診・特定保健指導等の第３期に合わせて、第２期のデータヘルス計画に入ります。第１期の「身の丈に合った事業に取り組む」という課題設定から、第２期では「確実な実行・挑戦」に進むことになります。

具体的には健康課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、事業主とのコラボヘルスによる職場の健康課題の解決が第２期の重要なポイントとなります。また、健保組合同士で効果的な保健事業をパターン化し、評価指標を共有することで、効率的な事業運営につなげていきます。

第2期データヘルス計画のポイント

課題設定　確実な実行・挑戦

課題に応じた目標設定と評価結果の見える化	健康課題と保健事業との関係を明確化し、数字で表すことができる目標を立てる。
情報共有型から課題解決型のコラボヘルスへ	事業主との協働で、職場の健康課題の解決に取り組むコラボヘルス体制の構築を目指す。
データヘルス事業の横展開	健保組合同士で評価指標を共有し、共同事業でコスト軽減などの効率化を図る。

丘一面に広がるネモフィラの絨毯（じゅうたん）が潮風にそよぐ

日本、再発見！

国営ひたち海浜公園

【茨城県・ひたちなか市】

可憐に咲くネモフィラがさざ波のように潮風に揺れる。一面に咲く青い絨毯と朗らかな春の空のハーモニー。ネモフィラの咲く丘からは、のどかな春の海の青が見える。

国営ひたち海浜公園は、海に面した花と緑を楽しめる都市公園だ。園内は四季折々の花々で彩られ、春のネモフィラの青、夏のヒマワリの黄、秋のコキアの赤と、季節によって違った色に染まる。花の少ない冬もアイスチューリップで華やかだ。

広大な園内を巡るには自転車が便利。サイクリングコースからは色とりどりの菜の花、チューリップが目に飛び込んでくる。

園内には観覧車などのアトラクションや自然観察・体験ができる施設もある。ネモフィラが咲き誇る「みはらしの丘」近くには、昔話に出てくるような江戸時代の古民家がかつての姿そのままに復元されており、昔の人々の暮らしを感じることができる。

海浜公園から海岸沿いに南下すると、ギザギザの岩礁が特徴的な平磯海岸に至る。干潮時に地表に

干し芋の加工場を見学する。太陽の光を浴びて芋の自然な甘さが増していく。

茨城県の特産品といえば干し芋。巨大なモニュメントを発見。

海浜公園へのアクセスはローカル線のひたちなか海浜鉄道で。のどかな田園風景をレトロな列車で旅しよう。那珂湊駅では駅猫の「おさむ」と「ミニさむ」にも会える。

那珂湊地区には水戸藩ゆかりの史跡が多い。反射炉跡はその一つ。反射炉は復元から80年が過ぎ、重厚な歴史を感じさせる。

茨城県により天然記念物に指定されている酒列磯前神社の樹叢。ヤブツバキなど樹齢300年を超える古木のトンネルが境内まで続く。

出現するのは、恐竜の生きていた約6500万年前の中生代白亜紀の地層。太古の生物が化石として出土する岩礁は、現在は磯の生物の宝庫となっている。

春のさわやかな日差しと潮風の中で、青一色の花と海を堪能し、自然の素晴らしさを再発見した。

平磯海岸周辺は磯遊びにピッタリ。運が良ければアンモナイトの化石が発見できるかも!?

おさかな市場では食事もOK。その日に取れた魚介類を鮮度そのままに食べれば、ほっぺたが落ちること、間違いなし！

新鮮な魚介類を求める人でにぎわう「那珂湊おさかな市場」。水揚げしたばかりのアンコウをその場でさばいてもらう。

 photo/yuichi itabashi

知って納得！ 健康保険

健康保険への加入

健康保険は、病気やけが、出産や死亡による不測の事態に備える公的な医療保険制度の一つです。
財源の大部分は、皆さま（被保険者）と会社（事業主）が負担する保険料で賄われており、
いざというときに安心して必要な医療等を受けることができます。

いざというときに医療費等を給付する制度

健康保険は、会社で働く被保険者やご家族（被扶養者）の皆さまが、病気やけがをしたとき、また出産・死亡の際の出費を肩代わりするため、日頃から被保険者と会社（事業主）に保険料を負担いただき、それを財源にいざというときに医療費等を給付する制度です。

健康保険を使えば、医療費の一部を負担するだけで、必要な医療を受けることができます。負担する割合は年齢などによって異なり、左表のとおりとなっています。

健康保険組合は、皆さまの健康づくりをサポート

健康保険を管理・運営しているのが健康保険組合です。健康保険組合は、病気やけが等の保険給付を行いますが、それ以外にも病気にならないように被保険者やそのご家族の皆さまの健康づくりを目的としたさまざま保健事業も行っています。

具体的には、健康や医療に関する情報を広報誌等で提供したり、健診や保健指導等を実施して、健康づくりをサポートしています。

日本は、世界でも有数の長寿国ですが、ストレス、過労、睡眠不足、運動不足や栄養過多といった、健康を損なう要素が日常生活にたくさん潜んでいます。そのため、健康保険組合の保健事業を積極的に利用して年に一度は必ず健診を受けるなど、自分の健康は自分自身で管理するという意識を持つことが大切になります。

健康の大切さやありがたみはそれを失ってから初めて気付くものです。後から悔やまないためにも、健康づくりを後回しにせず、今できることから始めて、生活習慣病等の発症予防に努めましょう。

■医療費の自己負担割合

年齢	自己負担割合
小学校就学前	2割
6～69歳	3割
70～74歳	2割

※70歳以上で、現役並みの収入がある人は3割負担となります。また、平成26年3月までに70歳になっている軽減特例措置対象者は1割負担です。

■医療費の負担割合

医療費は、皆さまの大切な保険料で賄われています。限りある健康保険の財源を有効に使うために、一人一人が医療費に対するコスト意識を持ちましょう。

健康保険組合が行う「保険給付」と「保健事業」

保険給付

病気やけがのとき、医療費の一部を負担するだけで必要な医療を受けられるようにします。

保健事業

特定健診、特定保健指導など、病気予防や健康づくりのための各種保健事業を実施します。

健康のための
暮らしの
トリセツ

枕の選び方

監修：有限会社Sleepeace（スリーピース）代表
快眠セラピスト／睡眠環境プランナー
三橋美穂

枕は睡眠の質を左右する重要なアイテムであり、合わない枕は頭痛や肩凝り、不眠の原因にもなります。今回は枕選びのポイントを押さえ、すっきり快眠を目指しましょう。

あおむけでチェック

枕の大きな役割は、立っているときの姿勢を寝ているときにも保つことです。首の深さや形は一人一人異なるため、実際に店頭などで寝てみて、感触を確かめることが重要です。

寝たとき楽に呼吸ができ、首にしわが寄らない

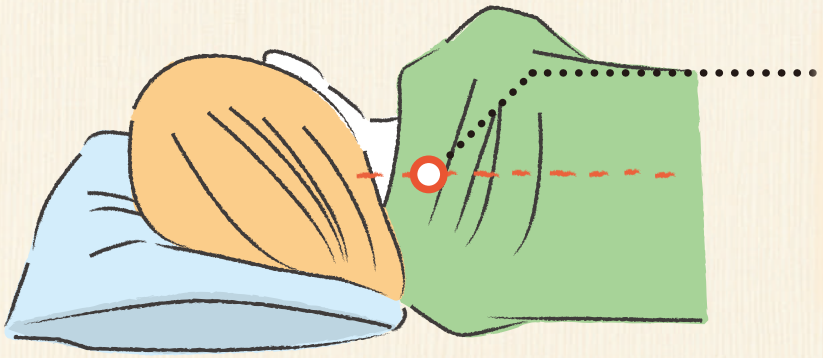
枕が高いと、喉が詰まるためいびきをかきやすく、首や肩の筋肉も引っ張られるため、首や肩の凝りにつながります。

首から後頭部にかけての隙間が埋まっている

首のラインに合っていないと首が浮いて緊張した状態が続き、疲れが取れません。

横向きでチェック

人間は睡眠中に20～30回くらい寝返りを打つので、寝返りがスムーズにできるか確認しましょう。枕の両サイドが高くなっている物を選ぶと肩の圧迫がありません。自然に寝返りが打てるかチェックします。



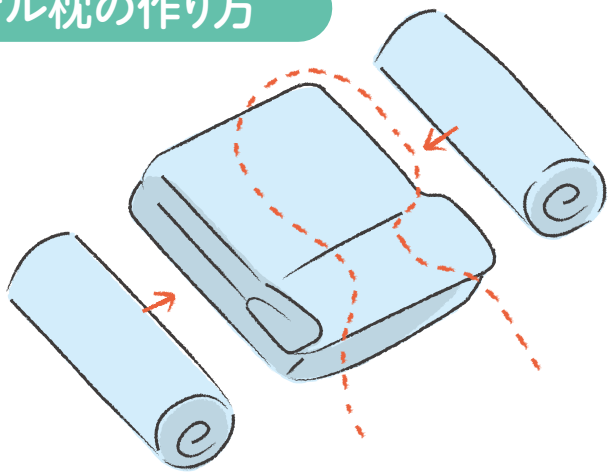
横向きに寝たとき背骨と首がまっすぐに保てるのが理想的

背骨と頸椎（首にある7つの骨）がまっすぐになるのがポイント。歪んでいると肩や首周りの筋肉が緊張し、肩凝りにつながります。

簡単! バスタオル枕の作り方

バスタオルを使って、簡単に自分に合った枕を作ることができます。旅先で枕が合わないときやお店で選ぶ前の高さ確認にも利用できます。

1. バスタオルを4つに折り、手前を10cm折る
2. 折りたたんだ部分が内側になるように半分に折る
3. 手前側が首元になるように寝て、高さが足りなければ下にタオルを重ねる
4. 筒状に丸め、中央より高くなったタオルを両側に置く（横向きのときに使う）



生活習慣病を防ぐ
Self Care

今さら聞けない「メタボって何？」

健診を上手に生かして、脱メタボ！

監修／村山恵津子　一般財団法人 日本健康文化振興会・保健師

メタボとは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の略であることは、皆さんもご存じのことと思いますが、「たかがメタボ」と甘く見ることは危険です。

内臓脂肪型肥満の状態を長年放置したままにしておくと、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、寝たきりや認知症発症ということにもなりかねません。

そうなったときに気付いても遅いのです。今のうちから、健診や特定健診を受けて予防のきっかけづくりにしていきましょう。

内臓脂肪型肥満が注目されるのはなぜ?

なぜ、「内臓脂肪を減らしておなか周りを減らしましょう」ということが盛んにいわれるのでしょう。

「別に元気だし、体調も悪くないのに・・・。減量をするもしないも、私の勝手でしょう!」

ふに落ちない気持ちでいるより、内臓脂肪が増えるといったい何が良くないか、その理由を詳しく知って納得しましょう。

内臓脂肪細胞は、おなかの中のどこ?

おなかの中にはいろいろな膜があります。胃の下から出ているカーテンのようなひだ状の膜が垂れ下がっていて、これを大網膜といいますが、その部分に脂肪が付きます。消化管の腸は全長数メートルにもなり、それを支える腸間膜という膜にも、脂肪が付きます。そのように付いた脂肪が内臓脂肪です。

内臓脂肪は私たちの体にとって大事なもの

内臓脂肪細胞の一つ一つからホルモン様物質の「アディポネクチン」を分泌して血圧を上げないようにしたり、血糖やコレステロールなどもコントロールしてくれています。体にとっていろいろな調節をしてくれるたいへん良い物質を出しているのです。であれば、内臓脂肪細胞が大きければ大きいほど、もっとたくさん良い物質を出しコントロールしてくれるのではないか、そう思ってしまいます。しかし、実際はそうはならないのが内臓脂肪の性格なのです。

内臓脂肪は肥大化すると悪さを始めます

必要以上に大きくなった内臓脂肪細胞は、今度は体にとって不都合な物質を出すようになるのです。血圧を上げる、血糖やコレステロール上昇、そして、アディポネクチンの分泌が激減します。血栓という血の塊を血管内でできやすくします。

それが巡って心臓の冠動脈で詰まれば心筋梗塞、脳の血管で詰まれば脳梗塞を引き起こします。内臓脂肪細胞の肥大化は大変危険な状態が続いていくということなのです。ですから、必要以上に大きくなった内臓脂肪細胞を元の大きさに戻しておくことが大切なのです。

ちょっと心配なこと

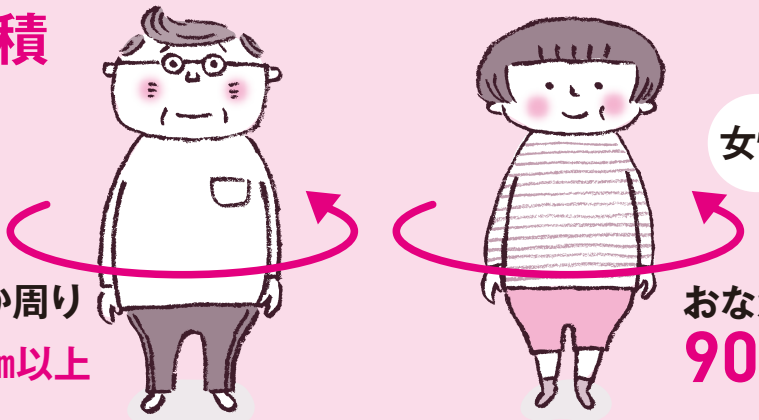
内臓脂肪以外にも脂肪のたまる場所があります。肝臓にたまれば脂肪肝、筋肉にたまれば脂肪筋です。本来たまることのない場所にも脂肪がたまるようになったのは、やはり砂糖や油脂の取り過ぎによる食生活や生活リズムの乱れ、運動不足など生活習慣に起因しているといえるでしょう。

特定健診・特定保健指導を活用してメタボ脱出!!

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、40歳から74歳の被保険者・被扶養者を対象に、健康保険組合が実施する健診です。生活習慣病のリスクが高い人は、特定保健指導が受けられます。特定保健指導は、保健師、管理栄養士等の専門家が、対象者一人一人に応じた生活習慣改善に向けたサポートをするものです。メタボ脱出を成功させるためにも特定保健指導を積極的に活用しましょう。

保健指導対象者の判定方法

内臓脂肪の蓄積



男性
おなか周り
85cm以上

女性
おなか周り
90cm以上

または、右記以外で
BMI
25以上

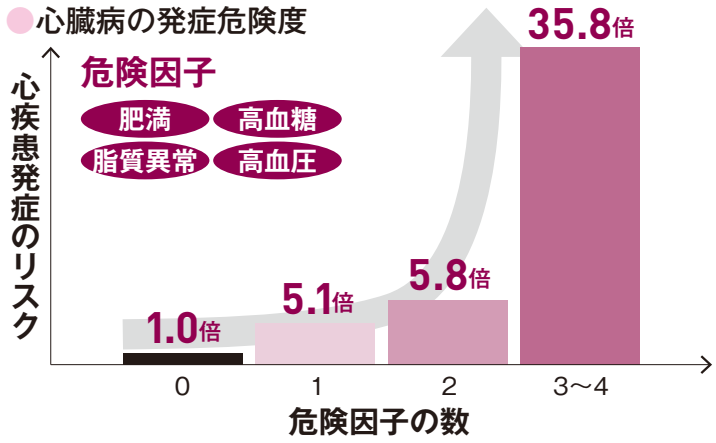
＋

〈追加リスク〉

❶血糖	❷血圧	❸脂質	❹喫煙歴
空腹時血糖値 100mg/dℓ以上または HbA1c 5.6%以上	最高（収縮期）血圧 130mmHg以上または 最低（拡張期）血圧 85mmHg以上	中性脂肪 150mg/dℓ以上または HDLコレステロール 40mg/dℓ未満	あり ※①～③のリスクが1つ以上ある場合にリスクとしてカウント

●上記のリスク数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類の特定保健指導が実施されます。

特定健診の対象となっていない40歳未満の人も、メタボとは無縁ではありません。
内臓脂肪がたまりやすい生活習慣は、若いうちに身に付いた生活習慣が原因ですから、早めに気付いて見直すことが大切です。



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査（2001）より

数値そのものよりも危険因子の数が問題

危険因子となる項目一つ一つを見ると基準値を少ししか超えておらず、たいしたことはないと感じるかもしれません。しかし、問題は危険因子の基準値を超えた項目の数が増えることなのです。

肥満、高血糖、脂質異常、高血圧などの危険因子が3～4つ重なると、まったく危険因子のない人に比べて、心臓病の発症危険度が約36倍にもなるという統計データもあります。

村山保健師の
なるほど！
人生相談

メタボと別れたいと思っているのですが、どうしたら、うまく別れられますか？

お答えします

今まで自分の生活を振り返ることなく、ずるずると付き合ってきたのではないでしょうか？
上手にメタボと別れるためには、未練など捨てて内臓脂肪細胞を元の大きさに戻すことです。
まず、日々の生活を振り返ることから始めましょう。

食事　注目したい4つのチェック・ポイント

1 嗜好品を取り過ぎていないか

菓子類を知らず知らずのうちに口にしていませんか。また、炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物をつい買ってしまっていませんか。

2 揚げ物など油脂の取り過ぎはないか

揚げ物などを今までの3分の1だけ減らしてみましょう。

3 食物繊維不足になっていないか

野菜・海藻がおかずのつけ合わせ程度では食物繊維が足りていません。鍋物や具だくさんの汁物を積極的に増やしましょう。

4 夜遅い時間に食事や間食をしていないか

遅い時間の飲食は脂肪合成を促してしまいます。

運動　こんな工夫で日常の活動量をアップ！

エスカレーターやエレベーターを利用する習慣

階段利用で動きが増え、筋トレもできます。

1日トータルであまり歩かない習慣

電車通勤なら、改札からあえて遠い場所での電車の乗り降り。スーパーに買い物に行くときは、スーパー内をぐるぐる歩き回る

お風呂掃除や床掃除は普段しない

全身を使ってスポンジや雑巾でゴシゴシ拭く

「運動する時間はないよ」と思っている方へ

内臓脂肪細胞を小さくするための運動、生活習慣病を予防するための運動、あるいは健康のための運動は、アスリートが行う運動や体を鍛えるための運動とは、まったく異なるものです。息も絶え絶えに激しく運動しても、肝心の内臓脂肪はほとんど燃焼しません。息が切れない程度の軽い運動を継続して行う方が、効率よく脂肪が燃焼します。

日常いかに動きを増やすかが大きな改善ポイントなのです。あえて運動の時間をつくるのではなく、日常の生活の中で動きを増やせばよいのです。毎日の積み重ねが結果を出します。運動の概念を変えましょう。

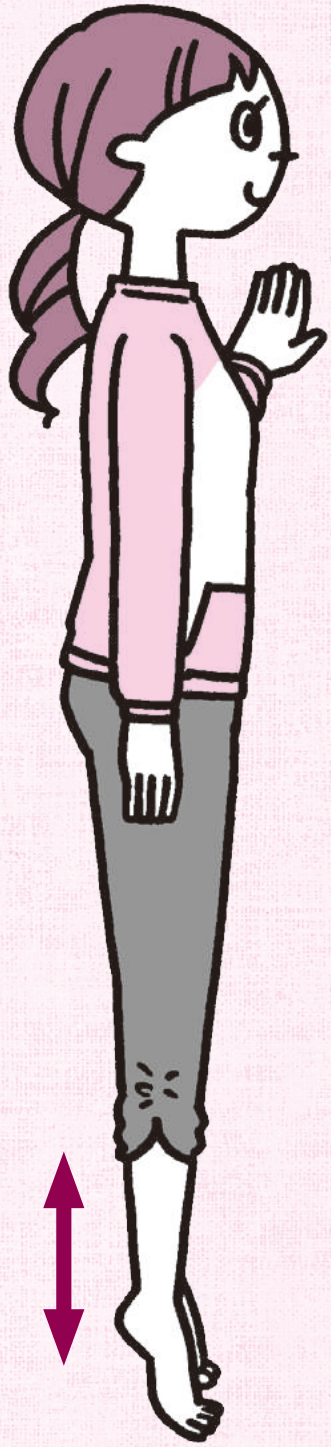
カラダの
お悩み改善
トレーニング

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

ゆがみ足にストップをかけよう!

足のゆがみで多いのは外反母趾（ぼし）や扁平（へんぺい）足、足の幅が広がる開張足です。ゆがみ足は足先の狭い靴などが原因の一つですが、立つとき・歩くときに爪先を外向きに開いていることも大きな原因に。足先と膝が同じ方向を向くように動かすことを習慣付けて、ゆがみ足を改善しましょう。

横から見たとき



こうして改善！

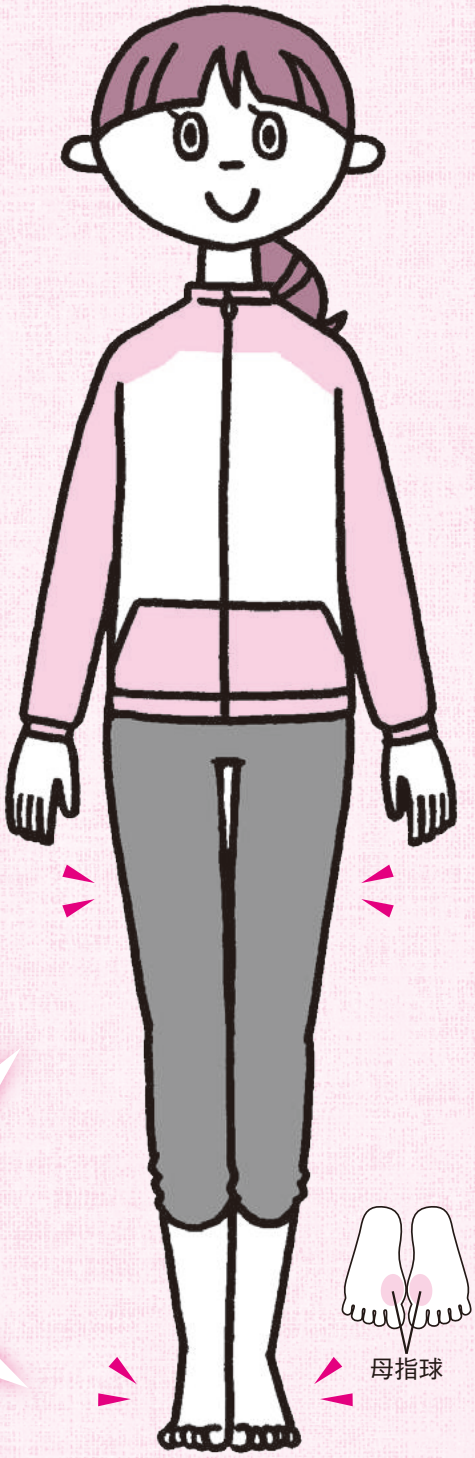
足先と膝の向きを同じに動かせるよう、体操で矯正していきましょう。親指を真っすぐ正面に向けて立ち、かかとの上げ下ろしをします。この方向に足指が踏ん張り、足裏やふくらはぎが動くように筋肉を強めていきます。

1. まず足を閉じて立ちます。このとき、両足の母指球（親指の付け根）もくっつけ、お尻をきゅっと締めておきます。
2. かかとを浮かせて背伸びをし、足指でしっかり地面をつかむようにして３秒キープ。その後ゆっくり下ろします。
3. ①・②を繰り返します。10回を1セットとし、1日に2～3セット行いましょう。

ここに注意！

バレリーナのように足先を開いて行うと、余計に外反母趾を助長してしまいます。また、背伸びをしたときにももの内側が開くのもお尻を締める筋肉を緩めてしまうため、ＮＧです。

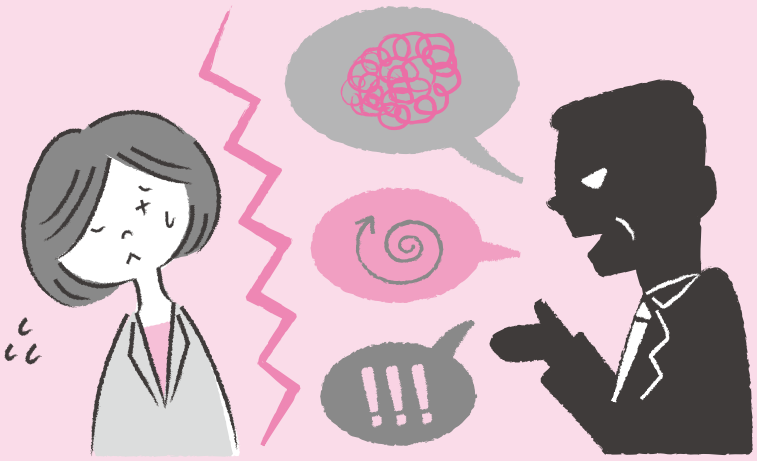
正面から見たとき



ストレスと上手につきあう

「適応する」というキーワードを覚えておこう

職場で上司の小言に悩まされ続けている斉藤さん。上司は悪い人ではないのですが、異常に細かく、同じことを繰り返し何度も言い続けられると、本当にうんざりしてしまいます。このままだと、いつか「いい加減にしてください！」と怒鳴りかねません。



どうすれば、この「不適応状態」から抜け出せるの？

ストレスは、不適応状態にあることの現れ

気持ちはよく分かります。繰り返される小言にうんざりし、不満を募らせてイライラしている状態です。

さて、その状態をちょっと俯瞰（ふかん）してみると、あることが分かるのではないでしょうか。それは、斉藤さんと上司との間に意識のズレがあり、斉藤さんは現状にうまく適応できていない、ということです。

もし、斉藤さんが、上司の小言をうんざりすることなく聞き流せるようになれば、不満を募らせることも、イライラすることもなくなるでしょう。あるいは、上司の気分を害することなく、小言をやめてくれるよう伝えることができれば、斉藤さんのイライラも解消するわけです。

これが、現状に「適応」した状態ですが、今はそうではありません。現状に「適応」できていないために、斉藤さんにストレスが生じているのです。

そして重要なことは、すべてのストレスは、不適応状態にあることの現れだということ。夜中に不審な物音で起こされて抱く不安や恐れといった感情も、即座に戦ったり逃げたりできるように、その状況に適応するために心身に緊急反応が起きている、ということなのです。

現状をそのまま受け入れて、マイナス感情を消し去る

現状に「適応」できれば、ストレスは軽減されるのですから、ストレスを感じるようなことがあったら、現状に適応するにはどうすればいいかを考えて実行すればいい、ということになるでしょう。

斉藤さんの例でいえば、先に触れたように、自分が上司の小言を聞き流せるようになるか、あるいは、上司に小言を言うことをやめてもらうか、のどちらかでしょう。

とはいえ、イライラしていたり、不満が募っていたりした状態ではなかなか考えがまとまりません。不満や怒り、不安や恐れといったマイナス感情が支配的な状況下では、冷静な思考を行う大脳の働きが制限されてしまうからなのです。

ここで大切なのは、現状をそっくりそのまま受け入れるということ。上司に変わってほしいと思っても、こちらが何も行動しなければ、何も変わらないのです。まずは受け入れるしかありません。それができれば、マイナス感情も自ずと立ち去ってくれます。

そうなれば、「では、どうする？」という次のステップに進めるでしょう。ここまでくれば、「適応」というゴールは、もう目前です。

監修：下村　洋一
（医師・労働衛生コンサルタント・産業医・社会保険労務士）

不思議な脳とわたしたち

東京大学薬学部薬品作業学教室
教授・薬学博士　池谷裕二

（いけがや・ゆうじ）1970年生まれ。1998年に東京大学にて薬学博士号を取得。2002〜2005年にコロンビア大学（米ニューヨーク）に留学を挟み、2014年より現職（東京大学薬学部教授）。専門分野は大脳生理学。特に海馬の研究を通じて、脳の健康について探究している。文部科学大臣表彰 若手科学者賞（2008年）、日本学術振興会賞（2013年）、日本学士院学術奨励賞（2013年）などを受賞。著書に『海馬』『記憶力を強くする』『進化しすぎた脳』などがある。

人の思考は、理詰めではなく、感覚的

カレー店を経営しているとしましょう。

- 普通カレー　￥1,000
- 特製カレー　￥1,500

が店のメニューです。客の多くは安価な普通カレーを注文するかもしれません。では、特製カレーの注文を増やすためにどんな対処法が考えられるでしょうか。最もシンプルな方法は選択肢を一つ増やすことです。

- 普通カレー　￥1,000
- 特製カレー　￥1,500
- 極上カレー　￥3,000

このように三つの選択肢を並べると、特製カレーを選ぶ傾向が強まることが知られています。新しい選択肢によって相対的に特製カレーにお得感を抱くのです。「おとり効果」という現象です。

米マサチューセッツ工科大学が行った実験も面白いので紹介しましょう。経営学専攻の学生に英経済誌『エコノミスト』を定期購読してもらいました。

- ウェブのみ購読　＄59
- 冊子＆ウェブ購読　＄125

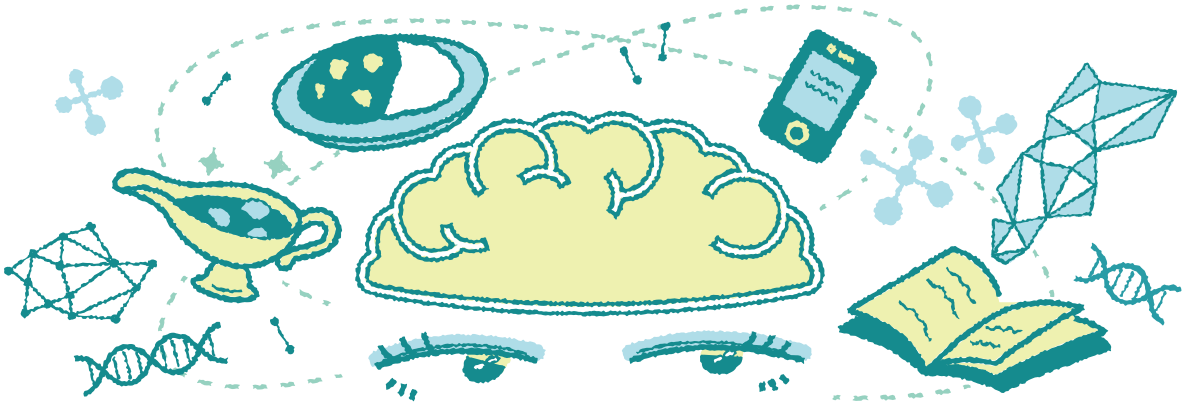
という選択肢では、冊子とウェブの同時購入を選んだ学生は32％でしたが、選択を増やし、

- ウェブのみ購読　＄59
- 冊子のみ購読　＄125
- 冊子＆ウェブ購読＄125

としたら84％の学生が同時購入を選びました。冊子の値段を「冊子＆ウェブ」と同一に設定することで、見かけ上のお得感を狙ったわけです。

では、選択肢が多ければ良いかといえば、そういうわけではありません。コロンビア大学のアイエンガー博士らは、6種のジャムを売る販売ブースと24種を売るブースを比較しました。立ち止まる人は24種のブースの方が多かったのですが、実際に商品を買う率は低く、結局、6種陳列のブースの方が7倍もの売り上げを上げたのです。人は選択肢が多いと、頭がいっぱいになり、結局は選ぶことをやめてしまいます。

食事や会話の内容などの日頃の細事から、進路や就活、会社の方針や人事、政治まで、人の思考は決して理詰めではなく、むしろ感覚的で、ときに不条理なこともあります。人を動かすのは、あくまでも人の脳なのです。



レンジで
簡単！

ヘルシー
ごはん

電子レンジを活用すれば、
おしゃれでワンランク上に見える
主菜やスイーツが簡単に作れます。
旬の食材を使って、
春らしいひと品にしましょう。

Main Dish

ジューシーな鶏肉と野菜に
バジルで風味をプラス

ロールチキンのバジルソース

ここがヘルシー！

低糖質・高たんぱく質の鶏むね肉を使って、糖質オフと併せて脂肪を燃えやすくします。油を使わず電子レンジで蒸し焼き状態にするので、カロリーオフにも。

いちごを優しい食感の
春らしい和菓子に

いちご大福

材料（4個分）

- いちご …… 4粒
- こしあん（市販品）…… 80g
- 白玉粉 …… 60g
- A
  - 砂糖 …… 20g
  - 水 …… 80cc
- 片栗粉 …… 適量

（1個／116kcal　塩分0g）

作り方

1. こしあんを４等分に分け、へたを取ったいちごの先を少し出すように包む。
2. 耐熱のボウルに白玉粉、A を入れて混ぜ、白玉粉を溶かしラップをふんわりかけ、電子レンジで約１分 30 秒加熱する。一度取り出して混ぜ、ラップをしてさらに１分加熱して混ぜ合わせる。
3. バットに片栗粉を敷いて、②をのせて半分に折る。熱いうちに４つに分け、丸く平らに伸ばし、①のいちごの先を下にして包み、包み終わりをつまんでくっつける。刷毛などで余分な片栗粉を除く。

レンチンPoint

- 電子レンジの加熱ムラがないよう、肉の厚さを均一にして、野菜も大きさをそろえる。
- 蒸し焼きにする場合、熱がしっかりと加わり、旨味が逃げないよう、きちんとラップで包む。耐熱容器に直接入れる場合は、ふたをのせる。
- 白玉粉など様子を見ながら加熱した方が良い場合は、途中で何度か取り出して、混ぜ合わせる。

目安時間 10分

ロールチキンのバジルソース

材料（2人分）

- 鶏むね肉（皮なし）…… 200g
- 塩 …… 小さじ1/5
- こしょう …… 少々
- グリーンアスパラガス …… 3本
- パプリカ …… 1/4個
- A
  - オリーブ油 …… 大さじ1
  - パルメザンチーズ …… 小さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/5
  - こしょう …… 少々
- ミックスリーフ …… 適量

【バジルソース】

- バジルの葉 …… 6枚
- にんにくのみじん切り …… 少々

（1人分／198kcal　塩分1.1g）

作り方

1. グリーンアスパラガスは根元を切り、パプリカは太めの細切りにする。
2. 鶏肉は縦に切れ目を入れて左右に開いて厚みを均一にし、塩、こしょうを振る。
3. ②を広げたラップにのせて①を縦に並べ、ラップごと鶏肉の端から巻き、ラップの両側をひねって止める。

4. ③を耐熱皿にのせて電子レンジで約４分加熱し、ひっくり返してさらに３分加熱する。そのまま粗熱が取れるまで冷まし、適当な厚さに切る。
5. バジルソースを作る。バジルの葉はみじん切りにし、にんにく、Aを混ぜ合わせる。
6. 皿に④を並べてミックスリーフを添え、⑤をかける。

監修・料理制作／岩﨑啓子（管理栄養士・料理研究家）　撮影／矢野宗利

平成30年度の事業計画と収入支出予算が決まりました

先般開かれた組合会でウラベ健康保険組合の平成30年度事業計画案と収入支出予算案が審議され、原案どおり可決承認されました。平成30年度は健康保険料率を0・5%引き下げ7・5%に変更しました。介護保険料率は1・5%で変更ありません。

平成30年度の事業計画では、被保険者数を1，950人、平均標準報酬月額は508，000円と見込み、それを基礎として予算額を算出しました。収入は健康保険料収入が9億円、介護保険料収入が9，300万円、その他を含めた総額が10億9，400万円となりました。

支出は保険給付費が4億9，000万円と見込まれます。前期高齢者納付金が3，600万円、後期高齢者支援金が2億5，800万円、退職者給付拠出金が600万円で、高齢者に関するものなど納付金の合計額は3億円となりました。

保健事業費は7，400万円で、データヘルス計画の特定保健指導実施率の改善に力を入れていきます。

介護保険納付金が9，200万円、その他と予備費5，000万円を合わせて支出総額は10億9，400万円の予算を組みました。

平成30年度からは、健保組合に策定が義務づけられた「データヘルス計画」が第2期に入ります。当健保組合も皆さまの健康を守るために、効果的・効率的な保健事業を実施してまいりますので、今後とも、被保険者と家族の皆さまのご協力をお願いいたします。

平成30年度予算

基礎	被保険者数	1,950人	標準報酬月額	508,000円

	科目	総額（百万円）	1人当り（千円）
収入	保険料	900	462
	繰越金	64	33
	繰入金	24	12
	その他	6	3
	小計	994	510
	介護保険料	93	48
	繰越金	7	4
	小計	100	51
	収入合計	1,094	561

	科目	総額（百万円）	1人当り（千円）
支出	保険給付費	490	251
	前期高齢者納付金	36	18
	後期高齢者支援金	258	132
	退職者給付拠出金	6	3
	保健事業費	74	38
	事務費	63	32
	予備費	50	26
	その他	17	9
	小計	994	510
	介護保険納付金	92	47
	予備費	8	4
	小計	100	51
	支出合計	1,094	561

健康保険料率	被保険者 3.75%	事業主 3.75%	合計 7.5%
介護保険料率	被保険者 0.75%	事業主 0.75%	合計 1.5%

私の健康づくり

無理なくマイペースにコツコツと！

ネッツトヨタ中国株式会社　U-Car部　沖　貴明

私は、今年で社会人10年目を迎えた32歳となりましたが、まだまだ気持ちは20代のつもりで日々を過ごしております。先日、学生時代の友人達と食事をする機会があったのですが、数年ぶりに会う友人は、ふっくらとしたぽっこりお腹になってしまっており、昔から大きく体型の変わらない私に対して、何か運動をしているのかと質問がありました。特に運動らしい運動をしているつもりもなかったため、体を動かすといえばゴルフぐらいかなと答えたのですが、冷静に考えても、定期的にしている運動はゴルフしかなく、趣味のゴルフが意外にも健康を支えてくれていたのだなと気付いた場面でした。

ゴルフは20代中頃に始めましたが、数年間やらない時期もあったので、ゴルフ歴は約5年となります。息が切れる程の激しい運動はなく、体への負荷も少ないため、スポーツというよりは趣味の感覚で接していましたが、あえて運動量の事を言えば、ラウンドの際に、2打目以降は数本のクラブ持ってグリーンまで歩き、なるべくカートでの移動をしないようにしていた事ぐらいですかね。あと、ゴルフはグリーンにのせるまでのクラブ選択や、風の向き、強さなどに応じたコース戦略を常に考えるので、非常に頭を使います。そのあたりの駆け引きもゴルフの楽しさであるのですが、頭もフル回転させながら体を動かす事で、気が付けばかなりの運動量になっていたのだと思います。それ以外にも、海や山などの絶景の大自然の中で、スポーツを行う解放感で、精神的な面での健康にもいい影響があったのかもしれませんね。

しかし、このゴルフというスポーツは、コースへのラウンドはもちろんですが、練習をするのにもお金が掛かるという困った面もあります。ラウンドは月1回、練習場は週1回程度しか行けないので、自宅でちょっとしたトレーニングを行うのですが、ここでも無理はせずに、テレビを見ながらのストレッチか素振りを、汗をかかない程度の軽さに抑えて出来る限り毎日コツコツと行っています。そして、この自宅での素振りを動画に撮って、自分のスイングの改善点を確認しつつ、実際にボールを打ちたいというフラストレーションを極限に貯めこんで、次回の練習場に行った際には、改善点を意識しながら1球1球を大事に打つようにしております。その他にも、費用の節約という面では、ネット予約の格安クーポンだと1ラウンド5000円のコースや、平日早朝なら500円でまわれるショートコースなどもあり、いかに節約しながら、1回でも多くのラウンドを楽しめるように、お得なゴルフ場探しをするのも、楽しさの1つかなと感じています。

ゴルフは、自宅の狭いリビングで素振りをする際に、誤って壁を傷つけてしまい怒られて辞めさせられるリスクさえ除けば、今後も40年は続けていけるスポーツです。肝心のスコアはまだまだ未熟ですが、趣味レベルの無理のない頻度で、コツコツと続けていき、体力的にも、精神的にも充実した日々を送れるようにしたいと思います。

原稿募集中

「私の健康づくり」

ウラベ健康保険組合では、自分自身の健康管理のために、健康づくりに励んでいる皆さまの体験記を本誌で紹介しています。

「私の健康づくり」のタイトルに合うものなら、どんなことでも結構です。お気軽に投稿してください。

原稿は400字詰め原稿用紙3枚程度、写真など添付。掲載された方には記念品を贈呈します。本誌次号の発行は、10月の予定です。

いつでも健康

中川翔子さん

［歌手・アーティスト］

頑張るためにも、いつも心に健康アンテナを立てておきたい

なかがわ　しょうこ／1985年、東京都生まれ。東京2020大会マスコット審査会のメンバーに選出。歌手・女優・タレント・声優・イラストレーターとして活躍の場を広げ、さまざまな分野でその魅力と多才ぶりを発揮している。

photo/manabu nobutou　text/yuzuru kurachi

これまで、バラエティー番組でロケに行ったり、絵を描いたり、声優をしたり、ライブで歌ったり、いろいろなことをさせていただきました。だからこそ、こんなに長くお仕事を続けられて、成長することができたのだと思っています。ただ、ドラマと舞台とライブの3つが重なったときは、さすがに脳がヒリヒリしましたね。ハードでしたが、そういうときは心の中に〝健康を意識するアンテナ〟が立って生活に気を付けるようになるので、結果的に体調を崩すことなく過ごせました。

初めての舞台のお仕事が始まる前に引っ越しをし、それをきっかけに自炊を始めました。食生活を改善して、舞台を乗り切る体力を付けることが目的でしたが、始めてみると自分で作った方が食べたい物を自分好みの味で食べられることを知り、「これはいいぞ！」と（笑）。それからはお友達を家に招待して、自分の料理を振る舞うようになりました。人に食べてもらったときのうれしさが忘れられず、次はあれを作ってみようとか、料理に挑戦する気持ちになったことには自分でも驚きです。生活の変化のおかげか、最近は風邪もひかなくなりました。

心を満たす方法として「本を読む」「ネコをなでる」「絵を描く」「ゲームをする」の4つは、自分の中で子供の頃から変わらない〝鉄板〟のやり方。最近はこれに旅行や映画館に出掛けることも加わっています。

私の仕事へのモチベーションは「生きた証しを残したい」です。そのためにあれもこれもやってみたいと気持ちがはやることもありますが、まずは健康であってこそ。いつも心に健康を意識するアンテナを立てておきたいですね。