

ウラベ健保だより

第64号 2017-春 見つめよう、心と体の健康バランス



ウラベ健康保険組合

「三多気の桜」(三重県)

全組合員の皆様へ

陽春の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素より当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、我が国の社会保障をめぐる状況を鑑みますと、国民総医療費は40兆円を超える規模に膨らんでおり、経済の再生・財政の健全化に向けて、医療・介護をどのように見直していくかが極めて重要な課題となっております。

このような中、当組合の状況につきましては、平成28年度決算で1億8千万円の黒字が見込まれています。先の組合会において、平成29年度の保険料率を8・0％に引き下げる決定をいたしました。協会けんぽ広島支部の保険料率10・04％に対し、低い料率を維持してまいります。

昨年12月に行われました中国四国厚生局の監査についてご報告いたします。

既に1月4日、1月28日に当組合のホームページでご報告しております通り、理事・議員の日程調整が困難なこと、組合の経営が順調で大きな問題点も無く理事会での運営で機能していたことから組合会を休止してまいりました。これに対し監査官より厳しい指導を受けました。「組合会を開催しないことは、健康保険法、健康保険法施行令、健康保険組合運営基準等に抵触する重大な違反行為である。組合会が健康保険組合の最も重要な機関であることを踏まえ、組合会を早急に開催するよう指導する。」

これを受け、理事全員が深く反省し、責任を共有しました。今後は理事会の日の午後から組合会を開催することを決定しました。1月27日に再開した組合会で報告し、全員で法令順守を確認しました。全組合員の皆様にはこの紙面で改めてお詫びいたします。

当健康保険組合は、今後とも保険給付と保健事業を適切に行い、健全な事業運営に努め、組合員ならびにご家族の皆様の健康の維持・増進をサポートしてまいります。

組合員の皆様には、引き続き組合の運営に対するご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成29年4月1日

ウラベ健康保険組合

理事長 卜 部 典 昌

ジェネリックを選択しよう

ジェネリック医薬品は、
同じ成分で同等の効果なのに安価なお薬です。
種類によってはジェネリック医薬品がない場合もありますが、
まずは医師、薬剤師に相談してみましょう

医療費削減にも
大きな効果



勝手に変更して大丈夫ですか？

POINT

**変更できる・できないは
処方箋に記載されています**

治療上の理由などでジェネリック医薬品に変更できない場合もあります。調剤する薬剤師は処方箋で変更できないことが分かります。



効果・安全性に
違いはありませんか？

POINT

**効果と安全性を確かめるために、
厳しい検査が行われます**

薬事法に基づいた検査により、新薬と同等の効果があることが確認された薬だけが、ジェネリック医薬品として製造・販売されます。



どのお薬も変更できますか？

POINT

**在庫がないなど
変更できないこともあります**

薬局によっては対応する在庫がないことがあります。また、特許期間中のため、ジェネリック医薬品がまだ製造されていない場合があります。



セルフメディケーション税制がスタートしました

セルフメディケーション税制とは、特定の成分を含んだ市販薬を購入した場合に、確定申告で医療費控除として所得から控除できる制度です。課税所得が減ることになりますので、所得税が還付され、翌年の住民税も減税されます。

対象となる市販薬には、商品パッケージに識別マークが記載され、領収証にも対象製品である印が付けられることとなります。花粉症の薬にも対象となる製品がありますので、薬局や薬剤師に確認するとよいでしょう。

なお、確定申告の際には領収証が必要です。大切に保管しておきましょう。

▼識別マーク
セルフメディケーション
税 控除 対象

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の概要

対象者	健診の受診やワクチン接種など一定の健康管理を行っている人
対象製品	特定の成分が含まれた市販薬
控除額	購入時の支払額が年間(1月1日から12月31日まで) 12,000円を超えた とき、その超えた額(上限88,000円) ※従来の医療費控除と同時に利用できません。



【徳島県・東みよし町】

加茂の大クス

祈	り
を	感
じ	る
旅	



巨樹のたもとに 寄り添う息吹

そ

の大クスは住宅街の中に突如姿を現す。屋根よりひときわ高く出る、もつさり繁った緑の頭が目印だ。

「加茂の大クス」は樹齢1000年あまりといわれるクスの代表的巨樹で、国の特別天然記念物にも指定されている。樹高は25mにも及び、根元の周囲は約20m、四方に伸びる枝は東西に50m、南北に40mほど広がっている。これでも落雷によって小さくなってしまったそう。木の下から眺めれば、交錯する枝の一本一本がまるで幹のような装いで、その姿に「一樹、森成す三加茂大楠」と詠まれたというのも、納得の出で立ちである。

大クスの胴体には太い注連縄が巻かれ、そばに設置されている「大麻比古神社」の祠の中には双頭の蛇の像が鎮座している。毎月25日には月次祭が行われ、住民たちの手で丸ごと一匹の鯛やお米、お神酒などのお供え物が並べられ、信仰の対象としても大切にされていることが分かる。



子供たちには「トトロの木」としても親しまれている。木のくぼみではきつねの像もお出迎え。



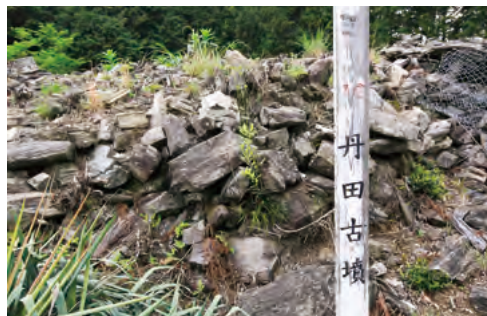
東みよし町の五名地区で生産されたゆずを使い、地元の料理人と商工会青年部の有志が企画・開発したゆずぼん酢。商品名「東みよしの料理人」には飲食店の担当者や主婦など、料理を作るさまざまな立場の人に使ってほしいという思いがあるそうだ。





創業100年の斉藤桐材工業有限会社では、わずかな人数で年間約7万足の桐下駄を手掛けている。底にスポンジを張ることで、転倒や大きい下駄音を和らげるよう工夫されたものもあり、工場には桐板が積み上げられている。

すぐ後ろに山が迫って見える願成寺。中には県有形文化財に指定されている薬師如来坐像が所蔵されている。



丹波古墳は4世紀頃に造られたとされる県内有数の古墳で、土をまったく使わず岩を積み重ねた前方後円墳という珍しい構造だ。ここへ行くには細い道が続くため小型の車の利用がお勧め。そばに大きなタケノコが生えていることもある。



吉野川中流域にある「美濃田の淵」は濃緑に白色が鮮やかな青石が浸食されてできた淵で、「獅子岩」「鯉釣岩」「与作岩」などと名付けられた奇岩等が立ち並ぶ。隣接するサービスエリアの吉野川ハイウェイオアシスでは、地元の野菜なども販売している。



大クスを取り囲む農地には、レンゲソウが植えられ、この時期はピンクの花を咲かせていた。レンゲソウのようなマメ科の植物は、根に共生する根粒菌の働きにより窒素肥料を作るため、昔は田植え前の水田を利用して、肥料のためにレンゲソウを植えていたが、手間がかかるという理由で近年は行われなくなっていた。しかし、町の活性化につなげたいとの声から、補助事業によってこのように

再び植える試みがなされている。その風景に、町の外からも見に来る人が訪れていた。一方で、散歩ついでに立ち寄る住民たちも見受けられる。「5月にはクスの花のいい香りがするんだ」と話してくれる姿から大クスが人々の生活に根付いた存在であることが伝わってくる。巨樹の雄大な姿は、そうして長い間寄り添ってきた人々の息吹を、今に伝えているのかもしれない。



スマート照明で 気持ちも明るく

照明は部屋を明るくするだけのものと思っ
ていませんか。明かりは住環境に密接して
おり、心理的・身体的に大きな影響を与
えます。シチュエーションや目的に合
わせて最適な照明を選び、気持ちも
明るく照らしましょう。



Philips Hue スターセット v2

(ランプとシステムを構築
するブリッジ等のセット)

▶ Philips

価格:26,800円(税別)

☎0120-91-4408

(Philips Hue
お客様センター)

<http://www2.meethue.com/ja-jp/>



自分好みに色や設定を カスタマイズ

専用アプリで1,600万色以上の色調
から細かく設定したり、オリジナル
のライトレシピから最適な明かりを
選ぶことができます。睡眠・起床時
間に合わせたタイマー設定や外出先
からの遠隔操作もでき、生活やシ
チュエーションに合わせて自由にカ
スタマイズできます。

照明だけで 除菌・消臭もしてくれる

照明と空気清浄機がセットになっ
ており、ニオイの気になる場所に設置
すれば高濃度プラズマクラスターで
ニオイの原因菌の除菌と消臭をし
てくれます。人感センサー搭載で、自
動でON・OFFの運転を切り替える
ため、消し忘れの心配もありません。

アプリを使って
映像や音楽と
連動も可能!

温湿度・照度センサーで
住環境の見える化も!



明かりと 音楽が降り注ぐ

照明のユニットがスピーカーを包
み込む二重構造で、アプリを使っ
て音楽等が再生でき、パワフルな
サウンドでありながら振動を天井
に伝えません。照明としての機能
も十分で、タイマー設定やシー
ンに合わせた調光・調色も自由
自在です。

玄関・サニタリー用と
トイレ用の2タイプ!

プラズマクラスター イオン発生機

IG-HTA30(右)

IG-HTA20(左)

▶ SHARP

価格:オープン価格

☎0120-078-178

<http://www.sharp.co.jp/pcig/products/igha30.html>

<http://www.sharp.co.jp/pcig/products/igha20.html>



トイレ用

玄関・サニタリー用

マルチファンクションライト ▶ ソニー
価格:オープン価格 webより問い合わせ▼

<http://www.sony.co.jp/Products/multifunctional-light/>

※写真はLEDシーリングライト[LGTC-10/MLJ J1]とマルチファンクションユニット[LTGTG-100/WHC J1]との組み合わせです。

知らない
と怖い



健康リスクのセルフケア

万病を招く 血糖値スパイクを 撃退!!

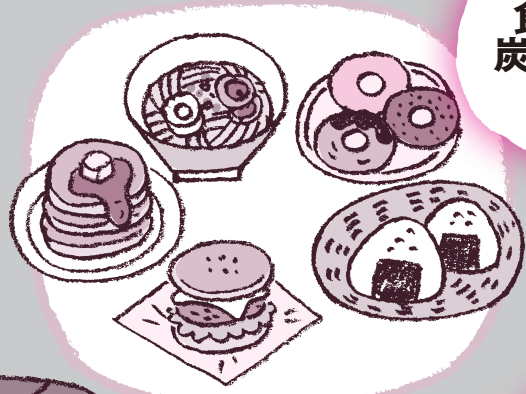
監修／医療法人社団OKM 岡本内科クリニック院長 日本糖尿病学会認定専門医 岡本亜紀

食後の短時間に急激に血糖値が上昇する“血糖値スパイク”。
脳梗塞や心筋梗塞だけでなく、がんや認知症のリスクも高まります。
健診でも見つかりにくいので要注意です。

早食い



食事は
炭水化物
中心



いつも
満腹



運動不足



気を
つけて!

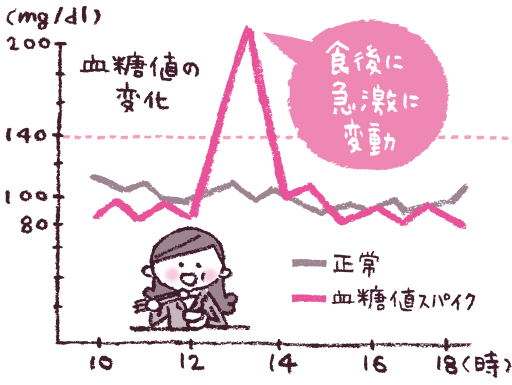
こんな人は
血糖値スパイク
の可能性大

食後に血糖値が急上昇 まるでスパイク!

糖分は脳や筋肉のエネルギーの中心となる大切な栄養素。主に炭水化物が分解され、ブドウ糖として吸収されて使われます。血糖値は血液中のブドウ糖の量を測定したものです。血糖値が一定より高い状態が続くと「糖尿病」と診断されます。

しかし、最近注目を集めているのが、空腹のときは正常でも食後の短時間に血糖値が急激に上昇する「血糖値スパイク」という症状です。通常は緩やかに上昇するはずの血糖値が食後に急激に変動します。グラフで描くとスパイク（ㄱくぎ）のような形をしていることからこう呼ばれています。

血糖値スパイクは、糖尿病と診断される前の段階です。このため、危



険に気が付かないまま放置されがちです。

健診でも発見しにくい 痩せていても油断は禁物

血糖値スパイクで食後に急激に血糖値が上昇しても、時間の経過とともに適正レベルに戻ってしまっても、つまり、血糖値スパイクは、食後1〜2時間の血糖値を調べないと分かりません。通常の健診では空腹時の血糖値を調べる検査となるため、なかなか発見できないのです。

注意が必要なのが40〜50代の男性や家族に糖尿病の患者がいる人です。また、スリムな若い人にも見られますので、痩せていても油断はできません。

心筋梗塞や脳梗塞に加えて がんや認知症にも関係

急激な血糖上昇は有害物質の活性酸素を発生させ、血管を傷つけます。その傷を修復する働きで血管の内側の壁が厚く硬くなり、血栓で血管が詰まりやすくなります。詰まるのが心臓に栄養を供給する血管なら心筋梗塞に、脳の血管なら脳梗塞を発症することになります。

さらに血糖値を調整するインスリンの過剰は、がんや認知症の誘発にも関係しています。血糖値スパイクは糖尿病を進行させるばかりか、気が付かないうちに全身の病気を招く怖い症状なのです。



血管の壁が ポロポロに

血糖値スパイクの繰り返しで血管の壁がポロポロに傷つき、動脈硬化が進行する。やがて心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクが上昇。



放置することで 糖尿病に

糖尿病予備群や糖尿病を発病してから間もない人に多く、放置すると糖尿病に移行したり、症状の重症化につながる。

血糖値スパイク が招く 怖〜いリスク



インスリンの過剰が 認知症の一因に

インスリンの過剰がアルツハイマー型認知症の原因とされる「アミロイドβ」(脳の老廃物)の蓄積を促し、認知症を進行させる。



インスリンががん細胞を 増殖させる

インスリンには細胞を増殖させる働きがあるため、過剰になるとがん細胞を増殖させて、がんの発症につながる危険性が指摘されている。



血糖値の急変動で 集中力が低下

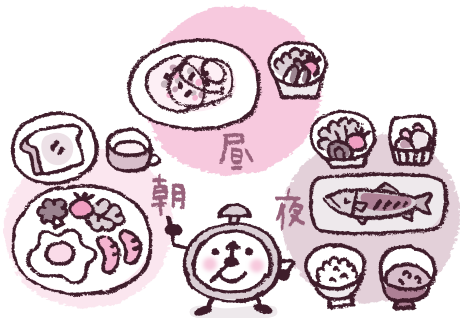
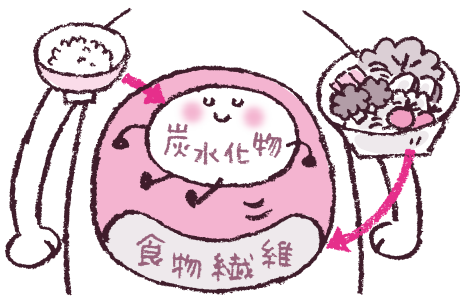
血糖値の急上昇時には強い眠気が起こり急降下時には強い空腹感、イライラ感、集中力・判断力の低下などを引き起こす。

血糖値スパイクを防ぐために

今日から
できる

セルフケア

予防の基本は、食後のブドウ糖の吸収を緩やかにすることです。
食べる順番を変えて、毎食きちんと食べるだけでも予防につながります。

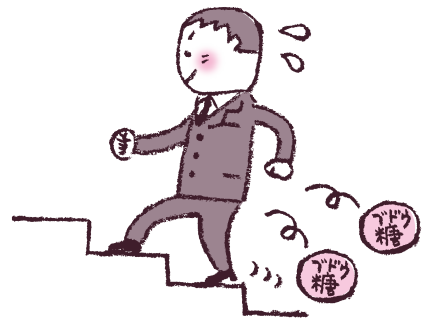
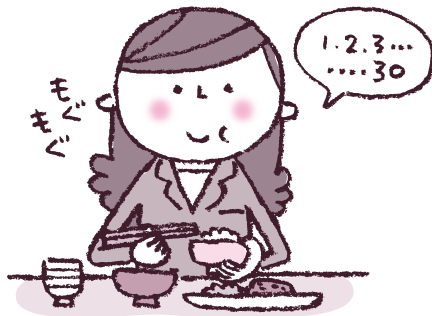


1 ベジファーストで 食物繊維のベッドを作る

野菜や海藻などを食事の最初に食べる「ベジファースト」を行うと、小腸に栄養吸収のクッションとなる“食物繊維のベッド”を作ってブドウ糖の吸収を緩やかにできます。

2 食事を抜かずに きちんと食べる

空腹が続くと、食後の血糖値の上昇が急激に。例えば朝食を抜くと昼食後に血糖値スパイクが起こりやすくなります。食事を抜かずに1日3食きちんと規則正しく食べましょう。



3 一口30回を目安に よくかんで食べる

よくかんでゆっくり食べると血糖値の急上昇が抑えられ、血糖値スパイクの予防になります。目安は一口30回。30回かんでいる途中で飲み込んでしまうのは、一口の量が多い状態です。

4 食後に筋肉を動かして ブドウ糖を消費

食後の血糖値の上昇は、筋肉でブドウ糖を消費することで抑えられます。全身の筋肉のほぼ70%は脚の筋肉なので、短時間で効果的に血糖を下げたいなら階段の上り下りがお勧めです。



健康リスクのセルフケア



医療法人社団OKM 岡村内科クリニック院長
日本糖尿病学会認定専門医
労働安全衛生コンサルタント
日本医師会認定産業医

岡本亜紀

血糖値スパイクから 糖尿病の理解を

血糖スパイクを招く 日本人の食事の仕方

日本人は、ご飯をおかずと一緒に食べて、口の中で好きな味付けをしながら食べる「口中調味」という独特の食べ方をします。つまり、食事の一口目からご飯を食べることで血糖値スパイクを起すことになり、血糖値が上がりやすく血糖値スパイクを起しやすいのです。

そこで必要になるのがベジファースト。野菜を最初に食べて、糖分の吸収のクッションとなる食物繊維を小腸に敷いてしまいます。その後炭水化物を食べれば血糖値スパイクが起こりにくくなります。このときの野菜は、キャベツのせん切りなど糖質の少ないものを選びましょう。ドレッシングもノンオイルのものやポン酢などにすると良いですね。野菜ジュースは糖分が多いため、お薦めできません。

筋肉が血糖値に関係する 筋肉量の維持が大事

食後に上昇する血糖値が時間の経過で正常に戻るには、ブドウ糖が筋肉にエネルギーとして取り込まれるからです。そこで血糖値スパイクが起きるタイミングで筋肉

を動かすのも予防になります。

例えば食後の昼休みに時間を置かず職場の階段の上り下りをしてみてください。足には大きな筋肉があるため、短時間行うだけでも効率的にエネルギーを消費できます。ブドウ糖が消費されることで、食後の高血糖による午後の眠気も防げます。

このように血糖値には筋肉が大きく関係しています。たとえ体重が減っても筋肉も減少すれば、かえって血糖値は上昇してしまいます。減量する場合でも筋肉の量を維持して脂肪を減らすことが大事です。

怖さを診てきたからこそ 治療継続を訴えます！

糖尿病はけがなどは異なり、それ自体では痛くもかゆくもありません。人工透析前なほど悪化していても、本人はケロっとしていることさえあります。このため、治療を中断してしまう人も多く、糖尿病の合併症のほとんどは治療の中断が原因です。

これまで糖尿病の専門医として、合併症による手足の切断や失明、突然死など、悲惨な症例を診てきました。だからこそ、血糖値が高い状態を放置するのがいかに

将来の寿命を縮めるかを、臨場感を持って理解していただけたらと考えています。血糖値スパイクを入り口に糖尿病を理解し、早期発見と治療の継続につなげてください。

行動改善チェック!

- 食事はまず野菜サラダから
- 忙しくても朝ご飯抜きをストップ
- 早食い防止のために一口30回かむ
- 食後に階段で3階まで3往復

寝る前のひと工夫でぐっと眠れる!

ワザあり 快眠術

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

眠りを導く呼吸法 — 長息呼吸

春は新しい生活が始まるなど、環境が変わることで寝付きが悪くなるという方もいらっしゃるでしょう。そんなときは無理に眠ろうとせず、布団に入ったら細く長い呼吸を行って副交感神経を刺激し、緊張をほぐしましょう。

1 仰向けに寝て、おへその辺りに両手を重ねて置きます。

2 目を閉じて、鼻から息を吸い、唇の隙間から細く長く息を吐きます。

3 息を吸うときにおなか膨らみ、吐くときにへこんでいく様子を手のひらで感じながら呼吸を繰り返しましょう。



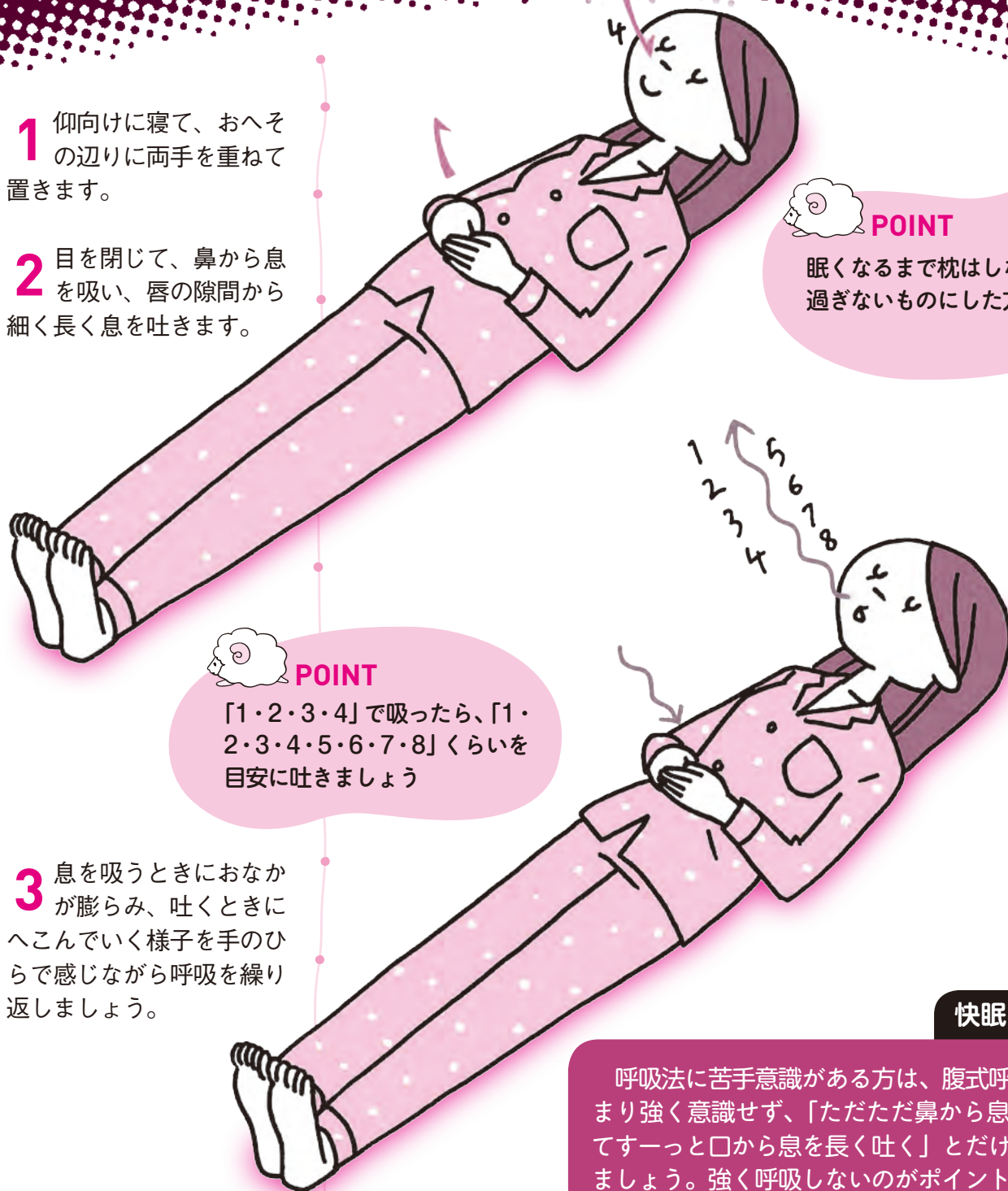
POINT

「1・2・3・4」で吸ったら、「1・2・3・4・5・6・7・8」くらいを目安に吐きましょう



POINT

眠くなるまで枕はしないか、高過ぎないものにした方が楽です



快眠のコツ!

呼吸法に苦手意識がある方は、腹式呼吸をあまり強く意識せず、「ただただ鼻から息を吸ってすーっと口から息を長く吐く」とだけ集中しましょう。強く呼吸しないのがポイントです。

ストレスと上手につきあう心理学

相談

イライラが態度に出てしまう

思い通りにならなくてイライラすると、それがつい態度に出てしまいます。うまく感情をコントロールする方法はないでしょうか。

あくびをするだけで幸せになれる？

フランスの20世紀前半の哲学者、『幸福論』の著者でもあるアラン先生は言います。「幸福になるのは、今すぐにでもできる」と。

アラン先生が提唱するのはなんと「あくび」。イライラしたとき、目を閉じて口を開けて体を伸ばし、可能ならふわあつと声も出しちゃいましょう。

人間は同時に多くのことを行えません。例えば面白い顔で両手でピースをしながら怒り続けるのは、かなり困難なはず。どんなに怒っても滑稽ですし、我に返って怒りが薄らいでしまうでしょう。矛盾する感情を同時に表現するのはとても難しいのです。

「行動」と「気持ち」は切り離せないもの。イライラしたり、つらいときにあくびはできません。つまり、「あくびができる」のは、それだけ「余裕がある」ということですから、あくびで気持ちの余裕が生まれるというわけです。



「行動という牢獄」に感情が囚われる

行動と気持ちが関係するのは、ネガティブな気分も同じです。怒りを感じるときは、拳を握って敵しい表情。体にも余計な力が入ります。逆に考えれば、それらのポーズで感情がその方向に囚われて、抜け出せなくなってしまうのです。

これでは「行動という牢獄」に入っているようなもの。誰でも牢獄の中では「自分は囚人だ」という気持ちになって当然です。牢獄で「楽しいことを考えよう」と思っても効果は上がりません。まずは行動を変えて牢獄から出るので。そうすれば自然と気持ちも変化します。

行動を変えれば気持ちも付いてくる

その他にアラン先生が提唱している

るのは「笑う」ことです。笑うだけで気持ちは大きく変わります。例えばペンを口でくわえると口が横に開き笑っているような表情になります。そのまます本を読むと内容を好意的に評価することが多くなるという実験があります。表情の変化で評価までポジティブになるわけです。

イライラしたり、悲しいときに笑うのは、いかにも強制的に気分を上げるためのポーズのようでやりづらいかもしれません。そんなとき、笑顔は難しくても、あくびであれば抵抗なく自然にできるのでは。

何度でも言います。ネガティブな感情から抜け出すためには、まずは「行動という牢獄」から出ること。それだけで、気持ちは付いてきます。どうか覚えておいてくださいな。

今回の対策

イライラしたときは、あくびをして気持ちを変えよう



予 防 医 学 研 究 者

石川善樹

不思議な日常

1

歳半になる息子を見ていると、ハッとさせられることが多い。たとえば、毎朝私が出かける段になると、玄関で泣きながら「ギャー!!」と何やら叫んでいる。おそらく「行くな!」と言っているのだろうが、ドアを閉めて思うのは「別れとは本来、悲しいものなんだな」ということだ。

悲しいとは何なのか。心理学によれば「ある」と思っていたものが「なくなる」と悲しくなるという。きっと息子は、私という存在が「ある」と強く思ってくれているのだろう。だから「いなくなる」ことに対して激しい感情が沸き起こるといえる。

・・・なんてことを日々つらつらと考えているのが研究者という生き物だ。身近な現象を入り口に「人類とは何か?」という大きな問いに迫ろうとしているのだ。私の息子の話もさらに広げて考えてみれば、「人と人との出会いと別れ」について何か本質的な示唆が得られるかもしれない。

たとえば、こう考えてみるのはどう

人と人との出会いと別れ

だろうか? 次は「ない」と思えばこそ、今「ある」ことが鮮明に意識される。ふと思い出すのは、後輩Yから聞いた不思議な話。まだYが高校生の頃、予備校で知り合い、ともに受験を戦った仲間がいたそうだ。最後の授業を終え、廊下に出たYは「次は受験だね。またいつ会えるか分からないから連絡先教えてよ!」と言った。まだ携帯電話もない時代である。ところが返ってきたのは予期せぬ反応だった。

「連絡先は教えない。お前と会うのは今日が最後かもしれない。これまで俺はいつもそう思って過ごしてきた。お前もそうだったんじゃないの? じゃあ、受験頑張ろうな」

こうして彼は去り、その後一度も会えていないそうだ。だが、確実に後輩Yの中には存在していて「あれ以来、一期一会を大事にするようになりました」と懐かしそうに述べていた。

すべてのことは有り難い。そのことに改めて想いを馳せると、いつものあたり前の風景もまた違って見えてくるのかもしれない。



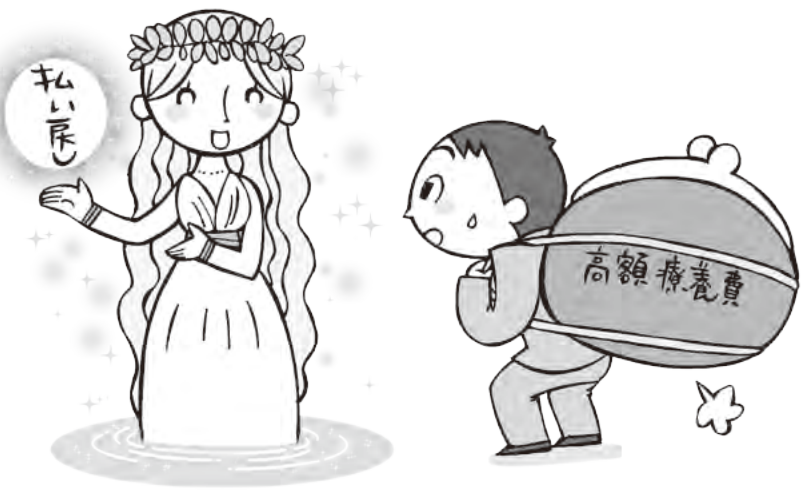
予防医学研究者
石川善樹

医学博士、(株)Campus for H共同創業者。1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士(医学)取得。「人がより良く生きるとは何か」をテーマとし、企業や大学と学際的な研究を行う。専門分野は、予防医学、行動科学、計算創造学、マーケティング、データ解析等。講演や、雑誌、テレビへの出演も多数。NHK「NEWS WEB」第3期ネットナビゲーター。著書に『仕事はうかつに始めるな—働く人のための集中力マネジメント講座』(プレジデント社)、『ノーリバウンドダイエット』(法研)、『友だちの数で寿命はさまる』(マガジンハウス社)などがある。

健康保険

高額療養費

病气やけがで入院したときなど、医療費が高額になる場合でも、窓口負担に限度額を設けた「高額療養費」の仕組みがあるので安心です。



負担額に上限が設けられ払い戻しが受けられる

医療機関にかかったとき、医療費の一部を窓口負担すれば大部分は健康保険から支払われるため、現役世代なら、原則として掛かった医療費の3割ほどで済んでいきます。しかし、手術や長期の入院が必要なときなど、金額が高額になる場合は、窓口負担だけでも大きな負担となります。

この問題を解消する仕組みとして、健康保険には「高額療養費」が設けられています。窓口での負担額には、所得区分に沿って上限（自己負担限度額）が定められており、それを超えた額は後で健康保険組合から払い戻されることとなります。

同じ世帯で同じ月に21000円以上の窓口負担が複数あるとき

は世帯ごとに合算でき、限度額を越えた額は「合算高額療養費」として払い戻されます。

また、直近の12カ月間で高額療養費の払い戻しが3カ月を超える場合、4カ月以降は限度額がさらに軽減されますので、これも覚えておきたいものです（多数該当）。

70歳以上の限度額は段階的に変更

自己負担限度額の所得区分や金額等の設定は、70歳未満の人と70歳以上の高齢受給者で異なります。ただし、70歳以上の人の高額療養費については、世代間の負担の公平性や負担能力に応じて費用を負担するという観点から段階的に見直され、平成29年8月と平成30年8月に、限度額の引き上げや所得区分の細分化が行われる予定です。

自己負担限度額の計算式（70歳未満の人の場合）

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額
83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% 多数該当 → 140,100円
53万~79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% 多数該当 → 93,000円
28万~50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 多数該当 → 44,400円
26万円以下	57,600円 多数該当 → 44,400円
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 多数該当 → 24,600円

- 限度額の目安
- およそ25万円以上
- およそ17万円以上
- およそ8万円以上



Q 「限度額適用認定証」とはなんですか

A 認定証を事前申請すれば窓口負担が限度額までになります

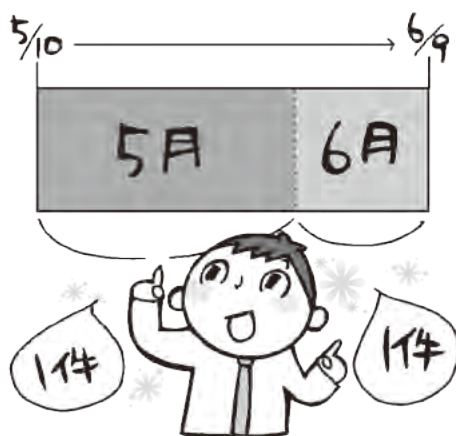
高額療養費はいったん高額な医療費を支払い、あとから健保組合から払い戻しがされます。しかし、事前に健保組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関で提示すれば、窓口での支払い額が自己負担限度額まで済みます。



Q 世帯で合算できるそうですが、1人で複数かかった場合はどうなりますか

A 1人の場合も合算できます

1人で同じ月に2つ以上の医療機関にかかり、それぞれの窓口負担が21,000円以上になった場合も、世帯合算と同じように計算することができます。合算した結果、限度額を超えていれば高額療養費として払い戻しを受けることができます。



レセプト（診療報酬明細書）とは、掛かった医療費を病院などが健康保険組合に請求する際に作成する明細書で、月ごと、医療機関ごと、患者ごとに、処方された薬や検査などの診療内容が記載されます。
レセプトは1人につき1カ月ごとに作成されますが、1カ月ごととは診療月ごとという意味。例えば5月10日から6月9日までと同じ医療機関で診療を受けた場合は、5月10日から5月31日までと、6月1日から6月9日までがそれぞれが1診療月で、レセプトは2件となり、1件ごとに高額療養費の要件を満たすか判断します。

Q 「レセプト1件・1カ月ごと」とは、どういう意味ですか

A 診療した月ごとに1件と計算します



腸活でお腹すっきり

腸内環境を整えるための「腸活」。
腸がキレイになると
整腸作用はもちろん、
免疫力や代謝もアップし、
ダイエット効果も期待できます。

.....
ジューシーな豚肉を
酸味のあるソースでさっぱりと
ポークソテー
オレンジヨーグルト
ソースがけ
.....



腸活 Point

- スナップエンドウやエリンギなど食物繊維の多い野菜で整腸作用がアップ。
- 乳酸菌の多いヨーグルトに善玉菌を増やすはちみつをプラス！

善玉菌を増やして、スムーズ腸活!



腸は食べ物を消化するだけでなく、老廃物の排出や解毒、ビタミンの合成などを行う体内最大の免疫器官で、メンタルヘルスや生活習慣病にも大きく関連しています。腸内環境を整える腸活には、善玉菌を増やして腸の動きをスムーズにすることが大切。毎日の食事で善玉菌を増やし元気な腸を目指しましょう。

善玉菌を増やすコツは…

- ヨーグルトやチーズ、納豆やキムチ、味噌、酢などの発酵食品で乳酸菌を増やす。
- 野菜やきのこ、海藻などの食物繊維で腸内を掃除し、老廃物を排出。
- 発酵食品にはちみつなどのオリゴ糖を加えると、効果もアップ。
- 上質のオリーブ油、えごま油や亜麻仁油などの適量摂取で、排泄を促しお腹すっきり。

春らしい彩りのうれしい
低カロリースイーツ

いちごの マスカルポーネ ムース



腸活 Point

- いちごはペクチン、クエン酸、りんご酸などの水溶性食物繊維を含みます。
- 生クリームをマスカルポーネに替えて、カロリーを約35%カット!

材料(4個分)	A	いちご	200g
		レモン汁	大さじ1
		砂糖	30g
	白ワイン	大さじ1	
	水	大さじ1	
	粉ゼラチン	1袋	
	卵白	1個	
	砂糖①	10g	
	マスカルポーネ	100g	
	砂糖②	30g	
(1個分/160kcal 塩分0.1g)			

作り方

- ① ミキサーにAを入れ、ピューレ状にする。
- ② ①から大さじ3杯分を別の器に取り分けておく。
- ③ 白ワイン、水、粉ゼラチンを混ぜ、電子レンジ(600W)に約15秒間かけて溶かす。
- ④ 卵白を泡立てながら砂糖①を3回に分けて加え、八分立ち程度になるまで泡立てる。
- ⑤ マスカルポーネに砂糖②を加え、①と③を加えて混ぜる。
- ⑥ ④を1/3ほど入れてよく混ぜ、残りの分をさっくりと混ぜたら、器に4等分する。
- ⑦ ⑥を冷蔵庫で冷やし固め、食べるときに②をかける。

ポークソテー オレンジヨーグルト ソースがけ

材料(2人分)	豚肉(ロースかつ用)	2枚
	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々
	小麦粉	適量
	スナックえんどう	150g
	エリンギ	2本
	オリーブ油	小さじ1
	ローズマリー	1本
	塩	小さじ1/6
	こしょう	各少々
	〈オレンジソース〉	
	オレンジ	1/2個
	プレーンヨーグルト	1/2カップ
	A	はちみつ 小 さ じ 1
		練りからし・塩・こしょう 各 少 々
(1人分/337kcal 塩分1.6g)		

作り方

- ① オレンジソースを作る。ペーパータオルをざるに敷き、ヨーグルトを15分ほど置いて水気を切る。オレンジは薄皮をむいていちょう切りにする。それらにAを加えて混ぜ合わせる。
- ② スナックえんどうは筋を取って縦半分に分け、エリンギは一口大に切る。
- ③ 豚肉は筋を切り、塩・こしょうを振って小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して③を入れ、中火できつね色になるまで焼いたら、弱火で2~3分焼く。豚肉を裏返して、同様に焼く。空いている所に②とローズマリーを入れ、塩・こしょうで味を付ける。
- ⑤ ④を皿に盛り合わせ、①のソースをかける。

平成29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29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29年度は健康保険料率を1・3%引き下げ8・0%に、介護保険料率は0・3%引き上げ1・5%に変更しまし

た。平成29年度の事業計画では、被保険者数を1,900人、平均標準報酬月額額は398,100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9億4,700万円、介護保険料収入が9,000万円、その他を含めた総額が11億4,500万円となりました。

支出は保険給付費が4億8,000万円と見込まれます。前期高齢者納付金が2,800万円、後期高齢者支援金が2億4,500万円、退職者給付拠出金が1,500万円

で、高齢者に関するものなど納付金の合計額は2億8,800万円となりました。

保健事業費は6,700万円で、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8,400万円、その他と予備費1億3,200万円を合わせて支出総額は11億4,500万円の予算を組みました。

平成29年度は、介護保険納付金の算定に総報酬割が段階的に導入される方針が示されています。当健保組合では皆さまからお預かりした大切な保険料を有効に活用すべく、引き続き財政の健全性に十分留意しながら運営に努めてまいります。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29年度予算

基礎	被保険者数	1,900人	標準報酬月額	398,100円
----	-------	--------	--------	----------

	科目	総額(百万円)	1人当たり(千円)
収入	保険料	947	498
	繰越金	93	49
	その他	7	4
	小計	1,047	551
	介護保険料	90	47
	繰越金	8	4
	小計	98	52
	収入合計	1,145	603

	科目	総額(百万円)	1人当たり(千円)
支出	保険給付費	480	253
	前期高齢者納付金	28	15
	後期高齢者支援金	245	129
	退職者給付拠出金	15	8
	保健事業費	67	35
	事務費	61	32
	予備費	132	69
	その他	19	10
	小計	1,047	551
	介護保険納付金	84	44
予備費	14	7	
小計	98	52	
支出合計	1,145	603	

健康保険料率	被保険者 4.0%	事業主 4.0%	合計 8.0%
介護保険料率	被保険者 0.75%	事業主 0.75%	合計 1.5%

家族に便乗！「健康生活」

エルクホームズ株式会社 総務部 中司 智子



私は現在、還暦を迎えた父と母、そして八十を超えた祖母の三人と一緒に暮らしています。そんな家族と暮らすと話題はいつも「健康」についてです。「〇〇は体に良い！」と知れば次の日の食卓にはその食材が使われた料理が並んでいたりと、家族共用のテレビには健康や病氣、ダイエットなどに関する情報番組ばかりが録画されていたり。こんなにも「健康」が身近にある生活を送るとは、全然思いもありませんでした。

入社一年目の私は、昨年の春まで県外で一人暮らしをしていて、た大学生でした。正直健康に対する意識はほとんどなく、特に何もない日はお昼過ぎに起きて食事は一日二食。しかも好きな物を好きなだけ食べ、運動も部活動やサークルで少し汗をかく程度。今思えば決して「規則正しい生活」とは言えない生活を送っていました。就職をきっかけに実家に戻ってからはそんな生活から一変。病氣を経験した父や、高血圧症の母と祖母はとにかく健康に敏感で、早起き・一日三食はもちろん、食事は基本減塩で野菜中心。また朝と夕一日二回、食前に必ず血圧を測りこまめに記録を付けるその家族の姿にはただただ驚きました。

実家暮らしに戻ったのはじめの頃は、私にとって母の作る料理も減塩のため全て味が薄く感じ、また「もつとお肉やお魚が食べたい！」と思う毎日で、健康に敏感すぎる家族に少しうんざりしていました。そんな家族の生活に影響されてか、自分の体重や体調などにも少しずつ変化が現れてきました。



これを機に、改めて自分自身の健康を少し見直そうと考えた私は、まず体重や血圧などが記録できるスマートフォンアプリをインストールしました。毎日の体重がグラフになって表示されるので、結果が目に見えることで喜びや減量の励みに変わり、そして定期的に血圧も測ることで、もともと立ちくらみやめまいを持っていた私自身の体調も、事前に把握することが出来ました。また社会人になってから運動の機会が減ったので、ジムにも通い始めました。もともと体を動かすことは好きだったので、仕事帰りに寄っては汗をかき、適度なストレス発散にも繋がっています。

まさに家族の生活に便乗して始めた私の健康づくりですが、今思えば自分自身の健康に対する意識の低さを見直す良いきっかけになりました。特に今自分の体がどのような状態なのか「知ること・把握すること」が大切だと家族の姿を見て学ぶ事が出来ました。また「健康」を通じて、家族との会話やコミュニケーションが増えたこともよかったと感じています。今後もより健康に関心を持って過ごしていきたいと思っています。

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4000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。



意外に思われるかもしれませんが、**意**んが、高校時代はスキー部、大学時代はチアリーディング部に所属していました。実は体育会系女子だったんです(笑)。今もよく体を動かしていて、お休みの日はゴルフやスキーを楽しんでいます。クルマの運転も好きで、友達を誘ってドライブすることもあるんですよ。

それでも仕事でたくさんの人と会ったり、慌ただしさが続いてエネルギーの消耗が激しいようなときは、休日に反動で引きこもりになることも。そんなときは本を読んで過ごします。読書をして新たに何かを学ぶ、何かを自分の中に取り込む行為で、心や体がリセットされる気がします。これが、私にとってのストレス解消法になっているのかもしれないね。

食事はよく自分で作っています。そのとき食べたい物を好きなだけ食べている感じですが、彩りや栄養バランスを考え、体を冷やさないように温野菜を取ったり、一応健康には気を使っています。毎日欠かさないのはおみそ汁ですね。作るときに、親指の爪くらいの量の酒粕さけかすを入れると深い味わいになります。酒粕は、たんぱく質の他にさまざまなビタミンや食物繊維を含んでいるヘルシー食材なんです。

実家が酒蔵なのでお酒は好きですが、家で一人のときは飲みません。外で友達と会話を楽しみながら飲むお酒が大好きです。特に料理をおいしくするお酒と出会ったときは最高の気分(笑)。食べたい物をおいしく食べられるというのは幸せなことで、健康の証でもあります。それが私の活力の源なんです。

いつでも健康



唐橋ユミさん
「フリーキャスター」

photo/manobu nobun text/yuzuru kurachi



からはし ゆみ／福島県出身。
テレビユー福島を退社後にフリーキャスターとなり、テレビ、ラジオ、イベントなどで幅広く活躍。「サンデーモーニング」(TBS系)では、自作の小道具を使った分かりやすい解説が人気となっている。

食べたい物を
おいしく食べられるのは
健康であることの証あかしです