

あなたの健康を応援します

2010年

春号

健保だより

特集

平成22年度 予算のお知らせ…P2・P3
平成22年度 主な健康管理・健康増進事業…P4・P5

南海電気鉄道健康保険組合



ホームページもご活用ください

アドレスはこちらです。

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

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族でご覧ください

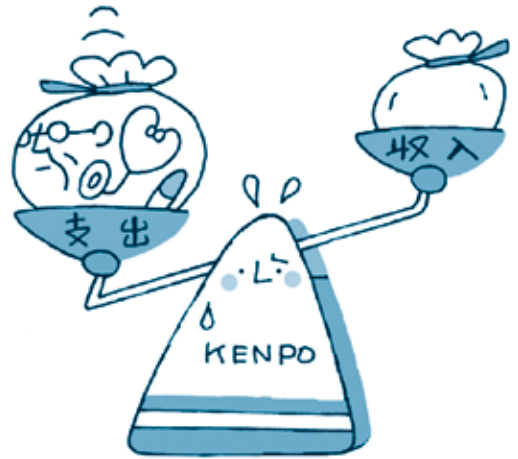
過重な負担が続く高齢者医療制度

厳しい財政状況により赤字予算を計上

南海電気鉄道健康保険組合の平成22年度予算案が、去る2月23日の第148回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

高齢者医療制度の負担金は 支出額の半分近くに

経済不況に見舞われるなか、当健保組合では厳しい財政状況のなかでの運営が続いています。特に、高齢者医療制度への納付金や支援金などが過重な負担となっており、その額は当健保組合の支出額のなかで高い割合を占め、保険料収入の5割近くに達するほどです。こうした厳しい情勢は今年度も続く見通しで、当健保組合では赤字予算を計上しました。しかしこの傾向は当健保組合に限ったことではなく、健保組合全体が財政悪化の一途をたどっており、財政難を理由に解散を余儀なくされる健保組合が増えてきているのが現状です。1,500弱の健保組合の連合組織である健康保険組合連合会(健保連)が、21年度は健保組合全



保健事業を活用して 健康維持を!

このような状況であっても、当健保組合は被保険者やそのご家族の皆さまの健康的な生活を体で6、152億円の大幅な赤字となり、全健保組合のうち9割が赤字であると発表し、状況はますます厳しくなっています。

体で6、152億円の大幅な赤字となり、全健保組合のうち9割が赤字であると発表し、状況はますます厳しくなっています。

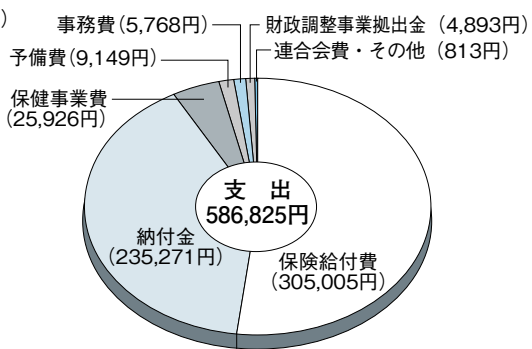
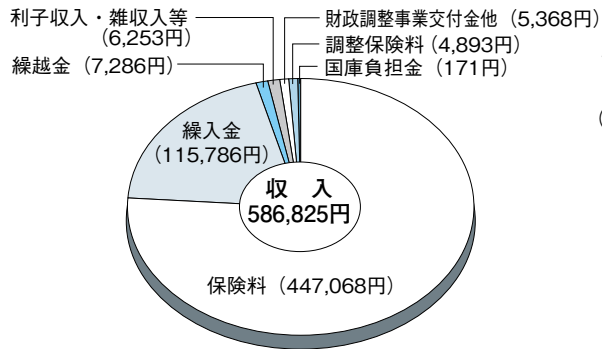
(((平成22年度収入支出予算概要)))

◆健康保険分(千円)

収入	保険料	2,454,403
	基本保険料率	41.744/1,000
	特定保険料率	46.296/1,000
	国庫負担金	942
	調整保険料	26,863
	繰越金	40,000
	繰入金	635,665
	財政調整事業交付金他	29,472
	利子収入・雑収入等	34,325
	合計	3,221,670
経常収支差引額		▲654,232千円

支出	事務費	31,669
	保険給付費	1,674,477
	法定給付費	1,647,123
	付加給付費	27,354
	納付金	1,291,637
	前期高齢者納付金	653,343
	後期高齢者支援金	544,731
	その他(退職者給付・老健拠出金等)	93,563
	保健事業費	142,336
	財政調整事業拠出金	26,863
	還付金	2,000
	連合会費・その他	2,461
	予備費	50,227
	合計	3,221,670

被保険者 1人当たりでみると



◆介護保険分(千円)

収入	繰越金	181,525
	繰入金	500
	国庫補助金	44,600
	雑収入	1
	合計	226,758

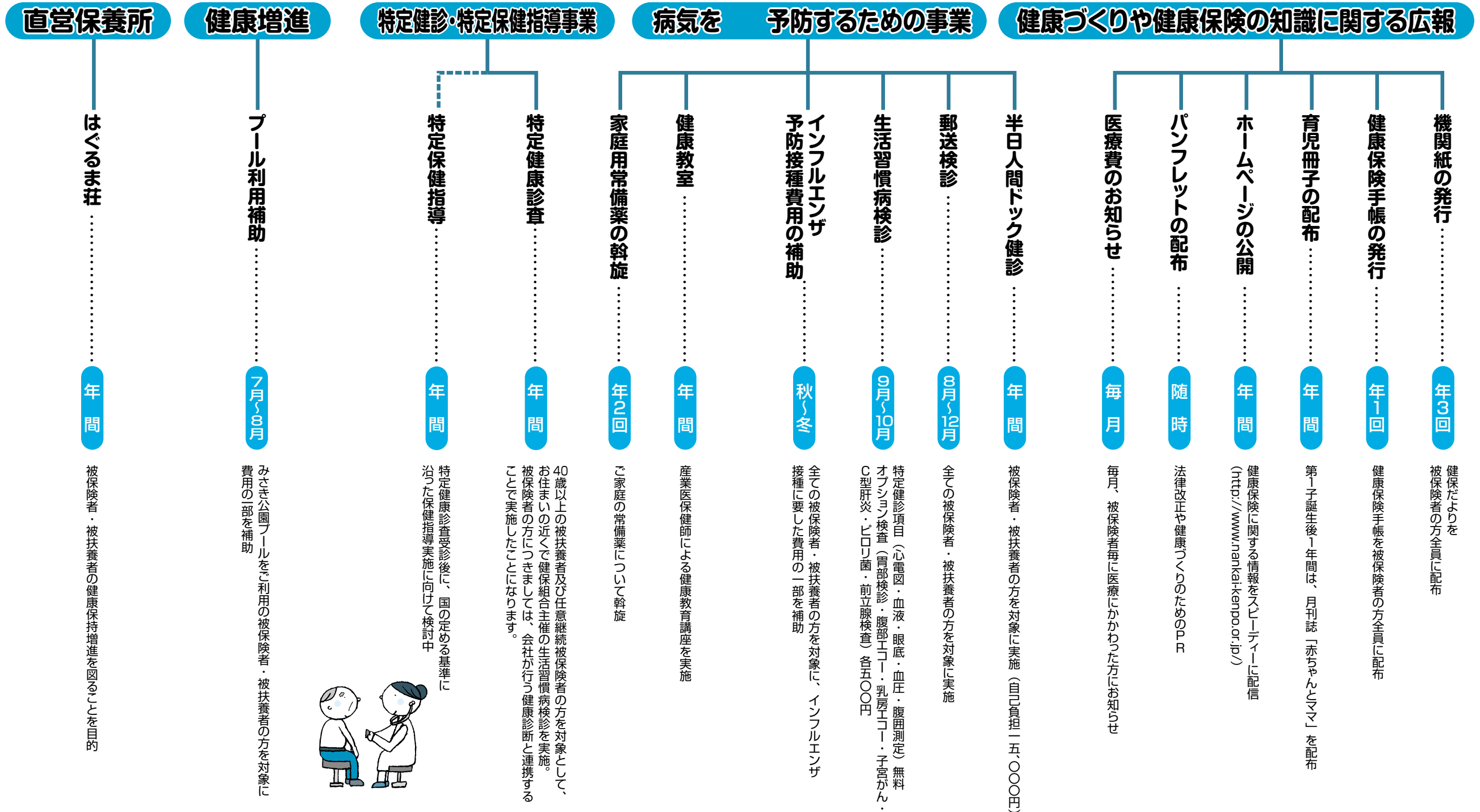
支出	介護納付金	226,318
	還付金	435
	積立金	5
	合計	226,758

予算編成の基礎となった数字	●被保険者数 5,490人 (男性 5,160人、女性 330人)	●一般保険料率 1,000分の88.040 (事業主 1,000分の53.418、被保険者 1,000分の34.622)
	●平均標準報酬月額 349,488円 (男性 358,020円、女性 221,470円)	●基本保険料率 1,000分の41.744 (事業主 1,000分の25.328、被保険者 1,000分の16.416)
	●総標準賞与額(年間合計) 4,875,357千円	●特定保険料率 1,000分の46.296 (事業主 1,000分の28.090、被保険者 1,000分の18.206)
	●平均年齢 42.49歳(男性 42.76歳、女性 38.27歳)	●調整保険料率 1,000分の0.960
	●被扶養者数 7,332人	* ——— *
	●前期高齢者加入率 1.84%	●介護保険の対象となる被保険者数 4,507人
	●健康保険料率 1,000分の89 (事業主 1,000分の54、被保険者 1,000分の35)	●介護保険料率 1,000分の11 (事業主 1,000分の5.5、被保険者 1,000分の5.5)



主な健康管理・健康増進事業

健康保険組合からは、病気・ケガをしたり、お産・死亡したときに、各種の保険給付をうけられますが、そのほかに健康保険組合の事業として、被保険者や被扶養者が病気にならないように、またいっそう健康を増進するための、次のような保健事業があります。



柔道整復師(整骨院・接骨院)

柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかる場合、健康保険組合から療養費としてその一部が支払われます。

しかし、柔道整復師による治療には、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。

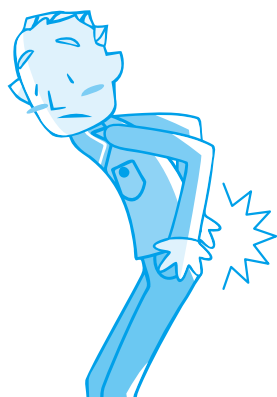
ご存知
ですか?

1 健康保険が使えます

- 急性などの外傷性の打撲・捻挫・および挫傷(肉離れなど)・骨折・脱臼
- ※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)



2 健康保険は使えません(全額自己負担になります)



- × 日常生活からくる疲労・肩こり・腰痛・体調不良
- × スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- × 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 過去の交通事故等による後遺症
- × 慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用
- × 同一負傷に対して同期間に保険医療機関などで診療を受けている場合
- × 症状の改善の見られない長期の治療
- × 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- × 仕事中や通勤途上におきた負傷

ご注意ください!!

以上の場合に、「健康保険が使える」と説明を受け整骨院・接骨院を受診されても、その治療費は、全額または一部を自己負担していただくことがあります。

その場合、後日整骨院から請求されるか、もしくは健康保険組合から請求させていただくことになります。

ジェネリック医薬品をご存知ですか?



同じ効果の薬なのに値段の安い「ジェネリック医薬品」で、家計の負担は大きく軽減されます。もちろん有効成分・効き目は新薬と同じで、信頼性も十分です。

Q. ジェネリック医薬品を処方してもらうには?

A. ジェネリック医薬品(後発医薬品)を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

医療機関 処方してもらう >>> 薬局 ジェネリック医薬品をもらう



>>>



実績、安全性も十分

ジェネリック医薬品の成分は新薬として長年使われてきたものです。効き目や安全性は十分に保証されています。また、新薬と同等の効果があるかもきちんとチェックされていますから、安心して使うことができます。薬によっては薬の形や保存料を変えて、さらに飲みやすさや保存性を改良されているものさもあるのです。不安なときは試してから変更することもできます。

Q. ジェネリック(後発)医薬品とは?

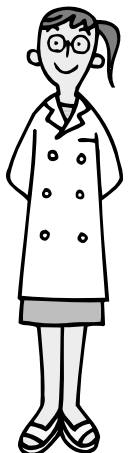
A. 後発医薬品(ジェネリック医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品のことです。

POINT

- ① 先発医薬品より安価で、経済的です。
- ② 効き目や安全性は、先発医薬品と同等です。
- ③ 欧米では、幅広く使用されています。



(厚生労働省HPより)



詳しくは…かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>

スペインの文化に触れることで、心が満たされます。

村治佳織さん

[ギタリスト]

ス

ペインのマドリッドに住居を借りて、一年の約半分をそこで過ごすという生活を続けています。

海外に生活拠点を置くというのは、長年の私の夢でした。マドリッドを選んだのは、何よりも青空の日が多く、食べ物もおいしくて明るい雰囲気都市だったから。心身ともに健康に暮らせるところだと思っただけです。フラメンコや闘牛を観に行ったり、コンサートホールに音楽を聴きに行くなど、スペインの文化に触れることで、ずいぶん心が満

たされます。また、マドリッドで生活することで、ヨーロッパで仕事があるときの移動が便利だけでなく、演奏する楽曲が誕生した背景をイメージしやすくなっています。

マドリッドでは自炊をすることも。「料理は面倒くさい」と思うタイプでしたが、料理が楽しくなるようなキッチン用品を買いそろえて克服……(笑)。簡単なメニューばかりですが、野菜をふんだんに使ったものを中心にいろいろ作るようになりました。お米も手に入るので、炊飯器も持ち込んでいます。

最新作のアルバム「ポートレイト」では、クラシックというジャンルにこだわらず、世界で愛されている名曲を取り上げました。特に今回は編曲作品が多いのも特徴です。編曲者ご本人とアイデアを交換しつつ仕上げた編曲作品がいくつか収録されています。同時代の人たちと一緒に音楽を作ること、また違った楽しさ、やりがいを感じました。

これからも、さまざまな表現形式やコンセプトで、世界の名曲の魅力を伝えられる演奏家として頑張っていきたいですね。

撮影/延藤 学 取材/倉地 謙



むらじ かおり / 東京都生まれ。1989(平成元)年にジュニア・ギターコンテストで最優秀賞を受賞するなど、数々のコンクールで優秀な成績を収める。パリのエコール・ノルマルへの留学を終えた99年からは本格的なソロ活動を開始し、NHK交響楽団をはじめ国内主要オーケストラとも共演を重ねるなど、積極的なコンサート活動を行っている。



健診でコレステロールが高いといわれたのですが？

甘く見てはいけません

脂質異常症

動脈硬化へのプロローグ!?

【監修】
医学博士
「埋忠洋一」
元UFJ銀行東京本部
健康管理センター所長



コレステロールや中性脂肪の数値が基準値を超えている脂質異常症の状態を放置すると、動脈硬化が進行し、突然、致命的な病気を発症する恐れがあります。とはいえ、コレステロールは人間の体で重要な役割を果たしている物質のひとつ。怖がらずに、数値が基準値を超えていることがわかったときは、生活習慣を変えるチャンスと試みてはいかがですか。

特定健診の追加リスク

特定健診では、内臓脂肪のリスク(腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上)と脂質(中性脂肪、HDLコレステロール)、血糖、血圧の追加リスクの数をカウントして、メタボリックシンドロームのリスクの程度に応じて保健指導が行われます。

脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

項目	基準値
LDLコレステロール	140mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL未満
中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dL以上

(日本動脈硬化学会「動脈硬化疾患予防ガイドライン」2007年)

あなたの動脈硬化の危険度は?

コレステロール値以外のリスク

動脈硬化は、加齢とともに進行しますが、脂質異常症に加えて高血圧や糖尿病などが重なると急激に進行してしまいます。リスクが多い場合は、基準値内だからといって安心できません。若いうちから自分のリスクに気を配り、予防していくことが大切です。

- 男性:45歳以上
- 女性:55歳以上
- 血圧が高い
- 糖尿病
- タバコを吸う
- 太っている
- ストレスが多い
- 両親が50歳以下で心筋梗塞にかかった
- 閉経している

薬物療法

運動療法と食事療法の効果が不十分な場合や、病歴などで早期に治療が必要な場合は、薬で治療する

なるほど
3 ある日突然 致命的な病気に
 コレステロールや中性脂肪が基準値を超えている状態を「脂質異常症」と呼んでいます。脂質異常症は、ほとんど自覚症状はありませんが、その状態が続くと、動脈硬化が進行し、血管が詰まったり、破れやすくなります。もし、詰まったり、破れた血管が心臓や脳の血管だったら……。脂質異常症を放置していると、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの致命的な病気を発症し、命を奪われてしまうかもしれません。
 大事なことは、血中のコレステロール値の高さより、どのくらい動脈硬化が進み、血管の病気にかかりやすくなるかということです。脂質異常症に喫煙や糖尿病などのリスクが重なると動脈硬化が進みやすく、

なるほど
4 治療は食事療法と運動療法から
 治療の基本となるのは、食事療法と運動療法です。まず、動物性食品や摂取エネルギーを制限してコレステロールを減らす食事療法と、ウォーキングなど適度な運動を行うことで余分なエネルギーを消費する運動療法を行い、二〜三ヶ月たってもその効果が十分でないときに、初めて薬でコレステロール値を下げる治療が行われます。
 病歴や症状の度合いによっては、最初から薬で治療を開始することもありますので、医師とよく相談しながら、これからの健康管理について決めてください。

食事療法

動物性脂肪を減らし、魚や植物性脂肪に変えることで、コレステロールを減らす食事にする

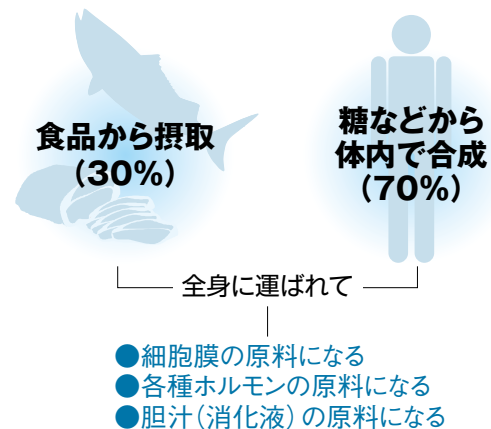


運動療法

体内の余分な脂肪をウォーキングなどの適度な運動で消費する



コレステロールが使われるまで



なるほど 1 少なすぎてもいけない

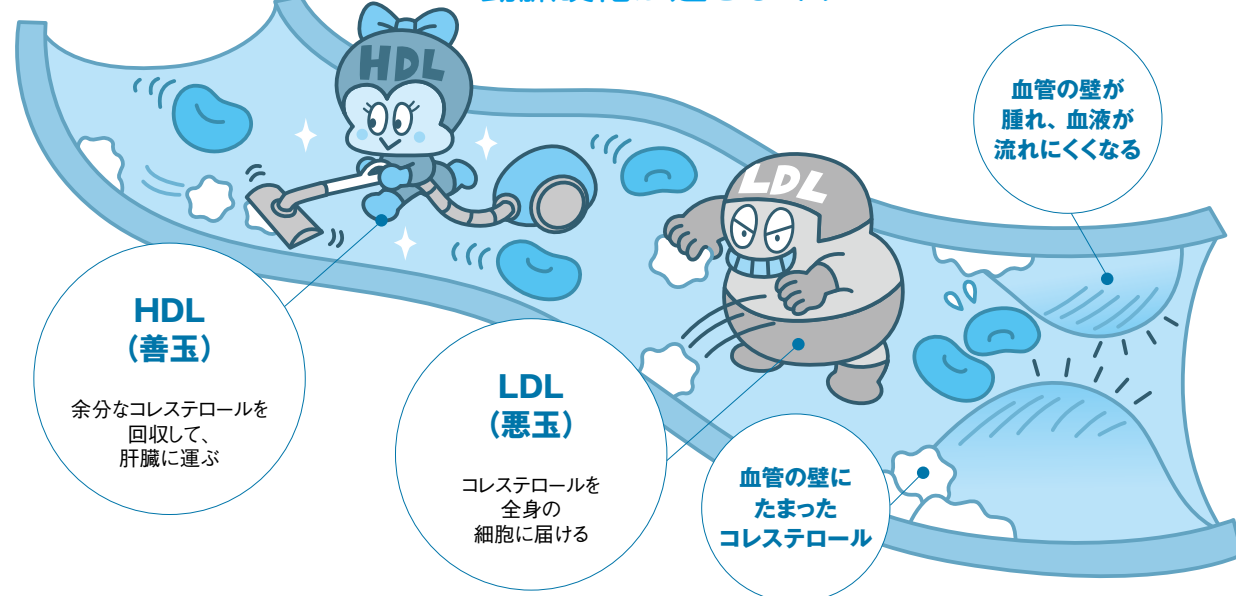
テレビや雑誌などでは、「コレステロールが高いと、動脈硬化が進んで心筋梗塞になりやすいよ!」という情報にあふれていますが、そもそもコレステロールにはどんな働きがあるのでしょうか。
 コレステロールは、肉や卵などの動物性食品を食べることで摂取されるだけでなく、肝臓などでも糖や脂肪の代謝産物などを使って合成されています。動脈硬化の要因として患者にされがちなコレステロールですが、実は全身の細胞を構成する細胞膜として使われるほか、体内で分泌される各種のホルモンや消化液である胆汁の原料に用い

なるほど 2 善玉、悪玉よりバランスが問題

コレステロールは脂質(あぶら)ですから、そのままでは水分の多い血液にうまく溶け込むことができません。そこで、「リポたんぱく」というたんぱく質に包まれて血液に溶け込み、全身に運ばれています。リポたんぱくのうち、比重の低いもの(LDL)は全身にコレステロールを届け、逆に比重の高いもの(HDL)は、余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す働きがあります。

LDLが増えすぎたり、HDLを減らす働きのある中性脂肪が増えてHDLが減少すると、運搬と回収のバランスが崩れ、余ったコレステロールが血管の壁に入り込み、腫れあがって血液が流れにくくなります。これが動脈硬化です。一般にHDLに含まれるコレステロールは善玉、LDLに含まれるコレステロールは悪玉と呼ばれています。実際にはバランスが崩れていることが問題で、本来は善玉も悪玉もありません。

動脈硬化が進むしくみ



かしこく使おう!

Self Medication

市販薬

薬剤師・
栄養情報担当者協会理事
千葉 一敏

OTC医薬品を使って 上手にセルフメディケーション

「自分(セルフ)」で「病気を治療する(Medikation)」、それがセルフメディケーション。

軽い体調不良や病気のかかり始めは

「OTC医薬品」(薬局・薬店等で医師の処方せんなしで買える薬)などを使い、

医療機関等にかからずとも「自分の健康は自分で守る」という

意識をもつことが基本になります。

正しい知識を身につけて上手に活用しましょう。



スタートは自分で 選ぶところから

OTC医薬品は自分の判断によって使用することを前提に、安全性を重視して成分・分量が決められています。購入するときは「症状」「アレルギーの有無」「現在使用している薬」「妊娠の有無」などについて伝え、薬をいくつか推薦してもらい、そのなかから自分で選択します。もし使用しても症状が改善されない場合には、必ず薬局・薬店や医療機関等に相談してください。

注意が必要な薬は 説明を受ける

昨年からOTC医薬品の販売方法が変わり、薬効や副作用によって分類され(下表参照)、コンビニなどでも登録販売者を置き、医薬品販売業の許可を取得すれば販売ができるようになりました。OTC医薬品のなかでも、薬効が強いなど注意が必要な第1類医薬品は、消費者が直接手に触れない所に陳列し、販売時に薬剤師がその医薬品について文書で説明することになっています。

OTC
医薬品の
分類

分類	成分の説明	代表的な薬	販売に関する資格
第1類医薬品	市販薬としての使用経験が少ない薬など、安全性で特に注意が必要な成分を含むもの。	H ₂ ブロッカー含有剤、一部の毛髪用剤など	薬剤師
第2類医薬品	副作用など、安全性で注意が必要な成分を含むもの。	主なかぜ薬、解熱鎮痛剤、胃腸鎮痛鎮痙剤など	薬剤師 登録販売者
第3類医薬品	副作用など、安全性で多少注意が必要な成分を含むもの。	ビタミンB・C含有保健薬、主な整腸剤、消化剤など	薬剤師 登録販売者

OTC
医薬品の
90%を
占める

※栄養ドリンク、健胃清涼剤、ビタミン剤、カルシウム剤などの「指定医薬部外品」は医薬品ではありません。



こうすれば
変わる!

コレステロール値を 下げる第一歩

改善1 定期的に体重を 量って記録する

自分の体重を意識して、減量の
一歩を踏み出しましょう



改善2 野菜や海藻の料理を さらに1品プラス

含まれている食物繊維がコレス
テロールの吸収を抑えます。適
量の果物も効果的

改善3 日常生活に 運動を取り入れる

階段を使うなど体を動かす機会
を増やすよう意識しましょう



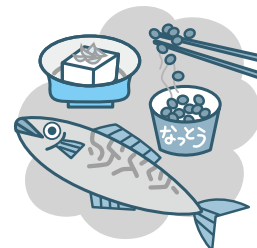
改善5 禁煙に挑戦する

タバコは万病のもと! 条件を満
たせば健康保険で禁煙治療も
受けられます



改善4 大豆製品、 青背の魚を食べる

血中のコレステロールが少なく
なる栄養素が含まれています



薬でどれくらい心筋梗塞が減るの?

台東区立台東病院 総合診療科 富士元春

コレステロール値が高く、これまで心臓病を起
こしたことがない1,000人の人に薬(スタチン
製剤)を飲んでもらうと、心筋梗塞が5人から3.3人
に減るという効果があります。これは588人が薬を
飲んで1人の心筋梗塞が予防できる水準という計算
です。薬剤費に換算すると、1人の心筋梗塞を予防
するために、年間約3,000万円もかかってしまいます。

日本は世界的にも心筋梗塞が少ない国です。コレ
ステロール値が高くない人も含めると1,000人のう
ち年間で男性0.8人、女性0.3人程度といわれ、とり
わけ女性は少ないようです。

コレステロールが高いままほうっておくと心筋梗
塞になる、心配だからすぐ薬、と考えるのではなく、
薬を服用する前に自分でできることはないでしょ
うか。検査結果が悪かったら、まずは生活習慣を変
えるチャンスととらえ、いまの生活を一度よく点検
してみたいかがでしょう。

<参考論文>
Nakamura H, MEGA Study Group, Lancet. 2006 Sep
30;368(9542):1155-63
Ishikawa S, J Epidemiol. 2008;18(4):144-50

情報提供:CMEC事業部 <http://www.cmec.jp/>

テレビを観ている のんびり時間を有効利用!

目や耳はテレビ画面にくぎづけでも、体は案外いろんな動きができるもの。画面から目が離れるような大きな動きはできませんが、ポイントを絞って行えば、テレビを観ながらでもエクササイズ効果は十分です。



ボールを
ごろごろ
転がしながら

ゴルフボールで 足裏を刺激

足の裏には内臓の反射領域(つぼ)が密集しているので、刺激することで内臓の働きがよくなります。いすやソファに座りながら、ゴルフボールなどを足裏でグイグイと転がしましょう。1~2分くらい。



1本ずつ
気持ちいい
ところまで

指を反らせてストレッチ

親指から1本ずつ、しっかり握って反らせていって、両手の指を全部伸ばします。手の血流がよくなって、腕や肩の疲れがとれます。1本5~10秒ずつ。

前後左右に腕振り

腕を振ることで肩甲骨を動かし、肩こりを軽くすることができます。ひじを曲げて走るようなつもりで腕を前後に振ります。前後だけでなく左右に振ったり、振る速さを変えたりしてみましょう。30~50回くらい。



走るような
つもりで
前後に



左右にも

いすに座りながら 体ひねり

腰や背中のかりをとるストレッチです。左手を背もたれに、右手を左のひざに当て、体を左にひねります。右も同様に。左右各20~30秒くらいずつ。



息を
吐きながら
ゆったりと
左右に

もっとハードに頑張りたい方は……

もっと頑張れる方には、その場足踏みをお勧めします。ポイントは足を上げる高さ。始めは軽くひざを上げるくらいで1分間。次にひざを高く上げて30秒間足踏みをします。そのあと1分軽く、30秒高く……を繰り返し、5分から10分続けましょう。最後は深呼吸を2~3回して終わります。腕は、ひじを曲げてしっかり振りましょう。肩こりも解消し、運動量を上げることができます。



簡単に疲労回復!
のんびりエクササイズ

生活の中に、3分間エクササイズを取り入れることは、それほど難しいものではありません。簡単にできるアイデアさえあれば、軽い気分で取り組めます。

たとえば、テレビを観ているとき。まとまった時間、いすに座ったり、床に横になったりして、のんびりしてしまいがち。しかも、ついついお菓子に手が伸びてしまっうなんてことはありませんか。

そんなときに軽いストレッチや体操、リラクゼーション法を行えば、疲れを積極的にとることが出来ます。血流がよくなって肩や腰などのこりや仕事の疲労感も解消し、リフレッシュして頭もすっきり。そのあとも元気に活動ができるようになります。「のんびり時間」をうまく活用してみましょう。

また、ゴルフボールなどの道具を使うのもよいでしょう。目につきやすいところに置いておき、無意識にやってしまうようになればしめたもの。知らず知らずのうちに体を動かす習慣が身につくといえますね。

エッセイ
藤田博士の
メンエキ
免疫で現役

東京医科歯科大学名誉教授
人間総合科学大学教授
藤田紘一郎



ふじた こういちろう
1939年中国東北部(旧満州)生まれ。医学博士。専門は、寄生虫学、感染免疫学、熱帯医学。寄生虫とアレルギーの関連を免疫学の立場から研究するが、過剰な清潔社会を批判するなど、著書多数。みずからサナダムシと共生する「カイチュウ博士」として有名。

「花粉症の原因は
「キレイ社会」!?」

昔の日本人は春を待ちに待っていました。「もうすぐ春です」なんて歌もはやっていましたよ。しかし、いまの日本では「春は恐ろしいものです」と歌いたくなる人が多いのです。涙ボロボロ、目がムズがゆく、鼻は水っぱなでグッスグッス……。いまや日本人の四人に一人が花粉症に悩む時代になってしまったのです。

ところで、このイヤな花粉症は、昔の日本にはなかった病気だということをご存じですか。日本でスギ花粉症が初めて見つかったのは一九六三年のこと。その後の四七年間でこんなにも増加したのです。

私は、多くの人が花粉症に悩むようになったのは、「体から寄生虫を

追い出し、体を守るバイ菌まで排除しているキレイ社会」が原因だと思っています。過剰なまでのキレイ社会となり、免疫のバランスが崩れてしまったことが花粉症の原因といえるでしょう。

それでは花粉症にならないためには、どうすればよいのでしょうか。

近年の研究で花粉症の予防に腸内細菌が重要な役割をしていることがわかってきます。予防のために日ごろから腸内細菌のえさになる穀類、野菜類、豆類が中心の食事を心がけてください。腸内細菌が増加し、免疫細胞を刺激して免疫力を増強し、花粉症の発症を抑えてくれます。

また、腸内細菌の中でも、特に乳

酸菌が花粉症の予防に有効であるという研究報告が増えてきました。乳酸菌には多くの種類があり、なぜ人によって有効性が異なるかが、長い間なぞでした。

最近になってその理由が東北大学の齋藤忠夫教授によって明らかにされました。乳酸菌が腸の粘液の中の血液型物質に吸着していることがわかったのです。つまり、A型物質に吸着する乳酸菌はA型の人に、B型物質に吸着する乳酸菌はB型の人に、それぞれ有効に働くということなのです。

そのうち血液型別乳酸菌が開発され、血液型別ヨーグルトや血液型別漬物、血液型別乳酸菌飲料が大流行するようになるかもしれませんよ!?

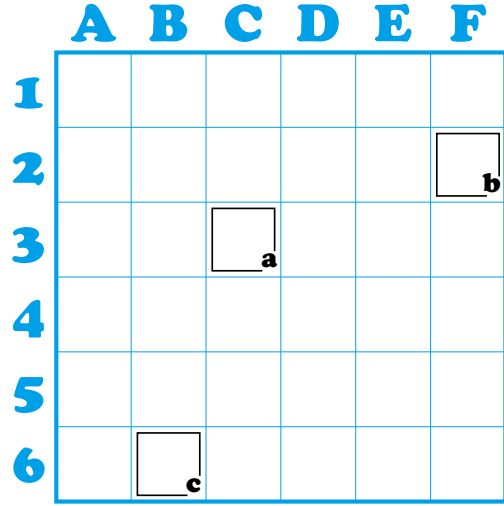


脳が目覚める
PUZZLE

推理クロスにチャレンジ!

パズル制作/ニコリ

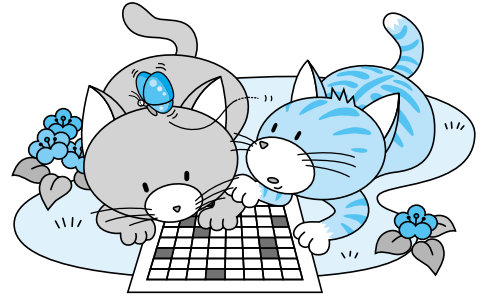
言葉の入る場所をヒントから推理して、クロスワードを完成させてください。二重枠に入った文字をa~c順に並べてできる言葉は何でしょう?



答

ルール

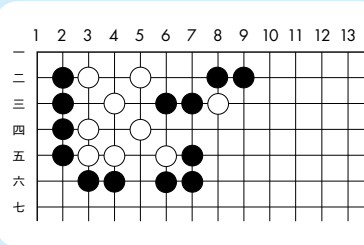
- 言葉が入らない場所は黒マスになります。黒マスはタテヨコに連続せず、黒マスによって盤面が分断されることはありません。
- 同じ言葉は2回以上入りません。
- 「ン」で始まる言葉は入りません。また、「ン」「ンー」「ー」というつながりはありません。



ヒント

- Dに入るイチネンセイはランドセルと交差する
- カステラはAに入る
- ヤタイボネは1に入る
- アネモネは横に入る
- 黒マスは全部で9マスある
- ネの文字は全部で4つ入る
- どこかにネンネコ、イビツ、レンズが入る

詰碁

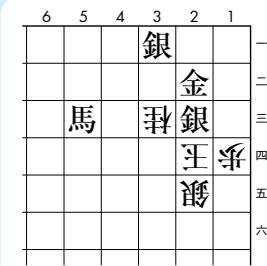


黒先でどうなりますか。

【ヒント】
3手目にひと工夫を。(10分で初段)

出題/九段 中村秀仁

詰将棋

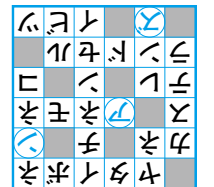


持駒：角、金

【ヒント】
玉を1筋から逃がさない工夫をしてください。(10分で初段)

出題/九段 北村昌男

【詰碁】
《正解》3回銀成、同銀、1三角打、同玉、3五馬、同銀、2三金打まで7手詰め。
《解説》初手を1三角は1五玉以下詰まがない。
初め3回銀成が要。1五玉は2四角で簡単。したがって3回同銀よりな。そこで1三角、同玉、3五馬と捨てるのが詰将棋らしい一連の好手。この問題のねらい、3五回銀成に持駒の金の活用がポイントになります。黒1で4は、白bで生きます。黒1で2は、白1、黒7、白bまで済ました。続いて白aには黒5の打ちあきまで一着です。白4には黒5から9まで仕留め《解説》黒1、白2の交換のあと、黒3が工夫。白4には黒5から9まで仕留め《解説》黒1、白2の交換のあと、黒3が工夫。白4には黒5から9まで仕留め



【脳が目覚めるPUZZLE】
答え アネコ

こんなとき、
どうなるの？

こちら けんぽ 相談室



A 七五歳以上の人は後期高齢者医療制度の被扶養者になるので、健康保険の被扶養者になることはできません（寝たきり等の場合は六五歳以上）。また、今回の件は該当しませんが、六〇歳未満の人が年収一三〇万円未満という基準があるのに対し、六〇歳以上の人（または障害厚生年金を受けている人）は、認定基準である年収は一八〇万円未満になります。ただし、年金や失業給付なども年収に含まれますのでご注意ください。

年金暮らしの七六歳の母と同居することになりました。この機会に健康保険の被扶養者になりたいのですが、問題ないでしょうか。

A 基本的には認められませんが、場合によりです。共働き夫婦の場合、家計の実態、社会通念、家庭の事情などを考慮して判断され、原則として前年度の年収が多いほうの被扶養者となります。ただし、共済組合の組合員のように入会している場合は、手当が支給される場合には、その支給を受けている人の被扶養者になります。

私のほうが夫より収入が少ないのですが、生まれた子どもを私のほうの健康保険の被扶養者にしたいと考えています。可能でしょうか。



MEMO 被扶養者の届け出はお早めに！

結婚、出産などにより、被扶養者を有するようになったり、被扶養者が就職、死亡などにより被扶養者でなくなったときなど、被扶養者に変更があった場合には、「被扶養者（異動）届」を被保険者証とともに事業主を経由して健康保険組合まで提出してください。

被扶養者の届出が遅れてしまい、その間に医療機関等にかかる場合、医療費を全額負担しなくてはなりません。やむを得ない事情で届出が遅れた場合は、あとで健康保険組合に請求すると払い戻しが受けられますが、届出は早急に行うようお願いします。



みんなの 健康保険

家族も給付が
受けられる！

健康保険の「被扶養者」ってなに？

被保険者に養われている75歳未満の人であれば、「被扶養者」として医療機関にかかったときや出産・死亡などの際に、健康保険から給付を受けることができます。ただし、被扶養者となるには健康保険組合の認定が必要ですので、手続きを忘れずに。

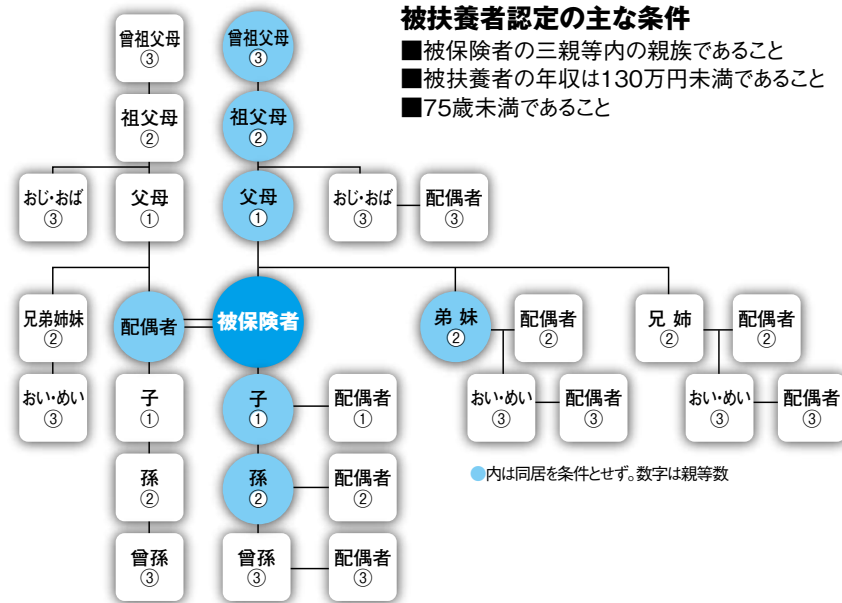
負担が変わらない、
それだけに厳しい
認定条件

「被扶養者」とは、健保組合に加入している家族など保険給付の対象として認められた人のことです。被扶養者が増えても、被保険者が負担する保険料は変わりません。ただ、健康保険組合にとっては各種給付の対象者が増えるので、財政負担は重くなります。健保組合の財政は主に皆さまからの保険料で賄われていますので、それだけ公正な認定が求められ、収入、生活状況、年齢など、被扶養者の認定には比較的厳しい条件が定められています。

三親等内の親族で
年収一三〇万円
未満が条件

被扶養者となるには、まず、被保険者の三親等内の親族で、主に被保険者の収入で生計を維持していなければなりません。そのうえで、配偶者および被保険者の父母、祖父母、子、孫、弟妹などであれば、一緒に暮ら

■三親等内の親族



していなくても被扶養者として認められます。それ以外は同居している必要があるため、左記チャートで確認しましょう。また、扶養関係が否かは、対象者の年収等を基準に判断されます。基準は以下のとおりになります。

●被保険者と同一世帯で暮らしている場合、年収は一三〇万円未満で、さらに被保険者の年収の半分未満であること。
●被保険者と別居の場合は、年収が一三〇万円未満で、さらに被保険者からの援助額を下回っていること。



硬めの外葉やしんもコトコト煮てやわらかに キャベツとあさりのチャウダー

●作り方

①キャベツは大きめの色紙切りにする。たまねぎ・にんじんはそれぞれ角切りにする。

②鍋にバターを溶かし、たまねぎとにんじんを入れて炒め、キャベツを加えてさらに炒める。小麦粉をふり入れ、焦がさないように炒め合わせ、水、固形スープの素を加える。ふたをして、沸騰したら弱火で15分間ときどき混ぜながら煮る。あさりを加えてひと煮立ちさせ、牛乳、塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。

- 材料(2人分)
- キャベツ……大2枚
- たまねぎ……40g
- にんじん……40g
- バター……大さじ1
- 小麦粉……大さじ1と1/2
- 水……1と1/2カップ
- 固形スープの素……1/4個
- あさり(むき身)……80g
- 牛乳……1カップ
- 塩……小さじ1/8
- こしょう……少々

(1人分/186kcal 塩分1.8g)



●作り方

①キャベツは、しんの部分は薄切りに、葉の部分は大きめの色紙切りにして、さっとゆでる。塩蔵わかめはさっと湯に通し、水に移して絞り、一口大に切る。しらす干しは熱湯をかけ、水気を切る。

②Aを混ぜ合わせ、水気を絞った①を加え、さっくり混ぜ合わせる。

- 材料(2人分)
- キャベツ……大1枚
- 塩蔵わかめ(戻す)……40g
- しらす干し……大さじ1
- 練りわさび……小さじ1/3
- 酢……大さじ1と1/2
- 塩……小さじ1/4
- 砂糖……大さじ1/2

(1人分/33kcal 塩分1.0g)

しんの部分は薄切りにして、しんなりやわらかく キャベツ、わかめ、しらす干しのわさび酢あえ



春キャベツを選ぶポイント

緑色が濃く、 巻きがゆるいものを

春先から初夏にかけて出回る春キャベツ(新キャベツ)は、冬キャベツに比べて、巻きがふんわりとゆるく、繊維がやわらかいのが特徴です。新鮮なものを選ぶポイントは、つやと張りがあり、外側の葉の緑色が濃く、巻きがゆるいもの(大きさのわりに軽いもの)です。新鮮なものほど、内側の葉まで緑色が鮮やかです。

- 材料(2人分)
- キャベツ……大3枚
- ほたて貝柱……200g
- 塩・こしょう……各少々
- 酒……小さじ2
- 片栗粉……小さじ2
- ねぎ……2cm分
- しょうが……薄切り1枚
- A [にんにく……1/2片分]
- しょうゆ・酒……各大さじ1
- B [砂糖……小さじ2/3]
- 酢……小さじ1
- 水……大さじ2
- サラダ油……大さじ1
- 豆板醤……小さじ1/2

(1人分/208kcal 塩分2.1g)

①キャベツは大きめのざく切りにする。ほたて貝柱は厚みを半分に取り、塩・こしょう、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
②Aをそれぞれみじん切りにしておく。
③Bを合わせておく。
④フライパンにサラダ油大さじ1と2を熱し、キャベツを炒めて取り出す。サラダ油大さじ1と2を足して熱し、ほたてを加えて炒める。②と豆板醤を加えてさらに炒め、③の合わせ調味料を加え混ぜ、煮立てる。キャベツを戻し入れ、炒め合わせる。

●作り方

しんの部分も一緒にざく切り！
キャベツならではの食感や甘みを楽しんで
キャベツと
ほたての
チリソース炒め



外葉やしんにビタミンCを多く含んでいるキャベツは、まるまるいただくことで栄養をせいたくにとることが出来ます。そこで今回は春野菜の代表格、「春キャベツ」をおいしく、むだなく味わえるレシピをご紹介します。しんの部分も捨せず、丸ごと活用しましょう。



葉っぱもしんも甘みたっぷり

春キャベツ

知っておきたい がん検診のABC

監修／(財)日本健康文化振興会本部クリニック所長 後藤重彌
画像提供／亀田総合病院附属幕張クリニック

大腸がん



大腸内視鏡

大腸がんの自覚症状が現れたとき
多く、精密検査までは受けない人が
が多数を占めています。そのため、
大腸がんの自覚症状が現れたとき

また、便潜血検査で陽性の結果
が出たら、自己判断せずに内視鏡
検査などの精密検査を必ず受ける
ことが大切です。

大腸がんの検査は、まず専用
の容器に便を少しつけて提
出する便潜血検査を行います。便
の中に血液が混じっていないか調
べることで、大腸などからの出血
の有無を調べるわけです。診断の
確定は内視鏡による検査をはじめ
め、肛門から指を入れて調べる直
腸指診や造影剤を入れてレントゲ
ンを撮る注腸造影X線検査で行い

内視鏡による検査は、検査前に
腸の中をきれいにするための洗腸
液を飲まなければならないなど、
ある程度肉体的・心理的に負担が
ありますが、検査の精度が高いだ
けでなく、ポリープや早期のがん
であれば、診断と内視鏡的切除治
療を同時に行う
こともできます。

日本のがん検
診受診率は、胃
がん一二％、肺
がん二二％、大
腸がん一九％、
子宮がん一九
％、乳がん一四
％(平成十九年度地域保健・老人
保健事業報告より)でした。これ
らのがんのなかでも大腸がんはか
なりの確率で完治が望める病気で
すので、ぜひ受診しましょう。

10年ぶり
増額改定

平成22年度診療報酬改定 4月から医療の値段が変わります

健康保険で受けることのできる医療の価格で
ある「診療報酬」は、ほぼ2年に1回のペース
で見直されます。今回の改定では、崩壊が叫ば
れる医療を再建するために、医療費全体で5、
400億円の増額となります。

救急、産科、小児科、外科に重点配分

今回の診療報酬の見直しでは、救急医療や産
科、小児科、外科などの分野の医療に厚く点数
が加算され、金額が増額されています。これら
の分野は医師不足などから、救急車で運ばれる

患者の「たらい回し」など「医療崩壊」を思わ
せる事件が起こっており、そうした事態に対応
するためのものです。
具体的には、救急車で運ばれた妊産婦の入院
費や救命救急センターへの入院費などが増額さ
れるなどしています。

再診料が病院と診療所で統一

病院と診療所で異なっていた再診料の額が、
診療所は20円引き下げ、病院は90円引き上げと
なり、690円に統一されます。

どう
変わる?

医療費の自己負担

(厚生労働省資料より作成)

・35歳の妊婦(負担割合3割)が切迫早産
のため入院した場合(帝王切開による出
産で、合計入院日数は21日間)

改定前	
●入院基本料	39,991点
●入院基本料等加算	28,305点
●選択的帝王切開術	15,000点
●麻酔	800点
計	84,096点
自己負担額	85,840円
(高額療養費支給額)	166,448円)
健保組合負担額	755,120円

改定後

●入院基本料	40,299点	308点 増
●入院基本料等加算	37,190点	8,885点 増
●選択的帝王切開術	19,340点	4,340点 増
●麻酔	800点	
計	97,629点	1,350円 増
自己負担額	87,190円	
(高額療養費支給額)	205,694円)	
健保組合負担額	889,100円	

※1点10円で計算。また、上記以外に検査や点
滴、薬剤費がかかるほか、入院の際の食費な
どがかかります。

どこが
変わった?

改定の主なポイント

- 救急医療、産科、小児科、外科
 - ・救命救急センターへの入院費が増額に
 - ・救急車で運ばれた妊産婦の入院費が増額に
 - ・新生児集中治療室(NICU)の管理費が増額に
 - ・難しい手術の手術費が引き上げ
- 再診料
 - ・病院、診療所ともに690円に統一
 - ・時間外の問い合わせに対応する診療所には加算
- 明細書
 - ・原則として患者全員への発行を義務付け
- その他
 - ・ジェネリック医薬品のさらなる使用促進
 - ・がん医療の推進

その分、「かかりつけ医」として電話による
時間外の問い合わせに対応するなど地域医療を
支える体制を整えた診療所は、再診料に30円加
算され720円になります。

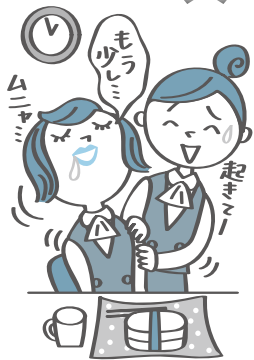
明細書が患者全員に無料で発行

これまで希望者に発行されていた、治療や検
査などの医療費の内訳がわかる明細書を、原則
として患者全員に無料で発行することが義務づ
けられます。買い物をしたときにレシートを確
認するのと同じように、内容を確認し、不明な
点は窓口で問い合わせてみましょう。医療費に
コスト意識をもち、負担に見合った医療が行わ
れているかを患者側もきちんと確認していく姿
勢が大切です。

お昼休みのプチ昼寝で仕事の効率ぐ〜んとアップ!

らの健康

ワンポイント



夜

十分に睡眠をとっているの
はありませんか。これは人間の体内時
計のひとつ、眠気のリズムのピークの
ひとつが午後二時ごろに現れるのが原
因です。でも、仕事中眠気にまかせて
眠ってしまうわけにはいきませんよ。

こんな午後の眠気撃退に効果的な
のがお昼休みを利用したプチ昼寝。午後
の眠気と疲労を軽減し、仕事のミス防
止や仕事効率の向上などに効果がある
とされています。一五〜二〇分くらい
のごく短い睡眠をとるのがポイント。
二〇分を越えたと深い眠りに入ってし
まい、起きたときに疲労感を生じたり
頭がボーっとしたりして、かえって逆
効果です。

プチ昼寝の前にコーヒーやお茶など
を飲んでおくのもよいでしょう。含ま
れているカフェインが摂取してから約
三〇分で効果が現れるので、目覚めた
ときにちょうど頭がすっきりします。

楽勝

プチ・ダイエット!

メタボが心配な人や、若いころより体重がずいぶん増えたという人には、1か月に0.5kg~1kg程度を減らす「プチ・ダイエット」がおすすめ。次の5つのポイントに注意してプチ・ダイエットにチャレンジしましょう。

スタート

ちょっとやってみるかー!



楽しんでます!

ポイント

1

正確な体重計を用意する



50gまたは100g単位で量ることのできる体重計を用意。50gでも体重が減ったことがわかれば、やる気が倍増します。

ポイント

4

空腹感と上手につきあう



ちょっと空腹を感じたとき、すぐ何かを食べるのではなく、お茶を飲むなどして、しばし空腹をやりすごします。その間に脂肪が燃えます。すぐ食べるなんてもったいない!!

今日も腹8分目!

ポイント

3

食事は残すか少なめに

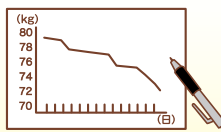


もったいないという気持ちをこらえて食事をひとくち残したり(特に外食)、ご飯を少なめに注文することが、健康の維持、ひいては家族の幸福や医療保険財政の安定につながります。

ポイント

2

体重記録をつける



毎日の体重(朝・晩の2回測定)を紙やパソコンで記録すれば、努力の成果が目に見えて、やる気が継続します。

燃えろよ! 燃えろよ~!

脂肪よ! 燃えろ~!



ポイント

5

間食は回数・量を控え目に



「間食はしない!」と決めると、それがストレスになる人も多いのでは。ずっとその行動を続けられる程度に、無理せず間食もおつきあいしましょう。

6か月後
ゴール

無理なく
ダイエット成功!

続けるのが大事ね!

