



新電元工業健康保険組合



# 灯台

2013.10

理念：健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する



健保組合ホームページ <http://www.shindengen-kenpo.or.jp/>

インフルエンザシーズン近づく！

# 予防接種を 忘れずに



空気が乾燥してくると、本格的なインフルエンザのシーズンに突入します。遅くとも12月上旬までに、インフルエンザの予防接種を受けておきましょう。



**接種2週間後から  
約5カ月間、効果を発揮**

インフルエンザワクチンの効果は、接種して  
もすぐには発揮されません。過去数年シーズンの  
傾向では、インフルエンザは12月下旬から流行  
し、1月下旬をピークに3月上旬まで猛威をふる  
いました。  
ワクチンの効果が発揮されるのは、接種2週  
間後から約5カ月間です。流行期に入る前、遅  
くとも12月上旬には予防接種を済ませておきま  
しょう。



※13歳未満は2回接種です。  
1〜4週間の間隔を空けて  
2回受けることとなります  
が、免疫効果を上げるため  
に4週間空けるのが望まし  
いとされています。

## 2013-14 インフルエンザワクチン

次の3種類の抗原が含まれるワクチンです。今シーズンも  
1本のワクチン接種で済みます。

- A型 A/カリフォルニア/ 7/20 (H1N1) pdm09  
A/テキサス/50/2012 (H3N2)
- B型 B/マサチューセッツ/2/2012





## インフルエンザに まったくかからない わけではありません

予防接種を受けたからといって、絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。しかし、重症化の予防やかかる確率の低減にはつながるとされています。最低限の備えとして、予防接種を受けておくようにしましょう。

予防接種のほかに、健康管理も重要な対策のひとつです。今のうちからインフルエンザシーズンに備えておきましょう。



## 手洗い・うがい・ マスクの着用を

インフルエンザの怖さはその感染力の強さ。インフルエンザ感染のほとんどは、「飛沫感染」(患者のせきやくしゃみでウイルスが飛沫となって飛び散り、周囲の人がそれを吸い込んで感染する)が中心といわれています。事前の備えと毎日の心がけ次第では、かなりの程度まで予防が可能です。



## インフルエンザ 予防接種補助が 一部変更されました

当健康保険組合で実施しておりますインフルエンザ予防接種補助の内容が変更されました。予防接種を受けた被保険者ならびに被扶養者に対し、接種料金が一律1,500円(接種料金が1,500円未満の場合は実費)を、年1回(10月〜12月末までに接種)補助します。小学生以下の場合も同様で1,500円(接種料金が1,500円未満の場合は実費)を、年2回(10月〜12月末までに接種)まで補助します。

なお、インフルエンザ予防接種補助金申請にあたっては、当組合ホームページ (<http://shindengen-kenpo.or.jp/>) 掲載の「インフルエンザ予防接種補助金申請書」をご利用ください。申請の際は、申請書に医療機関の領収書(原本)を添付して当組合にご提出ください。

## 感染防止のポイント!

- のどに付着したウイルスを洗い流すため、外出から帰ったら忘れず「うがい」
- 帰宅後・食事の前などはこまめに「手洗い」を励行
- ウイルスを吸い込まないように「マスク」を着用
- つばきや鼻水が付着した使用済みティッシュなどは即、廃棄
- 流行期は、人込みや繁華街への外出を極力控える

その他、他人にうつさないように「せきエチケット」を守り、加湿・換気など、ウイルスが好む環境をつくらないように心がけましょう!

## 領収書には以下の 記載が必要です (必須)

必ず接種した医療機関に記載してもらってください。また、レシートタイプで領収書扱いできないものは、医療機関に正式な領収書の発行を依頼してください。

- ① いつ………接種年月日
- ② どこで………接種を受けた医療機関
- ③ 誰が………接種を受けた方の全員の氏名 (フルネーム)
- ④ 何を………インフルエンザ予防接種代として
- ⑤ 接種費用………単価
- ⑥ 接種医療機関印を必ず押してもらってください。



年1回の健診で  
健康寿命  
UP!

# 特定保健指導 対象になっただらぜひ参加を

「積極的支援」と「動機づけ支援」の2種類があります

特定健診を受けたあと、特定保健指導のご案内を受けとった方は、ぜひすんで参加してください。健康寿命をのばすチャンスです！

## リスクが重なっている方が対象です

特定健診を受けた結果、①腹囲、②BMIの数値が一定以上の方は、内臓脂肪が蓄積していると考えられます。これに加えて③血糖、④血圧、⑤脂質異常、⑥喫煙習慣のリスクが重なっていると、メタボリックシンドローム該当者や予備群となり、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などになるリスクが高くなります。深刻な病気を未然に防ぐために、リスクが重なっている方に特定保健指導を実施します。

特定保健指導には2種類あり、リスクが高い方は「積極的支援」、リスクが中程度の方は「動機づけ支援」となります。

### 内臓脂肪をチェック

①腹囲 と ②BMI\* で  
内臓脂肪の蓄積をチェック

\* BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>

### リスクの重なりをチェック

- ③血糖が高い
- ④血圧が高い
- ⑤脂質異常がある
- ⑥喫煙習慣がある

+

リスク⊕ 動機づけ支援  
初回面接 + 6カ月後の評価

リスク⊖ 積極的支援  
初回面接 + 3カ月以上の継続的支援 +  
中間評価 + 6カ月後の評価

## 体重や血圧などがダウン 特定保健指導は効果あり!

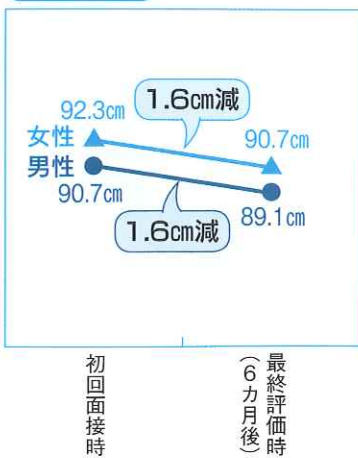
特定保健指導を半年間受けると、体重や血圧に効果が現れることがわかってきました。体調の改善をすぐに実感できるとともに、長い目で見れば健康寿命をのばすことにつながります。6カ月取り組めば、きっと効果は出ます！



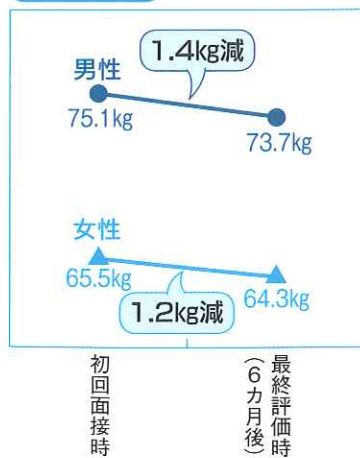
## 半年間サポートします

当健保組合では、特定保健指導が特に必要な方や改善が期待される方に特定保健指導への参加をご案内します。保健師・管理栄養士などのプロが、あなたの健診結果をもとに、生活習慣の改善を半年間にわたってサポートします。プロに相談できるよいチャンスですので、ぜひご参加ください。

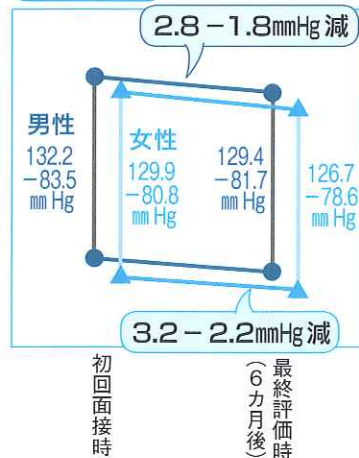
### 腹囲の変化



### 体重の変化



### 血圧の変化



「特定保健指導の効果に関する特別調査結果報告書」(公益社団法人全国労働衛生団体連合会保健指導研究会)より  
特定保健指導の対象者 25,118人 (うち脱落者 2,240人) の初回面接時と最終評価時の測定値の平均を比較したもの

## 高血圧症・糖尿病・脂質異常症などで内服治療中の方へ

内服治療中の方は、特定保健指導の対象にはなりません。今後かかりつけ医に相談しながら健康管理に取り組んでください。



生活の質(QOL)に大きく影響する

# 糖尿病

糖尿病患者が増えている

糖尿病はさまざまな合併症を併発する病気で、進行すると生活の質(QOL)を著しく低下させる病気で、糖尿病の三大合併症のひとつである糖尿病腎症は、人工透析導入の最大の原因疾患で、また糖尿病網膜症は中途失明の原因疾患の2位となっています。

平成19年国民健康・栄養調査によると「糖尿病が強く疑われる人」と「糖尿病の可能性が否定できない人」の合計は2210万人で、10年前の1.6倍以上に増加しています。平成23年同調査によると、成人の27.1%、4人に1人以上が糖尿病かその予備群です。人口構成の高齢化にもなって今後さらに増加することが予想されています。

## 糖尿病の合併症の例

### 三大合併症

#### ●糖尿病網膜症

初期は自覚症状がない。中途失明の原因疾患の2位。

#### ●糖尿病腎症

糸球体の毛細血管に障害を起こす。人工透析になる原因疾患の1位。

#### ●糖尿病神経障害

感覚神経障害による痛み、無感覚や、自律神経障害による胃腸障害、膀胱障害などを起こす。



#### ●脳血管障害 ●虚血性心疾患

糖尿病によって動脈硬化が進行し血栓ができやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなる。

#### ●歯周病

糖尿病と歯周病は相互に関連が深く、糖尿病患者は歯周病が重症化しやすい。

#### ●末梢動脈疾患

足の痛みによって歩行しづらくなる。進行すると潰瘍、壊疽を起こし、足の切断にいたることもある。

- うつ病 ●認知症 ●糖尿病足病変
- 皮膚病 ●感染症 など

## 多段階的な予防対策で重症化を防ごう

### ③合併症による臓器障害を予防する。

#### ●糖尿病腎症による新規透析導入を予防する

正常血圧(収縮期血圧 130mmHg 未満かつ拡張期血圧 85mmHg 未満)を超えると透析導入のリスクが高まる。

### 三次予防

●治療を中断したり血糖コントロールが不良だと、糖尿病腎症による腎不全のほか、脳血管障害や虚血性心疾患などの重大な臓器障害にいたることがあります。治療に努めましょう。



### ②糖尿病の合併症を予防する。

#### ●治療を継続する

医師の指示による食事療法、運動療法、薬物療法を続ける。

#### ●良好な血糖コントロール状態を維持する

通常はHbA1c(NGSP)7.0%未満をめどに。8.4%を超えると糖尿病網膜症のリスクが明らかに高くなる。

### 二次予防

●症状がなくても治療は中断せず継続しましょう。合併症の検査をしていくことも必要です。

血糖値のほか、血圧や血中コレステロール値の管理も大切。禁煙も重要です。



### ①糖尿病の発症を予防する。

#### ●メタボリックシンドロームを予防する

内臓脂肪が蓄積するとインスリン抵抗性が大きくなり、糖尿病を発症しやすくなる。

#### ●毎年健診を受ける

40歳以上は特定健診を毎年受診し、対象者は特定保健指導を受ける。

(特定保健指導の階層化基準は空腹時血糖 100mg/dL またはHbA1c(NGSP) 5.6%以上)

### 一次予防

●BMI(※)22前後をめざしましょう(BMI 25以上は肥満)。

※体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

●運動を習慣的に行いましょう。

自覚的に「きつい」と感じない程度の運動を週に3日以上行いましょう。歩行運動では、1回15~30分間、1日2回、1日の運動量として約10,000歩を目標に。

(参考『糖尿病治療のエッセンス』)

バランスのとれた食事やストレス管理も大切です。



# ジェネリック医薬品が安いわけ



新薬よりも価格の安いジェネリック医薬品。「安いからには、効き目が劣るに違いない」と決めてかかる人もいますが、低価格の理由は、「効き目・安全性・品質」とはまったく関係のないところにあるのです。

ジェネリックが安いのは、開発費用が抑えられるため

新薬の開発には、膨大な費用と時間がかかるため、新薬を開発した製薬会社には約20〜25年の特許期間が与えられ、開発コストを含んだ高値で新薬を販売できるようになっています。特許期間が切れると、他の製薬会社からも同じ有効成分を使った薬を「ジェネリック医薬品」として販売できるようになります。新薬の長年にわたる使用実績から効き目や安全性が実証されており、開発費用が大幅に削減できるため、新薬よりも安く販売することができま

す。肝心の「効き目・安全性・品質」は、国の厳しい審査をクリアしていますので、安いからといって効き目が劣ることはありません。

こんなに違う! 開発にかかる期間と費用

新薬	期間：約9〜17年 費用：約300億円以上
ジェネリック	期間：約3〜5年 費用：約1億円

「ジェネリック医薬品への疑問に答えます〜ジェネリック医薬品Q&A〜」(厚生労働省)より

ジェネリックには、のみやすく改良されているものも

ジェネリックは、新薬と同一の有効成分を同一量含みますが、異なる添加剤が使われることがあります。この場合、安全性の確認された添加剤のみが使われ、効き目が新薬と同等であるかどうかの審査をクリアしたものが販売されます。体質によっては、添加剤が原因でアレルギー反応が起こることが稀にありますが、これは新薬でも同様に起こり得るものです。実際には、添加剤を変更し、味や形などをのみやすく改良しているジェネリックも多いのです。

新薬もジェネリックも、国の基準(GMP基準)に適合した製造所でのみ製造されていますので、ジェネリックだからといって品質が劣ることはありません!

## 製品名でなく、成分名を記載する「一般名処方」どうして増えているの?

「一般名処方」とは、医師が処方せんに医薬品の「製品名」の代わりに「有効成分名」を記載し、薬剤師が適切な製品を選択するものです\*。

ジェネリックは、1つの有効成分に対して多数の製品があることが多く、医師が製品を指定する従来の方法では、薬局は多くの製品を常備しなければなりません。薬局が製品を選択できる一般名処方が浸透すれば、

薬局の負担が軽減され、ジェネリックの使用につながります。

国ではジェネリック使用促進の一環として、2012年度に一般名処方をした場合の加算を設け、一般名処方の普及を後押ししています。

\*医師がジェネリックへの変更を認めない場合は、処方せんの「後発医薬品への変更不可」欄に「✓」または「×」が付けられます。

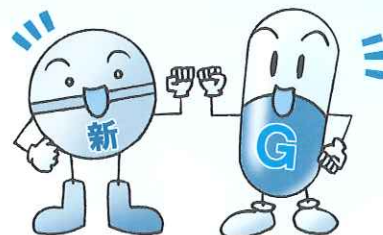


もっと早く知ってれば... 次からはジェネリックにするよ!



# ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

～ジェネリック医薬品の効き目は新薬と同等です～



新薬の特許期間が切れた後につくられるジェネリック医薬品。新薬と同じ有効成分で同等の効き目があるのに、値段は断然お得！「安から効き目が劣るはず」なんて決めつけていませんか？

ジェネリック医薬品は薬事法に基づいて厚生労働省の承認を受けた医薬品ですが、それでもジェネリックに変えるのが不安であれば、「お試し調剤」というもう一方で、処方された薬のうち1週間分だけなどを、短期間ジェネリックを試すこともできます。お試し期間の後、残りの薬もジェネリックに変更するかを薬剤師と相談して決められます。

新薬がジェネリック医薬品より高いのは、研究や開発に多くの時間や費用がかかっているからです。そのため新薬には特許期間があり、20～25年間はひとつの製薬会社から販売され、値段も高く設定されます。一方、ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。もちろん厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されています。

ジェネリックが安いのは、効き目や安全性が劣るからではありません！

新薬の特許期間が切れた後に、他の製薬会社から同じ主成分、同じ効能でつくられるものです。研究や開発にかかる時間や費用が抑えられるため、値段が安くできるのです。もちろん厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されています。

## 代表的な高血圧の薬で比較 ジェネリックはこんなに安い!!

自己負担3割で、1年間・1日1錠ずつ服用した場合

	新薬	ジェネリック	
●エナラプリルマレイン酸塩 10mg錠 (一般名)	15,592円	1,346円	自己負担が 14,246円 減ります!
●ロサルタンカリウム錠 100 mg (一般名)	23,794円	14,125円	自己負担が 9,669円 減ります!

※薬価のみを単純計算して比較しています。また、ジェネリック医薬品は最も安価なもので計算しています。

## 当健保組合のジェネリック医薬品使用状況をご報告します

当健保組合における平成25年3月～5月診療分のジェネリック医薬品使用状況は、数量ベースで医薬品全体の使用率を100%として、新薬の使用率72.65%に対して、ジェネリックの使用率は27.35%となっています。

24年3月～5月診療分のジェネリック医薬品使用状況と比較すると、24年の使用率26.29%に対して25年の使用率は27.35%と1.06%増えています。ジェネリック医薬品の使用により薬剤費は65万1,236円削減できました。これを年間にあてはめると、本年度は260万4,944円薬剤費を削減できることとなります。

ジェネリック医薬品は、皆さんが普段あまり意識されない湿布薬などの外用薬にもありますし、これから流行する風邪やインフルエンザ、花粉症

などの薬にもあります。新薬と比べ格段に安く、家計にもやさしい薬です。これから流行する病気にもジェネリックを安心してお使いいただけますので、一度、医師・薬剤師にご相談してみたいかがでしょうか？





# 岩壁の紅葉と滝のコントラスト

## 赤目四十八滝を歩く

(三重県・名張市)



### ACCESS

- 近鉄大阪線「赤目口駅」から三重交通バスで約10分「赤目滝」バス停下車
- 名阪国道「上野IC」から車で40分

### 問い合わせ

赤目四十八滝渓谷保勝会  
☎ 0595-63-3004  
<http://www.akame48taki.com/>



溪流沿いに次々と現れる滝と険しい岩壁の紅葉、渓谷美を堪能できるのが赤目四十八滝。忍者の里としても知られる三重県名張市にある。

「平成の名水百選」「日本の滝百選」「森林浴の森100選」など選ばれた滝に沿った約3kmの遊歩道で、マイナスイオンたっぷりの森林浴をしながら、移りゆく紅葉を見に行こう。

日本サンショウウオセンターで入山料を支払って、赤目四十八滝の散策が始まる。

5分も歩くと最初のポイント、不動滝が出てくる。赤目「四十八滝」は、次々に滝が現れることから名づけられ、その名のとおり滝とビューポイントが点在している。実際には名前がついていない滝は21ある。

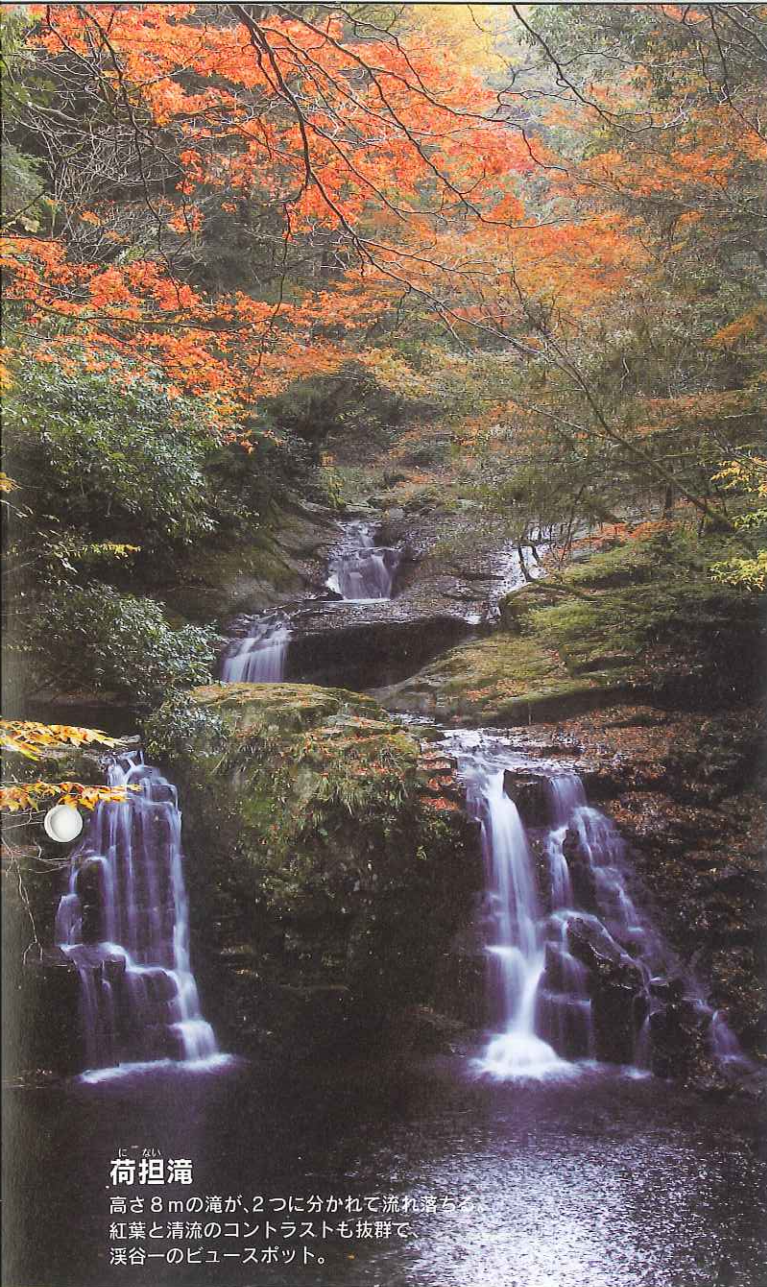
次のポイントは、布曳滝。高さ30mから布をかけたように落ちる滝だ。70分ほど歩くと、一番人気の荷担滝が現れる。滝が岩をはさんで2つに分かれて流れ落ち、紅葉の美しさ、滝の造形の妙で、渓谷随一の景観と絶賛されている。

川の上流に向かって比較的平坦な遊歩道を歩くこと約90分。片道3km強の散歩コース。来た道に戻るが、先に行つてバスに乗ることもできる（バスの本数が少ないので事前に要確認）。

散策したあと、近くにある温泉宿でゆつくり湯につかれば、旅の疲れも癒えるだろう。



▲歩きやすく整備された遊歩道



### 荷担滝

高さ8mの滝が、2つに分かれて流れ落ち、紅葉と清流のコントラストも抜群で、渓谷一のビュースポット。

### ここで入山料を支払いウオーキングスタート!

#### 日本サンショウウオセンター

入館料：一般 300円 小・中学生 150円

赤目四十八滝入山料を含む

開館：8:30～17:00 (4月1日～11月30日)

9:00～16:30 (12月1日～3月31日)

休館日：12月28日～12月31日

電話：0595-63-3004

### 夜の散策も



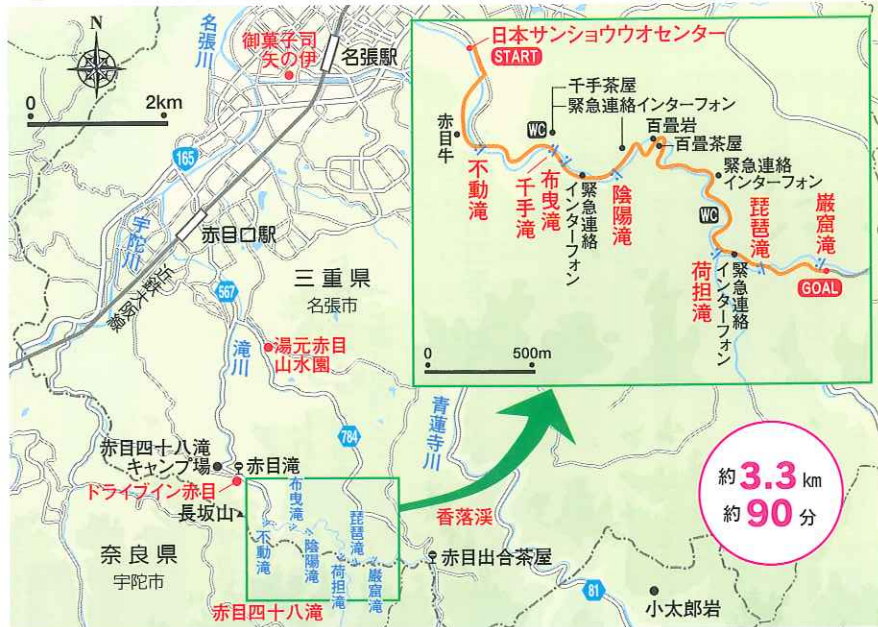
ライトアップされた滝は幻想的。コースの一部をライトアップして散策できるようにしている。足元が危ないので、歩くときはご用心!

期間：平成25年11月2日(土)～11月24日(日)の毎日(荒天の場合は中止)

時間：16:00～20:00

※ライトアップの時間も入山料が必要です。



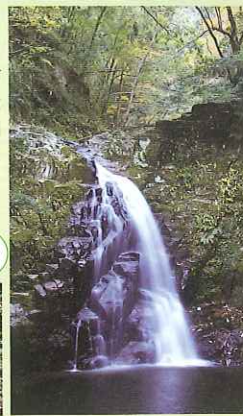


## 赤目五瀑

### 不動滝

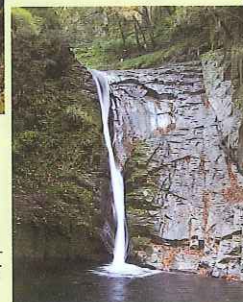
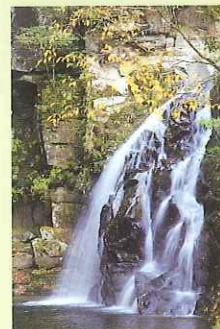
高さ15m、幅7mで、不動明王にちなんで名づけられた。「滝参り」とはこの滝に入ること、明治の半ばまではこの先には入れなかった。

不動明王が乗って現れたという伝説の赤目の牛の像を発見!



### 千手滝

高さ15m、幅4m。滝、岩、樹木、滝壺が調和した美しい滝。岩を伝って千手のように水が落ちることから千手観音にちなんでつけられたという。



### 布曳滝

高さ30m、固い岩をえぐってできた滝壺は深さ約30mとか。



### 琵琶滝

高さ15m、赤目五瀑の最後を飾る琵琶滝。滝の景観が楽器の琵琶の形に似ている。絶壁に囲まれた滝壺は、神秘的な濃い色に。



## もうひとつの紅葉名所



### 香落溪

断崖や奇石が連続する柱状節理の岩壁が青蓮寺川に沿って8kmあまり続く。岩肌と全山燃え立つような紅葉のコントラストは見事。

場所：名張市青蓮寺  
アクセス：近鉄大阪線「名張駅」から三重交通バス山粕西行きで約25分「紅葉谷」バス停下車

## 味わう

### ドライブイン赤目

牛汁御膳 (1,250円) 甘酒 (350円)

グルメに人気の伊賀牛を使った「牛汁」は赤目地区から広がり、名張市の新名物に。肉の旨味が凝縮された贅沢な一品。肌寒い秋の散策後は、甘酒では〜っと。

営業：9:00～17:00 (冬季休館)  
電話：0595-63-3010

### 御菓子司 矢の伊

佐伊助饅頭 (1個95円)

かつて伊勢神宮への参拝に向かう旅人が立ち寄る宿場町として栄えた名張の旧町には、老舗のお菓子屋さんが点在している。酒粕の香りがしっかりした風味豊かなお菓子。

定休日：木曜日  
電話：0595-63-0553

## 湯ったり

### 赤目温泉 山の湯 湯元赤目山水園

森林浴しているような気分させてくれる温泉が散策の疲れを癒してくれる。貸切温泉、手軽に利用できる食事処、喫茶コーナーもあり。

入浴料：大人800円 小人500円  
貸切温泉 1人1時間1,500円 (2名以上)  
電話：0595-63-1034  
アクセス：近鉄大阪線「赤目口駅」から車で5分

## ひと足のばす

### 伊賀流忍者博物館

忍者の里、伊賀にある忍者屋敷を再現。くノ一(女忍者)が屋敷にしかけられたからくり「どんでん返し」「刀隠し」などを実演してくれる。別料金で手裏剣打ち体験あり(1人5枚 200円)。

ここに刀が隠してあった!

入館料：大人700円 小人400円  
忍者：300円 (別料金。休演日あり。要事前確認)  
開館：9:00～17:00 ※受付は16:30で終了  
休館日：12月29日～1月1日  
電話：0595-23-0311  
アクセス：伊賀鉄道伊賀線「上野市駅」から徒歩7分



# 働き盛り世代も「ロコモ」は人ごとじゃない！

**要注意**

最近話題の「ロコモ」をご存じですか？ 骨や関節、筋肉など運動器の障害から介護が必要になる状態のことで、働き盛りの世代にも増えているといわれます。平成25年度スタートの「健康日本21（第2次）」では、健康寿命を延ばすことを目標に掲げ、ロコモの認知度向上を目指しています。

## 急増するロコモとロコモ予備群

ロコモとは、正式にはロコモティブシンドローム（運動器症候群）といい、骨・関節・筋肉・神経などの運動器が衰えて動作が困難になり、要介護や寝たきりになること、またはそのリスクが高い状態をさします。要介護・要支援認定を受けている人の3分の1は、関節の病気や転倒による骨折といった運動器の障害によるもので、現在、ロコモおよびロコモ予備群は全国に約4700万人いるともいわれます。加齢とともに筋力やバランス能力が低下し、関節の痛みやふらつきなどが生じて、転倒や骨折をしやすくなります。また、骨粗しょう症や変形性関節症、脊柱管狭窄症などの骨や関節の病気が原因となることもあります。進行すると歩行が困難になり、介護が必要な状態、いわゆるロコモになってしまうのです。

## 若いうちの運動習慣でロコモ予防を

ロコモは高齢者ばかりと思われがちですが、近年は働き盛りの世代でも、運動不足などで体力や筋力が衰え、50歳以上の7割はロコモまたはロコモ予備群と推定されています。特に、女性や肥満の人に多く見られます。

予防には、適度な運動習慣が何より大切です。筋力は何もしないと加齢とともに減少します。また、食生活でも骨をつくる栄養素のカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、筋肉を強化する働きのあるたんぱく質などを積極的にとりましょう。

## 「ロコモ度テスト」と年代別の目安の値

### 2ステップテスト



最大2歩幅(cm) ÷ 身長(cm)  
→大きいほどよい

年齢	男性	女性
20～29歳	1.64～1.73	1.56～1.68
30～39歳	1.61～1.68	1.51～1.58
40～49歳	1.54～1.62	1.49～1.57
50～59歳	1.56～1.61	1.48～1.55
60～69歳	1.53～1.58	1.45～1.52
70歳～	1.42～1.52	1.36～1.48

### 立ち上がりテスト

片脚で立ち上がれる台の高さ  
→低いほどよい

年齢	男性	女性
20～29歳	20 cm	30 cm
30～39歳	30 cm	40 cm
40～49歳	40 cm	40 cm
50～59歳	40 cm	40 cm
60～69歳	40 cm	40 cm
*70歳～	10 cm	10 cm

※70歳以上は両脚で測定。



「ロコモ度テスト」の詳細やロコモを防ぐ運動などがわかります！  
日本整形外科学会公認ロコモ予防啓発公式サイト<https://locomo-joa.jp/>

## 衰えやすい下半身を鍛えよう！

### ロコモにならない運動習慣

※足腰に痛みがある人や病気治療中の人は、医師に相談のうえ行ってください。

### 開眼片脚立ち

片方の脚を床につかない程度に上げて立ちます。

左右1分間ずつ×1日3回

- 転倒しないように、机などつかまるものがある場所で行いましょう。



### スクワット

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、イスに腰かけるようにお尻をゆっくりと下ろし、イスにお尻をつけずに元に戻します。

1セット5～6回×1日3回

- 深呼吸をするペースで、安全のためにイスやソファの前で行いましょう。



その他、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキングなどの運動を積極的に行いましょう。40、50代の運動習慣で、将来大きな差が出ます。



## 喫煙で寿命が約10年縮まる…

2012年10月、放射線影響研究所などが報告した「日本人喫煙者の死亡率と余命への喫煙の影響」が話題になりました。

これによると、20歳より前からタバコを吸い続けている男性の72%が70歳まで生きたのに対し、タバコを吸わない人の72%が78歳まで生きたということです。同様の比較で女性をみると、タバコを吸い続けた人の79%が70歳まで生き、タバコを吸わない人の79%が80歳まで生きました。男性で8年、女性で10年の「余命の短縮」ということになります。

※1920～45年に生まれた人で比較しています。

### ●余命の短縮



### 35歳までに禁煙すれば、ほとんどのリスクを回避

同調査では、「禁煙の影響」についても報告されています。35歳までに禁煙した人は、喫煙を続けた場合のリスクをほとんど回避でき、45歳までに禁煙した人であってもその大部分を回避することができたとしています。

しかし、「35歳までタバコを吸っても大丈夫」ということではありません。「思い立ったら即禁煙！」をめざしましょう。

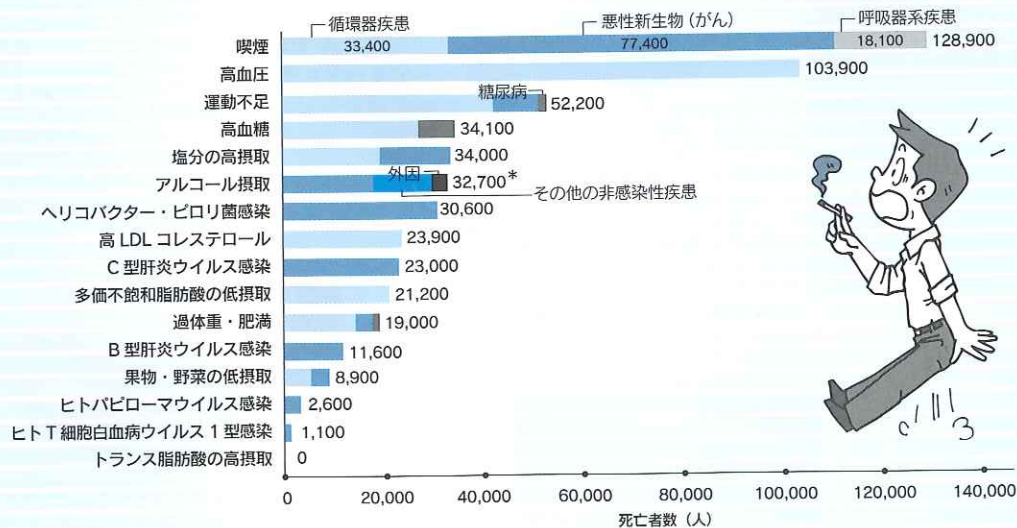
## 死亡のリスク要因では喫煙がトップ



喫煙の習慣があるだけで、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、呼吸器系疾患（COPD）などのリスク要因となります。そして、喫煙は高血圧よりも関連死亡者数が多いのです。

喫煙は、個人の意思により回避可能なものです。将来も健康であるために、禁煙をしましょう。

### ●わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数一男女計（平成19年）



\*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

〔健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料〕より



# 「喫煙」と「寿命」の関係は？

「タバコは体に悪い」とは承知しつつも、なかなか禁煙に踏み切れない人も多いことでしょう。ここでは、タバコが体にもたらす悪影響について、データからご紹介します。



野菜を食べて動脈硬化を予防しよう



## さつまいもとチキンの照り焼き風味

甘くてホクホク。秋の味覚で血液サラサラに！

### ●材料〈2人分〉

- さつまいも…………… 150g
- 鶏もも肉…………… 200g
- 塩…………… 小さじ 1/5
- 栗の甘露煮…………… 4個
- しょうゆ…………… 大さじ 1 と 1/3
- みりん…………… 小さじ 1
- 砂糖…………… 小さじ 1
- 酒…………… 小さじ 1
- レタス…………… 4枚

※写真はレタス3枚ですが、1人2枚ずつを目安に盛り付けてください。

1人分/376kcal

塩分/1.3g

### ●作り方

- ①さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。水からあげ、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wで3～4分電子レンジにかける。
  - ②鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩をもみ込む。
  - ③フライパンに②を入れて、中弱火で皮面から焼く（油はひかず、鶏肉の皮から出る脂で焼く）。すべての面を焼き、中心まで火が通った
- ら①のさつまいもと栗の甘露煮を入れてフライパンを振るように炒め合わせる。
- ④合わせたAを加え、とろみと照りが出るまで炒める。
  - ⑤皿にのせたレタスに盛り付ける。

旬の野菜  
さつまいも  
(ビタミンC、食物繊維)



さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているので加熱しても減少が少なくすすみます。また食物繊維も豊富なので、コレステロールの排泄効果が期待できます。

### 調理のポイント

さつまいもはレンジで火を通しておくと炒めたときに崩れにくく、早く調理ができます。







## なす・わかめ・たこのおひたし

なすのポリフェノール、わかめのアルギン酸、  
たこのタウリンが  
コレステロールに効く一品

### ●材料 (2人分)

- 乾燥わかめ……………大さじ 1
- なす……………1本
- だし汁……………1 カップ (200ml)
- みりん……………大さじ 1
- しょうゆ……………大さじ 1
- 塩……………小さじ 1/3
- 茹でだこ……………100g

※浸し調味料 (A) は作りやすい分量で多めなので、1/6 量を使用したとする。

1人分/68kcal

塩分/1.1g



### 旬の野菜 なす (ポリフェノール)



なすにはポリフェノールがたくさん含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用をもち、悪玉コレステロールを抑え、善玉コレステロールを増やすといわれています。皮にたくさん含まれているので、皮ごと使用しましょう。

### ●作り方

- ①わかめは水に浸して戻し、水気をしぼる。キッチンペーパーで挟んでしっかり水気を取り除く。
- ②なすは乱切りにし、塩 (分量外) を振って耐熱皿に入れる。水小さじ 1 (分量外) を振ってラップをかけ、500 W で 2 分電子レンジにかける。すぐ

にラップを開いてあら熱をとる。

- ③A を小鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ④バットなど底が平らな器に①のわかめ、②のなす、乱切りにしたたこを入れて③を注ぐ。冷蔵庫に 30 分以上入れて味をなじませてから盛り付ける。

## プルーンとブルーベリーの すっきりスムージー

プルーンの甘味とヨーグルトの酸味がほどよい  
食物繊維たっぷりスムージー

### ●材料 (2人分)

- ドライプルーン (種なし) … 3~4 粒
- ブルーベリー…………… 10 粒
- プレーンヨーグルト…………… 120g
- 牛乳…………… 50ml
- 氷…………… 2 個

### ●作り方

- ①すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、グラスに注ぐ。

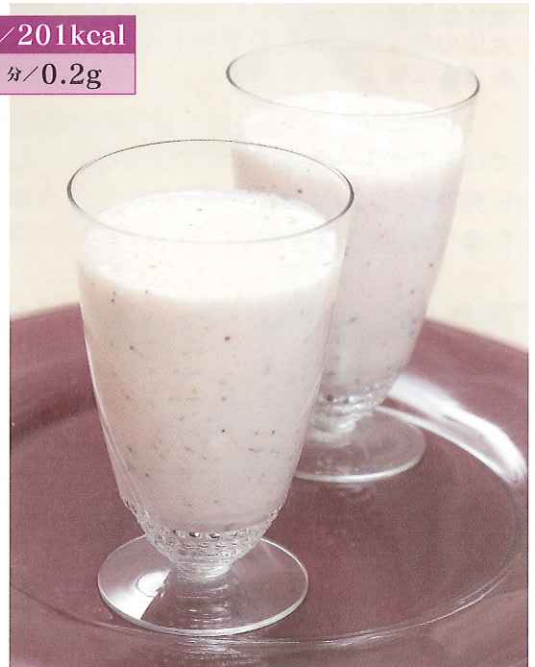
### 果物 プルーン (食物繊維)



プルーンは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。水溶性食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促し、不溶性食物繊維は腸の動きを活発にして便通をよくする効果があります。

1人分/201kcal

塩分/0.2g



### コラム

### しなやかな血管を守る野菜の摂り方

健康的な血管は弾力性・柔軟性があり、臓器や筋肉などに必要な酸素や栄養をスムーズに供給します。しかし、食生活の欧米化などによって肉や高脂肪の食事が多くなると、余分な血中コレステロールが増えて血管の壁の中に蓄積し、血管は弾力性を失い硬くもろくなってしまいます (動脈硬化)。それが脳血管障害や虚血性心疾患などの要因となります。

野菜に多く含まれる食物繊維は、コレステロールそのものの排泄を促したり、腸で再吸収される胆汁酸 (コレステロールから作られる) を便として排泄します。また、ビタミン C は悪玉コレステロールを下げる効果があります。食物繊維とビタミン C が豊富な野菜や果物、海藻類を日頃から積極的に摂取することが、健康な血管を保つ鍵となります。



# 高齢者医療への 支援金・納付金負担は今後も重く

## ～「社会保障制度改革国民会議」結果報告～

1年間の期限を切って設置された「社会保障制度改革国民会議」は、8月5日に報告書をまとめ（提出は6日）、21日に廃止されました。同日、政府は報告書を踏まえ法制上の骨子について閣議決定し、今後はプログラム法案を策定し、秋の臨時国会に提出する予定です。

※平成25年9月10日現在の内容で掲載しています。

### 「高齢者医療への公費投入・拡充」の 要望は実らず

現行の高齢者医療制度が創設された平成20年度以降、健保組合全体では6年連続3,000億円を超える赤字となる見込みです。20年度以降の累計赤字額は、約2兆6,500億円にも上ります。健保組合の財政が急激に悪化した最大の要因は、高齢者医療への支援金・納付金の負担増といえます。

当初、多くの健保組合が剰余金を取り崩して収入不足に充てていましたが、22年度を境に保険料率を引き上げる組合が続出し、23年度以降3年連続で健保組合全体の約4割が保険料率を引き上げている状況は、異常事態と言わざるを得ません。

こうした状況を受け、健康保険組合連合会（健保連）では高齢者医療（特に前期高齢者医療）への公費投入・拡充を政府に求めていましたが、残念ながら今回の報告書には反映されませんでした。

### 協会けんぽ優先、3分の1総報酬割は 26年度まで延長

後期高齢者支援金の算定方法に3分の1総報酬割導入（22年度から3年間の時限措置）により健保組合は以前よりも多く負担が課されています。今期通常国会で健康保険法等一部改正法案が成立し、26年度まで3分の1総報酬割が延長されることになりました。

そもそも後期高齢者支援金は、後期高齢者医療制度の財源として被用者保険の各保険者に対して加入者1人当たりいくらかという形で課されたものですが、協会けんぽ財政が急激に悪化した際に3分の1については各保険者の総報酬に応じて負担するしくみが導入され、結果として被用者保険の中で給与水準の高い健保組合の負担は重くなっています。

本来、協会けんぽの給付費等に対する補助財源は国が負担すべきです。それを健保組合が「肩代わり、することになるため導入当初から健保連は反対していま

した。しかし、協会けんぽの保険料率が100%（全国平均）となった今日、財政支援措置がなければさらなる料率引き上げを必要とする協会けんぽが優先されたといえます。

### 「支援金の全面総報酬割」を 27年度以降に導入

報告書では、新たに「27年度以降の支援金の全面総報酬割導入」を打ち出しています。国民会議の資料によると、27年度における各保険者の負担は、健保組合+1,400億円、共済組合+900億円、協会けんぽ▲2,300億円と推計されています。さらに報告書では、全面総報酬割によって削減される協会けんぽの公費2,300億円を国民健康保険の財政補填に転用すると言及しています。すでに国保への過重な財政負担を強いられている被用者保険に対し、新たな負担を求めるものといえます。

24年度からの5年間で約1,100万人の団塊世代が前期高齢者へ移行することから、支援金・納付金のさらなる増加は確実です。このままでは高齢化に伴う負担増は健保組合につけ回されることになり、さらに厳しい財政状況となることは避けられません。健保連では、引き続き政府に対し、現役世代の負担軽減、持続可能な制度への再構築につながる真の改革に向けた熟慮を求めることとしています。

社会保障制度改革国民会議では、健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療制度への支援金・納付金については検討テーマのひとつでしたが、今回の報告書の内容は健保組合にとって納得できるものではありませんでした。

なお、国民会議では「医療」「介護」「年金」「少子化対策」の4分野の改革について議論・検討がなされましたが、ここでは健保組合の負担に直結する高齢者医療制度への支援金・納付金についてまとめました。



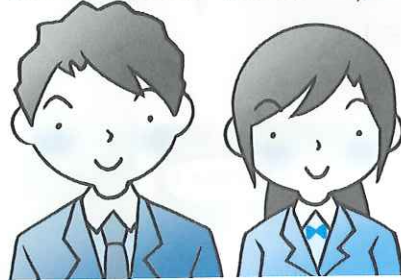
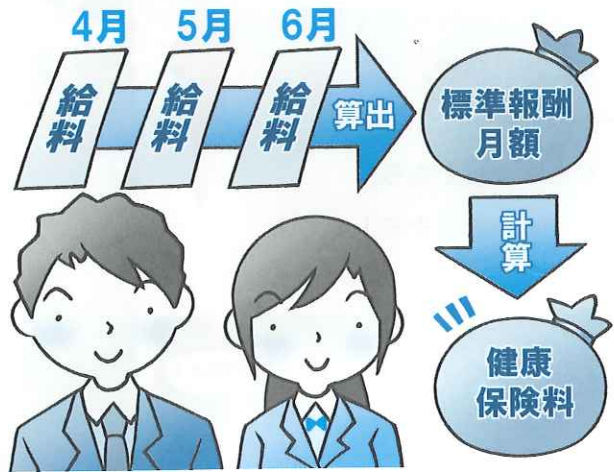


# 健康保険料計算のもととなる標準報酬月額 毎年1回決め直されます(定時決定)

健康保険料は、労働の対償として受ける給料、俸給、手当など、「報酬」(見舞金・慶弔金等の臨時収入を除く)に応じて決められますが、その額は月によっても違うことから、「標準報酬月額」という計算しやすい単位に区分して、それに保険料率を掛けて算出します。

標準報酬月額は、毎年4月・5月・6月の給料等をもとに7月1日現在で決め直され、その年の9月1日から翌年の8月31日までの1年間使われます。なお、給料から控除される保険料は前月分の保険料となりますので、定時決定された保険料が実際に給料から差し引かれるのは10月分から翌年9月分までとなります。

※このほか、年3回までの賞与も健康保険料の計算基礎となります。賞与の1,000円未満を切り捨てた額を「標準賞与額」といい、上限は年度累計(4月から翌年3月まで)で540万円です。

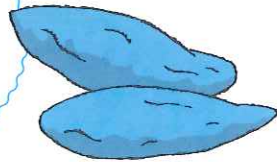


## Health Information

### 食材の力を引き出す! プラスの食べ合わせ

● 栄養学博士 白鳥 早奈英

## さつまいも +α



さつまいもの主成分はでんぷんですが、食物繊維やビタミン、ミネラルも豊富に含まれます。切ると出てくる乳白色の物質はヤラピンで緩下作用があるため、食物繊維との相乗効果で便秘解消に役立ちます。

#### さつまいも +

#### しいたけ

さつまいもとしいたけに含まれる食物繊維と、しいたけに含まれるうまみ成分エリタデニンには、血液中のコレステロールや血圧を低下させる作用があり、**動脈硬化や高血圧の予防に効果**を發揮します。

#### さつまいも +

#### りんご

さつまいもとりんごに含まれる食物繊維には、水分を吸収して膨らみ腸の動きを活発にして便通を促進する作用や、善玉菌のエサとなって腸内環境を整える作用があり、**便秘予防・改善に効果**があります。

#### さつまいも +

#### くるみ

さつまいものβカロテンやビタミンEがくるみの脂肪で吸収が高まり、**美肌やアンチエイジングに効果**が期待できます。くるみの鉄分とたんぱく質、さつまいものビタミンCで、**貧血予防効果**も得られます。

#### 簡単レシピ さつまいもにりんごをプラス

#### さつまいもとりんごのサラダ



- ❖材料(2人分)  
 さつまいも(中) ……1本  
 りんご ……1/2個  
 フレンチドレッシング ……大さじ2

- ❖作り方  
 ①さつまいもは蒸して皮を取り除き、ヘラで潰します。  
 ②りんごは2mm幅のちょう切りにします。  
 ③①と②を合わせ、ドレッシングで和えます。

※さつまいもの色をきれいに仕上げたいときは、皮を厚めにむいて水につけアク抜きをしてから蒸します。



癒し効果バツゲン!

# きのこ狩り体験



最近ブームの山歩きと、  
秋の味覚が同時に楽しめる、  
きのこ狩り体験。  
たっぷり歩いて、  
たくさん収穫したら、  
おいしくいただきましょう!



**時期** 9月 中旬～ 11月 中旬ごろ

**服装** 長そで、長ズボン、運動靴、帽子、  
長靴（沢歩き用）など。  
ハイキングや軽い山歩きができる  
程度の装備で。



## きのこ狩り こんなところが魅力!

- 山を歩けば爽快感いっぱい! 森林浴も楽しめます!
- お店には流通していないきのこが味わえます!
- 小さなお子さんから、お年寄りまで! どんな年代の方でも楽しめます。



### 注意

- きのこには毒があるものもあり、素人判断は禁物です。ガイドなど詳しい人に、必ず判断してもらいましょう。わからないものは食べないこと。
- 入山禁止の場所や、個人の土地には無断で入らないこと。



収穫したきのこをいただきます! 鍋にすればとれたてのきのこの香りが食欲をそそります。何種類ものきのこのダシが効いて、とってもいいお味!



## Let's Go!

観光協会、宿泊施設やアウトドアスクールなどが主催するきのこ狩りハイキングやツアーがあるので、参加してみたいか? ガイドに従って、安全に楽しみましょう。

協力/サンデープランニング TEL 026-258-2978 <http://www.sundayplanning.com/>