

Takara standard

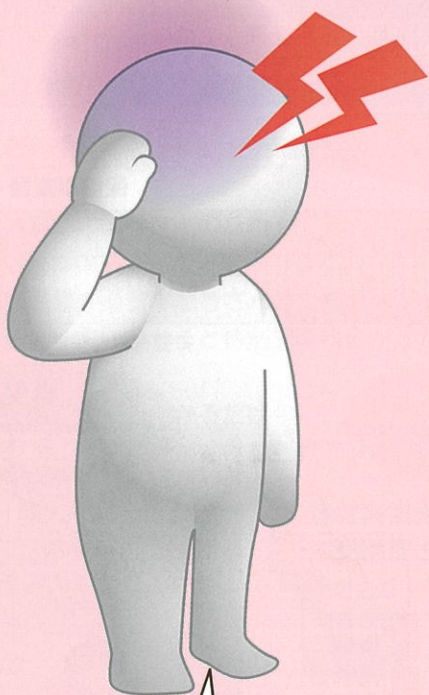
けんぽだより

春

Spring

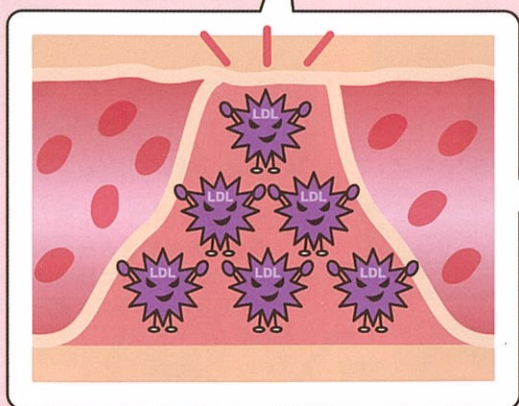
2019 第27号

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください



脂質異常症

【詳細は本編で】

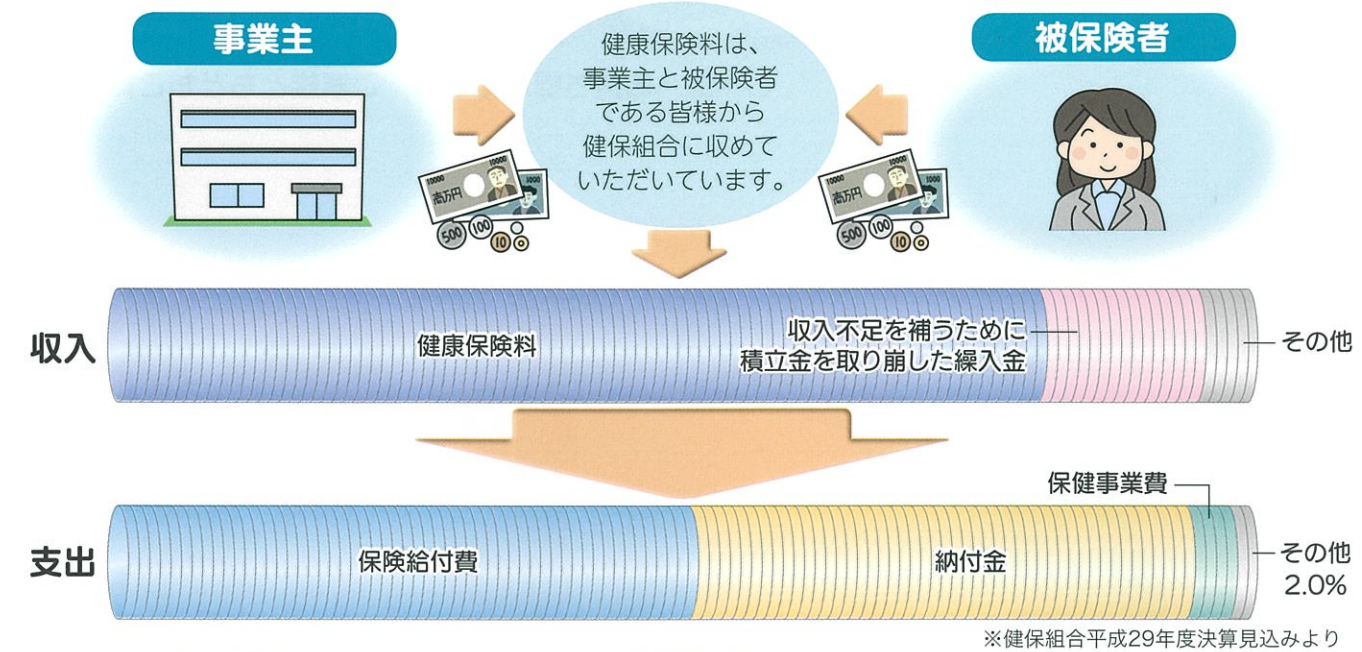


タカラスタンダード健康保険組合
健保ホームページ <http://www.tskenpo.or.jp>

健康保険料はどう使われているの？

健康保険制度は、病気やけが、出産などの事態に備え、皆様と会社が保険料を出し合い、いざというときに給付が受けられるようにすることで、安心して生活していくための制度です。

健保組合では、皆様の給料やボーナスから天引きされている健康保険料をもとに、健康保険事業を運営しています。では、健康保険料は具体的にどのように使われているのでしょうか。



50% 保険給付費

皆様が医療機関等を受診したときの給付や各種手当金など。
* 健保組合では被扶養者にも給付を行っています。被扶養者からは保険料を徴収していません。

- 療養の給付
- 傷病手当金
- 出産育児一時金

44% 納付金

前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など、高齢者医療制度への拠出。

前期高齢者納付金 → 社会保険診療報酬支払基金 → 市町村国民健康保険

後期高齢者支援金 → 社会保険診療報酬支払基金 → 後期高齢者医療広域連合

健康保険料の約半分を高齢者医療制度に拠出しています。自分たちに使えるのは半分だけ…。

4% 保健事業費

皆様が健診や人間ドック等を受けたときの補助など、疾病予防や健康づくり事業の費用。

- 健診
- 人間ドック
- 健康づくり事業

【健保組合の4割が赤字】

現在、健保組合の約4割が経常赤字となっています。過重な高齢者医療制度への拠出金負担がその最大の要因ですが、保険給付費も新薬利用などで増加傾向にあります。

経常赤字 580組合 (41.6%)
経常黒字 814組合 (58.4%)

平成29年度健保組合決算見込の概要より

増大する保険給付費

健保組合全体の平成29年度決算見込みを集計した結果によると、赤字組合は2.8%増加して全体の41.6%の組合が赤字となりました。保険料率を引き上げた組合は全体の14.6%に上り、協会けんぽの平均保険料率10%以上の組合は前年度を上回る全体の22.5%となりました。

法定給付費総額は約3.9兆円、被保険者1人当たり額は約24万円で、右肩上がりに増大しています。

法定給付費総額と加入者1人当たり額の伸び率の推移



医療費の節減にご協力ください！

皆様の日頃の健康管理や受診時のちょっとした心がけが、医療費の節減につながります。また、病気を予防することは、まずは被保険者本人も被扶養者のご家族もそろって年に一度は健診を受けて健康度をチェックし、次のような取り組みで医療費の節減にご協力ください。

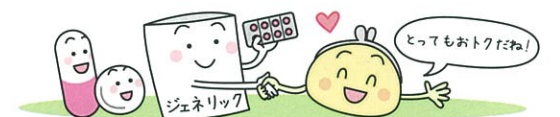
正しい受診で家計も助かります

- 夜間や休日は重症の患者さんのため
時間外受診は高額な割増料金がかかります。
- 大病院は高度医療が必要な患者さんのため
紹介状なしで大病院にかかると特別加算料金がかかります。
- はしご受診は体に負担がかかるだけ
転院を繰り返すのは病院代がかさむだけでなく、重複する薬や検査が体の負担になります。



ジェネリック医薬品を活用しましょう

- 先発医薬品と同等の効能・効果
ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ有効成分を使って製造されています。
- 価格が先発医薬品より2~8割安い
新薬開発のコストがかからないので価格を安くできます。
- AG (オーソライズド・ジェネリック) もおすすめ
新薬メーカーの系列会社が新薬と同じ工場や生産ラインで製造しているのだから安心です。



生活習慣病の予防と改善に心がけましょう

- 毎日の運動が大切
少しずつでも毎日運動していることで、将来のロコモティブシンドロームや生活習慣病の予防に必ずつながります。
- 定期的な健診で健康状態を常にチェック
病気の予防とともに早期発見・早期治療が医療費削減の決め手です。特定健診や人間ドックなどを利用して、自分自身の健康に関するデータを把握しておきましょう。



風疹・かぜ・インフルエンザ対策もしっかりと

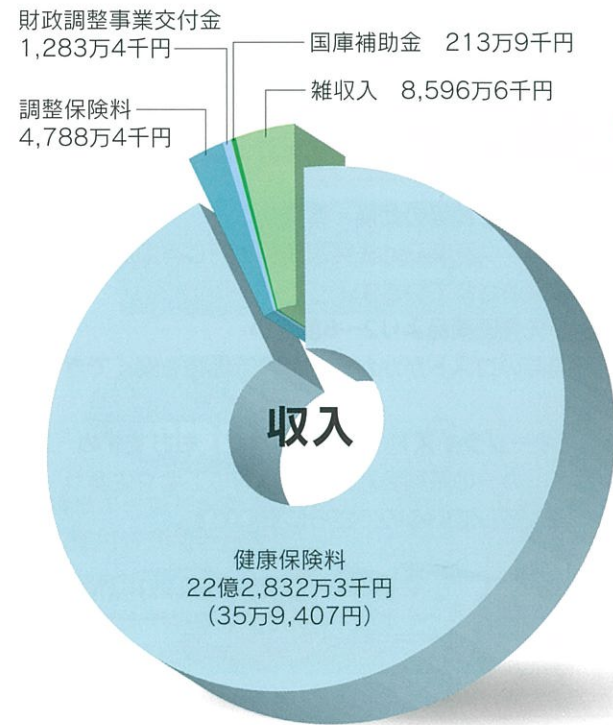
- 対象世代は風疹ワクチン接種が無料
2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性は、風疹の「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。実施は事業所や市町村の定期健診などの機会が活用される予定です。
- インフルエンザ予防接種は毎年受けたほうがよい
インフルエンザウイルスは毎年変異するため、その年の流行にあわせたワクチンの接種が必要です。



納付金(高齢者支援)が2年連続で大幅減額！ リスク保有者に対する保健指導強化！

健康保険勘定予算

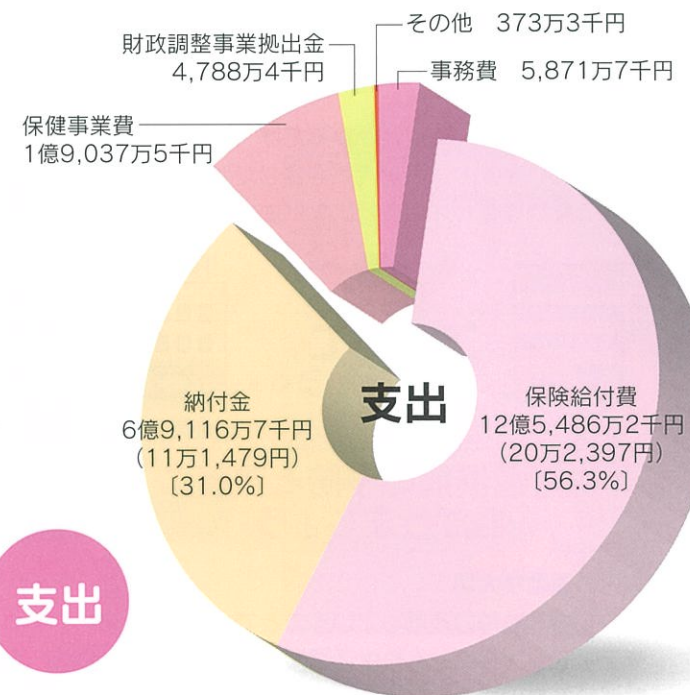
()は1人当たり額 []は保険料に占める割合



予算の基礎数値

年間平均被保険者数/人	6,200
平均標準報酬月額/円	332,939
標準賞与額/円	1,247,252
一般保険料率	6.853%
調整保険料率	0.147%
合計保険料率	7.000%

収入 23億7,714万6千円(38万3,411円)



22億4,673万8千円(36万2,377円) 支出

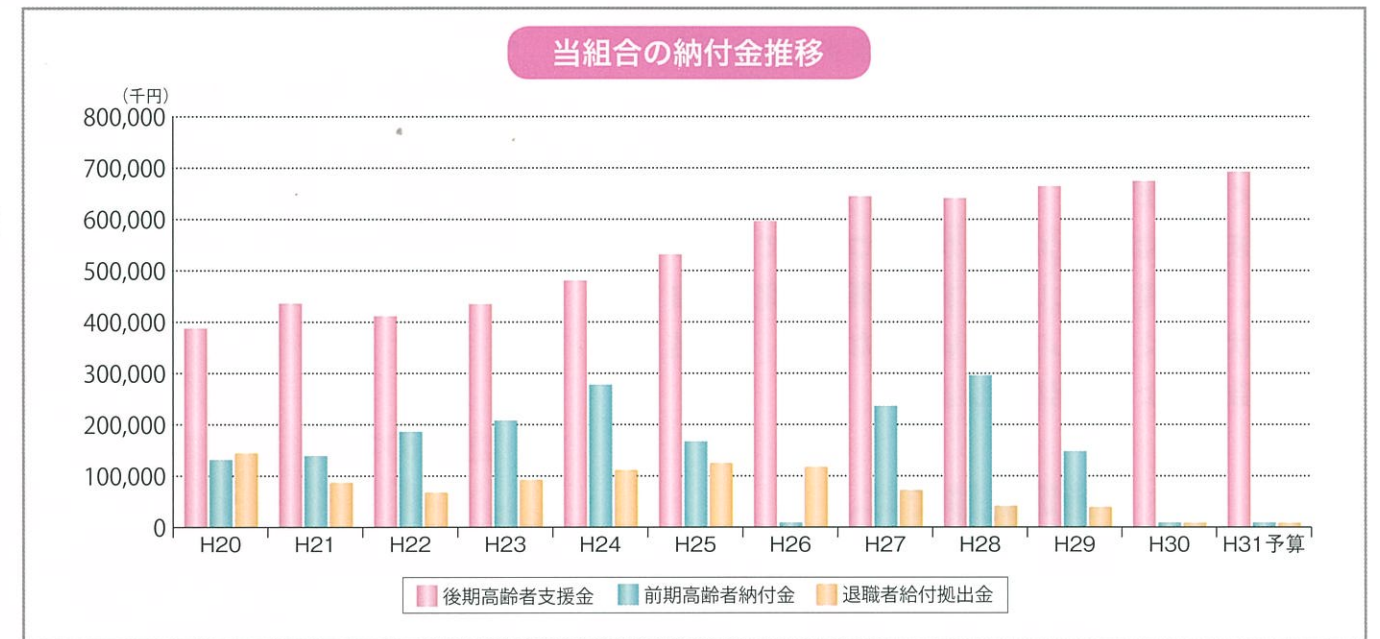
健康保険を取り巻く状況

政府が設置した「未来投資会議」の中で、厚生労働省と経済産業省は健康寿命の増進を目指し、健康・医療・介護の会合で①保険者インセンティブの強化、②保険者へのスコアリング通知、③健康経営を掲げています。

事業主(会社)と保険者(健保組合)がコラボして、従業員とその家族に対する健康増進施策を進めるよう、目で見える指標(スコアリングレポート・健康経営銘柄)をあげて具体的な実施を求めており、その評価をWebで公表し始めます。

当健保組合の財政状況

当健保組合に加入している前期高齢者の医療費が減少したため、納付金が2期続いて大幅に減少します。がんと循環器系の高額医療費の発生が増発していますが、保険給付費の増加傾向や保健事業費の強化などを含めても、収支差引は大きな黒字となります。



健診結果とスコアリングレポートから見る当健保組合の今後の課題

被保険者(本人)の40歳以上は、4人中3人がリスク保有者。40歳未満でも、5人中2人がリスク保有者。現在、全国平均より低い医療費支払いですが、将来は、リスク保有者の重症化やがんの増加により、医療費の激増が危惧されます。

また、スコアリングレポートでは、喫煙・飲酒・食事・睡眠・運動の生活習慣5項目では全国平均以下で、リスク保有者の重症化を予見しています。

がん検診と保健指導受診の必須化、健康教室など健康管理の重要性の啓発、禁煙サポートなどの導入を行い、生活習慣の改善を進め、労働力と人材確保の一助となることを健保組合の財政健全化の柱としていきます。



動脈硬化の きっかけをつくってしまう 脂質異常症

血液中のLDLコレステロールと中性脂肪が多すぎる状態（HDLコレステロールは少なすぎる状態）を、「脂質異常症」といいます。多すぎるLDLコレステロールは、血管の内側に入り込んでドロドロとしたかたまりを形成し、血液の流れにくくさせます。

つまり、動脈硬化のきっかけをつくってしまうのが、脂質異常症といえます。脂質異常症は、自覚症状がなく放置してしまいがちなので、健診結果の数値をよく確認しましょう。

特定健診では、
こんな**数値**に気をつけよう！

LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロール。増えると動脈硬化に直接影響します。しかし、生命維持のために必要な働きもしていますので、正常値の範囲内であれば悪玉とはいえません。

保健指導判定値…120mg/dL以上 **受診勧奨判定値**…140mg/dL以上
増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）のとりすぎ。高LDLコレステロール血症の人では、コレステロール（タマゴの黄身、魚卵）のとりすぎ

HDLコレステロール

いわゆる善玉コレステロール。余分なコレステロールを肝臓へ回収しています。少ないと回収が不十分になり、血液中のコレステロールが増加します。

保健指導判定値…39mg/dL以下 **受診勧奨判定値**…34mg/dL以下
減る主な原因…肥満、喫煙、運動不足

中性脂肪（トリグリセライド）

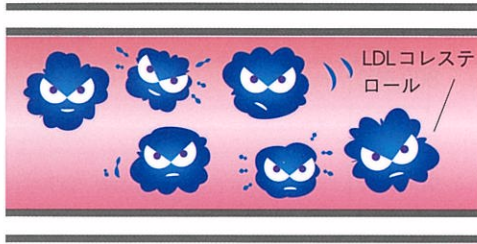
重要なエネルギー源ですが、必要量以上に多くなると皮下や内臓に蓄積されるため、肥満につながります。増えるとLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。

保健指導判定値…150mg/dL以上 **受診勧奨判定値**…300mg/dL以上
増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）のとりすぎ

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

1 血液中の LDLコレステロールが増える

肝臓で作られるコレステロールの量が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、細胞がコレステロールを取り込む量が減るなどで、血液中のLDLコレステロールが増加します。

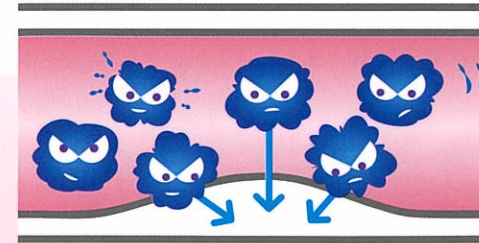


3 血管の内側に ドロドロとした かたまりができる

たまったLDLコレステロールは、ドロドロとした粥状物質となり、コブのように内側から膨らんで徐々に血管の中が狭くなっていきます。これが動脈硬化の始まりです。



5



2 余分な LDLコレステロールが 血管の壁に入り込む

高血圧や高血糖などによって傷ついた血管の壁から、LDLコレステロールが入り込みます。

4 血栓ができる

膨らんだコブが破れるたびに血小板が付着し、これが繰り返されることで血栓ができます。

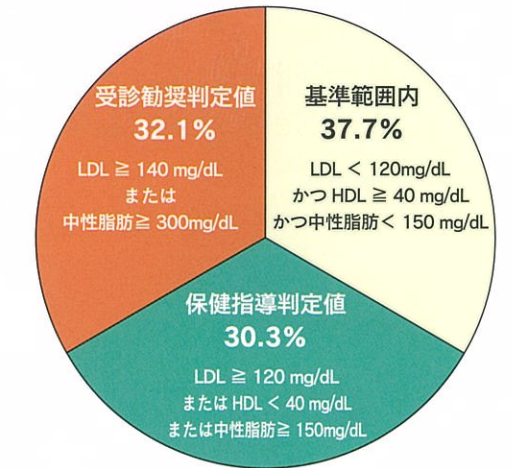


血液が流れなくなる 血管が破裂する

脳や心臓など重要な器官の血管で動脈硬化が進行すれば、命の危険があります。



健保連「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成26年度）」



6割超の方が、なんらかの脂質対策が必要な結果となっています。他人事と捉えずに、自分の健診結果をよく確認し、改善に取り組みましょう。

自覚症状がないため、 検査数値で確認を



動脈硬化そのものには自覚症状がありません。気づかないうちに病状が進行し、いきなり心筋梗塞や脳梗塞を発症としないためにも、毎年健診を受けて健診結果を確認しましょう。たとえ検査数値が正常値の範囲内であっても、悪化傾向にある検査項目は要注意です。過去の健診結果と比較して、自分の傾向を把握しましょう。

女性ホルモンを整える生活術

女性の体と心をコントロールする女性ホルモン。ホルモンのリズムを知り、バランスを整え、いきいきとした毎日を過ごしましょう。

女性ホルモンの分泌を乱す大きな原因

ストレス



不規則な生活



極度なダイエット



女性ホルモンが乱れるとこんな症状が現れる

月経不順

PMS (月経前症候群)

便秘 頭痛

冷え むくみ



イライラ 憂うつ

ストレスをためない健康な生活がホルモンバランスを整える秘訣

女性らしい美しさを生み出す女性ホルモン。女性ホルモンには、エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類があり、月経の周期でそれぞれ分泌量が変わります。また、女性ホルモン分泌の乱れは、多くの場合、ライフスタイルに原因があります。女性ホルモンの分泌を整えるには、まずは日常生活を見直すことが大切です。

健康な生活をおくることで女性ホルモンの分泌が整うと、エストロゲンとプロゲステロンがきちんと作用して月経周期が規則正しくなり、今気になっている女性ホルモンに関連した症状の改善が期待でき、やがて訪れる更年期も上手に対処できるでしょう。

健康な生活



女性ホルモンにまつわる Q&A

Q 女性ホルモンの役割は？

A 美容、妊娠、出産に欠かせない働きをもつ

女性ホルモンはエストロゲンとプロゲステロンの総称。エストロゲンは「美のホルモン」と呼ばれ、肌や髪ハリ、ツヤを保ち、女性らしいボディラインをつくります。プロゲステロンは「母のホルモン」と呼ばれ、子宮内膜をふかふかにしたり、体温を上げ、妊娠を維持する働きがあります。



Q 一生分の分泌量は？

A およそティースプーン1杯程度

女性が生涯、分泌する女性ホルモンの量はティースプーン1杯程度とごく少量。しかも、これは周期的にきちんと体の中で生成されている場合で、ストレスや過度なダイエットの悪影響を受けると、さらに減少することも。ホルモンバランスを整える生活を心がけましょう。



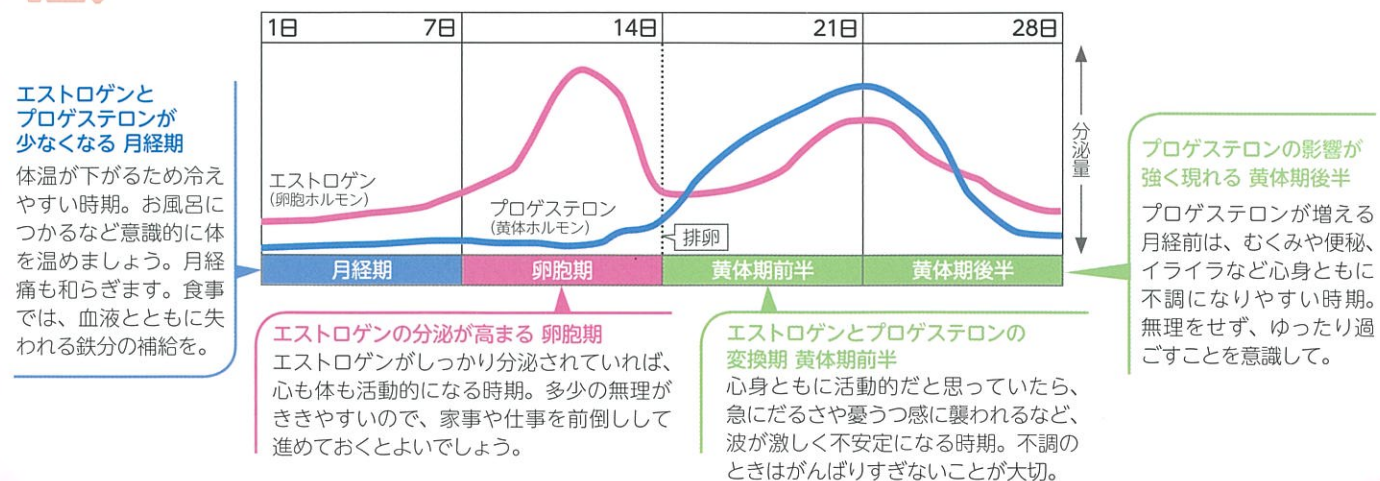
Q エストロゲンは増やせる？

A 食事で似た成分を補うことができます

豆腐や納豆、みそなどの大豆製品に含まれる大豆イソフラボン（ダイゼイン）は、腸内細菌によりエクオールという物質に変わり、これがエストロゲンに似た働きをされると言われています。そのほか、ごまに含まれるゴマリグナンもエストロゲンと似た構造をもつと言われています。



女性ホルモンの変化を知って、上手に付き合おう



TABE-tech 高中性脂肪さんの食べテク

監修：管理栄養士 徳田泰子

中性脂肪値が高いというのは皮下や内臓に中性脂肪が増加し、血液中にあふれだしている状態。中性脂肪が増えると血管壁にコレステロールがたまりやすいため、動脈硬化が進行して脳梗塞や心筋梗塞などを発症しやすくなります。

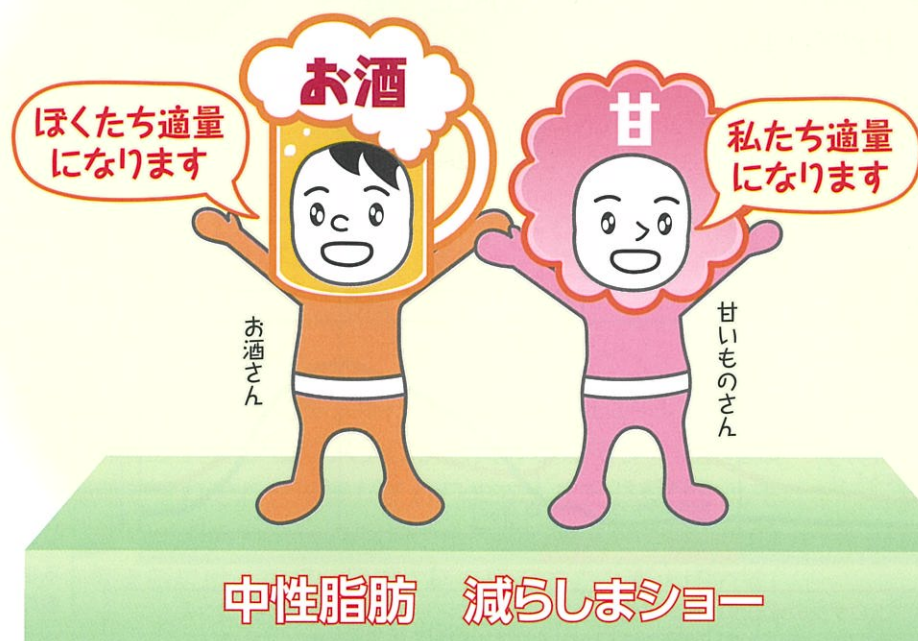
中性脂肪が増える原因は、ズバリ「飲みすぎ」と「食べすぎ」による「糖質」のとりすぎです。中性脂肪値の高い人は「お酒」と「甘いもの」を「適量」にとどめましょう。「甘いもの」は糖質が多いものの中でも、とくに中性脂肪になりやすいことがわかっています。

こまめに体を動かして、中性脂肪をエネルギーとして消費すれば、より効果的です。

食べすぎない・飲みすぎない

とくに中性脂肪になりやすい

「お酒」と「甘いもの」を控える



お酒を「適量」に控えるコツ

お酒は飲んでも太らないと思っている人がいますが、アルコールは肝臓で中性脂肪が作られるのを促します。糖質を含まない焼酎などの蒸留酒も同じです。

お酒の「適量」の目安は1日に純アルコールで20g



※適量の目安：健康日本21（厚生労働省）

- お酒を味わったり、脂肪の少ないつまみを食べたり、会話を楽しみながらゆっくり飲む。
- 焼酎などの度数の高いお酒は、お湯や水、炭酸水などで割って飲む。
- 適量を超えたら、ノンアルコール飲料に切り替える。
- 「休肝日」を設け、およそ1週間ごとで適量を守る。

つまみに糖質や脂肪の多いものを食べると中性脂肪が増えやすい。低脂肪でアルコールの代謝に必要なたんぱく質がとれる「枝豆」「刺身」「焼き鳥」や、ビタミンがとれる「野菜スティック」などがおすすめ。

甘いものを「適量」に控えるコツ

甘いものにはお菓子や菓子パンだけでなく、甘い清涼飲料水やコーヒーなどの飲みものも含まれます。スナック菓子は甘くはないのですが、糖質と脂が多いので控えたいもののひとつです。

甘いものの「適量」の目安は1日に200kcal



※カロリー参考：日本食品標準成分表2015年版

- 小腹がすかないように、1日3食、できるだけ規則正しく食事をとる。
- 1日1回、おやつ時間を決めて食べる。とくに午後3時ごろは食べたものが脂肪になりやすい。
- 低糖質や低カロリーのお菓子を活用する。
- 水分はお茶や水などで補給する。

くだものも甘いので、食べすぎると中性脂肪を増やすが、ビタミンやミネラルの供給源なので1日100g程度とることが推奨されている。100gのくだもの目安は、「みかん1個」「りんご半分」「柿1個」など。



インターバル速歩のやり方

基本は「早歩き3分+ゆっくり歩き3分」を1日5セット行い、1日合計15分以上、早歩きをする。これを週に4日以上行う。早歩きが3分もできない場合は、早歩きとゆっくり歩きを1~2分行ってセット数を増やす。

「インターバル速歩」で筋力&健康UP

「インターバル速歩」は、筋肉に負荷をかける早歩きをウォーキングに組み込んだもの。ウォーキングの肥満や生活習慣病の予防・改善効果と、下半身の筋トレ効果が一度に得られ、体力も向上します。

ポイント

- 早歩きを1日合計15分以上行うのが狙い。
- 早歩きときは「大また」「遠くをみる」「腕を後ろに大きく振る」の3つを意識する。

ゆっくり歩き
いつものラクな歩き方で



背筋を伸ばしたまま、息を整えるようにリラックス

ゆっくり歩き
くり返す
早歩き

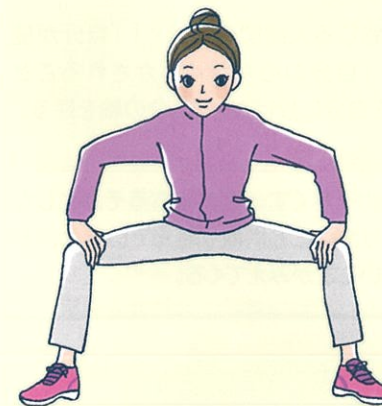
いつもと同じ歩幅で

インターバル速歩の前にストレッチをしてケガ予防

早歩きは筋肉に負荷がかかり、ふつうの歩行よりケガのリスクが少し高いため、準備運動をしてからはじめよう。

●股関節と太ももの内側

足を大きく左右に開き、両手をひざの上に置いてゆっくり腰を落とし、太ももの内側を10秒間伸ばす。



●アキレス腱とふくらはぎ

足を前後に開き、後ろ足のかかとを地面につけたまま重心を前に移し、アキレス腱とふくらはぎを10秒間伸ばす。足を左右入れかえて行う。



●太ももの前

両足をそろえて立ち、片方の足首を同じ側の手でもってお尻に寄せ、太ももの前を10秒間伸ばす。足を左右入れかえて行う。



早歩き

ややきついと
感じるペース

遠くをみる

肩の力を抜く

背筋を伸ばし、
胸を張る

腕を後ろに
大きく振る

ひじを90度
ぐらいに曲げ、
腕をしっかり振る

かかとから
着地する

つま先(親指)で
地面を蹴る

いつもより大またで

みならえ!

タフなメンタル

監修
産業カウンセラー
上野 幹子

自分の軸があるタフメンな人の特徴を知り、
自分にはない部分を取り入れて、ストレス社会を
生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

「自分の軸がある」から タフメン

「私は意見の一致を求め
る政治家ではない。信念の政治家だ」と名言
を残したサッチャー



マーガレット・サッチャー

イギリス初の女性首相。強硬な政治
姿勢から、ときに国民から熱い支持
を受け、ときに大きな反感を買うも、
揺るぎない信念で11年、イギリスの
首相を務めた。

自分の軸がある タフメンの人のポイントは…

- 他人ではなく、自分が正しいと信じる考え方や、自分がどうしたいのか・どうありたいのかという自分の軸をもち、それを判断や行動の基準にしている。
- 他人の評価や人間関係のしがらみ、自分の一時的な感情に振り回されにくい。

自分の軸があると自信をもって強く生きていける

「他人の意見や感情に流される」「周囲の評価が気になる」。こんな傾向がある人は、自分の軸をしっかりとっておらず、判断や行動の基準が「自分」ではなく「他人」になりがちです。そのため、自分の考えや感情を抑え込まなければいけないことが多く、ストレスがたまります。

一方、自分の軸があると、それを判断や行動のよりどころにできるため、納得のいく結果に結びつきやすくなります。また、「自分の軸をもつ=自分の判断や行動に責任をもつ」ことなので、その積み重ねが自信を育み、周りに振り回されず強く生きていけるようになります。

自分の軸を見つけるヒント

自問自答してみる

「自分が心地よく感じる人間関係とは?」「自分が望む働き方とは?」「自分の心が強く動かされることは?」などの質問を自分に投げかけ、自分の軸を探る。

当たり前を大事にする

目の前のことに全力を尽くす、基本をおろそかにしない。こうした当たり前のことに取り組んでいると、おのずと大事にしたいことがみえてくる。

タフメン・エクササイズ

運動や呼吸法には心を整える効果があり、習慣にすることでタフなメンタルを育むことに役立ちます。他人の評価や人間関係のしがらみ、自分の一時的な感情に振り回されたときにも有効です。

■ マインドフルネス瞑想

姿勢や呼吸に意識を向けることで、“今ここ”の心や体の状態に意識を集中する瞑想。とらわれていた思考や感情から解放され、素の自分を取り戻すことができる。

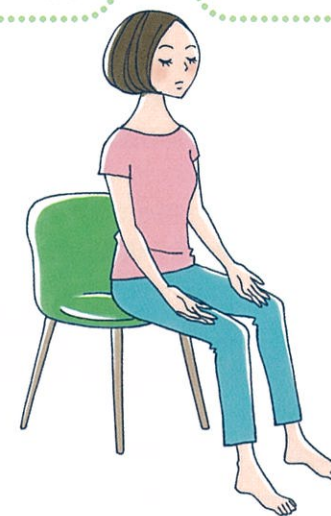
- ① 背筋を伸ばして座り、肩の力を抜く。視線は落とすか、目を閉じる。
- ② 鼻で自然に呼吸をしながら、呼吸に意識を集中する。意識が呼吸からそれたら戻す。
- ③ 頭に浮かぶさまざまな思考や感情、体の感覚をありのまま観察する。これを3～10分ぐらいつづける。

✓ポイント

- ムリにリラックスしたり、呼吸を深めようとしない。
- 頭に浮かぶ思考や感情を評価せず、ただ観察する。

思考や感情を
ありのまま観察

体の感覚を
ありのまま観察



■ 預けるポーズ

心地よく支えてくれる安心感に包まれるポーズ。迷いや葛藤などによる心の乱れが次第に落ち着き、客観的に自分をみつめられるようになる。

- ① 両ひざを曲げて枕の上にまたがる。
- ② 頭を枕の上に乗せて脱力し、何も考えず枕に身をゆだねる。好きなだけつづける。

✓ポイント

- 呼吸は鼻で自然に行う。
- 床にマットを敷くなどして足が痛くない工夫を。



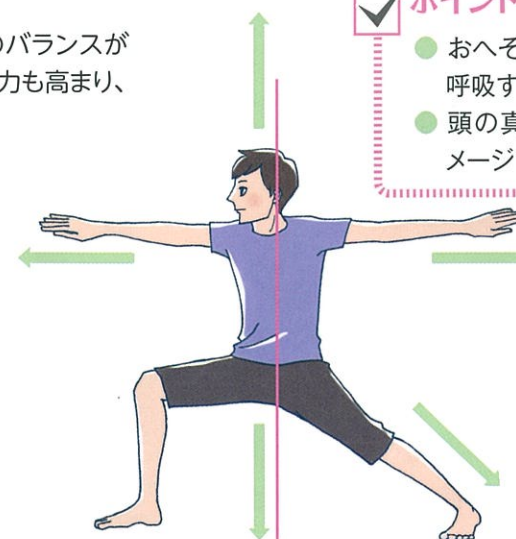
■ 英雄(戦士)のポーズ

両足で体重を支えるポーズ。体の左右のバランスがとれ、下半身が安定すると心も安定。集中力も高まり、自分中心に立ち戻ることができる。

- ① 足を前後に開き、前足のつま先は正面に向け、後ろ足のつま先は外側に45度開く。
- ② 鼻から息を吸い、両手を頭の上で合わせる。
- ③ 鼻から息を吐きながら上半身をまっすぐ保ち、腕を前後に伸ばす。同時に前足のひざを曲げ、両足に体重を均等に掛けて3呼吸する。目線は前の指先に。足を入れ替えて同様に行う。

✓ポイント

- おへその奥までしっかり3呼吸する。
- 頭の真下に重心がくるイメージで行う。



7人制ラグビー

セブンズ

女子

女子7人制ラグビー日本代表の愛称は、「サクラセブンズ」。彼女たちの力強く美しいプレーに注目！



©JRFU, Shuhei Fujita

2016年に開催されるリオデジャネイロオリンピックから正式競技となった、7人制ラグビー〈セブンズ〉。男子に続き、女子もオリンピック出場を決め、注目を集めています。

7人制ラグビーは、1800年代後半のスコットランドの小さな街・メルローズが発祥です。財政難に悩まされていた地元のクラブチームを救おうと、資金調達のため、試合時間が短いなど15人制よりも実施しやすい7人制が考案されたのが始まりです。その後、1976年に初めて世界大会を開催。日本では1930年に初めて7人制大会が開催され、国内に広まってきました。

グラウンドは15人制と同じ広さなので、7人制では1人当たりのスペースが大きくなり、パスワークや走りを駆使したスピーディな展開が見どころです。

女子は、日本国内で約3,000人がプレーしています(7人制+15人制)。2014年からは7人制の女子単独リーグが開幕し、盛り上げをみせています。

主なルール 15人制との違い

7人制	ルール	15人制
7分ハーフ (大きな大会の決勝は10分ハーフ)	試合時間	40分ハーフ
2分以内	ハーフタイム	15分以内(10分が主流)
5人まで	交代人数	8人まで
3人	スクラム	8人
ドロップキック*のみ (時間短縮のため)	トライ後のゴールキック	プレースキック** またはドロップキック
トライしたほうのキックから	試合再開	トライされたほうのキックから



*ドロップキック：ボールを地面にワンバウンドさせてから蹴る
**プレースキック：ボールを地面において蹴る

●トライ・5点、トライ後のゴール・2点、ドロップゴール・3点、反則後のペナルティーゴール・3点(15人制と同じ)

広いグラウンドを
駆け抜ける
スピード感が魅力！



タックルは
男子と同じく、迫力満点！

