

兼松連合

# 健保だより



## 平成31年度 予算報告

平成31年度 保健事業 &  
健保組合からのお知らせ

平成29年度  
特定保健指導の結果  
をご報告します。

内臓脂肪ダイエット  
にチャレンジ!



この冊子をご家庭に、お持ち帰りください

当組合のホームページ <https://www.krkenpo.or.jp>

## 平成31年度(2019年度)予算のお知らせ

事業主との協働(コラボヘルス)により、

# より効果的な疾病予防と 健康づくりを推進

兼松連合健康保険組合の平成31年度(2019年度)の予算案が、去る2月15日開催の第97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します。

当組合の平成31年度の予算総額(健康保険分)は30億3,855万8千円となり、経常収支差引額は▲2億3,284万8千円の赤字となりました。

平成30年度においては、皆さまの医療費等に使用される保険給付費が前年度に比べ8%以上増加することが見込まれ、赤字決算となる見通しです。平成31年度についても、医療費の増加傾向が継続し、また、高齢者医療への納付金も今後更に膨らんでゆくことが予想されます。このように支出の増加は避けられない状況ですが、平成31年度の保険料率は据え置きといたしました。組合会では、平成32年度(2020年度)以降の料率の引き上げを検討してゆくこととしています。

このように厳しい財政状況ですが、保健事業については皆さまの疾病予防・健康づくりに必要な事業費を予算計上しています。当組合の課題である、特定保健指導の実施率の向上や被扶養者の健診受診率の向上、被保険者の未受診者の発生防止等の基本事項を事業主の協力をいただきながら、しっかりと取り組んでゆきたいと考えております。

皆さまも、当健保組合の保健事業に積極的にご参加いただき、また、医療費の適正化などを通じて、健保組合の事業運営にご協力くださいますようお願いいたします。



### 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 5,700 人  
(男性 3,672 人、女性 2,028 人)
- 平均年齢 39.77 歳  
(男性 41.96 歳、女性 35.80 歳)
- 平均標準報酬月額 353,000 円
- 健康保険料率(調整保険料率を含む)  
90/1,000  
(事業主 45/1,000、被保険者 45/1,000)
- 介護保険料率  
16/1,000  
(事業主 8/1,000、被保険者 8/1,000)

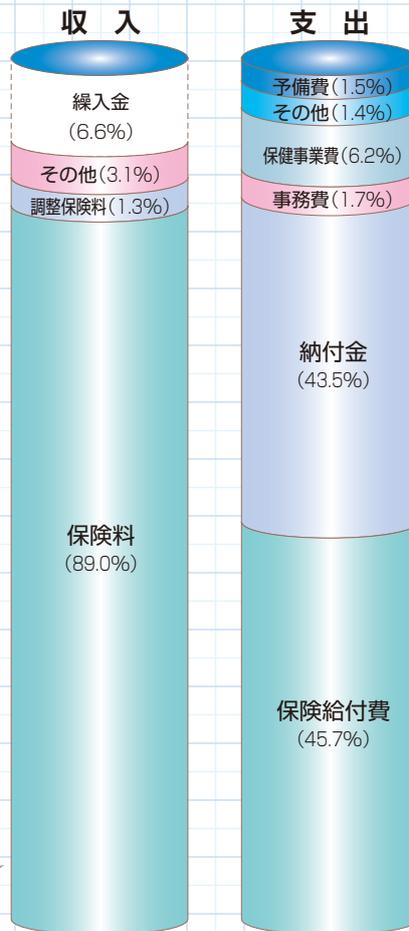
### 収入支出予算額

- 予算総額  
**30 億 3,856 万円**
- 経常収支差引額  
**▲ 2 億 3,285 万円**

## 健康保険分

収入 (千円)	
保険料	2,703,361
基本保険料	1,381,836
特定保険料	1,321,525
国庫負担金	772
調整保険料	39,745
繰入金	200,000
国庫補助金収入	33,060
特定健康診査等事業収入	16,200
財政調整事業交付金	38,000
雑収入・その他	7,420
合計	3,038,558

### 収入と支出の割合



支出 (千円)	
事務費	50,344
保険給付費	1,389,047
法定給付費	1,379,863
付加給付費	9,184
納付金	1,321,525
前期高齢者納付金	685,100
後期高齢者支援金	636,356
その他	69
保健事業費	187,867
財政調整事業拠出金	39,746
雑支出・その他	5,871
予備費	44,158
合計	3,038,558



### Point 保険料

毎月の給与と賞与から納めていただく健保組合の主要財源であり、被保険者と事業主で折半します。収支を均衡させるため今後料率の引き上げが避けられません。

### Point 納付金

前期高齢者(65~74歳)の加入率の高い国保を支援するための納付金と75歳以上が加入する後期高齢者医療制度を支えるための支援金などです。健保組合自身の運営には使われません。

### Point 保険給付費

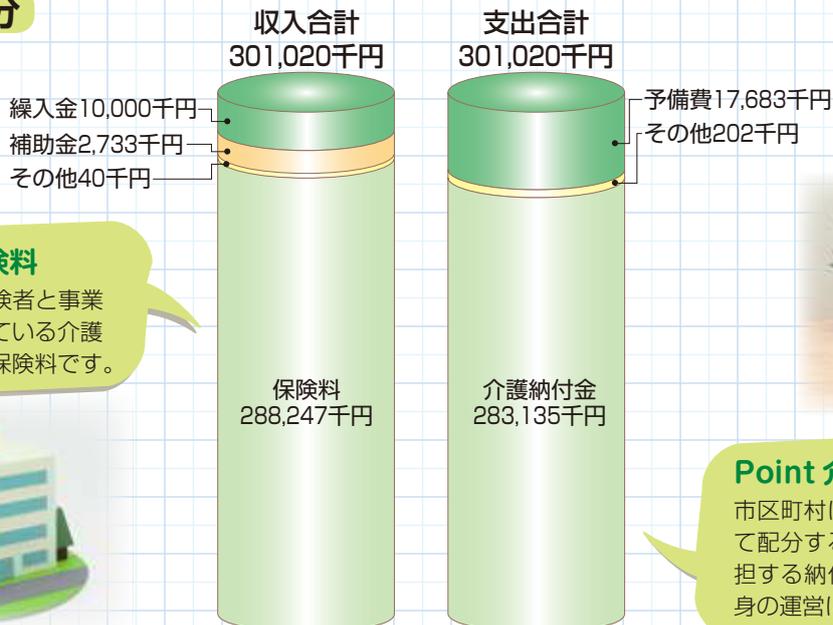
医療費や出産、傷病時の手当金の給付などを行うための費用です。当組合の保険給付費は年々増加傾向にあります。

経常収入合計 2,721,785 千円

経常支出合計 2,954,633 千円

経常収支差引額 ▲232,848 千円

## 介護保険分



### Point 介護保険料

40~64歳の被保険者と事業主が折半で負担している介護保険制度のための保険料です。



### Point 介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。健保組合自身の運営には使われません。



# 平成31年度保健事業

組合員皆さまの「健康づくり」をバックアップします。厳しい財政状況ですが、保健事業は効率性を精査しつつ必要な内容を実施してまいります。

	種目	平成31年度事業内容
特定健康診査・保健指導	法定 特定健康診査(特定健診)	40歳～74歳の全員(被保険者・被扶養者)が対象。平成20年度より「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられた、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防に着目した健診です。当組合の生活習慣病予防健診を受診することで、特定健診の検査項目をカバーします。
	法定 特定保健指導	<p>特定健診でメタボ・メタボリスク有と判定された方が受ける生活習慣改善のための保健指導です。「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられています。被保険者については、事業所のご協力のもと、事業所に専門職(管理栄養士等)を派遣して初回面接を実施しています。被扶養者については、適宜ご案内をご自宅に送付しています。</p> <p><b>*被扶養者の方/お問い合わせ・申し込み</b>  <b>電話：06-6231-1877</b>  <b>e-mail：tokutei@krkenpo.or.jp</b></p>
保健宣伝事業	機関誌「健保だより」	「健保だより」を年2回(4月、10月)、事業所を経由して被保険者全員に配布します。必ずご自宅にお持ち帰りください。
	医療費通知	使われた医療費の実態を認識していただくため、保険証により療養の給付を受けられた方に事業所を経由して配布します。年2回(7月、1月)実施。
	ジェネリック差額通知	年2回ジェネリック差額通知を対象者の方に事業所経由お渡しします。ジェネリック医薬品に切り替えた場合の、医薬品の削減額をご参考値としてご案内します。
	ホームページ・専用健康サイト	<p>健康保険に関するしくみ・手続き、お知らせ等の情報を的確にHPより発信して参ります。健康ポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」では、育児や病気の解説、レシピなど、健康に役立つコンテンツを満載しています。また、こちらの窓口でWebファミリー健康相談が受けられます。</p> <p>HP「兼松連合健康保険組合」で検索 (<a href="https://www.krkenpo.or.jp">https://www.krkenpo.or.jp</a>)            健康サイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」で検索、またはHPよりリンク  <b>➡電話番号877002を入力 (<a href="https://familycare.sociohealth.co.jp">https://familycare.sociohealth.co.jp</a>)</b></p>
	出産・育児雑誌の送付	初産に限り(被保険者及び被扶養者)、赤ちゃん和妈妈社より「知って安心初めての妊娠出産」「プレママの食事」をお送りします。また、ご出産後、1年間、育児月刊誌「赤ちゃん和妈妈」(含むお誕生日号、「お医者さんにかかるまでに」)をお送りします。 <b>E-mail:tokutei@krkenpo.or.jp</b> まで“赤ママ送付希望”と申し込みください。
健康相談	ファミリー健康相談 (業務委託先:㈱法研)	<p>急な病気やけがで困ったときにいつでも相談できる心強いパートナーです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 24時間年中無休、医師が24時間常駐</li> <li>● 各科顧問医師と直接相談が可能(小児科医は24時間対応)</li> <li>● 携帯電話・スマートフォンを含め、相談料・通話料無料</li> <li>● 海外からの相談も無料で対応 ● WEBからの相談も可能</li> <li>● 医療機関情報も提供しています</li> </ul> <p><b>当組合専用番号 0120-877002</b></p>
	メンタルヘルスカウンセリング (業務委託先:㈱法研)	<p>ストレス、メンタルヘルスに関する悩みに、電話と面接のカウンセリングを提供します。すべて、「臨床心理士」の資格を有する経験豊富なカウンセラーが応じます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>面接カウンセリングのご予約</b> 本人・家族とも1人5回まで無料。6回目から有料。 予約受付 月～土曜日午前10時～午後8時 (日曜日・祝日・年末年始は休み)</li> <li>● <b>電話カウンセリングのご利用</b> 利用時間 月～土曜日午前10時～午後10時 (日曜日・祝日・年末年始は休み)</li> <li>● <b>電話カウンセリングのご利用ご予約</b> 予約受付 月～土曜日午前10時～午後6時 (日曜日・祝日・年末年始は休み)</li> </ul> <p><b>当組合専用番号 0120-877002</b> (自動音声ガイダンスに従って利用したいサービス番号をプッシュ)</p>
	前期高齢者向け電話健康相談 (業務委託先:㈱法研)	主に60歳以上の被扶養者の方を対象に健康実態調査と電話健康相談を行います。高齢者医療納付金の動向にも影響を与える、前期高齢者の方々の健康寿命の延伸に関する取り組みです。(9～10月開始予定)



	種目	平成31年度事業内容
疾病予防	生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者、被扶養者が対象。特定健診をベースに検査項目を充実させて実施します。40歳以上の方は、本健診にて特定健診を受診したことになります。実施要領、注意事項をよく読み受診してください。
	二次(精密)検査	一次健診を受診した結果、判定が「要再検査」「要精密検査」となった方に対して二次検査費用を補助します。
	PSA検査補助	年度内に50歳以上の被保険者で希望の方を対象(一般医療機関で受診の場合に限る)に、年度内1回に限り、2,100円を助成します。 *協定機関で受診の場合は、基準検査項目に含まれていないので対象外です。
	<b>新規</b> オプション検査補助	腫瘍マーカー補助より変更となりました。”お知らせ”をご参照ください。
	インフルエンザ予防接種	被保険者および被扶養者で予防接種を希望される方を対象に、年度内一人3,500円を限度に助成します。(児童については、限度金額内で2回接種可) <b>実施期間：平成31年10月1日～平成32年1月31日</b>
その他	家庭常備薬の斡旋	年2回(4月、10月)実施。(セルフメディケーション税制対応) 「健保だより」に申し込み用紙を折り込んで配布します。
	スポーツクラブ法人契約	スポーツクラブルネサンスが法人契約価格でご利用になれます。また、年3回(4月、10月、1月)キャンペーンも実施予定。詳細は当組合のHPをご参照ください。
	健康アプリ	ルネサンスの健康アプリ「カラダかわるNavi」が無料でダウンロード出来ます。詳細は当組合のHPをご参照ください。

### 兼松連合健康保険組合 生活習慣病予防健診 基準検査項目

検査項目	内容
診 察	問診・聴診・触診
身体計測	身長・体重・腹囲・標準体重・肥満度・BMI・視力・眼底・聴力
血圧測定	最高血圧・最低血圧
尿 検 査	蛋白・糖・潜血・沈査・ウロビリノーゲン
呼 吸 器	胸部レントゲン検査
消 化 器	胃部レントゲン検査(直接) または胃部内視鏡検査
	便潜血検査(2日法)
超音波検査	胆のう・肝臓・腎臓・膵臓・脾臓
循 環 器	心電図(安静時)
血液検査	赤血球・白血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・MCV・MCH・MCHC・血小板
糖 尿 病	空腹時血糖・HbA1c
肝 機 能	GOT・GPT・γ-GTP・総蛋白・総ビリルビン・ALB・LDH・ALP
脂 質	総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
膵 機 能	アミラーゼ
腎 機 能・痛 風	尿素窒素・クレアチニン(eGFR)・尿酸
婦 人 科 (希 望 者)	子宮頸がん検診 乳がん検診
P S A	前立腺腫瘍マーカー (年齢50歳以上の被保険者)

※太字：特定健康診査項目

### 特定保健指導対象者の判定基準

腹 囲	追加リスク		対 象	
	①血糖 ③血圧	②脂質	40～64歳	65～74歳
≥85cm (男性)	2つ以上該当	あり	積極的支援	動機付け支援
≥95cm (女性)				
上記以外で BMI≥25	1つ該当	なし		
	3つ該当	あり	積極的支援	動機付け支援
1つ該当	なし			

- ①血糖：空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.6% 以上  
 ②脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満  
 ③血圧：収縮期 130mmHg 以上 または 拡張期 85mmHg 以上  
 ※薬剤服薬者は保健指導の対象から除かれます。

### メタボリックシンドロームの判定基準

腹 囲	追加リスク		メタボリックシンドローム判定
	①血糖 ③血圧	②脂質	
≥85cm(男性) ≥95cm(女性)	2つ以上該当		メタボリックシンドローム基準該当
		1つ該当	メタボリックシンドローム予備群該当

- ①血糖：空腹時血糖 110mg/dl 以上  
 ②脂質：中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満  
 ③血圧：収縮期 130mmHg 以上 または 拡張期 85mmHg 以上  
 ※服薬を行っている項目(血糖・脂質・血圧)は検査数値に関係なく追加リスクとしてカウントします。

# 健保組合からの お知らせ

## 平成31年度の保険料率 及び 任意継続被保険者の標準報酬月額

○平成31年度については、健康保険料率及び介護保険料率を据え置いています。

保険料率	負担割合	
健康保険料率 90 / 1000	事業主 45 / 1000	被保険者 45 / 1000
介護保険料率 16 / 1000	事業主 8 / 1000	被保険者 8 / 1000

適用期間：平成31年3月1日～平成32年2月29日  
(平成31年4月納付分より平成32年3月納付分まで)

○健康保険法第47条に規定する、任意継続被保険者の標準報酬月額を下記の通りとします。

**標準報酬月額：360,000円**

ただし、その者の退職時の標準報酬月額が36万円以下の場合はその額とする。

適用期間：平成31年4月1日～平成32年3月31日  
(平成31年4月保険料より平成32年3月保険料まで)

(例) 退職時の保険料が、

- 50万円の方は  
…標準報酬月額360,000円となります
- 28万円の方は  
…標準報酬月額280,000円となります

## 退職後の健康保険加入について

退職後、再就職をしない場合の健康保険は①兼松連合健康保険組合の任意継続、②国民健康保険に加入、③ご家族の健康保険の被扶養者となる(ただし扶養の条件を満たしている場合)、の3つの方法があります。毎月納める保険料はそれぞれ違いますので、個々の保険料を比較してお手続きください。

任意継続は、退職前に2か月以上の被保険者期間があれば、退職後引き続き最長2年間は個人でこれまでの健康保険に加入し続けることが出来る制度です。ただし、事業主の負担が無くなるため、保険料は全額自己負担となります。公告している平成31年度の任意継続被保険者の標準報酬月額に、公示の平成31年度保険料率(9.0%)を乗じたものが保険料となります。尚、退職時の標準報酬月額が健康保険法第47条に規定する標準報酬月額を下回る場合には、この退職時標準報酬月額が保険料計算の基礎報酬額として2年間を通して適用されます。

また、介護保険制度の第2号被保険者に該当する40歳以上64歳までの人は、介護保険料(料率1.6%)についてもあわせて納付することになります。

## あはき療養費の処理方法が変わります

はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧(あはき療養)については、厚労省による制度変更により、償還払い(患者が窓口で施術費用の全額を支払い、後日健保組合に7割を請求する方法)と受領委任払い(窓口で3割のみ支払い、7割部分は施術所と健保組合が直接精算する方法)の二つの処理方法のうち、どちらかいずれか一つの処理方法のみしか各健保組合で選択することができなくなりました。当組合では、先の組合会において、あはき療養費の処理方法として「償還払い」を選択する旨の決議を行いましたので、ご連絡します。平成31年4月1日以降に発生するあはき療養費は、すべていったん窓口で全額(10割)負担をしていただくこととなりますので、ご注意ください。

## 二次(精密)検査における補助費用の精算方法について

二次検査補助における補助費用の精算については、自由診療扱い(窓口負担なし)と保険診療扱い(窓口で3割をいったん個人が立て替え)の二つの方法のいずれかが協定健診機関ごとに決まっています。10月に予定されている消費税の引き上げ、或いは健診機関の要請により、「保険診療扱い」へと取扱いが変更されている協定健診機関がありますのでご注意ください。詳細は組合HPお知らせ「平成31年度協定健診機関について」をご覧ください。

## 平成31年度 生活習慣病予防健診(特定健診)のお知らせ

### ○対象者：35歳以上(年度内)の被保険者・被扶養者

※被保険者の健診について、事業所独自の保健事業として検査項目の追加や費用負担の免除を行っているケースがありますので、その場合は、事業所のルールに従ってください。

### ○協定医療機関の場合

#### 健診費用：全額組合負担

組合指定の健診項目での受診の場合は、費用の徴収はありません。ただし、オプションで検査項目を追加された場合は、費用の請求があります。また、オプション以外で一部自己負担が発生する医療機関がありますのでご注意ください。(組合HPお知らせ「平成31年度協定健診機関について」をご覧ください。)

#### 受診の手順：

- ① 組合HPで健診機関を確認
- ② 電話で予約
- ③ 健診当日、必ず保険証を持参
- ④ 後日、健診結果が受診者に届く
- ⑤ 二次検査の指示を受けた補助希望者は、速やかに予約を取り「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください。

### ○一般の健診機関で受診の場合(やむを得ない理由がある場合のみ一般機関で受診)

#### 健診費用：助成金30,000円を上限に実費を支給

原則、組合指定の健診項目を受診してください。特定健診項目で未検査項目があると、助成金の対象となりませんのでご注意ください。また、助成金の上限以内の場合でも、指定外のオプション検査費用は自己負担です。

#### 受診の手順：

- ① 組合指定の検査項目を確認
- ② 組合への健診受診に関する申請書の提出はありません
- ③ 費用は全額立て替えて支払います
- ④ 後日、健診結果が受診者に届く
- ⑤ 二次検査の指示を受けた補助希望者は、速やかに予約を取り「二次精密検査受給申請書」を組合に提出してください
- ⑥ 「健診費用請求書」に領収書、健診結果(写)を添えて組合あて提出してください
- ⑦ 質問表(写)を必ず添付してください。

### ○二次検査

**対象者：**一次健診を協定または一般医療機関で受診した結果、判定が「要精密検査」「要再検査」で、3ヵ月以内の受診指示がある場合

**検査費用：**全額補助、ただし、1人当たりの年間上限額があります。

〈年間上限額〉 自由診療扱いの場合 年間5万円  
保険診療扱いの場合 年間1万5千円

**対象外の検査：**三次検査以降の検査、指定検査項目以外の項目に対する二次検査、治療中の項目に対する二次検査、治療目的のための検査と判断される場合、一次健診から6ヵ月以上経過して受診するもの、経過観察後の二次検査の指示がある場合は、原則一次と同じ検査方法のものに限る。

(詳細は組合HPお知らせ「平成31年度生活習慣病予防健診の二次検査に対する補助について」を参照してください。)

**注意事項** ① 原則、一次健診機関と同じ医療機関で受診してください ② 個人の費用立て替えが発生する場合は「二次検査費用請求申請書」で後日精算してください ③ 被扶養者が「二次精密検査受給申請書」を提出する場合は、当組合HPをご覧ください。

## 新規保健事業(オプション検査補助)のお知らせ

従来実施していた「腫瘍マーカー検査(CEA/AFP/CA19-9)補助」の内容を変更して、「オプション検査補助」を平成31年度より開始します。検査項目は腫瘍マーカーに限らず、健康診断の検査項目であれば何でも選択が出来ます(複数項目選択可)。また、毎年違う検査を選択しても構いません。例として、ピロリ菌検査や喀痰検査、HPV検査などのがん関連、肝炎ウイルス、リウマチ関連、また、従来の腫瘍マーカーも選択できます。(但し、歯科検査は対象外)

※事業所独自の保健事業として、従来の腫瘍マーカー検査を事業所の指定検査項目としている場合は、事業所のルールに従ってください。(個人で検査を選択することは出来ません。)

※平成30年3月厚労省より「職域におけるがん検診に関するマニュアル」が出され、がん検診に関するガイドラインが示されています。“50歳以上で喫煙指数(日本数×年数)が600以上であることが判明した者(過去における喫煙者を含む。))に対して喀痰細胞診を行う”ことが記載されていますので、該当する方は当該検査を選択することを当組合では推奨します。

### ○対象者：50歳以上(満年齢)の被保険者で希望するもの

**補助金額：**年度内1回に限り、3,000円を限度に補助

#### 実施方法：

- ① 希望者は、予めオプション検査項目を決める
- ② 健診申込時に検査費用等確認のうえ、オプション検査を申し込む
- ③ 健診日、健診機関窓口でオプション検査費用を支払う
- ④ 組合指定の申請用紙と請求書を事業所経由提出して補助を申請
- ⑤ 事業所経由補助金額の精算
- ⑥ 複数の項目を受検した場合は、その合計で3,000円を限度とします。その場合は、まとめて1回の補助申請としてください。

# 兼松連合健康保険組合が実施した 平成29年度 特定保健指導の結果をご報告します。

## 特定保健指導に参加し、プログラムを終了された方は82名、実施率13.0%

平成29年度の特定健診受診者で特定保健指導対象者となった方は630名、その内82名が特定保健指導を受けられプログラムを終了されました。

## 1人当たり体重▲1.7kg 腹囲▲1.8cmの減少

平成29年度と平成30年度の特定健診結果を比較したところ、終了者の多くの方で体重および腹囲の減少が確認されました。82名の内、体重▲2.0kgかつ腹囲▲2.0cm以上減少した方は23名でした。

特定保健指導途中脱落者や未実施者の数値にほとんど変化が見られなかったのに対し、終了者には顕著な改善傾向が見られました。

## メタボ・メタボ予備群から脱却された方は35.9%

平成29年度の特定保健指導を終了された78名の内、平成30年度で特定保健指導の対象でなくなった方は31名となり、35.9%の方がメタボ或いはメタボ予備群ではなくなりました。また、引き続き特定保健指導の対象となった方も含めて、それぞれの検査項目(血圧、血糖、脂質)で多くの改善結果が見られました。

## 平成30年度 特定保健指導に参加しましょう

平成28年度の健保組合全体の特定保健指導実施率は19.2%(当組合は0.5%)。平成29年度の当組合の特定保健指導の実施率は改善しましたが、まだまだ実施率は低く、国の目標値60%には遠く及びません。平成30年度の特定健診で特定保健指導の対象となった方は、特定保健指導に参加いただき、生活習慣病の予防に取り組みましょう。また、すでに始められている方はプログラムを最後までやり遂げていただけますようお願いいたします。

### 平成29年度特定健診・特定保健指導実施率

被保険・被扶養	対象者(40歳以上)	特定健診受診者	特定健診受診率	積極的支援			動機付け支援			合計		
				保健指導対象者数	保健指導終了者数	実施率	保健指導対象者数	保健指導終了者数	実施率	保健指導対象者数	保健指導終了者数	特定保健指導実施率
被保険者	2,575	2,403	93.3%	368	42	11.4%	216	40	18.5%	584	82	14.0%
被扶養者	1,026	566	55.2%	11	0	0.0%	35	0	0.0%	46	0	0.0%
全体	3,601	2,969	82.4%	379	42	11.1%	251	40	15.9%	630	82	13.0%

※厚労省への報告期限(平成30年11月1日)までに実績報告ができたもの。

### 平成29年度特定保健指導対象者の1年間の体重・腹囲の変動

実施状況	人数	体重	腹囲
特定保健指導終了者	78人	▲1.67kg	▲1.82cm
途中脱落者	25人	+0.13kg	▲0.42cm
特定保健指導未実施	314人	▲0.07kg	▲0.21cm

※平成31年1月末時点で平成30年度の健診結果と比較可能なもののみ抽出。



### 平成29年度特定保健指導終了者の保健指導判定の変化(平成29年度→平成30年度)

特定保健指導終了者数	変化なし				改善				改善率	悪化	
	積極的支援 →積極的支援	動機付け支援 →動機付け支援	合計	率	積極的支援 →動機付け支援	積極的支援 →対象外	動機付け支援 →対象外	合計		動機付け支援 →積極的支援	悪化率
78	27	17	44	56.4%	3	13	15	31	39.7%	3	3.8%

### 平成29年度特定保健指導終了者のメタボリックシンドローム判定の変化(平成29年度→平成30年度)

特定保健指導終了者数	変化なし				改善				改善率	悪化					
	基準該当 →基準該当	予備群該当 →予備群該当	非該当 →非該当	合計	率	予備群該当 →非該当	基準該当 →非該当	基準該当 →予備群該当		合計	改善率	非該当 →予備群該当	非該当 →基準該当	予備群該当 →基準該当	合計
78	7	16	15	38	48.7%	23	3	2	28	35.9%	4	1	7	12	15.4%

保健指導で生活改善  
Challenge

# 内臓脂肪ダイエットに チャレンジ!

昨年に引き続き、特定健診で「積極的支援」に該当してしまったAさん。  
モチベーションが上がらないまま特定保健指導を受けると、  
保健師さんから内臓脂肪のこわい話を聞き、さらに娘からのキツイひと言がダブルパンチに。  
一念発起してダイエットに取り組むことになりました。

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

えっ?  
あの太った人が  
ボク?



お父さん、  
もっとスマートに  
なってよ!



おがは3ヵ月



娘の  
ひと言で奮起!

## 特定保健指導 「積極的支援」の流れ

### 初回面接

保健師などの専門スタッフと  
相談しながら健康管理のプラン  
を立てます。

### 継続支援

面接・電話・メールなどで継続的  
に生活改善をサポート  
します(3ヵ月以上)。

### 結果確認

面接・電話・メールなどで、  
6ヵ月経過後に生活改善の状況  
を確認。

## 【Aさんのプロフィール】

- ◎IT関連会社勤務
- ◎品質管理部課長
- ◎47歳
- ◎家族構成  
妻(44歳)・長女(15歳)・長男(13歳)
- ◎郊外の戸建てで4人暮らし

体重	80kg
身長	170.0cm
★腹囲	90.0cm
★BMI	27.7
血圧値	130/82mmHg
★血糖値	空腹時血糖114mg/dL・HbA1c6.1%
★中性脂肪値	180mg/dL
HDLコレステロール	46mg/dL
喫煙習慣なし	

(★が基準値以上)

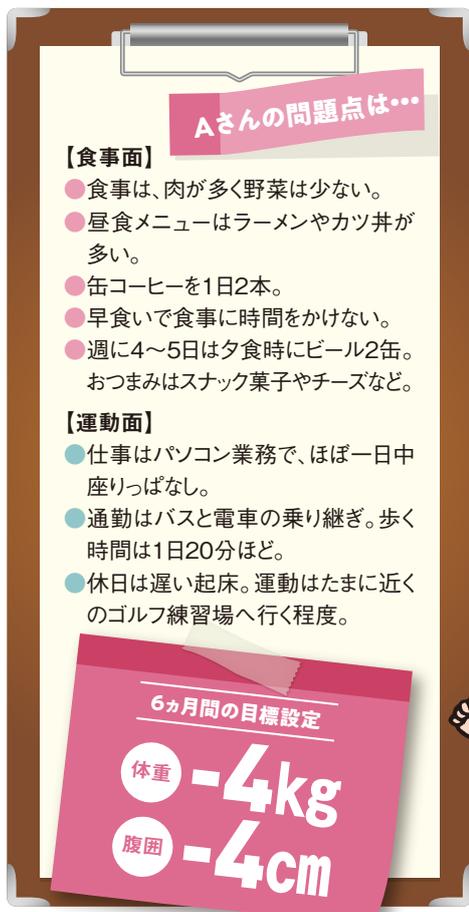
判定

積極的支援に該当

(昨年初めて積極的支援の  
指導を受け、今回2回目)

## 保健師さんとこれまでの生活習慣を振り返り、目標を設定する

STEP  
1



スモールステップから始めることが成功のカギ！

### 2年連続で特定保健指導の対象に

「T関連会社でデスクワークをしている47歳のAさん。この数年体重が増加傾向で、健診での腹囲や血糖値、中性脂肪の結果で、前年度から特定保健指導の対象になりました。

しかし、Aさん本人は、それほど肥満ではないと思っていて、「仕事が忙しいから」と、生活習慣改善へのモチベーションが上がらないままでした。

前年度も特定保健指導を受けていましたが、体重は減るどころか1年で2kgほど増えてしまったのです。今回も気乗りしないまま特定保健指導を受けると、保健師さんから、改めて内臓脂肪の健康への悪影響と、現在のAさんが置かれている状況を聞かされました。

### このままいくと生活習慣病一直線

前年度よりさらに肥満度が進んだAさんはすでにBMIが27.7と、軽度から中度の肥満にさしかかっていること、血糖値と中性脂肪値も基準値外となり、このままの状態を放置しておくと、将来、脳卒中や心臓病など、命に関わる深刻な生活習慣病を引き起こす可能性もあるということです。

後日、街中のウインドーに映る自分の姿を見て、Aさんは「くせんとします。さらに追い打ちをかけるように、最近あまり口をきいてくれなくなった長女から、キツイ一言。『お父さん。太り過ぎ。かっこわるい。もっとスマートになつて！』」

ショックを受けたAさんは、健康のためにも、娘の気持ちに伝えるためにも、よし、今年は頑張るぞ！と決意し、特定保健指導のもとで、内臓脂肪を減らす本気のダイエットをスタートさせることにしました。

**確実にできることを目標に設定**

まず、保健師さんと相談の上、「6ヵ月後の体重を今より4kg減」を目標に設定。現状の生活習慣を振り返り、食生活と運動習慣を中心に、無理なくできるスモールステップである、「プチ改善」から始めることにしました。運動は、わざわざ時間をつくって運動するのではなく、通勤時や職場で活動量を増やすことを意識しました。

娘をはじめ家族の応援もあり、3ヵ月後には、ベルトの穴1つ分、おなか回りが細くなり、体調の変化も自覚。「娘とのコミュニケーション復活がうれしい」というAさんは、さらに目標に向けて内臓脂肪ダイエットに挑戦中です。

## まずは3ヵ月。「プチ改善」から始めてみよう!

### STEP 2

これくらいなら  
できるぞ!



9:00 起床  
10:00 ゴルフ練習 ★3  
12:30 家族で買い物兼ねて昼食 ★4  
15:00 昼寝  
19:00 夕食・飲酒  
0:30 就寝



ゴルフ練習場に行ったら  
できるだけ周辺を歩く



買い物に行ったら、  
施設内を  
散歩のつもりで歩き回る



6:40 起床  
7:40 自宅を出る  
バス10分→  
電車(乗り換え2回)  
8:50 会社到着  
缶コーヒー★1  
デスクワーク  
12:00 昼食  
13:00 缶コーヒー★1  
デスクワーク  
17:30 仕事終了  
18:00 退社  
電車→バス★2  
19:40 帰宅  
入浴・夕食  
23:30 就寝

Aさんの1日

プチ改善

缶コーヒーを  
やめて  
お茶に替える



プチ改善

2

通勤の帰りは  
バスをやめて  
歩く



## 途中経過をチェックして今後につなげる

### STEP 3

プチ改善を3ヵ月実行しただけで体重が-2kgと、効果を実感したAさん。  
がぜんやる気になって、残り3ヵ月で目標の-4kgを達成するべく、  
保健師さんと話し合っ、残り3ヵ月の改善項目を決めることにしました。

#### 【開始4ヵ月~6ヵ月】 Aさんの減量プログラム

##### 【食事面】

- ①昼食は、定食や持ち帰り弁当に。
- ②白米を雑穀・もち麦などに変更。
- ③1日ビール1本にして酒量を減らす。  
つまみのスナック菓子をやめる。

##### 【運動面】

- ①移動には階段を必ず使う。
- ②昼の外食は離れた場所で食べる。
- ③休日の外出時はできる限り歩き回る。

☆特定保健指導を上手に  
活用して、脱・メタボに  
役立てましょう

ヤル気になっ  
てきた!!

目標達成まで、  
頑張っ!!

体重が-2kgで  
78kgに!

#### Aさんの変化

- ズボンのベルトの穴が1つ縮小
- 体が軽くなってきていると実感
- はじめは歩数を増やして疲れていたが、どんどん楽しく歩けるように!
- 夜ぐっすりと眠ることができる
- 起床後は空腹ですぐ朝食が取れる
- 野菜や海藻を家族で食べるように



最近おなか回りが気になってきた方へ、  
村山保健師からのアドバイス

## あなたの体の中で、 何が始まろうとしているのか、 イメージしてみてください。

メタボ(メタボリックシンドローム)は  
内臓脂肪型肥満に高血圧、脂質異常、高血糖など  
複数の生活習慣病のリスクが重複した状態のことです。  
この状態を放置したままにしておくと、  
動脈硬化が進行し、糖尿病などの生活習慣病、  
さらには腎不全など  
糖尿病の合併症、心臓病や脳卒中などの  
命に関わる重大な病気を引き起こします。  
この状態をドミノ崩しにたとえて、  
「メタボリック・ドミノ」といわれます。



生活習慣は改善できます!



メタボの状態  
ここなら、  
まだやり直せる!



慶應義塾大学医学部教授 伊藤裕先生の図を改変

## STOP! The メタボリック・ドミノ

健康的な減量のために、生活習慣病予防のために、毎日の積み重ねで徐々に代謝も維持でき、筋肉を落とさず、脂肪を燃焼させていく方法を選びましょう。

健康的な減量のために、生活習慣病予防のために、毎日の積み重ねで徐々に代謝も維持でき、筋肉を落とさず、脂肪を燃焼させていく方法を選びましょう。

早く結果を出したいからといって、食事を低カロリーにし、激しい運動を長時間続けることなど、無理な減量をしてもほとんど効果がありません。減量はできても筋肉まで落ちてしまい代謝が低下し、不健康な身体をつくってしまうからです。干からびた体になって、脂肪を体のため込もうとする働きが大きくなり、リバウンドが始まります。

内臓脂肪を減らすためには、正しい減量を行うことが何より大切です。とはいえ、これまで長い年月脂肪を抱えてきたのですから、一気に減量するにはかなり無理があります。

ドミノの崩壊を食い止めるには、  
内臓脂肪を減らすこと

効率よく内臓脂肪を減らすポイント

体内時計のリズムを大切に

- 朝は定時に起床して、少しでもよいので朝食を食べる習慣をつくりを。

- 夕食後から就寝までは2〜3時間空け、軽い空腹で寝ることがポイントです。

脂肪を合成しやすい食品を控える

- 間食で菓子や清涼飲料、ミルク、砂糖入りのコーヒーなどは極力控えましょう。

- 揚げ物や脂っこい料理の摂取回数をせめてこれまでの3分の1に。代わりに食物繊維の多い野菜、キノコ、海藻、雑穀を増やしましょう。

焦らず運動を継続する工夫を

- 激しい運動でなく、継続してできる有酸素運動で効率よく脂肪を燃焼しましょう。

- 1日の歩数をチェックし、少しずつ歩数をアップしていきます。

- 階段を利用し、自宅ではスクワットあるいは腹筋を習慣にしましょう。



あなたの心は大丈夫？

ロテ信  
コメ通

## 家事と育児の

## 両立ができないのは

## 私がナマケモノだから？

3カ月前に里帰り出産をした、  
専業主婦の田中（仮名）さん。実家にいる間は、  
お母さんの手助けもあり、順調に子育てをしていました。  
しかし、自宅に戻ってから家事と育児の両立ができず、  
そんな自分を責め、引きこもりがちになっています。  
旦那さんも、奥さんの肉体的、精神的な  
負担を減らしたいと育児・家事を手伝っていますが…。



日本メンタルヘルス協会代表  
心理カウンセラー  
衛藤 信之

えとうのぶゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。多くの一部上場企業から「今までの研修で一番、参加者に変化が見られた」と全国で反響を呼び、年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に『心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜』（P HP研究所）、『幸せの引き出しを開ける ころのエステ』（サンマーク文庫）などがある。

赤ちゃんはかわいいけれど、育児は本当に大変です。出産前の理想とはかなりのギャップで、そのことに愕然とする人も多いでしょう。でも、それが現実です。

ウツになりやすいのは完璧を求め、理想が高い人。期待が大きいほど、理想通りにできないと自分を責め、逆に子供を虐待するようになります。

でも子供は思うようにならないくて当然。家事と育児が両立できなくても、決してナマケモノと思わないことです。THE BEST（完璧）を目指すのではなくMY BEST（できる範囲でよい）と意識することで、気持ちも少し落ち着くのではないのでしょうか。

また、逆に自分も幼い時に、親にしてもらったと思うなど、考え方を変えるのもよいでしょう。

それでも、だめな時は、「今しか楽しめない子供との大切な時間」だと思ってみては？ 永遠に続くわけではないし、苦しくなったら誰かに助けを求めればよい。そのために、出産前から相談できる

人をつくっておくのがお勧めです。先輩や友人も「育児ってそんなもん」と言ってくれるはずですよ。

では、旦那さんはどうすればよいのでしょうか。

ねぎらいの言葉はもちろんです。それがより大事なのが行動です！ 10〜15分でもいいので奥さんを一人にして休ませ、赤ちゃんを二人きりになり、いろんなことを話し、ミルクをやったり、オムツを替えたり…。二人だけの時間は、いつか「楽しかった時間だよ」と伝えられる「子供への贈り物」になると思っているのもよいでしょう。奥さんは短時間でも、リフレッシュできます。

近年、離婚相談に來られる女性で多いのは、「昔の育児でつらかった時に、あなたは何もしてくれなかった」という旦那さんへの恨みです。言い換えれば、つらい時期にサポートし合えた夫婦は長続きしているということです。後年、離婚問題で悩まないためにも、奥さん一人に育児を押し付けず、助け合っていきましょう。

# 知って納得! 健康保険



## ご存じですか? 保険証の使い方

医療機関等を受診するときは、  
保険証を提示すれば、  
かかった医療費の一部を負担するだけで済みます。  
もし、保険証を提示せずに受診した場合は  
全額自己負担となりますので、  
忘れずに持参しましょう。



## 医療機関等にかかる ときは必ず持参

病院や診療所などの医療機関にかかるときは、必ず保険証（健康保険被保険者証）を持参し、窓口に提示しましょう。提示すると、現役世代なら、原則、かかった医療費の3割の負担で済みます（図参照）。

保険証は、誰がどの健康保険組合に加入しているかを証明する大切なもので、医療機関等ではこの保険証を基に、自己負担分以外の費用を健康保険組合に請求することになります。

そのため、初診の時に提示するだけでなく、診療が長期にわたる場合も、加入している健康保険組合に変更はないか、保険診療を受ける資格があるかどうかを確認する必要があります。そのため、再診の場合でも月初めに窓口で提示する必要があります。

健康保険の対象となるのは、病氣やけがを治療するのに必要な費用（診察、検査、薬、治療材料費、処置、手術費、入院・看護費、在宅療養・看護費など）ですので、医師から処方された薬を院外の薬局などで購入する場合も自己負担分で済みます。

なお、保険証を忘れ、窓口で全額（10割）支払った場合、後で健康保険組合に申請すれば、自己負担分を除いた額が療養費として戻ってきます。

## 保険証は 大切に扱きましょう

保険証は、身分証明書としても利用されることもある大切なものです。盗難や紛失した場合、第三者に悪用される恐れもあります。また、運転免許証と違って、写真がないために悪用されやすいといえます。

万が一、盗難に遭ったり紛失した場合、被害を防ぐためにも発行者である健康保険組合に届け出るとともに、最寄りの警察署にも届け出るようにしましょう。

また、破損した場合や汚れた場合は再発行が必要になりますので、大切に扱うようにしましょう。

図：医療費の自己負担割合



※子供の医療費については、各自治体において助成制度が設けられており、医療費の自己負担が、全額または一部補助されます。

### こんなときはすぐに届け出てください!

次のような場合、すぐに健康保険組合に届け出をお願いいたします。



- 盗難に遭った
- 紛失した
- 破損した
- 汚れて記載内容が分からない
- 退職した・死亡した
- 被扶養者に異動があった  
(結婚・出産・就職・死亡など)
- 被保険者の氏名が変わった
- 住所が変わった

### こんなケースでは保険証は使えません!

次のようなケースは健康保険診療の対象ではないため、保険証は使えません。



- 業務上や通勤途中の病氣やけが  
(労災保険の適用となるため)
- 正常な妊娠・出産
- 美容整形などの自由診療
- 健康診断・人間ドック
- 予防接種
- 経済的理由による人工妊娠中絶手術
- 先進医療

など

※交通事故やけんかなど、第三者行為によるけがで治療を受けたときの費用は本来、加害者が負担すべきものです。健康保険で治療を受けた場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険組合で立て替えて支払うことになるため、このような場合は速やかに「第三者行為による傷病届」を提出する必要があります。

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える  
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

# あしたの元気に



管理栄養士・健康運動指導士

菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー

日本オンラインカウンセリング協会認定上級オンラインカウンセラー

## ① 免疫力をアップ

納豆には、独自の若返り効果のある成分である「ポリアミン」が豊富。このポリアミンが若返りに大きな働きを持っているのです。

自治医科大学附属さいたま医療センターの早田邦康准教授の研究によると、マウス実験ながら「高ポリアミン食」を食べた場合、見た目の若返りと長寿になることが明らかになっています。

しかも、ポリアミンの多い食品を食べることで免疫細胞も若返るのです。免疫の「疫」とは「病気」の意味です。その病気から「免れる力」が免疫力。免疫細胞が若くなることで免疫力がアップして病気に強い体になります。同時にポリアミンは動脈硬化を促進する物質を抑える働きもあるので、積極的に取り入れたいところです。

## ② 食べるなら夕食時

納豆は夕食に食べるのが一番。なぜなら、

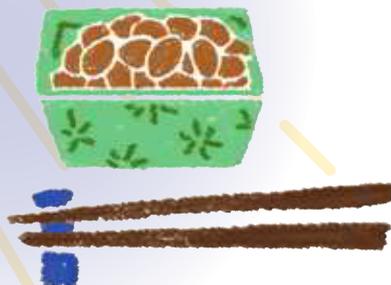
夕食は一日の終わりの食事だからです。夕食の後は寝るだけなので、カロリーや脂肪が少ない方が太りません。しかも夕食にビタミンB<sub>2</sub>を多く取り入れることでその日の食事で食べた脂肪を分解させることができるのです。つまり、太りやすい体から痩せやすい体に若返らせることができます。

また、ポリアミンにはダイエット効果もあります。脂肪の燃焼を促すカルニチンを利用しやすくなるためです。

これだけ見た目と体そのものを若くしてくれる、いいこと尽くしのポリアミンですが、多く含んでいる食品がほとんどないのが難点。しかも、血中ポリアミン濃度が高くなるのは納豆だけです。

その納豆には脂肪の燃焼を促すビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。レバー類やぶり、牛乳、ヨーグルトなど、ビタミンB<sub>2</sub>を多く含む食品は他にもありますが、これらの食品にはビタミンB<sub>2</sub>と同時に脂肪やコレステロールが含まれています。一方、納豆は植物性食品なので低脂肪。なおかつコレステロールを気にすることなく食べることができます。

# 10歳若返る魔法の食品とは？





誰にでも老化は起きます。  
肌の衰えによって、老けて見えたり、  
病気になるやすくなる、体が太りやすくなる、など  
美容と健康の両面で老化が進んでいきます。  
そこで、この老化に徹底的に対抗してくれるのが「納豆」。  
免疫力を高めたり、脂肪を燃焼したり、不思議なパワーが備わっています。

## 🍳 ダイエットにも効く

さらに、納豆に卵を混ぜると肌の潤いが  
たっぷりになりお勧めです。これは肌の若返  
り成分をつくる線維芽細胞を増やす亜鉛が  
豊富だからです。脂肪燃焼効果のあるビタ  
ミンB<sub>2</sub>も多く含まれているので、ダイエット  
にも効きます。

生卵(全卵)を混ぜる場合は作り置きがで  
きないので、その日のうちに食べましょう。納  
豆全体の量が多くなるので、ご飯の食べ過  
ぎには要注意。ご飯は井でなく、必ずお茶わ  
んで食べましょう(井のご飯量200g、お  
茶わんのご飯量150g)。ご飯の食べ過ぎ  
は老化を進めてしまいます。

納豆の1日の目安量は1日に2分の1  
パックです。納豆の種類は何でも構いませ  
ん。卵は1週間の平均で1日に1個が目安  
です。卵は高コレステロール食品とされます  
が、日本動脈硬化学会の声明によると、高コ

レステロール血症でなければ、食事のコレステ  
ロールを制限する必要はないとされていま  
す。卵は栄養的に優れた食品です。禁止にし  
てしまわず、気になる人は2日で1個以下  
に抑えておけばよいでしょう。

なお、納豆と卵は必ず一緒に混ぜて食べ  
なければならぬわけではありません。ご飯  
のおかずとして納豆と卵焼き、あるいは納豆  
を卵で包んで焼いた「納豆オムレツ」なども  
お勧めです。卵はだし巻や目玉焼きといっ  
たシンプルな料理の方が、余計なカロリーを  
食べなくて済むのでお勧めです。

納豆はしっかりかき混ぜることでおいしさ  
がぐんとアップします。納豆の糸引きがひと  
かたまりにまとまり、全体に白っぽくなるま  
で混ぜておくとおいしくなります。残念なが  
ら、かき混ぜることによる栄養の変化はあり  
ません。

## 🫀 防ぐ 心筋梗塞を



納豆特有の粘り成分であるナットウキ  
ナーゼは血栓を溶かし、脳梗塞や心筋梗塞  
を防ぎます。血栓の病気の症状が発生しや  
すいのは夜間から明け方の就寝中。ナットウ  
キナーゼの効果は8〜12時間持続するとさ  
れています。ですから夕食に食べておくと、  
朝まで血栓を溶かす効果が期待できるので  
す。特に心筋梗塞は月曜の朝に最も起きや  
すいとされています。なので、血栓の病気が  
気になる人は日曜日の夕食には必ず食べて  
おきたいですね。

ナットウキナーゼは腸内の有用菌を増やし  
て免疫力を高める効果があります。体の免  
疫の7割を支えているのが腸です。なので、納  
豆を日頃の習慣として食べておくと、若返り  
と同時に病気に強い体になっていきます。

日本の名所の魅力に改めて迫る

# 日本再発見

## 唐津城

佐賀県唐津市



海上より

街を見守る”象徴“の城

**唐** 津藩は、豊臣秀吉の家臣であった寺沢志摩守広高が初代藩主として、その基礎を築いた。町は昭和中期まで石炭産業で栄え、ピーク時は国内出炭量の約3割を唐津炭田が占めていたともいわれている。

その唐津のシンボルともいえる唐津城は、島のようにせり出した満島の山上にそびえ建つ。城を中心に、西の浜松原と虹の松原が左右へ広がるさまが、鳥の翼を広げたように見えることから、別名「舞鶴城」とも呼ばれている。築城に当たっては、豊臣秀吉の朝鮮出兵の拠点となった名護屋城が廃城となった際の資材を用いて、寺沢広高により7年の歳月をかけてつくられたとされる。

現在、城の中は甲冑かこうなどの武具や唐津焼が展示された資料館となっている。城ならではの急勾配な階段は上るも下るも一苦労だが、ずんずんと天守閣まで上っていけば、唐津湾の海と唐津の街が一望できる。天守閣の周り是一周できるため、文字通り360度パノラマが味わえるのだ。

城下は舞鶴公園として一般公開されており、城を取り囲むように桜が花を咲かせている。桜越しに眺める城は「ベタな風景」かもしれないが、日本ならではの春の風景は、何度見ても、感嘆してしまう。桜の散った後も、4月下旬からは樹齢100年を超える天然記念物の藤の木の花が楽しめるそうだ。この時季だけは、昔日の軍事拠点、権力の象徴としての城元来の目的は置いておいて、春の訪れを喜ぶ穏やかな空気に、ただただ包まれているように見える。



### 唐津焼

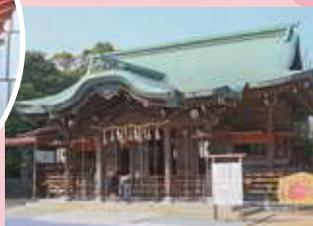
素朴な風合いが人気の唐津焼。その陶片をモチーフに1枚1枚手焼きで作られた「唐津焼陶片せんべい」は、唐津焼の十四代中里太郎右衛門氏が監修・技術指導を行い、お土産としても人気。

▶唐津駅前には唐津焼による獅子の像がそびえ立つ。

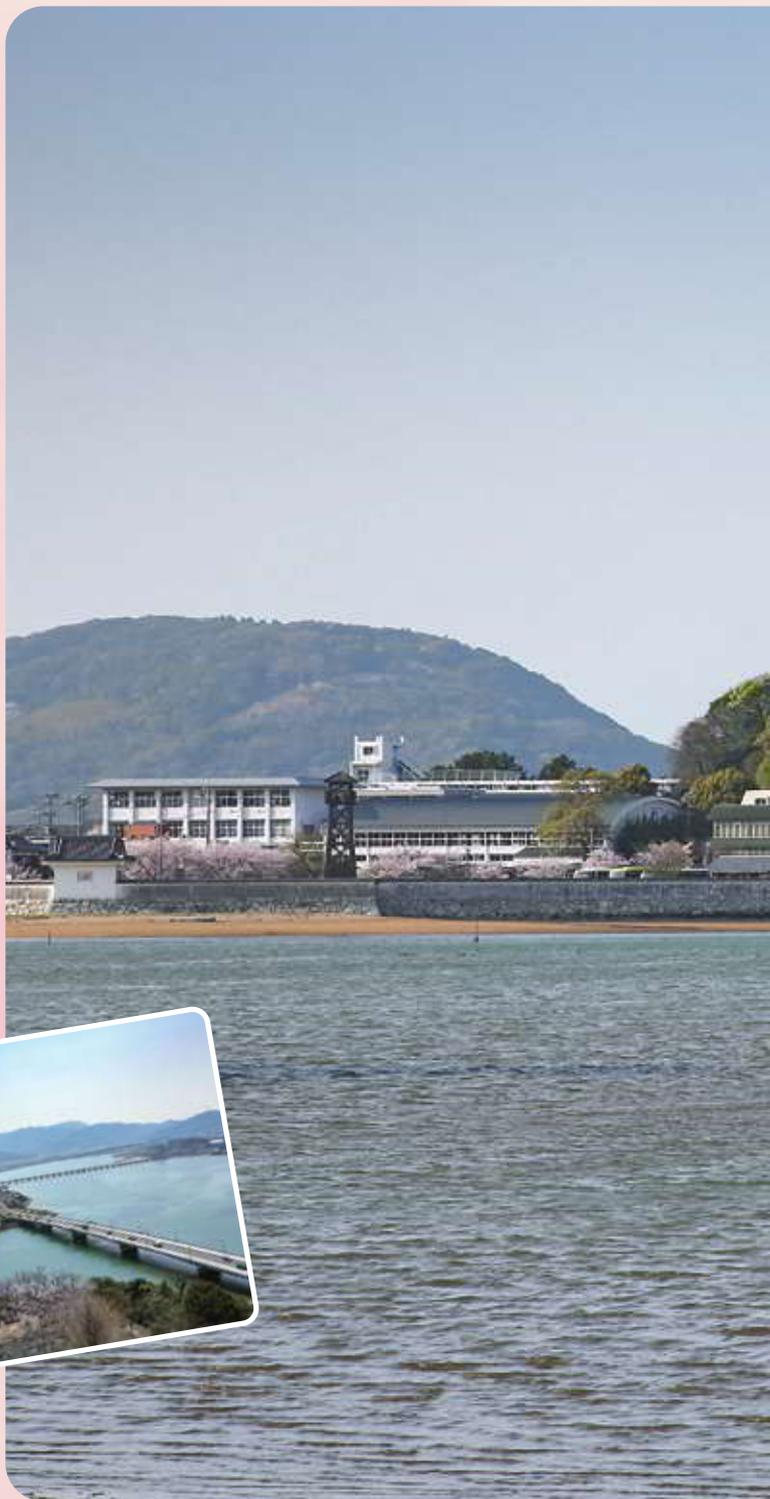


### 唐津くんち

唐津神社の秋季例大祭「唐津くんち」のときには、和紙を貼り重ね漆で仕上げられた、獅子や鯛などの豪華絢爛な曳山が町を回る。曳山は、普段は「からつ曳山展示場」に展示され、解説となぞらえながら見ることができる。



桜越しの唐津市街も壮観



### 旧高取家住宅

「肥前の炭鋺王」として成功した高取伊好氏が建築。和を基調としながら洋間が設けられているほか、大広間に能舞台があったり、地下に貯蔵庫(ワインセラー)があるなど、随所にこだわりがうかがえる。



photo/Yuichi itabashi



### 虹の松原

日本三大松原の一つ「虹の松原」は、唐津藩初代藩主の寺沢志摩守広高により潮風、飛砂などから街道や田畑を守るために松を植樹してつくられた。唐津湾沿いに全長約5kmに及んで虹のように弧を描く様子はまさに壮観だ。

