

けんぽだより



- P2 平成 28 年度 決算をお知らせします
- P4 薬局で…損をしているかもしれません
- P5 生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために
健診結果を活用しよう！
- P6 苦手な人と仕事をするとき
- P7 "ちょっときつめ" のウォーキングであなたも体力アップ！
- P8 射水市の水辺を歩く 富山湾・内川
- P10 放置すると神経・目・腎臓などの深刻な合併症につながる 糖尿病
- P12 血糖値が気になるときのメニュー
- P14 医療費に見る JUKI 健康保険組合の疾病構造
- P15 被扶養者資格確認調査（検認）を実施しています／
特定健診または人間ドック・脳ドックを受けてください
- P16 サーフィン

旅立ち

夏の田んぼで羽化したトンボ。ヤゴからトンボへの羽化は、天敵が少ない夜から早朝に行われることがほとんどです。もし、羽化のシーンを観察してみたかったら、7・8月の日の出前に近くの田んぼや池に行ってみましょう！きっと神秘的な羽化のシーンを観察できるでしょう。この作品は、もうすぐ羽も固まり、大空へ羽ばたく旅立ち前のひと時を、トンボを驚かさぬように細心の注意をはらい、マクロレンズで撮影しました。

写真・文 ● 石井 孝親（自然写真家）

平成28年度 決算の概要

◆収入

(単位:千円)

科目	27年度	28年度	前年度対比
保険料	670,726	663,943	99.0%
国庫負担金収入	191	170	89.0%
調整保険料収入	9,678	9,541	98.6%
繰越・繰入金	27,679	31,940	115.4%
国庫補助金収入	384	469	122.1%
財政調整事業交付金	7,612	8,055	105.8%
雑収入	752	370	49.2%
合計	717,022	714,488	99.6%
経常収入合計	672,053	664,952	98.9%

◆支出

(単位:千円)

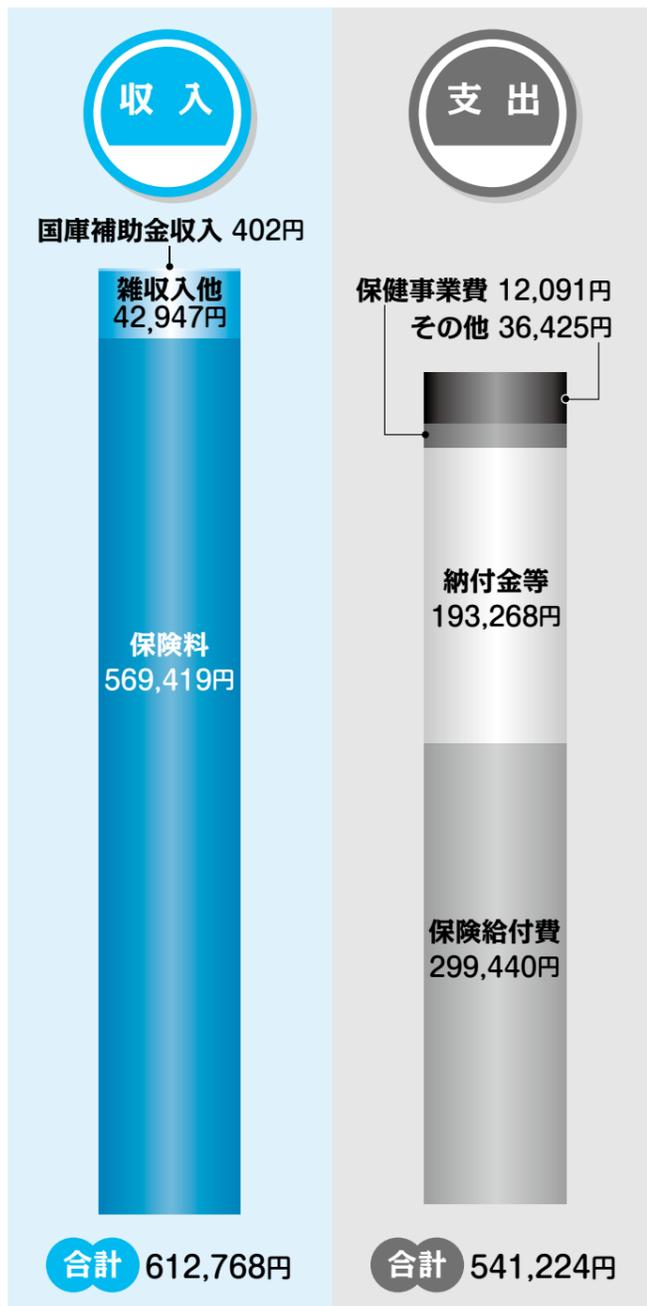
科目	27年度	28年度	前年度対比
事務費	26,273	32,592	124.1%
保険給付費	327,135	349,147	106.7%
法定給付費	320,063	341,609	106.7%
付加給付費	7,072	7,538	106.6%
納付金	224,594	225,351	100.3%
前期高齢者納付金	87,302	82,820	94.9%
後期高齢者支援金	123,626	132,945	107.5%
老人保健拠出金	8	7	87.5%
退職者給付拠出金	13,658	9,579	70.1%
保健事業費	16,588	14,098	85.0%
財政調整事業拠出金	9,617	9,481	98.6%
連合会費	317	323	101.9%
その他	233	75	31.3%
合計	604,757	631,067	104.4%
経常支出合計	594,907	621,511	104.5%

◆経常収支

(単位:千円)

差引額	43,441
-----	--------

◆1人当たり経常収支



決算をお知らせします

平成28年度決算が7月19日に開催された組合会において承認され、決定いたしましたので、
 ここに報告いたします。

平成28年度決算の経常収支差引額は、前年度対比3,371万円減少しましたが、4,344万円の黒字で締めくくりました。2年連続での黒字となりました。

次に収入、支出の内訳と活動の状況についてご報告申し上げます。

収入

保険料収入は、前年度対比678万円減少し6億6,394万円となりました。

1人当たり保険料収入は、前年度対比9,792円減少し56万9,419円となりました。被保険者数は、8名増加しました。

支出

保険給付費については、前年度対比2,201万円増加し3億4,915万円でした。被保険者1人当たり保険給付費は、前年度対比1万6,940円増加して29万9,440円でした。加入者の医療費(保険給付費)の内訳をみると、循環器疾患(高血圧、心脳血管疾患など)、内分泌疾患(糖尿病など)、がんなどが全体の32%を占めました。これらの疾患は一般的には生活習慣病といわれています。生活習慣病にかけると、生活の質(QOL)と社会での活力が低下し、医療費は増加します。生活習慣病などの疾病予防と早期発見に努めるためにも、人間ドック等の定期的受診をお願いいたします。

なお、高齢者医療制度を支えるための国への納付金は、前年度対比76万円増加し2億2,535万円で、保険料収入に対して33.9%でした。そのほか、保健事業費は249万円減少し1,410万円となりました。

健康保険組合の活動状況

①特定健康診査、特定保健指導を推進し生活習慣病の予防に努める

- ①特定健康診査受診者：816人
- ②特定保健指導受診者：62人

②人間ドック等を推奨し疾病の予防と早期発見に努める

- ①定期健診時の胃部検査：224人 ②人間ドック健診：194人、脳ドック健診：71人、婦人科検診：75人 ③禁煙コンテスト参加：0人 ④禁煙外来受診治療：0人 ⑤郵送がん検診(胃〈ピロリ菌・ペプシノーゲン〉)：109人、大腸：145人、子宮頸：67人、前立腺：73人 ⑥家庭常備薬の斡旋配付利用：444人(数量5,022個)

③保険給付の適正化に努める

- ①医療費通知 ②レセプトの事後点検 ③傷病手当金の適正支給 ④被保険者及び被扶養者の検認 ⑤ジェネリック医薬品使用促進通知書 ⑥柔道整復師に係る療養費の適正化

④保健指導宣伝に努める

- ①『けんぼだより』春号発行(平成28年度予算のお知らせ、平成28年度保健事業のお知らせ)、『けんぼだより』夏号発行(平成27年度決算のお知らせ、平成27年度事業概要の報告) ②ホームページ(健保組合案内、健康の扉、各種届出&申請書、健康保険ガイド、介護保険ガイド) ③ファミリー健康相談件数年間：65件(24時間年中無休で医師、保健師、看護師が医療・健康相談) ④育児指導書：年間136部発送(月刊誌『わくわく育児』を出産者に1年間配付)

⑤データヘルス計画に向け、PDCAを回せる取組みを実施する

データヘルス計画を作成。医療費に占める生活習慣病の割合がここ数年30～40%と高いことから、疾病予防のための人間ドック・脳ドック・婦人科検診の受診率向上を図っていきます。

⑥今後の取組み

健康保険組合の活動目的は加入者の皆様の健康増進、疾病予防、保険給付の適正化です。財政的には厳しい状況ですが、事業運営にあたりましては、健康保険組合加入者の健康を守るために保健事業はより効果が高いものを選んで対応しながら、健康保険組合の健全経営に努めてまいります。

加入者の皆様のご理解・ご協力をご支援を、何卒よろしくお願い申し上げます。

平成28年度 決算基礎数値

()内は前年度対比

被保険者数

男性……925人(+2人)
 女性……241人(+6人)
 合計……1,166人(+8人)

被扶養者数

被扶養者……1,082人(▲53人)
 被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)
 ……………0.94人(▲0.04人)

平均標準報酬月額

男性……462,775円(+4,397円)
 女性……294,616円(▲46円)
 平均……428,754円(+2,837円)

保険料率

事業主……55/1000 (±0)
 被保険者……37/1000 (±0)
 合計……92/1000 (±0)

平均年齢

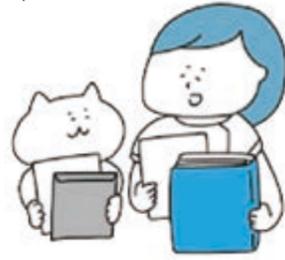
男性……47.03歳(+0.39歳)
 女性……43.94歳(+0.40歳)
 平均……46.39歳(+0.38歳)



生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために 健診結果を活用しよう!

健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。とくに40歳以上のおみなさんが受ける特定健診は、生活習慣病の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。

健診結果はよく読んで
捨てずに保管してくださいね



健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

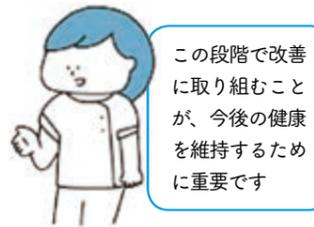
※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

A 異常なし B 軽度異常

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。体重の増加や数値の悪化など、気になる傾向があったら、毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。

C 要経過観察・生活改善

食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3カ月後に再検査」「6カ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。



この段階で改善に取り組むことが、今後の健康を維持するために重要です



「まだ大丈夫だろう」と、放置してはいけません

D 要医療 (D1 要治療・D2 要精検)

医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。



再検査や精密検査は健康保険で受けることができるんだニャ



精密検査や治療は早めに受けましょうね!

ご家族(被扶養者)の健診はお済みですか?

特定健診は40歳以上の被扶養者のみなさんも受けることになっています。ご家族の方が健診を受けたかどうか、また健診結果はどうだったかなど、家族同士で確認してみましょう。



健診結果を生かすポイントはこれだニャ!

- ① 健診は毎年受けて、健診結果を保管しておく。
- ② 健診結果は数年分を見比べて変化を見る。
- ③ 要経過観察の場合は、生活習慣を改善する。
- ④ 再検査や精密検査は必ず受ける。
- ⑤ 要治療となったらただちに受診する。

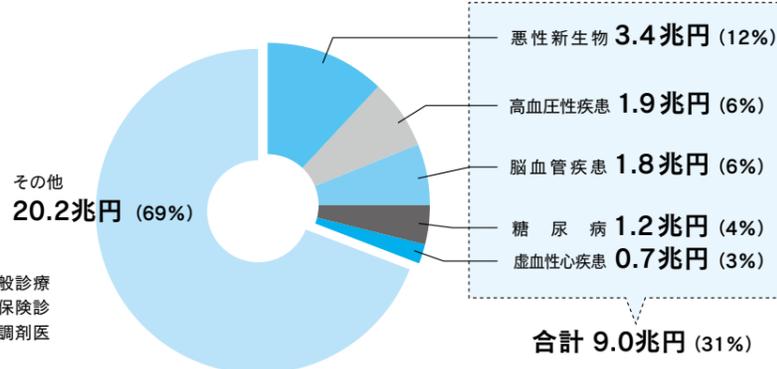


生活習慣の改善で、これらの病気が予防できたら医療費がずいぶん節約できそうニャ。健康長寿の実現で本人も健保組合も助かるニャ～



● 医科診療医療費 (29.2 兆円) ※ における生活習慣病の構成割合 (平成26年度国民医療費)

生活習慣病は医療費の約3分の1も占めています!



※ 医科診療医療費は、病院・一般診療所における入院・外来などの保険診療で、歯科診療医療費や薬局調剤医療費は含まれません。

覚えておこう! うっかり損の事例



いつも、病院の近くにある薬局でお薬をもらっているから、かかりつけ薬局は決めてないわ。

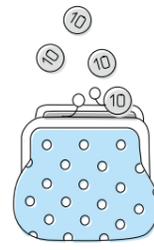
ちょっと待って!



薬局は1カ所に決め、お薬手帳を毎回持参しましょう。病院ごとに異なる薬局に行く人や、お薬手帳を持っていかない人は、薬を受け取る際に「薬剤服用歴管理指導料」が40円^{※1}多くかかってしまうのです。

そんなあなたへのアドバイス

お薬手帳を持ってかかりつけ薬局へ



過去6カ月以内に調剤してもらったことのある薬局^{※2}にお薬手帳を持っていく

40円^{※1}おトクに!

※1 自己負担3割の場合
※2 病院の近くのいわゆる「大型門前薬局」を除く

災害時の健康管理に

災害時でも、ご自身の薬に関する情報を正確に伝えることができます。服用した薬を覚えておくのは難しいのでお薬手帳の記録が役立ちます。

のみ合わせの確認に

薬に関する情報を1カ所に集めることで重複投与やのみ合わせを確認しやすくなります。
※いくつも持っているとも正確な記録になりません。1冊にまとめることが大切です。



お薬手帳をいつも持ち歩くのは面倒...

最近では電子版お薬手帳もあります。スマートフォンにお薬手帳アプリをインストールすれば、紙のお薬手帳と同様に、薬局で利用できるようになってきています。
※アプリと提携している薬局でなくても、薬の明細書等にQRコード[®]があればアプリにお薬情報の登録が可能なものもあります。



ジェネリックは安いけど、その分品質が劣るような気がするからジェネリックには変えなくていいや。

ちょっと待って!



ジェネリック医薬品の有効性や安全性は先発医薬品と同等ですから、安心してください。ジェネリック医薬品は、先発医薬品を開発した会社の特許期間終了後に、他の会社が同じ有効成分を使ってつくるため、開発コストが低く抑えられています。

そんなあなたへのアドバイス

「ジェネリックをお願いします」と伝えて

ジェネリックをお願いします



言い出しづらいときは...

ジェネリックお願いシールやカードを活用

厚生労働省や日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会のホームページより、ジェネリックお願いシールやカードを取得できます。



薬代の節約に

先発医薬品の約2割～7割の価格になります。慢性疾患など長期間服用する薬ほど節約効果が大きくなります。

のみやすい味や形に

有効成分以外については改良することができるため、薬の味や形等が工夫されて、のみやすくなっているものもあります。



安心とはいっても、やっぱり不安...

処方された日数分のうち、短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらう「お試し調剤」が可能です。もし体調や効き目に違和感等を感じた場合、すぐに変更前の先発医薬品に戻すことができます。

薬局で...損をしているかもしれない

薬局で処方せんを渡して薬を受け取る時、気づかぬうちに損をしているかもしれない。とくに、長期にわたって服用している薬がある人は、ちょっとした気をつけるだけで家計の節約になりそうです。

"ちょっときつめ"のウォーキングで あなたも体力アップ!

体力アップ=筋力アップ&持久力アップ

ウォーキングで身につく体力とは、筋力&持久力のアップですが、ただ歩いているだけでは体力アップにはつながりません。"ちょっときつめ"のウォーキングで体力アップをめざしましょう!

"ちょっときつめ"とは
少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ!
※ちょっときつめ!と感じるのは、心拍数(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。

筋力アップのサイクルを意識しましょう

1 筋肉に負荷のかかる運動や筋力トレーニングで、筋繊維を傷つける程度の運動をする

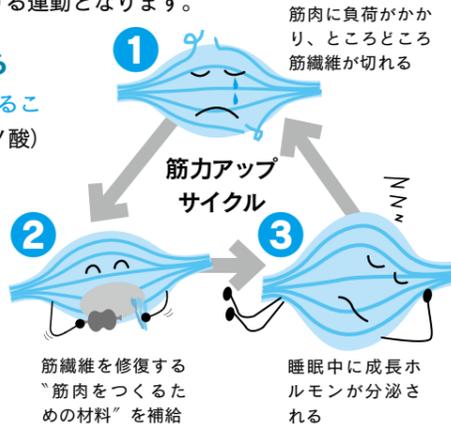
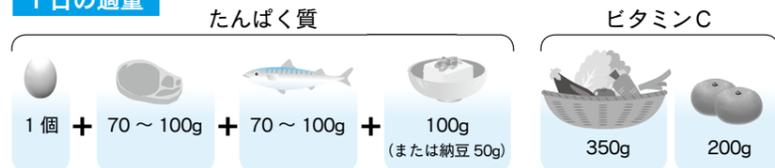
ご注意ください! 気持ちや体をリラックスさせるための"のんびり散歩"や"ストレッチ"は、筋肉をつけるための運動とはいえません。

"ちょっときつめ"のウォーキングなら、筋肉に負荷をかけて筋繊維を傷つける運動となります。

2 傷ついた筋繊維は、修復しようとしてより大きな筋肉となる

大切なことは、筋繊維を修復する"筋肉をつくるための材料"を補給することです。その主な材料は、卵・肉・魚・豆腐類に含まれるたんぱく質(アミノ酸)と、野菜や果物に含まれるビタミンCです。

1日の適量



3 夜はゆっくり休み、筋肉をつくり直すホルモン分泌を促す

筋繊維を修復するための成長ホルモンは、睡眠中に分泌が盛んになります。夜はゆっくり休みましょう。

持久力アップには"運動の継続"が必須です

運動を継続するために大切なことは、"けがをしないこと"です。みなさんそれぞれスタートラインの体力が違うので、どの人も1日1万歩をめざす必要はありません。大切なのは自分の感覚です。「もう少しできそうだなあ」と思ったところで終了しましょう。

けがをしないで、ずっと続けていくための目安は1日8,000歩、そのうち20分以上は"ちょっときつめ"のウォーキングとするくらいがよいでしょう。次のことに注意して、さあ始めましょう!

注意① 熱中症に気をつける

運動をしていないときの水分補給="朝コップ1杯、夜コップ1杯の水を飲む習慣"が体内の水分量の保持に効果的です。

運動をするときは、運動を始める1時間くらい前にしっかり水分補給をしましょう。運動直前には、コップ1杯程度の水を飲み、運動中は、15分に1回程度の水分補給をします。ダラダラ汗をかくほどでなければ、スポーツドリンクではなく、水でよいでしょう。

注意② ウォーキングの落とし穴

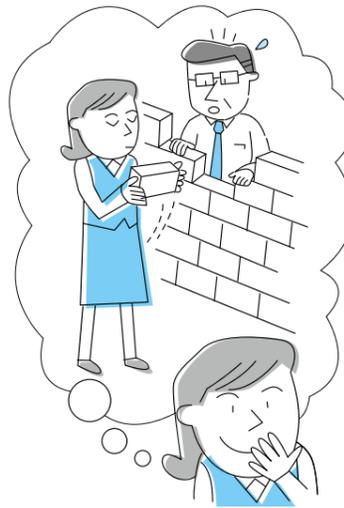
ウォーキングしたから少しくらい大丈夫!とって、つい食べたり、飲んだりしていませんか?
糖分や脂分の多いものを多く摂ると、かえってカロリーオーバーになりますよ! ご用心!

● ちょっときつめのウォーキングで消費するカロリーの目安(体重70kg)

60分歩くと → 210kcal	缶ビール 500ml 200kcal
40分歩くと → 140kcal	スポーツドリンク 500ml 90 ~ 125kcal
20分歩くと → 70kcal	缶コーヒー 190ml 70kcal

mental health プロが教える、7なメンタルの秘訣

見波 利幸
(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事
シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士



秘訣その2

壁をつくる(適切な人間関係の距離をつくる)

苦手な人があなたの"領域"にズケズケと入ってくる場合は、壁をつくりたい。基本的に「相手が必要以上に自分の領域に入れない」という意思をもちます。そのうえで相手に不快なことをされたときに、相手が一瞬ハッとするとよい言葉が投げかけます。
たとえば苦手上司にひどい言葉を投げつけられたら、「その言葉、かなり胸に刺さりました」などと、どれだけ重く受け止めているかを伝えるのです。相手も無意識に壁を感じることで、それ以上踏み込めなくなり、壁をつくることで、何もかも相手に左右されることはなくなります。

秘訣その1

嫌な面ばかり見続けない(認知的なアプローチ)

メンタルの弱い人は、その人の嫌な面ばかり見続けてしまい、自分でマイナス感情を強化してしまう傾向にあります。嫌な面を見続けている限り、不快感に支配されることになり、嫌なことに意識を向けず、建設的なことに対してエネルギーを注ぎます。このような物事の見方、捉え方を「認知」といいます。メンタルの強い人と弱い人の認知の特徴を理解し、柔軟な考え方をすることがポイントです。

メンタルの強い人の

認知の特徴

- ・嫌な面から意識を遠ざける。
- ・その人のよい面にも意識を向けてみる。
- ・人ではなく、その仕事をする意味や価値に意識を向ける。
- ・「その人との付き合いを通して、ストレス耐性が高まる」など、メリットと考える。

メンタルの弱い人の

認知の特徴

- ・嫌な面ばかり見続ける。
- ・嫌なことやできごとを考え続ける。
- ・自分でマイナス感情を強化してしまう。
- ・1つの思考にこだわり続ける。



こんなにフレッシュで気分転換

- ◆ 趣味に没頭する。
- ◆ 積極的に出かける。
- ◆ スポーツなどで体を動かす。
- ◆ よい睡眠をとる。
- ◆ 感情を豊かにする。(映画などを観て泣いたり、笑ったり)
- ◆ くつろいで副交感神経を高める。
- ◆ ストレスがたまったら、自分にご褒美をあげる。
- ◆ 自然に触れる。



メンタルの弱い人は、帰宅後や休日にも気分が晴れず、嫌なことを思い出してふさぎ込む傾向があります。しかし、メンタルの強い人は、オフタイムに嫌な気分を引きずることはなく、積極的に気分転換を図っています。休みのときにすっきりリフレッシュすることで、夕方メンタルを手に入れましょう。

秘訣その3

休日好きなことをする(リフレッシュする)

苦手な人と仕事をするとき

苦手な人と仕事をしても、普段と変わらず仕事を進められる人もいれば、ストレスが最大限にたまって仕事へのモチベーションまで下がってしまう人もいます。
メンタルの強い人は、苦手な人と仕事をするとき、どのような考え方をしているのか、ポイントを見ていきましょう。



射水市の水辺を歩く 富山湾・内川

高岡駅より万葉線で約50分、海王丸駅下車。
北陸自動車道 小杉I.C.より約20分。
国道8号線 鏡宮交差点より約10分。

射水市観光協会
0766-84-4649
http://www.imizu-kanko.jp



車道の下にある歩行者通路「あいの風プロムナード」からは、船が行き交う富山新港が眼下に広がる。



新湊大橋

天候に恵まれれば、立山連峰や能登半島が一望できる。

【歩行者通路】5月～10月 6:00～21:00
11月～4月 6:00～20:00

休無休 料無料

海王丸パークとともにライトアップされる夜景も必見。



すべての帆を広げる「総帆展帆」は、4月～10月の間、年間約10回行われる*。今にも動き出しそうな姿は圧巻。

帆船海王丸

＜通常公開時間＞
9:30～17:00 (最終入場 16:30)
＜7月15日～8月31日＞
9:30～18:00 (最終入場 17:30)
(公開時間は季節により異なる*)
休水曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、船体整備期間
料大人 (高校生以上) 400円
小人 (小中学生) 200円

海王丸パーク

休見学自由 休無休 (パーク内の施設により異なる*) 料無料
0766-82-5181
(公財) 伏木富山港・海王丸財団

*総帆展帆の実施日、帆船海王丸の公開時間、パーク内施設の休館日については海王丸パークのホームページ (http://www.kaiyumarujp) をご覧ください。

北陸新幹線の開通により、関東からのアクセスがよくなった富山。富山湾沿岸に位置する射水市は、近年ドラマや映画のロケ地となり注目が集まっている。

海越しに立山連峰が見える富山湾や、日本のヘニスともいわれている内川など、涼しげな水辺を巡るウォーキングにかけよう。

まず、スタート地点へ向かうため、高岡市と射水市を結ぶ路面電車・万葉線に乗ろう。万葉線の車内アナウンスは、休日限定で射水市出身の落語家・立川志の輔氏の声となる。富山弁交じりの軽妙な沿線案内を楽しんでいるうちに、あつという間にウォーキングコースのスタート地点である海王丸駅に到着。

はじめに向かうのは、駅から10分ほどの場所にある海王丸パーク。気品のある白い船体から「海の貴婦人」と称される帆船海王丸は、商船学校の練習船として誕生した。1989年の引退までに106万海里 (地球約50周分) を航海し、海王丸パーク内に現役時代の姿のまま公開されている。

帆船海王丸の後方には、美しい曲線の橋が見える。富山新港にかかる、総延長3.6km、日本海側最大の斜張橋 (塔から斜めに張ったケーブルを橋桁に直接つないで支える構造の橋) である新湊大橋だ。車道と歩行者通路の上下2層構造となっている橋を、海を見下ろしながら歩くのも新鮮。橋からの眺めを楽しんだら、来た道を引き返し、海王丸側で橋を降りて次の目的地へ。食と健康のミュージアム・夢テラス海王と、旬の新鮮な魚介類がそろった新湊きつと市場に立ち寄り、休憩を兼ねて気になる射水市の特産品をチェック。

「海」を楽しんだり、次は「川」へ。個性的なデザインの橋が多くかかる内川は、その昔多くの船が行き交う運河で、今でも川岸に漁船が並ぶ。どこかノスタルジックな内川の余韻に浸りながら、ゴール地点の西新湊駅より再び万葉線に乗って帰路につこう。



さまざまな種類の新湊かまぼこ



夢テラス海王

かまぼこの製造工程を見ることができ、食と健康のミュージアム。蒸したかまぼこや昔懐かしいパッケージの菓、地元新湊の海産物の販売もしており、お土産の購入にぴったり。

休9:00～17:00 休年始 料無料
0766-82-7744



レトロなパッケージの菓

新湊きつと市場

「きつととき」は富山の方言で、「新鮮な」「活きのよい」という意味。全国でも珍しい昼せり見学 (要予約) が可能な海鮮市場。

休9:00～17:00 (時期により異なる)
休無休 0766-84-1233



内川の橋をめぐる

東橋

スペインの建築家がデザインした切妻屋根付き橋。



神楽橋

72枚のスタンドグラスがはめ込まれた、別名「虹のかけ橋」。



山王橋

手のかたちをした大理石の彫刻が設置されている。



奈呉の浦大橋

西漁港と東漁港を結ぶ橋。橋から見る青い海と空の景色は壮観。



ひと足のばす

雨晴海岸

天候に恵まれれば、富山湾越しに3,000m級の立山連峰の雄大な眺めに会える。雨晴海岸から望む有磯海 (女岩) は、名勝「おくのほそ道の風景地」として文化財に指定されている。

休見学自由 0766-44-6200 (雨晴観光協会)



射水市の食

浪花鮓

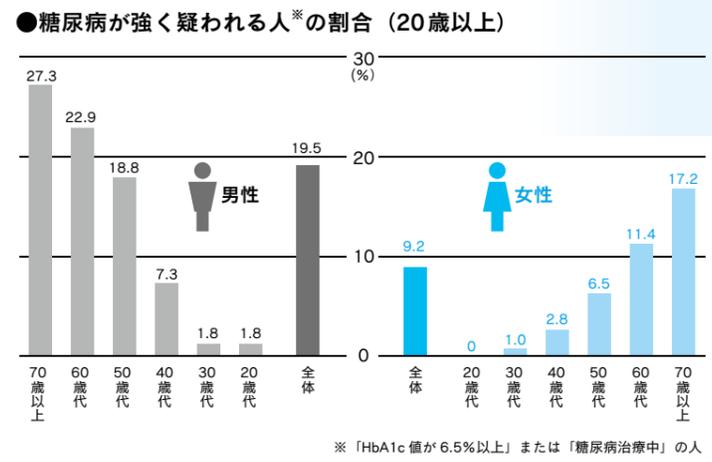
休11:30～14:00
16:30～21:00
休月曜日
0766-82-6800
【予約専用】
0120-437-056



新湊漁港の新鮮なネタを使用している。写真は人気の寿し定食 (お昼のみ・1,200円)。

成人男性の約5人に1人は糖尿病の疑いあり！

厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成27年）」によると、糖尿病が強く疑われる人の割合は、男性19.5%、女性9.2%です。男性は、約5人に1人が糖尿病の疑いがあることになります。糖尿病には、早期の自覚症状がありません。他人事と思わずに、健診結果をよく確認しましょう。



1 すい臓からインスリンが大量に分泌される

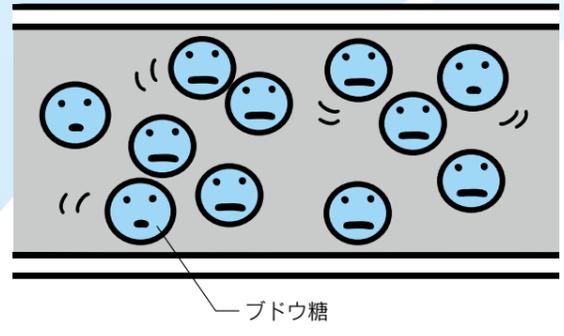
増えすぎたブドウ糖を体内に取り込もうと、すい臓はインスリンを大量に分泌します。



(1・2が続くと…)

2 血液中のブドウ糖が急激に増える

ドカ食いや炭水化物、甘いものの摂りすぎによって、血液中のブドウ糖は急激に増加します。

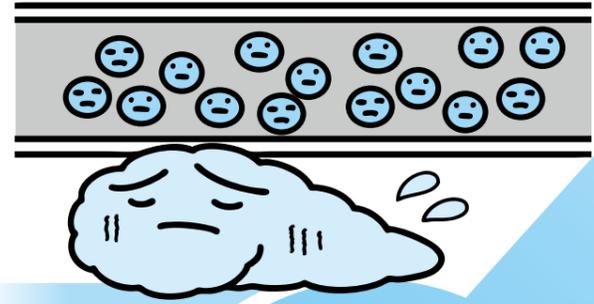


放置すると神経・目・腎臓などの深刻な合併症につながる

糖尿病

血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気を「糖尿病」といいます。食事をすると、血液中のブドウ糖は増加しますが、健康な人ではインスリンというホルモンの働きによって体内に取り込まれるのに対し、糖尿病の人ではインスリンの働きや量が少なく、体内にうまく取り込まれません。

血液中に残った大量のブドウ糖は、血管や神経を傷つけ、放置してしまうと深刻な合併症につながります。健診結果の数値は、よく確認しましょう。



3 インスリンの作用不足が起こる

インスリンを大量に分泌し続けなければならない状態が続くと、すい臓が疲弊してしまい、血液中のブドウ糖が減らなくなってきます。これが糖尿病の始まりです。

空腹時血糖とHbA1c どちらを重視すべき？



空腹時血糖は、急性の症状を把握することに向きますが、血糖値をコントロールできているかどうかの把握には向きません。一方、HbA1cは、血糖値のコントロール状態を把握することには向きますが、急性の症状を把握することには向きません。そのため、血糖値の検査では、「空腹時血糖とHbA1cは両方行うことが望ましい」とされています。なお、どちらか一方の検査だけを受けた場合でも、医師が問診や再検査などとあわせて総合的に判断します。

特定健診では、こんな数値に気をつけよう！

空腹時血糖

食事の影響がない状態でのブドウ糖の量を測定します。そのため、誤って検査前に食事を摂ってしまうと、正確な判定をすることができません。健診の案内に従って絶食してください。

保健指導判定値…100mg/dL以上 受診勧奨判定値…126mg/dL以上

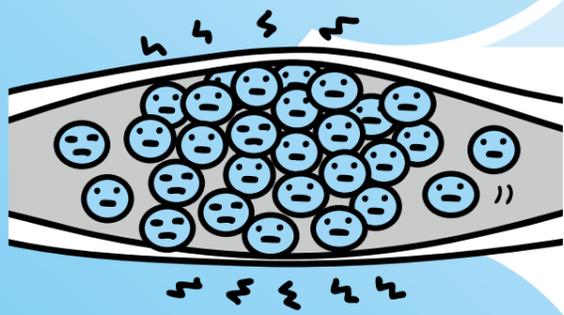
HbA1c (NGSP値)

血液中のヘモグロビンが、どのくらいの割合でブドウ糖と結合(HbA1c)しているかを調べることにより、過去1~2カ月間の血糖の状態がわかります。なお、ふだんの食事量に大きくばらつきがあると、正確な判定をすることができません。

保健指導判定値…5.6%以上 受診勧奨判定値…6.5%以上

4 血管や神経が傷ついていく

血液に残った大量のブドウ糖が、血管や神経を傷つけていきます。その影響は、体内の細い血管や末梢神経から現れてきます。



5 神経・目・腎臓などに合併症を発症

- 手足の先に痛みやしびれなど（糖尿病神経障害）
 - さらに進行すると、足のけがから壊疽も…
- 網膜症から視力低下、飛蚊症など（糖尿病網膜症）
 - さらに進行すると、失明も…
- 腎機能低下からむくみ、貧血、高血圧など（糖尿病腎症）
 - さらに進行すると、人工透析も…



血糖値は、食事やインスリンによって上がったり、下がったりしています。重視すべきは、高血糖の状態が続いていないかどうかです。自己判断せず、健診結果をよく確認し、判定に応じた行動をとってください。

尿糖

尿中のブドウ糖の有無を調べる検査です。通常、血液中のブドウ糖は腎臓の糸球体で濾過され、尿細管で100%再吸収されるため、尿中にはありません。尿中にブドウ糖がある場合、血液中のブドウ糖が多すぎる状態や、腎機能が低下している状態が考えられます。なお、尿糖＝糖尿病とは限らず、血糖値の検査結果を含めて判断されます。

判定値…陽性(+)以上

※空腹時血糖とHbA1cの基準値は、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

ゴーヤの和え物



1人分
42kcal
塩分 0.4g

材料 (2人分)

- ゴーヤ…………… 50g
- 乾燥わかめ…………… 3g
- ミニトマト…………… 4個
- 塩…………… 少々
- A 酢…………… 大さじ 1/2
- ごま油…………… 大さじ 1/2



ゴーヤ

ゴーヤには、血糖値を下げるインスリンに似た作用をもつ植物インスリンといわれている成分や、抗酸化作用のあるビタミンC、高血圧を予防するカリウムが含まれています。ゴーヤのビタミンCは葉物野菜に比べて加熱に強いといわれていますが、できる限り加熱時間を短くして効率よく摂りましょう。



作り方

- ①ゴーヤは縦に切って種だけを取り、3mm幅の薄切りにして熱湯でさっと茹で、水にとったあとザルにあげる。
- ②乾燥わかめは水で5分間戻し、絞って水気を切る。
- ③ミニトマトは薄切りにする。
- ④ボウルに①②③とAを入れ、全体を和える。

レモンシャーベット

材料 (2人分)

- レモン…………… 2個
- 水…………… 1/4 カップ
- はちみつ…………… 大さじ 2
- 黒こしょう…………… 少々

作り方

- ①レモンを縦半分になり、果汁を搾る。皮からわたを取り除き、レモンの器を2つ作る。
- ②レモン果汁に水、はちみつを入れて混ぜ、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。レモンの器も冷凍しておく。
- ③凍ったら空きびんの底などで砕き、レモンの器に入れる。
- ④お好みで黒こしょうをふる。



レモン

レモンに含まれるクエン酸には血糖値の急激な上昇を抑える効果があるといわれています。通常、シャーベットやアイスクリームには砂糖がたくさん入っていますが、はちみつを最小限にすれば、血糖値が気になる人も安心です。また、黒こしょうをきかせたので食事中にも口直し感覚でいただけます。



1人分
75kcal
塩分 0.0g

食事のときはまず野菜から！

ご飯・パン・麺・菓子類などには多くの糖質が含まれています。ついつい糖質の多いものを口にしてしまう方や、朝食や昼食を食べずに夕食をドカンと食べたり、サラダやメイン料理よりも先にご飯を食べたりする方は、要注意です！糖質の摂りすぎはもちろん、空腹の状態でも糖質の多いものを食べると急激に血糖値が上がってしまいます。サラダや汁物から食べる、先に野菜ジュースを飲む、しっかり噛んで食べるなど、少しの工夫で血糖値の急激な上昇を抑えられます。

また、今流行りの大麦は、「セカンドミール効果」といって、大麦を食べた直後だけではなくその次の食事（セカンドミール）後の血糖値の急激な上昇も防いでくれるので朝食にオススメです。茹でたものを冷凍しておき、必要に応じていろいろな料理に入れてみてください。



ノンオイル大麦チャーハン レタス包み



血糖値が気になるときのメニュー

材料 (2人分)

- 大麦（茹でたもの）…………… 400g*
- チャーシュー…………… 50g
- ねぎ…………… 4cm (20g)
- 生姜…………… 1かけ分
- 卵…………… 1個
- 塩・こしょう…………… 少々
- しょうゆ…………… 大さじ 1
- 酒…………… 大さじ 1
- サニーレタス…………… 6枚
- ※茹でて 400g になるには最低 150g の大麦が必要

作り方

- ①大麦（もち麦）は熱湯で18分間茹でて流水でザッと洗い、ザルにあげ水気を切る。
- ②チャーシューは1cm角に、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに溶き卵を入れ、半熱になったところへ①と塩・こしょうを加え、焼き付けるように混ぜながら炒める。
- ④②を加えて炒め、鍋肌からしょうゆを回し入れてざっくり混ぜ、酒をふり入れる。
- ⑤器に盛り、サニーレタスで巻いていただく。



熱湯へ大麦（もち麦）を入れ茹でる。

1人分
353kcal
塩分 2.5g



大麦

食物繊維が豊富な大麦。食物繊維が多いイメージがあるさつまいもの約4倍、精白米の17倍以上の食物繊維が含まれています。また、大麦は食物繊維の中でも水溶性食物繊維が多く、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きや、血中コレステロールの低下に効果があるといわれています。



(左) 今回使用したもち麦
(右) 押し麦

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)



被扶養者資格確認調査(検認)を実施しています

健

保組合は、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省保険局長通知（平成16年10月29日付保発第1029004号）、（平成16年10月29日付保発第1029005号）に基づき、被扶養者認定の適否確認のため、被扶養者資格確認調査（検認）を実施しています。

被扶養者は保険料を負担することなく医療費の給付等を受けることができます。資格のない被扶養者への給付等は不要な支出となり、国への納付金等も増加し、他の被保険者の負担増につながります。

資格確認調書が届いた方は、必要証明書類を添付いただき、お早めにご提出をお願いします。

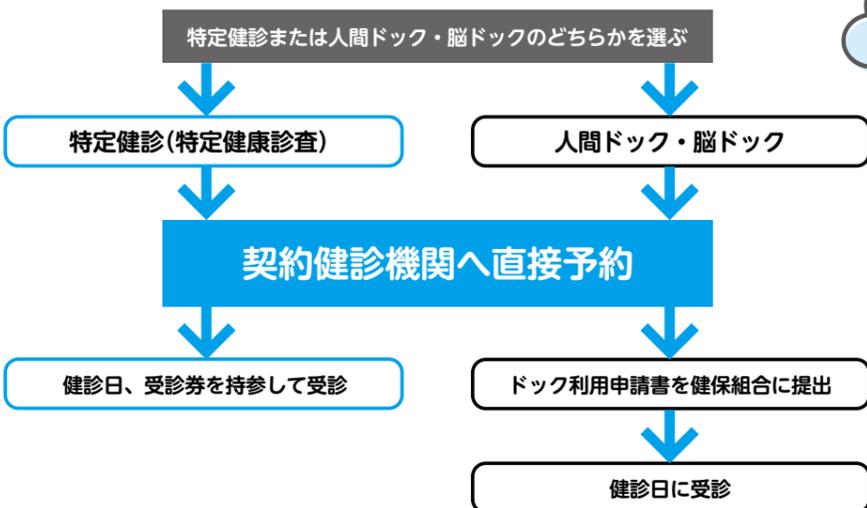
皆様の保険料を正しく使うためにご協力をお願いします



40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者の皆様へ

特定健診または人間ドック・脳ドックを受けてください

特定健診は、ご自宅に郵送している特定健康診査受診券で自己負担なく受けられます。詳しい健診をご希望の方は、人間ドック・脳ドックを受診ください。



健診を受けましょう



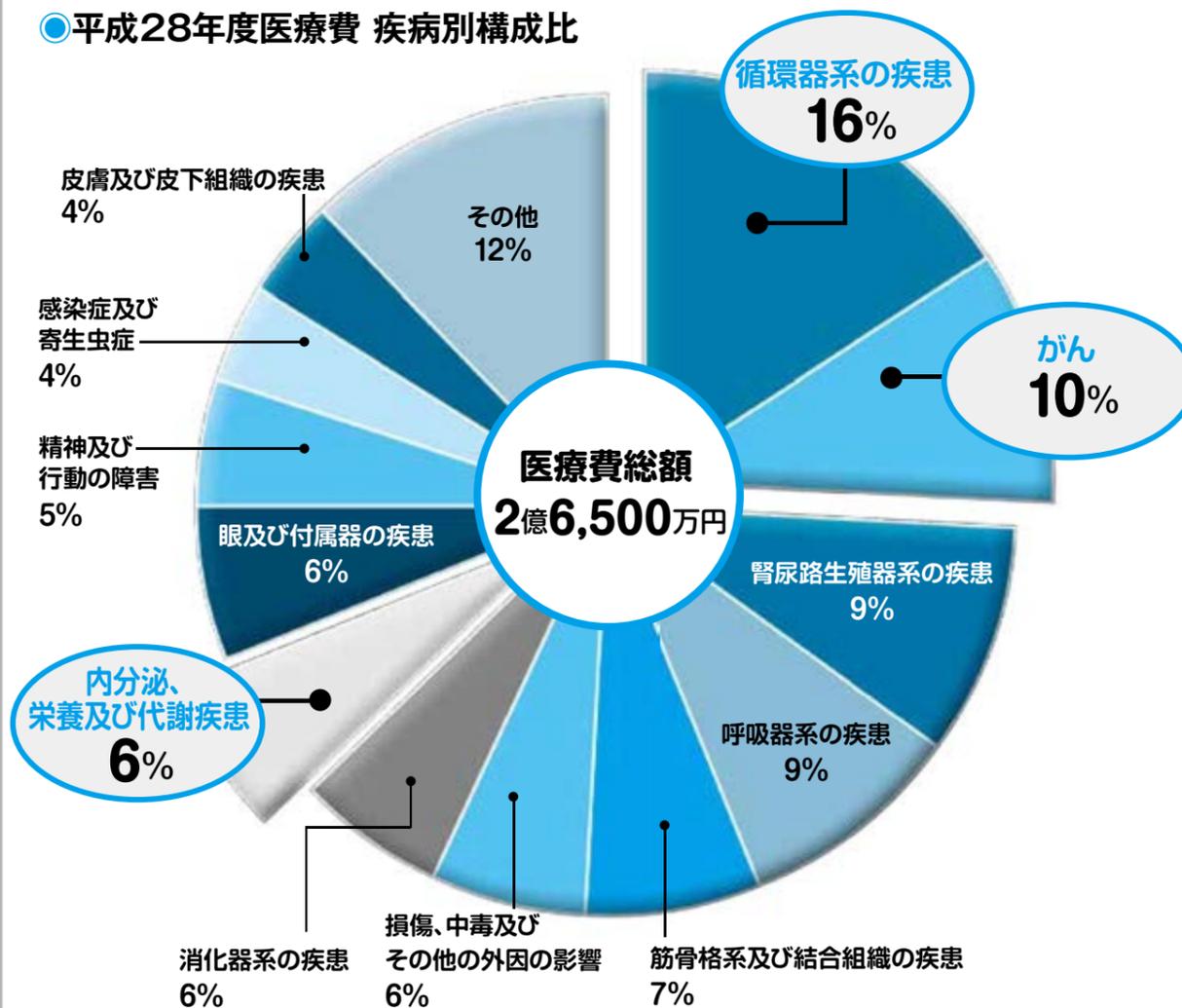
医療費に見る

医療費の
動向

JUKI健康保険組合の疾病構造

「循環器疾患」「がん」「内分泌代謝疾患」の生活習慣病が医療費の**32%**を占めました。

●平成28年度医療費 疾病別構成比



「循環器系の疾患」が16%と最も多く占め、その医療費は、約4,200万円となりました。「循環器系の疾患」「がん」「内分泌、栄養及び代謝疾患」などの生活習慣病は、全体の32%を占めました。生活習慣病を引き起こす因子として食事、運動、アルコール、たばこ、睡眠、ストレス、生活環境があげられます。生活習慣病は、初期段階では自覚症状が現れないので、重症化してから発見されることが多いといわれます。重症化すると生活の質(QOL)と社会での活力が低下し、医療費の増加につながります。

疾病の予防と早期発見に努めるためにも、人間ドック等の健診の定期的な受診をお勧めします。

サーフィン

東京2020オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したサーフィン。釣ヶ崎海岸（千葉県一宮町）での開催が決まっています。有望な日本人選手も数多く、競技としてのサーフィンに注目が集まっています。

稲葉 玲王 選手



斬新な
エアリアル^{*}は
高得点が狙えます

※空中に飛び出す技。
回転したり、ボードをつかんだりと
さまざまな技があります。

栗田 生 選手



スピード、
パワー、技の
組み合わせによる
流れるような美しさが
勝敗を分けます

川合 美乃里 選手



西元 梨乃 ジュリ 選手



自然が
生み出す
波の変化に
いかに順応するかも
ポイント！

西 優司 選手



サーフィンの競技方法

※オリンピックではショートボード（男女）の競技が行われます。詳細なルールは未定です。

サーフィンの競技は、波を乗り越えるライディングを採点して勝敗を決めます。難易度や創造性、革新性に優れた技を1本のライディングの中でいかに繰り出すかを、複数の審査員が10点満点で採点します。ほとんどの大会では、競技時間内で上位の2本のライディングの合計点で競う「ベスト2ウェーブ制」が採用されています。

協力：（一社）日本サーフィン連盟