



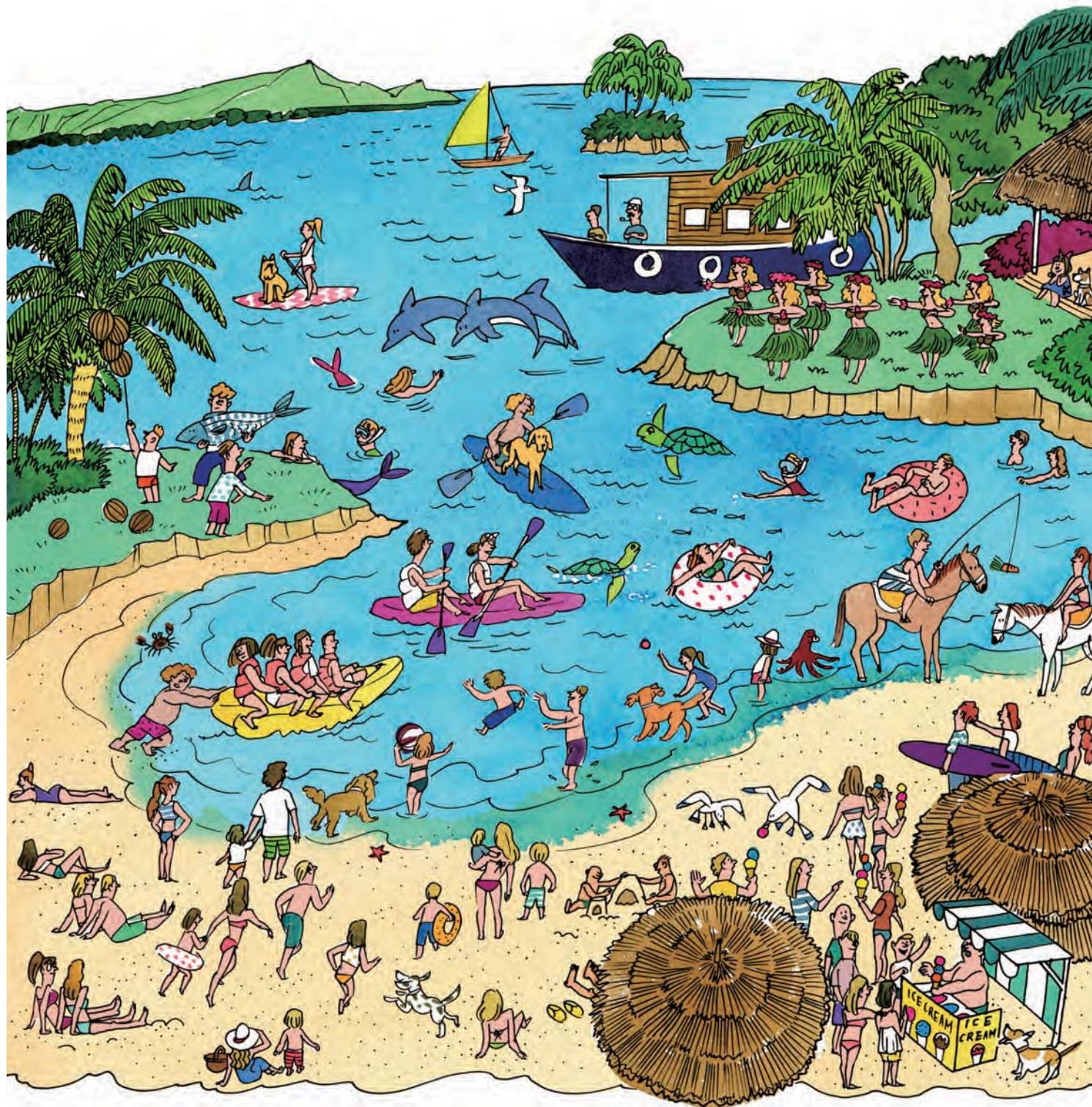
新電元工業健康保険組合

# 灯 台



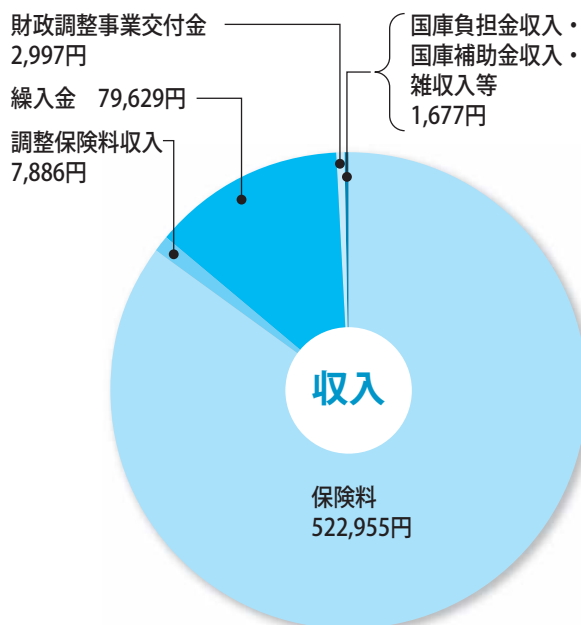
2017.8

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

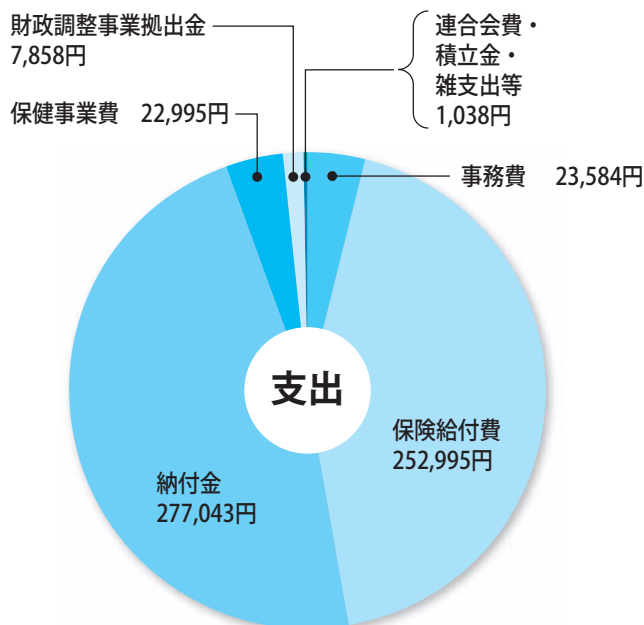


# 納付金が急増し、財政を圧迫。 1億円超の赤字決算となりました

## 被保険者 1 人当たりの決算額



**収入 615,144円**



**支出 585,513円**

## 平成28年度決算のポイント

### ①経常収支で1億円超の赤字

総額では8,211万円の残金が生じましたが、積立金からの繰入金などを除いた実質的な収支（経常収支）では1億2,617万円の赤字決算となりました。

#### 決算概要

| 収 入     | 決 算 額      |
|---------|------------|
| 保 険 料   | 14億4,911万円 |
| 繰 入 金   | 2億2,065万円  |
| そ の 他   | 3,480万円    |
| 総 額     | 17億 456万円  |
| 経 常 収 入 | 14億7,441万円 |

| 支 出       | 決 算 額      |
|-----------|------------|
| 保 険 給 付 費 | 7億 105万円   |
| 納 付 金     | 7億6,769万円  |
| 保 健 事 業 費 | 6,372万円    |
| 事 務 費     | 6,535万円    |
| そ の 他     | 2,465万円    |
| 総 額       | 16億2,246万円 |
| 経 常 支 出   | 16億 58万円   |

### ②納付金が前年度より1億円超増加

赤字の主な要因は高齢者医療への納付金の急増で、前年度よりも1億2,253万円増加しました。みなさんの医療費である保険給付費は4,022万円減少しましたが、納付金と保険給付費のみで保険料収入を上回る厳しい財政運営となりました。

### ③厳しい財政状況が続く見通し

保険料収入は前年度に引き続き、減少傾向となりました。その一方で、納付金や保険給付費は今後も増加することが確実視されており、今後も健保組合にとっては厳しい財政状況が続く見通しです。

### ④医療費の節減にご協力を！

みなさんにおかれましては、年1回の健診を忘れずに受診するなど、ご自身やご家族の健康管理をお願いいたします。また、医療機関へは平日の昼間にご受診いただき、ジェネリック医薬品をご選択いただくなど、医療費の節減にもご協力ください。



健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要※」によると、全組合の7割超が赤字予算を編成し、経常赤字の総額は3060億円となることがわかりました。増加する高齢者医療への拠出金や、現役世代の医療費に対応するため、多くの健保組合が保険料率の引き上げに踏み切った結果、平均保険料率は10年連続で上昇し、平成19年度の7.308%から1.86ポイント上がり、9.168%となりました。

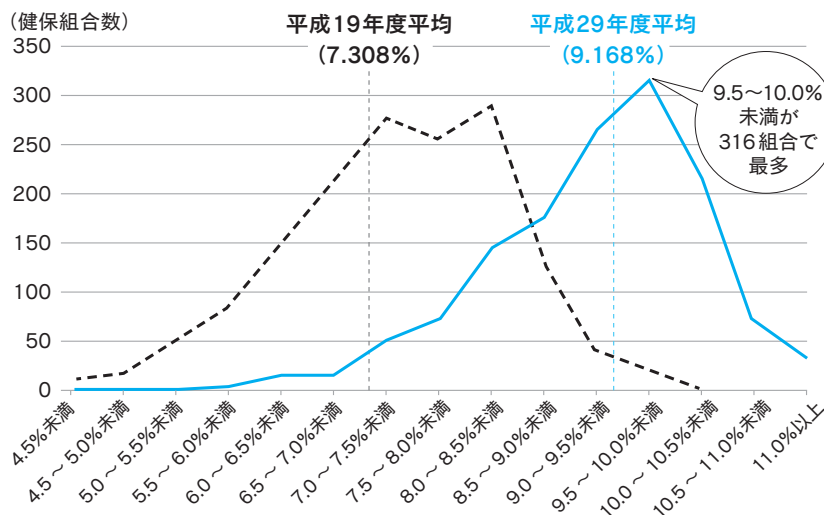
※全1398組合（平成29年4月1日現在）中、予算データ報告があった1375組合の数値を基に推計

## 支援金の全面総報酬割により 拠出金総額は大幅増

高齢者医療への拠出金の1つ、後期高齢者支援金は、平成29年度から全面総報酬割となった影響により、前年度比8.82%増の1兆822.7億円となりました。その他の主な拠出金では、前期高齢者納付金が高齢化や精算金の影響によって同6.84%増の1兆604.0億円、退職者給付拠出金が対象者の減少により同10.6%減の105.4億円となりました。拠出金総額では同7.23%増の3兆532.3億円となり、被保険者1人当たりでは同4.83%増（989.4円増）の21万494.0円となりました。

一方、現役世代の医療費（法定給付費）総額では、同3.58%増の4兆119.3億円、被保険者1人当たりでは同1.25%増（309.8円増）の25万659円となりました。

## ●保険料率分布の変動（平成29年度・平成19年度）



# 平均保険料率は 10年連続で 上昇

「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要」より

## 平均保険料率は 9.168%と過去最高に

支出の増加に対応するため、214組合が保険料率を引き上げた結果、平成29年度の平均保険料率は過去最高の9.168%となりました。前年度比0.68ポイント増となり、10年連続での上昇となりました。現行の高齢者医療制度となる前の平成19年度と比較すると、平均保険料率は1.86ポイント増加しており、被保険者1人当たりの負担増加額は9万897.8円となります。

平成29年度、協会けんぽの平均保険料率である10%以上の組合は、316組合に増加しました。10年間の保険料の上昇は、被保険者はもとより事業主にとっても大きな負担であり、すでに限界に達しています。健保連では、さらに高齢化がピークを迎える2025年までの今後8年間で、健保組合の拠出金負担は1人当たり1.5倍程度にまで膨らむと推計しています。国を挙げて、将来を見据えた皆保険制度を堅持するための展望を描き、その議論を深めることが望まれます。

## 介護納付金の総報酬割移行を見込み予算編成

平成29年度の介護保険予算では、介護納付金の総報酬割への移行（8月から2分の1総報酬割）を前提に編成されました。この影響による健保組合全体での負担増は367億円と見込まれていますが、介護納付金が高齢化の影響によってただでさえ増加傾向にあり、自然増による増加分をプラスすると、前年度比800億円の増加となります。

平成29年度予算では、410組合が介護保険料率を引き上げましたが、準備金の繰り入れで対応する健保組合も多く、今後、料率を引き上げる組合の増加が予想されます。

# 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。

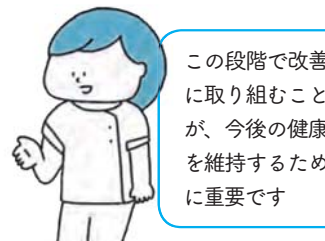
### A 異常なし

### 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。



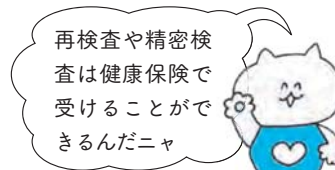
この段階で改善に取り組むことが、今後の健康を維持するために重要です



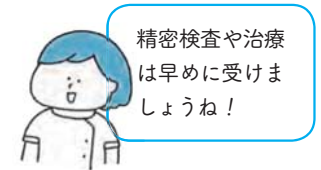
「まだ大丈夫だろうと、放置してはいけません」

### 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要治療となったたらただちに受診する。



### ●医療診療医療費 (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！



その他  
20.2 兆円 (69%)

悪性新生物 3.4 兆円 (12%)  
高血圧性疾患 1.9 兆円 (6%)  
脳血管疾患 1.8 兆円 (6%)  
糖尿病 1.2 兆円 (4%)  
虚血性心疾患 0.7 兆円 (3%)

合計 9.0 兆円 (31%)

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～



※医療診療医療費は、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みません。



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。

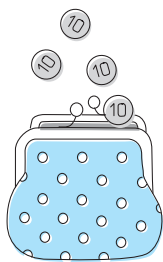
## ちょっとまって！



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<sup>※1</sup>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<sup>※2</sup>にお薬手帳を持っていく

↓  
**40円<sup>※1</sup> 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は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<sup>®</sup>があればアプリにお薬情報の登録が可能なのもあります。



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。

## ちょっとまって！



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**

### 「ジェネリックでお願いします」と伝えて

ジェネリックで  
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ません。とくに、長期にわたって服用している薬がある人は、ちょっとしたことに気をつけるだけで家計の節約になりそうです。

# 熱中症に 気をつけよう！

熱中症は、環境や体調によってだれでも発症する可能性があります。重症になると後遺症が残ったり死に至ったりすることもあるので、予防法や対処法を正しく知って暑さに負けないように気をつけましょう。

Check

あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- ☐ 気温は注意しているが、湿度は気にしていない。
- ☐ 少しぐらい暑くても、節電のためにできるだけエアコンの使用を控えている。
- ☐ 水分はのどが渇いたときにだけ摂る。
- ☐ 熱中症の症状を知らない。

## 熱中症予防のポイント

### こんなときに熱中症になりやすい！

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- 激しい運動や労働
- 体調不良や脱水（二日酔いや下痢など）

気温がそれほど高くなくても湿度が高いと熱中症になることがあるので注意！



### こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇く前に、意識して水やお茶などで水分補給を
- 大量に汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液を利用

医師から塩分や糖분을制限されている人は、かかりつけ医に相談を



### 暑さを避ける工夫をしましょう

- 屋外では日陰を歩いたり、帽子や日傘を利用する
- 室内では扇風機やエアコンを使用する
- ブラインドやすだれで強い日差しをさえぎる



室内温度は28度を超えないように

### 暑い日に屋外作業や運動を行うときはWBGT値（暑さ指数）※の確認を

環境省の熱中症予防情報サイトや、WBGT値を表示する熱中症指数計などを活用し、熱中症の危険度に応じた対策をとりましょう。

環境省熱中症予防情報サイトではWBGT値（暑さ指数）の使い方も紹介されています



※WBGT値（暑さ指数）…熱中症予防に使用する指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、気温とは異なります。

### こんな症状に注意！

めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ

頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下

意識障害（呼びかけに対する反応がおかしい、会話がおかしいなど）、けいれん、運動障害（普通に歩けないなど）

### 対 処

涼しい場所へ移動、安静、水分補給

涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給

涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす

### 医療機関への受診は？

症状が改善すれば受診の必要はありません

口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は、受診が必要です

ためらうことなく救急車（119）を要請



まわりの人と声をかけ合って熱中症を防ぎましょう

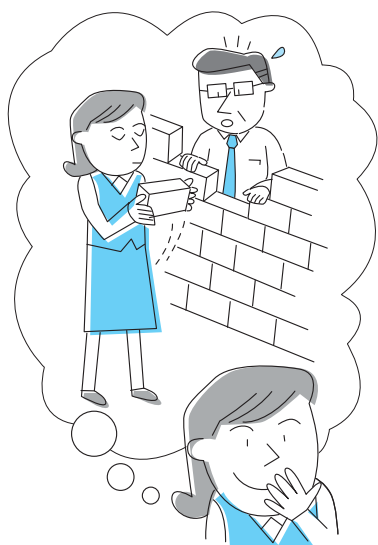


自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

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

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、壁をつくりまします。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します。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ような言葉を投げかけまします。

たとえば苦手な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のです、それ以上踏み込めなくなります。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

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となります。しかし、メンタルの強い人は、嫌なことは嫌なこととして理解し受け取りますが、そこを見続けたりはしません。嫌なことに意識を向けて考え続けても、何も変わりません。無駄なことをせず、建設的なことに対してエネルギーを注ぎまします。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つの思考にこだわっている。



# 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。

## こなり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。



- ◆自然に触れる。

- ◆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。

秘訣その3  
休日好きなことをする

休日好きなことをする (リフレッシュする)

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、タフなメンタルを手に入れまします。

# い み ず 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



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\*)
- 🌿 水曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、船体整備期間
- 💎 大人 (高校生以上) 400 円  
小人 (小中学生) 200 円

## 海王丸パーク

- 👁 見学自由 🌿 無休 (パーク内の施設により異なる\*) 🆓 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.kaiyomaru.jp>) 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、日本のペ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でかけよう。

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きと市場に立ち寄り、休憩を兼ねて気になる射水市の特産品をチェック。

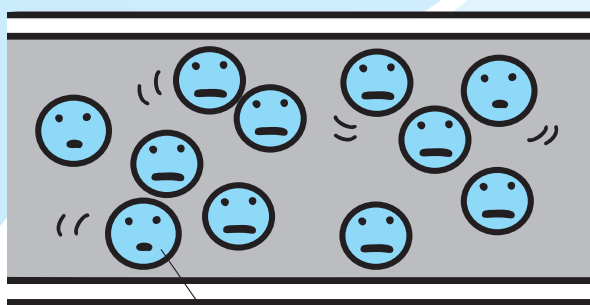
「海」を楽しんだら、次は「川」へ。個性的なデザインの橋が多々ある内川は、その昔多くの船が行き交う運河で、今でも川岸に漁船が並ぶ。どこかノスタルジックな内川の余韻に浸りながら、ゴール地点の西新湊駅より再び万葉線に乗って帰路につこう。



## 流れでわかる！生活習慣病

### 1 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。



ブドウ糖

# 糖尿病

放置すると神経・目・腎臓などの深刻な合併症につながる

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。

### 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。

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。

### 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

ヘモグロビンエーワンシー

#### 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

#### 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。

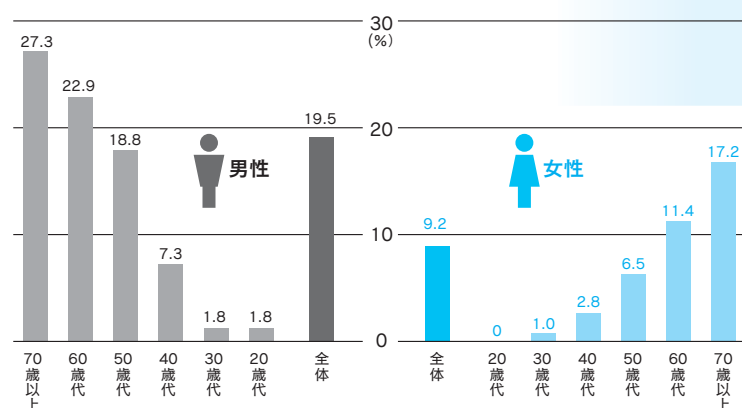
判定値…陽性 (+) 以上

※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

## 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。

### ●糖尿病が強く疑われる人※の割合（20歳以上）



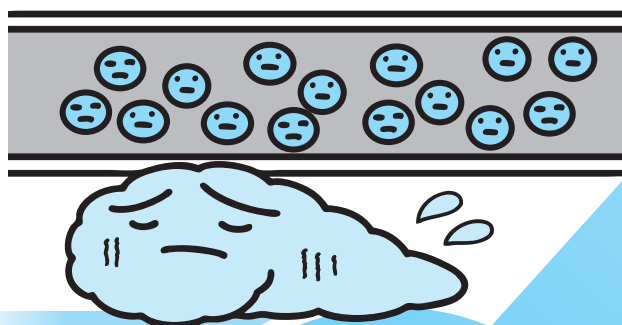
※「HbA1c 値が6.5%以上」または「糖尿病治療中」の人

## 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…)

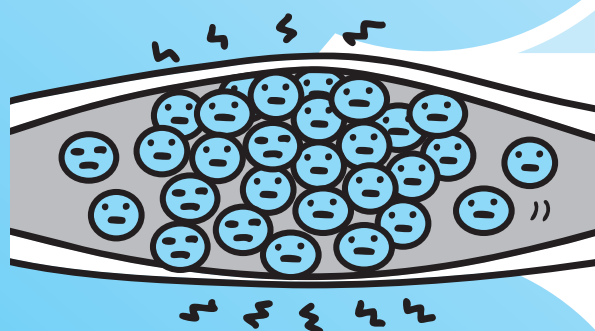


## インスリンの 作用不足が起こる

インスリンを大量に分泌しなければならぬ状態が続くと、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。

## 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。



## 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…



# ノンオイル大麦チャーハン レタス包み

## 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、半熟になったところへ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。

血糖値が気になるときのメニュー

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）

# 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  
A 塩……………少々  
酢……………大さじ 1/2  
こま油……………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レモンを縦半分に切り、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、はちみつの量を最小限にすれば、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お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。



# 秩父路峠道ウォーキングに ご参加ください!

当組合が加盟している健保連埼玉連合会では、「秩父路峠道ウォーキング(ウォーキング+みかん狩り)」を実施します。当組合では、昨年同様に団体参加を予定しています。申込方法等については後日ご案内します。ご家族や職場のお仲間を誘い合せてぜひご参加ください。

|              |                                        |
|--------------|----------------------------------------|
| <b>期 日</b>   | 平成29年11月18日(土) (小雨決行)                  |
| <b>集 合</b>   | 秩父鉄道野上駅10時~10時30分集合(受付が済み次第、10時から随時出発) |
| <b>参 加 費</b> | 無料                                     |
| <b>コ ー ス</b> | 野上駅▶高砂橋▶岩根神社▶葉原峠▶風布(みかん狩り・昼食)▶金尾▶波久礼駅  |
| <b>所要時間</b>  | 全行程約4時間(8~9km)                         |
| <b>持 ち 物</b> | 昼食・水筒・雨具等 ※各自でご用意ください。                 |
| <b>申込方法</b>  | 後日、改めてご案内いたします。                        |



## あなたも「らくらく禁煙コンテスト」にチャレンジしませんか?

### ◆実施内容

公益財団法人日本対がん協会が主催する「らくらく禁煙コンテスト」基本コースに参加、4週間の禁煙と3回のレポート提出で「禁煙成功者の認定」を目指します。申込者にはテキストを送付します。

### ◆らくらく禁煙コンテストの流れとスケジュール

#### 禁煙準備期間

- 第1週(心の準備) 平成29年9月15日(金)~9月21日(木)  
○禁煙の「重要性」と「自信」を高める ※レポート提出  
第2週(禁煙の準備) 平成29年9月22日(金)~9月28日(木)  
○自分に合った禁煙方法を選ぶ ※レポート提出

#### 完全禁煙期間

- 第3~6週(チャレンジ) 平成29年9月29日(金)~10月26日(木)  
○禁煙日誌をつける ※レポート提出

#### ◆参加者特典

- 特典① コンテンツ充実の専用サイトが利用できます  
特典② 禁煙サポートメールが配信されます  
特典③ 看護師による電話禁煙相談が受けられます  
特典④ 禁煙成功者には「禁煙成功者証」を贈呈します  
☆さらに抽選で旅行券等の記念品を贈呈!

(当選発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます)

### ◎申込方法はこちら◎

## らくらく禁煙コンテスト

**申込受付期間** 平成29年8月1日~8月31日

**費 用** 5,000円 ※禁煙成功者の方には費用を全額補助します。

家族も参加  
できます!



|             |      |                 |  |                 |  |     |  |    |  |  |  |
|-------------|------|-----------------|--|-----------------|--|-----|--|----|--|--|--|
| 申<br>込<br>書 | フリガナ | どちらかに○印をつけてください |  | 記号              |  |     |  | 番号 |  |  |  |
|             | 氏名   | 本人・家族           |  |                 |  |     |  |    |  |  |  |
|             | 住所   | 〒□□□ - □□□□     |  | TEL             |  | ( ) |  |    |  |  |  |
|             |      |                 |  | 所属事業所<br>(本人のみ) |  |     |  |    |  |  |  |

申込先 新電元工業健康保険組合  
FAX 042-972-1761

申込書に必要事項を記入のうえ、  
新電元工業健康保険組合まで申し込んでください。

# マイナンバー制度による情報連携が

## 始まります



平成29年1月より、健保組合への一部の提出書類に、マイナンバーを記入していただいています。

マイナンバー制度については、各種社会保険料の支払い状況や行政もっている個人の情報を確認できる「マイナポータル（情報提供等記録開示システム）」の本格運用開始、「情報提供ネットワークシステム（以下、情報提供NWS）」による情報連携などが予定されています。

マイナポータルの本格運用開始後は、医療費控除の際に医療機関が発行する領収書が不要となり、健保組合が

発行する医療費通知を証明書として申告手続きを行うことが可能になるなど、手続きの簡素化が図られます。

情報提供NWSの本格運用による情報連携開始後は、健保組合への住民票や課税関係の提出書類の一部が省略可能となる予定です。なお、本格運用開始までは、従来同様の添付書類の提出をお願いします。

### マイナンバー制度に関する予定

|         | 平成29年7月           | 秋      | 平成30年1月                                    |
|---------|-------------------|--------|--------------------------------------------|
| マイナポータル | 試行運用開始<br>(約3カ月間) | 本格運用開始 | ●医療費通知を活用した医療費控除の簡素化<br>→実施可能な保険者等から段階的に開始 |
| 情報提供NWS | 試行運用開始<br>(約3カ月間) | 本格運用開始 |                                            |



マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

→マイナンバー総合  
フリーダイヤル

0120-95-0178 無料

※おかけ間違いのないようご注意ください。

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 (年末年始12/29～1/3を除く)

## Health Information



「おくすり」のはなし

# 「高額薬剤」が続々登場しています

近年、C型肝炎やがんの画期的な新薬が登場し、保険適用となっています。患者にとっては朗報ですが、医療保険財政は苦しくなっています。国では、薬価のルールを変えて価格を引き下げ、適正使用ガイドラインを策定するなど、対応に追われています。

### 注目されている高額薬剤

※金額は薬剤費のみ

#### 「ソバルディ」「ハーボニー」

…C型肝炎の治療薬（錠剤）。3カ月間の服用で高い治療率。

| 平成27年 発売                | 平成28年 薬価31.7%引き下げ       |
|-------------------------|-------------------------|
| ▶ソバルディ<br>(12週間で約520万円) | ▶ソバルディ<br>(12週間で約355万円) |
| ▶ハーボニー<br>(12週間で約670万円) | ▶ハーボニー<br>(12週間で約460万円) |

いずれの薬も高額療養費制度が適用されて患者負担は自己負担限度額までで済み、C型肝炎の場合は公費助成により月1～2万円の負担で済みます。しかし、「5万人が1年間オプジーボを使うと1兆7,500億円かかる」という試算※もあり、高額薬剤に注目が集まっています。

※薬価引き下げ前の試算

国や健保組合の財政は悪化し、国民皆保険の維持が危なくなっています。医薬品のイノベーション促進と医療保険財政の両立をめざして、国では薬価改定ルールを見直す予定です。

#### 「オプジーボ」

…免疫チェックポイント阻害薬。がんに効く新しい点滴薬。

| 平成26年 発売                                          | 平成27年                           | 平成29年 薬価50%引き下げ                    | 腎細胞がん、悪性リンパ腫の一種へも適応拡大                                      |
|---------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 悪性黒色腫（メラノーマ）の適応<br>2週間に1回・1年間（体重60kg）<br>約3,500万円 | 非小細胞肺癌へ適応拡大<br><b>対象患者数が急増！</b> | 2週間に1回・1年間<br>(体重60kg)<br>約1,750万円 | 平成29年2月に別の免疫<br>チェックポイント阻害薬「キ<br>イトルーダ」発売（1年間約<br>1,400万円） |

# 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<sup>※</sup>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 優司 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！

西元 梨乃 ジュリ 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