

新電元工業健康保険組合

灯台



2018.4

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



就任のご挨拶



新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

陽春の候、事業主並びに被保険者・被扶養者の皆様方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび中村政則前理事長の後任として、新電元工業健康保険組合の理事長職を拝命いたしましたので、ひとことご挨拶申し上げます。

皆様もご存じのとおり、日本の医療費は人口の高齢化や医療技術の高度化等により40兆円を超える規模となり、団塊の世代が75歳以上となる2025年問題が喫緊の課題となっております。そこで国では薬価の引き下げや、所得の高い人の負担引き上げなど、医療費を抑制する政策を打ち出しております。

健康保険組合においても、健診や疾病予防事業を効果的に行うデータヘルス計画の策定や、特定健診・特定保健指導の実施率向上等が課せられております。2018年度は、データヘルス計画の第2期がスタートし、当健康保険組合でも、皆様の健康を守るこうした事業のさらなる強化を図ってまいります。

このような状況の中、理事長という大役を仰せつかり重責に身の引き締まる思いです。引き続き、健全な財政運営に努めるとともに、疾病予防や健康づくりを中心とした保健事業を積極的に推進し、皆様の健康を支援すべく努めていく所存でございます。

今後ともより一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。

退任のご挨拶



新電元工業健康保険組合
前理事長 中村 政則

このたび、当健康保険組合の理事長職を退任することとなりましたので、ひとことご挨拶申し上げます。

2016年4月に就任しましたが、在任中は、関係各位のご指導並びに事業主・被保険者の皆様方のご理解とご支援を賜りましたお陰で、大過なくその重責を果たし得ましたことを心より御礼申し上げます。

ご承知のように、健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しい状況にあります。全国の健康保険組合で組織する健康保険組合連合会では、高齢者医療制度に健康保険組合が拠出する納付金が増加し、現役世代の負担が限界にきていることを訴え、負担のあり方について見直しを訴えておりますが、いまだに改善の見通しが立っておりません。今後も、納付金の負担が増加する見通しで、大変厳しい状況が予測されます。

そうした中、2018年度からは、データ分析に基づいた効率的な保健事業を目指すデータヘルス計画が本格稼動する第2期が始まります。この事業は、40歳以上の方の特定健診・特定保健指導と並んで、健康保険組合の新しい役割を象徴するものです。新理事長の下、会社と健康保険組合が団結し、健康保険組合がさらなる発展を遂げられることを願っております。

最後になりましたが、皆様のご健勝を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

就任のご挨拶

新電元工業健康保険組合 常務理事 名取 直樹

このたび野口前常務理事の後任として、4月1日付で新電元工業健康保険組合の常務理事に就任いたしました。

健康保険組合を取り巻く情勢は、高齢者医療を支える納付金の過重な負担により非常に厳しい状況にあります。引き続き健全な財政運営に努めてまいります。また、2018年度からは第2期データヘルス計画が本格稼働いたします。疾病予防や健康づくりを中心とした保健事業を積極的に推進していく所存でございます。

被保険者並びにご家族の皆様におかれましても、ご自身の健康管理に心掛けられるとともに、引き続き当健康保険組合に対するご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

退任のご挨拶

新電元工業健康保険組合 前常務理事 野口 浩明

このたび4月1日をもって新電元工業健康保険組合の常務理事を退任いたしました。2012年に就任以来、在任中にいただきました事業主ならびに被保険者・被扶養者の皆様のご支援とご協力に対し、心より御礼申し上げます。

当健康保険組合のみならず、公的医療保険を取り巻く環境は大変厳しい状況であります。今後も皆様の生活を支える健康保険組合であり続けることを期待しております。

最後になりますが、皆様のご健勝と当健康保険組合のより一層のご発展を祈念いたしまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

話題の健康情報

平成30年4月から入院時の食費負担などが変わりました！

1 入院時の食費負担が1食460円に

入院時の食事費用のうち調理費相当額が引き上げられ、4月から1食当たりの負担額が460円になりました。

〈入院時1食当たりの負担額〉

	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
①一般 (②③以外)	360円	→ 460円
②住民税非課税世帯に属する人 (③以外)	210円	210円
過去1年間の入院日数が 90日を超えている場合	160円	160円
③②のうち、所得が一定基準 に満たない人(70歳以上)	100円	100円

※②③に該当しない指定難病、小児慢性特定疾病の患者負担額は260円で据え置き

2 65歳以上の医療療養病床入院時の 居住費負担が1日370円に

医療療養病床（長期にわたり療養が必要な患者のための病床で医療保険から給付を受けるもの）に入院する65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が、医療の必要性が高い人についても370円に引き上げられました。

〈医療療養病床入院時1日当たりの居住費負担額〉

	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
医療療養病床に 入院している 65歳以上の患者		
①医療の必要性の 低い人 (医療区分Ⅰの人)	370円	370円
②医療の必要性の 高い人 (医療区分Ⅱ、Ⅲの人)	200円	→ 370円

※指定難病患者、老齢福祉年金受給者は負担なしで据え置き



第2期

データヘルス計画がスタート!

「データヘルス計画」は、健診と医療費のデータを分析して保健事業をPDCAサイクルを回して効果的に行うための計画です。国全体の「国民の健康寿命の延伸」の取り組みの一環で、全健保組合に実施が義務づけられています。

第1期は3年間の試行期間でしたが、2018年度からは6年間の本格運用が始まります。

第1期データヘルス計画

2015～2017年度

3年間の試行期間

身の丈に応じた実施が求められました。

第2期データヘルス計画

2018～2023年度

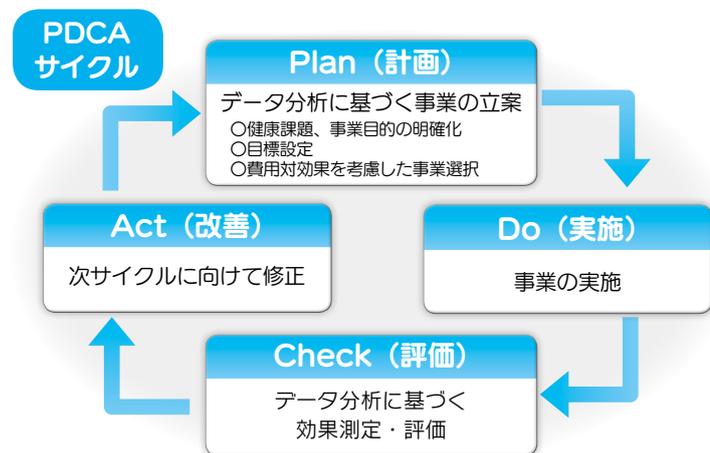
6年間の本格運用

「データヘルス・ポータルサイト」を活用して実効性をさらに上げることが求められています。

保健事業のPDCAサイクルってなに？

保健事業の効果的かつ効率的な推進を図るために、「データヘルス計画」では、健保組合などが保有する健診結果と医療費データ（レセプト）などを分析したうえで事業を計画（Plan）し、実施（Do）します。実施した事業は評価（Check）され、次年度の事業に向けて改善（Act）し、年度ごとにPDCAサイクルを回します。

保健事業を実施するにあたり、健保組合では、PDCAサイクルに沿って、事業を見直し、改善しながら事業運営を行っているのです。



第2期データヘルス計画の実効性を上げるポイント

第1期の結果に基づき、第2期の保健事業を効果的に実施していくこととなります。実効性を上げるポイントとして、厚生労働省が示した「3つの本格稼働」を参考にして、第2期データヘルス計画を今年度中に策定します。

第2期データヘルス計画の「3つの本格稼働」

①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化

加入者の特性や職場の健康課題の把握につながる分析を実施します。

また、データヘルス計画の評価指標の数値等の見える化のために、厚生労働省は「データヘルス・ポータルサイト」を開設しました (<https://datahealth-portal.jp>)。

②情報共有型から課題解決型のコラボヘルス体制の構築

事業主と健保組合がそれぞれの立場・役割で協働（コラボヘルス）を推進していくことは、加入者の健康、ひいては組織の健康を向上させることにつながります。

③データヘルス事業の横展開

「データヘルス・ポータルサイト」を活用することで、全国の健保組合のさまざまなデータヘルス事業の取り組み例を参考にすることができます。また、戦略的なヘルスケア事業を展開する民間事業者の活用や複数の健保組合が協働でデータヘルス事業に取り組むことも運営の効率化に資すると考えられます。

新元工業健康保険組合の第2期データヘルス計画について

当健保組合の主な取り組み

①「生活習慣病(特にメタボリックシンドローム)」をチェック

メタボリックシンドロームを放置すると、重篤な生活習慣病につながる可能性が高くなります。初期の段階では自覚症状がないため、定期健康診断や人間ドックなどを受診して客観的に自分の身体チェックをする必要があります。

②「がん」の早期発見に努める

当健保組合においてもがんの罹患者は後を絶ちません。がんも生活習慣病と同様に初期段階では自覚症状がほとんどありません。早期発見には最低でも年に1度、人間ドックを受けることが大切です。

③当健保組合の健康課題(データからわかったこと) ※被保険者のみ。

- 高血糖・脂質異常…男性は30代、女性は40代後半から増加。有所見でありながら未受診者が多い。
- 高血圧症…男性は40代後半、女性は50代前半から急増。有所見でありながら医療機関の未受診者が多い。
- 新生物(がん)…男性は50代後半から増加、女性は50代が目立つが婦人科系がんは若年層にも目立つ。

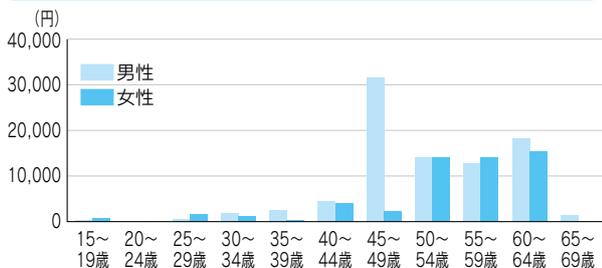
【参考】

当健保組合の年齢別1人当たり医療費

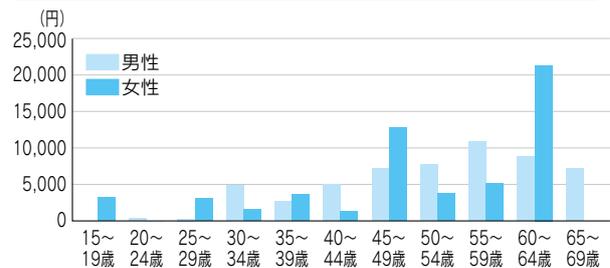
(診療年月：2016年3月～2017年2月計)

当健保組合の被保険者の年齢別1人当たり医療費のうち、高血糖・脂質異常、高血圧症、新生物(がん)にかかる医療費をみると、とくに40代後半からの医療費の増加が目立ちます。

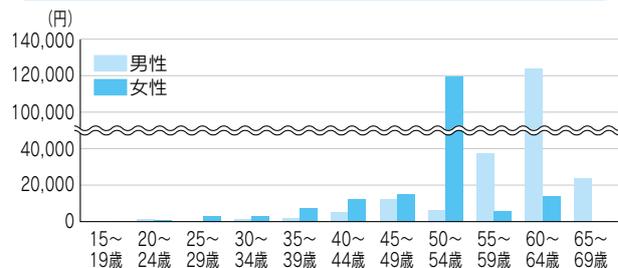
高血圧症(循環器系疾患)



高血糖・脂質異常(内分泌・栄養・代謝疾患)



新生物(がん)



当健保組合のデータヘルス計画の主施策

①健常者(健康層)と低リスク層向け(1次予防)

- 生活習慣病対策やがん予防のため人間ドックなどの受診を勧める。
- 被扶養者へは特定健康診査や人間ドックの受診を強化する。(電話案内など)
- 場合によっては特定保健指導の対象に選出し、生活習慣の改善をサポートする。(食事の改善・運動習慣など)

②有所見者中・高リスク層(2次予防)

- 健診結果などから将来に向けリスクが高い人(予備群)に対し、保健師などによる保健指導を行い、重症化の予防を図る。
- 要治療者、未受診者に対して、医療機関への受診勧奨を徹底し症状の改善につなげる。
- 喫煙者へは禁煙施策や情報提供を実施。

特定保健指導のご案内

当健保組合は、40～74歳の加入者全員を対象に健康診断を実施し、健康診断の結果により、一定のリスクが重なっている方には特定保健指導を実施しています。

特定保健指導の案内が届きましたら、ご参加くださいますようお願いいたします。

案内が届いたら、ぜひ参加してください！



特定保健指導では、健康診断の結果によりリスクを判定して、保健指導を行います。「動機付け支援」「積極的支援」ともに、生活習慣を改善しリスクを減らすために保健師や管理栄養士などのプロフェッショナルが6カ月間サポートします。

案内が届いたら、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう！

当年度は下記事業を拡充し、みなさまの健康づくり事業を促進します

平成30年度当健保組合の保健事業の詳細は次頁をご覧ください。



人間ドックの対象者を拡大！

30歳と35歳以上が対象であった人間ドックの補助を、30歳以上に拡大しました。



生活習慣病健診の開始！

30代の被扶養者が、自己負担なしで受診できる健診を開始します。対象の方には別途ご案内を送りますので、どうぞご利用ください。



婦人科検診の開始！

人間ドック等を受診した方が乳がん・子宮がん検査を受ける際、費用を補助します。



『マイヘルスレポート』の配布！

健診の結果が一定の基準に該当した方に対し、個人ごとに内容が変わる健康情報冊子を配布します。



健康診断（生活習慣病健診）

「健康診断のご案内」がご自宅に郵送されます

当健保組合では、ご家庭の健康をあずかる主婦や任意継続被保険者の方々の健康管理のため、生活習慣病健診（以下、「健康診断」）を実施しています。ご自身の健康管理にお役立てください。なお、健康診断を受診された方は、人間ドックの補助は受けられません。

※平成30年度から、30～39歳までの被扶養者については、自己負担なしの生活習慣病健診を実施します。

※平成30年度から、オプション検査の費用は健保が全額補助し、自己負担はありません。

健康診断の内容とオプション検査

【基本検査】受診者は全員受診。（無料）

身体計測、検尿、血液検査等

【基本検査+オプション検査】ご希望の検査をお選びください。

- 子宮頸部細胞診
- 乳房 視触診+マンモグラフィ検査またはエコー検査

※オプション検査のみの受診はできません。

▼申込資格

平成30年3月31日現在、40～75歳（受診時74歳以下）の被扶養者および任意継続被保険者。

▼受診期間

平成30年5月～12月

▼健診場所

日本健康文化振興会で契約している医療機関で受診。『健診実施医療機関名簿』からお選びください。

▼申込締切・申込方法・受診日の決定・キャンセル等

後日、ご自宅に郵送される「健康診断のご案内」をご確認ください。

健康診断のお問い合わせ先：日本健康文化振興会（電話03-3316-0777）

平成30年度 当健保組合の保健事業

当健保組合では、平成30年度も次のような保健事業を実施して、みなさまの健康づくりをサポートいたします。

種 別		実施時期	事業内容	
特定健診・ 保健指導事業	特定健康診査	5月～12月	40歳以上の特定健診受診対象となる任意継続被保険者および被扶養者等について実施。30年度より婦人科検診については別途補助あり。下記【疾病予防事業】欄参照。	
	健診未受診者の方へのお知らせ		特定健診未受診者へは受診勧奨を実施。	
	特定保健指導(動機付け支援・積極的支援)	6月～3月	面接またはメールにて実施。	
広報活動等	機関誌『灯台』発行	4月・8月・10月・1月	被保険者全員のご自宅に発送。	
	健保ウェブサイト	年間	保健事業に関するお知らせのほか、届出や申請書等もダウンロード可能。	
	『赤ちゃん和妈妈』の配布	毎月	被保険者・被扶養者が出産された場合、1年間ご自宅に発送。	
	健康教育講演会の開催	7月～2月	被保険者を対象に「生活習慣病」「メンタルヘルス」等の講演会を10会場で実施予定。	
	前期高齢者向け電話健康相談	10月～1月	主に前期高齢者を対象に、アンケートと保健師による電話健康相談を実施。	
疾病予防事業	保健師事業	年間	埼玉連合会保健師と契約し、健康相談・食事指導・生活指導等を実施。	
	人間ドック	1泊コース 対象拡大	4月～1月	30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に6割補助。 ※オプションについては全額自己負担。ただし、婦人科(乳がん・子宮がん) および前立腺がん、大腸がん検診については、下記の補助あり。 4月1日時点で満45歳(1972.4.2～1973.4.1生まれ)の被保険者を対象に、1日基本ドックを全額補助。 ※オプションについては上記と同様。
		1日コース 対象拡大		
		1日コース(45歳)		
	生活習慣病健診 新規		30歳から39歳までの被扶養者の健診を全額補助。	
	婦人科検診(乳がん・子宮がん) 補助拡大		健保が全額補助。	
	大腸がん検診		健保が半額補助。	
	前立腺がん検診		健保が半額補助。	
	脳ドック 対象拡大		30歳以上の被保険者と被扶養者を対象に、半額補助。	
	歯科検診	6月～2月	歯科検診に対する費用補助。	
インフルエンザ予防処置	年1回	インフルエンザの発病と重症化を防ぐことを目的に、予防注射代金に一律1,500円(1,500円未満は実費)を補助。		
	年2回(小学生以下)	インフルエンザの発病と重症化を防ぐことを目的に、小学生以下は注射代金に一律1,500円(1,500円未満は実費)を2回まで補助。		
『マイヘルスレポート』の配布 新規	9月～11月	健診の結果に応じた個人ごとの健康情報アドバイスを発行し、加入者のヘルスリテラシー向上を目指す。		
医療費通知(ジェネリック利用促進通知)	8月～11月	医療費通知およびジェネリック医薬品の利用促進通知を発行。		
体育奨励事業	歩行測定セミナー	年間	歩行測定を実施し、参加者の推定歩行年齢を測定。	
	ハイキング補助	5月～11月	埼玉連合会主催秩父みかん狩りウォーキングへの参加賞およびツデーマーチ等への補助。	

お問い合わせは、当健保組合までお願いいたします。

桜島・シーサイド溶岩ウォーク

今も噴火を続ける鹿児島島のシンボル、桜島。活火山と人々が共に暮らす、世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオパーク（大地の公園）に認定されている。溶岩なぎさ遊歩道は、桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3kmのコースだ。

鹿児島港からフェリーで15分、桜島港に降り立つたら、まずは桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約100年前に起きた大正噴火で流れ出した溶岩の上につくられている。この噴火で桜島は大隅半島と陸続きになった。海へ流れ込んだ溶岩の奇怪な姿を観察しながら歩を進めると、樹木の間から桜島の山並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静かな錦江湾（鹿児島湾）を挟んで鹿児島市街を望むことができる。

遊歩道の終着は鳥島展望所。この場所がかつて島だったが、大正噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。石碑に刻まれた「鳥島この下に」の言葉に信じられない思いと自然の驚異、火山のパワーを思い知るに違いない。

桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。溶岩なぎさ公園の足湯で足の疲れを癒そう。



錦江湾の向こうには鹿児島市街



溶岩とクロマツの中を進む

桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約4kmを15分で結ぶフェリーは24時間運航。日中は10～15分おきに運航し、市民の足として活躍している。

大人 160 円、小人（1歳～小学生）80 円
車両 3m未満 880 円、3m以上 4m未満 1,150 円など
※運転者1人の運賃を含む。

☎ 099-293-2525



桜島ビジターセンター

桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する火山の博物館で桜島観光の拠点。館内では映像やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことができる。「桜島火山ガイドウォーク」などの体験プログラムもある。

🕒 9:00～17:00 🆓 無料 📅 無休
☎ 099-293-2443



大迫力の噴火映像コーナー！



🚢 鹿児島港フェリーターミナルから桜島フェリーで15分。

みんなの桜島協議会事務局 ☎ 099-245-2550
<http://www.sakurajima.gr.jp/>



からすじま 烏島展望所

烏島と桜島間には約500mの海があったが、大正3年(1914年)の噴火で島ごと溶岩に埋もれてしまった。周辺はすべて大正溶岩で、現在はクロマツの林が広がるなど、植生の変化が見られる場所でもある。駐車場、バス停、トイレがある。

- 👤 見学自由
- 🆓 無料
- 🚽 無休

溶岩なぎさ公園足湯

全長約100mの長い足湯。泉質はナトリウム塩化物泉で天然温泉かけ流し。眼前の錦江湾を眺めながら足湯が楽しめる人気スポット。

- 🕒 9:00～日没
- 🆓 無料
- 🚽 無休



錦江湾の彼方に開聞岳の姿も

鹿児島といえば やっぱり 西郷どん

幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せごどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているのでファンならずとも訪れてみたい。

城山を背景に建つ銅像は陸軍大将の制服姿



西郷洞窟

西郷が最後の5日間を過ごしたとされる場所



西郷隆盛終焉の地

洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝える碑が建つ

桜島の 見どころ

湯之平展望所

御岳(北岳)の4合目、海拔373mに位置する展望所。入山可能な場所では一番高所にある。北岳の迫力ある山容と鹿児島市街や開聞岳が一望できる絶景スポットで夕日や夜景も人気。



元の高さは3mあったという鳥居

黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火山灰で埋まってしまい、今は笠木部分だけが残っている。鹿児島県指定文化財として噴火の凄まじさを伝えてくれている。

有村溶岩展望所

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散策できる。現在も活動中の昭和火口が近くにあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞こえることも珍しくない。土産物店が出る観光スポットでもある。

- 👤 見学自由
- 🆓 無料
- 🚽 無休



SWEETS TIME

鹿児島スイーツ

白くま

鹿児島市発祥の練乳をかけた氷にフルーツや豆類を盛り付けたボリューム満点のかき氷。市内の多くの喫茶店や飲食店で提供されている。



両棒餅

「ちゃんぼ」とは、鹿児島の方言で武士の大小(二本差し)のこと。焼いた餅に甘いタレがからまって香ばしい。仙巖園周辺に専門店が軒を連ねる。



*営業時間や料金などは変更される場合があります。

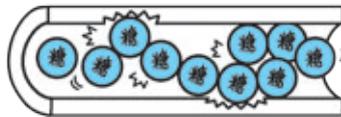


糖尿病

どんな病気？

糖尿病とは、血液中に糖分（ブドウ糖）がたまりすぎてしまい、血糖値が高くなる病気です。

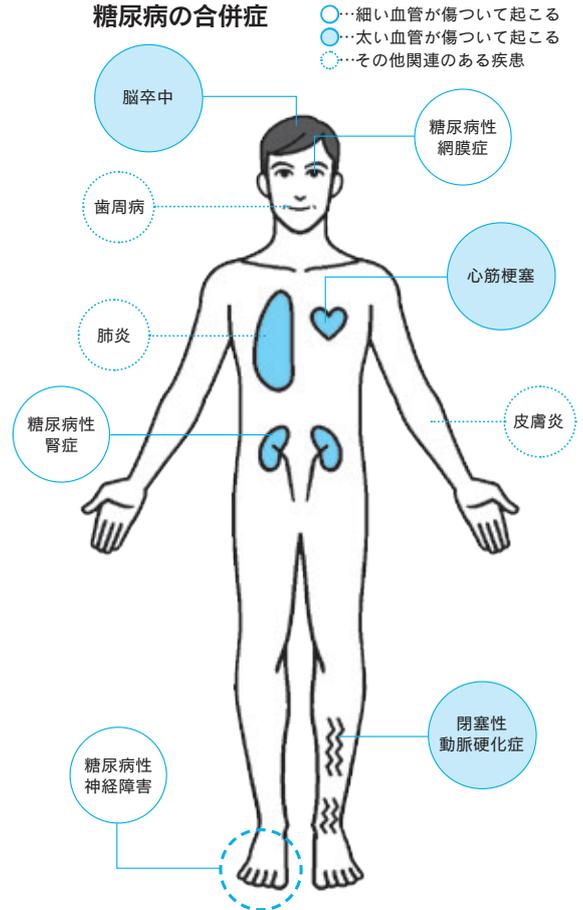
食事をすると、食べ物が分解されたブドウ糖により、血糖値が高くなりますが、健康な人はインスリンというホルモンの働きによってブドウ糖が体内に取り込まれます。一方、糖尿病の人はインスリンの量が少なかったり働きがよくなかったりするため、糖がうまく体内に吸収されず、血管の壁を傷つけるようになり、体に悪影響を及ぼしていきます。



糖尿病自体はほとんど症状が現れませんが、細い血管が傷ついて起こる合併症（失明することもある「糖尿病性網膜症」、重症化すると人工透析の通院が必要となる「糖尿病性腎症」、手足がしびれるなどの症状が起る「糖尿病性神経障害」など）や、太い血管が傷ついて起こる合併症（脳卒中、心筋梗塞など）を引き起こす、恐ろしい病気です。

そのほか、肺炎や歯周病、皮膚炎も起こりやすくなり、最近ではがんや認知症との関連もわかってきました。

糖尿病の合併症



※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

(参考：スマート・ライフ・プロジェクトHP「糖尿病の合併症」)

糖尿病の患者+予備群は何人ぐらいいるの？

約 **2,000** 万人

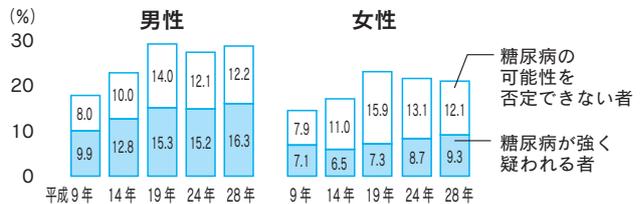
(糖尿病が強く疑われる者約1,000万人+糖尿病の可能性を否定できない者約1,000万人。平成28年国民健康・栄養調査結果の概要より)

なお割合（20歳以上）でいうと、男性は28.5%、女性は21.4%となり、

男性は、ほぼ **4人に1人**、

女性は、ほぼ **5人に1人** となります。

「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移（20歳以上、男女別）



糖尿病の医療費は国全体でいくらかかっているの？

約 **1兆2,356** 億円

(平成27年度国民医療費の概況より・1型糖尿病も含む)

45歳以上
9割以上

※糖尿病の医療費のうち、**45歳以上**にかかった金額は約**1兆1,650億円**で、全体の**9割以上**を占めています。



この検査数値が アブナイ!

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。

★空腹時血糖

健康な人では、1日のなかで朝食前の血糖値が最も低いため、一般的には前日21時以降絶食のうえ、翌日食前に検査を行います（食後10時間以上あける）。

※平成30年度特定健診より、やむを得ない場合は**随時血糖**（食後3.5時間以上10時間未満に計測）による判定も可能となりました（判定値は空腹時血糖と同値）。

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A1c (HbA1c) (NGSP値)

過去1～2カ月の血糖の状態を反映します。

保健指導判定値…

5.6%以上



受診勧奨判定値…

6.5%以上



★尿糖

尿中の糖のこと。血液中の糖が増加しすぎると、血液中の糖をろ過して体に再吸収させる役割をもつ腎臓の働きの限界を超え、糖が尿に出てきてしまいます。

判定値…

陽性(+)

糖尿病の予防に役立つ数字

★食事

野菜を**1番**に食べる



食事を摂ったあとに血糖値が急激に上昇してしまう(140mg/dL以上) **血糖値スパイク**(グルコーススパイク)が注目されています。健診などでは正常とされた人でも、血糖値スパイクが起きている可能性があります。

血糖値スパイクを防ぐには、お米などの前に野菜を食べるようにする、いわゆる“ベジファースト”に効果があることがわかっています。毎日の食事に取り入れてみましょう。

★運動

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるためには、有酸素運動と筋力トレーニングが効果的です。

また、短時間の運動でもこまめに行うことが血糖値の上昇を抑えるのに有効であることがわかってきました。歩く時間をふだんより10分増やすなど、少しずつでも運動を取り入れてみましょう。

なお、すでに医療機関などを受診している方は、運動を始める前に医師等の指導を受けるとよいでしょう。

1日 **15** ~ **30分** × **2回**

有酸素運動

*ウオーキングや、ジョギング、水泳などの全身運動です。



1セット

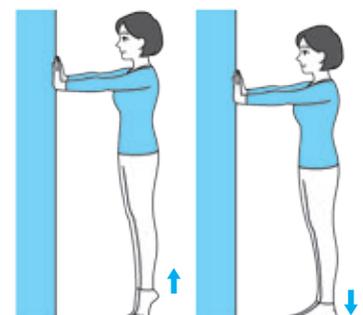
10 ~ **20回** × **週2 ~ 3回**

筋力トレーニング

*足、腰、背中などの大きな筋肉を中心としたトレーニングです。

トレーニング例

壁などに手をつき、両足で立った状態をかかとを上げ、ゆっくり下ろす。



(参考：国立国際医療研究センター研究所 糖尿病情報センター HP)

たっぷりキャベツの しそ風味ガパオライス

材料 (2人分)

卵	1個
キャベツ	2枚 (100g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
赤パプリカ	1/8個 (25g)
大葉	4~5枚
(A) 油	大さじ 1/2
(A) にんにく(みじん切り)	1/2かけ分
鶏ひき肉	150g
(B) ナンプラー	大さじ 1/2
(B) オイスターソース	大さじ 1/2
(B) ブラックペッパー	少々
雑穀ご飯	2杯 (300g)

作り方

- ①卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
- ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

 雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンB₁や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



1人分
472kcal
塩分 1.7g

血糖値スパイクを抑えるレシピ

※血糖値スパイクとは：
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後、急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



時短ポイント



ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



焼きたけのことわかめのサラダ



1人分
100kcal
塩分 1.2g

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| わかめ (乾) ……………5g | 〈ドレッシング〉 |
| (生わかめ 50g でもよい) | |
| たけのこ (水煮) ……………100g | |
| ラディッシュ……………2個 | |
| ベビーリーフ……………1/2袋 (20g) | |
| オリーブオイル……………小さじ1 | (A) 味噌……………大さじ 1/2 |
| | 粒マスタード……………大さじ 1/2 |
| | はちみつ……………大さじ 1/2 |
| | 酢……………大さじ 1 |
| | オリーブオイル……………大さじ 1/2 |

💡 ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

注目食材 わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸(ぬめり成分)が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。



作り方

- 〈下準備〉わかめを水で戻しておく(お湯より水で戻すと食感がよい)。
- ①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
 - ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。

- ③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。

💡 旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に。

いちごココナッツミルクしるこ



1人分
151kcal
塩分 0.1g

材料 (2人分)

- | |
|-------------------|
| いちご……………2個 (40g) |
| あずき缶……………80g |
| (A) ココナッツミルク…50cc |
| 牛乳……………50cc |

作り方

- ①いちごを縦に薄切りにする。
- ②(A)を混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、いちごを飾る。

注目食材 あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。



Column

血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食事を摂るときの順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ご飯・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ご飯・パン」を順繰りに食べていく“三角食べ”でかまいません。

また、やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

1日の食事は3食しっかり摂り、「朝食」を抜かないようにしましょう。「主食抜き」は厳禁です。主食の糖質がよくないのではなく、1日を通じて安定的に補給することが大切です。

市販のお惣菜等を利用するときは…

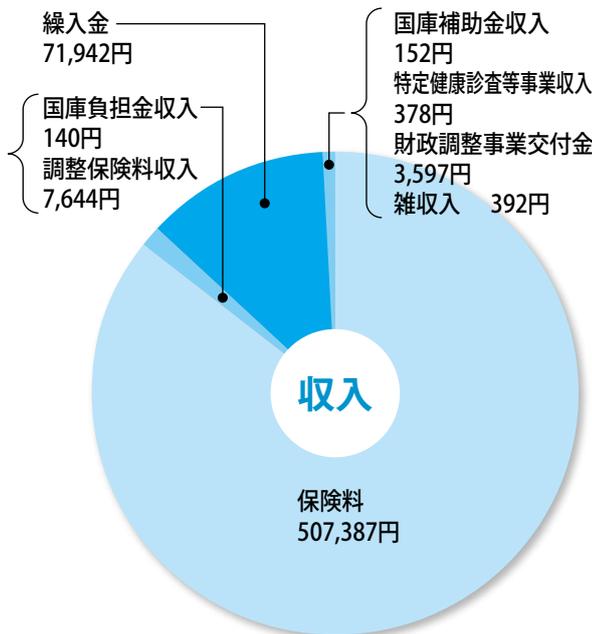
丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープなどを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ご飯や雑穀ご飯に、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇も抑えることができます。

ゆっくり噛むには、麺類やパンよりもご飯がおすすめ。また、丼などご飯とおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛丼より牛皿定食のように、同じようなメニューでもご飯とおかずの器は分かれているほうが、ゆっくり食べることができます。

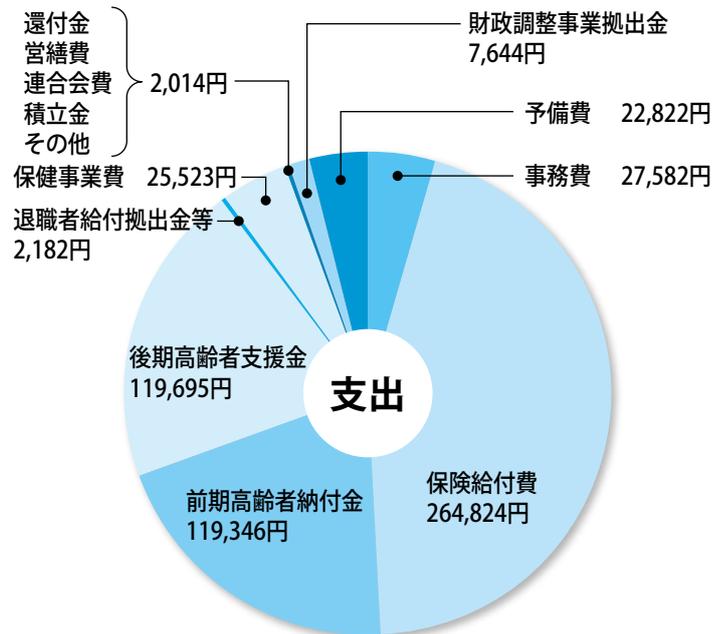
医療費と納付金等の増加により、 経常収支で約1億2,600万円の 赤字予算となりました

予算総額 **16億4,474万円**

被保険者1人当たりの予算額



収入 591,632円



支出 591,632円

《平成30年度事業計画の基本方針および重点事項》

① 保険料率

一般保険料率（調整保険料率を含む）は、現行千分の88、介護保険料率は千分の12のまま、それぞれ据え置きとします。

② 保健事業

従来どおり、各種健康診断、人間ドック、脳ドック、歯科検診、インフルエンザ予防接種補助、健康教育講演会等の実施に加え、平成30年度より、人間ドック対象者の拡大、30～39歳被扶養者の生活習慣病健診の追加、婦人科検診の全額健保補助、『マイヘルスレポート』の配布を実施します（6～7ページ参照）。特に、生活習慣に着目した疾病予防の重要性を踏まえ、特定健診・特定保健指導については、保健師、管理栄養士の専門スタッフを活用し、適切な指導・健康づく

りを推進します。併せて、データヘルス計画に基づく保健指導も実施していきます。また、前期高齢者を対象にアンケートと保健師による電話健康相談を実施します。

③ 広報事業

組合ホームページおよび年4回発行する組合広報誌『灯台』等により、制度の周知や積極的な情報伝達に努めます。その他、ジェネリック医薬品差額通知を含む医療費通知を年1回発行し、医療費節減に努めます。



これらの方針を柱とし、限られた財源の有効な活用を図り、諸事業を実施いたします。

なお、平成30年度予算の概要、1人当たりの予算額は上記のとおりです。



被扶養者の年収が130万円を超えると、健康保険組合の被扶養者にはなれません

「被扶養者異動届」をすみやかに提出してください

被扶養者として認定されているご家族のパート、アルバイト、年金等の収入が増え、被扶養者の認定要件に定める限度額を超える収入があったときには、当健

保組合の被扶養者にはなれません。該当する方は、すみやかに「被扶養者異動届」に健康保険証を添付のうえ、当健保組合に提出してください。

▼こんなときは被扶養者になれません

①年間収入が130万円（60歳以上または障害年金受給者と同程度の障害がある場合は180万円）以上あるとき

②別世帯の被扶養者の収入が仕送り額を上回ったとき

※収入とは、パート・アルバイト等の勤労収入、公的年金のほか、利子収入、賃貸収入、求職者給付、傷病手当金、出産手当金なども含まれます。

次のようなケースも当健保組合に届出を

- お子さんが就職して他の健康保険の被保険者になった
- 被扶養者が、パート・アルバイト（短時間労働者）の社会保険の適用拡大により、勤め先の健康保険の被保険者になった
- お子さんが結婚して、配偶者に生計維持されるようになった



- 主として、被保険者に扶養されなくなった
- 後期高齢者医療制度の被保険者となった（75歳になった）
- 別居等により、扶養の事実がなくなった
- 被扶養者がお亡くなりになった など

ご注意ください!

被扶養者でなくなった日から保険証は使用できません

被扶養者の資格がなくなると、当健保組合の保険証を使用することはできません。もし、誤って使用した場合には、当健保組合へ医療費を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

平成30年度 任意継続被保険者の標準報酬月額についてお知らせします

平成30年度健康保険料率…88/1000

平成30年度介護保険料率…12/1000

年度	上限標準報酬月額
平成30年度	380,000円

当健保組合の平成29年9月末における平均標準報酬月額額は392,964円となりました。従いまして、平成29年

度の任意継続被保険者の上限標準報酬月額額は380,000円となります。任意継続被保険者の標準報酬月額は、退職時の月額が380,000円以上の方は380,000円となります。380,000円未満の方は、退職時の標準報酬月額となります。

第16回 飯能新緑ツウデーマーチ

平成30年5月26日(土)・27日(日)

参加者募集!

飯能市主催のウォーキングイベント。年齢・性別を問わず健康な方で、大会ルール・ウォーキングマナー5カ条を守れるウォーカーの参加をお待ちしています。お問い合わせは下記へ。

飯能新緑ツウデーマーチ実行委員会事務局 (月～金 8:30～17:15)

〒357-8501 埼玉県飯能市大字双柳1-1 飯能市教育委員会教育部体育課内

TEL042-972-6028・6082 FAX042-971-2393

E-mail taiiku@city.hanno.saitama.jp URL <https://www.city.hanno.lg.jp/article/detail/1802/>



体操女子

得点について

技の「難しさ」について加算して算出するDスコア (Difficulty score) と、技の「美しさ」「正確さ」などの出来栄を減点して算出するEスコア (Execution score) の合計で競われます。

2017年には世界選手権(種目別・ゆか)で63年ぶりに金メダルをとるなど、盛り上がりを見せる体操女子。男子とは違う種目やルールがあり、華麗さや優雅さも魅力です。

★参考：男子種目…ゆか/あん馬/つり輪/跳馬/平行棒/鉄棒

わずか
10cm幅の上で
行う演技に
注目

BALANCE
BEAM

平均台

90秒以内でダンス系の技(ジャンプ、ターン、バランスなど)やアクロバット系の技(宙返りなど)により構成された演技を行います。平均台は幅10cmのため、落下の可能性が高い種目です。



段違い平行棒

車輪・ひねりなどを伴う技や支持回転、手放し技などで構成されます。高棒、低棒、またはそれらの移動技が組み合わされ、止まらずに演技する必要があります。

高棒・低棒
の移動に
独特の技



UNEVEN
BARS



VAULTING
TABLE

スピードと
迫力が魅力!

跳馬

床面から125cmの高さに設定された跳馬に手をつけて、躍動感あふれる技をアピールします。踏切から着地までのわずかな時間に技を行うため、そのスピードと迫力が魅力です。



体操女子の
華

FLOOR
EXERCISE

ゆか

フロアの上で行うアクロバット系の技(宙返りやひねりなど)とダンス系の技を取り入れた演技です。音楽にあわせて行われ、芸術的な動きも評価の対象になります。

協力：(公財)日本体操協会