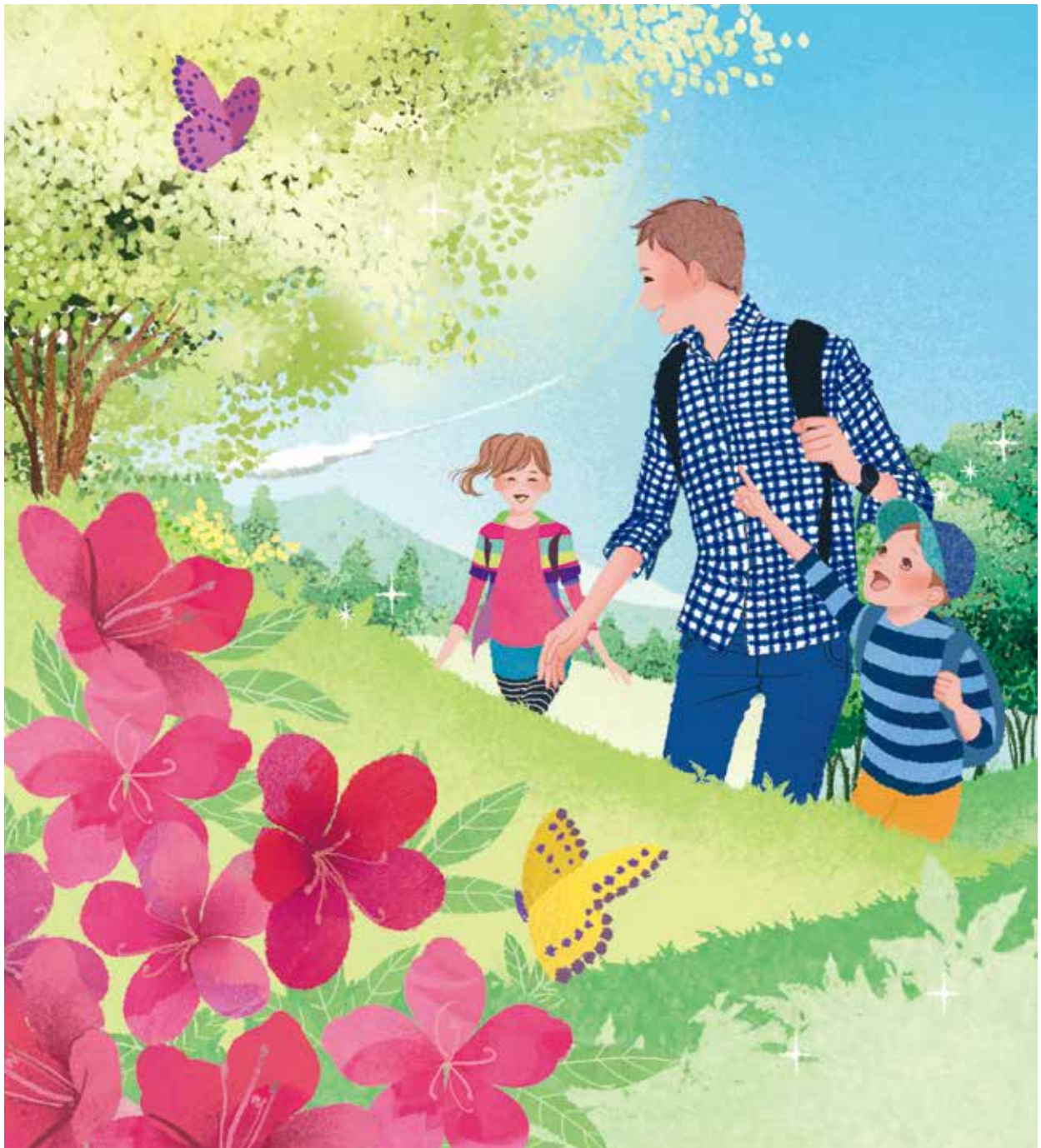


ご家族でお読みください

けんぽのたより

2015-4

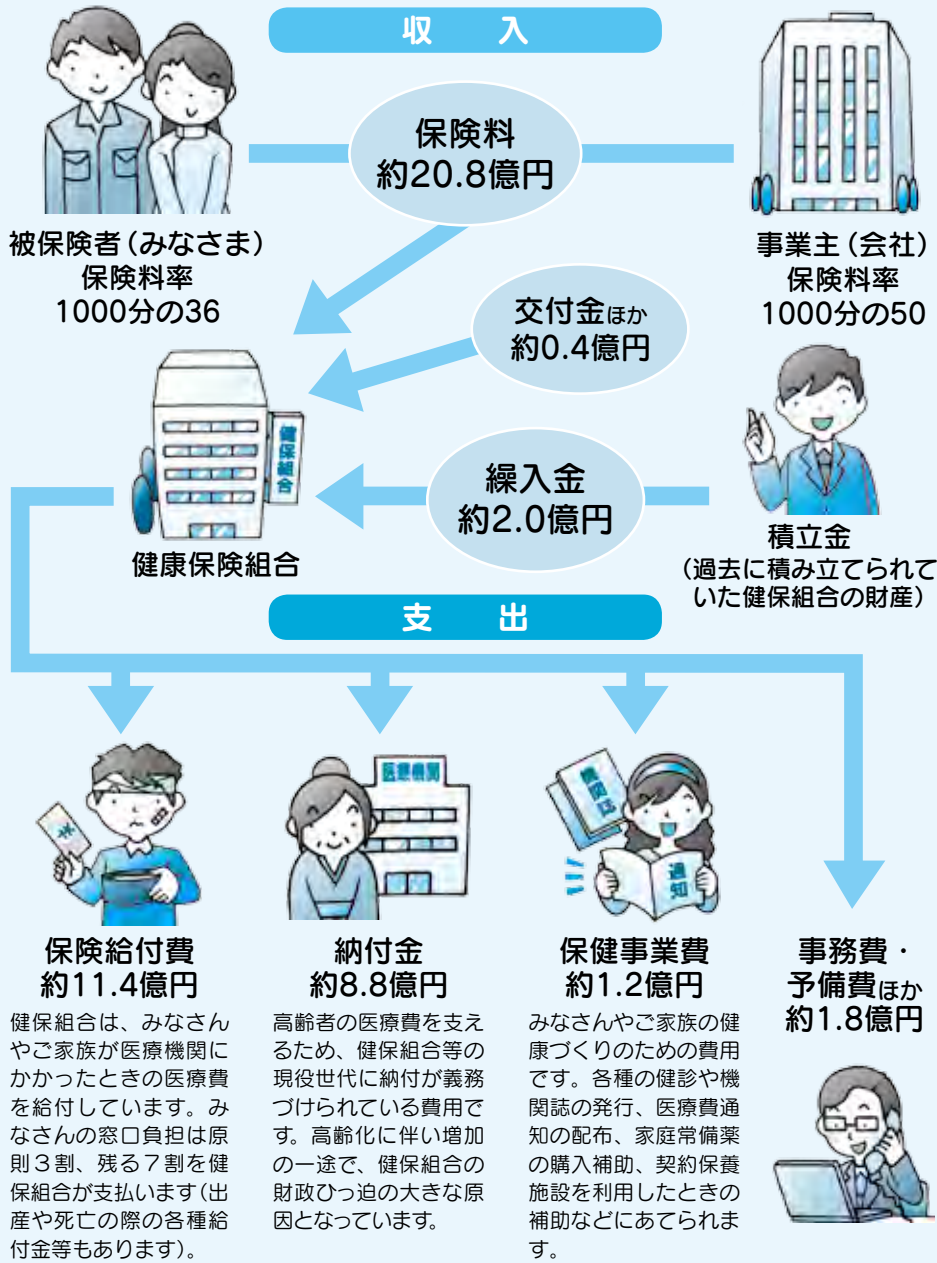


マルハニチロ健康保険組合

平成27年度予算のざら報告

保険料率は、健康保険・介護保険とも前年度と同率

目で見てわかる健保組合のお金の流れ



去る2月20日に第174回組合会を開催し、平成27年度予算が承認されました。その概要をお知らせします。

◆一般勘定

平成27年度予算は、被保険者数を年間平均5047名とし、健康保険の保険料率は前年度と同率の1000分の86(被保険者1000分の36・事業主1000分の50)に据え置き、準備金・積立金を取り崩して予算を編成しました。

しかし、準備金・積立金の取崩しには限界があり、次年度については高齢者医療制度への拠出金の増加等が見込まれることから、保険料率の引上げをお願いせざるを得ない状況にあります。

○収入

保険料は、20億7829万8千円を計上しており、収入全体の89・63%(調整保険料を含む)を占めています。

保険料収入では、保険給付費・高齢者医療制度への拠出金等を含めた支出額に対して不足が生じますので、不足分の補填として準備金より1億円、別途積立金より1億円、合計2億円繰入れることとしました。

平成27年度収入支出予算概要表

●一般勘定

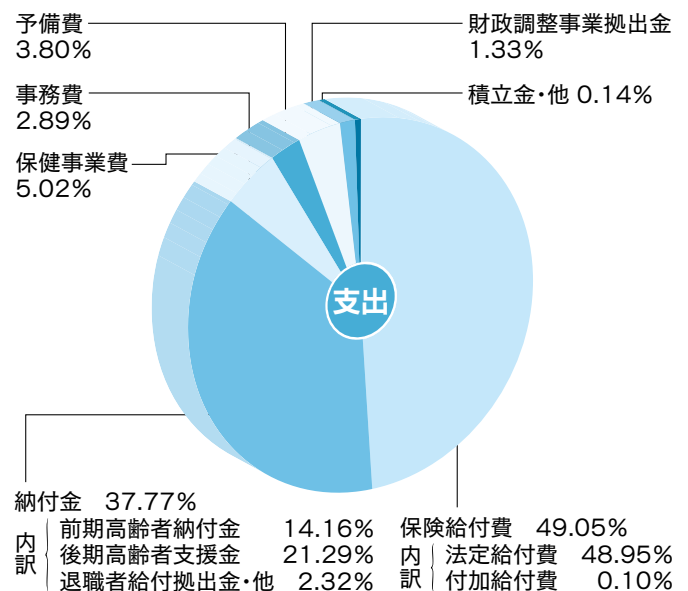
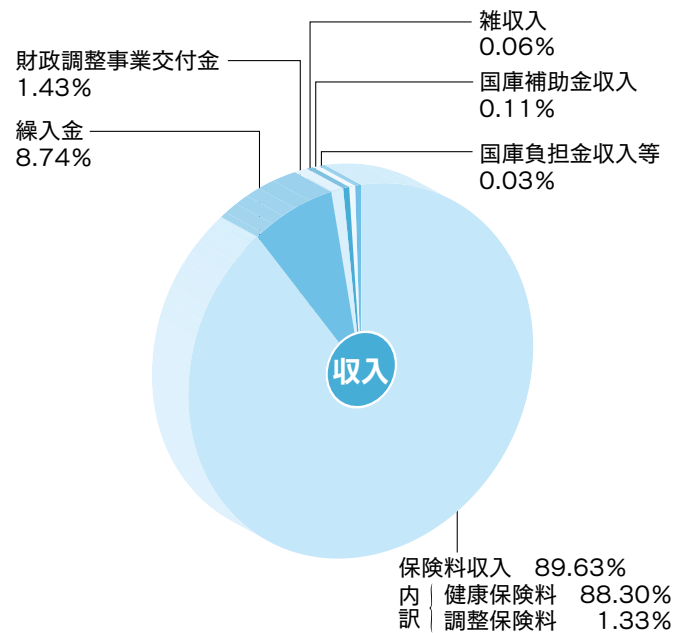
・収入

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
保 険 料	2,078,298	411,789
健康保険料	2,047,356	405,658
調整保険料	30,942	6,131
国庫負担金収入等	761	151
繰入金	202,625	40,148
国庫補助金収入	2,435	482
財政調整事業交付金	33,076	6,554
雑収入	1,435	284
合 計	2,318,630	459,408

・支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事 務 費	67,068	13,289
保 険 給 付 費	1,137,249	225,332
法定給付費	1,135,049	224,896
付加給付費	2,200	436
納 付 金	875,570	173,483
前期高齢者納付金	328,326	65,054
後期高齢者支援金	493,499	97,781
退職者給付拠出金・他	53,737	10,647
老人保健拠出金	8	2
保 健 事 業 費	116,425	23,068
還 付 金	110	22
財政調整事業拠出金	30,942	6,131
連 合 会 費	931	184
積 立 金	1,253	248
雑 支 出	950	189
予 備 費	88,132	17,462
合 計	2,318,630	459,408

収支の割合(一般勘定)



◆介護勘定

今年度の介護納付金は2億3,229万5千円と前年度予算よりも462万円減少が見込まれますが、介護保険料率は昨年度と同率の1000分の15（被保険者・事業主折半）とし、介護保険料収入2億3,428万円を計上しました。

・収入

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険料収入	234,280	79,149
雑収入	20	6
合 計	234,300	79,155

・支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護納付金	232,295	78,478
介護保険料還付金	100	33
積立金	1,903	643
雑支出	2	1
合 計	234,300	79,155

その他の収入として、国庫補助金収入、高額の医療費が発生した場合に交付される高額医療交付金等があります。

○支出

被保険者やご家族が医療機関で治療を受けたときの治療費支払や出産育児一時金、傷病手当金等の保険給付費は、前年度予算とほぼ同額の11億3,724万9千円を計上しました。

高齢者医療制度への支援を行う拠出金は、前年度予算に対して1億8,311万円増加し8億7,557万円となりましたが、人数増加に伴う拠出金への反映は2年後に精算することとなります。

特定健診や生活習慣病対策などを行う保健事業費は、新たに加わるデータヘルズ計画分も含め1億1,642万5千円を計上しました。

健康保険組合が行う保健事業

- 健康保険組合では、27年度もみなさまの健やかな毎日をサポートするため、
- ① 「疾病予防」(健診や予防接種補助、健康相談など)
 - ② 「保健指導宣伝」(保険制度や健康情報のPR、医療費通知など)
 - ③ 「保養所」
- の事業を実施してまいります。



保健指導宣伝

● 機関誌の発行

年2回(春、秋)発行の「けんぼのたより」はホームページに掲載します。また、事業所ごとに一定部数を送付いたします。ホームページを見られない方は、事業所のほうへ問い合わせ願います。

● 情報誌の配付

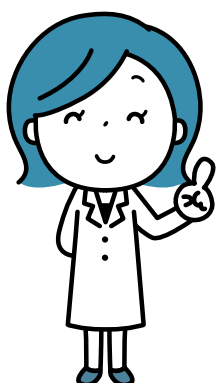
- ① 「月刊赤ちゃんとうママ」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付します。
- ② 「お誕生号」・「お医者さんにかかるまでに」・「やさしい離乳食」・「産後ママのからだ相談室」・「ファイル」を出産時に配付します。

● 医療費通知

「四半期分」(初回は1月・2月・3月の3カ月分)として、年4回発行。初回分通知は、5月末頃の配付となります。また、「年間分(1~11月分)」の医療費通知を配付します。

● ジェネリック医薬品利用促進通知

ジェネリック医薬品を使用した場合、どれくらい安くなるかをお知らせする差額通知を配付します(年3回配付予定)。



疾病予防

● 生活習慣病健診

年齢が27歳以上(翌年3月末現在)の被保険者を対象に実施しています。
事業主に義務付けられている「一般健康診断」(年齢にかかわらず全員が対象)に上乘せするかたちで被保険者の健康管理のため年1回実施している健診です。

● 歯の健康相談

- ① 各事業所を巡回し、年齢にかかわらず被保険者全員を対象に実施します。
- ② ①を受けることができない被保険者には、全国主要都市の51歯科医院にて同内容による受診が可能な委託歯科医制度があります。

● 家庭常備薬購入補助

約60アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2000円を限度に健康保険組合が補助します。



● 配偶者健康診断

年齢にかかわらず配偶者が医療機関にて受診するケースと在宅で行う健康診査の2通りにて実施します。

- ① 医療機関にて受診する地区
札幌・仙台・群馬・大阪地区
- ② 在宅健康診査
自宅で血液を微量採取し健康診査を行うケースで右記以外の地区を対象にしています。

● 予防接種補助

被保険者を対象に、「インフルエンザ」の予防接種(10月~12月)の補助として、年1回2000円を限度に補助します。

● 電話による健康相談

ファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを開設しています。
詳しくは、当健保のホームページをご覧ください。

● 人間ドック

40歳以上の受診希望者で、事前に所定の手続き後、1年に1回受診できます。
一律2万円を限度に補助します。

● 特定健康診査・特定保健指導

「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という概念を取り入れ、40歳以上の加入者が、生活習慣病有病者やその予備群であるかどうか検査をします（特定健康診査の検査項目は事業所で行われる生活習慣病健診に含まれています）。その結果をもとに、生活習慣改善のため、本人の行動目標を設定・実行できるような保健師などによる支援（動機付け支援・積極的支援）を被保険者に対し行いますが、今年度よりデータヘルス計画の一環として、被扶養者の方にも受診された医療機関にて被保険者と同様の特定保健指導を受けていただけるように計画しています（ただし、受診した医療機関の医師の判定が必要であり、後日受診結果が判明次第、該当者の方に、直接健保組合よりご案内いたします）。

配偶者の方の特定健康診査は、健保組合が発行する「受診券」が必要であり、申し込まれた医療機関にて受診できます。また受診結果により特定保健指導の対象者に選定された方が、医療機関にて当該保健指導を受けていただくには、別途、健保組合が発行する「利用券」が必要になります。

契約保養所

（株）ジェイティービー（JTB）と契約し、同社が契約している宿泊施設（全国で約8000施設）で1人1泊9000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより1人1泊4000円を補助し、2泊まで連泊を認めます。

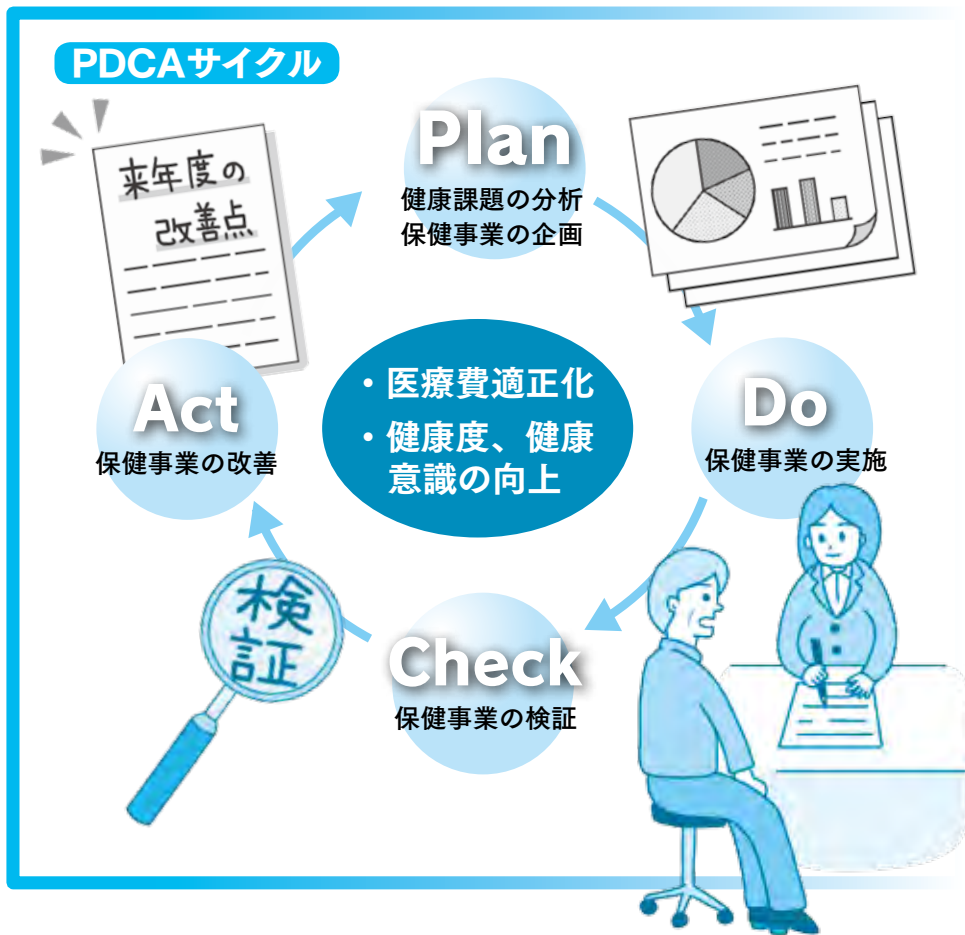
個人、または個人的なグループ旅行（10名未満）の場合には利用できませんが、会社の行事・レクリエーションなどでの利用はできませんのでご注意ください。

データヘルスの基礎知識 +α

今年度より健康保険組合が行う

データヘルスとは？

データヘルスは「日本再興戦略」の中の「国民の健康寿命の延伸」をめざす取り組みの1つです。健保組合が行ってきた健診や診療データの蓄積を活用し、みなさんの健康管理に役立てます。左図のPDCAサイクルに沿って、効率的・効果的に保健事業を行います。



◆ コラボヘルスの実施で事業をスムーズに！

事業主や事業所と健保組合が協力・連携して健康づくり事業に取り組むコラボヘルスを実施することができます。連携することにより、スムーズに事業を進められ、専門的な知識や技術を求める場合も、外部の専門事業者を活用したコラボヘルスを行うことができます。



平成27年度は 配偶者の 資格確認調査を 実施します！



平成27年5月末日現在、被扶養者認定されている配偶者の資格確認調査を行います。

この再確認は保険料の適正化につながる大変重要な事務ですので、何卒みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者(配偶者)資格調査の 収入基準

1. 被保険者はその配偶者を経済的に主として扶養している事実があること。配偶者の年収は、被保険者の収入の1/2未満であること。
2. その配偶者の収入は、年間130万円(60歳以上または障害者の場合は180万円)未満であること、かつ連続する3カ月の平均収入月額が108334円未満(60歳以上または障害者は月額15万円)未満であること。
*収入には交通費も含まれます。
3. 勤め先と常用的雇用関係にならぬこと。

被扶養者(配偶者)資格調査の 収入の判断の基準

被扶養者の認定は、調査時から先1年間の見込み収入で判断します。したがって平成26年度の収入を参考にしながら、これから先1年間の見込み収入が基準金額を超えるかどうか判断することになります。

被扶養者資格確認調査では収入条件を満たしていることを証明する書類を、ご提出いただけます。

提出書類

1. 働いていない方（収入がない方）

- ・所得証明書（非課税証明書）の原本
- ・年金受給者は年金振込通知書も提出
- ・調査対象期間に退職された方は源泉徴収票（写）（退職日記載）

※収入欄に108334円以上ある方は、その理由を申立書に記載し提出願います。

※お住まいの市区町村役所で6月以降に発行する平成27年度所得証明書（平成26年度の所得金額が記載）を提出願います。

2. 働いている方

- ・連続する3カ月の給与明細書及び賞与明細書（会社、雇用主の名前が記載されたもの）
- ※資格算出方法Ⅱ（3カ月の総収入合計 $\div 3 \times 12$ ） + （賞与 \times 回数）
- ・年金受給者は年金振込通知書も提出

3. 個人事業主、フリーランスの方

- ・所得証明書及び確定申告書（写）と収支内訳書（写）
- ・年間収入算出方法Ⅱ総収入額 - 経費

※健保組合が認める経費は、税法上とは異なります。



被扶養者資格の見直しについて

続柄を証明する書類（戸籍謄本または住民票等）の提出が必要な方は、当健保組合からご連絡させていただきます。疑義のある場合は、追って必要書類等の提出を求めます。

調査の結果、被扶養者資格がないと判定された場合は被保険者に対してその旨通告し、当健保組合が指定する日をもって資格喪失の手続きをしていただきます。ただし、故意または悪意による記載申し立てがあった場合は、資格の要件を欠いている事実が判明した日まで遡り、資格喪失していただきます。

★書類のご提出をしていただけない場合は被扶養者資格が削除になります。あらかじめご承知おきください。

参考

健康保険法施行規則第50条

「健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認又は更新をすることができ。」

厚生労働省保険局長通知保発

第1029004号

「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること。」


厚生労働省保険局保険課長通知保発


第1029005号

「被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること。」

幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

ACCESS

 JR山陽新幹線「新山口駅」から直行バス・スーパーはぎ号で約60分（期間限定）、または防長バス、JRバスで約70～95分

 山口宇部空港から乗合タクシー（要予約）で約90分
萩・石見空港から乗合タクシー（要予約）で約70分



問い合わせ

萩市観光協会

☎ 0838-25-1750

http://hagishi.com/

萩近鉄タクシー
(乗合タクシー)

☎ 0838-22-0924



ほりうち かいまがり
堀内鍵曲

見通しがきかないよう鍵状に曲げた道がいまも残る。



萩城跡

指月山の麓に築城された萩城。旧本丸跡は指月公園（有料）として親しまれている。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区
域からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが
見られ、町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が
連なるなど往時の風情を味わうことができる。
バスセンターに程近い萩往還の起点である
唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケード
を抜けるとほどなく城下町エリアとなる。
ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろ
う。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧
武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存

萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、城下町の道筋は150年前と変わらない。また、吉田松陰、高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、彼らが歩いた萩往還や関連スポット巡りをする観光客でにぎわいをみせる。この季節、夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区
域に指定されている。問田益田氏旧宅の長
い土塀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを
見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家
萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこ
のエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡
に立ち寄ったら市街へと戻ろう。
松下村塾や伊藤博文旧宅のある松陰神社エ
リアへは、スタートの札場跡から徒歩15分ほ
どだ。



萩往還



1604年(慶長9年)毛利氏の参勤交代のために開かれた道で、日本海側の萩城下町(萩市)と瀬戸内海側の三田尻港(防府市)を結ぶ約53km。山陰と山陽を結ぶ主要道として、幕末の志士たちも往来した。萩往還の大部分は現在も国道や公道として利用され、かつて人馬が往来した苔むした石畳の山間道は、旧跡を結ぶウォーキングコースとして整備されている。



唐櫃札場跡
萩往還の起点。幕府や藩の高札場でもあった。



国境の碑



六軒茶屋跡
萩往還最大の難所とされる場所にあった茶屋跡。



防府天満宮

英雲荘(三田尻御茶屋)
萩往還の終点。藩主が乗る御座船などが係留されていた。

旧久保田家住宅

呉服業、酒造業を営んでいた久保田家。屋根裏に使用人の寝間を設けてあるなど高さがある造りが特徴。
 ① 9:00 ~ 17:00 ② 無休
 ③ 100円



菊屋家住宅

萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期の建築といわれ、主屋など5棟が重要文化財に指定されている。
 ① 8:30 ~ 17:30 ② 無休
 ③ 12月31日のみ ④ 520円



旧厚狭毛利家 萩屋敷長屋

1856年に建てられた毛利家一門のひとつ厚狭毛利家の屋敷。萩に現存する武家屋敷の中では最大規模を誇り重要文化財に指定されている。
 ① 8:00 ~ 18:30 (季節により変動) ② 無休
 ③ 100円



松下村塾

吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。
 ① 8:00 ~ 17:00 ② 無休 ③ 無料



萩博物館

萩の自然、歴史、民俗、産業に関する資料を展示。また、当時の長屋や矢倉を復元するなど建物自体を展示物としている。
 ① 9:00 ~ 17:00 ② 無休 ③ 510円

道の駅「萩しーまーと」

萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプトにした道の駅。ウニ、あまだい、金太郎(ヒメジ)など萩の味覚を地元価格で購入できる。鮮魚を活かした料理店も併設。
 ① 9:30 ~ 18:00 ② 1月1日のみ



夏みかん

夏みかんは明治維新後に失った士族の救済を目的に栽培が始まり、今では萩の特産品に。中に羊羹を入れた丸漬けなど加工品も人気。



萩焼

使い込むほどに味わいが増す萩焼は、素朴な風合いで古くから茶人に愛されてきた。市内には100以上の窯元があり、制作体験ができることも。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

年1回の健診で
健康寿命
UP!

今年も受け取りたい

特定健診

今年もメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導が始まります。
体の状態を定期的にチェックするよい機会です。
受けそびれることがないよう、年に1回必ず受診しましょう。

● まず特定健診を受けます ●

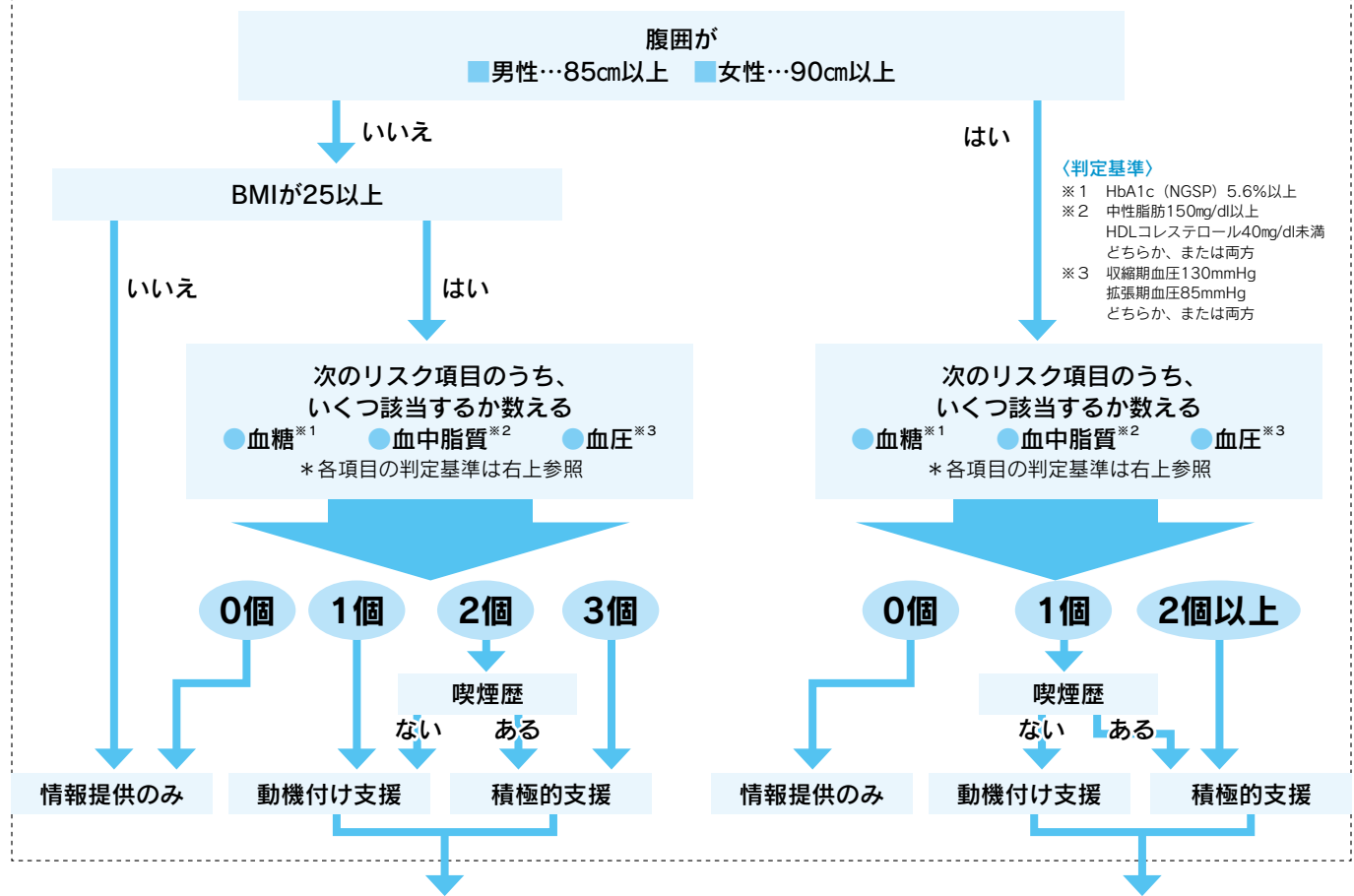
【対象者】 40～74歳の被保険者と被扶養者
【必須項目】 1項目でも欠けると、特定健診を受けたことになりません。
必須項目は必ず受診してください。

尿・腎機能	代謝系	肝機能	脂質	診察
<input checked="" type="checkbox"/> 尿たんぱく	<input checked="" type="checkbox"/> 尿糖 <input type="checkbox"/> ヘモグロビンA1c <input type="checkbox"/> 空腹時血糖	<input checked="" type="checkbox"/> AST (GOT) <input checked="" type="checkbox"/> ALT (GPT) <input checked="" type="checkbox"/> YIGT (YIGTP)	<input checked="" type="checkbox"/> 中性脂肪 <input checked="" type="checkbox"/> HDLコレステロール <input checked="" type="checkbox"/> LDLコレステロール	<input checked="" type="checkbox"/> 問診 <input checked="" type="checkbox"/> 身長 <input checked="" type="checkbox"/> 体重 <input checked="" type="checkbox"/> 肥満度 <input checked="" type="checkbox"/> 腹囲 <input checked="" type="checkbox"/> 身体診察 <input checked="" type="checkbox"/> 血圧

※医師の判断に基づき選択的に実施する項目：ヘマトクリット値・血色素量・赤血球数・12誘導心電図・眼底検査

※労働安全衛生法では、事業主に40歳以上に特定健診の実施が義務付けられ、健康保険法では健保組合に40歳以上74歳までの加入者に対し特定健診実施（事業主優先）が義務づけられています。
当健保組合では事業主と共同して行う健診は、27歳以上を対象とし生活習慣病に関する検査を上乘せしており、同時に特定健診の項目はすべて含んでおります。

● 特定保健指導のグループ分けの流れ ●



● リスクの高さに応じた特定保健指導を実施 ●

【動機付け支援】
医師、保健師、管理栄養士などの専門家と面接（原則1回）して生活改善の必要性などについて説明を受け、その後、専門家のアドバイスを受けながら作成した行動計画を实践。半年後、健康状態や生活習慣改善状況を専門家がチェック。

【積極的支援】
専門家から面接を通じてアドバイスを受けながら行動計画を作成し、その計画を継続して実践できるよう、3カ月から半年間定期的に専門家が支援。半年後、健康状態や生活習慣改善状況を専門家がチェック。

※特定保健指導は、対象となった人すべてに実施されるとは限りません。健保組合など医療保険者の判断で予防効果の高い人に優先的に行われることもあります。
※65歳以上の受診者は、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援とします。

健診結果を大事にしましょう。

健診結果を受け取ったら、結果をしっかり確認しましょう。

「要治療」「要精密検査」があったら、できるだけ早く専門の医療機関へ。

「要再検査」「経過観察」があったら、「まだ大丈夫」と油断せずに、健診結果に記載された指示に従いましょう。

「正常」「異常なし」の人も、過信は禁物。加齢や生活習慣の変化が、健康状態を悪化させることもあります。

健診結果は、あなたの健康を維持するためのヒント集です。じっくり見て、自分の健康を振り返りましょう。

健診結果（受診した医療機関の医師の判定）により、健保組合では特定保健指導の対象者（40歳以上）に対して下記のご案内をします。

1. 被保険者……豊洲本社では直接、その他の事業所では事業主経由で希望者にご案内いたします。
2. 被扶養配偶者……特定健診を受診された医療機関の判定により、特定保健指導の対象者になった方にはお住まい（今年度より）の住所の県単位で受診できる「医療機関のリスト」と健保組合で発行する「利用券」及びご案内を直接郵送させていただきます。

※「利用券」--健康保険組合が40歳～74歳以上の加入員に対して発行するもので、健保連と各医師会の契約に基づいて、各地の当該契約の医師会傘下の医療機関で利用者の負担なく特定保健指導を利用するために必要です。

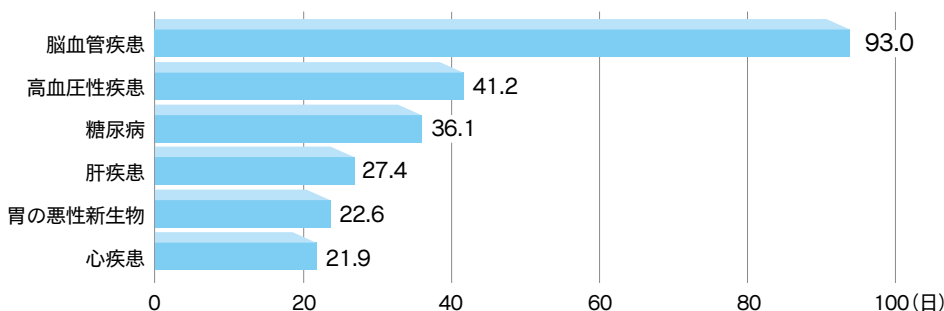
項目	検査の説明	生活習慣改善のヒント
腹囲	男性 85 cm以上、女性 90 cm以上でメタボ判定基準にあてはまります。	消費エネルギー>摂取エネルギーなら、必ずやめます。食事を見直し、歩く距離を増やしたり階段を使ったりするなど、少しずつ運動量を増やしてみましょう。
血圧	血液が血管の壁を押しやることです。上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。	食事、特に塩分に気をつけましょう。外食やお店で買う惣菜は塩分高めなので要注意です。
中性脂肪	エネルギーとして使われますが、過剰になると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まります。	食事の影響を受けやすいので、青魚や野菜を多く摂るようにしましょう。アルコールや糖分は控えめに。
HDLコレステロール	いわゆる善玉コレステロール。少ないと動脈硬化のリスクが高まります。	青魚にはHDLコレステロールの低下を防ぐ脂肪が多く含まれています。意識して摂るとよいでしょう。
LDLコレステロール	いわゆる悪玉コレステロール。多いと動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。	豚レバー、いくら、たらこ、鶏卵などのコレステロールが多く含まれる食品は、摂りすぎないように心がけましょう。
ヘモグロビンA1c	過去1～2カ月の平均の血糖値を反映した指標。上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。	腹八分目を目安に、甘いものやアルコールを控え、たんぱく質、食物繊維を摂りましょう。食事を抜くと血糖値が上がりやすくなるので、規則正しく。
γ-GT (γ-GTP)	肝疾患などで上昇します。アルコール性肝障害などのリスクが高まります。	アルコールは控えめに。また、アルコールには栄養素はほとんど含まれないので、食事の代わりにはなりません。主食や副菜をきちんと摂りましょう。

健診結果をよく確認せず、何も手を打たずに病気になるってしまうとこんなに長く入院しなくてはならないかも。

※上記は一例です。健診結果に基づく詳しい生活習慣改善方法については、保健師等に相談しましょう。

● 疾患別の平均在院日数

(厚生労働省「平成23年患者調査」より作成)



健保組合より特定保健指導のご案内が送付されたら、ご自分の健康管理に活用するチャンスです。

受診した医療機関の医師の判定で、保健師、管理栄養士などのプロのサポートを受ければ自力で生活改善できる領域にあり、早目に取組めば効果があるとされているのですから、進んで受けるようにしましょう。

さびない体で老化を防ぐ

満腹ヘルシー
COOKING!

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。



Pick up! しらす

●セレン (セレンウム)

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただしサプリメントなどでの摂りすぎは注意が必要です。

1人分

407kcal / 塩分1.9g



菜の花としらすの 和風ゆずこしょうパスタ

材料 (2人分)

- ◆菜の花…………… 1/2 束
 - ◆ミニトマト…………… 4個
 - ◆スパゲッティ…………… 160g
 - A { おろしにんにく… 小さじ 1/2
 - オリーブオイル… 小さじ 1
 - しょうゆ…………… 小さじ 1
 - ゆずこしょう…………… 小さじ 1
- ◆しらす…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理のコツ!

パスタと菜の花を一緒に茹でる



一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで

調味するので、フライパンも不要です。



●料理制作／北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)

●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

パプリカのカラフルマリネ

1人分
88kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆赤パプリカ…………… 1個
- ◆黄パプリカ…………… 1個
- A { 穀物酢…………… 小さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①パプリカ(赤・黄とも)は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱が取れたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

●β-カロテン

色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒に摂ることで、効率よく吸収できます。



いちごのクラフティー

材料 (4人分)

(作りやすい分量)

- ◆いちご…………… 6粒
- A { 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 1/2カップ
- ◆粉砂糖…………… 適量

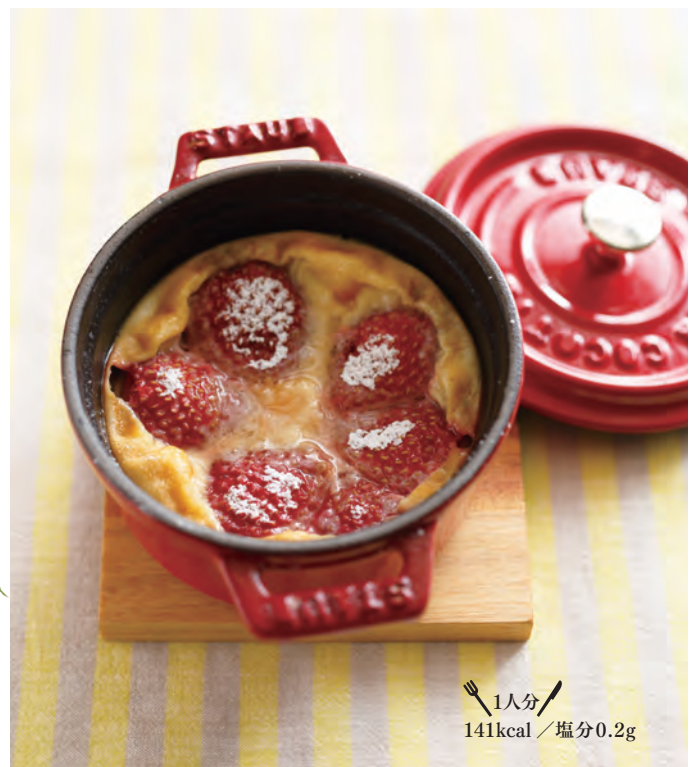
作り方

- ①オーブンを180度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、グラタン皿などに注ぐ。
- ③いちごを散らし、180度のオーブンで20～30分焼く。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。

Pick up! いちご

●ビタミンC

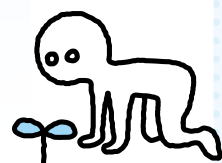
強い抗酸化作用があります。いちごに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジの約2倍と豊富です。



1人分
141kcal / 塩分0.2g

糖尿病

わが国には、糖尿病の有病者が約950万人、予備群が約1100万人もいると推計されています。「美食家になる病氣」「糖尿病家系の人がかかる」といった思い込みは捨てて、誰もがかかる可能性があるこの病氣について、正しい知識をもちましょう。



※ここでは2型糖尿病について解説しています。

1 特定健診ではこの項目をチェック

糖尿病に関しては、特定健診の左の3つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、チェックしておきましょう。

●空腹時血糖

保健指導判定値 100mg/dL

受診勧奨判定値 126mg/dL

空腹時の血液中のブドウ糖の量を測定します。この値が高い人は糖尿病のおそれがあります。

●HbA1c (NGSP 値)

保健指導判定値 5.6%

受診勧奨判定値 6.5%

過去1～2カ月間の血糖の状態を知ることができる血液検査です。この値が高い人は糖尿病のおそれがあります。

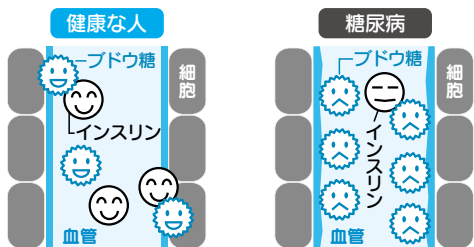
●尿糖

基準値 陰性 (-)

尿に糖が含まれているかを検査します。陽性 (+) の場合は糖尿病のおそれがあります。

2 糖尿病ってどういう病氣?

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病氣です。健康な人の場合、食後に増えた血液中のブドウ糖は「インスリン」というホルモンによって体内に取り込まれ、エネルギー源となります。糖尿病になると、インスリンの量が少なかったり効きが悪かったりして、血液中



健康な人
インスリンの分泌・作用が十分でブドウ糖が細胞に取り込まれてエネルギー源に。

糖尿病
インスリンの分泌・作用が不十分でブドウ糖が細胞に取り込まれにくい。

のブドウ糖が体内に取り込まれず、血糖値が高いままとなりま
す。
初期はとくに
症状はありませんが、徐々に血管や神経が傷つき、さまざまな合併症を引き起こすのが糖尿病のこわいところ
です。

3 糖尿病を予防するには

糖尿病の多くは、糖尿病になりやすい体質（遺伝的素因）に、食べすぎ・運動不足・ストレスといった生活習慣（環境因子）が加わって発症します。これだけポピュラーな病氣ですから、誰しも遺伝的素因を多少は持っていると考えておいたほうがよいでしょう。
発症の引き金を引いてしまわないよう、左のチェックを参考に、生活習慣を見直してみま
しょう。

糖尿病を招きやすい生活習慣チェック

- 食事時間が不規則
- 脂っこいものをよく食べる
- お酒をたくさん飲む
- 甘いものをよく食べる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 運動不足である
- ストレスがたまっている
- ゆっくり休めていない

糖尿病の治療を受けない人、 中断してしまう人がまだ多くいます

厚生労働省の調査（平成19年・平成24年）では、無治療の人や治療を中断してしまう人は、糖尿病が強く疑われる人の3分の1を占めるとされていますが、無治療のまま長期間経過すると合併症の危険性がとても高くなってしまいます。

当健保組合では、今年度よりスタートしたデータヘルス計画としてこれら無治療のまま悪化しつつある人を抽出し、会社側産業医と連携をとり、新たに重症化予防に取組むこととしました。

●【当健保組合の状況】（平成26年度の健診結果は12月末日迄反映）

加入者（27歳以上）の健診結果より、糖尿病などが強く疑われる人

▲メタボリックシンドロームの受診勧奨値以上の者（単位：人）
（ただし発症者及び治療中の人を含み、各項目ごとの抽出のため重複あり）

検査項目名	平成25年度	平成26年度	（受診勧奨値）
特定健診項目 血圧（収縮期）	393	517	140mmHg以上
同（拡張期）	317	391	90mmHg以上
血糖（HbA1c）	97	116	6.5%以上
中性脂肪	529	619	140mg/dl以上
HDLコレステロール	31	85	34mg/dl以下
LDLコレステロール	754	847	140mg/dl以上
他 尿酸（7.5以上）	284	292	—

※平成26年度は、加入者（27歳以上）が1,200人増加したこともありますが、約300名の健診結果は、年明け受診のため、上記に未反映です。しかし、上記各項目はすでに前年度の人数を超過しています。

平成24年度実績からの加入人員の増減を勘案しても、おしなべて悪化傾向は間違いありません。

レセプトがないため、無治療の人が多数存在することが予想されます。今後、経年に伴い個人の抱えたリスクが顕在化すると、結果として自力での改善は不可能となり、また同時に健保組合の医療費増大にもつながります。

健保組合としても、早急な健康管理対策が必要となりました。

健保組合の行う重症化予防やジェネリック医薬品利用促進等の施策に、ご協力お願いいたします。

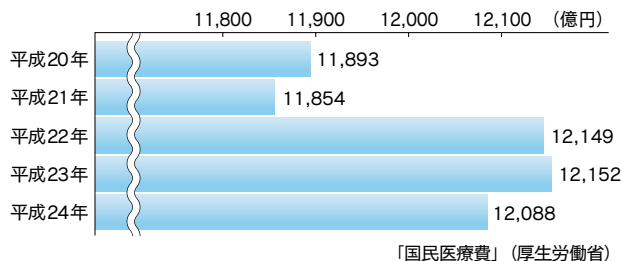
糖尿病の医療費の推移

当健保組合の糖尿病医療費も国と同様に増加傾向にあり、平成25年度には2,768万9,760円（対前年10.8%）もかかっています。

さらに、これらを含む生活習慣病医療費は、9,900万710円に達し、高血圧症・高尿酸血症および高脂血症などを中心に過去継続して伸び、健保組合の財政を圧迫しつつあるといえます。

重症化して合併症を起こすと、高額な医療費がかかってしまうだけでなく本来の生活機能が失われてしまい、お仕事に支障をきたすだけでなく、大切なご家族と有意義に過ごす貴重な時間も損なわれてしまいかねません。

早いうちに食い止めることができれば、医療費適正化にもつながります。



4 もしも高血糖といわれたら

糖尿病は、はじめが肝心です。健診で高血糖が見つかったら、かかりつけ医に相談しましょう。定期的に血糖値をチェックして、食事や運動など日常生活についての指導を受けます。

糖尿病の治療は、まずは「食事療法」と「運動療法」で、肥満を解消して血糖値を適正にコントロールすることを目指します。さらに必要な場合は「薬物療法」が行われます。

初期には症状がないため放置しがちですが、この段階で治療を始められるかどうかで、その後大きな差が出ます。

5 重症化するとどうなるの？

高血糖の状態が長く続くと、全身の血管や神経が傷ついてさまざまな合併症を引き起こします。糖尿病の3大合併症は「しめじ」、その他の合併症は「えのき」のキーワードで覚えましょう。

（京都医療センター臨床研究センター
予防医学研究室 坂根直樹室長考案）

し 神経の

糖尿病神経障害

神経が傷つき手足がしびれたり、痛みを感じなくなる



え 壊疽

血管と神経がもろくなり、足指などが膿んでただれ、切断の原因に



め 目の 糖尿病網膜症

目の網膜の血管がもろくなり、最悪は失明する

の 脳卒中

脳の血管が詰まったり破れたりして、麻痺などの後遺症を招く

じ 腎臓の 糖尿病腎症

腎臓の血管がもろくなり、尿が作れなくなると人工透析が必要に

き 虚血性心疾患

心臓の血管が詰まり、命に関わる発作を招く

なんでも探検隊が行く

和紙すき体験

手すき和紙づくりは、稲作が終わった農閑期にとれる楮などを利用して行われてきたものです。古来より受け継がれてきた、日本の手わざを体験してみましょう。



和紙の材料となる楮



細川紙の職人さん。流しすきという手法で、「すき船」とよばれる水槽を使っています。

ユネスコ無形文化遺産に「和紙：日本の手漉き和紙技術」が登録！

登録されたのは、細川紙（埼玉県）、本美濃紙（岐阜県）、石州半紙（島根県）の3つ。いずれも伝統的な技術が引き継がれ、地域とのつながりを育てていることが認められたことにより、登録に至りました。

これらはすべて、クワ科の楮だけを原料としてつくられています。

楮の長い繊維が絡み合った和紙は非常に丈夫で、1300年前につくられた紙が現存しているほどです。

1 和紙すき体験 START!

★この体験は、溜めすきという手法で、楮の代わりにパルプを使っています。

水槽の中のパルプをよくとかした水を、すのこ（注）に汲み入れます。パルプがすのこに均一に広がるようにゆすりながら、すのこの底にパルプだけを残すようにして、水は水槽に流し捨てます。すのこにパルプの膜ができるように、何回か繰り返します。注）写真で手にしている、木や竹で作った浅い箱状の紙をすく道具。



パルプをすのこにならすのが難しい！

2

できたパルプの膜をすのこから外し、乾かします。飾りをすき込む場合は、すのこを外してから、パルプの膜に草花などをのせ、もう1枚の膜を上からのせてはさみます。



3

乾燥させたら、できあがり！

※当日の持ち帰りはできません。後日郵送してもらえます。

こんなところが魅力

子どもから大人まで、家族みんなで楽しめます。

できた和紙のハガキやしおりは、実用的に使えます。

手づくり和紙の優しい手ざわりや風合いに、心が癒されます。

日本各地で伝統の和紙づくりが楽しめます

日本各地に、その土地に伝わる和紙づくりを体験できる工房などがあるので、チェックしてみましょう。

取材協力 ● 埼玉伝統工芸会館 ☎ 0493-72-1220 (代) <http://saitamacraft.com/>