

# けいほのたり

- ・平成30年度予算
- ・健康保険組合が行う保健事業
- ・配偶者以外の被扶養者を対象とした資格調査
- ・まずは何でも話せるかかりつけ医へ
- ・「積極的支援」により6カ月間で6.4kgの減量に成功したAさん
- ・桜島・シーサイド溶岩ウオーク
- ・数字でみる生活習慣病 糖尿病
- ・血糖値スパイクを抑えるレシピ
- ・Health Information
- ・体操女子



**薔薇園の片隅で**

広い薔薇園でたっぷり走り回り、木陰で休憩しているポステンテリアの女の子。ちょっと下の歯がお口に引っかかっているけれど、こう見えても年頃の女の子なんです。ワンちゃんは人よりも目線がずいぶん低いのでベンチや椅子に座らせると目線が等しくなり、撮影しやすくなります。イングリッシュガーデン風に見せるためにレンガとバラをバランスよく写しこみました。

写真・文 ● 森 美歩 (犬猫写真家)

# 平成30年度予算がまとまりましたので ご報告します

○ 健康保険料率は据え置き、介護保険料率は引き上げます ○

## ▽平成30年度 収入支出予算概要表より

### ▼一般勘定・収入

被保険者 5,266名

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
健康保険収入	2,421,505	459,838
国庫負担金収入等	632	120
調整保険料収入	33,606	6,382
繰入金	50,000	9,495
国庫補助金収入	2,593	492
財政調整事業交付金	16,914	3,212
雑収入	96	18
合 計	2,525,346	479,557

### ▼一般勘定・支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費等	59,054	11,214
保険給付費	1,280,658	243,194
法定給付費	1,277,758	242,643
付加給付費	2,900	551
納付金	877,215	166,581
前期高齢者納付金	326,843	62,067
後期高齢者支援金	539,345	102,420
退職給付拠出金	11,024	2,093
その他	3	1
保健事業費	107,477	20,410
還付金	110	21
財政調整事業拠出金	33,606	6,382
連合会費	1,238	235
雑支出	700	133
予備費	165,288	31,388
合 計	2,525,346	479,557



### ▼介護勘定・収入

2号被保険者本人+特定被保険者 2,973名

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険料	293,357	98,674
国庫補助金収入	100	34
雑収入	20	7
合 計	293,477	98,714

### ▼介護勘定・支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護納付金	268,201	90,212
介護保険料還付金	100	34
雑支出	20	7
予備費	25,156	8,461
合 計	293,477	98,714

## ▽介護保険料率変更のお知らせ (平成30年3月分=4月支給給与分から)

介護保険料率	保険料率	本人負担	事業主負担
改定前	14/1,000	7/1,000	7/1,000
改定後(4月支給給与から)	17/1,000	8.5/1,000	8.5/1,000



2月23日に第180回組合会が開催され、平成30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29年度の当期損失は約2億円が見込まれていますが、平成30年度予算では、前期高齢者納付金の減少により収支が大幅に改善されるため、経常収支段階で+99百万円を見込んでおります。

基礎数値は被保険者数5,266名、平均標準報酬月額324,215円とし、保険料率は前年度据え置きの1000分の95(被保険者1000分の39.5・事業主1000分の55.5)として予算を編成しました。

組合財政は厳しく、将来的にも不安定な状況が続きますので、健保組合加入者のみなさまにおかれましては、今後とも医療費低減に向けてご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

#### ▽収入

調整保険料を除く保険料収入は、2,422百万円を計上しており、収入合計では2,525百万円を見込んでおります。

#### ▽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や薬剤費、出産育児一時金、傷病手当金等の保険給付費は、平成29年度下期実績が急増したことを受け、1,281百万円(前年度予算比+147百万円)を計上しました。

前期高齢者納付金は、前々年度実績に基づいて増減します。この影響により、納付金全体では前年度予算対比で532百万円減少

しております。

保健事業費については取捨選択を行い、「常備薬購入補助」、「電話健康相談・メンタルヘルスカウンセリング」、「契約保養所」、「出産された方への雑誌『赤ちゃん和妈妈』の配付」を取りやめ、平成30年度～平成35年度までの第2期データヘルス計画の重要な課題である「レセプト等のデータの分析」、「事業主とのコラボの検討」などにより「特定健診受診率アップ」、「特定保健指導実施率アップ」、「メタボリックシンドローム該当者の比率削減」のための施策に注力し、生活習慣病予防、未病段階での改善を目指すことになりました。

### ▼介護勘定

平成30年度は、介護保険料率を1000分の3引き上げて1000分の17(事業主・被保険者折半)として予算を策定しました(保険料負担対象者は、本人または扶養家族が40歳～65歳の被保険者)。

保険料率アップをお願いした理由は、介護準備金の額が、平成28年度に37百万円減少し、平成29年度には51百万円減少する見込みで、従来料率では平成30年度末には介護準備金の残高が法定額を大幅に下回ると見込まれるためです。

# 健康保険組合が行う 保健事業

当健保組合では、平成30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、②保健指導宣伝、③医療費通知及びジェネリック医薬品のほかデータヘルス関連の事業を実施してまいります。



## 疾病予防

### □生活習慣病健診

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。安衛法で事業主に義務付けられている「法定項目」に特定健診項目とがん検診項目等を上乗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

①20名以上の受診希望者（被保険者）がいる事業所では、当健保組合にて業者による巡回健診を企画して実施します。  
②①を受けることができない被保険者には、全国主要都市の53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を利用して実施します。

### □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断の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（特定健診を兼ねる）

#### ②在宅健康診断（郵送）

自宅で血液を微量採取し健康診断を行うケースで、①以外の地区を対象にしています（生活習慣病またはがん検査）。

\*②の対象者のうち、40歳以上の希望者には集合契約を利用し最寄りの医療機関で特定健診を受けられる「受診券」を配付します。

配偶者の特定健康診断の受診には、健保組合の発行する「受診券」が必要であり、特定保健指導を受けるためには「利用券」が必要となります。

### □予防接種補助

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

### □人間ドック

40歳以上の受診希望者（被保険者・被扶養者）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。

### □特定保健指導

特定健診を受けた40歳以上の人でメタボのリスクがあった人には、保健師または管理栄養士による特定保健指導「動機付け支援（メタボのリスクが中程度の方向け）または積極的支援（メタボのリスクが高い方向け）」を実施します。



## 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。ホームページで見られない方は、事業所へ問い合わせ願います。

### □医療費通知

年2回発行。前年12～5月分を7月末頃、年間分（1～11月分）を翌年2月初旬に配付します。

### □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該当者に配付します（年3回配付予定）。

### □前期高齢者向け電話保健指導

60～70歳代の方が健康な生活を過ごされるよう支援する事業の一環として、「健康状況調査」と「電話保健指導」を実施します。

## 平成30年度よりの変更

従来行っていた、①家庭常備薬購入補助、②電話による健康相談、③情報誌の配付（出産された方に『月刊赤ちゃんとママ』を提供）、④契約保養所（JTB利用に対する補助）の4つの事業は、本年4月より中止となりました。

## 第2期データヘルス計画スタート——6カ年計画

平成30年4月より、より効果の高い保健事業（レセプトデータや健診データを分析・活用して保険者機能を発揮するなど）を行い、医療費適正化効果につながる努力が求められています。

初年度は、被扶養者の健診受診率アップを目指します。みなさまのご協力をお願いいたします。

健診の受診は病気の早期発見や早期治療につながる有効な手段であり、重症化予防につながります。また早い段階でリスク改善に取り組むことが、医療費の低減に必要なからです。

6月実施予定  
ご協力を  
お願いいたします



# 配偶者以外の被扶養者を 対象とした資格調査

— 義務教育終了後の子供、父母、その他の方 — ※中学生までのお子様は対象外です。

下記①～③までの条件をすべて満たしていることが被扶養者認定の基準条件です。

- ①その被保険者により生計を維持される者 ②常用的雇用関係を結んでいないこと  
③収入が年間130万円（6歳以上又は障害年金受給者は180万円）未満で、かつ被保険者の2分の1以下であること

## 対象者と提出書類

### (1) 義務教育修了から原則20歳まで(平成15年4月1日以前生まれ)の被扶養者

ただし、20歳未満でも就職した方の再認定はいたしません。

対象者	提出書類
高校・専門・大学等 就学者（予備校生含む）	・平成30年度在学証明書（コピー不可）
大学院・夜間学生	・平成30年度在学証明書（コピー不可） ・平成30年度（29年分）課税（非課税）証明書 （課税証明書の年間収入記載が108,000円以上ある方は申立書を添付）
上記以外の該当者 （自宅で受験勉強している方を含む）	・平成30年度（29年分）課税（非課税）証明書 ・申立書
大学等卒業後就職活動中の者 （求職期間として1年間認定）	・平成29年度卒業証明書（コピー可） ・申立書【卒業したが就職活動中であることを明記】

### (2) (1)以外の被扶養者

対象者	提出書類
現在働いている方	・直近3カ月の給与明細書（会社名、金額明記されたもの） * 申立書をお願いする場合があります。
現在は働いていない方	・平成30年度（29年分）課税（非課税）証明書 （課税証明書の年間収入記載が108,000円以上ある方は申立書を添付）
年金受給者	・平成30年度（29年分）課税（非課税）証明書 ・年金振込通知書（介護保険料の記載されたもの） * 働いている方は、給与明細書（直近3カ月分）も提出してください。

### (3) (1)(2)以外で健保組合が必要と判断した方

## その他

- \* 追加書類の提出をお願いすることがあります。
- \* 課税証明書は平成30年1月1日時点の所在地の市区町村の窓口で取り寄せてください。
- \* 課税証明書は市町村によって名称が違います（所得証明書もほぼ同じ内容の書類です）。

- \* 書類が未提出の方は被扶養者資格を削除する場合がありますので、あらかじめご承知おきください。
- \* 被扶養者の資格を喪失されている方は、保険証カードを添付の上「被扶養者削除通知書」を提出してください。

## 参考

### 健康保険法施行規則第50条第1項

「健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは被扶養者に係る確認をすることができる。」

### 健康保険法施行規則第50条第7項

「検認又は更新を行った場合において、その検認又は更新を受けない被保険者証は無効とする。」

### 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。」

### 厚生労働省保健局保健課長通知保発第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。」



この前受けた治療に  
何となく不安が…。  
大きい病院で  
診てもらったほうが  
いいかな？



## 医療機関を勝手に変えるのはよくありません

医療機関にかかるとき、その都度、受診先を変えている人はいませんか？ いい医療を受けたいのなら、かかりつけ医をもつことです。自宅や勤務先などの近くにある、日ごろから相談がしやすい医療機関の医師をかかりつけ医と決め、いつも通うようにしましょう。

同じ医師にかかることは、患者にとってメリットがあります。医師は患者のこれまでの病歴や体質、生活習慣などを把握しているため、患者はより的確なアドバイスや治療を受けることができます。こうすることで、患者と医師の間に信頼関係も生まれやすくなり、安心して治療を受けられるのです。

かかりつけ医の治療に納得できないときは、セカンドオピニオンといって、患者は他の医師の見解を

相談しやすい  
いつもの医師の  
ところへ…

正解です



# まずは何でも話せるかかりつけ医へ

求めることもできませんが、この場合は、原則、かかりつけ医に紹介状と検査データをもらったうえで行うもの。自分の勝手な判断で医療機関を転々とすることはやめましょう。

まずは  
大病院へ

ちょっと  
待った！



「いくら相談しやすいといっても、小さな医療機関じゃ不安。大病院のほうが安心」という人がいますが、大病院は本来、重い病気を診療・治療するためのところ。まずは、かかりつけ医を受診することです。もし重い病気の疑いがあれば、大病院への紹介状を書いてくれますし、専門性の高い医師を紹介してくれるわけですから、患者が自分で医者を探すよりも、よりよい医療を受けられる可能性が高くなります。

大病院に紹介状なしで受診すると5000円(医科・初診の場合)の定額負担が発生し、むだな出費にもなります。



安心して医療を受けたいのなら、  
かかりつけ医に診てもらうのが一番だね

指導 高橋直子 (株)ソシオヘルス・管理栄養士

「特定保健指導」とは「特定健診(メタボ健診)」の結果、肥満(腹囲)、高血糖、脂質異常、高血圧、喫煙習慣など生活習慣病につながるリスクの高かった人に保健師や管理栄養士などが面接と支援を行い、生活改善をしていただくことで生活習慣病の予防や改善を行うものです。特定保健指導には生活習慣病のリスクの高さに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあります。よりリスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になったAさんを例に、特定保健指導はどんなことを行うのか、また、Aさんがどのように生活改善に取り組んだのかを紹介します。



初回面接時のAさん  
(男性・46歳)の数値

身長	173cm
体重	81.0kg
BMI	27.1
腹囲	90.5cm
血圧	138 / 79mmHg
中性脂肪	200mg/dL
γ-GT	80U/L
喫煙習慣	なし

積極的支援の対象となった  
肉や揚げ物、お酒が大好きなAさん

Aさんが積極的支援の対象になったのは、腹囲と血圧、中性脂肪が判定基準値を超えていたからです。また、肝機能、とくにお酒と関連が深いγ-GTが高いことがわかりました。Aさんは若いころにはサッカー部に所属していたそうで、ボリウムのある肉や揚げ物が大好き。夕食は、運動部に所属する中学2年生の子さんと内容、量とも同じだけ食べているそうです。またお酒も好きで毎日ビール500mlと焼酎なども飲んでいきます。一方、車通勤で、近くに行くのにも車を使うため、歩くことがほとんどない生活です。

「積極的支援」の進め方

「積極的支援」では初回面接時に行動計画を立て、6カ月間、体重、腹囲、行動計画の実践状況などを記録します。その間、数回にわたり電話や

初回面接で計画を立てる



eメールで支援を続けます。Aさんが選んだ電話で支援するコースでは、生活改善のペースをつかめるよう、前半3カ月は提出していただいた記録などをもとに、2週間ごとに電話でアドバイスします。後半3カ月はそれまでのアドバイスを参考に、各自で引き続き改善の努力をしていただき、6カ月後に電話で最終評価をします。

電話やeメールで支援



※平成30年度より支援期間が「3カ月以上」に改められ、3カ月時点の実績評価の結果によっては、その時点で終了になる場合があります。

3つの目標を立てて  
コツコツ実践

Aさんの夕食はお子さんが好む肉料理や揚げ物がほとんどでしたが、それらの量を減らし、その分、野菜を増やすようアドバイスしました。食べ始めに野菜をしっかりかんで食べると中性脂肪増加の原因となる血糖値の急激な上昇が抑えられることや、野菜やきのこ、海藻類など具だくさんの汁物を主食や主菜の前に食べると空腹感が落ち着いて食べ過ぎを防げることなど、食べ方を工夫すれば肥満予防になることをお伝えしました。

そのほかアルコールについては週1回の休肝日を設けること、土曜日、日曜日に30分ずつウォーキングをすることを提案しました。

これらのなかからAさんが目標として自分で決めたのは、①肉料理や揚げ物の量を減らすこと、②土日のウォーキング、③週1回の休肝日の3つでした。コツコツ努力した結果、体重も減り、中性脂肪、血圧、γ-GTも改善しました。

Aさんの生活改善6カ月  
支援と実践の経過

支援1回目

揚げ物は奥様の協力で減らす。土日のウォーキング、週1回の休肝日も実行でき、滑り出しは順調。



支援2回目



食事は、野菜やきのこ、海藻類などで満腹感を得る工夫をして、「ズボンのウエストに余裕がでてきた」そうです。土日のウォーキングと休肝日は継続。

体重 80.5kg | 腹囲 88.5cm

支援3回目

ウォーキングは引き続き行ったが、忘年会シーズンで飲み過ぎ、食べ過ぎになってしまいました。



支援4回目



年末年始は外食が増え、揚げ物をたくさん食べてしまったとか。「外食でも野菜やきのこ、海藻類を多くとれるメニューを選びましょう」とアドバイス。

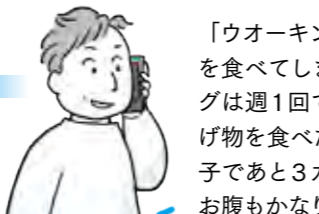
体重 79.0kg | 腹囲 87.0cm

支援5回目

急に冷え込み、「ウォーキングをさぼった」とAさん。「ふだん移動するときに大また歩きや速足歩きをしてみよう」と提案をしたところ、それを実行。



支援6回目



「ウォーキングは週1回だけ、昼食に揚げ物を食べてしまう」というAさん。「ウォーキングは週1回でもしないよりいいし、お昼に揚げ物を食べたなら夜に減らせばいい」、「この調子であと3カ月、続けてください」と励ます。お腹もかなりへこんできた。

体重 76.2kg | 腹囲 86.5cm

体重 6.4kg減!

最終評価時

前半3カ月で覚えたことを応用しながら残りの3カ月を1人で乗り切り、最終的にベルトの穴が2つ縮まった。周りからも「やせたね」といわれる。中性脂肪は正常値の120mg/dLとなり、血圧も125/72mmHgにまで下がる。休肝日を設けたおかげでγ-GTも40U/Lに落ち着いた。よかったね! Aさん。

体重 74.6kg | 腹囲 84.0cm

※特定保健指導の進め方や面接の時間・回数などは、指導を行う施設などによって若干異なります。

# 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1000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。この場所はかつて島だったが、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！

## 鳥島展望所

鳥島と桜島間には約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

## 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。

## 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。

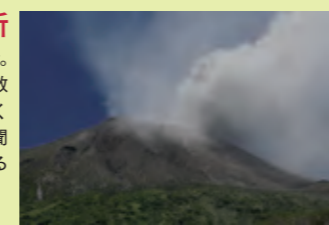


元の高さは3mあったという鳥居

## 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



## 桜島の

## 見どころ

## 鹿児島といえば やっぱり 西郷どん

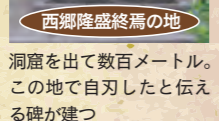
幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せこどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているのでファンならずとも訪れてみたい。

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



洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝えられる碑が建つ

## 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。

鹿児島県  
鹿児島市  
桜島

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/>

## 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、翌日食事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動きの限界を超え、糖が尿に出てきてしまいます。

判定値…

**陽性(+)**

# 糖尿病

## 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。



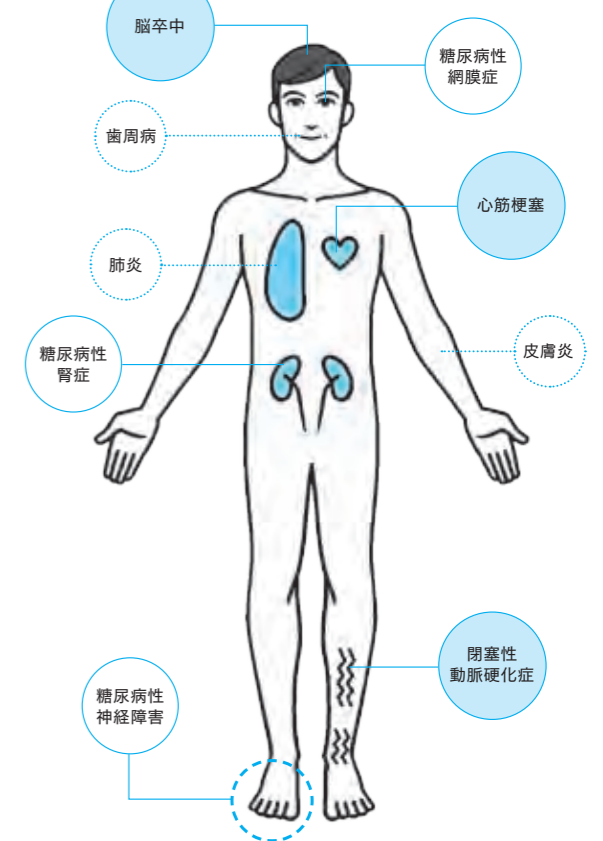
糖尿病自体はほとんど症状が現れませんが、細い血管が傷ついて起こる合併症（失明することもある「糖尿病性網膜症」、重症化すると人工透析の通院が必要となる「糖尿病性腎症」、手足がしびれるなどの症状が起こる「糖尿病性神経障害」など）や、太い血管が傷ついて起こる合併症（脳卒中、心筋梗塞など）を引き起こす、恐ろしい病気です。

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。

※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。

糖尿病の合併症

- …細い血管が傷ついて起こる
- …太い血管が傷ついて起こる
- …その他関連のある疾患



(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

有酸素運動

**15**  
～30分×2回

\*ウォーキングや、ジョギング、水泳などの全身運動です。

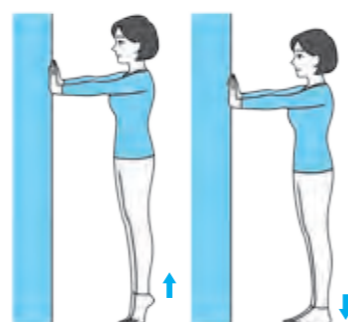


1セット

筋力トレーニング

**10**～20回  
×週2～3回

\*足、腰、背中 of 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)

## 糖尿病の患者+予備群は何人ぐらいいるの?

約 **2,000** 万人

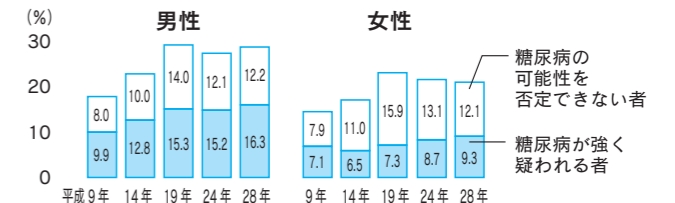
(糖尿病が強く疑われる者約1,000万人+糖尿病の可能性を否定できない者約1,000万人。平成28年国民健康・栄養調査結果の概要より)

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)

※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。

45歳以上  
9割以上



## 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  
(生わかめ 50g でもよい)  
たけのこ(水煮) ……100g  
ラディッシュ ……2個  
ペビーリーフ ……1/2袋 (20g)  
オリーブオイル ……小さじ1

(ドレッシング)  
味噌 ……大さじ 1/2  
粒マスタード ……大さじ 1/2  
(A) 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器にペビーリーフを敷き、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。

#### 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。

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。

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。牛丼より牛丼定食のように、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。

## 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  
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  
オイスターソース ……大さじ 1/2  
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B<sub>1</sub>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

●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)



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。

# 喫煙による社会的なコストはどのくらいでしょう？

① 約2兆1,900億円

② 約4兆3,300億円

答えは②の約4兆3,300億円です。医療経済研究機構の研究で、健康面、施設・環境面、労働力損失から推計した値です。これに、喫煙によって余分にかかる介護費や、喫煙時間分の労働損失を加えると、6兆3,600億円を超える金額になるとのことです。

ちなみに①の約2兆1,900億円は、平成27年度のたばこ税(たばこ特別税含む)の額。喫煙による社会的なコストは、たばこの税収の2~3倍にもなることがわかります。「喫煙は個人の嗜好の問題」といいますが、喫煙によってかかるコストは、喫煙者だけではまかないきれないようです。

どっち？

- 医療費・歯科医療費
- 介護費
- 分煙整備費用
- たばこ火災による費用
- 建物の劣化・修復費用
- 清掃費用
- 労働力損失
- 受動喫煙による医療費や労働力損失

お金のことも大事だが、健康のためには禁煙じゃよ！

## Health Information

### 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〉

医療療養病床に入院している65歳以上の患者	平成30年 3月31日まで	平成30年 4月1日から
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

健康を損なう  
ちょっとした癖

# 姿勢の悪化

今やスマートフォンやパソコンは、仕事や日常生活に欠かせなくなってきています。便利な一方、使用する際は姿勢が悪くなりがちなので、以下を参考にして改善し、健康でスマートな体を手に入れましょう。

- うつむき加減でスマホを見る
- イスに浅く座る・脚を組みながらスマホを見る
- パソコンの画面に顔を近づける
- 長時間続けてスマホ・パソコンを使用する

すべて、背中が丸まって首が前に突き出る姿勢になりやすい癖です！  
首、腰、肩のこりや、首の痛みを起こすストレートネックなどの原因になります。

## 気づいたときに！悪い姿勢対策

### 画面は目の高さに合わせる

スマホの画面を見るときは、できるだけ目の高さに合わせ、首が曲がらないように。パソコンの場合は、イスやモニターの高さを調整しましょう。



### 自分の姿勢をチェック

ビルのガラスや、電車の窓ガラスに映る立ち姿をチェック。肩が上がっていたり、首が前に出ているかもしれませんか？自覚がなくても、客観的に自分の姿を見て気づくことも。



### こまめに休憩をする

集中していると無意識のうちに肩に力が入り、猫背になっていることも。1時間に1回は立ち上ったり肩を回したりすると、長時間の悪い姿勢の防止や気分転換に効果的です。



## Health Information

どちらを選ぶ？ A OR B

コンビニランチ編 原 小枝(管理栄養士)



A ヘルシー！  
野菜たっぷり  
サラダパスタ

B しっかりボリューム！  
鶏の照り焼き  
弁当



忙しくて、ついコンビニランチで済ませてしまいがち。今年から特定健診も受けなきゃならないのに、お腹周りのたるみが気になるから、カロリーが低そうなサラダパスタにしておこうかな？それとも午後の仕事に向けて、お腹にたまりそうな鶏の照り焼き弁当にしようかな？

会社員・ハルキさん

## たんぱく質を意識して筋肉を増やし、エネルギーを消費する体づくりを考えましょう

サラダパスタは野菜が多くてビタミン類もたっぷり。ヘルシーなイメージですね。しかし、身体活動やエネルギー消費に必要な筋肉をつくるたんぱく質の豊富な食材が少なく、蓄積されると体脂肪になってしまう糖質(パスタ)が主なエネルギー源となっているメニューです。

鶏の照り焼き弁当は、筋肉づくりに効果的な良質なたんぱく質とともに、ビタミンやミネラル類も豊富です。副菜に野菜や大豆製品も適度に盛り込まれていて、ビタミンを補い植物性たんぱく質も摂取でき、全体のバランスがよいですね。鶏の皮やこってりしたタレは、残したほうがカロリーダウンにつながります。

メタボが気になるのであれば、まずはエネルギーを消費しやすい体づくりを考え、たんぱく質を多く含む鶏肉や大豆製品などを、積極的に選ぶように意識してみましょう。



今日のランチは B 「鶏の照り焼き弁当」にしよう！



# 体操女子

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

## 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。

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