

# けいほのたより

- ・平成31年度予算
- ・健康保険組合が行う保健事業
- ・配偶者を対象とした資格調査
- ・最大のがん対策は、定期的な検診です
- ・Health Information
- ・北アルプスの十字路口・平湯を歩く
- ・流れでわかる！生活習慣病 脂肪肝
- ・生活リズムを整える バランス朝ごはん
- ・メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？
- ・スケートボード



### 苺

ギリシャ神話の愛と美の女神アフロディテが流した赤いハート型の涙が苺になったとか、北欧神話の美しく愛情深い女神フリガが好み、幼子が亡くなると苺で覆って天国に運んだとか、さまざまな言い伝えを持つ苺。「愛情」や「無邪気」のほか、親株から多数の小蔓が伸びることから「幸福な家庭」という花言葉も。「実」というのは種を包んだ部分のこと。表面に300以上も付いているゴマのようなつぶつぶが本当の苺の「実」なのです。

文：原 小枝（管理栄養士）

# 平成31年度予算がまとまりましたので ご報告します

## ○平成31年度 収入支出予算概要表より

### ●一般勘定・収入

被保険者 5,356名

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
健康保険収入	2,482,182	463,440
国庫負担金収入等	736	137
調整保険料収入	30,425	5,681
国庫補助金収入	3,091	577
財政調整事業交付金	10,235	1,911
雑収入	3,963	740
合 計	2,530,632	472,485



### ●介護勘定・収入

2号被保険者本人+特定被保険者 3,003名

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険料	301,651	100,450
国庫補助金収入	1	0
雑収入	11	4
合 計	301,663	100,454

### ●一般勘定・支出

科 目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費等	61,191	11,425
保険給付費	1,227,431	229,169
法定給付費	1,224,931	228,703
付加給付費	2,500	467
納付金	731,137	136,508
前期高齢者納付金	145,341	27,136
後期高齢者支援金	585,739	109,361
退職給付拠出金	54	10
病床転換支援金等	3	1
保健事業費	119,234	22,262
還付金	310	58
財政調整事業拠出金	30,425	5,681
連合会費	1,170	218
雑支出	160	30
予備費	359,574	67,135
合 計	2,530,632	472,485

### ●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	286,205	95,306
介護保険料還付金	50	17
雑支出	2	1
予備費	15,406	5,130
合 計	301,663	100,454

## ○保険料率（平成30年度と同率）

	保険料率	本人負担	事業主負担
一般保険料率(含調整保険料率)	95/1,000	39.5/1,000	55.5/1,000
介護保険料率	17/1,000	8.5/1,000	8.5/1,000



平成31年2月22日に第182回組合会が開催され、平成31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30年度の収入から支出を差し引いた残金は345百万円が見込まれ、平成29年度まで続いた積立金の減少基調に歯止めがかかりました。平成31年度予算についても、2年前に支払った前期高齢者納付金の概算払いの確定精算による戻りが234百万円見込まれることなどにより、予備費(残金=収入-支出)360百万円を見込みました。

基礎数値は被保険者数5,356名、平均標準報酬月額325,046円とし、保険料率は前年度据え置き(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。

当健保組合の平成30年度決算見込み～平成31年度予算の数値は安定していますが、健保連傘下の各健保組合は、高齢者医療制度の納付金・支援金の負担増により財務状況が厳しく、将来的にも不安定な状況が続いております。

これらの現状を鑑み、マルハニチロ健康保険組合加入者のみなさまにおかれましても、今後とも医療費低減に向けてのご協力の程、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、2,482百万円を見込み、収入合計では2,531百万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、1,227百万円(前年度予算比▲53百万円)を見込みました。

前期高齢者納付金は、前年度予算比▲181百万円、後期高齢者支援金等は前年度予算比プラス46百万円とし、これを受け納付金全体では前年度予算比で▲146百万円としました。

保健事業費につきましては、全国巡回レディース健診に取り組む等、配偶者健診の充実を図り、併せて特定健診の受診率アップを目指します。またその他、Webを利用した特定保健指導や禁煙プログラムのテストケースを実施いたします。これらの施策により「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」「生活習慣病予防」「未病段階での改善」を目指すことにいたします。

### ●介護勘定

平成30年度に保険料率を14/1000から17/1000に引き上げたため、23百万円の準備金積立が見込まれます。2年連続の大幅な準備金の減少に歯止めがかかり、平成31年度は予備費15百万円を見込みました。



# 健康保険組合が行う 保健事業

当健保組合では、第2期データヘルス計画の一環として、従来の配偶者健康診断について、よりご利用いただきやすくなるよう、全国の会場数が豊富な【巡回レディース健診】を導入いたしました。ただし、従来の郵送健診も併存いたします。



## 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。被保険者の健康管理のため、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」等の上乗せして、年1回実施している健診です。

### 歯の健康相談

① 20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。

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65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、配偶者が健診機関にて受診する場合と在宅で健康診査を行う場合の2とおりにて実施します。

### ① 健診機関で受診する場合

従来、限定的な地区（札幌・仙台・群馬・大阪地区）のみでしか受けられなかった健診について、よりご利用いただきやすくなるために、大幅に会場数や実施回数が多い【全国巡回レディース健診】を導入いたしました。5月中旬以降ご案内する【全国巡回レディース健診申込書】に同封の【全国巡回レディース健診実施会場リスト冊子】及び当健保組合のホームページをご参照ください。当健保組合が設定した健診の基本検査項目は、今年度より自己負担なしで受けられます。（くわしくは次ページをご覧ください。）

### ② 在宅健康診査（郵送）

自宅で血液を微量採取し健康診査を行うケースで、①を利用しない方を対象にしています（生活習慣病またはがん検査）。

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査の受診には、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）について、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、年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

特定健診項目の含まれる生活習慣病健診受診者のうち、40歳以上の方で所定要件を経てメタボリックシンドロームのリスクの有無を医療機関にて判定された人を対象に、保健師または管理栄養士による「動機づけ支援（リスクが高い方）」または「積極的支援（リスクが高い方）」をそれぞれご案内します。



## 保健指導宣伝

### 機関誌の発行

年2回（春、秋）発行の『げんぼのたより』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。

### ジエネリック医薬品（利用促進通知）

ジエ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

65～74歳まで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。

2019年4月より

## はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変更になりました

これまで、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019年4月からは患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わりました。

POINT

患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。  
※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

支払いの仕組みについては次ページをご覧ください。

# 健診機関で受診する場合をくわしく解説

今年度（7月～翌年2月予定）より、一般社団法人全国健康増進協議会の「全国巡回レディース健診」を利用することになりました。この健診では、**健保組合設定の基本検査項目と、希望すれば下記オプション検査を受けられます。**

基本検査項目は、当健保組合が被保険者に実施している生活習慣病健診の検査項目と、ほぼ同一内容です。

**\*設定された会場で受診可能と思われる方には、上記「全国巡回レディース健診」のご案内を、  
その他の方には、従来の在宅健康診断（郵送）のご案内をお送りする予定です。**

**ご都合が悪い方は、各事業所の担当経由でお早めにお申し出ください。**



当健保組合設定の「基本検査項目」の範囲内で受診される場合、自己負担は発生いたしません。自己負担のあるオプションを希望された場合のみ、健診当日に各会場または施設窓口にてお支払いください。なお受診できる回数は、「全国巡回レディース健診」のほか、「人間ドック」や「在宅健診（郵送）」を含めて、年度内1回のみとなっており、重複受診はできません。

## ○検査項目、検査内容と自己負担の有無

区分	検査項目	検査でわかること	自己負担の有無	
基本検査項目	特定健診	身体測定（身長・体重・腹囲 等）	肥満度の算出 等	なし
		血圧測定	血圧による循環器疾患のチェック	
		尿検査	糖尿病、腎臓疾患等のチェック	
		血液検査	糖尿病、肝機能、循環器系疾患の発見	
		内科一般診察	自覚症状の有無	
	がん検診等	胃部X線検査	胃・十二指腸疾患の発見	
		腹部超音波検査	超音波を用い、肝臓・胆のう・すい臓・腎臓・脾臓などの病変の有無をチェック	
		乳房超音波検査	乳腺内の病変を見つける検査、その他乳房疾患の発見（被ばくがない）	
		大腸がん検査（便潜血2回法）	大腸疾患のチェック	
		希望選択項目	自己負担オプション	
子宮頸部細胞診	子宮がん等の検査			
その他血液検査（ピロリ菌抗体検査など）	各種疾患の特性に応じた検査（*1）			
その他腫瘍マーカー（CA125など）	各種がん独自の腫瘍等の有無をチェック、並びに他疾患の検査（*2）			

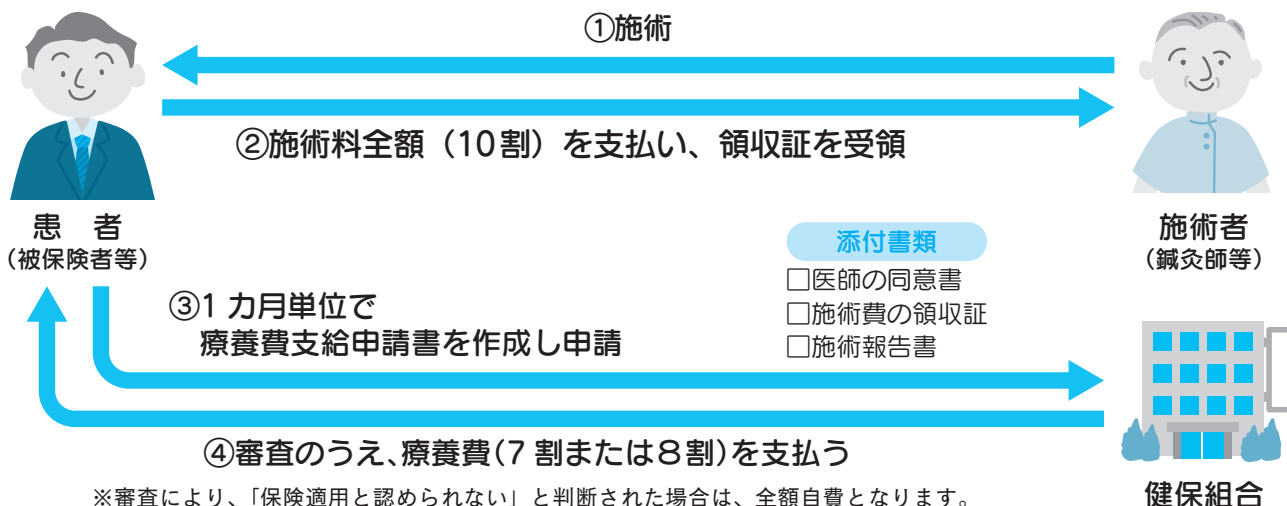
\*1、\*2…会場または施設によっては、利用できない場合があります。

## はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧

# 療養費の支払いの仕組みについて解説

### 償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



6月実施予定

ご協力をお願いします



# 配偶者を対象とした 資格調査

令和元年5月末日現在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。

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（60歳以上または障害者の場合は180万円）未満で、かつ被保険者の2分の1以下であること  
（1カ月の収入が108,000円以下が目安です）

## 対象者と提出書類

### 1.働いていない方

無職・無収入	●平成31年度（30年分）課税（非課税）証明書〈収入0円〉
今は無職だが 1年以内には 収入があった	●平成31年度（30年分）課税（非課税）証明書〈収入108,000円以上の方〉 ●申立書（収入を得た具体的内容と現在の状況を明記すること） ●源泉徴収票（写）、退職証明書（写）、廃業届（写）等、辞めた日がわかる書類があれば添付

### 2.働いている方

勤めている方	連続した最近3カ月の給与明細書（会社名又は事業主名が記載されたもの）
個人事業主	●収入証明書（写） ●確定申告書（写） ●所得税青色申告決算書（写） ●申立書
不動産等の 収入等のある方	●不動産賃貸契約書（写）〈金額と件数を確認〉 ●確定申告書（写） ●収支報告書（写） ●申立書

### 3.年金受給者の方

年金受給者の方	●平成31年度（30年分）課税（非課税）証明書 ●年金振込通知書（写）（介護保険料の記載要）または、年金見込額照会回答票（写）
---------	--

\* 老齢、障害、遺族、恩給等すべての年金受給者が対象になります。

\* 年金受給者で働いている方は上記（2）に該当する書類も併せて提出してください。

\*（写）と記載があるもの以外は原本を提出してください。

\* 雇用保険受給中は認定できません。



## 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31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。

\* 課税証明書は市区町村によって名称が違います。

\* 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、予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更新又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。」

# 最大のがん対策は、定期的な検診です

がんは誰でも  
かかる可能性があります  
100%の予防はできません

いまや、日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになるといわれる時代です。

がんの危険因子の多くは、運動や食生活などの生活習慣が関連しています。日頃の生活で、生活習慣に注意することはがん予防につながりますが、それだけで100%がんを予防することはできません。

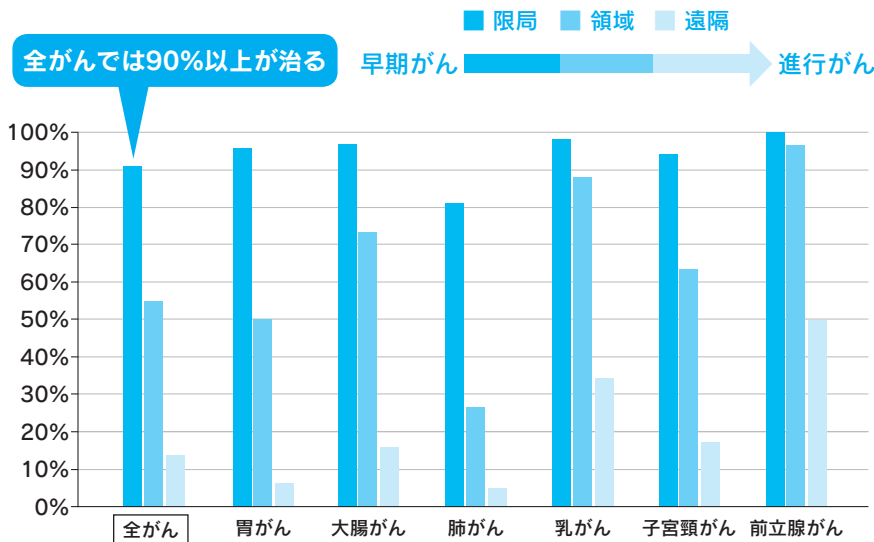


がんの危険因子

検診だけが  
早期がんを発見できます

早期がんでは症状がほとんどでないため、自分で見つけるのは非常に困難です。症状が出てからの発見は進行しているケースが多くなります。

早期のうちに見つけることができれば、完治も望めます。



全国がん罹患モニタリング集計 2006-2008年生存率報告 (国立がん研究センターがん対策情報センター, 2016)  
臨床進行度別5年相対生存率 (解析対象2) より抜粋



がんの早期発見のチャンスを逃さないよう、  
がん検診を受けましょう！

# 2022年3月まで、 対象世代の男性は 風しんワクチン接種が 無料になります！

## 対象世代の男性

1962年  
4月2日  
生まれ



~

1979年  
4月1日  
生まれ



2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性<sup>\*</sup>は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。3カ年計画で段階的に行われ、2019年度は1972年4月2日～1979年4月1日生まれの男性に市区町村から抗体検査の「クーポン券」が送付されます（抗体検査で抗体がないことがわかった場合、予防接種が原則無料で受けられます）。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない方は、抗体検査を受けるようにしてください。

<sup>\*</sup>予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です（約80%）。厚生労働省は、2020年7月までに85%以上、2022年3月までに90%以上を目指しています。

## Health Information

### 歯とお口の健康Q&A

# 歯周病は全身の病気と どんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながる事がわかってきました。

**Q.1** 歯周病と  
関連性があるのは  
どんな病気？



**A.** 歯周病になると、心筋梗塞や脳梗塞、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

**Q.2** 歯周病を  
改善したら  
糖尿病も改善するの？



**A.** 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。

**Q.3** 歯周病が  
妊娠に与える  
影響は？



**A.** 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなると指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。  
毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。



乗鞍岳 平湯温泉からバスで約60分 ▲残雪の乗鞍スカイライン

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰(3,026m)へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

- ◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂(豊平)
- ⌚ 所要時間 約60分 Ⓜ️ バス 往復2,300円
- ☎️ 0577-78-2345 (飛騨乗鞍観光協会)



新穂高ロープウェイ 平湯温泉からバスで約45分

2階建てゴンドラのロープウェイで、あっという間に標高2,156mへ到着。北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

- ◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ
- ⌚ 所要時間 約45分 Ⓜ️ バス 片道890円
- ☎️ 0577-32-1688 (濃飛バス)
- ◆新穂高温泉駅～西穂高口駅(第1・第2ロープウェイ連絡)
- ⌚ 所要時間 約25分 Ⓜ️ ロープウェイ 往復2,900円
- ☎️ 0578-89-2252 (新穂高ロープウェイ)



上高地 平湯温泉からバスで約25分

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財(特別名勝・特別天然記念物)に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

- ◆平湯バスターミナル～上高地
- ⌚ 所要時間 約25分 Ⓜ️ バス 往復2,050円
- ☎️ 0577-32-1688 (濃飛バス)



# 北アルプスの十字路・平湯を歩く

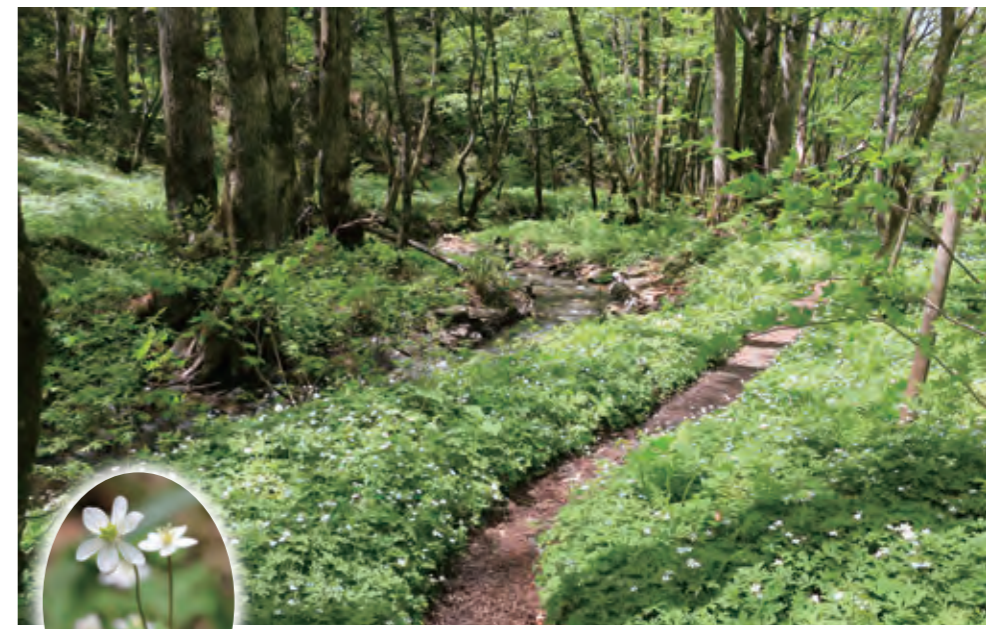
平湯温泉観光案内所  
☎️ 0578-89-3030  
<http://www.hirayuousen.or.jp>



平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが到着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



**平湯バスターミナル (アルプス街道平湯)**  
上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。  
⌚ 8:00～17:30 (冬季は8:30～16:30)  
Ⓜ️ 年中無休  
☎️ 0578-89-2611

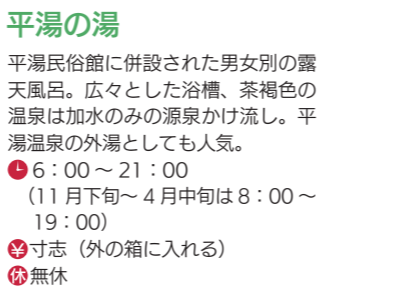


**ニリンソウの群生**  
平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。

**平湯民俗館**  
合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の豊部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。  
⌚ 8:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は休業)  
Ⓜ️ 無料 Ⓜ️ 不定休



**平湯の湯**  
平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。  
⌚ 6:00～21:00 (11月下旬～4月中旬は8:00～19:00)  
Ⓜ️ 寸志(外の箱に入れる) Ⓜ️ 無休



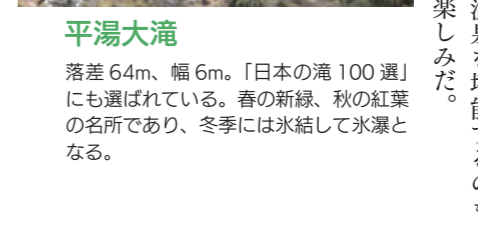
**ひらゆの森**  
野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。  
⌚ 10:00～21:00  
Ⓜ️ (日帰り入浴料) 大人500円  
Ⓜ️ 年中無休  
☎️ 0578-89-3338



**はんたい玉子**  
白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。  
【つるや商店】  
⌚ 8:00～21:00  
Ⓜ️ 1個50円 Ⓜ️ 不定休



**平湯大滝**  
落差64m、幅6m。「日本の滝100選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。



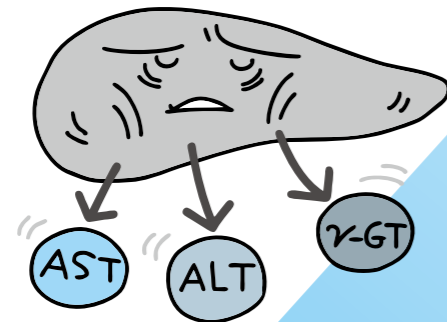
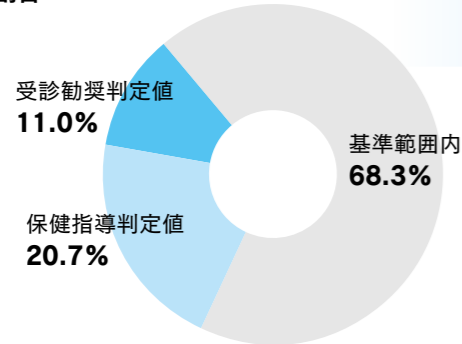
**平湯大ネズコ**  
推定樹齢千年、高さ23m、幹周7.6mの巨木。ネズコは「クロベ(黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からパンガロースイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれる。ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行つて温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

40歳以上の10人に3人が  
肝機能検査で保健指導判定値超

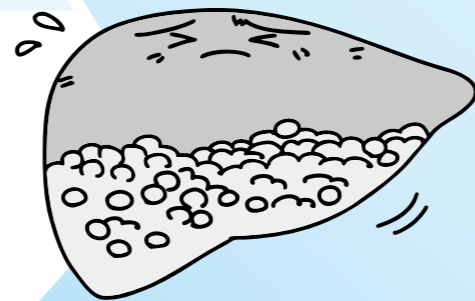
健康保険組合連合会「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成28年度）」によると、肝機能検査（AST、ALT、γ-GTのいずれか）で保健指導判定値を超えた人の割合は31.7%となりました。なお、そのうち受診勧奨判定値超の割合は11.0%です。

●肝機能の健診判定区分別  
該当者の割合



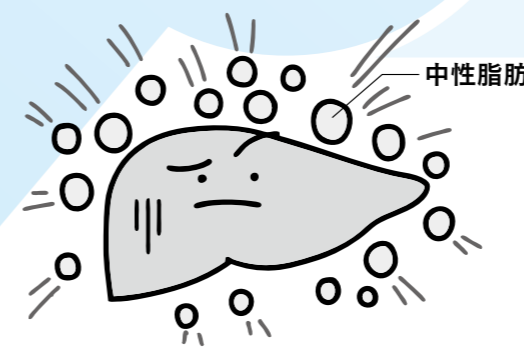
脂肪肝になる

肝細胞の30%以上に中性脂肪が溜まった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。



肝臓に中性脂肪が溜まっていく

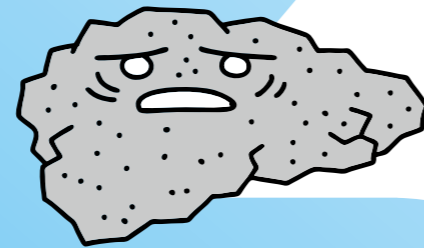
お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物の摂りすぎによって、肝臓に中性脂肪が溜まっていきます。



飲みすぎ・食べすぎはやがて肝臓に重大なダメージをもたらす  
**脂肪肝**  
肝臓に中性脂肪が一定以上溜まった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物の摂りすぎによっても、肝臓には中性脂肪が溜まっていきます。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続けるため、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組んでいきましょう。

肝炎になる

溜まった中性脂肪によって肝臓に炎症が起こり、肝臓の機能が低下していきます。健診結果に表れてくるのはこの段階です。



生活習慣による  
脂肪肝は2パターン

お酒の飲みすぎを原因とした「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物の摂りすぎを原因とした「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪が溜まっていくメカニズムが異なります。

- アルコール性脂肪肝……肝臓でアルコールが分解される際、中性脂肪が合成されやすくなって溜まっていく。
  - 非アルコール性脂肪肝……脂質や糖質の摂りすぎなどにより、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に溜まっていく。
- お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。



特定健診では、  
こんな数値に気をつけよう！

AST (GOT)

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。ASTだけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L以上  
受診勧奨判定値…51U/L以上

ALT (GPT)

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L以上  
受診勧奨判定値…51U/L以上

γ-GT (γ-GTP)

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

保健指導判定値…51U/L以上  
受診勧奨判定値…101U/L以上

肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

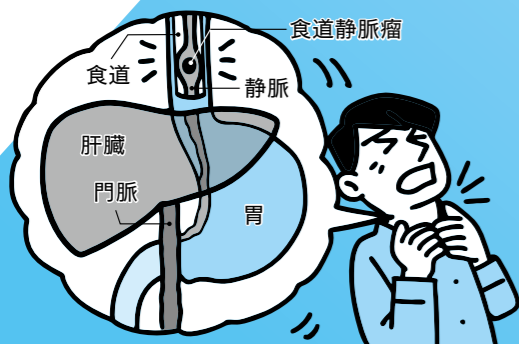
生活習慣による脂肪肝から肝炎に移行するケース以外に、肝炎ウイルスに感染して肝炎になるケースがあります。肝炎ウイルス（B型・C型）は、血液・体液を介して感染し、知らないうちに感染していることもあります。各自治体の保健所で検査を受けることができますので、一度も受けたことのない人は受けてみてください。

肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下するだけでなく、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。

食道静脈瘤破裂、  
肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあります。食道静脈瘤が破裂すると命の危険もあります。また、進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。



## BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分  
98kcal  
塩分 1.3g

### 材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)  
(2cm幅に切る)  
レタス…………… 2枚 (60g)  
(小さめにちぎる)  
トマト…………… 小1個 (100g)  
(1cm角に切る)  
水…………… 2カップ  
顆粒コンソメ…………… 小さじ1  
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

### 作り方

- 鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- 器に盛り、粗びきこしょうを振る。

### (Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



## いちごとバナナのスムージー

### 材料 (2人分)

いちご…………… 150g  
バナナ…………… 1本 (100g)  
ヨーグルト…………… 1カップ  
はちみつ…………… 大さじ1

### 作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

### (Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめでできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分  
162kcal  
塩分 0.1g

### バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうなる起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選んでよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



## 生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、  
元気な毎日を送るには、  
栄養バランスのとれた  
朝ごはんが大事です!



1人分  
431kcal  
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

### 便利術!

食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

## アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

### 材料 (2人分)

卵…………… 3個  
粉チーズ…………… 大さじ3  
ツナ…………… 小1缶  
(軽く汁気をきる)  
オリーブ油…………… 大さじ2  
アスパラガス…………… 100g  
(小口切り)  
ミックスビーンズ… 70g  
塩、こしょう…………… 各少々

### 作り方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- ②フライパン (直径18~20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。  
※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



### (Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

# メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

## ●メタボリックシンドロームの診断基準●

### ●必須項目

**ウエスト周囲径 (内臓脂肪蓄積)** おへその位置での腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上

+ (プラス)

### ●選択項目 (3項目のうち2項目以上あてはまること)

**①脂質異常**  
中性脂肪 150mg/dL 以上  
かつ/または HDLコレステロール 40mg/dL 未満

**②高血圧**  
収縮期(最高) 血圧 130mmHg 以上  
かつ/または 拡張期(最低) 血圧 85mmHg 以上

**③高血糖**  
空腹時血糖 110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム(以下メタボ)といいます。左記に該当する場合には、メタボと診断されま(必須項目+選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です)。

メタボリックシンドロームとは

メタボ対策を決意!

メタボを放置!

## 40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える(メタボ予備群)。



### 不健康な生活習慣が内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

## 体重増加が気になる Aさんの場合



食べるのが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

健診後  
早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

## 早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



1日3食規則正しく食事を摂る

ウォーキングや筋トレをスタート

### 減量するためには…

3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

### 運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

## メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる

積極的に運動はしない

### 内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

## メタボ予備群を脱出して健康を維持!

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



### 健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

## 命にかかわる病気を発症!

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。

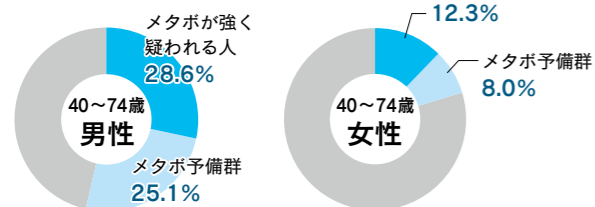


### メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

## 40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意! ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

### ●メタボリックシンドロームの状況



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)

厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。40歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。



## ストリート

男子/女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

# スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪を付けて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

### 採点方法 ストリート/パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

### 主なトリック

- **オーリー**  
手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。
- **スライド**  
ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。
- **グランド**  
デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。
- **フリップ**  
デッキを回転させる。



## パーク

男子/女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟