

# けいほのたより

- ・ 令和2年度 決算のお知らせ
- ・ 令和2年度 健保組合が行った保健事業
- ・ その受けない理由は後悔につながります／  
特定保健指導に参加で効果も意欲もアップ
- ・ 新型コロナウイルスの感染対策とあわせて  
インフルエンザの予防接種を受けよう
- ・ 体脂肪を減らすHIIT<CHALLENGEレベル>
- ・ 箱根旧街道石畳（須雲川自然探勝歩道）
- ・ 「高血糖」と判定されたら
- ・ 高血糖予防レシピ
- ・ Health Information
- ・ ラジオ体操第3





# 決算のお知らせ

令和2年度の当組合の決算が、7月21日(水)に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

## 令和2年度 決算の概要

### ○一般勘定

#### 決算の基礎となった数字

科目	R2年度決算	R1年度決算	対前年度増減	対前年度比
被保険者数(人)	5,357	5,341	16	100%
標準報酬月額(円)	324,820	324,322	498	100%

#### 収入

(単位:千円)

科目	R2年度決算	R1年度決算	対前年度増減額	対前年度比
保険料	2,454,225	2,441,929	12,296	101%
国庫負担金収入	744	741	3	100%
調整保険料	34,050	29,923	4,127	114%
国庫補助金収入	3,174	1,642	1,532	193%
財政調整事業交付金	232,600	29,655	202,945	784%
雑収入	2,534	2,655	▲121	95%
収入合計	2,727,327	2,506,545	220,782	109%

#### 組合財産(残金処分後)

(単位:千円)

科目	R2年度決算	R1年度決算
準備金	400,000	400,000
別途積立金	1,399,094	1,123,650
その他	0	63
合計	1,799,094	1,523,713



### ○介護勘定

#### 収入

(単位:千円)

科目	R2年度決算	R1年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護保険収入	296,010	295,072	938	100%
国庫補助金受入	969	3,250	▲2,281	30%
収入合計	296,979	298,322	▲1,343	100%

#### 組合財産(残金処分後)

(単位:千円)

科目	R2年度決算
準備金	67,941

## 一般勘定

保険料率95/1000(事業主55.5/1000 被保険者39.5/1000) 前年度に同じ

令和2年度の収入は2,727百万円であり、前年度の収入2,507百万円に対して221百万円の増収となっております。被保険者16名増加による保険料収入増および財政調整事業交付金(高額医療交付金)が主な原因となります。

支出の前年度対比につきましては、マルハニチロ健保加入者に対する保険給付費は98百万円増加しましたが、前期高齢者納付金の平成30年度概算納付の精算・戻り等により納付金全体で前年度対比254百万円増、支出合計で前年度対比357百万円増の2,452百万円となりました。

令和2年度は、差引275百万円の当期利益となりましたが、健康保険組合共通の懸念材料として、今後増加傾向にある前期高齢者(65歳以上75歳未満の高齢者)

#### 支出

(単位:千円)

科目	R2年度決算	R1年度決算	対前年度増減額	対前年度比
事務費	58,474	56,633	1,841	103%
保険給付費	1,272,494	1,174,825	97,669	108%
法定給付費	1,270,394	1,172,075	98,319	108%
付加給付費	2,100	2,750	▲650	76%
納付金	985,727	731,826	253,901	135%
前期高齢者納付金	416,153	145,321	270,832	286%
後期高齢者支援金	569,552	586,449	▲16,897	97%
退職者給付拠出金	19	53	▲34	36%
病床転換支援金/他	3	3	0	100%
保健事業費	99,915	100,843	▲928	99%
還付金	30	0	30	—
財政調整事業拠出金	34,052	29,923	4,129	114%
連合会費	1,113	1,150	▲37	97%
雑支出(その他)	78	68	10	115%
支出合計	2,451,883	2,095,268	356,615	117%

#### 収入支出差引額

(単位:千円)

科目	R2年度決算	R1年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	275,444	411,277	▲135,833	67%
減価償却費	63	76	▲13	83%
当期利益	275,381	411,201	▲135,820	67%

#### 支出

(単位:千円)

科目	R2年度決算	R1年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護納付金	287,445	297,587	▲10,142	97%
介護保険料還付金	5	0	5	—
支出合計	287,450	297,587	▲10,137	97%

#### 収入支出差引額

(単位:千円)

科目	R2年度決算	R1年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	9,529	735	8,794	1296%

が多く在籍する国民健康保険の財政支援を、若年層の加入者が多い我々(健康保険組合)が引き続き支援を行わねばならない仕組みとなっており、健康保険組合にとって大きな負担となっています。また、高額な治療薬の相次ぐ保険適用の承認などによる法定給付費の増加により、(高齢者医療制度や各健保の保険料率等がこのままであれば)今後ほとんどの健康保険組合の財政悪化が予想されております。

## 介護勘定

介護保険料率17/1000(事業主・被保険者折半) 前年度に同じ

令和2年度の介護勘定の収入は297百万円となり、支出の介護納付金287百万円とほぼ見合いとなりました。

前年度対比では、収入▲1百万円、支出▲10百万円で、収支+9百万円となっています。



# 健康保険組合が行った 保健事業



## 特定健康診査・ 特定保健指導

### ① 特定健康診査

(40歳以上の被扶養者)

受診券交付による受診60名、人間ドックによる受診8名、医療機関による受診402名の合計470名に対し実施。

### ② 特定保健指導

(40歳以上の被保険者)

特定健康診査(健康診断)の結果、保健指導の対象となった被保険者の希望者で積極的支援271名、動機づけ支援274名の合計545名に対し実施。  
引き続き、特定保健指導の受診をお願いいたします。



## 保健指導宣伝

### ▽ホームページの運営

各種給付や適用(加入や脱退)、健康づくり事業の内容や手続きの紹介を発信。  
必要な申請書の印刷にも活用。

### ▽機関誌の発行

年2回(春・秋)発行の「けんぼのたより」は事業所ごとに一定部数を送付。また、ホームページに掲載。

### ▽医療費通知

年2回発行。前年12〜当年5月分を7月末、「年間分(1〜11月分)」を2月初旬に配付。

### ▽前期高齢者保健指導

65歳以上の加入者271名に対して実施。健康意識の向上や動機づけを目的とし、アンケートや電話保健指導を実施。



## 疾病予防

### ▽生活習慣病健診

当該年度末(3月31日)時点で、満27歳以上の被保険者を対象に実施。  
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被保険者が対象)に上乗せするかたちで年1回実施している健診で、4,336名の受診。がん検診を含めた、充実した内容の健診を実施。

### ▽配偶者健診

令和元年度より、配偶者健診として「巡回レディース健診」を導入。年齢にかかわらず、全国の約2,000会場で被保険者とはば同様の生活習慣病健診が受診可能に。また、地域により従来の郵送健診を併用して実施。

### ①巡回レディース健診

全国の会場で、402名の実施。

### ②郵送健診

血液や尿を自宅で採取し、健康状態を確認する検査、または大腸がん検査などの生活習慣病の郵送検査を選んで実施。①の巡回レディース健診の実施地区以外で実施。郵送の血液検査、および生活習慣病を合わせて128名の実施。

### ▽歯の健康相談

①各事業所を巡回し、年齢にかかわらず全被保険者を対象に実施。  
②①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の委託歯科医院にて同内容による受診が可能。  
\*①②合わせて1,057名の受診。

### ▽予防接種補助

被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種費用を補助。令和2年度は接種者に対して全額を負担。  
\*3,236名の実績。



被扶養者の  
みなさん

今年の健診は受けましたか？

# その受けない理由は後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、  
受ける  
必要ないわ



自分では  
わかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院  
してるから、  
診てくれて  
いるはずよ



それは  
誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気が  
あつたら…、  
怖いじゃない



放置する  
ほうが  
怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、  
そんな時間  
ないわ



将来の  
時間のことも  
考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

受けようと思ったら、  
今すぐ予約を！



年度後半になるにつれ、駆け込みで健診機関は混雑します。このため、健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいで受けられないことがあります。

今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、ついすっかり忘れてしまうかもしれませんよ。

1人でチャレンジは失敗しやすい…

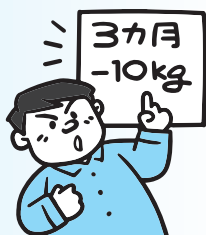
# 特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。



## 1人でチャレンジすることにしたAさん

やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。



初日

「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美につき我慢していた反動でたくさん食べてしまった。



1カ月後

気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているので焦りはない。



2カ月後

食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。



がんばり  
ましょう

3カ月後

## 特定保健指導に参加することにしたBさん

※積極的支援の場合

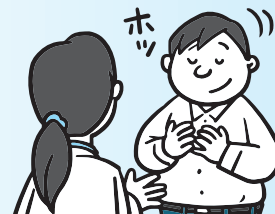
初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にすることを約束した。



こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみるつもり。



歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。



停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。



よくできました!

# 新型コロナウイルスの感染対策とあわせて インフルエンザの 予防接種を受けよう



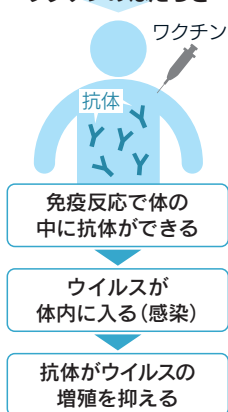
昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの方がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

## インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくられます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

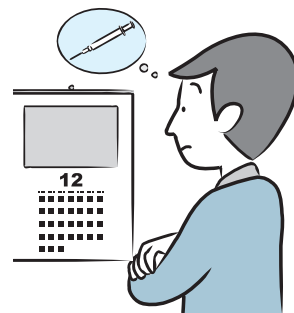
ワクチンのはたらき



## 予防接種は 12月中旬までに終えよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終えましょう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



### Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの？

A 今年も受けることを検討してください。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

#### 2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

## 予防接種+感染を防ぐ生活習慣を！

### ●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



### ●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



### ●室内では換気しながら、 適度な湿度を保つ



空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。

## 新型コロナワクチンと インフルエンザワクチンを 同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (ハズーカ岡田)



# 体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <CHALLENGEレベル>

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!

## 1 マウンテンクライマー 10秒間インターバル → 2 トリプルエクステンション

腕立て伏せの姿勢で、左右の脚を交互に前に出します。

できるだけ大きく、早く脚を入れ替えます。

10秒間インターバル

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。

できる人はスクワットジャンプを行きましょう!(詳しくは動画で!)

10秒間インターバル

1~4を2セット全力で行います

## 4 リバースランジ

片方の脚をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。

しっかりとバランスをとりながら動いてください。

できる人はシザースジャンプを行きましょう!(詳しくは動画で!)

つま先と膝が正面を向くようにします。

NG 膝が内側に入っている

10秒間インターバル

## 3 Vシット

なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。

Vシットが難しい人はパーシャルVシットを行います。

手と足を、ある程度上げた状態からタッチ。

10秒間インターバル

### 食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切!

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維(野菜や穀物)をしっかり食えること、そして脂質(脂っこい食べ物)を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!

# 箱根旧街道石畳

(須雲川自然探勝歩道)

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。



**畑宿一里塚**  
畑宿から見て右側の塚にはモミジの木が、左側の塚にはケヤキの木が植えられている。

**甘酒茶屋**  
旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。  
☎ 7:00～17:30 (L.O.17:00)  
📅 年中無休 ☎ 0460-83-6418



**鎖雲寺**  
初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。



**飛龍の滝**  
畑宿から30～40分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



**お玉ヶ池**  
江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くのこの池（なずなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。



**箱根海賊船・遊覧船**  
海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。  
箱根海賊船 ☎ 0460-83-6325  
箱根 芦ノ湖遊覧船 ☎ 0460-83-6351

**杉並木**  
江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。(国指定史跡)



箱根町総合観光案内所 ☎ 0460-85-5700  
神奈川県自然環境保全センター 箱根出張所 ☎ 0460-84-9121

- 🚆 箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。
- 🚌 箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。
- 🚗 「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根港まで5～10分。



元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道(旧東海道)の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かかってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほど行くと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛りられ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根霊験覺仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いていてもよい。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。※元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。



**千条の滝**  
高さ約3mの滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている。幅は約20mにもわたる。



**玉簾の瀧(写真上)・飛煙の瀧(写真右)**  
旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。

※営業時間や料金等に変更される場合があります。  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

# 「高血糖」と判定されたら

## 糖尿病によって併発する合併症

### 糖尿病網膜症

網膜の血管がダメージを受けて起こる。視力障害が起こって失明するケースもある。

### 歯周病

歯周病菌の感染により起こる。歯ぐきが腫れたり、歯がぐらぐらして抜けたりする。

### 糖尿病腎症

腎臓の機能が低下し、体内に老廃物がたまる状態。進行すると人工透析が必要になる。

### 糖尿病神経障害

末梢神経の代謝異常により神経の動きが障害されて起こる。ケガに気づかず壊疽を起こし、切断が必要になることも。

### 脳梗塞

脳の血管が詰まって脳の組織が死んでしまう状態。手足のまひや言語障害などの後遺症が残ることも。最悪の場合、死に至る。

### 心筋梗塞

心臓の血管に血栓（血の塊）が詰まって心臓の組織が死んでしまう状態。胸に激痛の発作が起こり、突然死することも。

### 感染症

白血球や免疫にかかわる細胞の機能が低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなる。糖尿病になると抵抗力が弱くなり重症化しやすいといわれている。

## 特定健診でチェックしたい検査項目

### 血液検査

特定保健指導を受けましょう！

保健指導  
判定値

#### 空腹時血糖

100mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

5.6%以上

医療機関を受診しましょう！

受診勧奨  
判定値

#### 空腹時血糖

126mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

6.5%以上

### 尿検査

糖尿病の疑いアリ！

#### 尿糖

陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

## 糖尿病「予備群」のうちに改善を

健診で高血糖と判定されても、自覚症状もないし元気だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が100mg/dLを超えると、糖尿病の発症リスクが2倍以上になるとされています。2018年に特定健診を受けた約414万人のうち、空腹時血糖が100mg/dL以上の人は32.1%で、約3人に1人は糖尿病、またはそのリスクが高い状態でした(※)。

高血糖を放置して糖尿病になってしまうと、血液中のブドウ糖によって血管がダメージを受けて動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症します。ほかにも、合併症で糖尿病網膜症や糖尿病神経障害を発症して失明や壊疽が起こったり、糖尿病腎症を発症して人工透析が必要になったりします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子でもあり、糖尿病の人は致死率が高いとされています。

そして一度糖尿病になると、基本的に完治することはありません。医療機関での適切な治療や服薬に加え、食事・運動療法で血糖値をコントロールしながら生活することになります。特定健診で「高血糖」と判定された方は、糖尿病予備群です。糖尿病を発症する前に、今から改善に取り組みしましょう。

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※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。

# 今日からできるセルフケア



## ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロックや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

## スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体によさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。



## 食後30分以内に、こまめに動く

運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人はとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。

## 食生活の見直しと継続的な運動がもっとも大切

※健康保険組合連合会「平成30年度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」（2020年11月）

高血糖は主に、糖質やアルコールのとりすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、喫煙などが原因で起こります。改善に必要なことは、食生活の見直しと運動習慣の継続、これに尽きます。食事は、極端な糖質制限をする必要はありません。ダブル炭水化物のメニューや、砂糖入り飲料の常飲を控えるなど、糖質のとりすぎに気をつけてください。外食のメニューや加工食品は糖質過多になりやすいので、できるだけ自炊をしたり、加工食品は食品成分表を確認したりして、糖質量をコントロールしましょう。ストレスをため込むと暴飲暴食になりやすいため、趣味やリラックスする時間をもつことも大切です。

運動は、思いきってジムに通い始めるのもよいですが、急に強度の高い運動をすると心臓に負担がかかり危険です。まずは、起床後や就寝前にストレッチをするなど、がんばらなくてもできることから始めましょう。もの足りなくなってきたら筋トレやジョギングなど、本格的な運動を始めてみてください。

また、糖尿病と歯周病の関連が明らかになっており、歯周病治療で糖尿病が改善するという報告もあります。定期的な歯科健診でお口の健康を維持することも大切です。上記を参考に自分で無理なくできることから高血糖改善に取り組みしましょう。



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)  
●撮影 上條伸彦  
●スタイリング 沼津そうる

## チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで  
旨みと満足感アップ!

材料 (2人分)

れんこん……………50g 水……………200mL  
にんじん……………20g 豆乳……………200mL  
チンゲン菜……………1株 (100g) みそ……………小さじ2  
ベーコン……………1枚 (20g)

作り方 約15分

- れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

●Pick Up /チンゲン菜

β-カロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分  
123kcal  
食塩相当量 1.1g

## 柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は  
相性抜群!

材料 (2人分)

柿……………1個  
クリームチーズ……………30g  
牛乳……………小さじ1  
ミント……………適宜

作り方 約7分

- 柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up /柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分  
99kcal  
食塩相当量 0.1g



●Pick Up /まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい!  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分  
248kcal  
食塩相当量 1.2g

## まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、  
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに!

材料 (2人分)

まいたけ……………100g しょうゆ……………小さじ1  
たまねぎ……………1/4個 (50g) 豚ひき肉……………180g  
パプリカ……………1/4個 (40g) 食用油……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4 水溶き片栗粉……………片栗粉小さじ1/2  
こしょう……………少々 +水小さじ1

作り方 約20分

- まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
- フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

## 血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防!

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

満足感と旨みたっぷり高血糖予防レシピ

何度も  
食べたい・作りたい!  
お手軽  
ヘルシー食

# 1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

## プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

### 歯と歯肉の境目（歯周ポケットの中含む）

#### みがき方

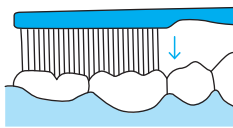
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



### かむ面の溝

#### みがき方

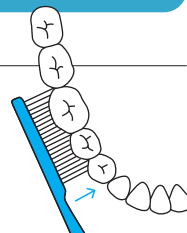
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



### 歯と歯の間

#### みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。



## みがき残しを防ぐポイント

その1

歯ブラシは1カ所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく（3～4mm）動かし、毛先は動かさない。

その2

一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

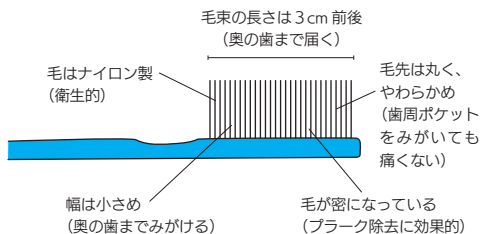
#### × 力を入れすぎない

プラークはおかゆのように柔らかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。

#### × 大きく動かさない

大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

## おすすめ歯ブラシの特徴



## / H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

## 眠りたいのに 眠れないあなたへ

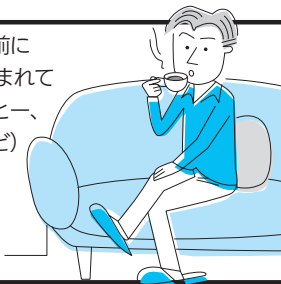
# 睡眠の質を高める 夕方・夜の過ごし方

早めに就寝したにもかかわらず、熟睡感が得られなかった経験はありませんか？ 夕方と夜の過ごし方をちょっと変えるだけで、睡眠の質を高められます。



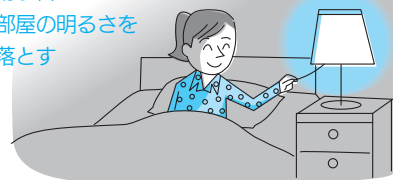
### NG!

就寝3～4時間前にカフェインが含まれているもの（コーヒー、緑茶、ココアなど）をとる



### GOOD!

暖色系の照明や間接照明に切り替えて部屋の明るさを落とす



6:00 p.m.

9:00 p.m.

12:00 a.m.

### GOOD!

夕方にウォーキングなどじんわり汗をかく程度の運動をする



### GOOD!

就寝2～3時間前に入浴し、ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックスする



### NG!

寝る直前にスマホでSNSやゲームに熱中する



煙が見えない

# 加熱式タバコにも受動喫煙のリスクあり!

近年普及している加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が見えずにおいも少なくなっています。2020年に施行された改正健康増進法でも、加熱式タバコ専用の喫煙室であれば、飲食をしてもよいことになっています。こうしたことから、「加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは、あまりないのではないか?」と考えている人がいるかもしれません。



加熱式タバコは販売開始から歴史が浅く、使用と病気や死亡のリスクとの関連を科学的に証明するにはまだ時間がかかります。しかし、加熱式タバコの主流煙には紙巻きタバコとほぼ同レベルのニコチン等の有害物質が含まれているとの報告があるほか、加熱式タバコ使用者の呼気に特殊なレーザー光をあてると、大量のエアロゾル<sup>\*1</sup>を出していることがわかります。加熱式タバコに似た仕組みの電子タバコ（日本未発売）のエアロゾルには、紙巻きタバコより濃度の濃い有害物質も認められており、WHO（世界保健機関）では「受動喫煙者の健康を脅かす可能性があると考えることが合理的である」と指摘しています。

煙が見えないからといって、受動喫煙のリスクがゼロとはいえません。加熱式タバコも、保険適用の禁煙治療が受けられます<sup>\*2</sup>。大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

※1 エアロゾル…気体中に浮遊する微小な液体または固体の粒子と周囲の気体の混合体のこと。

※2 一定の条件あり。

参考：非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

## 話題の健康情報

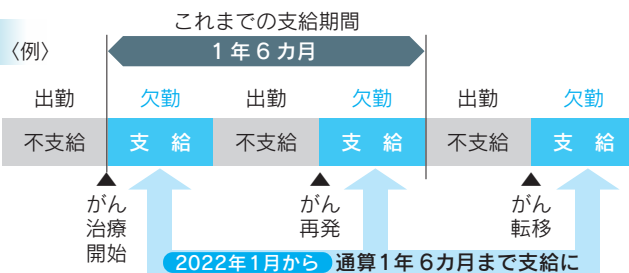
# 2022年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

### 傷病手当金の改正

#### ● 傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



### 任意継続被保険者の改正

#### ● 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

#### ● 任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額<sup>\*</sup>」とできるようになります。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

# ラジオ体操 第3 二代目



ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

## 特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

[ 3分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう! ]

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

## ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を  
始めます!

### 1 足踏み運動

元気よく  
その場足踏み



### 2 脚の 屈伸運動

腕を振って  
屈伸



### 3 足踏み運動 (1と同じ)

### 4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)



### 5 両足跳び運動

### 6 首を回す 運動

ゆっくり  
首を回す



### 7 胸を開く 運動

腕を大きく回し  
肩甲骨を  
寄せるように  
胸を開きましょう



### 8 体側を 伸ばす運動



### 9 体の前後屈運動

脚の間から  
後方を見るように  
前屈



### 10 体の回旋運動

脚をしっかり  
横に開いて  
体を回旋



### 11 跳躍運動

大きく  
跳びます



### 12 足踏み運動 (1と同じ)

### 13 腕の屈伸運動

手を横、肩、  
上、肩、前、  
肩と曲げ伸ばし



かかとを  
上げたまま

### 14 足踏み運動 (1と同じ)

### 15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

### 16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を  
終わります!

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。⇒



実際にやってみましょう!  
音楽に合わせてご家族で  
ぜひやってみてください!



<http://douga.hfc.jp/imfine/taisou/21autumn.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=NZ04jQAzFDk&t=21s>