



P 2 ▶ 令和5年度予算

P 3 ▶ 令和5年度健康保険組合が行う保健事業

P 4 ▶ 配偶者を対象とした資格調査

P 5 ▶ 従来の保険証での受診は割高に

P 6 ▶ 規則正しい生活で春の疲れすぎを防ぎましょう

P 7 ▶ 薬の処方が変わる医療のねだん

P 8 ▶ 中軽井沢

P 10 ▶ 血糖負債をためない生活術

P 12 ▶ メタボ予防レシピ

P 14 ▶ SOSを出すことができない生真面目リーダータイプ

P 15 ▶ Health Information

P 16 ▶ 太もも前を鍛えて代謝をアップ

動画を CHECK!

レシピ ▶▶▶

P12

運動 ▶▶▶

裏表紙



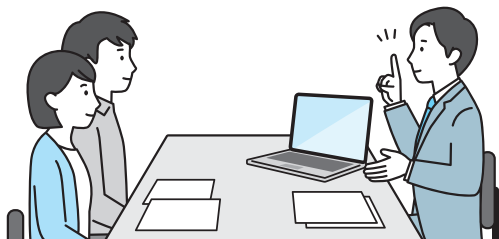
# 予算がまとまりましたので ご報告します

## ▼令和5年度 収入支出予算概要表より

### ◎一般勘定・収入

被保険者 5,514名

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
健康保険収入	2,533,508	459,468
国庫負担金収入等	734	133
調整保険料収入	35,160	6,376
繰入金	0	0
財政調整事業交付金	13,000	2,358
雑収入	1,356	246
合計	2,583,758	468,581



### ◎一般勘定・支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費等	75,191	13,636
保険給付費	1,237,128	224,361
法定給付費	1,233,978	223,790
付加給付費	3,150	571
納付金	1,010,854	183,325
前期高齢者納付金	413,972	75,077
後期高齢者支援金	596,863	108,245
退職給付拠出金	17	3
病床転換支援金等	2	0
保健事業費	123,024	22,311
還付金	2	0
財政調整事業拠出金	35,160	6,376
連合会費	1,191	216
雑支出	100	18
予備費	101,108	18,337
合計	2,583,758	468,581

### ◎介護勘定・収入

2号被保険者本人+特定被保険者 3,095名

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険料	296,948	95,944
繰入金	20,000	6,462
国庫補助金収入	0	0
雑収入	0	0
合計	316,948	102,406

### ◎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	315,845	102,050
介護保険料還付金	1	0
雑支出	1	0
予備費	1,101	356
合計	316,948	102,406

## ▼保険料率（令和4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



※端数処理しています。

令和5年2月16日に第193回組合会が開催され、令和5年度予算が承認されました。その概要をお知らせします。なお、健康保険料率及び介護保険料率は、据え置きとなっております。

## ▼一般勘定

予算に先立つ令和4年度の収支は、収入から支出を差し引いた残金、377百万円が見込まれています。5年続けた黒字計上で、団塊の世代が75歳以上となる2022年以降確実に増大している後期高齢者支援金（地方自治体の後期高齢者医療広域連合の財政赤字を補填するために健康保険組合が支出する拠出金）の負担増に備えております。

令和5年度予算の基礎数値は被保険者数5,514名、平均標準報酬月額328,683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。令和5年度予算は収入・支出ともに2,584百万円ですが、実質収入は別途積立金繰入等を除いた2,536百万円であり、実質支出は予備費等を除いた2,447百万円で、実質的な収支残は88百万円となります。

予備費等を除く支出2,447百万円のうち、健保加入者へ支出する保険給付費は1,237百万円（50.5%）、健保加入者の健康増進を目的とした保健事業費は123百万円（5.0%）、事務

費等75百万円（3.1%）、健康保険組合連合会が各健康保険組合への補助金等の原資とする財政調整事業拠出金35百万円（1.4%：これは収入の部の調整保険料をそのまま拠出します）、納付金（前述の後期高齢者支援金や、65歳～74歳の比率が高い国民健康保険のために拠出する前期高齢者納付金等）が1,011百万円（41.3%）などとなっています。

## ▼介護勘定

保険料の徴収は被保険者・被扶養者のいずれかまたは両方が40歳～65歳の被保険者が対象となります。被保険者が65歳になると、保険料は年金からの控除や納付書払い等により市区町村へ支払うことになり、その被扶養者が40歳～64歳の場合には、被保険者は健保と市区町村の両方に支払います。

料率は前年度と同条件（料率17/1000、事業主・被保険者折半）としました。実質収入として317百万円を計上しました。

支出については、健康保険組合は給付の事業は行いませんので、給付を実行する地方自治体の介護保険広域連合へ納付金を拠出します。予備費を除いた実質支出として316百万円を計上しました。



# 健康保険組合が行う保健事業

## 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」等を上乗せして、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100を超える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

配偶者が健診機関にて受診する場合と在宅で郵送健診を行う場合の2通りにて実施します。

#### ① 健診機関で受診する場合

全国47都道府県で2000以上開催している「巡回レディース健診」を実施いたします。がん検診項目を含む充実した健康診断を自己負担なしで受診できます。また会場によっては自己選択するオプションを同時に受診することもできます（当健保組合の設定した基本検査項目以外は自己負担となります）。

#### ② 在宅健康診査（郵送）

①の巡回レディース健診をご利用できない場合は、郵送による配偶者健診を行っています。

6月までにご案内いたしますので、郵送による配偶者健診をご希望の場合は、各事業所の担当者経由でお申し出ください。

\*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。

### ▽予防接種補助

事業所内におけるインフルエンザ蔓延リスク軽減を目的として、被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種費用について、年1回全額を補助します。（接種対象期間・10〜12月）

### ▽人間ドック

40歳以上の受診希望者（被保険者・被扶養者）は、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。

なお、前述の生活習慣病健診および配偶者健康診断を受診の方は補助の対象とはなりません。

### ▽特定保健指導

特定健診、または特定健診項目に含まれる生活習慣病健診受診者のうち、40歳以上の方で生活習慣病の発症リスクが高いと医療機関にて判定された方を対象に、保健師または管理栄養士による「動機づけ支援（リスクが中程度）」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。



### ▽家庭用常備薬購入補助

日常の健康管理及びセルフメディケーションを目的に、家庭用常備薬の購入補助を実施します。約100アイテムの医療品等より、被保険者が選択し2000円を限度に当健保組合が補助いたします。

## 保健事業宣伝

### ▽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。

### ▽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。

### ▽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。



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5年3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歳以上または障害年金受給者の場合は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	◎令和5年度（4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	◎令和5年度（4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）（写）
個人事業主	◎申立書 ◎確定申告書（控）一式（写）
不動産等の収入等のある方	◎申立書 ◎確定申告書（控）一式（写）

### 3.年金受給者の方

年金受給者の方	◎令和5年度（令和4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、年金額改定通知書（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。
- \* 雇用保険の基本手当（失業保険）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。
- \* 課税証明書は令和5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、「健康保険被扶養者異動届（減）」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。」

## 医療DX推進に向けた取り組みが加速

# 従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

### 1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化<sup>※1</sup>されました。

義務化対象施設のカードリーダー申込率は、99.0%（2023年3月26日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

### 2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されてきましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

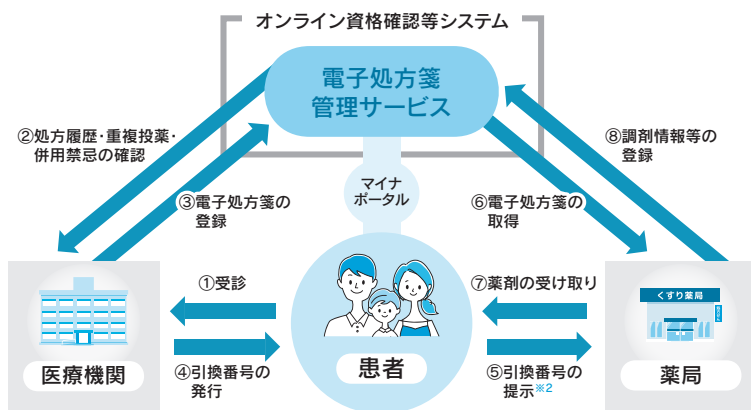
		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし
従来の保険証	初診	12円	18円 (+6円)
	再診	なし	6円

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。  
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

### 3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることを期待されています。

#### ◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

### スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになりました！

2023年5月11日から、マイナンバーカード機能をスマホ<sup>※3</sup>に搭載できるようになりました。さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

健康保険証利用については、2024年4月からスマホ搭載が可能となる予定です。なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android 端末のみ。iOS 端末は調整中。

交付申請  
について



マイナンバーカード  
総合サイト

保険証利用の  
申込みについて



マイナポータル

# 規則正しい生活で 春の疲れすぎを防ぎましょう

気温が大きく変化したり、職場や学校が変わったり、引っ越しがあったりなど、春は気候や環境の変化が大きい季節です。気づかないうちに心や体の疲れがたまり「春バテ」といわれるような、心身の不調をきたすことも。毎日の生活のなかで次のようなことを心がけて疲れすぎを防ぎましょう。



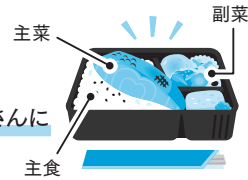
## ● 規則正しく、バランスのよい食事

栄養バランスのとれた食事を1日3食、なるべく決まった時間にとりましょう。あわただしくなりがちな朝食も、しっかりよく噛んで食べるのがコツ。

帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどの主食を食べ、帰宅後におかずの主菜・副菜を軽めに食べる、分食がおすすめです。

### 栄養バランスをとるコツ

- 1 手軽に食べられる缶詰や冷凍食品、ハム、チーズ、豆腐などの食材をプラスする
- 2 主食、主菜、副菜をそろえる
- 3 みそ汁やスープを具たくさんにして食材を多くする



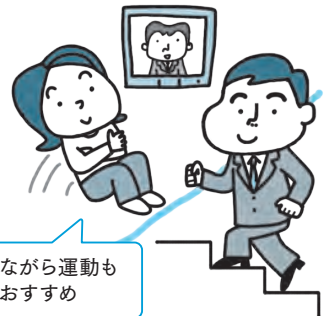
## ● 質のよい睡眠

夜、気持ちよく眠るためには、朝は決まった時間に起き、起きたらすぐにカーテンを開けて、日光を浴びましょう。就寝2～3時間前の入浴で体を温めると、スムーズな入眠に効果があるといわれています。



## ● 適度な運動

体を動かすことは肥満を予防するだけでなく、ストレス解消にもなり、質のよい睡眠をとるためにも必要です。ウォーキングなど、無理なく自分のペースでできる運動や好きなスポーツを楽しみましょう。



## ● ストレス対策

- ストレスを発散できる趣味や生きがい、気晴らし方法などをたくさんもっておきましょう。
- 信頼できる人や専門家に相談してみましょう。右の相談窓口もご利用ください。



厚生労働省  
働く人の「こころの耳相談」  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

電話相談 SNS相談 メール相談



## 健康的なストレス解消法を！

やけ酒ややけ食いは、自分の健康を害してしまうため、ストレス解消としてよい方法ではありません。また、つらい気持ちから逃れるために若い人の中で広まり社会問題となっている**オーバードーズ**(薬の過剰摂取)は、内臓に障害を起こしたり、依存性があるなど、とても危険です。絶対にやめましょう。**ストレス対策は健康的な方法を選びましょう。**



# 薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック!

## ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」への変更不可欄にまたはがなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで

最近、出費が多くてさ…。  
今日もこれから  
通院でまたお金が…



薬は  
ジェネリックにしてる？  
安くなるよ



気にしたこと  
なかったな、  
聞いてみるよ



お茶手帳も  
いっしょに…  
ほら行く薬局も  
お茶にしてもらい  
お茶手帳も

それがいいよ。  
あとはリフィル処方かな、  
症状が  
安定していればだけど



なにそれ!?



1枚の処方箋で  
最大3回、薬を処方して  
もらえるんだ。  
2・3回目の  
通院がいらなくなるよ。  
ただし、  
医師の判断によるけどね



いいこと聞いた!  
ジェネリックと  
リフィルだな!

ダッ

かかりつけ薬局が  
重要になるから、  
1カ所にしなよ～



医師の判断がマスト!

## リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル  
処方箋で



## ＼かかりつけ薬局を持とう！／

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なのみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。



# なか かる い ざわ 中軽井沢

## ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00  
9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🆓 入館無料  
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

## 軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくつかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくると日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

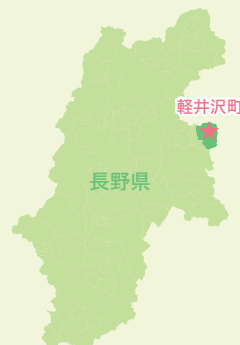
## INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢 IC から約20分

### 軽井沢観光協会

- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ





### 📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📅 無休 ☎ 050-3537-3553

### 📍 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

### 📍 遊歩道



### 📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



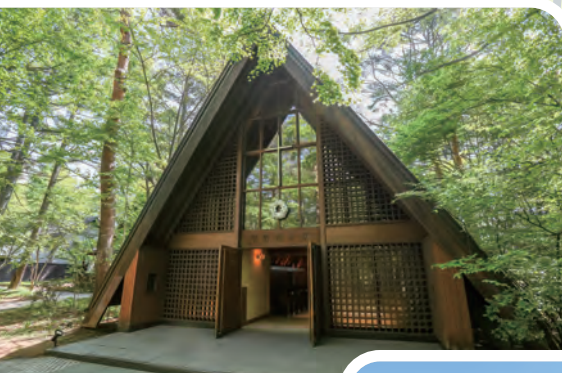
ミソサザイ ▶



▲ イカル

### 📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



### 📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)

📅 無休 ☎ 0267-45-3333



### 📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743



### 📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)

💰 大人1,350円、3歳～小学生800円

☎ 0267-44-3580

約 6.5km 約 1.5時間 / 約 8,500歩



### 📍 バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)  
📅 月～木曜日 💰 1個495円(税込)～  
☎ 080-7525-2814



### 📍 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

### 📍 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)  
📅 火曜日 (祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末  
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

\*営業時間や料金等は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等でご確認ください。

健診結果が悪化したら…

健診の結果、

ヘモグロビンA1cが**5.6%**を超えていたら**血糖負債**のリスクあり!

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

今日から  
できる

生活改善法

体を蝕む

# 血糖負債をためない

# 生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長

横山啓太郎

GOOD! | 今日からできる改善法 |



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

## 改善法1…活動量アップ

- ☑ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☑ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☑ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK  
こんな人は要注意!

CHECK  
休日は  
インドアで  
のんびり



CHECK  
ごはんはいつも  
大盛りで、  
食べるのが速い



CHECK  
太っている、  
体重が  
増えている



CHECK  
睡眠不足で  
日中も眠気に  
襲われることがある



血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

## 血糖負債は 早めに解消しよう

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか?

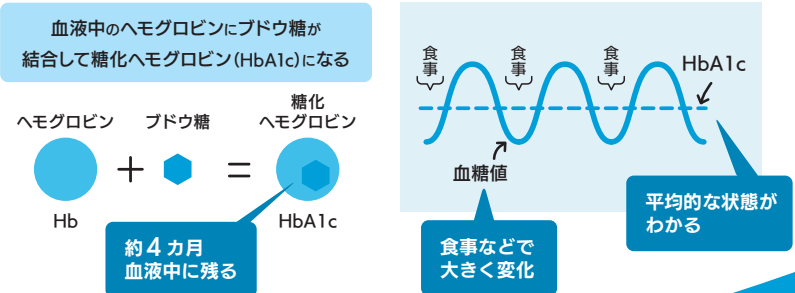
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

# 血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。



**Q** HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

**A** 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

- 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ**
- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
  - 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
  - よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



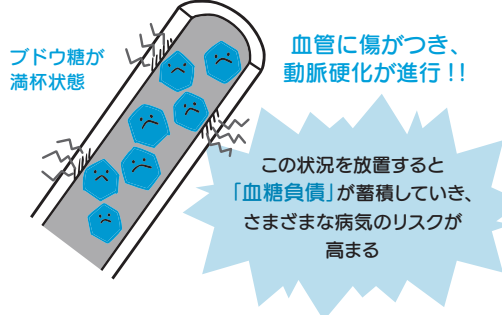
肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

- 改善法3…肥満を予防・改善**
- BMI25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
  - 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりやすくなったりします。

- 改善法4…十分な睡眠**
- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
  - 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

● 血糖値が高めの状態が続くと…  
インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける





## キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

### 材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本  
 しいたけ ----- 2枚  
 豚ひき肉 ----- 200g  
 A 片栗粉 ----- 大さじ1  
 | しょうゆ ----- 小さじ2  
 | ごま油 ----- 小さじ1  
 | おろし生姜 ----- 小さじ1  
 キャベツ ----- 1/8 個  
 にんじん (飾り用) ----- 適宜  
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

### 作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



### 材料(2人分)

にんじん	-----	1/3 本
三つ葉	-----	1 把
A 酢	-----	小さじ 1
しょうゆ	-----	小さじ 1
ごま油	-----	小さじ 1

### 作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

## ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

### 材料(2人分)

ごぼう	-----	1/4 本
切り干し大根	-----	10g
水	-----	1 カップ
鶏ガラスープの素	-----	小さじ 1
塩	-----	小さじ 1/4
豆乳(成分無調整)	-----	1 カップ
輪切り唐辛子	-----	少々

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとのみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



## メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

### ▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

### ▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

### ▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

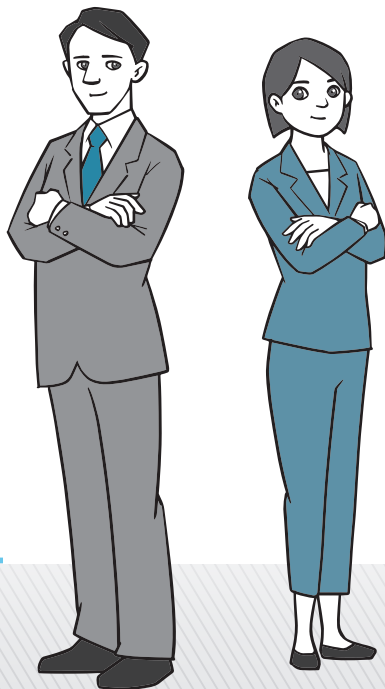
# SOSを出すことができない 生真面目リーダータイプ

生きづらさを  
ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷  
院長 尾林 誉史

- 自分の仕事に対する責任感が非常に強い
- 完璧主義である
- 几帳面で、ルールや秩序に忠実



- 頼まれるとイヤと言えない
- 自分よりも他者を優先しがち
- 衝突を避けるために、自ら折れることが多い

責任感が強く、任された仕事にしっかり取り組む生真面目リーダータイプは、組織において非常に重宝される人材です。しかも頼みごとを断らないので、周りからもよく頼られます。しかしその反面、手抜きができず、他の人にうまく頼ることが苦手なので、自分だけで問題を抱え込みやすくキャパオーバーしがちです。

加えて、相手の言動に異議や反感を感じても、衝突を避けるために、自分の中にため込んでしまいます。そのため、何か一つうまくいかなくなると、負のスパイラルに陥ってしまいます。

このタイプは精神医学用語で「メランコリー親和型」と呼ばれ、実は日本人のうつ病患者に一番多いタイプです。

## 生真面目リーダータイプの人がラクになるヒント

### 息切れを防ぐため、メリハリを意識

生真面目リーダータイプの方は、成果を出すことを人生の指標にしがちなので、受験勉強や資格取得など、目標が明確で終わりが直近に設定された「短距離走」的なことは得意です。しかし、人生は長く続く「長距離走」。常に全力ですぐ息切れしてしまいます。ペース配分しながら、定期的に給水し、時には先頭ランナーを風よけにする「狡さ」も必要です。「この日は絶対に定時に帰る」「1時間ごとにポンヤリする時間をつくる」など、メリハリを意識するようにしましょう。



### 安請け合いをせずに、断る勇気を持つ

生真面目リーダータイプの方が、「頼まれるとイヤと言えない」のは「相手の期待に応えたい」からです。一見よいことのように思えますが、短絡的に願望（＝相手の期待に応える）を満たしたいだけなので、安請け合いをしがちです。そして、それによってうまく立ち行かなくなれば、結果として頼んだ相手に迷惑をかけて失望させてしまいます。「断ることで、今は相手をガッカリさせてしまうかもしれないけれど、最終的には相手のためでもある」と思って、時には断る勇気を持つようにしましょう。



注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

# 寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

## あなたはこんな習慣ありませんか?

- ☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。
- ☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。
- ☑ なかなか寝つけないときついスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



## FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNSを頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ)やSNS依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び)が提唱され、SNSにしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

## HEALTH INFORMATION

### 歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘 (エンパシーデンタルクリニック 院長)

## Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえて悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

### 歯みがき剤選びのポイント

#### むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

#### 歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

#### ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

#### 歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は?

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



# 太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

## 太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

## 太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に適度な張りを感じるまで引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。