

けんぽだより

2014●11

設立10周年記念号 / 43号

ご家庭にお持ち帰りください。

おかげさまで、組合設立10周年を
迎えることができました!

- ・ 設立10周年にあたって 2
- ・ 聖隷健康保険組合10年のあゆみ 4
- ・ グラフでみる10年のあゆみ 6
- ・ 健保組合からのお知らせ 8
高額療養費の自己負担限度額が見直されます
インフルエンザ予防接種の補助について
- ・ 平成25年度 特定健診・特定保健指導 9
- ・ 保健師だより 10
- ・ 静かに進行する高血糖を放置しない 12
- ・ 「夢中」から「依存」にエスカレートしていませんか? ... 14
- ・ 歩きたくなる旅 三重県・赤目四十八滝 ... 15
- ・ おいしくて太らない旬ごはん 16



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

設立10周年にあたって

被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、ご健勝のこととお慶び申し上げます。

聖隷健康保険組合は、本年4月1日をもって設立10周年を迎えることができました。これも加入者の方々、事業主のご協力、ご尽力があつての賜物であると深く感謝申し上げます。また、健康保険組合設立に携わっていただいた方々、組合運営にご尽力いただいた組合議員の方々、それぞれの施設よりご協力いただいている健康管理推進委員の方々、その他すべての関係の方々に対して、改めて御礼申し上げます。

この10年の間には、聖隷福祉事業団の健康保険組合として設立後、財団法人芙蓉協会、財団法人恵愛会、社会福祉法人さくま、社会福祉法人松溪会とグループ法人も編入いたしました。社会福祉に関わるそれぞれの法人が社会からのニーズに応えるために事業の拡大がなされてきたことに伴い、被保険者数は6,621名から10,333名と大きく増え、被扶養者を含めた加入者総数は15,000名を超えるまでになりました。

母体法人が医療・保健事業を展開している中の健康保険組合であり、医療資格者に対する保健活動の難しさを感じながらも、加入者の健康管理や保健事業活動は十分な展開ができたと思っております。



聖隷健康保険組合
理事長 山本 敏博

財政的には設立当初、平均年齢が低く扶養家族も少ないなど構造的に恵まれており、極めて良好な状態でスタートしました。充実した保健事業に加え保険料率も協会けんぽを大きく下回る料率で推移したこと、加入者と事業所への経済的な貢献ができました。

しかしながら、近年は高齢者医療制度への拠出金が年々大きな負担となり、財政的に大変困難な時代を迎えています。当組合においても、高齢者医療制度への納付金負担は保険料収入の45%（平成25年度決算）にもなり、厳しい組合運営を強いられております。

高齢化が進む日本で、福祉・保健・介護の担い手である当組合の被保険者は、果たすべき役割が大きくなっています。被保険者の皆様が安心して働けるように健康保険組合を長期的、安定的に運営し、皆様の健康に寄与するのが、当組合の役割です。今後も被保険者、ご家族の皆様の健康を守るため、各種健診や人間ドック等の保健事業の充実を図り、皆様の健康維持、増進に一層の努力をする所存です。

これからも皆様の当組合への変わらぬご協力、ご尽力をお願いいたします。設立10周年のご挨拶といたします。

設立10周年を振り返って

聖隷健康保険組合
初代常務理事 松島 康治

聖隷健康保険組合設立10周年おめでとう
ございます。心よりお慶びを申し上げます。

聖隷健康保険組合の設立は静岡県に本部
を置く健康保険組合としては、22年ぶり
なるものでした。設立された平成16年頃
の健康保険組合を取り巻く状況は大変厳し
く、「健保組合冬の時代」と言われ、増え
続ける老人保健拠出金の負担に喘いでいる
状況でした。

設立当初の事業所は、聖隷福祉事業団、
聖隷三方原病院、聖隷浜松病院の3カ所で、
事業団や関係機関と協議し、平成16年10
月に聖隷福祉事業団にまとめました。これに
より、被保険者及び被扶養者、事業団、健
保組合の事務の簡素化が図られました。

さらに、平成16年12月には、奄美佳南園、
春日保育園、財団法人芙蓉協会、財団法人
恵愛会を編入し、健康保険組合の規模拡大
が図られました。

健康保険組合のメリットとして、保険料
率の独自設定、保健事業の充実、付加給付
の実施があります。聖隷健康保険組合の将
来の財政状況を勘案し、平成16年12月から
保険料率を1000分の10引下げ被保険者

並びに事業主の負担の軽減を図りました。

保健事業・付加給付については職員互助
会が大変充実した給付を行っていましたの
で、聖隷健康保険組合では35歳以上の被保
険者、家族の人間ドックの補助及びインフ
ルエンザ予防接種の補助を実施することと
しました。付加給付については被保険者の
一部負担金の軽減、家族療養費の軽減、傷
病手当付加金、出産手当付加金を互助会か
ら引継ぎ実施することとしました。

これにより、健康保険組合の基本的な形
態は整ったものと思います。

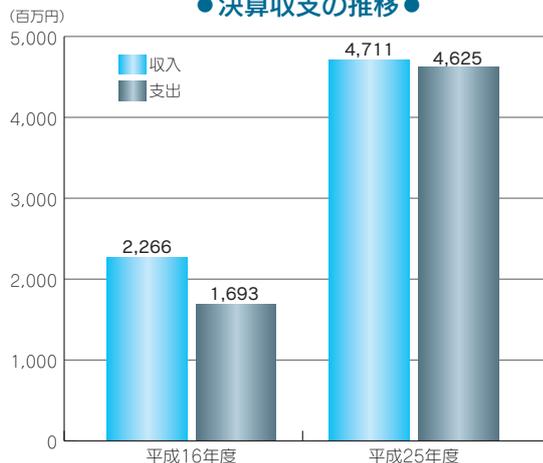
聖隷健康保険組合の保険料率は協会けん
ぽを下回る保険料率で運営されてきました
が、今後も健全な運営には被保険者及びそ
の家族が健康であることが不可欠であると
考えます。

保健事業を活用し、疾病の予防、早期発
見、早期治療を心掛けていただきたいと思います。

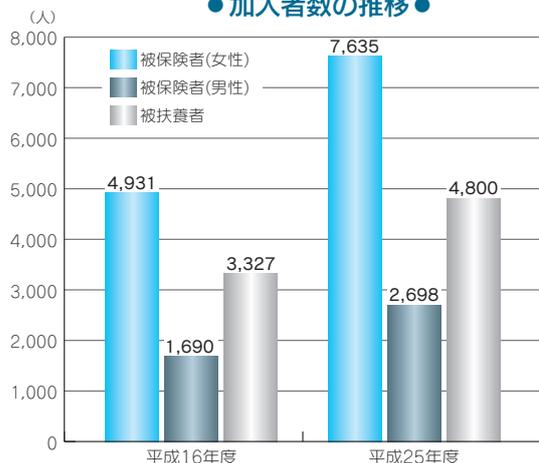
終わりに、聖隷健康保険組合の益々の発
展並びに被保険者及びそのご家族の皆様の
ご健勝を祈念申し上げ挨拶とさせていただきます。

聖隷健康保険組合 10年の推移

● 決算収支の推移 ●



● 加入者数の推移 ●

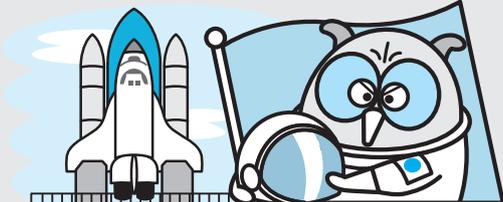


10年のあゆみ

聖隷健康保険組合のできごと

社会のできごと

○健康保険の動き ◎社会の動き

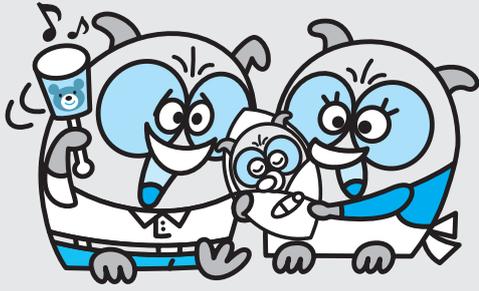
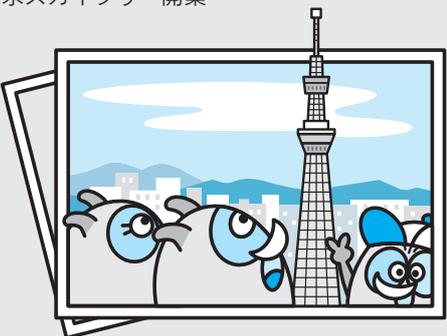
<p>平成16年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 平成16年4月1日設立 政府管掌健康保険の被保険者・被扶養者を引継ぎ、給付内容も同様にて事業開始 保険料率は政府管掌健康保険と同じ82%、介護保険料率8.9%にて開始 理事長 山本敏博 常務理事 松島康治 被保険者 5,945人 12月奄美佳南園、春日保育園を編入。同時に、グループ法人である財団法人芙蓉協会、財団法人恵愛会編入 12月保険料率72%へ引下げ 機関紙『けんぼだより』発行 人間ドック補助開始 12月メンタル相談窓口 (@メンタル) を委託契約   	<ul style="list-style-type: none"> ○健保組合の個人情報保護ガイドラインを公表 ◎新潟県中越地震発生 (M6.8、最大震度7) ◎インドネシア・スマトラ島沖地震発生 (M9.1)
<p>平成17年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 4月より付加給付 (一部負担還元金、傷病手当金、出産手当金、家族療養費) 開始 9月健康保険被保険者証をカード化 11月ホームページ開設  <ul style="list-style-type: none"> インフルエンザ予防接種補助開始 メンタルヘルズ講座の開催を開始 	<ul style="list-style-type: none"> ○個人情報保護法が完全施行 ○介護保険等改正法成立 (介護保険施設などの居住費と食費の自己負担化等) ◎JR西日本・福知山線で脱線事故発生、107名が犠牲に ◎野口聡一さん、「ディスカバリー」で15日間の宇宙飛行に成功 
<p>平成18年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3月保険料率68%へ引下げ レセプト情報管理システムを導入し、支払基金より画像データによるレセプト送付受け付ける 人間ドックデータ等管理に、健康管理レインボーシステム導入 サクセススリムプラン開始 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康保険法一部改正 (出産育児一時金35万円に引上げ、高額療養費の自己負担限度額の引上げ等) ◎トリノ・オリンピック開催、荒川静香選手金メダル獲得
<p>平成19年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 高確法 (高齢者の医療の確保に関する法律) による特定健康診査・特定保健指導を先がけて試行実施 サクセススリムプランを関東・関西地区にて開催 7月社会福祉法人「さくま」編入 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康保険法一部改正 (入院時の高額療養費の現物給付化等) ○標準報酬等級区分、47等級に改正 ◎社会保険庁改革関連法案で「年金記録問題」浮上 ◎新テロ対策特別措置法案、薬害肝炎被害者救済特別措置法が成立
<p>平成20年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 特定健康診査、特定保健指導を本格的開始 前期高齢者納付金、後期高齢者支援金が新設され、納付金負担は保険料収入の38.7%となる メタボリック予防講座の開催開始 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康保険法一部改正 (後期高齢者医療制度の創設、特定健診・特定保健指導の義務化等) ○政管健保が全国健康保険協会 (協会けんぽ) に ○産科医療補償制度の創設 ◎北海道洞爺湖町で第34回主要国首脳会議 (洞爺湖サミット) 開催

聖隷健康保険組合

聖隷健康保険組合のできごと

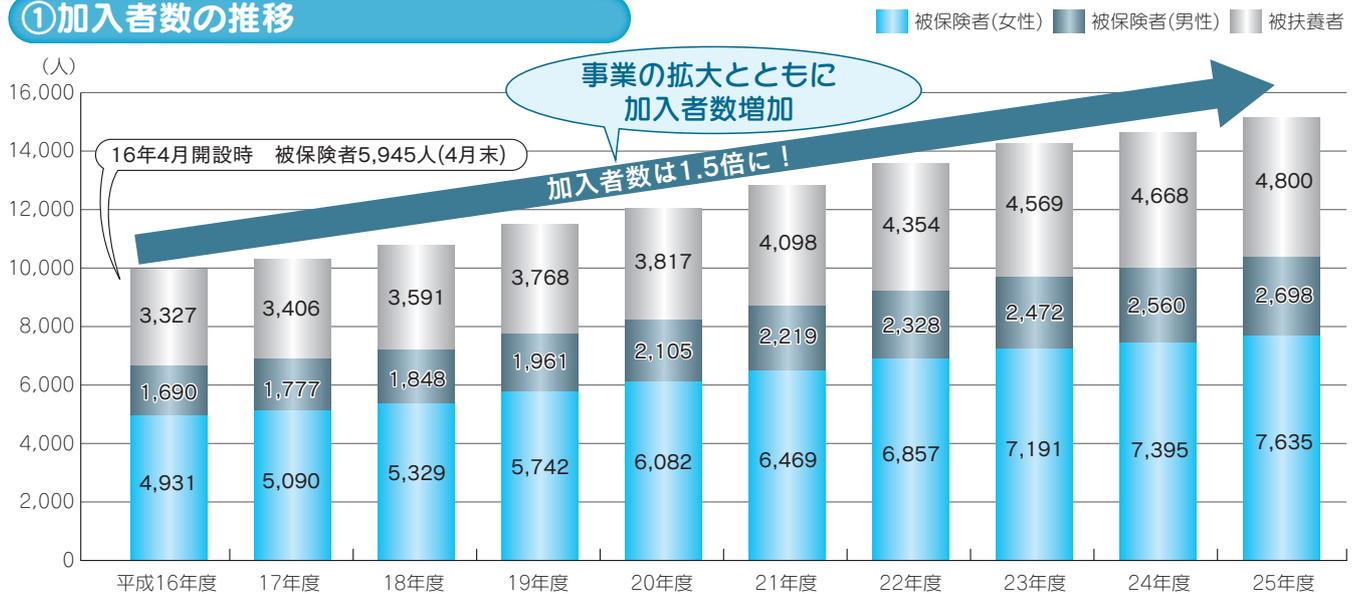
社会のできごと

○健康保険の動き ○社会の動き

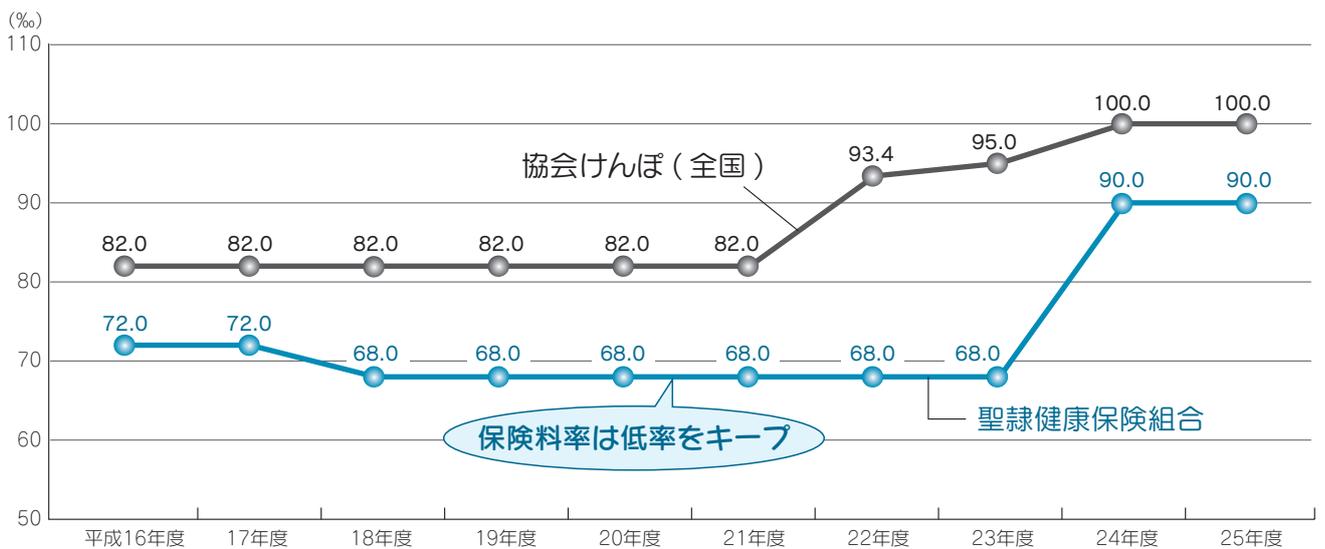
<p>平成21年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり補助事業開始 柔道整復師の療養費チェックを外部委託 12月医療法人社団聖仁会 聖隷静岡健診クリニック編入 	<ul style="list-style-type: none"> ○出産育児一時金に関する改正（42万円に引上げ、一時金の医療機関等への直接支払制度開始）  <ul style="list-style-type: none"> ◎厚生労働大臣が「新型インフルエンザの発生」を宣言、緊急声明を発表
<p>平成22年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 9月常務理事に長谷川新就任 10月社会福祉法人松溪会編入 別途積立金2億6,000万円取崩し繰入 禁煙対策講座開始 	<ul style="list-style-type: none"> ○後期高齢者支援金に1/3総報酬制導入（平成22～24年度時限措置） ◎日本年金機構が発足
<p>平成23年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3月介護保険料率12.9%へ引上げ 納付金負担が保険料収入の47.3%となる 別途積立金6億3,001万円取崩し繰入 腰痛予防講座開始 10月東海北陸厚生局による、指導監査実施 	<ul style="list-style-type: none"> ○出産育児一時金の受取代理制度開始 ◎3月11日、東日本大震災発生。国内観測史上最大M9.0、震度7を記録。戦後最悪の自然災害 ◎福島第一原子力発電所で放射性物質の放出を伴う深刻な原子力事故が発生
<p>平成24年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3月保険料率を90%へ引上げ 4月より付加給付(傷病手当金、出産手当金)を廃止 第一期特定健康診査等評価、特定健診受診率87.2%・特定保健指導受診率32.5% 	<ul style="list-style-type: none"> ◎全高（尖塔高）634m、世界一の高さを誇る電波塔、東京スカイツリー開業  <ul style="list-style-type: none"> ◎東京で1839年以来173年ぶりの金環日食を観測
<p>平成25年度</p>	<ul style="list-style-type: none"> 4月常務理事に平川健二就任 第二期特定健康診査等計画開始 40歳・50歳の節目ドック受診勧奨開始 	<ul style="list-style-type: none"> ◎富士山がユネスコ世界文化遺産に登録される 

10年のあゆみ

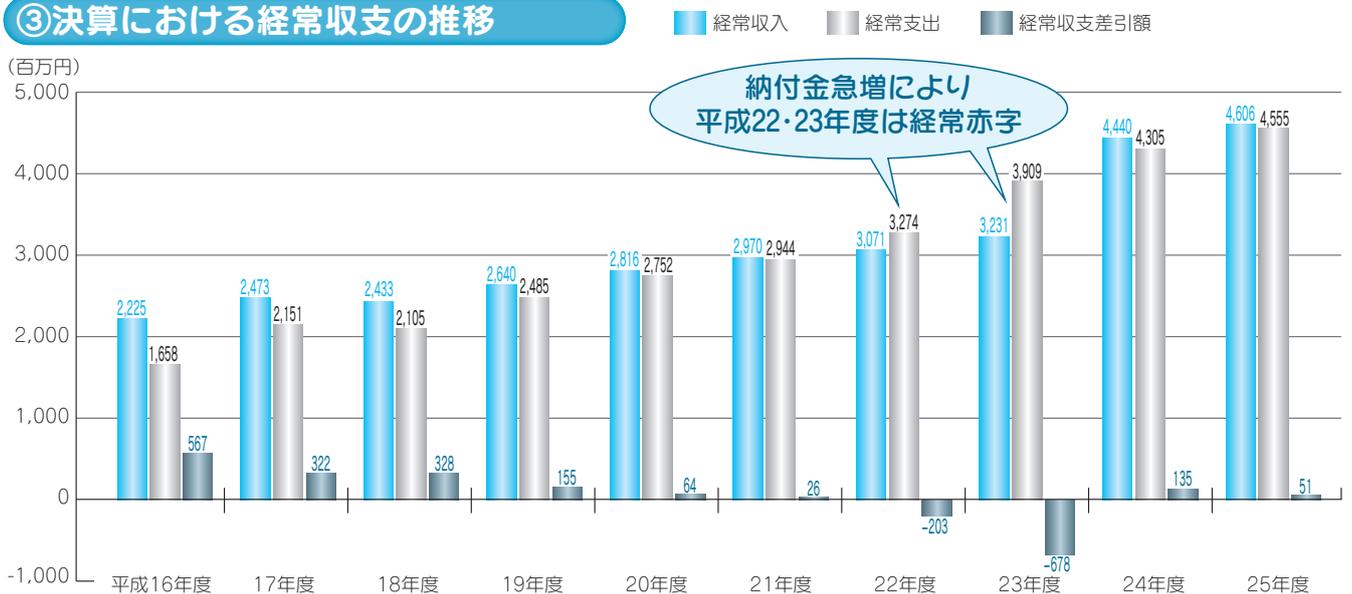
①加入者数の推移



②保険料率の推移



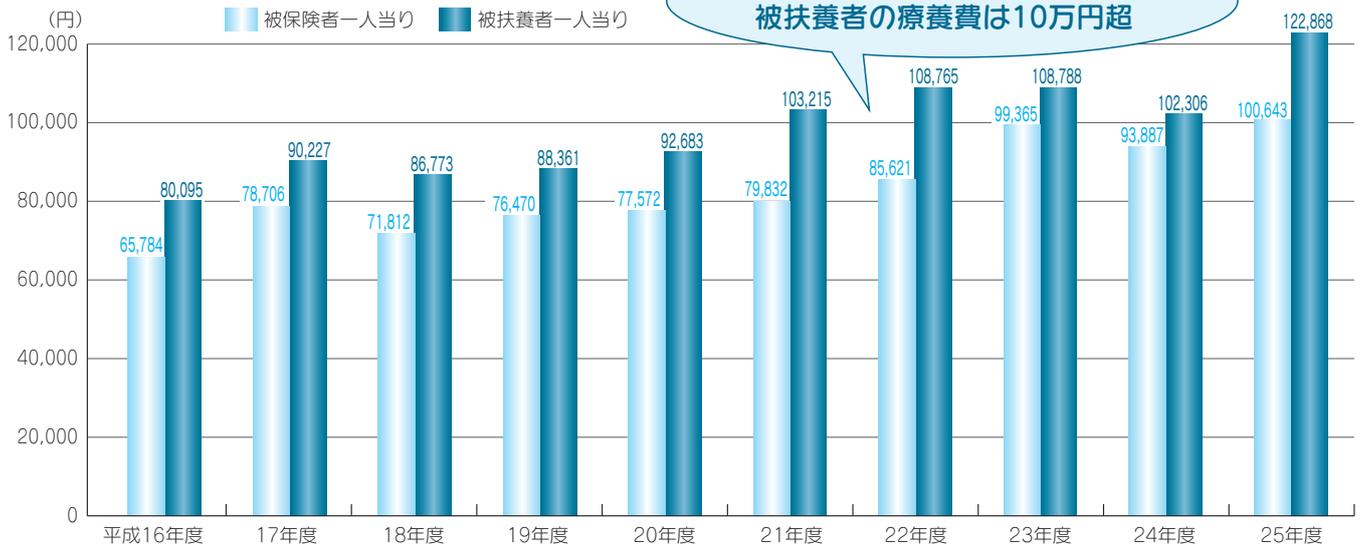
③決算における経常収支の推移



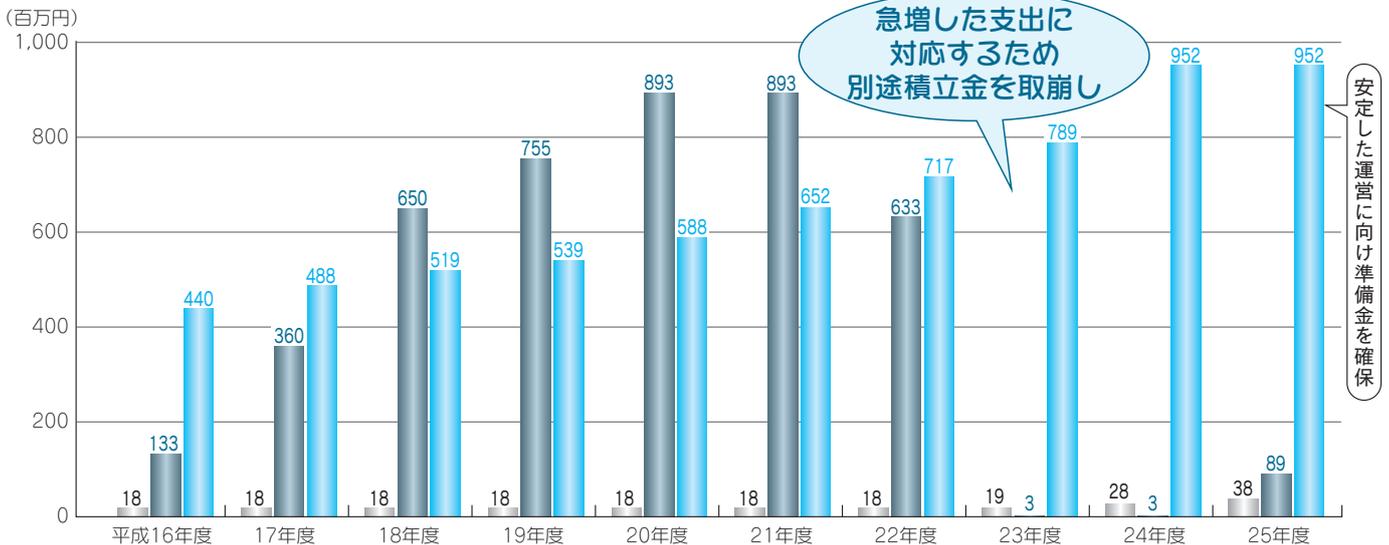
④保険料に対する各支出の推移



⑤一人当りの療養費



⑥各財産の推移



高額療養費の

自己負担限度額が見直されます

高額療養費の自己負担限度額は所得によって異なります。平成27年1月から所得区分と限度額の見直しが予定されています。

自己負担限度額で医療費負担に上限を設定しています

健康保険では、医療費の負担が際限なく増えないように、1カ月の負担額の上限を「自己負担限度額」として定めています。上限を超えた場合は、高額療養費として超えた額が払い戻されます。

平成27年1月から自己負担限度額が変わる方がいます

高額療養費の自己負担限度額は、平成27年1月に以下のように見直されます。

なお、70歳以上の方だけの世帯の場合の自己負担限度額は変わりありません。

高額療養費の自己負担限度額の目安（70歳未満の方の場合）

●平成26年12月まで

上位所得者
(標準報酬月額 53万円以上)
約15万円

一般所得者
(上位所得者・低所得者以外)
約8万円

低所得者
(住民税非課税者)
35,400円

●平成27年1月から

標準報酬月額 83万円以上 **約25万円** 負担アップ

標準報酬月額 53～79万円 **約17万円** 負担アップ

標準報酬月額 28～50万円 **約8万円**

標準報酬月額 26万円以下 **57,600円** 負担ダウン

低所得者
(住民税非課税者) **35,400円**

聖隷健康保険組合には付加給付（独自の給付）があり、加入者の自己負担が30,000円以上の場合に給付されますので、実質負担はこれからも変わりません。

事前に申請を

「限度額適用認定証」で支払い額が自己負担限度額までに

高額療養費は、支払い後に自己負担限度額を超えた分が払い戻される仕組みです。最終的には払い戻されるとしても、いったんは高額な医療費を窓口で支払う必要があります。

そこで、事前に健保組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口で提示すると、支払い額が自己負担限度額までで済みます。限度額適用認定証は入院・外来の区別なく使用できます。

●手続きはどうすればいいの？

①「限度額適用申請書」に記入し事業所を経由して健保組合へ提出する※

(健保組合ホームページからダウンロードできます。)

聖隷健保

②「限度額適用認定証」が送られてくる

③「限度額適用認定証」を病院窓口で提示する

インフルエンザ予防接種の補助について

聖隷健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の補助として被保険者・被扶養者とも1人年度内1回、1,000円補助します。

申請方法、申請用紙は例年どおりで変更はありません。9月9日付で施設長あてに事務連絡したメールに今年度の補助内容の案内文、申請書等が添付されております。

平成25年度 特定健診・特定保健指導

国への報告が終わりました

特定健診受診率 **87.3%** (前年より0.1%増) **目標達成**

特定保健指導実施率 **14.8%** (前年より16.6%減) **目標未達**

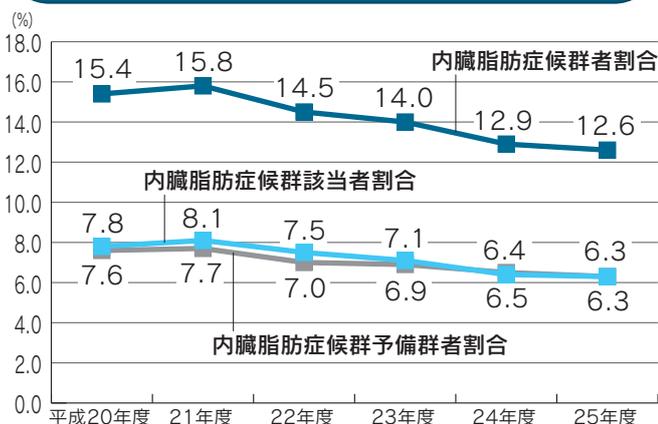


平成25年度の特定健診受診率においては、ほぼ前年通りでしたが、特定保健指導受診率は14.8%で前年度より16.6%減という結果でした。メタボ指導の対象者だと指摘されてもなかなか受け入れたくないもので、希望者を募っても、あまり実施できないのが現状です。現在は事業所単位で、定期健診の事後指導(メタボ対象者以外も含めて)を行わせていただいています。

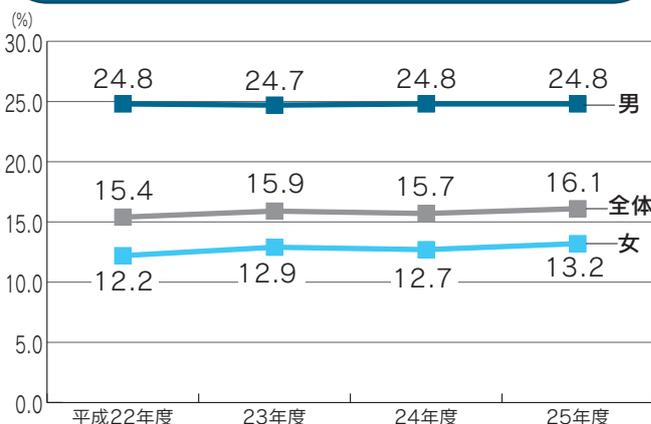
聖隷健康保険組合特定健診・特定保健指導実施率

		平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
特定健診	被保険者	69.1%	91.7%	94.9%	↓93.5%	96.9%	↓95.8%
	被扶養者	26.8%	19.4%	28.7%	29.5%	35.9%	↓34.3%
	全体	61.9%	82.3%	84.5%	↓83.9%	87.2%	87.3%
特定保健指導	動機付け支援	12.3%	27.6%	18.0%	23.2%	32.0%	↓17.1%
	積極的支援	20.1%	17.1%	↓8.8%	↓9.5%	30.6%	↓11.8%
	全体	16.8%	22.1%	↓13.6%	17.0%	31.4%	↓14.8%

内臓脂肪症候群該当者・内臓脂肪症候群予備群者割合 特定健診データより(40歳以上)

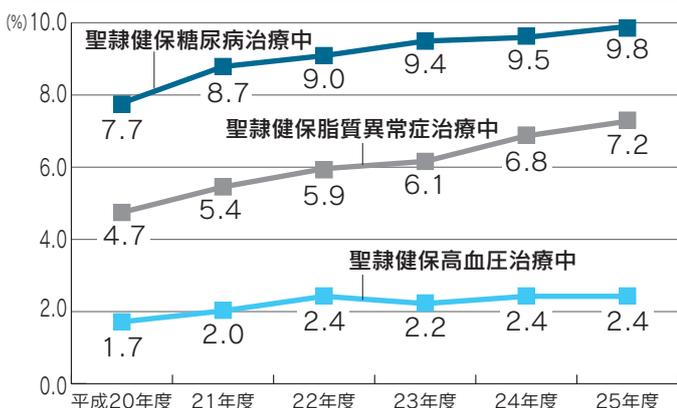


職員健診BMI25以上の割合 職員健診データより(全年齢)



内臓脂肪症候群・内臓脂肪症候群予備群の割合は、皆さんの努力により、年々減少しています。しかし、職員健診全年齢のBMI 25以上の割合は、逆に増加傾向を示し、40歳以上の分析だけでなく、若年者も含めたメタボリックシンドロームの分析が必須となります。27年度より、「データヘルス計画」が始まります。メタボは40歳以上しか指摘されないと思っている若年者の皆さん、明日はあなたに指導のご案内がいくかもしれません。ぜひ、一緒に生活を見直してみませんか。

高血圧・脂質異常症・糖尿病治療中の割合(特定健診データより)<40歳以上>



特定健診において、高血圧・脂質異常症・糖尿病内服治療者は、年々増加傾向にあります。データが非常に悪い方は内服治療の必要があります。しかし、境界型の数値で、生活改善をしないまま、すぐに内服となっているケースも少なくありません。

生活改善は、治療の一部です。まずは、すぐに薬に頼らず、生活を変えることでデータが改善するか、医師とご相談ください。

まずは生活改善!! 受診も忘れないでネ!!

健康づくり支援事業

～ 禁煙対策 ～

保健師だより

聖隷健康保険組合の被保険者の喫煙率は、全体で13.6%（男性25.8%・女性9.2%）であり、男性の方が高い状況です（平成25年度の職員（被保険者）健診のデータより）。喫煙率は23年度までは男女ともに低下を示していましたが、24年度は男性が、25年度は女性が減少に至りませんでした。



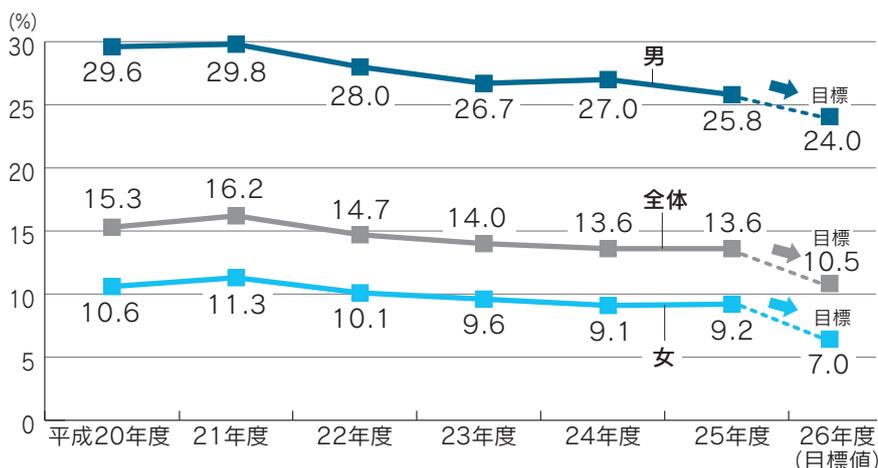
聖隷健康保険組合
鈴木ます美

国は29年度までに下記の目標値を掲げています。その目標を達成するために聖隷健保組合では、年度ごとに目標数値を掲げ、26年度は男性24.0%以下、女性7.0%以下を目標値にしています。禁煙してみようかな…と思っている人は、ぜひ、チャレンジしてみてください。



聖隷健康保険組合
敦賀さち子

被保険者の喫煙率



聖隷健康保険組合の喫煙率目標値

	平成29年度までの国の目標値	29年度までの聖隷健保組合目標値	26年度の聖隷健保組合目標値	(参考) 25年度の聖隷健保組合喫煙率
男性	22.8%以下	22.5%以下	24.0%以下	25.8%
女性	5.6%以下	5.5%以下	7.0%以下	9.2%

禁煙チャレンジに参加して

聖隷浜松病院 原田智之さん

私は職場の先輩から禁煙チャレンジを教えてもらい、軽い気持ちで参加しました。食後など煙草を吸いたくなるときは、協力者として署名してもらった職場の（怖い）先輩のことを思い出して乗り越えています。まだ禁煙して半年も経っていませんが、今後もさわやか職員を目指して禁煙を継続していきたいと思っています。

喫煙の誘惑のある中で、ここまでがんばり続けてすばらしいです！自信を持って継続してください。（^_^）

らくらく禁煙コンテストのご紹介

喫煙が誘発または重症化させる生活習慣病は数え切れません。しかも、たばこの悪影響は喫煙者本人にとどまりません!! 聖隷健康保険組合では、禁煙に対する正しい知識と技術を身につけ、禁煙にチャレンジする「らくらく禁煙コンテスト」を健康づくり支援事業として推進しています。

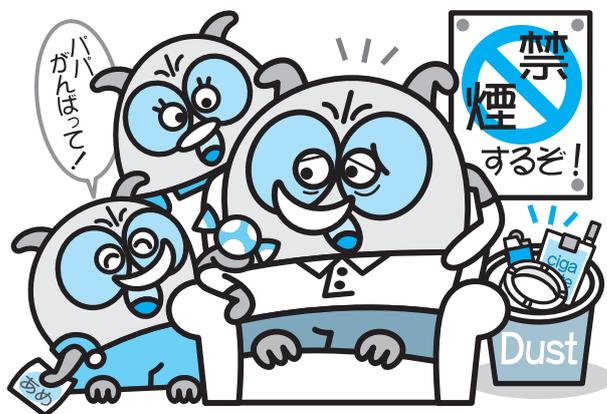
● 禁煙のコンテストの流れ

第1～2週目	●禁煙準備期間● 『禁煙コンテスト参加者用マニュアル』には、教材の使い方や禁煙コンテストの進め方が書かれています。マニュアルを参考に『らくらく禁煙ブック』を読んで、タバコの害や自分の喫煙習慣等を学習・分析し、禁煙に取り組む準備をします。 ※1週目レポートと2週目レポートをご提出ください。	
第3～6週目	●完全禁煙期間● 4週間の完全禁煙にチャレンジします。禁煙後の禁断症状に上手に対処することがポイントです。『らくらく禁煙ブック』には禁煙時の禁断症状に対処するノウハウが盛りだくさんです。	
6週目終了	●完全禁煙成功者● おめでとうございます! ※6週目のレポート(禁煙達成宣言)をご提出ください。 ↓ 「禁煙成功者証」をお送りします。	●禁煙失敗者● 今回は残念でした。 ※6週目のレポート(終了宣言)をご提出ください。 ↓ 次回はがんばりましょう。
	●禁煙継続期間● 引き続き禁煙を継続し、3カ月の禁煙を目指しましょう。 ※3カ月レポート(禁煙継続宣言)をご提出ください。(任意)	
第7～14週目		

● 利用手続き

希望者は、所定の「禁煙支援事業らくらく禁煙コンテスト申込書」に必要事項を記入し、メール便か郵送で聖隷健康保険組合保健指導係宛にお申し込みください。当組合より、承認でき次第、連絡を差し上げます。

*「禁煙支援事業らくらく禁煙コンテスト申込書」は総務課に問い合わせ、または当組合ホームページ(NEWS&TOPICS)よりダウンロードできます。



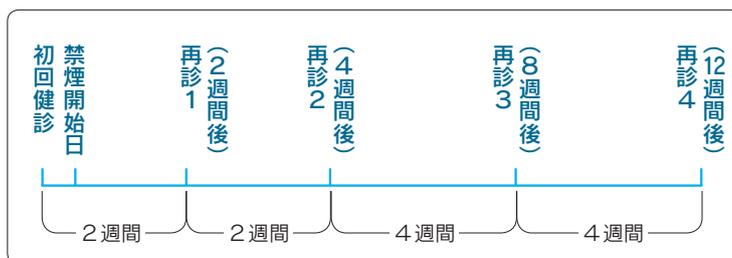
● 喫煙習慣はニコチン依存症

禁煙治療が健康保険で禁煙外来を開設している医療機関で受けることができます。

*禁煙治療を健康保険で受けるには一定の条件があり、1回目の診察で確認します。

健康保険の適応となる条件

- 1 ニコチン依存に係るスクリーニングテスト(TDS)で5点以上
- 2 ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
- 3 ただちに禁煙したいと思っている
- 4 医師から受けた禁煙治療の説明に文書で同意する



ニコチン依存に係るスクリーニングテスト

各設問に対し、「はい」を1点、いいえを0点とし、合計点が5点以上でニコチン依存症と判定されます。

● 設問内容

- 問1 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
- 問2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
- 問3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
- 問4 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
- 問5 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。

- 問6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
- 問7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
- 問8 タバコのために自分に精神的問題(注)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
- 問9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
- 問10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

合計 点

(注)禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

静かに進行する 高血糖 を放置しない

糖尿病になるとさまざまな重篤な合併症が心配です。

健診結果で血糖値が高めでも、すぐに糖尿病になるわけではありません。しかし、自覚症状がありませんので、放置しがちです。しかし、血糖値が高い状態が続くと、糖尿病につながりやすく、重症化すると深刻な合併症を招きます。特定健診で高めの数値がでたら、生活習慣の改善を行いましょ。



特定健診でチェックするのは



この **2** つの項目をチェック

どちらかひとつ検査すればよいことになっています

項目	保健指導判定値	わかること
空腹時血糖	100mg/dL以上	血液に含まれるブドウ糖=血糖量を検査します。 ※メタボリックシンドロームの判定値は空腹時血糖 110mg/dL以上。
Hb A1c	5.6% (NGSP値) 以上	過去1~2カ月の平均血糖値がわかります。

どうして高血糖になるの？

食事により血液中に増加したブドウ糖は、すい臓から分泌されるインスリンなどのホルモンの働きにより一定量に保たれています。メタボリックシンドロームになると、脂肪細胞から分泌される生理活性物質のためにインスリンの働きが低下し、高血糖になりやすくなります。

この2つの項目も要チェック

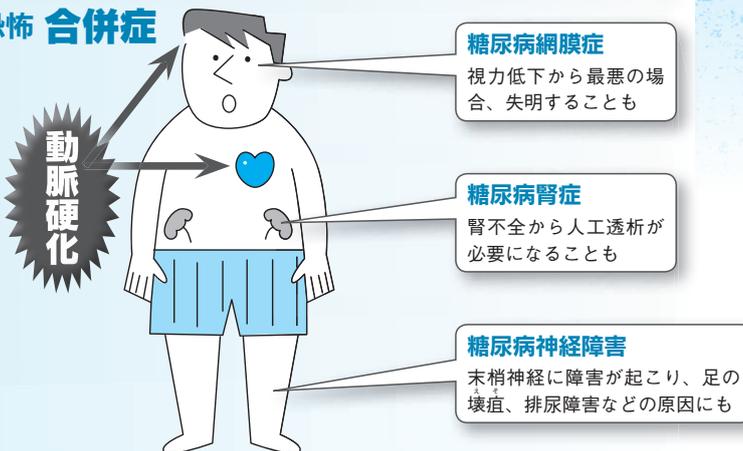
項目	正常値	わかること
尿糖	陰性 (-)	血液中のブドウ糖が尿中に漏れ出していないかを検査。糖尿病などで血糖値が高くなると腎臓での糖の処理能力を超えて、尿中に糖が出ます。
尿たんぱく	陰性 (-)	腎臓や尿路に障害があると尿中にたんぱく質が出ます(激しい運動後に出ることもある)。糖尿病の人で尿たんぱくが陽性の場合、「糖尿病腎症」の可能性がります。

高血糖を放置するとどうなる？

糖尿病の恐怖 合併症

血糖値が高い状態が長く続くと全身の血管が傷ついたり、神経に障害が起こったりしてさまざまな合併症を発症します。細い血管がダメージを受けて起こる「糖尿病網膜症」「糖尿病腎症」「糖尿病神経障害」が三大合併症といわれています。

また、糖尿病により太い動脈に障害が起こると「動脈硬化」になり、進行すると、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。



Aさんの

健診結果

こんな変化はありませんか？

8年前から血糖値が高めです。でも、症状がないから、生活習慣は変えていません。

Aさん(50歳 男性)



全身の血管が傷ついているかも！

血糖値をコントロールするには

食生活の見直しと運動を習慣に

① 食事は適正なエネルギー量に抑える

▼自分の適正摂取エネルギー量を計算してみましょう

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1日の適正摂取エネルギー量の目安} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{標準体重} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{生活強度} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{身長(m)}^2 \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{デスクワーク中心} \dots\dots 25 \sim 30\text{kcal} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \times 22 \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{立ち仕事中心} \dots\dots 31 \sim 35\text{kcal} \\ \hline \end{array}$$

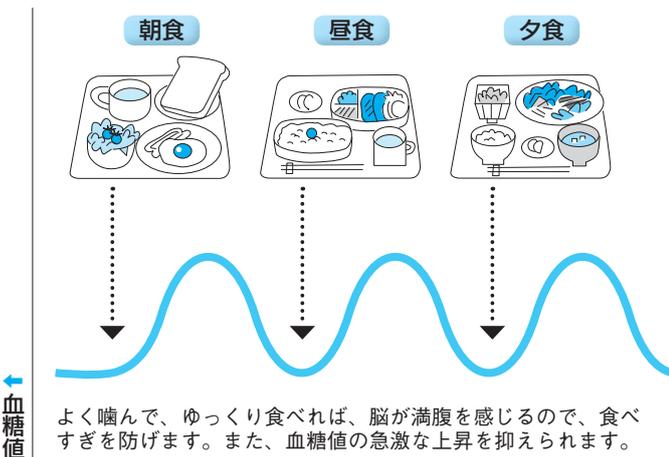
例) 身長170cmのデスクワークの人の場合 … 1,590～1,907kcal

体脂肪が増えると、インスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」が現れやすくなるので、過食は禁物です。

② 1日3回規則正しく食べる

血糖値を安定させるためには、食事の時間と量をできるだけ一定にすることが大切です。

食事回数を減らすと、食後に急激に血糖値が上昇しやすくなります。1日3回、きちんと食事をとりましょう。



③ 栄養バランスをとる

食事で適正なエネルギー量、栄養素を満たすには、いろいろな食品をとることが必要です。

そのためには、食事量、食事内容をチェックすることが大切です。

① 食事量の目安、カロリー感覚を身につける

できれば食品を計量し、カロリーをチェックして、食事量の目安をつかめるようにする

② 食事記録をつける

偏食していないか、栄養バランスはとれているかをチェック

○ 積極的にとりたいものは？



野菜(根菜)、きのこ類など食物繊維を多く含む食材は糖の吸収を遅らせ、血糖値の急な上昇を防ぎます。

× 減らしたいものは？



砂糖をたくさん使った菓子類は血糖値を上げやすく、脂肪の多い肉や油を使う料理は高カロリーになりやすいので注意！

④ 軽い運動を習慣に

運動することでインスリンの効きがよくなります。メタボリックシンドロームの改善、筋力・心肺機能の向上、ストレス解消の効果もあります。

血糖値を下げるには、1回15～30分の運動を1日2回、できれば食後1時間くらいして血糖値が上昇し、インスリンの分泌がピークを迎える頃に行うとよいでしょう。軽く汗をかく程度の有酸素運動(ウォーキングなど)がおすすです。糖尿病の人は、必ず医師のメディカルチェックを受けてから行うようにしましょう。



「夢中」から「依存」に エスカレートしていませんか？



「ゲームをやりすぎて睡眠不足」「買い物しすぎて貯金がピンチ」など、何かに夢中になりすぎて反省した経験は、誰にでもあると思います。その傾向に自分で気づき、「この辺でやめておこう」と自制できれば、問題はありません。しかし、欲求をコントロールできない場合、依存症の領域に足を踏み入れている可能性も……。『好きなこと』を楽しみながら続けていくために、自分自身の「依存傾向」をチェックしてみましょう。

あなたの依存傾向チェック！

- 鬱屈した気持ちは、「お気に入りの何か」で発散するタイプ
- 気晴らしの方法が限定され、他の方法ではなかなか癒されない
- 「〇時までにはやめる」と決めても、なかなか守れない
- やりすぎたときに「〇〇だから」と、言い訳がよく頭に浮かぶ
- 「いつもの嗜好品」や「好きな物」が手元にないと、イライラする
- 「このくらいなら」と思っても、他人に「やりすぎ」とよく言われる

チェックが 4つ以上の人

何かに依存しやすい傾向が強い人かもしれません。好きな物事に、「それがなくてはならない」というほど一途にハマっていないでしょうか？ リミットをしっかり設定して、「これ以上はやらない」という意志を強くもつ、ストレス発散方法を限定せず、他の方法も取り入れるなど、「やりすぎ傾向」を意識的に防ぐようにしましょう。自分ではうまくコントロールできない場合には、精神科を受診したり、心の専門家に相談するのも一案です。

チェックが 2つまたは3つの人

過去に何度か、何かにハマりすぎて後悔した経験があるのではないのでしょうか？ 自分がハマりやすい物や行為はどんなものか、どんなときにやりすぎてしまうのか、一度、じっくり振り返ってみましょう。それがなくても過ごせる時間を増やしていくと、一つのこと依存するリスクを減らすことができます。

チェックが 1つ以下の人

あなたは、何かに依存しなくても、ほどよく楽しい時間を過ごせる方ではないでしょうか？ これからも、バラエティに富んだ気分転換法を適度に取り入れて、ストレスを上手に発散していきましょう。

3つの依存症に用心！

「依存症」とは、何かに異常なほど執着し、それがなくなるとはられないほどの不安に駆られる心の状態です。次の3つのタイプに分けられます。

1 物質への依存

アルコール、薬、タバコ、カフェイン、砂糖など、依存性の高い物質を体内に取り入れることで起こる依存症。過剰に摂取することで、体の健康にも悪影響が現れます。これらの物質は、大人なら誰でも手軽に入手できるだけに、しっかりとした自制心を持つて付き合っていく必要があります。依存しないためには、「適量」や「用法用量」を守って摂取していきましょう。

2 行為への依存

何かの行為に熱中してやめられなくなる依存症。買い物、パソコン、ゲーム、ギャンブルなどが代表的ですが、最近では、若年層のスマートフォンやSNSへの依存も問題になっています。この依存症では、時間やお金の浪費、睡眠不足や視力低下などの健康被害が深刻に。それらを「やらなくても過ごせる時間」を意識して広げていくのが大切です。

3 関係への依存

恋愛、親子関係、友情など、特定の人間関係に執着し、相手を支配したり、必要以上に介入したりする依存症。「彼のために」「わが子のために」と言いながら、相手の人生に干渉しすぎて、お互いの自立を妨げていることも。心当たりがある人は、「自分のために1人で過ごす時間」を増やしていきましょう。

※このチェックシートはあくまでも目安であり、現在の考え方や行動の傾向を知るための一つのヒントとしてお使いください。

ココロの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イープ(株)により運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。

- ★たったの5分! 手軽にできる……ストレスチェック… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談……オンラインカウンセリング… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たずすぐ相談……心の健康電話相談室… (☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で……来談カウンセリング… (ご利用5回まで無料/6回目以降個人負担)

<https://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei

カードをお配りしています。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。



岩壁の紅葉と滝のコントラスト 赤目四十八滝を歩く

溪流沿いに次々と現れる滝と険しい岩壁の紅葉、溪谷美を堪能できるのが赤目四十八滝。忍者の里としても知られる三重県名張市にあります。

「平成の名水百選」「日本の滝百選」「森林浴の森100選」などに選ばれた滝に沿った約3kmの遊歩道では移りゆく紅葉を見られます。

日本サンショウウオセンターで入山料を支払って、赤目四十八滝の散策が始まります。

5分も歩くと最初のポイント、不動滝が出てくる。赤目「四十八滝」は、次々に滝が現れることから名づけられ、その名のとおり滝とビューポイントが点在し

ています。

次のポイントは、布曳滝。高さ30mから布をかけたように落ちる滝。70分ほど歩くと、一番人気の荷担滝が現れます。

滝が岩をはさんで2つに分かれて流れ落ち、紅葉の美しさ、滝の造形の妙で、渓谷随一の景観と絶賛されています。

川の上流に向かって比較的平坦な遊歩道を歩くこと約90分。片道3km強の散歩コース。来た道に戻るが、先に行つてパ

スに乗ることもできま



▲歩きやすく整備された遊歩道



荷担滝

高さ8mの滝が、2つに分かれて流れ落ちる。紅葉と清流のコントラストも抜群で、溪谷一のビュースポット。

日本サンショウウオセンター

入館料：一般300円 小・中学生150円
赤目四十八滝入山料を含む

開館：8:30~17:00 (4月1日~11月30日)
9:00~16:30 (12月1日~3月31日)

休館日：12月28日~12月31日

電話：0595-63-3004

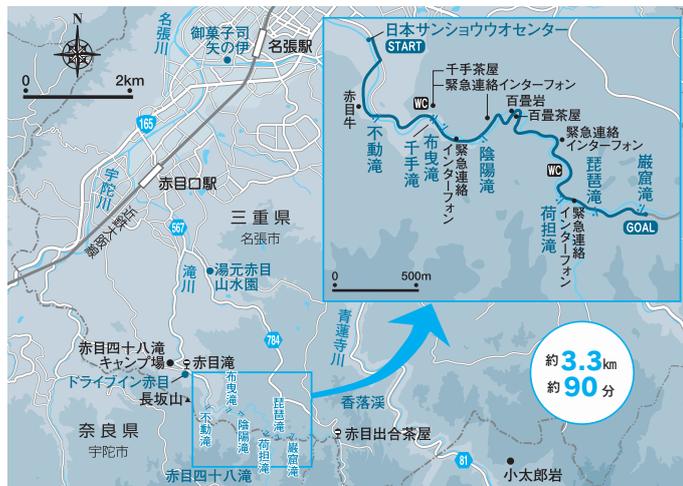
ここで入山料を支払い
ウォーキングスタート!

不動明王が乗って現れたという
伝説の赤目の牛の像を発見!



不動滝

高さ15m、幅7mで、不動明王にちなんで名づけられた。「滝参り」とはこの滝に入ること、明治の半ばまではこの先には入れなかった。



(三重県・名張市)

ACCESS

- 近鉄大板線「赤目口駅」から三重交通バスで約10分「赤目滝」バス停下車
- 名阪国道「上野IC」から車で40分

問い合わせ

赤目四十八滝溪谷保勝会
☎ 0595-63-3004
<http://www.akame48taki.com/>



ドライブイン赤目

牛汁御膳 (1,350円)
グルメに人気の伊賀牛を使った「牛汁」は赤目地区から広がり、名張市の新名物に。肉の旨味が凝縮された贅沢な一品。



もうひとつの紅葉名所

香落溪

断崖や奇石が連続する柱状節理の岩壁が青蓮寺川に沿って8kmあまり続く。岩肌と全山燃え立つような紅葉のコントラストは見事。

場所：名張市青蓮寺

アクセス：近鉄大板線「名張駅」から三重交通バス山粕西行きで約25分「紅葉谷」バス停下車



聖隷健康保険組合 の現況

平成26年9月末現在

●被保険者数	10,751人	●平均年齢	38.01歳
男	2,845人	男	38.52歳
女	7,906人	女	37.83歳
●平均標準報酬月額	344,319円	●被扶養者数	4,828人
男	469,295円	●任意継続被保険者数	86人
女	299,346円	●育児休業保険料免除者数	309人

〈おろしにんじんの炊き込みごはん〉

●材料〈2人分〉

- 米……………1合(150g)
- にんじん……………60g
- 水……………160cc

●作り方

- ①米は研いで水気を切る。にんじんはすりおろす(このとき出た水分も炊飯器へ)。
- ②炊飯器に米、にんじん、水を入れてかき混ぜる。表面を平らにならし、通常通り炊く。



1人分
278kcal
塩分0g



食欲の秋でも 太らないレシピ



料理制作・イラスト/wato
(管理栄養士、フードコーディネーター、イラストレーター)
撮影/MIHO
スタイリング/UKO



1人分
130kcal
塩分1.4g

鮭ときのこのこのハーブ蒸し

＋ おろしにんじんの炊き込みごはん

きのこの食物繊維で脂肪を追い出す

〈鮭ときのこのハーブ蒸し〉

●材料〈2人分〉

- 生鮭……………2切れ(1切れ80g)
- 白ワイン……………小さじ2
- 塩……………小さじ2/3
- 黒こしょう(粗びき)……………少々
- エリンギ……………2本(100g)
- まいたけ……………1/2株(40g)
- えのきたけ……………1/2株(40g)
- ローズマリー……………少々

●作り方

- ①約30cm×30cmのオープンペーパーの中央に生鮭を置き、白ワイン、塩半量、黒こしょうをふる。
 - ②手で縦に裂いたエリンギと、根元を包丁で切り落としたまいたけとえのきたけ、ローズマリーを生鮭の上に乗せる。残りの塩をふる。
 - ③オープンペーパーの上下を合わせて2回ほど折り込み、両端をしっかりとねじる。
 - ④フライパンに③を乗せてフタをする。約7分、弱めの中火にかける。
- ※電子レンジの場合は500Wで3分半加熱する。



おすすめ食材きのこ

食物繊維が豊富で便秘や動脈硬化の予防・改善に有効。糖質の代謝を助けるビタミンB1、美肌効果のあるビタミンB2なども含まれます。数時間干すと骨の健康に役立つビタミンDが増すほか、味が濃くなり歯ざわりもよくなるので、料理のアクセントになります。

かぶのマスタードサラダ カロリーオフの決め手はヨーグルトドレッシング

1人分
55kcal
塩分1.0g



●材料〈2人分〉

- かぶ……………小2個(120g)
- れんこん……………80g
- 酢……………少々
- A 無脂肪ヨーグルト……………大さじ2
- 粒マスタード……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/3

●作り方

- ①かぶの葉は2～3cm残して切り落とす。よく洗ったら、皮付きのまま8等分のくし切りにする。れんこんは皮をむいて輪切りにし、酢を少々加えたお湯で1分半ほど茹で、ザルにあげて冷ます。Aはよく混ぜておく。
 - ②①の材料を和える。
- ※かぶの葉は、他の料理で使いましょう。

おすすめ食材 無脂肪ヨーグルト



通常のヨーグルトよりも低カロリーなので、全体のエネルギーを抑えたいときに使ってみましょう。大きさ1のカロリーはおよそ、マヨネーズ98kcal、ヨーグルト9kcal、無脂肪ヨーグルト6kcal。※低カロリーといっても食べすぎは注意。1日100gを目安にしましょう。

column

余分な脂肪を排出する食材とは？

余分な脂肪を排出するのに役立つ栄養素(食材)は、コレステロールの吸収を妨げる食物繊維(きのこ、海藻、いも類等)、悪玉コレステロール値を下げるオレイン酸(オリーブ油等)、中性脂肪値を下げるEPA(青魚等)などがあげられます。

炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく食べ、適度な運動をすることも大切にしながら、これらの食材を意識的に多く取り入れてみましょう。

*理想のバランス

炭水化物：たんぱく質：脂質＝6：2：2