

あなたの健康を応援します

2010年



健保だより

特集

平成21年度 決算のお知らせ…P2・P3
生活習慣病検診・胃検診の実施について…P4・P5

南海電気鉄道健康保険組合



ホームページもご活用ください

アドレスはこちらです。

<http://www.nankai-kenpo.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族でご覧ください

高齢者医療への納付金が大ききな負担 経常収支で赤字に

南海電気鉄道健康保険組合の平成21年度決算が、去る6月22日に開催された第149回組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

平成21年度の決算は、高齢者医療等への納付金が健保財政の重荷となり、経常収支差引額で3億1,700万円の赤字と厳しいものとなりました。

健康保険分の収入は総額で30億4,604万3千円、支出は高齢者医療等への納付金が前年度と同様に高額となり、総額で29億5,134万3千円となりました。

皆さま方にはこうした当健保組合の厳しい財政状況をご理解いただいたうえで、いままです以上に医



療費に対するコスト意識をもっていただけたらと思います。たとえば、医療機関等にかかった際には領収証を受け取り、その内容を確認すること、またジェネリック医薬品を積極的に利用することなどです。こうした日ごろの節約意識がご家庭の医療費負担の軽減や、当健保組合の財政健全化につながります。

当健保組合では、今後も皆さまの健康の維持増進をサポートするさまざまな保健事業を展開してまいりますので、引き続き事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

経常収支差引額および決算残金処分内訳

経常収入合計	2,602,837千円	決算残金	94,699千円
一経常支出合計	2,919,836千円	(内訳)	
経常収支差引額	▲316,999千円	法定準備金	54,239千円
		繰越金	40,000千円
		財政調整事業繰越金	460千円
		40,000千円は22年度に繰り越します。	

組合現況 (平成22年3月末現在)

- 被保険者数 5,544人 (男性5,218人、女性326人)
- 平均標準報酬月額 352,426円 (男性360,556円、女性222,307円)
- 総標準賞与額(年間合計) 5,351,942千円
- 平均年齢 42.39歳 (男性 42.67歳、女性 38.08歳)
- 被扶養者数 7,398人
- 健康保険料率 1,000分の89 (事業主 1,000分の54、被保険者 1,000分の35)
- 一般保険料率 1,000分の87.92 (事業主 1,000分の53.345、被保険者 1,000分の34.575)
- 基本保険料率 1,000分の46.067 (事業主 1,000分の27.951、被保険者 1,000分の18.116)
- 特定保険料率 1,000分の41.853 (事業主 1,000分の25.394、被保険者 1,000分の16.459)
- 調整保険料率 1,000分の1.08

★介護保険の対象となる被保険者数 4,639人
★介護保険料率 1,000分の11 (事業主 1,000分の5.5、被保険者 1,000分の5.5)

平成21年度 収入支出決算概要

(経常収支額は*等を除く)

健康保険分(千円)

収入の柱となる保険料収入は、対前年度5,207万3千円減となりました。

事務費に対する国からの補助金です。

健保組合間の助け合い事業の拠出金に充てるための保険料です。

前年度の決算残金より繰り越した額です。

収入の不足分を補うため、別途積立金から繰り入れた額です。なお、繰り入れ後の別途積立金の残高は4億3,657万円です。

高額な医療費や納付金などに関して、健保組合間で助け合う財政調整事業からの支援金です。

収入		被保険者1人 当たりの収入(円)
●保険料	2,565,712	459,558
●基本保険料率	46.067/1,000	
●特定保険料率	41.853/1,000	
●国庫負担金	1,015	182
●調整保険料*	31,968	5,726
●繰越金*	110,000	19,703
●繰入金*	262,000	46,928
●国庫補助金収入*	1,140	204
●財政調整事業交付金*	38,578	6,910
●利子収入・雑収入等	35,630	6,382
合計	3,046,043	545,593
経常収入合計	2,602,837	466,208

健保組合事務局の運営などに充てる費用です。

被保険者本人やご家族の医療費(健保負担分)や各種の手当金の給付のための費用で、対前年度9,180万5千円増となりました。

65歳以上75歳未満の人が加入する前期高齢者医療制度への納付金や75歳以上の人などを対象とした後期高齢者医療制度への支援金で、保険料収入のうち約5割を占めています。

機関誌等の発行や特定健診等の健診、健康づくり関連の各種事業などに充てる費用です。

健保組合間の助け合い事業に充てるための拠出金です。

支出		被保険者1人 当たりの支出(円)
●事務費	26,151	4,684
●保険給付費	1,585,899	284,058
●法定給付費	1,560,301	279,473
●付加給付費	25,598	4,585
●納付金	1,196,552	214,320
●前期高齢者納付金	501,505	89,827
●後期高齢者支援金	544,378	97,506
●その他(退職者給付・老健拠出金等)	150,669	26,987
●保健事業費	109,522	19,617
●還付金	400	72
●財政調整事業拠出金*	31,502	5,642
●連合会費・その他	1,317	236
合計	2,951,343	528,630
経常支出合計	2,919,836	522,987

介護保険分(千円)

収入	
●保険料	189,919
●繰越金	5,000
●繰入金	6,816
●雑収入	292
合計	202,027

支出	
●介護納付金	199,975
●還付金	49
●積立金	0
合計	200,024

決算残金 2,003千円



● 生活習慣病・胃検診申込書 ●

南海電気鉄道健康保険組合 御中

下記の通り一部負担金を添えて申し込みます(希望する受診項目に○印を記入)

検査項目	受診項目	項目説明	補足説明	一部負担金
腹囲測定		他の項目(血液検査・血圧・喫煙歴・服薬歴)等と併せてメタボリックシンドロームの判定に使用します。	35歳と40歳以上の方は会社の健診でも実施します	特定健診の項目です 全項目受診してください 無 料
血圧測定		血圧測定により高血圧症、動脈硬化などの診断に利用されます。	会社の健診でも実施します	
心電図		心臓の動きを電氣的にとらえ伝導障害による不整脈や心臓肥大の診断に利用されます。	35歳と40歳以上の方は会社の健診でも実施します	
眼底検査		動脈硬化・糖尿病など生活習慣病の予防に利用されます。また白内障や緑内障の早期発見にも有効です。	会社の健診では実施しません	
血液検査		肝機能・脂質・糖尿・貧血・腎機能・尿酸・痛風・B型肝炎など25項目の検査で多くの疾病発見に利用されます。	35歳と40歳以上の方は一部の項目で会社の健診と重複します	
尿検査		会社の健診で実施した方は基本的に今回の健診では実施しません。(家族の方及び任意継続の方が対象となります)	会社の健診でも実施します	

検査項目 (オプション)	受診項目	項目説明	補足説明	一部負担金
胃部X線撮影		主に胃や十二指腸に起こる潰瘍の有無さらに胃ガンなどの早期発見に用いられます。	会社の健診では実施しません	500円
腹部エコー		超音波を用い人体に悪影響を与えないで、肝臓・胆嚢・腎臓・膵臓を画像に映し出しその形態から異常の有無を調べます。	当日は絶食で受診してください	500円
PSA検査 (男性専用)		前立腺ガンや前立腺肥大の早期発見に優れた検査です。血液検査で実施します。前立腺ガンは近年急増しています。		500円
乳房エコー (女性専用)		超音波を用い人体に悪影響を与えないで、乳腺を画像に映し出し異常の有無を調べます。(主に乳ガンの発見に利用されます)	女性日以外で受ける場合は男性の検査員の可能性があります	500円
CA125検査 (女性専用)		卵巣ガンや子宮内腺症などの発見に優れた検査です。血液検査で実施します。		500円
C型肝炎検査		C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べます。C型肝炎は慢性化すると高い確率で肝硬変から肝ガンへと移行します。	2年～3年に1度検査を受けてください	500円
ピロリ菌検査		ピロリ菌は1982年に発見された新しい細菌で、胃潰瘍・十二指腸潰瘍・胃ガンの原因ではないかと言われています。除菌も可能です。	2年～3年に1度検査を受けてください	500円
合計金額				円

例 90000 123456 ○○駅 ○○株式会社 家族○ 健康 花子 S 40 . 12 . 18

被保険者証記号	被保険者証番号	所 属	続柄	氏名 ふりがな	生年月日
			本人 家族		

[本人・家族記入欄](受診者毎に申込用紙を提出して下さい)

◆受診場所について(希望する受診場所の番号に○印を記入)

1. 堺支区 2. 阪堺電気軌道 3. 千代田工場 4. 泉佐野支区 5. 橋本市産業文化会館(アザレア)
6. 和歌山技術事務所 7. 難波駅(集会所)

※5. 橋本市の受診場所が変わっています。ご注意ください。(P.6参照)

※受診日は人数の調整上指定いただけません。

◆健診期間 9月21日～10月29日まで(土日祝除く)27日間

◆受付時間 午前9時～午前11時まで

◆健診データについて

健診データは、保健事業の一環としてデータ処理後、健保組合で活用するとともに、保健指導の補助データとして使用いたしますが、それ以外では使用いたしません。

◆申込締切 8月31日(火)

※お申込みは、必要事項を記入のうえ一部負担金を添えて健保組合(または庶務担当者)まで提出ください。

※受診者には後日「健康診断受診票」をお届けしますので、必要事項をご記入のうえ、当日ご持参ください。

お知らせ

生活習慣病検診・胃検診 の実施について



平成20年より特定健診が義務化されたことを受けて、本年も生活習慣病検診に特定健診項目をとり入れて実施することといたしました。健康の第一歩は、自分の健康状態を把握し、病気の早期発見、早期治療から始まります。ぜひご家族の皆様にも積極的に受診していただきますようご案内いたします。また胃検診等のオプション項目についても引き続き実施いたします。

- 実施期間 平成22年9月21日～10月29日(土日祝除く)のべ27日間
- 受付時間 午前9時00分～午前11時00分
- 対象者 被保険者および被扶養者(ご家族)
- 申込み 申込書に必要事項ご記入の上、オプション受診者は一部負担金を添え、職場単位でまとめてお申し込みください
- 締め切り 平成22年8月31日(火) 必着
- 検査項目と負担金

検査項目	受診項目	一部負担金	オプション	受診項目	一部負担金
腹囲測定		被扶養者及び 任継者は 特定健診項目 のため、 全項目を 受診して いただきます 無 料	胃部間接撮影		500円
血圧測定			腹部エコー		500円
心電図			PSA検査		500円
眼底検査			乳房エコー		500円
血液科学検査			CA125検査		500円
尿検査	被扶養者と 任継者のみ			C型肝炎検査	
			ピロリ菌検査		500円

注意事項 胃検診の前日は、午後10時以降絶食してください。
その他検診の場合、当日朝は煙草、朝食、水等一切禁止。
検査結果は保健指導時のデータとして使用いたしますが、それ以外では使用いたしません。

■スケジュール

- 場 所
- 9/21、22 堺支区
 - 9/24 阪堺電気軌道
 - 9/27、28 泉佐野支区
 - 9/29、30、10/1 橋本市産業文化会館(アザレア)
 - 10/4、5、6 和歌山技術事務所
 - 10/7、8 千代田工場
 - 10/12～15 難波駅(集会所)
 - 10/18～22 難波駅()は女性専用日とします
 - 10/25～29 難波駅()

※橋本市の受診場所が橋本市産業文化会館(アザレア)に変更しています。ご注意ください。



みさき公園プール利用券の発売について

健康保険組合では夏季体育奨励の一環として、下記要領により、「みさき公園ぷ〜るらんどRiO」の入場券を発売いたしますのでご利用ください。なお、健康保険組合から料金の一部を補助いたしております。

記

- 対象 被保険者及び被扶養者
- 期間 7月5日(月)～8月31日(火)(土、日、祝を除く)
- 時間 9時30分～17時(昼食時除く)
- 場所 本社 3F 健康保険組合
- 料金

種別	料金
被保険者	500円
被扶養者 大人(中学生以上)	650円
被扶養者 子ども(3歳以上)	400円



●ぷ〜るらんどRiOの営業案内

期間 7月17日(土)～8月31日(火) 期間中無休
 時間 9時30分～17時00分
 ※プール遊泳は、営業終了時間の10分前まで

●その他 購入時、社員証または保険証をご提示下さい。払い戻しはいたしません。1回1人10枚まで。

同じなら安いほうがいい 私はいつもジェネリック!

薬の成分・効能が同等で値段の安い「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」。
 ジェネリック医薬品を使用することで、薬代が安くなり、家計負担を軽減することもできます。
 まずは、医師や薬剤師に相談してみましょう。

ジェネリックを処方してもらうには、まずは、

ちよつとの**勇気!**

ジェネリックの
入手方法



味方につけたい
ジェネリック医薬品お願いカード

ジェネリック医薬品に変更したいとき、まずは、医師の処方が必要です。受診の際に、医師に「ジェネリック医薬品お願いカード」を提示し、ジェネリック医薬品が使えるかどうか相談しましょう。

健診を上手に利用して、あなたも健診美人に!

1 健診は健康状態を知る絶好のチャンス!

健診の検査数値は、自分自身の健康状態を示すバロメーターです。定期的に健診を受け、そのつど数値を記録していけば、数値の変化から、自分自身の健康状態が客観的にわかるようになります。



2 病気の芽を発見できるから安心ね!

体のどこも痛くないし、どこにも不調は感じない……。でも、本人の知らないうちに、重大な病気の芽が芽生えている可能性も。だから、病気の早期発見、早期治療のためにも健診は欠かせません。



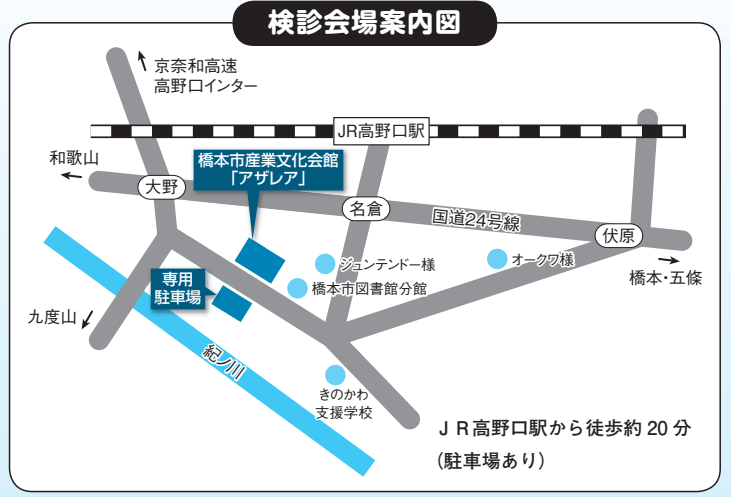
3 むだな医療費負担がなくなるから、家計が助かる!

生活習慣病は、いったん発症すると長期間の治療が必要です。肉体的な負担はもちろん、家計にも大きな負担のしかかります。健診と保健指導をきちんと受けて、健康的な生活を続けられれば、むだな医療費負担もなくなります。



◎ 橋本市の検診会場は下記となります ◎

橋本市産業文化会館
 (アザレア) 2階会議室
 橋本市高野口町向島 13番地
 TEL: 0736-42-5070



【監修】
医学博士
埋忠洋一
元UFJ銀行東京本部
健康管理センター所長



健診で、血糖値が高いといわれたら？
気づかないうちに、怖い合併症が進行！
糖尿病
生活習慣の見直しで、まずは予防！

特定健診の追加リスク

特定健診では、内臓脂肪のリスク(腹囲:男性85cm以上、女性90cm以上)と血糖(空腹時血糖:100mg/dL以上またはHbA1c5.2%以上)、脂質、血圧の追加リスクの数をカウントして、メタボリックシンドロームのリスクの程度に応じて保健指導が行われます。

糖尿病の診断基準 (単位mg/dL)

項目	空腹時血糖	75g糖負荷試験2時間値	随時血糖
区分			
正常	100未満	140未満	200未満
正常高値	100~110未満	140未満	200未満
境界型	110~126未満	140~200未満	200未満
糖尿病型	126以上	200以上	200以上

(日本糖尿病学会、糖尿病診断基準より)

※健診で糖尿病型と診断された場合に、①再検査でも同じ結果が出る、②糖尿病の典型的症状(口渇、多飲、多尿、体重減少)がある、③HbA1cの値が6.5%以上、④糖尿病網膜症がある、のいずれかにあてはまると、糖尿病と診断されます。

糖尿病は、血糖値が高い状態を放置した結果、突然合併症が起ったり、動脈硬化が進行して脳梗塞や心筋梗塞など、命にかかわる病気を起こしたりする危険性がある恐ろしい病気。
血糖値が高いとわかった段階で生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう。

ちょっとした工夫で腰痛予防

いまや「国民病」といわれる腰痛。その多くは「悪い姿勢」「運動不足」など生活習慣が原因になっています。しかし、日常の何気ない動作や姿勢が引き金となり、腰痛が起きてしまうことも。日々の生活の中でちょっと工夫して、つらい腰痛を予防しましょう。



朝起きたら

朝、飛び起きてバタバタと動くと、突然、腰痛を起こすことがあります。布団の中でウォーミングアップして筋肉を温め、血行をよくしてから動きましょう。
また、洗顔や身支度などの朝の作業は、腰に負担がかからないよう工夫しましょう。

- 朝起き上がる前には、布団で軽くストレッチを
- 布団の持ち上げには、ひざを曲げる



職場では

立ち仕事や座ったままの仕事の人は、長い時間同じ姿勢のままなので、腰痛を起こしやすくなります。意識してときどき体を動かしたり、違う動作をするよう心がけましょう。

- 座り仕事が多い人は、いすに座ったままストレッチをしたり、ときどき立って動く
- 重い物を持ち上げるときは、しゃがんで低い姿勢で、荷物を体に密着させる体勢にしてから立ち上がる



家事をするとき

腰への負担を軽減するためには、できるだけ中腰やかがむ動作をなくすることが大切。また、長時間同じ姿勢のまま作業をしないようにしましょう。

- アイロンがけは脚のついたアイロン台を使う
- 掃除機を使うときは、前かがみにならないよう延長管をつける



整骨院・接骨院でのマッサージなどに健康保険は使えません!

整骨院・接骨院で施術を行うのは医師ではなく「柔道整復師」です。そのため、整骨院・接骨院での健康保険の使用には制限があり、外傷性の打撲やねんざ、挫傷(肉離れなど)のほか、骨折、不全骨折(ひび)、脱臼(医師の診察と同意が必要)などの限られたケース以外は健康保険を使用できません。マッサージ代わりの利用はもちろん、治療のためであっても上記のケース以外は全額自費となります。

領収証の無料発行が義務づけられました

—平成22年9月1日より—

領収証は必ずもらいましょう。金額などに相違があれば、健康保険組合までご連絡ください。なお、領収証は、医療費控除を受ける際にも必要になりますので大事に保管してください。



整骨院・接骨院にかかるときはこんなことに注意!

- 負傷原因を正確に伝える
- 領収証を保管して、医療費通知で請求内容に間違いがないかを確認する
- 「療養費支給申請書」は内容を確認してから署名する
- 病院等での治療と重複して健康保険を使用しない
- 長期にわたる施術は医師の診察を受ける

なるほど 1 遺伝要因+生活習慣=糖尿病!

食べ物や飲み物は、消化されてブドウ糖に変えられ、血液を通して体内に吸収されます。この血液中の糖の量が血糖値です。

ブドウ糖は、膵臓でつくられるインスリンというホルモンの働きで、細胞に送られてエネルギーに変えられたり、脂肪やグリコーゲンとして貯蔵されたりします。そのため、血糖値は食後に一時的に上がる以外は適正な範囲に保たれています。しかし、インスリンが不足したりうまく作用しなくなったりすると、血糖値が高い状態が続き、糖尿病と診断されます。

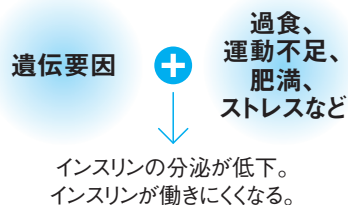
糖尿病にはI型とII型があり(左図参照)、

糖尿病の主なタイプ

I型糖尿病

膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンを十分につくることができない。自己免疫性疾患やウイルス感染などが原因とされている。20歳前後までに発症することが多い。

II型糖尿病



日本人が発症する糖尿病のほとんどは、遺伝的に糖尿病になりやすい体質に加えて、主に生活習慣の乱れによって起こるII型です。

なるほど 2 肥満経験者は糖尿病の危険因子あり

家族に糖尿病の人がいるなど、遺伝要因があるからといって、必ず糖尿病になるわけではありません。糖尿病の引き金となるのは、過食、運動不足、肥満、ストレスなどの環境要因です。食生活が欧米化し、体を動かすことの少なくなった現代の生活環境では、意識して生活習慣を改善しなければ、糖尿病を防ぐことはできないのです。

揚げ物や肉類など脂肪分の多い食事や、主食や甘い物のとりすぎ、運動不足を感じている人は要注意。体重が標準体重より一〇%以上重い場合は、五%以内を抑えるように努力しましょう。また、いまやせていても、過去に太っていた人は、糖尿病になりやすいということがわかっています。

なるほど 3 自覚症状がなくても油断は大敵!

糖尿病になっても自覚症状はほとんどありません。血糖値が高めの人で、のどが渇く、やせてきた、疲れやすいなどの症状が出ると、すでに糖尿病が進行しています。

なるほど 4 血糖値のコントロールで合併症予防

糖尿病は、いったん発症すると完治が難

血糖値が高い状態が続くと、気づかないうちに血管が障害されて、さまざまな合併症が進行していることがあります。三大合併症といわれるのが、失明に至ることもある「糖尿病網膜症」、透析の原因の第一位である「糖尿病性腎症」、そして足の知覚がまひしたり、時には組織が壊死して切断が必要になることもある「末梢神経障害」です。さらに怖いのが、動脈硬化。糖尿病の人はこれが原因で、脳卒中や脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気を発症する確率が高くなるのがわかっています。特にメタボリックシンドロームの人は要注意です。

しい病気ですが、合併症にならないよう、血糖値のコントロールさえしっかりできれば、食生活の改善と運動、肥満の解消だけで、血糖値を正常値に戻すことができます。ただし、食事の絶対量を減らすと必要な栄養素が不足しやすいので、多品目のメニューを心がけ、野菜や果物を積極的にとって、ビタミンやミネラル不足にならないように気をつけましょう。デスクワークが中心で、ふだん体を動かす機会の少ない人は、特に意識して運動を。歩数計で、一日でどれくらい歩いているかをチェックしてみるのもよいでしょう。

食事と運動で改善されない場合は、薬による治療が必要になります。適切な生活習慣を身につけるための教育入院を勧められることもあります。

あなたの糖尿病の危険度は?

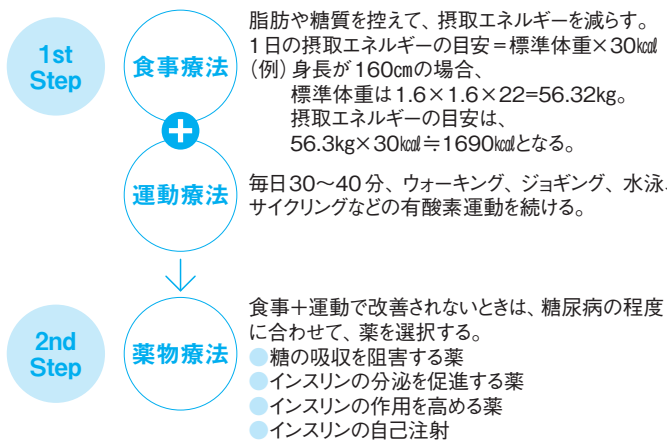
身近に潜む糖尿病のリスク

健診で血糖値が高いと出た人だけでなく、次のチェック項目に複数あてはまる場合も要注意。生活習慣を見直してみましょう。

- 親戚に糖尿病の人がいる
- 太っている(標準体重+10%以上)
- 過去に太っていたことがある
- 運動習慣がない
- あぶらっこいものを好む
- 丼ものを食べることが多い
- アルコールを飲む機会が多い
- 朝食は食べないことが多い
- 夕食は遅い時間にたっぷり食べる
- ストレスが多い

糖尿病の治療

糖尿病は完治が難しいですが、医師の指導のもとに適切な治療を続ければ、健康な人と変わらない日常生活が送れます。



全身に及ぶ糖尿病の主な合併症

- 脳 脳梗塞
- 眼 網膜症 白内障 緑内障
- 顔面神経まひ
- 歯周病
- 呼吸器 気管支炎 肺炎 肺結核
- 心臓 狭心症 心筋梗塞
- 腎臓 腎症 腎盂腎炎
- 泌尿器 インポテンツ 膀胱炎 排尿障害
- 神経 末梢神経障害
- 皮膚 皮膚感染症 潰瘍 壊死

インスリンの働き



*標準体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22

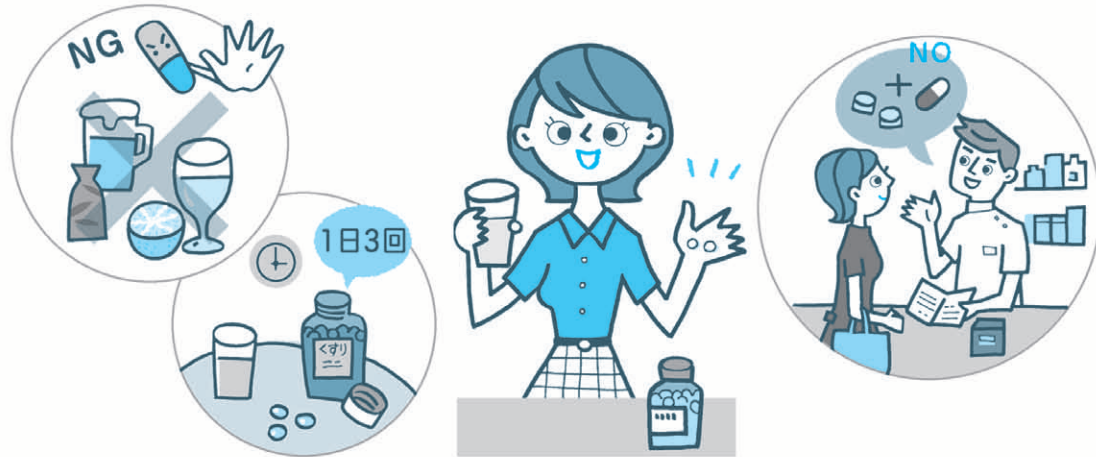
かしこく使おう!
Self Medication

市販薬

薬剤師・
栄養情報担当者協会理事
千葉 一敏

薬の効果を100%引き出せ! 飲み方のキーポイント

薬は効き目を計算して用法・用量が定められているので、それらを守るのが大前提。
さらに、薬の成分の吸収や副作用に関係するので
食べ物やほかの医薬品との相性も重要です。



**お酒などと一緒
飲むのはNG!**

お酒やジュース、牛乳、お茶などで薬を飲むと、作用が強くなりすぎたり、逆に抑えられたりします。副作用にもつながりますので、水やお湯で飲むようにしましょう。特に「お酒」や「グレープフルーツジュース」で薬を飲むのは、絶対に避けてください。

**食事をしなくても
必ず「1日3回」**

薬の飲み方でよくみかける「毎食後1日3回服用」というのは、血液中の薬の量を一定にするために3回に分けて飲んでください、という意味です。「食事をしたあとだけ飲みなさい」ということではありません。一定の時間を空けて必ず1日3回飲みましょう。

**自己判断は危ない!
お薬手帳で相談を**

薬局で購入できる市販薬は安全性を重視して製造されていますが、持病やほかの医薬品との併用で重い副作用が出る場合もあるので、自己判断は危険です。お薬手帳に自分が飲んでいる薬の履歴を記録しておき、薬を購入する際に薬剤師と相談してください。

パッケージ
取扱説明書

の「医薬品副作用被害救済制度」とは

薬などの医薬品を「用法・用量」や「使用上の注意」を守って使用した際に生じた副作用の救済策として、「医薬品副作用被害救済制度」があります。市販薬も制度の対象となるため、パッケージや取扱説明書に表示が義務づけられています。

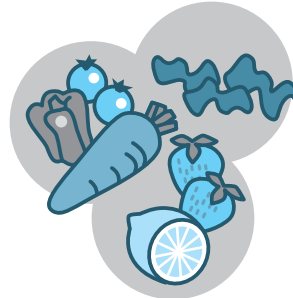
詳しい情報は → 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構(PMDA)
http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html



こうすれば 変わる! 糖尿病予防の基本は 生活習慣改善にあり

改善1 摂取エネルギーを減らす

脂肪分を多く含むものや、糖質(主食)の量を減らしましょう



改善2 食事メニューは多品目に

必要な栄養素がとれるように、野菜、果物、海藻などを意識してとりましょう

改善3 週に3日以上は有酸素運動を

ウォーキングなどの運動を1日30~40分、できれば週3回以上続けましょう



改善5 1食の食べすぎを防ぐ

朝食抜きは厳禁。夕食が遅くなるときは、残業中におにぎりなどを食べておいて夕食は軽めに



改善4 アルコールは控えめに

アルコールは、栄養素が少ないわりに高カロリー。ビールなら1日で中びん1本程度に抑えて

検査で血糖値が高めだといわれたら、生活習慣を改善するチャンス。いまのままの生活を続けていたら、どんどん血糖値が上がって、確実に怖い病気へと近づいていきます。血糖値は、生活習慣を改善すれば必ず下がります。できることから始め、糖尿病を予防しましょう。

血糖値は薬でできるだけ下げたほうがいいの?

台東区立台東病院 総合診療科 福土元春

最 新のある研究結果をご紹介します。糖尿病患者のうち、心臓病の病歴、喫煙、高血圧など心臓病にかかりやすいリスクのある人を対象とした調査で、厳しい基準で血糖値の治療を行った集団(HbA1c目標値6.4%)と通常の治療を行った集団(HbA1c目標値7.4%)とで、心臓病のかかりやすさを比較しました。HbA1cは、血液検査でわかる糖尿病の指標で、高いほど糖尿病の悪化の目安になります。つまり、治療で血糖値をなるべく低く下げたほうがよいのかを調べた研究というわけです。

さて、どちらがよい結果だったでしょう? 結果は僅差で優劣がつかないという結果でした。しかも驚くべきことに、むしろ厳しい基準で治療したほう

が亡くなった人が多かったため、研究は途中で中止されることになったのです。合併症が減っても亡くなる人が増えたというのであれば、優れた治療とはいえません。このため糖尿病の基準は世界的に見直される傾向になってきています。

糖尿病の治療は「血糖値が高ければ薬で下げる」という薬に頼るだけの単純な問題ではないようです。「禁煙する」「血圧を下げる」など、あなたの生活習慣全体の見直しが必要なのです。

<参考論文>Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes Study Group, Gerstein HC, Miller ME, Byington RP, et al. Effects of intensive glucose lowering in type 2 diabetes. N Engl J Med. 2008 Jun 12;358(24):2545-59.

CMEC-TV (病気の予防などに関する動画を公開しています) <http://www.cmec.jp/>

くらしの
3分間エクササイズ
健康運動指導士
ジャスミン・ケア・フィットネス代表
黒田恵美子

お風呂場ストレッチで リフレッシュ効果も倍増!

お風呂は1日の疲れをとり、明日への活力を生むためのリフレッシュタイム。でもそれだけで満足しないで、もうひと工夫しましょう。体が温まったところでストレッチをすれば、リフレッシュ効果もさらにアップします。



1

浴槽の中で
ゆったりと

ももの裏側を ストレッチ

浴槽の中で、両手を片方の足の裏で組みます。そのまま足を少しずつ伸ばして、ももの裏側(ハムストリング)をストレッチしましょう。20~30秒を左右2回ずつ。

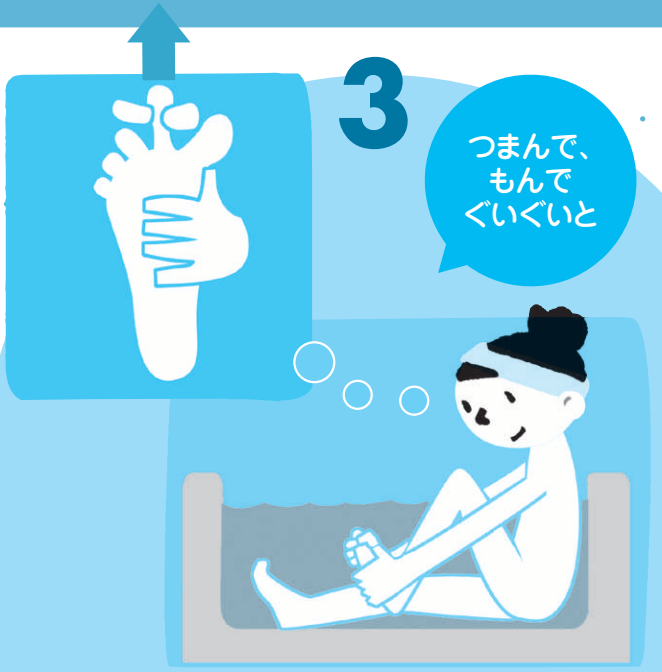


2

ひじの
曲げ伸ばしが
ポイント

タオルを使って 背中こすり

タオルの両端を持って上下に動かし、背中を斜めにこすりましょう。しっかりとひじを曲げ伸ばしすると、肩が柔らかくなります。左右10~20回くらいずつ。



3

つまんで、
もんで
ぐいぐいと

1本ずつ足の指伸ばし

1本ずつ足の指をつまみ、もんでからぐいぐいと伸ばします。気持ちのよい強さで。



4

ギュッキューと
つかみ上げる
ように

足首からひざ下まで 両手でマッサージ

両手で足首をつかみ、ギュッキューとひざ下までもみ上げていきましょう。足のむくみや疲労をリセットできます。

浴槽に手をつけて ひざ曲げ

ひざが硬くなって正座が難しい方にお勧め。浴槽に手をつけて少しずつひざを曲げていきます。痛くならない角度で20~30秒キープ。



5

痛みの
起こらない
程度で
ゆっくりと

もっとハードに 頑張りたい方は……

浴槽の中でひじの曲げ伸ばし

ひざを立てて座り、両手を体の少し後ろに置きます。腰を軽く浮かせて、ひじの曲げ伸ばしをしましょう。二の腕を引き締めることができますよ。



**湯船につかって
浮力・水圧も味方に**

ゆったりと湯船につかるお風呂は、体も心も解放される大切な時間。湯船でほっと大きなため息をつけば、一日の疲れがとれ、リフレッシュできます。さらに、温まったところで体をほぐせば、リフレッシュ効果も倍増。お風呂はストレッチの時間としても最適なのです。

まずは、体が温まったところで、浴槽の中でストレッチを始めましょう。体を洗うときもタオルなどを利用してしっかり筋肉を伸ばせば、洗いながらストレッチもできて一石二鳥です。また、指伸ばしなど、体の細かいところをマッサージする時間としてもお風呂の時間はお勧めです。

さらに、浮力や水圧を利用できるのもお風呂場ストレッチのメリット。たとえば、ひざが硬くなってしまったときは、体重がかかる痛みが起こりやすく、足を曲げた姿勢はなかなかできません。でも、浴槽の中で浮力の助けを借りれば、少しずつ関節を曲げて正座をすることもできます。

エッセイ
藤田博士の
メンエキゲンエキ
免疫で現役

東京医科歯科大学名誉教授
人間総合科学大学教授
藤田紘一郎



ふじた こういちろう
1939年中国東北部(旧満州)生まれ。医学博士。専門は、寄生虫学、感染免疫学、熱帯医学。寄生虫とアレルギーの関連を免疫学の立場から研究するかわら、過剰な清潔社会を批判するなど、著書多数。みずからサナダムシと共生する「カイチュウ博士」としても有名。

現代人を憂う
爬虫類化する

最 近の日本人は熱中症に簡単にかかるようになりました。それは、「日本人が爬虫類になっている」ことが原因だと私は思っています。日本人の平均体温は半世紀で〇・七度ほど下がっています。一九五〇年代では三六・九度だった平均体温は、現在三六・二度まで下がっているのです。

先日、新潟大学の安保徹教授と対談しました。安保教授は「体温を上げれば免疫力が高まる」と語っていました。低体温の状態が長く続くと自律神経は乱れ、便秘や肌荒れなどの体の不調が続く、当然免疫力は低下します。逆に、体温が上がれば血流が促進され、酸素や栄養が供給されて、筋肉や内臓が活性化し、免疫

力が高まるというのです。いま、「冷え性」で悩んでいる日本人が増えています。かつて対談した正木健雄日本体育大学名誉教授によると、日本の子どもに「低体温化」が広がり、深刻な「冷え」に悩む子どもが増えているというのです。人間は本来恒温動物で、温血な生き物です。日本人の基礎体温は平均三六・五度前後とされていますが、最近では体温が三六・〇度以下の子どもが増えてきて、しかもその体温が環境温度で左右されるようになってきたということです。つまり、最近の子どもは恒温動物ではなく、環境の変化に応じて体温が変わる爬虫類などと同じ「変温動物」になりつつあるというのです。

私 たちは快適に過ごすために冷暖房を完備し、一定の湿度と湿度に保てるようにしました。また、交通機関の発達や、テレビなどの普及によって、子どもたちは外で走り回ったりする時間が少なくなりました。そんな生活が子どもを「爬虫類」にしまったようです。

大人の間でも、「爬虫類化」は進んでいます。長時間労働や深夜のテレビ、ネット使用などによる睡眠不足で体が不調になり、デスクワークの増加で運動不足になったりしていることが影響しているのでしょう。

気づいたら皮膚がうるこになっていたり、なんてことがないように、熱中症に注意して水分補給をしながら、思いきり体を動かしてみてもいいのでは？

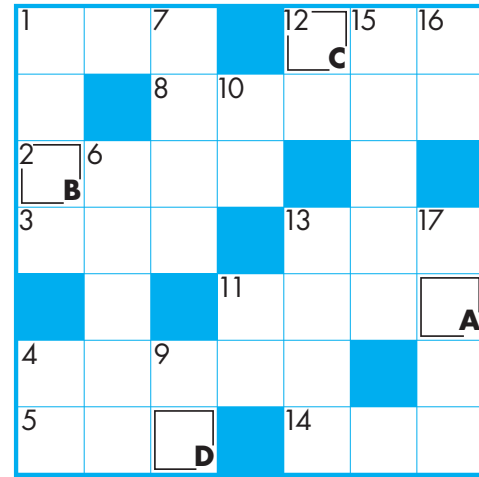


脳が目覚める
PUZZLE

クロスワードにチャレンジ!

パズル制作/ニコリ

二重枠に入った文字をA~D順に並べてできる言葉は何でしょう?

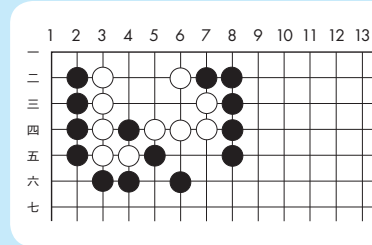


- ココのカギ
- 和室に敷かれます。部屋の広さの単位に使われることも
 - 必要な品を——表にしておいたよ
 - 営業————配当——率
 - があやしいな、傘を持って出るか
 - その建物、山奥で交通が——なんだ
 - 指先で持てる程度の少量
 - 2年後に夏季五輪が開催される国
 - サラダによく使われる野菜。「ちしゃ」とも
 - 手首に指先を当ててとることもできます
 - 江戸時代に長崎にあった、外国人の居住地

- タテのカギ
- 関係者以外の——が禁止されたエリア
 - パパのパパや、ママのパパ
 - 頭を使った競争
 - 本や雑誌の左右2ページ
 - 凱旋——通用——
 - キログラムの千倍
 - 愛媛県に相当する旧国名
 - 客が長蛇の——を作っている名店
 - いちばん有能な部下を、この部位にたとえることもあります
 - 神社の参道によく敷いてある小石
 - イカもタコも吐きます
 - お祝いのために、つるして割ります

答

詰碁



黒先でどうなりますか。

【ヒント】
好手順で五目中手に。
(10分で初段)

出題/九段 中村秀仁

詰将棋



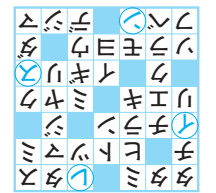
持駒：飛、金、銀

【ヒント】
玉を4筋から逃がさない工夫をしてください。
(10分で初段)

出題/九段 北村昌男

【詰碁】
《正解》4二飛打、同飛、4一銀、同飛、3一角成、4三五、4四金まで7手詰め。
《解説》初手を4二金は同飛で、また3一角成なら4三五と逃げられ以下いずれも詰まない。
初め4二飛が最善。玉方4二回飛ぶ順で、白4のオサエには黒5以下9までにかつて五目中手に仕留めました。黒1で3は、白9で生き。黒5で7は、白9、黒9、白9で生きです。

【詰将棋】
《正解》黒先白死
《解説》黒1の1ハミツツから3の1ハが好手順で、白4のオサエには黒5以下9までにかつて五目中手に仕留めました。黒1で3は、白9で生き。黒5で7は、白9、黒9、白9で生きです。



答え
脳が目覚める
PUZZLE

こんなとき、
どうなるの？

こちら けんぽ 相談室



私たちが納めた保険料は、どんなことに使われるのですか？

A 保険料は、主に医療費などの保険給付や健診などの保健事業などに使われます。

毎月の給料から差し引かれる保険料は、医療費などの保険給付のほか、健診(特定健診等)などの保健事業、高齢者医療制度への納付金などに使われます。近年は高齢者医療制度への納付金が健保組合の財政を圧迫しており、一、四〇〇以上ある健保組合のほぼ九割が赤字となっています。

育児休業中は、収入がなくなってしまうのですが、保険料はとられますか？

A 育児休業期間中は、事業主の届け出により、事業主負担分を含めて保険料は徴収されません。

徴収が免除される期間は、育児休業の開始日が属する月から、終了予定日の翌日の月の前月までですが、保険料を納めていなくても被保険者の資格は継続しますので、ご安心ください。手当金の計算の際には、育児休業取得直前の標準報酬が用いられます。



ME MO ボーナスも、保険料の対象となります

毎月の給料から差し引かれる保険料とは別に、ボーナスが支給される際も「標準賞与額」に保険料率をかけた額が保険料として差し引かれます。標準賞与額は実際に支給されたボーナスの額から1,000円未満の端数を切り捨てた額で、支給されるごとに決定されます。1年間(毎年4月1日から翌年3月31日まで)の累計で540万円が上限と定められている

ため、その額を超えて支給された場合でも、保険料はそれ以上変わりません。

ただし、ボーナスであっても、年4回以上支給される場合は標準賞与額の対象にはならず、標準報酬月額の対象となります。また、労働の対価とはみなされない結婚祝金などは標準賞与額の対象となりません。



みんなの 健康保険

保険料は1年
ごとに見直し

毎月の「保険料」はどう決まる？

毎月の給料が支払われるときに差し引かれる健康保険の保険料は、4～6月の給料の平均額をもとに毎年9月に見直されています。

給料の額を区分し
保険料を決定

保険料は一人ひとりの報酬に応じて決められますが、毎月変動する給料をもとに被保険者全員の保険料を算出するのは事務処理上難しいため、便宜上四七の等級に区分した「標準報酬月額」をもとに計算されます(下表参照)。標準報酬月額に保険料率をかけたものが、毎月の保険料です。

保険料率は各健保組合の財政状況により異なり、保険料などの収入と、医療費の給付や保健事業などの支出とのバランスを考慮して決められます。

さまざまなお手当でも
報酬に含まれる

標準報酬月額の対象には、給料だけでなく、残業代や家族手当、通勤手当など、労働の対価すべてが含まれます。また、金銭・現物を問わず、住宅や寮などで自己負担を除いた家賃や食券なども報酬額に含まれます。

● 標準報酬月額はいつ決まるの？ ●

標準報酬月額は基本的に1年ごとに改定されますが、それ以外にも必要に応じて決定されます。

- 7月1日現在で「定時決定」**
毎年7月に4、5、6月の報酬をもとに計算した平均額を報酬月額にあてはめ、標準報酬月額が決まります。標準報酬月額はその年の9月から翌年8月まで有効となり、1年ごとに改定します。
- 入社したとき「資格取得時決定」**
入社時の報酬によって決定されます。その標準報酬月額は、1～5月入社の場合はその年の8月まで、6～12月入社の場合は翌年8月まで使用されることとなります。
- 昇給などがあつたとき「随時改定」**
昇給、降給などがあり、固定的賃金の変更に伴い、報酬月額が2等級以上変わった場合は、次の定時決定を待たずに標準報酬月額が改定されます。

■標準報酬月額				
等級	標準報酬(単位:円)		報酬月額(単位:円)	
	月額	日額	以上	未満
1	58,000	1,930	63,000	
2	68,000	2,270	63,000	73,000
20	260,000	8,670	250,000	270,000
21	280,000	9,330	270,000	290,000
22	300,000	10,000	290,000	310,000
23	320,000	10,670	310,000	330,000
46	1,150,000	38,330	1,115,000	1,175,000
47	1,210,000	40,330	1,175,000	

※「標準報酬月額」とは、標準報酬月額の30分の1に相当する額で、傷病手当金や、出産手当金などの計算に使われます。

【定時決定の例】
4、5、6月の給料の平均が、325,000円だった場合
310,000円～330,000円に含まれるので、標準報酬は23等級で320,000円になります。

旬の野菜

丸ごと
たっぷり
いただきます!



甘みと酸味が ギュッと凝縮 トマト

β-カロテンやビタミンCをはじめ、食欲増進や疲労回復を促すクエン酸、強い抗酸化力のある赤い色素リコピンなどが豊富なトマト。特に夏場は栄養価もおいしさも飛躍的にアップします。生でも加熱してもおいしく食べられるので、多様な料理法でたっぷり食べて、夏を元気に乗り切りましょう。



香味野菜とごまの風味で食欲アップ！ トマトときゅうりのナムル

- 作り方
- ① トマトときゅうりは乱切りにする。
 - ② にんにくとねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
 - ③ ②に①を加え、さっくりあえる。
- 材料(2人分)
- トマト……中1個
 - きゅうり……1/2本
 - にんにく……少々
 - ねぎ……1cm分
 - しょうゆ……小さじ2
 - 砂糖……小さじ1
 - 塩……少々
 - A ごま油……小さじ1
 - 白すりごま……大さじ1
 - 一味唐辛子……少々
- (1人分/75kcal 塩分1.0g)



- 作り方
- ① トマトは乱切りにする。
 - ② 大根はすりおろし、水気を切る。しょうがもすりおろす。
 - ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えてあえる。
- 材料(2人分)
- トマト……大1個
 - 大根……100g
 - しょうが……1/2片
 - 酢……小さじ2
 - A 塩……小さじ1/5
 - 砂糖……小さじ1/2
- (1人分/34kcal 塩分0.6g)

甘酸っぱいおろし大根でさっぱりと トマトのおろしあえ



トマト
を選ぶ
ポイント

赤色が濃く、張りがあり、ずっしりと重みがあるものを

新鮮でおいしいトマトを見分けるには、色や張り、重さをチェックします。全体の色が均一で、赤色が濃く、皮やへたに張りがありみずみずしいもの、そして、手で持ったときに重量感があることがポイント。一般的によく出回っている品種「桃太郎」は、きれいな球形のものの方が、ゼリー質がぎっしりと詰まっています。甘みも強めです。

- 材料(2人分)
- トマト……小4個
 - トマト・こしょう……各少々
 - 合びぎ肉……200g
 - たまねぎ……40g
 - にんにく……少々
 - オリーブ油……小さじ1
 - 塩……小さじ1/5
 - A こしょう・ナツメグ……各少々
 - ピザ用チーズ……40g
 - バジル……少々

- 作り方
- ① トマトはよく洗い、へた側を全体の高さの1/4を目安に切り落とす。中身をくり抜き、塩・こしょうをふる。くり抜いた中身はざく切りにする。
 - ② たまねぎとにんにくはみじん切りにし、オリーブ油を熱したフライパンで炒め、冷ましておく。
 - ③ ボウルにひき肉、A、②を入れてよく混ぜ合わせ、四等分してトマトに詰める。
 - ④ 耐熱容器にざく切りにしたトマトを敷き、③を並べ入れ、オーブントースターで10分ほど焼く。上面にチーズをかけ、さらに4〜5分焼く。焼き上がったら取り出し、バジルを添える。
- (1人分/319kcal 塩分2.1g)

くり抜いた中身も丸ごと活用！
ジュシーな味わいで大満足

**トマトの肉詰め
チーズ焼き**

肺がん

CT検査という検査も注目されています。
胸部X線検査では、肺全体をレントゲンで撮影し、異常な陰影がないかを診断します。喀痰細胞診は、早朝の痰を採取してその中にがん細胞が含まれているかどうかを調べます。低線量CT検査は、肺全体を輪切り状に撮影するので、通常のX線検査では把握し

肺がんの分類には、非小細胞がん（腺がん、扁平上皮がん、大細胞がん）と小細胞がん、低悪性度肺がん等があり、それぞれ治療の方針が異なりますが、いずれも、検査で早期発見することが大切です。
肺がんの検査には、胸部X線検査、喀痰細胞診があります。最近では放射線の量を減少させた低線量



放射線量を減少させた低線量CT

肺がんは、日本人の男女を合わせた部位別のがん死亡率のトップです。特に喫煙者についてはタバコを吸わない人と比べて死亡率が四〜五倍といわれており、予防のためにはなんといっても禁煙が重要です。

また、肺がんは高齢になるにつれて注意が必要で、患者の約80%が六五歳以上、約50%が七五歳以上です。四〇歳以上の人では、胸部X線検査を年に一度受け、喫煙者は必ず喀痰細胞診も受けてください。さらに、五〇歳以上の喫煙者は年に一度、非喫煙者でも三〜五年に一度は低線量CT検査を受けるのが望ましいでしょう。

脂肪燃焼に効果的な運動回数は、一日おきに週3〜4回

くらしの健康

ワンポイント



ダイ エット目的で運動を始めた皆さん！運動は毎日続けないと効果がないと思ってしまうかもしれません。実はそこまで頑張らなくても大丈夫。むしろ、けがを避けるためには休養日を設け、疲労回復を図ったほうが得策なのです。プロアスリートなどで状況は異なりますが、一般の方であれば週三〜四日、一日おきぐらいのペースがお勧め。それ以下だと脂肪燃焼効果が薄れ、それ以上だと障害が発生する率が高まっていくと考えましょう。
運動を開始した時期は、肺や心臓など心肺機能が先行して高まりますが、靱帯、腱、骨などが強化されるのには時間がかかります。そのため、特に初心者は心肺機能や筋力の増加に合わせて運動強度や回数を増やしてしまうと故障につながるの要注意です。
まずは体力維持を目標に週一回から始めて、調子を見ながらペースと負荷を上げていきましょう。

ストレスさん こんにちは

村田陽子
保健師として企業研修に携わるほか、メンタルヘルス講座やコミュニケーションスキル講座など多方面に活躍中。(有)ピーイングサポート・mana代表。

ストレス状態が続くと心身ともに疲れてきます。ほどよい緊張感でも、継続的になると知らないうちにストレスになり疲弊してくるのです。そんなときには、ストレス状態を緩和、解消しましょう。その対処療法として、筋弛緩法、呼吸法、イメージ法、瞑想、自律訓練法などがあります。
人はリラックスした状態にあるとき、心が落ち着きます。それに伴って呼吸がゆっくりとなり、血液が全身を循環して体を温め、筋肉がほぐれてきます。この状態は、ハーヴァード大学のハーバート・ベンソン博士により「リラクゼーション反応」と名づけられました。リラクゼーション反応は、意識的に一つが誘導されると次々と連鎖的に起こる反応です。

①まず、静かで落ち着ける場所にゆったりとした服装でくつろげる姿勢をとります。そのときの気分が好きな音楽を流すのもいいでしょう。
②大きくゆっくりと深呼吸をします(呼吸法)。きれいな空気を吸い込み、吐き出すときに息を吐き出すとともに全身の疲れやいやな感じが全部体外に吐き出される、そんな意識でゆっくりと二回、三回と深呼吸をします。
③次に、気持ちのよい映像(イメージ法)を作ります。かつて行った場所、子どものころに好きだった場所、あったらいいなと思う場所などを想像しましょう。
④人によっては大好きな言葉を自分に投げかけます(瞑想)。身体の心地よさを感じていくことも有効です。すぐに気分を変えたいときは、胸を広げて息を吸って、汚れた空気を全部外に出すイメージで思いっきり吐き出してみましょう。みぞおちの少し上にある胸骨を上下にマッサージしながら広がります。あごを引いて斜め下を見ます。そしてもう一度深呼吸です。さあ、新しい気分がいきましょ。



心身の緊張を和らげるリラクゼーション法

被扶養者の皆さまへ

「特定健診」が守る 大切な家族

8 / 31 まで受付中!

詳しくはP4~6をご覧ください。

家族のため、自分自身のためにがんばっているあなた。そんな日々を支えているのが、あなたの健康です。話題の健康法を試す前に、なにより大切なのが健診を受けることです。健診を受けて元気で輝いていることが、家族の幸せを守ることにつながります。



◆被扶養者の特定健診は健保組合で実施しています

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した健診で、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の予防につながります。40~74歳の方が対象です。詳しくはP4~6をご覧ください。

♥特定健診があなたの健康と家族の安心を守ります

- ・体型に関わりなく多くの方が罹患している「高血圧」の予防につながります。
- ・閉経をきっかけに女性に急増する「脂質異常症」の予防にもつながります。
- ・失明や人工透析につながる「糖尿病」の兆候も、いち早く発見できます。

あなたの健康が確信できれば、家族の安心につながります!

あなたが病気になったら大変!
毎年必ず受診しましょうね。

