

P2-3 令和5年度 予算のお知らせ

P4 溪仁会健康保険組合ホームページをご利用ください!

P5 規則正しい生活で春の疲れすぎを防ぎましょう

P6 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

P7 自分なりの健康習慣が定着しやすい

P8-9 中軽井沢

P10-11 血糖負債をためない生活術

P12-13 メタボ予防レシピ

P14 薬の処方で変わる医療のねだん

P15-16 Health Information / 太もも前を鍛えて代謝をアップ

人里近い山にケヤキの大木がありました。根元から見上げると、ひっくりかえってしまいそうなほどの高い木です。その木に空いた洞でムササビが子育てをしていました。夜行性なので昼間はほとんど眠っていて、姿はなかなか見ることができません。しかし、夕方になると目を覚まします。下がお母さんで、上が赤ちゃんです。生後50日くらいすると、巣穴から出て、木と木の間をグライダーのように飛べるようになるための練習が始まります。

● ムササビ 日本/山形県・東根市

写真・文 福田幸広（動物写真家）

溪仁会健康保険組合の 令和5年度予算のお知らせ

去る2月21日に開催された組合会において、当健康保険組合の令和5年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

保険料率について

医療費や保健事業計画、高齢者医療への支出、法定準備金保有率、溪仁会グループ事業所の運営状況等を踏まえ、一般保険料率（調整保険料率を含む）については、保険料率10・200%を据え置くこととなりました。介護保険料率についても、保険料率1・900%を据え置くこととなりました。

一般勘定

健康保険

おもな収入

保険料

健康保険組合の収入の大半は、みなさまと事業主からの保険料です。22億3048万円を計上しました。

おもな支出

保険給付費

病院等を受診したときの窓口での自己負担以外の医療費は、健康保険組合が保険給付費として負担しています。また、出産や傷病時の各種手当金等も保険給付費に含まれます。13億8741万円を計上しました。

保健事業費

みなさまの健康づくりを推進するための費用として、6989万円を見込みました。

納付金

国の高齢者医療制度へ拠出する負担金です。前期高齢者納付金や後期高齢者支援金などの納付金全体で10億5656万円を支出します。

介護勘定

介護保険

健康保険組合は、40〜64歳の被保険者からの介護保険料を徴収して、国に納めています。介護保険収入に2億736万円、国から通知される介護納付金には1億8380万円を見込んでいます。

令和5年度収入支出予算概要表

一般勘定

収入

科 目	予算額 (千円)
保 険 料	2,230,479
国庫負担金収入・他	633
調整保険料収入	28,800
繰 入 金	500,000
国庫補助金収入	20,004
財政調整事業交付金	14,777
雑 収 入	385
合 計	2,795,078

※全国の健保組合が被保険者から調整保険料収入を徴収し、健康保険組合連合会に財政調整事業拠出金として納め、財政が窮迫した組合や高額な医療費給付が発生した組合に財政調整事業交付金を支給するための財源とします。

支出

科 目	予算額 (千円)
事 務 費	46,720
保 険 給 付 費	1,387,405
納 付 金	1,056,556
{ 前期高齢者納付金 後期高齢者支援金 退職者給付拠出金など	{ 537,190 519,354 12
保 健 事 業 費	69,887
財政調整事業拠出金	28,800
連 合 会 費	1,277
雑 支 出 な ど	2,162
予 備 費	202,271
合 計	2,795,078

介護勘定

収入

科 目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
介護保険収入	207,362	101,698
雑収入など	2	—
合 計	207,364	101,698

支出

科 目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
介護納付金	183,795	90,140
介護保険料還付金	100	49
積立金など	23,469	11,509
合 計	207,364	101,698

当健康保険組合の基礎数値
 （令和5年3月末現在）

被保険者数	4763人	平均年齢	39・88歳
被扶養者数	2038人	平均年齢	19・23歳

令和5年度の保険料率

健康保険料率

10.200%

内訳

一般保険料率 10.070%
 調整保険料率 0.130%

※事業主負担と被保険者負担は、左記の料率の折半となります。

介護保険料率

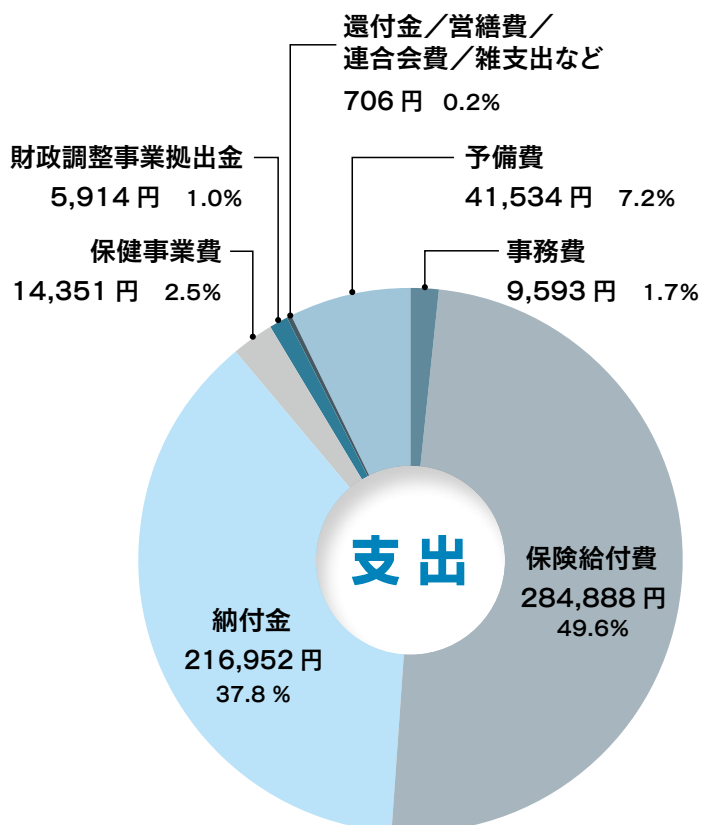
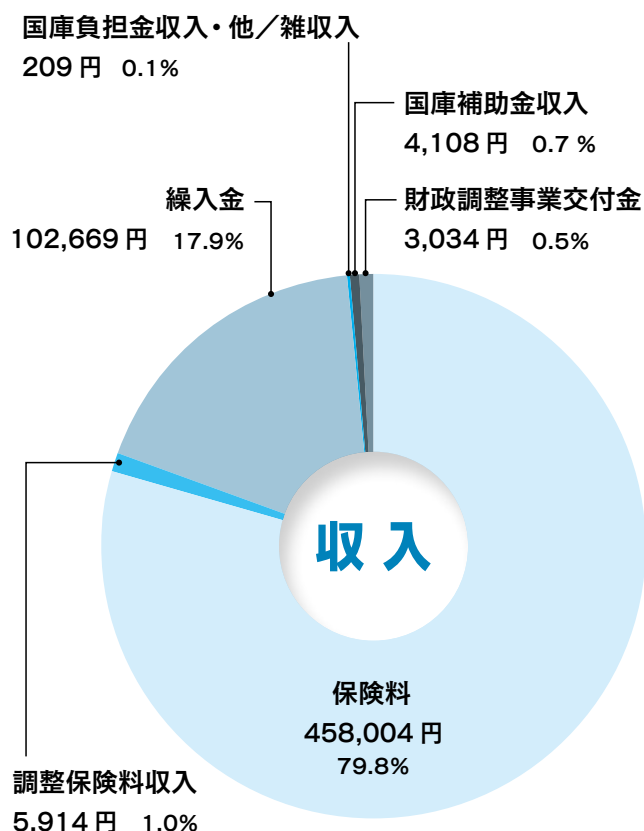
1.900%

介護保険料は40歳以上
 65歳未満の被保険者のみ。

※事業主負担と被保険者負担は、左記の料率の折半となります。

浜仁会健康保険組合の被保険者1人当たりでみた予算（健康保険分）

総額 573,938 円



当健康保険組合では、次の保健事業を積極的に実施します

疾病予防

2018 年度から、第3期特定健康診査・特定保健指導の実施計画が始まりました。浜仁会グループ総合健診等の実施により、被保険者および被扶養者、任意継続被保険者（被扶養者含む）の健康意識と受診率の向上を図ります。

第2期データヘルス計画

第2期データヘルス計画は 2018 ～ 2023 年度で行います。第1期（2015 ～ 2017 年度）の結果に基づき、下記の2点をポイントに、事業を計画し実施します。

- 事業の目標設定および評価指標の見える化や健康経営を通じた企業の予防・健康づくりを積極的に支援する。
- 事業計画や事業内容の見直しにあたっては、被保険者や母体企業等の特性を踏まえつつ、後期高齢者支援金の減算制度の指標を参考に実施する。特に減算制度に対応するため、禁煙予防と歯科健診を強化してデータヘルス計画を実施する。

- 1 年齢階層別の総合健診の受診率向上
- 2 被扶養者の総合健診（特定健診）受診率向上
- 3 特定保健指導実施率向上（健康経営に向けた取り組み）
- 4 被保険者のがん検診（乳がん検診・子宮がん検診）受診率向上
- 5 被扶養者・任意継続者の「乳がん検診・子宮がん検診」受診率向上
- 6 奥さま健診の受診率向上
- 7 総合健診「健康サポート事業」
※ 対象条件を見直して引き続き実施。

- 8 重症化予防（「糖尿病・高血圧」の高リスク前期高齢者への受診勧奨、重複受診・多重服薬者への適正受診勧奨）
- 9 むし歯・歯周病予防
- 10 禁煙補助剤の費用補助
- 11 健康増進（ダイエット）プログラムの実施
- 12 ICTを活用した健康増進サービス事業
- 13 3歳～10歳未満の被扶養者の呼吸器系疾患医療費減少啓蒙活動
- 14 後発医薬品の使用割合の向上

保健事業の詳細については、当健保組合ホームページをご覧ください。

溪仁会健康保険組合ホームページを ご利用ください！

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

溪仁会健康保険組合 検索

ホームページへの
アクセスは
こちらから！



スマホからも
ご覧いただけ
ます！



当健保組合のホームページでは、健康保険のしくみや保険給付、健康診断をはじめとした保健事業、各種手続きなどの情報を掲載しています。また、各種申請用紙も掲載していますので、必要なときにダウンロードしてご利用いただけます。

被保険者の方はもちろん、ご家族のみなさまでご利用ください。

個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEBを開設しています

みなさまの医療費通知やジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額などが確認できたり、健康づくりに役立つ情報が閲覧できる便利なサイトです。どうぞご利用ください。

※ご利用いただくには初回登録が必要です。

健保ホームページの
バナーから
アクセスできます！



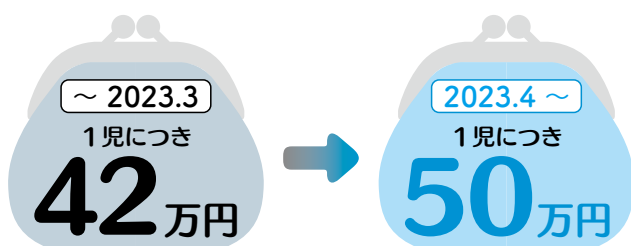
お問い合わせ先

MY HEALTH WEB ヘルプデスク

TEL 03-5213-4467 (平日 9:00 ~ 17:00) ※土・日・祝日、年末年始を除きます。

制度改正の
お知らせ

2023 年4月から、 出産育児一時金が引き上げられました



※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023 年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が 42 万円から 50 万円に引き上げられました。出産育児一時金は 1994 年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8 万円の引き上げは過去最大幅となります。

Q 出産育児一時金の 対象になる出産とは？

A 妊娠 4 カ月以上（13 週以上）の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

Q 出産育児一時金の 受け取り方法は？

A 医療機関等と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関等に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

Q 出産費用は いくらかかる？

A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関等によって異なるのが実情です。厚生労働省では、2024 年 4 月を目途に医療機関等ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

健保組合から医療機関等へ直接支払った額が 50 万円に満たない場合（産科医療補償制度に加入していない場合は 48.8 万円）は差額支給が発生しますので健保組合へ申請してください。

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。

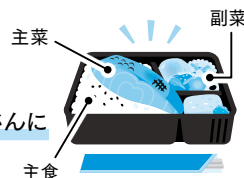
● 規則正しく、バランスのよい食事

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だくさんにして食材を多くする



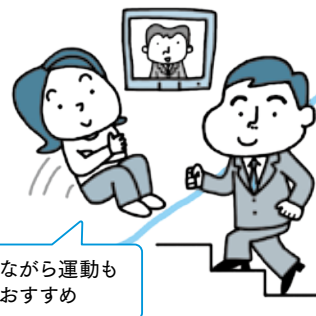
● 質のよい睡眠

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。右の相談窓口もご活用ください。



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間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。**

毎年受けていますか?

特定健診

忙しい人ほど**早めの健診予約**がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



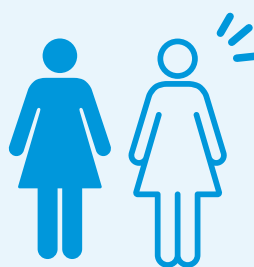
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



どんな効果がある？

特定保健指導

自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



約3カ月だから無理なく習慣化できる

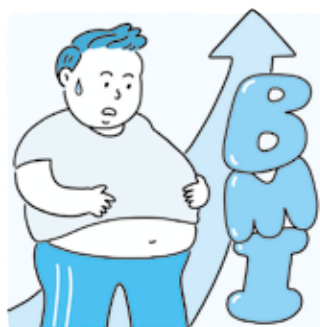
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

☐ 太り気味 or ぽっこりお腹
(BMIや腹囲が基準値以上)

☐ 血糖・血圧・脂質の
健診値が高め

☐ タバコを吸う



実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった

健保組合は **116組合**で、

加算額は合計で **約9億円**でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算について（厚生労働省）



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

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っつけテラス。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



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。



📍 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

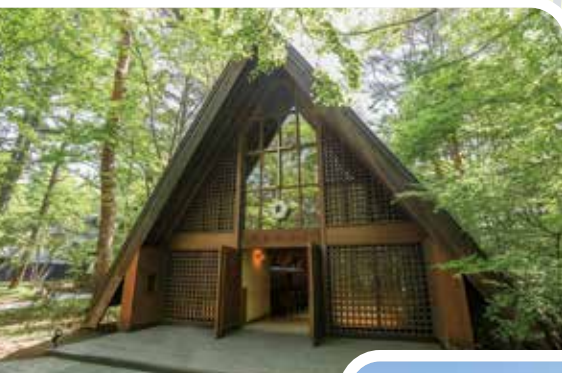
🏠 お昼寝デッキ



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

📍 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。



📍 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の散歩路となっており、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。

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1c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



血糖負債は 早めに解消しよう

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。

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。

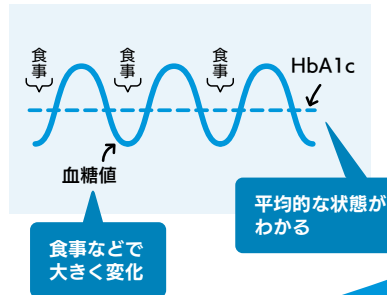
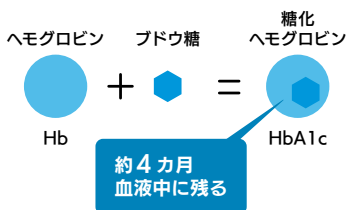
血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

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。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



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



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



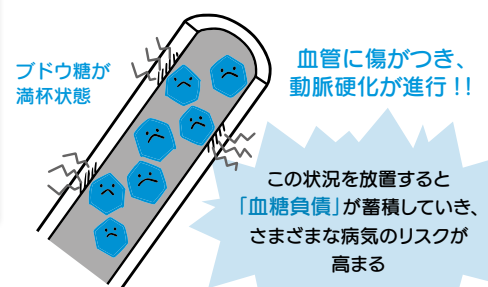
肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

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

● 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

ニンジン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った、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。



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



おいおい
ほら行く薬局も
お茶手帳も
いっしょに
いっしょに

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！



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。

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？

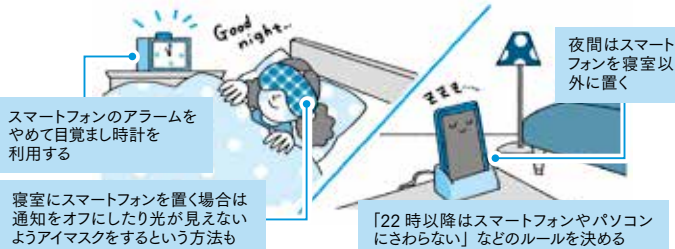
- ✓ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。
- ✓ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。
- ✓ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



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。睡眠の質がよくなない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。

少なくとも寢床に就く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^{だいたいしとうきん}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。

大腿四頭筋



✓ 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。

手は腰骨に置く。

NG



つま先と膝が外側に開く。



- 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。

背もたれに手を置く。

NG



膝が外側に開く。



- 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。

溪仁会健康保険組合

〒006-0811 札幌市手稲区前田一条12丁目2番30号 溪仁会ビル3階
TEL 011-699-1180 FAX 011-691-5600 URL <http://www.keijinkai-kenpo.or.jp/>