

# 健保だより

2018.春

第146号

ご家庭にお持ち帰りください

## 目次

- 平成30年度予算が決まりました……………2
- 知っておこう！制度改正のお知らせ……………7
- 「異動届」の提出をお忘れなく！……………15



日立物流健康保険組合

平成30年度

# 予算が決まりました



引き続き財政基盤の健全化・安定化に全力で取り組みます

— 去る3月7日に開催された第128回組合会で可決・承認されました。 —

## ◆ 予算算出の基礎

被 保 険 者 数	19,500人
平均標準報酬月額	306,000円
平均標準賞与額(年額)	1,060,000円

## ◆ 健康保険料率 (昨年度と同じです)

負 担 割 合	平成30年度
被 保 険 者 負 担	40.8%
事 業 主 負 担	61.2%
計	102.0%

## 【一般勘定】

加入者が微増に留まる状況下、保険給付費は引き続き増加を見込んでいます。納付金支出は減少するものの、当健保の財政は決して楽観できるものではありません。特定健診・特定保健指導など、第2期データヘルス計画の各種保健事業を通じて、皆様の健康増進をサポートすると共に疾病の早期発見や重症化予防に注力します。

**収入** 短時間労働者の方の加入を見込むことから保険料収入は前年度とほぼ同様の金額にとどまるものと想定しています。

**支出** 保険給付費の増加に歯止めがかからず、保険料収入の52.4%にまで至ることが見込まれ、医療費支出の適正化に向けた対応が急務です。

高齢者医療制度への納付金は、前期高齢者の加入増により、対前年度比2億7千2百万円減少しますが、保険料収入の約4割を占めることから、当健保にとって毎年重い負担になっています。

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料 収 入	8,687,563	445,516
別 途 積 立 金 繰 入	122	6
そ の 他	170,315	8,734
収 入 合 計	8,858,000	454,256
経 常 収 入 合 計	8,734,357	447,916

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 所 費	98,549	5,054
保 険 給 付 費	4,552,067	233,439
納 付 金	3,413,330	175,043
保 健 事 業 費	247,536	12,694
予 備 費	438,777	22,501
そ の 他	107,741	5,525
支 出 合 計	8,858,000	454,256
経 常 支 出 合 計	8,316,366	426,480

経 常 収 支	417,991	21,435
---------	---------	--------

生活習慣の見直しによる健康回復、ジェネリック医薬品の積極使用など医療費節減に更なるご協力をお願いします。



## 【介護勘定】

### ◆ 介護保険料率 (昨年度と同じです)

負 担 割 合	平成30年度
被 保 険 者 負 担	8.5%
事 業 主 負 担	8.5%
計	17.0%

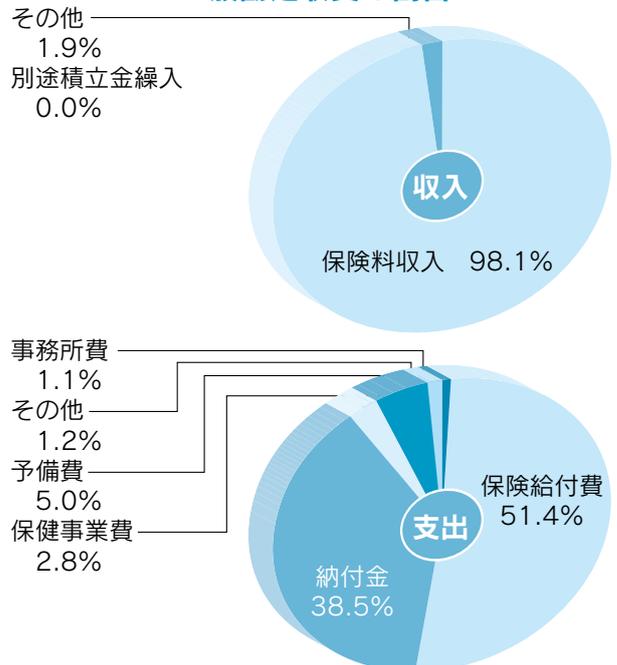
### 収入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介 護 保 険 料 収 入	990,029	79,841
そ の 他	32	3
収 入 合 計	990,061	79,844

### 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	962,309	77,606
準 備 金 繰 入	27,751	2,238
そ の 他	1	—
支 出 合 計	990,061	79,844

### 一般勘定収支の割合



診療報酬全体の改定率

▲ 1.19%

- 診療報酬本体 +0.55%
  - 各科改定率 医科 +0.63%
  - 歯科 +0.69%
  - 調剤 +0.19%
- 薬価等 ▲1.74%
  - 薬価 ▲1.65%
  - ※うち実勢価格等改定 ▲1.36%
  - 薬価制度の抜本改革 ▲0.29%
  - 材料価格 ▲0.09%

●改定されるおもな医療費

かかりつけ医の 初診料に 加算	機能強化加算 800円 (初診料 2,820円+機能強化 加算 800円→3,620円)
歯科の 初診料・ 再診料* (10月から)	・初診料 2,340円→2,370円 ・再診料 450円→480円

※院内感染防止対策に関する施設基準の届出がある歯科が対象です。

平成30年度の診療報酬改定は、全体で▲1.19%と、平成28年度の改定に続くマイナス改定となりました。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.55%引き上げられ、薬価等については1.74%引き下げられました。

これにより、概算要求時に6300億円と見込まれた社会保障費の自然増は、約1300億円抑制され、5000億円程度とする政府の目標は達成されることとなります。

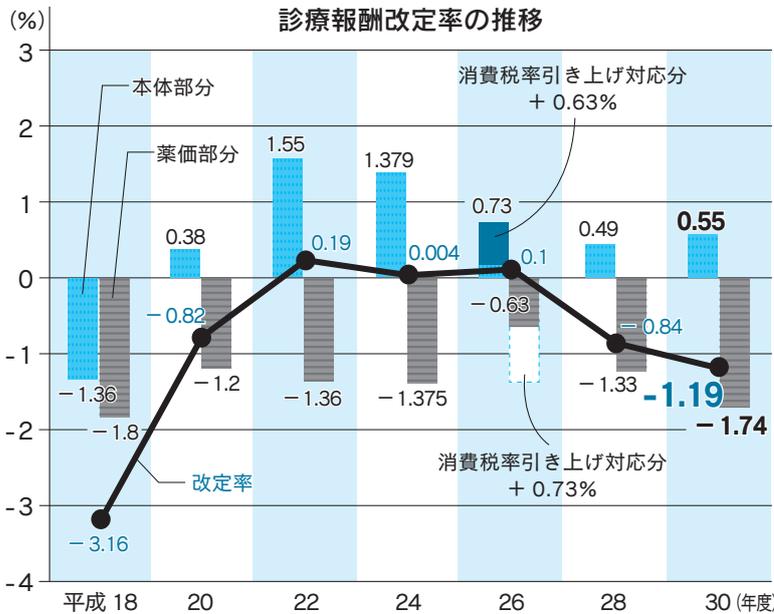
具体的な改定のポイントは次のようになります。

全体では1.19%引き下げ  
薬価については制度の  
抜本的改革を含めた改定に

診療報酬改定

# 平成30年 4月から 医療費が変わりました

平成30年4月の診療報酬（医療サービスの公定価格）改定により、医療や薬の値段などが改定されました。今回は6年に一度の診療報酬と介護報酬との同時改定となりました。



《診療報酬改定》  
外来医療では、地域包括診療料等の届出があるかかりつけ医の初診料に加算がなくなりました。また、紹介状なしで受診した患者から定額負担を徴収する病院（特定機能病院と500床以上の地域医療支援病院）を400床以上に拡大しました。

入院医療では、医療の基本部分の評価と入院患者の医療の必要性に応じた実績を組み合わせた新たな評価

介護報酬改定は、0.54%の引き上げとなりました。改定に伴い、地域包括ケアシステムの推進、通所介護などの各種給付の適正化、訪問回数が多い利用者への対応などが行われることになりました。

※地域包括ケアシステム…地域の実情に応じ、可能な限り自立した日常生活を営むための介護や医療、生活支援サポートおよびサービスが受けられるよう、自治体を中心として「住まい」「医療」「介護」「生活支援・介護予防」を包括的に整備する体制。

介護報酬改定

介護報酬は0.54%引き上げ

《薬価制度の抜本改革》  
新薬については、新薬創出等加算を抜本的に見直す一方で、革新的新薬の開発などの実績や取り組みに応じた評価が加算されることになりました。効能追加等で市場拡大した医薬品についても、年4回の新薬収載の機会に薬価が改定されることになり、さらに市場規模の大きな医薬品については費用対効果を分析して薬価が改定されることになりました。

その他、後発医薬品のある新薬（長期収載品）については後発医薬品の薬価を基準に段階的に見直されることとなり、平成33年からは毎年の薬価調査・薬価改定が行われることとなりました。

# 健診を受けると メリットいっぱい

2018年度から第2期データヘルス計画が始まりますが、その要は「健診」です。健診を毎年受けていますか？ 健診は定期的な受けてこそ、メリットがあります。

※データヘルス計画…健診データと医療費データを分析し、加入者の健康状態に即した健康管理や疾病予防を効果的・効率的に行うための保健事業計画。2015～2017年度は第1期、2018～2023年度は第2期で本格稼働します。

メリット  
その1

## 病気を早期に見つけられる

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が具合が悪くなって病院に行ったら、糖尿病がかなり進行していて、血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースも多いのです。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは遅れ。絶対調でどこも悪くないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。



どこで食い止められるかはあなた次第です

病気の芽



定期的に健診を受けていると、病気の芽を摘むことができます



生活習慣を改善すれば、大病を防げます



徐々に自覚症状が出現

具合が悪くなったときには、病気はかなり進行してしまっています

命にかかわる病気を発症



メリット  
その2

## 定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、1年前と比較して自分の体の「経年変化」をチェックすることができます。少しずつ体重や腹囲が増えていませんか？ 血圧や血糖値、コレステロールはどうですか？ 自分で確認して、気になるところがあれば生活習慣をふりかえってみましょう。

40歳以上の人は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病院で治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。



よりよい健診にするために  
見直されました

## 特定健診 2018年度からの変更点

### ① 詳細な健診

#### 「血清クレアチニン」が追加

糖尿病性腎症の重症化予防を推進するため、医師が必要と認める場合に実施する「詳細な健診」に「血清クレアチニン」が追加されました。

### ② 質問票

#### 歯科口腔の質問を追加

健診時に記入する質問票に、「食事を噛んで食べるときの状態」の質問が追加され、体重増減についての質問は削除されました。

- 何でも噛んで食べることができる
- 歯や歯ぐき、噛みあわせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある
- ほとんど噛めない、の3つから選択

### ③ 血中脂質

#### 「non-HDLコレステロール」もOK

中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりに non-HDLコレステロールも認められます。

### ④ 血糖

#### 「随時血糖」もOK

血糖検査は空腹時血糖またはヘモグロビンA1c (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も認められます。

メリット

その3

## 将来の医療費が減らせる

でも、  
放っておいて  
大きな病気に  
なったら  
大変だよ！

行こうよ！

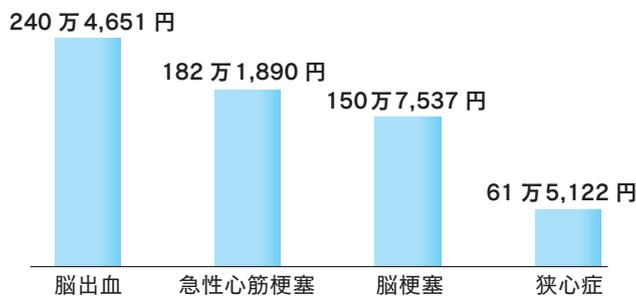


健診に行くと、  
半日つぶれるし  
交通費もかかるし  
めんどくさいし…

健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかないうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり目詰まりを起こしたりして心臓病や脳卒中になると、命にかかります。命を取りとめても、重い後遺症が残り、医療費も高額になります。年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

〔入院医療費の平均〕

高額療養費制度により  
患者負担は  
低減されますが、  
健保組合の負担は  
大きくなります



(全日本病院協会・1入院当たりの医療費の平均・2017年7～9月より)  
※グラフの金額は医療費の総額です。

そうね。  
今年は健診  
受けようかな

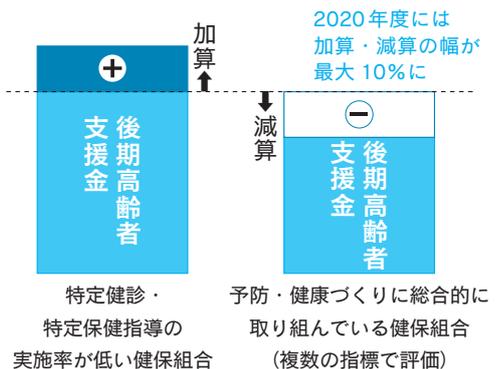
## 健保組合の財政にもメリットあり！

～特定健診・特定保健指導の実施率が高いと  
支援金が減算されるかも～

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算されるしくみが強化されます。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020年度には最大10%になります。

もし支援金が加算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に、支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を上げずに済むかもしれません。被保険者・被扶養者のみなさん、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いいたします。

### ● 支援金の加算・減算のイメージ





## こんな失敗していませんか？

### ● 毎晩30分のウォーキングを始めたAさん

40代  
男性

— 特定健診で、体重が増加傾向にあることに気づいたAさん。さっそく毎晩30分のウォーキングを始めることにしました。しかし、仕事の都合から帰りが遅くなることも多く、休日に運動しようと思っても育児や家庭の都合でなかなか時間が取れません。そのうち、ウォーキングもしなくなっていました…。



# 「時間が無い」ときは、 ”生活の中”に運動を取り入れる

## “一石二鳥”の運動チャンスを探してみよう！

働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代です。このような環境では、新たに毎日30分の運動の時間を設けることが難しい場合があります。

そんなときは、生活の中で「一石二鳥の運動チャンス」を探してみましょう。時間

のないときは生活の中で体を動かすことを続け、時間ができたときに運動習慣として続けていく方法です。

30分のウォーキングの消費カロリーは約90kcalです。下記のようなことでも代替可能です。



例 通勤時はウォーキングシューズを履いて、できるだけ速足で歩く **10分×2回**



例 エスカレーターと階段があったら、積極的に昇りも降りも階段を使う **2分×12回**



例 テレビを見ながら、歯磨きをしながら筋トレ **10分×3回**



例 洗濯、掃除、そうきんがけなど家事をする **30分**



例 洗車をする **30分**



例 子どもと外で遊ぶ **30分**

## 忙しいときほど、食事のカロリーに注意！

運動できないときは、食事のカロリーに気をつけるようにしましょう。たったひと口分のカロリーでも、運動で消費するのは大変です。お酒やご飯などの炭水化物、間食などは、忙しいときほど気をつけるようにしましょう。



30分のウォーキングの消費カロリーは…

- ビールなら、中ジョッキ半分
- ご飯なら、茶碗 1/3 杯
- クッキーなら、2枚 に相当します！

運動を始めようと決意しても、環境によっては時間が取れないこともあります。運動習慣は、継続することがもつとも大切です。「時間が無い」という人は、運動のチャンスを見つけてみましょう。

※本ページは、男性で体重70kgの場合の消費カロリーを想定しています。

# 知っておこう! 制度改正のお知らせ

平成30年 **4**月から

## 入院時の食費負担額が引き上げられました

平成28年4月から食材費に加えて調理費を負担することになりましたが、平成30年4月からは調理費が引き上げられ、1食460円になりました。

	平成28年4月1日から 平成30年3月31日まで		平成30年4月1日から
一般	360円* (食材費+調理費)	引き上げ	<b>460円*</b> (食材費+調理費100円増)
低所得Ⅱ 住民税非課税	210円		210円
過去1年間の入院日数が90日を超えている場合	160円		160円
低所得Ⅰ 住民税非課税で所得が一定以下(70歳以上)	100円		100円

\*指定難病、小児慢性特定疾病患者は260円。

## 65歳以上の入院時居住費負担額が引き上げられました

医療療養病床に入院している65歳以上の患者について、平成29年10月から医療区分Ⅰの居住費が370円に、医療区分Ⅱ・Ⅲでは新たに200円負担することになりました。平成30年4月からは医療区分Ⅱ・Ⅲが370円に引き上げられました。

	平成29年10月から 平成30年3月31日まで		平成30年4月1日から
医療の必要性の低い人(医療区分Ⅰ)	370円		370円
医療の必要性の高い人(医療区分Ⅱ、Ⅲの人)	200円*	引き上げ	<b>370円*</b>

\*指定難病患者は居住費の負担はありません。

平成30年 **8**月から

## 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

70歳以上の人の1カ月あたりの医療費の自己負担限度額が、負担能力に応じた負担を求める観点から引き上げられます。

〈平成30年7月診察分まで〉

区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み	57,600円	80,100円 + (医療費-267,000円) × 1% (44,400円)
一般		14,000円 (年間上限 14万4,000円)
低所得	Ⅱ	24,600円
	Ⅰ	8,000円

〈平成30年8月診察分から〉

区分	自己負担限度額	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% (140,100円)	引き上げ 細分化
標準報酬月額 53万~79万円		
標準報酬月額 28万~50万円		
標準報酬月額 26万円以下	18,000円 (年間上限 14万4,000円)	引き上げ
Ⅱ	8,000円	引き上げ
Ⅰ		

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

## 70歳以上現役並み所得者の高額介護合算療養費の限度額が引き上げられます

高額介護合算療養費は、同じ世帯に介護保険の受給者がいる場合に、医療保険と介護保険の自己負担を合算した額が限度額を超えた場合に支給されます。70歳以上の現役並み所得者の限度額が引き上げられます。

〈平成30年7月診察分まで〉

区分	自己負担限度額	
現役並み	67万円	
一般	56万円	
低所得	Ⅱ	31万円
	Ⅰ	19万円

〈平成30年8月診察分から〉

区分	自己負担限度額	
現役並み	212万円	
一般	141万円	
低所得	67万円	
低所得	Ⅱ	56万円
	Ⅰ	31万円

# 桜島・シーサイド溶岩ウォーク

今も噴火を続ける鹿児島島のシンボル、桜島。活火山と人々が共に暮らす、世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオパーク（大地の公園）に認定されている。溶岩なぎさ遊歩道は、桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3kmのコースだ。

鹿児島港からフェリーで15分、桜島港に降り立つたら、まずは桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約100年前に起きた大正噴火で流れ出した溶岩の上につくられている。この噴火で桜島は大隅半島と陸続きになった。海へ流れ込んだ溶岩の奇怪な姿を観察しながら歩を進めると、樹木の間から桜島の山並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静かな錦江湾（鹿児島湾）を挟んで鹿児島市街を望むことができる。

遊歩道の終着は鳥島展望所。この場所がかつて島だったが、大正噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。石碑に刻まれた「鳥島この下に」の言葉に信じられない思いと自然の驚異、火山のパワーを思い知るに違いない。

桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。溶岩なぎさ公園の足湯で足の疲れを癒そう。



錦江湾の向こうには鹿児島市街



溶岩とクロマツの中を進む

## 桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約4kmを15分で結ぶフェリーは24時間運航。日中は10～15分おきに運航し、市民の足として活躍している。

大人160円、小人（1歳～小学生）80円  
車両3m未満880円、3m以上4m未満1,150円など  
※運転者1人の運賃を含む。

☎099-293-2525



## 桜島ビジターセンター

桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する火山の博物館で桜島観光の拠点。館内では映像やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことができる。「桜島火山ガイドウォーク」などの体験プログラムもある。

🕒9:00～17:00 🆓無料 🏠無休  
☎099-293-2443



大迫力の噴火映像コーナー！



🚢 鹿児島港フェリーターミナルから桜島フェリーで15分。

みんなの桜島協議会事務局 ☎099-245-2550  
<http://www.sakurajima.gr.jp/>



### 鳥島展望所

鳥島と桜島間には約500mの海があったが、大正3年(1914年)の噴火で島ごと溶岩に埋もれてしまった。周辺はすべて大正溶岩で、現在はクロマツの林が広がるなど、植生の変化が見られる場所でもある。駐車場、バス停、トイレがある。

- 👤 見学自由
- 🆓 無料
- 🛑 無休



### 溶岩なぎさ公園足湯

全長約100mの長い足湯。泉質はナトリウム塩化物泉で天然温泉かけ流し。眼前の錦江湾を眺めながら足湯が楽しめる人気スポット。

- 🕒 9:00～日没
- 🆓 無料
- 🛑 無休



錦江湾の彼方に開聞岳の姿も

### 鹿児島といえば やっぱり 西郷どん

幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せごどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているのでファンならずとも訪れてみたい。

城山を背景に建つ銅像は陸軍大将の制服姿



#### 西郷洞窟

西郷が最後の5日間を過ごしたとされる場所



洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝える碑が建つ

### 桜島の 見どころ

#### 湯之平展望所

御岳(北岳)の4合目、海拔373mに位置する展望所。入山可能な場所では一番高所にある。北岳の迫力ある山容と鹿児島市街や開聞岳が一望できる絶景スポットで夕日や夜景も人気。



元の高さは3mあったという鳥居

#### 黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火山灰で埋まってしまい、今は笠木部分だけが残っている。鹿児島県指定文化財として噴火の凄まじさを伝えてくれている。

#### 有村溶岩展望所

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散策できる。現在も活動中の昭和火口が近くにあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞こえることも珍しくない。土産物店が出る観光スポットでもある。

- 👤 見学自由
- 🆓 無料
- 🛑 無休



### SWEETS TIME

## 鹿児島スイーツ

#### 白くま

鹿児島市発祥の練乳をかけた氷にフルーツや豆類を盛り付けたボリューム満点のかき氷。市内の多くの喫茶店や飲食店で提供されている。



#### 両棒餅

「ちゃんぼ」とは、鹿児島の方言で武士の大小(二本差し)のこと。焼いた餅に甘いタレがからまって香ばしい。仙巖園周辺に専門店が軒を連ねる。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

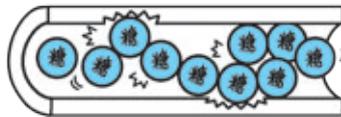


# 糖尿病

## どんな病気？

糖尿病とは、血液中に糖分（ブドウ糖）がたまりすぎてしまい、血糖値が高くなる病気です。

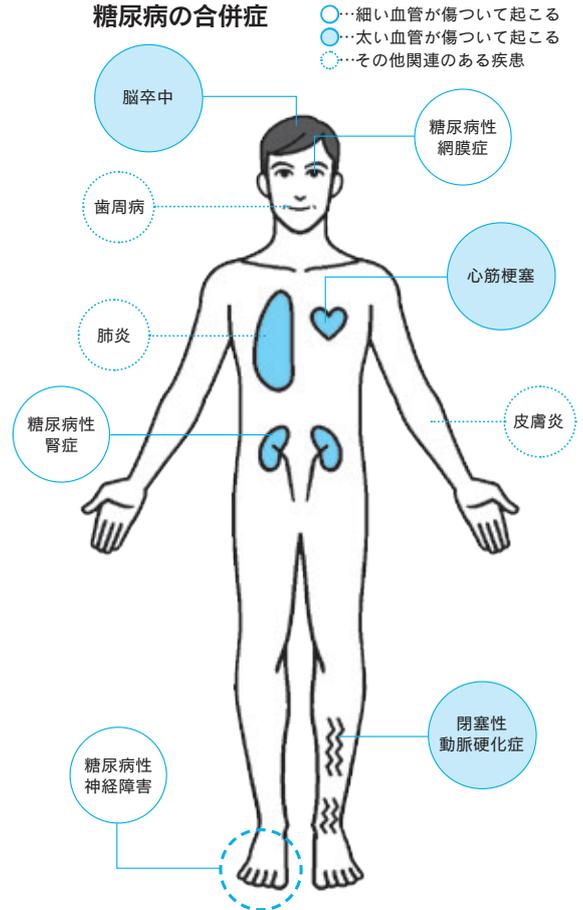
食事をすると、食べ物が分解されたブドウ糖により、血糖値が高くなりますが、健康な人はインスリンというホルモンの働きによってブドウ糖が体内に取り込まれます。一方、糖尿病の人はインスリンの量が少なかったり働きがよくなかったりするため、糖がうまく体内に吸収されず、血管の壁を傷つけるようになり、体に悪影響を及ぼしていきます。



糖尿病自体はほとんど症状が現れませんが、細い血管が傷ついて起こる合併症（失明することもある「糖尿病性網膜症」、重症化すると人工透析の通院が必要となる「糖尿病性腎症」、手足がしびれるなどの症状が起る「糖尿病性神経障害」など）や、太い血管が傷ついて起こる合併症（脳卒中、心筋梗塞など）を引き起こす、恐ろしい病気です。

そのほか、肺炎や歯周病、皮膚炎も起こりやすくなり、最近ではがんや認知症との関連もわかってきました。

### 糖尿病の合併症



※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。

(参考：スマート・ライフ・プロジェクトHP「糖尿病の合併症」)

## 糖尿病の患者+予備群は何人ぐらいいるの？

約 **2,000** 万人

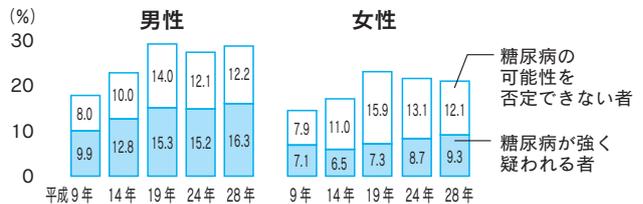
(糖尿病が強く疑われる者約1,000万人+糖尿病の可能性を否定できない者約1,000万人。平成28年国民健康・栄養調査結果の概要より)

なお割合（20歳以上）でいうと、男性は28.5%、女性は21.4%となり、

男性は、ほぼ **4人に1人**、

女性は、ほぼ **5人に1人** となります。

「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移（20歳以上、男女別）



## 糖尿病の医療費は国全体でいくらかかっているの？

約 **1兆2,356** 億円

(平成27年度国民医療費の概況より・1型糖尿病も含む)

45歳以上  
9割以上

※糖尿病の医療費のうち、**45歳以上**にかかった金額は約**1兆1,650億円**で、全体の**9割以上**を占めています。



## この検査数値が アブナイ!

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。

### ★空腹時血糖

健康な人では、1日のなかで朝食前の血糖値が最も低いため、一般的には前日21時以降絶食のうえ、翌日食前に検査を行います（食後10時間以上あける）。

※平成30年度特定健診より、やむを得ない場合は**随時血糖**（食後3.5時間以上10時間未満に計測）による判定も可能となりました（判定値は空腹時血糖と同値）。

保健指導判定値…

**100mg/dL以上**



受診勧奨判定値…

**126mg/dL以上**



### ★ヘモグロビンA1c (HbA1c) (NGSP値)

過去1～2カ月の血糖の状態を反映します。

保健指導判定値…

**5.6%以上**



受診勧奨判定値…

**6.5%以上**



### ★尿糖

尿中の糖のこと。血液中の糖が増加しすぎると、血液中の糖をろ過して体に再吸収させる役割をもつ腎臓の働きの限界を超え、糖が尿に出てきてしまいます。

判定値…

**陽性(+)**

## 糖尿病の予防に役立つ数字

### ★食事

野菜を**1番**に食べる



食事を摂ったあとに血糖値が急激に上昇してしまう(140mg/dL以上) **血糖値スパイク**(グルコーススパイク)が注目されています。健診などでは正常とされた人でも、血糖値スパイクが起きている可能性があります。

血糖値スパイクを防ぐには、お米などの前に野菜を食べるようにする、いわゆる“ベジファースト”に効果があることがわかっています。毎日の食事に取り入れてみましょう。

### ★運動

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるためには、有酸素運動と筋力トレーニングが効果的です。

また、短時間の運動でもこまめに行うことが血糖値の上昇を抑えるのに有効であることがわかってきました。歩く時間をふだんより10分増やすなど、少しずつでも運動を取り入れてみましょう。

なお、すでに医療機関などを受診している方は、運動を始める前に医師等の指導を受けるとよいでしょう。

1日 **有酸素運動**

**15**  
～ **30分** × **2回**

\*ウオーキングや、ジョギング、水泳などの全身運動です。



1セット

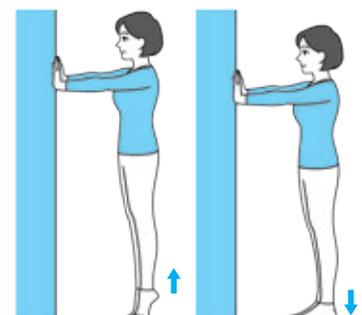
**筋力**  
**トレーニング**

\*足、腰、背中などの大きな筋肉を中心としたトレーニングです。

**10** ～ **20回**  
**×週2～3回**

**トレーニング例**

壁などに手をつき、両足で立った状態でかかとを上げ、ゆっくり下ろす。



(参考：国立国際医療研究センター研究所 糖尿病情報センター HP)

# たっぷりキャベツの しそ風味ガパオライス

## 材料 (2人分)

卵	1個
キャベツ	2枚 (100g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
赤パプリカ	1/8個 (25g)
大葉	4~5枚
(A) 油	大さじ 1/2
にんにく(みじん切り)	1/2 かけ分
鶏ひき肉	150g
(B) ナンプラー	大さじ 1/2
オイスターソース	大さじ 1/2
ブラックペッパー	少々
雑穀ご飯	2杯 (300g)

## 作り方

- ①卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
- ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

 雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンB<sub>1</sub>や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



1人分  
472kcal  
塩分 1.7g

# 血糖値スパイクを抑えるレシピ

※血糖値スパイクとは：  
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後、急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。

●撮影 花田真知子  
●スタイリング 佐藤絵理

## 注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



## 時短ポイント



ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

●料理制作  
柴田真希  
(管理栄養士)



# 焼きたけのことわかめのサラダ



1人分  
100kcal  
塩分 1.2g

## 材料 (2人分)

- |                      |                    |                     |
|----------------------|--------------------|---------------------|
| わかめ(乾) ……………5g       | 〈ドレッシング〉           |                     |
| (生わかめ 50g でもよい)      |                    |                     |
| たけのこ(水煮) ……………100g   | (A) 味噌……………大さじ 1/2 |                     |
| ラディッシュ……………2個        |                    | 粒マスタード……………大さじ 1/2  |
| ベビーリーフ……………1/2袋(20g) |                    | はちみつ……………大さじ 1      |
| オリーブオイル……………小さじ 1    |                    | 酢……………大さじ 1         |
|                      |                    | オリーブオイル……………大さじ 1/2 |

💡 ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

## 注目食材 わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸(ぬめり成分)が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。



## 作り方

- 〈下準備〉わかめを水で戻しておく(お湯より水で戻すと食感がよい)。
- ①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
  - ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。

- ③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。

💡 旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に。

# いちごココナッツミルクしるこ



1人分  
151kcal  
塩分 0.1g

## 材料 (2人分)

- |                   |
|-------------------|
| いちご……………2個(40g)   |
| あずき缶……………80g      |
| (A) ココナッツミルク…50cc |
| 牛乳……………50cc       |

## 作り方

- ①いちごを縦に薄切りにする。
- ②(A)を混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、いちごを飾る。

## 注目食材 あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。



## Column

### 血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食事を摂るときの順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ご飯・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ご飯・パン」を順繰りに食べていく「三角食べ」でかまいません。

また、やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

1日の食事は3食しっかり摂り、「朝食」を抜かないようにしましょう。「主食抜き」は厳禁です。主食の糖質がよくないのではなく、1日を通じて安定的に補給することが大切です。

### 市販のお惣菜等を利用するときは…

丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープなどを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ご飯や雑穀ご飯に、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇も抑えることができます。

ゆっくり噛むには、麺類やパンよりもご飯がおすすめ。また、丼などご飯とおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛丼より牛皿定食のように、同じようなメニューでもご飯とおかずの器は分かれているほうが、ゆっくり食べることができます。

# Q 喫煙による社会的なコストはどのくらいでしょう？

① 約2兆1,900億円

② 約4兆3,300億円

答えは ②の約4兆3,300億円です。医療経済研究機構の研究で、健康面、施設・環境面、労働力損失から推計した値です。これに、喫煙によって余分にかかる介護費や、喫煙時間分の労働損失を加えると、6兆3,600億円を超える金額になるとのことです。

ちなみに①の約2兆1,900億円は、平成27年度のたばこ税（たばこ特別税含む）の額。喫煙による社会的なコストは、たばこの税収の2~3倍にもなることがわかります。「喫煙は個人の嗜好の問題」といいますが、喫煙によってかかるコストは、喫煙者だけではまかないきれないようです。

- 医療費・歯科医療費
- 介護費
- 分煙整備費用
- たばこ火災による費用
- 建物の劣化・修復費用
- 清掃費用
- 労働力損失
- 受動喫煙による医療費や労働力損失



## Health Information

どちらを選ぶ A OR B

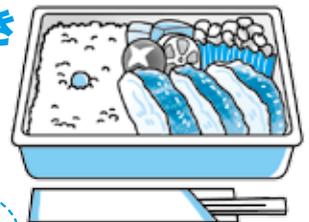
コンビニランチ編 原 小枝 (管理栄養士)



**A** ヘルシー！  
野菜たっぷり  
サラダパスタ

VS

**B** しっかりボリューム！  
鶏の照り焼き  
弁当



会社員・ハルキさん



忙しくて、ついついコンビニランチで済ませてしまいがち。今年から特定健診も受けなきゃならないのに、お腹周りのたるみが気になるから、カロリーが低そうなサラダパスタにしておこうかな？ それとも午後の仕事に向けて、お腹にたまりそうな鶏の照り焼き弁当にしようかな？

今日のランチは

**B**

「鶏の照り焼き弁当」  
にしよう！



たんぱく質を意識して筋肉を増やし、  
エネルギーを消費する体づくりを考えましょう

サラダパスタは野菜が多くてビタミン類もたっぷり。ヘルシーなイメージですね。しかし、身体活動やエネルギー消費に必要な筋肉をつくるたんぱく質の豊富な食材が少なく、蓄積されると体脂肪になってしまう糖質（パスタ）が主なエネルギー源となっているメニューです。

鶏の照り焼き弁当は、筋肉づくりに効果的な良質なたんぱく質とともに、ビタミンやミネラル類も豊富です。副菜に野菜や大豆製品も適度に盛り込まれていて、ビタミンを補い植物性たんぱく質も摂取でき、全体のバランスがよいですね。鶏の皮やこってりしたタレは、残したほうがカロリーダウンにつながります。

メタボが気になるのであれば、まずはエネルギーを消費しやすい体づくりを考え、たんぱく質を多く含む鶏肉や大豆製品などを、積極的に選ぶように意識してみましょう。



春は異動の季節です!

# 「異動届」の 提出をお忘れなく!



## 就職などで扶養家族が減る場合

卒業・就職のシーズンです。ご家族が就職した場合、当健保組合の被扶養者からはずれ、新しく働くことになる会社で、ご自身が被保険者になります。

この場合は、被扶養者を削除するための必要届出書類を、所属事業所の健保担当部署へご提出ください。  
その際は、「健康保険証」の返納もお忘れなく!

## 健康保険加入先の変更(異動)手続きはお早めに!

- ◇通院中に健康保険証に変更(異動)があった場合は、ただちに医療機関の窓口に出してください。
- ◇少しの期間でも他の健康保険に加入した場合、手続きを怠らないよう、お願いします。
- ◇なお、失業給付を受給中は、健康保険の被扶養者とはなれませんので、ご注意ください。



各種申請書類は日立物流健康保険組合ホームページに掲載しております

## 《公 告》

### ●平成30年度の任意継続被保険者の標準報酬月額について

任意継続被保険者の方の標準報酬月額は、「本人が退職したときの標準報酬月額」か「前年9月30日における全被保険者の標準報酬月額の平均額」のうち、いずれか低いほうを適用します。

・平成29年9月30日における当健保組合の平均標準報酬月額 308,690円

平成30年4月1日以降は、任意継続被保険者の標準報酬月額は30万円が上限となります。

### ●日立物流健康保険組合 組合会互選議員総選挙について

任期満了に伴い、互選議員の総選挙を行います。

- ・選挙日 平成30年4月17日(火)
- ・選挙区、議員定数、選挙会場、選挙長

選挙区	議員定数	選挙会場	選挙長
全事業所	10名	(株)日立物流本社902会議室	田中 誠

- ・投票所の位置および選挙人の範囲

投票所の位置	選挙人の範囲	
	直接投票	郵便投票
(株)日立物流本社 902会議室	日立物流ビル (東京都中央区京橋2-9-2) に勤務する有権者	左記以外の場所に勤務する有権者

候補者数が定数を超えない場合は、投票は行わずに決定とします。

# 体操女子

## 得点について

技の「難しさ」について加算して算出するDスコア (Difficulty score) と、技の「美しさ」「正確さ」などの出来栄を減点して算出するEスコア (Execution score) の合計で競われます。

2017年には世界選手権(種目別・ゆか)で63年ぶりに金メダルをとるなど、盛り上がりを見せる体操女子。男子とは違う種目やルールがあり、華麗さや優雅さも魅力です。

★参考：男子種目…ゆか/あん馬/つり輪/跳馬/平行棒/鉄棒

わずか  
10cm幅の上で  
行う演技に  
注目

BALANCE  
BEAM

## 平均台

90秒以内でダンス系の技(ジャンプ、ターン、バランスなど)やアクロバット系の技(宙返りなど)により構成された演技を行います。平均台は幅10cmのため、落下の可能性が高い種目です。



## 段違い平行棒

車輪・ひねりなどを伴う技や支持回転、手放し技などで構成されます。高棒・低棒、またはそれらの移動技が組み合わされ、止まらずに演技する必要があります。

高棒・低棒  
の移動に  
独特の技



UNEVEN  
BARS



VAULTING  
TABLE

スピードと  
迫力が魅力!

## 跳馬

床面から125cmの高さに設定された跳馬に手をつけて、躍動感あふれる技をアピールします。踏切から着地までのわずかな時間に技を行うため、そのスピードと迫力が魅力です。



体操女子の  
華

FLOOR  
EXERCISE

## ゆか

フロアの上で行うアクロバット系の技(宙返りやひねりなど)とダンス系の技を取り入れた演技です。音楽にあわせて行われ、芸術的な動きも評価の対象になります。

協力：(公財)日本体操協会