

健保だより

2019.夏

第151号

ご家庭にお持ち帰りください

目 次

- 健診の予約、しましたか? 2
- 平成30年度決算がまとまりました 6
- 被扶養者状況確認実施について 7
- 学校・病院・行政施設などが禁煙に! 14



日立物流健康保険組合

40～74歳のご家族のみなさん

健診の予約、しましたか？

特定健診は被保険者だけでなく、40～74歳のご家族（被扶養者）も受診が義務づけられています。
ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。

どうして 特定健診 を受けないの？

主婦などのご家族に多い、
健診を受けない理由とその問題点とは…。



ご家族のためにも受診を

ご家族を優先し、自分のことはつい後回しにしてしまう主婦の方が多いようです。しかし、病気が悪化した状態で見つかり、あなたが倒れてしまふと、ご家族はもっと困ってしまいます。1年間に半日程度、ぜひ時間をおつくりください。

症状が出てからでは遅い

血液や血管の状態は、自分ではわかりません。自覚症状が出るのは、ある程度進行してから。メタボや早期の生活習慣病を見つけるには、健診が最も有効な手段です。

健診で全身の状態をチェック

治療のための検査は、対象の病気に関連する項目に限定されますが、特定健診では、全身の状態をチェックすることができます。通院中でもぜひ受診してください。

※ 健診の際、通院中であることをあらかじめお伝えください。

女性は乳がん検診と子宮頸がん検診もプラスして受けましょう

日本では30～50代の女性を中心に乳がんにかかる方が増え続けており、今では女性がかかるがんの第1位になっています。また、20～40代の女性には子宮頸がんが増加しています。

いずれも、早期発見できれば治癒を望むことができます。そのためにも、女性は特定健診にプラスして、乳がん検診、子宮頸がん検診を受けましょう。症状がないうちから、定期的に受けることが大切です。



- 乳がん検診
- + 子宮頸がん検診
- + 特定健診

※乳がん検診、子宮頸がん検診は、多くの市区町村で助成が行われており、少ない自己負担で受けることができます。詳細はお住まいの市区町村窓口にお問い合わせください。

お早めに お申込みください！ 配偶者健診・家族健診のご案内

対象者の方へは毎年5月頃に案内冊子を送付しております。申込方法の詳細は送付済みの案内冊子、または当健保組合ホームページをご確認ください。

- 対象者**
- 被扶養者（配偶者、40歳以上の配偶者以外のご家族）
 - 任意継続被保険者(40歳以上)

人間ドックを受診した方・受診予定の方は対象外です

申込締切日 ~2020年3月10日まで

※受診日は、申込日から2週間以上先の日としてください。

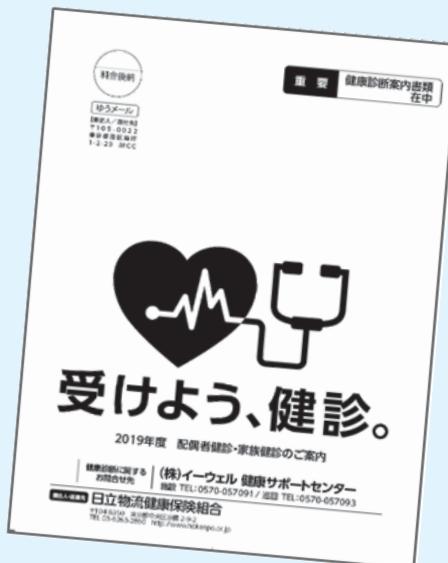
◆健診のタイプは2種類あります

巡回健診	公民館や検診車で実施 受診期間 ~2020年3月19日まで
施設健診	健診機関で実施 受診期間 ~2020年3月31日まで

◆受診費用

基本健診	無料	身長・体重・腹囲・血圧・聴力・視力・胸部X線・血液・尿・心電図
オプション検査	自己負担3割 全額自己負担	乳がん・子宮頸がん・胃がん(ABC検診) 胃部X線・腹部エコー・前立腺がん・骨密度

※今年度からオプション検査の自己負担金支払い方法が変わりました。各健診機関の指示に従ってご自身でお支払ください。
※オプション検査は30歳以上の方のみ選択可能です。



当健保ホームページも
ご確認ください。

巡回健診にはこんなメリットがあります！

その1

医療機関と同等の健診

多くの事業所健診を行っている健診機関が対応していますので、医療機関で受診する場合と同じ健診が受けられます。

その3

土・日中心の日程

土・日・祝日を中心とした日程ですので、小さいお子様をご家族に預けて受診できます。

その4

近所で受診できる

健診会場はお住まい近くの公共施設等です。

その2

待ち時間が短い

健診だけを行っているので、比較的待ち時間が短く、スムーズに受診できます。



その5

申込みがカンタン！

健診機関への電話連絡が不要です。空いてる日程、会場を検索してすぐに予約できます(WEB申込の場合)。



「かかりつけ医に相談」が医療の近道です

健康に不安があるときに相談できるお医者さんはいますか？頼りになる「かかりつけ医」に専門の病院を紹介してもらうと早く治療が始まられます。

かかりつけ医がいると…

かかりつけ医



初診料
3,620円
検査料
薬代

かかりつけ医を再び受診



再診料
720円
診療情報提供料
2,500円

紹介状を持って大病院を受診



初診料
2,820円
検査料
薬代

診断がついて治療開始



治療が始まるまでの費用

初診料・再診料 7,160円（3割負担 2,160円）
診療情報提供料 2,500円（3割負担 750円）
さらに (検査料×2回) (薬代×2回) 計 2,910円

自己負担
6,210円 の差！
検査料と薬代も
高くなる！

かかりつけ医がないと…

耳鼻咽喉科



初診料
3,620円
検査料
薬代

呼吸器科



初診料
3,620円
検査料
薬代

アレルギー科



初診料
3,620円
検査料
薬代

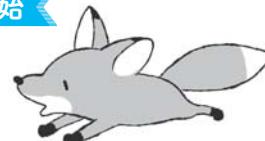
大病院（紹介状なし）



特別料金
5,000円
(全額自己負担)
初診料
2,820円
検査料
薬代

診断がついて治療開始

治るまで時間もお金も
かかりました



治療が始まるまでの費用

初診料 13,680円（3割負担 4,120円）
特別料金 5,000円（全額自己負担 5,000円）
さらに (検査料×4回) (薬代×4回) 計 9,120円

※保険適用分の自己負担は年齢等により2割または3割です。

※診療所等の初診料は2,820円+機能強化加算800円で計算しています。

初診料と再診料には大きな差があります！（診療所等の場合）

初診料	3,620円	3割負担 1,090円
再診料	720円	3割負担 220円

かかりつけ医の
上手な探し方は？



かかりつけ医がない方は、患者の話をよく聞いて、わかりやすい言葉で説明してくれる医師を自宅近くで見つけましょう。
かぜや予防接種などで受診する機会に目星をつけ、ココと決めたら継続して受診し、関係を築くのがおすすめです。

いきなり大病院に行くとこんなにかかります！

紹介状なしに大病院*を受診した場合の特別料金 (保険適用外で全額自己負担)	初診	再診
	5,000円以上	2,500円以上

*特定機能病院および400床以上の地域医療支援病院。緊急その他やむを得ない場合を除く。その他の200床以上の病院で任意に設定した定額負担を徴収されることがあります。

身につけよう！

熱中症の知識と適切な暑さ対策

なんで
熱中症になるの？

熱中症による救急搬送患者が昨年は9万5千人を超えるました。炎天下での活動はもちろん、普段の生活の過ごし方など、熱中症の知識と適切な暑さ対策を身につけましょう！

人間の体は、熱をつくり出す一方で、汗をかいたり皮膚から熱を放散して体温の上昇を抑えています。ところが炎天下などで、体温調節機能がうまく働かなくなつて体内に熱がこもつてしまつたり、大量の汗をかいて体の中の水分や塩分のバランスが崩れたりすると、熱中症を起こすのです。

どれだけ知ってる？  熱 中 症



熱中症を起こしやすい人ってどんな人？

- 高齢者 加齢による体温調節機能の低下。暑さやのどの渴きなどを感じにくく。
- 子ども 体温調節機能が未発達。水分補給や衣服を脱ぐなど、暑さ対策が自分でできない。
- その他 下痢や二日酔いで脱水症状の人、体調不良の人、運動不足の人（発汗機能が低下している）、肥満の人（皮下脂肪が体の熱を逃がす効率を下げる）なども注意が必要です。



熱中症を起こすのはどんなとき？

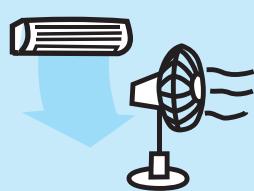
最高気温が25°Cを超えると熱中症患者が発生し、30°Cを超えると熱中症による死亡者が増えはじめます。気温が低くても湿度が高いときや日差しが強いとき、風が弱いときにも要注意。汗が蒸発しにくいので体温は下がらず、熱中症を起こしやすいのです。環境省の熱中症予防情報サイトや熱中症指数計などで「WBGT値（暑さ指数）※」を確認し、予防のための対策をとりましょう。

※ WBGT値（暑さ指数）…熱中症予防に使用する国際的な指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、気温とは異なります。



どんな場所が危ない？

- 屋外 炎天下では直射日光や、コンクリートの照り返しなどの影響を受けるので、日陰がない道を歩行しているときも要注意です。日傘・帽子を使用し、こまめに水分補給を。
- 屋内 高齢者などは条件によっては自宅でも熱中症になります。室温が28°Cを超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い、水分補給を忘れずに。
- 車内 閉め切った車内で冷房を切ると車内温度は一気に上昇します。短い時間でも熱中症の危険が高くなります。



熱中症の対処法

のどの渴きを感じたときには、体の水分が2%失われているといわれています。のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給ができるよう、近くに飲み物を用意しましょう。自分で水が飲めない、症状が改善しないなど、重症のときは迷わず救急車を呼んでください。

熱中症はときに命にかかることがあります。自分の体力や若さを過信しないで、症状に応じた対処を行いましょう。

軽症

主な症状 めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

対処法 涼しい場所へ移動して安静にし、水分補給を。

中等度

主な症状 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下

対処法 涼しい場所へ移動し、ぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。安静にして十分な水分と塩分の補給を。改善しないときは医療機関へ。

重症

主な症状 意識障害（呼びかけに対する反応や会話がおかしい）・けいれん・運動障害

対処法 救急車を呼ぶ。救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動して安静にし、体が熱ければぬれたタオルや氷のうで体を冷やす。

平成30年度 決算がまとめました

去る6月14日に開催された、第133回健保組合会で承認されました。

適用	区分		29年度決算	30年度決算	増減
	平均被保険者数		19,408人	19,581人	173人
	平均被扶養者数		13,328人	13,052人	▲276人
	平均標準報酬月額		307,184円	311,898円	4,714円
	保険料率		102.0/1000	102.0/1000	—

(単位：千円)

収入	科目		29年度決算額	30年度決算額	増減
	保険料	支払	8,685,287	8,896,406	211,120
国庫負担金			2,676	2,587	▲90
調整保険料			103,396	105,016	1,620
財政調整事業交付金			81,555	125,127	43,572
その他の収入			87,692	97,830	10,138
繰入金			21,526	3	▲21,523
収入合計①			8,982,132	9,226,969	244,838
経常収入合計③			8,734,559	8,955,066	220,507

(単位：千円)

収入全体の約96.4%を占める保険料が、被保険者数の増加や標準報酬月額、標準賞与額の上昇により、前年度比で2億1,112万円増加しました。



(単位：千円)

支出	科目		29年度決算額	30年度決算額	増減
	事務費	支払	86,429	92,511	6,081
保険給付費	支払	4,279,412	4,427,771	148,359	
法定附加給付費	支払	4,207,001	4,346,233	139,232	
納付金	支払	72,411	81,538	9,127	
前期高齢者納付金	支払	3,684,913	3,392,051	▲292,862	
後期高齢者支援金	支払	1,729,781	1,620,442	▲109,338	
病床転換支援金	支払	1,852,526	1,757,049	▲95,477	
退職者給付金	支払	11	11	0	
老人保健拠出金	支払	102,580	14,549	▲88,032	
15			0	▲15	
保健事業費	支払	218,898	247,982	29,084	
財政調整事業拠出金	支払	103,397	105,021	1,624	
連合会費・還付金・その他		4,346	4,950	604	
支出合計②		8,377,395	8,270,286	▲107,109	
経常支出合計④		8,273,998	8,165,265	▲108,733	
収支差引額(①-②)		604,737	956,684	351,947	
経常収支差引額(③-④)		460,560	789,801	329,241	

(単位：千円)

皆さんの医療費にあたる保険給付費支出が、前年度比で1億4,836万円も増えてしまいました。
「入院を伴う診療費の増加」「患者1人あたり医療費の増加」「生活習慣病の患者数増加」など、なにより皆さん
の健康にとって、また健保財政にも、好ましくない状況となっています。



適用	区分		29年度決算	30年度決算	増減
	介護保険第2号被保険者である被保険者数		12,022人	12,328人	306人
	介護保険第2号被保険者である被扶養者数		3,104人	3,143人	39人
	特定被保険者数		309人	278人	▲31人
	平均標準報酬月額		321,782円	327,066円	5,284円
介護保険料率	支払	17.0/1000	17.0/1000	—	

(単位：千円)

収入	科目		29年度決算	30年度決算	増減
	介護保険料	支払	990,297	1,029,589	39,292
	準備金繰入		0	0	0
	雑収入		11,788	14,265	2,477
	合計		1,002,085	1,043,853	41,768

(単位：千円)

支出	科目		29年度決算	30年度決算	増減
	介護保険納付金	支払	990,015	966,517	▲23,498
	合計		990,015	966,517	▲23,498
	収支差引額		12,070	77,337	65,266

(単位：千円)

○決算残金処分内訳

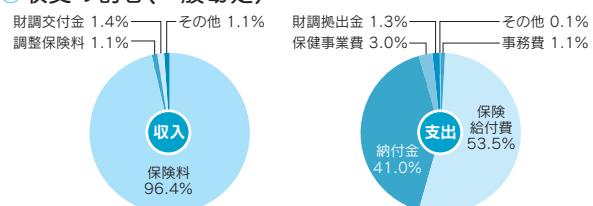
(単位：千円)

区分	一般勘定	介護勘定
準備金	—	77,337
別途積立金	956,684	
合計	956,684	77,337

健やかで充実した毎日を送るために、健診は必ず受診し、
疾病の早期発見・早期治療によって、医療費の節減にご協力
くださるようお願いいたします！



○収支の割合(一般勘定)



被扶養者状況確認実施について

今年度も昨年同様、状況確認を実施いたします。被扶養者の所得がわかる証明や住民票等、必要書類を取得・ご用意いただき、締切日までにご提出いただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

主旨

状況確認は被扶養者となった方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているかを確認するためのものです。健康保険は「相互扶助」の考え方を基に皆さんの保険料で運営しています。

その保険料を公平・公正に支出するため、健康保険法に照らし合わせて被扶養者資格を厳正に審査させていただくことになります。

資格のない家族を被扶養者にしておくと健保財政に大きな影響を及ぼします

被保険者（組合員）1人の保険料で、その家族も「被扶養者」として給付が受けられ、健診等も利用できます。

また、高齢者の医療費は公費・本人負担に加え各医療保険制度からの拠出金で賄われていて、この拠出金の計算には加入者（被保険者・被扶養者）の人数も影響します。

資格のない被扶養者をそのままにしておくと、その分だけ給付費や拠出金が増え、健保財政に大きな影響を及ぼし、結果的に組合の負担が増えて保険料が上がることになります。

被扶養者の範囲

被扶養者とは、主として被保険者の収入によって生活していることが条件です。

年収 130万円(60歳以上または障がいの方は180万円)未満かつ
被保険者の収入の2分の1以下であること。

【同居要件なし】

配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母等直系尊属

【同居が条件】

上記以外の3親等以内の家族。

仕送額…被扶養者の月収が被保険者の送金額より少ないとこと。



◆添付書類補足説明

令和元(平成31)年度 所 得 証 明 書	役所によって名称が異なりますが、前年(平成30年)の所得(収入)を証明する書類。 ※調査対象家族の所得証明書を入手してください。 ※本年(平成31年)1月1日現在の住民票があった市区町村で発行。 ⇒「 収入金額が印字されている証明書 」が必要。 ※収入金額欄がないもの、伏字の証明書が提出された場合は取得し直してください。
収入に関する証明書	・現在、パート、アルバイト収入があるとき ⇒ 給料明細書写(直近3カ月分) または雇用契約書(年収予測ができるもの) ・その他収入があるとき ⇒ 収入内容を記載(書類の追加提出をお願いする場合があります) 。
世帯全員の住民票	直近3カ月以内に取得したものを提出ください。 続柄は省略せずに記載されたものが必要。 ⇒ 上記2点に該当しない住民票が提出された場合は、取得し直してください 。
年 金 証 明 書	年金改定通知書(写)、年金証書(写)など年金の種類と金額がわかる直前のもの。 ※紛失した場合は、年金事務所で照会票を入手してください。 ⇒ 厚生、国民、共済、船員、障害、遺族、企業、恩給、私的など課税・非課税に関係なくすべての年金が対象となります 。
在 学 証 明 書	短大、大学、大学院、専門学校、予備校などの在学証明書(写) ※学生証は証明書として認めていません。 ⇒ 本年4月以降に取得したもの を提出ください。

家族の扶養手続き、忘れていませんか？

例年、手続きを忘れておられる方が多くいらっしゃいます。

ご家族が就職され、他健保組合に加入されたときは、必ず扶養消滅手続きをお願いします。



※各種お問い合わせは、所属会社のご担当部署宛にお願いします。

雄大な湿原と多彩な動植物に心奪われる せんじょうがはら おだいしろがはら 戦場ヶ原・小田代原

戦場ヶ原・小田代原は、標高約1,400mに位置し、ラムサール条約に登録されている日本有数の湿原。夏でも比較的涼しく、豊かな自然の中で快適に過ごすことができる。



日光旅ナビ

<http://www.nikko-kankou.org/>

バス 日光駅より東武バス湯元温泉行き乗車 約60分、「赤沼」バス停下車徒歩3分

車 日光宇都宮道路「清滝IC」から約40分



1本のシラカバ

小田代原のシンボル的存在。そのたたずまいから“貴婦人”といわれている。



コースの途中にあるベンチで休憩。目の前には湿原が広がり、開放感抜群。



じっくり自然を観察しながら木道をハイキングできる。



奥日光は野鳥の宝庫。たくさんの野鳥に会えるので双眼鏡を持っていくのもおすすめ。



いずみやど いけ 泉門池

戦場ヶ原の西側に位置する湧き水の池。そばには休憩にぴったりなベンチとイスもある。

戦場ヶ原の西側を流れる湯川に沿うようにして続く自然研究路を歩くと、男体山をバックに雄大な湿原が広がる。泉門池では静寂の中でひと休みし、奥日光三名瀑の1つ、湯滝に向かうと、観瀑台から目の前で水が落下する迫力満点の景色を望める。

湯滝から折り返し小田代原方面へ進み、小田代原展望台へ。小田代原は、中央にたたずむ1本のシラカバがある。時間帯や季節によってさまざまな表情を見せるため、シャッターチャンスを狙う人も多い。小田代原から赤沼までは、林に囲まれた小田代歩道をのんびり歩いてよいし、歩き疲れいたらバスに乗ることもできる。

コース外にも見どころが多いので、牧場や足湯、竜頭ノ滝や華厳ノ滝などにも足をのばせば、さらに奥日光を満喫できる。

奥日光を代表するスポットをめぐるコースへ、いざ出発。まずは、赤沼自然情報センターで奥日光の自然情報や交通情報を入手。ハイキングの準備を整えたら、戦場ヶ原へと進んでいこう。途中の赤沼分岐では、竜頭ノ滝方面、小田代原方面、湯滝方面へと分かれるが、まず湯滝方面へ。湿原を守るために木道が設置されているため、ハイキング初心者でも歩きやすい。

コバギボウシ



7月上旬～8月下旬

日当たりのよい湿地に多く生育。紫色で5cm程度の筒状鐘形花がやや下向きに複数咲くのが特徴。

ホザキシモツケ



7月中旬～8月中旬

枝先に穂のような淡紅色の小さな花をたくさん咲かせる。戦場ヶ原には群生するが、全国的には希少な植物。

ニッコウアザミ



7月中旬～9月上旬

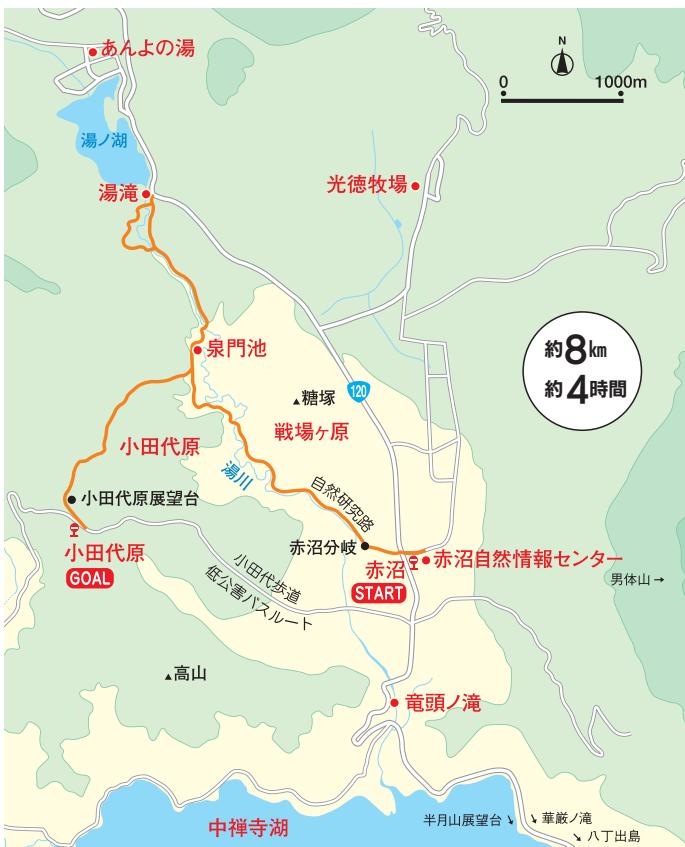
2～3個の花が枝先に集まって咲く。葉にはトゲがあるので要注意。

アキノキリンソウ



8月上旬～9月下旬

まっすぐ伸びた茎の先端付近に、黄色い小さな花をたくさん咲かせる。



日光鱈寿し
ニジマスを塩と米酢でしめ、高根沢産のコシヒカリで作り上げた鱈寿し。東武日光駅の駅弁としても人気。
🕒 9:00 ~ 18:00
¥ 1,300 円
休 不定休

奥日光三名瀑



湯滝

高さ 70m、長さ 110m で、流れ落ちた水が湯川となり中禅寺湖へと流れていく。末広がりの形が特徴的な滝。



華厳ノ滝

97m の高さから水が落下する迫力満点の滝。夕立ちや台風などにより水量が増す夏はより豪快な音を立てて流れ、圧巻の景色を楽しめる。



竜頭ノ滝

階段状の岩場を勢いよく流れる渓流滝。大きな岩で二分された様子が竜の頭と白い鬚に似ていることから名前がついたとされる。



中禅寺湖

標高約 1,269m の高地にある湖で、夏は涼しく避暑に最適。半月山展望台へ登れば、中禅寺湖の奥に男体山、手前に八丁出島と贅沢な景色が目の前に。

ひと足 のばす

こうとく 光徳牧場

大自然に囲まれた牧場で、のびのびと暮らす牛を間近で見ることができる。濃厚なアイスクリームが名物。

🕒 8:30 ~ 17:00 (冬期 8:30 ~ 16:00)
休 不定休
📞 0288-55-0256



あんよの湯

奥日光湯元温泉の源泉をひいた足湯。ハイキングや登山帰りの足の疲れを癒すのに気軽に立ち寄れる。

🕒 9:00 ~ 20:00
休 冬期休業
📞 0288-53-3795



奥日光では多彩な植物に出会えます。事前にチェックしておき、普段あまり見られない草花を探してみましょう。

※開花時期は目安です。

ハクサンフウロ

6月中旬～8月下旬



淡いピンク色～紅紫色の花を咲かせる。日の当たる草原や湿原に多く生え、別名アカヌマフウロともよばれる。

イブキトラノオ

6月下旬～8月中旬



白、または淡いピンク色の小さい花をたくさん咲かせる。伊吹山で発見され、虎の尾に似ていることが名前の由来。

血糖値、高めの状態を放つておくとどうなるの？

健診で「血糖値が高め」と判定されたのに放置したままでいると、糖尿病になってしまいます。かもしれません。糖尿病の初期には自覚症状はありませんが、進行すると深刻な合併症を引き起こします。

※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。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

空腹時血糖

食後10時間以上の空腹時に血液中に含まれるブドウ糖の量を測定します。

検査したときの血糖の状態がわかります。

保健指導判定値

100mg/dL以上

受診勧奨判定値

126mg/dL以上

HbA1c(NGSP値)

赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合している割合を測定します。

過去1～2ヶ月間の血糖値の平均がわかります。

保健指導判定値

5.6%以上

受診勧奨判定値

6.5%以上

尿糖

尿中のブドウ糖の有無をみます。

通常、血液中のブドウ糖は腎臓でろ過され、尿細管で再吸収されるため、尿中にはありません。糖尿病だけでなく他の腎臓の病気でも出ます。

判定値

陽性(+)

注) 血糖検査は空腹時血糖または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(食後3.5時間以上10時間未満)も認められます。

随時血糖：保健指導判定値100mg/dL以上・受診勧奨判定値126mg/dL以上

*糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

糖尿病とは、すい臓が分泌するインスリンというホルモンの量が不足したり、インスリンが十分に分泌されていてもうまく働かないために、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。

特定健診では、糖尿病のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値：特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値：医療機関への受診が勧められる数値。

健診で糖尿病のリスクを知る検査

改善を実行！

高血糖状態を放置！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、HbA1c5.8%で、「要経過観察」と判定される。



「血糖値が高め」と指摘されたら、早めに生活習慣の改善を

糖尿病は、なりやすい体質(遺伝的素因)に、食べすぎ・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣(環境要因)が加わって発症します。まだ、「血糖値が高め」の状態であれば、生活習慣の改善で健康な状態に戻ることも可能です。

健診後 早めに対策をとった場合と放置した場合

35歳から「血糖値が高め」のBさんの場合

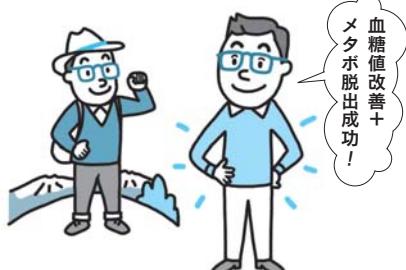


朝食はとらない。昼食は揚げもの中心のおかずにごはん大盛りが定番。毎日、晩酌をし、寝る直前まで飲んでいることが多い。甘い清涼飲料水やお菓子も大好き。運動習慣はない。

35歳から健診で、「血糖値が高め」と指摘されるが、気にせず過ごす。

血糖値が正常になり、 健康を維持！

1年後の健診で血糖値が改善され、体重も徐々に減少。5年後には、血糖値は正常範囲で安定する。



健康を維持するために…

欠食や糖質のとりすぎなど血糖値を上げやすい食生活に気をつけながら、日常生活に運動を取り入れ、積極的に体を動かしましょう。

早めに血糖値対策をとった場合

特定保健指導の案内を受け取ったので、参加。糖尿病の恐ろしさを知り、生活習慣を見直して、減量と血糖値の改善を決意！



食後の運動は、食後高血糖に効果的

1日3食規則正しくとる

血糖値を下げる運動

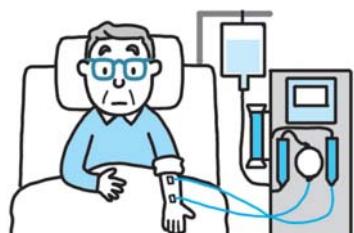
インスリンの効果を高めて血糖値を下げるには、有酸素運動を20～60分間、できれば毎日、少なくとも週3日以上行いましょう。

血糖値が上がりにくい食べ方

「野菜」⇒「肉・魚」⇒「ごはん・パン」の順に食べると、食物繊維の作用で、後から入ってくる糖質の吸収がゆっくりになります。

糖尿病の合併症を発症！

57歳、だるさやむくみの症状が出て、糖尿病腎症と診断される。60歳で人工透析による治療を開始。



糖尿病を放置し続けると…

神経障害・網膜症・腎症の糖尿病の三大合併症、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、生活の質(QOL)や寿命にも影響します。

高血糖を放置した場合

45歳でHbA1c 6.6%。「要受診」と判定され、病院を受診。糖尿病と診断されるが、自覚症状がないからと、通院しなくなる。



積極的に運動はしない

朝食抜きなので、昼食はドカ食いする

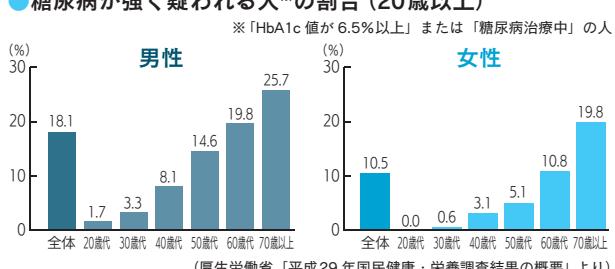
糖尿病を発症！

糖尿病は気づかないうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行します。初期の段階で適切な食生活改善と運動、薬物療法等で血糖値をコントロールしないとさらに進行してしまいます。

成人男性の5人に1人は糖尿病の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●糖尿病が強く疑われる人※の割合(20歳以上)



厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる成人の割合は、男性 18.1%、女性 10.5%です。男性では5人に1人、女性では10人に1人は糖尿病の疑いがあることになります。

40歳以上のみなさんは、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があつたら、ぜひ参加してください。

傷みを防ぐ工夫で安心 午後の活力弁当

暑い時期のお弁当は傷みが早くて心配です。そこで安心して食べられるひと工夫を。
食欲をそそるお弁当で暑さに負けない元気を維持しましょう！



1人分
393kcal
塩分 0.9g

鶏肉の照り焼き弁当のみのエネルギー・塩分。
えのきとグレープフルーツは含みません。

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

鶏肉の照り焼き弁当

材料 (2人分)

米	1/2 合
酢	小さじ 1/2
植物油	小さじ 1
ししとう	10 本（穴をあける）
かぼちゃ（わたをとったもの）	40g (くし形切りにしてラップで包みレンジで 30 秒加熱する)
鶏もも肉	200g (3 ~ 4cm四方のそぎ切り)
A [しょうゆ・酒・みりん]	各大さじ 1/2
酢	小さじ 1

作り方

- ①米を炊飯器に入れ、通常の水加減に酢を加えて炊く。
- ②植物油の半量を熱し、ししとうとかぼちゃを焼いて、塩（分量外）をふって取り出す。
- ③鶏もも肉に A をなじませ、10 分くらいおき、汁気をきって（汁はとつておく）残りの植物油を熱したフライパンで両面を焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。とつおいた汁を加えて、煮詰めながらからませる。
- ④①のごはんにししとう、かぼちゃ、鶏もも肉をのせる。

アレンジ活用術!

鶏肉の照り焼きを、炒めた玉ねぎ（またはねぎ）とだしで煮て、溶き卵でとじ、ごはんにのせて、ミツバや刻みのりを添えれば親子丼に。

Check 酢

酢には防腐効果があるので、ごはんを炊くときに加えたり、肉や魚の下味に加えることで、傷みにくくなります。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)



えのきの梅和え



1人分
14kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

えのき 小 1 束 (ざく切り)
酒 小さじ 1
梅干し 中 1 個 (果肉をたたく)
しょうゆ 少々
かつお節 小 1/2 パック

作り方

- 耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで1分加熱する。
- 梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。

(Check) 梅干し

酸味のクエン酸は、ごはんなどの糖質をスムーズにエネルギーに換えるので、疲労回復を促してくれます。



グレープフルーツのはちみつマリネ

冷凍すれば
保冷剤代わりに!

材料 (作りやすい分量・8人分)

グレープフルーツ (ホワイト・ルビー) 各 1 個
はちみつ 大さじ 1

作り方

- グレープフルーツは薄皮をむいて、はちみつでマリネする。

(Check) グレープフルーツ

ビタミンCが豊富。ルビーグレープフルーツにはトマトでおなじみのリコピンという色素が含まれ、抗氧化作用が期待できます。



1人分
32kcal
塩分 0.0g

しっかり加熱し、菌を増やさない対策を

食中毒の原因はさまざまな菌。予防するには菌をつけない、増やさない、殺すが3原則。そのためには、手洗いはもちろん、調理器具を清潔に保つことも大事です。菌をつけないためには、魚や肉などの生ものと野菜などを扱うまな板を分けます。増やさないためには、室温に置きっぱなしにしない、水気をよくふくなどが大事です。菌は、水分があり温度が上がると増えるので、なるべく汁気をとばし、冷ましてから詰めます。そして、菌を殺すには完全に火を通すこと。冷まして詰めたお弁当の菌を増やさないように、保冷剤を添えることもお忘れなく。



今年
7月1日
から

学校・病院・行政施設 などが禁煙に！

2018年7月に成立した健康増進法改正により、今年7月からたばこによる健康への影響が大きい子どもや病気の人に配慮し、学校や病院、児童福祉施設、行政施設などが「敷地内禁煙」となっています。さらに、来年4月からは、飲食店を含むほとんどの施設が原則、屋内禁煙となり、受動喫煙防止に向けた取り組みが本格化します。
※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。

改正のポイント

- ①「望まない受動喫煙」をなくす
- ②受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者に特に配慮
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施

違反者には最大30～50万円の過料があります！

2019年
7月1日～

学校・病院・児童福祉施設・行政施設など

敷地内禁煙

20歳未満の人、病気の人などが利用する施設や屋外は、受動喫煙対策が徹底されます。



屋外で受動喫煙を生じさせない措置を講じた場所に喫煙場所を設置することができます。

2020年
4月1日～

事務所・飲食店・ホテルなど

事務所・規模の大きい飲食店・新設の飲食店など

屋内禁煙

or

喫煙専用室
(喫煙のみ)

or

加熱式たばこ専用の
喫煙室(飲食可)



規模の小さい既存の飲食店

喫煙可能

or

屋内禁煙



喫煙可能な施設には標識の掲示が義務づけられ、外からでもわかるようになります。



すべての施設で、喫煙エリアは、客・従業員ともに20歳未満は立ち入れません。

禁煙したい方
必見！

卒煙プログラムを実施しています

被保険者を対象とした「卒煙プログラム」を実施しています。

詳細は当健保組合ホームページをご確認ください。



◆禁煙外来費用補助

健康保険適用の『禁煙外来』を受診し、禁煙を達成された方に自己負担金を全額補助します。

飲み薬を使った治療も補助対象になりました！

◆らくらく禁煙コンテスト

教材を使って6週間の禁煙プログラムにチャレンジ！ 次回の開催時期は2020年1月20日～3月1日です（申込期間：2019年10月1日～12月20日）。

今後喫煙できる場所はさらに限られてきます。
たばこを吸っている人は、この機会に禁煙してみませんか？

無料です！



「わからない、といえない」を改革

わからないことを「わからない」といえないと、仕事がやりにくく、余計な時間や労力がかかり、ミスも増えます。聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥。わからないことを口に出して、自分の働き方を変えていきましょう。



わからないことを聞くことで、人は成長する

わからないことを「わからない」ということは、勇気のいることです。しかし、わからないまま仕事をしていると、いつまでたってもうまくいかず、ストレスがたまります。上司や同僚、お客様からの信用を失うこともあります。

わからないことは恥ずかしいことではありません。わからないことを聞き、わかるようになっていくプロセスが人を成長させます。自分がわからないことを素直に聞けばいいのです。「自分は何も知らないから、一から学ぼう」という気持ちで助けを求めれば、周りの人はそれに応えてくれるでしょう。

【じぶん働き方改革のポイント】

わからないことを「わからない」といえるようになる突破口は、一度、プライドを脇に置き、勇気を出してわからないことを口に出し、きちんと教えてもらう経験すること。忙しくしている人にきちんと教えてもらうためには、聞き方に工夫が必要です。

自分でやったうえで、相手の都合を考慮して簡潔に聞く

まずはこれ

自分で調べ、考え、やってみる。そのうえでわからないことを聞く。短時間ですむように、何を聞くか整理し、メモしておく。質問が具体的だと、具体的な答えが得られやすい。

次はこれを

相手に余裕があるタイミングを見計らい、声をかける。「自分の意見をいう→質問する→相手の答えを聞く」という流れを心がける。

「何をすればいいかわからない」という丸投げの質問はNG

メールではなく対面で、緊急性の高いものから聞く



《公 告》

●組合議員就退任

区分	就 任		退 任	
選定議員	加藤 里佳	平成31年4月1日	岩田 直之	平成31年3月31日
	後関 孝志	平成31年4月1日	田中 隆	平成31年3月31日

任期：就任の日より令和3（2021）年4月16日まで

●平成30年度事業報告及び財産目録

【公告年月日 令和元年6月14日】 ※本誌6ページをご参照ください。

●組合規約の一部変更

【令和元年6月14日より施行】

- ・旧・第47条の全文を「第47条 第1項」に改め、第1項の冒頭に「一般勘定のうち、」を加える。
- ・第2項として「2 介護勘定のうち、予備費を充てることのできる費途は、次の各号に掲げるものとする。 (1)介護納付金 (2)還付金」を加える。



予告 10月～

日立物流健康保険組合主催

新しいウォーキングラリー が始まります！

めざせ
1日8,000歩！
↓
目標達成で
1,000ポイント獲得！



被保険者向け健康ポータルサイト

PepUp.

対象者

PepUp登録案内済みの被保険者

開催期間

10/1(火)～10/31(木)

エントリー期間

9/1(日)～9/30(月)

参加方法

PepUp内参加ページからエントリー

※参加には9/30までのエントリーが必要です。

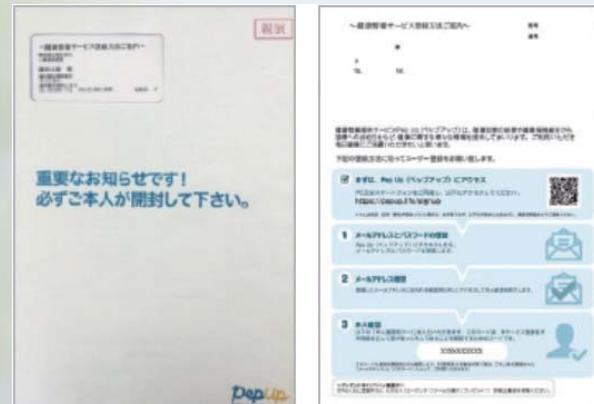
※チームの新規作成・参加はエントリー期間中のみ可能です。
エントリー期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

目標達成で
1,000ポイント獲得！
チームでも
達成すると
+500ポイント



PepUp未登録の方は、 まずはご登録ください

初回登録で
300ポイント
プレゼント



- ①会社から配布済みの登録案内通知を用意してください。
- ②スマホまたはパソコンからご登録ください。

登録・詳細は
当健保組合ホームページへ！

