

For a healthy life

でんつうはんぽ

2019. 秋. No.200



クレイアート＝藤川晴衣

【特集】

- ◆平成30年度 収入支出決算のお知らせ
- ◆平成30年度 電通健保のデータヘルスの状況
- ◆インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内



Special Interview

みずのあさこ／1993年、東京都生まれ。15歳でプロデビューし、世界ジュニア選手権の日本代表として国内外の試合を転戦。2014年には日本プロサーフィン連盟の年間ランキング2位を獲得した。現在はイベントやスクールを開催するなど、サーフィンの普及活動にも尽力している。
Instagram: asakomizuno

水野 亜彩子

[プロサーファー・サーフィン解説者]

水野 亜彩子

CONTENTS

- 2 **今日も笑顔で** ——
ピラティスを取り入れて
理想的な体を
維持しています！
水野亜彩子さん
(プロサーファー・サーフィン解説者)
- 4 平成30年度 収入支出決算のお知らせ
- 6 介護保険制度の仕組み
- 8 平成30年度 電通健保のデータヘルスの状況
Ⅰ 特定健診の分析結果
Ⅱ 医療費の分析結果
Ⅲ ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用状況
- 13 ジェネリックへの疑問にお答えします
- 14 インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内
- 15 令和元年度 インフルエンザ予防接種
助成金申請書
- 16 **プロに教わる！暮らし向上術** ——
「睡眠環境」を整えて睡眠の質を高めよう
- 17 **健診結果から生活改善 Challenge** ——
高血糖を指摘されたら赤信号！
とっても危険な「糖尿病予備群」とは？
- 21 **ドクターがズバリ答える！** ——
乾燥し始める秋は肌状態に合わせた“補湿”を
- 22 **1日3分でできる！カラダのメンテナンス** ——
「腰痛・膝痛の予防改善」に効く！
- 23 **脳が目覚めるパズル** ——
読み方スケルトン
- 24 **日本の名所の魅力に改めて迫る** ——
日本再発見
伊根の舟屋(京都府伊根町)
一番近くで海を眺め、海と暮らす
- 26 **カロリーオフで満腹！満足！代用レシピ** ——
秋鮭と秋野菜の豆乳おからグラタン

ピラティスを取り入れて
理想的な体を
維持しています！

来

年の東京オリンピック
クから競技種目に加
わるサーフィンは、
見た目よりもハードなスポー
ツです。試合ともなれば20〜40分
間も戦うので、持久力が必要な

上、波に乗って技を披露するに
は脚力や瞬発力がないとうまく
いきません。選手としてやって
いくには、基本として下半身を
鍛えたり、ランニングなどで持
久力を高めることが重要になり

ます。

今は毎日のトレーニングにピ
ラティスを取り入れています。
ピラティスは、体の奥にあるイ
ンナーマッスル(深層筋)と体
幹を鍛えること、体のバランス
を良くすることを主な目的とし
たエクササイズで、独特の呼吸
法と組み合わせで行います。体
全体を整えつつ柔軟性も向上
し、けがをしにくい体になるの
で、まさに理想的なトレーニン
グといえます。

自分の体重や身長に合わせて
作っており、体に変化があると、
ボードに乗ればすぐに分かりま
す。わずか1kgの変化でもパ
フォーマンスに影響するので、
体重を意識しながら食事の量や
質をコントロールしています。
最近選手を続けながら、テ
レビで解説のお仕事をしたり、
女性向けのスクールを開催し
て、後進の育成も行っていま
す。どんな形であれサーフィン
に関わること。それが私にとつ
ては心や体に元気をもたらす源
になっています。



平成30年度 収入支出決算のお知らせ

去る7月19日に開催された第150回組合会において、平成30年度の収入支出決算が承認されました。平成30年度決算については、一般勘定においては、経常収支で10億6、465万円の赤字（保険料収入だけで支出を賄えない状態）となりました。4年連続の赤字です。

赤字の主な要因は高齢者医療制度への納付金等の増加等によるものです。

介護勘定においては、高齢化に伴う介護費用の増加や介護納付金の計算方法が総報酬割となっている影響により、大幅に増加しています。

一般勘定分

収入

収入総額は、111億9、193万円であり、前年度に比べ6、352万円の増収となりました。

主な内訳としては、健康保険料収入が90億1、742万円、別途積立金（過去の余剰金を貯金しているもの）からの繰入額が11億円、納付金等の負担の多い健保組合への国からの補助金が1億円などとなっています。

なお、健康保険料収入については、被保険者一人当たりの平均標準報酬月額（毎月の給与）は減額していますが、被保険者数が増加したことにより、前年度に比べ5、747万円の増収となりました。

支出

支出総額は、109億3、127万円で、前年度

に比べ3億8、970万円の増額となりました。

主な内訳としては、医療費、傷病手当金、出産育児一時金等の保険給付費が45億6、457万円で、前年度に比べ1億5、819万円の増加となりました。

また、納付金等については46億512万円で、前年度に比べ2億3、464万円の大幅な増額となり、初めて健康保険料収入の半分以上（約51%）規模となりました。

収支差

平成30年度決算の収支差では、2億6、067万円の黒字ですが、経常収支（別途積立金の繰入れのような臨時的な収入を除いた実質的な収支）では、10億6、465万円の赤字という結果となりました。

今後の財政運営

当健保組合の財政運営は、高齢化や医療技術の進歩等による医療費の増加に加え、団塊世代が後期高齢者に突入する2022年から納付金等の急激な増額が見込まれるため、赤字基調が継続してさらに厳しい状況が予想されます。

介護勘定分

介護勘定は、介護保険法に基づき、国から示された介護納付金（介護保険の介護費用に充てる財源）に必要な介護保険料を介護保険第2号被保険者（40歳以上65歳未満の被保険者）から徴収して、国に介護納付金として納めるものです。

当健保組合の平成30年度の収入総額は、第2号被保険者からの保険料収入（保険料率0・94%）が8億1、658万円、前年度繰越金が2億2、585万円で、合計10億、4243万円でした。一方、支出総額は、国から示された平成30年度介護納付金が対前年度、7300万円（9・7%）増額の7億9、031万円となっており、その結果、収支残が2億5、206万円となりました。この収支残は令和元年度に繰り越すこととなりました。

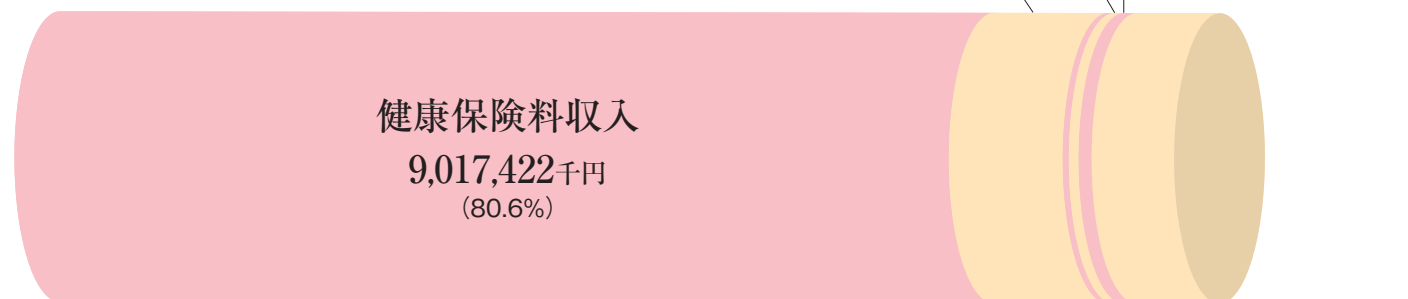
なお、介護納付金については、平成29年度から、国の算定方法が総報酬割となっているため、毎年、介護納付金の伸びが保険料収入の伸びを上回る伸びで増加している状況です。

平成30年度決算概要

一般勘定

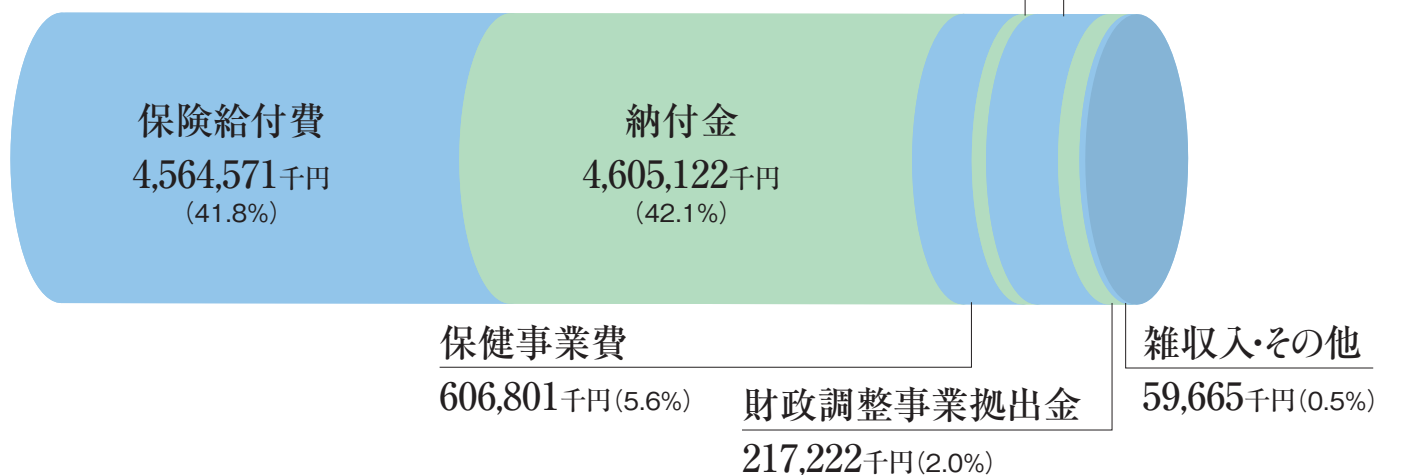
収入合計

11,191,933千円(100%)



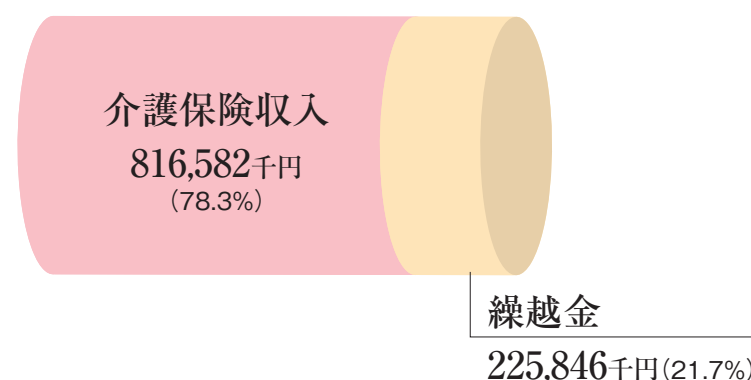
支出合計

10,931,268千円(100%)

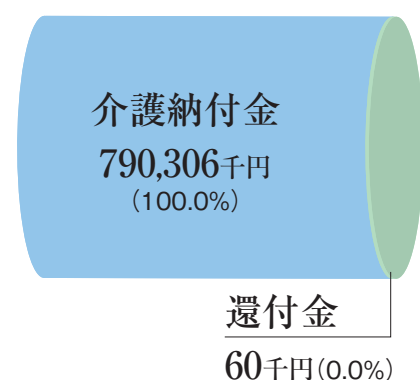


介護勘定

収入合計 1,042,428千円(100%)



支出合計 790,366千円(100%)



介護保険制度の仕組み

3 当健保組合の介護保険料について

当健保組合の介護保険料は、介護保険料率を0.94%と設定して、標準報酬月額および標準賞与額に介護保険料率（0.94%）を乗じた金額となっています。

なお、「介護納付金」については平成29年度から、負担能力に応じた負担という考え方により、「総報酬割」が導入され、令和2年度に「全面総報酬割」となります。

当健保組合の介護納付金は、下表のとおり、平成30年度は約7億9,000万円で、前年度よりも約7,000万円（9.7%）の増額となりました。

また、令和元年度予算においては、介護納付金（見込額）は約9億6,000万円（21.5%）の大幅増額となって、介護保険料（見込額）の約8億1,000万円を超える金額となりましたが、平成30年度からの繰越金が約2億5,000万円あったため、介護納付金を賄える財源が確保できたことから、現行の保険料率を維持することができました。

しかしながら、令和2年度においては、国から示される介護納付金が介護保険料と繰越金の合計額を超える場合は、介護納付金を賄うために必要な介護保険料を確保するため、保険料率を引き上げることになります。

●介護保険料および介護納付金の推移（単位:億円）

			28年度決算	29年度決算	30年度決算	元年度予算
収入	介護保険料	金額(億円)	7.3(1.7)	8.0(0.7)	8.2(0.2)	8.1(▲0.1)
		前年度比	+30.0%	+9.6%	+2.5%	▲1.2%
	繰越金(億円)		0.2	1.4	2.2	2.5
	合 計		7.5	9.4	10.4	10.6
支出	介護納付金	金額(億円)	6.1(0.4)	7.2(1.1)	7.9(0.7)	9.6(1.7)
		前年度比	+7.0%	+18.0%	+9.7%	+21.5%
収 支 残 額(億円)			1.4	2.2	2.5	1.0

（注）介護保険料および介護納付金のカッコ内は対前年度の増加額、下欄は対前年度の伸び率である。

1 介護保険制度とは？

介護保険制度は、介護が必要な高齢者を家族だけでなく社会全体で支え合うことを目的とする保険制度で、2000年に創設されました。介護保険制度は、市町村が保険者となり、制度を運営しています。

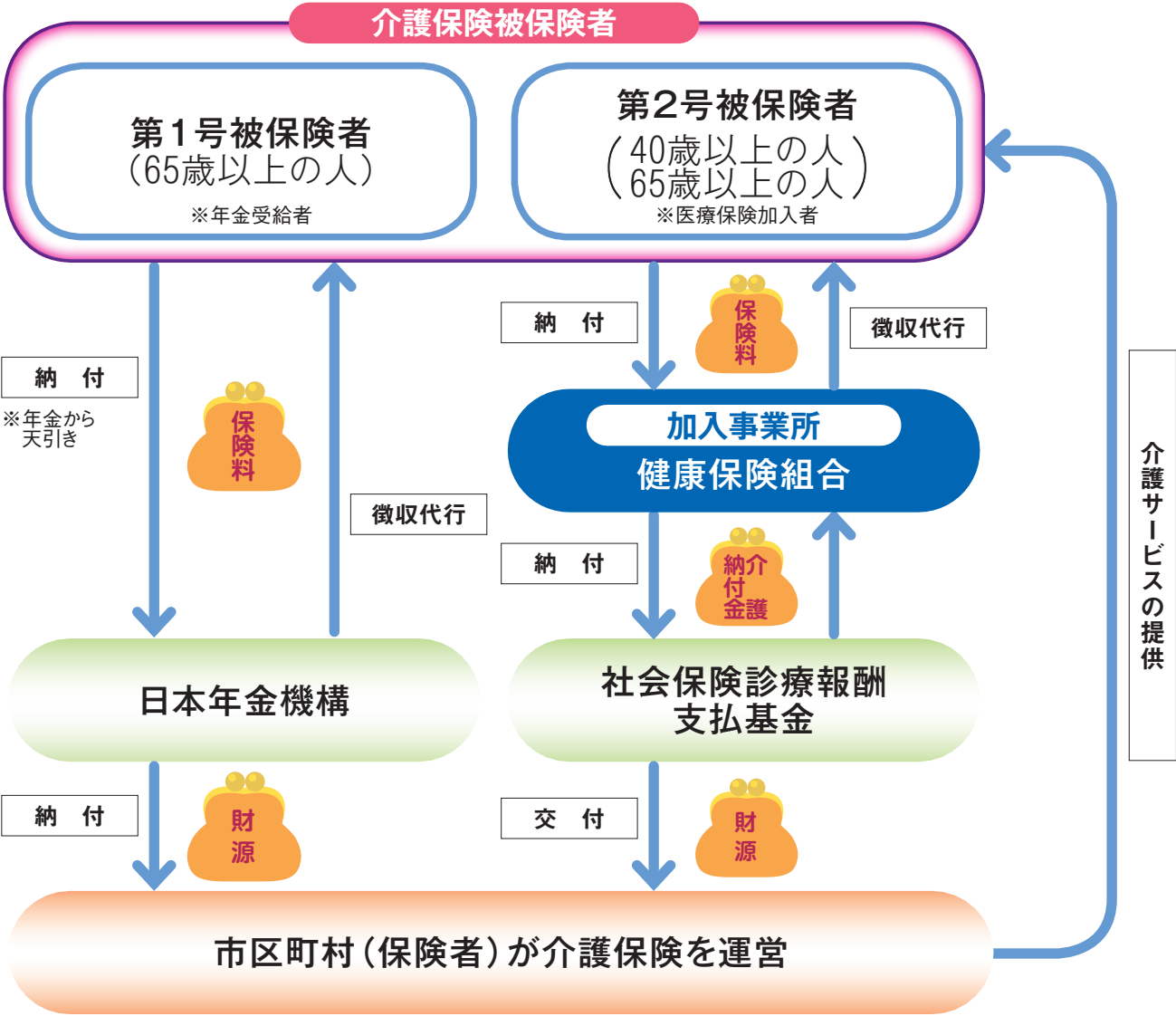
介護保険の被保険者は、第1号被保険者（65歳以上の者）と第2号被保険者（40歳以上65歳未満の医療保険の加入者）となります。

介護保険の給付に必要な費用は、被保険者の介護保険料（50%）と公費（50%）で賄っています。

2 第2号被保険者の介護保険料について

国は健保組合等の「介護納付金」を算定して、健保組合等に通知します。

健保組合等は、介護納付金の納付に必要な介護保険料率を設定して、加入事業所から健康保険料と一緒に介護保険料を徴収して、国に納付することになっています。



電通健康保険組合では、平成 30 年度から本格実施された第 2 期データヘルス計画に基づき、保有する特定健康診査等の健診データやレセプトデータを分析して、組合員の

I 特定健診

1 特定健診の受診率は79.5% ※国の目標:90%以上

40歳以上の加入員を対象とする、メタボリックシンドロームに着目した健診です。

特定健診		被保険者	被扶養者	計	健保組合
		96.9%	53.1%	83.5%	
	特退	68.0%	52.5%	61.8%	79.5%

ココがポイント 被扶養者の受診率が50%台。ご家族の2人に1人しか年1度の人間ドック等の健診を受診していないのが現状です。

けんぽの取り組み 特定健診を未受診の被扶養者の皆さまには、8月にお手紙を送付しました。今後も継続して受診勧奨を実施します。

2 特定保健指導の対象者の割合は、男性21.6% 女性5.1%

特定健診の結果、肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖の5項目に関する生活習慣病のリスク保有者の割合です。

特定健診		特定健診受診者	動機付け支援	積極的支援	合計
		6,252 人	10.9%	10.7%	21.6%
	女性	3,787 人	3.6%	1.6%	5.1%

ココがポイント 40歳以上の男性の4人に1人が、将来的に生活習慣病になるリスクが高く、保健師や管理栄養士等の専門家による生活習慣改善のためのサポート（特定保健指導）が必要です。

けんぽの取り組み 特定保健指導の実施率向上のための対策を継続的に実施します。
事業所との連携（コラボヘルス）を強化し受診率向上に取り組みます。

3 特定保健指導の実施率は36.6% ※国の目標:55%以上

特定保健指導の対象者のうち、保健師や管理栄養士等から特定保健指導を最後まで受けた人の割合です。

特定保健指導		被保険者	被扶養者	計	健保組合
		38.6%	29.0%	38.2%	36.6%
	特退	20.6%	22.2%	20.8%	

ココがポイント 保健師や管理栄養士等の専門家による生活習慣改善のサポートを利用し、一定期間のプログラムを修了した人は3人に1人しかいません。

けんぽの取り組み 加入事業所と連携（コラボヘルス）して、特定保健指導を受診しやすい環境整備や未実施者に対する受診勧奨を実施します。
契約医療機関に対して、指導対象者への利用促進について協力要請を行います。

皆さまの健康状態や疾病構成、医療費の現状等を把握し健康課題を明確にして、加入事業所との連携（コラボヘルス）により、効果的かつ効率的な保健事業を実施しています。

の分析結果

4 特定健診の結果において国の定めた「受診勧奨基準値」を超えた人の数

●国の基準値を超える人数

関連疾病	健診結果項目	国の定める基準値				うち当健保組合の判定値			
		基準値	該当者数			基準値	うち該当者数		
			本人(人)	家族(人)	実人数		本人(人)	家族(人)	実人数
高血圧症	収縮期血圧(mmHg)	140以上	498	68	828	180以上	6	0	33
	拡張期血圧(mmHg)	90以上	611	52		110以上	30	2	
脂質異常症	LDLコレステロール(mg/dl)	140以上	1,958	349	2,513	190以上	138	25	453
	Non-HDLコレステロール(mg/dl)	170以上	1,272	118		200以上	382	29	
糖尿病	空腹時血糖(mg/dl)	126以上	243	14	363	126以上	243	14	270
	HbA1c(NGSP)(%)	6.5以上	272	18		7.4以上	85	4	
該当者実人数			2,790	409	3,199		666	57	723

注1)「国の定める基準値」は、生活習慣病の重症化予防をするため、医療機関で治療が必要な人を判定するために国が定めた「基準値」です。

注2)「当健保組合の判定値」は、生活習慣病のハイリスク保有者ですぐに医療機関で治療が必要な人を判定するために電通健保が定めた「基準値」です。

ココがポイント 医療機関ですみやかに治療を開始していただきたい方が、723人います。

けんぽの取り組み 事業所との連携（コラボヘルス）を強化します。
当健保組合からお手紙をお送りしても、医療機関を受診していない方が多くいらっしゃいます。今後は事業所との連携（コラボヘルス）をさらに強化し、積極的に受診勧奨を実施していきます。

5 受診勧奨実施後の未治療者率は83.1%!

当健保組合では、2018年度に**すぐに治療が必要な「医療機関未受診者」の方236人**に受診勧奨のお手紙を送付しましたが、本年7月時点で、**まだ治療を開始されていない方が196名(83%)**もいらっしゃいます。お手紙を受け取った方は、すぐにお近くの医療機関をご受診ください。

関連疾病	当健保組合 受診勧奨 判定値	すぐに治療が必要な 医療機関未受診者数(人)				2019年7月現在の 未治療者数(人)				未治療 者率
		本人		家族		本人		家族		
		男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
高血圧症	180以上	7	1	0	0	4	0	—	—	50.0%
	110以上									
脂質異常症	190以上	139	29	0	19	116	24	0	16	83.4%
	200以上									
糖尿病	126以上	38	6	0	2	34	5	0	1	87.0%
	7.4以上									
該当者実人数		215		21		179		17		83.1%
		236				196				

※受診勧奨対象者数:2018年度に健診を受診した方(電通健康管理センター受診者を除く)のうち、当組合基準値以上に該当し、かつ医療機関を受診していない方

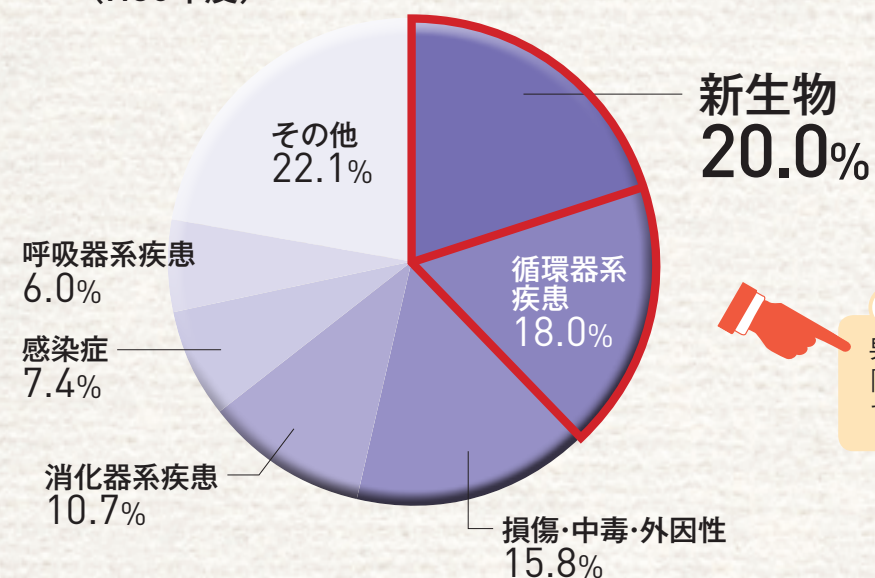
Ⅱ 医療費の

分析結果

男性（現役社員）

1 入院医療費の1位は新生物（がん）

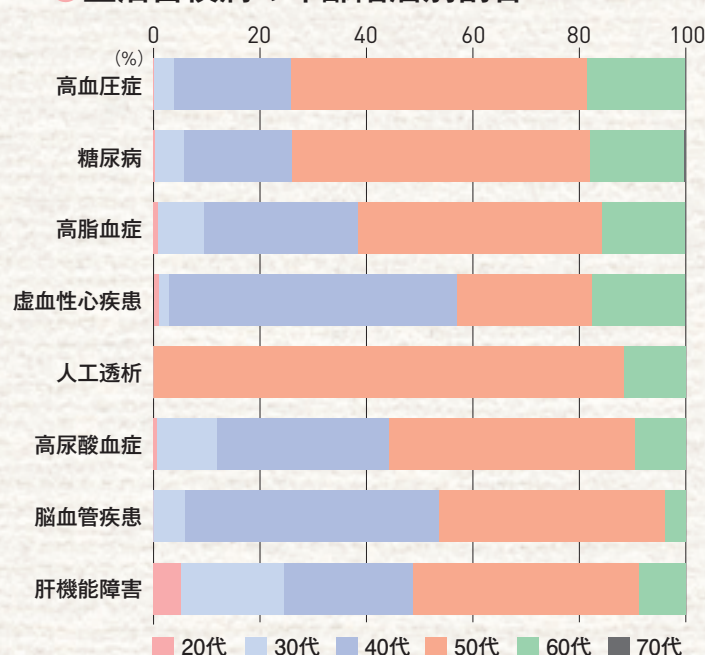
● 疾病大分類別の入院医療費の割合（男性現役社員）（H30年度）



ココがポイント
男性現役社員の入院医療費は、「新生物」と「循環器系疾患」で約4割を占めています

2 生活習慣病に係る医療費の5割近くが50代

● 生活習慣病の年齢階層別割合



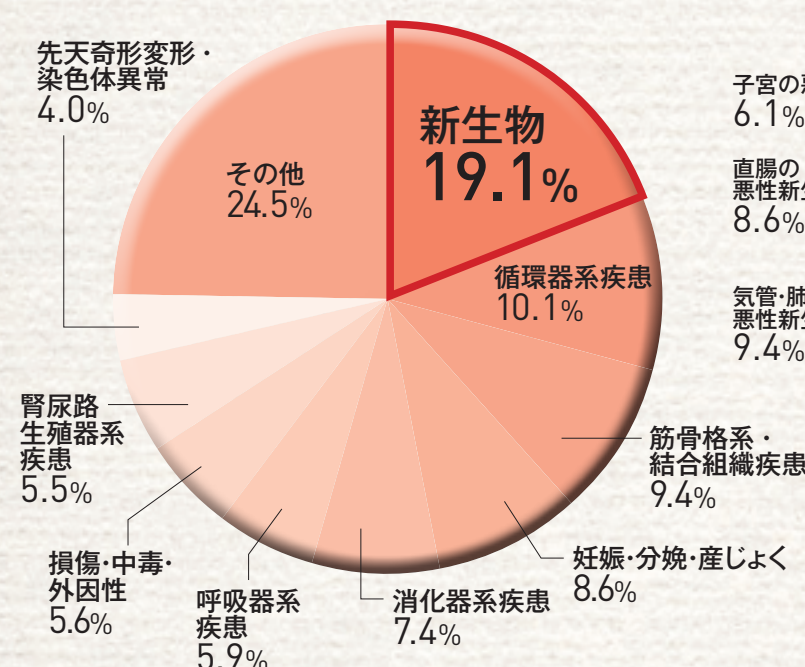
ココがポイント
「虚血性心疾患」「脳血管疾患」の医療費は40代の割合が最も大きくなっています。「高血圧症」「糖尿病」などの医療費は前年と変わらず、50代の割合が最も大きくなっています。

けんぽの取り組み
● 事業主との連携（コラボヘルス）を強化して、加入者の皆さまへ医療機関への受診勧奨や特定保健指導の受診勧奨等のアプローチを実施していきます。

女性

1 入院医療費の1位は新生物（がん）

● 疾病大分類別の入院医療費の割合（H30年度）

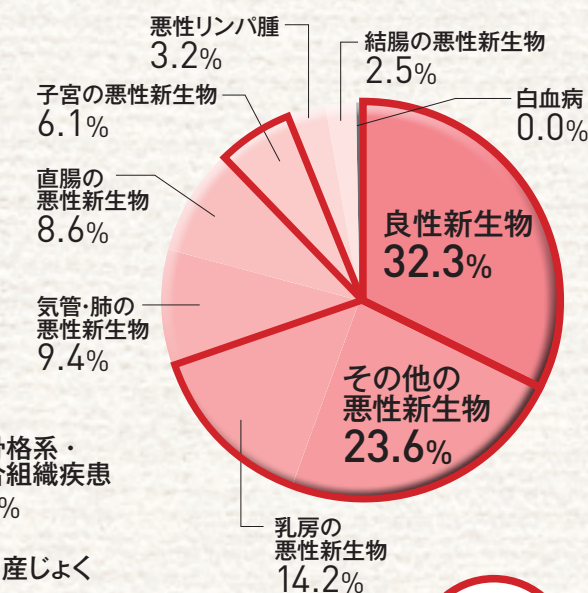


ココがポイント

- 1位は前年と変わらず新生物（がん）です。
- 入院医療費の約5分の1を占めています。
- 新生物入院医療費の約6割が、乳房・子宮・卵巣などの良性新生物および乳がん、子宮がんです。
- 女性（がん）検診の受診者数は前年比で419名増えましたが、まだ4割の方が早期発見のチャンスを逃しています。

2 新生物（がん）の6割が乳房・子宮・卵巣など

● 新生物に関わる入院医療費の割合（疾病119分類別）



前年度に比べ6.9ポイントアップ!

● H30年度女性検診受診状況

	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率
本人	3,441	2,772	80.6%
家族	5,116	2,265	44.3%
合計	8,557	5,037	58.9%

けんぽの取り組み

2019年度 契約健診機関を増やしました!

※詳細は健保ホームページをご確認ください。

- 女性被扶養者の皆さまには、より多くの方に女性検診を含めた人間ドックを受診していただけるよう、受診環境の整備を継続して行ってまいります。
- 女性検診を受診していない女性被保険者の方には、メール等で受診勧奨を実施しています。

ジェネリックへの疑問にお答えします

Q 勝手に変更して大丈夫でしょうか？

A ジェネリックに変更できる場合は、医師が処方せんに記入することになっています。

治療上の理由などでジェネリック医薬品に変更できない場合は、処方せんに記入されていますので、調剤する薬剤師は確認して薬を出します。なお、記入されていない場合は薬剤師に申し出て、ジェネリック医薬品に変更することが可能です。

Q 効能・安全性に間違いはありませんか？

A 厚生労働省が、しっかり検査を行い、効能と安全性を承認しています。

薬事法に基づいた検査によって、新薬と同等の効能・安全性を厚生労働省が承認したジェネリック医薬品しか製造・販売できないことになっています。

Q いつでも変更が可能でしょうか？

A 在庫がないなどの理由で変更できないことがあります。

薬局によっては在庫がない、または需要が多くて製造が追いつかない、特許期間中なので製造されていない、などの理由で変更に対応できないことがあります。薬の有無については、薬局に直接お問い合わせください。

Q 窓口負担が軽くなる以外にメリットはありますか？

A 皆さんの支払う保険料を大切に使うことになります。

健保組合は皆さんが支払った保険料で運営されています。薬剤料も窓口負担以外の大部分を保険料の中から支払っています。したがって、ジェネリック医薬品を使うことで、皆さんの大事な保険料の支出を抑えることができます。

糖尿病

食後の血糖値上昇を抑える薬
(ベイスン錠0.2mgを1日3錠)

1年間の自己負担(3割)

13,205円 ➡ **5,026円**
8,179円もお得!



高血圧

血圧を上げる物質の生成を抑える薬
(レニベース錠10mgを1日1錠)

1年間の自己負担(3割)

15,592円 ➡ **1,346円**
14,246円もお得!



ジェネリック医薬品の情報はここから！

ジェネリック医薬品を扱う医療機関・薬局を調べることができます

ジェネリック医薬品情報を検索したり、ジェネリック医薬品の積極的な処方を行っている全国の病院・医院・薬局を調べることができます。

かんじゃさんの薬箱 ▶ <https://www.generic.gr.jp/>

切り替えた場合の差額を簡単に計算できます

今、服用している薬をジェネリック医薬品に切り替えたときの差額が計算できます。

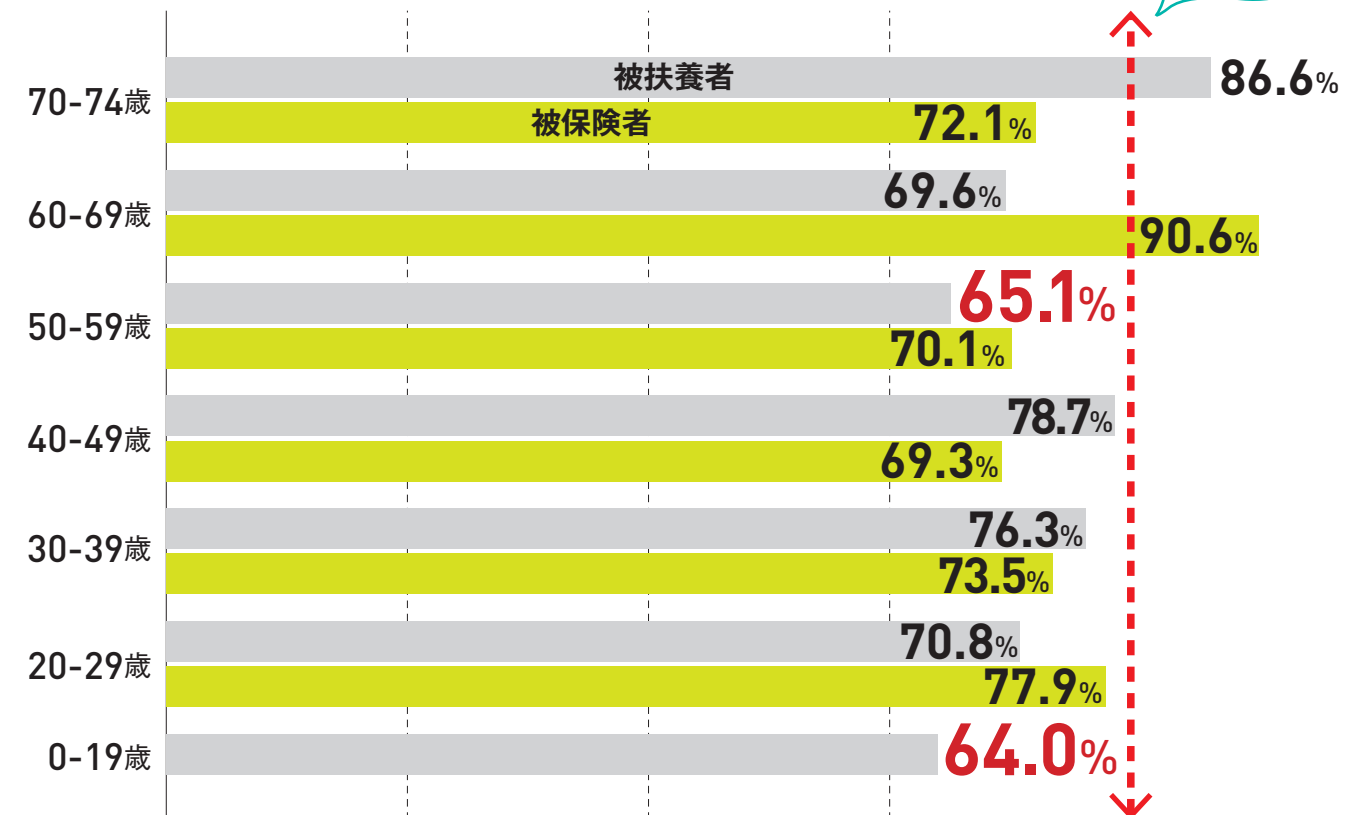
日本調剤(株) ▶ <https://www.generic-guide.jp/>
日本ジェネリック製薬協会 ▶ <https://www.jga.gr.jp/>

Ⅲ ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用状況

1 ジェネリック医薬品使用率は67.8%(平成30年9月度)で、1,389健保組合のうち1,305位*と極めて低くなっています。

国の目標
80%

● H30年9月度のジェネリック医薬品の年齢階層別使用割合



※2019年3月18日厚生労働省公表の2018年9月度ジェネリック使用割合(数量ベース)

注) ジェネリック医薬品使用率とは、「ジェネリック医薬品のある先発医薬品」および「ジェネリック医薬品」を分母とした「ジェネリック医薬品」の使用割合をいう。

ココがポイント

- 当健保組合のジェネリック医薬品使用率は67.8%(平成30年9月度)で、国の目標である80%を下回っています。
- 特に20歳未満の被扶養者、50代の被扶養者の使用率が、当健保組合全体の使用率を下回っています。

けんぽの
取り
組み

- 新規加入者に対して、保険証交付に併せて「ジェネリックお願いシール」を配布しています。ぜひ、保険証、医療証に貼付してご利用ください。
- 今年度は6歳未満のお子様のいらっしゃる世帯に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額通知とシールを送付させていただきます。お子様の薬についても、ジェネリック医薬品のご利用をお願いします。

令和元年度 インフルエンザ予防接種 助成金申請書

(助成金の対象期間: 令和元年10月1日~12月31日接種分)

事業所名 特退・任継の方は空欄			
保険証	記号	番号	フリガナ
			氏 名

※被保険者名を記入。捺印を忘れずに。

下記のとおり予防接種を受けましたので、領収書(原本)添付の上助成金を申請いたします。

記

● 被接種者と予防接種費用 (2回接種でも1世帯1枚の申請書にまとめて提出してください)

	被接種者氏名 (予防接種を受けた人)	1回目 接種月日	2回目 接種月日	金額
被接種者氏名と 費用				円
				円
				円
				円
				円
合 計				円

必ずお読みください(領収書についての注意事項)

領収書は必ず原本を添付してください。被接種者氏名・接種年月日・医療機関名が記載されているものが必要です(領収書の宛名が事業所名や電通健保名は不可)。領収書の記載内容に不備等がある場合や「インフルエンザ予防接種代」として判断できない領収書は助成金対象外になりますので、必ず「インフルエンザ予防接種代」として確認できる領収書を添付してください。

● 健保記入欄 (この欄は記入しないでください)

助成金額合計	円
--------	---

受付印

インフルエンザ予防接種 助成金申請のご案内

令和元年度インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内です。助成の対象となる方は、令和元年10月1日~同年12月31日の間に予防接種を受けた被保険者とその被扶養者です。助成の金額は、1人当たり4,000円(税込の上限)です。

助成を受ける方は、次頁の助成金申請書を切り取り、必要事項を記入の上、明細のある領収書(原本)を添えて申請してください。なお、社員の方で、事業所(会社)内で接種した方については、助成金の申請はできませんのでご注意ください。



インフルエンザ予防接種と助成金申請・支給の手順

- 1 予防接種希望者は直接医療機関等へ接種の申込を行ってください。
※対象者は、電通健康保険組合(以下、健保組合)の被保険者と被扶養者です。
- 2 令和元年10月1日~同年12月31日(厳守)までに接種を受けてください。
- 3 インフルエンザ予防接種費用を全額支払い、明細のある領収書をもってください。
1. 領収書は必ず原本を添付してください。(コピー不可)
2. 発行された領収書に、予防接種を受けた人(以下、被接種者)・接種年月日・医療機関名・接種代金(1人あたりの単価がわかるもの)が記載してあるかを確認してください。
記載内容に不備がある領収書や、「インフルエンザ予防接種代」として判断できない領収書は助成金対象外です(例:× 予防接種代 × 注射代)。医療機関から領収書を発行されたらすぐに「インフルエンザ予防接種代」の記載があるかを必ず確認し、万が一記載していない場合はその場で医療機関に対応してもらってください。
受け取ったらすぐに確認を!
予防接種を受けた人
医療機関名
接種年月日
領収書
単価のわかるもの
インフルエンザ予防接種と明記
領収印のあるもの
- 4 次頁の助成金申請書に「領収書(原本)」を添えて提出してください。
● 社員(被扶養者も含む)の方 ➡ 各事業所の担当窓口へご提出ください。
締切日は各事業所へ確認してください。締切日が過ぎた場合は、支給できませんのでご注意ください。
● 特例退職者・任意継続者の方 ➡ 直接、健保組合へ提出。
締切日は令和2年1月31日(金)(健保組合必着)です。締切日を過ぎた場合は、支給できません。
- 5 健保組合から助成金を被保険者本人へ支給(振込)。
毎月15日で締め、翌月20日をめどに支給(振込)
● 社員(被扶養者含む)の方 ➡ 給与と併せて健保給付金として支給します
医療費通知Webサービス(<https://kosmoweb.jp>)で、ご確認ください。
● 特例退職者・任意継続者の方 ➡ すでに登録してある口座へ直接振込

医療費通知Webサービスの詳細については裏表紙をお読みください。

※特例退職者・任意継続者の方はこちらを切り取って宛先としてご使用ください。

104-0061 東京都中央区銀座7-4-17
電通銀座ビル1階
電通健康保険組合
特退・任継予防接種担当者 行

高血糖を指摘されたら赤信号！ とっても危険な「糖尿病予備群」とは？

単身赴任中のS山さんは、5年前から健康診断で血糖値が高く、昨年とうとう「要精密検査」と判定されてしまいました。それなのに「体調が悪くないから」と病院に行かないまま…。しかし、これは実は大変危険！
S山さんは、やがて糖尿病になる「糖尿病予備群」、いえ！すでに糖尿病になっているかもしれません。

監修／村山恵津子 一般財団法人 日本健康文化振興会・保健師

このままでは
糖尿病に
まっしぐら！

高血糖を
放っておいたら
こんなことに…

一生人工透析*を
しなきゃ
ならないかも…

ある日、上司のK村さんが
糖尿病から人工透析になったと聞いて…

え～!!
僕も同じかも…!

S山さんのプロフィール

- 年齢……49歳
- 営業職
- 7年前から単身赴任で1人暮らし
- 家族構成……妻(47歳) 息子2人

- 身長……168cm
- 体重……70kg
- BMI*……24.8
- 空腹時血糖値……120mg/dl

*BMI
「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」
肥満判定／18.5未満「低体重」、
18.5以上25.0未満「標準」、25.0以上「肥満」

※人工透析とは
腎臓の代わりに人工的に血液を浄化する方法。透析器を介して血液をきれいにして戻す「血液透析」と、おなかにカテーテルという管を入れて、透析液を出し入れる「腹膜透析」があります。

プロに教わる！ 暮らし向上術

監修：森 優奈(西川スリープマスター)

「睡眠環境」を整えて 睡眠の質を高めよう

健康な生活に質の良い睡眠は大切ですが、実は日本人の3人に2人は「夜なかなか眠れない」「起きてもすっきりしない」などの睡眠トラブルを抱えているそうです。そこで今回は、睡眠の質に大きく影響する「睡眠環境」についてご紹介します。

理想的な睡眠環境のポイント

音

静かな図書館くらいの音(30～40dB程度)が理想で、静か過ぎると、かえって緊張を招くことも。また、規則的な音より、そよ風に揺れる木の葉や、川のせせらぎのような不規則な音の方が良いといわれ、入眠用に音源が聞けるアプリもあります。

温度

寝室の温度として許容されるのは、夏季で28℃以下、冬季で10℃以上です。加えて、寝具を考慮しながら、布団の中(寝床内)を快適な温度である33℃±1℃に保つことが理想です。

明るさ

就寝時は、物の形がうっすらと分かる程度の薄暗さ(30ルクス未満)が適しているとされ、それ以上の明るさの照明がついたままだと、睡眠の質を悪化させる原因となります。また、就寝前の照明選びも重要で、オレンジがかった色の温かみのある照明か、目に優しい柔らかい光の間接照明がお薦めです。

湿度

湿度は50%程度が最適。乾燥しやすい冬は加湿、ジメジメした梅雨時は除湿といったように、季節に合わせた対策が必要です。

さらに心地良い眠りのためのプラスワン

「睡眠環境を整えても、なかなか寝付けない！」という人は、ストレスや刺激で、脳や体が眠るためのリラックス状態になっていない可能性も。次の方法を試して「眠りスイッチ」を入れましょう。

ハーブティー

就寝前に飲むなら、カモミールやラベンダーなどの温かいハーブティーがお薦め。リラックス効果に加え、眠る前に体温を上げることで放熱をスムーズにし、眠りに入りやすくなります。



アロマオイル

就寝時にラベンダー、カモミール、イランイランなどのリラックス効果のあるアロマオイルをコットンなどに数滴垂らして枕元へ。これ続けると、その香りが「眠りスイッチ」になります。



手足ぶらぶら体操

あおむけになって手足を上へ上げ、手首、足首を30秒～1分ぶらぶらと左右に動かす体操をして、血流を促します。むくみや手足の冷え対策に効果的です。



腹式呼吸

腹式呼吸を行うことで、副交感神経を優位にし、リラックス状態に近づきます。あおむけになって目を閉じたら、口から少しずつ空気を吐き、体内の空気をすべて吐き切ったら、空気でおなかを膨らませるイメージでゆっくり鼻から空気を吸い込みます。吐くときは吸うときの倍の時間をかけるのがポイント。



高血糖は崖っぷち！

糖尿病は一度起きてしまうと、元に戻す(治る)ことは大変困難です。だからこそ、糖尿病予備群のうちに早期発見・早期治療が行えるか否かが運命の分かれ道ともいえます



この状態を放置すると…

初期

自覚症状はほとんどない

これが問題！

進行すると

喉が渇く、食欲が増す、
痩せる、
疲れやすい、多尿

そういえば最近…

さらに進行すると

血管の障害により、
重大な合併症が現れる

すぐに始めたい！ 血糖コントロールのための3つのアクション

1 専門医の下精密検査を受ける

健診で「要精密検査」の判定が出たら、必ず精密検査を受けましょう。できれば、糖尿病治療のプロであり、専門スタッフと連携している、「糖尿病専門医」を受診することをお勧めします。

※全国の専門医と所属施設名については
糖尿病学会ホームページから検索することができます。

日本糖尿病学会

2 必要であればきちんと治療する

血糖コントロールは適切な食事指導と運動による生活改善が基本ですが、必要に応じて薬による治療を行います。専門医の指示の下、きちんと治療を続けましょう。

3 生活の問題に気付いて改善

高血糖になってしまう多くの人が、健康を意識することなく、不規則な生活や食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足で、体が悲鳴を上げている状態です。糖尿病を発症していない今のうちに、できる生活習慣改善を始めましょう。

頑張るぞ！

体の赤信号

高血糖を無視すると糖尿病へまっしぐら！

自覚症状がないことから放置されがちな高血糖

単身赴任7年目の営業マンSさんは、仕事柄、接待や会食が多く、食事時間も不規則で、朝食は取らずに出勤しています。自炊はしないので、普段の食事は外食がコンビ二弁当。1人暮らしの気ままさから揚げ物や丼物を好きなかき食べていました。

そんな生活を反映してか、5年前から健康診断での血糖値が高くなり、「要経過観察」や「要再検査」の判定が出ていました。しかし、太ってはいないし、他に基準値外の項目がないため、特定保健指導の対象外。体調も悪くはないので、気にせずそのまま過ごしていました。

すると、昨年からの健診結果がとうとう「要精密検査」に。空腹時の血糖値が、基準値を上回る120mg/dlまで上がってしまったのです。それでもSさんはピンとこず、「精密検査ねえ…」と、他人ごと感じていました。

症状が出てからではすでに深刻な合併症に

ある日、上司のK村さんが糖尿病で入院。その後、退院して職場

復帰したものの、合併症が進行して腎不全になってしまい、人工透析をすることになったと知らされました。

K村さんは最近急激に痩せて、周囲からは「何か悪い病気では？」と噂されていたのです。

「ここ何年も血糖値が高かったんだけど放っておいたんだよね。まさか糖尿病で、一生、人工透析が必要になるなんて」と肩を落とすK村さん。

「このままでは自分もいずれは」と思ったS山さんは、やっと問題の大きさに気が始めました。

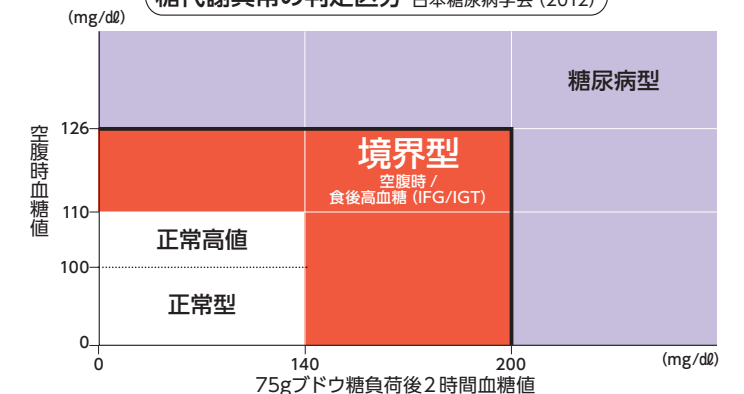
その後のS山さんは……

高血糖を放置することの怖さを知ったS山さんは、早速、糖尿病専門クリニックで精密検査を受診しました。幸いまだ糖尿病を発症していませんでしたが、医師から「このままでは数年内に糖尿病になる糖尿病予備群」と告げられました。そこでまずは3カ月、専門スタッフから生活改善の指導を受け、「朝食を食べる」「料理に挑戦する」「なるべく階段を使う」とから生活に取り入れることにしました。

糖尿病予備群はどんな状態？

血糖値が少し高いものの、まだ糖尿病の域には達していない境界型、いわば、糖尿病のなりかけ状態が糖尿病予備群です。

糖代謝異常の判定区分 日本糖尿病学会 (2012)



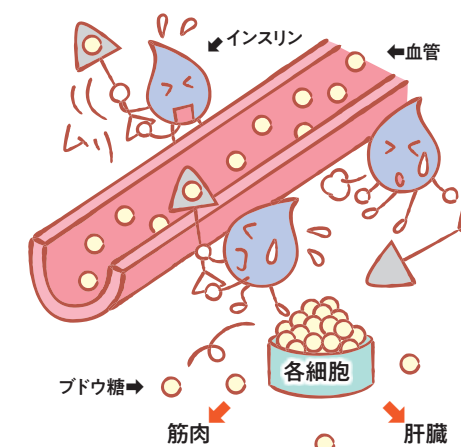
✓ 空腹時血糖値が110～125mg/dl

✓ 75gブドウ糖負荷後2時間の血糖値が140～199mg/dl

のいずれかを満たしている人をいいます。

そもそも糖尿病とは？

食後に一時的に高くなった血糖値は、「インスリン」というホルモンが膵臓から分泌されることで、時間とともに正常値に戻ります。ところが、このインスリンの分泌量が少なくなったり、うまく働かなくなったり、肝臓や筋肉でのブドウ糖の取り込みが悪くなると、血糖値の高い状態が慢性化してしまいます。これが、糖尿病です。



保健師さんは健康のパーソナルトレーナー



村山保健師からのアドバイス



糖尿病＝糖質の取り過ぎ× 偏った食事や不規則な生活、 ストレスが原因です。

血糖コントロールに大切なのは、生活コントロール

「糖質を取り過ぎると糖尿病になる」と思っていますか？ 確かに糖質の取り過ぎは、血糖値の上昇に影響します。だからといって糖尿病の予防のために、主食のご飯を一切食べないようにするというのは危険です。

糖質である炭水化物には、ご飯やパンなどの主食となるものと、菓子や清涼飲料などに含まれる砂糖があります。もしかして、砂糖を取り過ぎていませんか？ また、糖質を減らそうと主食のご飯を食べない人は、栄養バランスが崩れて血糖値が上昇してしまうだけでなく、体内環境に悪影響を及ぼします。

また、運動もただしていればよいのではなく、いつ・どんな運動をするか、と血糖降下作用があるのかを知っておきましょう。食事によって血液中に増えたブドウ糖（血糖）は、肝臓と筋肉が取り込みますが、脂肪肝になっていたり、筋肉に脂肪が付いた脂肪筋になっていたりすると、うまく働きません。日頃からよく動き、筋トレを習慣にして脂肪燃焼・筋肉維持を図ることが大切です。

糖尿病予備群を予防・改善するには

食 ポイントを押さえて簡単・効果的に

食物繊維を食事の始めに

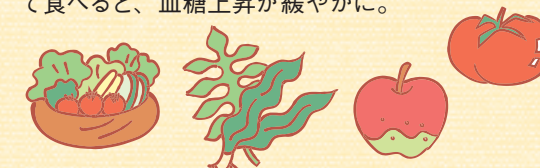
野菜や海藻など食物繊維を最初に食べると、血糖の上昇が緩やかになり、食べ過ぎの防止に。

すぐ食べられる野菜・果物を常備する

甘い物の間食を防ぐために、トマトやりんごなどをすぐ食べられるよう、いつも用意しておきましょう。

ゆっくりよくかんで食べる

早食いは万病のもと。食事はゆっくり時間をかけて食べると、血糖上昇が緩やかに。



動 有効な運動&タイミングを選ぶ

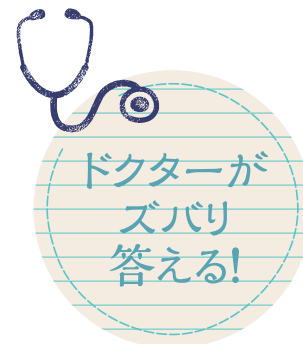
運動は食後に有酸素運動を

運動をするなら食後がベスト。食事で増えたブドウ糖を筋肉が取り込みます。激しい運動ではなく、ウォーキングなど有酸素運動が効果的です。

生活リズム 忙しい人ほど規則正しい生活を

ストレッチや筋トレでストレス解消

ストレスは睡眠の質を低下させ、血糖値を上昇させてしまう要因に。規則的な生活と、ストレッチや筋トレなどの運動で気持ちの切り替えを。



乾燥し始める秋は 肌状態に合わせた²補湿²を

**空気の状態が変わる秋は
肌トラブルに注意**

気温や湿度が大きく変動する秋は、体調が不安定になりやすい。肌の乾燥やトラブルが気になるという人も多い。そこで、ひふのクリニック人形町院長の上出良一先生に、秋のスキンケアのコツと注意点について話を伺った。

「秋は、冬を前に空気の状態が変わっていくので、外気に直接触れる肌はトラブルを起こしやすいです。季節の変わり目に症状が悪化する方が多い」と上出先生。「疲れている、肌が敏感になっている人は、湿度や気温の影響を受けやすい。冬になればより湿度が下がりますから、早めの乾燥対策が必要」と注意を促す。

9月ごろまでは気温が高い日も多

く、さっぱり感を求めた夏のスキンケア方法を継続する人も少なくない。しかし、肌トラブル予防には、季節を「一歩先取り」した対策が効果的。10・11月からは保湿を重視したケアにシフトすることが望ましい。

保湿し過ぎは逆効果 「さらっと吸い付く」肌へ

一方で、「誤った保湿」が肌にも与える悪影響もあるという。「乾燥しやすい人は、もともと体質だけではなく、普段の過剰なスキンケアが影響している場合があります」と上出先生は話す。

「最近では多くの人が『自分は乾燥肌だ』と思い込み、ケアをし過ぎる傾向があります。クリームなどによる油分の付け過ぎで自らの皮脂が働かなくなり、肌荒れを起こすケースも珍しくありません（上出先生）。肌荒れが気になってしまえば保湿

正しいスキンケア

洗顔

洗剤をよく泡立て、手と肌の間で泡をクッションにして、皮膚が動かないように優しく滑らせる



保湿

保湿剤などを手やコットンに取り、優しく滑らせて、塗り込むのではなくなじませる。かさつきが気になる場合は化粧水→乳液→クリームの順で様子を見ながら足していく



監修 / 上出良一
ひふのクリニック人形町院長 / 東京慈恵会医科大学客員教授
専門はアトピー皮膚炎・乾燥・光線過敏症

剤を重ね塗りした結果、肌が炎症を起してしまうケースもある。

「水分が行きわたった健康な肌は、ゆで卵のような半光沢があり、さらっと吸い付きます」と上出先生。触ってみてベトツとするようでは保湿剤の付け過ぎ。皮膚が本来持つ保湿機能を低下させ、逆に乾燥を進める恐れがあるという。

一般的に保湿剤は、ローション（化粧水）↓乳液／フォーム↓クリームの順に油分の含有量が増え、しっと

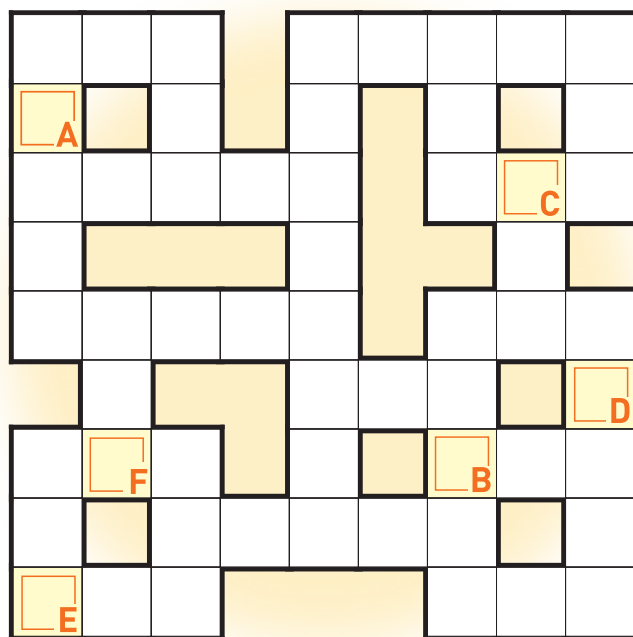
りとした使い心地になる。

上出先生は、「秋冬に乾燥するからといって、いきなりクリームやオイルで油分を足すと、肌は水分不足でどんどん乾燥していきます。重要なのは水分を補う。補湿です。シンプルな化粧水などを小まめに塗り、かさつきが気になるようなら乳液、それでも乾燥するならクリームの順に、肌状態に合わせて徐々に追加していくでしょう」と助言してく



読み方 スクルトン

リストにある熟語の読み方をかなで盤面に書き込んでください。
A~Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう。



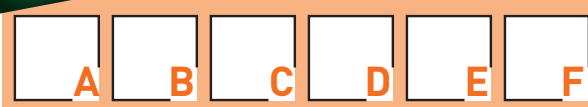
- 書き込む方向は「上から下」「左から右」のどちらかです。
- 小さい「や・ゆ・よ・つ」等は大きい文字と同じと考えます。



- リストの数字はかなで書いたときの文字数です。
- マスが交差する所は同じ文字が入ります。

リスト

- 3文字 文化 手記 礼意 可憐 旨味 会派
夜露 単利 思索 起伏 紳士 許可
歯形 節目 露天
- 5文字 妙手 針鼠 燃料 知恵袋 発明家
紙吹雪 普通株
- 8文字 長十郎



パズル制作/ニコリ

詰将棋

持駒：飛、角、金
(ヒント) うまい捨て駒の発見をしてください。(10分で二段)

出題/九段 北村昌男

詰碁

黒先でどうなりますか。
(ヒント) 手順よくダメツマリを狙ってください。(10分で初段)

出題/九段 中村秀仁

【詰将棋】

《正解》黒先白死
《解説》黒1と黒3を決めてから黒5とハネるのが好手で、黒1で先に黒3を決めてしまふと、黒1のとき2の1路上にへコで受ける手が生じ活となります。

【詰碁】

《正解》1三飛、2四玉、3五角、同銀、2三金まで7手詰め。
《解説》初手を3三角成は同銀、1三飛、同玉以下黒1三飛と打つのが最善。1三同銀は3三角成で簡単。したがって2四玉と角を取るよりな

1日3分でできる! カラダ の メンテナンス

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田 恵美子

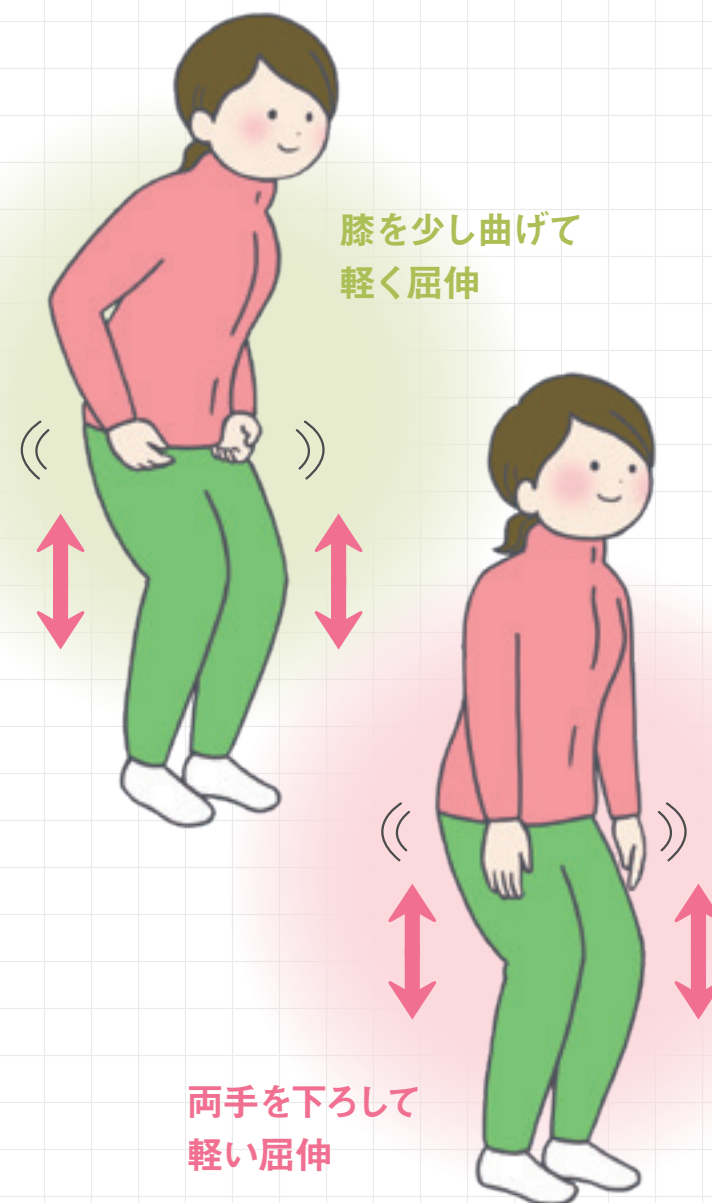
「腰痛・膝痛の 予防改善」に効く!

腰や膝など関節に痛みがあると動くのがおっくうですが、動かないでいると筋肉が衰え悪化の原因に。最近の研究では、関節を動かすことで炎症や痛みが軽減することも分かってきました。ゆるく動かしながら日々セルフケアをしていきましょう。

ゆるゆる屈伸

ゆるゆると動かす軽い膝屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰の周りの筋肉や関節をほぐし、こわばりを取っていきましょう。

- ①足先を正面に向け、握りこぶし1個分の幅を空けて立ちます。
- ②股関節に手を当てて、軽くおじぎをするように上体を傾け、膝を少し曲げて軽く屈伸をします。
- ③両手を下ろして、リズミカルに軽い屈伸を続けます。1分間に100回くらいのペースで、1~2分続けます。これを1日に数回行いましょう。



ポイント

正しく膝を使うことが大事。
1つ目のポイントは、膝を曲げるとき足先と同じ方向に膝を曲げ、膝が内側や外側に曲がらないようにすること。
2つ目は、曲げる角度は浅く、膝が足先より前に出ないくらいにすることです。

両手を下ろして
軽い屈伸



伊根の舟屋

入り江をふさぐように鎮座する「青島」のおかげもあって舟屋の景観は保たれている。中には見学できる舟屋もあり、予約をすればガイドが説明しながら案内してくれる。



経ヶ岬灯台

海拔 140m の断崖に立ち、真っ白な建物と紺碧の海とのコントラストが楽しめる。灯台までの遊歩道は片道約 15 分。周辺には野生のサルが出ることもあるので注意しよう。



浦嶋神社

浦島伝説の舞台とされ、浦嶋子（浦島太郎）を筒川大明神として祭っている神社。絵馬にも浦島太郎が描かれている。



日本の名所の魅力に改めて迫る

日本再発見

伊根の舟屋

京都府伊根町



一番近くで
海を眺め、
海と暮らす

波が寄せては返し、ちゃぶちゃぶという音が響く。海をのぞけばウニの黒い輪郭や時折魚影も確認できる。海に近い目線だからこそ、歩くほどに新たな発見がある。

町内には誰でも利用できる無料の貸自転車があり、手軽に町内を散策できるほか、船による海上タクシーを活用すれば湾を横断することもできる。海面ぎりぎりに建物立ち並ぶ風景に、つい荒波や潮の満ち引きで水があふれないものかと心配になるが、そうならないのは伊根湾の立地にある。伊根湾は日本海側には珍しく南側に開き、かつ三方が山に囲まれ風を防ぐ。また、湾の入り口には青島がそびえ、防波堤の役割を果たしているおかげで、潮の干満の差が少なく、年中穏やかな海が広がっている。舟屋の軒先からそのまま釣糸を垂らして釣りをしていたり、洗濯物を干すように海産物の干物がつるされている様子からも、海が存在が当たり前のよう生活の一部として溶け込んでいることが分かる。

建物の中いながら、足元で柔らかな

伊

根湾の入り江を取り囲むように並び立つ約230軒の舟屋群は、

全国でも類を見ない歴史的景観として重要な伝統的建造物群保存地区に選出されている。漁業の盛んなこの町では、昔は木造船を使用しており、海水によって船が腐食しないよう、海から引き揚げ乾燥させる収納庫として舟屋が建てられた。舟屋は基本的に1階が収納庫、2階が居室となる2階建てだが、実際の居住スペースとしては舟屋から通りを挟んで山側に主屋が建ち、住民は主屋と舟屋を行き来しながら生活している。

幻の薦池大納言

伊根町の薦池地区でしか生産できないとされる小豆「薦池大納言」は、普通の大納言より大粒で味が濃く、お菓子でもしっかりと豆の食感と風味を楽しむことができる。



向井酒造

創業約 260 年を迎える酒蔵。赤米(古代米)から造られた「伊根満開」など、独創的な日本酒は海外の観光客からも人気。



代用レシピ

カロリーオフで満腹! 満足!

食欲の秋。

食材を置き換える「代用レシピ」でカロリーカットしながら旬の食材を楽しんでみませんか。

今回のレシピは、

おからのホワイトソースと秋の味覚を使った食物繊維たっぷりのグラタンです。

監修／清水加奈子
(フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師)



ホワイトソースに使う牛乳を豆乳に置き換えて、
カロリーと脂質をオフ!

秋鮭と秋野菜の 豆乳おからグラタン

秋鮭と秋野菜の 豆乳おからグラタン



- 材料 2人分
- さつまいも 1/2本
 - 鮭(生鮭) 2切
 - 玉ねぎ 1/4個
 - きのこ(しめじ、まいたけなど) 150g
 - オリーブ油 大さじ1と1/2
 - おからパウダー 20g
 - 豆乳 200ml
 - コンソメ 小さじ1
 - 塩、こしょう 少々
 - 粉チーズ、パン粉 各大さじ2
 - パセリ 適量

カロリー 529kcal
脂質 29.8g
塩分相当量 2.0g
※すべて1人分の数値



作り方
20分
(目安時間)



- さつまいもは乱切りにして水にさらし、水気を切り、電子レンジで2～3分加熱する。鮭は一口大に切り、塩、こしょう少々(分量外)をする。玉ねぎは薄切りにする。きのこは小房に分ける。
- フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱して鮭を焼き、一度取り出す。同じフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、玉ねぎ、きのこをしんなりするまで炒める。おからパウダーを加え、少しばらっとするまで炒めたら豆乳、コンソメを入れ、とろみが付いたら塩、こしょうで調味する。
- 耐熱皿に鮭と①のさつまいもと②を入れ、粉チーズ、パン粉をかけ、トースターで焼き目が付くまで10分ほど焼く。仕上げにパセリを散らす。

にんじんとレーズンのラペ

鉄分などのミネラル豊富なレーズンと緑黄色野菜がたくさん食べられる爽やかな甘さのにんじんサラダ。



作り方
10分
(目安時間。
漬け時間は除く)

材料
2人分

- にんじん 1本
- 塩 小さじ1/2
- レーズン 大さじ1
- パセリ 3～4房
- 【A】はちみつ 大さじ1/2
- レモン汁 大さじ1
- レモンの皮 少々
- オリーブ油 大さじ1/2
- 塩、こしょう 少々

- にんじんは千切りにして塩を加えてもみ、しんなりするまで置く。レモンの皮を千切りにする。パセリは刻む。
- Aを混ぜた液にレーズンを15分ほど漬けてから、にんじん、パセリを加えて味をなじませる。

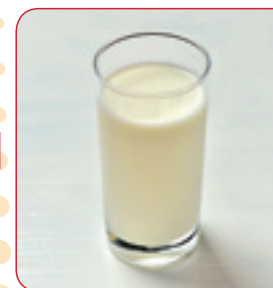
カロリー 74kcal
脂質 3.1g
塩分相当量 0.9g
※すべて1人分の数値



これでカロリー&脂質をオフ!!



豆乳
46kcal
/100g
脂質
2.0g
/100g



牛乳
67kcal
/100g
脂質
3.8g
/100g