

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 理事長就任・退任のご挨拶
- 理事・議員紹介
- 事業所訪問(佐久間特殊鋼(株))
- 平成28年度決算報告
- 高額療養費制度の見直しについて
- 共同巡回健診のご案内

2017年夏号

NO. 126

旅立ち

夏の田んぼで羽化したトンボ。ヤゴからトンボへの羽化は、天敵が少ない夜から早朝に行われることがほとんどです。もし、羽化のシーンを観察してみたかったら、7・8月の日の出前に近くの田んぼや池に行ってみましょう！ きっと神秘的な羽化のシーンを観察できるでしょう。この作品は、もうすぐ羽も固まり、大空へ羽ばたく旅立ち前のひと時を、トンボを驚かさないように細心の注意をはらい、マクロレンズで撮影しました。

写真・文 ● 石井 孝親 (自然写真家)

愛鉄連健康保険組合

TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>

理事長就任のご挨拶



理事長 江原功一
 刘鉞工業株式会社
 代表取締役社長

盛夏の候、被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は当組合の事業運営に関し、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。この度、理事長に就任いたしましたので、ご挨拶させていただきます。

健康保険を取り巻く環境は大変厳しいものがあります。増加の一途をたどる医療費や高齢者医療制度への拠出金が健保組合の財政を圧迫し、それを支える現役世代の負担も非常に大きなものとなっております。そうしたなか、自主・自立の運営、保険者機能を生かし独自のサービスを提供できる健保組合は、わが国の医療保険制度において重要な役割を担っており、今後も維持していく必要があります。

このような状況ではありますが、当組合では、引き続き被保険者のご家族の健康を守ることに重点を置き、各種保健事業を展開することで皆様の健康を支えてまいります。皆様におかれましては、一層の健康管理を心がけることで、組合運営ならびに財政の健全化にご協力いただければ幸いです。

浅田前理事長は、豊かな経験と指導力で堅実な運営に力を注がれました。微力ではありますが、私も組合の発展のため最善の努力を尽くす所存でありますので、前理事長同様、変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

理事長退任のご挨拶



前理事長 浅田一吉
 アサダ株式会社
 代表取締役会長

この度、愛鉄連健康保険組合の理事長の職を辞するにあたり、ご挨拶申し上げます。

当組合は、これまで事業主はじめ関係各位の皆様のご協力によって順調に発展してまいりました。今日まで理事長の職務を全うすることができましたのも、ひとえに皆様のご理解とご支援の賜物であること心から感謝申し上げます。

健保組合は、相互扶助の精神のもと、被保険者ならびにご家族の皆様との健康と福祉の向上に貢献することが使命です。当組合でも設立以来、さまざまな保健事業を実施し、皆様の健康管理および健康づくりをお手伝いしてまいりました。

少子高齢化が進み保険料収入が減少傾向にある一方、高齢者の医療を支えるための納付金・支援金や医療費の増加が著しく、平成29年度予算では全国の7割超の健保組合が赤字を見込んでおり、この財政的苦境は当組合も例外ではありません。

このような時期に任務から退くこととなりましたが、新理事長として就任された江原理事長には、豊富な経験と見識をもって、当組合のますますの発展に向けてお導きいただけると確信しております。末筆ながら、皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして退任のご挨拶にかえさせていただきます。

新しい議員が決まりました

当組合では、組合会議員の任期満了に伴い改選を行った結果、理事長・理事・議員が左記のとおり決まりました。なお任期は平成32年5月までとなっております。

選定議員名簿

役職	氏名	事業所名
理事長	江原 功一	刘鉞工業(株)
理事	須藤 昭一	(株)アイサク
"	古久根智裕	古久根鉄工(株)
"	御崎 喜嗣	御崎コンベヤー(株)
"	安藤 秀文	(株)アンスコ
"	加藤 義鋪	(株)フジチュウ
"	中村 基秀	(株)マキノ
"	岡田 教志	(株)岡田鉄工所
"	櫻木 智	(株)葵精工
"	丹羽 要	ニッシンテクノス(株)
"	河村 敏文	(一社)愛知県鉄工連合会
常務理事	井崎 茂	愛鉄連健康保険組合
監事	松川 泰三	メイティックス(株)
議員	奥田 清仁	奥田工業(株)
"	相原 俊彦	(株)相原製作所
"	林 幹政	(株)第一林製作所
"	安達 道行	アダチ鋼材(株)
"	伊藤 静夫	(株)榎村鉄工所
"	近藤 和夫	近藤金属工業(株)
"	外山 泰宏	(有)外山製作所
"	鳥居 将行	東洋チンローラー(株)
"	金井 貴男	和乃工業(株)
"	杉浦 芳一	(株)小垣江鉄工所
"	近藤 茂充	(株)近藤製作所
"	梶田 廣英	(有)梶田機械工業

互選議員名簿

役職	氏名	事業所名
理事	神谷 正彦	豊田市鉄工団地(協組)
"	望月 正己	(株)共栄社
"	勘解由守夫	(株)豊田鉄工
"	田中 豊一郎	(株)田中工作所
"	上野平雅裕	(資)名上鉞金工業所
"	米津 長治	(株)キンテック
"	財津 隆	(株)興和工業所
"	角岡 昭典	(株)コーリツ
"	近藤 昌泰	(株)近藤鐵工所
"	安藤 宏行	日東製罐(株)
"	真野 和博	真和興業(株)
"	東 善治	大和精工(株)
監事	植野 英敏	矢作産業(株)
議員	梅村 康之	鬼頭工業(株)
"	富松 久益	(株)五十鈴製作所
"	高木 元	高広工業(株)
"	玉谷 勝孝	(株)東陽機械製作所
"	加藤 孝司	司精鋼(株)
"	安川 祐一	(株)エムエムアイ
"	加藤 丈人	(株)加藤製作所
"	杉浦 文泰	富士精工(株)
"	竹内 弘一	(株)サーテックカリヤ
"	片岡 勝	(株)片岡機械製作所
"	川瀬 英樹	三共鋼業(株)
"	戸田 吉紀	(株)戸田製作所

常務理事あいさつ

井崎 茂

第18期の選挙会において、江原新理事長から常務理事として指名されましたので、引き続き3年間、誠心誠意務めさせていただきます。私事でありますが、愛鉄連健保に入所して今年で40年目を迎えました。今さらではありますが、心機一転、頑張ろうと思っています。

最近「健康経営」が世の中に浸透しつつありますが、私ども事務局が推進してきた重症化予防や健康づくり支援など、保健事業での取り組みが国の方針を先取りした展開となっていることに手ごたえを感じており、加入事業所への「健康経営」に対する支援がますます重要になると思います。今後、事業所とのコラボヘルスへの取り組みが「健康経営」のキーワードとなり、その先に事業所における「生産性の向上」が実現できると期待しています。

加入事業所から必要とされる健保組合を目指し、日々努力してまいりますので、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願ひ申し上げます。

公告 加入事業所変更のお知らせ

組合規約の一部が変更されましたので公告します。

事業所編入	事業所名	所在地	編入年月日	
	東豊精密株式会社	愛知県豊田市	平成29年 4月1日	
事業所所在地変更	事業所名	所在地	変更年月日	
	長坂産業株式会社	愛知県半田市	愛知県知多郡東浦町	平成29年 4月1日
事業所名称変更	事業所名	所在地	変更年月日	
	富士ファイン株式会社	愛知県岡崎市	富士ファインホールディングス株式会社	平成29年 4月1日
事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日	
	富士ファイン株式会社	愛知県岡崎市	平成29年 4月1日	

事業所訪問



社員の幸福は健康から!

佐久間特殊鋼(株)



総務企画グループ
総務チーム チーム長
森 陽登美さん

当組合では、コラボヘルス推進事業として、事業所における健康づくり活動を推進する取り組み(事業所訪問や活動のサポート等)を行っています。

今回は、佐久間特殊鋼(株)さんをおたずねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

健康の原点は歯

近年、健康経営がクローズアップされ、企業の健康への取り組みがトレンドとなってきましたが、当社では、かねてより社員が健康で幸福であることが一番大切という理念のもと、社長自らが陣頭に立ち健康経営に向けて活動してまいりました。

本年度も健康経営を会社目標に掲げ、全社一丸となって取り組んでまいります。

昨年は、健康の原点は歯であるという社長自らの発案で、健康診断に歯科健診を取り入れました。最近では、歯は噛むという機能だけでなく、体の姿勢を保ったり、脳を刺激したり、非常に大切な役割を担っていることが知られてきました。また、歯周病は糖尿病、心臓病、肺炎、メタボリックシンドロームなどの深い関連性が指摘されています。

当社の歯科健診では口腔内カメラも導入しました。電動歯ブラシ



▶自分の口の中を見るのができます



くらの大きさの器具で自分の口の中の状態を見ることができません。客観的に自分の歯の状態を知り、プロからの確かなアドバイスをもらうことで歯の健康意識が高まりました。

今後はプライバシーなどにも配慮しながら歯科健診を気楽に受けられる環境づくりをしたいと思います。

2次予防から1次予防へ意識改革

1次予防は生活習慣の改善、健康教育などによって健康増進を図り病気自体の発生を防ぐものです。

今年度は、当社の方針として「2次予防から1次予防への意識改革」を目標に各種事業に取り組んでいます。これは、病気でないことよりも健康であることを目指

していることとするもので、まだ手探りの状態ですが、少しでも関心を持って健康づくりや1次予防の意識をもってもらえるようにしたいと思っています。

健診事業だけではなく、体力測定や健康教室などもとり入れたいですね。その他、ラジオ体操など、体を動かすプログラムなどもどんどんとり入れていきたいと考えています。愛鉄連さんの講師派遣事業などにも興味があります。今後、導入を検討しながら工夫を重ねていきたいと思っています。

上長と協力しあい社員の健康度アップ

また当社では、「再検査未受診者を3年でゼロにする」という目標もたてています。昨年度は残念ながら目標未達成でした。全社の取り組みですので、要

受診の人には、上長および本人に連絡し、受診を勧めています。

2年目の今年は、上長に協力をしてもらいながら、受診予定日や受診日などの受診状況を把握する流れを作りたいと思っています。

ある支店では、上長の熱心な取り組みにより健診結果が劇的に改善されたことがあります。昼休みに歩いたり、食べ方を気を付けるなど誰でもできることです。が、励ましあうことで続けられたのが勝因だと思います。

上長の協力による受診勧奨・健康づくりは手間も時間もかかりますが、長い目で見れば会社の財産になり得るのだという健康経営の考え方も社内を広げたいと思います。

「コラボヘルス」で健康度の見える化

愛鉄連さんとのコラボヘルスでは、健診結果をいろいろな角度で分析し、同規模の事業所内での順位や、会社としての健康課題の分析をしていただけるのがいいですね。

経年で効果を確認でき、各自の

励みにもなるため、今後もしっかりと活用していきたいと思っています。

全力でみなさんの健康づくりをサポート

主に健康づくりに関して取り組んでいるのは総務チームの3名です。課題は、各地に支店営業所があるのでまんべんなくサポートがいさわたるよう工夫していくことです。

自分自身、これからもセミナーに参加したり、社内での情報交換をしながら、健康づくりへのチャレンジをしていきたいと思っています。

禁煙の取り組みも課題のひとつです。禁煙セミナーなど啓蒙活動をしています。喫煙率を下げるのはなかなか難しく苦労しているところです。

このあたりも愛鉄連さんにアドバイスをいただければと思っています。

全社で健康づくりに取り組みます!



みんなでヘルスアップ

佐久間特殊鋼(株)~名古屋市~



お父さんみたいになるぞ!

▲家族参観日



会社概要

- 社名.....佐久間特殊鋼株式会社
- 代表.....代表取締役 佐久間貞介
- 所在地.....〒458-8510 愛知県名古屋市緑区浦里5丁目250番地
- 従業員.....145名 ※平成28年12月現在
- 事業内容.....特殊鋼材料(構造用鋼・工具鋼、ステンレス鋼)、ハイアロイ材料(高合金、チタン)、次世代素材(ステンレス鋼粉末、超合金粉末、磁性粉末、ターゲット材、磁石)、加工部品(自動車部品、工作機械部品など)の販売・供給



社員旅行は心身のリフレッシュに最適!

▶社員旅行(沖縄)

平成
28年度

決算報告

平成28年度の決算がまとまりましたのでお知らせいたします。

当組合の平成28年度の決算は、保険料収入の増加と保険給付費の減少から経常収入支出差引額は昨年に引き続き黒字決算となりました。

保険料収入では、被保険者数や平均標準報酬月額および総標準賞与額の増加により、前年比102.1%の146億2,000万円、その他の収入を加えた経常収入合計は146億5,100万円となりました。

支出では、保険給付費は1億6,600万円（前年比97.8%）減少したものの、組合財政を圧迫する大きな要因となる納付金が1億600万円増加。保健事業費4億9,700万円、事務費1億7,700万円、その他を加え、経常支出合計は136億9,600万円となりました。

以上の結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額は9億5,500万円の黒字となりました。

今後も加入員のみなさまの医療や健診データを活用した健康管理事業を推進していくとともに、医療費抑制対策に力点を置いた組合運営を行ってまいりますので、みなさまのご支援とご協力をお願い申し上げます。

70歳未満の方については変更ありません

70歳以上の方の高額療養費制度の見直しについて

高額療養費制度は、同一月に医療機関別、入院・通院別、家族（被保険者・被扶養者）別にそれぞれ1件ごとに「自己負担限度額」を超えた分が支給される制度です。今回、制度改正により70歳以上の方の自己負担限度額が見直されました。

見直し内容

- 現行の枠組みを維持したまま、自己負担限度額が引き上げられました。また、一般区分（下記表参考・標準報酬月額260千円以下）の自己負担限度額（世帯）については新たに多数該当が設定されました。
- 一般区分については1年間（29年8月～30年7月）の外来の自己負担額の合計額に、年間144,000円の上限が設けられました。（下記表内「※」部分）

区分	世帯ごと（入院含む）および高齢受給者のみを合算する場合		世帯ごと（入院含む）および高齢受給者のみを合算する場合	
	個人ごと（通院）	世帯ごと（入院含む）および高齢受給者のみを合算する場合	個人ごと（通院）	世帯ごと（入院含む）および高齢受給者のみを合算する場合
現役並み所得者 （標準報酬月額280千円以上）	44,400円	80,100円+（医療費-267,000円）×1% <44,400円>	57,600円 （※年間上限144,000円）	80,100円+（医療費-267,000円）×1% <44,400円>
一般 （標準報酬月額260千円以下）	12,000円	44,400円	14,000円 （※年間上限144,000円）	57,600円 <44,400円>
低所得者II （住民税非課税者等）	8,000円	24,600円	8,000円	24,600円
低所得者I （所得が一定基準以下）		15,000円		15,000円

● 低所得者I・IIの区分に関して変更はありません <>は多数該当の場合

賞与を支払ったときは、「賞与支払届」のすみやかな提出にご理解とご協力をお願いいたします

● 標準賞与額の決め方

「標準賞与額」とは被保険者に支給される実際の賞与等の額から1,000円未満の端数を切り捨てた額のことをいいます。「標準賞与額」の上限は、**健康保険の場合、年度累計（4月～翌年3月）で573万円**です。

● 標準賞与額の対象となるもの

標準賞与額の対象となる賞与等とは、**その名称を問わず労働者が労働の対償として年3回以下で支給されるもの**をいいます。

平成29年度算定基礎届の提出にご協力をいただきありがとうございました

今年度も、例年通り8月下旬頃に「標準報酬決定通知書」を送付いたします。
 なお、決定された標準報酬月額は、7・8・9月改定の月額変更（随時改定）に該当された方を除き、本年9月からの適用（上記の月額変更）に該当された方は、該当となる改定月からの適用）となります。
 また、日本年金機構・健康保険組合から各標準報酬決定通知書が届きましたら、決定等級に相違がないかご確認をお願いいたします。

けんぽの豆知識

被扶養者（異動）届の手続きおよびマイナンバーの記入について

被扶養者に異動（増・減）があった際は「被扶養者（異動）届」を5日以内に提出してください。また、削除される際には必ず**健康保険証等の添付**が必要となります。



ワンポイントアドバイス

被扶養者（異動）届の削除日について

就職等による削除の場合は新たな健康保険の資格取得日が、収入超過や離婚に伴う場合は該当日が、死亡の場合には、死亡日の翌日が削除日となります。

マイナンバーの記入の有無について

平成29年1月からのマイナンバー制度施行に伴い、届出書にマイナンバーの記入をお願いしております。被扶養者（異動）届にマイナンバー記載欄がありますが、マイナンバーの記入は、扶養者を入れる（増）場合のみ必要となり、**扶養者を削除（減）**する場合はマイナンバーの記入は不要となりますので、ご注意ください。



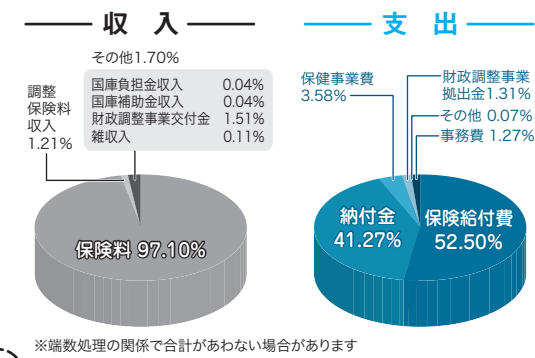
Q. 被扶養者として認定されるための収入要件「年収130万円（もしくは180万円）未満」とは？

A. 3親等以内の配偶者の方および子孫の方が扶養家族になれる条件は、今後1年間の見込みの収入が「130万円未満（60歳以上または厚生年金保険法の障害年金受給要件に該当する程度のある者は180万円未満）」となっています。

例 月10万円の収入がある被扶養者が、時給や日数増により月15万円の収入となり、今後1年間の見込みの収入（年金等を含む）が130万円（もしくは180万円）を超える収入となった時点で、扶養家族から削除することとなります。

ご不明な点がございましたら、当組合（業務課）までお問い合わせください。TEL(052)461-6131

収支に占める主な科目の割合（一般勘定）



決算の基礎数値	項目	数値
	事業所数	556社
	平均標準報酬月額	328,825円
	総標準賞与額	26,449,341千円
	被保険者数	31,104人
	被扶養者数	26,215人

介護勘定 決算のあらまし

科	目	金額(千円)
収入	介護保険収入	1,294,394
	繰入金	74,000
	雑収入	59
合計		1,368,453
支出	介護納付金	1,325,670
	介護保険料還付金	114
	雑支出	0
合計		1,325,784
収入支出差引額		42,669

一般勘定 決算のあらまし

科	目	金額(千円)
収入	保険料	14,620,213
	国庫負担金収入	6,155
	調整保険料	181,585
	国庫補助金収入	5,821
	財政調整事業交付金	226,798
	雑収入	15,885
合計		15,056,457
経常収入合計		14,650,539
支出	事務費	177,120
	保険給付費（法定給付金）	7,286,434
	納付金	5,727,745
	再掲	前期高齢者納付金 (2,514,538) 後期高齢者支援金 (3,012,834) 病床転換支援金 17 退職者給付拠出金 200,295 老人保健拠出金 61
	保健事業費	496,793
	再掲（疾病予防費）	(423,641)
	還付金	1,256
	営繕費	2,468
	財政調整事業拠出金	181,320
	連合会費	6,079
その他		512
合計		13,879,727
経常支出合計		13,695,923
収入支出差引額		1,176,730
経常収入支出差引額		954,616



射水市の水辺を歩く 富山湾・内川

高岡駅より万葉線で約50分、海王丸駅下車。
北陸自動車道 小杉I.C.より約20分。
国道8号線 鏡宮交差点より約10分。

射水市観光協会
0766-84-4649
http://www.imizu-kanko.jp



車道の下にある歩行者通路「あいの風プロムナード」からは、船が行き交う富山新港が眼下に広がる。



新湊大橋
天候に恵まれれば、立山連峰や能登半島が一望できる。
【歩行者通路】5月～10月 6:00～21:00
11月～4月 6:00～20:00
休無休 料無料

海王丸パークとともにライトアップされる夜景も必見。



すべての帆を広げる「総帆展帆」は、4月～10月の間、年間約10回行われる*。今にも動き出しそうな姿は圧巻。

北陸新幹線の開通により、関東からのアクセスがよくなった富山。富山湾沿岸に位置する射水市は、近年ドラマや映画のロケ地となり注目が集まっている。

海越しに立山連峰が見える富山湾や、日本のヘニスともいわれている内川など、涼しげな水辺を巡るウォーキングにだけけよう。

まず、スタート地点へ向かうため、高岡市と射水市を結ぶ路面電車・万葉線に乗ろう。万葉線の車内アナウンスは、休日限定で射水市出身の落語家・立川志の輔氏の声となる。富山弁交じりの軽妙な沿線案内を楽しんでいるうちに、あつという間にウォーキングコースのスタート地点である海王丸駅に到着。

はじめに向かうのは、駅から10分ほどの場所にある海王丸パーク。気品のある白い船体から「海の貴婦人」と称される帆船海王丸は、商船学校の練習船として誕生した。1989年の引退までに106万海里（地球約50周分）を航海し、海王丸パーク内に現役時代の姿のまま公開されている。

帆船海王丸の後方には、美しい曲線の橋が見える。富山新港にかかる、総延長3.6km、日本海側最大の斜張橋（塔から斜めに張ったケーブルを橋桁に直接つないで支える構造の橋）である新湊大橋だ。車道と歩行者通路の上下2層構造となっている橋を、海を見下ろしながら歩くのも新鮮。橋からの眺めを楽しんだら、来た道を引き返し、海王丸側で橋を降りて次の目的地へ。食と健康のミュージアム・夢テラス海王と、旬の新鮮な魚介類がそろった新湊きつと市場に立ち寄り、休憩を兼ねて気になる射水市の特産品をチェック。

「海」を楽しんだり、次は「川」へ。個性的なデザインの橋が多くかかる内川は、その昔多くの船が行き交う運河で、今でも川岸に漁船が並ぶ。どこかノスタルジックな内川の余韻に浸りながら、ゴール地点の西新湊駅より再び万葉線に乗って帰路につこう。



さまざまな種類の新湊かまぼこ



夢テラス海王
かまぼこの製造工程を見ることができ、食と健康のミュージアム。蒸したかまぼこや昔懐かしいパッケージの菓、地元新湊の海産物の販売もしており、お土産の購入にぴったり。
9:00～17:00 休年始 料無料
0766-82-7744



レトロなパッケージの菓

新湊きつと市場
「きつととき」は富山の方言で、「新鮮な」「活きのよい」という意味。全国でも珍しい昼せり見学（要予約）が可能な海鮮市場。
9:00～17:00（時期により異なる）
休無休 0766-84-1233



内川の橋をめぐる

東橋
スペインの建築家がデザインした切妻屋根付き橋。
0766-82-5181

神楽橋
72枚のスタンドグラスがはめ込まれた、別名「虹のかけ橋」。

山王橋
手のかたちをした大理石の彫刻が設置されている。

奈呉の浦大橋
西漁港と東漁港を結ぶ橋。橋から見る青い海と空の景色は壮観。

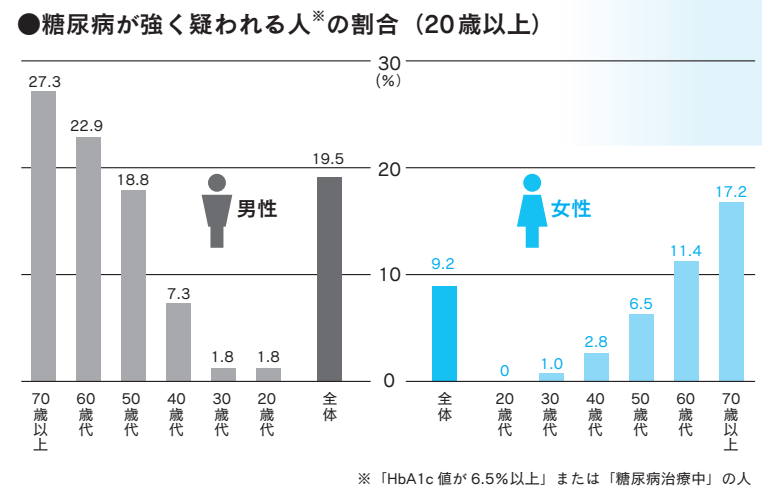
ひと足のばす 雨晴海岸
天候に恵まれれば、富山湾越しに3,000m級の立山連峰の雄大な眺めに会える。雨晴海岸から望む有磯海（女岩）は、名勝「おくのほそ道の風景地」として文化財に指定されている。
見学自由 0766-44-6200（雨晴観光協会）

射水市の食
浪花鮓
11:30～14:00
16:30～21:00
休月曜日
0766-82-6800
【予約専用】0120-437-056

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

成人男性の約5人に1人は糖尿病の疑いあり！

厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成27年）」によると、糖尿病が強く疑われる人の割合は、男性19.5%、女性9.2%です。男性は、約5人に1人が糖尿病の疑いがあることになります。糖尿病には、早期の自覚症状がありません。他人事と思わずに、健診結果をよく確認しましょう。



1 すい臓からインスリンが大量に分泌される

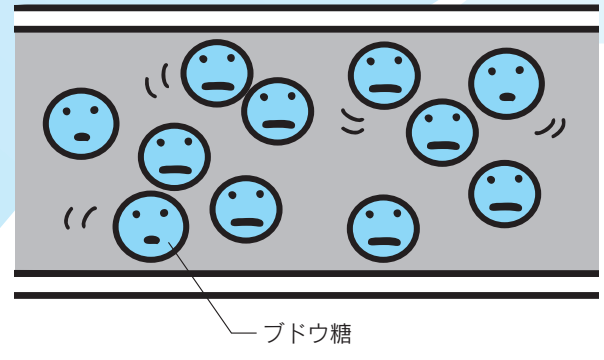
増えすぎたブドウ糖を体内に取り込もうと、すい臓はインスリンを大量に分泌します。



(1・2が続くと…)

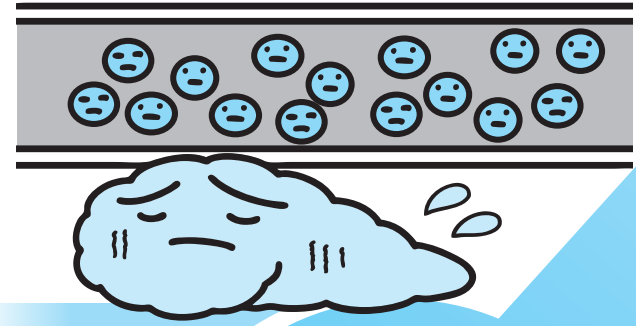
2 血液中のブドウ糖が急激に増える

ドカ食いや炭水化物、甘いものの摂りすぎによって、血液中のブドウ糖は急激に増加します。



3 インスリンの作用不足が起こる

インスリンを大量に分泌し続けなければならない状態が続くと、すい臓が疲弊してしまい、血液中のブドウ糖が減らなくなってきます。これが糖尿病の始まりです。



空腹時血糖とHbA1c どちらを重視すべき？



空腹時血糖は、急性の症状を把握することに向きますが、血糖値をコントロールできているかどうかの把握には向きません。一方、HbA1cは、血糖値のコントロール状態を把握することには向きますが、急性の症状を把握することには向きません。そのため、血糖値の検査では、「空腹時血糖とHbA1cは両方行うことが望ましい」とされています。なお、どちらか一方の検査だけを受けた場合でも、医師が問診や再検査などとあわせて総合的に判断します。

血糖値は、食事やインスリンによって上がったり、下がったりしています。重視すべきは、高血糖の状態が続いていないかどうかです。自己判断せず、健診結果をよく確認し、判定に応じた行動をとってください。

特定健診では、こんな数値に気をつけよう！

空腹時血糖
食事の影響がない状態でのブドウ糖の量を測定します。そのため、誤って検査前に食事を摂ってしまうと、正確な判定をすることができません。健診の案内に従って絶食してください。
保健指導判定値…100mg/dL以上 受診勧奨判定値…126mg/dL以上

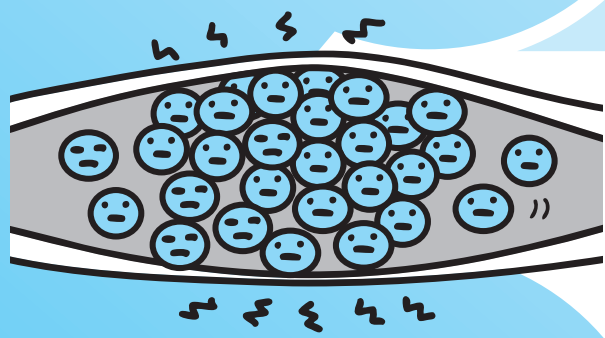
HbA1c (NGSP値)
血液中のヘモグロビンが、どのくらいの割合でブドウ糖と結合(HbA1c)しているかを調べることにより、過去1~2ヵ月間の血糖の状態がわかります。なお、ふだんの食事量に大きくばらつきがあると、正確な判定をすることができません。
保健指導判定値…5.6%以上 受診勧奨判定値…6.5%以上

尿糖
尿中のブドウ糖の有無を調べる検査です。通常、血液中のブドウ糖は腎臓の糸球体で濾過され、尿細管で100%再吸収されるため、尿中にはありません。尿中にブドウ糖がある場合、血液中のブドウ糖が多すぎる状態や、腎機能が低下している状態が考えられます。なお、尿糖=糖尿病とは限らず、血糖値の検査結果を含めて判断されます。
判定値…陽性(+)以上

※空腹時血糖とHbA1cの基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

4 血管や神経が傷ついていく

血液に残った大量のブドウ糖が、血管や神経を傷つけていきます。その影響は、体内の細い血管や末梢神経から現れてきます。



5 神経・目・腎臓などに合併症を発症

- 手足の先に痛みやしびれなど（糖尿病神経障害）
→さらに進行すると、足のけがから壊疽も…
- 網膜症から視力低下、飛蚊症など（糖尿病網膜症）
→さらに進行すると、失明も…
- 腎機能低下からむくみ、貧血、高血圧など（糖尿病腎症）
→さらに進行すると、人工透析も…



ゴーヤの和え物



1人分
42kcal
塩分 0.4g

材料 (2人分)

- ゴーヤ…………… 50g
- 乾燥わかめ…………… 3g
- ミニトマト…………… 4個
- 塩…………… 少々
- A 酢…………… 大さじ 1/2
- ごま油…………… 大さじ 1/2



ゴーヤ
ゴーヤには、血糖値を下げるインスリンに似た作用をもつ植物インスリンといわれている成分や、抗酸化作用のあるビタミンC、高血圧を予防するカリウムが含まれています。ゴーヤのビタミンCは葉物野菜に比べて加熱に強いといわれていますが、できる限り加熱時間を短くして効率よく摂りましょう。



作り方

- ①ゴーヤは縦に切って種だけを取り、3mm幅の薄切りにして熱湯でさっと茹で、水にとったあとザルにあげる。
- ②乾燥わかめは水で5分間戻し、絞って水気を切る。
- ③ミニトマトは薄切りにする。
- ④ボウルに①②③とAを入れ、全体を和える。

レモンシャーベット

材料 (2人分)

- レモン…………… 2個
- 水…………… 1/4 カップ
- はちみつ…………… 大さじ 2
- 黒こしょう…………… 少々

作り方

- ①レモンを縦半分になり、果汁を搾る。皮からわたを取り除き、レモンの器を2つ作る。
- ②レモン果汁に水、はちみつを入れて混ぜ、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。レモンの器も冷凍しておく。
- ③凍ったら空きびんの底などで砕き、レモンの器に入れる。
- ④お好みで黒こしょうをふる。



レモン
レモンに含まれるクエン酸には血糖値の急激な上昇を抑える効果があるといわれています。通常、シャーベットやアイスクリームには砂糖がたくさん入っていますが、はちみつの量を最小限にすれば、血糖値が気になる人も安心です。また、黒こしょうをきかせたので食事中にもお口直し感覚でいただけます。



1人分
75kcal
塩分 0.0g

食事のときはまず野菜から！

ご飯・パン・麺・菓子類などには多くの糖質が含まれています。ついつい糖質の多いものを口にしてしまう人や、朝食や昼食を食べずに夕食をドカンと食べたり、サラダやメイン料理よりも先にご飯を食べたりする人は、要注意です！糖質の摂りすぎはもちろん、空腹の状態でも糖質の多いものを食べると急激に血糖値が上がってしまいます。サラダや汁物から食べる、先に野菜ジュースを飲む、しっかり噛んで食べるなど、少しの工夫で血糖値の急激な上昇を抑えられます。

また、今流行りの大麦は、「セカンドミール効果」といって、大麦を食べた直後だけではなくその次の食事（セカンドミール）後の血糖値の急激な上昇も防いでくれるので朝食にオススメです。茹でたものを冷凍しておき、必要に応じていろいろな料理に入れてみてください。



ノンオイル大麦チャーハン レタス包み



材料 (2人分)

- 大麦（茹でたもの）…………… 400g*
- チャーシュー…………… 50g
- ねぎ…………… 4cm (20g)
- 生姜…………… 1かけ分
- 卵…………… 1個
- 塩・こしょう…………… 少々
- しょうゆ…………… 大さじ 1
- 酒…………… 大さじ 1
- サニーレタス…………… 6枚
- ※茹でて 400g になるには最低 150g の大麦が必要

作り方

- ①大麦（もち麦）は熱湯で18分間茹でて流水でザッと洗い、ザルにあげ水気を切る。
- ②チャーシューは1cm角に、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに溶き卵を入れ、半熱になったところへ①と塩・こしょうを加え、焼き付けるように混ぜながら炒める。
- ④②を加えて炒め、鍋肌からしょうゆを回し入れてざっくり混ぜ、酒をふり入れる。
- ⑤器に盛り、サニーレタスで巻いていただく。



熱湯へ大麦（もち麦）を入れ茹でる。

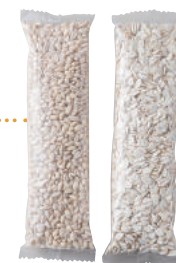
1人分
353kcal
塩分 2.5g



血糖値が気になるときのメニュー



大麦
食物繊維が豊富な大麦。食物繊維が多いイメージがあるさつまいもの約4倍、精白米の17倍以上の食物繊維が含まれています。また、大麦は食物繊維の中でも水溶性食物繊維が多く、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きや、血中コレステロールの低下に効果があるといわれています。



(左) 今回使用したもち麦
(右) 押し麦

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)



共同巡回健診のご案内

今年度も共同巡回健診を8月(男性は7月)から実施します。対象者の方々は、健診のご案内、健診会場のお知らせ、申込書等を郵送にて、7月上旬頃ご自宅に送付しています。

受けて安心 共同巡回健診

対象者	年齢	健診内容	日程
女性 被保険者 被扶養者 任継被保険者	30~74歳	乳がん・子宮頸部がん等	平成29年8月1日~1月18日 愛知・三重・岐阜・静岡・東京・神奈川・大阪の指定会場(169会場)
		基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	
男性 被扶養者 任継被保険者	40~74歳	基本健診+各種がん健診等(特定健診項目含む)	平成29年7月3日~7月31日 愛知県内の指定会場(9会場)

- 費用**
- 女性被保険者/婦人科健診
 - 30~39歳: 1,500円(乳がん超音波・子宮頸部がん)
 - 40~74歳: 2,000円(乳がんマンモ・子宮頸部がん)
 - ※40歳以上の乳がん健診はマンモグラフィが基本となっています。超音波への変更や追加受診を希望する場合は、超音波検査として別途2,376円が自己負担になります。(オプション検査: 別途自己負担)
 - 女性被扶養者・任継被保険者/基本健診+各種がん健診
 - 30~74歳: 6,000円(オプション検査: 別途自己負担)
 - 男性被扶養者・任継被保険者/基本健診+胃がん健診・腹部超音波検査
 - 40~74歳: 4,000円(オプション検査: 別途自己負担)

※受診日において健診資格を喪失した方は受診できません。万一受診された場合は全額自己負担になります。

- 共同巡回健診のメリット
- その1 人間ドック並みのメニューが割安で受診できる!
 - その2 乳がん・子宮がんをはじめ、各種がん健診も一緒に受診できる。
 - その3 個別の健診結果説明会が後日、開催される(会場に来れない人は電話相談可)。該当者には特定保健指導も実施。
 - その4 共同巡回健診を受診するとポイントがたまる(次年度の健診料金や商品の交換に使える)。
- ※その3 その4 は女性被扶養者のみです。

お得に健診を受けましょう!

今年度より **自己負担額を2,000円引き下げ!!**
8,000円 ▶▶ **6,000円**
※女性の被扶養者・任継被保険者のみ

「特定保健指導実施」のお願い

平成20年度から、すべての医療保険者に対し、40歳~75歳までの本人・家族を対象にメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の予防・改善を目的とした特定健診・特定保健指導の実施が義務付けられています。メタボリックシンドロームは動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中など命をおびやかす病気にかかりやすくなり、就業時間中に発作を起こしてしまう可能性もあります。また、メタボリックシンドロームではない人に比べ、医療費が高い傾向にあるため、メタボリックシンドロームの該当者および予備群を減少させることで、医療費の適正化および国が設定した目標値達成による後期高齢者支援金の負担減(※)につなげ、さらに、事業所の健康管理の一助となればとの思いから、特定健診・特定保健指導を当組合でも推進してきました。

特定健診は自身の健康状態や変化を把握するためにとっても重要ですが、特定健診そのものは、メタボリックシンドローム該当者等を減少させることはできないため、いかに健診結果を活用した特定保健指導を実施するかが非常に重要なポイントとなります。特定保健指導は健診を実施した健診機関にて無料でご利用いただけますので、ぜひご利用いただき、該当者の方の生活習慣の改善に努めていただきますようお願い申し上げます。(39歳以下の方でも基準に該当する方であれば、特定保健指導を受けていただくことができます)

※特定健診・特定保健指導は、国が定めた実施目標値の達成度に応じて後期高齢者支援金(平成29年度予算で約30億円)の加算・減算が行われる仕組みになっています。平成30年度から段階的に見直しが行われ、平成32年度には最大で±10%の範囲内で加算・減算が実施される見直しとなっています。今回の見直しでは、前年度との比較(特定健診・特定保健指導の実施率における上昇幅や特定保健指導対象者の減少具合)やその他の保健事業の実施状況等も加味した加算・減算がされることになっています。

平成27年度 特定保健指導効果

…長さが長いほど良好 ■…長さが短いほど良好

特定保健指導を受けた場合、改善傾向あり!

1. 体重変化の効果表

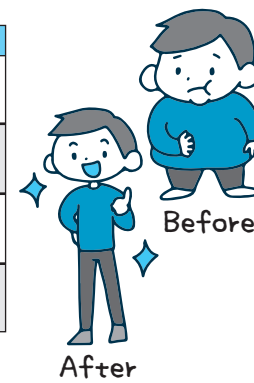
被保険者合計	支援	特保指導	人数	3kg以上減少		3kg未満減少		変化なし		3kg未満増加		3kg以上増加		平均体重(kg)
				人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
被保険者合計	積極的	指導あり	333	56	16.8%	119	35.7%	5	1.5%	116	34.8%	37	11.1%	77.13
		指導なし	384	47	12.2%	141	36.7%	7	1.8%	147	38.3%	42	10.9%	77.45
	動機付け	指導あり	213	25	11.7%	88	41.3%	6	2.8%	78	36.6%	16	7.5%	73.68
		指導なし	217	22	10.1%	75	34.6%	5	2.3%	93	42.9%	22	10.1%	73.78

2. 腹囲変化の効果表

被保険者合計	支援	特保指導	人数	3cm以上減少		3cm未満減少		変化なし		3cm未満増加		3cm以上増加		平均腹囲(cm)
				人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合			
被保険者合計	積極的	指導あり	333	61	18.3%	117	35.1%	13	3.9%	94	28.2%	48	14.4%	92.31
		指導なし	384	53	13.8%	113	29.4%	32	8.3%	120	31.3%	66	17.2%	92.92
	動機付け	指導あり	213	38	17.8%	76	35.7%	12	5.6%	60	28.2%	27	12.7%	90.27
		指導なし	217	36	16.6%	66	30.4%	20	9.2%	65	30.0%	30	13.8%	90.26

3. 中性脂肪変化

被保険者合計	支援	特保指導	人数	改善(基準外)		改善(基準内)		変化なし		悪化		平均値(mg/dl)
				人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
被保険者合計	積極的	指導あり	196	55	28.1%	78	39.8%	0	0.0%	63	32.1%	234.59
		指導なし	243	79	32.5%	80	32.9%	0	0.0%	84	34.6%	243.34
	動機付け	指導あり	52	25	48.1%	14	26.9%	1	1.9%	12	23.1%	171.85
		指導なし	68	28	41.2%	17	25.0%	0	0.0%	23	33.8%	212.75



未就学児対象

家族で取り組む
かぜ & むし歯 予防

つよい子になるぞ!! キャンペーン2017

前期高齢者対象

チャレンジ!
ロコモ 予防キャンペーン

今年度も、未就学児(小学生未満)のいる世帯を対象に手洗い・うがい・歯みがきの習慣付けを目的とした『家族で取り組むかぜ&むし歯予防つよい子になるぞ!!キャンペーン2017』と、65歳以上の被保険者と60歳以上の被扶養者を対象にロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防し、自立して健康に暮らせる「健康寿命」の延伸を目指すとともに、日頃の健康状態を把握し、生活習慣病や認知症を予防することを目的とした『チャレンジ!ロコモ予防キャンペーン2017』を実施します。★対象となる世帯には、9月中旬に、ご自宅あてに案内をお送りします。

平成29年秋 健康ウォーク 10月7日(土)に開催決定!

場所は 半田市

歴史と文化の街“いいかも!半田”めぐり歩き

スタート 青山公園 → ゴール 雁宿ホール

被保険者あてのご案内と申込書は、家庭常備薬無償配付申込書とあわせ、送付します。(8月初旬頃) また、当組合のホームページもご覧ください。

みどころ

- ① 空の科学館 …… プラネタリウムなどのほか、地震体験や電池の仕組みなど遊びながら科学の不思議に触れます。
- ② 新美南吉記念館 … “ごんぎつね”などで知られる童話作家新美南吉の自筆原稿や日記、手紙などの資料やジオラマ展示などがあります。
- ③ 半田レンガ建物 …… 明治時代のレンガ建物としては日本で五本の指に入る規模です。元はビール工場でした。

お知らせ 健康ウォークに参加するたびにポイントがたまる「aiポイント」キャンペーンを実施中です。1回参加することに1ポイント。ポイントがたまると「aiポイント賞」として素敵な記念品をプレゼントします。どんどん参加して、健康な体と記念品をゲットしてください。

肥満でない方でも、血圧や血液脂質、血糖の検査値が異常値の場合、心筋梗塞や脳卒中などにかかりやすくなりますので、あわせて一般健康支援もご利用ください。一般健康支援も特定保健指導と同様に、当組合の契約機関であれば無料でご利用いただくことができます。

サーフィン

東京2020オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したサーフィン。釣ヶ崎海岸（千葉県一宮町）での開催が決まっています。有望な日本人選手も数多く、競技としてのサーフィンに注目が集まっています。

稲葉 玲王 選手



斬新な
エアリアル[※]は
高得点が狙えます

※空中に飛び出す技。
回転したり、ボードをつかんだりと
さまざまな技があります。

栗田 生 選手



スピード、
パワー、技の
組み合わせによる
流れるような美しさが
勝敗を分けます

川合 美乃里 選手



西 優司 選手

自然が
生み出す
波の変化に
いかに順応するかも
ポイント！

西元 梨乃 ジュリ 選手



サーフィンの競技方法

※オリンピックではショートボード（男女）の競技が行われます。詳細なルールは未定です。

サーフィンの競技は、波を乗り越えライディングを採点して勝敗を決めます。難易度や創造性、革新性に優れた技を1本のライディングの中でいかに繰り出すかを、複数の審査員が10点満点で採点します。ほとんどの大会では、競技時間内で上位の2本のライディングの合計点で競う「ベスト2ウェーブ制」が採用されています。

協力：（一社）日本サーフィン連盟