

愛・けんぽ Ci けんぽだより

topics

- 平成30年度予算概要
- 『健康経営』をはじめませんか?
- 家族のみなさんも健診を受けましょう!
- 事業所訪問((株)コバテック)
- 整骨院・接骨院の正しいかかり方
- コラム〈健康運動のすすめ(1)〉

2018年春号

NO. 129

薔薇園の片隅で

広い薔薇園でたっぷり走り回り、木陰で休憩してるポストンテリアの女の子。ちょっと下の歯がお口に引っかかっているけれど、こう見えても年頃の女の子なんです。ワンちゃんは人よりも目線がずいぶん低いのでベンチや椅子に座らせると目線が等しくなり、撮影しやすくなります。イングリッシュガーデン風に見せるためにレンガとバラをバランスよく写こみました。

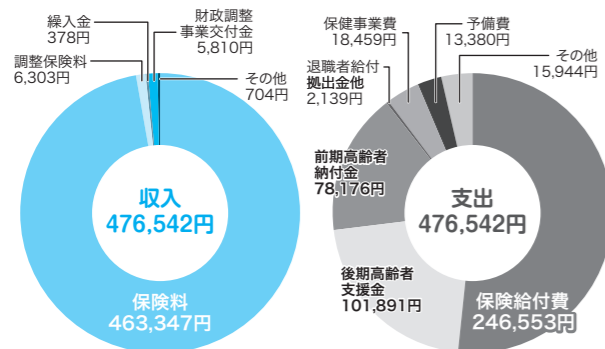
写真・文 ● 森 美歩 (犬猫写真家)

愛鉄連健康保険組合

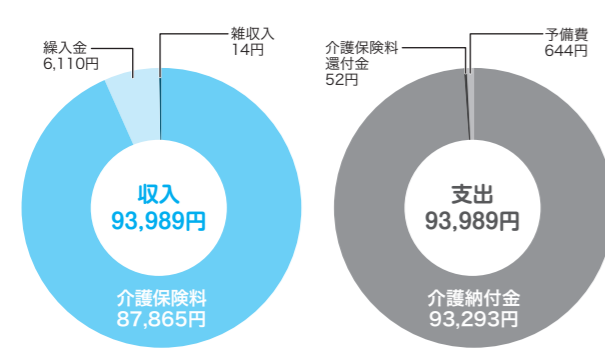
TEL (052) 461-6131 FAX (052) 461-6135 <http://www.aiteturen-kenpo.or.jp>

予算を1人当たりでみると

一般勘定



介護勘定



介護勘定

＝平成30年度 収入支出予算のあらまし＝

科目	金額 (千円)
介護保険収入	1,361,909
繰入金	94,711
国庫補助金収入	1
雑収入	215
一般勘定収入	1
合計	1,456,837
介護納付金	1,446,036
介護保険料還付金	800
予備費	10,000
雑支出	1
合計	1,456,837

＝ 予算編成の基礎となった数字 ＝

◎ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	15,500人
◎ 平均標準報酬月額	382,000円
◎ 総標準賞与額 (年間合計)	15,690,650千円
◎ 介護保険料率	千分の15.70
事業主	千分の7.85
被保険者	千分の7.85

＝ 平成30年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限

(平成30年4月～平成31年3月)

標準報酬月額の上限	一般+調整保険料の上限	+	介護保険料の上限	=	合計
340千円 (平成29年9月30日組合平均)	32,980円		5,338円		38,318円



	健康保険料率		介護保険料率
	一般保険料率	調整保険料率	
事業主	48.50/1000		7.85/1000
被保険者	47.85/1000	0.65/1000	7.85/1000
計	97.00/1000		15.70/1000

	健康保険料率	介護保険料率	合計保険料率
愛鉄連健康保険組合	97.00/1000	15.70/1000	112.70/1000
協会けんぽ愛知支部	99.00/1000	15.70/1000	114.70/1000
(協会けんぽ全国平均)	100/1000	15.70/1000	115.70/1000

平成30年3月1日からの保険料率は左記の通りです。
平成30年3月分保険料から適用されますが、任意継続被保険者の方は、平成30年4月1日から適用になります。

健康保険料率・
介護保険料率が
変更されました。

健康管理支援を
中心とした事業展開

平成30年度予算まとまる

わが国の経済情勢はゆるやかに持ち直しつつありますが、当組合の加入事業所では依然として先行き不透明な状態が続いており、平成30年度予算の保険料収入も大きな増加は望めないと予測し、基礎数値を設定しました。
支出については、納付金が前年比で10.4%減少し、支出全体を大きく引き下げるようになりました。保険給付費は過去の実績等を踏まえ決算見込みから3.9%増加するとして予算編成しました。
健康保険料率については、今年度も協会けんぽ愛知支部よりさらに低い97.00%に引き下げ、介護保険料率については、協会けんぽと同率の15.70%に設定しました。
平成30年度も健康管理支援を中心とした事業展開を行うこと



で、加入するみなさまの健康を第一に考え、健康保険組合の健全経営を進めてまいります。

一般勘定

＝ 予算編成の基礎となった数字 ＝

◎ 被保険者数	32,500人
男	26,000人
女	6,500人
◎ 平均標準報酬月額	331,500円
男	353,708円
女	229,739円
◎ 総標準賞与額 (年間合計)	28,462,590千円
◎ 平均年齢	40.93歳
男	41.25歳
女	39.62歳
◎ 被扶養者数	25,977人
◎ 扶養率	0.82人
◎ 前期高齢者加入率	4.102%
◎ 保険料率	千分の97.00
事業主	千分の48.50
被保険者	千分の48.50

＝平成30年度 収入支出予算のあらまし＝

科目	金額 (千円)
収入	
保険料収入	15,058,778
国庫負担金収入他	6,409
調整保険料収入	204,860
繰入金	12,290
国庫補助金収入	6,459
財政調整事業交付金	188,811
雑収入他	10,022
合計	15,487,629
支出	
事務費	267,256
保険給付費	8,012,977
納付金	5,921,708
(前期高齢者納付金)	(2,540,724)
(後期高齢者支援金)	(3,311,450)
(退職者給付拠出金)	69,515
(病床転換支援金)	19
健康事業費 (疾病予防費)	599,923 (473,624)
還付金	2,640
営繕費	36,120
財政調整事業拠出金	204,860
連合会費	6,531
その他	771
介護勘定繰入	1
予備費	434,842
合計	15,487,629

事業所訪問



従業員の健診・保健指導 受診率100%を1年で達成

(株)コバテック



事業部 経理人事室 室長
松尾 幸子さん

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、(株)コバテックさんをおたずねし、健康づくりの取り組みについて伺いました。

従業員の「重症化」を目的の当りに...

定期健康診断で、毎回、再検査を指示されていた従業員がいました。健保組合からも、精密検査を促す受診勧奨通知が何回か届いていました。その後、特別健康支援Ⅲの面談があり、健保組合からの連絡を受けて受診させたところ、人工透析の二歩手前という結果でした。この事例には、大きなショックを受け、健診後のフォローの大切さを痛感しましたね。
従業員の病気は、本人にも会社

にも負担が大きくなります。会社ぐるみの健康づくりは必須項目となりました。

「安全宣言」で従業員の意識改革へ

折よく、岡崎労働基準監督署から「我社の安全宣言」の案内がありました。社長の強い思いもあり、交通・労働災害と健康管理をテーマに、平成29年度から従業員の意識改革に着手することになりました。「安全宣言」では、まず、従業員の健診受診率100%を掲げました。以前は、出張や欠勤で健診を受けそびれる人もいたのですが、別の日に受診できる環境を整えて、平成29年度は100%を達成することができました。また、3ヵ月、6ヵ月後の保健指導対象者にもフォローアップを行い、100%受けてもらうことができました。今後も、積極的な働きかけで

安全宣言の内容 (健康管理部分のみ抜粋)

従業員の健康管理を徹底します

- 1 定期健康診断受診100%
半年健診(特定健診含む)の実施
- 2 健康診断チェックシートの見かた講習
- 3 健康診断後 受診勧奨者への指導
- 4 腰痛・肩こり予防のストレッチ講習

100%健診受診を継続していきます。今後の課題として「要受診者」の100%受診達成、そして家族の受診率向上も目指していきたいと思っています。



2つの社内セミナーを開催

1 健康診断チェックシート の見かた講習

「健診は受けるだけでは意味がない」という思いから、事業所健診を実施する健診機関に依頼して、健診結果の見かたを知るセミナーを開催しました。受講者には、結果表に示されるさまざまな数値が何を表すのか、興味をもって受け止められたようです。健診結果は、単年のみならず経年で比較し、注意していく必要があることも周知することができ、大変有意義な時間となりました。

2 腰痛・肩こり予防の ストレッチ講習

立ち仕事に従事する女性従業員を対象に、昨年7月「腰痛・肩こり予防のストレッチ講習」を行いました。



▲スライドを使って、ポイントを解説

した。愛鉄連健保さんから紹介いただいた講師とともにストレッチを試してみるセミナーは好評で、気軽に続けられることから、休憩時間や自宅で続けている人も多いうです。社内では、セミナーで習ったストレッチの資料を公開しており、誰でも見ることができます。

今後の目標

健康づくり企画の立案・実行には、愛鉄連健保さんからの情報や手法を参考に行っている部分も多々あります。外部の専門家の力を借りることも大切ですが、社内からも発信を高めていきたいと考え、毎週月曜に行う昼礼では、折に触れ健康管理についての話題を取り上げるようにしています。また、当社は、愛知工場のほかに、静岡と宮崎にも工場があります。距離があるため、すべての事業場に健康管理の重要性を浸透させるのはなかなか難しいのですが、積極的に活動していきたいと思っています。
いずれは「健康経営優良法人(大規模法人)」に認定されたいですね。そのために、まずは土壌づくりが必要です。これからはさまざまなアプローチをしていくつもりです。

みんなでヘルスアップ (株)コバテック~幸田町~

健康年齢がわかる「ヘルスポジション」がわかりやすく好評でした



健康診断チェックシートの見かた講習

肩甲骨がほぐれる~



腰痛・肩こり予防のストレッチ講習

会社概要

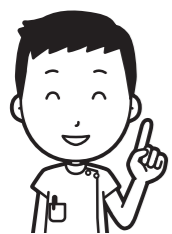
- 社名.....株式会社コバテック
- 代表取締役.....河合 伸二
- 所在地.....444-0124 愛知県額田郡幸田町
大字深溝字馬洗1番地1
- 従業員.....325名 ※平成30年2月現在
- 事業内容.....自動車用精密機器部品の切削加工、
精密減速機の設計、製造

従業員に向けて、直接的に教育を行えるセミナーには、かなりの手ごたえとともに継続実施の必要性を感じています。人間は、すぐに忘れてしまう生き物です(笑)。今年度は、もう少し少人数を対象とした病気予防・生活習慣改善のセミナーの開催も計画しています。

今年は、「隠れ糖尿病」への対策も企画中です!



整骨院・接骨院(柔道整復師)の正しいかかり方



**健康保険が
使えるケースは、
限られています!**

整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」などと書かれていても、すべての施術に健康保険が使えるわけではありません。
健康保険が使える範囲は、ごく一部に限られています。使えないケースでの施術は全額自己負担となりますので、ご注意ください。

けんぽの豆知識

○ 健康保険が 使えるケース

業務上・通勤災害以外で、

- 打撲・ねんざ (いわゆる肉離れを含む)
- 骨折・脱臼

(骨折・脱臼は、応急手当を除き医師の同意が必要です)

✕ 健康保険が 使えないケース

- 仕事や家事などの日常生活による単なる肩こり・筋肉疲労
 - 神経痛・リウマチ・関節炎・五十肩などからくる痛み
 - スポーツなどによる肉体的疲労からの回復目的
 - 症状の改善がみられない長期にわたる施術
 - 病院などで同じ負傷等の治療を受けているとき など
- ※外科・内科・整形外科など医療機関で治療を受けながら、同時に同一部位への施術で整骨院・接骨院にかかっている場合。

柔道整復師に健康保険でかかる際のルール

- ◆負傷の原因を正しく伝えましょう!
- ◆「療養費支給申請書」の内容をしっかりと確認し、必ず自分で署名しましょう!
- ◆領収証は必ずもらって保管しましょう!

施術内容について、当組合から照会させていただく場合があります。みなさまの貴重な保険料を適正に使用するため、ご理解・ご協力をお願いいたします。

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

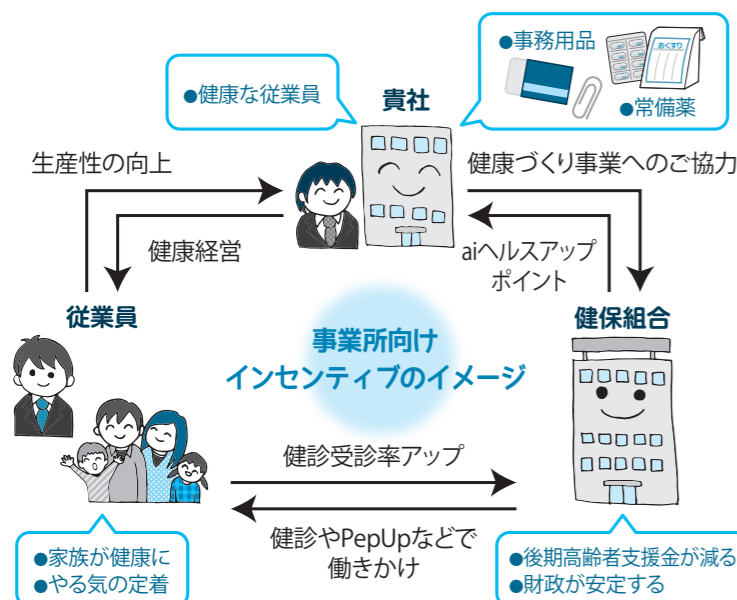
「aiヘルスアップポイント」で、事務用品や常備薬に交換できる!

事業所向けインセンティブがスタートします!

40歳以上の被保険者・被扶養者が対象の特定健診・特定保健指導は、国から定められた目標の達成状況によって、「後期高齢者支援金」が加算・減算される仕組みになっています。平成30年度からその仕組みの評価指標が変更され、3年後には最大で±10%の範囲内で加算・減算が行われることが公表されています(当組合の後期高齢者支援金は30年度予算において約33億円であるため、-10%となると、約3億円が減算されます)。

当組合では、新しい評価指標のうち、『家族の健診受診率向上』と『個人向け健康情報ポータルサイト「PepUp」の登録率50%』を重点事項として取り組むことといたしました。今後、広報や周知に努めてまいります。加入事業所様の協力が不可欠であることから、社内で使用する事務用品や常備薬と交換できる「aiヘルスアップポイント」で事業所様に還元する仕組みをスタートします!

従業員やそのご家族の健康が組織の活性化や生産性の向上、ひいては「健康経営」につながります。ぜひともご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。



ポイントを付与する時期(予定)

- 1 家族の健診受診率 | 平成31年5月
- 2 「PepUp」登録率 | 平成30年9月
平成31年3月

ポイントの確認やポイントを商品と交換するためには、(株)あまの創健の「ポイント健向人」にログインしていただく必要があります。ログイン方法等については、後日お知らせいたします。

健康経営をはじめてみませんか?



「健康経営」とは、企業が従業員の健康管理を経営的視点からとらえ、戦略的に実践することにより生産性の向上や企業のイメージアップを狙うものです。この「健康経営」を実践することにより、将来的に労働力人口の減少が不安視されるなか、現在の労働力を最大限に活かすことや企業の活性化に寄与することが期待されています。

そこで当組合では、加入事業所の「健康経営」の最初のステップとなる『健康宣言』の募集をしています。自分事として自ら『健康宣言』を行い、従業員の健康づくりに会社を挙げて積極的に取り組んでみませんか? できるところから少しずつでも取り組み、「元気な会社」を目指しましょう。

当組合も、事業所における健康づくり活動を本気で支援いたします!

「健康宣言」は、自社の健康課題に取り組む事業所様の意思や会社としての姿勢を社内・社外に向けて発信していただくものです。

【健康宣言提出事業所】(平成30年3月現在)

1 愛鉄連健康保険組合 名古屋市中区	11 鬼頭工業(株) 豊田市	21 (株)トヨテック 豊川市	31 東海理研(株) 岐阜県関市
2 (株)コバテック 額田郡幸田町	12 明和工業(株) 豊田市	22 (株)ジュコー 豊川市	32 協和工業(株) 大府市
3 (株)三技 北名古屋	13 (株)アイサク 豊田市	23 (株)オミクロン 豊川市	33 アダチ鋼材(株) 豊橋市
4 (株)大京化学 小牧市	14 丸栄工業(株) 岡崎市	24 (株)トヨテック大分 大分県杵築市	34 (株)東海機械製作所 岡崎市
5 中野工業(株) 知多郡阿久比町	15 (株)小垣江鉄工所 刈谷市	25 荒川工業(株) 日進市	35 マルキ工業(株) 名古屋市港区
6 タケウチテクノ(株) 名古屋市港区	16 (株)アンスコ 瀬戸市	26 ニッシンテクノス(株) 海部郡蟹江町	36 加茂精工(株) 豊田市
7 丸菱工業(株) 小牧市	17 (株)マインツ 刈谷市	27 岩瀬鉄工(株) 西尾市	37 貴城精工(株) 豊橋市
8 鈴豊精鋼(株) 名古屋市緑区	18 刈飯工業(株) 豊田市	28 (株)エムエムアイ 弥富市	38 (株)クラタ産業 岡崎市
9 セントラルキャン(株) 岡崎市	19 日東製罐(株) 岡崎市	29 佐久間特殊鋼(株) 名古屋市緑区	
10 玉野化成(株) 名古屋市南区	20 日東製罐販売(株) 岡崎市	30 進興金属工業(株) みよし市	

※健康宣言書の受付順に掲載しております。

健康宣言をすると、経済産業省が推進する「健康経営優良法人認定制度」へ申請することができます。同制度の認定を受けることで、企業イメージの向上や求人などで「健康優良企業」をアピールすることにつながります。詳細は、経済産業省ホームページをご覧ください。

健康経営優良法人2018 認定法人が決定しました!

平成30年2月20日(火)に「健康経営優良法人2018」の認定法人が公表され、当組合の加入事業所では申請した10社(下記参照)すべてが認定されました(前年は9社が申請・認定)。

当組合では、事業所における健康づくり活動の支援から健康経営優良法人の申請まで、広くお手伝いしています。事業所でお困りの点などありましたら当組合までご連絡ください。

当組合の健康経営優良法人2018認定事業所 **初** マーク以外の事業所は、2017から連続認定

大規模法人部門 **初** ●佐久間特殊鋼(株) 名古屋市緑区

- 中小規模法人部門 **初**
- (株)アイサク 豊田市
 - (株)エムエムアイ 弥富市
 - (株)オミクロン 豊川市
 - (株)ジュコー 豊川市
 - 鈴豊精鋼(株) 名古屋市緑区
 - 玉野化成(株) 名古屋市南区
 - (株)トヨテック 豊川市
 - (株)トヨテック大分 大分県杵築市
 - 丸栄工業(株) 岡崎市
- ※50音順

健康経営優良法人の申請については、2年連続で100%認定となっています!また、今年は大規模法人部門で初認定となりました。認定された事業所のみならず、おめでとうございます。

※健康経営優良法人の認定を受けるためには、まず、当組合へ健康宣言書を提出していただく必要があります。毎年秋に予定されている健康経営優良法人の認定は、過去1年間の健康づくり活動の取り組み内容をもとに申請します。

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1000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。この場所はかつて島だったが、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！

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

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。

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。



元の高さは3mあったという鳥居

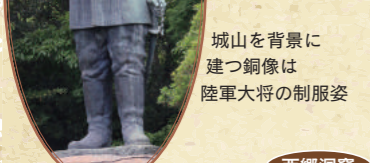
有村溶岩展望所

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



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

西郷隆盛終焉の地

洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝えられる碑が建つ

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。



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、翌日食事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動きの限界を超え、糖が尿に出てきてしまいます。

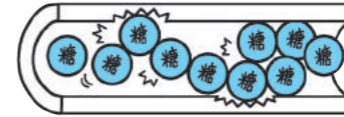
判定値…
陽性(+)

糖尿病

どんな病気?

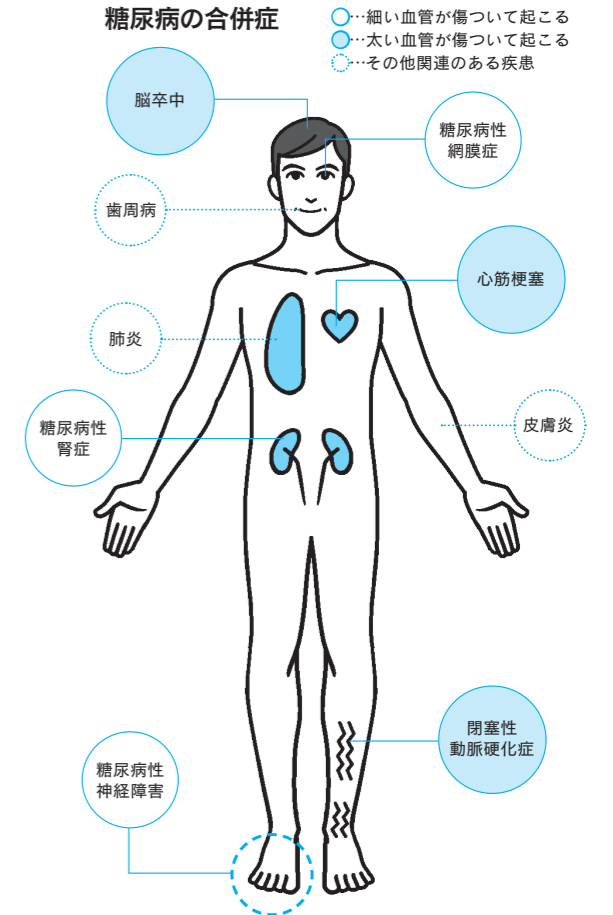
糖尿病とは、血液中に糖分（ブドウ糖）がたまりすぎてしまい、血糖値が高くなる病気です。

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悪くなったりするため、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こる「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。

※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

15 ~ **30分** × **2回**

有酸素運動

*ウォーキングや、ジョギング、水泳などの全身運動です。

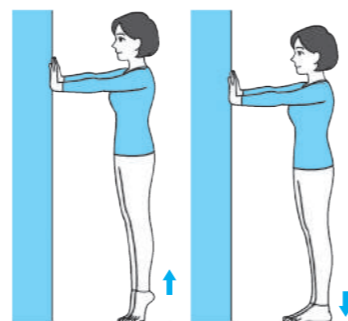


1セット

10 ~ **20回** × **週2～3回**

筋力トレーニング

*足、腰、背中 of 大きな筋肉を中心としたトレーニングです。



トレーニング例

壁などに手をつき、両足で立った状態をかかとを上げ、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)

糖尿病の患者+予備群は何人ぐらいいるの?

約 **2,000** 万人

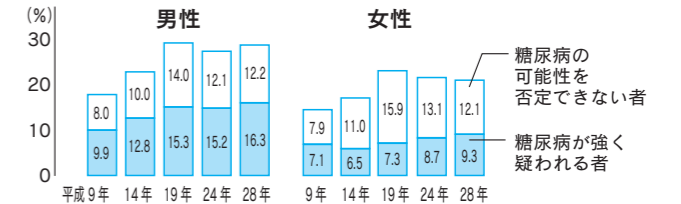
(糖尿病が強く疑われる者約1,000万人+糖尿病の可能性を否定できない者約1,000万人。平成28年国民健康・栄養調査結果の概要より)

割合(20歳以上)では、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。



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
(生わかめ 50g でもよい) | (ドレッシング) |
| たけのこ(水煮) ……100g | 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) | (A) はちみつ ……大さじ 1/2 |
| 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) | 作り方 |
| あずき缶 ……80g | ①いちごを縦に薄切りにする。 |
| (A) ココナッツミルク ……50cc | ②(A)を混ぜ合わせる。 |
| 牛乳 ……50cc | 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。また、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」でも効果があります。

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。また、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。

そして、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。主食の糖質がよいだけではなく、1日を通じて安定的に補給することが大切です。

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。牛丼より牛丼定食のように、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。

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 | 作り方 |
| キャベツ ……2枚 (100g) | ①卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。 |
| 玉ねぎ ……1/4個 (50g) | 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。 |
| 赤パプリカ ……1/8個 (25g) | 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。 |
| 大葉 ……4~5枚 | ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。 |
| (A) 油 ……大さじ 1/2 | ⑤お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。 |
| 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) | |

💡 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B₁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

●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のが大切です。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)



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。

ヘルスUPコラム 健康運動のすすめ 1

ヘルス&アクティブエイジング研究所 医学博士 三浦 望慶 もちよし



今年度からご縁があって、組合員のみなさまとご家族の健康運動推進に協力をさせていただく事になりました。最初に自己紹介をします。出身は佐賀県唐津市ですが、現在は名古屋市昭和区に住んでいます。昭和38(1963)年に東京教育大学(現在の筑波大学)体育学部を卒業、助手で勤務した後、名古屋大学、上越教育大学、仙台大学教授を歴任しました。専門はバイオメカニクス(動作分析)、体力科学ですが、最近は老年学、アンチエイジング医学に興味を持っています。

さて、現在は4人に1人が前期高齢者、65歳以上の高齢社会ですが、この先、後期高齢者人口が前期高齢者人口を上回り、超高齢者人口(85歳以上)が増加し、人生90歳時代の長寿・超高齢社会になるとされています。この時代の国家的な課題は急上昇する医療費、介護保険料の増加などが指摘されています。

私達1人、1人にとっては、中高年から超高齢者へと、健康で幸せに生きることが課題です。言い換えれば、超高齢者となっても、自立して活動できる期間(健康寿命)を長く保ち、“自分で歩ける”ことが大切だと言えます。

高齢者は歳をとるにしたがって、徐々に心身の機能が低下し要介護状態となります。心身の機能低下を防ぎ要介護状態の期間を短くするには、老化による身体変化を知り、それに対処した健康運動の実践をすることだと考えます。

次回から、老化と健康運動について、4回のシリーズで皆様のお役に立つ内容を取りあげます。

公告 加入事業所変更のお知らせ

愛鉄連健康保険組合の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
	株式会社TOYO三重	三重県津市	平成29年12月1日

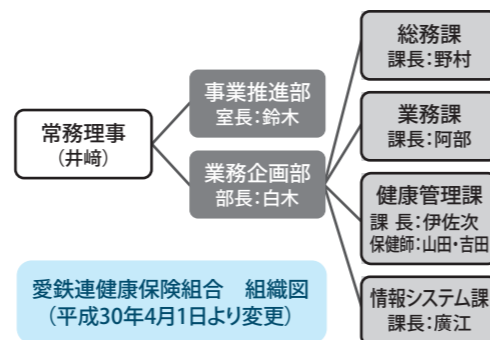
事業所削除	事業所名	所在地	削除年月日
	東豊精密株式会社	愛知県豊田市	平成29年12月1日

平成30年度が始まります

常務理事 井崎 茂

私が愛鉄連健保組合に入り41年目になりますが、はじめて協会けんぽ(愛知)より保険料率を2/1000ですが、低く設定できました。これらひとえに加入事業所様のご協力の賜物と感謝申し上げます。

また、当組合は、安定経営のため平成31年度末までに40,000人規模の健保組合を目指し、新規事業所の勧誘を推進してまいります。そのために事務局の体制を事業部制にすることを提案し、組合会に承認いただきました。今後、ますますみなさまに必要とされる健保組合を目指して頑張っております。ご支援ご協力をお願い申し上げます。



家族のみなさんも健診を受けましょう!



当組合では、「家族の健康も大切」と考え、各種健診メニューを取り揃えています。生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中)は自覚症状がないまま進行するため、早期発見のためには毎年定期的に健診を受診し、体の状態を知っておくことが重要です。また、40歳以上の方が対象の「特定健診」は、受診率の目標値が国から示されており、目標値の達成状況によって後期高齢者支援金が増減する仕組みとなっています。目標達成には家族の方の健診受診率向上が大きなカギとなります。

当組合は今年度も家族のみなさんの健診受診率向上に積極的に取り組んでまいりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

	特定健診実施率		
	全体	本人	家族
国から示された目標値	85%	—	—
平成28年度実績	76.8%	94.2%	34.8% <small>対象者数:6,495人 受診者数:2,258人</small>

目標を達成するために、家族の受診率を63%(平成28年度実績の1.8倍)まで引き上げる必要があります!

4月下旬、30歳以上の被扶養者のみなさんを対象とした「健診受診のご案内」を事業所宛に送付させていただきますので、配付のご協力をお願いいたします。

家族の健診受診率向上のために、ご協力をお願いします!

40歳以上の被扶養者の方が、契約健診機関による巡回事業所健診を事業所で一緒に受診する場合に限り、健診項目・補助額など被保険者の方と同様に健診を受けていただけます。被保険者のみなさんだけでなく、その家族の健康管理のために、ぜひご利用いただけますようお願い申し上げます。

実施方法やご不明な点等ありましたら、当組合もしくは巡回事業所健診を実施する健診機関までお問い合わせください。

家族(被扶養者)の健診メニュー(30歳以上)

人間ドック・特定健診(40歳以上)・共同巡回健診・各種がん健診・脳健診

お住まいの市町村やパート先で健診を受けた場合、健診結果を当組合にご提出いただくと、1,000円のQUOカードをプレゼントしています。

年に1度は歯科健診を!



■愛鉄連けんぽの歯科健診事業 ※歯科健診は、下記のいずれかを年度内1回補助します。

いつまでも、自分の健康な歯を維持するためには、日頃の歯みがきなどの『セルフケア』だけでなく、定期的に歯科健診を受診する『プロフェッショナルケア』を合わせたむし歯や歯周病にならないようにする“予防歯科”が大切となってきます。特に、40歳以上の日本人の約8割がかかっているとされている歯周病は、“予防歯科”で確実に防ぐことができます。症状が出る前に、年に1度、歯科健診を受けましょう。

また、今年度より、事業所に巡回して歯科健診を実施するため、歯科健診機関と新たに契約しました。歯科健診が自己負担なしで受診できますので、ぜひご利用ください。

項目および期間	対象者	組合補助額	健診内容
ファミリー歯科健診(11月~翌3月) 愛知県の指定会場で受診	被保険者・被扶養者	組合が全額補助	口腔内検査、口腔内カメラ(大人のみ)、歯のクリーニング、ブラッシング指導、フッ素塗布 他
愛知県歯科医師会の歯科医院で受診(4/1~翌1/31)	被保険者・30歳以上の被扶養者	組合が全額補助	口腔内検査、むし歯・歯周病の予防法、ブラッシング指導、生活習慣指導 他
上記以外の歯科医院で受診(4/1~翌3/15)		3,240円を上限として補助(後日、補助金払いとなります)	上記に準じる
項目および期間	対象者	組合補助額	健診内容
NEW 巡回事業所歯科健診(4/1~翌3/15)	被保険者	組合が全額補助	口腔内検査、歯みがき指導(CCDカメラ使用)、歯面清掃(必要者または希望者)、フッ素塗布(希望者)、要治療者のフォローに関するアンケート

事業所での歯科医による巡回歯科健診のご希望がありましたら、当組合までお問い合わせください。

体操女子

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

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。

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