

Takara standard

けんぽだより

秋

Autumn

2018 第26号

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

CAUTION!



「高血糖」

タカラスタンダード健康保険組合
健保ホームページ <http://www.tskenpo.or.jp>

あなたの健康が 健保や会社の未来ある活力に

第2期 データヘルス計画スタート！
 健康スコアリング

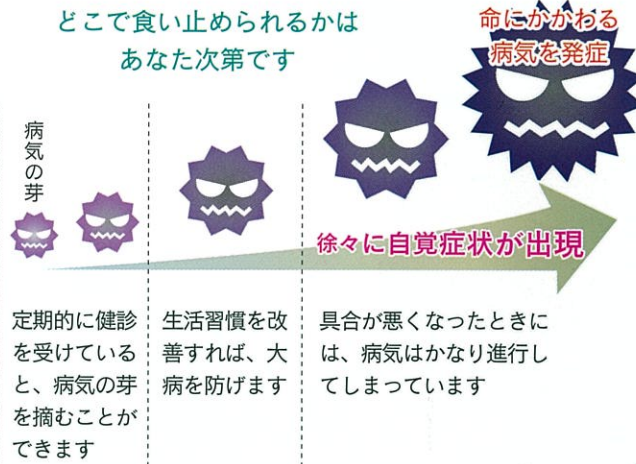
2018年度から第2期データヘルス計画が始まりましたが、その要は「健診」です。健診を毎年受けていますか？
 健診は定期的に受けてこそ、メリットがあります。

※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



血圧や血糖値、脂質は、数値が高くても自覚症状がほとんどありません。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、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースが多くみられます。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。



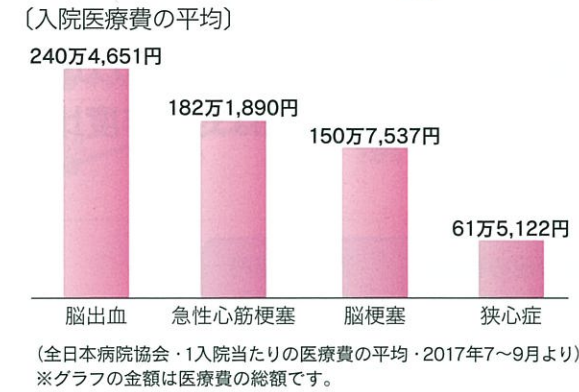
メリット その2 定期的に健康チェックができる



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てみましょう。

メリット その3 将来の医療費が減らせる

健診や再検査を受けずに放っておくと、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。血管が破裂したり詰まっ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。



『健保組合の通信簿が出ます!』

—健保や会社も健康づくりに積極的に取り組みます—

コラボヘルスを推進するため、2018年度から厚生労働省と日本健康会議が連携して各保険者ごとの加入者の健康状態や健康づくりへの取り組み状況等のデータを見える化した「健康スコアリングレポート」を経営者に通知する取り組みがスタートしました。



「健康スコアリングレポート」は、各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み等について、全組合平均や同業態平均と比較したデータを見える化したものです。

健康スコアリングレポートのイメージ (一部)

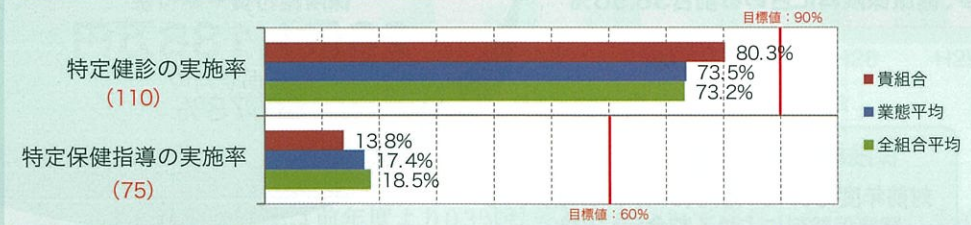
貴健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【貴組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導



全組合順位 ●●●位/●,●●●組合



	貴組合全体	全組合平均	業態平均	目標値※	全組合順位
特定健康診査の実施率	●●%	●●%	●●%	90%	●●位/●●組合
特定保健指導の実施率	●●%	●●%	●●%	60%	●●位/●●組合

かなえよう! 健康!! めざそう! スコアリング上位!!

平成29年度 決算のお知らせ

1億6,160万円の黒字決算 (対前年度比1億5,969万円の増収)

～医療費などの保険給付費は、対前年度比6,401万円の大幅減少、
高齢者支援の納付金は対前年度比1億2,823万円の大幅減少。～

健康保険勘定

【その他の科目】 7,655万円

- 調整保険料 4,344万円
- 国庫補助金収入 197万円
- 財政調整事業交付金 2,128万円
- 雑収入等 986万円

被保険者数、標準報酬月額伸びにより、対前年度比2,023万円(100.88%)増加

健康保険料
23億1,841万円

収入 : 23億9,495万円

【その他の科目】 2億2,148万円

- 事務費 4,101万円
- 保健事業費 1億3,524万円
- 財政調整事業拠出金 4,337万円
- その他 186万円

納付金 8億4,762万円
対前年度比1億2,824万円(86.86%)減少、健康保険料に占める割合36.56%

保険給付費+納付金
20億1,188万円
健康保険料の86.78%

保険給付費 11億6,425万円
対前年度比6,401万円(94.79%)減少、健康保険料に占める割合50.22%

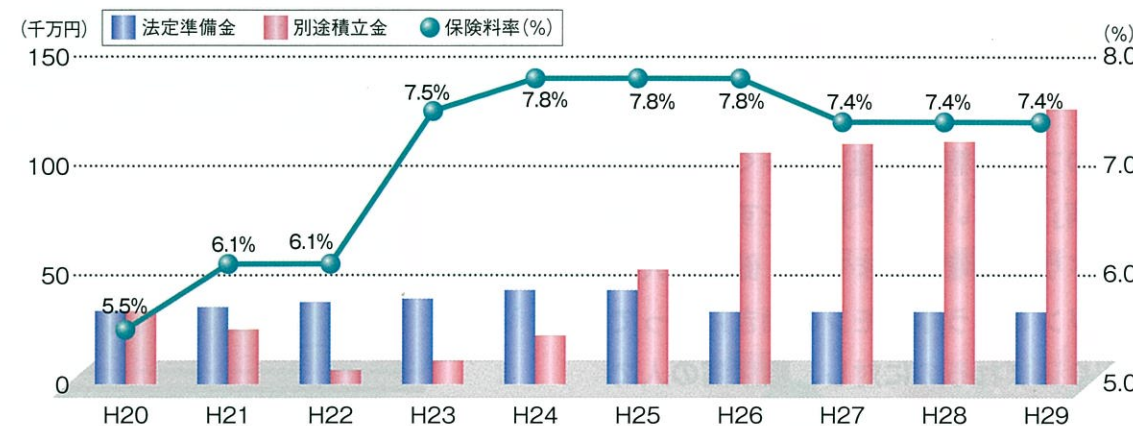
支出 : 22億3,335万円

収支差引 : 1億6,160万円

平成29年度も前年に引き続き別途積立金は順調に積み増し、保険料率は据え置き

高齢者支援の納付金負担により枯渇した別途積立金を積み増しするため、保険料率を段階的に引き上げました。平成26年度には別途積立金が10億円を超え、翌27年度では黒字基調の中、保険料率の引き下げを実施しました。今後も納付金の動向を見据えながら、保険料率の再改訂も視野に入れ財政運営を行っていきます。(平成30年度から7.0%)

健康保険勘定の財産推移



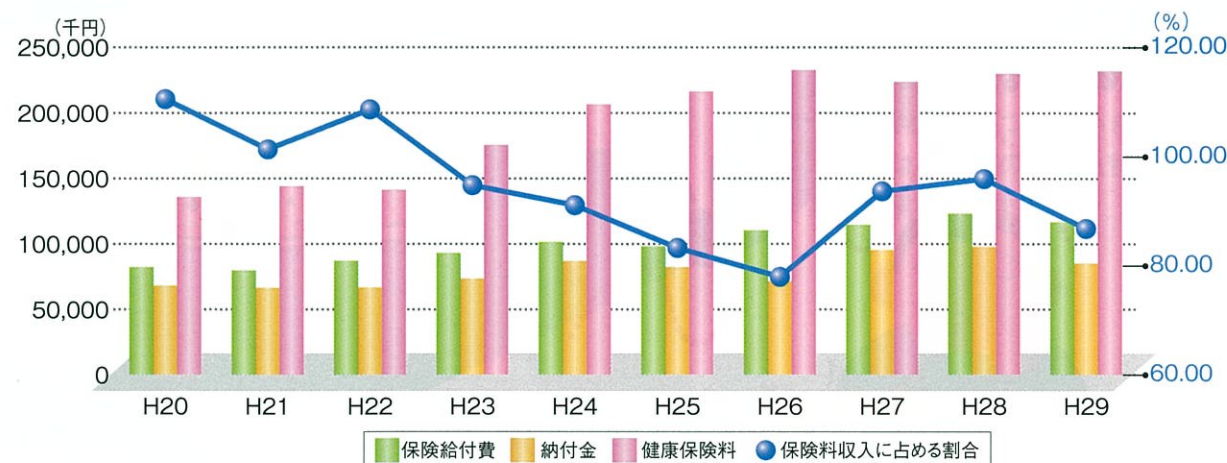
健全財政を維持するために医療費の節減にご協力ください

平成20年度～平成22年度では、納付金の急増に健康保険料収入とのバランスがとれず、財産(別途積立金)で凌ぎながら平成23年度には健康保険料率を引き上げました。

義務的経費に見合った健康保険料収入による健保財政の安定的な運営を目指していますが、医療費急増による保険給付費の増加や高齢者支援の納付金計算方法変更による負担増により収支のバランスが崩れると、上述の「財産推移」でも分かるように健康保険料の増収を図る必要が出てきます。

医療費の抑制には、健診受診による早期発見・早期治療が最善手となります。

義務的経費(保険給付費・納付金)推移



介護保険勘定

介護保険料率は前年度より0.3%引き上げた1.6%で運営しました。介護納付金が総報酬割に移行するなど年々増加する影響で、介護準備金への積み増しも必要となります。また、次年度への繰越金が年々減少し、介護保険料率の毎年の引き上げが必要となります。

収入	3億2,919万円
支出	3億1,428万円
収支差引	1,491万円

決算残金処分	
次年度繰越金	1,491万円

介護準備金	
平成28年度	2,235万円
平成29年度	2,400万円

流れでわかる！生活習慣病

放置すると神経・目・腎臓などの
深刻な合併症につながる

糖尿病

血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気を「糖尿病」といいます。食事をすると、血液中のブドウ糖は増加しますが、健康な人ではインスリンというホルモンの働きによって体内に取り込まれるのに対し、糖尿病の人ではインスリンの働きや量が少なく、体内にうまく取り込まれません。

血液に残った大量のブドウ糖は、血管や神経を傷つけ、放置してしまうと深刻な合併症につながります。健診結果の数値は、よく確認しましょう。

空腹時血糖とHbA1c どちらを重視すべき？



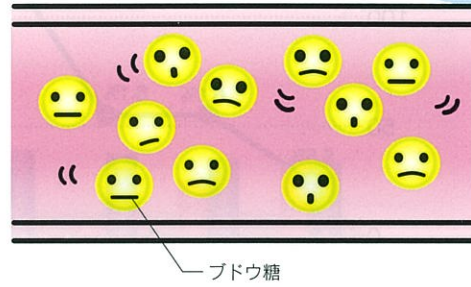
空腹時血糖は、急性の症状を把握することに向きますが、血糖値をコントロールできているかどうかの把握には向きません。一方、HbA1cは、血糖値のコントロール状態を把握することには向きませんが、急性の症状を把握することには向きません。そのため、血糖値の検査では、「空腹時血糖とHbA1cは両方行うことが望ましい」とされています。なお、どちらか一方の検査だけ受けた場合でも、医師が問診や再検査などとあわせて総合的に判断します。

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。

1

血液中のブドウ糖が急激に増える

食事によって、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なければならぬ状態が続くと、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。



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…

2

すい臓からインスリンが大量に分泌される

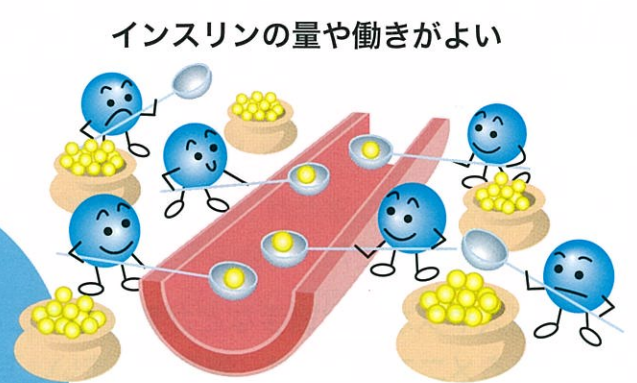
すい臓は増えたブドウ糖を体内に取り込もうと、インスリンを大量に分泌します。



4

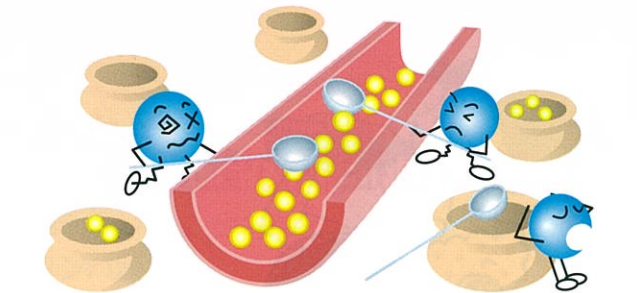
血管や神経が傷ついていく

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。



(1・2が続くと…)

インスリンの量や働きが悪い



人工透析
毎月約40万円の医療費

30~40代の女性に多い メニエール病

芸能人やスポーツ選手などが発症したことで知られるメニエール病は、難聴にめまい、耳鳴り、耳閉感の症状を発作的に繰り返す、内耳の病気です。吐き気や冷や汗を伴う場合もあります。早期に治療して、難聴の悪化を防ぐことが大切です。



こんな症状が起こる



片方の耳の聞こえが悪くなる



繰り返し発作的に起こる



めまい・耳鳴り・耳閉感を伴うことがある

グルグルと目が回る感じの回転性めまいが起こり、その前後に聞こえが悪くなります。めまいが治まってくると聞こえもよくなりますが、発作を繰り返すたびに悪化するケースが少なくありません。

難聴・耳鳴り・耳閉感などは、通常、片方の耳のみに起こります。この点は突発性難聴と共通していますが、症状を発作的に繰り返すのがメニエール病の特徴です。

すべての年代の男女に起こりますが、とくに30~40代の女性に多くみられます。

原因

内耳の圧力が上がることが原因

内耳の蝸牛に満たされているリンパ液の代謝が悪くなって増えて水ぶくれ状態になり、内耳の圧力が上がるのが原因です。内耳には音を脳に伝える蝸牛とともに、平衡機能（バランス感覚）を司る三半規管や前庭などの器官もあります。内耳の圧力が上がると、それらの器官の動きまで乱れるために、発作的なめまいを伴います。

内耳のリンパ液の代謝が悪くなる原因はよくわかっていない部分もありますが、ストレスや疲労、睡眠不足などと関係すると言われています。

予防とケア

ストレスを避けて十分な水分をとる

予防や再発防止のためには、ストレスや疲労を避けて規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとることが大切です。また、リンパ液の代謝をよくするには十分な水分補給が役立ちます。こまめに水を飲み、適度な運動をして、発汗を促しましょう。これらはストレスの解消にもなります。



病院での治療法

利尿薬のほか、重症例ではステロイドを使う

体内の水分代謝を促す目的で、利尿薬などが処方されます。重症の場合は、ステロイド薬（プレドニゾロンなど）が使われます。ストレスに対処するため、カウンセリングなどの心理療法が行われることもあります。薬剤の投与だけでは治りにくいので、生活リズムを整えることを心がけ、治療を続けることが大切です。



メニエール病と症状が似ている「急性低音障害型感音難聴」

その名のとおり、低音だけが聞こえにくくなる難聴で、20~30代の若い女性に多くみられます。メニエール病と同じく、内耳の圧力が上がるのが原因です。

メニエール病との違いは「めまい」を伴わないことです。それ以外はほぼ同じ症状で、難聴・耳鳴り・耳閉感を発作的に繰り返します。

対策や治療法はメニエール病と同じです。

高血糖さんの食べテク

監修：管理栄養士 徳田泰子

高血糖は、血糖値が高い糖尿病かその予備群の状態。予備群でも高血糖がつづけば血液中の過剰な糖によって血管が傷つき、神経や目、腎臓が障害される合併症や、動脈硬化の進行をまねきます。

高血糖を改善する食事の基本は、血糖値を上げすぎないように「栄養バランスのよい食事」を「適量」「1日3回規則正しく」とること。どれも特別なことではありませんが、毎日つづけるとなると簡単ではありません。

そこで、食べテク。血糖値が上がりにくい「低GI」の食品を活用しましょう。GIは食品の血糖値の上昇度合いを示した数値。糖質が多い白米などは食後血糖値が上がりやすい高GIの食品ですが、低GIの葉野菜などをプラスすることで血糖値の上昇を抑えることができ、高血糖の改善に役立ちます。

※GIはGlycemic Index (グリセミック・インデックス) の略。

「栄養バランスのよい食事」を
「適量」「1日3回規則正しく」とる

+

血糖値の上昇を抑える

「低GI」の食品を活用する

これらは
血糖値が上がりやすい高GIの食品。
低GIの食品を上手に活用すれば、
血糖値の上昇を抑えられるよ

ごはん、
食パン、
めん

かぼちゃ、
イモ類、
とうもろこし

パイナップル、
スイカ

チョコ、
アイスクリーム、
フライドポテト

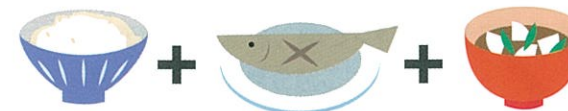


低GI君

高血糖を改善する食事の基本

■栄養バランスのよい食事

「主食」「主菜」「副菜」をそろえる。



主食

- 糖質源となるごはん、パン、めん類
- 1食240kcal (1日720kcal) が目安
- ・ごはん：ふつう茶碗小盛り (120g)
- ・食パン：6枚切り1.5枚
- ・ゆでうどん：1玉 (210g)

主菜

- たんぱく質・脂質源となる肉、魚、卵、大豆製品 (豆腐や納豆)
- 1食1品 (1日400kcal) が目安

副菜

- ビタミン・ミネラル源となる野菜、海藻、きのこのおかず
- 1食2品 (1日に350g) が目安

低GIの食品を活用するコツ

めん類などの主食だけで食事をすませがちな人は…

血糖値の上昇を抑える低GI食品をプラスする

食物繊維が多い低GIの葉野菜や海藻、きのこ、大豆製品、乳製品、酢などには血糖値の急上昇を抑える効果がある。

うどん、そば、
ラーメンなど

具に油揚げやわかめ、
野菜を加えて同時に
食べる

丼やカレー、おにぎり、
パスタ、パンなど

サラダやみそ汁、野菜
スープ、牛乳などをプ
ラスして、最初に食べる

GI値の低い
主食を選ぶ

白米 > 雑穀ごはん > 玄米
精製小麦粉のパン > 全粒粉パン
うどん > 中華麺 > パスタ > そば

※主食、主菜の量の目安は、1日の適正エネルギー量が1600kcalの場合です。

※主食を極端に減らす糖質制限は安全性が明らかでないためおすすめできません。

■適量(1日の適正エネルギー量) (kcal)

$$= \text{標準体重(kg)} \times \text{生活強度(kcal/kg)}$$

標準体重 身長m×身長m×22

生活強度 デスクワーク中心…25~30kcal/kg
立ち仕事中心…30~35kcal/kg

つい食べすぎてしまう人は…

低GIの葉野菜や海藻、きのこを最初に食べる

食物繊維が多いため噛みごたえがあり、早食いが防げて食べすぎを抑えられる。糖の吸収も穏やかになる。

■1日3回規則正しく

食事と食事の間があくと血糖値が上がりやすいため、できるだけ3食を規則正しく食べる。夕食が遅いときは、夕方に間食をとり、その後の夕食は軽めに。



朝食を食べない人は…

低GIの簡単朝食を

納豆とごはん、無糖ヨーグルトとくだもの、春雨スープなどを。大豆製品や乳製品、春雨は低GIの食品。

おやつを食べたい人は…

低GIの食品で間食を

菓子類はほぼ高GIなので、間食するなら低GIのナッツや乳製品、いちごやりんごを適量食べる。



「上半身」を鍛えて メリハリボディ

背中やおなか、二の腕、胸元にぜい肉がつくと、太った印象や老けた印象を与えます。上半身を引き締め、メリハリボディを手に入れるためには、脂肪を落とし、筋肉を形作る高強度のエクササイズが必要。週2~3回、つづけてみましょう。

ポイント

- 正しいフォームで、動かしている筋肉を意識しながら行う。
- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後に各自でストレッチを行う。

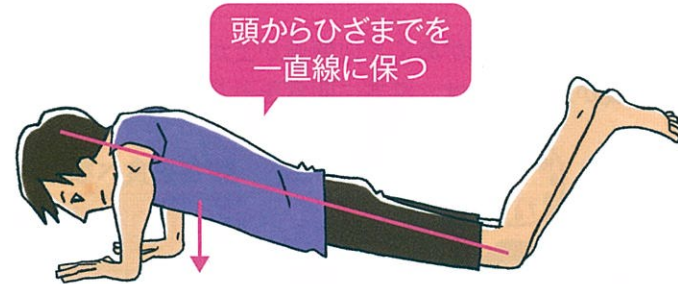
やり方 A~Dの4つのエクササイズを20秒ずつ連続して行い、1分休憩。これを2~3セット行う。

A 20秒 **B** 20秒 **C** 20秒 **D** 20秒 1分休憩 ×2~3セット

A プッシュアップ【胸・腕・肩に効く】

①四つんばいになり、両手を肩幅の1.5倍に開き、手はやや外側に向ける。足首をクロスさせて持ち上げ、頭からひざまでを一直線に保ち、ひじを少し曲げる。

②息を吐きながら、両ひじを曲げて上体を床に近づけ、①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP 頭からかかとまで一直線の姿勢で行う

B スーパーマン【背中に効く】

①床にうつぶせになり、両手を体の横に広げて、手のひらを前に向ける。足はそろえてまっすぐ伸ばす。

②息を吐きながら、ゆっくりと胸を床から持ち上げ、上半身を起こす。

そのとき、足は自然に上がる。目線は前で、手は耳と同じくらいの高さを保つ。①②を20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP 両手をまっすぐ前に伸ばす

C リバース・プッシュアップ【二の腕に効く】

①床に座ってひざを立て、手を床について肩幅に開く。手の指をお尻のほうに向け、腰を浮かせて手と足で体を支える。

②息を吐きながら、ひじを真後ろに曲げて体を沈ませ、①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP 手を椅子の座面などに置いて行う

D クランチ【おなかの前に効く】

①床にあお向けになり、ひざを立てて90度に曲げ、頭の後ろで手を組む。頭と背中を床から少し浮かせる。

②息を吐きながら、上半身を丸めるようにしておへそから上だけを起こす。限界まで起こしたら、ゆっくりと①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP 足を床から浮かせた状態で行う

みならえ!

タフなメンタル

●監修●
産業カウンセラー
上野 幹子

自分を信じて行動できる人は、へこたれにくい。
そうした人の特徴を取り入れて、ストレス社会
を生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

「自分を信じる」から タフメン

2カ月滑れなかった
間も自分を信じて努
力した羽生結弦選手

自分を信じる タフメンな人のポイントは…

- 自己効力感が高い。望む結果を得るために必要な行動をとれると思える気持ちのこと。
- 困難な状況でもあきらめず、解決策を探して行動に移し、意欲的に、ひた向きに努力する。
- 他人や過去のよかった自分と比較せず、今できていることに目を向け、今できることに力を注ぐ。



フィギュアスケート
羽生 結弦 選手

平昌オリンピックで66年ぶりに五輪2
連覇を達成した。本番3カ月前に右足
を負傷したが、自分を信じて努力しつ
づけ、見事、金メダルを勝ち取った。

自己効力感を高めると自信が生まれる

自己効力感とは、簡単にいうと「自分なら
できる」と思える気持ち。自己効力感が高いと
「やってみよう」「努力しよう」という気になる
ためよい結果が得られやすく、それが自信に
つながります。ストレスになるような状況もうま
く乗り越えられ、ストレスを感じにくくなります。
「どうせうまくいかない」「自分はダメだ」「逃
げ出したい」「自分は悪くない」。こんなネガテ
ィブ思考が浮かびやすい人は自己効力感が低い
傾向があります。自己効力感とは性格とは関係
なく、成功体験の積み重ねや、思考グセに気
づくことで高めることができます。

自己効力感を高めるコツ

成功体験を積み重ねる

小さな目標を掲げ、成功体験
を積み重ねる。うまくいった理
由を分析し、ノウハウを蓄積す
ることで課題を克服する力がつ
いていく。

他人の体験を観察する

周りにいる自己効力感が高い人
のやり方を観察したり、その人
の成功体験を聞く。

思考グセに気づき行動する

「どうせ…」などのネガティブ思
考が浮かんだら、「自分はこん
な考え方をしている」と自覚し、
問題を解決することに目を向
け、行動を起こす。

「OK日記」を書く

毎日、自分のよい点や行動を箇
条書きで書く「OK日記」。自分
を具体的に承認する作業は有効。

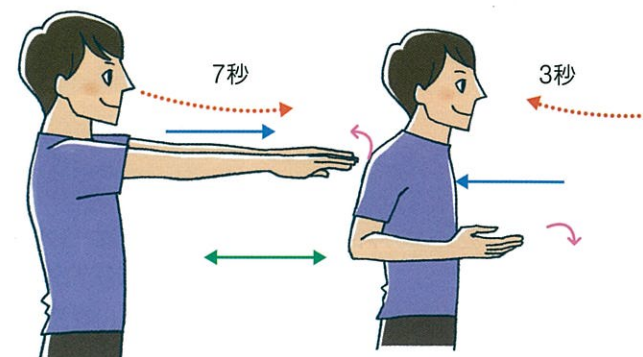
タフメン・エクササイズ

運動や呼吸法には心を整える効果があり、習慣にすることでタフな心を育むことに役立ちます。
あきらめそうになったり、うまくいかず落ち込んだりして自己効力感が低下したときにも有効です。

■ 集中力アップ呼吸

息をしっかりと出し入れすることで集中力を高
める。頭がスッキリして、行動を起こす気持
ちが強化できる。

- 1 両ひじを曲げて脇を閉じ、両手のひらを上に向ける。
- 2 7秒かけて息を吐きながら腕を前に伸ばし、同時に手のひらを下に向ける。
- 3 3秒かけて息を吸いながらひじを後ろに引いて肩甲骨を寄せ、同時に手のひらを上に向けて1の姿勢に戻す。これを5~10回くり返す。



✓ポイント

- 呼吸と腕の動作を合わせる。
- 肩甲骨をしっかりと動かす。

■ 開くポーズ

胸を大きく開くポーズ。不安や緊張で縮こまった胸
を思いっきり開き、自信と心の強さを取り戻す。

- 1 体の右横に椅子がくるように立つ。足を肩幅の2倍に開き、右足を外側に90度回転させる。
- 2 左の体側を伸ばしながら体を右側へ倒し、右手を座面に置く。ひじは伸ばしたままで。
- 3 左手を天井へ突き上げ、左肩を後ろに引くように胸を開く。視線は左指先へ。その状態で5呼吸ほど保つ。反対側も同様に行う。



✓ポイント

- 鼻で深い呼吸をし、呼吸に意識を向ける。
- 体を真横に倒し、胸を大きく開く。

■ 木のポーズ

心を落ち着かせ、集中力を高めるポーズ。樹木のよ
うに安定して立とうとすることで、心を安定させる。

- 1 力を抜いて立ち、呼吸を整える。
- 2 左足を右足に添ってゆっくりと上げ、左足裏を右内ももにしっかりとつけ、左内ももを前に向ける。手でサポートしてもよい。右足裏全体で床を押す。
- 3 息を吸いながらゆっくりと両手を上げてバンザイする。5~10回呼吸したら、息を吐きながら両手と左足を下ろす。反対の足でも同様に行う。



✓ポイント

- 鼻でゆっくり呼吸をしながらバランスをとる。
- 体が床としっかりつながっている感覚で行う。

なんでも探検隊が行く

観光地引網

体験

子どもでも安心!

自分でとると
もっとおいしい!

海の沖合に仕掛けた網を両端から大勢で引っ張って魚をとる、昔ながらの伝統漁法「地引網」。

本来であれば漁師さんしかできない地引網ですが、観光体験として参加できるスポットも増えています。

力いっぱい網を引いて、ドキドキしながら網をのぞき込む——単純だからこそ、楽しい体験です。

How to 「観光地引網」

← 当日の流れ

2 沖合に仕掛けた網を漁師さんが海岸まで持ってきてくれる

1 早朝に集合

3 参加者の出番! 力を合わせて網を引こう!

4 引き揚げ完了

5 ドキドキする瞬間! 網の中をチェック!
※危険な魚がいる可能性がありますので、漁師さんが先に確認します。

観光地引網は遠浅の海岸で行われるので、小さな子どもでも安心! 夢中になって海に入ってしまったときに備えて着替えはもっていきましょう。

どれだけとれるかはその日の運次第。それも地引網の醍醐味です。いろいろな種類の魚がとれると、魚の勉強にもなります。



とった魚でバーベキューも!
引き揚げた魚を使って、その場でバーベキューができるスポットもあります。さっきまで泳いでいた魚ですので、新鮮さは抜群! 苦勞して引き揚げた魚は、味も格別です。



こんなところが魅力

魚への興味が深まります。子どもの食育にもあつあつ。

重い網を引っ張るため、全身運動になります。

早朝から始まるため、早起につながります。

近くに体験できるスポットがあるかチェックしてみよう!

遠浅の海岸であれば、観光地引網を行っていることがあります。最寄りの漁業組合のホームページ等をチェックしてみましょう。網を引くには人数が必要ですので、職場や地域などの団体でのイベントやレジャーとしてもおすすめです。

協力 ● 岩井民宿組合 (千葉県南房総市) ☎ 0470-57-2088 <http://iwaikaigan.com/>