

健保だより

2022上期号



成田国際空港健康保険組合

保険料収入は減少するも 納付金の一時的な大幅減少により 経常収支で黒字に

2月25日に開催された第115回組合会で、当組合の令和4年度予算と事業計画が承認・決定されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定（健康保険）

「人生100年時代」を迎え、昨今では健康寿命の延伸によって、若者から高齢者まですべての国民が元気に活躍し続けられる社会づくりが求められています。その一翼を担う健康保険組合は、よりその役割の重要度が増しているといえます。

一方で、健康保険組合を取り巻く情勢は、令和4年度から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が増加することが見込まれています。加えて、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による経済への打撃と賃金水準の低迷によって、健保財政の収入の柱である保険料が減少し、逼迫度合いに拍車がかかっています。

新型コロナウイルスの影響は、医療費にも及んでいます。厚生労働省が発表した令和2年4月～令和3年3月の医療費動向（メディアス）をみると、前年度比で1兆円を超える減少となり、過去最大の減少幅となりました。これは、感染予防に起因する医療機関への受診控えによるものです。みなさまの健康増進をサポートする責務のある健康保険組合といたしましては、こうした受診控えは、重大疾病等の早期発見・早期治療の遅れへとつながる危険性があり、憂慮すべき事態といえます。

令和4年度予算編成にあたりましては、予算総額は20億6429万円となり、保険料収入を19億9684万円と見込んでいます。一方、支出では医療費等の支払いにあてる保険給付費を9億5431万円、高齢者医療等への納付金総額を6億6442万円と見込みました。納付金額は受診控え等の影響により一時的では

ありますが、前年度と比較して2億7000万円以上減少しており、この結果令和4年度の経常収支差引で8759万円の黒字予算を計上しました。

当組合といたしましては、令和4年度も保健事業の充実、とくに特定健診の受診率の向上および特定保健指導等の充実に取り組みとともに、引き続き重症化予防に積極的に努めてまいります。とくに、第2期データヘルス計画に基づき、被保険者および被扶養者の健康維持・増進をより一層サポートしていけるよう、効果的・効率的な保健事業を実施してまいります。また、健康増進支援Webサービス「PePUP」により、健康維持・増進を目的としたさまざまな健康コンテンツを提供してまいります。「PePUP」は、利用することでポイントが付与され、ポイントによりいろいろな商品と交換することもできます。

今後とも、加入者のみなさまの利便性を考え、より一層のサービス向上を図ってまいります。みなさまにおかれましては、特定健診・保健指導をはじめ当組合が実施する健診事業を活用され健康にご留意いただきますようお願い申し上げます。



介護勘定（介護保険）

介護保険では、令和2年度に介護納付金が全面総報酬割へと移行して支出が増加傾向にあります。令和4年度は今後を見据え介護保険料率を2・0%に変更し、予算を編成することとしました。

予算総額 20億6,429万円

令和4年度 収入支出予算概要表

収入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	1,996,836	502,981
国庫負担金収入・他	538	135
調 整 保 険 料	28,519	7,184
繰 入 金	8,550	2,154
国 庫 補 助 金 収 入	925	233
財政調整事業交付金	27,326	6,883
雑 収 入	1,593	401
合 計	2,064,287	519,972

支出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	79,686	20,072
保 険 給 付 費	954,310	240,380
法定給付費	924,801	232,947
付加給付費	29,509	7,433
納 付 金	664,417	167,359
前期高齢者納付金	212,092	53,424
後期高齢者支援金	452,308	113,931
病床転換支援金	2	1
退職者給付拠出金	15	4
保 健 事 業 費	210,979	53,143
還 付 金	4,250	1,070
財政調整事業拠出金	28,519	7,184
連 合 会 費	1,535	387
積 立 金	4,500	1,134
雑 支 出	662	166
予 備 費	115,429	29,075
合 計	2,064,287	519,972

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
2,007,667千円	1,920,079千円	87,588千円

令和4年度 収入支出予算概要表(介護保険分)

収入

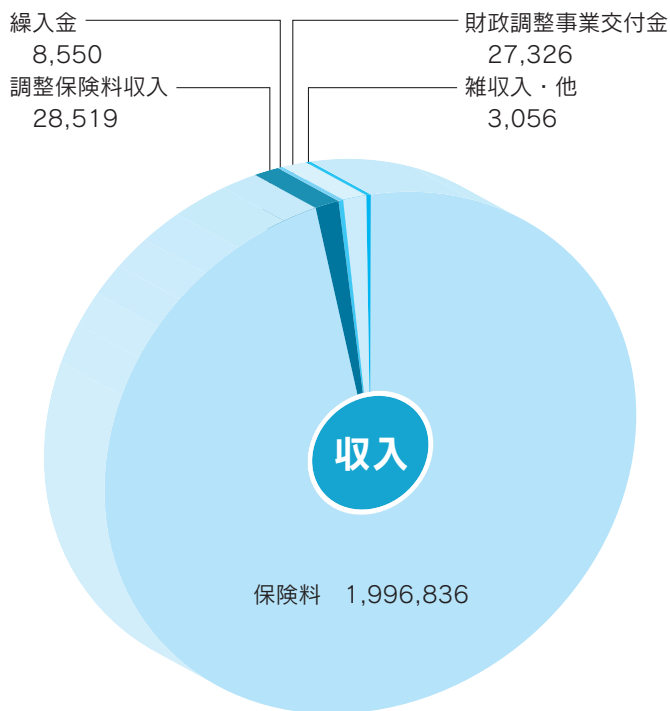
科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	250,208	136,950
雑 収 入	2	2
合 計	250,210	136,951

支出

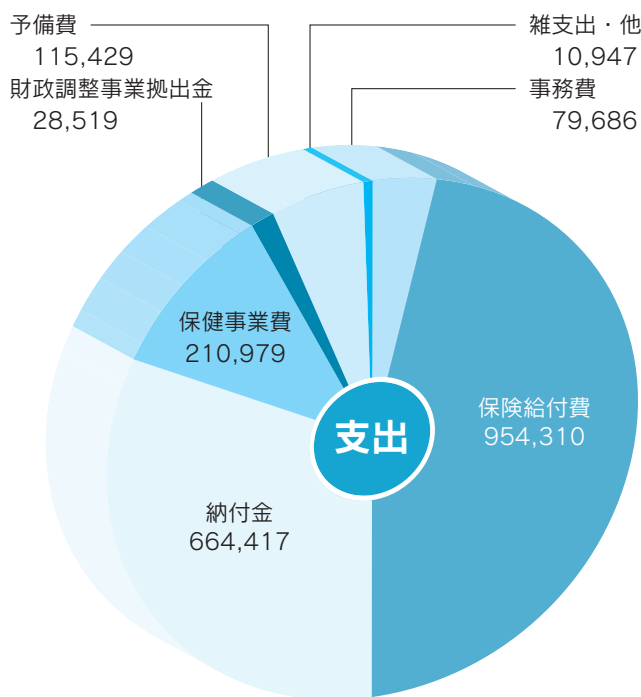
科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	205,868	112,681
介護保険料還付金	452	247
雑 支 出	1	1
予 備 費	43,889	24,022
合 計	250,210	136,951

収支のわりあい

(単位:千円)



収入合計 2,064,287千円



支出合計 2,064,287千円



令和4年度保健事業のご案内

健康保険組合では加入者のみなさまの健康保持・増進のため、さまざまな保健事業を実施いたします。
みなさまの「予防・健康づくり」に積極的にご活用ください。

▼特定健康診査・特定保健指導

- ▷ **特定健康診査**：40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者の方対象（4月～翌年2月末日まで）
- ▷ **特定保健指導**：特定健康診査の結果（人間ドックの結果を含む）により、支援が必要な方に対して実施
被保険者の積極的支援は当組合の保健師、動機づけ支援は外部委託（個別指導）により支援
任意継続被保険者および被扶養者は健診医療機関において支援



▼保健指導宣伝

- ▷ **若年層の保健指導**：人間ドックの結果により、30歳代の被保険者の方を対象に外部委託により支援（個別指導）
- ▷ **保健師による健康相談**：被保険者の方を対象に当組合の保健師による健康相談
- ▷ **冊子の配布**：「健保だより」を年2回、被保険者に送付
- ▷ **「医療費のお知らせ」**：毎月Pep Up[※]により通知
年間医療費のお知らせ（紙）を1月末頃配布
- ▷ **「ジェネリック医薬品との差額通知」**：年4回（6,9,12,3月）にPep Up[※]により通知
- ▷ **育児指導書（希望者）**：被保険者または被扶養者である配偶者が第1子を妊娠または出産したときにご自宅等に送付
- ▷ **育児雑誌（希望者）**：被保険者または被扶養者である配偶者が出産したときに1年間ご自宅等に送付
- ▷ **生活習慣重症化予防**：人間ドックの結果により、早期治療が必要な方に対する受診勧奨（Pep Up[※]により通知）
- ▷ **歯科口腔**：歯科口腔に対する予防ケアのための情報提供（パンフレット配布等）
- ▷ **重複・頻回受診者への通知**：適正受診の啓発と医療費の軽減を目的に対象の方にPep Up[※]により通知



▼疾病予防

- ▷ **人間ドック**：30歳以上（4月1日時点）の被保険者・被扶養者（配偶者）の方対象（4月～翌年2月末日まで）
- ▷ **婦人科検診（希望者）**：子宮頸がん検診、乳がん検診（エコーまたはマンモグラフィ）
- ※ **子宮頸がん検診および乳がん検診を申込される際の注意点について**
子宮頸がん検診、乳がん検診（エコーあるいはマンモのどちらか一方）の費用は、基本健康保険組合が全額負担することになっておりますが、医療機関によっては一部負担が発生することがございます。受診申込時に必ず医療機関にご確認ください。
- ▷ **前立腺がん検診**：50歳以上（4月1日時点）の男性
- ▷ **インフルエンザ予防接種**：指定期間内に1回接種、費用は被保険者分を当組合全額負担、被扶養者分を1人当たり1,000円を上限に補助（被保険者の立替払い、被扶養者の補助申請は、Pep Up[※]より申請）



▼体育奨励

- ▷ **ウォーキング・キャンペーン**：被保険者を対象に年2回実施（達成賞・参加賞をPepポイントで付与）。
歩数登録はPep Up[※]で実施

※=Pep Up登録者のみ

当組合ホームページ <http://www.naakenpo.jp> ID:naakenpo パスワード：06120679

人間ドック・特定健康診査等のご案内

1 健診等対象者

＼コロナ禍でも、健診の受診は大切です！／

区 分	対 象 者	被保険者	任意継続 被保険者	被扶養者
人 間 ド ッ ク (日帰りドック)	4月1日時点で満30歳以上の方	●	●	● (配偶者のみ)
特 定 健 康 診 査	4月1日時点で加入している方で当該年度において40歳以上75歳未満の年齢に達する方	●	●	●
特 定 保 健 指 導	特定健康診査の受診結果により、健康の保持に努める必要があると認められた方	●	●	●

※人間ドックを受診したことで、特定健康診査も受診したことになります。

2 人間ドックおよび特定健康診査の受診について

(1) 手続き

①健康保険組合（以下「組合」という。）が指定する医療機関（以下「指定医療機関」という。）に、本人が直接、受診日時等について予約し、事業所担当者を通じ組合に「人間ドック受診届出書」もしくは「特定健康診査受診届出書」を提出してください。

注）40歳以上の方は□にチェックを必ずいれてください。（本年度中に40歳になる方も含む。）

参考：1983年（昭和58年）3月31日以前に生まれた方

②受診日には、必ず「健康保険証」を持参してください。

(2) 健診期間 毎年4月から翌年2月末日まで

(3) 指定医療機関 別表のとおりです。

(4) 検診項目 （組合ホームページにてご確認ください。）

(5) 費用 健康保険組合が全額負担（人間ドックオプション検査を除く。）

※「健康保険証」を持参しない場合や指定医療機関に予約はしたものの、組合に「人間ドック受診届出書」もしくは「特定健康診査届出書」の提出を忘れた場合又は、健診期間内に受診しない場合は当日受診できないことや費用を全額負担していただく場合がありますのでご注意ください。

お願い

比較的予約が取りやすい時期（4～6月）に受診していただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

※被扶養者（配偶者）の皆様へ

人間ドックを受診される方が非常に少ない状況です。ぜひ、受診いただき、ご自身の健康状態を把握し、疾病予防・健康づくりにお役立てください。



別表：指定医療機関

日帰り人間ドック	子宮頸がん	乳がん・大腸がん	特定健康診査	特定保健指導	健 診 機 関	所 在 地	電話番号
○	○	—	○	—	空港クリニック	成田空港内第1PTB B1F	0476(32)8877
○	○	○	○	○	佐倉厚生園病院	佐倉市錦木町320	043(484)2164
○	○	○	○	○	聖隷佐倉市民病院	佐倉市江原台2丁目36番2	043(486)0006
○	○	○	○	○	勝田台病院	八千代市勝田622-2	0474(82)3020
○	○	○	○	○	船橋中央病院	船橋市海神6-13-10	047(433)5885
○	○	○	—	○	最成病院ヘルスケアセンター	千葉市花見川区柏井町800-1	043(257)8111
○	○	○	○	○	井上記念病院	千葉市中央区新田町1-16	043(245)8811
○	○	○	○	—	山王病院	千葉市稲毛区山王町166-2	043(421)2221
○	○	○	○	○	リソルクリニック	長生郡長柄町上野521-4	0475(35)2222
○	○	○	○	○	有楽町電気ビルクリニック	千代田区有楽町1-7-1	03(3213)0099
○	○	○	○	—	メディカルスクエア赤坂	港区赤坂2-17-17	03(3585)0365
○	○	○	○	○	牧田総合病院人間ドック健診センター	大田区西蒲田8-20-1	03(6428)7466
○	—	—	○	—	日本医科大学成田国際空港クリニック	成田空港内第2PTB B1F	0476(34)6119
○	○	○	○	—	国際医療福祉大学市川病院	市川市国府台6-1-14	047(375)1111
○	○	○	○	○	龍ヶ崎済生会総合健診センター	茨城県龍ヶ崎市中里1-1	0297(63)7178
○	○	○	○	—	成田富里徳洲会病院	富里市日吉台1-1-1	FAX 0476(85)5316
○	○	○	○	○	国際医療福祉大学成田病院	成田市畑ヶ田852	0476(35)5602

(注) 成田富里徳洲会病院の申込は、FAXもしくはホームページからとなります。FAXの申込用紙は当組合HPよりダウンロードしてください。

3 特定保健指導の実施について

(1) 手続き

①被保険者（任意継続被保険者の方を除く。）で指導対象となった方には、組合より「特定保健指導について（ご案内）」等を送付します。

- ・積極的支援対象者：速やかに日程を決定し、組合に連絡したうえで保健師による保健指導を受けてください。
- ・動機づけ支援対象者：委託会社（相談員）より連絡をしますので、日程調整等を行い、委託会社（相談員）による保健指導を受けてください。

②被扶養者で指導対象となった方には、組合より「特定保健指導について（ご案内）」を郵送しますので、速やかに指定医療機関に予約後、添付の「特定保健指導利用券」に必要事項を記載のうえ組合に返送してください。内容確認後、「利用券」を発行しますので、保健指導を受ける際に持参してください。

(2) 実施期間 特定保健指導の開始から終了する日まで

(3) 指定医療機関 2 (3) 指定医療機関と同じ



特定保健指導のメリットって？

／ ダイエットも！ ／

無料で健康になるための**アドバイス**が受けられます！



行ってみますか？
無料でダイエットできるそうですよ

特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

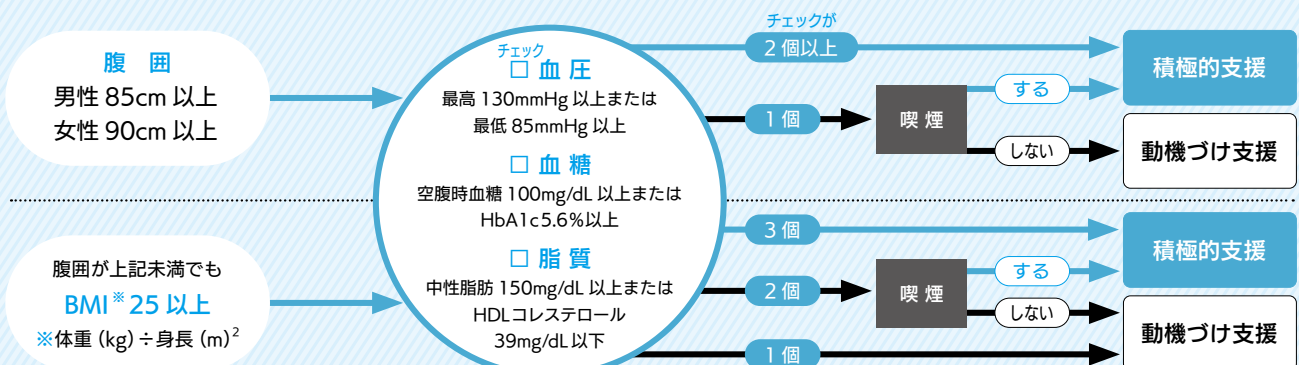
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減 **腹囲** 1.73cm 減

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。



お薬代って節約できるの?

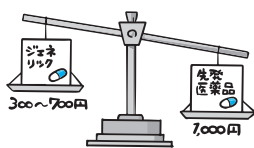
「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。
お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

① 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い



効果・安全性は同等なのに、
価格は3~7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

ジェネリックを
希望します



② 時間に注意

処方箋は、平日 8~19 時・
土曜日 8~13 時に提出



平日 8~19 時、土曜日 8~13 時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に 400 円^{※1}の加算が付き、アプリや FAX で事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

③ かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、
お薬手帳を忘れずに!



3 カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで 140 円^{※1}節約できます!

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は 1 カ所にまとめましょう。

④ 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、
市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。



⑤ 節税

医療費控除を活用



医療費の自己負担額が年間 10 万円を超えた場合や、対象の市販薬を 12,000 円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁 HP をご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

※1 健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

お薬手帳として ^{※2}	薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
診察がスムーズに ^{※2}	医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
節税手続きを簡素化	マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Tax への転記ができるので、申告手続きを簡素化できます (2021 年 9 月分以降)。

※2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

マイナンバーカードの保険証としての利用申込みをした方には 7,500 円相当のマイナポイントが取得できます (~2022 年 9 月末)。詳しくは総務省 HP をご覧ください。

塩原しおばら渓谷けい

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

塩

原渓谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原渓谷の見どころを押さえるには「塩原渓谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。



塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

① 8:30～17:00 ② 資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
③ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)
④ <https://shiobara-monogatari.com/>



回顧の滝(回顧コース内)

名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、礫石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



もみじ谷大吊橋

塩原渓谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

① 8:30～18:00 (4月～10月)
② 大人300円、小中学生200円
③ 0287-34-1037
④ <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

塩原温泉ビジターセンター



日光国立公園の自然情報センターで、塩原の見どころを発信している。ホームページからハイキングコースのダウンロードも可能。

🕒 9:00 ~ 16:30 🚫 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始
☎ 0287-32-3050
🌐 <http://www.siobara.or.jp/vc/>

天皇の間記念公園



塩原御用邸の「天皇の間（新御座所）」が原形のまま移築され保存された。

🕒 9:00 ~ 17:00 🚫 水曜日
👤 大人 200 円、小中学生・65 歳以上 100 円
☎ 0287-32-4037

竜化の滝



塩原溪谷の名瀑を代表する滝。水量が多く、3 段を豪快に流れ落ちる様子は白竜が踊る姿を連想させる。

竜化の滝コースは来た道を戻る。

風箏の滝



それほど大きくないものの、近くで見ることのできる滝として人気。水しぶきが涼しさを感じる。



約 5.5km 約 2 時間 30 分

INFORMATION



東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、
JR バスで約 65 分



東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分

塩原温泉観光協会

☎ 0287-32-4000

🌐 <http://www.siobara.or.jp/>



食とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるフンドー。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。

🕒 9:00 ~ 18:00 🚫 木曜日（祝日の場合は翌日）
👤 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
☎ 0287-32-3101

🌐 <https://yuponosato.com/>

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等でご確認ください。

放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。
適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、
脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、
さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

この検査項目に注意！

血液検査				尿検査
空腹時血糖		ヘモグロビンA1c (HbA1c)		
保健指導判定値	100mg /dL 以上	保健指導判定値	5.6% 以上	尿糖
受診勧奨判定値	126mg /dL 以上	受診勧奨判定値	6.5% 以上	陽性 (+)

値が
状態が
間続くと…

細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病
網膜症

糖尿病
腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病
神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患
(閉塞性動脈硬化症)

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

血糖 高い 長い

こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすく、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。
健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

重症化を防ごう！

✓ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

✓ 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動※も1～3日おきに行います。

※レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

✓ 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

✓ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

✓ お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。



健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。



治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。
医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ 1
にんにく(すりおろし) ----- 1 かけ分
しょうが(すりおろし) ----- 1 かけ分
ごま油 ----- 大さじ 1/2
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ 1/2
A みりん ----- 小さじ 2
みそ ----- 小さじ 2
しょうゆ ----- 小さじ 1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2 本
ライスペーパー ----- 6 枚
リーフレタス ----- 60g
スナップえんどう(茹で)* ----- 6~12 本
春にんじん(細切り) ----- 60g
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で 1 とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、A と赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。

辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。

減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。



レシピ開発

今村 結衣 (管理栄養士)

撮影・スタイリング

Tokyo Trend Kitchen



さわら

鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分

277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2 等分) ----- 2 切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
酒 ----- 小さじ 1
アスパラガス (2 等分の斜め切り) ----- 2 本
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2 個 (100g)
新玉ねぎ (8 等分のくし形切り) ----- 1/2 個
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2 等分) ----- 2 個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個
ローズマリー ----- 2 本
A 塩 ----- 小さじ 2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ 1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10 分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に 1 と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上から A をかけて 200℃ のオーブンで 30 分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

🌱 野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。

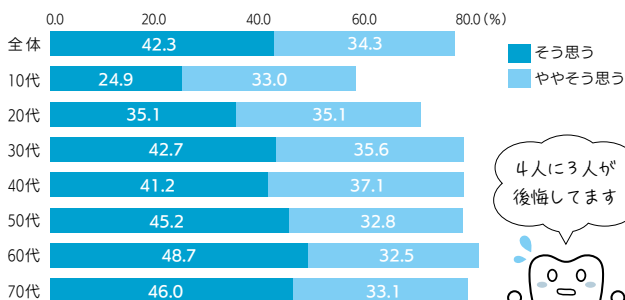
定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか？



「歯科医療に関する一般生活者意識調査」
出典：日本歯科医師会



歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



Health Information

質のよい睡眠をとるために

ZZZ

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

POINT 6

寝る1時間前に入浴する

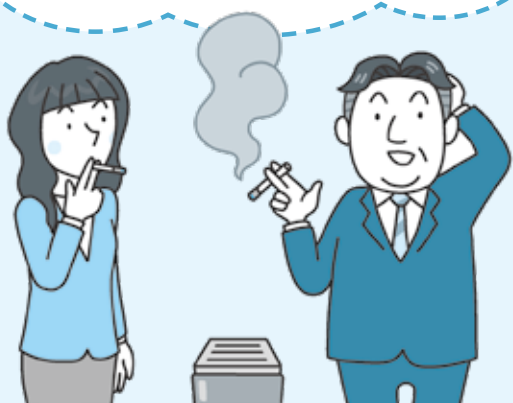
毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

Q

喫煙はダイエットになる？

最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいって言われました。

でも禁煙すると太るらしいので、禁煙しないほうがいいのではないかと考えているんです…



A

いいえ
それは
違います！



禁煙による体重増加で血糖値が上がるのが報告されていますが、**禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかに有益だといわれています。**

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ！



Health Information

話題の健康情報

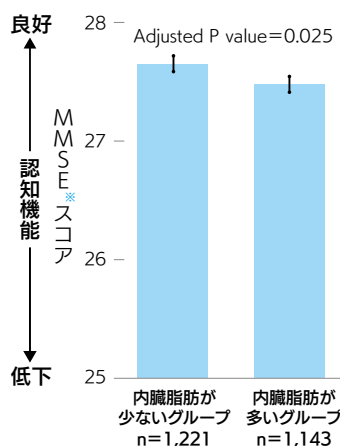
内臓脂肪を減らすと、 認知症のリスクも低くなる可能性

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス & ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



※ MMSE…

Mini-Mental State Examinationの略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。

健康で自立した
高齢期を
過ごすためには
メタボの改善が
大切なね



座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう！

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、下ろす

上体が後ろに倒れないように、体をしっかり立てて引き寄せます。

むずかしければ、脚が上がるだけでもOKです。



たったこれだけ！

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り

左右 各5～10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から遠すぎると立てません。立てそうなところに置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、ゆっくり座る

グラグラしないように立ち上がり、ゆっくりとコントロールしながら座ります。



たったこれだけ！

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

たとえ1冊でも、
毎日行うことが
重要です！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻&
股関節

お尻ストレッチ

左右 各30秒

1 片足の外くるぶしを膝の上にさせる

膝を下に押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのではなく、おへそを前に出すイメージです。



たったこれだけ！

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>

