

# けんぽニュース

K E N P O N E W S

'23 / 秋

No.153

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：「吉野山の紅葉」〈奈良県〉（提供＝アマナ）

## ＝目次＝

- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| ◎令和 4 年度決算のお知らせ…………… 2・3  | ◎交通事故に遭ってしまったら…………… 10       |
| ◎令和 4 年度保健事業実施状況…………… 4   | ◎みんなで学ぶ女性のカラダと健康…………… 11     |
| ◎公告…………… 5                | ◎糖尿病予防のための生活習慣改善ポイント…………… 12 |
| ◎ワクチン接種を受けましょう…………… 6     | ◎健診結果に異常があったら…………… 13        |
| ◎みんなで使おう ジェネリック医薬品…………… 7 | ◎けんぽクイズ…………… 14              |
| ◎世界の健康レシピ…………… 8・9        | ◎目と首の疲れをとるストレッチ…………… 15      |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

# 厳しい財政状況ながらも 引き続き皆さまの健康増進と 疾病予防に努めます

大阪府木材健康保険組合の令和4年度決算が、去る7月27日に開催された第136回組合会で承認されましたのでお知らせします。

|           |              |
|-----------|--------------|
| ● 収入      | 22億6,884万6千円 |
| ● 支出      | 23億713万3千円   |
| ● 経常収支差引額 | ▲3,828万7千円   |

## POINT

- 収入の柱である保険料収入は前年より増加、保険料収入増加の要因は、被保険者数と平均標準報酬月額及び総標準賞与額の増加が挙げられます。
- 保険給付費＋高齢者医療への納付金の合計は、当健保組合の保険料収入の約97%を占めています。



当健保組合の令和4年度の決算は、収入22億6,884万6千円に対し、支出23億713万3千円となり、経常収支差引額で3,828万7千円の赤字となりました。

令和4年度は、新型コロナウイルス感染症対策と社会経済活動の両立が緩やかに進んだことを受け、被保険者数と平均標準報酬月額、総標準賞与額が前年度を上回り、保険料収入は、前年度より5,885万円増額となりました。

一方、支出面では、前年度に続き、新型コロナによる受診控えの反動から受診者数が増加した影響で、保険給付費が前年度より、1億1,316万円と大幅に増加しました。また、高齢者医療への納付金については、前々年度の受診控えの影響により、前期高齢者一人当たりの給付費が減少となり、4,291万円減額となりましたが、保険給付費と高齢者医療への納付金の保険料収入に占める割合は97%となり、健保財政は厳しい状況が続いています。

このような中、今国会では、少子化対策を前世代で支える仕組みや現役世代の負担増を抑制する施策などを盛り込んだ、健康保険法の改正案が成立する見通しとなりました。今後の日本の社会保障制度を方向付ける有意義な改正と評価できる一方で、前期高齢者納付金について、報酬水準に

応じた調整を部分的に導入するなど、健保組合の中には負担増となりかねない施策もあり、今後も動向が注視される場所です。

来年度からは、いよいよ第3期データヘルス計画ならびに第4期特定健診・特定保健指導が開始となります。これに向け、今年度はこれまでの成果を振り返り、新しい目標を設定する重要な年度となります。国民皆保険の中核を担う保険者として、引き続き皆さまの健康寿命の延伸につながる取り組みを進めてまいります。

また、来年度からは、従来の健康保険証を廃止しマイナンバーカードと一体化させる方針が政府より示されています。医療分野のICT化を進める上で鍵となる施策と考えられますので、スムーズな移行と皆さまの利便性の向上のために、保険者として協力してまいります。

当健保組合では、今後も時代に即した保健事業の推進や事業主と連携したコラボヘルスなどを通して、皆さまの健康増進や疾病予防への取り組みを全力で進めてまいります。

皆さまにおかれましても、健診や特定保健指導などの積極的な活用により、健康管理に取り組んでいただくとともに、引き続き医療費節減にもご協力いただけますようお願いいたします。

# 令和4年度 収入支出決算概要

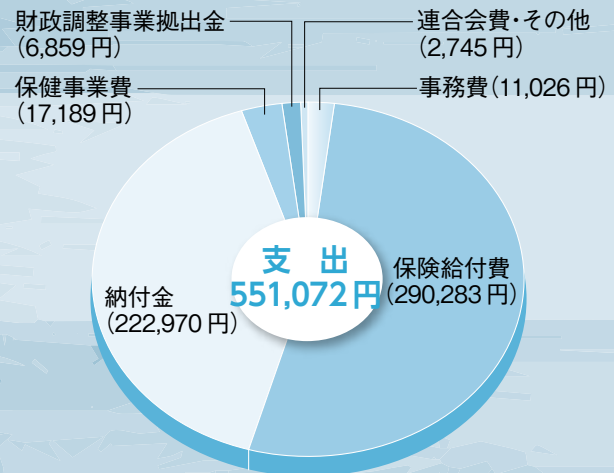
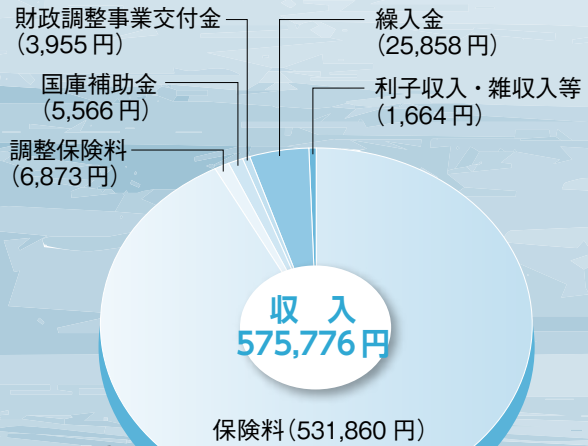
## 健康保険分 (千円)

| 収入        |           |
|-----------|-----------|
| 保険料       | 2,262,532 |
| 調整保険料     | 29,236    |
| 国庫補助金     | 23,679    |
| 財政調整事業交付金 | 16,824    |
| 繰入金       | 110,000   |
| 利子収入・雑収入等 | 7,078     |
| 合計        | 2,449,349 |
| 経常収入合計    | 2,268,846 |

| 支出        |           |
|-----------|-----------|
| 事務費       | 46,905    |
| 保険給付費     | 1,234,864 |
| 納付金       | 948,514   |
| 保健事業費     | 73,124    |
| 財政調整事業拠出金 | 29,180    |
| 連合会費・その他  | 11,674    |
| 合計        | 2,344,261 |
| 経常支出合計    | 2,307,133 |

|         |           |
|---------|-----------|
| 決算残金    | 105,088千円 |
| 経常収支差引額 | ▲38,287千円 |

## 被保険者1人当たりで見ると



## 介護保険分 (千円)

| 収入   |         |
|------|---------|
| 保険料  | 259,976 |
| 繰越金他 | 10,000  |
| 合計   | 267,976 |

| 支出    |         |
|-------|---------|
| 介護納付金 | 244,415 |
| 積立金他  | 0       |
| 合計    | 244,415 |

決算残金 23,561千円

## 組合現況 (令和5年3月末現在)

- 被保険者数 4,254人 (4,242人)  
(男性 3,255人(3,269人)、女性 999人(973人))
  - 介護保険の対象となる被保険者数 2,361人(2,329人)
  - 平均標準報酬月額 365,662円 (360,273円)  
(男性 395,625円(388,615円)、女性 264,888円(261,538円))
  - 総標準賞与額(年間合計) 3,931,771千円(3,646,234千円)
  - 平均年齢 44.09歳 (43.76歳)
  - 被扶養者数 3,807人(3,843人)
  - 前期高齢者加入率 4.65% (4.66%)
  - 前期高齢者一人当たり給付費 400,365円(406,652円)
  - 健康保険料率 102‰(102‰)
  - 介護保険料率 18‰(18‰)
- ( )内は昨年の数字

# 〔令和4年度〕保健事業実施状況

年度当初に計画した疾病予防、健康づくり、体力保持・増進など、皆様の健康管理のお役に立てただけ  
 よう、各種事業を効率的に実施しました。

## ① 疾病予防

- 生活習慣病健診  
— 35歳以上の被保険者
- 人間ドック  
— 40歳以上の被保険者
- 婦人健診  
— 35歳以上の被保険者・被扶養者
- 特定健診  
— 40歳以上の被扶養者
- 特定保健指導  
— 40歳以上の被扶養者  
(動機づけ支援・積極的支援)
- 保健師の活動(健康相談・指導)  
各種健診後の事業所訪問指導  
— 被保険者
- 高齢者訪問健康相談  
— 前期高齢者
- ファミリー電話健康相談  
— 被保険者・被扶養者
- 家庭常備薬の斡旋

## ② 保健指導宣伝

- ゆがみ改善チエック&エクササイズ  
— 被保険者・被扶養者  
— 被保険者
- 歯科・口腔健診  
— 被保険者
- インフルエンザ予防接種費用補助  
— 被保険者・被扶養者
- つよい子になるぞキャンペーン  
— 被扶養者(3歳〜9歳まで)
- 全国巡回健診  
— 35歳以上の被扶養者(他府県在住)
- 大腸がん予防検査  
— 40歳以上の被扶養者
- 健康管理アプリグッピ〜ヘルスケア  
— 被保険者
- 機関誌「けんぽニュース」  
年3回発行  
— 被保険者
- 「年間医療費通知」  
年1回配付  
— 被保険者

## ③ 体育奨励



- 「ジエネリック医薬品促進通知  
お祝いカード」の配付  
— 被保険者
- 夏季プール割引利用券の斡旋  
— 被保険者・被扶養者
- 関西サイクルスポーツセンター  
利用券の斡旋  
— 被保険者・被扶養者
- アイススケート場  
割引利用券の斡旋  
— 被保険者・被扶養者

ルネサンスで、  
**一緒に**  
**はじめよう!**

健康と一緒にはじめよう!

期間限定 10/10(火)〜11/22(水)

|     |         |        |    |
|-----|---------|--------|----|
| 月会費 | 10,450円 | レンタル用品 | 0円 |
| 月会費 | 1,980円  | レンタル用品 | 0円 |

QRコード

# 公 告

## 事業所の異動等について

| 事業所名           | 異動年月日    | 区 分  |
|----------------|----------|------|
| ナカザワサッシ加工 株式会社 | 令和5年4月1日 | 新規適用 |
| 株式会社 長堀銘木      | 令和5年7月1日 | 削除   |

### 健康保険事務担当者の皆さまへ

#### 「賞与支払届」について

健康保険・厚生年金保険では「賞与支払届」の届出が必要となります(賞与の支払がない場合でも「不支給」の届出が必要となります)。令和5年の夏季(決算賞与を含む)賞与支払届が未提出の場合は、至急、当健康保険組合へご提出をお願いいたします。

次回、冬季の「賞与支払届」提出についてもご協力をよろしくお願いいたします。



**算定基礎届の提出にご協力  
ありがとうございます。**

事業主ならびに事務担当者の皆様方には、お暑い中「算定基礎届」のご提出にご協力をいただき誠にありがとうございました。

なお、八月、九月の「月額変更予定者」の届け出のある事業所につきましては、お早めに「月額変更届」を提出していただきますようお願いいたします。

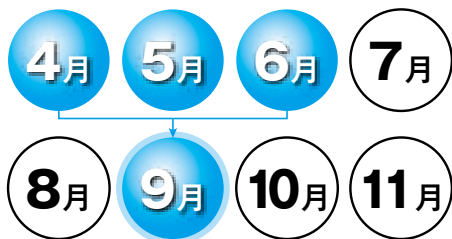


### 九月分から保険料が 変わる方がいます。

皆さまに納めていただいている毎月の健康保険料は、毎年一回見直しが行われています。

保険料の計算には「標準報酬制」が採用されており、給与等の平均を五万八千円から百三十九万円の五十等級に区分した表にあってはめて標準報酬月額を決定し、これに保険料率を掛けて保険料を算出しています。

四月・五月・六月の給与等をもとに決定し、九月から適用されます(給与等に大きく変動があった場合には、そのつど改定されます)。



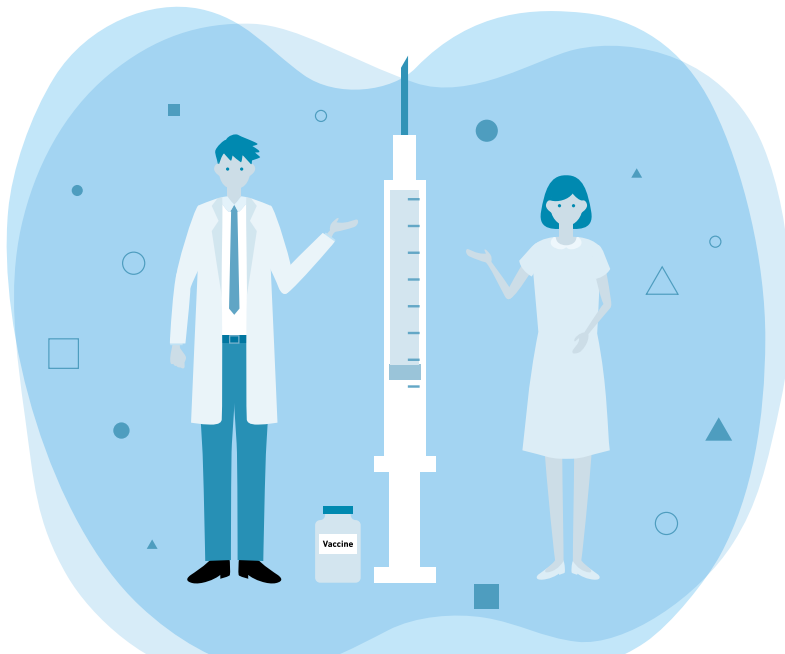
3ヶ月分の給与等の平均をもとに  
9月からの標準報酬月額を決定

したがって、九月分から保険料が変わる方がいますので、ご了承ください。なお、健康保険組合を通して集められている介護保険第二号被保険者(四十〜六十四歳)の介護保険料も同様です。

# インフルエンザ予防のために ワクチン接種を受けましょう

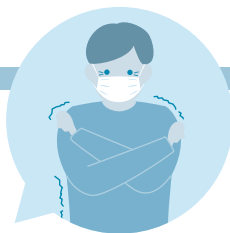
新型コロナウイルス感染症への対応が変わり、マスク着用が任意になったこともあり、今シーズンはインフルエンザの流行が懸念されます。早めにインフルエンザワクチンの接種を受けておきましょう。

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を防ぐ効果と発症した際の重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンが効果を発揮するまでには接種から2～3週間ほどかかりますので、流行が始まる前の段階で接種を受けることをお勧めします。ワクチンの効果が続くのは5ヵ月程度ですので、昨年受けている人も改めて接種を受けておきましょう。



※貴健保組合の保健事業に対応した内容をお入れできます。

## 特にワクチン接種が 推奨される人



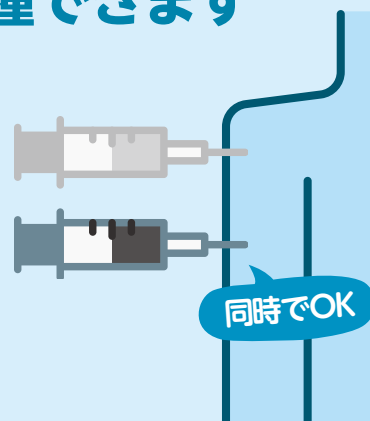
- 65歳以上の高齢者
- 子供（乳幼児や小学校低学年など）
- ぜんそく、糖尿病など持病のある人
- 妊婦
- 上記の人と同居している人

## インフルエンザワクチンは

### 新型コロナウイルスのワクチンと同時に接種できます

オミクロン株に対応した新型コロナウイルスのワクチンの追加接種が続けられています。感染・重症化予防のために引き続き接種を受けましょう。接種費用は無料です。

新型コロナウイルスワクチンと他のワクチンは、原則として2週間以上の間隔を空けないと接種ができません。ただし、インフルエンザワクチンについては同時に接種しても効果と安全性に影響がないことが確認されたことから、例外的に同時接種が可能です。



# みんなで使おう ジェネリック医薬品



安心して使える安価なお薬がジェネリック医薬品です。  
特許の切れた成分を使うことで、医療の質を落とさずに  
医療費を節約することができます。  
積極的に使用してください。

## ジェネリック医薬品の Point

- 1 有効成分や効き目は今までと同じ**  
ジェネリック医薬品は元となる新薬（先発医薬品）と同じ有効成分・効果があります。
- 2 厚生労働省の品質基準をクリア**  
厚生労働省の厳しい基準をクリアしたものがジェネリック医薬品として販売できます。
- 3 従来のお薬よりも飲みやすく工夫**  
薬の形状やパッケージを改良することで、飲みやすさや使いやすさを工夫しています。

## 「ジェネリック医薬品」促進のご案内を 令和5年11月中旬に発送します。

令和5年4月から令和5年6月分の医薬品（病院で処方されたお薬）について、ジェネリック医薬品であるか、または、ジェネリック医薬品に変更できるかどうかを、お知らせいたします。

- 該当者の方のみに、事業主様を通じてお渡しします。
- 金額は参考値です。
- 変更したい場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

どうして  
ジェネリック医薬品  
が必要なの？

日本の医療費は毎年約1兆円ずつ増加中です。このまま医療費が膨らみ続ければ、国民皆保険を維持できなくなってしまいます。ジェネリック医薬品を利用して医療費を節約することは、単に自己負担の節約だけでなく、健康保険制度を守ることで将来の安心につながります。

おいしく食べて旅行気分

# 世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、スパイスと羊肉を使った胃腸に優しいエキゾチックな料理です。



スマホでも見られる!



## ハリラ

☆

### モロッコのレシピ

アフリカ大陸西北部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン(=鍋)はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。



# ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g  
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

モロッコで日常的に食べられている、野菜と豆がたっぷり溶け込んだ伝統的なスープ。特に、イスラム教のラマダン（断食）明けの夕食には欠かせない料理で、空腹の胃にも優しい味わいです。今回は、極細のパスタであるバーミセリの代わりにカップペリーニを使用しています。

## 作り方

🕒調理時間50分

- 1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。
- 2 トマトはへたを取り、湯むきをしてすりおろす。

POINT



トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。

- 3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。
- 4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。
- 5 ひよこ豆と短く折ったカップペリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3（分量外）で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。
- 6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチー、イタリアンパセリを散らす。

## 材料 (2人分)

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| ●羊肉……………100g                        | ●トマト……………中1個      |
| ●塩、こしょう、小麦粉……………適量                  | ●レンズ豆（乾燥）……………50g |
| ●玉ねぎ……………1/4個                       | ●ひよこ豆（水煮）……………50g |
| ●セロリ……………1/4本                       | ●カップペリーニ……………15g  |
| ●しょうが……………1片                        | ●小麦粉……………大さじ1     |
| ●パクチー、イタリアンパセリ……………各大さじ3（各大さじ1は飾り用） | ●オリーブ油……………大さじ1   |
|                                     | ●水……………750ml      |

## ヘルシー食材

### 羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるL-カルニチンが豊富なので、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。

日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお薦めです。



# ザアルーク

スマホでも見られる!



■235kcal ■たんぱく質4.7g ■脂質13.6g  
■炭水化物26.0g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

香ばしく焼いたなすを、トマトやスパイス、ハーブと一緒にペースト状にしたホットサラダ。幾つもの風味が混ざり合う複雑な味わいが後を引きまします。モロッコでは、ホブスというパンにたっぷりのせて食べるのが定番ですが、今回はフォカッチャで代用しています。

## 材料 (2人分)

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| ●なす……………3本        | ●A にんにく……………1片             |
| ●トマト……………中1個      | ●パクチー、イタリアンパセリ……………各大さじ1/2 |
| ●オリーブ油……………大さじ2   | ●クミンパウダー……………小さじ1          |
| ●フォカッチャ……………2個    | ●パプリカパウダー……………小さじ1/2       |
| ●レモン（くし切り）……………2切 | ●レモン汁……………大さじ1             |
|                   | ●塩……………小さじ1/2              |

## ヘルシー食材

### パクチー

地中海沿岸原産の香味野菜で「香菜」「コリアンダー」とも呼ばれ、中国、東南アジア、南アジア、中近東、南米などで、スパイスの効いた料理に多く利用されます。β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄が含まれているほか、独特の強い香りには鎮静効果や消化を助ける作用があります。この香りが苦手な場合は、加熱することで抑えられます。



## 作り方

🕒調理時間20分

- 1 なすは直火で中心がやわらかくなるまで焼いてへたを取り、皮をむき1cm角に切る。トマトは角切りにし、種を取り除く。パクチー、イタリアンパセリは刻む。にんにくはすりおろす。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でトマトを炒め、水分が飛んだら、Aを加え全体になじませる。
- 3 なすを加え、とろりとするまで中火で7～8分ほど炒める。
- 4 器に盛り、フォカッチャとレモンを添える。

# 交通事故に 遭ってしまったら

健康保険で治療を行う際は、  
健保組合に連絡、  
「第三者行為による傷病届」の  
提出を!!



交通事故等でけがをしたとき、工作中や通勤途中以外の場合、健康保険証を使用し治療を行うことができます。

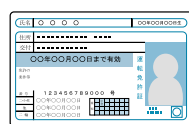
しかし、本来治療にかかる費用は加害者が負担するものであり、健康保険組合は加害者に代わって一時的に医療費を立て替えていることとなります。そのため、治療にかかった費用を後日加害者に請求することになりますので、保険証を使用する場合は、必ず健保組合へご連絡ください。

## 交通事故に遭ったときの対応

1  
すぐに警察へ連絡



2  
加害者の確認



3  
病院での診察



電話などで  
健保組合に連絡

4  
「第三者行為による  
傷病届」の提出



## 自転車による事故に遭ってしまったら…

最近、自転車での事故が増加し社会問題となっています。自転車で事故に遭った際も、車での事故と同じように、すぐに警察に連絡しましょう。



## その他の事故や交通事故以外の第三者行為事故

鉄道事故、航空機・船舶事故や次のような場合も「第三者行為」となります。保険証を使用する場合は、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。必ず健保組合までご連絡ください。

- 学校やスーパーなどの設備の欠陥でけがをしたとき
- 他人のペットにより、けがをしたとき



- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 飲食店などで食中毒になったとき



- ゴルフ場で他人の打球が当たって、けがをしたとき
- スキー・スノーボード等で衝突されて、けがをしたとき



### お願い

医療費適正化の一環として、業務災害や通勤災害、または第三者行為（交通事故等）の可能性があると思われるけが等について、負傷原因の照会をさせていただく場合がございます。照会文書が届きましたら、必ず期限までにご回答くださいますようお願いいたします。

なお、ご回答いただいた内容については、医療費適正化の目的以外には使用いたしません。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

# 女性のカラダと健康

今回の教えて! | 不妊症と妊活

現在、夫婦の4~5組に1組が不妊の検査や治療を受けています。しかしデリケートな問題だけに、職場に伝えないケースが多いです。今こそ、周囲の人の正しい知識と理解が必要です。

Q2 不妊治療はどのようなものがある?  
治療費は?

一般的には3つのステップがあります。第一段階が「タイミング法」で、排卵日を予測して性交渉する方法です。第二段階は「人工授精」。排卵日ごろに精液を採取してもらい、子宮に直接注入する方法です。ここまです「一般不妊治療」と呼びます。第三段階では「体外受精」や「顕微授精」を行います。卵子を取り出して体外で精子と受精させ、子宮に戻す方法です。これを「生殖補助医療」と呼びます。

これらの不妊治療は保険診療(3割負担)で受けられますが、体外受精・顕微授精の保険適用は年齢・回数の制限があります。

男性や周囲の方にも  
気付けてほしい!

## 悩む女性にどんな配慮ができる?

仕事も治療も大切にしたいのに、どちらかを諦めなくては自分を追い詰めたり、出口の見えないトンネルをさまようような絶望感に苦しんだり、女性の「精神面の負担」が非常に大きいのが不妊治療です。

だからこそ周囲の人は、まず治療について正しく理解し、女性の気持ちと決断を尊重する姿勢が大切ですね。



Q1 不妊症の原因は?  
治療が必要なものは?

不妊症は、妊娠を望んでいるのになかなか妊娠しない状態をいいます。原因は「排卵に問題がある」「卵管が詰まっている」「元気な精子が少ない」などさまざまで、検査で原因が分からないこともあります。原因の半分は男性にもあるので、男性も検査が必要です。

女性が34歳以下なら避妊をやめて1年、35歳以上なら6ヵ月を経過しても妊娠しない場合が受診の目安。年齢が上がるほど妊娠率は低下するので、早めの検査や治療が大切です。

Q3

通院回数  
はどのくらい必要?

通院回数の目安としては、一般不妊治療の場合は生理1周期当たり1回1~2時間程度の診療が2~6日、生殖補助医療の場合は1~3時間程度の診療が4~10日に加えて、半日~1日かかる診療が1~2日くらいあります。通院回数が多いだけでなく、生理周期によって通院が急に決まることもあるため、「不妊治療と仕事の両立」に悩んでいる人は多いです。

働きながら通院できるような、職場の雰囲気や制度づくりが必要です。

# 糖尿病予防のための生活習慣改善ポイント



2型糖尿病の予防・改善の基本は、食事と運動、そして適切な体重の管理による血糖のコントロールです。それに加えて血管にダメージを与えるタバコをやめたり、歯周病の治療や口腔のケアを行ったりすることも大切です。早めの対策で重症化や合併症の発症を予防しましょう。

## 食事



「ゆっくり、よくかんで食べる」「1日3食を規則正しく食べる」「栄養バランスの良い食事を腹八分目」「深夜や寝る前には食べない」といった食事の基本をしっかり守りましょう。また、食べるときには野菜を最初に食べる「ベジファースト」を実行することで、血糖値の急激な上昇を防げます。さらに、よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。

## 過剰な糖質制限はNG！

糖質摂取量の制限は、血糖コントロールの重要なポイントです。しかし、糖質をゼロまたは、それに近いくらい極端に制限することは、効果や安全性が証明されていない上、エネルギー不足によるだるさや低血糖、筋力低下を引き起こす場合があります。脂質やたんぱく質の取り過ぎにもつながり、脂質異常症の発症や悪化、腎臓への負担過多にもなります。日本糖尿病学会では、炭水化物の摂取比率を総エネルギー量の50～60%とすることを推奨しています。糖質は極端に制限するのではなく、目安を守った適切な制限を心掛けましょう。

## 運動



運動にはインスリンの効果を高め、血糖値を低下させる働きがあります。ただし、激しすぎる運動は、アドレナリンなどの血糖値を上げるホルモンの分泌を増やし、一時的に血糖値を高めてしまいます。お勧めは、有酸素運動と軽い筋力トレーニングの組み合わせです。運動による血糖値を下げる効果は3日程度で失われていくため、有酸素運動を中心とした程よい強度の運動を定期的に続けていきましょう。

## 肥満



肥満の人は標準体重の人に比べて、2型糖尿病の発症リスクを6倍以上に高めることが明らかになっています。大幅な体重減少でなくても、体重の5～10% (80kgの人なら4～8kg) を減らせば効果はあるといわれています。食事の改善と運動習慣を毎日コツコツ続けて、少しずつでよいので適正体重に近づけていくことが大切です。

## タバコ



喫煙は、血管への影響が大きいため、全身の血管を傷つける2型糖尿病では、その影響が一気に増大します。特に心血管合併症のリスクの増加は顕著で、虚血性心疾患で3倍、脳梗塞では2.5倍も発症リスクが高くなるといわれています。糖尿病もしくは予備群の人でタバコを吸っている人は禁煙に努めて、リスクの低減を目指しましょう。

## 歯周病



糖尿病と歯周病は相互に影響をもたらすといわれています。具体的には、歯周病(重度の歯周炎)は2型糖尿病のリスクを約1.5倍増加させ、2型糖尿病は歯周病のリスクを約1.3倍増加させるといわれています。また、最近の研究では、歯周病の治療をきちんと行うと血糖値が改善するという報告もあります。適切なケアで血管と口腔、両方の健康を維持しましょう。

## 女性の皆さんへ

2型糖尿病の患者数を男女で比べると、男性の方が多いです。これは、女性ホルモンの一種、エストロゲンに血糖値を下げる作用があることが関係しています。しかし、40歳くらいからはエストロゲンの分泌量が徐々に低下し、更年期を過ぎたころからはほとんど分泌されなくなり、女性も糖尿病になるリスクが高くなることが分かっています。近年は20～30代の若年層や痩せ型の女性にも2型糖尿病が増えています。生活習慣には十分に注意しましょう。

# 健診結果に異常があったら 放置しないで医療機関へ！

健診結果で異常を指摘されているのに、「いつものことだ」と放置していませんか。健診結果を受け取ったらしっかり確認し、再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は放置しないで必ず受診してください。

結果が基準値内で「異常なし」の判定であったとしても、昨年までの結果と比較して悪化する傾向がある場合は要注意。健康に不安を感じたり、治療が必要になる前に健康的な生活を意識して、毎日の生活習慣を見直すようにしてください。



## 「要治療」 があったら



すぐに治療が必要な状態ですから、早急に医療機関で治療を始めましょう。適切な治療を継続することで病状の悪化を食い止められます。

## 「要精密検査」 があったら



詳しい検査が必要な状態で放置するのはとても危険！できるだけ早く医療機関を受診し、検査を受けて異常の原因を突き止めてください。

## 「要再検査」 「経過観察」 があったら



健診結果が基準値を外れている状態です。すぐに生活習慣の見直しに取り組みましょう。再検査が必要な場合は指示に従って受けてください。

## 「正常」 「異常なし」 だったら



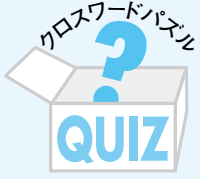
正常範囲内でも悪化している項目は注意が必要。自分の健康を過信しないで、健康的な生活習慣を維持していけるようにしましょう。

## 生活習慣病のリスクが高い方には**特定保健指導を実施**します

健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方には、特定保健指導を実施します。特定保健指導では、保健師などの専門家が生活習慣を改善して健康になるためのサポートを行います。費用は健康保険組合が負担するため無料です。健康を守るための大事な機会ですので、対象になった場合は必ず受けてください。



# けんぽクイズ



クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を答えてください。

## タテのカギ

- ①—こぶ、—水、—うどん
- ②茶碗蒸しやシュウマイなどをつくるときに使う調理道具
- ③アメリカの4大スポーツ。アメフト、野球、バスケットボール、もう一つは？
- ④データ容量などをあらわすときに使う言葉。キロく？<ギガくテラ
- ⑤相撲用語の一つ。再試合をすること
- ⑦串—、豚—、チキン—、メンチ—
- ⑨野球の原型ともいわれるスポーツ。イギリスの国技
- ⑫トウモロコシでつくるトルティーヤにひき肉、レタス、チーズなどをのせて食べるメキシコ料理
- ⑬中国・三国時代に活躍した、ひげが立派な蜀の武将。今は商売の神様

|    |   |   |    |   |    |   |
|----|---|---|----|---|----|---|
| 1  |   | 2 | 3  | 4 |    | 5 |
|    |   | 6 |    |   | 7  |   |
| 8  | 9 |   |    |   | 10 |   |
|    |   |   | 11 |   |    |   |
| 12 |   |   |    |   | 13 |   |
| 14 |   |   | 15 |   |    |   |
| 16 |   |   |    |   | 17 |   |

## ヨコのカギ

- ①七五三を祝うお菓子
- ⑥いちゃもん、難癖
- ⑧ネットがついたスティックを使う球技。カナダの国技
- ⑩マグロの肉。おにぎりの定番具材
- ⑪中島みゆき「地上の—」、サン＝テグジュペリ「—の王子さま」
- ⑫見せかけの刀。切ることはできません
- ⑬「河岸」の読み方は？
- ⑭上達のポイントとなるような要領、勘どころ
- ⑮野球を題材にした名作映画「フィールド・オブ・ドリームス」主演は—・コスター
- ⑯「—ハット」とは、麦わら帽子のこと
- ⑰ポロは、この動物に乗って行うスポーツ

答

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   |   |   |
| A | B | C | D |

いつも、「けんぽクイズ」に多数のご応募とともに貴重なご意見・ご感想をいただき、誠にありがとうございます。皆さまの声を反映した「けんぽニュース」となるよう、これからも努めてまいりますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

## 〈応募方法〉

「けんぽクイズ」と書き、答え・住所・氏名・電話番号・事業所名・健康保険証記号番号、「けんぽニュース」についてのご意見ご感想もご記入の上、ハガキ・FAXにてご応募下さい。

- 応募資格 健保組合の被保険者(1名1枚)に限ります。
- 賞品 正解者の中から抽選により、賞品(クオカード2000円)をプレゼントいたします。
- 締め切り 10月31日(当日の消印有効)
- 送り先 (ハガキ)〒550-0014 大阪市西区北堀江2丁目2番25号  
大阪府木材健康保険組合

(FAX)06-6541-1468

正解は次号(No.154)に掲載いたします。

## けんぽクイズ

こたえ \_\_\_\_\_  
 住所 \_\_\_\_\_  
 氏名 \_\_\_\_\_  
 電話番号 \_\_\_\_\_  
 事業所名 \_\_\_\_\_  
 健康保険証記号番号 \_\_\_\_\_  
 ご意見・ご感想 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## けんぽニュース

(23/春号)

の解答

カリウム

|    |   |   |    |    |    |   |    |
|----|---|---|----|----|----|---|----|
| 1  | カ | ウ | チ  | 4  | ブ  | レ | ス  |
| 7  | オ | オ | バ  | コ  | 9  | フ | カ  |
|    |   | 又 |    | 10 | ニ  | エ | ル  |
| 11 | タ | マ | 12 | ネ  | ギ  |   | リ  |
|    | ウ |   | パ  |    | 13 | ビ | ー  |
| 15 | リ | ハ | ー  | サル |    |   | ラ  |
|    | ン |   | ル  |    | 16 | マ | サラ |

## クイズ当選者発表

正解者の中から厳正抽選の結果、次の方が当選されましたので発表いたします。

当選者(敬称略)

関西木材工業株式会社

原田竜也

株式会社 センエイ

吉川風人

株式会社 鯉丸

河村麻紀

ナカザワ建販 株式会社

竹本 瞳

北恵株式会社

杉原啓子

©前回応募者数45名 うち正解者数45名

動画でも  見られる

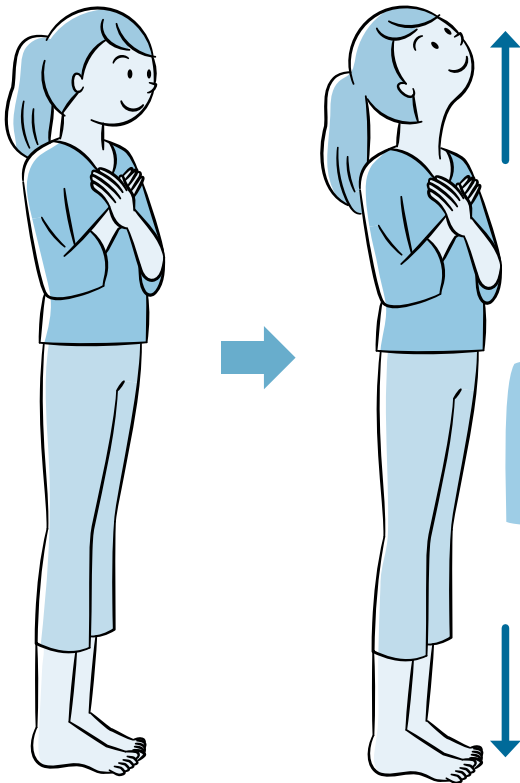
# 3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

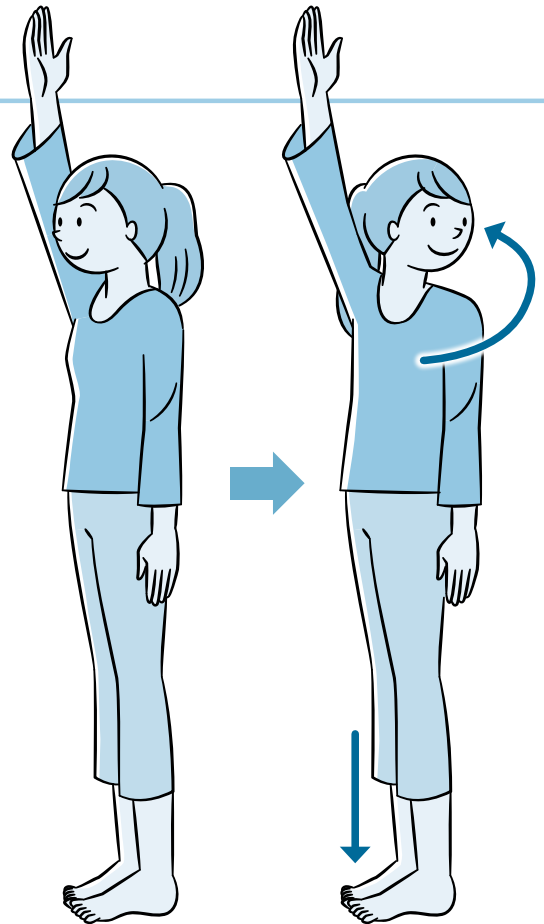
健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

## 目と首の疲れをとる ストレッチ

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。



首に負担を掛けな  
いため、肘は上げ  
ずに、しっかり下  
ろしましょう。



### 上向きストレッチ

目や首の前側をストレッチします。

- 1 両手を胸の前で重ねます。
- 2 膝を伸ばし、足の指に力を入れて地面を押しすようにしながら顔を上に向けます。  
顎を少し上げ、目はしっかり上を見るようにし、首の前側を伸ばして息を楽にしながら10秒キープします。これを1～2回行います。

### 目と体ひねりストレッチ

目と首を横に動かすときの筋肉のストレッチです。

- 1 左手は体の横に下ろし、右手を上には伸ばして立ちます。
- 2 顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押しす。  
目で後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1～2回ずつ行います。

#### ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。



# 大阪府木材健保組合の ホームページをご活用ください！

健康保険制度の解説はもちろん、各種届出に必要な申請書のダウンロード、健康情報など役立つコンテンツが満載です！

大阪府木材健保組合

検索



## CHECK!

保健事業等に関する最新情報は「お知らせ」をご覧ください。

## CHECK!

「届出申請用紙」からは、被扶養者の異動届や各種健診事業に関する補助金請求書など、必要な申請書がダウンロードできます。

## スマートフォンにも対応!

スマートフォンに対応しているので、いつでもどこでも必要なときに閲覧することができます。右の二次元コードからアクセスして、ぜひ、「お気に入り」への登録をお願いします！

