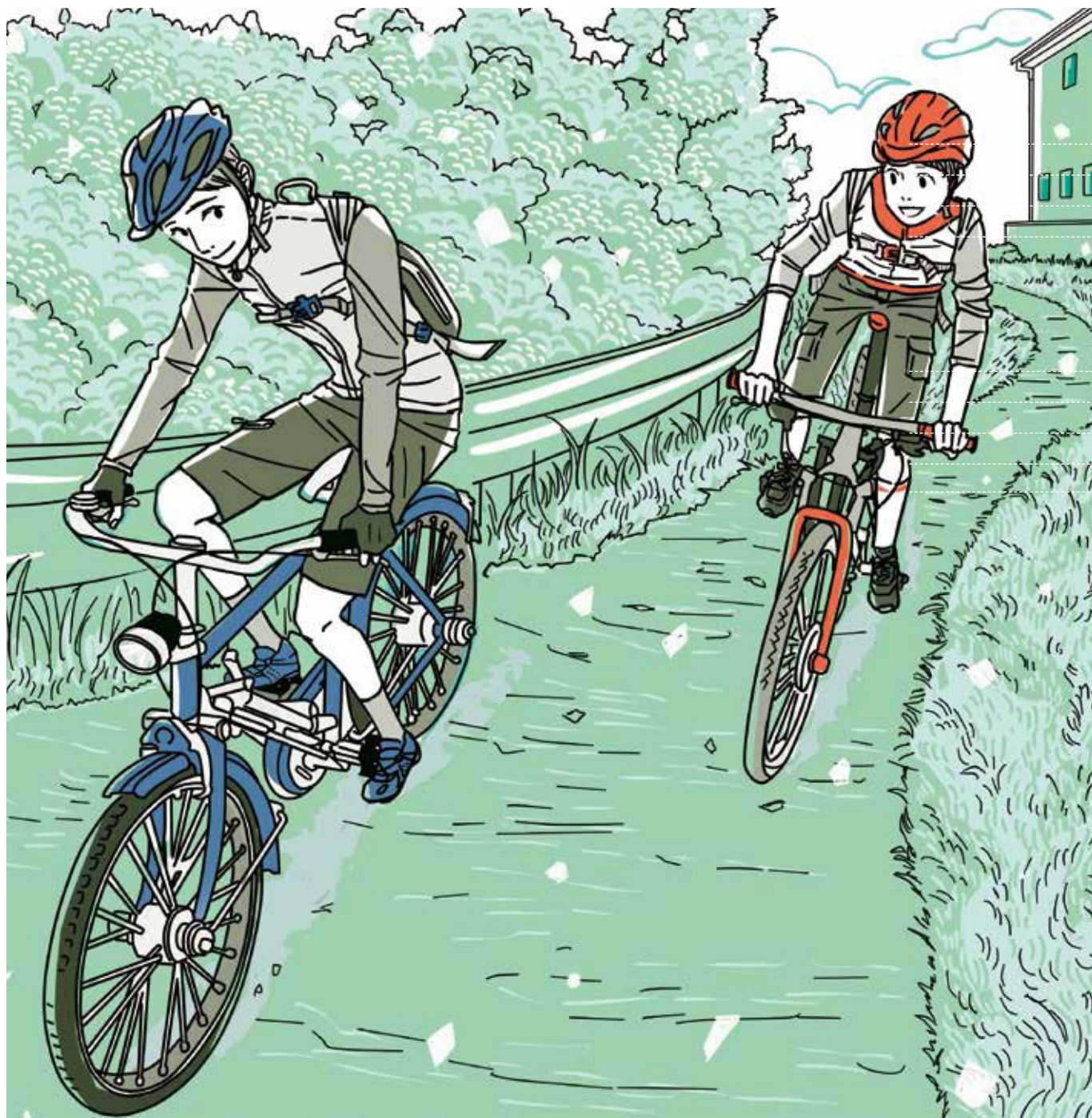


# 健保だより

2023  
Spring  
vol.116

- P2 令和5年度予算が決まりました
- P4 今年度実施予定の主な保健事業
- P5 規則正しい生活で春の疲れすぎを防ぎましょう
- P6 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ
- P7 自分なりの健康習慣が定着しやすい
- P8 中軽井沢

- P10 血糖負債をためない生活術
- P12 メタボ予防レシピ
- P14 薬の処方が変わる医療のねだん
- P15 4月から従来の保険証での受診は割高に
- P16 ご活用ください！ マイヘルスウェブ



予算総額

37億1千1百万円

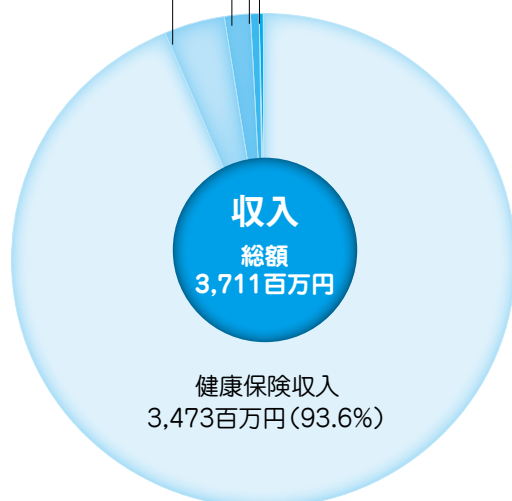
## 経常収支では1億1千6百万円の赤字に

去る2月15日に開催された第155回組合会において、令和5年度の予算が可決、承認されました。その概要について、お知らせいたします。

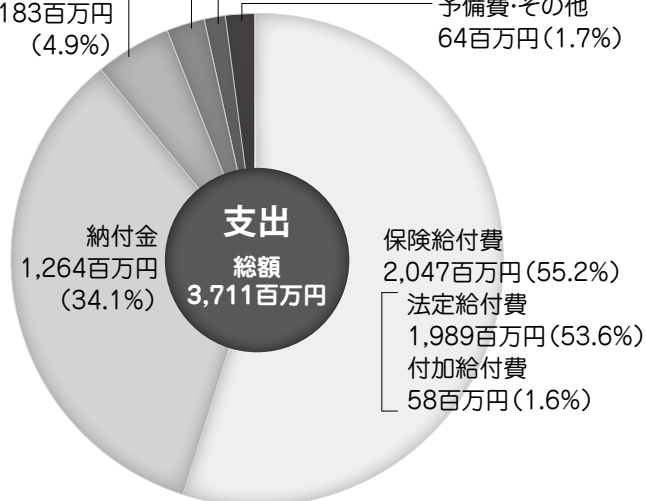


### 収支の項目別予算と割合（健康保険）

調整保険料収入  
57百万円(1.5%)  
繰入金  
150百万円(4.0%)  
財政調整事業交付金  
22百万円(0.6%)  
雑収入・その他  
9百万円(0.2%)



事務所費等  
96百万円(2.6%)  
財政調整事業拠出金  
57百万円(1.5%)  
予備費・その他  
64百万円(1.7%)  
保健事業費  
183百万円(4.9%)



### 健保組合を取り巻く状況

#### 5割を超える健康保険組合が赤字、赤字総額は2,750億円に

健保連（健康保険組合連合会）が発表した「令和3年度健保組合決算見込状況について」によると、令和3年度決算見込の経常収支は825億円の赤字、平成25年度以来8年ぶりの赤字となりました。

保険料収入は前年度に比べて微増、標準報酬は前年度に比べ回復基調にあるものの、新型コロナウイルス感染拡大前の令和元年度決算と比較すると依然として低いままであり、一方、保険給付費、高齢者等拠出金は保険料収入の伸びを大きく上回るペースで増加しています。

令和4年度は、一時的な高齢者拠出金の精算戻り等の支出減により、収支の一時的な改善が見込まれますが、令和5年度は75歳に到達する団塊世代の増加による拠出金増が見込まれており、健保組合を取り巻く情勢は、令和5年度以降ますます厳しくなることが予想されます。



## 健康保険

支出増による厳しい財政状況ながら  
保険料率は前年度と同率を維持

当健保組合の令和5年度予算は、収入面では被保険者数の増加に伴い健康保険収入に34億73百万円（前年度決算見込比12百万円増）を見込みました。

一方支出面では、保険給付費に20億47百万円（同比1億23百万円増）、高齢者医療制度への納付金には12億64百万円（同比1億90百万円増）を見込んでいます。

みなさんとご家族の疾病予防や健康の維持・増進をサポートするための保健事業費には、1億83百万円（同比50百万円増）を充てています。

この結果、予算総額は37億11百万円を計上しましたが、経常収支では1億16百万円の赤字となりました。別途積立金1億50百万円を繰り入れるも大変厳しい状況ですが、健康保険料率は前年度と同じ千分の83を維持しました。

## 介護保険

介護保険料率は前年度同率の千分の17に

健保組合では、国に代わって40歳以上65歳未満の方から、介護保険料を徴収しています。毎年度、社会保険診療報酬支払基金から介護納付金の額が通知され、その額をもとに、介護保険料率が決定されます。

介護納付金は4億36百万円を見込み、それに対して介護保険収入は4億45百万円を計上しています。

今年度は1人当たり年間負担見込額（厚労省算定）が増加したことにより、介護納付金の増加が見込まれますが、介護準備金からの繰り入れで対応することで、保険料率は前年度と同じ千分の17に据え置くこととなりました。

### 保険料率／標準報酬月額

令和5年度の保険料率および標準報酬月額は次のとおりです。

〔（ ）内は、令和4年度料率および金額〕

#### ● 保険料率 (単位：%)

|        |       |         |
|--------|-------|---------|
| 健康保険料率 | 83.00 | (83.00) |
| 一般保険料率 | 81.70 | (81.68) |
| 基本保険料率 | 51.96 | (53.95) |
| 特定保険料率 | 29.74 | (27.73) |
| 調整保険料率 | 1.30  | (1.32)  |
| 介護保険料率 | 17.00 | (17.00) |

#### ● 標準報酬月額

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 任意継続被保険者 | 資格喪失時の標準報酬月額<br>( " ) |
| 特例退職被保険者 | 240,000円 (240,000円)   |

### 令和5年度予算概要表 (健康保険)

| ● 収入 (単位：千円) |           | ● 支出 (単位：千円) |           |
|--------------|-----------|--------------|-----------|
| 科 目          | 予算額       | 科 目          | 予算額       |
| 健康保険収入       | 3,473,041 | 保険給付費        | 2,047,297 |
| 繰入金          | 150,001   | 納付金          | 1,263,972 |
| 国庫補助金収入      | 3,590     | 保健事業費        | 182,789   |
| 財政調整事業交付金    | 22,100    | 事務所費等        | 96,190    |
| 調整保険料収入      | 56,568    | 財政調整事業拠出金    | 56,568    |
| 雑収入・その他      | 5,522     | 予備費・その他      | 64,006    |
| 収入合計         | 3,710,822 | 支出合計         | 3,710,822 |
| 経常収入         | 3,481,478 | 経常支出         | 3,597,006 |
|              |           | 経常収支差引額      | ▲115,528  |

### 令和5年度予算概要表 (介護保険)

| ● 収入 (単位：千円) |         | ● 支出 (単位：千円) |         |
|--------------|---------|--------------|---------|
| 科 目          | 予算額     | 科 目          | 予算額     |
| 介護保険収入       | 444,876 | 介護納付金        | 436,410 |
| 繰入金          | 11,830  | 介護保険料還付金     | 300     |
| 雑収入・その他      | 4       | 予備費          | 20,000  |
| 収入合計         | 456,710 | 支出合計         | 456,710 |



組合ホームページ

アドレス [www.jgckenpo.or.jp](http://www.jgckenpo.or.jp)

ユーザー名 jgckenpo (ジェージーシーケンポ)

パスワード kumiaihp (クミアイエイチピー)



# 今年度実施予定の 主な保健事業

## 重点事業

### 1 第2期データヘルス計画に基づく保健事業の実施

第2期データヘルス計画は、平成30年4月からスタートしており、今年度も各種保健事業を通して、みなさまの疾病予防・健康づくりを積極的に支援します。

当健保組合の特徴として、①被保険者は男性が84.3%を占めており、被保険者の平均年齢は46.7歳と他健保組合と比べ高い ②がん、糖尿病、循環器系疾患の割合が高い ③特定健診受診率は、被扶養者の受診率が低いことが影響し、67.9%となっている(国の目標は90%) ④特定保健指導の実施率が18.9%と低い(国の目標は55%)などがあげられます。

今年度は、従来の保健事業に加え、**健診実施機関を大幅に増やすことで受診率を高めるとともに、特定保健指導では、コラボヘルスの推進により実施率向上**を目指します。また、2024年からの第3期データヘルス計画に向け、事業評価と見直しも行います。

### 2 保険給付費の適正化のための取り組み

- ・被保険者証の検認
- ・柔道整復費(療養費)の適正化
- ・ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用促進

### ● 疾病予防、健康の保持増進のための事業

| 事業内容                 | 実施概要                                                                                            |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特定健康診査事業<br>特定保健指導事業 | 40歳以上の方を対象として実施。健診結果により動機付け支援、積極的支援に階層化された組合員に対し、本人の同意の下、生活習慣病予防のための保健指導を行う                     |
| 保健指導宣伝事業             | 『健保だより』の発行/育児指導月刊誌『赤ちゃん和妈妈』等の配付/マイヘルスウェブ/「ヘルシーファミリー倶楽部」のホームページへの掲載/医療費通知の発行/ジェネリック医薬品使用促進事業等を行う |
| 疾病予防事業等              | 特定健診項目を包含した人間ドック・婦人健診・ファミリー健診/脳ドック/歯科健診/胃・大腸健診/PET 検診/電話健康相談/インフルエンザ予防接種補助/ウォーキングイベント等を行う       |
| 体育奨励事業               | 各種スポーツ・競技会補助                                                                                    |
| 健康増進施設事業             | 契約スポーツ施設の利用料補助                                                                                  |

**KONAMI SPORTS CLUB**

日揮健保ならコナミスポーツクラブ・法人利用提携施設  
全国約400施設 どこでも1回720円!

#### 入会手続き方法

無料

新規入会なら ラクらく便利な  
法人会員 WEB 入会 がオススメ!

#### WEB 入会の流れ

- ①メールアドレスを入力
- ②届いたメールに記載されている URL をクリックして入会手続きを開始
- ③手順にそって必要事項を入力
- ④会員番号の発行

#### WEB 入会手続きに必要なもの

- 所属法人コード: D856265000
- 確認コード: 732809
- 顔写真データ<sup>※1</sup>
- 法人会員証作成依頼書画像データ
- ご本人確認書類画像データ<sup>※2</sup>

※1 ご本人のみ正面から映っているもの。6カ月以内に撮影したもの。  
※2 運転免許証・運転経歴証明書・パスポート・在留カード・特別永住者証明書・身体障害者手帳・マイナンバーカード(顔写真付き)のいずれか。

#### 施設利用料のご案内

| 料金プラン<br>施設カテゴリー | 気軽に都度利用(A)<br>(1回ごとのお支払い) |                                                      |
|------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|
| カテゴリ I           | 1回600円補助!<br>720円/回       | 法人会員利用<br>提携施設<br><br>1回160円~<br>2,140円補助!<br>720円/回 |
| カテゴリ II          | 1回1,040円補助!<br>720円/回     |                                                      |
| カテゴリ III         | 1回1,370円補助!<br>720円/回     |                                                      |
| カテゴリ IV          | 1回1,700円補助!<br>720円/回     |                                                      |

※表示価格はすべて税込(消費税10%)です。

#### 全国の施設をご利用可能!

都度利用プランなら、法人会員利用  
提携施設もご利用いただけます。



コナミスポーツクラブの  
施設検索はこちら



WEB 入会は  
こちらから

ご入会はコナミスポーツクラブの店舗でもお手続きいただけます。  
※会員証発行手数料1,100円(税込)が必要です。

# 規則正しい生活で 春の疲れすぎを防ぎましょう

気温が大きく変化したり、職場や学校が変わったり、引っ越しがあったりなど、春は気候や環境の変化が大きい季節です。気づかないうちに心や体の疲れがたまり「春バテ」といわれるような、心身の不調をきたすことも。毎日の生活のなかで次のようなことを心がけて疲れすぎを防ぎましょう。

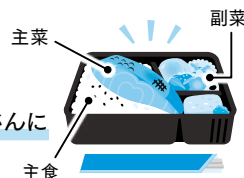
## ● 規則正しく、バランスのよい食事

栄養バランスのとれた食事を1日3食、なるべく決まった時間にとりましょう。あわただしくなりがちな朝食も、しっかりよく噛んで食べるのがコツ。

帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどの主食を食べ、帰宅後におかずの主菜・副菜を軽めに食べる、分食がおすすめです。

### 栄養バランスをとるコツ

- 1 手軽に食べられる缶詰や冷凍食品、ハム、チーズ、豆腐などの食材をプラスする
- 2 主食、主菜、副菜をそろえる
- 3 みそ汁やスープを具だくさんにして食材を多くする



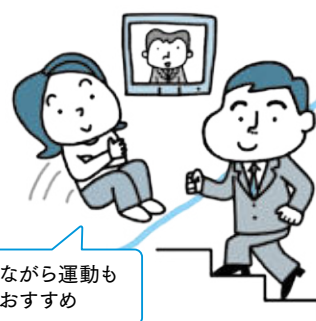
## ● 質のよい睡眠

夜、気持ちよく眠るためには、朝は決まった時間に起き、起きたらすぐにカーテンを開けて、日光を浴びましょう。就寝2～3時間前の入浴で体を温めると、スムーズな入眠に効果があるといわれています。



## ● 適度な運動

体を動かすことは肥満を予防するだけでなく、ストレス解消にもなり、質のよい睡眠をとるためにも必要です。ウォーキングなど、無理なく自分のペースでできる運動や好きなスポーツを楽しみましょう。



## ● ストレス対策

- ストレスを発散できる趣味や生きがい、気晴らし方法などをたくさんもっておきましょう。
- 信頼できる人や専門家に相談してみましょう。右の相談窓口もご活用ください。



厚生労働省

働く人の「こころの耳相談」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

電話相談

SNS相談

メール相談



## 健康的なストレス解消法を！

やけ酒ややけ食いは、自分の健康を害してしまうため、ストレス解消としてよい方法ではありません。また、つらい気持ちから逃れるために若い人の間で広まり社会問題となっている**オーバードーズ**（薬の過剰摂取）は、内臓に障害を起こしたり、依存性があるなど、とても危険です。絶対にやめましょう。**ストレス対策は健康的な方法を選びましょう。**



毎年受けていますか？

## 特定健診

# 忙しい人ほど**早めの健診予約**がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。



## 忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

### STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



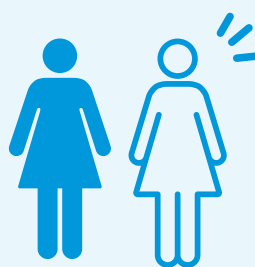
### STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



### 被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



### 約3カ月だから無理なく習慣化できる

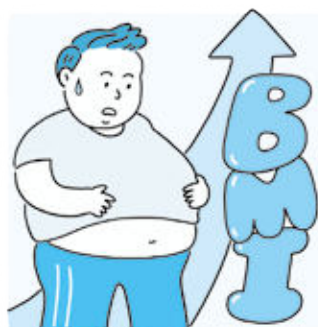
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

#### ● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

☐ 太り気味 or ぽっこりお腹  
(BMIや腹囲が基準値以上)

☐ 血糖・血圧・脂質の  
健診値が高め

☐ タバコを吸う



### 実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

#### 決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった  
健保組合は **116組合**で、  
加算額は合計で **約9億円**でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算  
について（厚生労働省）





# 中軽井沢

なか かる い さわ

## ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00  
9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🆓 入館無料  
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

## 軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくつかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

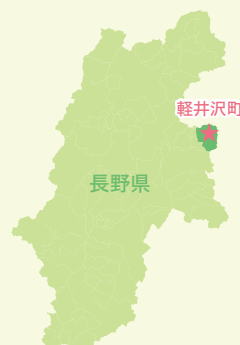
## INFORMATION

-  北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
-  碓氷軽井沢ICから約20分

### 軽井沢観光協会

- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。





## 📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📞 無休 ☎ 050-3537-3553

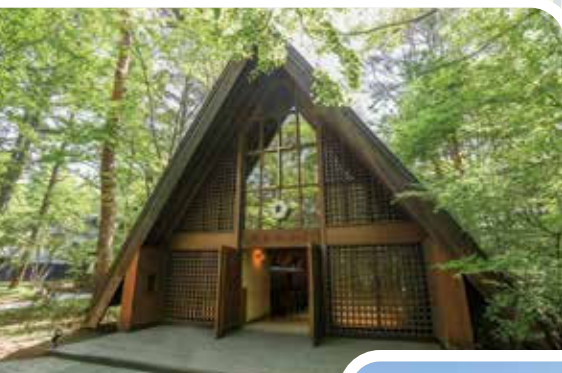
## 🏠 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

## 🚶 遊歩道



## 📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00（挙式中等見学できない場合あり）

📞 無休 ☎ 0267-45-3333



## 📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

## 📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



ミソサザイ ▶



▲ イカル

## 📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



## 📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00（最終受付 21:15）

💰 大人1,350円、3歳～小学生800円 ☎ 0267-44-3580

約 6.5km 約 1.5 時間 / 約 8,500 歩



## バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00（売り切れ次第閉店）  
📞 月～木曜日 ☎ 1個495円（税込）～  
☎ 080-7525-2814



## 🚩 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

## 🚩 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00（最終入館 16:30）  
📞 火曜日（祝日・GW・7～9月は開館）、12月26日～2月末  
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

※営業時間や料金等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。

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1cが**5.6%**を超えていたら**血糖負債**のリスクあり!



できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

今日から  
できる

**生活改善法**

体を蝕む

# 血糖負債をためない

## 生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

**GOOD!** / 今日からできる / 改善法 /



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

### 改善法1…活動量アップ

- ☒ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☒ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☒ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

**BAD!**

**CHECK**  
こんな人は要注意!

CHECK

休日は  
インドアで  
のんびり



CHECK

ごはんはいつも  
大盛りで、  
食べるのが速い



CHECK

太っている、  
体重が  
増えている



CHECK

睡眠不足で  
日中も眠気に  
襲われることがある



### 血糖負債は 早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？  
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。



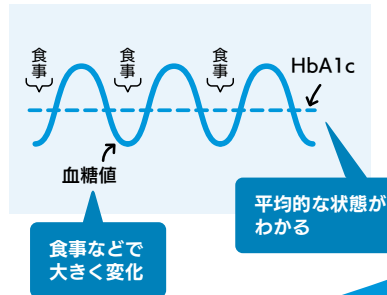
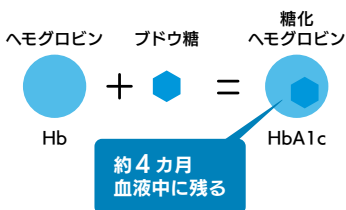
## 血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



**Q** HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

**A** 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

### 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☒ 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- ☒ 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- ☒ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりやすくなったりします。

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

### 改善法3…肥満を予防・改善

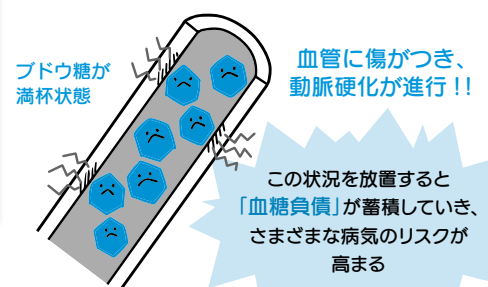
- ☒ BMI25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- ☒ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

### 改善法4…十分な睡眠

- ☒ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ☒ 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

### ● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける





## キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

### 材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本  
しいたけ ----- 2枚  
豚ひき肉 ----- 200g  
A 片栗粉 ----- 大さじ 1  
しょうゆ ----- 小さじ 2  
ごま油 ----- 小さじ 1  
おろし生姜 ----- 小さじ 1  
キャベツ ----- 1/8 個  
にんじん (飾り用) ----- 適宜  
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

### 作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>





料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## ニンジンと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



### 材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本  
三つ葉 ----- 1 把  
A 酢 ----- 小さじ 1  
| しょうゆ ----- 小さじ 1  
| ごま油 ----- 小さじ 1

### 作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

## ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

### 材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本  
切り干し大根 ----- 10g  
水 ----- 1 カップ  
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1  
塩 ----- 小さじ 1/4  
豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ  
輪切り唐辛子 ----- 少々

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



## メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

### ▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

### ▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

### ▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。



# 薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

## ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」への変更不可欄に☒または☐がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで

最近、出費が多くてさ…。  
今日もこれから  
通院でまたお金が…



薬は  
ジェネリックにしてる？  
安くなるよ

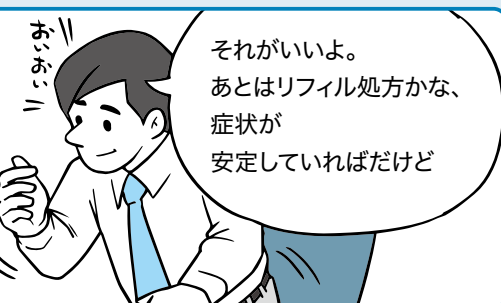


気にしたこと  
なかったな、  
聞いてみるよ



おいおい  
ほら行く薬局も  
お茶手帳も  
いっしょに  
いっしょに

それがいいよ。  
あとはリフィル処方かな、  
症状が  
安定していればだけど



なにそれ！？



1枚の処方箋で  
最大3回、薬を処方して  
もらえるんだ。  
2・3回目の  
通院がいらなくなるよ。  
ただし、  
医師の判断によるけどね

医師の判断がマスト！

## リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル  
処方箋で



いいこと聞いた！  
ジェネリックと  
リフィルだな！



かかりつけ薬局が  
重要になるから、  
1カ所にしなよ～

## かかりつけ薬局を持とう！

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要のみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。



## 医療DX推進に向けた取り組みが加速

# 4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

### 1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化<sup>※1</sup>されます。義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

### 2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

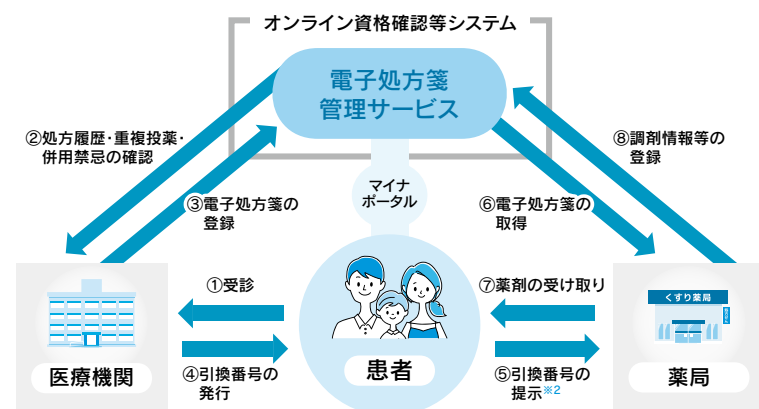
受診時の追加負担額

|        |    | 従来  | 2023年4月～12月末 |
|--------|----|-----|--------------|
| マイナ保険証 | 初診 | 6円  |              |
|        | 再診 | なし  |              |
| 従来の保険証 | 初診 | 12円 | 18円 +6円      |
|        | 再診 | なし  | 6円           |

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。

※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

### ◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

### 3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることを期待されています。

### スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており<sup>※3</sup>、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android 端末は2023年5月11日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です（iOS 端末は調整中）。

交付申請  
について



マイナンバーカード  
総合サイト

保険証利用の  
申込みについて



マイナポータル

個人向け健康ポータルサイト

# MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

ご活用  
ください!



公式キャラクター  
「へろんくん」

健保ホームページからログインできる**MY HEALTH WEB**  
みなさまの医療費明細や健診結果が閲覧できたり、健康づくりに役立つ便利なサイトです。  
どうぞ、ご活用ください。



▲当健保組合ホームページ



ジェネリック医薬品情報も確認できるようになり、スマートフォンアプリを利用したウォーキングイベント「歩Fes.」の開催など、楽しい企画も実施予定!

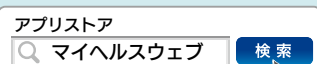
※画像はイメージです

## MY HEALTH WEBでできること

- ✓ 人間ドック等の健診データや医療費情報などがチェックできる
- ✓ 生活習慣病の基礎知識など健康づくりに役立つ情報が閲覧できる
- ✓ 毎日の「体重」「血圧」「歩数」を記録し、グラフ化できるので、健康管理に役立つ
- ✓ 医者や専門家が毎日更新する「運動」「ヘルスケア」「ライフスタイル」等、7ジャンルの連載企画・動画が閲覧できる

## スマートフォン用アプリでも利用できます!!

iPhone版、Android版の両方をリリースしています。  
入手方法は公式ストア〔App Store(iPhone)〕〔Google Play〕にて「MY HEALTH WEBアプリ」のダウンロード(無料)が可能です。



無料

複数のスマートフォンやタブレットで使用可能  
※ご利用する端末ごとに初回登録が必要です。



対応OS: iOS13以降



対応OS: Android OS9以降



## ポイントを貯めてアイテムGET!

MY HEALTH WEBは利用すればするほどポイントが貯まり、貯まったポイントで素敵なアイテムと交換できます。

- 初回ログインしたとき(初回のみ) ……500ポイント
- 毎日のログイン時(1日1回) ……1~6ポイント
- 体重や血圧・歩数を記録したとき(1日1回) ……3ポイント
- 医療費のお知らせを閲覧したとき(月1回) ……10ポイント など

交換アイテムの例 ※詳しくは「MY ポイント」でご確認ください。



Amazonギフト券



超音波洗浄器



音波式電動歯ブラシ



体組成計  
インナースキャン

※写真はイメージです。アイテムの内容・ポイント数などは、予告なく変更となる場合があります。

※ Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc またはその関連会社の商標です。

## ご利用に際して

- ご利用には初回登録が必要です
- 医療費明細・健診結果情報など、個人情報にかかわる情報の閲覧には、セキュリティコードの発行が必要です

お問い合わせ先

日揮健康保険組合「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク

**TEL 03-5213-4467**

平日9:00~17:00

お問合せの際は、「日揮健康保険組合」「保険証の記号・番号」をお伝えください。

発行／日揮健康保険組合

〒141-0031 東京都品川区西五反田2-29-5 日幸五反田ビル3階  
☎ 03 (5437) 6540 特退窓口 03 (5437) 7844 FAX 03 (5437) 6543