

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



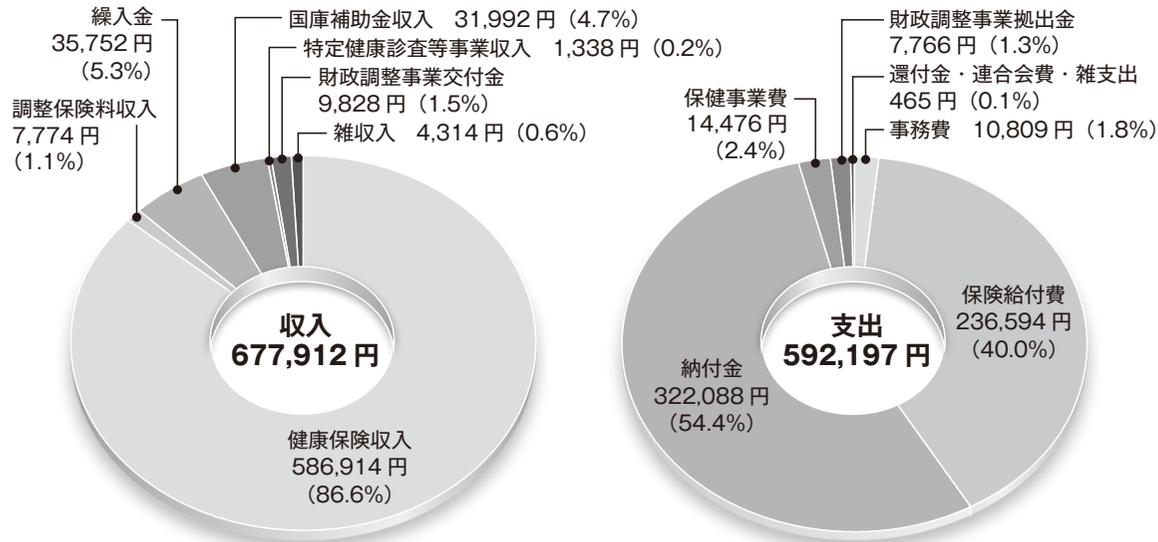
水のある風景 ● 夏の四万十川とカヌー (高知県)

2014 Summer

被保険者数が減少したものの、 保険料率の引き上げ等により黒字決算 (経常収支)

7月31日に開催された組合会において、
平成25年度決算が可決・承認されましたのでお知らせします。

被保険者1人当たり決算額とその割合（一般勘定）



一般勘定

●基礎数値（年間平均）	平均年齢	40.68歳
被保険者数	一般保険料率	99.500/1000
平均標準報酬月額	特定保険料率	57.778/1000

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	2,790,776	586,914
調整保険料収入	36,967	7,774
繰入金	170,000	35,752
国庫補助金収入	152,120	31,992
特定健康診査等事業収入	6,361	1,338
財政調整事業交付金	46,731	9,828
雑収入	20,515	4,314
合計	3,223,470	677,912

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	51,397	10,809
保険給付費	1,125,004	236,594
法定給付費	1,102,261	231,811
付加給付費	22,743	4,783
納付金	1,531,527	322,088
前期高齢者納付金	772,162	162,389
後期高齢者支援金	640,821	134,768
退職者給付拠出金	118,530	24,927
老人保健拠出金	14	3
保健事業費	68,832	14,476
還付金	119	25
財政調整事業拠出金	36,927	7,766
連合会費	1,382	291
雑支出	707	149
合計	2,815,895	592,197

経常収入合計	2,819,495千円
経常支出合計	2,778,263千円
経常収支差引額	41,232千円

介護勘定

●基礎数値（年間平均）	平均標準報酬月額	426,554円
第2号被保険者数	保険料率	12.0/1000

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	211,296	81,771
繰越金	70,004	27,091
雑収入	4	2
合計	281,304	108,864

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	255,690	98,951
介護保険料還付金	4	2
合計	255,694	98,953

収入合計	281,304千円
支出合計	255,694千円
収支差引額	25,610千円

健康保険組合をめぐる状況

健康保険組合連合会（健保連）が公表した「平成26年度健保組合予算早期集計結果※」によると、約3割の健保組合が保険料率を引き上げたにもかかわらず、健保組合全体で3、689億円の大幅な経常赤字となっています。

この財政危機の最大の要因は、高齢者医療制度への重すぎる納付金負担です。26年度予算における納付金の保険料収入に占める割合は平均で45・4％となり、保険料収入の5割以上を納付金に充てざるを得ない健保組合は3割を超えます。

27年度以降は団塊世代の全員が前期高齢者に移行するため、納付金のさらなる増加は確実であり、現役世代に過重な負担を強いる現行制度のままでは、健保財政を維持していくことは困難な状況です。

健保財政の悪化に歯止めをかけ、さらに皆保険制度を支えていくため、来年予定されている医療保険制度改革および消費税率10％への引き上げを前に、健保組合と健保連は一丸となって、「前期高齢者医療制度への公費投入」「高齢者医療制度の公平な負担への見直し」等の実現に向けた強力かつ効果的な活動を展開してまいります。

※全1,410組合中、報告のあった1,367組合の数値を基に推計。

当組合の収支状況

一般勘定

収入面では、被保険者数が減少したものの、平均標準報酬月額および総標準賞与額が増加したこと、保険料率を引き上げさせていただいたこと（千分の91・3↓千分の99・5）により、健康保険収入が27億9,077万6千円となり、前年度決算に比べ3億1,200万2千円の増となりました。

一方、支出面では、皆さまとご家族の医療費等のための保険給付費が11億2,500万4千円（前年度比1億1,376万9千円減）、高齢者医療制度への納付金は15億3,152万7千円（同比3,926万6千円減）となりました。この納付金だけで健康保険収入の54・9％を占め、健保財政を大きく圧迫しています。

このほか、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費として前年度を上回る6,883万2千円を支出しました。

以上の結果、経常収入合計が28億1,949万5千円、経常支出合計が27億7,826万3千円となり、経常収支差引額は4,123万2千円の黒字決算となりました。前年度の大幅な赤字決算からは回復をみることでありますが、被保険者数の減少傾向に加え、納

決算残金処分内訳

●一般勘定	
準備金	0千円
別途積立金	407,540千円
財政調整事業繰越金	35千円
計	407,575千円
●介護勘定	
準備金	3,591千円
繰越金	22,019千円
計	25,610千円

介護勘定

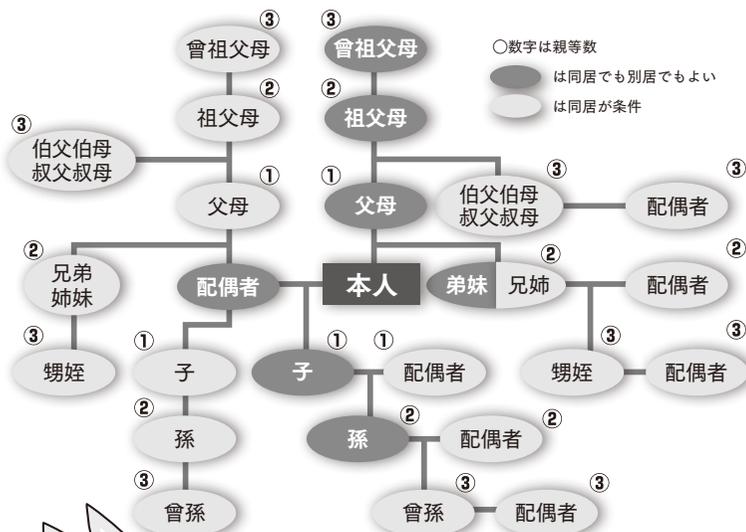
健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、「介護納付金」として納めています。平成25年度決算は介護保険収入2億1,129万6千円、繰越金7,000万4千円、介護納付金2億5,569万円となり、残額は準備金および繰越金として処分しています。

当組合では、引き続き医療費適正化の推進および支出の削減に努め、健保組合本来の使命である保健事業の充実に取り組んでまいります。皆さまも日々の健康づくりに励まれますとともに、ジェネリック医薬品の活用、柔道整復師の適正な受療等に心がけられ、医療費節減にご協力をお願いいたします。

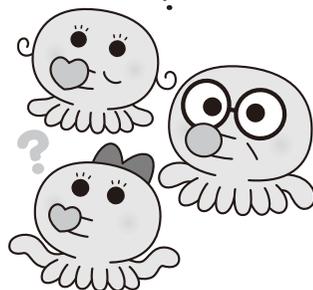


両親を被扶養者にできますよね？

(続柄の範囲と同居の有無)



家族だから無条件で被扶養者にできる、ってチューわけじゃないのね…



みなさんのお給料から納めていただいている「保険料」を適正に使うためにも、被扶養者の認定は厳格に行わなければならないのです。



なつとクマ！
わかっタコ！

そのとおり。とくに、お子さんの就職や結婚、収入アップによる「被扶養者からの削除」はつい忘れてしまいがちなので注意が必要ですね。



…ホントは、使わなくていいはずの保険料が納付金として使われてしまっ…



「本来、被扶養者として認められない人」が被扶養者のままだったらどうなるんだへあ…



今、健保組合の財政を苦しめている「納付金」の算出には、被扶養者数が大きく影響するしくみになっています。

たとえ両親でも、健康保険の被扶養者になれる場合と
なれない場合があります。被扶養者の状況（年収など）は一定ではなく、
変化することが多いため、健保組合は被扶養者の資格を毎年調査しており、
そのためにはみなさんのご協力が必要です！

コンサルツ



収入基準や同居・別居の別など、健康保険の被扶養者になるには、下図のよう
にいろいろな条件があるんですよ。

わかっタコ



条件？ 家族を被扶養者にするのに条件があるの？

コンサルツ



「タコ」の定年後」がどんなものなのか、
気にならないこともないのですが…。
ともかくタコさん、お父様とお母様は
被扶養者の条件を満たしていますか？

なつとクマ



んあ、タコさん立派だへあ。
子のカガミってやつだね。

わかっタコ



コンさん、チュツと聞きたいことがあるの。
定年退職ならぬ、定年勤職を迎えることになったパパとママを私の被扶養者にしたいんだけど、どうすればいいの？

(扶養確認のフローチャート)

スタート

三親等内の親族である

NO

YES

無収入である、もしくは1年間の収入が
60歳未満……………130万円未満 (1カ月当たり108,334円未満)
60歳以上または障害者の方…180万円未満 (1カ月当たり150,000円未満)
※75歳以上の方は後期高齢者医療制度の被保険者となるため、被扶養者にはなりません。

NO

YES

被保険者と同居している

NO

同居・別居を問わず扶養可能な親族である
※左ページ「続柄の範囲と同居の有無」参照

NO

YES

原則として、収入が被保険者からの
仕送りよりも少ない

NO

YES

原則として収入が被保険者の
収入の1/2未満である

NO

YES

YES

被扶養者として認定

被扶養者にできません

(注) 上記条件を満たしていても、被扶養者と認められないケースがありますのでご了承ください。

昇進したものの人間関係で悩み、床についても寝付けません

ドクター山本の
あなたの悩みを
お聞きします

■監修
横浜労災病院
勤労者メンタルヘルス
センター長
山本 晴義

Q

昇進して部下をもつようになり、上司と部下の間でうまくいかないことが多くなりました。仕事のことが頭を離れなくなり、夜も寝付けなくなっています。(Bさん 40代女性)

場面を意識的に切り替えてみましょう

Bさんは、上司と部下に挟まれてがんばりすぎているようです。Bさんのように、職場を出ても仕事のことが頭から離れないという人も多いのではないのでしょうか。こういうときは、「場面」を意識的に切り替えるのがおすすめです。例えば、友人と食事をする、スポーツクラブに行くなどがあげられます。毎日は難しいでしょうから、帰り道、いつもと違う道を歩いたり、遠回りしてみる…なども効果的です。

場面を意識的に切り替えてみましょう



気軽に話ができるサポーターをもちましょう

友人と食事をするときに、つらい気持ちを聞いてもらってもよいでしょう。話を聞いてもらうだけでも、心が軽くなったり、解決の糸口が見えてきたりするものです。また、上司や部下に対して、期待を裏切ることになるのではと考えると、つらいときには、ある程度、周りの人に頼る姿勢をみせてしまったほうがよいこともあります。

誰にも頼れない、という場合は、心理カウンセラーなど、専門家の力を借りるのもよいでしょう。寝付けなくてつらい状態が続くようなら、早めに心療内科や精神科で相談してください。

A

気持ちの切り替え上手をめざしましょう。悩みは抱え込まないことです。

ドクター山本から
ワンポイントアドバイス

心のサポーターを複数もとう！

複数の解決策が期待できる

心のなかで「相談できる人リスト」をつくってみるのもおすすめ。「相談できる人がいる」と思うだけでも、心が軽くなることがあります。

今のうちから

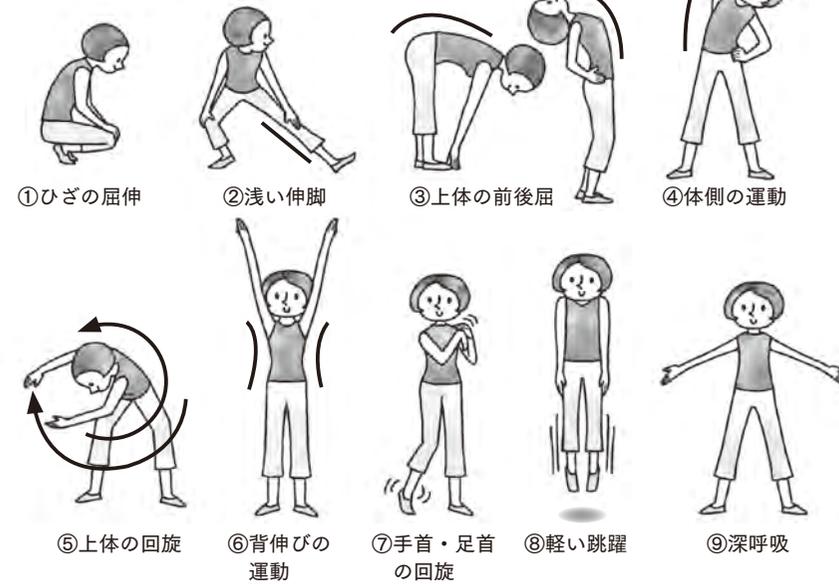
足
を!



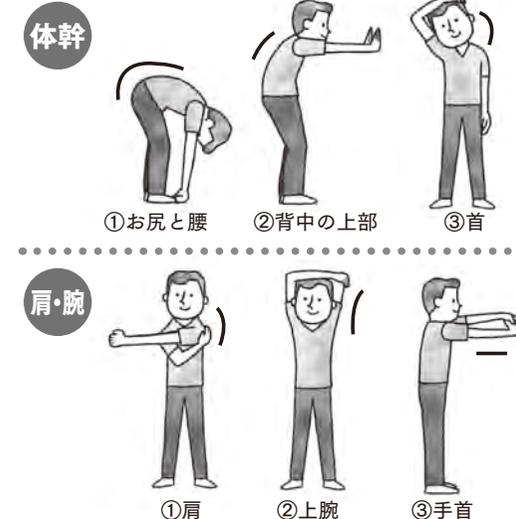
監修 ■ 国立障害者リハビリテーションセンター総長

中村 耕三

大きく、ゆるやかな動きで 柔軟体操



ゆっくり、適度に伸ばして ストレッチング



ポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう。
- 20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 痛いと感じない程度に、適度に伸ばしましょう。
- ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 反動をつけたり、押さえつけたりしないようにしましょう。

日常生活に取り入れて、毎日続けよう!

資料：厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」(エクササイズガイド2006)一部改変

*ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、運動器の障害のために、歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態をいいます。詳しい情報は、ロコモ予防啓発公式サイト「ロコモ チャレンジ!」(<https://locomo-joa.jp/>)をご覧ください。

サラダ野菜とにら入り水餃子鍋



1人分
エネルギー **341kcal**
塩分 **2.7g**
(たれは含まず)

料理を作るのがおっくうになりがちな夏。こんなとき、鍋料理はいかがですか。比較的、手間と時間がかからずに作れ、栄養バランスがたよりやすい季節でもさまざまな食材をとることができます。

サラダ野菜とにら入り水餃子鍋

【材料】2人分

- たね
豚ひき肉 150g / にら 1/2束 (50g) / 塩 小さじ 1/4 / ねぎ 5cm / しょうが大さじ 1/2 (1/2かけ)
- 下味調味料
しょうゆ大さじ 1/2 / 酒大さじ 1 / 砂糖 小さじ 1/2 / ごま油大さじ 1/2 / 片栗粉大さじ 1/2 / こしょう少々
- 餃子の皮(大) …………… 12枚 (12枚)
- サニーレタス…………… 3枚
- レタス…………… 3枚
- パプリカ(赤・黄)…………… 各 1/2個
- 煮汁
水 4カップ / 鶏がらスープの素 小さじ 2 / しょうゆ大さじ 1 / 酒大さじ 2 / ごま油大さじ 1 / 塩・こしょう各少々
- もやし…………… 1/2袋
- 青唐辛子のボン酢だれ
青唐辛子(みじん切り) 3本 / ボン酢しょうゆ大さじ 1 / ごま油小さじ 1
- ねぎみそ
ねぎ(みじん切り) 5cm / 白すりごま大さじ 1 / みそ小さじ 2 / みりん大さじ 1

【作り方】

- ①にら、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。サニーレタス、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。パプリカは種とへたを取り、棒切りにする。
- ②ボウルににらを入れて、塩小さじ 1/4 をふり、しんなりするまで手でよくもみこむ。3~4分おいて水が出てさらにしんなりしたら、ペーパータオルに包んで、しっかりと水気をしぼる。
- ③ボウルに豚ひき肉、下味調味料を入れて、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。②、ねぎ、しょうがを加えてよく混ぜる。
- ④餃子の皮にたねを等分にしてのせ、皮のふちにくるりと水をつけて、半分に折りたたみ、とじ目をしっかりと指ではりつけ、半月に形をととのえる。
- ⑤鍋に煮汁を入れて中火で熱し、沸騰したら④を加え、浮き上がってきたから3~4分煮る。
- ⑥サニーレタス、レタス、パプリカ、もやしを食べる分だけ、さっと煮汁にくぐらせながら好みのたれをつけていただく。

栄養ノート

●豚肉に含まれるビタミンB1は、にら、ねぎなどに含まれるアリシンと一緒に摂取すると、長く血液中にとどまり、体内での吸収力がアップします。

青唐辛子のボン酢だれ

1人分
エネルギー **21kcal**
塩分 **0.7g**



ねぎみそ

1人分
エネルギー **62kcal**
塩分 **0.7g**



鶏手羽とトリプルねぎのペッパー鍋



1人分
エネルギー **438kcal**
塩分 **2.4g**

鍋1つで スタミナ鍋&スパイシー鍋で 夏もパワー全開!

簡単・栄養満点 レシピ

料理制作
料理研究家・管理栄養士 村田 裕子
写真・松島 均
スタイリング・小野寺 祐子

鶏手羽とトリプルねぎのペッパー鍋

【材料】2人分

- ねぎ…………… 1本
- たまねぎ…………… 1/2個
- 万能ねぎ…………… 4本
- バター…………… 大さじ 2
- にんにく…………… 小さじ 1(1かけ)
- 白ワイン…………… 1/2カップ
- 鶏手羽…………… 6本
- 押し麦…………… 小1袋(30g)
- 水…………… 4カップ
- 塩…………… 小さじ 1
- 塩・粗びき黒こしょう…………… 各少々

【作り方】

- ①ねぎは長さ5cmに切って縦4等分、たまねぎは薄切り、万能ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にバターを入れて中火で熱し、ねぎ、たまねぎ、みじん切りにしたにんにくを加えて全体に脂が回る程度に炒める。白ワインを加えてひと煮立ちさせ、ふたをして弱火で7~8分蒸らし炒めにする。

- ③鶏手羽、押し麦、水、塩を加え、沸騰したらあくを脂をていねいにとり、焦げないように注意しながら約20分、押し麦がやわらかくなるまで煮て、塩・粗びき黒こしょうで調味する。
- ④仕上げに万能ねぎを散らす。

栄養ノート

●押し麦には炭水化物のほか、食物繊維が多く含まれています。また、カルシウム、カリウムが白米より豊富です。

最後までおいしく! 「シメ」レシピ
塩鶏そば

1人分
エネルギー **243kcal**
塩分 **3.6g**



【材料】2人分

- 鶏手羽とトリプルねぎのペッパー鍋の煮汁+水…………… 3カップ

- インスタントラーメン(塩味)…………… 1袋
- 塩・こしょう…………… 各少々
- 万能ねぎ…………… 適宜

【作り方】

- ①鍋の煮汁に水を加えて3カップとする。中火で熱し、ひと煮立ちしたらインスタントラーメンの麺を加え、ほぐしながら表示時間通り(3~4分)煮る。インスタントラーメン添付のスープを加えて、味が足りなければ塩・こしょうで調味する。
- ②器に盛り、斜め切りにした万能ねぎを添える。

健診受診前の主な心得

健康診断はあくまでも「普段の状態」を調べるのが目的です。ところが毎年、健康診断の直前になって慌ただしく規則正しい生活をして、終わると元に戻ってしまうという人がいます。

しかし、それでは健診結果に普段の生活が反映されません。健診結果が正常であっても、実は異常だったということもあります。健康診断の目的は、「普段どおりの生活をして、本来の異常を発見する」ところにあるのです。

※ 検査項目にある空腹時血糖とは、10時間以上絶食することで測定可能な血糖値。
 (当日の朝食の摂取については健診機関の指示に従う)

注意しておきたい!

直前の生活状況が検査に影響を与える例

本当に病気が潜んでいる場合がありますので、一概には言えませんが、前日の食事時間や睡眠時間、運動によって「見かけ上の異常所見」が出てしまうことがあります。

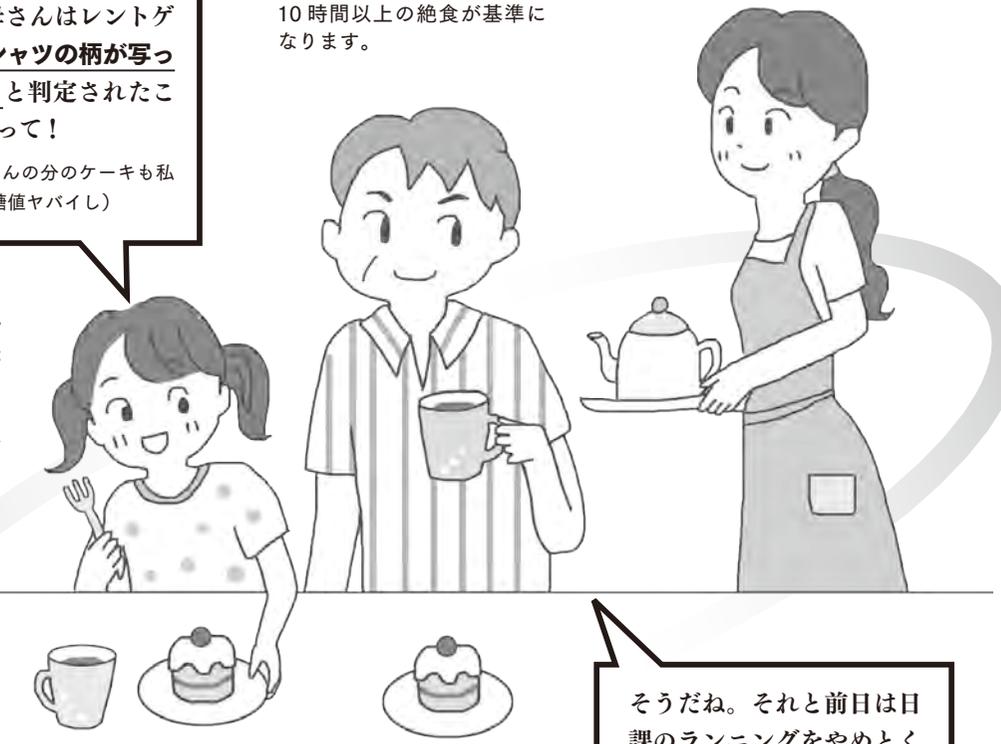
明後日、お父さんが健診の家族

友だちのお母さんはレントゲン写真にTシャツの柄が写って、異常ありと判定されたことがあるんだって!
 (ところでお父さんの分のケーキも私が食べるね。血糖値ヤバイし)

一部のアイロンプリントや刺繍が入っているものなどは、X線写真に写ってしまう場合があります。

血液検査の中には食事によって値が変化するものがあります。基準値は食事によって影響されない空腹時を想定して決められているため、10時間以上の絶食が基準になります。

明後日は朝一番の健診だから遅い時間に間食しちゃダメよ



そうだね。それと前日は日課のランニングをやめとくよ。前の晩にランニングをして少しがんばりすぎたとき、尿たんぱくが陽性と出たことがあったからなあ

腎臓には、血中のたんぱく質を尿中に排出しないようにろ過する機能がありますが、激しい運動によって、腎機能が低下すると、ろ過する機能も低下するため、尿中にたんぱくが出ることがあります。

Column なぜ、今「データヘルス計画」?

「データヘルス計画」とは昨年6月に閣議決定された「日本再興戦略」の中の「国民の健康寿命の延伸」をめざす新たな取り組みの一つです。なぜ、今「データヘルス計画」なのでしょう?
 政府が進める背景には、特定健診のデータが統一化され、レセプト情報についても約9割が電子化されるなど、医療情報の電子化が進み、データ分析を行うための環境が整ってきていることがあ

げられます。
 データ分析に伴い、加入者一人ひとりの健康状態に合わせた情報の提供ができるうえ、病気の重症化を防ぐため、リスクの高い患者への集中的な保健指導を行うことによって、透析や脳卒中・心筋梗塞の患者数を低減させることもできます。
 年1回の健診はデータヘルス計画の基礎データになります。必ず受診しましょう。

歴史を育んだ平野や 海岸線を走り抜ける日本海の旅



とがし
●富樫ろうそく店 鶴岡駅



花模様などを描いた山形県鶴岡市の伝統工芸品「絵ろうそく」。かつては江戸幕府に献上していたという長い歴史をもつ。絵付け体験(所要時間約1時間。3日前までに要予約)も楽しめる。

●白瀬南極探検隊記念館 金浦駅

秋田県出身の白瀬^{のぶ}は、日本人で初めて南極探検に成功。彼と探検隊の偉業を伝える記念館では、当時の探検資料を展示している。



●秋田市立赤れんが郷土館 秋田駅

国の重要文化財に指定されている郷土資料館。明治45年に旧秋田銀行本店として建てられたもの。内部では往時のカウンターやすばらしい装飾なども見ることができる。



●白瀬南極探検隊記念館

電話：0184-38-3765
営業時間：9時～17時(入場は16時30分まで)
休業日：月曜日(月曜が祝日の場合は翌日)
入館料：一般300円、小中学生200円
アクセス：金浦駅から徒歩20分

●富樫ろうそく店

電話：0235-22-1070
営業時間：8時30分～18時
休業日：第3日曜日
絵付け体験の料金：500円～
アクセス：鶴岡駅から徒歩10分

●秋田市立赤れんが郷土館

電話：018-864-6851
営業時間：9時30分～16時30分
休業日：不定期
入館料：200円
アクセス：秋田駅から徒歩15分

新潟から山形、秋田と3県をまたぐJR羽越本線。走行距離は約271km、駅の数も60にもなり、車窓からは日本海や出羽山地、米どころならではの水田風景など、日本の原風景を思わせる豊かな自然や、人々の生活の営みを見ることが出来ます。長い距離を走行する路線ということもあって、沿線の旅の楽しみ方はもりだくさん。鳥海山でのトレッキング、城下町での史跡探訪、伝統工芸品のショッピング、海の幸グルメなど、自然や歴史、文化を堪能できるだけでなく、胃袋も満足の旅ができることまちがいないです。



このうら
●金浦物産センター 金浦駅



公営の直売所で、金浦漁港で水揚げされた魚介類を取り扱っている。夏は地域特産の岩がき(右上)などがおすすめ。



特急「いなほ」(小砂川駅～上浜駅間にて)

DATA 旅のデータ

※営業時間や休業日、料金などは変更される場合がありますので、ご注意ください。

●金浦物産センター

電話：0184-38-2366
営業時間：8時30分～16時
休業日：水曜日
アクセス：金浦駅から車で5分

●笹川流れ観光汽船

電話：0254-79-2154
営業時間：9時～16時
休業日：冬期
料金：1,000円
アクセス：桑川駅から徒歩15分

●ねむの丘眺海の湯

電話：0184-32-5588
営業時間：9時～21時
休業日：第3月曜日(祝日の場合は翌日、7・8月は無休)
料金(90分)：大人350円、小人200円
アクセス：象潟駅から徒歩15分

●笹川流れ観光汽船 桑川駅

いくつもの奇岩が連なる景勝地「笹川流れ」をめぐる遊覧船。日本海の潮風を感じながらゆったりと楽しめる(所要時間約40分)。



●ねむの丘眺海の湯 象潟駅

道の駅「象潟ねむの丘」内にある温泉施設。浴室からは日本海を眺めることができ、晴れた日には男鹿半島まで見渡せる。

健保VOTEで賛同投票を!

健保VOTE!

あしたの健保プロジェクトに賛同して下さる方は
下記項目から賛同して下さる項目を選んでクリックしてください。

主張 1 国民皆保険制度を維持しよう!

日本は、世界でも有数の長寿国です。これは、国民全員が何らかの公的な医療保険に加入し、安心して医療を受けられる、「国民皆保険制度」が大きく貢献しています。しかし、高齢化の進展等により国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加しており、このままの仕組みでは、増え続ける医療費を支えることができず、世界に誇る国民皆保険制度を維持できなくなってしまいます。

賛同する!



主張 2 現行の保険制度による、現役世代の負担を改善しよう!

現役世代が支払っている保険料の約5割が、支払った人たちへ還元されるのではなく、高齢者医療費に充てられています。高齢者医療費は社会全体で支えるべきですが、現在は、現役世代の負担が重くなっています。

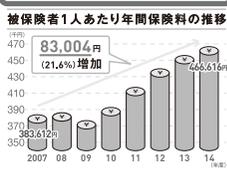
賛同する!



主張 3 高齢者医療費への公費(税金)負担を増やし、現役世代の負担を軽減しよう!

高齢者医療費の増加に伴い、現役世代の健康保険料は7年間で年間1人あたり約8万円以上も増加しています。そして、現行の制度のままでは、今後もさらに現役世代の負担が増加することが予想されます。現役世代の負担は限界で、消費増税分などの公費で広く社会全体で負担する方法も含めて考えていくことが必要ではないでしょうか。

賛同する!



コチラをCLICK!
賛同する!

皆さんの投票行動が、健康保険の不健康を
是正する大きなチカラとなります。

多くの賛同を得て、国会議員への要請や広報活動を展開していきます。

投票がまだお済みでない方はぜひ投票をお願いします。

www.ashiken-p.jp あしたの健保 検索

食生活を改善すれば、血糖値も改善する

日本人に多いタイプの糖尿病は、不適切な生活習慣が大きな原因です。その第一が「食べすぎ」。食べすぎで増えた血糖は、すい臓から分泌されるインスリンの働きを妨げ、血糖のコントロールがうまくいかなくなる悪循環をおこします。血糖値高めを改善するには、食生活を見直して、体重の3%減をめざしましょう。1カ月以上かけて3%をめどに減らすのがリバウンドしないコツです。

血糖値が高めの状態は、糖尿病の危険信号。糖尿病は初期には症状がほとんどないため、血糖値が「高め」とわかっていても、放置してしまう人が多いようです。しかし、血糖値が「高め」の状態は、糖尿病の危険信号。「まだ大丈夫」ではなく、「将来、糖尿病になるリスクが高い」ことを表します。糖尿病の治療には、生活習慣の改善はもちろんのこと、のび薬や、ときに毎日のインスリン注射が必要になることもあります。「高め」の段階なら、生活習慣の改善で血糖をコントロールできることも少なくありません。

●血糖値を上げすぎない 食べ方 アドバイス

腹八分目で3食きちんととり、食べすぎないのが大前提。朝食抜きは、血糖値の低い時間が続き、昼食後急激に血糖値が上がるので危険です。そのほか、できることから始めましょう。



- 体重と食べたものの記録をつける → 自覚することが改善の第一歩に!
- ①野菜のおかず②肉や魚のおかず③ご飯、麺類、パンなどの糖質、の順番で食べる → 血糖値の上昇がゆるやかになる
- ひとくち30回ゆっくりよく噛んで食べる → 満腹感が得られて食べすぎが防げる

空腹時血糖の正常高値を放置しないで

特定健診をはじめ、健診で行われる血糖値関係の検査でもっとも頻度の高いのが「空腹時血糖検査」。空腹時血糖値の区分には、正常域と境界域の間に「正常高値」(日本糖尿病学会の区分)が設けられています。この正常高値は、糖尿病になるリスクが高いというデータがあるため、この段階でさらに詳しい検査を受け、必要な対策を講じることがすすめられています。

※特定健診における特定保健指導判定値は、早い段階でリスクが高い人を抽出できるように「100 mg / dl以上」としています。

空腹時血糖値の区分



糖尿病は、血糖値が高い状態が続く病氣。放置すると怖い合併症を引きおこすため、血糖値が「高め」の段階で手を打っておきましょう。

血糖値が「高め」の段階なら まだ引き返せる!

監修 ■ 女子栄養大学非常勤講師 医学博士 関谷 剛

重症化しない、させないために!
正しく知る
糖尿病



いにしへの秋田を眺めながら歩く

せんしゅう

千秋公園～秋田市役所コース

(秋田県秋田市)



佐竹義堯銅像 (千秋公園)

秋田藩佐竹氏の城下町から発展した秋田市。中心部には、江戸時代の城跡や、明治時代の近代的建造物などが点在しています。

コースは、佐竹氏の居城・久保田城一带を整備して造られた千秋公園（秋田駅より徒歩5分）をスタート。商店などが並ぶにぎやかな通りや赤れんが郷土館を横目に、寺院の多い一角を過ぎると、山王官公庁緑地へ。ウォーキングのちょっとした疲れも、木々の緑が癒やしてくれるでしょう。美しい散歩道を通り抜けると、ゴールの秋田市役所です。

所要時間のめやす：45分
距離：3.5km
問い合わせ先：018-866-2247
(秋田市教育委員会スポーツ振興課)



久保田城御隅櫓 (千秋公園)

千秋公園～秋田市役所コース



illustration / 酒井 圭子