



稲畑産業健康保険組合

健保だより

2018年4月 第103号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

稲畑産業健康保険組合の
平成30年度

予算

平成30年度予算と事業計画が、去る2月23日に開催された第121回組合会で可決・承認されましたので、お知らせします。

一般勘定

基礎数値

被 保 険 者 数		647人
平 均 標 準 報 酬 月 額		549,460円
総標準賞与額（年間合計）		1,672,964千円
負担割合	事 業 主	37.5／1000
	被 保 険 者	37.5／1000
	計	75.0／1000

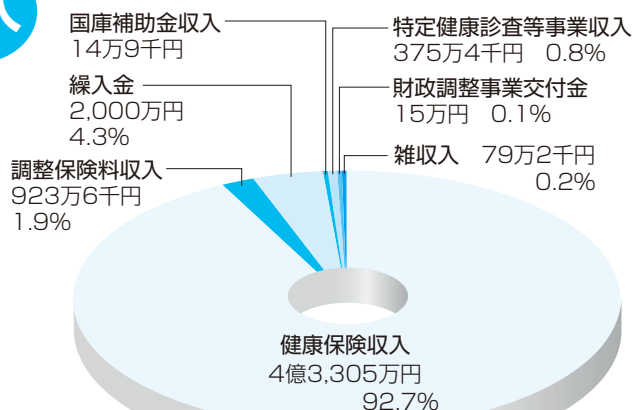
介護勘定

介護保険第2号被保険者数		482人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数		305人
平均標準報酬月額		653,519円
総標準賞与額		1,004,418千円
負担割合	事業主	5.0/1000
	被保険者	5.0/1000
	計	10.0/1000

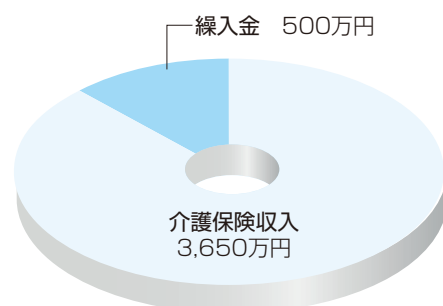
予算総額
4億6,713万1千円
(黒字予算)

介護予算総額
4,150万円
(赤字予算)

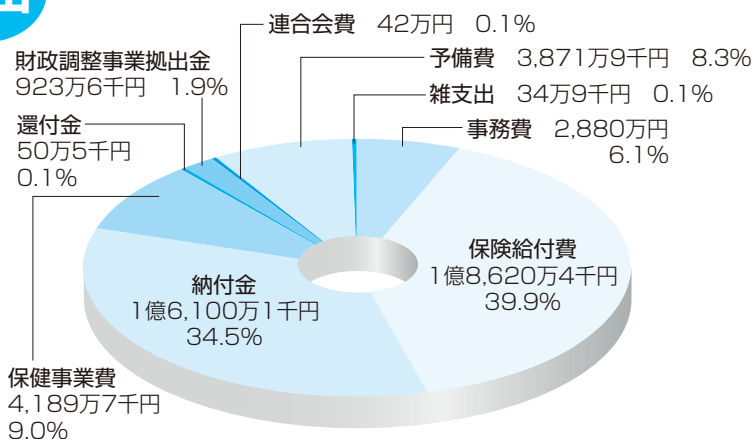
収入



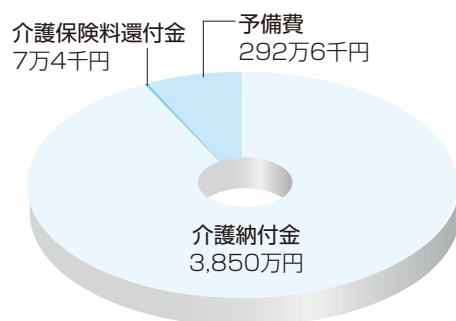
経常収入：4億3,774万円



支出



経常支出：4億1,915万5千円



平成30年度に実施する保健事業

保険(保健)のPR

NEW 医療費通知のweb化

機関紙「健保だより」の発行
新入社員向け「社会保険の知識」
人間ドック健診案内・申込書の配布
育児書配布
健康管理事業推進委員会の開催

毎月(4月より)

4月・10月

4月

随時

随時

6月・12月

病気の予防

特定健診・特定保健指導
人間ドック
家族人間ドック
婦人科検診
各種がん検診

4月～

4月～ 9月

8月～11月

4月～

公 告

■介護保険料率が変わりました

平成30年3月1日(4月徴収保険料)から、介護保険料率が8/1000から10/1000に料率改定しました。

また、平成30年3月31日からの健康保険料率とその内訳は以下のとおりです。

事業主	健康保険料率	保 険 料 率	23.0755/1000
		特定保険料率	13.6495/1000
		調整保険料率	0.775/1000
	介護保険料率		5.000/1000
被 保 険 者	健康保険料率	保 険 料 率	23.0755/1000
		特定保険料率	13.6495/1000
		調整保険料率	0.775/1000
	介護保険料率		5.000/1000

◆「特定保険料」とは

平成20年度から新たに設けられた「高齢者の医療を支えるための費用」を健康保険組合が事業主と被保険者のみなさんから徴収し、まとめて国に納める保険料のことをいいます。

◆「調整保険料」とは

高額医療費が保険財政にもたらす負担を軽減する交付金や、政府が逼迫した健保組合に一定の基準で交付する交付金に充てるためにある保険料のことをいいます。

第2期 データヘルス計画スタート!

健診を受けると メリットいっぱい

2018年度から第2期データヘルス計画が始まりますが、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

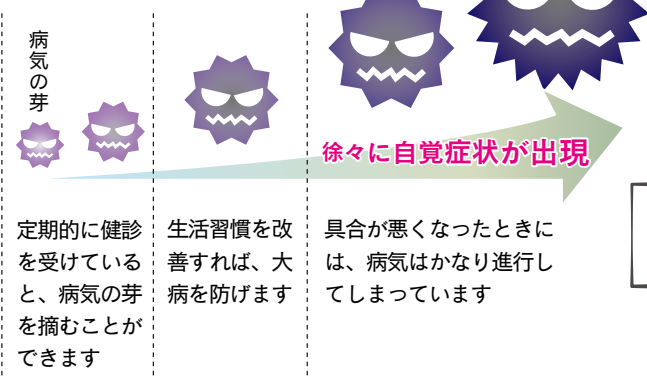
その1

病気を早期に見つけられる

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。健診を受けていない人が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、血管が傷つき、失明や人工透析の危険があることがわかった、というケースも多いのです。

生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのでは手遅れ。絶好調でどこも悪くないときから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。

どこで食い止められるかは
あなた次第です



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ってみましょう。

40歳以上の人は、特定健診の結果でメタボリックシンドロームのリスクがあると「特定保健指導」が受けられます。病院で治療が必要になる前の段階で、食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。



特定健診 2018年度からの変更点

よりよい健診にするために
見直されます

①詳細な健診

「血清クレアチニン検査」が追加

糖尿病腎症の重症化予防を推進するため、医師が必要と認める場合に実施する「詳細な健診」に「血清クレアチニン検査」が追加されます。

②質問票

歯科口腔の質問を追加

健診時に記入する質問票に、「食事をかんで食べるときの状態」の質問が追加されます。体重増減についての質問は削除されます。

- 何でもかんで食べることができる
- 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ほとんどかめない、の3つから選択

③血中脂質

「non-HDLコレステロール」もOK

中性脂肪 400mg/dL以上や食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりに non-HDLコレステロールも認められます。

④血糖

「随時血糖」もOK

血糖検査は空腹時血糖またはヘモグロビンA1c (HbA1c) が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖も認められます。

メリット

その3

将来の医療費が減らせる

でも、
放っておいて
大きな病気に
なったら
大変だよ！

行こうよ！

健診に行くと、
半日つぶれるし
交通費もかかるし
めんどくさいし…

〔入院医療費の平均〕

240万4,651円

高額療養費制度により
患者負担は
低減されますが、
健保組合の負担は
大きくなります

182万1,890円

150万7,537円

61万5,122円

脳出血

急性心筋梗塞

脳梗塞

狭心症

(全日本病院協会・1入院当たりの医療費の平均・2017年7～9月より)

※グラフの金額は医療費の総額です。

そうね。
今年は健診
受けようかな

健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、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、重い後遺症が残ったり、医療費も高額になります。年に1回、健診を受けることで大病を防ぎ、将来の医療費も減らすことができます。

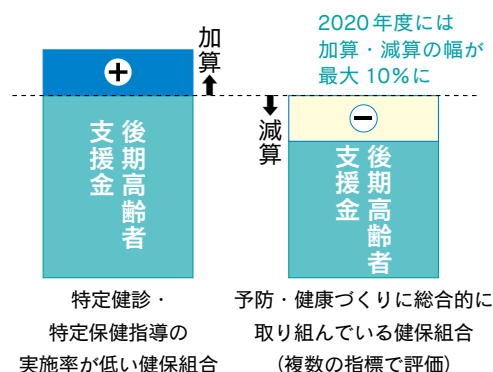
健保組合の財政にもメリットあり！

～特定健診・特定保健指導の実施率が高いと
支援金が減算されるかも～

2018年度から、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合は高齢者医療費を支えるために納める「支援金」が加算され、特定健診・特定保健指導等の実施率が高く、予防・健康づくりや医療費適正化に総合的に取り組む健保組合は減算されるしくみが強化されます。加算・減算の規模は徐々に拡大され、2020年度には最大10%になります。

もし支援金が加算されると、保険料率の引き上げにつながりかねません。逆に、支援金が減算されると、財政が安定して保険料率を引き上げずに済むかもしれません。被保険者・被扶養者のみなさん、特定健診・特定保健指導は必ず毎年受けるようお願いします。

●支援金の加算・減算のイメージ



＼ OTC 医薬品を使って ＼

セルフメディケーション

熱っぽいけど…
病院に行く時間
なさそうだなあ

市販薬じゃダメかしら？
駅前の薬局で
相談してみましょ

かぜなどは、OTC 医薬品で
セルフメディケーションができますよ



セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

OTC 医薬品 (OTC: Over the Counter の略) とは、薬局などで医師の処方せんなしで購入できる医薬品のことで、病院にかかるほどの不調ではないとき、病院にかかる時間がないとき、病院がお休みのときなどのセルフケアに役立ちます。

セルフメディケーションの ポイントを教えて！

- 日頃から体力や抵抗力が落ちないように運動・食事・睡眠などの生活習慣に気を配る
- 年 1 回の健診、体重・血圧測定など、自分の健康状態を把握する
- 信頼できるかかりつけ医やかかりつけ薬局を見つけておく
- 軽い不調は OTC 医薬品と休養などでセルフケアする

どんなときにどんな OTC 医薬品が使えるの？

不調の例	使える OTC 医薬品の例
かぜの初期症状	ベンザブロック、パロンエース AX 錠などの総合感冒薬
軽い発熱・頭痛	ロキソニン S、タイレノール A などの解熱鎮痛薬
胃腸の不調	ガスター 10 などの胃腸薬
虫刺され、肌荒れ、痒み	ムヒアルファ EX、フルコート F 軟膏などの外用薬
花粉症・季節性アレルギー	アレグラ FX などの抗ヒスタミン薬
目の疲れ	ロート V11、サンテ PC などの点眼薬

でも、OTC 医薬品は効き目が弱いんじゃない？



処方薬と同じ “スイッチ OTC 医薬品” もあります



“スイッチ OTC 医薬品” は、これまでは処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から転用され、同一の有効成分を含んだ OTC 医薬品のことです。スイッチ OTC 医薬品の種類は増えていて、処方せんなしで購入できる医薬品の選択肢が広がっています。例えば、一部のかぜ薬に含まれる解熱成分イブプロフェンも医療用医薬品の成分です。

OTC 医薬品を購入する際は薬剤師や登録販売者に相談したり、製薬会社の相談窓口にお問い合わせ、症状に合ったものを正しく使用しましょう。服用中の薬がある人は「お薬手帳」を薬剤師に見せるなどして、のみ合わせを確認すると安心です。また添付説明文書をよく読み、症状が重い場合や長引く場合は、かかりつけ医を受診することも忘れないでくださいね！

詳しくは
7 ページを
見てね !!

レシートは大切に保管してください！

治療目的で購入した OTC 医薬品は医療費控除の対象になります。また、2017 年からはセルフメディケーション税制も始まり (5 年間の特例)、税金の還付を受けられるチャンスも拡大しています。申告にあたってはレシートを保管しておく必要があります。



＼来年こそはぜひ活用を!!／

税金が返ってくる「医療費控除」

家族でかかった医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる制度があります。支払いが多かった方は、上手に活用して家計の節約に役立てましょう。

夫が虫垂炎で入院したり、私も歯の治療に通ったり、最近医療費にお金がかかるなあ…。



ちょっと待って!

支払った医療費が10万円を超えたら医療費控除の申告を

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養等の費用
- 歯科の保険適用外の費用（ホワイトニング等は除く）
- 妊娠から産後までの診察・出産費用 など

控除の対象とならない費用

- 健康診断や人間ドックの費用
- 美容目的の整形や歯列矯正費用
- 自家用車で通院する際のガソリン代や駐車料金
- ビタミン剤や体力増強剤など、治療のための医薬品の購入費用
- インフルエンザ予防接種の費用 など

忙しくて病院に行けなかったから市販薬を買ったけど、いろいろ買うと結構お金かかるかも…。



ちょっと待って!

OTC医薬品は上手に使うと減税の対象に

医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」により、ご家族の分を含めて、対象のOTC医薬品を購入した額が1年間（1月から12月まで）で12,000円を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

対象となる人

所得税や住民税を納めていて、下記いずれかを受けている人。

- 特定健診
- 予防接種
- 定期健康診断
- 人間ドック
- がん検診 など

対象となる医薬品

厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>) で確認できるほか、パッケージにある右のマークが目印です。対象医薬品を購入すると、レシートに★や●などの印がついています。後で対象医薬品の購入額を確認するためにも、レシートはまとめて保管しておくのがおすすめです。

セルフメディケーション
税 控除 対象

※マークがついていないものもあります。

注意点

「従来の医療費控除」と「セルフメディケーション税制」を併用することはできません。どちらがおトクになるか考え、ご自身で選択してください。

医療費控除

- ☑ 医療費の自己負担分、治療のために購入した医薬品（セルフメディケーション税制対象の医薬品も含む）
- ☑ 合計が10万円を超えた場合（上限200万円）

セルフメディケーション税制

- ☑ セルフメディケーション税制対象の医薬品のみ
- ☑ 購入代が12,000円を超えた場合（上限88,000円）

※詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

どちらか選択

確定申告

申告の手続き

確定申告は、住民票のある地域の税務署またはe-Tax (<http://www.e-tax.nta.go.jp/>) で行います。確定申告の一般的な受付期間は、2月16日から3月15日ですが、医療費控除（還付申告）のみの場合は1月から手続きが可能です。

桜島・シーサイド溶岩ウォーク

今も噴火を続ける鹿児島島のシンボル、桜島。活火山と人々が共に暮らす、世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオパーク（大地の公園）に認定されている。溶岩なぎさ遊歩道は、桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3kmのコースだ。

鹿児島港からフェリーで約15分、桜島港に降り立つたら、まずは桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約100年前に起きた大正噴火で流れ出た溶岩の上につくられている。この噴火で桜島は大隅半島と陸続きになった。海へ流れ込んだ溶岩の奇怪な姿を観察しながら歩を進めると、樹木の間から桜島の山並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静かな錦江湾（鹿児島湾）を挟んで鹿児島市街を望むことができる。遊歩道の終着は鳥島展望所。この場所がかつて島だったが、大正噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。石碑に刻まれた「鳥島この下に」の言葉に自然の驚異、火山のパワーを思い知るに違いない。

桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。溶岩なぎさ公園の足湯で足の疲れを癒やそう。



錦江湾の向こうには鹿児島市街



溶岩とクロマツの中を進む

桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約4kmを約15分で結ぶフェリーは24時間運航。日中は10～20分おきに運航し、市民の足として活躍している。

※大人160円、小人（1歳～小学生）80円

車両3m未満880円、3m以上4m未満1,150円など。

※運転者1人の運賃を含む。

☎ 099-293-2525



桜島ビジターセンター

桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する火山の博物館で桜島観光の拠点。館内では映像やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことができる。「桜島火山ガイドウォーク」（有料）などの体験プログラムもある。

🕒 9:00～17:00 🎫 無料 📅 無休

☎ 099-293-2443



大迫力の噴火映像コーナー！



🚢 鹿児島港フェリーターミナルから桜島フェリーで約15分。

みんなの桜島協議会事務局 ☎ 099-245-2550
<http://www.sakurajima.gr.jp/>



鳥島展望所

鳥島と桜島間には約500mの海があったが、大正3年(1914年)の噴火で島ごと溶岩に埋もれてしまった。周辺はすべて大正溶岩で、現在はクロマツの林が広がるなど、植生の変化が見られる場所でもある。駐車場、バス停、トイレがある。

- 見学自由
- 無料
- 無休



溶岩なぎさ公園足湯

全長約100mの長い足湯。泉質はナトリウム塩化物泉で天然温泉かけ流し。眼前の錦江湾を眺めながら足湯が楽しめる人気スポット。

- 9:00～日没
- 無料
- 無休



錦江湾の彼方に
開聞岳の姿も



湯之平展望所

御岳(北岳)の4合目、海拔373mに位置する展望所。入山可能な場所では一番高所にある。北岳の迫力ある山容と鹿児島市街や開聞岳が一望できる絶景スポットで夕日や夜景も人気。

黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火山灰で埋まってしまい、今は笠木部分だけが残っている。鹿児島県指定文化財として噴火の凄まじさを伝えてくれている。

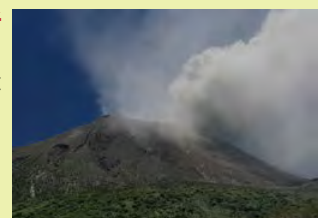


元の高さは3mあったという鳥居

有村溶岩展望所

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散策できる。現在も活動中の昭和火口が近くにあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞こえることも珍しくない。土産物店が出る観光スポットでもある。

- 見学自由
- 無料
- 無休



鹿児島といえば やっぱり西郷どん

幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島県では「せごどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているのでファンならずとも訪れてみたい。

城山を背景に
建つ銅像は
陸軍大将の制服姿



西郷洞窟

西郷が最後の5日間を
過ごしたとされる場所



西郷隆盛終焉の地

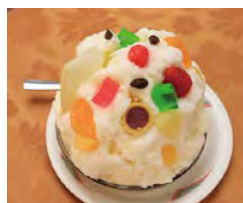
洞窟を出て数百メートル。
この地で自刃したと伝える
碑が建つ

SWEETS TIME

鹿児島 スイーツ

白くま

鹿児島県産の練乳をかけた氷にフルーツや豆類を盛り付けたボリューム満点のかき氷。市内の多くの喫茶店や飲食店で提供されている。



両棒餅

「ちゃんぽ」とは、鹿児島の方言で武士の大小(二本差し)のこと。焼いた餅に甘いタレがからまって香ばしい。仙巖園周辺に専門店が軒を連ねる。



被扶養者の加入資格の更新手続きのお知らせ

例年通り、家族加入者（就労可能年齢に達する）の資格更新手続きを実施いたします。

実施方法

検認調書に証明書類を添付して、期限内に健保組合宛に提出し適格審査を受ける。

検認対象

- ①就労可能年齢（当健保組合では18歳を基準にする）に達する場合の配偶者および子供等
 - ②「夫婦共同扶養」に該当する場合の子供
 - ③その他、健保組合において被扶養者適格を調査する必要があるとする配偶者および子供等
- ※被保険者（社員）が①②③に対し、主たる生計の維持者であることを各種書類を提示して証明する

検認調書の配付開始

平成30年6月初旬

証明書類の提出期限

平成30年7月31日(火)

市区町村役場、平成30年度(平成29年1月～12月分)収入証明書の交付開始時期

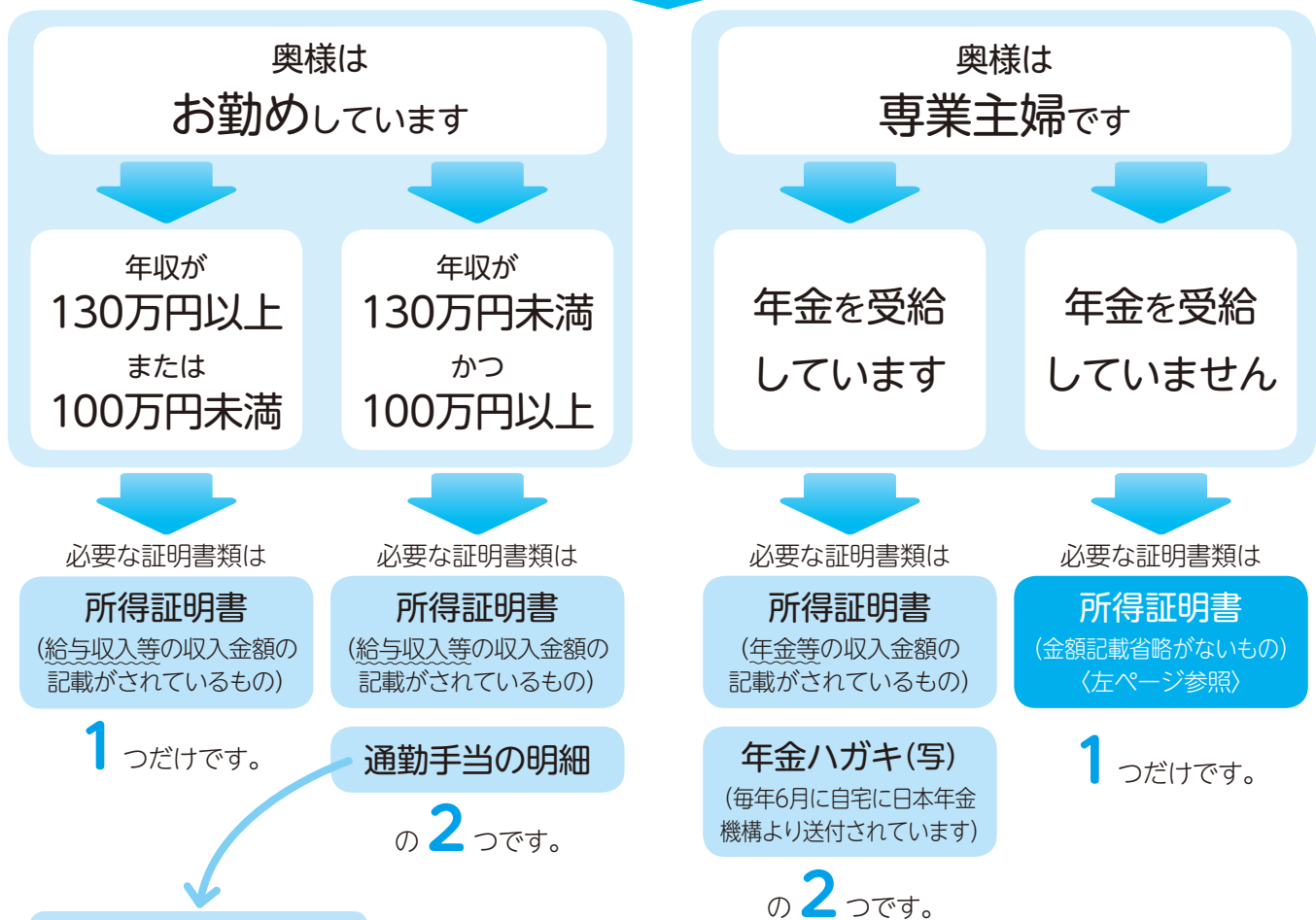
- 特別徴収（源泉徴収された給与所得のみ）の場合 5月中旬
- 普通徴収（確定申告等個人で納税した方）の場合 6月中旬

※各市区町村役場による交付開始日は異なります。開始日の事前問い合わせをお勧めします。



『お勤めの奥様』と『専業主婦』とでは、必要な証明書類は異なります！

下図で今スグ確認！



『給与明細書』の提出は不要です。その代わりに1年間の通勤手当の受給額を自己申告していただきます。通勤手当の記入用紙は、次回検認時に当健保組合より配布する「調書」に添付の説明チラシの裏面をご活用いただけます。

『所得証明書』は金額記載省略のない証明書 を必ず入手してください！



金額記載を省略したものってどんなもの？

A

「非課税証明書」「課税証明書」「所得証明書」の呼称にかかわらず、*（アスタリスク）、二重線、空白などによって金額欄が埋められ、数字の表記がないものです。



『所得証明』は、交付手順や証明書の呼称、様式がバラバラであるのみならず、市区町村の窓口対応にもバラツキが多く、適切な説明を必ずしも期待できません。
交付申請の際には、以下のポイントを押さえて申請してください。



Point1

交付申請の目的を明確に伝えます。

例「健康保険組合の扶養認定の審査」「加入資格更新の収入証明」



Point2

確定申告等一切の税務申告をしていない無収入者（専業主婦等）の場合、交付窓口で極めて簡易な手続き「ゼロ円申告＝無収入状態にある申告」を行ってください。



ゼロ円申告って？

A

無収入の専業主婦等が収入に係る税務申告を年度中に一度も行っていない場合は、市区町村の所得証明交付窓口においては、必ず「ゼロ円申告」を行ってから証明書交付を申請してください。

「ゼロ円申告」を行わずに証明書交付を申請すると、収入や所得に係る金額欄に金額記載が省略された書類が交付されてしまいます。

金額（数字）が表記されていなければ証明になりません！



ゼロ円申告のやり方



申告する場所

市区町村役場の**本庁**の窓口です。

（注）駅前分室や出張所、コンビニ、自動交付機などではゼロ円申告はできません。

持参するもの

「印鑑」と運転免許証など「本人確認書類」

たっぷりキャベツの しそ風味ガパオライス

材料 (2人分)

卵	1 個
キャベツ	2 枚 (100g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
赤パプリカ	1/8 個 (25g)
大葉	4 ~ 5 枚
(A) 油	大さじ 1/2
(A) にんにく (みじん切り)	1/2 かけ分
鶏ひき肉	150g
(B) ナンプラー	大さじ 1/2
(B) オイスターソース	大さじ 1/2
(B) ブラックペッパー	少々
雑穀ごはん	2 杯 (300g)

作り方

- ①卵を 10 分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
- ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤お皿に雑穀ごはんをのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

💡 雑穀ごはんには、白米だけのごはんに比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミン B₁ や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



1人分
472kcal
塩分 1.7g

血糖値スパイクを抑えるレシピ

※血糖値スパイクとは:
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後、急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよくかんで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



時短ポイント



ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



焼きたけのことわかめのサラダ



1人分
100kcal
塩分 1.2g

材料 (2人分)

わかめ (乾) ……………5g
(生わかめ 50g でもよい)
たけのこ (水煮) ……………100g
ラディッシュ……………2個
ベビーリーフ……………1/2 袋 (20g)
オリーブオイル……………小さじ 1

〈ドレッシング〉

味噌……………大さじ 1/2
粒マスタード……………大さじ 1/2
(A) はちみつ……………大さじ 1/2
酢……………大さじ 1
オリーブオイル……………大さじ 1/2



ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

注目食材

わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸 (ぬめり成分) が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。



作り方

〈下準備〉わかめを水で戻しておく (お湯より水で戻すと食感がよい)。

- ①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。

- ③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

- ④器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。



旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、短時間に。

いちごココナッツミルクしるこ

材料 (2人分)

いちご……………2個 (40g)
あずき缶……………80g
(A) ココナッツミルク…50cc
牛乳……………50cc

作り方

- ①いちごを縦に薄切りにする。
- ②(A)を混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、いちごを飾る。

注目食材

あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。



1人分
151kcal
塩分 0.1g

Column

血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食べる順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ごはん・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ごはん・パン」を順繰りに食べていく「三角食べ」でかまいません。

また、やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくりよくかんで食べることも大切です。

1日の食事は3食しっかりと、「朝食」を抜かないようにしましょう。「主食抜き」は厳禁です。主食の糖質がよくないのではなく、1日を通じて安定的に補給することが大切です。

市販のお惣菜等を利用するときは…

丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープなどを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ごはんや雑穀ごはん、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇も抑えることができます。

ゆっくりかむには、麺類やパンよりもごはんがおすすめ。また、丼などごはんとおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛丼より牛皿定食のように、同じようなメニューでもごはんとおかずの器は分かれているほうが、ゆっくり食べることができます。

奥様は必ずご確認ください！

全国約80施設の
健診機関で受けられます！

奥様健診の 「コース」と「補助金」が 大きく変わりました！



選択する健診コースと費用助成制度

これまで(平成29年度まで)		新年度(平成30年4月)からこう変わります	
35 ～ 39 歳	コース限定 「人間ドック健診」 (費用相場税込 45,000円) 補助上限 33,200円 自己負担の想定 約10,000円	2つのコースから選択	
		「けんぽ健診」※ (費用相場税込 24,000～ 30,000円) 補助上限 20,000円 自己負担の想定 約4,000～10,000円	「人間ドック健診」 (費用相場税込 45,000円) 自己負担の想定 約25,000～30,000円
40 ～ 74 歳	2つのコースから選択 「特定健診」 (費用相場税込 10,000円) 全額補助 自己負担なし	3つのコースから選択	
	「人間ドック健診」 (費用相場税込 45,000円) 補助上限 33,200円 自己負担の想定 約10,000円	「特定健診」 (費用相場税込 10,000円) 全額補助 ※自己負担なし	「けんぽ健診」※ (費用相場税込 30,000円) 補助上限 20,000円 自己負担の想定 約4,000～10,000円
			「人間ドック健診」 (費用相場税込 45,000円) 自己負担の想定 約25,000～30,000円

※「けんぽ健診」…各健診施設が設定している“生活習慣病健診”“成人病健診”等に該当し、多くの組合管掌健康保険組合および協会けんぽ(旧政府管掌健康保険組合)が疾病予防対策の中核にする最もポピュラーな健診コースです。

申込方法 第3希望日までweb登録もしくは所定申込書のFAX送信、郵送

申込期間 平成30年5月1日(火)～5月15日(火)

受診期間 平成30年8月1日(水)～11月30日(金) ※大阪中央病院 8～9月のみ、銀座医院 10～11月のみ

(参考)健診検査項目比較表

注：健診施設により多少の違いがあります。

	対象年齢	特定健診	けんぽ健診	人間ドック
内科診察	診察(聴打診)	○	○	○
	心拍数			○
身体計測	身長・体重・BMI指数・標準体重・腹囲	○	○	○
血圧	最高/最低	○	○	○
聴力	左右オージオ		○	○
眼科	視力		○	○
	眼底検査	□		○
糖代謝	尿糖(定性)	○	○	○
	空腹時血糖	●	○	○
腎尿路系	HbA1c(NGSP値)	●	○	○
	尿蛋白(定性)	○	○	○
脂質代謝	尿潜血		○	○
	尿比重			○
肝機能	尿沈査			○
	クレアチニン		○	○
肝機能	HDLコレステロール	○	○	○
	LDLコレステロール	○	○	○
肝機能	中性脂肪	○	○	○
	AST(GOT)	○	○	○
肝機能	ALT(GPT)	○	○	○
	γ-GTP	○	○	○
肝機能	ALP		○	○

	対象年齢	特定健診	けんぽ健診	人間ドック
肝機能	総蛋白			○
	アルブミン			○
肝機能	A / G比			○
	LDH			○
肝機能	総ビリルビン			○
	血清鉄			○
尿酸	尿酸		○	○
	赤血球数		○	○
血球検査	ヘマトクリット	□	○	○
	ヘモグロビン(血色素量)	□	○	○
血球検査	MCV	□	○	○
	MCH		○	○
血球検査	MCHC		○	○
	白血球数		○	○
血球検査	血小板数		○	○
	免疫学的			○
呼吸器系	胸部X線		○	○
	肺機能測定(スパイロメーター)			○
消化器系	胃部X線		○	○
	便		○	○
心電図	潜血2回法		○	○
	安静時		○	○
腹部超音波	肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・脾臓	□	○	○
				○

※ □は医師の判断に基づき実施 ※ ●はいずれかの項目を実施

体操女子

2017年には世界選手権（種目別・ゆか）で63年ぶりに金メダルをとるなど、盛り上がりを見せる体操女子。
男子とは違う種目やルールがあり、華麗さや優雅さも魅力です。

★参考：男子種目…ゆか／あん馬／つり輪／跳馬／平行棒／鉄棒

得点について

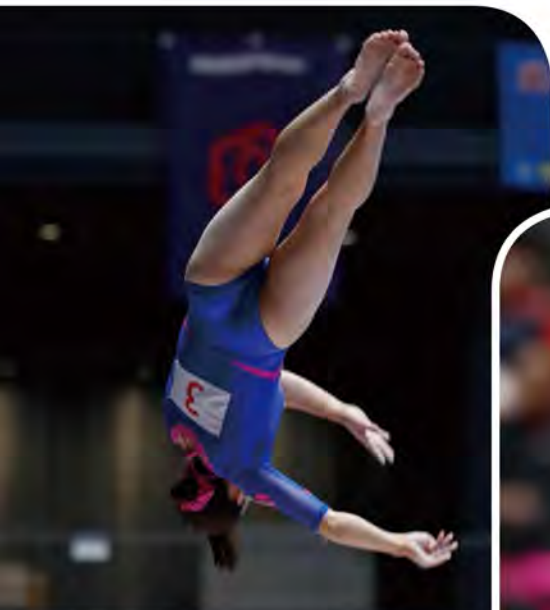
技の「難しさ」について加算して算出するDスコア（Difficulty score）と、技の「美しさ」「正確さ」などの出来栄を減点して算出するEスコア（Execution score）の合計で競われます。

わずか
10cm 幅の上で
行う演技に
注目

BALANCE
BEAM

平均台

90秒以内でダンス系の技（ジャンプ、ターン、バランスなど）やアクロバット系の技（宙返りなど）により構成された演技を行います。平均台は幅10cmのため、落下の可能性が高い種目です。



VAULTING
TABLE

スピードと
迫力が魅力！

跳馬

床面から125cmの高さに設定された跳馬に手をつけて、躍動感あふれる技をアピールします。踏切から着地までのわずかな時間に技を行うため、そのスピードと迫力が魅力です。



体操女子の
華

FLOOR
EXERCISE

ゆか

フロアの上で行うアクロバット系の技（宙返りやひねりなど）とダンス系の技を取り入れた演技です。音楽にあわせて行われ、芸術的な動きも評価の対象になります。



段違い平行棒

車輪・ひねりなどを伴う技や支持回転、手放し技などで構成されます。高棒・低棒、またはそれらの移動技が組み合わされ、止まらずに演技する必要があります。

高棒・低棒
の移動に
独特の技



UNEVEN
BARS

協力：（公財）日本体操協会