

家族で楽しく健康づくり

アントレ

Entrée

けんぽ広報誌

No.81

2013 / Autumn

三菱電機健康保険組合

日吉大社(比叡山)
日吉・日枝・山王神社の総本宮。関西屈指の紅葉名所としても知られ、毎年11月には「もみじ祭」を開催。中旬から月末にかけて表参道がライトアップされ、日中とは違う幻想的な雰囲気を楽しむことができます。
【湖西荘より車で約30分】

MHP21ステージⅡ 事業所表彰 発表!

P4

3ステップ ヘルシークッキング

根菜と大豆のキーマカレー / さつま芋とりんごのはちみつレモン煮



栄養価ハ、チミツに
計算してあります

Entréeはお持ち帰りになって、ご家族でご覧ください。

平成24年度決算報告 P2

体を動かしてストレス予防 P6

かしい患者になる秘訣 ジェネリックのお試しができる!? P11

生活習慣病シリーズ 糖尿病・予備軍にならないために! P13

新企画キャンペーン 富士山と世界遺産をまわろう P14

保養所アルバム 湖西荘 巻末



生活習慣 変えてのぼそう 健康寿命

三菱電機健康保険組合ホームページ

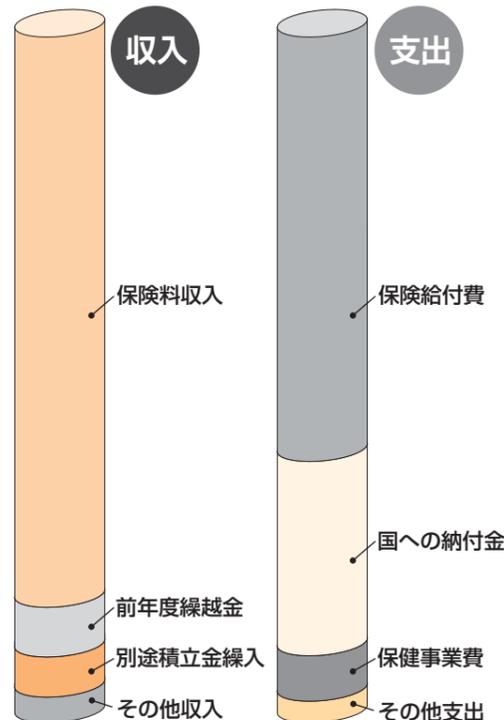
<http://www.MitsubishiElectric.co.jp/kenpo/>
アントレのバックナンバーもご覧いただけます

平成24年度決算報告

医療費や高齢者医療への納付金の増加が財政を圧迫、
経常収支で約30億円の赤字!!!

去る7月24日に開催されました第114回健保組合会にて、平成24年度の収入支出決算が承認されました。健康保険料収入は微増でしたが、保険給付費や国への納付金の大幅な増加により、平成23年度に比べ23億円経常収支が悪化し、30億円の赤字となりました。以下にその概要を報告いたします。

一般勘定



基礎数値

区分	H24年度(A)	H23年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
被保険者数(人)	113,880	111,629	2,251	2.0%
平均標準報酬月額(円)	359,400	360,558	△1,158	△0.3%
平均標準賞与額(円)	1,660,640	1,697,233	△36,593	△2.2%

収入

標準報酬月額、標準賞与額が微減しましたが、被保険者数が増加したことにより、昨年度に比べ保険料収入が2.2億円増加し、収入合計は、2.0億円増の599.6億円となりました。

科目	H24年度(A)	H23年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険料収入	49,801	49,187	614	1.2%
前年度繰越金	4,219	4,761	△542	△11.4%
別途積立金繰入	3,500	1,500	2,000	133.3%
その他収入	2,440	2,533	△93	△3.7%
収入合計	59,960	57,981	1,979	3.4%
経常収入	50,600	49,999	601	1.2%

支出

昨年度に比べ、保険給付費は11.0億円、国への納付金が16.8億円と大幅に増加し、支出合計は、29.3億円増の546.3億円となりました。

科目	H24年度(A)	H23年度(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険給付費	34,010	32,910	1,100	3.3%
国への納付金	15,430	13,748	1,682	12.2%
保健事業費	3,506	3,321	185	5.6%
その他支出	1,683	1,719	△36	△2.1%
支出合計	54,629	51,698	2,931	5.7%
経常支出	53,626	50,733	2,893	5.7%

収支

区分	H24年度(A)	H23年度(B)	(A)-(B)
総収支	5,331	6,283	△952
経常収支	△3,026	△735	△2,291

介護勘定

介護保険については、平成24年度保険料率1%から1.2%に上げたため2.7億円の剰余金が発生しました。

この剰余金のほとんどを、平成25年度予算に繰越すこととします。

収入

科目	H24年度
介護保険料収入	5,012
前年度繰越金	231
その他収入	0.2
合計	5,243

支出

科目	H24年度
介護納付金	4,972
還付金	0.1
支出合計	4,972

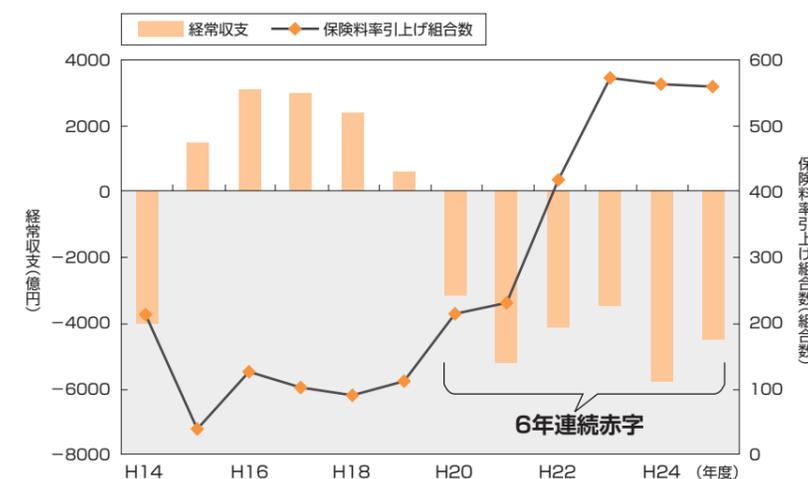
収支

区分	H24年度
総収支	271

健康保険組合を取巻く情勢

高齢化や医療の先進化などによる医療費の増加に加え、平成20年度の高齢者医療制度の創設以降、高齢者医療への納付金の大幅な負担増により、全国の健保組合の財政は急激に悪化しています。平成23年度から3年連続で約4割の健保組合が保険料率を上げたにもかかわらず、健保全体で6年連続3,000億円を超える赤字が続いており、平成25年度予算ベースでは、平均保険料率は8.64%、実質保険料率は9.61%となっており、協会けんぽの平均保険料率(10%)に近づいてきています。

■全国の健康保険組合の経営状況



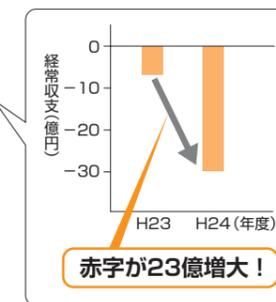
当健保の財政状況は、平成23年度9年ぶりに▲7億円の経常収支赤字となりましたが、平成24年度はさらに赤字幅が23億円増大し、▲30億円の経常収支赤字となりました。

図に示すとおり、保険給付費と国への納付金が毎年大幅に増加しており、平成24年度、保険料収入に占める割合は、99%に達しています。近い将来、現行の保険料収入では、医療費と納付金の支払いができなくなるため、10月28日に開催予定の第115回組合会に、次のとおり保険料率改定案を提案する予定です。

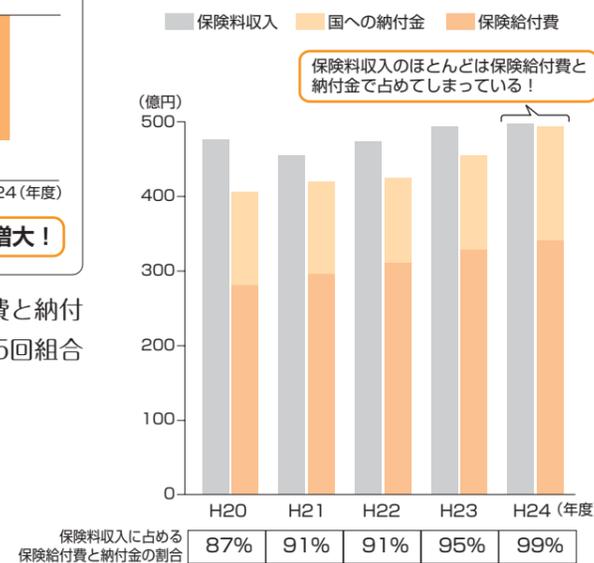
＜提案内容＞

- ◆平成26年度、7.8%から8.3%に保険料率を上げる。
- ◆平成27年度以降の保険料率改定の仕組みを提案する。

詳細な改定内容については、組合会で承認を得た後、次号(平成26年1月発行)にてお知らせいたします。



■保険料収入に占める保険給付費と納付金の割合



公告

事業所編入に伴い、組規約第4条別表(1)を以下の通り変更する。(平成25年10月1日付)

新		旧	
中山機械株式会社	北海道北広島市	中山機械株式会社	北海道北広島市
新菱電機株式会社	東京都世田谷区	三菱電機労働組合	神奈川県横浜市
三菱電機労働組合	神奈川県横浜市		
株式会社島田理化テクノサービス	静岡県島田市	株式会社島田理化テクノサービス	静岡県島田市
菱照テクニカ株式会社	静岡県掛川市	菱電化成株式会社	兵庫県三田市
菱電化成株式会社	兵庫県三田市		



MHP21ステージII 事業所表彰発表!

ステージIIの新規施策として開始され、健康調査の順位や特定健診・保健指導の実施率等から最も優れていた事業所と、前年度に比較して最も努力、向上された事業所について表彰します。初年度は健康優良賞、健康増進努力賞の各賞に事業所規模に応じて5社が選ばれました。今後も更なる健康づくりを目標に取り組んでいただきたいと思います。



【受賞事業所】

- 大規模事業所：三菱電機株式会社 鎌倉製作所
- 中規模事業所：三菱プレジジョン株式会社
- 小規模事業所：三菱電機株式会社 神奈川支社



【受賞事業所】

- 大規模事業所：三菱電機株式会社 静岡製作所
- 中規模事業所：姫菱テクニカ株式会社
- 小規模事業所：該当なし (残念ながら該当なしです。来年度期待しています!)

■評価基準

表彰の種類	健康優良賞	健康増進努力賞
表彰対象	最も優れた成績を上げた事業所を表彰	前年度と比較し、最も成績が向上した事業所を表彰
表彰基準	<定量的基準> ◎健康調査結果の順位 ◎特定健診・保健指導の実施率 各基準毎のポイント制で順位決定	<定量的基準> ◎健康調査結果の順位の改善度 ◎特定健診・保健指導の実施率の改善度 各基準毎のポイント制で順位決定
	<定性的基準> ◎特に優れた施策や新たな取り組み ○活動状況その他特筆できる事項	<定性的基準> ◎特に優れた施策や新たな取り組み ○活動状況その他特筆できる事項
	(参考指標) △MHP21各種キャンペーン参加率	(参考指標) △MHP21各種キャンペーン参加者の増加率

規模区分	対象事業所数(被保険者数)	健康優良賞	健康増進努力賞
大規模事業所(1,000人以上)	25事業所(約53,000人)	1事業所	1事業所
中規模事業所(300人以上)	45事業所(約28,000人)	1事業所	1事業所
小規模事業所(300人未満)	96事業所(約11,000人)	1事業所	1事業所

※表彰される事業所が偏らないように、受賞した事業所は受賞後5年間は表彰対象から除外。

副賞賞金は、大規模事業所50万円、中規模事業所30万円、小規模事業所10万円で、健康増進にかかる機器の購入、記念品の配付、施策の実施に利用していただき、従業員の方の健康づくりにお役立てください。

受賞された各事業所の声



三菱電機株式会社 鎌倉製作所

「キッカケづくり」をキーワードに開催している運動セミナーやウォーキング・栄養セミナーなど気軽な施策と従業員の継続的な取り組みの成果と考えています。これからも生活習慣に良い刺激となる施策を展開してまいります。



鎌倉ウォーキング(新緑の古都鎌倉 七福神を愛でる)



三菱プレジジョン株式会社



MHP21推進スタッフ(安衛課員)

健康優良賞表彰ありがとうございます。健康調査結果で第1位もさることながらウォークラリーの組織的な取り組みなどが高く評価されたと捉えております。今後も社員一同今回の表彰を支えにMHP21活動に励みます。



三菱電機株式会社 神奈川支社



「春のウォーキング」活動

表彰いただきありがとうございます。神奈支は従業員100人程度の小場所なので、個々の従業員にきめ細かな健康指導を行えることが、受賞につながったと思います。今後も地道に活動を行ってまいります。



三菱電機株式会社 静岡製作所



「メタボ解消につながるストレッチ」講座

静岡では、年6回の健康教室の開催、月2回の健康増進便りの発行等を通じて、より多くの従業員に生活習慣を見直していただく機会を提供することを心掛けています。今回の受賞を契機にMHP21活動の更なる活性化に努めていきます。



姫菱テクニカ株式会社



MHP21担当スタッフ

取り組み方針を全員参加型に切り換え、また当社独自で『運動月間』の追加実施や健康教室の開催を増やすことで、健康増進への意識付けを図りました。今後も従業員に合わせた改善や、新たな施策を展開してまいります。

気持ち良く 体を動かしてストレス予防

いよいよ運動の秋です。

ちょっと疲れていても、身体を動かすとリフレッシュできたり、ストレスと運動の関係を実感されている方も多いと思います。運動は、血行がよくなったり、様々なホルモンが分泌されたりとストレス解消に役立つことがわかってきています。

「運動=スポーツ」ではありません。気持ちよく身体を動かす事がポイントです。

秋は気温も下がり、運動を始めるには最適の季節です。まずはできることから始めてみましょう。

監修：三菱電機 全社統括産業医 大久保 幸俊

1 動かないと衰える

人間の機能は動くことで整います。身体の機能低下は脳の機能低下につながり、身体を動かさない状態が続くと「身体」の機能低下から「脳」の機能低下につながる等、悪循環につながります。



2 身体を動かすことの効果は？

体を動かすと、なんとなくすっきりした気分になることが実感できますね。

「運動しているグループ」は、「運動なし」に比べて不安感が軽くなる傾向があり、快感、リラックス感を感じる人が多いようです。特に運動の種類で大きな差はなく、好きな運動をすることがストレス解消の第一歩です！

リラックス効果

運動に意識が集中することによって嫌な考えや気持ちを忘れることができ、気分転換に効果的です。また、心の安定をはかる脳内ホルモンのセロトニンの分泌が高まるといわれています。

「ランナーズハイ」にも関連が

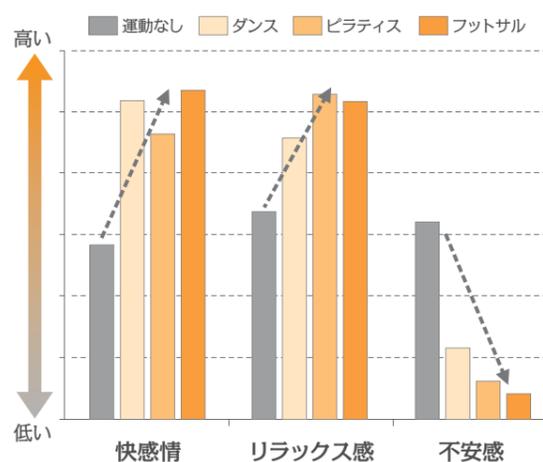
ウォーキングなど継続したリズムカルな有酸素運動は、「脳内麻薬」とも呼ばれるエンドルフィンが分泌され快感を感じます。長い時間走っている時に気持ちよく感じる「ランナーズハイ」にも関連するといわれています。



身体が温まる

入浴など体温が上昇するとリラックスした気持ちになることが多いですね。これは体温が上がることで筋肉の緊張がとけたり、リラックス時に働く「副交感神経」が優位に働くためと考えられています。運動することで、血行が良くなり同様の効果が期待できます。

■様々な運動をした後の気分の比較



出展：泉水R、体力研究、2011

3 運動のポイントは？

ストレス解消のポイントは、「活動量を無理なく増やして続ける」+「いつもとちょっと違う」こと。景色が変わったり、手足の動きや呼吸、リズムを意識した運動が効果的です！

空間を移動する運動

「空間を移動」する動きがある運動は、気分転換には効果的。景色の変化など、いつもと違う環境に触れたり運動に集中することで、目の前にあるストレスから離れてみましょう。



気持ちがいいペースで

不快な感情はNG

最適な運動のペース、強度は年齢や体力によって違います。また、いつもと同じ運動でも週の後半など疲れている時などで、疲労の感じ方が違います。自分の体調と相談しながら「気持ちがいい」と感じる程度がベスト。



リズムカルな運動で心の安定を

一定のリズムを繰り返す運動や呼吸は、脳内ホルモンのセロトニンの分泌を高め心の安定をはかるといわれています。体操も音楽に合わせてリズムカルに！



4 続けられない方は…

運動がいいとわかっていても続かない…、始めてはみたけれど、いつも三日坊主で終わってしまう…という方は、次のポイントをチェックしてみましょう。

「もう少し」が継続のポイント

運動の「強度」と「時間」は無理がありませんか？ 始めから頑張りすぎると、爽快感を通り越して疲労感を強く感じてしまいます。「息が軽く弾む程度」+「もう少しやりたい」が目安です。



同じ運動ばかりではありませんか？

平日はウォーキング、休日は水泳など変化をつけて。ウォーキングなら、歩く道や時間帯を変えるだけでも新たな発見が。

一人で孤独な運動ではありませんか？

同じ運動をする仲間との交流は、ちょっとした競争や新しい情報などモチベーション維持につながります。職場のイベントや地域のサークルに参加するのもおすすめです。

運動はいつでもどこでも始められます。まずは朝のラジオ体操からでも始めてみましょう！

心とからだの健康相談

- 保健師、看護師、臨床心理士など、実務経験豊富な専門スタッフが対応します。
- 相談内容などが会社に通知されることはありません。



〈フリーダイヤル〉

コールは

みつびし

0120-568-324

三菱電機健保専用番号にお電話ください。それぞれのサービス窓口にお繋ぎします！

電話健康相談＜無料＞ (24時間相談可能)

相談内容
健康増進、健康情報の取得、気になる症状、受診後の心配、医療機関の案内 等

電話メンタルヘルス相談 ＜年間5回まで無料＞

相談内容
臨床心理士が、メンタルヘルス相談を行います。(予約が必要となります。→予約受付は24時間可能)

メンタルヘルス カウンセリング(面接)

全国各地で面接を受けることができます。面接費用は個人負担となります。

WEB健康・メンタルヘルス相談

WEBによる健康・メンタルヘルス相談も可能です。
<http://www.a.eap-net.com/mhp21/index.html>

海外ヘルスサポート

海外からは、コレクトコールをご利用いただけます。まずKDDIジャパンダイレクトにお電話いただき、以下の電話番号にお申込みください。
03-5299-3155 (KDDI専用回線)

三菱電機
本社 健康増進センター
保健師
戸部 悠子



第3回

始めてみたら、意外と平気! 続けるキツさも、ズボンのキツさも、今はありません。

アルコールが大好きという河崎さんが目標を達成できたのは、保健師さんとの信頼関係があったから。アドバイスをすぐに行動に移し、ビールは糖質オフに、お昼は揚げ物を控えました。終盤は自発的にジム通いを再開! 無理なく努力を続けたことが好結果へとつながったようです。



学生時代~入社5年目までアメフト部だった。デスクワーク中心で運動不足、昼は外食という環境。元々体を動かすことは好きで、やる気はあるけど、なかなか定期的な運動ができない...

〈2013年度健診結果〉

体重 70.2kg BMI 26.1 腹囲 82.0cm
中性脂肪 156 LDL 138 HDL 58

目標 体重・腹囲
それぞれ
マイナス5kg (cm)
(6ヶ月後)

※ 保健指導目安: BMI 25以上 中性脂肪 150 (mg/dl) 以上 LDL 120 (mg/dl) 以上 HDL 40 (mg/dl) 未満

検査値ワンポイント

- ・LDLコレステロール: 血管壁に付着して動脈硬化の原因になります。悪玉コレステロールとも呼ばれます。
- ・HDLコレステロール: 血管壁に付着したコレステロールを排除します。善玉コレステロールとも呼ばれます。

2012年10月 初回

アルコールとランチの対策

体重は72kgに増加していた!

河崎さんのランチは

昼食は外食が多く、定食屋や蕎麦屋に週3・4日くらい。
そば・うどんが多い。

蕎麦屋ではどんなメニューを選ぶことが多いですか?



てんぷら・たぬき...あれ? 揚げ物が多いですね

河崎さんのアルコールライフは

頻度: ほぼ毎日
飲酒量: およそ週4日の宴席
...ビール生中×1+焼酎水割り×2~3杯(500kcal)
家での飲酒...ビール350ml×1

宴席ではアルコールだけで1食分(500kcal)に近いカロリーを摂っていますね



飲みに行く回数を週3日に減らしてみようかな。

家でのビールも、「糖質オフ・カロリーオフ」と表示されているものを選ぶと50kcal/本ほどカロリーを削れますよ



同じ麺類でも、食物繊維が豊富なそばの方がうどんよりおすすめです。揚げ物はカロリーも高いし、コレステロールや中性脂肪を上げる原因にもなるので、できるだけ避けたいですね。蕎麦屋のメニューだと、山菜そばはどうでしょう? 脂肪の吸収をおさえる働きがある食物繊維をプラスできますよ。また、体重をできるだけ毎日同じ条件(夕食前、起床時など決めて)で量って、変動を見ながら、減量を進めてください。



減量プラン

昼食 てんぷらそば・たぬきそば(410~460kcal)
→山菜そば・わかめそば(350kcal前後)
★1回マイナス100kcal

宴席 週1回減らす
1回500kcal×週1回分=500kcal
500kcal÷7日=1日あたりマイナス71kcal
(さらに家ではビールをカロリーオフにして、-50kcal)
★1日あたりマイナス50~70kcal

トータル 1日あたり150~170kcalマイナス! カロリーオフ

2013年1月 2回目

運動と毎日の体重測定を開始

体重 69.0kg 腹囲 81.0cm



奥さんと子どもの協力のもと、先月から健保の補助でジムに通い始めました! 昼はできるだけ揚げ物を避け、わかめや大根おろしのそばを選んでいきます。竹橋~本社(東京・丸の内)もできるだけ歩いて通っています。

食事の減量プランも頑張られている上にジムでの運動も開始されたのは素晴らしいですね。驚きました! 体重の減少が横ばいになるまでは今の減量プランで大丈夫そうですね。



2013年4月 3回目

良い習慣を継続!!

体重 68.6kg 腹囲 77.5cm



今でもジムに通い続けてます!

習慣として定着した証拠ですね。体重に大きな変化はありませんが、腹囲はさらに減りましたね。内臓脂肪が落ちて脂肪より重さがある筋肉がついた可能性があるの、いい結果です。次の健診まで今の生活スタイルを続けて、体重キープしてくださいね。



〈2013年4月 最終評価〉

目標
ほぼ
達成

体重 68.6kg BMI 25.4
腹囲 77.5cm LDL 104
中性脂肪 104 HDL 66

祝
特定保健指導
卒業

最初は保健指導に呼ばれたことがショックで、「行かなきゃいけないのか...」という感じでしたが、実際にやってみるとそんなに苦ではありませんでした。

- ① 10年ぶりのジム再開 (おおよそ2キロ!)
- ② 竹橋の事務所~本社の往復
- ③ 糖質70%オフビールへの変更
- ④ 昼食メニューの変更 (やったー!)

が対策の4本柱でした。ズボンのきつさが解消され、ジム通いも継続できて良かったと思っています。



減量を成功させる 101のアイデア

河崎さんのように、
ランチの具を
工夫したい人へアドバイス!

これらは一例です。その他のアイデアは指導担当の保健スタッフまでお尋ねください。

ビーフカレーをシーフードカレーに

ビーフカレー 665kcal → シーフードカレー 570kcal

ハンバーグをヘルシーに

チーズハンバーグ 410kcal → おろしハンバーグ 335kcal

牛丼を親子丼に

牛丼 745kcal → 親子丼 585kcal

卵サンドをピザトーストに

卵サンド 365kcal → ピザトースト 280kcal

ながら

運動のすすめ

三菱電機ライフサービス㈱
本社 ウェルネス事業部
健康運動指導士 佐藤 元



自宅・家事編

自宅で過ごす時間の中で、少し意識をしてみると運動のチャンスが沢山潜んでいます。今回はその一例をご紹介します！毎日の活動量を少しでも増やすことが健康づくりの第一歩です。日常生活を振り返り、自宅でも「ながら運動」をしてみましょう！

1 うわー、洗濯物が沢山！ただ畳むのも結構大変だし退屈なんだよなー。

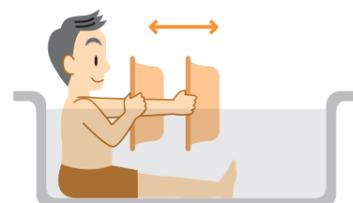
2 あっ！そういえば昨日、職場で佐藤くんが…

3 洗濯物を仕分けながら体をひねるとか、家事と運動の組み合わせが最近のマイブームです！
こんなこと言ってたの！

4 これだったら量が多くても、その分運動できると思えば、楽しくなるな！
ガンバレハイ！

※注 ウエスト周りのエクササイズです。

お風呂に入りながら



効果 二の腕や背中の引き締め！

両手で洗面器を持って、ボートをこくように手前に引く
回数：10～15回

洗濯物を干しながら

効果 お尻や太ももの引き締め！

姿勢を正し、足を半歩前に出してしゃがみ、洗濯物を1枚ずつとる
回数：8～10回



ゴミを出しながら

効果 肩まわりの引き締め！

ゴミ袋を両手で持ち、腕を伸ばしたまま真横に広げ、2秒キープ
回数：8～10回



上記回数、秒数は目安です。「ながら運動」は無理せず続けられることが大切です。ご紹介した運動以外にもみなさんの生活にあったオリジナルの「ながら運動」を考えてみましょう！

第四回 ジェネリックのお試しができる！？ ～家計にやさしいジェネリックの活用を！～

毎月、血圧のお薬代、けっこうかかるわ～

おばあちゃん、同じ成分でお薬代が安くなるジェネリックは使わないの？5割以上、お薬代が安くなることもあるのよ。

1 2

3 4

知っているわよ。でもいつももらっている28日分のお薬を、すべてジェネリックに替えて、薬が合わなかったら、と思うと…なかなかね

それなら、「分割調剤」をしてみたら？

分割調剤？

たとえば、28日分のうち、7日だけジェネリックにする、といった「お試し」ができる制度よ。これなら問題が無いか確かめてから、切り替えられるわよ。

28日分
ジェネリック 7日分

あら、そうなの。じゃあ、次回薬剤師さんに相談してみるわ。

※薬代の他に、「後発医薬品分割調剤料」がかかります。

家計にやさしいジェネリック(医薬品)を活用しましょう。

●ジェネリックとは
先発医薬品の特許が切れた後、同じ成分で作ったものを言います。先発品より3割～5割以上安くなるものもあります。自己負担が少なくなる上、健保の健康保険料の上昇を抑えることもできます。

●ジェネリックにしてもらうには

その1 受診時に医師に相談してください。

その2 調剤薬局で処方箋を出す時に、薬剤師に「ジェネリックで」と依頼してください。
※医師の処方箋発行時に「変更不可」とされている場合は、ジェネリックに変更できません。
※すべての病院、調剤薬局でジェネリックを取り扱っているわけではありません。

その3 医師や薬剤師に相談しづらい場合は、「ジェネリック医薬品お願いカード」を提示しましょう。

●お試しでジェネリックを使いたいときは

調剤薬局で、薬剤師に「分割調剤」を希望の旨、相談してください。
※何日分ジェネリックにできるかは、薬剤師にご相談ください。

定期的にお薬を飲んでいらっしゃる方へお知らせ！

定期的に服用しているお薬をジェネリックに切り替えると、お薬代が1ヶ月に500円以上安くなる方には、健保から「お薬についてのお知らせ」を10月にお送りします。ぜひ、ジェネリックへの切り替えもご検討ください。

インターネットで詳しくcheck

- 健康保険組合連合会:医薬品取扱い薬局検索
http://www.kenporen.com/oyakudachi/generic_yakkyoku/
- 日本ジェネリック医薬品学会:かんじゃさんの薬箱
<http://www.generic.gr.jp/>



三菱電機健康保険組合
ホームページ内

ジェネリック医薬品お願いカード 🔍 検索

キーマカレーはみじん切りにした野菜がたくさん入っているのでヘルシーです。季節の野菜を使って、ご家庭でも簡単にアレンジができ、美味しく頂けます。



レシピ考案：三菱電機ライフサービス㈱
フードサービス事業部 商品開発センター
管理栄養士
安井 美佳

根菜と大豆のキーマカレー

短い煮込み時間の簡単カレーレシピ

調理時間/20分 ※炊飯時間除く

1人分 **701kcal**
タンパク質21.4g
脂質15.1g
塩分3.0g



材料(4人分)

米……………3合
カレー粉…小さじ2
鶏挽き肉…120g
玉ねぎ…1個
にんじん…1/2本
水煮ごぼう…100g
水煮大豆…120g

トマトケチャップ…大さじ1
おろし生姜…小さじ1
おろしニンニク…小さじ1
こしょう…少々
カレー粉…少々
カレールウ…100g

作り方

- ①米をカレー粉と一緒に炊く。
- ②玉ねぎ、にんじん、水煮ごぼうをみじん切りにしておく。
- ③鍋に鶏挽き肉を入れ、肉の脂がでてきたら、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、★を入れて炒める。火が通ったら、水、カレールウ、水煮大豆を入れ、10分ほど加熱する。

ヘルシーポイント…〈オイルカット〉〈カロリーカット〉

テフロン加工のフライパンで、挽き肉からでる油を使って具材を炒めると、油分がカットできます。

糖尿病・予備軍にならないために! Vol.2

前号でご自身の健診データのチェックをしていただきましたか？
糖尿病の疑いや糖尿病といわれても、つい放置したり、治療を受けていても中断してしまうなど、自覚をしていても、なかなか対策を継続できていない方が多いのが現状です。
早めに治療を始めることは「合併症」の予防につながります。気になる数値の方は、早期に受診を検討しましょう。

監修：三菱電機 全社統括産業医 大久保 幸俊

1 血糖値の目安は？

糖尿病合併症予防のためには、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)をNGSP値で7.0%未満(JDS値6.6%未満)に保つことが重要とされています。合併症予防のための目標値を上回っている方は、すぐに受診を検討しましょう！詳細はアントレ80号をご参照下さい。

■血糖コントロール目標(糖尿病治療ガイド2012-2013)

HbA1c 目標	血糖値正常化を目指す際の目標*	合併症予防のための目標
NGSP値(%)	6.0未満	7.0未満
JDS値(%)	5.6未満	6.6未満

*正常な血糖の目標値

HbA1cとは？

血液中のヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、採血前の1~2ヶ月間の血糖値の平均がわかります。この数値が高くなると血糖値が常に高い状態が続いているといえるので、注意が必要です。



当健保データ

2 糖尿病または予備軍でも未受診者は約30%

当健保の被保険者のうち、糖尿病または予備軍に該当する方も30%の方が未受診の状態に放置しています。また、受診していても十分な改善傾向が見られない方が70%と、適切に対策が取れていなかったり継続できていない可能性も。適切な治療をせず重症化するほど医療費がかかり、家計の負担になるだけでなく、食事の管理や、服薬、定期的な通院など日常生活の負担も増します。



■2011年度糖尿病受診状況



さつまいもとりんごのはちみつレモン煮

電子レンジを活用して時短調理!

材料(4人分)

さつまいも…1本(200g) はちみつ…大さじ2
りんご…1/2個 シナモン
レモン…1個パウダー…少々

作り方

- ①さつまいもは皮つきのまま厚さ5mm程度の輪切りにし、水に約15分間さらしてアクを抜く。りんごは芯を取り、さつまいもと同じ大きさにカット。レモンは薄い輪切りにしておく。
- ②さつまいも、りんご、レモンの順番で耐熱容器に入れる。具材が浸る程度の水とはちみつを入れ、蓋をして電子レンジで約8分加熱する。(レモンの苦味が気になる場合は絞ってから入れる)
- ③加熱後は軽く混ぜ、蓋をして5分程度蒸らす。最後にお好みでシナモンパウダーをふる。

ヘルシーポイント…〈はちみつ〉

はちみつは砂糖よりも甘みが強く、砂糖の1/3容量で同じ甘さになります。同じ甘さで比較すると、はちみつは砂糖の約60%のカロリーとなります。

砂糖 大さじ6 (207kcal) **同じ甘さです!** はちみつ 大さじ2 (136kcal)

調理時間/25分
電子レンジ(600W)8分含む

1人分 **124kcal**
タンパク質0.9g
脂質0.2g
塩分0g



お知らせ 適切な治療を受けましょう ~糖尿病専門医を紹介します~

適切な糖尿病治療につなげるために、糖尿病専門医の紹介を実施します。
糖尿病の疑いのある方へ受診状況の確認や、糖尿病専門医を紹介しますので積極的にご利用下さい。

治療を開始したいが、どこの病院がいいかわからない

引越しや転勤で病院を変えたいが自分で探すのが難しい

糖尿病の専門医を受診したい

- 受診状況を確認する書類をご自宅へ送付しますので、必要事項を記入の上、ご返信下さい。
- 送付対象者：2012年度健康診断で「糖尿病」「糖尿病の疑い」の方(40~64歳まで)

★9月下旬より発送を開始します。オレンジ色の封筒が届いたら、まず返信しましょう。



◆重症化する前に早めの治療開始と適切な治療を!

琵琶湖、比叡山、 自然と歴史に彩られた街

トピックス 10月19日(土)
リニューアルオープン!

琵琶湖 湖西荘

(10月18日までは空調給湯設備工事のため休館となります)



最上階大浴場

湖西荘のお風呂も含む館内全ての水は、ミネラル豊富な比良山系の地下水を濾過・殺菌して使用しております。比良山系に降った雪、雨水が何年もかけて伏流水となり、この地域の地下を通過して琵琶湖へと流れて行きます。町の人はこの水を生水(しょうず)と呼び、昔から大切に利用してきました。



四季折々の会席料理



(イメージ)



湖西荘では、季節ごとの素材をふんだんに盛り込んだ京風創作料理を中心に、お造り、鮎の塩焼き、近江牛の陶板焼きなど、海の幸・山の幸、そして琵琶湖の幸をご堪能頂けます。

施設のご案内

客室は和室5、洋室5、和洋室2部屋をご用意。カラオケ、麻雀、卓球、魚釣り等遊びも充実しており、幅広い年齢層の方にお楽しみ頂けます。



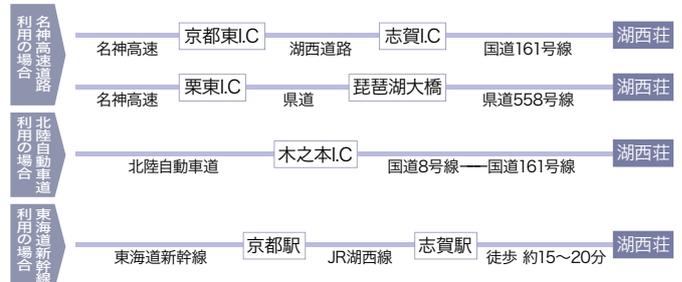
ウォーキングマップ

湖西荘～志賀清林パーク 散歩コース
湖西荘近隣のウォーキングマップです。 所要時間 15分(片道)



志賀清林パーク
相撲界で、現在の横綱にあたる最手役(さいてやく)として活躍し、相撲行司の祖と伝えられている「志賀清林」の偉業にちなんで整備された公園。
「くんばい広場」や「どすこい広場」、相撲四十八手を描いたタイル絵など、相撲をモチーフにした工夫がされています。

【アクセス】



※その他、詳しいアクセスについてはお問い合わせください。

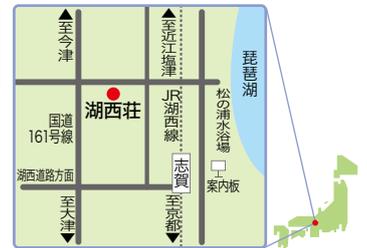
琵琶湖 湖西荘

〒520-0513 滋賀県大津市荒川1754-2

ご予約はゆとライフ又はお電話で

URL
<http://www.yutolife.com>

電話
077-592-2525



編集後記

健康管理の見直しは骨抜きにしません

今年の春よりアントレ編集委員に仲間入りさせていただきました。編集委員会を通じて、年々厳しくなる健保財政や健康づくりの話題に触れ、この機会に「まずは自分自身の健康管理をきちんと見直さねば!」と思った矢先…。先日、夏バテ防止に食べた鰻の骨が喉に刺さるというちょっとしたハプニングがありました。日頃、病院と無縁の私ですが、美味しい鰻を勢いよく噛まずに食べたが故に、病院で鼻からカメラとワイヤーを入れて小骨を抜いてもらう始末。“よく噛む”というちょっとした気遣いこそが、生活習慣を整える第一歩であると感じました。皆さんも、魚の骨には気をつけましょう!
(福壽麻由)

保養施設予約センター電話番号のお知らせ

■南紀白浜 紀望館、大分湯布院 湯布郷館、
琵琶湖 湖西荘、横浜 MELONDIア あざみ野

TEL.03-6402-6401 FAX.03-6402-6044

■伊豆 高陽楼

☎ 0120-311-260 FAX.0557-54-3629

■蓼科 天望館は一時休館中です