

けんぽだより

34歳以下の女性社員の方

乳がん・子宮頸がん検診受診で
カフェ券がもらえる!

春
2015

第13号



* CONTENTS *

- 平成27年度予算のお知らせ
- データヘルス計画が始まりました!
- ハイリスクマネジメント健康講座 糖尿病の治療とは?
- 自分の体、かかりつけ医と上手く付き合って、人生を豊かに!
- ゆるキャラちゃんと一緒旅 ぐんまちゃん
- 血糖値が高い人へのおすすめメニュー
- 扶養している家族が就職しました。手続きが必要ですか?
- 特退・任継の方 人間ドックの受診が始まっています
- 乳がん・子宮頸がん検診開始のお知らせ

大和証券グループ健康保険組合

<http://www.daiwakenpo.jp/>

本誌は当健保組合のホームページでもご覧になれます。

平成
27年度

予算の お知らせ

平成27年2月17日の組合会において、当健康保険組合の平成27年度予算が可決されました。今年度から実施される*データヘルス計画にかかる費用や、後期高齢者支援金の算出方法の変更等を見込んだ予算編成を行いました。

*データヘルス計画：国の日本再興戦略の一環として、みなさまの健診データやレセプトデータを分析することで、より効果的な保健事業を実施し、医療費の増加防止をめざす事業です。

おもな収入

保険料収入

健保組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。今年度は、前年度比1：4億円減の99億円が見込まれます。

国庫補助金収入

糖尿病等の重症化予防事業の実施に要する費用、特定健診にかかる費用等のための補助等があります。また、マイナンバー（社会保障・税番号）制度の運用開始に向け、システム整備等の補助も含まれています。

おもな支出

保険給付費

お医者さんにかかったときの窓口自己負担（1～3割）以外の医療費は、保険給付費として健保組合が負担しています。また、出産や傷病時の各種手当金なども保険給付費に含まれます。

高齢化や医療技術の進歩により、保険給付費の増加が見込まれていること、1月から施行された高額療養費の制度改正等をふまえ、今年度は、42億円を計上しました。しかし、保険給付費は、みなさまのこころがけ（ジェネリック医薬品の使用、適正受診、健康の維持等）によって節減が可能です。今年度も引き続きご協力をお願いします。

収入支出予算額

健康保険

105億1,500万円

介護保険

7億5,400万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	30/1000	55/1000	85/1000
介護保険	5.5/1000	5.5/1000	11/1000

保健事業費

みなさまの健康づくりを推進するための費用として8：5億円を見込みました。今年度は、データヘルス計画開始年にあたり、計画策定に則った保健事業を円滑に進めていくための費用を計上しています。

各種納付金

みなさまの保険料の1/3以上が高齢者の医療費として国へ拠出されています。今年度は、65歳から74歳の方の医療費（前期高齢者納付金）及び75歳以上の方の医療費（後期高齢者支援金）として35億円を支出いたします。

団塊の世代が前期高齢者となったこと、後期高齢者支援金の算出方法が変更（*総報酬割部分が1/3から1/2に引き上げ）されたこと等を見込んだ額となっています。いずれにしても健保組合の負担はますます重くなっています。

*総報酬割：加入者の所得に応じて算出する方法。平成26年度までは、1/3を総報酬割、2/3を加入者割（人数に応じて算出）としていたが、平成27年度から総報酬割部分を1/2、平成28年度は2/3と段階的に引き上げ、平成29年度には全面総報酬割に移行する予定。

経常収支

その結果、平成27年度の一般勘定の経常収支は12億円の黒字予算となりました。平成26年度の決算も好決算が見込まれており、今後の高齢者のための拠出金増へ一定の備えができています。

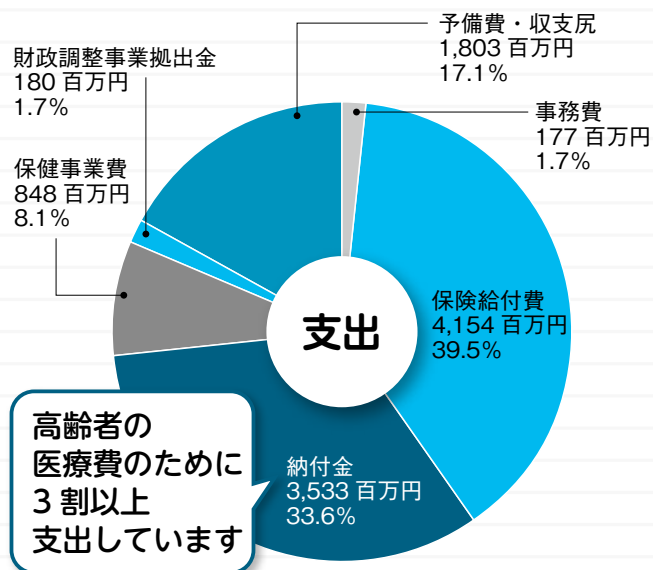
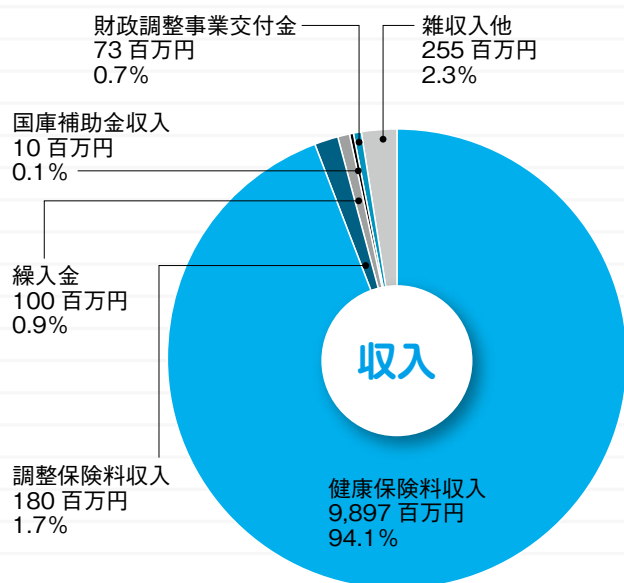


平成27年度収入支出予算を グラフでみると…

予算の 基礎数値 (一般勘定)

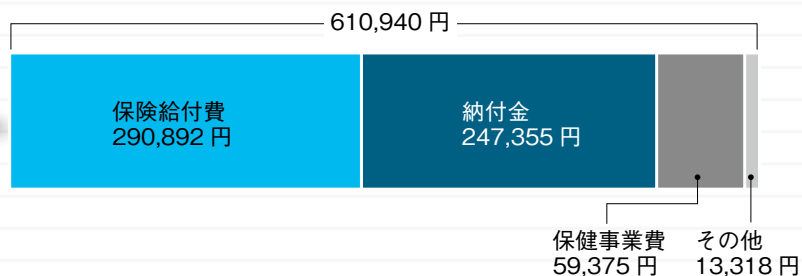
■被保険者数	14,282人
■平均標準報酬月額	520,683円
■総標準賞与額	36,052百万円
■平均年齢	39.4歳
■扶養率	0.93人
■前期高齢者加入率	6.47%

一 般 勘 定

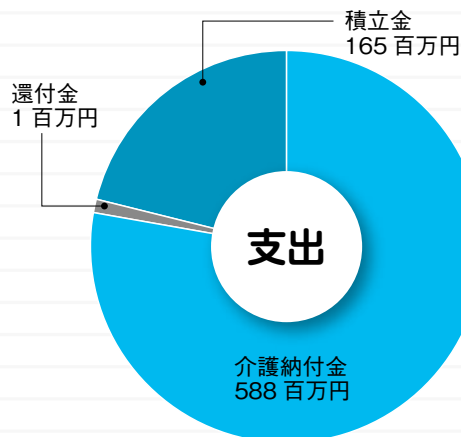
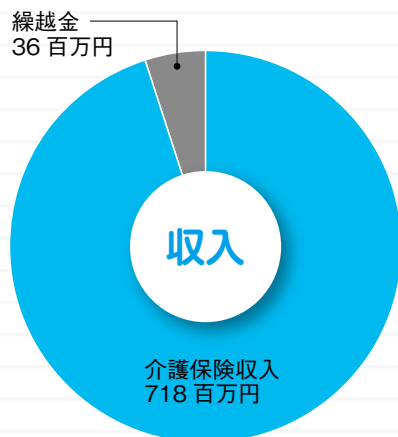


支出を1人当たりでみると…

※予備費は除く



介 護 勘 定



データヘルス計画とは？

健診データやレセプト*データを突き合わせて、その分析結果をもとに、個人や事業所ごとの健康状態や医療費の状況を把握し、効果的な健康づくり事業を行う計画です。みなさまの健康増進や疾病予防・重症化予防を支援し、医療費の増大防止をめざします。

*医療機関が健保組合に医療費を請求する明細書。受けた医療の内容や処方された薬などがわかります。

健診結果と医療費データから、重症化リスクが高いのに治療を受けていない方、医師の治療を受けているにもかかわらず改善傾向が見られない方に対して、受診勧奨・保健指導を行います。



健診は健康への第一歩。人間ドックや乳がん・子宮頸がん健診は積極的に受けるようにしましょう。



*個人情報を守られます

当健保組合では、個人情報の取り扱いについて国が定めたガイドライン等に従い、個人情報の適正な取り扱い、保護に努めております。事業主から個人の健診結果等を提供してもらった際や、事業主に健康・医療情報の分析結果等を提供する場合、データ分析や個別保健事業を外部事業者へ委託する際には、加入者の利益を損なうことのないように適切な措置を講じます。

みなさまの健康づくりを強力に支援するデータヘルス計画。国の重要な取り組みのひとつとして、すべての健保組合が実施することになっています。平成27年度から平成29年度までの3年間を第一期として、いよいよスタートします。

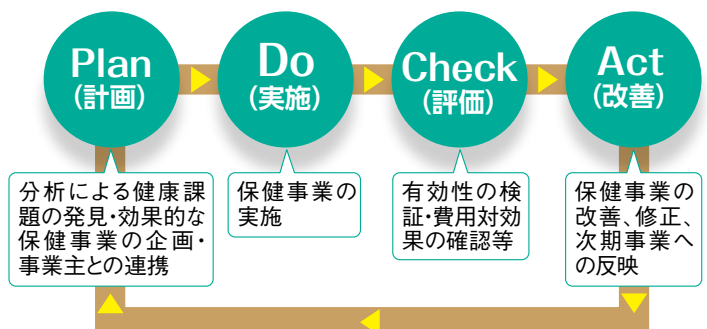
平成27年
4月から

データヘルス計画が始まりました！



PDCAサイクルで、より効果的な事業を進めます

結果を検証し、次年度に向けて見直しを行う、PDCA（計画・実施・評価・改善）サイクルをくり返すことで、健診受診率の向上や医療費の増大防止に努めます。



データにもとづく
効果的な保健事業で

みなさまの健康を
サポート!

キャンペーンやイベント開催など、みなさまの生活習慣病の予防・改善につながる事業も実施します。**健康的な生活習慣を身につけるきっかけ**に、職場の仲間やご家族と一緒に、積極的にご参加ください。

特定健診で生活習慣病になるリスクが高いと判断された方を対象に、特定保健指導が行われます。**メタボ改善を目指して専門家のサポートを受けることができます。**

特定
保健指導

生活習慣
改善促進

重症化
予防

ジェネリック
医薬品
利用促進

健診受診
の促進

健診後の
情報提供

ジェネリック医薬品に切り替えることで、医療費削減が期待される方に対しては、差額通知(切り替えた場合、どのくらい安くなるか等)をお送りしますので、ぜひご検討ください。

健診結果にもとづき、あなたの健康レベルや、あなたに合った健康情報が提供されます。また、「**要治療**」はもちろん、「**要再検査**」「**要精密検査**」という結果が出たら、**必ず指示に従いましょう。**

健保組合からみなさまへ

健保組合から
「ご案内」を受け取ったら…

特定保健指導の対象となった方には、文書や電話等でお知らせしますので、必ず受けられますようお願いいたします。

データヘルス計画の詳細は、
ホームページをご覧ください

健保組合には、データヘルス計画書を加入者のみなさまに公表することが義務づけられています。当健保組合の保健事業の詳細も掲載していますので、ぜひご覧ください。

データヘルス計画

当健保の保健事業は図1の体系で行っております。次頁の「**保健事業の棚卸し**」で記載の通り、これまで当健保では様々な取り組みを行っており、一定の成果を上げてきました。しかしながら、加入者のみなさまの健康に対する知識や意識は限定的だと思われます。当健保からの発信も十分ではなく、みなさまに必要な情報が行き渡っていないと反省しております。

2015～2017年度のデータヘルス計画では、加入者の方が自立的に健康維持・改善行動を起こすことができるよう保健事業を実施していきたいと思っております。そのために、みなさまに健康情報を広く発信していく方針です。また、みなさまに興味を持って参加いただけるような健康事業を企画していきたいと思っております。詳細は次頁の「**2015～2017年度のデータヘルス計画**」をご参照ください。

今年の6月を目指してホームページを刷新し、色々な情報発信を行う場とすべく整備を行っていく予定です。今後は当健保のホームページにご注目いただきますようお願いいたします。

データヘルス計画書を厚生労働省へ提出しました。健保のホームページに掲載しておりますので、ぜひともご覧になってください。

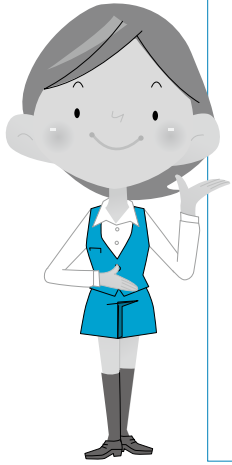
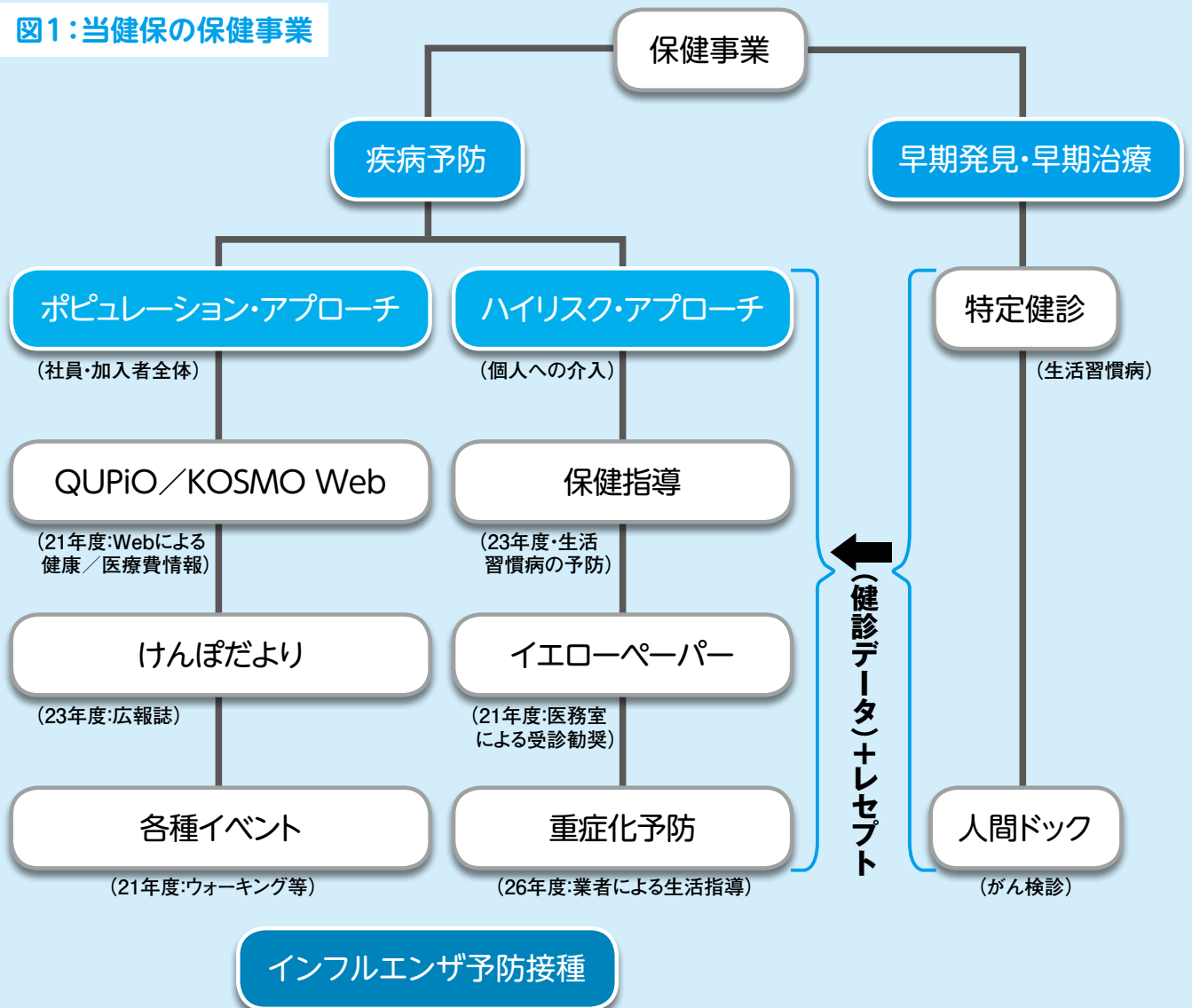


図1：当健保の保健事業



● 保健事業の棚卸し ●

主要保健事業	実 績	改 善 点
<予防事業>		
人間ドック・婦人科系健診等	・人間ドック実施率は、社員80%、配偶者70%と高い。 ・34歳未満の婦人科系健診の受診率は30%弱と低い。	・社員は人間ドックを受診することで安心している面があり、より効果的な健診体制の見直し必要。 ・婦人科健診はより積極的にアピール。
インフルエンザ予防接種	・接種率は50%弱。適正水準か(BCP・重症化予防)。	・継続。
<ハイリスク・アプローチ>		
保健指導	・3社へ委託。保健指導実施率は95%以上。	・マンネリ化傾向も。効果的な保健指導への改善。
重症化予防	・26年度より業者委託を開始。社員は9割参加だが、特退・配偶者の参加率は1割。	・重症化予防の保健指導を特退・配偶者にも実施することの意義を十分説明する必要。
イエローペーパー	・粘り強い受診勧奨により、リターン率80%と高い。	・残り20%への対応。
<ポピュレーション・アプローチ>		
QUPiO／KOSMO Web	・認知度は25%程度。役立てている人は加入者の5%未満か。	・認知度向上、アクセス率の改善が必須。
けんぽだより等宣伝	・「けんぽだより」年3回発行。3割程が読んでいる。	・「けんぽだより」等自宅発送で広報効果を上げることが可能。
ウォーキング等イベント	・参加者は最大1,000人。社員・配偶者の6%程度。	・関心層は一定程度あり、魅力的なイベントの企画がキー。
保養所	・4施設利用者は年間約2,300人。	・継続。
合計		



<総括>

健康保健事業は色々な取り組みを行っており、一定の成果を上げてきた。医務室や事業主(人事部)とのコラボも問題ない。しかし、人間ドックの受診で安心感を得る等、健康への知識・関心度はそれほど高くないと思われる。ウォーキングイベント等の参加率も低い。また、そのために保健事業の効果が伸び悩んでいる。

● 2015～2017年度データヘルス計画 ●

<テーマ>

加入者が健康に関心と知識を持ち、自分の判断で健康維持・改善行動を起こすことができるような保健事業を実施する。

意識の向上→ポピュレーション・アプローチの強化

主要保健事業	目 的	具 体 策
<予防事業>		
人間ドック・婦人科系健診等	・人間ドックは一定の受診率を保ちつつ、個人のリスク特性に応じた検査内容に改善を図る。	・人間ドック基本項目補助(上限あり;現状継続) ・HP等で人間ドックについての啓発を図る。 ・効果的な検査体制について社内外で議論を行う。
	・34歳以下の婦人科健診の受診率を上げる。	・全額補助。 ・通年受診可能とする。 ・健診機関と合同で推進策を実施する。
インフルエンザ予防接種	・一定の接種率を維持。	・現状を継続。
禁煙キャンペーン	・喫煙からくる疾病の予防。	・医務室と共同で実施(コラボヘルス)
<ハイリスク・アプローチ>		
保健指導	・実効性のある保健指導を行う。	・基準を満たす被保険者へ保健指導(約30,000円/人) ・スポーツクラブで保健指導、宅食便等も選択可とする。 ・低リスクの希望者へも保健指導を提供。
重症化予防	・実効性ある重症化予防の指導を行う。	・重症化懸念の加入者へ保健師指導。
イエローペーパー	・20%の未受診者への対応を行う。	・総合健康開発センターとの協働。
<ポピュレーション・アプローチ>		
HP／QUPiO／KOSMO Web	・健康知識の普及。	・HPの刷新。 ・「ヘルシーファミリークラブ」購読。
	・健康意識の醸成。	・QUPiOポイントプログラム導入。
けんぽだより等宣伝	・健康知識の普及・意識の醸成。	・「けんぽだより」は毎回自宅発送する。 ・「大和健康白書」の作成。
ウォーキング等イベント	・健康意識の醸成。	・1,000人規模のイベント、キャンペーンを四半期毎に実施。 ・75周年記念イベントを開催。
保養所	・健保組合とのコンタクトを増やす。	・現状を継続。
その他	・健康意識の醸成。	・東大政策ビジョン研究センターとの共同研究。

リスクマネジメント
健康講座糖尿病の
治療とは?

治療の目的は、まず血糖コントロール

糖尿病の人のからだは、ブドウ糖をエネルギーに変えるインスリンが不足したり、働きが悪くなったりして、血液中に「糖」が増えすぎた状態になっています。これを放置すると、過剰な糖が全身の血管を傷つけ、神経障害、腎症、網膜症（失明）などの合併症をひきおこしたり、心

筋梗塞や脳梗塞の原因になることもあります。したがって糖尿病治療の目的は、まず血糖を良好な状態にコントロールすること。併せて血圧、体重、血清脂質にも気をつけて、合併症の発病、進展を阻止し、健康な人と変わらないQOL（日常生活の質）をめざします。

糖尿病の治療は、生活習慣の改善が基本

治療の基本は、まず食事や運動などの生活習慣の改善です。そのため、糖尿病と診断されると、医師や管理栄養士等から食事療法、運動療法、生活習慣改善に向けてのアドバイスを受けます。2～3ヵ月経ても、血糖コントロールがうまくいかない場合は、経口血糖降下剤

やインスリンによる薬物療法を検討します（合併症のある方や重症の方はすぐに薬物治療を行います）。
ただし、薬を使用するようになっても、体重減少や生活習慣の改善により、薬をやめたり減らしたりすることも可能です。

血糖コントロールが
うまいけば、
薬をやめたり減らしたり
もできるのか！

今回の主人公 松田 宏さん 47歳

47歳の総務部長。健診で糖尿病の疑いがあり、数年前から「要治療」の判定を受けていたが、とくに症状もないのでそのまま放置していた。今回、健康保険組合から「受診のおすすめ（受診勧奨）」が届き、しぶしぶお医者さんへ…。

糖尿病の検査項目	松田さんの数値	基準値	保健指導判定値	受診勧奨値（受診が必要）
HbA1c (NGSP値)	7.5%	5.5%以下	5.6%～6.4%	6.5%以上
空腹時血糖	135mg/dl	99mg/dl以下	100～125mg/dl	126mg/dl以上

治療効果を上げるためのアドバイス

■食事療法、運動療法を実践する

一人一人の病態や肥満度、年齢、ライフスタイルなどを考慮して指導が行われます。よく話し合って無理なく続けられる目標を実践しましょう。

■禁煙する

喫煙は血管を傷め、合併症リスクを高めます。喫煙者はまず禁煙しましょう。

■自己判断で治療を中断しない

糖尿病は、初期のうちは自覚症状もないため、薬を飲まなくなったり、通院をやめてしまう人が少なくありません。薬を使用していない人でも定期的な検査通院は必要です。

■わからないことは相談を

血糖値のこと、薬のこと、治療生活のストレスなど、不安や疑問があったら医師や医療スタッフに相談しましょう。

合併症予防・進展防止のための目標値 ※参考：糖尿病治療ガイド2014-2015

①血糖コントロール目標

治療目標は、年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定されます。

目 標	コントロール目標値 ^{注4)}		
	血糖正常化を目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防のための目標 ^{注2)}	治療強化が困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

注1) 適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法中でも低血糖などの副作用なく達成可能な場合の目標とする。

注2) 合併症予防の観点からHbA1cの目標値を7%未満とする。対応する血糖値としては、空腹時血糖値130mg/dl未満、食後2時間血糖値180mg/dl未満をおおよその目安とする。

注3) 低血糖などの副作用、その他の理由で治療の強化が難しい場合の目標とする。

注4) いずれも成人に対しての目標値であり、また妊娠例は除くものとする。

②体重目標

BMIが25以上の人は、当面は現体重の5%減をめざします。

※やせているのに血糖値が高い人は、インスリンの分泌不足が原因と考えられます。限られたインスリンを有効に使うため、アルコールや糖質のとりすぎに注意し、運動でインスリンの働きをよくすることも大切です。

③血圧目標

・収縮期血圧 130mmHg未満 ・拡張期血圧 80mmHg未満

④血清脂質目標

・LDLコレステロール 120mg/dl未満(冠動脈疾患がある場合100mg/dl未満)
・HDLコレステロール 40mg/dl以上
・中性脂肪 150mg/dl未満(早朝空腹時)

自分の体、 かかりつけ医と 上手く付き合って、 人生を豊かに！



大和証券グループ健康保険組合委託会社(生活習慣見直しプログラム実施)

株式会社DPPヘルスパートナース

広島大学大学院医歯薬保健学研究院
応用生命科学部門

成人看護開発学 教授

株式会社DPPヘルスパートナース

取締役会長 **森山美知子**

広島大学大学院医歯薬保健学研究院
応用生命科学部門 成人看護開発学

特任助教 **加澤佳奈**



糖尿病は サイレントキラー

～血管障害、がんを引き起こす～

Aさん、50代男性、糖尿病腎症。離婚後1人暮らし。営業職で出張多く、朝食はほとんど食べない。昼は菓子パン、コンビニ弁当が麺類。出張先で名物を食べるのが楽しみで、好物は、焼き肉とお酒。「皆で食べるとどのくらい食べたか分からないよね、これが楽しみだし、朝はほとんど食べないからまいいかってね。」

喫煙歴20年以上。彼女はいるが、「病気のことば言っていない、心配すると思うし、色々言われると面倒くさいから。」

しかし、最近足のこむら返りが多く、少し歩くと強く痛む時もある。テレビを見れば、糖尿病がひどくなり、腎臓が悪くなると、蛋白尿がでて「おしっこが泡立って」いてた。そういうえば、自分もこのところ…。」

Aさんの当時のヘモグロビン・エー・ワン・シー(HbA1c)は、7.5～8.0%、糖尿病による合併症が発症、悪化しやすい70%

を常を超えていた。糖尿病は、病気発症当初は、目立った症状もなく、放置するとすくなく悪化していく。常に血管内にブドウ糖でドロドロになった血液が流れている状態なので(コーヒースロップが流れているような状態)、常に血管内に炎症が起きている状態となり、動脈硬化を引き起こし、細い血管を詰まらせ、破壊していく。だから、細い血管が沢山集まっている目(網膜)、足先や腎臓などが傷害されてしまう。腎障害は、最終的に透析療法や腎移植が必要とな

るのだが、実はこれらの治療を開始するよりも、脳卒中、心筋梗塞、心不全が原因で亡くなる危険率の方が高い。また、動脈硬化が強くなること自体でも、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす。

さらに、近年、糖尿病患者はがん発症率が高いことがわかってきている。糖尿病患者が全がんを発症する危険性は、健康な人の1.2倍と報告され、部位別にみると膵臓がん1.85倍、肝臓がん1.85倍、大腸がん1.40倍が特に高い(「糖尿病と癌に関する委員会」2013年調べ)。

この理由は、2型糖尿病とがんの両疾患の発症や進行に関係する要因が、加齢、不適切な食習慣、運動量の減少、喫煙や過剰飲酒などと共通しているためである。糖尿病患者の死因で最も多いのががんである。

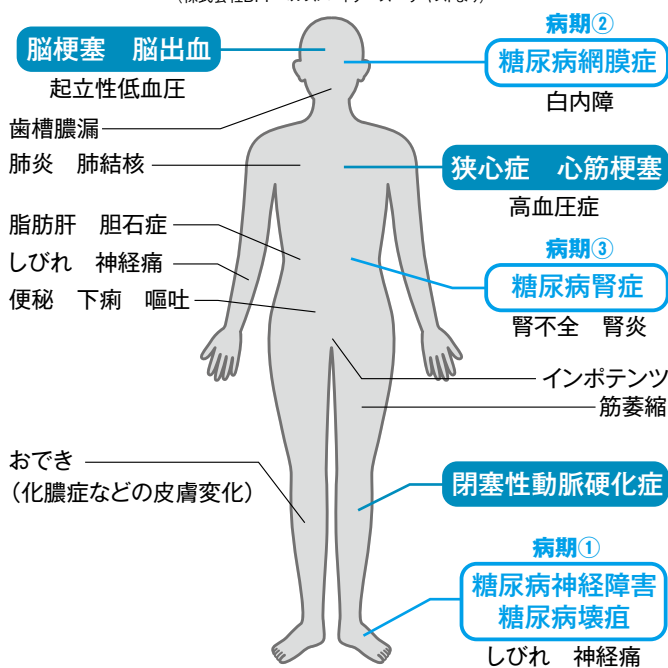
Aさんは、がんこそ発症していないものの、気づいたときには両足の神経障害、動脈硬化、腎機能障害が進んでしまっていた。

正しい食習慣と ストレスへの対処方法 を身につける

メディアでは、少し前に低糖質ダイエットがもてはやされ、患者

糖尿病悪化に伴う全身障害

(株式会社DPPヘルスパートナース テキストより)



多くの場合、①→②→③の順に合併症の症状が現れます。

さんの中にも炭水化物や脂質の摂取を控えることで、血糖値をよくしようとする方はよくいる。

しかし、日本糖尿病学会は、糖尿病患者が低炭水化物食を摂取し続けることは、長期的にみて死亡率を高めると述べており、まずはバランスのよい食事をとることが大切である。

また、健保組合の健診データを分析すると、どの保険者も「様に、20歳代までは痩せ、そして、30歳代になると急激に体重が増加し、肥満の域を超える人も多くなる。今や100kg超えも珍しくない。脂質、肝機能などの他の健診データも正比例して悪化している。ある糖尿病をもつ患者は、仕事のストレス解消目的と家庭の食事の物足りなさから、妻に怒られないように通勤時の車の中で隠れて「コンビ」のお菓子や惣菜を食べ、どんどん大きくなっていた。情けなくなつた妻は夫に怒鳴つた後、自分にできることをしようと決め、ますます家庭での食事療法に完璧を求めていた。私たち看護師もよくストレス対処方法を一緒に考えたリ、「コミュニケーションを良好に戻す支援を行っている」。

かかりつけ医の先生ともっと上手なお付き合いを

かかりつけ医「〇〇さん、お変わりないですか？今日の血糖値は、まずみただけど、HbA1cはやや高くなつてますね。心当たりはありますか？」

患者さん「そうですか、最近外回りが多くて、外食ばかりだから、ハハハ（本当は、前に出先で低血糖になつたのが怖くて、薬を飲む量を調節してるんだけど怒られるかもしれないから黙っておこう。）」

かかりつけ医「うーん、もう少し様子みてみましょう。食事に気を付けてみてくださいね。今日はこれで結構ですよ。お大事に。」

患者さん「怒られずにすんで良かった。今日は乾杯しよう！」

よくある受診風景。あなたが受診したときとどう違うだろうか？

これには、糖尿病を改善するための、かかりつけ医の先生との上手なお付き合いにおいて、いくつも勿体無い点がある。実際、かかりつけ医を受診しているのに、「治療は先生にお任せ」と自分の血液・尿検査結果など知らず、あ

る日いきなり「そろそろ腎臓が悪くなっているから、専門の先生に紹介を」と言われるケースだつて少なくない。かかりつけ医にとつては日ごろから状態を伝えていたつもりでも、患者さんにとっては、青天の霹靂だ。

① 気になる症状や検査値など相談しよう

血糖値は、1日のうちで食事、薬や運動などの影響によつて大きく変動し、血圧も受診時だけでなく、起床時や夜間の血圧が高い方もいる（隠れ高血圧）。体重の急激な増減、むくみの悪化なども心臓や腎臓に障害が出たという危険なサイン！

毎日の変化をできるだけ観察、記録し、かかりつけ医に伝え、治療に活用しよう！体の異常の早期発見や、あなたにより合った薬への変更や無駄な薬を減らすことにつながる。

② 薬はきちんと飲んでいる？飲めないなら、そのことを伝えていよう

出された薬は、指示通りの時間、用量を使用しているだろうか？うつかり忘れは別として、もし、仕事が忙しくてどうしても飲めないならば、作用時間が長い薬や確実に飲める処方に変更してもらえ

ともある。また、過去の薬の副作用の経験（血圧の薬でふらついた、血糖の薬で冷や汗や動悸がきつくて怖いなど）によつて使用量を自己調整してはいないだろうか。薬もあなたの体質や生活、季節などで調整していくもの。心当たりがある方は、是非かかりつけ医に相談してほしい。

③ あなたの血糖値や血圧など目標値は知っている？検査結果をちゃんともらっている？

病気と上手に付き合うためには、まず病気を知ることから。今のあなた自身の体の状態をしっかりと把握していこう。せっかく自己管理しても、どのくらい成果が出ているか分からないとやる気は続かない。

どうだろうか？通院しているⅡきちんと病気を管理できているではない！食事、運動や薬をきちんと内服するという自己管理以外にも、上手にかかりつけ医の先生とお付き合いすることで糖尿病を改善することになる。

自分の体をコントロールして、豊かな人生を！

人生の多くの時間は仕事に費

やされる。それが、つまらない、無為なものだったら、きっと人生の最後に後悔するに違いない。それはとても残念なことだと思う。

就活、婚活、妊活、終活といった人生を豊かにしようと活動する人は多くいる。だったら、自分の体もコントロールしていこう。私たち看護師の仕事は、単に病気をよくすることではない。私たちは、今を生きるあなたと病気への対処の仕方を一緒に考えながら、自分の体が発する悲鳴に耳を傾け、体と対話しながら、コントロール感を取り戻し、豊かな人生を送ってほしい、その応援をしたいと願っている。

当健保では、昨年度より通院している加入者への支援策として看護師による専門的な保健指導を導入した。今回、通院しているのになぜ保健指導が必要かについて、広島大学教授の森山教授にご説明いただいた。森山教授は、保健指導を委託しているDPPヘルスパートナースの会長でもある。

ゆるキャラ ちゃん と 一緒に旅

全国各地の「ゆるキャラ」と一緒にその地域の魅力を
紹介していくこのページ。今回は、ゆるキャラグラン
プリ2014で見事グランプリに輝いた群馬県のマス
コット「ぐんまちゃん」が登場です！

群馬県

面積：6,363km²
人口：約198万人
列島のほぼ中央に位置し、赤城山などの山々や美しい渓谷・清流、そして良質な温泉に恵まれた県。上毛かるたで「つる舞う形の群馬県」とうたわれるように、その形は鶴が羽を伸ばして飛んでいる姿に似ている。

ゆるキャラ プチ情報

名 前：ぐんまちゃん
誕生日：2月22日（うお座）
年 齢：7歳
モチーフ：ポニー
お仕事：群馬県のPR
特 技：群馬県のPRのために、
いろんな衣装で変身すること

こんにちは！
ぐんまちゃんだよ。
ぜひ群馬に
遊びに来てね。



今回のゆるキャラ

群馬県

ぐんまちゃん

今年のNHK大河ドラマ「花燃ゆ」の舞台が群馬県。大河ドラマ館もオープンしてま～す。

県庁ではぐんまちゃんグッズも販売中！



観光スポット Pick up!

諏訪峡【みなかみ町】

利根川の上流にある諏訪峡では、さまざまなアウトドア体験ができる。特にボートで激流を下っていくラフティングが人気。



スリル満点！



草津温泉【草津町】

日本有数の温泉街で、中心部にある源泉「湯畑」では毎分4,000リットルという湧き出すお湯の迫力を体感できる。他にも湯もみと踊りを鑑賞する「熱の湯」や温泉地ならではの「草津熱帯園」など、見所はたくさん。

草津よいとこ一度はおいで～♪

世界遺産を
その目で見よう！



富岡製糸場【富岡市】

明治5（1872）年創業の官営製糸工場。絹産業の発展を後世に伝えるものとして評価され、2014年6月に世界文化遺産に登録、同10月に国宝に指定された。

るなぱあく【前橋市】

この「日本一懐かしい遊園地」は入場料無料。遊具は1回50円（木馬はなんと1回10円!）で楽しむことができる。大人は昔に戻り、子どもは新鮮な気持ちで楽しめるのが最大の魅力。



大人も子どもも楽しめるよ

トロッコ列車が大人気



わたらせ渓谷鐵道【桐生市】

群馬県桐生市と栃木県日光市を結ぶ鉄道。風を感じながら景色が楽しめるトロッコ列車をはじめとして、さまざまなイベントが開催されている。

関連ホームページ

●群馬の魅力発信サイト ぐんまちゃんナビ!
<http://www.gunmachan-navi.pref.gunma.jp/>

●ぐんまちゃん公式ブログ
<http://plaza.rakuten.co.jp/machi10gunma/>



「アスパラガス」に含まれるアミノ酸のひとつであるアスパラギン酸や、キャベツやたまねぎなど野菜に多く含まれる食物繊維には、糖質の代謝を促進して血糖値の上昇を抑える働きがあります。

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。



さわらの洋風南蛮漬け

(1人分) ●311 kcal ●塩分1.6 g

材 料(2人分)

さわらの切り身	2切れ
薄力粉	適量
オリーブ油	適量
新たまねぎ	1/2個
春キャベツ	2枚
にんじん	1/4本
アスパラガス	2本
さやえんどう	6枚
A 酢	大さじ2
レモン汁	大さじ1
白ワイン	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々

作り方

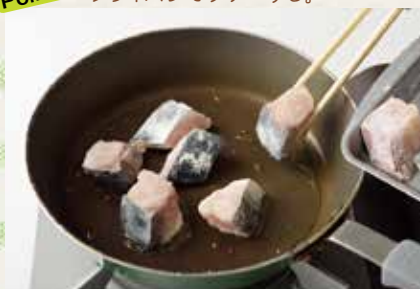
- ①たまねぎは薄切り、キャベツとにんじんは細切り、アスパラガスは根本の硬い部分を切り落として4等分に切り、筋取りしたさやえんどうと一緒にサッとゆでしておく。
- ②Aでマリネ液を作り、①と混ぜ合わせる。
- ③さわらの切り身は4等分に切ってから薄力粉を薄くまぶし、オリーブ油を多めに入れたフライパンに入れて両面をよく焼く。
→ **Point 1**
- ④③をすぐに②に漬け込んで冷蔵庫で1時間程冷やす。→ **Point 2**

血糖値が
高い人への
おすすめ
メニュー

●料理制作●
料理研究家・栄養士
今別府靖子
●撮影●
今別府絳行



Point 1 小麦粉をまぶしたさわらをフライパンでソテーする。



Point 2 マリネ液と合わせた野菜にソテーしてすぐに漬け込む。



被扶養者の異動

扶養している家族が
就職しました。
何か手続きが必要ですか？

ご家族は、
勤め先の健康保険に加入します。
今の保険証は返却し、
扶養からはずす手続きが必要です。

被保険者に扶養されるご家族は「被扶養者」として、
保険料を負担せずに保険給付を受けることができます。
しかし、左記のような状況変化があったときは、当健保組合の扶養からはずれることになります。
手続きは自動的には行われません。春はご家族の就職等が多い時期ですので、
該当する方は忘れずに手続きをお願いします。

こんな場合は、扶養家族からはずれます！

- お子さんや配偶者が就職したとき
 - パート収入や年金収入が、扶養の限度額を超えたとき
※年間の収入（給与総支給額、年金など）が60歳未満は130万円（ひと月当たり108,333円）以上、60歳以上または障がい者は180万円（ひと月当たり150,000円）以上見込まれる場合
 - 雇用保険（失業手当）を受給したとき
※60歳未満は日額3,612円以上、60歳以上または障がい者は日額5,000円以上受給する場合
 - 扶養しているお子さんが結婚したとき
 - 扶養している配偶者と離婚したとき
 - 配偶者の親が高齢者施設等に入ったとき（同一世帯の解消）
 - 別居している扶養家族への仕送りをやめたとき（生計維持関係の解消）
など
- *ご家族が75歳になったときは、後期高齢者医療制度に加入します（対象となる方には、健保組合からご案内いたします）。

扶養からはずさないとうなる？

- 今までの保険証で病院にかかると…
扶養家族ではないのに、当健保組合の保険証を使用した場合、後日、保険給付分（自己負担以外）の医療費を請求させていただくことになります。
- 健保財政が厳しくなる原因に
健保組合は、高齢者医療のために国に納付金を納めており、その額は加入員の人数で計算されます（後期高齢者支援金の場合、1人あたり約5万円）。本来、被扶養者ではないはずの人が扶養家族のままでいると余計な出費となり、健保財政悪化の原因になります。

手続きについて

扶養からはずれることになったら、すみやかに職場の担当者を通じて、下記の書類を健保組合まで提出してください。
◆被扶養者異動（減）届 ※健保ホームページよりダウンロードできます。
◆保険証（該当する方のもの）
その他、その事実が確認できる書類の添付が必要な場合があります。

人間ドックの受診が始まっています

(株)バリューHRに予約内容を登録し
契約医療機関で受診してください

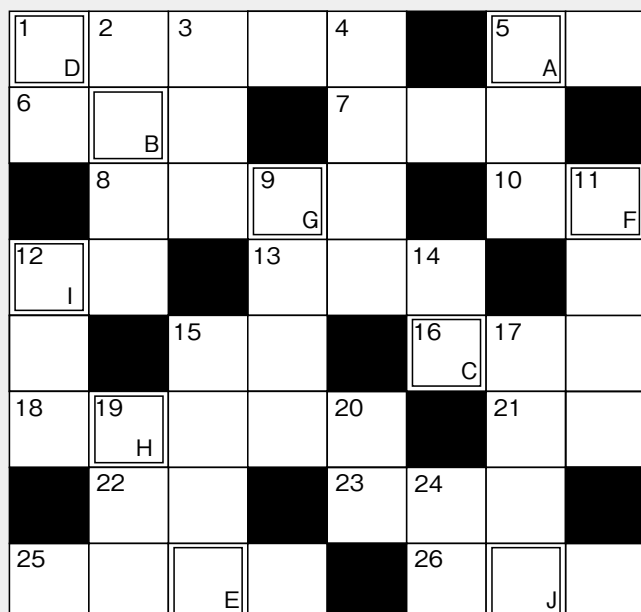
今年度も、特退・任継に入られている方は4月から人間ドックの受診が可能となっています。「人間ドックの手引き」によく目を通した上で、受診可能期間ギリギリの駆け込み受診ではなく、余裕を持った受診をお願いいたします。

なお、今年度も契約医療機関の見直しを実施しております。また、例年通り、特退・任継の方への当健保組合からの補助の条件として、
① 契約医療機関での受診と、② (株)バリューHRに予約内容を登録することがあります。この2条件が満たされない場合は自己負担となりますので、くれぐれもご注意をお願いいたします。



クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。
A～Jの10文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

- 腹の真ん中がない? お前、哺乳類じゃないな
- タンとタンタンはあるがタンタンタンはなし
- 救急箱の中で忍び笑うもの、なに?
- ふさふさシッポで臭い液噴射
- 神谷バーのカクテルといえば〇〇〇ブラン
- 3名生じて、定員に満たないよ
- カタカタコトン、流れで回る
- 俺たちはクロースだ!
- ウソツキはアッカンベーも二枚出る?
- 「世界の屋根」と呼ばれる〇〇〇〇高原
- 無花果と書く、果実は水滴形
- あつての物種です
- 参った、〇〇の音も出ないよ
- せんとくんに会いに、ココへ

ヨコのカギ

- ギリシア神話で最強の英雄でしょう
- 凹がボコなら凸はコレ
- お好み焼きにドボドボ...
- 政治家先生は秘書に持たす?
- 「アメリカン」の古い言い方。〇〇〇〇波止場
- デートで予感... 餃子はパス
- ドラムは筒型、一斗は四角
- スギナの子。ツチフデと読まないで
- 顔にベチャ! もありのスイーツ
- クラーク先生、四十歳で抱いてもいいですか
- バタ足から練習
- お寿司の友、アガリとは
- イエスマンには言えない言葉
- 首の後ろ部分
- デッドボールで打者ココへ
- コブとコブの間に乗ってね

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



健診情報や医療費に基づいた
4月スタートの保健事業

34歳以下の
女性社員の方

乳がん・子宮頸がん検診 開始のお知らせ

34歳以下の社員の方を対象とした、
乳がん・子宮頸がん検診を、
今年度は5月から開始いたします。
来年の3月末まで受診できます。
34歳以下の社員の方の
乳がん・子宮頸がん検診の受診率は
約30%にとどまっています。
ご自分の身体の健康を維持するためにも、
定期的に受診いただきますようご案内いたします。

カフェ券
付き



私のからだは私が守る

乳がん・子宮頸がん検診を受けていますか？

女性の
健康管理

子宮頸がん

子宮の入り口の表面の細胞にできるがん
で、20歳代から罹患率が高くなります。
多くの場合、性行為によって感染するヒト
パピローマウイルスが関与しています。
進行すると子宮全摘が必要になるため、
早い段階で発見することが大切です。

※「月経中でないときや性行為の際に出血する」「普段と
違うおりものが増える」「月経血の量が増えたり月経期
間が長引く」ときは、検診を待たずに医療機関を受診
しましょう。

検診は

問診 + 視診 + 細胞診*

*子宮頸部の表面を綿棒などで軽くこすり取った細胞を
顕微鏡で調べます。痛みはほとんどありません。

無料で検診が受けられます

自治体から、がん検診の無料クーポンが配付されて
います。クーポンが届いたら、時間を調整して検診を
受けましょう。

対象
年齢 乳がん検診……4月1日現在40歳
子宮頸がん検診……4月1日現在20歳

※自治体により、上記以外の方も対象になる場合が
あります。

乳がん

エストロゲンという女性ホルモンが深く関
わっており、女性がかかるがんの第1位。
40歳代後半にもっとも多く発生しています。
比較的治りやすいがんで、早期に発見・
治療すれば、乳房を温存しながら治すこ
ともできます。

とくに注意が必要な人

- 初潮年齢が低い・閉経年齢が高い
- 出産歴がない
- 最初の出産年齢が遅い
- 閉経後の肥満
- 乳がんにかかった血縁の家族がいる
- 良性の乳腺疾患にかかったことが
ある

検診は

問診 + 視触診 + マンモグラフィ*
または
エコー

*乳房専用のX線検査です。40歳未満ではエコー検査
の方が有効な場合があります。

女性には必ず定期的に受けてほしい乳がん・子宮頸がん検診。でも、「がんが
見つかったらこわい」「仕事や家事が忙しい」と受けない方も多く、受診率は、
乳がん検診34・2%、子宮がん検診32・7%にとどまっています。どちらのが
んも、発見が早ければ高い治癒率が見込まれますし、治療にかかる時間やお
金を抑えられ、心身の負担も最小限で済みます。あなたや大切な人のために、
必ず受けましょう。

※検診受診率は、2013年国民生活基礎調査より国立がん研究センターがん対策情報センターにて作成。
乳がん検診は40〜69歳、子宮がん検診は20〜69歳を対象に調査。