

健保だより

2018

4

NO.163

年に1回の健診で健康づくり



国立ひたち海浜公園のネモフィラ（茨城県）

セメント商工健康保険組合

ご家庭に持ち帰り、みなさんでご覧ください。
[http : //www.sementokenpo.jp](http://www.sementokenpo.jp)

厳しい状況ながら健康保険料率、介護保険料率を維持しての予算編成

第171回組合会（平成30年2月21日開催）において、当健保組合の平成30年度予算が承認されましたのでご報告します。

健康保険料率 千分の98（平成29年度と同率）
介護保険料率 千分の15（平成29年度と同率）

予算編成の背景

健康保険組合を取り巻く環境は少子高齢社会を背景に、なお厳しい財政運営を強いられています。特に平成28年度における高齢者医療に係る拠出金負担は、3兆2,800億円です。保険料収入の実に41.8%を占め、もはや保険料引き上げによる対応は限界にあります。また団塊の世代がすべてが前期高齢者へ移行したことにより、現行のままでは今後さらなる医療費や拠出金負担の増加は避けられない状況にあります。

このような状況の中、昨年11月28日、健康保険組合連合会は「迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！」をテーマとして全国大会を開催し、

- 拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

の4大スローガンを全健康保険組合の総意として決議しました。

当健保組合は同大会の決議を支持するとともに、「被保険者とその家族の健康と生活の安定」を支えるという使命のもと、当業界唯一の総合健保組合として、さらなる保健事業の充実を図るとともに医療費の適正化に努め、この危機を乗り越える所存です。

また今年度はデータヘルズ計画第2期（平成30年度～平成35年度）の1年目に当たることから、第1期実施結果の検証を踏まえて、生活習慣の変容・疾病構造の変化に対応し、「心身ともに健やかに年齢を重ねていく健康寿命の延伸」のための事業にも取り組んでまいります。

皆様方におかれましては、今後とも健保組合事業へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

平成30年度予算のあらまし

健康保険（一般勘定） 予算総額79億840万2千円

●収入

平成30年度の健康保険料率は平成29年度と同じ1000分の98に据え置いての予算編成といたしました。

健康保険料収入は前年度予算比で約1億4,000万円増の74億8,146万4千円を見込んでいます。健康保険料のほかには準備金からの繰入金2億4,000万円、健保連よりの財政調整事業交付金7,620万4千円などを計上し、収入総額は79億840万2千円を見込みました。

●支出

医療費等の保険給付費は前年度予算比約7,100万円増の43億9,426万1千円、高齢者医療への納付金は同比約1億円減の26億6,908万5千円を見込んでいます。このふたつの支出だけで保険料収入の94.4%となり、依然として高い水準で推移しています。

また、健保組合の中心的事業と位置づけている保健事業は、限られた財源を有効に活用できるよう、40歳以上の方を対象とする特定健診・特定保健指導の充実などに

重点をおきながら実施し、体育奨励・保養施設等の事業も引き続き継続してまいります。これらの結果、支出総額は79億840万2千円を見込んでいます。

●収支

単年度の経常収支は、75億213万円6千円の経常収入に対し、75億7,355万円の経常支出となり、差し引き7,141万4千円の赤字予算となりました。

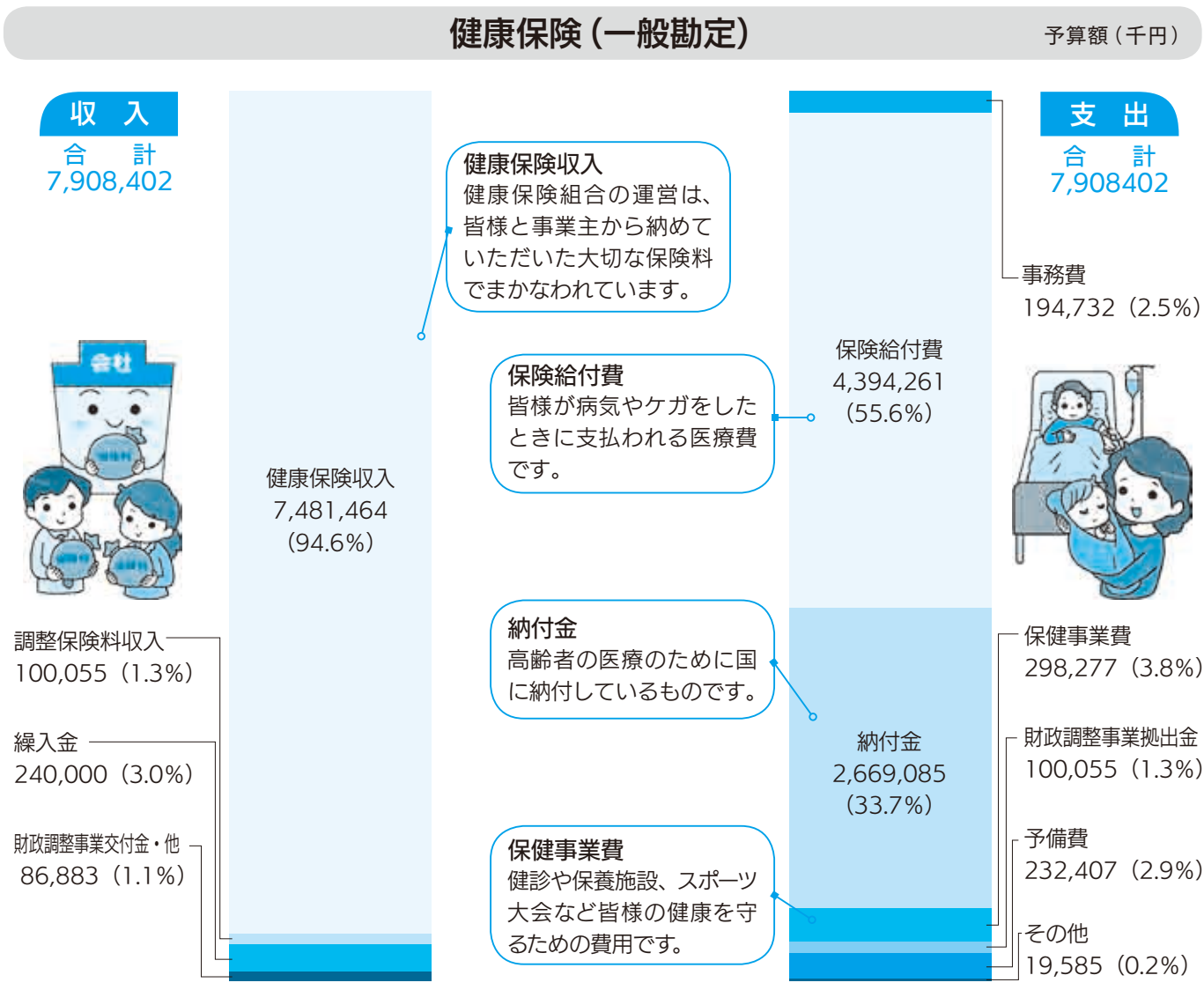
高齢者医療への多額の納付金等、健保組合を取り巻く情勢は依然として厳しいものとなっております。

介護保険（介護勘定） 予算総額8億7,285万2千円

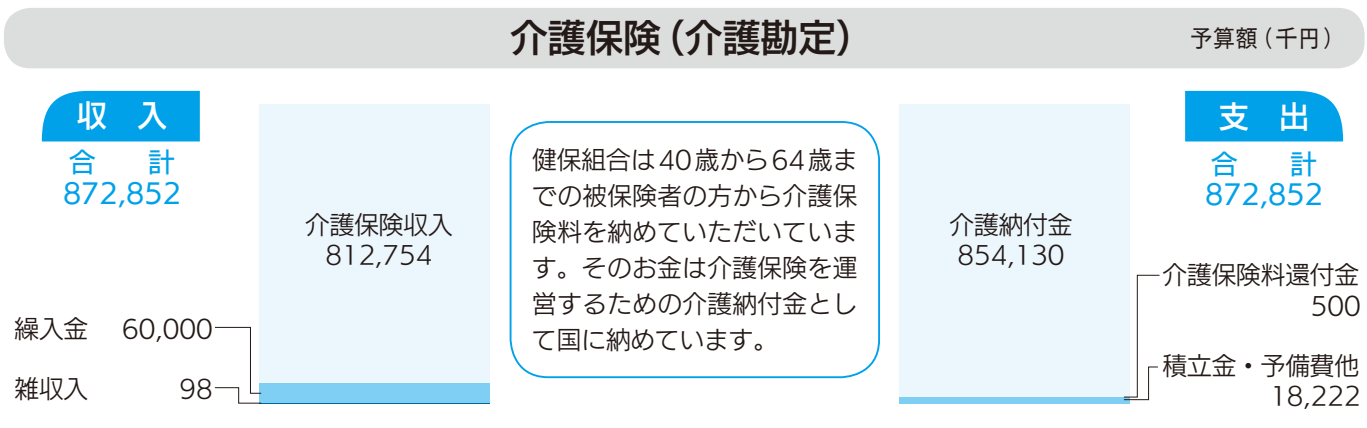
●収支

国に納める介護納付金は、引き続き高水準を維持しています。平成30年度は昨年度同様、介護保険料率を千分の15に据え置いています。準備金からの6,000万円を繰入れている予算編成となっています。平成30年度も従来通り収支の均衡を図り、徴収業務の円滑な事務処理に努めます。

平成30年度の予算をグラフで見ると…



支出を1人当たりで見ると…



健康づくりのために
ご活用ください!

平成30年度に 実施する保健事業

当健保組合が平成30年度に実施する健康づくり事業は以下の通りです。

●疾病の予防●

- ①生活習慣病予防健診 A (被保険者・被扶養者) (※)
- ②生活習慣病予防健診 B (35歳以上の被保険者・被扶養者) (※)
- ③婦人生活習慣病予防健診 C・生活習慣病予防健診 B 1 (女性の被保険者・被扶養者) (※)
- ④人間ドック (35歳以上の被保険者・被扶養者) (※)
- ⑤特定健診 (40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者) (※)
- ⑥特定保健指導 (40歳以上の被保険者・被扶養者) (※)
- ⑦大腸がん検診 (35歳以上の被保険者・被扶養者) (※)
- ⑧インフルエンザ予防接種費用の補助
- ⑨電話による健康・医療・メンタルヘルス・介護等相談
- ⑩歯石除去の費用の補助
- ⑪胃がんリスク検診 (35歳以上の被保険者・被扶養者) (※)

●健康の増進●

- ①潮干狩り大会 (5月)
- ②事業所対抗軟式野球大会 (5月～6月)
- ③紙上ウォークラリー (5月～7月)
- ④健康ウォーキング (11月)
- ⑤夏季施設 (プール・日帰り海の家) の利用補助 (7～8月)
- ⑥冬季施設 (アイススケート・スキー場) の利用補助 (11～3月)
- ⑦「大江戸温泉物語」・「浅草 ROX まつり湯」・「奥多摩温泉もえぎの湯」の利用補助 (通年) (※)
- ⑧テニスコート (山中湖) の利用補助 (4～11月) (※)
- ⑨ます釣場・キャンプ場 (奥多摩町) の利用補助 (通年) (※)
- ⑩電設健保 健康づくりセンター「へるすぴあ」の会員利用 (通年) (※)
- ⑪観劇会の開催 (年2回)

●在宅介護の支援●

- ①在宅介護機器のレンタル料およびの搬入・搬出料の助成

●保養施設●

- ①直営保養所 (山中山荘) (※)
- ②共同利用保養所の利用補助 (※)
- ③契約保養施設の利用補助 (※)
- ④総合健保保養所の利用案内 (※)
- ⑤海の家 (7～8月)・冬山の家 (12～3月) の利用補助 (※)



●保健のPR●

- ①「健保だより」・「施設ガイド」・「最新 よくわかる育児」の配付
- ②健康保険制度に関するパンフレット等の配付
- ③健康管理推進等に関する資料等の配付
- ④禁煙サポート
- ⑤ジェネリック医薬品に関する情報提供
- ⑥健康者表彰
- ⑦医療費通知
- ⑧家庭常備薬等の斡旋



●共同事業●

健保連東京連合会

- ①無料健康相談
- ②健康セミナー等の開催



(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会 (略称: 東振協)

- ①高額療養費つなぎ資金貸付・出産費資金貸付
- ②健康フェスティバル (健康講演会・ウォーターフェスティバル・ウォークラリー・野球大会等) (10月～11月)
- ③1日介護講座
- ④硬式テニス大会 (5月)

(※) 印の各項目の詳細につきましては、本誌に折り込みの「2018施設ガイド」をご参照ください。

平成30年度 主な保健事業年間スケジュール

開催月	行事名	実施概要・開催場所
年間 随時	■ 生活習慣病予防健診	契約健診施設、補助金
	■ 婦人生活習慣病予防健診	契約健診施設、補助金
	■ 人間ドック	契約健診施設、補助金
	■ 特定健診	契約健診施設、補助金
	■ 特定保健指導	健診施設、補助金
4月	■ (春季) 大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
5月	■ (春季) 大腸がん検診・胃がんリスク検診	郵送方式
	■ 潮干狩り大会 (20日)	木更津
	■ 事業所対抗軟式野球大会 (27日)	大宮けんぼグラウンド
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
6月	■ 事業所対抗軟式野球大会 (3日～)	大宮けんぼグラウンド
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
7月	■ (夏季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (春季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
8月	■ (夏季) 大腸がん検診	郵送方式
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
9月	□ 東振協実施 (夏季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共施設等の会場
10月	■ (秋季) 大腸がん検診・秋季胃がんリスク検診	郵送方式
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他 (補助金)
	■ 禁煙チャレンジ	禁煙補助剤等を使用した禁煙
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
11月	■ (秋季) 大腸がん検診・秋季胃がんリスク検診	郵送方式
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他 (補助金)
	■ 健歩大会 (予定)	未定
	■ 家庭用常備薬の斡旋案内	全事業所にご案内
12月	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
	□ 東振協実施 (秋季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共施設等の会場
	■ インフルエンザ予防接種	東振協契約機関、その他 (補助金)
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
1月	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (秋季) 婦人健診・特定健診	公共施設等の会場
2月	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (冬季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共施設等の会場
3月	■ (冬季) 大腸がん検診	郵送方式
	□ 東振協実施 (冬季) 会場別巡回生活習慣病予防健診	公共施設等の会場

■は当健保組合オリジナル事業、□は東振協主催のものです。

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。

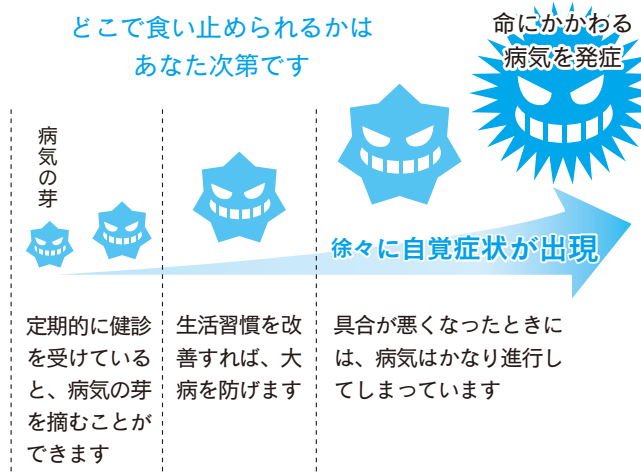
メリット
その1

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。



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すか？ 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てみましょう。

40歳以上の方は、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。

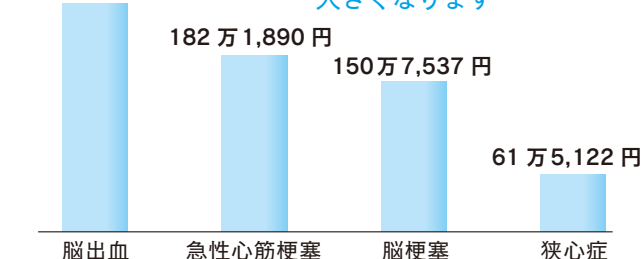
メリット
その3

将来の医療費が減らせる

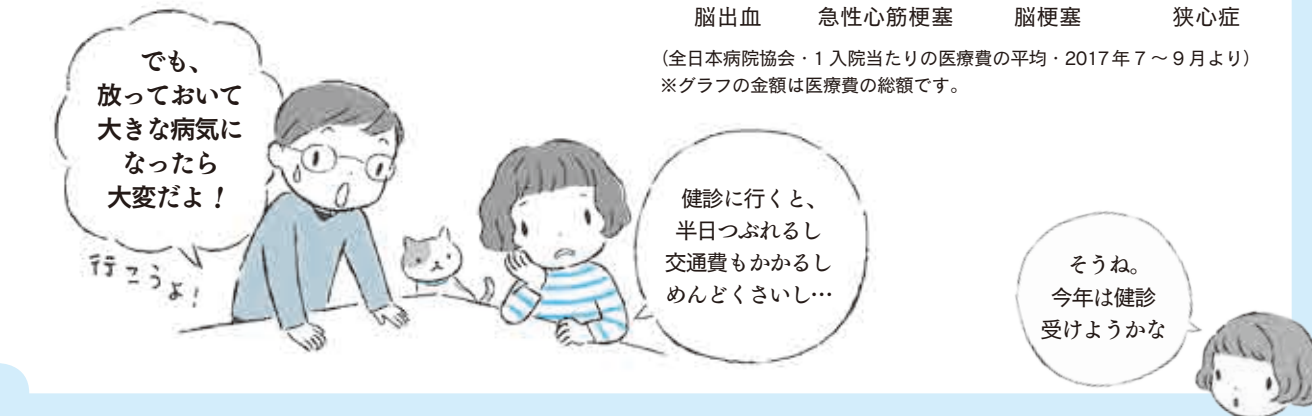
健診を受けなかったり、再検査を受けなかったりして放っておくと、気づかぬうちに病気が進行して、突然大病を発症することがあります。血管が破裂したり目詰まりを起こしたりして心臓病や脳卒中になると、命にかかります。命を取りとめても、重い後遺症が残る、医療費も高額になります。

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。

〔入院医療費の平均〕
240万4,651円



(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。



確認しましたか？ 健診結果

なんとか健康ね。これからもっと気をつけよう！



項目	検査の説明	生活習慣改善のヒント
腹 囲	男性85cm以上、女性90cm以上でメタボ判定基準にあてはまります。	消費エネルギー>摂取エネルギーなら、必ずやめます。食事を見直し、歩く距離を増やしたり階段を使ったりするなど、少しずつ運動量を増やしてみましょう。
血 圧	血液が血管の壁を押す力のことです。上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。	食事、特に塩分に気をつけましょう。外食やお店で買う惣菜は塩分高めなので要注意です。
中 性 脂 肪	エネルギーとして使われますが、過剰になると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まります。	食事の影響を受けやすいので、青魚や野菜を多く摂るようにしましょう。アルコールや糖分は控えめに。
HDLコレステロール	いわゆる善玉コレステロール。少ないと動脈硬化のリスクが高まります。	青魚にはHDLコレステロールの低下を防ぐ脂分が多く含まれています。意識して摂るとよいでしょう。
LDLコレステロール	いわゆる悪玉コレステロール。多いと動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。	豚レバー、いくら、たらこ、鶏卵などのコレステロールが多く含まれる食品は、摂りすぎないように心がけましょう。
ヘモグロビンA1c	過去1～2カ月の平均の血糖値を反映した指標。上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。	腹八分目を目安に、甘いものやアルコールを控え、たんばく質、食物繊維を摂りましょう。食事を抜くと血糖値が上がりやすくなるので、規則正しく。
γ-GT(γ-GTP)	肝疾患などで上昇します。アルコール性肝障害などのリスクが高まります。	アルコールは控えめに。また、アルコールには栄養素はほとんど含まれないので、食事の代わりにはなりません。主食や副菜をきちんと摂りましょう。

4月 から 特定健診・特定保健指導が 変わります!!

2008年度から開始された特定健診・特定保健指導は、これまで5年を1期とし、2期にわたり行われてきましたが、2018年度から第3期目に入ります。第3期の変更点の一部をご紹介します。

■ 特定健診 ■



血中脂質検査

血中脂質検査の一つである LDL コレステロールについて、科学的知見の整理を踏まえて、non-HDL コレステロール (nonHDL-C) を用いた評価も可能となります。

血糖検査

血糖検査では、空腹時血糖または HbA1c (NGSP 値) が検査項目として認められています。第3期でもこの原則は変わりませんが、やむを得ない場合、随時血糖による検査が可能となります。

血清クレアチニン検査

血清クレアチニン検査 (eGFR) はこれまで健診項目には位置付けられていませんでしたが、分かりやすい腎機能の評価であることから、医師が必要と認める場合には実施する詳細な健診項目に追加されます。

標準的な質問票

近年、生活習慣の改善における歯科口腔保健の役割の重要性が認識されてきたことから、その取組の端緒となるよう、質問票に「食事をかんで食べているときの状態」に関する質問が追加されます。

■ 特定保健指導 ■

実績評価までの期間

特定保健指導の実績評価は初回面接日から6カ月以上経過後に行うこととされていましたが、最低基準が3カ月経過後となります。これは、限られた人員でより多くの対象者に特定保健指導を実施できるようにすることを優先するためです。また、特定保健指導による「体重変化が大きいのは3カ月後まで (3～6カ月はリバウンド防止の観点が重要)」という報告があることを踏まえての変更です。

初回面談の分割実施

受診者の利便性と実施率向上を目的に、健診日当日にすべての結果が揃わなくても腹囲・体重・血圧・質問票の結果等から保健指導健康相談に着手することができるようになります。

2年連続積極的支援該当者の2年目指導

2年連続して積極的支援に該当した方のうち、1年目に比べて状態が改善している、かつ1年目の積極的支援を終了している方については、2年目は動機付け支援相当の介入でも特定保健指導を実施したとみなすことができますようになります。



特定健診・ 特定保健指導を 受けないと

後期高齢者支援金が 加算されることに!

国では、今後予想される医療費の増大を抑制するために、後期高齢者支援金の加算率・減算率を拡大して、健保組合等に特定健診・特定保健指導の実施率向上への取り組みを促しています。

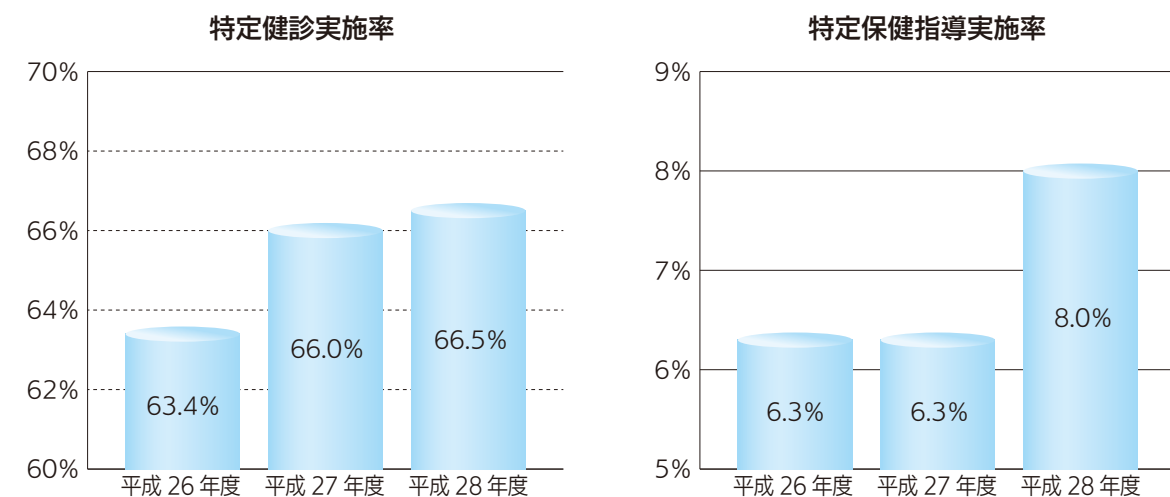
平成30年度より支援金の加算 (ペナルティ) は、特定健診・特定保健指導の実施率が著しく低い保険者 (健保組合等) にまで対象範囲を拡大し実施率に応じて、段階的に加算率が引き上げられることになりました。(表1参照)



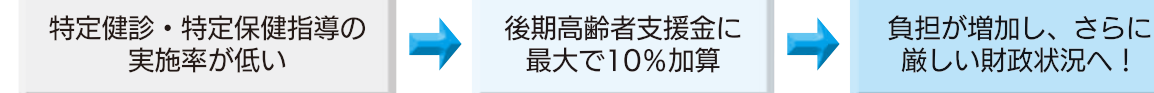
表1 ● 実施率に応じた段階的な加算率

	総合健保 実施率	現行の加算率 ～29年度	これからの加算率		
			30年度 (29年度実績)	31年度 (30年度実績)	32年度 (31年度実績)
特定健診	42.5% 未満	—	1.0%	2.0%	5.0%
	42.5% ～ 50% 未満	—	—	0.5%	1.0%
特定保健 指導	0.1% 未満	0.23%	1.0%	2.0%	5.0%
	0.1% ～ 1.5% 未満	—	0.25%	0.5%	1.0%
	1.5% ～ 2.5% 未満	—	—	0.25%	1.0%
	2.5% ～ 5% 未満	—	—	—	0.5%

□ 当組合の平成28年度特定健診の実施率は、平成29年8月31日現在で66.5%、特定保健指導の実施率が8.0%です。



上記グラフのとおり特定健診実施率は順調に推移しておりますが、特定保健指導実施率は低調です。現在でも厳しい負担を強いられているこの支援金が加算されることになれば、さらに負担を負う状況へとつながりかねません。



このようなことから、当健保組合では積極的に被保険者および被扶養者の皆様に特定健診・特定保健指導の実施をお願いしています。

第13回

紙上ウォークラリー

健康は歩いたあとからやってくる!

さあ、チャレンジ!

全国
どこからでも
場所を問わずに
参加できます

ウォーキングは継続させてこそ大きな効果が得られるものです。
 “いつでも・どこでも・楽しく”ウォーキングをライフスタイルの中に組み入れ、
 メタボリックシンドローム予防のためにも、3カ月間1日1万歩を目標に頑張りましょう。

実施期間
 平成30年5月1日(火)～7月31日(火)

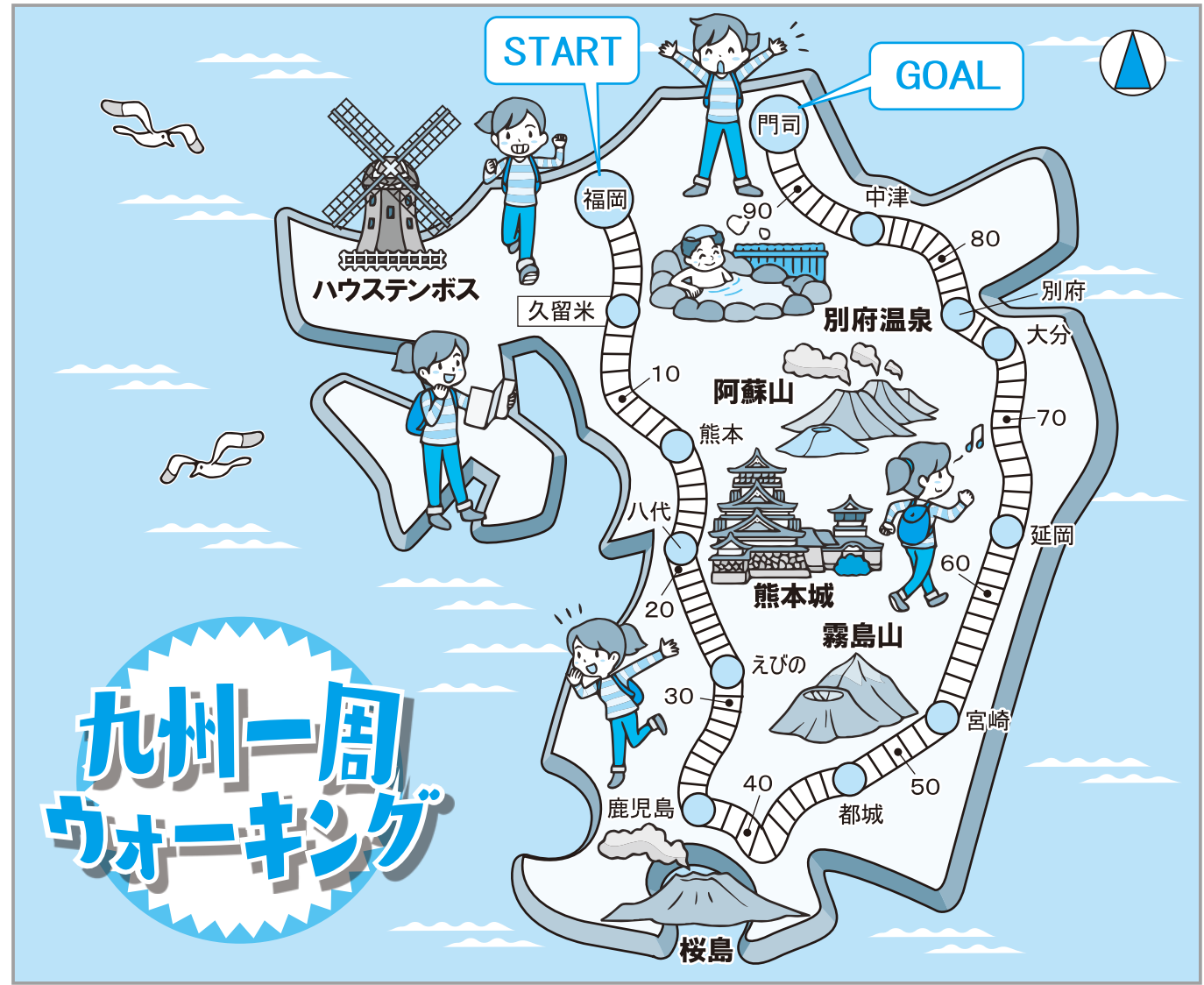
対 象 者
 被保険者・配偶者(被扶養者)・35歳以上の被扶養者

実施要領
 平成30年5月1日(火)～7月31日(火)までの3カ月間、毎日の歩数(日常生活における職場内・家庭内も含む)を歩数計で測り、右ページの記録表に歩数を記入してください。記録表は1人1枚となりますので、ご家族の分はコピーしてお使いください。

記録表の提出方法・提出期限
 ウォークラリー終了後、記録表に必要な事項を明記のうえ、8月24日(金)までに健保組合へFAX、または、郵送してください。

参 加 賞
 参加者全員に参加賞を進呈します。

そ の 他
 歩数計は各自でご用意してください。



第13回
紙上ウォークラリー記録表

記録表の送信先：FAX **03-3400-3980** (セメント商工健康保険組合)
 提 出 日：平成30年8月24日(金)まで

5月	今日の歩数	累計歩数	6月	今日の歩数	累計歩数	7月	今日の歩数	累計歩数
1 火			1 金			1 日		
2 水			2 土			2 月		
3 木			3 日			3 火		
4 金			4 月			4 水		
5 土			5 火			5 木		
6 日			6 水			6 金		
7 月			7 木			7 土		
8 火			8 金			8 日		
9 水			9 土			9 月		
10 木			10 日			10 火		
11 金			11 月			11 水		
12 土			12 火			12 木		
13 日			13 水			13 金		
14 月			14 木			14 土		
15 火			15 金			15 日		
16 水			16 土			16 月		
17 木			17 日			17 火		
18 金			18 月			18 水		
19 土			19 火			19 木		
20 日			20 水			20 金		
21 月			21 木			21 土		
22 火			22 金			22 日		
23 水			23 土			23 月		
24 木			24 日			24 火		
25 金			25 月			25 水		
26 土			26 火			26 木		
27 日			27 水			27 金		
28 月			28 木			28 土		
29 火			29 金			29 日		
30 水			30 土			30 月		
31 木						31 火		

3カ月の総歩数
歩

1日の平均歩数(総歩数÷92日)
歩

自 宅 住 所	〒		
	Tel		
事 業 所 名			
被保険者証	記 号	番 号	
氏 名			

ご家族が就職や結婚されたときは 異動届による扶養解除の手続きと 保険証の返却が必要になります

届け出の遅れは健保財政を圧迫します

被扶養者となっているご家族が、就職や結婚などで新たな健康保険に加入したときなど、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなります。
「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、すみやかに健保組合へ届け出てください。
届け出の遅れは、健保組合の財政を圧迫します。
ご理解とご協力をお願いいたします。



こんなときは被扶養者ではなくなります

就職や結婚などで 他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の医療保険(健康保険、共済組合など)に加入した
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった

アルバイトやパートなどの 年収が基準額を超えたとき

◆被扶養者の収入基準◆

被保険者と 同居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上また障害者は180万円)未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満の方。

被保険者と 別居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上また障害者は180万円)未満で、かつ被保険者からの援助額を下回っている方。

別居したとき

- 同居していなければ被扶養者になれない親族が別居した
 - 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがない
- *被保険者の配偶者、子、父母、祖父母、曾祖父母、孫、兄弟、姉妹以外の3親等内の親族は、同居していなければ被扶養者として認定できません。

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった

75歳になったとき

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった

死亡したとき

- 被扶養者が亡くなった

届け出は 5日以内に お願いします

上述のような異動が発生した場合、5日以内に「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、会社の担当者に届け出てください。

当健保組合は高齢者医療制度全体への納付金として、被扶養者1人当たり、医療費とは別に負担が発生する仕組みとなっています。本来、被扶養者として認定されない方が削除されないまましていると、健保組合は必要のない負担を課せられることになります。健保組合の財政を守るためにも、すみやかな届け出にご協力をお願いします。

血糖値スパイクを抑えるレシピ

時短
簡単レシピ

たっぷりキャベツの しそ風味ガパオライス

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



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
にんにく(みじん切り)……………1/2かけ分
鶏ひき肉……………150g
「ナンブラー」……………大さじ1/2
(B) オイスターソース……………大さじ1/2
ブラックペッパー……………少々
雑穀ご飯……………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お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

💡 雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、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。

注 目 食 材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛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。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

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。

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、食事を摂るときの順番も重要です。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「ご飯・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」、「ご飯・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噛んで食べることも大切です。
1日の食事は3食しっかり摂り、「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。

シークワーズ春2018

問題

リストの単語を縦・横・斜めに探していきます。単語は曲がらず、一直線に並んでいます。重複して使う文字もあります。リストの単語をすべて見つけたとき、マス目に残っている文字を上から順番に並べてできる言葉が答えです。

3文字	4文字		5文字	6文字
オジギ	ガチンコ	ツウコウ	ゲツヨウビ	キネンキッテ
コガラ	キノボリ	トシツキ	タナオロシ	ザヒョウジク
スキマ	サシガネ	ネコジタ	チャクジツ	セラミックス
ハウタ	シャモジ	ホネグミ	ハウジング	
	チョクシ			

リ	ボ	ノ	キ	ホ	コ	ヒ	ス
サ	テ	ツ	キン	ネ	キ	ク	
ザ	シ	ナ	チ	ゲ	マ	グ	ツ
ト	ヒ	ガ	ツ	タ	ン	ウ	ミ
タ	ボ	ヨ	ネ	ジ	コ	ガ	ラ
ギ	ウ	コ	ウ	ウ	ク	ツ	セ
ビ	ジ	ハ	コ	ジ	モ	ヤ	シ
タ	ナ	オ	ロ	シ	ク	ヨ	チ

©スカイネットコーポレーション

解答

応募資格

当健康保険組合の被保険者および被扶養者

応募方法

郵便ハガキに、①解答・②住所(〒)・③氏名・④勤務先の事業所名・⑤健康保険証の記号・番号を明記のうえお送りください。

送り先

〒150-8407 東京都渋谷区東2-10-8
セメント商工健康保険組合「健保だより」係

締切日

平成30年5月18日(金)〈必着〉

当選者

正解者30名の方に粗品をお贈りいたします。
(正解者多数の場合は抽選)
当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

表紙の言葉

国営ひたち海浜公園(茨城県)

平成3年に開園した国営公園で施設面積は東京ドーム43個分にもなります。園内は7つのエリアに分かれ、サイクリングコースも整備されています。アスレチックコースや遊園地、古民家、バーベキュー広場などの施設がありますが、なんといってもこの公園を有名にしているのは「みはらしの丘」一面に広がる花畑です。春には淡いブルーのネモフィラ、秋には深紅のコキアが丘を彩ります。ほかにもスイセン、ウメ、コスモス、バラなども植栽されており、四季折々の草花が訪れる人々の目を楽しませています。

組合の概況

平成30年2月現在

事業所数



477件

被保険者数



男 11,328人
女 2,526人
計 13,854人
(任意継続被保険者136人を含む)

介護保険第2号被保険者数



男 7,344人
女 1,430人
計 8,774人
(任意継続被保険者29人を含む)

平均標準報酬月額



男 411,471円
女 271,040円
平均 385,866円

被扶養者数



12,900人
(任意継続被扶養者118人を含む)

新しくなった

「セメント健保 ハロー健康相談24」のご利用を！



まずは気軽にお電話ください！
専用ダイヤル 0120-783-856 (無料)

携帯からもご利用できます。

健康相談は、海外からでも国際フリーダイヤル番号でご利用できます。

組合の動き

第486回 理事会

開催日：平成30年2月15日(木)

- 議 題： ①平成30年度事業計画(案)について
②平成30年度収入支出予算(案)について
③重要財産の処分(案)について
④編入希望事業所の件について
⑤データヘルス計画(案)について
⑥特定健康診査等実施計画(案)について
⑦潮干狩り大会の実施(案)について
⑧事業所対抗軟式野球大会の実施(案)について
⑨その他

第487回 臨時理事会

開催日：平成30年2月21日(水)

- 議 題： ①セメント商工健康保険組合設立50周年記念事業検討委員会の設置(案)について

第171回 組合会

開催日：平成30年2月21日(水)

- 議 題： ①平成30年度事業計画(案)について
②平成30年度収入支出予算(案)について
③重要財産の処分(案)について
④データヘルス計画(案)について
⑤特定健康診査等実施計画(案)について
⑥その他

第488回理事会

開催日：平成30年3月28日(水)

- 議 題： ①組合格約第4条別表の一部改正について
②組合編入希望事業所の件について
③平成30年度人間ドック等健診機関の契約更新および追加指定(案)について
④平成30年度契約保養施設契約更新(案)について
⑤平成30年度健康増進施設の契約更新(案)について
⑥紙上ウォークラリーの実施(案)について
⑦その他

健診施設追加・保養施設削除情報

- 4月1日から次の健診機関と新たに契約を結びましたのでご利用ください。

健診機関名	所在地・電話	健診の種類
AOI国際病院	川崎市川崎区 田町2-9-1 ☎044-277-5511	生活習慣病予防健診A 生活習慣病予防健診B 婦人生活習慣病予防健診C 人間ドック

- 下記の一般契約保養施設につきましては契約解除に伴い、平成30年4月1日から利用できなくなります。

施設名	所在地
祭屋湯左衛門	福島県
那須高原別荘村 蘭の里	栃木県
湯沢東映ホテル	新潟県
臨泉楼 柏屋別荘	長野県
稲取銀水荘	静岡県
堂ヶ島ニュー銀水	静岡県

公 告

【事業所編入】

事業所名称	所在地	年月日
小澤商事株式会社	木更津市	平成30年1月1日
小澤商事株式会社成田生コンクリート工場	成田市	平成30年1月1日
千葉宇部コンクリート工業株式会社	千葉市	平成30年1月1日
中央コンクリート株式会社	江戸川区	平成30年2月1日
シー・シー・ユー有限公司	江戸川区	平成30年2月1日
アイル株式会社	熊谷市	平成30年4月1日
株式会社金義	行田市	平成30年4月1日
都屋建材株式会社	東久留米市	平成30年4月1日
株式会社西田建材店	東松山市	平成30年4月1日

【所在地変更】

事業所名称	変更後所在地	変更前所在地	年月日
大康株式会社	杉並区	中野区	平成29年9月1日
株式会社 アイレックス	横浜市	町田市	平成29年12月1日

【事業所削除】

事業所名称	所在地	年月日
株式会社中川三郎商店	中野区	平成29年11月1日
有限会社 鈴商	千葉市	平成30年1月1日

健診は受けた後が大事です

健診の結果、基準値を超えた項目が見つかったら、それは生活習慣を見直すサインです。「毎年のことだから…」などと軽く受け止めずに、将来の大病を防ぐためにも生活習慣の改善に取り組みましょう。

健診結果を生活習慣改善に役立てましょう！

健診を受けた後は、生活習慣に影響を受けやすい「HbA1c」「血圧」「中性脂肪」「コレステロール」などの検査値をよく見ましょう。健保組合では、これらの検査項目などからメタボリックシンドロームの

リスクを判定しています。リスクが高い人に対しては、生活習慣を見直す特定保健指導を実施していますので、案内を受け取った人は、ぜひ参加してください。

案内がなかった人も数値が昨年より悪化していたら生活習慣を見直しましょう。



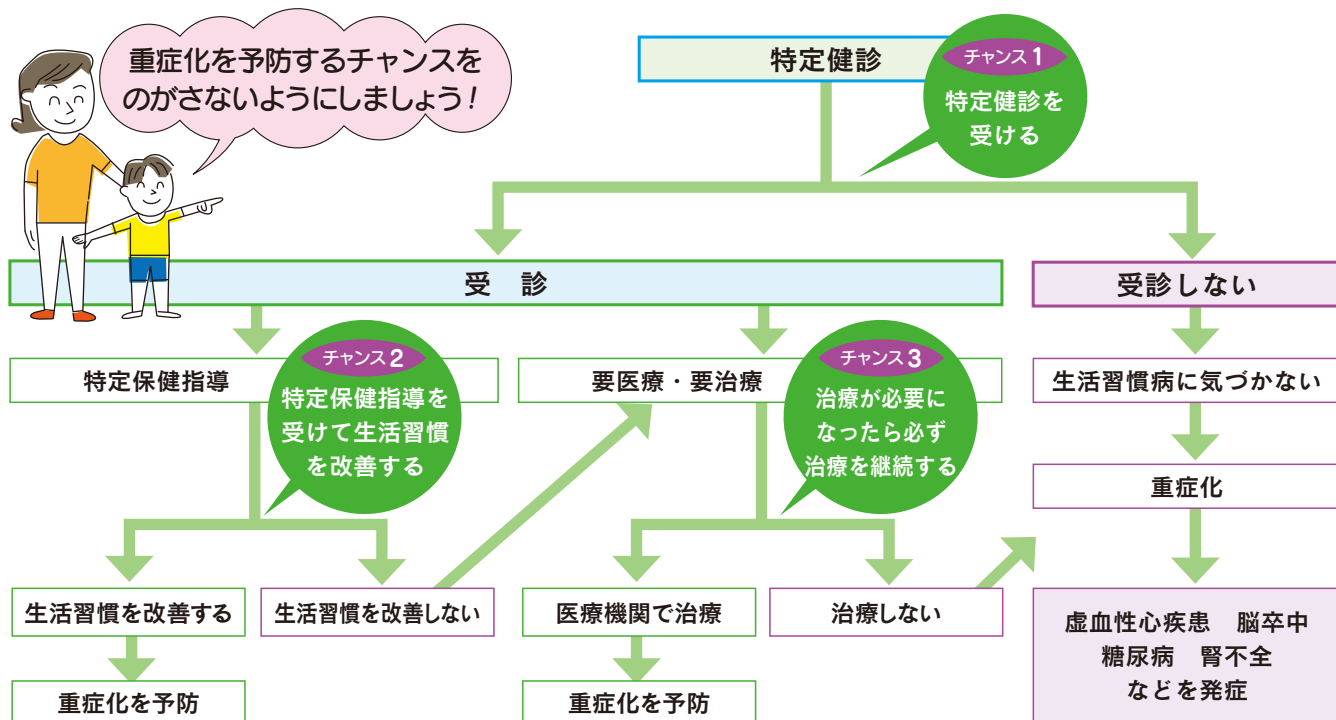
生活習慣病は重症化する前に手を打つことが大切です

複数のリスクが重なるメタボリックシンドロームは、検査数値がそれほど悪くなくても動脈硬化が急速に進むことがあり、早めの改善が必要です。

動脈硬化が進んで虚血性心疾患や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病になると、医療費が多くかかるうえに生活の質（QOL）も大きく低下してしまいます。

特に糖尿病では、重症化すると糖尿病性腎症を発症することがあります。それにより透析治療が必要になると、多額の医療費がかかります。また、透析治療による日常生活への影響は少なくありません。

健保組合では、データヘルス計画に基づいて、特定健診や特定保健指導を実施し、重症化予防に取り組んでいます。これらの保健事業を積極的に活用して、健康の維持に努めましょう。



● 特定健診の結果、特定保健指導や要医療・要治療の対象とならなかった人も、食事や運動などの生活習慣に気をつけて、疾病予防を心がけましょう。