

30歳以上のみなさま

「郵送検診」を 今年も実施します

- 大腸ガン・子宮頸ガン検診
- 希望者は別添の申込用紙で

～自宅で簡単にできる検診です～

健保組合では、郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。

大腸ガン検診については2日法を採用し、より精度の高い検査ができます。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

実施要項

◎対象者

平成24年3月31日において30歳以上の被保険者および被扶養者。

*ただし、4月以降、生活習慣病健診や人間ドックを受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

◎検査項目

大腸ガン（2日法）および子宮頸ガン（両方でも可）

◎申込期間

平成23年11月11日(金)まで

◎申込方法

別添の「郵送検診申込書」により、事業所を通して（任意継続被保険者の方は直接）健保組合までお申し込みください。

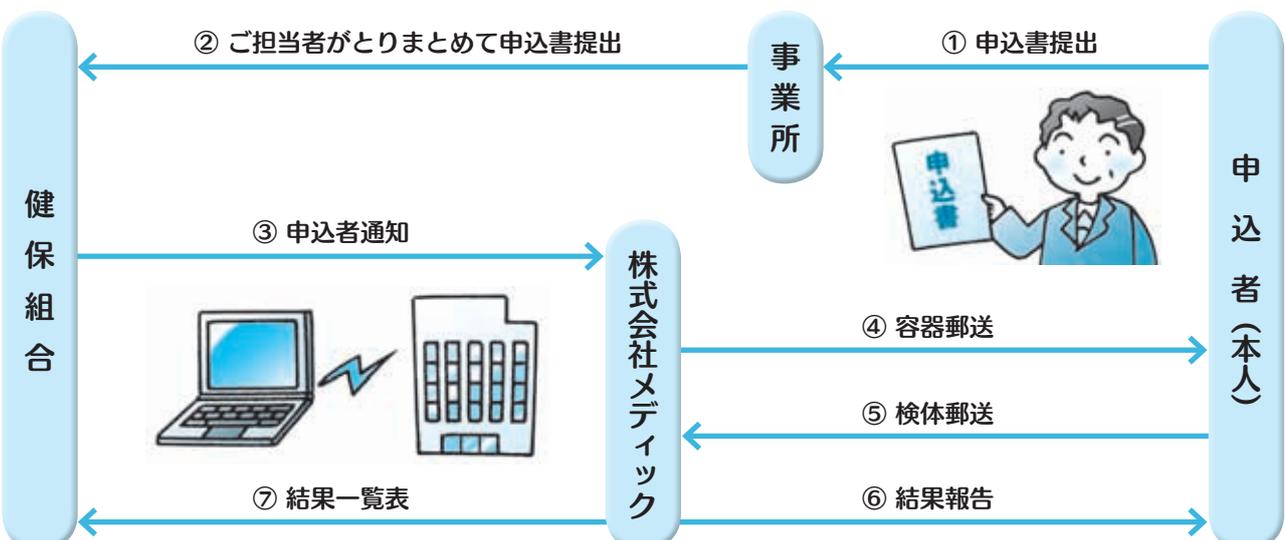
◎費用の負担

全額、健保組合負担

◎再検査および精密検査

陽性と判定されてもすべてがガンとは限りませんが、専門医（国公立立大学病院等）をご紹介しますので、できるだけ早く受診してください。

実施方法



今年も予防接種を お忘れなく！

早めが
肝心

インフルエンザ予防

毎年秋には、インフルエンザの傾向と対策が話題となるのですが、今年には東日本大震災の影響で、地震や放射能の情報に押されざり、とはいえ、インフルエンザの脅威はあなだれません。今シーズンも油断せず、早めの予防に取り組みましょう。



12月から3月にかけて流行するインフルエンザ。予防には、やはりワクチンの接種が有効です。インフルエンザワクチンの効果は、接種後2週間程度で発揮され、約5カ月間持続するといわれています。流行前の

10月下旬から12月上旬までに、接種しておくとい良いでしょう。

特に子どもや高齢者は、インフルエンザから合併症を引き起こす場合もあります。また、糖尿病や呼吸器系・循環器系の慢性疾患のある人も重篤化しやすいので、早めの接種をおすすめします。

インフルエンザから身を守るにはワクチンの接種のみならず、自己管理も大切です。帰宅後などの手洗いや、うがい、バランスのとれた食生活、十分な睡眠など、日ごろから規則正しい生活を送り、ウイルスを寄せつけないように心がけましょう。

今年の、インフルエンザワクチン株は…

日本の2011—12年冬季インフルエンザワクチン製造株は、次の3種類（A型2種、B型1種）です。

A / カリフォルニア/7/2009 (H1N1)pdm09

A / ビクトリア/210/2009 (H3N2)

B / プリズベン/60/2008 (ビクトリア系統)

マル！ バツ！ それとも X?! インフルエンザ 基礎知識 予防接種の

1. 予防接種は 毎年受けたほうがよい。

○ インフルエンザウイルスは毎年変異するため、その年の流行にあわせたワクチンの接種が必要です。また、ワクチンの有効期間は基本的には約5カ月ですので、予防接種は毎年受けるようにしましょう。

2. 大人も子どもも予防接種は 2回受けなければならない。

× 13歳未満の人は2回、それ以外の人は1回と年齢によって異なります。2回接種の場合は、1回目から1～4週間は間隔をあげ、流行前の12月上旬までには接種を終わらせておきましょう。
※13歳以上の人でも、慢性疾患がある場合などは、医師の判断により2回接種になることもあります。

3. インフルエンザワクチンと 他のワクチンを同時に接種してもよい。

× ある程度間隔をおいてから接種してください。
● BCG、ポリオ、麻疹風疹混合 (MR) など生ワクチン接種の場合→通常27日以上あける
● DPT/DT、日本脳炎、B型肝炎、肺炎球菌など不活化ワクチン接種の場合→通常6日以上あける

4. 抗インフルエンザ薬と インフルエンザワクチンとは効果が異なる。

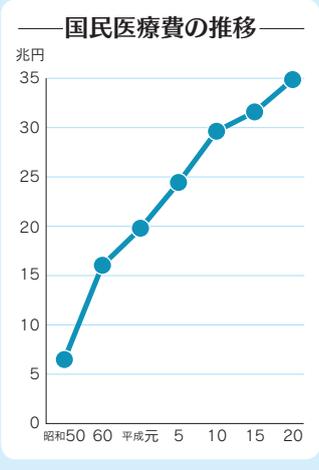
○ タミフルやリレンザなどの抗インフルエンザ薬は、発症後にウイルスの増殖を抑えるために服用する治療薬です。対するワクチンは、発症や感染を抑制し、重症化を防ぐもので、健康時に接種します。
※医師の判断により、予防のために抗インフルエンザ薬を用いる場合もあります。

その後どうなったの？ 新型インフルエンザ

2009年に世界的に大流行した新型インフルエンザ (A/H1N1) ですが、その後終息し、厚生労働省は2011年3月31日に通常の季節性インフルエンザとして取り扱うと発表しました。しかし、新型インフルエンザがなくなったわけではなく、過去には流行が終わったあとに再流行した例もあります。油断せず、予防を心がけましょう。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）を 選びましょう！

少子高齢化が進む中、いまや日本の国民医療費は約35兆円（平成20年度）。このまま伸び続けると、国の財政はもろろん、私たちの税や保険料にも重い負担がかかります。そこで推進されている対策の一つが、ジェネリック医薬品の利用促進です。



ジェネリック医薬品のメリット

- ・新薬と同等の効能を持つ
- ・20～25年の特許期間のあいだにたくさんの人に利用され安全性や効果が確かめられている
- ・新薬の2割～8割程度安い
- ・中には新薬よりもさらに工夫や改善が加えられた薬もある
- ・一つの先発医薬品に対して複数のジェネリック医薬品が販売されているものもあり、選択の幅が広い

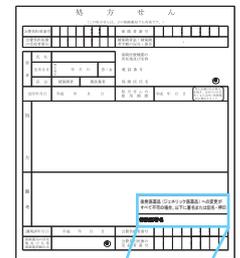
平成24年度までに ジェネリック医薬品の 普及率3割が目標

現在の日本のジェネリック医薬品の普及率は2割程度ですが、アメリカ、カナ

ダ、イギリス、ドイツなど欧米先進国では6割を超えています。そこで日本では平成24年までに3割の普及率を目標にかかげました。みなさんもぜひジェネリック医薬品を利用してみましょう。

ジェネリック医薬品を もらうには...

○病・医院で
ジェネリック医薬品が使えないか医師に相談



処方せんのここに医師のサインがなければジェネリック医薬品に変更できます。

後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更がすべて不可の場合、以下に署名または記名・押印

保険医署名

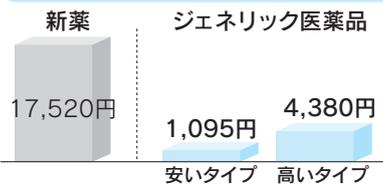
○薬局で
処方せんを提出し、ジェネリック医薬品が利用できるか薬剤師に相談

分割調剤（お試し調剤）とは



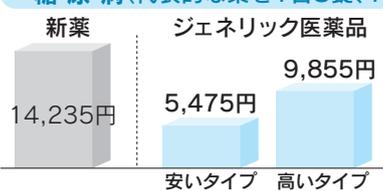
短期間（例えば1週間）だけジェネリック医薬品をもらって試すことができます。このお試し期間の後、薬剤師に効果や副作用などについて報告し、残りもジェネリック医薬品にするか、新薬に戻すかを相談します。分割調剤には「後発医薬品分割調剤料」（50円）がかかりますが、これには健康保険が適用されます。

高血圧症（代表的な薬を1日1錠、1年間服用した場合）



1年間で節約
13,140～
16,425円

糖尿病（代表的な薬を1日3錠、1年間服用した場合）



1年間で節約
4,380～
8,760円

■3割負担の場合（2011年4月現在）
（日本ジェネリック医薬品学会）
ジェネリック医薬品は
こんなにお得！

整骨院・接骨院で健康保険が使える場合

- ①急性または亜急性の外傷性のねんざ・打撲・挫傷（肉離れなど）
- ②骨折・脱臼※

※応急手当の場合を除き、医師の診察を受けたうえでの同意が必要です。

以上の条件に当てはまらない、単なる肩こりや筋肉痛の場合は健康保険は使用できず、全額自己負担となります。

健康保険を使用して柔道整復師の施術を受ける場合、本来は患者が施術費用を全額支払い、その後申請をして健保組合から療養費として健保負担分を払い戻してもらうことになっています。しかし、それでは患者の負担が一時的に大きいため、柔道整復師が健保組合へ患者の代わりに請求を行う「受領委任払い」が一般的となっています。



整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは一部だけです

柔道整復師にかかるときは、ここに注意！

柔道整復師の請求の中には、健康保険の対象とならない治療の請求や不適切な請求も一部に見受けられ、架空請求、水増し請求といった問題が新聞等でも取り上げられています。施術を受ける際は、次の点に注意しましょう。

●負傷の原因は正確に伝える

負傷が勤務時・通勤時の場合は、労災保険の範囲となり健康保険が使用できません。また、交通事故の場合は、必ず健保組合に連絡してください。

●領収証をもらい、保管しておく

2010年9月より、患者負担分・健保負担分がわかる領収証の発行が柔道整復師に義務付けられています。

費用の詳細な内容を希望される方には、施術項目ごとに記載された明細書を求めることもできますが、明細書の発行には費用がかかる場合があります。

領収証は所得税の確定申告の控除対象になりますので、必ず受け取り、保管しておきましょう。

●同じ負傷で医療機関と重複して受診しない

同一の負傷で医師と柔道整復師に同時にかかることはできません。

●長期間の施術は医師の診断を

症状が改善されない場合は、他の病気の可能性もあります。

●「療養費支給申請書」は内容を確認して署名（捺印）する

①支払った金額と自己負担額

②施術回数

③負傷名・負傷原因

④施術内容

などを確認し、療養費支給申請書の「委任欄」に自分で署名または捺印しましょう。誤った支給を防ぐために、白紙の申請書に署名・捺印するのはやめましょう！

※療養費支給申請書の記載項目が増えました

2010年9月より、3部位目以降の施術があったとき、療養費支給申請書には部位ごとの負傷原因を記載するようになりました。骨折・脱臼の場合は、医師の同意も記載されるようになっています。

さらに2011年1月より施術日の記載も義務付けられています。署名の際は、こうした内容も必ずチェックしてサインしましょう。

柔道整復師（整骨院・接骨院）にかかる
とき、健康保険が使える範囲は限定され
ています。使用範囲の誤解から、誤った
受診をしていませんか？

受けっぱなしはもったいない!

健診結果の脱メタボ活用術



特定健診は「受けること」だけが目的ではなく、「その後どうするか」が重要です。受けっぱなしの検査ほどもったいないものはありません。健診結果を“脱メタボのチャンス”に変えるためのポイントを紹介します。

「異常なし」だった方は

↓
昨年より悪化している項目はありませんか?

基準値の範囲内でも、昨年より数値が悪化している項目があれば、体の中で異常が起こり始めているサインかもしれません。できることから改善しましょう。

「要経過観察」だった方は

↓
生活習慣改善にトライ!

基準値を外れた検査項目をよく確認し、改善できる生活習慣があれば、積極的にトライしてください。

「要精密検査」「要治療」だった方は

↓
決して放置せず、必ず再検査や治療を受けましょう

必ず再検査または医療機関を受診してください。病気が発見されても、早期治療できれば、より少ない負担で健康を取り戻すことができます。



※判定区分は健診機関により異なる場合があります。

まだ、健診を受けていないご家族はいませんか?

特定健診の対象者は、**40～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）**です。まだ特定健診を受診していない被扶養者が多くいらっしゃいます。お早めに受診してください。

特定保健指導の対象になった方は脱メタボのチャンスを逃さずに!

特定健診の受診者でメタボのリスクが高いと判定された方には、「特定保健指導」が実施される場合があります。

専門家から個別にアドバイスが受けられる特定保健指導は、効果的なダイエット&生活習慣改善のチャンス! 対象となった方は必ず受けて、脱メタボのきっかけにしてください。



👉 健診結果を予防に生かす

メタボ解消には、 3カ月で3kg減を目指そう!

3kg 体重を落とせば、血圧・血糖値・脂質異常が改善され、メタボ解消に向かう方が多いといわれています。1カ月に1kg ずつ減らすのが、無理のない減量ペース。まずは「これなら続けられそう」と思えることを、3カ月続けてみましょう。



目標

1カ月に1kg ずつ減らすため、
1日 **240kcal** 減らそう

体脂肪 1kg = 約7,000kcal
7,000kcal ÷ 30日 = **約233kcal**

食事で120kcal 減
運動で120kcal 減
を目指す

食生活改善のヒント

下記の中から実行できそうなものを毎日2~3個組み合わせれば、1日120kcal 減を達成できます。

例 1 + 3 = 120kcal **目標120kcal 達成!**

1 コーヒーや
ジュースは無糖に

缶コーヒーを
無糖にすると



約70kcal 減

2 ご飯を毎食
ひと口分減らす

ごはんを毎食ひと口分減らすと、
1日で



約80kcal 減

3 ドレッシングは
ノンオイルを選ぶ

フレンチドレッシングを
ノンオイルにすると



約50kcal 減

4 外食では
低カロリーな
メニューを

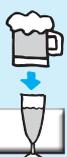
チャーシューメンを
ラーメンにすると



約100kcal 減

5 ビール中ジョッキを
グラスにする

中ジョッキを
グラスにすると



約80kcal 減

6 お菓子は
低カロリーなものを

カスタードプリン
をゼリーにすると



約100kcal 減

※カロリーは一般的なめやすです。

運動量を増やすヒント

運動をする時間がなくても、日常の中でこまめに動くようにして、1日120kcal 減を目指しましょう。

例 1 + 3 + 5 = 148kcal **目標120kcal 達成!**

1 ランチや買い物は
少し遠くの店へ



63kcal

2 買い物などで
ゆっくり歩く



79kcal

3 電車やバスで
座らずに立つ



38kcal

4 エレベーターは
使わず階段を上がる



42kcal

5 いつもより
ゆったり入浴



47kcal

6 子どもや
ペットと遊ぶ



88kcal

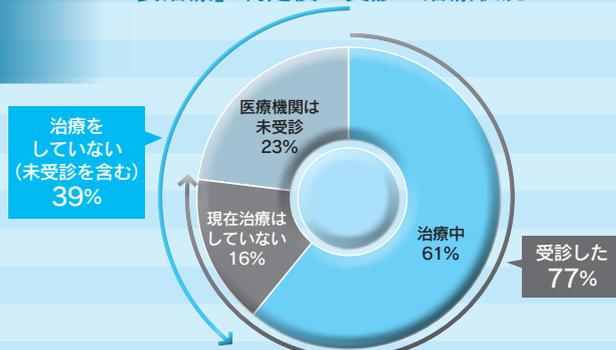
※厚生労働省「エクササイズガイド」より算出
(体重 60kg の方を基準、安静時のエネルギーも含める)。

血糖値が高く「要治療」と判定されても、4割が放置!? 放置しないで! 健診結果

健診で血糖値が高く「要治療」と判定されたにもかかわらず、医療機関を受診していない方が23%にのぼることが、健康日本21推進フォーラムの調査でわかりました。さらに、受診したものの現在治療はしていない方も含めた“放置群”の割合は39%と高く、とくに30歳代の方は58%が放置しているという現状が明らかに。

せっかく見つかった異常を放置し病状が悪化すると、体だけでなく、医療費の負担も大きくなります。健診で異常が発見されたら放置せず、できるだけ早い段階で予防・治療することが大切です。

「要治療」判定後の受診・治療状況



資料：健康日本21推進フォーラム「健診後の受診率・治療率調査
～糖尿病の合併症対策のために～」(2011年)

大阪随一の紅葉の名所

箕面国定公園を歩く

大阪の中心から、北へ約25kmの箕面国定公園には、年間およそ200万人の観光客が訪れる。とくに秋の箕面大滝は、真っ白な滝の飛沫と紅葉が美しいコントラストを映し出す。

箕面駅を出て、箕面大滝への道「滝道」に向かう途中、どこからともなく甘い香りが漂ってくる。道の両側に並ぶ土産物屋の軒先で、箕面の伝統菓子「もみじの天ぷら」を揚げているのだ。西江寺に寄り今日最初の紅葉を見た後は滝道の入口、一の橋へ向かおう。橋のたもとにある橋本亭は、帰りに休憩するもよし、お土産を見るもよし。

しばしば歩く昆虫館が見えてくる。館内にある「放蝶園」では、一年中蝶が飛び回っており、一見の価値あり。近くには日本最古の弁天様をまつる瀧安寺があるが、望海展望台に寄り道しよう。片道600mほどの山道は少々きついですが、付近を一望できる展望台からの眺めは格別だ。

川面を流れるもみじを眺めながら歩く。道の途中には野口英世像が。野口英世と箕面の関係にしばし足を止める。

さらに、箕面川に沿って進み、巨大な唐人尻岩が見えてきたら、間もなく箕面大滝に到着する。燃えたつようなもみじの紅と33mの高さから流れ落ちる滝の白い水しぶきのコントラストは、息をのむ見事さだ。

周辺には食事どころや足湯の施設もあるので、心ゆくまで紅葉を楽しんだら、姫岩のある側の道を通って戻ろう。帰りは箕面温泉スパガーデンで汗を流していくのもおすすめです。



もみじの天ぷら

塩漬けにしたもみじに、衣をつけて1枚1枚丁寧に揚げていく。カリッとした食感と控えめの甘さが口にうれしい。



ACCESS

 阪急電鉄箕面駅下車

問い合わせ

箕面 交通・観光案内所
☎ 072-723-1885

箕面大滝

大阪で唯一「日本の滝百選」に選出されている。戦国時代には、織田信長が立ち寄ったとの言い伝えも。



橋本亭

川沿いに建てられた築100年以上の旅館が、カフェやギャラリーに改装されている。風格ある建物は、紅葉と川辺の風景とも相まって、カメラを向ける観光客も多い。



西江寺

箕面大滝で修行した、役行者が建立したといわれる、紅葉の名所。12月から5月ごろは、椿の名所としても知られる。



野口英世像

野口英世が、母を連れて箕面を訪れた際、野口の母親への献身ぶりに心を打たれた人々が、銅像を建立したとされている。



姫岩

巨岩が2つ並び、その間をようやく人が1人通ることができる。



箕面公園昆虫館

館内には、箕面を中心に国内外の昆虫標本1,700種を展示している。

開館時間 10:00 ~ 17:00

休館日 火曜

入館料 大人 270円
中学生以下無料

電話 072-721-7967



瀧安寺

日本四大弁財天の一つとして有名。本堂にまつられている弁財天は日本最古といわれている。宝くじ（富くじ）発祥のお寺としても知られている。



唐人辰岩

箕面大滝の少し手前にある2つの大きな岩。昔、滝を見るためにここまで来た中国の使者が、険しい山道におそれなして逃げ帰ったという伝説がある。

ひと足のばす

勝尾寺

広大な境内には、紅葉が見事な景観をつくり上げており、箕面の紅葉人気スポットの一つ。西国23番札所。

参拝時間 ●平日 8:00 ~ 17:00
(土曜は17:30まで、日・祝は18:00まで)

拝観料 ●大人 400円、小人 300円

電話 ●072-721-7010

アクセス ●阪急電鉄箕面駅からタクシーで15分



味わう

野菜料理 菜花



おすすめは20種類の野菜のランチコース(1,575円)。契約農家から仕入れた、旬の有機野菜を食べられる。

営業 ●ランチ 11:30 ~ 15:00

●ディナー 17:30 ~ 21:00

定休日 ●月曜

電話 ●072-724-1412

湯ったり

箕面温泉スパガーデン

大阪で日帰りでも楽しめる温泉として長年親しまれている。

営業 ●10:00 ~ 22:00 (入場は21:00まで)

入浴料 ●大人: 1,300円

小人: 700円

電話 ●072-723-2323

アクセス ●阪急電鉄箕面駅から徒歩3分



事例

新入社員Aさんは、営業部に配属されました。希望の部署は開発部だったようですが、明るくハキハキした態度を買われてのものでした。

ところが、配属されてすぐに顧客とのトラブルが頻発します。上司が事情を聞くと、「そもそも私にはこの仕事は向いていない」「開発部であれば私の能力を活かせると思う」の一点張りで、聞く耳をもちません。対応に苦慮した上司が強く注意すると、翌日から体調が悪いと休んでしまいました…。



配属されたばかりの 新入社員Aのケース

未熟型うつ

「ギャングエイジ」の
未体験が未熟型うつに

兄弟も多く、近所の子どもたちで遊ぶことが多かった時代、ケンカや思い通りにならない体験から、知らず知らずに社会性を身につけて育つものでした。この期間をギャングエイジと呼び、精神的成長のために重要な過程です。しかし、兄弟が少なくなり、親の愛情を一身に受けて育った子どもにはこうした体験が不足し、精神的に未熟なままです。他罰的で自己愛性が強く、共感能力が欠如したまま社会に出ると、心のバランスをうまく保てずさまざまな場面でトラブルを引き起こすこととなります。

その状態が続くと、やがてうつ状態になってしまいます。本人にとって、うつの原因は思い通りにならない職場環境ですので、自分を責める従来型のうつと違い、プライベートではまったく問題はありませぬ。こうしたことが未熟型うつと怠けが混同される一因なのですが、職場では仕事のパフォーマンスの低下や意欲の低下などうつ症状が現れます。怠けとして扱うことなく、まずはきちんと治療が受けられるよう支援することが重要です。

「一緒にがんばろう」が
予防のポイント



未熟型うつは、本人の社会性の未熟さによるもので、精神的に成長させることが予防法といえます。従来型うつに対しては、激励は厳禁ですが、未熟型うつに対しては、復職後、状況に応じてがんばらせることも必要です。しかし、頭ごなしにがんばれと言っても受け入れられません。少し年上の兄弟のような存在感でふだんから関係を構築し、めげそうになったときに「一緒にがんばろう」と支えるようにしましょう。

ただ、未熟型うつであるか従来型うつであるかは、症状が似ているため注意深く判断しなければなりません。ポイントは、申し訳なさそうにしているかどうか。未熟型うつは共感能力が欠如しているため、周りへの配慮が至らないケースが見受けられます。周りが多忙なときに一人だけ帰ってしまう、指示されたことしかやらないなど配慮が欠けるサインを見逃さないことです。

また、それまでの業務が性格に合っていた人が新たな業務に就いたとき、管理職になったときなどに未熟型うつになることがあります。新入社員に限らず、職場全体でメンタルヘルス対策に取り組みましょう。





冷え・むくみ・静脈瘤は

ふくらはぎのポンプで解消

冷え・むくみ・静脈瘤
と低体温の関係とは?

ふくらはぎの筋肉は
第2の心臓です

デスクワークや立ち仕事で同じ姿勢をとり続けると、体内に熱を運ぶ「水分」や「血液」が下半身にたまり、これが冷えやむくみ、静脈瘤の原因になります。

水分や血液が下半身にたまって循環が滞ると、熱の運搬力はどんどん低下し、低体温を悪化させる「負のサイクル」に陥ってしまいます。その結果、冷えやむくみや静脈瘤だけでなく、免疫力の低下、基礎代謝の低下、血流悪化により、ウイルス感染や肥満、肩こりなど、あらゆる不調を引き起こします。

ふくらはぎには、「第2の心臓」といわれるほど重要な循環機能を担う、大きな筋肉があります。この筋肉に刺激を与えると、下半身にたまった水分や血液を循環させる「ポンプ」として働き、冷えやむくみ、静脈瘤を改善します。

入浴も効果的です。寝る1時間ほど前に、38〜39度のお湯にゆつくりつかります。このとき、イラストを参考に「三陰交」や「血海」のツボ押しをすると血流促進に役立ちます。また、パイン(松)やローズマリーの精油は体を温める効果があるので、入浴剤として使用するのをおすすめです。



冷え・むくみ・静脈瘤の危険度チェック!

次にあてはまる人は、筋肉のポンプ機能が衰えている可能性があります。

- 手足が冷える
- 肩こりや腰痛がある
- 下半身が太り気味
- 仕事はデスクワーク
- 階段よりもエスカレーター派
- 入浴はシャワーだけ
- 夕方に足がむくむ



簡単! オフィス・自宅できる 低体温脱却エクササイズ

ふくらはぎの筋肉に働きかけるエクササイズです。冷えやむくみ、静脈瘤の予防・改善に効果があります。また、ふくらはぎや足首のむくみを取り除くことで、キュッと引き締まったきれいな足首を手に入れることができます。

階段つま先上り

ふくらはぎの筋肉が効果的に刺激されます。駅やオフィスの階段で毎日行いましょう。階段だけでなく、ちょっと席を立ったときにつま先歩きをするのも効果的です。

①おへその下の筋肉に力を入れながら、背筋をまっすぐ伸ばす。

②前かがみにならないように①の姿勢をキープしたまま、かかとをつけずに足の指すべてに均一に体重がかかるように階段を上げる。



Point

おへその下の筋肉に力を入れてバランス感覚を保つことでコア(体の中心)の筋肉にも働きかけることができます。

ふくらはぎ・アキレス腱ストレッチ

ふくらはぎの筋肉やアキレス腱を伸び縮みさせて、ポンプ機能を高めます。軸足の膝を伸ばすとふくらはぎ、曲げるとアキレス腱のストレッチになります。

両足×3セット

①手の平と足の裏をしっかり床につけて、全身を支える。手足は腰幅程度に広げる。左足を右足のアキレス腱に引っ掛けてクロスする。

②右足の膝をまっすぐ伸ばしたまま約10秒キープ。右足の膝を曲げてかかとを軽く浮かせて約10秒キープ。



(左右逆にして繰り返す)

私たちの体温は、「①食事で熱を作り」、「②運動で熱を体内に運ぶ」という2つのプロセスによって、36・5度前後に保たれています。しかし、不規則な生活習慣や食習慣、運動不足により、平熱35度台の「低体温」の人が増加し、さまざまな不調の原因となっています。

中華風スペアリブのさっぱり煮

骨付きのスペアリブは食べるのに時間がかかるので、血糖値の上昇をゆるやかにするだけでなく、満腹感を得やすく、食べすぎ防止にもなります。血糖値の抑制効果が高いお酢もしっかり摂ることができます。



血糖値が気になる人におすすめ
血糖値の上昇を抑えるメニュー



ヘルシー
POINT

- ごぼうには水溶性食物繊維（イヌリン）と不溶性食物繊維（リグニン）の両方が含まれ、血糖値の抑制効果が高い。
- 酢酸には糖分の吸収を抑え、血糖値を下げる効果がある。
- はちみつ（イソマルトオリゴ糖）やごぼうの糖分（フラクトオリゴ糖）等のオリゴ糖は、体内で吸収されにくく、血糖値の上昇を抑制する作用がある。

材料（2人分）

スペアリブ（豚）	4本（240g）
ごぼう	1/2本
れんこん	正味100g
にんじん	1/2本
おろししょうが	大さじ1
酒	大さじ2
塩・こしょう	少々
A	
オイスターソース	大さじ1
黒酢	大さじ2
はちみつ	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
スターアニス（八角）	1個
B	
かたくり粉	大さじ1
水	大さじ2
万能ねぎ	適量

1人分/432kcal

塩分/2.0g

（汁を3分の2程度残した場合）

作り方

- 1 スペアリブはフォークで数カ所穴をあけ、おろししょうがと酒をまぶして約15分置いておく。ごぼう、れんこんは乱切りにして酢水（分量外）に漬け、にんじんは乱切りにする。
- 2 ①のスペアリブの水気を軽く拭き取り、塩、こしょうで下味をつける。
- 3 熱した鍋にスペアリブを入れたら、あまり動かさずに焼く。スペアリブの表面に焼き目がついたら、①の根菜を加えてスペアリブの脂（足りない場合は油をさす）を均一に回すように、混ぜながら炒める。
- 4 根菜に油が均一に回ったら、水2カップ（分量外）を加える。沸騰したらアクをとりながら5～6分弱めの中火で煮る。
- 5 ④にAを順に加え、肉が空気にふれないようにオーブンシートで落としづたをし、弱めの中火で煮汁が3分の2程度に減るまで煮る。
- 6 Bの水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、汁を3分の2程度残して器に盛り、小口切りにした万能ねぎをふる。



酢酸の効果で血糖値 DOWN!



料理制作/大島 菊枝
（管理栄養士・フードコーディネーター）

撮影/吉田 篤史
スタイリング/久保田 朋子



- 切り干しだいこんは食物繊維を豊富に含み、糖の吸収を抑えると同時に、噛む回数を増やすためにも役立つ。
- きのこと類は低カロリーかつ食物繊維たっぷりなので、血糖値の抑制に効果的。またしめじは、必須アミノ酸(リジン)を含み、コレステロールを抑え動脈硬化を予防する働きがある。



切り干しだいこんのナムル

噛めば噛むほど、味わいが増す和風ナムルです。食事の前半に食べると食物繊維が糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の上昇を防止できます。

材料 (4人分)

- 切り干しだいこん……20g
- しめじ……1/2パック (50g)
- にんじん……1/6本 (30g)
- 水菜……2株
- いりごま……小さじ2
- ごま油……小さじ2
- 酢……小さじ1/2
- 砂糖……1つまみ
- しょうゆ……小さじ1/2
- おろしにんにく……少々
- 塩……少々

作り方

- ① 切り干しだいこんを水にさっとおし、塩少々(分量外)をつけてもんでおく。しめじはほぐしてラップをし、600Wのレンジで約1分加熱する。にんじんは千切り、水菜もほかの材料と同程度の長さ切る。
- ② Aをビニール袋に入れ、①を加えてもみこむ。食材がしんなりしてきたら、いりごまを入れて混ぜ、器に盛り付ける。

1人分/49kcal
塩分/0.4g

柿とりんごの豆腐クリーム

豆腐入りのクリームで、糖分とカロリーをカット。フルーツは大きめに切ることで、早食い防止にもなります。

材料 (4人分)

- 柿……1個
- りんご……1個
- 絹ごし豆腐……1/4丁 (75g)
- クリームチーズ……50g
- 生クリーム……大さじ1
- グラニュー糖……10g
- シナモンパウダー……適量
- ミント……適宜

1人分/128kcal
塩分/0.1g

作り方

- ① クリームチーズは常温に戻して柔らかくしておく。
- ② ①に軽く水気を切った豆腐、生クリーム、グラニュー糖を合わせ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 柿は皮をむき、ひと口大に切る。りんごは皮をむかず、ひと口大に切る。
- ④ ②と③を和えて盛り付け、シナモンパウダーとミントを飾る。



- 柿やりんごは食物繊維(ペクチン)を多く含み、血糖値の急激な上昇を抑制する作用をもつ。
- リンゴ酸や、柿に含まれるポリフェノール(タンニン)には糖の吸収率を下げ、血糖値を制御する効果がある。
- 豆腐に含まれるトリプシン生成阻害物は、膵臓の働きを高めてインスリンの分泌を盛んにし、高血糖の予防に役立つ。



血糖値の上昇を抑える食事とは?

血糖値の改善には、毎日の食事で「よく噛んで腹八分目」を心がけることが第一。歯ごたえのあるものや、食べにくい食材をよく噛んで食べることで満腹中枢が刺激されて、少ない量でも満足できます。たとえば、野菜や果物は大きめに切ったり、繊維に沿って切ってシャキシャキ感を味わったり、肉や魚は骨付きを選ぶとよいでしょう。

また、食事の前半に食物繊維を摂ると、糖の吸収を妨げ、血糖値上昇を抑制します。とくに、根菜、きのこ、海藻類等は食事の前半に食べるようにしましょう。また、酢酸を日々摂ることで血糖値を下げる効果があるといわれているので、大さじ1杯程度の酢を毎食プラスしてみてください。

健保のホームページは 便利で情報満載



契約健診機関や契約保養所を知りたい
治療や診断方法など病院について知りたい
病院に入院したときの自己負担を知りたい
届出する用紙を入手したい
……こんなときに便利です！

アドレス <http://www.kouun-kenpo.jp/>

健保組合のホームページは、健康保険のしくみから契約保養所、契約健診機関など、健保組合で行っている各種事業を紹介しています。また、「組合員の広場&イベントのご案内」には、「健保PhotoGallery」も設けていますので、積極的な投稿をお待ちしています。

パスワードが必要になる箇所があります

- 組合員の広場&イベントのご案内
パスワード「lucky」

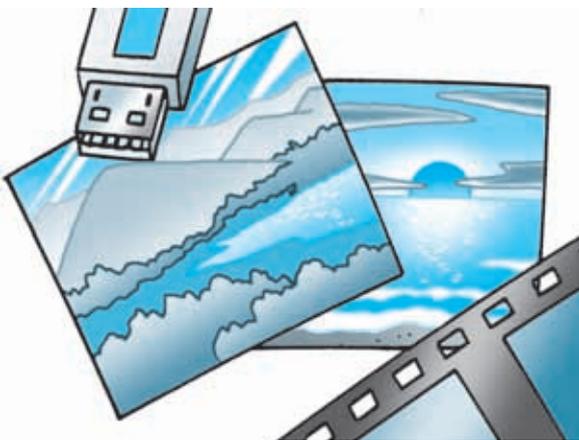
申込みについては
メールでも受け付けています

- ☒ 健診の申込み
kensin@kouun-kenpo.or.jp
- ☒ 保養所の申込み
resort@kouun-kenpo.or.jp
- ☒ 体育奨励事業の申込み
event@kouun-kenpo.or.jp
- ☒ 投稿写真の受付
guest@kouun-kenpo.or.jp



健保Photo Gallery

みなさんの写真を 募集しています



実施要領

- 対象者 当組合の被保険者および被扶養者
- テーマ 特になし
- 募集期間 随時
- 投稿方法

写真〔デジカメ画像（BMP形式、JPEG形式）、現像した写真（ネガ不可）〕に①氏名 ②住所 ③電話番号 ④事業所名（任意継続被保険者）および保険証の記号番号 ⑤ハンドルネーム ⑥標題 ⑦コメント（任意）を添えてメール guest@kouun-kenpo.or.jp またはご郵送ください。

注意事項

- ①当組合の被保険者や被扶養者に限ります。
- ②他の雑誌などに投稿し掲載された写真では応募できません。
- ③投稿写真〔デジカメ画像、現像した写真〕は返却できませんのでご了承ください。
- ④不適切なハンドルネームなどは掲載できませんので、「無題・匿名」になります。

新規加入事業所のご紹介をお願いします

当組合では、財政基盤を強化するために新しい事業所の加入促進に取り組んでいます。流通貨物取扱業、保管業、一般港湾運送事業等、その他関連する事業で健保組合に加入していない事業所がございましたら、ぜひご紹介くださいますようお願いいたします。

算定基礎届の提出にご協力いただきありがとうございました

算定基礎届につきましては、事業所ならびに事務担当者のみなさまのご協力をいただきまして、完了することができました。厚くお礼申し上げます。今後とも組合事業の運営に一層のご協力とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

事業状況

(平成23年8月末現在)

●事業所数		157社
●被保険者数	男	5,360人
	女	1,295人
	計	6,655人
●介護保険 第2号被保険者	男	3,174人
	女	508人
	計	3,682人
●平均標準報酬月額	男	407,468円
	女	293,398円
	平均	385,271円
●被扶養者数		6,286人
●扶養率		0.94人
●平均年齢	男	45.50歳
	女	38.91歳
	平均	44.21歳

公告

●事業所新規適用

会社名 タンDEM・ジャパン 株式会社
所在地 東京都港区赤坂7丁目4番25号
KSAビル1F
適用日 平成23年7月1日



みなさまの健康生活をサポート

プライバシーは厳守 年中無休・24時間サービス

電話健康相談をご利用ください!

サービスの
利用法

自動音声ガイドが各サービスを案内いたしますので、音声ガイドにしたがって番号のボタンを押してください。ベテラン相談員が丁寧に回答します。また小児救急相談や休日診療などの医療機関もご案内します。健康相談はWEB上でも受け付けます(<http://www.familycarenet.com/kenkou/>)。専用ダイヤルの下6桁を入力してログインしてください。

また、三大疾病など重篤な患者に専門医を案内するベストドクターズ®サービスもこちらから利用できます(日曜・祝日・年末年始休。午前10～午後6時まで受付)。

※ベストドクターズはBest Doctors, Inc.の登録商標です。

専用
ダイヤル

0120-911738

～携帯・PHSからも上記番号でご利用できます～

※海外からの電話健康相談をご利用される場合は、国際フリーダイヤルがご利用いただけます。<http://www.sociohealth.co.jp/consult/intfd.cfm>をご覧ください。国際フリーダイヤルの対象外地域からは、コレクトコールにて03-5524-8500にお電話のうえご利用ください。