

けんぽだより

2025 **Autumn** 秋



七十七銀行健康保険組合

令和6年度決算がまとまりました

医療費、納付金の増加により、 経常収支で2年ぶりの赤字決算！

令和6年度決算が、先日開催された組合会において承認されましたので、そのあらましをお知らせいたします。

健康保険組合を取り巻く状況

4月下旬、健康保険組合の全国団体である健康保険組合連合会（健保連）は、「令和7年度健康保険組合予算編成（早期集計結果（概要）について）」を公表しました。それによると、健康保険組合全体の経常収支は3782億円の赤字となる見通しです。約8割の組合が赤字となり、依然厳しい状況が続いています。

今年はすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面し、高齢者医療費のさらなる増加が予想されます。一方で、高齢者医療を支える現役世代の減少が続くため、納付金の負担増は避けられず、今後の財政悪化が懸念されています。

一般勘定分

収入

収入総額は、前年度決算比2億5579万9千円増の23億8542万6千円となりました。収入の大

部分を占める保険料は、被保険者数および1人当たり標準賞与額の増加により、同比4084万1千円（2・2％）増となりました。

健康保険組合連合会からの財政調整事業交付金は、前年度に比べて増加し1559万3千円となりました。その他の収入として、繰越金1000万円、別途積立金からの繰入金4億円などとなりました。

支出

支出総額は、前年度決算比1億7375万9千円増の19億9245万7千円となりました。

みなさんやご家族の医療費や給付金等にあてる保険給付費は、10億343万3千円となりました。高額な医療費支払いが発生したため、同比7245万1千円（7・8％）増となっています。また、高齢者医療制度等への納付金は、前期高齢者納付金の増加などにより同比9715万8千円（13・3％）増の8億2958万9千円となりました。保険料に対する割合は、保険給付費が53・5％、納付金が44・2％となり、組合財政ひっ迫の要因となっています。

そのほか、みなさんの健康づくりをサポートする保健事業費には6972万3千円を支出しました。実施した保健事業の内容については4ページをご覧ください。

介護勘定分

健保組合では介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納めています。令和6年度決算は、収入面では介護保険収入が2億3805万円、支出面では介護納付金が2億2112万4千円になりました。

介護納付金については、令和2年度から全面総報酬割（負担割合を加入者の報酬に応じたものとするしくみ）となっています。

なお、高齢化の進展により、介護保険にかかる費用は年々増加しているため、今後、健保組合に課される介護納付金の増加が予想されています。

来年度以降、介護納付金の増減等に応じて、適時、適切に、介護保険料率の改定を検討してまいります。



令和6年度 収入支出決算概要表

一般勘定分

収入

| 科 目 | 決算額(千円) | 被保険者 1人当たり額(円) |
|-----------|------------|-------------------|
| 保 険 料 | 1,875,740 | 533,942 |
| 国庫負担金収入 | 461 | 131 |
| 調整保険料収入 | 29,485 | 8,393 |
| 繰 越 金 | 10,000 | 2,847 |
| 繰 入 金 | 400,000 | 113,863 |
| 国庫補助金収入 | 31,482 | 8,962 |
| 出産育児交付金 | 1,282 | 365 |
| 財政調整事業交付金 | 15,593 | 4,439 |
| 雑 収 入 | 1,383 | 394 |
| 介護勘定受入 | 20,000 | 5,693 |
| 合 計 | ①2,385,426 | 679,028 |
| 経常収入合計 | 1,879,454 | 535,000 |

決算残金処分内訳

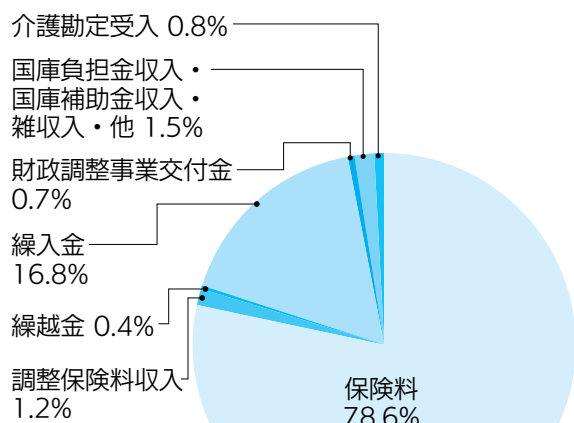
| 区 分 | 金 額(千円) |
|-----------------------|---------|
| 収 支 差 引 残 額 (① - ②) | 392,969 |
| 処分内訳 | |
| 別 途 積 立 金 | 382,969 |
| 翌 年 度 繰 越 金 | 10,000 |

支出

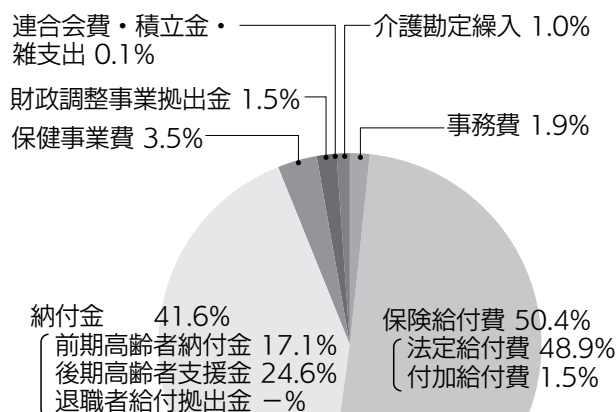
| 科 目 | 決算額(千円) | 被保険者 1人当たり額(円) |
|-------------|------------|-------------------|
| 事 務 費 | 37,593 | 10,701 |
| 保 険 給 付 費 | 1,003,433 | 285,634 |
| { 法 定 給 付 費 | { 973,781 | { 277,194 |
| { 付 加 給 付 費 | { 29,652 | { 8,441 |
| 納 付 金 | 829,589 | 236,148 |
| { 前期高齢者納付金 | { 340,113 | { 96,816 |
| { 後期高齢者支援金 | { 489,473 | { 139,332 |
| { 退職者給付拠出金 | { 3 | { 1 |
| 保 健 事 業 費 | 69,723 | 19,847 |
| 財政調整事業拠出金 | 29,485 | 8,393 |
| 連 合 会 費 | 1,381 | 393 |
| 積 立 金 | 1,000 | 285 |
| 雑 支 出 | 253 | 72 |
| 介護勘定繰入 | 20,000 | 5,693 |
| 合 計 | ②1,992,457 | 567,167 |
| 経常支出合計 | 1,942,972 | 553,081 |
| 経常収支差引額 | ▲63,518 | ▲18,081 |

グラフでみる収支の割合

一般勘定分



収入



支出

令和6年度 収入支出決算概要表

介護勘定分

収入

| 科 目 | 決算額(千円) | 介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円) |
|--------|---------|---------------------------------|
| 介護保険収入 | 238,050 | 127,778 |
| 繰 入 金 | 10,000 | 5,368 |
| 雑 収 入 | 1 | 1 |
| 一般勘定受入 | 20,000 | 10,735 |
| 合 計 | 268,051 | 143,881 |

支出

| 科 目 | 決算額(千円) | 介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円) |
|--------|---------|---------------------------------|
| 介護納付金 | 221,124 | 118,692 |
| 一般勘定繰入 | 20,000 | 10,735 |
| 合 計 | 241,124 | 129,428 |

決算残金処分内訳

| 種 別 | 金 額(千円) |
|-------|---------|
| 準 備 金 | 26,927 |
| 合 計 | 26,927 |

令和6年度に実施した保健事業

2～3ページで決算のあらましをお知らせしましたが、このページでは保健事業の詳しい内容についてお知らせします。

保健指導宣伝

- ・機関誌『けんぼだより』を全被保険者に配付(年2回)
- ・ホームページ、健康増進支援ウェブサービス「ペッパアップ」による情報発信、「健康セミナー」の開催(325名)
- ・月刊『赤ちゃん！』を第1子誕生の被保険者・被扶養者に1年間配付
- ・新規加入者に『社会保険の知識』、『元気マニユアル 新入社員編』等を配付
- ・医療費通知の実施(「ペッパアップ」により毎月配信)
- ・後発医薬品差額通知の実施(「ペッパアップ」により3カ月毎配信)

病気の予防

- ・特定健診
被保険者 1730名(受診率98・6%)
被扶養者 651名(受診率78・9%)
：40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に事業所の定期健診(共同事業)、集合契約機関、地区の集団健診、人間ドック、配偶者ドックを活用。
- ・特定保健指導
終了者 118名(実施率36・4%)
- ・人間ドックの実施(年間)
被保険者：35歳、40歳以上の被保険者を対象に、2年毎に指名して実施(971名)
被扶養者：40歳以上の被扶養者(配偶者)を対象に、3年に1回希望者に実施(227名)

婦人科検診

人間ドック対象の女性被保険者・被扶養者のうち希望者に人間ドックオプションとして実施(子宮がん検診受診者数 535名、乳がん検診受診者数 531名)

かくたん(喀痰)細胞診検診

人間ドック対象の被保険者・被扶養者のうち希望者に人間ドックオプションとして実施(受診者数 46名)

保健師による健康相談

保健師による事業所訪問、テレビ会議システム・電話・手紙による相談を実施(健康相談1113名(うちメンタル相談7名)、健診事後指導100名)

ファミリー健康相談(年間)

電話とインターネットによる健康相談(無料)を実施(61件)

メンタルヘルスカウンセリング(年間)

電話とインターネット、面談によるカウンセリングを実施(23件)

胃腸病検診

36歳以上の被保険者および34歳以下の希望する男性被保険者に実施(受診者数 448名)

インフルエンザ予防接種費用補助(10～2月)

被保険者および被扶養者(配偶者・子)を対象に実施(1685名)

受診勧奨

血圧・血糖・脂質で受診勧奨域にある被保険者および被扶養者を対象に、文書や面談による保健指導と受診勧奨を実施(40名)

重症化予防

脳卒中や心筋梗塞で治療中だが、改善されていない被保険者および被扶養者を対象に、文書や面談による保健指導を実施(10名)

禁煙支援

保健指導対象者のうち、禁煙希望者に対して保健師が禁煙支援を実施(短時間禁煙支援72名・標準的禁煙支援0名)

30代への保健指導

保健指導対象年齢以前で、すでに特定保健指導基準を満たしている40歳未満の被保険者を対象に、文書や面談による保健指導を実施(48名)

女子被保険者・被扶養者の各種健康診断費用補助(年間)

住民健診受診者への補助(185名)

家庭常備薬の斡旋(5月、10月)

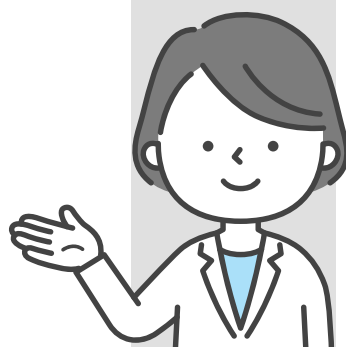
全被保険者の希望者を対象に実施(595名)

体育奨励

ウォーキングラリー
全被保険者を対象に実施(「ペッパアップ」による。812名)

保養所

・契約保養所(年間)
契約先35カ所(利用者390名)



健康保険組合の個人情報の取扱いについて



当健康保険組合におきましては、従来からみなさんの個人情報を慎重に取扱ってきましたが、平成17年4月に「個人情報保護に関する法律」が全面施行されたのを機に「個人情報の保護に関する基本方針および公表事項」を制定し、個人情報の適切な管理に努めています。（平成28年3月1日全面改正／令和4年4月15日一部改正）

個人情報の保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）

七十七銀行健康保険組合

七十七銀行健康保険組合は、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」という。）を適切に保護する観点から、以下の取組みを推進します。

- 1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当健康保険組合は、加入者から提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」（以下「番号法」という。）で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」という。）については、本人の同意の有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、「個人情報の保護に関する法律」（平成15年5月30日・法律第57号）第27条第1項各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
- 4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当健康保険組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合の担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応いたします。
- 7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

「七十七銀行健康保険組合が保有する個人情報の利用目的の公表について」および「七十七銀行健康保険組合が保有する個人情報の第三者提供、共同利用等の公表について」につきましては、七十七銀行健康保険組合ホームページをご覧ください。 URL <https://www.kenpo.gr.jp/77bank-kenpo/>



令和7年
12月2日から

従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は令和6年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ令和7年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q

マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？

A 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健康保険組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

● 操作方法

マイナポータル（ログイン） ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

〈マイナポータル〉



Q

マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？

A 経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健康保険組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

Q

保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？

A 「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



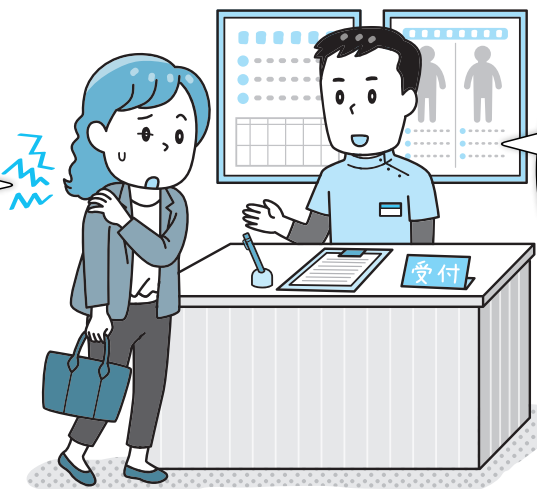
申請方法の
詳細はこちら





整骨院・接骨院のかかり方

肩こりがひどくて…
治療をお願いします
“各種保険取扱”と
書いてあったので、
健康保険が使えるん
ですよね？



肩こりの施術には
健康保険が
使えませんので、
全額自己負担です

整骨院や接骨院の看板等に“各種保険取扱”や“医療保険療養費支給申請取扱”と書かれているのを見て、どんな施術でも健康保険が使えると思い違いをされていませんか？ これは、“限られたケースのみ健康保険が適用になる”という意味で、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかるときのルールを知っておきましょう。

健康保険が使えるケースは限られています

健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷 など

* 仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんな
ルールが
あったのね



整骨院・接骨院にかかるときの注意点

●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。もし、実際と違っている内容がありましたら健保組合に連絡してください。



●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。施術に関する内容が記載されていない白紙の申請書には署名しないでください。

※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。



健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方には、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。



武雄・御船山

たけ お み ふね やま

② 御船山楽園

御船山の断崖を
借景に、19世紀
の武雄領主・鍋
島茂義が完成さ
せた池泉回遊
式庭園。

- 🕒 〈紅葉まつり期間〉8:00～22:00
(17:30よりライトアップ)
〈通常期〉8:00～17:00
- 📅 無休
- 💰 〈紅葉まつり期間〉昼/夜各 大人600円、
小学生300円(昼夜共通券あり)
〈通常期〉大人500円、小学生200円
- 🌐 <https://www.mifuneyamarakuen.jp/>

御船山楽園を後にし、木立を抜け進むと、武雄神社に到着する。印象的な白い社殿の脇の竹林を抜けると、樹齢3000年といわれる武雄の大楠が姿を現す。時を積み重ねた荘厳なたたずまいには、ただただ圧倒される。武雄市図書館にも立ち寄ってみよう。モダンな建物にカフェも併設され、多くの利用者が訪れる。

武雄神社前の県道330号に戻ったら、ゴールの武雄温泉をめざす。鮮やかな色彩が竜宮城を思わせる楼門をくぐったら、温泉に到着だ。ウオーキングで疲れた体を、歴史ある出湯でしっかり癒そう。

武

雄温泉駅楼門口(北口)を出たら、県道24号を西に向かおう。武雄市下西山の交差点を越えて、国道34号に入る。

左手に見えてくる慧洲園は九州随一といわれる純日本庭園。庭園内の陽光美術館では陶磁器などの芸術品を見ることが出来る。

国道34号に戻り直進すると、左手に御船山楽園が見えてくる。標高207m、武雄のシンボルともいえる御船山の断崖を借景に庭園の木々が紅葉する様子は、まさに楽園のような美しさだ。高低差のある園内を、景色を眺めながら散歩するのも楽しい。

佐賀県西部に位置する武雄市。その昔、神功皇后が新羅からの帰りに「御船」をつながれたことから名づけられたという御船山、1300年続く武雄温泉など、見どころがいっぱい。秋風に吹かれて、ウオーキングに出かけよう。

豆知識

陶器のまち

16世紀に始まった武雄の窯業。現在市内には80近くの窯元があり、例年秋に窯開きが行われる。

窯開きの期間中、工房の一角で陶器を販売する一峰窯の様子。
(<https://ippogama.thebase.in/>)



Information

アクセス

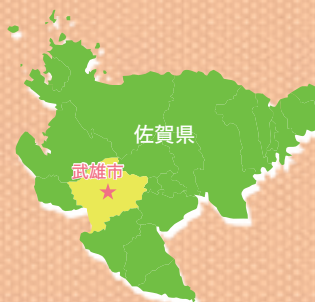


西九州新幹線・佐世保線
武雄温泉駅

HPはコチラ



武雄市
観光協会





6 楼門

天平様式と呼ばれる典型的な和風建築で、東京駅を設計した辰野金吾も関わっている。平成17(2005)年に国指定重要文化財に指定されている。

5 武雄市図書館・歴史資料館

「市民の生活をより豊かにする図書館」をコンセプトに、民間会社が運営。約25万冊の蔵書レイアウトが美しく、書店やカフェを併設する、新しいスタイルの図書館。

🕒 9:00～21:00 🚗 無休
🌐 <https://takeo.city-library.jp>



写真提供：武雄市観光協会

写真提供：武雄市観光協会

7 武雄温泉 元湯

アルカリ単純泉。保温性に優れ、肌になじみしっとりすることから、美人の湯と呼ばれる。元湯は明治9(1876)年築で、現存する木造の温泉施設としては日本最古といわれる。

🕒 6:30～23:45(最終受付23:00)
💰 大人500円、3歳～小学生250円



1 慧洲園・陽光美術館

約3,000坪の池泉回遊式日本庭園。その池に浮殿のようにたたずむ陽光美術館では、中国の古陶磁器や翡翠などを展示。

🕒 10:00～16:00
🚗 水曜日(展示替え等による変更あり)
💰 大人1,000円、学生800円(中学生以下無料)(慧洲園入園・陽光美術館セット料金)
🌐 <https://www.yokomuseum.jp>

2 御船山楽園

紅葉を見上げて園内を散策。



6.0km
およそ 1時間30分
8,000歩

夜はライトアップされ、屋間とは違う姿に。水面に浮かぶランタンが幻想的。



武雄神社

武雄の大楠

御船山楽園

慧洲園・陽光美術館

武雄温泉 元湯

楼門

武雄市下西山

武雄川

武雄市図書館・歴史資料館

武雄の大楠

御船山楽園

慧洲園・陽光美術館

武雄温泉 元湯

楼門

武雄市下西山

武雄川

武雄市図書館・歴史資料館

武雄の大楠

御船山楽園

慧洲園・陽光美術館

武雄温泉 元湯

楼門

武雄市下西山

武雄川

武雄市図書館・歴史資料館

武雄の大楠

御船山楽園

慧洲園・陽光美術館

武雄温泉 元湯

楼門

武雄市下西山

武雄川

武雄市図書館・歴史資料館

武雄の大楠

御船山楽園

慧洲園・陽光美術館

4 武雄の大楠

推定樹齢3000年の大楠。高さ27m、根回り26m、根元にある12畳ほどの空洞には天神様が祀られる。



3 武雄神社

天平7(735)年創建。
主祭神・武内宿禰命をはじめ五柱の「武雄大明神」を御祭神とする。かつては「九州五社ノ内」の一社に数えられ、九州の宗社として隆盛を極めた。

🌐 <https://takeo-jinja.jp/shrine>



同敷地内にあるホテルにはチームラボによるアート作品も。

体験

やきものアクセサリー作り体験 (陽光美術館内)



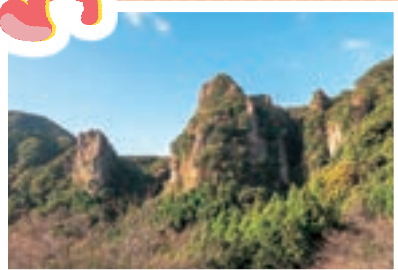
陶片のなかからお気に入りを選んで、自分だけのアクセサリーが作れる。

🕒 10:00～16:00
💰 1,000円(入場料は別途必要)
ハーバリウムボールペン作り体験もできる(料金:1,500円)。

Sightseeing

黒髪山

武雄市と有田町の境に位置する標高516mの低山ながら、そびえたつ雄岩・雌岩など、豪快な景観が魅力。近隣にはキャンプ場も整備されている。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

グルメ

もしもしラーメン・焼餃子



もしもしラーメン700円(税込)



焼餃子600円(税込)

武雄のソウルフードともいえる人気の2品。「もしもしラーメン」の由来は、開業時に店舗の隣が電電公社(現NTT)だったからだそう。焼餃子には地元のブランド豚「若楠ポーク」を使用。

餃子会館

🕒 11:00～18:00または売り切れまで。
🚗 木曜日、その他月2回程度
🌐 <https://gyouza-kaikan.jp>

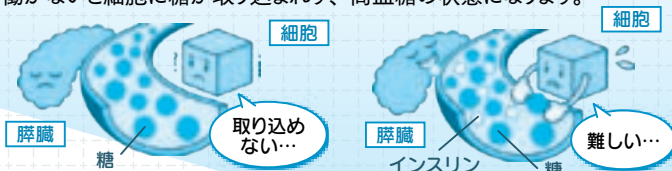
高血糖のめやす

| | 正常値 | 保健指導判定値 | 受診勧奨判定値 |
|-------------------------------|--------------|------------------------------|--------------|
| 空腹時血糖 | 100mg /dL 未満 | 100mg /dL 以上 126mg /dL 未満 | 126mg /dL 以上 |
| HbA1c (過去1〜2カ月間の 血糖の状態) | 5.6% 未満 | 5.6% 以上 6.5% 未満 | 6.5% 以上 |

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



インスリン分泌障害

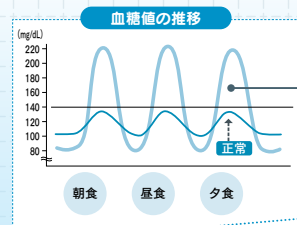
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリン抵抗性亢進

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

● 血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



● ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

予防・改善 のために できること

食事

糖質(炭水化物)をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。

運動

定期的な運動を心がけましょう。

ストレス

日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に!

食事

お菓子をわざと
取りにくい場所に
置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス



職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する

行動

職場のランチタイムは
同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を
必ずチョイス



ストレス

流行のグッズで
ストレス解消!



Easy 簡単にできる!

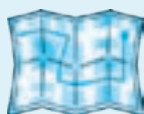
魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるとき! Timely

行動

「階段はこちら→」の
表示を出す



職場やその周
辺のウォーキン
グルートマップ
を作ってみる



ストレス

職場で“お昼寝タイム”
を設定する



食事

職場に設置してい
る飲料を無糖の
ものに限定する



食事

まず野菜から食べる(血糖
値スパイクに効果的)



ストレス

スマホの通知などに
「深呼吸の時間」と
メッセージを表示



行動

健康診断を
機に運動
を開始する



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

高血糖を防ぐ

高血糖は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。**

・生活習慣病関連・

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなつて血糖値の高い状態が続くと発症します。最初、**自覚症状はほとんどありませんが、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。**

糖尿病3大合併症

糖尿病神経障害

感覚障害により熱さや痛み鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

ほかにも…▶

動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

歯周病

糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

「しめじ」と覚えられます
神経障害のし
目に起こる網膜症のめ
腎症のじ

食物繊維×たんぱく質で 高血糖対策



お弁当に
おすすめ

鮭とチーズの大麦ご飯おにぎらず

1人分 > 373kcal / 食塩相当量0.9g / たんぱく質27.0g

材料 (2人分)

生鮭..... 2切れ
塩..... 少々
焼きのり(全形)..... 2枚
スライスチーズ..... 2枚
大麦ご飯^(※)..... 300g
グリーンリーフ..... 適量

※作りやすい分量…米1合+米1合分の水+大麦100g+追加の水200mLで炊飯

作り方

- ① 生鮭に塩をふってフライパンに並べ、水(分量外)を加えてふたをし、5分ほど蒸し焼きにする。粗熱をとって半分に切る。
- ② ラップを広げて焼きのり1枚を置き、スライスチーズの大きさに合わせて大麦ご飯1/4量を広げる(写真)。グリーンリーフ、スライスチーズ、①の鮭1切れ分、大麦ご飯1/4量を重ねる。のりの左右と上下をたたんで包み、ラップで包んで10分ほどおき、半分に切る。同様にもう1個(合計2個)を作る。



/ かわいい包み方は
動画で!

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25autumn01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

根菜とひじきのごまマヨサラダ

1人分 > 129kcal / 食塩相当量 0.4g / たんぱく質 2.7g



材料(2人分)

ごぼう 30g
 にんじん 30g
 れんこん 50g
 ひじき(乾燥) 2g
 枝豆(冷凍) 正味15g
 A マヨネーズ 大さじ1・1/2
 すりごま(白) 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1/4

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りに、れんこんは薄いいちょう切りにする。ひじきは水で戻す。枝豆は解凍する。
- ② 鍋に湯を沸かし、ごぼう、にんじん、れんこんを入れて2分ゆで、ひじきを加えてさらに30秒ゆでる。
- ③ 水気をきって粗熱をとり、枝豆とAを加えて和える。

スイートパンプキン

1個分 > 80kcal / 食塩相当量 0.0g / たんぱく質 2.0g

材料(4個分)

かぼちゃ 150g 卵黄 適量
 バター(無塩) 10g かぼちゃの種 4個
 はちみつ 大さじ1/2 (ロースト)

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気をきって熱いうちに潰す。
- ② ①にバターとはちみつを加えてなめらかになるまで混ぜ、4等分にして丸い形にととのえる。
- ③ 表面に卵黄をぬって、トースターで焼き色がつくまで焼き、かぼちゃの種を飾る。



Point! 高血糖を防ぐ食事のコツ

血糖値を上げにくい主食を選ぶ

大麦や雑穀などの食物繊維が豊富な主食は、糖の吸収をゆるやかにして血糖値の急上昇を防ぎます。大麦ご飯を使うと、栄養価も満足感もアップ。

たんぱく質をしっかり取る

鮭やチーズ、豆類などのたんぱく質は、糖質と一緒にとることで血糖値の上昇を抑えます。主菜だけでなく、主食にもたんぱく質を組み合わせるとバランスよく。

旬の野菜で栄養&彩りよく

根菜やかぼちゃは、ビタミンや食物繊維が豊富。糖質がやや多めの食材でも、量や調理法を工夫すれば安心して楽しめます。

特定保健指導って どんなことをするの？

特定健診でメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定された方に対して、専門のスタッフが、食生活や運動面から生活習慣改善のための支援を行います。「積極的支援」と「動機付け支援」の2つがあり、リスクに応じて実施されます。生活習慣を改善するための、その人に合った健康支援が受けられます。

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある場合

特定保健指導

積極的支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **高** 程度の人向け）

動機付け支援

（メタボリックシンドロームのリスクが **中** 程度の人向け）

初回面接

やりやすい
計画を立て
ましょうね



現在の生活習慣を見直し、改善に向けて無理なく継続できる目標と行動計画を立てます。

※オンラインで行う方法や、健診当日に行う場合もあります。

運動は苦手ですが
歩くのなら
できそうです



継続的な支援

目標・行動計画の
実行状況の確認
や見直しを行
い、電話やメー
ルなどで継続
的に支援します。



各自で生活習慣
改善に取り組み
ます。

目標の歩数に
足りないから、
今日はちょっと
遠回りして帰ろう



行動計画の実績評価（初回面接から3カ月経過後）

3カ月以上経過
後に生活習慣改
善の目標や行動
計画の達成状況
を確認します。



3カ月後に生活
習慣改善の目標
や行動計画の達
成状況を確認し
ます。



＼対象となった方は必ず特定保健指導を受けましょう！／

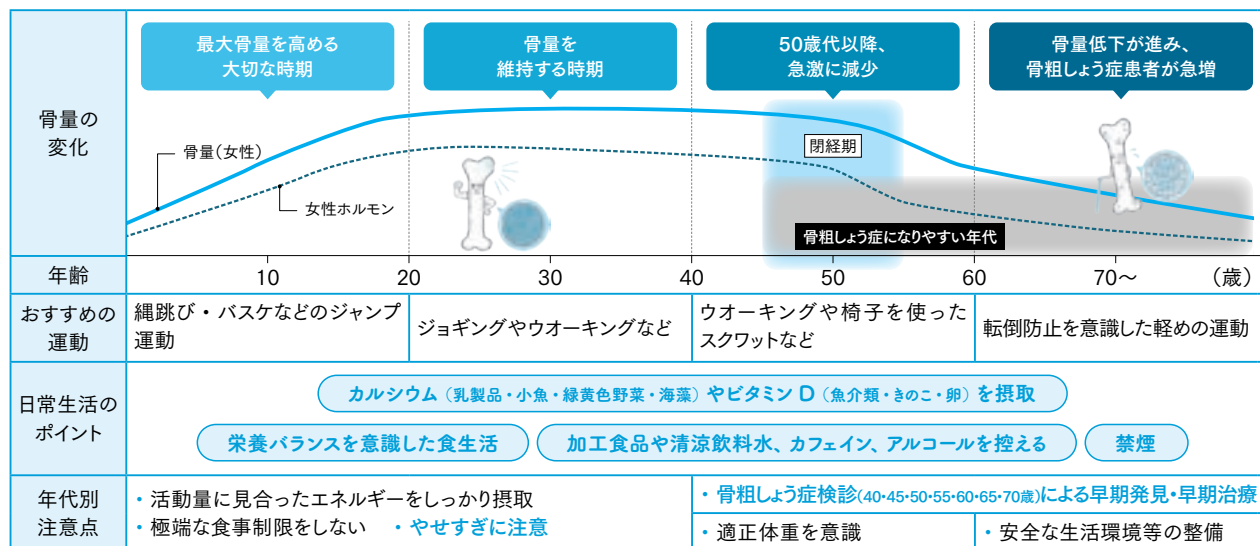
患者の
約8割が
女性



年代別の 骨粗しょう症 対策を

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、患者の約8割が女性です。

骨量が急激に減る閉経後はとくに注意が必要ですが、若い世代でもダイエットによる栄養不足などで骨量の減少が進むことがあるため、年代に応じた対策が大切です。



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

肝臓だけに注意すれば大丈夫?

お酒の健康への影響はどっち?

A 全身の疾患リスクを高める

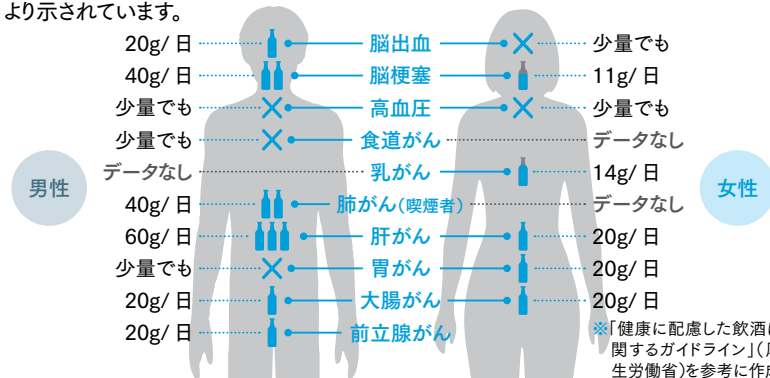


B 肝臓だけにダメージを与える



純アルコール量と疾患リスク

以下の疾患は、一定量(下記参照)以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

飲酒の影響を「肝臓だけ」と考えていませんか? 実はアルコールは、血流によって脳・心臓・筋肉・内臓など全身を巡り、さまざまな病気のリスクを高めます。

厚生労働省のガイドラインでは、健康リスクが高まる1日の純アルコール量は、男性で40g以上、女性で20g以上としています(ビール中瓶1本=約20g)。

とくに、20歳代の若い方や高齢者、飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりするフラッシング体質の人はアルコールの影響を受けやすく、注意が必要です。

飲酒習慣のある方は、肝臓の数値だけでなく全身のリスクにも目を向け、飲みすぎない工夫を大切にしましょう。

答え A

>>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“しゃがむ” 張トレ

カエルスクワット 草むしりなどをして腰や膝を痛めない体へ！

STEP 01

両足を肩幅に開き、つま先は外側に向け、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

膝をつま先の方へ開きながらお尻を落とし、肘で膝を外へ押す。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う

※足首が硬くてバランスを崩してしまう人は、踵が浮いてしまってもOK。



応用編 さらに動ける体へ！

サイドスクワット

STEP 01

両足を大きめに開き、両手で合掌のポーズをとる。



STEP 02

片方の膝をつま先の方へ曲げ、もう片方の膝は伸ばしたままお尻を落とす。そのとき、なるべく背骨を上へ伸ばしておく。

内ももの伸びを意識しながら
左右交互に
5秒キープ×5往復 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう！
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25autumn01.html>



Trainer's Advice

筋トレと張力フレックストレーニングは何が違う？

筋トレで筋力を鍛えることはもちろん大切ですが、張力を鍛えることはさらに重要です。なぜなら張力を鍛えれば、加齢とともに衰えていく4つの体力要素、筋力・柔軟性・バランス・姿勢を同時に鍛えることができるからです。その結果、人生100年動ける体を手に入れることができます。

