

平成26年度
収入支出予算決まる

財政を圧迫する保険給付費と納付金

日本冶金工業健康保険組合
の平成26年度収入支出予算が、
2月17日開催の組合会で承認
されました。予算総額は一般
勘定10億9,751万円、介護
勘定9,453万円です。

一般勘定

収入額から調整保険料収入、別途積立金
繰入、財政調整事業交付金などを除いた経常
収入額は8億8,636万円、支出額から財政
調整事業拠出金、予備費などを除いた経常支
出額は10億2,566万円で、経常収入支出差引
額は1億3,930万円の赤字になっています。
保険料収入に占める「支出」の割合は、保
険給付費63・5%、納付金43・5%、保健事
業費4・4%となっています。

介護勘定

健康保険組合は、市町村に代わって介護保
料を徴収しています。介護保険収入7,496万
円に対し、平成26年度に当健康保険組合が負担
する介護納付金は9,449万円です。

平成26年度 収入支出予算概要表

一般勘定

【収入】

科目	予算額(千円)
健康保険収入	878,497
保険料	878,193
国庫負担金収入・他	304
調整保険料収入	11,520
繰入金	198,991
国庫補助金収入	117
財政調整事業交付金	631
雑収入	7,557
その他	200
合計	1,097,513
経常収入合計	886,364

【支出】

科目	予算額(千円)
事務費	45,606
保険給付費	557,227
法定給付費	540,809
付加給付費	16,418
納付金	381,982
前期高齢者納付金	128,291
後期高齢者支援金	212,235
日雇拠出金	1
退職者給付拠出金	41,448
老人保健拠出金	7
保健事業費	38,815
還付金	100
営繕費	202
財政調整事業拠出金	11,520
連合会費	1,188
積立金	1
雑支出	872
予備費	60,000
合計	1,097,513
経常支出合計	1,025,661
経常収入支出差引額	▲139,297

介護勘定

【収入】

科目	予算額(千円)
介護保険収入	74,961
繰入金	19,566
雑収入	3
合計	94,530

【支出】

科目	予算額(千円)
介護納付金	94,494
介護保険料還付金	36
合計	94,530

◆予算算出の基礎数値(一般勘定)

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,785人	198人	1,983人
平均標準報酬月額	350,379円	245,000円	340,000円
総標準賞与額	1,287,000千円		

●介護保険料率14/1000(被保険者7/1000、事業主7/1000)

※一般保険料率93.77/1000(被保険者44.75/1000、事業主49.02/1000)
調整保険料率1.23/1000(被保険者0.59/1000、事業主0.64/1000)

薬剤師
小薬節子先生の
ジェネリック講座



ジェネリックって、
本当に安全なの？

先生、今さらながら気になることが
あるんですけど、ジェネリックって、
本当に安全なんですか？

もちろんよ。ジェネリックは、
国が安全性を保証している
医薬品なのよ。

でも、先発医薬品に比べて、
色や形が違いますけど…。

色や形が違うのは、添加剤が異なる
から。見た目は違ってもし
れないけど、安全性はきち
んと確認されているの。

そっなんだ。
だったら安心ですね！

今のでいる薬に切り替え可能なジ
ェネリックがあれば、さっそく利用
してみましよう！

今回の相談者

健太さん



薬代を節約したいけど、ジェネリックの使用に不安を感じている会社員

Point



有効成分に影響のない
添加剤を使用しています

ジェネリック医薬品には、先発医薬品と同じ有効成分が使われていますが、添加剤は先発医薬品と異なる場合があります。ただし、添加剤の品質も厳しくチェックされており、有効成分の効き目と安全性に影響を与えないものが使用されています。また、製薬会社によっては、のみやすく工夫を施していることもあります。

のみやすくする変更の例

[先発医薬品] [ジェネリック医薬品]

大きさ 大きかた薬を → 小かく

口末 苦かた薬を → 甘く

形状 普通の錠剤を → 水がなくても口の
中で溶ける錠剤に

Point



厚生労働省の承認を
受けた医薬品です

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間(20~25年)終了後に、先発医薬品と同じ有効成分に添加剤などを加えて製造された医薬品です。有効成分の効き目と安全性は、長年使われてきた先発医薬品で十分に検証されています。また、開発段階でさまざまな試験を行い、厚生労働省の承認を受けて販売されています。

OK! 厚生労働省

[先発医薬品] [ジェネリック医薬品]

添加剤など

有効成分は
同じものを使用!



ジェネリックは国の厳しい審査をクリアしているので、有効性や安全性は折り紙つき。
先発医薬品からジェネリックに切り替えたいときは、医師や薬剤師に相談しましょう。



病気とは無縁なのに、
保険料を納めないといけないの？

医療費の負担割合

健保組合の負担割合

7割 (注)

健康保険加入者の
窓口自己負担割合

3割 (注)

じゃあ、仮に10万円の医療費がかかっても、実際に支払うのは3万円程度なのか！

(注)義務教育就学前および70~74歳の場合、自己負担は原則2割※、健保組合負担は8割。なお、病気の種類や患者の条件によって、国や地方自治体が医療費の全額あるいは一部を公費で負担するケースがあります。

※70~74歳の場合、平成26年3月末までは1割。4月以降、新たに70歳になった人から順次2割負担となります(4月1日までに70歳になっている人は1割負担のままです)。



とはいえ、残りの7割も元はといえば自分たちの納めた保険料でまかなわれていることを忘れてはいけませんね。

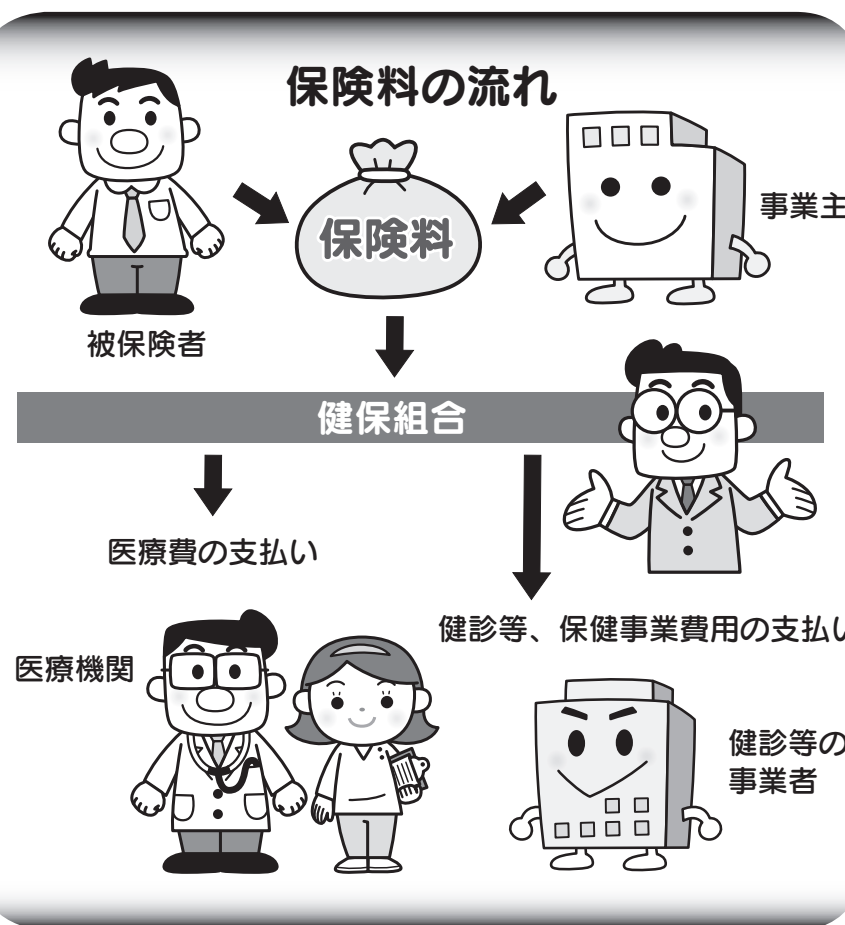


ムンシエルジュ
健康保険は「相互扶助」。つまり、お互いに助け合うために保険料を出し合っているんです。そしてそこが、日本が世界に誇る「国民皆保険」制度なんですよ。

わかっタコ
健康保険って、自分の払ったお金がほかの人の医療費にも使われるのよね？

なつとクマ
はあ…。毎月の給料から結構な額の保険料が徴収されるなんて。ぜんぜん病気なんかしないのに、これじゃ払い損だべア。

ムンシエルジュ
おや？クマさん、浮かないお顔ですね。



なつとクマ
わかっタコ！

ムンシエルジュ
健康のありがたみって、病気になったときにわかると思いますよね？それと同じです。こうして広い視野でみると、とてもありがたい制度だと思いますか？

なつとクマ
うーん、たしかに。病気なのにお金がなくて医者にかかれないのはクマってしまっものなあ。

ムンシエルジュ
健康保険に加入していれば、医療費が高額になった場合でも窓口自己負担額を軽くすることが可能です。わね…。

わかっタコ
又ミならすぐに出せるけど、10万円は簡単に払えるような金額ではないらでっすか？

ムンシエルジュ
今は健康だから「払い損」と思うかもしれませんが、万が一病気になるって1カ月の医療費が10万円といわれたらでっすか？

みんながお金(保険料)を出し合って、病気になった誰かのために使う。この「誰か」はあなたかもしれないし、あなたのご家族や同僚かもしれません。そんな「いざ」というときのために、保険料は必要なのです！



片脚立ち&スクワット

基本はこれだけ！
加齢にともない、骨や筋肉、関節、背骨などの運動器の障害によって移動（歩行）機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。進行すると、日常生活に何らかの支障をきたすリスクが高くなります。健康寿命を延ばすために、若いうちから予防に努めましょう。

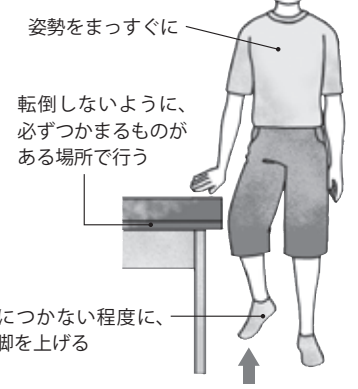
※健康寿命……日常的に介護を必要とせず、自立した生活を送ることが出来る期間のこと。

監修 ■ 国立障害者リハビリテーションセンター総長
中村 耕三

片脚立ち

バランス感覚のほか、脚の筋力がアップします。

※ 1日左右1分間×3セット



床につかない程度に、片脚を上げる

スクワット

座る・立つ・歩くといった生活動作に必要な、下肢の筋力がアップします。

※ 1日5～6回×3セット
(深呼吸をするペースで)



肩幅より少し広めに脚を開き、つま先は30度くらい開いて立つ

ロコトレ (ロコモーショントレーニング) を毎日続けよう！



90度以上曲げない

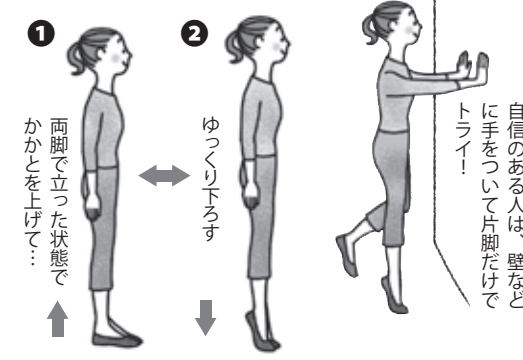
ひざがつま先より前に出ないように注意
ひざが脚の人さし指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめる

応用編～ロコトレが楽にできたら、これもプラス！

カーフレイズ

ふくらはぎの筋力がアップします。

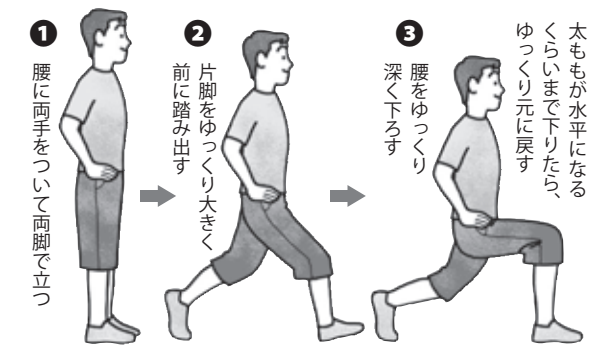
※ 1日10～20回
×2～3セット



フロントランジ

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力がアップします。

※ 1日左右5～10回
×2～3セット



出典：ロコモパンフレット 2013年度版

※ロコモについての詳しい情報は、ロコモ予防啓発公式サイト「ロコモ チャレンジ！」(https://locomo-joa.jp/)をご覧ください。

ドクター山本の あなたの悩みをお聞きます

監修 ■ 横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター長
山本 晴義

A

あせらず、リフレッシュする時間をもちましよう！
自分のための時間をもつことが大切です。



ドクター山本から
ワンポイントアドバイス

自分のよいところ、好きなところを書き出してみよう

自分の価値を再確認

ただし、気持ちの切り替えを心がけても、眠れない、頭痛がするなどの症状があって改善されないときは、かかりつけ医や心療内科医などに相談しましょう。

Q

部署異動があつてから、ミスが続いて上司に叱られてばかり…。自信をなくし、ときどき、ボーっとしている自分に気がきます。(Aさん 30代 男性)

仕事で叱られてばかりで、自信をなくしました

自分で自分をほめてあげよう

環境の変化は大きなストレスとなります。叱られてばかりでは、さぞお辛いでしょう。こんなときは、まず、あせらないこと。なんだそんなことか、とがっかりしないでください。
新しい仕事に慣れるまでは、どうしても時間がかかります。また、ミスを注意するのは上司の仕事なのです。だから、「叱られたことを気にしすぎないこと。気にしすぎて、「自分はダメな人間なんだ」などと、考えないでください。」「叱られてもがんばっている自分」を自分で、ほめてあげましょう。

毎日少しでも「自分のため」の時間をもとう

プライベートな時間に仕事のことばかり考えず、毎日15分間でも、「自分のため」の時間をもつようにしたいもの。仕事以外の時間では、自分自身が楽しいと思えることをどんどんするとよいのです。
気持ちがりフレッシュできたら、仕事で同様のミスをしないように、原因と対策を考えて、注意していけばよいのではないのでしょうか？



春野菜と魚介のチャウダー鍋

【材料】2人分

- あさり(殻つき、砂出ししたもの) 200g
- 新じゃがいも(1個30〜35gくらい) 小6個
- ベーコン 2枚(30g)
- 新たまねぎ 1/2個
- マッシュルーム 4個
- アスパラガス 3本
- 有頭えび 4尾
- 白ワイン 1/2カップ
- バター 大さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- 牛乳 1カップ
- 生クリーム 1/4カップ
- 塩・こしょう 各少々

栄養ノート

- 新じゃがいもにはビタミンCが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんにガードされているため、加熱しても損失率が少ないという特徴があります。

【ディップソース】

- ガーリックパセリバター**
バター(室温でやわらかくしたもの) 大さじ2 / おろしにんにく 小さじ1/2 / パセリ(みじん切り) 大さじ1
- レッドオイル**
豆板醤 小さじ1 / オリーブオイル 大さじ1と1/2

【作り方】

- 1 あさりは殻をこすりあわせてよく洗う。新じゃがいもは皮つきのままよく洗い、半分切る。ベーコンは幅1cmに切り、新たまねぎはうす切り、マッシュルームは石づきをとって厚さ5mmに切り、アスパラガスは長さ5cmの斜め切りにする。
- 2 小鍋に有頭えび、あさり、白ワインを入れて中火で熱し、ふたをしてあさりの殻が開くまで4〜5分蒸す。あさりの殻が開いたら、えびとあさり、蒸し汁に分ける。蒸し汁に水(分量外)を足して1と1/2カップとする。
- 3 別の鍋にバターを入れて中火で熱し、新じゃがいも、ベーコン、新たまね

ぎ、マッシュルームを加え、全体に脂が回る程度にさっと炒める。小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで1〜2分炒める。②の蒸し汁+水を少量ずつ加えて溶きのばす。ふたをして新じゃがいもがやわらかくなるまで6〜7分煮る。

- 4 えび、あさり、アスパラガス、牛乳、生クリームを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで調味する。好みのディップソースをつけていただく。

ガーリックパセリバター

1人分
エネルギー 99kcal
塩分 0.2g



レッドオイル

1人分
エネルギー 89kcal
塩分 0.5g



最後までおいしく! 「シメ」レシピ

親子丼

1人分
エネルギー 351kcal
塩分 1.9g

【材料】2人分

- 温かいご飯 茶碗に軽く2膳
- 鶏すき鍋の残り 具+煮汁あわせて1カップ
- 卵 2個
- 春菊 適宜

【作り方】

- 1 卵は黄身の部分を箸でつぶすようにして、白身が残る程度にさっくりと溶きほぐす(混ぜすぎないこと)。
- 2 鶏すき鍋の残りを小さめのフライパンに移し、中火で熱する。ひと煮立ちしたら溶き卵の2/3量を回し入れ、フライパンを動かしながら、1分〜1分30秒ほど加熱して、半熟状に火を通す。残りの卵液を回し入れたらすぐにふたをして火を止め、20〜30秒ほど蒸らす。
- 3 器にご飯を盛り、②を半量ずつのせ、春菊を添える。

新たけのこと春キャベツの鶏すき鍋

【材料】2人分

- 鶏もも肉 1枚(250g)
- 新たけのこと(ゆでたもの) 1/2個(120g)
- 春キャベツ 4枚
- 新たまねぎ 1/2個
- しいたけ 3個
- 焼き豆腐 1/2丁(150g)
- しらたき 1/2個(100g)
- 春菊 1/4束
- 割り下
みりん 1/2カップ / だし 1と1/2カップ / 砂糖 大さじ1 / しょうゆ 大さじ4
- 卵 2個

【作り方】

- 1 鶏肉は厚さ7〜8mmのそぎ切り、新たけのことは幅1cmのくし切り、春キャベツは芯をとって5cm角のざく切り、新たまねぎは繊維に直角に幅1cmに切る。しいたけは石づきをとって半分に切り、焼き豆腐は6等分に切り、しらたきは食べやすい長さにざく切り、春菊は長さ5cmのざく切りにする。
- 2 鍋に割り下を入れて中火で熱し、ひと煮立ちしたら①の春菊以外の材料を加える。鶏肉の色が変わり、野菜がしんなりするまで、ときどき割り下をかけながら3〜4分煮る。
- 3 春菊を加えてひと煮立ちさせ、溶き卵をつけていただく。

栄養ノート

- 丼物や麺類などの食事が多い人は、たんぱく質が不足しがち。鶏肉や卵、大豆加工品などを毎日の食事に積極的にとり入れ、また、それらと同じくらいの量の野菜を組み合わせましょう。

鍋1つで
簡単・栄養満点
レシピ

旬の食材たっぷり! 春らんまん鍋メニュー

「鍋料理は冬にいただくもの」と思っていますか? 鍋料理は、用いる食材や調理のアレンジなどで一年中楽しめる、しかも栄養をバランスよくとれる、とても便利なメニューなのです。



春野菜と魚介のチャウダー鍋

1人分
エネルギー 574kcal
塩分 3.6g
(ソースは含まず)



新たけのこと春キャベツの鶏すき鍋

1人分
エネルギー 614kcal
塩分 4.0g

健診受診4つのメリット

元気なときは健診を面倒に感じてしまいがち。しかし、病気になると「もっと早く受けていれば…」と後悔することになるかもしれません。生活習慣病予防のための特定健診は、40～74歳の被保険者とご家族（被扶養者）が対象です。生活習慣病が発症する前に、その芽を早めに摘む特定健診・特定保健指導にはどんなメリットがあるのか、押さえておきましょう。

これが健診を受けている人と受けていない人の差です

健診を受けている人

- 健診を受けることで健康への意識が高まり、体調がよくなった
- 経年変化の数値異常に早めに気付き、しっかりと病気を予防できた
- 健康な体は家族も安心。家計にも好影響



健診を受けていない人

- 健診を受けず、健康への意識も薄いため、悪い生活習慣を継続。体調もどんどん悪くなっていく
- 知らず知らずのうちに病気が悪化。気付いたころには病気が重症に
- 不健康な体は家族も心配。家計も大打撃



1 毎年の受診で健康状態を把握

特定健診は問診・身体計測・腹囲測定などの診察のほか、血圧、血糖、脂質、肝機能、代謝系、尿・腎機能に関する検査を必須項目として行います。これらの検査を毎年受け、値の変動を記録することで、健康状態を把握できます。

今年も基準値をキープ!

2 病気の予防と早期発見

メタボリックシンドロームの予防だけでなく、糖尿病や高血圧などの自分では気付きにくい生活習慣病の発症リスクを早期に発見。また、過去の検査値との比較も早期発見につながります。

早期発見できてよかった!

3 受診後もしっかりアドバイス

健診結果をもとに、問診や特定保健指導を受けることによって、自分に合った生活習慣改善に関するアドバイスを受けられます。基準値の範囲を超えそうな数値や、基準値の範囲であっても悪化傾向にある項目などに着目した改善が可能です。

これからは定期的にウォーキングをしてください

4 家計(医療費負担)にやさしい

健診を受けずにいたため、気付いたときには病気が重症化しており、高額な治療を受けることになってしまったなどの例も。毎年健診を受け、病気がならない体をキープしていれば、病気の予防はもちろん、家計の負担を抑えることもできます。

健診を受けていなかったら、お小遣い全額、治療費で消えていたなあ

Column 健診結果で得た情報を活用する「データヘルス計画」って何?

政府は昨年6月、成長戦略(日本再興戦略)の中に健康保険組合の保健事業において、大きな転機となるデータヘルス計画を盛り込みました。

これは健康保険組合が保有するレセプト(診療報酬明細書)や特定健診・特定保健指導などの情報を活用し、加入者の健康づくりや疾病予防、重症化予防につなげる事業です。従来の特定健診・特定保健指導と異なる点は、特定保健指導をより重点的にしたことです。

各健康保険組合では平成26年度中に計画を策定し、27年度から実施していく予定です。このデータヘルス計画を推進していくためにも、特定健診は毎年必ず受診するようお願いします。

DATA 旅のデータ

※営業時間や休業日、サービス内容、消費税率引き上げ後の料金などは変更される場合がありますので、ご注意ください。

●大丹波川国際虹ます釣り場

電話：0428-85-2235
営業時間：7時20分～16時
料金（釣り場）：3,150円
アクセス：川井駅から徒歩25分

●青梅鉄道公園

電話：0428-22-4678
営業時間：10時～17時30分
休業日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）
料金：小学生以上100円
アクセス：青梅駅から徒歩15分

●吹上しょうぶ公園

電話：0428-22-1111
営業時間：9時～17時
休園日：水曜日
料金：無料（6月のイベント開催期間は200円）
アクセス：東青梅駅から徒歩15分

●河辺温泉梅の湯

電話：0428-20-1026
営業時間：10時～23時30分
休業日：第3水曜日
料金：大人840円、子ども420円
アクセス：河辺駅から徒歩1分

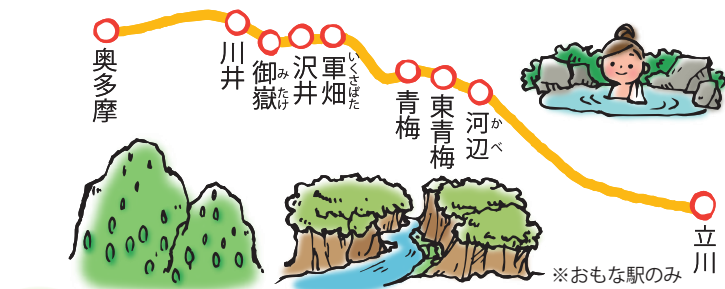
●豆らく

電話：0428-78-8223
営業時間：11時～16時30分
休業日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）
アクセス：沢井駅から徒歩5分

●豆らく



旬の野菜や、豆腐・大豆・厚揚げなど豆を使ったバリエーション豊かな料理を提供。写真のメニューは、「二色のざる豆腐膳」（1,300円）。



●大丹波川国際虹ます釣り場

大丹波川の溪流に設けられた釣り施設で、魚の放流は1日2回。釣り道具のレンタルもある（有料）。バーベキューなどの施設も備えている。



●青梅鉄道公園



8台のSLのほか、初期の新幹線などが展示されている。ミニSLへの乗車や運転シミュレーターも楽しめるとあって、子どもたちに大人気。



▲青梅市では昭和をイメージした街づくりを行っている。市内では昔の洋画などの看板や、レトロ調のバス停留所でタイムスリップ感を味わうことも。



●吹上しょうぶ公園

約10万本のはなしょうぶが植栽されている。

河辺駅すぐ近くの温泉。源泉かけ流しのひのき湯のほか、岩風呂や寝ころび湯など、数種類のお風呂がある。



●河辺温泉梅の湯



JR 青梅線

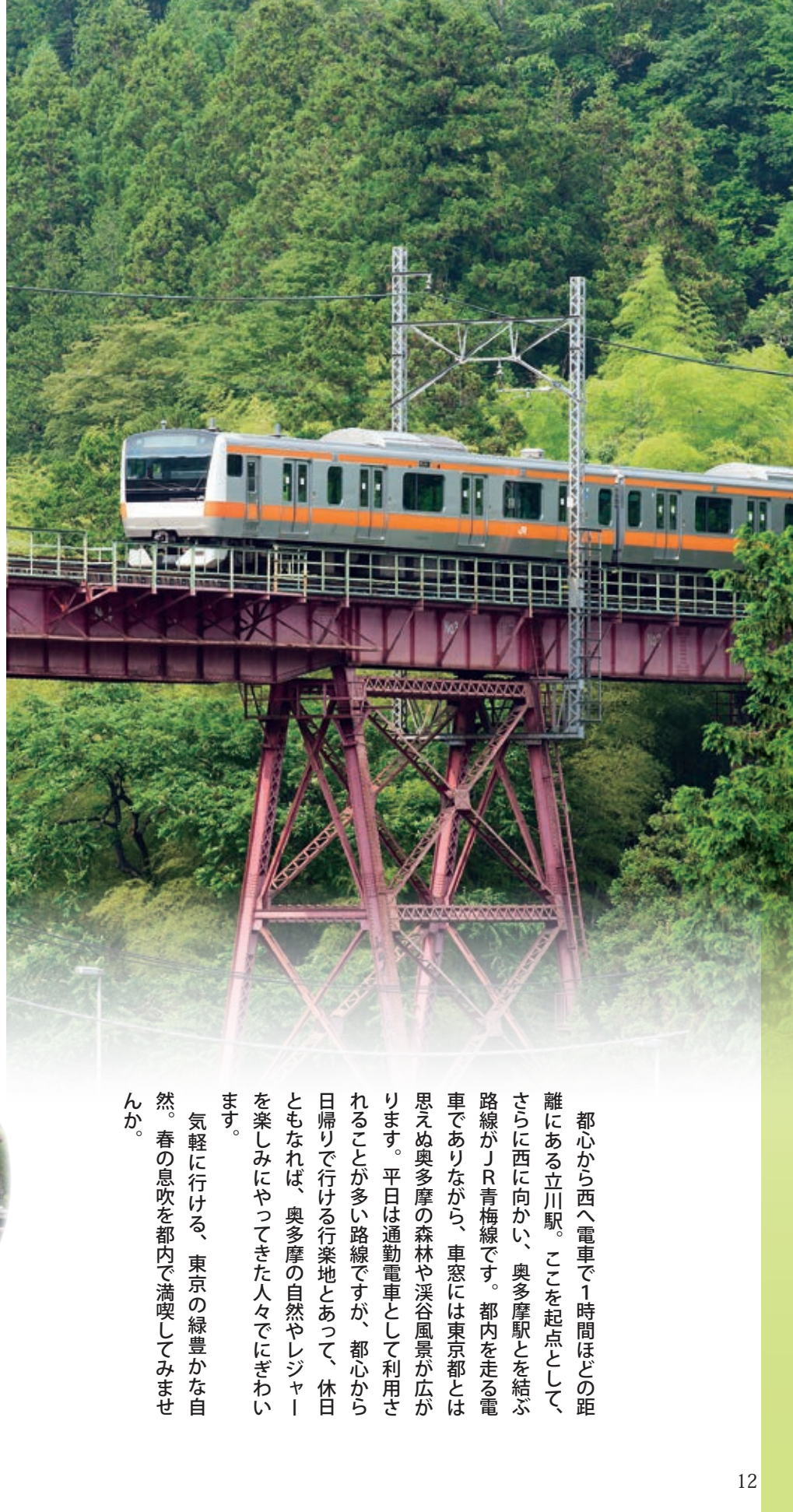
都心から日帰りでも楽しめる 緑豊かな東京・奥多摩へ



▲終着点・奥多摩駅は趣のある駅舎。乗客はここからバスで、奥多摩湖や日原鍾乳洞などをめざす。

都心から西へ電車で1時間ほどの距離にある立川駅。ここを起点として、さらに西に向かい、奥多摩駅とを結ぶ路線がJR青梅線です。都内を走る電車でありながら、車窓には東京とは思えぬ奥多摩の森林や渓谷風景が広がります。平日は通勤電車として利用されることが多い路線ですが、都心から日帰りで行ける行楽地とあって、休日ともなれば、奥多摩の自然やレジャーを楽しむにやってきた人々にぎわいます。

気軽に片道、東京の緑豊かな自然。春の息吹を都内で満喫してみませんか。



重症化しない、
させないために！
正しく知ろう
糖尿病

糖尿病の怖さは 合併症を引きおこすこと

監修 ■ 女子栄養大学非常勤講師 医学博士 関谷剛

糖尿病ってどんな病気？

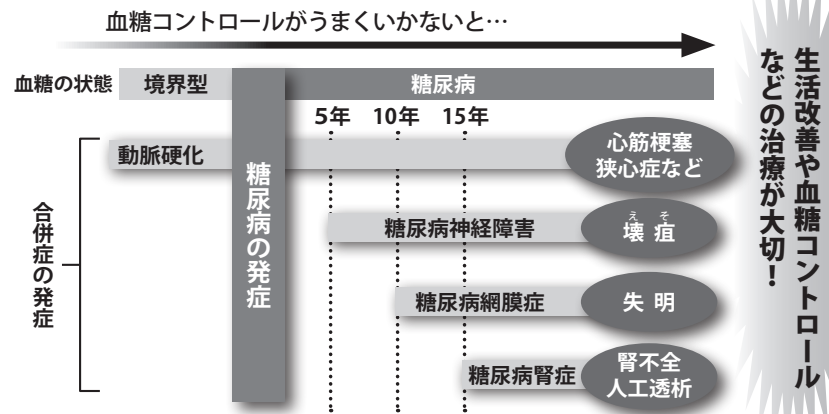
糖尿病とは、血液のなかのブドウ糖である血糖が多くなりすぎる病気。血糖値は食事などによって変動しますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖を細胞に取り込んでコントロールしています。糖尿病は、インスリンの分泌量が減ったり、うまく働かなくなっておこります。

日本人の糖尿病の9割以上は、過食、肥満などの生活習慣が原因といわれています。

放置したり、きちんと治療を続けなければいけたりすると、怖い合併症に

初期には「痛くもかゆくもない」ため、糖尿病とわかってても放置したり、通院しても、過食やストレス過多な生活などが変えられず、血糖コントロールがうまくいかない...というケースが多いようです。その間も糖尿病は静かに進行しています。きちんと治療しないしていると、失明や足の切断、腎不全をおこし人工透析が必要になったりと、大変なことになりかねません（下図参照）。

●糖尿病ではさまざまな合併症がおこる



※ 実際の発症の時期には個人差があります。上記の合併症は代表的なものです。

平成26年度に実施する 保健事業の概要と補助金

平成26年4月1日以降実施分から適用
（※印は前年度と変わっています。）

すこやかな
暮らしを
応援します

1 疾病予防関係

年1回（脳ドックは5年に1回）、補助金限度額内の実費を補助。

ただし、労基法、労安法、労健法等の法律により実施すべきものを除きます。

(1) 巡回レディース健診

利用者は2,000円の負担。ただし、オプション検査を受ける場合は、4,000円の負担となります（利用者が健診機関に直接支払ってください）。

(2) がん郵送検診

無償 被保険者・被扶養配偶者の希望者の方

(3) インフルエンザ予防接種補助

年1回 補助金 @2,000円（事業主診療所を除く）

(4) 人間ドック利用補助

日帰り・1泊コースとも65,000円（消費税を含む）を支給限度とし、実費を支給します。

（婦人科検診は枠内認定。ただし、契約外のオプション項目は、利用者負担です）

利用者負担金 被保険者・被扶養者の方とも

日帰りコース 14,000円 1泊コース 20,000円

ただし、被扶養者の40・45・50・55・60歳の方は、日帰りコースの自己負担はありません。

被保険者で会社の定期健診を受けない場合は、利用者負担金とは別に事業主負担金10,000円を支払ってください。

(5) 脳ドック利用補助

40歳以上の方を対象。5年に1回50,000円（消費税を含む）を支給限度とし、実費を支給します。人間ドックとの重複は不可。ただし、40・45・50・55・60歳の方は、人間ドックとの重複可です。

(6) 健康相談補助

●心と体の健康相談

電話番号 0120-80-3223（電話健康相談）

健保ホームページから、またはWEB上で

<https://www.familycarenet.com/kenkou/>

被保険者本人・家族の方なら、どなたでもご利用いただけます。家族の方への対応のご相談を本人の方がなさったり、職場の方への対応のご相談を同僚や上司の方がなさることもできます。

※(7) 前期高齢者向け電話保健指導

63歳～74歳の方を対象。無償

2 高額医療費貸付

※平成26年度から廃止

あなたとご家族の健康を見守ります！

暮らしに役立つ健康保険情報を、たくさんご紹介しています。
ご利用は、すべて無料。スマホ等からも使えます。

日本冶金工業健康保険組合のホームページ ▶ <http://www.yakinkenpo.or.jp/>

●WEB版 医療費のお知らせ

お支払いの医療費がわかります。内容をご確認のうえ疑問などありましたら、当健康保険組合03(3272)1655までお問い合わせください。

●電話健康相談 メンタルヘルス・カウンセリング

電話での健康相談窓口「ファミリー健康相談」を開設しています。専用ダイヤルは0120(80)3223、詳細は健保ホームページをご覧ください。

●健康情報サイト「ヘルシーファミリー倶楽部」

健康的なレシピや簡単な筋トレなど健康増進のための情報が満載。くすりの検索もできます。



HbA1c (ヘモグロビン エーワンシー) は 大切な検査項目

特定健診での特定保健指導の対象者を階層化するための判定には、空腹時血糖もしくはHbA1cの検査値が用いられます。HbA1cは、過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態を表す数値であるため、近年、糖尿病の早期発見にも役立つ検査として重要視されています。糖尿病が心配な人は、この数値が「要チェック」といえます。

■特定健診の特定保健指導判定値

空腹時血糖 100mg/dl 以上 **もしくは**
HbA1c 5.6% (NGSP 値) 以上

※特定健診におけるHbA1cの数値は、2013年4月より日本独自のJDS値から国際標準のNGSP値に変更されました。



糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどないため、気付いたときにはすでに重症化していた...ということが少なくありません。糖尿病が進んで合併症に至ると、命にかかわることもあります。正しく知って、他人事ではない糖尿病とその重症化を防ぎましょう。



川のせせらぎと渓谷美を楽しみたい 御岳溪谷遊歩道 (東京都青梅市)



多摩川に沿うようにして
遊歩道が整備された御岳溪谷。
コースはJR御嶽駅を起点に
下流の軍畑駅まで
徒歩で1時間ほどの距離です。
川の両岸は木々の緑であふれており、
季節によってはソメイヨシノやヤマユリなど
美しい花々も咲き、
訪れる人の目を楽しませてくれます。
静かに流れる多摩川ですが、
ときには釣りやラフティングを
楽しむ人々の姿も。
遊歩道を歩いて楽しむのもよし、
レジャーで汗を流すのもおすすめです。

所要時間のめやす：1時間5分
距離：4.3km
問い合わせ先：0428-24-2481
(青梅市観光協会)

御岳溪谷周辺コース

