

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

必ず内容をよく読んでください

今、高血糖が 危ない!

健保ホームページ活用術

事業所健康づくり活動状況

キャロッティの



ヘルシーレシピ

健保ホームページのキャロッティコーナーから
レシピ集をご覧になれます。

- 《もくじ》 1-2 今、高血糖が危ない! <今日からできる! 生活改善ポイント>
3-4 ワールド健保ホームページ活用術 <申請書・請求書はホームページから> / 医療費控除
5-6 ヘルシー広場 / ヘルシーライフ 私の健康、みんなの健康 / クイズ
7 ヘルシーレシピ / 編集後記

VOL.
48

平成24年12月
発行

ご家庭へお持ち帰り下さい

糖尿病

今"高血糖"が危ない!

定期健康診断で「血糖値が高い」と言われたけれど、自覚症状はないし、今までも平気だったし、「とりあえず今は大丈夫だろう。」と「血糖値が高い」ことを甘く考えていませんか…。この状態を放置すると、**脳卒中、心筋梗塞、失明等の重大な合併症が現れます**。食生活の欧米化等により、糖尿病予備群が急増しています。40歳代の3人に1人がこの傾向にあり**足音（自覚症状）無く、体を蝕んでいます**。自らの状況を振り返って、現状を確認してください。



日本人は血糖値が上がりやすい!何故?

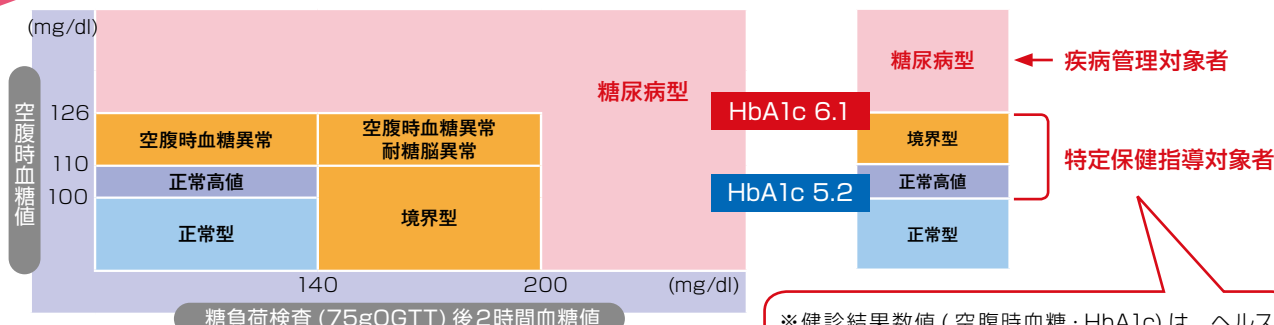
日本での糖尿病患者はこの20年間で3倍以上にもなったと言われています。その要因として、食生活の欧米化などがあげられますが、その他にも欧米人と比べると、もともと体質的なことも関係しています。日本人は欧米人に比べ、分泌される**インスリンの量が少なく内臓脂肪が増える**ことで、日本人はそれほど太っていないくても糖尿病を発症することがあります。

	日本人	欧米人
インスリン分泌	少ない	多い
脂肪の溜まり方	内臓脂肪が増える	皮下脂肪が目立つ
糖尿病患者の平均BMI	BMI 23.1 (正常範囲)	BMI 32.3 (強度肥満)
空腹時血糖 HbA1c※	正常でも正常高値多い	境界型 境界型以上

※ヘモグロビン・エー・ワン・シー …過去1～2ヶ月の平均血糖値の状態が分かります。

あなたの血糖値を確認

※健康診断結果「空腹時血糖値」をご覧ください。



空腹時血糖値 / 100mg/dl 未満、HbA1c/5.2 未満なら現在のところご安心ください。しかし油断は禁物。次の【高血糖なりやすさチェック】で確認してください。

※健診結果数値 (空腹時血糖・HbA1c) は、ヘルスサポートシステム (登録が必要) でいつでも見ることができます。登録方法は、健保ホームページ【HSS】
<http://www.world-kenpo.com/hssys/hss.html> の【初めて】から登録できます。

あなたは大丈夫? 高血糖になりやすさをチェック!

ひとつでもあてはまれば、高血糖リスクのある「高血糖を招く生活習慣」の可能性をを持っていることになります。

- ☐ 40歳以上である
- ☐ 太っている、年々体重が増えている
- ☐ 高血圧といわれて薬をのんでいる
- ☐ 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- ☐ 妊娠時に尿から糖が出た
- ☐ 食事を摂る時刻が不規則
- ☐ 「1食抜いて、次でドカ食い」しがち
- ☐ 夕食後、1～2時間で寝ることが多い
- ☐ 甘い菓子やせんべい、ジュースをよくとる
- ☐ 外食が多い
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ これといった運動はしていない
- ☐ 車に乗る機会が多い
- ☐ ストレスが多いと感じている



現代社会は 高血糖リスクがいっぱい！

理由
その1

いつでもどこでも食事ができる

- ・24時間営業のコンビニや深夜まで営業する飲食店
- ・過食や不規則な食習慣を招きやすい
- ・夜遅く食べて血液中の糖が使われないうちに寝る

↓
高血糖状態が続きやすい

理由
その2

糖質の多い食品がいっぱい

- ・甘い菓子、ジュース、炭水化物（白米、パン、せんべい、クッキーなど）
- ・食物繊維が不足（食事の欧米化、外食により血糖値の急上昇を防ぐことができない）
- ・炭水化物に偏った食事（麺類にご飯をつけるなど）

↓
血糖値が急上昇しやすい

理由
その3

交通網の発達とデスク ワーク中心の生活

- ・移動は車や電車
- ・仕事はパソコンの前で座りっぱなし
- ・時間がなくて運動不足

↓
糖がエネルギーとして使われずに余ってしまう

理由
その4

ストレス過多

- ・ストレスによって分泌されるホルモン（アドレナリンなど何種類もある）

その他にも

不可避な要因

- ・加齢
- ・遺伝

生活習慣

- ・肥満
- ・高血圧

血糖値を下げることができるのは、すい臓から分泌される **インスリン** だけ！

インスリン不足（糖尿病）にならないために！ 今日からできる！生活改善ポイント

食事 血糖値を急上昇させないために

1. 「ベジタブルファースト」でいこう
2. 糖質の多い食事に偏らない
3. 食べ過ぎ、脂質の取りすぎはNG
4. 食事は抜かない。夕食は早めに
5. よく噛んで、ゆっくり食べよう

運動 無理なく、程よく体を動かす

1. 通勤時にひと駅（20分程度）歩く
2. 「2up 3down」までは階段で
3. 休日は、掃除や片づけを
4. 昼食後、軽くウォーキング
5. 歩数計をつけて、歩く意識を

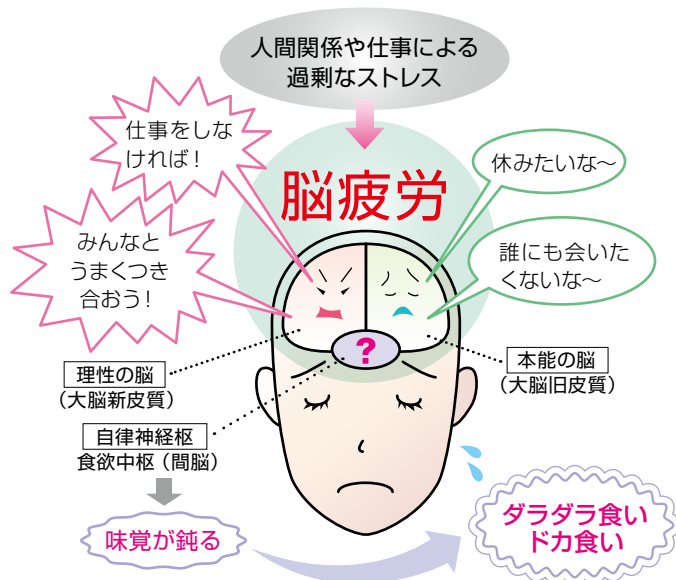
現代社会の高血糖リスクを回避するための食事・運動のヒントをお伝えします。

脳 疲労にもご注意！

お腹がすいている訳でもないのに、ついつい食べてしまう。
時間つぶしにダラダラと間食してしまう。
満足するまで食べてしまう...

そのドカ食い、【脳疲労】かもしれません！

「脳疲労」が起こると、感覚をコントロールしている場所に様々なトラブルが生じて、味覚が鈍ってきます。そうすると、脂っこい物や甘い物が無性に食べたくなる、食べる量も普通の量では満足できなくなる、といった食行動異常を引き起こしてしまいます。つまり「脳疲労」が原因で太ってしまうこともあります。理性で食べたいものを我慢するばかりでなく、ゆっくり時間をとって「おいしく・楽しく」食べ、スポーツや趣味を楽しんだり、心の休養を得ることは、ストレスによるドカ食いの最大の予防かもしれません。



健保ホームページ活用術

ヘルシーレシピがいっぱいの「食コーナー」、健保契約保養施設・スポーツ施設案内の「Sports&Resort」、健診結果がいつでも見ることのできる「ヘルスサポートシステム」、悩みや不安等にお応えする「こころオンライン」、「禁煙サポート」、各種申請書等がダウンロードできる「届出・申請について」など便利・お役立ち情報をご活用ください！

『健保ホームページ』へは下記の手順でアクセスできます！

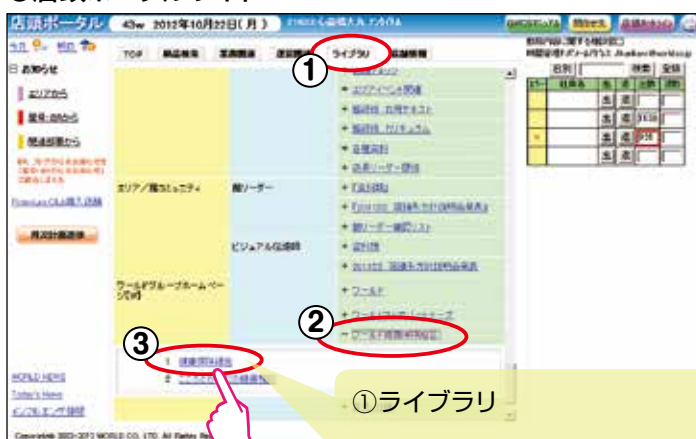
●ポータルサイト



①部署メニュー
②健康保険組合をクリック！

ここをクリック！

●店頭ポータルサイト



①ライブラリ
②ワールドグループホームページ【W】のワールド健康保険組合
③1 健康保険組合をクリック！

ここをクリック！

●ワールド健保ホームページ



レシピがいっぱいのキャロッティの食コーナーはこちら！



健保契約保養施設・スポーツクラブなどはこちら！

健診結果のWEB閲覧（ヘルスサポートシステム）はこちら！



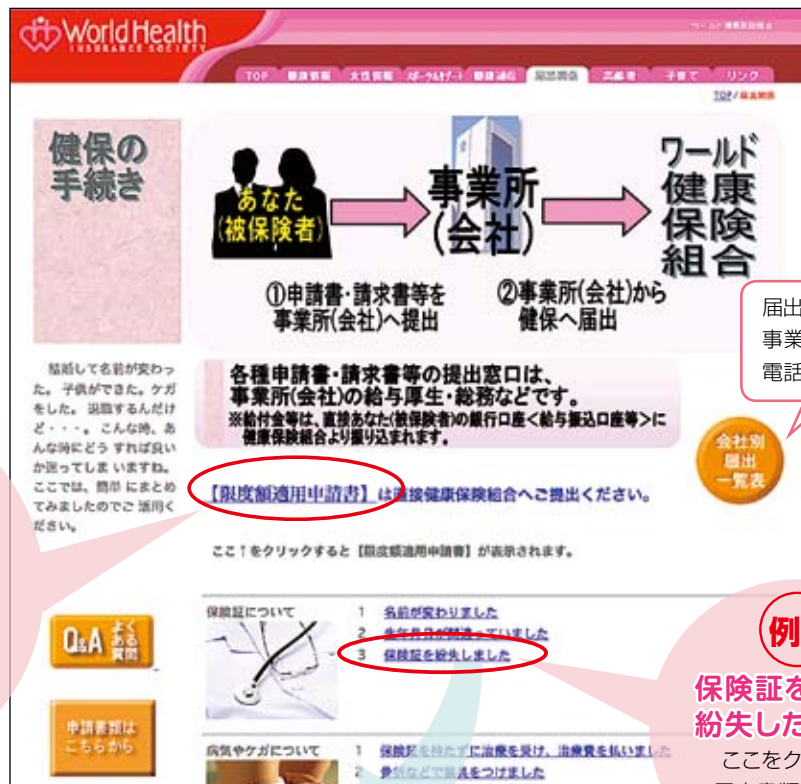
＜届出・申請について＞
お問い合わせの多い＜健保の手続き＞が表示されます。次ページの例をご覧ください。



経験豊かな専門カウンセラーが、あらゆる悩みや不安、心配などにやさしくお応えします。

健保ホームページ活用例

各種手続きの内容と説明、各種申請に必要な申請書等をダウンロードすることができます。



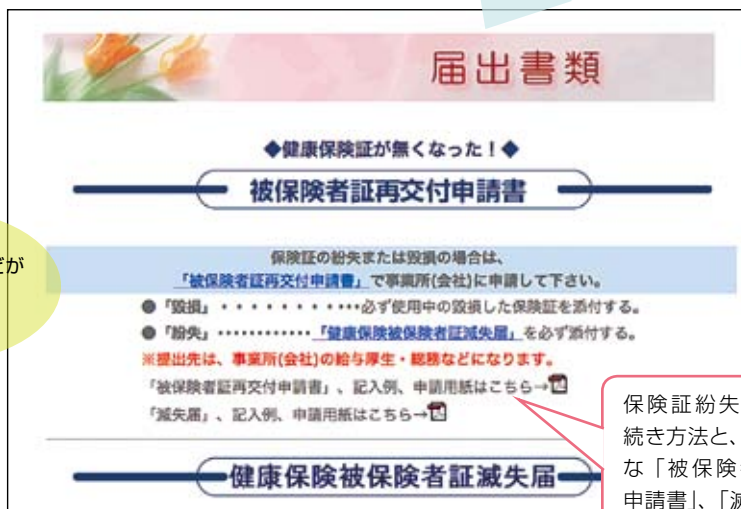
例1

【限度額適用申請書】

は、ここをクリック！
入院・通院の場合
＜限度額認定証＞を
提示することで、支払が
高額療養費自己負担限度額
になる「申請書」です。

例2

保険証を
紛失した場合は、
ここをクリック！
届出書類の手続き
が表示されます！



いつでも申請書などが
取り出せるので、
便利です。

この他にも
契約保養施設・スポーツ施設、
電話相談などもあるので、
多いに活用してください！

保険証紛失の場合の手
続き方法と、申請に必要な
「被保険者証再交付
申請書」、「滅失届」をダ
ウンロードできます。

「医療費控除」で節税！

税務署に確定申告することで、節税ができます。平成24年1月～12月の医療機関発行の医療費領収書をご確認ください。

* 申告期間：2月16日～3月15日 *

1年間の
医療費合計
(家族分)

保険金等で
補てんされる
金額

10万円

(年間所得 200万円
未満の場合は年間
所得の 5%)

=

医療費
控除額
(最高
200万円)

本人や家族のために医療費を
支払った場合には、
一定の金額の所得控除を
受けることができます。
これを医療費控除と
いいます。

詳細は最寄りの 税務署 または 国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) でご確認ください。

事業所健康づくり活動状況

事業所の定期健康診断・保健事業結果（健保提供）から、課題を見つけ健康づくりを行っています。

◆ 女性ガン検診受診促進 ◆

各事業所は工夫をこらし、様々なアプローチで女性ガン検診の受診促進を行っています。

実施事業所

- ▶ (株) ワールドストアパートナーズ
- ▶ (株) イッツデモ
- ▶ (株) リドー
- ▶ (株) ワールドリビングスタイル
- ▶ (株) バリューインフィニティ
- ▶ (株) ワールドインダストリーファブリック宮崎
- ▶ (株) ワールドインダストリーファブリック白石
- ▶ (株) フレンチブルー の 8 事業所

◆店頭ポータルで
全社啓発
(健康診断開始時期)

◆受診前ポスター
告知で啓発

◆店長会で受診促進
・冊子の配布
(健康診断開始時期)

◆ラインを活用し、
本人に受診促進

◆店舗向け個人啓発
・情報ツール等の配布
・電話での声掛け

◆アンケート実施
◆補助金制度の認知
◆直接、個人への声掛け

◆ 歯科健診受診促進 ◆

歯科健診受診促進だけでなく、
セルフケアの大切さを
伝えています。



実施事業所

- ▶ 本多染色工業 (株)
- ▶ (株) ワールドビジネスサポート
- ▶ (株) ワールドプロダクションパートナーズ
- ▶ (株) ワールドインダストリーファブリック淡路
- ▶ (株) ワールドインダストリー松本 の 5 事業所

◆歯科健診の告知
(メール・朝礼・ポスター・声掛け等)

◆セルフケア情報による啓発
・歯の汚れ除去に関するパンフレット配布
(歯間ブラシも同時に配布)

◆アンケート実施 ◆口腔衛生に関する資料の配布

◆ 生活習慣改善の促進 ◆

健診結果より、「脂質」「肥満」「血糖」などの有所見率
が高いため、これを改善できるように生活習慣を見直
す機会を提供しています。

実施事業所

- ▶ (株) ワールドビジネスブレイン
- ▶ (株) ワールドインダストリー富山
- ▶ (株) ワールドジャージサプライ
- ▶ (株) ホールファクトリー
- ▶ (株) ファッション・コ・ラボ の 5 事業所

< 運動習慣 >

◆健保主催ウォーキン
グフェスタ
参加促進

◆事業所主催
ウォーキング
フェスタの
開催



< 食習慣 >

◆保健師・栄養士に
よる食セミナー
バランスの取れた
弁当を用意し、食
の重要性を理解し
ただけのように保
健師・栄養士に
よる説明。

◆ セミナー実施 ◆ - 健康保険と食事について -

実施
事業所

(株) ワールドインダストリーファブリック岡山
実施日：平成 24 年 8 月 22 日
岡山食堂にて 参加者数：107 名

ー健康な身体づくりは保険料と関係あるの？ー

「健康保険」では、保険料が上がる理由、健保の努力、
私たちが出来ることについて説明。保険料を上げない
為にも日頃からの体調管理が必要ということで約 30
分間、食堂の方に作っていただいたバランス弁当を食
べながらのセミナーを実施。病院のかかり方など今後
参考にしていただきたい内容を説明。

< 私たちにできること >

- ① 健保実施のガン検診、歯科健診等を受ける。
- ② ジェネリック医薬品に変更する。
- ③ 18:00 までに受診する(時間外加算を極力なくす)
- ④ 病気になってから受診するのではなく、病気に
ならないように日頃から気をつける。



生活習慣・食習慣を整えることにより健保の支出
は少なくなります。一人ひとりの健康と保険料が
密接な関係があることを理解し、体調管理を行
うことが大切!

健康づくりに積極的に参加して、健康なからだづくりを心がけましょう!

私の健康、みんなの健康!

日頃実践されている健康管理のアイデア・方法を提供いただきましたので、ご紹介します。

(株)フレンチブルー 坂本 裕子さん より

健康作りのために「ウォーキングフェスタ」に毎回参加しています。日頃、通勤・買い物などどんなに近くても車で移動なので歩く機会がありません。体を動かすことが大切なことはわかっているのですが気がつけば車を運転している自分がいて日々反省しています。毎回参加して少しでも歩くことを意識し、身に付けたいと頑張っています!

社員同士「歩いてる?」と声を掛け合いながら毎日万歩計の数字をチェックして楽しんで歩いています。



◀(株)フレンチブルーの皆さん

左から シュウ ズイキョクさん・
坂本 裕子さん・リン ショウエンさん・
木下 亜由美さん



保健師よりひとこと



フレンチブルーの皆様、こんにちは!
そうですね、どうしても生活パターンが決まっているのでつい「いつもの動き」になってしまいがちですね。ウォーキングは生活の中で細切れでもいいので、ちょこちょこと歩く機会を自分なりに意識して作ることが大切なんです。そこで、ウォーキングフェスタを会社ぐるみで毎回参加し、良い機会として捉えておられることは素晴らしいです。一度や二度は良い機会と捉えられても、『毎回継続する』ことは意外に難しいことです。「気がつけば車を運転している自分がいて日々反省」とありますが、これは意識されている立派な証です!「しまった」と振り返ることも多々あるかと思います。しかし、そんな振り返りを繰り返しながら、その都度意識していくことが“継続”に繋がるのだと思います。それがいつか“習慣”になる日がくることでしょ。遠く神戸から陰ながら応援しています。

ガン検診

市の検診を呼びかけ!

ー(株)フレンチブルー健康づくりー
女性ガン検診は市の検診で!

毎年女性のガン検診は市の検診の受診を呼びかけています。年齢も20歳以上のすべてが対象で土日の受診も可能なので社員の半数以上は市の子宮ガン、乳ガン検診を受診しています。



早期発見・早期治療のために!

Quiz

賞品が当たるクイズ!

正解者の中から抽選で10名の方に「スポーツタオル」を差し上げます。※当選は発送をもってかえさせていただきます。

Q.1 血糖を下げるホルモンは→ ○○○○○

※ヒント・・・P.2をご覧ください!

Q.2 食べ過ぎない工夫

①○○○○○○○○○○○○○○○

②ゆっくりよく噛む

③お酒は適量を守る

※ヒント・・・P.7をご覧ください!



「健保だより8月号」クイズの答え

Q.1: 3. 5本 / Q.2: 3人 ご回答いただいた皆様、ありがとうございました!

応募方法

官製ハガキ、
メールまたはFAXで!

下記の①～⑤を記し、下記までご応募下さい。

- ①クイズの答え
- ②参考になった、またはおもしろかった記事3つ
- ③会社名・部署名または店舗名 ④氏名 ⑤ご意見・ご感想

■〒650-0046 神戸市中央区港島中町6丁目8-1
ワールド健康保険組合「健保だより vol.48 クイズ係」
■メール: world-kenpo@world.co.jp
■FAX: 078-302-9472

※下の【個人情報のお取り扱いについて】をお読みになり、ご同意いただいた旨をご記入の上、クイズにご応募いただきますようお願いいたします。

【個人情報のお取り扱いについて】1. クイズ回答でご提供いただいた個人情報は、当組合の個人情報保護方針 (<http://www.world-kenpo.com/>) に基づき、安全かつ厳密に管理します。2. 個人情報は、クイズ回答者の管理と賞品発送の為に利用します。それ以外での利用は一切いたしません。尚、不明な点について当組合からご連絡させていただく場合があります。3. 個人情報をご提供いただけない場合は、クイズ参加に支障の出る場合があります。4. 個人情報は、第三者に開示・提供・委託することはありません。5. 個人情報の開示・訂正・削除やご不明な点については、当組合の個人情報保護相談窓口(電話: 078-302-8185)までご連絡下さい。

メ切り
平成25年(木)
1月31日
(当日消印有効)

年末年始も 上手に血糖コントロール!



ホームページの
レシピ集も
是非、ご覧下さい。

食べ過ぎない工夫

- ①野菜から食べ始める
- ②ゆっくりよく噛む
- ③お酒は適量を守る

年末年始は何かとイベントが続き、食べ過ぎ飲み過ぎなどで血糖コントロールが難しい時期です。それでもいつもより食べ過ぎた時は2〜3日でリセットしましょう! コントロール時期は揚げ物などのこってり料理は控えて野菜をしっかり食べてください。決して食事を抜いて調整することのないようにしてください!

食事の基本は1日3食バランスよく食べる事です。

飲み会翌日の朝食におすすめ!



中華風雑炊

材料 [2人分]

ごはん 200g
あさり 200g(殻付き)
えのきたけ 1パック
しめじ 1パック
白ネギ 3cm
水 3カップ
中華だし 小さじ2
塩・こしょう 少々

栄養価 [1人分]

エネルギー 240kcal
たんぱく質 14.0g
脂質 1.4g
炭水化物 50.7g
食物繊維 8.1g



作り方

- ① あしりは殻と殻をこすり合せてよく洗います。
- ② しめじ・えのきたけは石づきを除いてほぐします。
- ③ 鍋に水と中華だしを入れて火にかけ、沸騰したら①と②をいれます。
- ④ あさりの殻が開いたらご飯を加え混ぜます。
- ⑤ 煮立ったら、塩・こしょうで味をととのえます。
- ⑥ 器に盛り付けて、みじん切りにした白ネギを散らして出来上がりです。



夕食におすすめ!

チキンポトフ

材料 [2人分]

鶏手羽元 4本
かぶ(中) 2個
人参 5cm
じゃがいも 大1個
ブロッコリー 1/4個
プチトマト 4個
水 4カップ
コンソメ 2個
塩・こしょう 少々

栄養価 [1人分]

エネルギー 242kcal
たんぱく質 15.3g
脂質 10.2g
炭水化物 22.5g
食物繊維 5.1g



作り方

- ① かぶ・じゃがいもは皮をむき縦半分に、人参は皮をむき縦に4等分に切ります。ブロッコリーは小房に切り分けず。
- ② 鍋に分量の水と鶏手羽元、①、コンソメをいれて火にかけ、煮立ったらアクを取り弱火にして30分ほど煮ます。
- ③ じゃがいもに火が通ったらプチトマトを加え、塩・こしょうで味をととのえ器に盛り付けたら出来上がりです。



▲ ワールド健保ホームページ

編集後記

今年も残りあとわずか。やり残したことはありませんか・・・?
寝る前の歯磨き・週2回の休肝日・1週間7万歩・週1回のジム通い・3階までは階段使用など簡単にできそうなことを新年の健康目標のひとつにしてみませんか。目標を達成することにより、より難しい目標にチャレンジすることもできます。目標を決めて、レッツ! チャレンジ! (K)

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記をお願いします。

神戸
Kobe

外線 078-302-8185

内線 711-4635

FAX 078-302-9472