

ご家族と健保をつなぐ情報誌

ふあみ りんく

2016.5

Vol.

11

Contents

平成28年度予算のお知らせ 2

**平成28年度
保健事業計画** 4

健康診断／カフェテリアプラン／電話による健康・
医療相談／電話によるこころの相談窓口 ほか

アボット健保のWEBサイト「健康MYページ」
**あなたの健診データが
より、見やすくなりました!** 10

健診でリスクの高かった方へ
**専門職による
サポートプランを始めます** 12

健康保険法等の改正について
お知らせします 13

どうすればよくなる? 血糖値 14

ヘルシー&優しいレシピ 裏表紙

平成28年度 予算のお知らせ

平成28年2月25日、第13回組合会が開催され、平成28年度予算と保健事業計画が承認されました。平成28年度は、前期高齢者納付金の増加をはじめ、健診費用やデータヘルス計画にかかわる保健事業費等の増加に対応するため、前年度予算に対し1億8,000万円の支出増となりました。しかし、保険者増等による収入増が見込まれ、収支は3億8,500万円の黒字予算となりました。

おもな収入

収入の98%は皆様方と事業主からの保険料です。平成28年度の予算総額は下記のとおりです。

保険料収入・調整保険料収入

皆様方と事業主からの保険料収入は、昨年度同様、保険料率8.1%で算出し、23億595万円といたしました。これは予算総額23億6,695万円のうちの97.4%を占めています。

※保険料率は8.1%で変更ありませんが、保険料率に含まれる調整保険料率(財政が窮迫している他の健保組合のために、健康保険組合連合会に拠出している保険料)が1.41%から1.64%と増加したため、アボット健保の運営に使える割合は減っています。

収入支出予算額	23億6,695万円
被保険者1人当たり	775,794円

主な支出

保険給付費と高齢者医療制度への各種納付金で支出の約69.1%を占めています。

保険給付費

皆様がお医者さんにかかったときの自己負担以外の医療費は、アボット健康保険組合の保険給付費から支払われています。また、保険給付費には、出産したときや傷病時の各種手当金も含まれています。平成28年度は被保険者の増加に備え、3,048万円増の8億9,568万円といたしました。一人当たりでは、29.3万円になります。

各種納付金

65歳以上の人の多くは国民健康保険に加入していますが、その医療費の多くは、アボット健康保険組合を通じて、わたしたち現役世代の保険料から支払われており、65～74歳の医療費として前期高齢者納付金、75歳以上の医療費として後期高齢者支援金として国に納めています。

平成28年度は、前年予算比1億2,081万円増の7億3,979万円としましたが、これは主に前期高齢者納付金の増加によるものです。後期高齢者支援金は、総報酬割の段階的導入(13ページ参照)により増加が見込まれておりましたが、前々年度の精算額が想定以上に少なかったため、大幅な増加とはなりません。

しかし、納付金全体が保険料収入に占める割合は、27%から32%と増加しています。一人当たりでは、24.2万円の支出になります。

保健事業費

健診など、皆様の健康づくりのための支出です。平成

28年度からは、新たに心疾患対策としてハート検診(6ページ参照)をオプション検査として追加しました。健診事業におきましては、受診者が増加(とくに人間ドックを選択する方が増加)していることから、その費用を計上しました。また、個別の健診結果をより見やすくするため、新しくWEB上で「健診データの見える化」(10ページ参照)を図りました。ひとり一人の生活習慣病のリスク等が目で見えるようになっていきます。

そのほか、市場におけるインフルエンザ予防接種費用の値上げに伴い、補助額を増額しました(1人3,000円から3,500円)。

皆様の健康づくりを積極的に推進するため、保健事業全体としては、1,815万円増の2億4,711万円を支出します。1人当たりでは8.1万円になります。

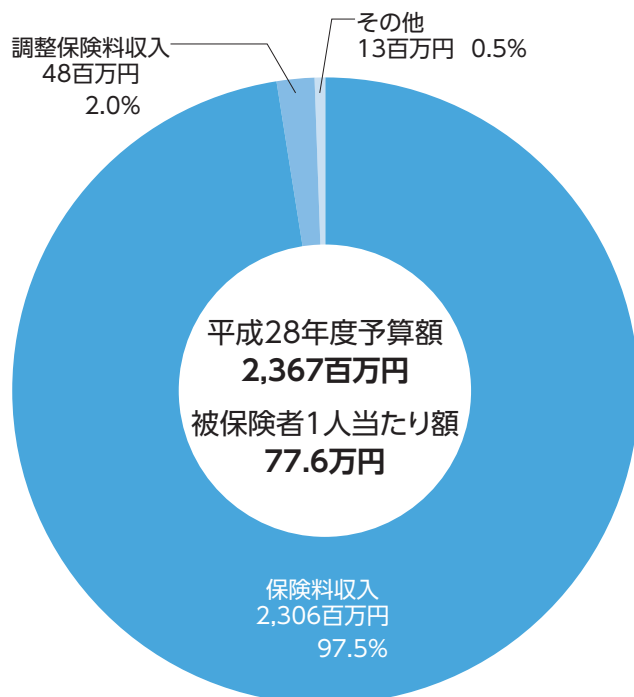
平成28年度の介護保険について

介護保険制度では、健康保険組合が国に代わって皆様(40歳以上)から保険料を徴収して国に納付しています。平成28年度は国に納付する介護納付金の前々年度精算額が減少したことにより黒字予算となりました。

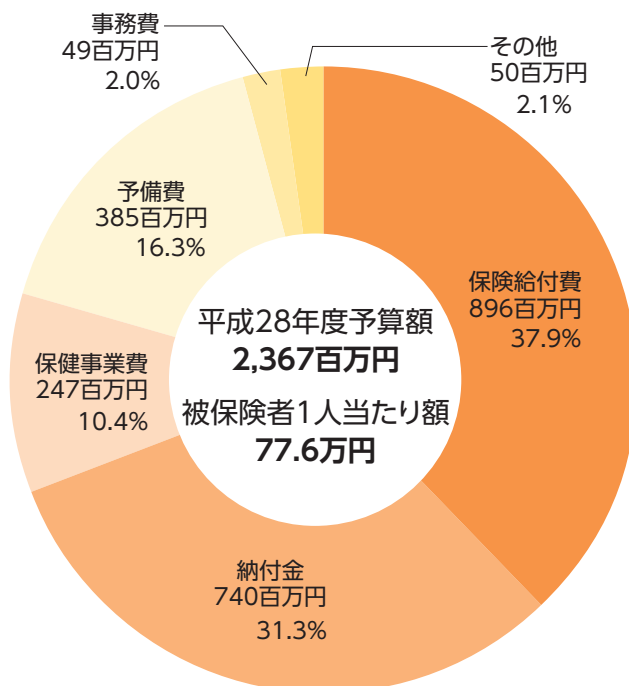
介護保険全体では昨年度同様、保険料率9.0%で算出し、収入1億8,336万円、支出1億4,337万円、収支差額3,998万円は予備費として計上しました。

平成28年度予算概要(一般勘定)

収入



支出



保健事業費の内訳

科目名称	主な内容	予算(千円)	割合
特定健診事業費	特定健診・情報提供	5,900	2.4%
特定健診保健事業	特定保健指導	12,842	5.2%
保健指導宣伝費	機関誌、ホームページ、健診予約システム、医療費通知、育児書配布	28,597	11.6%
疾病予防費	健診・集団健診・人間ドック、EAP・健康相談、インフルエンザ予防接種補助、データヘルス事業	175,670	71.1%
体育奨励費	スポーツ施設の利用補助	12,000	4.8%
在宅療養支援事業	介護費用補助	100	0.1%
その他	旅行・貸付金	12,000	4.8%
計		247,109	100%

予算の基礎数値

- 被保険者数……………3,051人
- 被扶養者数……………3,842人
- 平均標準報酬月額…720,039円
- 扶養率……………1.26

任意継続被保険者の標準報酬月額について

任意継続被保険者の標準報酬月額決定の基礎とする平成28年度平均標準報酬月額は、710,000円です。

適用年月日：
平成28年4月1日～
平成29年3月31日

被扶養者資格確認にご協力いただき、ありがとうございました

アボット健保では、平成28年1月から「被扶養者資格確認」を実施いたしました。対象となった皆様にはお忙しい中、調書と確認書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。皆様のご理解、ご協力に対し、心より御礼申し上げます。



平成
28年度

保健事業計画

平成28年度に実施する保健事業をご紹介します。今年度も健診事業やカフェテリアプラン等、皆様の健康と生活に役立つ事業を実施していきます。アポット健保の保健事業を上手に活用して、家族みんなの健康づくりにお役立てください。



5～7ページ

①健康診断

基本健診
特定健診
オプション健診
二次検査

8ページ

②カフェテリアプラン

9ページ

- ③電話による健康・医療相談「健康相談ダイヤル24」
- ④電話によるこころの相談窓口
- ⑤インフルエンザ予防接種
- ⑥育児誌の無料配布
- ⑦医療費通知
- ⑧健診結果見える化チャート

① 健康診断

今年度も下記のように、健診事業を実施いたします。社員の皆様には、健診受診が義務づけられてますので必ず期限内の受診をお願いします。被扶養者の方も社員と同様の条件で受けられますので、ぜひ受診してください。

予約期間・受診期間

予約期間 ▶ 平成28年11月30日まで

受診期間 ▶ 平成28年12月31日まで

◎被扶養者と任意継続の被保険者及び被扶養者の方は平成29年3月31日まで受診可能です。
(予約は平成29年2月末日まで)

健診の種類と補助金

※任意継続の被保険者及び被扶養者の方も、各対象年齢の健診が受診できます。

※年齢基準日：4月1日から翌年3月31日までの間に満年齢に達する方です。

基本健診

健診コース		対象者	本人窓口一部負担 (税込)	健保補助限度額 (税込)
一般健診		35歳未満の被保険者 及び被扶養者	なし	10,000円
生活習慣病健診★		35歳以上被保険者	なし	26,000円
家族健診★		35歳以上被扶養者	なし	26,000円
人間 ドック★	日帰り	35歳以上の被保険者 及び被扶養者	5,000円 ※ポイント利用可	47,500円
	一泊		15,000円 ※ポイント利用可	58,000円
特定 健診★	基本健診	40歳以上の 被保険者・被扶養者	なし	7,500円
	詳細健診		なし	3,000円

自己負担分には
カフェテリア
ポイントが
利用できます！

補助限度額を超えた分は、自己負担となりますが、カフェテリアポイントを使って支払うことができます。また、6ページのオプション健診で補助限度額を超えたときも使えます。(カフェテリアポイントについては8ページ参照)。

※なお、一部ポイントが利用できない医療機関があります。

★のついている健診について

40歳以上の方が受診する必要がある特定健診項目(6ページ)を含んだ健診です。これらの健診を受けて、メタボリックシンドロームのリスクの高かった人には、メタボの改善を目的とした特定保健指導を実施する場合があります。

上記の基本健診において、年齢対象外の人でも補助限度額を除いて本人負担で受けられます。自己負担での支払いはカフェテリアポイントが利用できます。

例 35歳未満の人が日帰り人間ドック(40,000円)を受診した場合

補助額 **10,000円**

35歳未満対象の一般健診補助額

+

自己負担額 **30,000円**

カフェテリアポイント使用可

特定健診

健保組合は40歳以上の被保険者及び被扶養者に対し、メタボリックシンドロームの発見・予防のための特定健診の実施を義務づけられています。主な検査項目は右記のとおりです。

基本健診 身長・体重、腹囲、血圧測定、血液検査（脂質、血糖、肝機能）、尿検査（たんぱく・糖・潜血）

詳細健診 貧血検査、心電図、眼底検査
(医師が必要とした場合)

オプション健診

アボット健保のオプション健診には次のようなものがあります。

脳ドック・BNP検査（心臓の検査）・アミノインデックス検査・ハート検診以外は窓口での自己負担はありません（健保補助限度額を超えた場合を除く）。自己負担のある検査でもカフェテリアポイントが使用できます。被扶養者の方も受けられますので、ぜひご利用ください。

※健保補助限度額等につきましては健保ホームページをご覧ください。

アボット健保のオプション健診

対象者

30歳以上の被保険者および被扶養者

※脳ドック、腹部超音波・前立腺がん検査を除く

自己負担なし

- 婦人科検査 乳がん(マンモまたは超音波)・子宮がん(女性のみ)
- 胃部検査
- 腹部超音波検査
- 骨粗しょう症検査(女性のみ)
- 肝炎ウイルス検査(B型・C型)
- 前立腺がん検査(男性のみ)
- 大腸検査

カフェテリアポイント利用可

- 脳ドック 50歳以上
平成28年4月～平成29年3月末までに満50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳に達する方
- BNP検査
- アミノインデックス検査
(がんリスクスクリーニング)
- NEW!**
- ハート検診

NEW!

ハート検診

ハート検診はBNP検査と高感度トロポニンI検査を組み合わせ、心疾患（心不全・急性心疾患・虚血性心疾患）のリスクを早期に発見できる検査です。血液検査で血中BNP（脳性ナトリウム利尿ペプチド）と、血中心筋トロポニンIを調べます。健保の補助限度額は5,000円（税込）ですが、残額はカフェテリアポイントを利用できます。

※健診予約システムでハート検診を実施している医療機関をご確認のうえ、お申し込みください。

※検査前に胸が痛いなどの自覚症状がある場合には、すみやかに医療機関を受診してください。



アミノインデックス検査

血液中のアミノ酸濃度を測定し、がんリスクを予測する検査です。1回の採血（5ml）で複数のがんについて同時に検査することができます。健保の補助限度額は5,000円（税込）ですが、残額はカフェテリアポイントを利用できます。

男性 ①5種類…胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、すい臓がん

女性 ②6種類…胃がん、肺がん、大腸がん、すい臓がん、乳がん、子宮・卵巣がん

※この検査は生涯にわたってのリスクを予測するものではありません。また、検査前に症状があった場合は、医療機関をご受診ください。

健診の流れ

① 希望する健診を選ぶ

5ページの「基本健診」から選択。
年齢・性別などによって受けられる健診が異なります。

② 受診する医療機関を決める

契約医療機関を照会する

受診したい医療機関を選択する

※医療機関のリストはココから → 健保Webの **健診予約** から **電話予約** または **インターネット予約** をクリック

③ 受診の予約・申込

電話予約

インターネット予約

契約外施設で受診

ご自身で医療機関へ
電話予約する

インターネット予約なら
これで予約と申込登録が
同時に完了!!

一旦健診費用を全額支
払い、後日、健保へ補助
金の申請をします。

ご自身で医療機関へ
電話予約する

健保Webの「健診予約から申込登録」 <http://www.abbott-kenpo.com/>

※被扶養者は被保険者のID・パスワードを使用してアクセスします。

インターネット予約

一部の医療機関についてはこちらで予約から申込登録まで同時に行えます。

電話予約

直接電話にて予約した方はこちらから申込登録してください。契約医療機関もこちらから検索することができます。

申込履歴

今までの予約、受診の確認ができます。



④ 「受診承認書」を受け取る

受診予約データが登録された後、「健康診断
受診承認書」がバリューHRから送付。

⑤ 受診

受診当日は、次のものを持参する。

- ・保険証・健康診断受診承認書
- ・医療機関から送付された検体容器
- ・問診票等

予約の変更について

予約者本人が直接医療機関へ電話し、予約の変更を行い、そののちバリューHRカスタマーサービスへ電話、又はメールでご報告ください。キャンセル・変更処理を行います。

健診についての問い合わせは…
(株)バリューHRカスタマーサービスへ

TEL : 0570-075-703 ※電話番号が変わりました
営業時間：平日(9:30～18:00) E-mail : kensin-abt@apap.jp

② カフェテリアプラン

カフェテリアプランとは、アボット健保が用意するさまざまなメニューの中から、皆様が必要とするサービスを自由に選んで利用できるサービスです。任意継続の被保険者および被扶養者の方もご利用できます。

- **利用可能ポイントは年間30,000ポイント(4月付与)です。**
※中途入社の場合は2,500ポイント/月減
- **カフェテリアポイントの有効期限は2年間です。**

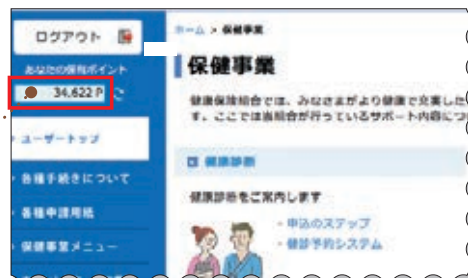
平成27年度の付与分 → 平成29年3月31日まで有効

平成28年度の付与分 → 平成30年3月31日まで有効

有効期限内に使用してください

有効期限についての注意点

有効期限を過ぎてしまったり、資格喪失日(退職日の翌日)以降は、そのカフェテリアポイントは失効となり使用することができなくなります。みなさまのポイントは健保ホームページで確認できます。



あなたの保有ポイントは
こちらをご覧ください

カフェテリアメニュー

次のようなメニューが会員価格で利用でき、また支払いにカフェテリアポイントを充当することができます。

詳しくは健保ホームページより「保健事業メニュー」をクリックしてください。

**ネット通販も
使えて便利です！**

健康管理に 気をつける方には

人間ドック自己負担分の費用補助(日帰り5,000P)や家庭用常備薬、サプリメントの購入補助にも利用できます。

充実した休日を 過ごしたい方には

レジャーチケット(TDL補助券2枚5,000Pなど)や旅行代金の全額または一部にポイント利用できるバリュー旅・宿カフェテリアがあります。

カフェテリアプラン

カフェテリアのお知らせ

- 2014年3月20日 消費税改定による一部メニュー停止のお知らせ
- 2014年3月10日 消費税改定に係るカフェテリアサービスの対応について

健康生活支援メニュー(カフェテリアプラン)

健康管理

定期健康診断・
専門ドック優待品購入など

健康増進・支援

契約スポーツクラブや
ゴルフ施設の利用補助など

育児・介護支援

介護や育児の
サービスが受けられます。

生活支援

レジャーチケットや生活グッズ
期間限定チケットイベントなど

会員交流会(オフ会)

ユーザ参加交流型の
サービスです。

スポーツで健康 増進される方には

契約スポーツクラブが法人会
員利用券で利用可能。契約ゴ
ルフ場では利用料金のうち平
日5,000P、休日8,000Pを利用
できます。(プレー料金1万
円以上の場合、一部除外)

介護サービスを 利用したい方には

ポイントを積み立て、託児サ
ービスや訪問介護サービスなど
が利用できるバリュー育児・介
護クーポンがあります。

カフェテリアプランに ついて

カフェテリアプランについての問い合わせは…
(株)バリューHR カスタマーサービスへ

TEL: 0570-075-708 ※電話番号が変わりました
営業時間: (平日 9:30~18:00) E-mail: vc-support@apap.jp

③ 電話による健康・医療相談 「健康相談ダイヤル24」

被保険者と被扶養者の皆様の健康ライフのサポートと医療に対する不安や悩みの軽減を目的として、「アボット健保 健康相談ダイヤル24」を開設します。皆様からの健康・医療・介護・育児や医療機関のご相談に、経験豊かな有資格者（ドクター・保健師・看護師等）が、24時間・年中無休・フリーダイヤルでお答えします。

 **0120-110-628**

※委託会社 ティーベック株式会社

24時間 年中無休 相談料・通話料とも **無料**

*プライバシーは厳重に守られます。

④ 電話によるこころの相談窓口

被保険者と被扶養者の皆様が抱えている職場からプライベートまで、あらゆるジャンルの悩みを、経験豊富な心理の専門家に24時間・年中無休・フリーダイヤルで気軽に相談できるサービスです。

 **0120-989-489**

※委託会社 ピースマインド・イーブ株式会社

24時間 年中無休 相談料・通話料とも **無料**

*プライバシーは厳重に守られます。

サービスの詳細はこちらから

<https://www.kenko-program.com/abbott-jp/>
サイトID: **abbott-jp** パスワード: **4555**

⑤ インフルエンザ予防接種

毎年流行するインフルエンザに対して有効なのが予防接種です。今年度から補助額を増額しました。

- インフルエンザ予防接種費用として**3,500円**を補助します。
※1人1回の上限額（費用が満たない場合は実費）とします。
※被保険者 および 被扶養者が対象です。
- 平成28年度は9月頃にホームページ上で詳しくご案内いたします。

⑥ 育児誌の無料配布

子育てをする被保険者、被扶養者の皆様の支援ツールとしてご提供します。

- 出産育児一時金の支給者に対し、下記の冊子を1年間無料配布します。
月刊「赤ちゃん和妈妈」12冊・「お誕生号」1冊
「お医者さんにかかるまでに」1冊
その他保存用ファイル1冊

⑦ 医療費通知

皆様が医療機関にかかったときの支払いは、自己負担分のみですが、残りは健保組合が支払っています。医療費の実績を通知し、健康や医療費に対する認識を深めていただくため、Web上に医療費通知システムを設置しています。

実際にかかった医療費を健保のホームページから確認することができます。



⑧ 健診結果見える化チャート

皆様が健診を受けたあとに手にする結果表を、わかりやすくチャート化します。ひとり一人の体調にあったアドバイスを見ることができますので、ぜひアクセスしてください。



10～11ページをご覧ください。



あなたの 健診データがより、 見やすくなりました！

被保険者対象

ぜひ、アボット健保の
WEBサイト
「健診MYページ」に
アクセスしてください

健診を受け、数値だらけの健診結果を手にしても、「自分が今、どのような状態なのか」「今後何に気をつけたらよいのか」ということは、漠然としていてなかなか理解しづらいものです。アボット健保では、みなさんのひとり一人の健診データを、わかりやすく「見える化」いたしました。

どうすれば見られるの？

アボット健保のホームページにアクセスし、健康管理システムにログインしてください。

トップページ

健診結果管理システム

健診MYページ

*初めてログインするには、IDとパスワードの取得が必要です(裏表紙をご覧ください)。

いつの健診データが「見える化」されるの？

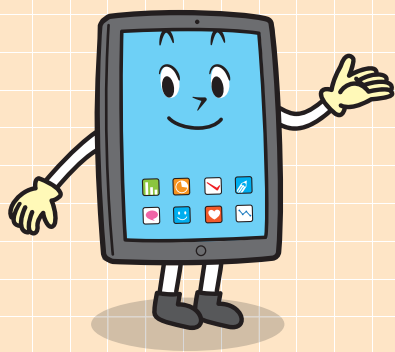
まずは、昨年度(直近)受けた健診データが「見える化」されています。平成28年度以降は、その都度受けた健診が、約2ヶ月後に「見える化」されて表示されます。前年との比較もできますので、数値がどのように変化したか、確認することもできます。

1 健康管理システム



ここをクリック！

2 生活習慣病のリスク度



3 健康MYページ 「あなたの健康状態」

それぞれの検査項目において、あなたの健康状態が色別で表示されます

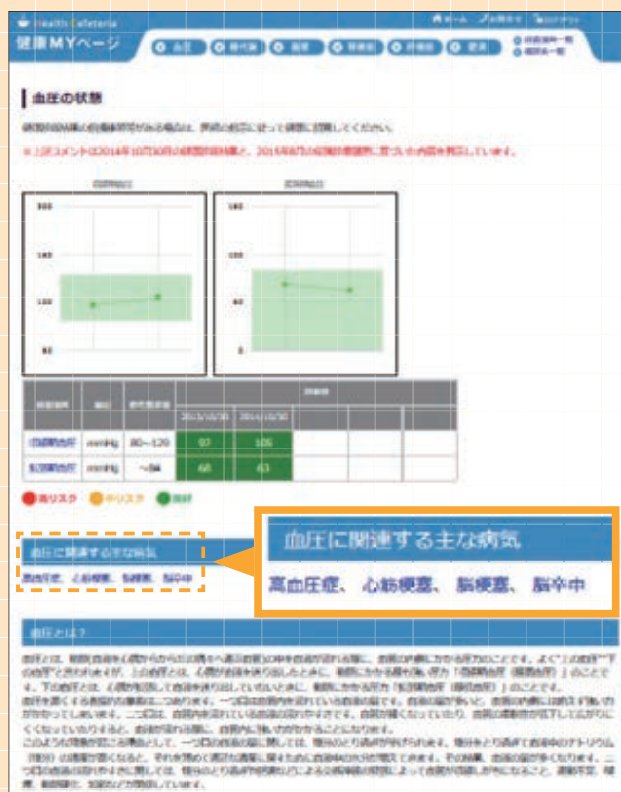
例えば
「血圧」を
クリック
すると…



血圧・糖代謝・脂質・肥満・肝機能・腎機能の
6つの項目について、わかりやすく解説しています。

4 健康MYページ「血圧」

「高血圧とは何か」「血圧に関する主な病気」など、
関連する疾病情報が見られます

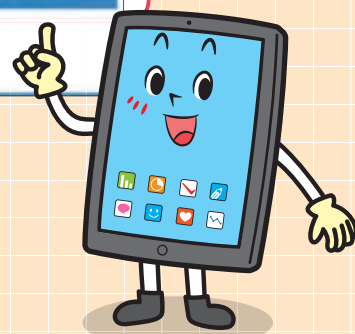


リスクの高かった人には、
食事に関するサポートも受けられます！

cookpadダイエットラボと提携し、
個人が選んだ症状別のサポートレシ
ピを、6ヶ月間メールで配信します。

ここをクリック！

cookpad
ダイエット



5 食育サポート

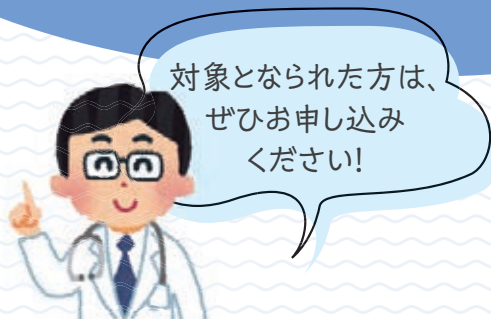
個人のリスクに応じて、おすすめの改善サポート
コースに★マークが表示されます。

自分に合った改善コースを1つ選んでメールアドレスを登録すると、6ヶ月間レシピが配信されます。特定保健指導の対象となった方はもちろん、気になる症状がある人は、ぜひご活用ください。



健診でリスクの高かった方へ

専門職によるサポートプランを始めます



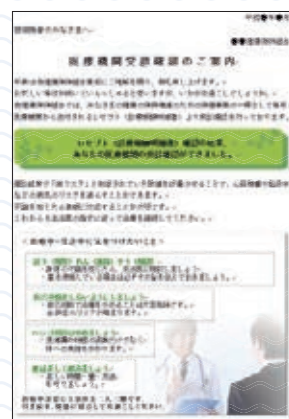
「ふぁみりんくvol.10」でもお知らせしたとおり、アボット健保ではデータヘルス計画の一環として、医療費分析にもとづきアクションプランを実施していくことになりました。4月から健診結果で高リスクと認められた方で医療機関の受診がない方・治療を中断された方を対象に、ご案内を送付いたします。委託先の医師、保健師より、対象者に即したアドバイスをを行い、医療機関の受診までをサポートします。



■サポートの対象となる数値

	検査項目	基準値*	対象となる方の数値
血糖 (%)	HbA1c(NGSP)	~5.5	7.0以上
血圧 (mmHg)	収縮期血圧	~129	180以上
	拡張期血圧	~84	110以上

*参考値:人間ドック学会



医師・保健師サポートプラン 実施の流れ

- 1 同封の「医師・保健師プラン申込書」に必要事項を記入の上、ご返信ください。
1~2週間後
- 2 あなたの健診結果・レセプトデータに関する医師のコメントを書面でお送りします。
※すでに適切な治療をされている場合などはサポート終了。
1~2週間後 継続サポートが必要と医師が判断した場合
- 3 保健師からお電話し、あなたの健康状態や受診状況についてお話をさせていただきます。
3ヶ月後
- 4 保健師が、レセプトデータからあなたの受診状況を確認。
※レセプトの確認ができた場合はサポート終了。
1~2週間後 レセプトの確認ができない場合
- 5 保健師からお電話し、現在の状況などをお話させていただきます。
*保健師によるレセプトデータの確認は、最大2回(6カ月間)実施。

脂質の検査項目で
リスクが高いと判断された方へは

受診のご案内をお送りいたします

■ご案内対象数値

*参考値:人間ドック学会

	検査項目	基準値*	対象となる方の数値
脂質 (mg/dl)	LDL-コレステロール	60 ~ 119	180以上
	HDL-コレステロール	40 ~ 119	29以下 120以上
	中性脂肪	30 ~ 149	1000以上

対象となられた方は
お早めに医療機関をご受診ください。

健康保険法等の改正についてお知らせします

平成28年4月に「持続可能に医療保険制度を構築するための国民健康保険法等の一部を改正する法律」が施行されました。また、平成28年度以降においても、全面総報酬割の導入をはじめとして、現役世代や健康保険組合にとってさらなる負担がかかる改正が順次実施されることとなっています。

また、平成30年度には、後期高齢者支援金の加算・減算制度について、特定健診・保健指導実施率、ジェネリック医薬品の使用割合等の指標を追加し、複数の指標により総合的に評価するしくみが導入される予定です(指標の達成状況に応じて最大10%の範囲内で段階的に減算)。



後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入

75歳以上の高齢者の医療費として拠出する後期高齢者支援金の計算方法について、より負担能力に応じた負担とするため、従来の加入者割(加入者の人数)から総報酬割(加入者の報酬をもとに計算)へ段階的に変更し、平成29年度には全面総報酬割が導入されます。

平成28年度 総報酬割を3分の2に拡大
平成29年度 全面総報酬割の実施
前期高齢者にかかる後期支援金に前期高齢者の加入率調整を導入

健康保険の標準報酬月額上限の引き上げ

平成28年度 保険料を決める標準報酬月額の上限を3等級増やして139万円に、標準賞与の年間上限も573万円に引き上げ

	等級	標準報酬月額	報酬月額
従 来	47	1,210,000円	1,175,000円以上
平成28年4月～	47	1,210,000円	1,175,000円以上 1,235,000円未満
	48	1,270,000円	1,235,000円以上 1,295,000円未満
	49	1,330,000円	1,295,000円以上 1,355,000円未満
	50	1,390,000円	1,355,000円以上

紹介状なしの大病院受診の定額負担導入

平成28年度 紹介状なしで、特定機能病院や500床以上の大病院を受診した場合
▶最低5,000円を追加負担
他の病院を紹介されたのに大病院等を再診で受診した場合
▶最低2,500円を追加負担

入院時食事療養費等の見直し

平成28年度 一般所得者の食事負担額
1日260円▶360円に引き上げ
平成30年度 1日360円▶460円に引き上げ

34歳以下の禁煙治療の保険適用条件を緩和

平成28年4月 34歳以下の人は喫煙年数に関係なく、健康保険で禁煙治療が受けられるよう、条件を緩和
※従来は1日平均喫煙本数×喫煙年数=200以上ではないと健康保険が適用されなかったが、この条件を35歳以上に限定。適用条件には、そのほかにもニコチン依存症と診断された・ただちに禁煙しようと考えている・禁煙治療の同意書に署名をしているといった条件がある。

患者申出療養費の創設

平成28年度 患者の申出にもとづき高度の医療技術を用いた療養を保険外併用療養費の支給対象とする

傷病手当金・出産手当金の支給額の見直し

平成28年度 支給額の算定に用いる標準報酬月額を直近1年間の平均に見直す

健康保険の諸手続きにマイナンバー適用

平成29年1月 マイナンバーを資格関係等の手続きに適用



監修
順天堂大学医学部総合診療科
准教授 福田 洋

血糖値

どうすれば
よくなる?

基準値	
HbA1c	5.5%以下
空腹時血糖	99mg/dl以下

「血糖値」とは、血液中のブドウ糖の量で、食事をするとう糖値は上昇します。食べすぎなどにより、糖をエネルギーに変えるインスリンが不足したり、働きが悪くなると、慢性的に高血糖が続く状態になります。これが糖尿病です。高血糖が続くと、全身の血管が損傷して動脈硬化が進み、さまざまな合併症がおこってきます。

高血糖を放置すると… ※血糖コントロール不良の一例です。

(高血糖を指摘されてから)

約10~15年後

さらに数年後

網膜症による
眼底出血・視力障害



失明

腎症による
腎機能の低下・重症化



人工透析

神経障害により、足先に
壊疽をおこす



足の切断

脳卒中・狭心症・心筋梗塞などもおこしやすくなります。

●糖尿病の人の血糖コントロール目標値

	HbA1c
血糖正常化を目指す際の目標	6.0%未満
合併症予防のための目標値	7.0%未満*

*対応する血糖値としては、空腹時血糖130 mg/dl未満または食後2時間血糖値180 mg/dl未満をおよその目安とする。
日本糖尿病学会「熊本宣言2013」より



合併症の発病は、
血糖コントロール
次第!



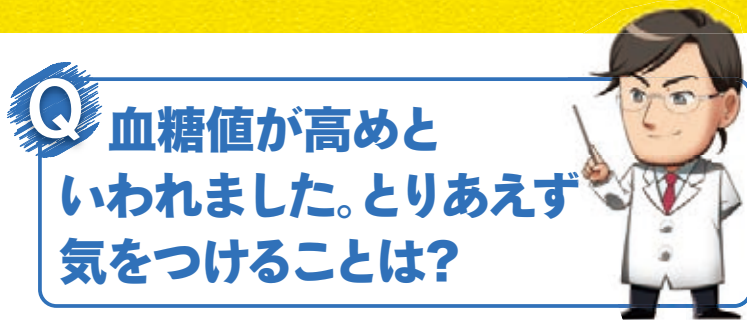
Q 健診結果で、「要治療」の判定を受けたが、自力で何とかしたい!



A 本当に糖尿病なのか、どんなタイプの糖尿病なのか、合併症をおこしていないかなど、まずご自分の状態を知ることが大切です。そのために病院の受診は無駄ではありません。

病院=薬、というイメージがあるかもしれませんが、糖尿病と診断されても、*一般的にはすぐに薬を使うことはなく、2~3ヶ月間食事や運動などの生活習慣の改善を行い、それでも血糖コントロールがうまくいかない場合、飲み薬やインスリン(注射)の使用を検討します。医師や管理栄養士等から、食事や運動についてのアドバイスも受けられるので、自己流で頑張るよりもよい結果が得られます。また改善効果をタイムリーに検査できる強みもあります。

*すでに合併症がある方や重症の方は、すぐに薬物療法を行います。



Q 血糖値が高めといわれました。とりあえず気をつけることは？

ご飯などの炭水化物が好きな人

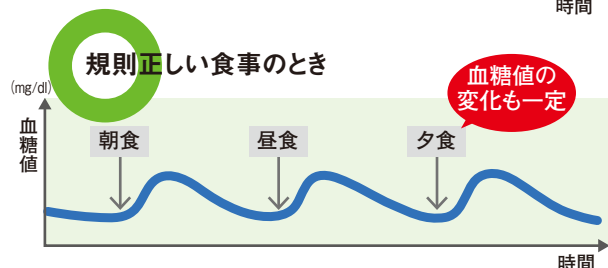
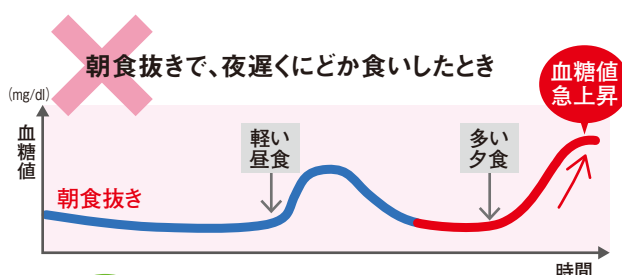
- ◆ ご飯、パン、めん類などの炭水化物は血糖値を上げやすい。大盛りやおかわり、炭水化物の重ね食い(ラーメンライスなど)はやめる。

早食いの人

- ◆ 食べすぎの原因になるので、よくかんでゆっくりと食べる。

食事が不規則な人

- ◆ 「昼食軽め+夜遅くにどか食い」パターンの人は、夕食後に血糖値が急上昇してしまう。夕方におにぎりなどを軽く食べておくと防止できる。



A まずは、血糖値を上げにくい食習慣をつけましょう。運動は血糖値を一時的に下げるだけではなく、続けることにより、インスリンが効きやすい*からだになります。なお、肥満(BMI 25以上)の人は減量も必要です。

*少ないインスリンで血糖値が下がるようになる。

野菜や副菜をあまり食べない人

- ◆ 野菜やきのこ、海藻、こんにゃく、大豆製品などは食物繊維が多く、血糖値の上昇をゆるやかにするので、毎食食べるようにする。
- ◆ 食物繊維の多いものから食べ、主食を最後にすると、血糖値の上昇がゆるやかに。
※炭水化物の多い野菜(れんこん、ごぼう、とうもろこし、じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、大豆以外の豆など)に注意。

お酒が好きな人

- ◆ アルコールは飲みすぎ、食べすぎにつながりやすい。糖尿病の場合、原則として禁酒なので必ず医師に相談を。飲酒OKであっても、決められた量(日本酒1合弱程度)は守ること。

間食の多い人

- ◆ 血糖値が下がる前に食べるので、常に高血糖状態となる。回数を減らし、糖質の少ないもの(乳製品、ナッツなど)を少量食べる。
※せんべいやスナック菓子など、甘くないものも糖質なので注意。

砂糖入りの飲料をよく飲む人

- ◆ 缶コーヒーやスポーツドリンクなどは、固形物よりも、血糖値が乱高下しやすく、すぐにまた甘いものが欲しくなる。無糖のお茶類などに置き換える。

運動習慣のない人

- ◆ 通勤時や買い物時に、ウォーキングをとり入れることから始めてみよう。食前よりも食後1~2時間後に行くと食後高血糖の防止になる。
※血糖値が非常に高い人、合併症のある人は医師に相談してから行ってください。

Q 薬をのんでいれば、 少くとも 食べすぎても 大丈夫？



A 「薬をのんでいるのだから…」と安心してしまう気持ち、わかります。しかし、基本的な食事療法、運動療法をサボってしまうと、薬の効果が十分に得られず、血糖値も下がりにくくなります。そのため、医師は薬が効いていないと思い込み、量を増やしたり、より強い薬を出すことがあります。また、欠食やお酒の飲みすぎは、*低血糖をひきおこす原因にもなります。

*薬が効きすぎて、血糖値が下がりすぎた状態。ふるえや冷や汗がおこり、ひどくなると意識を失って命に関わることもあります。

○主治医の指示通り服薬しても血糖値が改善されないときは、一度糖尿病の専門医を受診されることをおすすめします。

野菜たっぷりおにぎらず



1人分
●477kcal
●塩分1.7g

材料(2人分)

ご飯	茶碗2杯分
合わせ酢 (酢、砂糖、塩)	各大さじ2 小さじ1/4
たけのこの水煮	10g
しいたけ	1個
にんじん	20g
A だし	50cc
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
B 卵	1個
(砂糖、みりん 各小さじ1)	
アスパラガス	1本
菜の花	1本
C アボカド	1個
サーモン	2枚(約20g)
レタス	1枚
焼き海苔(全形)	2枚

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影
料理研究家・栄養士 今別府絢子

切る方向を
間違えないように
注意しましょう



作り方

- 炊きたてのご飯に合わせ酢を混ぜ合わせて酢飯を作っておく。
- たけのこ、しいたけ、にんじんは粗みじん切りにして耐熱容器に入れて**A**を混ぜ合わせ、電子レンジ(500w)で約3分加熱して冷まし、汁気を除いてご飯と合わせておく。
- 卵は砂糖とみりんを加えて溶き混ぜ、フライパンに油少々(分量外)を入れて炒り卵にする。アスパラガスと菜の花は色よく茹でて、

菜の花は水気をよく絞り、それぞれ4等分に切る。アボカドは薄切りしてかるくレモン汁(分量外)をかける。

- ラップの上に焼き海苔を広げ、中心に混ぜご飯の1/4のをせ、**B**の具材をバランスよく並べ、その上に混ぜご飯の1/4のをせる。
- 海苔の4つ角を真ん中に向かって折りたたみ、ラップで包みこみ、海苔がしっとりしたらカットする。
- C**の具材も同じように作る。

アボット健保のホームページへのアクセスと個人情報登録のお願い

アボット健保のホームページは、健診予約や健保への届出や手続等のご案内のほか、カフェテリアプランのポイント確認、医療費明細などの個人情報がホームページ上で確認できるようになっています。また、補助金等の振込は、皆様が登録した個人情報ページの銀行口座に振り込まれます。

そのためには、**被保険者の皆様ご自身でIDとパスワードの取得手続きが必要になります。**まだ、登録されていない方は、ぜひ登録をお願いいたします。

アボット健康保険組合

健康で快適な生活を応援します

ユーザID・パスワードを入力し、ログインボタンを押してください。

ユーザID

パスワード

ログイン

ID・パスワード取得方法
 はじめて利用する方はこちら(ID・パスワードを取得します。)
 パスワードを忘れた方

McAfee SECURE

アボット健康保険組合
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷5-21-14 バリュー・Hビル4F
TEL: 03-5368-2785 FAX: 03-5368-2784
e-mail: info@abbott-kengo.com

IDとパスワードを取得した方は、こちらに入力後、ログインしてください。

個人別IDおよびパスワードの取得方法についてはこちらをご覧ください。