あなたとご家族の健康のために

発行 令和5年10月1日 第108号

兼松連合 健保だより

KENPO NEWS 2023 AUTUMN Vol.108 CONTENTS:

理事長就任のご挨拶 ／ 全世代型社会保障が目指す方向 ／ 令和4年度決算のお知らせ ／ 令和5年度健診事業のご案内 ／ 2022年版「健康スコアリングレポート」 ／ 乳がん・子宮がん検診で守ろう！自分のカラダ ／ みんなで学ぶ 女性のカラダと健康 ／ 糖尿病は全身の血管病 ／ にっぽんウォーキング旅 ／ ルネサンス オンラインライブストリーム 法人利用のご案内

奈良県 吉野山の紅葉

重要なお知らせとお願いがあります

この冊子はご家庭に、お持ち帰りください

兼松連合健康保険組合
https://www.krkenpo.or.jp

理事長就任のご挨拶

兼松連合健康保険組合
理事長　**海野　太郎**

事業主ならびに加入者の皆さまにおかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

このたび、田島 良雄前理事長の退任にともない、去る7月7日の理事会におきまして、皆さまのご推挙により兼松連合健康保険組合の理事長に就任いたしました。ご加入者の皆さまの健康を守るため事業の円滑な実施と健全な財政運営に最善の努力を尽くす所存でございますので、前理事長と同様、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化や医療の高度化などにより厳しい状況が続いているところですが、団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となり、現役世代が負担する後期高齢者医療への納付金が急増する「2025年問題」が間近に迫り、健保組合の財政の急速な悪化が懸念されています。こうしたなかで、先の通常国会において「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための改正健保法」が可決、成立しました。後期高齢者の保険料負担割合の見直しのほか、健保組合に対する補助金の拡充や、財政支援の枠組みが拡充されるなど「現役世代の負担軽減」を踏まえた内容となりました。健保財政にとっては一歩前進となりましたが、その負担軽減効果は限られるともいわれ、引き続き厳しい状況が継続するとみられています。尚、厳しい財政状況は当組合でも同様であり、令和5年度には、年々増加する医療費等に対応するために健康保険料率の引き上げも行い、皆さまにご負担をおかけしたところです。

当健康保険組合では、このような厳しい財政状況においても、必要な予算はしっかりと確保し、効率的で効果的な保健事業をさらに推進してまいります。皆さまにおかれましては、健康診断や特定保健指導等の健診事業を積極的に活用いただき、引き続き疾病予防と医療費の適正化にご協力いただければ幸いです。

最後に、皆さまの一層のご健勝とますますのご発展をお祈り申し上げ、理事長就任の挨拶とさせていただきます。

兼松連合健康保険組合 組合会議員名簿

令和5年7月7日現在

選定議員			互選議員		
理事長	**海野　太郎**	兼松コミュニケーションズ株式会社	理事	**高道　英明**	ホクシン株式会社
理事	**米山　健**	兼松連合健康保険組合	理事	**山下　直人**	兼松トレーディング株式会社
理事	**玉岡　英人**	兼松エレクトロニクス株式会社	理事	**亀岡　拓之**	兼松食品株式会社
監事	**近藤　司**	カネヨウ株式会社	監事	**山田　公徳**	株式会社兼松ケージーケー
議員	**山田　亮**	協和スチール株式会社	議員	**大村　剛太**	兼松ケミカル株式会社
議員	**宮本　一男**	兼松ペトロ株式会社	議員	**金沢　裕一**	ケー・イー・エルテクニカルサービス㈱
議員	**津田　秋人**	永和金属株式会社	議員	**野村　進一**	日本オフィス・システム株式会社

任期　自 2020年12月15日　至 2023年12月14日（敬称略）

SCOPE

社会保障改革の新たなステージ
全世代型社会保障が目指す方向

団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者に移行する2025年、高齢者人口がピークとなる一方で就業者人口が急減していく2040年を見据えて、これらの少子高齢化問題の節目を乗り越えるため、社会保障改革が加速しています。2020年に「全世代型社会保障改革の方針」が閣議決定され、少子化対策や医療提供体制の改革が進められてきました。2022年4月には不妊治療への保険適用が実施され、2023年4月からは「こども家庭庁」の下、従来は各府省庁別に分かれていた子供関連の政策が一元管理されました。

昨年12月に公表された「全世代型社会保障構築会議報告書」では、「『少子化・人口減少』の流れを変えること」が「目指すべき社会の将来方向」として掲げられました。少子化・人口減少の流れが変われば、成長と分配の好循環による経済活性化が可能となり、社会保障の持続可能性が高まるからです。それ故、報告書は「子育て支援を急速かつ強力に整備すること」が最も緊急を要する「未来への投資」としています。その第一歩として、増加する出産費用の負担を軽減する観点から、出産育児一時金を50万円に引き上げることなどが先の国会で決っています。

全世代型社会保障へ転換するために、医療については、効率化のための医療の機能分化と連携のさらなる推進、医療提供体制の改革を進めるという基本政策のほか、「かかりつけ医機能が発揮される制度整備」の早急な実現も求められており、制度・環境の整備に関して国、保険者、医師会等での議論が続けられています。

一方で、負担の在り方、制度を支える財源の担保についてはいまだ不明瞭です。負担と給付を一体的に検討し、机上の空論で終わらないよう、着実な取り組みが期待されます。

今回のまとめ

- 全世代型社会保障の構築が加速している。
- 少子化・人口減少、超高齢社会の課題克服のために、最も大切なのは子育て世代への支援を整備することである。

令和４年度

決算のお知らせ

医療費の増加が健保財政を圧迫

経常収支差引額

1億9、772万円の赤字に

兼松連合健康保険組合の令和４年度の決算が、去る7月14日に開催された第106回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和４年度の決算は、収入33億７４３万5千円に対し、支出32億1，８８８万3千円となり、経常収支差引額で1億9，７７１万5千円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、収入の柱である保険料収入がコロナ前の水準をほぼ回復し増収となった一方、皆さまが使われる医療費や薬剤費などの現物給付、また傷病手当金や出産育児一時金などの現金給付が増え、支出の主要項目である法定給付費が前年度より大幅に増加したことが挙げられます。

特に医療費については、令和２年度において新型コロナ感染拡大の影響による受診控えが発生した影響から一時的に減少しましたが、令和３年度に於いてはコロナ前を上回る水準まで回復し、令和４年度においては更に反動ともみられる高い伸びとなり、大幅に増加しました。

また、医療費の増加傾向は後期高齢者にも及び、後期高齢者支援金の増加として顕著に表れています。現役世代が負担する後期高齢者支援金は、すべての団塊の世代が75歳に到達し後期高齢者医療費がピークとなる「２０２５年問題」を間近に控え、健保財政の大きな負担となっています。

このような中、先の通常国会において、少子化対策を全世代で支える仕組みや現役世代の負担増を抑制する施策などを盛り込んだ、健康保険法の改正案が成立しました。今後の日本の社会保障制度を方向付ける有意義な改正と評価できる一方で、前期高齢者納付金について、報酬水準に応じた調整を部分的に導入するなど、健保組合の中には負担増となりかねない施策もあり、今後も動向が注視されます。

来年度からは、いよいよ第3期データヘルス計画ならびに第４期特定健診・特定保健指導が開始となります。これに向け、今年度はこれまでの成果を振り返り、新しい目標を設定する重要な年度となります。国民皆保険の中核を担う保険者として、引き続き皆さまの健康寿命の延伸につながる取り組みを進めてまいります。

また、来年秋からは、従来の健康保険証を廃止しマイナンバーカードと一体化させる方針が政府より示されています。医療分野のＩＣＴ化を進める上で鍵となる施策と考えられますので、スムーズな移行と皆さまの利便性の向上のために、保険者として協力してまいります。

当健保組合は、今後も事業主との連携によるコラボヘルスや、社会の変化に対応した効果的・効率的な保健事業の推進を通して、皆さまの健康増進や疾病予防へまい進してまいります。皆さまにおかれましても、健診や特定保健指導などの積極的な活用により、健康管理に取り組んでいただくとともに、引き続き適正受診等を心掛け、医療費節減にご協力いただきたくお願いいたします。

決算の主なポイント

●収入の柱である保険料収入は前年度より微増

給与と賞与を合わせた被保険者一人当たりの平均標準総報酬が増加した一方、被保険者数が微減となったことから、保険料収入は僅かに増加しました。（被保険者一人当たり前年度比 1.6％の伸び、前年度比 17 百万円の増加）

●法定給付費は２年連続して大幅に増加

令和４年度の医療費は外来、調剤において受診件数が大幅に伸び、現金給付では傷病手当金が急増しています。（被保険者一人当たり前年度比 11.9％の伸び、前年比 166 百万円の増加）

●高齢者医療への納付金は前年度より減少

前期高齢者納付金が大幅に減少した一方、後期高齢者支援金は増加し、納付金全体では被保険者一人当たり前年度比 6.7％程度の減少となっています。

令和４年度　収入支出決算概要

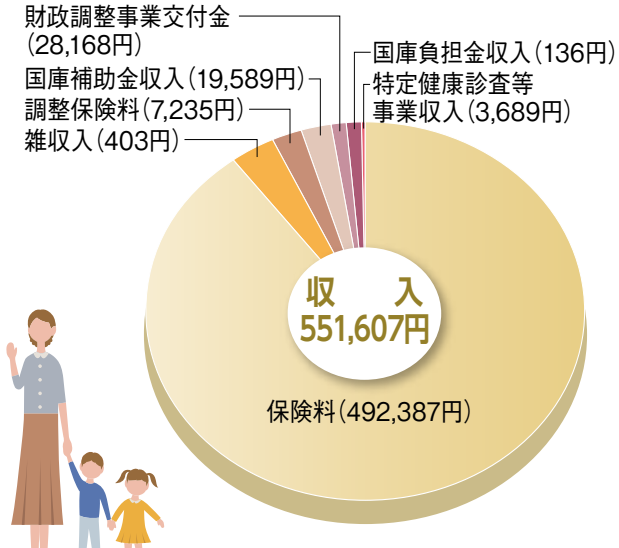
健康保険分（千円）

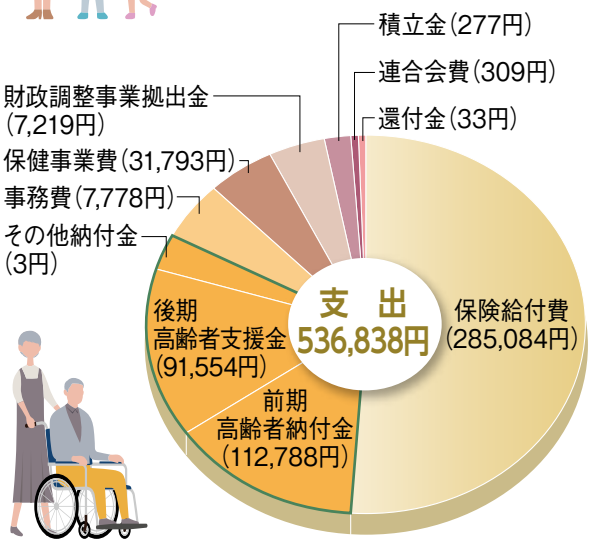
収　入	
保険料	2,952,355
基本保険料	1,716,160
特定保険料	1,236,195
国庫負担金収入	815
調整保険料	43,381
繰入金	0
国庫補助金収入	117,454
特定健康診査等事業収入	22,121
財政調整事業交付金	168,895
雑収入	2,414
合計	3,307,435
経常収入合計	2,977,881

支　出	
事務費	46,637
保険給付費	1,709,364
法定給付費	1,703,582
付加給付費	5,782
納付金	1,225,256
前期高齢者納付金	676,279
後期高齢者支援金	548,955
その他	22
保健事業費	190,633
還付金	193
財政調整事業拠出金	43,284
連合会費	1,853
積立金	1,663
雑支出	0
合計	3,218,883
経常支出合計	3,175,596

決算残金	88,552 千円
経常収支差引額	▲197,715 千円

被保険者１人当たりで見ると





介護保険分（千円）

収　入	
保険料	361,317
繰越金	0
繰入金	0
雑収入	5
合計	361,322

支　出	
介護納付金	350,177
還付金	0
積立金	0
合計	350,177
決算残金	11,145 千円

組合現況

令和５年３月末現在

- 被保険者数 5,932 人　（男性 3,838 人、女性 2,094 人）
- 平均年齢 41.57 歳　（男性 43.71 歳、女性 37.63 歳）
- 平均標準報酬月額 372,599 円　（男性 414,693 円、女性 290,345 円）
- 総標準賞与額（年間合計） 7,102,114 千円
- 健康保険料率（調整保険料率含む）
  1,000分の　（事業主　1,000分の46 、被保険者　1,000分の46 ）
- 介護保険料率
  1,000分の　（事業主　1,000分の 9 、被保険者　1,000分の 9 ）

がん検診を含まないコース（一般健診）と
がん検診を含むコース（生活習慣病予防健診）の２つのコースがあります。

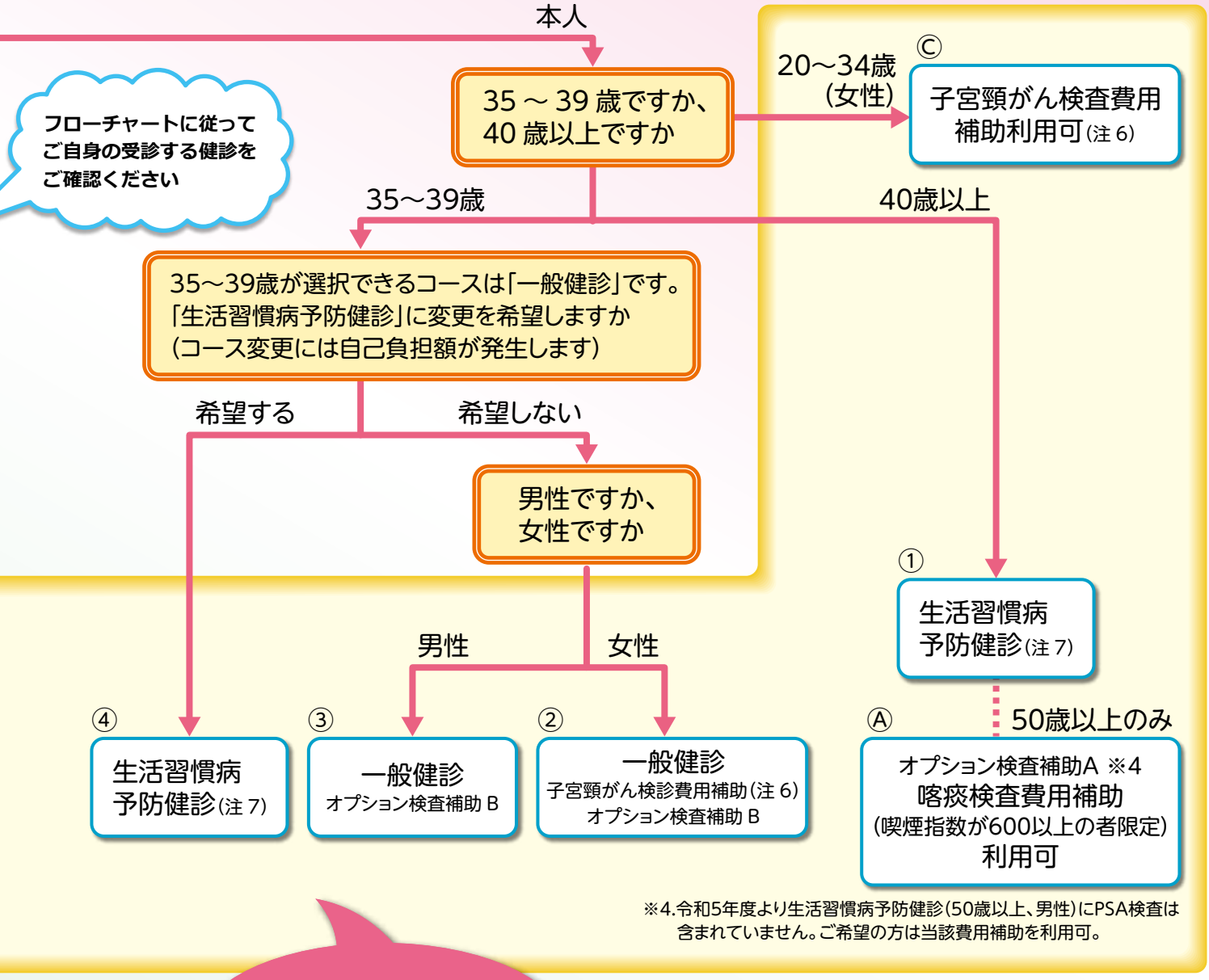
【一般（法定）健診の検査項目】

- 診察、身体計測、視力、聴力、血圧
- 尿検査（蛋白、糖）
- 呼吸器（胸部レントゲン）
- 循環器（心電図）
- 血液検査（赤血球、ヘモグロビン）
- 糖尿病（空腹時血糖）
- 肝機能（GOT、GPT、γ-GTP）
- 脂質（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）

【生活習慣病予防健診の検査項目】

- 法定健診の検査項目
- 詳細項目
- 胃がん検診（内視鏡・レントゲン）※3
- 大腸がん検診
- 乳がん検診（マンモグラフィ・乳房超音波）
- 子宮頸がん検診

※3.胃がん検診を受診されない場合に、健診自体が受診できない健診機関があります。この場合、他の受診可能な健診機関に変更いただくか、一般健診へのコース変更をお願いします。（HP健診機関リスト参照）



※4.令和5年度より生活習慣病予防健診（50歳以上、男性）にPSA検査は含まれていません。ご希望の方は当該費用補助を利用可。

あなたの受ける健診は
これ！！

詳細は「健保だより」春号（令和5年4月発行）或いは
当組合のホームページをご参照ください。

令和５年度 健診事業のご案内（再掲：健診事業体系図）

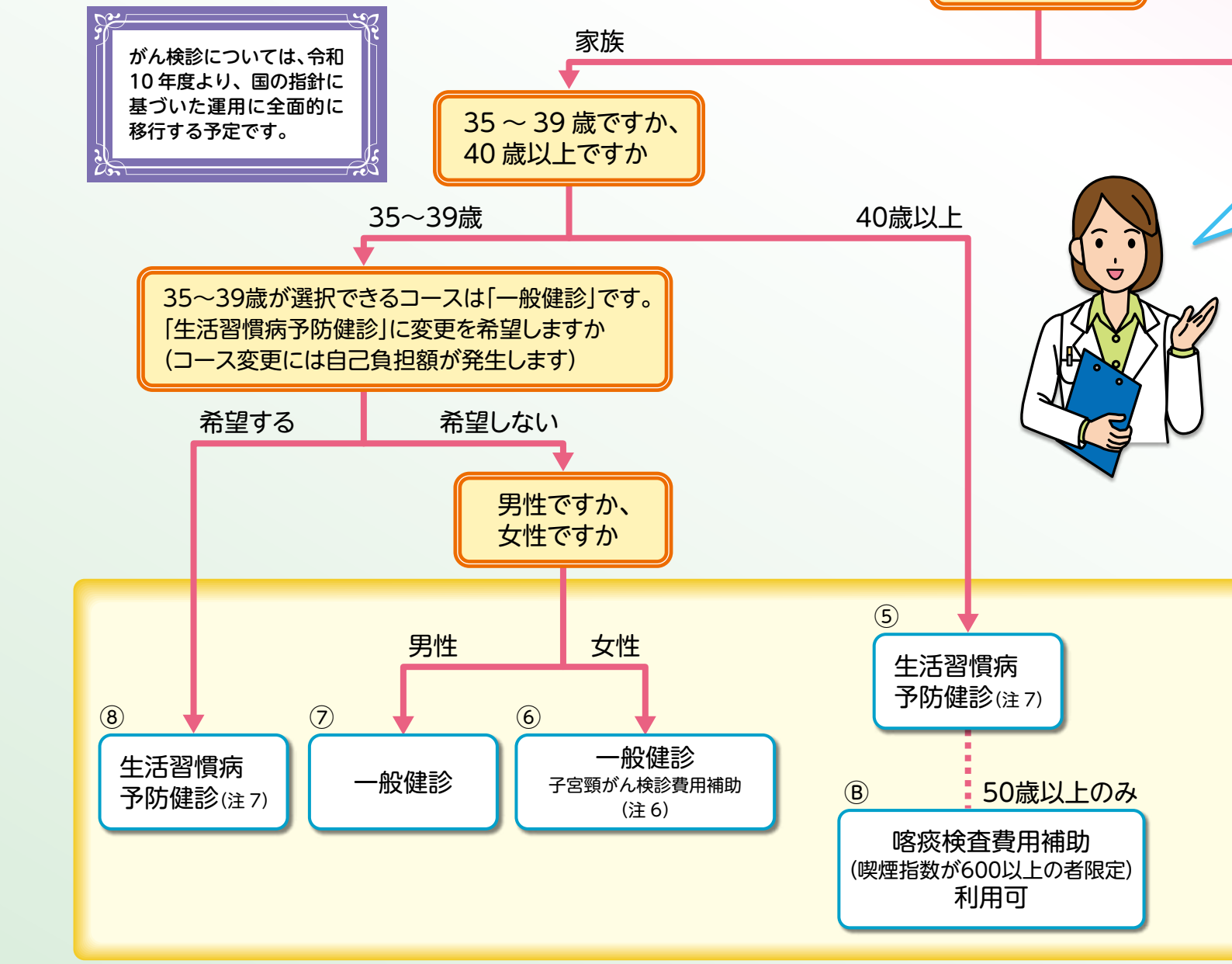
健診に含まれるがん検診について、その実施内容・実施方法を国の基準に段階的に合わせてゆくことを目的として、令和５年度より当組合の健診事業を大幅に変更しています。

■国で推奨されているがん検診

種　類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん	問診に加え、胃部レントゲン、又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上※1	2年に1回※1
肺がん	質問（問診）、胸部レントゲン及び喀痰細胞診	40歳以上	年に1回
大腸がん	問診及び便潜血検査	40歳以上	年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
乳がん	質問（問診）及びマンモグラフィ※2	40歳以上	2年に1回

出典：厚生労働省　がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（令和３年10月１日一部改定）より
※1. 当分の間、胃部レントゲンについては40歳以上に対し年１回実施可　※2. 視診、触診は推奨しない

がん検診については、令和10年度より、国の指針に基づいた運用に全面的に移行する予定です。



注：・年齢は年度内年齢（その年度の３月31日に於ける年齢）です。
・「子宮頸がん検診費用補助」は２年に１回、偶数年齢での受診のみが補助の対象となります。（注6）
・「生活習慣病予防健診」に含まれる子宮頸がん検診については、当面の間、毎年受診することを可とします。（注7）
（国のがん検診に係る基準では隔年実施となっており、毎年受診する必要はありません。）
・40歳以上であっても「一般健診」を受診することが出来ます。

兼松連合健康保険組合の
健康スコアリングレポート

今年3月に日本健康会議、厚生労働省、経済産業省が連携し、各健康保険組合に【健康スコアリングレポート】が送付されました。皆さまの健康状態と生活習慣、特定健診・特定保健指導についての概要をお知らせします。

【健康スコアリングレポート】とは…

各健康保険組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況等について、健康保険組合全体の平均や業態平均と比較したデータ等を見える化したものです。各企業単位のレポートも作成され、経営者あてに送付されています！

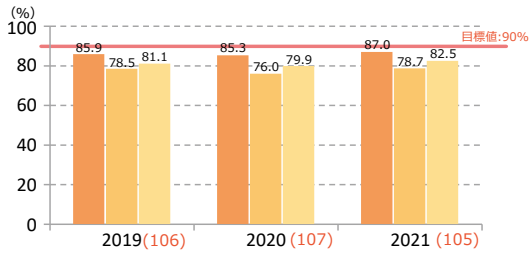
全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。

【特定健診・特定保健指導】

特定健診・特定保健指導

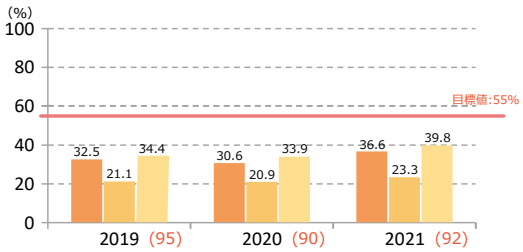
単一組合順位	478位 ／ 1,127 組合
全組合順位	560位 ／ 1,380 組合

特定健診の実施率
1ランクUPまで(*1) あと 98人



特定健診の実施率	2019	2020	2021
当組合	85.9%	85.3%	87.0%
	386位 / 1,114組合	319位 / 1,126組合	308位 / 1,127組合
業態平均	78.5%	76.0%	78.7%
単一組合平均	81.1%	79.9%	82.5%

特定保健指導の実施率
1ランクUPまで(*1) あと 30人



特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当組合	32.5%	30.6%	36.6%
	472位 / 1,113組合	523位 / 1,126組合	514位 / 1,127組合
業態平均	21.1%	20.9%	23.3%
単一組合平均	34.4%	33.9%	39.8%

※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。
※( )内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。
(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載

■当組合
■業態平均
■単一組合平均

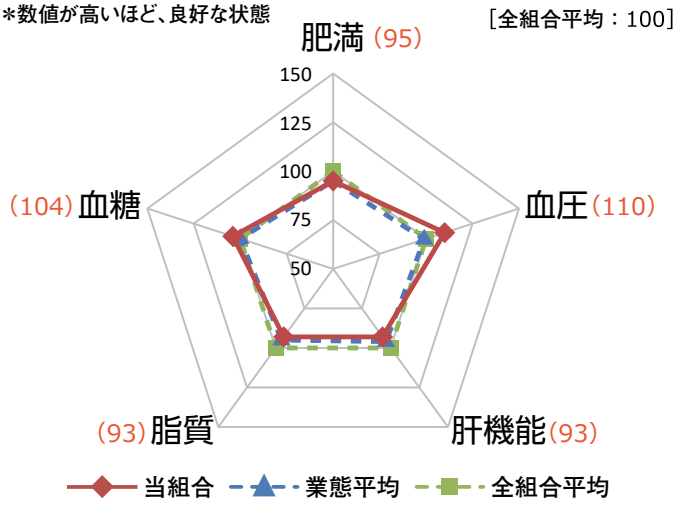
特定健診の実施率は、コロナの影響も無くなり僅かですが増加傾向にあります。被扶養者の実施率が低迷しており、全体の成績を下げてしまっています。特定保健指導の実施率は年々アップしていますが、まだまだ目標には遠い状況です。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況

＊数値が高いほど、良好な状態

［全組合平均：100］



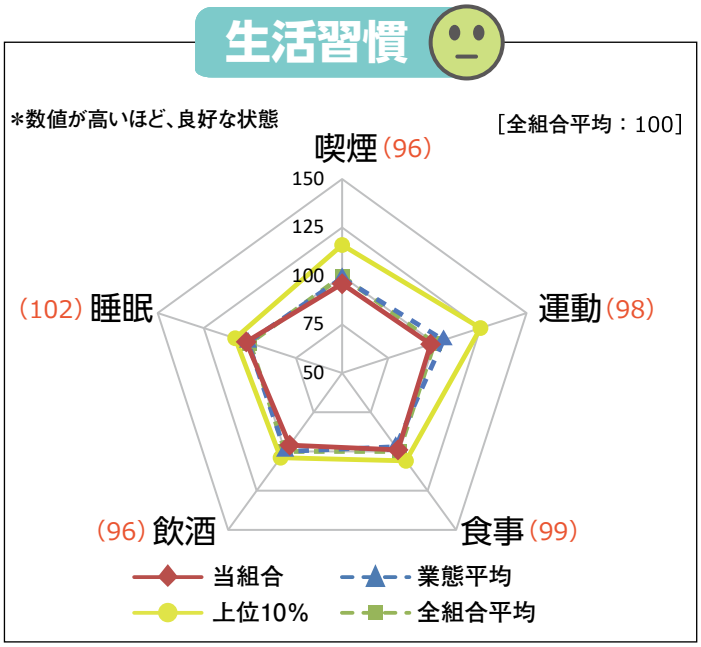
リスク	良好 ← 中央値と同程度 → 不良
肥満リスク	
血圧リスク	
肝機能リスク	
脂質リスク	
血糖リスク	

※　2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状態では、肥満、肝機能、脂質の3リスクにおいて平均値を下回り、“不良”サイドに傾いています。

【当組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合

生活習慣



リスク	良好 ← 中央値と同程度 → 不良	ランクUPまで(*1)
喫煙習慣リスク		あと 53 人
運動習慣リスク		あと 22 人
食事習慣リスク		あと 34 人
飲酒習慣リスク		あと 77人
睡眠習慣リスク		あと 111 人

※2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(*1)"ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載

生活習慣の経年変化		2019	2020	2021
喫煙	当組合	95	96	96
	業態平均	100	100	99
	上位10%	115	116	116
運動	当組合	102	100	98
	業態平均	107	106	105
	上位10%	143	133	125
食事	当組合	101	96	99
	業態平均	97	97	97
	上位10%	100	103	106
飲酒	当組合	96	97	96
	業態平均	100	100	100
	上位10%	101	103	104
睡眠	当組合	98	100	102
	業態平均	101	101	101
	上位10%	107	107	108

喫煙、飲酒、食事の3習慣リスクにおいて、平均値より劣っているという結果になりました。特に飲酒習慣については、年々成績が落ちているようです。食事習慣とあわせて、生活習慣の改善が必要です。

お酒にまつわるこんな勘違いしてませんか？

飲み方 Q&A

Q 「糖質ゼロ」や「糖質オフ」と書かれたお酒ならたくさん飲んでも安心？

A 健康増進法では、
- **飲料 100 mℓあたりの糖類・糖質が 2.5g 未満の場合→「オフ」と表示**
- **飲料 100 mℓあたりの糖類・糖質が 0.5g 未満の場合→「ゼロ」と表示**

できるため、実際は「ゼロ」と書いてあっても糖類・糖質が含まれている場合があります。
そもそも、お酒が肝臓で分解される際に脂肪の合成がすすむため、お酒を飲む以上、脂肪のつくリスクは高くなります。

Q お酒を飲む代わりに、ご飯を食べないようにしているから大丈夫だよね？

A お酒を飲むとき、おつまみには脂肪の多いものを多く食べても、カロリーのわりに満腹感がなく、しめにラーメンやお茶漬けを食べることはありませんか。脂肪に比べて、炭水化物は満腹感を感じやすいため、お酒を飲むときもご飯を軽く１膳あるいは小さめのおにぎりを１個食べるようにするとよいでしょう。おつまみには、おひたしや海藻サラダ、豆腐など低脂肪のものを選びましょう。
また、飲酒時は、水やお茶など水分を十分とることも大切です。アルコールが水に溶けて尿と一緒に早く出やすくなります。

乳がん・子宮がん検診で
守ろう！自分のカラダ

乳がん・子宮がんは、早期発見すれば高い確率で治癒できます。

セルフチェックとがん検診で早期発見・早期治療

乳がん

乳がんは体の表面の近いところにでき、自分で気付きやすいがんの一つです。

ブレスト・アウェアネスを心掛けよう

「ブレスト・アウェアネス」とは、日頃から自分の乳房の状態に関心を持つ生活習慣のこと。
4つのポイントを意識し早期発見につなげましょう。

①乳房の状態を知る
着替えや入浴などの際に、乳房を見て触り、状態を把握します。

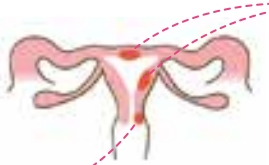
②乳房の変化に気を付ける
乳房のしこりや皮膚のへこみ、乳首から分泌物がないかなど、いつもと違う点がないか確かめます。

③変化に気付いたらすぐ医師へ相談する
乳がんの早期の症状の可能性もあるため、すぐに医師へ相談しましょう。

④乳がん検診を受ける
40歳になったら、2年に1回は乳がん検診を受けましょう。

入浴時やシャワーで体を洗うとき
寝る前にあおむけに寝たとき
など

子宮がん



子宮頸がん

20歳になったら２年に１回検診を

- 子宮の入り口付近にできる子宮頸がんは、20～30歳代の若い女性に増加しています。
- セックスによって感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が主な原因とされ、性経験があれば誰でも感染する可能性があります。
- 初期にはほぼ自覚症状がないため、定期的な検診が重要です。

▶HPV感染を予防するワクチンもあります。詳しくは厚生労働省「HPVワクチンに関するQ&A」をご覧ください。

子宮体がん

がん検診と病気のサインに注意

- 子宮奥の内膜にできる子宮体がんは、40歳代後半から50歳代に多く生じます。
- 女性ホルモン（エストロゲン）が発症に関係しているといわれており、太り過ぎるとエストロゲンが活発に分泌され、発症リスクが高まります。
- 不正出血（生理以外の出血）が重要なサインであるため、「おかしい」と思ったら早期に婦人科を受診しましょう。

監修 / 上原萌美（うえはらめぐみ）

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター！

みんなで学ぶ 女性のカラダと健康

今回の教えて！ | **不妊症と妊活**

現在、夫婦の４～５組に１組が不妊の検査や治療を受けています。しかしデリケートな問題だけに、職場に伝えないケースが多いです。今こそ、周囲の人の正しい知識と理解が必要です。

Q1 不妊症の原因は？治療が必要なのは？

不妊症は、妊娠を望んでいるのになかなか妊娠しない状態をいいます。原因は「排卵に問題がある」「卵管が詰まっている」「元気な精子が少ない」などさまざまで、検査で原因が分からないこともあります。原因の半分は男性にもあるので、男性も検査が必要です。

女性が34歳以下なら避妊をやめて1年、35歳以上なら6ヵ月を経過しても妊娠しない場合が受診の目安。年齢が上がるほど妊娠率は低下するので、早めの検査や治療が大切です。

Q2 不妊治療はどのようなものがある？治療費は？

一般的には３つのステップがあります。第一段階が「タイミング法」で、排卵日を予測して性交渉する方法です。第二段階は「人工授精」。排卵日ごろに精液を採取してもらい、子宮に直接注入する方法です。ここまでを「一般不妊治療」と呼びます。第三段階では「体外受精」や「顕微授精」を行います。卵子を取り出して体外で精子と受精させ、子宮に戻す方法です。これを「生殖補助医療」と呼びます。

これらの不妊治療は保険診療（3割負担）で受けられますが、体外受精・顕微授精の保険適用は年齢・回数の制限があります。

Q3 通院回数はどのくらい必要？

通院回数の目安としては、一般不妊治療の場合は生理１周期当たり１回１～２時間程度の診療が２～６日、生殖補助医療の場合は１～３時間程度の診療が４～10日に加えて、半日～１日かかる診療が１～２日くらいあります。通院回数が多いだけでなく、生理周期によって通院が急に決まることもあるため、「不妊治療と仕事の両立」に悩んでいる人は多いです。

働きながら通院できるような、職場の雰囲気や制度づくりが必要です。

男性や周囲の方にも気付いてほしい！

悩む女性にどんな配慮ができる？

仕事も治療も大切にしたいのに、どちらかを諦めなくてはと自分を追い詰めたり、出口の見えないトンネルをさまようような絶望感に苦しんだりと、女性の「精神面の負担」が非常に大きいのが不妊治療です。

だからこそ周囲の人は、まず治療について正しく理解し、女性の気持ちと決断を尊重する姿勢が大切ですね。

ならない！悪化させない！

生活習慣病

未受診・治療中断が重症化を招く！

糖尿病は全身の血管病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続く病気です。
その数は予備群を含めると日本国内で約2,000万人、世界中で4億人以上と推測されていて、
世界的にも大きな問題となっています。中でも、生活習慣が発症に深く関わる2型糖尿病は、
初期には自覚症状がほとんどなく、放置したままにすると重症化し、
失明など生活に大きく影響する重い合併症を抱えたりすることが少なくありません。
今こそ糖尿病の正しい知識を身に付けて、発症や重症化を予防しましょう。

監修／**勝木美佐子**　医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

こんな人は要注意！

- ☐ 55歳以上
- ☐ 腹囲が男性85㎝以上／女性90㎝以上
- ☐ 血縁者に糖尿病の人がいる
- ☐ 食物繊維の摂取量が少ない
- ☐ 運動をあまりしない
- ☐ 健康診断で高血圧と診断された
- ☐ 健康診断で脂質異常症と診断された
- ☐ 喫煙者である
- ☐ 20歳から5kg以上体重が増えた

糖尿病の合併症は

透析の原因の第1位！[*1]　失明の原因の第2位！[*2]

ひとたび進行すると元には戻れず、悪化の一途をたどることに……

＊1：一般社団法人 日本透析医学会　統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現況（2021年12月31日現在）」　＊2：日本眼科学会雑誌 118: 495-501,2014

自覚症状なしに進む

2型糖尿病は血管を傷つけ、全身に悪影響が……！

ひそかに進行する2型糖尿病

糖尿病は、血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」というホルモンが不足したり十分に働かず、血液中にブドウ糖（血糖）が増えてしまい、血糖値の高い状態が続く病気です。原因の違いによって1型と2型の大きく2つに分けられます。中でも、生活習慣が発症原因に深く関わる「2型糖尿病」は、日本人の糖尿病患者の95％を占めます。初期段階では自覚症状がまったくないことが多く、症状が出てからも非常にゆっくり、少しずつ進行するというやっかいな特徴があります。

一方、「1型糖尿病」は生まれつきの免疫系の異常などにより膵臓からインスリンが十分に分泌されないのが原因であり、生活習慣とは無関係に発症します。

高血糖状態が血管を傷つける

糖尿病の怖さは、糖尿病を放置し高血糖状態が長く続くことで全身の血管が傷つけられること、そして、その影響が全身に及び、合併症などの重大な病気を招くことにあります。中でも目や腎臓、神経の細い血管が傷ついて生じる「網膜症」「腎症」「神経障害」は三大合併症と呼ばれ、最悪の場合、それぞれ失明、透析、足の指などの切断にまで至ります。

さらに、太い血管が傷つくと動脈硬化を進めて、脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こす原因になります。また、最近では糖尿病と歯周病が相互に悪い影響を及ぼすことや、糖尿病の人はがんや認知症を発症するリスクが高いことも分かってきました。

2型糖尿病の発症リスクとは

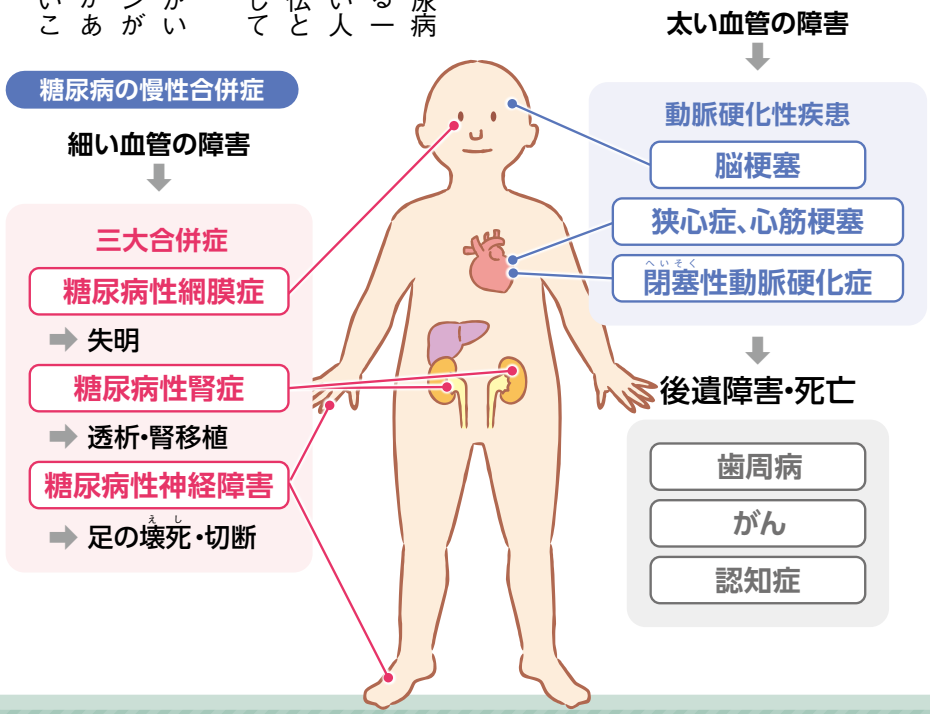
ふくよかな体形でも2型糖尿病の発症リスクの低い人がいる一方、痩せていてもリスクが高い人もいます。その違いには、遺伝と生活習慣の組み合わせが影響しているといわれています。

まず、血縁者に糖尿病患者がいる人は要注意です。インスリンが分泌しにくい体質の可能性があり、糖尿病の発症リスクが高いことが考えられます。

糖尿病の血縁者がいなくても、喫煙、高血圧、肥満、過食、運動不足などの生活習慣に心当たりがある人は注意しましょう。特に喫煙は、2型糖尿病の発症リスクを非喫煙者の約1・4倍高めるといわれています。

また、高血圧の人はそうでない人に比べて2・5倍、糖尿病のリスクが高く、中性脂肪が高い人はインスリン抵抗性が上がるため、糖尿病にかかった場合、悪化しやすいという傾向もあります。

体重については、20歳の時からの変化も重要です。痩せていても20歳の時から5kg以上体重が増えている場合は、糖尿病のリスクが



高まることが分かっています。

● 慢性的に高血糖状態かどうか

糖尿病の診断では、まず採血をして、血糖値またはＨｂＡ１ｃ（糖とくっついたヘモグロビンの割合）を調べ、基準値以上の場合「糖尿病型」とされます。

血糖値とＨｂＡ１ｃ、２つの指標が共に糖尿病型の場合は、その時点で確実な糖尿病と診断されます。ただし、一方の基準のみが糖尿病型の場合は、必要に応じて詳しい再検査を行います。なぜなら、検査時に血糖値が糖尿病型であっても、それは一時的なものである可能性があります。また、ＨｂＡ１ｃはおよそ２ヵ月間の平均的な値を反映するといわれているため、数ヵ月たてば数値が下がることも考えられます。そこで、再検査でも糖尿病型が確認できるなど、確実に糖尿病の診断ができるよう、基準が細かく設定されています。

糖尿病型

血糖値（以下のいずれか）
- 空腹時血糖値 126mg/dl以上
- 随時血糖値 200mg/dl以上
- 75gOGTT2時間値 200mg/dl以上

HbA1c 6.5%以上

● 治療は血糖コントロールの継続

糖尿病治療の基本は、血糖値を適切な範囲に維持することです。血糖をコントロールする方法には、食事・運動・薬物治療があります。いずれの方法でも大切なのは、糖尿病による合併症を起こさないようにすること、合併症のある人はそれを今より悪くしないことです。

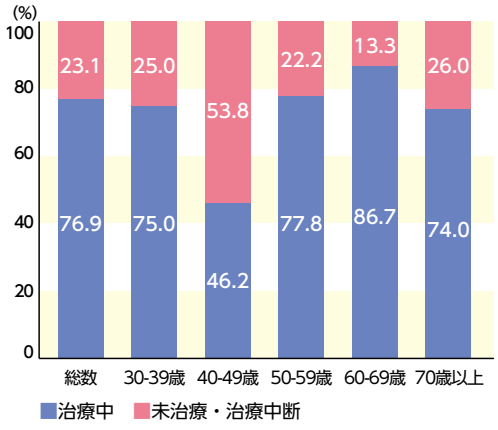
血糖を正常型にするにはＨｂＡ１ｃを６・０％未満、合併症を予防するには７・０％未満を目標にコントロールすることが推奨されています。

● 働き盛りの半数近くが放置

「国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる人」（ＨｂＡ１ｃが糖尿病型）のうち、治療を受けているのは全体の76・９％で、残りの23・１％の人は治療を受けていないことが分かっています。つまり、ほぼ４人に１人が、糖尿病が強く疑われるにもかかわらず受診していないか、糖尿病と診断されたにもかかわらず治療をやめてしまったということです。特に働き盛りの40歳代では、他の年代に比べて未治療者の割合が高く、ほぼ２人に１人が治療を受けていないという状況です。若い世代での未治療や治療中断は、将来的に糖尿病の合併症の発症が懸念されます。糖尿病の疑いがある人は、必ず受診をし、早めに血糖コントロールをして改善を目指しましょう。

糖尿病の診断を受けても、血糖のコントロールさえできれば、糖尿病がない人と変わらない生活を送ることができます。糖尿病に対して前向きな気持ちで、治療を継続していくことが大切です。

「糖尿病が強く疑われる人」の治療の有無



出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」

糖尿病のことを正しく理解するために

糖尿病の未受診・治療中断の原因として、糖尿病に対する偏見や差別（スティグマ）の存在も指摘されています。糖尿病への理解をより深めるために、糖尿病の専門情報サイトも参考にしてください。

「公益社団法人　日本糖尿病協会」
https://www.nittokyo.or.jp

糖尿病情報センター
（国立国際医療研究センター）
https://dmic.ncgm.go.jp

参考　糖尿病の医療費

重症化するほど身体的にも経済的にも大きな負担が!!

●外来での糖尿病治療の場合
食事・運動療法、投薬など
12万8,343円（外来）

重症化すると

●腎症が進行して透析治療が必要になった場合
456万8,431円（外来）～583万1,770円（入院）

※上記の金額は、受診者1人当たりの年間医療費の平均額。
窓口負担は、高額療養費制度等の適用により軽減されます。

資料：「令和2年度 生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健康保険組合連合会

糖尿病予防のための生活習慣改善ポイント

2型糖尿病の予防・改善の基本は、食事と運動、そして適切な体重の管理による血糖のコントロールです。それに加えて血管にダメージを与えるタバコをやめたり、歯周病の治療や口腔のケアを行ったりすることも大切です。早めの対策で重症化や合併症の発症を予防しましょう。

食事

「ゆっくり、よくかんで食べる」「1日3食を規則正しく食べる」「栄養バランスの良い食事を腹八分目」「深夜や寝る前には食べない」といった食事の基本をしっかり守りましょう。また、食べるときには野菜を最初に食べる「ベジファースト」を実行することで、血糖値の急激な上昇を防げます。さらに、よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。

過剰な糖質制限はNG！

糖質摂取量の制限は、血糖コントロールの重要なポイントです。しかし、糖質をゼロまたは、それに近いくらい極端に制限することは、効果や安全性が証明されていない上、エネルギー不足によるだるさや低血糖、筋力低下を引き起こす場合があります。脂質やたんぱく質の取り過ぎにもつながり、脂質異常症の発症や悪化、腎臓への負担過多にもなります。日本糖尿病学会では、炭水化物の摂取比率を総エネルギー量の 50 ～ 60% とすることを推奨しています。糖質は極端に制限するのではなく、目安を守った適切な制限を心掛けましょう。

運動

運動にはインスリンの効果を高め、血糖値を低下させる働きがあります。ただし、激し過ぎる運動は、アドレナリンなどの血糖値を上げるホルモンの分泌を増やし、一時的に血糖値を高めてしまいます。お勧めは、有酸素運動と軽い筋力トレーニングの組み合わせです。運動による血糖値を下げる効果は3日程度で失われていくため、有酸素運動を中心とした程よい強度の運動を定期的に続けていきましょう。

肥満

肥満の人は標準体重の人に比べて、2型糖尿病の発症リスクを6倍以上に高めることが明らかになっています。大幅な体重減少でなくても、体重の5～10%（80kg の人なら4～8kg）を減らせば効果はあるといわれています。食事の改善と運動習慣を毎日コツコツ続けて、少しずつでよいので適正体重に近づけていくことが大切です。

タバコ

喫煙は、血管への影響が大きいため、全身の血管を傷つける2型糖尿病では、その影響が一気に増大します。特に心血管合併症のリスクの増加は顕著で、虚血性心疾患で3倍、脳梗塞では 2.5 倍も発症リスクが高くなるといわれています。糖尿病もしくは予備群の人でタバコを吸っている人は禁煙に努めて、リスクの低減を目指しましょう。

歯周病ケア

糖尿病と歯周病は相互に影響をもたらすといわれています。具体的には、歯周病（重度の歯周炎）は2型糖尿病のリスクを約1.5 倍増加させ、2型糖尿病は歯周病のリスクを約 1.3 倍増加させるといわれています。また、最近の研究では、歯周病の治療をきちんと行うと血糖値が改善するという報告もあります。適切なケアで血管と口腔、両方の健康を維持しましょう。

女性の皆さんへ

2型糖尿病の患者数を男女で比べると、男性の方が多いです。これは、女性ホルモンの一種、エストロゲンに血糖値を下げる作用があることが関係しています。しかし、40歳くらいからはエストロゲンの分泌量が徐々に低下し、更年期を過ぎたころからはほとんど分泌されなくなり、女性も糖尿病になるリスクが高くなることが分かっています。近年は20 ～ 30代の若年層や痩せ型の女性にも2型糖尿病が増えています。生活習慣には十分に注意しましょう。

にっぽん ウォーキング旅

香川県高松市

港に臨む秋の城下町で「一歩一景」の景観に魅せられる

古来、海上交通の要所として発展した高松は、江戸時代には松平家が治める12万石の城下町として栄えた。現在も、香川県の県庁所在地であり、陸・海・空の交通手段を備えた「四国の玄関口」だ。歴史と文化に彩られた高松の多彩な魅力を感じながら歩こう。

昭和町駅から少し歩くと、ガラスの外壁で囲まれた建物「サンクリスタル高松」が見えてくる。その3階には、高松市出身の作家・菊池寛の功績と、その生涯を紹介する「菊池寛記念館」がある。なお、高松駅周辺には記念館以外にも、碑石、銅像など、氏ゆかりのスポットが点在している。

香川大学をはじめ教育施設が多い閑静な文教地区を南下していくと、国の特別名勝「栗林公園」にたどり着く。紫雲山を背景とした江戸初期の回遊式大名庭園は、一歩ごとに異なる景色が楽しめる「一歩一景」と称されている。中でも、鮮やかに色づいた紅葉が湖面に映る秋の景色は格別だ。

栗林公園を出たら、日本最長のアーケード街を有する「高松市中央商店街」を歩く。どこか懐かしさを感じるローカルな街並みが、高松駅に近づくほど徐々に都会的な雰囲気になっていくのが楽しい。商店街の中には、「香川のソウルフード」といわれる骨付鳥を食べられる店もあるので、ぜひ食べておきたい。ジューシーな「若どり」と、歯応えとうま味たっぷりの「親どり」、どちらも熱々の状態で食べるのが香川の流儀だ。

商店街には「高松市美術館」が隣接している。開放感あるエントランスホールは、開館中は自由に通り抜けることができ、しばしばコンサートやパフォーマンスも行われる。

駅前の近代的な都会の街並みを抜けて進むと、かつて松平家の居城であった高松城の跡を整備した「史跡高松城跡・玉藻公園」がある。瀬戸内海の海水をお堀に引き入れた城は、日本三大水城として知られている。

3 高松市中央商店街

高松城の城下町がそのまま発展した高松駅前の商店街で、アーケードを中心に８つの商店街が碁盤の目のように存在する。日本最長を誇る総延長約 2.7km のアーケード街には、都会的な大型商業施設からローカルで懐かしい雰囲気の商店までが軒を連ね、ショッピングや飲食が一日中楽しめる。

骨付鳥は、骨付きの鶏のもも肉を丸ごとジューシーに焼き上げた、香川県丸亀市発祥のご当地グルメ。

1 菊池寛記念館

文藝春秋社の設立、芥川賞・直木賞の創設など近代文壇発展の礎を築いた高松市出身の作家・菊池寛の記念館。生前の写真や直筆の原稿、遺品をはじめ、東京の自宅にあった書斎を再現したコーナーのほか、著書や大衆文学作品を閲覧できる研究閲覧室も併設している。

DATA　時間：9:00 ～ 17:00（入館は閉館30分前まで）／休：月曜（祝日の場合は翌平日）、年末年始／電話：087-861-4502

2 特別名勝 栗林公園

高松藩歴代藩主が 100 年余りの年月をかけて完成させた大名庭園。国の特別名勝に指定されている庭園の中でも、最大の広さを持つ。春の梅・桜、夏のハナショウブ・ハス、秋のカエデ、そして冬のツバキと四季折々の景色が楽しめる。紅葉の見頃は、例年 11 月下旬～ 12 月上旬。

DATA　時間：月により異なる／休：無休／電話：087-833-7411（栗林公園観光事務所）

園の池の畔にたたずむ茶屋「掬月亭（きくげつてい）」では、抹茶が楽しめる。

5 史跡高松城跡・玉藻公園

讃岐国領主・生駒家、高松藩主・松平家の居城だった高松城跡を整備した公園。園内には、国の重要文化財に指定されている建築が多数保存されている。

DATA　時間：月によって異なる／休：年末／電話：087-851-1521（玉藻公園管理事務所）

開放感あるエントランスホール。

4 高松市美術館

「戦後日本の現代美術」「20 世紀以降の世界の美術（版画）」「香川の美術（漆芸・金工）」を３つの柱として系統的に収集を行っており、現在 1,700 点以上の作品を収蔵している。特に現代美術のコレクションは質・量ともに充実している。

DATA　時間：9:30 ～ 17:00（特別展会期中の金・土曜は～ 19:00。展示室への入室は閉館 30 分前まで）／休：月曜（祝日の場合は翌平日）／電話：087-823-1711

※営業時間などデータは変更される場合があります。
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

兼松連合健康保険組合にご加入の皆様へ
ルネサンス オンラインライブストリーム 法人利用のご案内

RENAISSANCE

それぞれのライフスタイルに ピッタリ寄り添える、 ルネのオンラインレッスン。

徒歩0分 面倒な準備も不要！

お出かけの準備も不要。
畳一畳分のスペースがあれば
始められます！

24時間 レッスンOK！ 時間を有効活用！

移動時間がないから、
直前まで家事や仕事ができます。

人目を 気にしない！

ビデオOFFでもOK！
部屋着にノーメイクでも
参加できます。

1人はもちろん みんなで 受けられる！

レッスンを一緒に受ける人数に
制限はありません。

お財布にも やさしい！

法人会員限定価格で
利用できるのでお得です。

ルネサンスとご契約の法人にご加入の方はお得！

多彩なプログラム

週約720本以上のレッスン

今すぐ
タイムスケジュール
をチェック！

法人オンライン会員【限定】定額プラン 月々1,100円（税込）
通常3,850円/月（税込）
月額定額レッスン受放題

お得に始めよう！ 月会費 1ヵ月分 0円

※上記特典は、2ヵ月目の月会費が無料となり、初月月会費は日割り計算となります。※入会時に無料期間を含む2ヵ月分の決済が必要です。
※2ヵ月以上の継続が必要となります。※解約の際は当月10日までに指定のフォームからご自身で退会手続きが必要となります。

ルネサンスのオンラインスタジオの詳細はこちら！

詳しいお手続き方法は
裏面をご覧ください。

※通常、一般定額プラン3,850円／月のところ、法人会員限定定額プランにてお申込みいただくと1,100円／月にてご利用いただけます。※会費はクレジットカードでのお支払いとなり、50円未満は決済いただけません。

2023通年_8400106278S1

会員登録は簡単！今すぐ登録して一緒に始めよう！

初回のみ

新規会員登録

こちらのQRコードからアクセスし、お客様の情報を入力してください。確認メールが届いたら、ご本人確認をしてください。

※ルネサンス会員の方は登録方法が異なります。詳しくは上記QRコードを読み取ったページに記載がございます。

プラン新規契約を選択

「マイページ」にアクセスし「プラン新規契約」を選択してください。

契約プランを選択

”法人オンライン会員【限定】プラン”を選択し、入会日や支払方法などを入力した上で、決済前に下記のクーポンコードを入力してください。

クーポンコード	A07466v6

レッスン予約～受講の方法

予約システムにログイン

店舗選択で「ルネサンスオンラインライブストリーム」を選択。

お好きなレッスンを選択

スケジュールから受講したいレッスンを選択。（※ライブレッスン参加の場合、事前にアプリ「Zoom」のインストールが必要です。）

当日レッスンに参加

レッスン開始前に「アクティビティ」からレッスンを選択。ライブレッスンの場合は自動的にZoomが起動します。

2023年1月現在

インストラクターに質問！

「心地よくていつの間にか寝てしまう…(#^^#)」
そんなうれしいお声が沢山の鵜城インストラクターの「おやすみヨガ」。心地よいレッスンの工夫などお話しを伺いました！

…つづきはROLマガジンで

うのしろ
鵜城 ゆかり
インストラクター

人気 No,1 プログラム「おやすみヨガ」のレギュラーレッスン担当者の一人。

セルフマッサージとヨガのポーズを楽しみながら、快適な眠りへ。

ROLマガジンとは？

ルネサンスオンラインライブストリーム®をお楽しみいただいている方も、これからご契約を検討されている方にも。これを読むとルネサンスのオンラインレッスンについて「もっと知ることができる！」「もっと楽しくなる！」「もっと受けたくなる！」そんなワクワクがたくさん込められた記事コンテンツ集です。

ROLマガジンは
＼こちらから／

LINE
LINE公式アカウントはこちら！▼

役に立つ健康情報やお得なキャンペーン情報をゲット！

相談料・通話料 **無料**　　プライバシー **厳守**

心の悩み・健康の不安、まずは電話で相談してみませんか？

ファミリー健康相談
（からだの電話健康相談）

急な病気の心配や職場・ご家庭の問題から起こるストレスなど、体や心の健康についての悩みがあれば、まず「ファミリー健康相談」「メンタルヘルスカウンセリング」をご利用ください。経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

メンタルヘルスカウンセリング
（こころの電話健康相談）

ベストドクターズ・サービス
（名医紹介サービス）

「こんなとき…」はお電話ください

- 子どもが急に熱を出した
- どの診療科に受診すべきかわからない
- 病気がなかなかよくならない
- 仕事でストレスがたまる
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護がつらい

あわてて病院に駆け込む前に　まずお電話を

相談は無料です！　電話相談は、相談料・通話料ともかかりません。

プライバシー厳守！　プライバシー保護のため、相談事業は外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※ご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

携帯電話に登録してね

専用番号　**0120-877002**

兼松連合健康保険組合

発行 / 兼松連合健康保険組合　〒541-0048　大阪市中央区瓦町二丁目6番9号（大織健保会館 2階）
TEL.06（6231）1877　FAX.06（6231）2373