

平成30年度 予算のお知らせ

保健事業を強化し
みなさんの健康をサポート



明治グループ健保組合の平成30年度予算が先に行われました組合会において、可決・承認されましたので、その内容をお知らせします。

■ 一般勘定

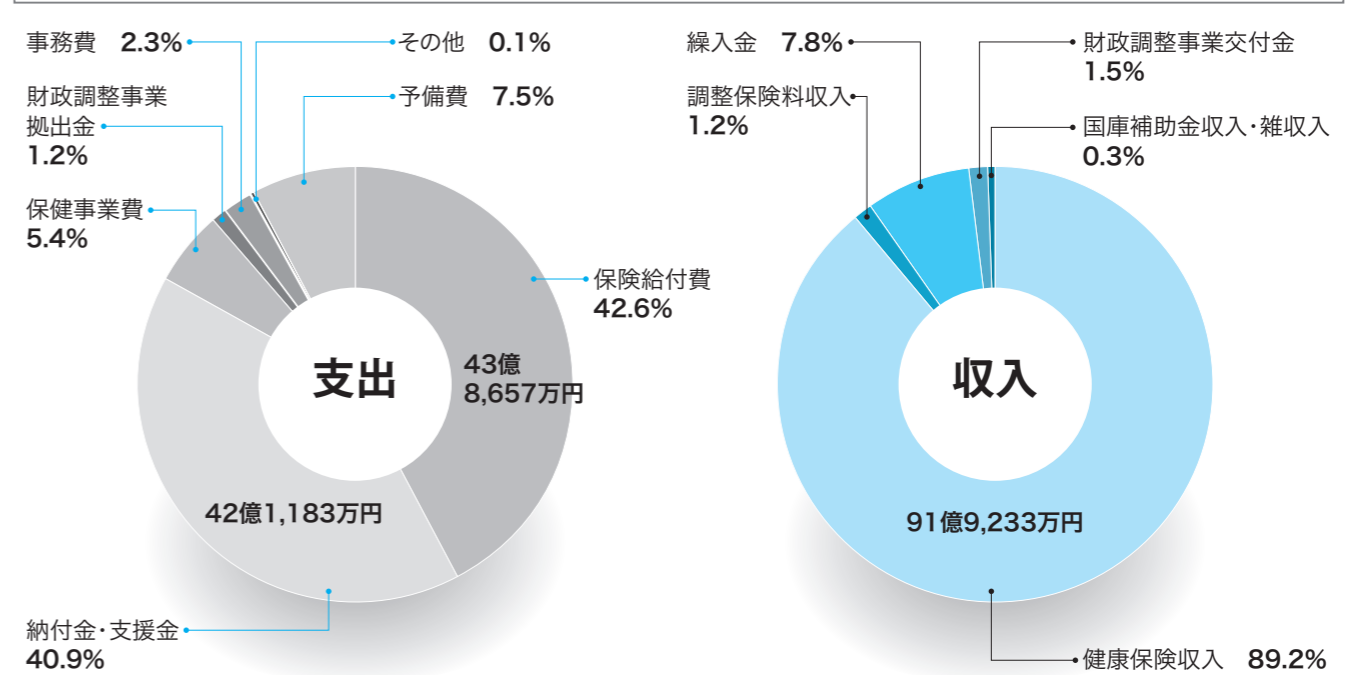
◆1億7748万円の赤字予算

平成30年度予算は、一般保険料率を現状維持の千分の97で予算を編成しました。
主な収入は健康保険収入で、前年度予算比1・6%増の91億9233万円を見込みました。
主な支出は、被保険者および被扶養者のみなさんの医療費である保険給付費に前年度予算比0・2%増の43億8657万円を見込んでいます。
また、高齢者医療制度への納付金は前年度予算比12・6%減の42億1183万円となっており、前年度比で減ってはいるものの、健康保険収入の45・8%にあたる額

になります。

以上の結果、補助金を除く実質的な収支は、経常収入92億2004万円、経常支出93億9752万円、経常収支差引き1億7748万円の赤字予算を計上しています。そのため収入不足については、別途積立金8億円を繰り入れ、収支の均衡を図ります。
このような状況ではありませんが、みなさんの健康を支援するための保健事業費には支出の5・4%にあたる5億5447万円を充て、引き続き事業の強化を図っています（本誌4ページ参照）。

一般勘定収支の割合



◆日頃からの健康管理と医療費節減

平成30年度はメタボに着目した「特定健診・特定保健指導」の第3期がスタートするほか、みなさんの医療・健診データの分析に基づき効率的な保健事業を目指す「データヘルス計画」の第2期を迎え、本格稼働してまいります。

明治グループ健保組合におきましては、データヘルス計画を着実に進めながら、みなさんの健康を推進してまいります（本誌6ページ参照）。みなさんにおかれましては、4ページの保健事業を活用いただき、日頃からの健康管理にも十分留意していただきますようお願いいたします。

■ 介護勘定

介護保険料率は、国から健康保険組合に示される介護納付金によって決定されます。平成30年度は介護納付金を9億339万円

と見込みました。これをもとに決定した介護保険料率は千分の14（前年度と同率）となりました。

予算のポイント

納付金は前年度比減ながら健康保険収入の45.8%に
別途積立金8億円を繰り入れて
収支の均衡を図る



一般勘定

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たりの金額(円)
健康保険収入	9,192,332	594,973
調整保険料収入	125,529	8,125
繰入金	800,000	51,780
国庫補助金収入	7,949	514
特定健康診査等事業収入	2	0
財政調整事業交付金	150,000	9,709
雑収入	19,766	1,279
合計	10,295,578	666,380
経常収入合計	9,220,042	596,766

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たりの金額(円)
保険給付費	4,386,565	283,920
納付金・支援金	4,211,833	272,611
保健事業費	554,465	35,888
財政調整事業拠出金	124,529	8,060
事務費	239,753	15,518
その他	9,468	612
予備費	768,965	49,771
合計	10,295,578	666,380
経常支出合計	9,397,523	608,254

介護勘定

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者1人当たりの金額(円)
介護保険収入	873,736	95,952
繰越金	60,000	6,589
国庫補助金受入	1	0
雑収入	2	0
合計	933,739	102,541

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者1人当たりの金額(円)
介護納付金	903,393	99,209
介護保険料還付金	200	22
予備費	30,146	3,311
合計	933,739	102,542

※端数処理の関係で、合計が合わない箇所があります。



平成30年度 各種健診のご案内

実施期間が
早まりました

年に一度の健康チェック!

明治グループ健保組合では、加入者のみなさんに健康で元気に生活していただくために各種健診を行っています。忘れずに受診しましょう。
(この健診事業は、(株)イーウェルに委託して実施しています)

健診実施期間 **平成30年4月11日～平成30年10月31日まで**(この期間以外での受診はできません)

申込開始日 平成30年4月2日(月)

対象者 平成30年4月1日現在明治グループ健保組合に加入し、引き続き受診日まで加入している方

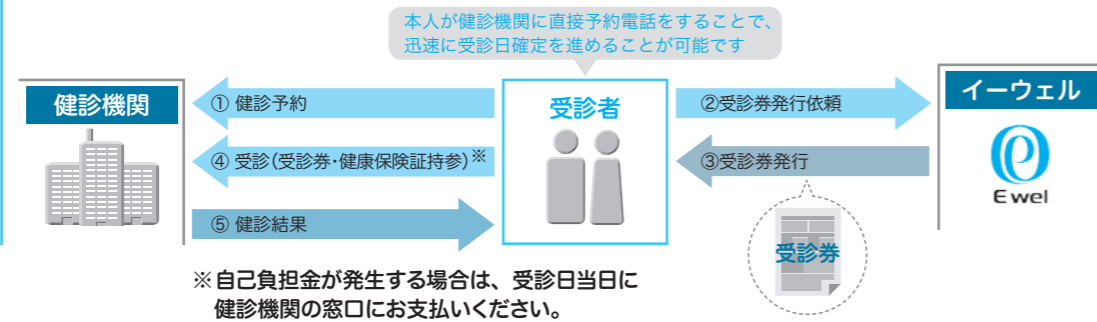
健診概要

健診の名称	人間ドック	主婦健診	家族健診	生活習慣病健診	女子検診 (乳がん・子宮がん検査)
健診を予約するときのコース名称	イーウェル人間ドックD	イーウェル生活習慣病健診3	イーウェル生活習慣病健診3	イーウェル生活習慣病健診3	婦人科単独検診
対象加入区分	被保険者 被扶養配偶者 任意継続被保険者 任意継続被扶養配偶者	女性のみ ・被扶養配偶者 ・任意継続被扶養配偶者	主婦健診対象者以外の家族 ・被扶養者 ・任意継続被扶養者	退職後、当健保組合加入の任意継続被保険者のみ	女子被保険者
受診対象年齢 ^{※1}	35歳以上	年齢制限なし	35歳以上	年齢制限なし	年齢制限なし
自己負担金 ^{※2}	7,000円	35歳以上：無料 34歳以下：3,000円	無料	無料	無料

※1 受診対象年齢は、当年度中に対象年齢に達する方
※2 自己負担金は、健診費用が健保の補助限度額を上回った場合、差額が自己負担となり、既定の自己負担金より高くなる場合があります。詳しくは、健診案内冊子、健診申込WEBサイトのお知らせをご確認ください。
注意 事業所で行う定期健康診断と人間ドックを重複して受診することはできません。

健診機関 (株)イーウェルと契約している指定の健診機関
(ただし人間ドックは、指定外の健診機関でも受診できます)

申込方法 **健診の予約・受診の流れは以下のようになります**
受診券は、パソコン・スマートフォン・FAX・郵送のいずれかで発行依頼できます。



受診者の利便性アップ
選べる3種の
受診券発行依頼方法

- パソコン・スマートフォン** パソコン・スマートフォンによるスムーズな手続きが可能(KENPOS)
- FAX**
- 郵送** パソコン・スマートフォンが不慣れな方や環境が整っていない方もサポート

検査項目等詳細は、明治グループ健保組合ホームページまたは4月上旬に配布される健診案内冊子をご確認ください。
※冊子は被扶養者・任意継続被保険者の方には、個別に郵送します。被保険者は事業所備え付けをご覧ください。

平成30年度の保健事業は以下の内容で実施します。

事業	対象者	年間計画												備考		
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月			
保健事業	組合広報誌「けんぽ」発行					●								●	広報誌を発行し、当組合独自の記事を中心にタイムリーな情報を提供します。	
	家庭用常備薬の斡旋					●								●	広報誌を発行する時に併せて、家庭用常備薬の斡旋を行います。	
	ウォーキングキャンペーン						↔								生活習慣病予防の一環として年に一度「ウォーキングキャンペーン」を実施します。	
	追加 スポーツクラブ	被保険者、被扶養者	←											→	コナミスポーツ、セントラルスポーツが法人会員料金で利用できるほか、本年度からはルネサンスが追加されました。詳しくは、本誌11ページと健保組合のホームページをご覧ください。	
	「赤ちゃん和妈妈」の配布	お子様が誕生した被保険者	←											→	お子様の健やかな育成のため赤ちゃん和妈妈社発行の月刊誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間配布します。	
	ファミリー健康相談(メンタルヘルスカウンセリング)	被保険者、被扶養者													随時	こころの悩み、育児の悩み、病気の心配などあらゆることに専門スタッフが答えします。
	ホームページ		←											→	ホームページで当組合の情報を発信します。	
	体育奨励費	事業所単位			←									→	各種スポーツ会の開催にあたり、あらかじめ事業計画を立案し、申請のあった場合、参加被保険者1人あたり1,000円以内の助成をします。	
	健康啓発セミナー	事業所単位			←									→	外部業者を活用した健康啓発セミナーの開催補助を行います。	
	重症化予防対策	被保険者			●									●	対象事業所のみ、ハイリスク者に対しアンケート形式での受診確認および勧奨(年2回)。	
定期健康診断(特定健康診査含)	事業所単位	←											→	事業所で定期健康診断を行います。		
変更 人間ドック	35歳以上の被保険者、35歳以上の被扶養配偶者													疾病予防	疾病予防のための健診が受診できます。くわしくは、5ページをご覧ください。	
変更 主婦健診	被扶養配偶者(女性)															
変更 家族健診	主婦健診対象者以外の35歳以上の被扶養者	←											→			
変更 生活習慣病健診	任意継続被保険者のみ															
変更 女子検診(乳がん・子宮がん)	女子被保険者															
インフルエンザワクチン補助金	被保険者、被扶養者								↔					1人1回1,000円を限度に補助金を支給します(12歳以下の子どもは2回まで)。		
歯科健診	事業所単位(隔年実施)	←											→	隔年ごとに事業所単位で歯科健診を行います。		
特定保健指導・健康相談メタボ保健指導	事業所単位	←											→	保健師、看護師、管理栄養士による特定保健指導を行います(外部委託含む)。		
変更 医療費のおしらせ	被保険者(該当者のみ)	←											→	医療費について認識をもていただくため、本年度よりWebでの閲覧に変わります。		
ジェネリック医薬品促進通知	被保険者(該当者のみ) 被扶養者(該当者のみ)					●							●	薬代を減らすために自宅に通知を送付します。		
保養所関係	ラフォーレ	被保険者、被扶養者	←										→	会員制「ラフォーレ倶楽部」の直営・提携施設が利用できます。詳しくは同封のチラシをご覧ください。		
	東急ハーヴェストクラブ	被保険者、被扶養者	←										→	会員制リゾートクラブ「東急ハーヴェストクラブ」のホテルが利用できます(本誌裏表紙)。当組合のホームページをご覧ください。		
	健保連共同利用保養所	被保険者、被扶養者	←										→	健康保険組合連合会に所属する健康保険組合の全国の保養所が共同で利用できます。詳しくは、健保連のホームページをご覧ください。		

平成30年に
変わる

健康保険制度の主なポイント

健康・医療の環境、健康保険財政などの変化に対応するため、常に健康保険制度の見直しが行われています。平成30年の変更のポイントをお知らせします。

4月から 入院時の食事負担額・65歳以上の入院時居住費負担額が引き上げられます

●**入院時の食事負担額**：入院と在宅医療の負担の公平を図る観点から、平成28年4月より食材費相当額に加えて調理費相当額を段階的に負担することとなり、平成30年4月から1食あたり460円になります。

●**65歳以上の入院時居住費負担額**：医療療養病床に入院している65歳以上の患者の居住費(光熱水費相当)が平成29年10月より段階的に引き上げられており、平成30年4月からは医療区分Ⅱ・Ⅲ(医療の必要性が高い)が370円になります。

●平成30年4月からの入院時の食費負担額・入院時居住費負担額 (青字は平成30年4月からの変更額)

	区分	医療療養病床		一般病床
		医療区分Ⅰ (医療の必要性が低い)	医療区分Ⅱ・Ⅲ (医療の必要性が高い)	
65歳未満	一般	食費460円/食		
	低所得	食費210円/食 ^{*1}		
65歳以上	一般	食費460円/食 居住費370円/日	食費460円/食 ^{*2} 居住費370円/日	食費460円/食
	低所得Ⅱ 住民税非課税	食費210円/食 居住費370円/日	食費210円/食 ^{*1} 居住費370円/日	食費210円/食 ^{*1}
	低所得Ⅰ 住民税非課税で所得が一定以下(70歳以上)	食費130円/食 ^{*3} 居住費370円/日 ^{*3}	食費100円/食 居住費370円/日 ^{*3}	食費100円/食

指定難病患者は、食費負担(一般は260円/食)のみで、居住費の負担はありません。

※1 入院日数が90日を超えると1食160円。

※2 管理栄養士または栄養士による適時・適量の食事の提供等が基準を満たさない場合は1食420円。

※3 高齢福祉年金を受給している場合等は1食100円、居住費の負担はありません。

8月から 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1ヵ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成30年8月より下記のとおり引き上げられます。

平成30年7月診療分まで				平成30年8月診療分から				
区分	標準報酬月額	区分	自己負担限度額		区分	標準報酬月額	自己負担限度額	
			外来(個人ごと)	世帯ごと			外来(個人ごと)	世帯ごと
現役並み	標準報酬月額28万円以上	57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	引き上げ	標準報酬月額83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円	細分化引き上げ
			×1% (44,400円)				標準報酬月額53万~79万円	
一般	標準報酬月額26万円以下	14,000円(年間上限144,000円)	57,600円(44,400円)	引き上げ	標準報酬月額28万~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円	
			標準報酬月額26万円以下				18,000円(年間上限144,000円)	
低所得	Ⅱ住民税非課税 Ⅰ住民税非課税(所得が一定以下)	8,000円	24,600円		Ⅱ住民税非課税	8,000円	24,600円	
			15,000円				Ⅰ住民税非課税(所得が一定以下)	

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

明治グループ健康保険組合のデータヘルス

データから見える2つの課題

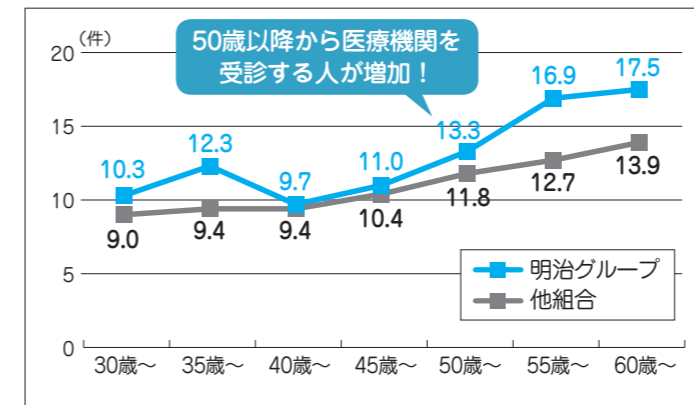
課題その① 被扶養者の受診率向上が今後の課題です

明治グループ健保組合の特定健診受診率をみると、被保険者は97%以上を維持していますが、被扶養者はいまだ60%に届いていません。また、被扶養者の医療機関受診率をみると、他健保組合の被扶養者に比べて高くなっており、特に50歳以降はかなりの不調をかかえて通院する人

が増えていることがわかります。

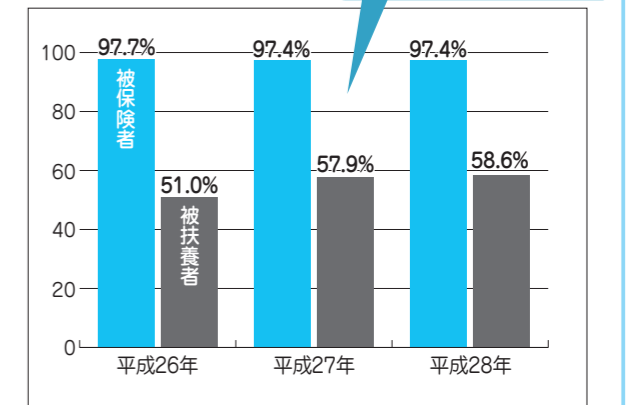
健康に歳を重ねるためには、定期的な健診で不調の芽を早期発見し、摘み取ることが大切です。被扶養者のみなさんも、年に1回必ず健診を受けてください。

●年齢別受診率(年間1人当たりレセプト件数/加入者数) 平成28年度 他組合比較



※他組合：約25組合・加入者数約150万人データとの比較

●特定健診受診率経年比較(40歳以上)



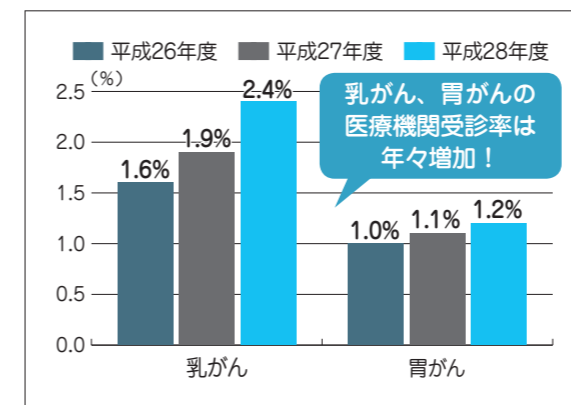
被保険者に比べ、被扶養者の健診受診率は低く推移

課題その② がんにかかる女性が増加しています

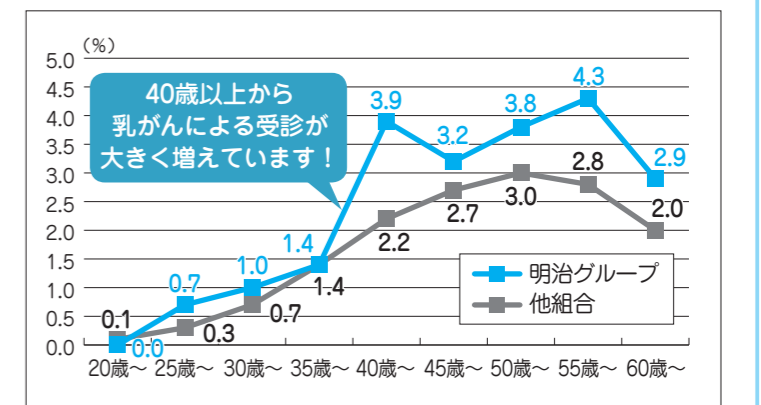
明治グループ健保組合の女性被保険者における、がんでの医療機関受診割合をみると、乳がん、胃がんによる受診割合が年々増加しています。さらに、乳がんにおいては、40歳以上の受診割合が他組合を大きく上回っています。特に、乳がんは日本人女性の12人に1人がかかるといわ

れますが、早期発見すれば完治する確率が高いがんでもあります。がんの予防と早期発見のため、毎年「女子検診」を受けましょう。また、近年では30歳代の乳がん発症も増えているため、年齢にかかわらず検診を受けておく心安いです。

●女性被保険者 主ながんの受診割合推移(年間受診者/加入者)



●女性被保険者 乳がんにおける年齢別受診者割合(平成28年度)



※他組合：約25組合・加入者数約150万人データとの比較

桜島・シーサイド溶岩ウォーク



今も噴火を続ける鹿児島島のシンボル、桜島。活火山と人々が共に暮らす、世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオパーク（大地の公園）に認定されている。溶岩なぎさ遊歩道は、桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3kmのコースだ。

鹿児島港からフェリーで15分、桜島港に降り立つたら、まずは桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約1000年前に起きた大正噴火で流れ出した溶岩の上につくられている。この噴火で桜島は大隅半島と陸続きになった。海へ流れ込んだ溶岩の奇怪な姿を観察しながら歩を進めると、樹木の間から桜島の山並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静かな錦江湾（鹿児島湾）を挟んで鹿児島市街を望むことができる。遊歩道の終着は鳥島展望所。この場所はかつて島だったが、大正噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。石碑に刻まれた「鳥島この下に」の言葉に信じられない思いと自然の驚異、火山のパワーを思い知るに違いない。桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。溶岩なぎさ公園の足湯で足の疲れを癒そう。



錦江湾の向こうには鹿児島市街



溶岩とクロマツの中を進む



桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約4kmを15分で結ぶフェリーは24時間運航。日中は10～15分おきに運航し、市民の足として活躍している。
 ●大人160円、小人（1歳～小学生）80円
 ●車両3m未満880円、3m以上4m未満1,150円など
 ※運転者1人の運賃を含む。
 ☎099-293-2525

桜島ビジターセンター

桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する火山の博物館で桜島観光の拠点。館内では映像やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことができる。「桜島火山ガイドウォーク」などの体験プログラムもある。
 ●9:00～17:00 ●無料 ●無休
 ☎099-293-2443



大迫力の噴火映像コーナー！



鹿児島港フェリーターミナルから桜島フェリーで15分。

みんなの桜島協議会事務局 ☎099-245-2550
<http://www.sakurajima.gr.jp/>

鳥島展望所

鳥島と桜島間には約500mの海があったが、大正3年（1914年）の噴火で島ごと溶岩に埋もれてしまった。周辺はすべて大正溶岩で、現在はクロマツの林が広がるなど、植生の変化が見られる場所でもある。駐車場、バス停、トイレがある。

- 見学自由
- 無料
- 無休



溶岩なぎさ公園足湯

全長約100mの長い足湯。泉質はナトリウム塩化物泉で天然温泉かけ流し。眼前の錦江湾を眺めながら足湯が楽しめる人気スポット。
 ●9:00～日没
 ●無料
 ●無休



錦江湾の彼方に開聞岳の姿も

湯之平展望所

御岳（北岳）の4合目、海拔373mに位置する展望所。入山可能な場所では一番高所にある。北岳の迫力ある山容と鹿児島市街や開聞岳が一望できる絶景スポットで夕日や夜景も人気。

黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火山灰で埋まってしまい、今は笠木部分だけが残っている。鹿児島県指定文化財として噴火の凄まじさを伝えてくれている。



元の高さは3mあったという鳥居

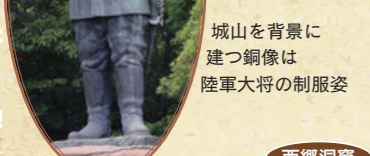
有村溶岩展望所

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散策できる。現在も活動中の昭和火口が近くにあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞こえることも珍しくない。土産物店が出る観光スポットでもある。
 ●見学自由 ●無料 ●無休



鹿児島といえば やっぱり 西郷どん

幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せこどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街には、ゆかりの地が点在しているのでファンならずとも訪れてみたい。



城山を背景に建つ銅像は陸軍大将の制服姿



西郷洞窟

西郷が最後の5日間を過ごしたとされる場所

西郷隆盛終焉の地

洞窟を出て数百メートル。この地で自刃したと伝えられる碑が建つ

SWEETS TIME

鹿児島スイーツ

白くま

鹿児島市発祥の練乳をかけた氷にフルーツや豆類を盛り付けたボリューム満点のかき氷。市内の多くの喫茶店や飲食店で提供されている。



両棒餅

「ちゃんぼ」とは、鹿児島の方言で武士の大小（二本差し）のこと。焼いた餅に甘いタレがからまって香ばしい。仙巖園周辺に専門店が軒を連ねる。



新たに

スポーツクラブ特集

詳しくは同封のチラシをご覧ください。

ルネサンスが加わりました!

明治グループ健保組合では、みなさんの健康づくり・体力づくりに役立てていただくため、スポーツクラブと利用契約を結んでいます。今年度より、セントラルスポーツ、コナミスポーツに加え、新たにルネサンスと契約を結び、より多くの施設をお得な料金で利用できるようになりました。

ぜひ、スポーツクラブをみなさんの健康維持・増進にご活用ください。



とある夫婦の会話



●利用できる人

被保険者・被扶養者

(明治グループ健保組合の健康保険証をお持ちの方)
●施設ごとに年齢制限があり、16歳未満の方は利用できない場合があります。利用の可否については、利用を希望する施設に直接お問い合わせください。
●明治グループ健保組合の資格を喪失すると(退職や扶養から外れる場合など)法人会員の資格もなくなりません。継続して利用する場合は、個人会員への変更手続きをお願いします。

●利用方法

入会手続きはスポーツクラブによって異なるため、詳細は明治グループ健保組合のホームページでご確認ください。

ご自宅や勤務先の近くに、明治グループ健保組合が契約しているスポーツクラブがあるかを下記ホームページでご確認ください!

○セントラルスポーツ
<https://www.central.co.jp/>

○コナミスポーツクラブ
<https://www.konami.com/sportsclub/>

○ルネサンス
<https://www.s-re.jp/club/>

参加するにはKENPOSへの登録が必要です。

約3分で健康生活をスタート!
今すぐご登録を!

<https://www.kenpos.jp/>

お手元に保険証をご用意ください

スマホでも登録できます!



←スマホの場合
このQRコードから

KENPOS

検索

健診手続きもできます

STEP 1 サイトにアクセスし、初回登録ボタンをクリックしてください。



STEP 2 サイト内の説明に従い、保険証の情報をご登録ください。



STEP 3 仮登録メールを受信後、24時間以内に本登録用URLをクリックして登録完了です。

健康応援サイト「KENPOS」はあなたの健康をサポート

他にも役立つサービスがたくさん!

POINT 1 見える!

歩数や体重の変化がグラフでわかりやすく記録されるから、やる気がアップ

POINT 2 続く!

キャンペーン、イベントなど、アクセスしたくなるコンテンツが盛りだくさん

POINT 3 もらえる!

素敵な賞品が当たる抽選会など、がんばったあなたへのご褒美も

【注意事項】 ■ KENPOS 利用資格：明治グループ健康保険組合の被保険者（一般・任意継続）
※新規に健保に加入された方は、KENPOS 利用登録できるようになるまでに、健保加入後最大2ヵ月程度かかりますのでご了承ください。
■ KENPOS は、明治グループ健康保険組合から委託を受けた、株式会社イーウェルが運営しております。

問い合わせ先 (株)イーウェル KENPOS 事務局 <https://www.kenpos.jp/inquiry>
※一部サービス・画面の仕様が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

平成30年度も、ウォーキングキャンペーンを実施します

健康応援サイト KENPOS で

開催期間 ● 平成30年9月～10月
受付期間 ● 平成30年8月20日までに
初回登録を行ってください
詳細は平成30年7月ごろにご案内いたします

アプリも活用!

KENPOSに登録された方は、スマホで自動歩数連携ができる「KENPOSウォーキングアプリ」もご利用できます!

利用方法はこちら
→ https://www.kenpos.jp/contents/walkingApp_instruction

※ウォーキング以外の活動を歩数に換算し、KENPOS上で追加入力することも可能です。



ウォーキングで健康に!

焼きたけのことわかめのサラダ



1人分
100kcal
塩分 1.2g

材料 (2人分)

わかめ(乾) ……5g
(生わかめ 50g でもよい)
たけのこ(水煮) ……100g
ラディッシュ ……2個
ペビーリーフ ……1/2袋 (20g)
オリーブオイル ……小さじ1

(ドレッシング)
味噌 ……大さじ 1/2
粒マスタード ……大さじ 1/2
(A) はちみつ ……大さじ 1/2
酢 ……大さじ 1
オリーブオイル ……大さじ 1/2

💡 ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

注目食材 わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸(ぬめり成分)が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。



作り方

- (下準備) わかめを水で戻しておく(お湯より水で戻すと食感がよい)。
①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。

- ③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
④器にペビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。

💡 旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に。

いちごココナッツミルクしるこ



1人分
151kcal
塩分 0.1g

材料 (2人分)

いちご ……2個 (40g)
あずき缶 ……80g
(A) ココナッツミルク ……50cc
牛乳 ……50cc

作り方

- ①いちごを縦に薄切りにする。
②(A)を混ぜ合わせる。
③②を器に盛り付け、いちごを飾る。

注目食材 あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。



Column

血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食事を摂るときの順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ご飯・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ご飯・パン」を順繰りに食べていく「三角食べ」でかまいません。

市販のお惣菜等を利用するときは…

丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープなどを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ご飯や雑穀ご飯に、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇も抑えることができます。

また、やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくりよく噛んで食べることも大切です。1日の食事は3食しっかり摂り、「朝食」を抜かないようにしましょう。「主食抜き」は厳禁です。主食の糖質がよくないのではなく、1日を通じて安定的に補給することが大切です。

ゆっくり噛むには、麺類やパンよりもご飯がおすすめ。また、丼などご飯とおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛丼より牛丼定食のように、同じようなメニューでもご飯とおかずの器は分かれているほうが、ゆっくり食べることができます。

たっぷりキャベツのしそ風味ガパオライス

材料 (2人分)

卵 ……1個
キャベツ ……2枚 (100g)
玉ねぎ ……1/4個 (50g)
赤パプリカ ……1/8個 (25g)
大葉 ……4~5枚
(A) 油 ……大さじ 1/2
にんにく(みじん切り) ……1/2かけ分
鶏ひき肉 ……150g
(B) ナンプラー ……大さじ 1/2
オイスターソース ……大さじ 1/2
ブラックペッパー ……少々
雑穀ご飯 ……2杯 (300g)

作り方

- ①卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
⑤お皿に雑穀ご飯をのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

💡 雑穀ご飯には、白米だけのご飯に比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミンB₁や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。



1人分
472kcal
塩分 1.7g

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよく噛んで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。



時短ポイント



ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

●料理制作 柴田真希
(管理栄養士)

血糖値スパイクを抑えるレシピ

※血糖値スパイクとは…
健診等では正常な人でも食後短時間に血糖値が急上昇し、その後急降下する状態。繰り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると考えられている。



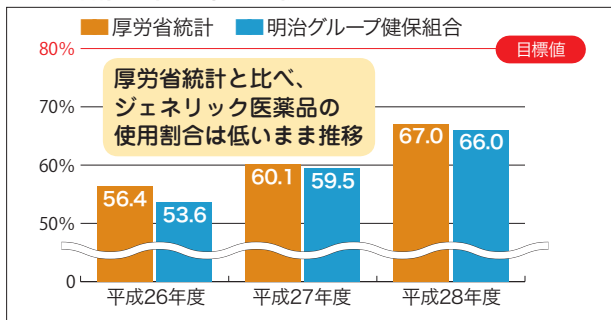
『上手に使おうジェネリック医薬品』Webサイトもご利用ください

『上手に使おうジェネリック医薬品』Webサイトをご利用
いただいていますか？

右のグラフは、厚労省保健局調査課の調剤医療費の動向
と明治グループ健保組合のジェネリック医薬品使用割合の
推移を比較したものです。使用割合は年々上昇しているもの
の、厚労省統計よりは低く、また、国が平成32年9月ま
での早い時期に到達を目標としている「80%以上」にはま
だ遠いことがわかります。

増加傾向にある医療費を抑制するためにも『上手に使
おうジェネリック医薬品』Webサイトをぜひご利用ください。

■調剤医療費の動向（厚生労働省保健局調査課）との 後発品使用割合推移比較



『上手に使おうジェネリック医薬品』Webサイトに利用登録いただくと、直近で薬剤（後発品＝ジェネリック医薬品がある薬剤）が処方された月から遡って、1年3ヵ月分のご自身の処方実績が確認でき、具体的に切り替え可能なジェネリック医薬品が表示されます。

<http://www.meijigroup-kenpo.or.jp/>（トップページにアイコンが表示されています）

心の悩みも！

健康に関することなら何でもご相談ください！

専用ダイヤル

電話健康相談のご案内

0120-542-882

無料

●相談者のプライバシーは厳守しております

携帯電話、PHSからも利用できます。24時間・年中無休

個人が特定される相談内容についても、会社名や名前等の情報が会社や健保組合に報告されることは一切ありません。

ファミリー健康相談 **メンタルヘルスカウンセリング** **ベストドクターズ®・サービス** が利用できます。

利用方法など詳細は明治グループ健保組合ホームページをご覧ください。

http://www.meijigroup-kenpo.or.jp/member/07_hoken/706_01.html

* Best Doctors®およびベストドクターズはBest Doctors, Inc. の商標です。

今年の春は東急ハーヴェストクラブで！

全国のリゾートホテルをリーズナブルな料金でご利用いただけます。



▲山中湖マウント富士

◀勝浦

明治グループ健保組合のホームグラ
ウンドは以下の5施設となります。

勝浦

伊東

山中湖マウント富士

VIALA annex 有馬六彩

斑尾

※ ホームグラウンド施設は予約が
取りやすくなっています。



▲京都鷹峯

料金等の詳細は明治グループ健保組合のホー
ムページをご覧ください。右記サポートセ
ンターにご確認ください。

■東急ハーヴェストクラブ サポートセンター

050-5840-1402

受付時間

全日11:00～17:30
(年末年始を除く)