

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

架け橋

KAKEHASHI



全国健康保険協会 香川支部
協会けんぽ

富山県 黒部峡谷とトロッコ電車／提供：アマナ

老化を加速させ体にダメージを与える

高血糖は万病のもと!

血糖値は高過ぎても低過ぎても体に良くありませんが、40歳以上の人特に注意したいのが高血糖です。

「自覚症状はないし…」と高血糖を放置するのは大間違い!

高めの血糖値が続くだけで、体にはダメージがたまり、健康寿命を縮めてしまうことが分かっています。

さらには、糖尿病や心筋梗塞、肝硬変といった病気にかかりやすくなるリスクが生じます。

特に糖尿病は、一度かかると完治が難しく、幾つもの合併症を引き起こす病気です。

手遅れになる前に、生活習慣を改善するようにしましょう!

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

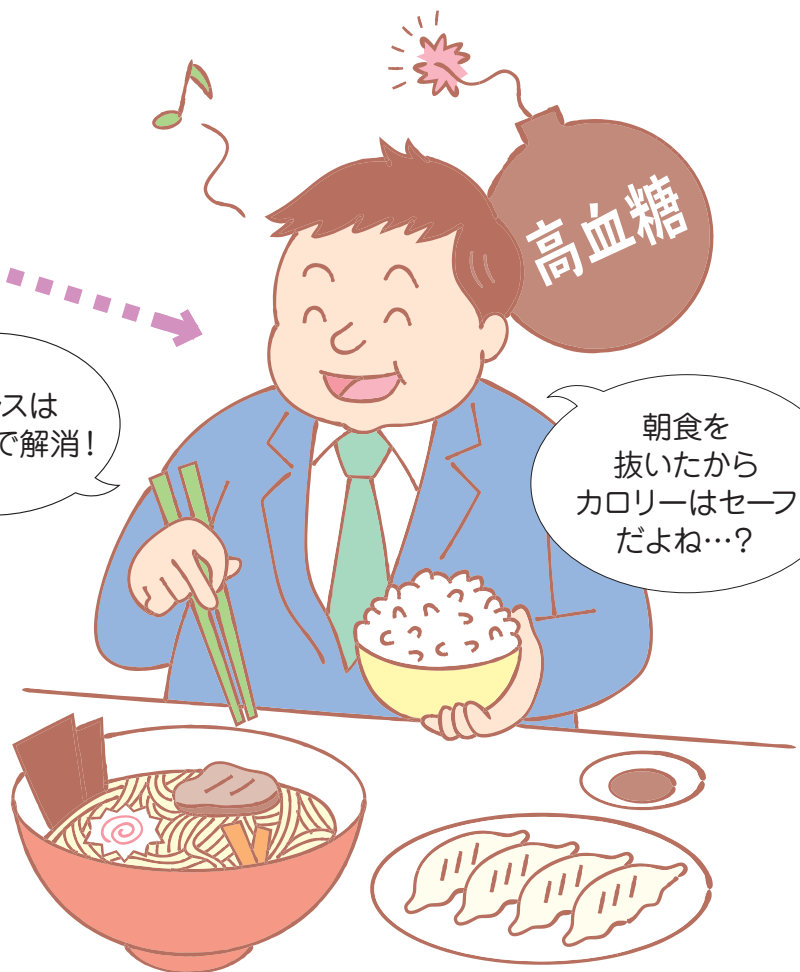
- ☒ 空腹時血糖値
100mg/dl以上
- ☒ HbA1c
5.5%以上

ストレスは
ドカ食いで解消!

朝食を
抜いたから
カロリーはセーフ
だよな…?

こんな人は
特に要注意!

- ☒ 40歳以上
- ☒ 食事が不規則
- ☒ ストレスがある
- ☒ 運動不足 ☒ 喫煙者
- ☒ メタボの診断を受けた
- ☒ 血縁者に糖尿病の人がいる



放置すると

糖尿病や心筋梗塞、肝硬変などのリスクも!!

余った糖が血液に停滞し体にトラブルを引き起こす！

「糖」は人体に必要不可欠

糖質はしばしば「脳や体のガソリン」と例えられるように、人間の生命維持や身体活動に欠かせないエネルギー源です。食事から糖質を摂取し、体内に入ると、グリコーゲンという多糖類になり、エネルギー源・滋養源として肝臓や筋肉に蓄えられます。そこからブドウ糖に姿を変えて血中に入り、全身の細胞に運ばれます。この血中のブドウ糖の濃度が「血糖値」です。

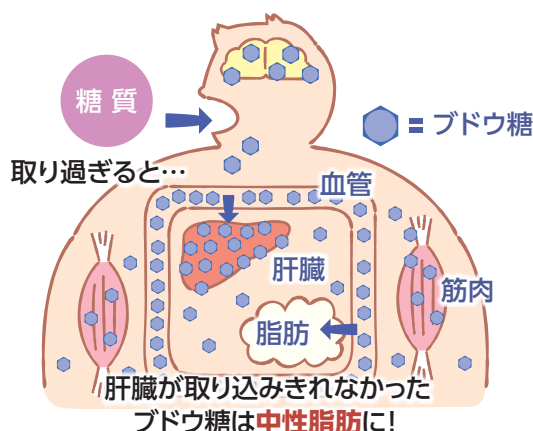
高血糖で生活の質が低下

食べ過ぎや糖質過多、運動不足、肥満などにより、糖の需要と供給のバランスが崩れると、余った糖が血液中に停滞して必要以上に血糖値が高まった状態「高血糖」になってしまいます。

高血糖だけでは特に自覚症状はないため、健康診断で異常値が出ても放置してしまう人が多くいます。しかし、高血糖により血液がドロドロになり血管を傷つけることで、ジワジワと体にダメージを与え、全身のさまざまな場所に悪影響を及ぼします。

血流の悪化により神経が傷み、免疫力が低下することで、歯周病

や皮膚炎、感染症、勃起不全といった病気にかかりやすくなります。さらに、最近の研究では高血糖が肌の老化や認知症、骨の弱化、がんと関連していることが分かっています。



さらに重大な病気に

高血糖に遺伝的な要因やストレス、加齢、生活習慣の乱れなどが加わると、糖尿病や心筋梗塞、肝硬変などの重大な病気を引き起こすリスクが高まります。

このように高血糖は「老化と万病のもと」です。早めに生活習慣を改善し、血糖コントロールをすようにしましょう。

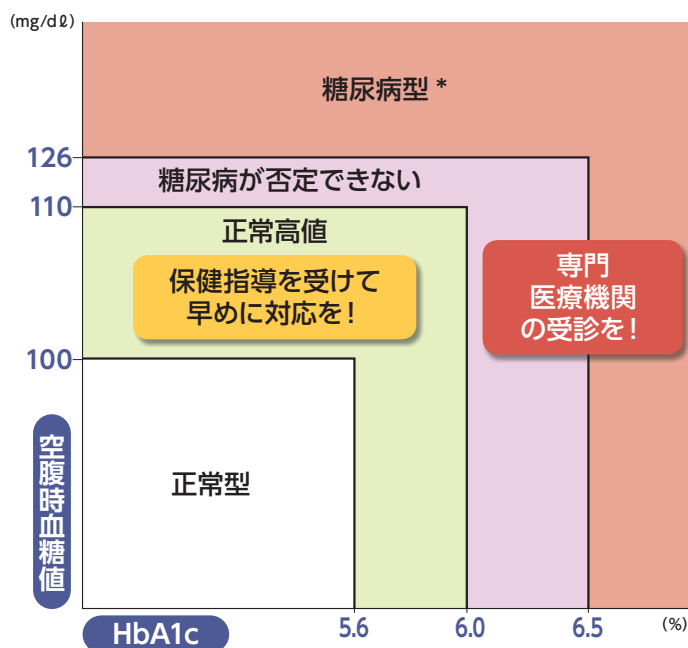
知っておきたい「隠れ糖尿病」とは

健康診断で「血糖値が正常値」と診断された人も注意してほしいのが、食事の後に短時間だけ血糖値が急上昇する「隠れ糖尿病」です。放置すると高血糖症と同様に体に害を及ぼします。

食後2時間血糖値が140mg/dℓを超える場合は対処が必要だとされています。しかし、健康診断では空腹時血糖値を測定するため、見つからない場合があります。空腹時血糖値が100mg/dℓを超える場合は、75g糖負荷試験(OGTT)を受けるようにしましょう。



糖尿病の判定基準



- ① 空腹時血糖値 126mg/dℓ 以上、
- ② 75g 糖負荷試験 (OGTT) 2時間値 200mg/dℓ 以上、
- ③ 随時血糖値 200mg/dℓ 以上、のいずれかが当てはまる場合

出典：東京都医師会「糖尿病の判定に関する検査値の扱い方について」より改変

高血糖が続くと…

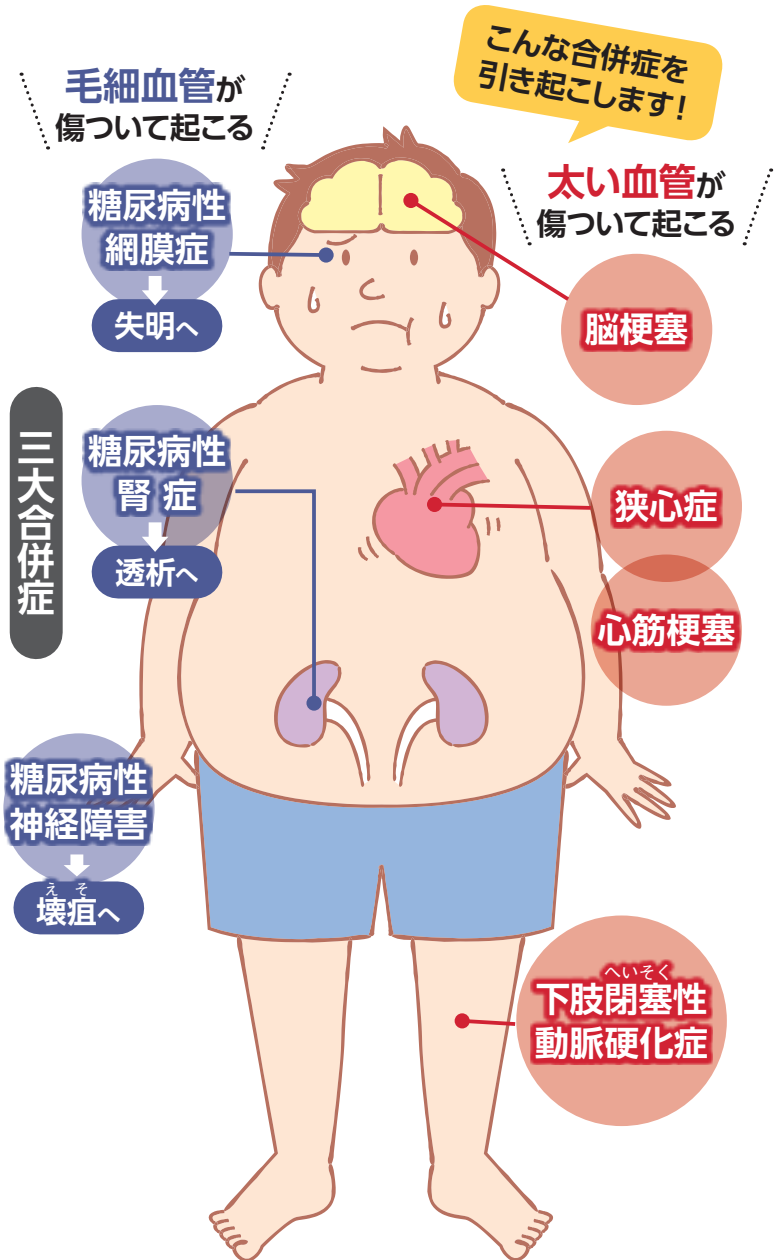
さまざまな合併症を起こす**糖尿病**へ！

食事をして上昇した血糖値は、膵臓から分泌される「インスリン」の作用によって元の状態に戻ります。しかし、高血糖の状態が続き、インスリンの分泌量が減少したり、インスリンの効き目が悪くなったりする「糖尿病」を発症します。中でも、生活習慣が原因で発症する糖尿病を「2型糖尿病」といいます。

糖尿病初期には特に症状はありませんが、放置すると網膜症・腎症・神経障害の三大合併症や動脈硬化症を引き起こします。

糖尿病と感染症

糖尿病を発症すると、さまざまな感染症にかかりやすく、重症化のリスクが高くなります。新型コロナウイルス感染症についても、糖尿病の人はそうでない人に比べ、死亡や合併症のリスクが高くなるという事例が多く報告されています。しかし、血糖コントロールが良好な患者は、重症化するリスクが低かったという報告もあります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ流行時期は、手洗い・うがい、マスクの着用を徹底し、人混みへの外出を避けるなど、感染予防に努めましょう。



当てはまるものが多いほど**糖尿病のリスクあり！**

糖尿病リスク チェックリスト

- ☐ 糖尿病の血縁者がいる
- ☐ 40歳以上である
- ☐ 肥満 (BMI*が25以上) である
- ☐ 食事が不規則、またはドカ食いをしてしまう
- ☐ よく間食をする
- ☐ 肉の脂身は残さず食べる

- ☐ 甘いお菓子・飲み物が好き
- ☐ 野菜や海藻類はあまり食べない
- ☐ 運動不足である
- ☐ 毎日お酒を大量に飲む
- ☐ ストレスを感じている
- ☐ 20代から体重が10%以上増えている

*BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

高血糖の予防方法は次のページへ！



予防には、食事と運動で 血糖コントロールを！

食事は糖質を控えるに

1日3食を規則正しく、よくかんで食べ過ぎないことが基本です。欠食は次の食事で血糖値を上げやすくし、寝る直前の食事は肥満の原因になります。

糖質を避けるあまり、炭水化物の摂取を極端に制限するのは、安全性などのエビデンスが不足しているため勧められません。白米、白パン、うどんといった体に吸収されやすい「白い糖質」より、雑穀や玄米、全粒粉のパンといった、食物繊維が多く体にゆっくり吸収される「茶色い糖質」をお勧めします。

また、食べる順番や組み合わせも重要です。野菜↓たんぱく質↓炭水化物の順番に食べると、糖質の吸収を穏やかにしてくれます。また、ご飯に納豆やチーズ、乳製品など高たんぱくのおかずや、消化吸収を遅らせる働きのある酢の物を組み合わせると、血糖値の急上昇を抑えられます。

小まめに動くことを意識

軽い運動を習慣付けると、血糖値が上がりにくい体になり、インスリンの効きが良くなります。朝食後の掃除や少し遠めのお店まで歩いてランチ、最寄りの一駅前から歩いて帰宅するなど、取り組みやすいことから始めましょう。

食後の血糖値を上げにくい食事／上げやすい食事

血糖値の上げやすさの指標となるグリセミック・インデックス (GI) は、数値が小さいほど食後の血糖値が上がりにくくなります。

低 ← → 高

低め GI 64 以下

- そば
- 全粒粉パン
- 玄米
- 海藻類
- きのこ類
- 肉類・魚介類
- 乳製品
- りんご
- さつまいも
- 大豆食品
- 野菜
- かんきつ類
- 卵

中間 GI 65 ~ 82

- 麦入りご飯
- 酢飯
- パスタ
- とうもろこし
- かぼちゃ
- パイナップル
- アイスクリーム
- あんこ

高め GI 83 以上

- 砂糖
- 白米ご飯
- 白パン
- うどん
- じゃがいも
- 餅
- チョコレート
- スポンジケーキ
- せんべい



※この表は各食品を単独で摂取した場合。実際の食事では、食品の組み合わせ等によりGIが変わるため、目安として参考にしてください

貴社も
チャレンジ!

健康経営優良法人認定制度

元気な会社は
始めている!

健康経営優良法人認定制度とは、優秀な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。優良な法人を「見える化」することで、「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

「健康経営優良法人2020」では、協会けんぽ香川支部の加入事業所から、中小規模法人部門に47法人、大規模法人部門に3法人が、日本健康会議より認定されました。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

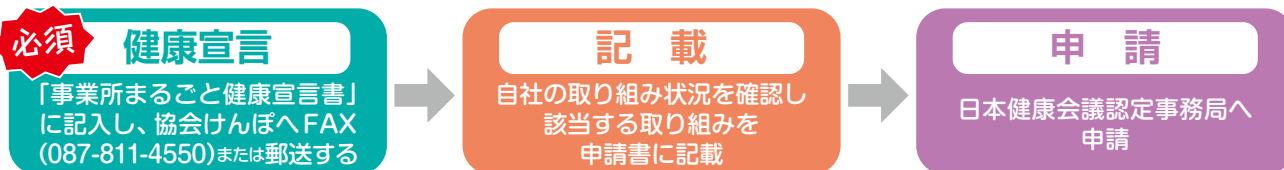


健康経営優良法人2020の認定事業所

印刷・同関連業	機械器具製造業	職別工事業	その他の運輸業
タナカ印刷株式会社	四国工商株式会社	旭工業株式会社	有限会社大和タクシー
飲食料品以外の小売業	宝田電産株式会社	食料品・たばこ製造業	その他の対事業所サービス業
トヨタカローラ香川株式会社	藤田プラントサービス株式会社	株式会社藤井製麺	株式会社モンテサービス
三宅産業株式会社	株式会社長峰製作所	株式会社安岐水産	道路貨物運送業
飲食料品小売業	金融・保険業	株式会社キングフーズ	株式会社多田物流
くりや株式会社	株式会社COCOLOTOKIO	設備工事業	廃棄物処理業
卸売業	香川県信用農業協同組合連合会	後藤設備工業株式会社	久香リサイクル株式会社
四国酸素株式会社	四国興業株式会社	讃州電気工事株式会社	不動産業
株式会社ハマダフードシステム	有限会社さめき総合保険	専門・技術サービス業	株式会社コスモ不動産
メディオンリンク株式会社	四国損害保険株式会社	株式会社建設マネジメント四国	株式会社和田コーポレーション
すゞや株式会社	株式会社ファインステージ	株式会社合同経営	無店舗小売業
化学工業・同類似業	娯楽業	株式会社城山堂	小島島ヘルシーランド株式会社
高松帝酸株式会社	株式会社オータプロデュース	総合工事業	木製品・家具等製造業
丸善工業株式会社	シンコースポーツ四国株式会社	緑造園興業株式会社	株式会社モクラス
紙製品製造業	宿泊業	株式会社石井	大規模法人部門
株式会社朝日段ボール	株式会社川六	有限会社多田・組	穴吹エンタープライズ株式会社
株式会社FUJIDAN	情報通信業	株式会社未来創建	あなぶきメディカルケア株式会社
	四国行政システム株式会社		株式会社スワニー

申請までの流れ

協会けんぽの「事業所まるごと健康宣言」へ参加することが必須要件です



「健康経営優良法人2021」の申請期限は11月27日(金)です

健康宣言についてはこちら

企画総務グループ (TEL: 087-811-0570)



優良法人についてはこちら

健康経営優良法人

検索

新型コロナウイルス感染症に対応した各種補償については、厚生労働省HPや香川県HPなどをご覧ください

事業主の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症の影響
による労働者の休業等について

厚労省HP



働く皆さまへ

生活を支えるための支援のご案内

厚労省HP



香川県民の皆さまへ

香川県における支援制度について

香川県HP





シリーズ 上手な医療のかかり方



医療機関のかかり方で上手に節約！

少しでも安く買い物をしたり、こまめに電気を消したりして日ごろから節約を心がけている人は多いことでしょう。「医療費」に関してはいかがでしょうか？「健康にかかわることだから…」と費用を気にせずに受診する人も少なくないのではないのでしょうか。

実は、医療費もちょっとした心がけで節約できるのです。ここでは上手に受診して医療費の無駄を減らすコツをご紹介します。

医療費を減らす5つのポイント

1. 「かかりつけ医」をもちましょう！
2. 「ハシゴ受診」はやめましょう！
3. 「時間外受診」は本当に必要な時に！
4. 意外に高い子どもの医療費
5. 子どもを病院に連れて行くか迷ったら救急相談（#8000）へ！

今月のポイント！



今月のポイント！

「ハシゴ受診」はやめましょう！

「新しくできた病院に行ってみよう」「大きな病院が良さそう」などの安易な理由で病院を転々と変える行為は“ハシゴ受診”と呼ばれ、医療資源の浪費につながります。患者本人にとっても、病院を変える度に、同じような検査を受けることになり、その度に「初診料」がかかるなどデメリットが少なくありません。

ハシゴ受診しない場合

1回目 初診料2,820円
+検査料など

2回目 再診料720円

3回目 再診料720円

合計 4,260円

ハシゴ受診した場合

1回目 初診料2,820円
+検査料など

2回目 初診料2,820円
+検査料など

3回目 初診料2,820円
+検査料など

合計 8,460円

ハシゴ受診すると、
3回の受診で約2倍に！
検査も3倍に！

まずは、かかりつけ医に相談を

大学病院や県立病院、赤十字病院といった、高度な医療を行う大病院を受診するには、原則かかりつけ医からの「医療情報提供書（通称：紹介状）」が必要です。

なお、紹介状を書いてもらうには費用がかかりますが、健康保険が適用され、初診時の「特別料金加算※」や検査の重複がない分、費用の節約になります。

現在受診している医療機関で受けられない専門的な検査や高度な治療を望む場合は、主治医に紹介状を書いてもらうことになります。

また、診断結果や治療について、疑問や不安があるなど、他の医師から「セカンドオピニオン」を得たいときにも紹介状を書いてもらいましょう。

これらはハシゴ受診とは違います。

※ベッド数が200床以上の病院を紹介状なしで受診した場合、病院が自由に設定できる加算料です。

香川支部支部長コラム

■受診行動の変化に思う

新型コロナウイルスの影響で、医療機関を受診する方が減っていることをご存じでしょうか。医療機関の中には、外来受付を中止・抑制したところがあるのに加え、新型コロナへの感染を警戒するなどのため、患者さんの側で受診を控える傾向が続いています。（小児科、耳鼻咽喉科などで顕著）

不要不急の受診を控えたのであれば、飲み残しの薬をなくすことと合わせ、続けていただきたい行動です。そうでない受診抑制であれば、慢性疾患の重症化リスク、予後と予防の

重要性を考慮して、すぐやめて定期的に受診をしていただきたく存じます。

また、健診を受診して自らの健康状態（耐性の弱いところ）を把握しておくことは重要です。歯科健診も受け、フレイル※予防に役立てましょう。

各医療・健診機関では工夫して、（受診者数を制限する、人の動線を分ける、アクリル板を設置する、フェイスシールドを着用する等の）感染予防対策を取ってられます。

※加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態

香川支部のデータ

令和2年5月末時点速報値

●事業所数	20,232事業所	●標準報酬月額	273,011円
●被保険者数	240,017人	●一人当たり医療費	13,534円
●被扶養者数	152,071人		

令和2年8月末時点速報値

●健康保険委員数	2,962人
●健康宣言事業所数	322事業所

令和2年4月末時点速報値

●ジェネリック医薬品使用割合	75.6%
----------------	-------

PROFILE

ひらの さやか／栃木県生まれ。5歳で卓球を始め、18歳で全日本卓球選手権・女子シングルスで初優勝。その後、通算5度の日本一に輝く。2008年の北京オリンピックでは団体戦4位、2012年のロンドンオリンピックでは福原愛、石川佳純選手とともに団体戦で銀メダルを獲得した。2016年に現役を退き、現在は全国で講習会、講演会を行うほか、スポーツキャスターとして幅広く活動している。

「日々前進」
ひらの さやか



今日も
笑顔で

Special Interview

栄養バランスを意識した食べ方を実践 たまにはジャンクフードもOKに

スポーツキャスター 平野早矢香さん

卓球一色だった選手時代は、目標の大会に向かって練習メニューを作って、それを日々淡々とこなし、試合に出てひと区切り。そしてまた次の目標を設定して練習することの繰り返しというシンプルで規則正しい生活を送っていました。ところが、引退後は環境が一変し、生活は不規則になりました。毎日違う場所に向いて、たくさんの人たちと出会うこともあって、食事の時間は定まらないし、忙しくて食べられなかったり、逆について食べ過ぎてしまったり……。運動する機会が減ってしまい、健康管理がより難しくなっていました。

もともと食べることが大好きで、それがストレス発散になっていたくらいですが、今は量とバランスを意識して食べています。たんぱく質、ビタミンD群やB群などの栄養が足りないことも多いので、意識して取るようにしています。一方で、ごくたまにはジャンクフードを食べて終わる日があってもいいのかな、とも。我慢し過ぎない、制限し過ぎないことも健康のためには必要だと思っています。

今はさまざまな所で卓球の魅力や楽しさを伝えるお仕事をさせてもらっていますが、人と話すことも大好きで、私の活力源になっています。これからは講習会や、テレビやラジオなどで、いろいろな話をして多くの人に喜んでもらえるようなお仕事をしたいと思っています。



全国健康保険協会 香川支部
協会けんぽ

〒760-8564 高松市鍛冶屋町 3 香川三友ビル 7 階

087-811-0572 業務グループ(保険給付・任意継続・保険証等)
087-811-0573 レセプトグループ(医療費のお知らせ・交通事故等)
087-811-0574 保健グループ(健診・保健指導等)
087-811-0570 代表 企画総務グループ(ジェネリック医薬品・メールマガジン等)