

いきいきつうしん 12月号

あなたは上手に医療を利用できていますか？

Let's Check!

ちょっとした意識で医療費の負担が軽減でき、ご自身の体を守ることにもつながります。
以下の表で上手に医療を利用できているかチェックしてみましょう！



かかりつけ医をもっている

体調に不安があるとき、気軽に相談できるかかりつけの医師をもつことで、病歴や体質等を理解したうえで適切なアドバイスを受けられるので安心です。



ハシゴ受診をしていない

治療中に自分の判断で次々と医療機関を変える「ハシゴ受診」は、受診する度に初診料がかかり、また、検査が繰り返されるため、家計にも体にも負担がかかるので控えましょう。



毎年健診を受けている

健診を受けることで病気の早期発見につながるだけではなく、その後にかかる医療費の節約になり、家計への手助けにもなります。

協会けんぽの健診は補助がでるから、被保険者もご家族もお得に受診できます！
詳しくは協会ホームページをご確認ください▶▶▶



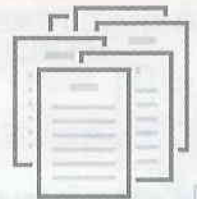
ジェネリック医薬品を希望している

先発医薬品（新薬）と効き目や安全性が同等と国が承認しており、新薬より低価格なお薬です。医師・薬剤師に相談のうえ希望してみましょう。



医療費のお知らせを確認している

協会けんぽから1年に1回お送りしており、1年間に支払った医療費を振り返ることができます。見返す機会としてご利用ください。



結果はいかがでしたか？
どの項目もご自身の健康や家計に大きく関わる内容です。
チェックがつかなかった項目は、ご自身の行動を振り返ってみましょう！

上手な医療の
かかり方の
詳細はこちら



(厚生労働省ホームページ)

労働安全衛生法による定期健康診断（事業者健診）の健診結果をご提供ください

定期健康診断結果の協会けんぽへの提供は、法令^(※)により義務付けられています

※ 高齢者の医療の確保に関する法律第 27 条



提供いただくメリット

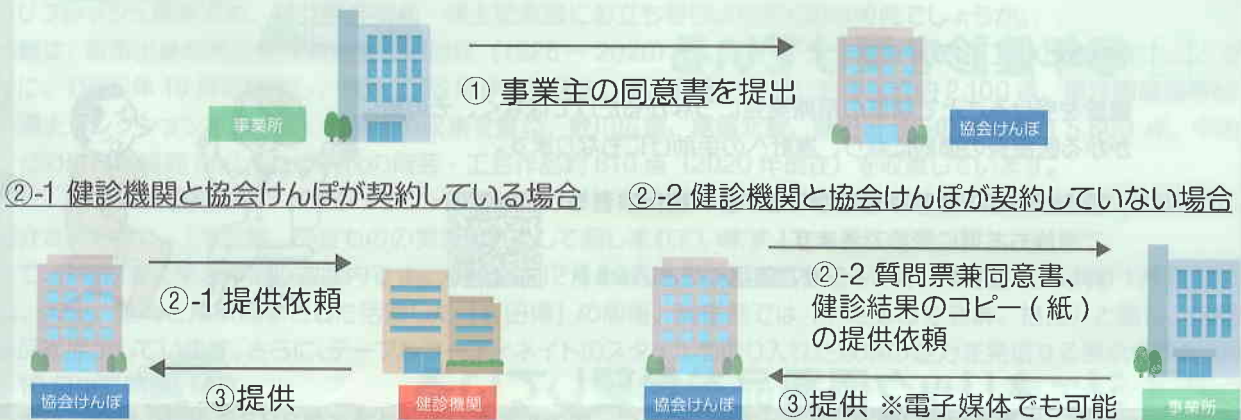
- ① 健診結果から生活習慣の改善が必要な方に対して、保健師による特定保健指導が無料で受けられる!
- ② 健診結果を反映した「企業健康カルテ」をもらえる!
- ③ インセンティブ制度により、健康保険料の負担が下がる可能性も!
- ④ マイナンバーを活用して、マイナポータルから健診結果を確認できる!

対象となる方

- 40 歳以上の被保険者（従業員）のうち、労働安全衛生法による定期健康診断（事業者健診）を受けた方（※生活習慣病予防健診を受けた方は対象になりません。）

提供方法

- ① 協会けんぽから健診機関に対して健診結果の提供依頼をするために、事業主の同意書を提出



新しい提供方法は、
従来と比べて「事業主の同意書」
が不要に!

このほか、新しい提供方法として、事業主と健診機関で定期健康診断に関する契約を結ぶ際、「健診結果の保険者への提供」という項目を追加するよう、**厚生労働省から通知が発出**されています。

～でも!ここが気になる!～

従業員の健診結果は個人情報だが、協会に提供しても大丈夫?



健診結果は、高齢者の医療の確保に関する法律により、事業主から協会けんぽへ提供することが義務付けられていますので、問題ありません。
(個人情報の保護に関する法律第 23 条、高齢者の医療の確保に関する法律第 27 条)



「事業主の同意書」
の様式はこちら



詳細は協会けんぽ
山口支部
ホームページ
をご確認ください。





血糖値は、おもに糖尿病にかかわる血液検査の項目です。私たちが食事から摂取した炭水化物（糖質）は、消化吸収されてブドウ糖となり、血液中に運ばれていきます。この血液中の糖分が血糖です。血液検査で血糖値を測定しますが、食前と食後で変化するため、空腹時に測定するのが基本です。

■ あなたの空腹時血糖の数値はいかがでしたか？



国の調査では、**成人の約6人に1人が糖尿病とその予備群**という報告があります。

異常 <空腹時血糖>
126mg/dL 以上

受診が必要 ▶

健康診断で「要受診」の判定の場合は、医療機関を受診し医師の指示に従いましょう。

要注意 <空腹時血糖>
125mg/dL 以下
100mg/dL 以上

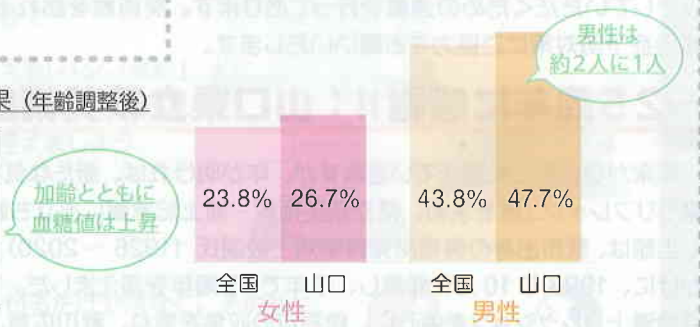
対策が必要 ▶

血糖値が高い状態が続くと、体中の血管を傷つけ、不具合がおきます。血糖値の上昇を抑えるため、腹八分目の食事や運動不足の解消などの生活習慣を心がけましょう。

異常なし <空腹時血糖>
99mg/dL 以下

※厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム平成30年度版より作成

■ 対策が必要な空腹時血糖 100mg/dL 以上の割合は？ (40~74歳 山口支部被保険者)



■ 空腹時血糖：山口支部被保険者 令和2年度健診結果 (年齢調整後)

	40～64歳	65～74歳
男性の平均値	103.5mg/dL	109.9mg/dL
女性の平均値	95.4mg/dL	102.7mg/dL

今月のレシピ きので旨みとボリュームアップの卵料理



きので
旨みとボリュームアップの
卵料理

栄養価 (1人分) エネルギー 240kcal 塩分 1.8g

<作り方>

- えのきは石づきを切り落とし、1/2の長さ切ってからほくしておく。しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、ほくしておく。カニカマはフォークでかくように細くほくし、半分の長さ切る。ブロッコリーは沸かしたお湯で2～3分茹で、1cm角に切っておく。
- 鍋に許以外のAを入れて火にかけ、煮立ったら酢を加える。きのご類を加えて火が通ったらBを回し入れ、ヘラで混ぜながらとろみをつける。
- 卵をボールに割りほくし、ブロッコリーとカニカマ、塩を加えて混ぜる。フライパンに油をひき、強火でよく熱してから卵を一度に流し入れる。まわりがふわっと膨らんできたら、ヘラで軽く外から中に卵を入れるように1～2回かき混ぜ、卵が半熟状態のままオムレツの形に整える。
- ※に卵のあんをかける。

<ポイント>

ブロッコリーやきのご類は食物繊維を多く含むため、糖尿病の予防・改善に期待できます！
特にきのご類は低カロリーでおススメ！

※食物繊維は、脂肪・糖・ナトリウムなどを身体の外に排出する働きがあります。食事の最初に食べることで、血糖の上昇を抑えるため、より一層、効果が期待できます。

<材料(2人分)>

- ・卵 (Mサイズ) 3個
- ・カニカマ 35g
- ・えのき ¼カップ (約50g)
- ・しめじ ½カップ (約50g)
- ・まいたけ ½カップ (約50g)
- ・ブロッコリー 小房4つ (約50g)
- ・塩 ふたつまみ (0.4g)
- ・油 大さじ1

<A：あん>

- ・鶏からスープの素 小さじ½
- ・水 150ml
- ・しょうゆ 大さじ½
- ・砂糖 大さじ½
- ・★酢 大さじ½ (あとから加える)

レシピはこちらから



<B：水溶き片栗粉>

- ・片栗粉 大さじ½
- ・水 大さじ1

マイナポータルで健診結果等が閲覧できるようになります

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるように申込をした方については、令和2年度以降の健診結果（40歳以上の方が対象）をマイナポータルで閲覧できるようになります。

健診受診後、いつから閲覧できるの？※全て目安です。

- ・協会けんぽの「生活習慣病予防健診」をご利用の方：受診月から概ね2か月後
- ・特定健康診査をご利用の方：受診月から概ね3か月後
- ・定期健診をご利用の方：事業主等が協会けんぽへ結果提供後、概ね2か月後

こんな時に便利！

- ・見返そうと思ったら健診結果の紙をなくしてしまった
- ・病院で、ついでに健診結果の気になることを聞こうと思ったのに紙を忘れた

マイナポータルなら
いつでも結果を
確認できます！



▼マイナンバーカードの健康保険証としての利用登録やメリット等についてはこちら

浮世絵、やきものの美術館 —山口県立萩美術館・浦上記念館—

協会けんぽ山口支部では美術館にご協力いただき、美術を鑑賞いただくことで日々のストレスを解消し、心の健康づくりをしていただくための連載を行っております。美術館を訪れる際は、最新の情報をホームページ等でご確認いただき、感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

～25周年に感謝!!：山口県立萩美術館・浦上記念館～

年末が慌ただしく過ぎていきますが、年が明ければ、新たな気持ちでゆっくりと、いつもと違うリフレッシュ感を求め、県立萩美術館・浦上記念館にお立ち寄りいただくのは如何でしょうか。

当館は、萩市出身の美術品蒐集家浦上敏朗氏（1926～2020）が、浮世絵・東洋陶磁等を山口県に寄贈されたことをきっかけに、1996年10月に開館し、今年で25周年を迎えました。寄贈いただいた浮世絵約2,100点、東洋陶磁器等約400点の浦上コレクションを中心に、館独自の収集を重ね、歌川広重、葛飾北斎、歌川国芳らの浮世絵約5,500点、中国・朝鮮などの東洋陶磁約580点、近現代の陶芸・工芸作品約810点（2020年現在）を収蔵しています。

また、外国人向け旅行ガイド「ミシュラン・グリーンガイド・ジャポン」に、県内最高の二つ星施設として「錦帯橋」と並び紹介されるなど、「浮世絵、やきものの美術館」として親しまれています。

さて、会報が届く年末年始の御案内です。浮世絵は12月26日まで「忠臣蔵」をテーマとした作品を、年明け1月2日からは、明治、大正、昭和と風景画家とした活躍した「吉田博」の版画、陶磁器では「やきものの装飾、描画」と題し、当館の収蔵作品を展示しています。さらに、テーブルコーディネートのスタイルを取り入れた萩焼の魅力を発信する展示会や即売会を、1月10日まで開催します。

今後は、当館の魅力をSNS等で発信していきますので、フォローやチェック、応援していただき、是非当館に足を運んでいただきますよう、よろしく申し上げます。

館所蔵作品紹介



歌川広重 東海道五拾三次之内 庄野 白雨



葛飾北斎 風流無くてなぐせ 過眼鏡



葛飾北斎 富嶽三十六景 神奈川沖浪裏

フォローお願いします!!



提供 山口県立萩美術館・浦上記念館
〒758-0074 山口県萩市平安古町 586-1 tel.0838-24-2400 <https://www.hum.pref.yamaguchi.lg.jp>

