

甲信越しんきん健康保険組合

2026年 8月号

健保ニュース

HP: <https://www.kousinetsu-skkenpo.or.jp/>

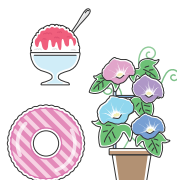
No.161

日本百名城
新緑の五稜郭全景を
俯瞰する
(北海道函館市)



Contents

- 令和7年度決算のお知らせ
- 健康経営優良法人2026に加入事業所が認定されました
- 「チャレンジウォーキング」を実施します
- 山梨県下の健診日程が決まりました



一人ひとりに応じた健康情報や医療費データなどを提供する、個人向け健康ポータルサイト **MY HEALTH WEB** をご活用ください（未登録の方は初回登録を）



ご家族の皆様もご一読ください

2年連続の 経常黒字決算

去る7月17日に第109回組合会が開催され、令和7年度決算が全議員の皆さんの承認をいただき認定されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定（健康保険）

令和7年度の決算は、経常収支が2億7,081万円の黒字となりました。黒字の最大の要因は、前期高齢者納付金の大幅な減少によるものです。前期高齢者納付金は、主に国民健康保険に加入している前期高齢者（65歳から74歳）の医療費を支えるために、健康保険組合等が拠出するものです。後期高齢者支援金を含めた高齢者医療への拠出金は、前年度に対して1億7,382万円（14.8%）減の9億9,712万円となりました。しかし、保険料収入の40.7%を占めており依然として当健保の財政を圧迫する要因となっています。

収入では、保険料収入の基礎となる平均被保険者数は24人減の4,421人（育休等による保険料免除者の年間平均人数は、男性の育休取得者が徐々に増えていることもあり、前年度から9人増の95人となりました）、平均標準報酬月額の前年度に対して8,595円増の341,183円、さらに標準賞与額も増加したことにより保険料収入は前年度に対して4,239万

円増の24億4,870万円となり、経常収入は前年度に対して2,681万円増の24億6,340万円でした。

支出では、主に医療費の支払いに関する保険給付費が、前年度に対して1,933万円減の10億1,806万円と、高齢者医療への拠出金が大幅に減少したことにより、経常支出は前年度に対して2億729万円（8.6%）減の21億9,258万円でした。

以上から、経常収支は2億7,081万円と、昨年度の3,670万円を大幅に上回り、2年続けて黒字決算となりました。収支差引額は国からの補助金や前年度からの繰越金を含めると4億1,278万円となり、このうち4億465万円を別途積立金へ、差額を令和8年度への繰越金としました。

介護勘定（介護保険）

収入合計2億4,356万円、支出合計2億2,230万円、収支差引額2,126万円となり、今年度も介護保険料で介護納付金を賄える安定した状態が続いています。残額は準備金として積み立てました。

医療技術の進歩、高額医薬品の保険適用、少子高齢化による現役世代の負担増、高齢者医療への多額の拠出金など、健康保険組合を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。

令和8年度予算では全国調査で7割を超える健保組合が経常収支赤字となっているなか、現在、国民皆保険を維持するため、負担の公平性の確保や

保険給付の見直し等が検討されているところです。

健康保険組合の利点は、独自の保健事業の実施や付加給付など自主的かつ実情に即した効果的な運営が可能なこと。事業主様と連携を強め、データ分析を用いた丁寧な保健指導や健康づくりに役立つ情報提供など、効果的かつ持続可能な財政運営に努めてまいります。

令和7年度 収入支出決算概要表

一般勘定

●収入

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料	2,448,700	553,879
国庫負担金収入	839	190
調整保険料収入	24,829	5,616
繰越金	10,973	2,482
繰入金	9,768	2,209
国庫補助金収入	119,579	27,048
出産育児交付金	1,267	287
財政調整事業交付金	12,111	2,739
雑収入	2,030	459
合 計	2,630,096	594,910
経常収入合計	2,463,397	557,204

●支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	67,634	15,298
保険給付費	1,018,058	230,278
納付金	997,123	225,542
保健事業費	97,873	22,138
財政調整事業拠出金	24,732	5,594
連合会費	1,794	406
積立金	10,000	2,262
雑支出	101	23
合 計	2,217,315	501,542
経常支出合計	2,192,583	495,947

●差引額

科 目	決算額
収入総額	26 億 3,009 万 6 千円
支出総額	22 億 1,731 万 5 千円
収支差引額	4 億 1,278 万 1 千円
経常収支差引額	2 億 7,081 万 4 千円

●財産移動状況 (令和7年度末現在)

種 別	金額
準備金	5 億 4,944 万 9 千円
別途積立金	8 億 9,139 万 5 千円
退職積立金	4,303 万 0 千円
その他	74 万 0 千円
合 計	14 億 8,461 万 4 千円

介護勘定

●収入

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額 (円)
介護保険収入	243,507	102,057
雑収入	56	23
合 計	243,563	102,080

●支出

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額 (円)
介護納付金	222,300	93,168
合 計	222,300	93,168

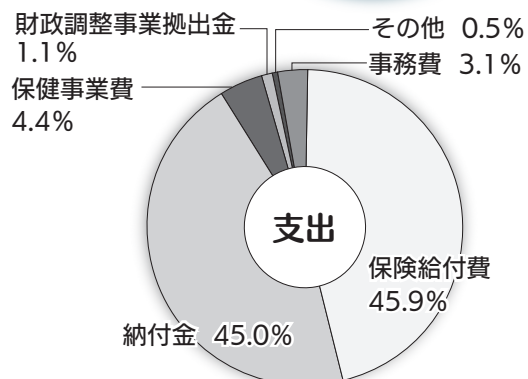
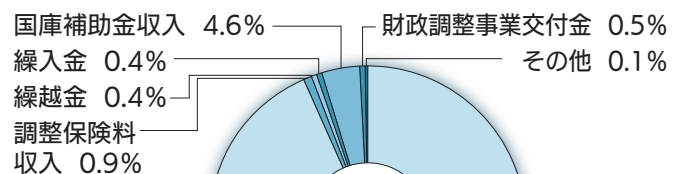
●差引額

科 目	決算額
収入総額	2 億 4,356 万 3 千円
支出総額	2 億 2,230 万 0 千円
収支差引額	2,126 万 3 千円

●財産移動状況 (令和7年度末現在)

種 別	金 額
準備金	1 億 4,651 万 4 千円
合 計	1 億 4,651 万 4 千円

収支の割合 (一般勘定)



(端数処理のため、合計 100% にならない場合があります)

健康経営優良法人2026

認定事業所のご紹介

長野信用金庫
松本信用金庫
諏訪信用金庫

三条信用金庫
山梨信用金庫
が認定されました



当健康保険組合の加入事業所からの認定は、昨年に続き5金庫を維持しました。

大規模法人部門全体では3,765法人（2025年の認定は3,400法人でした）が認定され、そのうち保険者が健康保険組合の法人は2,906法人（77.2%）と、高い割合になっています。

申請件数は年々増加しており、認定制度開始から10年目を迎えて、健康経営の重要性・必要性への認識が高まり、この取組みを行う企業が増えてきていることの証左と思われます。

『健康経営優良法人認定制度』とは

以下の4つの評価基準により取組状況をポイント化し、「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特に優良な法人」として認定する制度で経済産業省が推進しています。

- ① 経営理念・方針の明文化や情報開示
- ② 経営層の関与や体制構築・担当者教育などの組織体制
- ③ 健康課題の把握・対応、リスク保持者の限定と施策などの制度・施策実行
- ④ 健診結果等の指標の把握、労働時間・休職等の指標の把握などの評価改善

申請後、項目ごとに業種平均との比較等がなされたフィードバックシートが送付されます。自金庫が他と比較して優れているところ、または改善が必要なところが具体的に分かるため、より働きやすい環境整備等に役立ちます。

心身ともに健康な従業員は、労働生産性が高い傾向にあり、疾病による離職の予防、医療費の削減にもつながります。従業員の Well-being と事業活動の成長との両立および社会的にも高い評価が期待できます。

健康保険組合では、今後とも事業所とのコラボヘルスを推進し、加入員の皆様の健康維持・増進を図るとともに、健康経営優良法人の申請をサポートしていきますので、お気軽にお問い合わせください。

なお、今年度の申請スケジュール（申請期間：例年8月下旬～10月中旬頃）等の詳細については、経済産業省のサイトにアップされますので、そちらでご確認ください。

また、大規模法人部門と中小規模法人部門の部門区分は、業種により異なりますが、金融業は従業員数が301人以上の場合は大規模法人部門に、300人以下の場合は中小規模法人部門に区分されます。それぞれの区分によって、提出する書類等が異なりますので詳しくは「ACTION! 健康経営」のサイトをご確認ください。

※経済産業省HP 健康経営（https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei.html）

※認定事務局HP「ACTION! 健康経営」（<https://kenko-keiei.jp/>）

2026年8月から 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合に自己負担の上限を設けることにより、家計へのダメージを軽減する制度です。

しかし一方では、超高齢社会の進行などにより医療費総額が増大しすぎて、医療制度の将来が危うい状況になっています。そこで、よりバランスのよい負担にすることを目的に、高額療養費の自己負担限度額が再設計されることになりました。

2026年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

2026年8月から、ほぼすべての所得区分において自己負担月額上限が引き上げられました。標準報酬月額28万円～50万円の一般所得層では、約80,100円から約85,800円の引き上げとなります。一方で年間上限を新設したり多数回該当を据え置くことにより、抗がん剤治療や慢性疾患のため数万円規模の負担が長期にわたって続く患者の、経済的負担に配慮した内容となっています。

2026年8月変更

高額療養費の自己負担限度額

表内の青地部分が変更箇所

標準報酬月額	自己負担限度額(月額上限)		新設 年間上限
	外来特例(70歳以上)	多数回該当	
83万円以上	270,300円+(医療費-901,000円)×1%	140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円+(医療費-597,000円)×1%	93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円+(医療費-286,000円)×1%	44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円*1	61,500円	530,000円*3
住民税非課税(70歳未満)	36,900円		290,000円
住民税非課税(70歳以上)	11,000円*2	25,700円	
一定所得以下(70歳以上)	8,000円	15,700円	180,000円

2027年8月変更予定

高額療養費の自己負担限度額

表内の青地部分が変更箇所

標準報酬月額	自己負担限度額(月額上限)		年間上限
	外来特例(70歳以上)	多数回該当	
127万円以上	342,000円+(医療費-1,140,000円)×1%	140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円+(医療費-1,010,000円)×1%		
83万円～98万円	270,300円+(医療費-901,000円)×1%		
71万円～79万円	209,400円+(医療費-698,000円)×1%	93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円+(医療費-648,000円)×1%		
53万円～59万円	179,100円+(医療費-597,000円)×1%		
44万円～50万円	110,400円+(医療費-368,000円)×1%	44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円+(医療費-327,000円)×1%		
28万円～34万円	85,800円+(医療費-286,000円)×1%		
20万円～26万円	28,000円*1	69,600円	
16万円～19万円		65,400円	
15万円以下	22,000円*1	61,500円	410,000円
住民税非課税(70歳未満)	36,900円		290,000円
住民税非課税(70歳以上)	13,000円*2	25,700円	
一定所得以下(70歳以上)	8,000円	15,700円	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円

*2 年間上限96,000円

*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円(2027年8月以降に償還払い)

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

この秋

チャレンジウォーキング 「歩Fes.」を開催します



健康のために、日々楽しく歩きましょう！ 今回のチャレンジウォーキングは、スマホアプリと歩数連携した「歩Fes.」（あるふえす）仕様です。秋の快適な気候の頃、日常生活の中で無理なくゆったりと体力づくりに取り組むことができます。

健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ（MHW）」をベースに、スマートフォンの歩数記録機能と連携して、正確な「日々の歩き記録」を手軽に残してみてください。

「歩Fes.」は、被保険者（本人）を対象に、個人単位で1カ月間の平均歩数を楽しく競うイベントです。

参加への流れ

1. MHW 未設定の方は、次ページを参考に利用設定をしてください。
2. MHWの「アプリ歩数連携機能」を活用します。
3. 「歩Fes.」に参加登録をします。

イベント開催期間 令和8年10月1日（木）～ 10月31日（土）

エントリー期間 令和8年9月1日（火）～9月30日（水）

参加費 無料

大会のルール

1. 個人単位で参加して、イベント開催期間の平均歩数を競います。
2. エントリー期間を過ぎると新規の参加や脱退はできません。
3. イベント開催期間中、前日までに歩いた歩数やランキングが、翌日0時に更新されます。



歩数達成賞 Amazonギフト券 2,000円分（抽選）

開催期間中の1日平均歩数記録が8,000歩以上の方から抽選で、Amazonギフト券2,000円分を差し上げます（Myメールからの配信による電子クーポンになります）。

※健康増進を目的とする大会です。決して記録達成のために無理はなさないでください。

ご参加の前に



まず、ご利用の端末の OS を確認してください！

MHW アプリの推奨 OS を満たしていない場合は、バージョンアップを行ってください。（MHW アプリの推奨 OS は、ログイン画面をご確認ください）



MHW アプリは入っていますか？

ない場合はインストールしてください。

【iOS】

右の二次元バーコードを読み取るか、App Storeを起動し、下部の「検索」から「MHW アプリ」を検索します。「入手」をタップし、インストールを行ってください。



【Android】

右の二次元バーコードを読み取るか、Google Play を起動して上部の「検索」から「MHW アプリ」を検索します。「インストール」をタップし、インストールを行ってください。



『歩Fes.』エントリー方法

1. スマホまたはパソコンからMHWへログインし、トップページの「歩Fes.」バナーからエントリーページに入ってください。
2. ニックネームを入力して、「エントリーする」をクリックすれば、エントリー完了です。

さあ バイタルデータ連携を始めましょう！

端末のMHWアプリを起動し「かんたんログイン」から初期設定を行います。



「MHWアプリ」の初期設定方法

【iOS版】

初めて設定する方

1. ホーム画面で「MHWアプリ」をタップします。
2. 健保組合の保険者番号06200414（半角）を入力し、「送信」します。
3. 通知設定の表示が出たら「許可」または「許可しない」を任意でタップ。
4. 画面指示に従い、「かんたんログイン」を設定します。
5. 「かんたんログイン」設定後「登録してログイン」へ。設定完了と表示されたら、「MY ページへ」をタップ。
6. 「ヘルスケア」アプリが自動的に起動したら、「すべてをオンにする」→「許可」をタップすると、自動的にヘルスケアデータが取得されます。以上で初期設定は完了です。

MHWアプリを既に利用している方

「ヘルスケア」アプリを起動し、右上の丸いアイコン→「App（アプリ）」→「MHW アプリ」→「すべてをオンにする」を順にタップすると、設定が完了します。

「MHWアプリ」の初期設定方法

【Android版】

1. ホーム画面で「MHWアプリ」をタップします。
2. 健保組合の保険者番号06200414（半角）を入力し、「送信」します。
3. 画面指示に従い、「かんたんログイン」を設定します。
4. アプリ「ヘルスコネクト」をインストールします（Android14以上の方は初期からインストールされていますが、アプリが入っていない場合はGoogle Playストアからインストールしてください）。
5. Google Fit アプリを起動し、画面右下のプロフィールアイコンを押す→右上の歯車アイコンを押す→「Fit とヘルスコネクトを同期する」をONにする→右下の「設定」を押す
6. 「Fit がフィットネスとウェルネスのデータにアクセスすることを許可しますか？」という画面が出たら、「すべて許可」をON→「完了」を押す。
7. 続いて「MHWアプリ」と「ヘルスコネクト」の同期設定を行います。MHWのTOP画面上部にある「バイタル連携」を押す→「すべて許可」をON

※連携方法の詳細については、MHW利用者画面の「新着情報（お知らせ一覧）」をご確認ください。

毎日の連携方法まずは MHW にログインしてから

【両 OS 共通】

「MHWアプリ」からログイン後、表示される「バイタルデータ 歩数等連携確認ダイアログ」の「連携する」をタップ。

または「MHW アプリ」からログインするとページ上部に表示される「バイタル連携」ボタンをタップ。





いづら 五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。
明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。
近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する
東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



Information

アクセス JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ

北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15～40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所が入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。

大津港駅を出発し、長浜海岸に向かって県道301・354号を歩いて行こう。左折して長浜海岸に降りると美しい太平洋が広がり、南に張り出した入り江の高台には、次の目的地である茨城県天心記念五浦美術館が見える。

五浦は、近代日本美術の発展に尽力した岡倉天心が晩年を過ごし、横山大観とともに新しい日本画を模索した地。美術館では、ゆかりの作品や資料の鑑賞に加え、海を眺めながらの散策も楽しめる。

天心遺跡記念公園へは、美術館駐車場裏の歩道を通して向かう。かつて芸術家たちが創作に励んだ断崖絶壁に建てられた研究所の跡地だ。荒波が岩に打ちつける迫力の光景に、芸術家たちが目にしていた景色や心情に思いを馳せずにはいられない。

茨城大学五浦美術文化研究所へ向かう道には、水戸藩主・徳川光圀の巡見中に水が湧き出したと伝わる黄門の井戸や天心の墓がある。研究所には、天心邸や展示室があり、なかでも天心自ら設計し瞑想に耽ったとされる六角堂は必見だ。

旅の最終地点となる五浦岬公園の展望慰霊塔からは、六角堂や五浦の海岸線を一望できる。太平洋の力強く壮大な景色とともに、芸術の足跡を静かに味わおう。



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START

大津港駅



天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

🕒 9:30～16:30 ※入場は16:00まで。
 🎫 一般400円(中学生以下無料)
 📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
 🌐 <https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

およそ

6.0km

1時間 30分
8,000歩

大津港



大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ関東地方最北の灯台。

大浜丸 魚力

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

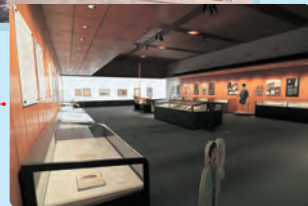
🕒 9:30～17:00 ※入館は16:30まで。

🎫 岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円

企画展…企画展ごとに設定

📅 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日

🌐 <https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



ひと足(延)ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



🕒 9:00～17:30(3月21日～11月30日)、9:00～17:00(12月1日～3月20日)

※入館は閉館の1時間前まで

🎫 一般1,850円、小～高校生900円

📅 年中無休

🌐 <https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅 いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常盤ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元の物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



🕒 9:00～18:00 (2月の平日は9:00～17:00)

📅 ホームページに掲載

🌐 <https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

特定保健指導のメリットってなんだろう



特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が、対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消についてアドバイスしてくれます。各自のライフスタイルなどに合わせて、無理なく生活習慣を改善することができます。



専門家のサポートのもと、健康を取り戻すチャンスです

自分一人で健康を取り戻すことは難しいと感じている人も、特定保健指導ならあなたに合ったプログラムで健康づくりをサポートしてくれます。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質（QOL）も向上します。



特定保健指導を受けてメタボが解消されれば、病気の発症リスクが下がり、治療や服薬にかかる医療費も抑えられます。体にも家計にも、いいことずくめですよ。



やる気が出てきた
メタボ脱却するぞ!

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか



「家事や育児、介護で忙しい」「健康面は問題ない」などの理由から、被扶養者の方は健診を後回しにしがちですが、生活習慣病の多くは、自覚症状がほとんどないまま進行するため、早期発見が大切です。健診を毎年受けていけば、体のわずかな変化にも気づくことができます。



令和8年度

山梨県下事業所・健診日程が決まりました

令和8年度の、山梨県下事業所における健診日程をお知らせします。積極的に受診いただき、ご自分の健康を管理するための基礎データとしてお役立てください。

	実施日	受付時間	健 診 会 場	所在地
令和8年	12月 1日 (火)	8:15 ~ 11:00	山梨信用金庫上野原支店	上野原市上野原 3260-1
	12月 2日 (水)	9:15 ~ 12:00	山梨県立青少年センター別館	甲府市川田町 517
	12月 3日 (木)	9:00 ~ 11:00	山梨県立青少年センター別館	甲府市川田町 517
	12月 4日 (金)	8:15 ~ 11:00	山梨信用金庫小笠原支店	南アルプス市小笠原 282-2
	12月 8日 (火)	8:15 ~ 11:00	山梨信用金庫玉幡支店	甲斐市西八幡 2377-3
	12月 9日 (水)			
	12月 11日 (金)	9:00 ~ 11:00	大月市民会館	大月市御太刀 2-11-22
	12月 16日 (水)	9:15 ~ 12:00	山梨信用金庫城山支店	相模原市緑区原宿 3-2-1
	12月 17日 (木)	9:00 ~ 11:00	富士吉田市民会館	富士吉田市緑が丘 2-5-23
令和9年	12月 18日 (金)	8:15 ~ 11:00	山梨信用金庫徳行支店	甲府市徳行 4-16-24
	1月 7日 (木)	8:15 ~ 11:00	甲府信用金庫塩山支店	甲州市塩山上於曾 674
	1月 8日 (金)	8:15 ~ 11:00	甲府信用金庫葦崎支店	葦崎市本町 1-5-28
	1月 13日 (水)			
	1月 15日 (金)	8:15 ~ 11:00	甲府信用金庫本部	甲府市丸の内 2-33-1
	1月 18日 (月)			
	1月 19日 (火)			
	1月 21日 (木)	8:15 ~ 11:00	甲府信用金庫玉穂支店	中央市若宮 36-4
	1月 22日 (金)			

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



Check!

作り方の動画は
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>



主菜

冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）……140g
なす ……2本
大根おろし ……100g

梅干し（塩分7%）……1個分（10g）
（タネを取り、実を叩き切る）
A ポン酢しょうゆ ……大さじ1
| ごま油、いりごま（白）…各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ（600W）で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

調理の
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。



糖質を控えながら
おいしく食べよう!

✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。



●料理制作 エダジュン（管理栄養士）

●撮影 さくらしょうこ

●スタイリング 深川あさり

副菜

たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり

エネルギー 67kcal
塩分 0.4g

材料 2人分

きゅうり …………… 1本（100g）
しょうが（干切り） …… 1/2片（5g）
かつお節 …………… 1パック（2g）
塩昆布 …………… 大さじ1/2（2g）
ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理の
ポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。



旨みの相乗効果で
満足感アップ！

- ✓糖質を入れなくても、かつお節（イノシン酸）×塩昆布（グルタミン酸）の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ

オクラともずくのネバネバスープ

1人あたり

エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁 …………… 300mL
オクラ …………… 1パック（6本）
（ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る）
もずく（塩抜き） …………… 40g
酢 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1/2
ラー油 …………… 小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

- ✓オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

生活習慣で「高血糖」を予防・改善

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう!

静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「三大合併症」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとまう重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

今すぐ実践!

高血糖を**予防・改善**する生活習慣

〔食生活〕

「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など

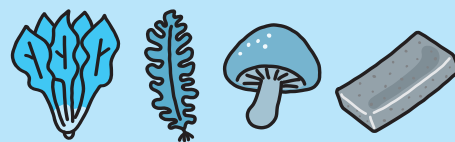


食物繊維を積極的にとろう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品を一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

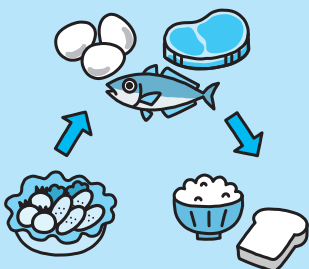
〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ● 海藻類 ● きのこと類
- こんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとろう

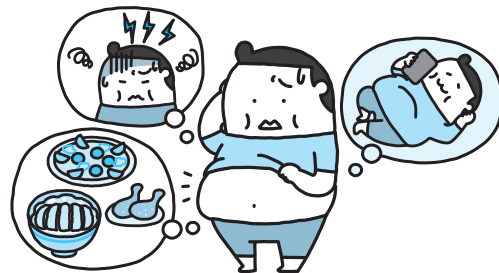
食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



高血糖の目安



ヘモグロビン A1c (HbA1c) … 5.6%以上
空腹時血糖… 100mg/dL 以上



▼ 糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。



糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。

そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いともいわれています。

高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。

また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なることで糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

〔 運動 〕



1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動の例〉

- ウォーキング
- ジョギング
- 階段昇降
- など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行うと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やす、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



〔 ストレス 〕



ストレスを上手に解消しよう

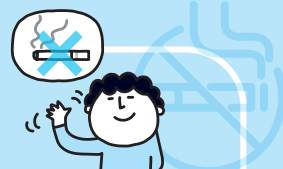
強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする
- など



〔 禁煙 〕



禁煙で血糖値を改善しよう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する
- 散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む
- シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする
- など



仕事や家事に忙しいみなさんへ
ヨガで簡単リフレッシュ！

着替えいらず！

モデル・指導 ● 京乃ともみ
(全米ヨガアライアンス RYT200
認定ヨガインストラクター)



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています



左右の鼻で交互に呼吸して
自律神経のバランスを整える

ヨガでは
第三の目と
いいます



右手の親指と人差し指を
軽く開き、ほかの指はそ
ろえてゆるく閉じます。

人差し指は眉間に当て、親指
を右鼻の上、中指の関節は左
鼻の上にセットします。

中指の関節で左鼻を閉じ、
右鼻からゆっくり息を吸い
ます。



吸いきったら右鼻を親指で閉じ、
中指を離して、左鼻からゆっくり
吐きます。反対(左鼻で吸う→右
鼻から吐く)も同様に行います。

自律神経の
バランスを整え
心を穏やかに

※①～④を1セットとして、3回繰り返します。

脚の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



少しずつふくらはぎを
動かしながら、気持ち
いいところで念入りに
揺らします。

※反対も①～③を同様に行います。

ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



※①～③を1セットとして、3回繰り返します。



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。