

人ごとじゃない！

糖尿病

高血圧

を予防しよう！



太っていなくても危険！

健診結果で健康をしっかりとチェック！

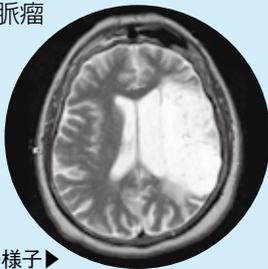
毎年の健診で血圧や血糖値などの異常を指摘されても、「痩せているから大丈夫」「それほど太っていないし…」と放置していませんか。確かに肥満は糖尿病や高血圧など多くの生活習慣病に関係していますが、肥満でないからといって安心とは限りません。実際に肥満でない人でも医療機関の受診が必要なほど健診結果の悪い方が多数いらっしゃいます。

生活習慣病になると病気とのつき合いは一生続きます。健診結果で異常を指摘されたら、あなたの人生を守るために生活習慣病の予防に取り組んでください。

### 高血圧になると…

高血圧が続くと血管の壁が柔軟性を失われ、動脈硬化が進行します。脳卒中や心筋梗塞など突然の発作で急死することもまれではありません。

- 脳卒中を起こして重い後遺症が残ることに
- 心筋梗塞で突然に命を失ってしまう
- 血管の壁が膨らんだ動脈瘤が破裂し、大出血を起こして急死
- 入浴中に浴室で発作を起こし、溺死してしまう



脳卒中を起こしてしまった脳の様子▶

### 予防しよう！

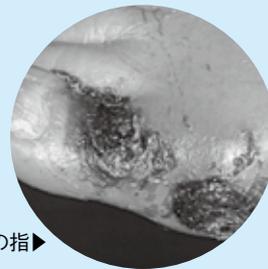
高血圧を防ぐために、まず塩分と脂肪分の控えめな食事に変えていきましょう。血圧は自分で簡単に測定できますから、健康管理のために毎日の血圧測定を習慣にしてみませんか。

- 家庭用血圧計で血圧測定を日課に
- 外食を減らして食事は薄味で
- 十分な睡眠と休養とストレス過剰を防ぐ
- 肥満を防ぎ、適度な運動を
- 禁煙する

### 糖尿病になると…

糖尿病で恐ろしいのは全身の重篤な合併症です。血糖値をコントロールしなければ、少しずつ進行し必ず合併症を起こします。

- 神経が破壊され、壊疽を起こして手足を切断することも
- 目の網膜にある細い血管が破れ、視力を失う
- 腎臓機能の低下で人工透析が必要に
- 動脈硬化の進行で心臓病や脳卒中のリスクが急増



壊疽で腐ってしまった足の指▶

### 予防しよう！

糖尿病の合併症を起こさないためには、血糖値をしっかりコントロールすることです。食生活の改善と運動で余計なエネルギーを減らし、必要であればきちんと治療を受けましょう。

- 健診で血糖値を確認し、医療機関で治療する
- 清涼飲料水やスナック菓子などの間食はやめる
- ウォーキングで体を動かす
- 禁煙する

代表的な生活習慣病である糖尿病と高血圧。放置しないで生活を見直して悪化を防ぎましょう。

# データヘルス計画

「糖尿病重症化予防」および「高血圧重症化予防」を目的として疑いのある方に電話による保健指導を実施します。



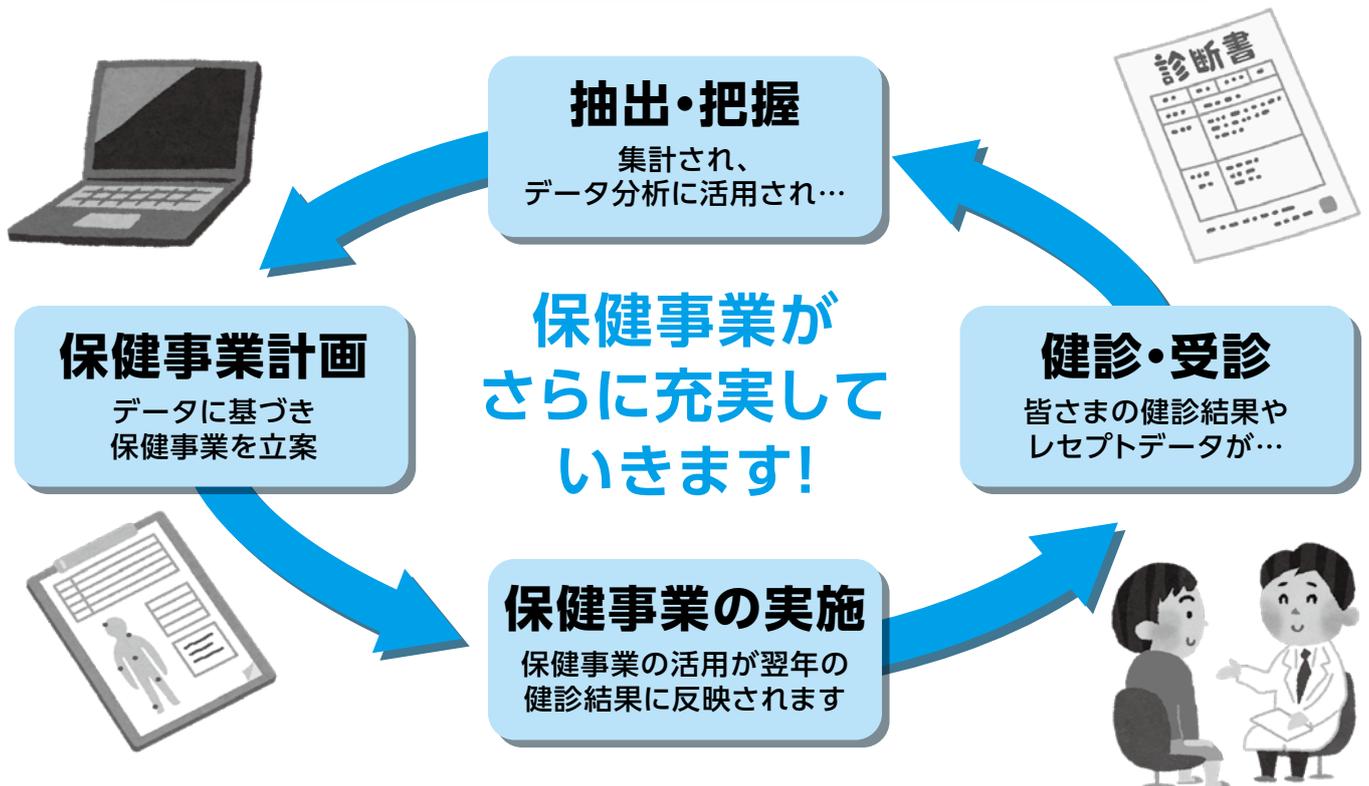
データヘルス計画とは、健診データ等を分析して、効率的、効果的な保健事業をPDCAサイクルで実施することです。

当健康保険組合では、今年度の健診の結果、糖尿病の疑いがあるにもかかわらず、医療機関へ受診されていない方および高血圧の方を対象として、受診勧奨等の保健指導を実施して、重症化を予防します。

対象となった方には、10月～11月にアンケートを送りますので、回答のうえ、ご参加願います。

## [ PDCAサイクルのイメージ ]

より効果的・効率的に保健事業を展開！



## 禁煙サポート 宣言者募集!!



この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか!

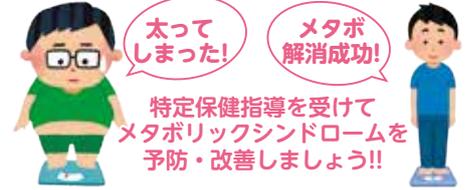
スマートフォンやパソコンで、兵庫自動車販売店健康保険組合ホームページの禁煙サポート画面から禁煙宣言されるか、チラシの禁煙宣言書をFAXか郵送していただきますと、禁煙ガム「ニコレット」を無料で自宅にお送りします。

●禁煙に失敗してもペナルティーはありませんので、お気軽にチャレンジしてください。

# 特定保健指導を受けましょう！

無料

健康診断（人間ドックなど）を受診した健診結果からメタボリックシンドロームのリスクがあると判断した対象者の重症化を未然に防ぐために、専門スタッフ（管理栄養士・保健師・看護師）がその人にあった生活習慣を見直すアドバイスやサポートを6ヵ月間行います。



## ご利用について

### 該当者の方へ通知が届きます



特定保健指導に該当される方には、当健康保険組合から事業所を通じて「特定保健指導のご案内」や「特定保健指導調査用紙」等をお届けします。メタボリックシンドロームの予防・改善のための保健指導です。積極的にご参加をお願いします。

### お申し込み



ご参加いただける方は、「特定保健指導調査用紙」の訪問先についての調査欄と訪問ポイントおよび電話支援の連絡先調査欄をご記入のうえ、同封しています返信用封筒にて当健康保険組合あてご返送ください。後日、委託業者の相談員からご連絡いたします。

**費用は健康保険組合全額負担のため、かかりません。**  
特定保健指導を受けて元気になりましょう。

## 特定保健指導の判定について

特定健診の検査結果及び健診時に記入した質問票の回答内容から総合的に判定し、生活習慣病のリスクに応じて3つのレベル（積極的支援・動機付け支援・情報提供）に階層化し、必要な保健指導で健康を維持できるようにサポートします。

通知が届いたら必ず受けてください。



### ステップ1

- 胸囲**
- 男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上
- または
- 男性 85cm 未満  
女性 90cm 未満
- BMI 25 以上

YES

NO

情報提供

### ステップ2

- 血圧** 収縮期（最高血圧）130mmHg 以上 または  
拡張期（最低血圧）85mmHg 以上
- 脂質** 中性脂肪 150mg/dl 以上 または  
HDL コルステロール 40mg/dl 未満
- 血糖** 空腹時血糖 100mg/dl 以上 または  
HbA1c 5.6% (NGSP 値) 以上
- 喫煙** (ほかのリスクが1つ以上ある場合に  
カウント)  
喫煙歴あり

### ①の場合

- ステップ2のリスク数が
- 0 個の人 ▶ 情報提供
  - 1 個の人 ▶ 動機付け支援
  - 2 個以上の人 ▶ 積極的支援

### ②の場合

- ステップ2のリスク数が
- 0 個の人 ▶ 情報提供
  - 1～2 個の人 ▶ 動機付け支援
  - 3 個以上の人 ▶ 積極的支援

※ 65 歳以上の方はリスクの数にかかわらず動機付け支援となります。

## 保健指導実施機関

SOMPO リスクアマネジメント

国家資格を持つ（管理栄養士・保健師・看護師）専門の相談員が、ご希望の日時・場所（勤務先・自宅・喫茶店等）までおかけがいし、より健康的な生活習慣をつくれますようアドバイスいたします。

委託先 SOMPO リスクアマネジメント株式会社  
〒533-0031 大阪市東淀川区西淡路 1-1-32

# あなたの健康が 次世代の財産に



健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。健康に無関心なままでは将来の生活習慣病を予防できません。あなたの大切な健康を次世代の財産として残すためにも、健康に関心を持ちましょう。

## 10月は健康強調月間です

### スポーツクラブ ルネサンス法人利用のご案内

個人で入会するよりお得！ さらに全国のルネサンスが利用できます！

使いたい放題 <b>Monthly</b> いつでも通えて 月額固定	<b>8,424</b> 円/月 (税込)	月ごとに変更可能 (変更手数料なし) お好みに合わせて2タイプ	1回ごとに <b>1 Day</b> 自分のペースで 都度払い	法人会員 限定プラン	<b>1,620</b> 円/回 (税込)
--	--------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------	--------------------------

お得なキャンペーン実施中!! 2017年 9/16(土) → 11/5(日)

<b>Monthly</b> コーポレート会員 <small>※新規で Monthlyコーポレート会員に ご入会いただいた方のみ。 ※レンタル用品のお取り扱いは ない店舗もございます。</small>	入会時の 手数料 通常1,080円(税込)	+	レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ・ Tシャツ・ハーフパンツ 通常6,696円(税込)	<b>最大 2ヶ月間</b>	<b>0</b> 円
<b>1 Day</b> コーポレート会員 <small>※新規で 1 Dayコーポレート会員に ご入会いただいた方のみ。 ※お取り扱いのない店舗も ございます。</small>	レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ・ Tシャツ・ハーフパンツ 通常1,400円(税込)	入会当日	<b>0</b> 円		

WEB入会はこちらへ

不明な点は、お電話ください

ルネサンス 法人会員

検索

**03-5600-5399** 平日 10:00~18:00

RENAISSANCE

※ご利用は15才以上の方に限定させていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認められた方

## 平成29年度 冬季体育奨励事業

# アイススケートのご案内

被保険者とご家族の皆さまの冬季における健康づくり・体力づくりを支援するため、本年度も下記の施設とアイススケート場の利用契約を結んでおりますので、おおいにご利用いただきますようご案内いたします。

契約施設をご利用の際には、当健康保険組合が発行する「**滑走整理券(利用券)**」が必要となりますので、ご希望の方は一部負担金を添えて、お勤め先の健康保険事務担当者様を通じてお申し込みください。

なお、被保険者様からの直接申し込みはお受けできかねますので、ご了承願います。

※「滑走整理券」の枚数には限りがございますので、先着順とさせていただきます。

※一部負担金については、施設ご利用の有無にかかわらず、お返しできませんので、ご注意願います。



### — 契約施設 —

施設名	所在地	利用期間	利用時間	一部負担金
<b>「神戸市立 ポートアイランド スポーツセンター」 アイススケートリンク</b> TEL(078)302-1031	神戸市中央区港島中町 6丁目12番1号 ・阪神高速、京橋ランプ より車で5分 ・「三宮」よりポートライ ナーで10分「市民広場 駅」下車すぐ	平成29年11月12日(日)～ 平成30年3月31日(土) 〔定休日〕 毎週水曜日(祝日、冬休み・ 春休み期間は営業) 12月30日・31日・1月1日 (注)大会等で利用できない 日、または時間があり ます。	平日・土・日・祝 10:00～19:00 (滑走は、18:45まで) 12月28日・29日 1月2日・3日・4日 9:30～17:15 (滑走は、17:00まで)	おとな(高校生以上) 600円 (同伴の未就学児童のこども1名が無料) こども(中学生以下) 300円 親子 800円 (高校生以上1名と小・中学生1名のペア とする) ・貸靴料400円別途必要

提出期限が近づいています

「健康保険被扶養者継続認定調査票」の  
提出はお済みでしょうか

16歳以上の被扶養者がおられる被保険者のみなさまは、「健康保険被扶養者継続認定調査票(以下「調査票」という。)」をご提出いただけましたでしょうか。

まだ、「提出いただいていない場合は、「調査票」と一緒に配付させていただきました「健康保険被扶養者の継続認定調査」についてにより必要書類等をご確認のうえ、お勤め先の健康保険事務担当者様にご提出をお願いいたします。

この再確認は、健康保険組合の財政に大きく影響し、保険料負担の軽減につながる重要な事業ですので、組合財政の健全化のためにも、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、継続認定に必要な証明書等のご提出がない場合には、引き続きの扶養認定が出来かねますので、ご注意ください。





# 兵庫わくわくウォーキングマップ



今回は須磨の海岸を中心に歴史浪漫を楽しむコースで秋のウォーキングを楽しもう。JR神戸線「須磨」駅から東へ。国道2号を500mほど歩き、北に入ると、須磨の天祥様として知られる綱敷天満宮があります。広く開放的な境内には、菅原公親子像や願を叶える「なすのこしかけ」などがあって、どことなく親しみやすさを感じます。

すぐ西隣には諏訪神社があり、その間の道(智慧の道)を北西へ。300mほど行くと左手に山陽電鉄「須磨寺」駅にたどり着きます。駅の踏み切りを渡ってすぐのところに、「平重衡とらわれの松」跡がひっそりと建っています。

北西へ伸びる智慧の道を約500m。突き当たりにあるのが須磨寺です。須磨のお大師さんとして親しまれ、広い境内には、弁慶の鐘や敦盛首塚など源平ゆかりの史跡が多く残り、見所がいっぱいです。

智慧の道を交番のある交差点まで戻り、広い道を西へ。やや上り坂を800mほど歩きます。突き当たりを左へ行き、急坂を降りると、国道2号の方へ行けますが、安全のため迂回して山陽電鉄「須磨」駅のすぐ西側から国道2号に降りて行きます。しばらく西へ進むと、やがて須磨浦公園に。源平合戦史蹟「戦の浜」の碑があり、かつてこの辺りが源平古戦場であったことが伺えます。

源平ゆかりの地を歩く。

## 美しい須磨の海岸を そぞろ歩く歴史浪漫 コース

約6.0km : 1時間40分(目安)

沖に海釣り公園の栈橋を眺めながら、公園をさらに西へ。山側に山陽電鉄「須磨浦公園」駅があり、さらに進んで行くと右奥に高さ5mほどの敦盛塚があります。首は須磨寺に、ここには敦盛の胴体がお祀りされているとか。「須磨浦公園」駅の方に戻り、山道を西に登ると、まず蕪村の春の海句碑、さらに登ると芭蕉の蝸牛句碑があります。東へ戻ると、ゴールの「須磨浦公園」駅です。



- JR神戸線「須磨」駅 **START**
- ▼ 10分
- 綱敷天満宮
- ▼ 5分
- 平重衡とらわれの松跡
- ▼ 10分
- 須磨寺
- ▼ 40分
- 源平古戦場
- ▼ 10分
- 敦盛塚
- ▼ 15分
- 芭蕉句碑 蕪村句碑
- ▼ 10分
- 山陽電鉄「須磨浦公園」駅 **GOAL**



**A 綱敷天満宮** (つなしきてんまんぐう)  
菅原道真が九州へ左遷される折、嵐を避けてこの地に立ち寄りました。その際に、里人たちが綱を丸めて円座をつくり、道真公をもてなしたことから、この社名が付いたといわれます。全国25社ある天満宮の一つ。  
078-734-0640



**C 須磨寺**  
もんきょうじょうにん  
886年、間諜上人が開創。正式名は上野山福祥寺。古くから須磨寺として親しまれています。平敦盛が愛用した青葉の笛、弁慶の鐘、敦盛首塚、義経腰掛の松など、多数の重宝や史跡があり、源平ゆかりの古刹として知られています。  
078-731-0416



**B 平重衡とらわれの松跡**  
1187年2月、源平合戦で副大将の平重衡は生田の森から須磨まで逃れてきたものの、ここで捕虜になってしまいました。里人が哀れに思い、名物のにぎり酒を勧めたところ、喜んで「ささほうや波こもを打ちすぎですまで飲むこそにごり酒なれ」と詠んだそうです。  
須磨観光協会078-731-4341



**D 源平古戦場／源平史跡「戦の浜」**  
てっかいざん  
一の谷は鉄揚山と高倉山との間から流れ出た溪流に沿った地域で、この須磨海浜公園の東境に当たります。1184年2月、この谷を200m余り溯った辺りに平氏の陣が二手に別れて置かれ、谷は平家の赤旗で満たされたといわれます。源平の戦の中で最も激戦となったところです。  
須磨観光協会078-731-4341