

2023/夏 No.302

健保 だより

夏期プール施設 利用のご案内

全国各地に充実の宿泊施設

- JTB 契約保養所
- 直接契約保養所・休暇村
- エクシブ
- 東振協・健康保険組合共同利用保養所

ナイアガラの滝 (カナダ)

 <http://www.kpk.or.jp/>

ご家庭へお持ち帰りください

夏の日差しを
エンジョイしよう!!

夏期プール施設 利用のご案内

開設期間

7月
上旬

9月
下旬

当健保組合では、暑い夏を快適に過ごしていただけるよう、今年もプール施設と契約しています。ご家族や会社のお仲間と涼しい夏をお過ごしください。

※営業内容が変更となる場合がありますので、ホームページ等でご確認ください。

◆開設期間

令和5年7月～9月末

◆利用できる人

当健保組合の組合員（被保険者・被扶養者）

◆利用券の使用方法

利用券に、会社名・利用者氏名・年齢を記入して利用区分（大人、小中学生、シニアなど）に「✓」印をして、本人負担金を添えて、施設の窓口にご提出ください。「✓」印を忘れずに記入してください。

（会社名・利用者氏名・年齢の記載なきものは無効となります。）

◆その他

- 「施設補助金利用券」の、組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
- 刺青、タトゥー（シール・ペイントを含む）をされた方のご入場は、施設によりお断りする事があります。退場に伴う補償・返金はできませんので、ご了承ください。
- 75歳以上の方はこの利用券は使用できません。

ご利用ください!

夏期プール施設補助金利用券

お得な契約料金で
ご利用できます。

ページから、切り離して
ご利用ください。6枚
ありますので、利用され
ない方は必要な方にお譲
りください。

今年の夏の
イベントとしてぜひ
ご利用ください!

発行者/東京都金属プレス工業健康保険組合
令和5年度
夏期プール施設
補助金利用券

7月から9月末までのプール開設期間内有効

会社名	
利用者氏名	() 歳

※本券は1枚につきお一人様のみ有効です。
※会社名・利用者氏名等を事前に記入の上、ご利用ください。
※本券に本人負担金を添え、施設の窓口にご提出ください。
※本券の組合員以外の第三者への譲渡・転売・インターネット上の取引を禁止します。
※75歳以上の方は本券の使用はできません。
※本券を複写して使用することはできません。
※刺青、タトゥー（シール、ペイントを含む）をされた方のご入場は施設によりお断りする事があります。

記載された営業内容は変更となる場合があります。
各施設の最新情報をご確認のうえご利用ください。

●お問い合わせは健保組合総務課までお願いします。 ☎ 03-3634-5151

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。

施設名	利用区分	本人負担	開設期間
京サマーランド(P-37) (入園券+プール乗車料)	大人(中学生以上)	2,220	7/1~9/30 (下段の期間を除く)
	小人(小学生)	1,030	
	幼児(3歳以上)	480	夏休み期間 (7/15~8/31)
	大人(高校生以上)	2,710	
大磯ロングビーチ (プール)	小人(小学生)	520	7/1~9/24 (下段の期間を除く)
	幼児(3歳以上)	980	
	大人(高校生~64歳)	1,500	8月の土日及び ハイシーズン (8/5~8/16)
	小人(小学生)	500	
新里温水プール カリビアンビーチ	シニア(65歳以上)	500	7/1~9/10
	大人(高校生~64歳)	2,200	
	小学生	1,100	
	幼児(3歳以上)	700	
ナガシマスパーランド ジャンボ入園券+プール乗車料	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 (下段の期間を除く)
	小学生	0	
	幼児(3歳以上)	0	土日祝日及び ハイシーズン (7/21~8/31)
	大人(高校生以上)	2,500	
クアハウス	小学生	600	7/8~9/25
	幼児(3歳以上)	500	
	大人(高校生以上)	600	
	小学生	1,000	
沼ウオーターガーデン	小学生	0	7/1~9/30
	大人(高校生以上)	0	
	小学生	710	
	大人(高校生以上)	0	7/8~9/18
深谷グリーンパーク	小学生	0	7/1~8/31 3階以上の利用は追加料金あり
	大人(高校生以上)	400	
	小学生	0	9/1~9/30 終日追加料金なし
	大人(高校生以上)	400	
ラーラ松本	小学生	0	7/1~9/30 午後5時までに入場
	大人(高校生以上)	0	

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチは、3歳未満及びオムツを常用している方の入場はできません。
※ラーラ松本は、3歳未満の方は幼児プールとジャグジープールのみ利用できます。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。

施設名	利用区分	本人負担	開設期間
京サマーランド(P-37) (入園券+プール乗車料)	大人(中学生以上)	2,220	7/1~9/30 (下段の期間を除く)
	小人(小学生)	1,030	
	幼児(3歳以上)	480	夏休み期間 (7/15~8/31)
	大人(高校生以上)	2,710	
大磯ロングビーチ (プール)	小人(小学生)	520	7/1~9/24 (下段の期間を除く)
	幼児(3歳以上)	980	
	大人(高校生~64歳)	1,500	8月の土日及び ハイシーズン (8/5~8/16)
	小人(小学生)	500	
新里温水プール カリビアンビーチ	シニア(65歳以上)	500	7/1~9/10
	大人(高校生~64歳)	2,200	
	小学生	1,100	
	幼児(3歳以上)	700	
ナガシマスパーランド ジャンボ入園券+プール乗車料	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 (下段の期間を除く)
	小学生	0	
	幼児(3歳以上)	0	土日祝日及び ハイシーズン (7/21~8/31)
	大人(高校生以上)	2,500	
クアハウス	小学生	600	7/8~9/25
	幼児(3歳以上)	500	
	大人(高校生以上)	600	
	小学生	1,000	
沼ウオーターガーデン	小学生	0	7/1~9/30
	大人(高校生以上)	0	
	小学生	710	
	大人(高校生以上)	0	7/8~9/18
深谷グリーンパーク	小学生	0	7/1~8/31 3階以上の利用は追加料金あり
	大人(高校生以上)	400	
	小学生	0	9/1~9/30 終日追加料金なし
	大人(高校生以上)	400	
ラーラ松本	小学生	0	7/1~9/30 午後5時までに入場
	大人(高校生以上)	0	

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチは、3歳未満及びオムツを常用している方の入場はできません。
※ラーラ松本は、3歳未満の方は幼児プールとジャグジープールのみ利用できます。

利用区分に(例 大人・小人など)必ず✓をしてください。

施設名	利用区分	本人負担	開設期間
京サマーランド(P-37) (入園券+プール乗車料)	大人(中学生以上)	2,220	7/1~9/30 (下段の期間を除く)
	小人(小学生)	1,030	
	幼児(3歳以上)	480	夏休み期間 (7/15~8/31)
	大人(高校生以上)	2,710	
大磯ロングビーチ (プール)	小人(小学生)	520	7/1~9/24 (下段の期間を除く)
	幼児(3歳以上)	980	
	大人(高校生~64歳)	1,500	8月の土日及び ハイシーズン (8/5~8/16)
	小人(小学生)	500	
新里温水プール カリビアンビーチ	シニア(65歳以上)	500	7/1~9/10
	大人(高校生~64歳)	2,200	
	小学生	1,100	
	幼児(3歳以上)	700	
ナガシマスパーランド ジャンボ入園券+プール乗車料	大人(高校生以上)	0	7/1~9/30 (下段の期間を除く)
	小学生	0	
	幼児(3歳以上)	0	土日祝日及び ハイシーズン (7/21~8/31)
	大人(高校生以上)	2,500	
クアハウス	小学生	600	7/8~9/25
	幼児(3歳以上)	500	
	大人(高校生以上)	600	
	小学生	1,000	
沼ウオーターガーデン	小学生	0	7/1~9/30
	大人(高校生以上)	0	
	小学生	710	
	大人(高校生以上)	0	7/8~9/18
深谷グリーンパーク	小学生	0	7/1~8/31 3階以上の利用は追加料金あり
	大人(高校生以上)	400	
	小学生	0	9/1~9/30 終日追加料金なし
	大人(高校生以上)	400	
ラーラ松本	小学生	0	7/1~9/30 午後5時までに入場
	大人(高校生以上)	0	

※桐生市新里温水プールカリビアンビーチは、3歳未満及びオムツを常用している方の入場はできません。
※ラーラ松本は、3歳未満の方は幼児プールとジャグジープールのみ利用できます。

全国各地に
充実の宿泊施設

保養所のご案内

■ JTB 契約保養所

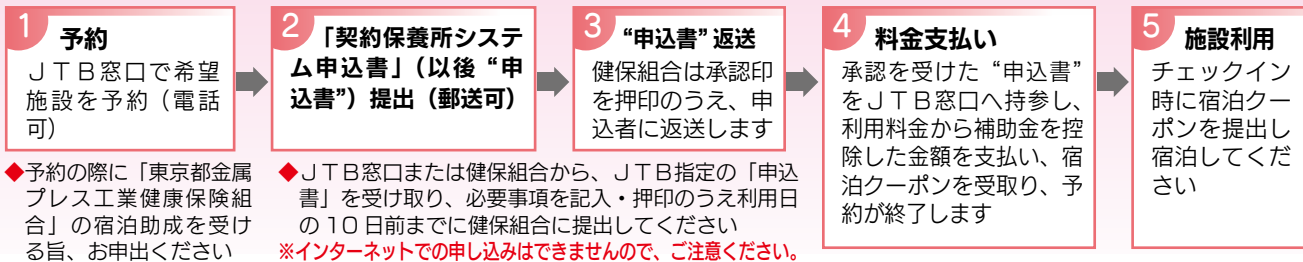
■ 直接契約保養所・休暇村

ご旅行をより楽しく演出してくれる宿泊施設。
全国各地の施設をぜひご利用ください。

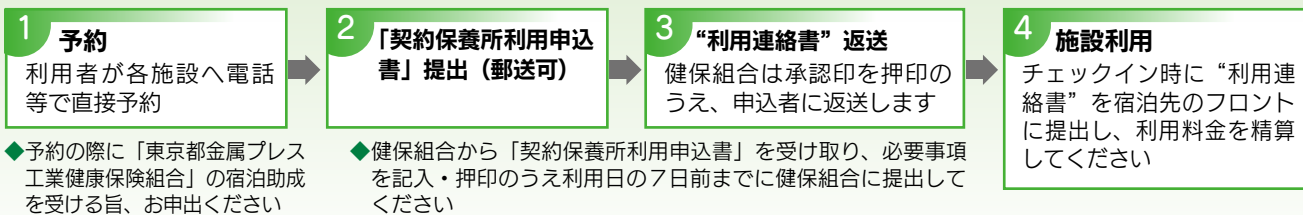
新型コロナウイルス感染症の影響により、休業中の場合があります。ご利用の際は、各施設へのお問い合わせをお願いいたします。

《ご利用方法》 ※補助金は、ご本人・ご家族（被扶養者）ともに、1人年度1回・1泊分3,000円を利用できます。

JTB ※JTBが提携している全宿泊施設が利用できます（海外は不可）。



直接契約保養所・休暇村



注意事項 ☆直前のお申し込みは受付できません。お早めにお申し込みください。
☆利用日の直前の予約取消はキャンセル料がかかりますので、ご注意ください。
☆法人または事業主の補助・負担（一部・全部を問わず）がある場合（職員旅行、慰安旅行、忘年会など）には、健康保険組合の補助の対象にはなりません。
☆年末年始・行楽シーズンは特別料金となる場合があります。
☆利用料金は断りなく改定される場合があります。
☆補助金利用の対象は、施設利用の場合のみとなります。
☆利用をキャンセルされた場合は健保組合へご連絡ください。

直接契約保養所一覧

県名	地名	旅館・ホテル	利用料金		交通
			上段：平日・休日 下段：休前日	子ども	
群馬	伊香保	市川別館 晴観荘 ☎0279-72-2717	10,000円 14,000円	70%	電車：JR 渋川駅からバス 25分 車：関越道渋川伊香保ICより20分
	かたしな	かたしな高原ホテル ☎0278-58-2161	11,600円 16,300円	70%	電車：JR 沼田駅からバス 60分 車：関越道沼田ICより35分
	高原	チャイルドロッチ ☎0278-58-2161	13,300円 18,600円		
長野	志賀高原	西発喃温泉ホテル ☎0269-34-2634	10,000円 11,000円	70%	電車：湯田中駅からバス 50分 送迎有 車：上信越道信州中野ICから45分
新潟	津南	ニューグリーンピア津南 ☎025-765-4611	タイプ別	70%	電車：JR 越後湯沢駅からバス 50分 車：関越道塩沢石打ICから40分
	湯沢	シャトー塩沢 羽黒荘 ☎025-782-1261	平日 5,360円 休日・休前日 6,700円	80%	電車：JR 越後湯沢駅からバス 20分 車：関越道塩沢石打ICから10分

東振協・健康保険組合共同利用保養所

※補助金の対象には
なりません。

下記の施設は、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会に加入している健保組合の共同利用の施設です。
当健保組合の皆様もご利用いただけます。旅のプランにお役立てください。

《ご利用方法》

- ご利用になりたい保養所申込先(健康保険組合)へお問い合わせください。その際、『東振協の共同利用保養所の申込み』であること、東京都金属プレス工業健康保険組合に加入していること(保険証をお手元にご用意ください)、氏名、利用希望日、人数等を申し出て、利用可能な場合は仮予約となります。仮予約が済みましたら、「保養所利用申込書」に必要事項を記入のうえ、申込先の健康保険組合に提出してください。
- 各施設の詳細は東振協ホームページ(<https://www.toshinkyō.or.jp>)でもご覧いただけます。

- ◆一覧表の金額は、1泊2食の料金です(“宿泊のみ”の表示があるものを除く)。特に記載のないものについては平日・休前日ともに同一料金です。
- ◆利用料金の支払方法につきましては、各健康保険組合の指示に従ってください。

(注意事項) ☆申込方法が異なる場合があります。また、ご利用日(繁忙期等)に制限がありますので、予約の際にご確認ください。
☆申し込み後に利用通知書・パンフレット等が送付されますので、申込内容(利用日・人数等)および注意事項を確認し、大切に保管してください。また、キャンセル、違約金等についてもご確認ください。

地域	施設名	所在地	料金(円)	問合せ・申し込み
箱根方面	みやぎの	神奈川県足柄下郡	7,000	☎03(5970)0304 電設工業健康保険組合 保健施設課 利用月の前月20日より利用日の5日前までに電話予約
	みやぎの	神奈川県足柄下郡	特別洋室(ツイン) 9,000 その他部屋 7,000	☎03(3833)6161 東京都家具健康保険組合 総務課 利用月の前月初旬より電話予約
	金型はこね荘	神奈川県足柄下郡	平日・日曜 9,800(6,000) 休前日 11,500(7,000)	☎03(3255)7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月1日より電話予約()は11歳以下の料金
	箱根強羅山荘	神奈川県足柄下郡	[利用日:月~木] 9,000	☎03(3866)7176 東京文具販売健康保険組合 保健施設課 利用日の1ヶ月前より電話予約
信越方面	かるいざわ	長野県北佐久郡	2,000(宿泊のみ)	☎03(5970)0304 電設工業健康保険組合 保健施設課 利用月の前月20日より利用日の5日前までに電話予約
	大町山荘	長野県大町市	夏期、年末年始を除く 平日のみ 6,380	☎03(3581)1234 東京農業健康保険組合 健康増進課施設管理係 利用月の2ヶ月前の15日より電話予約
	金型あかくら荘	新潟県妙高市	平日・日曜 8,400(4,500) 休前日 10,500(5,500)	☎03(3255)7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月1日より電話予約()は11歳以下の料金
	白樺	長野県北佐久郡	7,700(6,200)	☎03(3866)2874 東京金属事業健康保険組合 総務部広報施設課 利用月の1ヶ月前の10日より、利用日の10日前まで電話予約()は4~8歳の子供料金
熱海・伊豆方面	悠楽館	静岡県熱海市	7,700(6,200)	☎03(3866)2874 東京金属事業健康保険組合 総務部広報施設課 利用月の1ヶ月前の10日より、利用日の10日前まで電話予約()は4~8歳の子供料金
	保養所あじろ	静岡県熱海市	大人 6,500 子供 4,000	☎03(3264)2364 東京トラック事業健康保険組合 総務課 利用日の2ヶ月前の同日より電話予約
	サンライズ熱海	静岡県熱海市	平日 9,000 休前日 9,500	☎03(3663)1361 東京実業健康保険組合 施設課 利用月の2ヶ月前の5日より電話予約
	薫風荘	静岡県熱海市	7,300(6,200)	☎03(3987)3151 測量地質健康保険組合 施設課 利用日の1ヶ月前より電話予約()は4~11歳の子供料金
	熱海リフレッシュセンター	静岡県熱海市	平日 8,000(5,000) 休前日 10,000(5,000)	☎03(3404)9545 全国設計事務所健康保険組合 保健事業グループ 利用月の2ヶ月前の25日より電話予約()は4~12歳(小学生まで)の子供料金
	伊豆山温泉保養所	静岡県熱海市	大人 10,780(12歳以上) 子供 8,360(4歳~11歳)	☎03(3843)1454 FAX 03(3843)1990 東京電子機械工業健康保険組合 利用日の1ヶ月前から4日前まで、所定の申込書をFAXまたは郵送予約
	天城の里20	静岡県伊豆市	大人 8,000 子供 6,500	☎03(5232)5006 産業機械健康保険組合 保健事業課 利用日の1ヶ月前の1日より電話予約 5歳以下は子供料金
方日光	金型かわじ荘	栃木県日光市	平日・日曜 7,400(4,000) 休前日 9,500(5,000)	☎03(3255)7672 日本金型工業健康保険組合 総務課施設係 利用月の前月1日より電話予約()は11歳以下の料金
方房面総	上総一宮海浜保養所	千葉県長生郡	大人 9,570(12歳以上) 子供 7,150(4歳~11歳)	☎03(3843)1454 FAX 03(3843)1990 東京電子機械工業健康保険組合 利用日の1ヶ月前から4日前まで、所定の申込書をFAXまたは郵送予約
	おんじゅく	千葉県夷隅郡	7,000	☎03(5970)0304 電設工業健康保険組合 保健施設課 利用月の前月20日より利用日の5日前までに電話予約

詳しくは、当健保組合ホームページ(<http://www.kpk.or.jp/>) 保養施設をご覧ください。

お問い合わせは健保組合総務課までお願いします。 ☎ 03-3634-5151

休暇村一覧

県名	名称	所在地	TEL
北海道	支笏湖	千歳市支笏湖温泉	0123-25-2201
岩手	岩手網張温泉	岩手郡雫石町網張温泉	019-693-2211
〃	陸中宮古	宮古市崎ヶ崎 18-25-3	0193-62-9911
秋田	乳頭温泉郷	仙北市田沢湖駒ヶ岳 2-1	0187-46-2244
宮城	気仙沼大島	気仙沼市外畑 16	0226-28-2626
山形	庄内羽黒	鶴岡市羽黒町手向羽黒山 8 番地	0235-62-4270
福島	裏磐梯	耶麻郡北塩原村松原字小野川原 1092-3	0241-32-2421
栃木	那須	那須郡那須町湯本 137-14	0287-76-2467
〃	日光湯元	日光市湯元温泉	0288-62-2421
群馬	嬬恋鹿沢	吾妻郡嬬恋村鹿沢温泉	0279-98-0511
埼玉	奥武蔵	飯能市吾野 72 番地	042-978-2888
千葉	館山	館山市見物 725	0470-29-0211
新潟	妙高	妙高市関山	0255-82-3168
長野	リトリート安曇野ホテル	安曇野市穂高有明 7682-4	0263-31-0874
〃	乗鞍高原	松本市安曇 4307	0263-93-2304
静岡	南伊豆	賀茂郡南伊豆町湊 889-1	0558-62-0535
〃	富士	富士宮市佐折 634	0544-54-5200
愛知	伊良湖	田原市中山町大松上 1	0531-35-6411
〃	茶臼山高原	北設楽郡豊村	0536-87-2334
石川	能登千里浜	羽咋市羽咋町才 70	0767-22-4121
福井	越前三国	坂井市三国町崎 15-45	0776-82-7400
滋賀	近江八幡	近江八幡市沖島町宮ヶ浜	0748-32-3138
兵庫	南淡路	南あわじ市福良内 870-1	0799-52-0291
〃	竹野海岸	豊岡市竹野町竹野	0796-47-1511
和歌山	紀州加太	和歌山市深山 483	073-459-0321
〃	南紀勝浦	東牟婁郡那智勝浦町宇久井	0735-54-0126
鳥取	奥大山	日野郡江府町御机字鏡ヶ成 709-1	0859-75-2300
岡山	蒜山高原	真庭市蒜山上福田	0867-66-2501
広島	大久野島	竹原市忠海町大久野島	0846-26-0321
〃	帝釈峡	庄原市東城町三坂 962-1	08477-2-3110
香川	讃岐五色台	坂出市大屋富町 3042	0877-47-0231
愛媛	瀬戸内東予	西条市河原津	0898-48-0311
福岡	志賀島	福岡市東区大字勝馬 1803-1	092-603-6631
熊本	南阿蘇	阿蘇郡高森町高森 3219	0967-62-2111
鹿児島	指宿	指宿市東方 10445	0993-22-3211

会員制リゾートホテル『エクシブ』のご案内

※補助金の対象には
なりません。

1年を通して全国の会員制リゾートホテルをご利用いただけます。
ぜひご家族や大切な方とリゾート旅行をお楽しみください。
当組合専用インターネット予約システムまたは [LINE 公式アカウント](#)からご予約ください。

【当組合専用インターネット予約システム】

<https://houjin.rtg.jp/>
組合専用 ID:KPK00001 パスワード:10385422

【LINE 公式アカウント】

最新のプランや観光情報・空室情報のチェック・ご予約も可能!
LINE お友達ち限定情報が届きます



←お友達登録はこちらから
ID: @813ppphg

血糖負債をためない生活術

体を蝕む

「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

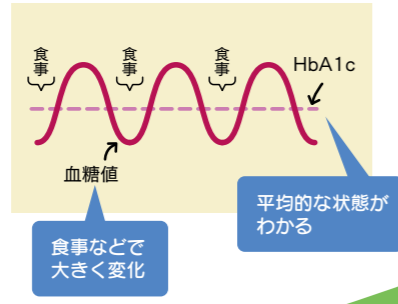
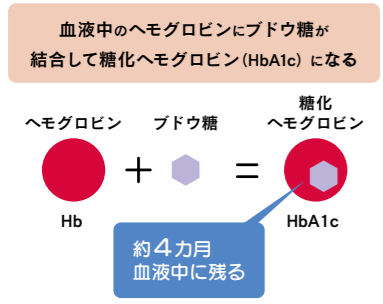
監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c ……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4か月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。



Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！
空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心して、早めに生活習慣を改善しましょう。



日中、普段よりも強い眠気を感じる時は、睡眠不足になっているかもしれません。
慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりやすくなったりします。



肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

- 改善法4…十分な睡眠**
- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
 - 休日もできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

- 改善法3…肥満を予防・改善**
- BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
 - 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に



- よく噛んでゆっくり食べる
1. 野菜
 2. たんぱく質
 3. 炭水化物

糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。
また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

- 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ**
- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
 - 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
 - よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

健診の結果、
ヘモグロビンA1c
HbA1cが5.6%を超えていたら**血糖負債**のリスクあり！

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です
※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

GOOD! 今日からできる改善法!



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。
食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

- 改善法1…活動量アップ**
- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
 - 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
 - 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

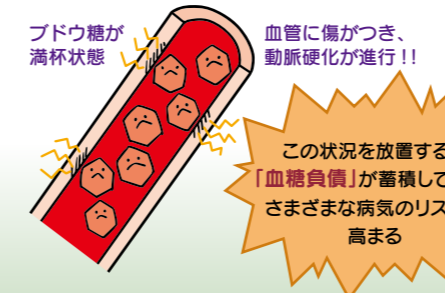
BAD!

CHECK こんな人は要注意!

- 休日はインドアでのんびり
- ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い
- 太っている、体重が増えている
- 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある

血糖負債は早めに解消しよう

● **血糖値が高めの状態が続くと…**
インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残りがちで、血管に傷をつける



血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。
血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。
借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が必要になります。

薬、いくつのんでいますか？



たくさん

薬

Poly + Pharmacy

ポリファーマシーに注意しよう

ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がのみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

どんなときにポリファーマシーが起こる？

例 1

複数の医療機関から
同じ効能の薬が
処方されるとき



過剰服用によって健康被害が発生

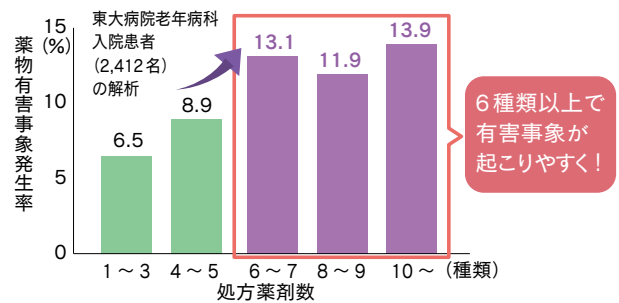
例 2

のみ合わせの
悪い薬が
処方されるとき



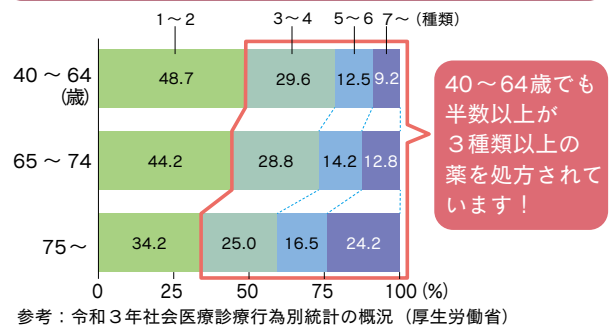
相互作用で不整脈が悪化

薬が増えると有害事象が増える



6種類以上で
有害事象が
起こりやすく！

歳とともに薬が増える (院外処方)



40~64歳でも
半数以上が
3種類以上の
薬を処方されて
います！

ポリファーマシーをこうして防ごう！



- ☑ かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- ☑ 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- ☑ 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する
- ☑ 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- ☑ 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- ☑ サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える



薬が10錠
余っています

「ずっと使っている薬」
にもご注意を！

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

第 393 回 理事会

- 【日 時】 令和5年4月26日(水)午後4時00分
 【場 所】 金属プレス会館 5階役員会議室
 【議決事項】 第1号議案：組合規約第4条別表の一部改正について



事業所の変更

変更事業所

令和4年12月14日

- 株式会社 ユニオンサッシ
 新：大田区南六郷3-17-18
 旧：大田区南六郷3-17-9

令和5年2月1日

- 有限会社 オクギ製作所
 新：東久留米市八幡町3-14-27
 旧：杉並区上井草3-18-21

令和5年3月1日

- 株式会社 ミスミ
 新：千代田区九段南1-6-5 九段会館テラス
 旧：文京区後楽2-5-1 飯田橋ファーストビル

令和5年3月1日

- 株式会社 ミスミグループ本社
 新：千代田区九段南1-6-5 九段会館テラス
 旧：文京区後楽2-5-1 飯田橋ファーストビル





スパイス料理で おいしい&ヘルシーな生活

監修：スパイス調合家、スパイス料理家 日沼 紀子

世界中にスパイスは350~500種類あるといわれており、味も香りもさまざま。食材とスパイスを上手に組み合わせれば料理をおいしく、ヘルシーに変身させるのです！

スパイスの働き

スパイスには主に、右の4つの働きがあり、目的に応じて使用するタイミングを選びます。

食材の臭みをとる 下ごしらえ 調理 仕上げ	味をつける 下ごしらえ 調理 仕上げ	料理に色づけする 下ごしらえ 調理 仕上げ	香りをつける 下ごしらえ 調理 仕上げ
---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------


スパイスを選ぶ

スパイスを選ぶのに明確な基準はありません。食材とスパイスの味や香りの組み合わせを自由に楽しめばOK！ただし、香りの強いスパイスは使いすぎに注意！これが一番大事です。参考までに、とくに相性のよい食材とスパイスをご紹介します。

食材	スパイス
食材を選ばず オールマイティに使える	胡椒、唐辛子
鶏肉	バジル、シナモン
豚肉	ナツメグ
牛肉	クローブ(※香りが強いので使いすぎに注意)
青背の魚	バジル、クミン
白身魚	フェンネル、サフラン
スイーツ	シナモン、カルダモン、バニラ
ドリンク	カルダモン、シナモン、生姜

スパイスの健康効果

スパイスの成分には、体によい効果をもたらすものも含まれ、研究が続けられています。代表的なものを挙げてみました。



- クミン …… 消化促進、食欲促進、胆汁分泌
- ターメリック …… コレステロールを下げる
- 胡椒 …… 食欲増進、身体を温める
- シナモン …… 抗菌作用、血圧低下、解熱効果
- カルダモン …… 抗炎症、気管支炎緩和作用
- 生姜 …… 消化促進、発汗作用
- 唐辛子 …… 減塩効果、ダイエット効果
- クローブ …… 抗菌作用、消化促進、口内炎や喉の痛みの軽減
- コリアンダー(パクチー) …… 腹痛緩和、抗菌作用

スパイスを使った料理

簡単！おいしい！
おすすめ
レシピ

さつまいものポタージュ

フェンネルがさつまいもの甘さを引き立てて、あたたかみのある優しい味に。フェンネルには胃痛緩和や口臭予防の効果があるといわれています。

材料(4~5人分)

- チキンストック(コンソメでの代用可)…500cc
- 玉ねぎ…1/2個
- 塩…小さじ1(塩分は好みで加減してください)
- フェンネルパウダー…小さじ1/2
- さつまいも…1本(蒸して皮をむき適度な大きさに切る)
- 生クリーム…150cc
- 牛乳…200cc
- 塩…小さじ1(塩分は好みで加減してください)
- 砂糖…少々
- 仕上げ用フェンネルパウダー…少々

作り方

- Aを鍋に入れ、アクをとりながら弱火で玉ねぎの臭みがなくなるまで煮込む。
- ①の粗熱を取り、さつまいもと一緒にミキサーにかける
- ②を鍋に入れてBを加える。焦げつかないように混ぜながら弱火でゆっくり温める。
- カップに盛り、仕上げにフェンネルパウダーを振る。



参考文献：日沼紀子著「スパイス&ハーブ料理の発想と組み立て」誠文堂新光社