

# につこうけんぽ



健康はすべての原点

2011 年度.VOL.2

糖尿病は全身病！

◆ここが危ない！糖尿病

第127回  
組合会報告

「秋の健康フェスタ」開催のお知らせ

「お江戸ウォーキング」～大石内蔵助の本当のねらいとは？  
赤穂浪士退却の道をたどる～

ご家庭へ本誌をお持ち帰りください

日航OB会員の方は、会報と一緒に「につこうけんぽVOL.2」をお届けしています。

# 経常収支、約65億円の大赤字に!

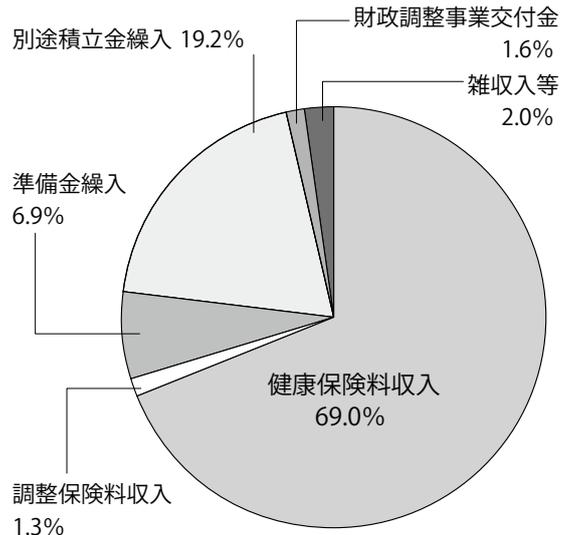
～財政立て直しに、皆さまのご協力が不可欠です～

## 平成22年度収入支出決算概要

### ■ 収入

科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
健康保険収入	169億 2,089万円	- 16.5	- 20.9
調整保険料収入	3億 1,357万円	- 17.0	- 20.1
準備金繰入	17億 0,000万円	-	-
退職積立金繰入	5,807万円	+177.6	-
別途積立金繰入	46億 9,536万円	- 0.1	- 0.1
国庫補助金収入	3,586万円	+162.1	+ 57.2
財政調整事業交付金	3億 9,428万円	+ 12.0	- 9.5
雑収入	3億 9,647万円	+ 23.5	+ 90.5
合計 (A)	245億 1,450万円	- 7.6	- 9.8
経常収入合計	173億 5,870万円	- 15.9	- 19.8

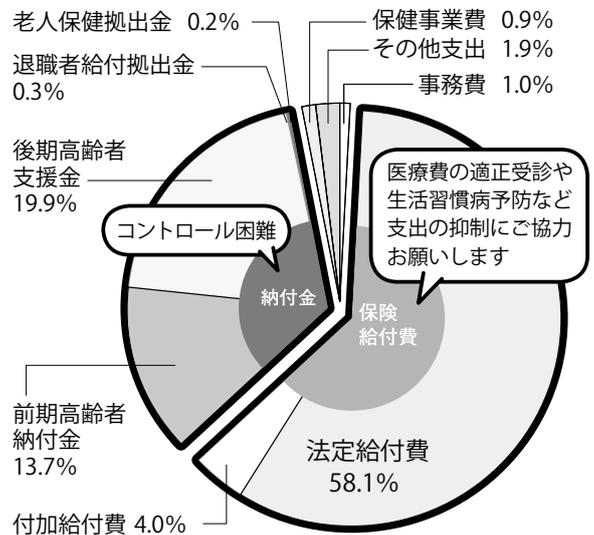
※経常収入=収入合計-(調整保険料収入+準備金繰入+別途積立金繰入+国庫補助金収入の一部+財政調整事業交付金+雑収入の一部)



### ■ 支出

科目	決算額	予算対比 (%)	前年対比 (%)
事務費	2億 4,977万円	- 11.9	- 8.8
保険給付費			
法定給付費	140億 8,243万円	- 10.4	- 5.2
付加給付費	9億 6,860万円	- 22.4	- 38.2
小計	150億 5,103万円	- 11.3	- 8.4
納付金			
前期高齢者納付金	33億 2,965万円	± 0	+ 13.2
後期高齢者支援金	48億 2,268万円	± 0	- 2.4
退職者給付拠出金	7,229万円	± 0	- 73.1
老人保健拠出金	4,887万円	- 0.1	- 87.8
小計	82億 7,349万円	± 0	- 3.3
保健事業費	2億 741万円	- 43.3	- 75.1
病院診療所費	7,101万円	+ 21.5	- 37.3
財政調整事業拠出金	3億 1,090万円	- 11.4	- 20.5
その他	6,738万円	- 71.6	+145.0
合計 (B)	242億 3,099万円	- 8.7	- 9.0
経常支出合計	238億 8,766万円	- 8.0	- 8.9

※経常支出=支出合計-(財政調整事業拠出金+その他の一部)



### ■ 決算残金処分内訳

準備金	2億8,101万円
別途積立金	—
繰越金	—
財政調整事業繰越金	250万円
計	2億8,351万円

収入支出差引額 (A - B) 2億8,351万円

経常収支差引額 ▲65億2,896万円

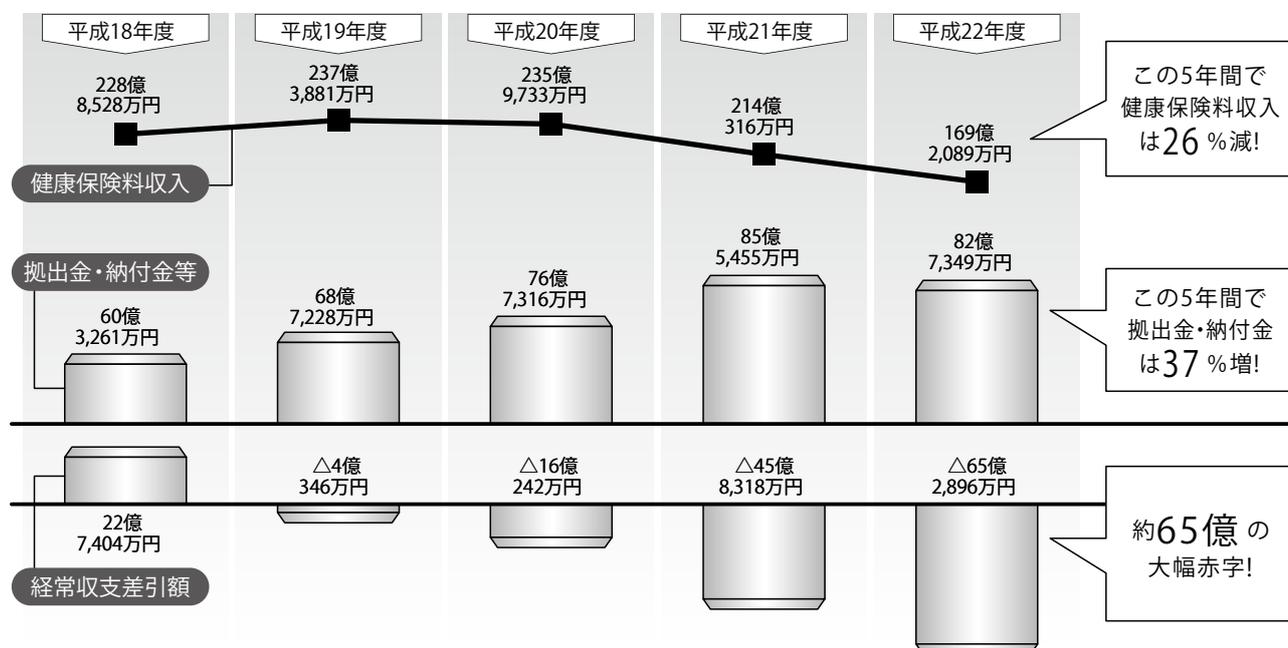
## 日航健保組合の財政状況について

被保険者の皆さまには昨年来、あらゆる機会を通じて日航健保の財政状況についてご説明をしてきましたが、平成22年度の決算においては、遺憾ながら史上最悪の約65億円の単年度赤字を計上することとなりました。この結果、昨年度末まで保有していた別途積立金47億円を全て取り崩すとともに、健康保険法で義務づけられている法定準備金（保険給付を行うための最低必要額）に対し、約16億円の積立て不足を余儀なくされています。

日航健保としては収支改善に向け、昨年12月に臨時組合会を実施し、今年1月より付加給付を抜本的に見直すとともに、今年4月徴収分より保険料の大幅な引き上げを行いました。今後も真の業績回復に向け、さらなる医療費給付の適正化等、収支改善を図っていきます。

## 赤字が年々増大！ 危機的状況です

平成18年から22年までの5年間で、健康保険料収入は26%減少したにもかかわらず、拠出金・納付金は約37%も増加しています。



## 収支改善施策を進めていきます

日航健保は1日も早い業績回復を目指し、以下の収支改善策を実施していきます。皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

日航健保継続のために、ご協力をお願いします。



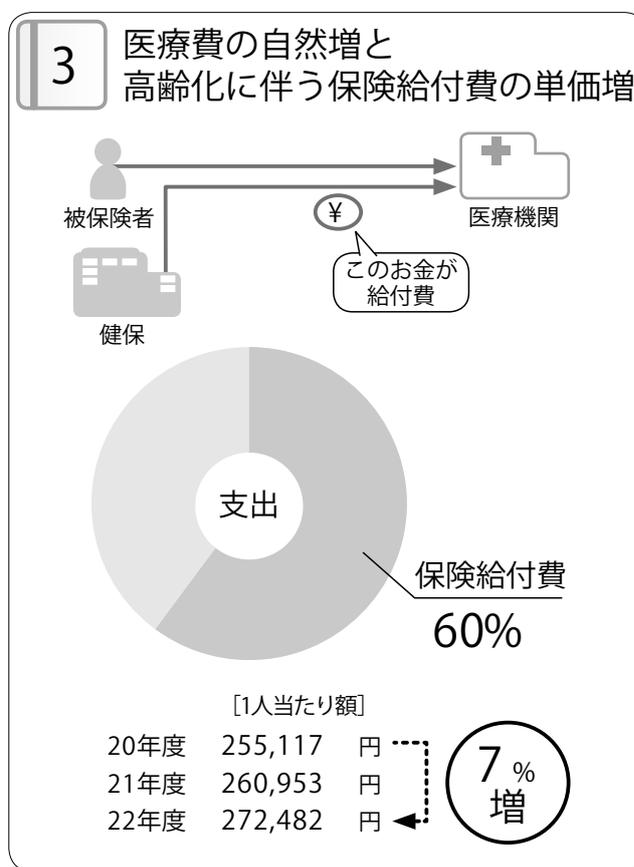
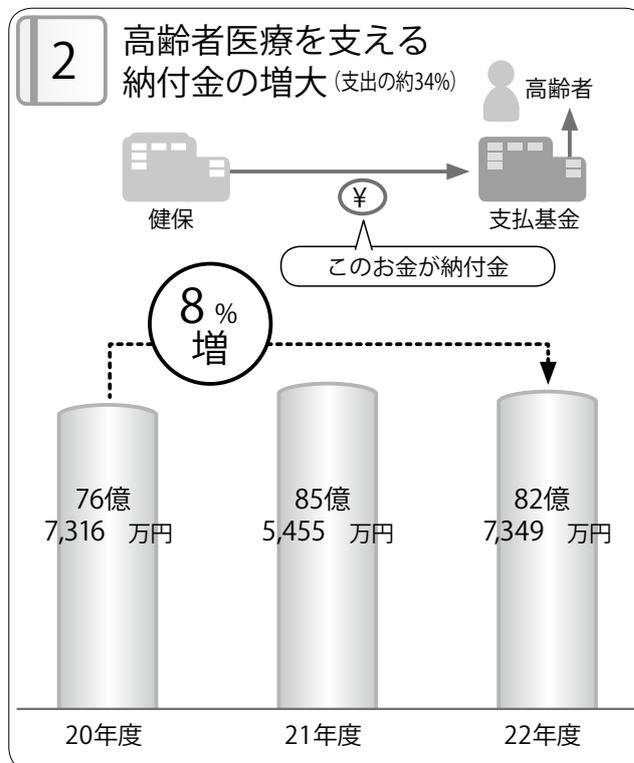
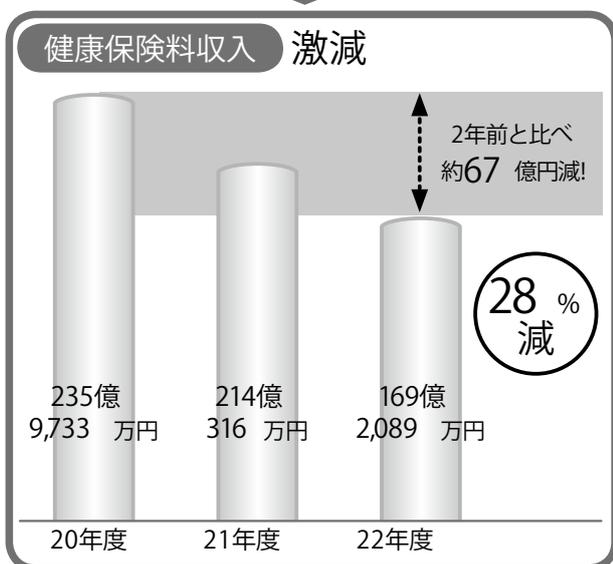
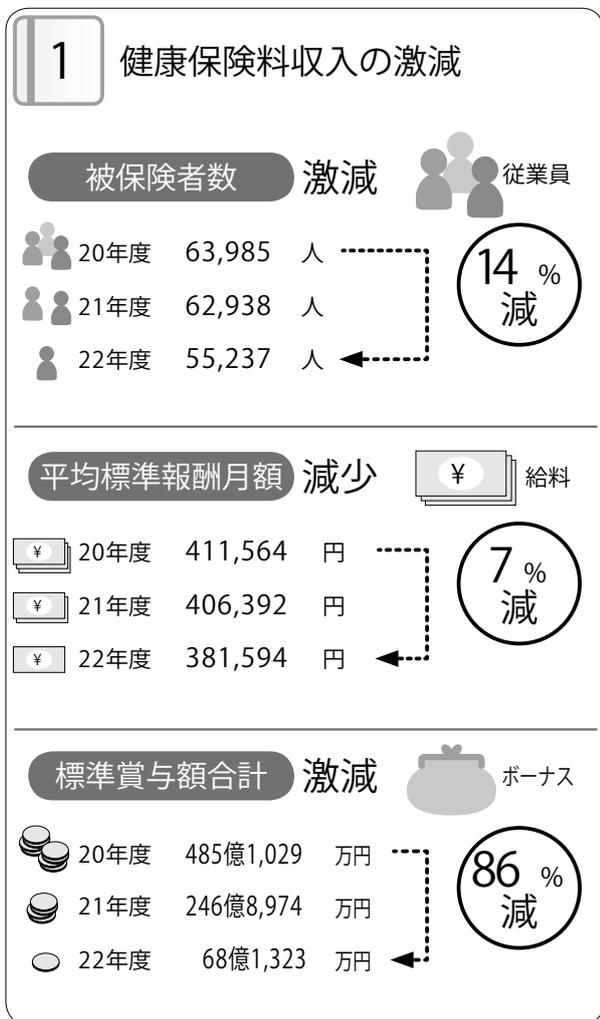
- 療養給付費適正化の推進に向けて
  - ①医療機関の適正受診
  - ②ジェネリック医薬品の利用促進
  - ③被扶養者認定の徹底
- 費用削減に向けて  
「医療費のお知らせ」「ジェネリック医薬品ご利用のおすすめ」のWeb化  
※ 9月の発行をもって、紙による通知を廃止し、健保ホームページでの閲覧方式に変更します。くわしくは別途ご案内します。

私たちが医療費について、真剣に考えないといけないのね。



# 財政悪化の三大要因

日航健保財政の収支悪化の要因として、以下のグラフで示すように、①母体企業の業績悪化に伴う健康保険料収入の激減、②支出の約3割を占める高齢者医療費の納付金の増加、③医療費の自然増と加入者の高齢化に伴う保険給付費の単価増があります。



## 生活習慣病予防により医療費の適正化を！

日航健保の医療費の内訳をみると、「循環器系の疾患」（狭心症や心筋梗塞、脳卒中、高血圧など）、「新生物」（がんなど）、「呼吸器系の疾患」（カゼ、インフルエンザ、喘息など）、「内分泌、栄養及び代謝疾患」（糖尿病、脂質異常症など）で半数近くを占めます。これらの多くは生活習慣に気をつければ予防可能です。

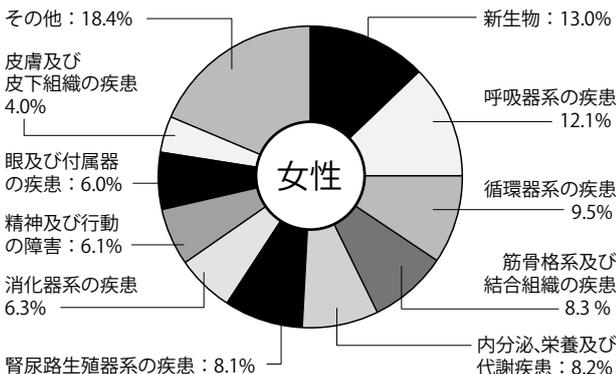
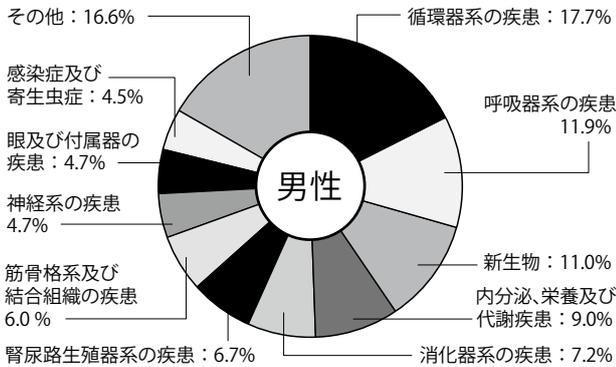
平成22年度医療費の内訳 WHO(世界保健機関)発行の国際疾病分類 (ICD-10) による

病気の分類	総額	割合
① 循環器系の疾患	8億7,365万円	12.4%
② 新生物	7億6,606万円	10.9%
③ 呼吸器系の疾患	7億6,495万円	10.9%
④ 内分泌、栄養及び代謝疾患	5億4,962万円	7.8%
⑤ 腎尿路生殖系系の疾患	4億7,232万円	6.7%
⑥ 筋骨格系及び結合組織の疾患	4億5,204万円	6.4%
⑦ 消化器系の疾患	4億3,009万円	6.1%

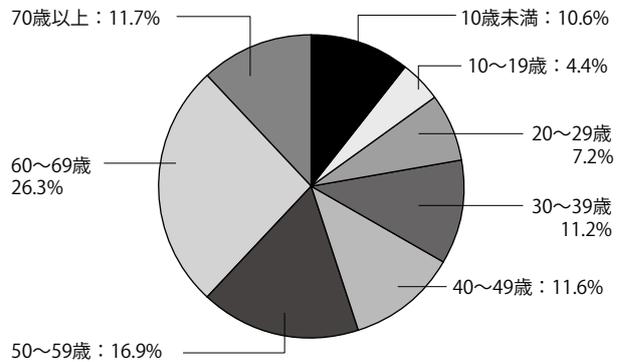
病気の分類	総額	割合
⑧ 眼及び付属器の疾患	3億3,858万円	4.8%
⑨ 精神及び行動の障害	3億3,467万円	4.8%
⑩ 感染症及び寄生虫症	2億5,791万円	3.7%
⑪ 妊娠、分娩及び産じょく／ ⑫ 周産期に発生した病態	1億1,399万円	6.7%
その他	16億9,099万円	24.0%

出典：H22.3-H23.2の期間における医科レセプト

医療費構成比 男女別



平成22年度医療費分布 年代別全体



- 30代から60代にかけて、年齢とともに医療費が増加しています。
- 10歳未満と60歳以上で、約50%を占めています。

生活習慣の改善や定期健診の受診でほとんどの生活習慣病は予防可能です。医療費抑制のためにも、ぜひご協力ください！



# 健保インフォメーション

Kenpo Information



## 日航健保アンケートを実施します。

受付期間:平成23年9月30日



日航健保のCS改善のため、アンケートを実施いたします。アンケートは、『日航健保メルマガ』・『健保ホームページ』・『イントラネット(社員向け)』からご回答いただけます。受付は、平成23年9月30日までです。皆さまの声を反映し、日航健保のサービスの向上を目指しております。一人でも多くの皆さまからご意見をいただければ幸いです。アンケートの結果は、機関誌「にっこうけんぽVOL.3」及び健保ホームページ(平成23年11月25日予定)でご報告いたします。ぜひ、ご協力をよろしくお願いいたします。

【問合せ先】TEL 03 -3747 -2055/2065/2090/2291

メルマガの登録は健保ホームページから行えます。(P.15参照)



## 任意継続被保険者制度に加入されている方へ

8月分保険料(7月27日振替)から、口座自動振替(月払い)の手数料が以下のとおり変更になりましたので、お知らせします。

【変更前】136円 ⇒ 【変更後】105円



【公告1396号~1403号】

## 組合会議員の就退職がありましたのでご報告します

就 職		退 職	
■ 選定理事	中村 智〔日本航空(株)〕(平成23年6月1日)	羽生 貴志〔日本航空(株)〕(平成23年6月1日)	
■ 選定理事	高木 淳〔日本航空(株)〕(平成23年6月15日)	村瀬 康人〔日本航空(株)〕(平成23年6月15日)	
■ 選定理事	菊池 康文〔日本航空健康保険組合〕(平成23年7月15日)	江利川 宗光〔日本航空健康保険組合〕(平成23年7月15日)	
■ 互選理事	前田 環〔日本航空(株)〕(平成23年7月6日)	森 陽子〔日本航空(株)〕(平成23年1月1日)	
■ 互選議員	今枝 聖美〔日本航空(株)〕(平成23年6月7日)	山梨 雅彦〔日本航空(株)〕(平成23年6月7日)	
■ 互選議員	神野 知子〔日本航空(株)〕(平成23年7月6日)	七里 玲子〔日本航空(株)〕(平成23年1月1日)	

### 無料電話相談サービスのご案内

※「日本航空健康保険組合の被保険者または被扶養者」である旨をお伝えください。

(委託先:東京海上日動メディカルサービス)

プライバシーは  
厳守されます

「健康・医療・介護」や「育児」に関する相談は…

7 0120-578556

フリーダイヤル (通話料無料) 24時間サービス・年中無休で対応します。

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3165 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談は…

7 0120-596556

フリーダイヤル (通話料無料) 相談時間:午前9時~午後8時(平日のみ)

※面談予約は24時間  
年中無休で対応します。

メールでの相談も可能です

にっこうけんぽホームページ  
よりご相談ください。  
(返信は3営業日以内にいたします。)

携帯・PHSからもかけられます

03-5299-3164 ※通話料はご本人負担となります。

「こころ(メンタル)」相談の面談カウンセリングは、一部地域を除き全国で受けられます。  
ご希望の方は、0120-596556へお問合せください。委託先施設外での面談カウンセリングはご相談ください。



# 日航健保 業務問合せ一覧

内容	連絡先	担当部署	担当
●健康保険証の手続きに関するお問合せ	社員の方は各事業所の健保窓口にお問合せ願います。		
	【任意継続の方】 外線：03-3747-2090	適用・給付 グループ	田辺・滝沢・鈴木
	【特例退職の方】 外線：03-3747-2068		田辺・遠藤・浅野
●療養のため休職されたとき ●出産されたとき ●海外で受診されたとき ●亡くなられたとき ●健康保険でかかれなかったとき	社員の方は各事業所の健保窓口にお問合せ願います。		
	【任意継続の方】 外線：03-3747-2068/2067	適用・給付 グループ	田辺・遠藤・小嶋
	【特例退職の方】 外線：03-3747-2068/2067		
●任意継続手続きに関するお問合せ	外線：03-3747-2090 内線：21-2090	適用・給付 グループ	田辺・滝沢・鈴木
●特例退職手続きに関するお問合せ	外線：03-3747-2068 内線：21-2068	適用・給付 グループ	田辺・遠藤・浅野
●医療費のお知らせやジェネリックのお知らせ ●医療費給付金	外線：03-3747-2065/2066 内線：21-2065/2066	医療業務 グループ	椛沢・石川・黒澤
●特定疾病療養と診療報酬明細書の開示について	外線：03-3747-2065/2066 内線：21-2065/2066	医療業務 グループ	黒澤・石川・椛沢
●医療費が高額になったとき (限度額認定証/高額療養費貸付制度)	外線：03-3747-2066/2065 内線：21-2066/2065	医療業務 グループ	黒澤・石川・椛沢
●柔道整復療養費に関するお問合せ	外線：03-3747-2066 内線：21-2066	医療業務 グループ	黒澤
●交通事故に遭われたとき	外線：03-3747-2065 内線：21-2065	医療業務 グループ	石川
●機関誌「にっこうけんぽ」に関すること ●ホームページに関すること ●メールマガジンに関すること ●ラフォーレ倶楽部を利用するとき ●スポーツ施設を利用するとき ●健康診断を受けたいとき ●婦人科健診を受けたいとき ●特定健診・特定保健指導に関するお問合せ	外線：03-3747-2291/2059 内線：21-2291/2059	保健事業 グループ	小川・浦井
●総務・経理全般に関するお問合せ	外線：03-3747-7785/2055 内線：21-2055	総務 グループ	加藤・佐藤・浅野(恵)



## 日航健保の節電実行計画

当健保組合では、夏期(7月～9月)の電力需要対策に係る「節電実行計画」を下記のとおりに策定いたしましたのでお知らせします。

### 照明



- 事務所の照明を半分程度間引きする
- 廊下や更衣室等使用していないエリアは消灯を徹底する

### 空調



- 室温を28℃設定とする

### OA機器



- 昼休み中のモニター電源OFF
- 長時間席を離れる場合のOA機器の電源OFFまたはスタンバイモード設定の徹底
- 退社時のPCコンセントOFF

### その他



- 夏季の一斉休暇取得(8月15日～17日<sup>※</sup>)
- 毎週水曜日の一斉退社
- 定時退社の推進

※一斉休暇中(8/15～8/17)に健保にご連絡いただいた皆さまには、ご不便をおかけしたことをお詫び申し上げます。



## 巡回型健康診断のご案内

昨年度、被扶養者・任継・特退の皆さまにご好評いただいた成田・浦安地区の巡回型健診を今年度も実施いたします。今年度はさらに開催地区と期間を拡大して実施する予定ですので、ぜひこの機会をご利用ください。 ※詳細につきましては順次お知らせします。

#### ■健診内容

- 特定健診
- 生活習慣病健診
- 婦人科オプション(乳房エコー・マンモグラフィ・子宮頸部細胞診)
- 婦人科単独健診

#### ■対象者

- 35～74歳までの被扶養者・任継・特退の方
- 18歳以上の被保険者(婦人科単独検診のみ可)
- 今年度の特定健診についての健保補助を利用していない方に限ります(重複補助は受けられません)

#### ■開催スケジュール(予定)

##### 成田・浦安地区

- 第一弾:9/26(月)～9/30(金) 日本航空オペレーションセンター3階(成田地区)
- 第二弾:1/23(月)～1/27(金) 日本航空オペレーションセンター3階(成田地区)
- 第三弾:2/23(木)～2/24(金) 浦安地区
- 第四弾:3/17(土) 玉造寮(成田)
- 第五弾:3/23(金)～3/25(日) 成田国際文化会館

##### 地方各地区

札幌・大阪・福岡・沖縄地区にお住まいの方向けに、2～3月に実施計画中





10月  
11月

# 「秋の健康フェスタ」 開催のお知らせ（予告）



今年も昨年に引き続き、秋の健康フェスタを開催いたします。ぜひ、皆さまのご参加をお待ちしております。詳しくは9月上旬に、健保連絡・健保ホームページでお知らせいたします。

秋の健康  
フェスタ  
の内容

1. 秋の健康づくりフェスタ
2. 秋の健診促進キャンペーン
3. 秋の健康イベント
4. メルマガ登録キャンペーン

お江戸の歴史と文化を訪ねて  
ウォーキング（以下を参照）



## 健康強調月間（10月）

### ①「からだが好き「ちょっと」を考える」（健康強調月間ポスター）

あなたの健康、見つめる1か月 健康寿命をのばそう

- ・たまの休日ちょっと散歩してみる。 ・小さじ1杯分ちょっと塩分をひかえる。 ・ほっと一息ちょっと息抜きしてみる。

### ②「スマートライフプロジェクト」\*「長生きの質を、上げましょう」（通年ポスター）

- ・毎日10分の運動を。 ・1日プラス100gの野菜を。 ・禁煙を。

\*「スマートライフプロジェクト」とは：すこやか生活習慣国民運動「Smart Life Project」は、厚生労働省が展開する国民運動です。国民ひとりひとりに人生の最後まで元気で健康な生活を送っていただくことを願い、「健康寿命（＝日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間）」の延伸を目的としています。本運動では、健康寿命延伸のために、日常生活の中での「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を中心としたすこやかな生活習慣を啓発し、国民ひとりひとりの自発的な生活習慣改善を促します。



クイズに挑戦!! ステキなプレゼントをご用意しています

## お江戸の歴史と文化を訪ねてウォーキング【第4弾】 ～赤穂浪士退却の道をたどる～

日航健保手作り企画「お江戸ウォーク」も4回目を迎えます。今年は、およそ300年前に赤穂浪士47名が、吉良上野介の首級をあげ、主君の浅野内匠頭の仇討ちを果たした場所「吉良邸跡」のある両国本所松坂公園から、高輪泉岳寺までの約12kmを歩きます。案内人と一緒に江戸時代中期を振り返ってみましょう！

■対象：日航健保組合の被保険者・被扶養者 ■開催日：平成23年11月19日（土）

■集合場所：両国シティコア ■集合時間：10:00（予定） ■終了時間：15:00頃の予定

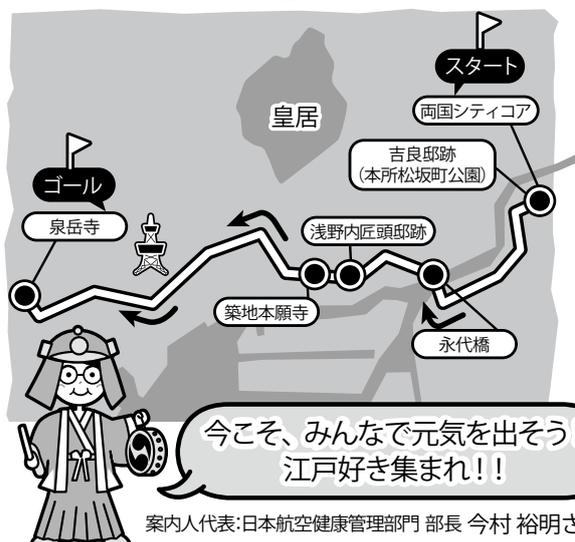
■参加費：1,000円（日航OB会員の方は、OB会より500円の補助がありますので、参加費は500円です。お申込の際に、OB会員番号をお知らせください。）昼食代は含まれませんので各自ご用意ください。

■申込方法：9月21日（水）までにメルマガにご登録いただいた方へ、9月22日（木）に申込書を配信します。この機会にぜひ、携帯・PCからメルマガにご登録ください。メルマガ登録方法はホームページ（P.15）をご覧ください。

■問合せ先：TEL 03-3747-2291

※詳細は10月下旬にお送りいたします。

大石内蔵助の  
本当のねらいを  
探る



今こそ、みんなで元気を出そう！  
江戸好き集まれ！！

案内人代表：日本航空健康管理部門 部長 今村 裕明さん

ご注意：今回は12kmのウォーキング！ 今までのお江戸ウォーキングでは一番長い距離です。

## 更年期障害、3つの要因

エストロゲンの急激な減少が更年期障害の主な原因です。エストロゲンは、乳腺や子宮といった女性特有の器官だけでなく、皮膚や骨、血管、脳、肝臓、腎臓など、体内で様々な働きをしています。そのため、エストロゲンの分泌量が減少すると、全身に影響を与えるのです。

また、更年期には、子どもの自立や、夫や自分の転勤・退職、親や夫との離別など、環境の変化が起こりがちです。このような環境的要因も原因となります。さらに、几帳面さや完全主義、責任感が強いといった心理的な要素も更年期障害に影響します。

**環境的要因**  
家庭・職場・社会での不安やストレス

**心理的要因**  
几帳面・完璧主義といった性格



## 更年期障害の要因

**身体的要因**  
女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量低下

## 更年期障害の診断と治療

### 他の病気の

### 可能性もあります

更年期障害を疑うような症状が現れても、エストロゲンの低下が原因とは限りません。例えば顔のほてりや発汗などは、甲状腺の病気でも起こりますし、動悸や息切れは心臓の病気の原因の可能性もあります。また、抑うつなどの精神的な症状はうつ病によるものかもしれません。

そこで、これらの症状を起こすような他の身体的・精神的な病気を調べた上で、低下したホルモンを補充することで症状が軽快する場合に「更年期障害」と診断されます。他の病気を見逃さないためにも、症状があればまずは受診しましょう。

### 治療は ホルモン補充療法が基本

更年期障害の身体症状を緩和するための治療では、減少したエストロゲンを補うホルモン補充療法が基本になります。エストロゲンだけを単独で使うと子宮内膜が異常に厚くなることがあるので、エストロゲンと黄体ホルモンを一緒に用います。内服薬の他に、最近では貼り薬や塗り薬もあります。

- 更年期障害と間違われやすい主な病気
- 甲状腺機能障害
  - 不整脈
  - うつ病
  - 貧血
  - 子宮筋腫
  - 高血圧
  - メニエール病
  - 糖尿病
  - 子宮がん

## 更年期障害の症状評価表

更年期障害の治療では、以下のような評価表を使って治療の効果を調べます。受診する前にこの表に記入して医師に渡しましょう。

症状	症状の程度		
	強	弱	無
顔や上半身がほてる(熱くなる)			
汗をかきやすい			
夜なかなか寝付かれない			
夜眠っても目をさますやすい			
興奮しやすく、イライラすることが多い			
いつも不安感がある			
ささいなことが気になる			
くよくよし、ゆううつなことが多い			
無気力で、疲れやすい			
眼が疲れる			
ものごとが覚えにくかったりもの忘れが多い			
めまいがある			
胸がどきどきする			
胸がしめつけられる			
頭が重かったり、頭痛がよくする			
肩や首がこる			
背中や腰が痛む			
手足の節々(関節)の痛みがある			
腰や手足が冷える			
手足(指)がしびれる			
最近音に敏感である			

(日本産婦人科学会 2001年)

ホルモン補充療法を5年以上続けた場合、乳がんを発症するリスクが多少上がりやすから、定期的な検査が大切です。ただし、乳がん治療後の人はホルモン補充療法は受けられません。乳がん治療中や乳がんの経験のある人、乳がんを心配する人には、漢方薬が勧められます。最近では、漢方薬の更年期障害に対する効果が科学的に評価されてきており、多くの産婦人科や更年期外来で漢方薬が処方されています。

更年期障害の精神的症状の治療では、ホルモン補充療法や漢方薬の他に、向精神薬が用いられます。抑うつ症状に対しては抗うつ薬を使いますが、抗うつ薬の一部には、のぼせやほてりの症状を改善する効果もあります。

### 更年期障害を防ぐ 食生活

大豆製品に含まれるイソフラボンという成分は、体内で女性ホルモンと同様の働きをするため「植物由来のエストロゲン」といわれます。イソフラボンの摂取で更年期障害の不調は軽減するといわれています。納豆や豆乳などを積極的に摂ってみてはいかがでしょうか。豆腐は冷や奴だと身体を冷やすので、鍋料理などで温めて食べましょう。

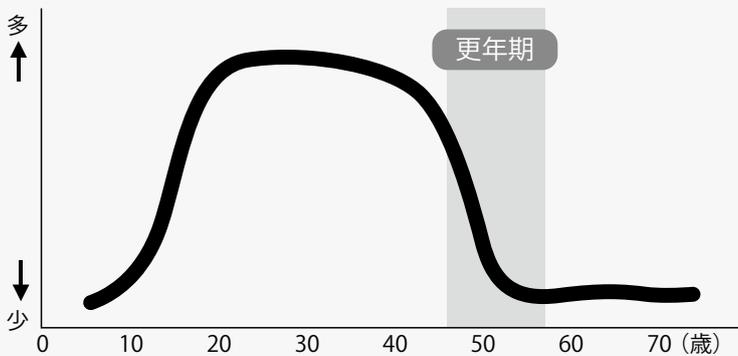




# 更年期障害はなぜ起こる？

更年期とは、閉経の前後5年間ほどの時期のことをいいます。この時期は女性ホルモンの分泌量が減少し、いろいろな変調が心身に現れてきます。顔のほてりや、手足の冷え、動悸、抑うつなど、症状は人によって様々。歳のせいだからと我慢せず、婦人科や産婦人科を受診しましょう。また、気軽に相談できる主治医を持つようにしましょう。

エストロゲン分泌量の変化



## 更年期障害



閉経の前後5年間に心身に現れる変調

多くの女性は、50歳くらいで閉経を迎えます。閉経の前後5年間、卵巣の機能が低下し始め、その機能を停止してしまうまでの時期が「更年期」です。

卵巣の機能が低下し、卵巣から分泌される女性ホルモンのエストロゲンが減少すると、月経不順、顔のほてり、手足の冷え、動悸、抑うつ、不眠など、心身に様々な変調が現れます。これが更年期障害です。

## 更年期障害とは？

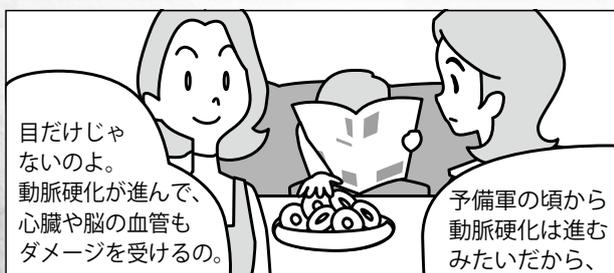
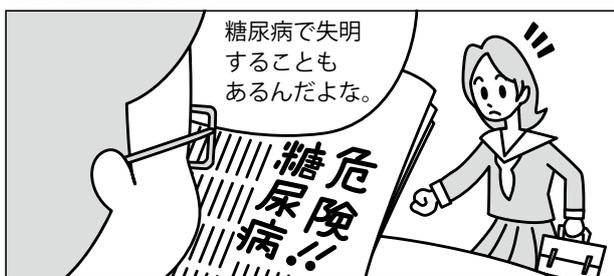
### 更年期障害の主な症状

- 月経不順
  - 顔のほてり
  - のぼせ
  - 発汗
  - 手足の冷え
  - 動悸
  - めまい
  - 抑うつ
  - 不眠
  - イライラ
  - 頭重感
  - 疲労感
  - 肩こり
  - 腰痛
  - 関節痛
  - 手足のこわばり
- ※エストロゲンが欠乏すると、その他に骨粗鬆症や脂質異常症も起こりやすくなります。

# 糖尿病は 全身病！

血糖値が高い状態が続くと、  
全身の血管や神経が大きなダメージを受けて  
命にかかわる合併症にまで進行します。

糖尿病の合併症には  
どのようなものがあるのでしょうか？



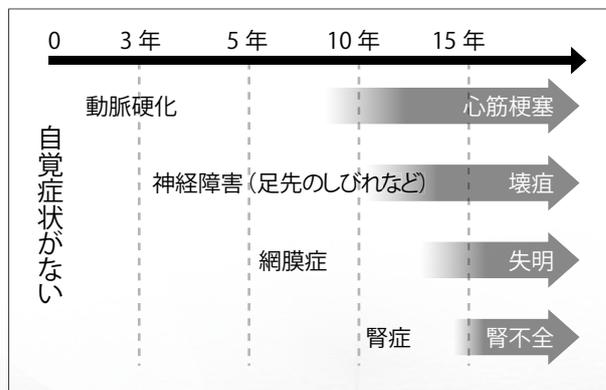
## 糖尿病を放置すると、 どうなる？

全身の血管や神経に障害が！

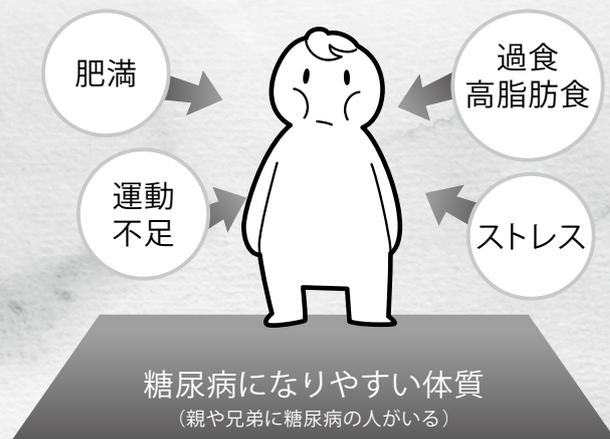
血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が  
起きて様々な合併症が生じます。糖尿病は初期の頃  
はほとんど自覚症状がないため、発見が遅れて命に  
かかわることも少なくありません。

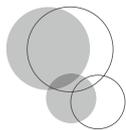
全身の細い血管や神経に障害があると、糖尿病の  
三大合併症と呼ばれる「網膜症」「腎症」「神経障害」  
が起こります。一般的に、糖尿病発病後5年以上経  
過すると、この三大合併症が現れます。また、高血  
糖は太い血管でも動脈硬化を促進させるため、心  
筋梗塞や脳梗塞などの危険も高まります。さらに、  
糖尿病になると細菌などに対する抵抗力も低下し、  
様々な感染症にかかりやすくなります。

糖尿病の合併症の進行



こんな人は糖尿病に注意





# 糖尿病に特有の三大合併症

## 細い血管と神経に起こる合併症

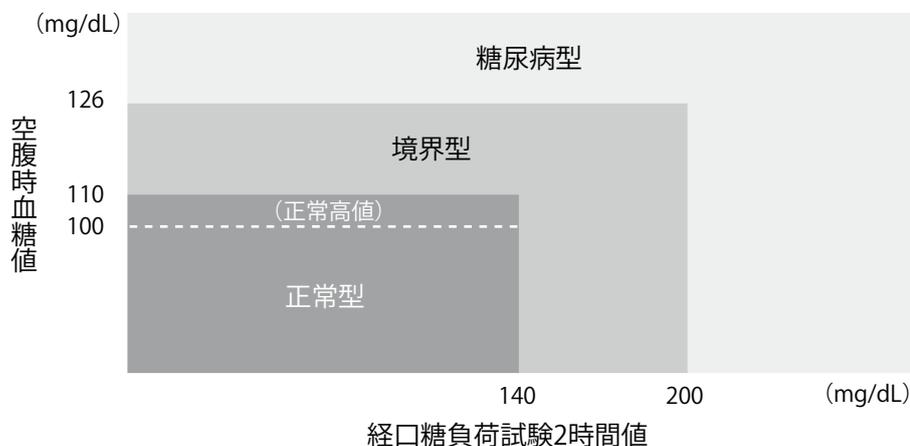
三大合併症は、細い血管や神経の障害が原因で起こる、糖尿病特有の合併症です。

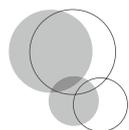
<p>神経障害</p>	<p>末梢神経や自律神経などが障害を受け、手足のしびれや痛み、立ちくらみ、ED（勃起障害）など全身に症状が現れます。小さな傷や感染に気づかず、壊疽を起こすこともあります。</p>	
<p>網膜症</p>	<p>網膜の血管が障害を受けて起こり、最悪の場合は失明に至ります。日本人の失明原因の第2位です。</p>	
<p>腎症</p>	<p>腎臓の血管が障害を受け、腎機能が低下します。適切な治療を行わないと腎不全に陥り、人工透析が必要になります。糖尿病腎症で新たに人工透析を始める人は毎年1万6千人もいます。</p>	

## 糖尿病を調べる検査

糖尿病かどうかは、血糖値を基準に診断されます。血糖値を調べる検査には、次の4つがあります。このうち、①の空腹時血糖値と④のヘモグロビンA1cの2つの検査を併用することで、糖尿病を発症する危険性の高い人を高率で発見できることがわかっています。

- ①空腹時血糖値：空腹の状態、朝食前に血糖値を測定。
- ②経口糖負荷試験2時間値：空腹の状態で75gのブドウ糖溶液を溶かした液体を飲み、その後の血糖値の変動を調べます。
- ③随時血糖値：食事の影響を考えずに測定した血糖値です。
- ④ヘモグロビンA1c (HbA1c)：HbA1cは、赤血球の成分であるヘモグロビンが血液中のブドウ糖と結合してできた物質。HbA1cの血液中の量を測定します。





# 太い血管に起こる合併症

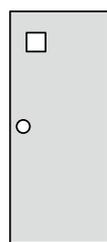
## 高血糖は動脈硬化を進行させる

高血糖は太い血管も傷つけ、動脈硬化を促進。それによって次のような合併症が起こります。動脈硬化は、糖尿病予備軍の段階から密かに進んでいきます。

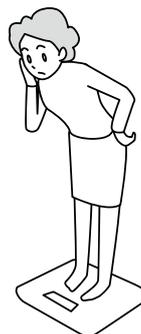
虚血性 心疾患	心臓の筋肉に酸素や栄養を供給する冠動脈が動脈硬化を起こして生じます。冠動脈が狭くなった状態が「狭心症」、冠動脈が詰まってしまった状態が「心筋梗塞」です。	
脳血管障害	脳や脳へつながる血管に動脈硬化が生じると「脳梗塞」を起こします。脳梗塞には、脳内の血管が詰まる「脳血栓症」と、脳以外の血管にできた血栓が脳まで流れて詰まる「脳塞栓症」があります。	
下肢閉塞性 動脈硬化症	足の血管に動脈硬化が起きて詰まってしまった状態です。血行が悪くなってしびれや冷感、痛みなどが現れます。悪化すると、足の先が壊疽を起こすこともあります。	

## 糖尿病の自覚症状

糖尿病の多くは、初期の頃はほとんど自覚症状がありません。しかし、ある程度進行すると次のような自覚症状が現れてきます。



尿の量が多い  
トイレが近い



よく食べるわりに  
体重が減る



身体がだるい  
疲れやすい



のどが渇く

## 合併症の自覚症状

網膜症や神経障害、腎症などの合併症が進むと、次のような症状が現れてきます。

網膜症	眼が疲れやすい、かすむ、急激な視力の低下 など
神経障害	手足の先がしびれる・痛む、立ちくらみ、異常な発汗、ほてり、冷え、下痢・便秘、排尿困難・ED（勃起障害）など
腎症	手足のむくみ、疲れ など
感染症	排尿痛・残尿感（尿路感染症）皮膚のただれ・かゆみ（皮膚感染症）歯茎の痛み・出血（歯周病） など
免疫力低下	皮膚にできものができやすい、傷が化膿しやすい など

皆さまのご応募を  
お待ちしております。

# 日航健保マスコットキャラクターを募集します!

健康や医療について、皆さまにわかりやすく説明するマスコットキャラクターをつくることになりました。機関誌・ホームページに登場します「親しみやすい」「JALグループらしい」「健康的なイメージ」のマスコットキャラクター案(デザイン及び愛称、どちらかでも可)を募集します。皆さまからのたくさんのご応募、お待ちしております!!



## ◆応募条件

- 色彩は自由ですが、機関誌は白黒印刷となります。
- 未発表のオリジナル作品に限ります。
- 既存のデザインの模倣や公序良俗その他法令の定め  
に反するもの、誹謗中傷を含むもの、著作権その他  
第三者の権利を侵害しているものは審査の対象外に  
なります。また、採用決定後であっても、これらの  
条件に違反していたことが判明した場合、採用は無  
効となります。
- 採用された作品は、必要に応じて親子やペア等の修  
正や補作を行う場合があります。また採用作品の版  
権は、健保に属します。
- 応募作品はご返却できませんので、ご了承ください。

## ◆応募方法

お名前とご所属をご記入のうえ、郵送・Co-mail・E-mail  
(2MB以内)で①キャラクターと②愛称をお送りください。  
①または②のどちらかでも結構です。

## ◆応募先

郵送:〒144-0041 東京都大田区羽田空港1-6-3  
日本航空健康保険組合 キャラクター募集係  
Co-mail:TYO YH/M キャラクター募集係  
E-mail:yhm.kenpo@jal.com  
件名を「キャラクター募集」としてお送りください。

## ◆募集受付期間:平成23年10月14(金) 健保必着

## ◆審査及び発表

厳正な審査により選考し、次号の機関誌「にっこうけんぽ  
VOL.3」(平成23年11月25日発行)及びホームページでデザ  
イン・愛称・お名前とご所属を発表いたします。

【問合せ先】TEL 03-3747-2059/2291

## 健保組合の紹介コーナー My JALフィロソフィ(健保版)

### 「細部にこだわる」「一歩踏み込め」がMy JALフィロソフィー

今回、本誌「にっこうけんぽ」の最もホット(!?)なコーナーに  
男性では初めて登場させていただくこととなりました。“My  
JAL フィロソフィー”のコーナーは、健保組合の「見える化」  
を目指すとともに、スタッフの意識改革の取り組みについて被  
保険者の皆さんに向けて発信していこうとの趣旨でスター  
トし、徐々に浸透してきています。さて、私の“My JALフィ  
ロソフィー”ですが、JALフィロソフィー手帳の126ページ  
と127ページ、「細部にこだわる」と「一歩踏み込め」です。そ  
んなページ無いぞ!と言われて  
しまいそうですが、この2つ  
は、私がホテル勤務時代にアメリ  
カ人の総支配人から教わっ  
たものです。ホテルのサービ  
スのあり方について彼は常々”



Attention to detail.” “Go  
an extramile” と従業員に  
呼びかけていました。最高のサービスをお客様に届けるた  
めの心構えというわけです。健保勤務の今もこの2点を忘  
れないようにしています。おしまいに健保スタッフの皆さん  
には、122ページの「果敢に挑戦する」を贈らせていただき、  
私からのメッセージといたします。果敢なチャレンジを待つ  
ています!

(写真は、前勤務地の函館で「素人  
歌舞伎」に「果敢に挑戦」したとき  
のものです。自分の演技は小学校  
の学芸会レベルでしたが、とても  
いい思い出になっています)

(事務局長 田口創一郎)



最新のイベント案内などを掲載しています。ぜひアクセスを!

「にっこうけんぽ」のホームページはこちらから  
<http://www.nikkokenpo.jp/>

※JALグループのイントラネットからもご覧いただけます。

ユーザー名 : jalgroup

パスワード : kenpo



**真空がうまさと節約を助ける!!**

残りご飯を美味しく食べられるのは、優れた真空性能と竹炭効果で酸化、腐敗、変色を防ぎ、風味を逃さないからです。

1～2日の保存なら常温でOK!  
冷蔵庫内の場所をとらない。

竹炭 丸型 真空おひつ

3,990円 → 3,500円



■サイズ:(約)縦16×横16×高さ10.3cm、真空ポンプ/(約)8.5×13cm ■重量/350g ■材質/容器:ポリプロピレン樹脂、フタ:AS樹脂、真空ポンプ・ストッパー:ABS樹脂、パッキン・弁・パイプ:シリコーンゴム ■セット内容/本体、真空ポンプ ■生産国/日本 ■型番/SV-3086



**1台で5役の優れもの!!**

※簡単・便利なレシピブック付いてます。

**忙しい奥様の強～い味方!!**

10分以内で1品できちゃう!超スピードレシピ満載!

火を使わないから安心・安全!

お子様からお年寄りまでご家族で料理できます。

レシピがあるから誰でも簡単!

一緒に入っているレシピを見れば誰でも簡単!



グルメ三昧(万能調理器具:電子レンジ専用)

1,344円 → 1,200円

■サイズ:(約)21,8×11.8cm ■材質/ポリプロピレン ■セット内容/本体×1、蒸器×1、スノコ×1、中蓋×1、圧力キャップ×1、上蓋×1、レシピブック×1 ■耐熱温度/120℃耐冷温度/-20℃ ■生産国/日本 ■色/アイボリー、グリーン、ピンク



※送料及び代引き手数料はお客様のご負担となります。但し、5,000円以上お買い上げの場合は、弊社で負担いたします。

お問い合わせ: (株) 報章 03-5652-5777  
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町三六十一人形町イースト008  
E-mail: info@jihodo.com

商品お申込書

お申込 FAX :03-5652-4977

お名前	
ご住所	〒 -
電話番号	( )
ご注文商品	竹炭 丸型 真空おひつ ( 個) グルメ三昧/アイボリー ( 個) グルメ三昧/グリーン ( 個) グルメ三昧/ピンク ( 個) 計( )円 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">送料 無料</span>
メールアドレス※ (任意)	※メールアドレスをご記入いただいた場合、定期的にお買い得商品・新商品情報を提供いたします。

※お客様ご自身の個人情報に慎重に保管・管理し、商品の発送及び関連するお問い合わせ業務にのみ利用させていただきます。

商品お申込書に必要事項をご記入のうえFAXにて お申し込みください。

●商品の発送まで1週間から10日間 いただいております。●お支払いはすべて代引きとなります。●ギフト対応は行っていません。

メルマガ会員の皆さまにはステキなプレゼントや情報をお届けします。  
メルマガ登録の手続きは健保ホームページ (P.11参照) をご覧ください。

「にっこうけんぽ」は年4回発行し、1色刷りでお届けします (広告ページのみカラー)。  
状況をご理解のうえ、引き続きご愛読をお願い申し上げます。

地球にやさしい植林木紙使用