

KENPO DAYORI

けんぽだより

2014 **春** 第27号
Spring

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



水のある風景●菜の花と桜咲く大分川から由布岳（豊後富士）を望む（大分県）

栃木トヨペットグループ健康保険組合



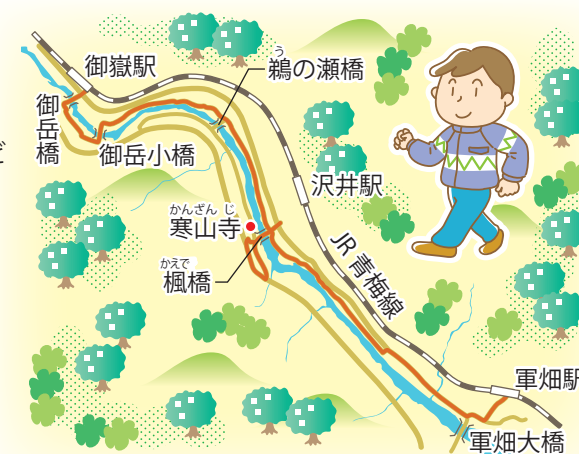
川のせせらぎと溪谷美を楽しみたい
御岳^{みたけ}溪谷遊歩道^{おうめ}（東京都青梅市）



多摩川に沿うようにして
遊歩道が整備された御岳溪谷。
コースはJR御嶽^{みたけ}駅を起点に
下流^{いくさばた}の軍畑^{ぐんはた}駅まで
徒歩で1時間ほどの距離です。
川の両岸は木々の緑であふれており、
季節によってはソメイヨシノやヤマユリなど
美しい花々も咲き、
訪れる人の目を楽しませてくれます。
静かに流れる多摩川ですが、
ときには釣りやラフティングを
楽しむ人々の姿も。
遊歩道を歩いて楽しむのもよし、
レジャーで汗を流すのもおすすめです。

所要時間のめやす：1時間5分
距離：4.3km
問い合わせ先：0428-24-2481
(青梅市観光協会)

— 御岳溪谷周辺コース





保険料率（介護保険料率）が下がり、調整保険料率も少し変わります

調整保険料率は26年4月給与から 改定前 **0.128%** → 改定後 **0.13%**
（一般保険料率9.17%と合わせると、 " **9.298%** → " **9.3%**）
介護保険料率は26年4月給与から " **1.4%** → " **1.2%**

26年度保健事業について

26年度の保健事業は、25年度の事業とは少し変わります。

従来どおり実施する事業

- ・機関誌『けんぽだより』を発行（年2回）
- ・医療費通知書の配布（年3回）
- ・ブレストケアグラブ（乳がん自己検診補助グローブ）と冊子を配布
※冊子は初回配布者のみ
- ・ホームページの運営
- ・その他、特定健診・保健指導に関連する事業

規模を縮小する事業

- ・インフルエンザ予防接種補助金額の上限（1人3,000円→2,000円）
- ・35歳時、40歳以上日帰り人間ドックへの助成（下表参照）
（自己負担一律8,000円→健保負担を一律25,000円補助に変更）

今年度廃止する事業

- ・紙上ウォーキングキャンペーン
- ・無償常備薬の配布、禁煙補助剤への補助
- ・歯みがきセットの配布、マスク・うがい薬の配布

※マスク等の配布事業は、新型インフルエンザや鳥インフルエンザの流行等、必要が生じた場合には随時対応いたします。

日帰り人間ドックの補助について

（単位：円）

健診機関	総費用	健保補助	自己負担額
足利医師会メディカルセンター	37,800	25,000	12,800
上都賀総合病院（今年からCEAなし）	39,960		14,960
宇都宮記念病院、国際医療福祉大学病院（男性）、国際医療福祉大学塩谷病院、宇都宮セントラルクリニック	41,040		16,040
下都賀総合病院	41,100		16,100
小山整形外科	42,000		17,000
宇都宮社会保険病院、佐野医師会病院	42,120		17,120
済生会宇都宮病院（男性）、新小山市民病院、那須赤十字病院	43,200		18,200
自治医科大学病院	45,500		20,500
済生会宇都宮病院（女性）※、国際医療福祉大学病院（女性）※	46,440		21,440

※済生会宇都宮病院・国際医療福祉大学病院は女性の婦人科健診受診が必須のため、男性より費用が高くなっています。



平成26年度 被扶養者の現況調査

今年も18歳以上の被扶養者の現況調査を行います（毎年実施）。

平成
26年度

予算が決まりました

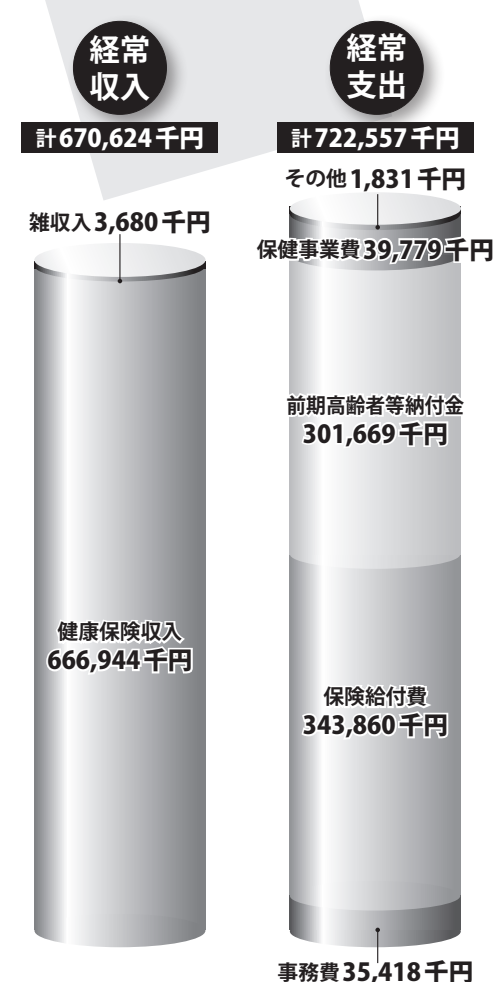
平成26年度予算では、一般保険料率を前年度に引き続き9・17%に設定しました。健保組合間の財政調整事業のための調整保険料率は0・002%引き上げて0・13%とし、一般保険料率との合計は9・3%となりました。保険料（健康保険）収入は、前年度比約1・700万円増の約6億6・700万円を計上しました。

一方、医療費や納付金の支出は、前年度比約700万円減の約6億4・600万円を見込みました。当組合の今年度予算は積立金からの繰り入れ等がなければ、約5・200万円の赤字となる見通しです。赤字状態が続いて積立金がなくなった場合、すべて皆さまからの保険料で賄わなくてはならなくなり、保険料率の引き上げが必要となります。

今年度は、支出の大部分を占める保険給付費と納付金の減少が見込まれるものの、その幅はわずかで、組合財政が厳しいことに変わりはありません。

今年度、当組合では政府がすべての健保組合に取り組みを求めている「*データヘルス計画」の作成に着手し、平成27年度からのスタートに向けて準備を進めてまいります。皆さまにおかれましても、年に1度の健診を必ず受けて健康管理に努める、ジェネリック医薬品を活用するなど、医療費の節約にご協力いただけますよう、お願いいたします。

介護保険については、介護納付金が約200万円増の約4千万円となりますが、総標準賞与額の増と積立金の減が見込まれることから、介護保険料率は0・2%減の1・2%に引き下げました。



平成26年度 収入支出予算概要表

収 入		
	科目	金額(千円)
経常収入	健康保険収入	666,944
	雑収入	3,680
	小計	670,624
その他	繰越金	20,000
	調整保険料	9,472
	財政調整事業交付金等	1,272
	繰入金	60,000
	その他	7
合 計		761,375

支 出		
	科目	金額(千円)
経常支出	事務費	35,418
	保険給付費	343,860
	前期高齢者等納付金	301,669
	保健事業費	39,779
	その他	1,831
	小計	722,557
その他	財政調整事業拠出金	9,472
	予備費等	29,346
合 計		761,375



病気とは無縁なのに、
保険料を納めないといけないの？

医療費の負担割合

健保組合の負担割合

7割

(注)

健康保険加入者の
窓口自己負担割合

3割

(注)

じゃあ、仮に10万円の
医療費がかかっても、
実際に支払うのは3万
円程度なのか！

(注) 義務教育就学前および70~74歳の場合、自己負担は原則2割※、健保組合負担は8割。なお、病気の種類や患者の条件によって、国や地方自治体が医療費の全額あるいは一部を公費で負担するケースがあります。

※ 70~74歳の場合、平成26年3月末までは1割。4月以降、新たに70歳になった人から順次2割負担となります(4月1日までに70歳になっている人は1割負担のままです)。

とはいえ、残りの7割も元はといえば自分たちの納めた保険料でまかなわれていることを忘れてはいけませんね。



なつとクマ！
わかつタコ！

健康のありがたみって、病気になったときにわかると思いますよね？
それと同じです。
こうして広い視野でみると、とてもありがたい制度だと思いませんか？

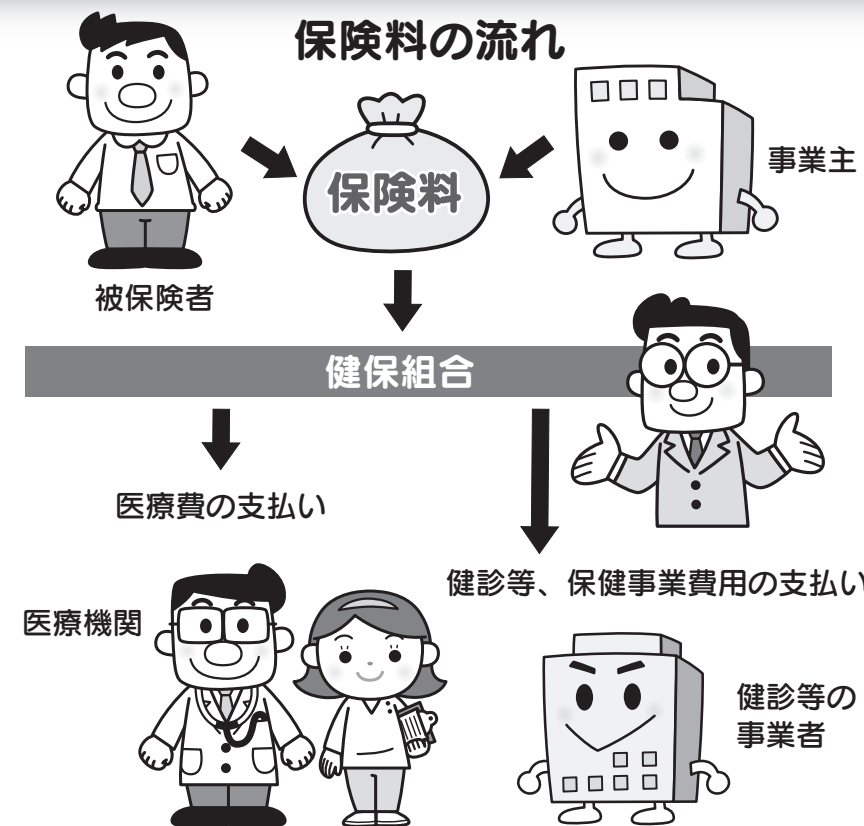
うーん、たしかに。
病気なのにお金がなくて医者にかかれないのはクマってしまっものなあ。

健康保険に加入していれば、医療費が高額になった場合でも窓口自己負担額を軽減することができるのです。

スミならすぐに出せるけど、10万円は簡単に払えるような金額ではないわね…。

今は健康だから「払い損」と思うかもしれませんが、万が一病気になって、1カ月の医療費が10万円といわれたらどうしますか？

みんながお金(保険料)を出し合って、病気になった誰かのために使う。
この「誰か」はあなたかもしれないし、あなたのご家族や同僚かもしれません。
そんな「いざ」というときのために、保険料は必要なのです！



ドクター山本の
あなたの悩みをお聞きます

監修 ■ 横浜労災病院
勤労者メンタルヘルスセンター長
山本 晴義

A

あせらず、リフレッシュする時間を
もちましよう！
自分のための時間をもつことが大切です。



ドクター山本から
ワンポイントアドバイス

自分のよいところ、
好きなところを
書き出してみよう

自分の
価値を
再確認

ただし、気持ちの切り替えを心がけても、眠れない、頭痛がするなどの症状があって改善されないときは、かかりつけ医や心療内科医などに相談しましょう。

Q

部署異動があつてから、ミスが続いて上司に叱られてばかり…。自信をなくし、ときどき、ボーっとしている自分に気がきます。(Aさん 30代 男性)

自分で自分をほめてあげよう

環境の変化は大きなストレスとなります。叱られてばかりでは、さぞお辛いでしょう。こんなときは、まず、あせらないこと。なんだそんなことか、とがっかりしないでください。
新しい仕事に慣れるまでは、どうしても時間がかかります。また、ミスを注意するのは上司の仕事なのです。それから、「叱られた」ことを気にしすぎないこと。気にしすぎて、「自分はダメな人間なんだ」などと、考えないでください。叱られてもがんばっている自分」を自分で、ほめてあげましょう。

毎日少しでも
「自分のため」の時間をもとう

プライベートな時間に仕事のことばかり考えず、毎日15分間でも、「自分のため」の時間をもつようにしたいもの。仕事以外の時間では、自分自身が楽しいと思えることをどんどんするとよいのです。
気持ちがリフレッシュできたら、仕事で同様のミスをしないように、原因と対策を考えて、注意していけばよいのではないのでしょうか？

仕事で叱られてばかりで、自信をなくしました



監修 ■ 国立障害者リハビリテーションセンター総長
中村 耕三

今のうちから

足



基本はこれだけ！

片脚立ち&スクワット

加齢にともない、骨や筋肉、関節、背骨などの運動器の障害によって移動（歩行）機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。進行すると、日常生活に何らかの支障をきたすリスクが高くなります。健康寿命を延ばすために、若いうちから予防に努めましょう。
※健康寿命…日常的に介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間のこと。

片脚立ち

バランス感覚のほか、脚の筋力がアップします。

※ 1日左右1分間×3セット

姿勢をまっすぐに
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う

床につかない程度に、片脚を上げる

ロコトレ
(ロコモーショントレーニング)
を毎日続けよう！

スクワット

座る・立つ・歩くといった生活動作に必要な、下肢の筋力がアップします。

※ 1日5～6回×3セット
(深呼吸をするペースで)



肩幅より少し広めに脚を開き、つま先は30度くらい開いて立つ



ひざがつま先より前に出ないように注意
90度以上曲げない

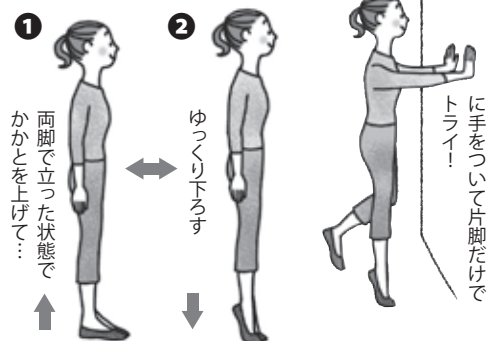
ひざが脚の人さし指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめる

応用編～ロコトレが楽にできたら、これもプラス！

カーフレイズ

※ 1日10～20回
×2～3セット

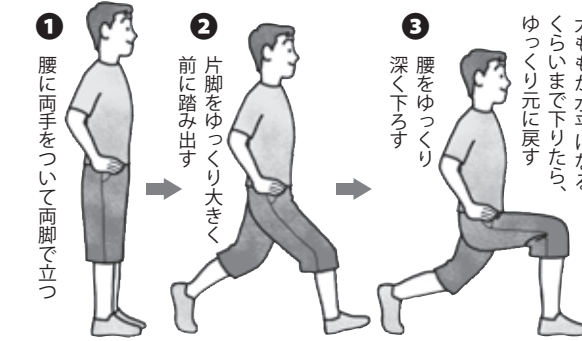
ふくらはぎの筋力がアップします。



フロントランジ

※ 1日左右5～10回
×2～3セット

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力がアップします。



出典：ロコモパンフレット 2013年度版

※ロコモについての詳しい情報は、ロコモ予防啓発公式サイト「ロコモ チャレンジ！」(https://locomo-joa.jp/)をご覧ください。

春野菜と魚介のチャウダー鍋

【材料】 2人分

- あさり(殻つき、砂出ししたもの) 200g
- 新じゃがいも(1個 30〜35gくらい) 小6個
- ベーコン 2枚(30g)
- 新たまねぎ 1/2個
- マッシュルーム 4個
- アスパラガス 3本
- 有頭えび 4尾
- 白ワイン 1/2カップ
- バター 大さじ2
- 小麦粉 大さじ2
- 牛乳 1カップ
- 生クリーム 1/4カップ
- 塩・こしょう 各少々

【ディップソース】

- ガーリックパセリバター
バター(室温でやわらかくしたもの) 大さじ2 / おろしにんにく 小さじ1/2 / パセリ(みじん切り) 大さじ1
- レッドオイル
豆板醤 小さじ1 / オリーブオイル 大さじ1と1/2

【作り方】

- ①あさり(殻)をこすりあわせてよく洗う。新じゃがいもは皮つきのままよく洗い、半分(1cm)に切る。ベーコンは幅1cmに切り、新たまねぎはうす切り、マッシュルームは石づきをとって厚さ5mmに切り、アスパラガスは長さ5cmの斜め切りにする。
- ②小鍋に有頭えび、あさり、白ワインを入れて中火で熱し、ふたをしてあさりの殻が開くまで4〜5分蒸す。あさりの殻が開いたら、えびとあさり、蒸し汁に分ける。蒸し汁に水(分量外)を足して1と1/2カップとする。
- ③別の鍋にバターを入れて中火で熱し、新じゃがいも、ベーコン、新たまね

栄養ノート

●新じゃがいもにはビタミンCが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんにガードされているため、加熱しても損失率が少ないという特徴があります。

新たけのこと春キャベツの鶏すき鍋

【材料】 2人分

- 鶏もも肉 1枚(250g)
- 新たけのこ(ゆでたもの) 1/2個(120g)
- 春キャベツ 4枚
- 新たまねぎ 1/2個
- しいたけ 3個
- 焼き豆腐 1/2丁(150g)
- しらたき 1/2個(100g)
- 春菊 1/4束
- 割り下
みりん 1/2カップ / だし 1と1/2カップ / 砂糖 大さじ1 / しょうゆ 大さじ4
- 卵 2個

【作り方】

- ①鶏肉は厚さ7〜8mmのそぎ切り、新たけのこは幅1cmのくし切り、春キャベツは芯をとって5cm角のざく切り、新たまねぎは繊維に直角に幅1cmに切る。しいたけは石づきをとって半分に切り、焼き豆腐は6等分に切り、しらたきは食べやすい長さにざく切り、春菊は長さ5cmのざく切りにする。
- ②鍋に割り下を入れて中火で熱し、ひと煮立ちしたら①の春菊以外の材料を加える。鶏肉の色が変わり、野菜がしんなりするまで、ときどき割り下をかけながら3〜4分煮る。
- ③春菊を加えてひと煮立ちさせ、溶き卵をつけていただく。

栄養ノート

●丼物や麺類などの食事が多い人は、たんぱく質が不足しがち。鶏肉や卵、大豆加工品などを毎日の食事に積極的にとり入れ、また、それらと同じくらいの量の野菜を組み合わせましょう。

「鍋料理は冬にいただくもの」と思っていないませんか？
一年中楽しめ、しかも栄養をバランスよくとれる、とても便利なメニューなのです。

鍋料理は、用いる食材や調理のアレンジなどで

ガーリックパセリバター

1人分
エネルギー 99kcal
塩分 0.2g

レッドオイル

1人分
エネルギー 89kcal
塩分 0.5g

最後までおいしく!「シメ」レシピ

親子丼

1人分
エネルギー 351kcal
塩分 1.9g

【材料】 2人分

- 温かいご飯 茶碗に軽く2膳
- 鶏すき鍋の残り 具+煮汁あわせて1カップ
- 卵 2個
- 春菊 適宜

【作り方】

- ①卵は黄身の部分を箸でつぶすようにして、白身が残る程度にさっくりと溶きほぐす(混ぜすぎないこと)。
- ②鶏すき鍋の残りを小さめのフライパンに移し、中火で熱する。ひと煮立ちしたら溶き卵の2/3量を回し入れ、フライパンを動かしながら、1分〜1分30秒ほど加熱して、半熟状に火を通す。残りの卵液を回し入れたらすぐにふたをして火を止め、20〜30秒ほど蒸らす。
- ③器にご飯を盛り、②を半量ずつのせ、春菊を添える。

鍋1つで
簡単・栄養満点
レシピ

旬の食材たっぷり! 春らんまん鍋メニュー

料理研究家・管理栄養士
村田 裕子
写真・松島 均
スタイリング・小野寺 祐子



春野菜と魚介の
チャウダー鍋

1人分
エネルギー 574kcal
塩分 3.6g
(ソースは含まず)



新たけのこと春キャベツの鶏すき鍋

1人分
エネルギー 614kcal
塩分 4.0g

健診受診4つのメリット

1 毎年の受診で健康状態を把握

特定健診は問診・身体計測・腹囲測定などの診察のほか、血圧、血糖、脂質、肝機能、代謝系、尿・腎機能に関する検査を必須項目として行います。これらの検査を毎年受け、値の変動を記録することで、健康状態を把握できます。



2 病気の予防と早期発見



メタボリックシンドロームの予防だけでなく、糖尿病や高血圧などの自分では気付きにくい生活習慣病の発症リスクを早期に発見。また、過去の検査値との比較も早期発見につながります。

3 受診後もしっかりアドバイス

健診結果をもとに、問診や特定保健指導を受けることによって、自分に合った生活習慣改善に関するアドバイスを受けられます。基準値の範囲を超えそうな数値や、基準値の範囲であっても悪化傾向にある項目などに着目した改善が可能です。



4 家計(医療費負担)にやさしい



健診を受けずにいたため、気付いたときには病気が重症化しており、高額な治療を受けることになってしまったなどの例も。毎年健診を受け、病気になる体を守り、病気の予防はもちろん、家計の負担を抑えることもできます。

これが健診を受けている人と受けていない人の差です

健診を受けている人

- 健診を受けることで健康への意識が高まり、体調がよくなった
- 経年変化の数値異常に早めに気づき、しっかりと病気を予防できた
- 健康な体は家族も安心。家計にも好影響



健診を受けていない人

- 健診を受けず、健康への意識も薄いため、悪い生活習慣を継続。体調もどんどん悪くなっていく
- 知らず知らずのうちに病気は悪化。気付いたころには病気も重症に
- 不健康な体は家族も心配。家計も大打撃



Column 健診結果で得た情報を活用する「データヘルス計画」って何?

政府は昨年6月、成長戦略(日本再興戦略)の中に健康保険組合の保健事業において、大きな転機となるデータヘルス計画を盛り込みました。

これは健康保険組合が保有するレセプト(診療報酬明細書)や特定健診・特定保健指導などの情報を活用し、加入者の健康づくりや疾病予

防、重症化予防につなげる事業です。従来の特定健診・特定保健指導と異なる点は、特定保健指導をより重点的にしたこと。

各健康保険組合では平成26年度中に計画を策定し、27年度から実施していく予定です。このデータヘルス計画を推進していくためにも、特定健診は毎年必ず受診するようお願いします。

DATA 旅のデータ

※営業時間や休業日、サービス内容、消費税引き上げ後の料金などは変更される場合がありますので、ご注意ください。

●大丹波川国際虹ます釣り場

電話：0428-85-2235
営業時間：7時20分～16時
料金（釣り場）：3,150円
アクセス：川井駅から徒歩25分

●青梅鉄道公園

電話：0428-22-4678
営業時間：10時～17時30分
休業日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）
料金：小学生以上100円
アクセス：青梅駅から徒歩15分

●吹上しょうぶ公園

電話：0428-22-1111
営業時間：9時～17時
休園日：水曜日
料金：無料（6月のイベント開催期間は200円）
アクセス：東青梅駅から徒歩15分

●河辺温泉梅の湯

電話：0428-20-1026
営業時間：10時～23時30分
休業日：第3水曜日
料金：大人840円、子ども420円
アクセス：河辺駅から徒歩1分

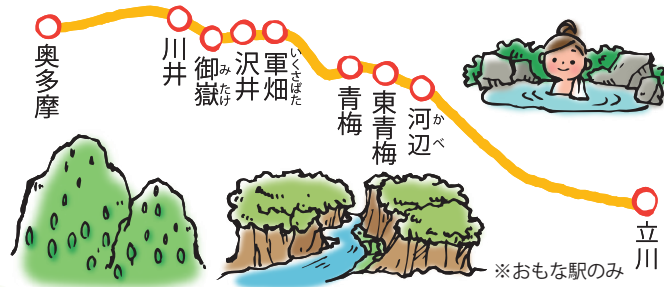
●豆らく

電話：0428-78-8223
営業時間：11時～16時30分
休業日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）
アクセス：沢井駅から徒歩5分

●豆らく



旬の野菜や、豆腐・大豆・厚揚げなど豆を使ったバリエーション豊かな料理を提供。写真のメニューは、「二色のざる豆腐膳」（1,300円）。



●大丹波川国際虹ます釣り場

大丹波川の溪流に設けられた釣り施設で、魚の放流は1日2回。釣り道具のレンタルもある（有料）。バーベキューなどの施設も備えている。



●青梅鉄道公園



8台のSLのほか、初期の新幹線などが展示されている。ミニSLへの乗車や運転シミュレーターも楽しめるとあって、子どもたちに大人気。



▲青梅市では昭和をイメージした街づくりを行っている。市内では昔の洋画などの看板や、レトロ調のバス停留所でタイムスリップ感を味わうことも。



●吹上しょうぶ公園

約10万本のはなしょうぶが植栽されている。

河辺駅すぐ近くの温泉。源泉かけ流しのひのき湯のほか、岩風呂や寝ころび湯など、数種類のお風呂がある。



●河辺温泉梅の湯



JR 青梅線

都心から日帰りで楽しめる
緑豊かな東京・奥多摩へ



▲終着点・奥多摩駅は趣のある駅舎。乗客はここからバスで、奥多摩湖や日原鍾乳洞などをめざす。



都心から西へ電車で1時間ほどの距離にある立川駅。ここを起点として、さらに西に向かい、奥多摩駅とを結ぶ路線がJR青梅線です。都内を走る電車でありながら、車窓には東京とは思えぬ奥多摩の森林や渓谷風景が広がります。平日は通勤電車として利用されることが多い路線ですが、都心から日帰りで行ける行楽地とあって、休日ともなれば、奥多摩の自然やレジャーを楽しむにやってきた人々にぎわいます。

気軽に行ける、東京の緑豊かな自然。春の息吹を都内で満喫してみませんか。

子どもは特に注意

PM 2.5対策

健康への影響が懸念されるPM2.5（微小粒子状物質）は冬から春にかけて濃度が上昇する傾向が見られます（環境省調べ）。なかでも3～5月にかけては、東アジアの砂漠から強風によってくる黄砂の飛来に伴って、濃度が上昇することがあり、特に注意が必要です。一般的にPM2.5の濃度が1日平均70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると、健康に影響が現れる可能性が高くなるとされています。しかし、子どもの場合は、これよりも低い濃度で影響が出る可能性があり、特に気管支の弱い子どもやぜん息・花粉症などの症状がある子どもは要注意。マスクやメガネでガードし、PM2.5をできるだけ吸い込まないようにしてください。

《PM2.5の濃度が高い日の主な注意点》

- 外出をできるだけ控える
- N95やDS2など気密性の高いマスクをする
（ただし、長時間の装着は息苦しいので向いていません）
- 換気や窓の開閉を必要最小限にする



【大気汚染物質広域監視システム
そらまめ君（PM2.5の速報値が公表されます）】
<http://soramame.taiki.go.jp/>

■アルコール限量の目安（1日）



急性アルコール中毒で病院に運ばれる人を月別で見ると、忘年会シーズンの12月がトップ。次いで歓迎会などが多い4月が多くなっています（東京消防庁平成24年資料より）。他人への無理強いが厳禁なのはもちろんですが、お酒は適量を守り、飲みすぎないようにすることが大切。

**急性アルコール中毒で救急搬送
春は飲みすぎに注意**

意外な効果に注目度アップ
衣服の汚れ落としに炭酸水

食事中にパスタなどのソースが飛び散り、ワイシャツが汚れてしまった…。そんなときは炭酸水（糖分や色のないタイプ）を使ってみてください。ハンカチやお手拭きに炭酸水を浸し、汚れた部分にあてます。汚れ落としに効果のある重曹と同じ効果を発揮し、よく落ちます。ただし、生地の種類によってはかえって状態を悪くする場合もありますので、気になる場合はクリーニング店に持ち込みましょう。



**放置したり、きちんと治療を続けな
いでいたりすると、怖い合併症に**

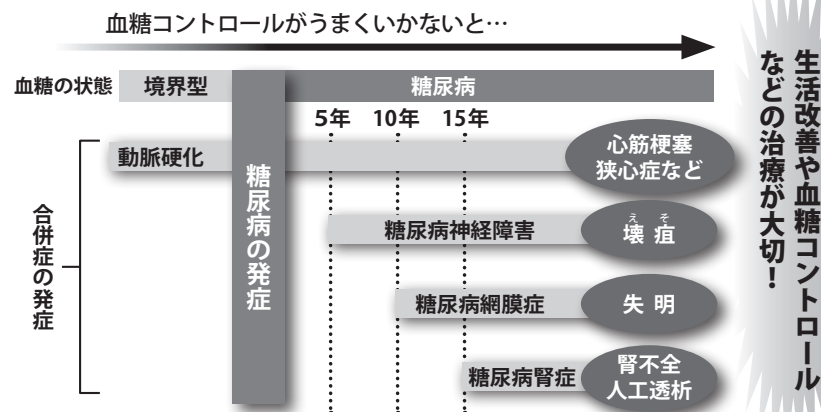
初期には「痛くもかゆくもない」ため、糖尿病とわかっていても放置したり、通院しても、過食やストレス過多な生活などが変えられず、血糖コントロールがうまくいかない…。というケースが多いようです。その間も糖尿病は静かに進行しています。きちんと治療しないで行くと、失明や足の切断、腎不全をおこし人工透析が必要になったりと、大変なことになりかねません（下図参照）。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病とは、血液のなかのブドウ糖である血糖が多くなりすぎる病気。血糖値は食事などによって変動しますが、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンが血糖を細胞に取り込んでコントロールしています。糖尿病は、インスリンの分泌量が減ったり、うまく働かなくなっておこります。

日本人の糖尿病の9割以上は、過食、肥満などの生活習慣が原因といわれています。

●糖尿病ではさまざまな合併症がおこる



※ 実際の発症の時期には個人差があります。上記の合併症は代表的なものです。

HbA1c（ヘモグロビン
エーワンシー）は
大切な検査項目

特定健診での特定保健指導の対象者を階層化するための判定には、空腹時血糖もしくはHbA1cの検査値が用いられます。HbA1cは、過去1～2カ月の血糖値の平均的な状態を表す数値であるため、近年、糖尿病の早期発見にも役立つ検査として重要視されています。糖尿病が心配な人は、この数値が「要チェック」といえます。

■特定健診の特定保健指導判定値

空腹時血糖 100mg/dl 以上 もしくは
HbA1c 5.6% (NGSP 値) 以上

※ 特定健診におけるHbA1cの数値は、2013年4月より日本独自のJDS値から国際標準のNGSP値に変更されました。



糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどないため、気付いたときにはすでに重症化していた…ということが少なくありません。糖尿病が進んで合併症に至ると、命にかかわることもあります。正しく知って、他人事ではない糖尿病とその重症化を防ぎましょう。

重症化しない、
させないために！
正しく知ろう
糖尿病

糖尿病の怖さは
合併症を引きおこすこと

監修 ■ 女子栄養大学非常勤講師 医学博士 関谷剛