

もっけん

〒460-0017
名古屋市中区松原二丁目18番10号
電話<052>321-7025・3666

 自分で守る自分の健康



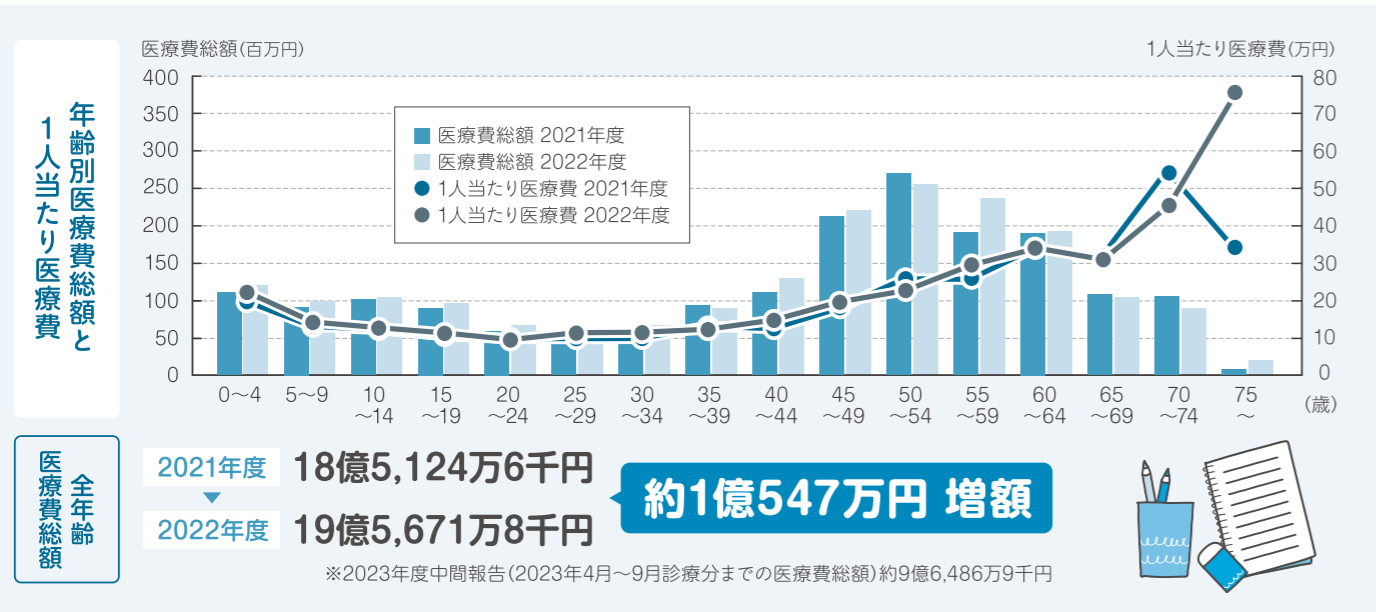
ホームページもご活用ください!
<https://www.mokuzai-kenpo.or.jp/>

一番多く医療費がかかった疾病は…?

当健保組合の 医療費動向 2021～ 2022年度



2022年度におけるみなさまの医療費は、前年度に比べ1億円以上も増加しました。中でも歯科疾患にかかる医療費は全医療費の12.2%を占めています。さらに、広く「生活習慣病」としてみると、この歯科疾患をはるかにしのぐ巨額の医療費がかかっていることも読み取れます。以下の内容を日々の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。



2022年度

医療費が多かった疾病

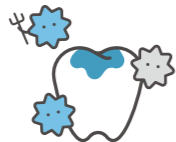
ワースト5



順位	疾病名	医療費
1位	歯科疾患	2億3,762万6千円
2位	新型コロナウイルス感染症	1億4,888万8千円
3位	アレルギー性疾患(鼻炎・皮膚炎・結膜炎などの総額)	9,689万2千円
4位	虚血性心疾患	9,154万2千円
5位	糖尿病	7,511万4千円

ダントツ1位は歯科疾患

むし歯や歯周病など歯科疾患は1診療当たりの医療費こそ比較的少額ですが、罹患者・通院回数が多く、健保組合全体で巨額の医療費となっています。



感染力は衰えず 新型コロナ

前年度に急増した新型コロナ関連の医療費は、2022年度はさらに増加し、対前年度256.2%となりました。また、3位のアレルギー性疾患のうち、春に多くの方が悩まされる花粉症には早めの対策が効果的です。マスクやメガネなどのグッズも活用を。

単独では4・5位でも、生活習慣病としての総医療費では1位に

虚血性心疾患や糖尿病に加え、脳血管疾患・慢性腎臓病を含む腎臓疾患、またその要因となる高血圧症・高脂血症(脂質異常症)をトータルで「生活習慣病」と捉えると、その医療費総額は3億403万2千円となり、歯科疾患を抜いてトップに。全医療費の15.6%を占めます。



参考 DATA

メンタルの疾患が増加
うつ病などの療養を目的とした長期休業で「傷病手当金」の受給者が増えました。

不妊症の医療費は対前年度446.0%
2022年4月から一部の不妊治療が健康保険適用となったことによりです。

白血病の医療費は対前年度89.5%
がん全体では同101.4%ですが、そのうち高額な医療費を要する白血病は減少がみられました。

医療費の動向から、みなさまの健康課題を見極め、新たに歯周病予防に重点を置いた事業*の実施を検討してまいります。

歯周病は口腔内に止まらず、虚血性心疾患や糖尿病の悪化、誤嚥性肺炎の要因ともなるため、歯周病を予防することは多くの疾病の予防につながると考えます。

*年間医療費ゼロ円の方を称える「健康者表彰」に代わって実施します。



新年のご挨拶

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

2024年は元日に能登地方を震源とする大きな地震が発生し、その翌日には羽田空港で航空機の衝突事故が起きました。被災された方々、犠牲となった方々に心よりお悔やみとお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い被災地の復興と、みなさまの平穏な日常が戻ることを願ってやみません。

昨年は、野球を筆頭に、女子サッカーや男子バスケットボール、ラグビーなどの世界大会が開催され、日本全体が熱気に包まれ、コロナ禍前の日常を取り戻したことを実感した一年でした。

一方で、新型コロナウイルス感染症は5類に移行したあとも、感染者数が増加と減少を繰り返す日々が続いています。みなさまにおかれましては、適度な緊張感を保ちながら、引き続き健康に留意していただければと存じます。

さて、全世代対応型社会保障制度改革法が昨年5月に可決・成立し、一部を除き、本年4月から施行されることになっています。このことから、2024年は私たち健康保険組合にとって大きな改革の年になると予想されます。

現役世代と高齢者の負担のアンバランスの是正が長年の課題とされてきましたが、このたび、後期高齢者医療制度における高齢者の保険料負担割合を見直すこととなりました。これは、制度創設当時と比べ、現役世代一人当たりの後期高齢者支援金が1.7倍に増加しているのに対し、後期高齢者一人当たりの

保険料は1.2倍にとどまっております。双方の伸び率をならすよう見直すものです。我々が声を上げ続けた問題が、ようやく具体的な形となって施行される運びとなり、持続可能な社会保障制度の構築を見据えたものとして評価できます。

一方、前期高齢者納付金においては、報酬水準に応じて調整する仕組みが導入されます。現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえ、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」と、その後も少子高齢化による厳しい状況が見込まれるなか、健康保険組合は、現役世代の負担軽減のため、関係団体一丸となって国へ訴えてまいります。



名古屋木材健康保険組合
理事長 吉田 隆彦

本年7・8月に、パリ2024オリンピック・パラリンピックが開催されます。前回大会時に猛威をふるった新型コロナウイルス感染症が収束したわけではありませんが、私たちは知恵を出し合い、幾度も難局を乗り越えてきました。同時に、健康であることの尊さを身に染みて感じました。健康保険組合の存在意義である「みなさまとご家族の健康と安心を守ること」を強く再認識し、本年も事業の運営に努めてまいります。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

ご家族そろって 疾病予防にお役立てください!

2024年も
すこやかな1年に!



① インフルエンザ予防接種費用の一部補助

被保険者・被扶養者(年齢制限なし)

補助額

被保険者 ▶ 1,500円 *お住まいの市町村の補助と併用し、自己負担額が当健保組合の補助額を下回った場合は、当健保組合の補助は実費までといたします。
被扶養者 ▶ 1,000円

補助対象接種期間は
2024年1月末
までです。お早めに!



② 人間ドック費用の一部補助

被保険者(20歳以上)、被扶養配偶者(40歳以上)



契約健診機関での受診であれば、補助額を差し引いた額を窓口でお支払いください(申請不要)。

補助額

▼被保険者
40歳以上 ▶ 上限15,000円(原則、自己負担額の60%)
20~39歳 ▶ 上限 8,000円(原則、自己負担額の30%)
▼被扶養配偶者
40歳以上 ▶ 上限 8,000円(原則、自己負担額の30%)

「人間ドックが受診可能な契約健診機関」以外で受診された方は、「人間ドック補助金支給申請書」を事業所経由でご提出ください。

申請書は当健保組合ホームページよりダウンロードできます。

TOP ▶ (左下)申請用紙ダウンロード ▶ 保健事業に関する書式

③ 特定健診・オプション検査費用の一部補助

被保険者のみ(対象年齢は下記のとおり)

特定健診の
補助額

40歳以上 ▶ 上限1,700円

オプション
検査の
補助額

胃がん検診(35歳以上) ▶ 上限3,000円
ピロリ菌検診(40歳以上) ▶ 上限1,600円
大腸がん検診(35歳以上) ▶ 上限 800円
乳がん検診(年齢制限なし) ▶ 上限2,700円

腫瘍マーカー検査
膵臓・胆道系・消化器・肝臓がん検診(35歳以上) ▶ 上限2,700円
前立腺がん検診(50歳以上) ▶ 上限1,300円

②・③の契約健診機関については、
ホームページをご覧ください。

名古屋木材健保組合

検索

TOP

保健事業

病気の
予防

人間ドック受診費用補助
特定健診・特定保健指導

契約
健診機関

④ 被扶養者健診費用の補助

被扶養者のみ(40歳以上)

健診のご案内は毎年7月頃、Aは対象者の方に直接郵送、Bは勤務する事業所経由で被保険者に手渡いたします。

A 巡回主婦総合健診(共同巡回健診)

自己負担額 1,000円

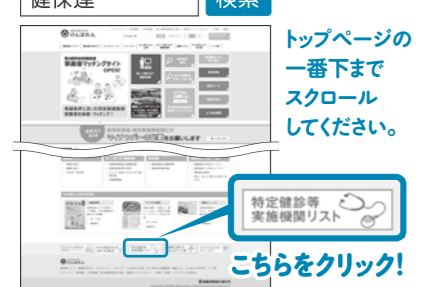
*人間ドック並みの検査に乳がん検診と腫瘍マーカー検査もプラス。20,000円相当の健診内容です。

B 健康保険組合連合会共同事業

自己負担額 無料

*被保険者の勤務する事業所経由で受診券を配布します。全国の契約健診機関で受けられますので、下記ホームページから検索いただき、直接ご予約ください。

健保連 検索



トップページの
一番下まで
スクロール
してください。

こちらをクリック!



パスワード
入力画面に
下記必要事項
を入力して
ください。



お送りした「受診券」の内容をよくご確認のうえ、「検索画面コーナー」で必要事項を入力し、ご希望の地域の健診機関をお選びください。

健康保険
の
番号

名古屋
木材

番号
被保険者

健康保険証の下部に記載のある「06」から始まる8桁の数字

たくさん働くと...

?



手取りが減る?

健保組合の被扶養者になれない?

?



パート・アルバイトで働くご家族がいらっしゃるなら

知って「年収の壁」おきたい

「年収の壁」って? 「扶養」の基本ルール

パート・アルバイト等で働く場合、原則年収が130万円*1(勤務先の規模等の要件を満たす*2と106万円)以上になると健保組合の扶養から外れることになります。被扶養者でなくなると自ら社会保険料(健康保険料や厚生年金保険料)を払うことになるため、年収130万円を前に「働き控え」をするケースが生じる*3ことが問題となっていました。

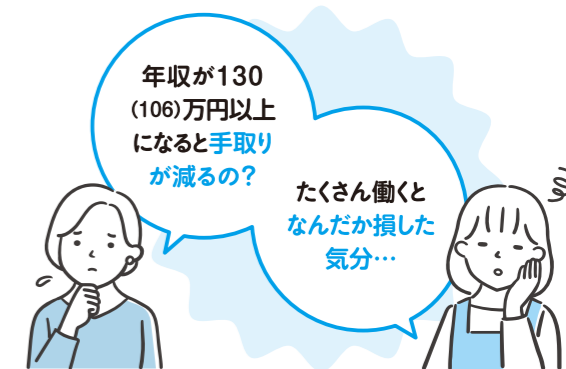
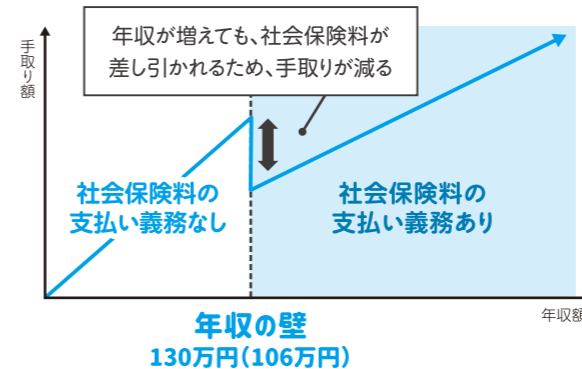


*1 60歳以上または障害者は180万円。また、被扶養者の認定要件は収入以外にも親等・同居/別居/居住地などがあります。

*2 従業員101人(2024年10月からは51人)以上の会社で働き、週の所定労働時間が20時間以上、勤務期間が2ヵ月を超えて見込まれる、月額賃金8.8万円以上、学生ではない、のすべてを満たす場合。

*3 他にも、所得税非課税となる「年収103万円」、被保険者の配偶者特別控除が縮小される「年収150万円」といった「年収の壁」もあります。

「年収の壁」のイメージ



そこで、「年収の壁」によって就業を制限してしまうことがないように国が施策を打ち出しました

『年収の壁・支援強化パッケージ』(2025年度末まで)

130万円の壁への対応

人手不足等による労働時間の延長等で一時的に年収が130万円以上となる場合には、事業主の証明を添付することで引き続き扶養の要件を満たすと判断されます。

2023年10月20日以降の扶養認定に適用。同一の対象者に対して原則として連続2回までが上限。

所定の収入を一時的に超えても、引き続き被扶養者として認定される仕組み

106万円の壁への対応

新たに106万円を超えて社会保険に加入した労働者に、会社が「年収」の算定外である「社会保険適用促進手当」を支給し、手取り額の減少を補うことが可能に。

支給には条件を満たす必要あり。最大2年間の時限措置。

扶養から外れ新たに保険料を負担するが、手当てで収入をカバーする仕組み

▶ 詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省 年収の壁・支援強化パッケージ

検索

働き手が不足し、短時間労働者の働き方も変化しています。「年収の壁」を意識せず働くことができる環境を有効にご活用ください。

肝臓を守る

お酒を飲まない人も要注意!

生活術

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

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。トラブルが起きてても自覚症状が出にくいことから、異変が現れたときには、病気がかなり進行した状態で見つかることが多いのが特徴です。

肝臓は、体内の化学工場とも呼ばれ、栄養素の分解や合成、貯蔵、アルコールの分解や合成、解毒、胆汁の生産などの生命維持に欠かせない機能を担っています。一方、肝臓はダメージを受けても働き続けることから、障害が起きていても自覚しづらいため、定期的に健診を受けて数値の経年変化を確認することが非常に大切です。

肝臓内の酵素（ASTやALT）、胆管で生成される酵素（γ-GT）は、肝臓に障害が生じると、血液中に流れ出てその濃度が上昇します。このため、これらの数値が高い、もしくは年々上昇している場合は、肝臓に何らかの異変が起こっている可能性があります。

肝臓病の主な原因は、肝炎ウイルス（B型・C型）やアルコールの過剰摂取、薬剤などです。

健診の結果、下記の数値以上になったら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
31 (51) U/L 以上	31 (51) U/L 以上	51 (101) U/L 以上
肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がる。AST だけが低い場合は、肝臓以外に問題が生じている可能性がある	肝臓の細胞が破壊されると数値が上がる	肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がる。アルコールの影響を受けやすい

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

GOOD! 今日からできる改善法

1日の適量（純アルコール量 20g）



※上記は種別ごとの適量の例。女性の場合は、上記の半分の量（純アルコール量 10g）が1日の適量。

改善法1…飲酒量を把握する

「ついつい飲みすぎてしまう…」[どのくらい飲んだかわからない]「家にいつもお酒の買い置きがある」という人は要注意。1日の純アルコール摂取量が男性40g、女性20gを超えると病気のリスクが高まるとされています。晩酌する際は飲酒量を把握し、飲みすぎの場合は量を減らしたり、休肝日を設けたりしましょう。

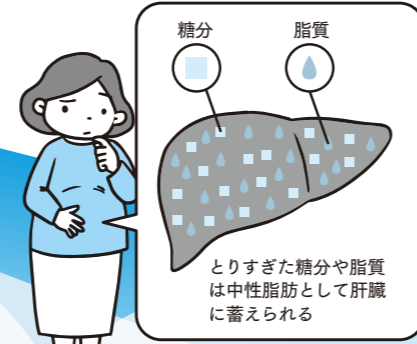
- 1日の飲酒量を把握する
- 休肝日を設けて肝臓を休ませる
- お酒と一緒に水や炭酸水、お茶などを飲み、飲酒量を抑える
- お酒の買い置きをしない

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

- CHECK 家にいつもお酒がある
- CHECK 甘いものが好き
- CHECK 遅い時間に夕食を食べる
- CHECK コロナをきっかけに外出・出社の機会が減った

夜遅い時間になると、エネルギー消費量が低下し、摂取したエネルギーが脂肪として蓄積されやすくなる



改善法2…糖分や脂質の多い食品を控える

肝臓の病気の原因はお酒だけではなく、近年増加している脂肪肝は食べすぎが主な原因とされています。とくに糖分や脂質をとりすぎると肝臓に中性脂肪として蓄えられ、脂肪肝を招きます。また、日本人は皮下脂肪が溜まりやすく、肝臓に溜まりやすいため、太っていない人も脂肪肝に注意が必要です。

- 甘いお菓子やジュース、肉の脂身やバター、揚げ物を食べる頻度を減らす
- おやつは、砂糖が添加されていない食品（ナッツや無糖のヨーグルトなど）を選ぶ
- 食事がダブル炭水化物（白米+ポテトサラダ、ピザ+パスタ、ラーメン+チャーハンなど）にならないようにする

また近年は、食べすぎや運動不足などが原因で起こる脂肪肝が増加しています。脂肪肝は、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態で、アルコールが原因のアルコール性脂肪肝と、生活習慣や運動不足、肥満などが原因で発症する非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）があります。従来は軽い病気と考えられてきましたが、いずれも放置すると、肝硬変や肝がん、さらには心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることがわかってきました。こうした命にかかわる病気を防ぐためには、日頃から肝臓に負担をかけないことが大切になります。

改善法4…ウォーキング+軽めの筋トレ

コロナ禍で増加した在宅勤務などによって運動不足の人が増えたことが、近年の脂肪肝の増加の一因と考えられています。ややきつめの有酸素運動に軽めの筋トレをプラスすると、中性脂肪が消費されやすくなり、脂肪肝の予防・改善に役立ちます。

- 積極的に外出し、徒歩での移動を増やす
- 少し汗ばむ程度のペースで歩く
- 「スクワット」や「かかとの上げ下げ」で下半身の筋トレを行う

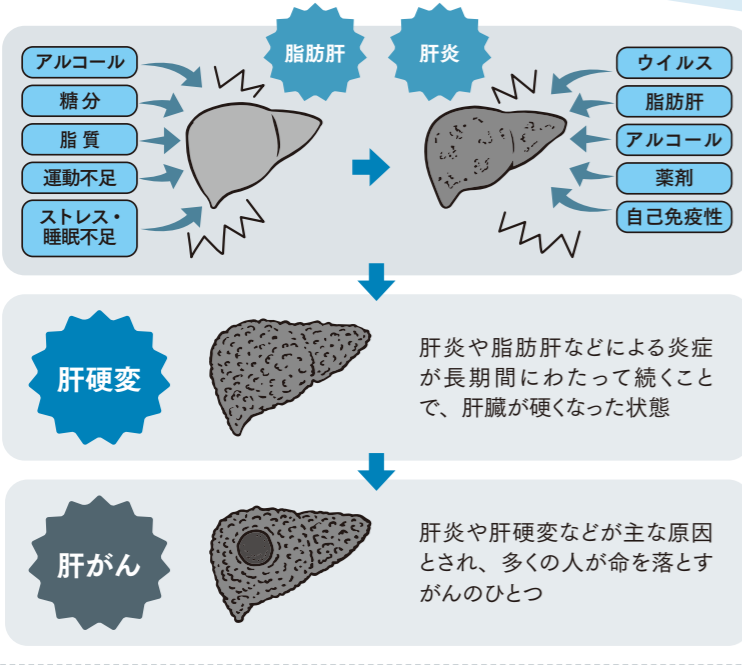
改善法3…夕食はできるだけ早めに済ませる

夜遅い時間は体が休息モードになって基礎代謝量が低下するため、食事で摂取したエネルギーは消費されにくく、肝臓に中性脂肪として蓄えられやすくなります。また、寝る直前の食事は睡眠の質の低下から、食欲をコントロールするホルモン分泌の乱れを招き、食べすぎや肥満の原因にもなります。

- 夕食はできるだけ早い時間にとる
- 夕食が遅くなるときは、消化のよいうどんやそば、スープ、雑炊、魚、豆腐などをよく噛んで食べる
- 夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやサンドイッチ、中華まんなどの補食をとり、遅い時間の食事を抑える

肝臓の病気

症状が現れないまま進行することが多い一方、肝臓は再生能力が高い臓器でもあるため、早期に対策を講じることで、健康な状態に戻すことができます。



肝硬変

肝炎や脂肪肝などによる炎症が長期間にわたって続くことで、肝臓が硬くなった状態

肝がん

肝炎や肝硬変などが主な原因とされ、多くの人が命を落とすがんのひとつ



岩国・錦帯橋

いわくに きんたい きょう



錦帯橋

錦川にかかる錦帯橋は、5つの木造の橋が連なる独創的な構造。この架橋技術は「流されない橋を作りたい」という先人たちの情熱と、独自の技術によって生み出され、現代においても高く評価される。

- 8:00～17:00 ※観光シーズン中は18:00まで、夏期は19:00まで。※24時間入橋可能。料金所に人がいない時間は、夜間料金箱に料金を入れる。
- 大人(中学生以上) 310円 小学生 150円 ※岩国城ロープウェイ・岩国城とのセット券あり。
- 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)

日本三名橋のひとつに数えられ、5連のアーチが美しい「錦帯橋」。世界にも稀なこの木造アーチ橋を渡り、岩国城のある城山からの展望を楽しむウォーキングコースをご紹介します。

岩 国市観光交流所「本家松がね」は、今も町家の面影が残る通りであり、現在は観光客の立ち寄り処となっている。ここから錦帯橋に向かって歩こう。

錦帯橋の中央の3連アーチは階段になっている。上ると思ったより高さがあり、周りの景色をぐるりと見まわしたくなる。橋を渡り吉川史料館へ。旧岩国藩主・吉川家の貴重な歴史資料が見学でき、岩国城を仰ぎ見る美しい庭園に面したロビーで休憩もできる。その先の岩国徴古館は、展示物だけでなく、風格ある建物や内装デザインも見どころだ。

吉川家の祖霊を祀る吉香神社を参拝したら、次に岩国城に向かう。歩いて登れるが、ロープウェイに乗ると、上昇とともに徐々に広がる岩国城下町の景色が楽しめる。

山頂駅から少し歩くと岩国城だ。天守閣の展望台からは、陽光に照る錦川や錦帯橋、瀬戸内海まで見渡せる。城から尾根に沿う道を歩き、護国神社に参る。巨大な岩に囲まれ、神秘的な雰囲気だ。さらに歩き、城山展望台で絶景を眺めながらひと休みしたら、展望台登山口に下りよう。護国神社から展望台登山口の間は山道のため、歩きやすい靴がおすすめ。

再び錦帯橋を渡り、錦帯橋温泉「いつつばしの里」で疲れを癒し、帰途につこう。

INFORMATION

- JR 山陽新幹線新岩国駅より「錦帯橋行」バス約15分
- 山陽自動車道岩国ICから約10分

HPはコチラ



岩国市観光協会



岩国市観光振興課



岩国城ロープウェイ

山麓駅 - 山頂駅 約3分。毎時0分・15分・30分・45分発車。 ※臨時便運行の際は、4分おきに発車。

- 9:00～17:00 ロープウェイ点検日
- 大人(中学生以上) 往復560円、片道330円
- 小学生 往復260円、片道150円
- 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



岩国城

初代岩国藩主・吉川広家によって1608年に造られた山城。一国一城令により築城後7年で取り壊された。現在の天守は、1962年に再建された。

- 9:00～16:45 (最終入館16:30)
- ロープウェイ運休日
- 大人(中学生以上) 270円
- 小学生 120円
- 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



吉香神社

吉川家の先祖を祀る神社。2004年に国の重要文化財に指定された。

- 7:00～17:00
- 0827-41-0600

岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「いつつばしの里」

岩国城を望みながら入浴できる「夕霧の湯」と錦帯橋を眺めながら入浴できる「朝霧の湯」があり、毎日男湯と女湯が入れ替わる。

- 月～木曜日 11:00～22:00 (最終受付21:00)
- 金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00 (最終受付16:00)
- 大人 1,700円 子ども 800円
- 0827-43-1111



岩国徴古館

1945年に完成した石造り風の重厚な建物。歴史資料、美術工芸品、錦帯橋関連のコーナーなどがある。

- 9:00～17:00
- 月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日～1月3日)・展示替え(年6回) ※臨時休館あり。
- 無料 0827-41-0452



護国神

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災が続き藩の政治が乱れたため、1783年に社殿を建立し護国神が祀られたという。



城山展望台

岩国市内を一望できる。



吉川史料館

吉川家に伝わる歴史資料や美術工芸品を展示している。篆刻体験や、学芸員解説、陶芸体験も楽しめる(要申込・有料)。

- 9:00～17:00(最終入館16:30)
- 水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(年末～1月1日)・展示替え(年3回)
- 大人500円、大学・高校生300円、小・中学生200円
- 0827-41-1010



三代岩国藩主 吉川広嘉公像

吉川広嘉の着想により、1673年に錦帯橋が架橋。翌年に流失するもすぐに再建され、以後1950年の台風で崩壊するまで一度も流失しなかった。



岩国市観光交流所「本家松がね」

1850年頃に建てられた建物。岩国を代表する商家で、びん付け油「松金油」を製造販売していた。見学や休憩、特産品の試食、試飲ができる(有料)。

- 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで
- なし 無料 0827-28-6600



甲冑体験

岩国藩鉄砲隊保存会が所有する鎧兜を身につけて記念撮影ができる。同時に2名まで。子ども用もあり。

- 毎週土・日曜日開催(要予約)
- 10:00～16:00 (最終受付15:00)
- 1,000円
- ※他のイベント開催等の都合により甲冑体験ができない場合もある。



Check it up! マンガ岩国人物伝

岩国徴古館が発行する岩国ゆかりの人物を取り上げた歴史マンガ。先人の生き方や志をわかりやすく紹介している。 ※岩国徴古館で販売。



グルメ 岩国寿司



酢飯の上に錦糸卵や岩国れんこんなどを並べて何層にも重ね、大きな木桶でつくる押し寿司。祝い事の料理や献上品として、山の上の城まで運搬が便利な食べ物として考案された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ストレスを抱えやすい 心配性タイプ

生きづらさを ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- 些細なことでも心配や不安を感じる
- 常に緊張していてリラックスできない
- 人前に出ると、冷や汗をかいたり、赤面したりしてしまう



- 相手の反応が怖くて、メールやチャットの返信がなかなかできない
- 失敗して恥をかくことや、人から評価されることに強い恐怖感がある
- 予定が近づくとソワソワしたり、体調が悪くなったりする

一般的に日本人の多くは「心配性の遺伝子型」を持つといわれ、心配性な気質の人が多いようです。心配や不安といった感情は、本来ネガティブなものではなく、その人にとって不利益だったり不快になったりすることを回避するための、生存戦略上の正しいサインです。心配や不安を行動力に変えることができれば、無用なトラブルを避ける慎

重さや、責任感の強さにつながります。一方で、「完璧にやりたい」「失敗したくない」という意識も人一倍強く、最悪な状況をイメージしては不安に陥り、自信が持てずに何も行動が起こせなくなってしまいうことも。本来生きやすくなるための感情である心配や不安が、生きづらさの原因になってしまうのです。

心配性タイプの人がラクになるヒント

「なるようにしかならない」を受け入れる

心配性タイプの方は、理想に対する願望が強すぎる傾向があります。そのため、これから起こる事象について、自分の想像・期待した結果と実際の結果が完全に合致しないのを極度に嫌がりがちです。しかし、現実はいかにあっても、また次の事象に対して同じように考えてしまうためキリがなく、それが生きづらさにつながってしまいます。

まずは、他人の失敗談を聞いてみるなどして、「望む将来と現実はいかに異なる」ということを受け入れましょう。



解決法を探さない

心配や不安を感じたとき、つい手元のスマートフォンやPCで解決法を探していませんか？

しかし、その解決法を実践して上手くいかないと、その後さらに心配や不安に囚われるようになってしまうので逆効果です。心配や不安を感じたときは、いったんその事象から心を離して、理屈を必要としない手先を使う単純作業に集中してみましよう。掃除や、梱包材をプチプチとつぶすなど、どの作業が一番自分に合うかを「上手くいったらラッキー」くらいの気持ちで、いろいろ試してみるのもよいでしょう。



健康管理

（お金をムダにしない医療の受け方）

健康増進



セルフメディケーションが結局、得をする

“自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てすること”をセルフメディケーションといいます。健康管理、健康増進に取り組むことは、医療費の節減だけでなく、QOL（生活の質）の向上にもつながります。

これもセルフメディケーション 健診結果で早く動く

健診で生活習慣病と診断される前に、健診結果から悪化傾向に気づき、生活習慣の改善に取り組むのもセルフメディケーション。気づいて動くのが早ければ早いほど、改善できる可能性が高くなります。



これもセルフメディケーション 毎日の健康づくり

健康を維持・増進することもセルフメディケーション。病気を遠ざける健康的な心身は、バランスのよい食事、運動習慣、質の高い睡眠でつくられます。近道はないので、一つひとつ健康を意識して選択しましょう。



健保組合も、国も、セルフメディケーションを後押し！！

健保組合では、40～74歳を対象とした特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に特定保健指導をご案内しています。特定保健指導は、生活習慣の改善でメタボリックシンドロームの芽を摘むための、保健師や管理栄養士によるサポートです。みなさんのセルフメディケーションの助けになりますので、案内が届いたら積極的にご参加ください。

また、セルフメディケーションのための医薬品の購入費用等は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象になります。納めた税金が還付・減額されますので、かかった費用が多くなったら、忘れずに利用するようにしましょう。

セルフメディケーション
税 控除 対象

▲このマークがついた製品が対象です



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

小松菜の塩昆布和え

1人分 19kcal 塩分0.7g 調理時間 5分



材料(2人分)

小松菜 ----- 1/2 把
塩昆布 ----- 2g
しょうゆ ----- 小さじ1

作り方

- ① 小松菜をさっと茹でて水に取ってから、しっかり水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布としょうゆで和える。

白菜としいたけのはるさめスープ

1人分 55kcal 塩分1.0g 調理時間 10分

材料(2人分)

白菜 ----- 1枚(120g)
にんじん ----- 1/4本(40g)
しいたけ ----- 2枚
はるさめ ----- 20g
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1/2
塩 ----- 小さじ1/4
水 ----- 2カップ

作り方

- ① 白菜を3cm角、にんじんを半月の薄切り、しいたけを薄切りにする。
- ② すべての材料を鍋に入れ、蓋をして中火で8分ほど煮る。



脂を控えるためのポイント

食事から摂取した脂質量が多すぎて、エネルギーとして消費されずに余ってしまうと、肝臓で中性脂肪が合成されます。この中性脂肪もエネルギーとして消費されずに余ると、内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられてしまいます。さらに脂質の摂取量が多いと血液中のLDL(悪玉)コレステロールが増えて血管内部に付着し、その結果メタボリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。

食事は健康づくりの基本です。日頃の食生活から脂質のとりすぎがないかを見直し、改善していきましょう。

▶▶ 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し油を加えて炒めたものをたっぷりのせます。フライに比べて脂質を抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。

鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑える工夫をしています。

▶▶ 小松菜の塩昆布和え

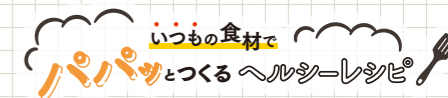
茹でて和えるだけなので、炒め物に比べ脂質をほとんどとらずに野菜をおいしく食べることができます。昆布の旨味がポイントです。

▶▶ 白菜としいたけのはるさめスープ

白菜やしいたけなどカロリーが少なく、量がある野菜をたっぷり食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

温かい汁物には、心を和ませ過剰な食欲を落ち着かせてくれる効果も期待できます。

脂質をとりすぎないレシピ



鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

1人分 260kcal 塩分1.2g 調理時間 20分



材料(2人分)

鶏むね肉 ----- 1枚(200g、皮なし)
塩 ----- 小さじ1/4
砂糖 ----- 小さじ1/4

A パン粉 ----- 大さじ6
ごま油 ----- 小さじ2
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片
黒ごま ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/6
(粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)

ベビーリーフ ----- 適量
トマト ----- 1/2個

作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2〜3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 →

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.html>



前日に食べすぎたときの食事のとり方

食べすぎた翌日の食事のとり方は、1日の体調やその後の体重増加に影響します。

ちょっとした食べすぎは、翌日にリセットすれば、いつもどおりのコンディションに戻ることができるので、ポイントを押さえて早めに戻しましょう。戻し方がわかっていると、食事会なども楽しむことができます。

Point 1 いつもの時間に朝食をとる

翌日の朝、空腹を感じなくても、朝食はいつもの時間にとりましょう。朝食をとることで体内時計がリセットされ、全身の機能がスムーズにスタートするので、代謝が上がります。1日の消費カロリーが増えます。

お腹が空かないから朝食を抜いてしまうと、体内時計の朝のスイッチが入らず、代謝も上がらないので、カロリーを消費しにくく、前日の食べすぎを長く引きずることになります。

食べる量はいつもより少し控えめにし、昼食前にちょうどお腹が空く量に調整しましょう。

Point 2 こまめに動いて、間食を控える

朝食をとったら、少し体を動かしましょう。ラジオ体操をする、通勤で歩くスピードを上げる、階段を積極的に使うなどがおすすめです。するとさらに代謝が上がります。消費カロリーが増えます。昼食後のウォーキングなど、昼間もこまめに動きましょう。

食べすぎた翌日は間食を控えることも大事です。脂肪は食間に燃焼しやすいのですが、間食をとると脂肪が燃焼されにくくなってしまい、前日に食べすぎた分が脂肪に変わりやすくなります。

食べすぎた翌朝の朝食は、胃腸に負担がかからないよう、消化のよい、低脂質の「炭水化物(ごはんやパン)+たんぱく質(卵、魚など)」をとるのがおすすめです



生活習慣の乱れが2日以上続くと、戻すのに日数がかかります。飲み会や食事会などで食べる量が増えたり、食べるペースがイレギュラーになる日が2日以上連続しないように、調整しましょう

HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

4mm以上の歯周ポケットをもつ人は全体の約5割

厚生労働省はこのほど、「令和4年歯科疾患実態調査」の結果(概要)を公表しました。それによると、歯周病は若年層でも増えており、年代が上がるにつれ増加傾向にあることがわかりました。

今回の調査結果によると、4mm以上の歯周ポケットをもつ人の割合は全体では47.9%で、年代が上がるほど増える傾向があり、25~34歳で32.7%、35~44歳で34.7%、45~54歳で43.7%、55~64歳で47.5%、65~74歳が最も高く56.2%、75歳以上で56.0%でした。一方、15~24歳の若い世代でも17.8%でした。

また、過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は、全体で58.0%でした。しかし、30~50歳未満の男性では4割に

満たない状況で、歯科検診を受診している人の割合は低い傾向にありました。

歯周病は、歯を失う原因の第1位で、初期段階では痛みなどの自覚症状が出にくく、知らないうちに症状が進行してしまう病気です。歯周病の予防や早期発見・早期治療のためには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。

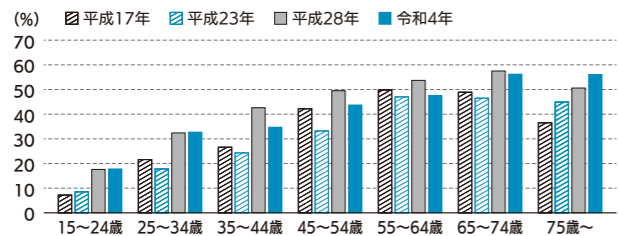


memo

歯周病は細菌の感染によって歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、歯周ポケットが4mm以上あると歯周病と診断されます。

歯周病は生活習慣病として位置づけられ、全身の健康にも多く影響を与えることが最近の研究で明らかになっています。

●4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移、年齢階級別



注) 被調査者のうち対象歯をもたない者を含めた割合を算出した。

ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)

こんな習慣ありませんか?

☑ 休日はたっぷり「寝だめ」をする。



☑ 昼寝をするときは長めにしっかりと寝てしまう。



☑ 休日の前の晩はつい夜更かしをしてしまう。



時差ぼけ(時差症候群)は、時差のある地域にジェット機などで高速移動したときに、体内時計と外界の明暗周期が大きくずれて起こります。休日などに、平日とは違う不規則な生活をするにより、時差ぼけと同様の体内時計のずれが生じることを「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)」といいます。

休日に長く寝ても睡眠を「ためる」ことはできません。また、翌日が休日だからと夜更かしをし、翌朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れて入眠時間が後ろにずれ、休日明けの睡眠不足につながりかねません。



●睡眠不足による日中の眠気対策●

眠いと作業効率が下がります。睡眠不足のときは、昼休みなど(15時頃まで)に30分以内の短い昼寝をとると、午後の作業効率が改善します。昼寝をする直前にコーヒーを飲んで20~30分寝ると、ちょうどカフェインが効くころにすっきり目覚められるといわれています。



HEALTH INFORMATION

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンバシーデンタルクリニック 院長)

Q しっかり歯みがきしているのに 口が臭うのはなぜ?



A

口臭にもいろいろなタイプがありますが、原因の多くは口の中に由来します。歯科治療とセルフケアが大切です。口臭には大きく分けて次の5種類があります。原因に合わせて対処することが大切です。

1 生理的口臭

起床時、空腹時、緊張時などは唾液の分泌が減少し、口臭が出やすくなります。歯みがき、食事、水分補給などで気にならなくなります。

2 食べ物や飲み物、お酒やタバコによる口臭

にんにくやお酒などによる口臭は一時的なもので、タブレットやマウスウォッシュなどの口臭ケアで対処できます。

3 病的口臭

主な原因は口の中の病気です。多いのは歯周病ですが、むし歯、歯石が原因の場合もあります。消化器系や呼吸器系の病気も原因の場合もあります。

4 ストレスによる口臭

ストレスのある状態では、唾液を分泌する副交感神経が活動しにくくなり、唾液が出にくくなるため、口臭がきつくなります。

5 心理的口臭

口臭がないにもかかわらず、自分の口が臭うと思ってしまうことがあり、「口臭症」と呼ばれます。気になる場合は口臭専門外来を受診を。

歯周病が原因の口臭に注意!

病的口臭の主な原因は歯周病菌が口の中のたんぱく質を分解して出すガスです。このガスは食べ物が腐ったような臭いや生ごみのような臭いを発します。歯周病が悪化すると、歯周ポケットにたくさんの歯周病菌が潜み、歯みがきだけでは口臭が改善しません。このような場合は、歯周病の治療が大切です。

腰を鍛えて 腰痛を予防



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋力トレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

背骨の両脇に沿ってついている**脊柱起立筋**は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床についたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

2 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



POINT
しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。



かかとは床につけたまま、つま先を上方向に上げる。

このポジションのまま骨盤の位置をキープする。

息を吸う。
息を吐く。



おへそをのぞき込むようにする。

骨盤の位置はキープしたまま、背中だけを丸める。

足は1と同じ。



NG

股関節を軸に背中全体を倒してしまうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

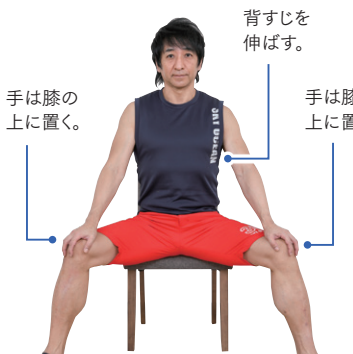
1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上に置く。

2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつ脇腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りをを感じる位置で、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



POINT

骨盤を立てて座る。



手は膝の上に置く。

背すじを伸ばす。

手は膝の上に置く。

両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。



背中を丸めながら脇腹を伸ばす。

肘を太ももに置く。

手で膝を外側に押しながら、背中を丸めていく。



NG

背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。