

建設けんぽ

2023 NO. 187 October

10

- 令和4年度決算のお知らせ
- 健康診断が体の変化をいち早くお知らせ
- 1人よりもモチベーションを維持しやすい
- 脂質異常を改善する生活術
- 高尾山
- 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう
- 不注意が多くマイペースなおつちよこちよいタイプ
- 血糖値を上げないレシピ
- Health Information
- マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法



収入支出の情報を
皆さまのお手元にお届けします

納付金が減少、 保険料収入が増加して黒字に回復

埼玉県建設業健康保険組合の令和4年度決算が、7月11日に開催された第123回組合で可決・承認されました。

健康保険

健保組合を取り巻く情勢

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和5年度健康保険組合予算編成状況―早期集計結果の概要」によ

ると、健保組合全体の8割が赤字となる見通しです。人口減少と少子高齢化に加え、令和7年までには、人口のボリュームが多い「団塊の世代」がすべて75歳以上（後期高齢者）となることで、更なる納付金負担の急増が懸念されています。

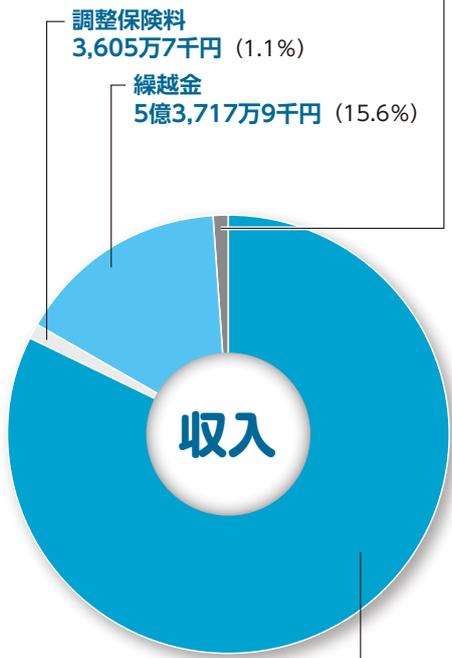
当健保組合の決算は

国では、「全世代型社会保障制度」の構築をめざし制度改正を進めており、国民皆保険制度を今後も持続していくには、現役世代の過度な負担を軽減し、全国民が負担能力に応じて公平に支え合う負担構造改革の早期実現が強く求められます。

当健保組合の令和4年度決算では、収入34億3789万8千円、支出27億1069万7千円となり、収支差引額は7億2720万1千円となりました。実質的な収支をみる経常収支では、プラス1億6066万9千円となり、黒字へと回復しました。

当健保組合の令和4年度決算は経常収支で黒字となりましたが、今後も安定した組合運営を図るため効率的な事業運営の見直しや経費削減等に取り組んでまいりますので、皆さまにおかれましては引き続き、日々の健康管理による疾病の予防、また、定期的な健診等は必ず受診していただき、疾病の早期発見、早期治療による医療費の適正化にご協力をお願いいたします。

その他（国庫負担金収入、国庫補助金収入、財政調整事業交付金、雑収入） 3,584万5千円 (1.0%)



調整保険料 3,605万7千円 (1.1%)

繰越金 5億3,717万9千円 (15.6%)

収入

保険料収入 28億2,881万7千円 (82.3%)

健保組合の主な収入源です。事業主と被保険者の皆さまに負担していただいています。被保険者1人当たり57万6,839円を納めていただいたこととなります。

収入合計：34億3,789万8千円

●収入

健保組合の主な収入源は、被保険者と事業主の皆さまから納めていただく保険料収入です。令和4年度は、対前年度比3964万7千円増の28億2881万7千円となりました。

●支出

健保組合の主な支出は、被保険者とご家族の皆さまの医療費にかかる保険給付費と、高齢者医療制度への納付金です。保険給付費は同4331万5千円増の15億8927万1千円、納付



令和4年度収入支出決算概要表

健康保険

収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	2,828,817	576,839
国庫負担金収入	964	197
調整保険料	36,057	7,353
繰越金	537,179	109,539
国庫補助金収入	122	25
財政調整事業交付金	28,262	5,763
雑収入	6,497	1,325
合計	3,437,898	701,040
経常収入合計	2,835,359	578,173

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	58,308	11,890
保険給付費	1,589,271	324,076
法定給付費	1,563,940	318,911
付加給付費	25,331	5,165
納付金	966,558	197,096
前期高齢者納付金	312,019	63,625
後期高齢者支援金	654,537	133,470
病床転換支援金	2	-
保健事業費	58,783	11,987
財政調整事業拠出金	36,007	7,342
連合会費	1,527	311
雑支出	243	50
合計	2,710,697	552,752
経常支出合計	2,674,690	545,410

介護保険

収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	299,606	103,562
繰越金	25,606	8,851
繰入金	15,000	5,185
合計	340,212	117,598

支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	323,094	111,681
合計	323,094	111,681

保険給付費 15億8,927万1千円 (58.6%)

*保険料収入の56.2%

健保組合の支出のメインとなるのが、皆さまの医療費となる費用です。被保険者1人当たり32万4,076円支給したことになります。

その他(財政調整事業拠出金、連合会費、雑支出) 3,777万7千円 (1.4%)

*保険料収入の1.3%

事務費 5,830万8千円 (2.2%)

*保険料収入の2.0%

納付金 9億6,655万8千円 (35.6%)

*保険料収入の34.2%

高齢者医療のために納める費用です。健保の財政を圧迫する要因となっています。

保健事業費 5,878万3千円 (2.2%)

*保険料収入の2.0%

皆さまの健康づくりのための費用です。各種健診などが含まれています。

支出合計：27億1,069万7千円

介護保険

介護保険制度の運営主体は市区町村ですが、健保組合が40〜64歳の介護保険第2号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に納めています。

令和4年度に当健保組合が納めた介護納付金は総額3億2309万4千円となりました。

介護保険収入は総額299,606千円、介護納付金は323,094千円です。収入は支出を上回っており、介護保険は収支均衡を確保しています。

金は同1億7563万5千円減の9億6655万8千円となりました。皆さまの健康づくり事業にかかる保健事業費は、同17万円減の5878万3千円となり、引き続き健康増進・疾病予防の強化に取り組みました。

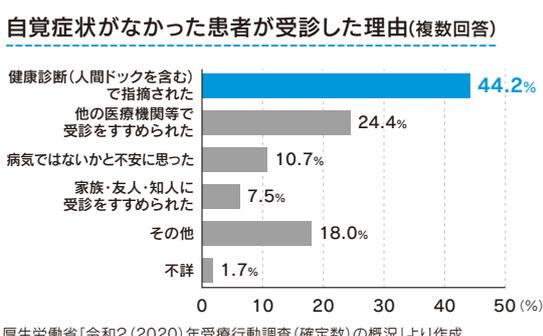
令和4年度に実施した事業

- 山の家(通年)
- 体育奨励
- 巡回レディース健診
- 特定健診・特定保健指導
- 各種がん検診(随時)
- 循環器健診(10月)
- 人間ドック(随時)
- 疾病予防
- 医療費通知(毎月)
- 機関誌「建設けんぽ」の発行(年2回)
- 保健指導宣伝



多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」(44.2%)でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。



健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人でも特定健診を受けましょう!

「通院をしているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか? すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院をしていても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の方は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある？

特定保健指導

1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえ、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。



今日から
できる

生活改善法

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を
加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、
HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪(トリグリセライド)

150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊(プラーク)を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステ

動脈硬化の最大のリスク

脂質異常を

改善する生活術

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

GOOD!

今日からできる改善法

BAD!

油 oil 液体
脂 fat 固体
あぶら



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



改善法 1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

× 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

CHECK こんな人は要注意!

CHECK

脂っこい肉料理が大好き



CHECK

間食や夜食をとる習慣がある



CHECK

エレベーターやエスカレーターをよく使う



CHECK

ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいたい長く寝ている



血中脂質が高め(脂質異常)でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。



高尾山



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャパンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高

尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台(展望台)に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院(うしじょういん)有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

 京王線高尾山口駅より徒歩約5分

 圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ

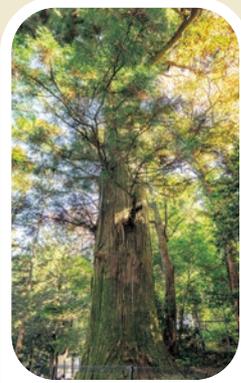


道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 🕒 8:00 ~ 19:00
- 🗓 年中無休 (施設内一部店舗を除く)
- ☎ 042-696-1201





たこ杉

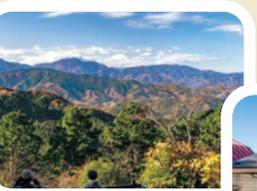
根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ④ 042-662-1030



自家焙煎のオリジナルブレンド3種

- ・やまびこ ・こもれび
- ・せせらぎ
- それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円、120g 972円、200g 1,296円
- ※写真は80g(テトラパッケージ)

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45 (最終入館受付 22:00)
- ② 年中無休 *施設点検等により臨時休館する場合あり
- ③ 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子供(4歳～小学生) 550円 / 650円
- ※繁忙期:12月29日～1月3日 / ゴールデンウィーク / お盆 / 11月1日～30日など ※3歳以下は無料
- ④ 042-663-4126



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。
③ 片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。
④ 042-665-8010



高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属*とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。
※従者、配下。



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30 (5～11月) 9:30～16:00 (12・1～2月)
- ② 10:00～16:30 (3～4月)
- ③ 年中無休 *園内整備等を除く
- ④ 大人(中学生以上) 500円 小児(3歳以上) 250円
- ⑤ 042-661-2381



高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。
④ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00 (4～11月) 8:00～16:00 (12～3月) (最終入館 閉館30分前)
- ② イベント開催等による変更あり
- ③ 年中無休 *メンテナンス等による休館あり
- ④ 無料
- ⑤ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクトンマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

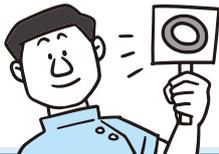
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲 捻挫 肉離れ
- 骨折* 脱臼*

*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

* 仕事・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ

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



- 同じようなうっかりミスを繰り返す
- スケジュール管理が苦手
- 集団生活になじめない



- 周囲から「空気が読めない」と言われる
- 思いついたことを衝動的にやってしまう
- 長時間じっとしているのが苦手

本人はいたって真面目なおっちょこちょいな人は、放っておけない愛され天然キャラとして周囲を和ませます。なんでも完璧な人よりも、抜けているくらいのほうが一緒にいて安心するものです。

しかし、何度注意されても同じ間違いを繰り返したり、重要なアポイントメントをすっぽかしたりなど、笑い話で

は済まされない失敗を繰り返してしまうと、周囲から「だらしない」「やる気がない」「ミスが多いから大事な仕事を任せられない」といったネガティブな評価を受け、仕事面でも対人関係でも損をしてしまうこともあります。そこから自尊心が低下して心を病んでしまい、うつやパニックの状態になってしまう人もいます。

おっちょこちょいタイプの人をラクにするヒント

ミスを減らす工夫の習慣づけを

自分の得意・不得意を客観的に理解して、ミスを減らす工夫をしましょう。やる気や根性だけでは解決しづらいので、便利なツールを利用したり、周りの協力を得るようにしましょう。たとえば、長時間の作業が苦手なら1時間ごとに休憩をとるようにする、物をすぐ失くすなら大事な物に紛失防止の電子タグを入れておく、忘れっぽいならこまめにメモをとる、スケジュール管理が苦手なら朝一にその日のスケジュールを同僚や上司と一緒に確認するなどです。成功体験を積み重ねることで、自己肯定感を育てましょう。



自己卑下をやめる

ミスをしたとき、人は「なぜそうってしまったか」を振り返り、反省をすることで成長します。しかし、同じようなミスを繰り返す人は「いつものこと」「どうせ自分なんて」と考えてしまいがちです。このような態度は、むしろ周囲に「開き直り」と捉えられて、生きづらさを加速させてしまうので避けましょう。

ついうっかりで生活に困難が多発する場合は、ADHD（注意欠如多動性障害）の疑いもあります。ただし、ADHDは精神科で幼少期からの状況を詳細に聴取し、心理試験なども実施したうえで診断するもの。ネットの情報などで自己診断をするのはやめ、まずは受診の必要性から考えてみましょう。



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ(2cm角)----- 1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ)----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ▶



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>



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

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし	----- 1/2袋	ごま油	----- 小さじ1
水	----- 大さじ1	おろしにんにく	----- 少々
赤パプリカ	----- 1/2個	塩	----- 小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g

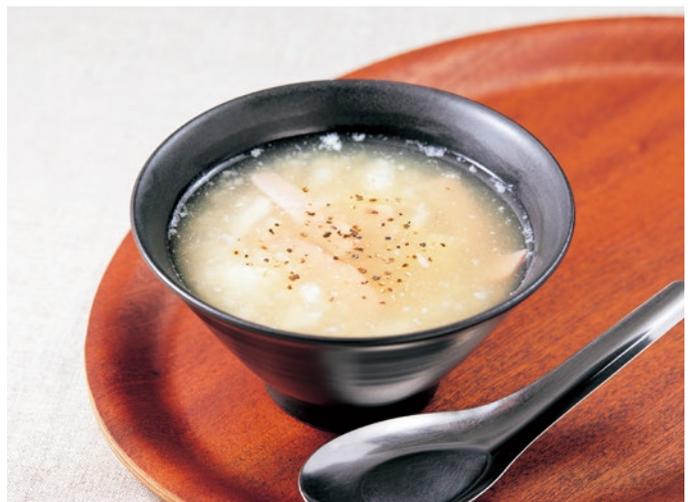
調理時間 15分

材料(2人分)

長いもの	----- 150g
ロースハム	----- 1枚
水	----- 300mL
しょうゆ	----- 小さじ1
塩	----- 小さじ1/4
粗びき黒こしょう	----- 少々

作り方

- ① 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかに、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか?

☑ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。



☑ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを観たりしてしまう。



☑ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

● 就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

〈478呼吸法〉

- 1 楽な姿勢で座る。
 - 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
 - 3 息を止めて7つ数える。
 - 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①~④を3~4回繰り返す。



〈漸進的筋弛緩法(上腕内側)〉

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
 - 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。



・ HEALTH INFORMATION ・

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか?



A

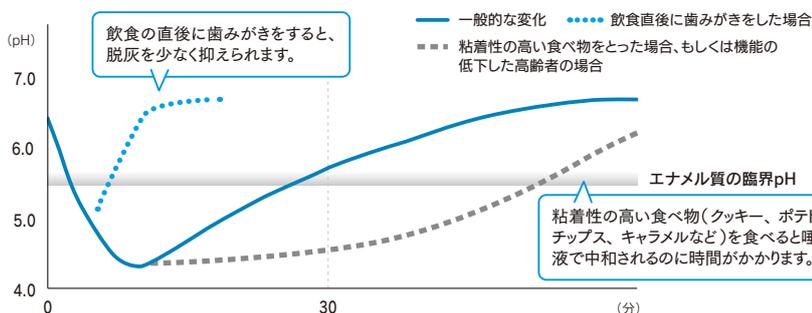
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中のpH(ペーハー)は中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし歯菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



※「再石灰化」とは?

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることで。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

Point 1 夕食は 20 時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。



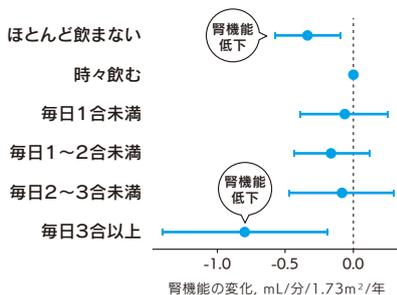
これまで1日あたり日本酒1合程度の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40〜74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」（1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上）の人と「ほとんど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が

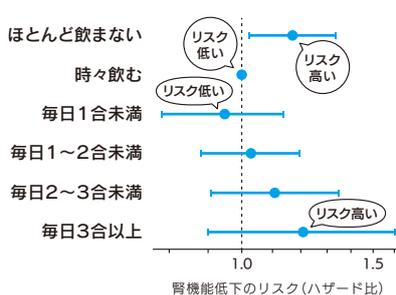
大きく(図1)、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました(図2)。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】 男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】 男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】 純アルコール20g(1合)とは?

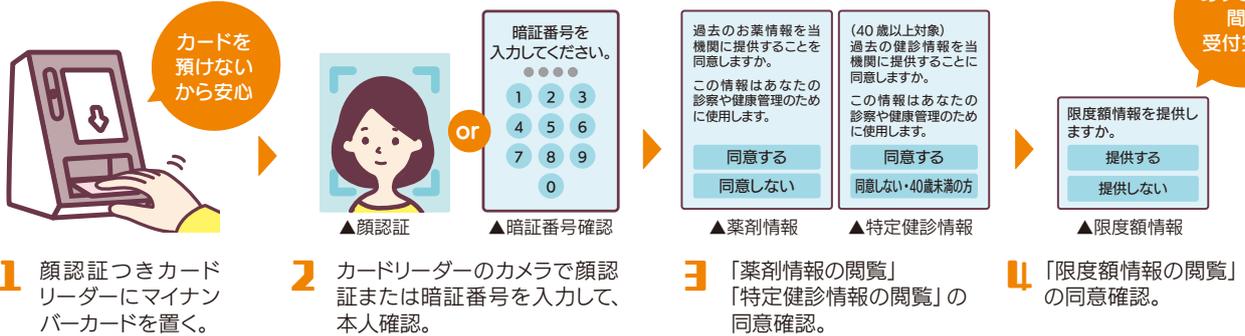
- ・日本酒(度数15%) → 180mL
 - ・ビール(度数5%) → 500mL
 - ・焼酎(度数25%) → 約110mL
 - ・ワイン(度数14%) → 約180mL
 - ・ウイスキー(度数43%) → 60mL
 - ・缶チューハイ(度数7%) → 約350mL
- 厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当(1日)以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』(大阪大学)より

マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法



マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します!



マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得



2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択



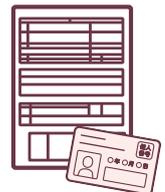
従業員の皆さまへのお願い

事業主からマイナンバーを求められた方は事業主に提出を

健康保険法施行規則により、事業主が資格取得の届出を行うために必要があるときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されております。従業員の皆さまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じてください。

また、マイナンバーが不明であるなど提出できない場合は、届出には、住民票の漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所が必要です。いずれも、事業主へ提出できない場合には、健保組合において加入者登録ができないため、医療機関の窓口でオンライン資格確認ができない場合があります。

※任意継続被保険者の方は、健保組合へ直接届け出てください。



マイナンバーカードの健康保険証利用について **厚生労働省**
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



マイナンバーカードのメリットと安全性 **デジタル庁**
<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety/>

