大線健保たより

平成29年７月

ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒にお読みください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ
URL http://www.senzai-kenpo.or.jp/

発行 大阪線材製品健康保険組合
〒577-0801 東大阪市小阪1-9-1-304 小阪第1近鉄ビル
TEL06-6788-6061
禁・無断転載

表紙写真：青森県　奥入瀬渓流の流れ（提供＝アフロ）

いつでも健康

野口啓代さん［プロフリークライマー］

photo/manabu nobuou　text/yuzuru kurachi

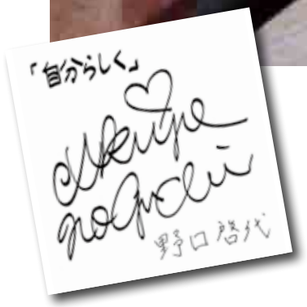
小学生のときに家族旅行で行ったグアムでクライミングを体験して、その面白さに夢中になりました。このスポーツは、同じ課題でも力だけで登る人もいれば、バランスの良さを使ってクリアする人もいたり、実にたくさんの攻略法があります。自分はどんな方法で攻めるか、毎回謎解きをやっているような面白さがあって、その「面白い」「楽しい」という気持ちが根底にあるからこそ、今も世界で戦えているように思います。

日々のトレーニング方法も選手によってさまざまです。私は、以前はひたすら壁を登って課題をクリアすることを中心にやっていましたが、そうすると得意な方法だけに頼ってしまい、不得意をなくすことができなくなってしまいました。だから最近は登るだけでなく、上半身より弱い下半身を鍛えたり、利き腕ではない方の左腕や左半身を意識的に使って、左右差をなくすトレーニングなどを取り入れています。

日々のトレーニングや大会で気を付けているのは、けがをしないこと。ウォーミングアップやクールダウン、筋肉をケアする時間は多めに取っています。また、指の第一関節だけで全体重を支えるなど、手や指も大事なスポーツですから、関節がきちんと曲がるか、伸びるか、伸びた状態で力が入るかなど、入念にメンテナンスしています。

体調を常にいい状態でキープする秘訣（ひけつ）は、体も頭も使った後はしっかりと休ませること。焦りや無理は禁物です。心身を休ませる時間が少ないと疲れがたまったり、大事なときに集中力を発揮できなくなります。私はこのことを強く心にとどめて、いつでもどこでもいいパフォーマンスを発揮したいと思っています。

のぐち　あきよ／茨城県出身。小学5年でクライミングを始め、わずか1年後の全日本ユース選手権で優勝。その後も世界の大会で好成績を収め、2009～10年、2014～15年にボルダリング・ワールドカップ年間総合優勝を達成。現在も世界のトップクライマーとして活躍中。



**体調管理で意識しているのは
体も頭も使った後は
時間をかけて
十分に休ませること**

「差額通知」を実施します。

ジェネリック医薬品の利用促進

「ジェネリック医薬品」は新薬と同じ効果の薬で値段が安いのが特徴ですが、医師や薬剤師とよく相談したうえで、体質に合った薬を選びましょう。

当健康保険組合では、下記対象者の方に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付いたします。この通知は、先発医薬品をジェネリック医薬品（後発医薬品）に切り替えた場合、薬代をいくら軽減できるかをお知らせするものです。

ジェネリック医薬品に切り替えることで、受診者ご自身の自己負担が安くなることはもちろん、健康保険組合全体の医療費削減にもつながります。

通知書が届いた方は、この機会にジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。

対象者
- 20歳～74歳までの被保険者および被扶養者の方
- 一定期間の診療実績からみて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、3ヵ月の自己負担額の差額が1,000円以上の方

送付時期 平成29年8月・9月

医療機関で処方せんを受け取る

薬剤師から説明を受ける

どのジェネリック医薬品にするか、薬剤師と相談して選ぶ

通知書見本

ジェネリック医薬品をお使いいただくために（ご案内）

あなたが今回処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に変更すると

2,751円

あなたの負担額を減らすことができます。

〒000-0000
○○市○○○○

○○　○○　様

(1/1)　#0000001

〒577-0801
大阪府東大阪市小阪1－9－1－304
小阪第一近鉄ビル
大阪線材製品健康保険組合
TEL:06－6788－6061

今回処方された先発医薬品					変更可能なジェネリック医薬品例	
処方月	薬品名	薬価	数量	支払金額(注)	薬品名	減らせる金額
平○○年○月	○○○錠20mg	17.9	30錠	180	○○○錠20	90
平○○年○月	△△△錠100　100mg	29.1	60錠	540	△△△錠	360
平○○年○月	×××錠20　10mg	91.1	30錠	819	×××錠	467
平○○年○月	○○○錠20mg	17.9	30錠	180	○○○錠20	90
平○○年○月	△△△錠100　100mg	29.1	60錠	540	△△△錠	360
平○○年○月	×××錠20　10mg	91.1	30錠	819	×××錠	467
平○○年○月	○○○錠20mg	17.9	30錠	180	○○○錠20	90
平○○年○月	△△△錠100　100mg	29.1	60錠	540	△△△錠	360
平○○年○月	×××錠20　10mg	91.1	30錠	819	×××錠	467

今回処方されたジェネリック医薬品				
処方月	薬品名	薬価	数量	支払金額
平○○年○月	○○○錠25mg	6.1	30錠	90
平○○年○月	○○○錠25mg	6.1	30錠	90
平○○年○月	○○○錠25mg	6.1	30錠	90
平成○○年　○月　～　平成○○年　○月の合計額				270

今回ジェネリック医薬品が処方されたので、先発医薬品の場合と比べて

270円

あなたの負担額が削減されました!!

お詫びと訂正

平成 29 年 4 月発行「大線健保たより」5 ページ 1 泊人間ドック健診機関名の上から 2 行目「済生会　中津病院」の健診費用に誤りがありました。ご利用された皆様にお詫び申し上げますとともに、以下のとおり訂正いたします。
65,880 円（誤）→68,040 円（正）

組合からのお知らせ

公　告　事　項

◆事業所の削除

平成29年5月1日付　株式会社　秋山製鋲所

◆組合会議員の就退任

○就任
平成29年5月15日付
株式会社　フセラシ　岩原　伸樹

○退任
平成29年5月12日付
株式会社　フセラシ　木戸　喜代美

「医療費通知について」

個人情報保護法により加入者一人ひとりに医療費通知を発行するのが原則ですが、経費、事務処理の負担が膨大となり合理的な方法とは言えませんので、すでにご了解いただいております被保険者、被扶養者の皆様方並びに新たに被保険者、被扶養者となられた方々にも、本年 9 月上旬に通知いたします医療費通知（29 年 1 月～ 6 月診療分）は、従来どおり所帯まとめて通知することについて事前の同意をいただくことのご了承をお願いいたします。

もし、同意いただけない場合は、平成 29 年 7 月 10 日（月）までに当健康保険組合まで文書にて申し出てください。（文書は健保組合に用意しております）

お申し出のない場合には、同意いただいたものとして所帯まとめて通知させていただきます。

あなたとご家族のこころの健康をサポートします

メンタルヘルスカウンセリング

職場や家庭の悩み、ストレスなど、
さまざまな相談に「面接」や「電話」でお応えします。

仕事、職場での悩み

家庭、地域での悩み

心理的、精神的な悩み

幅広い分野のご相談にお応えします。

まずは、「大阪線材製品健康保険組合専用番号」へお電話ください。

0120-610820

「相談センターです。ご希望の相談サービス番号をプッシュしてください。」という自動音声が流れます。

サービス番号 2
面接カウンセリング予約
全国の提携カウンセリングルームをご案内し、予約を受け付けます

〈受付時間〉
月～土曜日　10時～20時
（日曜・祝日・年末年始は休み）

※1年度につき1人5回まで無料、6回目からは有料です
※面接は各カウンセリングルームの開設時間となります

サービス番号 3
電話カウンセリング
いただいた電話で、カウンセラーとお話ができます

〈受付時間〉
月～土曜日　10時～22時
（日曜・祝日・年末年始は休み）

※何度でもご利用いただけます

サービス番号 4
電話カウンセリング予約
電話でのご相談を、事前に予約しておくことができます

〈受付時間〉
月～土曜日　10時～18時
（日曜・祝日・年末年始は休み）

40歳以上の被扶養者のみなさまへ

特定健診が幸せを守ります

特定健診は40歳以上の人を対象に、生活習慣病を予防するために行う大切な健診です。健康を守るためにとても重要ですから必ず受診してください。

毎年健診を受ける5つのメリット

❶ 危険な状態に近づいてないかを健診結果から、早めに知ることができます。
❷ 生活習慣をどう見直せば健康を維持できるかが健診結果からわかります。
❸ 病気の芽を早く発見することが、病気の予防や早期治療につながります。
❹ 病気を予防することが、長い老後を健康で過ごせるかどうかを左右します。
❺ 病気を予防することで、家計の負担（医療費負担）を軽くできます。

健診の主なポイント

健診対象者

●40歳以上の被扶養者

健診時期

●平成29年6月1日～平成30年3月31日
（但し、実施機関の休日は除きます）

健診機関

●全国の集合契約健診機関
健診機関は当組合ホームページ
URL▶http://www.senzai-kenpo.or.jp
健康診断 → 特定健診・特定保健指導 → 全国の委託健診機関で検索いただくか、当組合までお問い合わせください。

本人負担額

●本人負担はありません
（本年度より全額健保組合が負担します）

受診方法

●受診される方は受診健診機関をホームページで検索されるか、当組合までお問い合わせいただき、受診健診機関が決まりましたら事前に健診機関に予約をお取りください。

●予約が取れましたら健診当日、当組合からお送りしています受診券※と健康保険証を持参し、健診機関窓口にご提示いただき受診してください。

※受診券は5月末に該当される被扶養者の方々がおられる被保険者の事業所へお送りしています。

	検査項目	
基本的な健診項目	質問票（問診）	服薬歴、喫煙歴など
	身体計測	身長
		体重
		肥満度
		腹囲
	血圧測定	
	身体診察	
	血液検査（血中脂質）	中性脂肪
		HDLコレステロール
		LDLコレステロール
	血液検査（肝機能）	AST(GOT)
		ALT(GPT)
		ガンマGTP
	血液検査（血糖）	空腹時血糖
		ヘモグロビンA1c
	尿検査	尿蛋白
		尿糖

	検査項目	
医師の判断	貧血検査	赤血球数
		血色素測定
		ヘマトクリット値
	心電図	12誘導心電図
	眼底検査	

健診機関の検索方法

①当健保組合ホームページの「健康診断」のボタンをクリックします。

②健康診断のページに移動するので「特定健診・特定保健指導」をクリックします。

③「全国の委託健診機関」をクリックします。

④特定健診等実施施設検索システムに移動するので、ページ下の「パスワード入力画面」をクリックします。

パスワード入力画面

⑤健康保険組合名に「大阪線材製品」、保険者番号に「06272264」を入力し、下の「検索画面に入る」をクリックします。

検索画画面に入る

特定健診（集合契約）の実施機関

① **Aタイプ**
（健康保険組合連合会が契約している実施機関）

② **Bタイプ**
（医療保険者と医師会等が契約している実施機関）

ご都合のよい実施機関をお選びください。

特定健診Q&A

Q.やせていても受ける必要があるの?

A.やせていても高血圧、糖尿病等の生活習慣病になることがあります。メタボリックシンドロームの心配がない人も、毎年健診を受けて、自分の健康状態を客観的に把握しましょう。

Q.勤め先で健診を受けている場合は?

A.勤務先（パートを含む）で健診を受けている場合は、健診結果を健康保険組合にご提出いただくと特定健診を受診したとみなすことが出来ます。健診結果を健保組合に提出してください。

Q.医者にかかっていても受けるの?

A.その医療機関で受けている検査等が、特定健診の項目を網羅している場合はその結果（写し）を提出してください。不足している場合は、特定健診を受けていただく必要があります。

平成29年度 健康保険の「主な制度改正」のお知らせ

70歳以上の人 高額療養費の自己負担限度額の見直し

世代間の負担の公平性や能力に応じた費用負担とするために、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が見直されます。見直しは**平成29年８月からと平成30年８月からの２段階に分けて**行われます。

70歳以上75歳未満の人の高額療養費の自己負担限度額

平成29年７月まで

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者（標準報酬月額28万円以上）	44,400円	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1%［多数該当　44,400円］
一般（標準報酬月額26万円以下）	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ（住民税非課税･年金収入80万円～160万円）	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ（住民税非課税･年金収入80万円以下）		15,000円

平成29年８月から平成30年７月まで

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者（標準報酬月額28万円以上）	57,600円	80,100円＋（総医療費－267,000円）×1%［多数該当　44,400円］
一般（標準報酬月額26万円以下）	14,000円（年間上限144,000円）	57,600円［多数該当　44,400円］
低所得Ⅱ（住民税非課税･年金収入80万円～160万円）	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ（住民税非課税･年金収入80万円以下）		15,000円

限度額の引き上げ

65歳以上の人 生活療養標準負担額の居住費の引き上げ

65歳以上の人が慢性病で長期入院する際は、医療費とは別に生活療養標準負担額を負担します。その居住費部分について、**平成29年10月から引き上げ**になります。医療の必要性の高い患者の場合は経過措置があります。

生活療養標準負担額

●1日当たりの居住費（光熱水費相当額）	一　般	医療の必要性の高い患者
平成29年9月まで	320円	0円
平成29年10月から平成30年3月まで	370円	200円
平成30年4月以降	370円	

※難病患者の負担はありません。

介護納付金に「総報酬割」が**段階的に導入**されます

健保組合は介護保険料を徴収し、介護保険の財源となる介護納付金を負担しています。その介護納付金の計算方式について、加入者数に応じた計算方法から報酬額に応じた「総報酬割」に段階的に変更されます。被保険者の総報酬が多いほど介護納付金が増額されるため、介護保険料率に影響する可能性があります。

※平成29年8月分から介護納付金の1/2、平成31年4月分から3/4、平成32年4月分から全面導入。

主な介護保険の給付の見直し

高額介護サービス費の見直し
（平成29年8月から）

一般区分の月額上限が44,400円に引き上げられます。1割負担の人だけの世帯では平成32年7月末までの時限措置として、年間446,400円（37,200円×12ヵ月）の上限が設定されます。

現役世代と同程度の所得がある人は自己負担割合が3割に
（平成30年8月から）

現役世代と同程度の所得がある人（単身で年収383万円以上、2人以上世帯で年収520万円以上）は、介護保険の自己負担割合が3割に引き上げられます。

全部できたら合格!

健康への投資は健診から

結果を保存して比較する

変化は継続的に比較していくことが大事です。できればグラフにすると変化がわかりやすくなります。

家族や親しい人と健診結果を話題にする

親しい人と健康状態や悩みを共有することで、前向きな解決策が見つかるかも。

要精密検査は必ず受診する

症状がなくても必ず受診しましょう。忙しいは理由になりませんよ!

小さいことからライフスタイルを変える

継続できる小さいことから実際の行動に移しましょう。負担感がないことから始めるのが長続きするコツです。

健診結果は体から受けとるライフスタイルへの“通知表”

健診の重要な役割のひとつは、健康というあなたの大切な宝物の状態を、数値化して確認することができる点です。体重、血圧、脂質、血糖、肝機能、尿酸など、自覚症状のない体の変化でも、数値化することで確実にキャッチできます。

健診結果はライフスタイルに対する体からの信号であり、“通知表”です。自分の生き方・ライフスタイルが数値になって反映されていますから、毎年受けて経年的な変化をチェックすることが大切です。

生活習慣病は、自覚症状があってからでは遅いのです。「失ってから健康の大切さに気がついた」ということがないように、健診を自分の体の大切さについて考える機会にしましょう。

受ける前の“一夜漬け”より結果が届いてからが本番

健診前に食事量を減らしたり、階段を多めに使ったり…。健診前だけ生活に気を使ってしまう人も多いのでは。でもなんだかコレって試験前に一夜漬けで勉強することに似ていませんか。健診は受ける前より結果が届いてからが本番! 受けたあとに健診結果から生活を振り返り、ライフスタイルを変えていくことが大事です。

健康診断は自分の身体を見直す絶好の機会!

健診を話題にして一緒に健康をめざす仲間に

健診結果は家族や親しい人と健康について考えるための話題としてうってつけです。会話を通じて自分の生活や健康状態について整理できるだけでなく、相手から生活を変えるヒントがもらえるかもしれません。

ただし、お互いに不健康な状態を確認し合って安心する“不健康自慢”にはご注意ください。周囲の人が不健康でも「みんな不健康だから安心」ではなく、「一緒に健康になろう」と言えるようになれるといいですね。

健診や健診結果について自由に話し合える関係は、オープンなコミュニケーションのできるステキな関係です。さらに一歩進んで、一緒に健康をめざす仲間になりましょう。

知らないと怖い

健康リスクのセルフケア

お酒を飲まないのに肝硬変に！

非アルコール性脂肪肝炎

NASH ストップ大作戦

監修／麻布医院院長　高橋弘

「お酒を飲まないから肝臓は大丈夫」と思っていませんか。
お酒を飲まないのに脂肪肝から肝硬変、肝臓がんに進行してしまう、
恐ろしい病気が非アルコール性脂肪肝炎（NASH）なのです。

気をつけて！ こんな人はNASH予備群

健康グッズMarket

離れていても安心の見守り対策

離れて暮らすご家族など、なかなか会えなくて心配なときは見守りアイテムを活用してみては。生活スタイルやプライバシーに合わせて設置しておけば、負担も少なく様子を確認できます。

赤外線LEDで夜間でも確認できる！

動きを捉えてスマホにお知らせ

カメラは家の中の様子をスマートフォンから確認できるほか、内蔵されているスピーカー・マイクで会話もできます。また、人感センサーであれば動きのみを検知してお知らせするため、プライバシーが心配な方でも大丈夫です。

屋内カメラキット KX-HJC200K-W（上）
人感センサー KX-HJS200-W（下）
▶Panasonic
価格：オープン価格
☎0120-878-365（お客様ご相談センター）
http://panasonic.jp/hns/hjc200k/
http://panasonic.jp/hns/hjs200/

生活環境の見守りに特化したサービス

サービス申し込み後に配送される専用機器とアプリを連携すれば、温度・湿度を計測して離れた家族の生活環境を24時間どこからでも確認できます。必要に応じて家の外からエアコンを操作できるため、もしものときも安心です。

見守りカメラセンサ・家族目線
▶OMRON
価格：29,800円
（税込・送料込み）
☎077-565-6309
（家族目線サポートセンター）

ペットや赤ちゃんの自動撮影にも使える

アラート機能で熱中症、インフルエンザの予防にも！

表情を読み取って様子を記録

カメラが表情や動きを検知して毎日の活動の様子をグラフ化してくれるため、笑顔の少ないときは気に掛けたりと、コミュニケーションにも役立ちます。アプリは「ペット」「赤ちゃん」「シニア」「おるすばん」と用途に合わせて使い分け可能。

https://plus-sensing.omron.co.jp/kazoku-mesen/

室内環境見守りサービス・おへやプラス
▶ニフティ
価格：初期費用（iRemocon Wi-Fi機器代金）
14,800円／月額料金：600円（税抜）
☎0120-32-2210
（携帯・PHS・海外などの場合は03-5860-7600）
nifty.jp/plus/

飲酒をしない人でも脂肪肝から肝硬変に

肝臓の病気といえばお酒の飲み過ぎや、ウイルス性肝炎を思い描くかもしれません。しかし、ウイルス感染もなく飲酒量も少ないのに、やがて肝硬変、肝臓がんへと進行する「非アルコール性脂肪肝炎（NASH）」と診断される人が増えています。

NASHは肝臓に脂肪がたまった脂肪肝から進行します。「脂肪肝なら大丈夫」と軽く考える人が多いかもしれませんが、脂肪肝の1～2割はNASHで、その2～3割が10年間で肝硬変や肝臓がんへ進行します。

生活習慣病にダメ押しのセカンドヒットで発症

お酒が原因ではない脂肪肝を「非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD）」といいます。原因は肥満や高血糖、脂質異常、高血圧などの生活習慣病。肝臓に打撃を与えるこれらの生活習慣病がファーストヒットです。NAFLDの多くは進行しない脂肪肝ですが、ダメ押しとなるセカンドヒットとして、血糖値が下がりにくいインスリン抵抗性などによる血糖値の上昇（糖化）・活性酸素による細胞の破壊（酸化）・鉄分の過剰摂取（鉄化）があると、NASHに進行してしまいます。

つまり、NASHを防ぐには、原因となる生活習慣病を予防し、糖化・酸化・鉄化を避ける必要があります。野菜中心の食事にして、早食い・大食いを避け、鉄分の多い赤身肉やレバーなどの食材を避けましょう。軽い運動も大切です。

健診結果に注目！異常ありは医療機関へ

肝臓は症状を自覚しにくい臓器です。このためNASHを放置し、肝硬変寸前まで進行していることもまれではありません。我慢強い肝臓の状態を知ることができるのは健診だけ。健診結果を確認し、肝機能に異常があったときには、自覚症状がなくても医療機関を受診して、専門医の診断を受けましょう。

NASHが招く怖～いリスク

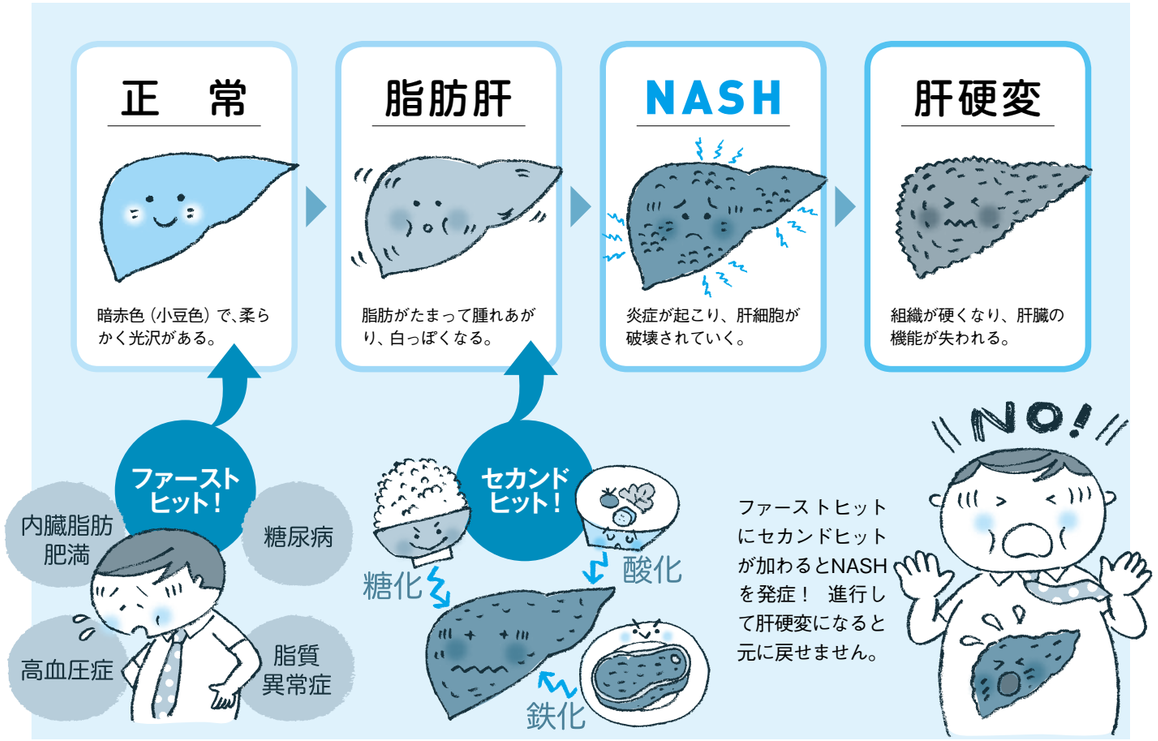
いつも疲れやすくひどくだるい

肝臓の障害が悪化すると全身がずっしりと重く、疲れやすい・常にだるいなど全身の症状が現れます。自律神経の異常から不眠などが起こることも。しかし、ほとんどの場合は明確な自覚症状を感じることはありません。

肝硬変から肝臓がんに進行

NASHを放置するとやがて肝臓が硬く変質する肝硬変になり、肝臓の機能が低下します。肝硬変になると肝臓がんを発症しやすくなります。NASHの3割が10年で肝硬変や肝臓がんに進行します。

脂肪肝からNASHになる流れ



NASHを防ぐために

今日からできる セルフケア

NASHは生活習慣を改善することで予防でき、進行を食い止められます。
メタボ体型を少しずつすっきりさせることから始めましょう。

1 健診で異常を指摘されたら専門医の診断を受ける

健診で肝機能の異常を指摘されたときは、そのままにせずにきちんと専門医の診断と治療を受けましょう。健診で肝臓のSOSを聞き逃さないことが一番のセルフケアです。

2 糖化・酸化・鉄化を食生活から予防

糖化・酸化・鉄化を防ぐために食生活を改善しましょう。炭水化物が多過ぎないか、野菜不足ではないか、赤身肉やレバーなど鉄分の多い食材を取り過ぎていないかの確認を。

3 軽い運動で汗をかく

運動で汗をかくと体内の鉄分が汗と一緒に放出されます。20分程度のウォーキングで、うっすらと汗をかくだけでも効果があります。無理のない程度の運動を続けることがポイントです。

4 働き過ぎを避け適度な休養を

ストレスの多い生活は肝臓には悪影響を与えます。働き過ぎに注意して仕事と休養のバランスを取りましょう。ゆったりとした時間をつくり、心と体を休めることも大切です。

麻布医院院長
日本肝臓学会肝臓専門医
米国消化器病学医師会評議員
労働衛生コンサルタント
髙橋弘

NASHには生活を見直すセルフケアを

予防・治療で最も重要な生活習慣の見直し

NASHの予防と治療で最も大事なのは生活習慣の改善、つまり生活を見直すセルフケアです。ファーストヒットとなる生活習慣病を治療し、食生活の改善や運動を習慣にして、肥満の人は適正体重を目指してください。極端なダイエットを行わなくても、可能な限りの生活習慣の見直しで、大きく肝臓の機能は回復します。

健診で肝機能の項目であるAST（GOT）やALT（GPT）の値に異常がある場合は、症状を感じられなくても肝臓の細胞が破壊されています。NASHが進行する前に生活習慣の改善に取り組み、肝臓を守りましょう。

糖化・酸化・鉄化を防ぎNASHの進行を防ぐ

NASHの進行を防ぐには食生活の改善で糖化・酸化・鉄化を防ぐ必要があります。まずは早食い・大食いを避け、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖化を予防しましょう。

さらに加えて、酸化対策として野菜をたっぷり食べること。カロテンやポリフェノールなど、野菜に含まれる強力な抗酸化物質の「ファイトケミカル（植物性機能性成分）」の働きで、酸化を招く有毒物質である活性酸素を無毒化できます。

もう一つの鉄化対策については、体内に吸収されやすい鉄分（ヘム鉄）を多く含むレバーなど赤身の動物性食品を避ける必要があります。魚であってもカツオなどの赤身や血合いの部分には多く含まれていますので、タラやカレイなどの白身魚に変更すると良いでしょう。

簡単野菜スープで体調の変化を実感！

抗酸化作用を期待できる野菜ですが、目標となる1日400gを毎日食べ続けるのは大変です。そこで私がお勧めしているのが野菜を「スープにして飲む」というやり方です。

野菜を煮込んでスープにすることで水分にファイトケミカルが溶け出し、効率よく摂取することができます。野菜を切って煮るだけですから作るのも簡単で、冷凍して保存もできます。味付けをしなくても野菜のうま味で十分においしさを感じられるため、減塩にもつながります。

この野菜スープを毎食前に「ベジファースト」としてカップ1杯分を飲むようにしてみてください。1ヵ月も継続すれば、体調の変化を予想以上に実感できて、びっくりするかもしれませんよ。

簡単スープで野菜をたっぷり！

【材料】キャベツ／にんじん／たまねぎ／かぼちゃ 各100g

野菜を細かく切って水1ℓで30分煮るだけ。減塩のためにもあえて味付けせずに、野菜そのままの味を楽しみます。毎食前にカップ1杯分を飲むのがお勧めです。冷凍もOK！ 具もしっかり食べてください。

行動改善チェック！

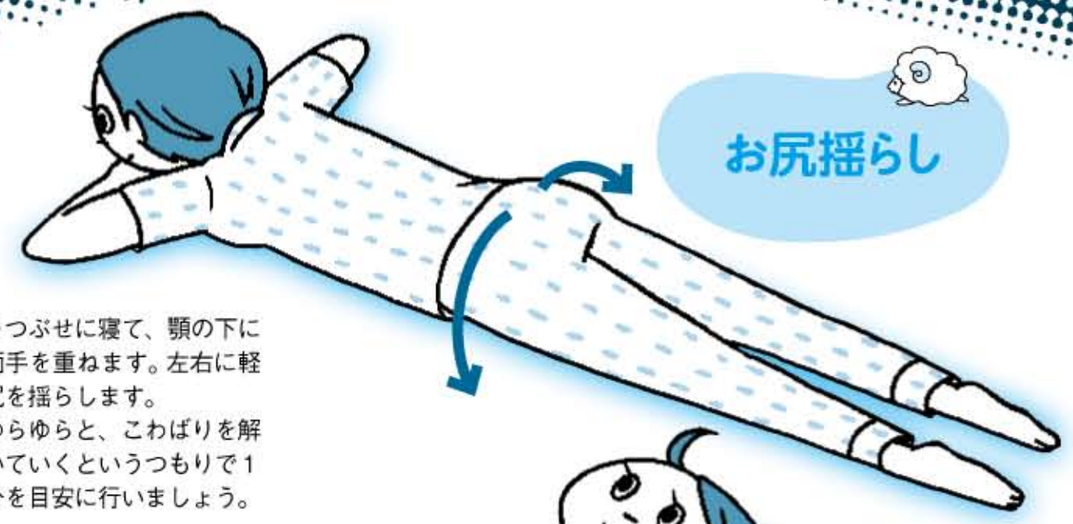
- 脂肪肝の原因となる生活習慣病を治療する
- 簡単スープで野菜たっぷりの食事に
- 糖化・酸化・鉄化を避ける食生活に

寝る前のひと工夫でぐっと眠れる！ ワザあり快眠術

一定のリズムでリラックス―お尻揺らし・膝倒し

寝返りは体を自然にほぐしているものです。筋肉がこわばったまま寝ると、寝返りが上手に打てません。そこで、お尻を揺らしたり膝を倒したりして腰回りをほぐしてから眠りましょう。さらに、一定のリズムで動かすことで眠気を誘うという効果もあります。

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子



お尻揺らし

1 うつぶせに寝て、顎の下に両手を重ねます。左右に軽くお尻を揺らします。

2 ゆらゆらと、こわばりを解いていくというつもりで1～2分を目安に行いましょう。

膝倒し

1 仰向けに寝て両膝を立て、足裏を床に着けておきます。

2 息を吐きながら膝をパタンパタンと軽く左右に倒します。左右10回ずつ行いましょう。

快眠のコツ！

反動をつけて大きく動かさないこと。腰痛がある場合は痛む手前までで止めるように軽めに動かします。息を吐きながら動かしましょう。

あした元気に

管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

管理栄養士が「自分では買わない食品」5選

家族の食事を考えたときに、管理栄養士としての知識が自然と食品を選ぶ基準になっています。
例えば野菜をたっぷり食べる、旬の食材を食べる、いろいろな食材を手にして偏りがないようにする、などです。
逆に「これだけは買わない!」という物もあるので、ランキング方式でご紹介していきたいと思います。

5位 カラフルなお菓子

鮮やかな色でコーティングしてあるチョコやラムネ、混ぜると色が変わるなどの商品。これは皆さんでも「着色料の使用量が多い」と避ける方も多いかと思います。食品添加物については安全性が検証されていますが、菓子類の着色料については外見を整えるだけで「なくても構わないもの」です。天然・人工を問わず、できるだけ摂取は避けたいものです。

4位 290円のお弁当

忙しいときなど持ち帰り弁当を利用することもあります。しかし、価格が安過ぎて原材料にどんな低品質な食品を使っているのだろうと邪推してしまいます。また、低価格に抑えるためにおかずが「ちくわの天ぷら」「白身魚のフライ」などに偏ってメニューにバラエティーがありません。揚げ物が2品に海苔(のり)だけというおかずでは、揚げ物による脂肪オーバーは間違いなしです。

3位 ネギトロ

手頃な価格のネギトロはマグロが一切入っていません。マグロの代用魚にトロの脂のうま味を出すために脂肪を混ぜて作ってある加工食品なのです。脂肪の分量が多いためにトロらしい脂の乗った味わいがありますが、実は脂の塊。

2位 果物入りヨーグルト

果物をヨーグルトに混ぜ合わせる加工の段階で、その果物が持つビタミンやポリフェノール類がほとんど消えてなくなってしまっているのです。ミニパックになっている製品がほとんどでヨーグルトとしての健康効果が得られるほどの分量が入っていません。ヨーグルトを食べるならプレーンヨーグルトを1回100グラム程度は食べておきたいものです。はちみつを掛けたり、生の果物をカットして入れて食べるのが良いですね。

1位 野菜ジュース

原材料として使用している野菜の分量や種類の多さをアピールしていますが、ジュースに加工する段階で野菜の持つ栄養成分の量が少なくなっています。また、野菜の中でも「砂糖大根(甜菜(てんさい)、ビート)」という甘味の強い野菜を使用して野菜の苦味を消してあるので、予想外に糖質が多い特徴もあります。ビタミン・ミネラル類、食物繊維量が大幅に減っているなど生の野菜を食べる代わりにはならないのです。

column

不足のピンチ時は野菜ジュースもアリ。ただし野菜汁100%で

野菜ジュースは、コンビニおにぎりや野菜が少なめのお弁当を食べるときなどにセットにして飲むと、野菜不足の底上げをしてくれる効果があります。

野菜代わりや栄養補給源として日頃からアテにしておくのはお勧めできませんし、私も積極的には買いませんが、不足のピンチを助けてくれるサポーターとしてはアリかもしれません。ただし、そのときは野菜汁100%の物を選びましょう。果汁がブレンドしてあると野菜汁の分量が少なかったり、果汁に含まれる果糖の取り過ぎになることがあります。

ストレスと上手につきあう
心理学

相談

若手社員とのコミュニケーションの仕方は？

世代の異なる若手社員とのコミュニケーションがとてもストレスです。異文化過ぎて何を考えているかがサッパリ分かりません…。

「いいじゃないのー！」と迫るごつい外国人男性

読者の皆さん、こんにちは！ ゆうきゆうです。今回は僕が外国で出会った「いいじゃないの詐欺」からアドバイスしましょう。

海外旅行で僕がある国を歩いていると、突然に「いいじゃないのー！だめよーだめだめ！」と言いながら近寄る男性がいます。ヒゲを生やしたごっつい男性です。その人はさらに「げっつ！」と古いギャグを連発し、笑ってしまった僕に向けて話を続けます。「どこに行くですか？」「知り合いのタクシーを呼んであげるまーす！」。

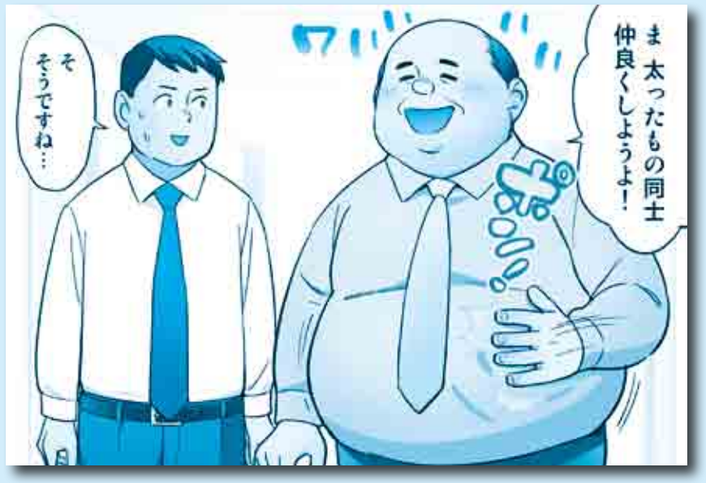
…はい。もう予想がつきますね。彼は親切な人を装って法外な料金を請求しようとしてきたのでした。気が付いて逃げる僕を追い掛けながら「いいじゃないのー！」と連発していたのがトラウマになっています。

共感を通じてお互いを「内集団」に

さて、ここからが本題。日本で「いいじゃないのー！」と近づく人を無視する人でも、外国ではつい興味を持ってしまいます。これを説明するのが心理学での「内集団」と「外集団」という考え方。「内集団」とは自分と同じグループ、「外集団」とは違うグループのことです。人は外集団の中では強く内集団を求めるため、外集団に囲まれた外国では日本語のギャグについ反応してしまうのです。

例えばあなた以外の社員がほとんど英語圏の人で、唯一の日本人の同僚が若手社員だけだったら「話が合わない」なんて思わないはずです。日本語が通じるだけで「この人がいて良かった」と思えるでしょう？

若手社員とは接してきた文化の違いはあるでしょう。しかし、一緒に仕事をしていれば同じことを思う瞬間があるはずです。共感できることを探してお互いを内集団と感じられるようになれば、コミュニケーションが取りやすくなります。



「内集団からの語り掛け」を活用しよう

これは他の人とのコミュニケーションでも同じです。上司に「さっさと仕事しろ！」と言われたらイヤな感じがしませんか。それは「外からの命令」に感じるからです。このような言い方を「外集団からの語り掛け」といいます。しかし、もし「疲れたな」と声を掛けられてから、休憩後に「そろそろ仕事しよう」と言われたらどうでしょう。抵抗なく受け入れられますね。

この「○○しよう」という言葉は代表的な「内集団からの語り掛け」です。ぜひ職場のコミュニケーションで活用してください。

今回の対策

共感できることを探して「内集団からの語り掛け」を意識しよう

ゆうきゆう　精神科医。ゆうメンタルクリニック代表。『マンガで分かる心療内科』『心理学入門―心のしくみがわかると、見方が変わる』ほか著書多数。モットーは「ぞくぞくしなきゃ人生じゃない！」。

『マンガで分かる心療内科』が無料で読める公式HP　http://yucl.net　ゆうメンタルクリニック　検索

予防医学研究者

石川善樹

不思議な日常

今この瞬間に夢中

つい先日のことだが、電車に子連れのお母さんたちが乗ってきた。楽しそうにしゃべっていたので、思わず会話の内容が耳に入ってきたのだが、次のようなことで盛り上がっていた。

「えー!? Aさん、ヒール履いてて足痛くならないの？」

「それが不思議なことに、私はヒールの方が楽なの。むしろスニーカーは小指が痛くなって」

「そうなんだー！ それにしても、それは不思議だねー」

「でしょー。不思議だよねー、本当にスニーカーはちょっとダメで」

「スニーカーだと小指が痛くなるんだっけ？」

「そうなの、だからヒールの方が楽なの」

「そっかー、ヒールの方が楽なんだー！ 私はスニーカーの方が楽だけどね」

「えー、それ私には全然分かんないわー」

…というだけの会話を、決して誇張ではなく、その後も30分ぐらいしていた。私はその会話を聞きながら、「人は思わぬことで夢中になるのだな」とどこか納得している自分に気が付いた。

ちなみにそのとき私は、ちょうど研究のアイデアがひらめきそうだったので、ノートに図やら数式を書きなぐっていたのだが、それだってこのお母さんたちからすると、「この人は思わぬことに夢中になっているな」と思われただろう。

電車を降りた私は、改めて周りを見渡してみた。すると、実に多くの人が、思わぬことに夢中になっているではないか。例えば、携帯ゲームに取りつかれている人、アイドルのポスターを撮影する人、などなど。

はたから見ると、「それ意味あるの？」と思ってしまうものばかりだ。でも本人にしか分からない「夢中ポイント」があるのだろう。そしてこれこそ、20世紀の偉大な心理学者ミハイ・チクセントミハイが発見した、「フロー」と呼ばれる幸福の第３形態なのである。

ちなみに他の２つは、「快楽」と「意味」である。古代ギリシャ以来、幸せとはその２つの形態しかないと思われていたが、時間の感覚を忘れ、ただひたすら「今この瞬間」に夢中になる感覚も幸せの形だと彼は喝破したのだった。

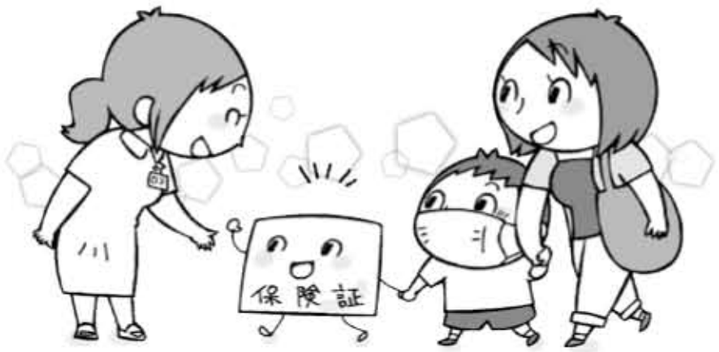
皆さんは、どんな思わぬことに、夢中になっていますか?!

予防医学研究者
石川善樹
医学博士、㈱Campus for H共同創業者。1981年、広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業、ハーバード大学公衆衛生大学院修了後、自治医科大学で博士（医学）取得。「人がより良く生きるとは何か」をテーマとし、企業や大学と学際的な研究を行う。専門分野は、予防医学、行動科学、計算創造学、マーケティング、データ解析等。講演や、雑誌、テレビへの出演も多数。NHK「NEWS WEB」第3期ネットナビゲーター。著書に『仕事はうかつに始めるな―働く人のための集中力マネジメント講座』（プレジデント社）、『ノーリバウンドダイエット』（法研）、『友だちの数で寿命はきまる』（マガジンハウス社）などがある。

みんなの健康保険

保険証の正しい使い方

医療機関で保険証を提示すれば、治療、投薬などの医療を保険給付として受けられます。保険証は健康保険の加入を証明する身分証明書ですので、大切に管理する必要があります。



医療機関にかかるときは必ず持参

医療機関にかかるときには保険証を必ず持参します。保険証を窓口で提示することで、本人・家族とも掛かった医療費総額の原則3割の負担で済みます。

残りの医療費はというと健保組合から医療機関に支払われているのです。その財源は皆さんが毎月納めている社会保険料の中の健康保険料です。保険原理を働かせたリスク分散とも、互助とも考えられますが、いずれにしても適正な受診を心掛けて医療費は大切に扱いたいものです。

不正使用は詐欺罪に！貸し借りも禁止

保険証の不正使用は禁止されています。不正使用は刑法の詐欺罪に当たります。他人との貸し借りや内容の書き換えなどは当然禁止です。

なお、保険証の新規発行の際などには、名前など記載内容に間違いがないかチェックしましょう。また、勤め先を辞めたときは必ず事業主に返却し、事業主は被保険者資格喪失届に添えて、健保組合に返納します。

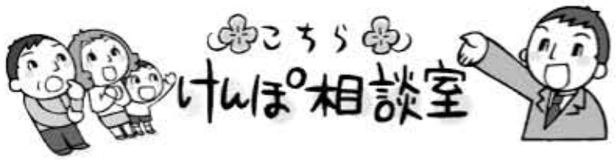
保険証が使えない場合がある

業務上や通勤途中の病気やけがについては、保険証は使えません。このような場合は、労災保険による給付を受けます。

また、正常な妊娠・出産、美容整形、健康診断、予防接種、けんかや泥酔による病気やけが、犯罪を犯したときや故意の病気やけがなどにも、保険証は使えません。

紛失や盗難に十分注意を！

保険証は大切に管理し、紛失や盗難には十分注意しましょう。なくした保険証が他人に悪用されると、勝手に医療費が使われたり、身に覚えのないローンが組まれてしまうこともあります。万一、紛失・盗難にあった場合は、警察に届け出た上で、同時にカード類を失っていた場合には、一刻も早くカード会社へも連絡しておきましょう。



Q 保険証に種類がありますか

A 70歳以上の人は「高齢受給者証」も必要

70歳以上75歳未満の本人・被扶養者の方には保険証に加えて「健康保険高齢受給者証」が交付されます。高齢受給者証には、年齢や所得により、1割、2割、3割の負担割合が記されています。もし、一部負担割合が変更されたときは高齢受給者証も変更となります。

なお、75歳以上の方は後期高齢者医療の対象となり、都道府県ごとの広域連合が発行する被保険者証を提示します。

Q 保険証でかかれる家族とは

A 保険証を使える家族を「被扶養者」といいます

年収が130万円未満であるなど一定の条件を満たして、健保組合の認定を受けた家族も「被扶養者」として保険証を使うことができます。被扶養者になるには、「主として被保険者の収入により生計が維持されている三親等内の親族」が条件です。出産、就職して独立した、死亡など被扶養者の状況に変更がある場合は、そのたびに届け出る必要があります。

Q どんなときに届け出が必要ですか

A 紛失・盗難などの際はすぐに

右のようなときは、できるだけ早く健保組合に届け出てください。届出書類の他に、住民票の写しなどが必要な場合があります。

なくした・盗難にあった	「被保険者証再交付申請書」に「滅失届」を添えて提出。盗難にあったときは、悪用される恐れがあるので、万が一に備え警察に届け出る
破損した余白がなくなった	「被保険者証再交付申請書」に保険証を添えて提出
被保険者の氏名が変わった	被保険者の場合は「被保険者氏名変更届」に保険証を添えて提出。被扶養者の場合は「被扶養者（異動）届」に添付書類を添えて提出
被扶養者に異動があった（結婚・出産・家族の就職・被扶養者の死亡など）	「被扶養者（異動）届」に添付書類を添えて提出
退職・死亡した	ただちに保険証を返却。見つからない場合は「滅失届」を提出

きれいボディをつくる 筋活メニュー

体を動かすために不可欠な筋肉。運動だけでなく食生活からサポートするには主成分となる良質のたんぱく質をしっかり取る「筋活」メニューが大きなポイントになります。おいしい食事で、健康で元気な毎日を送りましょう。

活レシピで カラダ元気！

良質たんぱく質の牛肉と卵に、緑黄色野菜でボリューム満点！

牛肉と彩り夏野菜の卵炒め

筋活 Point

- 高たんぱく質・低脂肪の牛赤身肉と卵が筋肉の基礎づくり！
- ピーマンには、たんぱく質のアミノ酸代謝や合成に欠かせないビタミン B_6 が豊富です。

材料（2人分）

	牛もも薄切り肉	100g
A	しょうゆ	小さじ1
A	片栗粉	小さじ1
A	こしょう	少々
	長ねぎ	1/4本
	ピーマン	2個
	トマト	1個
	みょうが	2個
	卵	2個
B	砂糖	小さじ1/2
B	塩	少々
	サラダ油ⓐ	小さじ1
	サラダ油ⓑ	小さじ2
C	しょうゆ	小さじ1
C	塩・こしょう	各少々

（1人分／257kcal
たんぱく質17.8g　塩分1.4g）

作り方

1. 牛肉を一口大に切り、Aを混ぜ合わせる。
2. 長ねぎは斜め切り、ピーマンは乱切り、トマトはくし形切り、みょうがは縦に4等分に切る。
3. 卵を溶いてBを混ぜ、サラダ油ⓐを熱したフライパンで半熟状になるまで炒めて取り出す。
4. フライパンをさっときれいに拭き、サラダ油ⓑを加えて熱し、①と②の長ねぎを炒める。火が通ったらピーマン、トマト、みょうがを加えてさっと合わせ、Cで味を調える。
5. ④に③を戻し入れて、さっと炒め合わせる。

野菜はレンジで簡単おい・しい・ひと品に

ちぎり豆腐となす、にらの中華あえ

筋活 Point

- 良質の植物性たんぱく質の豆腐が主材料。
- にらにも、たんぱく質づくりに必須のビタミン B_6 がたっぷり！
- ごま油で油分をプラス！

材料（2人分）

	なす	2本
	にら	1/2束
	木綿豆腐	1/2丁（150g）
A	にんにくのみじん切り	少々
A	しょうゆ	小さじ1と1/2
A	ごま油	小さじ1
A	酢	小さじ1/2
A	豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1/4

（1人分／100kcal
たんぱく質6.7g　塩分0.9g）

作り方

1. なすはへたを切って1本ずつラップに包み、電子レンジ（600W）で約3分30秒間加熱。そのまま冷まし、半月切りにする。
2. にらはざく切りにし、ラップに包んで約40秒間加熱する。水に入れて冷まし、水気を軽く絞る。
3. 豆腐は水気を切って、手で食べやすくちぎる。
4. Aを混ぜ、①、②、③を加えて、さっくりと合わせる。

良質のたんぱく質を効率良く摂取！

あらゆる運動の原動力となる筋肉は、体温の調節、血液の循環を助ける、骨を強くするなど、体内で重要な役割を担っています。筋肉をつくるには、栄養効率の良い食事を取ること。筋肉を構成する主成分となる良質のたんぱく質に、ビタミン、ミネラル、食物繊維、脂質、適量の炭水化物を合わせて、必要な栄養を補給します。もちろん、運動を行うことも忘れずに。

筋肉アップのためのコツは…

- 筋肉の主材料となる高たんぱく質・低脂肪のささみ、豚ひれ肉、豚もも肉、牛肩肉などの肉類、サーモンやまぐろなどの魚介類、卵、大豆製品などがお薦め（ただし、食べ過ぎには注意を）。
- 体を動かすエネルギー源になる炭水化物も適量摂取。
- 植物性の油やナッツなどで、脂質をプラス。
- 野菜や海藻でビタミンやミネラルを加えて、栄養バランスを整える。

監修・料理制作／岩崎啓子（管理栄養士・料理研究家）　撮影／鈴木一休

夏バテ
予防&脱出

タイプ別 夏バテ対策法

1日中何となく体がだるい…。夏は疲れがたまりやすく睡眠不足にもなりがち。夏バテ予防&脱出のための対策法をチェックしましょう。

とにかく暑くて夏バテ

気温の高い屋外にいることが多く、炎天下で作業をすることがある。熱帯夜が続きよく眠れない。

原因 暑さに体が対応するために起こる昔ながらの夏バテです。夏の間、体は汗をかくなど熱を下げるために全力で活動しています。そのため、熱中症にまで至らなくても水分不足から体調を崩したり、普段よりも疲れやすくなります。

対策

●水分補給を忘れずに
冷た過ぎない飲み物で水分補給を。お酒は水分不足になるので飲み過ぎに注意。

●寝具・服装を変える
吸湿性と速乾性、通気性のある素材の下着や寝具を活用して、少しでも快適に。

●就寝時はエアコンを積極活用
就寝時は室温が25～28℃になるようにエアコンを設定する。風は直接体に当てない。

エアコンの温度差で夏バテ

エアコンの効いた屋内にいることが多い。夏なのに冷え性がつらく、寒さを感じることがある。

原因 屋内と屋外の温度差が大き過ぎると、温度変化に体が対応できなくなり自律神経の働きが低下してしまいます。自律神経の機能が低下すると1日中だるさがとれず、夜でも体が興奮してなかなか眠れずに睡眠不足になってしまいます。

対策

●朝日を浴びる
朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、自律神経の働きが調整される。

●簡単にストレッチ
筋肉が緊張して疲れやすくなるので、簡単なストレッチで体をほぐすと快適に。

●しっかり入浴
就寝1時間前に熱めの湯温で入浴すると、リラックスできて良質な睡眠が取れる。

お腹の調子が悪くて夏バテ

食欲がなくて下痢・消化不良が続いている。暑いので冷たい飲み物をたくさん飲んでしまう。

原因 ヒトの体は暑いと体温を下げようと体の表面に血液が集まります。すると、胃腸などの内臓の血液が減り、機能が低下します。そこに冷たい物ばかりの偏った食生活が続くと、胃腸の温度が下がりさらに胃腸の機能が低下し、下痢や消化不良につながります。

対策

●香辛料を活用
冷たくさっぱりしたメニューばかりにならないように香辛料で食欲を刺激する。

●温かい飲み物も
冷たい飲み物だけでなくホットティーなど温かい飲み物を飲む。常温でもOK。

●肉・魚を食べる
ビタミンやミネラルが不足しないように肉類・魚類などバランスの取れた食事に。

STOP the 食中毒!

最近では年間を通じて食中毒関連のニュースが報じられますが、やはり気を付けなければならないのが、6月から10月までの気温の高い時期です。夏場は細菌による食中毒が発生しやすくなりますので、正しい知識と対応で防ぎましょう。

食中毒予防のポイントは

家庭編

●食材を買うとき
- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品につかないように、分けてビニール袋に入れる
- 寄り道をしないですぐに帰る

●家庭での保存
- 帰宅したら生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ保管する
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存する
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は－15℃以下に保つ

●下準備
- 調理の前にせっけんで丁寧に手を洗う
- 食材は流水できれいに洗う
- 生肉や魚を切ったまな板や包丁は、必ず洗って熱湯消毒する
- ふきんやタオルは清潔なものに交換。台所は清潔に保つ

●調理
- 肉や魚は十分に加熱。中心部分の温度が75℃で1分間が目安

●食事
- 食べる前にせっけんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、常温で放置しない
- 暖かいものは暖かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる

●残った食品
- 作業前に手を洗う
- 清潔な容器に保存する
- 保存して時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる
- 温め直すときは十分に加熱

飲食店編

- ●生肉や生焼けで食べるメニューは、できるだけ避ける
- ●生肉を扱うときはトングなどを使い、直(じか)ばしは使わない
- ●生肉と他の食材を接触させない

アウトドア編

- ●手洗いはウエットティッシュなどで清潔を保つ
- ●購入から調理まで低温保存（10℃以下）に努める
- ●食肉やレバーなどの内臓を加熱不十分な状態や生で食べない
- ●肉の中心部まで十分に火を通す(75℃以上で1分間)