

大線健保たより

令和3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読んでください

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/>

大線健保たより

表紙写真：沖縄県 石垣島・マエサトビーチ（提供＝アマナ）

子育てや仕事で忙しいときこそ
自分を信じて、自分を大切に

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0056 大阪市長堂2-3-21 布施駅前ビル6階

TEL 06 6788-6061 禁・無断転載

Special Interview
今日も
笑顔で

寺川綾

さん ◆ スポーツキャスター



自分を大切に!!

てらかわ あや/大阪府生まれ。高校2年生だった2001年の世界選手権に初出場し、翌年のパンパシフィック水泳の200m背泳ぎで銀メダルを獲得。以降は多くの国際大会で活躍し、ロンドン五輪では100m背泳ぎとリレー種目（4×100mメドレー）の2種目で銅メダルを獲得した。現在はスポーツキャスターをはじめ多方面で活躍中。

毎日ハードな練習を続けた選手生活を
終えた直後、ある程度は予想していたこ
とですが、体にさまざまな異変が起きて
体調を崩しやすくなりました。水の中に
いる時間が長かったせいなのか、立っ
ているだけでもすぐに疲れて、全身が筋
肉痛になったのには自分でもびっくり
（笑）。生活は不規則になり、食べる物も
変わっていく中で、体調を維持するの
に苦労しました。

その後、結婚、出産と環境は目まぐる
しく変わり、一人目の子供が小さい頃は、
抱っこひもで子供を連れて、スツケー
スを引きずりながら出張で飛び回って
いました。

今は二人の子供を育てながら仕事を続
けています。すると、どうしても子供優
先、家族優先、仕事優先となり、自分の
ことがないがしろに。でも、それではダ
メ。自分の心や体が救われるのであれば、
家事や育児は手を抜いてもよいし、仕事
を休むことも時には必要です。周りに自
分より頑張っている人がいても、自分が
怠けていると考えないで、人は人、自分
は自分と思うべきなのです。

自分を信じて、自分を大切にすること
で私は健康でいられると思っています。
それは、結果として家族や周りの人のた
めになり、仕事や社会への貢献にもつな
がるものだと考えています。

公告事項

◆事業所の削除

令和3年5月2日付

美原精工 株式会社

退職された場合や被扶養者から外れた場合

当健康保険組合の健康保険証は

使用できません



退職された場合や被扶養者から外れた場合は、現在お使いの健康保険証は使用できません。

健康保険証が使えるのは、退職日(被扶養者の方は、扶養から外れる日の前日)までです。退職日の翌日(被扶養者の方は、扶養から外れた日)からは使用できませんのでご注意ください。

健康保険証は必ずご返却いただきますようお願いいたします。

- 健康保険証は、退職時にご家族分も含め、全員分をご返却してください。
- 医療機関受診中のときは、すぐに医療機関に連絡してください。

もし、

資格喪失した後に健康保険証を使用してしまったらどうなるの？



資格喪失日(退職日の翌日または扶養から外れた日)以降の医療費は全額自己負担となるため、保険使用分は返還していただきますのでご注意ください!!

※返還いただいた医療費は、受診日現在に加入されている健康保険から給付を受けられる場合があります。

健康保険証の取扱いについて



被保険者証は医療機関等で受診する際、身分を証明するものです。大切に取扱ってください。氏名が変わったとき、生年月日に誤りがあったとき、住所が変わったときは、事業主を経由して必ず健康保険組合に届け出てください。被保険者証の紛失により他人に使用されても、クレジットカードのように使用を止めることができませんので全て自己責任となります。くれぐれも紛失されませんようご注意ください。



健康状態を認識してもらおう

「健康年齢通知」をお届けします!

当健康保険組合では、下記対象者の方に「健康年齢通知」をお届けします。

「健康年齢とは」

健康年齢はご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判断します。この統計モデルは160万人分の健診データ^(※1)と医療費をもとに開発された信頼性の高いモデルであり、健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。

※1 株式会社JMDCが保有する18~74歳の匿名化済み健診データおよびレセプトデータ

「健康年齢の測り方」

普段の健康診断で測定される12項目の健診データ^(※2)とご自身の性別・実年齢をもとに健康年齢は算出されます。

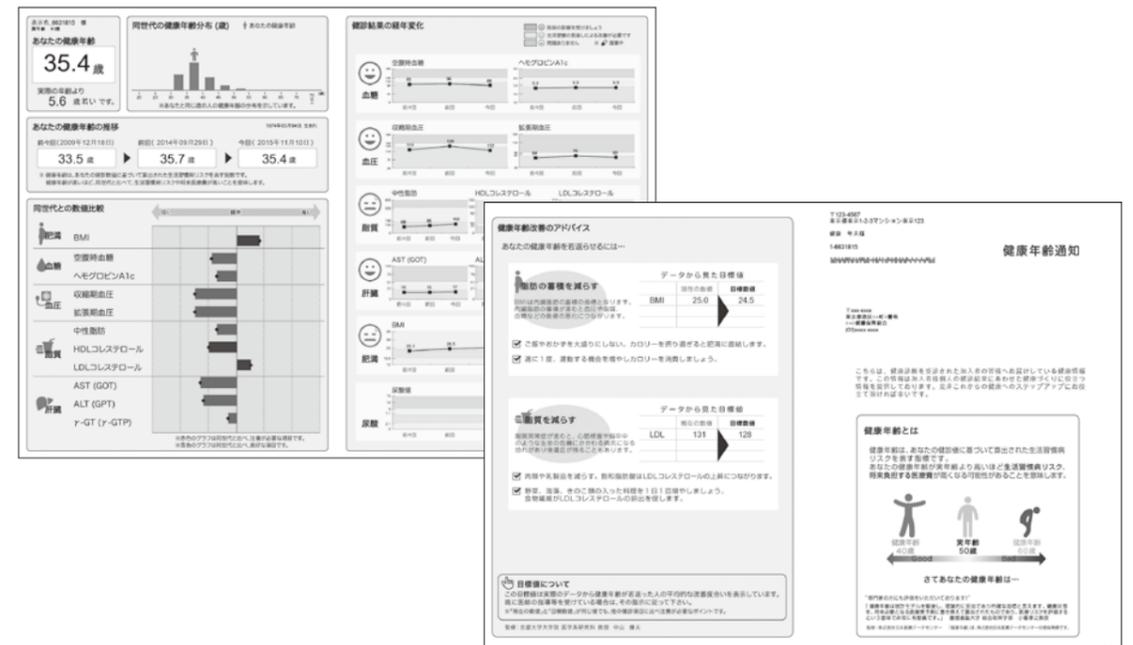
※2 BMI・収縮期血圧・拡張期血圧・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GT(γ-GTP)・血糖(HbA1cあるいは空腹時血糖)・尿酸・尿たんぱくを使用します。

対象者

昨年度に40歳以上になられた被保険者および被扶養者で、生活習慣病予防健診・人間ドックまたは特定健診を受けられた方
(※健康年齢通知作成期日までに健診結果が組合へ届いている方で、健康年齢の計算に必要な12項目のデータが揃っている方)

送付時期

令和3年7月下旬~8月上旬



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。

ご加入の健康保険組合名: 健康保険組合
 保険者番号: (半角数字8桁)

検索画面に入る

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。

健診から始まる将来の健康

健診は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための大切なものです。健診を受けるか、受けないかは、あなたの大切な人生にもかかわってきます。「病気への道」と「健康への道」、あなたはどちらを選びますか？



特定健診を受けて
家族の幸せを守りましょう！

特定健診のご案内

～ご自身の健康状態を知るためにも年1回健診を受けましょう～

新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じて受診していただき、受診の際は健診機関先の感染症予防対策にご協力いただきますようお願いいたします。

毎年健診を受ける3つのメリット

- ① 健康保険組合の補助があるので、無料で体の状態をチェックできます。
- ② 自覚症状のない体の異常を早めに発見することができます。
- ③ リスクの早期発見で病気を予防し医療費を減らすことができます。

健診の主なポイント

健診対象者

- 4月1日時点で資格のある方で、年度内に40歳～74歳になる被扶養者及び任意継続被保険者(※年度途中で資格喪失される方は対象外になります)
- ※年度内に特定健診と人間ドック、生活習慣病予防健診との重複受診はできません。

健診時期

- 令和3年6月1日～令和4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。

健診負担額

- 本人負担はありません(全額健保組合が負担します)

受診方法

- 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、健診機関が決まりましたら事前に健診機関へ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6月初旬、健診対象者のご自宅へお送りしています。

検査項目	
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(non-HDL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	
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	
血清クレアチニン検査(eGFR)	

知って
おきたい!

生活習慣病の予防策

糖尿病とも深〜い関係!

本当は怖い 歯周病

30代以上の日本人の、なんと3人に2人が罹患しているという歯周病*。
歯を失う大きな原因であるだけでなく、
糖尿病をはじめとするさまざまな全身の病気とも深い関わりがあり、
生活習慣病の一つにも数えられています。
歯周病は早めの発見と対処が重要です。できることから始めてみましょう。

*[平成 28 年歯科疾患実態調査] 厚生労働省

監修/ 勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

チェックが
一つでもあれば
歯周病の
可能性アリ!

歯周病セルフチェック

- 歯茎に赤く腫れた部分がある
- 口臭が気になる
- 歯茎が痩せてきたように感じる
- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯を磨いた後、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じったりすることがある
- 歯と歯の間の歯茎が、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている
- 時々、歯が浮いたような感じがする
- 指で触ると、少しグラつく歯がある
- 歯茎から膿が出たことがある



自覚症状の少ないまま静かに進行し、**歯周病菌**は
糖尿病 や **脳梗塞**、**心疾患** など全身をむしばむ!



ドクターが
ズバリ
答える!

目の前に黒いものがチラチラ...。 飛蚊症かなと思ったときの対処法

40代で自覚する人が多数
近視の強い人は要注意

目の前に虫や糸くずのような浮遊物がチラつく症状が生じる飛蚊症は、加齢が要因であることが多いが、中には重い病気のサインとなっていることもある。富田実アイクリニック銀座の富田実院長に話を伺った。
「40代を過ぎると飛蚊症を自覚する方が増えてきます。特に近視の強い方は飛蚊症になりやすいといわれています」と富田院長は話す。「白い背景や青空を見上げたときなどに、目の前にゴミのようなものが浮遊しているように見えます。実際はゴミが付いているわけではないので、目の表面を洗っても改善しません。」
飛蚊症は原因によって、大きく二つに分けられる。一つは硝子体という眼球組織の変化が原因となって発症する、「生理的飛蚊症」だ。加齢などの影響で硝子体に生じたシワや濁り、硝子体そのものの萎縮などに

より、網膜に黒い影が映り、視野に黒い点ができる。また、硝子体内の血管の影響で、生まれつき飛蚊症の症状を感じるケースもある。これらの生理的飛蚊症の場合、視力に影響があったり、症状が進行したりしない限り、治療を急がないことが多い。
放置すると失明のリスクも速やかな受診がカギ
ただし、速やかに治療が必要なケースもある。網膜剥離、硝子体出血、ぶどう膜炎といった重い病気が関係している「病的飛蚊症」の場合、放置しておくとう失明のリスクもある。「飛蚊症の症状を自覚したら、眼科を受診して原因を知っておくことが大切です」と富田先生。
なお、早急な治療が必要でない飛蚊症でも、日常生活に不都合があれば、症状を緩和させるレーザー飛蚊症治療という選択肢も登場している。まずは眼科できちんと診察を受け、原因や症状に応じた対処をしていきたい。

飛蚊症の分類と要因

生理的飛蚊症	病的飛蚊症
● 生まれつき	● 強度近視
● 後部硝子体剥離 (レーザー飛蚊症治療が可能)	● 硝子体出血
	● 網膜剥離
	● ぶどう膜炎 (レーザー飛蚊症治療は不可)



**ワンポイント
アドバイス**
生理的飛蚊症の場合、飛蚊症の原因となる硝子体内のシワや濁りをレーザーによって破碎・分散させることで、症状を軽減させる方法もあります。必要に応じて検討してみるのもよいでしょう。

飛蚊症の症状よくある見え方のパターン

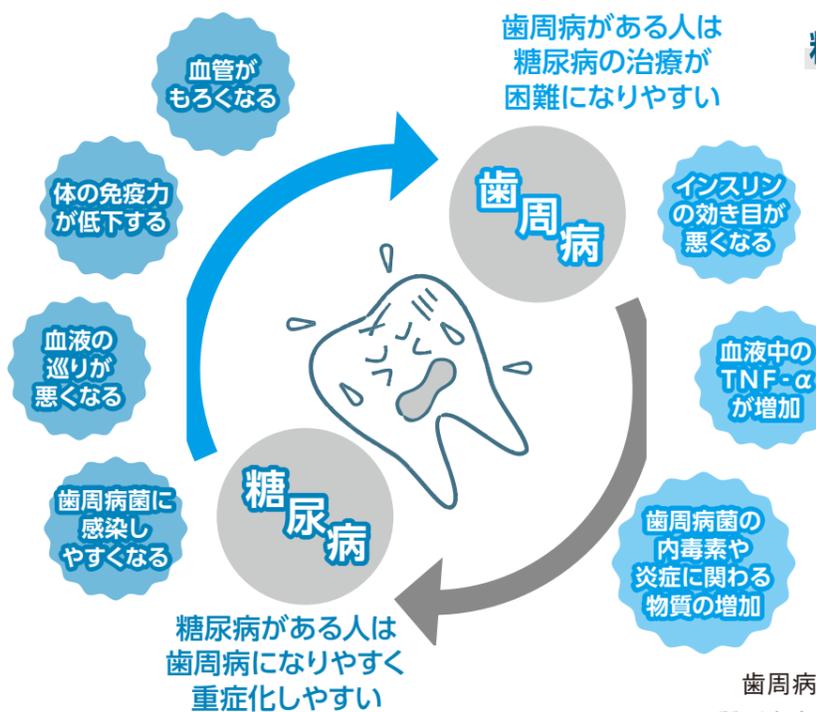
ゴマ状	虫状	気泡状
カエルの卵状	糸くず状	タバコの煙状



監修/ 富田 実
富田実アイクリニック銀座院長。海外の大学で眼科客員教授を歴任し、世界で数多くの賞を獲得するなどグローバルに活躍する。



糖尿病の予防・治療をすることで 歯周病のリスクも減らせます！



糖尿病と歯周病の相関関係

歯周病は糖尿病の合併症の一つですが、近年は二つの病気が互いに影響し合っていることが分かってきました。糖尿病が歯周病を引き起こし、悪化させるだけでなく、歯周病による慢性的な炎症が糖尿病の原因となったり、症状を悪化させたりすることもあるようです。これはつまり、糖尿病の予防・治療をすれば歯周病の進行を抑えることにつながり、歯周病の予防・治療をすれば糖尿病のリスクを減らせるともいえます。

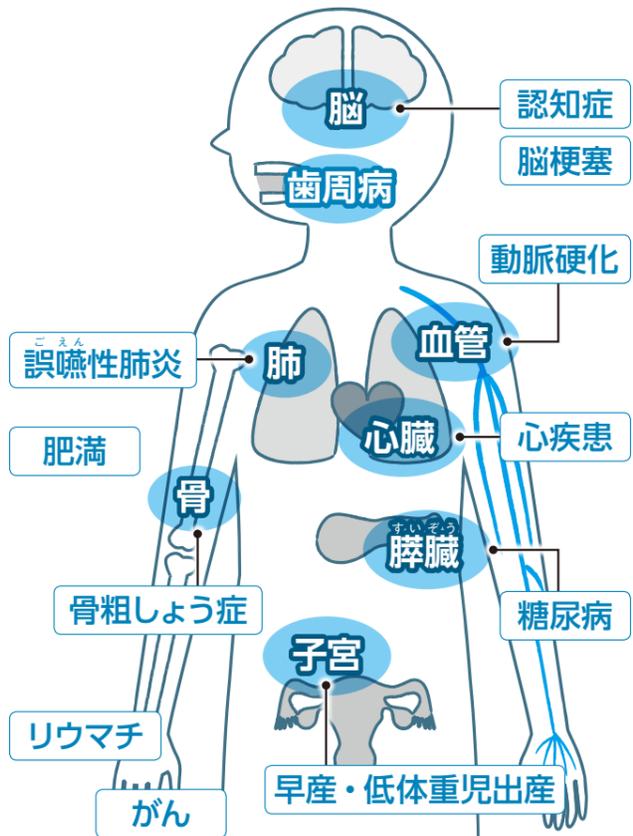
歯周病による口内の炎症によって出る毒性物質が全身を巡り、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させる原因となります。

合併症が怖い糖尿病

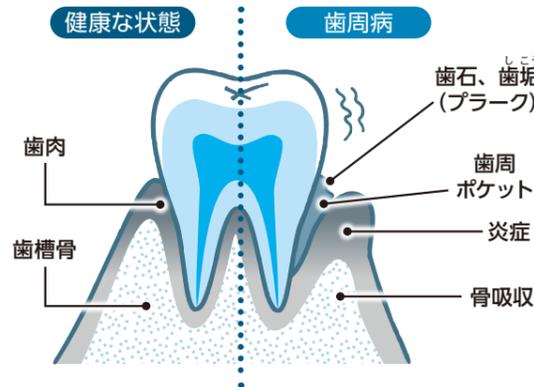
糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血糖（血液中のブドウ糖）が増えてしまう病気です。この高血糖の状態が長く続くと、全身の血管障害が進みます。網膜症、腎症、神経障害などの合併症を引き起こしたり、動脈硬化が進行して、心臓病や脳卒中など命に関わる病気の原因にもなります。

ウイズ・コロナ時代、 糖尿病患者の歯周病対策 は重要に

糖尿病の人は、免疫力が低下して感染症にもかかりやすいといわれます。中でも血糖コントロールがうまくできていない人は、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが高いので、特に注意が必要です。コロナ禍においては、マスク着用、手洗い等の日常の感染予防対策とともに、歯周病の予防と治療がますます重要となっています。



単なる口内トラブルじゃない！ 歯周病が要注意な理由



■ 歯周病とは
歯周病は、歯周ポケットと呼ばれる、歯と歯茎（歯肉）の間の隙間から侵入した細菌（歯周病菌）が原因となり、歯茎や歯を支える骨（歯槽骨）など歯の周りの組織にダメージを与え、壊していく病気です。歯茎に炎症が起きて出血したり、歯槽骨が溶けて歯がグラグラになったりして、最終的には歯が抜け落ちてしまうこともあります。

■ 全身の健康にも影響
最近の研究では、歯周病と全身疾患との関係が分かっています。特に、糖尿病患者には歯周病患者が多く、また歯周病が治りにくいという報告があります。他にも歯周病は、心臓病・肺炎・低体重児出産・骨粗しょう症などの関連も指摘されています。つまり、歯周病の改善により歯の寿命を延ばすことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

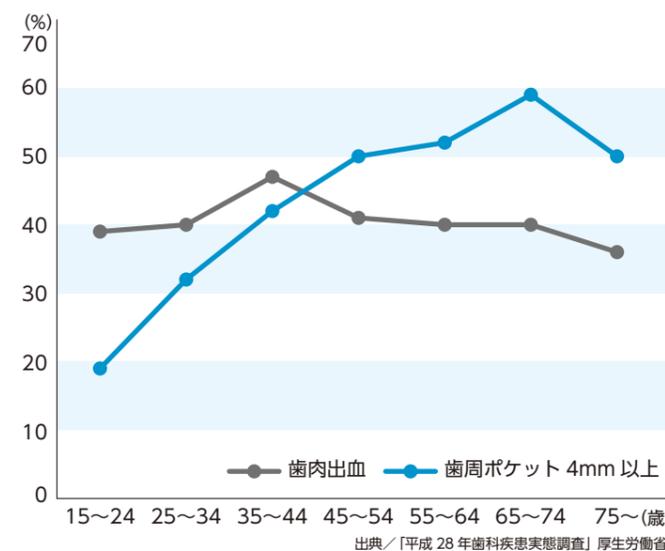
■ 歯周病も生活習慣病
歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、その悪化には生活習慣が大きく影響しています。間食が多い、ストレスをためやすい、タバコを吸う、歯磨きをきちんとしないといった、健康状態を悪化させる生活習慣は、歯周病菌の活動を活発にする要因となります。こうした生活習慣は、肥満や糖尿病などの生活習慣病を悪化させるリスクとも共通しています。さらに健康状態が悪く、抵抗力（免疫力）が低下していることも歯周病の悪化につながります。これらのことから歯周病は単なる口内のトラブルではなく、生活習慣病の一つに数えられているのです。

女性は歯周病になりやすい!?

女性ホルモンには歯周病菌の増殖を促したり、歯肉の炎症を起こしやすくする作用があることが分かっています。生理（月経）の開始や妊娠・出産、閉経といったライフステージの変化に伴い、ホルモンの分泌量にも変化が生じる女性は、生涯を通じて歯周病への注意が必要です。特に喫煙習慣は、歯周病の悪化に大きな影響を与えます。病気の予防や妊娠に備えるためにも、できるだけ禁煙を心掛けましょう。



● 歯周ポケット(4mm以上)保有者と歯肉出血「あり」の割合 ●



「歯周病は中高齢の人がかかる病気」というイメージがあるかもしれませんが、15～24歳でも歯茎からの出血（歯肉出血）がある人が4割近く、4mm以上の歯周ポケットのある人が2割近くいるなど、若い人でも身近な問題です。歯周病は歯を失う大きな原因となっています。若いうちから注意が必要です。

歯周病の予防方法は次のページへ！

快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりたくない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

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

腹筋も体幹も鍛えられる

イス腹筋

目安 10回

1 イスに浅く腰掛け、だらんと背もたれにもたれます。

手はももの上に置きます。



2 口から息を吐きながら、背もたれから背を離し、そのままゆっくり上半身を起こします。



鍛えられる場所と効果

☑腹筋

腹筋は、表面から順に「腹直筋」「外腹斜筋」「内腹斜筋」「腹横筋」の四層構造をしています。体幹を支える大事な筋肉であるため、鍛えると姿勢が良くなり、腰痛予防やウエストを引き締める効果があります。中でもインナーマッスルと呼ばれる「腹横筋」を鍛えると、ポッコリ出た下腹を引き締め、内臓を支え、尿漏れ予防にも効果的です。

息を口からフーッと吐きながら体を巻き込んでいくようにゆっくり起こし、腹筋に効いていることを感じながら行いましょう。



3 口から息を吐きながら、おへそを引っ込めるようにして1の状態に戻ります。これを繰り返します。

筋トレ後は 腹筋のストレッチ

目安 30秒～1分

うつぶせになり、肘を曲げて床につき、上半身を起こしておなかを伸ばします。楽に呼吸をしながら、この姿勢をキープします。



快トレコラム

「全集中」で筋トレ効果がUP!

筋力トレーニングには「意識性の原則」というものがあります。これは、「このトレーニングがどんな意味を持っていて、どこが鍛えられるのか」を意識しながら行くと、トレーニングの効果が高まるという原則です。単に運動をしてカロリーを消費したい場合は「ながら運動」でも問題ありませんが、筋力を付けたい場合は、正しいフォームで、鍛えたい場所を意識し「全集中」で行うようにしましょう。

今すぐスタート

産業医からのアドバイス



セルフケア+
プロによるケアで
しっかり歯周病予防を!

定期的に歯科医院で健診を
どんなに丁寧に歯のセルフケアをしても、取り切れない汚れは出てきます。年に1〜2回は歯科医院を受診し、自分では取り除けない歯周ポケットの歯垢、歯石などの除去や、口内の状態のチェックをしてもらっておくと安心です。日常のセルフケアに加えて、専門家によるプロフェッショナルなケアも上手に取り入れていきましょう。
近年は、歯の保有状況が良好になってきたことに伴い、歯周病にかかるリスクを持つ歯が増えていくといわれています。若いうちから口内のケアだけでなく、食生活の改善や禁煙などに注意しておくことが、生涯にわたる全身の健康維持にもつながっていくと考えられます。

口内を清潔にして、
口呼吸を避ける
歯周病菌は歯に付着した歯垢(プラーク)の中に潜んでいます。1日2回は歯を磨いて口内を清潔に保つことは、歯周病予防のセルフケアの基本です。下記を参考に、正しい歯磨きを心掛けましょう。そのほか、口の中の乾燥を防ぐことも大切です。口呼吸を避け、食事の際は唾液の分泌を促すために、よくかんで食べることを心掛けましょう。特にマスクをしていると、無意識に口呼吸になりがちなので、要注意です。

歯周病を予防する生活習慣

食生活

● バランスの良い食事を規則正しく取る

肥満や糖尿病の予防・改善にもつながります。

● 間食を減らす

食べかすが歯に付く機会が減ります。夏場は甘い飲料にも要注意。

● よくかんで食べる

かむことで満腹感を得やすくなり、食べ過ぎ防止に。唾液の分泌も促されます。

運動

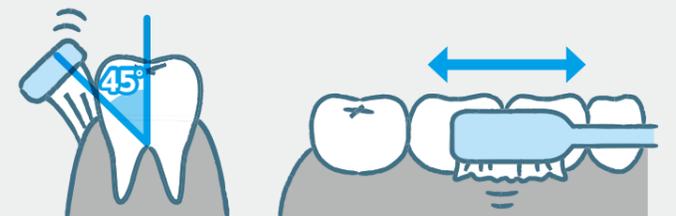
歯周病悪化の要因となる糖尿病の改善に効果的です。有酸素運動により筋肉への血流が増えたり、筋力トレーニングによって筋肉が増えることでインスリンの効果が高まり、血糖値が下がりやすくなります。また、ストレス解消の効果も期待できます。ただし、急な激しい運動は、思わぬ不調の原因に。最初は軽い運動から始め、少しずつ強度を上げていきましょう。

禁煙

喫煙は歯周病の最大のリスクともいわれています。ニコチンなどの有害物質が歯茎の血液循環を悪くしたり、タールが歯にこびりついて歯垢が付きやすい口内環境になったり、歯周病のリスクが高まります。

正しい歯磨きのポイント

歯ブラシを45°くらいの角度で当てて軽い力で小さく前後に振動させるように20回ほど動かします。歯ブラシのほか、デンタルフロス、歯間ブラシ、マウスウォッシュなどの併用も効果的です。



がんを防ぐ6つの原則

「がん」と食生活の関係についての研究は、世界中で行われています。しかし、海外の研究結果がそっくり私たち日本人に当てはまるかという点、そうでもありません。人種によって遺伝子レベルで体質が違ったり、食生活がまったく異なったりするためです。つまり、「国立がん研究センター がん情報サービス」のサイトで公表されている「科学的根拠に基づくがん予防」が最も日本人にマッチした研究結果といえます。

その内容を簡単にまとめると①禁煙 ②節酒 ③減塩 ④野菜・果物を取る ⑤体を動かす ⑥適正体重にする（肥満にならない・痩せ過ぎない）、という内容です。これはがんの再発予防にも同じことがいえます。せっかく治療をしても、この6つを守らなければ、再発でなくても他の臓器で再び発がんしてしまつて可能性が出てくるからです。

発がんにはさまざまな原因があり、「これ一つ」とは決められません。ただし、喫煙は確実にがんを呼び込むので、まずは今すぐ禁煙が必要です。

減塩と野菜・果物

特に積極的に心がけたいのが減塩と野菜・果物を取る点。「漬物をやめる」「麺類のスープは2/3を残す」「料理の上からしょうゆ

をかけない」といったことで、ある程度は減塩が可能です。塩分の過剰摂取が引き起こす病気といえは高血圧が連想されるかもしれませんが、胃がんの原因にもなるので気を付けたいところです。

野菜・果物の1日の目標摂取量は、350g以上が推奨されています。野菜の中にはきのこ・海藻類を入れて計算してもOKです。生であれば、両手3杯、そのうち1杯は緑黄色野菜がおおまかな摂取量の目安です。

野菜は約90%が水分です。よって、炒めたり、煮たりして、加熱すると水分が飛んでカサが減ります。その場合は1日両手1杯半、つまり、加熱した野菜は生野菜の半分のカサが摂取量の目安です。緑黄色野菜を簡単に見分けるポイントは、「外側の皮の色が濃く切った断面も色が濃い野菜」または「緑色の濃い葉物野菜」です。果物の摂取量の目安は、両手の親指と人さし指で輪をつつくぐらいの大きさです。



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康
に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士・健康運動指導士

菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー

がんになりにくい、 再発しにくい、 食事と生活習慣

日本人の死亡原因の1位を占める「がん」。近年の食生活の変化や高齢化の進展により、罹患数、死亡数ともに増え続けています。少しでもがんを避けるための方法として、食事や運動による生活習慣のポイントをまとめてみました。

加えて、野菜類は食事の最初に食べるのを勧めます。食べ過ぎを防ぎ、体の有害物質を外に出す食物繊維をたくさん取れるからです。

運動も積極的に

食事に気を付けると同時に、運動をすることで、体重を適正値に近づけやすくなります。コロナ禍で外出を控えている人も多いと思いますが、自宅でも運動はできます。DVDやオンラインの動画などでストレッチやヨガ、ダンス、筋トレなどをするのがお勧めです。いきなり激しい運動をすると、たいてい長続きしません。自分に合った体の動かし方を見つけて、習慣付けていくことが大事です。

これらのポイントを守ること、発がんのリスクはほぼ半減するとされています。また、がんの治療後は、再発させないためにも、安静にすることが必要ではなく、食生活の見直しと運動を積極的に取り入れて、体力づくりをしましょう。



column

アメリカで発表された「デザイナーフーズピラミッド(計画)」は、発がんを予防する食事リストとして大きな反響を呼びました。しかし、これは1990年代の話で、今は取り下げられています。ネットで検索するとまだまだ引用して解説しているサイトもありますが、古い情報なので「参考程度」にして鵜呑みにしないことです。

現在注目されているのはアブラナ科の野菜です。キャベツ、ダイコン、小松菜、ブロッコリー、白菜、チンゲンサイなどがあります。抗発がん・抗炎症作用などが期待される成分が多く含まれています。しかし「大腸がんのリスクには関連がなかった」「喫煙しない男性ではアブラナ科野菜の摂取が多いほど肺がんになりにくい」など、研究結果がまちまちです。アブラナ科の野菜にすべてのがん予防全般に役立つかどうかには疑問符が出ています。特定の野菜にこだわることなく、食品数のバラエティーを持たせることの方が、がん予防・再発予防に良さそうです。

参考:「国立がん研究センター がん情報サービス」のサイトで公表されている「科学的根拠に基づくがん予防」
https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.htm

ココロメンテ通信

質問

普段は元気なのに、仕事への気力だけ湧きません。これって怠け癖？



20代の岡本さん(仮名)は、仕事で嫌なことが重なり、気持ちがひどく落ち込み、朝は起きられず欠勤や遅刻が増えてしまいました。でも就業後や休日は元気で…？

気持ちが落ち込んで、仕事へのやる気は起きないのに、業務外では普段通り元気だと、「自分は怠けているだけなのか？」と不安になってしまいますよね。他人からは、ただの怠け癖に見えてしまうかもしれません。でも、もともとこの原因は仕事で嫌なことが重なり深く傷ついてしまったからのはず。怠けているわけではないので、どうか自分を責めないでください。

こういったケースで多いのは、上司から激しく怒られたり、人間関係がうまくいかなかったりした場合があります。仕事の重責から、ストレスを抱えてしまった場合もあるでしょう。嫌なことを我慢し続けたことが、今回の症状の背景にあります。まずは、夜は早めに就寝し十分睡眠を取って(過眠には注意!)から、あなたが「何が嫌だったのか、どんなふう感じたのか」を、信頼できる人に話して整理してみてください。もし過去にも似たような経験をしているのなら、嫌な気持ちが過去の分も上乗せされている可能性もあります。

高見 綾

心理カウンセラー

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気が付き、多くの人のサポートを行う。著書に「ゆずらない力」(すばる舎)があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



フルーツビネガーで夏を元気に

今回の先生 飯田 順子さん お菓子研究家、フランス菓子教室「Atelier Feve」主催

疲労回復や食欲増進などの効果が期待できる酢は夏にぴったりの食材。フルーツを使ったフルーツビネガーなら、おいしく手軽に楽しむことができます。



基本の作り方

容器に砂糖とフルーツを交互に入れたら酢を入れます。1日1回容器を振って混ぜて、1~2週間ほど漬けておきましょう。フルーツ:酢:砂糖の割合は1:1:1が基本です。



容器の選び方、消毒方法

密閉できるガラスの保存瓶が最適です。作る量に合わせたサイズを選びましょう。また、雑菌の繁殖を防ぐため、事前に清潔に洗って乾燥させ、食品消毒用のアルコールスプレーを内部全体に吹き付けておきましょう。ふたの消毒も忘れずに。

酢の選び方

フルーツビネガーのベースとなる酢には、いろいろな種類があります。それぞれの特性を知れば、より好みに合ったフルーツビネガーが作れます。

■穀物酢

麦やとうもろこし、米、酒かすなどが原料。クセがないので初心者向き。

■米酢

酢1ℓ当たり40g以上の米を使って作られる酢。酸味が強く、コクや甘みも強め。

■果実酢

酢1ℓ当たり300g以上の果実を使って作られる酢。りんご酢やぶどう酢、ワインビネガーなどが代表的。フルーティーで飲みやすく仕上がります。

■黒酢

玄米や大麦を原料にした褐色の酢。他の酢と比べて強いまみと香りが特徴。

砂糖の選び方

フルーツビネガーに加える砂糖(糖分)も、種類と特徴を知って、好みに合わせて使い分けてみましょう。

■氷砂糖

純度が高く大きな結晶のため、ゆっくり溶け、梅などにシワが寄らず、おいしく仕上がります。

■白砂糖(上白糖)

クセがなく扱いやすく、価格も手頃です。

■蜂蜜

味わい深く、香りも豊か。砂糖と置き換えるなら、砂糖100g=蜂蜜100mℓ(140g)に。

■グラニュー糖

純度が高く、比較的早く溶けます。

■三温糖

加熱によって茶色みがかかった砂糖。わずかにキャラメルのような風味があります。

■黒糖

サトウキビの搾り汁を煮詰めた砂糖。独特の風味があり、素朴な味わいです。

POINT

好みによってレシビより砂糖の量を減らしても大丈夫。ただし、砂糖の量を減らすと抽出に時間がかかり、保存性もやや低くなります。

夏にお薦めのフルーツビネガー

夏のフルーツを使ったお薦めの組み合わせをご紹介します!



梅サワー

梅と酢のダブルの酸で元気が出る、爽やかな味わい。水や炭酸水で4~5倍に割って飲むのがお勧め。好みでレモン果汁をプラスすると、さらに爽やかな味わいに。

【材料】

●完熟梅...500g ●氷砂糖...500g ●酢...500mℓ

【作り方】

- 梅を洗って水気を拭き、竹串でへたを取る。
- 容器に①、氷砂糖、酢を入れ、冷暗所に3週間ほど置く。
- 飲み頃は1ヵ月後から。保存は冷暗所で1年。



パイナップル黒酢

健康効果の高い黒酢にパイナップルのビタミンや酵素が加わった健康ドリンク。水や炭酸水で4~5倍に割って飲むのがお勧め。実や酢は酢豚に利用してもおいしく仕上がります。

【材料】

●パイナップル...500g ●砂糖...150g ●黒酢...500mℓ

【作り方】

- パイナップルは縦4等分に切ってから皮をむき、芯を落として1cmの厚さに切る。
- 容器に①、砂糖、黒酢を入れ、冷暗所に置く。
- 1週間くらいで実を取り出す。保存は冷暗所で1年。

健康保険 の手続き

早分かり

高額療養費の払い戻しの手続き

- 医療費の自己負担額が1ヵ月の限度額を超えると、超えた分が払い戻される
- 払い戻しを受けるには「高額療養費支給申請書」の提出が必要
- 支払い前に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口で提示すると、支払いが限度額まで済む

Q

高額療養費の自己負担限度額の目安は？

A

高額療養費の自己負担限度額は収入別に定められており、70歳未満と70歳以上で異なります。厳密な額は計算で求めますが、大まかな目安を覚えておくとよいでしょう。

70歳以上75歳未満で標準報酬月額26万円以下の一般や低所得者に該当する場合、毎月の限度額だけでなく年間の上限額も定められています。毎年8月から翌年7月までの1年間の自己負担額を個人単位で合計して上限額を超えている場合には、7月31日時点で被保険者として加入している医療保険者に対して申請を行います。被扶養者である家族の分も被保険者が申請します。

● 70歳未満の人の自己負担限度額

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額	目安
83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当: 140,100円)	目安 およそ25万円
53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当: 93,000円)	目安 およそ17万円
28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)	目安 およそ8万円
26万円以下	57,600円 (多数該当: 44,400円)	
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 (多数該当: 24,600円)	

● 70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額		目安
	外来・個人ごと	入院・世帯ごと	
現役並み所得者Ⅲ 83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当: 140,100円)		目安 およそ25万円
現役並み所得者Ⅱ 53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当: 93,000円)		目安 およそ17万円
現役並み所得者Ⅰ 28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)		目安 およそ8万円
一般 26万円以下	18,000円 (年間上限: 144,000円)	57,600円 (多数該当: 44,400円)	
低所得者	低所得Ⅱ	24,600円	
	低所得Ⅰ	15,000円	

※低所得Ⅰとは住民税非課税、年金収入80万円以下の場合です。低所得Ⅱとは住民税非課税、年金収入80万円～160万円の場合です。

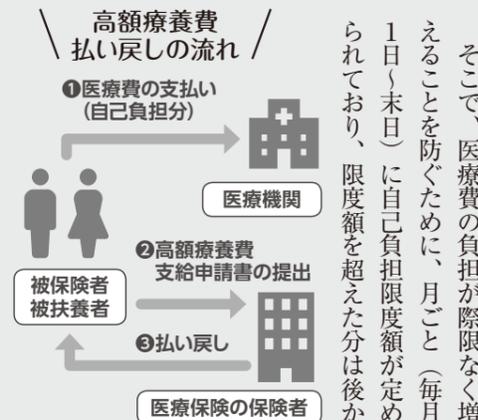


医療費が高額になったときに 必要な手続きとは？

毎月の医療費の自己負担額には限度額が定められており、超えた分は後から高額療養費として払い戻しを受けることができます。払い戻しを受けるには原則として申請が必要です。

限度額を超えた分が 払い戻される

重い病気や大きなけがなどで入院したり、高度な治療を受けると高額な医療費がかかります。自己負担額も大きなものとなります。窓口負担は医療費の一部ですが、医療費が増えれば増えるほど、そのままでは窓口負担も際限なく高額となってしまいます。



そこで、医療費の負担が際限なく増えることを防ぐために、月ごと(毎月1日～末日)に自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は後から払い戻しされます。

一定額以上の支払いを合算
多数該当でさらに負担が軽減

医療費の支払いが一度では限度額を超えなかった場合でも、70歳未満では同じ月に2万1,000円以上の支払いが複数ある場合に金額を合算できます(70歳以上75歳未満は金額に関係なく合算可能)。合算して1ヵ月の限度額を超えた場合は、超えた額の払い戻しが受けられます。同様に、被扶養者として同じ医療保険に加入している家族の自己負担も合算できます。

さらに、直近12ヵ月で、自己負担限度額を超えた月が3ヵ月以上ある場合は、4ヵ月目以降は「多数該当」扱いとなり、自己負担限度額が引き下げられます。つまり、長期にわたって高額

な医療費がかかる場合には、より負担が軽減されることとなります。

入院などのときは事前に
限度額適用認定証の交付申請を

払い戻しを受けるには、先に医療機関の窓口で支払いを済ませ、後で加入する医療保険の保険者(健康保険組合、協会けんぽなど)に対して「高額療養費支給申請書」を提出します。保険者によっては申請しなくても自動的に計算して後から払い戻されます。いずれの場合でも、払い戻しまでには3ヵ月以上かかります。

一時的に生じる高額な負担が心配な場合は、支払いの前に加入する保険者に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口で提示することで、支払いが限度額まで済みます。入院などで医療費の支払いが高額になりそうなときは、ぜひ交付を受けおきましょう。



オンライン資格確認で限度額適用認定証の提示が不要に

本格運用は令和3年10月までに開始の予定

令和3年3月から、一部の医療機関で医療保険の資格をオンラインで確認する「オンライン資格確認」のプレ運用が始まっています。オンライン資格確認を導入している医療機関では、医療機関の担当者が高額療養費の限度額の情報オンラインで確認できるため、限度額適用認定証を提示しなくても支払いが限度額まで済みます。本格運用は令和3年10月までに開始される予定です。

オンライン資格確認を導入している医療機関は限られているため、医療費の支払いが高額になることが想定される場合は、限度額適用認定証の交付を申請しておきましょう。

オンライン資格確認を導入している医療機関では
マイナンバーカードで受診できます

マイナンバーカードで受診するには事前の手続きが必要ですので、詳しくはマイナポータルや厚生労働省のホームページをご覧ください。



旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、夏野菜を使った
暑い日も箸が進むメニューです。



Main 高野豆腐のチーズカツ たんぱく質 **15.8g** + **Side** ゴーヤーの冷製スープ たんぱく質 **4g**

※すべて1人分

Main 高野豆腐のチーズカツ 夏野菜ヨーグルトソース

■405kcal ■塩分相当量2.3g ※すべて1人分

衣を付けて揚げた高野豆腐は、カロリー控えめながら、ボリューム満点で食べ応えがあります。ヨーグルトと夏野菜のソースが、夏らしい爽やかな味わいです。

高たんぱく食材 **高野豆腐**

豆腐を凍らせ、低温熟成させた後乾燥させた日本の伝統的な保存食。全体の50%を占めるほどたんぱく質が豊富で、高野豆腐100g分のたんぱく質は豆腐4丁分に相当します。低カロリーでミネラル豊富な健康食材です。

材料 (2人分)

●高野豆腐	2枚	●トマト、きゅうり	各15g
●スライスチーズ	2枚	●A	大さじ2
●バジル	3~4枚	●塩、こしょう	少々
●小麦粉、パン粉	適量	●油	適量
		●ベビーリーフ、レモン	適量

作り方 所要時間25分

1 高野豆腐はひたひたの水(分量外)で10分ほど戻したら、両手で挟んで軽く水気を絞り、長辺にポケット状の切り込みを入れる。

POINT

高野豆腐は、戻し過ぎるとやわらかくなってしまふので注意しましょう。

- 2 トマトときゅうりをみじん切りし、Aと混ぜる。
- 3 スライスチーズ、バジルを1の切り込みに挟んで、小麦粉と同量の水で溶いたものを付けパン粉をまぶす。
- 4 フライパンに多めの油を熱して、きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- 5 ベビーリーフと一緒に盛り付け、②をかけたら、くし形に切ったレモンを添える。

Side ゴーヤーの冷製スープ

■131kcal ■塩分相当量1.7g ※すべて1人分

食欲が落ちる夏でもさっぱり食べられる冷製スープ。ゴーヤーの苦味が苦手な人は、ゴーヤーに塩をふりかけてしばらく置き、水にさらすと苦みが減らせます。

高たんぱく食材 **牛乳**

必須アミノ酸を含む19種類のアミノ酸がバランスよく構成された、卵と並ぶ高たんぱく食品の代表です。牛乳のたんぱく質成分の8割はカゼインで、カルシウムの吸収を助け、免疫力を高める効果などもあります。

材料 (2人分)

●ゴーヤー	1/2本 (正味100g)
●じゃがいも	1個
●A	150ml
水	150ml
コンソメ	1個
●牛乳	100ml (1/2カップ)
●塩、こしょう	少々
●オリーブ油	大さじ1/2

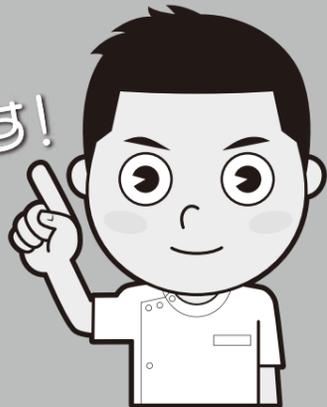


作り方 所要時間7分(冷やす時間は除く)

- 1 ゴーヤーのワタと種を取り、スライスする。じゃがいもは皮をむき角切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、1を炒めて野菜に油が回ったらAを入れ、ふたをしてじゃがいもがやわらかくなるまで5分程度煮る。
- 3 2から飾り用のゴーヤーを除いてミキサーにかけ、牛乳と塩を加える。
- 4 3を冷蔵庫で冷やしたら、器によそい、ゴーヤーとこしょうを飾る。

整骨院・接骨院は健康保険が

使える場合と**使えない場合**があります!



整骨院・接骨院で柔道整復師による施術を受ける際は、健康保険が使える範囲が細かく決められています。柔道整復師にかかる際には、健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが大切です。

柔道整復師にかかる時健康保険が「使える」「使えない」チャート

START

痛みの原因、きっかけはどちらですか?

① 転んで打撲、ひねったなどの負傷原因のはっきりした、外傷性が明らかな痛み。

② 内科的病気が原因の痛みや、日常生活で起こる慢性的な痛み、原因不明の痛み。

けがの内容は次のどれですか?

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷 (肉離れなど)

- 骨折
- 不全骨折 (ひび)
- 脱臼

応急手当などのやむを得ない場合

はい

いいえ

柔道整復師にかかることについて、医師の同意を得ていますか?

はい

いいえ

健康保険が使えます

〈例〉スポーツの試合で足首をひねり、痛み

※骨折や不全骨折、脱臼にかかる施術後に、運動機能の回復を目的に行う運動 (いわゆるストレッチングは除く) については、条件により健康保険が使える場合があります。
※健康保険が使えるケースでも、施術が長期にわたるときは、何らかの病気が隠れている可能性もありますので、医師による検査と診察を受けましょう。

健康保険は使えません

〈例〉●リウマチや五十肩などの痛み
●過去に負傷し、治ったところが痛みだした
●脳疾患後遺症などによる痛み など

健康保険は使えません

①②のいずれにも該当しないケースは健康保険の適用ではありません。

〈例〉●スポーツが原因の筋肉疲労や筋肉痛
●日常生活などによる肩こりや筋肉疲労 など

ただし、健康保険でかけられるケースでも次の場合は健康保険は使えません

- 医師の治療を受けている負傷箇所の施術 医師の治療と重複して健康保険は使えません。
- 通勤中・工作中的の負傷 労災保険が適用されるため健康保険は使えません。

接骨院・整骨院では正しく健康保険を使用してください!

接骨院や整骨院で健康保険が使える範囲は細かく規定されています。「気持ちがいいから」だけのマッサージ代わりの利用に、健康保険は使えません。接骨院・整骨院で健康保険が使える範囲を理解して、正しく利用しましょう。

健康保険の対象にならないものの例

- 単なる (疲労性・慢性的な要因からくる) 肩こりや筋肉疲労
- 運動後の単なる筋肉疲労
- 病気 (神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど) による痛み
- 症状の改善がみられない長期の施術
内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのケガ (雇用されている人)



リラクゼーション目的の施術は対象外!

健康保険が使えるのは?

- 骨折、脱臼 (応急手当以外は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です)
- 外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷 (肉離れ)
- 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み

健康保険でかけられる範囲は、「医師や柔道整復師の診断または判断により急性または亜急性 (急性に準ずる) の外傷性の骨折、脱臼、打撲および捻挫で内科的原因による疾患でないもの」とされています。

※医師による治療と柔道整復師による施術を併給することはできません。



治療内容についてお尋ねすることがあります

接骨院・整骨院で健康保険を利用した場合は、施術日や負傷部分、施術内容について文書や電話により確認させていただく場合があります。施術を受けたときの記録、領収書等を保管し、確認事項に対して回答できるようご協力をお願いします。