

大阪線材より

令和4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/>

大阪線材より

表紙写真：長野県 軽井沢の白糸の滝（提供＝アマナ）

Special Interview

今日も
笑顔で

河邑ミクさん ● お笑い芸人



言葉にはパワーがあると信じて
マイナスになる言葉は
できるだけ口にしないよう工夫しています



かわむら みく / 1994年大阪府生まれ。高校卒業後に松竹芸能の養成所に入り、その後、女性コンビ「8分音符」を結成して活動を始める。コンビを解散してからは、一人でテレビやドラマ、お笑いライブなどに出演。2018年と2019年には、ピン芸人の日本一を決める「R-1ぐらんぷり」で決勝進出を果たした。その後もお笑いライブを中心にさまざまなメディアで活躍している。

約3年前に活動の拠点を東京に移して、一人暮らしを始めました。楽しんで暮らしていたはずが、ある時全身にじんましんが出るようになって、体が悲鳴を上げていくことに気がきました。布団を持たず、硬い床の上で寝起きしたり、栄養の偏った食事を続けていたりしたのが良くなかったようです。不安やストレスを抱えていたことに気付かなかったことも原因です。早速布団や必要最低限の家具を買いそろえ、栄養のバランスを意識した食事に切り替えました。最初からそうしておけば、という話ですね（笑）。

今も食事の内容には気を付けています。でも時々ジャンクフードを食べまくることがあって、それを「ヤンチャする日」と呼んでいます。翌日は反省しながら自炊をして、ヘルシー料理を食べるところまでをセットにして楽しんでいきます。

お笑いのネタを考えるときは、使いたい言葉を選び出すところから始めて、その言葉をキーとした話を作ります。言葉にはパワーがあると信じていて、普段は自分にとってマイナスになる言葉は、できるだけ口にしないようにしています。例えば、「イライラを抑えられないときも」「あーっ、イライラする！」ではなく「何だかプリプリする！」と言い換えたら、口にした自分を笑うことで落ち着くことができます。これはなかなか良い対処法だと自分では思っています。

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0056 大阪府長瀬市3-21 布部駅前ビル5階

TEL 06-6788-6061 禁・無断転載

公告事項

- ◆事業所の削除
平成30年 3月21日付 丸信ナット 株式会社
令和 2年 2月26日付 片倉製紙 株式会社
- ◆組合会議員の退任
令和4年6月13日付 株式会社 朝日押捻子製作所 秋月 隆男

「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、薬代をいくらか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か月の自己負担額の差額が500円以上の方

送付時期

令和4年8月

ジェネリックに切替えてみませんか？

あなたの負担が **852円** から **343円** まで安くなる！

負担総額 1,939円 → 負担総額 800円

品名	数量	単価	合計	ジェネリック切替後
1. アスピリン錠	100錠	8.52円	852円	343円
2. アスピリン錠	100錠	8.52円	852円	343円
3. アスピリン錠	100錠	8.52円	852円	343円
4. アスピリン錠	100錠	8.52円	852円	343円
5. アスピリン錠	100錠	8.52円	852円	343円
6. アスピリン錠	100錠	8.52円	852円	343円
7. アスピリン錠	100錠	8.52円	852円	343円
8. アスピリン錠	100錠	8.52円	852円	343円

ジェネリック医薬品のご説明

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と同じ効果・効能を有する後発医薬品のことです。ジェネリック医薬品は、先発医薬品よりも安く提供されています。

ジェネリック医薬品へ切替えることは？

医師からの処方箋に基づき、ジェネリック医薬品へ切替えることができます。医師とよく相談の上、体質に合った薬を選びましょう。

ジェネリックに切替えてみませんか？

ジェネリック医薬品を利用しましょう。医師にジェネリック切替え希望を相談しましょう。

ジェネリック医薬品のご説明

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と同じ効果・効能を有する後発医薬品のことです。ジェネリック医薬品は、先発医薬品よりも安く提供されています。

ジェネリック医薬品へ切替えることは？

医師からの処方箋に基づき、ジェネリック医薬品へ切替えることができます。医師とよく相談の上、体質に合った薬を選びましょう。

ジェネリックに切替えてみませんか？

ジェネリック医薬品を利用しましょう。医師にジェネリック切替え希望を相談しましょう。

メンタルヘルスカウンセリング (こころの電話健康相談)

「こんなとき…」は
お電話ください

臨床心理士が対応

- 仕事でストレスがたまる
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護がづらい
- なぜか頭痛や下痢が続いている

相談料・通話料
無料

プライバシー
厳守

相談無料でプライバシー厳守
安心してご相談ください

相談は無料です！

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です(6回目から有料)。

※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

プライバシー厳守！

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※面接の予約やご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

職場や家庭の悩み、ストレス・うつなど、こころの健康相談はこちらへ

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。



携帯電話に
登録してね

専用
番号

0120-610820

大阪線材製品健康保険組合

面接カウンセリングの予約窓口

サービス番号 ②

東京カウンセリングセンター、もしくは全国主要都市のカウンセリングルームで、「臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。

■受付時間：月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～20時

電話カウンセリング

サービス番号 ③

電話カウンセリングは1回20分程度が目安です。面接を受けなくなったときは、面接に移行できます(要・面接予約)。

■受付時間：月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～22時

電話カウンセリングの予約窓口

サービス番号 ④

電話カウンセリングで混雑を避けたいときは、翌日以降の予約もできます。

■受付時間：月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～18時

※ご予約の際には所属団体名、予約希望日時、氏名、電話番号、保険証番号等をおうかがいします。

カウンセリングは
臨床心理士が担当

カウンセリングは、臨床心理士の資格(文部科学省の認可した日本臨床心理士資格認定協会が認定するカウンセラーの資格)を持った専門性の高いスタッフが担当します。

健診の3つのメリット

- 1 身体の状態がわかる**
検査数値で健康状態がわかるとともに、過去の数値と比べることで、経年変化が確認できます。
- 2 自覚症状のない病気を予防できる**
初期の生活習慣病は自覚症状がありません。気づきにくい病気の芽を発見できます。
- 3 生活の見直しポイントがわかる**
健診結果で悪いところがあれば、日常生活のどこを見直せばよいかわかります。

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。



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。



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。

特定健診のご案内

～生活習慣病の予防のために毎年特定健診を受けましょう!～

特定健診は、生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診を行うものです。

メタボリックシンドロームに着目するわけ

メタボリックシンドロームは、おなか周りに脂肪がたまった内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常などの危険因子を併せ持った状態を指し、生活習慣病の発症前の段階です。高血圧、高血糖、脂質異常の一つ一つは軽度でも、危険因子が重なると、加速度的に動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中などを発症します。



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4年6月1日～令和5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
血液検査(肝機能)	LDLコレステロール (non-HDLコレステロール)
	AST(GOT)
血液検査(血糖)	ALT(GPT)
	ガンマGTP
尿検査	空腹時血糖
	ヘモグロビンA1c
	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)	



かかりつけ歯科医をもっていますか？

あなたやご家族は「かかりつけ歯科医」をもっていますか。かかりつけ歯科医師は、口腔ケアのプロです。定期的に歯科健診を受けるなどのプロフェッショナルケアと、日頃のセルフケアを両輪に、人生100年時代の歯の健康をめざしましょう。

年に2~3回 プロフェッショナルケアを定期的に受ける

まずは歯科医師などによるアドバイスや歯科健診のプロのケア（プロフェッショナルケア）を受け、定期的なチェックや歯のクリーニング、そして正しいブラッシングを教わりましょう。定期健診は年に2~3回、数カ月に1度程度の間隔で受けておくと、歯の状態の悪化を未然に防ぐことができるので安心です。

.....プロフェッショナルケア.....

歯科健診

定期的に歯科健診を受診を。

歯みがき指導

自分の腔内の状態に合わせて、道具の選び方やみがき方のアドバイスを受けます。



歯石の除去、歯面清掃(クリーニング)

歯石は通常の歯みがきではとれません。歯石除去や専門的な歯面清掃を。

禁煙支援

喫煙は歯周病、口臭、色素沈着などの原因に。正しい知識と的確なアドバイスによる禁煙支援が受けられます。



毎日 セルフケアで毎日のメンテナンスを

毎日のケア（セルフケア）は自分自身でポイントを押さえて正しく行いましょう。丁寧に歯を磨くことはもちろんですが、実はひとりよがりの間違った方法になっていないか、定期的に受ける歯科健診で的確なアドバイスをもらうようにするとよいでしょう。

.....セルフケア.....

歯ブラシの選び方、持ち方

小さめのブラシを選び、鉛筆を持つようにして、入れる力は消しゴムで消すぐらいで強すぎず。

正しいブラッシング

毛先は歯と歯ぐきの境目に当て、ゴシゴシと大きく動かすのではなく、細かく振動させるように。前歯、奥歯、歯の外側、内側とブラシの向きを変えて。

デンタルフロス

左右の中指にフロスを巻き付け、人差し指と親指で持ちます。ゆっくりと歯と歯の間に入れ、数回やさしくこするように。

歯間ブラシ

歯間の大きさに合わせてサイズを選択。歯肉を傷つけないように歯肉に沿って入れ、前後にやさしく動かす。

健診を上手に活かそう！



健診は、私たちの健康生活の基になるものです。より健康で豊かな生活を築くために、上手に健診結果を活用しましょう。



放置するとこんなにこわい！ 生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。後戻りにせず、健診で見つかったときに手を打ちましょう。

高血圧を放置すると

脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。

脂質異常を放置すると

動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

肝機能異常を放置すると

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんに進行する危険が高くなります。

腎機能異常を放置すると

人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。

「要治療」「要精密検査」があったら

「特に症状もないし」「そういう体質だから」などと軽く考え、放置していませんか。病気の可能性が高い状態ですので、できるだけ早く専門の医療機関を受診して詳しい検査を受けてください。せっかく見つかった病気の兆候を、みすみす放置して後悔することがないようにしましょう。

「正常」「異常なし」だったら

今の健康状態をキープしましょう。ただし、検査を受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信しないこと。加齢や環境変化によって、健康状態が悪化することもあります。正常の範囲内でも数値が悪化している項目があったら注意し、よい生活習慣を続けていきましょう。

「要再検査」「経過観察」があったら

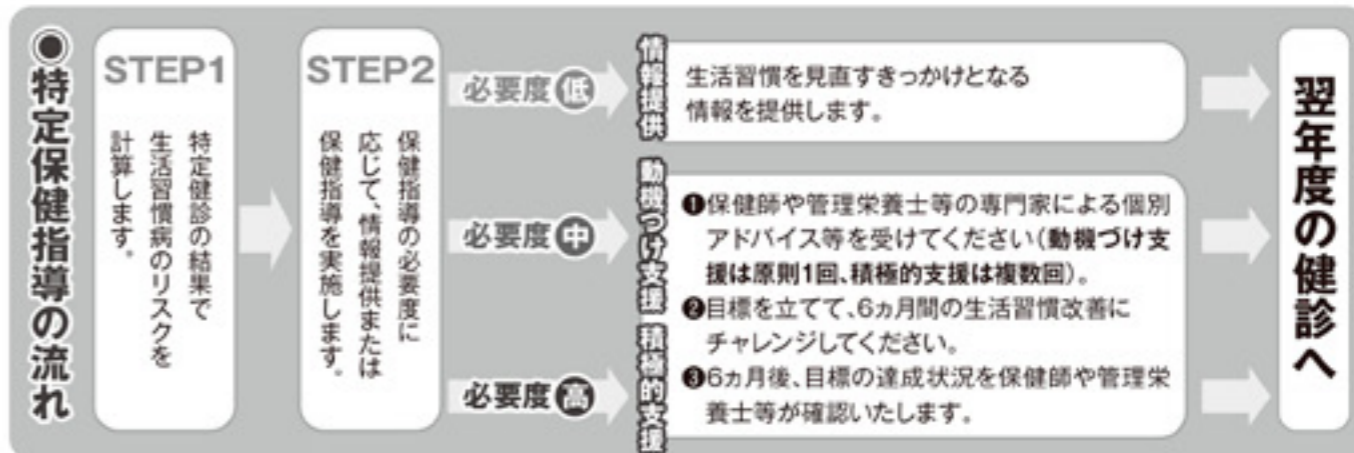
「毎年ひっかかるんだよ」と、再検査を受けない人が多くいますが、基準値を外れている項目がありますので、健診結果に書いてある指示に従ってください。この段階で手を打つことがとても大切です。



特定保健指導を受けましょう！

皆さまの健康づくりの支援に取り組んでいくため、各事業所と連携のうえ、メタボリックシンドローム対策として「特定保健指導」を実施しております。

対象者の方にはご案内文書を別途送付しておりますので、ご通知が届いた方は、ぜひ保健指導を受けましょう。



※特定健診・特定保健指導の実施は「高齢者の医療の確保に関する法律」により医療保険者の法定義務になっておりますので、加入員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

ならない！悪化させない！生活習慣病

日本人の死因の2割以上！ “サイレントキラー” 動脈硬化の恐怖

日本人の死因の第1位は「がん（悪性新生物）」ですが、第2位の心疾患、第4位の脳血管疾患を合わせると、

日本人の2割以上は「動脈硬化」が原因で起こる「血管の病気」で亡くなっています。

動脈硬化は自覚症状こそないものの、命に関わる重大な病気につながるものが少なくありません。

高血圧や脂質異常症をはじめとしたさまざまな危険因子が動脈硬化を進行させ、

病気を引き起こす可能性を高めます。

日々の健康管理と早めの治療で、リスクを少しでも減らし、動脈硬化の進行を遅らせましょう。

監修/ 勝木美佐子 医学博士、日本産科婦人科学会指導医、労働衛生コンサルタント

男性40歳以上、
女性55歳以上である

高血圧である

食事が不規則だ

喫煙者だ

運動不足だ

BMI が26.5以上である

血縁者に狭心症、心筋梗塞、
脳梗塞患者がいる

チェックが
多いほど
リスク大!



健診結果が
悪かったけど
体調は何ともない
から大丈夫!

自覚症状がないままひそかに進行し、
心筋梗塞 や **脳梗塞** などの
生死に関わる疾患を引き起こします

ドクターが
ズバリ
答える!

ビールで水分補給はできる？
正しい熱中症予防

熱中症の陰に脱水症あり
「かくれ脱水」に要注意

暑い時期は、熱中症のリスクが特に高まる。熱中症とは、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体にとり多量な熱がたまってしまいう状態のこと。「熱中症の陰には脱水症が潜んでいます」と話すのは、熱中症に詳しい、済生会横浜市東部病院の谷口英喜先生だ。

何らかの原因で体内の水分が減少し、バランスが崩れてしまうと脱水症と呼ばれる状態に。単なる水分不足ではなく、水分と同時に電解質も失われるため、体の機能を正常に保てなくなる。進行するまで症状が出てくると、「かくれ脱水」になっていることも。

「かくれ脱水を防ぐには、一度にたくさんではなく、少しずつ小まめに水分を補給することが大切です。小まめに補給して筋肉に水分を蓄えておけば、急に発汗量が増え

ても体が対応でき、熱中症を防げます。水分補給というと、スポーツ飲料や経口補水液が思い浮かびますが、通常時に飲んでいると、糖分や塩分の取り過ぎになることがあります。特に脱水傾向がない場合は真水や、日頃から飲み慣れていればコーヒーや紅茶でもよいです」（谷口先生）

お酒で水分補給はNG
正しい方法で熱中症予防を

夏場は「ビールで水分補給」と言いたくなるが、谷口先生いわく、「アルコール類には強い利尿作用があり、単体では水分補給にはなりません。水と一緒に飲むなどすれば、脱水の進行と二日酔いの予防にはなりますが、十分な水分補給とは言いにくい」とのこと。アルコール類の飲み過ぎは脱水を促すほか、尿酸を増やし、痛風の発症や動脈硬化、高血圧などのリスクも高める。自己流ではなく、正しい水分補給で、熱中症を予防しよう。

*1 電解質：体内に存在するミネラルのうち、体液中に溶解し、体内で水分調整や筋力の動きをサポートする物質のこと

熱中症予防のための

正しい水分補給 3つのポイント

1

1日に必要な水分摂取量＝
自分の体重(kg)×40ml^{*2}を
目安に、「半分を食事、半分
を飲料から」摂取する



2

飲料の場合、1回当たり
100～200mlを1日8回
以上、小まめに摂取する



3

汗をかいたときには、水分
だけでなく塩分などの電解
質も一緒に補給する



*2 体重60kgの人の場合、60×40ml＝2,400mlが1日に必要な水分量

もししたら「かくれ脱水」？
脱水症チェックリスト

- 爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 口の中が乾燥している
- 舌の表面に亀裂がある
- 皮膚に張りが無い
- 手足が冷たくなっている
- 舌の赤みが強い
- 舌が白いものに覆われている
- (新生児の場合) おでこがくぼむ

出典：教えて！「かくれ脱水」委員会

2つ以上該当したら、
脱水症の可能性大!



監修/ 谷口 英喜

済生会横浜市東部病院
患者支援センター長/ 栄養
部長、東京医療保健
大学大学院客員教授、脱
水症・熱中症等の専門家
として、メディアに多数出演。

死亡や要介護の原因に！

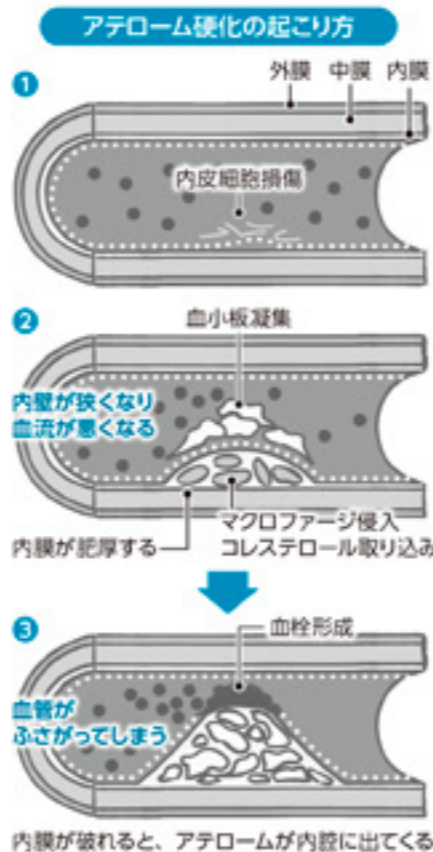
ひそかに進行する

動脈硬化は「死の序曲」

「血管の老化現象」 動脈硬化

動脈硬化とは、通常は弾力性があつて、しなやかな動脈の血管が、加齢やさまざまな危険因子により、厚く硬くなる「血管の老化現象」のことです。

動脈硬化は発生する場所や特徴によって、大きく3つに分かれます。脳や心臓の太い動脈の内膜に



コレステロールなどの脂肪からなる「アテローム」という粥状物質（おかゆのようなどろどろとした物質）がたまり、血管の内腔が狭くなることで生じる「アテローム（粥状）硬化」が最も多く、他に大動脈や下肢の動脈、首の動脈に起きやすい「中膜硬化」、高血圧に長い間さらされることで主に脳や腎臓の細い動脈が硬くなる「細動脈硬化」があります。

日本人の死因と 要介護の原因

動脈硬化は日本人の死因や要介護の原因に大きく関わっています。動脈硬化が主な原因で起こるとされる脳血管疾患と心疾患を合わせると、それだけで日本人の死因の2割以上となります。また、要介護になった原因のうち、約2割が脳血管疾患や心臓病などによるものです。

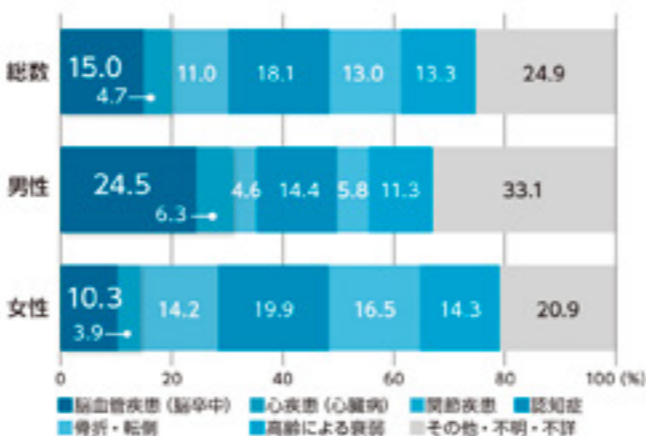
高齢化が進む日本において動脈硬化をいかに防ぐかは、個人にとっても社会にとっても大きな課題であるといえます。

危険因子が多いほど 発症しやすい

動脈硬化の危険因子には、加齢や遺伝的体質、性別のように避けられないもの（不変因子）のほか、ストレス・運動不足・喫煙・肥満・高血圧などの改善が可能なもの（可変因子）があり、これらの危険因子が増えるほど生じやすくなります。

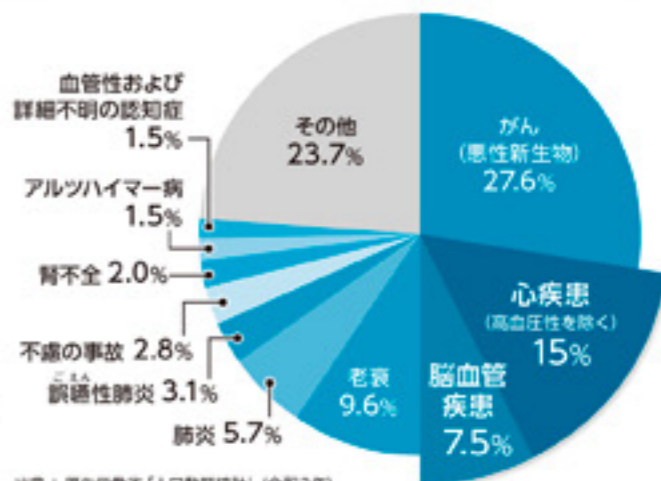
中でも、腹部に内臓脂肪が蓄積している「メタボ」の人に多く見られる、肥満・糖尿病（または耐糖能異常）・高血圧・脂質異常症

65歳以上の要介護者等の性別に見た
介護が必要となった主な原因



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和元年)

主な死因の構成割合

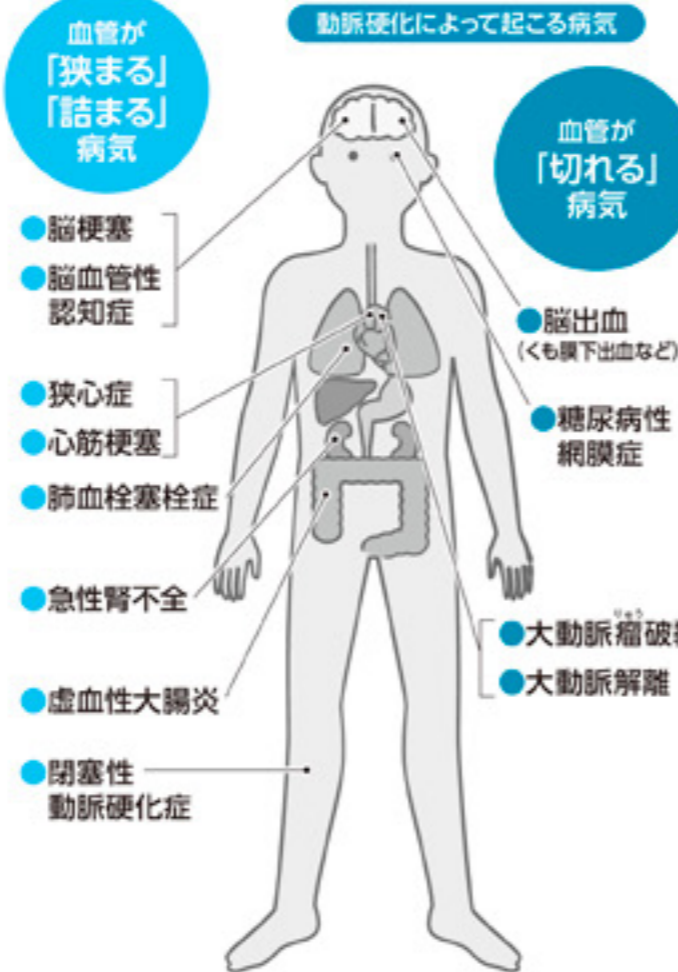


出典：厚生労働省「人口動態統計」(令和2年)

の4つは、重複して発症すると動脈硬化が促進され、心筋梗塞などの命に関わる病気の危険因子となることから「死の四重奏」と呼ばれています。その前段階である動脈硬化は、つまり「死の序曲」ともいえます。

動脈硬化はさまざまな 病気を引き起こす

動脈硬化には、これといった自



覚症状はありません。しかし症状がないからと放っておくと、狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などの命に関わる病気を引き起こすことがあります。他にも、足の血管に動脈硬化が生じて、悪化する足先が腐ってしまう閉塞性動脈硬化症、血管性認知症、うつなど、さまざまな病気が動脈硬化によって引き起こされます。

症状が表れる前に 受診を

階段を上ると息が切れる、目ま

コロナ禍と動脈硬化

動脈硬化がある人には、心臓病や脳血管疾患などの基礎疾患があることが多いです。これらの疾患は、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合の重症化や死亡のリスクを高めます。まずは疾患の治療に努めましょう。また、自粛生活でのストレスなどが血圧を上昇させ、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞といった心血管疾患の発症リスクが高まることも。生活習慣の改善をしっかりと行うとともに、感染予防対策やワクチンの接種も徹底しましょう。

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

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

足の疲れをとるストレッチ

ふくらはぎや足の裏の疲れを軽減するストレッチをご紹介します。
冷房や立ち仕事によるむくみにも効果的です。

足指伸ばし

普段、靴の中で縮まっている足指を伸ばすことで、血流が良くなり、冷えやむくみの解消や、腰痛や肩凝りの原因になる「浮き指」の解消につながるストレッチです。

回数目安
それぞれの指を10回ずつ

ポイント

できるだけ大きく、指の付け根がしっかり伸びていると感じるくらいに動かしましょう。

1 あぐらをかいて足を楽にして座ります。



2 足の親指と人さし指を持って前後に動かします。他の指も同様に動かします。



3 逆側の足でも同様に行います。

足首回し

足首がやわらかくなってふくらはぎがほぐれ、歩くときの足運びもスムーズになります。

回数目安
内回し・外回し各10回

ポイント

くるぶしの位置をつかむことで、足首の可動域が広がります。

1 左足を伸ばして、右足首を左ももに乗せます。



2 右手で右足首を、左手で右足の先を持って、大きく回します。



3 逆側の足でも同様に行います。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- 夕方気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。

 **動画でチェック!**
アクセスはこちらから

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。



動脈硬化を予防・悪化させない生活習慣

動脈硬化の危険因子は、毎日の生活習慣と密接に関わっています。

したがって生活習慣の改善で、動脈硬化の進行を遅らせることが可能です。

また、アメリカのジョンズ・ホプキンス大学の初代内科学教授、ウィリアム・オスラーが「人は血管とともに老いる」と言っているように、現在は血管に問題がない健康な人でも、

年齢を重ねれば血管は硬くなり、動脈硬化が起きやすくなります。

リスクが少ない人も生活習慣に気を付け、動脈硬化の予防に努めましょう。

運動

ややきついと感じる強度の有酸素運動を、うっすら汗ばむまで、20～30分程度続けると効果的です。腰や膝への負担が心配な場合は、プールでの水中歩行もよいでしょう。毎日行えるのに越したことはありませんが、体調に合わせて、週に2～3回程度行えば、しなやかな血管を保つのに十分です。また、屋内で過ごす時間が長い人は、時々立ち上がりストレッチをするなど、座りっ放しを避ける工夫をしましょう。



禁煙

喫煙は動脈硬化の大きなリスクです。タバコを吸うとニコチンの作用によって血管が収縮し、血圧の上昇をもたらされて、動脈硬化が進行します。また血管が傷つき、脳卒中や心筋梗塞などの脳血管疾患や心疾患のリスクも増大します。「禁煙しようか迷っている」という人は、この機会にトライしてみてください。



血圧コントロール

血圧コントロールは、家庭でできる健康管理法の一つです。毎日血圧を測定し、値を記録して、血圧を管理します。ただし血圧は運動、食事、体調、精神状態など、ちょっとしたことで大きく変わります。したがって条件を一定にした状態で測ることが大切です。お勤めは1日のうちで最も血圧が高くなる起床後30分以内、飲んだり食べたりする前に測ること。それを洗顔や歯磨きのように朝のルーティンに加えると、継続しやすくなります。



食生活

動脈硬化の4つの危険因子のうち、糖尿病は糖質、高血圧は塩分、脂質異常症は脂質、そして肥満はエネルギーそのものの取り過ぎが大敵です。これらの対策のためには、特定の物を食べたり、避けたりするのではなく、さまざまな食材を満遍なく摂取し、バランスの良い食事を心掛けましょう。

女性の方

女性はエストロゲンという女性ホルモンの影響で、男性よりも動脈硬化のリスクが低い傾向にあります。ただし、更年期になるとエストロゲンの分泌量が減少します。また、若い方でも無理なダイエットやストレスなどの影響で、エストロゲンが減ることも。過剰な食事制限は避け、バランスの良い食事や運動を心掛けて、動脈硬化の予防に努めましょう。

産業医より

「まだ自分は大丈夫」と思っている方へ



健康診断結果が悪い若さ方



幼児からの知識や習慣

食育とは、文部科学省によると「成長期の子供に対する食育は、子供たちが一生運にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。子供の頃に身に付いた食習慣を大人になつてから改めることはとても困難です。生活習慣病の予防は子供の頃の食生活から。幸せで楽しい食卓を囲むことで、日本の未来を元気にしましょう」とあります。ポイント
は二つ。一つは、子供たちが将来にわたって健康を維持できる食習慣を身に付けること。もう一つは、大人になつてから食習慣を改めるのは難しい、ということ。幼児の頃からの食育に関する知識や習慣は自立した大人になるために欠かせないものなのです。
子供は大人と一緒に食事を取りながら、あるいは一緒にスーパーに買い物に行くなどして、さまざまな機会に食事や栄養の知識を得ます。子供が見習うのは保護者や日頃の料理を作ってくれる大人の姿。その大人が「きちんとした食事」ができてくるのか、「正しい

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

大人にも役立つ！ 将来困らない 幼児からの食育



健診、人間ドック、メタボ、健康経営…。大人は健康を意識したり、させられたりで何かと大変です。片や幼児期からの運動や食生活が大切といわれますが、幼児期の健康習慣、特に「食育」は子供にとっても親にとっても効果とメリットがあるのです。

いね」と笑顔で野菜を食べる姿を何回も、何年も見せ続けることが大切です。それにより野菜特有の苦味や辛味、匂いも「安全で安心して食べられる味」と認識させられるのです。

覚えたい「だしの味」

そして大人も子供としっかりと覚えたい味が「だしの味」。だしはこんがやかつお節、肉や魚、貝類などに豊富です。顆粒だしやコンメキープでも構いません。だしの味が効いているとみそや塩、しょうゆの量を少なくしても十分おいしいと感じられます。薄味でもおいしく感じるように味覚が変化してきます。
だしの味は、薄味で満足できるので味の濃いものの弊害を回避することができます。子供時代の味覚の成長に大きく貢献します。甘い味や塩辛い味は、余計な食欲を湧かせてしまいます。しかし、だしの味には食欲を落ち着かせる働きがあります。暴走しやすい食欲を抑えてくれるのでダイエット効果もあります。だしの味を利用して食欲に振り回される生活から抜け出しましょう。

味覚は成長する

そこで大人と子供の両方に通ずる食育のポイントは二つ。「味覚は成長する」と「野菜の味を好きになる」です。
意外に感じるかもしれませんが、味覚は成長し、変化します。特に子供の味覚は生活環境で成長し、健康を損なわないように育てることもできるのです。子供の味覚はヒトの本能に近いものがあり、すぐエネルギーになる

column

野菜などの苦手な食材は おいしくなる工夫で克服

好き嫌いを直すために「カレーに混ぜる」という方法がありますが、これは根本的な解決になりません。カレーに混ぜていないときに食べることができないからです。

ある程度の好き嫌いは個性です。しかし「野菜が嫌い」は健康を脅かしてしまいます。最初は好きな味のドレッシングをかける、煮物や炒め物に肉を多めに使って肉類のうま味成分を野菜に取り混ぜて食べる、というところから始めましょう。

野菜を育てるのもお勧めです。プランターなどで自分が育てた野菜は「食べてみよう」という意欲が湧きます。収穫が楽しく感じたらもう苦手は克服できたようなもの。早速料理に取り入れてみましょう。きっとおいしいですよ。

また、子供が好きだからと朝食に菓子パンを食べさせていませんか。菓子パンは、パンと名前が付いていますが栄養的にはお菓子です。つまり、朝からお菓子を食べていることに。食パンやロールパン、レーズンパンなどに替えてください。



くらしにプラス+

おうちでSDGs

廃油で石けんをつくろう

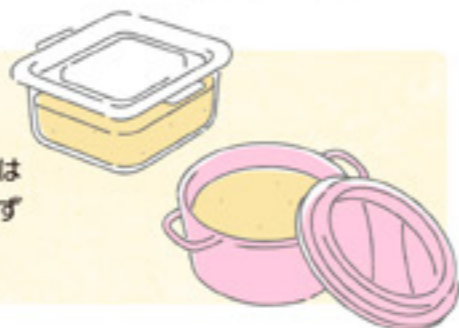
今回の先生 里見 千佳さん 一般社団法人ハンドメイド石けん協会 グランドマスターソーパー

家庭でも気軽にSDGsに取り組めるアイデアを提案していきます。今回は海洋汚染にも関わる揚げ物などでの食用油脂（廃油）に着目。捨てるはずの油を利用して石けんをつくってみませんか。



海の豊かさを守ろう
海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全することを目指します。

[SDGs(エスディーゼズ)]
2015年に国連サミットで採択された世界が達成すべきゴールを表した「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」の略。17の目標があり、2030年までの達成を目指しています。



つくり方

廃油石けんは油なじみが良いので、台所用、風呂掃除用、シャツの襟袖汚れのこすり洗いなどに効果的です。今回は材料を混ぜるのが簡単で、安全性の高い温熱用ペットボトルを使ったつくり方です。

材料

●ろ過した廃油 100g
(オリーブ油、コメ油、キャノーラ油)
※原材料の割合が分からないサラダ油や、成分が調整された機能性オイルは石けんづくりには適さない。

●カセイソーダ 12g
(劇物のため、販売許可のあるドラッグストアなどで購入可能)

●精製水 35g
(ドラッグストアなどで購入可能)

用意するもの

●温熱用ペットボトル (容量 280～350ml)

●デジタル温度計

●エアパッキン (またはペットボトル保温カバー)

- 紙コップ
- スプーン (ステンレスかポリプロピレン製)
- ポリプロピレン製コップ
- ポリプロピレン製食品保存容器
- ビニール袋
- 鍋 ●新聞紙 等



準備

- 1 作業場所を新聞紙等で保護し、安全な服装で行う。
- 2 耐熱性の高いポリプロピレン製のコップに精製水を、温熱用ペットボトルに廃油を、紙コップにカセイソーダをそれぞれ量り入れておく。

注意!

廃油は肌に刺激を与える可能性があるため、手や体を洗う石けんにしたい場合は新鮮な油脂でつくりましょう。

手順

- 1 精製水にカセイソーダを加え、デジタル温度計で静かに混ぜて溶かす。
POINT 刺激性の蒸気が出るので、換気のできる場所で行うこと。
- 2 廃油に1を静かに入れ、石けん生地をつくる(混ぜると40℃くらいに下がる)。
POINT 1、2の工程は高温になり、危険なのでシンクの中で行うとよい。
- 3 ペットボトルのふたをしっかりと締め、ビニール袋に入れて口をきつく縛る。
- 4 エアパッキンなどに包んで、石けん生地が不透明なポターージュ状になるまでシェイクする(数分～30分程度)。
- 5 ビニール袋の口を切ってペットボトルのふたを開け、中身を食品保存容器に静かに移し、ふたをしたら再度ビニール袋に入れて口をきつく縛る。
- 6 鍋に60～70℃のお湯を用意し、5を袋ごとつけて保温。お湯の温度が下がったらお湯を取り替えて約1時間湯せんする。
- 7 固まって透明感のあるジェル状になっていたらお湯から取り出し、ふたをしたまま一晩置く。ジェル状の生地は化学反応が終わっていないので触らないこと。
- 8 翌日、食品保存容器のふたを開け、風通しの良い所で1週間乾燥させれば出来上がり!



あなたの心は
大丈夫?

ココロ
メンテ
通心

質問

家事や育児を手伝っているのに、妻からは「何もしてくれない」と怒られてしまいます。

20代の森下さん(仮名)は同じ年の妻と結婚して3年。1歳の子供がいます。平日は帰宅時間も遅く家事や育児を手伝う時間が取れません。妻の不満を解消するにはどうしたらいいのでしょうか。

毎日遅くまでお疲れさまです。平日仕事が終わってからの家事や育児をする心の余裕も時間も少ないものですよね。1歳のお子さまとなると、活発に動き始める年齢でしょうし、お世話が余計に大変かもしれませんね。

共働きということもあり、奥さまは家事や育児をご相談者さまと一緒に取り組みたい、奥さまからの指示を待つのではない、自ら段取りを考えて動いて

ほしいと思っているのかもしれない。また、「手伝う」という言葉から、当事者意識が欠けていると思われる可能性もあると思いますので、一度奥さまと認識の擦り合わせをされてみてはいかがでしょうか。

仕事が忙しいと家事や育児にはなかなか手が回らないものだと思います。体も疲れているので、よね。とはいえ、夫婦は一つのチームです。怒られてばかりですと気が滅入ってしまうと思いますが、奥さまの不機嫌は「助けてほしい」のサイン。パートナーであるご相談者さまと互いに支え合っていると感ずること



心理カウンセラー 高見 綾

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づき、多くの人のサポートを行う。著書に「ゆずらない力」(ずばる書)があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



健康保険法改正のお知らせ

令和4年10月から 育児休業期間中の保険料免除要件が見直されます

育児休業期間中の保険料免除：被保険者が育児休業等を取得している場合は、申出により保険料負担の全額（賞与保険料を含む）を免除します。

改正内容

現在は、育児休業を開始した日の属する月からその育児休業が終了する日の翌日が属する月の前月まで保険料が免除となっていますが、今回の改正では、この仕組みに加え、**育児休業を開始した日の属する月とその育児休業が終了する日の翌日が属する月が同一であっても、その育児休業の日数が14日以上ある場合は、保険料の免除が可能となります。**

ただし、賞与保険料は、育児休業の期間が1ヵ月を超える場合に限り、免除対象となります。



令和4年10月から 短時間労働者の加入要件が順次拡大されます

短時間労働者にかかる加入要件：現在は、従業員数が501人以上の事業所規模で4つの要件を満たす従業員の方が加入対象となっています。

4つの要件

週の所定労働時間が20時間以上

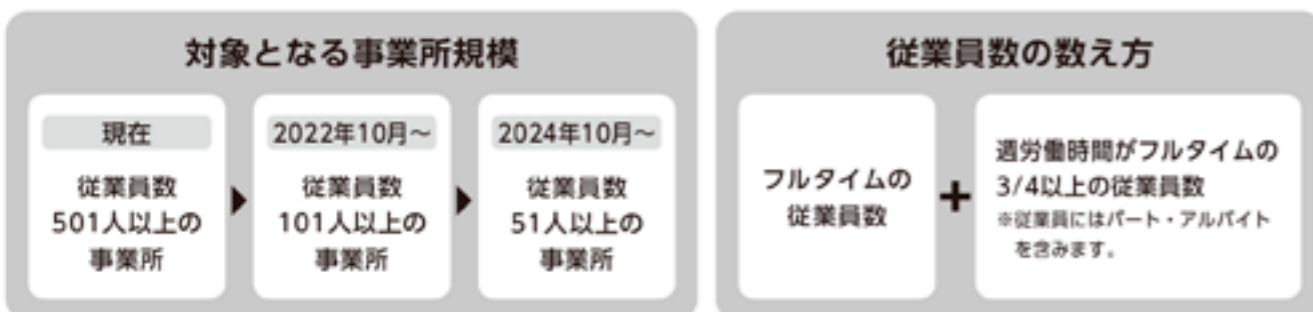
月額賃金が8.8万円以上

2ヵ月を超える雇用の見込みがある

学生ではない

改正内容

令和4年10月から、従業員数が101人以上の事業所規模で4つの要件を満たす従業員の方が加入対象となります。



診療報酬改定で

4月から医療費が一部変わりました

診療報酬 +0.43%
薬価 -1.35%

診療報酬の改定により、令和4年4月から健康保険で受ける医療の価格が見直されました。

診療報酬改定とは

健康保険で受ける医療は、国が価格を決めており、全国一律です。この医療の価格のことを「診療報酬」といいます。

診療報酬は医療の進歩や経済状況、社会情勢、進むべき医療制度等を踏まえて議論され、通常2年に一度見直しが行われます。これが「診療報酬改定」です。

今回の改定で変わった主なポイント

下記の内容以外にもさまざまな項目で見直しが行われています。

感染対策の取り組み

年1回の感染症発生への訓練への参加など、感染防止対策の実施や発熱患者の外来診療を行う診療所では、加算があります。

外来感染対策向上加算

●患者1人につき、月1回 + 60円

オンライン診療

情報通信機器を使用した診療が恒久化され、医療機関を問わず初診からオンラインで受診ができます。

- 初診 2,510円
- 再診 730円
- 外来診療 730円

リフィル処方箋の導入

症状が安定している場合に、医師の診察なしで同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができます。利用回数の上限は3回です。

リフィル処方箋の場合は、3回まで直接調剤薬局で薬を受け取れる



不妊治療の保険適用

不妊治療が保険適用となり、人工授精や体外受精などの生殖補助医療についても健康保険で受けられるようになりました。

一般不妊治療

- タイミング法
- 人工授精

生殖補助医療

- 採卵・採精
- 体外受精・顕微授精
- 受精卵・胚培養
- 胚凍結保存
- 胚移植



など

◆健康保険で治療を受ける場合は年齢により回数の制限があります。

年齢制限 治療開始時に女性の年齢が43歳未満

回数上限 ●40歳未満…1児につき通算6回まで
●40歳以上43歳未満…1児につき通算3回まで

紹介状なしの受診の定額負担の見直し

紹介状なしで受診した場合に医療費とは別に負担する定額負担の額が引き上げられ、対象となる医療機関の範囲が見直されます。

定額負担

- 初診 医科 7,000円 歯科 5,000円
- 再診 医科 3,000円 歯科 1,900円

対象病院

- 特定機能病院
- 地域医療支援病院 (200床以上)
- 紹介受診重点医療機関 (200床以上)

※実施は令和4年10月からです。

生活習慣病
予防のための
ヘルシー
旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう!

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、国際中醫師



脂質異常症を防ぐ
脂肪を抑えて満足感のあるレシピ

夏野菜とたこの冷やしおでん

脂質異常症は、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が高くなる生活習慣病で、動脈硬化を進展させ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞のリスクを高めます。脂質異常症を予防する食事のポイントは、脂肪の質と量。肉の脂身やバターなどの飽和脂肪酸を控え、魚介類や大豆製品を食べるようにしましょう。また、食物繊維は血中コレステロールを下げる働きがあるので、野菜やきのこ類もお薦めです。

Main
夏野菜とたこの
冷やしおでん

■184kcal ■脂質0.9g ■塩分相当量3.4g ※すべて1人分

塩分控えめの味付けながら、たことトマトのうま味で味の満足感が得られる、彩り豊かな冷やしおでん。冷やすことで、塩味をより強く感じられます。かみ応えがあって低脂肪・高たんぱくのたこは、脂質異常症予防にピッタリの健康食材。旬の野菜もたっぷり食べられます。

旬食材 まだこ



日本で一般的に食べられているたこ。一年中流通していますが、瀬戸内エリアでは6～8月が旬とされています。以前は「コレステロールが多い食材」とされてきましたが、現在は、豊富に含まれるタウリンにコレステロール値を下げる働きがあることが分かっています。タウリンには動脈硬化予防だけでなく、夏バテ、二日酔いの予防効果が期待できます。

材料 (2人分)

●ゆでだこ.....120g (足2本)	●ミニトマト.....8個
●なす.....1本	●A 白だし.....大さじ2.5
●かぼちゃ.....100g	●水.....2.5カップ
●とうもろこし.....1/2本	●練りがらし.....適量
●オクラ.....4本	

旬食材 えだまめ



成熟する前に収穫された大豆のことで、栄養学の観点からは「豆類」ではなく「野菜類」に分類されます。豊富に含まれるビタミンB₆は、体内で糖質をエネルギーに変えるのに不可欠なので、生活習慣病予防のために積極的に食べたい食材です。

材料 (2人分)

●えだまめ.....200g	●たまねぎ.....1/8個
●塩(もみ込み用・ゆで用).....小さじ2	●A レモン汁、酢.....各大さじ1
●かにかま.....2本	●ごま油.....小さじ1
	●塩、こしょう.....少々

- 作り方 ●調理時間10分(ゆらし時間除く)
- 1 えだまめのさやの両端を切り落とし、塩小さじ1をふりかけ、よくもむ。水500mlを鍋で沸かし、塩小さじ1とえだまめを入れて、3～5分ゆでる。お湯を切り、さやから取り出す。
 - 2 かにかまは1cm幅に切る。たまねぎはみじん切りにする。
 - 3 ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加え、冷蔵庫で20分以上冷やし味をなじませる。

作り方 ●調理時間25分(ゆらし時間除く)

- 1 ゆでだこに竹串を刺す。なすは縦半分に切り、皮目に格子状の切り込みを入れる。かぼちゃは4cm角に切り、面取りをして皮をとるところをむく。とうもろこしは輪切りにする。オクラは塩少々(分量外)を振り、もみ洗いをし、ミニトマトは湯むきをする。

POINT



トマトやなすなどの皮が固い野菜は、湯むきや切り込みを入れることで、味が染みやすくなり、塩分を控えめにしてもおいしくいただけます。ミニトマトの湯むき方法は、次の通りです。①ヘタを取る ②ヘタの反対側に切り込みを入れる ③熱湯をかける ④冷水に入れ、割れた部分から手で皮をむく。

- 2 Aを煮立て、ゆでだこ、かぼちゃ、とうもろこし、なすを入れ10分煮る。オクラを加えさらに1分煮る。粗熱が取れたら、ミニトマトを加え冷蔵庫で冷やす。
- 3 器に盛り付け、練りがらしを添える。



Side
えだまめとかにかまの
和風サラダ

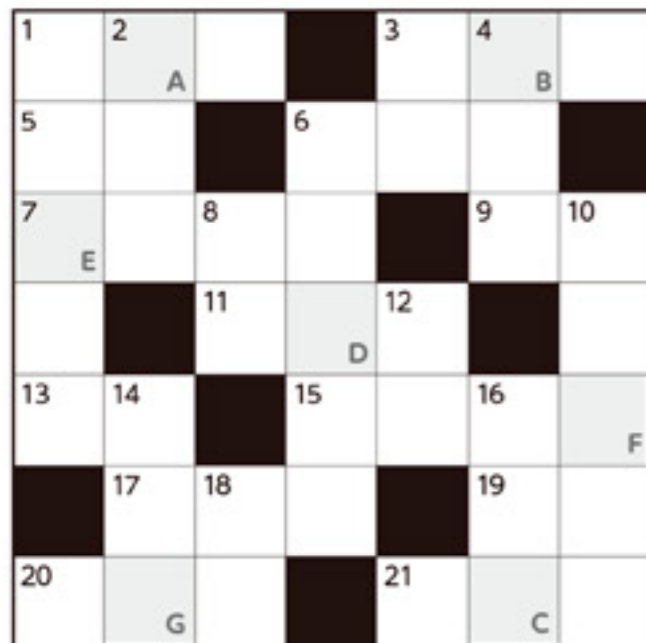
■112kcal ■脂質7.8g ■塩分相当量1.3g ※すべて1人分

酸っぱさが食欲を増進してくれる、夏らしい色鮮やかなサラダ。ごま油の風味がポイントです。

脳が目覚める パズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A~Gに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？



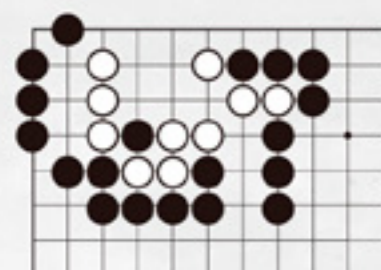
タテのカギ

- 1 ご飯を炊き保温する家電製品
- 2 リアルなプラモデルなどの類い
- 3 道のコーナー部分は曲がり○○
- 4 水溶液の濃さを数値化したもの
- 6 大きな道路にある仕切りは中央○○○○
- 8 大きな口が特徴的な水辺の動物
- 10 まくろを具にした巻きずし
- 12 図形の問題を解く数学のジャンルは○○学
- 14 歴史が長くずっと繁盛しているお店
- 16 銀行などから資金を融通してもらうこと
- 18 たき火やストーブでとるもの

ヨコのカギ

- 1 英語で「プラム」、漢字で「李」
- 3 成功確率 0%なら○○○性は皆無
- 5 ゴルフコース上にもある大きな水たまり
- 6 ワインの原材料にする定番のフルーツ
- 7 ガスや水道のパイプを配置すること
- 9 川にある堤防の別名
- 11 英語にするとホースパワー
- 13 囲碁や将棋のプロ
- 15 弥生時代に建てられた○○○○式倉庫
- 17 トラック後部の収納スペース
- 19 白と黒の間の干支
- 20 本などにメモとして貼る粘着力の弱い紙片
- 21 東北の古い家にいるといわれる妖怪は○○○童

答



出題/五段 伊藤優詩

黒先で7手は必死です。手順に注意です。(10分初段)

詰碁

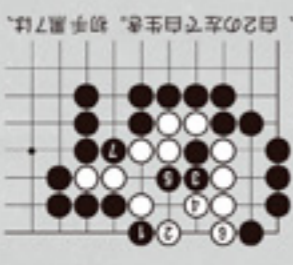


出題/五段 山下カズ子

持駒：飛、銀、4筋に落ちがきないように。(10分4級)

詰将棋

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲



▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲



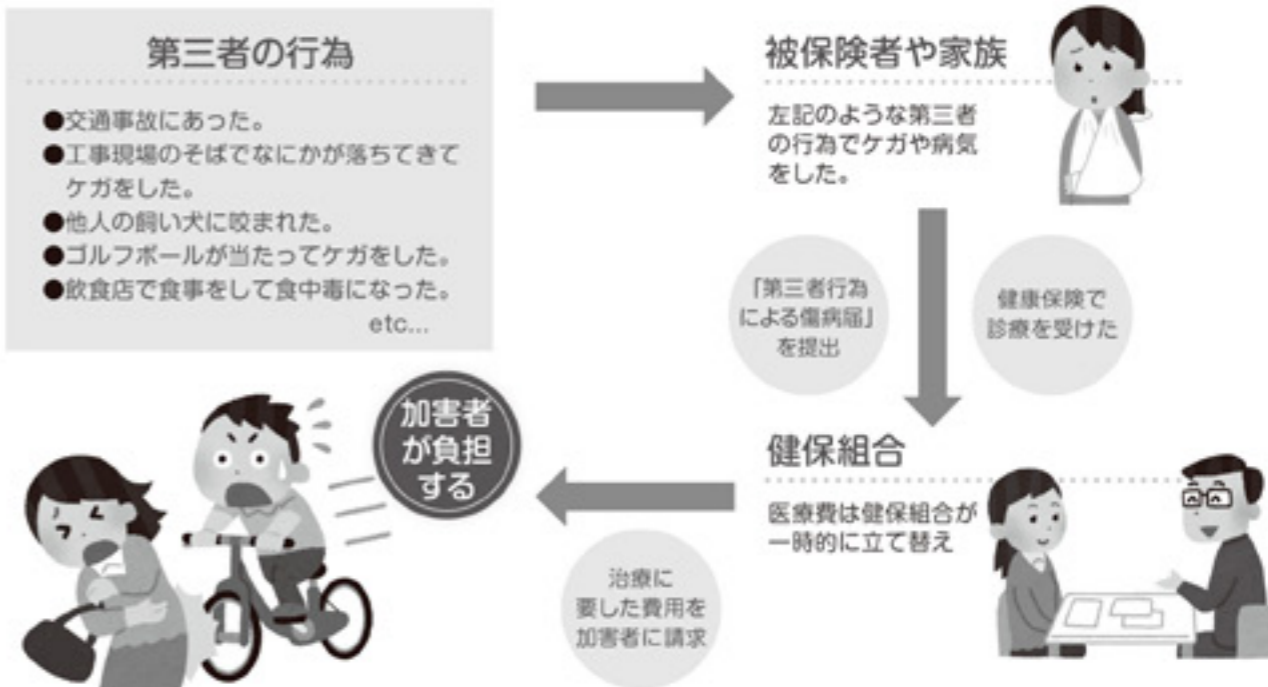
健康保険のポイント

交通事故など第三者行為による給付

交通事故にあったときも、健康保険が使えます

交通事故などのように、他人すなわち第三者の行為によって起きた事故などによるケガや病気の場合も、健康保険で診療を受けるかどうかを選択できます。

健康保険による診療が行われた場合には、加害者が本来医療費を負担すべきものですので、健康保険組合は一時的に医療費を立て替え、あとから加害者（自賠責保険の保険会社も含む）に医療費を請求することになります。



必ず「第三者行為による傷病届」の提出を!

健康保険組合では、「第三者行為による傷病届」の提出がないと、第三者の行為によるケガや病気であることがわからず、加害者が負担すべき医療費を皆さんの保険料から支払うことになってしまいます。健康保険で診療を受けるときは、すみやかに「第三者行為による傷病届」を健康保険組合に提出してください。

交通事故にあったら

- 1 警察に通報、相手を確認
すぐに警察に届け出るとともに、相手の免許証、車検証、連絡先などを確認し、記録します。
- 2 健康保険組合に届け出る
なるべく早く健康保険組合に「第三者行為による傷病届」などの書類を提出します。
- 3 示談の前に必ず健康保険組合に連絡・相談
治療前や治療途中で示談をすると、健康保険が使えなくなり全額自己負担となる可能性があるため、注意しましょう。

「負傷原因のお問い合わせ」にご協力願います。

第三者行為による負傷の疑い、仕事上や通勤途上に起きた負傷の疑いのある場合は、「負傷原因確認」を実施させていただきます。お問い合わせを受けられた方はご回答願います。