

大線健保たより

平成30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/>

発行 大阪線材製品健康保険組合

〒577-0801 東大阪市小阪1-9-1304 小阪第一近鉄ビル

TEL 06 6788-6061 禁・無断転載

前向きな気持ちを言葉にしなが
ら
毎日全力で生きています！

NANAD
鈴木奈々
毎日😊
全力♡♡



photo/manabu nobutou text/yuzuru kurachi

いつでも
健康

鈴木奈々さん

「モデル・タレント」

すずき なな／1988年、茨城県生まれ。ファッション誌のモデルとして活躍する一方で、テレビにも出演するようになり、主にバラエティ番組で人気者に。現在は年間300本以上のテレビ出演をこなし、“元気キャラ”のタレントとして幅広い層から支持されている。

い

いつも私ってとにかく気持ちが前向きなんです。普通に暮らしていても、嫌なことやつらいことがたくさん起こるじゃないですか。だけど「これは意味があることなんだ。自分のためになっているんだ」と思えると決してネガティブにならずに済みます。

むしろ、つらいことや苦しいことがあるからこそ、自分は成長できていると思うし、人間として強くなっているように感じます。……なんだか優等生みたいな言い方をしているけど、これ、間違いないんです！自分の周りで起こることに、無駄なことは一つもないと思うんですよ。常に前向きな気持ちを維持するために意識しているのは、いつも笑っていることと、自分の考えや悩みなどを、できるだけ人に話すことです。そうしていると、ストレスをためることが少なくなると、心の健康にも大きく影響していきます。何でも話せるパートナーや友達が近くにいない場合は、ノートに書き出してみるだけでも、ずいぶん違ってきますよ。一度やってみてくださいね。

言葉として口に出すのは、とても大事だと思います。これまでの私は、夢や目標を口にすることで実現させてきたとも思います。「こんな仕事をしたい」と言い続けて、その願いがかなったこともあったし、「これだけお給料が欲しい！」というのは、こつそりとノートに書いて、いつも眺めて頑張っていたら、それもかきました（笑）。今は「マイホームを買いたい！」と、いろんな所で口に出しています。口に出せば、自己暗示にかかったかのように、目標に向かって頑張る力が湧いてくるように思っています。

2

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。

健診から健康管理をスタート!

健診は健康管理のスタート地点。異常があった方もなかった方も、健康を守るために有効に活用することが大事です。次回の健診結果と比較するためにも、健診結果は大切に保管しておきましょう。

健診結果を活用するポイント

- 精密検査が必要な場合は医療機関を必ず受診
- これまでの結果と比較して変化をチェック
- 健診結果から自分の生活を振り返る
- 結果はなくさないように大切に保管しておく

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 自覚症状のない生活習慣病を早期発見することができます。
- ③ 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

- 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

- 平成30年6月1日～平成31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5月末頃、健診対象者のご自宅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 (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		
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	
医師の判断	血清クレアチニン検査(eGFR)	

■年間平均額を用いた随時改定の改定要件

年間平均額を用いた随時改定の改定要件は、以下①～④のとおりとなり、そのすべての要件を満たした場合に改定となります。

▼改定要件①

現在の標準報酬月額と随時改定の標準報酬月額 **A** との間に「2等級以上の差」が生じていること。

▼改定要件②

随時改定の標準報酬月額 **A** と、年間平均額の標準報酬月額 **B** との間に「2等級以上の差」があること。

▼改定要件③

随時改定の標準報酬月額 **A** と、年間平均額の標準報酬月額 **B** との差が「業務の性質上例年発生することが見込まれること」。

▼改定要件④

現在の標準報酬月額と年間平均額の標準報酬月額 **B** との間に「1等級以上の差」があること。

（定義1）随時改定の標準報酬月額 **A**：

昇給月または降給月以後の継続した3ヵ月間に受けた固定的賃金、および非固定的賃金の平均額

（定義2）年間平均額の標準報酬月額 **B**：

1. 昇給月または降給月以後の継続した3ヵ月の間に受けた固定的賃金の月平均額
 2. 昇給月または降給月前の継続した9ヵ月と昇給月または降給月以後の継続した3ヵ月の12ヵ月間に受けた非固定的賃金の月平均額
- 1、2を合算した額から算出した標準報酬月額

被保険者の報酬月額の保険者算定は、定時決定や随時改定の方法等によって報酬月額を算定することが困難または著しく不当である場合に、保険者が算定する額を報酬月額とするものです。

今回、保険料を負担する人の負担の公平を図る観点から、報酬実態に即した標準報酬月額とするため、随時改定においても年間の報酬の月平均額との比較により標準報酬月額を算定することができるよう、「報酬月額の算定の特例を見直す」ことになりました。

見直しは平成30年10月改定以降の随時改定から適用されます。



年間平均額を用いた随時改定

報酬月額の算定の特例が見直されます

■随時改定における年間平均保険者算定(案)イメージ



新たな保険者算定は、年間平均額の算出方法が定時決定の年間平均額による保険者算定と異なることから、事業主の皆さまに対して制度へのご理解とご協力をお願いするものです。ご不明な点につきましては健康保険組合までご照会ください。

高額療養費の自己負担限度額の変更について

平成30年8月から、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が変わります。また、同時に70歳以上の人の介護と医療費の1年間の自己負担限度額も変わります。70歳未満の人はこれまでと変わりません。

70歳以上の人の自己負担限度額が変わります

医療費が高額になった場合、1ヵ月の自己負担限度額を超えた分は高額療養費として払い戻しが受けられます。その自己負担限度額について、70歳以上の人の額が平成30年8月から変わります。70歳未満の人は変更ありません。

70歳以上の人の介護と医療費の合計の1年間の自己負担限度額が変わります

医療費と介護保険の自己負担の合計が1年間の自己負担限度額を超えると、超えた分が高額介護合算療養費として払い戻しが受けられます。計算は毎年8月から翌年7月までの1年間の合計で行われます。平成30年8月から、70歳以上の人の自己負担限度額が変わります。

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30年7月まで		
所得区分	1カ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

平成30年8月以降		
所得区分	1カ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [多数該当 140,100円]	
標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [多数該当 93,000円]	
標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]	
標準報酬月額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

区分の見直し

限度額の引き上げ

区分の見直し

限度額の引き上げ

70歳以上75歳未満の人の高額介護合算療養費の自己負担限度額

平成30年7月まで		平成30年8月以降	
所得区分	70歳以上75歳未満	所得区分	70歳以上75歳未満
標準報酬月額83万円以上	670,000円	標準報酬月額83万円以上	2,120,000円
標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円		標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円	1,410,000円
標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円		標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円	670,000円
標準報酬月額26万円以下		標準報酬月額26万円以下	560,000円
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	310,000円	低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	310,000円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)	190,000円	低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)	190,000円

限度額の引き上げ

今さら聞けない 「糖尿病って どんな病気？」

知っておきたい！**合併症**を引き起こす怖さ

監修／村山恵津子 一般財団法人 日本健康文化振興会・保健師

血糖値が高い
ぐらいで、
なぜ怖い病気と
いわれるの

もしかしたら、
血糖値の高いままに
していませんか

知ってるよ！
血糖値が高くなる
病気でしょ

● 糖尿病の推計人数

約1,000万人

糖尿病が強く
疑われる人

約1,000万人

糖尿病の可能性を
否定できない人

平成28年国民健康・栄養調査の概要

国民5人に1人が
「糖尿病の可能性あり」

国の調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」は約1,000万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,000万人と推計されます。合わせて全国で2,000万人に達し、国民5人のうち1人が糖尿病かその予備群ということになります。

糖尿病にはいくつかの種類があります。今回は、糖尿病の中でも95%を占めるといわれる2型糖尿病について触れていきます。この2型糖尿病は、自覚症状がないため、健診時の血糖検査・尿検査で見つかるケースが少なくありません。「糖尿病の疑いがある」と診断されても、放置したままにしておくと、血糖値が高いまま生活することになりとても危険です。高血糖の裏に潜む危険を知っておきましょう。

健康のための 暮らしの トリセツ

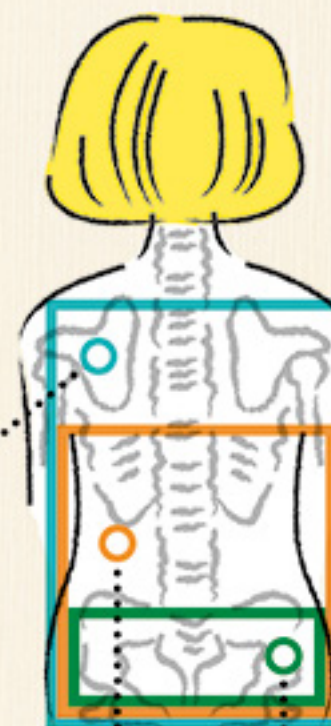
監修：日本身体文化研究所代表
著書『椅子と日本人のからだ』晶文社、「たたずまいの美学 日本人の身体技法」中央公論新社など
矢田部英正

イスの基本の選び方

デスクワークや車の運転など日常的に長時間座って過ごすことの多い現代。合わないイスは腰痛や肩凝りなど不調の原因にもつながります。今回はイス選びのポイントを知って、座るストレスの軽減につなげましょう。

背もたれの種類を知る

背もたれの高さは、高い方が安定していますが動きも制限されます。普段の用途に合わせて選ぶ参考にしてみましょう。



ハイ
バック

肩甲骨以上の高さ。背中をリクライニングしてくつろぐ場面などに。

ミドル
バック

背中の中程度の高さ。種類も多く、一般的なタイプ。

ロー
バック

腰くらいまでの高さ。動く作業が行いやすい。

自分の寸法を知る

体に合うイスか判断する場合、座面の適正寸法が一つのポイントになります。適正寸法は、腰掛けた際の床から膝の裏側までの高さ（座面の高さ）と壁にぴったり腰を付けたときの壁から膝の裏側までの長さ（奥行き）が基本となります。



- ✓ 座面の高さが高過ぎないか
座面が高過ぎると太ももの裏側を圧迫し、下肢の血行を妨げたり座骨神経痛を引き起こす原因になります。
- ✓ 座面の奥行きが長過ぎないか
奥行きが長過ぎると背もたれに腰が靠かず、猫背状態が慢性化して腰痛の原因になります。

※適正寸法より小さいイスを使う方が、大きい場合よりストレスになりにくいです。

簡単！長時間の乗り物シートの工夫

長時間の運転や飛行機でのフライトなど、同じ姿勢で座っていると腰が痛くなるという人は、骨盤の裏側にクッションを当てると腰痛対策につながります。

- 腰より下の部分を支えるイメージで当てます。
- クッションは縦23cm以下、横7～45cmの範囲が理想です。
(クッションがない場合はタオルなどでも代用できます)



血糖検査で確認することが大切です

糖尿病の診断基準

- ①空腹時血糖値 ▶ 126mg/dℓ以上
- ②75g経口ブドウ糖負荷試験(2時間値)※ ▶ 200mg/dℓ以上
- ③随時血糖値 ▶ 200mg/dℓ以上
- ④HbA1c※ ▶ 6.5%以上

①～④のいずれかが確認された場合
「**糖尿病型**」と判定します。

⑤および⑥が確認された場合
「**正常型**」と判定します。

- ⑤空腹時血糖値 ▶ 110mg/dℓ未満
- ⑥75g経口ブドウ糖負荷試験(2時間値)※ ▶ 140mg/dℓ未満

「**糖尿病型**」「**正常型**」いずれにも属さない場合は「**境界型**」と判定します。

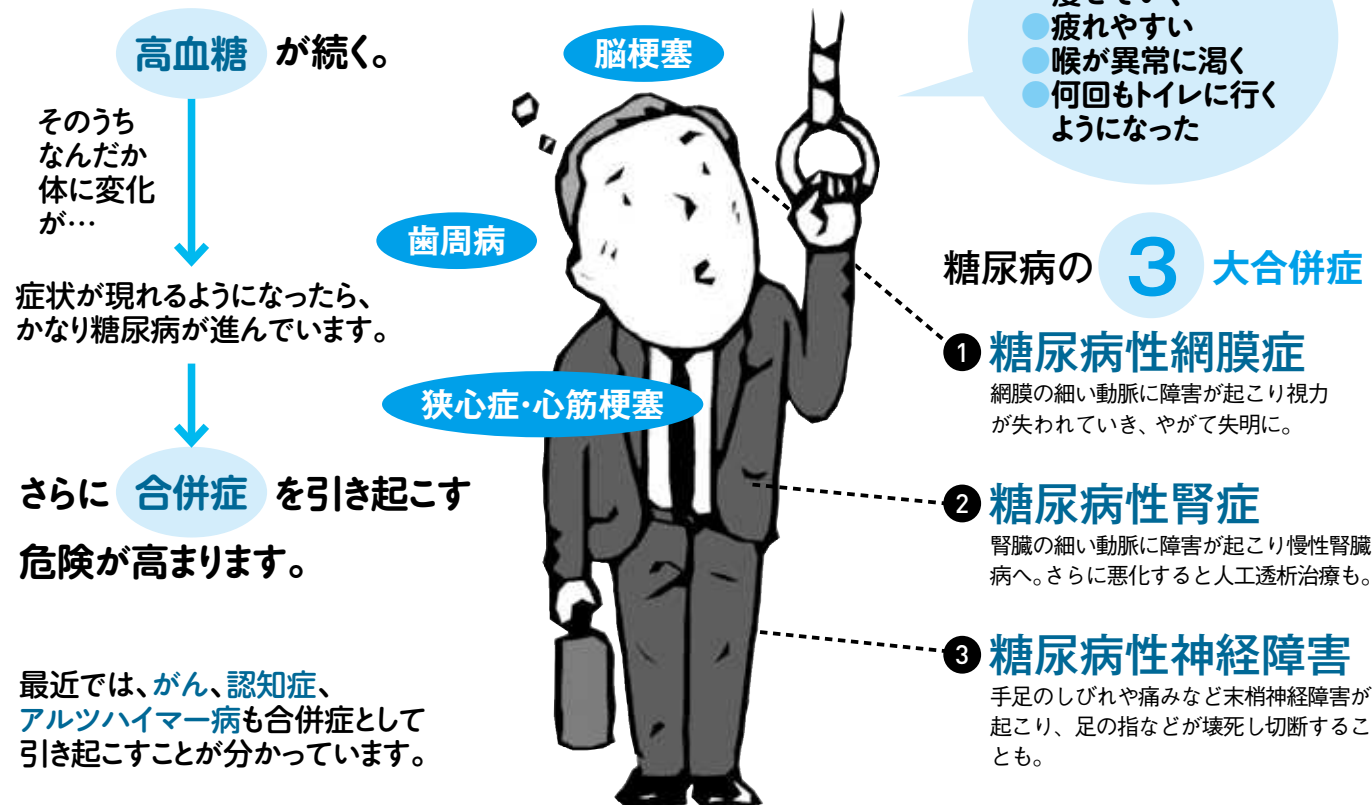
初回検査で「**糖尿病型**」を示し、別の日の検査でも「**糖尿病型**」を示した場合、「**糖尿病**」と診断します。
また、血糖値とHbA1cが共に「**糖尿病型**」を示した場合には、初回検査で「**糖尿病**」と診断します。

※75g経口ブドウ糖負荷試験／ブドウ糖液を飲み、1時間後、2時間後の血糖値を測る検査です。
※HbA1c検査／HbA1c(ヘモグロビン・エー・ワンシー)は、赤血球の中のヘモグロビンとブドウ糖がくっついたグリコヘモグロビンのことで、検査前1～2ヵ月間の平均血糖状態が分かる検査です。厚生労働省・日本人間ドック学会では、5.5%以下を正常範囲と定めています。

特定健診でも 糖尿病合併症の早期発見

平成30年度からの特定健診では、医師が必要と判断した場合に実施される検査項目の中に、血清クレアチニン検査が追加されました。血清クレアチニン検査は、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症の早期発見にも有用とされる検査です。

検査のたびに血糖値が高いと言われるけれど、 特に症状はないし、このままでいいのかな…

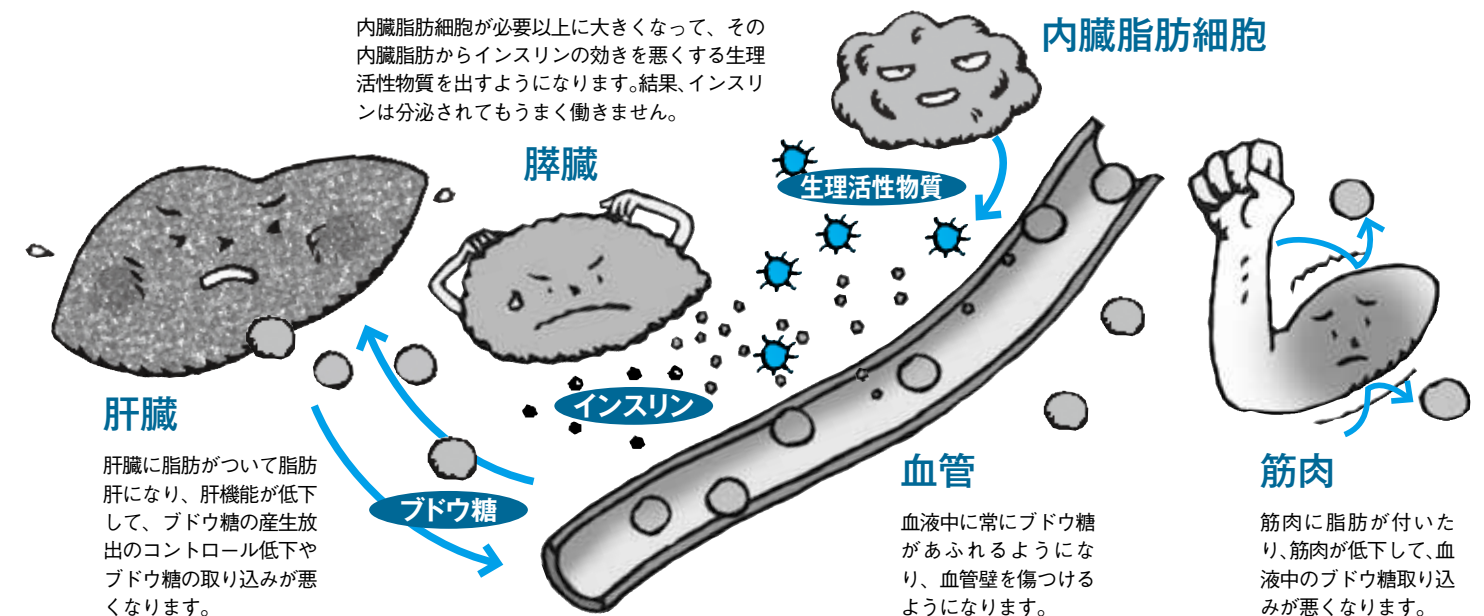


血糖コントロールがきちんとできていれば、
これらの危険を予防することは十分可能です



- 食べ過ぎ
- 食事が不規則で、遅い時間の夕食
- 偏った食事
- 間食・夜食が多い
- 食後寝るまでの時間が短い(30分～1時間)
- 朝は欠食し、昼はドカ食い
- 多量飲酒
- 身体活動不足
- ストレスの蓄積

●血糖コントロールがうまくいかなくなると



そもそも血糖って何？

糖尿病は、高血糖の状態が続くことで引き起こされる全身の病気です。まず、その血糖が私たちの体の中で、どのような働きをしているのか知っておきましょう。

血糖とは、血液中のブドウ糖のことです。私たちの体は細胞でできており、個々の細胞はブドウ糖をエネルギー源として生きています。

ブドウ糖は、ご飯やパンなどの穀物、イモ類やお菓子などの糖質に含まれています。それらを摂取することでエネルギーに変えています。食

事をすると血糖は増え、1～2時間をピークに減ってきますが、生命維持に必要なブドウ糖は、必要量が決まっています。常にコントロールされる仕組みになっているのです。

血糖コントロールのカギを握るインスリン

インスリンは、膵臓から分泌されるホルモンで、血糖をコントロールする重要な役割があります。空腹時でも血糖が一定量(70～100mg/dℓ)に維持できているのは、持続して分泌しているインスリンの働きのおかげで、肝臓がせっせとブドウ糖を生じて送り出しているからです。

血糖値は、食後は上昇しますが、ふつう140mg/dℓを超えないことはなく2～3時間で元の水準に戻ります。これも、追加分泌されたインスリンが、肝臓と筋肉に働き掛けて、血液中に増えたブドウ糖を肝臓と筋肉がせっせと取り込んでくれるからです。

インスリン分泌の下で、血管、肝臓、筋肉、他のホルモンなどが相互に働いて、血糖はコントロールされているのです。

そのコントロールができなくなると、血糖上昇が続いてしまい糖尿病へ移行します。

カラダの お悩み改善 トレーニング

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

こうして
改善!

背中とお尻を壁に付けたままで足を前に出す運動です。一見簡単な動作のように見えますが、いざやってみると、腰が反ったり、背中やお尻が離れてしまいやすく、なかなか難しいもの。ちゃんとできないのはインナーマッスルが弱い証拠でもあります。じっくりおなかに力を入れて、やってみましょう。

1 壁に背中とお尻を付けて立ち、足は壁から少し離します。頭は壁に付けても付けなくても結構です。手は斜め下に伸ばし、手のひらを壁に当てておきます。

2 背中とお尻が壁から離れないように、片足だけスーッと前に押し出します。膝は伸ばしたまま、床から足先が離れない所で止めます。足をおなかから押し出すような意識でゆっくり行います。

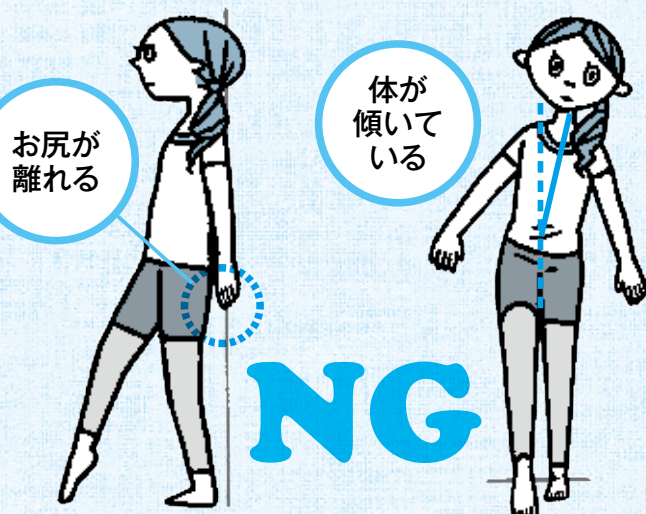
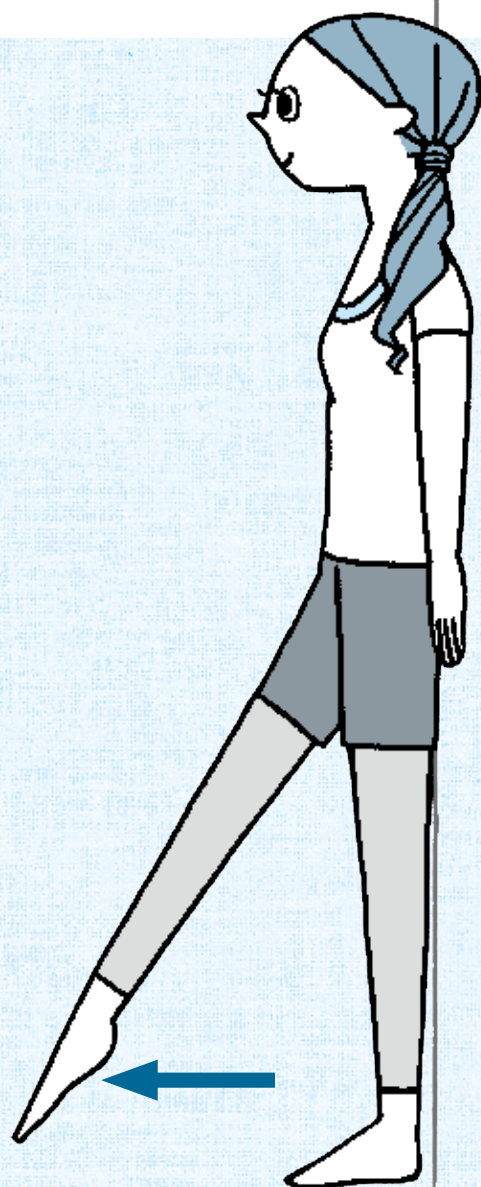
3 ②が簡単にでき余裕のある方は、さらに前に出した足の膝を曲げて引き上げてみましょう。左右交互に10～20回くらい行います。

ここに注意!

勢いでパッと出すのではなく、足先で床をこすりながら押し出すのがポイントです。体が軸足に大きく傾くのもNG。うまくできない人は、猫背になって背中を壁に押し付けるようにするとおなかに力を入れやすくなります。

ぽっこりおなかを 引っ込めよう!

ぽっこりおなか、内臓脂肪がたまっているだけでなく、おなかの筋肉が弱って押さえが利かなくなった状態です。内臓を支え、姿勢を正しくする役割がある腹筋のインナーマッスルを鍛え、ぽっこりおなかを引っ込めましょう。



歯周病治療で 糖尿病も改善



村山保健師の
なるほど!
人生相談

奇妙な相談にも真摯に答える

歯周病は、歯と歯肉（歯茎）の間にある浅くて狭い溝に細菌が感染して、炎症を起こすようになります。それを放置しておくことで発症する病気です。また、全身にも悪影響を及ぼす病気です。歯周病は「糖尿病の第6の合併症」ともいわれるくらい両者は深い関係にあります。

歯周病は 動脈硬化も進行させる

歯周病菌は、動脈硬化の進行にも深く関わっていることが分かっています。心筋梗塞などの発症を防ぐためにも、糖尿病の予防対策と併せて、歯周病の予防と治療に努めることは大切です。

スリンの働きを邪魔するようになり、血糖値上昇へとつながります。

歯周病を治療すると、歯周病菌の数が減るため、TNF-αの分泌も減り、インスリンの働きが回復に向かいます。つまり、歯周病を早期発見・早期治療することが糖尿病悪化を防ぐことにもつながるのです。

口の中の健康にも気を配って

糖尿病や歯周病は生活習慣から引き起こされることがほとんどです。バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠、ストレスをためない生活、食後のブラッシングなど毎日の生活習慣を見直してみましょう。特に糖尿病や予備群の可能性のある人は、口の中の健康にも気を配って、定期的に歯科健診を受けるようにしましょう。

歯周病セルフチェック

- 1 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- 2 ブラッシング時に出血する。
- 3 口臭が気になる。
- 4 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 5 歯肉が赤く腫れている。
- 6 堅い物が噛みにくい。
- 7 歯が長くなったような気がする。
- 8 歯と歯の間の隙間に食べ物が挟まる。



思い当たる症状が3つ以上あったら、
歯科医のチェックを!

日本臨床歯周病学会webサイトより一部改変

お答え
します

ルートを変える必要があります。

途中駅で別の電車に乗り換えてください。
歯周病さんは、あなたの気持ちを察知し、後を追ってはいけません。

毎日、「高血糖駅」から電車に乗ると、歯周病さんが必ず隣に座ってきて、話し掛けてきます。すっかりパートナー気分である歯周病さんに辟易しているのですが、どうしたらよいでしょうか。



「200kcal程度、
容量は150ml以下」
も目安の一つ



ア イスクリームを選ぶ基準は乳脂肪や価格の他にもう2つポイントがあります。一つは200kcal程度、容量は150ml以下です。

これには理由があります。1日のおやつのカロリーの目安は200kcalですから、大きくオーバーしてしまうと太ってしまいます。

100円程度の安価なアイスクリームの中でも、乳脂肪の代わりに植物性脂肪を使ってコクを出している商品があるので要注意。うっかりすると脂肪の取り過ぎによるカロリーオーバーを招く場合があります。

また、カップのサイズが大きい物も要注意。乳脂肪が少ないためにカロリーが抑えられていても、カップのサイズが大き過ぎると量をたくさん食べてしまいます。すると今度は食べ過ぎによりカロリーオーバーを起こしてしまいます。

アイスクリームのカロリーや容量はパッケージに表記されているので、必ずチェックしてから購入しましょう。

●厚生労働省が定めている アイスクリームの種類

	乳固形分	乳脂肪
アイスクリーム	15.0%以上	(8.0%以上)
アイスマルク	10.0%以上	(3.0%以上)
ラクトアイス	3.0%以上	
この他氷菓	乳固形分は少なく、ほとんど含まれない	

かつてきます。アイスクリームは値段の高さに比例して、含まれる乳脂肪が高くなるからです。つまり、価格が高めのアイスクリームを食べると太ってしまうのです。

一方、価格が低めの棒付きのアイスクリームなどは乳脂肪がゼロのものが多く、入っている量もかなり少ないです。同じように、安いカップアイスには乳脂肪があまり入っていません。乳脂肪が少ない分、カロリーが低くなります。乳脂肪が多くなるとその分砂糖の使用量が増えていきます。脂肪分が多いと甘みを感じにくくなるため、砂糖を多めに入れないとおいしくならないのです。砂糖など甘味料の量が増えればカロリーもアップしてしまうのです。

価格が安くても、おいしいアイスクリームはたくさんあります。その目安が100円前後なのです。安いアイスクリームを選ぶのが太らない食べ方なのです。

ただし、カロリーが低いといっても、積み重なるとそれなりのカロリーになります。週

また、夜の10時以降はやめておきましょう。飲み会の最後にデザートとして出ることがありますが、遅い時間のアイスクリームはかなり太りやすいです。

私たちは体内時計というものを持っています。この体内時計は時計遺伝子によってコントロールされています。実は、この時計遺伝子の中に体重に大きな影響を与える遺伝子があるのです。それが「BMAL1（ビーマルワン）」。この遺伝子は脂肪の合成を促す働きがあります。

BMAL1は夜10時から深夜2時に最も量が増えます。この時間帯に食べた物は脂肪に変化しやすく、最も太りやすい時間帯なのです。どうしても、というときは水分の多いシャーベットを選びましょう。

**味はバニラが一番
チョコや抹茶はカロリー高め**

味はバニラが一番お薦め。カップに入ったバニラ味の物が余分なカロリーを呼び込みません。バニラでもモナカやコーンがついていればカロリーはアップしてしまいます。チョコレート味や抹茶味はカロリーが高め。特に抹茶味は要注意。もともと抹茶が持つ苦みを消すために砂糖が多く使われているので、乳脂肪の量に差がなくても砂糖の量が多めになりがちなのです。

氷菓、つまりかき氷やシャーベットはアイスクリームに比べて水分が多くカロリーはぐっと低めです。しかし、練乳がたっぷりかかっていたり、冷凍のフルーツが添えてある、あんこが多めに盛ってあるなど、トッピングのカロリーが高くて安心できません。このようなゴージャスな氷菓は価格が100円以上するので、これも判断の目安になります。



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



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

アイスクリームは 100円程度の商品がお薦め!

暑い日が続くと食べたくなるアイスクリーム。でも絶対太りたくない! そんな矛盾する希望をかなえる方法なんて…。あるんです! 実はひとえに「アイス」といっても成分によって結構違いがあり、今回はそこを解説します。

Point

- ① 100円程度の物を選ぶ
- ② 価格が高いアイスクリームを食べると太ってしまう
- ③ 夜遅い時間ならシャーベットにする
- ④ バニラ味がお薦め

アイスを楽しむためには
太りたくない人は

暑い時期になると食べたくなるのがアイスクリーム。アイスクリームは気温が22〜23度になると売れ始める商品です。気温が30度を超えると、かき氷のような氷菓が売れ始めます。暑過ぎると水分が多い物が欲しくなるようです。これは汗をかく量が関係しているのかもしれない。しかし、暑い時期はどこでもエアコンが効いていますので、実際は室温が25〜26度あたりの場所に長くいることになり、アイスクリームが欲しくなる回数が増え

てきます。

そこで、「アイスは楽しみたいけれど、太りたくない!」という希望をかなえるのが「アイスは100円程度の物を選ぶ!」です。

アイスクリームは含まれる乳脂肪が多いほどおいしいと感じる特徴があります。乳脂肪の「脂肪」の味がおいしさの源です。脂肪は人間の生命維持に欠かせないエネルギー源なので、本能的においしいと感じる味です。また、アイスクリームのコクを与え、おいしさをアップさせるのも脂肪の味です。

同時にアイスクリームの甘い味は、脂肪と同じく身体に欠かせないエネルギー源の味です。だから赤ちゃんの時から誰しもが甘い物が大好き。成長に伴って甘みに対する好みは変わっていきませんが、生きていく上でとても魅力的な味なのです。しかも甘い味は脳に幸福感をもたらす働きを持っています。甘い味を食べるとストレスが軽くなる気持ちになるのはこのためなのです。

太りにくいアイスクリーム に変えてしまう!

そこで、アイスクリームを選ぶときは、「太りにくいアイスクリーム」を見極めて選ぶようにしましょう。

アイスクリームの味の大きな柱は砂糖の甘みと牛乳の乳脂肪です。ところがこの乳脂肪は原料として高めのものです。つまり、乳脂肪が多いほど価格が高くなってしまいます。価格が高い物ほど脂肪も多くなるのです。脂肪が多いとその分太りやすくなります。

価格に注目すると「太りやすいアイスクリーム」と「太りにくいアイスクリーム」が分



不思議な 脳と わたしたち

東京大学薬学部薬品作業学教室
教授・薬学博士 池谷裕二

(いけがや・ゆうじ) 1970年生まれ。1998年に東京大学にて薬学博士号を取得。2002～2006年にコロンビア大学（米ニューヨーク）に留学を挟み、2014年より現職（東京大学薬学部教授）。専門分野は脳生理学。特に海馬の研究を通じて、脳の健康について研究している。文部科学大臣表彰 若手科学者賞（2008年）、日本学術振興会賞（2013年）、日本学士院学術奨励賞（2013年）などを受賞。著書に『海馬』『記憶力を強くする』『強化しすぎた脳』などがある。

禁止対象は魅力的 ～ 禁断の果実効果 ～

トリカブトは「附子」と呼ばれ、狂言の題目になっています。こんなストーリーです。家主が使用人に「この桶の中身は附子だから危険だぞ」と諷めて外出します。ところが、こっそり桶をのぞくと、なんと中身は砂糖。誘惑に負けて全部なめてしまいました。

このように、禁止されると気になってしまう心理は人々に普遍的で、聖書のエデン物語になぞらえて「禁断の果実効果」とも呼ばれます。

例えば、子供たちに好きなオモチャを選ばせます。このとき一つだけ遊ぶのを禁止すると、そのオモチャへの関心が高まります。強い誘惑で禁止するほど効果が強く現れます。面白いことに9～10歳の学童たちは禁止されたオモチャに対して関心を強めますが、4～5歳の幼児では逆に、禁止されたら素直に関心が減じます。禁断の果実効果は、成長に伴う社会適応として後天的に身に付いた心理現象なのです。

親からオモチャで遊んでいけないと禁止されたら



します。子供にとって禁止されることは不愉快な経験です。いや、そもそも、そのオモチャが好きだったからこそ遊ぶとして叱られたわけで、もし好きでなかったら遊ぶこともなく、当然、叱られることもありません。

つまり、禁止は「禁止対象が魅力的である」という暗黙のシグナルになっているのです。こうした推測を成長の過程で学習し、一般化された心理こそ、禁断の果実効果です。

禁断の果実効果は、単なる「あまのじゃく」ではありません。社会的利点があります。「この裏山では山菜は採れないよ」「私はまったく試験勉強してないよ」「あの株は買ってはいけないよ」などと言われたとき、素直にうのみしたら、それまでです。他人の発言は常に真実を反映しているわけではありません。「何か隠しているかもしれない」と思い巡らせる能力は、社会生存で大切なことです。実際、附子もエデンの果実も、甘くて美味しかったのですから。



ストレスと
上手に
つきあう

自分は自分。
ありのままを受け入れよう。

自信の喪失は、今の自分を
受け入れられないから

森山さんは、男性社員に「チャボヤされる同僚の女性社員に対し、「営業成績では負けたくない」と思っていたのかもしれない」。

しかし、森山さんは、同僚の女性に営業成績で負けたことで、自分が信じられなくなってしまうようですが、背後には、そんな自分を受け入れることができない、ということがありそうです。

今の自分を受け入れることができれば、「よし、来月は負けたくない」という気になるか、「営業成績で張り合っなんてやめよう」と考えることができるでしょう。それが自信のある状態です。しかし、自分を受け入れることができなくなると、それができなくなります。

思い込みや決め付けが
ないかを検証する

とは、自己を否定しているということであり、どうしていいのかわからず精神的にも疲れてしまっています。さらに、自分が嫌いになってしまつと、そこから抜け出せず、うつ病になってしまうケースもあります。こうしたケースは、うつ病から脱出するにも時間がかかります。

森山さんのケースのように、自分への否定的な考えというのは、実はどんなことでもストレスのもとになりやすい、ということがあるので、覚えておいてください。

起こってしまった出来事や周囲の人・状況、または将来に対して否定的な考えを抱いたときも同様です。否定する背景には、事実を受け入れられなくないという思いがあり、不満や怒りといったマイナス感情を伴います。

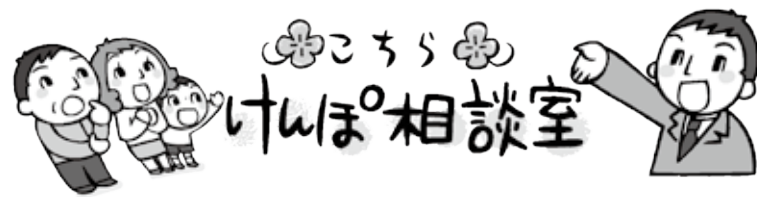
すると、次のステップに進むための「ではどうする？」ということ考えられなくなってしまう。

こうした状態から脱出するためには、思い込みや決め付けがないかを検証することがとても大切です。それらは、現状をありのままに受け入れることを邪魔してしまうからです。特に、「○○ねばならない」と考えたり、物事を黒か白か決めないと落ち着かなかつたりする人は要注意です。

森山さんのケースも、「営業成績で同僚に勝たなければ」と考えてしまったことが、自信の喪失につながったのでしよう。自分は自分、同僚は同僚なのです。そんなときには深く考え込まずに気分転換し、自分の良いところを探してみよう。すると、呪縛も解けて、「ではどうする？」ということも考えやすくなるものです。

否定的な考え方は、
ストレスのもとになりやすい！

営業部には、森山（仮名）さんとう一人の女性社員がいます。その彼女は、愛嬌があつて男性社員からチャボヤされています。でも、森山さんにとっては疎ましく、ライバル心をかき立てられています。しかもここ数カ月は、営業成績も逆転され、森山さんは自信を失ってしまっています。



Q 医療費を外貨で支払っても日本円で払い戻されますか

A 支給決定日の為替レートで日本円に換算して支給します

海外でかかった医療費は、外貨で支払うことが多いでしょう。外貨で医療費を支払った場合、健康保険組合が海外療養費を支給するかどうか決定した日（＝支給決定日）の外国為替換算率（売レート）で日本円に換算し、日本円で事業主（会社）に支払います。



Q 夏休み中の海外旅行でも海外療養費は出ますか

A 海外旅行中の傷病も海外療養費の支給対象です

日本国内を旅行中、病気になったりけがをしたリしたら、保険証を使って医療機関で治療を受けます。海外では日本の保険証は使えないので、いったん治療費全額を支払いますが、海外療養費の支給申請をして、治療費の一部の払い戻しを受けることができます。



Q 海外出張中の骨折手術に高額な治療費を支払いましたが、申請できますか

A 労災保険の対象でなければ海外療養費と高額療養費の対象になります



海外出張中の傷病も健康保険の給付対象ですが、業務上または通勤途上の傷病の場合は健康保険ではなく、労災保険の給付対象になります。骨折したのが仕事中や通勤中でなければ、健康保険組合に海外療養費の支給申請をしてください。

なお、日本よりも治療費が高額になってしまっても、海外療養費は日本の治療費を基準に計算します。自己負担が3割であれば、海外療養費は日本の治療費で計算した金額の7割です。ただし、自己負担分（＝日本の治療費で計算した金額の3割）が自己負担限度額を超えた場合には、超えた分が高額療養費として払い戻されます。

みんなの健康保険

海外療養費の仕組みと手続き

日本国内に限らず、海外でも病気やけがで医療機関の治療を受けたときに、かかった医療費の一部を健康保険組合が払い戻します。これを「海外療養費」といいます。

監修／社会保険労務士・中小企業診断士 鈴木政司

日本国内で保険診療が認められている治療が支給対象

海外でかかった医療費		
日本で治療した場合の医療費		
海外療養費	自己負担 (原則3割)	自己負担 (海外と日本の差額分)

健康保険組合では、海外で治療を受けたときにかかった医療費の一部を「海外療養費」として払い戻します。被保険者のみでなく、被扶養者となっているご家族にかかった海外での医療費も対象です。ただし、支給対象は日本国内で保険診療として認められている医療行為に限られます。美容整形やインプラントなど、日本国内で保険が適用されない医療行為や薬が使用された場合には、支給対象になりません。

また、治療目的で海外へ渡航して診療を受けた場合や、帰国後でもよいような緊急を要さない治療も対象になりません。

なお、海外出張中もしくは海外派遣先での「業務上」や「通勤途上」

の傷病の場合、健康保険ではなく、労災保険などへ申請します。

日本で治療にかかる費用を基準に支給額が決まる

海外療養費の金額は、日本国内で同じ傷病を治療した場合にかかる医療費を基準に計算します。具体的には、その傷病を日本で治療したとして、その金額の自己負担分（原則3割）のみを負担し、残りを健康保険組合が海外療養費として支給します。

なお、実際に海外で支払った金額が日本の治療費よりも安いときには、実際に支払った金額で計算されます。自己負担が3割であれば、支払った金額の7割が海外療養費の金額となります。

逆に、海外でかかった医療費が日本よりも高い場合、海外と日本の差額分については健康保険組合からの支給はありません。自己負

担が3割であれば、日本の治療費で計算した金額の7割が海外療養費として払い戻されます。

申請手続きと注意点

手続きに必要な書類

海外療養費の支給申請書・（歯科）診療内容明細書・領収明細書・現地で支払った領収書の原本・各添付書類の翻訳文・受診者の海外渡航期間が分かるパスポートや航空券などのコピー・海外の医療機関に照会を行うことの同意書 その他



Side

目安時間
4分

カレーの風味と酸味は 食欲がないときにお薦め カレーピクルス

材料(2人分)

にんじん	1/2本
セロリ	1本
水	大さじ5
酢	大さじ3
A 砂糖	小さじ2
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
しょうがの薄切り	4枚
ローリエ	1枚

(1人分/33kcal 塩分0.8g)

作り方

- ①にんじんとセロリは、食べやすい大きさに切る。
- ②電子レンジ加熱対応のコンテナにAを入れて混ぜ、しょうがとローリエを加える。
- ③②に①を入れて混ぜ、コンテナのふたをずらしのせる。電子レンジで2分くらい加熱し、ふたをしてそのまま冷ます。

レンチンPoint

- 豚肉も野菜も、加熱後に冷めるまでふたをしておくと、余熱の効果で味がしっかりとしみわたる。
- 味付けを2段階にすると、塩分が少なめでも、物足りなく感じにくい。
- 香味野菜やスパイスを加えると、熱が入るほどに風味が広がる。

チャーシューの おかずサラダ

材料(2人分)

豚もも肉(ブロック)	200g
しょうがの薄切り	2枚
ねぎ	少々
砂糖	大さじ1
A 酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
おろしにんにく	少々
こしょう	少々
レタス	2枚
トマト	1個
みょうが	1個
赤唐辛子の輪切り	1/4本分
B 酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
ごま	適量

(1人分/229kcal 塩分1.4g)

①豚もも肉を電子レンジ加熱対応のコンテナに入れ、Aを加えてからめる。そのまま常温に20分くらい置いて漬け込む。



作り方

- ②①にコンテナのふたをずらしてのせ、電子レンジで3分くらい加熱する。いったん取り出して肉をひっくり返し、さらに3分加熱してふたをし、そのまま冷ます。
- ③レタスとトマトは食べやすい大きさに切り、みょうがは千切りにする。
- ④③を皿に盛って薄切りにした②をのせる。その上にBを混ぜ合わせたドレッシングを回しかけ、ごまを振る。

火を使う料理は、この時期暑くて大変。
そんなとき電子レンジを活用すれば
室温も上がらず料理の時短もかいません。
スパイスなども上手に使って、
おいしく夏バテを予防しましょう。

レンジで
簡単!



ヘルシー
ごはん

Main Dish

しっとりやわらかい豚肉を
中華風だれでさっぱりと

チャーシューのおかずサラダ



ここがヘルシー!

豚もも肉は、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富で、高たんぱく質、低脂肪、低糖質。電子レンジで加熱して冷ます間に味がよくしみ込むため、塩分が少なめでもしっかりとした味になります。

医療費の 立て替え払いを したとき

「療養費」を申請するには？

やむを得ない事情で健康保険が使えず、医療費を立て替えて支払ったときは、後から健保組合に申請することで、「療養費」として払い戻しが受けられる場合があります。療養費として払い戻されるのは健康保険に定められた範囲で、自己負担分を除いた健保組合が認めた額となります。



療養費として払い戻される例

- 急病でやむを得ず健康保険を扱っていない医療機関を受診した
- 国外(海外出張も含む)で医療を受けた(海外療養費)
- 医師が認めた治療器具を装着した.....
コルセット、サポーター、義手、義足、義眼など
- 血液の輸血を受けたときの血液代
- はり・きゅう・あん摩・マッサージの施術代
医師が同意し、健康保険の対象となるもの



療養費の申請方法

立て替えた療養費の払い戻しは、「療養費支給申請書」と領収書、診療報酬明細書などの各必要書類を、速やかに当健保組合に提出し申請してください。

一部治療用装具の申請には、写真の添付が追加になりました！

病気やけがの治療に使用する治療用装具について、不正に利用される事例があったことから、治療用装具のうち靴型装具の申請では装具の現物が確認できる写真の添付が必要となりました。カタログ等ではなく、実際に作成された装具の現物の写真を添付してください。

▼不正な利用の例

- ・安眠枕なのに首を固定する装具として請求
- ・オーダーメイド靴を治療用装具として請求

など



寝苦しい夏を乗り切る！ 夏の快眠のコツ

夏の暑さも本格的になり、寝苦しい日が続きます。睡眠不足は夏バテの大きな要因です。寝苦しい夏を乗り切るための快眠のコツを確認しましょう！

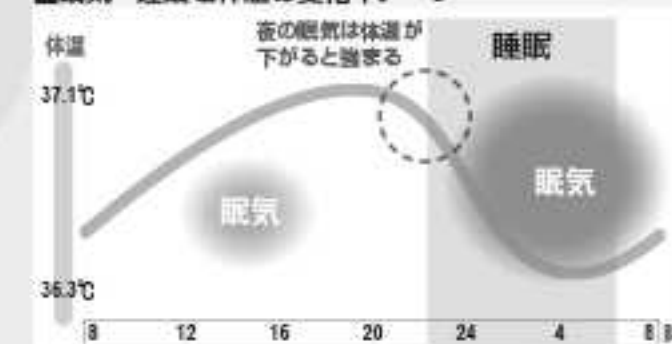
暑くて眠れない...

環境と生活を変えてみたらどうでしょう？

快眠のコツは 体温の上げ下げを意識すること！

睡眠中は脳や内臓など体の深部の体温が自然に下がり、日中よりも低くなります。しかし、高温多湿となる夏は体温の調節ができないため、寝付きも悪く睡眠が浅くなるのです。夏の快眠を達成するには体温に注目すること。体温の上げ下げを意識した環境と生活にすることが快眠のコツです。

■眠気・睡眠と体温の変化イメージ



睡眠環境

室温や寝具を調節して体温が下がりやすい環境を整えます。就寝直前は室温を少し涼しめにして、室内に風の流れをつくると快適です。寝具は睡眠中に大量の汗を吸うため、できるだけ清潔に保ちます。

- エアコンは就寝1時間前に26℃に設定
- 壁際に扇風機を置いて空気を循環させる
- 汗を蒸発させやすい素材の清潔な寝具を

【注意1】

冷え過ぎは体調不良のもとです。就寝前にエアコンの設定温度を28℃に戻しておきます。タイマーも活用を。

生活習慣

昼と夜で体温差がでるように、昼間はできるだけ体を動かすようにしましょう。夜食は内臓に血液が集まり睡眠の妨げになります。

- 就寝3時間前までに有酸素運動を
- 食事は就寝2～3時間前までに
- 入浴で体温差のメリハリをつくる

【注意2】

有酸素運動を行うときは熱中症に要注意。汗で体内の水分が減るため、十分な水分補給をしてください。

+

= 快眠

- 吸湿性の高い清潔な寝具を選ぶ
- 寝具を工夫して頭と足に温度差を
- シャワーよりお風呂
- 就寝前に水分補給
- 朝日で体内時計を調整

HOW to 快眠
オススメ
快眠テクニック！

これでぐっすり...