

けんぽだより



- 新年のご挨拶
- ヒートショックに要注意
- 健診結果をきちんと確認しましょう
- 自分に合った目標設定だから効果が見込めます
- 覚えておこう冬の「血圧」のこと
- 伊豆大島 三原山
- 市販薬 上手に使って セルフケア
- 交通事故にあつて健康保険を使ったら、健保組合に届出を
- 腸から元気に！ ほかほかご飯にのつけるメニュー
- Health Information
- 保険証のルールが変わります



北関東しんきん健康保険組合

新年のご挨拶



北関東しんきん健康保険組合
理事長 早川 茂

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年で約800万人すべてが75歳に到達します。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、特に医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところでは、今後もペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築を目指し検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健保組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。世界

に先駆けて超高齢化社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、医療DXのさらなる推進が欠かせません。従来の保険証は経過措置として12月1日まで使用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上が必須です。

健保組合では昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種保健事業を進めています。これら事業の取組状況によって後期高齢者支援金が加算・減算される仕組みがありますが、令和7年度からはより加入者の状況に合わせた事業が評価される仕組みに見直されます。

当健保組合ではこうしたさまざまな変化に対応しながら、特定健診・特定保健指導やペップアップによる保健事業を通じて、みなさまの健康寿命の延伸を目指し、時代に即した事業を展開してまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する各種健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費の適正化にもご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって健やかで実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

冬の入浴が
危ない!!

ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま**意識を失い、浴槽で溺れて死亡**するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が**家や居住施設の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死**（2,154人）の**3倍近く**となっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人**も注意が必要です。

ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に**脱衣所や浴室を暖めておく**
- 湯温は**41℃以下**、お湯に浸かる時間は**10分以内**が目安
- 浴槽から**急に立ち上がらない**
- 食後すぐや飲酒后、薬を服用後の入浴は**避ける**

同居する家族がいる場合は、**ひと声かけてから入浴**するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、**異変を感じたら声かけ**を忘れずに！

冬の入浴時の温度差と血圧の変化

● 室内



暖 血圧安定

● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

● 浴室



寒 血圧がさらに上昇

● 浴槽内



熱 血管拡張・血圧低下

健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう！



特定健診※を受けた方、結果は確認しましたか？

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

※特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣を見直しましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣の見直しで改善する場合があります。生活習慣を見直しましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。

たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。

気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



「特定保健指導のご案内」が届いたみなさん、特定保健指導に参加していますか？

まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。

※健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。

特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト①

適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標と一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



特定保健指導に参加すると

3年後も体重とHbA1c^{*1}が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果^{*2}、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2カ月の血糖値の変動を反映する検査値。

※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

塩分の
とりすぎ



冬は口内の乾燥から味覚感
度が下がり、濃い味を求め
がちです。

運動
不足



汗をかく習慣がないと、体
内に余分な塩分をためこみ
やすくなります。また、肥
満も高血圧のリスク要因に
なります。

飲み
すぎ



少量のアルコールは血圧を
下げますが、飲みすぎると
血圧を上げてしまいます。
おつまみは塩分が多いこと
にも注意が必要です。

熱い
お風呂



42℃以上の熱いお風呂は
血管を収縮させ、血圧を上
げてしまいます。

危険を減らす！

寒い季節の血圧管理

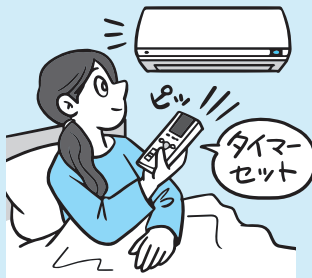
若い人でも、食事後や飲酒後にお風呂に入ると、ヒートショックが起こることがあります。また、塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度のバランスをとるため血液中の水分量が増え、血圧が上がります。**ヒートショックを防ぐため温度差を減らすこと、血圧を上げないために塩分をとりすぎないこと**が冬の血圧管理の基本です。少しでも危険を減らすために、意識しておきましょう。

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。**ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。**



また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。**タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。**



塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。**汁はなるべく残すようにしましょう。**また、宴会が多くなる季節のため、**飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。**



冬でも体を動かして、**汗をかくことも重要です。**外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にすることをすすめていますが、日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも…

健診以外でも、血圧を測っておくと安心です

健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「仮面高血圧」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、**血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人**などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、**チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。**





寒くなると
危険が増える...

監修：齋藤 幹
さいとう内科・循環器クリニック 院長

気温の
低下

覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「**高血圧**」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりがやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりがやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**



自覚症状はないのに...

血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかかり続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところ**です。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

血圧の「上」と「下」、 どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。**「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。**

なお、「下」が低ければ低いほどよいというそうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなっても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

収縮期血圧(最高血圧)

130(140)mmHg以上

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

拡張期血圧(最低血圧)

85(90)mmHg以上

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

伊豆大島三原山

三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様^{ごじんかさま}」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

ス

ターゲット地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシェルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ吹き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここで見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

INFORMATION

アクセス



東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)



東京・調布から新中央航空で25分

HPはコチラ



大島観光協会
① 8:30～17:00
② 04992-2-2177



▶ 三原山

伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山（標高 758m）。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

▶ お鉢巡り

1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

▶ 展望避難休憩舎

山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

▶ 三原神社

噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

あじさいレインボーライン
三原山温泉（大島温泉）ホテル
山腹噴火口
新火口展望台
三原山温泉
三原山頂口
START/GOAL
山頂遊歩道
三原山
中央火口
三原新山
お鉢めぐり
三原山
表砂漠
外輪山
内輪山
三原山温泉
三原山温泉（大島温泉）ホテル
山腹噴火口
新火口展望台
三原山温泉
三原山頂口
START/GOAL
山頂遊歩道
三原山
中央火口
三原新山
お鉢めぐり
三原山
表砂漠
外輪山
内輪山

▶ 溶岩地帯

不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

▶ 割れ目噴火口

1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

▶ 裏砂漠

溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

▶ 巨大溶岩

三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

約 7.0km 約 2 時間 30 分 / 約 12,000 歩

🌸 椿のまち、伊豆大島 🌸

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。

おんせん 三原山温泉

大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。

- 🕒 6:00～9:00、13:00～21:00
- 💰 大人800円、小人400円
- ☎ 04992-2-1673 (7:00～21:00)
- 🌐 <https://www.oshima-onsen.co.jp/>

グルメ べっこう

魚の切り身を唐辛子醬油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醬油でいただくのが島の食べ方。

ひと足 Sightseeing のばして

🌿 筆島

数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に残された。

🌿 地層大切断面

約2万年前の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。



なんだか寒気がしてきた…。
けど仕事が残ってるし、もう少しがんばろう

そういうときは無理するでない！
悪化したら大変じゃ。
軽い不調のうちに対処したほうが、
早く回復するぞ



そうだね。今日はもう病院も開いていないし、
早めに帰って休もうかな

病気になったときだけでなく、日ごろから食事や運動、
睡眠などに気を配って健康管理をし、セルフ
メディケーションをするのじゃ。病院に行けない
ときは、OTC 医薬品※を活用するのがよいぞ

※ OTC は「Over The Counter」の略語で薬局・薬店・ドラッグストア
などで処方せんなしに購入できる医薬品。市販薬ともいわれています。



軽い不調は OTC 医薬品が便利

かぜや鼻づまり、頭痛や胃痛など、日ごろの軽度な不調は OTC 医薬品を活用
してセルフケアするのがおすすめです。病院に行けないときも、ドラッグストアなどで
購入できます。OTC 医薬品は 8,000 品目以上※あり、効能や剤形などさまざまです。
自分に合ったお薬を知りたいときは、購入時に薬剤師等に相談したり、右記サイト
で検索しましょう。不調が改善しないときは、医療機関を受診してください。

※令和 6 年 5 月時点。

▼ OTC 医薬品
おくすり検索



◆◆◆ セルフメディケーション税制を活用すると、税金が還付・減額 ◆◆◆

セルフメディケーション税制とは、1 年間に購入した OTC
医薬品の合計金額が 12,000 円を超えたとき、一定の条件
※を満たせば納めた税金が還付・減額される制度です。令和 4
年より対象となる医薬品が追加され、さらに利用しやすくなり
ました。ただし、セルフメディケーション税制は医療費控除と
の併用ができません。ご自身にとってどちらがお得になるか右
記サイトで比較してみてください。

※健康づくりの取り組み(健診や予防接種など)を行う人が対象です。

▼日本一般用
医薬品連合会 HP



対象の医薬品は
このマークが目印です！
セルフメディケーション
税 控除 対象

市販薬 上手に使って セルフケア

自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な体の不調は自分で手当て
することをセルフメディケーション
といいます。健やかで充実した
毎日のため、医療費節減のため
にもセルフメディケーションの習慣
をつけましょう。



交通事故にあって健康保険を使ったら、

健保組合に届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、**健保組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけ**です。健保組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「**第三者行為による傷病届**」等の必要書類を提出してください。



▶ 交通事故にあったら

1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、
必要の場合は救急車を呼ぶ



4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思っても、
後から症状が出ることもある



2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検
証、加入している保険会社を確認



5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を
受けたら、健保組合へ連絡



3 警察へ連絡※

小さな事故でも警察へ連絡



注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

※自賠責保険、自動車保険（任意保険）に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

こんなときも第三者行為となります。

健康保険を使ったら健保組合へ連絡してください

自転車同士で
ぶつかって、
けがをした

他人の飼い犬
に噛まれて、
けがをした

ゴルフやスキー
などで他人の
行為によって、
けがをした

外食で食中毒
になった

第三者から暴力
を振るわれて、
けがをした



腸から元気に！

ほかほかご飯にのっけるメニュー

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



豚肉と春菊の 納豆オイスター炒めのっけ丼

1人分 502kcal / 食塩相当量 2.3g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter02.html>

材料〈2人分〉

豚肉（こま切れ）----- 150g
塩 ----- 小さじ 1/4
こしょう ----- 少々
小麦粉 ----- 小さじ 2
長ねぎ ----- 1/2 本（50g）
春菊 ----- 1/2 袋（100g）
A 酒 ----- 大さじ 1
オイスターソース --- 大さじ 1
しょうゆ ----- 小さじ 1

サラダ油 ----- 大さじ 1/2
納豆 ----- 1パック（50g）
玄米ご飯 ----- 2 杯

作り方

- 1 豚肉は大きければ一口大に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。春菊は5cm長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わってこんがりしたら長ねぎ、春菊を加えて炒め、しんなりしたら納豆とAを加えてさっとからめる。
- 3 器に玄米ご飯を盛り付け、2をのせる。

のっけ丼をおいしく作るPOINT

- たんぱく質やビタミン類がしっかりとれる食材を使う。
- 飽きがこないように、食感のある食材も取り入れる。



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり



ヨーグルトビーフストロガノフ

1人分 545kcal / 食塩相当量 1.9g

材料（2人分）

牛肉（切り落とし）-----	150g	小麦粉-----	大さじ1
塩-----	小さじ1/4	水-----	1/2カップ
こしょう-----	少々	A 牛乳-----	1/2カップ
玉ねぎ-----	1/2個（100g）	洋風スープの素---	小さじ1/2
ブロッコリー---	1/4個（80g）	塩-----	小さじ1/4
ヨーグルト（無糖）-----	100g	もち麦ご飯-----	2杯
オリーブ油-----	大さじ1/2		
バター-----	10g		

作り方

- 1 牛肉は大きければ一口大に切り、塩、こしょうをふる。玉ねぎは5mm幅の薄切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。ヨーグルトはよく混ぜてなめらかにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったら一度取り出す。
- 3 2のフライパンを拭いてバターを中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなったら水を少しずつ加えてよく混ぜる。Aとヨーグルトを加えて軽く混ぜ、2とブロッコリーを加えて4～5分煮る。
- 4 器にもち麦ご飯を盛り付けて、3をかける。



腸を元気にするヘルシー食生活のコツ

- ▶ 腸内の善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖、腸内フローラのバランスを整える働きのある発酵食品を積極的にとりましょう。

食物繊維 水溶性の食物繊維は善玉菌のエサになり、不溶性は便秘改善に効果的。バランスよくとるとよい。

オリゴ糖 ごぼうやにんにく、玉ねぎ、アスパラガス、大豆、バナナなどに含まれ、善玉菌のエサになる。

発酵食品 乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌をとることができる。腸内フローラのバランスを整えて腸内環境を改善する。

● 腸によい食材をとる健康効果

腸内の悪玉菌が増えると腸が正常に働かなくなり免疫力の低下、便秘、肌荒れ、また生活習慣病を引き起こす原因にもなります。免疫細胞の70％は腸に集中しており、腸内環境を整えるとアレルギー症状の緩和が期待できます。腸内環境を整えることは、メンタルヘルスにもよい影響があるといわれています。

何を表す数字でしょうか？

2兆500億円

喫煙によって損失した額(2015年度)

医療費1兆6,888億円、その他3,608億円※

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

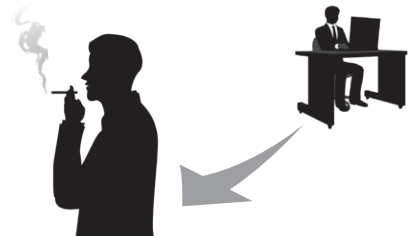
この超過医療費(1兆6,888億円)は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の約4.0%にあたる額でした。

※受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究(平成30年度 総括・分担研究報告書)より

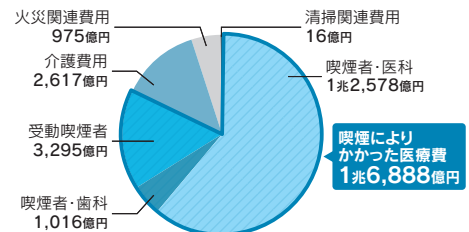
タバコ離席で3兆円!

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります※。この損失は禁煙しないかぎり解消するものではありません。

※喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書、平成28年)より



喫煙にともなう超過医療費および超過生産性損失



※端数処理しています。

Health Information

ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

●疲れを意識していますか?

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がり、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり...という方はいませんか?

脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようにアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中枢」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



●横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを重力が防いでくれます。また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。



Q がんが心配です。何を食べて、何を食べないほうがいいのでしょうか？



A

ヨーグルトやコーヒーを適量とり、加工肉や赤身肉、熱い飲み物の摂取を控えてください

がんにはさまざまな種類があり、予防のための食事方法も異なりますが、予防効果が期待される食品と控えるべき食品があります。

がん予防に効果が見込めるかもしれない食品



ヨーグルト

乳がんや大腸がんのリスクを下げる可能性がある



コーヒー（無糖）

肝臓がんや子宮がんのリスクを下げる可能性がある

過剰な摂取を控えたほうがよい食品



加工肉・赤身肉

大量に摂取すると大腸がんなどのリスクを上げる

加工肉	赤身肉
ベーコン、ソーセージ、ハムなど	牛肉、豚肉、ラム肉など



熱い飲み物

食道がんのリスクを上げる



魚卵

塩分が高く、胃がんのリスクを上げる

国際がん研究機関（IARC）では、加工肉を「グループ1（発がん性あり）」、赤身肉を「グループ2（おそらく発がん性あり）」に分類しています。グループ1にはタバコやアルコール、アスベストなども含まれ、加工肉の過剰摂取は喫煙と同程度に発がん性があるとされています。「赤身肉は比較的安心」と思っているところですが、赤身肉も1日65g増えるごとに子宮がんや大腸がんなどのリスクが高まることを示す研究結果もあります。そのため、加工肉や赤身肉を日常的に食べている場合、鶏肉や魚を取り入れることをおすすめします。

がん予防には、定期的ながん検診も重要です。とくに日本では、がんの約4分の1が菌やウイルス感染に起因しており、胃がんはピロリ菌、肝臓がんは肝炎ウイルス、子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）によるものです。これらに対しては、胃がん検診や肝炎ウイルス検査、HPVワクチンの接種によりリスクが減らせますので積極的に利用しましょう。

Health Information

歯 医者さんへ行こう

8割※の人が気にしている「口臭」

セルフケアと歯科医院のケアで 解消しよう！

※公益社団法人日本歯科医師会が10～70代の男女1万人を対象に行った調査（2016年6月2日）より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ（舌苔）、歯周病、むし歯などが主な臭いの発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスなどのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



原因別の対策

歯科医院での健診とケアが大切！

☑ 舌苔

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。起床後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



☑ むし歯

重度のむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



☑ 歯周病

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯茎の状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



☑ 口の中の乾燥

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューインガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。

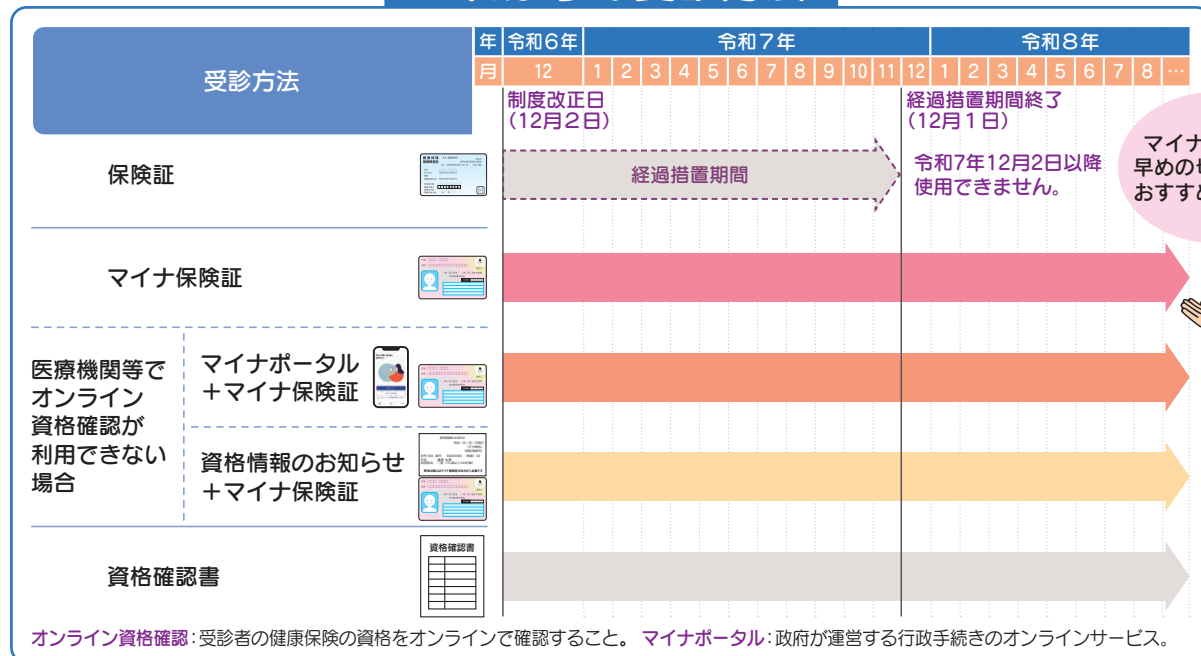
従来の保険証は廃止され、マイナ保険証が基本に

保険証のルールが変わります

令和6年12月2日に従来の保険証が廃止され、医療機関や薬局ではマイナ保険証※で受診することが基本になりました。まだマイナ保険証に切り替えていない方、早めに切り替えをお願いいたします。

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと。

これからの受診方法



これからの保険証利用について Q&A

Q 医療機関でマイナナンバーカードを保険証として使うには事前に手続きが必要ですか？

A 一度登録が必要ですが、医療機関に備え付けのカードリーダーで登録できます。登録は簡単で、すぐにマイナ保険証として使えます。マイナポータル、セブン銀行ATMから事前登録もできます。

Q 保険証がなくなったら記号・番号や保険者番号はどのように確認するのですか？

A マイナポータルからご確認いただけます(マイナナンバーカードでログインします)。
また、当組合から交付した「資格情報のお知らせ」でもご確認いただけます。

Q 資格確認書とは何ですか？

A 資格確認書は、マイナ保険証を利用できない方に交付するもので、保険証の代わりになるものです。マイナ保険証のメリットはありませんが、これまでどおり医療機関で保険診療を受けることができます(ただし、有効期限があります)。

新規加入者等に対し、本人の申請に基づき発行しますが、健保組合が職権で発行する場合があります。

マイナポータルをご活用ください

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」を使えば、資格情報(PDF)がダウンロードできます。

医療機関でマイナ保険証が使えない場合に、このPDF画面をマイナナンバーカードと一緒に提示すると、「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

<操作方法>

マイナポータル(ログイン)
▶健康保険証▶端末に保存



ログイン
方法は
こちら



マイナナンバーカードの保険証利用について、詳しくはこちらをご覧ください。

●厚生労働省ホームページ「マイナナンバーカードの健康保険証利用について」

