

けんぽだより

2024
冬号

年頭のごあいさつ P.2
女性の生活習慣病 P.4
これからどうなる？
健康保険組合の保健事業 P.10



北関東しんきん健康保険組合

年頭の ごあいさつ



北関東しんきん健康保険組合
理事長 早川 茂

新年明けまして

おめでとうございます

事業主ならびに被保険者の皆さまには、お健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。

昨年、厚生労働省が発表した2022年度の概算医療費は2021年度の受診控えの反動や新型コロナウイルス患者の増加による影響で、過去最高の46・0兆円となりました。健保連発表の2022年度の健康保険組合全体の決算見込でも、新型コロナウイルスによる保険給付費の伸びが目立ち、国全体の医療費に大きな影響を与えたことがわかります。

保険給付費が急増したにもかかわらず、健康保険組合全体では1,365億円の経常赤字となりましたが、これは2020年度の新型コロナウイルスによる受診控えの影響から、高齢者医療にかかる拠出金が一時的に大きく減少したことが主な要因であり、決して楽観視できるものではありません。今後、高齢化の進展に伴い拠出金の増加が見込まれること、保険給付費が高い水準で推移していることから、2023年度以降は再び赤字に転じるものと推測されています。

さて、迎える2024年度には、私たちの北関東しんきん健康保険組合は、おかげさまで設立50周年の節目を迎えます。当健康保険組合は群馬、栃木、茨城3県の信用金庫を設立母体事業所として、1974年(昭和49年)7月1日に設立されました。永きにわたる事業主、役職員の皆さまのご協力に心から感謝するとともに、50年間の歩みを振り返ると感慨深いものがございます。

また、4月からは、新たに第4期特定健康診査実施計画、第3期データヘルス計画、健康日本21(第三次)がスタートします。当健康保険組合でも昨年8月に告示された保健事業指針改正に基づいて事業計画の見直しを図り、皆さまの健康づくりと健康経営推進に貢献できるように保健事業の一層の充実にも努めてまいります。

皆さまも健康保険組合がご案内する健診や特定保健指導を利用して、健康維持に努めていただくとともに、インフルエンザやまだまだ収束が見えない新型コロナウイルス等の感染症予防に留意し、この一年を元気に乗り越えていただきたいと思います。



2024年秋の保険証廃止へ向けて準備を進めています

2024年秋の保険証廃止に向け、健康保険組合では皆さんが不安や不便のないよう、保険者としての取り組みを進めてまいります。国の事業でもある「マイナンバーカードと健康保険証の一体化」が円滑に進むよう、皆さんもご協力よろしくお願いたします。



健康保険組合の主な取り組み

1 新規資格取得時の取り組み

入社したとき・家族を扶養にしたときなど、当健保組合の加入者になるときは事業所を通じてマイナンバーを当健保組合に提出する必要があります。新規資格取得者に対しては、次のような取り組みを行い、皆さんが医療機関でスムーズに受診できるよう努めます。

- タイムラグをできるだけなくすため、新規資格取得後**5日以内にマイナンバーを提出**していただく
- マイナンバー誤りに備え、**住所は住民票の住所を記載**していただく
- マイナ保険証が使えない医療機関用に「**資格情報のお知らせ**」を交付(申請不要)

※「資格情報のお知らせ」だけでは医療機関は受診できません。マイナ保険証と、スマホ内のマイナポータル被保険者資格情報の提示が必要です。
 ※「資格情報のお知らせ」には氏名、被保険者等記号・番号・枝番、保険者番号・保険者名、負担割合等が記載されます。負担割合の変更時にも交付します。

資格情報のお知らせ



2 データ登録のシステムチェック等

誤登録等によるトラブルを防ぐため、データ登録時のシステムチェックを強化し、引き続きデータの総点検と修正作業を行います。登録済データで誤登録の疑いのあるものについては本人に通知するしくみを導入します。



3 マイナ保険証を所有していない人への対応

現在発行済みの保険証は、保険証が廃止される今年の秋以降、最長1年間使用できますが、それ以降は使用できません。さまざまな事情によりマイナンバーカードの取得が難しいなど、健保組合が必要と認めた人については申請不要で「**資格確認書**」を交付します。

ただ、「**資格確認書**」の交付はあくまでも例外であり、**マイナ保険証での受診が基本となります**。まだマイナンバーカードを取得していない人、保険証利用登録をされていない人は早めに手続きをお願いいたします。

保険証廃止までの期間、医療機関を受診するときは念のためマイナ保険証だけでなく、従来の保険証もご持参ください。

*もし、マイナ保険証で資格確認ができず、保険証も持っていなかった場合は、医療機関に備え付けてある「被保険者資格申立書」に記入して提出すれば自己負担のみの支払いで済みます。

新型コロナにかかる医療費の自己負担について

新型コロナウイルス感染症の治療にかかる医療費は、今まで特例措置がとられており、患者負担についても公費支援が行われてきました。昨年5月の2類相当から5類感染症への移行に伴い、順次見直しが図られてきましたが、2024年4月からは通常の対応へと完全移行する予定です。

■コロナ治療にかかる公費支援の流れ

| | |
|-------------|---|
| 2023年5月8日～ | ● 5類への移行に伴って公費支援を終了、一部を除き原則自己負担(1~3割)に |
| 2023年10月1日～ | ● 特例措置の公費支援を縮小 ▶ コロナ治療薬の全額公費支援を終了し、治療薬については上限額を設定 (1治療あたり、3割負担9,000円・2割負担6,000円・1割負担3,000円) ▶ コロナ治療にかかる入院医療費の自己負担限度額からの減額を1ヶ月20,000円から10,000円に |
| 2024年4月1日～ | ● 上記の特例措置を終了し、通常の病気と同じ対応へ移行 |

新型コロナワクチンについて

ワクチンについても無料接種は2024年3月末で終了します。2024年度以降は任意接種の扱いとなり、原則自己負担*となります。

*高齢者や重症化リスクの高い人については、インフルエンザ予防接種と同様、定期接種の扱いとなり自治体からの補助が受けられる見込みです。

女性の生活習慣病

女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいと言われていますが、それは女性ホルモン（エストロゲン）が女性のからだを守っているからです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性よりかかりやすいものもあります。

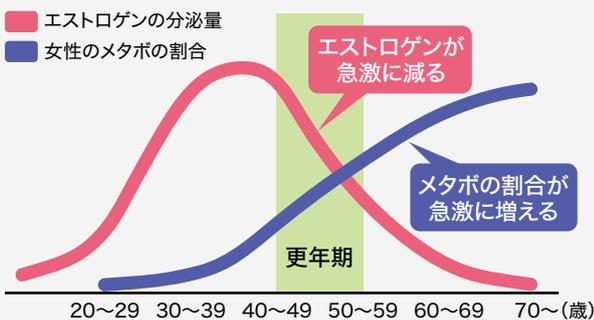
また更年期世代（45～54歳）の女性の就業率は約8割^{※1}ともいわれ、最近では女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

※1 出典：総務省「令和4年度 労働力調査」

女性ホルモンの低下で
病気の危険度がアップ!?
女性ならではの
リスクを知ろう



■エストロゲンの分泌量とメタボの関係



※参考資料：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より、女性の「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者/予備群と考えられる者」

エストロゲンの分泌が減ると 生活習慣病のリスクが高まる！

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

エストロゲンの働き

- HDL（善玉）コレステロールを増やし、LDL（悪玉）コレステロールを減らす
 - 脂肪の燃焼を促進する
 - 骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
 - 血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
 - 血管を拡張し血圧上昇を抑える
 - 動脈硬化を予防する
- など

脂質異常症

エストロゲン
が減ると

肝臓のコレステロール代謝が悪くなるため、血中のLDL（悪玉）コレステロールが増えてきます。また血管のしなやかさが失われるため、動脈硬化へ発展することがあります。

男性との
違い

LDLが増えると、男性は心筋梗塞や狭心症のリスクが高くなるのに対し、女性はLDLが高めでも、HDL（善玉）が高い人が多いこともあり、あまりリスクは高くないといわれています。

糖尿病

エストロゲン
が減ると

内臓脂肪が増えるため、糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。そのため血糖値が上がりやすくなります。

男性との
違い

男性がなりやすいというイメージがありますが、女性も閉経後は糖尿病になる人が急増します。特に**妊娠時に高血糖になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

高血圧

エストロゲン
が減ると

血管のしなやかさが失われるため、血圧が上がりやすくなります。血管の収縮や血圧を高める男性ホルモンが増えるのも一因です。

男性との
違い

男性は加齢とともに緩やかに血圧が上昇しますが、女性は閉経後、低血圧の女性も高血圧になる可能性があります。特に**妊娠時に高血圧になった人や遺伝的素因がある人は要注意**です。

女性は心筋梗塞の死亡率高い!?



症状が
男性と
ちがう!

発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男性のほぼ2倍※2**ということをご存知でしょうか。

主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく（下記参照）、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一因です。また女性の場合は**特に喫煙と糖尿病が大きなリスクとなります**。該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の
主な自覚症状

あご・のど・背中・肩・腕の
痛み、吐き気、動悸 など

あわせて予防したい!

将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL(生活の質)に大きな悪影響をもたらします。今のうちから対策しておきましょう。

骨粗しょう症

骨強度が低下して骨折しやすくなり、寝たきりの大きな原因になります。エストロゲンの減少に伴う、骨強度を支える骨密度の低下が一因です。

ロコモティブシンドローム

骨や関節、筋力やバランス能力などが衰えるため、転倒・骨折の原因になります。そのため寝たきりなど、要介護となる可能性も高くなります。

今からできる! 生活習慣病対策

1 健診を受ける

自覚症状がなくても、**毎年必ず健診を受けましょう**。特定保健指導のお知らせが来た人はぜひ利用してください。また、女性特有のがん(乳がん・子宮頸がんなど)の検査もお忘れなく。



3 適度な運動と筋トレ

女性はもともと運動習慣が少ない人が多いうえ、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来寝たきりにならないためにも、ウォーキングや筋トレなどの運動習慣をつけましょう。



2 禁煙・節酒

同じ喫煙者でも**男性より肺がんの罹患率が2.7倍高く※2**、骨粗しょう症や子宮頸がん等のリスクも高くなります。また女性は短期間かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存症となる危険があります。



4 かかりつけ医(婦人科)を持つ

ライフステージによって変化する女性特有の病気や女性ホルモンの管理までサポートしてくれる婦人科もおすすめです。また更年期障害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予防にも役立ちます。



※2 出典: 医歯薬出版株式会社「性差医学・医療の進歩と臨床展開」

解説

健康保険

関連ワード

資格喪失

～退職後の健康保険～

解説します

資格喪失とは？

健康保険組合の加入資格を失うことを「資格喪失」といいます。会社を退職すると、退職の翌日に健康保険組合の資格も喪失します。被保険者が資格喪失するときは、被扶養者である家族も同時に加入資格を失います。

健康保険組合の資格を喪失したときは、保険証などを返却し、新しく加入する健康保険を決めて手続きをしなければなりません。

資格喪失後の健康保険は？

健康保険組合の資格を喪失したときは、すぐに再就職する場合は、再就職先の会社が手続きをして新しい勤務先の健康保険に加入しますが、それ以外の場合は、新しく加入する健康保険を決めて自分自身で加入手続きをする必要があります。

■ 資格喪失後の健康保険(再就職しないとき)

| 健康保険制度 | 保険料や加入条件など | 手続き先 | 手続きの期日 |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------|
| 国民健康保険 | 保険料は世帯人数分を納める 保険料は前年の収入額に応じる | 住所地の 市区町村の窓口 | 退職翌日から 14日以内 |
| 在職中の健康保険組合 (任意継続被保険者) | 在職中の加入期間が2ヶ月以上必要 保険料は全額自己負担 | 健康保険組合の 窓口 | 退職翌日から 20日以内 |
| 家族の健康保険 | 加入条件(生計維持や収入など)あり 保険料の負担はなし | 家族が加入する 健康保険の窓口 | 退職翌日から 5日以内 |

任意継続被保険者とは

被保険者だった人が希望して手続きをすれば、退職後も引き続き健康保険組合に任意継続被保険者として加入し、被扶養者であった家族も含めて、在職中と同じ保険給付を受けることができます。

加入期間は最長2年間で、就職して他の健康保険に加入したときや被保険者が申し出たときなどに資格を喪失します。

保険料は、会社負担だった分も含めて全額自己負担となります。

資格喪失後の保険証は？

資格喪失後は、保険証は使えません。退職するときは、被扶養者であった家族の分も含めて、保険証や限度額適用認定証、高齢受給者証を、会社のご担当者を通して健康保険組合に返却してください。資格喪失後に医療機関を受診するときは、新しい加入先の保険証を提示して保険証が変わったことを伝えてください。保険証利用登録をしたマイナンバーカードの場合は、そのまま受診は可能ですが、保険証の返却は必要です。

*マイナンバーカードで受診する場合も、念のため新しい保険証を持参することをおすすめします。

One Point!

用語解説 無資格受診

資格喪失後に、加入時の保険証で医療機関を受診することを「無資格受診」といいます。無資格受診をしてしまったときは、後日、健康保険組合が負担した医療費を返還していただきます。

健康保険組合
負担分を返還
請求します。

>>> 資格喪失に関する手続き

被保険者が退職するときは、事業所が手続きをします(5日以内)。

被保険者は、自身と家族(被扶養者)の保険証・限度額適用認定証・高齢受給者証を必ず返却してください。

解説

健康保険

関連ワード

医療費控除

～医療費に関する確定申告をするとき～

解説します

医療費控除とは？

自身と家族の1年間の医療費の合計が一定額を超えるときは、所得控除を受けて、納付した所得税から還付を受けることができます。

手続きは、居住地の税務署で行いますが、電子申告(e-Tax)による手続きも可能です。

なお、医療費控除を受ける場合は、セルフメディケーション税制(用語解説参照)の控除を受けることはできません。

医療費控除の計算方法は？

次の式で計算した金額が、医療費控除として所得金額から差し引かれます。

| | | | | | | |
|-----------|---|-----------------|---|----------------------------|---|-----------------|
| 1年間の医療費総額 | － | 保険金などで補てんされる金額* | － | 10万円 or 所得200万円までの人は所得額の5% | = | 医療費控除額(最高200万円) |
|-----------|---|-----------------|---|----------------------------|---|-----------------|

※生命保険から支払われる医療保険金・入院給付金・手術給付金、健康保険組合から支給される療養費・出産育児一時金・高額療養費、医療費の補てんとしての損害賠償金 など。

※国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」では、金額等を入力すると自動計算され、確定申告書を作成できます。同コーナーでは、e-Tax(電子申告)用のデータも作成でき、自宅等から電子申告することができます。

保険証利用登録をしているマイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルと連携することで、パソコンやスマホで確定申告書に医療費通知情報を自動入力することができます。

詳しくはこちら▶
国税庁「医療費控除を受ける方へ」



対象となる医療費は？

1月1日から12月31日までの間に、自分自身と生計を一にする家族*のために支払った医療費です。

※健康保険における被扶養者より範囲は広く、共働きの配偶者なども含まれます。
*出産費用や通院時の交通費、視力回復レーザー手術、市販薬の購入費も含まれます。

■対象とならないもの

- 健康診断や予防接種の費用
- 通院時のガソリン代や駐車場代
- 里帰り出産で帰省する交通費
- 近視・遠視の眼鏡やコンタクトレンズ作成代
- サプリメントなどの購入費用
- 自己判断による新型コロナウイルス感染症のPCR検査代 など
- 入院時の本人都合の差額ベッド代
- 容貌美化のための歯列矯正費用

One Point!

用語解説

セルフメディケーション税制

健康の保持増進や疾病予防のための取り組み(健診、予防接種、特定保健指導、がん検診など)を行い、年間12,000円超の対象医薬品[スイッチOTC医薬品(処方薬から、薬局などで購入できる医薬品に転用されたもの)など]を自身や家族のために購入した場合、医療費控除を受けることができます。これをセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)といいます。対象医薬品は、パッケージに対象であることを示すマークがあったり、レシートに控除対象であることが記載されています。

セルフメディケーション税制と通常の医療費控除は、同時に受けることはできず、どちらかの選択となります。

>>> 医療費控除を受けるときの手続き

【提出書類】 確定申告書

【提出先】 居住地の税務署

【提出時期】 翌年3月15日まで(原則、土・日・祝祭日は閉庁)

*医療費控除の効力は翌年1月1日から5年です。

【添付書類】 ・医療費控除の明細書

・健康保険組合発行の「医療費通知」 など

*医療機関等からの領収書は5年間保存し、税務署から求められた場合は提出する必要があります。

マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…!?
今日もお困りのお客さまに役立つメニューを
ご提供します。

エピソード



大病院の受診



胃の調子が
よろしくない
のですか?

そう
なんです

今は胃に
やさしいものに
したほうが
いいかなって

ブレンド…
いや
ホットミルク
ありますか?

「喫茶パール」
マスター
門戸 大也(62歳)

レトロ喫茶めぐり
が趣味の
メノウさん(28歳)

やっぱり
落ち着く…!

ご注文は
お決まり
ですか?

喫茶パール
いらしゃいませ!

ちよっと
もったいない
ですね

うへん

大きな病院で
診てもらって
大分よく
なったんで
すけど

大きい病院のほうが
安心だよな?

紹介状

初診の場合
7,000円以上
全額自己負担

たしかに
結構
高かった!

混んでいて
時間もかかったし

追加料金が
かかるんです

いきなり
大きな病院を
受診すると

まずは
身近な病院を
受診したほうが
お得ですよ

検査や
受診も
スムーズ!

そっ
なんだ!

かかりつけ医
などを受診

必要ときは
紹介状を持って
大きな病院へ

そもそも
大きな病院と
町の診療所
では
役割が
違うん
です

町の診療所
日常的な
病気やケガ
の対応

大病院
高度な医療
緊急対応

胃にも
医療にも
負担を
かけないって
大切です

ホット
ミルク
やさしい味?

紹介状なしの大病院受診

「大きい病院のほうが安心」などの理由で、いきなり大病院を受診していませんか？
本来、大病院は、高度な医療が必要な場合や重症の方の対応を行う医療機関。
そのため、紹介状がないと追加料金がかかります。



■2回受診した場合の比較



紹介状あり

町の診療所を受診
→大病院へ

初診料(2回分)
+紹介状作成料(¥750)
+検査代等

紹介状があれば
追加料金0円!!



紹介状なし

いきなり大病院を
受診

初診料+再診料+検査代等*

追加料金 ¥10,000以上

(初診 ¥7,000以上 + 再診 ¥3,000以上)

*紹介状なしで大病院を受診する場合、
保険給付の範囲の医療費から下記の
金額が控除されます。

- 医科：初診2,000円・再診500円
- 歯科：初診2,000円・再診400円

健康保険適用

※金額は3割負担の場合

全額自己負担

■追加料金表 (最低金額) ※全額自己負担

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

※緊急の場合等、理由があるときは、追加料金はかかりません。
※すでに大病院に通っていても、別の診療科を初めて受診する場合は、紹介状がないと追加料金がかかります。

紹介状なしの場合 追加料金がかかる病院はこちら

- 大学病院など、高度な医療の提供や開発を担っている病院
- 一般病床が200床以上で、地域医療の中心となっている病院
- 一般病床が200床以上で、かかりつけ医等からの紹介状を持って受診する人の診療に重点をおいている病院

おすすめ! ☆

症状に合った医療機関を受診

「カゼをひいた」「お腹の具合が悪い」といった緊急性
が高くない体調不良の場合は、まず、かかりつけ医や身
近な中小病院・診療所を受診しましょう。そして、詳し
い検査や高度な医療が必要になった場合は、大きな病
院を紹介してもらってスムーズに受診できます。

突然の重病・重傷など、緊急性が高い場合は、か
かりつけ医等にこだわる必要はありません。症状
の重さや緊急性に応じて、使い分けことが質
の高い医療につながります。



こちらも
注目

かかりつけ医を見つけるには?

地域の身近な医療機関を見つけるには、お住まいの市区町村や医師会のホーム
ページ、保健センター等の広報誌などが役立ちます。また、下記の「医療情報ネット」
でも検索可能です。



かかりつけ医を
選ぶポイント

- 相談しやすい
- 説明がわかりやすい
- 自宅や職場から近い

身近な医療機関を検索

各都道府県の
医療情報ネット





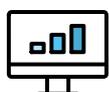
厚生労働省「健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」
「データヘルス計画の手引き(第3期改訂版)」 「第4期特定健診・特定保健指導の
円滑な実施に向けた手引き—第4期における変更点—」より

これからどうなる? 健康保険組合の保健事業

～第3期データヘルス計画、第4期特定健康診査
実施計画に向けて～



データヘルス 計画とは



健康保険組合が健康・医療情報(健診・レセプトデータ)を活用し、PDCAサイクルを回しながら効果的かつ効率的な保健事業を実施するための計画書です。第3期となる2024年度～2029年度は、下記の13の評価指標に基づいて事業を進めていきます。



| | 指標名 |
|-------------------------|---|
| 生活習慣病対策 (予防・早期発見) | 特定健康診査実施率 |
| | 特定保健指導実施率 |
| | 生活習慣リスク保有者率 (喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠) |
| | メタボリックシンドローム該当者割合 |
| | 特定保健指導対象者割合 |
| | 特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率 |
| | 肥満解消率 |
| 生活習慣病対策 (早期治療・重症化予防) | 疾患予備群の状態コントロール割合 (高血圧症、糖尿病、脂質異常症) |
| | 受診勧奨対象者の医療機関受診率 |
| がん対策 | 疾患群の病態コントロール割合 (高血圧症、糖尿病、脂質異常症) |
| | 受診勧奨対象者の医療機関受診率 |
| がん対策 | 五大がん精密検査受診率 (胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん) |
| | 後発医薬品使用割合 |
| 上手な医者のかかり方 | 後発医薬品使用割合 |
| | 重複投薬・多剤投与の患者割合 |



第3期データヘルス計画に 向けて

2024年度からスタートする第3期データヘルス計画を踏まえ、昨年8月に保健事業指針の一部が改正されました。当健康保険組合でも、第2期データヘルス計画

で策定・実行した保健事業内容を見直し、事業主と連携しながら特定健診や特定保健指導、重症化予防事業等のさらなる実施率向上を図ります。

また、女性の健康支援や歯科疾患対策等、社会情勢の変化に対応した課題に取り組みとともに、ヘルスケア事業者等を活用し、費用対効果の向上にも努めてまいります。

特定健診・特定保健指導も 一部見直し

メタボ対策として実施している特定健診・特定保健指導も、最新の科学的知見を踏まえた見直しが行われ、2024年度から第4期としてスタートします。

第4期特定健康診査実施計画について

目標値

| | 単一健保 | 総合健保 |
|-----------|-------|-------|
| 特定健診実施率 | 90%以上 | 85%以上 |
| 特定保健指導実施率 | 60%以上 | 30%以上 |

※特定健診と特定保健指導の実施率が一定数に満たないと、ペナルティとして高齢者医療への拠出金が増えるしくみは継続されます。

主な変更点

- 健診項目
 - ・随時中性脂肪による検査も測定可能に(食直後を除く)
- 質問票
 - ・喫煙と飲酒に対する質問項目・回答の見直し
 - ・特定保健指導の受診歴が確認できるよう見直し
- 特定保健指導
 - ・基本的な目標は腹囲2cm減・体重2kg減だが、未達成の場合は腹囲1cm減・体重1kg減でも評価
 - ・アプリや遠隔面談等、ICTを活用した特定保健指導も対面と同水準として扱う
 - ・特定健診当日だけではなく、1週間以内の初回面接も評価 など

今すぐ
できる

がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。

ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

知っておこう いろいろながん

がんには国が推奨しているがん検診だけでは発見できないものもあります。今回は、それらのうち日本人に多いがんをいくつか紹介します。



男性 に多いがん

(単位:件)

| 順位 | 部位 | 罹患数 | 順位 | 部位 | 罹患数 |
|----|-----|--------|----|--------|--------|
| 1 | 前立腺 | 94,748 | 6 | 膵臓 | 22,285 |
| 2 | 大腸 | 87,872 | 7 | 食道 | 21,719 |
| 3 | 胃 | 85,325 | 8 | 腎・尿路 | 20,678 |
| 4 | 肺 | 84,325 | 9 | 悪性リンパ腫 | 19,311 |
| 5 | 肝臓 | 25,339 | 10 | 膀胱 | 17,498 |

=国が推奨するがん検診があるがん

女性 に多いがん

(単位:件)

| 順位 | 部位 | 罹患数 | 順位 | 部位 | 罹患数 |
|----|----|--------|----|--------|--------|
| 1 | 乳房 | 97,142 | 6 | 子宮体 | 17,880 |
| 2 | 大腸 | 67,753 | 7 | 悪性リンパ腫 | 17,325 |
| 3 | 肺 | 42,221 | 8 | 甲状腺 | 13,892 |
| 4 | 胃 | 38,994 | 9 | 卵巣 | 13,388 |
| 5 | 膵臓 | 21,579 | 10 | 皮膚 | 12,432 |

※国立がん研究センター・全国がん罹患データ(2019年)

疑われる症状があったときは、すぐに受診!

リスクが高い人は特に注意が必要です

食道がん



- 主な原因は喫煙と飲酒で、両方の習慣がある人はさらにリスクが高まります。
- 熱い飲食物もリスクになります。

主な症状

飲食時の胸の違和感、飲食物がつかえる感じ、体重減少、胸・背中
の痛み、声のかすれなど

膵臓がん



- 膵臓がんの家族歴*があるとリスクが高くなります。
- 糖尿病や慢性膵炎、膵管内乳頭粘液性腫瘍(IPMN)にかかっている場合にリスクが高くなります。

主な症状

腹痛や食欲不振、腹部の張り、黄疸など

肝臓がん



- 主な原因は、B型・C型肝炎ウイルスの持続感染です。
- アルコール性肝障害や非アルコール性脂肪肝炎なども原因となります。
- 健診で肝機能の異常を指摘されたときは、医療機関を受診してください。

主な症状

腹部のしこりや圧迫感、黄疸など

悪性リンパ腫



- 血液中のリンパ球ががん化して、無制限に増殖する病気です。
- 高齢者に多く、高齢化に伴って年々増加傾向にあります。

主な症状

首や脇の下、足の付け根などリンパ節に腫れやしこり(痛みがないことが多い)が現れる。原因不明の発熱や大量の寝汗、発疹などが起こることも

前立腺がん



- 50歳代から増加し、前立腺がんの家族歴*があるとリスクが高くなります。
- PSA検査を受けることで早期発見の可能性が高くなります。

主な症状

尿が出にくい、排尿の回数が多い、血尿、腰痛など

子宮体がん



- 40歳代から増加し、50~60歳代の閉経後に多いがんです。
- 出産経験がない、閉経が遅い、肥満などによりリスクが高まります。

主な症状

月経以外での出血、血が混ざった茶色いおりものなど

※一般的に「子宮がん検診」は「子宮頸がん」のみの検診です。

*がんの家族歴:近親者(血縁者)にがんになった人がいること

ここ日本? 異国情緒 味わう ウォーキング

今回はココ!

日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のサハラ砂漠 とっとりさきゅう 鳥取砂丘

鳥取県鳥取市

南北2.4km東西16kmと東京ドーム約820個分の広さをもつ鳥取砂丘。砂と風と海によって生まれた起伏の大きい雄大な風景に加え、厳しい砂丘環境に適応した多くの動植物も生息していることなどから、国の天然記念物に指定されています。「馬の背」と呼ばれる高さ47mの砂丘を登り切ると、目の前には日本海が広がり、はるか遠くの海岸線まで見渡すことができます。



砂丘ではこんな遊びも!

せっかく鳥取砂丘に来たのなら、歩くだけでなく、自然を満喫したアクティビティにも挑戦してみませんか? (一部要予約・有料)

- 挑戦できること
- サンドボード (スノボに似たもの)
 - パラグライダー
 - 砂丘セグウェイ
 - らくだ乗り etc



サハラ砂漠 (アフリカ大陸) アフリカ大陸のおよそ3分の1を占め、アメリカ合衆国に匹敵する広さです。気候変動などにより、周辺地域でも砂漠化が進み、食糧難や水不足などの問題が起きています。

鳥取砂丘周辺散策マップ



砂丘を歩く

砂丘とは風で運ばれた砂が堆積した丘のことをいい、雨量が非常に少なく乾燥した土地を示す「砂漠」とは異なります。鳥取砂丘には雨水が溜まった池や、草地在る場所もあり、さまざまな生き物を観察できます。

合計距離 1.2km
合計時間 約2時間

※見学時間含む



砂丘会館

館内のレストランでは、鳥取の食材を使ったおいしい食事を堪能できます。



タカハマカフェ

建物のデザインが特徴的。コーヒー片手に、テラスから鳥取砂丘を一望してみてもいい。



砂丘センター

鳥取の銘菓や特産品が豊富に揃うお土産コーナーでのショッピングも楽しい。



砂の美術館

「砂で世界旅行」がコンセプト。会期ごとに地域(国)が変わります。

©鳥取県

豚肉と残り野菜の重ね蒸し

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ● 小松菜

冬が旬の小松菜は、鉄分やビタミンCを多く含み、カルシウム含有率はほうれん草の3倍以上。アクが少なく、下処理なしで時短調理できることもポイントです。

* * *



材料



Point1 豚バラ肉を1枚1枚重ならないように野菜と交互にすることで、くっつかずに食べやすくなり、また、豚肉の味が全体に行き渡ります。



Point2 電子レンジ調理だけで完成するので簡単です。

美味しくムダなく

- 残り野菜を活用することで食品ロス削減につながります。
- 野菜やきのこは、鍋料理で余った春菊や長ネギ、えのきなどでも美味しく作れます。

残り野菜の栄養をいただき！
レンジで簡単、
素材の美味しさ際立つレシピです

詳しい作り方は
こちら！



1人分 ●カロリー：328kcal
●塩分：0.3g

材料(2人分)

| | |
|-----------|-----------|
| 豚バラ肉(薄切り) | 150g |
| 白菜 | 4枚 |
| にんじん | 1/3本(50g) |
| 小松菜 | 2株(80g) |
| まいたけ | 1袋(100g) |
| エリンギ | 1本 |
| A 和風だし汁 | 300ml |
| 酒 | 大さじ1 |
| 小ねぎ | 適量 |
| 白ごま | 適宜 |

作り方

- 1 豚バラ肉は食べやすいサイズに切り、白菜はザク切り、小松菜は根元を落として4cmの長さに切り、にんじんは皮つきのまま細切りにする。まいたけは手でほぐし、エリンギは半分の長さに切ってから薄切りにする。
- 2 深めの耐熱容器に、豚バラ肉と野菜をそれぞれ交互に重ねる **Point1**。
- 3 2にAを回しかけてラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で8分加熱する。加熱が足りない場合は追加で1分ずつ加熱する **Point2**。
- 4 器に盛り付け、最後に小口切りにした小ねぎと白ごまをかける。

- *野菜を重ねる順番はお好みで構いません。
- *シンプルな味付けですが、豚バラ肉と野菜の旨味だけで美味しく仕上がります。ポン酢や柚子こしょうなどをかけてもよいでしょう。



夫のささいなひとことに腹を立てずに済ますには

30歳の主婦です。子どもも3歳になり、それなりに夫婦仲良く過ごしてきたと思いますが、最近、夫に何か言われるとイライラして、強く言い返してしまつことが増えました。例えば「洗濯は終わったの？」と言われれば、「早く洗濯をしろ」と言われた気がして、イラッ。「ゴミ捨ててよいか」と言われれば、「ゴミも捨ててないのか」と言われた気がして、イラッ。という具合です。落ち着いて思い返せば、嫌味を言ったとは限らないと思うのですが、その場ではカチンと頭にきてしまい、勢いに任せ強い口調でイライラをぶつけてしまいます。これでは子どもにも良くないし、何よりどちらも疲れてしまいます。この感情的な怒りをつまぐ抑えるコツなどがあれば教えてください。



怒りは抑えるのではなくどう表現するかが大切です

怒りは自然なこころの反応なので、怒り自体が起きるのを抑えることはできません。ただ、腹が立つところのエネルギーが瞬間的に高まって反射的に反応してしまいやすくなり、それがトラブルにつながることも少なくありません。ですから、怒りを抑えるのではなく、怒りを上手に表現するように意識することが大切です。

そのためには、すぐに反応するのではなく、ひと呼吸置くようにするようにしてください。「6秒ルール」という表現が使われたりしますが、体やこころの変化から怒りに早く気づいて、数秒間反応を抑えるようにしてみるのです。そのうえで、自分の考えを整理して、希望を伝えるようにします。

伝え方も大事です。勢いに任せて強い口調でイライラをぶつけると、相手も同じようにイライラと反応するようになります。感情は伝染するのです。そうになると、一緒に話し合って、良い方向に考えていくことができません。

怒りに覆い隠された本当の悩みがあることも

ここまで、怒りを感じたときの対処法について書いてきましたが、怒りの背景にはいろいろな事情が隠れている



ことがよくあります。ご質問を読むかぎりでは、もともと怒りっぽい性格の方ではなかったようです。夫婦仲も良かったと書かれています。

そのような方が、夫に対して怒りっぽくなっているとすれば、その背景に何らかの理由があるのかもしれないです。夫や子どものことで、何か気になっていることはないでしょうか。それ以外の人間関係はどうでしょうか。そうした人間関係以外でも、心身の疲れがたまっていたり、体の不調を感じたりしているときには、怒りやすくなります。

その時々怒りを抑える工夫をするだけでなく、そうした問題がないかについても考えてみてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

ストレスに負けない

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・ルーティンで集中力アップ&リラックス・

ルーティンでどんないいことが?

ラグビーの五郎丸歩選手や野球のイチロー選手が実践して一躍注目を浴びたルーティン。ルーティンとは、行動を起こす前に一定の決まった動作を行うことで、それに続く行動にスムーズに集中できるという効果があります。

動作自体に意味があるわけではなく、動作のあとには必ず行動を起こすと繰り返し脳に覚え込ませることで、ルーティンは集中力を高めるスイッチとなるのです。これはスポーツに限らず、ビジネスシーンなど日常生活でも活用できることが報告されています。

リラックスの効果も期待できる

運を天に任せるゲン担ぎなどとは違い、ルーティンの本来の目的は、気持ちを整える時間をもつことで普段の自分を取り戻すことです。そのため、ルーティンには心を落ち着かせる効果があるとされています。

例えばプレゼン会議の前など緊張や不安を感じるときは、深呼吸をする、水を飲むなど、落ち着ける動作をあらかじめ決めておきましょう。動作に集中することで不安の原因から意識が離れ、平常心に戻ることができます。

集中力アップに /

例えばこんなルーティンを

前向きな言葉を自分にかける

「自分はできるぞ」など実際に声に出して言い聞かせる

やる気が起きることを思い浮かべる

「好きなスポーツ選手のイメージ」など、関係ないことでもOK

筋肉に力を入れて緩める

手や肩など体の各部分で、力を入れては緩めることを繰り返す

呼吸に意識を集中する

雑念が浮かんでも呼吸とそれに伴う体の動きに集中し続ける



ルーティンをしなければと思い込みすぎると逆効果です

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| A | | | | |
| 6 | | 7 | 8 | |
| | | 9 | | 10 |
| 11 | 12 | | 13 | 14 |
| | 15 | | 16 | |
| 17 | | 18 | | 19 |
| 20 | 21 | | 22 | 23 |
| 24 | B | | 25 | |

タテのカギ

- 1 ミンは、パパだけ別室ね
- 2 掘りたての大根、コレまみれ
- 3 リモコンのリモとは
- 4 早口で休みなしのシャベリ、何トーク?
- 5 歯がある履物
- 8 投てき競技で、フィールドにグサッ
- 9 オカカとも言います
- 10 飛び抜けてスゴい!○○を抜いてる
- 12 お坊さんが斜めがけ
- 14 短くてコンセントに届かないわ
- 16 しゃーっ、立てないで。抜き足差し足...
- 17 「元気でね」「うん、君も」「バイバイ」
- 19 くぐって神社の境内へ
- 21 殻はないけど、クリオネはサザエの仲間
- 23 ジャ〜ン、金属製円盤打楽器

ヨコのカギ

- 1 食べたいナ、フグのちり鍋
- 4 マスカラで、クッキリ&増量
- 6 斑と書きます。たとえば三毛猫さんの柄
- 7 マメのメの野菜
- 9 ストーンを滑らせませす
- 11 種子島からドーン!宇宙へ
- 13 説得はムリよ、○○一徹な人だから
- 15 エビス様の持つてるの、竹製?
- 16 ツブよりコシが好き
- 18 歯くへア<デッキ
- 19 アシカの仲間では最大らしい
- 20 「オズの魔法使い」のワラ製キャラ
- 22 ヒップホップから日本舞踊まで
- 24 「起立っ」と「着席」の間に
- 25 そのネクタイ、シマウマみたいな柄ね

ヒント 湯たんぽやカイロも使い方次第で重症に

答え A B C D E F G



レスリング 須崎 優衣さん (キッツ)

五輪で金メダルを獲る という強い想いを原動力に

吉田沙保里選手に憧れて

レスリングを始めたきっかけは、同じレスリング選手だった父でした。小学校1年生の時に、父がコーチをしていたレスリングクラブに連れて行ってもらったのですが、当時はあくまで運動や体力づくりみたいな感覚で、練習も週に1回通う程度でした。小学校3年生の時、全国少年少女選手権で優勝したことなども大

きかったのですが、北京オリンピックで金メダルを掲げる吉田沙保里選手の姿に憧れて本格的に取り組むようになり、私もいつかオリンピックで金メダルを獲りたいと思うようになりました。大事にしてきたのは、考えて練習するということ。漫然と練習をこなすだけでは何の意味もないので、何のための練習なのか、目的意識を持って臨むことを心がけています。



写真提供：(株)キッツ

苦しい経験を自分の糧に

人生の目標でもあった東京オリンピックでの金メダルを獲得した時はこの上ない喜びでしたね。家族や支えてくださった方々が喜んでくれたことも本当に嬉しかったです。東京オリンピックまではとても険しい道のりで、2019年の世界選手権の代表を逃したことで、オリンピックへの道が閉ざされた時もありました。本当に苦しい時間でしたが、私は東京オリンピックで金メダルを獲るためにだけに生きてきたので、あきらめる気持ちは全くありませんでした。あの苦しい時間と経験があったからこそ、今の自分があると思えますし、どんなことがあっても負けない強さを手にできたと思っています。

パリ五輪での二連覇が次の目標

レスリングは階級制のスポーツなので体重管理が必須です。私の場合は、普段はそこまで節制しておらず、エネルギー源である炭水化物はしっかりと摂取しながら、脂質の多い食べ物に気がつける程度。嫌いな物もないので何でも食べます(笑)。試合の1ヶ月前くらいから体重を落とすべく、いくイメージですね。疲労を残さないことも大事なので、睡眠も大切にしていますし、趣味でもあるサウナ巡りも上手に使って、コンディションを整えるようにしています。

今の目標はパリオリンピックで金メダルを獲って二連覇を達成すること。海外で活躍することも視野に、英語の勉強も頑張りたいなと思っています。

Profile

すさき・ゆい



1999年、千葉県松戸市出身。小学1年でレスリングを始め、小学3年時に全国少年少女選手権で優勝。以降、数々の大会で優勝し、2017年の高校3年時に世界選手権で初優勝。伊調馨選手以来の高校生世界チャンピオンに。2018年、世界選手権を連覇。2021年、東京2020オリンピックでは女子フリースタイル50kg級で全試合失点なしのテクニカルフォール勝ちで金メダルを獲得した。