

豊田通商健康保険組合

健保だより

2022-7

NO.193

名古屋市中村区名駅四丁目9番8号 センチュリー豊田ビル

- 理事長就退任のご挨拶
- 2022年10月からPepUpが利用できるようになります！
- 早期発見のため、人間ドックあるいは地域巡回健診を毎年受診しましょう！



住所が変わったら届出を！

住所が変わった方は
右記までご連絡
ください。

対象者	連絡先
一般加入者(在職者)	各事業所(担当者)
任意継続者(退職者)	健康保険組合

ホームページもご覧ください

豊通健保

検索

30歳以上の被保険者、被扶養者の皆様へ

早期発見のため、人間ドックあるいは地域巡回健診を毎年受診しましょう！

人間ドック

女性向け「乳がん健診」「子宮頸がん検査」も充実！

4月から予約方法が変わっておりますが、基本的な検査内容は同じです。
自己負担額も引続き5,000円(健保補助約50,000円)で受診いただけます。



ご留意点

- ・秋から冬にかけての受診が込み合っております。予約(WEB予約、電話予約のどちらも)の際、健診機関は第2希望まで、また、1健診機関あたり第5希望日まで伝えていただけますと、比較的スムーズにご予約いただけます。
- ・特に、乳がん検査、胃カメラの予約が込み合っております。秋頃の受診をご希望の場合でも、早急にご予約されることをお勧めします!!!
- ・ご予約から1週間程度で予約申し込みの結果をお知らせします。(※医療機関の混雑により希望の予約が取れない場合がございます。)

予約方法

WEB予約 (推奨)

スマートフォン、パソコンで専用のポータルサイト(以下i-wellness)からお申し込みください。
予約調整の結果は、ご登録いただきましたメールにご案内が届きi-Wellnessから確認できますので、スムーズです。

初めてご利用される方は、最初に会員登録をいただいたうえで、ご予約手続きをお願いします。
【予約サイトURL】<https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>



電話予約 する場合

ウェルネス・コミュニケーションズ健診予約センター：0570-783-186 へお電話ください。
(受付) 8:30-19:30 月曜日～金曜日(土日祝日は除く)
予約調整の結果は、SMSまたはお電話でご案内いたします。予約確定した場合にはハガキをお送りします。
電話に出られなかった場合など、確定までにお時間を要する場合もございます。



巡回健診

詳細は
ホームページを
ご参照ください。



	全豊田地域巡回健診	全国巡回健診
受診資格	30歳以上の被保険者、被扶養者(女性限定)	
委託業者	株式会社あまの創健	株式会社ベネフィット・ワン
自己負担額	2,000円(健保補助:約40,000円)	
対象地域	愛知県、岐阜県、三重県、静岡県西部にお住まいの方	左記以外の地域にお住まいの方
受診期間	後期: 9月～12月	8月～翌年2月
案内書送付時期	8月頃	7月上旬
予約方法	・ご自宅にお届けする案内書 または ・インターネット予約 https://member.amano-kkjin.com/member_web/healthInsuAuth/ 	・インターネット予約 https://kenshin.happylth.com/toyotsukenpo/ または ・電話予約 健診予約受付センター TEL: 0800-9199-023(無料)または、03-6870-2609(有料) 平日・土曜日: 10～18時 / 日祝日・年末年始を除く 

18歳～29歳の女性の皆様へ

子宮頸がん検査の費用を全額補助しております。

子宮頸がんは、20代後半から急増し、30～40代で、
り患のピークを迎えます。

早期発見・早期治療により9割以上が治癒しております。

妊娠・出産に大きな影響を与えないためにも、定期的に受診しましょう！詳細は当健保ホームページをご参照ください。

詳細はホームページを
ご参照ください。



就任にあたって

豊田通商健康保険組合

理事長 濱瀬 牧子



このたび、富永前理事長の後任として、当健康保険組合の理事長に就任いたしましたので一言ご挨拶申し上げます。
新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言等が再三発令され、うがい・手洗いの徹底に加え、マスクの着用や3つの密の回避等の新しい生活様式が求められました。ワクチン接種は進んでいますがコロナ禍は未だ終息したとは言い難い状況にあります。

高齢化進展による高齢者医療制度への納付金の増加や医療費の増加によって財政が悪化するなど、健康保険を取り巻く環境は大変厳しいものがあります。健康経営の普及を始め、当健康保険組合に課せられた課題は極めて大きく、その責務の重さに身の引き締まる思いがいたします。みなさまにおかれましても、新型コロナ感染症予防はもちろんのこと、より一層の健康管理を心がけることで、組合運営ならびに財政の更なる健全化にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

当健康保険組合の発展のため最善の努力を尽くす所存でありますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

退任にあたって

豊田通商健康保険組合

前理事長 富永 浩史



このたび、当健康保険組合の理事長の職を退任するにあたり、ご挨拶申し上げます。

健康保険組合は、相互扶助精神のもと、被保険者ならびにご家族のみなさまの健康の向上に貢献することが使命です。当健康保険組合でも設立以来、医療費の給付にとどまることなく、病気の予防・早期発見、さらにはより健やかな暮らしのための健康づくり事業を積極的に展開してまいりました。

しかしながら、健康保険組合を取り巻く昨今の情勢は、急速な少子高齢化の進展、高齢者医療制度への納付金負担の増加、医療費の増加により厳しい財政状況です。加えて、世界的に今だ終息をみせない新型コロナウイルス感染症によるリスクも懸念されるところです。

健康保険組合にとって“危機”と呼べるような時期に任務から退くこととなりましたが、新理事長として就任された濱瀬理事長には、豊富な経験とバイタリティーで、当健康保険組合の更なる発展に向けて活躍していただけるものと確信しております。

末筆ながら、皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして退任のご挨拶にかえさせていただきます。ありがとうございました。



2022年度 イベントカレンダー

チャレンジ名	結果に応じて、交換可能なポイントが貯まります！	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初回登録キャンペーン	初回登録で 2000Pt 獲得						
日々の記録	体重計に乗る習慣付けでポイント獲得						
健康コラムの閲覧	コラムを見てポイント獲得						
健診結果改善チャレンジ	2022年健診結果の対象項目の結果改善でポイント獲得						
健康クイズ	食生活や運動などのクイズにチャレンジ						
やることチャレンジ	自分で健康目標を設定						
ウォーキングラリー	個人でも、チームでも参加可能！ 1日平均8000歩達成で 1000Pt ずつ獲得 1位のチームには更に 1000Pt						
歯科キャンペーン	期間中に歯科を受診して 2000Pt 獲得(1回/年) 対象期間：2022/9/1～11/30受診分 申請期間：2022/10/1～2022/12/31						
Pep Walk	1日8000歩以上で商品または 3Pt /日						
非喫煙者	健診の問診で「非喫煙」なら 1000Pt 獲得						
セミナー参加	健保主催・共催のセミナーに参加						

PepUpの登録は10月から、登録方法は9月に案内予定

PepUpのご利用にはご登録が必要です

PepUpは、個人用ポータルサイト「My Health Plus+」から連携しています。
まずは、My Health Plus+へのご登録からお願いします。(下記参照)
連携方法の詳細は9月頃、豊通健保ホームページ・TTC掲示板でご案内します。

事前に
My Health Plus+の
登録をお願いします

My Health Plus+への登録方法は

豊通健保ホームページ(トップページ)にあるMy Health Plus+
「初めての方はこちら」をクリックし、あとは案内に従って必要事項をご入力ください。



個人向け健康ポータルサイト

2022年
10月から

pepUp. が 利用できるようになります！



PepUpとは

健康維持・増進に役立つさまざまな情報コンテンツを提供するWebサービスです。
スマートフォンやPCを使って、楽しみながら健康管理ができます。

利用できる方

当健康保険組合の被保険者および被扶養配偶者。



健康を
後押しする

pepUp. でできること

一日3Pt
毎日続けて
年間1095Pt

日々の記録

2,000Pt

初回登録特典

健診結果閲覧

期間中の受診で
2000Pt
(受診期間
9/1～11/30)

歯科キャンペーン

一日平均8000歩以上
個人達成で1000Pt
チーム達成で1000Pt
1位のチームには更に1000Pt

ウォーキングラリー

該当11項目
A判定で
1100Pt

健診結果
改善チャレンジ

Pepポイントが貯まったら、商品と交換可能 です

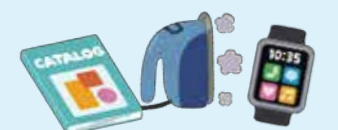
参考

商品券
電子マネー



カタログギフト
家電

スポーツ・
アウトドア用品



放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

慢性腎臓病

(CKD = Chronic Kidney Disease)

慢性的に腎機能が低下している状態を慢性腎臓病といい、近年増加しています。その原因は糖尿病性腎症や腎硬化症など、不健康な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病の増加が深くかかわっています。

慢性腎臓病は放置していると症状のないまま進行し、いずれ腎不全となって人工透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こすこともあります。

※慢性腎臓病を発症する経緯はさまざまですが、ここでは、生活習慣から引き起こされる生活習慣病と慢性腎臓病のかかわりを解説します。



この検査項目に注意！

血液検査	
	eGFR
保健指導判定値	60mL/分/1.73m ² 未満
受診勧奨判定値	45mL/分/1.73m ² 未満

特定健診では医師の判断により追加される項目です。

尿検査
尿たんぱく
陽性 (+ 以上)

- ①腎機能が通常の60%未満 (eGFR60 未満)
②尿検査異常 (尿たんぱく、尿潜血)

①②のどちらかあるいは両方が、3ヵ月以上続くと慢性腎臓病が疑われます。

合併症の発症

脳卒中

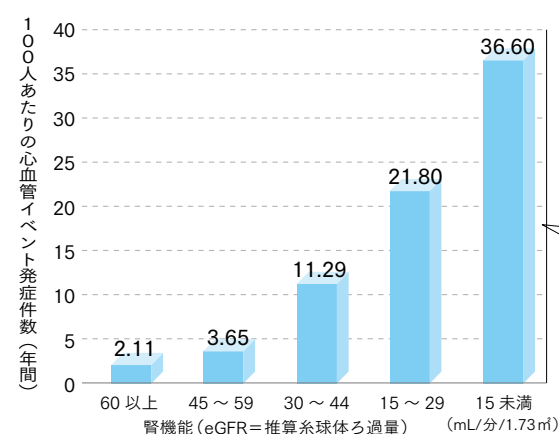
心筋梗塞

心不全

腎機能の低下が初期段階でも
心臓や脳の病気を起こすリスクが高まります！

腎機能低下とたんぱく尿があると、男性では約2倍、女性では約4倍もの高率で心筋梗塞や脳卒中で死亡しやすくなるという報告もあります。

●腎機能の程度別 心血管イベント※発症率



腎機能が低下するにしがって心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が増加します。

※心血管疾患を起こすことや心血管疾患で死亡することなどです。

GoAs, et al. Chronic kidney disease and the risks of death, cardiovascular events, and hospitalization. N Engl J Med. 2004 Sep 23;351(13):1296-1305. Figure 1B より一部改変

慢性腎臓病の発症

腎障害
(尿たんぱく、尿潜血)

腎機能低下

末期腎不全
(人工透析)

死に至ることも

慢性腎臓病は、早期に発見して治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。自覚症状が出てからだですでに進行していることが少なくありません。健診で早期に異常を発見し、異常が見つかったらすみやかに専門医に相談し治療しましょう。

とくに慢性腎臓病に気をつけたい人

①糖尿病の人

高血糖のため血管の障害が進み、同時に腎臓の糸球体の血管の高血圧も進みます。そのため腎臓が障害され、腎機能が低下します。糖尿病は心筋梗塞や脳卒中を起こしやすく、慢性腎臓病が重なるとさらにリスクが高くなるため注意が必要です。

糖尿病になったからといって必ず腎臓病になるわけではありません。血糖値を良好にコントロールしていれば発症を防ぐことができます。糖尿病の人は、糖尿病性腎症を早期に発見するよう受診や検査をきちんと受けましょう。

②高血圧の人

血圧が高いと腎臓に大きな負担がかかり、腎機能が低下してしまいます。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中の危険因子でもあります。血圧が高い人は、生活習慣の改善をしたり、医療機関で治療を受けたりしましょう。

③肥満・メタボリックシンドロームの人

糖尿病や高血圧がなくても、過剰な内臓脂肪は腎臓の機能に影響し、慢性腎臓病の危険因子となります。また肥満やメタボリックシンドロームがあると脂質の代謝異常や動脈硬化を進行させ、腎機能を低下させます。肥満を解消し、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。

④タバコを吸う人

喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を減らしたり、血管にダメージを与え、腎機能を低下させます。タバコを吸っている人は禁煙しましょう。



慢性腎臓病のリスク



糖尿病
(次ページ①参照)



高血圧
(次ページ②参照)



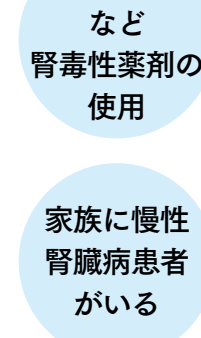
高齢



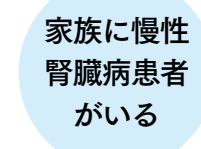
肥満・メタボリックシンドローム
(次ページ③参照)



動脈硬化



消炎鎮痛薬など
腎毒性薬剤の使用



家族に慢性腎臓病患者がいる

など

不健康な生活習慣



喫煙 (次ページ④参照) など

慢性腎臓病の発症と進行

昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元氣よくウォーキングしよう。

仙娥滝

落差 30 m の迫力を眼前にみることができる。

も

一つのコースは、バス停・グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。

天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などにもみえてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻ることもできる。

昇

仙峡では荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウォーキングコースになっている。まずはバス停・昇仙峡滝上から始まるルートを歩く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層によ

ってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近にみることができる。滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してきた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶街道を歩いてみよう。甲府は「水晶発祥の地」であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうをいただける食事処などもあり、ひと休みするのもよいだろう。かつてJR甲府駅前にあったものを模してよみがえら

INFORMATION

- JR 中央本線甲府駅下車、昇仙峡行きバス
- 中央自動車道「甲府昭和IC」から約35分

昇仙峡観光協会
☎ 090-8648-0243
🌐 <https://www.shosenkyo-kankoukyokai.com/>



昇仙峡クリスタルファウンテン



総重量 600kg の水晶を使った、直径 5 m、高さ 5 m の噴水。

A コース

START/GOAL

影絵の森美術館

世界的な影絵の巨匠・藤城清治氏のほか、日本のゴッホ・山下清氏、大正ロマンを代表する画家・竹久夢二氏の作品などを所蔵。

🕒 9:00 ~ 17:00 🕒 年中無休
👤 大人 900 円、中高生 600 円、小学生 500 円、園児 300 円
☎ 055-287-2511



©Seiji Fujishiro/Horipro

B コース

START/GOAL

石門

巨大な花崗岩でできた天然のアーチは、先端がわずかに離れているが不思議。



羅漢寺橋

橋を渡った先には、阿彌陀如来坐像と五百羅漢像が安置される羅漢寺の保管庫がある。



有明橋

羅漢寺橋まで 1km ほど山道を歩くミニハイキングコースの入り口。



長潭橋

大正 14 年に竣工した県内最古のコンクリートアーチ橋。



昇仙峡ロープウェイ

山頂のパノラマ台からは富士山などの絶景が望める。

🕒 9:00 ~ 17:30 (20 分間隔で運行。12 月 1 日 ~ 3 月 31 日は ~ 16:30)
🕒 年中無休
👤 往復：大人 (中学生以上) 1,300 円、小人 (小学生以下 4 歳まで) 650 円
☎ 055-287-2111



ひと足のはしり Sightseeing



覚円峰

その名はかつて覚円という僧が数量分の広さの頂上で修行したことに由来するといわれている。

覚円峰 (裏)

石門付近から見える姿。



天鼓林

県の天然記念物に指定される景勝地。川のせせらぎを聞きながら、東屋でひと息つける憩いのスポット。



奇岩群

ふぐ石、はまぐり石、ねこ石、ラクダ石などたくさんある。いろいろ見つけてみよう。



昇仙峡口 昇仙峡天神森市営無料駐車場

A コース 約 2.0km 約 30 分

B コース 約 6.0km 約 1 時間 30 分

食 ほうとう



山梨名物。訪れたら一度は食したい。

影絵の森美術館併設「花仙両」のほうとう。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等でご確認ください。



健康保険を **使えない** 場合

があるってほんと？

医療機関等にかかるとき、保険証を提示して治療を受けますが、健康保険ではこれを現物給付といいます。
現物給付は、病気やケガの治療が対象です。
次の場合は対象になりませんので、覚えておきましょう。

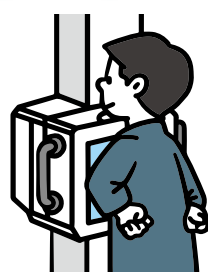


予防のため



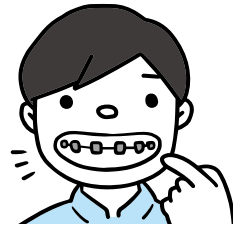
※傷口から感染の可能性がある場合の破傷風の緊急接種などは健康保険の対象です。

健診・人間ドック



※保健事業で補助しています。

見た目の向上のため



※社会通念上、治療の必要がある場合は健康保険の対象です。

正常な妊娠・出産



※現金給付(出産育児一時金)があります。

疲労回復のため



※医療上、マッサージを必要とする症例については健康保険の対象です。

勤務中・通勤中の病気やケガ



※労災保険が適用されます。

病気やケガの治療であっても、あくまで健康保険で認められているものに限りです

医学的な価値が定まっていない新しい治療法や新薬などは、健康保険の適用が認められていません。保険適用されない治療を受ける場合は、保険適用される部分を含めて医療費の全額が自己負担となります。

ただし、保険適用されない治療であっても厚生労働省が認めたもの(評価療養、選定療養、患者申出療養)の場合は、保険適用される部分は健康保険の対象となります。

交通事故の場合でも、健康保険は使えますが…

交通事故などの第三者行為による病気やケガの場合、かかる治療費は加害者が負担すべきものですが、当面の負担軽減のために健康保険を使うことができます。

ただし、その治療費は健保組合がいったん立て替えただけで、後日、加害者に請求することになります。そのため、第三者行為で健康保険を使う場合はすみやかに当健保組合へ連絡するとともに、安易に示談することのないうご注意ください。

接骨院・整骨院にかかる前に チェックしましょう！

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のケガのみ**です。
それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、
後から費用を請求されることもあります。
接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう！ 接骨院・整骨院にかかる原因は？



健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

負傷原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。
交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。



療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。



領収書・明細書を受け取りましょう

領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。





レシピ開発
今村 結衣（管理栄養士）
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal／食塩相当量 1.8g

材料（2人分）

オリーブオイル	-----	大さじ 1	塩	-----	小さじ 1/4
にんにく（輪切り）	-----	1 かけ分	黒こしょう	-----	適量
生鮭	-----	2 切れ（200g）	白ワイン	-----	大さじ 2
あさり（砂抜き済み）	---	1 パック（200g）	バジル	-----	5 枚程度
ミニトマト（2 等分）	-----	4 個	レモン	-----	1/8 個
しめじ（手でほぐす）	-----	1/2 パック			
ズッキーニ（長さ 4cm の四つ割り）	---	1/2 本			
黄パプリカ（乱切り）	-----	1/4 個			

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1～2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

- ☒ **栄養メモ** **あさり**や**ミニトマト**、**しめじ**、**ズッキーニ**はグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、**にんにく**や**バジル**といった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

野菜をおいしく食べるコツ

夏の体にぴったりの夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も数多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパツと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げるができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい**調味料**は「**油**」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富だけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal／食塩相当量 1.5g

材料（2人分）

トマト（2cm 角切り）	----	2～4 個（400g）	A	にんにく（すりおろし）	-----	1/2 かけ分
紫玉ねぎ（みじん切り）	-----	1/4 個（50g）		粗挽き黒こしょう	-----	適量
豚もも肉（薄切り）	-----	150g		しょうゆ	-----	大さじ 1/2
酒	-----	大さじ 1/2		塩	-----	小さじ 1/4
パスタ（乾燥）	-----	160g		オリーブオイル	-----	大さじ 1/2
				大葉（千切り）	-----	10 枚
				すりごま	-----	小さじ 1

作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったらザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

☒ 栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。**豚肉**を使い、**野菜**もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。**豚肉**に含まれる**ビタミンB₁**は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

● タバコの誤解 Q & A

Q 自宅で吸わなければ
家族は受動喫煙しない？

家族が受動喫煙をしないように、
私はいつも外でタバコを吸って、
自宅では吸わないようにしています。
だから、家族への受動喫煙は心配
ないですね？



A いいえ
受動喫煙の
リスクがあります



タバコを消した後も、喫煙者の呼気には有害物質が含まれて
います。また、喫煙者の髪の毛や衣服などに有害物質が残り、
再放散すると考えられています。

家の中で吸っていないくても、自動車でタバコを吸っていれば
シートなどにも有害な物質が付いているかもしれません。

家族の受動喫煙をなくすためには、禁煙することが確実です。



Health Information

話題の健康情報

新型コロナウイルス感染症の パンデミックで脂肪肝が増加

ー背景に夜食や欠食などの生活習慣の変化ー

脂肪肝は肝臓に中性脂肪がたまった状態で、
肝硬変や肝がんにつながることもあり、注意
が必要です。最近、メタボリックシンドローム
の要因である肥満や糖尿病などの代謝異常
に関連する脂肪肝、MAFLD（代謝異常関連脂
肪肝：metabolic dysfunction-associated fatty
liver disease）が注目されています。

大阪市立大学大学院で健康診断受診者の
データを調査した結果、新型コロナウイルス
感染症のパンデミック前と比べ、MAFLD の患
者数が増加しており、患者のライフスタイル
の解析により、夜食・飲酒・欠食（1日2食）
などの食生活の乱れが発症に関与しているこ
とが明らかになりました。

新型コロナウイルス感染症の
パンデミック前とパンデミック中の生活習慣の変化



在宅勤務などパンデミックの影響によるライフスタイルの変化
で、食事などの生活習慣が乱れていないか振り返ってみましょう。

大阪市立大学プレスリリースより

歯の健康を守ろう！

正しい歯みがきをしよう



歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢（プラーク）」
と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防の基本は歯垢がつかないようにすること
で、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。

歯垢除去の基本はブラッシング

歯垢は、歯や歯ぐきの境目に付着している白いネバ
ネバした物質です。水に溶けにくい性質を持ち、歯に
粘着しているので、うがいだけでは除去できません。

歯垢を確実に取り除くための基本は、毎日の歯みが
きです。ただし、「みがいている」ことと「みがけて
いる」ことは違います。ちゃんとみがけているか、歯
科医院等でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生
士に歯並び等に合ったみがき方をアドバイスしてもら
いましょう。

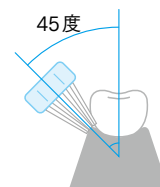
しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない歯垢
もあります。歯を失わないためには、歯科健診で歯・
口の健康をチェックしてもらうとともに、歯石除去な
どの予防処置をしてもらうことが重要です。

歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。
歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に
届いているか鏡で確認することがポイントです。

歯の表側のみがき方

歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度にな
るように当て、弱い力で細かく振動させる。



歯の裏側のみがき方

奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度にな
るように当て、弱い力で細かく振動させる。

前歯…歯ブラシを縦に使用する。

歯と歯の間のみがき方

歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。

参考：日本歯科医師会ホームページ テーマパーク8020「ブラッシング」

Health Information

質のよい睡眠をとるために



監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

快眠環境のつくり方

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う
大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中の活動量
を増やし、快適な睡眠環境をつくるのが重要。ここでは快眠環境
のつくり方のポイントをご紹介します。



POINT 1 夜間は明るい光を見ない

就寝する1～2時間前に部屋の照明を間接
照明などの弱い光に切り替えて。

パソコン、スマートフォンなどは画面の明るさ
をできる限り落として使用するとよいでしょう。

POINT 3 部屋の湿度を管理する

部屋の湿度は50%前後に保つのが理想的です。
夏場はエアコンの除湿機能などを使うのが
おすすめ（冬場は加湿器を使って湿度を保ち
ましょう）。

POINT 2 室温を管理する

すみやかに入眠するには布団内の温度を33℃
くらいに保つのがベスト。

そのため、室温は、夏は27～29℃（冬は
18～20℃）にエアコンを設定しましょう。

POINT 4 柑橘系の香りを嗅ぐ

香りには心身をリラックスさせる効果があ
り、寝る前に香りを嗅ぐことで睡眠の質を高
められます。オレンジなど柑橘系の香りがお
すすめ。



タオルを使って“体を動かす”

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなり、
力が入りやすくなります。
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

今回は、タオルを
使います！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



片脚タオル拾い

左右 各 10 回

ターゲット
体幹&
下半身



2 立っている脚と同じ側の手でタオルを触り、戻る

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないようにゆっくりと
コントロールしましょう。



NG

背中を丸めると効果が半減してしまいます。



タオル押し込み腹筋

10 回

ターゲット
お腹

1 仰向けの状態で両脚を上げ、両手で持ったタオルをももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように上げましょう。



2 上体を起こしながら、タオルを強く押し込む



もも裏 タオルストレッチ

左右 各 30 秒

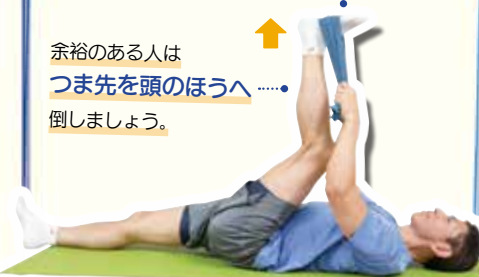
ターゲット
もも裏

1 仰向けの状態で片脚を上げ、両手で持ったタオルを足の裏にかける



2 片足を天井に向けて押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

