

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

- 新年のご挨拶
- 医療費控除の手続きをお忘れなく!
- PepUpの活用術!
- 「健保だより」の電子化を検討しています



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

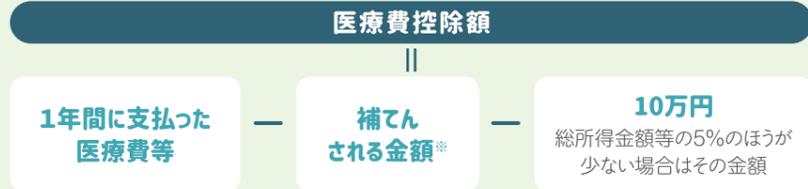
1年間の医療費が高額になった方へ

医療費控除の手続きをお忘れなく!

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円(または総所得金額等の5%)を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。



▼ 医療費控除の計算式



*補てんされる金額: 健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等
**「セルフメディケーション税制」については後ろのページをご参照ください。

▼ 医療費控除の対象は?

- | | |
|--|---|
| 対象となる主な費用 <ul style="list-style-type: none"> ● 医療機関等に支払った診療費 ● 治療のための医薬品の購入費 ● 通院費用や往診費用、出産費用 ● 入院時の食事療養費等 ほか | 対象とならない主な費用 <ul style="list-style-type: none"> ● 健康診断や人間ドック、予防接種の費用 ● ビタミン剤や健康食品等の購入費 ● 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代 ほか |
|--|---|

領収書は5年間保管

2017年分の確定申告から、医療費等の領収書の提出が不要となっています(税務署から求められたときは提示または提出しなければならないため、5年間の保管が必要)。

医療費控除の申請に「My Health Plus+」より「年間医療費のお知らせ」が印刷できるようになりました!

「年間医療費のお知らせ」ご利用の場合

「My Health Plus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」より年間医療費のお知らせを印刷できます。令和4年分の確定申告(医療費控除)を提出する場合、右記の手順で行ってください。

- ① 「My Health Plus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」をクリック
- ② **2022年** 分を表示する
- ③ **印刷画面へ** ボタンをクリックする
- ④ 『2022年 年間医療費のお知らせ(PDF)』を印刷する

「e-Tax」ご利用の場合

「My Health Plus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」より医療費控除データのダウンロードができます。令和4年分の確定申告(医療費控除)をe-Taxにより提出する場合、右記の手順で行ってください。

- ① 「My Health Plus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」をクリック
- ② **2022年** 分を表示する
- ③ **ダウンロード** ボタンをクリックする
- ④ 『2022年分医療費控除データ(XML形式)』をデスクトップなどに保存する

*保存したデータをe-Tax確定申告にご活用ください。 **e-Taxにて確定申告を行う場合は、事前準備が必要です。

- ①【2022年 年間医療費のお知らせ】および【2022年分医療費控除データ】で証明できる期間は、下記の通りとなります。
- ・2023年1月13日以降出力分⇒2022年1月～10月診療分
 - ・2023年2月10日以降出力分⇒2022年1月～11月診療分
 - ・2023年3月10日以降出力分⇒2022年1月～12月診療分
- ※証明できない期間については、お手持の領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。
- ②豊田通商健康保険組合のポータルサイト「My Health Plus+」の「医療費通知」から印刷する「医療費のお知らせ」は、当健保組合の押印がないため確定申告には使用できません。

『2022年 年間医療費のお知らせ』についてのお問い合わせは ▶ 豊田通商健康保険組合 担当: 天野(アマノ) 電話番号: 052-584-3106

新年のご挨拶

豊田通商健康保険組合

理事長 濱瀬 牧子



あけましておめでとうございます。

組合員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、日頃より健康保険組合の事業運営にご理解とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。こうした状況を受け、政府は「骨太方針2022」のなかで、医療分野のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革を進めています。

当健保組合も、みなさまの健康づくりをサポートするため、昨年10月より個人向け健康ポータルサイト『PePu』を開発しました。ご自身の健診結果の確認や日々の運動・体調の記録、健康知識の修得、そしてその活動継続のモチベーションとしてポイントが獲得できるなど、楽しみながら運動・生活習慣の見直しにつながることを期待しております。

本年は『PePu』を軸に、データを活用した効率的・効果的な保健事業をさらに推進してまいります。ぜひ、当健保組合が実施する人間ドックや健康づくり事業を積極的に活用し、楽しみながら健康づくりに努めていただければ幸いです。

結びに、本年がみなさまにとって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。

人間ドックの受診のご案内

定期的に人間ドックを受診し、毎日の健康管理に役立てましょう!
なお、健診機関・健診項目(胃カメラ等)によっては非常に混み合っておりますので、お早めにご予約ください。

2022年度の受診はお済みですか?

予約締切: 2023年2月下旬まで
受診締切: 2023年3月31日まで

まもなく終了!

2023年度の予約は3月1日から!

予約期間: 2023年3月1日から2024年2月下旬まで
受診期間: 2023年4月1日から2024年3月31日まで

受診資格 30歳以上の被保険者・被扶養者の方(受診予約、受診時に組合員であること) **自己負担額** 5,000円(健保補助 約50,000円)

■お申し込みの流れ

- 留意点① **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、一つの健診機関あたり第5希望日までお伝えいただけますと、比較的スムーズにご予約いただけます。**
- 留意点② **受診希望日の2週間前までにご予約ください。ご予約時、お手元に健康保険証をご用意ください。**
- 留意点③ **事前に健診機関へ直接ご予約された方、また、ご予約後健診機関へ直接予約内容を変更された方**
- ▶ **WEB予約の方** 『健診制度ガイドブック』P16をご覧ください。
 - ▶ **電話予約の方** 健診予約センターへお電話いただき、健診機関へ予約された内容、または、変更内容をお伝えください。

留意点④ **メールアドレスをお持ちでない場合は、お電話でご予約ください。なお、一つのメールアドレスにつきお一人様のご予約となっております。ご夫婦で予約する場合などは、メールアドレスを分けてください。**

■お申し込み方法 健診予約センター(ウェルネス・コミュニケーションズ(株))にWEBまたは電話でご予約ください。

スマートフォン、パソコンにて専用のポータルサイトより、お申し込みください。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

お電話にて予約センターへお申し込みください。
【健診予約センター電話番号】 **0570-783-186** **受付** 8:30~19:30
月曜日~金曜日
(土日祝日は除く)

ご本人様確認のため、
①保険証記号・番号 ②お名前・生年月日 ③健康保険組合名をお伺いします。

「健保だより」の電子化を検討しています

健保だよりは、昨年1月に実施したアンケートにより、約8割の方が電子媒体への移行を希望しているという結果を受け、2023年下期より紙媒体での郵送を中止し、電子化することを検討しています。

法改正などの情報や各種保健事業等のご案内は、ホームページ・My Health Plus+およびPepUpへの掲載や、ご登録いただいたメールアドレスへの配信によりお知らせします。

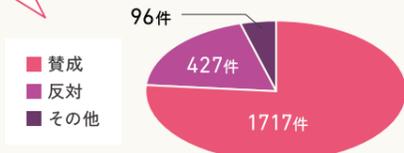
また、任意継続の方の各種手続きおよび証明書(保険料納付証明書・資格喪失証明書など)の取得についても、WEB上での対応へ切り替える予定です。

まだMy Health Plus+やPepUpに登録されていない方は、大切なお知らせを見逃すことのないよう、ご登録をお願いします。



2022年1月実施のアンケート結果より抜粋

「健保だより」の紙媒体(冊子)の郵送を廃止し、電子媒体をホームページや掲示板に掲載することや「My Health Plus+」に登録されたメールアドレスに配信することについて、どのように思われますか?



当健保組合からのメッセージ

「健保だより」の電子媒体への移行につきましては、約77%の方に賛成いただきました。その理由としては「知りたい情報をタイムリーに見られる」「コストの削減になる」「環境にやさしい」などのご意見を多くいただきました。

とても便利～!

まだ登録がお済みでない方は、ご登録をお願いします!

Step1

My Health Plus+に登録

すでにご登録済みの方はStep2へ

「ユーザID・(仮)パスワード 通知書」をお手元にご用意ください (紛失した人は①をご覧ください)

1 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。

※被保険者と被扶養配偶者は別々に利用登録が必要です。お子様など配偶者以外のご家族は、被保険者専用のページでご利用いただけます。

「ユーザID・(仮)パスワード 通知書」を紛失した方は、こちらから再発行の申請ができます。



2 メールアドレスを入力し、「送信する」をクリック。

※登録者一人ひとりに個別のメールアドレスが必要です。被保険者と被扶養配偶者で同じメールアドレスはご使用いただけませんのでご注意ください。

3 2で入力したメールアドレスに「利用手続きのご案内」メールが届きます。メールに記載されているURLにアクセスしてください。

4 新規利用登録ページが表示されます。「ユーザID」と「仮パスワード」を入力して、「ログイン」をクリック。

※大文字・小文字等の誤入力にご注意ください。

5 利用者情報入力ページが表示されます。「ユーザID」「パスワード」「画面に表示される名前」を変更し、「登録」をクリック。

※セキュリティのためユーザID・パスワードは必ずご自身で変更してください。

ユーザID・パスワードは「My Health Plus+」にログインするために必要なものです。忘れないようしっかり覚えておきましょう。

利用登録完了

登録したメールアドレスに、利用登録完了メールが届きます。

※2回目以降のご利用にはこの手順は必要ありません。

Step2

PepUpに登録

1 My Health Plus+または豊通健保ホームページからログイン

2 PepUpのアイコンをクリックして自分の「メールアドレス」と「パスワード」を登録

3 登録したメールアドレスに届いた確認用URLにアクセス

4 本人確認のため、自分の「生年月日」を入力

初回登録で、もれなく2,000Ptゲット!

詳しくは、「My Health Plus+ & PepUp」のチラシを見てね!



個人向け健康ポータルサイト

pepUp. の活用術!

PepUpでは、被保険者や被扶養配偶者のみなさんの健康づくりをサポートしています。さっそく登録し、できることからチャレンジしましょう。

PepUp(ペップアップ)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。パソコン、スマホ、タブレットを使って、楽しみながら健康管理ができます。

「わたしの健康状態」をチェック



あなたの健康年齢/健康年齢の推移

健診の基準に対する評価だけでなく、同世代平均や同年代のなかでのポジションを表示することで、自分の健康状態をより深く把握できます。

健診結果

難しい健診値も、健康状態を表すシンプルなアイコンを用いることで直感的に理解しやすいデザインになっています。



健診結果からアドバイス

健診値のレベルに合わせて生活習慣のアドバイスを表示します。

過去の検査結果の推移

過去10回分の健診結果の推移をグラフで確認できます。健診値が正常な人でも、健診値の推移を確認することで健康状態の変化に気づくことができます。

「健診結果改善チャレンジ」

「健診結果改善チャレンジ」とは、会社で受診する定期健診、当健保組合が提供する人間ドック・地域巡回検診の結果から、改善者・良好者にPepポイントが付与されるイベントのことです。

※自動で参加できるイベントのため、参加申請は不要です。
※対象期間内に健診を受診して、データが反映された方が対象です。

・健康年齢と実年齢との差に応じたポイントを付与!
マイナス0.1歳で10ポイント!
・対象項目となる健診結果の「前年度」と「今年度」判定区分を比較し、その改善度に応じたポイントを付与!
A判定で100ポイント! B判定で80ポイント!

1. ホーム画面に表示された「健診結果改善チャレンジ」のバナーをクリック。



2. 健診値が今年度のみで比較できない場合でも、健康年齢と実年齢との差、判定結果を元にポイントを付与。



健康習慣を継続しましょう!

生活習慣を見直しましょう!

PepUpのイベントを活用して生活習慣を改善!

「日々の記録」

毎日体重計にのる習慣をつけて自己管理。3Pt/日ゲット!



「健康記事」の閲覧

健診結果に応じた記事を優先的に表示。記事を評価してポイントゲット!

「Pep Walk」に参加(毎月開催)

1日8,000歩以上歩いて運動不足を解消。クジを引いて3Ptが商品ゲット!

◎ウォーキングは継続が重要です。最初は4,000歩からでもOK!この機会に、ウォーキングを始めてみませんか?

ポイントを貯めて電子マネーや商品と交換!



※イベント・獲得ポイント数は変更となる場合があります。

虚血性心疾患

心筋梗塞

冠動脈が完全にふさがり心筋への血流が途絶えると激痛が起こります。時間とともに心筋が壊死し、心臓機能が低下すると、脳をはじめ全身に回復不能なダメージを与える可能性があります。発作に気づいたらすぐに救急車を呼ぶ必要があります。



狭心症

冠動脈の内部が狭くなり、血流が滞ります。胸の痛み、息苦しさが出ますが、血流が改善すると回復し、症状が治まります。

労作性狭心症

体を動かしているときに起こる発作。



冠攣縮性狭心症

冠動脈がけいれんし血管が狭くなって起こる発作。



虚血性心疾患を予防する生活習慣

①適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動と、ストレッチや軽い筋トレも取り入れましょう。



②食事の見直し

●自分の適正体重と適正エネルギー摂取量の目安を知っておく

①身長(m) × 身長(m) × 22 → 適正体重(kg)

※デスクワークなど軽い仕事……… 25 ~ 30kcal/kg
立ち仕事・外回りなど中等度の仕事……… 30 ~ 35kcal/kg
力仕事など重い仕事……… 35 ~ 40kcal/kg

②(①) × 身体活動量* → 1日の適正エネルギー摂取量(kcal)

●食事での脂質を見直し、飽和脂肪酸を控え、オメガ3系の脂質を積極的にとる

●飽和脂肪酸

体内のコレステロール量を増やし、中性脂肪値を上げる。肉の脂やバターなど、動物性脂肪に多く含まれる。



●オメガ3系(n-3)

LDLコレステロールを抑えてHDLコレステロールを増やす、血栓を防ぐなど血管により作用をもたらす。まぐろ、いわし、さんま、あじなどの青魚の脂質や、えごま油、しそ油などに含まれる。



●野菜を意識して食べる

サラダに限らず炒め物、煮物などいろいろな調理法で、葉物野菜のほか、きのこや根菜、海藻などもとる。

③ストレスを解消し、睡眠をしっかり取る

質のよい睡眠でリセットしよう。



④禁煙する

タバコは呼吸器だけでなく心臓にも百害あって一利なし。



放置しちゃダメ!

重症化を予防しよう!!

虚血性心疾患



心臓に血液を送る冠動脈が、狭くなったり(狭心症)、ふさがったり(心筋梗塞)して、心臓に酸素や栄養が届かなくなるのが虚血性心疾患です。これらを含む心疾患は、日本人の死因の第2位(令和3年)となっています。命にかかわる虚血性心疾患に至らないよう、早いうちから予防を心がけましょう。

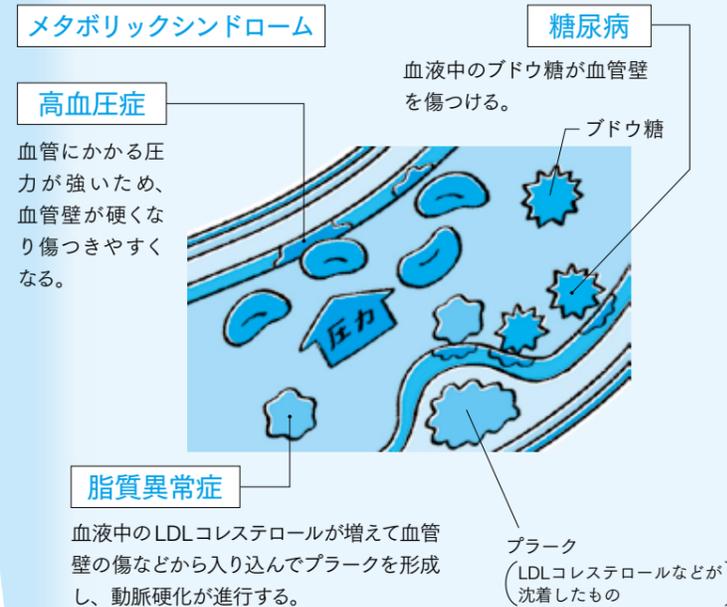
この検査項目に注意!

LDL(悪玉)コレステロール	保健指導判定値	120mg/dL以上	収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上 拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上 いずれかまたは両方	
	受診勧奨判定値	140mg/dL以上		
HDL(善玉)コレステロール	保健指導判定値	39mg/dL以下		収縮期血圧(最高血圧) 140mmHg以上 拡張期血圧(最低血圧) 90mmHg以上 いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	34mg/dL以下		
中性脂肪	保健指導判定値	150mg/dL以上	収縮期血圧(最高血圧) 140mmHg以上 拡張期血圧(最低血圧) 90mmHg以上 いずれかまたは両方	
	受診勧奨判定値	300mg/dL以上		
				収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上 拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上 いずれかまたは両方

このほか、BMIや、空腹時血糖・HbA1cの値にも注意しましょう。

虚血性心疾患のリスク 動脈硬化が主要なリスクに!

動脈硬化が進行 ← 生活習慣病



不健康な生活習慣

睡眠不足



喫煙



運動不足



ストレス



など

名古屋城周辺



日本の中心に位置し、古くから中部地方における商業・物流・文化の中心として発展を続ける名古屋。名古屋城などの歴史的な観光名所や近年開業された話題の商業施設を巡る、新旧の魅力溢れる街歩きにかけよう。

那古野エリア

しげみち 四間道

四間道は名古屋市内指定保存地区に指定され、幅4間(約7m)の道を挟んで東側に土蔵、西側に町家が軒を連ねる。



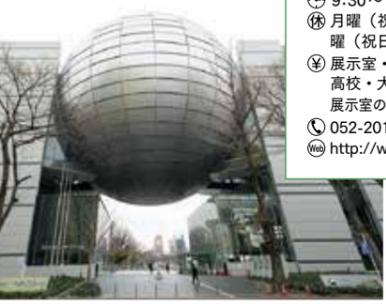
ほなぞんか 花千花

築約150年の古民家を改装してつくられたモダン茶房。美しい坪庭を臨む店内で味わう日本茶や和菓子は格別。

平日12:00~18:00 (L.O.30分前)
不定休
052-526-8739
https://www.wabohotel.com/



抹茶(二服・季節の干菓子付き)1,430円



名古屋科学館

世界最大級のプラネタリウムドームや、科学の面白さを伝える体験型の展示等が多数ある。
9:30~17:00 (入館は16:30)
月曜(祝日の場合、直後の平日)・第3金曜(祝日の場合、第4金曜)、年末年始
展示室・プラネタリウム:大人800円、高校・大学生500円
展示室のみ:大人400円、高校・大学生200円
052-201-4486
http://www.ncsm.city.nagoya.jp/

約8.0km 約2時間

INFORMATION



地下鉄名城線名古屋駅下車 (2023年1月4日~市役所駅より駅名変更)
名古屋高速1号楠線「黒川」出口から約10分
名古屋高速都心環状線「丸の内」出口から約5分

名古屋市公式観光情報 名古屋コンシェルジュ
https://www.nagoya-info.jp/

※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。

食 なごやめし



ひつまぶし、みそかつ、手羽先など、名古屋や周辺地域で愛されてきたメニュー。伝統的な郷土食から、特定の店の創作料理まで幅広い食文化が楽しめるのも名古屋の魅力。



Gourmet



金シャチ横丁



2018年に名古屋城のすぐそばに誕生した「なごやめし」の人気店が集結する商業施設。
店舗により異なる
年末年始(店舗により異なる)
https://kinshachi-y.jp/

オアシス21



水が流れるガラスの大屋根(水の宇宙船)、芝生広場、バスターミナル、ショップなどが一体となった公園。
施設により異なる
https://www.sakaepark.co.jp/

中部電力 MIRAI TOWER (名古屋テレビ塔)

ライトアップされた名古屋テレビ塔(重要文化財指定)が見られる。



大須商店街

1,000軒を超える幅広いジャンルの店が並ぶ。アンダーグラウンドからメジャーが混ざり合う名古屋カルチャーの発信地。
052-261-2287
https://osu.nagoya/ja/

大須観音 (北野山真福寺寶生院)

真言宗智山派の別格本山で名古屋随一の観音霊場。1612年に岐阜県羽島市大須から移された。本堂は戦災焼失し、1970年に再建された。
9:00~17:00 (問い合わせ)
052-231-6525 http://www.osu-kannon.jp/



名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が開始された。往時の姿を伝える国内屈指の城郭として、国の特別史跡に指定される。
9:00~16:30 (本丸御殿への入場は16:00まで)
年末年始(12月29日~31日・1月1日)
高校生以上500円 052-231-1700
https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/

本丸御殿

近世城郭御殿の最高傑作と称される。江戸時代の実測図などを基に忠実に復元・公開された。高い建築技術、豪華な障壁画や装飾は必見。



東山動植物園

東京ドーム13個分の緑豊かな園内には、動物園・植物園・遊園地・東山スカイタワーがある。
9:00~16:50 (入園は16:30)
月曜(祝日の場合、直後の平日)、年末年始
高校生以上500円
052-782-2111
https://www.higashiyama-city.nagoya.jp/



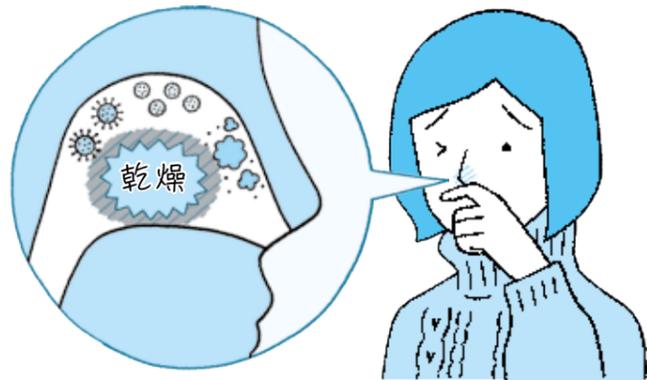
徳川美術館

徳川家康の遺品を中心に、尾張徳川家に受け継がれる1万件余の家宝を所蔵。国宝「源氏物語絵巻」をはじめ、多数の国宝・重要文化財を鑑賞できる。
10:00~17:00 (入館は16:30)
月曜(祝日の場合、直後の平日)
※2022年12月16日~2023年1月3日はメンテナンス休業
大人1,400円、高校・大学生700円
小・中学生500円
052-935-6262
https://www.tokugawa-art-museum.jp/

ひと足のはしり Sightseeing



バリア機能の低下を招く ドライノーズにご注意を！



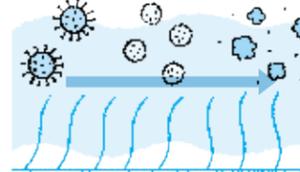
外気が乾燥する季節は、鼻の粘膜の水分が蒸発して乾くドライノーズが起こりやすくなります。

鼻の粘膜は本来、適度に湿っていて、ウイルスや花粉、ほこりなどの異物から守られています。ドライノーズの状態が続くとバリア機能の低下や炎症を引き起こし、感染症にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギーの悪化を招いたりします。

健康な鼻の中

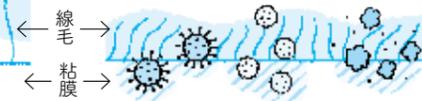
適度に湿っていて、線毛の働きで異物は外に送られる

ウイルス 花粉 ほこり



ドライノーズの鼻の中

乾燥すると線毛の動きが弱まり、異物が粘膜に入り込んで炎症を起こしやすくなる



こんな症状 ありませんか

- ✓ 鼻の中がヒリヒリして痛い、ムズムズしてかゆい
- ✓ 鼻づまりが治らない
- ✓ 鼻水が乾燥して固まっている
- ✓ 鼻血が出やすい

▶▶▶ 当てはまったら
ドライノーズの可能性あり！

鼻の中を保湿するセルフケア

ドライノーズ予防にはセルフケアが有効です。また、鼻の粘膜が傷つくと乾燥が悪化しますので、刺激しないように気をつけましょう。セルフケアを行っても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

マスクをする

湿らせたガーゼを挟むと Good



室内では加湿器や濡れタオルを活用

加湿する



専用のスプレーやクリーム、ジェル、ワセリンで鼻の中を保湿する

鼻の入口にそっと塗ろう

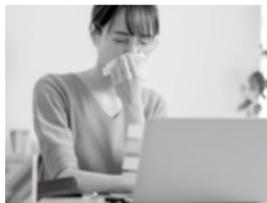


使用する洗浄液の説明書どおりに正しく行おう

鼻を洗う



市販の点鼻薬で花粉症が悪化!?



ドライノーズや花粉症のセルフケアの強い味方となる市販薬。種類も豊富でとても便利ですが、誤った使用方法によるトラブルに注意が必要です。

とくに、多くの市販の点鼻薬に含まれる血管収縮剤は、使用直後から高い鼻づまり解消効果を発揮します。なぜなどで一時的に使うのは問題ありませんが、繰り返し使用すると鼻の粘膜に炎症を起こし、鼻炎を悪化させてしまいます。薬の効かない重度の花粉症だと思っていたら、薬が原因だったということも。もしかしたら…と思ったら、早めに医療機関に相談しましょう。

セルフメディケーションを取り入れよう!

世界保健機関 (WHO) では、セルフメディケーションを「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。

日ごろから健康管理や疾病予防を心がけることは、自分の健康を守ることになり、医療費節約にもつながります。

セルフメディケーションの メリット

健康的な習慣が身につく、病気のリスクが下がる

病院を受診する手間が減り、医療費も少なくて済む

CHECK

セルフケアを行っても改善しないときは、かかりつけ医に相談しよう。



不調に対処

軽いかぜや胃痛など、軽度の不調であれば、休養や OTC 医薬品*などのセルフケアが有効です。

* OTCとは「Over the Counter」の略で、薬局・薬店等で処方箋なしで購入できる医薬品。

毎日の健康管理

CHECK 自分に合った方法を考えてみよう。

例えば...

- 移動手段をバスや車から自転車へ
- 野菜を意識して食べる
- 就寝時間を15分早める
- 本やネットで正しい健康情報を学ぶ など



健康は1日にしてならず。とはいえ、突然ガラリと生活を変えるのは難しいもの。できることから始めましょう。

特定健診・ 特定保健指導



自分の体の状態を知って健康管理に活かすことはセルフメディケーションの基本です。病気のリスクがぐっと上がる40歳以降は、年に1回健診を受け、結果をよく確認して生活習慣改善につなげましょう。



CHECK

健保組合では特定健診・保健指導を実施してセルフメディケーションをサポート

自覚症状なく進行する生活習慣病を発症前に見つけられる

健保組合の費用補助で負担軽減

特定健診は、40～74歳を対象としたメタボリックシンドロームの予防・早期発見のための健診です。その結果、リスクが高い方へは特定保健指導をご案内し、保健師や管理栄養士による生活習慣改善のサポートを行います。

国もセルフメディケーションを後押し!

セルフメディケーション税制をご存じですか?

対象の OTC 医薬品を年間 12,000 円以上購入し、健診等を受けていれば、税金が還付・減額されます。

詳細はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html> (厚生労働省)



セルフメディケーション

税 控除 対象

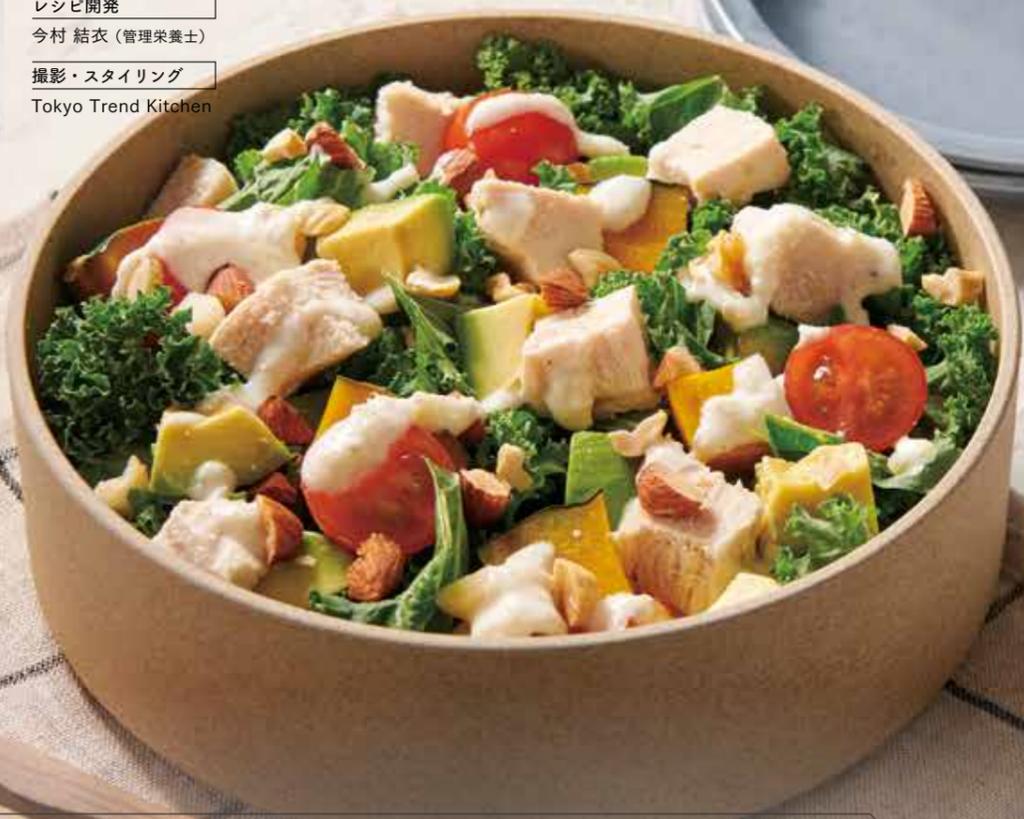




レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。
今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。
彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分 350kcal / 食塩相当量 0.8g

- 材料 (2人分)**
- | | | | |
|--------------|---------|-------------------|------------|
| A ヨーグルト | 大さじ 2 | 鶏むね肉 (皮なし) | 1 枚 (220g) |
| にんにく (すりおろし) | 少々 | 塩 | 小さじ 1/4 |
| 粉チーズ | 大さじ 1 | かぼちゃ (角切り) | 50g |
| 酢 | 大さじ 1/2 | サラダケール (一口大にちぎる) | 1 袋 (100g) |
| きび糖 | 小さじ 1/2 | ミニトマト (2等分) | 5 個 |
| 粗挽き黒こしょう | 適量 | アボカド (角切り) | 1/2 個 |
| | | 無塩ミックスナッツ (細かく砕く) | 15g |
- 作り方**
- A を混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
 - 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
 - 耐熱容器に2の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ (600W) で2分半、鶏むね肉を裏返してさらに2分半加熱する。
 - 3の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
 - 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
 - ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

栄養メモ ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

野菜を美味しく食べるコツ

いつもと違う切り方で野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じるすることができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手でちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのまま美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が出すぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。



えびと長いものトロ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

- 材料 (2人分)**
- | | | | |
|-------------|--------------|-------------|-------|
| 木綿豆腐 | 1/2 丁 (150g) | むきえび (ボイル) | 200g |
| サラダ油 | 大さじ 1/2 | しょうゆ | 小さじ 1 |
| A 長いも (乱切り) | 100g | 長いも (すりおろし) | 200g |
| 玉ねぎ (薄切り) | 1/2 個 | とろけるチーズ | 大さじ 2 |
| れんこん (乱切り) | 1/4 節 | | |
| ミニトマト | 4 個 | | |
| しめじ (手でほぐす) | 1/2 パック | | |
- 作り方**
- 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ (600W) で3分加熱し水切りをする。
 - フライパンにサラダ油とAを入れて中火で炒める。
 - 一口大に手でちぎった1とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
 - 耐熱容器に3を入れて、上からすりおろした長いもととろけるチーズをかける。
 - トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

栄養メモ 長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。

作り方の動画は
コチラ
<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>

● タバコの誤解 Q & A

Q 長期間吸っている人は
禁煙のメリットが少ない？

30年以上も喫煙しています。
今から禁煙すると、離脱症状
が強いわりに、メリットはあま
りないのでは？



A 長年タバコを
吸っていても、
禁煙する
メリットは
十分ありますよ！



もちろん早めに禁煙の方が健康効果は高いといえますが、長年吸っていても表のように禁煙のメリットが十分にあります。ぜひ禁煙を！

■すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果
(禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット)

禁煙してからの経過時間	健康上の好ましい変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2～12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1～9ヵ月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5～15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、膵臓がんのリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

世界保健機関 (WHO) 「たばこ使用者のための禁煙ガイド」(2014年) より作成

● 歯の健康を守ろう！

プロによる歯のクリーニング (PMTC)

歯周病やむし歯の予防で欠かせないセルフケアは、その原因となる「歯垢 (プラーク)」と呼ばれる細菌の塊を毎日の歯みがきでしっかり除去することですが、完全に取り除くことは困難です。そのため、専門家による定期的なプロフェッショナルケアがすすめられます。

PMTCとは？

歯垢が口の中に長時間留まるとバイオフィームという膜を作り、歯垢が石灰化すると歯石になります。そうすると歯みがきでは除去できず、プロフェッショナルケアで除去してもらうことになります。

PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略) とは、専門の訓練を受けた歯科医や歯科衛生士が行う歯のクリーニングです。専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用してすべての歯面の清掃を行い、バイオフィームや歯石を除去して歯周病やむし歯になりにくい環境に整えます。

ただし、しばらくすると、歯垢は再び歯面に付着するので、2～3ヵ月に1回、PMTCを受けることがすすめられます



PMTCのメリット

- 歯周病やむし歯の予防になる
歯みがきでは除去できない、バイオフィームや歯石を除去できる。
- 本来の歯の白さを取り戻せる
歯みがきでは落とせない、お茶、コーヒー、紅茶、ワインなどによる歯面の着色汚れの除去が期待できる。
- 汚れがつきにくい歯になる
仕上げに歯面をフッ素コーティングすることでツルツルになり、汚れがつきにくくなる。



PMTCは保険適用外 (自費診療)

PMTCは予防を目的としているため、費用は保険適用外です。歯科医院が自由に料金を設定でき (一般的には6,000円～2万円程度)、行う施術も歯科医院によって異なります。

Health Information

話題の健康情報

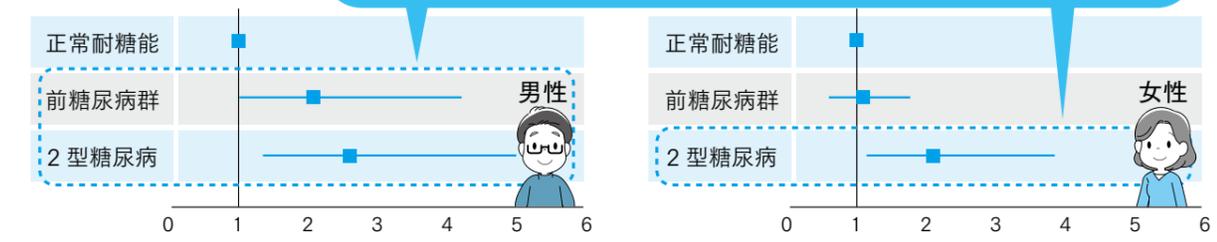
2型糖尿病発症の前段階でも サルコペニアのリスクは2倍

サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少や筋力が低下することです。サルコペニアになると、日常生活の基本的な動作に影響し、介護が必要な状態となるリスクが高まります。

これまで2型糖尿病があるとサルコペニアになりやすいことが知られていましたが、順天堂大学による高齢者を対象とした調査 (Bunkyo Health Study) では、男性は糖尿病になる前の予備群 (前糖尿病群) といわれる段階でも、そのリスクが2倍に高まることが明らかとなりました。早い段階から生活習慣改善に取り組むことの重要性が示されました。

■ 耐糖能*とサルコペニアの有病率との関連 (一部改変)

2型糖尿病群では、正常耐糖能群と比べて、サルコペニアのリスク (オッズ比) が男性で約2.6倍、女性で約2.1倍、男性の前糖尿病群で約2.1倍高い。



年齢、BMI、体脂肪率、身体活動量、エネルギー摂取量、脳血管疾患の既往で調整。 *耐糖能とは、血糖値が高くなったときに正常値に戻す能力

Bunkyo Health Study ではサルコペニアと肥満を併発していると、認知症リスクが6倍に高まることも報告されています。健康的な食事や運動習慣により、肥満や糖尿病予防を心がけることが大切です。

順天堂大学プレスリリースより作成

Health Information

質のよい睡眠をとるために Zzz

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)

飲酒と睡眠の関係

「眠れないから寝る前にお酒を飲む」という人がいますが、寝酒は寝つきをよくする代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒を飲んでも、質のよい睡眠をとるためには、お酒を飲み終える時間等にコツがあります。



寝酒は睡眠の質を下げる

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしますが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠りにつけないということが起こります。

これは、お酒を飲むと、アルコールが分解される過程でアセトアルデヒドという有毒物質に変わり、それが交感神経*を刺激して体温や心拍数を上げ、睡眠を妨げてしまうからです。

睡眠を妨げないようにお酒を飲むにはコツがあります。右記の点をおさえましょう。

*人は、起きているときは交感神経、寝ているときは副交感神経がそれぞれ優位になる。

飲酒で睡眠を妨げないためのコツ

コツ1 お酒は寝る3時間前までに飲み終える

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどして、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げられることはありません。

コツ2 お酒を飲んでも、うたた寝をしない

晩酌後にテレビなどを見てボーッしていると、うたた寝をしがちで、いざ寝る時間に眠れなくなります。晩酌後に必ず予定を入れて、「やるべきこと (家事など)」や「やりたいこと (趣味など)」を実行することが肝心です。



バランスをとりながら“体を動かす”

ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、
バランスが重要！

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



ターゲット
体幹&
下半身

四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、
3～5秒キープして
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほどよいですが、
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット
体幹&
全身

片脚 スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、
立っている脚は曲げて
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、
スーパーマンのように
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。
できる人は床と水平になるくらい、
前傾してみてください。

ターゲット

前もも

片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、
片方の足の甲を
持つ

かかたがお尻につくと
ベストです。



2 手で持ったほうの
脚の膝を
後ろに引く

上半身が前傾すると
ストレッチされません。

体は起こしたまま、
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>