

豊田通商健康保険組合

健保だより

2023-7

NO.197

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

- 被扶養者資格確認調査(検認)を実施します
- はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術を受けるとき
- 家族みんなで健診を受けましょう
- Pep Up登録のお願い



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

年に1回は

家族みんなで健診を受けましょう

豊通健保では、定期健診とは別に、**人間ドック**、**巡回健診**、**特定健診**をご用意しています。
年度内に**いずれか1つ**を受診できます。

家族のみなさんの
健診をサポート
しています！



人間ドック ▶▶ 早期発見につながる健診内容で健保おすすめ！女性向け「乳がん検査」「子宮頸がん検査」も充実

受診資格 30歳以上の被保険者、被扶養者 **自己負担額** 5,000円（健保補助 約50,000円）
委託業者 ウェルネス・コミュニケーションズ（株） **対象地区** 全国 **受診期間** 通年



◆ 以前は電話予約のみの受付でしたが、WEB予約（24時間受付!）もご利用いただけるようになりました！
◆ 受診可能な医療機関が増え、全国約1,200の医療機関で受診いただけます！

※詳細はWEB予約または豊通健保ホームページの医療機関リストでご確認ください。 ※前年度お待たせた「東京共済病院」「東京医科大学病院健診予防医学センター」もご予約いただけます。

▼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。

WEB
予約の方

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WEB予約される方は「初めてご利用の方」
より会員登録をお願いいたします。



【予約サイトURL】 <https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>

電話
予約の方

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。

注意
点

・早期ご予約で、ご希望の医療機関・日時で予約が取りやすくなります。WEB予約、電話予約いずれも比較的スムーズにご予約いただくため、健診機関は第2希望まで、1健診機関あたり第3希望日以上第5希望日までお伝えいただくことをおすすめいたします。
・乳がん検査、胃カメラの予約は例年大変混み合います。受診をご希望の方はお早めにご予約ください。

・予約後、2日から1週間程度で申し込みの結果をお知らせいたします。
※医療機関の混雑によりご希望の予約が取れない場合がございます。
・問診票は人間ドック委託先（ウェルネス・コミュニケーションズ）と健診機関からそれぞれ届きます。委託先の問診結果は健保の保健事業に必要なため、2通ともご記入をお願いいたします。
・人間ドックご予約時の情報を特定保健指導のご案内に利用させていただきます場合がございます。

巡回健診 ▶▶ お近くに人間ドック契約医療機関がない方やお時間のない方におすすめ！「乳がん検査」「子宮頸がん検査」も受診可能

	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）	
対象地区	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	上期 ：4月～7月 下期 ：9月～12月	6月～翌年2月
案内書送付時期	上期 ：3月上旬 下期 ：8月頃	4月
予約方法	・ご自宅にお届けする案内書 ・インターネット予約 https://member.amano-kkjain.com/member_web/healthInsuAuth/ 	・インターネット予約 https://kenshin.happy1th.com/toyotsukenpo/ ・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 

他にも
こんな補助制度が
あります！

年度内に1回の補助

対象年齢

- ① 子宮頸がん検査（細胞診＋HPV検査）…………… 18歳～29歳
- ② 大腸がん検査 …………… 45歳以上
- ③ 脳ドック …………… 50歳以上
- ④ 頸部超音波検査 …………… 50歳以上



特定健診と上記①～④の詳細は、豊通健保のホームページをご参照ください

※対象年齢は2024年3月31日時点の年齢です。なお、受診時に豊通健保に加入している方が対象です。
※重複受診された場合は、後日、健診費用の全額を請求しますのでご注意ください。



2023年度

被扶養者資格確認調査（検認）を 8月上旬に実施します

被扶養者資格確認調査（検認）とは？

健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づき、被扶養者として認定された方が、その後も被扶養者の認定基準を満たしているかを確認するものです。



検認はなぜ
必要なの？

健保組合では、保険料負担のない被扶養者の方にも保険給付を行っています。扶養に該当しない方を認定してしまうことは、将来の保険料率上昇などの負担増にもつながります。そうならないよう、年に1回、検認を実施しています。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

対象者

19歳以上の被扶養者全員

※扶養認定日が2023年4月1日以降の被扶養者は除く。
※被保険者の書類提出の負担軽減を目的として、マイナンバー制度の情報連携を活用することにより扶養継続と判断できた方については、今年度の検認は対象外といたします。

委託先

株式会社法研中部

この調査は「株式会社法研中部」に業務委託しています。
内容審査や提出書類について、**直接、株式会社法研中部から連絡させていただきます。**

実施時期

8月上旬

実施方法

ご家族に調査対象となる方がいらっしゃる被保険者宛て（会社メールアドレス）に**①調査開始メール**を送信します。
提出方法などの詳しいご案内は**②別途書面を郵送**させていただきますので、ご確認をお願いいたします。

1
調査開始
メール



2
検認の
ご案内



はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧 の施術を受けるとき

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術を受ける際、一定の要件を満たす場合は、「療養費」として健康保険の対象となります。豊通健保では、患者がいったん施術料の全額を支払い、後日、健保組合へ療養費を申請する「償還払い（立替払い）」を導入しています。
なお、健康保険の対象とならない場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。



健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅう
の場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなど同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧
の場合

医療上、マッサージを必要とする
症状に限り健康保険が使える

対象となる症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大など、症状の改善を目的としていること。

同時に同一疾病の治療やマッサージを医療機関で行っている場合や、
疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用外となります。

！
ご注意ください

- あらかじめ医療機関を受診し、保険医（主治の医師）が交付する、**施術に関する「同意書」**を受ける必要があります。
- 同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は**6ヵ月**です。
※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合は1ヵ月となります。
- 施術期間が6ヵ月を超える場合は、保険医による**「再同意書」**の交付が必要です。

保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、厚生労働省の通知に基づく審査により、「保険適用と認められない」と判断した場合は、全額自己負担となります。

長期間施術を受けても症状が改善しない場合は、**別の疾患も考えられるため、医療機関を受診**するようにしましょう！

*イベントは変更となる場合がありますので、Pep Upからのお知らせをお見逃しなく！

チャレンジ名		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初回登録ポイント	初回登録で2,000Pt獲得												
日々の記録	毎日の体重記録に挑戦												
健康コラムの閲覧	ポイントが貯まるコラムを配信												
健診結果改善チャレンジ	健診結果改善でポイント獲得												
健康クイズ	運動や食事などのクイズにチャレンジ												
やることチャレンジ	健康項目にチャレンジ												
ウォーキングラリー*	一日平均8,000歩以上歩こう！												
歯科キャンペーン	期間内に受診して2,000Pt獲得												
ふれんどウォーク 	キャラクターと一緒に、毎日散歩！ 5,000歩、8,000歩、10,000歩ごとに ポイントを獲得できます！												
非喫煙者	健診の問診で「非喫煙」と回答												
セミナー	健保主催・共催のセミナーに参加												

※ 下期のウォーキングラリーについては、別途、事業所ご担当者様に案内予定

開催報告

上期ウォーキングラリー（2023年6月19日～7月16日）

ご参加いただいた1,300名のみなさん、ありがとうございました。
1位のチームは、豊通健保のホームページで発表します！



豊通健保HP
<https://toyotsu.or.jp/kenpo/>



近日開催

下期ウォーキングラリー

エントリー期間 2023年10月23日～11月19日
開催期間 2023年11月20日～12月17日

特典

個人チャレンジ

一日平均8,000歩達成で
1,000Pt プレゼント！

特典

チームチャレンジ

一日平均8,000歩達成で
1,000Pt プレゼント！

さらに

1位のチームには

1,000Pt プレゼント！



歩いて
社会貢献！

豊田通商(株) 社会貢献室様とのコラボ企画 (上期・下期開催)

ウォーキングラリーにご参加いただくみなさんが、
一日8,000歩を達成すると、アジア・アフリカの
子どもたちに「給食1食分」が
寄付されます！



ウォーキングラリーに参加して、
健康増進&社会貢献しませんか？

歯を守ることは、 健康を守ること！

むし歯や歯周病は歯を失う原因となるだけでなく、
糖尿病や心血管疾患などとの関連が指摘されています。
早期に異常を発見するためにも、定期的に歯科健診を受けましょう！



歯科キャンペーン開催中！

対象受診期間 2023年9月30日まで

申請受付期間 2023年10月31日まで

対象期間中に歯科医院を
受診した16歳以上の加入者様に

Pepポイント
(2,000円相当)を
プレゼント！



※Pep Up申請必着

個人向け健康ポータルサイト

PepUp.

登録の
お願い

健康の「自分ごと化」



Pep Upで
健康状態の
「見える化」を！



登録方法は
こちらから
確認！



Pep Upでできること

一日3Pt
毎日続けて
年間1,095Pt

日々の記録

2,000Pt

初回登録特典

健診結果閲覧

キャンペーン
期間中の
受診で2,000Pt

歯科キャンペーン

一日平均8,000歩以上
個人達成で1,000Pt
チーム達成で1,000Pt
さらに1位のチームには1,000Pt

ウォーキングラリー

該当11項目
A判定で
1,100Pt

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

※2023年度実施のイベント・獲得ポイント数を掲載しています。変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

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



今日から
できる

生活改善法

血管をしなやかに保つ生活術

血圧が高くなってきたら取り入れたい

血圧が高めでも、それ自体には症状はありません。しかし、症状がないからといって放置してしまうと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因にもなる恐ろしい病気であることをご存じですか？

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

健診の結果、

収縮期(最高)血圧: **130mmHg** 以上または、
拡張期(最低)血圧: **85mmHg** 以上なら

できるだけ早い**生活習慣の改善**が必要です

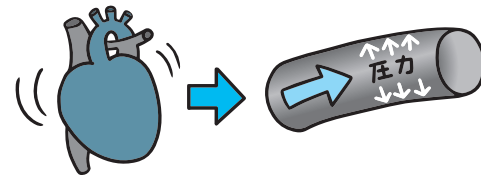
※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。

歳をとると、血圧は
上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりがやすくなります。

血圧が高めの状態そのものが血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を加速させます。動脈硬化が進むと血流が滞り、全身に悪影響を与えますが、最も深刻な影響を受けるのが脳と心臓、腎臓です。これら

● 高血圧ってどんな状態？



血液量が増加したり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、**血管の壁にかかる圧力が高くなった状態**です。放置すると**血管にダメージを与えて動脈硬化を加速**させます。

の臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、下記を参考に生活習慣を見直してみてください。

「ブルーマンデー」に要注意！

30～60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、特に午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか？ 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事再開のストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいのだと考えられています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな「ブルーマンデー症候群」や「サザエさん症候群」気味の人には要注意。

休日も規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。



脂肪細胞

脂肪細胞から悪玉物質が出る
● ホルモン分泌が乱れる
● 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2～3倍高まるといわれており、特に腹囲が**基準値(男性85cm・女性90cm)**を超えて**内臓脂肪型肥満**になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

改善法4…減量

- ☒ 定期的に体重をはかる
- ☒ 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- ☒ 肥満の人は、3～6ヵ月かけて体重を3～5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める

タバコに含まれるニコチンには強力な血管収縮作用があり、喫煙後は15分程度、血圧の上昇が続くといわれています。また、アルコールやカフェインの過剰摂取も血圧を上げる原因になるので、**適量を守って楽しみましょう。**

改善法3…禁煙など

- ☒ 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- ☒ アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- ☒ コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ

「NO(一酸化窒素)」という物質には、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させる働きがあります。NOは血流が速まったときに産生が促されるため、**軽く汗ばむ程度の運動を習慣**にすると、NOの効果で高血圧の予防・改善が期待できます。一方、筋トレなどのきつすぎる運動や長時間の座りっぱなしは、血圧上昇リスクになるので注意しましょう。

改善法2…NO(一酸化窒素)の産生増

- ☒ 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- ☒ 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- ☒ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする

GOOD! 今日からできる改善法

スープを
全部残すと
2～3gの
減塩は!



塩分をとりすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を**男性7.5g・女性6.5g未満***としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

※高血圧の人は男女とも6.0g未満

改善法1…減塩

- ☒ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ☒ ドレッシングや調味料は極力足さず、必要なときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- ☒ 柑橘類やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- ☒ いつも腹八分目を心がける
- ☒ 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK
麺類のスープを
飲み干す



CHECK
デスクワークが中心で
運動習慣もない



CHECK
喫煙者である



CHECK
ズボンやスカートの
サイズが年々
上がっている





八幡平



八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリトドマツ（オオシラビン）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳をめざす。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

INFORMATION

- JR盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス停下車
- 松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会
☎ 0195-78-3500
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ



源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。

黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。
※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。

茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。

八幡平 山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。

鏡沼

近年、雪解けの様子が「八幡平ドラゴンアイ」として注目されており、5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。

温泉

藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにがり湯。

- 🕒 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- 💰 大人650円、小学生以下350円
- 🌐 <https://www.toshichi.com/>
- ※冬季休業

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

釜岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口からは30分ほどで登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。

源太岩

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。

ひと足のぼして Sightseeing

松尾八幡平ビジターセンター

八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

- 🕒 9:00～17:00
- 🗓 毎週水曜日(冬季)、年末年始
- ☎ 0195-78-3500

細かいことが気になって 心が疲れやすい繊細タイプ

生きづらさを ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- 人から「敏感」「内気」と言われることが多い
- 生活の急激な変化に弱く、動揺しがち
- 他人の言葉や感情に振り回されやすく、対人関係に疲れがち

- 小さな音や少しの匂いも気になってしまう
- 複数のタスクをこなそうとすると混乱してしまう
- 些細なことでも深く考えすぎてしまう

感受性豊かで共感性が高く、場や人の空気を深く読み取る能力に長けているので、気配り上手で危機管理能力が高く組織でも重宝されます。また、刺激に対して敏感なので、映画や芸術からよい影響を受けやすい一方、大きな音や他人のネガティブな感情からの影響も受けやすいのが特徴です。五感から受ける情報が他の人よりも多いため、気になり

始めると上手く集中できないこともしばしば。さらに、他者の何気ない言動に傷つきやすく、嫌な記憶を鮮明に思い出せてしまうため、気持ちを切り替えることが苦手で、心が疲弊しがちです。

近年、「繊細さん」として話題にされることが多いこのタイプは、生まれ持った気質であり、病気ではありません。

繊細タイプの人がラクになるヒント

思考のクセを見つめ直す

繊細タイプの方は、他者からの視線を気にして、上手くいかないことがあれば「自分が悪かった」と考えがちです。これは、無意識に「自分」を中心に考える思考のクセがついているためです。なるべく「自分が思うよりも世間は自分を気にしていない」と気楽に考えるようにしましょう。また、何か言葉を発する前に一呼吸置く習慣をつけることで、発言への後悔を減らすことができます。これまでの思考のクセを修正することは、最初は疲れるかもしれませんが、根気よく続けることで習慣になります。



インプットを適切に制限する

聴覚過敏なら、移動中はノイズキャンセリングするイヤホンをするなど、外部からの情報を適切に制限することで、心の疲弊を軽減することができます。求めている情報も見えてしまうことが多く、他者からの反応がダイレクトにわかるSNSは、繊細タイプの人にとって、わざわざ疲れるためにするようなものです。「1日のSNSを見る回数を決める」「いいねやフォロワーの数を気にしない」「通知はオフにする」などして、適切な距離を置くようにしましょう。



はしご受診

お金をムダにしない医療の受け方

いきなり大病院

かかりつけ医がいると、損しません

同じ病気なのに些細な理由で病院を転々としたり、なんとなく安心だからといきなり大病院を受診したりするのは、はっきり言って医療費のムダです。

初診料がムダになる

はしご受診

同じ病院であれば再診料で済みますが、病院を転々とする、そのつど初診料がかかります。初診料は再診料の約4倍です。また、検査も繰り返されるため体に負担がかかるだけでなく、治療の遅れにもつながります。



昨日行った病院の先生、ちょっと合わないかも…。病院を変えようと思うんだけど、おすすめの病院ない？

なんか怖い…

やっぱり大きな病院のほうがいい…？

ちょっと…、それははしご受診よ

はしご受診？

同じ病気なのに病院を転々として。また初診になるから医療費がムダになるわ

あなた金欠ってんじゃない！

それと、いきなり大きな病院に行くのも要注意よ。紹介状がないと特別料金がかかるわ。なんとプラス7,000円以上！

そもそも緊急性の高い患者が行くところよ

そんなにかかるの…

特別料金が別途かかる

いきなり大病院

紹介状を持たずにいきなり大病院（一般病床200床以上など）を受診すると、特別料金（7,000円以上）がかかります。かかりつけ医に紹介状を書いてもらい大病院を受診すれば、この特別料金はかかりません。



＼かかりつけ医を持とう！／

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談でき、必要なときは専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。ふだんの状態をよく知っていてくれるため、ちょっとした体調の変化にも気づいてもらいやすく、病気の早期発見・早期治療にもつながります。

かかりつけ医を持つためには、患者も積極的にコミュニケーションをとることが必要です。健康や治療内容について不安に思ったことは相談し、信頼できそうな医師かどうかを見極めるとよいでしょう。自宅や職場の近くにあり、いろいろな症状に対応してくれる診療所やクリニックから探してみましょう。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分 0.8g

調理時間 10分



材料 (2人分)

なす ----- 2本
オリーブオイル ----- 小さじ1
ハム ----- 1枚
粒マスタード ----- 小さじ2
しょうゆ ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分 0.4g

調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



材料 (3人分)

粉ゼラチン ----- 5g
水 ----- 大さじ2
牛乳 ----- 300cc
練乳 ----- 大さじ4
キウイ (1cm角) ----- 1/2個

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳 (半量) と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合は、すべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



塩分を控えめにするポイント

今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム (=食塩) の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれませんが。薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

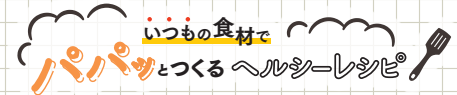
▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がりです。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分をとりすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分のとりすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果が期待できます。

高血圧予防レシピ



豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分



材料 (2人分)

A ピーマン (1cm角) ----- 1個
トマト (1cm角) --- 小1個 (100g)
玉ねぎ (みじん切り) ----- 1/4個
にんにく (みじん切り) ----- 1/2片
塩 ----- 小さじ1/4
レモン果汁 ----- 小さじ1/2

豚もも肉 (薄切り) ----- 200g
しょうゆ ----- 大さじ1/2
オリーブオイル ----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

＼ CHECK! /

作り方動画 ➡

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>



午後のパフォーマンスがアップする昼食のとり方

昼食のとり方は、午後のパフォーマンスに大きく影響します。内容と量を見直すことで、午後の眠気や集中力の低下、だるさ、イライラなどに変化が起こります。午後のコンディションが気になる人は、以下のポイントをぜひ実践してみてください。

Point 1 単品ではなく定食スタイルで

昼間のもっとも代謝が高い時間帯で、とった栄養素が全身に巡り、効率的にからだの材料やエネルギーに変わるため、午後のパフォーマンスアップにつながります。

昼食には主食、主菜、副菜の揃った食品数の多い定食スタイルがおすすめ。麺類や丼物などの単品料理は食品数が少ないだけでなく、血糖値も上昇しやすいので、午後の眠気やだるさなどパフォーマンス低下につながります。単品しか選べない場合は、五目そばや中華丼など具にたんぱく質食品と野菜が入っているものを選びましょう。

食品数の多い定食スタイル（弁当や夕暮の内弁当）がおすすめです。



Point 2 量を減らさずしっかり食べる

ダイエット中でも昼食はしっかり食べましょう。昼間は体内の脂肪量を調整する時計遺伝子のビーマルワンの発現量が少なく、脂肪を燃焼しやすい時間帯です。昼間は代謝もよい時間帯なので、量を減らすと夕方には空腹になり、イライラや疲れなど、パフォーマンスの低下を招きます。

エネルギーや栄養素が不足すると甘いものがほしくなります。おやつがやめられない人は、昼食の量と食品数を増やすことで甘いものへの欲求が解消されやすくなります。



寝る直前の満腹ごはんはとアルコール

あなたはこんな習慣ありませんか？

✓ 残業で帰宅が遅くなったときでも満腹になるまで夕食をとる。



✓ 就寝前に小腹がすいてスイーツやカップ麺を食べてしまう。



✓ 夕食を遅い時間にとるときも晩酌をする。



就寝直前に夕食や夜食をたくさん食べてしまうと、就寝後も消化活動が続き、質のよい睡眠を妨げます。夕食は就寝3時間くらい前までに済ませるのがよいといわれています。しかし、時間が遅くなったからといって夕食を食べずに空腹で寝るのもよくありません。

遅い時間に夕食や夜食をとるときはどうする？

● 帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後におかずを軽くとするなどの分食を。



● 遅い時間に食べる場合は、消化の悪い食品を避け、消化のよいものを選ぶ。

例

脂肪の多い肉、揚げ物、繊維のかたい野菜（ごぼう、たけのこなど）

加熱してやわらかくした野菜、低脂肪の乳製品（ヨーグルト、カッテージチーズ）、おかゆ、スープ など



● アルコールを飲むと夜中に目覚めやすく、その後、熟睡しにくくなる傾向があるため、夜遅い時間の晩酌や寝酒は控える。



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

1日8,000歩以上、週1～2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1～2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康にいい影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で、1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005～2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人（平均年齢50.5歳）が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患*の死亡率（心血管死亡率）が低下していることが示されました。さらに、研究グループは、

●1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

※週に一度も8,000歩/日以上歩いていない人と比較した場合の低下率

	死亡率	心血管死亡率
週1～2日	14.9%低下	8.0%低下
週3日以上	16.5%低下	8.4%低下

ほぼ同程度のリスク低下効果あり

1日あたり8,000歩以上を週1～2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日間だけ歩く習慣を取り入れることで健康にいい影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1～2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

※心血管疾患：心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。

1日8,000歩以上、週末だけでも歩く習慣を取り入れましょう



「1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに - 週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか? -」（京都大学）より

・HEALTH INFORMATION・

歯科医師に質問！健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q フッ化物で歯が強くなるの？ 上手に取り入れる方法を教えてください

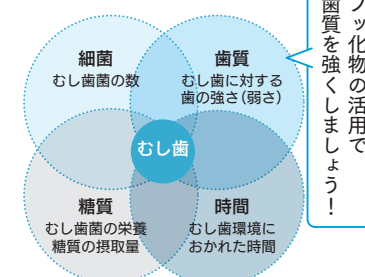


A

むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています（図「ニューブランの輪」を参照）。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



フッ化物の活用で歯質を強くしましょう！

フッ化物を上手に取り入れるには？

フッ化物を含む歯みがき剤でこまめに歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値*までしっかり入っているものを選びましょう。

※6歳～成人・高齢者は、1,400～1,500ppmF（使用量1.5～2cm程度）
3～5歳は、900～1,000ppmF（使用量5mm程度）
歯が生えてから2歳は、900～1,000ppmF（使用量1～2mm程度）
（「4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」より）



「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン（F⁻）の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を使った洗口液でうがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒～1分うがいをして吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。



太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二

「筋力トレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)



2 息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。



骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。



太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。



背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。

2 息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。



背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。