

豊田通商健康保険組合

健保だより

2024-1

NO.199

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
- 人間ドックの受診のご案内
- 医療費控除の手続きをお忘れなく！
- Pep Up 2024年 健康づくり
新しいことはじめよう！



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

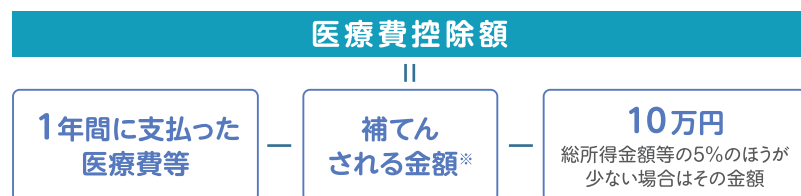
豊通健保

検索

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

- 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

- 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

医療費控除の申請に「My Health Plus+」より 「年間医療費のお知らせ」が印刷できます！

▼「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5年分の確定申告（医療費控除）を提出する場合は、
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 **2023年** 分を表示する
- ③ **印刷画面へ** ボタンをクリックする
- ④『2023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5年分の確定申告（医療費控除）をe-Taxにより提出
する場合は、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 **2023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『2023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による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。

注意

- ①「2023年 年間医療費のお知らせ」および「2023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。
 - ・2024年1月12日以降出力分⇒2023年1月～10月診療分
 - ・2024年2月 9日以降出力分⇒2023年1月～11月診療分
 - ・2024年3月 8日以降出力分⇒2023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豊通健保のポータルサイト「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。

『2023年 年間医療費のお知らせ』についてのお問い合わせは ▶▶▶ 豊通健保 担当：天野(アマノ) 電話番号：050-3189-1410

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

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、日頃より当健保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環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加や、新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置づけが5類扱いに変更された影響により、医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。一方で、本年秋には従来の保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によってデータの活用が可能になるなど、医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながる事が期待されています。

当健保組合では、このような環境の変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に

重点をおき、データを活用した保健事業をさらに推進してまいります。また、社員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組む健康経営の推進においても、昨年10月に人的資本に関する情報開示の国際的なガイドライン「ISO30414」認証を取得した豊田通商（健康経営銘柄）を筆頭に、加入事業所に展開しています。みなさまにおかれましては、当健保組合の健康アプリ「PePUp」を活用いただき、ご家族で楽しみながら日々の健康づくりに取り組まれ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。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

2024年 健康づくり

Pep Up の
登録方法は
こちらから確認！



新しいことはじめよう！

／ 続けてわかる 記録して変わる ／
やることチャレンジ

エントリー受付中！

開催期間中でも **エントリー可能！**
早めに始めたほうが、条件を達成しやすくなります！



開催期間

2024年 1月15日(月)～2月29日(木)

チャレンジ
方法

12のコースから好きなコースを
6つ以上選んで、毎日の記録を入力！
1.5ヵ月間、生活習慣の改善にチャレンジ！

12のコースのうち、
6つ以上のコースを達成で
500Ptゲット！

／ 一部をご紹介 ／
こんなコースがあります！

1 ペジファースト！

食べるときは野菜から！
早食いせず、ゆっくりと
よく噛んで食べるのがコツ。

POINT！

血糖値の上昇をゆるやかに
し、太りにくいカラダづくり
に役立ちます。

3 禁煙！

1日1本も吸わない日をつくろう。吸わない日を
少しずつ増やすと◎

POINT！

1回で禁煙できなくても大丈夫。
ニコチン依存は根気よく禁煙
すれば、改善されます。

2 食べたら歯みがき！

食後はできる限りすぐに
歯みがきを。
寝る前はとくに念入りに！

POINT！

軽い力で小刻みに！正しく
みがくことを意識しましょう。

4 階段を使おう！

階段は「無料で使えるジム」！
積極的に利用しよう。

POINT！

階段の上り下りはスクワット
に近い動きです。軽いウエイト
トレーニングに相当します。

今年こそ、健康づくりを始めたいと思っているみなさま。
当健保組合は、Pep Upでみなさまをサポートします。
詳細は、豊通健保のホームページをご参照ください



▲豊通健保
ホームページ

「健保だより」の
バックナンバーも
お役にたください



30歳以上の加入者のみなさまへ

人間ドックの受診のご案内



2023年度の
受診はお済みですか？

受診は**2024年3月31日**までです。
年度末は大変混み合います。
早めのご予約をおすすめします。



2024年度の予約受付は
3月1日から開始します！

受診は**2024年4月1日以降**になります。年度はじめは
比較的予約が取りやすくなっていますので、早期予約
をご検討ください。

補助内容

受診資格

30歳以上の
被保険者・被扶養者の方
(受診予約・受診時に豊通健保の加入者であること)

自己負担額

5,000円(健保補助 約50,000円)

受診期間

4月1日～3月31日

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式会社)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>

電話予約の方

お電話にて健診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

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。

受付 8:30～19:30
月曜日～金曜日
(土日祝日は除く)

ご留意点

- 予約(WEB予約、電話予約いずれも)の際、健診機関は第2希望まで、また、1健診機関あたり第3希望日まで連絡
いただけますと、比較的スムーズにご予約いただけます。
- 受診希望日の2週間前までにご予約ください。**3月中の受診を希望される方は、問診票の送付に時間を要するため、
2月中旬(目安)までにご予約をお願いいたします。**
- 夫婦同日受診を希望される方
「連絡先・送付先の入力」画面のコメント欄に、一緒に受診したい方のお名前、生年月日を**必ずお二人とも入力してください。**
- 事前に健診機関へ直接予約された方、また、予約後、健診機関へ直接予約内容を変更された方
必ず、以下のお手続きをお願いいたします。
お手続きいただかないと健保の補助対象とならないためご注意ください。

WEBから手続き

健診制度ガイドブックP.16の「事前に健診機関へ直接
ご予約された方」を参照いただきお手続きください。
[https://toyotsu.or.jp/kenpo/wp-content/
uploads/guide.pdf](https://toyotsu.or.jp/kenpo/wp-content/uploads/guide.pdf)



電話でお手続き

健診予約センター(上記「申し込み方法」参照)へお電話いただき、
自動案内に沿って **2 ▶ 4 ▶ 2 ▶ 2** を押したあとに、本人確認
(生年月日、保険証記号・番号)をいただければ、オペレーターにつながり
ます。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。

詳細は、豊通健保の
ホームページをご参照ください

※受診資格者の年齢は年度末3月31日時点の年齢です。なお、受診予約・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、後日、健診費用の全額を請求しますので、ご注意ください。



健診結果が悪化したら…

今日から
できる

生活改善法

お酒を飲まない人も要注意！

肝臓を守る

生活術

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

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。トラブルが起きてても自覚症状が出にくいことから、異変が現れたときには、病気がかなり進行した状態で見つかることが多いのが特徴です。

肝臓は、体内の化学工場とも呼ばれ、栄養素の分解や合成、貯蔵、アルコールの分解や毒素の解毒、胆汁の生産などの生命維持に欠かせない機能を担っています。一方、肝臓はダメージを受けても働き続けることから、障害が起きていても自覚しづらいため、定期的に健診を受けて数値の経年変化を確認することが非常に大切です。

肝臓内の酵素（ASTやALT、胆管で生成される酵素（γ-GT）は、肝臓に障害が生じると、血液中に流れ出てその濃度が上昇します。このため、これらの数値が高い、もしくは年々上昇している場合は、肝臓に何らかの異変が起きている可能性があります。

肝臓病の主な原因は、肝炎ウイルス（B型・C型）やアルコールの過剰摂取、薬剤などです。

健診の結果、下記の数値以上になったら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

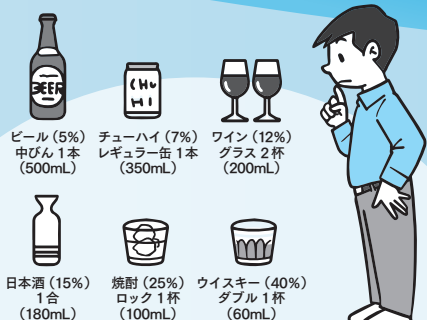
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
31 (51) U/L 以上	31 (51) U/L 以上	51 (101) U/L 以上
肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がる。AST だけが低い場合は、肝臓以外に問題が生じている可能性がある	肝臓の細胞が破壊されると数値が上がる	肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がる。アルコールの影響を受けやすい

※（ ）内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

GOOD!

今日からできる改善法

1日の適量（純アルコール量 20g）



※上記は種別ごとの適量の例。女性の場合は、上記の半分の量（純アルコール量 10g）が1日の適量。

改善法 1…飲酒量を把握する

「ついつい飲みすぎてしまう…」 「どのくらい飲んだかわからない」 「家にいつもお酒の買い置きがある」という人は要注意。1日の純アルコール摂取量が男性 40g、女性 20gを超えると病気のリスクが高まるとされています。晩酌する際は飲酒量を把握し、飲みすぎの場合は量を減らしたり、休肝日を設けたりしましょう。

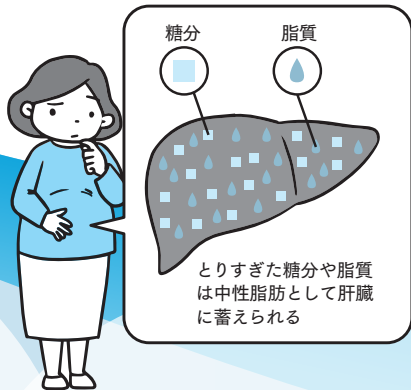
- 1日の飲酒量を把握する
- 休肝日を設けて肝臓を休ませる
- お酒と一緒に水や炭酸水、お茶などを飲み、飲酒量を抑える
- お酒の買い置きをしない

また近年は、食べすぎや運動不足などが原因で起こる脂肪肝が増加しています。脂肪肝は、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態で、アルコールが原因のアルコール性脂肪肝と、生活習慣や運動不足、肥満などが原因で発症する非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）があります。従来は軽い病気と考えられてきましたが、いずれも放置すると、肝硬変や肝がん、さらには心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることがわかってきました。こうした命にかかわる病気を防ぐためには、日頃から肝臓に負担をかけないことが大切になります。

改善法 2…糖分や脂質の多い食品を控える

肝臓の病気の原因はお酒だけではありません。近年増加している脂肪肝は食べすぎが主な原因とされています。とくに糖分や脂質をとりすぎると肝臓に中性脂肪として蓄えられ、脂肪肝を招きます。また、日本人は皮下脂肪が溜まりづらく、肝臓に溜まりやすいため、太っていない人も脂肪肝に注意が必要です。

- 甘いお菓子やジュース、肉の脂身やバター、揚げ物を食べる頻度を減らす
- おやつは、砂糖が添加されていない食品（ナッツや無糖のヨーグルトなど）を選ぶ
- 食事がダブル炭水化物（白米＋ポテトサラダ、ピザ＋パスタ、ラーメン＋チャーハンなど）にならないようにする



消費
エネルギー

夜遅い時間になると、エネルギー消費量が低下し、摂取したエネルギーが脂肪として蓄積されやすくなる

摂取
エネルギー

改善法 3…夕食はできるだけ早めに済ませる

夜遅い時間は体が休息モードになって基礎代謝量が低下するため、食事で摂取したエネルギーは消費されにくく、肝臓に中性脂肪として蓄えられやすくなります。また、寝る直前の食事は睡眠の質の低下から、食欲をコントロールするホルモン分泌の乱れを招き、食べすぎや肥満の原因にもなります。

- 夕食はできるだけ早い時間にとる
- 夕食が遅くなるときは、消化のよいうどんやそば、スープ、雑炊、魚、豆腐などをよく噛んで食べる
- 夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやサンドイッチ、中華まんなどの補食をとり、遅い時間の食事を抑える

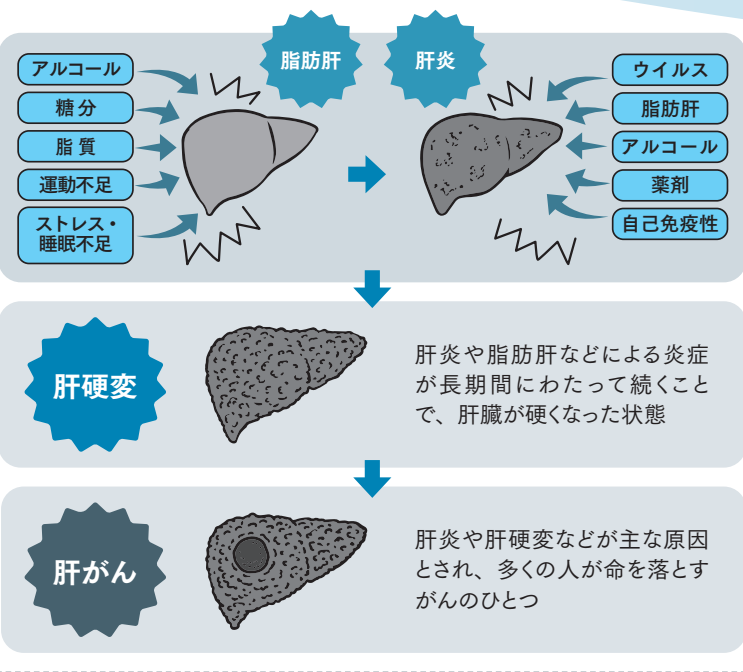
改善法 4…ウォーキング＋軽めの筋トレ

コロナ禍で増加した在宅勤務などによって運動不足の人が増えたことが、近年の脂肪肝の増加の一因と考えられています。ややきつめの有酸素運動に軽めの筋トレをプラスすると、中性脂肪が消費されやすくなり、脂肪肝の予防・改善に役立ちます。

- 積極的に外出し、徒歩での移動を増やす
- 少し汗ばむ程度のペースで歩く
- 「スクワット」や「かかとの上げ下げ」で下半身の筋トレを行う

肝臓の病気

症状が現れないまま進行することが多い一方、肝臓は再生能力が高い臓器でもあるため、早期に対策を講じることで、健康な状態に戻すことができます。





岩国・錦帯橋

いわくに きんたいきょう



錦帯橋

錦川にかかる錦帯橋は、5つの木造の橋が連なる独創的な構造。この架橋技術は「流されない橋を作りたい」という先人たちの情熱と、独自の技術によって生み出され、現代においても高く評価される。

- 🕒 8:00～17:00 ※観光シーズン中は18:00まで。夏期は19:00まで。※24時間入橋可能。料金所に人がいない時間は、夜間料金箱に料金を入れる。
- 💰 大人(中学生以上) 310円 小学生150円 ※岩国城ロープウェイ・岩国城とのセット券あり。
- ☎ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)

日本三名橋のひとつに数えられ、5連のアーチが美しい「錦帯橋」。世界にも稀なこの木造アーチ橋を渡り、岩国城のある城山からの展望を楽しむウォーキングコースをご紹介します。

岩

国市観光交流所「本家松がね」は、今も町家の面影が残る通りにあり、現在は観光客の立ち寄り処となっている。ここから錦帯橋に向かって歩こう。

錦帯橋の中央の3連アーチは階段になっている。上ると思ったより高さがあり、周りの景色をぐるりと見まわしたくなる。橋を渡り吉川史料館へ。旧岩国藩主・吉川家の貴重な歴史資料が見学でき、岩国城を仰ぎ見る美しい庭園に面したロビーで休憩もできる。その先の岩国徴古館は、展示物だけでなく、風格ある建物や内装デザインも見どころだ。

吉川家の祖霊を祀る吉香神社を参拝したら、次に岩国城に向かう。歩いても登れるが、ロープウェイに乗ると、上昇とともに徐々に広がる岩国城下町の景色が楽しめる。

山頂駅から少し歩くと岩国城だ。天守閣の展望台からは、陽光に照る錦川や錦帯橋、瀬戸内海まで見渡せる。城から尾根に沿う道を歩き、護館神に参る。巨大な岩に囲まれ、神秘的な雰囲気だ。

さらに歩き、城山展望台で絶景を眺めながらひと休みしたら、展望台登山口に下りよう。護館神から展望台登山口の間は山道のため、歩きやすい靴がおすすめ。

再び錦帯橋を渡り、錦帯橋温泉「いつつばしの里」で疲れを癒し、帰途につこう。

INFORMATION

- 🚗 JR 山陽新幹線新岩国駅より「錦帯橋行」バス約15分
- 🚗 山陽自動車道岩国ICから約10分

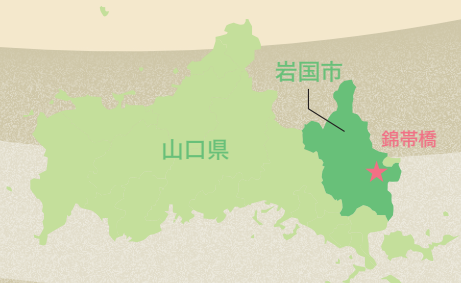
HPはコチラ



岩国市観光協会



岩国市 観光振興課



岩国城ロープウェイ

山麓駅 - 山頂駅 約3分。毎時0分・15分・30分・45分 発車。 ※臨時便運行の際は、4分おきに発車。

🕒 9:00～17:00 🚌 ロープウェイ点検日

💰 大人(中学生以上) 往復560円、片道330円
小学生 往復260円、片道150円

☎ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)

岩国徴古館

1945年に完成した石造り風の重厚な建物。歴史資料、美術工芸品、錦帯橋関連のコーナーなどがある。

🕒 9:00～17:00

📅 月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日～1月3日)・展示替え(年6回) ※臨時休館あり。

💰 無料 ☎ 0827-41-0452

護館神

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災が続き藩の政治が乱れたため、1783年に社殿を建立し護館神が祀られたという。

城山展望台

岩国市内を一望できる。

三代岩国藩主 吉川広嘉公像

吉川広嘉の着想により、1673年に錦帯橋が架橋。翌年に流失するもすぐに再建され、以後1950年の台風で崩壊するまで一度も流失しなかった。

Check it up! マンガ岩国人物伝

岩国徴古館が発行する岩国ゆかりの人物を取り上げた歴史マンガ。先人の生き方や志をわかりやすく紹介している。 ※岩国徴古館で販売。

グルメ 岩国寿司

酢飯の上に錦糸卵や岩国れんこんなどを並べて何層にも重ね、大きな木桶でつくる押し寿司。祝い事の料理や献上品として、山の上の城まで運搬が便利な食べ物として考案された。

岩国城

初代岩国藩主・吉川広家によって1608年に造られた山城。一国一城令により築城後7年で取り壊された。現在の天守は、1962年に再建された。

🕒 9:00～16:45 (最終入館16:30)

🚌 ロープウェイ運休日

💰 大人(中学生以上) 270円
小学生 120円

☎ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)

吉香神社

吉川家の先祖を祀る神社。2004年に国の重要文化財に指定された。

🕒 7:00～17:00

☎ 0827-41-0600

岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「いつつばしの里」

岩国城を望みながら入浴できる「夕霧の湯」と錦帯橋を眺めながら入浴できる「朝霧の湯」があり、毎日男湯と女湯が入れ替わる。

🕒 月～木曜日 11:00～22:00 (最終受付21:00)
金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00 (最終受付16:00)

💰 大人1,700円 子ども800円

☎ 0827-43-1111

岩国市観光交流所「本家 松がね」

1850年頃に建てられた建物。岩国を代表する商家で、びん付け油「松金油」を製造販売していた。見学や休憩、特産品の試食、試飲ができる(有料)。

🕒 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで

📅 なし 💰 無料 ☎ 0827-28-6600

甲冑体験

岩国藩鉄砲隊保存会が所有する鎧兜を身につけて記念撮影ができる。同時に2名まで。子ども用もあり。

●毎週土・日曜日開催 (要予約)

🕒 10:00～16:00 (最終受付15:00)

💰 1,000円

※他のイベント開催等の都合により甲冑体験ができない場合もある。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ストレスを抱えやすい 心配性タイプ

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

- 些細なことでも心配や不安を感じる
- 常に緊張していてリラックスできない
- 人前に出ると、冷や汗をかいたり、赤面したりしてしまう



- 相手の反応が怖くて、メールやチャットの返信がなかなかできない
- 失敗して恥をかくことや、人から評価されることに強い恐怖感がある
- 予定が近づくとソワソワしたり、体調が悪くなったりする

一般的に日本人の多くは「心配性の遺伝子型」を持つといわれ、心配性な気質の人が多いようです。心配や不安といった感情は、本来ネガティブなものではなく、その人にとって不利益だったり不快になったりすることを回避するための、生存戦略上の正しいサインです。心配や不安を行動力に変えることができれば、無用なトラブルを避ける慎

重さや、責任感の強さにつながります。

一方で、「完璧にやりたい」「失敗したくない」という意識も人一倍強く、最悪な状況をイメージしては不安に陥り、自信が持てずに何も行動が起こせなくなってしまうことも。本来生きやすくなるための感情である心配や不安が、生きづらさの原因になってしまうのです。

心配性タイプの人がラクになるヒント

「なるようにしかならない」を受け入れる

心配性タイプの人には、理想に対する願望が強すぎる傾向があります。そのため、これから起こる事象について、自分の想像・期待した結果と実際の結果が完全に合致しないのを極度に嫌がりがちです。しかし、現実はいかにそうはなりません。たとえ、そうなることがあっても、また次の事象に対して同じように考えてしまうためキリがなく、それが生きづらさにつながってしまいます。

まずは、他人の失敗談を聴いてみるなどして、「望む将来と現実はいかに異なる」ということを受け入れましょう。



解決法を探さない

心配や不安を感じたとき、つい手元のスマートフォンやPCで解決法を探していませんか？

しかし、その解決法を実践して上手くいかないと、その後さらに心配や不安に囚われるようになってしまうので逆効果です。心配や不安を感じたときは、いったんその事象から心を離して、理屈を必要としない手先を使う単純作業に集中してみましょう。掃除や、梱包材をプチプチとつぶすなど、どの作業が一番自分に合うかを「上手くいったらラッキー」くらいの気持ちで、いろいろ試してみるのもよいでしょう。



健康管理

（お金をムダにしない医療の受け方）

健康増進



セルフメディケーションが結局、得をする

“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すること”をセルフメディケーションといいます。健康管理、健康増進に取り組むことは、医療費の節減だけでなく、QOL（生活の質）の向上にもつながります。

これもセルフメディケーション 健診結果で早く動く

健診で生活習慣病と診断される前に、健診結果から悪化傾向に気づき、生活習慣の改善に取り組むのもセルフメディケーション。気づいて動くのが早ければ早いほど、改善できる可能性が高くなります。



あわわ…
今日は帰って
休むことにするよ！

そのほうがいいわ。
ドラッグストアなら
まだ開いてるでしょ

お店の人に
相談してみたら？

翌日

薬飲んで
早く寝たのが
よかったみたい。
ばっちり
回復したよ！

不調を感じたら、
無理せず早いうちに
体を休めるのが
重要です。
結果的に、
医療費も、時間も
得をしますよ

これもセルフメディケーション 毎日の健康づくり

健康を維持・増進することもセルフメディケーション。病気を遠ざける健康的な心身は、バランスのよい食事、運動習慣、質の高い睡眠でつくられます。近道はないので、一つひとつ健康を意識して選択しましょう。



、健保組合も、国も、セルフメディケーションを後押し！！

健保組合では、40～74歳を対象とした特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に特定保健指導をご案内しています。特定保健指導は、生活習慣の改善でメタボリックシンドロームの芽を摘むための、保健師や管理栄養士によるサポートです。みなさんのセルフメディケーションの助けになりますので、案内が届いたら積極的にご参加ください。

また、セルフメディケーションのための医薬品の購入費用等は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象になります。納めた税金が還付・減額されますので、かかった費用が多くなったら、忘れずに利用するようにしましょう。

セルフメディケーション
税 控除 対象

▲このマークがついた
製品が対象です



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

小松菜の塩昆布和え

1人分 19kcal 塩分0.7g 調理時間 5分



材料 (2人分)

小松菜 ----- 1/2 把
塩昆布 ----- 2g
しょうゆ ----- 小さじ 1

作り方

- ① 小松菜をさっと茹でて水に取ってから、しっかり水気を絞り、5cm の長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布としょうゆで和える。

白菜としいたけのはるさめスープ

1人分 55kcal 塩分1.0g 調理時間 10分

材料 (2人分)

白菜 ----- 1 枚 (120g)
にんじん ----- 1/4 本 (40g)
しいたけ ----- 2 枚
はるさめ ----- 20g
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1/2
塩 ----- 小さじ 1/4
水 ----- 2 カップ

作り方

- ① 白菜を3cm 角、にんじんを半月の薄切り、しいたけを薄切りにする。
- ② すべての材料を鍋に入れ、蓋をして中火で8分ほど煮る。



脂を控えるためのポイント

食事から摂取した脂質量が多すぎて、エネルギーとして消費されずに余ってしまうと、肝臓で中性脂肪が合成されます。この中性脂肪もエネルギーとして消費されずに余ると、内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられてしまいます。さらに脂質の摂取量が多いと血液中の LDL (悪玉) コレステロールが増えて血管内部に付着し、その結果メタボリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。

食事は健康づくりの基本です。日頃の食生活から脂質のとりすぎがないかを見直し、改善していきましょう。

▶▶ 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し油を加えて炒めたものをたっぷりのせます。フライに比べて脂質を抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。

鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑える工夫をしています。

▶▶ 小松菜の塩昆布和え

茹でて和えるだけなので、炒め物に比べ脂質をほとんどとらずに野菜をおいしく食べることができます。昆布の旨味がポイントです。

▶▶ 白菜としいたけのはるさめスープ

白菜やしいたけなどカロリーが少なく、量がある野菜をたっぷり食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

温かい汁物には、心を和ませ過剰な食欲を落ち着かせてくれる効果も期待できます。

脂質をとりすぎないレシピ

いつもの食材で
パパッとつくるヘルシーレシピ

鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

1人分 260kcal 塩分 1.2g 調理時間 20分



材料 (2人分)

鶏むね肉 ----- 1 枚 (200g、皮なし)
塩 ----- 小さじ 1/4
砂糖 ----- 小さじ 1/4

A パン粉 ----- 大さじ 6
ごま油 ----- 小さじ 2
にんにく(みじん切り) ----- 1/2 片
黒ごま ----- 小さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/6
(粉山椒 小さじ 1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)

ベビーリーフ ----- 適量
トマト ----- 1/2 個

作り方

- ① 鶏むね肉は8mm 幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600W のレンジで3分加熱する。
- ② フライパンに A をすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2〜3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

＼ CHECK! /

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.html>



前日に食べすぎたときの食事のとり方

食べすぎた翌日の食事のとり方は、1日の体調やその後の体重増加に影響します。

ちょっとした食べすぎは、翌日にリセットすれば、いつもどおりのコンディションに戻ることができるので、ポイントを押さえて早めに戻しましょう。戻し方がわかっていると、食事会なども楽しむことができます。

Point 1 いつもの時間に朝食をとる

翌日の朝、空腹を感じなくても、朝食はいつもの時間にとりましょう。朝食をとることで体内時計がリセットされ、全身の機能がスムーズにスタートするので、代謝が上がり、1日の消費カロリーが増えます。

お腹が空かないから朝食を抜いてしまうと、体内時計の朝のスイッチが入らず、代謝も上がらないので、カロリーを消費しにくく、前日の食べすぎを長く引きずることになります。

食べる量はいつもより少し控えめにし、昼食前にちょうどお腹が空く量に調整しましょう。

食べすぎた翌朝の朝食は、胃腸に負担がかからないよう、消化のよい、低脂質の「炭水化物（ごはんやパン）＋たんぱく質（卵、魚など）」をとるのがおすすめです。

Point 2 こまめに動いて、間食を控える

朝食をとったら、少し体を動かしましょう。ラジオ体操をする、通勤で歩くスピードを上げる、階段を積極的に使うなどがおすすめです。するとさらに代謝が上がり、消費カロリーが増えます。昼食後のウォーキングなど、昼間もこまめに動きましょう。

食べすぎた翌日は間食を控えることも大事です。脂肪は食間に燃焼しやすいのですが、間食をとると脂肪が燃焼されにくくなってしまい、前日に食べすぎた分が脂肪に変わりやすくなります。

生活習慣の乱れが2日以上続くと、戻すのに日数がかかります。飲み会や食事会などで食べる量が増えたり、食べるペースがイレギュラーになる日が2日以上連続しないように、調整しましょう。

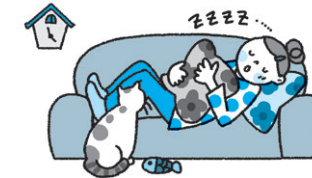
ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）

こんな習慣ありませんか？

☑ 休日はたっぷり「寝だめ」をする。



☑ 昼寝をするときは長めにしっかりと寝てしまう。



☑ 休日の前の晩はつい夜更かしをしてしまう。



時差ぼけ（時差症候群）は、時差のある地域にジェット機などで高速移動したときに、体内時計と外界の明暗周期が大きくずれて起こります。休日などに、平日とは違う不規則な生活をするにより、時差ぼけと同様の体内時計のずれが生じることを「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ぼけ）」といいます。

休日に長く寝ても睡眠を「ためる」ことはできません。また、翌日が休日だからと夜更かしをし、翌朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れて入眠時間が後ろにずれ、休日明けの睡眠不足につながりかねません。



●睡眠不足による日中の眠気対策●

眠いと作業効率が下がります。睡眠不足のときは、昼休みなど（15時頃まで）に30分以内の短い昼寝をとると、午後の作業効率が改善します。昼寝をする直前にコーヒーを飲んで20～30分寝ると、ちょうどカフェインが効くころにすっきり目覚められるといわれています。



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

4mm以上の歯周ポケットをもつ人は全体の約5割

厚生労働省はこのほど、「令和4年歯科疾患実態調査」の結果（概要）を公表しました。それによると、歯周病は若年層でも増えており、年代が上がるにつれ増加傾向にあることがわかりました。

今回の調査結果によると、4mm以上の歯周ポケットをもつ人の割合は全体では47.9%で、年代が上がるほど増える傾向があり、25～34歳で32.7%、35～44歳で34.7%、45～54歳で43.7%、55～64歳で47.5%、65～74歳が最も高く56.2%、75歳以上で56.0%でした。一方、15～24歳の若い世代でも17.8%でした。

また、過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は、全体で58.0%でした。しかし、30～50歳未満の男性では4割に

満たない状況で、歯科検診を受診している人の割合は低い傾向にありました。

歯周病は、歯を失う原因の第1位で、初期段階では痛みなどの自覚症状が出にくく、知らないうちに症状が進行してしまう病気です。歯周病の予防や早期発見・早期治療のためには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。

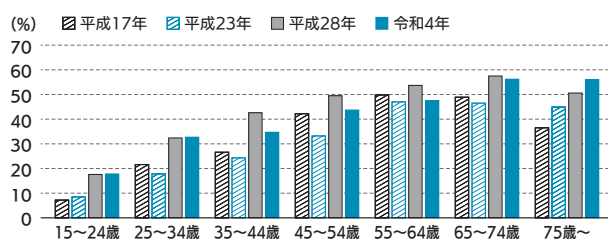


memo

歯周病は細菌の感染によって歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、歯周ポケットが4mm以上あると歯周病と診断されます。

歯周病は生活習慣病として位置づけられ、全身の健康にも多く影響を与えることが最近の研究で明らかになってきています。

●4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移、年齢階級別



注）被調査者のうち対象歯をもたない者を含めた割合を算出した。

・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 しっかり歯みがきしているのに 口が臭うのはなぜ？



A

口臭にもいろいろなタイプがありますが、原因の多くは口の中に由来します。歯科治療とセルフケアが大切です。口臭には大きく分けて次の5種類があります。原因に合わせて対処することが大切です。

1 生理的口臭

起床時、空腹時、緊張時などは唾液の分泌が減少し、口臭が出やすくなります。歯みがき、食事、水分補給などで気にならなくなります。

2 食べ物や飲み物、お酒やタバコによる口臭

にんにくやお酒などによる口臭は一時的なもので、タブレットやマウスウォッシュなどの口臭ケアで対処できます。

3 病的口臭

主な原因は口の中の病気です。多いのは歯周病ですが、むし歯、歯石が原因の場合もあります。消化器系や呼吸器系の病気が原因の場合もあります。

4 ストレスによる口臭

ストレスのある状態では、唾液を分泌する副交感神経が活動しにくくなり、唾液が出にくくなるため、口臭がきつくなります。

5 心理的口臭

口臭がないにもかかわらず、自分の口が臭うと思い込むことがあり、「自臭症」と呼ばれます。気になる場合は口臭専門外来の受診を。

歯周病が原因の口臭に注意！

病的口臭の主な原因は歯周病菌が口の中のたんぱく質を分解して出すガスです。このガスは食べ物に腐ったような臭いや生ごみのような臭いを発します。歯周病が悪化すると、歯周ポケットにたくさんの歯周病菌が潜み、歯みがきだけでは口臭が改善しません。このような場合は、歯周病の治療が大切です。

腰を鍛えて 腰痛を予防



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）」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

背骨の両脇に沿ってついている^{せきちゅう きりつきん}脊柱起立筋は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



脊柱起立筋

\ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡

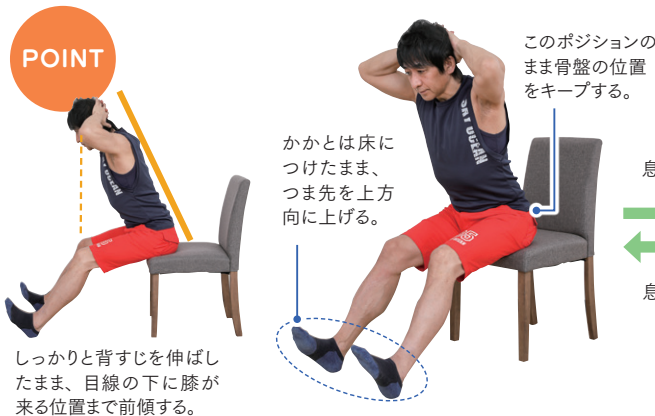


<http://doug.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

腰（脊柱起立筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット（休息30秒）

1 イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床につけたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。



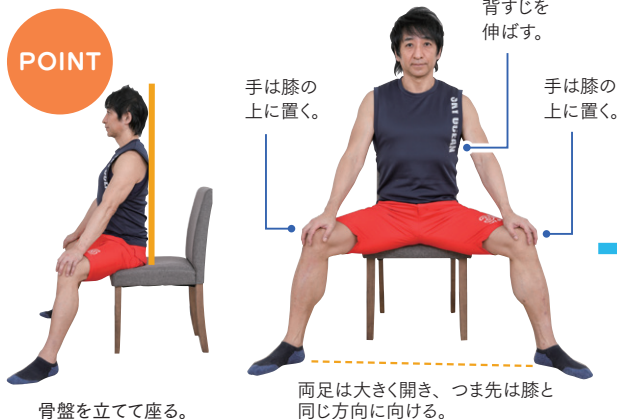
2 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



腰（脊柱起立筋）のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上に置く。



2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつ脇腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを覚える位置で、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。

