

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

- マイナ保険証をご利用ください
- 「健保だより」は冬号から電子化となります
- Pep Up イベント情報
- レディース健診キャンペーン！



■省令改正により、2023年12月以降の変更分から健保組合が管理する住所は「住民票住所」に変わりました。

住民票住所が  
変わったら届出を！

住民票住所が  
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

# 「健保だより」は冬号(2025年1月号)から電子化となります

「健保だより」の紙媒体での郵送は、2024年10月号をもって中止になります。今後、当健保組合からの重要なお知らせは、ホームページ、My Health Plus<sup>+</sup>、Pep Upの登録メールアドレスへの配信等で、よりダイレクトにタイミングよく発信していきます。

- マイナンバーに関する通知
- 「健保だより」
- Pep Upイベントのお知らせなど



みなさまへのお願い ▶ My Health Plus<sup>+</sup>、Pep Upに未登録の方は、必ずご登録をお願いします！

My Health Plus<sup>+</sup>、Pep Upに登録

お知らせメールが届く

健康情報や各種イベントの案内を見逃さない！

Step 1

## My Health Plus<sup>+</sup>に登録

対象者 豊通健保の被保険者・被扶養配偶者

すでに登録済みの方は Step 2 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(紛失した方は 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<sup>+</sup>「▶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。



「ユーザID・(仮)パスワード 通知書」を紛失した方/My Health Plus<sup>+</sup>に登録済みかわからない方は、こちらから再発行依頼をしてください。

2 メールアドレスを入力して、「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届く「利用手続きのご案内」メールに記載されているURLにアクセス。

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

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

「新ユーザID」「新パスワード」はMy Health Plus<sup>+</sup>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。

6 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。

Step 2

豊通健保に新規加入された方は、約2ヵ月後から登録できます。

## Pep Upに登録

まずはMy Health Plus<sup>+</sup>にログイン!

<https://toyotsukenpo.jp/kw21cu/user/login.jsf>



1 My Health Plus<sup>+</sup>トップページのPep Upのアイコンをクリック。

2 Pep Upの新規登録ページで「メールアドレス」「パスワード」を登録。

3 登録したメールアドレスに届くURLにアクセス。

4 本人確認のため、ご自身の「生年月日」を入力して登録完了。



# 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。

## ⚠️ 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。

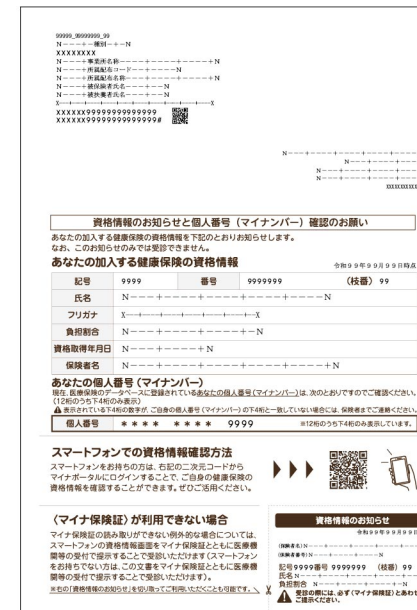
# マイナ保険証をご利用ください

本年12月2日に現行の保険証は発行を終了します

現行の保険証の有効期限は2025年12月1日まで

## 「資格情報のお知らせ」をMy Health Plus<sup>+</sup>から通知します!

加入者のみなさまに安心してマイナ保険証をご利用いただけるよう、資格情報のお知らせと個人番号の下4桁をあわせて通知します。通知を受け取られたら、ご自身の個人番号の下4桁が合っているか確認をお願いします。



様式イメージ

### ■ 通知対象者

国からの情報が健保組合に届き次第、対象者を確定し通知します

### ■ My Health Plus<sup>+</sup>通知期間

※確定次第、豊通健保ホームページにて2024年9月～11月までの3ヵ月間の予定 お知らせします

### ■ 通知方法

My Health Plus<sup>+</sup>の被保険者様宛に、扶養に入られているご家族全員分の資格情報を通知する予定です(通知は1回限りとなります)

※My Health Plus<sup>+</sup>に登録できない環境の方に限り、例外的に、紙で事業所経由(任意継続被保険者の方は健保組合経由)にて10月中旬に配付予定です

### みなさまへのお願い

まだMy Health Plus<sup>+</sup>に登録されていない方は、早めに登録をお願いいたします

詳しくは左のページをご確認ください!



### ■ 上記対応以降の豊通健保新規加入者の方への対応

健康保険の記号・番号などの登録情報をお知らせするため、「資格情報のお知らせ(個人番号の下4桁なし)」を通知します

現行の保険証廃止に向けた今後のスケジュールは、「健保だより 秋号」に掲載する予定です

2024年6月時点

右記の場合のみです

### はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適切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・リウマチなど同様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。

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!

# レディース健診 キャンペーン!



豊通健保では、下記①～③の健診を  
ご用意しています。  
年度内に**いずれか1つを受診**して、  
健康管理にお役立てください。

## ① 人間ドック (30歳以上の男性・女性)

健保おすすめ!  
がん検査も充実!

個人負担 **5,000円** (健保補助 約50,000円)

注意 2022年から予約方法が変わりました。豊通健保のホーム  
ページをご確認いただき、委託業者(ウェルネス・コミュニケー  
ションズ(株))を通してご予約ください。

詳しくはホームページをご確認ください。  
[https://toyotsu.or.jp/kenpo/dock\\_appointment](https://toyotsu.or.jp/kenpo/dock_appointment)



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。

予約  
方法

### ▼ 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「利用登録」より会員登録をお願いします。



<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** 受付 月曜日～金曜日  
8:30～19:30 (土・日・祝を除く)  
ご本人様確認のため、  
①健康保険の記号・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。

## ② 巡回健診 (30歳以上の女性)

個人負担 **2,000円** (健保補助 約40,000円)

通常の健診項目に加え、**乳がん検査、子宮頸がん検査、  
骨密度検査**等も受診可能。



詳しくはホームページを  
ご確認ください。

[https://toyotsu.or.jp/kenpo/health\\_yobou](https://toyotsu.or.jp/kenpo/health_yobou)



### ① 全豊田地域巡回健診

トヨタグループと共同した健診サービス。  
愛知県、岐阜県、三重県、静岡県西部にお住まいの方が対象。

### ② 全国巡回健診

全国規模の委託先提携による健診サービス。  
①の対象地域以外にお住まいの方が対象。

予約  
方法

### ① 全豊田地域巡回健診

・インターネット予約  
[https://member.amano-kkjin.com/  
member\\_web/healthInsuAuth/](https://member.amano-kkjin.com/member_web/healthInsuAuth/)



### ② 全国巡回健診

・インターネット予約 [https://kenshin.happy1th.com/  
toyotsukenpo/](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: 10:00～18:00(日・祝・年末年始を除く)



## ③ 特定健診 (集合契約) (40歳以上の男性・女性)

※定期健診を受診できる  
被保険者の方は除く

**無料** (全額健保負担)

必要最低限の検査を行う健診。



詳しくはホームページをご確認ください。  
[https://toyotsu.or.jp/kenpo/health\\_yobou](https://toyotsu.or.jp/kenpo/health_yobou)



健診項目

問診、診察、身体計測、血圧、眼底、  
視力、聴力、呼吸機能、  
血液検査、尿検査

個人向け  
健康ポータル  
サイト

# PepUp.

登録方法は  
こちらから確認!



初回登録で

## 2,000Ptプレゼント!

イベント終了

上期ウォーキングラリー (2024年6月24日～7月21日)

たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました!  
ポイント付与をお楽しみに♪

企業様  
ウォキング

開催予定

## 下期ウォーキングラリー

エントリー期間 2024年10月21日～11月17日  
開催期間 2024年11月18日～12月15日



特典  
個人  
チャレンジ

1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

1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!



下期も  
開催!

豊田通商(株)社会貢献室様とのコラボ企画  
**歩いて社会貢献!**

ウォーキングラリーに参加して、1日8,000歩を達成  
するとアジア・アフリカの子どもたちに「給食一食分」  
が寄付されます!

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!

対象受診期間 2024年 9月30日まで

申請受付期間 2024年10月31日まで  
※Pep Up申請必着

毎日なんとなく  
飲んでいる人

要注意!

監修：瀧村 剛 久里浜医療センター 医師

# 「お酒」との 距離感を考えよう

暑さと解放感でお酒を飲む機会が増える季節です。一方でアルコールがもたらす健康への害については研究が進み、**飲みすぎた場合は肝臓だけでなく全身の病気と関連があることがわかってきました。**“なんとなく”はやがて習慣となり、病気につながるリスクがあります。お酒とは、適度な距離感を保つようにしましょう。

楽しい記憶！  
最初のうちは  
たまにでも…



頻度UP  
家でも  
飲むようになり…

習慣化  
毎日  
飲むようになり…

病気の  
リスクUP  
度数の高い  
お酒になり…

依存症の  
リスクUP  
長い時間  
飲むように…



飲むなどとは言いませんが

「お酒 = 健康によくない」という  
認識を忘れずに

1日当たりの純アルコール量が男性 40g / 女性 20g 以上になると、生活習慣病のリスクが上がるとされています（純アルコール量 20g は 500mL の缶ビール 1 本相当）。しかし、これは「ここまで飲んでもいい」という許容量ではなく、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中など、少量の飲酒でもリスクが上がるとされている病気もあります。健康への影響を理解したうえで、お酒との距離感を考え、飲酒量が増えないように注意しましょう。「飲みすぎた」と思ったら以後数日はお酒を控え、飲酒量を調整する工夫が必要です。

「強い = 病気にならない」ではない  
お酒が飲めてしまうから  
体を壊す

お酒（アルコール）は胃と小腸から吸収され、肝臓で「アセトアルデヒド」に分解されます。アセトアルデヒドはさらに肝臓で「酢酸」に分解されますが、この分解能力は遺伝子によって異なり、分解できる人、少し分解できる人、まったく分解できない人に分かれます。

アセトアルデヒドには毒性があるため、これが長時間体内にとどまることで顔が赤くなったり、二日酔いの原因となります。つまり、アセトアルデヒドを分解できるかどうかがお酒を飲めるかどうかを左右することになります。

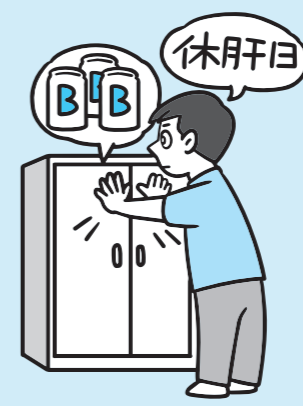
しかし、アセトアルデヒドを分解できても、酔いにくいだけで肝臓には負担がかかっています。また、飲酒量が多くなることで依存のリスクもあります。お酒を飲める人のほうが、結果として病気や依存のリスクが高いことに注意しておきましょう。



## 休肝日をつくる

健康のためには飲酒量を減らすことが重要です。1週間のうち、まったくお酒を飲まない日（休肝日）をつくれれば、その分飲酒量は減ることになります。

休肝日は、依存症予防のためにも大切です。週に何日かは休肝日をつくり、肝臓を休ませるとともに飲酒が習慣になるのを防ぎましょう。なお、うっかり飲んでしまわないように、休肝日はお酒を目につかないところにしまっておくのがおすすめです。



## 大切に飲む

お酒が健康によくないものである以上、体を壊さず飲むことのできる人生の総量は決まっていると考えるほうが自然です。

そう考えると、二日酔いするような飲み方や、ネガティブな気持ちで飲むお酒はもったいないと思いませんか？**おいしいお酒を長く楽しめるように、適切な距離を保ちましょう。**



## お酒は水分補給になりません

スポーツやサウナで大量に汗をかいた後、ビールを飲む人がいますが、危険なのでやめましょう。**お酒は利尿作用があるため、水分補給にはなりません**（例えばビールは利尿作用が強く、1Lのビールを飲むことで1.1Lの水分を失うとされています）。暑い時期は水分補給が重要ですが、**お酒を飲んでしまうと逆に脱水症状を招くことを覚えておきましょう。**

また、アセトアルデヒドの分解にも水分が必要なため、お酒が残りにやすくなることも注意点です。**まずは水で水分補給をして、その後お酒を楽しむようにしましょう。**お酒と同じ量、チェイサー（水）を飲めばなお安心です。炎天下でのバーベキューなども熱中症につながる可能性があります。こまめな水分補給でお楽しみください。

### 健診結果はどうでしたか？ 注意したい肝臓の数値

AST/GOT  
31 (51) 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ります。ALT / GPT と一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

ALT/GPT  
31 (51) U/L 以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が上がります。AST / GOT と一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

γ-GT/γ-GTP  
51 (101) U/L 以上

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ります。アルコールの影響を受けやすい検査項目です。

※ ( ) 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。

# 日本三景 松島

日本三景 松島

太平洋の広がり背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島宮島の宮島と並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。



潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

**松** 島海岸駅を出発し、最初に雄島へ向かおう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光棧橋から出航する観光船に乗って島巡りをするのもおすすめだ。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島に戻ったら、瑞巖寺に向かおう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院は、若くして亡くなった政宗の嫡孫・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入れの行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。



## INFORMATION

**アクセス**  
JR 仙石線  
「松島海岸駅」下車

**HPはコチラ**  
一般社団法人松島観光協会  
[松島海岸レストハウス]  
① 9:00～16:00  
(12～3月は15:30まで)  
② 022-354-2618



**▶ 瑞巖寺**  
(松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禅宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

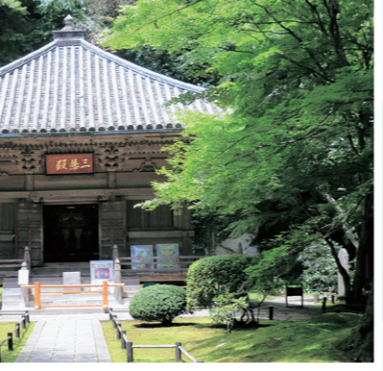
① 8:30～17:00 (受付は30分前まで)  
※3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで  
② なし ③ 大人700円、小・中学生400円  
④ 022-354-2023



**▶ 円通院**

三慧殿(国の重要文化財指定)に安置されている厨子の扉には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから伝えたとされるバラが描かれている。このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

① 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)  
② なし ③ 大人500円、小・中学生300円  
④ 022-354-3206



**▶ 五大堂**

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

① 8:00～日没  
② なし ③ 無料

**▶ 雄島**

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



**▶ 松島湾巡り観光船(仁丸コース)**

中央観光棧橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

① 9:00～16:00 (1時間おきに出発)  
※冬期は15:00まで  
② なし(悪天候による運航中止あり)  
③ 大人1,500円、小学生750円  
④ 022-354-2233



**▶ 福浦島**

松島海岸の東に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩ける散策路が整備されている。

① 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)  
② なし ③ 大人200円、小・中学生100円  
④ 022-354-3457 (カフェベイランド)



約6.0km 約3時間/約9,500歩

**おすすめ体験**

**宮城県松島離宮**

庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

① 9:00～18:00 (有料ゾーン。店舗によって異なる)  
② 店舗によって異なる  
③ 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)  
④ 050-1808-0367

こけしの絵付け体験 2,000円(要予約)

**グルメ**

**塩釜水産物仲卸市場**

購入した魚介類で作る「マイ海鮮丼」が人気。

国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

※詳細はHPをご覧ください。  
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>

**ひと足 sightseeing のばして**

**西行戻しの松公園**

▲園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# 通勤中や仕事中にけがをしたら、 労災保険で受診を



業務中に転んで足首をねんざしました。健康保険を使って病院を受診すればいいですか？

業務中のけがは、労災保険の適用です。病院にかかる際は労災であることを必ず申し出てください。労災指定病院では、原則として自己負担はありません  
※通勤災害は初回の休業給付から200円減額あり。



## 労災指定病院以外にかかった場合は

まず、**全額を立て替えて支払い**、後日、**労働基準監督署へ請求する\***と、払い戻しを受けることができます。  
※事業主の証明等必要書類あり。



## こんなときは労災です

### ▶ 通勤中<通勤災害>

- 出勤途中に駅の階段で転んでけがをした
- 帰宅途中に夕食の買い物をして、通勤経路に戻った後にけがをした

通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復すること、と定められています。帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められます。

### ▶ 仕事中<業務上災害>

- 仕事中や仕事の準備中、後片付け中にけがをした(テレワークを含む)
- 仕事中にトイレにいたり、給湯室に飲み物を取りにいたりする途中でけがをした
- 出張中にけがをした(私的な行動は除く)

労災なのに健康保険を使って医療機関を受診して医療費を支払ってしまったら、すみやかに健保組合と医療機関にご連絡ください

労災保険に関する  
お問い合わせ

労災保険相談ダイヤル



0570-006031

るうさい

受付時間

8:30~17:15  
(土・日・祝日、年末年始を除く)

または、お近くの労働局・労働基準監督署へお問い合わせください。



最近ずっとお腹が痛くて…  
心配だから大病院に行ってみよう

そういうときは、まずかかりつけ医に行くのじゃ。日ごろの健康状態を知ったうえで、必要なときは専門の医療機関も紹介してくれるぞ。紹介状なしで大病院に行くと**特別料金が7,000円以上\***かかって大変じゃ  
※歯科の場合は5,000円以上



わ~そうだったのね!  
まだかかりつけ医がない場合は、  
どうすればいいかしら?

次の方法で探すとよいぞ。  
自分が「**信頼できる**」と思った医師がいたら、  
かかりつけ医と呼んでOKじゃ



## かかりつけ医の探し方

- 1 健診や職場の産業医面談をきっかけに**  
身近な医師との接点をきっかけに、信頼できるかかりつけ医を見つけられることもあります。
- 2 医療情報ネット(ナビイ)で検索**  
全国の医療機関の公的検索システムです。希望の診療科や条件等で全国の医療機関を検索できます。
- 3 地方自治体のホームページや広報誌を活用**  
市区町村や医師会のホームページなどを活用すると、地域にねざした医療機関が探せます。

★実際にかかる前に、医療機関のホームページなどで情報収集しておくのもおすすめです。

## 「はしご受診」していませんか？

同じ疾病で複数の病院を転々とする「はしご受診」は、初診料や検査費、お薬代がそのつど発生して医療費が割高になります。「なんとなく合わない…」など些細な理由ではしご受診をしていると、治療は遅れ、検査・投薬の重複で体にも悪影響があります。日ごろからなんでも相談できるかかりつけ医がいれば、はしご受診をしなくて済みます。

かかりつけ医が決まっても治療内容等に不安を感じた場合は、正直に医師へ打ち明けましょう。必要に応じて「セカンドオピニオン」もご検討ください。

※セカンドオピニオンは全額自己負担の場合が多いため、金額は事前にご確認ください。

病気のとき**最初の受診は**かかりつけ

体調が悪いとき、身近に頼れる「かかりつけ医」はいま  
すか？ 自宅や職場の近くに  
かかりつけ医がいれば、医療  
費の節約や病気の早期発見・  
早期治療につながり安心です。



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)  
◆撮影 さくらい しょうこ  
◆スタイリング 深川 あさり

## ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



### 材料 (2人分)

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)  
かぼちゃ ----- 100g  
だし汁 ----- 1カップ  
みそ ----- 大さじ 1・1/2  
無調整豆乳 ----- 1カップ

### 作り方

- ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7~8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

高たんぱく

## パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



### 材料 (2人分)

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
ごま油 ----- 小さじ 1  
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2  
砂糖 ----- 大さじ 1/2  
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- パプリカは7~8mm幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富



## たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品 (納豆、豆腐、乳製品など) を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます!

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18~64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

# 健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



## おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質24.2g / 食塩相当量1.2g

高たんぱく

### 材料 (2人分)

おくら ----- 4本 (30g)  
大葉 ----- 4枚  
ささみ ----- 4本 (240g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
こしょう ----- 少々  
梅干し ----- 1個 (12g)  
グリーンカール ----- 適量

### 作り方

- おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

## POINT

たんぱく質は、骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります!

# Q 「血糖値」が高くなってきています。食生活をどんなふうに変えたらいいですか？



## A 主食を「全粒穀物」にしてみましょう

健診では、主に <sup>ヘモグロビンA1c</sup> や空腹時血糖で血糖値を調べます。これらの数値が高い人は、血液中の糖分が血管を傷つけ動脈硬化が進行しやすく、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、認知症などの発症リスクが高い状態といえます。血糖値が高い人はもちろん、年々上昇している人も、早めに食生活を改善することが大切です。

甘いお菓子やジュースを控えることは基本ですが、あわせておすすめなのが主食を「全粒穀物」にすることです。全粒穀物とは、玄米や全粒粉などの精白されていない穀物のことです。全粒穀物の健康効果は科学的にも実証されており、日々の摂取量が増えるにつれて、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、

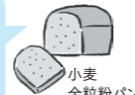
がんのすべてにおいて死亡リスクが低下することがわかっています。とくに糖尿病による死亡リスクは、1日90gの全粒穀物の摂取で約半分にまで減少します。

最初は1日1食からでもよいので、主食に全粒穀物を取り入れてみましょう。

白米のモチモチとした食感が好きなら、白米1(50g)に対し、玄米1(50g)の割合から取り入れるのがおすすめです



小麦粉パンと比べて食後の血糖値の上昇を抑えることが確認されています



小麦粉パスタと比べて約4倍の食物繊維が含まれています



### ◆ Health Information ◆

#### 歯+ 医者さんへ行こう

## 「PMTC」で始めよう！ むし歯・歯周病予防の新習慣

健康的な口内環境を保つには日々のケアが欠かせません。とはいえ、歯みがきだけでは細菌や汚れを完全に除去することができないのも現実です。歯に残ってしまった細菌は、ネバネバの歯垢となって歯に付着し、むし歯や歯周病の原因となります。こうした歯みがきでは落とすきれない頑固な歯垢や着色汚れには、歯科医院で受ける「PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略)」が有効です。

### PMTCの主な手順のイメージ

- 口内の状況をチェックし、歯石があれば歯石除去の専用器具(スケーラー)で除去
- 専用のブラシや器具、ペーストを用いて歯を清掃・研磨
- 仕上げにフッ素を塗布し、歯質を強化

※内容は歯科医院によって異なるほか、患者の口内の状況によって変わる場合があります。

### PMTCの効果

- ✓ 粘着性の高い歯垢、硬くなった歯石も取り除くことで、むし歯・歯周病が予防できます
- ✓ 着色汚れをクリアにし、歯の本来の白さを取り戻します
- ✓ 歯の表面がツルツルになることで、軽いブラッシングだけでも汚れが落ちやすくなり、予防効果が長続きます

PMTCは歯周病治療の一環として行われる一部のケースを除き、健康保険の適用外となります。費用や内容は歯科医院によって異なりますので、まずはかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。

### 数字でわかるタバコ

何を表す数字でしょうか？

# 11.6%

ほぼ毎日家庭で受動喫煙の機会があった女性の割合  
▶ 受動喫煙は胎児や子どもの発育に悪影響 ◀

家庭内で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あった人は、女性11.6%、男性7.4%という調査結果が出ています(「令和元年国民健康・栄養調査報告」)。タバコの煙には妊娠や胎児の発育に悪影響を及ぼす有害物質が多く含まれています。

また、妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因であることが確実視されています。

### 屋外では25m離れても受動喫煙

学校、病院、駅などの屋外に設置された喫煙所からは、25m離れていても受動喫煙の影響があるという調査結果もあります。屋内外を問わず、望まない受動喫煙を避け、健康を守りましょう。喫煙者の方は受動喫煙をさせないよう、禁煙を。

参考：厚生労働省サイト「なくそう！望まない受動喫煙。」[e-ヘルスネット]

### 妊娠に悪影響を及ぼす主な有害物質

- ニコチン** ▶ 血管収縮作用により血流が減少
- 一酸化炭素** ▶ 酸素に比べてヘモグロビンと結びつきやすいため、酸素を運搬するヘモグロビンの量が減少。血管の内側の壁を損傷
- 活性酸素誘導物質** ▶ 炎症による組織障害、脂質過酸化、血栓形成

### 受動喫煙による胎児や子どもへの影響

- 胎児・胎盤の低酸素状態、胎盤の老化促進・機能低下による低出生体重児や早産のリスクの上昇
- 子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤を引き起こす可能性

### ◆ Health Information ◆

#### ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

## 脳のクールダウンが快眠のカギ

### ●「鼻呼吸」で脳を冷やす

熱帯夜が続く暑い季節は、脳をクールダウンしてから眠るのがおすすめです。

ポイントは、「鼻呼吸」です。脳の自律神経の中核はちょうど鼻腔の上にあるため、鼻呼吸によって自律神経中枢が冷やされることで自律神経機能が回復し、睡眠の質の向上につながります。



### 脳のクールダウン方法

- 涼しい部屋で
- ① 腹式呼吸で鼻から4秒吸う
  - ② 7秒息を止める
  - ③ 口から8秒かけて息を吐く
- ※①～③を3回繰り返す

### ●冷房の効いた部屋では布団をかける

快眠には、就寝環境も大切です。

- ✓ エアコンは朝まで消さない (最適温度は24～26℃、湿度50～55%)

タイマーで切れるようにセットすると、暑くなくても就寝のため水分補給などの対応がしづらい状況であり、知らずに睡眠の質の低下を招いているかもしれません。朝までつけておくとういでしょう。

- ✓ 寝具は薄手より厚手を

寝具の中の最適温度は33℃といわれています。冷房の効いた部屋で薄タオルケットをかけたただだと、深部温度37℃の人間の体は、冷えすぎてしまいます。布団をかけて、ちょうどよい温度になります。



睡眠の質の低下は自律神経機能の低下につながり、心筋梗塞や脳卒中のリスクも増大させます。睡眠の質を上げて夏を元気に過ごしましょう。



## ダイヤモンドパルス

☑内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回  
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

## ミニランジ

☑お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右各30回  
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて骨盤を立てた状態をキープ

膝とつま先が同じ方向を向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

忙しいあなたに  
**globody** グローボディ  
フィットネス  
**fitness**  
指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



スキマ時間で効果的にダイエット

# エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い（スナッキング）する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう！

CHECK! 動画を見ながらやってみよう!  
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



## 肩パルス

☑肩甲骨まわりの血流を促進

30回  
(30秒)



Point

お腹を引き締めて骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

## ヒップパルス

☑ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右各30回  
(各30秒)



Point

お腹とお尻にしっかり力を入れて上半身をまっすぐにキープ

足を高く上げようとして、腰が反らないように注意!

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

## 短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます!



運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃烧しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです!