

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
- マイナ保険証の準備はお早めに!!
- 医療費控除の手続きをお忘れなく!
- 人間ドックの受診のご案内



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

2025年
12月2日

従来の保険証は **利用できなくなります**

マイナ保険証の準備はお早めに!!



保険証の廃止 について

国から示されたマイナンバーカードと保険証の原則一本化の方針に基づき、従来の保険証は2024年12月2日以降の新規発行を終了しました。

発行済の「保険証」は、経過措置として2025年12月1日までは引き続き使用可能です。

マイナ保険証の利用申込 について

マイナンバーカードを保険証として利用するには申込が必要です。

利用申込は
ここで
できます▶▶▶

受診時に
申込できる!

医療機関等に設置の
カードリーダー



「資格確認書」の交付 について (対象の方のみ)

2024年12月2日以降、マイナンバーカードの取得、マイナ保険証の利用申込がお済みでない方を対象に健保組合が交付するもので、保険証として代用できます。

※従来の保険証が使用可能な方には、その間、「資格確認書」は交付されません。



対象の方に豊通健保が
職権発行します。
申請の必要は
ありません。

- 注意事項**
- 有効期限は原則1年 (任意継続の方は2年)
 - 従来の保険証が使用可能な間は交付されない

海外在住者 について

2024年5月27日から、**マイナンバーカードの国外利用**が始まっています。

※マイナンバーカードの取得がお済みでない方には、本人の申請に基づき、「資格確認書」(有効期限:1年)を交付します。



これから 国外転出 予定の方	国外転出前に有効なマイナンバーカードをお持ちの方は、 国外転出者向けマイナンバーカードへの切替 をお願いします。 国外転出届とあわせて、国内で利用しているマイナンバーカードを市区町村の窓口へ提出し、国外転出後の継続利用手続きを行ってください。	国外転出者向けマイナンバーカードへの切替を行わないまま国外転出すると、 マイナンバーカードは国外転出予定日に失効 します。
すでに 国外転出 されている方	国外からマイナンバーカードの申請をお願いします。 【対象】現在マイナンバーカードをお持ちでない海外在住の日本国籍の方	※2015年10月5日以降に 国外転出をしている方に限ります。

詳細はこちら **マイナンバーカード総合サイト**

マイナンバーカードを国外で利用する

【国外】交付申請書ダウンロード

詳細は、**豊通健保のホームページ**をご確認ください



- マイナンバーカードの取得方法
- マイナ保険証の利用申込方法
- 「資格確認書」の交付申請
- 海外在住者向けのご案内 など



リニューアル!
https://toyotsu.or.jp/kenpo/online_check

マイナンバーカードについてのお問い合わせ先

マイナンバー
総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による
マイナンバーカードの
一時利用停止については
24時間365日受付!

一部のIP電話等で
上記ダイヤルにつながらない場合

マイナンバーカード等
050-3818-1250

その他のお問い合わせ
050-3816-9405

英語、中国語、韓国語、スペイン語、
ポルトガル語対応のフリーダイヤル

マイナンバー制度について
Inquiries about Social Security and Tax
My Number System.
0120-0178-26

マイナンバーカード等
Inquiries about
Individual Number Card etc.
0120-0178-27

メール等での
お問い合わせは
こちら!



<https://www.kojinbango-card.go.jp/contact/>

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

被保険者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つきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、本年はすべての団塊の世代が75歳以上となります。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後、ペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。後期高齢者支援金の増加により健保組合は厳しい状況にあり、限界に達している負担に上限を設定するなど、抜本的な制度改革が不可欠です。

また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療



豊田通商健康保険組合
理事長 濱瀬 牧子

D Xの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、医療DXのさらなる推進が欠かせません。従来の保険証は経過措置として本年12月1日まで使用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上が必須です。

健保組合では昨年4月から第3期データヘルス計画がスタートし、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めています。これら事業の取組状況によって後期高齢者支援金が加算・減算される仕組みがありますが、令和7年度からはより加入者の状況に合わせた事業が評価される仕組みに見直されます。

当健保組合ではこうしたさまざまな変化に対応しながら、効果的・効率的な事業展開や医療費の適正化を進め、みなさまからの保険料財源を有効かつ大切に活用してまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する各種健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりにお役立てください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。

人間ドックの受診のご案内



2024年度の
受診はお済みですか？

まもなく終了！

受診は2025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。



2025年度の予約受付は
3月3日(月)から開始します！

受診は2025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。

オススメ ▶ お電話はつながらない時間帯があり、予約内容等が正確に伝わらない可能性もあるため、WEB予約を推奨します。

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。



▼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** 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(保険証等)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。

ご留意点

- 1 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。
- 2 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。**
- 3 **夫婦同日受診を希望される方**
「同日受診のご希望」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。**
- 4 **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**
委託業者(ウェルネス・コミュニケーションズ株式会社)へのWEBまたはお電話でのお手続きが必要です。
お手続きいただかないと当健保組合の補助対象とならないためご注意ください。

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。



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もお忘れなく！

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場合に、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%の少ないほう)を超えるとき、税務署に確定申告をすることで、上限200万円までが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。

① 領収書は5年間保管

医療費等の領収書は5年間保管する必要があります。税務署から求められた場合は、提示または提出しなければなりません。

医療費控除の対象は？

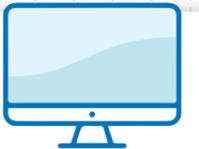
対象となる 主な費用

- 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が印刷できます。令和6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」をクリックする
- ② 「2024年」分を表示する
- ③ 「印刷画面へ」ボタンをクリックする
- ④ 「2024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6年分の確定申告(医療費控除)をe-Taxを利用して提出する場合は、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」をクリックする
- ② 「2024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 「2024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

※e-Taxを利用して確定申告をする場合は、事前準備が必要です。保存した医療費控除データをご活用ください。

注意点

- ① 「2024年 年間医療費のお知らせ」および「2024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。**
 - 2025年1月14日以降出力分 ⇒ 2024年1月～10月診療分
 - 2025年2月10日以降出力分 ⇒ 2024年1月～11月診療分
 - 2025年3月10日以降出力分 ⇒ 2024年1月～12月診療分
- 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。

「2024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 / 1298-genbutsu@dist.toyota-tsusho.com

マイナポータルから
医療費通知情報が取得できます！

医療費控除に使用できる医療費通知情報をマイナポータル経由で取得し、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の該当項目に自動入力することができます。

詳細は、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。



この時期 生活習慣病 注意したい

寒くなると 危険が増える...

監修：齋藤 幹 さいとう内科・循環器クリニック 院長

覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「**高血圧**」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「**サイレントキラー**」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「**自分は大丈夫**」と油断せずに、**血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**

気温の低下



自覚症状はないのに...

血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかかり続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところ**です。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

血圧の「上」と「下」、どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。なお、「下」が低ければ低いほどよいかというふうでもありません。「上」と「下」の差のことを「**脈圧**」といいます。正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

収縮期血圧(最高血圧)
130(140)mmHg以上

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

拡張期血圧(最低血圧)
85(90)mmHg以上

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。

塩分のとりすぎ
冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

運動不足
汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、**肥満も高血圧のリスク要因**になります。

飲みすぎ
少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。**おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。**

熱いお風呂
42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

危険を減らす！ 寒い季節の血圧管理

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。**ぬるめのお湯にゆっくり浸かれれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥**です。また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。**タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。**



塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。**汁はなるべく残すように**しましょう。また、宴会が多くなる季節のため、**飲みすぎ・食べすぎにも注意**しましょう。冬でも体を動かして、**汗をかくことも重要**です。外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを見逃さないようにしましょう。



WHO (世界保健機関) は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にするをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも...

健診以外でも、血圧を測っておくと安心です

健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「**仮面高血圧**」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。**仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人**などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、**チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心**です。



伊豆大島三原山

三原山
伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山(標高758m)。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

お鉢巡り
1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

溶岩地帯
不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

割れ目噴火口
1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。噴き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

裏砂漠
溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

巨大溶岩
三原神社の脇にある、大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

三原神社
噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

展望避難休憩舎
山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万が一に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

三原山温泉
あじさいレインボーライン

山腹噴火口
新火口展望台
三原山温泉(大島温泉)ホテル
温泉ホテルコース
山頂遊歩道
三原山
中央火口
三原新山
外輪山
表砂漠
三原神社
三原山頂口
START/GOAL
約7.0km 約2時間30分/約12,000歩



三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が噴き出し、自然のパワーが感じられる。

スタート

タート地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に、整備された遊歩道歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、シエルトターが数カ所設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ噴き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここでしか見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。



椿のまち、伊豆大島

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



三原山温泉

大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。

① 6:00～9:00、13:00～21:00
② 大人800円、小人400円
③ 04992-2-1673 (7:00～21:00)
④ <https://www.oshima-onsen.co.jp>

べっこう

魚の切り身を唐辛子醤油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醤油でいただくのが島の食べ方。

ひと足のばして

筆島

数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に取り残された。

地層大切断面

約2万年前の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

INFORMATION

- アクセス**
- 東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)
 - 東京・調布から新中央航空で25分

HPはコチラ



大島観光協会
① 8:30～17:00
② 04992-2-2177



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



交通事故にあつて健康保険を使つたら、

健保組合に届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、健保組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。健保組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類を提出してください。



▶ 交通事故にあつたら

1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、必要な場合は救急車を呼ぶ



4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思つても、後から症状が出ることもある



2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検証、加入している保険会社を確認



5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を受けたら、健保組合へ連絡



3 警察へ連絡*

小さな事故でも警察へ連絡



注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

*自賠責保険、自動車保険(任意保険)に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

こんなときも第三者行為となります。

健康保険を使つたら健保組合へ連絡してください

自転車同士でぶつかつて、けがをした

他人の飼い犬に噛まれて、けがをした

ゴルフやスキーなどで他人の行為によって、けがをした

外食で食中毒になった

第三者から暴力を振るわれて、けがをした



なんだか寒気がしてきた…。
けど仕事が残ってるし、もう少しがんばろう

そういうときは無理するでない！
悪化したら大変じゃ。
軽い不調のうちに対処したほうが、
早く回復するぞ



そうだね。今日はもう病院も開いていないし、
早めに帰って休もうかな

病気になったときだけでなく、日ごろから食事や運動、
睡眠などに気を配って健康管理をし、セルフ
メディケーションをするのじゃ。病院に行けない
ときは、OTC 医薬品*を活用するのがよいぞ

*薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品。
市販薬ともいわれています。



軽い不調は OTC 医薬品が便利

かぜや鼻づまり、頭痛や胃痛など、日ごろの軽度な不調は OTC 医薬品を活用してセルフケアするのがおすすめです。受診できないときも、ドラッグストアなどで購入できます。OTC 医薬品は 8,000 品目以上*あり、効能や剤形などさまざまです。自分に合ったお薬を知りたいときは、購入時に薬剤師等に相談したり、右記サイトで検索したりしましょう。不調が改善しないときは、医療機関を受診してください。

*2024年5月時点。

▼ OTC 医薬品
おくなり検索



◆◆ セルフメディケーション税制を活用すると、税金が還付・減額 ◆◆

セルフメディケーション税制とは、1年間に購入した OTC 医薬品の合計金額が 12,000 円を超えたとき、一定の条件*を満たせば納めた税金が還付・減額される制度です。2022 年より対象となる医薬品が追加され、さらに利用しやすくなりました。ただし、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用ができません。ご自身にとってどちらがお得になるか右記サイトで比較してみてください。

*健康づくりの取り組み(健診や予防接種など)を行う人が対象です。

対象の医薬品は
このマークが目印です！

▼ 日本一般用
医薬品連合会 HP



セルフメディケーション
税 控除 対象

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て
することをセルフメディケーション
といいます。すこやかで充実した
毎日のため、医療費節減のため
にもセルフメディケーションの習慣
をつけましょう。



◆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

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)
ごま油 ----- 大さじ 1/2
A 塩昆布 ----- 5g
| 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたら、Aを加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料(2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)
塩 ----- 小さじ 1/4
A 酢 ----- 大さじ 1
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2
| 白ごま ----- 大さじ 1/2
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。
EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。
カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB2やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
- ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ている旨みもあるので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶を汁ごと炊き込みご飯にするなど。

缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

材料(2人分)

大根 ----- 300g
にんじん ----- 1/4本 (40g)
さば缶(水煮) ---- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2カップ
酒 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1
みりん ----- 大さじ 1
カレー粉 ----- 小さじ 1

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ(600W)で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶(汁ごと)とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛りつけて万能ねぎをふる。

万能ねぎ(小口切り) ----- 適量

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは?

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い!
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない!
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる!

Q がんが心配です。何を食べて、何を食べないほうがいいのでしょうか？



A ヨーグルトやコーヒーを適量とり、加工肉や赤身肉、熱い飲み物の摂取を控えてください

がんにはさまざまな種類があり、予防のための食事方法も異なりますが、予防効果が期待される食品と控えるべき食品があります。

**がん予防に効果が
見込めるかもしれない食品**

- ヨーグルト**
乳がんや大腸がんのリスクを下げる可能性がある
- コーヒー（無糖）**
肝臓がんや子宮がんのリスクを下げる可能性がある

**過剰な摂取を
控えたほうがよい食品**

- 加工肉・赤身肉**
大量に摂取すると大腸がんなどのリスクを上げる
- 加工肉**
ベーコン、ソーセージ、ハムなど
- 赤身肉**
牛肉、豚肉、ラム肉など
- 熱い飲み物**
食道がんのリスクを上げる
- 魚卵**
塩分が高く、胃がんのリスクを上げる

国際がん研究機関（IARC）では、加工肉を「グループ1（発がん性あり）」、赤身肉を「グループ2（おそらく発がん性あり）」に分類しています。グループ1にはタバコやアルコール、アスベストなども含まれ、加工肉の過剰摂取は喫煙と同程度に発がん性があるとされています。「赤身肉は比較的安心」と思いたいところですが、赤身肉も1日65g 増えるごとに子宮がんや大腸がんなどのリスクが高まることを示す研究結果もあります。そのため、加工肉や赤身肉を日常的に食べている場合、鶏肉や魚をとり入れることをおすすめします。

がん予防には、定期的ながん検診も重要です。とくに日本では、がんの約4分の1が菌やウイルス感染に起因しており、胃がんはピロリ菌、肝臓がんは肝炎ウイルス、子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）によるものです。これらに対しては、胃がん検診や肝炎ウイルス検査、HPVワクチンの接種によりリスクが減らせますので積極的に利用しましょう。

何を表す数字でしょうか？

2兆500億円

喫煙によって **損失した額** (2015年度)

医療費1兆6,888億円、その他3,608億円*

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

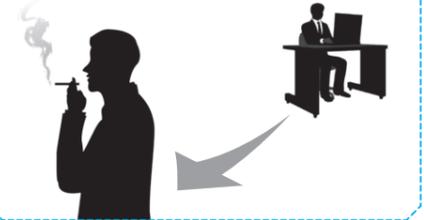
この超過医療費(1兆6,888億円)は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の約4.0%にあたる額でした。

*受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究(平成30年度 総括・分担研究報告書)より

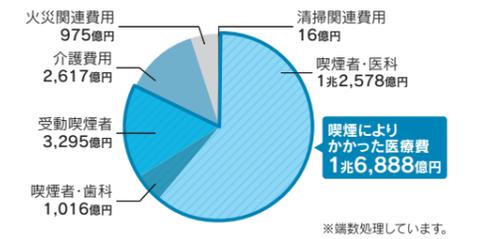
タバコ離席で3兆円!

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります*。この損失は、禁煙しないかぎり解消するものではありません。

*喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書、2016年)より



喫煙にともなう超過医療費および超過生産性損失



Health Information

歯+ 医者さんへ行こう

8割*の人が気にしている「口臭」

セルフケアと歯科医院のケアで 解消しよう!

*公益社団法人日本歯科医師会が10~70代の男女1万人を対象に行った調査(2016年6月2日)より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ(舌苔)、歯周病、むし歯などが主な臭いの発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスなどのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



原因別の対策 歯科医院での健診とケアが大切!

舌苔

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。起床後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



むし歯

重度のむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



歯周病

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯ぐきの状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



口の中の乾燥

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューインガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。

Health Information

ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

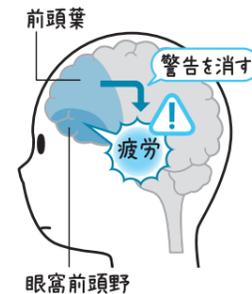
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

● 疲れを意識していますか?

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がり、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり...という方はいませんか?

脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようにアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中核」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



● 横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを重力が防いでくれます。また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。



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



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに
開き、膝とつま先を
時計の10時と2時の
方向に開く。

膝とつま先を
時計の10時と
2時の方向に開く



2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を
しっかり後ろに引く



10回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き
締め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く
曲げたまま、膝を上下5cm
程度小さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。
おへそを中にしまっ
イメージで
お腹に力を入れる



20回

膝とつま先は
同じ方向

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から
軽く膝を曲げ、手を太ももの上
に置き、右肩を体の中心に寄せ
るように右肘を伸ばして体を
ひねる。左右入れ替えて行う。

左右
各10秒



Point

内ももと
お尻周りを
ストレッチ

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、
大きくスクワットした姿勢のまま、
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。
肩は力を抜いて
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の
前で合掌でOK!

“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締りを同時に行えるメソッドです。SUMO スクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。

