

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

- 人間ドック 地域巡回健診を受診しましょう！
- はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術を受けるとき
- 整骨院・接骨院のかかり方チェック！
- Pep Up イベント情報 他



リゾートホテルが立ち並ぶ海を、悠々と泳ぐ
ハワイアングリーンシータートル。かれらは
僕ら人間と同じ肺呼吸なので、ときどき水面
に浮上して空気を吸って暮らしている。ハワ
イでは古来、ウミガメは大事な守り神のひと
つで、今もとても大切にされている。

撮影地 マウイ島、ハワイ
写真・文 高砂淳二

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

人間ドック

地域巡回健診を受診しましょう!



人間ドックと地域巡回健診の比較

比較項目	人間ドック	地域巡回健診 (全豊田巡回健診・全国巡回健診)	
おすすめ度	◎ 詳細な検査で異常を早期に発見できる!	○ お近くに人間ドック契約医療機関がない方におすすめ	
対象者	30歳以上の被保険者・被扶養者	30歳以上の <u>女性</u> 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)	2,000円～ (健保補助 約40,000円)	
受診先	豊通健保の契約医療機関 (全国約1,200機関)	全国の公共施設、公民館等	
予約方法	WEB、電話	WEB、電話、はがき (対象者には委託機関から案内)	
特徴	全国約1,200の医療機関で受診可能	限られた会場、日時からの選択	
がん検査	胃がん検査	◎ 早期発見に適した胃カメラを選択可能	○ X線検査(バリウム検査)のみの選択
	肺がん検査	◎ X線検査とCTスキャンから選択	○ X線検査
	大腸がん検査	○ 便潜血検査	○ 便潜血検査
	乳がん検査	○ ●30～39歳の方:エコー(超音波)検査 ●40歳以上の方:マンモグラフィとエコー(超音波)検査から選択	○ ●30～39歳の方:エコー(超音波)検査 ●40歳以上の方:マンモグラフィとエコー(超音波)検査から選択
	子宮頸がん検査	◎ 細胞診とHPV検査が補助対象	◎ 細胞診とHPV検査が補助対象
その他	腹部超音波検査	○ 肝臓・胆道・すい臓・脾臓のスクリーニング、がん・結石・ポリープの有無等	○ 肝臓・胆道・すい臓・脾臓のスクリーニング、がん・結石・ポリープの有無等
	血液検査 尿検査	○ メタボリックシンドロームの診断 糖尿病・動脈硬化など 生活習慣病の診断	○ メタボリックシンドロームの診断 糖尿病・動脈硬化など 生活習慣病の診断

人間ドックの申込方法

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「利用登録」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
(土日祝日を除く)

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。

ご留意点

・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・電話予約いずれの場合もできるだけ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～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。受診をご希望される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(株))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は、特定保健指導のご案内に利用させていただく場合がございます。

地域巡回健診の申込方法

	全豊田地域巡回健診	全国巡回健診
受診資格	30歳以上の <u>女性</u> の被保険者・被扶養者	
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～翌年1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	<ul style="list-style-type: none"> ご自宅にお届けする案内書 インターネット予約(健向Navi) https://member.amano-kkj.in.com/member_web/healthInsuAuth/ 	<ul style="list-style-type: none"> インターネット予約(ハピルス) 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/日祝日・年末年始を除く

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

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・リウマチなどと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、健康保険の対象外となります。

! 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、健保組合が健康保険の対象外と判断した場合は、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!

整骨院・接骨院の かわり方チェック!

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは異なり、健康保険が使える場合が限られています。誤って健康保険を使った場合、あとから請求させていただく場合がありますので、正しいかわり方をチェックしておきましょう。

健康保険が /

使える?

使えない?



チェック① 外傷性の負傷のみ健康保険が使えます

健康保険が使える場合

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られる。

- 骨折
- ひび(不全骨折)
- 脱臼
- 捻挫
- 打撲
- 肉離れ(挫傷)

健康保険が使えない場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
※内科的原因による疾患は含まれません。

など

チェック② 「療養費支給申請書」はよく確認して署名しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



ポイント

- ① 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ② その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

チェック③ 領収書は必ず受け取り保管しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。医療費控除を受ける際に必要になる場合があります。

健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、マイナ保険証等を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。みなさんの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。



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!

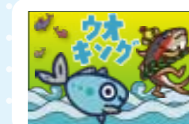


まもなく終了

上期ウォーキングラリー (2026年7月26日まで)

終了まであと少し!
ポイント獲得を目指してがんばりましょう!

ラストスパート!



開催予定

下期ウォーキングラリー

エントリー期間 2026年10月13日～11月 1日

チャレンジ期間 2026年11月 2日～11月29日



今回
参加できなかった
みなさん、
次回の参加を
お待ちしております!

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～3位のチームには

追加でポイントプレゼント!

1位 **1,000Pt**

New 2位 **800Pt**

New 3位 **500Pt**

チーム賞の対象が拡大!
2位・3位のチームにも
ポイント進呈!

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
歯科健診を受診した
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 2026年 9月30日まで

申請受付期間 2026年10月31日まで
※Pep Up申請締切



生活習慣で「高血糖」を予防・改善

高血糖は自覚症状に乏しく、気づかないうちに体に負担をかけます。長年放置していると糖尿病を発症し、目の網膜や腎臓、神経などに深刻な合併症をもたらすことも…。血糖値をコントロールするため、生活習慣を改善しましょう!

静かに体をむしばむ高血糖 本当に怖いのは「三大合併症」

高血糖とは、血液中のブドウ糖（血糖）が慢性的に多くなっている状態をいいます。血糖値が高いだけではこれといった自覚症状はありませんが、高血糖を放置していると、糖尿病（2型）の発症リスクが高まります。糖尿病も初期にはほとんど自覚症状はありませんが、進行すると「のどの渇き」「頻尿」「食べているのにやせる」などの症状が出てきます。

さらに病気が進むと全身の血管が傷つき、やがて糖尿病神経障害・糖尿病網膜症・糖尿病腎症といった合併症を引き起こします。これらはそれぞれ「足の切断」「失明」「人工透析」のリスクをとる重大な病気です。高血糖が本当に怖いのは、こうした「三大合併症」につながる点にあります。

高血糖の目安

ヘモグロビンA1c (HbA1c) … 5.6% 以上
空腹時血糖 … 100mg/dL 以上



高血糖と関連が強い生活習慣は「食事」「運動」「ストレス」

高血糖は、食べすぎや運動不足など生活習慣の乱れによって、血液中のブドウ糖をうまく処理できなくなることによって起こります。とくに糖質の多い食事や間食の習慣は血糖値を上げやすく、さらに運動不足が重なると、血糖値を下げるインスリンの効きが悪くなります。また、睡眠不足や過度のストレス、喫煙習慣も血糖値を上昇させる要因です。

こうした生活習慣が積み重なると糖尿病の発症リスクが高まります。日々の習慣を見直し、糖尿病の発症を防ぎましょう。

糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症

網膜の血管が傷つき、ものが見えにくくなる。進行すると出血や網膜剥離を起こし、失明に至ることもある。

糖尿病腎症

腎臓の細い血管が傷つき、老廃物をうまく排出できなくなる。進行するとたんぱく尿が出現し、最終的には慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもある。

糖尿病神経障害

しびれや痛み、感覚の異常などで始まることが多い。重症化すると体の組織が死んでしまう状態になり、足の切断を余儀なくされることもある。

そのほかにも…

糖尿病のある人は、そうでない人に比べて動脈硬化が進みやすく、心筋梗塞や脳卒中のリスクが2～3倍高いともいわれています。

今すぐ実践!

高血糖を予防・改善する生活習慣

【食生活】

「糖質」のとりすぎに注意しよう

血糖値を上げる直接的な原因は「糖質」です。食生活では、糖質過多にならないよう注意しましょう。

〈糖質を多く含む食品〉

- 主食：ご飯、パン、めん類 など
- 間食：甘いお菓子、スナック菓子、清涼飲料水、果物 など
- アルコール：日本酒、ビール、甘口のワイン など
- その他：とうもろこし、いも類、かぼちゃ、れんこん など



食物繊維を積極的にとろう

食物繊維は糖質の吸収をゆるやかにします。食物繊維を多く含む食品と一緒にとり、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

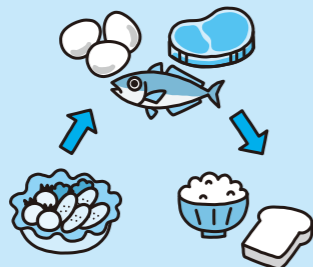
〈食物繊維を多く含む食品〉

- 野菜類 ●海藻類 ●きのこ類
- こんにゃく など



食べる順番に気をつけよう

野菜（食物繊維）、肉・魚・卵など（たんぱく質）の順に食べ、最後にご飯・パン・めん類など（糖質）をとると、血糖値の急上昇を抑えられます。



1日3食を規則正しくとろう

食べすぎや飲みすぎ、朝食抜き、夜遅い夕食、間食は血糖値を上げる要因になります。1日3食を規則正しく、栄養バランスを意識し、腹八分目を目安によく噛んで食べましょう。



【運動】

1日10分程度の有酸素運動を毎日続けよう



適度な運動はとりすぎたブドウ糖を消費するとともに、血糖値を下げるインスリンの働きを活発にします。1日10分程度でもよいので、無理なく取り組める有酸素運動を毎日続けることが大切です。

〈効果的な運動の例〉

- ウォーキング ●ジョギング ●階段昇降 など

食後30分～1時間に体を動かそう

運動は血糖値が上昇している食後30分～1時間に行くと効果的です。通勤時や昼休みに歩く時間を増やす、食後に掃除や軽い体操をするなど工夫して体を動かしましょう。



【ストレス】

ストレスを上手に解消しよう

強いストレスは自律神経のバランスを乱し、インスリンの働きを弱めて血糖値を上げやすくします。十分な睡眠と休養をとり、ストレスをためない工夫をしましょう。

〈ストレス解消法の例〉

- ゆっくりお風呂につかる
- 寝具を見直して、質の高い睡眠を確保する
- 野山や公園へ出かけて自然に親しむ
- 動物とふれあう
- 軽いストレッチをする など



【禁煙】

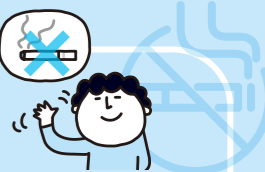
禁煙で血糖値を改善しよう

喫煙は血糖値を上昇させ、糖尿病のリスクを高めます。1日20本以上タバコを吸う人は、非喫煙者に比べて男性で約1.4倍、女性で約3倍、糖尿病になりやすいとされています。健康のため、早めに禁煙に取り組みましょう。

自分の意思だけでは難しい場合、「禁煙外来」（オンライン診療もあります）を利用するのも一つの方法です。

〈吸いたくなったらやってみよう〉

- 深呼吸する ●散歩やストレッチなど軽い運動を行う
- 熱いお茶を飲む ●シュガーレスのガムを噛む
- うがい、歯みがきをする など





五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。

大津港駅を出発し、長浜海岸に向かって県道301・354号を歩いて行こう。左折して長浜海岸に降りると美しい太平洋が広がり、南に張り出した入り江の高台には、次の目的地である茨城県天心記念五浦美術館が見える。

五浦は、近代日本美術の発展に尽力した岡倉天心が晩年を過ごし、横山大観らとともに新しい日本画を模索した地。美術館では、ゆかりの作品や資料の鑑賞に加え、海を眺めながらの散策も楽しめる。

天心遺跡記念公園へは、美術館駐車場裏の歩道を通して向かう。かつて芸術家たちが創作に励んだ断崖絶壁に建てられた研究所の跡地だ。荒波が岩に打ちつける迫力の光景に、芸術家たちが目にしていた景色や心情に思いを馳せずにはられない。

茨城大学五浦美術文化研究所へ向かう道には、水戸藩主・徳川光圀の巡見中に水が湧き出したと伝わる黄門の井戸や天心の墓がある。研究所には、天心邸や展示室があり、なかでも天心自ら設計し瞑想に耽ったとされる六角堂は必見だ。

旅の最終地点となる五浦岬公園の展望慰霊塔からは、六角堂や五浦の海岸線を一望できる。太平洋の力強く壮大な景色とともに、芸術の足跡を静かに味わおう。

Information

アクセス JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ
北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

豆知識

五浦は、端磯・中磯・椿磯・大五浦・小五浦という五つの浦(入り江)があることに由来する地名。標高15~40mの海岸段丘が波に削られ、削られやすい場所は入り江に、硬い岩は岬として残ることで、変化に富んだ美しい景観が生まれた。

新鮮な「常磐もの」



「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨みが強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

大浜丸 魚力

刺身、焼き魚、天ぷらなど、新鮮な魚介類を使った定食メニューが人気。



船盛定食 1,980円
11:30~14:30(L.O.)
水・木曜日(祝日の場合は変更あり)
※水曜日が祝日にあたる場合は、木・金曜日を休業とするなど不定休あり。

およそ 6.0km 1時間30分 8,000歩

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



茨城大学五浦美術文化研究所

五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

9:30~16:30 ※入場は16:00まで。
一般400円(中学生以下無料)
休 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
<https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

9:30~17:00 ※入館は16:30まで。
岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円
企画展…企画展ごとに設定
休 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日~1月1日
<https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



長浜海岸
わずれじ 平和の碑

端磯
中磯

椿磯

五浦観光ホテル別館

大五浦

黄門の井戸 岡倉天心の墓

小五浦

GOAL

大津岬灯台

五浦岬公園の近くに建つ 関東地方最北の灯台。

大浜丸 魚力

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



展望慰霊塔 (五浦岬公園内)



ひと足延ばして 福島県いわき市

アクアマリンふくしま

福島県の海の特徴である黒潮と親潮が出会う「潮目」をテーマにした三角トンネルの大水槽をはじめ、海山川の生態系などを展示。東北最大級の楽しく学べる体験型水族館。



9:00~17:30(3月21日~11月30日)、
9:00~17:00(12月1日~3月20日)
※入館は閉館の1時間前まで。
一般1,850円、小~高校生900円
休 年中無休
<https://www.aquamarine.or.jp/>

道の駅いわき・ら・ら・ミュウ

新鮮な常磐ものを中心に魚介類や干物が並ぶ市場や、地元物産品がそろった土産物店、レストランが入る。



9:00~18:00 ※店舗により異なる。
(2月の平日は9:00~17:00)
休 ホームページに掲載
<https://www.lalamew.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

医療費の適正化にご協力を!

ジェネリック医薬品（後発医薬品）・ バイオシミラー（バイオ後続品）の 積極的な利用をお願いします!

解説動画はコチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/iryohi/26summer01.html>

突然ですが、バイオシミラーについて、クイズです!

糖尿病の鈴木さんは、バイオ医薬品^{*}のインスリンを使用することになり、薬局で、価格の安いバイオシミラー（バイオ後続品）をすすめられました。しかし、高額な先行バイオ医薬品の方が有効性が高く、よく効くだろうと思って断りました。

^{*}バイオ医薬品とは、遺伝子組換え技術や細胞培養技術を用いて製造したタンパク質を有効成分とする医薬品のこと、生物学的製剤や遺伝子組換え医薬品などと呼ばれることもあります。

バイオシミラーですとお安いですよ



バイオシミラーは先行バイオ医薬品より有効性が劣るのでしょうか?

A: 劣る

B: 劣らない

(答えはこのページの下に)

バイオシミラーは、先行バイオ医薬品の特許が切れたあとにほかの製薬会社から発売される医薬品で、有効性や安全性が先行バイオ医薬品と**同等・同質の医薬品**です。一般的に、先行バイオ医薬品よりも研究開発費用が低く抑えられるため、先行バイオ医薬品より安い^{*}薬価になっています。決して有効性が劣るから価格が低いわけではありません。

^{*}原則として特許が切れた先行バイオ医薬品の70%

そうだったんですね。

先行バイオ医薬品と同じように効果があり、安心して使える薬なんですね



一般的にバイオ医薬品は価格が高いため、先行バイオ医薬品と変わらない品質をもちながらも価格の安いバイオシミラーの普及は、医療保険財政改善のためにとても大切なことです。

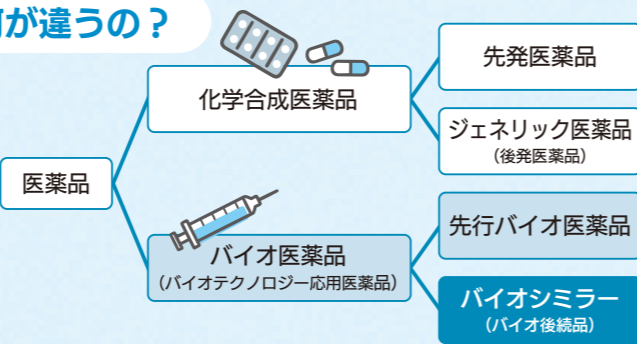
私たちはひっ迫する医療保険財政を救うことを期待されているよ



みなさん、積極的に使ってね

バイオシミラーとジェネリック医薬品は何が違うの?

特許が切れたあとに発売される薬として、「ジェネリック医薬品」がよく知られています。バイオシミラーも特許が切れたあとに発売される薬ですが、化学合成によってつくられるジェネリック医薬品と違い、バイオシミラーは複雑なタンパク質を有効成分とするため、先行医薬品と全く同じものをつくるのが困難です。そのためバイオシミラーは、構造にわずかな違いがあっても、有効性や安全性は同等・同質であることが確かめられている薬なのです。



答え B: 劣らない

知ってよかった! 健康保険のしくみ

交通事故、他人とトラブル、食中毒 など...

第三者行為による傷病届の提出を!

自分以外の人など第三者(加害者)によって被害を受け治療をするとき、健康保険を使うことができます。ただし健保組合は一時的に医療費を立て替えているだけであり、後日加害者に請求します。被害を受けたら、健保組合が事故の状況や相手方の情報を正確に把握する必要があるため、「**第三者行為による傷病届**」をできるだけすみやかに健保組合に提出してください。



「第三者行為による傷病届」を出さないと...

- 保険給付が認められない
- 医療費をいったん全額自己負担となる可能性があります。

^{*}任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、契約している損害保険会社からサポートを受けられることがあります。契約先にお問い合わせください。

第三者行為による傷病の例



● 他人のペットなどによって、けがをした

● 暴力や傷害行為を受け、けがをした

● 外食や購入した食品などで食中毒になった

● ゴルフ、スキーなどの際に他人の行為でけがをした

など

自動車事故にあったら



示談にご注意!

加害者との示談が成立してしまうと、示談の内容が有効になり、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする前に必ず健保組合にご連絡ください。

糖質控えめレシピ

高血糖
予防



●料理制作 エダジュン(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



主菜 冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり
エネルギー 206kcal
塩分 1.4g

材料 2人分

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用).....140g
なす.....2本
大根おろし.....100g
梅干し(塩分7%).....1個分(10g)
(タネを取り、実を叩き切る)
A ポン酢しょうゆ.....小さじ1
| ごま油、いりごま(白).....各小さじ1

作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつづき、電子レンジ(600W)で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。

Check!
作り方の動画は
こちらから

<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>

調理のポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。

糖質を控えながら
おいしく食べよう!

●なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。

副菜 たたききゅうりとしょうがの塩昆布おかか

1人あたり
エネルギー 67kcal
塩分 0.4g



材料 2人分

きゅうり.....1本(100g)
しょうが(千切り).....1/2片(5g)
かつお節.....1パック(2g)
塩昆布.....大きじ1/2(2g)
ごま油.....小さじ1

作り方

- 1 きゅうりを麺棒などで叩き切る。
- 2 ボウルで全材料を和える。

調理のポイント

きゅうりを叩き切ることで断面が広くなり、味の染み込みがよくなります。

旨みの相乗効果で満足感アップ!

●糖質を入れなくても、かつお節(イノシン酸)×塩昆布(グルタミン酸)の旨みの相乗効果で満足感がプラスされます。しょうがを入れると香りが加わるので、さっぱりと食べやすくなります。

スープ オクラともずくのネパネバスープ

1人あたり
エネルギー 40kcal
塩分 0.8g

材料 2人分

だし汁.....300mL
オクラ.....1パック(6本)
(ヘタを切り、ガクを回し切り、斜め3等分に切る)
もずく(塩抜き).....40g
酢.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1/2
ラー油.....小さじ1/4

作り方

- 1 小鍋にだし汁を入れて中火で温める。沸騰したらオクラともずく、酢、しょうゆを入れ、再度沸騰したら1分ほど煮る。食べる直前にラー油を回し入れる。



オクラの甘みで低糖質でもおいしく

●オクラは糖質が1本0.2gの低糖質野菜です。やさしい甘さも感じられるので、甘みを追加しなくてもおいしく仕上がります。もずくはミネラルや食物繊維が豊富。ラー油のちょい足しで味にメリハリを出す工夫をすることで、最後まで食べ飽きません。

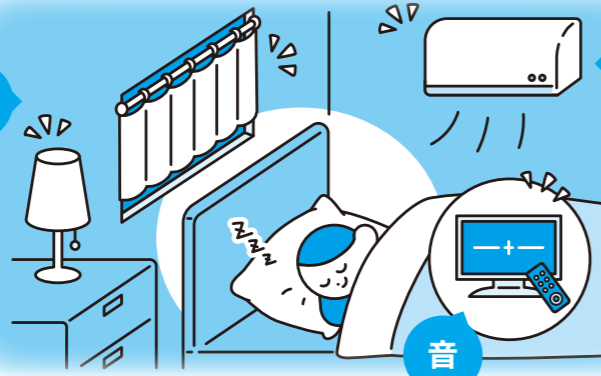
Q なかなか眠れない… 寝室で気をつけることは？



A 快適に休むためのカギは「寝室の環境」です。光・温度・音の3点を意識して環境を整えることが、睡眠の質を高めることにつながります。

眠りやすい寝室づくり **3**つのポイント

光 就寝前に強い光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制され、眠りにくくなります。寝室は暗くしてスマホなどを持ち込まないことが大切です。夜間、トイレに行く際は間接照明や足元灯を活用し、目に入る光の量を抑えましょう。



温度 とくに夏は寝室が暑くなりやすいため、眠りが浅くなったり睡眠時間が短くなったりします。エアコンを上手に使い、涼しく感じられる室温を維持しましょう。

音 テレビの音や人の話し声、外の騒音など、気づかぬうちに眠りを妨げている音もあります。就寝時にはテレビを消す、遮音カーテンを使用するなど、落ち着いた眠れる静かな空間をつくりましょう。

参考：「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）

HEALTH INFORMATION

実は、お口からの**危険なサイン!**

監修 ● きみえ歯科 院長 中村喜美恵



それは歯周病のサインかもしれません



成人後に歯そのものが成長して長くなることはありません。歯が長くなったように見えるのは、歯茎が下がる「歯肉退縮」が起きている可能性があります。歯肉退縮が起これると歯の根元が露出し、見た目の変化だけでなく、歯の根元のむし歯や知覚過敏が起これやすくなります。

歯肉退縮の原因には、強すぎる歯みがきや噛み合わせの不具合、歯ぎしり・食いしばり、矯正治療などがありますが、とくに注意したいのが歯周病です。歯周病が進行すると、歯茎の下にある骨（歯槽骨）が溶け、歯茎全体が下がっていきます。初期は自覚症状が乏しく、「歯が長くなった気がする」といった見た目の変化で気づくケースも多いのです。

また、歯周病を悪化させる要因として、喫煙習慣や糖尿病、骨粗しょう症などの疾患が挙げられます。予防や進行の抑制には、歯科での定期的なチェックに加え、健康診断の結果を確認し、必要に応じて全身の治療を並行して行うことが大切です。

口の中の状態と全身の健康は密接に関係しており、歯周病はさまざまな病気とも関連しています。お口のケアとあわせて、ご自身の健康管理にも目を向けましょう。

歯茎が下がると、食べ物や汚れがたまりやすくなり、歯の根元のむし歯や歯周病の悪化を招きます。放置すると歯を失う原因になることもあります。「歯が長くなった気がする」と感じたら、歯周病の有無も含め、早めに歯科医院で相談し、適切な治療や改善のアドバイスを受けましょう。

夜間・休日の子どもの症状は #8000で相談ができます

夜間・休日の子どもの症状にどのように対処したらよいか、病院を受診した方がよいかなど判断に迷ったときには、**子ども医療電話相談事業【#8000】**に電話しましょう。小児科医師・看護師から子どもの症状に応じた適切な対処の仕方や、受診する病院などのアドバイスを受けられます。

夜間の子どもの急病、どうしよう! そんなときは…



夜間・休日の子どもの症状に困ったら #8000に電話

医師・看護師が電話でアドバイス

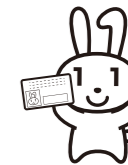
注 電話相談の実施時間は各都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省のホームページをご確認ください。

家族みんなの救急相談は #7119

子どもに限らず大人でも、病院の受診や救急車の要請に悩んだときには**救急安心センター事業【#7119】**が利用できます。医師・看護師などから医療機関の受診についてのアドバイスや、状況によっては緊急出動につながるなどの支援が受けられます。

マイナ救急で緊急時の情報伝達もスムーズに

救急搬送時に会話ができないような状況でも、救急隊員がマイナ保険証を読み取ることで医療情報を確認でき、適切な処置や搬送先の選定が可能になります。今のうちにマイナンバーカードに保険証を登録し、緊急時に備えて持ち歩くようにしましょう。



HEALTH INFORMATION

みんなで知ろう 女性の健康

女性特有の健康課題解消に向けて、周囲の人も理解を深めよう!

監修 ● 丸の内の森レディースクリニック 院長 宋美玄

FUS (成人女性の低体重・低栄養症候群) やせすぎにご注意を!

FUS (ファス) とは、Female Underweight/Undernutrition Syndrome の略で、成人女性の低体重・低栄養症候群を指します。肥満の予防や治療も大切ですが、やせすぎもさまざまな健康リスクを引き起こします。日本の20代女性では2割前後がBMI18.5未満の低体重(やせ)であり、先進国の中でもとくに高い割合であるといわれています。正しい知識をもち、無理のない体づくりをめざしましょう。

FUSの原因

原因は多面的であり、社会的要因、心理的要因が複雑に絡み合っているものですが、大きく下記の3点があります。

- 1 体質性やせ
- 2 SNS、ファッション誌など、メディアの影響によるやせ志向
- 3 社会経済的要因・貧困などによる低栄養



FUSによる健康リスクや症状

やせは必要な栄養が不足した低栄養状態です。低栄養状態が続くと貧血や骨粗しょう症などのさまざまな健康リスクが生じます。また、妊娠中のやせすぎは、低出生体重児の要因となり、その子どもが将来的に生活習慣病に罹患するリスクが高いとされています。



当事者以外にもできること

無意識に「やせているほうがいい」という価値観を押しつけていませんか

「やせてきれいになったね」「そんなに食べると太っちゃうよ」という言葉は「やせていなければならない」というプレッシャーを押しつけるものとなっているかもしれません。周囲も気をつけながら、社会全体でこの問題に取り組んでいきたいですね。

参考 | BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²
● ~18.5 未満 → やせ
● 18.5 ~ 25 未満 → 普通体重
● 25 ~ → 肥満

栄養バランスのよい食事や適度な運動を習慣にし、適切な体重管理を心がけましょう。



下半身の疲れが気になるとき

疲れを癒す呼吸法

心をゆるめるポーズ

ヨガでは、こう考えられています。



左右の鼻で交互に呼吸して自律神経のバランスを整える。

ヨガでは第三の目といわれます



1 右手の親指と人差し指を軽く開き、ほかの指はそらえてゆるく閉じます。

2 人差し指は眉間に当て、親指を右鼻の上、中指の関節は左鼻の上にセットします。

3 中指の関節で左鼻を閉じ、右鼻からゆっくり息を吸います。



4 吸いきったら右鼻を親指で閉じ、中指を離して、左鼻からゆっくり吐きます。反対(左鼻で吸う→右鼻から吐く)も同様に行います。

自律神経のバランスを整え心を穏やかに

※1~4を1セットとして、3回繰り返します。

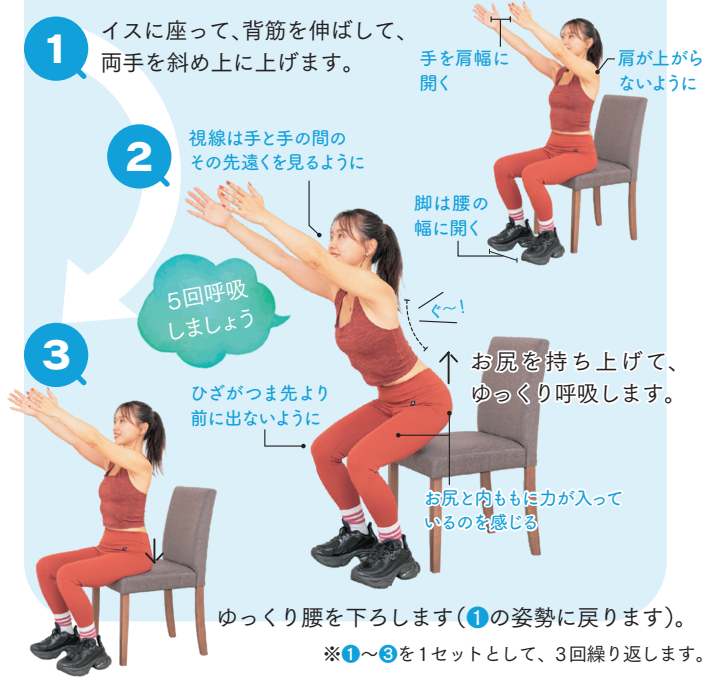
足の疲れやむくみに

ふくらはぎをほぐすポーズ



ひざの痛みに

下半身の筋力をアップさせるポーズ



詳しくは動画をcheck!
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/26summer01.html>



冷房の効いた室内で長く過したり、立ち仕事が続いたりすると、下半身の血流が滞り、だるさやむくみの原因になります。日頃からこまめに脚を動かし、温めてゆるめておくことで、疲れがたまりにくくなります。気軽に体を動かして、下半身の負担をやわらげましょう。