

ご家庭にお持ち帰りお読みください

# けんぽ通信



- P2 令和5年度 決算のお知らせ
- P4 健診は現在の自分の健康状態を知る絶好のチャンス！
- P5 特定保健指導を受けるメリット
- P6 健保組合からのお知らせ
- P7 熱中症から身を守ろう
- P8 松島

- P10 医療機関等の受診はマイナ保険証で！！
- P11 病気の時 最初の受診は かかりつけ
- P12 らくらくヘルシーレシピ
- P14 Health Information
- P16 エクササイズ・スナッキング



モルディブへ行くきっかけは、南の島の暖かな海で水中撮影の練習をするのも楽しいかもしれないといった安易な動機でした。しかし、海に入ると練習どころか一瞬にして本番モードに突入。部屋から20mのビーチには、腰までつかただけで美しいサンゴと数えきれないほどの魚たちがいるのですから、生き物好きにはたまりません。現地で教わった「爪に赤いマニキュアを塗ると小魚が集まる」という楽しい技も習得しました。

➡ エダサンゴとミスジリュウキュウスズメダイ  
モルディブ・エリヤドゥ

写真・文  
福田幸広（動物写真家）

# 経常収支で 2億7,008万円の 赤字に



6月26日開催（書面審議）の第110回組合会において、当健保組合の令和5年度決算が可決されました。概要について、次のとおりお知らせします。

- 総収入……………29億2,329万円
- 総支出……………26億6,434万円
- 収支差引額……………2億5,895万円
- ◆ 経常収入……………23億6,168万円
- ◆ 経常支出……………26億3,176万円
- ◆ 経常収支差引額▲2億7,008万円

## 健保組合をめぐる情勢

健康保険組合連合会（健保連）が発表した『令和6年度 健康保険組合予算編成状況―早期集計結果（概要）について―』によると、全国の健保組合における令和6年度の経常収支差引額は6578億円の赤字予算となる見通しで、赤字組合数は全組合の約9割を占めています。

平均保険料率は9・32%で過去最高を更新。収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は10・27%となる見込みです。保険料率を引き上げた組合は150組合ありました。

## 当健保組合の決算

当健保組合の令和5年度決算は、支出における保険給付費と納付金が前年度決算より増額したことで、前年度の黒字から一転、2億7008万円の経常赤字となりました。

すべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」を来年に控え、納付金のさらな

る増加が見込まれており、健保組合財政は厳しい状況が続く見通しです。

皆さまにおかれましては健保組合を取り巻く状況をご理解のうえ、当健保組合で実施している保健事業を有効に活用され、引き続き医療費の節約にご協力いただきますようお願いいたします。

### ● 収入

被保険者の皆さまと事業主から納めていただく保険料は、23億4841万円となりました。

### ● 支出

皆さまの医療費に充てられる保険給付費は15億4867万円、高齢者医療のために国へ納める納付金は9億1895万円、皆さまの健康づくりに充てられる保健事業費は8405万円となりました。

### 介 護 勘 定

健保組合は、市町村に代わって40〜64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。介護保険収入は2億6903万円、介護納付金は2億6084万円となっています。

# 一般勘定

## ●収入

科目	決算額 (千円)
保険料	2,348,411
国庫負担金収入	1,101
調整保険料	32,755
繰入金	476,462
国庫補助金収入	2,169
財政調整事業交付金	57,756
利子収入・雑収入	4,633
<b>収入合計</b>	<b>2,923,287</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>2,361,682</b>

## ●支出

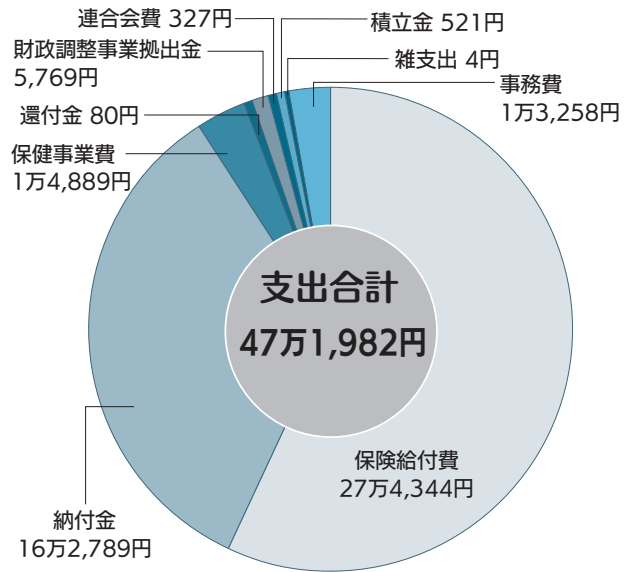
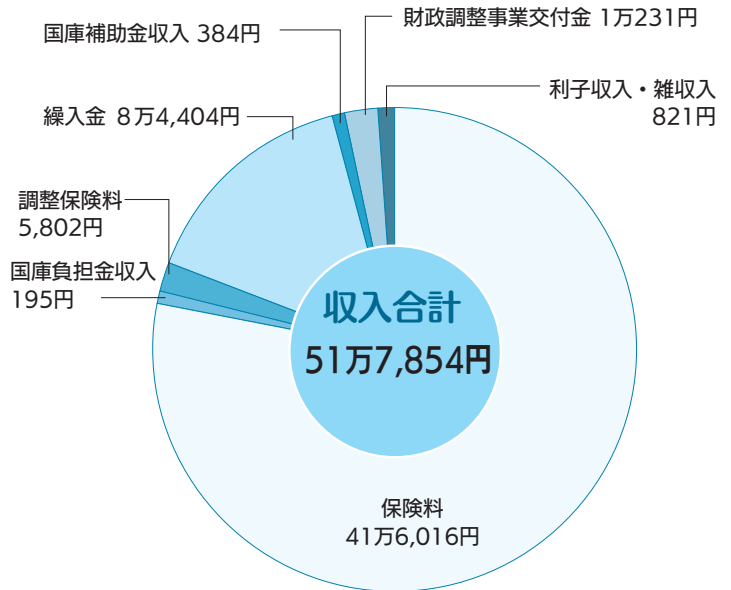
科目	決算額 (千円)
事務費	74,841
保険給付費	1,548,670
法定給付費	1,530,776
付加給付費	17,894
納付金	918,946
前期高齢者納付金	365,256
後期高齢者支援金	553,681
その他納付金	9
保健事業費	84,051
還付金	452
財政調整事業拠出金	32,566
連合会費	1,848
積立金	2,942
雑支出	20
<b>支出合計</b>	<b>2,664,336</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>2,631,764</b>

収支差引額	258,951千円
経常収支差引額	▲270,082千円

**経常収入**…当該年度における実質的な収入  
(調整保険料・別途積立金繰入等 収入合計より561,605千円を除く)

**経常支出**…当該年度における実質的な支出  
(財政調整事業拠出金等 支出合計より32,572千円を除く)

## 被保険者1人当たりでみると…



\*被保険者1人当たり額については、四捨五入により各科目の合計と収入合計の金額が一致しない場合があります。

## 決算の基礎数値

(年間平均)

- 被保険者数…… 5,645人  
※産・育休者を含む
- 被扶養者数…… 2,837人  
(R6.3月末現在)
- 平均年齢…… 45.10歳  
(R5.10月末現在)
- 平均標準報酬月額  
…… 306,815円  
※産・育休者を除く

## 介護勘定

### ●収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	269,033
繰入金	10,000
その他	136
<b>収入合計</b>	<b>279,169</b>

### ●支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	260,837
介護保険料還付金	77
<b>支出合計</b>	<b>260,914</b>

収支差引額	18,255千円
-------	----------

# 健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特定健診は40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診の予約を入れましょう。

## 毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



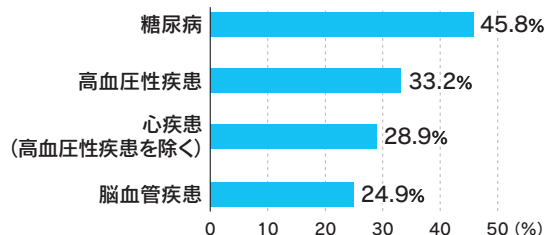
## 生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」\*によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

\*労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。

「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

# ご存じですか? 特定保健指導を受けるメリット



特定保健指導の案内が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導は、保健師・管理栄養士等の専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートをします。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

## 特定保健指導を受けるメリット

### メタボ解消のためのパーソナルアドバイスとサポートが受けられます

“指導”というと、一方的にいろいろなことを言われて注意されるのかと、憂うつに思われるかもしれませんが、実際は、保健師・管理栄養士などの専門家による生活習慣の改善を目的とする「パーソナルアドバイス」と「サポート」です。

メタボ解消のための専門知識を持ったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートをしてくれます。



### 生活習慣病を予防できます

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。自覚症状がないからといって放置すれば、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです。



### 無料で受けられます

特定保健指導にかかる費用は、健保組合が負担しますので、対象者の方は、お金を払う必要はありません。無料で専門家のサポートを受けて、生活習慣の改善に取り組みます。



# 「被扶養者資格確認調査(検認)」にご協力をお願いします



調査票は8月末に事業所経由でお送りします

当健保組合では、健康保険法に基づき18歳以上の方を対象に「被扶養者資格確認調査(検認)」を毎年8月に実施しております。収入超過や申告忘れ等の事由で「資格を有さない方」がそのまま被扶養者となっていた場合、不適切な療養費や不要な納付金の支出につながってしまいます。

たとえ故意ではなくても無資格が判明した場合は、公平・平等・適正化の立場から、要件を満たさなくなった日までさかのぼって認定取消とし、医療費の7割分や支給済みの各種手当金等も返還請求いたします。

下記によくある事例や被扶養者ではなくなるケースを再度ご確認ください、検認にご協力をお願いいたします。

## よくある事例①

学生であった子どもが就職し、すでに就職先で保険証が発行されていたにもかかわらず、当健保組合の保険証を返却せずに使用して病院にかかっていた。

①をチェック!

## よくある事例②

妻がパートで継続的に働いており、半年間の月収平均が108,333円を超えているのは知っていたが、調査月時点ではまだ年収130万円を超えていないので大丈夫だと思っていた。

②をチェック!

## よくある事例③

被扶養者(60歳以上)の年間の給与収入だけでは基準額を超過していないが、年金を合算した年間の収入が180万円を大きく超過していた。

③をチェック!

## ご家族が被扶養者ではなくなるケース

- ① お子さん(被扶養者)が就職したら、就職先の健康保険の被保険者になります。
- ② ご家族(被扶養者)の年収が130万円(月額108,334円)※以上見込まれる、または被保険者の年収の1/2以上になるとき、扶養からはずれず。  
※60歳以上または障害がある場合は年収180万円(月額15万円)以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。
- ③ 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき、扶養からはずれず。
- ④ 別居しているご家族(被扶養者)への仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき、扶養からはずれず。
- ⑤ 被扶養者が基本手当月額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになったとき、扶養からはずれず。
- ⑥ ご家族(被扶養者)のパート・アルバイト先が下記の要件をすべて満たす場合には、パート・アルバイト先での被保険者となります。  
(1) 週の所定労働時間が20時間以上  
(2) 雇用期間が2カ月超見込まれる  
(3) 賃金月額が88,000円(年収106万円)※以上  
※残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金。  
(4) 学生ではない  
(5) 職場の従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)、もしくは100人以下(2024年10月からは50人以下)で社会保険の加入について労使合意を行っている
- ⑦ ご家族(被扶養者)が75歳※になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。  
※65~74歳の方が、一定の障害があると認定されて後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

猛暑の夏を健康に  
乗り切るために

# 熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5カ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。地球温暖化が進めば極端な高温になることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

## 熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。さらに、今年の夏からは、**都道府県内のすべての観測地点**で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表（10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表）されています。



## クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる**施設**のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**（右）を定め、活用を推奨しています。



## まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

### ● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

のびのびの湯さを  
感じていなくても  
こまめに水分補給  
※塩分も意識！

吸湿性や通気性の  
よい衣服の着用



### ● 外出時には

- ・日傘や帽子を使用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える



保冷剤や氷、  
冷たいタオルなどで  
体を冷やす

環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



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。

# 日本三景 松島



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<sup>おしま</sup>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です。

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。

島から戻ったら、瑞巖寺<sup>ずいがんじ</sup>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、一歩中に踏み入れれば、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<sup>えんつういん</sup>は、若くして亡くなった政宗の嫡孫<sup>ちやくそん</sup>・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺<sup>ぼだいじ</sup>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<sup>さいぎょう</sup>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

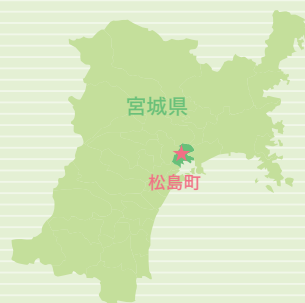
JR 仙石線  
松島海岸駅下車

### 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]

🕒 9:00～16:00  
(12～3月は15:30まで)  
☎ 022-354-2618





### ▶ 瑞巖寺 (松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禪宗寺院で、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。

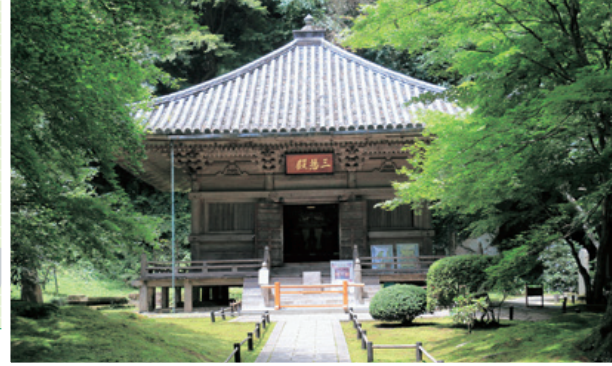
- 🕒 8:30～17:00\* (受付は30分前まで)
- ※ 3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで
- 🚫 なし 🏷️ 大人700円、小・中学生400円
- ☎️ 022-354-2023



### ▶ 円通院

伊達政宗の嫡孫・光宗の菩提寺。三慧殿(国の重要文化財指定)には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから持ち帰ったとされるバラの絵があり、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。

- 🕒 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
- 🚫 なし 🏷️ 大人500円、小・中学生300円
- ☎️ 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。

- 🕒 8:00～日没
- 🚫 なし 🏷️ 無料

### ▶ 松島島巡り観光船(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。

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



▲ 仁王島



### ▶ 福浦島

松島海岸の東部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。

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

### ▶ 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。



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。

- 🕒 9:00～18:00 (有料ゾーン。店舗によって異なる)
- 🚫 店舗によって異なる
- 🏷️ 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
- ☎️ 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



「マイ海鮮丼」が人気。購入した魚介類で作る



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/>

### ひと足のばして Sightseeing

#### 西行戻しの松公園



▲ 園内の白衣観音展望台からの眺め

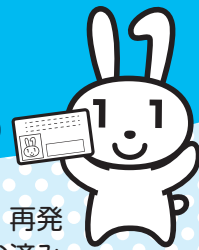
松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# 健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の  
受診は

# マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

## マイナ保険証のメリット



### データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

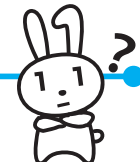
- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

### 各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に  
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、限度額適用認定証の提出が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

## マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。



### マイナポータル

### お住まいの自治体

### マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの?

#### 二次元コード



Android



iPhone



マイナ保険証の  
申請・取得もこちらから!

スマホで  
簡単



### 医療機関・薬局の 顔認証付カードリーダー

### セブン銀行 ATM

受診時に  
申込 OK



マイナンバーカードを  
かざし、4桁の暗証番号



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、原則としてご本人からの申請により、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができますが、有効期限があるため、なるべく早期にマイナ保険証への移行をお願いします。

### 「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者1人ひとりにマイページ等からお知らせする予定です。必ず内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保存してください。

### 「資格情報のお知らせ」はこんなときに ご利用いただけます

1 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき  
「マイナ保険証」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。

2 健保組合へ申請するとき  
健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要で、保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」で確認できます。

※2025年12月1日までは従来の保険証も利用できますが、再発行はできません。



切り取ってマイナ保険証と  
セットで携帯できます

※様式は変更される場合があります。

### マイナンバーカードに関するお問い合わせ

### マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの  
申請はこちらから

地方公共団体  
情報システム機構



★マイナンバーカードの  
健康保険証利用について

厚生労働省





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かた

### 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）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。

▼医療情報ネット（ナビ）



### 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。

# 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

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



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

### 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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

### 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！



◆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



高たんぱく

### 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

- 1 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。
- 2 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。

## 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



たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富

### 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

- 1 パプリカは7~8mm 幅の細切りにする。
- 2 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。

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\*。タバコの煙には妊娠に悪影響を及ぼす有害物質が多く含まれています。

\*「令和元年国民健康・栄養調査報告」

タバコの煙に含まれる有害物質は胎児の発育にも悪影響を及ぼします。

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に、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** ▶ 酸素より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

監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

# 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。脳の自律神経の中枢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、暑くなっ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い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、ちょうどいい温度になります。



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。

# 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、主にヘモグロビンエーワンシー<sup>ヘモグロビンエーワンシー</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になります。

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、

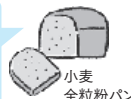
がんのすべてにおいて死亡リスクが低下することがわかっています。とくに糖尿病による死亡リスクは、1日90gの全粒穀物の摂取で約半分にまで減少します。

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<sup>+</sup> 医者さんへ行こう

## 「PMTC」を始めよう！ 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し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

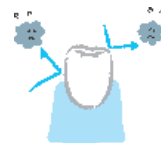


仕上げにフッ素を塗布し、歯質を強化

※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。

## 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焼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!