

健康ライフ

No.84
2023



大日本印刷健康保険組合

We Love Sports



バスケットボール 高田 真希さん (デンソーアイリス)

Profile
●
たかだ・まき

1989年、愛知県豊橋市出身。高校バス界の名門・桜花学園高校で活躍し、多くの全国タイトルを獲得。ウィンターカップではベスト5に選出。2008年にデンソーアイリスに加入。ルーキー・オブ・ザ・イヤーに選出される。2013-2014シーズンは得点とリバウンドランキングで1位となり、ベスト5。シーズンMVPに選出。日本代表としても活躍し、2018年からはキャプテンを務める。2020年に株式会社TRUE HOPEを設立し、社長に就任した。

バスケットボールの素晴らしさを 多くの人に伝えることが使命

空手で培った体の強さ

バスケットボールを本格的に始めたのは中学生からで、それまではずっと空手と並行してやってきました。今、世界の大きい選手に対しても当たり負けすることがないのは、小さい頃に空手で培った体の強さのおかげだと思っています。当時身長が高かったため（現在185cm）、バスケットの方がそれを活かせるかなと思ったのと、個人競技の空手にはない、みんなで一つのボールを協力してリングへ入れたり守ったりするチームスポーツの楽しさ、素晴らしさに魅力を感じて、バスケットだけに力を入れるよう

になりました。単純にシュートが入るのが楽しいということもありましたけどね（笑）。

何事にも全力で取り組む姿勢

毎日の練習を全力でやりきることを、何よりも大事にしています。怪我でプレーできない時や負けた時は悔しいし、苦しいですが、ただ下を向いていても何も起きません。その出来事があったとしても、自分がかつたといつか思えると思っていて、自分の夢や目標に向かって全力で取り組むことで乗り越えられると思っています。日本代表ではキャプテンを務めさせていただいていますが、日本を代表する身として



写真提供：フォート・キシモト

も、チームの先頭に立つ者としても、そういった背中を見せたいですね。
私生活では毎日の食事のバランスや、どんなに忙しくても7〜8時間は睡眠時間を確保することを心がけて、普段から健康管理にも気を配っています。
アスリート兼社長として
東京五輪では銀メダルを獲得し、とても大きな経験ができました。バスケットの日本のメダルは男女を通じて初。五輪は4年に1度の大舞台ですし、世界中で注目されるスポーツをしている誰しもが憧れる場所なので、次のパリ五輪も必ず出場して結果を残したいですね。
また、バスケットの魅力をもっと色んな人に知って欲しいという想いで、株式会社TRUE HOPEという会社を立ち上げ、社長としても活動しています。イベントなどを通じて、もっとバスケットを普及させて、スポーツの素晴らしさを1人でも多くの人に伝えていきたい。これは自分の夢や目標ではなく、使命だと思っていますので、今後も選手生活と並行して、力を注いでいきたいと思っています。

今すぐできる がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組みめるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

生活習慣を改善して がんのリスクを軽減

男性のがんの約4割、女性のがんの約3割は、生活習慣や感染が原因だと考えられています。生活習慣を改善し、感染対策を行うことで、がんになるリスクを大きく下げることができます。



※出典:国立がん研究センター がん情報サービス

リスクが約4割低下! がんのリスクを減らす 5つの健康習慣

5つの健康習慣を実践するだけで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなります。(健康習慣を0または1つ実践する人と比べた割合)

1) 禁煙する

タバコは肺がんほか多くのがんに関連



- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

2) 節酒する

飲酒は食道がん、大腸がん、乳がんのリスクも高い



- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール量換算で23g未満におさえる。
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

1日あたりの飲酒量のみやす

- 日本酒…1合
- ビール大瓶(633ml)…1本
- 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
- ワイン…ボトル1/3程度
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯

3) 身体を動かす

身体活動量が少ないとがんのリスクが高い



- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

4) 食生活を見直す



- 減塩する。塩分の摂りすぎは胃がんのリスクが高い

1日あたりの食塩摂取量のみやす (男性) 7.5g未満 (女性) 6.5g未満



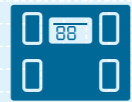
- 野菜と果物を摂る。野菜・果物が少ないとがんのリスクが高い

1日あたりの野菜摂取量のみやす 350g



- 熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから飲む。熱いまま食べる・飲むは食道がんのリスクが高い

5) 適正体重を維持する



- 太り過ぎ、やせ過ぎに注意する。太り過ぎ・やせ過ぎはがんのリスクが高い

BMI値のみやす (男性) 21~27 (女性) 21~25 ※BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

感染もがんの原因になります

できる対策を!

肝炎ウイルス

肝臓がんの原因

- 一度はB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける。
- 感染していた場合、専門医による適切な治療を受けることで、肝臓がんへの進行を予防できる。

ヘリコバクター・ピロリ菌

胃がんの原因

- ピロリ菌検査を受ける。
- 感染していた場合、服薬による除菌療法でピロリ菌を除菌することにより、胃がんのリスクを下げるができる。

ヒトパピローマウイルス (HPV)

子宮頸がんの原因

- ワクチンを接種する。(小学6年生~高校1年生相当の女子が対象)
- 子宮頸がん検診を受ける。(20歳以上の女性・2年に1回)

早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的ながん検診を受けましょう。

デジタルヘルス 最前線

ウェアラブルデバイス

少子高齢化が進むなか、健康寿命の延伸と医療の効率的かつ効果的な提供のために、医療のデジタル化が推進されています。そこでこのページでは、あなたの健康づくりに役立つデジタルヘルスについて紹介します。アナログを脱却し、スマートで便利な生活にLet's try!



健康管理に役立つ スマートウォッチ

ウェアラブルデバイスとは、「身につけることができる(=wearable)情報端末」という意味で、身近なものには、腕時計型のスマートウォッチがあります。スマホを取り出さなくても、メールの確認や音楽再生、キャッシュレス支払いなどができて便利ですが、健康管理機能が充実しているのもポイント。

ト。光学式心拍センサーや加速度センサー、GPSなどが内蔵されているので、さまざまな健康指標を測定することができます*。データを解析して運動や生活上のアドバイスをしてくれるものもあるので、ダイエットを始めてみたい方や健康が気になる方におすすめです。安いものなら数千円で購入できます。

*メーカーや機種によって、仕様は異なります。また、多くのスマートウォッチは、医療機器と同等の計測精度はなく、病気の診断などに使うことはできません。

健康管理に役立つ機能 3選



活動量分析

歩数や移動距離、運動時間、一日の消費カロリーなどを計測できます。運動不足に気づいたり、摂取カロリーを調整するのに役立ちます。



睡眠の分析

睡眠時間をはじめ、睡眠の深さや中断回数などを計測できます。自分がどういう日によく眠れたかがわかり、睡眠の改善に役立ちます。



ストレスの分析

心拍数の変動などから、ストレスレベルを分析します。ストレスをため込まない健康的な生活を心がけるきっかけになります。



自分に合った製品を選ぶポイント

スマートウォッチの機能や性能は機種ごとにさまざま。自分のライフスタイルに合ったものを選ぶのがポイントです。

①自分のスマホに対応しているかどうか

スマートウォッチはスマホと連携させて使用するのが基本です。スマホのOSを調べて、対応しているかを確認しましょう。単体でも利用できますが、過去の計測データを見られないなど、機能に制限がかかります。

②どんな目的で使いたいか

ランニングをする人は、走行距離測定のできるGPS機能付き製品に、水泳をする人は防水性の高いものにするなど、自分の利用目的に合わせて選びましょう。

③バッテリーの持ちはどうか

稼働時間が1日未満のものから、数週間もつものまであります。多機能で高性能なものほどバッテリーの減りが早い傾向に。充電が面倒な人は、シンプルなものを選ぶとよいでしょう。

スマートウォッチで変わる日常!

①ささっと天候を確認



仕事帰りにウォーキングできそうね

17°

②仕事中も健康を意識



少し休憩しよう

座りすぎ注意!

③健康目標の到達をサポート



今日も目標をクリアできた!

8,000歩クリアです!

④ゆったり過ごしてリラックス



心拍数が少し高いみたい...

80

⑤目覚めたら睡眠状態を確認



運動を始めてから寝つきが良くなったわ

良好

⑥アクティブな人生に!



週末はランニングしよう!

先週の歩数は...消費カロリーは...

歯と全身の健康を守る

歯科検診を習慣づけよう

毎年の歯科健診を義務づける「国民皆歯科健診」制度の導入が2025年度を目処に検討されています。むし歯や歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでなく、全身の病気にもつながります。今のうちから定期的に歯科検診を受ける習慣をつけて、歯と全身の健康を守りましょう。

監修 東京医科歯科大学
名誉教授 川口 陽子

さらにこんな影響も…

歯周病やむし歯による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯に由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



歯周病は糖尿病と悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



歯周病は心臓発作の原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞（心臓発作）などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。

健診の質問票で見る

お口の健康と生活習慣病の関係

2018年4月から、特定健診・特定保健指導で使用されている「質問票」に「かむこと」についての項目が追加されました。これは、むし歯や歯周病、歯の喪失といったお口の健康状態が生活習慣病と密接な関係があるためです。

歯科医療費は増加中！

健康保険組合連合会による健診・医療費統計によると、歯科の医療費は、がんや循環器系疾患などを抜いて、健保組合全体の疾病別医療費のトップとなっています。コロナ禍の受診控えによってむし歯や歯周病の患者が増えたとも言われており、歯科医療費は増加傾向にあります。

特定健診の質問票における歯科関連項目

□ 歯科関連項目
■ 2018年度に追加された項目

質問票	
質問項目	回答
1-3 現在、aからcの薬の使用の有無	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者）	①はい ②いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②普通 ③遅い
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ

Q8 現在、たばこを習慣的に吸っている

たばこは身体の健康だけでなく、歯周病の進行にも悪影響を及ぼします。たばこに含まれる有害物質によって免疫細胞の活動が低下し、歯周病にかかりやすくなるためです。歯肉の血液循環が悪化して貧血状態になり、歯肉の出血や炎症が抑えられてしまうため、気づかないうちに歯周病が重症化していることもあります。

Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか

むし歯が痛んだり、歯周病で歯がグラグラしたり、歯が抜けたままの状態だと、しっかり咀嚼して十分な栄養をとることができません。

Q14 人と比較して食べる速度が速い

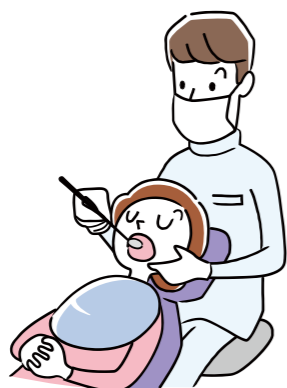
速食は肥満や糖尿病の原因になり、糖尿病は歯周病を悪化させます。

Q16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

間食やダラダラ食いはむし歯の発生だけでなく、生活習慣病の原因になります。

定期的プロフェッショナルケアを受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢（プラーク）は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。そのため歯科医院を受診して除去してもらう必要があります。また、定期的に歯科検診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見することもできます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理にもつとめましょう。



毎日のセルフケアも大切に

歯垢が歯に付着したままにならないよう、次の点に注意して、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。たばこを吸う習慣のある人は禁煙を。

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1~2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

歯とお口の状態を自分でチェックすることも大切です

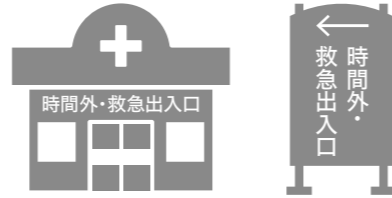
右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。

※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣「8020推進財団ホームページ」より



コンビニ受診 (時間外受診)

コンビニ受診とは、「平日は忙しいから」「夜の方が空いていそうだから」などの理由で、一般の診療時間外である夜間・休日に病院にかかることです。割増料金がかかるうえ、診療面でのデメリットもあります。



診療時間外の割増料金

	6歳以上	6歳未満
早朝・夜間		
★平日 概ね6～8時/18～22時	一般 ¥850	¥2,000
★土曜 概ね6～8時・正午以降	特例 (救急病院等) ¥2,300	¥3,450
休日	日祝 12/29～1/3 ¥2,500	¥3,650
深夜	22時～翌6時 ¥4,800	¥6,950

診療時間内でも割増料金がかかることがあります

対象の時間

- ・平日 6～8時・18～22時
- ・土曜 6～8時・12～22時
- ・休日 6～22時

+ ¥500

*診療所 (入院施設がない、または病床数が19以下) の場合

*自己負担は上記金額の2～3割です。

診療上のデメリット

重症者の治療の妨げになる



混雑して待ち時間が長くなる



夜間・休日だと限られた検査・治療しかできず、後日再受診が必要になることも。



おすすめ!

診療時間内に受診&電話相談等を活用

症状が軽いときは、診療時間内に受診するのが原則です。もし、休日や夜間の急な症状で、すぐ病院に行くべきか迷う場合は、かかりつけ医に相談するか、右記の電話相談やWEBサイトの活用を。

*右記電話相談の実施時間などは自治体によって異なります。

大人 救急安心センター事業 #7119 (一部地域限定)

子ども こども医療でんわ相談 #8000
こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp> (ONLINE-QQ)

子どもの医療費、タダではありません

保険証を使って病院にかかる時、医療費の7～8割を健保組合が負担し、残りは自己負担となります。これは子どもも同じです。子どもの場合は、自治体の助成により窓口での支払いがないことも多いですが、実際にはかかった医療費の大半を健保組合が負担しています。そして、そのお金ももとはみなさんの保険料です。

医療費が増えると健保組合の財政が厳しくなり、保険料率引き上げにつながる可能性もあります。緊急時を除き、診療時間内に受診することを心がけてください。



こちらも注目

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。お店のマスターは、実は医療費節約の“マスター”だった…?! 今日もお困りのお客様に役立つメニューをご提供します。

エピソード

コンビニ受診



深刻！

近隣からの煙でトラブル

在宅時間が増えた中、ベランダからの拡散だけでなく、「台所の換気扇から排気されるタバコの煙」をめぐるトラブルが増えています。すでに平成24年には、裁判で5万円の賠償が命じられたケースが発生。新築のマンションではベランダ喫煙を最初から禁止、既存のマンションでも、管理規約を改定した事例が増えています。

さらに、ベランダはもちろん、室内での喫煙を禁止したマンションも。

■なぜ煙が入ってくる？

窓を閉めていても、タバコの煙はサッシとレールのすき間から流入

受動喫煙で、頭痛、目やのどの痛みなどの健康被害が発生



台所の換気扇で、室内全体が外より気圧が低い状態になると、屋外のタバコの煙があらゆる隙間から室内に入ってくる

煙でトラブル

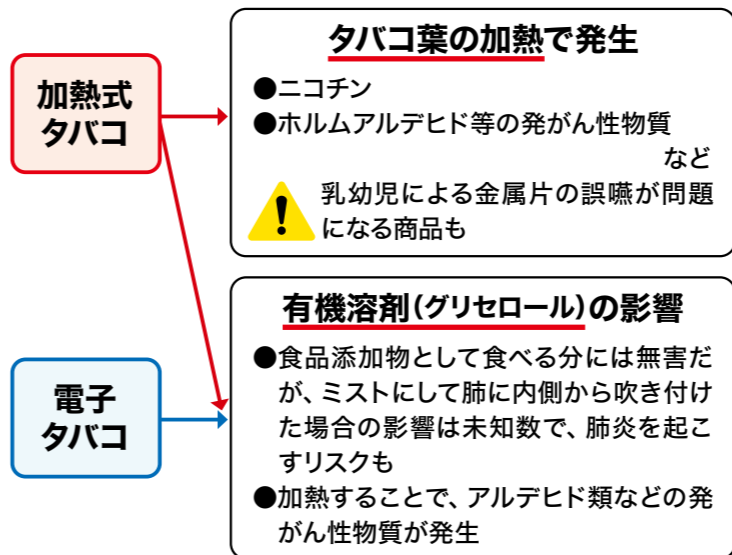
新型

タバコ、その害は

「新型なら害は少ない」…は誤解です。加熱式タバコは、200～300℃でタバコ葉を蒸し焼きにすることで発がん性物質が発生。紙巻きタバコより量が少なくても、長年使用すれば、健康を害するおそれがある。もちろん、ニコチンも発生するので「ニコチン依存症」から一生抜け出せません。

また、加熱式のスティックや、電子タバコのリキッドに使われている有機溶剤などの添加物による害も懸念されます。

■加熱式タバコ・電子タバコの害



ネバネバの有機溶剤グリセロール(独:グリセリン)

*厚生労働省 e-ヘルスネット「加熱式たばこの健康影響」「電子たばこ」

監修 産業医科大学 産業生態科学研究所 健康開発科学研究室 教授 大和 浩

シン・タバコ事情

※政府やタバコ産業は「たばこ」、科学者は外来品として「タバコ」と表記しています。

「望まない受動喫煙をなくす」ことが国民の義務となり、これからはますます吸いにくい環境になっていきます。また、新型タバコは「おしゃぶりみたい」という声も…。「タバコはかっこいい」とされていた昭和の時代から事情は大きく変わりました。ここでは、最新の調査・研究結果をもとに、令和のタバコ情報をご紹介します。

心身ともに…

ラクに禁煙?!

禁煙できないのは、ニコチン濃度が低下したときの禁断症状を乗り越えられないから。決して意志が弱いせいではありません。

しかし、ドラッグストア等で買える禁煙補助薬を正しく使用すれば、比較的ラクに禁煙できます。また、タバコがないと落ち着かないという心理的な依存のケアには、禁煙アプリもおすすめです。

■市販の禁煙補助薬で禁煙

ニコチンパッチ

- 1日1回起床時に貼って、皮ふからニコチンを補給
- パッチのサイズを小さくしていき、スムーズな禁煙を達成!

ニコチンガム

- ニコチン切れでイライラしたときに1粒
- 頬と歯ぐきの間に挟んで、ニコチンをゆっくりと染み込ませる



禁煙アプリで血圧改善等の成果や節約できたタバコ代・時間を確認する、禁煙仲間と励ましあうなど、楽しく禁煙!

※ニコチンパッチ・ニコチンガムは、購入時に薬剤師から説明を受け、使用上の注意をよく読んでうえで使ってください。
※2023年時点で、メーカーの出荷停止により内服薬の禁煙治療薬は使用できません。

真

実はいかに?!

禁煙へのステップとして加熱式・電子タバコへの切り替えを考えている方、ちょっと待って!**加熱式タバコは禁煙意欲を低下させ、禁煙成功率が低くなる**という調査結果が出ています。

ちなみに、加熱式タバコを近くで使用された場合、吐き出す息に含まれている有害物質により、パートナーや同僚などが危険にさらされることになります。

■加熱式タバコで禁煙しようと思っても…

紙巻きを吸える場所では紙巻きを、吸えない場所では加熱式、と使い分けが発生している

- 会社や市内の喫煙所など……紙巻き
- 家族や同僚がいる室内や車中…加熱式

ニコチン依存が継続・禁煙意欲が低下

⚠️ いつまでもニコチン依存症から抜け出せない



近くで加熱式を使用した場合、タバコを吸わない人の半数に気分不良などの健康被害が生じる

*Tabuchi T, et al. Heat-not-burn tobacco product use in Japan. Tobacco Control. 2018;27:e25-e33

加熱式タバコvs禁煙



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



営業職32歳です。つい話を盛ってしまう自分に嫌気がさしています。決して人をだましてやろうと悪気があるわけではないです。癖のようなもので深く考えずに、同僚にはこう言えは盛り上がるだろうと事実を大げさに話してしまったり、取引相手には低く見られぬように知らないことを知っているをふりて話したりしてしまつたのです。そうするとさらに嘘を重ねることになり、過去にはつじつまが合わなくなつて嘘つきと言われたこともありました。そんな自分がどうしても好きになれず、最近では日増しに人と話すのが辛く感じるようになってきました。できればこの悪癖を変えていきたいのですが、今からでも変わるものでしょうか。何から始めたらいいのでしょうか。

Q 自分の悪い癖をなおす方法は

A 自分が動かなければ何も変わらない

悪気がないのに繰り返し小さい嘘をついてしまつて、人間関係がうまくいかなくなるという状態が続いているとすると困りますね。そのような行動を繰り返している自分に嫌気がさすというあなたの気持ちもよくわかります。今からでも変わるものなのでしょうか。書かれています。今からでもこの悪い癖を変えたいという気持ちが本当にあるのであれば、まずご自分でどのような工夫ができるかを考えて、ご自分なりに工夫してごらんになってはどうでしょうか。

ご質問では、良くない行動だとはわかっているが悪気はないんだ、今からでも変わりたいと、ご自分の気持ちは書かれています。しかし、そのためにご自分がどのような工夫をされたのか、これからのような工夫をされたか、これからのような工夫をされたか、お手紙からはわかりません。そのうえ、何から始めたら良いのかと、ご自分の工夫を投げ出されたような質問をされているのも気になります。これでは、あなたが本心から変わりたいと考えていらつしやるのかどうか、判断ができません。もし、あなたが、自分自身の行動が好ましくないと本心で考えられているのであれば、そして嘘つきと言われた



くないと考えていらつしやるのであれば、まずご自分の行動を振り返って、どこからなら変えられるかを考えてみてください。そのうえで、ご自分で工夫して正直に行動するようにしてみてください。これは、他の人が判断することではなく、ご自分が判断することです。

地道な積み重ねこそがあなたを変える近道

また、自分が嘘をついたと気づいたときには、そのことをできるだけ早く相手の人に率直に話をして、間違いを訂正するようにしてください。そのような地道な対応を繰り返せば、まわりの人のあなたへの評価は変わってくるはずですよ。

大野裕先生監修のウェブサイト
「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

健康保険 関連ワード

特定健診・特定保健指導 ～生活習慣病のリスクの発見・予防～

解説します 特定健診・特定保健指導とは?

特定健診は、生活習慣病予防のためにリスクを早めに発見することに着目した健診です。
特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。

対象になるのは?

特定健診は、健康保険に加入する40歳以上のすべての人が対象です。被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回の受診が必要です。メタボの早期発見、早期改善を目的としており、特定健診の結果が基準に該当する人は特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、メタボのリスクの大きさによって動機づけ支援(中リスク)と積極的支援(高リスク)の2種類に分けられ、それぞれ保健師や管理栄養士などの専門家が3ヵ月以上にわたり、生活習慣改善の取り組みを支援します。

特定保健指導対象の基準	
①腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	
追加リスクが1個で喫煙しない人	→ 動機づけ支援
追加リスクが1個で喫煙する人、追加リスクが2個以上の人	→ 積極的支援
②①に該当せず、BMIが25以上	
追加リスクが1個の人、追加リスクが2個で喫煙しない人	→ 動機づけ支援
追加リスクが2個で喫煙する人、追加リスクが3個の人	→ 積極的支援
追加リスク	
血糖	空腹時血糖(やむを得ない場合は随時血糖)100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)5.6%以上
脂質	中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
血圧	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

>>> 特定健診・特定保健指導に関する届出

とくに届出の必要はありませんが、健康保険組合から特定健診や特定保健指導の案内があったら、必ず受けてください。特定健診の結果、要再検査や要精密検査、要治療に該当した場合は、ご自身のためにも早めに医療機関を受診しましょう。

受けないとどうなる?

生活習慣病の多くは自覚症状なく進行しますが、からだの中では動脈硬化などの変化が起きており、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。特定健診・特定保健指導でリスクに早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。また、特定健診や特定保健指導の実施率によって、健康保険組合の拠出金が増減するしくみになっており(用語解説参照)、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと拠出金が増加して健保財政が悪化し、保険料引き上げの要因にもなります。とくに被扶養者(家族)の特定健診の受診率が低いので、ご家族にも健診受診をお勧めください。

One Point / 用語解説 後期高齢者支援金の加算・減算

健康保険組合は、75歳以上の医療費を支援するための後期高齢者支援金を国に拠出しています。支援金は加入者の報酬額に応じて決定しますが、さらに、加入者の特定健診や特定保健指導の実施率に応じて加算や減算がされることになっており、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと最大で10%の加算(ペナルティ)が課されます。

秋野菜の 和風ミネストローネ



1人分 ●カロリー: 276kcal
●塩分: 2.2g

まろやかな塩味でほっとする、
野菜の栄養を凝縮したスープ
バラエティ豊かな食感が楽しめます

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- 鶏肉(むね) 1枚(200g)
- 塩こうじ 大さじ2
- にんじん 1/3本(50g)
- ごぼう 30g
- 玉ねぎ 1/2個
- しめじ 1/2袋(50g)
- 大豆水煮 50g
- にんにく(チューブ可) 小1かけ
- オリーブ油 大さじ1/2
- 和風だし汁 500ml
- 粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む **Point 1**。
- にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2~3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る **Point 2**。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*最後に入れる塩こうじの量はお好みで調整してください。

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
- 撮影● 今別府紘行

食材×栄養 ● 塩こうじ

塩こうじは、こうじに水と塩を合わせて発酵させた調味料。善玉菌を増やして腸内環境をととのえてくれます。また素材の旨味を引き出すので、調味料を減らすことができ、減塩にも役立ちます。

* * *



材料



Point 1 塩こうじの酵素によって鶏肉のタンパク質が分解されてやわらかくなり、旨味もアップします。



Point 2 煮込むときは煮崩れを防ぐため、沸騰させすぎないことが大切です。

美味しくムダなく

- にんじんやごぼうは、皮まで使うことで食品ロス削減につながります。
- 皮をむく手間が省ける、皮の栄養・旨味を逃さないというメリットも。

Woman's Health News

月経周期と アルコール



月経のある女性には女性ホルモンによる周期的な体質変化があり、お酒の影響が出やすい時期があります。PMSや月経痛はアルコールによって増強される傾向があり、そのような時期は意識してお酒をセーブするなど、女性ならではの注意点があります。

■ もともと女性はお酒に弱い?!

女性は、男性より肝臓が小さい、女性ホルモンの影響でアルコール代謝速度が遅い、体脂肪が多からだの水分量が少ないので血中アルコール濃度が高くなりやすいといった身体的特徴があります。そのため、お酒の害を受けやすく、男性の2/3程度の飲酒量で肝硬変になる(肝硬変になるまでの年月も短い)といわれています。そのため、女性の1日のアルコール摂取量の目安*は男性の半分が望ましいとされています。

*健康日本21の目標:純アルコール量で男性は20g、女性は10g(ビールだと250ml、ワインだと1杯、日本酒だと1/2合)

■ 注意しなければならない時期

さらに女性は月経周期や閉経に伴う体質変化があり、お酒を飲むときも注意しなければならない時期があります(右表参照)。なお、妊娠中・授乳中の飲酒は赤ちゃんに悪影響を与えるので厳禁です。



	からだの状態	注意すること
月経前	PMS(月経前症候群)でイライラや落ち込みなどが生じやすく、メンタル不調から逃れるためにアルコールに頼る傾向が強くなる。またアルコールはPMSの症状を悪化させやすい。	常習化するとアルコール依存につながりやすいので、お酒に頼るのは避ける。PMSが辛い場合は婦人科の医師に相談を。
月経中	月経中は子宮を収縮させるプロスタグランジンの作用により、腹痛や頭痛、吐き気などが起こりやすい。アルコールはそれらの症状を助長する作用がある。また、血液循環が促進されるので経血量も増えやすい。	いつもより量を控えめにし、無理をしない。経血量の増加による貧血にも注意。
更年期	女性ホルモンの減少による心身の不調に加え、精神的な問題を抱えやすく、アルコール依存症になりやすい。大量飲酒が続くと骨粗しょう症、乳がんのリスクも高まる。	お酒以外のストレス解消・リラックス法を心がける。眠れないときの寝酒はNG。不眠やイライラなどの更年期症状が辛い場合は婦人科の医師に相談を。



子どもの 薬の使い方

子どもが病気になったとき、薬を正しく使わなければ、効果も十分に発揮されません。しかし、服薬を嫌がる子どもも少なくありません。薬の正しい使い方と、上手に飲ませるためのヒントを紹介します。

薬の 正しい使い方

医師や薬剤師の指示に従う

勝手な判断で、服薬を中止したり、薬の量を変更してはいけません。また、副作用が見られたときは、早めに医師や薬剤師に相談します。受診時は「お薬手帳」を忘れずに。

保管場所に注意する

薬は日が当たらず湿気の少ない場所に、シロップ薬や坐薬は冷蔵庫に保管します。子どもの手が届かないところに置いてください。

ミルクやごはんには混ぜない

薬をジュースやヨーグルトなどに混ぜると飲みやすくなりますが、ミルクやごはんには混ぜると味が変わって嫌いになるおそれがあります。

あまった薬は処分する

症状や年齢、体重に合わせて処方されているので、残った薬は取っておかず処分します。兄弟間での使い回しも避けます。

薬を 飲ませるコツ

使いやすい剤形(粉薬、シロップ薬、錠剤、坐薬など)を選びましょう。

子どもには、なぜ薬が必要かを説明し、上手に飲めたときはほめてあげるとよいでしょう。薬の時間に寝てしまったときは無理に起こさず、起きたタイミングで与えます。薬を飲んですぐに吐いたり、坐薬が10分以内に出たときは、もう一度服薬させます。

粉薬は、少量の水で練って団子状にして上あごにこすりつけたり、水で溶くと飲みやすくなります。シロップ薬は、スプーンやスポイト、乳児の場合は哺乳瓶の乳首を使ってもよいでしょう。服薬後は、水や白湯を飲ませます。坐薬は、水やオリーブオイルなどを先につけると、入れやすくなります。

ストレスに負けない

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・ホルモンバランスを整える生活習慣・

幸せホルモン〈セロトニン〉

脳内で分泌されるセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、気分や感情をコントロールする役割を持つ神経伝達物質。ストレスがかかると分泌量が低下し、バランスを崩せばうつ病につながります。セロトニンは体内で合成され、直接摂取はできません。ストレスに負けないためには、セロトニンが減らないように生活習慣を見直すことが大切です。

愛情ホルモン〈オキシトシン〉

セロトニンの働きを助けるオキシトシンは、妊娠や出産に関わることから「愛情ホルモン」とも。ストレスの緩和や不安の軽減、食べ過ぎの抑制などに加え、最近では同僚への信頼感を増すといた社会生活にも影響を及ぼすことがわかってきました。職場のストレスの多くは人間関係。オキシトシンを高めてストレス解消につなげましょう。



ストレスに強くなる生活習慣

- 太陽の光を浴びる** 太陽光は脳を刺激しセロトニンを活性化。朝はカーテンを開けるなど、5〜30分は日光に当たる時間を作ろう。
- リズム運動** ウォーキングやサイクリング、スクワットなど一定のリズムで繰り返す運動がセロトニンのアップに効果的。
- スキンシップ** 家族やペットとの触れ合い、友人との交流でオキシトシンは増加。ぬいぐるみなど柔らかいものを抱きしめてもOK。
- バランスのよい食事** 和食に多く含まれる必須アミノ酸トリプトファンがセロトニンの材料に。炭水化物やビタミンB6と一緒に摂ろう。
<おすすめ食材>
 大豆製品(豆腐・味噌)、乳製品(牛乳・チーズ)、穀類(米)、ピーナッツ、バナナ
- 人を思いやる** 人への親切や贈り物はお互いのホルモンに影響。マッサージはされるよりした方がオキシトシンは増えるとか。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2	3		4		5
		6			7		
		C					
8	9			10			
	11		12			13	
14			15		16		
17		18			19		20
21				22			
		23					24

- タテのカギ**
- たわわに実って、美味しいワインになってね
 - 首都のマドリッドで闘牛見物したいな
 - ナマに近い、お肉の焼き加減
 - ことわざ「○○○の芝生は青い」
 - ドット柄ともいう○○○○模様
 - ドーバーあり、津軽あり
 - ツアコンやツアトラの「ツア」とは
 - グリムやアンデルセンが書きました
 - 大きくなったわね。まあ、170センチ?
 - 城跡に、残るは土台のコレばかり
 - 漫才は、センターにスタンドタイプ
 - ゴンドラ行き交うベニス水路
 - ゴージャス。○○○絢爛な舞台衣装
 - ドンマイ!失敗は成功の○○よ

- ヨコのカギ**
- 腕時計、止まっちゃったらタダのコレ
 - カレシとお揃い、○○ルック
 - 頭でっかちの魚。地震を予知する?
 - まわり道。○○○路
 - ヘミングウェイとエビス様、共通の趣味
 - アウトドア派の反対、何派?
 - カリブ海に無数に浮かぶ
 - 鼻がつまったら口でする
 - 複数形はウィメン
 - 略してSの元号
 - 一期一会の「一期」の読みは
 - 格闘家、はあって入場!刺繍入りも
 - 今日は火曜、明後日は?
 - テニスの試合中、切れることも
 - スズムシさん、幼虫から成虫に

ヒント 糖尿病は「し・め・じ」に注意

答え A B C D E F G

4/26/2024 掲載



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき

1分 ストレッチ

お悩み解消!

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

首のこり解消



30秒キープ × 左右

手のひらを上にする

1

胸を開いた姿勢で片腕をななめ下に伸ばし、手のひらを上にして親指を外側に開きます。



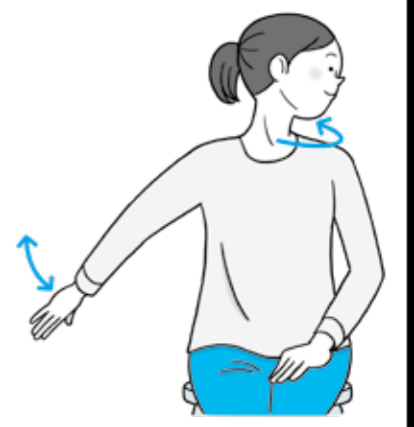
2

首を反対方向に向けて、耳の下から首、鎖骨から腕につながっている筋肉を伸ばします。反対側も同様に行いましょう。

頭を支えて負担がかかっている首は、長時間同じ姿勢や悪い姿勢をとると、さらに負担が大きくなり、首のこりにつながります。適度にストレッチを行って血流を良くするといいいでしょう。

ポイント

腕を伸ばす高さや首のひねり方で筋肉の伸び方が変わります。少しずつ動かして気持ちよく伸びる角度を探しましょう。



首がこると、肩こりや頭痛、イライラ感など心身にも影響が出るようになります。長時間におよぶスマートフォンの使用や、デスクワークの姿勢によって、首への負担が増加している現代人。重い頭を支える首を労るためにも、仕事の合間やちょっとした時間にストレッチを行い、こりをほぐしていきましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も CHECK!