

健保 だより

No.213 2024 1
JANUARY

東部ゴム健康保険組合
<http://www.toubugomukenpo.or.jp>

Contents

- 新年のご挨拶 2
- 早めの花粉症対策を! 3
- 肝臓を守る生活術 4
- セルフメディケーションが結局、得をする 6
- 生きづらさをラクにするヒント 7
- 歩きたくなる旅 8
- HEALTH INFORMATION 10
- 脂質をとりすぎないレシピ 12
- Kenpo Information 14
- 腰を鍛えて腰痛を予防 16

動画を
CHECK!

レシピ
P12



運動
裏表紙



エゾフクロウのペアです。フクロウは一般的にメスが、体が大きいといわれています。左がオスで、右がメスようです。私はエゾフクロウほどラブラブな鳥を他に知りません。晩秋になると、お気に入りの洞に入ってずっと一緒に寄り添っています。大雪の日も2羽で並んで雪だるまになっている姿を目にします。真冬の寒さを2羽で暖めあって乗り越えようとしているのかもしれない。そして、寒さが少し緩むころ、交尾をして子育てが始まります。

● エゾフクロウ 北海道/鶴居村

写真・文 福田幸広 (動物写真家)



早めの花粉症対策を!

日本人の花粉症有病率は約4割といわれ、増加傾向にあります。花粉症は、アレルギー性鼻炎や結膜炎等によるQOL(生活の質)の低下に加え、保険診療にかかる医療費は約3,600億円(2019年度)と、社会的損失も少なくありません。花粉症の人はもちろん、現在症状のない人も発症する可能性があるため、しっかり対策をしましょう。



政府は2023年5月に新たな花粉症対策を決定し、主に次のようなことを推進しています。

政府が進める花粉症対策

- 1 発生源対策**
 - 10年後にスギの人工林を2割程度減少。
 - 約30年後にスギ花粉発生量の半減をめざす。
 - スギの伐採、活用、植え替えを進める。
- 2 飛散対策**
 - 花粉飛散予測の精度向上を支援する精緻なデータを提供。
 - スギ花粉の飛散防止剤の開発を促進。
- 3 発症・ばく露対策**
 - アレルギー免疫療法(舌下免疫療法等)の情報提供や広報を実施。
 - 花粉症予防行動について広く周知する。

※花粉症に関する関係閣僚会議より

● 花粉症の症状を緩和するためには、花粉を避けることが大切

今は花粉症でない人も、発症を遅らせるために、体に付着する花粉をできるだけ減らすようにしましょう!



- つばの広い帽子や手袋の着用
- メガネの利用(通常のメガネでも目に入る量が40%減少する)
- 顔にフィットするマスク
- 外出時は外側がウール素材の服を避ける(ウール素材は花粉が付きやすい)
- 帰宅したら手洗い、うがい、洗顔
- 頭髪の花を落とすため毎日シャンプー
- 飛散量が多い屋前後と夕方の時間帯の外出を控える
- 花粉の飛散予測情報を活用する(飛散量が多い日は在宅勤務にする など)

● 健康的な生活習慣や早めの服薬もポイント

十分な睡眠、規則正しい生活、かぜの予防、節酒、禁煙を心がけることも大切です。



花粉症は早めの服用開始で症状を軽くすることができます。市販薬も販売されているので、花粉の飛散が増える前に服用を開始しましょう。

医師の処方を受ける場合はジェネリック医薬品を選択したり、リフィル処方せん※を発行してもらったりすると、医療費や受診の手間が軽減できます。医師に相談してみましょう。

※一定の期間内に繰り返し使用できる処方せん。

花粉-食物アレルギー症候群 (pollen-food allergy syndrome, PFAS)

花粉症のある人が果物や野菜を食べたときに、口のかゆみやイガイガ、チクチクとした痛みが生じたら、花粉-食物アレルギー症候群の可能性がります。これは、花粉と果物などのアレルギー成分が似ているために起こる口腔アレルギーです。気になる人は医療機関で調べてみましょう。

【花粉-食物アレルギー症候群に関与する花粉と植物性食品】

- スギ花粉 ▶ トマト
- シラカンバ、ハンノキ花粉 ▶ りんご、もも、さくらんぼ、大豆、ピーナッツ、キウイフルーツなど
- オオアワガエリ、カモガヤ花粉 ▶ トマト、メロン、スイカ、キウイフルーツ、ピーナッツ、オレンジなど
- ブタクサ花粉 ▶ メロン、スイカ、きゅうり、バナナなど
- ヨモギ花粉 ▶ セロリ、にんじん、マンゴー、クミン、コリアンダーなど

参考:「食物アレルギー診療ガイドライン2021ダイジェスト版」日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会

新年のご挨拶



東部ゴム健康保険組合
理事長 村岡実

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、深く感謝申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。一方、前期高齢者

納付金については、被用者保険者間の格差是正の観点から一部に報酬水準に応じた調整が導入されますが、現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえれば、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取組みが強化されます。また、12月には従来の保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることを期待されています。

当健保組合では、このような環境の変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点をおき、データを活用した保健事業をさらに推進してまいります。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や健康づくり事業を積極的にご活用ください。日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただき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。

肝臓を守る

お酒を飲まない人も要注意!

生活術

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。トラブルが起きてても自覚症状が出にくいことから、異変が現れたときには、病気がかなり進行した状態で見つかることが多いのが特徴です。

肝臓は、体内の化学工場とも呼ばれ、栄養素の分解や合成、貯蔵、アルコールの分解や合成、解毒、胆汁の生産などの生命維持に欠かせない機能を担っています。一方、肝臓はダメージを受けても働き続けることから、障害が起きていても自覚しづらいため、定期的に健診を受けて数値の経年変化を確認することが非常に大切です。

肝臓内の酵素（ASTやALT、胆管で生成される酵素（γ-GT）は、肝臓に障害が生じると、血液中に流れ出てその濃度が上昇します。このため、これらの数値が高い、もしくは年々上昇している場合は、肝臓に何らかの異変が起こっている可能性があります。

肝臓病の主な原因は、肝炎ウイルス（B型・C型）やアルコールの過剰摂取、薬剤などです。

健診の結果、下記の数値以上になったら

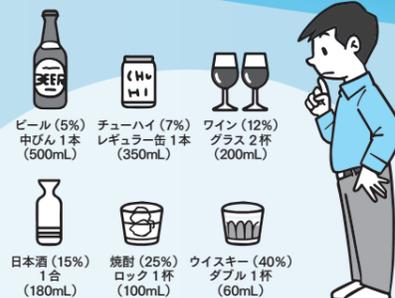
できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
31 (51) U/L 以上	31 (51) U/L 以上	51 (101) 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る。AST だけが高い場合は、肝臓以外に問題が生じている可能性がある	肝臓の細胞が破壊されると数値が上がる	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る。アルコールの影響を受けやすい

※()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。

GOOD! 今日からできる改善法

1日の適量（純アルコール量 20g）



※上記は種別ごとの適量の例。女性の場合は、上記の半分の量（純アルコール量 10g）が1日の適量。

改善法1…飲酒量を把握する

「ついつい飲みすぎてしまう…」[どのくらい飲んだかわからない]「家にいつもお酒の買い置きがある」という人は要注意。1日の純アルコール摂取量が男性40g、女性20gを超えると病気のリスクが高まるとされています。晩酌する際は飲酒量を把握し、飲みすぎの場合は量を減らしたり、休肝日を設けたりしましょう。

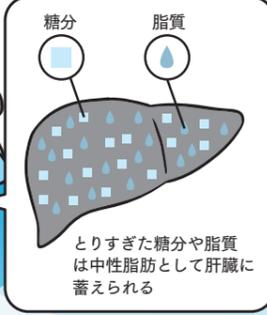
- 1日の飲酒量を把握する
- 休肝日を設けて肝臓を休ませる
- お酒と一緒に水や炭酸水、お茶などを飲み、飲酒量を抑える
- お酒の買い置きをしない

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

- CHECK 家にいつもお酒がある
- CHECK 甘いものが好き
- CHECK 遅い時間に夕食を食べる
- CHECK コロナをきっかけに外出・出社の機会が減った

夜遅い時間になると、エネルギー消費量が低下し、摂取したエネルギーが脂肪として蓄積されやすくなる



改善法2…糖分や脂質の多い食品を控える

肝臓の病気の原因はお酒だけではなく、近年増加している脂肪肝は食べすぎが主な原因とされています。とくに糖分や脂質をとりすぎると肝臓に中性脂肪として蓄えられ、脂肪肝を招きます。また、日本人は皮下脂肪が溜まりやすく、肝臓に溜まりやすいため、太っていない人も脂肪肝に注意が必要です。

- 甘いお菓子やジュース、肉の脂身やバター、揚げ物を食べる頻度を減らす
- おやつは、砂糖が添加されていない食品（ナッツや無糖のヨーグルトなど）を選ぶ
- 食事がダブル炭水化物（白米＋ポテトサラダ、ピザ＋パスタ、ラーメン＋チャーハンなど）にならないようにする

また近年は、食べすぎや運動不足などが原因で起こる脂肪肝が増加しています。脂肪肝は、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態で、アルコールが原因のアルコール性脂肪肝と、生活習慣や運動不足、肥満などが原因で発症する非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）があります。従来は軽い病気と考えられてきましたが、いずれも放置すると、肝硬変や肝がん、さらには心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることがわかってきました。こうした命にかかわる病気を防ぐためには、日頃から肝臓に負担をかけないことが大切になります。

改善法4…ウォーキング＋軽めの筋トレ

コロナ禍で増加した在宅勤務などによって運動不足の人が増えたことが、近年の脂肪肝の増加の一因と考えられています。ややきつめの有酸素運動に軽めの筋トレをプラスすると、中性脂肪が消費されやすくなり、脂肪肝の予防・改善に役立ちます。

- 積極的に外出し、徒歩での移動を増やす
- 少し汗ばむ程度のペースで歩く
- 「スクワット」や「かかとの上げ下げ」で下半身の筋トレを行う

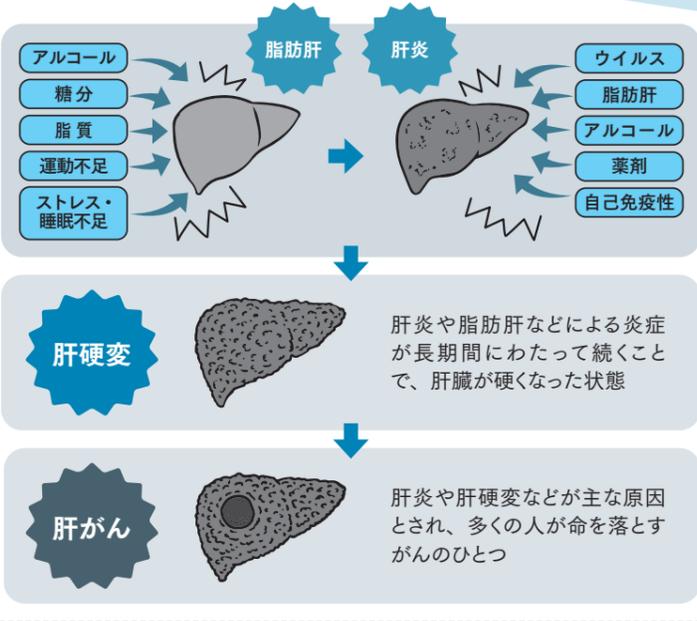
改善法3…夕食はできるだけ早めに済ませる

夜遅い時間は体が休息モードになって基礎代謝量が低下するため、食事で摂取したエネルギーは消費されにくく、肝臓に中性脂肪として蓄えられやすくなります。また、寝る直前の食事は睡眠の質の低下から、食欲をコントロールするホルモン分泌の乱れを招き、食べすぎや肥満の原因にもなります。

- 夕食はできるだけ早い時間にとる
- 夕食が遅くなるときは、消化のよいうどんやそば、スープ、雑炊、魚、豆腐などをよく噛んで食べる
- 夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやサンドイッチ、中華まんなどの補食をとり、遅い時間の食事を抑える

肝臓の病気

症状が現れないまま進行することが多い一方、肝臓は再生能力が高い臓器でもあるため、早期に対策を講じることで、健康な状態に戻すことができます。



ストレスを抱えやすい 心配性タイプ

生きづらさを ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷
院長 尾林 誉史

- 些細なことでも心配や不安を感じる
- 常に緊張していてリラックスできない
- 人前に出ると、冷や汗をかいたり、赤面したりしてしまう



- 相手の反応が怖くて、メールやチャットの返信がなかなかできない
- 失敗して恥をかくことや、人から評価されることに強い恐怖感がある
- 予定が近づくとソワソワしたり、体調が悪くなったりする

一般的に日本人の多くは「心配性の遺伝子型」を持つといわれ、心配性な気質の人が多いようです。心配や不安といった感情は、本来ネガティブなものではなく、その人にとって不利益だったり不快になったりすることを回避するための、生存戦略上の正しいサインです。心配や不安を行動力に変えることができれば、無用なトラブルを避ける慎

重さや、責任感の強さにつながります。一方で、「完璧にやりたい」「失敗したくない」という意識も人一倍強く、最悪な状況をイメージしては不安に陥り、自信が持てず何れも行動が起こせなくなってしまいうことも。本来生きやすくなるための感情である心配や不安が、生きづらさの原因になってしまうのです。

心配性タイプの人がラクになるヒント

「なるようにしかならない」を受け入れる

心配性タイプの人には、理想に対する願望が強すぎる傾向があります。そのため、これから起こる事象について、自分の想像・期待した結果と実際の結果が完全に合致しないのを極度に嫌がりがちです。しかし、現実はいかにあっても、また次の事象に対して同じように考えてしまうためキリがなく、それが生きづらさにつながってしまいます。

まずは、他人の失敗談を聞いてみるなどして、「望む将来と現実はいかに異なる」ということを受け入れましょう。



解決法を探さない

心配や不安を感じたとき、つい手元のスマートフォンやPCで解決法を探していませんか？

しかし、その解決法を実践して上手くいかないと、その後さらに心配や不安に囚われるようになってしまうので逆効果です。心配や不安を感じたときは、いったんその事象から心を離して、理屈を必要としない手先を使う単純作業に集中してみましよう。掃除や、梱包材をプチプチとつぶすなど、どの作業が一番自分に合うかを「上手くいったらラッキー」くらいの気持ちで、いろいろ試してみるのもよいでしょう。



健康管理

（お金をムダにしない医療の受け方）

健康増進



セルフメディケーションが結局、得をする

“自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身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。健康管理、健康増進に取り組むことは、医療費の節減だけでなく、QOLの向上にもつながります。

これもセルフメディケーション 健診結果で早く動く

健診で生活習慣病と診断される前に、健診結果から悪化傾向に気づき、生活習慣の改善に取り組むのもセルフメディケーション。気づいて動くのが早ければ早いほど、改善する可能性が高くなります。



これもセルフメディケーション 毎日の健康づくり

健康を維持・増進することもセルフメディケーション。病気を遠ざける健康的な心身は、バランスのよい食事、運動習慣、質の高い睡眠でつくられます。近道はないので、一つひとつ健康を意識して選択しましょう。



健保組合も、国も、セルフメディケーションを後押し！！

健保組合では、40～74歳を対象とした特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に特定保健指導をご案内しています。特定保健指導は、生活習慣の改善でメタボリックシンドロームの芽を摘むための、保健師や管理栄養士によるサポートです。みなさんのセルフメディケーションの助けになりますので、案内が届いたら積極的にご参加ください。

また、セルフメディケーションのための医薬品の購入費用等は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象になります。納めた税金が還付・減額されますので、かかった費用が多くなったら、忘れずに利用するようにしましょう。



岩国・錦帯橋

いわくに きんたい きょう



錦帯橋

錦川にかかる錦帯橋は、5つの木造の橋が連なる独自の構造。この架橋技術は「流されない橋を作りたい」という先人たちの情熱と、独自の技術によって生み出され、現代においても高く評価される。

- 8:00～17:00 ※観光シーズン中は18:00まで。夏期は19:00まで。※24時間入橋可能。料金所に人がいない時間は、夜間料金箱に料金を入れる。
- 大人(中学生以上) 310円 小学生150円 ※岩国城ロープウェイ・岩国城とのセット券あり。
- 0827-41-1477(錦川鉄道株式会社岩国管理所)

日本三名橋のひとつに数えられ、5連のアーチが美しい「錦帯橋」。世界にも稀なこの木造アーチ橋を渡り、岩国城のある城山からの展望を楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

岩

国市観光交流所「本家松がね」は、今も町家の面影が残る通りにあり、現在は観光客の立ち寄り処となっている。ここから錦帯橋に向かって歩こう。

錦帯橋の中央の3連アーチは階段になっている。上ると思ったより高さがあり、周りの景色をぐるりと見まわしたくなる。橋を渡り吉川史料館へ。旧岩国藩主吉川家の貴重な歴史資料が見学でき、岩国城を仰ぎ見る美しい庭園に面したロビーで休憩もできる。その先の岩国徴古館は、展示物だけでなく、風格ある建物や内装デザインも見どころだ。

吉川家の祖霊を祀る吉香神社を参拝したら、次に岩国城に向かう。歩いて登れるが、ロープウェイに乗ると、上昇とともに徐々に広がる岩国城下町の景色が楽しめる。

山頂駅から少し歩くと岩国城だ。天守閣の展望台からは、陽光に照る錦川や錦帯橋、瀬戸内海まで見渡せる。城から尾根に沿う道を歩き、護国神社に参る。巨大な岩に囲まれ、神秘的な雰囲気だ。

さらに歩き、城山展望台で絶景を眺めながら一休みしたら、展望台登山口に下りよう。護国神社から展望台登山口の間は山道のため、歩きやすい靴がおすすめ。

再び錦帯橋を渡り、錦帯橋温泉「いつつばしの里」で疲れを癒し、帰途につこう。

INFORMATION

- JR 山陽新幹線新岩国駅より「錦帯橋行」バス約15分
- 山陽自動車道岩国ICから約10分

HPはコチラ



岩国市観光協会 岩国市観光振興課



岩国城ロープウェイ

山麓駅 - 山頂駅 約3分。毎時0分・15分・30分・45分発車 ※臨時便運行の際は、4分おきに発車。

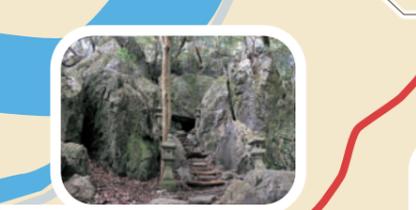
- 9:00～17:00
- ロープウェイ点検日
- 大人(中学生以上) 往復560円、片道330円
- 小学生 往復260円、片道150円
- 0827-41-1477(錦川鉄道株式会社岩国管理所)



岩国徴古館

1945年に完成した石造り風の重厚な建物。歴史資料、美術工芸品、錦帯橋関連のコーナーなどがある。

- 9:00～17:00
- 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日～1月3日) 展示替え(年6回) ※臨時休館あり。
- 無料
- 0827-41-0452



護国神

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災や藩の政治が乱れた際、社殿を建立し護国神が祀られたという。

城山展望台

岩国市内を一望できる。



グルメ 岩国寿司

酢飯の上に錦糸卵や岩国れんこんなどを並べて何層にも重ね、大きな木桶でつくる押し寿司。祝い事や献上品として、山の上の城まで運搬が便利な食べ物として考案された。

岩国城

初代岩国藩主吉川広家によって1608年に造られた山城。一国一城令により築城後7年で取り壊された。現在の天守は、1962年に再建された。

- 9:00～16:45(最終入館16:30)
- ロープウェイ運休日
- 大人(中学生以上) 270円
- 小学生 120円
- 0827-41-1477(錦川鉄道株式会社岩国管理所)



吉香神社

吉川家の先祖を祀る神社。2004年に国の重要文化財に指定された。

- 7:00～17:00
- 0827-41-0600



岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「いつつばしの里」

岩国城を望みながら入浴できる「夕霧の湯」と錦帯橋を眺めながら入浴できる「朝霧の湯」があり、毎日男湯と女湯が入れ替わる。

- 月～木曜日 11:00～22:00(最終受付21:00)
- 金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00(最終受付16:00)
- 大人1,700円 子供800円
- 0827-43-1111

吉川史料館

吉川家に伝わる歴史資料や美術工芸品を展示している。御庭焼体験として篆刻体験や、学芸員解説、陶芸体験もできる(要申込)。

- 9:00～17:00(最終入館16:30)
- 水曜日 ※祝日の場合は翌日・年末年始(年末～1月1日)・展示替え(年3回)。
- 大人500円、大学・高校生300円、小・中学生200円
- 0827-41-1010

岩国市観光交流所「本家松がね」

1850年頃に建てられた建物。岩国を代表する商家で、びん付け油「松金油」を製造販売していた。見学や休憩、特産品の試食、試飲ができる(有料)。

- 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで
- なし
- 無料
- 0827-28-6600

甲冑体験

岩国藩鉄砲隊保存会が所有する鎧兜を身につけて記念撮影ができる。同時に2名まで。子ども用もあり。

- 毎週土・日曜日開催(要予約)
- 10:00～16:00(最終受付15:00)
- 1,000円
- ※他のイベント開催等の都合により甲冑体験ができない場合もある。

マンガ岩国人物伝

岩国徴古館が発行する岩国ゆかりの人物を取り上げた歴史マンガ。先人の生き方や志をわかりやすく紹介している。※岩国徴古館で販売。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

前日に食べすぎたときの食事のとり方

食べすぎた翌日の食事のとり方は、1日の体調やその後の体重増加に影響します。

ちょっとした食べすぎは、翌日にリセットすれば、いつもどおりのコンディションに戻ることができるので、ポイントを押さえて早めに戻しましょう。戻し方がわかっていると、食事会なども楽しむことができます。

Point 1 いつもの時間に朝食をとる

翌日の朝、空腹を感じなくても、朝食はいつもの時間にとりましょう。朝食をとることで体内時計がリセットされ、全身の機能がスムーズにスタートするので、代謝が上がります。1日の消費カロリーが増えます。

お腹が空かないから朝食を抜いてしまうと、体内時計の朝のスイッチが入らず、代謝も上がらないので、カロリーを消費しにくく、前日の食べすぎを長く引きずることになります。

食べる量はいつもより少し控えめにし、昼食前にちょうどお腹が空く量に調整しましょう。

Point 2 こまめに動いて、間食を控える

朝食をとったら、少し体を動かしましょう。ラジオ体操をする、通勤で歩くスピードを上げる、階段を積極的に使うなどがおすすめです。するとさらに代謝が上がります。消費カロリーが増えます。昼食後のウォーキングなど、昼間もこまめに動きましょう。

食べすぎた翌日は間食を控えることも大切です。脂肪は食間に燃焼しやすいのですが、間食をとると脂肪が燃焼されにくくなってしまい、前日に食べすぎた分が脂肪に変わりやすくなります。

食べすぎた翌朝の朝食は、胃腸に負担がかからないよう、消化のよい、低脂質の「炭水化物(ごはんやパン)+たんぱく質(卵、魚など)」をとるのがおすすめです



生活習慣の乱れが2日以上続くと、戻すのに日数がかかります。飲み会や食事会などで食べる量が増えたり、食べるペースがイレギュラーになる日が2日以上連続しないように、調整しましょう

HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

4mm以上の歯周ポケットをもつ人は全体の約5割

厚生労働省はこのほど、「令和4年歯科疾患実態調査」の結果(概要)を公表しました。それによると、歯周病は若年層でも増えており、年代が上がるにつれ増加傾向にあることがわかりました。

今回の調査結果によると、4mm以上の歯周ポケットをもつ人の割合は全体では47.9%で、年代が上がるほど増える傾向があり、25~34歳で32.7%、35~44歳で34.7%、45~54歳で43.7%、55~64歳で47.5%、65~74歳が最も高く56.2%、75歳以上で56.0%でした。一方、15~24歳の若い世代でも17.8%でした。

また、過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は、全体で58.0%でした。しかし、30~50歳未満の男性では4

割に満たない状況で、歯科検診を受診している人は低い傾向にありました。

歯周病は、歯を失う原因の第1位で、初期段階では痛みなどの自覚症状が出にくく、知らないうちに症状が進行してしまう病気です。歯周病の予防や早期発見・早期治療のためには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。

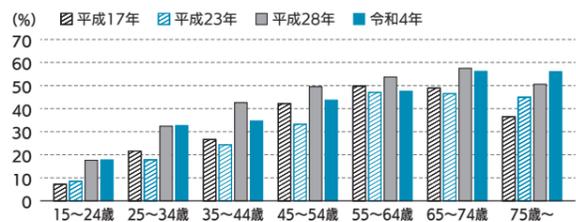


memo

歯周病は細菌の感染によって歯の周りの歯ぐき(歯肉)や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、歯周ポケットが4mm以上あると歯周病と診断されます。

歯周病は生活習慣病として位置づけられ、全身の健康にも多く影響を与えることが最近の研究で明らかになってきています。

●4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移、年齢階級別



(注) 被調査者のうち対象歯をもたない者を含めた割合を算出した。

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)

こんな習慣ありませんか?

☑ 休日はたっぷり「寝だめ」をする。



☑ 昼寝をするときは長めにしっかりと寝てしまう。



☑ 休日の前の晩はつい夜更かししてしまう。



時差ぼけ(時差症候群)は、時差のある地域にジェット機などで高速移動したときに、体内時計が大きくずれて起こります。休日などに、平日とは違う不規則な生活をするにより、時差ぼけと同様の体内時計のずれが生じることを「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)」といいます。

休日に長く寝ても睡眠を「ためる」ことはできません。また、翌日が休日だからと夜更かしをし、翌朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れて入眠時間が後ろにずれ、休日明けの睡眠不足につながりかねません。



●睡眠不足による日中の眠気対策●

眠いと作業効率が下がります。睡眠不足のときは、昼休みなど(午後3時頃まで)に30分以内の短い昼寝をとると、午後の作業効率が改善します。昼寝をする直前にコーヒーを飲んで20~30分寝ると、ちょうどカフェインが効くころにすっきり目覚められるといわれています。



HEALTH INFORMATION

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q しっかり歯みがきしているのに、口が臭うのはなぜ?



A

口臭にもいろいろなタイプがありますが、原因の多くは口の中に由来します。歯科治療とセルフケアが大切です。口臭には大きく分けて次の5種類があります。原因に合わせて対処することが大切です。

1 生理的口臭

起床時、空腹時、緊張時などは唾液の分泌が減少し、口臭が出やすくなります。歯みがき、食事、水分補給などで気にならなくなります。

2 食べ物や飲み物、お酒やタバコによる口臭

にんにくやお酒などによる口臭は一時的なもので、タブレットやマウスウォッシュなどの口臭ケアで対処できます。

3 病的口臭

主な原因は口の中の病気です。多いのは歯周病ですが、むし歯、歯石が原因の場合もあります。消化器系や呼吸器系の病気も原因の場合もあります。

4 ストレスによる口臭

ストレスのある状態では、唾液を分泌する副交感神経が活動しにくくなり、唾液が出にくくなるため、口臭がきつくなります。

5 心理的口臭

口臭がないにもかかわらず、自分の口が臭うと思ってしまうことがあり、「口臭症」と呼ばれます。気になる場合は口臭専門外来を受診を。

歯周病が原因の口臭に注意!

病的口臭の主な原因は歯周病菌が口の中のたんぱく質を分解して出すガスです。このガスは食べ物が腐ったような臭いや生ごみのような臭いを発します。歯周病が悪化すると、歯周ポケットにたくさんの歯周病菌が潜み、歯みがきだけでは口臭が改善しません。このような場合は、歯周病の治療が大切です。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

小松菜の塩昆布和え

1人分 19kcal 塩分0.7g 調理時間 5分



材料 (2人分)

小松菜 ----- 1/2 把
塩昆布 ----- 2g
しょうゆ ----- 小さじ1

作り方

- ① 小松菜をさっと茹でて水にとってから、しっかり水気を絞り、5cmの長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布としょうゆで和える。

白菜としいたけのはるさめスープ

1人分 55kcal 塩分1.0g 調理時間 10分

材料 (2人分)

白菜 ----- 1枚 (120g)
にんじん ----- 1/4本 (40g)
しいたけ ----- 2枚
はるさめ ----- 20g
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1/2
塩 ----- 小さじ1/4
水 ----- 2カップ

作り方

- ① 白菜を3cm角、にんじんを半月の薄切り、しいたけを薄切りにする。
- ② すべての材料を鍋に入れ、蓋をして中火で8分ほど煮る。



脂を控えるためのポイント

食事から摂取した脂質量が多すぎて、エネルギーとして消費されずに余ってしまうと、肝臓で中性脂肪が合成されます。この中性脂肪もエネルギーとして消費されずに余ると、内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられてしまいます。さらに脂質の摂取量が多いと血液中のLDL(悪玉)コレステロールが増えて血管内部に付着し、その結果メタボリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。

食事は健康づくりの基本です。日頃の食生活から脂質のとりすぎがないかを見直し、改善していきましょう。

▶▶ 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し油を加えて炒めたものをたっぷりのせます。フライに比べて脂質を抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。

鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑える工夫をしています。

▶▶ 小松菜の塩昆布和え

茹でて和えるだけなので、炒め物に比べ脂質をほとんどとらずに野菜をおいしく食べることができます。昆布の旨味がポイントです。

▶▶ 白菜としいたけのはるさめスープ

白菜やしいたけなどカロリーが少なく、量がある野菜をたっぷり食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

温かい汁物には、心を和ませ過剰な食欲を落ち着かせてくれる効果も期待できます。

脂質をとりすぎないレシピ



鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

1人分 260kcal 塩分1.2g 調理時間 20分



材料 (2人分)

鶏むね肉 ----- 1枚 (200g、皮なし)
塩 ----- 小さじ1/4
砂糖 ----- 小さじ1/4

A パン粉 ----- 大さじ6
ごま油 ----- 小さじ2
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片
黒ごま ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/6
(粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)

ベビーリーフ ----- 適量
トマト ----- 1/2個

作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2〜3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 →



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.html>

「健康管理事業推進委員会」が 開催されました

当健保組合の中心的事業である健康管理事業を効果的かつ効率的に実施していくことを目的に設置された「健康管理事業推進委員会」が、令和5年11月に開催され、令和6年度の保健事業が検討されました。

令和6年度 任意継続被保険者の 標準報酬月額および日額

標準報酬月額	360,000円	
標準報酬日額	12,000円	(令和6年4月1日より)

東部ゴム健保へ加入を 協会けんぽに加入のゴム製品関連企業をご紹介します

当健保組合では、事業所の加入を積極的に促進しています。みなさまの関連企業または取引先の事業所で、当健保組合に未加入の事業所がございましたら、ご紹介いたしますようお願いいたします。

加入要件は、全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入しており、ゴム製品を主体とする事業(製造・販売)およびゴム原材料の販売を主体とする事業を行っている事業所です。また、当健保組合の加入事業所の関連会社、子会社、企業グループ会社であれば上記以外の業種でも結構です。

お問い合わせ先 **03-6447-2513**

医療費通知を 2月初旬に発送します

対象期間は、原則「令和4年12月診療から令和5年11月診療の1年分」です。実際にかかった医療費の確認や医療費控除の申請にご利用ください(令和5年12月診療分は含まれていないため、お手元の領収書等でご対応ください)。

また、マイナポータルの利用により医療費通知情報を確認することができますので、ご活用ください。

健康相談のご案内

当健保組合の関係団体である健保連東京連合会では、被保険者およびその家族を対象に、保健師が電話による相談を受け付けています。健診結果で気になることがあったときや、現在気になる症状があるとき、自分自身に合った正しいダイエット方法を知りたいなど、お気軽にご相談ください。

相談料 無料
受付時間 毎週水曜日 9:30~16:30
 (ただし12:00~13:00は除く)
利用方法 電話による相談
 TEL: **03-3357-6561** (相談室直通)
※保健師が保健指導等で外出している場合は対応ができません。

WEBウォーキング大会が開催されました

令和5年10月10日(火)~11月9日(木)の1か月間にわたり開催されたWEBウォーキング大会は、ご自身の都合のよい時間・場所で気軽に参加できることから、日頃の運動不足の解消や、社内コミュニケーションの活性化などを目的に多くのみなさまがご参加されました。おかげさまで、大いに盛り上がった大会とすることができました。

みなさまのご協力に感謝申し上げますとともに、来年度の同大会にもぜひご参加くださいますようよろしくお願い申し上げます。

- 参加賞 588名(平均5,000歩以上達成者)
 - 達成賞 210名(チーム平均12,000歩以上達成者)
- それぞれ、参加賞、達成賞として1,000円分のクオカードを進呈いたしました。

家庭用常備薬の 幹旋

1月10日から2月29日まで健保組合ホームページで家庭用常備薬の幹旋を行っています。花粉症関係のお薬のご用意もありますので、ホームページの「新着情報」をご覧ください。



インフルエンザ予防接種の ご案内

新型コロナウイルス感染症の感染対策が奏功した反面、多くの方がインフルエンザに対する免疫が低下しているそうです。

今年度は例年よりも早い段階でインフルエンザの患者が多い状態で推移していますので、早めの対策をお願いいたします。

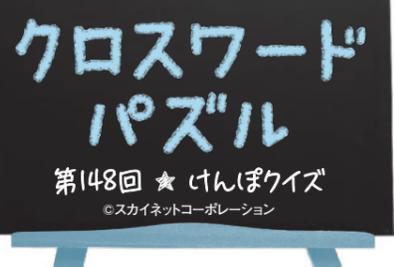
当健保組合では、本年度も被保険者・被扶養者を対象に、東振協との共同事業として「インフルエンザ予防接種補助」を実施しており、当健保組合からは年度内1人1回1,500円を限度として補助をいたします(ただし、補助が受けられるのは東振協と契約している医療機関での接種に限られますのでご注意ください)。

詳しくは、(一社)東振協のホームページ <https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html> をご覧ください。また、当健保組合のホームページに「インフルエンザ予防接種補助に関するQ&A」を掲載してありますので、そちらもご覧ください。



「健康企業宣言」の 参加事業所になりませんか?

健康企業宣言とは、企業全体が従業員の健康増進に取り組むこと(健康経営)を宣言して従業員の活力や生産性の向上等をめざし、一定の成果を上げることで「健康優良企業」として認定される制度です。「健康企業宣言 宣言の証」や「健康優良企業 認定証」の社内掲示や対外的な広報等を行うことで企業イメージの向上を図ることにもつながります。当健保組合では、参加事業所の積極的なサポートに努めさせていただきます。すでに数事業所が参加しております。ぜひ、みなさまの事業所もご参加くださいますようお願いいたします。



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

全部できたら二重ワクの4文字をABC順に読んでください。その言葉が答えです。

★タテのカギ

- ミカンが似合う暖房器具
- 和室で布団を収納するところ
- 「___の虎」と呼ばれた武田信玄
- チョウチンアンコウが生息する場所
- 雪が降り積もり、一面が___世界に
- 生徒からの___に先生が回答
- 以前と同じ状態
- 武士が持つのは刀、騎士が持つのは?
- ちりとりとセットで使う
- 医師や科学者が着る上着
- 童謡『雪』で、庭をかけたまるる動物
- 経験の___は問いません

★ヨコのカギ

- スケートはこの上を滑る競技
- ___器で部屋の乾燥を防止
- 「+」を使う___算
- 国会の椅子に座る人たち
- 手紙の最後に加える「PS」
- オンドリや白鳥はこの仲間
- 人気店の前にズラー
- マフラーを編むため、5玉購入
- 校内でみんなが見習うべき___生
- 片方の目をパチッ
- 12星座で水瓶の次
- シルクロード=___の道
- 睡魔に襲われ、ついウトウト...

- 応募資格 当健保組合の被保険者およびそのご家族に限ります(1人1枚)。
- 用紙・答えの書き方 通常ハガキに二重ワクの文字をABC順に記入してください。記入事項はこのほか①応募者の事業所名、②自宅住所、③自宅電話番号、④応募者氏名です。なお、白紙に答えと①~④を記入のうえ封筒に入れていただいても結構です。
- 送り先 〒107-0051 東京都港区元赤坂1-5-26 東部ビル4階 東部ゴム健康保険組合
- 締切 令和6年2月29日(木)必着
- 当選者の発表 記念品の発送をもってかえさせていただきます。
- 賞品 当選された10名の方に対し、記念品を直接お贈りします。
- 第147回の答え:ヘルシー

腰を鍛えて 腰痛を予防



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

背骨の両脇に沿ってついている^{せきちゆう きりつきん}脊柱起立筋は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床についたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

2 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、**1**に戻る。



POINT
しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。



息を吸う。
息を吐く。



骨盤の位置はキープしたまま、背中だけを丸める。

足は1と同じ。



股関節を軸に背中全体を倒してしまうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

腰(脊柱起立筋)のストレッチ

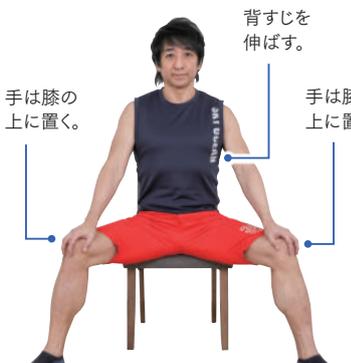
左右交互に3セット

1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上におく。

2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



POINT
骨盤を立てておく。



両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。



手で膝を外側に押しながら、背中を丸めていく。



背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。

