

けんぽだより WEINS



Vol.5



CONTENTS

マイナ保険証／組合会議員／読者プレゼント... 02

あなたの薬箱 06

人間ドック・被扶養者特定健診はもうお済みですか?... 05

熱中症から身を守ろう..... 07

当健保 HP は
コチラ



ご注意ください!

本年12月2日から 現行の健康保険証は発行されません

※ 12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

氏名変更や紛失があった場合でも保険証は発行できません。

それまでにマイナ保険証の登録をおきましょう。

医療機関でマイナ保険証の登録ができます!

STEP ①

顔認証つきカードリーダーに
マイナンバーカードを置く



STEP ②

マイナンバーカードを保険証
として登録するボタンを選択

マイナンバーカードを
保険証として
登録しますか?

登録せずに終了

登録する

STEP ③

登録完了!



※カードリーダーによって表示される画面が異なります。

※申込完了までに時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得のタイミングが異なる場合があります。

議員	議員	議員	議員	監事	理事	理事	理事
佐藤 浩人	松尾 悟	新堂 智康	光井 良	杉生 直樹	松浦 良彦	佐藤 哲男	角田 裕之

互選議員

議員	議員	議員	議員	監事	理事	常務理事	理事長
間島 努	一井 誠二	斉藤 薫	印出 和憲	矢島 一豊	宮原 漢二	早川 肇	宮原 郁生

選定議員

任期
令和6年6月30日から
令和8年6月29日まで

第31期 組合会議員

ご愛読プレゼント

「熱中症対策・応急措置セット」を先着 30 名様にプレゼントいたします。

熱中症予防の予防・対処法は7ページをチェック!

先着 30 名様に
プレゼント!

応募方法

「健保マイポータル」にログインし、
「申請書」よりご応募ください。

締切

7月15日(月)まで

応募は
こちらから



賞品

熱中症対策・
応急措置セット





令和6年度健保組合予算早期集計結果

健保組合の約9割が赤字、平均保険料率は過去最高に

●●●●●
保険給付費、高齢者拠出金が増加
前年度に続く大幅な赤字に

経常収入9兆53億円(前年度比3891億円増)に対し、経常支出9兆6631億円(同4848億円増)となり、健保組合全体で経常収支差引額は▲6578億円の赤字が見込まれています。前年度に続き2年連続の大幅な赤字で、赤字組合数は1194組合(同103組合増)で全体の約9割、赤字額は956億円拡大しました。

保険給付費は令和4、5年度の医療費の高い伸びや著しい変動が懸念材料となり、5兆756億円(同2945億円増)と例年に比べ高めの見込みとなっています。また、高齢者拠出金は団塊の世代が75歳に到達する影響により、3兆8774億円(同1701億円増)となりました。高齢者拠出金のうち、前期高齢者納付金は1兆6003億円(同866億円増)、後期高齢者支援金は2兆2769億円(同835億円増)と、それぞれ大

く増加しています。

保険料収入は8兆851億円(同3811億円増)が見込まれます。被保険者数の堅調な伸びとともに、賃金引上げの追い風・効果が反映された結果となっています。

平均保険料率は令和元年度(新型コロナウイルス感染症拡大前)に比べ標準報酬月額、標準賞与額が回復・改善にあること、また、被保険者数が過去最高となるなど、保険料収入にとってプラスとなる好材料が多いものの、9・32%(同0・05ポイント増)で過去最高となりました。

収支均衡に必要な実質保険料率は10・27%(同0・17ポイント増)、料率を引き上げた健保組合は150組合(同15組合増)、協会けんぽの平均保険料率(10・00%)以上の料率を設定している健保組合は333組合(同20組合増)で全体の24・6%に達しており、現役世代の負担がますます増加しています。

●●●●●
高齢者拠出金の増加は続く

保険料収入は3年ぶりといわれる令和6年春闘の高い回答結果が反映されていないことや、保険給付費の伸び率が鈍化していることからプラス要因は見込めるとしています。1%の賃上げは800億円程度の保険料収入に相当するとしていますが、赤字の解消に至ることは考えにくく、高齢者拠出金の増加も続いており、全体として厳しい収支状況は続いています。

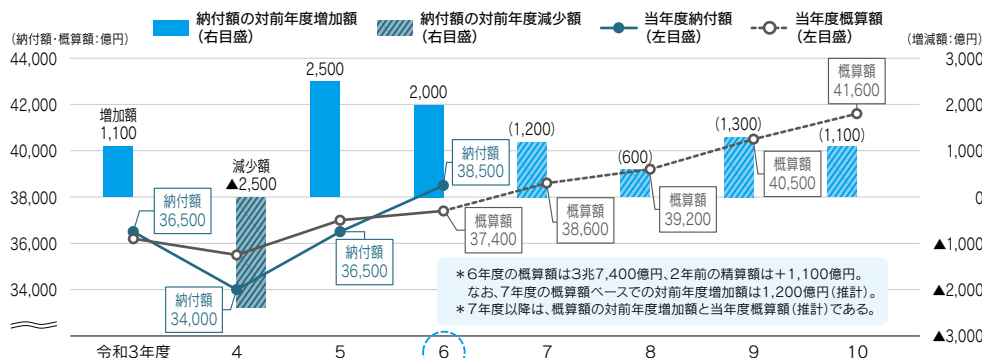
令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、令和7年まで後期高齢者と高齢者拠出金が急激に増加していきます。その後、ペースは鈍化するものの高齢者の増加は続き、高齢者拠出金も増え続ける見通しです。さらに、支え手となる現役世代は減少していくことから、現在の制度の維持は極めて困難な状況になります。

現役世代の負担を軽減し、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に向けた改革は急務です。

健康保険組合連合会(以下健保連)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、約9割の健保組合が経常収支で赤字、全体の経常収支は▲6578億円の赤字の見通しで、平均保険料率は過去最高となることがわかりました。

※予算データの報告があつた1353組合の数値(令和6年3月22日時点)をもとに、4月1日時点に存在する1379組合の財政状況を推計。

高齢者拠出金の動向と見通し(粗い試算)



1)加入者数と標準報酬総額(令和6年度概算額ベース)を固定したごく粗い試算である。
2)当年度納付額=「当年度概算額」+「2年前の精算額」(*2年前の精算額=「2年前の確定額」-「2年前の概算額」)
3)納付額の対前年度増加(減少)額=概算額の対前年度増加(減少)額+「2年前の精算額-3年前の精算額」

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。



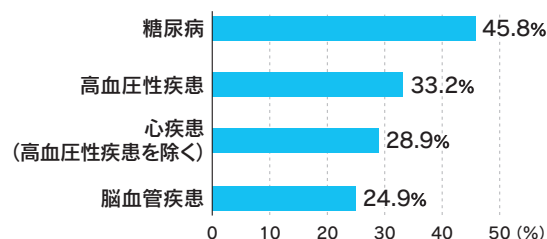
生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

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



人間ドック・ 被扶養者特定健診は もうお済みですか？

令和6年4～12月の間に、3つの健診の中から1つ受診可能

健診名	本人負担	健診機関	手続き	基本健診以外
被保険者・被扶養者 ①人間ドック (35～74歳)	基本健診 20,000円	健保の契約健診機関	本人が健診機関に 直接申込	5大がん無料 (大腸がん・胃がん・ 肺がん・乳がん・ 子宮頸がん) ※その他有料あり
被扶養者のみ ②施設健診 (40～74歳)	基本健診 無料	集合契約 Aタイプ・Bタイプ	健保に受診券発行依頼 ※健保マイポータルで申込	なし
被扶養者のみ ③巡回健診 (40～74歳)	基本健診 無料	会場集合型 (ホテル・文化会館・ 公会堂・市民会館など)	興味がある方、 施設健診と比較したい方も 健保に資料を請求 ※健保マイポータルで申込	大腸がん無料 ※その他有料あり

いずれの健診も特定健康診査の内容が含まれています。
詳しくは、当健保組合ホームページまで



注 意

「被扶養者資格」を喪失された方は、対象外となりますのでご注意ください。

トヨタウエインズグループ健保 加入者の皆様へ

お薬のオンライン相談・購入がご利用いただけます！



あなたの薬箱

加入者のみなさまが、日常の健康管理や応急処置等に対応いただくため、家庭用常備薬等を斡旋しております。

「セルフメディケーション」(軽度な身体の不調は自分で手当てする)を推進するにあたり、一定の健保補助額も導入しております。

point

01



**おすすめの医薬品を
検索・表示！**

体質や症状を選択すると
おすすめの医薬品が
確認できます！

point

02



自分でいつでも買える！

病院で処方される薬と
同一有効成分の
市販薬も購入できます！

point

03



**お薬選びで迷ったら！
薬剤師にLINEで相談！**

お薬に関するお悩みに
経験豊富な薬剤師が
お答えします！

OTC 医薬品対象

利用期限: 2025 年3 月末

**2,000 円分のクーポン
プレゼント!!**

クーポンコード
t263p

病院でもらえる薬と同一有効成分のお薬も取り扱いしています！

スイッチOTC医薬品って？

スイッチOTCとは、医療用
医薬品として用いられた
成分が、OTC医薬品に
転換(スイッチ)され
た医薬品のこと
です。

たとえば…



スイッチ!

ロキソニンS
第1類医薬品

スイッチ!



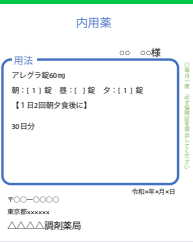
ヒルマイルドクリーム
第2類医薬品

QRを読み込んで
アクセス！



薬剤師にLINEで相談

病院でもらっている薬と
同じ成分の薬ってありますか？



処方薬のお薬袋やお薬の説明書などに
書かれている薬の名前から、
有効成分が同じ OTC 医薬品をご紹介します。

飲んでいるお薬の写真を
撮って送っても OK !

詳細は、あなたの薬箱を
ご確認ください

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

のびのびの暑さを
感じていなくても
こまめに水分補給
※塩分も意識！

● 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

吸湿性や通気性の
よい衣服の着用



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

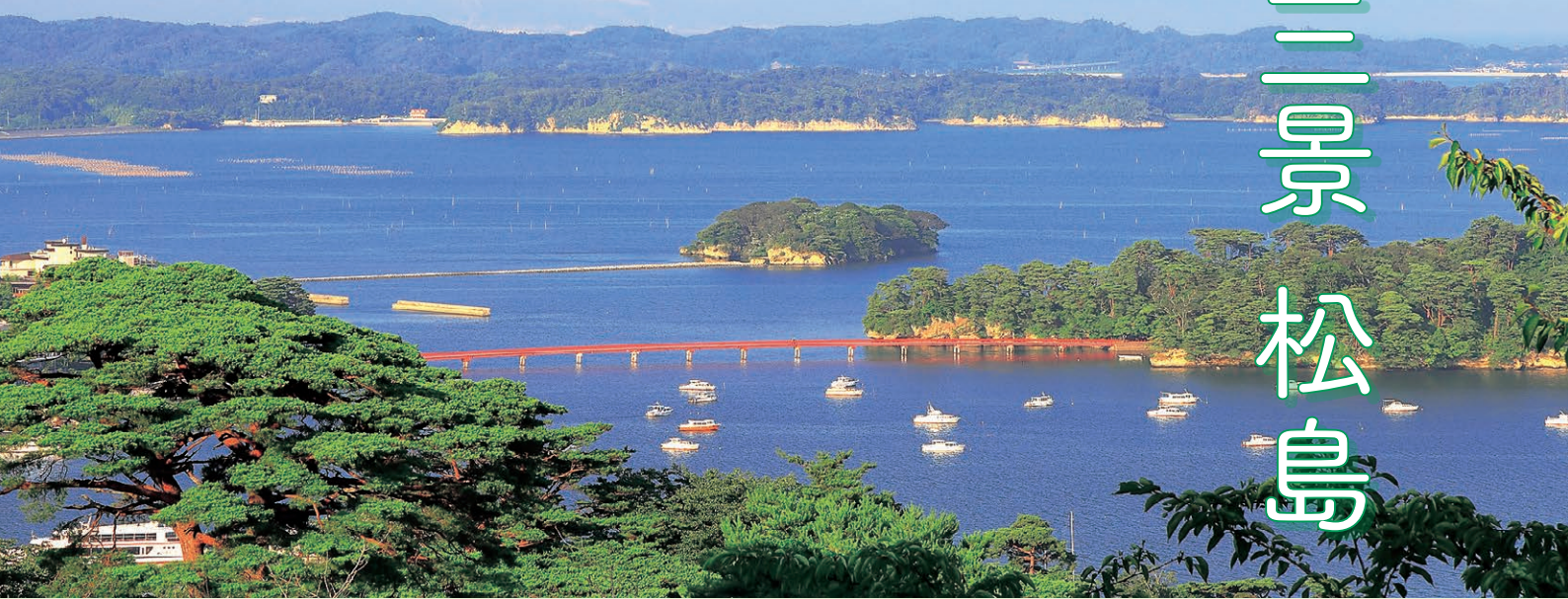
熱中症予防情報サイト

<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、広島宮島の三つを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、今なお、この地の魅力を高めている。

日本三景 松島



松

島海岸駅を出発し、最初に雄島^{おしま}へ向かう。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、隣にある観光桟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だ。

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^{ずいがんじ}に向かう。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^{えんつういん}は、若くして亡くなった政宗の嫡孫^{ちやくそん}・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺^{ぼだいじ}だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入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^{さいぎょう}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。

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。

INFORMATION

アクセス



JR 仙石線
松島海岸駅下車

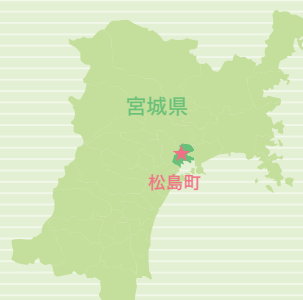
HPはコチラ



一般社団法人松島観光協会

[松島海岸レストハウス]

④ 9:00～16:00
(12～3月は15:30まで)
⑥ 022-354-2618



▶ 瑞巖寺

(松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禅宗寺院で、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) ▶



塩釜水産物仲卸市場



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。

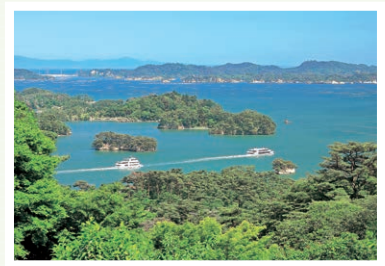
※詳細はHPをご覧ください。
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>



購入した魚介類で作る「マイ海鮮丼」が人気。

ひと足 Sightseeing のばして

❗ 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。



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方

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を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。



通勤中や仕事中にけがをしたら、≫ 労災保険で受診を



業務中に転んで足首をねんざしました。健康保険で病院を受診すればいいですか？

業務中のけがは、労災保険の適用です。病院にかかる際は労災であることを必ず申し出てください。労災指定病院では、原則として自己負担はありません

※通勤災害は初回の休業給付から200円減額あり。



労災指定病院以外にかかった場合は

まず、**全額を立て替えて支払い**、
後日、**労働基準監督署へ請求する**※と、払い戻しを受けることができます ※事業主の証明等必要書類あり。



こんなときは労災です

▶ 通勤中＜通勤災害＞



- 出勤途中に駅の階段で転んでけがをした



- 帰宅途中に夕食の買い物をして、通勤経路に戻った後にけがをした

※通勤とは、『「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復すること』と定められています。帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められます。

▶ 仕事中＜業務上災害＞



- 仕事中※や仕事の準備中、後片付け中にけがをした

※テレワークを含む



- 仕事中にトイレにいたり、給湯室に飲み物を取りにいたりする途中でけがをした



- 出張中にけがをした（私的な行動は除く）

労災なのに健康保険を使って医療機関を受診して医療費を支払ってしまったら、すみやかに健保組合と医療機関にご連絡ください

労災保険に関する
お問い合わせ



ろ う さ い
0570-006031

受付時間

8:30～17:15

(土・日・祝日、年末年始を除く)

お近くの労働局・労働基準監督署または「労災保険相談ダイヤル」へお問い合わせください。



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

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



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://dougahfc.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

- 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。
- 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

- パプリカは7～8mm 幅の細切りにする。
- 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てしまわないよう、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。脳の自律神経の中樞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

②7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、暑くなっても就寝中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、ちょうどよい温度になります。



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^{ヘモグロビンエーワンシー}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です。

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、

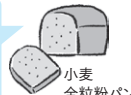
がんのすべてにおいて死亡リスクが低下することがわかっています。とくに糖尿病による死亡リスクは、1日90gの全粒穀物の摂取で約半分にまで減少します。

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⁺ 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取り除く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。

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！



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)



NG

足を高く上げようとして、腰が反らないように注意！

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

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！