

健保だより

2022-10

117号

FUJI 健康保険組合 知立市山町茶碓山19番地 TEL (0566) 82-9851 FAX (0566) 82-9857

ホームページ <https://www.fujikenpo.or.jp/>



- 2021年度決算をお知らせします
- ウォーキングで生活習慣病を予防しよう!
- 健康づくり教室・歯科健診・PepUp 他

- 放置しちゃダメ! 重症化を予防しよう!! 「高血圧と脳卒中」
- ポリファーマシーに注意しよう
- 毎月引かれる保険料 どうやって決めてるの?



運動不足は歩いて解消！

ウォーキングで生活習慣病を予防しよう！

運動は英語で「マジック・ピル（魔法の薬）」とも呼ばれるほど、健康によい影響を与えます。運動というとランニングや筋トレが頭に浮かぶかもしれませんが、ウォーキングも立派な運動で、生活習慣病の予防など、さまざまな健康効果があることがわかっています。



\\ ウォーキングの健康効果 //

▶▶ 血圧を下げる

ウォーキングをはじめとする有酸素運動には、血管を広げて血圧を下げる働きをもつ一酸化窒素(NO)の分泌を促す効果があります。

習慣的な有酸素運動を継続することで、**最高血圧3.5mmHg・最低血圧2.5mmHg低下、高血圧患者では最高血圧8.3mmHg、最低血圧5.2mmHg低下した**という報告もあります*。

*厚生労働省「e-ヘルスネット（高血圧症を改善するための運動）」より

▶▶ 血糖値の改善

血管を傷つけ、動脈硬化の原因となる「血糖値スパイク」。食後の血糖値の乱高下のことで、運動不足で筋力が少ない人ほどリスクが高いとされています。

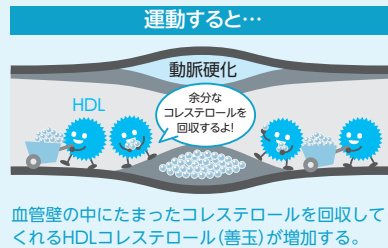
血糖値スパイクの予防には、糖分を控えることや、まずは野菜から食べる「ベジファースト」などに加え、食後15～30分してから15分程度のウォーキングを行うことが効果的です。

また、ウォーキングを継続すると、インスリンが働きやすい体質になり、糖尿病予防にもつながります。

▶▶ 脂質異常症の予防・改善

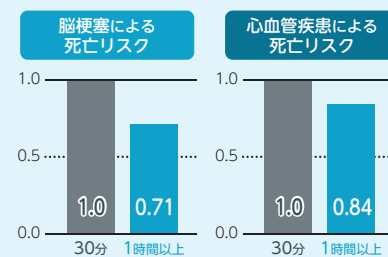
脂質異常症とは、血液中の脂質（コレステロールや中性脂肪）が増え過ぎた状態のことで、動脈硬化を進め、脳梗塞や心血管疾患のリスクを高めます。

予防には、食生活の改善や禁煙も不可欠ですが、ウォーキングなどの有酸素運動は、中性脂肪を減らし、HDLコレステロール（善玉）を増やすなど、血中脂質の改善に効果的です。



▶▶ 脳梗塞・心血管疾患の予防

毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較した国内の研究*では、1時間以上歩く人は、脳梗塞による死亡リスクが約3割減少、心血管疾患による死亡リスクが約2割減少することがわかっています。



*J Am Coll Cardiol. 2005を参考に作成

1日8,000歩を目標にしよう！

高血圧や高血糖、脂質異常などを予防するために理想的な身体活動量は「1日8,000歩、そのうち中強度の歩行（速歩き）を20分」とされていますので、無理のない範囲で、1日8,000歩をめざしましょう。

ただし、ウォーキングは継続することが最も大切です。運動習慣がまったくない人は、初めから歩数や強度にこだわらず、まずは継続することを目指しマイペースに歩くことから始めましょう。

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

出典：中之条研究（群馬県中之条町の65歳以上の全住民である5,000人を対象に行われている日常の身体活動と病気予防の関係についての調査研究）

FUJI健康保険組合 2021年度決算をお知らせします

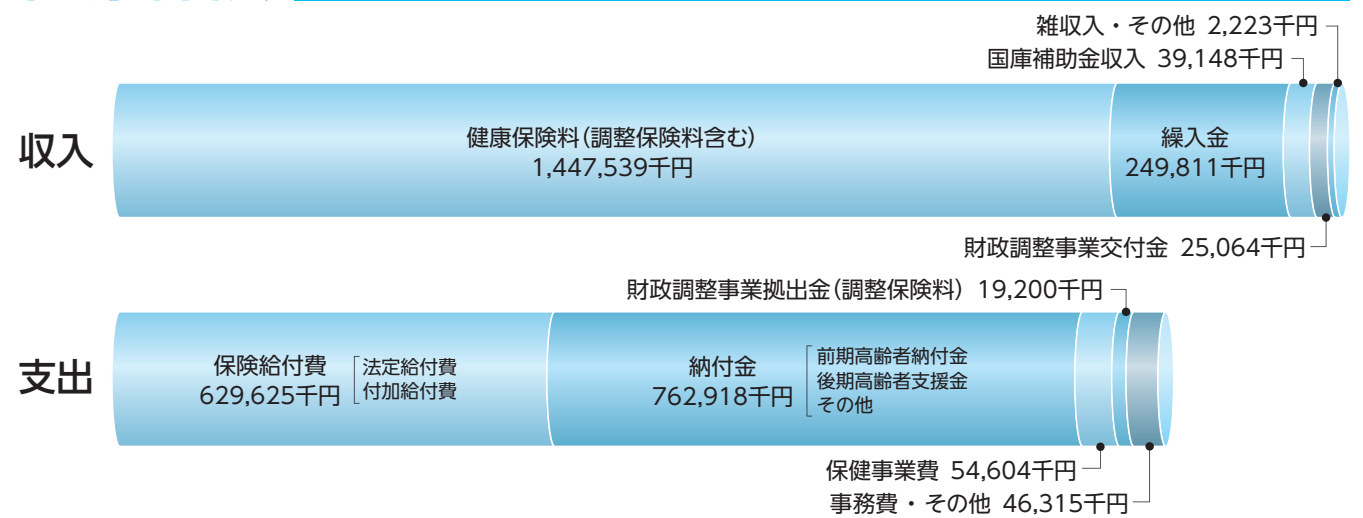
健康保険は、収入総額17億6,378万5千円、支出総額15億1,266万2千円で、収支差引額2億5,112万3千円を積立金として留保しました。介護保険は、前回お知らせしたとおり赤字続きを解消するため、2022年度から保険料率を引き上げました(1.4%→2.0%)。

残暑も和らぎ、ウォーキングに最適な季節となりました。左ページを参考に、ウォーキングの効果を実感しながら心と体をリフレッシュしましょう。その他にも、当健保組合は皆様とご家族の健康づくりに役立つ保健事業を提供していますのでご活用ください。

健康保険法が制定されてから100年が経ちました。人生100年時代、皆様とご家族が健やかにお過ごしいただけるよう、健保組合は今後も「安心」と「健康への気づき」を提供してまいります。

なお、「健保だより」は本号より電子化しました。また、インフルエンザ予防接種の補助金も電子申請に変更しますので、ご協力ください。

健康保険 2021年度収入支出決算

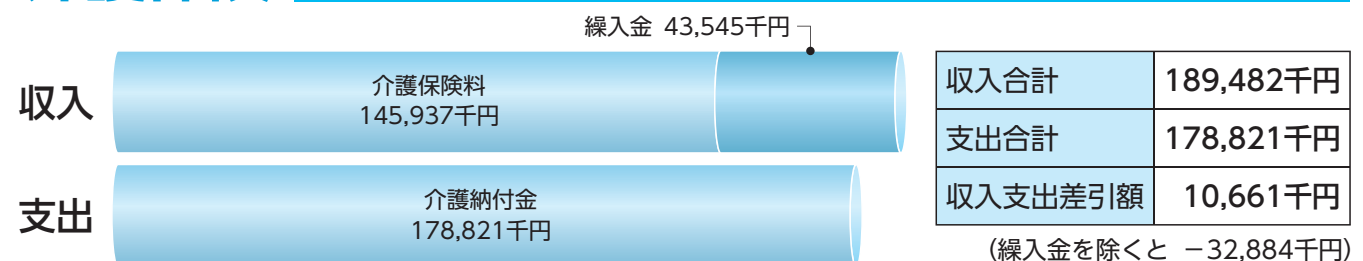


収入合計	1,763,785千円
支出合計	1,512,662千円
収入支出差引額	251,123千円
経常収支差引額	△57,162千円

決算の基礎となった数値(3月末)

●被保険者数	2,108人	●平均年齢	42.87歳
男	1,793人	男	43.20歳
女	315人	女	40.99歳
●平均標準報酬月額	418,815円	●前期高齢者加入率	1.34%
男	440,804円	●健康保険料率	千分の98.00
女	286,658円	事業主	千分の52.92
		被保険者	千分の45.08

介護保険 2021年度収入支出決算



決算の基礎となった数値(3月末)

●介護保険対象	40歳～64歳の加入者(被保険者+被扶養者)	1,906人	●介護保険料率	千分の14.00
	40歳～64歳の被保険者	1,304人	事業主	千分の7.56
●平均標準報酬月額		478,298円	被保険者	千分の6.44
				(2022年度は千分の20.00)



健康管理webツール 「PepUp(ペップアップ)」を活用しましょう!

- 「健康年齢」が更新されていますのでぜひご覧ください。(2022年度の健診が受診済みの方)
「健康記事」は随時更新されています。健康管理にお役立てください。
- 「医療費のお知らせ」に記載されている各項目の詳細は下記ページで解説していますのでご参照ください。
<https://www.fujikenpo.or.jp/outline/expense.html>
「ジェネリック差額通知」(対象となる方のみ)では薬剤費の節約をご提案しています。

予告

PepUp内で記録をつける「体重測定チャレンジ」を計画しています。
指定の期間にPepUp内にある「日々の記録」に体重を入力(記録)するとPepポイントがたまります。
申し込み方法などの詳細は「健保HP」や「PepUp健保からのお知らせ」等でご案内します。
ぜひご参加ください。

健康相談アプリ「クリンタル」は 登録しましたか?



医療機関を受診すべきか迷ったり、健康に関して気になることがあった際にご活用ください。
必要なときに利用できるよう、まずは登録しておきましょう。

登録サイトはこちら https://clintal.com/users/sign_up

- (例) ・「健診結果で気になることがある」「何科に行くべき?」「気になる症状がある」ときなどは ➡ **チャットボット**
・チャットボットで解決できなかった場合や、直接相談したいときは ➡ **健康相談チャット(看護師)**
(言葉で伝えにくい症状も、写真を添付して伝えることができるので便利です。)
・がんや重篤な病気などと診断されたときや、病気ごとに治療実績が豊富な医師や病院を紹介してほしいときは
➡ **医師紹介サービス**





App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

iPhone「App Store」または
Android「Google Play」で



会員登録時に『法人会員』を選択し、
下記“法人コード”を入力してください。

『clintal』は、株式会社JMDCが提供する健康相談サービスです。

早めに予約を
しましょう

ストップ・インフルエンザ キャンペーン

予防接種実施者に対し、ひとり2,000円まで補助します。
接種期間：2022年10月1日(土)～2022年12月31日(土)



NEW!

今年度からインフルエンザ予防接種の補助金申請は PepUp内で実施する方法に変わります。

手順の概要

PepUp内メニュー「各種申請」に必要事項を入力し、領収書の写真を添付して登録(申請)します。
詳細な手順は「健保HP」や「PepUp健保からのお知らせ」等でご案内します。

健康づくり教室

あいち健康プラザ(東海市東浦町)

参加者募集中

採血・身体測定だけでなく、体力測定や歯科健診、骨密度測定も実施します。
12,450円のコースが無料で受けられます(昼食付)。

対象：被保険者・被扶養配偶者

一日健康づくり教室

申込期限：10月12日(水)
開催日：11月5日(土)

日帰りマイプラン

一日健康づくり教室へ個人で参加するプランです。
開催日：毎月 水曜・金曜・土曜



■プログラム内容■

午前・問診・食習慣チェック

- ・メディカルチェック(採血・尿検査・身体測定・血圧・安静時心電図・負荷心電図・歯科健診・骨密度)
- ・体力チェック(柔軟性・平衡性・敏捷性・脚筋力)
- ・昼食は特別ヘルシーランチを食べて栄養体験

午後・歯みがき指導・健康づくり運動の実践

- ・ご自分の当日の検査結果を見ながら説明講義

申込用紙はこちら

https://www.fujikenpo.or.jp/news/res/file_10492_0.pdf

歯科健診

口の中の状態が全身の健康に影響することがわかってきました。
また、しっかり噛んで食べることは認知症予防にもつながります。
年に一度は歯科医のチェックを受けましょう。

健診方法は2種類あります。(どちらか一方を年度内ひとり1回利用できます。)

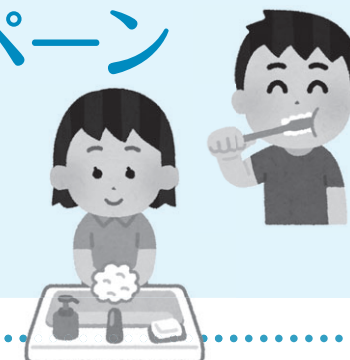
- ◆愛知・岐阜・三重・静岡県歯科医師会加盟の歯科医院で受診する方法
- ◆ファミリー歯科健診(集団)で受診する方法(案内チラシは10月上旬に配付します。)



つよい子になるぞ!! キャンペーン

手洗い・うがい・歯みがきを習慣づけて、元気な子になっちゃおう!
がんばった子にはプレゼントを差し上げます。

対象：2016年4月1日～2021年3月31日生まれの未就学児
実施期間：2022年10月1日(土)～2022年12月31日(土)



NEW!

常備薬の斡旋

常備薬の斡旋の申し込みがweb上からもできるようになります。
詳細は10月の案内時にお伝えしますのでぜひご活用ください。



脳卒中の主なリスク

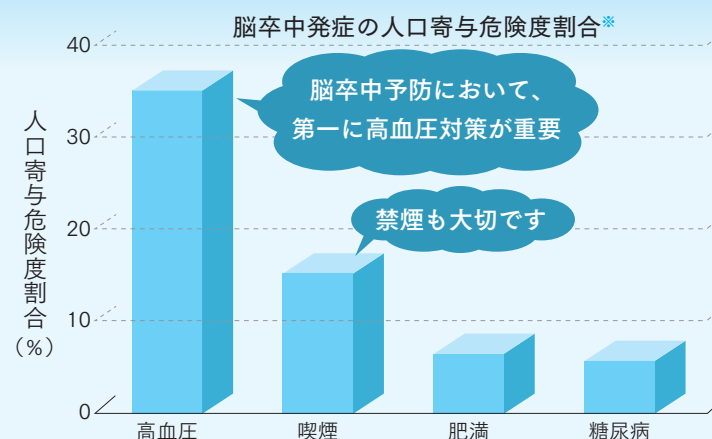
● 高血圧

脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣の見直し（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率についてーリスク因子による個人の脳卒中発症の予測システムー」より

※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすことができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



● 喫煙

● 肥満

● 糖尿病

● 脂質異常症

● 過度の飲酒

● 運動不足

● 不整脈（心房細動）

心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。

● 男性

● 高齢者

など

国立がん研究センターの脳卒中リスクチェックをやってみよう！

（直近の健診結果を）
ご用意ください

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>



高血圧を予防・改善する生活習慣

1 減塩・食事

🔍 重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味を確かめながら使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

● 参考 ●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使っておいしさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら

<https://www.ncvc.go.jp/karushio/>



🔍 カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。

※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

🔍 血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。



放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！

高血圧と脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。

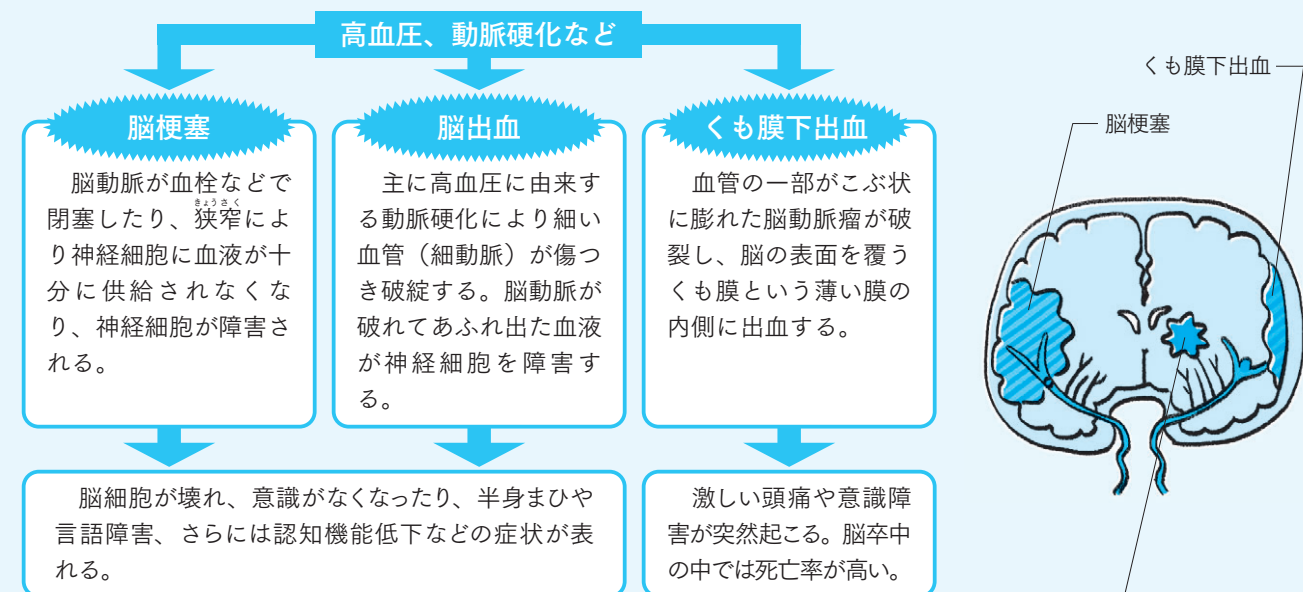
脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位※となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。 ※要介護度4、5の場合

この検査項目に注意！

血 圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧） 85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧） 90mmHg 以上	

脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧が最大の原因です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。

早く治療を開始することで後遺症が軽くなる場合があります。

山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残る、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。



長岳寺 鐘楼門

紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山

山の辺の道は、桜井市、海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたといわれている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。大神神社は、大物主大神の子孫をまつり、狭井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は、大和平野の眺望スポット。さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としては、わが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇

神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、みかんや干柿などが売られている。のどが渇いたら小腹がすいたりしたら気軽に頻張ることができ、ありがたい。

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。



ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)

「大和は 国のまほろば たたなづく 青がき 山ごもれる 大和し 美しい」

Sightseeing ちよっと寄り道



ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。



INFORMATION

- JR 万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車
- 京奈和自動車道「木津 IC」から約40分
- 桜井市観光協会
☎ 0744-42-7530
🌐 <https://sakurai-kankou.jimdo.com/>
- 天理市観光協会
☎ 0743-63-1242
🌐 <https://kanko-tenri.jp/>

※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等でご確認ください。

大神神社と摂末社 (一部)

ご祭神は三輪山の物主大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



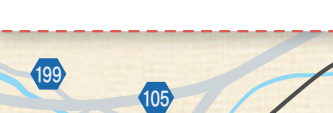
◆ 拝殿
寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。
☎ 0744-42-6633



◆ 大直禰子神社
三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。



◆ 狭井神社薬井戸
三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。



◆ 檜原神社
天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。



三輪そうめん



奈良時代、大神神社神主の次男殺主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。





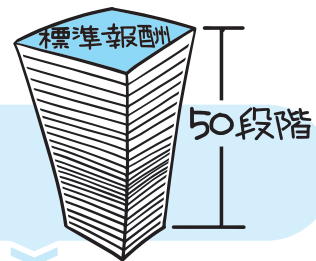
毎月引かれる保険料

どうやって決めるの？

毎月の給与から引かれる（控除される）保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。

$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬} \times \text{保険料率}$$

標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したもの。1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。



1年に1回、必ず見直されます 定時決定

毎年4～6月の給与をもとに、7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



変動があった場合も、見直されます 随時改定

昇給や降給で3ヵ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを随時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4ヵ月目に適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。
※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です（被保険者の申し出が必要です）。

標準報酬は、傷病手当金、出産手当金などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。

標準報酬が上がると毎月の保険料も上がることになりますが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

引かれている保険料、実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。

なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わり、脱退月の保険料は引かれません。※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。



たくさん/
Poly

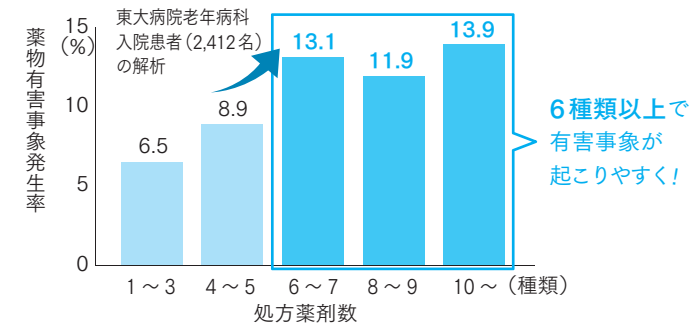
+

薬/
Pharmacy

ポリファーマシーに注意しよう

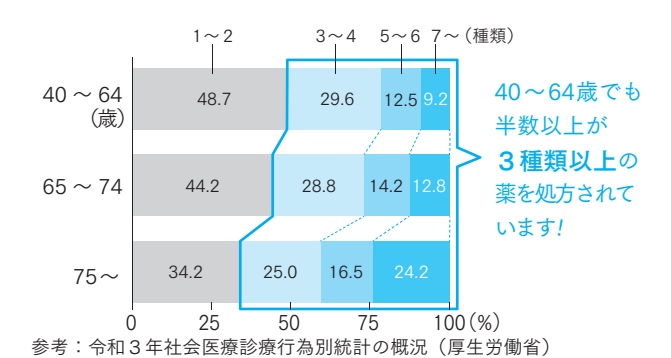
ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

●薬が増えると有害事象が増える



参考：Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2

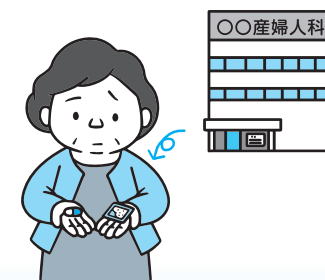
●歳とともに薬が増える（院外処方）



どんなときにポリファーマシーが起こる？

例1

持病の悪化を招く薬が処方されるとき



女性ホルモン剤で持病の脂質異常症が悪化

例2

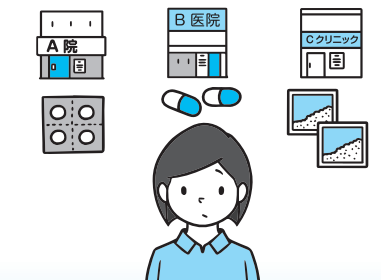
のみ合わせの悪い薬が処方されるとき



相互作用で不整脈が悪化

例3

複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき



過剰服用によって健康被害が発生

ポリファーマシーをこうして防ごう！

- ☑ かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- ☑ 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- ☑ 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する



- ☑ 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- ☑ 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- ☑ サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える



薬が10錠余っています

「ずっと使っている薬」にもご注意を！

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。



レシピ開発
今村 結衣（管理栄養士）
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal／食塩相当量 1.7g

材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	-----	1 枚	さつまいも（1cmの輪切り）	-----	1/2本（100g）
A 粒マスタード	-----	大さじ 1/2	玉ねぎ（6等分のくし形切り）	-----	1 個
はちみつ	-----	大さじ 1/2	しめじ（大きめにほぐす）	-----	1/2 パック
しょうゆ	-----	大さじ 1	しいたけ（薄切り）	-----	3 個
オリーブオイル	-----	大さじ 1/2	ミニトマト	-----	5 個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに 1 の鶏もも肉と A を合わせて 15 分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に 2 と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで 30 分焼く。



栄養メモ

きのこやさつまいもには、**食物繊維**が豊富に含まれています。**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第で**おいしさ**が**変化する楽しい野菜**です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかに、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。**レモン汁**や**マスタード**など**酸味のある調味料と組み合わせると**、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、つつい食べ過ぎてしましますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。

秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

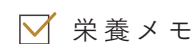
1人分 592kcal／食塩相当量 1.7g

材料（2人分）

生鮭	-----	2 切れ	塩	-----	小さじ 1/2
白ワイン（鮭用）	-----	小さじ 1	白ワイン	-----	大さじ 1
オリーブオイル	-----	大さじ 1/2	パスタ（乾燥 1.6mm）	-----	160g
にんにく（輪切り）	-----	1 かけ分	小麦粉	-----	大さじ 1
A しめじ（手でほぐす）	--	1/2 パック	レモン（いちょう切り）	-----	1/8 個
玉ねぎ（薄切り）	-----	1/2 個	豆乳（無調整）	-----	200mL
キャベツ（短冊切り）	-----	30g	パセリ	-----	適量
れんこん（いちょう切り）	---	1/3 節	黒こしょう	-----	適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1 の鮭、A を入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3 に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。



栄養メモ

レモンや**にんにく**、**パセリ**、**黒こしょう**など食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、**豆乳**で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>



● タバコの誤解 Q & A

Q 加熱式タバコでも禁煙したほうがいいのか？

高血圧なので禁煙外来をすすめられました。
でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫よね？

A 禁煙を
おすすめします！

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。

加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。

すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）200以上」があります。加熱式タバコでブリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。

タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

スティック1本を
紙巻タバコ1本として換算

タバコ葉の入ったカプセルやポッドに気体を通過させるタイプ

1箱を紙巻タバコ20本として換算

参考：日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

歯の健康を守ろう！

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきることができないのです。

歯ブラシ＋歯間清掃用具の併用を！

毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- **デンタルフロス**…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- **歯間ブラシ**…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ
とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしなが、歯と歯の間に
入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしなが糸を外します。

歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

Health Information

話題の健康情報

10月から 紹介状なしで大病院を受診したときの 定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。

いきなり大病院に行かず、
まずはかかりつけ医を
受診しましょう

定額負担を徴収
する責務がある
医療機関の拡大

定額負担額の
引き上げ

《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

● 9月まで		● 10月から	
計8,000円が患者負担		計9,400円が患者負担	
定額負担 5,000円		定額負担 7,000円	
患者負担 3,000円	健保組合の給付 7,000円	患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円
保険給付の範囲		控除 2,000円	

令和4年10月からの定額負担	
対象病院	・ 特定機能病院 ・ 地域医療支援病院 （一般病床200床以上に限る） ・ 紹介受診重点医療機関 （一般病床200床以上に限る） ※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる
新たに追加	
定額負担額	初診 医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に 再診 医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に
保険給付範囲からの控除	外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者（あえて紹介状なしで受診する患者等）の初診・再診について、以下の点数（額）を保険給付範囲から控除 初診 医科 200点（2,000円） 歯科 200点（2,000円） 再診 医科 50点（500円） 歯科 40点（400円）

※徴収する最低基準の額

Health Information

質のよい睡眠をとるために

寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所で体を支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからです。「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



いびきのメカニズム

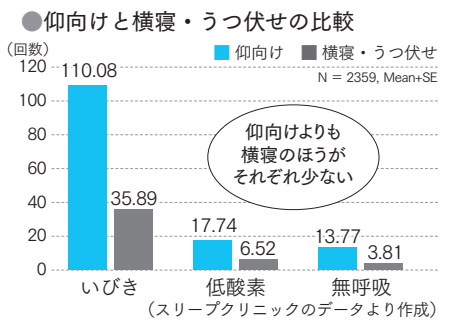
鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができて、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。

いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。

なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。





楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ！

指導・監修

トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー

健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を経由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹 &
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸 & 肩

胸肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

