

# 健保だより

2023-4

118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/>



- 2023年度予算をお知らせします
- HPではさまざまな情報を発信しています
- 2023年度 健保年間カレンダー
- 血糖負債をためない生活術
- 薬の処方で変わる医療のねだん
- SOSを出すことができない生真面目リーダータイプ



FUJI健康保険組合HPでは  
さまざまな情報を発信しています。  
ぜひご利用ください!

役立つ情報が  
満載!



<https://www.fujikenpo.or.jp/>



リンク集 | サイトマップ | 個人情報保護 | お問い合わせ

FUJI健康保険組合

Google 検索 検索 文字サイズの変更 小 中 大

組合案内 / 新着情報 / 健康保険について / 健保の給付 / 保健事業 / 各種手続き / よくある質問

申請書式類  
各種申請書式

PepUp 登録・ログイン  
あなたの健康を楽しく  
しっかりとサポート

健康相談  
アプリ

健保連公式  
Twitter

女性の健康  
支援サイト

健康ウォーク

ラフォーレ  
マリオット

健康づくり  
教室

接骨院・  
整骨院の  
かかり方

健保だより

がん対策推進  
企業アクション  
ニュースレター  
(毎月更新)

新着情報

| 新着情報         | 健診・健康づくり   | 保養施設 | その他 |
|--------------|--|------|-----|
| > 2023.03.28 | NEW ラフォーレ倶楽部 2023夏のご予約受付開始のご案内                             |      |     |
| > 2023.03.23 | 【健保連】アニメーション動画『健康保険劇場「健と保」第2弾 公開のお知らせ                      |      |     |
| > 2023.03.13 | ラフォーレ倶楽部メールニュースvol.200~WEB・アプリにて2023年夏季予約受付中!              |      |     |
| > 2023.03.10 | ラフォーレ倶楽部 季節のおすすめ情報「コートヤード・バイ・マリオット 白馬」京都 料理旅館 花楽 ご優待料金のご案内 |      |     |
| > 2023.03.07 | 「女性の健康週間」みんなで正しく学ぼう 女性の健康のこと                               |      |     |
| > 2023.03.02 | 第90回 組合会会議録を掲載しました   |      |     |

お知らせ一覧

手続きから探す

| 給付から探す | 用語から探す  |
|--------|---------|
| 保険証の紛失 | 引越・転動   |
| 産休     | 結婚      |
| 死亡     | 家族の加入   |
| 立て替え払い | 退職      |
| 休職     | 出産      |
| 交通事故   | 医療費が高額に |

新着情報

シーン別  
手続き

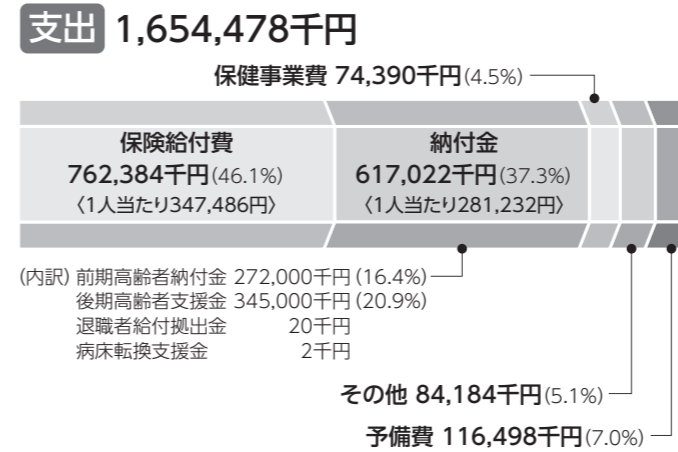
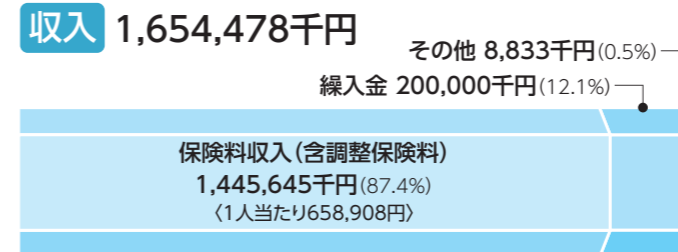
## 2023年度予算をお知らせします

2月21日に開催された組合会において、当健保組合の2023年度予算と事業計画が承認されました。団塊の世代全員が75歳以上の後期高齢者となる2025年を控え、高齢者医療制度を支える納付金支出のさらなる増加が予想されます。健保組合の運営は今後も厳しい状況が続きますので、引き続き医療費適正化へのご理解ご協力をお願いします。

「予防は治療に勝る」という格言があります。本号では健保HPの情報(本ページ左)や健保年間カレンダー(次ページ)等を掲載しています。皆様とご家族の健康保持・増進にお役立てください。

### 健康保険

#### 2023年度予算をグラフで見ると



#### 予算の基礎となった数値(健康保険)

|           |          |            |
|-----------|----------|------------|
| ●被保険者数    | 2,194人   | (2,172人)   |
| 男         | 1,844人   | (1,840人)   |
| 女         | 350人     | (332人)     |
| ●平均標準報酬月額 | 405,577円 | (402,504円) |
| 男         | 429,104円 | (424,286円) |
| 女         | 272,069円 | (272,254円) |
| ●平均年齢     | 43.58歳   | (42.87歳)   |
| 男         | 43.83歳   | (43.20歳)   |
| 女         | 42.25歳   | (40.99歳)   |
| ●被扶養者数    | 2,407人   | (2,445人)   |
| ●扶養率      | 1.11人    | (1.16人)    |
| ●前期高齢者加入率 | 1.17%    | (1.20%)    |
| ●保険料率     | 千分の98.00 | (千分の98.00) |
| [事業主]     | 千分の52.92 | (千分の52.92) |
| [被保険者]    | 千分の45.08 | (千分の45.08) |

( )は2022年度の基礎数値

### 介護保険

#### 予算のあらまし

|    | 科目       | 総額(千円)  | 介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円) |
|----|----------|---------|-----------------------------|
| 収入 | 保険料      | 215,701 | 157,331                     |
|    | 繰入金      | 13,229  | 9,649                       |
|    | 雑収入      | 2       | 2                           |
|    | 計        | 228,932 | 166,982                     |
| 支出 | 介護納付金    | 192,640 | 140,511                     |
|    | 介護保険料還付金 | 50      | 36                          |
|    | 予備費      | 36,242  | 26,435                      |
|    | 計        | 228,932 | 166,982                     |

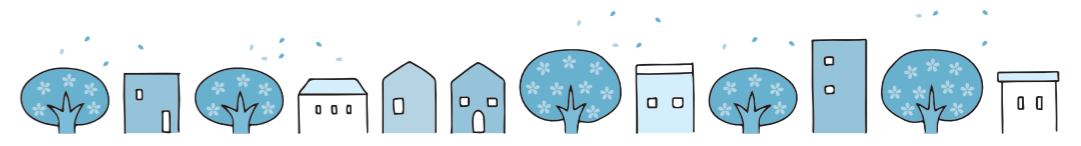
#### 予算の基礎となった数値(介護保険)

|                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| ●介護保険第2号被保険者数<br>(40~64歳の本人・家族)    | 1,990人              |
| ●介護保険第2号被保険者たる被保険者数<br>(40~64歳の本人) | 1,371人              |
| ●平均標準報酬月額                          | 476,093円            |
| ●介護保険料率                            | 千分の20.00 (千分の20.00) |
| [事業主]                              | 千分の10.80 (千分の10.80) |
| [被保険者]                             | 千分の9.20 (千分の9.20)   |

( )は2022年度の料率

# 2023年度 健保年間カレンダー

年齢は2023年3月31日時点



| 事業                | 対象者                         | 実施時期                                    |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
|-------------------|-----------------------------|---|---|--------|--------|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|--|--|---|---|
|                   |                             | 4月                                      | 5月                                      | 6月     | 7月     | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |  |  |   |   |
| 健診                | 成人病健診・人間ドック                 | 契約健診機関(16機関)(契約外は6月まで)                  | 本人(30歳、35歳以上)<br>家族(35歳以上配偶者、39歳以上被扶養者) |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   | 社員も家族も年に一度は体のメンテナンスを!   |
|                   |                             | 巡回健診【家族専用】                              | 女性家族<br>(35歳以上配偶者、39歳以上被扶養者)            |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   | 当健保組合加入のご家族のうち、86%の方に受診いただいています。<br>20,000円~25,000円の補助を使わないのはもったいない!  |
|                   |                             | 脳ドック                                    | 本人・被扶養配偶者<br>(50歳以上、受診条件を満たした50歳未満)     | 年間     | -----> |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   | <p>定期受診を習慣づけましょう!</p>   |
|                   |                             | 肺ドック                                    | 本人・家族(年齢制限なし)                           | 年間     | -----> |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
|                   |                             | 乳がん・子宮頸がん                               | 本人・家族(全被扶養配偶者、39歳以上被扶養者)                | 年間     | -----> |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
|                   |                             | 海外駐在員一時帰国健診                             | 本人・帯同配偶者                                | 年間     | -----> |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
|                   |                             | 歯科健診                                    | 愛知・岐阜・三重・静岡県歯科医師会                       | 本人・家族  |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
|                   | ファミリー歯科健診                   |   | 本人・家族                                   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
|                   | 支店(品川東口歯科・その他)              |   | 本人・家族                                   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
| 支援プログラム           | 特定保健指導【健保内】                 | 本人・家族                                   | 年間                                      | -----> |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  | めざせ、メタボ脱却! 健康寿命延伸!<br>日ごろの生活習慣を専門職(保健師・管理栄養士)と一緒に見直します。   |   |
|                   | 特定保健指導【契約健診機関】              | 家族・支店本人                                 | 年間                                      | -----> |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
|                   | 前期高齢者(65~74歳)訪問指導           | 本人(非就労)・家族                              | 年間                                      | -----> |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  | <p>オンライン完結型でお薬も自宅へ届くため、禁煙外来に通院する手間なし!</p>   |   |
|                   | オンライン禁煙                     | 本人                                      | 年間                                      | -----> |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
|                   | 重症化予防プログラムMystar            | 本人・家族                                   | 年間                                      | -----> |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   | 半年間オンラインで専門職から生活習慣の支援を受けていただきます。<br>血圧、血糖、脂質の内服治療中でリスクが高いと思われる方へ、ご自宅に案内を送付します。  |
| PepUp             | 医療費通知                       |   | 年間                                      | -----> |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  | PepUpは、健診結果や医療費のお知らせ、ジェネリック通知を確認したり、歩数や体重、血圧などの記録にも使用できます。<br><br>アプリをダウンロードしておくと、いつでもPepUpにアクセスできます!<br> |   |
|                   | ジェネリック通知                    |   |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
|                   | 健康年齢通知(配偶者以外の家族分は年度末に書面で配付) |   | 年間                                      | -----> |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
|                   | 健康チャレンジ                     | 健康クイズ NEW<br>ウォーキングラリー NEW<br>体重測定チャレンジ | 本人・被扶養配偶者<br>本人・被扶養配偶者<br>本人・被扶養配偶者     |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
| クリンタル(健康相談アプリ)    | 本人・被扶養配偶者                   | 年間                                      | ----->                                  |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  | 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活用できます。登録時に必要な法人コードはPepUpのお知らせ内「健康相談アプリ「clintal(クリンタル)」導入のお知らせ」に掲載しています。 |   |   |
| 教室                | 一日健康づくり教室【あいち健康プラザ】         | 本人・被扶養配偶者                               |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  | 11/11  |   | 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。<br>12,450円のコースが無料で受けられます。(昼食付)<br><br>感想 「自身の健康状態を見つめ直すきっかけになった。」(増田紀彦さん)<br>「プロからの、根拠があり納得できる話が聞けてよかった。」(吉間千んさん) |
|                   | 日帰りマイプラン【あいち健康プラザ】          | 本人・被扶養配偶者                               | 年間                                      | -----> |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
| 「新」けんぽれんあいち健康ウォーク | 本人・家族                       |   |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   | 4月・5月の都合のよい日にお出かけください(事前の申し込みが必要です)。  |
| 契約保養所 ラフォーレ利用     | 本人・家族                       | 年間                                      | ----->                                  |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  | 保養所にはゴルフ場やテニスコート、愛犬と宿泊できる施設などもあり、季節ごとにお得なプランも提供されています。一泊(2食付)につき3,000円を補助します。                              |   |   |
| つよい子になるぞキャンペーン    | 家族(1~6歳(未就学))               |   |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   | 感想 「子どものうちに正しい手洗いやうがい、歯みがきを習慣づけると、生涯にわたって継続できると思うので、キャンペーンがあるとよい刺激になります」(ELS S.Yさん)「毎年楽しみにしています。自らすすんで手洗いなどしてくれるようになるので親としてもありがたいです」                  |
| インフルエンザ予防接種補助     | 本人・家族                       |   |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   | 補助金の申請はPepUpからお願いします。   |
| 常備薬斡旋             |                             |   |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   | OTC医薬品(病院で処方されるお薬と同等の医薬品)もあります。   |
| 健保だより             |                             |   |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
| 通知物               | 受診勧奨通知発行                    | 家族                                      |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   | 健診結果から医療機関を受診してほしい方へ、ご自宅に通知を送付します。<br>(対象検査項目: 血圧、血糖、脂質、腎(クレアチニン、eGFR、尿蛋白))   |
|                   | 腎通知発行                       | 本人・家族                                   |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   |   |
| 健康保険被扶養者資格調査(検認)  | 本人・家族                       |   |   |        |        |    |    |     |     |     |    |    |    |  |  |   | 対象の方には資格調査書類が届きますのでご協力ください。   |

外出することで、  
当たり前の日常が  
新鮮に感じる  
ことも。



# 今日からできる生活改善法

体を蝕む

# 血糖負債をためない生活術

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

健診の結果、  
ヘモグロビンエーザン  
**HbA1cが5.6%を超えていたら血糖負債のリスクあり!**

↓

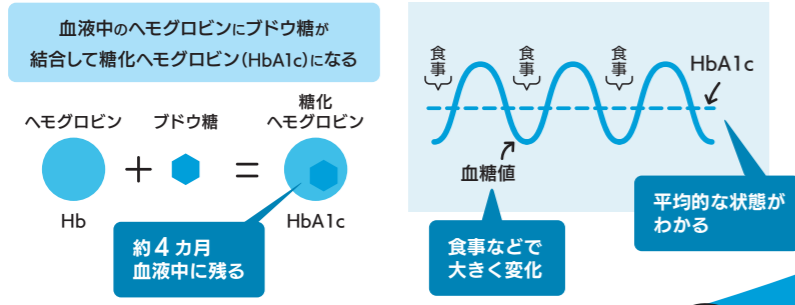
**できるだけ早く生活習慣の改善が必要です**  
※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

## 血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4か月間残るため、過去1～2カ月の平均的な血糖レベルがわかります。



**Q** HbA1cが高めで、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

**A** 「血糖値スパイク」にご注意！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



1. 野菜 2. たんぱく質 3. 炭水化物
- 糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀類に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

- 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ**
- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
  - 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)をとり入れる
  - よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

## GOOD! 今日からできる改善法



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋カトレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

- 改善法1…活動量アップ**
- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
  - 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
  - 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

## BAD!

**CHECK** こんな人は要注意!

- 休日はインドアでのんびり
- ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い
- 太っている、体重が増えている
- 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある



肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

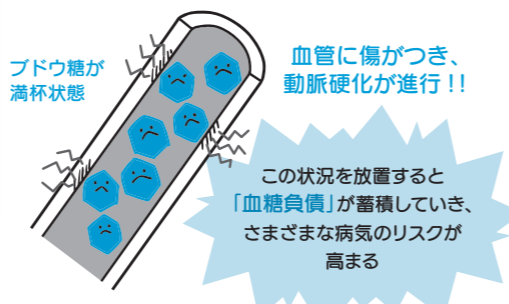
## 改善法4…十分な睡眠

- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

## 改善法3…肥満を予防・改善

- BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- 肥満の人は現在の体重から3～6ヵ月かけて3%減を目標に

● 血糖値が高めの状態が続くと…  
インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



**血糖負債は早めに解消しよう**

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？

「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。





# 中軽井沢

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



**軽** 井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結の「くっかけテラス」。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。「軽井沢野鳥の森」は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の「星野温泉 トンボの湯」へ。自然を身近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※星野温泉 トンボの湯 発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

## INFORMATION

- 北陸新幹線「軽井沢駅」から、しなの鉄道「中軽井沢駅」下車
- 碓氷軽井沢 IC から約20分

- 軽井沢観光協会
  - ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
  - ☎ 8:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00

HPはコチラ



## ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- GW～8月 9:30～17:00
- 9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料
- ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777



**軽井沢野鳥の森**  
標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



▲イカル

## どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



## 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。  
 ☎ 10:00～22:00 (最終受付 21:15)  
 ♪ 大人1,350円、3歳～小学生800円  
 ☎ 0267-44-3580

## 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館  
 ☎ 9:30～17:00 (最終入館 16:30)  
 ☎ 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末  
 ♪ 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

## 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。



## くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

☎ 施設により異なる ☎ 0267-41-0743



## ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

☎ 時期・店舗により異なる ☎ 無休 ☎ 050-3537-3553

## お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

## 遊歩道



## 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

☎ 10:00～17:00 (學式中等見学できない場合あり)  
 ☎ 無休  
 ☎ 0267-45-3333

約6.5km 約1.5時間/約8,500歩

## グルメ



## バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

☎ 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)  
 ☎ 月～木曜日 ☎ 1個495円(税込)～  
 ☎ 080-7525-2814

※営業時間や料金等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。



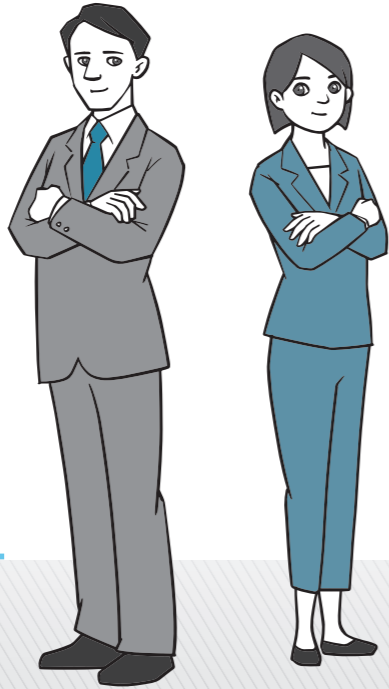
# SOSを出すことができない 生真面目リーダータイプ

## 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

- 自分の仕事に対する責任感が非常に強い
- 完璧主義である
- 几帳面で、ルールや秩序に忠実



- 頼まれるとイヤと言えない
- 自分よりも他者を優先しがち
- 衝突を避けるために、自ら折れることが多い

責任感が強く、任された仕事にしっかり取り組む生真面目リーダータイプは、組織において非常に重宝される人材です。しかも頼みごとを断らないので、周りからもよく頼られます。しかしその反面、手抜きができず、他の人にうまく頼ることが苦手なので、自分だけで問題を抱え込みやすくキャパオーバーしがちです。

加えて、相手の言動に異議や反感を感じても、衝突を避けるために、自分のなかにため込んでしまいます。そのため、何か一つうまくいなくなると、負のスパイラルに陥ってしまいます。このタイプは精神医学用語で「メランコリー親和型」と呼ばれ、実は日本人のうつ病患者に一番多いタイプです。

## 生真面目リーダータイプの人がラクになるヒント

### 息切れを防ぐため、メリハリを意識

生真面目リーダータイプの方は、成果を出すことを人生の指標にしがちなため、受験勉強や資格取得など、目標が明確で終わりが直前に設定された「短距離走」的なことは得意です。しかし、人生は長く続く「長距離走」。常に全力ですぐ息切れしてしまいます。ペース配分しながら、定期的に給水し、時には先頭ランナーを風よけにする「狡さ」も必要です。「この日は絶対に定時に帰る」「1時間ごとにボンヤリする時間をつくる」など、メリハリを意識するようにしましょう。



### 安請け合いをせずに、断る勇気を持つ

生真面目リーダータイプの方が、「頼まれるとイヤと言えない」のは「相手の期待に応えたい」からです。一見よいことのように思えますが、短絡的に願望(=相手の期待に応える)を満たしたいだけなので、安請け合いをしがちです。そして、それによってうまく立ち行かなくなれば、結果として頼んだ相手に迷惑をかけて失望させてしまいます。「断ることで、今は相手をガッカリさせてしまうかもしれないけれど、最終的には相手のためでもある」と思って、時には断る勇気を持つようにしましょう。



ジェネリック  
医薬品

お金をムダにしない医療の受け方

リフィル  
処方箋

# 薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

## 処方箋のココをチェック！ ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更不可」欄に☑または☒がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



最近、出費が多くてさ…。  
今日もこれから  
通院でまたお金が…



薬は  
ジェネリックにしてる？  
安くなるよ



気に入ったこと  
なかったな、  
聞いてみるよ



お薬手帳も  
気にかけてないから  
いっしょに  
ほら行く薬局も  
お薬手帳も

それがいいよ。  
あとはリフィル処方かな、  
症状が  
安定していればだけど



なにそれ!?

1枚の処方箋で  
最大3回、薬を処方して  
もらえるんだ。  
2・3回目の  
通院がいらなくなるよ。  
ただし、  
医師の判断によるけどね

## 医師の判断がマスト！

### リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがあります。



いいこと聞いた！  
ジェネリックと  
リフィルだな！

かかりつけ薬局が  
重要になるから、  
1カ所にしなよ～



## かかりつけ薬局を持とう！

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です(変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です)。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探しましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬(残薬)の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬選びを手伝ってくれるので安心です。





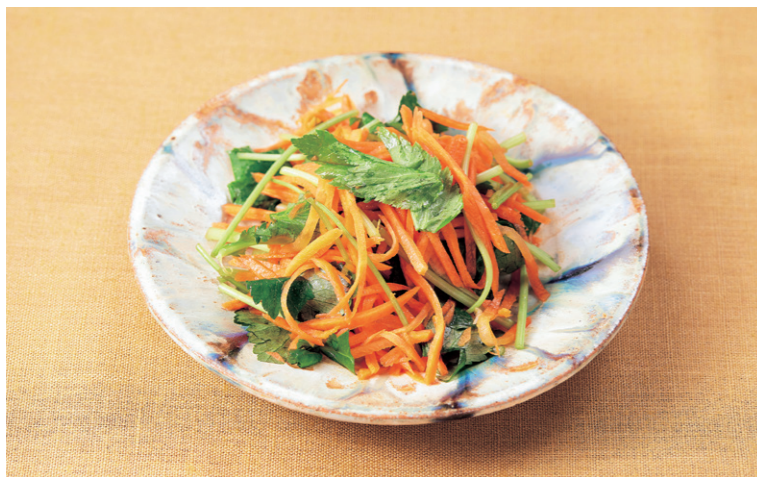
料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g 調理時間 5分



### 材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本  
 三つ葉 ----- 1 把  
 A 酢 ----- 小さじ1  
 | しょうゆ ----- 小さじ1  
 | ごま油 ----- 小さじ1

### 作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

## ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g 調理時間 10分

### 材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本  
 切り干し大根 ----- 10g  
 水 ----- 1 カップ  
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1  
 塩 ----- 小さじ1/4  
 豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ  
 輪切り唐辛子 ----- 少々

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



## メタボ予防のポイント

メタリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をすると、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べごたえをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

### ▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べごたえもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので、こどもと一緒に気軽に作ることができます。

### ▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

### ▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにするので、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたります。

## メタボ予防レシピ

いつもの食材で パパッとつくるヘルシーレシピ



## キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

### 材料(2人分)

ねぎ ----- 1/2 本  
 しいたけ ----- 2 枚  
 豚ひき肉 ----- 200g  
 A 片栗粉 ----- 大さじ1  
 | しょうゆ ----- 小さじ2  
 | ごま油 ----- 小さじ1  
 | おろし生姜 ----- 小さじ1

キャベツ ----- 1/8 個  
 にんじん(飾り用) ----- 適宜  
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

### 作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



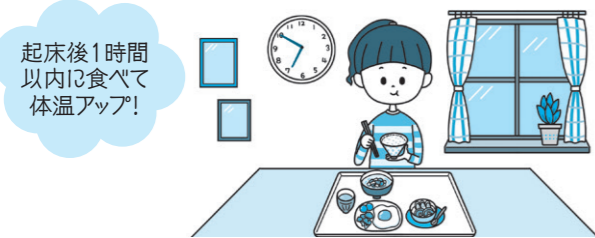
# やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

## Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。



## Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、ツナなどを追加すれば、たんぱく質が簡単にアラス!



## HEALTH INFORMATION

### 話題の健康情報

# 野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、全死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5,000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク(ハザード比\*)を算出しました。その結果、野菜

摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気で死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

\*ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連 (男女合算)

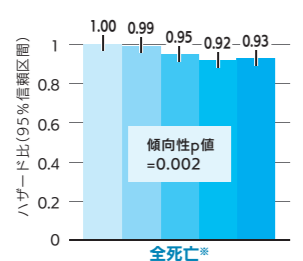
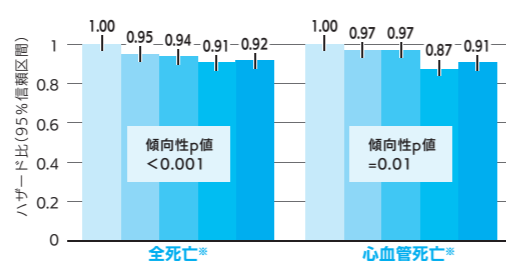


図2 果物摂取量と死亡の関連 (男女合算)



『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究 (JPHC 研究) からの成果』(国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学) より一部抜粋

## 注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

# 寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

## あなたはこんな習慣ありませんか?

☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。



☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。



☑ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



## FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNSを頻繁に確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ) や SNS 依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び) が提唱され、SNS にしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



## 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)

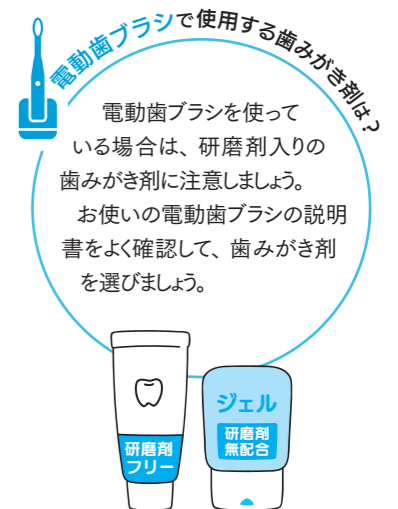
# Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



**A** 自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

## 歯みがき剤選びのポイント

- むし歯を予防したいとき** 高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。
- 歯周病を予防したいとき** 抗炎症成分が入っているもの、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。
- ホワイトニングしたいとき** 歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。
- 歯根部のケアをしたいとき** 歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。





# 太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋力トレーニング(筋トレ)」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「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！

太もも前の<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい部分です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

## 太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座り、足を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



**2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて息を吐く。

2秒かけて息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

## 太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

**1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



**2** 息を吐きながら膝を後方に引く。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。

太ももの前に適度な張りを感じるまで引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。