

健保だより

2024-10

121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/>



- 使っていますか?マイナ保険証
- マイナ保険証のメリット
- 2023年度 決算をお知らせします
- FUJI健康保険組合の健康づくり事業

- 食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」
- 覚えておきたい医療のかかり方 川柳
- 給与が変わると、保険料も変わります

マイナ保険証のメリット



質の高い医療が受けられる※1

マイナ保険証で受診すると、初めての医療機関でも処方薬や診療の情報、健診結果を医師や薬剤師と共有でき、正確な情報をもとに質の高い医療が受けられます。

就職・転職・引越しをしてもそのまま使える※2

マイナ保険証なら、就職・転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要のため、これまでのように保険証が届くまでの待期間がなくなります。

手続きなしで、高額な窓口負担が不要になる※1

医療費が高額になると、「限度額適用認定証」を健保組合に事前申請して提出すると窓口負担が軽減されますが、マイナ保険証で受診すれば、限度額適用認定証がなくても窓口負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。

※1 本人の同意が必要。 ※2 健保組合への届出が必要。

便利で安全

マイナンバーカード

便利だけど、
持ち歩いても
大丈夫なの…？



セキュリティ対策は万全！
キャッシュカードと
同じように
持ち歩いても大丈夫！



なりすましはできません

写真入りのため、
対面での悪用は困難。



電子証明書を使うため、
オンラインの利用には
マイナンバーは使われません

プライバシー性の高い
個人情報は入っていません

マイナンバーを
見られても悪用は困難

マイナンバーを利用するには、
顔写真付き身分証明書など
での本人確認があるため、
悪用は困難。

ICチップ部分には、
税や年金などの個人情報
は記録されません。

万全の セキュリティ対策

- 紛失・盗難などの場合は、24時間365日体制で一時利用停止可能
- アプリごとに暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック
- 不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み



マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー
総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30 (年末年始を除く)
紛失・盗難などによる一時利用停止は
24時間365日受付

使っていますか？ マイナ保険証

2024年12月2日、現行の保険証の新規・再発行は廃止になります。

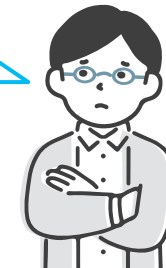
マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

保険証利用の
登録方法はこちら



2025年12月2日以降は現行の保険証が使えなくなるんだって。
もうマイナ保険証って使ってる？

マイナンバーカードの保険証利用の登録はしたけど、
実際には使っていないな～。なんだか心配で…



皆様に安心してマイナ保険証を利用いただくために、当健保組合では「資格情報のお知らせ」を発行します。近日中に皆様のご自宅宛てに郵送しますので、お手元に届きましたら必ず開封し、内容に誤りがないか確認のうえ、大切に保管してください。

被保険者の方の封筒に、ご家族
(被扶養者)の分も同封してお届け
します。
ご家族への確認をお願いします。



資格情報

個人番号
(マイナンバー)

資格情報のお知らせと個人番号(マイナンバー)確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (扶養) 00
氏名	佐藤 太郎	フリガナ	サトウ タロウ
負担割合	3割	資格取得年月日	平成〇年〇月〇日
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、
ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら

医療機関等の受付時に、マイナ保険証の読み取りができず、例外的な場合には、スマートフォンの資格
情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます(スマートフォンを
お持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます)。

なお、現在、医療機関のデータベースに登録されているあなたの個人番号(マイナンバー)は次のとおり
です。ご確認ください(2桁のうち4桁のみ表示)。
表示されている4桁の数字が、ご自身の個人番号(マイナンバー)の下4桁と一致していない場合には、
保険者までご連絡ください。

あなたの個人番号(マイナンバー) ***** 6825
問い合わせ先 000-000-0000

3

「資格情報のお知らせ」には、健康
保険の記号・番号が記載されてい
ます。健保組合への各種申請時に
ご利用ください。

4

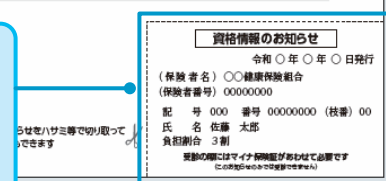
上記の情報はマイナポータルでも
確認できます。

1

最初に、この数字がご自身の個人
番号(マイナンバー)の下4桁と一致
しているかご確認ください。

2

この部分を切り取り、マイナ保険証と一緒に保管して
ください。医療機関にカードリーダーがないとき、
不具合で使えないときなどにマイナ保険証とセット
で提示すると、保険診療が受けられます。



※様式イメージ

経過措置として現行の保険証は2025年12月1日まで使用できますが、
マイナ保険証の利用登録がお済みの方は、マイナ保険証で受診してください。



FUJI健康保険組合の健康づくり事業

NEW

ハッピー・アクティブ・プロジェクト

健康維持・増進をお手伝いするため、
運動に関する活動や用品の費用を補助します。

対象者 被保険者

受付期間 2024年10月31日(木)まで

詳細はこちら

<https://www.fujikenpo.or.jp/news/?id=10694>

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、接種費用の一部を補助します。

補助金額 1人2,000円まで

接種期間 2024年10月1日(火)～12月31日(火)

▼補助金の申請はPep Upで行ってください。

NEW

今年度から13歳未満の方の2回目の接種費用も補助します。
申請メニュー「13歳未満2回目の申請」からお手続きください。

ウォーキングチャレンジ2024秋

エントリー締切は10月9日(水)まで!

個人とチームの両方にエントリーOK! チームで参加した場合、個人とチーム両方のポイントがつきます。

対象者 被保険者・被扶養配偶者

開催期間 2024年10月10日(木)～11月10日(日)

エントリー期間中に『参加する』をクリック。
あとは歩数を記録するだけ! ▶▶▶

<https://pepup.life/campaign/3c2c8168af2f4673a4a96e428b4eb26b>

一日健康づくり教室

採血・身体測定だけでなく、体力測定や骨密度測定も実施します。

対象者 被保険者・被扶養配偶者

開催日 2024年11月9日(土)

開催場所 あいち健康プラザ(愛知県知多郡東浦町)

詳細はこちら

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

12,450円の
コースが
無料!
(昼食付)

こちらもおすすめ

日帰りマイプラン

「一日健康づくり教室」の内容を
個別に受講できます。
毎週水・金・土曜日開催!

歯科健診 受診方法は2種類!

愛知県・岐阜県・三重県・静岡県
歯科医師会加盟の歯科医院で受ける場合

詳細はこちら

<https://www.fujikenpo.or.jp/files/dental.pdf?230518>

ファミリー歯科健診で受ける場合

詳細はこちら

https://www.fujikenpo.or.jp/news/res/file_10683_0.pdf

常備薬の斡旋 専用サイトからカンタン申込!

納品はご自宅へ!
お支払いはクレジットか振込で可能。

申込はこちら

https://ec.kenkoujin.jp/jwa/JWA101/JWA101_001/Init/fuji1

オンライン禁煙外来 申込期限を延長中!

対象者

被保険者・
被扶養配偶者

今年度から
被扶養配偶者の方も
申込可能に!

NEW

約2週間お試しできる
「ノンスモ禁煙サポート」もあります。

詳細はこちら

<https://www.fujikenpo.or.jp/news/?id=10695>

つよい子になるぞ!! キャンペーン

対象のお子さまには、自宅へカレンダーとシールを送付します。

対象者

2018年4月1日～
2023年3月31日生まれの未就学児

実施期間

2024年10月1日(火)
～12月31日(火)

2023年度 決算をお知らせします

健康保険は、収入総額17億1,113万2千円、支出総額14億2,729万5千円で、収支差引額2億8,383万7千円を積立金として留保しました。介護保険は、赤字続きを解消するため、昨年度に引き続き保険料率は据え置きとさせていただきます。

当健保組合では、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。今秋も、Pep Upを活用した「ウォーキングチャレンジ2024秋」(左ページ参照)を開催します。日々の健康づくりのきっかけとして、ぜひご参加ください。

健康保険 2023年度収入支出決算

収入

雑収入・その他 3,788千円
国庫補助金収入 1,116千円

保険料収入(含調整保険料)
1,497,079千円

繰入金 200,000千円
財政調整事業交付金 9,149千円

支出

財政調整事業拠出金(調整保険料) 19,704千円

保険給付費
697,590千円
法定給付費／付加給付費

納付金
604,247千円
前期高齢者納付金／
後期高齢者支援金／その他

保健事業費 57,139千円
事務費・その他 48,615千円

決算の基礎となった数値(3月末)

被保険者数 2,186人
男……………1,828人
女……………358人

平均標準報酬月額 432,369円
男……………458,343円
女……………290,943円

平均年齢 43.74歳
男……………44.01歳
女……………42.35歳

被扶養者数 2,329人
扶養率 1.07人
前期高齢者加入率 1.42%

保険料率 千分の98.00
事業主……………千分の52.92
被保険者……………千分の45.08

収入合計	1,711,132千円	収入支出差引額	283,837千円
支出合計	1,427,295千円	経常収支差引額	74,305千円

介護保険 2023年度収入支出決算

収入

繰入金 13,229千円

介護保険料
215,851千円

支出

介護納付金
192,635千円

決算の基礎となった数値(3月末)

介護保険第2号被保険者数
(40～64歳の本人・家族)
……………1,934人

介護保険第2号被保険者たる被保険者数
(40～64歳の本人)
……………1,362人

平均標準報酬月額 …… 488,622円

介護保険料率 …… 千分の20.00
事業主……………千分の10.80
被保険者……………千分の9.20

収入合計	229,080千円	収入支出差引額	36,445千円
支出合計	192,635千円		

繰入金を除くと
23,216千円



「食欲の秋」だから
要注意!

監修：横野 久士
国立循環器病研究センター 病院
糖尿病・脂質代謝内科医長

食べる前に思い出したい 「糖質」と「脂質」

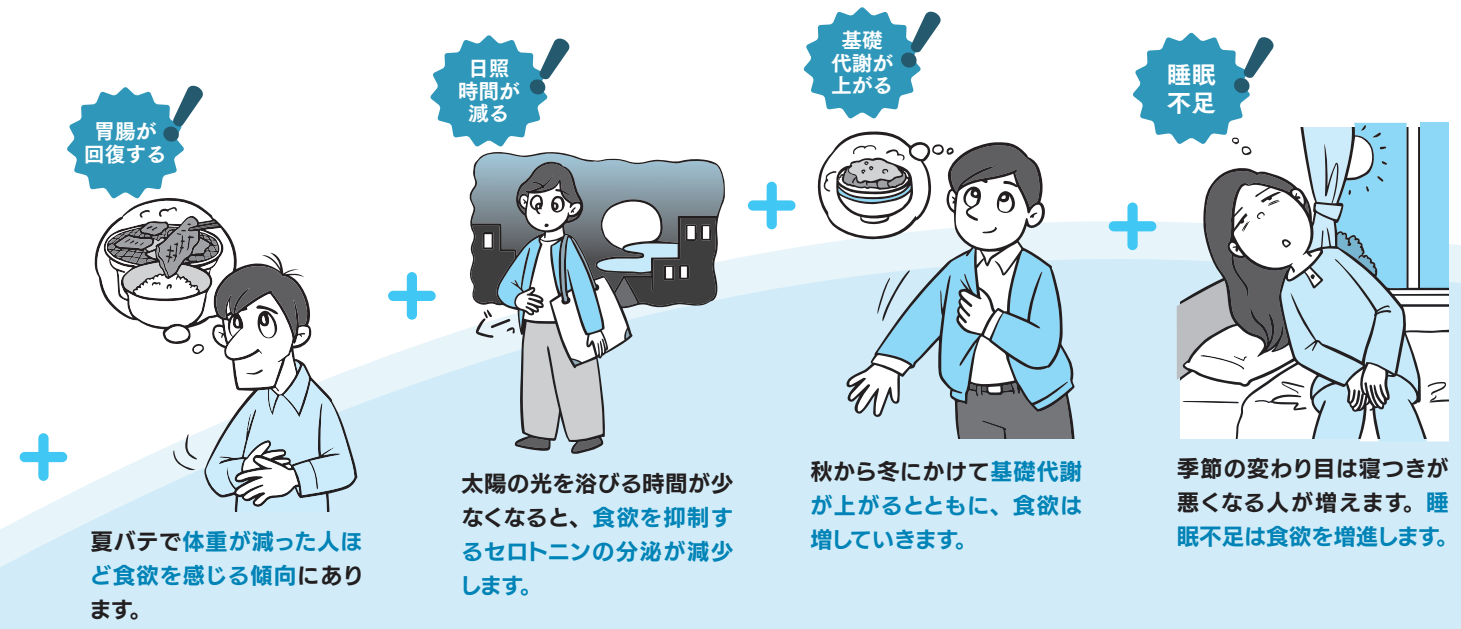
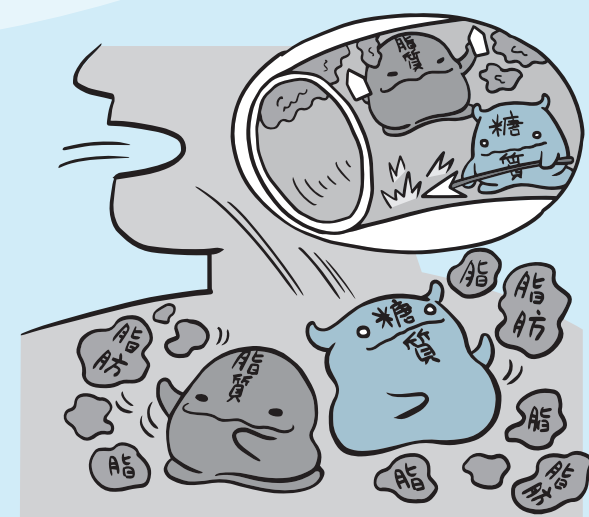
摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じることが多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

必要な栄養素なのに… 糖質や脂質をとりすぎると なぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。

食欲の秋



食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう 糖質／脂質を減らすコツ

糖質 を減らすコツ

主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食（炭水化物）を減らすことが必須です。**その代わり、主菜・副菜（おかず）は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。

脂質 を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。

ベジファースト

野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めると効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

茹でる／蒸す調理法を選ぶ

調理のしかたでも脂質は異なります。揚げると炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい数値				
空腹時血糖	HbA1c	LDLコレステロール	HDLコレステロール	中性脂肪(トリグリセリド)
100(126)mg/dL以上	5.6(6.5)%以上	120(140)mg/dL以上	40mg/dL未満	空腹時 150(300)mg/dL以上 随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上
血糖値は1日の中でも変化が大きいので、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100～109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいので、注意が必要です。	1～2ヵ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。	動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。	末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。	増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。



▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

🕒 11:00～18:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー
独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



高野城址

▶ 日登美美術館

日登美株式会社創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

🕒 11:00～17:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
¥ 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
☎ 0748-27-1707



▶ 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
※4月中旬～12月中旬のみ営業
🗓 木曜日(11月は無休)
☎ 050-5801-1155



▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
¥ 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼 2,970円(税込)



▼近江鉄道 HP



● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年、紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
¥ 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-46-1036

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
¥ 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
¥ 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
☎ 0749-38-4008

約 7.5km 約 3 時間 / 約 10,000 歩

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

歩きたくなる旅

湖国探訪 東近江

こ こ く た ん ぽ う ひ が し お う み



かつて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東側に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから近江随一の紅葉の名所として知られ、「永源寺と奥永源寺の山村景観」は、日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉。八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

INFORMATION

アクセス

🚆 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

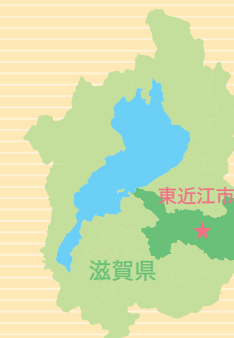
🚗 名神高速「八日市IC」から20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





給与が変わると、保険料も変わります



あれ？ 保険料が増えている？

被保険者の保険料は年1回見直され、報酬が大幅に変わったときも見直されます



保険料は給与額等と保険料率で決定します

健康保険料

保険料は被保険者の給与等^{※1}をもとにした標準報酬月額^{※2}に健保組合の保険料率^{※3}をかけて算出します。

年3回まで支給される賞与は支給額に応じた保険料となり、年4回以上の賞与は標準報酬月額の算定対象となります。

毎月の保険料＝

標準報酬月額^{※2} × 保険料率^{※3}

賞与の保険料＝

標準賞与額^{※4} × 保険料率

※1 給与、手当など被保険者が労働の対償として受けるもの。残業手当や住宅手当、通勤定期代なども含まれる

※2 被保険者が事業主から受ける毎月の給与などの報酬の月額を区切りのよい幅で区分した額。第1級の58,000円から第50級の1,390,000円の50等級に区分

※3 保険料率は健保組合の状況に応じて決定

※4 税引前の賞与総額から千円未満を切り捨てた額（年度累計額上限5,730,000円）

介護保険料

介護保険は市区町村が運営する制度ですが、健保組合に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、健康保険料と一括して健保組合が徴収します。

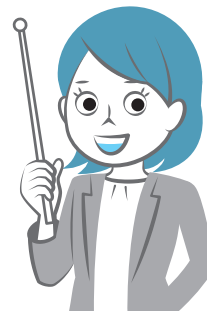
標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

＜＜＜ 毎年1回の見直し ＞＞＞

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月分（10月分給与から控除）から翌年8月分まで適用されます。



＜＜＜ 定時決定以外の見直し ＞＞＞



就職したとき 資格取得時決定

初任給等をもとに決められます。



給与額が大幅に変わったとき 随時改定

昇給や降給で3ヵ月間の平均給与が現在の標準報酬と2等級以上変わる場合は、決め直されます。



産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終了して職場復帰したときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

育児休業等が終わって職場復帰し、被保険者が3歳未満の子を養育しているときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
とくに節約効果抜群じゃ！



それは助かるわね！
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等であると認められているから安心なのじゃ



2024年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品[※]を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額の25%にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

※対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額（3割）	
		2024年9月まで	2024年10月から
先発医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネリック医薬品	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響（ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど）を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証[※]やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

※健康保険証の利用登録をしたマイナナンバーカード

お薬代節約できるジェネリック

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。



◆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

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm 幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルに **A** を入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、**B** を入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に **2** をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせるとご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しめじ ----- 1/2 パック（50g）
まいたけ ----- 1/2 パック（50g）
えのき ----- 1/2 袋（50g）
アボカド ----- 1/4 個（35g）

A 塩麴 ----- 大さじ 1
酢 ----- 小さじ 1
にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 **2** にアボカド、**A** を加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくとし便利。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。

メリット

- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ☑ コレステロールの排出を促進。
- ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理をするときは…

●肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味のご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね

1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g

材料（2人分）

ごぼう ----- 1/2 本（50g）
長ねぎ ----- 1/4 本（25g）
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ 1
| みそ ----- 大さじ 1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ 1



さつまいもとわかめの炊き込みご飯

1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g

材料（2人分）

米 ----- 1 合（150g）
さつまいも ----- 1/3 本（100g）
もち麦 ----- 大さじ 2（25g）
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ 1/2
| 塩 ----- 小さじ 1/3
わかめ（乾燥・カット） ----- 小さじ 2（2g）



Q 「悪玉コレステロール値」が高くなってきています。 改善する食事を教えてください



A 油を見直しましょう



悪玉(LDL)コレステロール値は、血液中の悪玉コレステロール濃度を測る検査です。悪玉コレステロールは増えすぎると、血管壁に入り込んでプラーク(コブ)をつくり、さらに悪化するとプラークが破裂して血栓が生じ、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を招きます。120mg/dLを超えた場合や年々数値が上がっていたら食生活を見直すことが重要です。

悪玉コレステロール値の改善には、まずは油を見直しましょう。具体的には、「オメガ9」「オメガ3」を積極的に使用し、「トランス脂肪酸」「オメガ6」「飽和脂肪酸」を控えるようにします。

また、ナッツを食べると悪玉コレステロール値が下がるというデータもあります。これは、ナッツに含まれるオメガ3の効果と考えられています。食塩や油が添加されていない「素焼き」を選んでください。飲みものでは「カテキン」を豊富に含む緑茶がおすすめです。

よい油	悪い油	控えたい油
悪玉コレステロール値を下げ、善玉コレステロール値を上げる効果が期待できる。	悪玉コレステロールを増やすなど、体にさまざまな悪影響を及ぼす。海外では使用を制限している国も。	とりすぎなければ体に害はないが、お菓子や揚げものに大量に含まれるため、意識して控えよう。
加熱 オリーブオイルや菜種油などの「オメガ9系脂肪酸」 非加熱 えごま油やアマニ油などの「オメガ3系脂肪酸」	●マーガリンや市販のお菓子に使われる「トランス脂肪酸」	●サラダ油、ごま油などの「オメガ6系脂肪酸」 ●バター、肉の脂身、ココナッツオイルなどの「飽和脂肪酸」

ただし、よい油やナッツを摂取しても、お菓子や揚げもの、肉、加工食品、アルコールなどの量が増えてしまえば、悪玉コレステロール値を下げることはできませんので、ご注意ください。

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

サポートを受けて取り組もう

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。* また、治療終了から9ヵ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙外来受診の条件

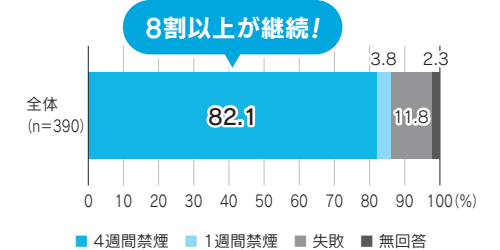
- ①ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ②35歳以上の場合、プリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③直ちに禁煙することを希望する方
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況*



*「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査(平成29年度調査)ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

Health Information

歯+ 医者さんへ行こう

歯ぎしり・噛みしめ

ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!



ブラキシズム(歯ぎしりや噛みしめ)がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか? ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちにやっているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- ✓ 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- ✓ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる



- ✓ 詰め物が割れる、外れる
- ✓ 顎関節症
- ✓ 肩こり・頭痛



ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、**就寝中のマウスピース(スプリント)の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。**治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。



※子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

Health Information

ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

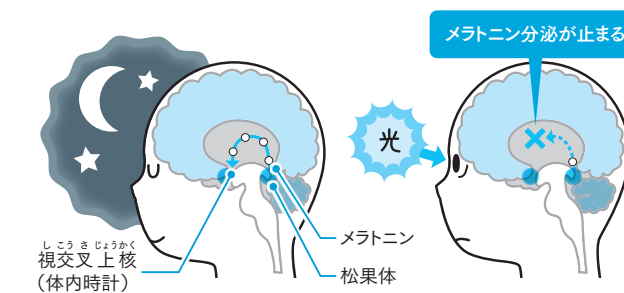
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

秋の夜長の光をコントロールして熟睡

●睡眠ホルモン「メラトニン」

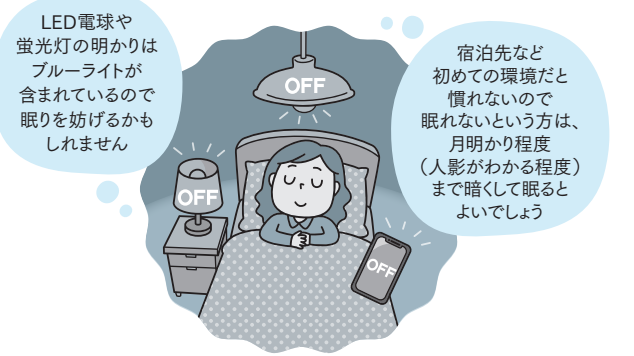
睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大に関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しみ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



●真っ暗間で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗間の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。



忙しいあなたに

globody グローボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くないよう
に

2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋力、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に
力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!

