

けんぽだより

2024

冬

東京港運健康保険組合

No.170

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



新年のご挨拶



東京港運健康保険組合
理事長 山田 隆

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歳以上に達し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よって、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況の中、政府は全世代型社会保障の理念に基づき、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。一方、前期高齢者については、納付金の算定に報酬水準に応じた調整を一部導入したことから、被用者保険者間の格差は全体として縮小するものの、報酬水準が相対的に高い組合にとっては追加の負担が生じるため、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は認められません。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効性ある改革の実現が望まれるところです。

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。健保組合が保有する健診・レセプトデータを活用した保健事業の実施や特定保健指導の新たな評価方法の導入など、より効果的な取組みが強化されます。

当健保組合では、このような取組みの変化に対応し、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、さらに保健事業を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診や健康づくり事業を積極にご活用いただき、日々の健康づくりに留意されるとともに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。

辰（龍）年は、陽の気が動いて万物が振動することで活力が旺盛となって大きく成長し、その形がととのう年だといわれています。また、中国文化において龍は神聖で強力な存在とされており、「力強さ」や「成功」の象徴とされています。

本年がみなさまにとって、新たな一歩やチャンス的一年となり、またその努力が実るよき一年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

賀春

令和六年 元旦

事務局 事務長 松浦 隆 他職員一同

監事	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	常務理事	理事長
上田 孝浩	片山 饒	小川 勝彦	山中 浩亮	西本 晋二	岩井 宏晃	立岩 敦	酒井 光雄	川田 美司	斯波 伸宏	竹内 邦雄	山田 隆
日本塩回送 株式会社	大興運輸倉庫 株式会社	中央港荷役 株式会社	第一港運 株式会社	岡本物流 株式会社	株式会社三栄商會	京極運輸商事 株式会社	株式会社ダイトコーポレーション	株式会社ユニエックスNCT	東海運 株式会社	東京港運健康保険組合	日本紙運輸倉庫 株式会社

(事業所番号順)



令和6年度 春季

婦人生活習慣病健診のご案内

当組合では、より多くの女性の方に健診を受けていただけるよう東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)と契約し、医療機関や公共施設で婦人生活習慣病予防健診を実施します。

この健診は30歳以上の女性被扶養者を対象に**生活習慣病健診と婦人科検診をセット**にした健診となります。

ぜひ、この機会に受診いただき、健康管理にお役立てください。



受診対象者

- ・30歳以上(令和7年3月31日現在)の女性被扶養者(受診日当日に資格がある方)
- ・当組合での健診補助は年1回となります。令和6年4月以降、他の医療機関で健診受診予定の方は受診できません。

実施期間

令和6年4月1日～令和6年8月31日

申 込

令和6年2月1日(木)までに郵送・FAX

- 郵送** 〒104-0045 東京都中央区築地3-7-1 築地グランデ3階 東京港運健康保険組合 総務課
- FAX** 03-3542-3464

令和6年1月16日までに東振協ホームページ

- 東振協ホームページ**  <https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka>

今年度より
インターネットで
申込できるようになりました

受診費用

1,000円(税込)

- 窓口精算**…健診当日、現金精算
- 振込精算**…健診後、指定の金融機関に振込(振込手数料は受診者負担)

実施会場

当組合のホームページをご覧ください。

 <http://www.kouun-kenpo.jp>

※実施会場により精算方法が異なりますので、ご確認ください。

注意事項

- *詳しい検査項目についてはホームページをご確認ください。
- *婦人科のみの受診はできません。
- *健診当日は資格確認のため、健康保険証を持参してください。
- *受診日、会場の変更、キャンセル等の場合は、東振協(03-5619-5910)へご連絡ください。

スケジュール

当組合又は、
東振協ホームページにて申込

↓
「健診のお知らせ」が
受診申込者住所に届く
(3月から順次)

↓
健診受診

↓
健診結果が届く
(実施日から3週間前後)

個人情報の取り扱いについて

ご記入いただいた住所・氏名等の個人情報は、健診案内資料等の送付・申込内容の確認・医療機関への連絡以外の目的で使用することはありません。なお、健診の結果は健康保険組合で入手・分析して事後指導や医療費適正化対策等に活用します。

どんな効果がある？

特定保健指導

ニーズに合わせて取り組みやすくなっています

忙しい日々のなか、特定保健指導に参加するのは大変かもしれません。近年は、参加者の負担を軽減するため特定保健指導の実施方法がアップデートされています。



面談の受け方や取り組み方が多様化しています

新型コロナウイルス感染症の流行後はさまざまなシーンでオンライン化が加速しましたが、特定保健指導もICTを活用した方法が推進されています。勤務形態(在宅勤務等)や立地(遠隔地等)をはじめ、多様なニーズに対応できるよう実施方法が見直されています。実際に下記のような事例も増え、参加者の負担が軽減されていますので、忙しい人でも参加しやすくなっています。

● 特定保健指導もアップデート中 ●

☐ 特定健診当日に 特定保健指導も実施

特定健診との同日実施により、スケジュール調整の手間なく初回面談を受けられる。



☐ 面談はオンラインで 実施

面談場所への移動が不要になり、忙しいときでも効率的に初回面談を受けられる。



☐ スマートフォン アプリを利用

チャットでのサポートや、日々の体重・歩数を確認できる機能でモチベーションの維持に。



※上記は一例です。

2024年度から ▶ 特定保健指導の成果が出れば早く終了

2024年度の特 定保健指導から、成果を重視した評価体系へと見直されます(アウトカム評価の導入)。特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、**主要達成目標(腹囲2cm・体重2kg 減※)**を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

特定保健指導のモデル実施では、腹囲2cm・体重2kg 減を達成した人は翌年の健診結果も改善傾向が認められています。これから特定保健指導に参加する方は、目標の一つにしてみましよう。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

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しっかり対策しましょう。

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源量の半減をめざす。
 - 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つきやすい)

- 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
- 飛散量が多い昼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(飛散量が多い日はテレワークにする 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よう。

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、リフィル処方せんにしたりすると、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。

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あります。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關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

今日から
できる

生活改善法

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

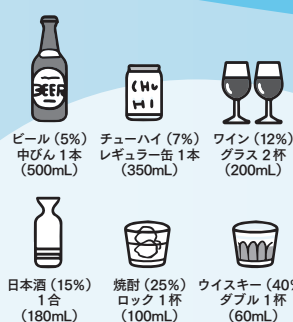
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
31 (51) U/L 以上	31 (51) U/L 以上	51 (101) U/L 以上
肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がる。AST だけが高い場合は、肝臓以外に問題が生じている可能性がある	肝臓の細胞が破壊されると数値が上がる	肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がる。アルコールの影響を受けやすい

※()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

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。

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、毒素の解毒、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。

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

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

肝臓を守る

生活術

お酒を飲まない人も要注意!

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。トラブルが起き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。



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

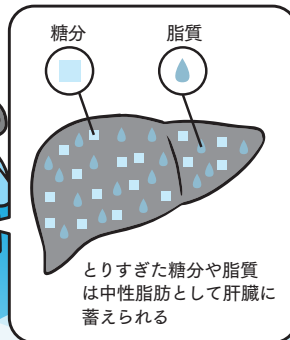
夜遅い時間は体が休息モードになって基礎代謝量が低下するため、食事で摂取したエネルギーは消費されにくく、肝臓に中性脂肪として蓄えられやすくなります。また、寝る直前の食事は睡眠の質の低下から、食欲をコントロールするホルモン分泌の乱れを招き、食べすぎや肥満の原因にもなります。

- ☒ 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

改善法2…糖分や脂質の多い 食品を控える

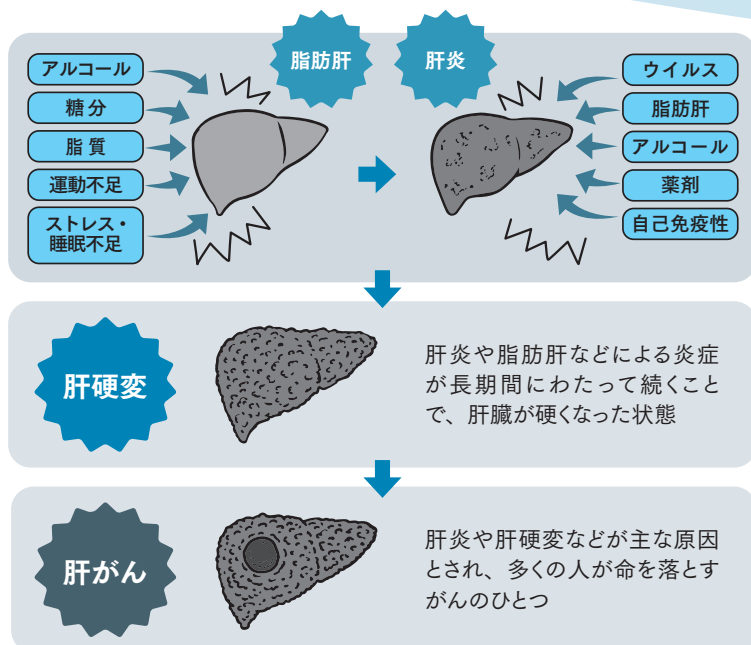
肝臓の病気の原因はお酒だけではありません。近年増加している脂肪肝は食べすぎが主な原因とされています。とくに糖分や脂質をとりすぎると肝臓に中性脂肪として蓄えられ、脂肪肝を招きます。また、日本人は皮下脂肪が溜まりやすく、肝臓に溜まりやすいため、太っていない人も脂肪肝に注意が必要です。

- ☒ 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



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。



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30%以上蓄積された状態で、アルコールが原因の「アルコール性脂肪肝（ALFLD）」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肝性肝疾患（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。



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創的な構造。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)

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、岩国城に向かう。歩いても登れるが、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。

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。

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



岩国城ロープウェー

山麓駅 - 山頂駅間 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。

- ① 9:00～17:00 ② ロープウェー点検日
- ③ 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
- ④ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



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。

- ① 9:00～16:45 (最終入館16:30)
- ② ロープウェー運休日
- ③ 大人(中学生以上) 270円
- 小学生 120円
- ④ 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。

- ① 7:00～17:00
- ② 0827-41-0600

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。

- ① 9:00～17:00
- ② 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。
- ③ 無料 ④ 0827-41-0452



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。

- ① 月～木曜日11:00～22:00まで(最終受付21:00) 金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00まで(最終受付16:00)
- ② 大人1,700円 子ども800円
- ③ 0827-43-1111



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。



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)。

- ① 9:00～17:00 (最終入館16:30)
- ② 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)
- ③ 大人500円、大学・高校生300円、小・中学生200円
- ④ 0827-41-1010



城山展望台

岩国市内を一望できる。



約 6.5km 約 3.0 時間 / 約 10,500 歩

三代岩国藩主 吉川広嘉公像

広嘉公の着想により1673年に錦帯橋が架橋。翌年に流失するもすぐに再建され、以後1950年の台風で崩壊するまで一度も流失しなかった。



Check it up!

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。



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)

- ① 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで
- ② なし ③ 無料 ④ 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

- ① 10:00～16:00 (最終受付15:00)
- ② 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。



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。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

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합니다。

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、自信が持てずに何も行動が起こせなくなってしまうことも。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、現実はいかにそうはなりません。たとえ、そうなることがあっても、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、他人の失敗談を聴いてみるなどして、「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ょう。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。



メンタルヘルス電話相談

電話番号 通話料無料 携帯電話可

フリーダイヤル0120-783-112

自動音声メッセージに従い、電話相談は「1」を選択してください。

利用時間

平日…午前9時30分から午後9時30分

土曜日…午前11時から午後7時

日・祝日、年末年始を除く

東京都総合組合保健施設振興協会

いつ始めても遅すぎない

禁煙のメリット

長年たばこを吸っている人は、「今さら禁煙してもどうせ変わらない」と思っているのではないのでしょうか。でも実は、何歳で禁煙しても健康改善効果は期待できるのです。

禁煙すると健康改善効果はすぐに現れ、続けることで、徐々に体調不良の症状や病気のリスクが減っていきます。また、目覚めがよくなる、食事がおいしくなるなど、日常生活の中でさまざまなよい効果を実感できるほ



か、ニコチン切れや喫煙場所が見つからないことなどのイライラからも解放され、精神的にも安定します。

禁煙は、いつから始めても遅すぎるということはありません。今すぐ禁煙しましょう。

禁煙すると こんな変化が

直 後	周囲の人をたばこの煙で汚染しなくなる。
20分後	血圧と脈拍が正常値まで下がる。
24時間後	心臓発作の可能性が低くなる。
2週間～3ヵ月後	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1年後	肺機能が改善する。※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患がある場合
2～4年後	虚血性心疾患、脳梗塞のリスクが低下する。
5～9年後	肺がんのリスクが低下する。
10～15年後	さまざまな病気のリスクが非喫煙者のレベルに近づく。

(参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」)

・ 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が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い込むことがあり、「自臭症」と呼ばれます。気になる場合は口臭専門外来の受診を。

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。

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」をたっぷりかける。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>



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取ってから、しっかり水気を絞る、5cm の長さに切る。
- ② ①を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)

はるさめ ----- 20g
白菜(3cm 角) ----- 1 枚(120g)
にんじん(半月の薄切り) ----- 1/4 本(40g)
しいたけ(薄切り) ----- 2枚
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 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。

マイナ保険証を一度使ってみませんか？

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

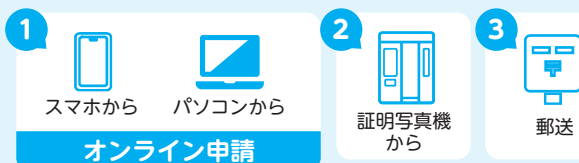
便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択



受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 受け取りに行く

詳しくはこちら



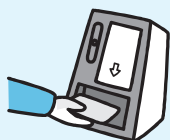
2へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です ※以下から選択

医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます



スマホから

- ☑ 下記3つを準備
 - ① マイナンバーカード
 - ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
 - ③ アプリ「マイナポータル」のインストール
- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
STEP2 「申し込む」をタップする。
STEP3 利用規約等に同意する。
STEP4 マイナンバーカードを読み取る。

マイナポータル



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



スポーツクラブルネサンス 新春キャンペーン 1月20日～3月3日

月額固定	都度払い	オンラインライブストリーム
月々10,450円(税込)	1回1,980円(税込)	月々1,100円
● 事務手数料 0円 ● 月会費1ヶ月分 0円 ● タオル・シューズレンタル最大2ヶ月 0円	● レンタル用品入会当日 0円	● 月会費1ヶ月分 0円

※詳しくはHPにて確認ください。

コーポレートプログラム会員の皆さま限定！
対象日の1デーパスポート価格より

大人 18才以上	中人 (中学・高校生) 12~17才	小人 (幼児・小学生) 4~11才
500円お得	400円お得	300円お得

【購入例】

大人1デーパスポート 7,900円 ▶ 「サンクス・フェスティバル」パスポートなら 7,400円

※1デーパスポート価格は価格変動制となりますので、東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイトをご確認ください。

※東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®どちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。



さらに！

コーポレートプログラム利用券を
使えばさらにお得！

実施
期間

2024年

1月9日(火) ~ 3月15日(金)

※対象日(一部除外日あり)は、利用者用サイトでご確認ください。

販売期間: 2023年11月9日(木) 14:00 ~ 2024年3月15日(金) ※パークチケットは、2か月先の同日分まで順次販売されます。

ご購入は
利用者用サイト
から

コーポレートプログラム
利用者用サイト



団体番号: 2493
パスワード: festhx23

詳細はこちらでご確認ください ▶

コーポレートプログラム 利用者用サイト 検索

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。

ご購入にあたって

- 購入後のキャンセル、払い戻しはできません。
- チケット購入に必要な情報および購入したチケットを購入対象者以外の第三者に対し、有償・無償問わず譲渡(インターネットオークションへの出品含む)はできません。
- 本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。

※写真・イラストはイメージです。©Disney

任意継続被保険者の 標準報酬月額について

令和5年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬額は411,274円となりました。つきましては、健康保険法第47条の規定により、任意継続被保険者の標準報酬月額を次のとおり公告します。

- ① 標準報酬月額 410,000円
- ② 適用年月日 令和6年4月1日から
令和7年3月31日まで

※ただし、退職時の標準報酬月額が①の額を下回る場合は、退職時の標準報酬月額が適用されます。



事業状況

(令和5年9月末現在)

●事業所数		155社
●被保険者数	男	5,229人
	女	1,748人
	計	6,977人
●介護保険	男	3,392人
第2号被保険者	女	896人
	計	4,288人
●平均標準報酬月額	男	438,456円
	女	329,962円
	平均	411,274円
●被扶養者数		5,241人
●扶養率		0.75人
●平均年齢	男	46.94歳
	女	41.32歳
	平均	45.53歳



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^{せきちゅう 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けたら、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。



かかととは床につけたまま、つま先を上方に向ける。

このポジションのまま骨盤の位置をキープする。

息を吸う。

息を吐く。



おへそをのぞき込むようにする。

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。



NG

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

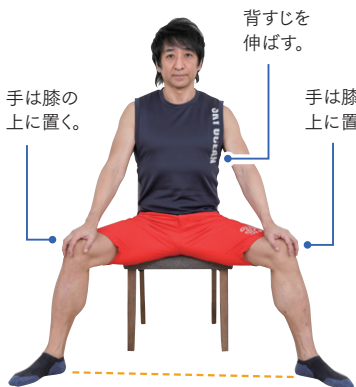
左右交互に3セット

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。



手は膝の上に置く。

背すじを伸ばす。

手は膝の上に置く。

両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。



背中を丸めながらわき腹を伸ばす。

肘を太ももに置く。

手で膝を外側に押しながら、背中を丸めていく。



NG

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。