

DNT 健保・基金だより

2023年 8月 Vol. 141

ファミリー健康相談 専用ダイヤル 0120-922273

健保名や個人名を名乗らずに健康や病気に関する相談ができます
携帯電話・IP電話からも利用料・通話料とも無料です



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

令和4年度

決

算

一般勘定

	R4年度	R3年度
経常収入	995,780 千円	1,000,031 千円
経常支出	982,214 千円	1,033,591 千円
経常収支	13,566 千円	△33,560 千円



当健康保険組合の令和4年度収入支出決算が7月24日開催の組合会で承認されましたので、そのあらましをご報告します。

健康保険組合連合会が公表した令和5年度健保組合予算早期集計結果によると、健保組合全体の経常収支差引額は5623億円の16年連続の赤字で、赤字額は過去最大、赤字組合は全体の約8割にあたる1093組合となっています。

保険料収入は対前年度予算比2・8%増となっていますが、保険給付費は同5・5%増、高齢者医療への拠出金等は7・3%増と保険料収入の伸びを大きく上回っており、特に団塊の世代の後期高齢者入りの影響により、後期高齢者支援金が同9・9%増と急増しています。

このような厳しい状況の下、当健保組合の令和4年度決算は：

保険料はほぼ前年度並み

みなさんと事業主に納めていただいている収入の大半を占める保険料は、対前年度決算比99・7%とほぼ

前年度並みとなりました。本年度も、財源を確保するため、別途積立金を4721万円取り崩して繰り入れしました。

これらにより、収入総額は前年度に比べ1730万円（1・6%）、実質的な単年度の収入である経常収入額も425万円（0・4%）減少しました。

保険給付費は減少、納付金はほぼ前年度並み

医療費等の保険給付費は、前年度に比べ4778万円（9・1%）減の4億7663万円と、大幅に増加した前年度に比べると減少しました。また、高齢者医療制度などを支援するための納付金は、前期高齢者納付金が1410万円（6・6%）増加、後期高齢者支援金が1871万円（7・6%）減少したことなどにより、総額ではほぼ前年度並みの4億5292万円となりました。

これらにより、支出総額は前年度に比べ4706万円（4・5%）、実質的な単年度の支出である経常支出額も5138万円（5・0%）減少しました。

令和4年度決算概要

一般勘定

収入	R4決算額 (千円)	R3決算額 (千円)	前年比 (%)
健康保険収入	994,719	997,973	99.7
調整保険料	13,615	13,667	99.6
繰越金	0	0	—
繰入金	47,211	56,183	84.0
国庫補助金収入	9,270	2,723	340.4
財政調整事業交付金	11,074	21,473	51.6
雑収入	1,281	2,452	52.2
収入合計	1,077,170	1,094,471	98.4
経常収入合計	995,780	1,000,031	99.6
収 支	76,998	47,238	163.0

支出	R4決算額 (千円)	R3決算額 (千円)	前年比 (%)
事務費	31,940	31,166	102.5
保険給付費	476,627	524,405	90.9
法定給付費	476,627	524,405	90.9
付加給付費	0	0	—
納付金	452,923	457,533	99.0
前期高齢者納付金	226,762	212,663	106.6
後期高齢者支援金	226,153	244,861	92.4
退職者給付拠出金	7	8	87.5
病床転換支援金等	1	1	100.0
保健事業費	20,109	19,937	100.9
特定健診保健指導	1,511	1,607	94.0
保健指導宣伝費	3,164	2,966	106.7
疾病予防費	15,379	15,298	100.5
体育奨励費等	55	66	83.3
財政調整事業拠出金	13,577	13,640	99.5
その他	4,996	552	905.1
支出合計	1,000,172	1,047,233	95.5
経常支出合計	982,214	1,033,591	95.0
経常収支	13,566	△33,560	—

介護勘定

収入	R4決算額 (千円)	R3決算額 (千円)	前年比 (%)
介護保険収入	140,497	130,523	107.6
繰入金	0	12,253	—
雑収入	1	0	—
収入合計	140,498	142,776	98.4

支出	R4決算額 (千円)	R3決算額 (千円)	前年比 (%)
介護納付金	127,414	136,665	93.2
支出合計	127,414	136,665	93.2

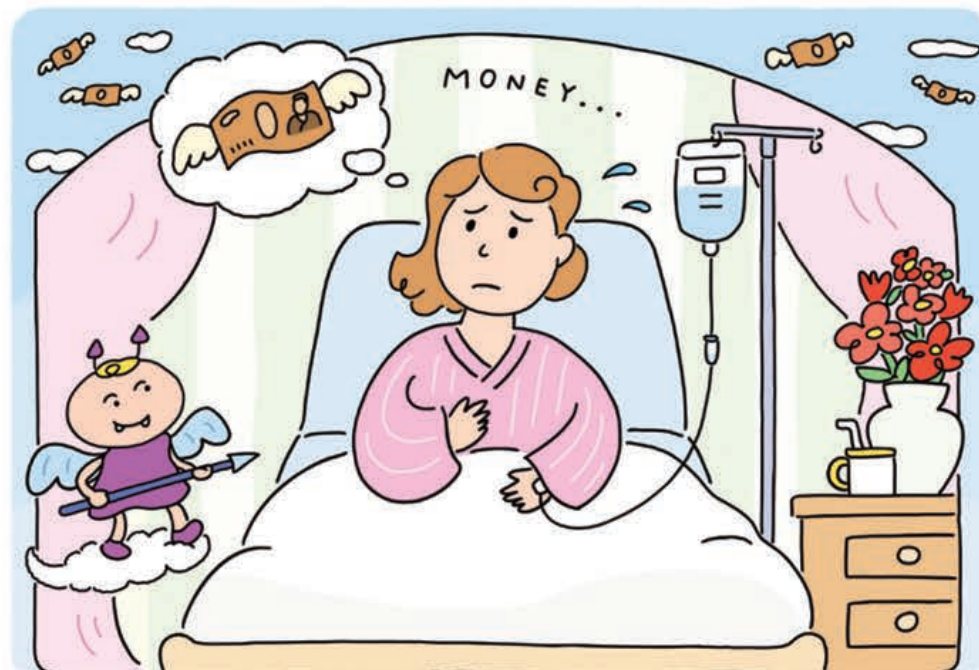
経常収支は
引き続き赤字に

保険料および納付金がほぼ前年度並みとなった一方、保険給付費が減少したことにより、財政状況はやや改善しました。収支差引ではプラス7700万円の黒字、単年度の収支状況を示す経常収支差引額でもプラス1357万円の黒字決算となりました。

医療費の節減にご協力を

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、当健保組合の健診結果やレセプトの分析に基づいて計画しています特定健診・特定保健指導などの各種保健事業を有効に活用され、生活習慣病の予防に積極的に取り組んでいただきますようお願いいたします。

また、病院などで薬を処方してもらうときには、効果や安全性はほぼ同じで価格が安いジェネリック医薬品や、症状が安定している場合に最大3回まで繰り返し使用できるリフィル処方箋などにより、医療費の節減にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



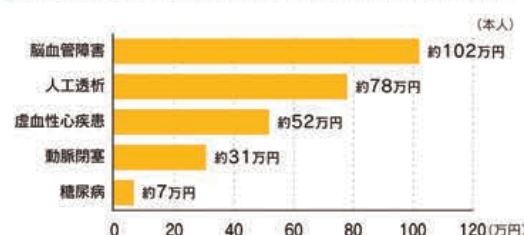
病氣を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超*の高額な医療費がかかると推計されています（右図）。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

*入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費



健保連「令和元年度 生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

離職経験がある方の主な離職理由

男性	1位	定年のため (30.5%)
	2位	契約期間が満了したから (19.3%)
	3位	健康がすぐれなかったから (10.5%)
	4位	年金を受給し始めたから (6.1%)
	5位	解雇されたから (4.4%)
女性	1位	定年のため (14.5%)
	2位	健康がすぐれなかったから (14.2%)
	3位	契約期間が満了したから (10.9%)
	4位	家族の介護・看護のため (7.1%)
	5位	労働条件が不満になったから (4.7%)

厚生労働省「第13回中高年齢者縦断調査の概況」より引用

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。

病気の早期発見は、お金の負担軽減に

どんな効果がある？

特定保健指導

健康づくりの正しい知識が身につく

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドをしてしまった経験はありませんか？
特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。



特定保健指導では専門家から信頼できる情報を得られる

現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかには科学的根拠のない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。



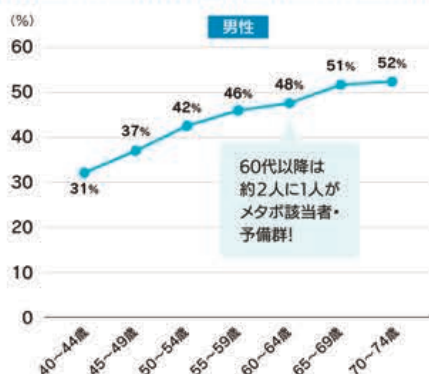
将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドローム※該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩上がりに増加しています(下図)。今は自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを知っておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

メタボリックシンドローム該当者および予備群者の割合



厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成

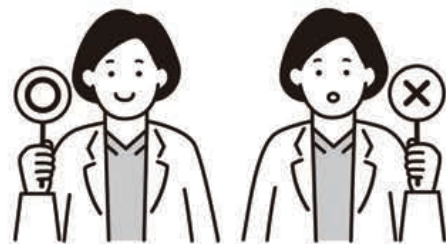
社会保険



健康保険でかけられる/かけられない編

健康保険では、医療費の一部を自己負担すれば、けがや病気の治療が受けられますが、健康保険でかけられない場合もあります。

健康保険でかけられる場合とかけられない場合を確認しておきましょう。



健康保険でかけられる場合は？



業務外の原因によるけがや病気の治療などは健康保険でかけられるよ！

業務中や通勤中にけがをしたときは労災保険の対象になるよ。

健康保険が
適用される例

診察・検査、薬剤・治療材料、処置・手術、
入院・看護、在宅療養・訪問看護 など

*健康保険が適用されない場合もあります。

こんなときは 健康保険でかけられません

仕事や通勤中のけが・病気

労災保険の給付対象とならない場合は健康保険の対象となります。

健診・人間ドックなど

検査の結果、医師が必要と認めた場合は健康保険でかけられます。

けが・病気の予防

予防接種や予防投薬などは健康保険でかけられません。

見た目の向上のため

仕事や日常生活にさしさわりのない肌あれ、いぼ、にきびなどの治療、美容整形手術、矯正歯科治療などは健康保険でかけられません。

疲労回復のための施術

肩こりや五十肩などの症状、原因が不明瞭なけが、慢性的な不調が原因の施術は健康保険でかけられません。

研究中の先進医療

一般の治療と共通する部分（診察など）の費用は健康保険の対象となります。

正常な妊娠・出産

出産費用の補助として出産育児一時金が支給されます。

経済的理由による人工妊娠中絶

経済的理由による場合以外の母体保護法に基づく人工妊娠中絶は健康保険の対象となります。



こんなとき保険給付*が制限されるよ！

☐ けがや病気の原因が以下の場合

・犯罪行為 ・故意に事故をおこしたとき ・けんか・泥酔などでけがをしたとき など

☐ 正当な理由もないのに医師の指示に従わなかったとき

☐ 詐欺や不正な行為で保険給付を受けたり、受けようとしたとき

*保険給付とは、治療や医療費負担の補助などを指します。

\\ 第三者行為にあったとき //

問題

次のうち、保険証を使って受診したときに、健保組合に届け出が必要な場合はどれでしょう?



答えは
全部!

交通事故など、第三者(他人)の行為が原因で病気やけがをしたときは、保険証を使って治療を受けることができますが、必ず健保組合への届け出が必要です。健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求します。

第三者行為にあったときは…

1. 警察に連絡し、加害者を確認

できるだけ冷静になって、どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。加害者の氏名・住所・連絡先などを運転免許証などで確認してください。

2. 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けている場合があります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収書もらいましょう。

3. 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合に必ず連絡してください。「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出していただきます。

示談に
ご注意!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡ください。

こんなときは

健康保険が使えません

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。



八幡平

八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリドマツ（オオシラビン）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲15kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

INFORMATION

JR 盛岡駅から岩手県バスで約2時間、茶臼口バス停下車

松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会
☎ 0195-78-3500
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ



八幡平市

岩手県

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。



八幡平 山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



茶臼岳登山口～源太森間は悪路も。



黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



温泉

藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにがり湯。

- ① 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- ② 大人650円、小学生以下350円
- ③ <https://www.toshichi.com/>
- ※冬季休業

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口から30分ほどで登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



源太岩

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。



松尾八幡平ビジターセンター

八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

- ① 9:00～17:00
- ② 毎週水曜日(冬季)、年末年始
- ③ 0195-78-3500

いきいき 腸活!

腸活とは、バランスのよい食生活や適度な運動などによって腸内環境を整えることをいいます。腸活を取り入れて、健康な体づくりや美容に役立てましょう。

「睡眠」編

腸のぜん動運動が活発になるのは、副交感神経が優位なとき。つまり、リラックスしているときや睡眠時に、腸の動きはよくなります。ぐっすり眠っている間に腸がしっかり動くと、翌朝の排便がスムーズに！逆に、ストレスを感じて眠りが浅いときや睡眠時間がとれないとき、腸の動きは鈍くなります。

POINT

腸内環境と脳機能は互いに作用しあっていて、その関係は「脳腸相関」と呼ばれます。睡眠が腸活に役立つことや、腸内環境を整えると睡眠の質が改善されることも、こうした関係があるからです。



就寝環境を見直す

質のよい睡眠をとるためには、睡眠環境を整えることが大切です。寝室の環境として気をつけたいのが、明るさ・音・温度・湿度です。

①明るさ

入眠前は、強い光を浴びないようにしましょう。暖色系のやさしい光のもとで過ごすのがおすすめです。

②音

テレビや音楽は就寝前に消しましょう。つけたまま眠ると、覚醒が促されて睡眠の質が落ちてしまいます。

③温度・湿度

温度・湿度は低すぎても高すぎても寝つきが悪くなります。寝具やエアコン、加湿器などを利用して調整しましょう。



理想的な寝姿勢を取る

人がまっすぐ立っているとき、背骨はS字を描くようになだらかにカーブしています。これは直立姿勢をラクに保つためですが、就寝中にもこの姿勢を保てるのが理想的。枕が高すぎたり、マットレスの支えが弱いと、背骨の自然なカーブが歪んでしまいます。自分に合った適切な寝具を選びましょう。

POINT

立ったときと同じ姿勢で仰向けで寝ると、体にかかる圧力が均等に分散されるため、血液が体のすみずみまで循環しやすくなり、十分な休息を得るにつながります。



季節のお悩み相談室

熱中症 編



季節によって変化する体調のお悩みごとはありませんか。
スッキリ解消法を学んで、心身の調子を整えていきましょう。
今回は熱中症の症状と対策方法を取り上げます。

暑さによる 不調でしょうか？

炎天下の屋外で過ごしていたときに、めまいや立ちくらみがしました。水分補給をあまりできていなかったのですが、大量に汗をかき、顔も青白くなっていたようです。少し倦怠感も感じたので、すぐに休憩をとりました。



「熱中症」の症状かもしれません。

めまいや立ちくらみは、熱中症の代表的な初期症状です。暑さで体温が上昇すると、体にこもった熱を外に逃がそうと、皮膚の血管が拡張します。すると脳への血流が減少し、頭痛や倦怠感といった症状の原因になります。



気温の高い屋内外で過ごして熱中症になることは、よくあるケースですが、気温が低くても湿度が高い日や、体が暑さに慣れていない梅雨の時期にも注意が必要です。

3つのポイントで改善！先生からのアドバイス

POINT 1 涼しい場所で水分補給をしましょう

熱中症とみられる症状が出た際は、すぐに涼しい場所へ移動を。風通しのよい日陰や、エアコンのきいた室内で安静にしましょう。また、水分補給も忘れずに。塩分を含むスポーツドリンクを飲むのがおすすめです。



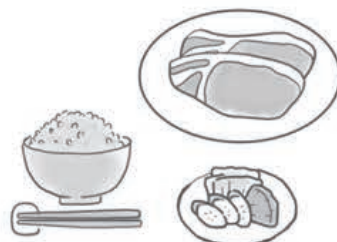
POINT 2 衣服をゆるめて、体を冷やしましょう

体に熱がこもらないように衣服の襟や袖口をゆるめましょう。また、体温を下げるには濡れタオルで体を冷やしながら風を送ったり、氷のうで首・わきの下・太もものつけ根を集中的に冷やすと効果的です。



POINT 3 栄養をとって疲労を回復しましょう

疲労回復のために栄養補給をするのも大切です。とくにビタミンB群は、エネルギー源となる炭水化物の分解・吸収に欠かせない栄養素なので、積極的にとりましょう。豚肉や玄米、ぬか漬けに豊富に含まれています。



豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分



材料 (2人分)

A ピーマン (1cm 角) ----- 1個
 トマト (1cm 角) --- 小1個 (100g)
 玉ねぎ (みじん切り) ----- 1/4個
 にんにく (みじん切り) ----- 1/2片
 塩 ----- 小さじ1/4
 レモン果汁 ----- 小さじ1/2

豚もも肉 (薄切り) ----- 200g
 しょうゆ ----- 大さじ1/2
 オリーブオイル ----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.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

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g

調理時間 10分



材料 (2人分)

なす----- 2本
オリーブオイル----- 小さじ1
ハム----- 1枚
粒マスタード----- 小さじ2
しょうゆ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g

調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



材料 (3人分)

粉ゼラチン----- 5g
水----- 大さじ2
牛乳----- 300cc
練乳----- 大さじ4
キウイ(1cm角)----- 1/2個

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



塩分を控えめにするポイント

今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれません。薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がります。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分をとりすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分のとりすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

寝る直前の満腹ごはんアルコール

あなたはこんな習慣ありませんか？

- ✓ 残業で帰宅が遅くなったときでも満腹になるまで夕食をとる。



- ✓ 就寝前に小腹がすいてスイーツやカップ麺を食べてしまう。



- ✓ 夕食を遅い時間にとるときも晩酌をする。



就寝直前に夕食や夜食をたくさん食べてしまうと、就寝後も消化活動が続き、質のよい睡眠を妨げます。夕食は就寝3時間くらい前までに済ませるのがよいといわれています。しかし、時間が遅くなったからといって夕食を食べずに空腹で寝るのもよくありません。

遅い時間に夕食や夜食をとるときはどうする？

- 帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後におかずを軽くとするなどの分食を。

夕方



帰宅後



- 遅い時間に食べる場合は、消化の悪い食品を避け、消化のよいものを選ぶ。

例

脂肪の多い肉、揚げ物、繊維のかたい野菜（ごぼう、たけのこなど）



やわらかい野菜、低脂肪の乳製品（ヨーグルト、カッテージチーズ）、おかゆ、スープ など



- アルコールを飲むと夜中に目覚めやすく、その後熟睡しにくくなる傾向があるため、夜遅い時間の晩酌や寝酒は控える。



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 フッ化物で歯が強くなるの？ 上手に取り入れる方法を教えてください



A

むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています（図「ニューブランの輪」を参照）。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



フッ化物の活用で
歯質を強くしましょう！

フッ化物を上手に取り入れるには？

フッ化物を含む
歯みがき剤で
こまめに
歯をみがく

「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン (F-) の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を
使った洗口液で
うがいをする

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値*までしっかり入っているものを選びましょう。

*6歳～成人・高齢者は、1,400～1,500ppmF（使用量1.5～2cm程度）
3～5歳は、900～1,000ppmF（使用量5mm程度）
歯が生えてから2歳は、900～1,000ppmF（使用量1～2mm程度）
（「4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」より）



1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒～1分うがいをして吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。



午後のパフォーマンスがアップする昼食のとり方

昼食のとり方は、午後のパフォーマンスに大きく影響します。内容と量を見直すことで、午後の眠気や集中力の低下、だるさ、イライラなどに変化が起こります。午後のコンディションが気になる人は、以下のポイントをぜひ実践してみてください。

Point 1 単品ではなく定食スタイルで

昼間はもっとも代謝が高い時間帯で、とった栄養素が全身に巡り、効率的にからだの材料やエネルギーに変わるため、午後のパフォーマンスアップにつながります。

昼食には主食、主菜、副菜の揃った食品数の多い定食スタイルがおすすめ。麺類や丼物などの単品料理は食品数が少ないだけでなく、血糖値も上昇しやすいので、午後の眠気やだるさなどパフォーマンス低下につながります。単品しか選べない場合は、五目そばや中華丼など具にたんぱく質食品と野菜が入っているものを選びましょう。

食品数の多い定食スタイル（弁当や夕暮の内弁当）がおすすめ



Point 2 量を減らさずしっかり食べる

ダイエット中でも昼食はしっかり食べましょう。昼間は体内の脂肪量を調整する時計遺伝子のビーマルワンの発現量が少なく、脂肪を燃焼しやすい時間帯です。昼間は代謝もよい時間帯なので、量を減らすと夕方には空腹になり、イライラや疲れなど、パフォーマンスの低下を招きます。

エネルギーや栄養素が不足すると甘いものがほしくなります。おやつがやめられない人は、昼食の量と食品数を増やすことで甘いものへの欲求が解消されやすくなります。

午後のパフォーマンスアップのためには昼食の内容と量が重要です



ダイエット中でも、栄養バランスのよいメニューをしっかりと食べましょう

・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

1日8,000歩以上、週1～2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1～2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康に良い影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005～2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人（平均年齢50.5歳）が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患の死亡率（心血管死亡率）が低下していることが示されましたが、研究グループは、1日

あたり8,000歩以上を週1～2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日間だけ歩く習慣を取り入れることで健康に良い影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1～2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

※心血管疾患：心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。

●1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

※週に1日も歩いていない人と比較した場合の低下率

	死亡率	心血管死亡率
週1～2日	14.9%低下	8.0%低下
週3日以上	16.5%低下	8.4%低下

ほぼ同程度のリスク低下効果あり

1日8,000歩以上、週末だけでも歩く習慣を取り入れましょう



『1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに - 週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?』（京都大学）より

太もも裏とお尻を鍛えて 姿勢を改善



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！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.bfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1



足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

2



息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。

NG



骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT



背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT



背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。



両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、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。

NG



背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。