

DNT 健保・基金だより

2024年 8月 Vol. 145

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5年度

決算

一般勘定

	R5年度	R4年度
経常収入	971,116 千円	995,780 千円
経常支出	1,036,508 千円	982,214 千円
経常収支	△65,392 千円	13,566 千円

当健康保険組合の令和5年度収入支出決算が7月22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6年度健康保険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6578億円の赤字で、赤字額は前年度予算から956億円悪化しました。また、赤字組合は全体の86・6%にあたる1194組合で、同じく前年度予算に対し103組合増となっています。被保険者数の堅調な伸びと賃上げの追い風により、保険料収入の増加を見込む一方、引き続き医療費の高い伸びや高齢者医療への拠出金の増加により、厳しい見通しとなっています。

このような状況の下、当健保組合の令和5年度決算は…

保険料は2・5%の減収

みなさんと事業主に納めていただいた

ている収入の大半を占める保険料は、対前年度決算比97・5%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7696万円取り崩して繰り入れました。

これらにより、収入総額は前年度に比べ2228万円（2・1%）増加しました。一方、実質的な単年度の収入である経常収入額は2466万円（2・5%）減少しました。

保険給付費、納付金ともに増加

医療費等の保険給付費は、前年度に比べ2876万円（6・0%）増の5億539万円と、コロナ禍で減少した前年度から一転して増加しました。また、高齢者医療制度などを支援するための納付金も、前期高齢者納付金が2300万円（10・1%）増加、後期高齢者支援金はほぼ前年度並みとなり、総額では2346万円（5・2%）増の4億7639万円となりました。

これらにより、支出総額は前年度に比べ5026万円（5・0%）、実質的な単年度の支出である経常支出額は5429万円（5・5%）増加しました。

令和5年度決算概要

一般勘定

収入	R5決算額 (千円)	R4決算額 (千円)	前年比 (%)
健康保険収入	969,929	994,719	97.5
調整保険料	13,937	13,615	102.4
繰越金	0	0	—
繰入金	76,959	47,211	163.0
国庫補助金収入	20,730	9,270	223.6
財政調整事業交付金	16,682	11,074	150.6
雑収入	1,217	1,281	95.0
収入合計	1,099,454	1,077,170	102.1
経常収入合計	971,116	995,780	97.5
収支	49,020	76,998	63.7

支出	R5決算額 (千円)	R4決算額 (千円)	前年比 (%)
事務費	34,095	31,940	106.7
保険給付費	505,388	476,627	106.0
法定給付費	505,388	476,627	106.0
付加給付費	0	0	—
納付金	476,387	452,923	105.2
前期高齢者納付金	249,761	226,762	110.1
後期高齢者支援金	226,623	226,153	100.2
退職者給付拠出金	3	7	42.9
病床転換支援金等	0	1	—
保健事業費	19,615	20,109	97.5
特定健診保健指導	1,867	1,511	123.6
保健指導宣伝費	2,831	3,164	89.5
疾病予防費	14,907	15,379	96.9
体育奨励費等	10	55	18.2
財政調整事業拠出金	13,926	13,577	102.6
その他	1,023	4,996	20.5
支出合計	1,050,434	1,000,172	105.0
経常支出合計	1,036,508	982,214	105.5
経常収支	△65,392	13,566	—

介護勘定

収入	R5決算額 (千円)	R4決算額 (千円)	前年比 (%)
介護保険収入	139,916	140,497	99.6
繰入金	0	0	—
雑収入	0	1	—
収入合計	139,916	140,498	99.6

支出	R5決算額 (千円)	R4決算額 (千円)	前年比 (%)
介護納付金	129,478	127,414	101.6
支出合計	129,478	127,414	101.6

**財政状況悪化し
経常収支は赤字に**

保険料が減収となった一方、保険給付費ならびに納付金が増加したことにより、財政状況は悪化しました。繰入金により収支差引ではプラス4902万円の黒字となっていますが、単年度の収支状況を示す経常収支差引額ではマイナス6539万円の赤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。

健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特定健診は40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診を受けましょう。

毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べたときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



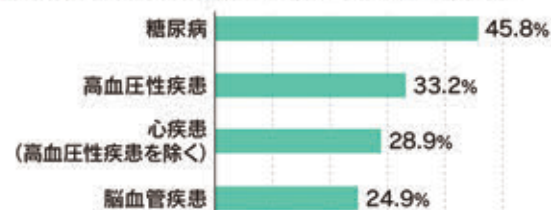
生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています（右図）。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」*によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

*労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した者で「自覚症状がなかった」者の数値。

「令和2（2020）年受療行動調査（確定数）の概況」（厚生労働省）より

ご存じですか？ 特定保健指導を受けるメリット



特定保健指導の案内が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導は、専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートをします。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

特定保健指導を受けるメリット

メタボ解消のためのパーソナルアドバイスとサポートが受けられます

“指導”というと、一方的にいろいろなことを言われて注意されるのかと、憂うつに思われるかもしれませんが、実際は、専門家による生活習慣の改善を目的とする「パーソナルアドバイス」と「サポート」です。

メタボ解消のための専門知識を持ったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートをしてくれます。



生活習慣病を予防できます

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。自覚症状がないからといって放置すれば、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです。

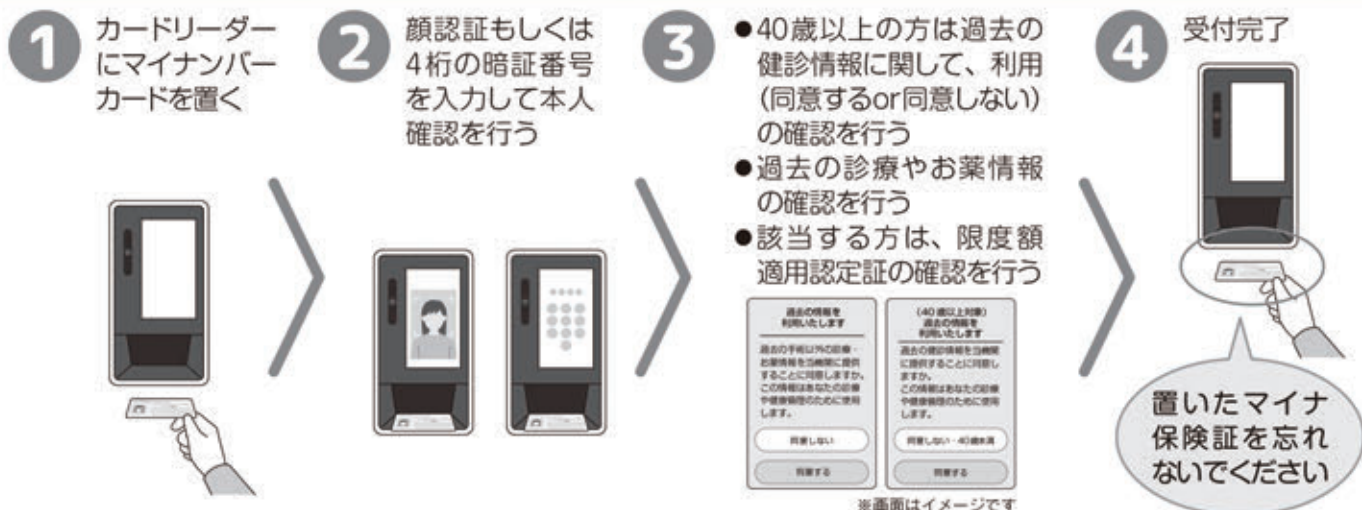


使ってみよう マイナ保険証



2024年12月2日、これまでの保険証は発行されなくなり、マイナ保険証に一本化されます。12月になる前に、一度マイナ保険証を使ってみましょう。

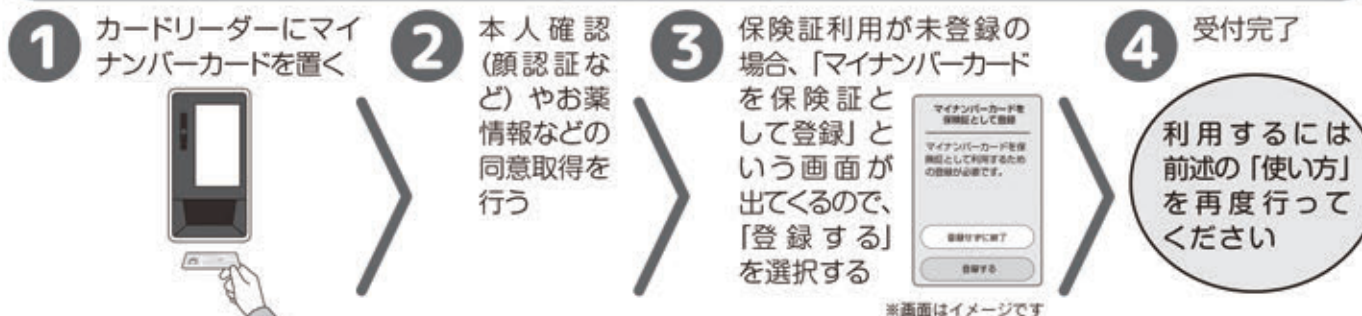
医療機関でのマイナ保険証の使い方



マイナ保険証の登録ができていない方は…… 医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

登録方法



※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



30代は禁煙のタイミング

30代は忙しくて生活習慣が乱れがち。その年代に喫煙習慣があると40代以降の病気のリスクがさらに高まります。また、喫煙は30代の女性に多い婦人科系疾患などにも影響を及ぼすため、男性・女性とも禁煙に取り組みましょう。

30代男性の健康課題

喫煙率 が高め

40代に次いで高い

喫煙率
33.2%^{※1}

- 喫煙習慣があると2型糖尿病、脳血管障害や虚血性心疾患などの循環器疾患、がん、歯周病などのリスクが高まる。
- 喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患になるリスクが高い。

*上記リスクは女性も同様

30代女性の健康課題

子宮頸がん

20~30代で急増する

喫煙者のリスクは
非喫煙者の約2倍^{※2}

- 30代女性の喫煙率は7.4%^{※1}と低いですが、喫煙習慣があると子宮頸がんの発症リスクが高まる。

不妊の要因

30代は妊娠・出産が多い。喫煙は女性・男性ともに不妊の要因になる。また、妊婦の喫煙は早産などのリスクを高める。



禁煙外来を活用しよう

健康保険適用の禁煙外来は12週間で5回の診察を受けて禁煙を目指すもの。禁煙補助薬が処方され、医師や看護師から禁煙指導も受けられるため禁煙が成功しやすい。

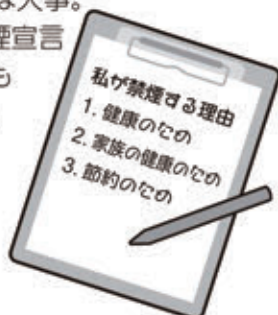
- 条件を満たせば健康保険が適用される。
条件のひとつに「1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」があるが、35歳未満は200未満でもよい。
- 費用は自己負担が3割の人で13,000~20,000円程度。



自力で禁煙するなら事前の準備を

禁煙する理由を書き出す

動機づけは大事。
周りに禁煙宣言をするのもおすすめ。



禁煙補助薬を用意する

薬局で購入できるニコチンガムなどを使うと、禁煙がラク。



吸いたいときの対策を決める

吸いたい気持ちが続くのは3~5分。水を飲む、深呼吸するなどの対策を決めておく。



※1 出典:令和元年国民健康・栄養調査報告(厚生労働省)

※2 出典:科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究(国立がん研究センター)

日本三景 松島

太平洋の広がり背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島の大島と並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。



松

島海岸駅を発し、最初に雄島^{おしま}へ向かう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光桟橋から出航する観光船に乗って島巡りをするのもおすすめだ。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島から戻ったら、瑞巖寺^{ずいがんじ}に向かう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩中に踏み入れば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院^{えんつういん}は、若くして亡くなった政宗の嫡孫^{ちやくそん}・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺^{ぼだいじ}だ。三慧殿^{さんけいでん}まで続く苔の配された林道や、手入れの行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行^{さいぎやう}戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

INFORMATION

アクセス



JR 仙石線
松島海岸駅下車

HPはコチラ



一般社団法人松島観光協会

【松島海岸レストハウス】

● 9:00～16:00
(12～3月は15:30まで)
● 022-354-2618



▶ 瑞巖寺 (松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禪宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

- ④ 8:30～17:00 (受付は30分前まで)
- ※ 3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで
- ⑤ なし ⑥ 大人700円、小・中学生400円
- ⑦ 022-354-2023



▶ 円通院

伊達政宗の嫡孫・光宗の菩提寺。三慧殿(国の重要文化財指定)には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから持ち帰ったとされるバラの絵があり、このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

- ④ 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
- ⑤ なし ⑥ 大人500円、小・中学生300円
- ⑦ 022-354-3206



▶ 五大堂

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

- ④ 8:00～日没
- ⑤ なし ⑥ 無料

▶ 松島湾巡り観光船(仁丸コース)

中央観光棧橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

- ④ 9:00～16:00 (1時間おきに出発)
- ※ 冬期は15:00まで
- ⑤ なし (悪天候による運航中止あり)
- ⑥ 大人1,500円、小学生750円
- ⑦ 022-354-2233



▲ 仁丸島



▶ 福浦島

松島海岸の東部に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩ける散策路が整備されている。

- ④ 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)
- ⑤ なし ⑥ 大人200円、小・中学生100円
- ⑦ 022-354-3457 (カフェベイランド)

▶ 雄島

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



約 6.0km 約 3 時間 / 約 9,500 歩

おすすめの体験

宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

- ④ 9:00～18:00 (有料ゾーン、店舗によって異なる)
- ⑤ 店舗によって異なる
- ⑥ 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
- ⑦ 050-1808-0367

こけしの絵付け体験 2,000円(要予約) ▶



塩釜水産物仲卸市場



国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

※詳細はHPをご覧ください。
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>



ひと足のSightseeingのばして

西行戻しの松公園



▲ 園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大きな木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。



最近ずっとお腹が痛くて…
心配だから大病院に行ってみよう

そういうときは、まずかかりつけ医に行くのじゃ。
日ごろの健康状態を知ったうえで、
必要なときは専門の医療機関も紹介してくれるぞ。
紹介状なしで大病院に行くと
特別料金が7,000円以上※かかって大変じゃ

※歯科の場合は5,000円以上



わ～そうだったのね！
まだかかりつけ医がない場合は、
どうすればいいかしら？

次の方法で探すとよいぞ。
自分が「**信頼できる**」と思った医師がいたら、
かかりつけ医と呼んでOKじゃ



かかりつけ医の探し方

① 健診や職場の産業医面談をきっかけに

身近な医師との接点をきっかけに、信頼できるかかりつけ医を見つけられることもあります。

② 医療情報ネット（ナビ）で検索

全国の医療機関の公的検索システムです。希望の診療科や条件等で全国の医療機関を検索できます。

▼医療情報ネット（ナビ）



③ 地方自治体のホームページや広報誌を活用

市区町村や医師会のホームページなどを活用すると、地域にねざした医療機関が探せます。

★ 実際にかかる前に、医療機関のホームページなどで情報収集しておくのもおすすめです。

「はしご受診」していませんか？

同じ疾病で複数の病院を転々とする「はしご受診」は、初診料や検査費、お薬代がそのつど発生して医療費が割高になります。「なんとなく合わない…」など些細な理由ではしご受診をしていると、治療は遅れ、検査・投薬の重複で体にも悪影響があります。日ごろからなんでも相談できるかかりつけ医がいれば、はしご受診をしなくて済みます。

かかりつけ医が決まっても治療内容等に不安を感じた場合は、正直に医師へ打ち明けましょう。必要に応じて「セカンドオピニオン」もご検討ください。

※セカンドオピニオンは全額自己負担の場合が多いため、金額は事前にご確認ください。

病気のとき、最初の受診はかかりつけ

体調が悪いとき、身近に頼れる「かかりつけ医」はいますか？ 自宅や職場の近くにかかりつけ医がいれば、医療費の節約や病気の早期発見・早期治療につながり安心です。



通勤中や仕事中にけがをしたら、

労災保険で受診を



業務中に転んで足首をねんざしました。健康保険で病院を受診すればいいですか？

業務中のけがは、労災保険の適用です。病院にかかる際は労災であることを必ず申し出てください。労災指定病院では、原則として自己負担はありません

※通勤災害は初回の休業給付から200円減額あり。



労災指定病院以外にかかった場合は

まず、**全額を立て替えて支払い**、
後日、**労働基準監督署へ請求する**※と、払い戻しを受けることができます ※事業主の証明等必要書類あり。



こんなときは労災です

▶ 通勤中＜通勤災害＞



● 出勤途中に駅の階段で転んでけがをした



● 帰宅途中に夕食の買い物をして、通勤経路に戻った後にけがをした

※通勤とは、『「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復すること』と定められています。帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められます。

▶ 仕事中＜業務上災害＞



● 仕事中[※]や仕事の準備中、後片付け中にけがをした

※テレワークを含む。



● 仕事中にトイレにいったり、給湯室に飲み物を取りにいったりする途中でけがをした



● 出張中にけがをした（私的な行動は除く）

労災なのに健康保険を使って医療機関を受診して医療費を支払ってしまったら、すみやかに健保組合と医療機関にご連絡ください

労災保険に関する
お問い合わせ



0570-006031

受付時間

8:30～17:15

（土・日・祝日、年末年始を除く）

お近くの労働局・労働基準監督署または「労災保険相談ダイヤル」へお問い合わせください。



健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理

体脂肪を増やさない！
らくらくヘルシーレシピ



おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://dougafmc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

材料 (2人分)

おくら..... 4本 (30g)
大葉..... 4枚
ささみ..... 4本 (240g)
塩..... 小さじ 1/4
こしょう..... 少々
梅干し..... 1個 (12g)
グリーンカール..... 適量

作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主要成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



◆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

ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g

高たんぱく



材料 (2人分)

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)
かぼちゃ ----- 100g
だし汁 ----- 1カップ
みそ ----- 大さじ 1・1/2
無調整豆乳 ----- 1カップ

作り方

- 1 ズッキーニは1cm 幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm 幅の一口大に切る。
- 2 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7～8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g

たんぱく質の代謝を助ける
ビタミン豊富



材料 (2人分)

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)
ごま油 ----- 小さじ 1
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2
砂糖 ----- 大さじ 1/2
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 パプリカは7～8mm 幅の細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

- ▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品(納豆、豆腐、乳製品など)を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます!

- ▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

- ▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

- ▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18～64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

何を表す数字でしょうか？

11.6%

ほぼ毎日家庭で受動喫煙の機会があった女性の割合

▶ 受動喫煙は胎児やこどもの発育に悪影響 ◀

家庭内で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あった人は、女性11.6%、男性7.4%という調査結果が出ています*。タバコの煙には妊娠に悪影響を及ぼす有害物質が多く含まれています。

※「令和元年国民健康・栄養調査報告」

タバコの煙に含まれる有害物質は胎児の発育にも悪影響を及ぼします。

また妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因であることが確実視されています。

屋外では25m離れても受動喫煙

学校、病院、駅などの屋外に設置された喫煙所からは、25m離れていても受動喫煙の影響があるという調査結果もあります。屋内外問わず、望まない受動喫煙を避け、健康を守りましょう。喫煙者の方は受動喫煙をさせてしまわないよう、禁煙を。

参考：厚生労働省サイト「なくそう！望まない受動喫煙。」「e-ヘルスネット」

妊娠に悪影響を及ぼす主な有害物質

ニコチン ▶ 血管収縮作用により血流が減少

一酸化炭素

酸素よりヘモグロビンと結びつきやすいため、酸素を運搬するヘモグロビンの量が減少。血管の内側の壁を損傷

活性酸素誘導物質

炎症による組織障害、脂質過酸化、血栓形成

受動喫煙による胎児やこどもへの影響

●胎児・胎盤の低酸素状態、胎盤の老化促進・機能低下による低出生体重児や早産のリスクの上昇

●子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤を引き起こす可能性

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

脳のクールダウンが快眠のカギ

●「鼻呼吸」で脳を冷やす

熱帯夜が続く暑い季節は、脳をクールダウンしてから眠るのがおすすめです。

ポイントは「鼻呼吸」です。脳の自律神経の中枢はちょうど鼻腔の上にあるため、鼻呼吸によって自律神経中枢が冷やされることで自律神経機能が回復し、睡眠の質の向上につながります。



脳のクールダウン方法

涼しい部屋で

①腹式呼吸で鼻から4秒吸う

②7秒息を止める

③口から8秒かけて息を吐く

※①～③を3回繰り返す

●冷房の効いた部屋では布団をかける

快眠には、就寝環境も大切です。

☑ エアコンは朝まで消さない

(最適温度は24～26℃、湿度50～55%)

タイマーで切れるようにセットすると、暑くなっても就寝中のため水分補給などの対応がしづらい状況であり、知らずに睡眠の質の低下を招いているかもしれません。朝までつけておくとういでしょう。

☑ 寝具は薄手より厚手を

寝具の中の最適温度は33℃といわれています。冷房の効いた部屋で薄いタオルケットをかけたただだと、深部温度37℃の人間の体は、冷えすぎてしまいます。布団をかけて、ちょうどよい温度になります。



睡眠の質の低下は自律神経機能の低下につながり、心筋梗塞や脳卒中のリスクも増大させます。睡眠の質を上げて夏を元気に過ごしましょう。

Q 「血糖値」が高くなってきています。 食生活をどんなふうに変えたら いいですか？



A 主食を「全粒穀物」にしてみましょう

健診では、主にヘモグロビンエーワンシー^{ヘモグロビンエーワンシー}や空腹時血糖などで血糖値を調べます。これらの数値が高い人は、血液中の糖分が血管を傷つけ動脈硬化が進行しやすく、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、認知症などの発症リスクが高い状態といえます。血糖値が高い人はもちろん、年々上昇している人も、早めに食生活を改善することが大切になります。

甘いお菓子やジュースを控えることは基本ですが、あわせておすすめなのが主食を「全粒穀物」にすることです。全粒穀物とは、玄米や全粒粉などの精白されていない穀物のことです。全粒穀物の健康効果は科学的にも実証されており、日々の摂取量が増えるにつれて、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、

がんのすべてにおいて死亡リスクが低下することがわかっています。とくに糖尿病による死亡リスクは、1日90gの全粒穀物の摂取で約半分にまで減少します。

最初は1日1食からでもよいので、主食に全粒穀物を取り入れてみましょう。

白米のモチモチとした食感が好きなら、白米1(50g)に対し、玄米1(50g)の割合から取り入れるのがおすすめです



小麦パンと比べて食後の血糖値の上昇を抑えることが確認されています



小麦粉パスタと比べて約4倍の食物繊維が含まれています



Health Information

歯 医者さんへ行こう

「PMTC」を始めよう！ むし歯・歯周病予防の新習慣

健康的な口内環境を保つには日々のケアが欠かせません。とはいえ、歯みがきだけでは細菌や汚れを完全に取り除くことができないのも現実です。歯に残ってしまった細菌は、ネバネバの歯垢となって歯に付着し、むし歯や歯周病の原因となります。

こうした歯みがきでは落としきれない頑固な歯垢や着色汚れには、歯科医院で受ける「PMTC（Professional Mechanical Tooth Cleaning の略）」が有効です。

PMTCの主な手順のイメージ



口内の状況をチェックし、歯石があれば歯石除去の専用器具（スケーラー）で除去



専用のブラシや器具、ペーストを用いて歯を清掃・研磨



仕上げにフッ素を塗布し、歯質を強化

※内容は歯科医院によって異なるほか、患者の口内の状況によって変わる場合があります。

PMTCの効果

- ☑ 粘着性の高い歯垢、硬くなった歯石も取り除くことでむし歯・歯周病が予防できます
- ☑ 着色汚れをクリアにし、歯の本来の白さを取り戻します
- ☑ 歯の表面がツルツルになることで、軽いブラッシングだけでも汚れが落ちやすくなり、予防効果が長続きます



PMTCは歯周病治療の一環として行われる一部のケースを除き、健康保険の適用外となります。費用や内容は歯科医院によって異なりますので、まずはかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。

ダイヤモンドパルス

✓内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が
一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

ミニランジ

✓お尻や下半身の引き締め効果的

左右
各30回
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて
骨盤を立てた状態を
キープ

膝とつま先が
同じ方向を
向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

スキマ時間で効果的にダイエット

エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い（スナッキング）する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう！

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



肩パルス

✓肩甲骨まわりの血流を促進

30回
(30秒)



Point

お腹を引き締めて
骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

ヒップパルス

✓ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右
各30回
(各30秒)



NG

足を高く上げようとして、腰が反らないように注意！

Point

お腹とお尻に
しっかり力を入れて上半身を
まっすぐにキープ

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます！



運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。

慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです！