

健保だより

2023 | 予算号 |

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

特集

令和5年度 健保予算

NST KENPO TOPICS

- ・被扶養者現況調査
- ・ホームページリニューアル
- ・マイナンバーカード保険証利用

令和5年度予算で計上された
保健事業のご紹介

羅針盤
出産育児一時金引き上げ

生活習慣を改善して
がんのリスクを軽減

健診クエスト
治療を受けよう

コロナ禍
だからこそ健診を

メンタルケア
理想と現実のギャップ

1分ストレッチ
肩こり解消ストレッチ

役立つ応急手当
捻挫・打撲

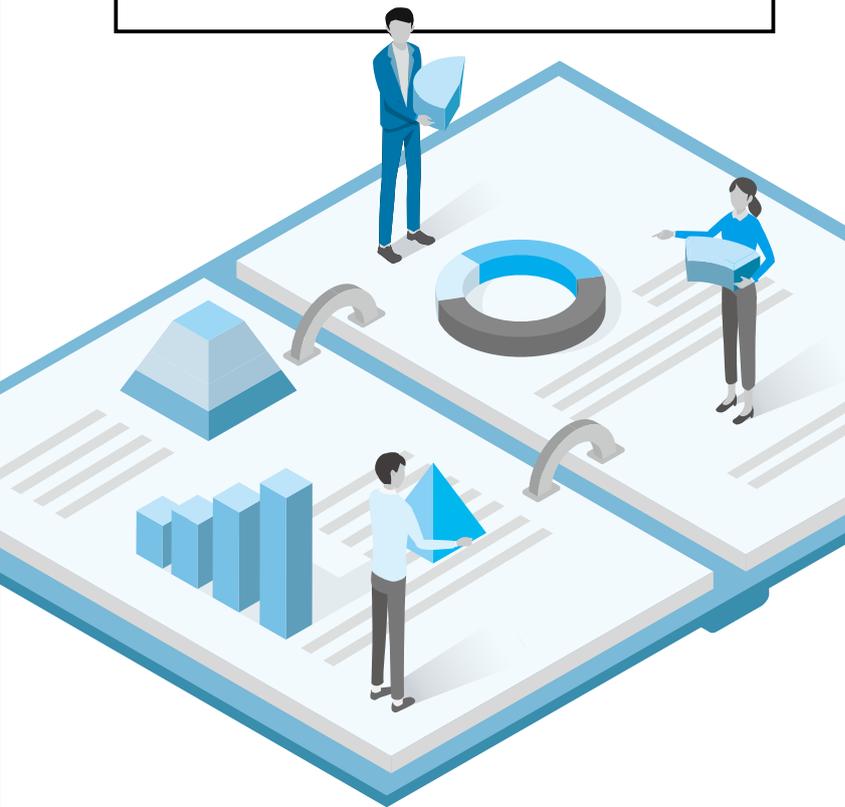
医療費節約メニュー
はしご受診



日鉄物産健康保険組合

令和5年度

予算のお知らせ



当健康保険組合の令和5年度予算が令和5年2月21日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向に加え、出産育児一時金の引き上げ（42万円→50万円）、薬価改定等を見込んだ予算編成を行いました。

収入 支出 予算 額

健康保険 **39億7百万円**

介護保険 **4億80百万円**

保険料率

※健康保険は調整保険料率1.3/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	40.0/1,000	50.0/1,000	90.0/1,000
介護保険	9.0/1,000	9.0/1,000	18.0/1,000

おもな収入

■ 保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、会社と皆様からの保険料です。令和5年度は標準報酬月額額の増加を見込み、29・5億円といたしました。

■ 国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補助金などです。

おもな支出

■ 保険給付費

皆様がお医者さんにかかったときの自己負担以外の医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。コロナ関連を含む医療費の動向、出産育児一時金の引き上げ（下記参照）、診療報酬の薬価引き下げ等を考慮し、今年度は15・2億円を計上しました。

■ 保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、皆様の健康を守るための費用として1・8億円を見込みました。

当健保の運営基本方針でもある「早期発見・早期治療」を実現させるために、また、予防医学の観点から予防措置や運動奨励を推進するために保健事業費は今後も拡大していきます。

■ 各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、令和5年度は65〜74歳の医療費（前期高齢者納付金）として3・3億円、75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）として7・5億円支出します。納付金の総額は10・8億円で支出の約3割を占めており、健保財政にとって大きな負担になっています。

※令和6年度からは前期高齢者の医療給付費負担に報酬水準に応じた調整が導入されるため、当健康保険組合もその影響を受けるものと推測されます。

令和5年度 健康保険法等の改正について

■ 出産育児一時金の引き上げ 令和5年4月より実施

改正前 42万円 → 改正後 **50万円**

※産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は、掛金（12,000円）を除く488,000円

■ マイナンバー保険証対応の医療機関で受診した場合の見直し 令和5年4月～12月まで

	従来の保険証	マイナ保険証
初診時	18円(12円)	6円(6円)
再診時	6円(0円)	0円(0円)

*マイナ保険証非対応の医療機関では従来の保険証でも追加負担はありません。

※3割負担の場合。()内は改正前

一般勘定

収入



会社と皆さんが
納めた保険料です。

健康保険収入
29億55百万円
75.6%

調整保険料収入
44百万円 1.1%

国庫補助金収入
2百万円 0.1%

財政調整事業交付金
14百万円 0.4%

繰越金
8億92百万円 22.8%

支出

事務費
90百万円 2.3%



皆さんの医療費や各種
手当金のための支出です。

保険給付費
15億21百万円
38.9%

納付金
10億78百万円
27.6%

高齢者医療費のため
に約3割を支出
しています



高齢者医療費制度を
支えるための支出です。

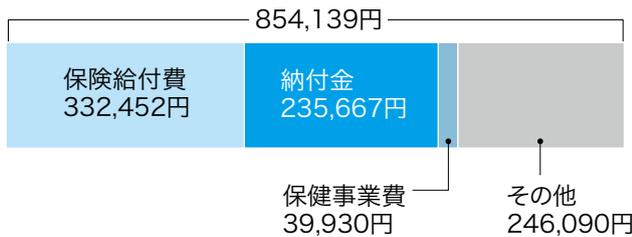
保健事業費
1億83百万円 4.7%

財政調整事業拠出金
43百万円 1.1%

予備費
9億90百万円 25.3%

その他
2百万円 0.1%

支出を1人当たりで見ると…



予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数	4,574人
平均標準報酬月額	457,385円
総標準費与額	8,568,902千円
平均年齢	45.64歳
扶養率	0.83人
前期高齢者加入率	2.85%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は4.8億円となりました。

収入

介護保険収入
4億21百万円

繰越金
59百万円

支出

介護納付金
4億1百万円

予備費
79百万円

現況調査(検認)

昨年12月より、16歳以上の被扶養者がいらっしゃる方を対象に被扶養者現況調査を行いました。調査の対象となられた方におかれましては、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。新型コロナウイルス流行前は毎年行っておりましたが、コロナ流行後は外出自粛制限があったことから調査の規模を縮小して行っており、昨年頃からコロナによる行動規制が少しずつ緩和されていることと、厚生労働省の監査で被扶養者現況調査を行うよう指導を受けたことから、3年ぶりの一斉調査を行いました。今後は毎年行っていきますので、ご理解ご協力の程よろしくをお願いいたします。

特に問い合わせの多かった内容と健保からのお願い

1 被扶養者現況調査は法令により義務付けられています

被扶養者現況調査は、健康保険法50条および厚生労働省の指導に基づき、皆様の大切な保険料を適正に運用するため、保険給付の適正化を図ることを目的とし、健康保険組合において資格審査を毎年実施することを義務付けられています。

2 公平性をはかるため書類提出をお願いします

提出書類は厚生労働省の指導や通達に基づき、公平性をはかるためにご提出していただいております。また、健康保険法により書類提出を義務付けられておりますのでご理解ご協力の程よろしくをお願いいたします。

3 案内をよくお読みください

提出書類の不足が多く見受けられました。同封している案内をよく読み、不足のないようご提出ください。



ホームページ全面リニューアル

当健保のホームページを、全面リニューアルします。より見やすく、検索しやすく、わかりやすいホームページとしていきますので、今まで当健保のホームページをご覧になったことがない方もぜひご覧ください。現在もホームページから届出書や申請書がダウンロードできます。日鉄物産ではNotes廃止の予定もあり、リニューアル時期は令和5年7月を予定しております。

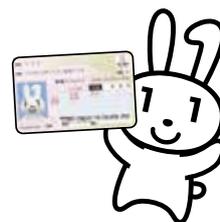


マイナンバーカードと健康保険証の一体化について

政府は2024年の秋に現在の「健康保険証」を廃止し、マイナンバーカードに一体化させる方針です。

マイナンバーカードをお持ちでない方は来年秋までの作成をおすすめします。併せて、取得したら健康保険証として利用できる登録もお願いいたします。

また、健康保険証を紛失される方が多いことから、マイナンバーカードと保険証が一体化された際には再発行までに時間がかかりますので、紛失等にはくれぐれもご注意ください。





令和5年度予算で計上された 保健事業のご紹介

当健康保険組合は、疾病の早期発見・早期治療を行うことを基本方針として掲げ、その予防として食生活の改善や運動奨励を行う様々な保健事業を実施しております。
令和5年度の予算を計上し、実施する保健事業の主な内容をご紹介します。
加入者の皆様の積極的な利用をお願いいたします。



家族健診

35歳以上の被扶養者を対象に
自己負担3,000円で充実の健診を



歯科検診

歯の健康管理のため、
毎年1回定期的に実施
20名以上いれば加入する事業所毎
に会議室等での一斉実施も可能です



特定保健指導



40歳以上の方で健康診断の結果、
将来的なメタボの可能性のある方を対象として、
特定保健指導を実施
今年度はSOMPOヘルスサポート・
日本生命に加えてベネフィットワンも
利用可能に



インフルエンザ 予防接種

インフルエンザ予防接種を受け
られた方に対して、**実費を支給**
(被保険者のみ上限3,000円)



各社の 健診内容充実化

各加入会社の健康診断(人間ドック)の実費の
半額を費用補助することで、各社の健康診断
の内容をレベルアップする手助けをしています
(35歳以上の被保険者を対象)



ウォーキングアプリ QOLismの充実

昨年導入した健康管理アプリQOLismの対象者
を被扶養者にも拡大(ただし18歳以上)
健康増進のための独自イベントも回数や内容を
大幅にパワーアップして開催する予定です

その他の 保健事業

- コナミスポーツ利用補助
(ゴールドジム等の提携施設も利用可)
- 禁煙サポート
(禁煙外来受診費用補助(最大1万円))





厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会」資料より



2023年4月から出産育児一時金を 42万円から50万円へ引き上げ

～全世代で支え合うしくみを導入～

出産育児一時金の財源は
基本的に健康保険料から

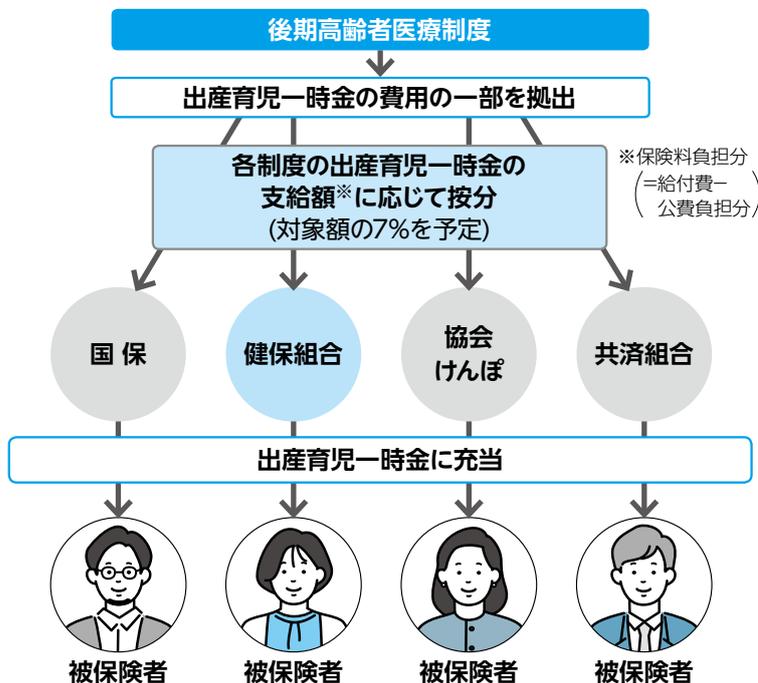
健康保険には、被保険者や被扶養者が
出産したとき、出産育児一時金が受けられ
る制度があります。医療機関に支払う出
産費用が高騰していることから、2023
年4月から従来の42万円から50万円と大
幅に金額が引き上げられました。出産育
児一時金は税金から支払われていると思っ
ている人がいるかもしれませんが、基本的
にわたしたちが毎月納めている健康保険
料からまかなわれています。

2024年度からは
高齢者も費用の一部を負担

しかし、2024年度からは子育て世
代への支援強化のため、費用の一部を後
期高齢者医療制度(75歳以上の高齢者が
加入)が支援するしくみが導入されます。
2023年度の不足分は国費からの支援
となりますが、負担能力のある高齢者から
現役世代へ、世代間の公平性に着目した画
期的な見直しとします。2024年度
の試算では後期高齢者医療制度からの支
援により、健康保険組合全体で160億
円の負担軽減が見込まれています。

出産育児一時金の 財源見直しイメージ

わたしたち現役世代と75歳以上の後
期高齢者の保険料負担に応じて出産
育児一時金を按分し、支え合うしくみで
す。実際に支援を受ける方法としては、
健康保険組合が負担している後期高齢
者支援金と相殺する形が検討されてい
ます。



出産育児 一時金の 支給について

●支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。

*赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。

※健康保険でいう出産とは、妊娠4ヵ月(85日)以上の生産(早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む)をいいます。

●支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。** 出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額を健康保険組合に申請します。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。

※一部、利用できない医療機関等があります。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



理想の姿と実際の自分とのギャップに苦しめられています

入社当時は、3年も経てばバリバリと仕事をこなして、上司や同僚に頼りにされているとばかり思っていました。しかし現実には、取引先のメールを見落とすなど、いまだに初歩的なミスを犯してしまったり、理想とはかけ離れた人間になってしまいました。この理想とのギャップを感じるたびに苦しくなったり落ち込んでしまうのです。最近も失敗しないことに囚われすぎたのか集中力が散漫になり、またケアレスミスで会社に迷惑をかけてしまいました。こんな人間に周囲に相談できる人のいるはずがなく、会社に居場所がないとすら感じています。だからといって他の職を探す気力があるわけでもなく、毎日会社と家を往復するだけの生活に行き詰まりを感じています。



まだあわてるような時じゃない

頑張ろうとしていたのにそれが実現できていないのはつらいですね。私が精神科医になって5年くらい経ったときに、「今は必要なことを身につける時期だ」と恩師から言われたのを、思い出しました。その人は社会的に有名な人で、私も早くその人のようになりたいて考えていました。その私の思いがわかったのでしょうか。焦らないで必要なことをきちんと身につけるようにと諭していただいたのです。

その後、精神科医として独り立ちできるところになりましたが、まだまだ不十分なところがあります。ご質問に「3年も経てば」と書かれています。私には、どのような仕事でも、3年でバリバリできるようなとは思えません。

あきらめたらそこで終わりです

仕事は、失敗体験を積み重ねて、少しずつできるようになっていくものです。焦らないことです。あきらめないことです。そうは言っても、失敗するとへこむでしょう。そのときには、ペースダウンして工夫するようにと、こころが教えてくれていると考えま



しょう。そのときに、問題だけでなく、次に生かせる部分にも目を向けることが大事です。失敗したから見えてくることもあります。失敗の中に、その後を生かせるものもあります。

そもそも、失敗できたのは、チャレンジしたからです。バリバリ仕事をし、信頼してもらえ人間になりたいというその思いを大事にしてください。そのときに、1人で悩まずに人に相談するようにしましょう。

私は、ユーチューブチャンネル「こころコンディショナー」でこうしたところの整え方のノウハウを発信し、それを支援するAIチャットボット「こころコンディショナー」も提供しています。こうしたものも利用しながら、貴重な体験を将来に生かすようにしてください。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

コロナ禍 だからこそ健診を

コロナ後も
元気に生き抜く
ためには

年に1回の
健診が
必要です

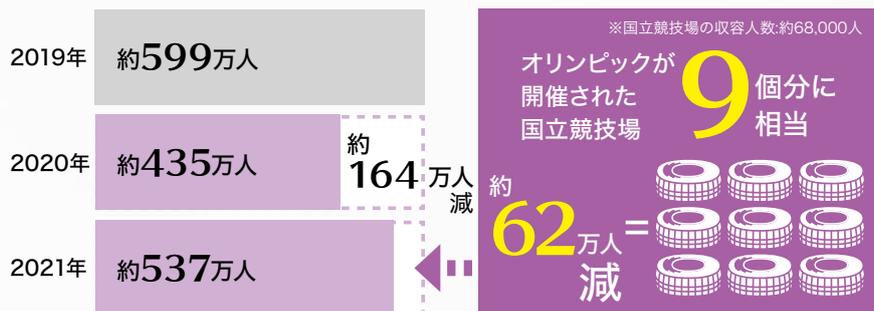
新型コロナウイルスの感染拡大が始まった2020年、この年は健診の一時中断や受診控え等から、健診を受ける人が大幅に減少しました。その後、健診受診率はほぼ回復しましたが、**未受診の間に体重が増えたり、検査値が悪化したり、健診の大切さというものを実感した人もいないのでしょうか？ また、基本的な健診は受けていても、がん検診は受けていなかったということはありませんか？**

昨年度、健診やがん検診を受けていない人はもちろん、自分の健康状態や健康習慣を見直すためにも年に1回は必ず健診を受けましょう。

健診はコロナ後も元気に生き抜くための大切な手段でもあるのです。

新型コロナによるがん検診受診者数の影響

新型コロナ流行前の2019年に対し、2020年は約164万人減少しました。2021年の受診率はだいぶ回復しましたが、**2019年と比べるとまだ約62万人下回っています。**



■ 5つのがん検診別 受診者数の推移 ※2019年を基準にした場合

	2020年	2021年	対象者と受診間隔
胃がん	▲32.1%	▲13.2%	40歳以上/1年に1回 ※50歳以上の胃内視鏡検査は2年に1回
肺がん	▲29.9%	▲11.0%	40歳以上/1年に1回
大腸がん	▲23.3%	▲9.0%	40歳以上/1年に1回
乳がん	▲27.2%	▲9.9%	40歳以上/2年に1回
子宮頸がん	▲23.6%	▲8.0%	20歳以上/2年に1回

出典:公益財団法人 日本対がん協会支部調査

2020年はどのがん検診も3割程度減少しましたが、2021年は1割減程度に回復しています。しかし、**がん検診を受けなかったために病状が進んでしまっ**てから発見されるケースもみられます。がんは早期発見できれば治る確率が高いため、昨年、がん検診を受けなかった人は必ず受けるようにしましょう。

コロナで 乱れた生活習慣を立て直そう!

喫煙を再開してしまった

在宅勤務で喫煙が可能だったり、ストレスなどで喫煙を再開してしまった人はいませんか? 再チャレンジは成功率の高い禁煙外来での治療がおすすめです。

※条件を満たせば健康保険も適用されます(加熱式たばこも対象)。オンライン禁煙外来もあります。

特定保健指導の案内を放置してしまった

特定保健指導はメタボ脱出のための生活習慣改善プログラムです。案内が来たらぜひ受けてください。今年度は対象とならないよう、今から努力するのもよし。

乳がん・子宮がん検診を受けなかった

2年に1回受けていた人で、昨年度、受診年度にかかわらず未受診だった人は、今年度は必ず受診してください。対象年齢のご家族が未受診の場合も同様です。

※乳房のしこりや出血等の症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

持病の通院・服薬をやめてしまった

医療現場の混乱や受診控えなどから通院をやめ、そのままになっていませんか? 自己判断による治療中断は危険です。すぐに通院を再開しましょう。

増えた体重が戻らない

コロナ禍での運動不足が習慣づいてしまい、体重が増えたままという人も多いようです。まずは座っている時間を減らし、運動量を増やすことを意識しましょう。

健診結果の指示を放置してしまった

とくに「要精密検査」「要治療」を放置してしまっている人は、次の健診を待たずにすぐ医療機関を受診してください。コロナ禍であっても必要な受診です。

SNSなどの医療情報に振り回された

コロナ禍ではさまざまな情報が飛び交い、不安を感じた人も多かったようです。信頼できる情報かどうか、まず厚生労働省や自治体のHPを確認する習慣を。

コロナ後も続けたい! 健康習慣

●手洗いなどの衛生習慣を続ける

衛生面の向上により、コロナ以外の感染症予防にもなります。

●受診のしかたを見直す

本当に必要な人に医療を提供するため、不要不急の受診は控えましょう。オンライン診療を活用するという方法もあります。

●市販薬を活用する

コロナの自宅療養やワクチンの副反应对策のため、解熱剤などの市販薬を使用する機会が増えました。一方でスイッチOTC薬(医療機関で処方される薬と同じ成分を転用した市販薬)も増えています。薬を選ぶときは薬剤師に相談し、上手に活用していきましょう。

コロナ禍での生活の変化でメタボの危機の中にある今、元気に過ごすカギは健康管理スキルのアップだった…?!
さあ、自身の健康を見つめ直す旅へでかけましょう。

ミッションメンバー

健診結果に「要治療」の項目があった人



自宅

健診結果に「要治療」を発見した



さくせん

- ▶ 早めに病院へ行く
- × いまれいく… × いかない

攻略のヒント1

「要治療」があったら病院へ

要治療とは、異常値が出ており、すぐに治療が必要な状態。すみやかに病院を受診し、治療を始めることが健康を取り戻すポイントです。なお、「治療＝薬の服用が必要」とは限らず、生活習慣の見直しだけで済むこともあります。

放っておくと悪化することも…
必ず病院の受診を!



病院

お医者さん

「次は1か月後に受診してくださいね」



さくせん

- ▶ 指示通り受診する
- × じかんがきたら × じゅしん じゅしんする しない

攻略のヒント2

受診・服薬を勝手に中断しない

「忙しいから」「特に症状がないから」と勝手に通院をやめてしまうのはNG。せっかくの早期治療の機会を捨ててしまうこととなります。お医者さんの指示に従い、通院をつづけることが大切です。

※通院しやすい病院(場所・診療時間など)を選ぶのもポイントです。

治療をやめてしまった場合は、
早く再開してくださいね!



健保のサポートシステム

健康保険には、私たちの病気・ケガの治療などにかかる費用を軽減するための制度があります。

保険料を払って加入しているご本人(被保険者)だけでなく、ご家族(被扶養者)にも適用されます。



健保のサポートシステムについては、当健康保険組合ホームページもご確認ください。
<https://www.nittetubussan-kenpo.or.jp/>

健康保険からの給付

治療にかかった金額の7割を給付。
自己負担は3割に
※未就学児と70~74歳の方は2割負担



高額療養費制度

自己負担が高額になっても上限を超えた分は
払い戻し
※限度額適用認定証を使うと立て替えも不要



今すぐ
できる

がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

生活習慣を改善して がんのリスクを軽減

男性のがんの約4割、女性のがんの約3割は、生活習慣や感染が原因だと考えられています。生活習慣を改善し、感染対策を行うことで、がんになるリスクを大きく下げることができます。



※出典:国立がん研究センター
がん情報サービス

リスクが約4割低下!

がんのリスクを減らす 5 つの健康習慣

5つの健康習慣を実践するだけで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなります。

(健康習慣を0または1つ実践する人と比べた割合)

1) 禁煙する

タバコは肺がんほか
多くのがんに関連



- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

2) 節酒する

飲酒は食道がん、
大腸がんと強い関連
(乳がんのリスクも高い)



- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール量換算で23g未満におさえる。
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

1日あたりの飲酒量のめやす

- 日本酒…1合
- ビール大瓶 (633ml) …1本
- 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
- ワイン…ボトル1/3程度
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯

4) 食生活を見直す



- 減塩する。

塩分の摂りすぎは
胃がんのリスクが高い

1日あたりの食塩摂取量のめやす
(男性) 7.5g未満 (女性) 6.5g未満



- 野菜と果物を摂る。

野菜・果物が少ないと
がんのリスクが高い

1日あたりの野菜摂取量のめやす
350g



- 熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから口にする。

熱いまま食べる・
飲むは食道がんの
リスクが高い

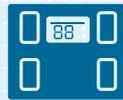
3) 身体を動かす

身体活動量が少ないと
がんのリスクが高い



- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

5) 適正体重を維持する



- 太り過ぎ、やせ過ぎに注意する。

太り過ぎ・
やせ過ぎは
がんのリスクが高い

BMI値のめやす

(男性) 21~27 (女性) 21~25

※BMI値 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

感染もがんの原因になります

できる
対策を!

肝炎ウイルス

肝臓がん
の原因

- 一度はB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける。
- 感染していた場合、専門医による適切な治療を受けることで、肝臓がんへの進行を予防できる。

ヘリコバクター・ピロリ菌

胃がん
の原因

- ピロリ菌検査を受ける。
- 感染していた場合、服薬による除菌療法でピロリ菌を除菌することにより、胃がんのリスクを下げることができる。

ヒトパピローマウイルス (HPV)

子宮頸がん
の原因

- ワクチンを接種する。
(小学6年生~高校1年生相当の女子が対象)
- 子宮頸がん検診を受ける。
(20歳以上の女性・2年に1回)

早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的ながん検診を受けましょう。

マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード



はしご受診



はしご受診 (ドクターショッピング)



同じ症状でいくつも病院を渡り歩く「はしご受診」。
「なんとなく先生と相性が合わない」「念のため他の病院でも診てもらいたい」
などと病院を変えていると、下記のように、お財布もからだもダメージを受けます。

初診料 1件あたり **¥2,880**

病院を変えるごとに、その都度かかる金額です。はしご受診を繰り返すほど大きな金額になります。

3回同じ病院にかかった場合

¥4,340 + 検査代等

1回目 初診料 ¥2,880+検査代等
2・3回目 再診料 ¥730×2

3回はしご受診をした場合

¥8,640以上

(¥2,880+検査代等) × 3

3回で
¥4,300以上
損

※金額は、全額自己負担の場合。実際の自己負担は上記の金額の2~3割です。

検査・投薬の繰り返し

行く先々で同じような検査・投薬を受けるため、本来不要なはずの医療費がかさみます。また、「検査の繰り返しでからだに負担がかかる」「診断や治療が遅れる」といった問題や、薬の重複・飲み合わせ等で副作用が起こるリスクもあります。

紹介状なしの大病院受診は
別途、追加料金がかかります

初診の場合 **¥7,000以上**

*健康保険は適用されず、全額自己負担です。
*緊急の場合など正当な理由がある場合を除きます。

おすすめ! ☆

病院を変える前に、まずは医師に相談

治療に不安や疑問があるときは、むやみに病院を変えるのではなく、まず今の担当医にその気持ちを伝えてみましょう。気軽に相談できる「かかりつけ医」を持っておくとうれしいです。なお、必要な場合は、担当医から専門病院等を紹介してもらい、別の医療機関を受診を。

閉経前後の「更年期」の女性は、さまざまな不調が出て、意図せずはしご受診をしてしまうことがあります。40代半ば~50代半ばの女性は、まず婦人科を受診するとスムーズです。



こちらも注目

セカンドオピニオン

セカンドオピニオンは、病気や治療について理解し、納得して治療を受けるために、別の病院の医師に意見を求めることで、現在の担当医のもとで治療を受けることを前提としています。ただ単に、さまざまな病院を渡り歩く「はしご受診」とは別物です。

🔥 セカンドオピニオンを希望する場合は、現在の担当医に相談を。しっかりと話しあったうえで、紹介状や検査結果等を提供してもらい、セカンドオピニオンを受けてください。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分 **お悩み解消!** ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

肩こり解消

1分ストレッチ

20秒キープ
×
3回



1

肩幅の広さに足を開き、体の後ろで指を組んだら、組んだ手をひっくり返して後ろに伸ばします。

手のひらを
外側に
ひっくり返す



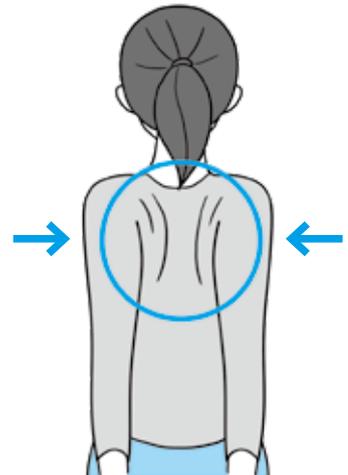
2

顔は上を向いて胸を張り、背中が伸びたところで20秒キープ。もとの姿勢に戻して繰り返しましょう。

重い頭と腕を支えている肩は、筋肉が緊張しやすい部位です。同じ姿勢を長時間とっていると肩こりになりやすいため、適度にストレッチを行って解消しましょう。

ポイント

肩甲骨の寄せを意識するようにするのがポイントです。



生活の中で座ったり横になっている状態(座位行動)の時間が長いと、糖尿病や心臓病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなるのが近年報告されています。このストレッチは座ったままでも行えますが、仕事や家事の合間などにぜひ立って行い、座りすぎを防ぎましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

いざというときに
役立つ
応急手当

捻挫・打撲

捻挫・打撲といったアクシデントに見舞われたとき、適切な応急手当がケガの予後を左右します。キーワード「RICE」で覚えておきましょう。

捻挫・打撲の症状

■捻挫

関節に強い力が加わって関節を支える靭帯などが損傷した状態で、患部の腫れと痛み、皮膚の変色などがみられます。患部の変形や強い痛み・腫れは骨折の疑いがあるので、ただちに医療機関へ。



■打撲

物にぶつかったり転んだりして皮膚や筋肉が損傷している状態で、出血がなくても皮下出血を起こしている可能性があります。頭や腹部を強打したときは、念のため医療機関へ。

整形外科か？ 接骨院・整骨院か？

捻挫・打撲は健康保険を使って接骨院・整骨院で施術を受けることはできますが、痛みや腫れが強い(骨折の疑いがある)ときは整形外科の受診をおすすめします。また、同一の負傷について同時期に両方で診てもらった場合、原則として接骨院・整骨院で健康保険は使えません。

これはNG

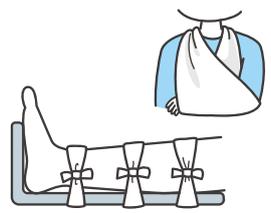
入浴や温湿布で患部を温めるのは、内出血や腫れが悪化するので避けましょう。

応急手当のキーワード「RICE」

RICE処置を適切に行えば、痛みや腫れを軽減できます。

R REST
=安静にする

動かない・動かさないことに注意して安静を確保することで、悪化を防ぐ。



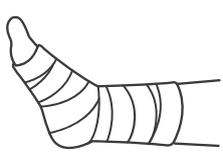
I ICE
=冷却する

炎症を抑えて痛みをとるため、バケツに入れた氷水などで患部を中心に広範囲を冷やす。
*冷却スプレー、冷感パックも効果的



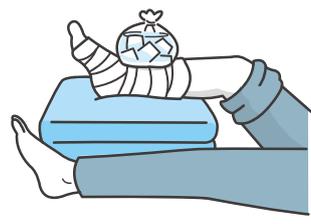
C COMPRESSION
=圧迫する

内出血や腫れを抑えるため、スポンジや弾力包帯、テーピングで患部を適度に圧迫して固定する。



E ELEVATION
=高く上げる

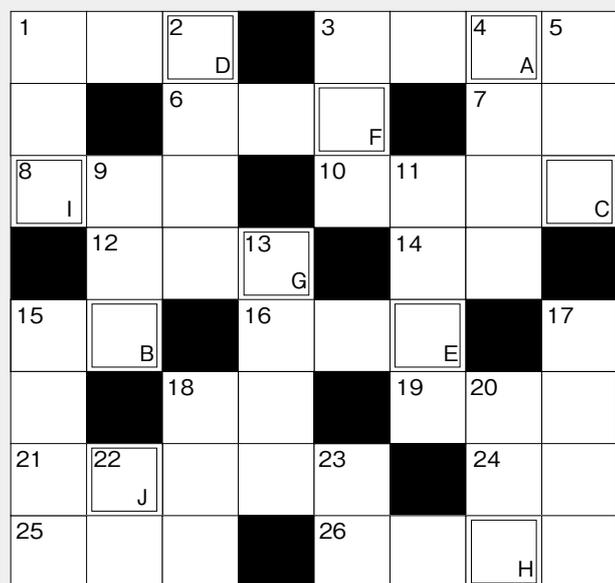
内出血や腫れを抑えるため、患部を心臓より高い位置に保つ。
*同時に患部を冷やすとより効果的



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Jの10文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



タテのカギ

- 1 白馬が似合う。白雪姫にチュッした人
- 2 よーし、腕にヨリをかけて美味しく作るわよ
- 3 チェック柄を日本語で
- 4 スティックでパックを運び、シュート!
- 5 どんよりは曇天。ザーザーは?
- 9 タルタルステーキみたいな韓国料理です
- 11 夜更かしで、お腹ペコペコ、カップ麺など
- 13 帯をねじって接着すると「○○○○の輪」に
- 15 金色の、キンイロ以外のヨミは
- 17 #の反対、半音下げる記号
- 18 体育用は赤白リバーシブル
- 20 忙しくて、いくらあっても足りないよ
- 22 ○○チャンネル=関東は日本テレビ、関西は毎日放送
- 23 ふんぞり返りたいなら、スツールは不適

ヨコのカギ

- 1 ダンサーは上手い。だってプロ
- 3 重要無形文化財の保持者=人間○○○○
- 6 競馬は予想。お天気は?
- 7 「伝」と書きます。コネのこと
- 8 奔放、自在、女神といえは?
- 10 正式には「自動車継続検査」
- 12 たれ目の反対は?
- 14 レモンやアセロラに多いビタミン
- 15 「君が代」に出てくる植物です
- 16 目覚めた時は百歳!?「眠れる森の○○○」
- 18 歩き疲れて、足がコレに
- 19 最大の哺乳類。ゾウじゃないよ
- 21 飲料水など。⇔下水
- 24 お肉のフライ。串○○、トン○○
- 25 遠視と違って遠くがボンヤリ
- 26 高所から跳び降り!などの「危険な演技」

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ヒント 育児休業中の健康保険料はどうなるの?



プロサッカー選手
(日本代表)

前田 大然さん

チームのためにプレーする大切さ

サッカーとの出会いは小学4年生の時です。それまでは器械体操をやっていたんですが、体が硬くて柔軟が苦手だったので辞めたいと思っていたんです(笑)。ちょうどその時に引越をしたんですが、新しくできた友達がサッカーをやっていて、誘ってもらったのがきっかけでした。

高校1年生の時、サッカー部の規律を破ってしまい、除籍の処分を受けてしまったことがあります。生活態度を改め、地道にトレーニングを続けて、1年後に部への復帰を認められたのですが、その間、顧問の先生をはじめ、本当にたくさんの人に支えてもらいました。自分だけでは生きていけないんだということをもっと感じましたし、相手や周りのことを考えて行動することの大切さを学ぶことができました。その

れはチームのためにプレーする意識にもつながりますし、今も自分にとって大きな財産です。

海外リーグでのプレーと生活

現在プレーしているスコットランドリーグは、日本とはプレーの強度がまるで違います。また、海外のほうが日本よりも「個人で戦う」局面がとても多い。そこに身を置いて戦っていることで、個人のスキルは上がっていると思いますし、これからも高めていきたいと思っています。

普段の食事はあまり神経質にはならず、食べたい物を食べています(笑)。ストレスがたまらないこのやり方が自分には合っているんでしょうね。ただ、家では妻が日本食を作ってくれて、毎日フランスのよい食事を摂れているので、妻にはとても感謝しています。

普段の練習から常に全力で

全力で走った後も息切れがすぐ収まるのは自分の生まれつきの特徴ですが、練習から常に全力でプレーするようにしてきたことも大きいと思っています。練習でも100%でプレーしないと、試合で力を発揮することはできません。だから、普段からチームの誰よりも走り、攻守に貢献することを心がけています。もう一度、W杯の舞台に立つために、日々全力でプレーして、成長していきたいです。

常に全力でプレーして チームの誰よりも走る

カタールW杯のピッチに立つて

サッカーをはじめてから今まで、あまり先のことには考えずに、目の前の試合や練習に全力を注ぐことだけを考えて取り組んできました。初出場となった昨年のカタールW杯も、はじまる前はそこまで強

く意識していたわけではなかったんです。でもいざW杯のピッチに立つてプレーしてみたら、次のW杯にも出たいという思いがとて強くなりました。多くのことを感じて、経験できたあの舞台にまた立ちたい。今はそこを目指して、全力でサッカーに取り組みたいと思っています。

写真提供：フォート・キシモト



Profile

● まえだ・だいぜん

1997年、大阪府南河内郡出身。小学4年からサッカーをはじめ。2016年、松本山雅FCに入団、Jリーグデビュー。50mを5.8秒で走るスピードと豊富なスタミナを武器に、横浜F・マリノス所属の2021年にJ1リーグの得点王に輝く。2021年12月にスコットランドリーグ、セルティックFCへ移籍。2022年カタールW杯の日本代表に選出され、1得点を記録した。