

健保だより

2024 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1

令和6年度 健保予算

特集2

保険証廃止へ 医療機関の受診は マイナ保険証で

保健事業
令和5年度実績と
令和6年度の重点ポイント

NST KENPO TOPICS

- ・加入者情報の送付
- ・被扶養者の削除
- ・特定保健指導

健康習慣
アップデート

知っておこう
いろいろながん

市販薬のQ&A

手の疲れ解消
1分ストレッチ

部位別
カラダのお悩み相談
歯の悩み

医療費節約メニュー
大病院の受診

わたしたちの保険料は
どう使われる？

日鉄物産健康保険組合

We Love Sports

自分と向き合い、 理想の形を追求し続ける

自分の形に納得できたことはない

小さい頃は、空手って巻褌を突いたり瓦を割ったりする、男性ばかりの少し怖い競技だと思っていました。でも小学校3年生のときに兄の通っていた道場へ見学に行くと、衝撃を受けました。女性の先輩がたくさんいたこともそうですが、何より形というものを初めて目にして、「空手ってこんなに綺麗でかっこいいんだ！」と。そしてすぐに「私もあんな風になりたい！」と思いました。それが私が空手を始めたきっかけですね。

こういった表現をしたい、というように、自分が理想とする形を追求する。それが私の一番のモチベーションです。だから試合で勝っても、自分の形ができてなくて悔しいことがほとんどです。納得できたことはないんです。

毎日の身体の声に耳を傾ける

普段の稽古で大切にしているのは、今日の自分はどのような状態なのか、身体の声にしっかり耳を傾けることです。今日はここが足りていないからアップで刺激をいれようとか、毎日の変化に気を配りながら自分の身体と常に向き合っています。食事は母が管理してくれているのですが、栄養



©堀口マモル

空手・形
清水 希容さん
(ミキハウス)

士さんにも相談しながら、今日は疲れているからこういう食事、鉄分不足だからこういう食事、というように、体調に合わせて自分に必要な栄養をしっかり摂ることを心がけています。

心に残る演武で恩返ししたい

オリンピックはやはり特別な舞台でした。他の大会とは比べものにならないくらい多くの方が関わっていますし、何年も前から国や世界を挙げて準備された舞台なんだということをすごく感じました。だからこそ、銀メダルという結果に対しては、嬉しいというより、金メダルだけを見て稽古してきた分、悔しい気持ちの方が大きいんです。空手は東京五輪では追加種目で実施され、今後採用されるかはわからないので、最初で最後のオリンピックだったかもしれない。次、と言えない分、金メダルを獲りたかったということはずっと生きているはずなんです。

でも振り返ってみると、銀メダル以上のものをたくさんの方からいただきました。感動したとか、ありがたうと言ってもらえて、その言葉に救われたと感じています。だからそれに報いようって、心に残る演武をして、恩返しをしていきたい。そして空手の魅力や素晴らしさを日本だけではなく世界へも伝えていけるような活動ができたらと思っています。



Profile

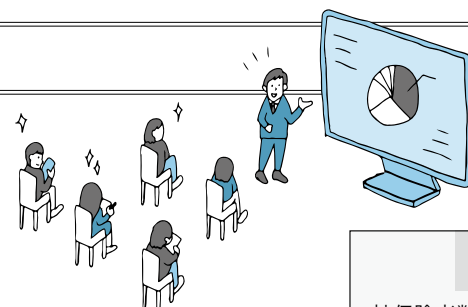
しみず・きょう

1993年、大阪府大阪市出身。小学3年の頃に空手を始め、形競技で活躍。2013年、大学2年時に全日本選手権で最年少優勝。2019年まで同大会を7連覇。2014年、2016年の世界空手道選手権でも連覇を果たす。2021年の東京2020オリンピックに出場し、銀メダルを獲得。2023年にアジア競技大会を3連覇。ミキハウス所属。

一般勘定

主な勘定項目

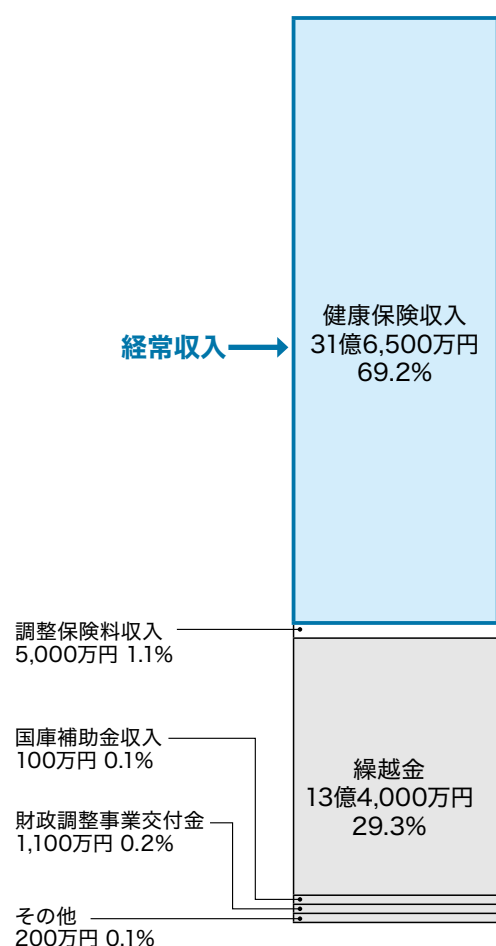
- 健康保険収入
会社とみなさんが納めた保険料です。
- 保険給付費
みなさんの医療費や各種手当金のための支出です。
- 納付金
高齢者医療制度を支えるための支出です。
- 保健事業費
健診等、みなさんの健康を守るための支出です。



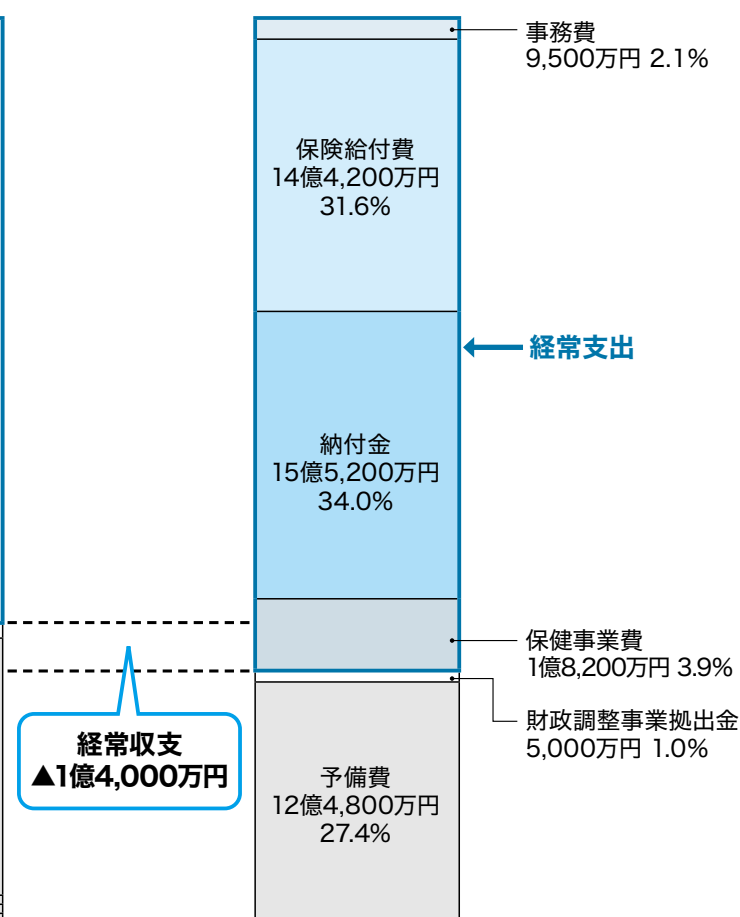
予算の基礎数値 (一般勘定)

被保険者数	4,596人
平均標準報酬月額	459,098円
平均年齢	45.78歳
扶養率	0.79人
前期高齢者加入率	2.62%

収入 45億6,900万円



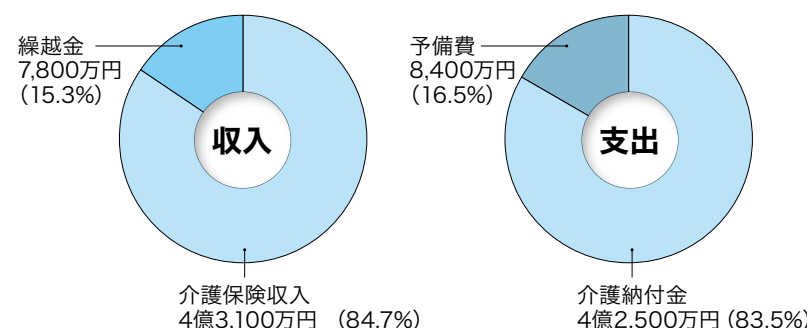
支出 45億6,900万円



経常収支
▲1億4,000万円

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5.1億円となりました。



令和6年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の令和6年度予算が令和6年2月27日の組合会において、可決されました。今年度は納付金の増額や医療費の動向(診療報酬改定+0.88%)を見込んだ予算編成を行い、経常収支で1億4,000万円の赤字となる見込みですが、前年度からの繰越金等があり、財政の健全性は確保できております。

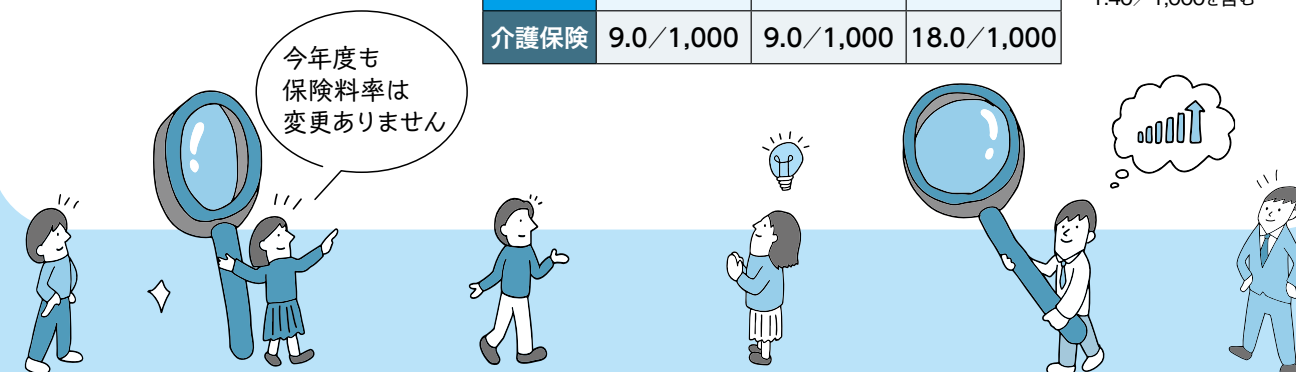
収入支出予算額
健康保険 **45億6,900万円**
介護保険 **5億900万円**

保険料率

	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

※健康保険は調整保険料率1.40/1,000を含む

今年度も
保険料率は
変更ありません



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、みなさまからの保険料です。被保険者数の増加を見込み、31・6億円といたしました。

●国庫補助金収入

高齢者拠出金負担を軽減するための補助金や、国の施策である特定健診・特定保健指導の補助金などです。

おもな支出

●保険給付費

みなさんがお医者さんにかかったときの医療費、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。コロナ治療費の増加、医療の高度先進化や高額薬剤の保険適用など、医療費の動向や診療報酬改定の影響等を考慮し、今年度は14・4億円を計上しました。

●保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、みなさんの健康を守るための費用として、1・8億円を計上しました。令和6年度は新たに第4期特定健診・特定保健指導実施計画がスタートしますので、さらなる受診率向上と健診内容の充実化を推進いたします。早期発見・早期治療を促進するために、保健事業は毎年拡大・充実化を図ります。

●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、今年度は65〜74歳の前期高齢者納付金として6・3億円、75歳以上の後期高齢者支援金として9・2億円支出します。前年度は新型コロナウイルスによる受診控えの影響から一時的に減少しましたが、令和6年度からは前期高齢者の医療費負担に報酬水準に応じた調整(1/3)が導入されたため、当健康保険組合では大幅な支出増となっています。納付金の総額は15・5億円となり、支出の約3割を占めています。

令和6年度の主な改正について

- 令和6年4月**
 - 出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度からも支援するしくみを導入
 - 前期高齢者の医療費を保険者間で調整するしくみにおいて、部分的(1/3)に報酬調整を導入
 - 新型コロナウイルス治療にかかる特例措置を終了
- 令和6年6月**
 - 診療報酬改定(初診料・再診料の引き上げ等)
 - 入院時食事療養の標準負担額の引き上げ
- 令和6年10月**
 - 短時間労働者の健康保険適用範囲の見直し(企業規模要件を101人以上から51人以上へ変更)
 - 発売後5年以上の先発医薬品を使用した場合、後発医薬品との差額の一部を保険給付対象外に(長期収載品の選定療養導入)
- 令和6年12月**
 - 現行の保険証を廃止し、マイナ保険証を基本とするしくみへ移行など

令和5年度の主な保健事業実績と、 令和6年度の保健事業の重点ポイント

2月に開催された予算組合会で、令和6年度の予算が承認され、引き続き保健事業を強化していく方針となりました。令和5年度の主な実績を振り返りつつ、令和6年度に向けた重点ポイントを説明します。



家族・任意継続の 健康診断

当健保では35歳以上の被扶養者、任意継続被保険者を対象に、自己負担額3,000円で充実した内容の健康診断を受診していただいています。

令和5年度の予約率は59.9%と前年度を上回る受診率でした。

令和6年度は直接予約制度を導入し、予約の取りやすい環境を整え63%の受診率を目指しています。

インフルエンザ 予防接種

任意継続を除く被保険者でインフルエンザ予防接種を受けた方を対象に、事業所に3,000円を上限とした実費を補助しています。

令和5年度は1月までに1,212名が受診しています。

予防をしっかり行うことで、感染症罹患時のダメージを軽減できますので令和6年度も予防接種を受けましょう。

特定保健指導

40歳以上の方で健康診断結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果が期待できる方に対して、保健師・管理栄養士などが特定保健指導を行っています。

当健保組合の実施率は他健保組合と比べて低いレベルであり、取り組み強化が必要です。

詳細はP6のNST KENPO TOPICSで紹介しますのでぜひご覧ください。

歯科健診

歯の健康管理のため、任意継続を除く被保険者を対象に実施しています。

令和5年度は11月までに1,410名が受診しました。

口腔内の健康は全身の健康に影響します。

令和6年度も引き続き定期健診を受け、口腔内の健康を保ちましょう。

事業所（会社）での集団健診またはネットワーク健診制度を利用してください。

※事業所によって実施方法（集団健診またはネットワーク健診）が異なりますので、事業所にご確認ください。

健康管理アプリ QOLism

健康保持のため運動習慣は欠かせません。もっとも取り組みやすい運動習慣のひとつが歩くことです。このアプリは歩数計の他、食事管理や歩数以外のトレーニング動画の視聴、写真撮影で詳細な身体サイズを計測、声から心の状態の診断もできる健康増進アプリです。

令和5年度は多くの方に登録していただき、他健保平均を倍以上も上回る結果となりました。

令和6年度も引き続き豪華賞品を用意してウォーキングイベントを開催する予定です。

コナミスポーツ 利用補助

当健保では、16歳以上の加入者を対象にコナミスポーツの施設利用料の補助を行っています。

令和5年度の利用実績は月平均120名、466回でした。

直営施設以外にもゴールドジム等の提携施設もご利用いただけます。1回の利用料金は300円～600円です*。例えば週1回の利用で月2,400円なので、「ちょこっと通える施設」よりも安くご利用いただけます。また、サウナやロッカーもあります。

健康づくりに心身のリフレッシュにご利用ください。

*施設により異なります。詳しくはホームページをご覧ください。



厚生労働省「健康保険組合の令和6年度予算の編成について」
「令和6年度健保組合関係予算案」より

令和6年度 わたしたちの保険料は どう使われる？

～令和6年度健康保険組合予算のポイント～



出産育児一時金の財源は どうなってるの？

令和5年4月、42万円から50万円に引き上げられた出産育児一時金ですが、基本的な財源は健康保険組合です。しかし、**令和6年度からは費用の一部を後期高齢者医療制度が支援するしくみが導入され、75歳以上の高齢者の保険料も財源の一部となっています。**

※令和5年度分は国からの臨時補助金あり。

保険料率の引き上げを 検討せざるを得ない状況に

みなさんが納めている健康保険料の約半分は、高齢者医療費のために使われていることはご存じですか？

現在、現役世代の負担を減らすため、高齢者の医療費を全世代で公平に支え合うための改革が進みつつありますが、令和6年度からは前期高齢者（65～74歳）の負担率の算出方法が改定され、健康保険組合全体で600億円もの負担増となるしくみが導入されました。当健保でも、今後は保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況にあります。みなさんの大切な保険料がどう使われているか、主な使いみちをご報告します。

主な収入はみなさんからの保険料です

令和6年度は賃上げや加入者増による収入の増加が見込めたため、保険料率を維持することができましたが、今後は保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況です。

健康保険組合

■当健康保険組合の保険料率	
一般保険料率	9.00%
事業主	5.00%
被保険者	4.00%
※協会けんぽ（全国平均）	10.00%

令和6年度 保険料の主な使いみち

マイナ保険証関連・医療費適正化等の費用

令和6年12月の保険証廃止に伴う費用や医療費適正化のための費用

POINT

- マイナンバーカード取得・マイナ保険証の利用促進
- 資格確認等システムの整備
- ジェネリック、リフィル処方せんの使用促進、医療費通知などマイナポータル活用の周知

健診等の費用（保健事業費）

保険料の約6%

健診や保健指導、重症化予防など、加入者の健康づくりのための費用

POINT

- 令和6年度から始まった第4期特定健康診査実施計画、第3期データヘルス計画に基づく体制整備
- 特定健診・特定保健指導等の実施率アップ
- ICT化の推進

高齢者の医療費（納付金・支援金）

保険料の約49%

65歳以上の高齢者の医療費のため、国に納めている費用

POINT

- 65～74歳の前期高齢者納付金の算出方法の改定による影響
- ※納付金の3分の1に報酬水準に応じた**報酬調整を導入**。報酬が多い健保は増額、少ない健保は減額となる。

わたしたちの医療費等（保険給付費）

保険料の約46%

病気やケガをしたときの医療費や出産・休業したときの手当金など

POINT

- 初診料の引き上げなど令和6年度診療報酬改定(+0.88%)の影響
- 医療費の動向
- 令和6年10月からの短時間労働者の適用拡大による加入者増の影響

※「特定健診・特定保健指導」を受ける人が少ない」と健保組合が負担する後期高齢者への支援金が加算されます。一方、「マイナ保険証の利用率」が基準値を超えた場合、支援金は減算されます。



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



人の前でうまく
話せるようになりたい



なぜ緊張するかを
考えてみよう

新卒入社1年目。営業部に配属され、いまは先輩について取引先へ挨拶回りをしています。ゆくゆくは一人で飛び入り営業や、お客様の前でプレゼンをする機会が増えてくるでしょう。ところが私、じつは人の前で喋ることが得意ではありません。特に複数人が相手だと前に立つだけで鼓動が速まり、呼吸が苦しくなってしまうくらいです。その状態でもし質問をうけ、答えに詰まってしまうと想像するだけで冷や汗が出ます。とはいえ避けられるわけもなく、私としても成長したいと思っています。先生はこれまでたくさんの患者さんを診察し、また講演会など人前で話す機会も多く、緊張とは程遠いように思えます。ぜひ、あがり症を克服するコツをお伺いしたいです。



こころの動きは
ポジティブに生かす

聴衆の反応が気になるということについて、同じように意味があります。話しているときに相手の反応が気にな

いえいえ、私も人前で話をするのは苦手です。たしかに人前で話す機会はこれまで何度もあったのですが、だからと言って、人前で話すのに慣れて平気になったわけはありません。特に話をする前は緊張します。あなたと同じように、自分が失敗するのではないかと考えながら離れられなくなることもあります。

私はそのようなとき、緊張することの意味について、意識して考えるようにしています。極端な話になりますが、人前で話す機会があったときに、もし全然緊張しないでいると、どうなるでしょうか。全然準備をしないで、ぶっつけ本番で話すことになるかもしれません。話に集中できないで、ボンヤリとした話しかできなかもしれません。私たちは、失敗するかもしれないと考えるから、きちんと準備をしますし、話すときにも集中して話ができます。緊張には緊張するだけの意味があるのです。

このように、自分の反応にどのような意味があるかを考え、その反応を生かすように意識すると、適度に緊張しながら自分らしい話ができるようになります。私は考えています。



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。

NST KENPO TOPICS

加入者情報等の送付について

マイナ保険証の利用促進に伴い、各健保組合では個人番号（マイナンバー）を正確に登録するよう徹底しております。

当健保ではこれまでもみなさんから提出していただいた個人番号を正確に登録しており、現在、誤登録は発生しておりません。

しかし、より情報の正確性を担保し、全ての方に安心してマイナンバーカードを保険証として利用していただくことを目的に、今年10月までに全ての加入者の方へ加入者情報等を送付するよう、厚生労働省より要請がありました。

各事業所（会社）を通じて（任意継続被保険者は健保より直接）お送りしますので、お手元に届きましたら記載内容に誤りがないかご確認をお願いいたします。（マイナンバーの下4桁を表示し、誤りがないかを確認する内容です。）



被扶養者の削除（例年、届出遅れが多いのでご注意ください）



4月に新社会人になったお子さんが、ご就職先の健保に加入した場合等は、当健保の被扶養者から外れます。扶養削除の手続きと健康保険証の返却をお願いいたします。

こんなときも！

被扶養者の給料が上がった／

年収130万円（月額108,334円）以上になるときは、扶養からはずれ、パート先の健康保険に加入したり、自身で国民健康保険に加入します。

パート・アルバイトの適用拡大があります／

今年10月1日より健康保険の加入が必要な適用事業所の規模要件が「従業員51人以上」に拡大されます。

右記の項目すべてに該当する方は社会保険への加入が義務付けられています

- ☐ 従業員51人以上の事業所
- ☐ 週の所定労働時間が20時間以上
- ☐ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ☐ 月額賃金が8.8万円以上
- ☐ 学生ではない

※休学中や夜間学生は加入対象となります。

特定保健指導

当健保組合の特定保健指導の実施率は令和3年度実績で約10%、単一健保組合平均（約40%）の4分の1という低い数値となっています。

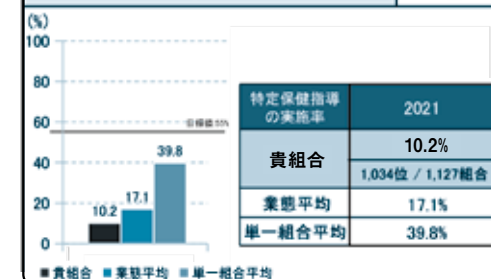
厚生労働省は、メタボ対策として重症化予防の観点から投薬等が始まる前の初期段階での生活習慣の改善の必要性を重視し、この運動を勧めております。

対象者となられた方はご自身やご家族のためにもその制度を積極的に利用し取り組んでください。

当健保には健康増進アプリやスポーツ施設の利用補助があります。これらを活用していただき、日頃から健康的な生活習慣を実践するとともに、年に一度は必ず健康診断を受けましょう。

単一	組合順位	970位 / 1,127組合
全組合	順位	1,167位 / 1,380組合

特定保健指導の実施率	
1ランクUPまで（※）	あと22人



出典：厚生労働省健康スコアリングレポート2022年度版（2021年度実績分）

医療機関の受診はマイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの



今から使おう! マイナ保険証 なにが変わったの?

メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q どのようなメリットを感じていますか?

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります
他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q どのようなメリットを感じていますか?

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました
急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの? メリット編】



令和6年12月2日に健康保険証の新規発行が廃止になることが関係法令に基づき決定しております。
現在、当健保組合では加入者の約6割の方がマイナ保険証の登録をしており、マイナ保険証の登録率はほぼ全国平均並みです。

実際に病院等でマイナ保険証を利用した方は、全国平均も当健保組合も非常に低く、3~5%程度となっております。
厚生労働省より本年11月末までにその利用率を50%以上に引き上げるよう強く要請を受けておりますので、みなさまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

「そもそもマイナンバーカードをまだ作っていない」という方は

まずはマイナンバーカードの申請から!

意外と
カンタン?
申請3ステップ

- 1 自治体から届いた「交付申請書」を用意
「マイナンバーの通知書」と一緒に住民票のある住所に送付されています。
- 2 マイナンバーカードを申請
申請方法は下記の4つ
● スマホ ● パソコン ● まちなかの証明用写真機 ● 郵送
スマホなら申請中に顔写真の撮影OK!
- 3 「交付通知書」が届いたら、指定された交付場所で受け取り
次は健康保険証利用の申し込みだね!

マイナンバーカードに保険料利用の登録がお済みでない方は

すぐお申し込みを!

● スマホで申し込む場合

スマホにマイナポータルアプリをインストール



健康保険証利用の「申し込む」から、画面の指示に従って操作

● セブン銀行ATMで申し込む場合

セブン銀行ATM画面の「各種手続き」を押す



「健康保険証利用の申込」から画面の指示に従って操作

重要

どちらの申し込み方法でもマイナンバーカードと、マイナンバーカード作成時に設定したパスワードが必要です。



詳しくは、マイナンバーカード総合サイトへ



健康保険組合の健康づくり事業もアップデート!

各種指針・ガイドライン改訂をふまえて、当健保組合独自の健康課題に対し効果的にアプローチする「データヘルス計画」をアップデートしました(第3期データヘルス計画)。令和6年度からは、新しい計画にもとづいて保健事業を実施してまいります。

- 第4期特定健診・特定保健指導
- コラボヘルス(事業主と協力した健康課題)への取り組み
- 女性の健康サポート事業など

令和6年度からの
特定健診・特定保健指導の主な変更点

- 質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 中性脂肪の判定は「随時中性脂肪」も可に
- 特定保健指導の主要目標として、「腹囲-2cm&体重-2kg」を設定し、保健指導の効果をより重視した評価に

お酒

国内初の飲酒のガイドライン、できました

ここをアップデート

#「酒は百薬の長」は昔の話
#できるだけ量を減らす

近年では、ビール1杯でも大腸がんや女性の乳がんといった病気の危険性が高まるということがわかってきています。特に、女性や体質的にお酒に弱い人は量を控えめに。

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたり 純アルコール量で	男性40g以上 女性20g以上
-------------------	--------------------

女性は、男性より分解できるアルコール量が少ない&女性ホルモンの働きなどでアルコールの影響を受けやすい!

※純アルコール量(g)=飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

バランスのよい食生活もお忘れなく

タバコを吸っている人は、加熱式タバコも含め、禁煙を

生活習慣のアップデートには、健診を受けて、今の健康状態を確認することも大切です。今年も必ず受診してください。

科学的根拠にもとづく

健康習慣 アップデート!

Updating...

巷ではいろいろな健康情報が流れていますが、やはり確実なのは、科学的な調査・研究にもとづく国の指針や生活習慣のガイドラインの情報です。これらは随時アップデートされており、健保組合は、最新の指針にもとづいて健康づくり事業を行っています。みなさんも「確かな新情報」で、生活習慣をアップデートしてみたいはいかがですか?

運動

ここをアップデート

#1日60分の歩行(成人の場合)
#座りっぱなしを減らす
#週2~3回の筋トレ

からだを動かす量が多い人は、心臓や血管の病気、がん、認知症などの危険性が下がることが報告されており、筋トレには死亡リスクを減らすという研究結果も。一方、座りっぱなしの時間が長いと、血糖値や中性脂肪などに悪影響を及ぼすことが指摘されています。

運動のポイント

- 1日60分以上の歩行*がおすすめ
歩数だと1日約8,000歩以上が目標
*成人の場合。また、歩行と同じかそれ以上の強さの別の活動も可
- 息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う
- 筋トレを週2~3回取り入れる
- 座りっぱなしを避け、できるだけこまめにからだを動かす
- 家事や通勤でからだを動かすのもOK

健康状態や体力などをふまえて、強さや量を調整し、できることから取り組みを!

ポイント

よりよい眠りのための

- 成人の睡眠時間は6~8時間が目安。休日に「寝だめ」が必要なら、睡眠不足のサイン
- 朝食&日光で体内のリズムを整える
- 夜は入浴などでリラックス。寝るときはできるだけ暗くし、スマホは持ち込まない
- カフェイン(コーヒー、お茶など)は夕方以降控える
- 深酒・寝酒は睡眠の質を下げるのでNG。禁煙も大切
- シフト制勤務の場合、夜勤中に20~50分の仮眠をとるのがおすすめ

睡眠休養感が低い・日中の眠気強い場合は、睡眠時無呼吸症候群や更年期障害などの病気の可能性もあるため、専門の医療機関を受診してください。

睡眠

ここをアップデート

#睡眠は6時間以上
#睡眠休養感も大切
#女性ホルモンの影響

睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが高まりますが、からだが休まったと感じる「睡眠休養感」も、病気の発症と関連していることがわかってきました。また、女性は、女性ホルモンの変動があるため「月経周期によって睡眠が変化する」「更年期に不眠のリスクが高まる」などの影響を受けます。

改訂された主な指針・ガイドライン等

厚生労働省「健康日本21(第3次)」「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」「健康づくりのための睡眠ガイド2023」「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

紹介状なしの大病院受診

「大きい病院のほうが安心」などの理由で、いきなり大病院を受診していませんか？
本来、大病院は、高度な医療が必要な場合や重症の方の対応を行う医療機関。
そのため、紹介状がないと追加料金がかかります。



■2回受診した場合の比較

紹介状あり 町の診療所を受診 →大病院へ	初診料(2回分) +紹介状作成料(¥750) +検査代等	紹介状があれば 追加料金0円!!
紹介状なし いきなり大病院を受診	初診料+再診料+検査代等*	追加料金 ¥10,000以上 (初診 ¥7,000以上 + 再診 ¥3,000以上)
*紹介状なしで大病院を受診する場合、保険給付の範囲の医療費から下記の金額が控除されます。 ●医科：初診2,000円・再診500円 ●歯科：初診2,000円・再診400円	健康保険適用 ※金額は3割負担の場合	全額自己負担

■追加料金表 (最低金額) ※全額自己負担

	医科	歯科
初診	7,000円	5,000円
再診	3,000円	1,900円

※緊急の場合等、理由があるときは、追加料金はかかりません。
※すでに大病院に通っていても、別の診療科を初めて受診する場合は、紹介状がないと追加料金がかかります。

紹介状なしの場合 追加料金がかかる病院はこちら

- 大学病院など、高度な医療の提供や開発を担っている病院
- 一般病床が200床以上で、地域医療の中心となっている病院
- 一般病床が200床以上で、かかりつけ医等からの紹介状を持って受診する人の診療に重点をおいている病院

症状に合った医療機関を受診

「カゼをひいた」「お腹の具合が悪い」といった緊急性が高くない体調不良の場合は、まず、かかりつけ医や身近な中小病院・診療所を受診しましょう。そして、詳しい検査や高度な医療が必要になった場合は、大きな病院を紹介してもらってスムーズに受診できます。

突然の重病・重傷など、緊急性が高い場合は、かかりつけ医等にこだわる必要はありません。症状の重さや緊急性に応じて、使い分けことが質の高い医療につながります。

こちらも注目

かかりつけ医を見つけるには？

地域の身近な医療機関を見つけるには、お住まいの市区町村や医師会のホームページ、保健センター等の広報誌などが役立ちます。また、下記の「医療情報ネット」でも検索可能です。

かかりつけ医を選ぶポイント

- 相談しやすい
- 説明がわかりやすい
- 自宅や職場から近い

身近な医療機関を検索

各都道府県の医療情報ネット



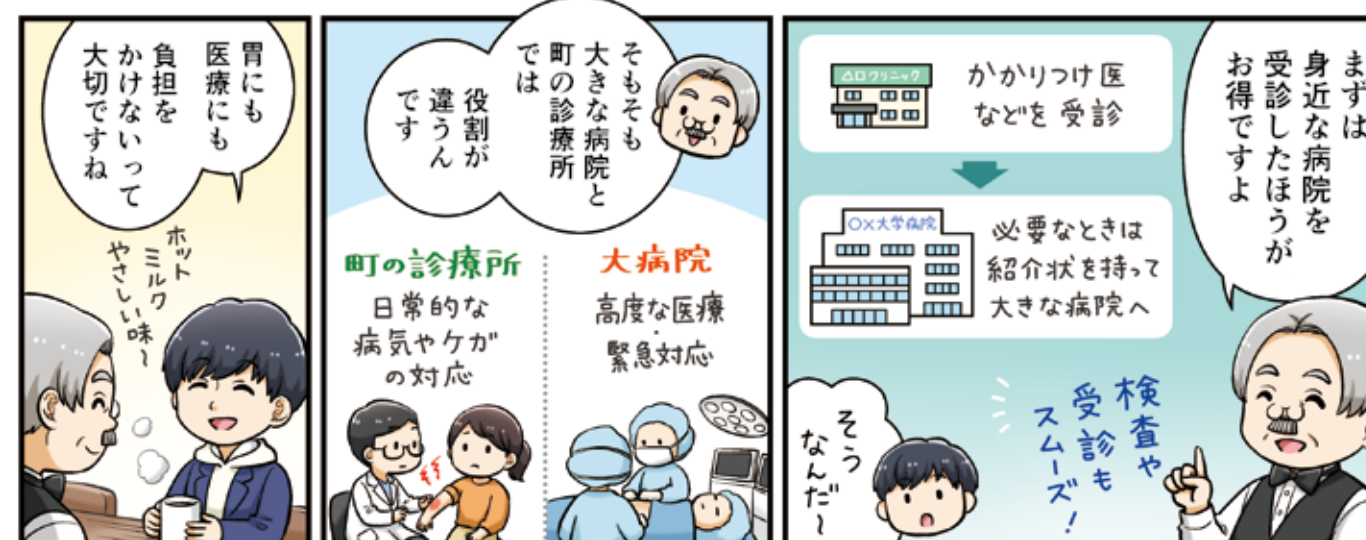
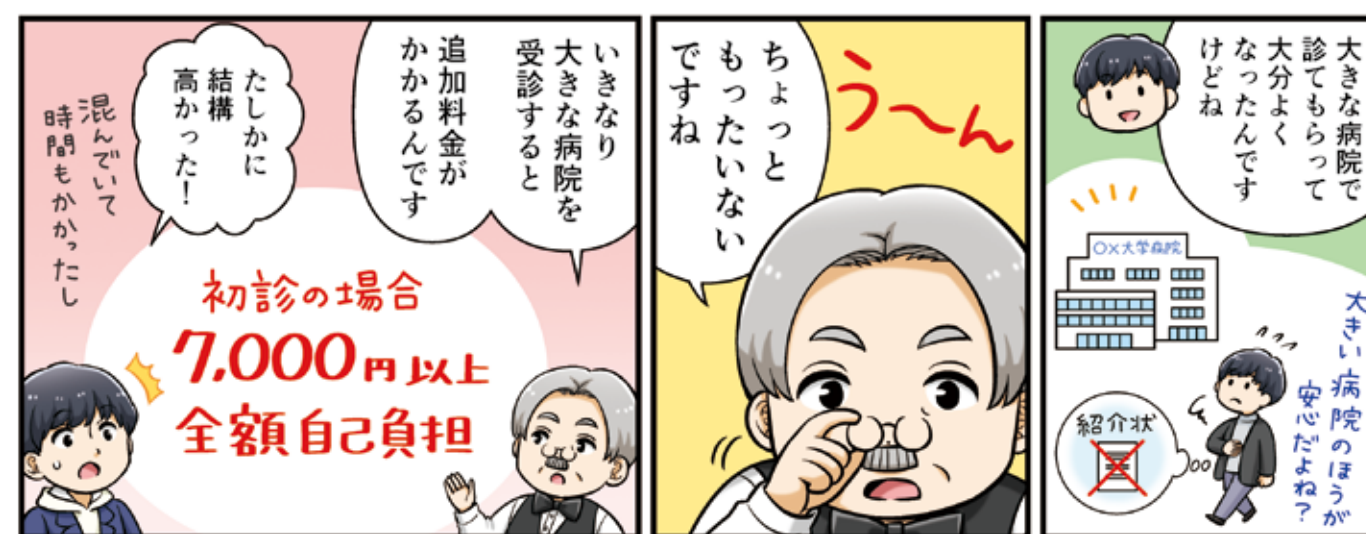
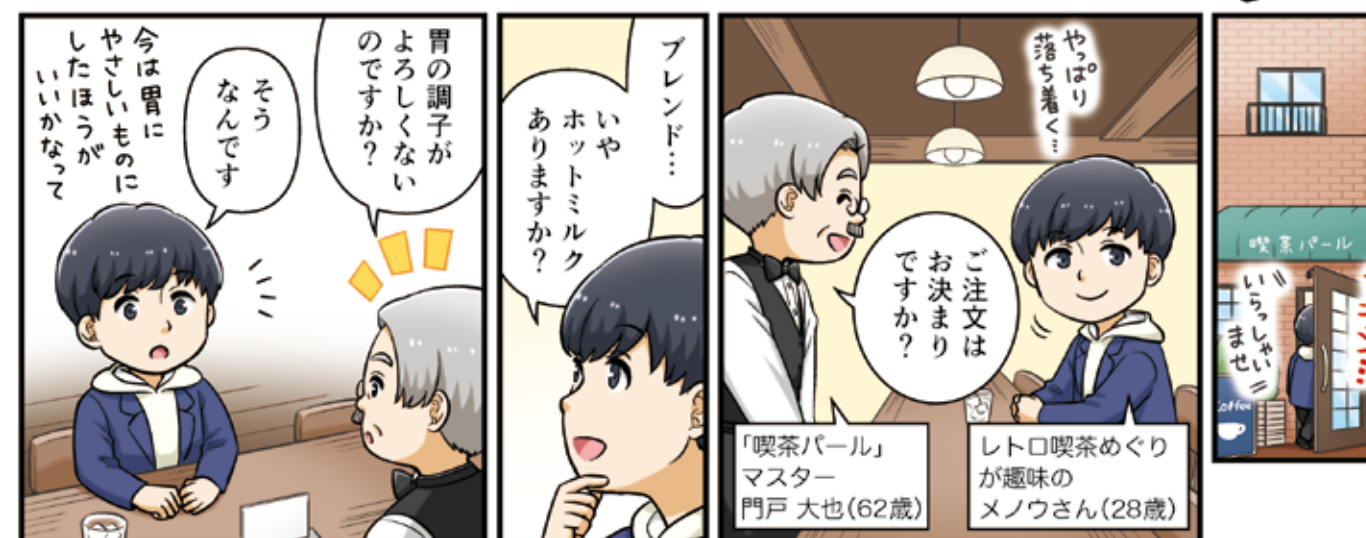
マスターおすすめ!

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さまに役立つメニューをご提供します。

エピソード

大病院の受診



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。

知っておこう いろいろながん

がんには国が推奨しているがん検診だけでは発見できないものもあります。今回は、それらのうち日本人に多いがんをいくつか紹介します。



男性 に多いがん (単位:件)		
順位	部位	罹患数
1	前立腺	94,748
2	大腸	87,872
3	胃	85,325
4	肺	84,325
5	肝臓	25,339

=国が推奨するがん検診があるがん

女性 に多いがん (単位:件)		
順位	部位	罹患数
1	乳房	97,142
2	大腸	67,753
3	肺	42,221
4	胃	38,994
5	膵臓	21,579

※国立がん研究センター・全国がん罹患データ (2019年)

疑われる症状があったときは、すぐに受診!

リスクが高い人は特に注意が必要です

食道がん



- 主な原因は喫煙と飲酒で、両方の習慣がある人はさらにリスクが高まります。
- 熱い飲食物もリスクになります。

主な症状

飲食時の胸の違和感、飲食物がつかえる感じ、体重減少、胸・背中の痛み、声のかすれなど

膵臓がん



- 膵臓がんの家族歴*があるとリスクが高くなります。
- 糖尿病や慢性膵炎、膵管内乳頭粘液性腫瘍 (IPMN) にかかっている場合にリスクが高くなります。

主な症状

腹痛や食欲不振、腹部の張り、黄疸など

肝臓がん



- 主な原因は、B型・C型肝炎ウイルスの持続感染です。
- アルコール性肝障害や非アルコール性脂肪肝炎なども原因となります。
- 健診で肝機能の異常を指摘されたときは、医療機関を受診してください。

主な症状

腹部のしこりや圧迫感、黄疸など

前立腺がん

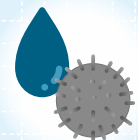


- 50歳代から増加し、前立腺がんの家族歴*があるとリスクが高くなります。
- PSA検査を受けることで早期発見の可能性が高くなります。

主な症状

尿が出にくい、排尿の回数が多い、血尿、腰痛など

悪性リンパ腫



- 血液中のリンパ球ががん化して、無制限に増殖する病気です。
- 高齢者に多く、高齢化に伴って年々増加傾向にあります。

主な症状

首や脇の下、足の付け根などリンパ節に腫れやしこり (痛みがないことが多い) が現れる。原因不明の発熱や大量の寝汗、発疹などが起こることも

子宮体がん



- 40歳代から増加し、50~60歳代の閉経後に多いがんです。
- 出産経験がない、閉経が遅い、肥満などによりリスクが高まります。

主な症状

月経以外での出血、血が混ざった茶色いおりものなど

※一般的に「子宮がん検診」は「子宮頸がん」のみの検診です。

*がんの家族歴: 近親者 (血縁者) にがんになった人がいること

部位別 /
カラダの
お悩み相談

監修 東京医科歯科大学 名誉教授
川口陽子

歯

お悩み

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか?



歯みがきをすると
血が出るんです...

それは歯周病の
可能性がありますね



歯と歯肉のすき間 (歯周ポケット) に細菌が侵入し、歯肉に炎症が起こると、歯みがき時に出血します。これは歯肉炎で、歯周病の初期症状です。

■歯周病の進行プロセス (正常→歯肉炎→歯周炎)



歯肉炎を放置しておくと、進行して歯を支える骨が溶けて歯周炎となり、歯が抜け落ちてしまうことも。歯科を受診して歯や歯肉の状態をチェックしてもらいましょう。歯周病と診断された場合、症状に応じた治療やブラッシング指導などが行われます。適切な処置をすることで、早期の歯周病である歯肉炎は健康な状態に戻すことが可能です。

糖尿病の人は要注意 //

歯周病と糖尿病は相互に関連しています。歯周病による炎症性物質はインスリンの働きを妨げ、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病の人は免疫力の低下により歯肉の炎症が起きやすく、歯周病にかかりやすくなります。血糖値が高い人は特に注意が必要です。



イタタ...歯の痛み
が耐えられない

痛くなるまでむし歯を
放置してはいけませんよ

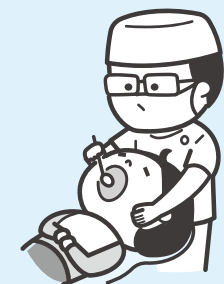


歯の痛みがある場合は、すぐに歯科医院で治療を受けてください。むし歯は子どもだけでなく、成人にも発生します。40代では歯を失う原因の約4割がむし歯です。成人のむし歯は過去に治療した詰め物が取れたり、詰め物と歯のすき間、歯と歯の間、歯周病や加齢で歯肉が下がって露出した歯の根元などから発生することが多いです。

■成人でむし歯が発生しやすい場所



重症化したむし歯を治療するには、多くの時間や費用がかかります。また、状況によっては歯の神経の治療や抜歯が必要になる場合もあります。痛みが出るまでむし歯を放置するのはよくありません。定期的に歯科を受診し、歯や歯肉のチェックを受ける習慣を身につけましょう。



これでV! 歯と歯肉を守る予防策

自分で毎日行うセルフケア

- 歯ブラシを歯と歯肉の境目に約45度にあてて小刻みにみがく
- 歯と歯の間には歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用
- フッ素配合の歯みがき粉を使用するとむし歯予防に効果的

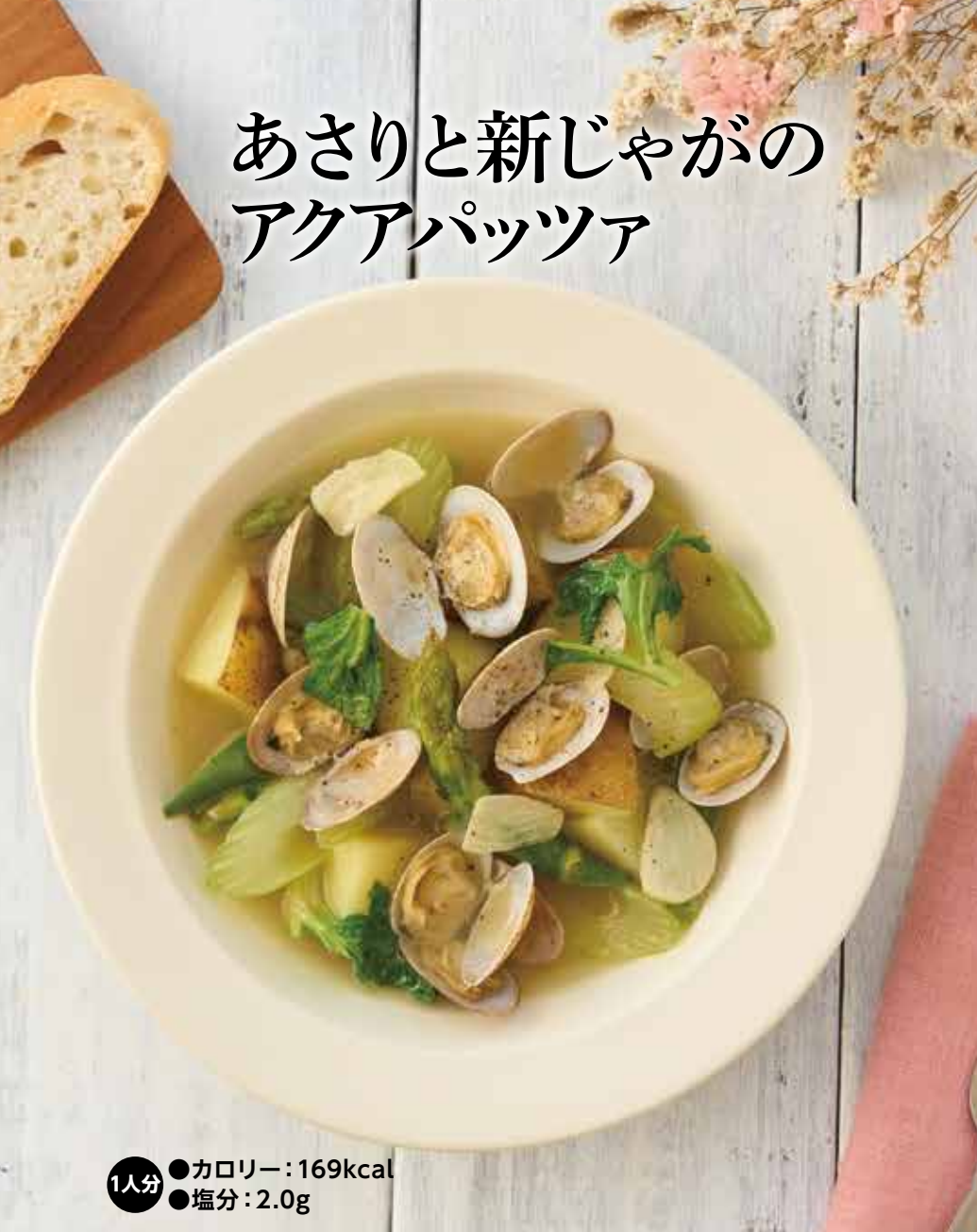


喫煙すると血管が収縮して歯肉の血流量が減少し、貧血状態になります。すると歯肉出血がみられず、歯周病に気づきにくくなります。また、免疫機能が低下して歯周ポケット内で歯周病菌が繁殖して、歯周病が進行していきます。禁煙も大切なセルフケアの一つです。

プロフェッショナルケア

歯石の除去、歯科健診、保健指導など、歯科医師や歯科衛生士が行う専門的な口腔健康管理のことをいいます。歯石は唾液中のカルシウムが歯垢に沈着して硬くなったもので、歯周病菌の温床となります。歯をみがくだけでは落とせないため歯科医院で除去する必要があります。また、定期的に歯科健診を受ければ、初期のむし歯や歯肉炎を発見することができます。自分に適した歯のみがき方なども指導してもらえます。痛みや腫れなどの自覚症状が出てから受診するのではなく、定期的にプロに任せて歯の健康を保ちましょう。

あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー: 169kcal
●塩分: 2.0g

あさりの美味しさ全開！
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

材料(2人分)

加熱調理済みあさり …… 1袋(殻つき150g)
新じゃがいも …… 中2個
セロリ …… 1/2本(約100g)
アスパラガス …… 2本
にんにく …… 1かけ
オリーブ油 …… 大さじ1
白ワイン(料理酒可) …… 大さじ1/2
A コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
水 …… 150ml
粗びき黒こしょう …… 適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

詳しい作り方は
こちら！



ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は
毎日の食事。からだに気をつか
つつ、ボリュームがあって美味しい
メニューを紹介します。作り方も簡
単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ◆加熱調理済みあさり◆

あさは血液を作るのに必要な鉄分や
ビタミンB12が豊富で、貧血予防にびっ
たり。タウリンも多く、血液中の不要な脂
肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに
役立ちます。加熱調理済みのものなら、
砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



Point1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



Point2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使いましょう。

これでも OK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。

異国情緒
味わう
ウォーキング

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介しします。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のモン・サン・ミシェル

はくさんじま

白山島

山形県鶴岡市

庄内地方にある漁師町・鶴岡市由良に浮かぶ「白山島」は、高さ72m、周囲約2kmの小さな島。3,000万年前の火山活動によってできたと言われています。全長177mの朱塗りの橋がかかっているため、島内を散策できます*。島の小高い場所には神社があり、「出羽富士」との異名を持つ鳥海山を望めます。ほかにも釣り堀があったりと、家族連れでも楽しめる人気のスポットです。 *落石のため、散策路は一部通行止め



白山島周辺散策マップ

ル-ト



由良に伝わる 八乙女伝説

飛鳥時代、蘇我馬子に命を狙われた蜂子皇子が宮中を脱し日本海を北上中、八人の乙女が皇子を由良に招き入れました。生き延びた皇子は修行を重ね、出羽三山を開山したと伝えられています。



合計距離
2.6km
合計時間
約2時間
※見学時間含む



磯ガニ釣りに挑戦してみよう！

白山島の見える由良海岸には、たくさんの生き物が生息する磯辺があり、道具をレンタルして磯ガニ釣りに挑戦できます。条件を満たせば、「ゆら磯ガニ釣り師」の称号と缶バッジがもらえるかも!?(要予約・200円)

称号を得るには

- 1 海中での捕獲はしない
- 2 釣ったカニはリリース
- 3 カニとジャンケンで勝つ
- 4 海を汚さない
- 5 道具を返す



モン・サン・ミシェル(フランス)
ノルマンディー地方にある、周囲約900m、高さおよそ80mの島。中央には天を指すように修道院がそびえ立ち、「西洋の驚異」とも称される独特の景観をつくりあげている。

白山神社

縁結びの神様を祀る神社。本殿までは約270段の急な階段があります。

由良海岸

澄んだ海と白い砂浜がつづく。快水浴場百選にも選ばれています。

シーグラス
拾いも
楽しい!

ラーメン屋 みさと

スープに地元の小鯛を使った塩ラーメン。あっさりとして上品な味わい。

※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認いただくか、お店に直接お問合せください。

市販薬には1類や2類などがあるようですが、何が違うの？

A 市販薬は使用上のリスクに応じて分類されています

市販薬は薬局やドラッグストアで購入でき、右表のように**リスクが高い順**に4つに分類されています。薬の外箱などに区分が表記されているので、市販薬を購入する際の目安になります。

市販薬は効果も副作用も少ない、と思われがちですが、使い方を誤れば体に害を及ぼす恐れもあります。最近では**病院の処方薬と同じ成分を含むもの**（スイッチOTC医薬品）もあるので、必ず注意事項を確認し、**用法・用量を守って使用**しましょう。

+αで気になる サプリメントは薬なの？

サプリメントは、薬と似た錠剤タイプなどさまざまな形状で販売されていますが、薬と違って食品です。病気を治すものではなく、機能性の表示も認められていません。ただし、国の制度に基づいた保健機能食品（「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」）は、保健機能や栄養成分の機能を表示できます。

参考：厚生労働省 バンフレット「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」

●市販薬の分類

分類	特徴	販売できる人	購入者への説明
要指導医薬品	医療用医薬品から一般用になったばかりで安全性が不確定。劇薬。 ネット販売不可。	薬剤師のみ	義務 対面での、正しく使用するための情報提供・指導が必須。
第1類医薬品	日常生活に支障が出る程度の健康被害のおそれがあり、特に注意が必要。	薬剤師のみ	義務 正しく使用するための情報提供が必須。
第2類医薬品	日常生活に支障が出る程度の健康被害のおそれがある。その中でも特に注意が必要なのは「指定第2類医薬品」として数字が②や②と表記される。	薬剤師または登録販売者	努力義務
第3類医薬品	副作用のリスクが比較的低い。	薬剤師または登録販売者	規定なし

※令和7年以降、2類と3類の統合が予定されています。

市販薬を上手に使用し、軽い病気の症状緩和などに役立てましょう。
自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」で健康な毎日を。

健康 クロスワードパズル

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～Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

1		2	3		4		5
			C				
		6		7		B	
8							9
							F
		10	11		12		
				G			
13	14				15		16
D							
17		18		19		20	
	21			22	23		
	A			E			
24					25		

- タテのカギ**
- 1 菜の花畑～に～の唱歌、題名は
 - 2 屋台でいい香り。薄皮の中にバナナやクリーム
 - 3 マティーニのベースはこの蒸留酒
 - 4 鶴は機織りで返しました
 - 5 黒猫にシロと付けるひねくれ者
 - 7 ザクザク、千両箱の中身
 - 9 コスプレのコス
 - 11 釣竿の糸巻き部分
 - 12 ドングリ同士くらべても大差なし
 - 14 沖縄風犬?
 - 16 収集車さん、待ってー、もう一袋あったー
 - 18 カンパニー!で掲げる
 - 19 虫メガネは〇〇レンズ
 - 23 幸せの鳥、どんな色?

- ヨコのカギ**
- 1 えー、凶とか出るんだ
 - 4 シニア男性を親しみ敬って呼ぶ語
 - 6 穴～のあいた根菜さん
 - 8 空港やホテルの玄関ホール
 - 9 ささやくときは低い
 - 10 私の兄さんはプリンスよ
 - 13 童謡「春の小川」で、スミレやレンゲはどこに?
 - 15 スプーンでつぶせば、練乳がピンクに
 - 17 ブルガリアといえばこの乳製品
 - 20 キュービッドが持っている武器
 - 21 人間はヒザに、カッパは頭に
 - 22 バンドの全国巡りコンサート
 - 24 食パンこんがり、バターやジャムで
 - 25 新生児用からシニア用まで

ヒント タバコのにおいも有害です

答え A B C D E F G



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた 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。

30秒 × 左右

1分 ストレッチ

手の疲れ解消

1

片方の手で反対側の腕をつかみ、手のひらを開いた状態で手首を曲げて天井に向けます。

手のひらを開く

2

拳をにぎり、手首を曲げて地面に向けます。この動きを30秒繰り返しましょう。反対の手も同様に行います。

拳をにぎる

長時間のパソコンやスマホの操作など、指先を使う細かい動作によってたまった手の疲れやむくみには、このストレッチが効果的です。

ポイント

前腕の内側と外側の筋肉（矢印部分）がしっかり伸びていることを意識しながら行いましょう。

手の疲れは肩や首のこりとも関係があり、ストレッチをすることで、それらの不調の改善にもつながります。手はデスクワークなどで緊張しやすいので、1時間おきにストレッチしたり、スキマ時間を活用するなど、こまめに行うことが大切です。

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!