

健保だより

2024 決算号

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年度決算

日鉄物産健康保険組合の マイナ保険証関連の取り組み

- ・資格情報のお知らせ配布
- ・資格確認書の発行予定
- ・保険証の新規発行廃止に関するQ&A
- ・使ってみようマイナ保険証

これからの病院受診は
マイナ保険証で！

破滅フラグを回避せよ
「飲酒」

君たちは健診をどう生かすか
「健康診断の結果を生かせ！」

NST KENPO TOPICS

- ・新理事長ご挨拶
- ・お済みですか？各種健診
- ・QOLism 大型ルーキー輩出イベント開催中！

今日からできる！
睡眠改善

メンタルケア
「口下手な私が職場に
うまく馴染むには」

カラダのお悩み相談
「目のお悩み」

1分ストレッチ
「腰痛の解消」

日鉄物産健康保険組合

We Love Sports

勝ち負けよりも 楽しみながらチャレンジを

まずは自分自身が楽しみたい

私がラケットを持ち始めたのは3歳の頃でした。2人の兄がバドミントンをやっていたので、その影響で自然に始め、5歳からスポーツクラブで練習するようになり、だんだんとシャトルを打てるようになったり、ラリーが続くようになってきたり、できることが増えていくのが楽しくて夢になりました。

過ぎるとプレーが小さくなり、思い切ったプレーができなくなり、勝つことも「こんなプレーをしたい」「そのためにもっとうまくやりたい」というモチベーションで練習や試合に臨んでいます。自分自身の自由な発想と理想のプレーを表現するために、楽しみながらチャレンジしていきたいですね。

ストレスをためないことが大事

バドミントンはスピード感のあるラリーが特徴です。速くて豪快なスマッシュだけでなく、コースを狙うコン



写真提供：再春館製薬所

Profile

やまぐち・あかね

1997年、福井県勝山市出身。3歳で初めてラケットを握り、中学3年生時の2012年にアジアユースU19バドミントン選手権大会団体戦で金メダルを獲得。同年に史上最年少で日本代表に選出された。高校ではインターハイを3連覇、2013・2014年の世界ジュニア選手権を連覇。卒業後は再春館製薬所に入社。2021・2022年の世界選手権で連覇を達成した。リオ、東京五輪は共にベスト8。3度目となるパリ五輪でメダル獲得を目指す。

ロールやラケットタッチの繊細さ、対人競技ならではの駆け引きなどが見どころ。私自身は、相手の意表をつくトリッキーなプレーを強みにできるよう頑張っています。

バドミントン (再春館製薬所)

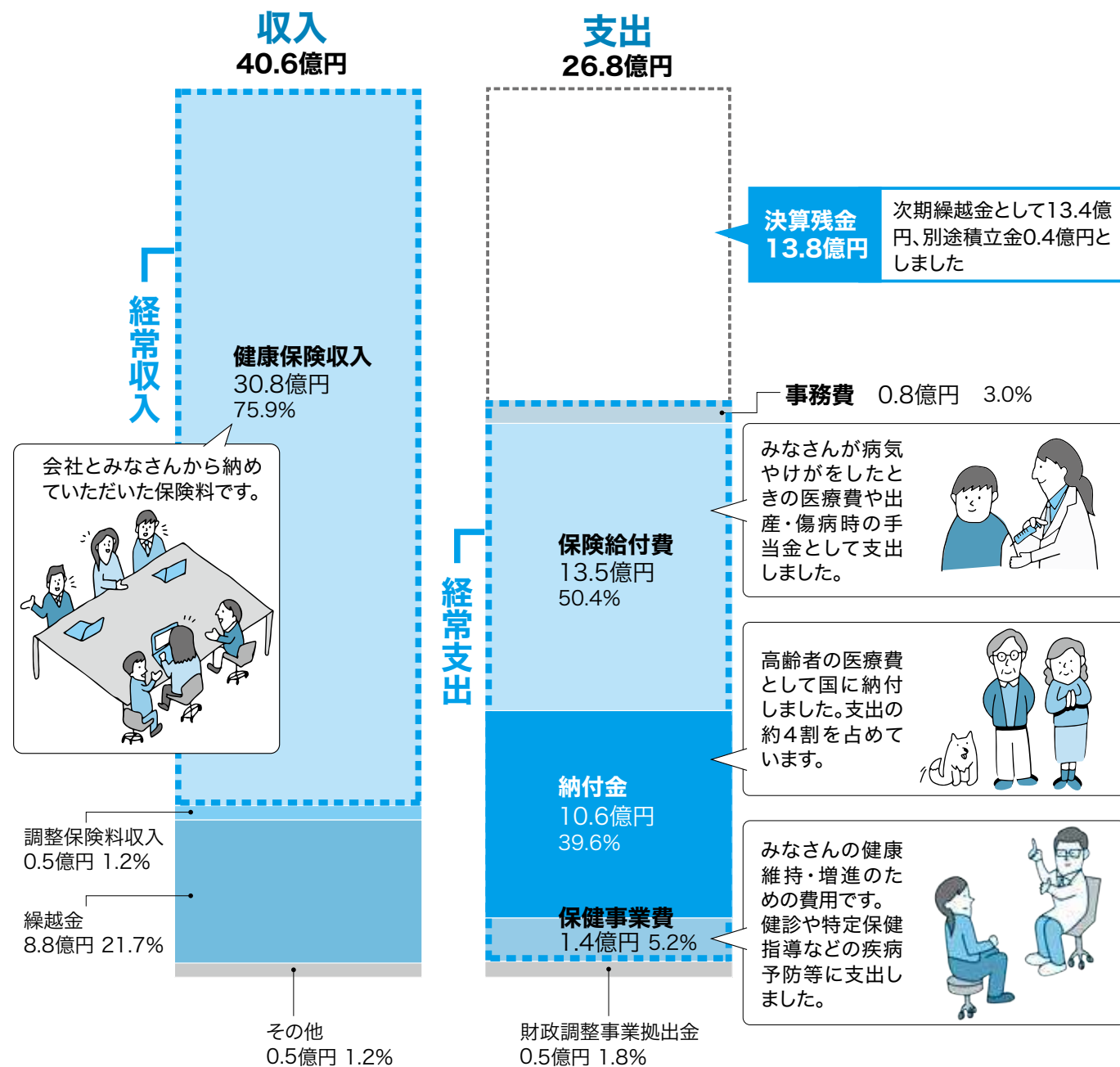
山口 茜さん

プレーで試合に引き込める選手に

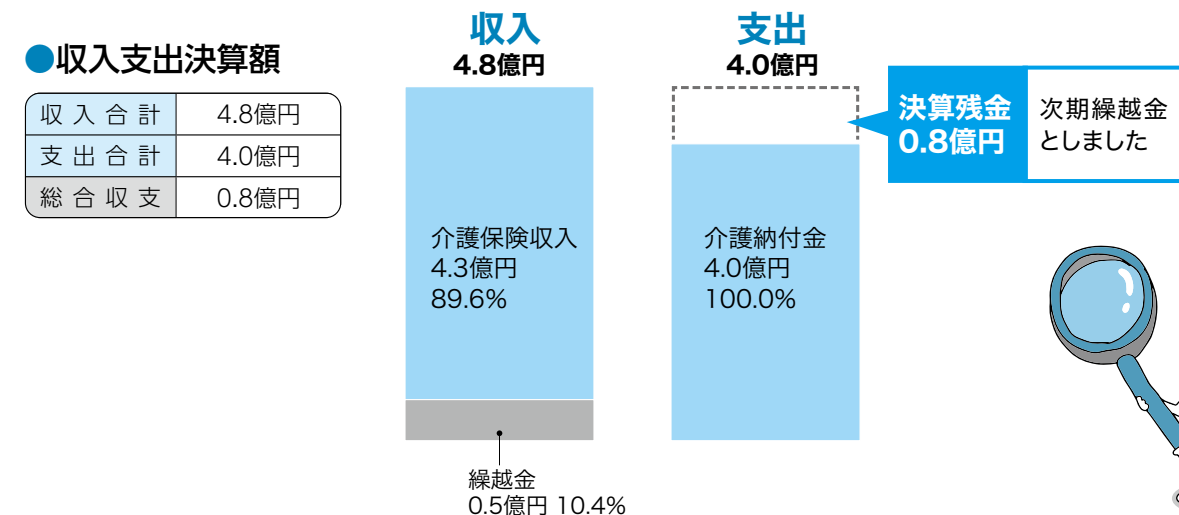
パリ五輪は、私にとって、リオ、東京に続く3回目のオリンピック。4年に1度しかない特別な大会です。注目度の高さも普段の大会とは大きく違います。私自身、注目されることや一発勝負があまり得意ではないのですが、まずは自分が楽しくプレーして、納得して終われる大会にしたいと思っています。その中で、見てくださる方にも楽しんでいただけたらと思いますし、今後も世界の方々にプレーで試合に引き込めるような魅力的な選手になっていきたいです。

まず、そのための身体の強さや、ショットの正確性をもっと高めていきたいですね。健康管理やコンディショニングについては、特別なことはあまりしていません。食事は最低限、意識しますし、休養や睡眠も可能な限りとるようにしています。決めごとを作らず、自分自身にある程度の自由度をもたせて、なるべくストレスをためないことを大事にしています。

一般勘定



介護勘定



当健康保険組合の令和5年度決算が
令和6年7月16日の組合会において、承認可決されました。

令和5年度 決算のお知らせ

(億円)

	収入	支出	計
経常収支	30.8	26.3	4.5
経常外収支	9.8	0.5	9.3
総合収支	40.6	26.8	13.8

- 被保険者の増加等により保険料収入は増加
- 保険給付費は減少の一方で、高齢者医療制度への納付金は増加
- 経常収支では4.5億円の黒字

収入

(億円)

科目	令和5年度 決算額	前年度 決算額
健康保険収入	30.8	30.6
調整保険料収入	0.5	0.4
繰越金	8.8	3.3
その他	0.5	0.8
(国庫補助金収入)	0.3	0.5
(財政調整事業交付金)	0.1	0.2
雑収入	0.1	0.1
収入合計	40.6	35.1

支出

(億円)

科目	令和5年度 決算額	前年度 決算額
事務費	0.8	0.7
保険給付費	13.5	13.6
(法定給付費)	13.1	13.2
(付加給付費)	0.4	0.4
納付金	10.6	10.1
(前期高齢者納付金)	3.3	3.9
(後期高齢者支援金)	7.3	6.2
保健事業費	1.4	1.4
財政調整事業拠出金	0.5	0.5
支出合計	26.8	26.3

財産目録

(億円)

種別	金額
準備金	5.6
別途積立金等	11.0
合計	16.6

令和5年度決算概要

収入面では、賞与水準が若干低下したものの被保険者数と標準報酬月額が増加し、保険料収入は対前年度比0.2億円増となりました。

支出面においては、保険給付費(医療費)が対前年度比0.1億円減となりました。一方、高齢者納付金は、75歳以上の後期高齢者医療制度への支援金が対前年度比1.1億円増加し、納付金全体では同比0.5億円増となり、支出全体の約4割を占める高負担となつて

います。
経常収支全体では、収入30.8億円に対し支出26.3億円、4.5億円の黒字、2年連続の黒字決算となりました。また、これに加えて繰越金や各補助金・交付金等の経常外収

支の9.3億円を含めて、総合収支では13.8億円の黒字となりました。

当組合においては、16億円強の財産を保有しており、現時点で一定の健全性を担保できていると見られます。今後は団塊の世代全てが75歳となる2025年を控え、後期高齢者医療制度への支援金はさらに増加し、当組合でも大幅な負担増が予想されます。引き続き財政の健全性を維持していく必要があります。

介護保険

健保組合では、市区町村に代わって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。保険料収入は4.3億円、介護納付金は4.0億円、前年度からの繰越金0.5億円を含めて、0.8億円の黒字です。

日鉄物産健康保険組合のマイナ保険証関連の取り組み

資格情報のお知らせ配布

前号の健保だより(2024年予算号)に掲載のとおり、資格情報のお知らせを本年10月下旬以降に配布します。

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。)

資格確認書の発行予定

健康保険証の新規発行が廃止後以降は「資格確認書」を発行いたします。健康保険証と同様にカード式で、有効期限を5年間とする予定です。

マイナンバーカードと健康保険証を連携させたマイナ保険証をお持ちでない方は資格確認書の有効期限が切れる前にお手続き等お済ませください。



健康保険証の新規発行廃止に関するQ&A

前号の健保だよりに掲載のとおりに、健康保険証の新規発行が本年12月2日より廃止となります。それに関するQ&Aを4つ挙げますのでご確認ください。(11月下旬に詳細のQ&Aを開示予定)



Q1 健康保険証の新規発行が廃止後以降に日鉄物産健康保険組合に加入した場合はどうなりますか?

A1 資格確認書を発行します。

Q2 健康保険証の新規発行が廃止になったら今持っている健康保険証は使えないのですか?

A2 今お手元にある健康保険証は令和7年12月1日までお使いいただけます。

Q3 今持っている健康保険証を紛失したらどうなりますか?

A3 マイナンバーカードをお持ちの方はマイナンバーカードと健康保険証を連携させたマイナ保険証を極力ご利用ください。事業所(会社)経由で申請すれば資格確認書を発行することも可能です。



Q4 資格確認書は身分証明証として利用できますか?

A4 利用できません。マイナンバーカード等をご利用ください。

使ってみようマイナ保険証



当健保組合に加入している人の約61%の方が、マイナンバーカードと健康保険証を連携させたマイナ保険証を持っています。利用率は8.8%です。(令和6年6月現在。全国平均よりも約2.1%低い)

実際に使った人の感想を聞いてみると、次のような感想が寄せられています。

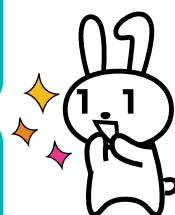
まだマイナ保険証を使ったことがない方は、健康保険証の発行が廃止になる前にぜひ一度使っていただき、問題なく使えるか、また、便利さと安心さを実感してみてください。

受付がとても簡単で、マイナンバーカード自体を誰かに見られることもなくとても安心です。

過去の診療内容を話さなくても医師に把握してもらえるのでとても便利です。

薬の処方歴もわかるのでお薬手帳を持ち歩く必要がなくなりました。(マイナポータルを利用。詳しくは厚生労働省HPをご覧ください)

限度額適用認定証を持ってなくても自己負担額が軽減されました。



NST KENPO TOPICS

新理事長ご挨拶 (令和6年6月26日就任)



この度、日鉄物産健康保険組合の理事長を務めることになりました岩田敏昭です。日鉄物産の執行役員として本年2024年4月1日より総務・広報部、人事部、人材開発部を担当しております。人事部担当および健康保険組合の理事長は初めての経験となりますが、周りの皆様にいろいろと教えていただきながら、グループ社員皆様の心身の健康維持・増進に寄与したいと考えております。皆様の日々の健康への取り組みは「楽しみながら」行うことが重要と考えており、健康保険組合では様々な活動を行っております。加えて、継続的な取り組み内容の見直し・改善、新たな取り組みを進めております。皆様にご理解をいただけるようより一層の情報発信に留意いたします。また、何かあれば遠慮なくご連絡ください。日鉄物産グループの健康経営推進の一翼を担い、より貢献できるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

お済みですか? 各種健診

当健康保険組合では病気の早期発見・早期治療を目的とした疾病予防を基本方針の1つとしており、その対策として各種健診の補助や運動奨励に取り組んでいます。

これらの保健事業を加入者お一人お一人がうまく活用し、ご自身とご家族の健康保持増進にお役立てください。



家族・任意継続の健康診断

ご予約がまだの方を対象に9月初旬に受診勧奨のご案内を送付しております。

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として、事業所(会社)に3,000円を上限とした実費費用補助を行っております。

QOLism 大型ルーキー輩出イベント開催中!

新規登録者を主な目的としたイベントを開催しています。

これから登録される方も、既に登録済みの方もぜひご参加ください。

今回はチーム戦のみのイベントです。



アプリの新規登録者でイベントにエントリーした人は「ルーキー」と呼ばれます。



イベント内容

「ルーキー」がイベント期間中に平均歩数を達成すると「大型ルーキー」になります。

ルーキーのいないベテランメンバーのみのチームもぜひご参加ください!



ルーキーの所属するチームは大型ルーキーを輩出しましょう。



◇ 賞品 ◇

ルーキー賞

アプリの新規登録者でイベントにエントリーした100名のルーキーにgiftee Box 500円分

大型ルーキー賞

イベント期間中に平均歩数を達成した100名のルーキーにgiftee Box1,000円分

大型ルーキー輩出賞

大型ルーキーの所属するチームにgiftee Box500円分(大型ルーキー本人は除く)

達成賞

ルーキーの所属に関わらず平均歩数を達成した20組のチームにgiftee Box500円分

◇ 平均歩数を達成して賞品をゲットしてください。 ◇



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



□下手な私が
職場にうまく馴染むには

今年入社した職場に、うまく馴染めていない気がします。□下手なので、楽しい話で誰かを笑わせたり人の話に上手に返すことができません。何か話しかけられても大抵は短い返事だけで会話が終わります。場違いなことを言ってしまう空気になってしまつことが恐ろしく、自分から話しかけることにもプレッシャーを感じています。特に人の集まる職場の飲み会などは、ひどく気が張つていつもクタクタになります。大学時代は勉強さえしていれば、それほど人と関わる必要はありませんでした。しかし会社で仕事をしていくうえでコミュニケーションは欠かせないと感じるようになりました。もっと職場に馴染むためにはどうすればよいでしょうか。



A 本当に変わらないと
ダメですか？

人には、得手不得手があります。あなたは、人を楽しませるような話し方は苦手なのでしょう。そのために、他の人を笑わせたり、気の利いた返しができなかったりして、つらい気持ちになっているのでしょうか。

気持ちよくわかります。でも、そのことで何か困ったことが起きているのでしょうか。質問からは、現実にとのような困りごとが起きているか読み取れませんでしたが、もしかすると、□下手なのはあなたの特長で、職場の人たちはそのことをわかったうえで付きあっているのかもしれません。

少し別の見方をすると、おしゃべりでみんなを笑わせるような人は、職場で浮いてしまう可能性があります。職場は社交場ではありません。みんなが仕事に向き合い、成果を上げるために力を合わせていく場所です。そうだとすれば、人を笑わせられなくても、与えられた仕事ができちんとできていれば、それでよいのだと思います。

大切にしたいのは
あなたらしさ

飲み会が疲れるようであれば、上手に断ればよいでしょう。最近では、若い人



を食事に誘うと、「メシハラ」と言われて嫌がられるそうです。飲み会が苦手なのは、あなただけではありません。どうしても飲み会に出ないといけないときには、隅に座って静かにしていれば、時間が過ぎていきます。アルコールが入ってくれば、みんな他の人のことなど気にかけないで、自分中心に話をするようになります。

□下手のために仕事で問題が起きることがあるかもしれません。そのときには、何が問題かを明確にして、具体的な対処策を考えるようにするとよいでしょう。□下手な人は聴き上手のことがよくあります。時間が経てば、自然に馴染んでいきます。静かに淡々と仕事をするあなたらしさを、大切にしてください。

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。

これからの病院受診は 「マイナ保険証」で！

従来の健康保険証は本年12月2日に廃止され、それ以降は原則として保険証利用登録をしたマイナンバーカード、いわゆる「マイナ保険証」による病院受診となります。

ほとんどの保険医療機関・薬局でマイナ保険証のカードリーダーが設置され、利用できるようになっています。

マイナ保険証の 使い方

※カードリーダーの種類は複数あり、医療機関・薬局により画面などは異なる場合があります。
※カードリーダーで保険証利用登録することもできます。

1 窓口に設置されたカードリーダーにマイナンバーカードを置く。※カバーがついている場合は外す。



2 顔認証または暗証番号(4ケタ)による認証を選択し、本人確認を行う。



3 過去の診療・お薬情報や健診情報(40歳以上)を提供することに同意するかを選択する。



メリット

情報提供に同意すると、医師が健康状態を把握してより適切な医療が受けられる。薬の飲み合わせ、分量を調整してもらえる。

《高額療養費制度を利用する場合》
カードをとらずに「高額療養費制度を利用」を選択し、限度額情報などを提供することに同意するかを選択する。



メリット

限度額適用認定証がなくても、窓口での支払いが自己負担限度額までになる。

4 カードを取り出す

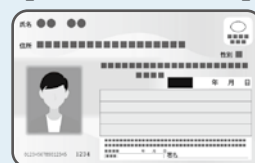


※従来の健康保険証は、経過措置として、令和7年12月1日までは使用することができます(先に有効期限がくる場合は有効期限まで)。

マイナンバーカードが 使えないとき

医療機関・薬局のカードリーダーが故障しているときや、一部のマイナ保険証に対応していない医療機関・薬局では、マイナンバーカードに加えて健康保険の資格情報を伝えることで、受診ができます。

【マイナンバーカード】



【資格情報】

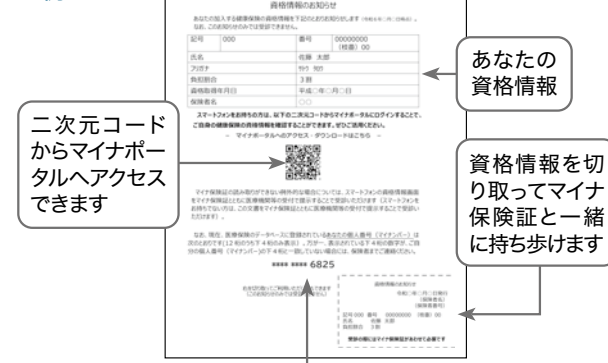
健保組合名
記号・番号・枝番

※従来の保険証(令和7年12月1日まで)や、医療機関設置の申立書でも受診ができます。

資格情報を確認できるもの(下記のいずれかを提示)

- マイナポータル「わたしの情報」ページ
- 健保組合より配布する「資格情報のお知らせ」
※10月下旬以降に全加入者へ配布されます

「資格情報のお知らせ」の例



マイナンバーの確認をお願いしています！

医療保険のデータベースに登録されているマイナンバー(下4ケタ)の確認をお願いしています。ご自身のマイナンバーで間違いがないかをご確認いただき、一致しない場合は、健保組合までご連絡ください。

「マイナ保険証」について詳しくは…

健保連作成・動画
「使ってみよう！マイナ保険証」



マイナンバーカードを持っていない方は…

12月2日以降は、健保組合より交付される「資格確認書」で保険診療が受けられます。

資格確認書の注意事項

- マイナ保険証のメリットが受けられない
- 退職の際は要返却
- 有効期限がきたら更新が必要

働き世代の睡眠のポイント

1日の睡眠時間は 6時間から8時間 ※個人差あり

- ★起床時に太陽の光を浴びて、体内時計をリセット。
- ★平日に睡眠時間がとれない人は、1日だけ早く寝る曜日を決めて睡眠時間を確保する。
- ★休日の起床時間は平日とのずれを2時間以内にする。
- ★日中の眠気には、午後早い時間に15～30分以内の昼寝で対策。

寝室の環境づくりも大切

- ★静かな環境でリラックスできる寝衣・寝具を使う。
- ★できるだけ部屋を暗くし、就寝の2時間前からスマホなどの強い光を避ける。
- ★エアコンや加湿器を使い、温度・湿度を保つ。寝床内の温度は33℃前後が眠りやすい。

室温の目安 夏：25～28℃ 冬：15～18℃
湿度の目安 40～60%

交代勤務(夜勤)の場合は 仮眠で睡眠時間を確保

- ★0時～4時に20分～50分の仮眠をとると、仕事の効率が改善する。
- ★仮眠をとる前にコーヒーなどでカフェインをとると目覚めが良い。



眠れないときは 無理に眠らない

- ★眠気がないときに無理に眠ろうとすると、むしろ脳が興奮するのでNG。
- ★眠れないときは一旦寝床を離れ、眠くなるまで部屋を暗くして安静にする。



女性は ホルモンバランスの影響が大きい

- ★女性は月経、妊娠・育児、閉経に伴い、女性ホルモンが睡眠に影響を与える。
- ★更年期の不眠症状が気になる場合は婦人科へ。

月経周期による睡眠への影響例
・月経前に睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まる
・月経時は貧血でむずむず脚症候群が起こりやすい(鉄分不足による脚の不快感) など

それでも…改善しないときは 病院へ

- ★生活習慣等を改善しても眠れない、眠っても日中に強い眠気がある場合は、不眠症や閉塞性睡眠時無呼吸症候群など睡眠障害の可能性も考えられます。専門の医師に相談しましょう。

生活習慣の改善で睡眠も良くなる

生活リズムを整え、覚醒作用のある嗜好品を上手に控えることで眠りの質を上げることができます。肥満や生活習慣病の予防にもなるので一石二鳥！

朝食 欠食すると体内時計の調整がうまく行われず寝つきが悪くなる	夜の眠気をうながす効果があるので、朝食でたんぱく質を積極的にとる	カフェイン 覚醒作用を持つので寝つきを悪化させ、眠りの質を下げる	就寝時間の4時間前から控える。エナジードリンクやウーロン茶もカフェインを含むので注意
運動 運動習慣がない人は睡眠休養感が低い	日中はウォーキングや軽い筋トレなどを、就寝前はヨガやストレッチでリラックス！	寝酒 一時的に寝つきはよくなるが、飲酒3～4時間後覚醒したり、眠りが浅くなる	晩酌は控えめにし、寝酒は避ける。不眠が理由で寝酒がやめられない場合は医療機関へ
入浴 就寝前から体が程よく温まっていなくて寝つきが悪くなる	就寝前の1～2時間前にぬるめのお湯で入浴すると、就寝時間に深部体温(臓器などからだの内部の温度)が下がり、寝つきがよくなる	喫煙 ニコチンには覚醒作用があり、眠りの質を下げる	喫煙歴の長い人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなるので、ぜひ禁煙を！

今日からできる！

睡眠改善

監修 久留米大学学長・日本睡眠学会理事長 内村 直尚

眠ったはずなのに眠った感じがしない、疲れているのに、夜中にむしる目が冴えて眠れないといった経験がある人も多いでしょう。年齢によっても必要な睡眠時間は異なりますが、自分に合った睡眠時間を見つけ、質のよい睡眠をとることが大切です。



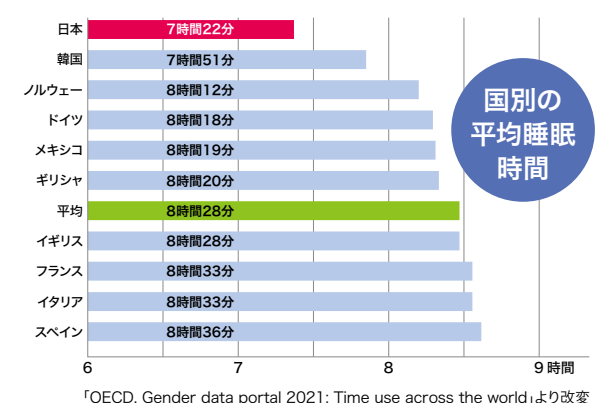
あなたはよく眠れていますか？



日本人は睡眠時間が短い!?

日本人の睡眠時間は世界で最も短く、世界平均の8時間28分に比べると1時間以上も短いことがわかります。厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、十分な睡眠時間を確保することが大切なのはもちろん、睡眠休養感※に着目したライフシーンごとの睡眠改善の方法を紹介しています。次ページでは、特に仕事や家事に追われがちな働き盛りの世代が、すぐに試せる睡眠改善のポイントを紹介します。

※睡眠で休養がとれている感覚





監修 医療法人小沢眼科内科病院
理事長 小沢忠彦



目のお悩み

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？



スマホを見てると目が乾く…疲れ目でしょうか

それはドライアイかもしれません



目の乾き以外の症状は？

涙は目の表面をおおってバリアのような働きをしますが、何らかの原因で涙が不足し、十分な役割を果たせていない状態をドライアイといいます。目の乾きだけでなく、ゴロゴロした感じや痛み、充血といった症状はないですか？ドライアイの症状は目が乾くことだけだと思われがちですが、さまざまな目の不快感を引き起こすほか、目の表面に傷を伴うこともあります。

ドライアイになる原因

主に生活環境が原因であることが多く、集中してスマホやパソコンなどを見続けることによるまばたきの減少、エアコンなどでの空気の乾燥などが挙げられます。また、コンタクトレンズの使用もドライアイと密接な関係があるといわれています。

そのまま放置していると…

ドライアイを放置しておくと、角膜が傷つきやすくなり、そこに細菌などが感染すると角膜炎や結膜炎などを引き起こすことがあります。**疲れ目だと判断して放置せず、症状が続くようであれば眼科医に相談してください。**



見え方が今までと変わった気がする…

すぐに眼科を受診してください



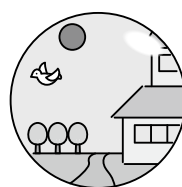
視野が欠けてしまっているかも

40代を越えると目の成人病といわれる緑内障、白内障、加齢黄斑変性症などの発症確率が高くなります。まずは眼科を受診しましょう。

なかでも緑内障は、40歳以上の人の約20人に1人がかかっているといわれ、**国内における中途失明の原因で最も多い目の病気**です。初期は一部分が少しかすむという程度から始まり、気がついたときには見えない部分が広がって、症状がかなり進んでいたということも珍しくありません。

■緑内障の見え方

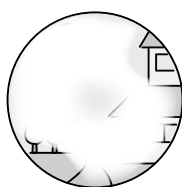
※初期は片目のみ発症しても健康な方の目で補って見るため気がつきにくい



初期



中期



後期

欠けてしまった視野はもとに戻すことができないため、早期発見・治療が大切です。40歳を過ぎたら眼圧検査、眼底検査など、定期的に目の検査を受けましょう。

これで



V!

目の健康を守る予防策

ドライアイを防ぐには？

- 意識的に深いまばたきをする
まばたきをすると涙の分泌が促進されます。まぶたをギュッと閉じる深いまばたきが効果的。
- 加湿を心がける
目が乾いてしまうので、エアコンや扇風機の風が直接顔に当たらないようにも注意しましょう。
- コンタクトレンズは正しい使い方を
目に違和感があるときは使用を控えましょう。
- 目薬をさす(用法・用量を守る)
目薬をさしても症状がよくならなければ眼科を受診。



目の成人病を防ぐには？

- 生活習慣病を予防する・悪化させない
糖尿病や高血圧などの生活習慣病は目の病気を誘発します。生活習慣を改善するとともに、現在治療中の方は自己判断で治療をやめたりせず、悪化させないよう努めましょう。
- 禁煙する
タバコは目の血管を収縮させ血流を悪くします。
- 紫外線のダメージから目を守る
UVカットのサングラスや広いつばの帽子で対策しましょう。
- 目を酷使しない
スマホ・パソコンなどを見るときは適度に休憩を。

君たちは健診をどう生かすか

健診大好きサラリーマン 恵伸(42)

元メタボ。ダイエットをきっかけに健康に目覚め、健診の魅力を伝えることに奔走中!

なぜか健診に詳しい ペンギンくん

人間になって健診を受けることを夢見る。恵伸のペット。



受けたいな…

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

テーマ 健康診断の結果を生かせ!

1 健診結果を使って 来年の目標を立てた



「健康になりたい」といった漠然とした目標の場合、続かない可能性が高いですが、目標を数値化すると結果が見えてやる気が出ます。健診を受けると、血圧や腹囲、血糖値な

どの数値がわかるので、「来年の健診ではウエストを-3cm、血圧-5mmHg」と具体的な目標設定が可能になります。今年の健診結果を使って目標を立ててみましょう。

2 再検査を受けて 健康への不安が解消された

「要再検査」は、健診で出た異常な数値が一時的なものであるかをもう一度調べる必要があるということです。再検査の判定が出たときは、不安な気持ちから「たまたま異

常値が出ただけ」と問題を先送りにしてしまいがちですが、仮に病気があった場合、手遅れになりかねません。不安を解消するためにも、再検査は必ず受けましょう。



病気が早く見つかったよかった

3 精密検査を受けたおかげで 仕事を続けられた



「要精密検査」は病気が疑われるため、病名や治療の必要性を判断するために行う検査のことです。「自覚症状がないから」と放置せず必ず病院へ。健診をきっかけに見つ

かる場合は病気の初期の可能性が高く、治療費やからだへの負担も軽くて済みます。たとえば胃がんなら、内視鏡を使った日帰り手術で済むこともあります。

がん検診は 受けたあとが大切!

「要精密検査」の結果が出たら、必ず受けましょう。精密検査を受けなければがん検診を受けなかった人と同じに、がんの見逃しにつながります。

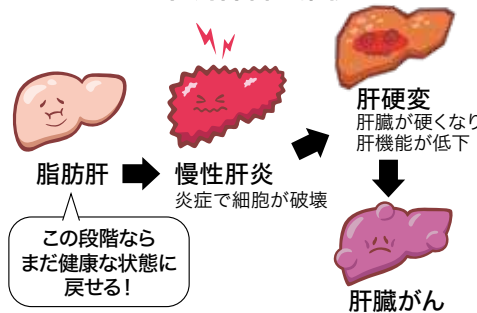
がん検診	検査方法	対象者・頻度
胃がん	胃部内視鏡検査/胃部X線検査*	50歳以上・2年に1回 *胃部X線検査は40歳以上・年に1回
肺がん	胸部X線検査	40歳以上・年に1回 ※一部喫煙者は喀痰細胞診も行う
大腸がん	便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	マンモグラフィ/超音波検査	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	子宮頸部細胞診/HPV検査単独法*	20歳以上・2年に1回 *HPV検査単独法は30~60歳・5年に1回

厚生労働省「職場におけるがん検診に関するマニュアル」「第40回がん検診のあり方に関する検討会」を元に作成

破滅ルートをたどると…

お酒の飲みすぎで肝障害になった場合、初期症状の脂肪肝を放置すると、肝炎、肝硬変と進み、肝臓がんへと進行することもあります。

■アルコール性肝障害の推移



飲酒ガイドライン*による病気別発症リスク

一方で、アルコールの害は肝臓だけではなくありません。日本初の飲酒ガイドラインによると、右表のように、少量でもさまざまな病気の発症リスクを高めることが指摘されています。

純アルコール量（1日分）		
病名	男性	女性
脳出血	20g	少量でも
脳梗塞	40g	11g
高血圧	少量でも	少量でも
胃がん	少量でも	20g
大腸がん	20g	20g
肝臓がん	60g	20g
乳がん	—	14g

※厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

少量でもリスクに！
大腸がんは
ビール1本でも
リスクあり！？

回避するためには？

1日や1週間に飲む量を決める

1日の純アルコール量*20gを目安にしましょう。女性・高齢者・お酒に弱い人などはより少なめに。

*純アルコール量＝お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8

意外と少ない！ 純アルコール量20gの目安

中びん・ロング缶 5% 500ml	グラス2杯 12% 200ml	1合 15% 180ml
1缶 7% 350ml	ダブル1杯 43% 60ml	ここをチェック！

- どうして女性の方が少ないの？
- 男性よりもからだが小さく、肝臓が小さいため、分解できるアルコール量が少ない
 - 男性よりも体内の水分量が少なく、血中のアルコール濃度が高くなりやすい
 - 女性ホルモンには肝臓のアルコールの代謝を遅らせる作用がある

女性は10gまでを目安にするとよいでしょう

スマートに飲むヒント

お酒を減らすには、まず普段の飲酒量を把握することが大切です。左図の目安より多い場合は、次のことにチャレンジしてみましょう。

- 1週間のうちに飲まない日をつくる
- 食事と一緒に飲む
酔いが回りにくくなり、二日酔いや悪酔いの予防に。
- 水や炭酸水、ソフトドリンクなどを合間に飲む
飲みすぎを防ぐだけでなく、脱水症状を防ぎ、アルコールの分解や吸収を和らげます。
- ノンアルコール・微アルコール・低アルコールを選ぶ
人工添加物が含まれている場合があるため、飲みすぎに注意。
- 長時間飲み続けしない
- 家買い置きしておかない

実現できそうな
目標を具体的に
立てると◎

1日 ____ 杯まで
1週間 ____ 杯まで
飲むのは ____ 時まで
____ 時間以上は飲まない
など

- STOP キケンな飲み方
- ▶ 短い時間で大量に飲む
 - ▶ 不安や不眠解消のために飲む
 - ▶ 薬と一緒に飲んだり、薬の服用前後に飲む
 - ▶ 飲酒中・後に運動や入浴などからだに負担をかける



お酒の悩みがある人は、
専門家に相談を。

どうしてもお酒をやめられない（減らせない）、お酒が原因でトラブルが起きている人は、アルコール専門外来などの専門家に相談することもおすすです。専門家による治療やアドバイスを受けることが、問題解決の糸口となります。

すこやか荘で



破滅フラグを回避せよ

～悪習慣は自分に返ってくる～

アパート「すこやか荘」の住人たちは悪習慣を続けてばかり。破滅フラグが立ちっばなしの彼らの元に、女神が訪れて…!? 彼らの未来はいかに！

飲酒

監修 女子栄養大学
栄養クリニック
教授 蒲池 桂子

あー！仕事の後のビールって最高！毎日この時間が至福なんだよな

ちよと！またビール飲んで！

能見 大志(46)
101号室
大酒飲みでお酒が命

健康に導く女神

このまま肝臓がんが進み、肝臓がんに変わるわ

これが俺！この格闘に！

もうすでに脂肪肝に！

健康診断でも禁酒しろ！と！

酒が唯一の楽しみ！

飲みすぎで長らく合えないうわ酒とば

二日酔いもなくなるかな！

無理な方法はいくらでも減らす方法はあるわ！

それと、休肝日！とっても大事！

週一から始めてみようかな

純アルコール量
男性 40g 女性 20g

飲みすぎで肝臓がんになるわ

生活習慣病やがんのリスクが高くなる

けいこちゃん

Q スイッチOTC医薬品ってなに？ OTCの意味とは？

A 医療用医薬品から市販薬に転用した薬のことをいいます

薬局やドラッグストアで購入できる市販薬を「OTC医薬品」(Over The Counterの略)といい、カウンター越しに薬を販売することに由来しています。

スイッチOTC医薬品は、医療用医薬品のうち、**副作用が少なく、安全性の高い**ものが国の承認を受けてOTC医薬品に転用(スイッチ)したものです。もともと医療用だったため、**効きめがよく**、軽い不調時や病院に行く時間がない方にもおすすめです。薬のパッケージに「スイッチOTC」とは書いていないので、購入時に薬剤師に相談するとよいでしょう。

+αで気になる

代表的なスイッチOTC医薬品は？

花粉症に効果のある「アレグラFX」や「アレジオン20」、湿布薬の「フェイタス5.0」や頭痛薬の「イブクイック頭痛薬」、解熱鎮痛剤の「ロキソニンS」、かぜ薬の「パブロンSα」など多岐にわたります。一部の水虫用の薬や禁煙用のニコチンガム「ニコレット」もスイッチOTC医薬品のひとつです。

解熱鎮痛薬
痛み・発熱に

知っているか セルフメディケーション税制

セルフメディケーション税制とは

対象となるOTC医薬品を年間12,000円以上購入した場合、確定申告をすると医療費控除の特例として、所得控除を受けることができる制度です。生計を一にする家族分を合わせて申告できます。ただし、通常の医療費控除とは一緒に受けられません。

対象医薬品の見分け方

対象の医薬品には基本的に右のようなマークがパッケージに表示されています。また、レシートにも対象医薬品であることが表記されます。購入時の領収書やレシートは捨てずに保管しておきましょう。

SHOP

★〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇

★〇〇〇〇〇

¥000

¥000

¥000

〇〇 (〇%)

〇〇 (〇%)

〇〇〇

¥000

¥000

¥0,000

このマークが目印 /

セルフメディケーション

税 控 除 対 象

※対象のOTC医薬品は随時更新されており、厚生労働省のホームページで確認できます。

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~Hの8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			8	
9	10		11		12		
			F				
13		14			15		16
		17		18		19	
	20			21	22		
		E		G			
23			24		25		26
27			28				

- タテのカギ

1 シロップはイチゴミルク？宇治茶？
2 キミに「エル・オー・ブイ・イー♥」
3 ローレライ伝説がある〇〇〇〇川
4 小学校の校庭に、鉄骨のお山
5 魚がいないところでやってもねえ…
7 外タレさんやタレ弁さんのタレ
10 ヨロズと読む漢数字
12 煮干で取った味噌汁おいしいなー
14 ウチの学校、学ランだったよ
16 あんたがたどこさ〜♪とボンボン
18 滝を登って本当かなあ
20 野球のスコアボードでEは何？
22 料金とは別に「心づけ」
23 バリカンで刺ってスキンヘッド
24 あれが鬼ヶ島か〜ウッキッキー
26 東京とロンドンは約9時間
- ヨコのカギ

1 防犯のため、あちこちに設置
3 沈みゆく太陽。孤城〇〇〇〇
6 両脇がソデ。花道もある
8 ドンキホーテの長い武器
9 スリズリすってご機嫌取り
11 一台のピアノを二人で演奏
13 草津よいとこ〜♪露天もあるよ
15 αはアルファ。Σは？
17 私たち、お爺ちゃんと同じ人よ
19 〇〇も玻璃も照らせは光る
20 能登半島はこの英文字に似てる？
21 〇〇〇が万事
23 獅子舞や大風呂敷でおなじみ、〇〇模様
25 頭の渦巻き。曲がってない？
27 アイ・マイ・〇〇・マイン
28 輪。無限〇〇〇。〇〇〇タイ

ヒント 心身の衰えはお口から

答え

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

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。

15秒キープ × 左右2回ずつ

1分ストレッチ

腰痛の解消

1

イスに座り、足で4の字に組むように、右足を左足の膝の上に置きます。

2

背筋を伸ばして、上半身を前に倒して15秒キープします。足を組み替えて、逆側も同様に行います。

座りっぱなしの状態だと骨盤が固まってしまう上に、上半身の重みが腰に集中して腰痛の原因になります。デスクワークの合間などにこのストレッチを取り入れて、腰痛を防ぎましょう。

ポイント

背中丸めずに背筋を伸ばしたまま、腰から折るようにして前傾しましょう。

長時間の同じ姿勢や誤った座り方によって股関節や腰まわりの筋肉が硬くなり、血流が悪化してしまうと腰痛が引き起こされます。こまめなストレッチ以外に、日頃から適度な運動をしたり、ゆっくり湯船につかって血流をよくすることも腰痛の予防・改善につながります。

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!

まえたあき先生のYouTubeチャンネル

「まえたあきchannel【毎日フィットネス】」<https://www.youtube.com/@maekichannel>

家でできる簡単なストレッチを紹介しています。

15

14