健保だより

2026 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7年度決算

NST KENPO TOPICS
・足を変えると身体は変わる
セミナー・エクササイズ実施
・高額療養費制度の変更（8月～）

生活習慣病（糖尿病・高血圧）
重症化予防事業スタート

マイナ保険証
窓口負担が高額のときに便利
診療を受けるときのメリット

その症状、ただのカゼ？
秋冬の感染症

健診 基準値内でもリスク!?
経年変化をチェック

メンタルケア
若手社員との接し方

わたしが高血圧を
受け入れた話

子どもの健康ケア
皮膚トラブル

筋肉積立
プランクレッグレイズ

日鉄物産健康保険組合

WeLove Sports

戦略を練り、世界と戦う走りがしたい



陸上競技選手（マラソン）
小山 直城 さん
（Honda陸上競技部）

小学校のマラソン大会が競技人生の原点

陸上を本格的に始めたのは中学校から。小学校のマラソン大会で上位に入賞できたことがきっかけで、「長距離走が得意なのかも」と思い、中学校では陸上部に入り、高校、大学も陸上部でした。まずは5000mや10000mでスピードを磨き、いずれはマラソンに挑戦したいという想いがありましたが、大学時代も最長でハーフマラソンまでしか走ったことがありませんでした。フルマラソンを始めたのは社会人になってからです。

マラソンは、普段走れない場所を全力で走れるのがいいですね。レースは交通整理をしてくださる方をはじめ、多くの方の協力があって成り立っています。そんな想いに応えながら、自分の足で街を駆け抜ける爽快感はマラソンならではだと思っています。

レースで勝つために積み重ねる日々

レースでは「まずは半分まで頑張ろう」という気持ちで走り始め、そのあとは「あと5km、あと3km」とゴールまでの距離を数え、一つひとつ乗り越えていくイメージで走っています。マラソンは30kmを過ぎてからが本当の勝負。そこからレースが大きく動くので、自分の体調だけでなく、コースの高低差や風向き、給水の位置も考え、「いつ抜け出そうか」という戦略を考えながら走っていますね。

普段の練習では1日30km前後走るようにしています。練習後は水風呂などで火照りをとり、睡眠も1日7時間はとって、疲労を残さないように心がけています。休みの日はサウナでリフレッシュ。2024年のパリオリンピックの暑熱対策として始めましたが、今ではすっかり趣味の一つになりました（笑）。食事は寮で管理栄養士さんが考えてくださるメニューが基本ですが、マラソンはエネルギーをたくさん使うのでレースの4日ほど前からは、白米の量をはかりで測って増やし、エネルギーを蓄えるようにしています。日本食が好きなので、海外のレースに臨むときはパックご飯や即席味噌汁を持って行くこともあります。

「世界で勝つ」という想いで走り続ける

パリオリンピックは今までで一番苦しんだレースでした。暑さやコースのアップダウンもありましたし、初めて日本代表として走るプレッシャーも想像以上に大きかったと思います。一方で翌年の世界陸上では、競技人生で一番多く声援をいただけて、とても嬉しかったですね。沿道の応援がとても励みになりました。

国際大会を経験してからは、以前よりも他の選手にマークされることが増え、思うように抜け出せない場面も多くなりました。だからこそ、自分がどのタイミングで勝負を仕掛けるかは、これまで以上に意識しています。これからもオリンピックや世界陸上をはじめとする世界の舞台で日本代表として走りたいですね。そして出場するからには勝ちたい。その想いを胸にこれからも走り続けます。

（2026年7月21日に取材しました）

photograph：遠藤直次



写真提供：フォート・キシモト

Profile
●
こやま なおき

1996年5月12日生まれ、埼玉県日高市出身。中学校で陸上競技をはじめる。大学2年時には関東学生連合チームのメンバーに選ばれて箱根駅伝に出場。大学卒業後はHonda陸上競技部に所属し、2023年に豪州ゴールドコーストマラソン、MGC（マラソングランドチャンピオンシップ）で優勝を果たす。2024年にはパリオリンピック、2025年には世界陸上競技選手権大会に日本代表として出場を果たした。

日鉄物産健康保険組合　〒103-6025 東京都中央区日本橋2-7-1　TEL 03-6772-5286　https://www.nittetubussan-kenpo.or.jp/
「健保だより」に関するご意見・感想、健保へのお問い合わせは → nstkenpo@nst.nipponsteel.com

令和7年度

決算のお知らせ

当健康保険組合の令和7年度決算が令和8年7月24日の組合会において、可決されました。

- ■被保険者の増加と報酬水準の上昇により保険料収入は増加
- ■保険給付費・高齢者医療制度への納付金は増加
- ■経常収支では0.6億円の赤字

(億円)

	収入	支出	計
経常収支	33.2	33.8	△0.6
経常外収支	10.2	0.6	9.6
総合収支	43.4	34.4	9.0



●収入

(億円)

科目	令和7年度決算額	前年度決算額
健康保険収入	33.0	32.1
調整保険料収入	0.5	0.5
繰越金	8.5	13.4
その他	1.4	0.8
(国庫補助金収入)	0.7	0.6
(財政調整事業交付金)	0.5	0.2
(雑収入)	0.2	0.0
収入合計	43.4	46.8

●支出

(億円)

科目	令和7年度決算額	前年度決算額
事務費	1.0	0.8
保険給付費	15.0	13.8
(法定給付費)	14.6	13.4
(付加給付費)	0.4	0.4
納付金	16.3	15.5
(前期高齢者納付金)	7.5	6.3
(後期高齢者支援金)	8.8	9.2
保健事業費	1.5	1.4
財政調整事業拠出金	0.6	0.5
支出合計	34.4	32.0

●財産目録

(億円)

種別	金額
準備金	5.6
別途積立金等	20.9
合計	26.5

令和7年度決算概要

収入面では、被保険者数と報酬額の増加に伴い、保険料収入は対前年度比0.9億円増となりました。

支出面においては、保険給付費(医療費)が対前年度比1.2億円増、高齢者納付金も全体で同比0.8億円増となり、ともに支出全体の5割近くを占める高負担となっています。

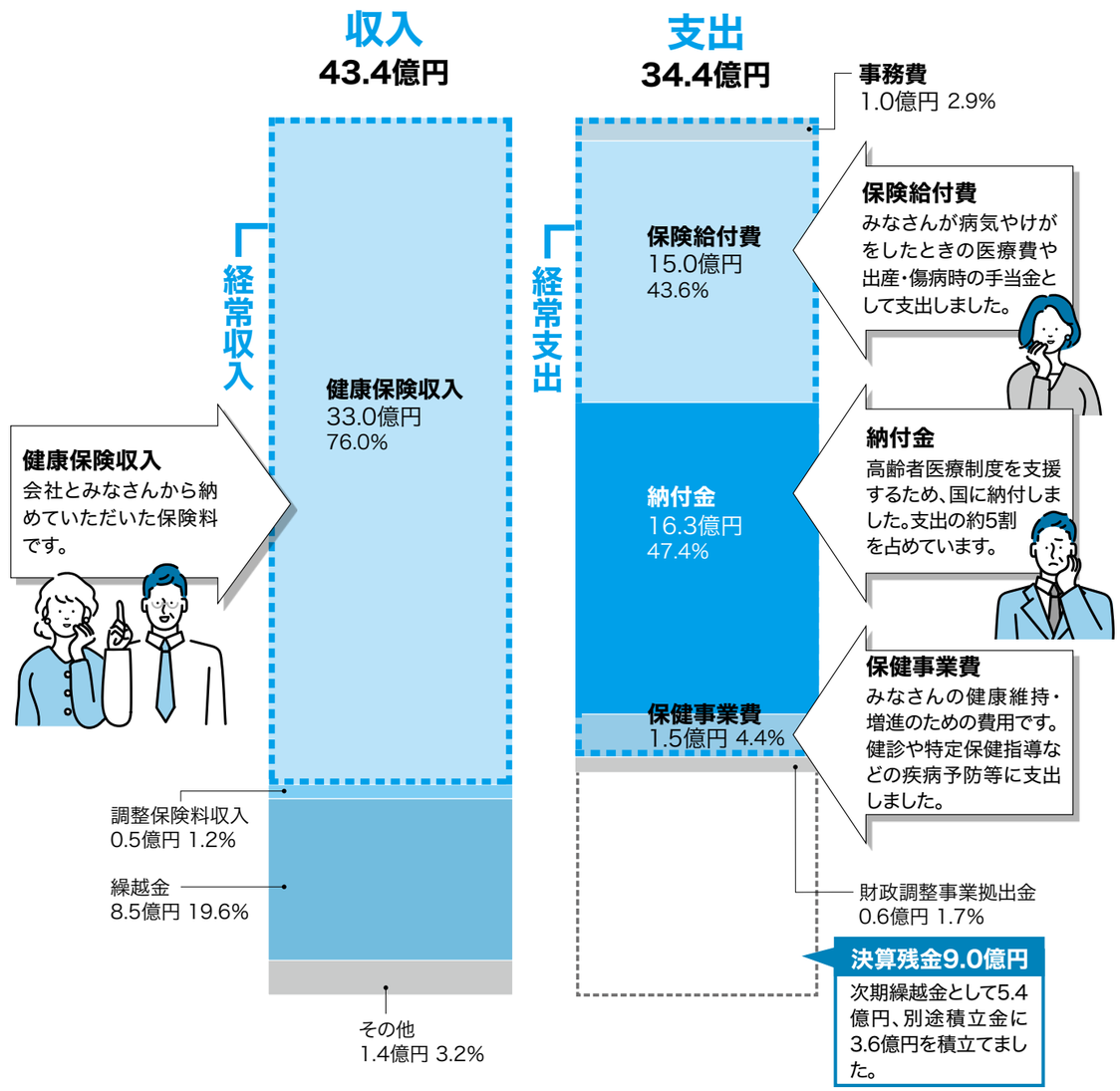
経常収支では、収入33.2億円に対し支出33.8億円で、前年の0.6億円の黒字から一転し、1.2億円減少の0.6億円の赤字決算となりました。繰越金や各補助金・交付金等の経常外収支の9.6億円を含めた総合収支では9.0億円の黒字となりました。

当健康保険組合は、約27億円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おりますが、令和7年には団塊の世代全てが75歳に移行し、今後は後期高齢者医療制度への支援金がさらに増加することが予想されます。引き続き、医療費の適正化や疾病予防に注力していく必要があります。

介護保険

健康保険組合では、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4.6億円、介護納付金は4.2億円、前年度からの繰越金1.0億円を含めて、1.4億円の黒字です。

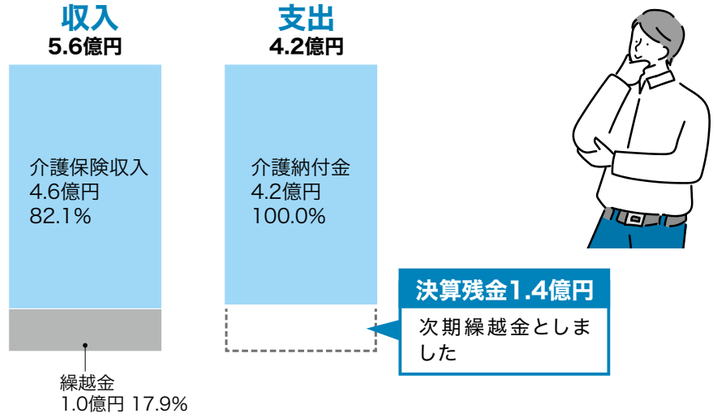
一般勘定



介護勘定

●収入支出決算額

収入合計	5.6億円
支出合計	4.2億円
総合収支	1.4億円



「足を変えると、身体は変わる」のセミナーとエクササイズ教室を開催

「足を変えると身体は変わる」をテーマに、オンラインセミナーとエクササイズ教室を連動開催しました。

内容は膝痛、腰痛、姿勢改善で、オンラインセミナーでは座学を、エクササイズ教室では体験を通して膝痛、腰痛、姿勢改善を支える足のメカニズムを学んでいただきました。

1 オンラインセミナー

オンラインセミナーのアーカイブ動画は、当健保のホームページで令和9年3月まで視聴可能ですので、ぜひご視聴ください。



2 理学療法士による エクササイズ教室

膝痛・腰痛・姿勢改善のレッスンを1回ずつ行いました。

各レッスンともほぼ満席となり、男女ともに幅広い年齢層の方が参加されました。参加者の多くは膝・腰の不調を感じる方、姿勢改善に興味のある方たちで、エクササイズの即効性を感じた方が多くおられました。

この教室で行われたエクササイズがFoot Voiceでも視聴可能ですので、ぜひご視聴ください。



令和8年8月より

高額療養費制度が変わりました

詳細は次ページの特集記事をご覧ください。

当健康保険組合のホームページにも記載があります。

ホーム＞健保の給付＞医療費が高額になったとき





入院など高額な医療を受けた際、医療機関で支払う窓口負担（自己負担額）には収入に応じた「限度額」があります。「限度額」を超えた部分は健康保険組合から高額療養費が支給されますが、あらかじめ窓口負担が「限度額」を超えることがわかっている場合には、「マイナ保険証」や「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで、窓口でのお支払いをその場で「限度額」まで軽減することができます

マイナ保険証で受診する場合

医療機関窓口での精算時に「限度額」までのお支払いで済みます。（事前の手続きは不要）



資格確認書で受診する場合
（ピンク色のプラスチックカード）

当健康保険組合から交付された「限度額適用認定証」を提示することで「限度額」までのお支払いで済みます。（健康保険組合に申請が必要）



『生活習慣病 重症化予防事業』がスタートします

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の多くは痛みなどを伴わないため、放置すると気付かないうちに病気が進行し、人工透析や心臓血管疾患など、生命や日常生活に大きな影響をきたす場合があります。また、こうした重篤な疾患を抱える方が増えると、会社にとっては「労働生産性の低下」、健康保険組合にとっては「医療費負担の増加・保険料の引き上げ」にもつながります。

近年、日鉄物産健康保険組合の被保険者の健診結果をみると、生活習慣病の進行が疑われる方が増加しています。そこで今年度から当健康保険組合では、糖尿病や高血圧などを起因とする腎症や脳血管疾患、心臓血管系疾患などの予防や医療費削減を目的として「生活習慣病重症化予防事業」をスタートすることとしました。

事業の主な内容は、直近の健診結果や健康保険組合が保有するレセプトデータ（医療機関からの請求データ）をもとに対象者を選定。対象者には専門医受診のお願いや経過観察、希望者には専門相談員によるサポート面談などのプログラムを提供します。（下記参照）

対象者



①受診勧奨（専門医紹介）

- 糖尿病が疑われる方 — 空腹時血糖：126㎎/dl 以上 または HbA1c：6.5%以上の方
- 高血圧が疑われる方 — 収縮期血圧：160㎎Hg以上 または 拡張期血圧：100㎎Hg以上の方

②支援サポート（コントロール不良群対策）

- 糖尿病 医療機関受診者 — 医療機関に通院中で、HbA1c：7.0%以上の方
  ※服薬・診療行為等の状況により判断

事業の流れ

（対象者へのサポートの流れ）



上記の基準により対象者抽出
レセプトなどで治療状況確認
▶ 対象者に医療機関（専門医）への受診勧奨
▶ 定期支援サポート（検査・治療・服薬状況の確認・相談など6か月間の支援）

令和8年8月から
高額療養費制度が改定されました

高額療養費制度とは、入院等により医療機関で高額な医療費がかかり、その自己負担額が1か月の限度額を超えた場合に、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。令和8年8月から、この自己負担限度額が引き上げられ、長期療養者に配慮して新たに年間の上限額が設けられました。

制度改正のポイント

❶近年の医療費の伸び等を踏まえ、毎月の上限額を引き上げ



❷長期にわたって治療を受けている人に配慮
- 多数回該当の金額は据え置き
- 多数回該当にならない人のために「年間上限」を新設



＊多数回該当…直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が軽減されます。

■高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

所得区分（標準報酬月額）	改定前 月額上限	改定後 月額上限	改定後 年間上限（新設）
83万円以上	252,600円+(総医療費−842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	**270,300円**+(総医療費−**901,000円**)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円
53〜79万円	167,400円+(総医療費−558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	**179,100円**+(総医療費−**597,000円**)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円
28〜50万円	80,100円+(総医療費−267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	**85,800円**+(総医療費−**286,000円**)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>	**61,500円** <多数回該当 44,400円>	530,000円※
低所得者（住民税非課税者）	35,400円 <多数回該当 24,600円>	**36,900円** <多数回該当 24,600円>	290,000円

※標準報酬月額が15万円以下の場合、年間上限は410,000円となります（令和9年8月以降に払い戻し）。

ひと月あたり、どのくらい負担が増えた？ 高額療養費のしくみ

標準報酬月額30万円の人が1か月に100万円の医療費がかかった場合



改定前

医療費 1,000,000円

自己負担限度額 87,430円 ／ 高額療養費 212,570円 ／ 健保組合負担 700,000円

【自己負担限度額】
80,100円+(1,000,000円−267,000円)×1%=87,430円
【高額療養費】
300,000円−87,430円=212,570円

改定後

医療費 1,000,000円

自己負担限度額 92,940円 ／ 高額療養費 207,060円 ／ 健保組合負担 700,000円

【自己負担限度額】
85,800円+(1,000,000円−286,000円)×1%=92,940円
【高額療養費】
300,000円−92,940円=207,060円

月額上限 約8.7万円 → 月額上限 約9.3万円

5,510円の負担増

- 暦月ごとの計算(月の1日から月末まで)となります。
- 同じ医療機関ごとに計算します。ただし、同じ医療機関でも入院、通院は別計算です。
- 入院したときの食事代や差額ベッド代など、保険診療以外のものは対象外です。

Q 新たに年間上限額が設けられたとのことですが、どういう制度なの？

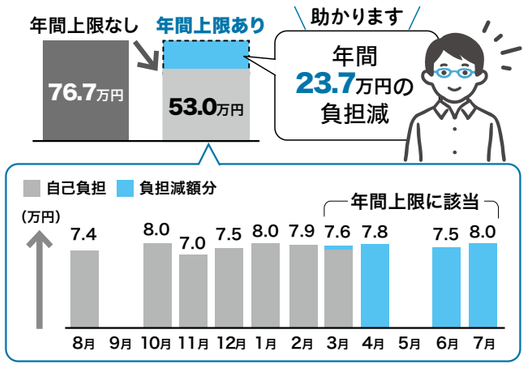
A 月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間(8月から翌年の7月末まで)の上限額に達した後は、それ以上の医療費については健康保険組合から払い戻しが受けられるしくみです。

長期にわたり治療が必要な方へのセーフティネット機能を強化するために設けられました。次のような方は、医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方（下図参照）
- 今回の制度見直しにより、「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

■年間上限の導入により、自己負担が軽減される例

※標準報酬月額28〜50万円の人の場合



Q 令和9年8月にも改定が実施されるそうですが、負担は増えるの？

A 応能負担の考え方から、非課税世帯〜標準報酬月額127万円以上まで、所得区分が13段階に細分化されます。



そのため、所得によっては今よりも月額上限や年間上限の金額が上がる場合もあります。令和9年8月実施予定の内容については、右記二次元コードのページより確認できます。

▲厚生労働省「高額療養費制度の見直しについて」

Q 高額療養費は計算が面倒そうだけど、自分から手続きしないといけないの？

A マイナ保険証を持っている人は、医療機関を受診する際、原則手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。窓口での支払いは自動的に毎月の上限額までになります。



マイナ保険証を持っていない人は、オンライン資格確認を実施している医療機関であれば、資格確認書を提示すれば手続きは不要です。

年間上限額については、一旦医療機関の窓口で負担し、健康保険組合から払い戻されます。

当健保には独自の付加給付がありますので、みなさんが負担する1か月の自己負担限度額は 25,000円で変更ありません



健康保険法に基づく高額療養費(法定給付)とは別に、当健康保険組合にはみなさんの負担をさらに軽くする独自の付加給付があります。法改正により制度上は毎月の上限額が引き上げられますが、当健康保険組合の**付加給付はそのまま維持されますので、みなさんの負担に変更はありません。**また、付加給付も自動払で支給されますので、申請は不要です。

※自治体から助成を受けられる場合は公費優先となるため健康保険組合からの支給はありません。



■当健康保険組合の付加給付

＊月ごと(月の1日から月末まで)、レセプト単位(入院・外来別、医科・歯科別)となります。

付加給付	自己負担額
被保険者 一部負担還元金 被扶養者 家族療養費付加金	法定給付を除いた自己負担額から1か月につき、診療1件(同一医療機関)ごとの自己負担額から25,000円を控除した額を支給します。(100円未満は不支給)
被保険者 被扶養者 合算高額療養費付加金	法定給付※を除いた自己負担の合計額から1人あたり25,000円を控除した額を支給します。(100円未満は不支給) ※同一世帯、同一月内に1人1件につき21,000円を超える自己負担が複数(2件以上)ある場合、世帯合算して自己負担限度額を超えたときに支給。

年間上限と付加給付について

今回の制度改正では、長期に療養が必要な方のために、新しく**年間上限(8月から翌年の7月末まで)**が設けられました。付加給付を受けた場合は、**自己負担から付加給付分を引いて残った額を合計**します。

犯人は誰だ!?

秋冬の感染症事件簿

その症状、本当にただのカゼ？

秋から冬にかけては、いろいろな感染症が流行する季節。カゼに似た症状も多いため、きちんとした対応を取らないでいると悪化させてしまったり、感染を拡大させてしまったりすることもあります。改めて感染症の特徴や対策を確認しておきましょう。

監修 国立病院機構　東京病院
感染症センター長
永井 英明

CASE 1

急な高熱と、全身に関節痛が…



主な症状
- ☑ 38℃以上の高熱
- ☑ 全身の関節痛・筋肉痛
- ☑ のどの痛み・せき

犯人はインフルエンザかも!?

- 高齢者や持病のある人、妊婦、子どもは重症化しやすく、肺炎などの合併症を引き起こすリスクが高い。
- 例年11～3月頃に流行するが、近年は気候や生活様式の変化により9月頃から流行するケースも。
- インフルエンザが疑われる場合には、医療機関に連絡の上、早めの受診を。

対策　予防接種で重症化を予防

予防接種は発症した際の重症化予防に効果的です。インフルエンザが流行する前に予防接種を受けましょう。

CASE 2

突然の吐き気と下痢…お腹が痛くてつらい



主な症状
- ☑ 吐き気・嘔吐
- ☑ 腹痛や下痢
- ☑ 軽度の発熱

犯人はノロウイルスかも!?

- ノロウイルスに汚染された飲食物を口にして、経口感染するケースが多い。
- 下痢や嘔吐による脱水症状や、誤嚥性肺炎に注意。

対策　危険がある食べ物は中まで加熱！

ウイルスの汚染の危険があるカキなどの二枚貝は中心まで十分に加熱して食べましょう。ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がないとされています。調理前や食事前、トイレ後は必ず石けんで手洗いを。感染者の汚物処理には次亜塩素酸ナトリウムを用いましょう。

CASE 3

熱もあるし、のどが痛くてゼーゼーする



主な症状
- ☑ 軽い発熱
- ☑ のどの痛み・鼻水
- ☑ 喘鳴（ぜんめい）（ゼーゼー・ヒューヒュー）

犯人はRSウイルスかも!?

- 乳幼児や高齢者、持病のある人は重症化リスクが高い。
- 大人が感染しても症状が軽い場合が多く、気づかずに感染を広げてしまう可能性も。

対策　手洗いとマスクの徹底

ウイルスの付着した手や、せき・くしゃみの飛沫を介して感染するため、手洗いをしっかり行い、マスクを着用して感染対策に努めましょう。高齢者や持病のある人は予防接種を受けましょう。

CASE 4

カゼっぽいけど、のどがカミソリで切ったように痛い



主な症状
- ☑ 発熱
- ☑ 鼻水やだるさ
- ☑ のどの強い痛み

犯人は新型コロナウイルス（変異株）かも!?

- 令和7年の夏頃から通称「ニンバス」と呼ばれる変異株の感染者が増えている。感染力は高いが、重症化リスクは従来のものと同等とされる。
- ウイルスはさらに変異しているので、流行を繰り返す可能性がある。

対策　基本的な感染対策と、ワクチン接種を

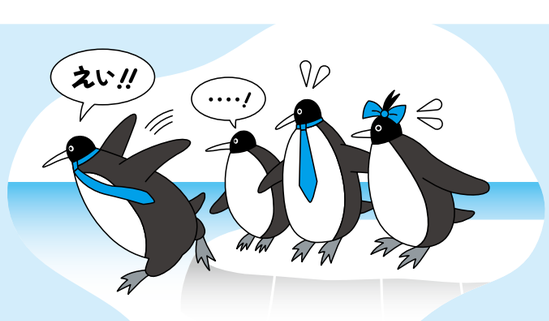
手洗い・うがい・マスク着用による基本的な感染対策を行いましょう。65歳以上の方・60～64歳で持病がある方は、毎年1回ワクチンの定期接種を受けられます。

対策は日頃から　基本の対策を改めて行い、犯人の侵入を防ごう

手洗い	咳エチケット	換気	加湿	体調管理
帰宅後、食事の前、トイレの後など、石けんで指の間や爪の先までしっかりと。	せきやくしゃみが出るときや、人が集まる場所ではマスクやハンカチで口・鼻をカバー。	1～2時間に1回程度の換気を行い、常に空気を入れ替えましょう。	乾燥するとウイルスの活動が活発になるため、加湿器などを用いて湿度を40～60%に。	十分な睡眠とバランスの良い食事で、からだの免疫力を保ちましょう。

- 感染拡大を防ぐため、体調が悪いときは無理して職場等に行かず、十分に休養しましょう。
- 症状が重いときや長く続く場合は、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。受診の際はいきなり病院等へ行かず、事前に連絡を入れてから。

今年の健診 一歩前進！



年に1度の健康診断。『とりあえず受けるだけ』『結果を見るだけ』で終わらせてはいませんか？上手に活用して、将来を健康に過ごすために役立てましょう。

基準値内でもリスクあり？ 健診は経年変化をチェック

健診結果はどこを見る？

多くの場合、健診結果には、各検査項目に対して、以下のような判定がついています。

- A 異常なし
- B 軽度異常
- C 要再検査・生活改善
- D 要精密検査・治療
- E 治療中

これは、個人の検査値が各項目の基準値からどの程度はずれているかなどから判定したものです。まずはこの判定を確認するとともに、自分の検査結果が基準値内に収まっているのか、基準値外であればどのくらい基準値から乖離しているのかを確認しましょう。

■主な健診項目と基準値

	検査項目	基準値	わかること
身体計測	腹囲(cm)	男性：85未満	基準値以上はメタボの可能性あり。基準値内でも「隠れ肥満」の場合があります。
		女性：90未満	
	BMI	18.5以上25.0未満	
血糖	空腹時または随時血糖(mg/dl)	100未満	血液に含まれるブドウ糖の量を調べ、糖尿病のリスクを判定します。
	HbA1c(%)	5.6未満	
脂質	中性脂肪(mg/dl)	空腹時：150未満	中性脂肪やLDLコレステロールが多いと動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。
		随時：175未満	
	HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	
	LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	
	Non-HDLコレステロール(mg/dl)	150未満	
血圧	最高(収縮期)血圧(mmHg)	130未満	心臓の状態や、高血圧かを判断します。血圧が高いと動脈硬化が進みます。
	最低(拡張期)血圧(mmHg)	85未満	
肝機能	AST(GOT)(U/L)	31未満	ウイルス性肝炎やアルコール性肝炎、脂肪肝などがわかります。
	ALT(GPT)(U/L)	31未満	
	γ-GT(γ-GTP)(U/L)	51未満	
尿検査	尿蛋白	陰性 (－)	腎機能障害や糖尿病の発見に役立ちます。
	尿糖	陰性 (－)	

＊上記の判定区分と基準値は日本人間ドック・予防医療学会による

今年だけでなく、毎年の変化が重要

判定区分だけを見て「今年も大丈夫だった」と安心していませんか？すべての項目が基準値内で「異常なし」の判定であっても、**昨年と比較して数値に大きな増減がある、年々数値が悪い方へ動いている場合は注意が必要**です。そのままの生活を続けていると、将来的には病気になる可能性も。多くの健診結果には過去2～3年程度の検査結果が記載されています。基準値と自分の数値の変化を照らし合わせて確認し、生活習慣を振り返りましょう。

たとえば…

- **基準値内でも、血圧の数値が年々悪化している**
  ▶▶『減塩と軽い運動を始めてみようかな…』
- **数年前は肝機能が基準値を超えていたが、今年は基準値内**
  ▶▶『お酒を減らした成果が出てきたかも』



年齢や生活習慣の影響などで、少しずつからだの状態は変化していきます。今年は大丈夫でも、来年はわかりません。今の生活習慣を続けていて大丈夫なのか、どこか悪化している所はないか、それらを知るためにも、健診は毎年受けましょう。

メンタルケア ココロが軽くなる

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



Q 若手社員とどう接すればいいのかわからない

48歳の男性会社員です。23歳の新入社員について相談です。彼は真面目そうではありますが、表情が乏しいため何を考えているのかつかみにくく、話しかけてもあまり会話が続きません。指示した仕事はこなしてくれますが質問はほとんどなく、本当に理解できているのかも判断しにくい状況です。昔であれば、もっと相手に踏み込んで、ときには厳しく指導ができたのでしょうが、今の時代はハラスメントとなってしまう不安があり、必要以上に気を遣ってしまいます。フレンドリーには接しているつもりですが、空回りしているのではと感じることもあり、最近ではストレスが大きくなってきたと感じています。若手社員とはどのような距離感で接していくのがよいのでしょうか。

A 適切な距離は人それぞれ異なります

あなたはやさしい人です。だから、若手社員にできるだけ声をかけ、安心して仕事ができる環境を作ろうとしているのでしょう。しかし、若手社員が安心して仕事ができるかどうかということ、会話が弾むかどうかということは違います。

人間関係の持ち方は人によって違っていて、人と話をするのが好きな人もいれば、苦手な人もいます。私の患者に非常に優秀な人がいます。しかし、人との交流が苦手で、上司から声をかけられたり食事に誘われたりするのがとても苦痛だとよく言っています。その患者とは、上司との上手な距離の取り方を一緒に考えていっています。

上司としては、若手であるかどうかにかかわらず、その人にあった適切な距離の取り方を考えることが大切です。それに、話が苦手だからと言って、仕事ができないというわけではありません。人付き合いが苦手でも、自分に合った仕事であれば素晴らしい成績を上げる人はたくさんいます。

あなたの役割は果たせていますか？

仕事上の人間関係と、友人との人間関係は違います。上司の役割は、友だちのように接することではなく、その人がきちんと仕事をできる環境を提供し、その成果をきちんと判断することです。相手の表情が乏しくても、あまり話をしなくても、仕事の評価はできるはずです。



期待したような仕事ができていないときには、上司として、成果が上がるように厳しく指導しなくてはならないかもしれません。ハラスメントと言われるのを恐れて必要な指示ができてないために、問題が起きる可能性があります。もし問題が起きれば、上司としての責任を問われるかもしれません。自分の指示や助言が必要で適切かを判断することも、上司として大切な役割だということを忘れない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。

わたしが 病気を受け入れた話

高血圧

体調がすぐれなくても、治療が必要な病気だとは思いたくないもの。しかし早期に治療すれば、病気の進行を食い止め、いつも通りの生活を守ることにつながります。病気を受け入れ、治療に踏み出した人の実際のお話をきいてみました。

監修 帝京大学医学部 衛生学公衆衛生学講座 主任教授 大久保 孝義



細野　匠さん(仮名)52歳
お酒好きで仕事熱心。自分の体調には無頓着で無理しがち



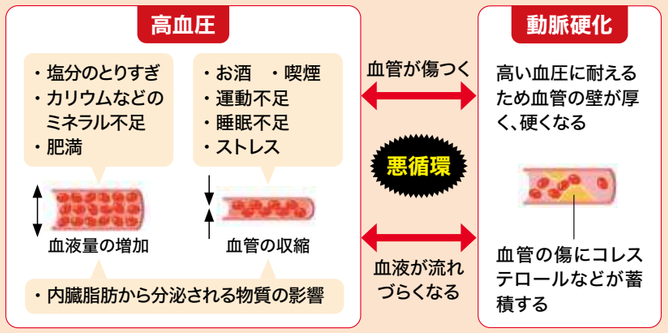
※症状・治療の経過等には個人差があります。

高血圧とは？

血管に高い圧力がかかっている状態が続くことをさします。塩分のとりすぎなどで血液の量が増えたり、良くない生活習慣などで血管が収縮したりすると血圧が上昇します。

高血圧はなぜ悪い？

血圧が高い状態が続くと血管がダメージを受け、血管が厚く、硬くなります。これを動脈硬化といい、全身の血流が悪くなり、さらに血液を強く押し出すことで、心臓には負担がかかり、血圧もより高くなる悪循環が起こります。また、閉経以降の女性は、女性ホルモンの分泌量の変化により高血圧のリスクが高まります。



■放っておくとどうなるの？

高血圧を放置すると、心筋梗塞や心不全、脳卒中など命に関わる合併症を引き起こすことがあります。また、腎臓が血液をろ過する働きが低下したり、目の網膜にある細い血管が傷ついて視力の低下などを招く（高血圧網膜症）こともあります。肥満や脂質異常症、高血糖などがあると合併症のリスクがさらに高くなります。



こんな人は要注意！

- ☑ ラーメンのスープは全部飲む
- ☑ 濃い味の料理が好き
- ☑ 野菜や果物をあまり食べない
- ☑ 運動不足
- ☑ 睡眠不足
- ☑ ストレスがたまりやすい
- ☑ お酒・タバコの量が多い

重症になるまで自覚症状はありません。健診結果で自分の血圧を知り、早期に受診することが重症化の予防につながります。

要治療と判定されたのに受診していない方は

家庭血圧をはかって記録し、内科・循環器内科の受診を！

❶トイレを済ませて1～2分イスに座ってから測定する
❷続けて2回測定し、すべて記録する
❸朝食前と就寝直前に、週5日以上測定する

※測定中は話さない、動かないようにしましょう。

他の健診結果もチェック！

脂質　LDL 120mg/dl以上
血糖　100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上

高血圧であり、かつ上記の数値が高い人は、合併症のリスクが高くなります。

検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

問診・合併症の有無等を調べる

まず病歴や生活習慣、ストレスなどを確認し、高血圧の原因（遺伝や生活習慣によるものか、腎臓の疾患などに由来するものか）や合併症の進み具合を調べます。検査には血圧測定以外に尿検査や血液検査などがあります。



＊診察時は普段と血圧が異なる場合（白衣高血圧、仮面高血圧）があるので、家庭血圧を重視します。

薬物療法

受診時の血圧が140/90mmHg以上、家庭血圧が135/85mmHg以上が続く場合に降圧薬が処方されます。ただし薬の効き目を損なわないために、食事・運動療法※も同時に行います。また自分の判断で薬の量を減らしたり、服用を中止してはいけません。



※重症で運動ができない場合を除きます。

食事療法

お酒はできる限り減らします。食事はうす味にして食塩（ナトリウム）を減らし、ナトリウムを排出するカリウムを多くとることが重要です。野菜や果物、海藻類を積極的にとり、汁物は控えます。

＊腎臓病の方ではカリウムのとりすぎに注意が必要なので、主治医に確認してください。

運動療法

運動は血圧を下げるうえ、肥満やストレス対策にも有効です。有酸素運動を中心に、毎日30分を目安に行います。筋トレも効果的ですが、血圧が上がりすぎないよう、負荷の軽いものにしましょう。

＊運動の頻度・強度は、主治医との相談のうえ決定します。

間違ってない？
子どもの健康ケア
皮膚のトラブルの対応

監修 大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

子どもに多い皮膚のトラブルには、じんましんや乳児湿疹（脂漏性湿疹やとびひを含む）、アトピー性皮膚炎などがあります。
じんましんでは食物アレルギーによるものが多く、食べ物を食べてから2時間以内（多くは30分以内）にじんましんが出ます。全身に広がるとき、咳や呼吸が苦しそうなとき、ぐったりしているときは緊急に受診したほうがよいでしょう。また、いったん治まっても6時間後くらいに同じ症状が出ることもあります。



皮膚のトラブルのときの対応

●冷やす、スキンケアを行う
水で濡らしたタオルや保冷剤などで患部を冷やすと、かゆみが緩和されます。また、新生児・乳児期の湿疹はアレルギー疾患の発症の原因になることがわかっており、この時期は肌をきれいに保つことが大切です。お風呂で乳幼児用の石けんでやさしく洗い、保湿剤を塗ります。

●お薬も適宜使用する
かゆみが強い、湿疹が全身に広がる、1か月以上かゆみが続く場合は、病院を受診しましょう。抗ヒスタミン薬の内服や、アトピー性皮膚炎ではステロイド軟こうを使用します。ステロイド軟こうは改善後、医師の指示に従って少しずつ減らします。最近のアトピー性皮膚炎の治療は、非ステロイド系の軟こうの使用が多くなってきました。

子どもの急病で対処法や緊急に受診するか迷うときは…

- こどもの救急（ONLINE-QQ）
  https://kodomo-qq.jp
  日本小児科学会作成のホームページ
- こども医療でんわ相談　#8000
  小児科医や看護師が対応する自治体の相談窓口

今さら聞けない!?
マイナ保険証 Q&A

医療機関の受診はマイナ保険証の利用が基本となっています。ここでは、マイナ保険証の基本を改めて紹介します。

Q 窓口負担が高額なときに便利ってホント？

A マイナ保険証を使用して受診したときに高額な医療費が発生した場合は、**事前の書類申請や立て替え払いをしなくてもOK。**自動的に高額療養費制度※が適用され、自己負担限度額を超える支払いは免除されます。

以前は…	マイナ保険証だと
高額な医療費の一時的な自己負担や事前の書類申請手続きが必要。	事前の申請をしなくても、窓口で支払う金額は自己負担限度額まで。

※医療機関の窓口で支払う金額が1か月の上限額を超えた場合、その超えた金額の支払いが免除となる制度。

Q 診療を受けるときのメリットってなに？

A 医療機関で受付する際、データ提供に「同意する」ことで、過去の服薬情報や診療情報、特定健診の結果を、医師や薬剤師が共有できます。これにより、**薬や検査の重複を防ぐことができるなど、より良い診療・処方を受けることが可能です。**また、初めての医療機関を受診した場合も、過去の診療情報が共有されるため、スムーズな診療が受けられます。
＊データ提供に同意しなくても診療は受けられます。



「病状をうまく説明できない」「薬の名前を忘れた」といったときでも、医師や薬剤師が正確な情報を得られるよ！

緊急時・災害時にも活躍

救急搬送時や災害時には、氏名や生年月日等で過去の診療や薬剤情報などを医療関係者が共有できるようになっています。

救急搬送時
救急隊員が目視で本人確認を行う

災害時
マイナ保険証がなくても使用可能

まだマイナ保険証を持っていない人は

マイナンバーカードを申請
オンライン申請（スマホ・PC）・まちなかの証明写真機・郵送で申請することができます。

保険証として登録する
マイナポータル（スマホ・PC）・セブン銀行ATM・医療機関・薬局のカードリーダーで保険証利用登録が必要です。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ　あき

ロコモ予防に！
今からはじめる 筋肉積立

筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう！

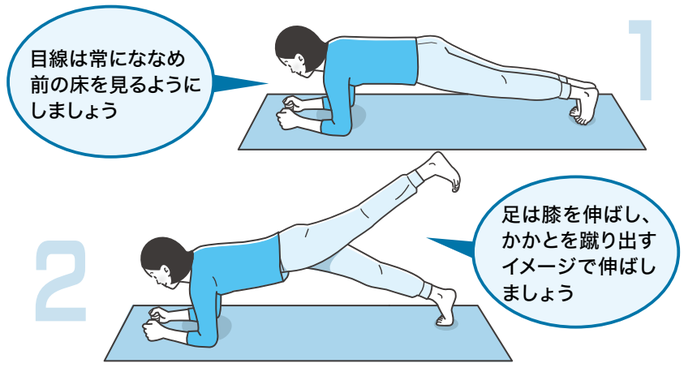
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

プランクレッグレイズ

うつ伏せでからだを浮かせ、足を上げる動作を繰り返すトレーニングです。

20回 × 3セット

❶四つん這いから両ひじを床につき、ひざを伸ばして「プランク」の姿勢をつくります。
❷右足でからだを支え、息を吐きながら左足を無理のない高さに持ち上げます。
❸息を吸いながら、左足をゆっくり下ろします。反対の足も同様に行いましょう。
❹左右交互に10回ずつ（合計20回）を1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。



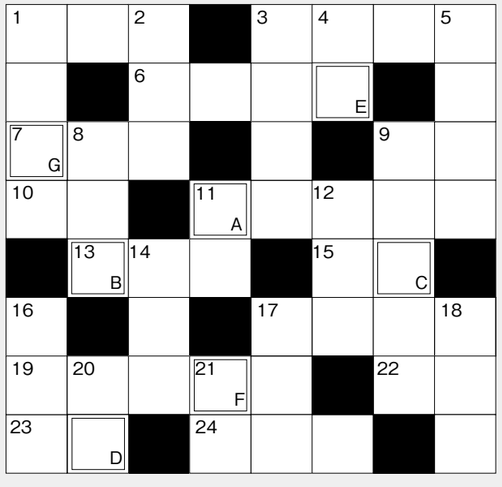
どんな効果がある？
プランクレッグレイズは、お尻の大臀筋、太ももの裏側のハムストリングスを中心に刺激を与えることができ、ヒップアップや脚力の向上が期待できます。また、プランクの姿勢でバランスを取ることで体幹にも強い負荷がかかるため、姿勢の維持や歩行の安定性にもつながり、将来の転倒リスクの軽減にもつながります。

筋トレ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！

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カタカナで入れてください（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。



タテのカギ

1 鳴くよケキョケキョ平安京
2 花びらが五枚、ソメイヨシノね
3 試着室のコレ、閉まっていたら使用中
4 「3−2は?」に、ポチ「○○!」
5 ミセスからSを取ると男性の敬称
8 救急箱に、塗り・貼り・飲みなどが
9 止めてあげようと驚かしたけど、効果なし
11 カクテル「ピンクレディー」のベース
12 鼻高々に自分語り
14 エレベーターは押して待つ
16 アフリカ象より小柄な○○○象
17 サルから段々と人間に
18 ゴンドラ行き交うベニスの水路
20 パーム油はこの木の実から採取
21 坊主憎けりゃ○○まで憎い

ヨコのカギ

1 七十五日じゃ消えないネット時代
3 桃がドンブラ⇔川下から
6 トランプのQ
7 筋子をバラバラにしました
9 カメレオン、びよ〜んと伸ばして虫ゲット
10 煙に混じる黒い粉。墨の原料
11 豚肉の生姜焼き＝ポーク○○○○○
13 ツインテールに蝶結び、カワイイな
15 おめでたい、ハムがくっついた木
17 空気が入っていない「○○○○パック」
19 後出しズルいゾ！
22 元素記号P、骨の成分
23 満員電車で踏まれて、痛っ
24 赤ちゃん言葉でオトト

答え

A	B	C	D	E	F	G

ヒント 交感神経と副交感神経のバランスを取る