

健保だより

2023下期号



成田国際空港健康保険組合

納付金減少のため 経常収支で黒字決算

○一般勘定（健康保険分）

収入合計	21億1,907万円
支出合計	19億7,620万円
収支差引額	1億4,288万円
経常収支差引額	1億 28万円

令和4年度は、前年度の保険料率を維持して事業運営を行い、給与と賞与の増額により経常収支差引で1億28万円を残すことができました。

収支状況をみると、保険料収入の20億4、518万円に対して、支出では保険給付費が10億3、083万円、高齢者医療制度等への納付金が総額で6億5、601万円となりました。前年度に比べ、保険給付費が1億1、735万円増加、納付金が2億8、455万円減少しています。保険料収入は1、266万円増加しており、保険給付費と納付金の合計額が保険料収入に占める割合は、前年度より4・1ポイント減少して82・5%となっています。

健診をはじめ皆さまの健康づくりに資する保健事業費には1億9、702万円を支出しています。皆さまには当組合の保健事業を積極的に活用され、ぜひ健康寿命の延伸に役立てていただきたいと思います。

先般、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和5年度健康保険組合予算早期集計結果」によると、全健保組合のうちおよそ8割が赤字予算とな



一般勘定（健康保険分）

6月20日に開催された第118回組合会で、当組合の令和4年度決算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。



る見通しです。平均保険料率は9・27%で、保険料率を引き上げた組合は135組合となりました。

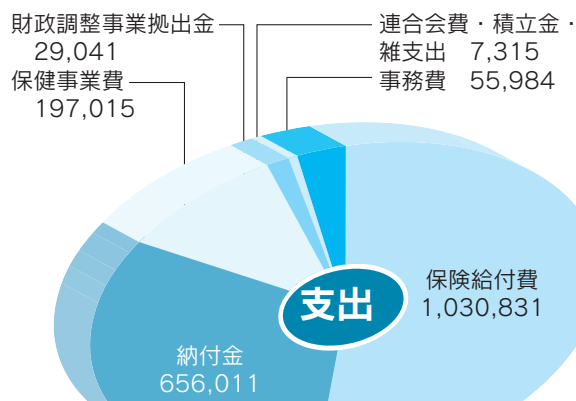
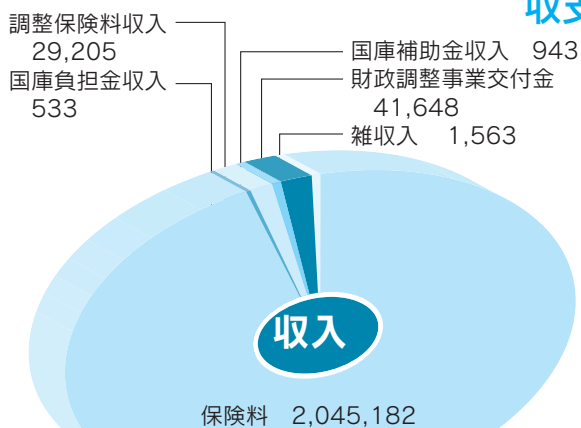
保険料収入は前年度に比べ増加した一方、保険給付費や納付金は増加しており、なかでも後期高齢者支援金が急増しています。

このような状況をふまえ、当組合におきましても、令和4年度は経常収支で黒字を計上しましたが、5年度は主な支出項目である保険給付費・納付金ともに前年度比で10%以上の増加が見込まれており、財政状況は厳しい見通しです。

当健保組合としましては、本年度も疾病予防や特定健診・特定保健指導を保健事業の中心に据え、日々、組合員の健康管理に対する取り組みを進め、引き続きジェネリックの使用促進をはじめ医療費通知の発行など、財政健全化への取り組みを行ってまいります。皆さまにおかれましては医療費適正化へのご理解・ご協力をお願いいたします。

収支のわりあい

(単位：千円)



収入合計 2,119,074千円

支出合計 1,976,197千円

決算総額 21億1,907万円

令和4年度 収入支出決算概要表

● 収 入

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	2,045,182	515,809
国庫負担金収入	533	134
調整保険料収入	29,205	7,366
国庫補助金収入	943	238
財政調整事業交付金	41,648	10,504
雑 収 入	1,563	394
合 計	2,119,074	534,445



経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
2,047,406千円	1,947,131千円	100,275千円

● 支 出

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	55,984	14,120
保 険 給 付 費	1,030,831	259,983
{ 法定給付費	{ 997,303	{ 251,527
{ 付加給付費	{ 33,528	{ 8,456
納 付 金	656,011	165,450
{ 前期高齢者納付金	{ 208,795	{ 52,660
{ 後期高齢者支援金	{ 447,215	{ 112,791
{ 病床転換支援金	{ 1	{ 0
{ 退職者給付拠出金	{ 0	{ 0
保 健 事 業 費	197,015	49,689
財政調整事業拠出金	29,041	7,324
連合会費・積立金・雑支出	7,315	1,845
合 計	1,976,197	498,411

令和4年度主要保健事業

▼疾病予防

- ・人間ドック 被保険者 2,886名
被扶養者(配偶者) 615名
(4月1日時点で30歳以上の被保険者及び被扶養者の配偶者の方を対象)
- ・婦人科検診 子宮頸癌 915名
乳癌 エコー 874名 マンモ 788名
- ・50歳以上の男性 前立腺 897名
(人間ドック受診時に併せて実施)
- ・インフルエンザ予防接種 被保険者 3,069名
被扶養者 590名
(被扶養者は、1,000円を上限に補助)
- ・保健師による健康相談(被保険者対象) 延べ384名

▼特定健康診査

- ・特定健康診査(人間ドック受診者を含む)
被保険者 1,996名 被扶養者 525名
(年度内に40歳になる被保険者及び被扶養者の方を対象)

▼特定保健指導

- ・特定保健指導 延べ1,717名
動機づけ支援 491名 積極的支援 1,226名
(人間ドック等の健診結果による対象者の方)

▼保健指導宣伝

- ・医療費のお知らせ
(毎月)健康増進支援Webサービス「Pep Up」による通知
(年間)紙による通知
- ・ジェネリック医薬品との差額通知
(年4回 6月、9月、12月、3月)
健康増進支援Webサービス「Pep Up」による通知
- ・育児雑誌の配布 61件(新生児誕生の家庭を対象)
- ・育児指導書の配布 47件(第一子妊娠・出産の家庭を対象)
- ・若年層の保健指導 延べ351名(30歳~39歳の被保険者を対象)

▼体育奨励

- ・ウォーキングキャンペーン
第11回 参加者 977名 目標達成者 642名
第12回 参加者 1,037名 目標達成者 655名
(被保険者を対象 50万歩を目標に実施)

令和4年度 収入支出決算概要表(介護保険分)

● 収 入

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	260,422	138,744
雑 収 入	1	1
合 計	260,423	138,745

● 支 出

科 目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	205,868	109,679
介護保険料還付金	24	13
合 計	205,892	109,692



国に代わって保険料徴収を行っている介護勘定の決算では、介護保険収入2億6,042万円から、2億5,877万円を介護納付金として国に納め、収支差引額5,453万円を準備金として残金処分しました。各収支科目の詳細は決算概要表をご覧ください。



介護勘定(介護保険分)

健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

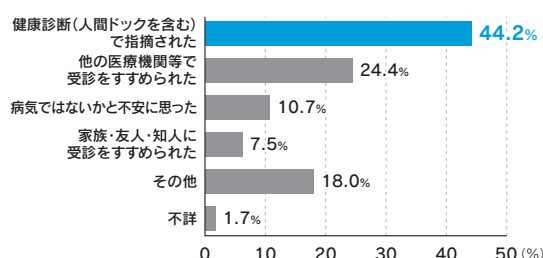
健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。



多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」(44.2%)でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由(複数回答)



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることにより役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人でも特定健診を受けましょう！

「通院をしているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院をしても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の方は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある？

特定保健指導

1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。
特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。

ダイエットは
明日から～！



モチベーションアップ↑



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえ、無理なくできることを提案します。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していきただけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。





確認してから
申請書に署名



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。
誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

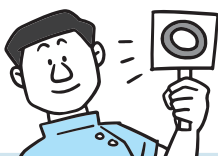
健康保険が

使える場合

外傷性が明かで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- ☐ 打撲 ☐ 捻挫 ☐ 肉離れ
- ☐ 骨折※ ☐ 脱臼※

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



家で階段を踏み外して
足をひねってしまい…

どう
されました？

捻挫ですね。
健康保険が使えますよ



健康保険を使えない
場合があるんですか？

使えるのは、
外傷性が明らかな負傷だけです。
慢性的な状態には使えません

自費になります



柔道整復師から
健保組合に
請求するための書類です。
記載内容に問題なければ
署名をお願いします

ずいぶん
細かく書いて
あるんですね

負傷原因、
負傷名、日数、金額
……
OKです



これは明細書です。
健保組合からの
照会が
あるかもしれませんので、
しばらく保管してください

お大事に

初めて入ったけど、病院と
違うかかり方なんだな～



健康保険が

使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

※仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

被扶養者のインフルエンザ予防接種費用の一部を健康保険組合が負担します

- ①負担対象：被扶養者の方がかかりつけ医等で受けたインフルエンザ予防接種1回分
- ②費用負担：お一人1,000円（1,000円未満の場合はその額）を当組合が負担
- ③接種期間：令和5年10月20日（金）～11月30日（木）[被保険者と同じ期間]
- ④申請方法：健康増進支援Webサービス「Pep Up」より、被保険者が申請することとなります。
申請方法は、ホームページ等によりお知らせいたします。
※申請にあたっては、「Pep Up」への登録が必須となります。ご注意ください。
- ⑤申請期日：令和5年12月7日（木）厳守
- ⑥支払方法：当組合に届出している被保険者の銀行口座に振り込みます。（12月下旬を予定）
※銀行口座に変更がある場合は、「被保険者銀行口座届」を申請期日までに提出してください。



被保険者の方の接種については、別途各事業所を通じてお知らせします。

任意継続被保険者（任意継続被保険者の被扶養者を含む）の方へは、別途郵送にてお知らせします。

基本の予防をチェック

- ☐ 帰宅時に手洗い・うがいをする
- ☐ 外出時にマスクを着用する
- ☐ 人ごみを避ける
- ☐ 栄養と休養を十分とる



マイナンバーカードの 保険証利用登録についてご確認のお願い

国は2024年秋を目途にマイナンバーカードと保険証の一体化を目指していく方針を示しています。

オンライン資格確認の円滑な運用のため、健康保険組合等の保険者は、加入者データを登録することになっています。

加入者データがオンライン資格確認等システムへ登録されていない場合、加入者が保険証利用の申込手続きを行っても、マイナンバーカードの保険証利用ができない可能性があります。

つきましてはマイナポータルより、自身のデータがシステムへ登録されているか、確認をお願いいたします。

マイナポータルで自身の保険証情報を確認できない、保険証利用登録の申込み手続きが正常に完了しない等があった場合は、速やかに当健康保険組合までご連絡いただけますよう、よろしくお願いいたします。



<https://myna.go.jp/>

- ①マイナポータルへログイン
- ②画面下部までスクロールし、「最新の健康保険証情報の確認」を押してください。
- ③健康保険証情報のページが表示されます。

ページの中段にある「あなたの健康保険証情報」から、登録されている健康保険証情報を確認いただけます。
成田国際空港健康保険組合
0476-34-5251





高尾山

たかおさん

高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

高尾山口駅を出て、登山口へ向かう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。

下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

INFORMATION

 京王線高尾山口駅より徒歩約5分

 圏央道高尾山 IC を降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

🕒 8:00～19:00

🏪 年中無休（施設内一部店舗を除く）

☎ 042-696-1201





たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが？

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ③ 042-662-1030

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45（最終入館受付 22:00）
- ② 年中無休 ＊施設点検等により臨時休館する場合あり
- ③ 平日／土日祝日・繁忙期 大人（中学生以上）1,100円／1,300円 子ども（4歳～小学生）550円／650円
- ※繁忙期：12月29日～1月3日／ゴールデンウィーク／お盆／11月1日～30日など※3歳以下は無料
- ④ 042-663-4126



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- ③ 片道 大人（中学生以上）490円 小児（小学生以上）250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ④ 042-665-8010



高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山

高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



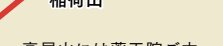
高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



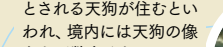
高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



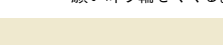
高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



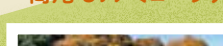
高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



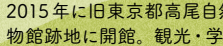
高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



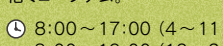
高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



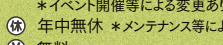
高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30（5～11月） 9:30～16:00（12・1～2月） 10:00～16:30（3～4月）
- ② 年中無休 ＊園内整備等を除く
- ③ 大人（中学生以上）500円 小児（3歳以上）250円
- ④ 042-661-2381



高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時々法螺貝の音が響き渡る。

- ④ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00（4～11月） 8:00～16:00（12～3月）（最終入館 閉館30分前）
- ＊イベント開催等による変更あり
- ② 年中無休 ＊メンテナンス等による休館あり
- ③ 無料
- ④ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を
加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、
HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪(トリグリセリド)

150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

今日から
できる

生活改善法

脂質異常を

動脈硬化の最大のリスク

改善する生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

GOOD!

今日からできる改善法

BAD!

油 oil 液体 あぶら 脂 fat 固体



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



改善法1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂(飽和脂肪酸)」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油(不飽和脂肪酸)」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

× 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂(バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む)、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

脂っこい
肉料理が
大好き



CHECK

間食や夜食をとる
習慣がある



CHECK

エレベーターや
エスカレーター
をよく使う



CHECK

ストレスがたまっている、
休日は平日よりもだいたい
長く寝ている



血中脂質が高め(脂質異常)でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

2024年度から

中性脂肪の特定保健指導判定項目に 随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

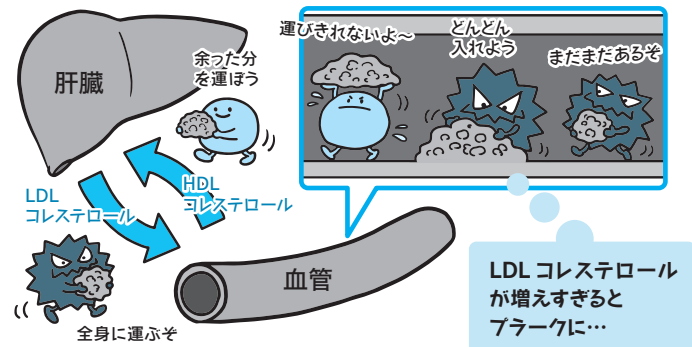
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることがわかってきたことから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

● 特定保健指導判定値(脂質異常)

中性脂肪 (トリグリセリド)	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



ローンを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。中性脂肪が増えすぎると、HDL コレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDL コレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！



改善法4…ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

● 寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☑ 休日は平日よりもだいたい長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

- ☑ ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☑ 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☑ 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる



改善法3…たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDL コレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDL コレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☑ エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☑ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☑ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☑ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に



改善法2…間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☑ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☑ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりた場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☑ アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- ☑ 夜食は控える

オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料 (2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ 1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ (2cm 角)----- 1/8個 (120g)
豚バラ肉 (10cm の長さ) ----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分 0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし-----1/2袋 ごま油-----小さじ1
水-----大さじ1 おろしにんにく-----少々
赤パプリカ-----1/2個 塩-----小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分 1.0g

調理時間 15分

材料(2人分)

長いもの-----150g
ロースハム-----1枚
水-----300mL
しょうゆ-----小さじ1
塩-----小さじ1/4
粗びき黒こしょう-----少々

作り方

- ① 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

こんな習慣ありませんか？

✓ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。



✓ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを観たりしてしまう。



✓ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

●就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

例

＜478呼吸法＞

- 1 楽な姿勢で座る。
 - 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
 - 3 息を止めて7つ数える。
 - 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①～④を3～4回繰り返す。



＜漸進的筋弛緩法(上腕内側)＞

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
 - 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。



・HEALTH INFORMATION・



歯科医師に質問！健口ポイント！

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q

歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？



A

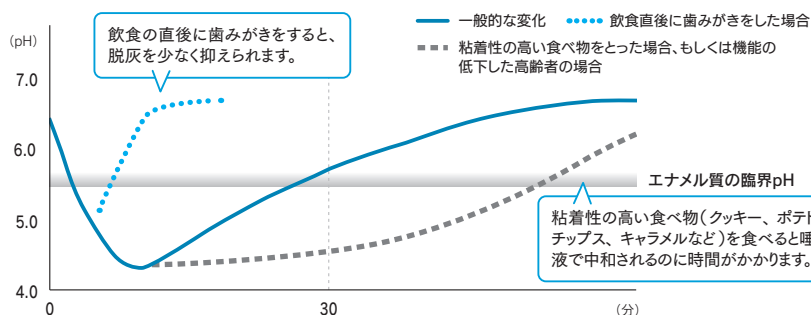
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中のpH(ペーハー)は中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし歯菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



※「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることです。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

Point 1 夕食は 20 時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



Point 2 1 日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



・ HEALTH INFORMATION ・

話題の健康情報

1日8,000歩以上、週1〜2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1〜2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康に良い影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005〜2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人（平均年齢50.5歳）が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患※の死亡率（心血管死亡率）が低下していることが示されましたが、研究グループは、1日

あたり8,000歩以上を週1〜2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同じ程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日間だけ歩く習慣を取り入れることで健康に良い影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1〜2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

※心血管疾患：心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。



● 1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

※週に1日も歩いていない人と比較した場合の低下率

	死亡率	心血管死亡率
週1〜2日	14.9%低下	8.0%低下
週3日以上	16.5%低下	8.4%低下

ほぼ同程度のリスク低下効果あり

『1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに - 週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?』（京都大学）より

ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋^{ひふく}と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力（速度）が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



下腿三頭筋

✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ（下腿三頭筋）の筋力トレーニング

左右交互に6～10回×3セット（休息30秒）

- 1** イスの後ろに1歩分離れて立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



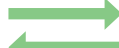
まっすぐ正面を見る。

頭からかかとまでを一直線にする。

つま先を正面に向ける。

1歩分離れる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。

- 2** 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



息を吐きながら、できるだけ高くかかとを引き上げる。

親指側に体重をかけてかかとを上げる。

POINT

つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

ふくらはぎ（下腿三頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** 足を1歩分いて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



POINT

まっすぐ正面を見る。

両手は腰骨に置く。

背すじを伸ばす。

1歩分開く。

両足のつま先を正面に向ける。

- 2** 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



息を吐きながら、ゆっくりとひざを曲げる。

ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。

かかととは床についている。



NG

体重を前方に移したときに、かかとが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。