

健保だより

2024下期号



成田国際空港健康保険組合

保険料収入増加のため 経常収支で黒字決算

○一般勘定（健康保険分）

収入合計	22億3,081万円
支出合計	20億8,764万円
収支差引額	1億4,317万円
経常収支差引額	1億1,423万円

令和6年6月27日に開催された第120回組合会で、当組合の令和5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。

一般勘定（健康保険分）

令和5年度は、前年度の保険料率を維持して事業運営を行い、経常収支で1億1、423万円の黒字を達成しました。

収支状況をみると、保険料収入の21億5、014万円に対して、支出では保険給付費が10億3、539万円、高齢者医療制度等への納付金が総額で7億3、340万円となりました。前年度に比べ、保険給付費が456万円、納付金が7、739万円増加しています。保険料収入は1億496万円増加しており、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0・2ポイント減少して82・3%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、912万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っています。

先般、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和6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9割が赤字予算となる見通しで、経常収支差引額は6、578億円の赤字となることがわかりました。平均保険料率は9・32%で、過去最高となりました。保険料率を引き上げた組合は150組合となりました。

保険料収入は前年度に比べ3、811億円増加した一方、保険給付費は2、945億円の増加、納付金は団塊の世代が75歳に到達する影響により1、701億円の増加となっています。

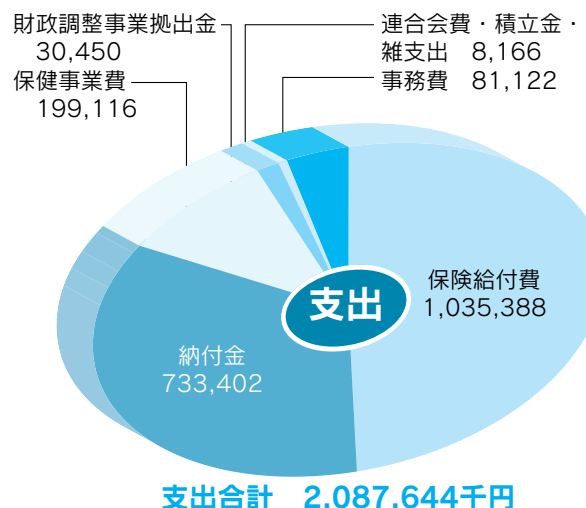
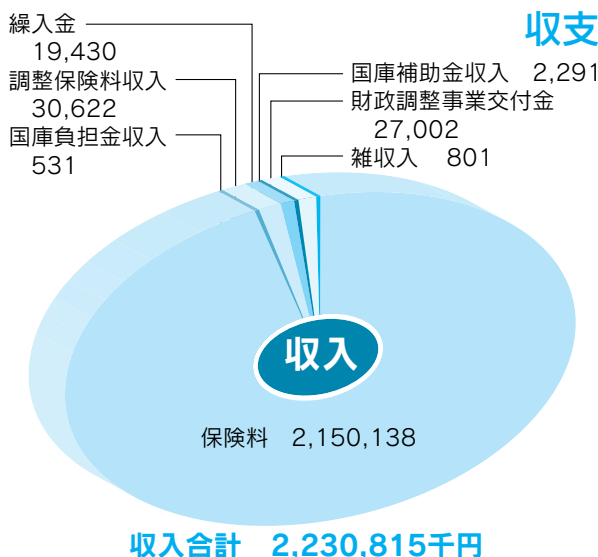
当組合におきましても、令和5年度は経常収支で黒字を計上しましたが、6年度は保険給付費・納付金ともに大幅な増加が見込まれており、財政状況は厳しい見通しです。

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）



決算総額 22億3,082万円

令和5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	2,150,138	539,287
国庫負担金収入	531	133
調整保険料収入	30,622	7,680
繰 入 金	19,430	4,873
国庫補助金収入	2,291	575
財政調整事業交付金	27,002	6,773
雑 収 入	801	201
合 計	2,230,815	559,522

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
2,171,424千円	2,057,194千円	114,230千円

支出

科 目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	81,122	20,347
保 険 給 付 費	1,035,388	259,691
{ 法定給付費	998,443	250,425
{ 付加給付費	36,945	9,266
納 付 金	733,402	183,948
{ 前期高齢者納付金	230,998	57,938
{ 後期高齢者支援金	502,403	126,010
{ 病床転換支援金	1	0
{ 退職者給付拠出金	0	0
保 健 事 業 費	199,116	49,941
財政調整事業拠出金	30,450	7,637
連合会費・積立金・雑支出	8,166	2,049
合 計	2,087,644	523,613

令和5年度主要保健事業

▼疾病予防

- ・人間ドック 被保険者 2,933名
被扶養者（配偶者） 585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 919名
乳癌 エコー 905名 マンモ 802名
- ・50歳以上の男性 前立腺 916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 3,015名
被扶養者 639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549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 2,031名 被扶養者 509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 475名 積極的支援 1,161名
（人間ドック等の健診結果による対象者の方）

▼保健指導宣伝費

- ・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 36件（新生児誕生の家庭を対象）
- ・育児指導書の配布 17件（第一子妊娠・出産の家庭を対象）
- ・若年層の保健指導 延べ311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13回 参加者 982名 目標達成者 662名
第14回 参加者 1,009名 目標達成者 650名
（被保険者を対象 50万歩を目標に実施）

令和5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	273,763	143,107
雑 収 入	2	1
合 計	273,765	143,108

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	217,741	113,822
介護保険料還付金	0	0
合 計	217,741	113,822



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2億7、376万円から、2億1、774万円を介護納付金として国に納め、収支差引額5、602万円を準備金として残金処分しました。各支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）

もう健診は
受けましたか？

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！



今年の健診はもう受けましたか？ 「私は大丈夫！」と思わず、健診を受けましょう。
健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。
被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。
※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけれられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽が見つけれられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

予約を後回しにすると...



健診の申込方法は、当健保組合からのご案内をご覧ください。

特定保健指導はなにをするの？

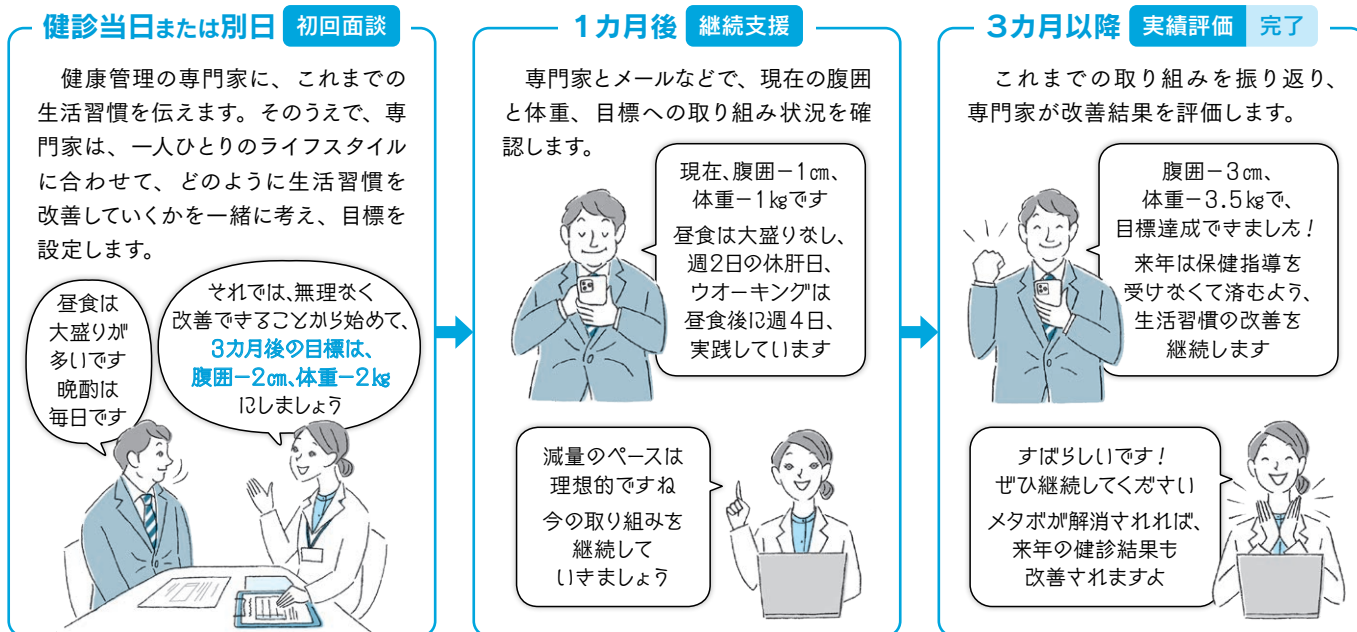


健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の流れ <積極的支援の場合(イメージ)>

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。



2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減*）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

* 腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。



「食欲の秋」だから
要注意!

監修：榎野 久士
国立循環器病研究センター 病院
糖尿病・脂質代謝内科医長

食べる前に思い出したい 「糖質」と「脂質」

食欲の
秋

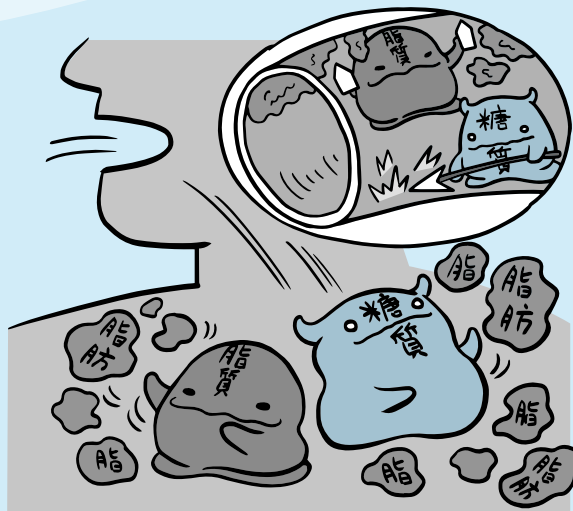


必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎると なぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDL コレステロールが増加し、HDL コレステロールが減少します。増加したLDL コレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



健診結果はどうでしたか？ 注意したい数値

空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100～109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

HbA1c

5.6(6.5)%以上

1～2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセライド)

空腹時 150(300)
mg/dL以上

随時
(非空腹時) 175(300)
mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

胃腸が回復する



夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

日照時間が減る



太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

基礎代謝が上がる



秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

睡眠不足



季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質／脂質を減らすコツ

糖質を減らすコツ

主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食（炭水化物）を減らすことが必須です**。その代わり、主菜・副菜（おかず）は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みものの糖質に注意

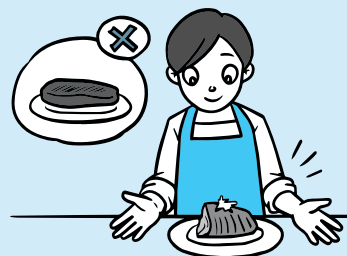
体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



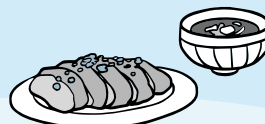
脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。



歩きたくなる旅

ずいせきざん 瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
💰 大人500円、中学生以下無料
☎ 0748-27-0016

湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道に戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス

🚗 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

🕒 11:00～18:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

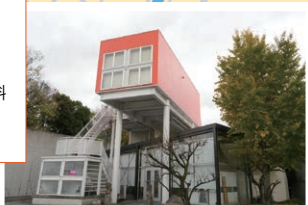
🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



▶ 日登美美術館

日登美株式会社創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

🕒 11:00～17:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
☎ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳
2,970円(税込)

▶ 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
※4月中旬～12月中旬のみ営業
🗓 木曜日(11月は無休)
☎ 050-5801-1155



約7.5km 約3時間/約10,000歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-46-1036

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定。二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
☎ 0749-38-4008

Sightseeing
ひと足のばして

▼近江鉄道 HP

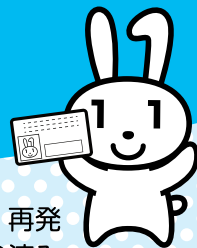


※営業時間や料金等は変更される場合があります。

健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

●スマホから

STEP 1

「マイナポータル」をインストールし、起動する

マイナポータル



STEP 2

「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする

STEP 3

利用規約等を確認・同意する

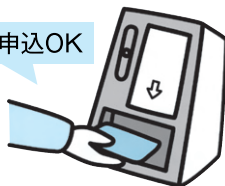
STEP 4

マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



●医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



●セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの?



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

(資格確認書の交付対象者)

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

(資格確認書の有効期間) 5年以内で各保険者が設定します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省



インフルエンザ予防接種のご案内

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！

被扶養者の方がインフルエンザ予防接種を受けた場合に、お一人1,000円（1,000円未満の場合はその額）を当組合が費用負担します。手続き等については、次のとおりです。

- 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接種期間：令和6年10月21日（月）～11月30日（土）[被保険者と同じ期間]
- ③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。
- ④申請期日：令和6年12月9日（月）厳守
- ⑤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）の方の接種等については、別途郵送にてお知らせいたします。

お薬代 節約できる ジェネリック

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。

令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品[※]を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25%にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

※対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額（3割）	
		令和6年 9月まで	令和6年 10月から
先発 医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネ リック	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響（ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど）を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証[※]やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ 1
| みそ ----- 大さじ 1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ 1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ 2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ 1/2
| 塩 ----- 小さじ 1/3
わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ 2 (2g)



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルに **A** を入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、**B** を入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に **2** をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのこアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)

A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 **2** にアボカド、**A** を加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷりとりヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

サポートを受けて取り組もう

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。^{※1} また、治療終了から9カ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙外来受診の条件

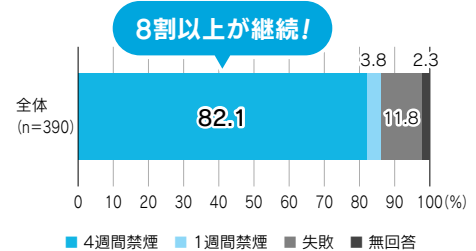
- 1 ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- 2 35歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- 3 直ちに禁煙することを希望する方
- 4 禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況^{※1}



※1 「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査(平成29年度調査) ニコチン依存症管理科による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

Health Information

ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

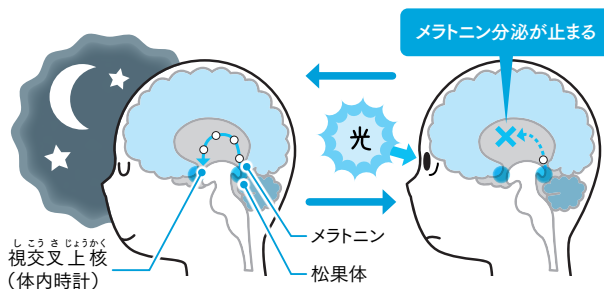
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

秋の夜長の光をコントロールして熟睡

●睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

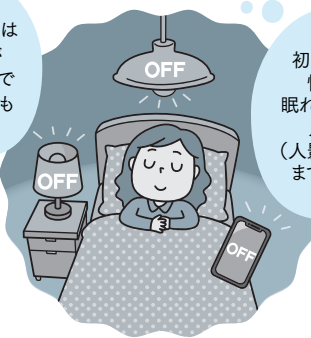
暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しむ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



●真っ暗間で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗間の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。

LED電球や蛍光灯の明かりはブルーライトが含まれているので眠りを妨げるかもしれません



宿泊先など初めての環境だと慣れないので眠れないという方は、月明かり程度(人影がわかる程度)まで暗くして眠るとよいでしょう

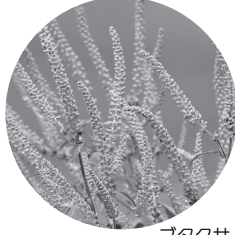
実はススキも……気をつけたい秋の花粉症

秋の花粉症とは

秋の花粉症は、ススキやブタクサ、ヨモギなどの雑草の花粉が原因です。飛散距離は短く、遠くまで飛びません。飛散するエリアが局所的で、広範囲に飛ぶ春のスギ花粉のように一斉に症状が出ることはありません。症状が出るタイミングが不規則なため、秋の花粉症は発症していても気がつかず、かぜとまちがしやすいのです。



ススキ



ブタクサ

春の花粉症

スギやヒノキなど樹木の花粉
山間部から都市部へ広範囲に飛散
1～6月の数カ月間続く

秋の花粉症

ススキやブタクサ、ヨモギなどの雑草の花粉
数km～数十kmのせまい範囲に飛散
7～12月のうち、地域によりまちまちで期間は短い

春のスギ花粉症の人は 秋の花粉にも反応しやすい

スギ花粉症のある人は、秋の花粉症も発症しやすいといわれています。日本人のスギ花粉症の有病率は38.8%で、10年間で10%以上増加しており、秋の花粉に反応する人も増えているとみられています。

(参考「鼻アレルギーの全国疫学調査2019」日本耳鼻咽喉科学会)

秋の花粉症対策は？

秋の花粉症の症状は春と同じで、鼻水や目のかゆみ、せき、くしゃみなどに悩まされます。毎年、同じような時期にこうした症状がある人は、秋の花粉症を疑ってみてください。対策も春と同じです。公園や河川敷などに行くときは、マスクやメガネ、帽子などで花粉をガードします。症状がつかない人は、医療機関に相談してみましょう。



歯 医者さんへ行こう

歯ぎしり・噛みしめ

ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!



ブラキシズム（歯ぎしりや噛みしめ）がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか？ ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちにやっているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- ✓ 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- ✓ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる



- ✓ 詰め物が割れる、外れる
- ✓ 顎関節症
- ✓ 肩こり・頭痛



ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、就寝中のマウスピース（スプリント）の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。



※子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くないよう
に

2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://dougahfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋力、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!