

けんぽ

2022
秋号

No.151



LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <https://www.lixilkenpo.or.jp>

LIXIL健保

検索

あきらめることを 知っている それが自分の強さ

サッカーをあきらめ、陸上へ

2歳上の兄がサッカーをやっていた影響で中学校からサッカーをやっていた。高校生になって行き詰まり、1年生の途中で辞めてしまったのですが、自分が向いているのは走ることに、思っていましたし、友人の誘いもあって2年生から

陸上に転向しました。陸上のことを何も知らなかったのですが、練習でやったことや学んだことがすぐに成果につながり、楽しかったですね。1000mは陸上の花形ですし、自分の挑戦できる場所はこれだと思いました。

また、こういった過程で、あきらめることを知ったこと、そしてただあきらめる

のではなく折れずに違う方法で道を模索することを学んだのはとても大きな経験だったと思いますし、それは自分の強さかなと思っています。

競技歴5年で五輪の代表に

大学4年生となった2021年6月に日本学生陸上競技個人選手権で優勝、その



写真提供:フォートキネマ



陸上競技選手(短距離走)
デーデーブルーノさん
(セイコー)



Profile ●デーデー・ブルーノ
1999年、長野県松本市出身。ナイジェリア人の父と日本人の母をもつ。高校2年から陸上競技をはじめ、2018年に東海大学へ進学、U20日本選手権で優勝。2019年、ユニバーシアード日本代表に選出。2021年、日本学生陸上競技個人選手権にて優勝。東京オリンピックでは男子4×100mリレーの日本代表に選出された。

昨年までは学生だったのですが、自分のために走ればよかったのですが、今年は所属企業のセイコーにサポートしてもらっている中、なかなか結果が出せず、結果以上に悔しく申し訳ない気持ちがあります。気持ちを切り替える中で、改めて皆さんの期待に応えたいと強く思い、今は競技面以外の生活や食事なども改善に取り組んでいます。

パリ五輪、そして世界の常連へ

今の1番の目標は1000mでパリ五輪の決勝に行くこと。そして世界の常連に名を連ねるような存在になりたいです。海外を拠点にするなど、今までの陸上選手と違ったスタイルを築いて、競技面・生活面ともに良い影響を与えられる選手になりたいと思っています。

介護勘定

収入支出決算額

収入合計 **24億5,336万円**

支出合計 **21億5,678万円**

収入支出差引額 **2億9,659万円**

収入
介護保険収入 24.5億円
雑収入 1千円

支出
介護納付金 21.6億円
その他 58千円

国に納める介護納付金は年々増加しています。

トピックス

被扶養者資格確認の実施

年に1度、対象事業所を選定して実施している被扶養者資格確認は、「MY HEALTH WEB」を活用して実施しました。WEB内で調査・書類提出のすべてを行うため、書類を郵送する必要がなくなり効率的に実施することができました（WEB閲覧不可の方には、紙媒体で対応しました）。

健診前ちょっとダイエットの実施

健康診断の実施期間に合わせ、3月・6月・9月に実施しました。今年度は1,512名が参加され、BMI25以上（肥満）であった参加者394名のうち、2割にあたる81名がBMI25未満となり、メタボ脱出に成功しました。また、最後まで継続した方のうち、8割が減量に成功しました。



健康支援ウェブサイト「MY HEALTH WEB」の導入

「MY HEALTH WEB」では、ご自身の健診結果や医療費明細を閲覧することができます。また、日々の健康状態を記録したり、キャンペーンに参加して目標達成をすることでポイントが付与され、ポイントは好きな賞品やAmazonギフト券に交換することができます。

まだ登録されていない方はこちらから

パソコンで利用される方は、LIXIL 健保組合のホームページTOPページから「MY HEALTH WEB」バナー ⇒ 「初回登録の方はこちら」をクリックして登録できます URL <https://www.lixilkenpo.or.jp/>



App Store
iOS 13以降



スマートフォン・タブレットで利用される方は、右のQRコード「App Store」または「Google Play」から専用アプリをダウンロード ⇒ 「MY HEALTH WEB」アプリを起動 ⇒ 「保険者番号 06136618」を入力して送信（保険者番号の入力は初めて使う時のみ使用します）



Google Play
Android OS 9以降



当健康保険組合の2021年度決算が2022年7月20日の組合会において、可決されました。

2021年度の決算概要

2021年度は、高齢化に伴い毎年増え続ける介護納付金に対応するため介護保険料率を大幅に引き上げざるをえない状況の一方で、健康保険は近年安定した財政状況にあることから健康保険料率を引き下げ、全体では前年と同じ料率としました。結果、健康保険は実質8億2千万円の赤字となり、これまで積み立てた準備金を取り崩し対応いたしました。



2021年度 決算 のお知らせ



一般勘定

収入支出決算額

収入合計

134億5,865万円

支出合計

122億6,501万円

収入支出差引額

11億9,364万円

収入

保険料収入

対前年で、1.6億円の減少となりました。

繰入金

準備金を17.8億円繰入れました。

112.3億円 83.5%

繰入金 17.8億円 13.2%

調整保険料 1.8億円 1.3%

その他 2.7億円 2.0%

支出

その他 1.9億円 1.5%

事務費 1.6億円 1.3%

6.0億円 4.9%

60.2億円 49%

53.1億円 43.3%

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。対予算で、2.9億円の減少となりました。



納付金

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。



保健事業費

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりを支援するための費用です。



腸が喜ぶ習慣を

腸内環境を整えるために、いまからできることがあります。ぜひ実践して健康な腸を手に入れましょう。

特に朝食は腸の働きを活発にして体内リズムを整える大切な食事です。抜かずに必ずとるようにしてください。「朝起きたらまずコップ一杯の水で胃を刺激し、朝食をとったら20～30分後に排便する」といった習慣づけをすることで、1日のリズムを整えられます。

日々の食事はバランスが大切ですが、腸内環境を整える食材を意識的にとり入れるとより効果的です。

【プレバイオティクス】

野菜・果物・豆類・海藻類・甘酒などオリゴ糖や食物繊維を多く含むものを「プレバイオティクス」といいます。腸内細菌のエサとなって菌が増えるのを助け、腸内を活性化させます。



【プロバイオティクス】

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・みそ・漬物など、腸内環境を整える働きをする菌を多く含むものを「プロバイオティクス」といいます。菌は腸に留まりませんが、通過するときに常在菌により効果をもたらすため、毎日続けてとることをおすすめします。
※乳酸菌は生きていなくても健康維持に役立つことがわかっています。



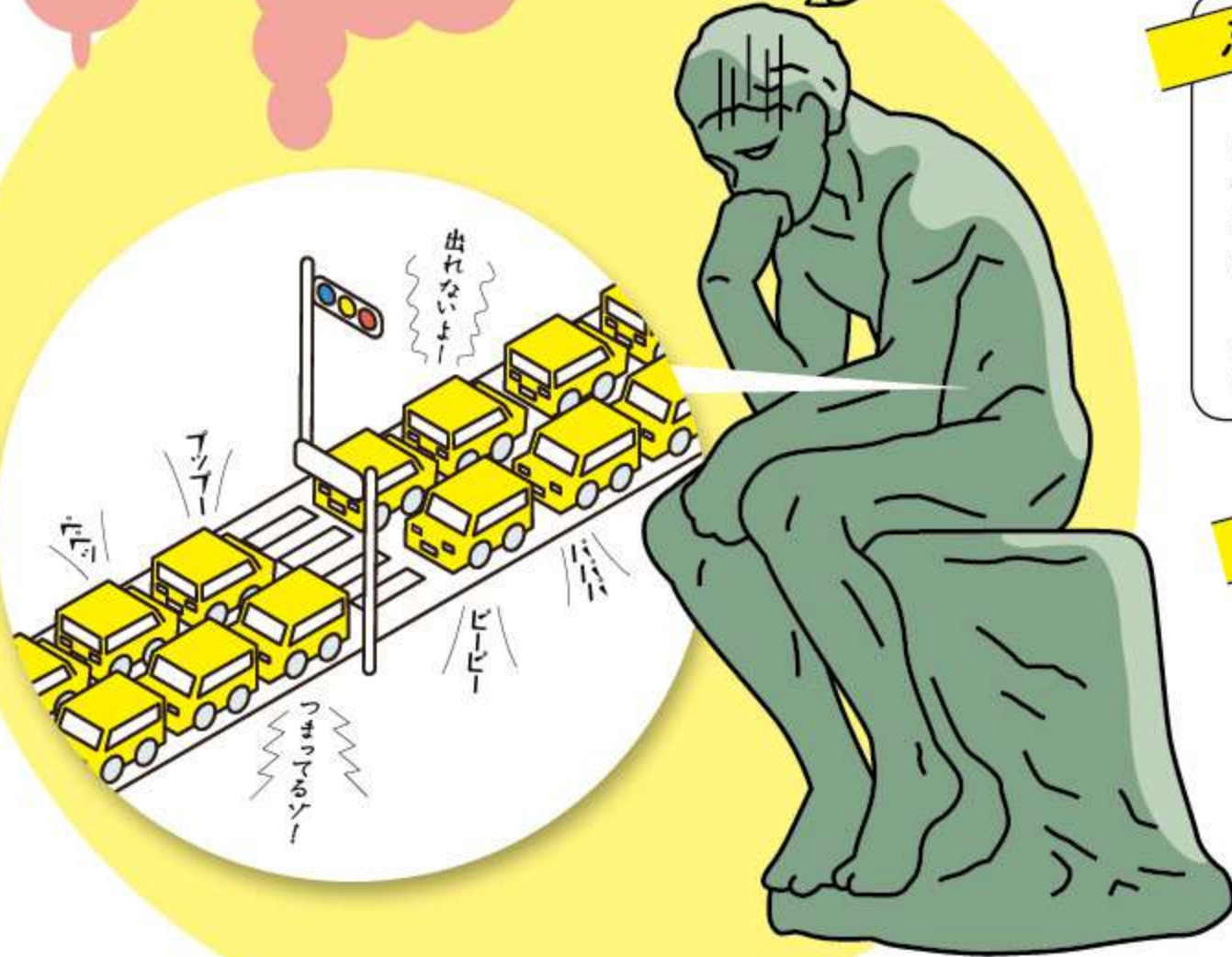
腸内環境を整える食材

脳がストレスを受けると、自律神経に作用して腸に悪影響を及ぼします。旅先で便秘になったり、大事なプレゼン前に下痢になったりするのはそのためです。「ぬるいお風呂にゆっくり入る」、「声を出して笑う」など、普段からリラックスできるようなストレス解消法を持つようにしましょう。

また腸内環境の改善には、十分な睡眠と適度な運動が欠かせません。睡眠不足は疲れがとれず腸にも負担をかけるので、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

ストレッチなどの軽い運動でも自律神経が整えられて腸は活性化します。運動習慣がない方も、まずは30分程度のウォーキングなどから始めてはいかがでしょうか。

腸のはなし



脳の次に神経細胞が多く集まる腸は「第2の脳」とも呼ばれています。腸はからだに必要な栄養や水分を吸収する大切な器官ですが、近年の研究では健康に関わるさらに重要な役割を担っていることがわかってきました。

監修

松生クリニック
院長 松生 恒夫

ふしぎな 腸内フローラ

皆さんの腸内には、およそ1,000種類、100兆個もの細菌がすみついています。細菌の種類や数は人それぞれで、重さは1～2kgにもものぼります。同種の細菌が寄り集まりながら腸内で共存している状態を花畑に見立てて「腸内フローラ」または腸内細菌叢と呼んでいます。

腸内フローラにはからだに有益な細菌だけでなく毒素を出す有害なものも存在し、それら多様な細菌が一定のバランス(=多様性)を保つことで腸内環境は整えられています。

幸せを呼ぶ 腸内環境

感情をコントロールし自律神経を安定させる働きから、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニン。セロトニン不足はイライラや睡眠不足を引き起こし、うつ病の原因にもなってしまいます。

実は体内のセロトニンの9割が脳ではなく腸でつくられており、その生成には腸内フローラが関わっています。腸のセロトニンが直接脳で使われるわけではありませんが、「脳腸相関」といって腸の不調は脳に伝わりメンタル面にも大きな影響を及ぼすことがわかっています。

腸が支える 免疫機能

腸には免疫機能を担う細胞や抗体の60%以上が集まっているため、食生活の乱れなどで腸内環境が悪化すると、免疫機能が低下して病気や感染症にかかりやすくなります。さらに腸の粘膜が傷んで血管に毒素がもれ出せば、炎症が全身でおこる引き金となってしまいます。まさに腸の健康こそが全身の健康のカギといえるでしょう。

腸内環境は加齢につれて悪化します。今のうちから腸にいい習慣づくりを心がけてください。

これらも腸内環境が影響しています ▶ アレルギー、糖尿病、肥満、心疾患、がん、うつ病 など

便からわかる腸の健康

人間の便は8割が水分、残り2割を食べかす・腸内細菌・腸の細胞が占めています。便の色や形をみれば、現在の腸の状態がみえてきます。

形	便秘	正常	下痢
1	コロコロした硬い便		
2	ソーセージ状の硬い便		
3	表面がひび割れたソーセージ状の便		
4	表面が滑らかで柔らかいソーセージ状の便		
5	柔らかい半固形状の便		
6	形が崩れて泥のような便		
7	形がない水のような便		

色	腸内正常	環境悪化
黄色～黄土色		濃い茶色
※こんな色は要注意!	黒色▶胃や食道で出血 赤色▶大腸で出血・痔 白色・灰色▶胆汁の分泌に異常	

におい	腸内正常	環境悪化
つけもの臭		刺激臭・腐敗臭

©Donneil et al., BMJ 1990;300:439-40

10人にひとりが覚えあり? 過敏性腸症候群

朝の通勤電車で毎日のように下痢に見舞われたり、いつもお腹が張っているのにお通じがないなど、日常的に下痢・便秘を繰り返す場合は、過敏性腸症候群の疑いがあります。ストレスなどで腸が知覚過敏になり、弱い刺激でも過剰に反応してしまうため、日本人のおよそ1割、特に女性に多くみられます。

これを放置すれば生活の質(QOL)が大きく下がり腸内環境も悪化します。気になる方は医療機関に相談してみましょう。

家庭用常備薬等の無償配付を行います

毎年、多くの方にお申し込みをいただいています「家庭用常備薬の無償配付」を今年も実施いたします。
 今期から、希望者に配付していた無償配付品を3点から1点に変更し、無償上限額を1,200円から1,500円に引き上げました。お好みの商品をより多くお手に取っていただけるようになりましたので、是非この機会にお申し込みいただき、セルフメディケーションにお役立てください。
 詳細につきましては、機関誌同封の「家庭用常備薬等の無償配布のご案内」またはLIXIL健保ホームページの「家庭用常備薬等の無償配布に関するお知らせ」をご覧ください。

締め切り **2022年10月14日(金) 必着**

Web・郵送・FAXのいずれかにて、お申し込みください。



事務所移転のお知らせ

11月に、下記へ移転することになりましたのでお知らせいたします。

新所在地 〒141-0033 東京都品川区西品川1-1-1
 大崎ガーデンタワー 19F



保険証の所在地変更は「修正シール」にて対応となります。シールは11月以降に被保険者のご自宅に郵送予定です。
 (保険証記載所在地：東京都品川区西品川1-1-1)

2022年
春号

クロスワードパズル当選者

(敬称略)

当選者へは
 MY HEALTH WEBのポイント
 を付与しました



●春号クロスワードパズルの回答

A	B	C	D	E	F	G	H	I
マ	イ	ナ	ン	パ	ー	カ	ー	ド

2022年10月から実施

健康保険法改正のお知らせ

短時間労働者の社会保険適用拡大

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101人以上**」(2024年10月からは51人以上)に拡大されます。従来の勤務期間要件(1年以上)も撤廃され、通常の従業員と同様に2ヵ月を超える期間の場合は健康保険が適用されます。

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101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。

ご確認ください



ご家族がパート・アルバイト等で扶養の範囲内で働いている方は、お勤め先にご確認ください。お勤め先の社会保険に加入した場合、**当健康保険組合の被扶養者資格を喪失するため、扶養からは必ず手続きが必要になります。**

育児休業中の保険料免除要件の見直し

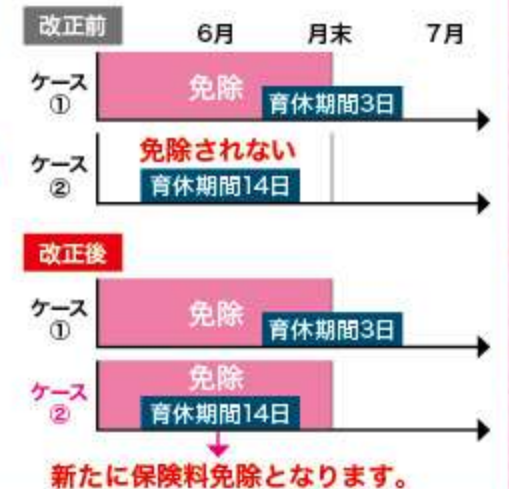
育児休業中は健康保険料が免除されますが、短期間育休を取得し月の途中で育児休業を終了した場合は、免除されない不公平が生じていました(ケース②)。改正後は従来の要件に加えて**1ヵ月に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除**されるようになります。

また、賞与保険料は賞与月の月末時点で育休取得、かつ**1ヵ月超の育児休業を取得した場合に免除**されるようになります。

賞与保険料は賞与月の月末のみ取得しても免除されません



■短期間育休の場合



75歳以上の窓口負担を2割へ引き上げ

負担能力のある高齢者には可能な範囲で負担してもらうよう、後期高齢者の医療機関等での窓口負担割合の見直し(一定以上所得者は1割から2割に引き上げ)が行われます。

配慮措置について

長期にわたって受診する患者の負担増を抑制するため、施行後3年間(2025年9月まで)は外来での1ヵ月分の負担の増加を3,000円以内に収める経過措置が導入されます。

■75歳以上の窓口負担割合

	現役並所得者※1	一定以上所得者※2	現役並・一定以上以外
改正前	3割	1割	1割
改正後	3割	2割	1割

※1 課税所得が145万円以上、かつ収入額の合計が383万円(複数世帯の場合は520万円)以上
 ※2 課税所得が28万円以上、かつ収入額の合計が200万円(複数世帯の場合は320万円)以上
 ※課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。

その他の改正について

- 紹介状なしの大病院受診の定額負担拡大 2022年10月から
 紹介状なしで大病院を受診した場合に支払う特別料金の最低金額が、5,000円から7,000円(再診の場合は2,500円から3,000円)に引き上げられます(医科の場合)。また、増額分は保険給付の医療費から控除されるしくみも導入されます。
- 接骨院・整骨院における明細書発行の義務化 2022年10月から
- オンライン資格確認の本格導入・保険証発行の選択制導入 2024年度中予定 など



尿酸値が高くなると痛風に

尿酸には、食事から摂取されるプリン体由来のものもありますが、体内でつくられるものが8割を占めます。とくに肥満の人は体内で尿酸が多くつくられやすく、また排泄されにくくなるため、尿酸値が高くなります(=高尿酸血症)。血液中に溶けきれなくなった尿酸は、トゲのある形に結晶化し、足の関節などにたまって痛風発作を起こします。この尿酸結晶が腎臓にたまると腎障害、尿路にたまると尿路結石などの原因になります。

痛風が起こりやすいのは **ココ!**

※痛まなくてもコブができる「痛風結節」の場合もあります。この場合も治療が必要です。

痛風が起こりやすいのは **こんな時!**



赤く腫れ上がり、24時間以内に痛みのピークがくる。

- 深夜～早朝の時間帯
- 飲酒したとき
- 汗をたくさんかいたとき
- 疲れ、ストレスがたまったとき
- 利尿剤を飲んだとき

治療の目標は?

尿酸値が7.1mg/dL以上で高尿酸血症とされ、生活改善と薬物療法によって数値を下げます。

治療の対象者	治療内容	目標数値
① 痛風関節炎または痛風結節がある人	薬物療法 生活改善	尿酸値 6.0mg/dL 以下
② 尿酸値が8.0mg/dL以上で生活習慣病などがある人		
③ 尿酸値が9.0mg/dL以上の人	生活改善	
④ 上記以外で尿酸値が7.1mg/dL以上の人		

出典:高尿酸血症・痛風の診療ガイドライン第3版(2019年)

痛風発作時の 応急手当

患部を心臓より高い位置に保ち、氷のうなどで冷やして痛みを抑えます。マッサージをしたり、温めると痛みが悪化します。細菌感染など別の病気の可能性もあるため、必ず内科等を受診してください。

痛風は血液中の尿酸が結晶化し、足の親指などに激しい痛みを起こす発作です。成人男性の3人に1人が痛風の予備群と言われ、とくに30代以降の肥満の人は罹患リスクが高くなります。痛風予防には、プリン体を多く含む食品だけに気をつけたいと思いがちですが、食べすぎや激しい運動のしすぎなども原因になります。健診で尿酸値が高いと言われた人は、まずは医療機関を受診し、生活習慣を改善することが大切です。

放置は危険! 生活習慣病

図解 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

痛風・高尿酸血症 を食い止めよう



重症化を 防ぐため には?



1 定期的に通院し悪化を防ぐ

痛風の痛みがなくなると治療を中断してしまいがちですが、その間に体内に結晶がどんどんたまるため、再発のリスクが高まります。自己判断で治療を中断しないことが大切です。

2 食事の改善と適切な運動で尿酸値を下げる

プリン体を避けることよりも、**食事量全体を減らしましょう**。体重が減れば、尿酸値が下がるうえ、血圧や血糖値などの改善につながるメリットもあります。

- 食事**
 - ① 食事は腹八分目を目安に。
 - ② レバーや干物、白子などのプリン体が多い食品は少量に。
 - ③ 野菜や海藻類などの尿酸の排泄を促すアルカリ性食品を積極的に食べる。
 - ④ 尿量を増やして尿酸を排泄させるため、水を多めに飲む(2~2.5L)。
- 運動**

筋トレなどの激しい運動をするとエネルギーの燃えかすとして尿酸が生じます。尿酸値が高めの人には、ウォーキングやジョギングなどの軽めの有酸素運動がおすすめです。また、汗をかくと尿量が減り、尿酸が結晶化しやすくなるので、運動やその後の入浴(とくにサウナ)の前には必ず水分補給を。
- お酒**

アルコールはプリン体の有無に関わらず、尿酸値を上げます。1日で摂取する純アルコール量は20g(缶ビールならロング缶1本、ワインならグラス2杯弱)まで。





社会保障審議会医療保険部会
「オンライン資格確認等システムについて」資料より

将来、保険証が廃止されるってホント?! マイナンバーカード保険証と オンライン資格確認について



■オンライン資格確認導入スケジュール(予定)

	2023年4月	2024年度	2025年度
医療機関	オンライン資格確認システム順次導入	システム導入を義務化 ※初診・再診時の加算見直し	保険証廃止後も加入者から申請があれば個別に交付します
健保組合	マイナンバーカードの保険証利用登録促進	保険証発行の選択制導入	保険証の原則廃止へ

医療機関等のオンライン資格確認導入が本格化

現在、国ではマイナンバーカードに保険証機能を持たせ、医療機関等の窓口ですぐに本人確認できるオンライン資格確認の導入を進めています。マイナンバーカードが使える医療機関を増やし、将来的に保険証の廃止を視野に入れた考えも明らかにしています。わたしたちも今から準備する必要があります。

マイナンバーカード保険証 Q&A

- Q** マイナンバーカードを作っていないと、医療機関にかかれなくなるの?
- A** 将来的に保険証を発行するかどうかは、各健康保険組合の選択制となります。ただ、保険証の発行をやめることになっても、加入者からの申請があれば個別に交付する予定です。
- Q** マイナンバーカードで受診するとどんなメリットがあるの?
- A** マイナンバーカードには、薬の情報や健康診断の結果などが紐づけられています。そのため、本人の同意があれば、自分の健康情報を正確に医師等に伝えることができます。その結果、正確な情報に基づいた診断と適切な薬の処方が可能になり、より良い医療を受けることができます。
- Q** マイナンバーカードで受診すると自己負担が増えるって聞きましたが…?
- A** 現在、初診で70円(3割負担で20円)、再診で40円(同10円)加算されていますが、マイナンバーカードの保険証利用が進むよう、今秋からは見直される予定です。

マイナンバーカードを作成していない方



保険証利用登録をしていない方
※マイナンバーカード作成時に設定した4桁の番号をご用意ください。

●簡単・便利! セブン銀行のATMから登録できます。
●スマホやパソコンからも登録できます。
マイナンバーカード 保険証 検索
マイナポータルサイトから申し込んでください。
※パソコンでの登録はカードリーダーが必要です。



SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)
世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsという「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか?

アルコール編



飲みすぎ対策強化が世界的潮流

お酒の飲みすぎは、心身の健康や家族・周囲の人に影響を及ぼす大きな問題です。健康的にお酒を楽しむ社会づくりに向け、対策が進んでいます。

■日本でのアルコール対策の例

- 容器での注意喚起: 純アルコール量も表示 (例: 純アルコール量: 14g)
- 広告・宣伝の基準厳守: CMで飲酒をおおる「ゴクゴク」音は×、出演者の年齢制限(日本では25歳以上)
- ノンアル・微アル飲料: *成人年齢引き下げ後も、お酒は20歳になってから。ノンアル飲料も20歳以上が対象です。
- 適正飲酒の情報提供: 妊娠中の飲酒NG (SNSも活用!)

日本では、コロナ禍での外出自粛をきっかけに家飲みが増え、アルコール依存が増加したという報告も。アルコール対策の必要性がより高まっているといえます。

健康的なお酒の量って?

お酒の飲みすぎは心身の健康を壊しますが、一滴も飲んではいけないというわけではありません。あくまで「適量を守る」のがポイントです。

■1日の目安は「純アルコール量*で20g」

*飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8



参考)厚生労働省「アルコール健康障害対策推進基本計画(第2期)」「e-ヘルスネット(情報提供)「飲酒」/ 飲酒に関する連絡協議会「酒類の広告・宣伝及び酒類容器の表示に関する自主基準」

♪♪♪ アクション 飲むなら スマートに

- ◇週に2日は「飲まない日」に。ただし、別の日に飲みすぎると病気のリスクは上がるので、必ず1日の適量を守ること。
- ◇強いお酒は薄める、チェイサー(水)をはさむなど、工夫して飲みましょう。ノンアルコール・微アルコール飲料に置き換えるのも一つの方法です。
- ◇お酒が原因で生活に支障が出ている場合などは、専門の医療機関へ。周囲に該当する方がいる場合は、受診をすすめてみましょう。

鮭のアーモンド焼き えのきソース



1人分 ●カロリー: 278kcal
●塩分: 1.2g

香ばしアーモンド&えのきソースで
ワンランク上のお魚メニューに
秋の栄養をさあ、召し上がれ!

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- 鮭 2切れ
- 塩 少々
- マヨネーズ 小さじ2
- スライスアーモンド 大きじ2
- しめじ 1/2袋(50g)
- えのき 1/2袋(50g)
- 酒 大きじ1
- みりん 大きじ1
- しょうゆ 大きじ1/2
- バター 10g
- パセリみじん切り(乾燥パセリも可) ... 適宜

作り方

- 1 鮭に塩をふって、盛り付けたときに上になる面全体にマヨネーズを塗り、スライスアーモンドをのせる
Point 1 アルミホイルを敷いた天板に並べ、オーブントースターで3分焼き、焦げ防止のためアルミホイルをのせてさらに2分ほど焼く。
- 2 しめじは小房に分け、えのきは根元を切り落として半分の長さ切る。パセリはみじん切りにする。
- 3 耐熱容器に2と酒を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で3分加熱し、バターを加えて全体を混ぜ合わせる **Point 2**。
- 4 皿に1の焼いた鮭を盛り付けて3をかけ、パセリを散らす。

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。からだに気をつけつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介しします。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 今別府絳行
今別府靖子

免疫サポートポイント

アーモンドに多く含まれるビタミンEや鮭の赤い色素(アスタキサンチン)は、細胞を傷つける物質を除去し、免疫機能の低下を防ぎます。また、アーモンドは食物繊維も豊富で、きのことともに腸内の免疫機能の調整にも役立ちます。



材料



Point 1 マヨネーズが下味と、アーモンドをくっつける役目をします。皮の部分にも塗ることで、魚臭さが軽減します。



Point 2 バターは、きのこと一緒にレンジで溶かして後から混ぜ合わせることで、風味がより立ちます。

ここが手軽!

- オーブントースター&電子レンジ調理で簡単!
- 洗うのが面倒なフライパンいらず。片付けの手間も省けます。



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



うつ病で休職していた人との
接し方を教えてください。

うつ病で休職していた同僚が、近く職場に復帰すると聞きました。彼とは部署は違ったものの、同期入社の上の同僚で、社内で見かければ声をかけ世間話をするくらいの間柄でした。そんな彼が上司からのパワハラが原因でうつ病を患い、1年ほど休職していたのですが、このたび私の部署に異動となり、晴れて復帰することになったのです。快方に向かっているのは素直に喜ばしいのですが、そんな彼にどう接していいのかわからず、迷っています。以前、テレビ番組で「励ましてはいいけど、聞いてあげてください」という話がありましたが、どういふことなのでしょう。彼のためにどう接していくのが正しいのか、アドバイスをお願いします。

相手の立場で
柔軟な対応が必要

うつ病から回復途中の同僚の方が復職されるまでになって良かったと思います。それも、知り合いの方がいらつしやる部署に異動になられたということから、会社の人事労務担当の方が配慮されていることがわかります。会社によっては、休みに入る前と同じ部署に復帰することを原則にしていて、このように決めるのは望ましくありません。よく知っている同僚の中で慣れた仕事ができるのは安心ですが、その一方で、今回の同僚の方のようにパワハラはもろもろのこと、仕事が終わらないで休みに戻った場合には、同じ部署に戻るとストレスを感じて再発する可能性があります。ですから、会社として、復帰場所を柔軟に判断することが大事です。

一方、気を遣いすぎるのも注意しなくてはなりません。これもまた、心配しているという自分の考えや気持ちを押しつけることになって、本人が負担に感じることもあるからです。そうしたことを避けるためには、その人が引き受けられる仕事を付与し、困ったことがあれば気軽に相談できる環境を作ることが大事です。

これは休職したかどうかに関係なく、すべての職場での人間関係で必要になることで、病気があったかどうかをあまり意識せずに、思いやりを持った自然な関わりをするようにしてください。

意識しすぎず 自然な関わりをもつ



大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」<https://www.cbtjp.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

在宅勤務やデスクワーク、おうちでつくるく時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち時間
仕事の合間に
座ったまま
エクササイズ

運動指導・監修
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

足の置き方で効く部位が変わる

つま先をしっかり立てると、ふくらはぎに特に効きます。



つま先を下ろして行うとより、ももの後ろ側に効果が。



足のむくみ・血流を改善！
ふくらはぎはぎのストレッチ

左右20秒
1~2セットを
1日
1~2回

背すじを伸ばしてイスに座り、片方の足を前に出してつま先を上げます。この時、手は足のつけ根にそえておきます。



動画もCHECK!
エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。

効果

- 足(ふくらはぎ・ふとももの裏側)の血流を改善し、むくみを解消する効果があります。
- ひざ痛や腰痛の予防改善のほか、こむら返りが起きたときのストレッチにも効果的です。

2
背すじを伸ばしたまま、おへそから体を前へ倒します。もも裏やふくらはぎに伸びを感じたところで手をひざの上に乗せて20秒キープ。逆の足も同様に行います。



健康

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。

クロスワードパズル

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

答え A B C D E F G

タテのカギ

- トゲトゲの殻つき。拾ってモンブランに
- 「持ち腐れ」にしないでね
- 藤のこです。編んで椅子やバスケットに
- ナイル流れる、人類発祥の大蛇
- マダム・タッソー館の人形たち。熱が苦手?
- コロナ禍で非接触タイプが一気に普及
- バタバタあおぐ、アイドルグッズ
- スラックスのセンターにアイロンで付ける
- 声を出さずに音読
- ガラス窓の外側に。閉めたら真っ暗
- 本人が自分で書いたもの。○○○の原稿
- 昔はヘルシアと呼ばれた国
- 奇跡だ!ホール○○ワン!
- 昆布と鰹節で取りました

ヨコのカギ

- イタ電のイタ
- ハワイの挨拶といえば
- カンバスに向かってお仕事
- 上陸はイヤよ、目がある嵐さん
- マカロニをライスに変えればドリア
- レトロなイメージ、出前用の箱
- りんごの生産量日本一の県といえば
- 振り下ろして、畑を耕す
- 鼻高々に、自分語り
- ふりふりフリル付きエプロンで「ご主人様」
- 何時かな?...曇りの日は役立たず
- コブとコブの間に乗ってね
- 朱肉をつけてポンと押す

ヒント 乳房専用のX線撮影

Woman's Health News

不妊治療と保険適用



2022年4月から体外受精などの基本的な不妊治療に健康保険が適用されるようになりました。子どもを望む夫婦にとっては朗報ですが、保険の適用対象となるには、年齢や回数などの条件を満たす必要があります。

■ 保険適用される治療の範囲は?

不妊治療には次のようなステップがあり、2022年4月から保険適用となったのは、ガイドラインなどで有効性・安全性が確認された治療の範囲となります。



■ 年齢・回数には条件があります

治療開始時に女性の年齢が43歳未満であることが条件です。また、以下のように回数制限もあります。

- 40歳未満……1子につき通算6回まで
 - 40~43歳未満……1子につき通算3回まで
- ※今まで受けた助成金の支給回数は、回数の計算に含めません。

自己負担が高額になったら

健康保険には自己負担が一定額を超えた場合、払い戻しを受けられる高額療養費制度があり、不妊治療を受けたときも該当します(保険診療分)。窓口負担が一定額までで済む「限度額適用認定証」*を入手しておくことで便利です。
*事前に健康保険組合まで申請してください。



監修
大川子ども&内科クリニック
院長 大川 洋二

誤飲した

誤飲を防ぐために

- 禁煙する、タバコや吸い殻を放置しない
- 薬や化粧品は、引き出しに入れる
- 小さなもの、洗剤、シャンプーなどは子どもの手の届かないところに置く
- ボタン電池、小さなおもちゃ、硬貨を放置しない(上の子どものおもちゃにも注意)

誤飲したときの対処

のどに詰まっている場合は、子どもをうつぶせにしたり下向きに抱えて、背中をたたきます。のどに詰まって窒息の危険があるため、のどまで指をいれて取り出そうとしてはいけません。水分を与えて異物を希釈することは良いこ

子どもの誤飲事故は生後7ヵ月頃から4歳頃までに起きやすく、原因で多いのはタバコや薬、化粧品です。親指と人差し指で作る輪より小さいものは、子どもの口に入ります。また、吸水性のおもちゃは誤飲すると体内で膨らみ危険です。子どもの手の届かない場所に置くなど、大人が十分注意することが必要です。

とでもありますが、タバコや石油製品では水分や牛乳を与えてはいけません。防(殺)虫剤では牛乳は禁忌です。また、石油製品、漂白洗剤、農業では吐かせてはいけません。受診時は、誤飲したのと同じものを持参して、いつ、何を、どれくらい飲んだかを伝えます。

こんなときは…救急車を!

- ・呼吸をしていない
- ・激しく咳き込む
- ・けいれんしている
- ・とがったものを飲んで出血した
- ・灰皿の水、トイレ用洗剤、花火、除草剤、脱毛剤を飲んだ

こんなときは…早急に受診!

- ・電池、磁石を飲んだ
- ・薬を誤飲した
- ・灯油、マニキュアの除光液、漂白剤、洗剤を飲んだ
- ・ビンやガラスの破片、画びょうを飲んだ

誤飲した時の電話相談窓口

大阪中毒110番 072-727-2499 (365日・24時間)
つくば中毒110番 029-852-9999 (365日・9時~21時)
タバコ誤飲事故専用電話 072-726-9922 (365日・24時間、自動音声による情報提供)

休日・夜間のトラブルや受診した方がよいのか迷ったら

子ども医療でんわ相談 #8000
急患診療所に行くかどうかを知りたいときは
子どもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>