

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





理想の形を追求し 自分と向き合い

目分の形に納得できたことはない

見学に行って、衝撃を受けました。女性の見学に行って、衝撃を受けました。女性のい競技だと思っていたんです。でも小学のを割ったりする、男性ばかりの少し怖瓦を割ったりする、男性ばかりの少し怖いさい頃は、空手って巻藁を突いたり 手ってこんなに綺麗でかっこいいんだ!」より形というものを初めて目にして、「空

毎日の身体の声に耳を傾ける

は母が管理してくれているのですが、栄養ながら自分の身体と常に向き合う。食事をいれようとか、毎日の変化に気を配りをいれようとか、毎日の変化に気を配りーの自分はどういう状態なのか、身体の日の自分はどういう状態なのか、身体の普段の稽古で大切にしているのは、今

はないんです。というように、自こういう表現をしたい、というように、自己の形ができなくて悔しいことがほとんどですし、納得できたこといことがほとする形を追求する。それが私の一番のモチベーションです。だから試の一番のモチベーションです。だから試の一番のモチベーションです。それが私の一番のモチベーションです。



1993年、大阪府大阪市出身。小学3年の頃に 空手を始め、形競技で活躍。2013年、大学2 年時に全日本選手権で最年少優勝、2019年 まで同大会を7連覇。2014年、2016年の世界 空手道選手権でも連覇を果たす。2021年の東 しみず・きよう 京2020オリンピックに出場し、銀メダルを獲得。 2023年にアジア競技大会を3連覇。ミキハウス

自分に必要な栄養をしっかり摂ることをいう食事、というように、体調に合わせていうように、体のこういう食事、鉄分不足だからこう士さんにも相談しながら、今日は疲れてい 心がけています

ではなく世界へも伝えていけるような活して空手の魅力や素晴らしさを日本だけして空手の魅力や素晴らしさを日本だけます。だからそれに報いるような、心に残ます。だからぞれに報いるような、心に残らえて、その言葉に救われたと感じてい

いた。 ぎょう・しょう でも振り返ってみると、 銀メダル以上でも振り返ってみると、 銀メダル以上



©堀口マモル

空手・形 **清水 希容**さん (ミキハウス)

からないので、最初で最後のオリンピッ種目で実施され、今後採用されるかはわが大きいです。空手は東京五輪では追加見て稽古してきた分、悔しい気持ちの方ては、嬉しいというより、金メダルだけを た。他の大会とは比べものにならない(オリンピックはやはり特別な舞台で) も前から国や世界を挙げて準備された舞 金メダルを獲りたかったとんったかもしれません。次、と 、と言えない

心に残る演武で恩返ししたい

LIXIL健康保険組合 東京都品川区西品川1-1-1 大崎ガーデンタワー19階

一般勘定

おもな収入

● 保険料収入

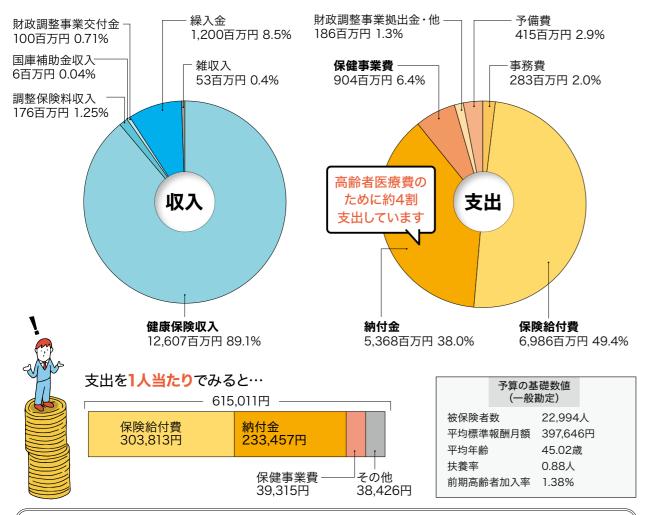
健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。2024年度は料率の変更を行うこともあり、126億円といたしました。

● 保険給付費

みなさんがお医者さんにかかったときの医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険 給付費から支払われています。加入者の高齢化、高額薬剤の保険適用など、医療費 の動向や診療報酬改定の影響等を考慮し、今年度は69億円を計上しました。

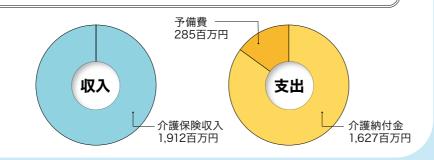
おもな支出 ● 各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、今年度は65~74歳の前期高齢者納付金として21億円、75歳以上の後期高齢者支援金として32億円支出します。納付金の総額は53億円となり、支出の約4割を占めています。



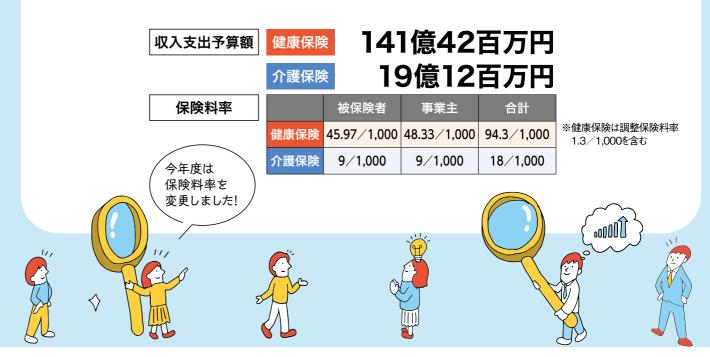
介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、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。収入支出予算額は19億円となりました。



2024年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の2024年度予算が2024年2月13日の組合会において、可決されました。健康保険につきましては、近年の医療費高騰、高齢者納付金の負担増に対応するために健康保険料の料率を引き上げざるをえない状況となりました。一方介護保険においては、近年安定した財政状況にあることから介護保険料率を引き下げることとし予算編成を行いました。



保健事業のお知らせ

健康保険組合では、みなさまがより健康で充実した生活を送ることができるよう、健康の保持・増進のための活動(保健事業)を行っています。参加者の募集は、「Workplace」や「MY HEALTH WEB」、「LIXIL Portal」にてご案内いたします。ぜひご参加ください。

健康づくり キャンペーン (春・冬頃開催)

生活習慣の見直しに! 年2回実施しているキャンペーンです。 目標を達成すると [MY HEALTH WEB] のポイントが贈呈されます。

健康ウォーク (春・秋頃開催)

運動不足の解消に! 年2回実施しているウォーキングイベントです。 目標を達成すると「MY HEALTH WEB」のポイントが贈呈されます。

健診前 ちょこっとダイエット (春・夏頃開催)

少し太ったかな…と思った方に! 年2回実施しているキャンペーンです。 目標を達成すると「MY HEALTH WEB」のポイントが贈呈されます。

つよい子 キャンペーン (秋頃開催)

お子さんの疾病予防として、年1回手洗いと歯磨きのキャンペーンを行っています。 毎年9月中旬ごろ対象者のご自宅へ案内を送付します。

禁煙サポート (年間通し) 禁煙開始時の禁断症状を和らげる効果のある禁煙補助剤 (ニコチンガム) を希望者に無償提供し、チャレンジを支援しています。

健康優良者表彰 (年間通し) 健康に過ごし1年間一度も保険証を使用しなかった方に記念品を贈呈します。 自己推薦となっており、応募方法は今号機関誌内のはがきをご覧ください。



国内初の飲酒の ガイドライン、 できました



#「酒は百薬の長」は昔の話 #できるだけ量を減らす

近年では、ビール1杯でも大腸がんや女性の乳がんといっ た病気の危険性が高まるということがわかってきていま す。特に、女性や体質的にお酒に弱い人は量を控えめに。

●生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたり

男性40g以上 純アルコール量で 女性20g以上 女性は、男性より分解で きるアルコール量が少な い&女性ホルモンの働き などでアルコールの影響 を受けやすい」

※純アルコール量(g)=飲んだ量(ml)×アルコール度数(%)÷100×0.8

健康的にお酒を楽しむ



- ●1日あたり「純アルコール量で男性20g・女性 10g」を目安に、量を決めて飲む
- ●休肝日を設ける
- ●食事やおつまみと一緒に楽しんで、からだのアル コール濃度の急上昇を防ぐ
- ●水やソフトドリンクをはさんで、アルコールの 分解・吸収をやわらげる
- ■ノンアル・微アル飲料を選ぶのも一つの方法

【純アルコール20gはこれくらい】

ビール(5%) 中びん1本(500ml) 日本酒(15%) -----1合(180ml)

ワイン(12%) -----グラス2杯(200ml)

缶チューハイ(7%)…… 1本(350ml)



んなときに!

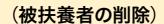
ニャンコ~

社会人

デビュー

今日から私も

子どもが就職した





健康保険組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったときは、5日 以内に会社を通じて健康保険組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる人の保険証を添付します(限度額適用認定 証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要 です。扶養からはずさないと、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えてしまいます。

■被扶養者の条件

- ●被保険者に生計を維持されていること ●75歳未満であること
- ●年間収入が130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する 人は180万円)未満であること
- ●3親等以内の親族であること
- ●配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- ●同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被 保険者の仕送り額が収入を上回ること
- ●国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- ●パート・アルバイトなどの給与
- ●年金(障害年金、遺族年金を含む)
- ●農業などの事業所得
- ●不動産賃貸収入
- ●失業給付金
- ●傷病手当金·出産手当金·休業補償給付
- ●生活保護法による生活扶助料
- ●その他、継続性のある収入と認められるもの

科学的根拠 にもとづく

健康習慣



巷ではいろいろな健康情報が流れていますが、やはり確実なのは、科学的な調査・研究にもとづく国の指針や生活習慣の ガイドラインの情報です。これらは随時アップデートされており、健保組合は、最新の指針にもとづいて健康づくり事業を 行っています。みなさんも「確かな新情報」で、生活習慣をアップデートしてみてはいかがですか?

運動



#1日60分の歩行(成人の場合) #座りっぱなしを減らす #週2~3回の筋トレ

からだを動かす量が多い人は、心臓や血管の病気、がん、 認知症などの危険性が下がることが報告されており、 筋トレには死亡リスクを減らすという研究結果も。一方、 座りっぱなしの時間が長いと、血糖値や中性脂肪などに 悪影響を及ぼすことが指摘されています。

ポイント 運動の

- ●1日60分以上の歩行*がおすすめ 歩数だと1日約8.000歩以上が目標
- *成人の場合。また、歩行と同じかそれ以上の強さの別の 活動も可
- ●息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を 週60分以上行う
- ●筋トレを週2~3回取り入れる
 - ●座りっぱなしを避け、できるだけこまめに からだを動かす
 - ●家事や通勤でからだを動かすのもOK

健康状態や体力などをふまえて、強さや 量を調整し、できることから取り組みを!

よりよい眠りのための



- ●成人の睡眠時間は6~8時間が目安。休日に 「寝だめ」が必要なら、睡眠不足のサイン
- ●朝食&日光で体内のリズムを整える
- ●夜は入浴などでリラックス。 寝るときはできる だけ暗くし、スマホは持ち込まない
- ●カフェイン (コーヒー、お茶など) は夕方以降控える
- ●深酒・寝酒は睡眠の質を下げるのでNG。禁煙 も大切
- ●シフト制勤務の場合、夜勤中に20~50分の 仮眠をとるのがおすすめ

睡眠休養感が低い・日中の眠気が強い場合は、睡眠 時無呼吸症候群や更年期障害などの病気の可能性 もあるため、専門の医療機関を受診してください。



睡眠



#睡眠は6時間以上 #睡眠休養感も大切 #女性ホルモンの影響

睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病など のリスクが高まりますが、からだが休まったと感じる「睡 眠休養感」も、病気の発症と関連していることがわかって きました。また、女性は、女性ホルモンの変動があるため 「月経周期によって睡眠が変化する」「更年期に不眠の リスクが高まる」などの影響を受けます。



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



話せるようになりたい人の前でうまく

とはいえ避けられるわけもなく まってしまったら: えてくるでしょう。 飛び入り営業や、お客様の前でプ ついて取引先へ挨拶回りをしています。ゆくゆくは一 なくなります。その状態でもし質問をうけ 新卒入社の1 年目。営業部に配属され、いまは先輩に



は程遠いように思えます 診察し、また講演会など人前で話す機会も多く、 だけで鼓動が速まり、呼吸が苦しくなってうまくしゃべ が得意ではありません。特に複数人が相手だと前に立つ と思っています。先生はこれまでたくさんの患者さんを ところが私、じつは人の前で喋ること と想像するだけで冷や汗が 私としても成長したい レゼンをよ 答えに詰 機会が増 出ます

こころの きは 生かす

話しているときに相手の反応が気にな ついても、同じように意味があります 聴衆の反応が気になるということに

だけの意味があるのです

して話ができます。緊張には、緊張する と準備をしますし、話すときにも集中 するかもしれないと考えるから、

と言って、 張しないでいると、どうなるでしょうか。 で話す機会があったときに、もし全然緊 意味について、意識して考えるようにし 苦手です。たしかに人前で話す機会は 考えから離れられなくなることもあり る前は緊張します。あなたと同じよう なったわけではありません。特に話をす これまで何度もあったのですが、だから ています。極端な話になりますが、 に、自分が失敗するのではないかという 私はそのようなとき、 人前で話すのに慣れて平気に 緊張することの をす るの 人前

伝えられているかどう るのは、その反応を通して、 と、無意識に考えているからです。 しているとき、 ることはできませ か

応が気になって緊張するのは、それを通を考えることもできます。聴き手の反から、その反応を手がかりに話の展開 がら、判断するのが一番です。気になる どの程度伝わっているかを判断しよう して良い話をしたいというこころの動き そうだとすると、相手の反応を見な 、伝えたいことをきちん いちいち確認 自分の話が 話を ح

中できないで、ボンヤ

話すことになるかもしれません。話に集

全然準備をしないで、ぶっつけ本番で

きないかもしれません。

私たちは、

失敗

大野裕先生監修のウェブサイト

かすように意識すると、適度に緊張し

ながら自分らしい話がで

な意味があるかを考え、

その反応を

生

の表れです

このように、

分の反応にどのよう

「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。



考えて なぜ緊張するか

私も・

相手の反応

君たちは健診を 0000000000 健診大好きサラリーマン どう生かすか 憲伸(42) 元メタボ。ダイエットを さっかけに健康に目覚め、健診の魅力を伝えるこ 受け たいな.. とに奔走中!

「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。

健康診断のチャンスを生かせ!



自費だと高い健診も

健保の補助で安く済んだ!

健保組合ではみなさまの健康づく りに役立ててもらうことを目的に、 健診を受診する方に対し、健診費 用の補助を行っています。健診を受 けなかったために知らないうちに

病気が悪化してしまったら、多額の 医療費がかかり家計を圧迫するこ とにも。健診の案内がきたら、すぐ に予約しよう。

健診について家族と話し合って みたら前より仲良くなった

被扶養者の方も健診を受けていま すか?健診のことを知らなかった り、忙しくて手が回らずに放置して いるかもしれません。健診につい て伝えてみたり、相手の立場に立っ

て、どうしたら受けてもらえるかを 考えて話し合ってみては?健診を受 けない本音を聞くことが、相手のこ とをよく知るきっかけになるかもし れません。





健診日までを目標に運動を続けて みたらハマっちゃった!

思い立ったが吉日です。健診日が決 まって、日頃の不摂生の結果を見る のが怖いと思ったのなら、健康的 な生活習慣にすぐに挑戦です。運 動する楽しさに気がついたり、うま

くいかなかった禁煙に成功するか も。もちろん食事を抜くなどの極端 なことはNGです。また、健診後も その生活を維持できるよう頑張って みよう。

6

当健保での本人・家族(被扶養者)の健康診断の体系については、 LIXIL健康保険組合のホームページをご確認ください。

をたどると・・・

健康上のリスク

がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器の 病気、脳卒中などの循環器の病気が知られていま すが、下記のような意外なリスクもあります。

こんな病気にも なりやすい!

病・骨粗しょう症など

必要な手術が 受けられない! が悪くなる

薬の効き目が 悪くなる!

歯周病・白内障・2型糖尿

呼吸器合併症が増加す る。手術による傷の治り

薬によっては効き目が弱 くなったり、副作用が出や すくなる

もちろん ∖受動喫煙の影響も!/

■子ども

- ·乳幼児突然死症候群(SIDS)
- ・喘息やアトピーなどのアレル ギー疾患 ・むし歯 ・中耳炎 など

■成人

乳がん→受動喫煙をしていな い女性の2.6倍*に!

・肺がん ・虚血性心疾患

・脳卒中 ・低体重児出産 など

経済面のリスク

病気になると家計への負 担も大きくなります。

●医療費

医療保険で3割負 担とはいえ、医療費 が高額になります。 また、退院後も通院 等で継続的に費用 がかかります。

休職・失職すると、 収入は確実にダウ ンします。



※出典:国立がん研究センター「喫煙・受動喫煙と乳がん発生率との関係について」

するためには?

ニコチン依存度 が高い・自力だと 自信がない!

·禁煙外来

禁煙外来には、カウンセリングなどの心理療法と、医療用 ニコチンパッチなどの薬物療法があります。加熱式タバコ の人も健康保険が適用されます。

※飲み薬「チャンピックス」の出荷停止に伴い、禁煙外来の新規受付を中止 している場合があります。受診前に医療機関にお問合せください。

適用条件

- ●ニコチン依存症判定テスト(TDS)で 5点以上(強度の依存)
- 健康保険の ●35歳以上の方は、1日の喫煙本数× 喫煙年数が200以上
 - ●今すぐ禁煙したいと考え、治療を受け る文書に同意した方

12週間に計5回受診

※オンライン診療を行っている医療機関の場合、2~4回目の 診察はオンライン診療も選択できます。かかりつけ医などの 場合は、全5回ともオンライン診療が可能です。

約13,000円 費用

※3割負担の場合。



禁煙外来が近く にない・行く時間 がない!

市販の 禁煙補助剤

ニコチンパッチとニコチンガムがあり、薬局やドラッグ ストア、通販で購入できます。医療用ニコチンパッチは大 (30)・中(20)・小(10)の3種類、市販のパッチはStep1 (20)·Step2(10)の2種類です。

※ニコチンパッチの購入は、薬局等では、薬剤師による説明を受ける必要が あります。通販では薬剤師からの問診にチェックした後、購入できます。

手軽さ重視! 1日1回貼るだけ

ニコチンパッチ



6週間 2週間

1日1枚を起床時から就寝時 まで貼ります。

※医療用の中パッチに相当する 市販のStep1パッチを貼って も、吸いたい気持ちが抑えられ ない人は、ニコチンガムに切り 替えましょう。

正しく噛むことがコツ! 急な喫煙欲求にも対応



吸いたくなった時に30~60 分間かけてゆっくり噛みます。 1日に何個必要か判断し、1週 間に1個ずつ減らします。

(ニコチンガム 使い方 Q

禁煙サポート

当健保組合では、禁煙サポートを行っております。詳し くは健保のHPか健保発信のWork Placeをご覧くださ



紙巻きタバコより含まれる有害物質の量は抑えられているものの、健康被害 のリスクが減ることは証明されていません。また副流煙はほぼゼロですが、 吐き出した息には有害物質が含まれるため、受動喫煙によって周囲の人(特に、 子ども) が喘息や中耳炎になる可能性があります。



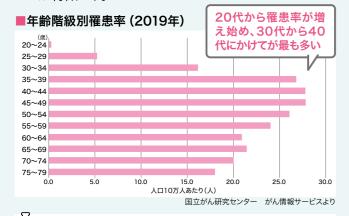


子宮頸がん ワクチン

子宮頸がんはワクチンで対策ができるがんです。早期発見 であれば治療法の選択肢も広く、完治する可能性が高いが んでもあります。適切なワクチン接種と定期的な検診が予 防・早期発見のポイントになります。ご家族が公費接種の 対象年齢の方は、ぜひ接種をご検討ください。

若い世代での罹患が多いがん

子宮頸がんは他のがんに比べ、若年での罹患率が高い ことが特徴です。



対策はワクチンと検診

子宮頸がんの主な原因は性交渉によるヒトパピローマウ イルス (HPV) への感染です。HPVへの感染を予防するた め、現在小学校6年から高校1年相当の年齢の女性を対象 にHPVワクチンの公費による定期接種が行われています。

定期接種の対象年齢だった時期に接種できなかった女 性も、公費でワクチンを接種することが可能です(キャッ チアップ接種)。それ以外の人は自費となります。ただ、 HPVワクチンはすべての高リスク型HPVの感染を予防で きるわけではないので、20歳以上の人は必ずがん検診も 受けるようにしてください。

HPVワクチン

対象者には自治体から 案内があります

定期接種(公費負担)

- ●対象者:小学校6年から高校 1年相当の女性
- ●回数:合計2回または3回 ※一部の自治体では、定期接種と同世 代の男性にも費用補助があります。

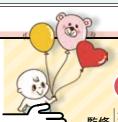
キャッチアップ接種(公費負担)

- ●対象者:1997年4月2日~ 2007年4月1日生まれの女性 で過去にHPVワクチンを3回 接種していない人
- ●期間:2022年4月~2025年 3月までの3年間

子宮頸がん検診

- ●20歳以上・2年に1回 ●子宮頸部の細胞を専用の器
- 具で採取し、異常な細胞を調 べます。 ※2024年度より、30~60歳を対象
- にしたHPV検査単独法(5年に1 回)が一部自治体で導入されてし ます。子宮頸部から細胞を採取し HPVに感染しているかどうかを調 べる検査です。結果が陽性の場合 のみ、細胞診を行い、精密検査が 必要かどうかを調べます。





\\ 知っておきたい //

大川こども&内科クリニック

院長 大川 洋二

子どもを感染症から守る予防接種。 感染しても重症化を防ぎ、重い後遺 症を残さないために、適切なタイミ ングでワクチンを接種しましょう。

なぜ予防接種が必要?

乳幼児は、免疫が未発達なため、さまざまな感染症にか かりやすく、症状が重くなったり深刻な合併症や後遺症を 起こしたり、生命の危険さえあります。

ワクチンは、感染症の原因であるウイルスや細菌を安全 な状態で接種して、感染症に対する抵抗力 (免疫) をつけ る役割があります。ワクチンを接種することで、感染症にか かりにくくなり、もしかかっても症状が軽くて済みます。ま た、周囲への感染を防ぐためにも有効です。

|副反応は大丈夫?

ワクチン接種後の主な副反応は、接種したところが赤く なる、しこりが残る、発熱するなどです。おたふくかぜのワ クチンでは、ごくまれに無菌性髄膜炎が起きるケースがあ りますが、ワクチンを接種していない場合に比べるとはる かに少なく、軽い症状で済みます。

現在使用されているワクチンは安全性が確認されており、

WHO (世界保健機関) でも予防接種を推進しています。 ただし、ワクチンの成分にアレルギーがある場合はアナ

フィラキシーを起こす危険がありますので、アレルギー体 質がある場合は医師に相談してください。

予防接種のスケジュール

予防接種法で定められている定期接種だけでも、1歳に なるまでに接種するワクチンは7種類あり、何回か接種が 必要なものもあるので、接種回数は15回以上にもなります。

ワクチンは、何種類かを 同時に接種することもでき ます。おたふくかぜやイン フルエンザなどの任意接種、 さらに新型コロナウイルス ワクチンも含めて、かかり つけ医とよく相談してスケ ジュールを立てるとよいで しょう。



部位別。

監修 東京医科歯科大学 名誉教授 **川口陽子**



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 きします。 あなたのカラダは いかがですか?



歯みがきをすると 血が出るんです・・・

> それは歯周病の 可能性がありますね



歯と歯肉のすき間(歯周ポケット)に細菌が侵入し、 歯肉に炎症が起こると、歯みがき時に出血します。これ は歯肉炎で、歯周病の初期症状です。

■歯周病の進行プロセス(正常→歯肉炎→歯周炎)

歯肉は引き締まり 歯肉は赤く腫れ 歯を支える骨が



すことが可能です。





歯肉炎を放置しておくと、進行して歯を支える骨が溶

けて歯周炎となり、歯が抜け落ちてしまうことも。歯科

を受診して歯や歯肉の状態をチェックしてもらいましょ う。歯周病と診断された場合、症状に応じた治療やブ

ラッシング指導などが行われます。適切な処置をする

ことで、早期の歯周病である歯肉炎は健康な状態に戻

歯周病と糖尿病は相互に関連しています。歯周病によ

る炎症性物質はインスリンの働きを妨げ、糖尿病を発

症・進行させます。一方、糖尿病の人は免疫力の低下に

より歯肉の炎症が起きやすく、歯周病にかかりやすくな

ります。血糖値が高い人は特に注意が必要です。



骨が溶けて

詰め物と

多いです。



イタタ・・・歯の痛み

痛くなるまでむし歯を

歯の痛みがある場合は、すぐに歯科医院で治療を受け

てください。むし歯は子どもだけでなく、成人にも発生し

ます。40代では歯を失う原因の約4割がむし歯です。

成人のむし歯は過去に治療した詰め物が取れたり、詰

め物と歯のすき間、歯と歯の間、歯周病や加齢で歯肉

が下がって露出した歯の根元などから発生することが

放置してはいけませんよ

が耐えられない



■成人でむし歯が発生しやすい場所



露出した 歯の根元

重症化したむし歯を治療するには、多くの時間や費 用がかかります。また、状況によっては歯の神経の治療

や抜歯が必要になる場合 もあります。痛みが出るま でむし歯を放置するのは よくありません。定期的に 歯科を受診し、歯や歯肉 のチェックを受ける習慣 を身につけましょう。



これで

VI 歯と歯肉を守る予防策

自分で毎日行うセルフケア

- ●歯ブラシを歯と歯肉の境目に約45度にあてて小刻みに みがく
- ●歯と歯の間には歯間ブラシやデンタルフロスなどを活用

喫煙すると血管が収縮して歯肉の血流量が減少

●フッ素配合の歯みがき粉を使用するとむし歯予防に効果的

やっぱり タバコは

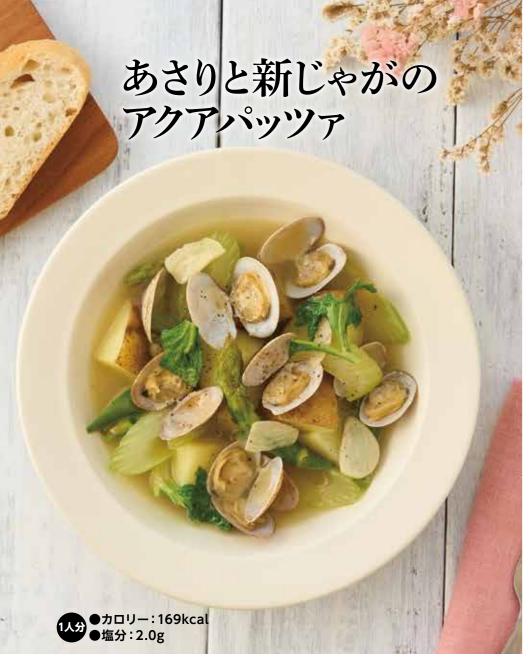
し、貧血状態になります。すると歯肉出血がみら れず、歯周病に気づきにくくなります。また、免 疫機能が低下して歯周ポケット内で歯周病菌が 繁殖して、歯周病が進行していきます。禁煙も大 切なセルフケアの一つです。

プロフェッショナルケア

歯石の除去、歯科健診、保健指導など、歯科医師や歯科衛 生士が行う専門的な口腔健康管理のことをいいます。

歯石は唾液中のカルシウムが歯垢に沈着して硬くなったも ので、歯周病菌の温床となります。歯をみがくだけでは落とせ ないため歯科医院で除去する必要があります。また、定期的 に歯科健診を受ければ、初期のむし歯や歯肉炎を発見するこ とができます。自分に適した歯のみがき方なども指導しても

痛みや腫れなどの自覚症状が出てから受診するのではな く、定期的にプロに任せて歯の健康を保ちましょう。



あさりの美味しさ全開! 食材の栄養がスープに溶け込んだ イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は





材料(2人分)

加熱調理済みあさり1袋(殻つき150g)
新じゃがいも 中2個
セロリ ······1/2本(約100g)
アスパラガス2本
こんにく 1かけ
オリーブ油 大さじ1
A (料理酒可) 大さじ1/2 コンソメ顆粒 小さじ1/2 水 150ml
A{コンソメ顆粒 小さじ1/2
水150ml
相びき黒こしょう····································

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等 分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子 レンジ(500w)で2分加熱する Point ①。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、 葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬 い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜 め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火 にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの 茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさりを汁ごと加えて Point 2 混ぜ合わせ、 煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9 分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。



生活習慣病の予防・治療の基本は 毎日の食事。からだに気をつかい つつ、ボリュームがあって美味しい メニューを紹介します。作り方も簡 単なので、ぜひ挑戦してください。

● 料理制作 ● 料理研究家·栄養士 今別府紘行 今別府靖子

食材×栄養 ◆加熱調理済みあさり◆

あさりは血液を作るのに必要な鉄分や ビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴった り。タウリンも多く、血液中の不要な脂 肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに 役立ちます。加熱調理済みのものなら、 砂抜き不要で手軽に使えます。

材料



火の通りにくいじゃがいもは、電子 レンジで加熱しておくことで時短に



あさりの汁には旨味と栄養がたっぷ りなので、袋(パック)に入っている 汁ごと使いましょう。

- あさりの水煮缶や、冷凍あさり のむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフード ミックスや白身魚(タイ、タラな ど)を使用しても◎。

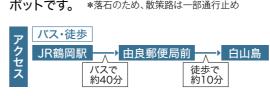
味わう

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わ えるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配 もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景 を楽しむ旅に出かけてみませんか。

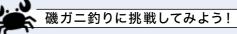
⟨日本のモン・サン・ミシェル//

山形県鶴岡市

庄内地方にある漁師町・鶴岡市由良に浮かぶ 「白山島」は、高さ72m、周囲約2kmの小さな 島。3,000万年前の火山活動によってできたと 言われています。全長177mの朱塗りの橋が かかっているため、島内を散策できます*。島の 小高い場所には神社があり、「出羽富士」との 異名を持つ鳥海山を望めます。ほかにも釣り堀 があったりと、家族連れでも楽しめる人気のス ポットです。 *落石のため、散策路は一部通行止め



※見学時間含む



白山島の見える由良海岸には、たくさんの生 き物が生息する磯辺があり、道具をレンタル して磯ガニ釣りに挑戦できます。条件を満た せば、「ゆら磯ガニ釣り師」の称号と缶バッ ジがもらえるかも!?(要予約・200円)

称号を得るには

②釣ったカニはリリース 3カニとジャンケンで勝つ

₿道具を返す





モン・サン・ミシェル (フランス) ノルマンディー地方にあ

る、周囲約900m、高さ およそ80mの島。中央に は天を指すように修道院 がそびえ立ち、「西洋の驚 異」とも称される独特の 景観をつくりあげている。



※掲載店舗の営業時間等については、HP等でご確認いただくか、お店に直接お問合せください。



購入時はお気軽 に薬剤師や登録 販売者に相談し てくださいね



市販薬の分類

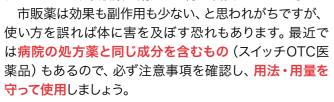


市販薬には1類や2類などがあるようですが、何が違うの?

第2類医薬品

市販薬は使用上のリスクに応じて 分類されています

市販薬は薬局やドラッグストアで購入で き、右表のようにリスクが高い順に4つに分類 されています。薬の外箱などに区分が表記さ れているので、市販薬を購入する際の目安になります。



+αで気になる サプリメントは薬なの?

サプリメントは、薬と似た錠剤タイプなどさまざまな形状で販 売されていますが、薬と違って食品です。病気を治すものではな く、機能性の表示も認められていません。ただし、国の制度に基づ いた保健機能食品(「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性 表示食品」)は、保健機能や栄養成分の機能を表示できます。

参考:厚生労働省 パンフレット「健康食品による健康被害の未然防止と拡大防止に向けて」

●市販薬の分類

ı	分類	特徴	販売できる人	購入者への説明	
	要指導医薬品	医療用医薬品から一般用になったばかりで安全性が不確定。 劇薬。 ネット販売不可。	薬剤師のみ	<mark>義務</mark> 対面での、正しく使用するための情報提供・ 指導が必須。	
第1類 る科 医薬品 のお		日常生活に支障が出 る程度の健康被害 のおそれがあり、特に 注意が必要。	薬剤師のみ	<mark>義務</mark> 正しく使用する ための情報提 供が必須。	
	第2類 医薬品	日常生活に支障が出る程度の健康被害のおそれがある。その中でも特に注意が必要なものは「指定第2類医薬品」として数字が②や②と表記される。	薬剤師 または 登録販売者	努力義務	
第3類 副作用のリ 較的低い。		副作用のリスクが比 較的低い。	薬剤師 または 登録販売者	規定なし	

※2025年以降、2類と3類の統合が予定されています。

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。

クロスワードパズル

1		2	3 C		4		5
		6		7	В		
8						9	F
		10	11	G	12		
13 D	14				15		16
17		18		19		20	
	21 A			22 E	23		
24					25		
			·			·	

答え A B C D E F G

15

タテのカギ

- 1 菜の花畑~に~♪の唱歌、題名は
- 2 屋台でいい香り。薄皮の中にバナナ やクリーム
- 3 マティーニのベースはこの蒸留酒
- 4 鶴は機織りで返しました
- 5 黒猫にシロと付けるひねくれ者
- 7 ザクザク、千両箱の中身
- 9 コスプレのコス
- 11 釣竿の糸巻き部分
- 12 ドングリ同士くらべても大差なし
- 14 沖縄風狛犬?
- 16 収集車さん、待ってー、もう一袋あっ たー
- 18 カンパーイ!で掲げる
- 19 虫メガネは○○レンズ
- 23 幸せの鳥、どんな色?

3 3コのカギ

- 1 えー、凶とか出るんだ
- 4 老人を親しみ敬って呼ぶ語
- 6 穴~のあいた♪根菜さん
- 8 空港やホテルの玄関ホール
- 9 ささやくときは低い
- 10 私の兄さんはプリンスよ
- 13 童謡「春の小川」で、スミレやレンゲ はどこに?
- 15 スプーンでつぶせば、練乳がピンクに
- 17 ブルガリアといえばこの乳製品
- 20 キューピッドが持っている武器
- 21 人間はヒザに、カッパは頭に 22 バンドの全国巡りコンサート
- 24 食パンこんがり、バターやジャムで
- 25 新生児用からシニア用まで

2023年秋号 クロスワードパズル当選者の発表



まえだ あき

イスに座った状態で、

つま先は床につけた

まま両足のかかとを

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。

5秒上げます。



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。

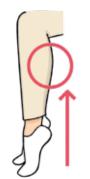
5秒ずつ 交互に 1分間

デスクワークや立ち仕事でずっ と同じ姿勢でいると、仕事終わ りには足がパンパン。そんな足の むくみや疲れには、このストレッ チがおすすめです。

ポイント

ふくらはぎの筋肉の動きを感じ ながら行うと、より効果が高まり ます。





動画も CHECK!

心臓から遠い位置にあるふくらはぎは「第2の心臓」とも

いわれ、体中に血液を巡らせるポンプのような働きをして

います。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、足に滞った血 液を心臓に戻すことができ、血液の流れが改善します。

次に、かかとを床に

つけ、つま先を5秒上

げます。 それぞれの

動きを5秒ずつ、交互

に繰り返します。