

健康保険委員だより

# けんぽ



健康づくりは  
幸せづくり

KENPO PLUS

2024.5

Vol.33



P2 健康づくり事業所応援団  
「日信化学工業株式会社」

P3 特定保健指導って、誰に案内が来るの？

P4 令和6年度 医療費が変わります

P5 カンタン・便利 マイナ保険証

P6 男女ともに気をつけたい大腸がん

P7 キケンな熱中症を予防しよう！

P8 健康おうちご飯

P10 栄養バランスは健康づくりの土台

P12 睡眠の質を高めて免疫力アップ

P13 ちゃんと知っておこう！接骨院のかかり方

P14 「歯」の昔は常識 今は非常識

P15 血管を若返らせるエクササイズ

P16 令和6年度講習会のお知らせ/  
職域がん検診体制整備奨励金

# 健康づくり宣言事業所の取り組みをご紹介します 健康づくり事業所 応援団★

健康づくり宣言事業所 **日信化学工業株式会社** 様

今回は、ふくい健康づくり実践事業所に認定、さらに福井県医師会長賞を受賞された  
日信化学工業株式会社様にお話を伺いました。

第32弾

受賞おめでとうございます！

さまざまな取り組みをされているんですね！具体的に教えてください！

ありがとうございます。

従業員に禁煙状況のアンケートを実施し、喫煙率の推移などを社内に掲示しています。また5月31日の世界禁煙デーのほか、毎月22日を1日禁煙デーに設定しています。該当日に喫煙者が1日禁煙を行うとシールを渡し、そのシールを貯めると社内で景品と交換するという仕組みを導入しました！

従業員が前向きに取り組めるような工夫をされているんですね！

このような仕組みを利用したり、喫煙率の情報提供などを通して、少しでも禁煙をする人が多くなれば嬉しく思います。ほかには、転倒予防のための体力チェックを実施し、安全に業務に取り組むための意識向上を目指しています。

健診受診率100%、特定保健指導実施率も90%以上と高い水準ですが、きっかけや秘訣などはありますか？

健診を受診して特定保健指導の対象となった方は、当日に初回の保健指導を受けることを基本としています。その後は約6ヵ月をかけ、計2～3回協会けんぽの保健師や管理栄養士などに会社へ来てもらい、業務時間中に保健指導を受けてもらっています。やはり健診を受けて終わりではなく、健診を受診したあとが大事なので、これからも健診受診率100%を維持しながら、特定保健指導に該当する人を一人でも減らすことを目指していきたいです。

明るい雰囲気働きやすい職場の印象を受けました！  
普段から気を付けていることはありますか？

まずは自分から挨拶することを心がけています。「何か悩んでいることはないか」など一人ひとり気かけながら、元気よく一日を始めることを大切にしています。また、現場で働く人が多いので、「行ってきます」「ただいま」など声をかけ合いながら、今後も継続して安全第一に取り組んでいきたいと思えます。

日々のコミュニケーションは大事ですね！今後の目標を教えてください！

会社全体で健康意識をさらに向上させ、さらなるレベルアップを目指していきたいです。また、従業員へ健康経営に関するアンケートを実施したので、その結果を活かして、今後も従業員一人ひとりが元気に働ける環境づくりを行っていきます。



(左から) 今村 清美さん、有馬 尚市さん、増田 幸拓さん



## 事業所概要

所在地  
福井県越前市北府  
2丁目17番33号  
従業員  
250名

## 事業内容

塩化ビニル系変性樹脂の製造・販売  
各種合成樹脂エマルジョンの製造・販売  
シリコン系変性樹脂の製造・販売  
アセチレン系化学品の製造・販売  
シリコン系添加剤の製造・販売

今後も健康づくりに取り組む  
事業所様をご紹介します。  
お楽しみに！



福井支部ホームページより、健康づくり宣言事業所様の一覧をご覧いただけます。

## 編集後記

禁煙の促進や体力チェックなどのほかにも、ラジオ体操や健康経営についてのセミナー開催など従業員のことを第一に考え、さまざまな健康づくりに取り組まれていました。また、目標や楽しみを持つことがモチベーションの向上につながるというお話も聞くことができ、大変有意義な時間でした。ご協力ありがとうございました。

「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

# 特定保健指導って、誰に案内が来るの?



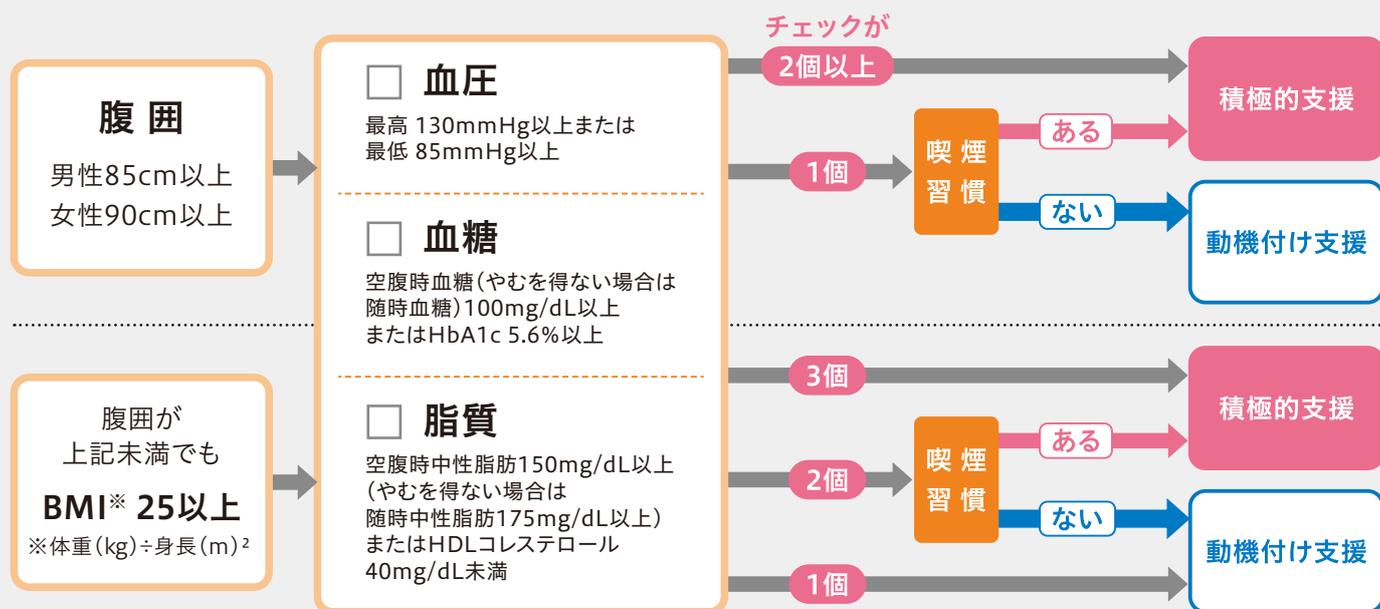
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、協会けんぽから「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を、保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

## 特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積(腹囲、BMI)」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」(初期のメタボリスクがある方が対象)か「積極的支援」(メタボリスクが重複している方が対象)のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

### 令和6年度からの 変更点

\* 令和6年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

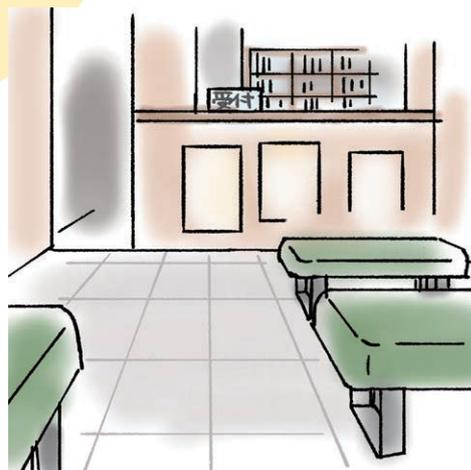
● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます(アウトカム評価を導入)。

特定保健指導に参加して3ヵ月以上経過後の評価で、目標(腹囲2cm・体重2kg減<sup>※</sup>)を達成した場合には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。

令和6年度

# 医療費が変わります



医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定されます。令和6年度は改定の年に当たり、医療従事者の人件費などにあたる「本体」部分が**0.88%引き上げ**られることになりました。

みなさんが受診する際に関連するおもな変更点をご紹介します。

## 令和6年 6月 からの変更

### 初診料・再診料の引き上げ

医療従事者の賃上げや人材確保の実現のため、初診料、再診料などが引き上げられます。

また、一定の基準を満たした医療機関では、初診60円、再診20円が加算されるようになります(表参照)。



	初診料※1	再診料※1
現行	2,880円	730円
令和6年6月～	2,910円 + 加算60円	750円 + 加算20円

※1 患者負担は3割(未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割)の金額です。初診料・再診料の算定回数が少ない医療機関は、加算額がさらに増える場合があります。

### マイナ保険証利用で医療費が安く

マイナ保険証を利用すると、従来の保険証で受診するよりも加算額が少なくなります(表参照)。

なお、医療DX(デジタルトランスフォーメーション)を推進する体制を整備している医療機関では80円※2(初診)が加算されるようになります。



P5も  
ごらん  
ください

	加算額(初診)※2	加算額(再診)※2
現行	従来の保険証 40円 マイナ保険証 20円 *月1回	なし
令和6年6月～	従来の保険証 30円 マイナ保険証 10円 *月1回	従来の保険証 20円 マイナ保険証 10円 *3カ月に1回

※2 患者負担は3割(未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割)の金額です。

### 入院時の食事代が引き上げ

入院時の食事代は長年据え置かれてきましたが、食材費等の高騰を受け、1食あたり30円引き上げられます(一般所得者の場合)。

現行	保険給付(栄養管理) 180円 自己負担(食材費等) 460円 計 640円
令和6年6月～	保険給付(栄養管理) 180円 自己負担(食材費等) 490円 計 670円



## 令和6年 10月 からの変更

### 患者が希望して先発薬を使うと負担大

成分が同じで安価な「ジェネリック医薬品」があるにもかかわらず、価格の高い「先発薬」を選んで処方してもらう場合には、ジェネリック医薬品との差額のうち4分の1にあたる金額が患者負担となります(対象は表参照)。先発薬を選んだ場合の自己負担額が、従来以上に大きくなります。



対象となる先発薬	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発薬</li> <li>ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発薬</li> </ul>
対象とならないケース	<ul style="list-style-type: none"> <li>医療上の必要性があって先発薬を使う場合</li> <li>薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合</li> </ul>

📣 令和6年12月2日 保険証は廃止に!

# カンタン・便利 マイナ保険証



現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。



マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証の使い方の動画はコチラ(厚生労働省) ▶

## マイナ保険証のメリット

1

### 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料や再診料、調剤管理料に加算される額が少なくなります。

提示するだけで節約できるのありがたい!



2

### 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

薬の名前を忘れちゃっても見てもらえて安心!



3

### 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

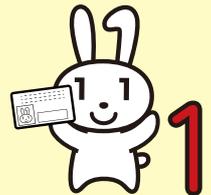
医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると、事前に「限度額適用認定証」の発行手続きをする必要なく窓口負担が軽減されます。

手続きカンタンで受診のストレスが減る!



## マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です(登録は1回のみ)。急な病気のとくにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。



### 保険証利用の登録はここです

スマホでカンタン!



マイナポータル



医療機関窓口のカードリーダー



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ(厚生労働省)



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ(マイナンバーカード総合サイト) ▶



# 大腸がん

監修

大阪がん循環器病予防センター  
医師 岡田武夫



大腸がんは男女問わず、罹患数・死亡数の多いがんです。便に血が混じるのが代表的な症状のため、便潜血検査が早期発見に有効とされています。

## ❖ 食の欧米化や便利な生活で大腸がんは増えている

大腸がんは良性のポリープががん化するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあり、罹患数はこの40年間で約7倍に増えています\*。

その背景には、高齢化に加え、食の欧米化で肉類の摂取が増えて、食物繊維の多い穀類や野菜などの摂取が減ったことや、交通手段などの発達で運動不足の人が増えたことなどがあります。

食物繊維や運動は、大腸がんの予防要因です。

※国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」地域がん登録全国推計値より

### これもリスク要因に

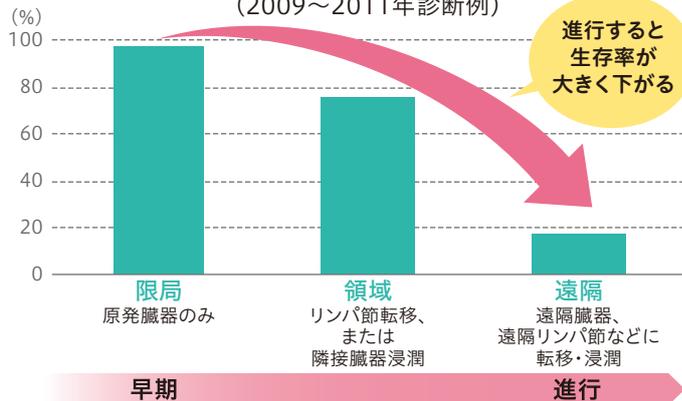
- 赤肉(牛・豚・羊など)や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージ)をよく食べる。
- 飲酒量が多い。
- たばこを吸う。
- 体脂肪が多い。
- 大腸がんになった血縁者がいる。

## ❖ 発見の遅れで、救える命が救えていない

大腸がんは、がんの生存率が高い3要素の「早期発見が可能」「進行が遅い」「治療法が確立している」をすべて満たすがん。大腸がん検診によって早期発見・早期治療すれば治りやすいがんです。

しかし、日本のがんによる部位別死亡者数において、大腸がんによる死亡数は、男性が2位、女性が1位\*1です。大腸がんは早期では自覚症状がなく、早期発見には大腸がん検診が欠かせませんが、日本の大腸がん検診の受診率は4～5割程度。がんが進行してからみつけるケースが多く、救える命が救えていない現状があります。

大腸がんの臨床進行別5年相対生存率\*2  
(2009～2011年診断例)



\*1 国立研究開発法人 国立がん研究センター「最新がん統計 がん死亡数の順位2022年」より

\*2 国立研究開発法人 国立がん研究センター「がん種別統計情報 大腸・生存率」より

## 40歳になったら 年に1回「大腸がん検診」

### 検査方法 便潜血検査

大腸にポリープやがんがあると、便が通過したときに出血することがあるため、便に血が混じっていないかを調べます。2日分の便を採取することで、がんの発見率が高くなります。



⚠️ 精密検査が必要な場合は必ず受けてください!

### こんな症状があれば医療機関を受診

便に血が混じることは痔などでも見られることから、精密検査を受けずに放置してしまう人がいます。その間のがんが進行してしまったら、せっかく検診を受けた意味がありません。大腸がんは早期の自覚症状がほとんどありませんが進行すると右のような症状が出ることがあります。しかし症状が出る前に治療しなければ危険だと心得ましょう。

- 血便  
便に血が混じり、黒もしくは赤黒い便がでる
  - 下痢と便秘をくり返す
  - 残便感がある
  - お腹が張る
- など

# キケンな熱中症を 予防しよう!



日本の平均気温は30年ほど前から高温となる年が頻出し、消防庁によると令和4年5～9月の熱中症による救急搬送人数は7万人超と、平成20年の調査開始以降3番目に多い数だったと報告されています。こうしたことから、政府でも熱中症対策の強化を進めていますが、まずは私たちが熱中症の予防や対処法を正しく知っておくことが大切です。

## 熱中症を予防するために チェック!

- ✓ 室内ではエアコン、扇風機を使用し温度調節 
- ✓ のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給 
- ✓ 外出時は日傘や帽子を使用 
- ✓ 日陰の利用やこまめな休憩
- ✓ 通気性のよい衣服を着用

- ✓ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす 
- ✓ 天気予報やWEBサイトなどで情報収集

太い血管が通るところを冷やすと効果的

環境省  
熱中症予防情報サイト  
<https://www.wbgt.env.go.jp>



### 知っておこう!

こんな症状があったら、**熱中症**かもしれません!

重症度

小	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ めまい・失神 (立ちくらみ・熱失神)</li> <li>▶ 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り・熱けいれん)</li> <li>▶ 大量の発汗</li> </ul>
Ⅱ度	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感 (体がぐったりする、力が入らないなど、熱疲労)</li> </ul>
大	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 意識障害・けいれん・手足の運動障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつげがある、まっすぐに歩けないなど)</li> <li>▶ 高体温 (体を触ると熱い)</li> </ul>

熱中症が疑われる人を見かけたら  
すぐに応急処置を!

- 涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、体を冷やす
- 水分・塩分、経口補水液などを補給

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診

⚠ 自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう!!





# ストレスに強くなるメニュー

ストレスによってバランスを崩しやすいホルモンや自律神経を整えるメニューをご紹介します。



## Main Dish

### 鶏レバーのカラフルカレー炒め

1人分 197kcal

#### 材料(2人分)

鶏レバー…………… 180g	油…………… 小さじ1/2
<b>鶏レバー用</b>	追加用油…………… 小さじ1
塩、コショウ…………… 少々	
薄力粉…………… 大さじ1	<b>調味料(混ぜ合わせておく)</b>
	おろしにんにく… 小さじ1/4
玉ねぎ…………… 1/2個	カレーパウダー…………… 小さじ1
パプリカ赤…………… 1/4個	ケチャップ…………… 小さじ2
パプリカ黄…………… 1/4個	砂糖…………… 小さじ1/2
ピーマン…………… 1個	しょう油…………… 小さじ1
しめじ…………… 1/4パック	酒…………… 小さじ2

#### 作り方

1. 鶏レバーは白い脂の部分と筋を取り除き一口大にスライスして、水に5分ほどさらす。きれいに洗ってキッチンペーパーで水気をとり、塩、コショウをして薄力粉をまぶす。
2. 玉ねぎを6等分のくし切りにしてから斜め半分に切る。パプリカとピーマンは一口大の三角に切る。しめじは石づきをとり小房に分ける。
3. フライパンに油小さじ1/2を入れて(2)を炒めて皿に移す。
4. (3)のフライパンに油小さじ1を入れて弱めの中火で(1)を焼く。焼き色が付いたら裏返してもう片面を焼く(竹串で刺して赤い汁が出なければOK)。
5. (4)に炒めた野菜を戻し、調味料を加え軽く炒めて全体になじませる。

教えて！

栄養士  
さん



## ストレスによる副腎疲労を回復させるビタミンB群

ストレスを軽減させるには環境や人間関係など要因となるものへの対処が必要ですが、日々の食事に気をつけることでストレスに強くなる体づくりが期待できます。ビタミンB群はストレスによって疲労する副腎の機能を回復させる栄養素の一つです。その中でもパントテン酸は、抗ストレスホルモンといわれる副腎皮質ホル

モンの合成に関わっています。レバー類に多く含まれますが、レバーが苦手な場合は鶏もも肉・牛ヒレ肉・豚肩ロースを摂取するとよいでしょう。ビタミンB群を多く含む食材には、うなぎ、ブリ、マグロ、サバなどの魚類、カキ、ホタテ、アサリなどの貝類、モロヘイヤ、エリンギ、牛乳などがあります。

## Dessert

### バナナ ミルクゼリー

1人分  
125kcal

#### 材料(2人分)

キウイ…………… 1/4個      お湯…………… 50ml  
バナナ…………… 1本      ゼラチン…………… 5g  
牛乳…………… 150ml      冷凍ミックスベリー …… 20g  
砂糖…………… 大さじ1

- \* バナナ以外のフルーツはお好みのもので
- \* 甘さひかえめの優しい味です。甘味が欲しい場合は砂糖を大さじ2にしてください。

#### 作り方

1. キウイを幅数ミリのいちょう切りにする。
2. バナナ、牛乳、砂糖をミキサーにかけてボウルに入れる(ミキサーがない場合はバナナをフォークの背でつぶして牛乳・砂糖とまぜる)。
3. 50mlのお湯にゼラチンを入れてよく溶かす。  
\*お湯の温度は80℃以上。沸騰はさせない。
4. (2)に(3)を加え混ぜる。
5. (4)を器2つに分け入れてから(1)とミックスベリーを入れる(トッピング用に数個残しておく)。
6. (5)を冷蔵庫で冷やして固める。
7. 固まったらフルーツをトッピングして完成。



## Soup

### モロヘイヤと ひよこ豆のスープ

1人分 71kcal

#### 材料(2人分)

モロヘイヤ…………… 1/10袋 (約10g)      ひよこ豆水煮…………… 40g (缶またはパウチなど)  
ミニトマト…………… 3個      固形スープの素…………… 1個  
玉ねぎ…………… 1/2個      塩…………… 少々  
水…………… 2カップ      カルダモンパウダー…………… 少々 (あれば)

#### 作り方

1. モロヘイヤと湯むきたミニトマトをみじん切りにする。玉ねぎを粗めのみじん切りにする。
2. 鍋に水2カップを入れ、ミニトマト、玉ねぎ、ひよこ豆と固形スープの素を加えて強火にかけ沸騰したら中火にする。
3. 玉ねぎが柔らかくなったら塩で味を調え、カルダモン、モロヘイヤを加えさっと煮る。



健康  
を育む

栄養バランスは健康づくりの土台

私たちが毎日を元気で過ごすためには、5つの栄養素(P11)をバランスよくとる必要があります。5つのうち、いずれかが欠けたり不足したりすると体調不良や病気につながってしまいます。

食卓に、主食・主菜・副菜の3つをそろえると、おのずと栄養バランスのよい食事になります。食事のとき、意識してみましょう。



## 栄養バランスのよい食事のとり方

**主食** **主菜** **副菜** の3つのお皿をそろえよう

「主食」はごはんやパンなど、「主菜」は肉や魚などが中心のメイン料理、「副菜」は野菜などが中心の料理です。

### 栄養バランスのよい食事(例)

#### 副菜 (1~2皿)

- 野菜や海藻、きのこ類、いも類などを使った料理。
- おもにビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる。

#### 主食 (1皿)

- ごはん、パン、めん類など。
- おもに糖質がとれる。

#### 主菜 (1皿)

- 肉、魚、貝、卵、大豆製品を使ったメイン料理。
- おもにたんぱく質、脂質がとれる。

#### その他

- みそ汁や乳製品、くだもの。具の多いみそ汁は副菜になる。



こんな食事も  
栄養バランスOK



# 5つの栄養素で毎日を元気に!

## エネルギーになる

### 1 糖質

- 体を動かしたり、体温を保ったり、頭を使うとき、すばやくエネルギーになる。
- とりすぎると太りやすい。不足すると疲れやすくなったり、集中力が低下する。

#### ★多く含む食べもの

ごはん、パン、めん類、  
じゃがいも など



### 2 脂質

- 体を動かしたり、体温を保つエネルギーになる。体の細胞の膜などの材料にもなる。
- とりすぎると太りやすい。不足すると疲れやすくなったり、体の抵抗力が低下する。

#### ★多く含む食べもの

油、バター、マヨネーズ、  
肉の脂身 など



## 体を作る

### 3 たんぱく質

- 筋肉や血液、内臓、皮膚、髪の毛など、いろいろな体の組織を作るために必要。
- とりすぎると太りやすい。不足すると体力や筋力、思考力、免疫力などさまざまな機能が低下する。

#### ★多く含む食べもの

肉、魚、卵、  
大豆製品、乳製品  
など



## 体の調子を整える

### 4 ビタミン

- 13種類あり、それぞれがほかの栄養素の働きを助けたり、体の機能を調整したりする。
- おもなものはビタミンA、B群、C、D、Eなど。
- 不足すると、さまざまな欠乏症を引き起こす。

#### ★多く含む食べもの

野菜、くだもの、ナッツ、  
肉、魚 など



### 5 ミネラル

- 体に必要なミネラルは16種類。体の機能を助けたり、骨や歯の材料になる。
- 不足すると、イライラ、貧血、味覚障害、骨粗しょう症などにつながる。

#### ★多く含む食べもの

野菜、海藻、大豆製品、  
肉、魚、貝 など



**食物繊維** 5つの栄養素に加えてとりたいもの。腸の調子を整えるなどの働きがある。

…取り入れよう!免疫アップ習慣…

# 睡眠の質を高めて免疫力アップ

免疫はウイルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。  
睡眠の質を高めて、免疫力を強化しましょう。

## 免疫力は睡眠時に維持・強化される

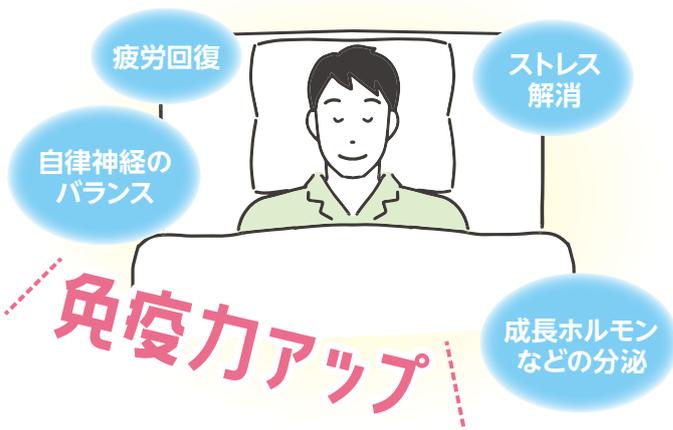
睡眠には脳や体の休息、傷ついた細胞の修復、記憶の整理などの役割があり、疲れやストレスを解消し、免疫力の低下を防ぐうえで欠かせません。適切な睡眠時間は人によって異なりますが、免疫力を維持する目安は7時間程度と考えられています\*。

時間だけでなく、質のよい睡眠をとると、免疫力を左右する自律神経のバランスが整います。さらに、日中の活動で傷ついた細胞の修復、免疫物質の生成などを促す成長ホルモンや、免疫を活性化する物質が十分に分泌され、免疫力が維持・強化されます。

質のよい睡眠を十分にとって、免疫力を高めましょう。

\*Prather AA et al. : Sleep 38, 2015

質のよい睡眠を十分にとると…



## 睡眠の質を高めるコツ

体内時計を整え、眠りはじめの90分間を深く眠ることが、睡眠の質を高めるカギになります。

### 毎朝同じ時間に起きて 太陽の光を浴びる

睡眠と覚醒をつかさどる体内時計が毎朝同じ時間にリセットされ、体内時計が整うため、寝つきがよくなり睡眠の質が高まる。



### 寝る90分くらい前にぬるめのお風呂に入る

寝る90分くらい前に40度程度のお風呂に入り、深部体温を上げておくと、寝るころに深部体温が急降下し、寝つきがよくなる。

### 寝る30分～1時間前からは スマホやパソコンを見ない

スマホやパソコンから出るブルーライトは、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌を抑える。メラトニンは免疫力を高める効果もある。



### 食事やお酒は 寝る3時間前までにすませる

寝る前に食事やお酒をとると、睡眠中に消化活動やアルコール代謝が活発になり、睡眠の質が低下する。体や脳も十分に休めない。



### 寝る1～2時間前からは リラックスして過ごす

音楽を聞く、本を読む、ストレッチをするなどでリラックスして過ごす。自律神経の副交感神経が優位になり、寝つきがよくなる。



ちゃんと知っておこう!

# 接骨院のかかり方



接骨院で行われる施術は、病院や診療所での診療とは異なり、健康保険を使える範囲が限られているって知っていますか？

誤ったかかり方をして、あとから全額自己負担ということにならないためにも、正しいかかり方を知っておきましょう。



「保険取扱」の看板のある接骨院なら、肩こりも健康保険を使ってもらえる？

## 単なる肩こりの施術には健康保険は使えません

単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術に健康保険は使えません。肩こりで施術を受けた場合は、**全額自己負担**になります。

## 健康保険が使えるとき、使えないとき

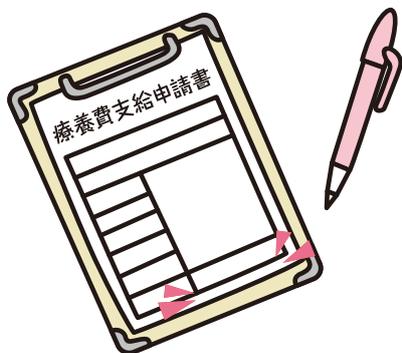
### 使えるとき

- 外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲およびねんざ(肉離れ含む)なお、骨折・脱臼については応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

### 使えないとき(全額自己負担)

- スポーツによる筋肉痛、日常生活における単なる肩こり・筋肉疲労
- 過去の交通事故等による後遺症
- 仕事や通勤途上におきた負傷(労災保険対象)
- 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術

など



白紙の「療養費支給申請書」にサインだけ求められたけど…

## 白紙へのサインは、不適切な請求原因となります

協会けんぽは「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。必ず**施術内容(負傷原因・負傷名・日数・金額など)に間違いがないか確認**してサインしてください。

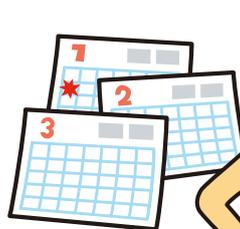
1回の施術で複数箇所みてもらえばお得？

首と腰が…



## 部位が異なれば、それぞれに施術費がかかります

部位が異なれば、**それぞれに施術費がかかってきます**。一度で済むから費用もひとまとめで安くなるということにはなりません。



症状は変わらないけれど、転院はしないほうがいいよね？

## 症状が改善しない場合、別の原因も考えられます

長期間かかっても症状が改善しない場合は、**別の原因も考えられます**。3ヵ月以上にわたる場合は、一度病院や診療所を受診しましょう。ただし、同一のけがで同時期に接骨院と病院・診療所にかかることはできないので注意しましょう。

# 「歯」の 昔は常識 今は非常識

## 昔の常識



歯科は  
歯が痛くなったら  
治療しに行くところ



## 今の常識

歯科へは  
歯が痛くなる前に行く

昔は、歯科医療の中心は「削る・詰める」などの「治療」でした。しかし、むし歯も歯周病も、治療によって一時的に症状が治まっても完治はしません。一度、口の中にむし歯菌や歯周病菌が棲みつくと追い出せないからです。

そのため、近年はむし歯や歯周病になってから治療するよりも、そうならないように予防する「予防歯科」が重要視されています。

### 年2回以上

#### 歯科医院などでプロケア

- 歯の健康状態のチェック
- 歯のクリーニングや歯石の除去
- 歯のフッ素塗布
- 一人ひとりに合った歯磨き指導 など



## 予防歯科

### 毎日

#### プロの指導に基づくセルフケア

- 歯磨きとデンタルフロスや歯間ブラシの使用で、むし歯や歯周病の原因菌のかたまりのプラーク(歯垢)を除去
- フッ素配合の歯磨き剤などの使用 など



### おまけ アップデート

#### 歯磨きをしたあとはよくゆすぐ？

## 今の常識 歯磨きのあとのゆすぎは1回でよい

歯磨き剤にはむし歯の予防に効果的なフッ素や、歯周病に有効な抗菌薬などの薬効成分が含まれています。それらをしっかりと浸透させるためには、できるだけ口の中に歯磨き剤をとどめておく必要があります。そのため、歯磨きのあとのゆすぎは1回でよいとされています。



## ■ 床に座って前屈

腰から足の裏にかけての筋肉をゆっくり伸ばす。

- ①床に座ってひざを伸ばし、背筋を伸ばした状態で鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に倒していく。つま先を持ち、腰からお尻、足の裏側全体を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



## ■ うつ伏せ上体反らし

腹部の中心部にある筋肉をゆっくり伸ばす。

- ①うつ伏せになり、両手を胸の横について鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、手で床を押して上半身をゆっくり起こし、お腹の中心部を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



## ■ 椅子に座って背中丸め

肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉をゆっくり伸ばす。

- ①椅子に座り、胸の前で両手を組む。大きなボールを抱えるイメージで腕を前に伸ばし、鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、背中を丸めて腕をさらに前へ伸ばし、両腕の中に頭を入れるようにして肩甲骨と肩甲骨の間を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



## からだ整えエクササイズ

監修 ● フリーインストラクター  
今井 真紀



# エクササイズ 血管を若返らせる

血管が老化すると、しなやかさが失われて動脈硬化が進行します。息を吐きながらゆっくり筋肉を伸ばすと、自律神経の副交感神経が優位になり、血管が拡張して柔らかくなります。こまめにストレッチをして、血管を若返らせましょう。

### POINT

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に伸ばす。
- 息を吐きながら筋肉を伸ばす。

## 健康保険委員の限定特典!

令和6年度

# 講習会の申し込みが始まりました!

協会けんぽ福井支部では、健康づくりに役立てていただくために、  
事業所の健康課題に応じた講習会を実施しています。

現在、「メンタルヘルスコース」「健康運動コース」を開催しています。(令和6年4月末時点)

### おすすめポイント

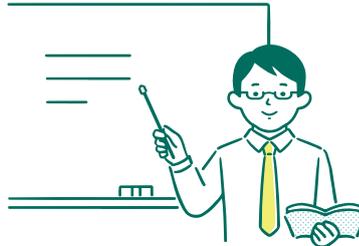
- ① 無料で受講できます!
- ② 事業所の都合のよい日程で受講ができます!  
健康運動コースは土日も開催しています。
- ③ ご希望の場所へ講師を派遣します!(福井県内)  
メンタルヘルスコースは、オンラインでも実施しています。

生活習慣病予防、女性の健康課題等も開催予定  
ですので、しばらくお待ちください。専門の知識を  
気軽に、より楽しく学ぶことができるこの機会にぜひ  
申し込んでみませんか?

予算の都合上、開催回数に限りがあります。

### 申込方法

- ① 同封の申込書を記入
- ② チラシ下部記載のお申し込み先へFAXもしくは郵送  
(申込書にFAX番号とお申し込み先の住所が印字され  
ています。)
- ③ お申し込み先から電話等で日程調整のご連絡があります。



詳しくは  
こちら



協会けんぽ福井 講習会

検索

【問い合わせ先】 協会けんぽ福井支部 企画総務グループ TEL:0776-27-8301

## 職域がん検診体制整備奨励金



福井県は、従業員のがん検診の受診環境を整備する企業を応援しています!

以下の取組のうち、いずれか一つ以上を整備した年度内に従業員ががん検診を受診した場合、  
1人あたり5,000円、1企業あたり30人まで(最大15万円)を奨励金として支給

### 取組例

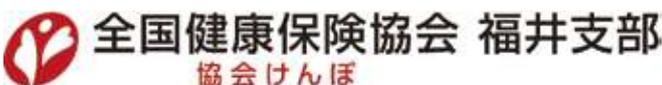
- ① がん検診を受診する際の特別休暇制度の創設
- ② がん検診の受診時間を勤務扱いとする制度の創設
- ③ 従業員ががん検診を受診する際の費用を一部負担
- ④ 定期健康診断の項目にがん検診の検査項目を追加

※がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん)

※ただし、補助対象には肺がんを除く ※整備した制度は、就業規則または社内規定に記載してください。

【申請先・問い合わせ先】 福井県保健予防課 がん対策グループ TEL:0776-20-0349 mail:hoken-yobo@pref.fukui.lg.jp

健康づくりは幸せづくり



メルマガ会員募集中

メルマガ登録から  
健康づくりを始めよう♪

毎月10日  
配信中!

登録は  
こちらから

