

健康保険委員だより

けんぽ

プラス



健康づくりは
幸せづくり

KENPO PLUS

2024.8

Vol.34



P2 健康づくり事業所応援団
「片山機械株式会社」
P3 毎年受けましょう! 特定健診
P4 傷病手当金①基礎知識編
P5 医療機関の受診はマイナ保険証で

P6 女性にもっとも多い「乳がん」
P7 ご存じですか?ポリファーマシー
P8 健康おうちご飯
P10 薄味を心がけて健康的な生活を
P12 笑いのある生活で免疫力アップ

P13 マダニにご注意!
P14 「食生活」の昔は常識 今は非常識
P15 生理痛をやわらげる簡単ヨガ
P16 被扶養者に異動があったら届出を!



健康づくり宣言事業所の取り組みを紹介する 健康づくり事業所 応援団

健康づくり宣言事業所 片山機械株式会社 様

今回は、4年連続ブライト500に選定された
片山機械株式会社 代表取締役 片山由紀様にお話を伺いました。

第33弾

4年連続ブライト500の選出おめでとうございます。
これまでの印象的な取り組みを教えてください。



まずは感染症対策を中心に健康づくりに取り組みました。手の洗いやマスクの扱い方のルールを守ることによって菌の数値がどれくらい減少するのかを根拠や実際の映像を見せながら従業員に周知しました。また熱中症対策や喫煙対策にも取り組んだほか、近年は、社内食事システム「オフィスで野菜」「オフィスでごはん」を取り入れました。➡

冷蔵庫と冷凍庫には野菜やスムージー、電子レンジで温めてすぐ食べることができる総菜などが入り、会社が費用の一部を負担していますので100円から気軽に安く、また栄養価の高い健康食を社内で自由に買うことができます。そして、豊富な種類のメニューを揃えていますので、従業員がどのメニューにしようかと販売スペースの前で相談するなど、コミュニケーションの場にもなっています。

社内で気軽に健康食を買えることはとても嬉しいですね。
従業員とのコミュニケーションを大事にされている印象を受けました。

コロナが流行してコミュニケーションを取れる機会が減ったこともあり、気軽にコミュニケーションを取れる機会を大切にしています。具体的には昼食を車で食べるのではなく社内で食べるよう呼びかけ、若手職員と上司のコミュニケーションの機会の場を増やしたり、部署ごとの食事会や福利厚生の一つとして研修旅行を実施したりしています。

積極的に働きやすい職場環境づくりをされているのですね。



年間休日の増加のほか、研修旅行では京都の五つ星ホテルへランチを食べに行ったり、工場見学も兼ねて県外のホテルへ宿泊をしたりしました。一人ではなかなか行けない場所へ行くことで気分転換ができてモチベーションが向上し、それによって生産性も向上すれば、従業員や会社にとってもプラスになると考えています。

「健康」への思いや今後の目標を教えてください。



やはり重要な経営資源は「人」と考えています。今後は新しい事務所にランニングマシンを設置し運動の機会を増やすなど健康と仕事や職場を結びつけ、これからも従業員の健康づくりに取り組んでいきたいです。



▲実際の販売スペース



事業所概要

所在地 / 福井県福井市
花堂中2丁目22-3
従業員 / 45名

事業内容

自動化機器類の設計・製作
精密部品の加工
電子部品、産業機械、工作機械関連
自動化機器類の設計・制作、
精密部品加工

健康づくり宣言の
パンフレットが
新しくなりました



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。

協会けんぽ福井支部 健康づくり宣言

検索

編集後記

社長自らが従業員と向き合い、常に会社全体そして従業員一人ひとりのことを第一に考え、計画的に健康づくりに取り組んでいるというお話が印象的でした。長く元気に自信を持って働くためには、会社全体で心と体の健康を目指すことが大切だと改めて感じました。貴重なお時間を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。

年1回、健診で 体の状態をチェックしましょう!

被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにいませんか?

特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、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ています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

協会けんぽからお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

今日は健診を受けに行くので、先に帰るね!

じゃあ、また明日ね!

私、最近、健診に行っていないわ...

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

後日...

私も予約しようっと!

受診には、保険証と受診券が必要です

受診券は令和6年4月以降に
お送りしています。

詳しくはホームページを
ご覧ください。

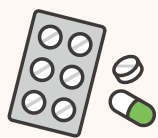
協会けんぽ福井 特定健診

検索

受診券 ▶



黄色の
封筒で
お届けします



病気やけがで



会社を休んだときの給付です

病気やけがで仕事を休まなければならないと、通常の給与が受けられなくなります。その間の被保険者（任意継続被保険者は除く※1）とご家族の生活保障として、協会けんぽから「傷病手当金」が支給されます。

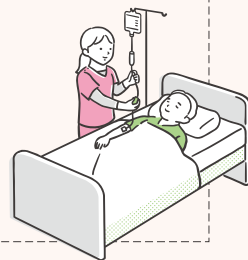
※1 資格喪失後の継続給付に該当する場合は、支給の対象となります。

支給される条件（①～④すべてに該当する必要があります）

- ① 仕事とは関係ない病気やけがの療養のための休業であること
- ② それまで就いていた仕事に就くことができないこと
- ③ 連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかったこと
- ④ 休業した期間について給与の支払いがないこと

右の A ～ E にあてはまる場合は、傷病手当金は支給されません。ただし、A ～ E で受けられる額よりも、傷病手当金のほうが高額になった場合に限り、その差額が支給されます。

- A：給与・手当が支給されている場合
- B：傷病手当金と同じ傷病等で障害厚生年金または障害手当金が受けられる場合
- C：退職後に老齢退職年金が受けられる場合
- D：労災保険から休業補償給付を受けているときに、業務外の病気やけがで仕事に就けなくなった場合
- E：出産手当金の支給を受けている場合



支給される金額

1日あたりの
金額

=

支給開始日※2以前の継続した12ヵ月間の
各月の標準報酬月額※3の平均額

÷ 30日

×

$\frac{2}{3}$

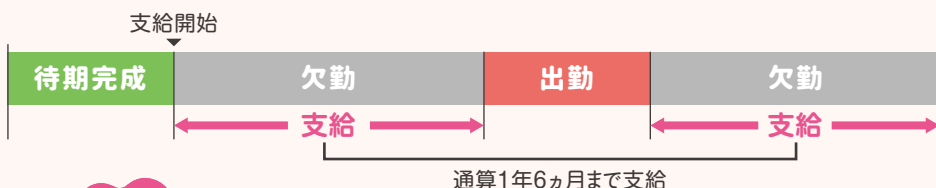
※2 最初に傷病手当金が支給された日

※3 支給開始日以前の期間が12ヵ月に満たない場合は、

「加入期間の標準報酬月額の平均額」または「協会けんぽ全被保険者の標準報酬月額の平均額」のいずれか低い額

支給される期間

病気やけがの療養のため仕事を休んだ期間のうち、初めの3日間（「待期」といいます）を除き、4日目以降の休業に対して支給されます。支給期間は、支給開始日から実際に支給された期間を通算して、最長1年6ヵ月までです。



「待期」の考え方

休 休み 出 出勤

● 待期が完成しない 受給不可

休 出 休 休 出 出 休 休 出 休

● 待期が完成 受給可

休 休 休 出 休 休 休 休 休 休

待期完成 傷病手当金受給

休 休 出 休 休 休 休 休 休 休

待期完成 傷病手当金受給

※待期期間には有給休暇、土・日・祝日等の公休日含まれます。

本誌8月号付録



「傷病手当金」マグネット、ご活用ください！

傷病手当金の申請方法の解説動画にアクセスできる二次元コード付きのマグネットを同封しています。ぜひ、ご活用ください。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ
保険証

始まっています！

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

今から使おう！マイナ保険証 なにが変わったの？



メリット

1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q マイナ保険証によるオンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか？

A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります
他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット

2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。
(本人が同意した場合のみ)



患者の声

Q マイナ保険証によるオンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか？

A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、協会けんぽに限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

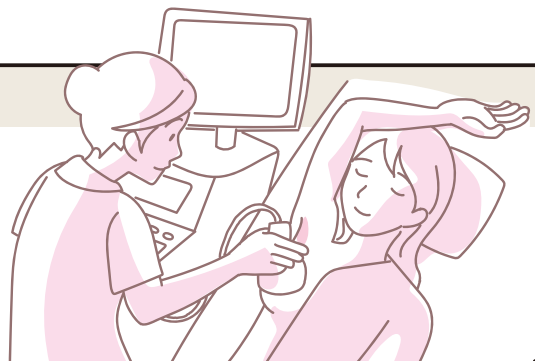
マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの？メリット編】



乳がん

監修

むそうレディースクリニック
医学博士 武曾綾子



◆ 乳がんの発生には 女性ホルモンが深く関わっている

乳がんは乳腺の組織にできるがん。乳がんになる女性は30代から増え始め、40代後半から70代まで高い発症率がつづきます※。

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。また、飲酒などの生活習慣も、乳がんの発症リスクを高めます。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス
「がん統計」(全国がん登録)

リスク要因

- ☐ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- ☐ 出産・授乳経験がない
- ☐ 初産年齢が高い
- ☐ 閉経後、肥満傾向にある
- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ 運動不足である
- ☐ 乳がんになった血縁者がいる

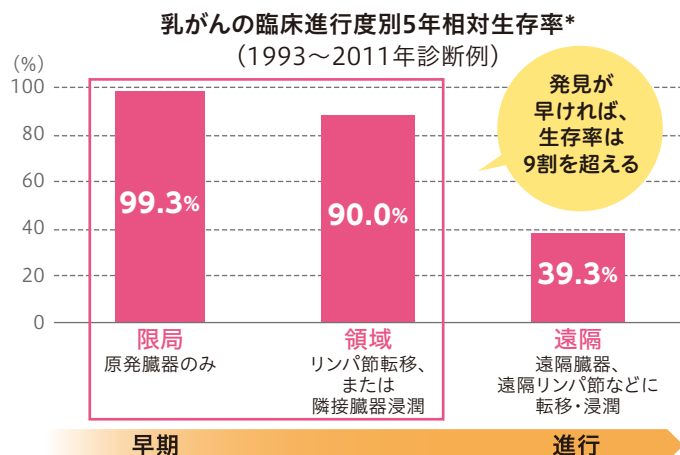
◆ 乳がんは早期でみつかるほど治る可能性が高い

乳がんは女性にもっとも多いがんですが、がんが2cm以下の早期の段階でみつければ治りやすいがんもあります。また、乳がんはがんが1cmぐらいになると“しこり”として触れることができるため、自分でみつかる数少ないがんの一つです。

しかし、日本では発見の遅れで、年間約1万人以上が乳がん で亡くなっています。

自分でしこりをチェックして、がんが見つかることも多い。

乳がんも進行すると治療方法が限られてしまい、生存率が低い。



*相対生存率: がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

※出典：全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告(国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター, 2020)
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

➡ 40歳になったら 2年に1回「乳がん検診」

検査方法 マンモグラフィ

乳房を片方ずつ板状のものではさみ、X線撮影して、がんが疑われる石灰化やしこりがないか調べます。

こんな症状があれば医療機関を受診

20歳以上の女性は 月1回「自己検診」でしこりをチェック

しこりの有無をチェックする自己検診は、月経後1週間ぐらいのタイミングで。閉経した人は、毎月、日を決めて行うとよいでしょう。月1回、自己検診をしていても、40歳以降は乳がん検診を受けましょう。

● 乳房の形などをチェック

鏡の前で両手を上げた状態・下げた状態で、乳房の大きさや形の左右差、皮膚のひきつれなどがいないか確認する。乳頭を軽くつまみ、分泌物が出ないかも確認する。

● しこりをチェック

手指の腹で乳房を軽く圧迫しながらゆっくり手を動かし、しこりがないか確認する。





／たくさん／

／薬／

Poly

+

Pharmacy



ご存じですか？ポリファーマシー

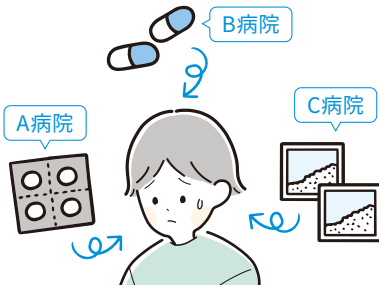
ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がのみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

どんなときにポリファーマシーが起こる？

例

1

複数の医療機関から
同じ効能の薬が
処方されるとき



過剰服用によって
健康被害が発生

例

2

持病の
悪化を招く薬が
処方されるとき

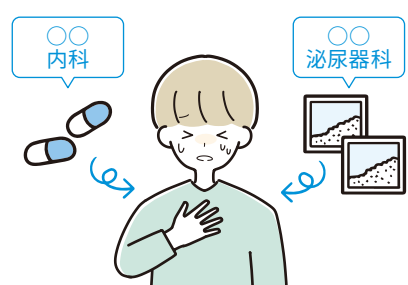


女性ホルモン剤で
持病の脂質異常症が悪化

例

3

のみ合わせの
悪い薬が
処方されるとき



相互作用で
不整脈が悪化

ポリファーマシーをこうして防ごう！

- ☑ かかりつけ医とかかりつけ薬局
をもって、服用中の薬を把握して
もらう
- ☑ 自己都合で複数の医療機関に
かかる「はしご受診」を控える
- ☑ 薬の種類が多い場合は、種類を
減らせないか医師や薬剤師に
相談する



- ☑ 「お薬手帳」は
1つにまとめ、
医療機関に行く際は
必ず持参する
- ☑ 薬が余っているときは医師や薬剤師
に伝える
- ☑ サプリメントを使っている場合は、
医師や薬剤師に伝える



マイナ保険証を活用しよう

P5もご覧ください

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。

マイナ保険証で受診すると、本人が同意すれば過去の診療や薬の情報を医師が確認できます。それにより正確な情報をもとに質のよい医療を受けることができ、ポリファーマシーも防ぐことができます。

腸内環境を整えるメニュー

人の免疫細胞の約6〜7割は腸の中で生きていとされています。
腸内環境を整え、免疫力を高めるメニューをご紹介します。

野菜たっぷりサラダ寿司

1人分

420kcal



材料(2人分)

米…………… 1合
もち麦…………… 大さじ1
水…………… 1カップ(200cc)
玉ねぎ…………… 1/8個
きゅうり…………… 1/4本
塩…………… 少々
グリーンリーフ…………… 2枚
ミニトマト…………… 4個
ミックスビーンズ
(塩分添加)…………… 40g
ツナ缶(小)…………… 1/2缶(35g)
むきえび(4cmサイズ)… 4〜6尾

むきえび
下処理用

塩…………… 適量
片栗粉…………… 適量
酒…………… 適量

[ドレッシング]

レモン汁…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/4
砂糖…………… 小さじ1
オリーブ油…………… 大さじ1
おろしにんにく…………… 小さじ1/4

作り方

- ① 米をといでもち麦と水を加え、30分ほど置いてから炊飯器に入れ、通常どおり炊く。
- ② 玉ねぎはみじん切り、きゅうりは8mm角の角切りにしてそれぞれ軽く塩もみし、水気を絞る。グリーンリーフは一口大にちぎる。ミニトマトはへたをとって四つ切り、ミックスビーンズは水を切る。ツナは軽く油を切る。
- ③ むきえびは背ワタを取り、下処理用の塩と片栗粉をもみ込んでから水洗いして汚れを落とし、酒を加えた熱湯で1分ほどゆで、ざるにあげて自然に冷ます。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、炊きあがったご飯によく混ぜる。
- ⑤ ④が冷めたら、②③の具材(ミニトマト以外)を加えて混ぜ込む。
- ⑥ 器に盛りつけてミニトマトを飾る。





材料(2人分)

アボカド …………… 2/3個
 ブロックベーコン …………… 20g
 ミニトマト …………… 2個
 ピザ用チーズ
 (シュレッドチーズ) …………… 50g
 塩 …………… 少々
 黒胡椒 …………… 少々
 春巻きの皮 …………… 4枚
 水溶き薄力粉
 (薄力粉・水) …………… 各小さじ1
 揚げ油 …………… 適量



avocado チーズの春巻き

作り方

- ① アボカドは皮と種をとり、ざっくりと切ってフォークやマッシャーなどでつぶす。ブロックベーコンは5mm角の角切りにする。
- ② ミニトマトは縦半分にしたあと、4mm幅の半月切りにする。
- ③ ボウルに①を入れ、ピザ用チーズ、塩、黒胡椒を加えてよく混ぜる。
- ④ 春巻きの皮のざらざらの面を上にして、角を手前に置き、中央より少し手前に③と②を4分の1ずつ置く。手前から一巻きして、両脇を内側に折り、手前から奥へくるくると巻く。巻き終わりを水溶き薄力粉でとめる。残りの3枚も同様に。
- ⑤ 170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 油を切り、皿に盛りつける。

1人分

265kcal

材料(2人分)

舞茸 …………… 1/2パック
 三つ葉 …………… 1/4袋
 水 …………… 2カップ
 かつお節 …………… 7.5g
 酒 …………… 小さじ2
 塩 …………… 小さじ1/4
 薄口しょうゆ …………… 小さじ1
 とろろ昆布 …………… 6g



舞茸と お吸い物 とろろ昆布の

作り方

- ① 舞茸はほぐす。三つ葉は長さ1cmに切る。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めた後かつお節を加え、ふたをして3分置く。
- ③ ②をこしてだしをとり、舞茸を加えて弱火にかける(沸騰させないように注意)。
- ④ 酒、塩、薄口しょうゆで味を調え、舞茸に火が通ったら、三つ葉を加えて火を止める。
- ⑤ 器にとろろ昆布を盛り④を注ぐ。

1人分

20kcal

\ 教えて! /

栄養士 さん



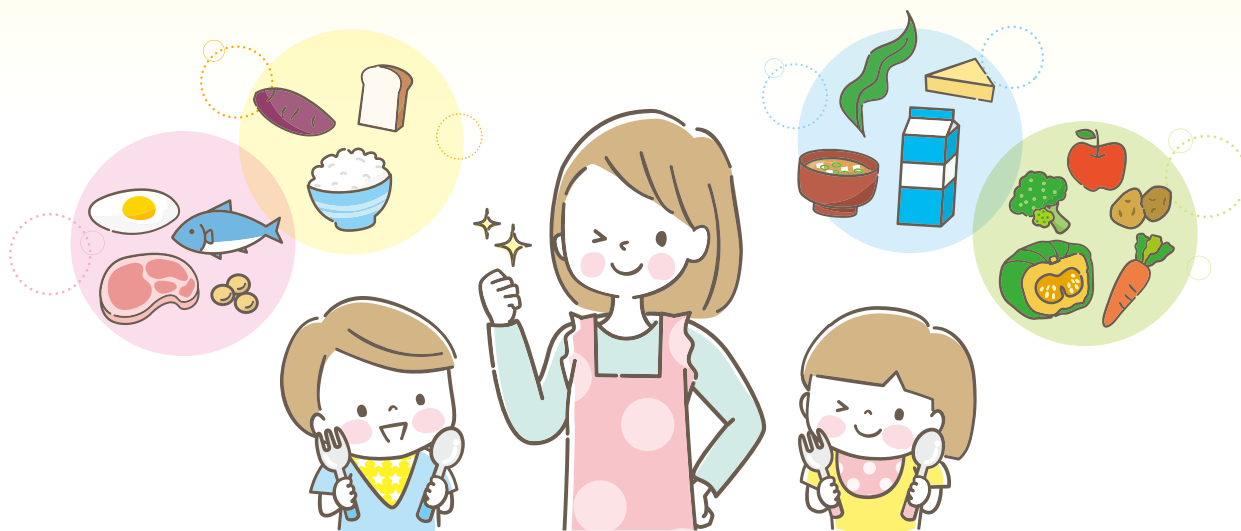
発酵食品や食物繊維で腸内環境を整え、免疫細胞を活性化!

人の腸の中には1,000種類以上、100兆個以上の細菌が住んでいるとされ、顕微鏡でのぞくと「お花畑(フローラ)」のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内フローラの中で、良い菌を増やし悪い菌を減らす、免疫力を回復させるなど、腸内環境を整える働きをするのが、「プロバイオティクス」と呼ばれる微生物です。プロバイオティクスとその栄養源となる成分「プレバイオティクス」を一緒にとることで腸内環境

が整いやすくなり、免疫細胞の活性化にもつながります。

プロバイオティクスは乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌・麹菌などに、プレバイオティクスは食物繊維・オリゴ糖などに多く含まれています。酢・味噌・塩麹・ヨーグルト・納豆・キムチ・チーズなどの発酵食品や、野菜・海藻・きのこなど食物繊維の多い食品をメニューに加える、白米にもち麦や雑穀を混ぜる、など、腸内環境を整える食事を習慣にしましょう。

濃い味のものは塩分や糖分、脂肪分が多く、肥満や生活習慣病の要因になります。
薄味でもおいしく感じられるようになれば、食の楽しみが広がり、豊かで健康的な食生活につながります。



家族で

薄味で食事を楽しむポイント

ムリなくできる範囲で取り組んでみましょう。

一品は噛んでいるうちに わかってくる味つけにする

- 噛んでいるうちに「ほんのり甘い」などわかってくる味つけが、味覚の感度を高める。塩や砂糖、油を控え、素材の味を活かす。

控えめに!



味をきちんと感じられる 環境を整える

- テレビや騒がしい音楽を消し、家族みんなで食事を楽しむ。
- ゆっくりと食事ができる日は、味に意識が向く会話をする。



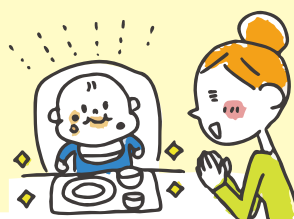
食べて、味わい、感じたことを 言葉で表現する

- 味の感じ方は人それぞれ。ほかの人の表現を否定したり、評価したりしない。
- 子どもの語彙が少ない時期は、大人が「サクサク?」など表現の仕方を補う。



子どもが薄味に慣れないうちは 食べたくなる工夫を

- 大人がおいしそうに食べている姿を見せる。
- 盛りつけや食感を工夫する。
- ひと口しか食べなくても、「食べられたね」と褒める。



薄味でおいしく食べるコツ

濃い味をほかの食品で薄めたり、濃い味のものを薄味のものに置き換えるなどの工夫をしてみましょう。

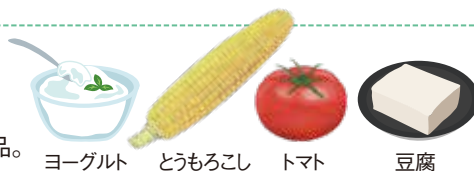


味の濃い市販品はほかの食品や水を足して味を薄める

ケチャップやマヨネーズなどの市販の調味料や市販の総菜などは味が濃いため、味つけしていない食品などを足して薄味にする。1回で濃い味に慣れることはないため、味つけの濃い外食も時々ならOK。外食した翌日は家の食事を薄味にするなど工夫する。

- ケチャップにカットトマトを足す。
- マヨネーズに無糖のヨーグルトを足す。
- ドレッシングやソース、タレにだし汁や水を足す。
- 市販のほうれん草のごま和えに豆腐を足す。

甘味のある野菜や乳製品、豆腐などは、薄味にするお助け食品。



ヨーグルト とうもろこし トマト 豆腐



薄味でもおいしく感じる調理方法を工夫する

調理するとき、天然のうまみやとろみ、焼き色による香ばしさなどを活用すると、薄味でもおいしく感じる。また、子どもはしょう油を少しだけつけるような力の加減がむずかしく、ベタベタとつけてしまいがち。スプレー容器にしょう油を入れて吹きかけると、少量で済む。



おやつはお菓子ではなく、栄養素を補えるものを

市販のスナック菓子やチョコレートなどのお菓子は、塩分や糖分、脂肪分がたっぷり。また、砂糖や脂肪の味はやみつきになり、食べすぎてしまいがち。焼き芋（食物繊維）やヨーグルト（カルシウム）など、栄養素を補えるものをおやつにすると、ヘルシーな間食になる。

- ヨーグルトやチーズなどの乳製品、くだものなどを選ぶ。
- 食事に影響しないように、おやつは量と時間を決めて食べる。
- 水分補給は清涼飲料水ではなく、麦茶やほうじ茶、水を選ぶ。



加工食品の栄養成分表示を確認するクセをつける

容器包装に入った加工食品には原則、栄養成分の表示がある。加工食品を買うときに、栄養成分表示を確認するクセをつける。

加工食品の栄養成分表示
(1個 □ g) あたり

熱量	□ kcal
たんぱく質	□ g
脂質	□ g
炭水化物	□ g
食塩相当量	□ g

1日あたりの食塩摂取目標量

年齢	1～2	3～5	6～7	8～9	10～11	12～14	15～
男性	3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	7.0g未満	7.5g未満
女性						6.5g未満	6.5g未満

※出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）



加工肉は
塩分高め！

… 取り入れよう! 免疫アップ習慣 …

笑いのある生活で免疫力アップ

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。

笑いのある生活で免疫力を強化しましょう。

笑えば笑うほど免疫力が高まる

笑うと気分がよくなりますが、これは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンなどの脳内ホルモンが分泌されるからです。免疫の大敵であるストレスも軽減して、免疫力アップにもつながります。

また、免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞(NK細胞)の働きも活発になります。NK細胞は、感染した細胞やがん細胞を見つけ次第、攻撃する免疫の要です。

さらに、免疫が正常に働くためには、自律神経がバランスよく働いていることも重要。笑うと交感神経が優位になり、その後急激に副交感神経が優位になることで、自律神経の働きが整います。

大いに笑って免疫力をアップしましょう。



笑いを生活に取り入れるコツ

大笑いだけでなく、クスッと笑う程度や作り笑いでも免疫力を高める効果があります。

人と笑顔で話す機会を持つ

家族や友人などと楽しくおしゃべりしていると、自然に笑顔になる。

笑顔であいさつするだけでもよい。



鏡に向かって大きな声で笑う

「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい※」といわれる。笑う機会がないときは、鏡に向かって「あ・は・は・は」と笑う。

※アメリカの哲学者・心理学者のウィリアム・ジェームズの言葉。



笑う機会をたくさん持つ

コントや漫才、コメディ映画を観るなど、笑う機会をたくさん持つ。

思わず笑顔になる動物の映像などでもよい。



笑う気にならないときは作り笑い

口角を上げて作り笑いをするだけでも、脳は笑っていると錯覚する。笑う気になれないときは、作り笑いをする。



マダニにご注意!

近年、ダニ類、とくにマダニによる健康被害が増えています。夏はアウトドアを楽しむ機会も多くなりますが、マダニは山や畑、草むらなどに生息しています。対策を万全にしたうえで、レジャーを楽しみましょう。

実際の大きさは3～4mm  実寸



マダニは…



- 世界で800種以上、日本には約50種が生息しています。
- 人間のほか、野ネズミ、野ウサギ、イノシシなどの野生動物や、ネコ、イヌから吸血します。

マダニが媒介する主な感染症

	病原体	症 状
重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)	SFTSウイルス	発熱と消化器症状(吐き気、嘔吐、下痢等)、血小板減少、白血球減少等
ダニ媒介脳炎	ダニ媒介脳炎ウイルス	〈中央ヨーロッパ型ダニ媒介脳炎〉発熱、筋肉痛等インフルエンザ様症状等 〈ロシア春夏脳炎〉高度の頭痛、発熱、悪心等
日本紅斑熱	日本紅斑熱リケッチア	高熱、紅斑等
ライム病	ボレリア属細菌	遊走性皮膚紅斑、発熱、その他さまざまな神経症状等

ここ数年、SFTS患者が増えており、死亡例も出ています。多くは5月～8月に発生することから、アウトドアレジャーや農作業などの際には、右記のような対策をとり、十分気をつけましょう。

▼ かまれないために…



帰ったら…

- 上着や作業着は家の中に持ち込まないで外でダニをチェック
- 入浴をしてダニがついていないかチェック



かまれたときは



- ダニ類の多くは、長時間(10日以上のこと)吸血します。無理に取り除こうとせず、医療機関(皮膚科など)で取り除いてもらいましょう。

- ウイルスの潜伏期間は、かまれてから6日～2週間といわれます。かまれたら数週間は体調の変化に気をつけ、発熱などがあれば医療機関を受診しましょう。

「食生活」の昔は常識今は非常識

昔の常識 卵は1日1個まで



今の常識 LDLコレステロール値が正常な人は
コレステロールを制限する必要なし



以前、「卵は1日1個まで」が常識だったのは、卵をたくさん食べると血液中にLDL(悪玉)コレステロールが増えて、動脈硬化のリスクが高まると考えられていたからです。しかし、コレステロールの7~8割は体内で作られ、食事からの摂取は2~3割。また、体内のコレステロール量は肝臓で調節されており、食事のコレステロール量が血液中のコレステロール値に与える影響は少ないことがわかってきました。

そのため、LDLコレステロール値が正常な人は、食事でコレステロール制限が不要になりました。ただし、卵を無制限に食べていいわけではありません。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)

おまけ アップデート>>

カルシウムが不足するとイライラする?

今の常識 カルシウム不足とイライラは無関係

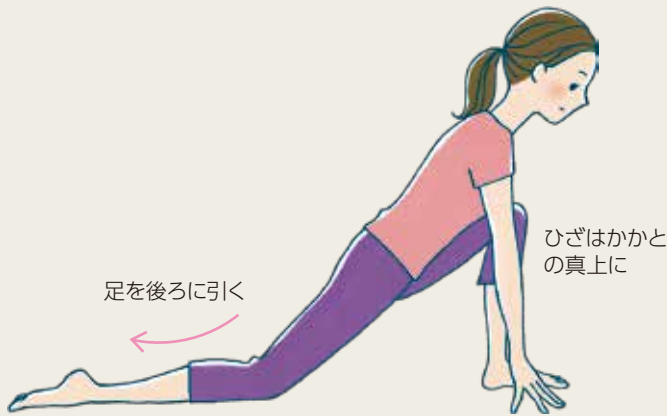


カルシウムには脳神経の興奮を抑える働きがあります。そのため、「カルシウム不足=イライラしやすい」と考えられたのかもしれませんが、カルシウム不足がイライラを引き起こすという科学的な根拠はありません。

■三日月のポーズ

股関節周りのインナーマッスルをほぐす

- ① 四つんばいになり、両手を肩幅に開く。
- ② 左足を両手の間に踏み出し、ひざがかかとの真上にくるようにする。右足を後ろに伸ばして15～30秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。



■ねじりのポーズ

腰や背中下部の筋肉をほぐす

- ① 両足を伸ばして座る。左足のひざを立てて胸に引き寄せ、右足にクロスさせる。
- ② 左手をお尻の後ろに置き、右手で左足のひざを抱えて上半身を左へひねり、目線を後ろに送る。その状態で15～30秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。



■がっせきのポーズ

お尻や太もも内側の筋肉をほぐす

- ① 床に座り、両足の裏を合わせてひざを左右に開く。背筋を伸ばし、両手で足先を軽くつかむ。
- ② 息を吐きながらゆっくりと股関節から上半身を前に倒す。反動は使わず、吐く息ごとに前屈を深めるようにして2～3回、呼吸を繰り返す。



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



生理痛をやわらげる 簡単ヨガ

月経の直前から月経中にかけて起こる生理痛。原因はさまざまですが、骨盤内の血行不良が要因の場合は、股関節の周りや腰、お尻などの筋肉をほぐして血行をよくすることが痛みの緩和につながります。

POINT

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に伸ばす。
- 痛みが生じる場合は中止する。

被扶養者に異動があったら 届出を!



扶養に入っていた妻が、パート先で新しい保険証をもらったんだけど、どんな手続きが必要ですか?

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「健康保険被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて、お勤め先を経由し日本年金機構に届け出てくださいね



※被扶養者でなくなった後に、被扶養者の保険証を使ってしまった場合は、後日、協会けんぽが負担した医療費等を返還していただく場合がありますので、ご注意ください。

▼ こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職などでほかの健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2ヵ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - ① 従業員が101人以上(令和6年10月からは51人以上)
 - ② 従業員が100人以下(令和6年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる家族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

「年収の壁」への対応

協会けんぽの被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。このいわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするための施策が実施されています(時限措置)。

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taidou_001_00002.html



健康づくりは幸せづくり



全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

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

