

## 4 運動習慣のすすめ

生活習慣病は自覚症状が現れないまま静かに進行していくため、気づかないうちに重症化してしまうこともあります。適度な運動を日常の中に取り入れ、生活習慣病のリスクを回避していきましょう。

### 運動にはこんな効果が!

#### 生活習慣病の予防・改善

- ・生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善
- ・免疫力アップ
- ・健康的な体型の維持

#### 日常的な症状や疲労の改善

- ・腰や膝の痛みの軽減
- ・心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ・血行促進による肩こりや冷え性の改善

#### 老化予防

- ・加齢に伴う生活機能低下の予防
- ・認知症になるリスクの低減やその予防
- ・筋肉量、筋力の維持・向上

#### メンタルヘルスケア

- ・気分転換
- ・ストレス解消



## 熱中症や事故には十分に気を付けて運動しましょう!

### 運動を習慣づけるコツは?

普段あまり運動をする習慣がない人は、手軽に始められるウォーキングがおすすめです。忙しくて運動時間が取りにくい人は、エレベーターではなく階段を使うなど、日常の運動量を増やす工夫をしてみましょう。



詳しくはこちら ▶▶▶

## 5 歯周病と認知症の関係

歯周病は、国民の7割が罹患しているとも言われる感染症です。様々な疾患のリスクを高めるだけでなく、認知症を発症・進行させるしくみが明らかになっています。

認知症には数種類ありますが、最も多いのが「アルツハイマー型認知症」です。アルツハイマー型認知症は、脳に「アミロイドβ」というたんぱく質が蓄積されることによって発症するとされています。認知症を防ぐためにはアミロイドβの蓄積を防ぐ必要があります。歯周病菌がアミロイドβの生成・蓄積を促進させることがわかりました。通常アミロイドβは分解されて排出されるのですが、蓄積してしまうと脳の情報伝達が悪くなり、脳の機能が低下してしまうのです。進行すると異常なたんぱく質が溜まって、神経細胞を死滅させてしまいます。そのためには歯周病をしっかり予防していく必要があります。

また、歯周病やう蝕で歯を失ってしまい、そのままにしておくことも認知症発症のリスクが高まります。特に自分の歯が19本以下の人は、20本以上歯のある人と比べて1.9倍も認知症になりやすいという統計もあります。しかし義歯等で失った歯を補うことにより、そのリスクが軽減されることもわかっています。

認知症予防のためだけでなく全身の健康を保つために、歯周病やう蝕の予防をかかりつけの歯科医院で行いましょう。

一般社団法人宮城県歯科医師会 常務理事 根本 充康



## 編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます!

毎日、本当に暑い日が続いていますね。私は、冷麦や素麺を食べる頻度が増えたので、ベランダでシソを育て始めました。インターネットの情報を頼りに育てているのですが、今のところ順調に育っています。どのくらい収穫できるのか、今からとても楽しみです。

熱中症のニュースが多く流れていますので、体調管理をしっかりと行って元気に夏をのりきりましょう。次回号もお楽しみに!

(第56号担当 高橋)

メルマガでだてっこみやぎでは健康保険に関する最新情報を配信しています。ぜひご登録ください



## 全国健康保険協会 宮城支部 企画総務グループ

☎980-8561  
宮城県仙台市青葉区国分町3-6-1  
仙台パークビル8階  
TEL :022-714-6851  
FAX :022-714-6857



## 協会けんぽ

# だてっこみやぎ

令和5年7月 第56号



## こんにちは! 協会けんぽ宮城支部です

梅雨も明け、本格的な夏を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 令和5年度2回目の「だてっこみやぎ」です。健康に関する知って役立つ情報をたくさん掲載してまいりますので是非最後までご覧ください!



## 1 特定保健指導をご利用ください



### 特定保健指導とは?

健診の結果、メタボのリスクがある方(40歳~74歳)に行われる健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

### 基本的な流れ

#### STEP1

面談で  
目標設定  
(30分程度)



#### STEP2

メールや電話  
などによる  
継続的な支援



#### STEP3

目標達成度  
をチェック  
(アンケート)



### 受け方

#### 健診当日に

対応できる  
健診機関はこちら



#### 後日、ご都合に合わせて

- ①職場に伺って指導 …職場でお仕事の合間でも受けられます。
- ②オンラインで指導 …カメラ付きパソコンやスマホでも受けられます。
- ③協会けんぽで指導 …職場で面談場所を確保できない場合にも受けられます。



## 事業主さま、事務ご担当者さまへお願い

下記の3点についてご協力をお願いします。

- 1 従業員様へのお声がけ
- 2 健診日の勤務時間(帰社時間等)へのご配慮
- 3 実施へのご協力(「①職場に伺って指導」の場合)



お問い合わせ先 協会けんぽ宮城支部 保健グループ TEL 022-714-6854

## 2 「スイッチOTC医薬品」を活用しよう

薬局やドラッグストアで選んで購入できる市販薬を「OTC※医薬品」といいます。最近では、医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬に転用した「スイッチOTC医薬品」の種類も増えています。スイッチOTC医薬品には、医療機関で処方されている薬と同じ有効成分が入っているため、効き目が良いとされています。※OTC:OVER THE COUNTER(オーバー・ザ・カウンター)

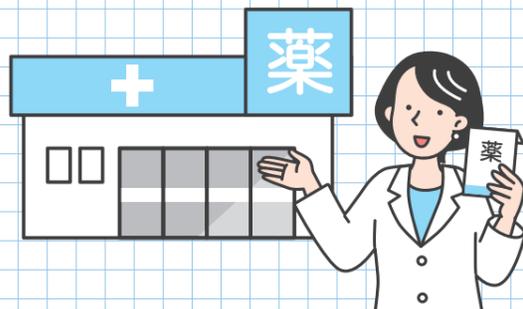
### どんな医薬品があるの？

かぜ薬や胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬などがあります。



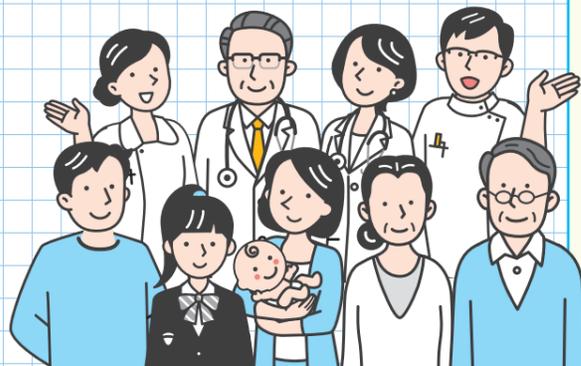
### どんなメリットがあるの？

医療機関を受診せずに薬局で購入できるため、忙しい働く世代にとって時間的にもメリットになります。



### 国民医療費節減に役立つ！

医療機関を受診した場合、薬代のほかに診察料や調剤料などがかかり、協会けんぽの負担分などを含めた医療費全体では高額になります。スイッチOTC医薬品などの市販薬を活用してセルフメディケーションを行うことは、国民医療費の節減に役立ちます。



スイッチOTC医薬品を購入する際には、薬剤師に相談して、適切なものを選びましょう。また、薬の説明書を読み、効能や使用上の注意、用法・用量などをきちんと確認し、正しく用いることが大切です。

また、スイッチOTC医薬品などの市販薬を使用しても症状が十分に改善しない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

詳しくはこちら▼



## 3 申請書の記入誤りが増えてます!!

令和5年1月から開始した新様式について、今回は傷病手当金・出産手当金の「事業主の証明(申請書3ページ目)」に注目してご説明します。

新様式から申請期間に対する勤務状況・報酬(有給や各種手当)の記入に変わりました。

### 申請例

- 申請期間「令和5年5月1日～令和5年6月30日」は全期間会社を休んでいる。
- 賃金も発生していない。

「申請期間」は申請書2ページ目の申請内容①に書いてある期間です



申請書2ページ目  
健康保険 傷病手当金 支給申請書

被保険者氏名 **健保 太郎** 申請期間

申請期間 (休業のために休んだ期間)  
 令和 05 年 05 月 01 日 から  
 令和 05 年 06 月 30 日 まで

### 記入例

健康保険 傷病手当金 支給申請書

1 2 3 4 ページ  
事業主記入用

労務に服することができなかった期間を含む賃金計算期間の勤務状況および賃金支払い状況等をご記入ください。

被保険者氏名 (カタカナ) **ケンボ タロウ**

1 05 年 05 月 01 日 から 2 05 年 06 月 30 日 まで

3 05 年 02 月 01 日 から 05 年 02 月 28 日 まで

- 1 出勤の有無に関わらず、**申請期間を含む年月を記入!**
- 2 出勤した日のみ「○」を記入!  
旧様式で記入していた欠勤「/」、公休日「公」、有給「△」等の表記は不要です。  
※有給取得の日は報酬として①～⑩に記入!
- 3 申請期間に対して支給した**報酬のみ記入!**  
・「欠勤控除していない各種手当」  
・「申請期間内に取得した有給」  
の「期間」、「金額」の記入が必要です。



旧様式で記入していた**基本給は記載が不要**になったんだ!

その通りです。また、「○月○日～○月○日 0円」といった**報酬0円に関する記入も不要**ですよ



お問い合わせ先

協会けんぽ宮城支部業務グループ

TEL 022-714-6852

傷病手当金について詳しくはこちら▶

