



## 食生活への配慮は30歳ごろから始めよ

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

病気を生じる要因とその割合は生活習慣要因50%、遺伝要因20%、外部環境要因10%、その他10%と報告されています(田辺功:朝日新聞2002.8.10引用)。生活習慣要因には食生活、運動、喫煙、飲酒、過労、居住環境、遺伝要因には遺伝子異常、老化、外部環境要因には環境汚染、公害、地球温暖化などがあります。これらの要因の中で最も重要なのは食生活です。体の三大栄養素は脂質(脂肪酸、中性脂肪、コレステロール)、タンパク質、炭水化物です。これらのうち、脂質は肝臓で生成されたり、食事から摂取されるので、不足することはありません。むしろ、脂質を過剰に摂取したために生じる障害が問題です。

コレステロールのうち、LDL(悪玉)コレステロールは細胞内に取り込まれ、ホルモン産生や細胞膜形成の働きをしますが、血中に過剰に存在すると、血管壁に沈着、蓄積し、血管内壁を傷つけ、最終的には動脈を固くします。これに対し、HDL(善玉)コレステロールは血管内の貯まった余分なコレステロールを回収し、肝臓に運びます。また、このような作用から脂質を過剰に摂りすぎると動脈硬化症をきたし、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患、高血圧を引き起こす原因となります(付図参照)。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、総脂質の摂取エネルギーが総摂取エネルギーに占める割合、即ち、脂肪エネルギー比率の目標値を20~30%と定めています。脂肪エネルギー比率が30%を超えている人の割合は、20歳以上の男性では約35%、女性では44.4%と報告されています(国民健康・栄養調査:厚生労働省、令和元年引用)。日本人の主な脂質源は魚や大豆加工食品、野菜や果物、穀物が中心でしたが、西洋風になるにつれて、脂質の摂取量が増加してきています。

脂質をとりすぎないことが大切ですが、体に良い働きをする脂質もありますので、栄養バランスのとれた食事を心がけることです。

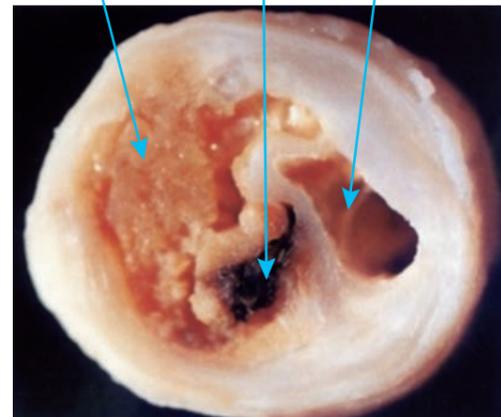
それには、調理で蒸す、煮る、油を使わず網焼き、肉は脂肪の少ないものを選び、脂身や皮を取り除くなどにより脂質を減らし、

- ①1日3食をしっかり食べる
- ②揚げ物(天ぷら、フライなど)を控える
- ③1日1食には魚料理にする

などを日常生活に取り入れることです。

高齢になって、何年間も脳梗塞で寝たきりにならないためには、30歳頃から努力するべきでしょう。

粥腫(じゅくしゅ) 出血 内腔



動脈硬化をきたした冠動脈 (LDL-コレステロールが過剰なため、心臓の筋肉に栄養を供給する冠動脈が狭くなった状態です)



全国健康保険協会 山口支部  
協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522  
山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3  
TEL: 083-974-0530 (代表)  
受付: 平日8:30 ~ 17:15

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

## 協会けんぽ NEWS やまぐち

令和6年12月号



錦帯橋

大切な  
お知らせ

令和6年12月末で協会けんぽ申請書の  
年金事務所への設置を終了します。

協会けんぽの申請書については郵送で受け付けています。申請書が必要な場合は、協会けんぽホームページから印刷いただくか、協会けんぽ山口支部までお問合せください。

### 令和6年度の「医療費のお知らせ」をお送りします。

協会けんぽでは、加入者の皆さまにご自身の治療等にかかった医療費について確認していただき、健康保険事業の健全な運営を図るために、年1回「医療費のお知らせ」を発行しています。

【送付先】協会けんぽ加入の事業所様

(ご本人様のご自宅ではありません。)

【記載する診療期間】令和5年9月から令和6年8月診療分まで

【送付時期】令和7年1月中旬から下旬にかけて順次お送りします。

### 確定申告の医療費控除の手続きに使用できます!!

「医療費のお知らせ」を確定申告の医療費控除に活用する場合、令和6年9月から12月診療分については、医療機関等からの領収書に基づき、ご自身で医療費控除の明細書を作成し、確定申告書への添付をお願いいたします。

### マイナポータル連携で確定申告書に自動入力できます!!

国税庁のホームページの確定申告書等作成コーナーから、スマホやパソコンで医療費控除の確定申告ができます。

以下のものがあれば、マイナポータルと連携して医療費の情報を取得でき、「医療費控除の明細書」に自動入力することができます。

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード読取対応のスマートフォン(またはICカードリーダー)

※毎年2月9日以降に前年の保険診療分の医療費に関する情報を一括で取得できます。ただし、取得できない情報もありますので、詳しくはマイナポータルのよくあるご質問をご覧ください。



▼国税庁の  
ホームページは  
こちら



### 事業主の皆さまへのお願い

医療費のお知らせには、受診歴などのセンシティブな内容が含まれています。封筒は開封せずに、ご本人様(被保険者様)へお渡しいただきますようお願いいたします。

なお、すでに退職された方の「医療費のお知らせ」が届きましたら、お手数ですが同封の返信用封筒にてご返送をお願いします。



令和6年12月2日以降、現行の健康保険証は新たに発行されなくなります

令和6年12月から医療機関の受診はマイナ保険証の使用が基本となります

## 令和6年12月2日以降の医療機関等の受診方法

医療機関等の受診方法	令和6年	令和7年以降
健康保険証 	1年間(経過措置)	R7.12.1 経過措置終了
マイナ保険証 (健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード) 		
マイナ保険証 + 資格情報のお知らせ 	オンライン資格確認システム(*)を導入していない医療機関や健診機関などで、マイナ保険証と資格情報のお知らせを併せて提示いただきます。 ※健康保険の資格情報等が確認できるシステム	
<b>〈マイナ保険証がない場合〉</b> 資格確認書(イメージ) 	原則として、申請により発行します。 ※マイナ保険証をお持ちでない既加入者は、後日送付予定です。(R7.9以降発行予定)	



マイナ保険証で医療機関等を受診するためには、**事前にご自身で「健康保険証利用」の登録**をお願いします。

登録方法は  
こちら▶



▼マイナ保険証等について詳しくはこちら



## 令和6年12月2日以降、新たに従業員やそのご家族が協会けんぽに加入された場合に、協会けんぽからお送りするもの

令和6年12月2日以降は新規の健康保険証は発行されませんので、新たに採用された従業員やそのご家族など、制度変更後に協会けんぽにご加入される方々には、日本年金機構に資格取得届や被扶養者異動届のご提出後、協会けんぽから事業主様あてに以下のものを送付いたします。

送付物	発行方法	医療機関等受診時の使用方法
① 資格情報のお知らせ	新規加入者全員に発行します。	オンライン資格確認が利用できない医療機関等を受診する場合に、マイナ保険証と資格情報のお知らせの両方を提示してください。
② 資格確認書	加入時に資格確認書の発行を必要とする意思表示をされた方等に発行します。	医療機関等へ提示してください。
③ 高齢受給者証	70歳以上の方には引き続き発行します。	マイナ保険証で受診される場合は不要ですが、オンライン資格確認が利用できない場合に、マイナ保険証と資格情報のお知らせとあわせて高齢受給者証を提示してください。

届きましたら従業員へ配付をお願いします。加入者の皆様は**大切に保管**をお願いします。



協会けんぽマイナンバーコールセンター (0570-015-369)  
マイナンバー総合フリーダイヤル (0120-95-0178)

資格確認書の手続き方法や健康保険証等の返却の取扱いなどについてはこちら▶



## 花粉を寄せ付けない！ 日常生活でできる花粉症予防法



### 花粉を「吸わない」「持ち込まない」が予防のポイント

花粉症予防の鍵は、花粉の体内侵入をどれだけ減らせるかです。花粉を体内に入れないことで、症状を軽減することができます。まだ花粉症を発症していない方でも、花粉を避ける習慣を身につけることで、将来の発症を遅らせることができます。



2024年の山口県のスギ花粉飛散開始日は1月18日でした。最多飛散日の平均は2月24日。

参考文献：「山口県医師会報」令和6年6月

### 1. 外出時には花粉を避けましょう

#### マスクを着用する

マスクは花粉を70%減少させ、花粉症用のマスクではおよそ84%の花粉を減少します。メガネと帽子も効果的です。



#### 昼前後と夕方の外出を控える

花粉飛散の多い時間帯は、昼前後と夕方です。外出を避けるようにしましょう。

#### ウール素材の衣類を避ける

綿やポリエステル、ナイロン、シルクなど花粉が付着しにくい衣類を着用しましょう。

### 2. 花粉を室内に持ち込まない

#### 花粉を払い落とす

家に帰ったときは、建物に入る前に、衣類についた花粉を払い落としましょう。

#### うがいと洗顔

帰ったら必ずうがいをして、のどに付着した花粉を除去しましょう。洗顔で顔についた花粉も洗い落とします。

#### こまめに掃除

こまめに掃除機をかけ、室内に入り込んだ花粉を減らしましょう。掃除機をかけた後に空気清浄機を使うと効果的です。



### 3. 免疫力を高めて花粉症を予防

花粉症予防には、免疫機能を正常に保つことが重要です。発症や悪化を防ぎましょう。

適度な運動

睡眠をよくとる

規則正しい生活習慣

花粉症の発症や症状の悪化を防ぐ！

#### 花粉症シーズンの1ヶ月前から実践したい花粉症の人におすすめしたい食事

##### ①とにかく葉野菜

「肝」(≒肝臓)の代謝を助け、解毒作用を高めると言われています。



参考文献：瀬戸佳子「季節の不調がラク~になる本」文化出版局、2022年

##### ②毎日おみそ汁

腸内環境を整えるために、毎朝みそ汁を食べましょう。

##### ③しそで解毒

しそは解毒作用の強い食材。梅干しやふりかけも活用しましょう。

参考文献：政府広報オンライン「花粉症で悩む皆さま！ 早めの治療や予防行動を！」2023年