

けんぽのたより

- ・平成28年度決算のお知らせ
- ・平成28年度 健康保険組合が行った保健事業
- ・被扶養者(配偶者)の資格調査結果報告について/
退職時には「健康保険証」をお返してください!
- ・流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種
- ・整(接)骨院で…うっかり損してしまう前に!
- ・周りの評価を気にしすぎず小さな自由を勝ち取る勇気を
- ・紅葉に染まる 長瀬を歩く
- ・流れでわかる!生活習慣病 高血圧
- ・血圧が気になるときのメニュー
- ・Health Information
- ・スポーツクライミング



晩秋の彩

朝の冷え込みで真っ赤に紅葉したモミジ。枝ぶりの美しいポイントを望遠レンズで狙いました。紅葉に限らず葉っぱを美しく写すには、必ず太陽に向かって撮影し、葉っぱに透ける透過光を生かすことが大切です。一般的に風景写真では絞りを絞って、画面全体にピントを合わせて撮るのですが、左側の幹までピントが合ってしまう肝心の紅葉が目立たなくなってしまう可能性があり、あえて絞りを開けて幹をボカして撮影しました。

写真・文 ● 石井 孝親 (自然写真家)

平成28年度決算のお知らせ

◎平成28年度 収入支出決算概要表

◎一般勘定・決算の基礎となった数字

科目	28年度	27年度	対前年度増減	対前年度比
被保険者数(人)	5,045	5,075	▲30	99%
標準報酬月額(円)	326,699	324,551	2,148	101%

◎一般勘定・収入

(単位:千円)

科目	28年度決算額	27年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
保険料	2,335,101	2,106,037	229,064	111%
国庫負担金収入	718	807	▲89	89%
調整保険料	32,398	31,821	577	102%
準備金限度外部分繰入	0	100,000	▲100,000	0%
別途積立金繰入	0	10,000	▲10,000	0%
退職積立金繰入	3,381	2,625	756	129%
国庫補助金収入	1,294	1,656	▲362	78%
財政調整事業交付金	22,365	20,778	1,587	108%
雑収入	1,681	4,808	▲3,127	35%
収入合計	2,396,938	2,278,532	118,406	105%
うち準備金・別途積立金繰入除く収入	2,396,938	2,168,532	228,406	111%

◎介護勘定・収入

(単位:千円)

科目	28年度決算額	27年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
介護保険収入	218,040	247,809	▲29,769	88%
準備金繰入	50,000	0	50,000	-
雑収入	1	17	▲16	6%
合計	268,041	247,826	20,215	108%

◎介護勘定・支出

(単位:千円)

科目	28年度決算額	27年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
介護納付金	255,134	231,862	23,272	110%
介護保険料還付金	0	61	▲61	0%
合計	255,134	231,923	23,211	110%

◎一般勘定・支出

(単位:千円)

科目	28年度決算額	27年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
事務費	54,891	58,077	▲3,186	95%
保険給付費	1,085,926	1,202,024	▲116,098	90%
法定給付費	1,083,326	1,199,924	▲116,598	90%
付加給付費	2,600	2,100	500	124%
納付金	959,413	876,638	82,775	109%
前期高齢者納付金	366,997	328,734	38,263	112%
後期高齢者支援金	561,072	494,203	66,869	114%
退職者給付拠出金	31,335	53,694	▲22,359	58%
老人保健拠出金/他	9	7	2	129%
保健事業費	103,944	103,079	865	101%
還付金	0	368	▲368	0%
財政調整事業拠出金	32,398	31,817	581	102%
連合会費	1,108	1,107	1	100%
積立金	868	1,253	▲385	69%
雑支出(その他)	170	448	▲278	38%
合計	2,238,718	2,274,811	▲36,093	98%

◎一般勘定・収入支出差引額

(単位:千円)

科目	28年度決算額	27年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	158,220	3,721	154,499	4252%
うち準備金・別途積立金繰入	0	110,000	▲110,000	0%
(差引)当期利益/損失	158,220	▲106,279	264,499	-

◎介護勘定・収入支出差引額

(単位:千円)

科目	28年度決算額	27年度決算額	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	12,907	15,903	▲2,996	81%
当期損益(準備金繰入を除く)	▲37,093	15,903	▲52,996	-

平成28年度の当組合の決算が、7月21日(金)に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

一般勘定

一般勘定の調整保険料を含めた事業主・被保険者合計の保険料率は、平成28年度に86/1000から95/1000に料率を引き上げさせていただきました。

このため、収入合計は2,397百万円となり、実質的な収入の前年度比は228百万円の増加となりました。

支出につきましては、マルハニチロ健康保険組合加入者の皆様の健康状態の改善等により、保険給付費は前年度比116百万円減の1,086百万円となりましたが、高齢者医療制度に基づき国民健康保険や自治体を支援するための納付金が前年度比83百万円増の959百万円となるなどにより、支出全体で前年度比36百万円減の2,239百万円となりました。

上記の結果、平成28年度決算は158百万円の当期利益(前年度比264百万円の好転)となり、平成23年度以来の黒字決算となりました。



介護勘定

平成28年度に、介護勘定の事業主・被保険者合計の保険料率を15/1000から13/1000に引き下げたため、保険料収入は前年度比30百万円減の218百万円となる一方、介護保険を運営する市区町村のための納付金支出は前年度比23百万円増の255百万円となり、37百万円の当期損失となりました。

健保組合からのお願い

「けんぼのたより」春号でお知らせしたとおり、一般勘定・介護勘定ともに平成29年度は大幅な赤字が見込まれております。

平成30年度は、一般勘定は収支が改善される見込みですが、介護勘定につきましては、現状ではまだ目途が立っておりません。

被保険者及びご家族の皆様の一層の健康保険組合へのご理解と健康維持・管理のほどよろしくごお願い致します。

健康保険組合が行った

保健事業



特定健康診査・特定保健指導

- ① 特定健康診査（40歳以上の被扶養者）
受診券交付による受診253名、人間ドックによる受診12名、医療機関による受診43名の合計308名に対し実施。
- ② 特定保健指導（40歳以上の被保険者）
特定健康診査（健康診断）の結果、保健指導の対象となった被保険者の希望者で積極的支援167名、動機づけ支援141名の合計308名に対し実施。

保健指導宣伝

- ▼ ホームページの運営
各種給付や適用（加入や脱退）、健康づくり事業の内容や手続きの紹介を発信。必要な申請書の印刷にも活用。
- ▼ 機関誌の発行
年2回（春・秋）発行の「けんぽのたより」は事業所ごとに一定部数を送付。また、ホームページに掲載。

医療費通知

- ▼ 「四半期分」として、年4回発行（5月末・8月末・11月末・2月末）。また、「年間分（1～11月分）」の医療費通知を配付（2月初）。

ジェネリック医薬品の使用促進事業

- ▼ ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が一定額以上の方に、「医療費差額通知」を送付。

* 2回実施、延べ1,486名に送付。

情報誌の配付

- ① 「月刊赤ちゃんとママ」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付。



- ② 「お誕生号」「お医者さんにかかるまでに」「やさしい離乳食」「産後ママのからだ相談室」「ファイル」を出産時に配付。

* 本年度は100名に配付。

疾病予防

生活習慣病健診

- ▼ 当該年度末（3月31日）時点で、満27歳以上の被保険者を対象に実施。
事業主に義務付けられている「一般健康診断」（年齢にかかわらず全被保険者が対象）に上乗せするかたちで年1回実施している健診で、4,105名の受診。

配偶者健康診断

- ▼ 年齢にかかわらず配偶者が医療機関にて受診するケースと在宅で行うケースの2通りにて実施。

① 医療機関にて受診する地区

札幌・群馬・大阪地区で、70名の実施。

② 在宅健康診査

自宅で血液を微量採取し健康診査を行う

うケースで上記①以外の地区を対象。検査項目は生活習慣病と糖尿病、がん検査で、合わせて616名の実施。

歯の健康相談

- ① 各事業所を巡回し、年齢にかかわらず全被保険者を対象に実施。
- ② ①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の50歯科医院にて同内容による受診が可能。

* ①②合わせて1,549名の受診。

家庭用常備薬購入補助

- ▼ 60アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2,000円を限度に健保組合が補助。

* 4,372名の実績。

予防接種補助

- ▼ 被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種の補助として、年1回2,000円を限度に補助。

* 1,301名の実績。

電話による無料健康相談

- ▼ からだやこころの問題に、電話にて無料で相談を受け付けるファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを実施。

保養所

契約保養所

- ▼ (株)ジェイティービー(JTB)と契約し、同社が契約している宿泊施設（全国で約8,000軒）で一人1泊9,000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより一人1泊4,000円を補助（2泊までの連泊も可）。利用実績は63泊。

被扶養者（配偶者）の 資格調査結果報告について

平成29年6月より被扶養者資格調査にご協力いただきありがとうございました。

今回の調査対象者1412名（配偶者）のうち、資格確認者は1364名（96.6%）となりました。

調査結果として、次のとおり合計48名の方が被扶養者資格削除となりました。

（9月1日現在）

●削除者の内訳

①就職等で資格削除	34名（2.4%）
②資格不認定者	14名（0.9%）
合 計	48名（3.3%）

※就職されたり扶養者基準を外れた場合には、すみやかに事業所担当者に連絡、健康保険証を添付し、所定の様式「削除届」を提出願います。

※来年度は、「配偶者以外」の資格確認調査を実施いたしますので、本年度同様、必要書類の早期提出にご協力をお願いいたします。

※監督官庁（厚生労働省）より、被扶養者の資格確認は毎年厳格に行うよう指導を受けています。また、保険料を大切に使うためにも被扶養者認定を正確に行うことは必要不可欠なことです。



退職時には「健康保険証」をお返しく下さい！

「健康保険証」が使えるのは、退職日までです。

退職後、誤って「健康保険証」を使用された場合、後日、マルハニチロ健康保険組合からご本人へ医療費を請求のうえ、返納していただくことになります。

また、ご家族が就職などで他の健康保険に加入された場合も同様です。すみやかに健康保険証を健保組合に返却してください。





流行前に受けましょう インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年 12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。



あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- インフルエンザ予防接種を受けても、発症を100%防げるわけではないので受けない。
- 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けなかつもりだ。

2017～2018年の インフルエンザワクチン株

A/ シンガポール /GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)

B/ プーケット /3073/2013 (山形系統)
B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)

感染ではなく、発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから右のようなことに気をつけておきましょう。



インフルエンザを 予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める



…十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など

重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は1週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化

することがあります。

ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が1/3から1/2に減少するといわれています。

12月中旬までの接種が予防効果を高めます

13歳未満の子どもは、1回目の接種から2～4週間以上あけて2回接種しますが、予防効果を高めるためには3～4週間あけることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるのは、接種（2回接種の場合は2回目）から約2週間後で、その後約5カ月間効果が持続します。例年の流行シーズンである12月～3月に間に合うよう、とくに2回接種が必要な子どもなどは、あらかじめスケジュールを立てておきましょう。



インフルエンザ予防接種の領収証は、セルフメディケーション税制の申告で使用する場合もあります。失くさないように保管しておきましょう。詳細はお近くの税務署にお問い合わせください。

たばこを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる

たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。

インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してみませんか？





肩こりがひどいので整骨院でマッサージを受けようかな…。保険証を提示したら、自己負担額は3割で済みますよね？

ちょっと待って！



日常生活で起こる肩こりや筋肉疲労には、健康保険が使えません。整(接)骨院で健康保険が使えるのは、右記の負傷原因が明らかな、急性、または亜急性のけがのみです。このほかの場合は全額自己負担となってしまいます。

健康保険が使える外傷性のけが

- ①ねんざ ②打撲
- ③挫傷(肉離れなど)
- ④骨折* ⑤脱臼*

*骨折・脱臼については応急手当を除いて医師の同意が必要。

整(接)骨院で…うっかり損してしまつ前に！

健康保険が使えると思ったら、**全額自己負担**でびっくり！ とならないためにも

知っておきたい健康保険がNGなケース

部活でけがをして整形外科に通院中だけど、早く治したくて整骨院にも行ったよ。



病院で受診している場合、重複して整(接)骨院で健康保険を使うことはできません。

数年前に痛めた腰が最近また痛みだしたので、整骨院に行きました。



過去のけがや事故の後遺症などに健康保険は使えません。

仕事の帰りに駅の階段でねんざしてしまい、すぐに近くの整骨院にかかりました。



通勤中・業務中のけがは健康保険ではなく、労災保険の扱いとなります。

不正請求に
気をつけて！

整(接)骨院の正しいかかり方 4 STEPS

STEP 1

整(接)骨院に入る前に…

不適切な看板・広告ではないか確認

肩こり・マッサージなどの表記は認められていません。あつた場合は柔道整復師法違反です。

STEP 2

施術前に…

負傷原因・症状を具体的に伝える

健康保険の対象が見極めるため、**負傷の原因・症状は具体的に伝える**必要があります。

STEP 3

施術後に…

白紙の「療養費支給申請書」には絶対にサインをしない

負傷名・日付・金額等をよく確認したうえで、**必ず自分で氏名等を記入**します。

STEP 4

会計のときに…

領収証をもらったら内容を 確認し、必ず保管

後日、**医療費通知**が届いたら、**通知の内容と領収証の内容が異なっていないか**確認します。

長引く痛みは
要注意！

3カ月以上症状が改善されない方は…

内科・整形外科などの受診をオススメします。



医師による治療が必要な傷病の可能性もあります。長期間整(接)骨院に通っても改善しないときは、医療機関を受診してみましょう。

このような例もあります！

サッカーで腰を痛め、整骨院で「ねんざ」とされ長期施術。のちに「腰椎骨折」であることが判明。

整(接)骨院に病院と同じ感覚でかかっていますか？
実は、看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるケースは限られているのです。



周りの評価を気にしすぎず 小さな自由を勝ち取る勇気を

人からよく思われたい気持ちは
誰もが持っている承認欲求

社会で働くにあたって、職場の人間関係は良好であるに越したことはありません。とはいえ、人との距離感の兼ね合いは難しく、近すぎても遠すぎても、私たちは少なからず煩わしさを感じてしまうものです。今日は帰ってゆつくり映画でも見ようと思っていたところに、同僚から食事の誘いが入ったとしましょう。あなた以外は全員参加。「断ったら空気が悪くなるんじゃない



いか「誘ってもらえなくなるんじゃないか」と、いろいろな思いが錯綜して、あなたは笑顔で「イエス」と答えました。こんな経験、誰にでもあるのではないのでしょうか。

周りからよく思われたい、評価されたい。こういった承認欲求は誰もが持っているものです。だからこそ人は、周りから好かれたいと願い、仕事においては出世を望むのでしょうか。社会は人とのつながりで回っていて、良好な人間関係を築くのは大事なことです。しかし、私たちは誰もが「人から認めてもらうために生きているのではない」ということを忘れてはいけません。

自分の心に嘘をつかない 小さな勇気を持てる人に

あなたがもし、周りの目を気にせず振る舞い、その行いによって他人から嫌がられたとしましょう。それは、あなたが自分の心に正直で、自由に生きていることの証ともいえます。誰からも嫌われないように振る舞う生き方は、きつと窮屈で、不自由



さを感じてしまうはず。自由とは、周りから嫌われる可能性を含んでいるともいえます。でも、それって勇気がいらしますよね。

先ほどの例であれば、少し勇気を出して「ごめんなさい！ 今日はず定があつて」と笑顔で断る。あなたの振る舞いを快く思わない人がいても、一部の人の目を気にして、自分に嘘をつくのとは悲しいことではないでしょうか。そうして自分の自由をちよつとだけ勝ち取る。そんな小さなことの積み重ねでいいのです。自由って、それほど難しいことではないのかもしれない。





秩父鉄道長瀬駅より徒歩5分
 関越自動車道・花園ICから約35分

(一社)長瀬町観光協会
 0494-66-3311
<https://www.nagatoro.gr.jp/>

紅葉に染まる 長瀬を歩く



長瀬ラインくんだり
 紅葉の中の川くんだり、また格別。

荒川中流に位置する長瀬。美しい紅葉を眺めながら、川沿いを巡るウォーキングに出かけよう。

まずは長瀬駅を出発し、岩畳をめざそう。岩畳とは、かつて海の底にあった「結晶片岩」が隆起し、文字どおり畳のように広がっている場所のこと。巨大な一枚岩である岩畳を踏みしめながら、荒川の流れを見つめていると、悠久の時の移ろいを感じられる。

岩畳をあとにしたなら、川沿いの道を北上しよう。1.5kmほど歩いたら、金石水管橋を渡って対岸へ。橋の上からは周囲の景色を360度見回すことができ、近年人気のポイントだ。

今度は川に沿って南下しよう。眼下に流れる荒川を見下ろすと、赤や黄色に染まった紅葉の間からラインくだりを望む人々の姿が見える。

川沿いをいったん離れ、親鼻橋を渡って再び対岸へ渡る。日時を合わせれば、煙を上げて荒川を渡るSLパレオエクスプレスを河川敷から見ることが出来る。

橋を渡って国道140号をしばらく歩き、上長瀬駅の手前を右折すれば、埼玉県立自然の博物館に着く。隣接する月の石もみじ公園では夜間に紅葉がライトアップされ、昼間とは違った幻想的な美しさを楽しめる。

国道に戻り、1kmほど歩けば宝登山神社に至る参道の入口に着く。参道を抜けば宝登山神社がゴール。そこから先、ロープウェイを使えば宝登山頂まで手軽に登ることが出来る。

紅葉に彩られた山々に囲まれて澄んだ空気を満喫しながら、身も心もリフレッシュできるコースだ。

岩畳
 国の天然記念物に指定される名勝。遊歩道が整備されており、散策しながら長瀬の風景を望める。

滑りやすいので注意!

金石水管橋
 歩行者と自転車のみ通れる橋。水道橋も兼ねている。



埼玉県立自然の博物館
 国の天然記念物に指定されている、約1500万年前に秩父周辺に生息していた海獣「パレオバロドケンア」の復元骨格(写真下)などを展示。
 9:00～16:30(7、8月は～17:00)
 ※入館は閉館30分前まで
 休 月曜日(祝日、7、8月は開館)、12/29～1/3、臨時休館あり
 料 一般200円
 大学生・高校生100円 中学生以下無料
 ☎0494-66-0404

宝登山小動物公園
 ヤギやホンシュウジカ、ニホンザルなどのかわいい動物たちと出会う。
 9:40～16:30(季節により異なる)
 休 無休
 料 大人(中学生以上)430円 小人(3歳以上)220円
 ☎0494-66-0959

宝登山ロープウェイ
 宝登山麓駅からロープウェイを使えば、宝登山神社奥宮や小動物公園のある宝登山頂駅まで約5分で行ける。
 9:40～17:00(季節により異なる)
 休 無休(整備点検休業あり)
 料 大人(12歳以上)片道480円、往復820円 小人(6歳以上)片道240円、往復410円
 ☎0494-66-0258

約9.5km 約2時間



宝登山神社
 神日本磐余彦尊(神武天皇)、大山祇神(山の神)、火産靈神(火の神)を御祭神とし、御鎮座から1900年超の歴史ある神社。本殿の彫刻は、往時を忍ばせる鮮やかな色彩に2010年に修復された。
 ☎0494-66-0084



SLパレオエクスプレス
 主に週末、秩父鉄道熊谷駅から三峰口駅まで1日1往復する。
 料 乗車区間の普通乗車券+SL座席指定券720円 またはSL整理券(自由席)510円(いずれも大人・小児同額)
 ☎048-523-3317
 (秩父鉄道 SL係 9:00～17:00 年中無休)



月の石もみじ公園
 約2,000㎡の公園内にイロハモミジやクヌギ・モミ等が美しく色づき、多くの人が訪れる紅葉スポット。ライトアップも美しい。
 料 無料
 ☎0494-66-3311 ((一社)長瀬町観光協会)

ひと足のぼす 秩父
 秩父神社、三峯神社は、宝登山神社と合わせて「秩父三社」と呼ばれ、親しまれている。

秩父神社 ☎0494-22-0262
三峯神社 ☎0494-55-0241

長瀬の食
千葉亭 ぼたん鍋 (1人前2,000円)
 新鮮な猪肉を、たっぷりの野菜と一緒に、みそ仕立てでいただく。猪肉の独特な甘さが味わえ、体も温まる。
 11:00～21:00 休 火曜日 ☎0494-66-1980

満願の湯
 高いアルカリ性が特徴の日帰り温泉。リーズナブルな料金も魅力。
 10:00～21:00 (最終入館20:30)
 休 無休(6月頃、整備点検休業あり)
 料 平日/土・日・祝日(いずれも1日) 大人(中学生以上)800円/1,000円 子ども(3歳～小学生)400円/500円
 ※1/1～3、4/29～5/5、8/13～16は土・日・祝日料金
 ☎0494-62-3026

長瀬の湯

秩父のお土産
 「しゃくしな漬」「秩父豚肉味噌漬」「ちちぶ餅」など、地元で昔から伝わる伝統の味が人気。

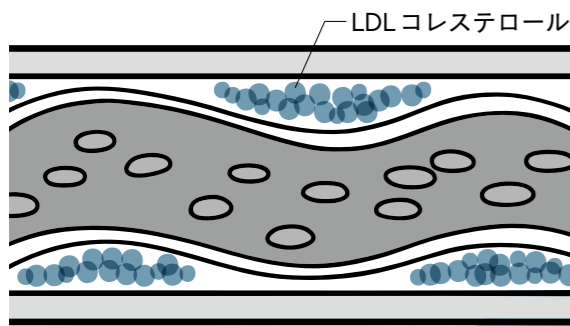
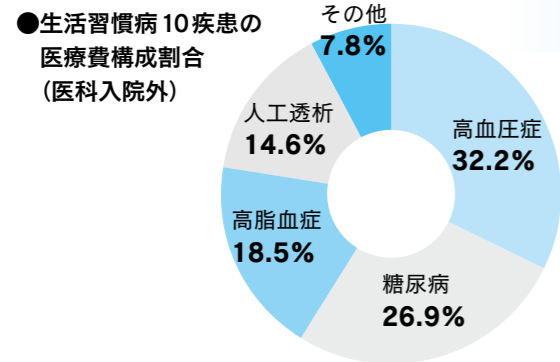
秩父夜祭
 毎年12月に催される。「山・鉦・屋台行事」の1つとして世界遺産(ユネスコ無形文化遺産)に登録された。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

医科入院外の医療費では、
高血圧症が30%超でトップ

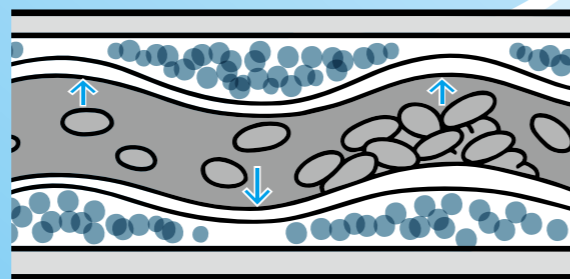
健康保険組合連合会「平成27年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」によると、生活習慣病10疾患*の医療費構成割合では、高血圧症32.2%、糖尿病26.9%、高脂血症18.5%の順に高い結果となりました。本人（被保険者）・家族（被扶養者）別で高血圧症が占める医療費構成割合をみても、本人33.1%・家族29.4%とともにトップです。

*糖尿病、脳血管障害、虚血性心疾患、動脈閉塞、高血圧症、高尿酸血症、高脂血症、肝機能障害、高血圧性腎臓障害、人工透析



血管の内側に
LDL コレステロールが溜まっていく

血管壁が厚くなるため血管の内側は狭くなり、LDL コレステロールが溜まりやすくなります。LDL コレステロールは血管壁にも入り込み、血管の内側はどんどん狭くなっていきます。



4 動脈硬化が進み、
血圧がさらに上がる

やがて血管の弾力性がなくなると（動脈硬化）、狭く硬い血管に血液が流れるため、血圧はさらに上昇します。

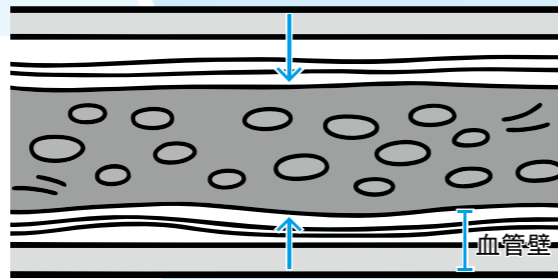
5 血液が流れなくなる
血管が破裂する

最終的には、血管の内側が詰まって血流が止まってしまったり、血管が血液の圧力に耐えられなくなって破裂してしまいます。脳や心臓などの重要な器官で起これば、命にかかります。



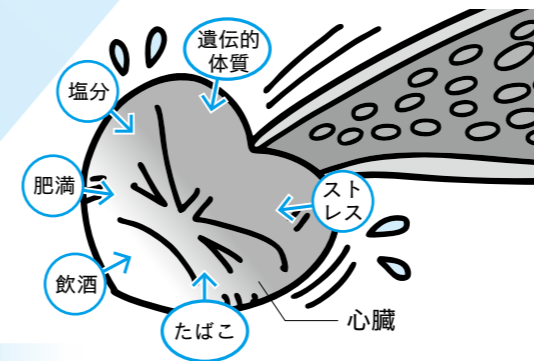
2 高い圧力に対抗するために
血管壁が厚くなる

高血圧が続くと、高い圧力に対抗するために徐々に血管壁が厚くなっていきます。



1 何らかの原因により
血圧が上がる

日本人の高血圧の95%は、原因を特定できない本態性高血圧といわれ、遺伝的体質に加え、塩分の摂りすぎ、肥満、飲酒、たばこ、ストレスなどが複合的に重なって起こると考えられています。



知らないうちに進行し、命にかかわる発作の引き金になる

高血圧

血管にかかる圧力が高すぎる状態を「高血圧」といいます。血管に高い圧力がかかり続けると、血管は徐々に傷つき、やがて弾力を失っていきます。弾力を失った血管は、詰まったり破れたりするリスクが大きくなり、脳や心臓でこれらの状態が起こってしまった場合には命の危険もあります。

一方で、高血圧に自覚症状はありません。知らないうちに進行し、ある日突然、命にかかわる発作の引き金となることから、「サイレントキラー」とも呼ばれています。健診結果で自分の血圧を把握し、高い場合には下げる取り組みを始めることが重要です。

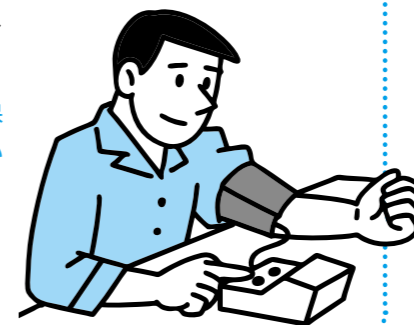
家庭で血圧を測ってみましょう

高血圧は自覚症状がないため、数値で自分の血圧を確認しておくことが重要です。しかし、血圧は1日のうちでも絶えず変動しているため、健診時に、たまたま低い血圧になっている可能性もあります。健診や病院での血圧測定では正常にもかかわらず、家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といいます。仮面高血圧は、高血圧の発見の遅れにつながるため、非常に危険な状態です。自分の家庭血圧を把握しておくようにしましょう。

家庭血圧の正しい測り方

- 「上腕血圧計」を選ぶ
- 朝と晩に測定する
 - ※朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前、晩：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分イスに座ってから測定する
- 1機会原則2回測定し、その平均をとる
- 週に5日以上測定し、保健指導判定値を超えている場合は病院を受診する

※出典：特定非営利活動法人 日本高血圧学会



特定健診では、
こんな数値に気をつけよう！

収縮期血圧

血液は、心臓が収縮することによって、血管に送り出されます。このとき、血管にかかる圧力のことを「収縮期血圧」といいます。もっとも圧力が高くなることから、最大血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…130mmHg 以上
受診勧奨判定値…140mmHg 以上

拡張期血圧

血液は、心臓が拡張することによって、血管から心臓へ流れ込みます。このとき、血管にかかる圧力のことを「拡張期血圧」といいます。もっとも圧力が低くなることから、最小血圧、最低血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…85mmHg 以上
受診勧奨判定値…90mmHg 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載



1人分
102kcal
塩分 0.5g

かぼちゃサラダ

材料 (2人分)
かぼちゃ……………150g ハーブ類 (ジンジャー、オレガノ、
塩……………少々 バジル) ……少々
牛乳……………適量 黒こしょう……………少々
ミックスナッツ……………10g ベビーリーフ……………適宜

作り方
①かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
②ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける (600Wで3分程度)。
③ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少ないかぼちゃの場合は、適量の牛乳で飛ばす。
④刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
⑤器に盛り、お好みでベビーリーフを添える。



ハーブ
ハーブのもつ香りは料理の味を引き締めたり食材の味を引き立てたりするため、塩分を控えるときにぜひ取り入れたい食材の1つです。今回はジンジャー、オレガノ、バジルを使用しましたが、全部ではなくどれか1つでもOKです。辛味のあるスパイスもオススメで、ほかにも、シナモンなどでするとデザート感覚でいただけます。



バナナスムージー

材料 (2人分)
バナナ……………1本
レモン汁……………大さじ1
牛乳……………1と1/2カップ

作り方
①バナナは一口大に切る。
②バナナ、レモン汁、牛乳をなめらかなるまでミキサーにかける。



バナナ
バナナは、血圧が気になる人にオススメのカリウムや、食物繊維が豊富です。また、バナナに含まれる酵素には炭水化物の消化を助ける働きがあり、さらにスムージーにすると消化がよくなるため胃に負担がかかりません。デザートやおやつとしてはもちろん、朝食にも最適です。



1人分
151kcal
塩分 0.2g

塩分の摂りすぎに気をつけよう！

血圧が気になる人の食事では一番のカギとなるのは、塩分を控えることです。現在、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、食塩摂取量の目標値は1日あたり男性が8g未満、女性が7g未満とされています。7～8gというと、食塩小さじ1杯強の量になります。実際の摂取量は基準よりはるかに多く、ラーメン1杯をスープまで飲むとあっという間に約6gは摂ってしまいます。おいしいものにはしっかり味がついているのだと自覚し、できるだけ食事のメニューは味のメリハリをつけ、塩分の摂りすぎに注意したいですね。

塩分の摂りすぎ対策として、①酸味を利用する ②うま味を利用する ③香辛料・薬味を利用する ④カリウムを摂る、があげられます。これまでの味付けを大きく変えるのは難しいことですが、食材の組み合わせや味付けを工夫し、少しずつ慣らしていきましょう。



鶏ささみのまきまき

材料 (2人分)
鶏ささみ……………4本 (1本 65g)
白ねぎ……………15cm (60g)
りんご……………1/4個 (75g)
塩・こしょう……………少々
しそ……………4枚
オリーブオイル……………大さじ1
酢……………大さじ2
はちみつ……………大さじ1
水溶性片栗粉……………小さじ2
粒マスタード……………大さじ1
紫ほうれん草……………適宜

作り方
①鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き (左右に開いた状態) にする。
②白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
③鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き (写真)、巻き終わりをぎゅっと握る。
④フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
⑤同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。



1人分
278kcal
塩分 0.7g



りんご
りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を控えたいときに使うのがオススメです。ほかにも、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきましょう。



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

●料理制作 本田祥子 (管理栄養士)





「おくすり」のはなし

余ったお薬

家に「残薬」はありませんか？

残薬解消は、体にも家計にも◎！

病院でもらった薬を適切に使わないと、病状が改善しなかつたり悪化したりします。すると、より強い薬や新しい薬が処方され、のみ合わせや副作用のリスクが増すこともあるので、薬は医師の指示どおりに使しましょう。

また、残薬が解消されれば、医療費のムダがなくなり、その分私たちの負担も減ることになります。

残薬を減らそう！



①何の薬がどのくらい余っているかをメモしたり持参するなどし、次の受診時に、薬が余っていることを医師に伝える

薬が余った事情を医師に伝えれば、使いやすい薬に変更してもらえらることも！

(例：業務上の理由から昼の服用が難しいことを伝えて、1日2回の薬に変更してもらう など)

②薬が処方されたら、かかりつけ薬局に行き「お薬手帳」を提示し、残薬の把握や整理をしてもらう

6カ月以内に行ったかかりつけ薬局でお薬手帳を提示すると、自己負担が40円減場合があります！

病院で処方された薬をのみ忘れた、すべて使い切る前に症状が改善した、何の薬かわからなくなるなどして、余ってしまった医薬品を「残薬」といいます。残薬による損失は在宅高齢者のみでも年間500億円とされています。

残薬解消で薬剤費21%の削減

福岡市薬剤師会では平成25年2月～26年1月に、薬局を訪れた患者に「節薬バッグ」を渡し、次回来局時に残薬をバッグに入れて持参してもらい、残薬確認と調整を行う取り組みを実施しました。その結果、薬剤費の削減率は21%に上りました。

残薬確認による薬剤費削減率

	処方された薬剤費	削減された薬剤費	削減率
総数	16,593,964円	3,492,722円	21.05%

※参加薬局127、患者数1,367人。

出典：福岡市薬剤師会における医療費および患者負担軽減を旨とした残薬調整の取り組み～節薬バッグ運動の実践～

Health Information

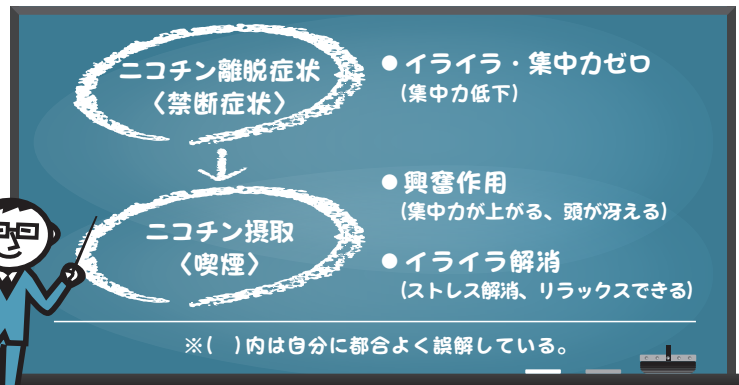
禁煙の誤解を解く

たばこを吸うとストレス解消になるのか？

喫煙者が禁煙しない（できない）理由として、たばこを吸うと、①集中力が上がるから、②ストレス解消になるから、③リラックスできるから、④頭が冴えるから、などといった声をよく聞きます。本当に喫煙のメリットなんでしょうか？

喫煙で日常生活のストレスは解消されません

①～④の声は図にすると右のようになります。①については、ニコチン離脱症状でイライラしていて、そもそも集中力が低下していたところ、たばこを吸ってイライラが収まっただけのことを「集中力が上がる」かのように誤解しています。②や③についても、単にイライラが解消しただけのことを「ストレス解消」「リラックスできる」と誤解しています。④については、ニコチン摂取による興奮作用を「頭が冴える」と誤解しています。



※()内は自分に都合よく誤解している。

図に示したとおり、自分に都合よく誤解していますね。喫煙者がメリットとしてあげる「ストレスの軽減」は、**実のところニコチンの離脱症状が緩和されたに過ぎない**のです。ですから、喫煙で日常生活のストレスが解消されることはありません。

むしろ、禁煙することでニコチンの離脱症状から解放されれば、たばこが吸えないストレスはなくなります。禁煙は最初苦しいかもしれませんが、誤解に惑わされることなく取り組んでみてはどうでしょうか。



「歯」と「お口」のはなし

高齢期に向けて気をつけよう

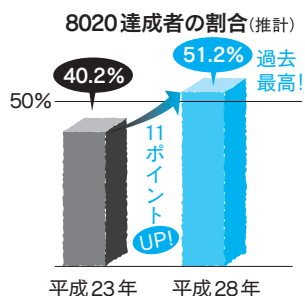
お口の健康は介護予防につながります

歯とお口の健康を維持し、自分の歯でしっかり食べ物を噛んで食べられるということは、高齢期の心身の衰えを防ぎ介護予防につながります。

仕事や家事に忙しい働き盛り世代も、今のうちから毎日の歯のお手入れや定期的な歯科健診を欠かさず行い、高齢期にも歯とお口の健康を保てるように過ごしましょう。

80歳で20本以上ある人は50%超！

80歳になっても20本以上自分の歯が残っている「8020（ハチマルニイマル）」を達成した人は51.2%で、5年前より11ポイント増えていることがわかりました。



資料：厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

自分の歯で食べられるということ



Health Information

話題の健康情報

秋～冬は本格的なかぜのシーズン

抗菌薬[※]はかぜには効きません!

～やっぱり大切なのは予防です～

※抗菌薬…細菌に対して作用する薬剤の総称。一般的に、抗生物質、抗菌剤と同じ意味です。

抗菌薬の使いすぎは薬剤耐性菌を増やす!

秋から冬にかけてかぜがはやりますが、「かぜには抗菌薬が効く」と思っている方はいませんか？ 一般的なかぜはウイルスによって引き起こされるため、抗菌薬は効きません。抗菌薬は細菌による感染症に効くものであり、たとえば細菌性肺炎、溶連菌感染症などに有効です。

抗菌薬を使いすぎると、細菌が「抗菌薬に負けまい!」と、抵抗性を身につけ「薬剤耐性菌」に変化し、従来の抗菌薬が効かなくなってしまうのです。薬剤耐性菌により、2050年には全世界で年間1,000万人が死亡すると推計されています。

このため薬剤耐性菌対策として、厚生労働省が医師など医療従事者に向けて「一般的なかぜには抗菌薬を投与しないように」と呼びかける手引きをまとめました。

かぜで受診した際に抗菌薬が処方されなくても「おねだり」などせず、医師の判断に従い、薬の適正使用に努めましょう。

日頃からかぜ予防を!

私たちがすぐにできるのは、日頃からかぜを予防することです。次のようなことに取り組んで、元気に「かぜシーズン」を乗り越えましょう!



参考：厚生労働省健康局結核感染症課「抗微生物薬適正使用の手引き第一版」

スポーツクライミング



ホールドと呼ばれる突起物を使って壁を登るスポーツです

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したスポーツクライミング。青海アーバンスポーツ会場（東京都江東区）での開催が決まっています。リード、ボルダリング、スピードの3つの複合種目として実施されますが、ルールの詳細は今後決められます。



ルートの中で休めるポイントを見つけ、体力を回復させることも必要になります

Lead リード

最も長い距離を登る種目のため、持久力がカギ！

高さ12m以上の壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競う種目です。選手は途中の支点にロープをかけて安全を確保しながら登り、最後の支点にロープをかけられれば完登となります。

ピレイヤーがロープを使って選手の安全を確保します

リード、ボルダリングでは、選手は他の選手のトライを見ることはできません。

Speed スピード

自分の登りに集中する精神力、そして瞬発力がカギ！

あらかじめホールドの配置が周知された高さ15mの壁を駆け登るタイムを競うスプリント種目です。他の2種目と異なり、隣り合わせて登る勝ち抜き方式です。



トップのスイッチにタッチするまでのタイムを競います

トップレベルの選手では、男子は5秒台、女子は7秒台で駆け登ります！

Bouldering ボルダリング

コース設定の難易度が最も高い種目！攻略方法を見出せるかがカギ！

高さ5m以下の壁に設定された複数のコース（課題）を、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。ゴールホールドを両手で触り、安定した姿勢を取ると完登となります。制限時間内であれば複数回トライできるため、少ないトライ数で登ることも重要です。



時には壁に浴びて跳ぶ動きも必要になります

協力：公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会