

- P 2 ▶ 令和4年度 決算の知らせ
- P 3 ▶ 令和4年度 健康保険組合が行った保健事業
- P 4 ▶ 骨太の方針2023
- P 5 ▶ 寒暖差疲労に気をつけて
- P 6 ▶ 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう
- P 7 ▶ 不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ

- P 8 ▶ 高尾山
- P 10 ▶ 脂質異常症を改善する生活術
- P 12 ▶ 腸活レシピ
- P 14 ▶ Health Information
- P 16 ▶ ふくらはぎを鍛えて体力アップ

動画を CHECK!

レシピ ▶▶▶

P12

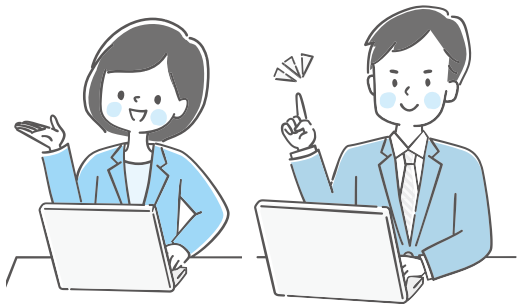
運動 ▶▶▶

裏表紙



# 決算のお知らせ

令和4年度の当組合の決算が、7月20日(木)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。



## ▼令和4年度 決算の概要

### ▽一般勘定

#### 決算の基礎となった数字

科目	R4年度決算	R3年度決算	対前年度増減額	対前年度比
被保険者数(人)	5,447	5,465	▲18	100%
標準報酬月額(円)	328,129	323,458	4,671	101%

#### 収入

(単位:千円)

科目	R4年度決算	R3年度決算	対前年度増減額	対前年度比
保険料	2,556,582	2,495,685	60,897	102%
国庫負担金収入	754	765	▲11	99%
調整保険料	35,470	34,625	845	102%
国庫補助金収入	0	6,246	▲6,246	0%
財政調整事業交付金	11,266	27,974	▲16,708	40%
雑収入	4,120	3,161	959	130%
収入合計	2,608,192	2,568,456	39,736	102%

#### 組合財産(残金処分後)

(単位:千円)

科目	R4年度決算	R3年度決算
準備金	400,000	400,000
別途積立金	1,904,652	1,555,636
その他	0	0
合計	2,304,652	1,955,636



### ▽介護勘定

#### 収入

(単位:千円)

科目	R4年度決算	R3年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護保険収入	307,127	299,550	7,577	103%
国庫補助金受入	0	0	0	-
繰入金	0	20,000	▲20,000	0%
収入合計	307,127	319,551	▲12,424	96%

#### 組合財産(残金処分後)

(単位:千円)

科目	R4年度決算
準備金	80,609

※端数処理しています。

## 一般勘定

保険料率95/1000(事業主55.5/1000 被保険者39.5/1000)  
前年度に同じ

令和4年度の一般勘定においては、当期利益349百万円で着地、5年連続で黒字となりました。今年度は納付金の負担が少なく、約1,400の組合のうち40%が赤字収支といわれるなか、当組合の運営はひとまず安定傾向にあるといえます。

しかしながら、2022年から2025年にかけて団塊の世代が



#### 支出

(単位:千円)

科目	R4年度決算	R3年度決算	対前年度増減額	対前年度比
事務費	53,965	59,148	▲5,183	91%
保険給付費	1,194,462	1,185,423	9,039	101%
法定給付費	1,192,062	1,182,723	9,339	101%
付加給付費	2,400	2,700	▲300	89%
納付金	868,287	1,027,134	▲158,847	85%
前期高齢者納付金	313,286	446,671	▲133,385	70%
後期高齢者支援金	554,982	580,443	▲25,461	96%
退職者給付拠出金	17	18	▲1	94%
病床転換支援金/他	2	2	0	100%
保健事業費	105,794	104,432	1,362	101%
還付金	0	0	0	-
財政調整事業拠出金	35,469	34,625	844	102%
連合会費	1,143	1,116	27	102%
雑支出(その他)	56	36	20	156%
支出合計	2,259,176	2,411,914	▲152,738	94%

#### 収入支出差引額

(単位:千円)

科目	R4年度決算	R3年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	349,016	156,542	192,474	223%
減価償却費	0	0	0	-
当期利益	349,016	156,542	192,474	223%

#### 支出

(単位:千円)

科目	R4年度決算	R3年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護納付金	298,214	295,796	2,418	101%
介護保険料還付金	0	0	0	-
支出合計	298,214	295,796	2,418	101%

#### 収入支出差引額

(単位:千円)

科目	R4年度決算	R3年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	8,913	23,755	▲14,842	38%

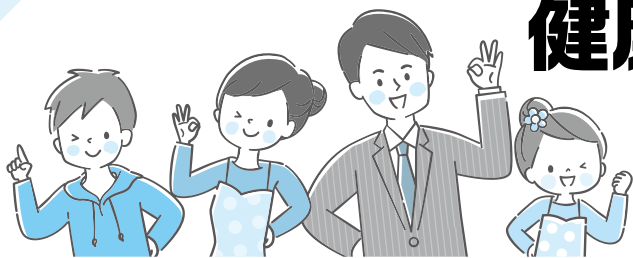
後期高齢者となることから医療費が急増するといわれています。これに伴い後期高齢者支援金の増大が懸念され健保組合の財政に大きな影響を与えます。さらに高額新薬の保険適用による医療費増大リスクも無視できず、引き続き予断を許さない状況といえます。

## 介護勘定

保険料率17/1000(事業主・被保険者折半)  
前年度に同じ

令和4年度の介護勘定の収入は307百万円となり、支出は介護納付金の298百万円でした。今後の納付金増を考えると、保険料率の見直しを迫られる可能性があります。

# 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歳以上の任意継続者、および希望する被扶養者へ受診券を配付。計62名が実施。

② 特定保健指導  
(40歳以上の被保険者)

特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった被保険者の希望者に対し、積極的支援127名、動機づけ支援161名の合計288名実施。



## 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

当組合の事業計画や財政状況の報告および健康情報の提供を目的とし、年2回(春・秋)に「けんぽのたより」を発行。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

医療機関でかかった医療費の額をお

知らせることにより皆様の健康に対する認識を深め、健康保険の健全な運営を図ることを目的に、年2回発行。前年12月当年5月分を7月末、「年間分(1~11月分)」を2月初旬に配付。

▽前期高齢者保健指導

65歳以上の加入者334名に対して実施。健康意識の向上や動機づけを目的とし、アンケートや電話保健指導を実施。



## 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、4,491名の受診。がん検診を含めた、充実した内容の健診を実施。

▽配偶者健診

令和元年度より、配偶者健診として「巡回レディース健診」を導入。年齢にかかわらず、全国の約2,000会場で被保険者と同様の生活習慣病健診が受診可能に。また、地域により従来の郵送健診を併用して実施。

①巡回レディース健診

全国の会場で、506名の実施。

②郵送健診

血液や尿を自宅で採取し、健康状態を確認する検査、または大腸がん検査などの生活習慣病の郵送検査を選んで実施。①の巡回レディース健診の実施地区以外で実施。郵送の血液検査、および生活習慣病検査を合わせて61件の実施。

▽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。  
②①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の委託歯科医院にて同内容による受診が可能。  
\*①②合わせて1,475名の受診。



▽予防接種補助

被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種費用を補助。令和4年度は接種者に対して全額を負担。

\*2、176名の実績。

▽家庭用常備薬等斡旋

および費用補助

セルフメディケーションの促進、健康保持および疾病の早期治療を目的とし、家庭用常備薬等について斡旋および費用補助(上限2,000円)を実施。  
\*2、901名が申込み。

骨太の方針  
2023医療・介護の改革による歳出改善と  
保険料負担上昇の抑制が重要

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2023」加速する新しい資本主義―未来への投資の拡大と構造的賃上げの実現―（骨太方針2023）を閣議決定しました。医療・介護制度に関するポイントを紹介します。

骨太の方針とは、年末の予算編成に向けて、政権の重要政策の基本的な道筋を示すもので、毎年6月に閣議決定されます。骨太の方針2023では、社会保障制度について、今後も続く超高齢社会に備えた「持続可能な社会保障制度の構築」を柱に整理されました。

少子化対策を着実に推進し、現役世代の消費活性化による成長と分配の好循環を実現していくためには、医療・介護等の不断の改革によりワイズスペンディング（効果的・効率的な支出）を徹底することで歳出改善を行い、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であるとしています。このため、すべての世代が負担能力に応じて公平に負担し支え合い、必要な社会保障サービスが適切に提供される全世代型社会保障の実現に向け、改革の工程<sup>※</sup>の具体化を進めていくとの方針が示されました。

また、最新の将来推計人口や働き方の変化等を踏まえ、給付・負担の新たな将来見通しを示すことが明記されました。

※ 「全世代型社会保障の構築に向けた取組について」（令和4年12月16日全世代型社会保障構築本部決定）に基づく給付と負担の在り方を含めた工程。

## ◆ 主なポイント ◆

## 1 医療・介護サービスの提供体制等

高齢化と人口減少に対応し、限りある医療資源の有効な活用と、質の高い医療・介護サービスの提供体制を確保するため、都道府県が地域の実情に応じて医療費適正化に取り組むとともに、かかりつけ医機能が発揮される制度整備の推進が図られます。また関係機関のさらなる対応によるリフィル処方の活用が推進されます。

## 2 健康づくり・重症化予防の強化

健康寿命を延伸し、高齢者の労働参加を拡大するためにも、健康づくり・重症化予防を強化し、デジタル技術を活用したヘルスケアイノベーションの推進や、第3期データヘルス計画を見据えたエビデンスに基づく保健事業の推進、生涯を通じた歯科健診（国民皆歯科健診）に向けた取組み等が推進されます。

## 3 医療DXの推進

マイナンバーカードによるオンライン資格確認の用途拡大や正確なデータ登録の取組みが推進され、2024年秋に健康保険証が廃止されます。電子処方箋や電子カルテ等の医療・介護全般にわたる情報を共有できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設および電子カルテ情報の標準化等が進められるとともに、PHR<sup>※</sup>として本人が検査結果等を確認し、健康づくりに活用できる仕組みが整備されます。

※ PHR（Personal Health Record）とは、診察・検査、特定健診、薬剤データ等の個人の健康に関する情報を集約し、本人が自由にアクセスできるシステム。

加えて「診療報酬改定DX」による医療機関のコスト軽減等が図られます。

また、政府が運営するオンラインサービス・マイナポータルの利便性向上に加え、税務・社会保障手続きの負担軽減に向けた取組みを進め、デジタル技術の導入により社会保障給付の事務コストを効率化し、行政機関間の情報連携が推進されます。

## 4 介護保険料の抑制

急速な高齢化が見込まれるなかで、医療機関の連携、ICT機器導入や協働化・大規模化等を推進したうえで、介護保険料の上昇を抑えるため、利用者負担の一定以上所得の範囲の取扱いなどについて検討を行い年末までに結論を得るとしています。

## 5 2024年度報酬同時改定

2024年度に予定されている診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等報酬の同時改定については、物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者・利用者負担・保険料負担への影響等を踏まえ、必要なサービスを受けられるよう対応を行うとしました。

## 6 短時間労働者への被用者保険の適用拡大による勤労者皆保険の実現

年齢・性別にかかわらず働き方に中立的な社会保障制度の構築に向け、企業規模要件の撤廃等、短時間労働者への被用者保険の適用拡大、常時5人以上を使用する個人事業主の非適用業種の解消等について検討するとしました。

当面の対応として、新たに106万円（いわゆる年収の壁）を超えても手取りの逆転を生じさせない取組みへの支援等を本年中に決定したうえで実行し、さらに制度見直しに取り組むとしています。



# 寒暖差疲労<sup>!</sup>に気をつけて

私たちの体は、寒いときは熱をつくり、暑いときは発汗して熱を放出するなどして体温を一定に保っています。それは自律神経が働いて、自分で意識しなくても体温を調節しているからです。そのため気温差が大きくなると、自律神経が過剰に働き、自律神経が乱れたり、エネルギーを消耗したりして「寒暖差疲労」を起こしてしまうことがあります。

寒い日、暖かい日を繰り返しながら冬に向かうこの時期、寒暖差疲労に気をつけましょう。

## ● こんな症状はありませんか？ 寒暖差疲労の症状の例

疲労感・だるさ

めまい

肩こり

頭痛

便秘・下痢

不眠

冷え性



## ● 生活習慣を整えて、寒暖差疲労を予防しよう

1 栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする

朝日を浴びたり朝食をとったりして体内時計を整えよう



十分な睡眠で疲労回復



2 散歩やストレッチ、筋トレなど、適度な運動を行う

運動は自律神経を整え、体を温めます



筋肉が少ないと、熱がつくれにくいので体が冷えやすく、寒暖差疲労につながりやすくなります



首、背中など、反動をつけずにゆっくり伸ばそう



## 温活のすすめ

秋から冬に向かって、朝晩は冷え込むようになっていきます。前日との気温差だけでなく、1日のなかでの気温差にも気をつけ、上手に体を温める工夫をしましょう。

体を温める食べ物や飲み物をとるのもおすすめ

### ●入浴

シャワーだけで済ませず、40℃前後のお湯に首までつかり体をよく温めましょう。



### ●服装で調節

マフラーやネックウォーマー、レッグウォーマーなどを使い、気温に合わせて上手に調節しましょう。





# 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

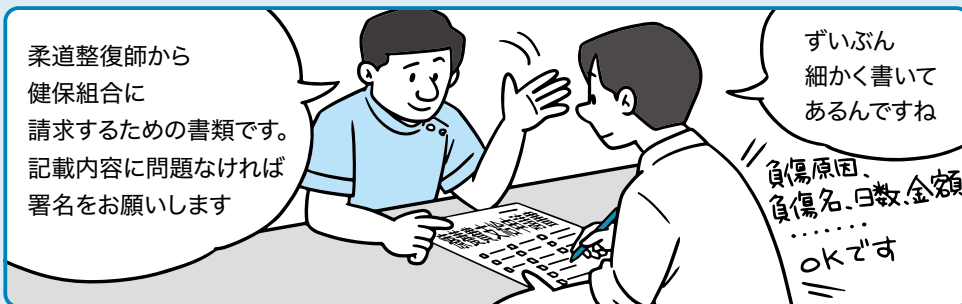
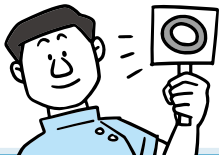
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

## 健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲  捻挫  肉離れ
- 骨折\*  脱臼\*

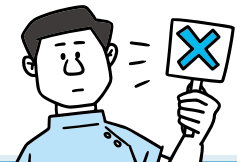
\*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



## 健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

\* 仕事中・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



## 健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

# 不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ

生きづらさを  
ラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介します。

監修：VISION PARTNER メンタルクリニック四谷  
院長 尾林 誉史

- 同じようなうっかりミスを繰り返す
- スケジュール管理が苦手
- 集団生活になじめない



- 周囲から「空気が読めない」と言われる
- 思いついたことを衝動的にやってしまう
- 長時間じっとしているのが苦手

本人はいたって真面目なおっちょこちょいな人は、放っておけない愛され天然キャラとして周囲を和ませます。なんでも完璧な人よりも、抜けているくらいのほうが一緒にいて安心するものです。

しかし、何度注意されても同じ間違いを繰り返したり、重要なアポイントメントをすっぽかしたりなど、笑い話で

は済まされない失敗を繰り返してしまうと、周囲から「だらしない」「やる気がない」「ミスが多いから大事な仕事を任せられない」といったネガティブな評価を受け、仕事面でも対人関係でも損をしてしまうこともあります。そこから自尊心が低下して心を病んでしまい、うつやパニックの状態になってしまう人もいます。

## おっちょこちょいタイプの人がラクになるヒント

### ミスを減らす工夫の習慣づけを

自分の得意・不得意を客観的に理解して、ミスを減らす工夫をしましょう。やる気や根性だけでは解決しづらいので、便利なツールを利用したり、周りの協力を得るようにしましょう。たとえば、長時間の作業が苦手なら1時間ごとに休憩をとるようにする、物をすぐ失くすなら大事な物に紛失防止の電子タグを入れておく、忘れっぽいならこまめにメモをとる、スケジュール管理が苦手なら朝一にその日のスケジュールを同僚や上司と一緒に確認するなどです。成功体験を積み重ねることで、自己肯定感を育てましょう。



### 自己卑下をやめる

ミスをしたとき、人は「なぜそうってしまったか」を振り返り、反省をすることで成長します。しかし、同じようなミスを繰り返す人は「いつものこと」「どうせ自分なんて」と考えてしまいがちです。このような態度は、むしろ周囲に「開き直り」と捉えられて、生きづらさを加速させてしまうので避けましょう。

ついうっかりで生活に困難が多発する場合は、ADHD（注意欠如多動性障害）の疑いもあります。ただし、ADHDは精神科で幼少期からの状況を詳細に聴取し、心理試験なども実施したうえで診断するもの。ネットの情報などで自己診断をするのはやめ、まずは受診の必要性から考えてみましょう。





# 高尾山 たかおさん



## 高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャパンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

## 高

尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

## INFORMATION

京王線高尾山口駅より徒歩約5分

圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト  
いこうよ八王子・高尾山  
(公益社団法人八王子観光  
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461  
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



## 道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 🕒 8:00～19:00
- 🗓 年中無休（施設内一部店舗を除く）
- ☎ 042-696-1201



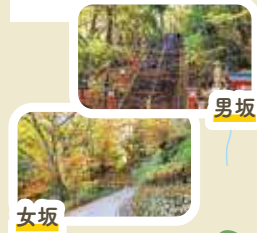


### たこ杉

根がたこの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

### 男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



### 高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



### TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ④ 042-662-1030



### 自家焙煎のオリジナルブレンド3種

- ・やまびこ ・こもれば
- ・せせらぎ

それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円、120g 972円、200g 1,296円

※写真は80g(テトラパッケージ)

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

### 京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45 (最終入館受付 22:00)
- ② 年中無休 \*施設点検等により臨時休館する場合あり
- ③ 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子供(4歳～小学生) 550円 / 650円
- ※繁忙期:12月29日～1月3日 / ゴールデンウィーク / お盆 / 11月1日～30日など ※3歳以下は無料
- ④ 042-663-4126



### 高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- ③ 片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円

### 高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



### 高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ④ 042-665-8010



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属\*とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



### 高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30 (5～11月) 9:30～16:00 (12・1～2月) 10:00～16:30 (3～4月)
- ② 年中無休 \*園内整備等を除く
- ③ 大人(中学生以上) 500円 小児(3歳以上) 250円
- ④ 042-661-2381

### 高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

- ④ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

### 高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00 (4～11月) 8:00～16:00 (12～3月) (最終入館 閉館30分前)
- ※写真は80g(テトラパッケージ)
- \*イベント開催等による変更あり
- ② 年中無休 \*メンテナンス等による休館あり
- ③ 無料
- ④ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクトンマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

今日から  
できる

# 生活改善法

動脈硬化の最大のリスク

# 脂質異常を

# 改善する生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

血中脂質が高め（脂質異常）でも自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

## 健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪(トリグリセライド)

150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL（善玉）コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊（プラーク）を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステ

GOOD!

今日からできる改善法

BAD!

油 oil 液体  
脂 fat 固体  
あぶら



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



### 改善法1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂（飽和脂肪酸）」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油（不飽和脂肪酸）」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

#### × 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

##### 飽和脂肪酸

肉の脂（バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む）、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

##### コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

#### ◎ 積極的に取り入れよう

##### 不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

##### 食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

### CHECK こんな人は要注意!

CHECK

脂っこい肉料理が大好き



CHECK

間食や夜食をとる習慣がある



CHECK

エレベーターやエスカレーターをよく使う



CHECK

ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいたい長く寝ている



2024年度から

## 中性脂肪の特定保健指導判定項目に 随時(非空腹時)が追加されます

特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

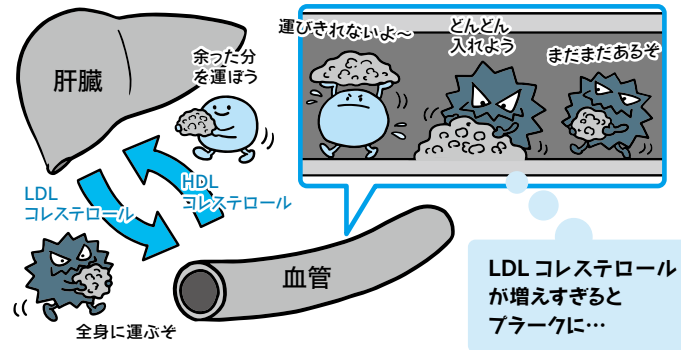
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

中性脂肪値は食事の影響を受けやすく、たとえ空腹時の値が低くても、食後の値が高ければ心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まることから、新たに項目が追加されることになりました。

2024年度から新たに追加

### ● 特定保健指導判定値(脂質異常)

中性脂肪 (トリグリセライド)	空腹時 (食後10時間以上)	随時 (非空腹時)
	150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



LDLコレステロールが増えすぎると、中性脂肪が増えすぎると、HDLコレステロールが減少し、「超悪玉」といわれる小型化したLDLコレステロールの増加を招きます。この超悪玉は、小さいため血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクが一段と高まります。血中脂質は生活習慣の影響を強く受けるため、数値の悪化がみられた人は早めの対策で動脈硬化の進行を防ぎましょう！



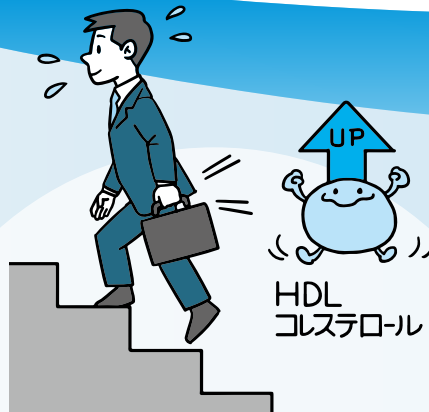
### 改善法4...ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

ストレスがかかったり寝不足になったりすると交感神経が刺激され、血中脂質上昇作用のあるホルモンが分泌されます。必要な睡眠時間には年齢差や個人差がありますが、下記の寝不足のサインがあれば、就寝時間を見直しましょう。

#### ● 寝不足のサイン ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

- ☑ 日中眠くなる、頭がぼーっとする
- ☑ 休日は平日よりもだいぶ長く寝てしまう
- ☑ ベッドに入ると5分以内に眠れる
- ☑ 些細なことでイライラする

- ☑ ストレスをためすぎないように適度に休憩や休養をとる
- ☑ 瞑想や趣味など、自分に合ったストレス解消法を実践する
- ☑ 寝不足のサインが出たら、就寝時間を15分早めてみる



### 改善法3...たくさん歩く

ウォーキングや水泳、ジョギングなどの有酸素運動には、中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やす効果があり、習慣にすると脂質異常の予防・改善効果が期待できます。1日の歩数が多いほど、HDLコレステロール値が高いというデータもあるので、積極的に体を動かしましょう。

- ☑ エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使う
- ☑ 通勤や買い物、家事などで歩く時間を増やす
- ☑ 1日30分(10分×3回でもOK)・週3日の運動を目標に
- ☑ 歩くときは軽く汗ばむ程度の速さを目安に



### 改善法2...間食や夜食、飲酒の機会を減らす

糖質やアルコールは中性脂肪を増やす原因に。また、エネルギー消費量が少なくなる夜間は、食べたものが中性脂肪になりやすくなります。

- ☑ 1日3回の栄養バランスの整った食事を心がける
- ☑ 菓子類や甘い飲み物は頻度や量を減らし、どうしても間食をとりたい場合はナッツやオートミールを少量食べる
- ☑ アルコールを飲む機会を減らす、量を見直す
- ☑ 夜食は控える

## 鮭と季節野菜のマヨ照り焼き



1人分 340kcal 塩分 1.7g

調理時間 15分



### 材料 (2人分)

鮭 ----- 2切れ  
 片栗粉 ----- 大さじ1/2  
 パプリカ ----- 1/2個  
 れんこん ----- 150g  
 サラダ油 ----- 大さじ1/2  
 A マヨネーズ ----- 大さじ1  
 | 砂糖 ----- 小さじ2  
 | しょうゆ ----- 大さじ1

### 作り方

- ① 鮭は1切れを4等分程度に切り、片栗粉をまぶす。パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。れんこんは7mm幅の輪切りにし、さっと水にさらす。
- ② フライパンを熱しサラダ油の半量をなじませる。パプリカとれんこんを強めの中火で3分ほど炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りの油を入れ、鮭を並べて強めの中火で2～3分、少し焼き色がつく程度焼き、裏返して同様に焼く。
- ④ ③にAを加え、全体からむよう混ぜながら中火で炒める。さらに②を加え、ざっくり混ぜ合わせる。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn02.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## きのこの洋風煮

1人分 40kcal 塩分0.9g

調理時間 10分



### 材料(2人分)

きのこ----- 300g  
 (今回はぶなしめじ、エリンギ、えのきたけを各100g)  
 白ワイン----- 大さじ2  
 塩----- 小さじ1/6  
 オリーブオイル----- 小さじ1  
 輪切り唐辛子----- 少々  
 にんにく(薄切り)----- 1/2片

### 作り方

- ① きのこは石づきを取り、食べやすい大きさにする。
- ② 鍋にすべての材料を入れ、蓋をして中火で5分煮る。途中2度ほど混ぜる。

## 切り昆布としらたきのさっと煮

1人分 26kcal 塩分0.6g

調理時間 10分



### 材料(2人分)

切り昆布(生)----- 60g  
 しらたき(アク抜き済)----- 100g  
 だし汁----- 1/4カップ  
 しょうゆ----- 小さじ1

### 作り方

- ① 切り昆布、しらたきは食べやすい長さに切る。
- ② ①を鍋に入れ、だし汁、しょうゆを加える。蓋をして中火にかけ、3分ほど煮る。



## 腸活のポイント

腸活とは、腸内環境を整えて良好に保つことをいいます。最近の研究により、腸内細菌が私たちにさまざまな健康効果をもたらしてくれていることがわかってきました。美肌効果やアレルギーの予防・改善、精神的な健康、ダイエット効果など、うれしいメリットがたくさんあります。ただ、腸内細菌についてはまだ不明な部分も多く、さまざまな腸内細菌のもっともよい割合、バランスは個人差があるとされています。このバランスを崩すこと——ディスバイオーシスに陥らないことが大切です。

ディスバイオーシスを引き起こす要因は、食事、環境、ストレス、睡眠、薬剤などです。ディスバイオーシスになると、身近な症状としては下痢や便秘が引き起こされます。またディスバイオーシスが炎症や免疫機能の異常を介して、がんや神経疾患などさまざまな病気に関連することもわかってきました。

腸活を生活習慣に取り入れて、腸のよい状態をキープしましょう。

### ▶▶ 鮭と季節野菜のマヨ照り焼き

れんこんには水溶性食物繊維が0.2g、不溶性食物繊維が1.8g含まれています(100gあたり)。水溶性食物繊維は、腸内環境を整える効果や血糖値の急激な上昇を抑える効果、コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できます。不溶性食物繊維は、腸の中で水分を吸い込んで膨らみ腸を刺激することで便通を促すので、便秘の解消に役立ちます。また、有害物質を排出する効果もあります。

香ばしく焼いた鮭とマヨネーズのkokで、野菜もたっぷり食べられます。

### ▶▶ きのこの洋風煮

水溶性食物繊維・不溶性食物繊維の両方をたっぷり含むきのこを使った、簡単腸活レシピです。減塩、砂糖不使用なので、健康に気を遣う方にもおすすめ。たっぷり作っておくと副菜が足りないときにも困りません。

### ▶▶ 切り昆布としらたきのさっと煮

昆布は水溶性食物繊維、しらたきは不溶性食物繊維を含む食材です。どちらの食物繊維も大事ですが、不溶性食物繊維に比べ、水溶性食物繊維は善玉菌(腸内細菌)のエサとなりやすいため、効率的に腸内環境を整えることができます。常備菜として作っておくと、ふだんの食事やお弁当にも取り入れやすいので便利な一品です(冷蔵庫で3日程度保存可能)。

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

# ストレスをためがち(上手なストレス解消ができない)

## こんな習慣ありませんか?

☑ 仕事のことや悩んでいることを考えてしまい、就寝時間になっても頭が冴えてしまう。



☑ 残業などで帰宅が遅くなっても、ストレス解消のためにゲームをしたり、興奮する映画などを観たりしてしまう。



☑ 翌日に備え、眠くなくても床につき、がんばって眠ろうとする。



ストレスがたまると自律神経のバランスが崩れやすくなります。通常、昼間は交感神経が優位な活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優位な休息モードになり、眠気が生じます。ストレスなどによって自律神経が乱れると、就寝時間になっても休息モードにならず、睡眠に影響が出てしまいます。

## ● 就寝前にリラックス

眠れないときは、がんばって眠ろうとせず、リラックスすることが大切です。休息モードにするために緊張や興奮を避け、軽い読書や穏やかな音楽、気持ちが落ち着く香り、軽い体操やストレッチ、呼吸法など、自分に合ったリラックス方法で、入眠しやすくなるよう工夫してみましょう。

## 例

### 〈478呼吸法〉

- 1 楽な姿勢で座る。
  - 2 4つ数えながら鼻から息を静かに吸う。
  - 3 息を止めて7つ数える。
  - 4 8つ数えながら、口からゆっくり息を吐ききる。
- ①~④を3~4回繰り返す。



### 〈漸進的筋弛緩法(上腕内側)〉

- 1 イスに浅く座り、ひじを曲げて握りこぶしを肩まで上げ、5秒間二の腕に力を入れる。
  - 2 スッと力を抜き、腕をおろす(20秒間)。
- ※上腕のほか肩、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラックス法です。



## ・ HEALTH INFORMATION ・

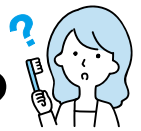


歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q

# 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか?



A

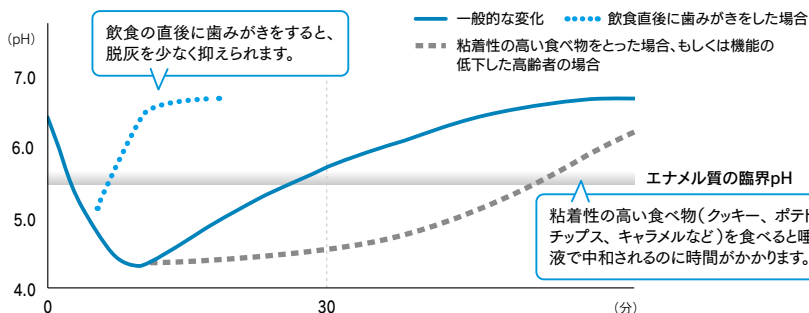
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中のpH(ペーハー)は中性(7程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし歯菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化\*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



## ※「再石灰化」とは?

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることで。

口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

# 翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

## Point 1 夕食は20時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



## Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



## HEALTH INFORMATION

### 話題の健康情報

# 大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。



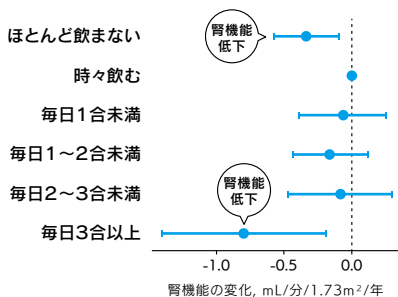
これまで1日あたり日本酒1合程度の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40～74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」（1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上）の人と「ほとんど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が

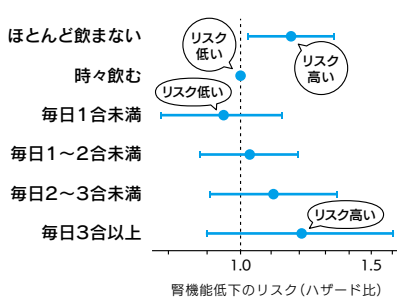
大きく(図1)、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました(図2)。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】 男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】 男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】 純アルコール20g(1合)とは？

- ・日本酒(度数15%) → 180mL
  - ・ビール(度数5%) → 500mL
  - ・焼酎(度数25%) → 約110mL
  - ・ワイン(度数14%) → 約180mL
  - ・ウイスキー(度数43%) → 60mL
  - ・缶チューハイ(度数7%) → 約350mL
- 厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当(1日)以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』(大阪大学)より

# ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル  
スポーツ&サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

## 鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は<sup>かたいさんとうきん</sup>下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

## ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力トレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

**1** イスの後ろに1歩分離れて立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



まっすぐ正面を見る。

頭からかかとまでを一直線にする。

つま先を正面に向ける。

1歩分離れる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。

**2** 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



息を吐きながら、できるだけ高くかかとを引き上げる。

親指側に体重をかけてかかとを上げる。

POINT



つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

## ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

**1** 足を1歩分けて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



POINT

まっすぐ正面を見る。

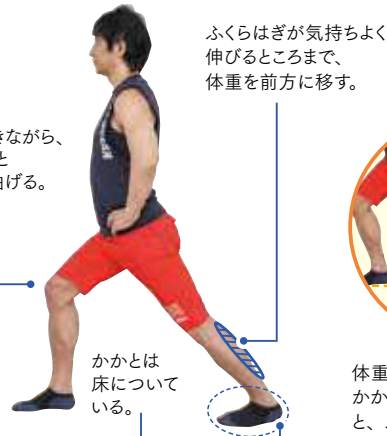
背すじを伸ばす。

両手は腰骨に置く。

1歩分ける。

両足のつま先を正面に向ける。

**2** 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



息を吐きながら、ゆっくりとひざを曲げる。

ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。

かかとは床についている。



体重を前方に移したときに、かかたが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。