

けんぽだより

2023

秋号

<https://www.kenpo.senko.jp/>

TOPICS

- 2022年度 決算のお知らせ P.2
- 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう P.3
- これからの女性の健康管理術 P.6
- ブレスト・アウェアネス P.7
- 内臓脂肪を減らすストレッチ P.8
- 若い世代に増加! スマホ急性内斜視 P.9
- 寒暖差疲労に気をつけて P.10
- ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣! /
キーワードQUIZ P.11
- オートミールお好み焼き P.12

脂質異常を 改善する生活術

P.4

動脈硬化の最大のリスク



センコー健康保険組合



キーワード「ム」

2022年度

決算のお知らせ

去る7月25日に開催されました組合会において、2022年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

【一般勘定】

収入合計	70億33百万円	經常収入合計	66億5百万円
支出合計	67億74百万円	經常支出合計	65億97百万円
収支差引額	2億59百万円	經常収支差引額	9百万円

今年度はどうにか
經常黒字を
確保できました



一般勘定基礎数値

- ◆被保険者数 15,835人
[男性 11,122人 女性 4,713人]
- ◆被扶養者数 10,196人
- ◆扶養率 0.64人
- ◆平均年齢 45.45歳
[男性 46.15歳 女性 43.81歳]

一般保険料率 103%
(事業主54% 被保険者49%)
※調整保険料率含む

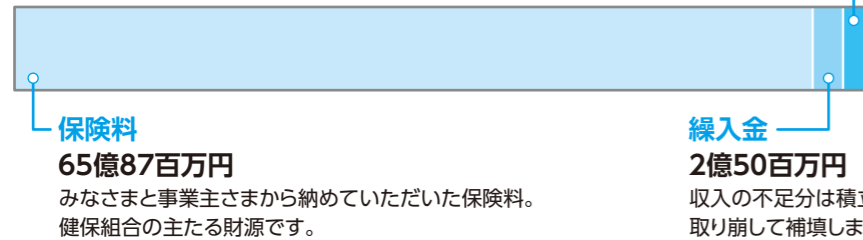
決算のPoint

健保組合が必ず支払わなければならない保険給付費(医療費等)と納付金の合計額は、保険料収入の**97.5%**を占めました。
なお、2023年度以降は非常に厳しい財政状況が見込まれています。

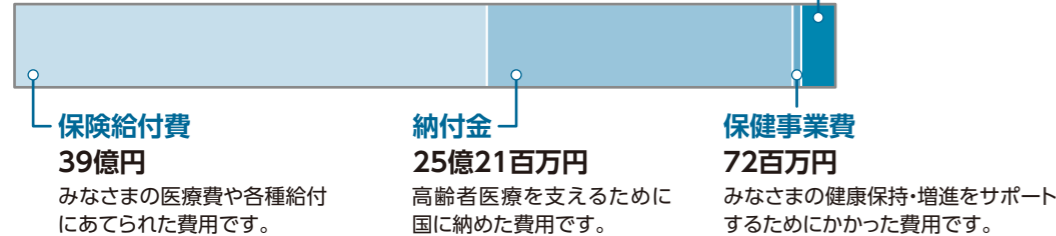


キーワード「一」

収入



支出



【介護勘定】

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	815,035	介護納付金	741,088
		その他	22
合計	815,035	合計	741,110

介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 12,418人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 10,019人

介護保険料率 18.5%
(事業主9.25% 被保険者9.25%)



お金を「タ」にしない 施術の受け方

確認してから申請書に署名

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*

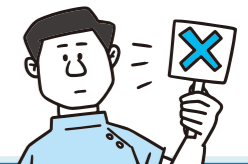
*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



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など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。

健保組合は申請書に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさま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など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。

キーワード「ロ」

脂質異常を改善する生活術

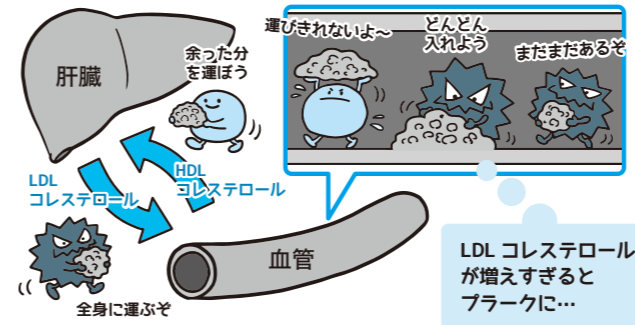
監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

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。

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、血管壁の間に潜り込み、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

キーワード「ド」



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コレステロールを回収し、動脈硬化を抑制する働きがあります。

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！

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	

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら

悪玉 動脈硬化を加速させる

① LDL コレステロール
120mg/dL 以上

善玉 動脈硬化を防ぐ

② HDL コレステロール
40mg/dL 未満

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

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。

BAD!

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



GOOD! 今日からできる改善法

油 oil 液体 脂 fat 固体



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



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

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たい長く寝てしまう
- 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

現代女性の健康管理は

女性ホルモンがカギ



女性の健康状態は、生涯を通して女性ホルモン（エストロゲン）の変動に影響を受けるといっても過言ではありません。ライフステージごとの女性ホルモンの変化を知り、これからの健康管理に役立てましょう。

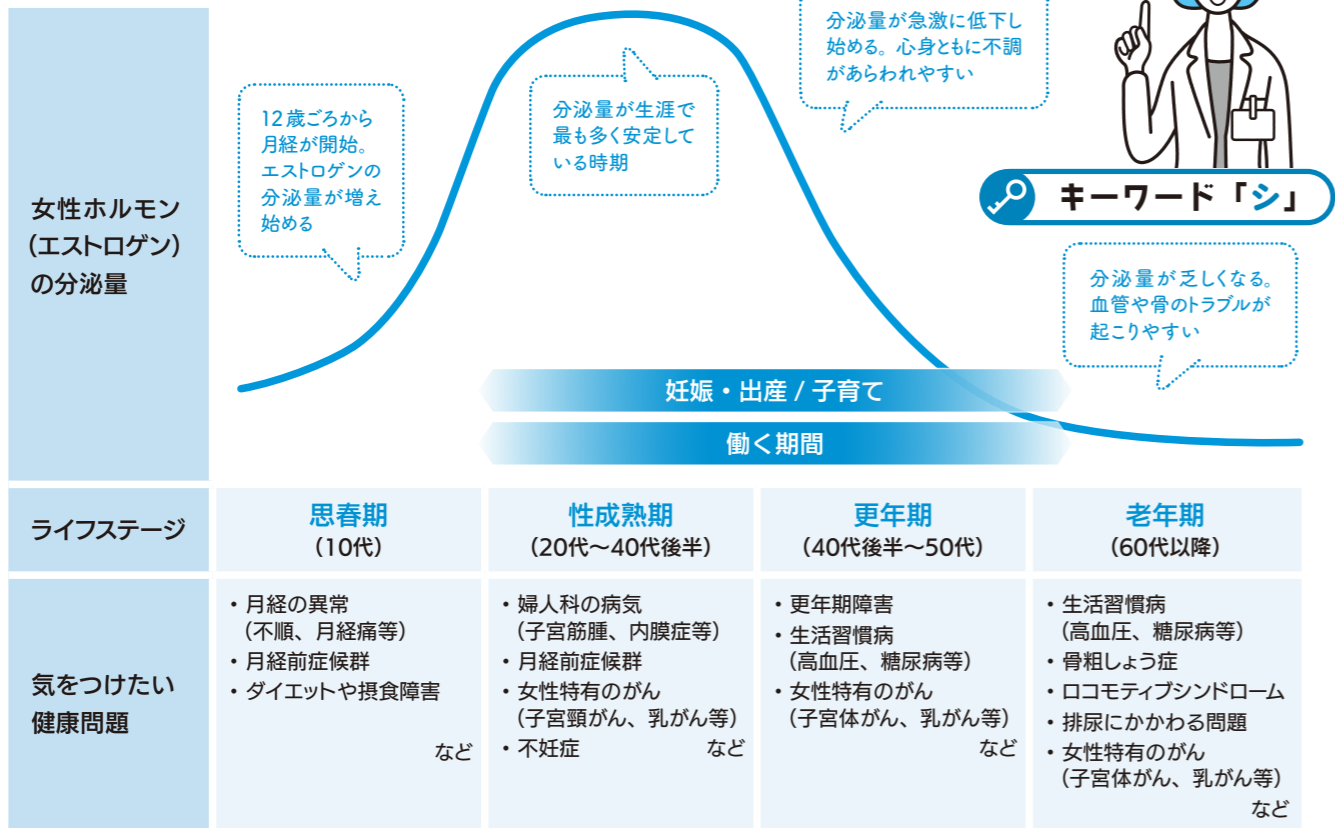
女性ホルモンの働き

女性ホルモン（エストロゲン）は主に卵巣から分泌されます。子宮内膜の増殖、乳腺の発達、皮膚にハリや潤いをもたせる、骨からのカルシウム流失を防ぐ、コレステロールを改善する、血管をしなやかにするなどの作用があります。

健康との関係

女性ホルモンの分泌量は生涯を通して大きく変化し、それに伴ってさまざまな体の変化や健康問題が生じます（下図参照）。したがって、女性ホルモンの変化を理解することで、これから先に起こる不調や疾病に備えることが可能です。気になる症状があれば早めに婦人科を受診し、必要な治療を受けることが将来的な健康状態・QOL^{*}の向上につながります。^{*}Quality Of Life(生活の質)の略

図 | ライフステージ別のエストロゲン分泌量の変化



女性の就業率の上昇などで女性の健康問題は多様化しており、症状や悩みも人それぞれ異なります。

「みんなも我慢している」「いつものことだから…」と考えず、早めに婦人科へご相談ください。

厚生労働省が運営する右記サイトでは、病気のセルフチェックや病院検索ができます

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ ▶



自分の乳房に関心を!

女性のからだ ケア&キュア

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

ブレスト・アウェアネス

日本人女性にもっとも多い乳がん。「ブレスト・アウェアネス」は乳房を意識する生活習慣のことで、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持つことが乳がんの早期発見につながります。さあ、あなたも今日から始めましょう。



1年間に約9万人が乳がんと診断されている

乳がんは乳腺組織にできるがんで、そ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るとされています。

新たに乳がんと診断される人は増加傾向にあり、その数は1年間で約9万人に上ります^{*}。乳がんになる人は40歳ごろから急増し、45～74歳ごろが発症のピークです^{*}。

乳がんは日本人女性にもっとも多いがんですが、早期に発見すれば治る可能性が高いがんでもあります。そのため、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳がんの早期発見につなげる「ブレスト・アウェアネス」が推奨されています。

^{*}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）（2019）

キーワード「ク」

ブレスト・アウェアネス4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワー、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じる乳房チェックを習慣にする。

② 乳房の変化に気をつける

ふだんの自分の乳房の状態を知ること、以下のような乳房の変化に気づける。しこりを探すという行為や意識は必要ない。

- 乳房のしこり
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪のただれ
- 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳房の痛み など

③ 変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

乳房の変化は、乳がんの症状の可能性があるため、乳がんの早期発見・早期治療のためにも、なるべく早く乳腺の専門医へ相談する。

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィによる乳がん検診を推奨している。2年に1回受診することで乳がんの死亡率の減少が科学的に証明されている。乳がん検診は自治体や職場で実施しており、対象年齢に該当すれば少額の負担で受けられる。



気軽に乳房をチェック



マンモグラフィ

監修
フリーインストラクター
今井 真紀

内臓脂肪を減らす ストレッチ

生活習慣病のリスクを高める内臓脂肪。有効な対策は有酸素運動ですが、それに加えて骨盤の周りや内もものストレッチを行うと、内臓脂肪がついている胃や腸の周りの筋肉が活性化し、代謝が上がって内臓脂肪を減らす効果が高まります。

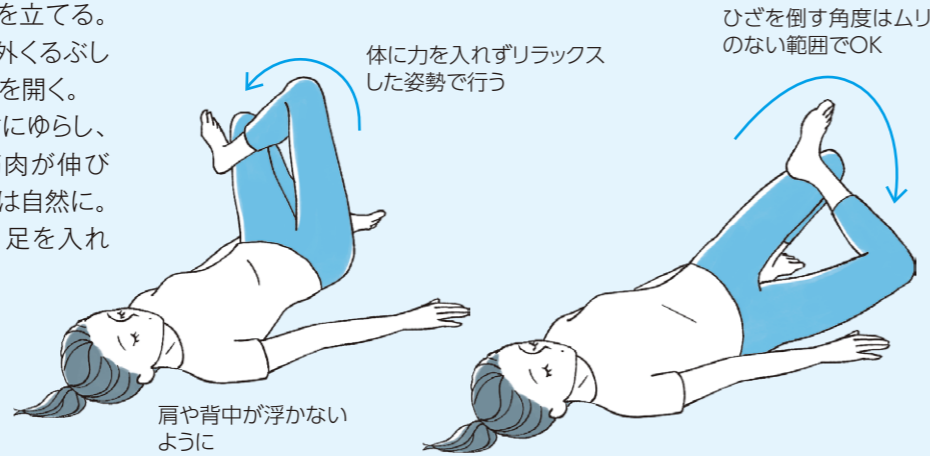
POINT

どちらのストレッチも腰が反らないように意識する。また、痛みを感じるまで行わない。

■骨盤ゆらし

骨盤の周りとお尻の筋肉の柔軟性を高める

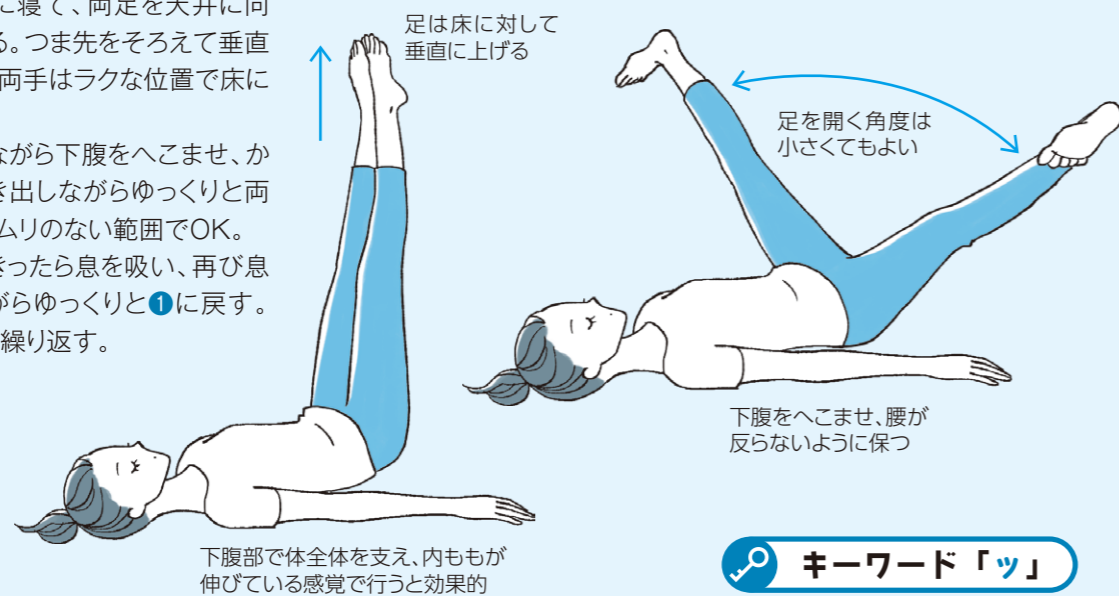
- 1 あお向けに寝て両ひざを立てる。左足の太ももに右足の外くるぶしのあたりを乗せ、右ひざを開く。
- 2 下半身をゆっくりと左右にゆらし、骨盤の周りやお尻の筋肉が伸びているのを感じる。呼吸は自然に。左右5往復ゆらしたら、足を入れ替えて同様に行う。



■あおむけ開脚

内ももとおなかの筋肉を刺激して活性化させる

- 1 あお向けに寝て、両足を天井に向けて上げる。つま先をそろえて垂直に伸ばし、両手はラクな位置で床に置く。
- 2 息を吐きながら下腹をへこませ、かかとを突き出しながらゆっくりと両足を開く。ムリのない範囲でOK。
- 3 足を開ききったら息を吸い、再び息を吐きながらゆっくりと①に戻す。これを5回繰り返す。



キーワード「ッ」

監修:松本眼科 院長 松本拓也

若い世代に増加! スマホ急性内斜視

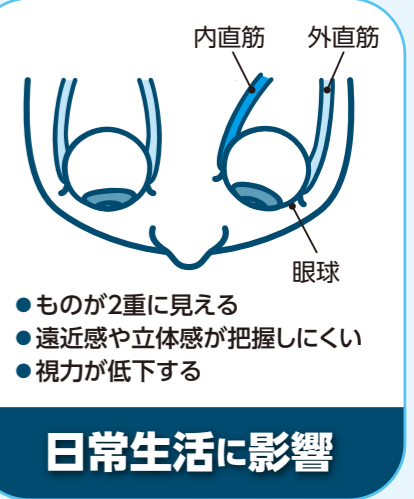
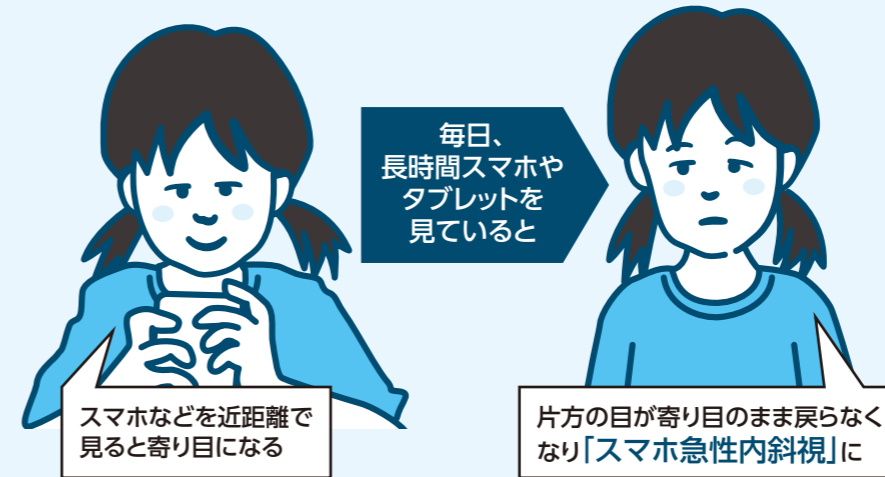
生活に欠かせなくなったスマホやタブレット。その使いすぎで急性内斜視、通称「スマホ急性内斜視」になる人が若い世代を中心に増えています。まずは生活をふりかえり、予防を心がけましょう。

片目が内側に寄り、ものが2重に見えるようになる

私たちがものを見る時、眼球を内側に向ける「内直筋」や外側に向ける「外直筋」などが働いて目の焦点を合わせます。近くのものに焦点を合わせるときは内直筋が縮み、「寄り目」の状態になります。スマホやタブレットを近距離で見続けて寄り目の状態が続いたことで、内直筋の力が強くなり、片方の目が寄り目のまま戻らなくなる人が10~20代を中心に増えています。これがスマホ急性内斜視で、両目の焦点が合わなくなり、ものが2重に見えるなどして勉強や仕事などに影響が出ます。

キーワード「リ」

スマホ急性内斜視



- ものが2重に見える
- 遠近感や立体感が把握しにくい
- 視力が低下する

日常生活に影響

スマホやタブレットの使い方に注意して予防しよう

スマホ急性内斜視はある日突然発症し、自分では気づきにくいので発見が遅れることがあります。そうならないために、日ごろからスマホやタブレットの使い方に注意して予防することが大切です。



使用時間は合計1日3~4時間までにする。



子どもがいるご家庭では、スマホやタブレットを使う際のルールを決めましょう



異変があればすぐに眼科を受診

子どもはとくに自覚しにくいので、大人がよく観察し、異変があればすぐに眼科を受診しましょう。発見が早ければ、スマホやタブレットの使用を制限するだけで症状が改善することがあります。常にものが2重に見えるなど症状が進んだ場合は、メガネを使った治療や手術を行うことになります。

寒暖差疲労[!]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



キーワード「ボ」

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



2 散歩やストレッチ、筋トレなど、適度な運動を行う



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日の中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。

●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。



体を温める食べ物や飲み物をとるのもおすすめ

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)

キーワード「タ」

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見たりしてしまう。
- ☑ 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。



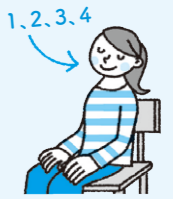
●就寝前にリラックス

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。



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。

??

けんぽだより キーワードQUIZ



本誌各ページに隠れている「12文字のキーワード」を、前から順番に見つけて逆から読むと、ある言葉が完成します。答えがわかった方は、Pep Upから解答ください。抽選で5名の方に「スマートウォッチ」をプレゼントします。

ヒント: □□□□□□□□□□□□□□は万病の元。

応募要項

締切までに以下の二次元コードを読み取ってご解答ください。

応募締切 **12月4日(月)まで**

正解者の中から、抽選で5名様にスマートウォッチ(Fitbit Inspire3 黒)をプレゼントします。みなさま、ふるってご応募ください!

解答はこちらから



前回 2023 夏号の
キーワード QUIZ 解答

「ねっちゅうしょう」

▶ 今回の解答は次号「けんぽだより」に掲載します。

オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ(2cm角)----- 1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ)----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

キーワード「メ」

✓ CHECK! /

作り方動画 ▶



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