

Mitutoyo

健保ニュース

SPRING

151

2024



- 令和6年度予算と事業計画が決まりました
- ミットヨ健保組合のホームページをご利用ください

▼ 当健保組合HP



▼ 運動

動画を
CHECK!



ミットヨ健康保険組合

経常収支では

1億3,530万円の赤字予算

健康保険料率、介護保険料率はともに据え置き

去る2月29日(木)に開催されました第128回組合会において、令和6年度予算と事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会(健保連)が発表している「令和4年度健康保険組合決算見込」において経常収支が1,365億円の赤字となりました。

これは新型コロナウイルス感染症に伴い高齢者医療費が減少したことなどにより、今後も続く少子高齢化や人口減少の影響を見据え、政府は出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものとみられます。

健康保険

収入は、皆様からいただく保険料を18億円(前年度比1.7%増)と見込みました。

一方、支出では、皆様とご家族の医療費や各種給付金の保険給付費を10億1,040万円(同比7.0%増)、高齢者医療へ拠出する納付金は前期高齢者納付金の減少により7億8,401万円(同比11.9%減)と見込みました。保険給付費と納付金の合計額は、保険料の約99.7%となりました。

この結果、単年度収支をみる経常収支では1億3,530万円のマイナスとなるため、前年度からの繰越金と繰入金1億8,789万円により収支バランスをとっています。健康保険料率につきましては、前年度同様の千分の88で変更はありません。

介護保険

健保組合は、介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として国へ納めています。

令和6年度は介護保険料率を据え置き、千分の16.6としました。

介護保険へ拠出するための介護納付金は、2億6,500万円を見込んでいます。介護保険収入は2億4,000万円、前年度からの繰越金は2,438万円を見込んでいます。

収入・支出予算概要表(健康保険)

収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	1,800,000	527,086
国庫負担金収入・他	401	117
調整保険料収入	27,150	7,950
繰越金	137,893	40,379
繰入金	50,000	14,641
国庫補助金収入	754	221
特定健康診査等事業収入	5	1
出産育児交付金	500	146
財政調整事業交付金	8,000	2,343
雑収入	819	240
合 計	2,025,522	593,125
経常収入合計(A)	1,802,473	527,811

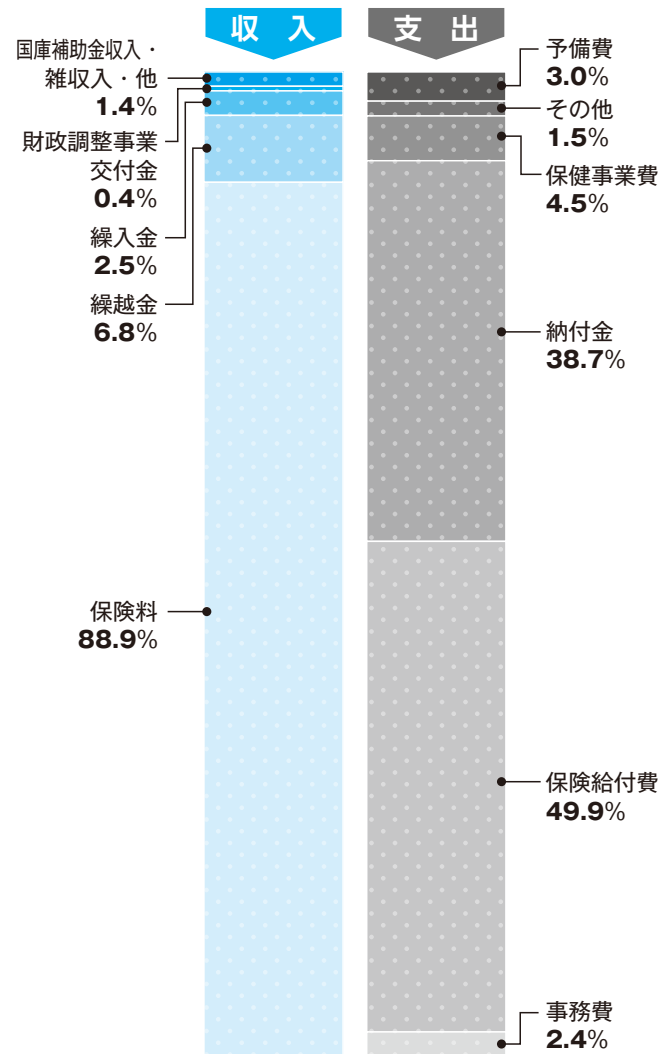
支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	49,163	14,396
保険給付費	1,010,400	295,871
法定給付費	986,753	288,947
付加給付費	23,647	6,924
納付金	784,007	229,577
前期高齢者納付金	235,000	68,814
後期高齢者支援金	549,000	160,761
病床転換支援金	5	1
退職者給付拠出金	1	0
流行初期医療確保拠出金	1	0
保健事業費	92,103	26,970
還付金	1,020	299
営繕費	101	30
財政調整事業拠出金	27,150	7,950
連合会費	1,100	322
雑支出	3	1
予備費	60,475	17,709
合 計	2,025,522	593,125
経常支出合計(B)	1,937,775	567,430

経常収支差引額

$$\text{経常収入合計(A)} - \text{経常支出合計(B)} = \blacktriangle 135,302\text{千円}$$

収入・支出の割合をグラフにしてみると(健康保険)



収入・支出予算概要表(介護保険)

収入

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	240,000	115,998
繰越金	24,383	11,785
繰入金	4,000	1,933
雑収入	2	0
合 計	268,385	129,717

支出

科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	265,000	128,081
介護保険料還付金	500	242
積立金	2,885	1,394
合 計	268,385	129,717

令和6年度の保険料率

健康保険料率	事業主……………44/1000 被保険者……………44/1000 計……………88/1000
介護保険料率	事業主……………8.3/1000 被保険者……………8.3/1000 計……………16.6/1000

令和6年度に実施する保健事業

保健知識のために

- ① 機関誌『健保ニュース』の発行(4月・8月:年2回)
- ② 健康情報誌『すこやかファミリー』の配付(被扶養者である配偶者:年4回)
- ③ 健康情報誌『赤ちゃんと!』の配付(第1子の出産育児一時金支給者:随時)
- ④ 健保連の共同保健事業に参加
- ⑤ こころとからだの健康相談(電話・Web・面談)(通年・24時間対応、無料、匿名対応)
- ⑥ 医療費通知の発行(2月・3月:年2回)(1月～11月受診分を2月、12月受診分を3月に発行)

病気の予防のために

- ① 特定健診・特定保健指導の実施(40歳以上の被保険者・被扶養者:随時)
- ② 成人病健診の実施(38歳以上の被保険者・3万円を限度に補助:4月～11月)
- ③ 人間ドック利用の補助(38歳以上の被保険者・3万円を限度に補助:4月～11月)
- ④ 巡回レディース健診の実施(38歳以上の被扶養者である妻:7月～翌年2月)
- ⑤ 配偶者人間ドック利用の補助(38歳以上の被扶養者である配偶者・3万円を限度に補助:4月～11月)
- ⑥ 集合健診の実施(40歳以上の被扶養者:随時)
- ⑦ 婦人科がん検診の補助(35歳以上の女性被保険者および女性被扶養配偶者、自己負担に対し1万円を限度に補助:5月～12月)
- ⑧ 歯科健診の実施(被保険者全員:夏～冬季)
- ⑨ 健康指導(35歳以上39歳以下の健診受診者から抽出:随時)
- ⑩ インフルエンザ予防接種の補助(被保険者全員・1千円/人:秋～冬季)

その他の事業

- ① 高額医療費の貸付(年間)
- ② 出産費用の貸付(年間)
- ③ 介護機器・用品の貸与(随時)

健康スローガン



- ① 健康診断も仕事の一部
- ② 早く見つけて、早く治す
- ③ 自分を変えるのは私だ
- ④ 明るく楽しい生活で免疫UP!

ミットヨ健保組合のホームページをご利用ください

健康保険に関する「困った!」「知りたい!」はホームページにお任せください!
いつでも、どこでも、手軽に、知りたいことがわかる **スマホにも対応!**
スムーズに閲覧&操作が可能です

当健保組合ではみなさんに健康保険の給付内容のお知らせ、
手続き方法のご紹介や各種申請書類のダウンロードができる
ホームページを開設しています。スマートフォンからでもご利用
いただけます。ぜひ「お気に入り」に登録してご活用ください!



健保組合のしくみについてお伝えします

健保のしくみ | 健保の給付 | 健康づくり | 各種手続き | 申請書一覧 | よくある質問

健保のしくみ

風邪をひいたら病院にいくお薬をもらい、薬をもらってお金を払う。健康保険は、こんな何気ない日常を陰から支える「健の下の力持ち」です。

健康保険とは

健康保険制度と、その運営を行っている健康保険組合についてご説明します。

健康保険に加入する人

どのような方が健康保険に加入しているかご説明します。

保険証とは

健康保険に加入すると交付される保険証についてご説明します。

家族を扶養に入れるとき、はずすとき

家族を加入させるための条件や収入の基準についてご説明します。

病院にかかったときの医療給付についてお伝えします

健保のしくみ | 健保の給付 | 健康づくり | 各種手続き | 申請書一覧 | よくある質問

健保の給付

風邪をひいて病院にかかった、出張のために入院をした等の場合、健康保険から加入者の医療費負担を軽減するための給付が行われます。ここではそういった場合にどのような給付が行われるのかをご説明します。

病気やけがをしたとき

病気やけがをしたときの給付についてご説明します。

他人の行為により病気やけがをしたとき

交通事故や運動中の接触事故等、第三者によってけがをした場合の手続きをご案内します。

健保組合の実施している健康づくり事業を紹介しています

健保のしくみ | 健保の給付 | 健康づくり | 各種手続き | 申請書一覧 | よくある質問

健康づくり

健康保険組合では、みなさまがより健康で充実した生活を送るよう、健康の保持・増進のための各種事業を行っています。このような事業を総称して「健康事業」と言いますが、ここでは当健康保険組合が行っている健康事業の内容についてご説明します。

健康診断

各種健康診断をご案内します。

特定健診・特定保健指導

特定健診・特定保健指導をご案内します。

Mitutoyo ミットヨ健康保険組合

健保のしくみ | 健保の給付 | 健康づくり | 各種手続き | 申請書一覧 | よくある質問

お知らせ

2024/02/27 各種申請書等は新様式をご使用ください **NEW**

2024/02/05 健康保険組合ホームページを開設しました **NEW**

2023/12/12 資格取得届、被扶養者認定申請書、任意継続被保険者資格取得申請書への住所記載について

お知らせ一覧

加入者の皆様からの写真を広く募集します

こんなとき

家族を扶養に入れたいとき、外したいとき

子どもが生まれたとき

死亡したとき

会社を辞めるとき(任意継続被保険者)

病気やケガをしたとき

医療費が高額になるとき(限度額適用認定証)

病気やケガで働けないとき

出産や育児で休業するとき

保険証をなくしたとき破損したとき

医療費を立替えたとき

治療用器具・眼鏡を作ったとき

事故にあったとき

名前が変わったとき

住所が変わったとき

各種健診・人間ドック

特定健診・特定保健指導

インフルエンザ予防接種補助

こころとからだの健康相談

ジェネリック医薬品活用術

接骨院・整骨院のかかり方

保険証を紛失した、結婚した、引っ越したなど、手続きについてご案内します

健保のしくみ | 健保の給付 | 健康づくり | 各種手続き | 申請書一覧 | よくある質問

各種手続き

保険証紛失時の再交付申請や子どもが生まれたときの給付金申請等、健康保険では加入者による手続きが必要となる場合があります。ここではそのような時に必要な手続き・申請方法についてご説明します。

保険証に関する手続き

保険証を紛失・破損したとき

住所が変わったとき

手続きについて提出いただく書類を掲載しています

健保のしくみ | 健保の給付 | 健康づくり | 各種手続き | 申請書一覧 | よくある質問

申請書一覧

● 保険証・適用に関する申請書一覧

● 給付に関する申請書一覧

● 交通事故・傷害等が発生したときの申請書一覧

● 健康づくりに関する申請書一覧

● 所属する事業所の担当部署

保険証・適用に関する申請書一覧

よくいただく質問について、ご確認できます

健保のしくみ | 健保の給付 | 健康づくり | 各種手続き | 申請書一覧 | よくある質問

よくある質問

よくある質問と、その回答を検索できます。お知りになりたい情報をおカギ(分類)からお調べいただけます。

キーワードで検索

検索したい文字を入力

検索

カテゴリ検索

健康保険に加入する人

家族の加入について

当組合の保険料

保険給付一覧

令和6年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療データを医師と共有 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

2 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減されます

医療費が高額になると、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



従来の保険証の場合



オンライン資格確認の場合



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」が必要です**（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は
ここでできます



実証ベータ版



正式版



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用
申し込みの動画は
コチラ
（厚生労働省）



マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ
（マイナンバーカード総合サイト）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

「全世代型社会保障構築を目指す 改革の道筋（改革工程）」決定

▼時間軸に沿って今後取り組むべき課題を整理・具体化

昨年12月、政府は「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」を決定しました。能力に応じて全世代が支え合う全世代型社会保障を構築することで、将来世代も含めた全世代の安心を保障し、社会保障制度の持続可能性を高めるため、今後取り組むべき課題を示しました。

3つの段階で取組

改革工程では、「働き方に中立的な社会保障制度等の構築」「医療・介護制度等の改革」「地域共生社会」の実現の3分野について、時間軸を考慮し①2024年度に実施する取組、②「子ども・子育て支援加速化プラン」の実施が完了する2028年度までに実施について検討する取組、③2040年頃を見据えた、中長期的な課題に対して必要となる取組、の3つの段階に整理しています。

生産性の向上、
効率的なサービス提供、質の向上

《医療DXによる効率化・質の向上》

・標準規格に準拠したクラウドベースの電子カルテの整備を行う。カルテ情報が医療機関間で切れ目なく共有されることで、日常の診療から、救急医療・災害医療においても、より質が高く安全な医療を効率的に提供することが可能になる。
・《効率的で質の高いサービス提供体制の構築》
・リフィル処方箋のさらなる活用に向けて取り組む。
・多剤重複投薬や重複検査等の適正化に向け、さらなる実効性ある仕組みを検討する。

能力に応じた全世代の支え合い

《医療・介護保険における金融所得の勘案》

・国民健康保険制度、後期高齢者医療制度、介護保険制度における負担への金融所得の反映のあり方について検討を行う。

《医療・介護保険における金融資産等の取扱い》
・医療・介護保険における負担への金融資産等の保有状況の反映のあり方について検討を行う。

《医療・介護の3割負担（現役並み所得）の適切な判断基準設定等》

・「現役並み所得」の判断基準の見直し等について検討を行う。

高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

《経済情勢に対応した患者負担等の見直し》

・高額療養費制度のあり方について、賃金等の動向との整合性等の観点から、必要な見直しの検討を行う。
・入院時の食費について、食料料費等の動向等を踏まえつつ、必要な見直しについて検討を行う。

社会保障制度を将来世代に確実に引き継いでいくために、工程に沿って幅広い検討と改革の実行が求められます。

医療・介護制度等の改革

2028年度までに実施について検討する取組

生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

- ◆ 医療DXによる効率化・質の向上
- ◆ 生成AI等を用いた医療データの利活用の促進
- ◆ 医療機関、介護施設等の経営情報の更なる見える化
- ◆ 医療提供体制改革の推進
- ◆ 効率的で質の高いサービス提供体制の構築
- ◆ 医師偏在対策等
- ◆ 介護サービスを必要とする利用者の長期入院の是正
- ◆ 介護の生産性・質の向上（ロボット・ICT活用、協働化・大規模化の推進等）
- ◆ イノベーションの推進、安定供給の確保と薬剤保険給付の在り方の見直し

他7項目

能力に応じた全世代の支え合い

- ◆ 介護保険制度改革（利用者負担（2割負担）の範囲の見直し、多床室の室料負担の見直し）
- ◆ 医療・介護保険における金融所得の勘案
- ◆ 医療・介護保険における金融資産等の取扱い
- ◆ 医療・介護の3割負担（「現役並み所得」）の適切な判断基準設定等

他1項目

高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

- ◆ 疾病予防等の取組の推進
- ◆ 経済情勢に対応した患者負担等の見直し
- (i) 高額療養費自己負担限度額の見直し
- (ii) 入院時の食費の基準の見直し

他2項目

特定保健指導って誰に案内が来るの？



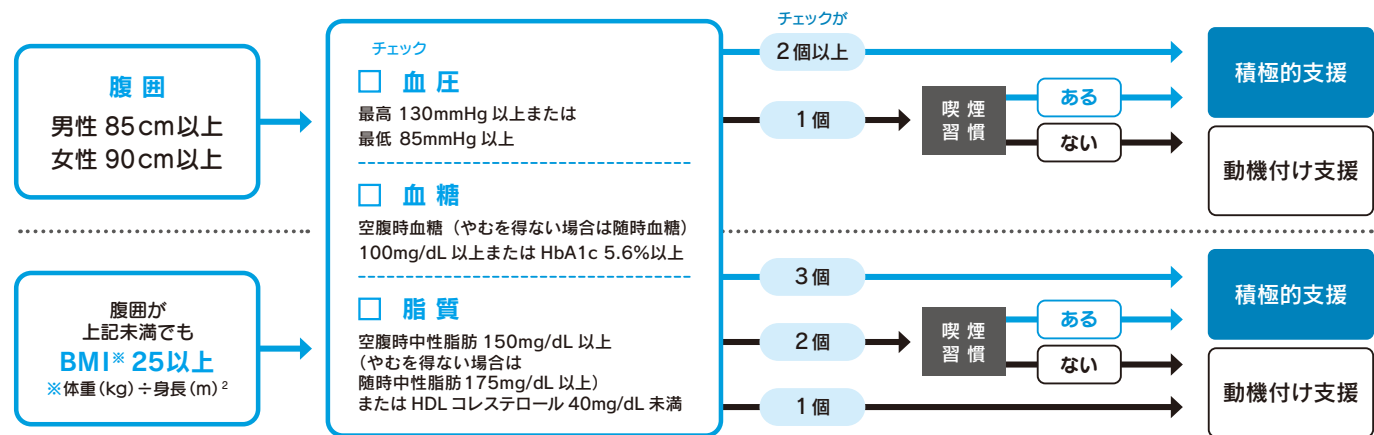
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積(腹囲、BMI)」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

2024年度からの 変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく
特定保健指導が対象。

- 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減^{*}）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の
2人に1人は
受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。

特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の
早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を
振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に
健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定健診 2024年度からの変更点

- 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時(10時間以上の絶食が必要)に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、食後3時間30分以上経てれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。

- 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。

食に走る人は 要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と 「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。

ストレスホルモン

コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。

食べすぎ



エモショナル・イーティング

感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモショナル・イーティング（感情的摂食）**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



間食



食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ



アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足



睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足



積極的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない

食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります**。

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くないうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



食欲に影響するその他のホルモン

レプチン

食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞（＝体脂肪）が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります（レプチン抵抗性）。

グレリン

空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります**。食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます**。

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないように行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に入ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。

何を表す数字でしょうか？

70

タバコに含まれる
発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気

がん

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

その他の疾患

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

呼吸機能低下

結核 (死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重児・胎児発育遅延

タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようにできています。

参考：国立がん研究センター「喫煙と健康」

Health Information

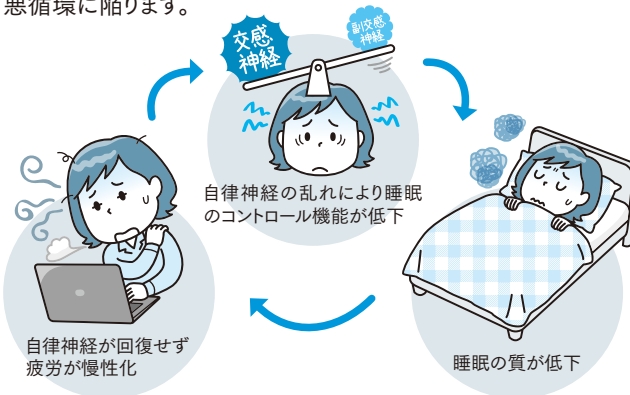
ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

●睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



●寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200～500ccの体液が汗や膀胱 (尿) に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯まで OK です。



最近肩こりがつらいなあ…。

接骨院に行ってマッサージしてもらおう。

「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！

肩こりに健康保険は使えないぞ。

全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！

どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。

接骨院にかかる前には、健康保険が

使える場合 ・ 使えない場合
を確認しておくといぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲
- ◆ 肉離れ
- ◆ 脱臼
- ◆ ねんざ
- ◆ 骨折

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要 (応急手当の場合を除く)。

健康保険が使えない場合 全額自己負担

- ◆ 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

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

肩こりで
保険は使えぬ
接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。



歯を守るメンテナンス 「歯科検診」

歯科医院は歯の治療をするだけでなく、歯を守るためにメンテナンスもしてくれます。痛みを感じてからでは歯を削るしかありませんが、定期的に歯科検診に通っておけば、早期に発見して削らずに治すことも可能です。



歯科検診では、どんなことをしてくれる？

むし歯・歯周病 を発見してくれる

むし歯や歯周病は早期であれば改善も可能ですが、自覚症状はありません。プロの眼で見て、初期段階のむし歯・歯周病を発見してくれます。

歯垢・歯石 を除去してくれる

歯みがきでは落としきれない歯垢や歯石を、プロの手で除去してくれます。また、フッ化物を塗布して、歯の再石灰化やむし歯予防を促してくれます。

トラブルの芽 を指摘してくれる

治療した詰めものや被せものは、使っているうちに劣化します。治療箇所周辺はトラブルになりやすいところなので、問題がないかを確認してくれます。

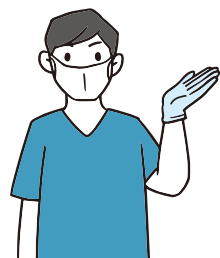
歯のみがき方 を指導してくれる

誤った歯のみがき方が、歯にダメージを与えていることがあります。実際の歯の状態からみがき方を推測し、正しいみがき方を教えてくれます。



万病のもと、 歯周病を防ぐ 「歯科検診」

歯周病は全身の病気と深く関わっていることがわかってきました。歯周病は早期発見・早期治療が重要ですが、自覚症状がほとんどないため歯科検診を受けるしかありません。歯科検診を受けることは、歯周病を防ぎ、多くの病気のリスクを抑えることにもなるのです。



骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。

低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

全身に影響する歯周病

認知症

歯周病菌などが「アルツハイマー型認知症」を悪化させる可能性が指摘されています。

肺炎

歯周病菌の付着した食べものなどが誤って気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になることがあります。

循環器病

歯周病菌などが血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

糖尿病

糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が糖尿病を悪化させるという関係があります。

肝疾患

歯周病菌などが「非アルコール性脂肪肝炎」*を悪化させると考えられています。

肥満

「内臓脂肪型肥満」の人は歯周病になりやすく、歯周病の人は「内臓脂肪型肥満」になりやすいという関係があります。

※海外での名称変更に伴い、日本でも名称変更が予定されています。



飲酒量の把握は、 「純アルコール量」で

2024年度から開始予定の第3次健康日本21では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について「1日当たりの純アルコール量」を男性40g以上/女性20g以上としています。お酒のラベルに表示されていないこともあるため、純アルコール量を把握するには計算が必要です。お酒をよく飲む人は、飲みすぎているか、ふだんの飲酒量を純アルコール量で把握しておきましょう。

$$\text{純アルコール量(g)} = \text{摂取量} \times \text{アルコール濃度} \times 0.8$$



$$\text{純アルコール量(g)} = \text{摂取量(mL)} \times \text{アルコール濃度(度数/100)} \times 0.8 \text{ (アルコール比重)}$$

【例】ビールロング缶(5%)の場合…500(mL)×0.05×0.8＝純アルコール量20g

政府の要請により、純アルコール量を表示する酒類メーカーも増えてきています。各社のホームページでも紹介されていますので、いつもの銘柄が決まっている人はアクセスして確認してみましょう。

純アルコール量で男性40g以上/女性20g以上飲まなければ生活習慣病にならないというわけではありません。飲酒量は少ないほどよく、世界保健機関（WHO）等によると、摂取する純アルコール量が少ないほど健康リスクは少なくなると報告されています。



飲酒で上がる、 病気のリスク

「酒は百薬の長」といわれたのは過去の話で、飲酒自体がさまざまな病気の発症リスクを上げてしまうことがわかってきました。とくに女性は男性と比較すると、体内の水分量が少ないこと、分解できるアルコール量が少ないことなどから、アルコールの影響を受けやすいため注意が必要です。

とはいえお酒は、人類が数千年も前から造り続けている身近な嗜好品です。リスクを理解したうえで、健康を第一に嗜むようにしてください。



リスクが上がると考えられている病気と純アルコール量

	男性	女性
脳卒中(出血性)	週150g以上	少しでも
脳卒中(脳梗塞)	週300g以上	週75g以上
虚血性心疾患・心筋梗塞	研究中	研究中
高血圧	少しでも	少しでも
胃がん	少しでも	週150g以上
肺がん(喫煙者)	週300g以上	データなし
肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
大腸がん	週150g以上	週150g以上
食道がん	少しでも	データなし
肝がん	週450g以上	週150g以上
前立腺がん(進行がん)	週150g以上	データなし
乳がん	データなし	週100g以上

厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」より作成

忙しいあなたに

globody
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 セットアップ

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。
右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、
前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部～かかとが
一直線になるように
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの
真上にくるように

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて
後ろに引くと同時に左足を右足
に寄せる。1セットアップの姿勢
に戻る。
これをテンポよく繰り返す。



左右
各10回

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッ
キリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的
なエクササイズです。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、
かかとをお尻に近づけて、
太ももの前側の筋肉を伸ばす。
左右入れ替えて行う。



左右
各10秒

バランスがとりづらい
場合は、イスや壁に
手を添えてOK！

3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前に出し、両手を腰
に当てて両膝を曲げる。お腹に
力を入れながら、小刻みに両膝
を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス（脈拍）の
ように小刻みに
（上下5cm程度）
体を動かす



左右
各20回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1～4を左右入れ替えて行う。



左右
各10秒

globody
fitness
とは…

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

