

健保だより

No. 86

令和5年9月

東京鐵鋼健康保険組合



中野の棚田 ●山梨県

目次

令和4年度決算/2 保健師モトコさん奮闘記「あなたを健康にしたい！」/4 暮らしに身近な健康保険/6
その「ムダ」がなければできたこと/7 家庭からはじめるSDGs！食エコではん/8 正しく知って毎日を健康に～COPD/10
コトノハの風景～風霜高潔/12 体に◎な習慣ノート/14 Health Information/15 家事をしながら簡単ストレッチ/16

かろうじて黒字を確保！ 納付金の増加などにより 楽観できない財政状況です

*端数処理のため、合計額が合わない場合があります。

健保組合を取り巻く現況

全国の健保組合の財政は、依然として厳しい状況が続いています。健保保険組合連合会（健保連）が公表した「令和5年度健康保険組合予算編成状況（早期集計結果（概要）について）」によると、健保組合全体の経常収支は▲5623億円、リーマンショック時を上回る過去最大の赤字額が見込まれています。

健保連では、過去最大の赤字を見込む要因について、医療費の伸びと納付金の増加を挙げています。医療費についてはコロナ禍の受診控えで一時的に減少していましたが、その後、上昇基調に転じており、令和5年度も高い水準で推移する見通しです。また、人口のボリューム層である団塊の世代が後期高齢者年齢（75歳）に達することで、後期高齢者支援金が急増する見通しです。後期高齢者人口の増加は令和7年度にかけて続くため、今後、納付金のさらなる増加が確実視されています。

※健保連に報告があった1367組合の数値をもとに、令和5年4月1日時点に存在する1380組合の財政状況を推計したものです。

収支のあらまし

このような中、当健保組合の令和4年度決算がまとまりましたが、収入面では、みなさまと事業主から納めていただいた保険料が約4億9千

な事業運営を推進してまいります。

当健保組合では、健診を始めとしたさまざまな保健事業を行っています。生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、気づいたときにはかなり悪化しているケースが少なくありま

せん。健康に自信がある人でも、年に一度は必ず健診を受けましょう。当健保組合の保健事業をぜひ活用され、ご自身の健康維持にお役立てください。

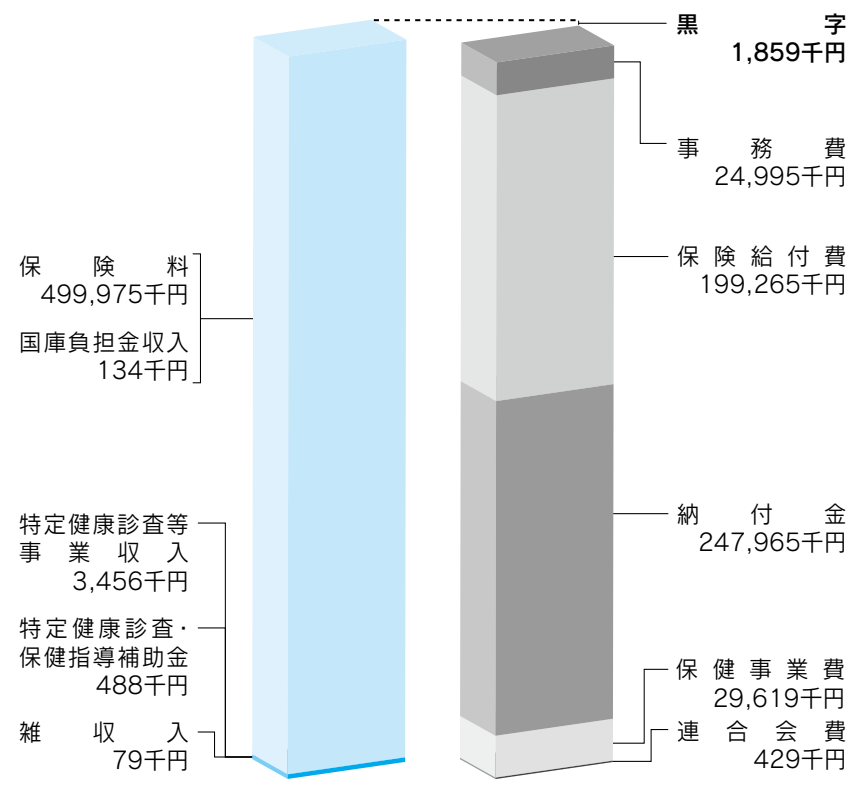
介護保険

当健保組合の介護保険分の決算は、介護保険収入が約4千9百万円、介護納付金が約5千3百万円となり、決算残金約4百万円は準備金、繰越金として積み立てました。

令和4年度決算（経常収支）の概要

経常収入合計 504,132千円

経常支出合計 502,273千円



令和4年度に実施した主な保健事業

■ 特定健康診査

- 特定健診
 - ・被保険者 35歳～
 - ・被扶養者 40歳～



■ 特定保健指導

- 積極的支援・動機付け支援・動機付け支援相当

■ 保健知識のPR

- 機関誌『健保だより』の発行
 - ・4月、9月
- 医療費通知（隔月〈偶数月〉）
- 歯科リーフレット配布

■ 病気の予防

- 人間ドック（35歳以上の被保険者）
 - ・特定健診項目を含む。
- 市区町村でのがん健診補助（40歳以上の被扶養者）
 - ・胃・乳・子宮頸がん
- 婦人科健診（35歳以上の被保険者）

■ 健康増進

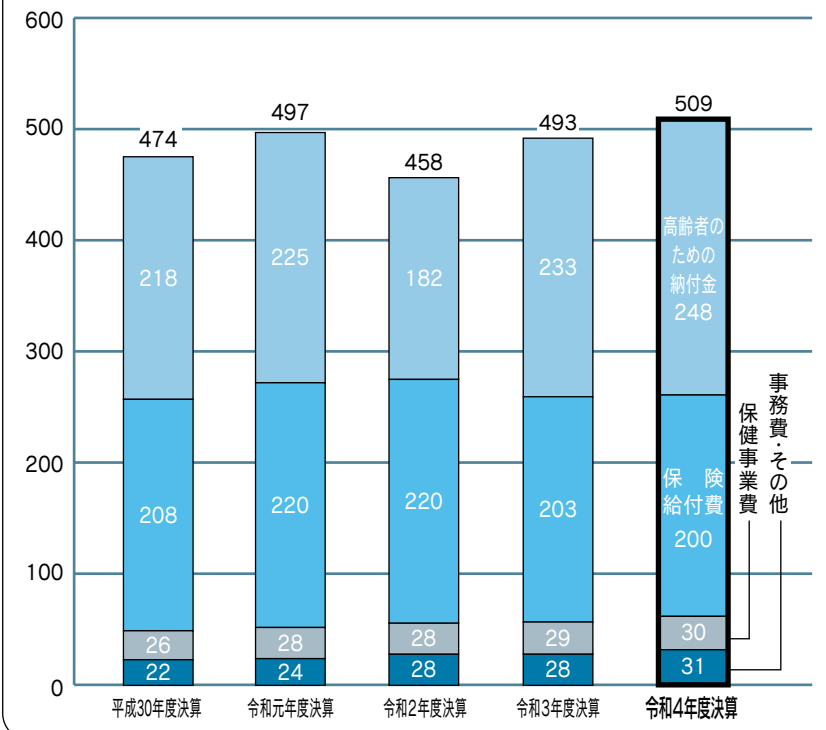
- インフルエンザ予防接種補助（延べ利用者353人）
- 体育奨励（新型コロナウイルス対策で実績なし）

■ 心身の保養

- 契約保養所の設置（利用補助。延べ利用者41人）

単年度支出の内訳と推移（平成30年度～令和4年度）

（単位：百万円）



朝香さんの実践

- 夕食を早め・軽めにし、夕食後は食べない
- バナナ1本でも、朝、何か食べる(糖質+たんぱく質+食物繊維をめざす)
- 毎日、血圧・体重を測って記録する

＼こんな工夫も！／

朝食をとる3つのステップ

ステップ1 → とにかく、何かを食べる

バナナ1本、野菜ジュース・牛乳・惣菜コーナーの野菜サラダ1パック、ヨーグルト1カップなど

ステップ2 → 1に加え糖質+たんぱく質

和食ならごはん焼き魚、洋食なら食パンとハムエッグなど。時間がない朝は、卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトーストなど

ステップ3 → 2に副菜や果物を追加

ステップ2までで食物繊維が足りていなければ、野菜の副菜や果物などで食物繊維をとるなど、できるだけ主食・主菜・副菜をそろえる

※菓子パンは「菓子」であり、三食以外の「おやつ」。朝食にはおすすめしません。

朝食をとるようになって、朝から仕事がかどるようになりました。



体内時計の動きが整ってきた証拠かもしれませんね。今の調子でがんばりましょう！



モ まず、夕食を「早め・軽め」にしましょう。そして翌朝の朝食は、和食ならごはん(糖質)に焼き魚(たんぱく質)、わかめやきのこ(食物繊維)のみそ汁。青菜のおひたしや柑橘系(食物繊維)を加えてみては。洋食なら、食パン(糖質)に卵(たんぱく質)入り野菜(食物繊維)スープに果物…。

朝 ええ、そんなに無理！

モ 最初はバナナ1本、野菜ジュース1パックからで

いいんです。とにかく「朝、食べる」ことが大切です。

朝 安心しました。少しずつやってみます。



3カ月後(スマホで面談)



朝 顔色がよくなったとよくいわれます。減量や腹囲の減少もいいペースで進んでいるし、検査値もよくなってきました。これまで、さぞ不健康な顔つきだったんでしょうね。

モ 朝ごはん、どうですか？

朝 卵かけごはんや納豆ごはんをよく食べるようになりました。ランチも夕食も飲酒量も以前より少なめで済み、つまみもヘルシーになりました。

モ 朝食をまったくとっていなかった方がそれを習慣にできるまでには時間がかかると思いますが、トライし続けてください。



保健師モトコさん奮闘記

「あなたを健康にしたい！」



朝食を欠かすずにとってほしい

今回の生活習慣改善対象者



あさか かさね
朝香 重音さん

42歳、男性。40歳をすぎたころから増えだした腹囲は87cmで、まだ拡大中。同時に検査値も悪化し、特定健診では血圧と脂質で基準値超えに。その背景のひとつとして質問票などで浮かび上がったのが「朝食を食べずに、そのぶん昼・夕食を食べすぎる」習慣。

「特定保健指導」をご存じですか？ これは、特定健診で「要指導」とされた生活習慣病予備群のみなさんに用意されている、保健師や管理栄養士などが行う支援のこと。この特定保健指導を実際に活用した人は対象者のうち2割超程度*といわれており、みなさんの健康を全面的にバックアップすることを使命とする健保組合としては、この数字をもっともっと押し上げていきたいところです。

ここでは、特定保健指導のうち、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクの高い人に対して行われる積極的支援について、特定保健指導の流れや実際の取り組みの一例をご紹介します。

※厚生労働省「2021年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



モ 今の肥満の原因は、夕食の食べすぎ以外に、朝食をとらないことによる「体内時計」の乱れも考えられます。体内時計は、体温や心拍数・血圧から、糖・脂質代謝や免疫機能まで、さまざまな生体リズムに関係しているといわれていて、その乱れがメタボのリスクにもなるんですよ。

朝 朝食をとらないことがそんなことにつながっているんですか…。



モ 夕食とお布団に入る時間はそれぞれ何時ごろですか？

朝 夕食は飲みに行くか、家で食べる時は9時か10時ごろで、寝るのは12時前くらいですかね。

モ あとは寝るだけというタイミングでおなかいっぱい食べてしまい、消化が追いつかず朝はむかむかして食べる気がしない…ということですね。

朝 よくご存じで…もう、ずっとそうですから、今の状態が当たり前になってますね。





※整骨院・接骨院の施術料は部位ごとに計算されるので、個々の症状によって違いが出ます。

※整骨院・接骨院の施術料は部位ごとに計算されるので、個々の症状によって違いが出ます。

※療養費は、本来患者が費用の全額を支払った後、自ら健保組合へ請求を行い支給を受ける「償還払い」が原則ですが、整骨院・接骨院については、例外的な取り扱いとして、患者が自己負担分を支払い、整骨院・接骨院が患者に代わって残りの費用を健保組合に請求する「受領委任」という方法が認められています。このため、多くの整骨院・接骨院等の窓口では、病院・診療所にかかったときと同じように自己負担分のみ支払うことにより、施術を受けることができます。

※柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うため、施術を受けたときには、患者が自分で必要書類に署名をすることが必要です。

※保険医療機関（病院、診療所など）で同じ自費等の治療中は、施術を受けても健康保険の対象になりません。



健保組合から照会があったら回答を

健保組合は療養費の支給を決定する際、「利用者に対して施術の内容や回数などを照会して事実確認に努める」ことが義務づけられています。健保組合から電話または文書で、負傷原因、施術年月日、施術内容などを照会させていただくことがあります。照会に対して虚偽の報告をしたり、照会に応じない場合は保険給付を受けられないことがありますのでご注意ください。



整骨院等で健康保険を使ったときは…

- 施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷原因・負傷名・日数・金額等を確認してから署名しましょう。
※白紙の申請書に署名を求められたらきっぱり断ってください。不正請求のケースもあります。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
※医療費控除の際に必要なになります。再発行はされないの、紛失には十分注意しましょう。明細書を交付(有料の場合あり)しているところもあります。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師等から健康保険が使えんと思えめ自己負担をすることになるかもしれません。

整骨院・接骨院では「保険適用されない」施術がある

整骨院・接骨院で施術を受ける場合、健康保険が使えないケースがあります。全額自己負担になったり、後から費用を請求されることがありますので、整骨院・接骨院にかかるときの適正な利用について理解しましょう。

柔道整復師は医療行為を行えない

病院や診療所では患者のけがや病気に対して医師が診察や血液検査、レントゲンやMRI検査などによって原因を見極めたうえで治療を行います。一方、整骨院・接骨院で施術をする柔道整復師は医師ではありませんので、血液検査、レントゲンやMRI検査、手術、注射、薬の処方などの医療行為を行うことができません。柔道整復師の施術に健康保険が適用されるケースは限られています。

健康保険を使えるのはこんなとき?

骨折、脱臼、打撲および捻挫(いわゆる肉ばなれを含む)これらの施術を受けた場合に健康保険の対象になります。

※骨折および脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

※単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は健康保険の対象になりません。このような症状で施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

※療養費は、本来患者が費用の全額を支払った後、自ら健保組合へ請求を行い支給を受ける「償還払い」が原則ですが、整骨院・接骨院については、例外的な取り扱いとして、患者が自己負担分を支払い、整骨院・接骨院が患者に代わって残りの費用を健保組合に請求する「受領委任」という方法が認められています。このため、多くの整骨院・接骨院等の窓口では、病院・診療所にかかったときと同じように自己負担分のみ支払うことにより、施術を受けることができます。

※柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うため、施術を受けたときには、患者が自分で必要書類に署名をすることが必要です。

※保険医療機関（病院、診療所など）で同じ自費等の治療中は、施術を受けても健康保険の対象になりません。

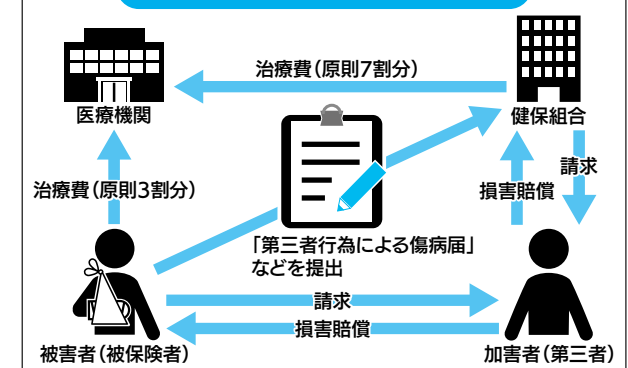


交通事故の治療に健康保険を使ったけど、健保組合に連絡する必要はある?

すみやかに健保組合に連絡のうえ、届出書類の提出が必要です



健康保険で治療を受けた場合の流れ



交通事故など他人(第三者)の行為によるけがや病気などの治療に、健康保険を使うことができます。しかし、健保組合は本来加害者が支払うべき治療費を、一時的に立て替えているだけです。健保組合が加害者に治療費を請求しますので、必ずすみやかに健保組合に連絡してください。後日、「第三者行為による傷病届」の提出が必要になります。

※通勤中や仕事上のけがの場合は、労災保険の対象になりますので、健康保険は使えません。

交通事故にあってしまったら

① けがの有無を確認

まず落ち着いて、安全を確保してから状況を確認しましょう。

② 加害者を確認

運転免許証・車検証・車のナンバーなどを確認します。

③ 警察へ連絡

どんな小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。

④ 医療機関を受診

一見、無傷でも、後遺症が現れることもあるため、受診しましょう。

⑤ 健保組合に連絡

治療に健康保険を使った場合は、健保組合への連絡が必要です。

こんな場合も
健康保険で治療を受けたり
健保組合へ連絡を

- 自転車同士事故でけがをした
- 他人のペットに噛まれてけがをした
- 外食や購入した食品で食中毒をおこした
- 不当な暴力や傷害行為を受けてけがをした
- ゴルフやスキーなど他人の行為によりけがをした
- 工事現場やスーパーなどの建物の設備の不具合でけがをした

示談は慎重に

加害者と示談が成立すると、健保組合は加害者へ治療費を請求できなくなることがあります。健康保険を使って治療した場合は、**示談をする前に必ず健保組合にご相談ください**。また、健康保険を使わない場合でも、不当に安い金額を提示されたり、後日、後遺症が現れたりする可能性もあるため、示談は慎重に行いましょう。

SDGs（エスディーズ）：世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標。でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、さつまいもときこのを使い切るレシピをご紹介します。



●エネルギー 455kcal
●食塩相当量 2.5g

しいたけは硬い部分を除けば石づきも軸も食べられる さつまいもときこのタッカルビ

材料(2人分)

- 鶏もも肉 ……1枚(250g)
- さつまいも ……1/2本(125g)
- 玉ねぎ ……1/2個(100g)
- しめじ ……1袋(100g)
- しいたけ ……3個(45g)
- ごま油 ……大さじ1/2
- ▲コチュジャン ……大さじ2
- クチャップ ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 砂糖 ……大さじ1
- 塩 ……少々

作り方

- ① 鶏もも肉をひと口大に切る。さつまいもは短冊切りに、玉ねぎはくし切りにする。しめじは手でほぐし、しいたけは軸も含めて薄切りにする。▲は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて炒める。半分くらい火が通ったら、さつまいもと玉ねぎを加えて5分ほど炒める。
- ③ しめじとしいたけを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったら▲を加えて味をととのえる。

きのこの

食エコ栄養 POINT

きのこに多く含まれるβ-グルカンが食物繊維の一種で、免疫力を高めたり、アレルギーの予防・改善やコレステロールを下げるなどの効果が期待できます。また、腸内をきれいにする効果もあるので、大腸がんの予防にも役立つといわれています。



●エネルギー 369kcal
●食塩相当量 1.8g

さつまいもは皮にも栄養が豊富 鮭とさつまいもときこの豆乳シチュー

材料(2人分)

- 鮭 ……2切れ(200g)
- さつまいも ……1/2本(125g)
- 玉ねぎ ……1/2個(100g)
- まいたけ ……1袋(100g)
- しめじ ……1/2袋(50g)
- バター ……10g
- 薄力粉 ……大さじ2
- だし汁 ……200mL
- ▲みそ ……大さじ1
- 塩 ……少々
- 豆乳 ……200mL

作り方

- ① 鮭はひと口大に切る。さつまいもは1cm厚さのいちよう切りに、玉ねぎは乱切りにする。まいたけとしめじは手でほぐしておく。
- ② 鍋にバターを入れて中火にかけ、鮭とさつまいも、玉ねぎを入れて2分ほど焼く。片面が焼けたら裏返し、まいたけ、しめじを加えて炒める。全体に油が回ったら、薄力粉を加えて全体になじませ、粉っぽさがなくなったら火を止める。
- ③ だし汁を加えてふたをし、弱めの中火で5分ほど煮る。全体に火が通ったら▲を加え、沸騰しないように3分ほど温める。器に盛り、好みでパセリ(分量外)をふる。

さつまいもの

食エコ栄養 POINT

さつまいもの皮には、抗酸化作用が期待できるポリフェノールの一種であるクロロゲン酸とアントシアニンが豊富に含まれます。それぞれ活性酸素の働きを抑制する効果があるといわれています。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。



料理制作
柴田 真希
(管理栄養士・料理家)

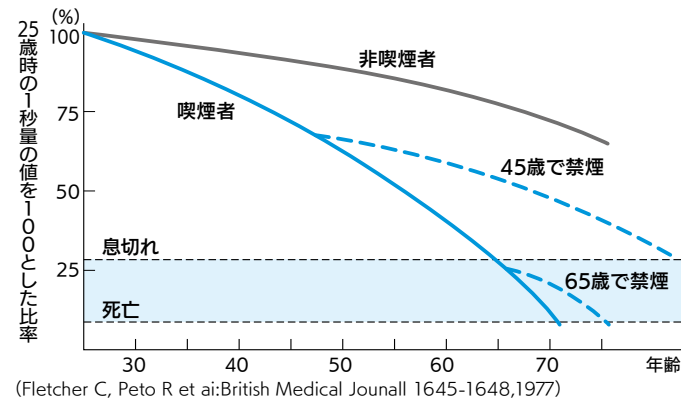
撮影 ■ 栗山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

今からできる
SDGs!

楽しくムダなく
「リメイク料理」

煮物などが余ったとき、同じものを連日食べると飽きてしまいますが、ちょっとアレンジを加えて作り変える「リメイク料理」なら楽しく味わえます。リメイク料理のアイデアは、レシピサイトなどで入手できるので、自分に合ったレシピを試してみましょう。

●喫煙者の肺機能低下と禁煙の効果



禁煙を始めると、
肺機能の低下は
緩やかになって
いきます！



こんな人は要注意

- 40歳以上でたばこを吸っている、もしくは吸っていた
- 歩いたときや階段の上り下りなど、体を動かしたときに息切れがする
- かぜでもないのに咳や痰がしつこく続く

早めに呼吸器専門医を受診して、禁煙支援を受けましょう。

※医療機関では、COPDの診断のために、画像検査、呼吸機能検査(スパイロメトリー)、パルスオキシメータなどの検査が行われます。

禁煙外来やアプリを利用して無理なく禁煙を始めよう

禁煙するのが難しいのは、意志が弱いからではなく「ニコチン依存症」になってしまうからです。そのような人は、医療機関で禁煙治療を受けることが禁煙への近道となります。禁煙外来では、ニコチンパッチなどの禁煙補助薬で治療が行われ、一定の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療を受けることができます。2020年12月より、オンラインで禁煙治療を受けられるアプリ「CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー※」も保険適用されています。これは、一般的なヘルスケアアプリとは異なり、医師の診断のもとで処方される医療機器です。禁煙外来では12週間に5回診療を受けますが、診療以外の時間もアプリによる禁煙サポートが受けられます。

※禁煙補助薬「チャンピックス」の薬物治療を受けている患者が対象で、諸条件を満たす必要があります。なお、現在、チャンピックスの出荷保留により、医療機関によっては禁煙外来やアプリによる禁煙治療を休診している場合もあります。詳細については各医療機関へお問い合わせください。

健康保険で禁煙治療を受けられる医療機関

日本禁煙学会禁煙外来 で検索

▶ 一般社団法人日本禁煙学会ホームページ

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>



慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

慢性閉塞性肺疾患(以下COPD)

は、たばこの煙などに含まれる有害物質を吸い続けることで肺の呼吸機能が低下していく病気です。中高年の男性に多く、9割以上に喫煙歴があることから、「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。

※COPDは、英語名のchronic obstructive pulmonary diseaseの略。

COPDでありながら
未診断は500万人以上

40歳以上の約10人に1人にあたる500万人以上がCOPDにかかっていると推定されていますが、実際に治療を受けているのは22万人程度と、多くは病気に気づいていないのが現状です。

初期は無症状であることが多いのですが、次第に咳や痰が出るようになり、進行すると息切れを感じるようになります。COPDになると、肺の中では、吸い込んだ酸素と体内の二酸化炭素のガス交換をする「肺胞」が炎症で破壊されたり、肺胞間で空気を送る「気管支」が炎症で狭くなったり痰が過剰に分泌されたりして、呼吸がしにくくなります。

また、慢性・進行性の病気のため、進行すると肺だけでなく全身にも影響が出てくることも知られています。肺では、肺がん、肺炎、気胸、間質性肺炎、ぜんそくなどを起こしやすくなり、そのほか、心筋梗塞、くも膜下出血、大動脈破裂などの心血管疾患、

骨粗しょう症、筋力低下、不安・抑うつ、さらには糖尿病などを併発しやすくなります。

COPDの予防はまず禁煙！
早く禁煙するほど
効果は大きい

予防や治療の基本は禁煙です。いったん破壊された肺胞は元には戻らないため、禁煙して発症させないことがカギとなります。COPDの発症リスクは喫煙年数などに比例して高くなるので、「今さら禁煙しても遅い」ということはありません。すでにCOPDを発症している場合でも、ただちに禁煙治療を開始すれば咳・痰・息切れがなくなると、肺機能の低下を緩やかにして良好な状態を長く保つことができます。

治療法としてはこのほか、吸入薬療法(気道を広げて呼吸機能を改善する)、呼吸リハビリテーション(呼吸法の工夫や呼吸に関わる筋肉を鍛える)、各種ワクチン接種(肺機能の急激な悪化を予防する)、呼吸困難が進行すれば在宅酸素療法などが行われます。

周辺ウオーキング
ならココ！

奥日光周辺ウオーキングコース
約2時間30分 約7km



各観光スポットの詳細はこちらから
→ <https://www.nikkoyumoto.com/spot/>
(奥日光湯元温泉旅館協同組合)



※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。 ※地図は簡略化しています。



鮮やかな紅葉に染まる湯ノ湖/写真提供：とちぎ旅ネット

📷 見て楽しい

① 竜頭ノ滝
溶岩でできた岩肌を約210mにわたって流れ落ちる壮大な滝。滝壺近くは大岩によって二分され、竜の頭の角に似ていることからこの名がついたともいわれています。秋は鮮やかに色付いた紅葉の間を流れ落ちます。



③ 戦場ヶ原
中禅寺湖の北に広がる標高約1400mの湿原。ハイキングコース(自然研究路)が整備され、高山植物や野鳥と出会いながら湿原散策が楽しめます。9月下旬～10月上旬は下草が紅葉し、赤い絨毯のような「草紅葉」が見られます。

🍴 食べておいしい



詳細はこちらから → <https://www.ryuuzu.com/>

⑤ 奥日光高原ホテル

湯元温泉は日本で4番目に濃い硫黄温泉。日帰り入浴もできる奥日光高原ホテルでは、加水・加温をしない源泉掛け流しの硫黄温泉が楽しめます。温泉の色は当日の化合物や気温などにより、緑、コバルトブルー、乳白色などに変化します。

詳細はこちらから
→ <https://www.okunikko-kougenhotel.com/>



❤️ 癒やされてうれしい

日光国立公園に含まれる奥日光は、「日本の秘境100選」にも選ばれる人気のエリアです。太古の昔、男体山や三岳の噴火により川が堰止められ、標高1400m前後の高地に、神秘的な湖や滝、湿原が形成されました。

なかでも中禅寺湖の北、湯ノ湖に端を発し中禅寺湖へ注ぐ湯川の流域は観光スポットが点在しています。紅葉の名所としても知られ、秋はダイナミックな錦秋の風景が見られます。

竜頭ノ滝から湯ノ湖へ続く遊歩道は、溪谷や湿原など、変化に富んだ湯川の流れが楽しめるおすすめのコースです。紅葉のバリエーションも多彩で、色づいた木々を水面に映す湖沼や、激しい滝の流水との共演、湿原では草紅葉やミズナラの黄葉など、繊細な色合いを見せてくれます。湯ノ湖や戦場ヶ原では、9月下旬～10月中旬が紅葉の見頃です。

【風霜高潔】…清く澄み切った秋の景色

受動喫煙より怖い？

「サードHANDSモーク」とは

喫煙者が吸うたばこの煙を吸い込む受動喫煙の害については、広く知られるようになってきました。そして近年では、たばこを吸った人や喫煙した部屋に残留するニコチンや化学物質などの有害物質による「サードHANDSモーク（三次喫煙、残留受動喫煙）」が問題視されています。

喫煙者がたばこを吸うと立ち上る煙や、吐き出す息の中に有害物質が大量に含まれ、周りの人への影響がなくなるまで約45分かかるといわれます。また、喫煙者の衣服や肌、髪の毛だけでなく、喫煙した部屋の壁紙やカーテン、カーペットなどにも有害物質が付着することがわかっています。そしてこれらは長期間にわたって残留し、換気や除菌剤、消臭剤などでは取り除くことができません。



サードHANDSモークが受動喫煙以上に悪影響があると考えられているのは、こうした環境で生活することで、受動喫煙よりもゆっくりと時間をかけて、たばこの有害物質が体に吸収されていくからです。特に、床や壁、ソファなどに触れる機会の多い乳幼児は影響を受けやすいといわれます。

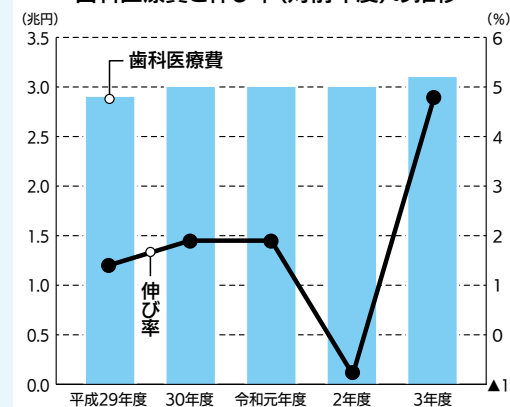
サードHANDSモークを防ぐには、室内で喫煙せず、たばこを吸ったらシャワーを浴びて衣服を着替え、約45分間は建物の中に入らない、などの対策が必要となりますが、普段の生活の中で実行するのは現実的ではありません。大切な家族や友人、仲間を守るためにも、禁煙しましょう。

むし歯や歯周病など

歯科の医療費は全体の何%？

厚生労働省の「令和3年度 医療費の動向」によると、令和3年度の総医療費44.2兆円のうち、歯科医療費は3.1兆円でした。総医療費に占める割合は7.1%であり、それほど多くはないと感じるかもしれません。

歯科医療費と伸び率(対前年度)の推移



(参考：厚生労働省「令和3年度 医療費の動向」)



しかし、コロナ禍の受診控えで総医療費が減少した令和2年度でさえ、歯科医療費は減少しませんでした。さらに、令和3年度の歯科医療費の伸び率は対前年度+4.8%と、総医療費の同+4.6%よりも高くなっていることから、今後、歯科医療費の増加は加速していくことが予想されます。

こうした状況に歯止めをかけるためにも、定期的に歯科健診を受けて歯や歯ぐきの状態を把握し、問題があれば早めに治療を受けましょう。また、歯周病は生活習慣病をはじめとする全身疾患と深くかかわっているため、予防や早期治療が全身疾患の予防につながります。医療費の削減にも有効となりますので、歯みがきやデンタルフロスなどで、毎日のケアをていねいに行ってください。

疲労回復に効果的な

入浴方法ってどんなもの？

湯船に浸かりさえすれば、一日の疲れがとれると思って、なんとなく入浴をすませている人はいませんか？ 正しい「入浴術」を知っておくと、より疲労回復や入眠への効果が高まり、明日への活力となります。

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

温度などを誤ると
効果や健康にマイナス

疲れているときに湯船に浸かると、体がほぐれ、リラックスした経験を誰もが持ちのことでしよう。しかし、疲労回復のための入浴が、次のように間違った方法になっていることはありませんか？

- 就寝直前に入浴する
- 湯船の温度は高め
- 長湯
- 飲酒後に入浴 など

眠るために就寝直前に入浴する人がいますが、これは交感神経を刺激してしまい、かえって目を覚まさせる原因となることがあります。温度が高め(42℃以上)の湯船に浸かる場合も交感神経が活発になり、睡眠の質にも影響を及ぼします。また、長湯(15分程度)は、温度にもよりますが、脱水やのぼせなどを引き起こすこともあります。飲酒後の入浴

- 湯温は40℃を目安にし、熱すぎないように
- 水圧による血流促進効果などが得られるよう、肩まで浸かる
- 湯船に浸かる時間は10分を目安に
- 入浴のタイミングは就寝の2時間程度前を目安に
- 入浴中は体内の水分が失われるため、入浴前後に水分補給
- 「湯船(約40℃)に浸かる+シャワー(20～30℃)を浴びる」を交互に繰り返すと、血行が促進される

も、飲酒で広がった血管が、入浴によってさらに拡張することによって急に血圧が低下し、溺れるなどの危険があります。

正しい入浴方法を実践すれば、疲労回復はもちろん、リラックス効果や入眠効果も高まります。次のポイントを参考にしましょう。

痛くない!

つらくない

監修 ■ ストレッチデザイン合同会社 柔軟美®トレーナー

村山 巧

家事をしながら ● 簡単ストレッチ

今回は洗った食器を拭きながらできるふくらはぎのストレッチをご紹介します。いわゆる、アキレス^{けん}腱を伸ばす動作ですが、膝の曲げ伸ばしによってストレッチする部分も違ってきます。脚を前後に出して行うことで、腰への負担も軽くなるため、腰痛予防の効果も期待できます。



食器を拭きながら

1

食器を拭くときには、前かがみにならないよう背すじを伸ばす。



2

片方の脚を後ろに1~2歩引き、かかとを床にゆっくりと落としていく。脚を替えて同様に行う。

引いた脚の膝を曲げて行くとふくらはぎのヒラメ筋が、膝を伸ばして行くと腓腹筋が伸びる。



これもおすすめ

壁を使ったふくらはぎのストレッチ

- ①床にかかとをつけた状態で、つま先と足の指の付け根を壁に立てかける。
- ②背すじを伸ばし壁に手をつけ、ゆっくりと上体を壁に近づけていく。



立てかけるほうの脚の膝を伸ばすと腓腹筋が、少し曲げて行くとヒラメ筋が伸びる。

こつがポイント!



このコーナーで紹介しているストレッチは、あくまでも「～しながら」ストレッチです。ストレッチに集中して、本来の動作に支障が出ないよう気をつけましょう。キッチンで包丁や火を使っているときなどは非常に危険ですので、絶対にストレッチを行わないでください。

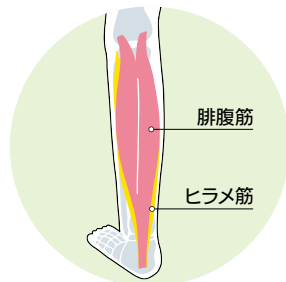


Illustration / 浅水 シマ

