

# 健保だより

2023.10

第126号

題字 田中啓一理事長

- 当健保組合のインフルエンザ予防接種のご案内
- 集合歯科健診実施のお知らせ
- 健康アップデート 歯が痛くなったら歯科へ行く!?
- 脂質異常を改善する生活術
- 高尾山
- 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう
- 不注意が多くマイペースなおっちょこちよいタイプ
- 血糖値を上げないレシピ
- Health Information
- ふくらはぎを鍛えて体カアップ



# 当健保組合の インフルエンザ予防接種のご案内

当健保組合では、本年度もインフルエンザの予防接種を受けた方に、補助金を支給いたします。  
予防接種を早期に受けて、インフルエンザの流行に備えましょう。

## 支給条件

- 対象者** 当健保組合の被保険者および被扶養者 \*対象期間内に医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方
- 対象期間** 2023年10月1日～2024年1月31日
- 支給額** 1人につき2,000円(上限額)×1回

## 予防接種の受け方 以下いずれかの方法をお選びください。

### 1 医療機関を利用する場合

一般の医療機関で予防接種を受けてください。

#### 支払いについて

- 接種当日** → 窓口で全額支払う
- 後日** → 補助金を申請して受け取る

\*申請締切：2024年1月31日 → 補助金支給：2024年3月

#### 予防接種の受け方

- 1 予防接種当日、費用の全額を支払い、領収書を受け取ります。
- 2 当健保組合健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」にログインします。



- 3 「インフルエンザ予防接種補助金申請メニュー」から申請内容を入力します。
- 4 申請メニュー上で、領収書の撮影画像をアップロードします。

\*マイヘルスウェブでの申請にご協力をお願いします。

マイヘルスウェブ <https://njc.bz/SUQVv>

※ログインできない方は、当健保組合 (kenpo@njc.co.jp) までご一報ください。



### 2 東振協指定の医療機関または会場を利用する場合

#### 支払いについて

- 事前** → 事前申し込みをして、利用券を発行する
- 接種当日** → 利用券を窓口で提示して、補助金分が差し引かれた金額を支払う

(当健保組合の利用期限は2024年1月31日です)

#### 事前申請の流れ

\*2ページをご参照ください。

**東振協指定の医療機関または会場を利用すると、補助金分が窓口控除されてとても便利です!**

### 3 西新宿ビル集合接種を利用する場合

(西新宿ビル在勤者)

#### 支払いについて

- 接種当日** → 支払いはなし
- 後日** → 補助金分が差し引かれた金額が給与天引きされる(自己負担金額1,300円)

#### スケジュール

実施日時：2023年11月21日(火) 受付10:00～11:50

実施場所：西新宿ビル 11階

\*妊娠中の方、妊娠の疑いのある方、および授乳中の方は集合接種を受けられません。

## 注意事項

- 接種対象期間を厳守してください(2024年2月1日以降の接種分については申請を受け付けられません。健保共同事業も利用できません)。
- 1世帯につき1回の請求です。接種されるご家族全員がお済みになられてから、まとめて請求してください(補助金の支給は2024年3月の予定です)。
- 領収書はインフルエンザ予防接種を受けたことがわかるもので、**受けた方のお名前と金額、日付が明記されたもの**に限ります。お名前が領収書に明記されていなかった場合は、受けた方のお名前、接種日付、予防接種であることが明記された領収書の発行を医療機関に依頼してください。もし万一、その対応が困難である場合は、当健保組合までご一報ください。
- 領収書原本については、当健保組合への提出は不要です。審査

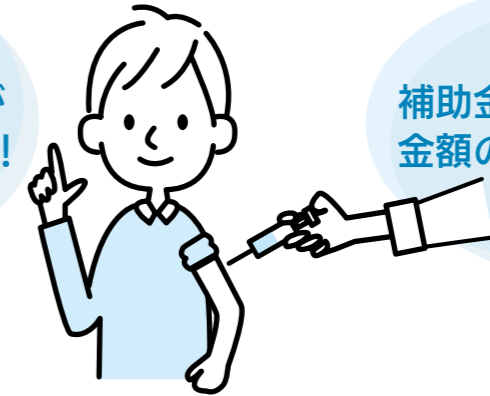
- 時に画像が粗い場合に再照会させていただく場合がございますので、マイヘルスウェブ上で審査完了表示があるまで、お手元にて保管してください。審査完了後は、破棄いただいても構いません。
- 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念される今季に備え、インフルエンザ予防接種費用について、無料化する自治体が増えていきます。自治体により、対象年齢、補助条件等が異なりますので、お住まいの自治体の補助制度をよくご確認ください。なお、自治体の無料の補助制度を利用する場合は、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」は利用しないようお願いいたします(印刷してしまった場合は個人情報にご留意のうえ、破棄してください)。
- お住まいの市区町村で接種代の全額または一部を補助する制度がある場合、その金額を差し引いて支給額を計算します。

# 東振協指定の医療機関や会場を利用すると 補助金が窓口控除されてとても便利です!

補助金  
申請が  
不要!

提携の  
医療機関が  
全国に存在!

窓口では  
補助金を差し引いた  
金額のみの支払いで  
OK!



## 利用方法

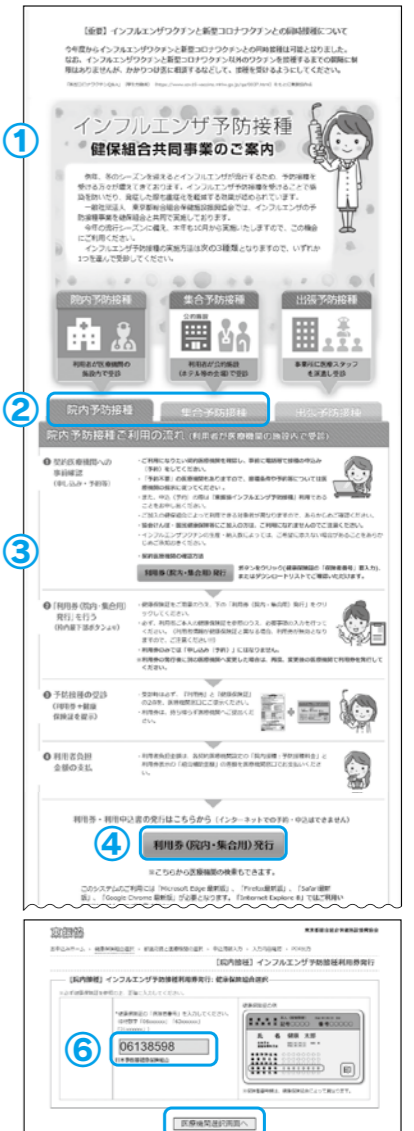
- 事前** 事前申し込みをして、利用券を発行する
- 接種当日** 利用券を窓口で提示して、補助金分が差し引かれた金額を支払う  
(当健保組合の利用期限は2024年1月31日です)

## 事前申請の流れ

- 東振協 WEB サイトにアクセスします。  
「インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内」を確認  
<https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>
- 院内予防接種、集合予防接種、いずれかご希望のタブを選択します。  
ア) 各地の医療機関で個別接種を受けたい場合  
→ 「院内予防接種」を選択  
予約開始 受付中 接種開始 10月1日  
イ) 各地の会場で集団接種を受けたい場合  
→ 「集合予防接種」を選択  
予約開始 受付中 接種開始 11月1日
- 表示されるガイダンスに従ってください。
- 利用券発行ボタンをクリックします。
- 同意書を確認し、チェックを入れて次に進みます。
- 当健保組合保険者番号「06138598」を半角で入力し、医療機関選択画面に進みます。
- 全国各地の医療機関の中から、ご希望の医療機関を選択します。  
※選択した医療機関について、「予約の可否」を医療機関のホームページやお電話等によりご確認ください。予約が必要な医療機関であれば、その方法(オンライン予約・電話予約等)をご確認のうえ、必ず予約をしてください。また、電話によるお問い合わせの際は、『東振協インフルエンザ予防接種』利用であることをお申し出ください。



必ず電話等で  
医療機関に予約  
してください!



\*東振協 WEB サイト「予防接種にあたっての注意事項」をご確認ください。

# 健康アップデート

これって  
常識？  
非常識？

# 歯が痛くなったら 歯科へ行く!?

歯科は歯が痛くなったら治療しに行くところだと思っている人が少なくありません。しかし、その常識が今は非常識になりつつあります。健康常識をアップデートしましょう。

## 今の常識 歯科へは歯が痛くなる前に行く

子どものむし歯が多かった時代は、歯科医療の中心は「削る・詰める」などの「治療」でした。しかし、むし歯も歯周病も、治療によって一時的に症状が治まっても完治はしません。一度、口の中にむし歯菌や歯周病菌が棲みつくと追い出せないからです。そのため、近年はむし歯や歯周病になってから治療するよりも、そうならないように予防する「予防歯科」が重要視されています。つまり、歯科医療の考え方が治療中心から予防管理へとシフトしつつあり、歯の健康を守るためには、歯が痛くなる前に歯科に行くことが大切です。



## 予防歯科

### 年2回以上、 歯科医院などでプロケア

- 歯の健康状態のチェック
- 歯のクリーニングや歯石の除去
- 歯のフッ素塗布
- 1人ひとりに合った歯磨き指導 など



### プロの指導に基づく 毎日のセルフケア

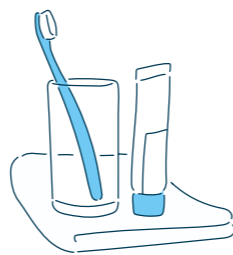
- 歯磨きとデンタルフロスや歯間ブラシの使用で、むし歯や歯周病の原因菌のかたまりのプラーク（歯垢）を除去
- フッ素配合の歯磨き粉などの使用 など



## おまけ アップデート

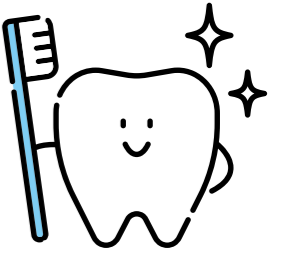
## 今の常識 歯磨きをしたあとはよくゆすぐ？ 歯磨きのあとのゆすぎは1回でよい

歯磨き粉にはむし歯の予防に効果的なフッ素や、歯周病に有効な抗菌薬などの薬効成分が含まれています。それらをしっかりと浸透させるためには、できるだけ口の中に歯磨き粉をとどめておく必要があります。そのため、歯磨きのあとのゆすぎは1回でよいとされています。



# 西新宿ビル 集合歯科健診実施のお知らせ

西新宿ビル11階にて集合歯科健診を実施いたします。新型コロナウイルスへの対策として、歯科医師、衛生士はマスクおよびフェイスシールドを着用します。歯科健診希望調査にて事前に受診希望をいただいていない方も、受診可能です。ご希望の方は、ぜひ会場までお越しください。



\*地域の歯科医院での受診につきましても、準備でき次第、順次ご案内いたします。

## 歯科健診 (集団健診) 開催概要

- 実施日** 2023年11月17日(金)  
※例年、受付開始直後が混雑し、それ以降の時間帯は空いています。
- 時間** 9:30~11:30、13:30~16:30
- 会場** 西新宿ビル6号館11階 118・119 セミナールーム
- 当日のながれ**
  - ①事前に健康保険証の記号・番号を確認する。
  - ②カルテ記入のためのペンを持参する。
  - ③ご来場時、入口に備え付けのスタンド型体温計にて検温する。(37.5℃以上の方は受診をご遠慮ください)
  - ④受付前に手指のアルコール消毒を行う。
  - ⑤受付時に、受診カルテに記号・番号、氏名等必要事項を記入する。
  - ⑥受診する。

## 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?



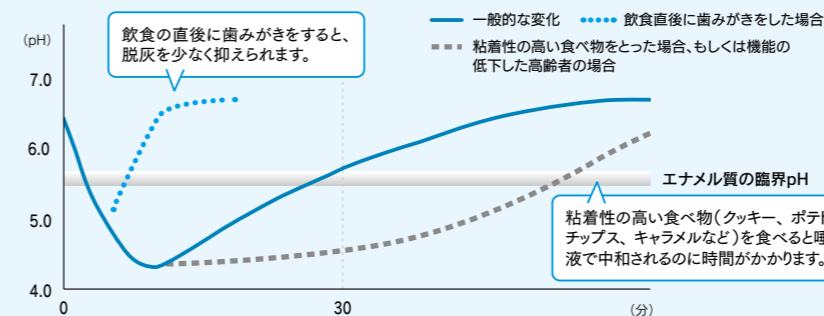
A

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。

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

悪玉 動脈硬化を加速させる

善玉 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	② HDL コレステロール	③ 中性脂肪(トリグリセリド)
120mg/dL 以上	40mg/dL 未満	150mg/dL 以上

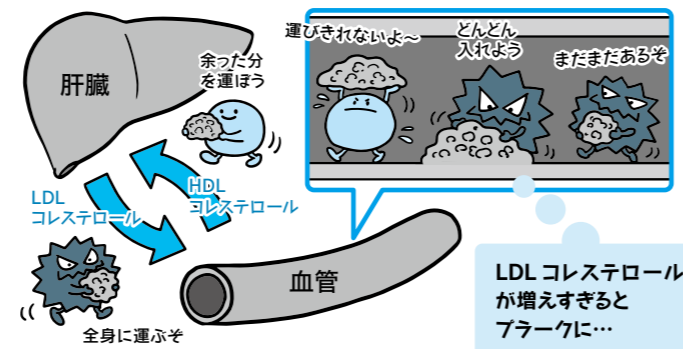
できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※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



LDL コレステロールが増えすぎるとプラークに...

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 (トリグリセリド)	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	

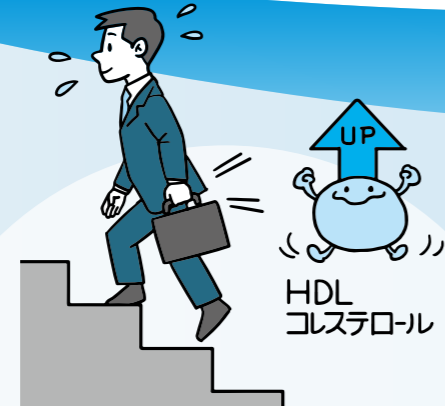


### 改善法4...ストレスをためすぎない、十分な睡眠時間を確保

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

## GOOD! 今日からできる改善法

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

## 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ぶ長く寝ている



# 高尾山

たかおさん



## 高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「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** 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。体力に合わせた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  
いごよ八王子・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

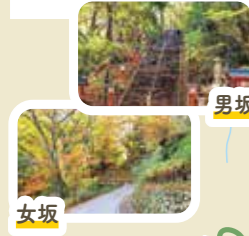


## たこ杉

根がたこの足のようにながった巨木。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。

- 10:00~16:00
- 月曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始
- 無料 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。

- 10:00~18:00
- 年中無休
- 042-662-1030

※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。

- 8:00~22:45(最終入館受付 22:00)
- 年中無休 \*施設点検等により臨時休館する場合あり
- 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
- 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。  
片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円



## 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。  
042-665-8010



## 高尾山口駅

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。

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



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。  
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。

- 8:00~17:00(4~11月)
- 8:00~16:00(12~3月)
- (最終入館 閉館30分前)
- \*イベント開催等による変更あり
- 年中無休 \*メンテナンス等による休館あり
- 無料
- 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記された白い壁に、プロジェクショ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。

# 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方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ばかしたりなど、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をラクにするヒント

### 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。

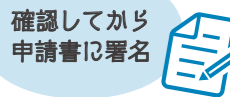


### 自己卑下をやめる

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。



## お金をムダにしない施術の受け方



# 接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

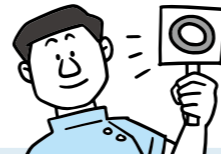
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

### 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。



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

## 豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g 調理時間 15分



### 材料(2人分)

豆もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
水	大さじ1	おろしにんにく	少々
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/6

### 作り方

- 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

## たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g 調理時間 15分

### 材料(2人分)

長いもの	150g
ロースハム	1枚
水	300mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々

### 作り方

- 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



## 血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

### ▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

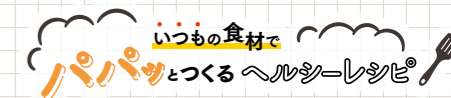
### ▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

### ▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

## 血糖値を上げないレシピ



## 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- 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。

CHECK!

作り方動画



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

## 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周リズムがあり、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。



## 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。



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秒間腕の力を入れる。
  - 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

### 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。



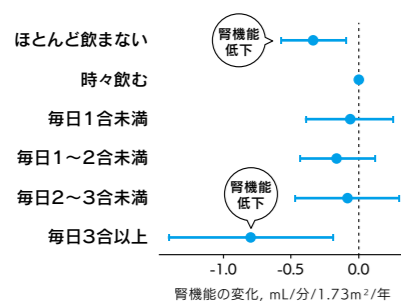
これまで1日あたり日本酒1合程度の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

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

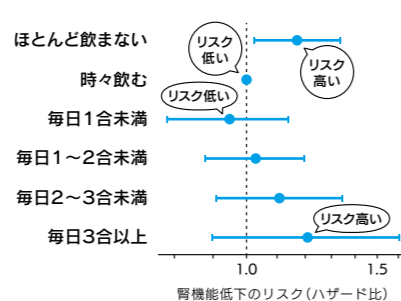
大きく(図1)、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました(図2)。女性では明らかな関連は認められませんでした。

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

## HEALTH INFORMATION

### 季節の健康 TOPICS

## 乾燥対策、心筋梗塞・脳梗塞予防に「かくれ脱水」に注意!

### いくつか症状があるなら、要注意

かくれ脱水とは、気づかないうちに脱水症の一步手前の状態になってしまうことです。体の水分が足りないと、皮膚がかさかさしたり、鼻が乾いて詰まるような感じになったり、目の粘膜が乾いて目がショボショボ疲れやすくなるなど、さまざまな不調が現れます。さらに脱水症状が進行すると、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高まります。かくれ脱水になる前に体の水分不足に気をつけましょう。

※脱水症の目安は、体重の2~3%の水分が失われた状態。かくれ脱水は1%が目安。

### 乾燥が進むと血液ドロドロに

体の乾燥が進むと、血液は濃度を増しドロドロの状態になります。血液の流れが悪くなって血栓ができやすくなると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。就寝中は水分を摂らず汗をかくので、脳梗塞は冬の明け方に起こりやすいといわれています。

### Check かくれ脱水チェック! こんな症状はありませんか?

- 口の中がネバつく。
- 皮膚がかさつき、つやがなく乾燥している。
- 便秘になった。
- 足のすねがむくんで、靴下を脱いだゴム跡が10分以上残る。
- 目が乾いてショボショボする。
- 足がつりやすい。
- 手の甲をつまんで、離れた後、つまんだ跡が3秒以上残る。
- だるさやめまい、立ちくらみなどがする。

### 毎日できるかくれ脱水予防策

#### ① こまめに水を飲む

- 飲み水で1日1.2Lを摂るように。
- 朝起きたとき、食事ごと、入浴後にコップ1杯の水を飲む。

#### ② 加湿器で室内の湿度を調節、皮膚からの水分蒸発を防ぐ

- 加湿器で室内の湿度を調節、皮膚からの水分蒸発を防ぐ

#### ③ 部屋の換気を2~3時間に1回行い、部屋の乾燥を防ぐ

- 部屋の換気を2~3時間に1回行い、部屋の乾燥を防ぐ



# 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。



下腿三頭筋

✓ 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歩分離して立つ。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。

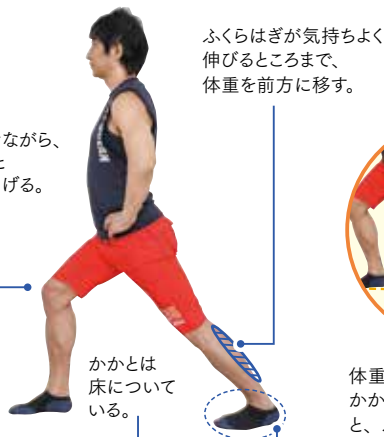
背すじを伸ばす。

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。



NG

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。