

健保だより

2024.11

第130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
- 歯の健康 大切なのは「セルフケア」と「プロのケア」
- 食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」
- 湖国探訪 東近江
- お薬代 節約できる ジェネリック
- 秋から気をつけたいウインター・ブルー
- 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー
- 骨太方針2024
- Health Information
- ツイストマーチ



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 2024年10月1日～2025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：2025年1月31日 → 補助金支給：2025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。



注意事項

- 接種対象期間を厳守してください(2025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2025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

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2025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：2024年11月19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。

- 時に画像が粗い場合に再照会させていただくことがございますので、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のうえ、ご利用ください。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。

当健保組合のインフルエンザ予防接種のご案内

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！

窓口では
補助金を差し引いた
金額のみの支払いで
OK！

補助金
申請が
不要！

提携の
医療機関が
全国に存在！



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2025年1月31日です)

事前申請の流れ

- ① 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.toshinkyo.or.jp/influenza.html>



- ② 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

必ず電話等で
医療機関に予約
してください！



- ③ 表示されるガイダンスに従ってください。
- ④ 利用券発行ボタンをクリックします。
- ⑤ 同意書を確認し、チェックを入れて次に進みます。
- ⑥ 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。

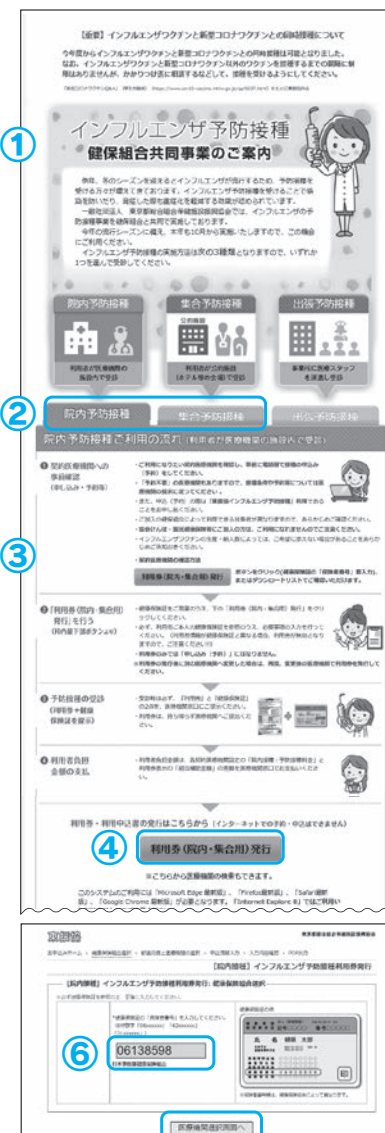
- ⑦ 全国各地の医療機関の中から、ご希望の医療機関を選択します。

※選択した医療機関について、「予約の要否」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。

- ⑧ 申込情報を入力し、「利用券」を発行します。接種当日は、「利用券」「健康保険証」、接種代金※を忘れずにお持ちください。

※契約医療機関設定の予防接種料金と組合補助金2,000円の差額。予防接種費用は医療機関によって違います。

*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。



大切なのは 「セルフケア」と「プロのケア」

監修 ■ 穴原 秀郎 タナカ歯科(東京都)院長

歯周病の予防には、毎日の歯みがきなどの「セルフケア」が基本です。しかし、それだけで歯の溝や隙間などの汚れをすべて取ることは難しいため、定期的に歯科医院で「プロのケア」を受けることで、予防効果がアップします。

毎日のセルフケアは歯みがき&歯間の清掃

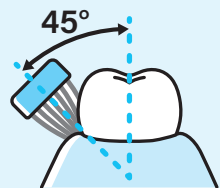
歯みがき

セルフケアの基本は、毎日の歯みがきで歯垢（プラーク）を取り除くことです。歯周病初期の歯肉炎は、ていねいな歯みがきで健康な状態に戻すことができます。

正しい歯ブラシの当て方

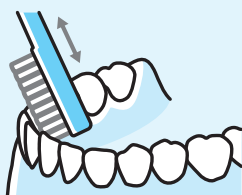
歯と歯ぐきの境目

毛先を45度の角度で当てる。



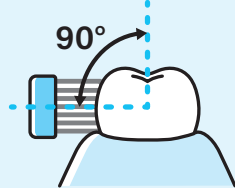
前歯の裏側

歯ブラシを縦にして当てる。



歯の外側

毛先を90度の角度で当てる。



ブラッシングのコツ

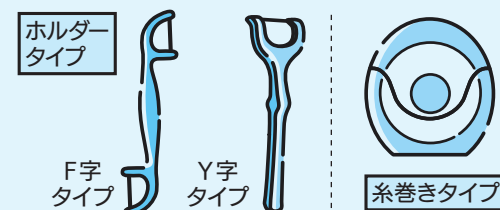
- ・力を入れすぎず、歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。
- ・歯のすべての面に毛先が当たるよう、歯ブラシの角度を変えながらみがく。

歯間の清掃

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残りやすい箇所です。1日1回は、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って歯垢を取り除きましょう。

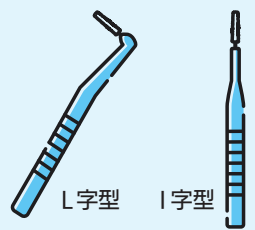
デンタルフロス

歯間が狭い部分向き。歯間にフロスを入れ、歯の側面を上下にこすって歯垢を取る。



歯間ブラシ

歯間が広い部分向き。歯間に差し込み、前後に動かして歯垢を取る。



定期的に歯科医院でプロのケアを受けよう

歯科医院では、健診のほかに歯科医師や歯科衛生士などの専門家のケアを受けることができます。一人ひとりの歯並びや口腔内のトラブルなどに合わせたアドバイスをもらえるので、実践することでセルフケアの質もアップします。

プロだからできるケア

- 口腔内の検査
- スケーリング（歯石の除去）
- 専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用する歯のクリーニング（PMTC※）
- 歯並びや口腔内の状態に合った歯ブラシや歯みがき指導 など



※PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略)：歯みがきでは除去できないバイオフィルム（歯垢の中の細菌が集合してフィルム状の塊になったもの）や、お茶やコーヒーなどによる着色を除去でき、汚れが付きにくくなります。治療ではなく予防を目的としたPMTCは自費診療となるため、料金や施術内容は歯科医院によって異なります。

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 2024年11月25日(月)

※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 10:00～13:00、14:00～16:00

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会場に来場する。
 - ④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。
 - ⑤受診する。

歯+医者さんへ行こう

歯ぎしり・噛みしめ

ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!



ブラキシズム（歯ぎしりや噛みしめ）がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか？ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちにやっているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- ✓ 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- ✓ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる



- ✓ 詰め物が割れる、外れる



- ✓ 顎関節症



- ✓ 肩こり・頭痛



ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、就寝中のマウスピース（スプリント）の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。



※子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

食べる前に思い出したい 「糖質」と「脂質」

摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じることが多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

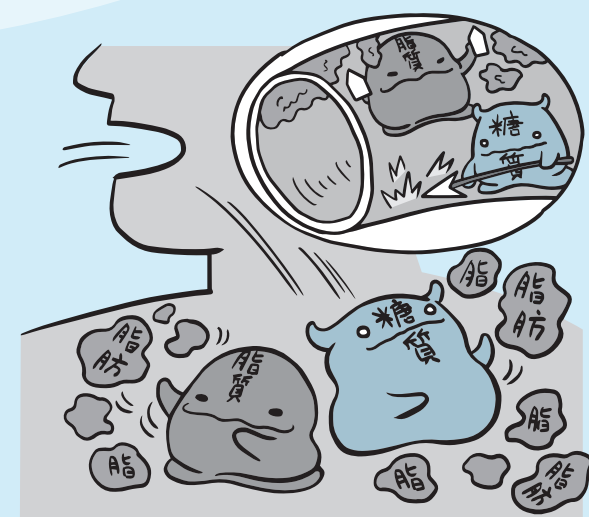
必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎると なぜ悪い？

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。

食欲の秋



胃腸が回復する

夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

+

日照時間が減る

太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

+

基礎代謝が上がる

秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

+

睡眠不足

季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう 糖質／脂質を減らすコツ

糖質を減らすコツ

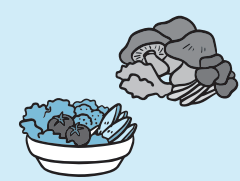
主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食（炭水化物）を減らすことが必須です。**その代わり、主菜・副菜（おかず）は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めると効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



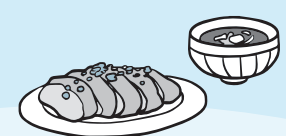
脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。



健診結果はどうでしたか？ 注意したい数値

空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいので、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100～109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいので、注意が必要です。

HbA1c

5.6(6.5)%以上

1～2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセリド)

空腹時 150(300)mg/dL以上

随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

歩きたくなる旅

湖国探訪 東近江

こくたんぼう ひがしおうみ

瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移るう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

- 🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
- 💰 大人500円、中学生以下無料
- ☎ 0748-27-0016

永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



寂室元光禪師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。

永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- 🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
- 📅 年中無休(メンテナンス休業あり)
- 💰 土日祝: 中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日: 中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ☎ 0748-27-1126

旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気。



永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

- 🕒 9:00～17:00
- ☎ 0748-27-2020



ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

- 🕒 11:00～18:00
- 📅 月曜日、木曜日、年末年始
- ☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

高野城址



永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

- 🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
※4月中旬～12月中旬のみ営業
- 📅 木曜日(11月は無休)
- ☎ 050-5801-1155



近江牛すき焼 2,970円(税込)



ひと足のsightseeing

▼近江鉄道 HP



● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-46-1036

松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-37-3211

龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
- 💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ☎ 0749-38-4008

約7.5km 約3時間/約10,000歩

かつて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9・7%を占める広大な面積を誇っている。琵琶湖にそそぐ愛知川の溪谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉。八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

INFORMATION

アクセス

🚶 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市 IC から20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)
☎ 0748-29-3920



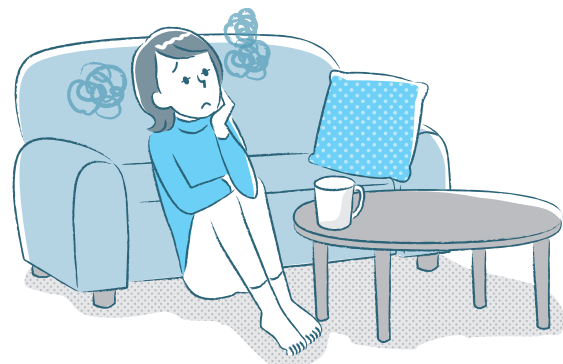
※営業時間や料金等は変更される場合があります。

秋から
気をつけたい

ウインター・ブルー

開放的な夏が終わり、秋の訪れとともに気持ちが沈んでやる気がおきない…。それって、**ウインター・ブルー**かもしれません。「冬期うつ病」とも呼ばれるこの症状、秋から冬にかけてなりやすく、とくに女性に多くみられます。

原因は**日照時間**にあり！ 発症のメカニズム



ウインター・ブルーは、**外的環境の変化により特定の季節にうつ病になる季節性うつ病（季節性感情障害）の1つ**で、秋から冬の寒い時期になるとうつ症状が現れ、春と夏には改善されます。

原因は日照時間にあります。脳内の神経伝達物質のうち「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンには精神を安定させる働きがあり、日照量が多いと十分に分泌されます。しかし、秋から冬にかけて日照時間が短くなると、**日照量が減少してセロトニンも不足し、感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすくなります**。春から夏へと日照時間が長くなると、同時にうつ症状もなくなります。

うつ病とは**ココ**が違う！ 症状セルフチェック

ウインター・ブルーは、一般的なうつ病とどこが違うのでしょうか。

主な症状（右表）として、気分の落ち込みや倦怠感などは、どちらにも見られますが、大きな違いは、うつ病の多くが食欲不振・体重減少・不眠となるのに対し、ウインター・ブルーは**過食・体重増加・過眠**を招きやすいことだといわれます。ウインター・ブルーになると、とくに**炭水化物や甘いものを欲するため、太りやすくなり、また、睡眠時間の増加に加え、日中も強い眠気**を感じるようになります。

ウインター・ブルー	うつ病
気分が落ち込む	
疲れやすい、倦怠感がある	
やる気が出ない、気力がない	
何事も楽しめない	
イライラする、不安になる	
食欲の増加	食欲の減退
体重の増加	体重の減少
とにかく眠い	眠れない

ウインター・ブルーにならないために 規則正しい生活を！

屋外に出て太陽の光を浴びる

朝の散歩、お昼休みの外出など

適度な運動を習慣づける

ウォーキング、ストレッチなど

趣味などを楽しむ

好きなことをして思考もポジティブに

バランスのとれた食生活

必須アミノ酸を多く含む
たんぱく質やビタミンを摂取

※うつ症状が長引くときは自己判断せずに医療機関を受診しましょう。



今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
とくに**節約効果抜群**じゃ！



それは助かるわね！
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等
であると認められているから安心なのじゃ



令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品[※]を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25%にあたる金額を患者が負担することになりました。**あえて先発医薬品を選べば、従来よりも自己負担額が高くなります。**

※対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額（3割）	
		令和6年 9月まで	令和6年 10月から
先発 医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネ リック	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響（ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど）を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証[※]やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

※健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

お薬代節約できる
ジェネリック

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルに **A** を入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、**B** を入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に **2** をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのこことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料〈2人分〉

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
えのき ----- 1/2 袋 (50g)
アボカド ----- 1/4 個 (35g)
A 塩麴 ----- 大さじ 1
酢 ----- 小さじ 1
にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ (600W) で2分加熱する。
- 3 **2** にアボカド、**A** を加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくとし便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ☑ コレステロールの排出を促進。
- ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味をご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

- ⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね

1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料〈2人分〉

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ 1
| みそ ----- 大さじ 1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ 1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯

1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料〈2人分〉

米 ----- 1 合 (150g)
さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ 2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
| 酒 ----- 大さじ 1/2
| 塩 ----- 小さじ 1/3
わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ 2 (2g)

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

サポートを受けて取り組もう

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。^{※1} また、治療終了から9カ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙外来受診の条件

- ① ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ② 35歳以上の場合、ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③ 直ちに禁煙することを希望する方
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況^{※1}



※1 「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査(平成29年度調査) ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

Health Information

ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

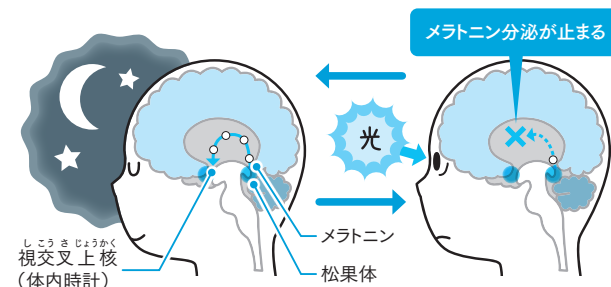
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

秋の夜長の光をコントロールして熟睡

睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しみ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



真っ暗間で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗闇の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。



時間軸に沿った改革を着実に推進

骨太方針2024ではデフレ完全脱却の実現と、豊かさや幸せを実感できる持続可能な経済社会を目指し、「経済・財政・社会保障の持続可能性の確保を図るには、人口減少が本格化する2030年代以降も、実質1%を安定的に上回る成長を確保する必要がある。その上で、さらにそれよりも高い成長の実現を目指す」とし、2030年度までの6年間を対象とした「経済・財政新生計画」を定めました。今後3年程度で必要な制度改革を含め集中的な取組を講じていくとしています。

経済・財政新生計画 「全世代型社会保障の構築」の主な内容

医療・介護サービスの提供体制等

- ◆ 国民目線に立ったかかりつけ医機能が発揮される制度整備等を図る。
- ◆ 生涯を通じた歯科健診(いわゆる国民皆歯科健診)に向けた具体的な取組の推進等により、歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組む。
- ◆ 各種疾病対策等の推進や、感染症対策の推進を図るとともに、更年期障害や骨粗しょう症等に対する女性の健康支援の総合対策の推進を図る。

医療・介護保険等の改革

- ◆ 給付と負担のバランスや現役世代の負担上昇の抑制を図りつつ、関連法案の提出も含め、各種医療保険制度における総合的な検討を進める。
- ◆ 介護保険制度について、利用者負担が2割となる「一定以上所得」の判断基準の見直しについて、第10期介護保険事業計画期間の開始の前までに検討を行い、結論を得る。

予防・重症化予防・健康づくりの推進

- ◆ 第3期データヘルス計画に基づき保険者と事業主の連携(コラゲヘルス)の深化を図る。
- ◆ ウェアラブルデバイスに記録されるライフログデータ(睡眠・歩数等)を含むPHR(Personal Health Record)について、医療や介護との連携も視野に活用を図るとともに、民間団体による健康づくりサービスの「質の見える化」を推進する。

創薬力の強化等ヘルスケアの推進

- ◆ イノベーションの進展を踏まえた医療や医薬品を早期に活用できるよう、民間保険の活用も含めた保険外併用療養費制度の在り方の検討を進める。
- ◆ さらにスリットOTC化の推進等によりセルフケア・セルフメディケーションを推進しつつ、薬剤自己負担の見直しについて引き続き検討を進める。

働き方に中立的な年金制度の構築等

- ◆ 勤労者皆保険の実現のため、企業規模要件の撤廃を始め短時間労働者への被用者保険の適用拡大の徹底、常時5人以上を使用する個人事業所の非適用業種の解消等について結論を得る。

社会保障・少子化をめぐる中長期課題への対応

- ◆ 健康寿命の延伸や女性・高齢者等の高い就業意欲を踏まえ、さらなる健康へのインセンティブ働き方に中立的な社会保障制度の確立や働き方改革などを一体的に推進する政策パッケージを取りまとめるなどにより、年齢・性別にかかわらず生涯活躍できる環境整備を推進する。

「経済・財政新生計画」で全世代型社会保障の構築を目指す

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2024(骨太方針2024)」を閣議決定しました。人口減少が本格化する2030年度までを対象期間とした「経済・財政新生計画」を定め、社会保障の分野では「全世代型社会保障の構築」を掲げています。

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2024(骨太方針2024)」を閣議決定しました。

忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くないよう
に

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

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://dougahfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



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

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ 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

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

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

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋力、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!

健保だより 第130号 発行所 日本事務器健康保険組合

<https://www.njckenpo.or.jp/>

〒151-0071 東京都渋谷区本町3-12-1 住友不動産西新宿ビル6号館 TEL.03-5351-9212