

My HEALTH

contents

- ◎ていねいな生き方「晴れた日は野菜を干し野菜に」
- ◎2023年度 決算のお知らせ
- ◎2024年度 医療費が変わります
- ◎デスクワーカーのながらトレ「腰のハリ・だるさを解消」
- ◎血管をしなやかに保つ生活術
- ◎「歯周病リスク検査」のご案内

秋

Autumn 2024
No.38



晴れた日は 野菜を干し野菜に

「ていねいな生き方」を意識する人が増えています。その定義はさまざまですが、自分を大切に作る姿勢が根底にあるようです。今回はていねいな生き方として、晴れた日は干し野菜を作る暮らしについて取り上げます。

「干す」ひと手間で野菜をもっとおいしく

干し野菜は野菜を切って天日に干したものです。野菜は干すと旨みや甘みが濃くなり、食感も増します。天日によってビタミンD やカルシウムなどの栄養素も増えます。また、干し野菜は味も浸透しやすく、少しの調味料で十分においしく仕上がります。火の通りも早いので調理がラク。余った野菜などを干し野菜にすれば、おいしく使い切ることができます。

体にいい野菜をもっとおいしく食べるために、晴れた日は干し野菜を作る

こうした姿勢がていねいな生き方につながるのではないのでしょうか。

空気が乾燥している冬は、とくに干し野菜作りに適しています。まずは時間に余裕のある休みの日などに干し野菜を作り、調理をしてそのおいしさを味わってみましょう。



セミドライの干し野菜の作り方

干し野菜にはカラカラに干す「ドライ」と、半生の「セミドライ」の2つのタイプがあります。おすすめはセミドライ。数時間～半日程度ででき、干し野菜のおいしさを存分に味わえます。

使う道具

特別な道具は必要なく、風通しのよい竹や金属のザル、揚げ物用の網などがあればOK。



干しやすい野菜

水分が少ない根菜や実野菜、ネギ類、白菜、キャベツ、きのこなどがおすすめ。くだものもOK。



干し野菜作りの基本ステップ

セミドライは長期間保存できないため、数日以内に調理する分だけ干す。

1. 洗う

皮ごと使うほうがおいしいため、よく洗い水気をしっかりふき取る。
*野菜の皮が気になる人はむいてもかまわない。



2. 切る

料理に合わせて切る。カットした断面の広いものや薄く切ったものほど水分が抜けやすい。

3. 並べる

切り口を上にしてザルなどに並べる。野菜と野菜の間隔を少し開けて、重ならないようにする。



4. 干す

庭やベランダ、窓ぎわなどの風通しのよい日なたに干す。9～15時ごろが適した時間帯。野菜にシワが寄ってきたり、表面が乾いて断面の鋭さがなくなってしんなりしたら完成。*夕方までに完成しないときはポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存し、翌日また干す。



でき上り

セミドライはそのまま調理に使える。水に戻したりする必要はない。

その日のうちに食べないときは…

干し野菜をキッチンペーパーで包み、保存袋や保存容器に入れて冷蔵保存する。キッチンペーパーは毎日取り替え、3～4日で食べきる。

干し野菜を長期保存したいときはドライに

水分が完全に抜けたドライの干し野菜なら1カ月程度保存できる。保存袋や保存容器に入れて常温で保存する。ドライの干し時間の目安は、1日4～6時間ほどを3～5日繰り返す。



2023年度 決算のお知らせ

健康保険勘定

収支差引：**3億3,484万円の赤字**

3年連続の大幅赤字となりました。

基礎数値

平均被保険者数	6,790名
平均標準報酬月額	348,947円
平均標準賞与額(年間)	1,302,806円
一般保険料率	8.0%
(全国平均は9.27%)	

赤字の要因

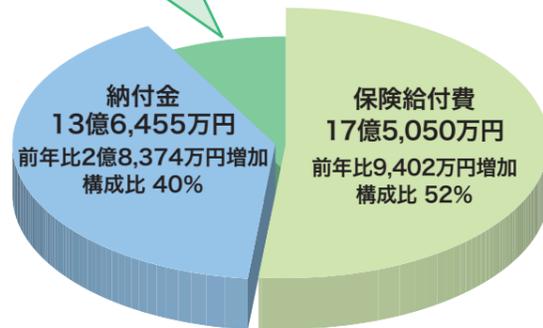
- 保険給付費及び高齢者納付金の大幅な増加
※支出のうち、保険給付費と高齢者納付金の占める割合が92%となっています。

【その他の科目】

調整保険料	5,023万円
国庫補助金収入	6,230万円
財政調整事業交付金	3,545万円
雑収入等	1,003万円

【その他の科目】

保健事業費	1億7,678万円
財政調整事業拠出金	5,012万円
事務費	4,934万円
その他	331万円



収入：30億5,976万円

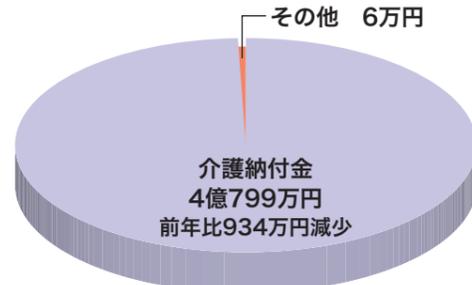
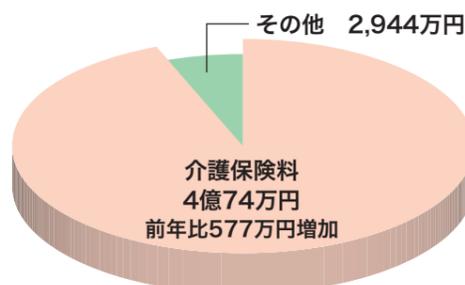
支出：33億9,460万円

介護保険勘定

収支差引：**2,213万円の黒字**

基礎数値

2号被保険者数	3,590名
平均標準報酬月額	406,475円
平均標準賞与額(年間)	1,599,875円
介護保険料率	1.7%
(全国平均は1.78%)	



収入：4億3,018万円

支出：4億805万円

健康スコアリングレポートについて

健康スコアリングレポートとは、厚生労働省や経済産業省などが連携し、各健康保険組合に通知するもので、加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全健康保険組合平均や業態平均と比較したデータを見える化したものです。

2023年度版(2022年度実施分)が届きましたので、報告します。

全健康組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健診・特定保健指導

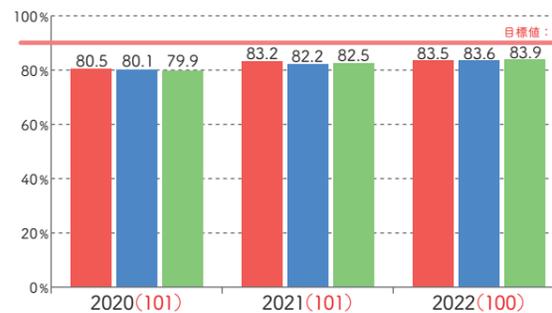


単一	組合順位	321位 / 1,123組合
全組合順位		376位 / 1,378組合

特定健診の実施率



1ランクUPまで(*1) あと122人

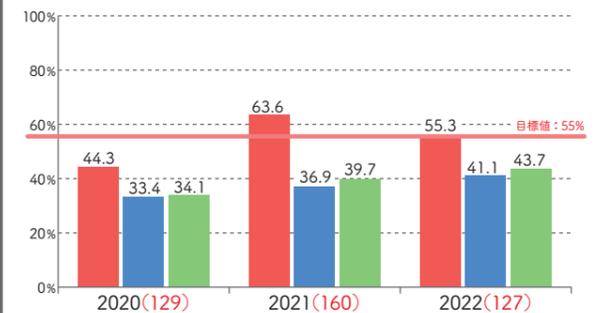


特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	80.5%	83.2%	83.5%
業態平均	80.1%	82.2%	83.6%
単一組合平均	79.9%	82.5%	83.9%

特定保健指導の実施率



1ランクUPまで(*1) あと49人



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	44.3%	63.6%	55.3%
業態平均	33.4%	36.9%	41.1%
単一組合平均	34.1%	39.7%	43.7%

※目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

※()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

※(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載。

当組合の健康状況 生活習慣病リスク保有者の割合

リスク	良好	中央値と同程度	不良	前年
肥満リスク	😊	😊	😞	😊
血圧リスク	😊	😊	😞	😊
肝機能リスク	😊	😊	😞	😊
脂質リスク	😊	😊	😞	😊
血糖リスク	😊	😊	😞	😊

当組合の生活習慣 適正な生活習慣を有する者の割合

リスク	良好	中央値と同程度	不良	前年
喫煙習慣リスク	😊	😊	😞	😞
運動習慣リスク	😊	😊	😞	😞
食事習慣リスク	😊	😊	😞	😞
飲酒習慣リスク	😊	😊	😞	😊
睡眠習慣リスク	😊	😊	😞	😊

空白のとき

20代半ばのM子さんは、最近わけもなく涙が流れたり、夜もよく眠れないと言う。いわゆる情緒不安定、だいたいは何らかの理由があるものだが、本人にはこれといった原因が見つからないようだ。

ある才能から、自分のやりたいことを仕事にすることができたM子さんは、仕事にかんしての不満はない。

がんばって!!!

私生活はというと、家族は自分のやることをすごく応援してくれるし、やさしい彼氏もいるのである。

最近の変化としては、仕事の都合で寮に入ったことである。

寮とは言っても、面倒な人間関係はなく、ふつうの一人暮らしと言って差し支えない。しかも実家にも近い。

一人暮らしを始めると決まったときには、家族からも友人からも「あなたには無理」と言われたらしいが

実際に始めてみると、とくに寂しくはなく、それまで苦手だった料理などの家事もふつうにできているのである。

そうするとカウンセラーにもよくわからなくなってくる。

しかし、何か彼女の中で起こっていることは確かなのだ。

こうした症状というのは、何もすることのないような空白の時間に起こることが多いんですが、その点はどうですか？

ああ、そういえば、一人暮らしになってそういう時間が増えたと思います

実家暮らしの時は、そうでもなかったよな...

母親や彼氏と電話で話したりはするんですが、夜中じゅう話しているわけにもいきませんし

あれっ、1時!?

それ以外の時間は、どう過ごすんですか？

以前ならテレビを観たりしてましたが、最近あまり観ませんので、とくに何もしない時間が多いです

じゃあ、一人で何か考え事しているんですかね？

そうです、そうです。そうすると何だか不安になったりします

あー、それは当然ですね。一人ぼっちで何もしないしていると、人はだいたいネガティブなことを考えるものなんですよ

忙しい「忙」という字は「心を忘れる」という意味である。

引きこもりの人がゲームに没頭するのは、何もしないでいるとたちまち崩れてしまう自分の精神を平常に保つためともいわれる。

これは何かに集中したり没頭したりしていると、他のことは何も考えないような状態を指し、ある意味理想的な精神状態といえるのだ。

電話もいいし、読書でもテレビでも、とにかく一人でいるときには何かをするのがいいでしょうね

僕なんかは、たいして面白くもないドラマとかを観たりして、空白の時間になることを防いでいます。何とかを考えるのは、寝る前のほんの短い時間だけです

私も先生を見習っていろんな映画やドラマを見てみます。なるべく面白いもので(笑)



すがの たいぞう
菅野泰蔵 1953年生まれ。臨床心理士。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思える本』(ともに法研)など著書多数。

制度改正

2024年度 医療費が変わります

医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定されます。2024年度は改定の年に当たり、医療従事者の人件費などにあたる「本体」部分が**0.88%引き上げ**られることになりました。
みなさんが受診する際に関連する主な変更点をご紹介します。



2024年6月からの変更

初診料・再診料の引き上げ

医療従事者の賃上げや人材確保の実現のため、初診料、再診料などが引き上げられました。
また、賃上げ実現など一定の基準を満たした医療機関は、初診60円、再診20円を加算できるようになりました。

	初診料	再診料
～2024年5月	2,880円	730円
2024年6月～	2,910円+加算60円 ^{※2}	750円+加算20円 ^{※2}

※1患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です
※2初診料・再診料の算定回数が少ない医療機関は、さらに加算となる場合があります

マイナ保険証利用で医療費が安く

医療DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進する体制を整備している医療機関には80円（初診）が加算されます。
またマイナ保険証を利用すると、従来の保険証で受診するよりも安くなります（表参照）。

	初診	再診
～2024年5月	従来の保険証 40円 マイナ保険証 20円 *月1回	なし
2024年6月～	従来の保険証 30円 マイナ保険証 10円 *月1回	従来の保険証 20円 マイナ保険証 10円 *3カ月に1回

※患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

マイナ保険証で受診する際、患者が同意をすれば、過去の健診や処方薬の情報を医療機関が確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります。費用も安くなります。

入院時の食事代が引き上げ

入院時の食事代は長年据え置かれてきましたが、食材費等の高騰を受け、1食あたり30円引き上げられました（一般所得者の場合）。

～2024年5月	保険給付（栄養管理）180円 自己負担（食材費等）460円	計640円
2024年6月～	保険給付（栄養管理）180円 自己負担（食材費等）490円	計670円

2024年10月からの変更

患者が希望して先発薬を使うと負担大

成分が同じで安価な「ジェネリック医薬品」があるにもかかわらず、価格の高い「先発薬」を選んで処方してもらう場合には、ジェネリック医薬品との差額のうち4分の1にあたる金額が患者負担となります（対象は表参照）。先発薬を選んだ場合の自己負担額が、従来以上に大きくなります。

対象となる先発薬	●ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発薬 ●ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発薬
対象とならないケース	●医療上の必要性があって先発薬を使う場合 ●薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合

第三者行為にあつて 保険証を使用したときは 必ず健保組合に届け出ましょう



交通事故など、第三者（他人）の行為によって病気やけがをしたときの医療費は、本来加害者が支払うべきものです。このような場合に保険証を使って治療を受けたときは、健保組合は医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者に請求することになります。保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合に必ず連絡し、すみやかに必要書類の提出をお願いします。

第三者行為にあつてしまったなら…

- 1 警察に連絡し、加害者を確認**
できるだけ冷静になって、どんなに小さな事故でもまずは警察に連絡しましょう。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを各種身分証明書で確認しておきましょう。
- 2 早めに医療機関を受診**
目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。
- 3 健保組合へ連絡**
保険証を使った場合は健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

自動車事故でけがをしたとき

車種・ナンバー・任意保険加入の有無などを車検証、損害保険の保険証などで確認をしましょう。

他人のペットに噛まれてけがをしたとき

ペットがワクチンを受けているか、病気を持っていないかの確認をしましょう。

自転車にぶつかられてけがをしたとき

任意保険の加入の有無などの確認をしましょう。

注意！ 示談の前に健保組合に連絡を！
加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。示談の前に健保組合へ連絡しましょう。

- ### 次のような場合も第三者行為になります
- お店などの設備の欠陥によりけがをしたとき
 - 他人の落下物によりけがをしたとき
 - 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
 - 飲食店などで食中毒にあったとき
 - 運動中に他人の不注意でけがをしたとき

第三者行為によるものでも、業務中や通勤時にけがをしたときは、**労災保険（労働者災害補償保険）**が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

腰のハリ・だるさを解消

監修：フリーインストラクター 今井 真紀

座っているときは、立っているときより腰に負担がかかるため、デスクワーカーは腰のハリやだるさに悩まされがち。デスクワークの合間にできる腰のストレッチを習慣にして、腰のハリやだるさを解消しましょう。

デスクワーク中にこっそり

足組み前屈ストレッチ

お尻や太もも裏、股関節まわりの筋肉がほぐれ、腰の負担が減る。

- ① 椅子に座り、右ひざに左足首を乗せる。両手は左足のひざと足首に置く。
- ② 背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒し、20秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。(各1回ずつ)

背中が丸まらないように



ほぐしたい筋肉

お尻

太もも裏

股関節まわり

腰・背中

など

腰がづらい…と感じたら

腰ひねりストレッチ

腰から背中にかけての筋肉がほぐれ、腰のハリやだるさが改善する。

- ① 椅子に浅く座り、ボールを抱えるように両手を前に組む。あごを引き、背中と腰を丸めて組んだ両手を前に伸ばす。
- ② 右ひじを上げ、左ひじを下げて、右隣にいる人をのぞき込むような姿勢で20秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う。(各1回ずつ)

上にくるひじを遠くに伸ばすと、腰が伸びやすい



腰痛予防に効果的

腹筋を鍛えるエクササイズ

腹筋を強化すると座位の姿勢が安定し、腰の負担が減る。

椅子に座り、両手で座面を持つ。椅子の背もたれにはもたれない。両足を持ち上げて30秒保つ。太ももが少しでも椅子から離れればOK。



両足を持ち上げることで腹筋を刺激し、強化する

秋のウォーキングのアドバイス!!!

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

暑さが和らぎ、過ごしやすい秋がやってきました。夏バテでパワーダウンした体に元気を取り戻すため、体を動かす習慣を身につけてみたい季節です。ふだんほとんど運動をしない人にもおすすめなのが、気軽に取り組めるウォーキング。色づく木々を眺めながら、楽しく歩いて健康増進！食欲の秋もすっかり謳歌しつつ、ウォーキングで体形キープを目指しましょう。

ウォーキング チェックポイント

薄手のアウターで温度調節

初秋は暑さがまだ厳しく、秋が深まるにつれ気温が下がってくるので、その日の気温に合わせたウエアを選ぶことが大切です。1日の寒暖差も大きく、朝晩には体を冷やさないように薄手のパーカーやウインドブレーカーなどを羽織り、温まったら脱ぎましょう。



ご近所ウォークを楽しもう

遠くまで出かけて人気のトレッキングコースを1日歩く…となると、運動不足の方にとってはかなりの負担。まずは、家の近くをお散歩気分で行くことから始めてみましょう。見慣れたまちなあちらこちらに秋の気配を感じてほっこり。心も元気になるはずです。



反射材で安全対策も万全に

秋は日照時間が短く、すぐ薄暗くなってしまいます。夕方や夜に歩く際には反射材のついたタスキやリストバンドなどを着用しましょう。道の状態がよく見えるヘッドライトも販売されています。安全をしっかりと確保して、秋の夜長をアクティブに楽しみましょう。



大きめのリュックが便利

過ごしやすい日中と肌寒く感じられる朝晩とで、アウターを着脱することが多い季節。脱いだ上着をさっと入れられる、少しサイズの大きいかばんがあると便利です。両腕が自由になり、サイドポケットに水分補給のボトルなども入るリュックタイプがおすすめ。



ウォーキング後はクールダウンを

前太ももの筋肉ストレッチ

やり方

- ①足を伸ばした状態で座り、片方の膝を曲げる。
- ②ゆっくりと上半身を後ろに倒し、曲げた方の太ももを30秒間伸ばす。
- ③反対側も同様に、30秒間伸ばす。

POINT

ストレッチ中は呼吸を止めずに、ゆっくりと深呼吸を繰り返していきましょう。



教えて先生!

季節のお悩み相談

「インフルエンザ」



この時期になるとインフルエンザの流行が気になります。ワクチン接種をしたので感染リスクは低いと思うのですが、何か予防をしたほうがよいでしょうか。

免疫力を高める 毎日の予防を!

インフルエンザは、ワクチンを接種していても感染する可能性がある。とくに、高齢者や妊娠中の方などは重症化する可能性が高いので注意が必要。不規則な食生活や睡眠不足などの生活習慣の乱れは、免疫力の低下につながり感染リスクを高めてしまいます。日頃から免疫力を高めておくことが重要です。



先生



ワクチン接種をして安心していましたが、油断はできないんですね。マスクや手洗い、うがいなどの基本的な予防に加えて、免疫力を高めるケアをしていきます。

免疫力が高いとウイルスが体内に侵入しにくくなるだけでなく、侵入しても感染しにくくなります。**インフルエンザ予防 3 POINT**で免疫力を高め、感染症に負けない体づくりをしましょう。



先生

環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマはインフルエンザ。冬の感染症予防をしっかりと行い、元気な冬を過ごしましょう。

インフルエンザ予防 3 POINT!

POINT 1 ぬるめのお湯での入浴が 良質な睡眠へ導く

免疫力向上のためには、良質な睡眠が不可欠です。そこでポイントとなるのが入浴。就寝1時間前を目安として、38~40℃のぬるめのお湯に10~20分ほど浸かると、ちょうど体温が下がってきたところに就寝時間になるので、眠りに入りやすくなります。



先生のひとこと。

炭酸の入浴剤を利用すると血行がよくなるので、ぬるめのお湯でも体が温まりやすくなります。

POINT 2 ビタミンを取り入れて バランスのよい食事を

バランスのよい食事は免疫力UPに重要です。ウイルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にするビタミンAは、緑黄色野菜に多く含まれます。また、果物などに多く含まれるビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高めるので、積極的に食事に取り入れましょう。



先生のひとこと。

免疫細胞が多い腸の活動を活発にする発酵食品や食物繊維をとり、腸内細菌のバランスを整えましょう。

POINT 3 適度な運動で 基礎体力を上げよう

毎日の運動は免疫力の向上を期待できますが、激しい運動は逆効果になるので要注意。ウォーキングやランニングなどの汗をかく程度の軽めの運動がおすすめです。日頃の運動量が少ない方は、30分の運動を週に2回のペースで始めるのがよいでしょう。



先生のひとこと。

(220-年齢)×0.6または0.7の数字を心拍数の目安にして、運動の強度が高くなり過ぎるのを防ぎましょう。

教えて先生!

季節のお悩み相談

「花粉症」

環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマは花粉症。花粉をよせつけない対策をし、スッキリとした春を過ごしましょう。



毎年、秋から春にかけて、花粉による鼻水や鼻づまり、目のかゆみに悩まされています…。花粉症の薬を飲んで対策をしていますが、症状が悪化しないか心配です。

花粉を避けることで 症状悪化を防ぐ

一年中飛散している花粉ですが、2~3月は飛散のピークを迎えるので、とくに注意が必要です。アレルギー疾患の一種である花粉症は、原因となる花粉に接することで症状が現れます。そのため、**日常的に花粉を持ち込まない対策をすることが大切です**。帰宅時は衣服に付着した花粉を落としてから家に入るなど、細かな対策が必須ですよ。



先生



気付かないうちに花粉が体に付着して、症状が悪化するんですね。薬を飲んで安心するのではなく、ふだんの生活で花粉をよせつけない対策をしていきます!

体に付着した花粉を落とすのに加え、免疫力を高めて花粉症に負けない体をつくるのも重要です。**花粉症予防 3 POINT**で体の内側と外側の両方からの花粉症対策を心がけましょう。



先生

花粉症予防 3 POINT!

POINT 1 鼻うがいをして 花粉を洗い流す

花粉症の主な症状である鼻水や鼻づまりは、花粉が鼻の粘膜に入り込むことで症状が起こります。つらい鼻の症状緩和に効果的なのが鼻うがい。水道水は塩素などを含んでいて鼻の粘膜を傷つけてしまうので、市販の生理食塩水を利用しましょう。



先生のひとこと。

1日に何度も鼻うがいをすると、かえって粘膜を傷つけてしまいます。多くても、1日3回程度を心がけましょう。

POINT 2 天気と花粉の飛散量を 確認して出かけよう

花粉は雨が降ると地面に落ちるため雨の日は飛散量が少なくなります。しかし、雨が上がりると飛散する花粉に加え、地面に落ちた花粉も巻き上げられるので、花粉の量は倍増。天気と花粉の情報を確認してから外出するのがよいでしょう。



先生のひとこと。

花粉の飛散量が少ない時間帯に行動するのも重要。上空の花粉や地面の花粉の飛散が多い夕方はとくに注意しましょう。

POINT 3 乳酸菌の力で 体の内側から免疫UP

腸は免疫のはたらきを担う細胞の約60%以上が集まっているため、腸内を整えることが免疫力の向上につながります。おすすめは、腸内細菌のバランスをよくする乳酸菌豊富なヨーグルトです。毎日少しずつ食べて、免疫力を付けていきましょう。



先生のひとこと。

乳酸菌のはたらきが活発になるのは、35~40℃といわれています。ヨーグルトを少し加熱して効果を高めるのも◎。

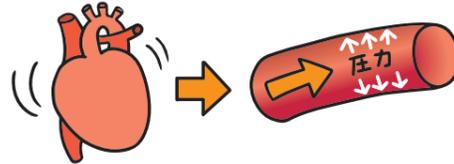
今日からできる **生活改善法**

血圧が高くなってきたら取り入れたい

血管をしなやかに保つ生活術

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

● 高血圧ってどんな状態？



血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、**血管の壁にかかる圧力が高くなった状態**です。放置すると**血管にダメージを与えて動脈硬化を加速**させます。

血圧が高めでも、それ自体には症状はありません。しかし、症状がないからといって放置してしまうと、**心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因**にもなる恐ろしい病気であることをご存じですか？

歳をとると、血圧は上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がります。

血圧が高めの状態そのものが血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を加速させます。動脈硬化が進むと血流が滞り、全身に悪影響を与えますが、最も深刻な影響を受けるのが脳と心臓、腎臓です。これらの臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。

血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、右記を参考に生活習慣を見直してみてください。

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

- CHECK** 麺類のスープを飲み干す
- CHECK** デスクワークが中心で運動習慣もない
- CHECK** 喫煙者である
- CHECK** ズボンやスカートのサイズが年々上がっている

GOOD! 今日からできる改善法

スープを全部残すと2~3gの減塩に!

塩分をとりすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を**男性7.5g・女性6.5g未満***としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

*高血圧の人は6.0g未満

改善法1...減塩

- ☑ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ☑ ドレッシングや調味料は極力足さず、必要ときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- ☑ 柑橘やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- ☑ いつも腹八分目を心がける
- ☑ 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

健診の結果、

収縮期(最高)血圧:
130mmHg 以上または、

拡張期(最低)血圧:
85mmHg 以上なら

↓

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。

「ブルーマンデー」に要注意!

30~60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、とくに午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか？ 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事が再開するストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいためだと考えられています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな**「ブルーマンデー症候群」**や**「サザエさん症候群」**気味の人は要注意。休日も規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。

脂肪細胞

脂肪細胞から悪玉物質が出る

- ホルモン分泌が乱れる
- 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2~3倍高まるといわれており、とくに腹囲が**基準値(男性85cm・女性90cm)を超えて内臓脂肪型肥満**になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

改善法2...NO(一酸化窒素)の産生増

- ☑ 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- ☑ 歩行時は、速歩をしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- ☑ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする

改善法3...禁煙など

- ☑ 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- ☑ アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- ☑ コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ

改善法4...減量

- ☑ 定期的に体重を量る
- ☑ 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- ☑ 肥満の人は、3~6カ月かけて体重を3~5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める

「歯周病リスク検査」のご案内

あなたの口臭、大丈夫？

80%が「自分の口臭が気になった」経験があり、
40%が「他人から口臭を指摘された」ことがある！

日本歯科医師会「お口の臭い調査より」



その原因の多くは、**歯周病**とされています。

また、歯周病は**全身の重篤な病気**を引き起こす可能性があります。

糖尿病

動脈硬化

脳血管疾患

認知症

誤嚥性肺炎

低体重児出産

など

歯周病リスク検査とは

●歯肉溝(歯周ポケット)中の炎症成分と血液成分を検査して歯周疾患のリスクを調べる検査です。



申込手続き後、検査
キットが届きます



採取ブラシを歯周部分に
当てて採取します
→ブラシを保存容器に入
れて提出



抗体を利用した測定法で
成分を正確に測定します



検査報告書が送られてきます

※検査は「株式会社保健科学西日本」が行います

1年に1回は自分の歯の健康チェックをしましょう！

※検査は**無料**です。

検体提出した方全員に
**選べる3種類の
セルフケアキット
をプレゼント！**



①歯周病対策セット



②口臭・美白対策セット



③虫歯予防セット

申込対象者

被保険者・被扶養配偶者

申込締切日

2024年10月31日(木)まで

申込方法

- ・お申し込みは**二次元コード**からになります。
- ※二次元コードが読み取れない方は、健康保険組合までご連絡ください (Tel.06-6962-0961)。
- ・2週間以内に歯周病リスク検査のキットが届きます。
- ・採取後、同封の返送用封筒に入れてご返送ください。
- ・検査結果は、後日、申込書記載の住所にセルフケアキットと一緒にお届けします。

▼申し込みはこちらから



【お問い合わせ先】 キンキ商事株式会社

大阪市城東区関目4-3-25

TEL: 06-6931-2780 ※9:00~17:00(土日祝除く)



キンキ商事株式会社はプライバシーマークを認証取得しております。申込書に記入した個人情報は、本事業の遂行目的以外には一切使用いたしません。

タカラスタダード健康保険組合 〒536-8536

大阪市城東区鳴野東1丁目2番1号

TEL 06(6962)0961

FAX 06(6962)2900