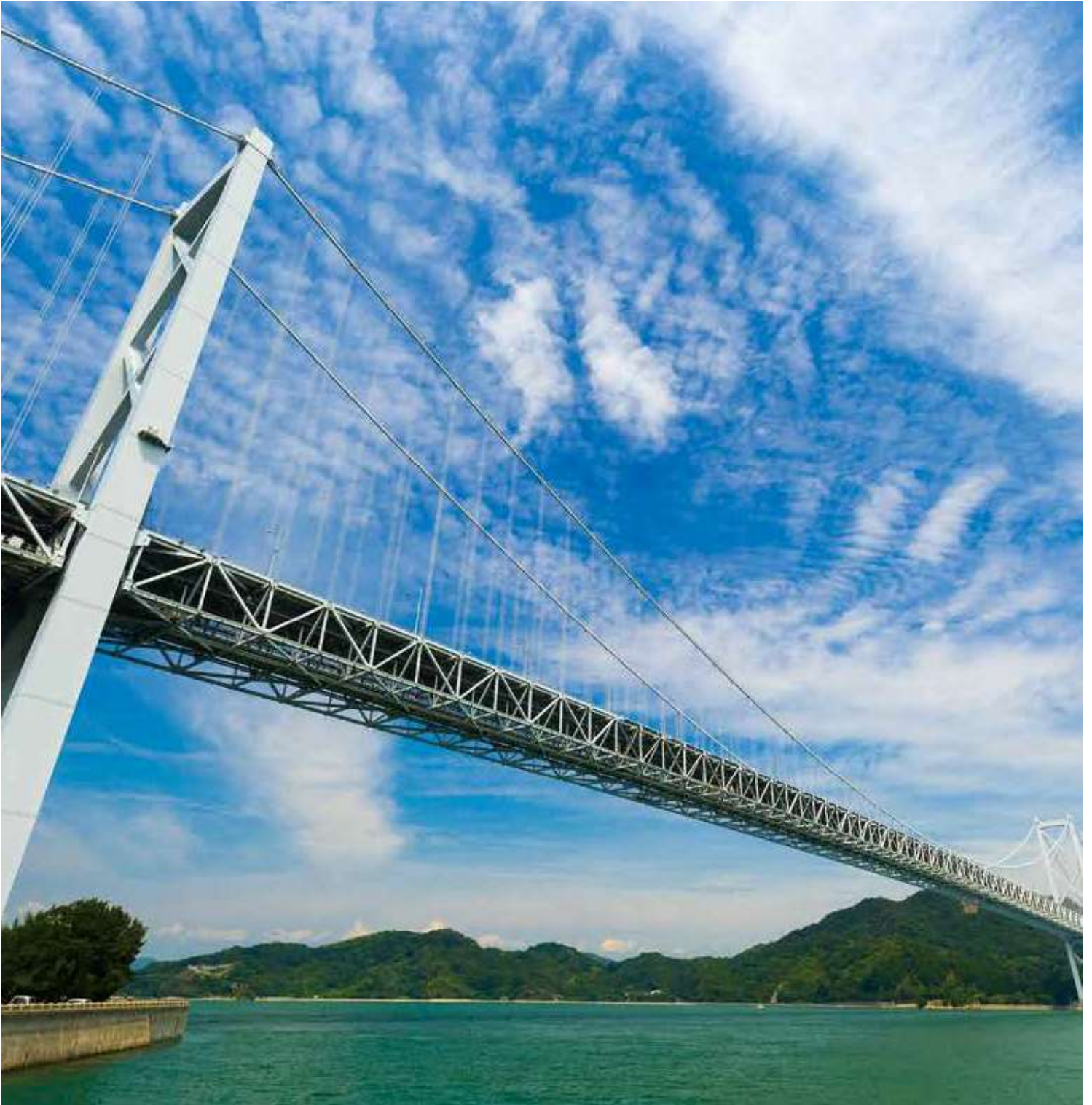


健保だより

2024-7
第129号

亀田総合病院健康保険組合



広島県 青空に映える因島大橋／提供：アマナ

ご家庭へお持ち帰りください。

Scope



良質な医療のために マイナ保険証の利用促進を目指す

「改正マイナンバー法」の施行により、

現行の健康保険証は令和6年12月2日に廃止されます。マイナンバーカードと健康保険証の一体化（マイナ保険証）が進められています。12月2日以降は原則、マイナ保険証だけが使用可能となります*。

健康保険証の廃止とそれに替わるマイナ保険証を基本とする制度へ円滑に移行するために、政府は医療機関・薬局、保険者と一丸となってマイナ保険証の利用促進を図っています。被保険者にとっても、マイナ保険証を使うことで、「限度額適用認定証」の提出が不要になるなどのメリットがあります。また、医療機関・薬局には利用率増加に応じた支援金が給付されます。同時に、保険者にはマイナ保険証の利用率の目標設定と被保険者への広報活動を集中的に行うことが求められています。

政府や関係機関等がマイナ保険証の普及に積極的に取り組むものには理由がありません。医療費が増大する中で、医療の効率化を図る「医療DX」（デジタル・トランスフォーメーション）を進めたい狙いがある

こと、また、より良い医療を提供するため、マイナ保険証の利用促進が不可欠であるためです。

マイナ保険証は、情報通信技術（ICT）で構築される医療情報のネットワークにアクセスするカギの役割を果たします。ICTはデジタル化された医療情報のやりとりを高速化し、詳細なデータを大量に蓄積してビッグデータの形成を可能にします。ビッグデータに基づくAIなどによる分析は、医療機関や薬局による医療、保険者の保健事業において、患者がその個別の状況に応じてより適正な対応を受けられることを可能にします。マイナ保険証の利用拡大は、良質な医療提供体制を維持していくための重要なステップといえます。

*経過措置として最大1年間、発行済みの健康保険証も使用できます。
*マイナンバーカードの交付を受けていない方は、当分の間は健康保険の「資格確認書」で医療機関を受診することができます。

今回のまとめ

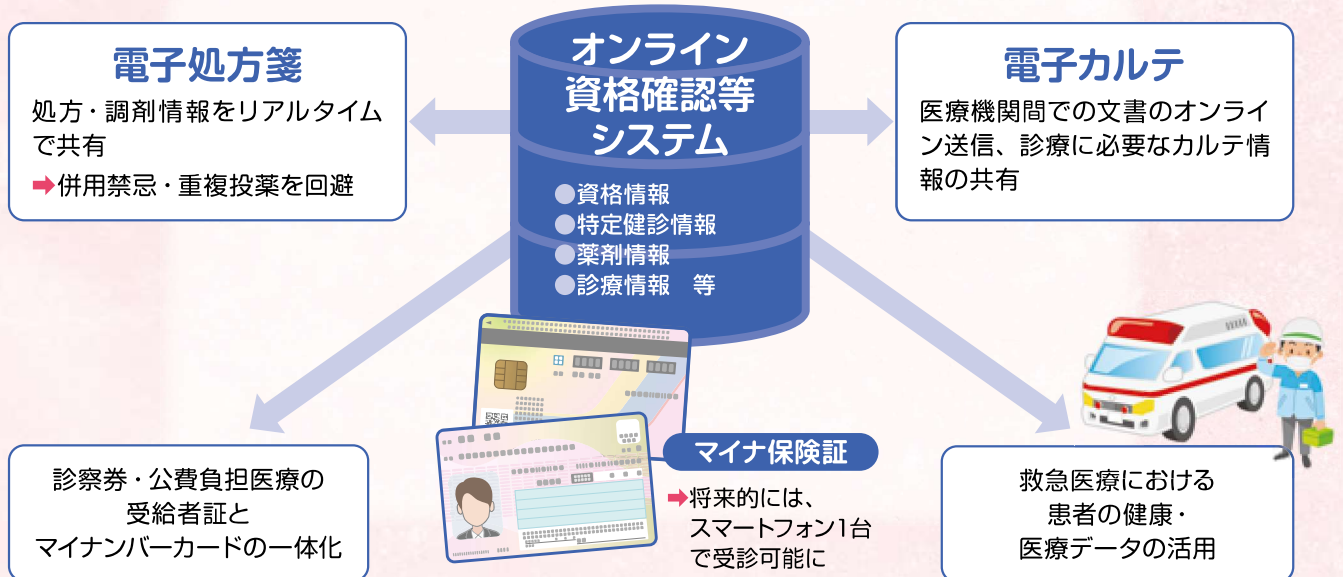
- 現行の健康保険証が令和6年12月2日に廃止されるのに向けて、政府、医療機関、薬局、保険者がマイナ保険証の利用促進に取り組んでいる。
- マイナ保険証の利用拡大によって、より質の高い医療の提供が可能となる。

keyword

教えて！ キーワード

マイナ保険証

マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。マイナンバーカードのICチップに搭載された電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認することができる上、多くの医療サービスのオンライン利用も可能にします。



マイナ保険証で 多くの医療サービスを受ける時代

令和3年から本格稼働したマイナ保険証により、厚生労働省が提供する「オンライン資格確認等システム」を活用して、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）や支払基金・国保中央会（医療機関から提出される診療報酬明細書の集計・審査等を行う）から提供される「資格情報」「特定健診情報*」「薬剤情報*」「診療情報*」等を、医療機関等が閲覧できるようになりました。

また、5年4月からはオンライン資格確認が医療機関等で義務化され、マイナ保険証の利用促進とサービスの拡大が加速しています。

*本人が同意した場合。

新しいレベルの医療サービスが マイナ保険証に実装中

マイナ保険証の中核のシステムであるオンライン資格確認等システムの運用が安定してきた今、関連システムも順次本格稼働し始め、マイナ保険証は新しいステージに入ったとみられます。

電子処方箋を実施している医療機関等では、マイナ保険証を介して患者の処方・調剤情報を医療機関同士で確認することができ、リアルタイムで併用禁忌や重複投薬がないかのチェックが可能になりました。さらに、電子カルテの情報共有サービスの整備が進み、7年から一部運用開始が予定されています。

いっぽん旅 ウォーキング

山口県柳井市

歴史感じる白壁の町並みを 金魚ちょうちんが涼やかに泳ぐ

江戸時代には「岩国藩のお納戸」と呼ばれ、商都としてにぎわった柳井は、今も往時の面影を残す白壁の町並みや細い路地が魅力。夏場には街中に郷土民芸品の金魚ちょうちんが飾られ、人々を迎える。海と深い関わりを持ちながら紡がれた、豊かな歴史を感じながら歩こう。

柳井駅を出たら、まずは「柳井茶臼山古墳公園」まで。丘陵の先端にあり傾斜した道が続くので、歩きやすい靴で、小まめに水分補給しながら歩こう。古墳は登ることもでき、墳頂からは柳井の市街地や瀬戸内海の島々を一望できる。現在の市街地は古墳時代には海で、茶臼山古墳は海を監視できる場所に豪族が拠点を設けていた証拠と考えられているそうだ。

次に中心市街地である「白壁の町並み」に着くと、軒先に黒い目が愛らしい「金魚ちょうちん」がたくさん飾られている。このちょうちんは、幕末のころに津軽藩（現在の青森県）を訪れた商人が「金魚ねぶた」にヒントを得て作ったのが始まりとされ、柳井の夏の風物詩となっている。

白壁の町並みの片隅にある寺院「湘江庵」の境内には、柳井の地名

の由来になった柳と井戸がある。この井戸の水を飲むと、伝説に登場する般若姫のように美しくなれるという言い伝えがあるため、水分補給がてらあやかってみよう。

柳井の趣ある町並みの中でも、石造りのレトロな外観がひときわ目を引くのが「柳井市町並み資料館」だ。県内に残る最も古い銀行建築といわれ、貴重な文化遺産であることから、1999（平成11）年の道路拡張事業の際には、曳家（ひきや）で移転整備をしたそうだ。

最後は、「佐川醤油店」で柳井の特産品甘露醤油を買って帰ろう。甘露醤油は、濃い口の倍以上の材料と時間をかけて造られるぜいたくなもので、江戸時代に岩国藩主の吉川公に献上したところ、その芳醇な味と香りに「甘露、甘露」と歓声が上がったことから「甘露醤油」の名が付いたという。



3 湘江庵

柳井の地名の由来となったとされる柳と井戸がある曹洞宗の寺院。およそ1,400年前、豊後の長者の娘である般若姫が橋豊日皇子(後の用明天皇)に迎えられて上京中に嵐に遭い、この地に立ち寄って喉を潤したのがこの井戸の水だという。そのお礼として挿した柳の楊枝が一夜にして芽を吹き、柳の巨木になったという伝説から「楊井」の地名が生まれ、江戸時代に「柳井」へ改められた。

DATA 見学自由／電話：0820-22-2111 (柳井市役所商工観光課)



1 柳井茶白山古墳公園

4世紀末から5世紀初めに築造された全長約90mの前方後円墳。現在は古墳公園として整備され、142基の埴輪のレプリカが設置されるなど、築造された当時の姿に復元されている。

DATA 時間：見学自由(資料館は10:00～16:30)／休：月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始／電話：0820-22-2111 (柳井市役所文化財室)

併設の茶白山古墳資料館には、発掘品や古墳の歴史などが展示されている。



2 白壁の町並み

藩政時代には産物を満載した大八車が往来してにぎわった町筋で、現在も約200mの街路に面した両側に江戸時代の商家の家並みが残っている。1984(昭和59)年には、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定された。7月下旬～8月中には白壁の町並みの軒先に多くの金魚ちょうちんが飾られる。

DATA 見学自由／電話：0820-22-2111 (柳井市役所商工観光課)

夜にはちょうちんがライトアップされ、幻想的な景観を楽しめる。



5 佐川醤油店

1830(天保元)年創業の歴史を持つ醤油蔵。「甘露醤油」の蔵の一部が資料館として公開されており、醤油造りの諸道具が展示されている。時期によっては仕込みなど実際の醤油造りも見学できる。

DATA 時間：8:00～17:00(日曜・祝日は9:30～16:30)／休：不定休／電話：0820-22-1830



甘露醤油や金魚ちょうちんも販売されている。



4 柳井市町並み資料館

伝統的建造物群保存地区の町家模型を展示する資料館。その建物は、周防銀行本店として1907(明治40)年に建築され、2000(平成12)年に国の登録有形文化財に登録されている。2階は柳井市出身で昭和歌謡を代表する歌手の一人、松島詩子の記念館になっており、代表作「マロニエの木蔭」をはじめとするレコードや愛用したピアノなどを見学できる。

DATA 時間：10:00～17:00／休：月・木曜、年末年始／電話：0820-23-2137



令和5年度 決算のお知らせ

保険給付費と後期高齢者支援金が増加

経常収支差引額 3億3,058万円の赤字に

亀田総合病院健康保険組合の令和5年度の決算が、去る7月17日に開催された第75回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和5年度の決算は、収入25億5,965万6千円に対し、支出24億9,364万6千円となり、経常収支差引額で3億3,058万円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、皆さまの医療費である保険給付費と、高齢者の医療費を支えるために健保組合が負担している納付金の増加によるものです。特に、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、受診控えが

決算の主なポイント

●高齢者医療への納付金が前年度より増加

高齢者医療への納付金は、当健保組合の保険料収入の4割以上を占めています。

●収入の柱である保険料収入は前年度より増加

保険料収入減少の主な要因は、被保険者数の増加が挙げられます。

●効果的な保健事業と受診率向上の推進

データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。

解消されたことや、季節外れのインフルエンザの流行などから、保険給付費は前年度から大きく伸びました。また、65歳から74歳までの前期高齢者の医療を支えるための納付金は、制度の特性上、前々年度のコロナ禍による受診控えの影響を受けて一時的に減少しましたが、75歳以上の後期高齢者への支援金は大きく増加しました。後期高齢者支援金については、人口ボリュームの大きい団塊の世代が、すべて後期高齢者に到達する令和7年を間近に控え、今後はさらなる増加が見込まれます。高齢化が進む一方で、保険料を負担する生産年齢人口の減少は深刻で、持続可能な社会保障制度の実現に向けたさらなる改革の必要性が高まっています。

収入の柱となる保険料収入は、被保険者数が前年度より増加したことから増加しましたが、この増加を上回る保険給付費や納付金の増加があったため、令和5年度は赤字決算となりました。

このような中、今年12月2日には、現行の健康保険証が廃止され、医療機関等へはマイナナンバーカードでの受診（マイナ保険証）に一本化されます。マイナ保険証は、医療DXを進める上で不

可欠なもので、電子カルテや電子処方箋の普及にも重要な役割を果たします。また、マイナ保険証で受診すれば、今までに処方された薬の情報やご自身の受診歴・診療情報等が同意の上で医師と共有でき、健康・医療に関する多くの情報に基づいたより良い診療が可能となります。また、マイナ保険証の利用により、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されたり、現行の健康保険証より初診時の医療費を20円（自己負担3割で6円）節約できるなど、被保険者・被扶養者にもさまざまなメリットがあります。ぜひマイナ保険証をご利用いただければと思います。

当健保組合は、今年度よりスタートした第3期データヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の受診率向上、疾病予防事業に取り組み始めてまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康の保持・増進を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品の活用などを通して、医療費の削減にご協力いただけますようお願いいたします。

令和5年度 収入支出決算概要



健康保険分 (千円)

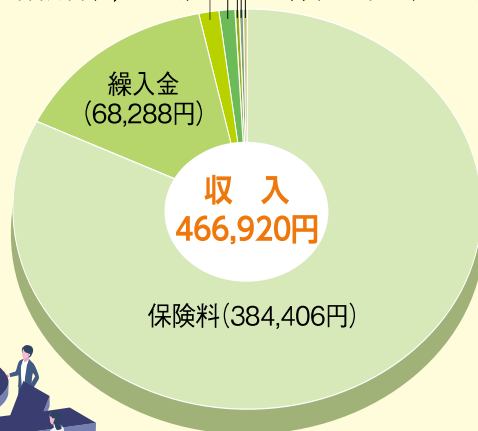
収入	
保険料	2,107,312
基本保険料	1,138,152
特定保険料	969,160
国庫負担金収入	708
調整保険料	36,042
繰入金	374,351
国庫補助金収入	6,165
財政調整事業交付金	27,271
雑収	7,807
合計	2,559,656
経常収入合計	2,121,925

支出	
事務費	70,126
保険給付費	1,276,422
法定給付費	1,276,222
付加給付費	200
納付金	942,705
前期高齢者納付金	310,124
後期高齢者支援金	632,580
その他	1
保健事業費	160,716
還付金	0
営繕費	5,170
財政調整事業拠出金	35,971
連合会費	1,338
積立金	1,000
雑支出	198
合計	2,493,646
経常支出合計	2,452,505

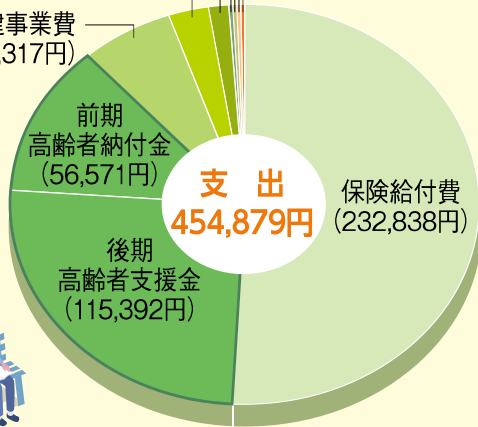
決算残金	66,010千円
経常収支差引額	▲330,580千円

被保険者1人当たりで見ると

財政調整事業交付金 (4,975円)
 調整保険料 (6,575円)
 雑収入 (1,424円)
 国庫補助金収入 (1,125円)
 国庫負担金収入 (129円)



財政調整事業拠出金 (6,562円)
 事務費 (12,792円)
 保健事業費 (29,317円)
 営繕費 (943円)
 連合会費 (244円)
 積立金 (182円)
 雑支出 (36円)



介護保険分 (千円)

収入	
保険料	236,058
繰入金	10,000
合計	246,058

支出	
介護納付金	233,811
合計	233,811
決算残金	12,247千円

組合現況

令和6年3月末現在



- 被保険者数 5,382人 (男性 1,832人、女性 3,550人)
- 平均年齢 39.29歳 (男性 40.60歳、女性 38.61歳)
- 平均標準報酬月額 378,448円 (男性 502,678円、女性 312,332円)
- 総標準賞与額(年間合計) 3,402,337千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の78.000 (事業主 1,000分の39.0、被保険者 1,000分の39.0)
- 介護保険料率
1,000分の18.000 (事業主 1,000分の9.0、被保険者 1,000分の9.0)

健康保険の
被扶養者の
皆さまへ

受けなきゃもったいない

特定健診・特定保健指導

年1回の健診が
安心につながるね



元気なママが
大好き!



そんな貴女に、大切なお知らせです



特定健診こそ、
健康チェックのお得な機会!

特定健診・特定保健指導は、
生活習慣病を予防するため、
健診によってメタボリックシンドロームの
該当者・予備群などを見つけ、
リスクの高い方を対象に効果的な
保健指導を行うものです。

会社勤めをされている方は、定期的に健診を受ける機会がありますが、被扶養者の皆さまは自主的に受けなければ機会を逃してしまいます。被扶養者の3人に2人は、特定健診を受けていないのが現状です。

特定健診は、自分の体の状態を把握できて、病気をいち早く見つけることができる、お得で大切な機会です。年1回は健診を受けて、健康の維持・増進に上手に利用しましょう。

特定健診のポイント

健診は健康状態を知る 絶好のチャンス!

健診の検査数値は、自分自身の健康状態を示すバロメーターです。定期的に健診を受け、そのつど数値を記録していけば、数値の変化から、自分の健康状態を客観的にわかるようになります。



保健指導で ヘルシー&ビューティ!

健診の結果、病気ではないけれど保健指導の対象になった方には、医師、保健師、管理栄養士などがサポート。不健康は美容の大敵です。健康と美、生き生きとした若さを保つためにも、保健指導を利用してみましょう。



むだな医療費負担が なくなるので、 家計が助かる!

生活習慣病は、いったん発症すると長期間の治療が必要です。肉体的な負担だけではなく、家計にも大きな負担がのしかかります。健診と保健指導をしっかり受けて、健康的な生活を続ければ、むだな医療費負担もなくなります。



病気の芽を 発見できるから安心!

体のどこも痛くないし、どこにも不調は感じない…。でも、本人の知らないうちに重大な病気が芽生えているおそれも。だから、病気の早期発見、早期治療のためにも健診は欠かせません。



がん検診も
受診して、さらに安心!

がんは日本人の最も多い死亡原因で、3人に1人ががんで亡くなっています。

乳がんは30歳すぎから、子宮頸がんは20歳代から増加するため、若くても油断できない病気です。

特定健診と合わせて、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がんの検診を定期的に受けると、健康の維持・管理がさらに安心です。仮に、検診でがんが見つかったら、早期発見・早期治療することで、治る可能性が高まります。

令和6年6月から

診療報酬が改定されました

+0.88%
本体部分

薬価等部分
▲0.99%

令和6年6月1日から「診療報酬」が改定されました。

人件費などに充てられる診療や医療サービスなどの **本体部分はプラス0.88%**、

一方で **薬価はマイナス0.97%***、**材料価格はマイナス0.02%**となりました。

*薬価は令和6年4月1日改定

診療報酬とは…

皆さまが医療機関等で受診し、診察、治療、処方などの対価として医療機関に支払う医療費の単価のことです。厚生労働大臣が定めた医療行為一つ一つの点数を足し合わせて金額が算出されます。そのうち自己負担分は患者本人が、残りは加入している保険者が医療機関に支払うこととなります。

診療報酬改定の主なポイント

賃上げ・基本料等の引き上げ

医療従事者の人材確保や賃上げのためのベースアップ評価料により2.3%をめどとした賃上げが実施されます。標準的な感染症対策の実施と賃上げを念頭に置いた初再診料と入院基本料の引き上げが行われました。

- 初診料 : 27円引き上げ
- 再診料 : 12円引き上げ
- 入院基本料 : 1日当たり最大312円引き上げ

自己負担が
3割の人

入院時の食費負担の引き上げ

昨今の物価上昇等を勘案し、入院時の食費負担が引き上げられました。



所得区分が
一般の人

- 入院時食事療養費 : 1食460円から
(自己負担) 490円へ30円引き上げ

医療DXの推進

在宅医療DX推進体制加算により、マイナ保険証による情報を用いた訪問診療計画の立案による質の高い在宅診療の推進を目指します。マイナ保険証の利用率が一定以上で、電子処方箋の発行ができるなどの条件を満たした医療機関には加算が行われます。

自己負担が3割の人で月に1回、初診時に窓口で24円の追加負担が生じます。

ポストコロナの感染症対策

感染症対策を実施している施設が評価され加算が行われます。

発熱患者を外来で受け入れた場合は月に1回、初診時に200円が、入院の場合は7日間を限度に1日2,000円が医療機関に支払われます。



診療報酬の改定は、看護師等の医療従事者の賃上げの原資となり、また質の高い医療の提供につなげていくものです。一方で、医療費を支払う受診者の立場からすると医療費負担の引き上げということになります。医療費は、例えば小学校入学後から70歳未満の人は医療費全体の3割だけを窓口で支払い、残りの7割は保険者が負担しています。保険者から支払われる分は皆さまの保険料が原資となっています。よって、医療は賢く、上手に、無駄なく受け、病気を予防し重症化を防ぐため、日頃から健康の維持増進を心掛けましょう。



麻しん(はしか)、風しんに ご注意ください!

- 今までかかったことのない方
- 30～50歳代の方
- 予防接種を受けていない方
- 妊娠を考えている方

麻しん、風しんはいずれもウイルスによって^{でんぱ}伝播し、誰もがかかる恐れがあります。非常に感染力が強く、リスクもあるため免疫のない方は注意が必要です。



麻しん

【症状】

- 約10日間の潜伏期間後に発熱やせき、鼻水などの風邪のような症状が表れ、2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が表れます。
- 合併症として肺炎や中耳炎になることがあります。まれに重い脳炎を発症することもあります。

風しん

【症状】

- 2～3週間の潜伏期間後、発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が表れ、成人の場合は高熱や発疹が長く続いたり、関節痛が見られます。
- 妊婦が感染すると、出生児が先天性風しん症候群を発症する可能性があります。

※症状が出ないこともあります。

予防のためワクチン接種を受けましょう



今まで麻しん、風しんにかかったことのない方は予防のためワクチン接種〔主に麻しん風しん混合(MR)ワクチン〕が最も有効とされています。十分な免疫を付けるには2回接種が勧められており、現在は定期接種となっていますが、30～50歳代の特に男性の方は定期接種を受けていない、もしくは1回のみである可能性があります。

定期接種の対象者以外でも自治体から公費助成が受けられる場合がありますので、まずはお住まいの自治体のサイトなどで確認してみましょう。

妊娠中・妊娠を考えている方は要注意

妊娠中に麻しんにかかると流産や早産を起こす可能性があります。また、風しんの場合は出生児の目や耳、心臓に障がいが出る先天性風しん症候群を発症する可能性があるため、特に注意が必要です。同居するご家族も含め、妊娠前に早めに抗体検査やワクチン接種を受けておきましょう。

なお、妊娠中の方はワクチン接種を受けることができません。妊娠されている方は、麻しん・風しん流行時には外出を避け、人混みに近づかないようにしてください。



「麻しん」について
詳しくはこちら➡



厚生労働省
「麻しんについて」

「風しん」について
詳しくはこちら➡



厚生労働省
「風しんについて」



野菜と果物で暑さに対抗

暑さを乗り越えるための効果が高い食べ物は野菜と果物です。野菜や果物は暑さに対抗するような栄養素や成分をたくさん持っています。夏や暑い時期になると熱帯地域といった気温が高く、厳しい直射日光が延々と降り注ぐ場所が原産の野菜・果物がたくさん出回ります。暑さが厳しい地域で育つ野菜・果物は、高い気温や強い紫外線から身を守るべく持っている品種なのです。暑い時期には暑い地域で育つ野菜・果物を食べると「食べる暑さ対策」になるわけです。これらの野菜・果物は、暑い時期に失われやすいカリウム、必要量が増すビタミンA（βカロテン）やビタミンCが豊富という特徴があります。紫外線対策をはじめ、暑い時期を乗り越えるた

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

あしたの 元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子

夏こそ食べたい 野菜・果物

ここ数年、酷暑が続いています。そうなると思えばたくなるのが、アイスクリームやビールなどの冷たいもの。しかし、暑さを乗り越えるための効果が高い食べ物は野菜と果物です。高い気温や紫外線から身を守ってくれる効果のある野菜と果物。その特徴と効率的な摂取の仕方について解説します。



めに重要になるポリフェノール類がたっぷり入っているのも特徴です。

夏が旬で色が濃いもの

例を挙げると、モロヘイヤ（エジプト）、にんじん（アフガニスタン）、なす・きゅうり・ゴーヤ・マンゴー（インド）、トマト・ピーマン・かぼちゃ（南米）、オクラ・スイカ（アフリカ）、オレンジ（ブラジル）などがあります（諸説あり）。でもいろいろと覚えるのは難しいもの。そこで知っておきたいポイントは2つ。1つは日本で夏に旬を迎えるもの、2つ目は皮や果肉の部分の色が濃いもの。この2つが「暑い時期に食べたい野菜・果物」です。これらの野菜は、夏ならではの「冷たいメニュー」で食べるとおいしいものがそろうています。野菜類は生で食べられるものが多く、加熱しなければならぬものも、サラダやおひたしといった、冷やした、あるいは冷ました料理で食べるものがほとんどです。モロヘイヤのようにみそ汁の具にするよりも、冷たいおひたしにした方が断然おいしい野菜もあります。果物は冷やして食べる方がおいしくなるものが並んでいます。果物は生で食べるのが一番。ジュースなどに加工してしまうとビタミン類が失われてしまいます。

カリウムを生で摂取

野菜・果物に共通する栄養素がカリウムです。私たちの体の細胞には細胞の内と外の両

方に水分が必要です。カリウムとナトリウムが適正な濃度になるようにバランスを取っていますので、カリウムは生命活動そのものの維持に欠かせません。汗をたくさんかく時期はカリウムが失われやすいので暑い時期は積極的に取りたい成分です。そして、ナトリウム（食塩の主成分）が増え過ぎるとカリウムがバランスを取ろうとしてナトリウムを追い出します。これは食塩を取り過ぎて血圧が上がってしまうのを食い止めてくれるうれしい効果。ただし、カリウムはゆでてしまうとゆで汁に逃げてしまいますので、生で食べるか炒め物にすると失われにくくなります。

ビタミンとポリフェノール

そして暑い時期は紫外線が多く降り注ぎま

す。UVケアなどをして紫外線の害から身を守り切れません。紫外線はシミやシワなど皮膚だけでなく、全身の老化を促します。しかも紫外線は発がんをもたらすこともあります。

そこで紫外線からのダメージから体を守るためにビタミンA（βカロテン）やビタミンC、ポリフェノール類が活躍します。ビタミンAのもとになるβカロテンやビタミンCは紫外線から受ける老化にブレーキをかける性能が高い栄養素です。また、暑い地域で育った食品たちには、特に暑さや紫外線に対抗するためのポリフェノール類が豊富です。暑い時期は夏に旬を迎える野菜・果物や暑い地域が原産国の野菜・果物を食べると暑さに強い体になるわけです。

COLUMN

ジュースの中でもトマトジュースに注目です。カリウムが豊富で、赤色の素となるリコピンが豊富。リコピンは紫外線のダメージから肌を保護します。さらには発がんを予防し、がん細胞の成長を抑えるのです。これは野菜汁100%のジュース類には見られない特別な効果です。実はトマトのリコピンは、大玉タイプよりもミニトマトの方が多く含まれています。また、カリウムはスポーツ飲料にもたくさん入っていますが、糖類も多く使われています。たくさん発汗したときや脱水の場合の水分補給は経口補水液（薬局やスーパーなどで販売）を使うのがよいでしょう。

果物は太る、と考えている人も多いのですが、量を守れば問題ありません。1日の目安は握りこぶし大1つです。そもそも自然の食品は、低ナトリウム、高カリウムの食品がほとんどです。野菜はカリウムの補給源として優秀ですが、料理をするのに味付けに塩やしょうゆなどを使うのでナトリウムが追加されてしまいます。食塩の助けを借りなくてもそのままおいしい果物は、カリウムを効率よく摂取するのに適しています。



座り過ぎリスクを軽減

デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ワーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

膝ゆらゆら

膝をゆらゆら動かすことで、股関節回りの血行を良くし、柔らかくするエクササイズです。

1

イスに座って足を肩幅に開き、膝を内、外と、ゆらゆらと揺らします。



2

これを1分ほど行います。骨盤をしっかりと立てて行くと、より股関節回りに効果的です。

POINT

膝の開き方に左右差がなく、均等に開いているか確認しながら行いましょう。

反復足開き

膝を開く、閉じるという動作の繰り返しをすることで、股関節を動かす筋肉を強くするエクササイズです。

1

イスに座り、手を座面のやや後ろに添え、背筋を伸ばします。



2

片方の足を、膝から持ち上げるように横へ開き、戻します。足先だけでなく、しっかり膝から足全体を動かすように意識しましょう。

3

反対の足も同様に行います。左右それぞれ10回ずつ繰り返します。

POINT

膝下を外に出してしまう場合は、開く角度を狭くしても大丈夫です。できる人は、膝を高く上げて行くと、より筋力がアップします。

World Health TOPICS

■古代ギリシャやローマには認知症が存在しなかった？

古代ギリシャやローマでは、認知障害は極めてまれであったらしいことが、南カリフォルニア大学で行われた新たな分析で示されました。アルツハイマー病などの認知症は、現代の環境や生活様式に起因する病気であり、特に、運動不足や大気汚染への暴露が大きな原因ではないかと研究者らは考察しています。

研究チームは、ヒポクラテス（紀元前5世紀ごろ）とその追随者による古代医学の文献を詳細に調査した結果、古代ギリシャでは軽度の認知障害に相当する記述が極めて少なく、古代ローマでは進行した認知症が極めてまれであることを発見しました。

さらに、研究チームは、現代のボリビア・アマゾンに住むツィマネ族に

ついて調査しました。ツィマネ族は、古代のギリシャ人やローマ人と同様の非工業的な生活様式を送っており、認知症の発症率も非常に低いことが明らかになりました。ツィマネ族の高齢者で認知症を発症する者は約1%にすぎず、米国で65歳以上の11%が認知症を持っているのとは対照的です。

「ツィマネ族のデータは非常に詳細で貴重です。多くの証拠が、環境が認知症リスクの大きな決定要因であることを示しています」と研究者はコメントしています。

出典：「Journal of Alzheimer's Disease」



管理人からのコメント

認知症の発症に環境要因が大きく関わっているという説には賛成です。身体活動や食事などの生活習慣は、認知症以外の病気にも大きく関係していると考えられます。ツィマネ族のように暮らすのは無理でも、見習うべきかもしれません。

組合の現況（令和6年5月現在）

被保険者数

男 1,911名
女 3,628名
合計 5,539名

平均標準報酬月額

男 488,283円
女 308,316円
平均 370,406円

被扶養者数

男 867名
女 1,092名
合計 1,959名

扶養率

被保険者1人当たりの
被扶養者数（扶養率）
0.35人



今年も厳しい暑さが予想されます。皆さまでどうぞ自愛ください。

健康保険組合
役員・職員一同

暑中お見舞い
申し上げます

今日も笑顔で

Special Interview

伊原六花さん「俳優」

いはら りっか / 1999年、大阪府生まれ。府立登美丘高校ダンス部のキャプテンだった2017年、「日本高校ダンス部選手権」で披露したダンスが全国的に話題に。卒業後、ドラマ「チア☆ダン」で俳優デビュー。NHK連続テレビ小説「ブギウギ」ほか、数々のドラマや映画に出演。2024年4月からのドラマ「肝臓を奪われた妻」（日本テレビ系）では主演を務める。

毎日ダンスに打ち込んだ高校時代を終え、俳優を志して上京した時は、大きく変わった環境に戸惑いました。帰宅しても独り、食事のことを考えながら洗濯や掃除も自分でやらなければなりません。一緒に暮らす家族がいたことのありがたみを痛感しました。さらに、高校生の時は日々の運動量が多く、1日5食でも体重は変わりませんでした。運動量が減ったのに食べる量を抑えられず、確実に体重が増えていきました。慌てて1日3食に戻し、栄養のバランスを考えながら適量を食べることが日々の課題に。おかげで自分に合う食べ方やコントロールの仕方が分かるようになりました。

俳優というお仕事は楽しいです。もちろん、期待通りの演技ができなくて悔しい思いをしたり、反省することもたくさんありますが、どんな役でも前向きに取り組んで、毎回多くのものを得て成長できていることを実感しています。これからもいろいろな役に挑戦したいです。

どんなに忙しくても、朝のコーヒーは豆からひいて飲みます。観葉植物の手入れをしたり、お風呂上がりにお香をたいてリラックスする時間も大切にしています。これらができないときは、気持ちにゆとりがなくなっていく兆候だと思つて、すぐに生活を見直します。そんな指標があるおかげで、より充実した暮らしができています。

時間は有限
努力は無限!!

心の健康状態が分かる指標を持つことでより充実した暮らしができています。

