

2022 Vol.106

spring

Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>

- あなたはもう登録しましたか?
「PepUp」 Q&A特集
- 2022年度予算のお知らせ



小松製作所健康保険組合

本誌をご家庭の皆さままで
お読みください。

コロナ太りを 解消しよう

新型コロナの流行により、わたしたちの生活は大きな変化を強いられましたが、外出制限による活動量の低下や食習慣の変化により、体重が増えてしまった人が多いようです。今現在も体重は増えたまま…という人はいませんか？この機会に改めて生活全体を見直し、コロナ太りを解消しましょう！



体重増加した人は24%

2020年度ゆうゆうセルフチェック問診結果によると、体重が3kg以上増加した被保険者の割合は24.4%となっております。在宅勤務などの働き方の変化や外出自粛などで家にいる時間が増加し運動不足や食生活にも影響を与えたと考えられます。厚生労働省研究班の調査※1によると新型コロナ第1波（2020年4～5月）流行中はとくに女性は男性よりも「身体活動量の減少」「間食の増加」「テイクアウトやデリバリー等の利用頻度の増加」が見られたそうです。

メタボと診断される人は2倍に

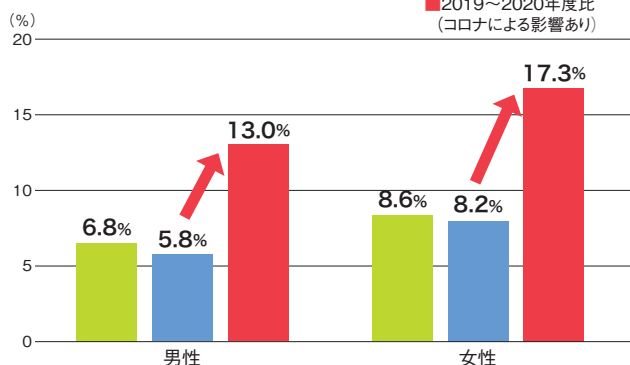
ある健診機関が15万人を対象とした調査※2では、コロナ前に比べ、コロナの影響があった2019～2020年度比では、**新たにメタボと診断される増加率が約2倍**になっています。とくに中性脂肪と血圧が悪化した人が多く、コロナ禍での生活は生活習慣病になりやすい環境だったといえます。あなたの健診結果はいかがでしたか？

※1厚生労働省指定研究 NIPPON DATA 研究班「国民健康・栄養調査対象者の疫学研究 NIPPON DATA2010 の追跡調査結果」より

※2医療法人社団同友会春日クリニック「新型コロナウイルス流行による受診者の生活習慣と健康状態への影響」より

メタボ基準該当者の増加率

※医療法人社団同友会春日クリニック健診継続受診者



※メタボリックシンドローム診断基準：腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、血圧・血糖・脂質（中性脂肪またはHDLコレステロール）のうち、2つ以上が基準値から外れていると該当

コロナ太りを招いた習慣を見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、間食などで摂取エネルギーが増えたことが原因です。動かない生活に慣れてしまったり、増加した分を減らす努力を怠ってれば、コロナ太りがそのまま生活習慣病へとつながるおそれがあります。

身体活動面

- 座っている時間が多い
- 在宅勤務が続いていて、ほとんどからだを動かしていない
- 外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ゲームをしたり動画等を見る時間が多い

- 座っている時間を減らし、ウォーキングやラジオ体操など意識してからだを動かす
- 筋力が低下している可能性があるため、軽い筋トレを行う



食生活面

- おやつや甘い飲み物をとることが増えた
- 食事の時間が不規則になった（朝食抜き、夜遅い食事等）
- コンビニやお店のテイクアウト、デリバリー等をよく利用する
- 家飲みで酒量が増えた

朝食が
1日の生活リズムを
整えるポイント！



- 食事時間を規則正しくし、だらだら間食や飲酒をしないようにする
- 出来合いのものを食べるときは、エネルギーや塩分のとりすぎに注意する

※外で運動をするときは、感染症対策として空いた場所や時間を選び、他の人と十分な距離をとるようにしましょう。運動は1人または少人数で行い、他人がいる場合はマスクの着用をおすすめします。



／ 知ってますか？ ／

Fitbitの リマインダー機能

1時間に歩数が250歩以下の場合にお知らせしてくれる機能です(アプリから設定できます)。



※Fitbit本体がマナーモードになっていると設定をONにしても振動しません。ボタンを長押し後、設定を変更してください。

『コロナ太り解消のための**運動**のポイント』

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせで行いましょう。筋肉がつくと脂肪が燃えやすくなり、太りにくいからだになります。1日の運動時間の目標は合計60分(65歳以上は40分)です。また、サッカーやテニス、ゴルフなどのスポーツを再開する場合は、筋力だけではなく俊敏性などのパフォーマンスも低下しているので、意識してケガ予防に努めることが大切です。



ウォーキング

- 今より10分多く歩くことから始め、徐々に距離を伸ばす
- 歩幅を広くとり、軽く息がはずむぐらいのスピードで歩く
- 昼食後に歩くと血糖値の上昇が抑えられる。夕食の前(または後)に歩くと睡眠の質がよくなる

筋トレ

- スクワット、片足立ち、腕立て伏せ、腹筋運動など。動画サイトで自分に合ったレベルのものを見つけるとよい。テレワークの合間などにできるものが続けやすい
- 正しい姿勢、呼吸方法で行う
- 腰痛や関節の痛みなどがある人は無理をしない



2022年度

健康づくり事業 のご案内

コマツ健保は
皆さまの
健康づくりを
応援します！



本人：被保険者／家族：被扶養者

項目	内容	本人	家族
各種健診	定期健診+生活習慣病	○	
	ゆうゆう健診	※	●
	節目ドック (50,54,58,62歳)	●	
	脳ドック (50歳～60歳)	●	
	被保険者婦人科検診補助	○	
	無料歯科健診	○	○
特定保健指導	特定保健指導	●	
	ゆうゆうサポート		●
健康サポート	KHP100	○	
	インフルエンザ予防接種補助	○	○
	ヘルスアップセミナー	●	
	糖尿病治療サポートプログラム	●	●
	生活習慣改善プログラム	●	
	禁煙奨励	○	
	ポリファーマシー通知		●
	退職後の健康づくり	※	
知っ得情報	ジェネリック医薬品 利用促進通知	●	●
	健康相談ダイヤル	○	○
	介護自宅学習セット	○	○
契約スポーツ施設	ルネサンス／ダイナミック	○	○
直営保養所	城ヶ崎荘	○	○
契約保養所	ダイヤモンドソサエティ	○	○

○：全員利用可能です ●：対象者限定事業→対象者には健保または事業所から案内が届きます ※：任意継続被保険者のみ



詳しくは健保ホームページにてご確認ください。

コマツ健保

検索



SDGs × 健康

SDGs (Sustainable Development Goals)

世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsというと「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか？

タバコ編



世界でタバコ規制が強化

SDGsの具体的な課題(ターゲット)の中で、タバコ規制の実施があげられており、世界で受動喫煙防止などの対策の強化が進んでいます。

■世界でのタバコ規制の例

屋内全面禁煙



飲食店内も
全面禁煙

タバコ税引き上げ



1箱(20本)
約3,000円の
国も!

タバコの健康警告表示



生々しい
画像が
衝撃的

タバコ広告の禁止



新聞や
ネットも
ダメ

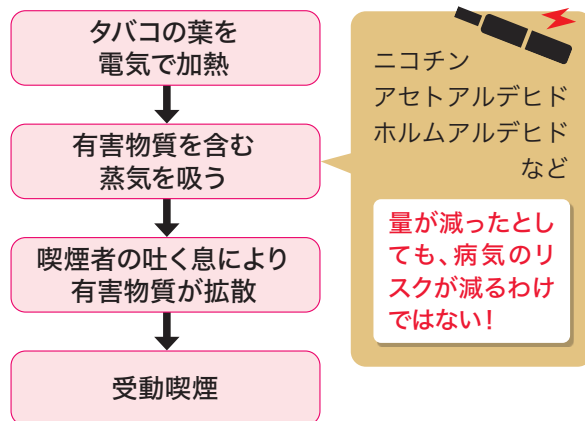
— 日本の現状は? —

健康増進法の改正により原則屋内禁煙になったものの、喫煙室の設置等が認められており、不完全な状態です。また、警告表示は文字のみ、タバコ広告を規制できていない等、海外よりも対策が遅れているといえます。

加熱式でも大丈夫じゃない!

従来のタバコ(紙巻きタバコ)より害が少ないと思われがちな加熱式タバコも、発がん性物質などが発生するうえ、受動喫煙も起こります。

■加熱式タバコでも害は減らない



— 未知のリスク:有機溶剤 —

加熱式タバコや電子タバコに使われる有機溶剤(プロピレングリコール・グリセロール)は、食品添加物として認められているものの、加熱して吸うと、重い肺炎を起こす危険性があると指摘されています。

参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット[情報提供]「たばこ規制・対策」「喫煙による健康影響」/ 日本禁煙学会「電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方に重要なお知らせ」/ 日本医師会 禁煙推進Webサイト「禁煙は愛」

レッツ! アクション

喫煙者は

まず禁煙

☆禁煙すれば健康被害も受動喫煙もなし!

加熱式タバコを吸っている人も、すべてのタバコから卒業を。

☆コマツ健保では禁煙する皆さまを応援します。 [コマツ健保 禁煙](#) [検索](#)

☆タバコを吸わない人は、身近でタバコを吸っている人に禁煙をおすすめしましょう。

※現在、禁煙治療用の飲み薬は出荷停止のため、処方できません。また、禁煙治療の新規受付を停止している医療機関もありますので、ご注意ください。

被保険者対象

ウェアラブルデバイスと
アプリケーションを用いた健康増進活動

あなたはもう
登録しましたか?

KHP100 pepUp

(Komatsu Health Promotion 100) ペップアップ

コマツ健保では事業所と協働でウェアラブルデバイスとアプリケーションを用いた健康増進活動「KHP100(Komatsu Health Promotion 100)」を推進しています。今年度も健康ポータルサイト「PepUp」を通じて、社員の皆さんの健康づくりを応援します。まだ未登録の方はこの機会にぜひ、ご登録ください。

PepUpとは?

PepUpはあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォーム。さまざまな健康活動を実践することでポイントがたまり、ムリなく健康習慣を続けることができます。

- 健康年齢+健診結果通知
- 健診結果に合わせた健康記事
- お知らせ機能
- アクティビティ(スポーツジム等)

- 健康クイズ
- ウォーキングイベント
- やることチャレンジ



1 知る・気づく

2 意識や行動を変える

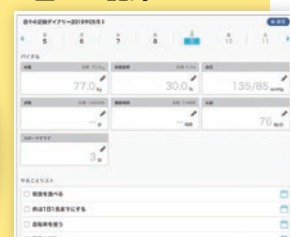


「健康になる」
行動変容サイクルを
つくります!



4 続ける

3 改善する



- インセンティブポイント
健康習慣を続けるほどポイントがたまり、さまざまな商品と交換できます。

【からだの記録】
体温/体重/体脂肪率/血圧/
歩数/心拍/腹囲
【行動記録】
食事/運動/飲酒/喫煙/睡眠/
歯みがき など

PepUpを利用することによる課題解決のイメージ

1 自分の体を知る

2 情報をインプットする

3 行動する

4 記録する

5 続ける

6 習慣化する



健康になる!!

Q PepUpを利用するには どうしたらよいのですか？

A PepUpを利用いただくには、初回登録を行います。初回登録には各人に付与された「本人確認用コード」が必要です。

本人確認用コード
はこの封筒または
メールでお届け
しています



Q 本人確認用コードがわかりません。 再発行はできますか？

A 下記QRコードまたはURLからご自身で再発行依頼をお願いします。

①最初にメールで届いた場合

▶初期登録メールアドレスへの再発行リンク
<https://pepup.life/users/invitation/resend>



②最初に紙面で届いた場合・不明な場合

こちらのURLから「本人確認用コード」の再発行の依頼をお願いいたします。

▶再発行リンク
<https://forms.office.com/r/v4eNhCRDTz>



Q 新入社員は いつ登録できますか？

A 4半期毎に本人確認用コードを送付しています。発送月が過ぎても届かない場合はコマツ健保に直接お問い合わせください。



入社日	発送月
8月～10月	1月
11月～1月	4月
2月～4月	7月
5月～7月	10月

Q 海外勤務ですが、PepUpの登録は できますか？

A ご利用いただける機能は限られていますが、希望される方は本人確認用コード発行依頼をしてください。

▶海外勤務者専用本人確認用コード発行リンク
<https://forms.office.com/r/uvMRYhddyC>



Q 1年でどれくらいポイントが もらえますか？

A 下記、合計5,000ポイント以上可能です。ポイント付与条件はイベント案内時にご確認ください。

- 初回登録ポイント.....**500P**
- 健康クイズ.....最大**1,000P**
- ウォーキングイベント(個人・チーム).....各**1,000P**
- やることチャレンジ.....**1,000P**
- PepUp主催のウォーキングイベント
(1日3P×365日).....**1,095P**
- 健康記事の閲覧 など

Q ポイントの有効期限は いつですか？

A ポイントには2種類あります。有効期限が異なりますのでご注意ください。

①初回登録、健康づくりキャンペーンなど健保が主催するイベントで付与されたもの

→付与された日から1年

②健康記事の閲覧、Pepウォークのくじなど運営側が主催するイベントで付与されたもの

→付与された日から3年

Q 退職したらポイントは 交換できないのですか？

A 健保が付与したポイントは退職後しばらく経つと有効期限に関わらず失効しますので、退職前に商品と交換することをおすすめします。運営側が付与したポイントは退職後も有効期限まで保有できます。

Fitbitと連携
できます！

PepUpでは、Fitbitで記録された歩数などの日々の記録をデータ連携することができます。(連携設定は、PepUp初回登録後、別途ご自身で行う必要があります。)
未配布の方には、7月にPepUp上で申込受付いたします。





放置は危険！
生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

CKDの重症化 を食い止めよう



CKDが進行すると…？

腎臓が悪化する主な原因には、免疫の異常や遺伝等によるものと生活習慣病由来のものがあり、後者では糖尿病性腎症や高血圧性腎硬化症などがあります。透析を導入することになった人の半数以上がこれらの病気によるものです。放置しないですぐに治療を開始し、機能の低下を防ぐことがポイントです。

ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR 値	90 以上	60 ～ 89	30 ～ 59	15 ～ 29	15 未満
腎臓病の程度	 正常	 軽度低下	 中程度低下	 高度低下	 腎不全
症状	・ 自覚症状はほとんどない ・ タンパク尿や血尿などが出ることもある		・ 自覚症状はほとんどない ・ 高血圧 ・ 貧血 ・ 夜間頻尿		・ 食欲低下 ・ 吐き気 ・ 息苦しさ ・ 尿量が減る
治療法	・ 生活習慣改善・薬物療法				・ 透析療法 ・ 腎臓移植

■CKDが疑われるのは？

タンパク尿検査	(+)、(++)、(+++)の人
血清クレアチニン検査(eGFR)	60未満の人

■治療の数値目標は？

CKDの原因に糖尿病や高血圧がある場合、病気の進行を防ぐために、血糖・血圧の目標値を定め治療していきます。

糖尿病の 治療目標値	・HbA1c …… 7.0%未満 ・空腹時血糖 …… 130mg/dL未満 ・食後2時間後血糖 …… 180mg/dL未満
高血圧の 治療目標値	・血圧 …… 130/80mmHg未満 (糖尿病とタンパク尿がない人は140/90mmHg 未満)

※病態や年齢によって治療目標値は異なる場合がありますので、必ず主治医とご相談ください。

CKD(慢性腎臓病)とは腎臓の機能が悪化する病気で、日本人の成人は8人に1人がCKDといわれています。腎臓の主な働きである「血液をろ過して尿を作る」「水分量を調節する」「血圧を調整する」ことに支障をきたし、老廃物や余分な水分を排出できなくなります。自覚症状がなく進行することも多く、むくみなどに気づいた時には人工透析や腎臓移植の一步前ということもあります。健診で腎機能の異常を指摘されたことのある人は要注意です。

重症化を防ぐためには？

腎臓を今より
悪くしないためには
治療と生活習慣の
改善よ



1 まずは医療機関へ

健診等で腎機能の異常を指摘されていたり、治療を中断している場合は、**放置せずに通院を**。治療内容はCKDの元になる病気によって異なりますが、糖尿病や高血圧が原因の場合は、**生活習慣改善と薬物療法で血糖、血圧などの数値管理も行います**。

2 塩分の摂取量を減らそう

食塩の過剰摂取は高血圧を招き、腎臓に負担をかけます。日本人は1日あたり約10gの食塩を摂取している*1といわれていますが、**6g未満に減らすことが理想的***2です。ちょっとした工夫で減塩は可能です。下記の例を参考に減塩に挑戦を。

- ・麺類のスープは飲まないことで、2～3gの食塩をカット
- ・漬物やベーコンなどの加工肉、練り物(ちくわ等)などの加工食品を減らす
- ・ソースやドレッシングなどは、小皿に入れ、つけて食べるようにする
- ・塩分を含む調味料の代わりに、薬味やスパイスを使う

*1 厚生労働省「国民健康・栄養調査」(令和元年) *2 日本腎臓学会「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2018」

3 肥満の人は減量する

肥満の人は体重を3%減らすだけでも、CKDの原因となる高血圧、糖尿病を改善する効果があります。食事は塩分に気をつけながら「腹八分目」までにし、**30分以上の運動を週2日以上実践することを習慣づけましょう**。まずは無理なくできるストレッチやヨガ、ウォーキングなどがおすすめです。

4 禁煙して腎臓の血管を守ろう

タバコは血圧上昇を招き、腎臓の血管を傷つけるため、CKDを悪化させます。



扶養からはずれるのは どんなとき？

被扶養者として認定されているご家族でも、就職したり収入が増えるなど状況が変わって被扶養者の条件を満たさなくなったときは、扶養からはずれます。

健康保険組合では、定期的に被扶養者の認定状況確認(検認)をしています。対象者等、詳細につきましては改めてイントラネット等にてお知らせいたしますので、検認に先駆け、改めて被扶養者の確認をお願いします。被扶養者が下記の「扶養からはずれるケース」に該当した場合は、速やかに所属事業所を通じ届出をお願いします。



1

ポイント

被扶養者となっても、収入などの状況が変化したときは、扶養からはずれることがあります。

2

ポイント

扶養からはずれるときは、保険証を返却し、手続きをしていただく必要があります。



扶養からはずれるケース

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)※以上になった
※月額108,334円(150,000円)、日額3,612円(5,000円)
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 死亡した ●離婚した ●結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します) など

被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人は同居していること
- 年間収入が130万円未満(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円未満)であること
- 収入額が、同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送りが収入を上回ること
- 国内に居住していること

扶養からはずれたときは手続きが必要です

手続きは自動的に行われませんので、会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 被扶養者(異動)届
- 健康保険証(扶養からはずれる人の分)

*限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。

扶養からはずれた後は保険証を使用できません

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、みなさまからご負担いただく保険料から支払われています。扶養からはずす手続きをしないと余分な出費が増えて、保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただきます。



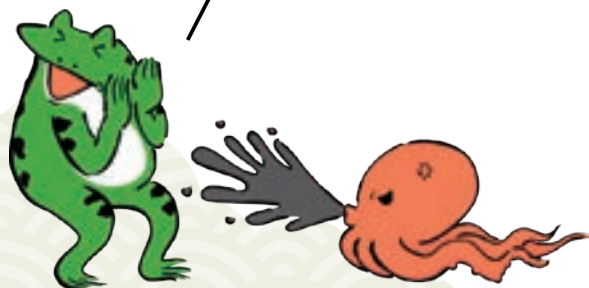
健康保険が使えないものって？

健康診断や予防接種などは健康保険が使えず、全額自己負担となります。ただし、健診の結果、異常があった場合の再検査などは健康保険が使えます。

また、健康保険が使えない治療を受けた場合はすべて自己負担となりますが、一部、保険診療との併用が認められるケースがあります。

ポイント①

ケンカによるケガなどには、健康保険が使えないことがあります。



ポイント②

特別な医療の分を自己負担し、一般の診療部分に健康保険が使える場合があります。

健康保険が使えない診療

次のような場合は健康保険は使えず全額自己負担となりますが、例外的に使えるケースもあります。

健康保険が使えない診療	例外的に健康保険が使えるケース
単なる疲労や倦怠	疲労が続き病気が疑われるような場合
美容を目的とした整形手術	仕事や日常生活に支障のあるもの
先天性のあざやほくろ	治療可能で、治療を要する症状があるもの
研究中の先進医療	厚生労働大臣の定める指定治療を受けた場合（一部に健康保険が使えます）
予防注射	はしか、百日ぜき、破傷風、狂犬病に限り、感染の危険がある場合
正常な出産	異常分娩（帝王切開）の場合
人工妊娠中絶手術	経済的以外の理由で母体保護法に基づく人工妊娠中絶
健康診断	検査の結果、異常があった場合の再検査と治療
歯科のインプラント治療	症例により一部健康保険が使える場合があります（保険外併用療養費）
第三者の行為によるケガ	健康保険組合に届出書類を提出した場合

*業務中や通勤途中の傷病は労災保険の対象です。

健康保険の給付が制限される場合

次のような場合は保険給付の全部または一部が停止されます。

- 医師の指導や健康保険組合の指示に従わなかった場合
- 犯罪行為による病気・ケガや故意に事故を起こした場合
- 詐欺や不正行為で保険給付を受けようとした場合
- ケンカや酒に酔ってのケガや飲酒運転によるケガ

保険診療との併用が認められる場合

原則として健康保険が使えない治療は全額自己負担ですが、保険診療との併用が認められるものもあります。

通常の治療と共通する部分である診察や投薬などには、一般の保険診療と同様、健康保険組合から医療費の7割または8割が給付されます（保険外併用療養費）。患者は共通部分の診察などの一部負担金（3割または2割）と特別料金を負担します。

保険診療との併用が認められるケース

- 基準を満たした医療機関で先進医療を受けたとき
- 保険適用前の承認医薬品や医療機器を使用したとき
- 特別な病室への入院を希望したとき
- 予約診療や時間外診療を受けたとき
- 紹介状なしに大病院や特定機能病院を受診したとき
- 前歯の治療に特別な材料を使用したとき

など

2022年度 予算のお知らせ

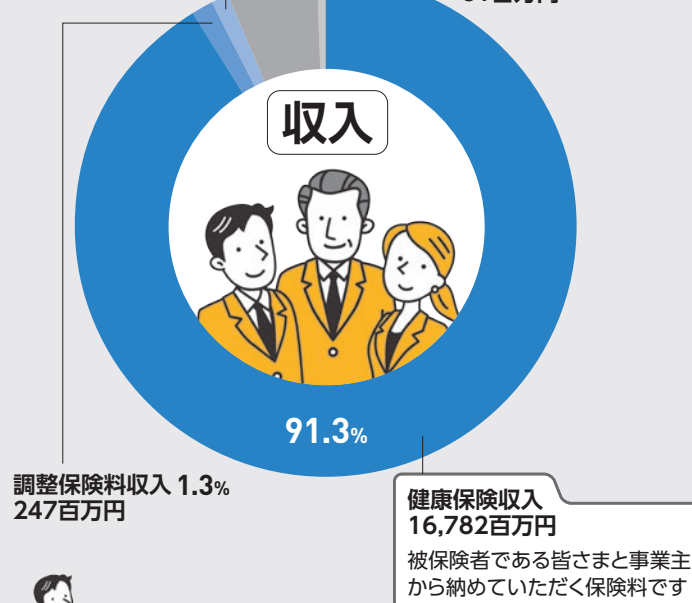


2022年2月16日開催の第185回組合会において、2022年度予算が承認されました。一般勘定（健康保険）においては、保険料率9.0%を維持し、保険料収入で賄えない支出については、積立金を取り崩して収入に充てる予算編成を行いました。2020年度のコロナ禍による保険給付費減少により、納付金額の一時的な減少があるものの、2021年度の保険給付費はコロナ禍以前の水準に戻っており、また、2022年度より「団塊の世代」が後期高齢者（75歳以上）に到達し始めることから、2023年度以降は高齢者医療制度への納付金負担は増加していく見込みです。加入者の皆さまの健康保持増進、並びに保険給付費や保険料の負担軽減に繋がるよう、疾病予防対策等の保健事業（健康づくり事業）を推進してまいります。

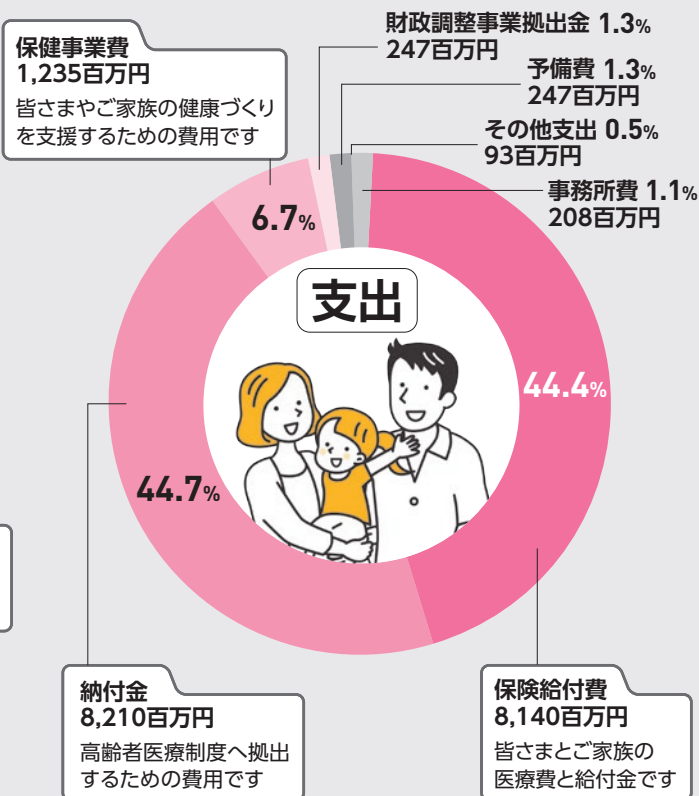
一般勘定 予算総額 18,380百万円

収入

- 財政調整事業交付金 1.1% 200百万円
- 繰入金 5.8% 1,070百万円
- 雑収入他 0.5% 81百万円

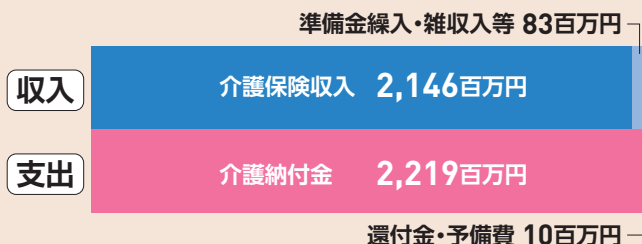


被保険者1人当たりの金額(支出)



介護勘定 予算総額 2,229百万円

一般勘定と同様、今年度は介護納付金が前年度よりも減少することが見込まれるため保険料率1.7%を維持し、不足分は介護準備金を取り崩して運営してまいります。



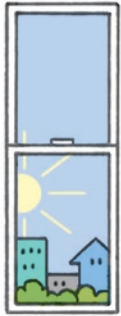
任意継続の皆さまへ

2022年度に適用される保険料の「標準報酬月額の上限」(注)は410,000円となります。任意継続者の保険料はすべて本人負担です。

(注)保険料は標準報酬月額に料率をかけて算出されますが、任意継続被保険者の方の標準報酬月額には「退職時の標準報酬月額」または「当健保組合の平均標準報酬月額」(毎年見直します)のいずれか低い方が適用されます。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



今年入社した男性です。入社してからというもの、何もできない自分に嫌気がさしています。毎日のように上司に怒られては、シヨックで仕事に集中できず、またミスを繰り返してしまいます。頼まれた仕事にミスがなかったか気になるあまり、休日でも仕事のことが頭から離れません。あまりのストレスで最近では、「もう会社に行きたくない。いっそ辞めてしまいたい」と思うようになりました。朝、目覚めても思うようにからだ動かせず、なかなか布団から出られません。そんな話を友人に相談したところ、うつ病かもしれないから心療内科へ行ってみてはとアドバイスされました。ストレスで病院に行くなんて考えもしませんでした。が、診察を受けてみた方が良いのでしょうか？

Q うつ病かもしれません。
どこで診てもらえば良いですか？

A 生活に支障が出るなら
まずは医療機関へ

思うように頭やからだ動かず、いっそ仕事を辞めてしまいたいとまで考えるようになっていたらつらるのは、さぞつらいと思います。このように、とてもつらい気持ちになったり、日常生活に支障が出てきたりしてきたときには、心療内科や精神科などの医療機関を受診されることをお勧めします。

心療内科や精神科というと身構える方もいますが、困りごとにとのように対処すればよいかを専門家の医師と一緒に考え、必要があれば適切な薬を処方したりします。ので、良い医療機関を上手に利用すればきつと役に立ちます。

良い医療機関を 選ぶための条件は？

良い医療機関かどうかの判断基準について聞かれることがあります。私は、医師と相性が合うこと、医師の説明が腑に落ちること、薬を処方し過ぎないことの3つが大事だとお話しています。

相性が良くないと、安心して精神的な悩みを相談することができません。相性の良い医師に治療を受けた方が治療成績が高いという研究報告もあります。医師の説明がわかるかどうか、大事なポイントです。今の医療制度では、時間をかけて話ができないことが少なくありません。



せん。ですから、短時間でもわかりやすく腑に落ちる説明を受けることができ、一緒に治療方針を考えていけるかどうかが大事になります。

その過程で薬を処方されることが一般的です。薬は、こころを軽くして問題に対処していく力を引き出す助けになるからです。しかし、薬には副作用もあります。ですから、最初から薬を出し過ぎず、効果や副作用について話し合いながら役に立つ薬と一緒に見つけていくような医師が安心です。

医師を決めた後は、次々と主治医を変えないことも大事です。不満を感じることがあるときには、そのことについて率直に医師と話し合うようにしてください。

在宅勤務やデスクワーク、おうちで
くつろぐ時間など、思い立ったときに
できる『座ったままエクササイズ』。
適度に体を動かす習慣をつけて、体の
不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



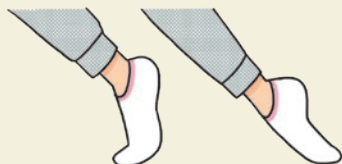
ポイント

腰が痛い場合は…

腰が痛くなってしまう方は、少し前
傾姿勢にすると腰の筋肉がゆるみ、
やりやすくなります。無理のないよう
に行いましょう。



伸ばした足のつま先は、指を曲げて
も甲を伸ばしてもOKです。

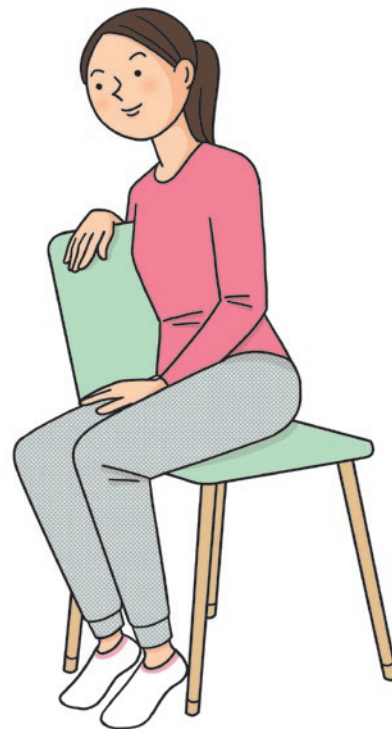


たるんだお腹を改善！ もも前ストレッチ

左右20秒
1～2セットを

1日
1～2回

イスに横向きに腰かけ、背
もたれに手をそえて、やや体
を背もたれにゆだねるよう
にします。



2

イスの前側の足を後ろ
に伸ばし、空いている
手はイスかももに置いて
体を支えます。股関節
の前側を伸ばすよう
に、足をしっかりとス
トレッチ (20秒)。反対
向きに座って、逆側も
同様に行います。



効果

- 腸腰筋*をストレッチしてお腹のたるみ、腰痛やひざの痛みを予防・改善する効果があります。

*上半身と下半身をつなぐ、腰回りの深部の筋肉

- 足の動きを改善して歩行をスムーズにし、転倒の防止にもつながります。

動画も
CHECK !

エクササイズを安全に効果的
に行うために、動画で正しい
フォームをチェックしましょう。



鼻血の止め方

鼻血が出たとき、上を向いたり首の後ろをたたいたりしていませんか？このような民間療法は、効果がないだけでなくむしろ危険です。あわてずきちんと対処しましょう。

鼻血の原因

●刺激による出血

ほとんどの鼻血は鼻の入り口に近い静脈からの出血で、打撲、ひっかき傷などが主な原因です。

●粘膜の炎症

花粉症などのアレルギーや風邪などで鼻の粘膜に炎症があると、充血で出血しやすくなります。

●疾患による出血

高血圧や動脈硬化で血管がもろくなると出血しやすくなります。まれですが白血病や血小板減少症といった病気の場合もあります。

※若い女性で生理時に鼻血が出る場合、月経血の代わりに出血する代償出血の可能性もあります。

こんな民間療法は、間違い！

■上を向く、あお向けに寝る

血がのどに流れ込んで嘔吐の原因になったり、固まった血がのどに詰まったりします。

■首の後ろをトントンたく

とくに効果がなく、衝撃で出血があおられる恐れがあります。

■ティッシュペーパーを詰める

とくに小さなお子さんの場合、抜くときの刺激で粘膜が傷つき再出血することがあります。



正しい対処法

1 あわてない

血を見てびっくりすると血圧が上がって血が止まりにくくなります。衣服をゆるめて深呼吸をして落ち着きましょう。

2 小鼻の上を指で圧迫

親指と人差し指で小鼻を両側からつまんで5～10分間押さえてください。そのあいだ呼吸は口で。



3 座った姿勢で安静に

鼻を押さえている間はイスなどに座り、軽く下を向いて安静に。口にたまった血は吐き出してください。



4 クーリング

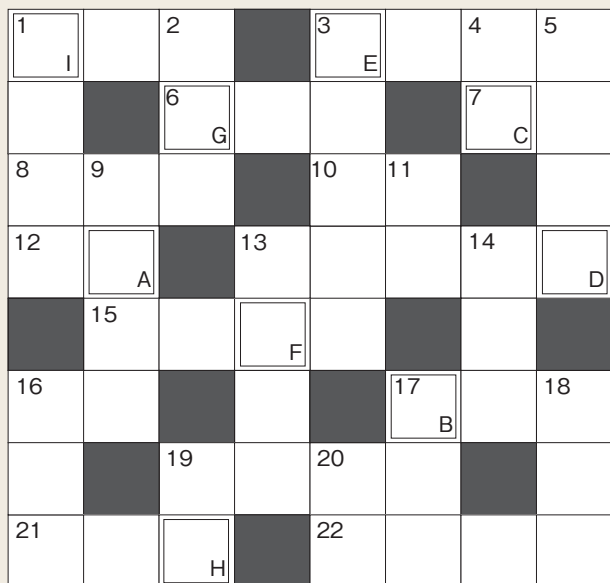
おでこから鼻のあたりを氷のうや冷たいタオルで冷やすと止血効果が高まります。

正しい方法で応急手当すれば、5～10分で止血できます。鼻血が止まらなかったり何度も繰り返すような場合は、医師の診察を受けてください。

Wellness

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください(1マスに1文字)。A～Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。



タテのカギ

- 1 柳川鍋には、この魚
- 2 逢うは〇〇〇の始めなり。
バイバイ
- 3 「排球」がバレーなら、「籠球」は？
- 4 ココからボタ餅、ラッキー！
- 5 モカ、ショコラなどがあるカラー
- 9 お赤飯にバラバラ、白粒＋黒粒
- 11 切れた風、今いずこ
- 13 重量挙げで持ち上げる
- 14 魔法のランプから、ボワーンと出現
- 16 究極が「着膨れ」
- 17 ヤモリに似た名の両生類
- 18 暑いよ、ノドより血がカラカラだ
- 19 バトあり、リヤあり、ハイブリッドあり
- 20 ウチはプロバンよ

ヨコのカギ

- 1 グリム・イソップ・アンデルセンといえは
- 3 浴槽、風呂桶を英語で
- 6 カァカァ、俺たちはクローズだ！
- 7 大仏と鹿で有名な修学旅行のメッカ
- 8 ゴシゴシ、漂白剤でも落ちないわ
- 10 ノートなどの線
- 12 「どうどう」となだめる
- 13 コウモリ姿のスーパーヒーロー
- 15 キーパー、止めろ!!
- 16 フランス国旗で「自由」を表す色
- 17 「マチュ・ピチュ」は〇〇〇帝国の遺跡
- 19 春の風物詩。親鳥の後をヒナがゾロゾロ
- 21 情熱的にかき鳴らす、フラメンコの伴奏
- 22 走るとパタパタしちゃう室内履き

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ヒント 健康保険証として利用できます

鶏ささ身入り 梅風味サラダスープ



1人分 ●カロリー：213kcal
●塩分：2.0g
*塩分8%の梅干し使用の場合

野菜の旨味がやさしくしみ渡る！
梅干しのさっぱり感もたまらない
栄養満載の“主役級”スープです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

鶏ささ身 2本
春キャベツ 2枚
菜の花 4茎
にんじん 60g (1/3本)
きくらげ 100g
*乾燥の場合は14～15gが目安
じゃこ 10g
しょうが(チューブ可) 1かけ分
だし汁 400ml
梅干し(梅ペーストで代用可) ... 2個
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1

作り方

- 鶏ささ身はすじをとって4等分のそぎ切り、春キャベツは芯をとってざく切り、にんじんは短冊切りにし、菜の花は3等分に切る。
 - 梅干しは種を取り除き、包丁で軽くたたき、生きくらげは石づきをとって食べやすい大きさに手で裂き、しょうがはすりおろす。
 - フライパンにごま油とすりおろしたしょうがを入れて軽く熱し、香りが立ってきたら、鶏ささ身を入れて中火で炒める。鶏ささ身に火が通ったら、野菜ときくらげ、じゃこを加えてさらに炒める **Point①**。
 - だし汁を加えて煮立ってきたら少し火を弱めて2分ほど煮て、梅干しを加え、最後にしょうゆで味をととのえる **Point②**。
- *菜の花をスナップエンドウやアスパラガスに替えても美味しくできます。
*乾燥きくらげを使う場合は、事前に戻しておきましょう。分量や戻し方は、袋の表示を参考にしてください。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

野菜やきくらげは、免疫機能維持に必要なビタミン、腸内環境を整え腸のバリア機能をサポートする食物繊維が豊富。また、梅干しのクエン酸には免疫細胞の通り道、血液の流れをよくする効果があります。

* * *



材料



Point① 菜の花はゆでずに炒めたほうが、ビタミン・カリウムなどの栄養素が逃げません。



Point② 梅干しとしょうゆは最後に入れ、煮込みすぎないようにすると、風味よく仕上がります。

これで 時短!

- 先に炒めて火を通しておくことで、煮る時間を短縮!
- 野菜の旨味もアップして一石二鳥

●発行日：2022年5月1日発行

小松製作所健康保険組合

東京都港区赤坂 2-3-6 TEL (03) 5561-4341

※受付時間の最新状況はコマツ健保HPをご覧ください。>>>>>>>

