

けんぽニュース

2023
AUTUMN



P 2 ▶ 寒暖差疲労に気をつけて

P 3 ▶ 不注意が多くマイペースなおっちょこちょいタイプ

P 4 ▶ 脂質異常を改善する生活術

P 6 ▶ Health Information

P 7 ▶ 令和4年度収支決算のお知らせ

P 8 ▶ ふくらはぎを鍛えて体力アップ

ニチレイ健康保険組合

<https://www.nichirei-kenpo.or.jp/>

寒暖差疲労[！]に気をつけて

私たちの体は、寒いときは熱をつくり、暑いときは発汗して熱を放出するなどして体温を一定に保っています。それは自律神経が働いて、自分で意識しなくても体温を調節しているからです。そのため気温差が大きくなると、自律神経が過剰に働き、自律神経が乱れたり、エネルギーを消耗したりして「寒暖差疲労」を起こしてしまうことがあります。

寒い日、暖かい日を繰り返しながら冬に向かうこの時期、寒暖差疲労に気をつけましょう。

● こんな症状はありませんか？ 寒暖差疲労の症状の例

疲労感・だるさ

めまい

肩こり

頭痛

便秘・下痢

不眠

冷え性



● 生活習慣を整えて、寒暖差疲労を予防しよう

- 1 栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする

朝日を浴びたり
朝食をとったりして
体内時計を整えよう



十分な睡眠で疲労回復



- 2 散歩やストレッチ、筋トレなど、適度な運動を行う

運動は自律神経を整え、体を温めます



筋肉が少ないと、熱がつくれにくいので体が冷えやすく、寒暖差疲労につながりやすくなります



首、背中など、反動をつけずにゆっくり伸ばそう

温活のすすめ

秋から冬に向かって、朝晩は冷え込むようになっていきます。前日との気温差だけでなく、1日のなかでの気温差にも気をつけ、上手に体を温める工夫をしましょう。

●入浴

シャワーだけで済ませず、40℃前後のお湯に首までつかり体をよく温めましょう。



●服装で調節

マフラーやネックウォーマー、レッグウォーマーなどを使い、気温に合わせて上手に調節しましょう。

体を温める食べ物や飲み物をとるのもおすすめ



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ほう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ぽかしたりなど、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がラクになるヒント

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。



今日から
できる

生活改善法

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を
加速させる



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

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪(トリグリセリド)

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

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

GOOD!

今日からできる改善法

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たい
長く寝ている



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

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。

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。

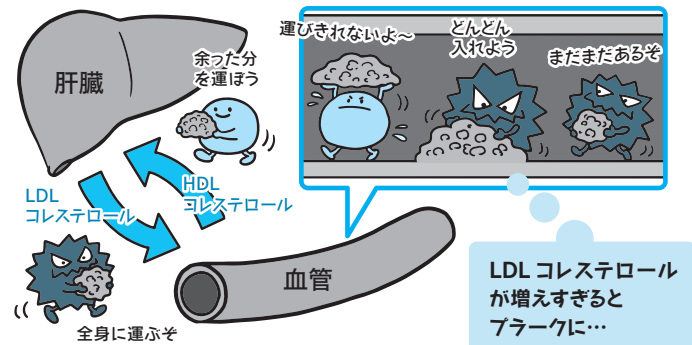
2024年度から始まる「第4期特定健診・特定保健指導」では、中性脂肪の特定保健指導判定項目に現在の「空腹時(150mg/dL)」に加え、「随時(非空腹時、175mg/dL)」が新たに追加されます。

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がわかってきたことから、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	



ローンを回収し、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！



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たい長く寝てしまう
- ☑ 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

注意！ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣！

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観たりしてしまう。



✓ 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秒間二の腕に力を入れる。
 - 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・



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

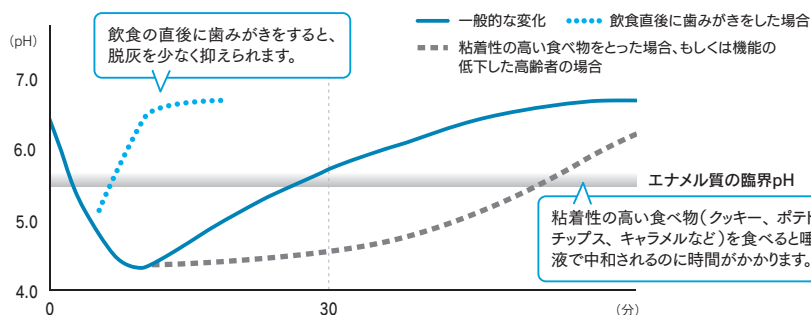
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



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す。

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。

令和4年度収支決算のお知らせ

健康保険組合の令和4年度決算が、第188回組合会で承認されました。

今期も加入者の皆様のご協力の下、黒字決算となりました。心より感謝いたします。

一方で、令和4年度は健康保険組合の医療費負担（保険給付費）が過去最大となりました。生活習慣病・がん等の重篤な疾病治療費や、高額な薬剤使用の増加等が主な原因です。

今後も健全な健保財政を維持するために、事業主と連携した生活習慣病の重症化予防、がんの早期発見、ヘルスリテラシー向上等に資する保健事業を確実に実施して参ります。

皆様におかれましては、引き続き医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

▶▶ 決算収支の状況 ◀◀

一般勘定（健康保険）		介護勘定（介護保険）	
収入合計	4,569,274,779円	収入合計	465,629,201円
支出合計	3,283,844,330円	支出合計	389,861,027円
収支差引額	1,285,430,449円	収支差引額	75,768,174円

▶▶ 決算概要 ◀◀

令和4年度の保険料収入は33億7,445万円と、前年度とほぼ横ばいで推移しています。また、収入全体では前年度の決算残金11億円を繰越金として組み入れているため、安定した状態を継続しています。

支出については、国への納付金の低減がありました。保険給付費は過去最高の16億7,156万円となりました。重篤な疾病治療、高額な薬剤使用に加え、全体的に医療機関受診者が増えたことが要因と考えています。

疾病の早期発見が何よりも医療費の削減に繋がります。異常を自覚したら早めの医療機関への受診をお願いします。また、被扶養者の皆様は健康状態把握のために、定期的な健康診断の受診を継続願います。

▶▶ 収支報告書（前年度比較） ◀◀

（単位：千円）

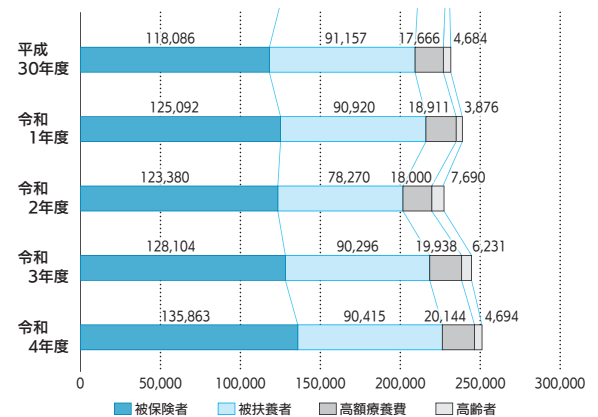
収 入				支 出			
内訳	令和4年度	令和3年度	差 異	内訳	令和4年度	令和3年度	差 異
健康保険料収入	3,374,447	3,373,176	1,271	事務費	54,698	47,794	6,904
国庫負担金収入	887	889	▲ 2	法定給付費	1,638,781	1,574,049	64,732
調整保険料収入	44,510	44,488	22	付加給付費	32,776	33,979	▲ 1,203
繰越金	1,100,000	1,000,000	100,000	保険給付費合計	1,671,558	1,608,029	63,529
国庫補助金収入	6,517	2,197	4,320	納付金合計	1,399,523	1,441,932	▲ 42,409
財政調整事業交付金	37,322	50,707	▲ 13,385	保健事業費	111,942	108,993	2,949
雑収入	5,592	7,559	▲ 1,967	保険料還付金	344	68	276
				財政調整事業拠出金	44,468	44,423	45
				連合会費	1,315	1,301	14
				その他	0	0	0
収入合計	4,569,275	4,479,016	90,259	支出合計	3,283,847	3,252,540	31,307
				収入支出差引額	1,285,428	1,226,476	58,952
経常収入合計	3,380,675	3,535,068	▲ 154,393	経常支出合計	3,239,375	3,162,394	76,981
				経常収入支出差引額	141,300	372,674	▲ 231,374

▶▶ 加入者等の状況 ◀◀

区 分		男 性	女 性	合計 (平均)	前年度 数値	差 異
被保険者数(人)	年間平均数	4,168	2,358	6,526	6,436	90
	3月末現在数	4,176	2,353	6,529	6,410	119
平均標準報酬月額(円)	年間平均額	377,240	263,139	336,540	333,580	2,960
総標準賞与額年間合計(千円) ※保険料免除者除く				8,067,602	8,639,813	▲ 572,211
被保険者の平均年齢(歳)		43.62	43.81	43.69	43.61	0.08
3月末時点被扶養者数(人)				4,331	4,448	▲ 117

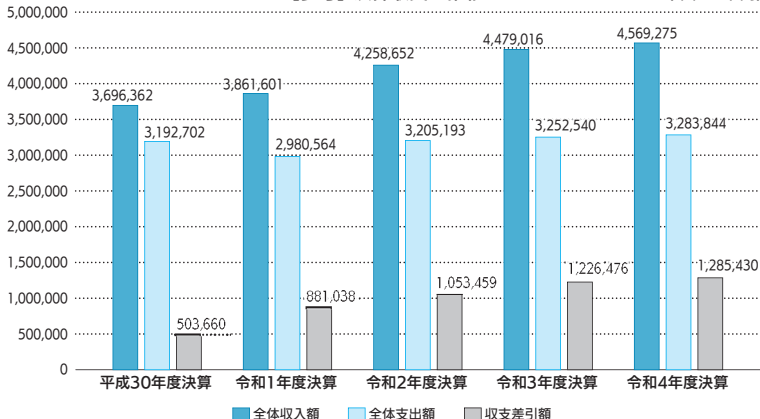
▶▶ 1人当たり法定給付費 ◀◀

（単位：円）



【参考】 決算収支の推移

（単位：千円）



（単位：円）

	平成30年度	令和1年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
被保険者	118,086	125,092	123,380	128,104	135,863
被扶養者	91,157	90,920	78,270	90,296	90,415
高額療養費	17,666	18,911	18,000	19,938	20,144
高齢者	4,684	3,876	7,690	6,231	4,694
合計	231,593	238,800	227,340	244,569	251,116

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^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋^{ひふく}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。



＼ 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。



- 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。



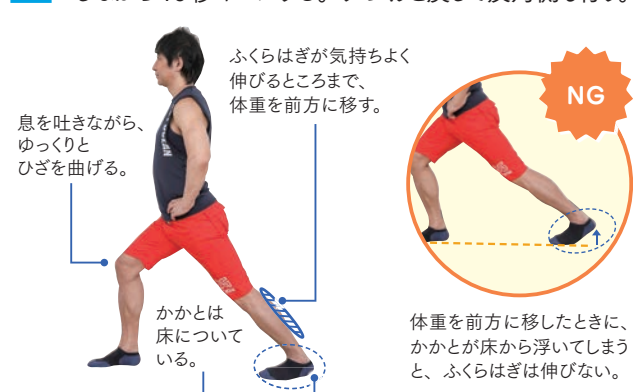
ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** 足を1歩分開いて立ち、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。



こんなとき...はお電話ください！



子どもが急に熱を出した

どの診療科に受診すべきかわからない

病気がなかなかよくならない

仕事でストレスがたまる

育児・介護が辛い

◆プライバシー厳守
◆通話料・相談料 無料



経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします

24時間 電話健康相談サービス ☎ 0120-53-2101