

健保だより

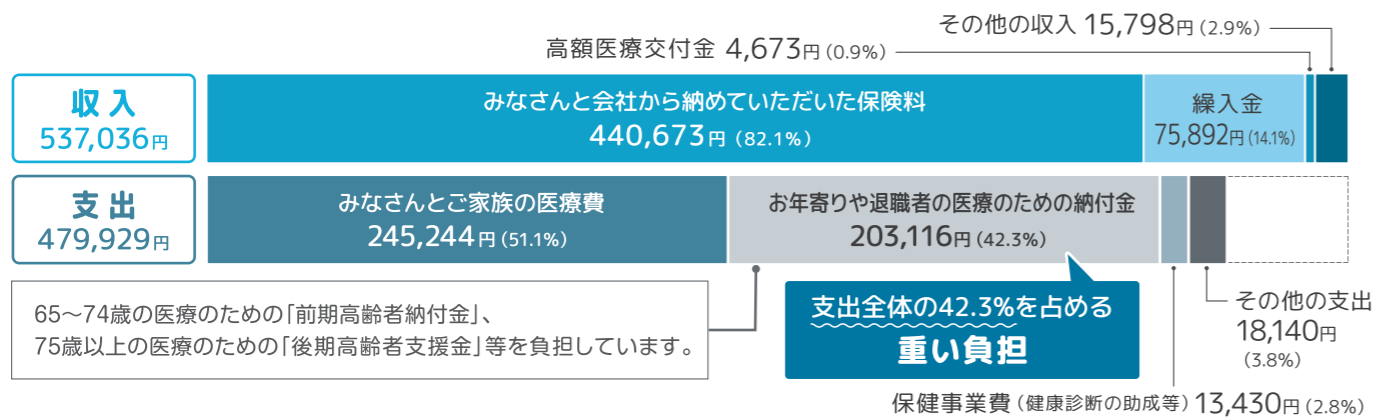


ホームページをご活用ください!

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



2022年度 健康保険決算を被保険者1人当たりで見ると



介護保険

	科 目	決算額(万円)
収入	介護保険収入	21,850
	繰入金	1,000
	その他	0
	合 計	22,850
支出	介護納付金	19,938
	介護保険料還付金	1
	合 計	19,938

介護保険(介護勘定)の介護保険収入は、介護保険料率を引き上げたこと、健康保険(一般勘定)と同様に多人数の事業所編入により、被保険者1人当たりで3,875円(対前年度比4.6%増)増加し、全体では2億1,850万円(同2,457万円増)となりました。一方、支出(介護納付金)は被保険者1人当たりで4,932円(対前年度比5.7%減)減り、全体では1億9,938万円(同311万円増)となりました。収入支出差引額は2,912万円となり、介護準備金は1,911万円増加しました。

今後の国の介護予算に比例する介護納付金は、この先も上昇していくことが予想され厳しい状況は続きます。

組合設立60周年を迎えました

ご挨拶

文具事務用品並びに紙製品関連業界団体のご支援とご協力によって設立された当健康保険組合も、設立から早や60年経ちました。事業主、加入員の皆様のご理解とご支援、並びに関係者のご尽力の賜物と深く感謝申し上げます。

リーマンショック、商流の再編、Webサービスなど私たちが取り巻く環境は激変・激動を繰り返して参りました。また社会保障制度や健康保険組合を取り巻く状況も課題が山積です。少子超高齢化の進行と医療の高度化による医療費や高齢者

医療制度に係る国への納付金の増加、マイナンバーと健康保険証の一体化、「異次元の少子化対策」への財政負担の可能性など、さまざまな課題があります。今後も事業主各社様とのコラボヘルスを進めて、被保険者並びにご家族の疾病予防と健康増進に努めて参りますので、変わらぬご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

名古屋文具紙製品健康保険組合
理事長 青山 英生

公告

任期満了による組合会議員の改選(理事・議員・監事)が行われました

任期満了に伴い組合会議員の改選が行われ、次の方々が選任されましたのでお知らせいたします。なお、太字は今回新たに選任された方々です。

任期: 2023年9月20日~2026年9月19日

順不同(理事・議員等区別)敬称略

選定議員	役職	氏名	事業所名
	理事長	青山 英生	株式会社青雲クラウン
	理事	舟橋 正剛	シヤチハタ株式会社
	理事	飯島 浩司	飯島製本株式会社
	監事	加藤 泰稔	株式会社馬印
	議員	加藤 順造	加藤憲ホールディングス株式会社
	議員	加藤 信幸	河原紙器株式会社
	議員	天野 敬之	株式会社丸天産業
	議員	加藤 実	加藤紙工株式会社
	常務理事	保科 洋朗	名古屋文具紙製品健康保険組合

互選議員	役職	氏名	事業所名
	理事	加賀 昌之	三菱鉛筆中部販売株式会社
	理事	林 俊孝	株式会社デビカ
	理事	蜂谷 貴治	ヒサゴオフィスサービス株式会社
	理事	伊藤 亮仁	伊藤手帳株式会社
	監事	鶴飼 勝徳	シヤチハタ株式会社
	議員	細川 敏彦	株式会社ホンカワ
	議員	西村 友秀	銀鳥産業株式会社
	議員	櫻井 康博	愛知株式会社
	議員	奥村 文政	株式会社名古屋エコー

事業所の削除

名称	所在地	削除年月日
名古屋文具福祉協同組合	愛知県名古屋市中区	2023年4月1日付

事業所の編入

名称	所在地	編入年月日
株式会社 愛知ホールディングス	愛知県名古屋市中区	2023年7月1日付

2022年度 決算のご報告

保険給付費と納付金の大幅アップで、
昨年度に引き続き経常赤字に!

2022年度の健康保険(一般勘定)決算は、収入(別途積立金繰入を含む)21億2,290万円、支出18億9,716万円、収入支出差引額は2億2,574万円でした。経常収支は収入17億4,354万円、支出18億7,514万円で、経常収入支出差引額はマイナス1億3,160万円となり、昨年度に引き続き赤字の結果となりました。

収入の主な項目である健康保険収入は多人数の事業所編入により前年度に比べ8,541万円増収となりました。しかし被保険者1人当たりで見ると3,567円(対前年度比0.8%減)減少しています。これは総標準賞与額(年間合計)が5,179万円(同2.2%減)減少したことなどによります。また別途積立金より3億円(同1億2千万円増)を繰入れています。

一方支出は、保険給付費が被保険者1人当たり8,989円(対前年度比3.8%増)増加し、全体では9億6,945万円(同

10%増)、高齢者医療制度に係る納付金が、被保険者1人当たり10,554円(同5.5%増)増加で、全体では8億292万円(同8,485万円増)と共に増加となりました。

その他では、事務所移転完了により事務所費の減少を除きほぼ前年度並みでした。

疾病の早期発見・早期治療のため、当健保組合は各種健診制度などの保健事業の充実に努めて参ります。ご家族そろって健康維持・増進を図るために、健診制度や特定保健指導などの保健事業を積極的にご活用いただきますようお願いいたします。



2022年度 決算のあらまし

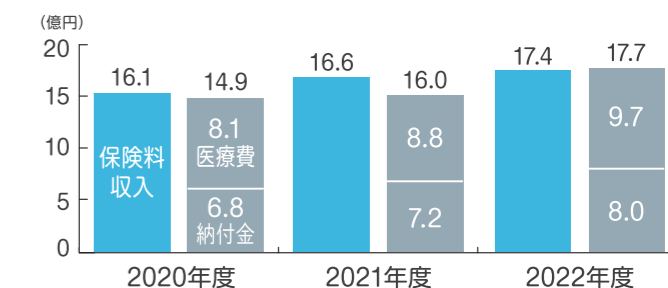
健康保険

	科 目	決算額(万円)
収入	健康保険収入	174,198
	調整保険料	2,205
	繰入金	30,000
	国庫補助金	3,879
	高額医療交付金	1,847
	その他	161
	合 計	212,290
	(うち経常収入合計)	174,354
支出	事務費	4,732
	保険給付費	96,945
	納付金	80,292
	保健事業費	5,309
	財政調整事業拠出金	2,202
	その他	237
	合 計	189,716
	(うち経常支出合計)	187,514
	収 支 差 額	22,574
	(経常収支差額)	▲ 13,160

決算の基礎となった数値

被保険者数(年間平均)	3,953人	平均年齢(2022年10月1日現在)	45.15歳
男	2,517人	男	46.44歳
女	1,436人	女	42.95歳
平均標準報酬月額(年間平均)	324,734円	被扶養者数(2023年3月末)	2,518人
男	379,663円	扶養率	0.63人
女	226,331円	前期高齢者加入率	3.80%
総標準賞与額(年間合計)	2,338,707千円	健康保険料率(調整保険料率含む)	千分の100
		事業主	千分の50
		被保険者	千分の50

保険料収入と医療費・納付金の推移



お口の健康をサポート!

歯科健診の補助制度

2023年4月より、歯科健診の補助を行っています。
お好きな歯科医院で、お好きな日時に受けられますので、
ぜひご利用ください!



⚠️ ご注意ください

歯科健診にかかる費用負担は、全額自己負担です。保険証を使って健診を受けると補助対象外になりますのでご注意ください。

※健診後の治療行為は保険診療の対象となります。

対象者	30歳以上の被保険者・被扶養者 ※健診日に当健保組合の資格を有する方で、受診年度に30歳に到達する方
対象期間	2023年4月1日(土)から2023年12月31日(日)まで
検査項目	歯と歯肉の状態、口腔清掃状態、歯石の付着、 その他の所見(歯列咬合、粘膜、顎関節など)口腔内状態の評価、歯科保健指導(口腔内状態及びブラッシング指導)
補助金額	1名に対し上限3,300円 ※対象期間内1回の補助

利用方法

A 東海四県(愛知・岐阜・三重・静岡の歯科医師会所属の病院)で歯科健診を受ける場合

- ① 病院の予約時に「『名古屋文具紙製品健康保険組合』に加入している旨を申し出てください。
- ② 各自、病院に設置されている「歯科健康診査票」を記入のうえ、必要項目を全て満たすよう歯科健診を受診してください。
- ③ 補助金額3,300円を差し引いた金額を病院の窓口でお支払いください。

B A以外で歯科健診を受ける場合

被保険者・被扶養者は各自、あらかじめ「歯科健診補助金申出書」及び「歯科健診結果票」に必要事項を記入し、歯科健診担当医師より証明をもらい、領収書(原本)と併せて事業所に提出してください。「歯科健診補助金申出書」及び「歯科健診結果票」は当健保組合ホームページからダウンロードできます。

※歯科医院によっては文書作成料を請求される場合があります。

事業所担当者様へ

事業所担当者様は、個々から「歯科健診補助金申出書」及び「歯科健診結果票」と歯科健診の領収書(原本)を取りまとめ、「歯科健診補助金請求書」と併せて当健保組合にご提出ください。後日、事業所口座に1名に対し上限3,300円の金額をお振込みします。

請求期限: 2024年3月31日(日) ※実施後は速やかに請求をお願いいたします。

東海四県の
歯科医院に設置されている
「歯科健康診査票」



歯科医師会所属の歯科医院は
<http://dental-checkup.site/>
から検索できます!

インフルエンザ予防接種の費用補助

当健保組合では、インフルエンザ予防接種を受けられた満75歳未満の被保険者・被扶養者に対し、補助金を支給します。補助金額は対象者1人当たり1,000円/年度を限度とします。接種補助券は9月中旬に各事業所へ配付しました。詳しくは当健保組合までお問い合わせください。

※接種補助券の配付対象者は65歳未満の被保険者・被扶養者の方となります。
※接種補助券が利用できない愛知県内の医療機関及び県外の医療機関で接種された場合は、接種補助券裏面に医療機関の証明をもらうか、接種したことを証明する領収明細書の原本をもらい、事業所へご提出ください。

医療費通知の送付時期

確定申告の医療費控除の手続きに、健保組合が発行する「医療費保険給付金の明細」を医療費の明細書として、添付書類に活用いただけます。

送付時期は2024年2月を予定しています。

・2024年2月送付予定分
(2023年1月~2023年11月に受診された医療費)

※2023年12月に受診された分は医療機関からの領収書にてご対応をお願いします。

算定基礎届へのご協力 ありがとうございました

2023年度の算定基礎届(定時決定)について、各事業主並びに事務担当者様のご協力により無事終了しました。

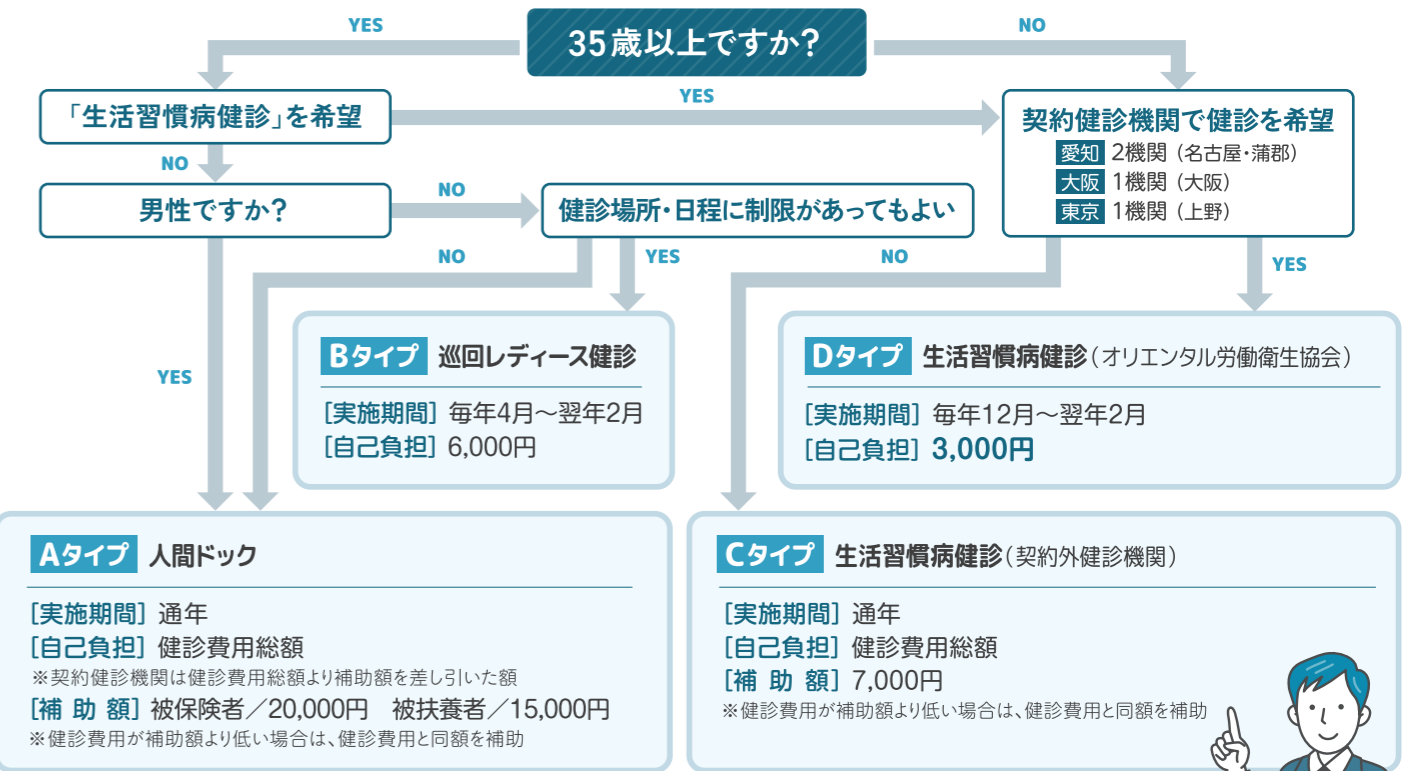
年に一度 各種健診をご利用し 健康状態を確認しましょう

昨年度、当健保組合では、574人の被保険者・被扶養者の方が健診を受診されていませんでした。生活習慣病は自覚症状がないことがほとんど。自分は大丈夫と思っていても気がついたときには...とならないために忙しい人ほどご家族そって早めに健診の予定を立てておきましょう。

あなたにピッタリの健診は?



※当健保組合からの補助金はA~Dタイプのいずれか、年度内1回のみです。
※各健診には必須検査項目があります。検査項目が満たない場合(特別な事由を除く)は、補助の対象とならない場合があります。検査項目については、事業所へのご案内をご覧いただくか、または当健保組合までお問い合わせください。



健診の結果、「要再検査」「要治療」などの項目があった場合は、必ず指示に従ってください!



40歳以上の方へ

特定保健指導を受けてメタボ改善!

健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、必ず特定保健指導を受けてください。



特定保健指導の実施方法
【被保険者】(費用は健保負担)
当健保組合から事業所を通じて、特定保健指導対象者へご案内します。
【被扶養者】(費用は健保負担)
特定健診と特定保健指導の両方が受けられるセット券をご自宅に郵送します。

セット券のメリット 特定健診の当日に、特定保健指導の初回の面談が可能です!
※セット券は全国の契約機関で利用できます。

「糖尿病アドバイスシート」をご活用ください

40歳以上の被保険者の方で、健診結果より今後3年以内に糖尿病を発症する可能性が高い方のご自宅へ、アドバイスシートを送付します。



今なら食事や運動など生活習慣の改善で糖尿病は予防できます。アドバイスシートの改善ポイントをしっかりチェックして、実践しましょう。

あなたの健診数値を表示

食事・運動の簡単なアドバイスも掲載

あなたが3年以内に糖尿病を発症する確率を表示

健診結果が悪化したら...

生活改善法

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

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。

健診の結果、1つでも下記の基準値を外れたら

悪玉 動脈硬化を加速させる	善玉 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コレステロールを回収し、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！

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

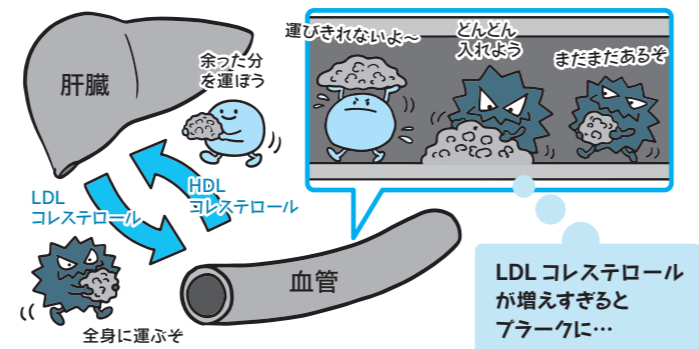
特定健診の結果、腹囲やBMIが基準値を超え、脂質・血糖・血圧リスクが高いと、メタボリックシンドロームまたはその予備群となり、特定保健指導の対象になります。

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)	空腹時(食後10時間以上)	随時(非空腹時)
	中性脂肪(トリグリセリド) 150mg/dL 以上	175mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満	



LDLコレステロールが増えすぎると、アテラクに...
 ロールを回収し、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！

GOOD! 今日からできる改善法

油 oil 液体 脂 fat 固体

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

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ぶ長く寝ている

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ぶ長く寝てしまう
- ☑ 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





高尾山

たかおさん



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高

尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台(展望台)に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

- 京王高尾線高尾山口駅から徒歩約5分
- 圏央道高尾山ICから約5分

観光情報サイト
いごよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光コンベンション協会)
042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 042-696-1201
- 8:00～19:00
- 年中無休(施設内一部店舗を除く)



京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- 8:00～22:45 (最終入館受付 22:00)
- 年中無休 *施設点検等により臨時休館する場合あり
- 平日/土日祝日・繁忙期
- 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円
- 子ども(4歳～小学生) 550円 / 650円
- *3歳以下は無料
- 042-663-4126

高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計。杉材を多く使った和を感じさせる空間。

高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- 片道 大人(中学生以上) 490円
- 小児(小学生以上) 250円
- 042-661-4151

たこ杉

根がたこの足のように曲がった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ?

高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- 042-665-8010

山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。

高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- 10:00～16:00
- 月曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始
- 無料 042-664-7872

高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

- 042-661-1115

TAKAO COFFEE

ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツを味わえる。お土産に珈琲豆はいかが。

- 10:00～18:00 年中無休
- 042-662-1030

自家焙煎のオリジナルブレンド3種

- ・やまびこ
- ・こもれび
- ・せせらぎ

それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円～
※写真は80g(テトラパッケージ)

高尾山599ミュージアム

2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

- 8:00～17:00 (4～11月)
- 8:00～16:00 (12～3月)
- (最終入館 閉館30分前)
- *イベント開催等による変更あり
- 年中無休 *メンテナンス等による休館あり
- 無料 042-665-6688

約7.0km 約3.0時間/約11,000歩

高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- 9:30～16:30 (5～11月)
- 9:30～16:00 (12・1～2月)
- 10:00～16:30 (3～4月)
- 年中無休 *園内整備等を除く
- 大人(中学生以上) 500円
- 小児(3歳以上) 250円
- 042-661-2381

高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。

植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

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方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ぴかしたりなど、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があります。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番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。



（お金をムダにしない施術の受け方）



接骨院等で健康保険を使うルールを覚えよう

接骨院・整骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますので、ルールを覚えておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲 □ 捻挫 □ 肉離れ
- 骨折* □ 脱臼*

*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

*仕事中・通勤途中の負傷は、労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院・整骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g 調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
水	大さじ1	おろしにんにく	少々
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/6

作り方

- 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g 調理時間 15分

材料(2人分)

長いも	150g
ロースハム	1枚
水	300mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 長いもは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

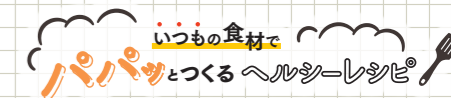
▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

血糖値を上げないレシピ



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分1.5g 調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール	50g
塩	小さじ1/4
熱湯	100mL
卵	1個
キャベツ(2cm角)	1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ)	50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり	適量

作り方

- 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4~5分ほど焼く。
- 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>

翌朝の元気につながる夕食のとり方

夕食のとり方は、翌朝の体調に大きく影響します。とくに「食べる時間が遅い」、「食事量の配分が夜に偏っている」生活が続くと、体内時計がどんどん後ろにずれてしまい、目覚めが悪い、食欲がないなど身体的な不調が出てきます。夕食の時間と配分を見直す以下のポイントを実践して、朝のコンディションの違いを確認してみてください。

Point 1 夕食は20時までに済ませる

夕食の時間が遅くなると、体内時計が後退するため、寝つきが悪くなります。すると、睡眠の質が下がり、朝の目覚めも悪くなります。夕食は「寝る3時間前」と寝る時間からの逆算ではなく、「20時まで」と時刻を決めて、早めに済ませましょう。

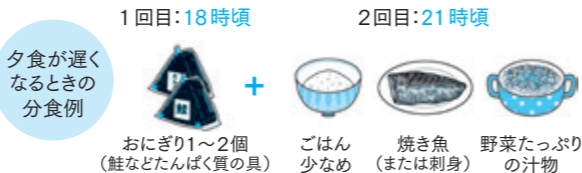
また、体内時計の働きにより、消化器の働きには日周リズムがあり、夕方頃がピークになります。そのため、そこに近い時間に食べるとしっかり代謝されますが、遅くなると、胃腸に負担がかかり、翌朝の不快感につながります。



Point 2 1日の食事量が夕食に偏らないように

食事の配分も体内時計に影響します。夕食の配分が多いと体内時計が後退し、翌朝の不調につながります。逆に、朝食の配分が多いと体内時計は前進し、朝のコンディションは上がります。

とくに夕食の時間が遅くなるときは、夜のおかずを朝に1品回すなどして配分を調整しましょう。夕食が遅くなるとわかっているときは夕食を2回に分け、夕方におにぎりやパンなどの穀類を食べておき、遅い時間には低脂肪のおかずと野菜を中心に控えめに食べるのがおすすめです。



HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

大量飲酒で男性の腎臓病のリスクが上昇

大阪大学の研究グループは、特定健診を受けた30万人強を対象にしたコホート研究において、大量飲酒は男性の腎機能低下のリスク因子であることを明らかにしました。

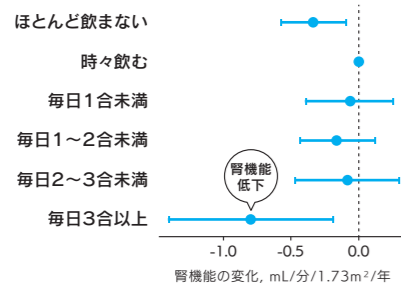
これまで1日あたり日本酒1合程度(純アルコール約20g)の適度な飲酒が腎機能低下を予防することは知られていましたが、大量飲酒が腎機能に及ぼす影響はほとんど評価されていませんでした。

特定健診を受けた40~74歳の男性12万人強を追跡調査した結果、お酒を「時々飲む」人に比べ、「毎日日本酒3合以上」(1日あたりの純アルコール摂取量が60g以上)の人と「ほとん

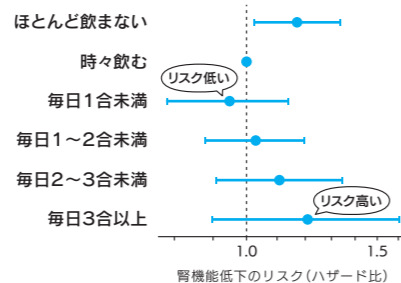
ど飲まない」人は、1年あたりの腎機能の低下が大きく(図1)、30%以上の腎機能低下リスクも同様の傾向が認められました(図2)。女性では明らかな関連は認められませんでした。

3合以上の大量飲酒が腎機能低下のリスクであることが明らかになった一方、1日あたり純アルコールで20g程度の適度な飲酒は、腎臓病を予防する可能性も改めて確認されました。健康のためにも、お酒はほどほどにすることが大切です。

【図1】 男性の飲酒量と腎機能の変化



【図2】 男性の飲酒量と30%以上の腎機能低下のリスク



【参考】 純アルコール20gとは?
 ・日本酒(度数15%) → 180mL(約1合)
 ・ビール(度数5%) → 500mL
 ・焼酎(度数25%) → 約110mL
 ・ワイン(度数14%) → 約180mL
 ・ウイスキー(度数43%) → 60mL
 ・缶チューハイ(度数7%) → 約350mL
 厚生労働省サイト「e-健康づくりネット」より

『日本酒3合相当(1日)以上の大量飲酒は男性の腎機能低下のリスクと関連あり』(大阪大学)より

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目が冴えてしまう。
- ☑ 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見たりしてしまう。
- ☑ 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れた活動モードになっていますが、夜は副交感神経が優れた休息モードになり、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秒間腕の腕に力を入れる。
 - 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)

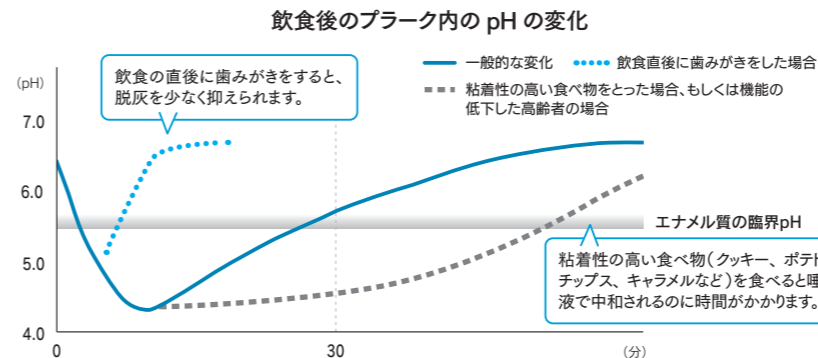
Q 歯みがきはいつ、何回するのがいいですか?



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 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。



*「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、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。

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

「筋カトレーニング(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)の筋カトレーニング

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。



POINT



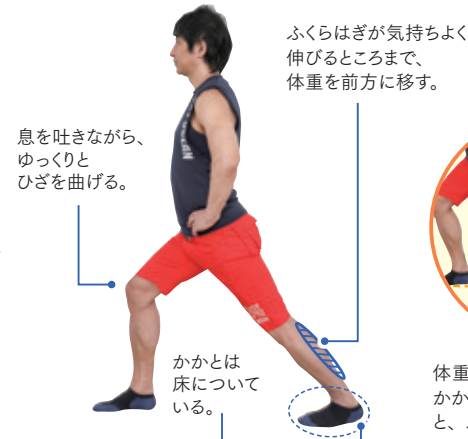
ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 足を1歩分けて立ち、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。



個人情報に関わる
苦情・ご相談/
お問い合わせ先

名古屋文具紙製品健康保険組合 個人情報保護担当者
〒461-0008 名古屋市東区武平町五丁目1番地 名古屋栄ビルディング7階 TEL 052-228-2660(9:00~17:00)
【土曜・日曜・祝日、その他組合の定める日(年末年始等)を除く】