

# ウラベ健保だより

第74号 2022-春 見つめよう、心と体の健康バランス



ウラベ健康保険組合

山形県 さくらんぼの花と寒河江市の街並み眺望 / 提供: アマナ

健保だよりは健保組合のホームページでもご覧になれます。 <http://urabe-kenpo.or.jp> パスワード 06340582

就職・引っ越しシーズン到来



引っ越し



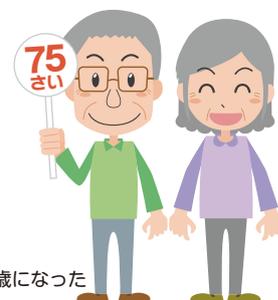
就職 **ご家族が扶養から外れるときは**

**手続きが必要です**



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。



75歳になった

## こんなときは**被扶養者**ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上\*1 (月収換算10万8,334円以上) になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上) になった
- 同居が扶養の要件である人\*2 が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった (後期高齢者医療の対象)

\*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

\*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

### 被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満  
(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)

②

被保険者と同居の場合…  
収入が被保険者の収入の半分未満  
被保険者と別居の場合…  
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

### 扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



### ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



# 接骨院 整骨院 では



## 必ず領収書を受け取って保管してください

接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。

### 接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

### 接骨院・整骨院で健康保険を使うには

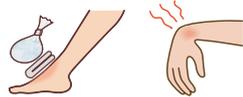
接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。



#### 健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、  
負傷原因がはっきりしている痛み

- 骨折・脱臼  
応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
- 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)  
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。
- 負傷原因がはっきりしている  
骨・筋肉・関節のけがや痛み



※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



#### 保険証が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、  
病気による痛み、原因不明の痛みなど

- ◎リラクゼーション目的のマッサージ
- ◎単なる(疲労性・慢性的な要因による)肩凝りや筋肉疲労
- ◎病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み
- ◎一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- ◎脳疾患の後遺症などの慢性病
- ◎医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- ◎労災保険が適用される工作中や通勤途上でのけが



### 鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健康保険組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健康保険組合に必要な書類と一緒に申請してください。



#### はり・きゅう

はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症

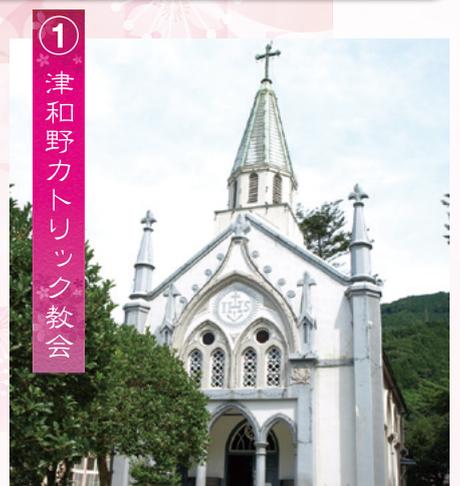


#### あん摩・マッサージ

あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象となります。

- 関節拘縮
- 筋麻痺

# わたしの町の健康マップ



# 運動で心と体を健康に!

このページでは皆様の健康づくりに役立つ、地元の情報をお届けしています。  
第6回は島根県鹿足郡津和町(かのあしぐんつわのちょう)のウォーキングコースを紹介します。



## 美しい自然と歴史ある街並みを残した城下町 津和野を歩こう

山陰の小京都として有名な津和野は、島根県西部の山間にある城下町です。周囲を山々に囲まれた4キロ四方の小さな盆地に多くの歴史ある名所や見所があり、2015年には文化庁の「日本遺産」に認定されました。

殿町通り(とのまちどおり)は、なまこ壁の武家屋敷や、多胡(たご)家老門、藩校養老館、カトリック教会など歴史ある建物が立ち並んでいます。通りに沿って流れる掘割には、色とりどりの錦鯉が泳いでおり、初夏には花菖蒲が咲き、人々の目を楽しませてくれます。

弥栄神社(やさかじんじゃ)は、室町前期に吉見氏によって創建された古社です。毎年7月に行われる祇園祭では、鷲舞神事(さぎまいしんじ)が披露されます。太鼓や鐘、歌に合わせて真っ白い羽を広げて舞う優美な踊りは、国指定の重要無形民俗文化財になっています。

太鼓谷稲成神社(たいこだにいなりじんじゃ)は、日本五大稲荷の一つです。普通は「稲荷」と書くところを「稲成」と書くのは、願望成就の神様だからだそうです。津和野の美しい景色を楽しみながら、朱色が鮮やかな千本鳥居がある石段を登ってみましょう。

津和野城跡(つわのじょうあと)は、蒙古襲来の警備のためにやって来た吉見氏によって築かれ、その後明治維新まで使用されていましたが、現在は石垣のみが残っています。標高362mの津和野城跡からは津和野の町が一望できます。晩秋から早春にかけて希少な条件がそろった早朝のみに雲海が現れ、雲海に浮かぶ城跡は「天空の城」と呼ばれています。

他にも、2020年に亡くなった絵本作家・安野光雅の美術館や、乙女峠マリア聖堂、西周の旧居、森鷗外旧宅・森鷗外記念館など見所がたくさんあります。また、津和野駅は蒸気機関車“SLやまぐち号”の終着駅にもなっています。

城下町の歴史と文化が今も残る町津和野を歩いてみませんか。

### アクセス

 山陽新幹線JR新山口駅から山口線でJR津和野駅まで  
特急で1時間5分

 広島方面より 中国自動車道・六日市ICから1時間  
福岡方面より 中国自動車道・小郡ICから1時間15分



# 健康保険

## 健康保険の 保険給付とは？

病気やけがで医療機関等にかかったときや、  
傷病による休業・出産・死亡などで生じる  
費用負担を軽くする公的医療保険制度が

「健康保険」です。

保険給付には現物給付と現金給付があり、  
被保険者・被扶養者の生活を  
サポートしてくれます。



## ● 保険給付の基本は 現物給付と現金給付

健康保険とは、病気やけがなどにより医療機関を受診したときや、傷病による休業・出産・死亡などのときの自己負担費用を軽減するための公的な医療保険制度です。民間企業などに就職すると、その従業員は健康保険に加入して「被保険者」となり、保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から保険給付を受けることができます。

保険給付には、病気にかかったり、けがを負ったりした場合に診察や薬の調剤など医療そのものを給付する「現物給付」と、休業を伴う傷病や出産の際に給付される一時金、医療費が高額になった（自己負担限度額を超えた）場合の療養費、死亡時の費用などを給付する「現金給付」の二つがあります。

健康保険に加入した際に交付される健康保険被保険者証（保険証）を医療機関等の窓口で提示すれば、一定割合の自己負担分のみで診療が受けられます（マイナンバーカードの健康保険証利用も含む）。これが現物給付です。

一方、現金給付は、条件を満たした場合に申請を行って給付を受けます。なお、「現金給付」の時効は、給付を受けられるようになった日の翌日から2年です。給付を受ける条件を満たしていたとしても、申請しないまま期限を過ぎると、給

付を受けられなくなります。2年以内に必ず申請しましょう。

## ● 健康保険法で定められた 法定給付の内容と給付手順

保険給付の制度には、「法定給付」と「付加給付」があります。

「法定給付」とは、健康保険法で定められている給付のことです。国の法律に基づいていますので、健康保険組合でも協会けんぽでも給付内容に変わりはありません。病気やけがの際の各種療養費（入院時食事療養費や高額療養費など）のほか、移動が困難な場合の移送費、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、死亡時の埋葬料（費）などの給付内容が決められています。

一方、「付加給付」は健康保険組合などが法定給付に上乗せして独自に行うものです。

自分が加入している健康保険組合の給付について、日頃からよく確認しておくといでしょう。

\*1 年齢や収入（標準報酬月額）により月ごとの自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、期限内に高額療養費支給申請書を提出すれば、後日「現金給付」として払い戻しを受けられます。

\*2 マイナンバーカードの保険証を利用すると、「限度額適用認定証」がなくても、支払いが限度額までとなります。

## 被保険者が受けられる主な法定給付

### 病気やけがをした場合

#### 保険証で診療を受ける場合

- 療養の給付
- 入院時食事療養費 ほか

#### 立て替え払いをした場合

- 療養費
- 高額療養費 ほか

#### 緊急時などに移送された場合

- 移送費

#### 療養のため仕事を休んだ場合

- 傷病手当金



### 死亡した場合

- 埋葬料（費） ほか

### 出産した場合

- 出産手当金
- 出産育児一時金 ほか

あなたの心は  
大丈夫？

# ココロ 通信



## 質問

**趣味嗜好や生活環境の違いから  
学生時代の友達と  
話が合わなくなり  
会うと疲れてしまいます。**

20代の新井さん（仮名）は、社会人になってから学生時代の友人と会話が合わなくなり、悩んでいます。人見知りで人付き合いは苦手でも、今から気の合う友人はつくれるのでしょうか。

社会人になると、学生の頃とは生活環境も意識の面でも大きく変化していくものですから、学生時代の仲良しグループと話が合わなくなってきた、ということは何も不思議なことではないと思うんですね。

一般的には、社会人になると、学生時代のような友人はできにくくなるといわれることがあります。学生時代は、学生生活を共に送ることで、多くの面を共有してきました。しかし社会人になると、仕事が生活の大半を占めるようになり、いつも一緒にいる、何でも共有する、とい

うような距離感の近い付き合い方は難しくなっていくます。

ご相談者様は人付き合いが苦手で、これから新しい友人をつくるのにも不安があるとのこと。相手に合わせて気を使うタイプの方は、もしかすると、一人の方が気楽だと思うようなこともあるかもしれません。今の自分に合った友人関係とは、どのようなものなのか、どれくらいの付き合い方がちょうどいいのか、一度考えてみる良い機会なのかもしれません。

社会人になってからの友人関係は、趣味や好きなことを中心

につながりが生まれるケースが多くなります。年代がバラバラの友人ができるなど、自由な関係性が生まれるチャンスでもあります。いきなり、「友達をつくらう！」と気負うよりも、ご相談者様が楽しみながら物事に取り組んでいるときに、自然と出会いに恵まれ、親しくなっていくものと思います。ご相談者様は、何か趣味など、楽しみをお持ちですか？ まずは、ご自身が楽しむことをメインに考えてみられてはいかがでしょうか。

「楽しい」というエネルギーを原動力にすると、あれもしたい、これもしてみたいと、やりたいことがどんどん出てきて、ご相談者様の世界が広がっていくと思いますよ。

きっとその過程の中で、知り合いが増え、やがて親しい関係性へとつながっていくことでしょう。無理に焦る必要はありません。ご相談者様の趣味嗜好や生活環境などに合う友人関係ができていくといいですね。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



ならない！悪化させない！生活習慣病

# 階段を上ると息切れがする… それって COPDかも？

(Chronic Obstructive Pulmonary Disease = 慢性閉塞性肺疾患)

COPDはタバコの煙などの有害物質を長年吸い込むことによって、肺に慢性的な炎症が生じる病気です。ただし、病気そのものの認知度が低いことに加え、自覚症状がほとんどないため、病気が進んでいるのに気付かないことがしばしばあります。

こうした状況を改善しようと、厚生労働省は「健康日本21 (第二次)」において「2022年度までにCOPD認知度80%」を目標に掲げましたが、残念ながら目標には遠く及ばず、2013年の30.5%をピークに現在まで認知度の低い状態が続いています。COPDは正しく知れば予防が可能な病気です。COPDへの理解を深めて、発症や悪化を防ぎましょう。

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

- 階段を上ると息切れがする
- 風邪でもないのにたんやせきがいつも出る
- 朝起きてすぐたんがからむ
- 速く歩くとつらい

ぜん息・COPD 相談室公式サイト  
(独立行政法人環境再生保全機構)  
<https://www.erca.go.jp/yobou/copd/index.html>



COPD-PSに基づくセルフチェック、全国医療機関の検索、電話・メール相談などが利用できます。



原因の**90%以上は喫煙**  
肺だけでなく**全身に影響する病気**です

壊れた肺は二度と元に戻らない！

# COPD 「肺の生活習慣病」

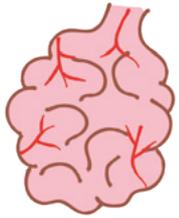
COPDでは、**細い気管支と肺胞で炎症が起きている**

慢性的なせき・たん

ビアだる状の胸部

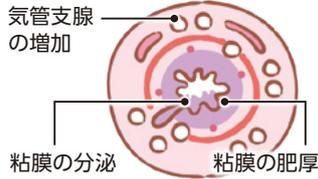
口すぼめ呼吸

息切れ



## 肺気腫の肺胞

- 肺胞壁が壊れる
- 弾力が低下する



## 慢性気管支炎

- たんなどの分泌物が詰まる
- 炎症などによって気管支の壁が厚くなる
- 気道が狭くなり、空気が通りにくくなる

長年の受動喫煙でCOPDになることも！

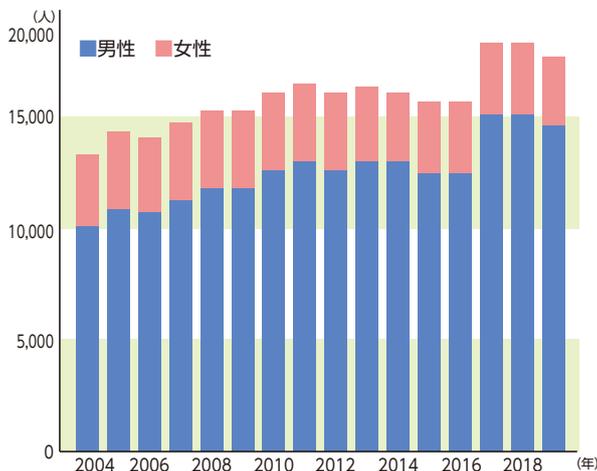


タバコの煙やPM2.5といった有害な物質を長期間間吸い込むことで、肺や気管支に炎症が生じ、せきやたんが出たり、息苦しくなったりするのがCOPDの特徴です。以前は慢性気管支炎や肺気腫として、それぞれ別の病気と考えられていましたが、今はそれらをまとめてCOPDと呼んでいます。

**喫煙者の5人に1人がCOPD 実際にはもっと多い可能性が**

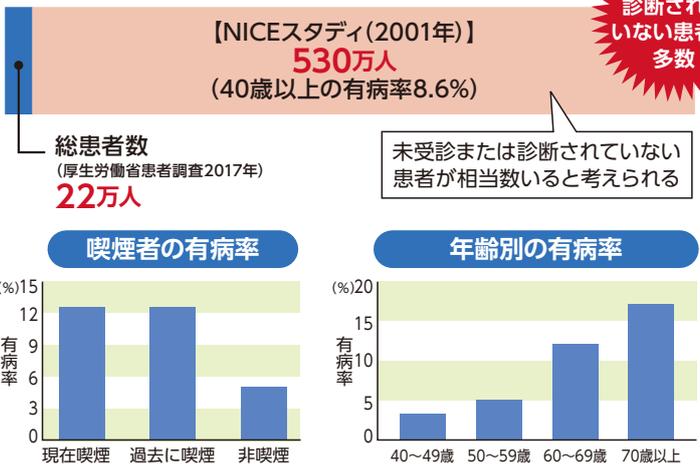
COPDは喫煙という生活習慣が最大の原因とされており、喫煙者の5〜6人に1人の割合で発症することから、「肺の生活習慣病」とも呼ばれています。直近(2017年)の患者数は22万人でしたが、2001年に行われた大規模研究によると、COPDの発症に気付いて受診した人は

日本におけるCOPD死亡者数(2004-2019年)



出典：厚生労働省「人口動態統計」

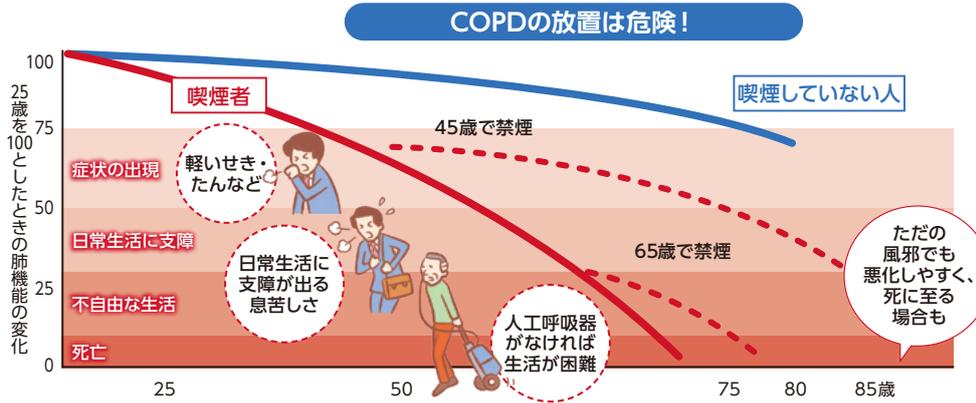
日本の推定COPD患者数は**530万人!**



まだ診断されていない患者が多数

未受診または診断されていない患者が相当数いると考えられる

出典：福地ら、NICE Study, 2001年/一般社団法人 GOLD 日本委員会



全体の8・6%にすぎず、潜在的な患者数はそれよりもはるかに多い530万人に及ぶ可能性が指摘されています。60代、70代の患者が圧倒的に多いのに対して、働き盛り世代が比較的少ないのは、COPDの認識不足により未治療の

まま放置され、症状が深刻になってからの患者が多いことが推測されます。また、他人のタバコの煙を吸い込む受動喫煙でも発症するケースがあり、非喫煙者も油断できません。また過去の喫煙習慣も発症しやすいに影響するため、タバコをやめた人も要注意です。

### COPDの診断方法

潜在的な患者数に比べて受診者数が少ない原因の一つと考えられるのが、自覚症状の少なさです。初期では軽いせきやたん、息切れくらいしか症状がないため、風邪や加齢のせいだと思ひ込み、受診機会が得られにくい傾向があります。ようやくCOPDを自覚したときには、日常生活に支障を来すほど症状が進行していることも少なくありません。またCOPDは一度かかると症状の進行を遅らせることはできません、病気のものを治すことはできません。したがって早期に発見し、対策を行うことが大切です。

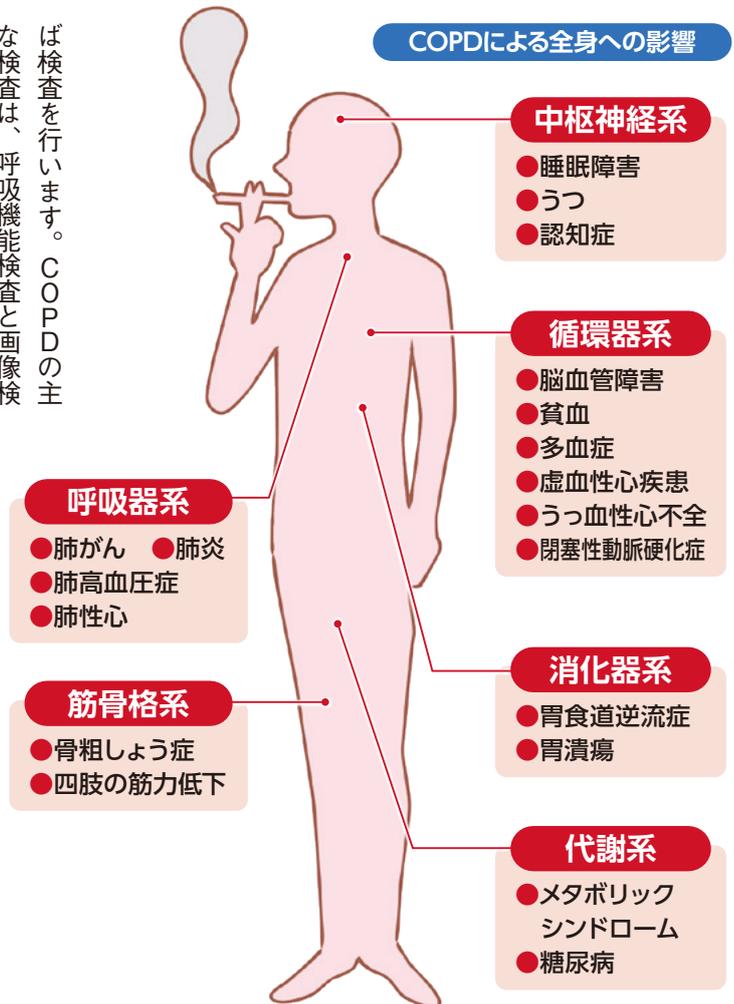
### 気付いたときには日常生活が困難に

潜発的な患者数に比べて受診者数が少ない原因の一つと考えられるのが、自覚症状の少なさです。初期では軽いせきやたん、息切れくらいしか症状がないため、風邪や加齢のせいだと思ひ込み、受診機会が得られにくい傾向があります。ようやくCOPDを自覚したときには、日常生活に支障を来すほど症状が進行していることも少なくありません。またCOPDは一度かかると症状の進行を遅らせることはできません、病気のものを治すことはできません。したがって早期に発見し、対策を行うことが大切です。

ば検査を行います。COPDの主な検査は、呼吸機能検査と画像検査です。まずはスパイロメーターという機械を使い、呼吸機能を調べます。その結果が基準に満たず、他の肺疾患の可能性がないと考えられる場合、COPDと診断されます。必要に応じて、胸部X線検査や胸部CT検査といった画像検査を行うこともあります。

なお、COPDが疑われる人は肺がんのリスクも高い傾向にあります。COPDの検査をしたら、肺がん検診も忘れずに受けましょう。

### COPDによる全身への影響



### コロナ禍とCOPD

COPDは、新型コロナウイルス感染症流行初期から、重症化・死亡のリスク因子とされていますので、罹患者は感染予防対策とワクチンの接種を徹底しましょう。

また、COPDの診断に使われる呼吸機能検査は、人間ドックでも行われています。ただし大きく息を吐く必要があることから、コロナ禍では行わないことが多かったようです。そのため、ここ1～2年はこれまでに比べて、さらにCOPDの発見が遅れている可能性も考えられます。

# COPDを予防・悪化させない生活習慣と治療

一度壊れてしまった肺はその後、元には戻りません。

したがってCOPDにかかると、病気が完治することはなく、徐々に進行していく一方です。中には少し動くだけでも息切れをしてしまい、日常生活がままならないほど症状が進み、その状態が生涯続くことも考えられます。

COPDの発症や悪化の防止のためには、生活習慣の改善が非常に重要です。

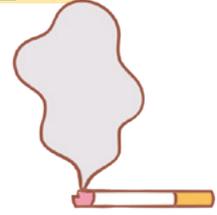
## ワクチン

COPDにかかっていると、風邪やインフルエンザなどに感染した場合、急激に悪化(増悪)する可能性があります。増悪の予防にはワクチンが有効です。インフルエンザワクチンのほか、肺炎球菌ワクチンも接種しておくことで安心できるでしょう。



## 禁煙

タバコの煙はCOPD最大の原因です。COPDの進行スピードを抑え、症状を改善するためには禁煙が何よりも重要です。自覚症状が出てからでは遅いケースも少なくありません。まだ症状を感じないうちに、まずは禁煙を心掛けましょう。



## 食事

バランスの良い食事により、極端な痩せや肥満を避けることも大切です。特にCOPDにかかると食事の摂取量が低下するほか、男性でも骨粗しょう症を発症しやすくなるといわれています。たんぱく質を中心に、骨の形成に関わるカルシウム、呼吸に関わる筋肉を維持するためのミネラルなども積極的に摂取し、バランスの良い食事を意識しましょう。



## 治療

症状の度合いに応じて、気管支拡張薬などの薬物療法や呼吸リハビリテーション、栄養療法などを組み合わせた治療をします。重症になると、酸素吸入や手術などの外科療法を行うこともあります。合併症がある場合は、その予防や治療も行います。

## 呼吸法

息切れしにくい呼吸法や、呼吸に関わる筋肉の上手な使い方を身に付けておきましょう。腹式呼吸や、口をすぼめ、おなかに力を入れて「フーッ」と強く息を吐く呼吸法などは、COPDによる息苦しさを和らげるのに役立ちます。

日本では喫煙習慣のない人でも軽症・中等症のCOPDを発症していることがあります。原因の多くは他人のタバコの煙によって健康被害が生じる受動喫煙と考えられています。そのほかにもPM2.5による大気汚染、車の排気ガスなど空気中の有害物質も影響しています。非喫煙者であっても思い当たる症状がある場合は、検査を受けましょう。

### 非喫煙者の方

COPDは高齢者の病気というイメージがあるかもしれませんが、喫煙の習慣があれば年齢に関係なくCOPDの発症リスクが高まります。COPDは一度かかると治らない病気ですが、早期に発見して治療することで進行を遅らせることができます。長い人生をより健康的に楽しむためにも、なるべく早めに禁煙することをお勧めします。

### 若い喫煙者の方

産業医より

「まだ自分は大丈夫」と思っている方へ



動画でも  見られる

# おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

## リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

### 肋骨リラックスほぐし

回数目安  
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押しように



2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

### やわらか腕回し

回数目安  
左右それぞれ  
3～5回ずつ

脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

反対側のお尻が浮かないように注意



2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

#### 【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。



幸せを  
つかむ

ヘルス

Health Literacy

リテラシー

ヘルスリテラシー

健康や医療の情報を  
「入手」「理解」して、「評価」  
「意思決定」できる力のこと

ヘルスリテラシーと

自分らしく意思決定できる幸せ

ヘルスリテラシーをご存じでしょうか。  
例えば、ネットやテレビに氾濫する健康情報から、  
自分に合った信頼できるものを見極める能力もヘルスリテラシーです。  
残念ながら、日本人のヘルスリテラシーはあまり高くないことが分かっています。  
ヘルスリテラシーを高めることは、健康の大きな柱となり、  
人生を幸せに導くものとなります。



聖路加国際大学大学院看護学研究科  
看護情報学分野 教授

中山 和弘

東京大学医学部保健学科卒業、同大学院医学系研究科博士課程（保健学専攻）修了。日本学術振興会特別研究員（PD）、東京都立大学助手、愛知県立看護大学助教授等を経て2004年より現職。  
主な著書に『看護情報学 第3版』（分担執筆、医学書院、2021年）、『健康への力の探究』（共編者、放送大学教育振興会、2019年）など。サイト「健康を決める力」<https://www.healthliteracy.jp/>運営。

ヘルスリテラシーって  
なに？

ミミズの煎じ薬を飲んだことがありますか。私は子供の頃、ぜんそくやへんとう炎でよく学校を休みました。そういったときには、母から渡された変なニオイがしておいしくない飲み物を、鼻をつまんで我慢して飲んでいました。何年前かに母親と話していたら「あなたミミズ好きやったね」と言うので、「なんで？」と聞くと「出したら必ず飲んだから」と言われて、ショックを受けました。何も決められなかった自分がいて、そこではコミュニケーションが十分ではありませんでした。

ヘルスリテラシーとは、健康や医療の情報を「入手」「理解」して、「評価」「意思決定」できる力のことです。評価とは情報

の信頼性や自分に当てはまるかを判断することで、意思決定とは、二つ以上の選択肢から一つを選ぶことです。私がヘルスリテラシーの研究を通して目指しているゴールは、誰もが選択肢を知り、それぞれの長所と短所の両方（光があれば影がある）を理解し、自分の価値観に合った意思決定ができる社会の実現です。そのためには、これまでのコミュニケーションの方法を改善していく必要があります。

日本人の  
ヘルスリテラシーは低い

世界では、ヘルスリテラシーを測定する全国調査が進められてきています。米国では、メディアなどの健康情報の内容を明確に理解できる人は9人に1人しかいないと報告されました。また、欧州の8カ国でも



ヘルスリテラシーとは情報に基づいて意思決定できる力



ヘルスリテラシーに問題がある人の割合は半分を占めるとされました。日本には正確なデータがありませんが、新型コロナウイルス感染症で使われた「クラスター」や「ウィズコロナ」といった言葉に戸惑った方も多いのではないのでしょうか。

ヘルスリテラシーが低い人たちに健康情報が正確に届いていないことが健康の格差を生んでいて、これが人権問題だと指摘されています。そこで、日本でも調査が行われました。問題のある人の割合は85%と欧州と比べても高く、さらにアジアの6つの

国・地域の結果と合わせても日本が最もヘルスリテラシーが低くなっていました。低い理由は、47の質問のうち、「入手」「理解」はできて、「評価」「意思決定」は難しいという回答が多かったためです。

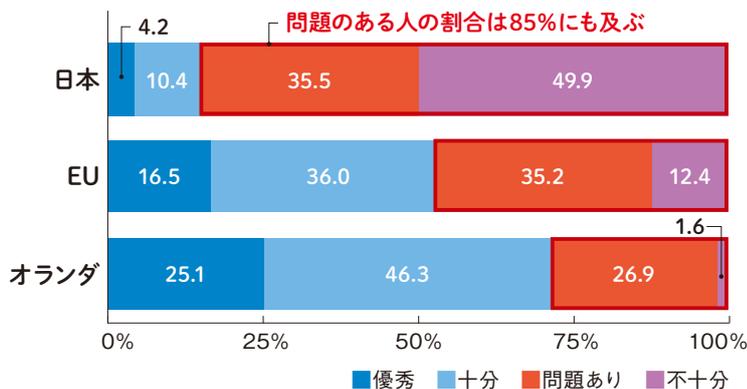
欧州で最もヘルスリテラシーが高かった国はオランダです。オランダには世界的な成功事例とされる在宅ケアの組織があり、創設者の看護師が持つ信念は「自分の人生の中で起きるいろいろなことについて自分で判断して決定できれば、自分の人生に自ら影響を与えられるし、より幸せな人生を送ることができる」というものです。

世界の研究者による「世界価値観調査(2017~2020)」では、幸福感が高い国や地域ほど人生の選択の自由度が高い傾向にあります。オランダはどちらも上位ですが、日本の幸福感は先進国では低めで、人生の選択の自由度は83の国と地域の中で81番目です。確かに日本人は意思決定が苦手だという研究もありますし、選択肢も少ない社会なのではないでしょうか。

**健康を自分で決めることがもたらす幸せ**

日本でも自己決定は幸せなことなのか気がなります。神戸大学の西村特命教授らの調査によると、健康、人間関係に次いで、所得、学歴よりも自己決定(進学先や就職先を自分で決めたか)が幸福感到強い影響を与えています。この結果を見た時、健康を自分で決められれば、それも身近な人

ヘルスリテラシーの比較



と信頼関係を築きながらできれば、もっと幸福になれるのではないかと思います。

意思決定で大切なのは、選べる選択肢とその長所・短所と価値観です。私の例でいえば、母親に従うことも病気を治すことも大事ですが、ミミズを飲むつらさや、飲んでいる人は周りに誰もいないという事実も大事です。どれを優先するかが問われますが、価値観は意思決定を経験していく中でつくられていくものではないでしょうか。それは自分の心の声を聞き、自分らしさを表現することもでき、それが上手にできることは健康の大きな柱だと思います。



生活習慣病  
予防のための

# ヘルシー旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な食生活を無理なく続けましょう!

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、  
国際中医薬膳師、国際中醫師

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ  
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

## 鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

Main

# 鯖とたっぷり春野菜の アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

## 旬食材 ..... 鯖



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

## 材料(2人分)

- 鯖切り身 ..... 2切れ
- 塩、こしょう ..... 適量
- あさり(殻付き) ..... 200g
- にんにく ..... 1片
- たけのこ(水煮) ..... 80g
- 春キャベツ ..... 200g(3~4枚)
- スナップえんどう ..... 6本
- ミニトマト ..... 4個
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- 白ワイン ..... 大さじ3
- 水 ..... 100ml

## 作り方 ..... ①調理時間20分(あさりの砂抜き時間除く)

- 1 あさはらぎは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

### POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 2 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- 4 ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7~8分蒸す。
- 5 あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

## 旬食材 ..... いちご



いちごは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できます。

## 材料(2人分)

- いちご ..... 8個(飾り用2個、角切り用6個)
- 無脂肪ヨーグルト ..... 400g
- 砂糖 ..... 大さじ1
- グラノーラ ..... 20g
- ミント ..... 少々

## 作り方 ..... ①調理時間10分(ヨーグルトの水切り時間除く)

- 1 ボウルにざるをのせて、キッチンペーパーを敷きその上に無脂肪ヨーグルトをのせる。ふんわりとラップをかけた後冷蔵庫で一晩水切りする。
- 2 ①のヨーグルトをボウルに移し、砂糖を混ぜる。いちごは水洗いしてからヘタを取り、飾り用は半分に切り、残りは角切りにする。
- 3 グラスに角切りいちご、水切りヨーグルト、グラノーラ、角切りいちご、水切りヨーグルトの順に重ねる。
- 4 飾り用いちごをのせミントを添える。



Side

# いちごと 水切りヨーグルト のパフェ

■166kcal ■脂質2.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

生クリーム代わりに無脂肪ヨーグルトを使用した、爽やかな甘さのデザート。一晩水切りしたヨーグルトは、クリームチーズのような濃厚な味わいで満足感があります。水切りで出た水(ホエー)は、栄養たっぷり。ドリンクにしたり、肉を漬け込んでやわらかくしたりして活用しましょう。

# 2022年度の事業計画と 収入支出予算が決まりました

新型コロナウイルス感染症の影響を考

慮し、書面審議で行われた組合会で、ウ  
ラベ健康保険組合の2022年度事業計  
画案と収入支出予算案が審議され、原案  
どおり可決承認されました。2022年  
度は健康保険料率が8.5%、介護保険  
料率が1.9%で変更ありません。

2022年度の事業計画では、被保険  
者数を2,000人、平均標準報酬月額  
は450,000円と見込み、それを基  
礎として予算額を算出しました。収入は  
健康保険料収入が10億8,000万  
円、介護保険料収入が1億3,400万  
円、その他を含めた総額が12億9,3  
00万円となりました。

支出は保険給付費が5億5,500万  
円と見込まれます。前期高齢者納付金が  
1億1,400万円、後期高齢者支援金  
が2億5,900万円で、高齢者に関す  
るものなど納付金の合計額は3億7,3  
00万円となりました。

保健事業費は8,500万円で、デー  
タヘルス計画の特定保健指導実施率のさ

らなる改善に力を入れていきます。

介護保険納付金が1億2,300万  
円、その他と予備費5,000万円を合  
わせて支出総額は12億9,300万円  
の予算を組みました。

2022年度から団塊の世代が75歳に  
到達し始めることから、今後は後期高齢  
者医療への支援金が急増することが見込  
まれます。一定所得のある後期高齢者の  
窓口負担が2022年10月から2割へ引  
き上げられることになりましたが、少子  
高齢化がますます進行する中で、現役世  
代の負担軽減にはさらなる施策が求めら  
れます。

当健康保険組合といたしましては、こ  
れまでと同様に、生活習慣病予防健診や  
特定保健指導の実施等を通じて、皆さま  
の健康増進・疾病予防に取り組んでまい  
ります。被保険者と家族の皆さまにおか  
れまして、必ず健診を受診いただき、  
疾病予防に役立てていただくとともに、  
医療費の適正化にご協力いただきますよ  
うお願いいたします。

## 2022年度予算

基 礎	被 保 険 者 数	2,000人	標 準 報 酬 月 額	450,000円
-----	-----------	--------	-------------	----------

	収入		支出			
	科 目	総額 (百万円)	1人当り (千円)	科 目	総額 (百万円)	1人当り (千円)
収 入	保 険 料	1,080	540	保 険 給 付 費	555	278
	繰 越 金	25	13	前 期 高 齢 者 納 付 金	114	57
	繰 入 金	25	13	後 期 高 齢 者 支 援 金	259	130
	そ の 他	20	10	保 健 事 業 費	85	43
	小 計	1,150	575	事 務 費	64	32
	介 護 保 険 料	134	67	予 備 費	50	25
	繰 越 金	9	5	そ の 他	23	12
	小 計	143	72	小 計	1,150	575
	収 入 合 計	1,293	647	介 護 保 険 納 付 金	123	62
			予 備 費	20	10	
			小 計	143	72	
			支 出 合 計	1,293	647	

健康保険料率	被保険者 4.25%	事業主 4.25%	合計 8.50%
介護保険料率	被保険者 0.95%	事業主 0.95%	合計 1.90%

# 私の健康づくり



## 好きなことをして

## 健康な体作り！

トヨタカーローラ広島株式会社 総務部

金石俊貴

私は中学・高校・大学そして現在とソフトテニスが続けております。大学までは、適度に部活動で汗を流していたので食生活が少し悪くても太ることがありませんでした。そして社会人になり1年目の11月までは実家で生活をしていました。

朝・昼・夜の3食は親が栄養管理などをしてきていたため、運動をしなくても太ることはなかったのですが、その年の12月から一人暮らしを始め、食生活が悪くなると少しずつ体に異変が始めました。今まできつくなかったジャケットを着ると肩が窮屈、スーツのズボンが破れたこともありました。さらに3年ほど

前はビールを毎晩2本以上飲んでいただけもあり、2019年は75キロまで太ってしまいました。それでも笑い話程度で気にしていなかった私ですが、考えが180度変わる出来事がありました。

それは2年ほど前に地元の中学生とテニスをした時でした。大学まで部活動に所属し、社会人になっても少しは運動を続けていたので中学生に体力は負けないだろうと思っていましたが、テニスを始めて30分経たないうちに息が切れ、走る事ができないうちほど疲れていました。しかし、中学生は休憩を取らず、笑顔で運動を続けていました。そんな姿

を見たときに自分の不甲斐なさを痛感し、ダイエットを決意しました。

まずはお酒です。大好きなのでやめることはできませんでしたが、次の日が仕事であれば極力飲まないなど飲む頻度を減らしました。そうすることで少しずつおなかやお尻、太ももなどの肉が減り始めました。次に運動を始めました。休日には地元へ帰り兄やほかの知人がテニスをしているところに参加することで汗を流すとともに体力づくりにも励みました。1日2時間程度ではありましたが、身体的な健康だけでなく精神的なりフレッシュにもなりました。

また、2020年は健康診断までに体重を70キロを切るという目標を掲げ、昔、趣味だった筋力トレーニングを毎日行いました。(3カ月程度でしたが・・・)3日坊主で終わることが多かったため、最初は無理のない程度で行い、体が慣れてきたときに次のステップに進むことで3カ月継続することができました。さらに仕事終わりで遅くなる事が多かったため、がむしゃらに量をこなすというわけではなく、短時間で質の高いトレーニング方法を考え実践していきました。

その結果目標であった70キロを切

り、68キロまで減量することができました。現在、筋力トレーニングは行っていないませんが健康面を考慮し、+1品ひじき煮やきんぴらごぼうなどの小鉢料理を食べるようにしています。まだまだ若い人たちには負けないピチピチのお兄さんでいられるように食生活や運動などを引き続き行っていきます。



## 原稿募集中

### 「私の健康づくり」

ウラベ健康保険組合では、自分自身の健康管理のために、健康づくりに励んでいる皆さまの体験記を本誌で紹介しています。

「私の健康づくり」のタイトルに合うものなら、どんなことでも結構です。お気軽に投稿してください。

原稿は400字詰め原稿用紙3枚程度、写真など添付。掲載された方には記念品を贈呈します。本誌次号の発行は、10月の予定です。

Special Interview

今日も  
笑顔を

松井玲奈さん  
● 役者・作家

しっかりと体調管理して仕事に臨み、  
空腹を感じたときにだけ食事するのが  
私のベストスタイル



松井玲奈  
仕事職人

まつい れな / 1991年、愛知県出身。2008年にデビュー。現在は役者として活躍中。主な出演作にNHK連続テレビ小説「まんぶく」「エール」、主演映画「幕が下りたら会いましょう」「よだかの片思い」などがある。また、短編集『カモフラージュ』、小説『累々』を執筆するなど、小説家としても活躍している。

役者というお仕事は、経験を重ねるごとに、いろいろな気付きがあるし、悩むし、反省するし、その代わり喜びや充実感もあるものです。一つの役を演じ終えた後は、自分が少しでも成長できていたらいいなとも思います。主役を演じた映画「幕が下りたら会いましょう」では、感情を表に出さないという難しい役でした。普通は脚本に何かを足して演技するものですが、何もせず、むしろ引いていくことを求められました。心を抑え付けて、感情を出さない演技は初めての感覚で、学ぶことの多い作中となりました。

撮影中に最も注意したのは自身の体調管理です。私とはにかく睡眠をしっかりと取ることが大事だと思っているので、いつも撮影期間に入る前の下準備をしっかりとしておいて、朝早く、夜遅い日が続いても睡眠時間の確保に努めます。また、どんなに朝早くても、必ずお風呂の湯船に浸かります。やや熱めの湯に入ると、頭と体のスイッチがオンになって一日しっかり動けるんです。

食べることは好きですが、私は「おなか为空いたら食べる」というスタイルにこだわっています。朝、昼、晩と食事の時間を決めるのではなく、自身の空腹感に合わせて食事を取ります。自分が常に心地よい状態でいられるように、食べるタイミングや量をコントロールするやり方が自分に合っていると思っています。