

ウラベ健保だより

第75号 2022-秋 見つめよう、心と体の健康バランス



ウラベ健康保険組合

山新潟県 当間高原のコスモスの花畑／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

健康者表彰

2021年4月～2022年3月

ウラベ健康保険組合では、1年間健康で医療給付を受けなかった方に健康者表彰として記念品を贈っています。評価対象の期間は昨年4月から今年3月までの1年間です。2021年度は249人の方が表彰されました。健康者表彰を受けられた各社の人数の内訳は次のとおりです。

トヨタカローラ広島株式会社	93名
ネットトヨタ北九州株式会社	77名
ネットトヨタ中国株式会社	29名
株式会社トヨタレンタリース広島	20名
エルクホームズ株式会社	20名
ウラベ株式会社	8名

インフルエンザが流行の兆し？

インフルエンザワクチンを接種しましょう

海外で季節性インフルエンザが流行の兆しを見せています。流行前に、今年はインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行以来、マスクの着用や手洗いなど感染予防が徹底されたことで、この2年間はインフルエンザの流行は落ち着いていました。しかし、南半球のオーストラリアで秋から冬に当たる時期に、インフルエンザの発症者数が急増したことから、今年は日本でもインフルエンザの流行が心配されています。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行した場合、医療機関に発熱患者が殺到することで医療提供体制が逼迫し、必要な医療を受けられなくなる事態も考えられます。このため、日本ワクチン学会では「2022～2023シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨いたします」と声明を出しています。

冬に向けてインフルエンザが流行する前に、今年はぜひインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンには発症の予防と、発症した際の重症化を防ぐ効果があることが報告されています。ワクチンが効果を発揮するまでには、接種から2～3週間ほどかかるため、流行前の接種が大切です。

高齢者福祉施設に入所している65歳以上の人
34～55%の発病を防ぎ、
82%の死亡を阻止する

6歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は41～63%

3歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は42～62%

出典：2022-23シーズンの季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

インフルエンザ予防接種の費用補助について

今年もインフルエンザ予防接種の費用補助を実施いたします。ぜひご利用ください。

対象者：予防接種時に被保険者・被扶養者の資格を有する人。

実施期間：2022年10月1日～2023年3月31日

補助金額：予防接種にかかった費用の全額(税込み)

手続き方法：医療機関で接種していただき、会社に申請します。



令和4年
10月から変わる

健康保険制度について ご案内します



給付と負担のバランスを確保しつつ、すべての世代で安心できる「全世代型社会保障」の構築を目指して、健康保険制度等の見直しが進められています。

令和4年10月から施行される主な制度改正をご案内します。

主な改正の内容

① 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大 施行：令和4年10月1日

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。9月までは、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象ですが、10月からは従業員数101人以上の企業が対象となります。また、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

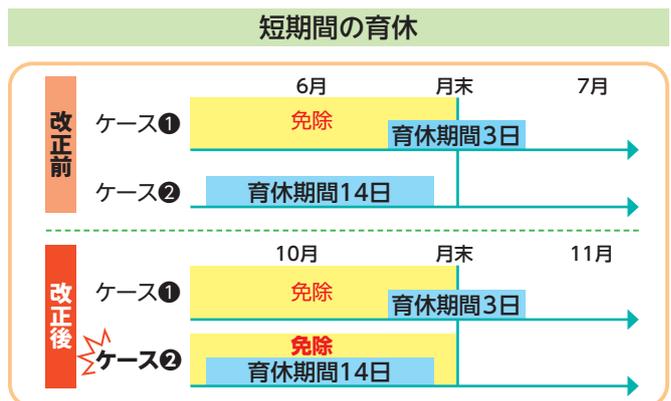
- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない



② 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し 施行：令和4年10月1日

育児休業期間中は、被保険者の申し出により、社会保険料の納付が免除となります。令和4年9月までは、月末時点で育児休業を取得している場合に、当月の保険料が免除される仕組みとなっています。10月からは、これに加え、月内に通算14日以上の子育て休業を取得した場合にも、当月の保険料が免除されることとなりました(右図)。

また、賞与から納める社会保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



③ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し 施行：令和4年10月1日

令和4年度以降、団塊の世代が75歳に到達し始め、医療費の増大が見込まれることから、現役世代の負担の抑制と国民皆保険の持続を目指して、後期高齢者の窓口負担割合が引き上げられることとなりました。75歳以上が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者(窓口負担割合3割)以外の窓口負担割合は1割ですが、これが、令和4年10月から一定以上の所得のある被保険者(課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*)の負担割合が2割に引き上げられます。ただし、負担増の大きい外来患者に配慮し、3年間は1ヵ月分の負担増を最大3,000円に抑える措置が取られます。

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。



わたしの町の健康マップ



千光寺本堂から見る尾道水道



千光寺から見るロープウェイ



リニューアルした千光寺公園頂上展望台



浄土寺不動岩から見る夏の尾道

ウォーキングコース 所要時間: 3時間前後

- ① 持光寺**
 ▶ 徒歩約20分
- ② 天寧寺**
 ▶ 徒歩約15分
- ③ 千光寺**
 ▶ 徒歩約15分
- ④ 大山寺**
 ▶ 徒歩約15分
- ⑤ 西國寺**
 ▶ 徒歩約15分
- ⑥ 浄土寺**
 ▶ 徒歩約1分
- ⑦ 海龍寺**



千光寺新道



猫の細道



路地のある風景

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7回は広島県尾道市(おのみちし)のウォーキングコースを紹介します。



7つの寺院をめぐる「七佛めぐり」で、
おのみち

港町・尾道の坂道と路地を歩こう

秋の千光寺公園展望台より

尾道市内には現在107の寺院がありますが、その内25の寺院が尾道市中心部の市街地にあります。多くの寺院がある理由は、尾道が港町として栄えてきた歴史と関係があるそうです。尾道は1169年(平安時代)に公認の港になり、多くの船が行きかう瀬戸内海の貿易港として栄えてきました。その中で財を成した豪商たちが神社仏閣に競って寄進造営をしたことから、多くの寺院が点在しています。それら多くの寺院の中から、宗派の違う様々な特徴を持つ7つの寺院をめぐる「七佛めぐり」は、尾道初心者にもおすすめのウォーキングコースです。

尾道の町を一望できる千光寺公園は、標高144.2mの千光寺山の山頂付近にあり、弘法大師の開基とされる千光寺を中心にして、展望台や尾道市立美術館、文学碑など見所がたくさんあります。また、今年3月には新展望台が完成し、全長63メートルの渡り廊下風の展望デッキからは、尾道水道や対岸の向島、尾道の町並みをパノラマで眺めることができます。展望デッキは千光寺ロープウェイ山頂駅と接続しており、エレベーターも整備されバリアフリー化されました。

そして尾道と言えば坂道と路地です。JR山陽本線の北側にある石畳の千光寺新道(しんみち)は、多くの映画のロケが行われたり、文豪・志賀直哉旧居などの「おのみち文学の館」もあり、尾道を代表する坂道のひとつです。今回紹介のウォーキングコースはロープウェイに乗車して千光寺へ行くコースですが、坂道と路地の魅力を味わいたい方、時間と体力のある方は千光寺新道を歩いて千光寺へ行くのもおすすめです。

戦災を免れた古い町並みと瀬戸内海の景色を眺めながら、尾道の町を歩いてみてはいかがでしょうか。



JR尾道駅

美美子像 おのみち林美美子記念館

おのみち海辺の美術館



アクセス

- 山陽新幹線 新尾道駅から
バスで15分
- 広島方面より 尾道I.C.まで約1時間
福岡方面より 尾道I.C.まで約4時間



冬の持光寺山門



天寧寺三重塔越しの尾道

健康保険 の手続き

早分かり



ワンポイント

令和4年10月から、
明細書の無償交付が義務付けられます

令和4年10月から、明細書発行機能が付与されている請求機器（レセプトコンピューター）を使用しており、常勤職員が3人以上の接骨院・整骨院には、明細書を無償で交付することが義務付けられます。原則として明細書は領収書とともに支払いのたびに交付されますので、必ず受け取って大切に保管しておきましょう。

接骨院・整骨院（柔道整復師）の正しいかかり方

接骨院・整骨院での柔道整復師による施術は、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に施術を受けることが大切です。

健康保険が使えるとき

接骨院・整骨院は医療機関ではないため、健康保険が使える範囲が限られています。例えば、単なる疲労回復目的のマッサージでは健康保険は使えません。健康保険が使えるのは、外傷性のけがに対する場合だけと決められています。また、外傷性のけがであっても、医療機関で同じけがを治療中の場合は、保険適用の対象外となります。保険適用の対象外の施術は、全額自己負担になります。

「療養費支給申請書」への署名が必要

接骨院・整骨院で健康保険を使って施術を受けたときの費用（療養費）は、本来は受療者がいったん全額負担し、後で保険者（健康保険組合や協会けんぽ）へ療養費を申請して払い戻しを受ける「償還払い」が原則です。しかし、柔道整復については、例外的に受療者

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

応急手当以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要

■外傷性が明らか捻挫、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

■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

が自己負担分（原則3割）を支払い、柔道整復師が残りの費用を保険者に請求する「受領委任払い」が認められています。このため、多くの接骨院・整骨院の窓口では、医療機関と同じように自己負担分のみで施術が受けられます。柔道整復師が受療者に代わって保険請求を行うため、受療者は施術を受けたときは、「療養費支給申請書」に署名をする必要があります。

健康保険が使えない場合

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仕事や通勤途上でのけが



接骨院・整骨院を利用するときは、ここをチェック

1 けがの原因を正確に伝える

けがの原因を正確に伝えて、健康保険の適用範囲内かどうか確認しましょう。なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、保険者に必ず連絡してください。

2 「療養費支給申請書」は確認してから署名

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に保険者への請求を委任するものです。白紙の申請書に署名だけしたりせず、記載内容をしっかり確認してから自筆で署名してください。

3 長期間の施術は医療機関を受診

施術を受けていても長期にわたって症状が改善しない場合は、内科的な原因も考えられるので、医療機関で医師の診察を必ず受けましょう。



4 領収書・明細書は必ず受け取る

領収書・明細書は通院のたびに必ず受け取り、後に保険者から送付される「医療費通知」と照合し、請求金額や内容等に間違いがないかを確認しましょう。また、領収書は医療費控除を受ける際に必要となります。

Q

最近肩凝りがひどいです。健康保険で整骨院の施術を受けられますか？

A

単なる肩凝りでは健康保険の適用対象とはなりません。施術にかかった費用は全額自己負担となります。外傷性の明らかなけがによる痛みの場合は保険適用となります。

Q

数年前に事故で痛めた腰がまた痛みだしたので整骨院で施術を受けたいのですが、健康保険の適用になりますか？

A

外傷性が明らかなけがによる痛みは保険適用の対象ですが、その痛みが慢性化している場合は、対象外となります。また、長期に施術を受けても症状が改善されない場合は、内臓の病気が隠れていることも考えられるため、医療機関で医師の診察を受けましょう。



Column

施術内容についてお尋ねすることがあります

けがの原因、施術年月日、施術内容などについて、保険者等から照会がある場合があります。領収書や明細書を保管しておき、照会時には回答できるようにしましょう。回答をしなかった場合は、償還払いに変更となる場合があります。

あなたの心は
大丈夫？

コミュニケーション



質問

20代の部下たちが

何を考えているのかが分かりません。
パワハラやセクハラだと思われそうで、
うまく声が掛けられず困っています。

40代の石原さん（仮名）はマネージャーとしてチームをまとめたいのですが、若手社員との間に距離を感じています。本音を聞き出すにはどうしたらよいのでしょうか。

20歳前後も年が離れていれば、仕事に対する価値観や姿勢はかなり違います。「20代の部下たちが何を考えているのかわからない」と感じるのも無理はないのかもしれません。

部下たちの考えを引き出すために声を掛けようとしても、パワハラやセクハラだと思われたらそれこそ困ってしまいますよね。

「もっと心を開いてほしい」とのことですが、何のためにそう思われますか？ 仕事上の関係だと割り切っている部下もいると思いますので、まずは仕事

を円滑に進めていくためのコミュニケーションが取れる状態を目標とされてみるとよいかもかもしれません。

部下たちが何を考えているのかわからない理由としてよくあるのは、「仕事に対する主体性がない」「報告や相談がない」などです。もし、こういった理由があって、部下たちの反応が薄いのであれば、こちらの指示の意図が伝わっていないからかもしれません。

仕事の目的や背景など、全体像を把握していないとやる気が出ない人もいますので、なぜその

仕事をする必要があるのか、全体の中のどの部分のどこを担当してほしいと思っているのかなどを、具体的に指示を出してあげるとよいでしょう。報告や相談なども、必要性を理解していない可能性があるので、どんなときにどういった内容でしてほしいか示してあげるとスムーズです。

また、ご相談者さまが部下から話し掛けやすい雰囲気があるのかどうかもチェックしておきたいですね。忙しさなどからピリピリした空気感を出している、周りは話し掛けづらくなります。ご相談者さまからあいさつをしてにこやかに対応しましょう。「〇〇について、よくやってるね」と頑張りを認めたり、報告や相談があれば「ありがとう」「助かるよ」と一言付け加えたりするだけでも印象はよくなります。

20代の部下たちに近い年代の社員さんがいる場合は、その人たちにヒアリングしてみるのも良いですね。焦らずコツコツと信頼関係を築いていきましょう。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談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



「自分だけは大丈夫」なんて大間違い！
がん死亡原因の女性1位、男性3位

40歳以上は
要注意！

大腸がん

大腸がんは日本人のがん罹患数のトップを占めるがんです。
年に約15万人の人が大腸がんにかかっているといわれます。

部位別がん死亡数では、男性は肺がん、胃がんに次いで3位、女性は1位が大腸がんです。

一方、大腸がんは、早期の段階で治療できればかなりの確率で治るがんでもあり、

それには検診が有効な役割を果たしています。

正しく理解し、適切に健康診断、そしてがん検診を受けましょう。

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

- 40歳以上である
- 野菜や果物をあまり食べない
- 肉類（赤身肉や加工肉）をよく食べる
- 飲酒習慣がある
- 喫煙者だ
- 運動不足だ
- BMI*が26.5以上である
- 血縁者にがん患者がいる

大腸がんの
リスクcheck
該当項目が多い
ほど要注意！

「要精密検査」の
判定を受けたら、
必ず受診しましょう！



*体重(kg) ÷ (身長m×身長m) ※「大腸がん情報サイト」を基に作成

自覚症状のない **早期に発見・治療** できれば
完治も可能です！

40歳以上から急増中！

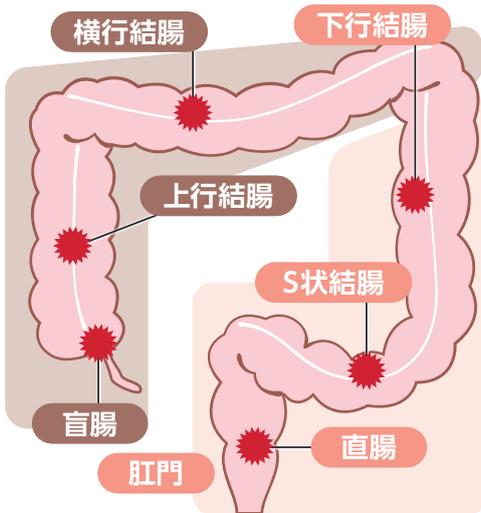
大腸がんは 静かに進行します！！



大腸に発生し、
リンパ液や血液で全身へ

大腸がんは、消化された食べ物
の最後の通り道である大腸に発生
するがんです。結腸がんと直腸が
んに大きく分けられていて、結腸
はさらに横行結腸、S状結腸など

大腸がんの発生部位と進行症状



大腸の右側

- 出血による貧血
- 褐色便
- 腹部のしこり
- 腹部膨満感
- 腹痛

進行症状

大腸の左側

- 排便時の鮮血便
- 便が細くなる
- 便秘と下痢を繰り返す
- 腹痛

進行症状

がんの発生部位が左側の場合、右側より自覚症状が現れやすい。
早期の場合は発生部位に限らず自覚症状はありません。

日本人の罹患者数は 右肩上がり

徐々に壁の外にまで広がっていき
ます。そして腹腔内に散らばった
り、大腸の壁の中のリンパ液や血
液の流れに乗って、リンパ節や肝
臓、肺などに転移したりします。

大腸がんは、40歳以上から増え
始め、罹患者数(かかる人の数)は、
年々増加傾向にあります。201
6～2018年にかけては若干の
減少傾向が見られますが、統計を
開始した1975年から全体で見
ると、一貫して増加しています。

最新のデータでは、毎年15～16万
人が大腸がんにかかっています。
すべてのがんを合わせたがん罹患
者数は約98万人ですから、がんに
かかった人の6～7人に1人が大
腸がんになっているといえます。

生活習慣が 大腸がんのリスクに

大腸がんの発生には、生活習慣
が影響しているといわれます。特
に食生活の影響を受けやすい傾向
があり、例えば赤身肉やベーコン、
ハム、ソーセージなどの加工肉の
摂取、飲酒、喫煙などは、大腸が
んの発生リスクを高めるといわれ

部位別がん死亡数 (2020年)

男性

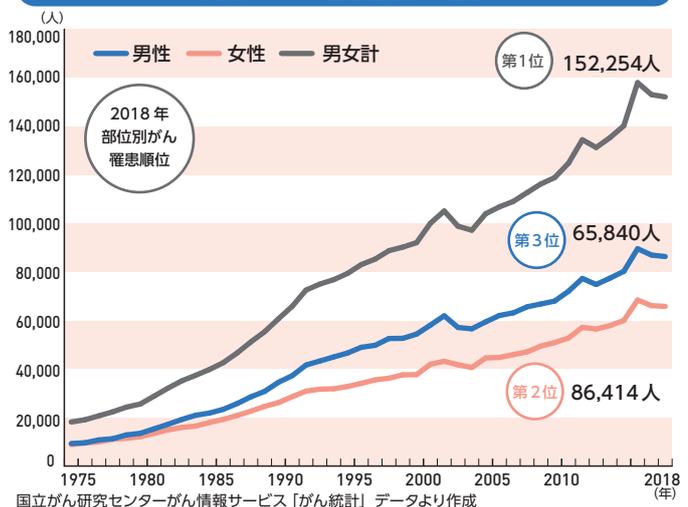
1位	肺がん	53,247人
2位	胃がん	27,771人
3位	大腸がん	27,718人

女性

1位	大腸がん	24,070人
2位	肺がん	22,338人
3位	すい臓がん	18,797人

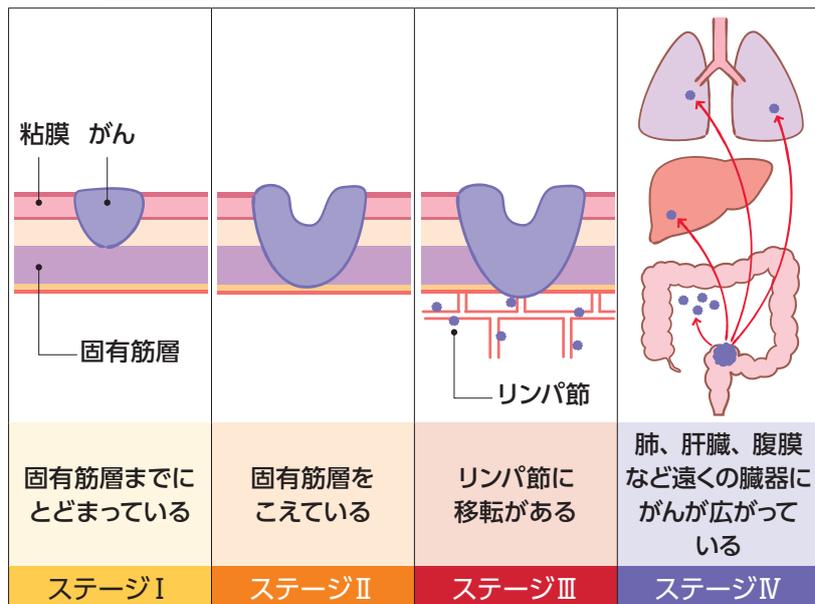
出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2022」

大腸がんの罹患者数の推移



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」データより作成

大腸がんのステージ分類



早期がん

進行がん

5年相対生存率 (がんと診断されて5年後の生存率)

98.8%	90.9%	85.8%	23.3%
-------	-------	-------	-------

出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計 2022」

ています。
生活習慣以外に、血縁者の病歴も重要です。直系の親族や近親者に家族性大腸腺腫症またはリンチ症候群（遺伝性非ポリポシス大腸がん・HNPCC）にかかった人のいる家系は、大腸がんのリスク要因となります。そのほか潰瘍性大腸炎やクローン病も、大腸がんのリスクを高くすると考えられ

ます。
異常を感じたときには 進行がんの可能性も
大腸がんは早期発見・治療すれば「治りやすいがん」の代表といわれています。しかし、早期の大腸がんには症状がほとんどありません。腹痛や嘔吐、貧血、血便、便秘や下痢といった排便習慣の変

現在、大腸がんの検診として推奨されているのは「便潜血検査」です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血することがありますが、通常は微量で、目には見えません。検査でそうした微量の血液を検出することで、大腸がんの早期発見につながる可能性があります。
また大腸がんの場合、症状が現れたときにはすでに進行している可能性もあります。要精密検査の診断を受けたら放置せず、必ず大腸内視鏡検査などの精密検査を受けましょう。がんになる可能性のあるポリープや、小さいがんなどは内視鏡検査中に取り除くことも可能です。排便時の出血を単なる痔の症状などと自己判断はせずに、専門医の診断を仰いでください。

年に一度は大腸がん検診を

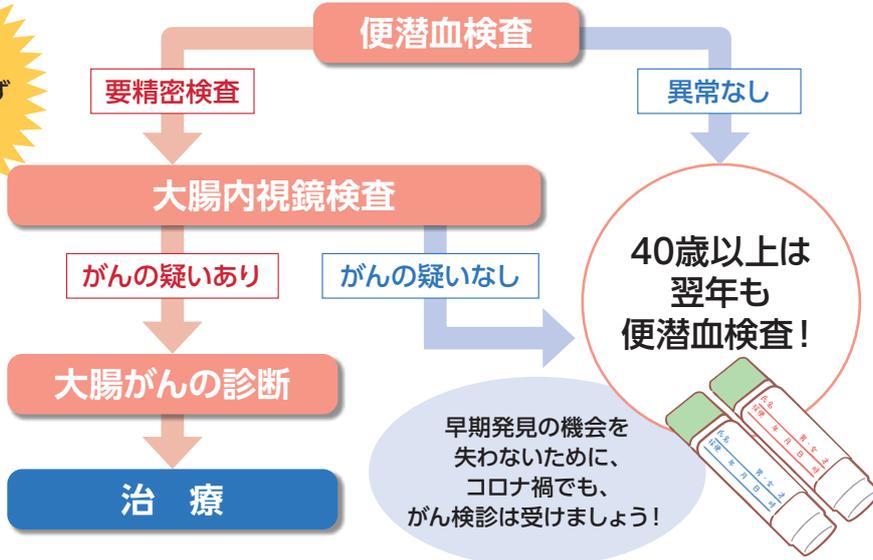
化などが生じることがありますが、これらは大腸がんだけに特徴的な症状ではない上、現れたときにはすでにがんがかなり進行していることが考えられます。そのため、年に一度の健康診断やがん検診を正しく受診することが、早期発見において重要といえます。

精密検査が必要な場合は必ず受けましょう!

さらに詳しいがん情報は

がん情報サービス

<https://ganjoho.jp/>



大腸がんを予防する生活習慣

生活習慣が発生に関わるタイプの大腸がんは、生活習慣を改善することで予防につながることがあります。

日本人のがん予防には、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」という

5つの生活習慣の改善が有効といわれています。

健康的な生活習慣を実践し、あなた自身の努力でがんになる確率を低くしていきましょう。

身体活動

国立がん研究センターの研究報告によると、休日などに運動する習慣がある人や、仕事で身体を動かす機会が多い人ほど、がんになるリスクが低下することが分かっています。特に結腸がんの予防には、運動が効果的です。身体を動かす習慣の少ない人はまず、日常的に歩く習慣を付けることから始めてみましょう。スマートフォンの歩数アプリなどを活用して、1日当たり7,000～8,000歩を目安に歩いてみてください。



禁煙

タバコを吸う人は吸わない人に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高まるなど、喫煙は多くのがんの発生に関連しています。喫煙習慣がない人でも、他人のタバコの煙を吸い込む受動喫煙でがんのリスクが高くなるのが分かっています。なるべく、タバコの煙を避けて生活することを心掛けましょう。禁煙を考えている人は、一人で行うよりも、専門医に相談すると禁煙が成功しやすいかもしれません。



節酒

飲酒は大腸がんの発生と強い関連があるといわれています。お酒の飲み過ぎを避け、節度ある飲酒量を守りましょう。1日当たりの飲酒量の目安は、日本酒なら1合、ビールなら大瓶(633ml)1本、ワインならボトル1/3程度、焼酎・泡盛なら原液で1合の2/3、ウイスキー・ブランデーはダブル1杯程度が推奨されています。



食生活

主食・主菜・副菜・乳製品・果物をバランスよく摂取することを心掛けましょう。特に野菜や果物が不足すると、がんのリスクが高くなることがあります。厚生労働省が策定した「健康日本21」では、1日当たり野菜を350g、果物と合わせて400g程度食べることが推奨されています。野菜や果物には、大腸がんの予防に効果的とされる、食物繊維を多く含む食品がたくさんあります。積極的に食べましょう。

適正体重の維持

これまでの研究によると、太り過ぎも痩せ過ぎも、がんのリスクを高めることが分かっています。特に男性の喫煙者では、肥満の人より痩せている人の方が、死亡リスクが高くなっています。肥満度を表す指標・BMIの値を男性は21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理し、適正体重の維持に努めましょう。

健診結果の数値には異常がないが、
特定健診の結果、
メタボ該当者・予備群となった方

健康診断の結果、大腸がんの兆候である便潜血などの異常は指摘されていなくても、肥満やメタボ、その予備群との指摘があった人は、適正体重にすることを心掛けましょう。適正体重を維持することは、がん予防において重要です。一人では難しい場合は、特定保健指導で保健師や管理栄養士など専門のスタッフに、生活習慣の改善をサポートしてもらうことも可能です。面倒がらず、少しずつ体重を管理していきましょう。

40歳以上の方

大腸がんの遺伝因子を持っている人は、がんの発生リスクが高い傾向があります。定期的到大腸がん検診を受け、早期発見に努めましょう。また、女性は男性よりも大腸がん検診を受ける人の割合が少ないことに加え、乳がんや子宮頸がんなどと比較して大腸がんの検診を受ける人が少ないことも分かっています。国の推奨する「40歳以上は年に一度」を目安に、がん検診を受けましょう。

産業医より
「まだ自分は大丈夫」と
思っている方へ



(参照) 国立がん研究センター <https://www.ncc.go.jp/jp/index.html>

大腸がん情報サイト <https://www.daichougan.info/>

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

ひざつう 膝痛を予防・改善するストレッチ

膝が痛くなるのを予防・改善するストレッチをご紹介します。

歩く前や後に行うと効果的です。

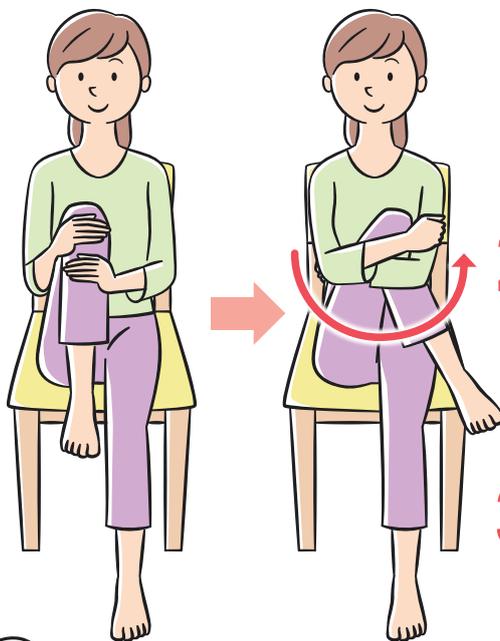
膝抱えストレッチ

膝を支える筋肉である、ももとお尻の外側の筋肉をほぐすストレッチです。腰痛の予防・解消にも効果があります。

ポイント

お尻の辺りが伸びているのを意識しましょう。手で持つ位置は膝の近くに、膝が胸に届かなくても、近づけるだけで大丈夫です。

1 イスに座り、右膝を胸に抱えます。



回数目安

左右
2回ずつ

2 右足を左ももの外に運び、右膝を両腕でしっかり抱えて左胸の方に引き寄せ 20 秒キープします。

3 左足でも同様にいきます。

ふくらはぎとももの裏ストレッチ

膝痛や腰痛がある方、肩凝りのある方にもお勧めのストレッチです。ふくらはぎのこむら返りを治すこともできます。

ポイント

体を倒す加減は、膝やももの裏がぴんと張るところまでにします。無理に足先をつかもうとして前傾すると膝が曲がって効果が上がりにくくなります。

回数目安

左右
2回ずつ

1 イスに座って右足を伸ばし、かかとを床につけます。



2 足の付け根に手を添え、おへそから体を前に倒し、ももと膝の裏が伸びたと感じるところで手を膝の辺りに添えて 20 秒キープします。

3 左足でも同様にいきます。

【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

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

※動画は予告なしに終了する場合があります。



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

最適な治療を選ぶには
「胸に『お・ち・た・か』」

例えば、不意に病気と診断されてすぐに検査や治療が必要となったとき、
専門家でもない限りは戸惑ってしまうのではないだろうか。
そもそも診断は正しいのか、もっと良い治療方法はないのか、
誰に相談すればいいのか…。
そんなときに、最適な答えを導き出すのに不可欠な4つの要素が
「お・ち・た・か」です。

複数の選択肢があるとき、
どうやって選ぶか

受けられる予防接種や検査・治療に種類
や方法があつて、選ばなければならぬとき
があります。そのようなときは、少なく
ともどのような科学的な根拠（エビデンス
と呼ばれます）があるのかを知っておきたい
ものです。そこで役に立つのが専門家たち
が最新のエビデンスを集めて、最も推奨で
きるものを紹介する診療ガイドラインです。
日本では、（公財）日本医療機能評価機構が
運営する「Minds（マインズ）」という
サイト（<https://minds.jcphc.or.jp/>）で見
られます。

しかし、エビデンスが不足していたり、
十分あつたとしても何を大切にするかを
じっくりと考えないと決められない場合が

あります。また、そもそも誰がどのように
意思決定するのでしょうか。それには3つ
のタイプがあります。

最近注目の意思決定方法
「SDM」

専門家が決める方法はパターンナリズム
（父権主義）と呼ばれます。父親が何も分
からない子供のために良かれと思って決め
るところからきています。それに対して、
医療者と一緒に決めるのはシェアードディ
ジションメイキング（協働意思決定、以下
SDM）と呼ばれます。3つ目はインフォー
ムドディジションメイキングで、自分で情
報を集めて決める方法です。

医療現場ではSDMに注目が集まってき
ています。その背景にある考え方は、自分
で決められることは人間の生まれ持った性



パターンナリズム



シェアード
ディジションメイキング



インフォームド
ディジションメイキング

意思決定の3つのタイプ



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」<http://www.healthliteracy.jp/>運営。

「胸に『お・ち・た・か』
と覚えよう



一緒に決めるとはいえ、医療者によって
選ぶ結果に偏りがあつたらどうでしょう。
そうならないために、誰もが中立的に支援
できる意思決定ガイド（英語ではデシ
ジョンエイド）の利用が推奨されています。
これを使うことで、より情報を得て自分の
価値観と一致したものが選べるものが分
かっています。

● **誰もが中立的に
支援できるようにつくすこと**

質として幸せなことであり、自由に決めら
れるためには支援が欠かせないというもの
です。看護師の方からよく聞く話ですが、
患者から「本当はこの治療はしたくないん
です」と打ち明けられることがあるそうで
す。自分で自分のことを決めるのは、時に
難しい作業です。なぜなら、私たちの生活
は世間の常識やしがらみ、権力や権威など
と切り離しにくいからです。

● **大事な意思決定で重要な
4つのポイント**

下表のように、選択肢には、例えば新型
コロナウイルス感染症の予防接種であれ
ば、ファイザー、モデルナ、アストラゼネ
カなどが並びます。それぞれの選択肢には、
長所と短所に関するエビデンス、例えば、
感染予防や重症化予防の効果や副反応の発
生率などについての数値が入ります。それ
らがどのくらい重要かという価値観を星の
数で記入していきます。まったく重要でな
いときは星0個（無星）で、大変重要なと
きは5個です。どれも重要で全部5個にす
ると選べません。価値観は英語でVALUE
ESといい、価値を意味するVALUEの
複数形で表現されます。心から納得できる
意思決定のためには、さまざまな価値を知
り、何を優先したいのかが日頃から考えてお
く必要があるでしょう。それは自分らしさ
を見つける作業でもあります。

このように大事な意思決定では、選択肢、
長所、短所、価値観の4つが不可欠です。
選択肢は英語ではオプション（option）な
ので、頭文字を取ると「お・ち・た・か」
になります。納得したことを「胸（または腹
に落ちた）」といいますから、「胸に『お・ち・
た・か』と覚えられます。私の研究では、
この4つを覚えて決めている人ほどヘルス
リテラシーが高く、新型コロナウイルスの予防行動
も多く実施していました。
考えてみれば、スマホやパソコン、家電

意思決定ガイド（表）

その長所や短所をどれくらい重要視するかを★で記入
★0個…まったく重要でない ★5個…大変重要

選択肢	長所	価値観	短所	価値観
選択肢 1	● ●	☆☆☆☆ ☆☆☆☆	●	☆☆☆☆ ☆☆☆☆
選択肢 2	● ● ●	☆☆☆☆ ☆☆☆☆	● ●	☆☆☆☆ ☆☆☆☆
選択肢 3	● ●	☆☆☆☆ ☆☆☆☆	●	☆☆☆☆ ☆☆☆☆

新型コロナの予防接種であれば
「ファイザー」「モデルナ」などを記入

感染予防効果●%
など、長所に関する
エビデンスを記入

副反応発生率●%
など、短所に関する
エビデンスを記入

などを選ぶとき、このような比較の表を
使っていませんか。健康や医療ではなぜこ
れまでなかったのかです。海外では、患者
の多い乳がんや前立腺がんなど、比較的よ
く行われる意思決定については、空白をす
でに埋めてあるものがたくさん作られてい
ます。日本でも作られるようになってきて
いて、それらを集めたサイト「患者さんや
ご家族のための意思決定ガイド（https://
www.healthliteracy.jp/decisionaid/）」
がありますので、ぜひご覧ください。

注) オタワ意思決定ガイド (https://decisionaid.ohri.ca/docs/das/OPDG_Japanese.pdf) を一部改変



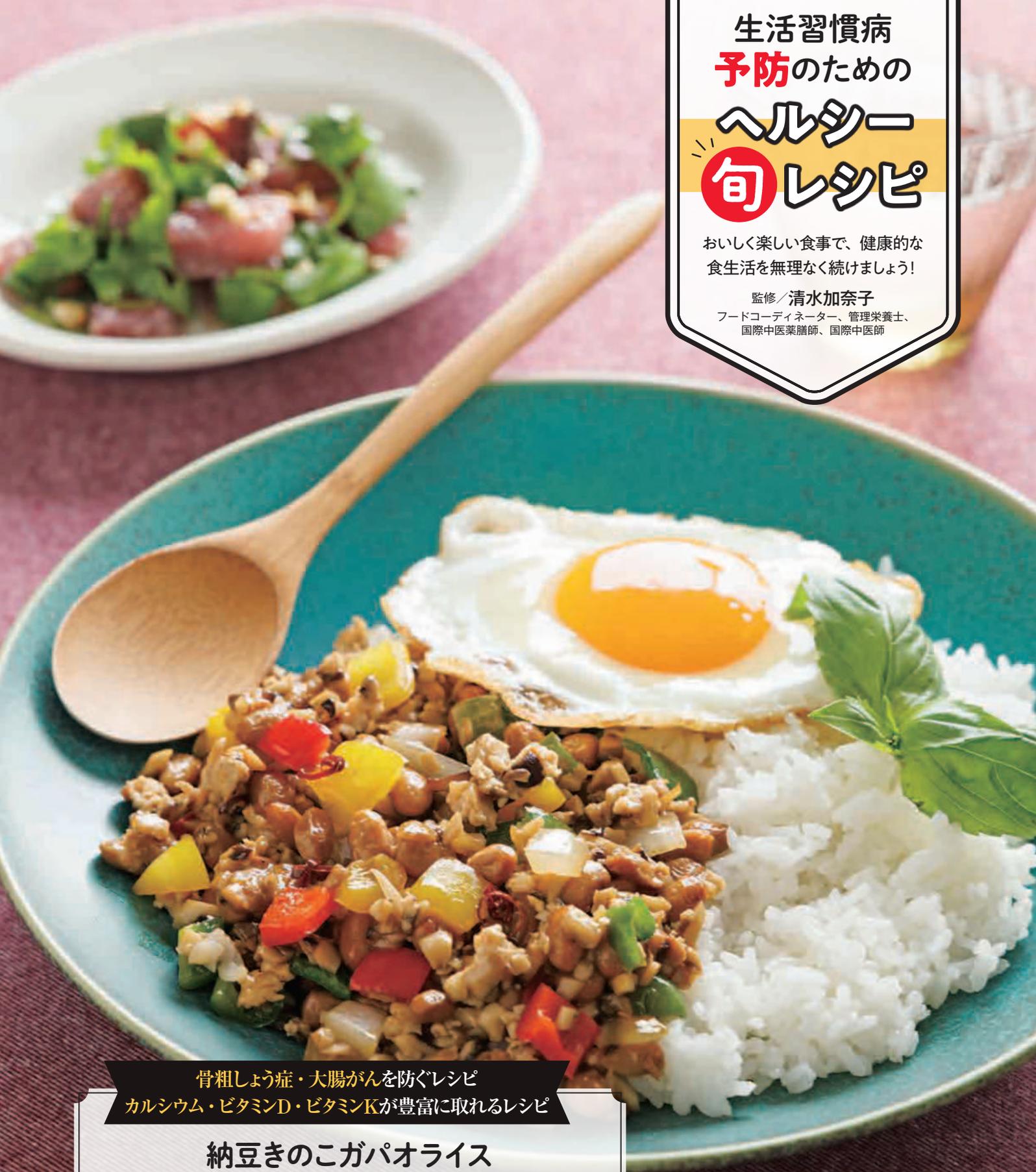
生活習慣病
予防のための

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、国際中医師



骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

Main

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているの、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材 しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1〜2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料 (2人分)

- たまねぎ 1/8個
- ピーマン 1個
- パプリカ(赤・黄) 各1/8個
- にんにく 1片
- きのこ(エリンギ、しいたけ) 100g
- バジル 適量
- 油 大さじ1/2
- 輪切りとうがらし 少々
- 鶏ひき肉 50g
- 納豆 30g×2パック
- A オイスターソース、ナンプラー 各大さじ1
- こしょう 少々
- ご飯 2膳
- 卵 2個

作り方

①調理時間25分

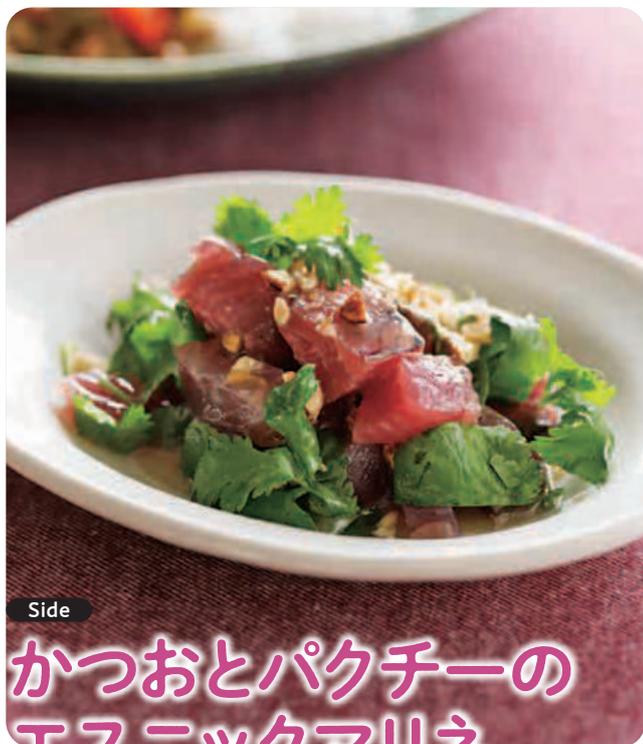
- 1 たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこ鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 3 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- 4 フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上のにのせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリッとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- 5 バジルを飾る。



Side

かつおとパクチーのエスニックマリネ

■123kcal ■脂質1.1g ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

パクチーとナンプラーを使ったエスニックな味わいのマリネ。かつおの生臭さを抑えてくれるパクチーは緑黄色野菜で、野菜には珍しくカルシウムを含みます。

旬食材 かつお



秋の「戻り鰹」は、春のさっぱりした味わいの「初鰹」と比べて、脂の乗った濃厚なおいしさです。吸収率の高いヘム鉄に加え、血合い部分にはビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。

材料 (2人分)

- かつお(刺し身用) 正味100g
- パクチー 適量
- ナッツ(アーモンド、くるみなど) 5g
- A レモン汁、ナンプラー 各大さじ1
- 油(香りが少ないもの) 小さじ1
- こしょう 少々

作り方

①調理時間10分(冷やし時間除く)

- 1 かつおは角切りにする。パクチー、ナッツは刻む。
- 2 ボウルにA、①を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫に10分入れて、味をなじませる。
- 4 皿に盛り付ける。

2021年度決算報告

収入決算額	1,310,783,910円
支出決算額	1,265,713,346円
差引残高	45,070,564円

ウラベ健康保険組合の2021年度決算が、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承認されましたのでお知らせします。

事業の概況

2021年度のウラベ健康保険組合の決算は、経常収支で5,500万円の赤字となりました。

ウラベ健康保険組合の年度末被保険者数は1,946人、被扶養者数は2,378人になりました。また、平均年齢は38歳になりました。

収入では保険料収入が10億8,100万円になりました。繰越金700万円などを含めた一般勘定の収入合計は11億7,300万円で、介護勘定の介護保険料1億3,700万円などを合わせた収入合計は13億1,000万円です。

決算残金処分と保有財産

収入決算額から支出決算額を差し引いたのが決算残金です。

2021年度は4,500万円の決算残金になりました。その処分については一般勘定は2022年度へ2,400万円繰越しました。また介護勘定は2022年度へ800万円繰り越しました。

その結果、保有財産は6億4,400万円になりました。

健康保険法の改正により、今年10月から一定以上の所得の後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられることになりました。しかし、少子高齢化の流れは止まず、現役世代のこれ以上の負担増阻止は必須と思われ、さらなる施策が望まれます。

当健保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、予防接種の助成など、効果的な保健事業の実施を通して、皆様の健康増進、疾病予防に注力してまいります。

皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症などの予防対策に努めていただくと同時に、当健保組合の保健事業に積極的にご参加いただきますようお願いいたします。

収入支出決算概要

被保険者数(年間平均)	1,983人
-------------	--------

科目	収入	
	総額(百万円)	一人当たり(千円)
一般保険料	1,064	537
調整保険料 ※	16	8
繰越金 ※	7	4
別途積立金繰入 ※	60	30
高額医療交付金 ※	14	7
一般勘定計	1,173	592
介護保険料	137	69
介護勘定計	137	69
収入合計	1,310	661

科目	支出	
	総額(百万円)	一人当たり(千円)
保険給付費	547	276
前期高齢者納付金	131	66
後期高齢者支援金	284	143
保健事業費	85	43
事務所費	63	32
財政調整事業拠出金 ※	16	8
一般勘定計	1,137	573
介護納付金	128	65
支出合計	1,265	638

経常収支	△55百万円
------	--------

経常収支は※印を除く

決算残金	45百万円
------	-------

保有財産	644百万円
------	--------

私の健康づくり

身体を鍛えて健康維持

ウラベ株式会社

梶田 継男

私は、中学高校とサッカー部に所属しており、特に高校の頃は休みの日も友達と練習やミニゲームをするほど熱中していました。

しかし、社会人になって徐々にサッカーや運動をする生活から離れていき、運動不足となつてしまい、食が細かったのもあって筋肉が落ちて痩せた貧相な体になってしまいました。

「これはまずい！」と思い、家で筋トレを始めましたが、衰えた体力と筋肉はなかなか戻ってくれず、どうしたものか…と途方に暮れていました。

それでも諦めずに筋トレを続けていくと、とある日に友達から「痩せたか、ジムに行こう」としているのだけど、一人だとすぐやめそうだからついてきて」と連絡があり、私はそれだ！と

思い友達とジム通いをすることに決め、その日のうちにジムの無料体験を済ませスポーツウェアやシューズなど必要なものをそろえました。

そして、次の日に早速友達とジムに行きましたが、二人ともトレーニングの専門的な知識がない為、プロであるパーソナルトレーナーを雇うことにしました。私は筋肉をつけたい、友達に痩せたいという目標を決めて、それぞれにあったトレーニング方法を教えてもらうことになりました。

まずは自分の体の状態を知ることが大事だとのこと、体脂肪や筋肉量などの体の状態を数値化するマシンを使い測定しました。測定結果は体脂肪10%筋肉量33%となっていました。結果として私の体は基礎代謝が高

くカロリーを消費しやすいが、その分筋肉をつけても痩せやすいことがわかりました。その為、有酸素運動ではなく筋力トレーニングメインで鍛えていきましよう。とトレーナーから教わり、最初に「レッグプレス」という椅子に座り、目の前の板を蹴り上げて重りを上げるといったトレーニングをしました。10キロの重りを10回3セットしてみたのですが、終わったころには息が切れ、体が重たくなり「ここまで体力が落ちてきているのか」と不甲斐なさを痛感し、真剣に健康に向き合うことを決意しました。

それからは週2回ではありませんがジム通いを続けていき、お菓子や、お酒を減らしてバランスの良い食事を食べるよう心掛けていきます。野菜とたんぱく質を意識して取るようになり自炊も始めて、この頃から料理も楽しくて日々が充実してきました。

その生活を約3年続けて、今ではレッグプレスの重量240キロをあげられ



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、4月の予定です。

るほどに成長し、継続は力なりということを感じました。ジムの次の日は全身筋肉痛になることも多く、辛くて何度もやめそうになりましたが諦めずに続けてよかったです。最後に、私にとって健康を維持する秘訣は常に意識して自分の体調を管理することだと思えます。しかし、そのことばかりに囚われ過ぎてストレスになつても続かないので、仕事で疲れた日や週末などに自分の好きなものを食べたりして楽しむことも大事です。

これからも身体に良い生活習慣を、楽しみながら継続して身に着けていきたいと思えます。

Special Interview

今日も
笑顔を

辻本好美さん 尺八奏者

休日は自然のある所へ出掛け
心と体をフル充電します！

音に想いを込めて

つじもと よしみ / 1987年、和歌山県生まれ。東京藝術大学音楽学部にて在学中から注目を集める。卒業後は、女性ソロ尺八奏者として本格的に活動を始め、アメリカ、イタリア、フランス、ブラジルなど世界各国から招致され、24ヵ国33都市で公演を行った。現在もライブ活動を中心に日本の伝統楽器である尺八の魅力を広く伝える活動を続けている。

尺八は、父親がたしなんでいたおかげで子供の頃から身近な存在の楽器でした。その音色の美しき、演奏する楽しさに魅力を感じていただけでなく、他の人があまりやらないことに挑戦したいという思いが強く、尺八奏者を目指しました。演奏には一般的に肺活量の多い男性の方が有利なのですが、大切なのはいかに効率よく息を使うことができるか。女性らしく艶やかに、時には男性に負けないくらい力強く、深みのあるパフォーマンスができるように、息の使い方や工夫を重ねる練習を続けてきました。心肺機能を維持するため、水泳もトレーニングの一つとして続けています。

食べることは大好きで、食事は毎回しっかりと取っています。自宅でも外出先でも栄養バランスを考えますが、ストイックになり過ぎないように心掛けています。自分の気持ちに素直に、時にはジャンクフードを口にするのも、とにかく楽しく、幸福感に満たされるような食べ方をしたいと思っています。

お休みの日は、よく自然のある所へ出掛けています。山に登ったり、絶景スポットを訪ねたり、自然の中に身を置くだけで、たくさんエネルギーをもらえる気がしています。そんな場所で吹く尺八もまた格別です。良い音色が出せているかどうか自分に問いながら、心と体をフル充電しています。