

# ウラベ健保だより

第76号 2023-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

千葉県 石神の菜の花畑を走る小湊鉄道 / 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



## SCOPE



# 社会保障改革の新たなステージ 全世代型社会保障が目指す方向

団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者に移行する2025年、高齢者人口がピークとなる一方で就業者人口が急減していく2040年を見据えて、これらの少子高齢化問題の節目を乗り越えるため、社会保障改革が加速しています。2020年に「全世代型社会保障改革の方針」が閣議決定され、少子化対策や医療提供体制の改革が進められてきました。2022年4月には不妊治療への保険適用が実施され、2023年4月からは「こども家庭庁」の下、従来は各府省庁別に分かれていた子供関連の政策が二元管理されます。昨年12月に公表された「全世代型社会保障構築会議報告書」では、「『少子化・人口減少』の流れを変えること」が「目指すべき社会の将来方向」として掲げられました。少子化・人口減少の流れが変われば、成長と分配の好循環による経済活性化が可能となり、社会保障の持続可能性が高まるからです。それ故、報告書は「子育て支援を急速かつ強力に整備すること」が最も

緊急を要する「未来への投資」としています。その一例としては、増加する出産費用の負担を軽減する観点から、出産育児一時金を50万円に引き上げることなどが予定されています。全世代型社会保障へ転換するためには、医療については、効率化のための医療の機能分化と連携のさらなる推進、医療提供体制の改革を進めるという基本政策のほか、「かかりつけ医療機能が発揮される制度整備」の早急な実現も求められており、制度・環境の整備に関して国、保険者、医師会等での議論が続けられています。一方で、負担の在り方、制度を支える財源の担保についてはいまだ不明瞭です。負担と給付を一体的に検討し、机上の空論で終わらないよう、着実な取り組みが期待されます。

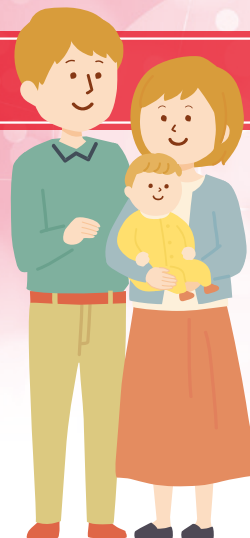
### 今回のまとめ

- ◆全世代型社会保障の構築が加速している。
- ◆少子化・人口減少、超高齢社会の課題克服のために、最も大切なのは子育て世代への支援を整備することである。

令和5年4月1日から

# 出産育児一時金が 引き上げられます

被保険者や被扶養者が出産したときに  
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、  
令和5年4月1日から50万円に引き上げられます。



## ? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられることになりました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）です。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）に引き上げられます。

## 出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の  
医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の  
医療機関等で出産した場合は48.8万円）

## 出産育児一時金の受け取り手続き



### 「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。



### 後から受け取る時

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

当健保組合では、これに加えて1児につき「出産育児一時金付加金」5,000円、「家族出産育児一時金付加金」5,000円が受けられます。



# わたしの町の健康マップ



馬の背



パラグライダー



風紋



ラクダライド



砂簾



# 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8回は鳥取県鳥取市の鳥取砂丘ウォーキングコースを紹介します。



## 悠久の大地で刹那の自然美に出合おう

中国山地から流れ出た千代川(せんだいがわ)と風が運ぶ砂が、十万年以上の年月をかけて積み上げられてできたのが鳥取砂丘です。風の強さや向きによって刻々と変化する砂丘のダイナミックな景色や、その周辺の見どころを楽しみながらウォーキングしましょう。

季節によってさまざまな景色が見られる鳥取砂丘では、風が創る「風紋」や砂がなだれのように流れ落ちる「砂簾(されん)」など、砂丘独特の神秘的な風景が楽しめます。風が吹くたびに変わる砂の姿は、その瞬間にしか出合えない自然が生み出す刹那の芸術です。

スタート地点の鳥取砂丘ビジターセンターでは、映像や展示で砂丘について知ることができます。砂丘の歩き方や楽しみ方など鳥取砂丘のあらゆる情報を集めましょう。日中夏場は砂が60℃近くになることもあります。日陰がなく、日差しや照り返しも強いので、日焼け対策とサングラスも忘れずに。なお、砂丘内には自動販売機やトイレはないので要注意です。

### 砂丘の見どころ

#### 馬の背

砂丘入口階段を歩いて正面に見える砂の丘が「馬の背」です。高さ47mにもなる第2砂丘列と呼ばれる砂のいただきで、鳥取砂丘と日本海を一望できる絶景スポットです。

#### 火山灰露出地


「火山灰露出地」は約6万年前から5万年前に大山(だいせん)などの噴火で降り積もった火山灰が露出しており、赤茶色や黄土色の土と化しています。太古の地球を感じることができます。


#### 追後(おいご)スリバチ

「追後スリバチ」は強風によってできたすり鉢状の地形で、平均斜度30度、高低差は最大20mもある急斜面で迫力ある巨大な凹地です。春になると斜面に植物が繁茂し、ハマヒルガオの花を見ることができます。

ウォーキング後は、鳥取名産のグルメで疲れを癒しましょう。砂丘会館のレストランでは二十世紀梨や、全国各地のブランド牛のルーツ鳥取和牛、日本海の新鮮な海の幸など地元産品を使ったメニューが味わえます。また、昨年8月に日本を代表する建築家の隈研吾氏が設計したカフェが敷地内にオープンし、鳥取和牛のハンバーガーや梨かき氷、梨シェイクが人気を集めているそうです。立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

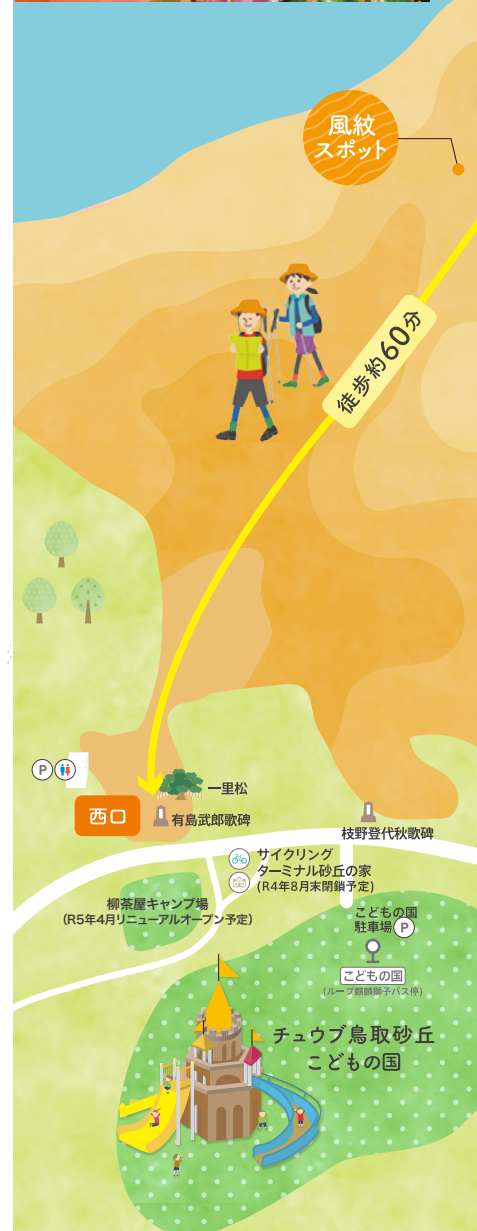
### アクセス

 **電車で** 新幹線で岡山まで、特急スーパーいなばに乗り換え鳥取駅まで  
広島から…約2時間30分 博多から…約3時間30分  
鳥取駅から「鳥取砂丘」行バスで約20分

 **車で** 中国道「津山IC」-国道53号線-「智頭IC」-「鳥取IC」  
広島方面から…約4時間 福岡方面から…約7時間10分  
鳥取ICから鳥取砂丘まで約20分



ハマヒルガオ





知って納得!

# 健康保険

## 健康保険、

## なぜ加入するの?

毎月の給与等から天引きされている

「健康保険料」。

いったい何に使われているのか、

ご存じですか?

今回は健康保険の目的や

加入するメリットについて、

改めて確認しましょう。





## 病气やけがなど、 不測の事態に備える健康保険

病气やけが、死亡などの事態に直面すると、思わぬ出費が必要になり、場合によっては働けなくなったりして生活が不安定になる恐れがあります。また、出産の際にも多額の費用により、経済的な負担が生じることも考えられます。そこで、このような場合に備えるためにつくられた制度が公的医療保険です。公的医療保険には、健康保険組合と全国健康保険協会（協会けんぽ）などがあります。

民間企業などに就職すると、その人（従業員）は健康保険組合等に加入して、「被保険者」となります。また、被保険者だけでなく、被保険者に扶養されている75歳未満（一定の障がいがある人は65歳未満）の家族も認定されると被扶養者として加入することができます。

被保険者資格を取得すると、健康保険被保険者証（保険証）が交付されます。マイナンバーカードを取得している場合は、カードを保険証として使うことができます。

医療機関を受診する際に保険証を提示すると、医療費のうち、自己負担分だけの支払いで診察や治療を受けることができます。医療費の自己負担割合は年齢等によって異なり、小学校入学前と75歳以上75歳未満は原則2割、小学校入学後70歳未満の場合は原則3割負担です。ただし、70歳以上75歳未満で現役並みの所得

がある人は3割負担となります。

## 被保険者と被扶養者の健康維持・ 増進をサポート

健康保険組合は、大きく分けて「保険給付」と「保健事業」の2つの事業を行っています。

### ① 保険給付

被保険者や被扶養者が仕事以外のことで病気になるったり、けがをしたり、また出産をした場合や死亡した場合に、保険給付を行います。保険給付の種類には、法律で決められている「法定給付」と、健康保険組合が独自の規約に基づいて行う「付加給付」があり、付加給付は各健康保険組合によって内容が異なります。

### ② 保健事業

被保険者や被扶養者の健康維持・増進を目的に、健康に関する情報提供や病气予防のための健康診断、保健指導など、さまざまな保健事業を実施して、健康づくりをサポートしています。

病気になってから後悔しないためにも、保健事業を利用して年に1度は健診を受ける、規則正しい生活習慣を心掛ける、十分な休養・睡眠を取るなど、日頃から健康維持・増進に努めましょう。

## 年齢等によって異なる医療費の自己負担割合

自己負担分を除いた残りの医療費（7～8割）は、健康保険組合等が負担します。その財源は、事業主や被保険者の皆さんが毎月納める保険料で賄われています。大切な保険料を無駄にしないためにも、不要な受診は控えましょう。一人一人が当事者意識を持って、医療費の削減に取り組むことが大切です。

小学校入学前 <sup>*1</sup>	医療費の2割
小学校入学後 <sup>*1</sup> 70歳未満	医療費の3割
70歳以上75歳未満（一般）	医療費の2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者） <sup>*2</sup>	医療費の3割

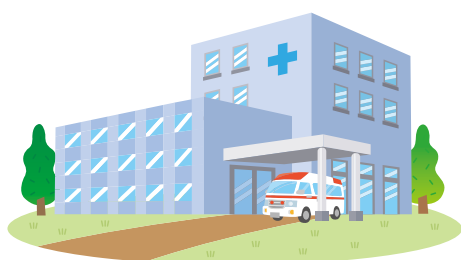
\*1 「小学校入学前」とは6歳に達する日以後の最初の3月31日以前を、「小学校入学後」とは6歳に達する日以後の最初の4月1日以後をいいます。

\*2 「現役並み所得者」とは

①70歳以上75歳未満の被保険者で標準報酬月額が28万円以上の人

②その被扶養者で70歳以上75歳未満の人

なお、①②に該当する場合でも、70歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者の収入合計額が520万円（70歳以上75歳未満の被扶養者がいない場合は383万円。ただし、後期高齢者医療の被保険者となったために被扶養者でなくなった人がいる場合には520万円）に満たないときは、健康保険組合に申請すれば、現役並み所得者とはなりません。







監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

# 女性のカラダと健康

## 今回の教えて! | PMS(月経前症候群)と生理痛

女性特有のカラダや健康の悩みについて、専門医がお答えします。パートナーや周囲の方々も、身近な女性がこのような悩みを抱えていたら、さりげないサポートで寄り添えるとよいですね。

Q2 どうつらい生理痛...  
どうすれば軽減できる?

生理中は、痛み止めの薬を飲み、下腹部を温めること、そして普段から定期的に運動する(ヨガ、ストレッチ、有酸素運動)など、セルフケアを心掛けましょう。痛み止めは非ステロイド性抗炎症薬(ロキソプロフェンやイブプロフェンなど)が効果的です。痛みがひどくなってからでは効きにくいので、生理が始まったら飲み始めるのがお勧めです。

生理痛がひどい方は、子宮内膜症などの病気の可能性もあるので、早めに婦人科を受診しましょう。PMSと同様、生理痛も症状の個人差が大きいものです。つらい場合はためらわずに婦人科に相談してください。両方ともピルなどのホルモン薬や漢方薬で症状が楽になることが多いです。

Q1 怒り、生理前に気分が沈んだり、ぼくなるのは変?

「PMS(月経前症候群)」とは、生理前に起こる気分の浮き沈みやイライラ、だるさや頭痛など、心や体の不調のこと。女性にはよくある症状で、決しておかしいことではありません。

個人差が大きいです。PMSは女性の70~80%に何らかの症状があるといわれています。原因は生理直前の女性ホルモンの急激な減少に伴って、心を安定させる作用のあるセロトニンやGABAなどの脳内物質の働きも低下するため。「イライラはホルモンのせい」と割り切ることも大事かもしれませんね。

Q3 痛み止めで本当の薬に頼るのはダメ?

いいえ、ダメではありません。痛み止めは副作用を心配する方もいますが、用法・用量を守って1か月のうち数日間飲むだけなら、心配ないことが多いです。ピルも長期間飲むと「不妊になる」「太る」などと心配する方もいますが、そのような副作用はありませんので、安心してください。PMSも生理痛も薬を上手に使えば、つらい痛みや症状を抑え、心身ともに穏やかに、快適に過ごせます。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

### 悩む女性にどんな配慮ができる?

PMSも生理痛も症状がつらいのに我慢している女性が多いのが現実です。話を聞いてもらいたい様子を感じたり相談されたりしたら、「あなたのつらさを理解したい」という姿勢で話を聞きましょう。自分の経験やアドバイスはいったん心に置いて。まずはその女性の話を傾聴することが何よりの薬になることが多いのです。





ならない! 悪化させない!

## 生活習慣病

本当の怖さ、知っていますか?

# メタボリック シンドローム

「メタボ」という言葉が一般に広まったことで、「メタボリックシンドローム=肥満」という誤った認識を持ち、「たかがメタボ」と放置している人は少なくないかもしれません。しかし、メタボの放置は危険です。

「メタボリックシンドローム」とは、正しくはどういう状態なのか、放置するとどういう状態を引き起こすのかを改めて確認し、予防・改善に努めましょう。

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

### メタボリックシンドロームの診断基準

(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会)

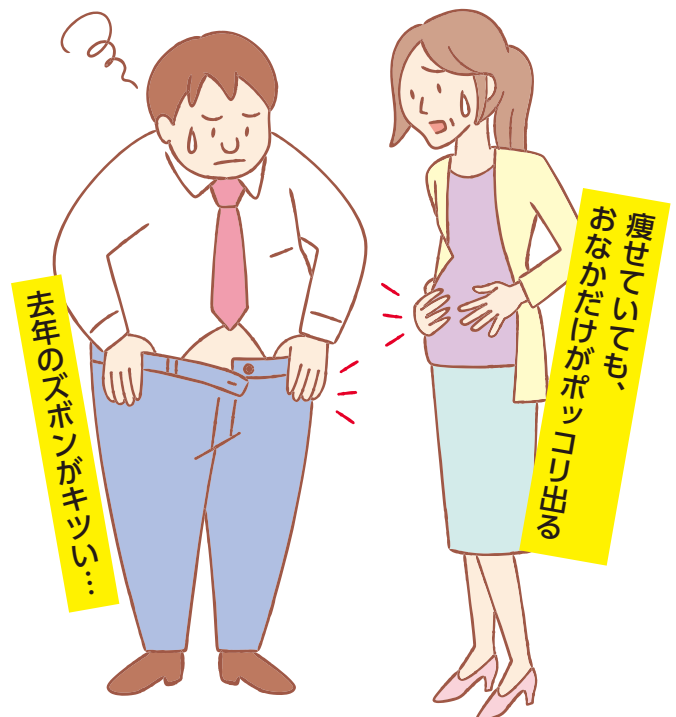
腹囲が **男性 85cm 以上**  
**女性 90cm 以上**  
内臓脂肪面積が  $\geq 100\text{cm}^2$  に相当

+

- 脂質**  
(中性脂肪が  $150\text{mg/dL}$  以上、または HDL コレステロールが  $40\text{mg/dL}$  未満)
- 血圧**  
(収縮期血圧が  $130\text{mmHg}$  以上、または 拡張期血圧が  $85\text{mmHg}$  以上)
- 血糖**  
(空腹時血糖が  $110\text{mg/dL}$  以上)

これら3つのうち2つ以上が当てはまる人は  
メタボリックシンドロームです!

＼こんな人は危険信号! /



痩せている人も **内臓脂肪** に要注意!

**糖尿病、脂質異常症、高血圧**

などを引き起こす原因に



# メタボリックシンドロームは 重大な病気の連鎖の起点

## ● 痩せていても「隠れメタボ」の可能性も

メタボリックシンドローム（通称…メタボ）は、単なる肥満ではありません。正しくは「内臓脂肪症候群」といいます。皮下脂肪ではなく、胃や腸などの臓器の周りにつく内臓脂肪が多くなった状態を指します。

メタボは、「太っている」「痩せている」という見た目だけで判断できないケースも少なくありません。見た目はスリムでも内臓脂肪が蓄積され、おなか周りがポッコリしている「隠れメタボ」の可能性があるので。

## ● 内臓脂肪のたまり過ぎは糖尿病や高血圧を引き起す

内臓脂肪が過剰にたまり、メタボになると、健康に大きな影響が

生じます。

脂肪細胞には、余ったエネルギーを脂肪としてため込んだり、体の維持に関わるさまざまなホルモンを分泌したりする働きがあり、適度に存在している分には、健康の維持に役立ちます。しかし、生活習慣の乱れなどが重なって必要以上にたまり過ぎると、ホルモン分泌量のバランスが崩れ、糖尿病や高血圧、脂質異常症を引き起こす原因になってしまいます。

## ● 重大な病気が連鎖的に恐怖の「メタボリックドミノ」

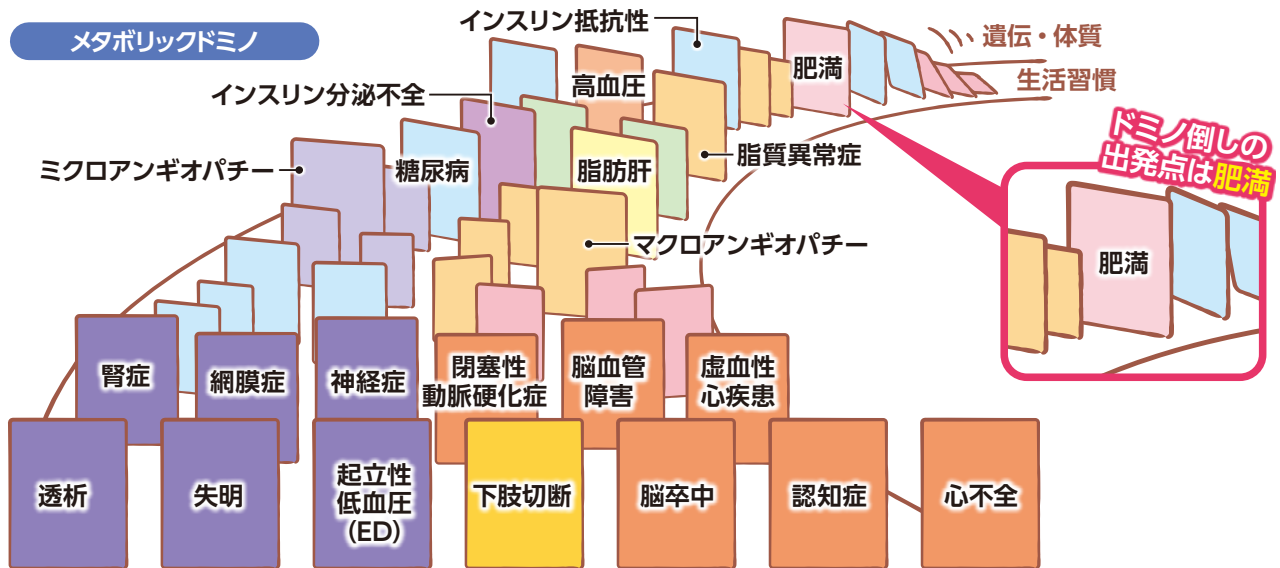
メタボをきっかけに、重大な病気が次々と引き起こされることがあります。その様子を「ドミノ倒し」に例えて、「メタボリックドミノ」と呼んでいます。

食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れが積み重なり、メタ

ボリックドミノの出発点である肥満のドミノが倒れると、続いて「血圧高め」「脂質異常」「血糖値高め」というドミノが倒れやすくなります。この状態ではリスクが高めではあるものの、病気にまでは至りません。しかし、この状態を放置しておくと、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの駒が倒れ始めます。その後も対処をせずにいると、どんどん進行し、重大な病気が連鎖的に引き起こされてドミノが崩壊していきます。

## ● メタボから深刻な病気へ

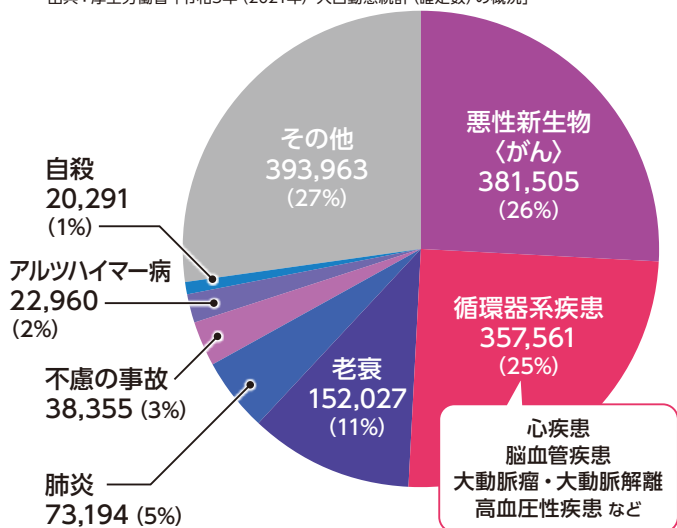
メタボリックドミノは、進めば進むほど深刻な病態が出てきます。血管や腎臓、神経などにも影響が現れ、それらが重なり合って動脈硬化が進行。ついには心筋梗塞や脳卒中、末梢動脈硬化症、腎



出典：伊藤裕：日本臨床 61：1837-1843, 2003

## 死亡原因別死者数(人)

出典：厚生労働省「令和3年(2021年)人口動態統計(確定数)の概況」



心疾患  
脳血管疾患  
大動脈瘤・大動脈解離  
高血圧性疾患 など

### ■(例) 脳血管障害で治療・入院した場合

入院期間 平均 **77.4** 日

出典：「令和2年患者調査の概況」厚生労働省

医療費 受診者1人当たり平均  
約 **575** 万円\*

出典：「令和2年度生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健保連

\*医療費の総額を受診者数で割った金額であり、患者が負担する医療費とは異なります。

長期間の入院と  
高額な医療費



## 特定保健指導の流れ



臓病などの臓器障害につながります。こうなると、立て直しは困難です。多臓器不全の状態になり、日常生活がままならなくなってしまうことも。特に心筋梗塞や脳卒中といった循環器系の病気には要注意です。

循環器系の病気は、命に関わることも多く、日本人の死亡原因の4分の1を占めています。助かったとしても後遺症が残り、介護が必要になるケースも多々あります。重症化すると手術や入院、リハビリ

りなどの医療費負担も大きくなってしまいます。

### ● 特定健診は「メタボ予備群」を減らす重要ポイント

病気の連鎖を絶ち、メタボリックドミノの崩壊を防ぐのに、「特定健診」と「特定保健指導」が重要な役割を果たします。

特定健診とは、40〜74歳の方を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健診のことです。特定健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備群であ

り、健康を保つために生活習慣の改善が必要と判断されると、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、内臓脂肪を過剰に蓄積させる原因となっている生活習慣を見つけて、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣改善の実行計画を練っていきます。保健指導

はリスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」に分かれ、3ヵ月以上にわたって行われます。特定保健指導の対象となったら、健康づくりの専門家のサポートを受けながら、メタボを解消しましょう。



# メタボリックシンドローム予防・改善のための生活習慣改善ポイント

特定保健指導  
を利用し、  
適切な改善目標  
を設定しよう



内臓脂肪が付き、腹囲が大きくなってしまいう主な原因は、過食と運動不足だといわれています。まずはこの2つをしつかりとケアし、メタボを予防・改善していくことが大切です。

しかし、それを自分の力だけで行うことは困難です。加えて、メタボリックドミノが崩壊するきっかけになりやすい血圧や血糖、脂質の異常には、腹囲以外の要因も影響します。

そこで、特定保健指導を上手に利用し、個々の生活習慣や体型に応じた適切な目標設定と方法で、食生活を改善し、運動を習慣付けていくことがお勧めです。減量や内臓脂肪の減少を目指すし、メタボリックドミノの崩壊を防ぎましょう。

## 1日に必要な カロリーを知ろう

健康的な体形を維持するには、自分にとって1日に必要なカロリーを知り、適切に摂取することが大切です。1日当たりの必要カロリーは、(身長(m))<sup>2</sup> × 22 で算出する標準体重に、身体活動のレベルに応じて 25 ~ 40kcal を掛け

算すると分かります。例えば、身長 160cm (1.6m) の人の場合、 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3\text{kg}$  が標準体重です。仕事がデスクワーク中心の人なら標準体重に 25 ~ 30kcal を掛けた、1,407 ~ 1,689kcal が1日に必要なカロリーです。肥満が気になる人は、ここから毎日 150 ~ 200kcal 程度を減らすと、1ヵ月ほどで約 1kg の減量につながります。

### 適正体重1kg 当たりの必要カロリー

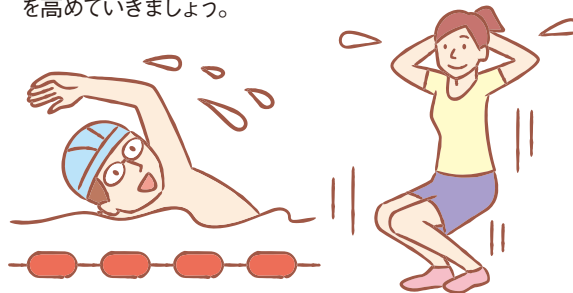
デスクワーク中心の人	25 ~ 30kcal
立ち仕事や外回り中心の人	30 ~ 35kcal
体をよく動かす仕事の人	35 ~ 40kcal

出典：中国労災病院「栄養のお話」

## 運動で 消費エネルギーを 高めよう

メタボの解消には、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を習慣的に行うことが有効とされています。これらの運動を行い、1日平均 200 ~ 250kcal 程度、ウォーキングの歩数にして 8,000 ~ 1万歩ほど消費エネルギー

を増やすと、1ヵ月間で約 1kg の減量を達成できるといわれています。例えば電車を一駅手前で降りて歩いたり、多忙で運動する時間が取れない場合でも「なるべく階段を利用する」「テレビのリモコンを離れた場所に置く」といった工夫をしたりして身体活動量を増やし、消費エネルギーを高めていきましょう。



## 禁煙しよう

最近の研究によると、喫煙している人はそうでない人に比べて、メタボになりやすいことが報告されています。喫煙習慣によって、身体活動の不足や食生活の乱れ(朝食の欠食、早食い、飲酒など)が生じやすくなったり、内臓脂肪を増やすホルモンである「コルチゾール」が増加することが分かっています。その結果、喫煙習慣のない人よりも、内臓脂肪が蓄積しやすくなるのです。メタボの予防や進行を止めるには、禁煙をして生活習慣を整えたり、ホルモンの分泌量を適正にすることなどが重要な役割を果たすでしょう。

## 過度な飲酒は やめよう

アルコールは、適度に摂取している分には、死亡率の低下につながる場合があります。しかし、節度ある量を過ぎると、飲酒量の増加に伴って死亡率も高くなることが分かっています。「節度ある適度な飲酒量」の1日平均は、純アルコールで約 20g といわれています。ビールの場合には中瓶 1本(500ml)、日本酒では 1合(180ml)、焼酎(25度)ではグラス 0.5杯(100ml)、ワインでは 2杯(200ml)が、純アルコール約 20g に相当します。

飲酒の習慣がある人は、日々の飲酒量をこの範囲にとどめ、飲み過ぎにはくれぐれも注意しましょう。

動画でも  見られる

# 3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

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

## 呼吸筋のストレッチ

デスクワークを長時間続けていると、背中が丸まり呼吸が浅くなりがちに。また、緊張や不安、ストレスを感じたときも、呼吸は浅くなります。そこで、肺の周りの筋肉をストレッチすることで呼吸の質が改善し、自律神経が整い、やる気アップやストレス解消につながります。座って行っても、立って行ってもOKです。

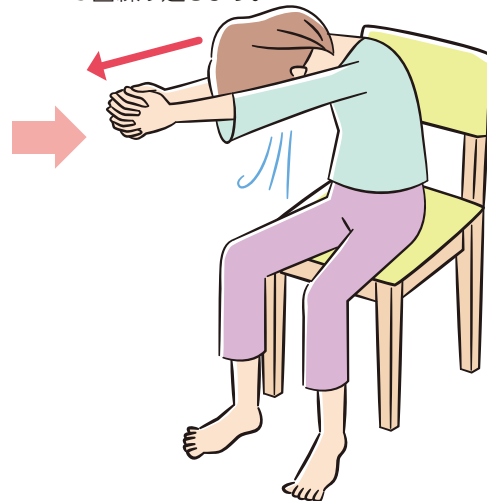
## 背中ストレッチ

呼吸は胸やおなかを意識しがちですが、肋骨の後ろ側や肩甲骨の動きも、肺を広げたり閉じたりする呼吸運動に深く関係しています。背中の凝りをほぐすことで、呼吸の質が改善します。呼吸が浅いと感じたときや肩凝り・腰痛を感じたときにお勧めです。

1 腕を前に伸ばし、手を組みます。



2 背中を丸めて前かがみになり、腕を前に伸ばします。そのままの姿勢で鼻から4～6秒吸って口から4～6秒吐く深呼吸を3～5回繰り返します。



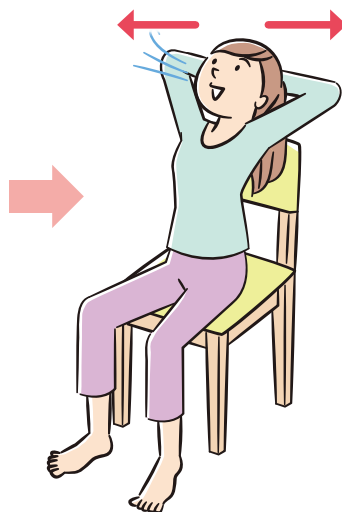
## 胸張りストレッチ

胸や肋骨間筋、横隔膜などの呼吸筋をほぐします。特に猫背になりがちなお勧めです。

1 両手を頭の後ろで組みます。



2 鼻から息を吸って口から吐きながら肘を横に張るようにして胸を伸ばし、10秒キープします。次に、左肘を上げるように右に傾け、左脇を伸ばして10秒キープします。反対側も同様に。



肘の位置を自分が気持ちいいと感じる箇所まで止めてみましょう。自分だけのオリジナルのストレッチになります。

### 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!

アクセスはこちらから 

※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

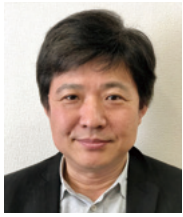
Health Literacy

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

一人一人の語りを持つ力



聖路加国際大学大学院看護学研究所  
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『健康への力の探究』（共編著、放送大学教育振興会、2019年）、『これからのヘルスリテラシー 健康を決める力』（講談社、2022年）など。サイト「健康を決める力」<https://www.healthliteracy.jp/>運営。

ずいぶん前になりましたが、今は亡き父ががんになり、勧められた抗がん剤治療をするかどうか迷ったことがあります。家族は反対しつつも「後はあなたに任せろ」と言うので、ネットを検索して効果が期待できるというエビデンス（科学的根拠）を確認しました。それでもすぐに決められなかったのは、「他の皆さんは実際のところどうしているのか」という思いからでした。そこでさらにネットを見てみたところ、Q&Aサイトや掲示板などで多くの患者や家族の方々が、同じ経験をしている様子を語っていました。その時、不思議なことに胸のつかえが下りました。一人一人が経験や思いを語ったもの（ナラティブと呼ばれる）が持つ力を感じた時でした。

ソーシャルメディアで  
支え合いが広がる

人が納得して決断するためには、エビデンスを前提としていても、それをどう受け止めるかという周囲の人の思いや考えが影響します。人と人とのつながりは、そうした支え合いのためにあると思います。それはソーシャルメディアの登場によってますます広がってきています。ソーシャルメディアとは、Twitter・Facebook・Instagram・LINE・YouTube・ブログなどの誰もが見たり投稿したりできて、つながりができていくメディア（場）です。保健医療でも、政府、厚生労働省、病院、研究所、学会などや、大学教員や研究者などがソーシャルメディアを用いるようになっています。私もほぼ毎日情報提供していますので、もしよければTwitter (@

ソーシャルメディアと健康

世間に広く浸透したTwitter・Facebook・Instagram・LINE・YouTube・ブログなどのソーシャルメディア。その最大の特長である「つながる力」は、私たちの健康にも多くのメリットをもたらします。情報の信頼性を見極めるポイントを押さえて多様な投稿に目を向けることで、より多くの学びとヘルスリテラシーの向上を可能にすることができます。

NAKAYAMAKazhiro) をのぞいてみてください。

健康や医療における  
ソーシャルメディアの長所

ソーシャルメディアが健康や医療にもたらす長所だといわれている主なものを5つ挙げてみます。

① 専門的な健康情報の提供

1つ目は、専門的な健康情報としてのエビデンスを、いつでもどこでも提供できるということです。例えば、新型コロナウイルス感染症については、厚生労働省が情報を出しています。

② 患者同士や患者と医療者の対話や  
ネットワークづくりを促進

2つ目は、患者同士がオンラインのコミュニティなどで支え合うことができる点です。対面の患者会と同様に、「自分だ



けじゃない」と思えたり、むしろネットの方が自分の感情を表せたり、アドバイスをもらえたりするともいわれています。

**③ 市民や患者が健康や病気についてよく知ること、健康になる方法を広める**

3つ目は、知識やスキルを身に付けることで、ヘルスリテラシーを向上させる可能性があることです。

**④ 病気や障害への悪いイメージ(スティグマ)を減らす**

4つ目は、病気や障害への悪いイメージを減らすという働きです。世間では偏見や

差別によって怖がられたり避けられたりする病気や障害があります。よくある誤解に対して、「ああいわれているが、本当はこうなのです」といった客観的な説明ができます。

**⑤ 他者とのつながりの増加で、自分に合った健康情報を見つけて、サポートし合える**

5つ目は、より多様な人がつながり合えば、より自分に合った健康情報を見つけたり教えてあげられる可能性が増えるということです。さまざまな人が、エビデンスに基づいた確な情報や経験談などを提供しています。ただし、健康情報の信頼性を確認するポイント(1)書いたのは誰か、(2)違う情報と比べたか、(3)元ネタ(エビデンス)は何か、(4)何のための情報か、(5)いつの情報か(それぞれの頭文字を取って「かちもない」と覚えます)が欠かせません。何事にも選択肢があつて、それぞれには光と影があります。納得できるものを選ぶためのポイント(1)オプション(2)選択肢、(2)長所、(3)短所、(4)価値観(自分には何が大事か、(それぞれの頭文字を取って「胸に『おちたか』と覚えます)に目を配りましょう。

**つながりから学ぶために  
多様な投稿に目を向ける**

ソーシャルメディアでは互いに学び合うことが期待されます。それには反面教師と

なるものを含めて、なるべく多様な投稿を眺めることが大切だと思います。それでも、さらに積極的に情報発信ややりとりをしたい方に必要な、インターネットと健康や医療の関係について幅広く解説されたものはまれでした。そこで、これらの解説を含めてどなたでも分かりやすく学べるように、『これからのヘルスリテラシー 健康を決める力』講談社をまとめましたので、ご覧いただければ幸いです。



**ソーシャルメディアが健康や医療にもたらす長所**

- 1 専門的な健康情報の提供
- 2 患者同士や患者と医療者の対話やネットワークづくりを促進
- 3 市民や患者が健康や病気についてよく知ること、健康になる方法を広める
- 4 病気や障害への悪いイメージ(スティグマ)を減らす
- 5 他者とのつながりの増加で、自分に合った健康情報を見つけて、サポートし合える



おいしく食べて旅行気分

# 世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。



スマホでも見られる!

## ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落として、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。



# ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を井にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

## 作り方

調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。



POINT

サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②のをせたら、こねぎを散らす。

## 材料(2人分)

- サーモン(刺し身用)…………… 100g
- パプリカ(赤・黄)…………… 各1/8個
- きゅうり…………… 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)…………… 1/4個
- たまねぎ…………… 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが…………… 各1片
- 酢…………… 小さじ1
- 輪切りとうがらし…………… 少々
- 塩、こしょう…………… 適量
- ご飯…………… 2膳分
- こねぎ…………… 少々

## ヘルシー食材 サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています。白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



# ハウピア

スマホでも見られる!



■250kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質16.0g  
■炭水化物25.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

## 材料(2人分)

- 水…………… 大さじ3
- ココナッツミルク…………… 1/2缶(200ml)
- コーンスターチ…………… 大さじ2.5
- パイナップル(角切り)、……………
- 砂糖…………… 大さじ2.5
- ハーブ(ミント、チャービルなど)…………… 各適量
- 塩…………… ひとつまみ

## 作り方

調理時間10分(冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2〜3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



## ヘルシー食材 ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸(MCT)で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。





# 2023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2023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。2023年度は介護保険料率を0.2%引き下げ1.7%に変更しました。健康保険料率は8.5%で変更ありません。

2023年度の事業計画では、被保険者数を1,970人、平均標準報酬月額を425,000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10億7,100万円、介護保険料収入が1億2,500万円、その他を含めた総額が13億3,100万円となりました。

支出は保険給付費が5億6,000万円と見込まれます。前期高齢者納付金が1億1,200万円、後期高齢者支援金が2億7,800万円で、高齢者に関するものなど納付金の合計額は3億9,000万円となりました。

保健事業費は9,500万円で、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1億2,600万円、その他と予備費5,000万円を合

わせて支出総額は13億3,100万円の予算を組みました。

政府は人口減少・超高齢社会の課題に対し、「全世代型社会保障構築会議」を開いて議論を重ねてきました。2023年4月から引き上げが決まっている出産育児一時金については、財源の一部を段階的に後期高齢者医療が負担することなど、全世代で社会保障を支える姿勢が打ち出されました。

その他、ICTを活用した医療の質の向上や効率化を推進するために、2024年秋をめどに現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードと健康保険証を一体化する方針が示されています。

2022年度は、健康保険法制定100年の節目でした。当健康保険組合は、今後も時代に即したより効果的・効率的なサービスを推進し、皆さまの健康増進・疾病予防に向けた取り組みを進めてまいります。被保険者と家族の皆さまにおかれましては、当健康保険組合の保健事業を活用して健康管理に取り組んでいただくのと同時に、ジェネリック医薬品の利用やかかりつけ医の活用を通して、引き続き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。

## 2023年度予算

基礎	被保険者数	1,970人	標準報酬月額	425,000円
----	-------	--------	--------	----------

収入	科目	総額(百万円)	1人当たり(千円)
	保険料	1,071	544
	繰越金	35	18
	繰入金	50	25
	その他	25	13
	小計	1,181	599
	介護保険料	125	63
	繰越金	25	13
	小計	150	76
収入合計	1,331	676	

支出	科目	総額(百万円)	1人当たり(千円)
	保険給付費	560	284
	前期高齢者納付金	112	57
	後期高齢者支援金	278	141
	保健事業費	95	48
	事務費	64	32
	予備費	50	25
	その他	22	11
	小計	1,181	599
介護保険納付金	126	64	
予備費	24	12	
小計	150	76	
支出合計	1,331	676	

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 0.85%	事業主 0.85%	合計 1.70%

# 私の健康づくり

## ずばらストレッチで健康維持

エルクホームズ株式会社 総務グループ 松村光祐

私は、中学・高校の6年間卓球部に所属しており、放課後の部活はもちろん朝練や部活終わりも夜遅くまで卓球教室やスポーツセンターで卓球をしていました。ほぼ毎日身体を動かしていたので、その結果学生時代は大きな怪我や病気もなく健康に生活することができていました。また大学時代も、部活動には入っていませんでしたが、サークルやバイトを通じて適度に身体を動かし健康維持を心掛けていました。

しかし、社会人になり健康的な生活は一転しました。身体を動かすというのをまったくしなくなりました。入社して3年でなんと体重が15キロも増えてしまい、お気に入りのスーツも入らなくなっていました。家族や同期、友人に久しぶりに会う

肉痛になり治るのも遅く、新調したランニングシューズも自分に合わず靴擦れを起こし、しまいには足を痛め走ることを当分控えないといけなくなりました。

痩せたいのに激しい運動ができないというジレンマに陥った私は、遂に暮れました。

しかし私はこんな状態でも痩せる方法はないかと、SNSやYouTubeなどで痩せる方法について調べ上げました。そして私はYouTubeで「これだ！これなら今からでもできるかも！」という動画をみつけました。

それは、痩せるストレッチ「ずばらストレッチ」というものでした。最初は「こんなストレッチで本当に痩せるのか？笑」と不安になりながらも続けていました。名前の通りずばらな人でも継続できるくらい負担がかからないストレッチで、運動不足により足を痛めた私でも継続的に続けることができました。そして身体の変化はずばらストレッチを始めて3ヶ月目で表れました。太って入らなくなっていたお気に入りのスーツがすんなり入るようになったのです。そして友人や家族、会社の上司や同期に「あれ、痩せた？」と言われるようになりました。

このずばらストレッチに出会ってから約1年たった今では、入社3年で15キロ太った体重も、入社当時の

体重にまで減らすことができ、大きな怪我や病気もなく健康に生活しています。社会人になりました。身体を動かすことをしなくなった私でも、1年近く継続してできるのは「ずばら」ストレッチだからだと思っています。これからも私は体型を維持するためにも、健康でいるためにもずばらストレッチを続けていきます。「運動不足で激太りした...」「痩せようとしてもダイエットが三日坊主になってしま...」そんなあなたに私は「ずばらストレッチ」を強くおすすめします。



### 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。



今

日

も

笑

顔

で

家族や動物たちが喜ぶ環境づくりをDIYで  
それだけで心身ともにハッピーになります！

森  
泉

さん ● モデル・タレント



Smile  
スマイル😊

もり いずみ / 1982年、東京生まれ。19歳でモデルデビューし、パ  
リコレクションに出演するほか、雑誌やテレビ、CM等で活躍。近年  
はバラエティー番組で趣味のDIYの腕前を披露して人気を博している。

よく美容法や健康法は何かと聞かれ  
ますが、私はルーティンをつくらな  
いという考えなので、ずっとやってきたもの  
はないんです。もちろん、興味を持った  
ことはいろいろ試して、中には自分に合  
うものもありましたが、それをルーティ  
ンにはしませんでした。決め事にするこ  
とできないときのストレスが大きくなるか  
ら。自分の中で、美容や健康に関するプ  
ライオリティが低かったかもしれませ  
ん。ただ、私も40代に入ったので、少し考え  
を改めていこうと思っています(笑)。  
これまで私が優先してきたのは家族と  
過ごす時間です。4歳の娘がいて、たく  
さんの動物たちに囲まれた暮らしを大切  
にしています。自分の好きな環境の中に、  
自分の大好きな人や動物がいて、そこ  
身を置けば、それだけでハッピー！今、  
自分が健康でいられるのは、この環境が  
あるからだと思っていますね。  
私が長くDIYをやってきたのは、自  
分の好きな環境を自分でつくりたいとい  
う意識があるからです。さらに、娘が  
心地良いと感じる環境にしてあげたいと  
か、動物たちがストレスを感じない環  
境にしてあげたいとか、そんなことを考  
えながら毎日を過ごしています。DIYは  
手間や時間がかかりますが、それは自分  
がやりたいことであり、好きなこと。ま  
ったく苦ではないし、むしろ私の元気の  
もとになっています。