

ウラベ健保だより

第77号 2023-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

奈良県 吉野山の紅葉／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

2022年4月～2023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月から今年の3月までの1年間です。2022年度は162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	85名
ネットトヨタ北九州株式会社	50名
エルクホームズ株式会社	12名
株式会社トヨタレンタリース広島	10名
ウラベ株式会社	5名

インフルエンザ予防のために ワクチン接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症への対応が変わり、マスク着用が任意になったこともあり、今シーズンはインフルエンザの流行が懸念されます。早めにインフルエンザワクチンの接種を受けておきましょう。

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を防ぐ効果と発症した際の重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンが効果を発揮するまでには接種から2～3週間ほどかかりますので、流行が始まる前の段階で接種を受けることをお勧めします。ワクチンの効果が続くのは5ヵ月程度ですので、昨年受けている人も改めて接種を受けておきましょう。

特にワクチン接種が推奨される人

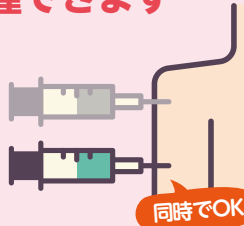
- 65歳以上の高齢者
- 子供（乳幼児や小学校低学年など）
- ぜんそく、糖尿病など持病のある人
- 妊婦
- 上記の人と同居している人

インフルエンザワクチンは

新型コロナウイルスのワクチンと同時に接種できます

オミクロン株に対応した新型コロナウイルスのワクチンの追加接種が続けられています。感染・重症化予防のために引き続き接種を受けましょう。接種費用は無料です。

新型コロナウイルスワクチンと他のワクチンは、原則として2週間以上の間隔を空けないと接種ができません。ただし、インフルエンザワクチンについては同時に接種しても効果と安全性に影響がないことが確認されたことから、例外的に同時接種が可能です。



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：2023年10月1日～2024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。

ご注意ください！

柔道整復師の正しいかかり方



接骨院・整骨院では保険証が「使える場合」と「使えない場合」があります。保険証が使えない施術は全額自己負担となりますので、正しく理解してご利用ください。

病気や原因不明の痛みなどには
保険証は使えません！
(全額自己負担)

運動後の筋肉疲労



けがではない病気
(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)
による痛み・こり



慰労・リラクゼーション目的のマッサージ



日常生活の疲れや
老化による肩こり・
膝の痛みなど



症状の改善がみられない長期の施術



医療機関で同じ部位の治療を受けているとき



脳疾患の後遺症や
慢性病からくる痛
みやしびれ



過去の交通事故などによる後遺症



医師の同意のない
骨折や脱臼の施術
(応急処置を除く)



仕事中や通勤途上のけが
(労災保険が適用)



急性の外傷性のけがには
保険証が使えます



急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）

骨折、脱臼

(応急処置を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)

当健康保険組合では「健康保険で受けた柔道整復師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。照会があった際は、ご自身で回答いただけますようお願いいたします。健康保険組合からの「照会」に回答がない場合には、健康保険法第59条の規定により「不支給処分」となり、接骨院・整骨院での手当てに要した費用の全額が自己負担となりますのでご注意ください。

わたしの町の健康マップ



大宰府政庁跡



竈門神社



梅ヶ枝餅



太宰府天満宮仮殿



観世音寺



太宰府天満宮 (秋思祭)

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9回は福岡県太宰府市(だざいふし)の「歴史の散歩道」ウォーキングコース(4.4km)を紹介します。

歴史の散歩道を歩いてみよう 太宰府

太宰府とは7世紀から12世紀前半に九州におかれた役所の名前で、中国や朝鮮など外国との外交の窓口であり、500年もの長い間、西日本の政治・文化の中心地でした。都と言えば平城京・平安京がよく知られていますが、太宰府には日本各地や海外から、人々や当時の先進的な文化・文物が集まり「西の都」として栄えました。

また、太宰府の長官だった大伴旅人が開いた「梅花の宴」の情景をもとに詠まれた歌が、万葉集に収められていることから、令和発祥の地としても注目を集めています。

太宰府の主な史跡を巡り、1300年前の古代都市の姿に思いをはせてみてはいかがでしょうか。

太宰府天満宮(だざいふてんまんぐう)

学問の神様である菅原道真公のお墓の上に建てられた神社です。現在は御本殿が124年ぶりとなる大改修中のため、令和5年5月より約3年間限定で仮殿でのご参拝ができます。仮殿の屋根には、太宰府天満宮で育てられた梅の木など46種類の植物が植えられ、周囲の景観とも調和した、伝統を引き継ぎながら未来へ繋がるデザインです。

観世音寺(かんぜおんじ)

「源氏物語」にも登場する寺で、661年に筑紫で亡くなった母・齊明天皇を供養するために、天智天皇の発願によって建てられました。日本最古と言われる国宝の梵鐘があることでも有名です。宝蔵の仏像は全て国の重要文化財で、見ごたえがあります。※現在、梵鐘は九州国立博物館にて展示されています。

戒壇院(かいだんいん)

奈良の東大寺、栃木の下野薬師寺(しもつけやくしじ)と並んで天下三戒壇のひとつです。戒壇とは僧侶になるための授戒を行う場所で、唐僧・鑑真が授戒を行ったことでも知られています。

大宰府政庁跡(だざいふせいちょうあと)

奈良・平安時代にかけて、国の西の守りとして、また外交の窓口として地方最大の役所「大宰府」がおかれたところです。当時の大きさをしのばせる立派な礎石が残っていますが、発掘調査に基づいて整備され、現在は史跡公園になっています。

水城跡(みずきあと)

唐と新羅の攻撃に備えて築かれた全長1.2km、幅80m、高さ10mの土塁(土の堤防)で、今も崩れることなく現存しています。かつては水を貯めた外濠があったことから、水城と呼ばれています。

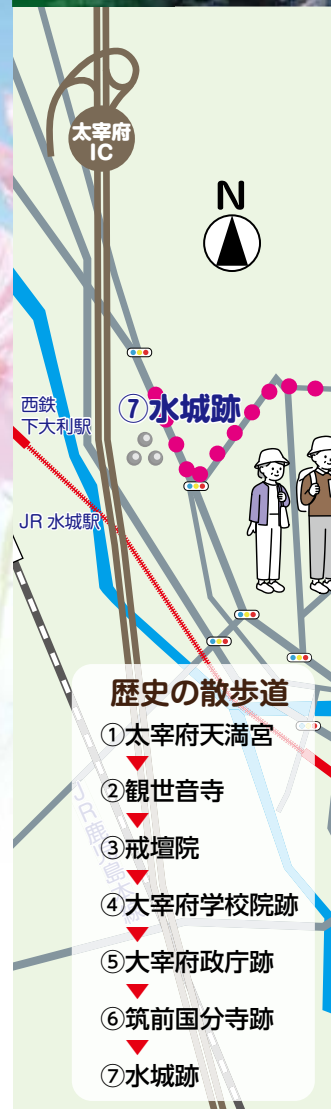
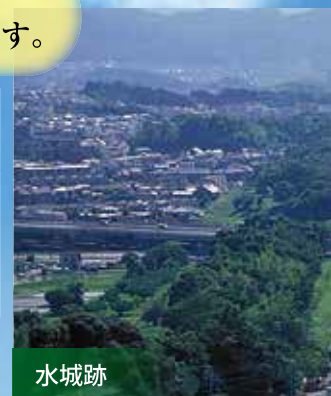
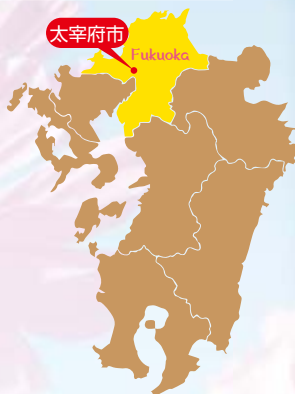
歩き疲れたら、菅原道真公ゆかりの太宰府名物「梅ヶ枝餅」で一息ついてみてはいかがでしょうか。飛梅伝説など梅と言えば太宰府のシンボルですが、「梅ヶ枝餅」には梅は入っていません。名前の由来は、左遷されて不自由な生活をする菅原道真公に、おばあさんが梅の枝に餅を刺してあげたのが始まりとも言われています。

※歴史上の役所などは大宰府、現在の地名などは太宰府と表記することが一般的になっているため記事でも従いました。

アクセス

電車で

JR博多駅から市営地下鉄+西鉄電車で約50分
福岡市営地下鉄「天神駅」下車→乗り換えて、西鉄大牟田線「福岡(天神)駅」へ→
西鉄大牟田線「二日市駅」で乗り換え→西鉄太宰府線「太宰府駅」下車徒歩5分
博多バスターミナルよりライナーバス「旅人」で約40分

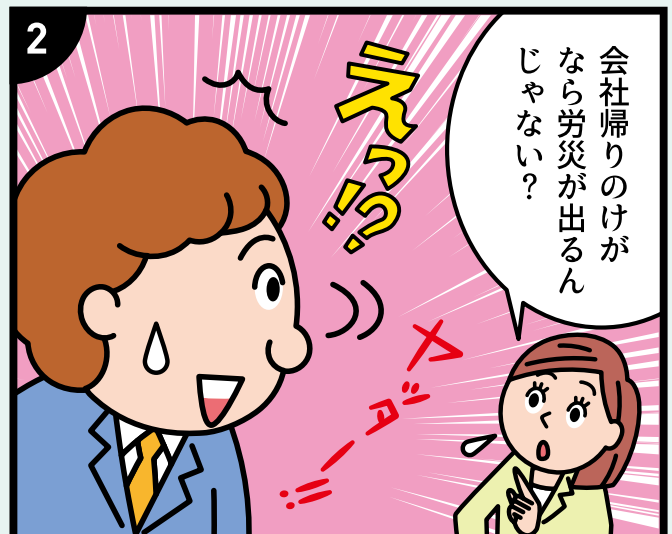
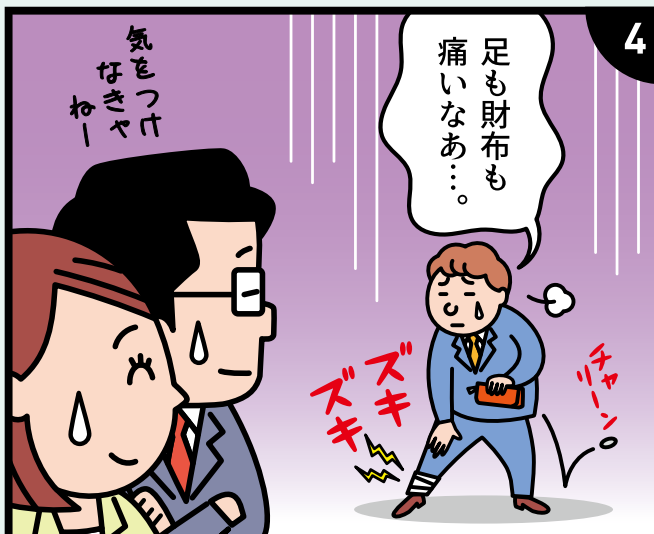


知って納得！

健康保険

仕事中や通勤中の
けがや病気は
「労災保険」での受診を

仕事の原因でけがや病気になった場合、
または通勤中にけがをした場合などは
健康保険ではなく労災保険が
適用されます。
労災保険と
健康保険の違い、
労災保険の受け方
などを改めて
確認しておきましょう。



労災保険とは？

労働者が仕事や通勤中の出来事が原因でけがをしたり病気になるたり、死亡に至ることを「労働災害（労働災害）」と呼びます。労災保険（労働者災害補償保険）は、この労働災害に対して保険給付を行う制度です。労災保険は正社員だけでなく、日雇、パート、派遣、契約等の雇用形態や勤務形態に関係なくすべての労働者に適用されます。労災保険の保険料は原則として事業主が全額負担します。労災保険が適用される場合、労働者は原則、自己負担なしで治療や補償を受けられます。

一方、「健康保険」は仕事や通勤に関係のないけがや病気、出産や死亡の際に補償をするための保険です。したがって、労災保険が適用される場合は、健康保険で医療機関を受診することはできませんのでご注意ください。なお、そのけがや病気が労災保険の対象になるかどうかの判断は管轄の労働基準監督署が行い、労働者本人が労災保険か健康保険かを選ぶことはできません。

労災保険には「業務災害」と「通勤災害」の2種類がある

労災保険が適用される労働災害に

労災保険が適用される例

業務災害の例

- 仕事や仕事の準備・後始末中のけが
- 出張中や得意先訪問途中のけが
- 車を利用しての営業や出張の途中、交通事故によるけが
- 仕事と病気に相当の因果関係が認められる場合

など

通勤災害の例

- 通勤中の交通事故、転倒や階段を踏み外したことなどによるけが
- 電車やバスなど公共交通機関でのけが
- 日常生活に必要な行為（子供の送迎、通院など）の後、通常の通勤経路に戻ってからのけが

など

は仕事に起因するけがや病気などが対象の「業務災害」と通勤中のけがなどが対象の「通勤災害」の2種類があります。

ただし、会社帰りの個人的な飲食や習い事など「日常生活に必要な行為」とは認められない場合のけがなどについては、たとえ通勤経路上で起こった場合でも労災保険の対象にはなりません。労災保険の対象となるかの判断が難しい場合は、管轄の労働基準監督署に相談しましょう。

労災保険を受けるには？

労災保険の対象となるけがや病気の場合、労災保険が指定する医療機関（「労災指定病院」）を受診すれば、原則、自己負担なしで治療を受けることができます。労災指定病院以外の一般の医療機関で治療を受ける場合は、受付で労災であることを申し出て、いったん治療費を全額立

労災指定病院を受診

労災であることを申し出て受診すると、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。

※通勤災害では原則、一部負担金200円。
※療養の給付請求書の提出が必要。

立て替え

一般の医療機関を受診

受付で労災であることを申し出て、治療費をいったん全額立て替え払いし、後から事業主と医師の証明を受け、本人が労働基準監督署に請求します。



て替え払いし、後から事業主と医師の証明を受け、本人が労働基準監督署に請求して払い戻しを受けることになります。労災保険の対象であるけがや病気の治療に健康保険を使ってしまった場合は、速やかに勤務先の健康保険の担当者に出して労災保険に切り替える手続きをすると同時に、加入している医療保険者（健康保険組合や協会けんぽなど）にも必ず連絡するようにしてください。



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! | 不妊症と妊活

現在、夫婦の4~5組に1組が不妊の検査や治療を受けています。しかしデリケートな問題だけに、職場に伝えないケースが多いです。今こそ、周囲の人の正しい知識と理解が必要です。

Q2

不妊治療はどのようなのがある?
治療費は?

一般的には3つのステップがあります。第一段階が「タイミング法」で、排卵日を予測して性交渉する方法です。第二段階は「人工授精」。排卵日ごろに精液を採取してもらい、子宮に直接注入する方法です。ここまです「一般不妊治療」と呼びます。第三段階では「体外受精」や「顕微授精」を行います。卵子を取り出して体外で精子と受精させ、子宮に戻す方法です。これを「生殖補助医療」と呼びます。

これらの不妊治療は保険診療(3割負担)で受けられますが、体外受精・顕微授精の保険適用は年齢・回数の制限があります。

男性や周囲の方にも
気付いてほしい!

悩む女性にどんな配慮ができる?

仕事も治療も大切にしたいのに、どちらかを諦めなくてはと自分を追い詰めたり、出口の見えないトンネルをさまようような絶望感に苦しんだり、女性の「精神面の負担」が非常に大きいのが不妊治療です。

だからこそ周囲の人は、まず治療について正しく理解し、女性の気持ちと決断を尊重する姿勢が大切ですね。



Q1

不妊症の原因は?
治療が必要なものは?

不妊症は、妊娠を望んでいるのになかなか妊娠しない状態をいいます。原因は「排卵に問題がある」「卵管が詰まっている」「元気な精子が少ない」などさまざまで、検査で原因が分からないこともあります。原因の半分は男性にもあるので、男性も検査が必要です。

女性が34歳以下なら避妊をやめて1年、35歳以上なら6ヵ月を経過しても妊娠しない場合が受診の目安。年齢が上がるほど妊娠率は低下するので、早めの検査や治療が大切です。

Q3

通院回数
はどのくらい必要?

通院回数の目安としては、一般不妊治療の場合は生理1周期当たり1回1~2時間程度の診療が2~6日、生殖補助医療の場合は1~3時間程度の診療が4~10日に加えて、半日~1日かかる診療が1~2日くらいあります。通院回数が多いだけでなく、生理周期によって通院が急に決まることもあるため、「不妊治療と仕事の両立」に悩んでいる人は多いです。

働きながら通院できるような、職場の雰囲気や制度づくりが必要です。

ならない！悪化させない！

生活習慣病

未受診・治療中断が重症化を招く！

糖尿病は 全身の血管病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続く病気です。

その数は予備群を含めると日本国内で約2,000万人、世界中で4億人以上と推測されていて、世界的にも大きな問題となっています。中でも、生活習慣が発症に深く関わる2型糖尿病は、

初期には自覚症状がほとんどなく、放置したままにすると重症化し、

失明など生活に大きく影響する重い合併症を抱えたりすることが少なくありません。

今こそ糖尿病の正しい知識を身に付けて、発症や重症化を予防しましょう。

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

こんな人は
要注意！

- ☐ 55歳以上
- ☐ 腹囲が男性85cm以上
／女性90cm以上
- ☐ 血縁者に糖尿病の人がいる
- ☐ 食物繊維の摂取量が少ない
- ☐ 運動をあまりしない
- ☐ 健康診断で高血圧と診断された
- ☐ 健康診断で脂質異常症と
診断された
- ☐ 喫煙者である
- ☐ 20歳から5kg以上体重が増えた



糖尿病の合併症は

透析の原因^{*1}の第1位！ 失明の原因^{*2}の第2位！
ひとたび進行すると元には戻れず、悪化の一途をたどることに……

*1：一般社団法人 日本透析医学会 統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現況（2021年12月31日現在）」 *2：日本眼科学会雑誌 118：495-501,2014

2型糖尿病は血管を傷つけ、 全身に悪影響が……！！

● ひそかに進行する 2型糖尿病

糖尿病は、血糖値を下げる働きを持つ「インスリン」というホルモンが不足したり十分に働かず、血液中にブドウ糖（血糖）が増え、しまい、血糖値の高い状態が続く病気です。原因の違いによって1型と2型の大きく2つに分けられます。中でも、生活習慣が発症原因に深く関わる「2型糖尿病」は、日本人の糖尿病患者の95%を占めます。初期段階では自覚症状がまったくないことが多く、症状が出てからでも非常にゆっくり、少しずつ進行するというやっかいな特徴があります。

一方、「1型糖尿病」は生まれつきの免疫系の異常などにより膵臓からインスリンが十分に分泌されないのが原因であり、生活習慣とは無関係に発症します。

● 高血糖状態が 血管を傷つける

糖尿病の怖さは、糖尿病を放置し高血糖状態が長く続くことで全身の血管が傷つけられること、そして、その影響が全身に及び、合併症などの重大な病気を招くことにあります。中でも目や腎臓、神経の細い血管が傷ついて生じる「網膜症」「腎症」「神経障害」は三大合併症と呼ばれ、最悪の場合、それぞれ失明、透析、足の指などの切断にまで至ります。

さらに、太い血管が傷つくと動脈硬化を進めて、脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こす原因になります。また、最近では糖尿病と歯周病が相互に悪い影響を及ぼすことや、糖尿病の人はがんや認知症を発症するリスクが高いことも分かっています。

● 2型糖尿病の 発症リスクとは

ふくよかな体形でも2型糖尿病の発症リスクの低い人がいる一方、痩せていてもリスクが高い人もいます。その違いには、遺伝と生活習慣の組み合わせが影響しているといわれています。

まず、血縁者に糖尿病患者がいる人は要注意です。インスリンが分泌しにくい体質の可能性があり、糖尿病の発症リスクが高いことが考えられます。

糖尿病の血縁者がいなくても、喫煙、高血圧、肥満、過食、運動不足などの生活習慣に心当たりがある人は注意しましょう。特に喫煙は、2型糖尿病の発症リスクを非喫煙者の約1.4倍高めるといわれています。

また、高血圧の人はそうでない人に比べて2.5倍、糖尿病のリスクが

糖尿病の慢性合併症

細い血管の障害

三大合併症

糖尿病性網膜症

→ 失明

糖尿病性腎症

→ 透析・腎移植

糖尿病性神経障害

→ 足の壊死・切断

太い血管の障害

動脈硬化性疾患

脳梗塞

狭心症、心筋梗塞

閉塞性動脈硬化症

後遺障害・死亡

歯周病

がん

認知症

スクが高く、中性脂肪が高い人はインスリン抵抗性が上がるため、糖尿病にかかった場合、悪化しやすいという傾向もあります。

体重については、20歳の時からの変化も重要です。痩せていても20歳の時から5kg以上体重が増えている場合は、糖尿病のリスクが

高まることが分かっています。

● 慢性的に 高血糖状態がどうか

糖尿病の診断では、まず採血をして、血糖値またはHbA1c（糖とくっついたヘモグロビンの割合）を調べ、基準値以上の場合「糖尿病型」とされます。

血糖値とHbA1c、2つの指標が共に糖尿病型の場合は、その時点で確実な糖尿病と診断されます。ただし、一方の基準のみが糖尿病型の場合は、必要に応じて詳しい再検査を行います。なぜなら、検査時に血糖値が糖尿病型であっても、それは一時的なものである可能性があります。また、HbA1cはおおよそ2カ月間の平均的な値を反映するといわれているため、数カ月たてば数値が下がることも考えられます。そこで、再検査でも糖尿病型が確認できるなど、確

糖尿病型

血糖値（以下のいずれか）

- 空腹時血糖値 126mg/dl以上
- 随時血糖値 200mg/dl以上
- 75gOGTT2時間値 200mg/dl以上

HbA1c 6.5%以上

実に糖尿病の診断ができるよう、基準が細かく設定されています。

● 治療は血糖コントロールの継続

糖尿病治療の基本は、血糖値を適切な範囲に維持することです。血糖をコントロールする方法には、食事・運動・薬物治療があります。いずれの方法でも大切なのは、糖尿病による合併症を起こさないようにすること、合併症のある人はそれを今より悪くしないことです。

血糖を正常型にするにはHbA1cを6・0%未満、合併症を予防するには7・0%未満を目標にコントロールすることが推奨されています。

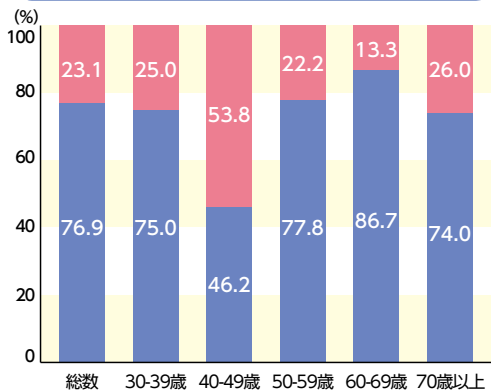
● 働き盛りの 半数近くが放置

「国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる人」（HbA1cが糖尿病型）のうち、治療を受けているのは全体の76・9%で、残りの23・1%の人は治療を受けていないことが分かっています。つまり、ほぼ4人に1人が、糖尿病が強く疑われるにもかかわらず受診していないが、糖尿病と

診断されたにもかかわらず治療をやめてしまったということです。特に働き盛りの40歳代では、他の年代に比べて未治療者の割合が高く、ほぼ2人に1人が治療を受けていないという状況です。若い世代での未治療や治療中断は、将来的に糖尿病の合併症の発症が懸念されます。糖尿病の疑いがある人は、必ず受診をし、早めに血糖コントロールをして改善を目指しましょう。

糖尿病の診断を受けても、血糖のコントロールさえできれば、糖尿病がない人と変わらない生活を送ることができます。糖尿病に対して前向きな気持ちで、治療を継続していくことが大切です。

「糖尿病が強く疑われる人」の治療の有無



出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」

糖尿病のことを正しく理解するために

糖尿病の未受診・治療中断の原因として、糖尿病に対する偏見や差別（スティグマ）の存在も指摘されています。糖尿病への理解をより深めるために、糖尿病の専門情報サイトも参考にしてください。

「公益社団法人 日本糖尿病協会」
<https://www.nittokyo.or.jp>

糖尿病情報センター
（国立国際医療研究センター）
<https://dmic.ncgm.go.jp>



参考 糖尿病の医療費

重症化するほど身体的にも経済的にも大きな負担が!!

- 外来での糖尿病治療の場合
食事・運動療法、投薬など

12万8,343円(外来)

重症化すると

- 腎症が進行して透析治療が必要になった場合

456万8,431円(外来)～
583万1,770円(入院)

※上記の金額は、受診者1人当たりの年間医療費の平均額。
窓口負担は、高額療養費制度等の適用により軽減されます。



資料：「令和2年度 生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健康保険組合連合会

糖尿病予防のための生活習慣改善ポイント

2型糖尿病の予防・改善の基本は、食事と運動、そして適切な体重の管理による血糖のコントロールです。それに加えて血管にダメージを与えるタバコをやめたり、歯周病の治療や口腔のケアを行ったりすることも大切です。早めの対策で重症化や合併症の発症を予防しましょう。



食事



「ゆっくり、よくかんで食べる」「1日3食を規則正しく食べる」「栄養バランスの良い食事を腹八分目」「深夜や寝前には食べない」といった食事の基本をしっかり守りましょう。また、食べるときには野菜を最初に食べる「ベジファースト」を実行することで、血糖値の急激な上昇を防げます。さらに、よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。

過剰な糖質制限はNG！

糖質摂取量の制限は、血糖コントロールの重要なポイントです。しかし、糖質をゼロまたは、それに近いくらい極端に制限することは、効果や安全性が証明されていない上、エネルギー不足によるだるさや低血糖、筋力低下を引き起こす場合があります。脂質やたんぱく質の取り過ぎにもつながり、脂質異常症の発症や悪化、腎臓への負担過多にもなります。日本糖尿病学会では、炭水化物の摂取比率を総エネルギー量の50～60%とすることを推奨しています。糖質は極端に制限するのではなく、目安を守った適切な制限を心掛けましょう。

運動



運動にはインスリンの効果を高め、血糖値を低下させる働きがあります。ただし、激しすぎる運動は、アドレナリンなどの血糖値を上げるホルモンの分泌を増やし、一時的に血糖値を高めてしまいます。お勧めは、有酸素運動と軽い筋力トレーニングの組み合わせです。運動による血糖値を下げる効果は3日程度で失われていくため、有酸素運動を中心とした程よい強度の運動を定期的に続けていきましょう。

肥満



肥満の人は標準体重の人に比べて、2型糖尿病の発症リスクを6倍以上に高めることが明らかになっています。大幅な体重減少でなくても、体重の5～10%（80kgの人なら4～8kg）を減らせれば効果はあるといわれています。食事の改善と運動習慣を毎日コツコツ続けて、少しずつでよいので適正体重に近づけていくことが大切です。

タバコ



喫煙は、血管への影響が大きいため、全身の血管を傷つける2型糖尿病では、その影響が一気に増大します。特に心血管合併症のリスクの増加は顕著で、虚血性心疾患で3倍、脳梗塞では2.5倍も発症リスクが高くなるといわれています。糖尿病もしくは予備群の人でタバコを吸っている人は禁煙に努めて、リスクの低減を目指しましょう。

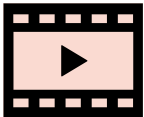
歯周病



糖尿病と歯周病は相互に影響をもたらすといわれています。具体的には、歯周病（重度の歯周炎）は2型糖尿病のリスクを約1.5倍増加させ、2型糖尿病は歯周病のリスクを約1.3倍増加させるといわれています。また、最近の研究では、歯周病の治療をきちんと行うと血糖値が改善するという報告もあります。適切なケアで血管と口腔、両方の健康を維持しましょう。

女性の皆さんへ

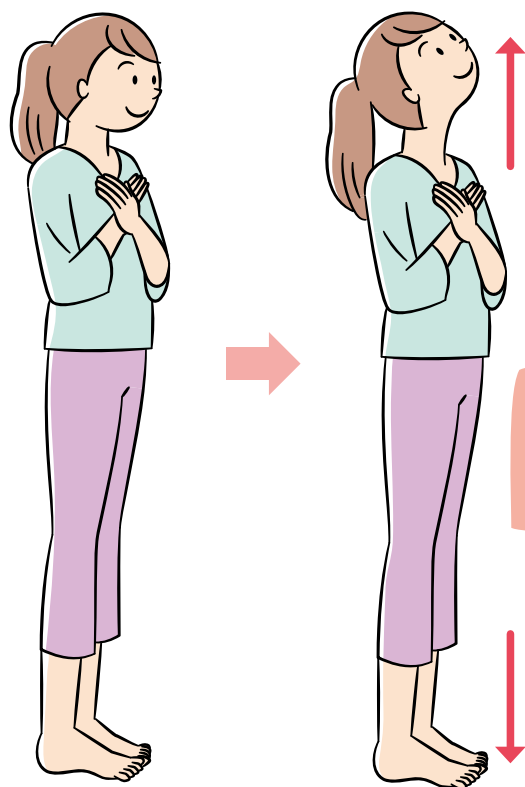
2型糖尿病の患者数を男女で比べると、男性の方が多いです。これは、女性ホルモンの一種、エストロゲンに血糖値を下げる作用があることが関係しています。しかし、40歳くらいからはエストロゲンの分泌量が徐々に低下し、更年期を過ぎたころからはほとんど分泌されなくなり、女性も糖尿病になるリスクが高くなることが分かっています。近年は20～30代の若年層や痩せ型の女性にも2型糖尿病が増えています。生活習慣には十分に注意しましょう。

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



首に負担を掛けな
いため、肘は上げ
ずに、しっかり下
ろしましょう。

上向きストレッチ

目や首の前側をストレッチします。

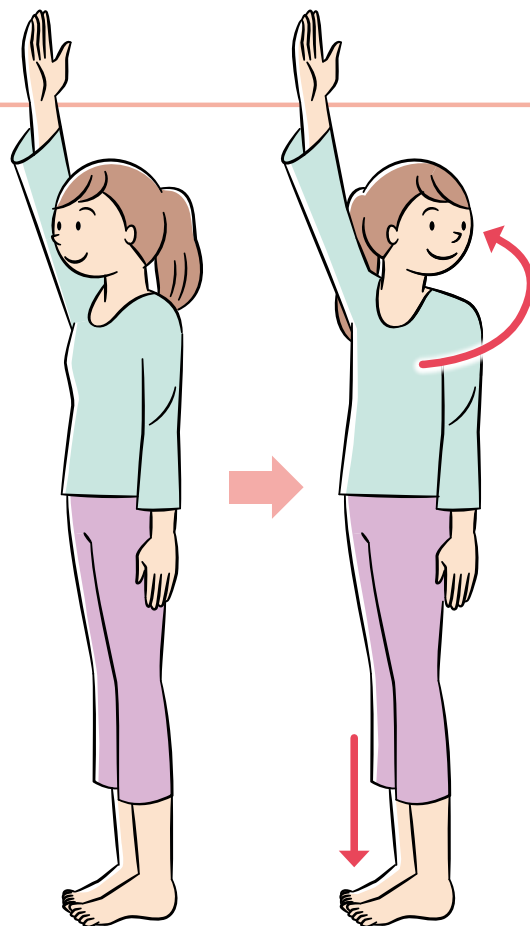
- 1 両手を胸の前で重ねます。
- 2 膝を伸ばし、足の指に力を入れて地面を押すようにしながら顔を上に向けます。
顎を少し上げ、目はしっかり上を見るようにし、首の前側を伸ばして息を楽にしながら10秒キープします。これを1～2回行います。

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。

目と首の疲れをとるストレッチ

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。



目と体ひねりストレッチ

目と首を横に動かすときの筋肉のストレッチです。

- 1 左手は体の横に下ろし、右手を上には伸ばして立ちます。
- 2 顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押します。
目で後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1～2回ずつ行います。



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。





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。

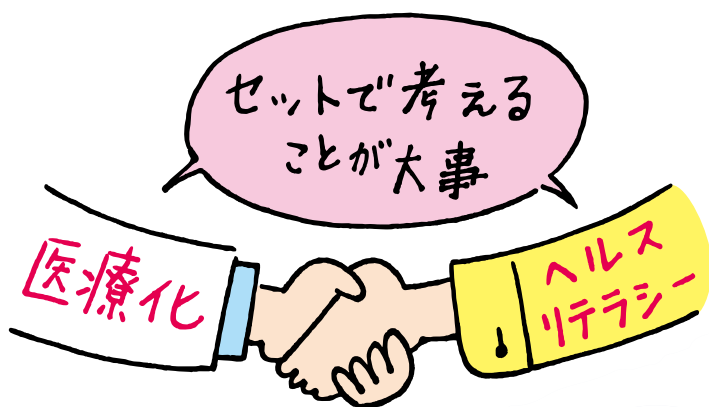
新型コロナウイルスによる自粛生活の影響で「コロナうつ」という言葉が生まれました。私も経験しましたが、重い気分が続くようなら、治療を要する病気なのだと分かった方がよい半面、リスクも伴います。

私たちの身の回りの問題で、もともとは医学の対象でなかったものが、診断・治療されるようになることを「医療化」と呼びます。歴史を通して、その範囲は広がっていて、人の誕生から死まで、また、行動や言動、態度や振る舞いも対象になりました。職場や学校に行けなくなった場合、人付き合いがうまくいかなかった場合に、病気となれば休んだり治療の対象になったりします。これは「社会生活」自体が医療の対象になったともいえます。

「社会生活」自体が 医療の対象に

もちろん医学的にうつ病と診断されれば、本当に助けが必要な人に手が差し伸べられます。しかし、それ以前に誰もが受診するわけではありません。というのは、人は問題に直面して解決できなくなると、落ち込んで人付き合いを避け、孤立しがちになるためです。そうなると、助けを呼ぶどころか、そんな自分が嫌になり生きる希望も持てないという悪循環に陥ります。しかし、そうして狭められた選択肢から抜け出せないのが病気のせいだと分かれば、それを巻き戻していくための支援が必要であると気付くことができます。

「病気」のせいだと分かれば 支援を求めることができる



ヘルス リテラシー

Health Literacy

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

「医療化」がもたらす光と影

職場や学校に行けなくなったり、人付き合いがうまくいかなくなる原因が「病気」のせいだと診断されるケースが増えています。診断が付くことで、支援が受けられ、救われる人がいる一方で、医療に頼り過ぎると、本来備わっている、自分たちで問題に対処していこうとする力が失われていく心配もあります。医療がすべてではなく、ヘルスリテラシーとセットで考えることが大切です。



Put yourself in someone's shoes.

人の立場に立って
考えてみよう

医療に任せ過ぎるリスク

世界的にうつ病の患者数は、若年層の自殺増とも関係しながら増加していて、それが一般的になるほど「自分はずうつ病ではな

いか」と思う人が増えています。正しい理解がなければ、ネット上にあふれるチェックリストの結果をうのみにしたり、偏見を持たったりする人もいるでしょう。偏見が広がれば、診断によって特別扱いされて周囲から孤立することを恐れ、受診の必要な人が躊躇してしまうかもしれません。また逆に、特別扱いされて休みたい、解放されたいという人には診断書は立派な証明書です。

診断を受ければ、周囲の人もどう接したらよいか考える必要が出てきます。自分より医療者とのつながりが優先だから「専門家に任せるべき」となり、腫れ物に触るようになるかもしれません。医療に任せてしまうと、周囲で解決すべき問題が見逃されるリスクがあります。

「医療化」はヘルスリテラシーとセットで

結局改善しないと不安やストレスが募る上に、本人に原因があるとされたらどうでしょう。医療化では、それによって救われる人がいる一方で、人々が本来持っている、自分たちで問題に対処して解決していく力やその自信が失われていく心配もあります。そこで必要なのは、一人一人に求められる判断や意思決定をよく考えることで、つまりヘルスリテラシーとセットにして捉えることが求められるでしょう。

「他人の靴を履いてみる」こと

また現在では、病気があったとしても健康はあるという考え方が主流になってきています。そうすると、そもそも病気とは何なのでしょうか。現代では、医学の影響が強く、医師による診断が付くかどうかが支配的です。それで思い出すのは、私が高校生だったある日の、前腕を動かすと皮膚の表面あたりが痛くなった経験です。体育の柔道の時間に何もできず、走ると痛いので、仕方なく病院を受診しました。すると、医師は「その部分には、解剖学的に痛くなる原因となるものが何もないので診断はできない」と言いました。「でも痛いんですが」と言うと、「医師は、目の前で患者がのたうち回って苦しんでいても、どこが問題か診断ができなければ何もできないんだよ」と言われました。医学とはそういうものなのかと思つたのを覚えていますし、この経験は自分の研究につながっていったように思います。

医師から見た医学的なものだけでなく、一人一人にはつらさや痛みなどの思いや経験がありますし、家族や職場の人からはどう見えるのかというのもあります。英語では、人の立場になって考えることを「他人の靴を履いてみる」と表現する方法もあるそうです。皆さんもそれを想像してみてはいかがでしょうか。

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、スパイスと羊肉を使った胃腸に優しいエキゾチックな料理です。

ハリラ

☆

モロッコのレシピ

スマホでも見られる！



アフリカ大陸北西部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン(=鍋)はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。

ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

モロッコで日常的に食べられている、野菜と豆がたっぷり溶け込んだ伝統的なスープ。特に、イスラム教のラマダン（断食）明けの夕食には欠かせない料理で、空腹の胃にも優しい味わいです。今回は、極細のパスタであるバーミセリの代わりにカップリーニを使用しています。

作り方

① 調理時間50分

1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。

2 トマトはへたを取り、湯むきをしてすりおろす。

POINT



トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。

3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。

4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。

5 ひよこ豆と短く折ったカップリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3（分量外）で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。

6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチー、イタリアンパセリを散らす。

材料 (2人分)

●羊肉	100g	●トマト	中1個
●塩、こしょう、小麦粉	適量	●レンズ豆（乾燥）	50g
●玉ねぎ	1/4個	●ひよこ豆（水煮）	50g
●セロリ	1/4本	●カップリーニ	15g
●しょうが	1片	●小麦粉	大さじ1
●パクチー、イタリアンパセリ		●オリーブ油	大さじ1
…… 各大さじ3（各大さじ1は飾り用）		●水	750ml

ヘルシー食材

羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるL-カルニチンが豊富なので、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお勧めです。



ザアルーク

スマホでも見られる！



■235kcal ■たんぱく質4.7g ■脂質13.6g
■炭水化物26.0g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

香ばしく焼いたなすを、トマトやスパイス、ハーブと一緒にペースト状にしたホットサラダ。幾つもの風味が混ざり合う複雑な味わいが後を引きまします。モロッコでは、ホブスというパンにたっぷりのせて食べるのが定番ですが、今回はフォカッチャで代用しています。

材料 (2人分)

●なす	3本	●A	にんにく	1片
●トマト	中1個		パクチー、イタリアンパセリ	…… 各大さじ1/2
●オリーブ油	大さじ2		クミンパウダー	小さじ1
●フォカッチャ	2個		パプリカパウダー	小さじ1/2
●レモン（くし切り）	2切		レモン汁	大さじ1
			塩	小さじ1/2

ヘルシー食材

パクチー

地中海沿岸原産の香味野菜で「香菜」「コリアンダー」とも呼ばれ、中国、東南アジア、南アジア、中近東、南米などで、スパイスの効いた料理に多く利用されます。β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄が含まれているほか、独特の強い香りには鎮静効果や消化を助ける作用があります。この香りが苦手な場合は、加熱することで抑えられます。



作り方

① 調理時間20分

1 なすは直火で中心がやわらかくなるまで焼いてへたを取り、皮をむき1cm角に切る。トマトは角切りにし、種を取り除く。パクチー、イタリアンパセリは刻む。にんにくはすりおろす。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でトマトを炒め、水分が飛んだら、Aを加え全体になじませる。

3 なすを加え、とろりとするまで中火で7～8分ほど炒める。

4 器に盛り、フォカッチャとレモンを添える。

2022年度決算報告

収入決算額	1,300,318,432円
支出決算額	1,220,249,092円
差引残高	80,069,340円

ウラベ健康保険組合の2022年度決算が、去る7月7日の組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

事業の概況

2022年度のウラベ健康保険組合の決算は、経常収支で2,300万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1,919人、被扶養者数は2,335人になりました。また、平均年齢は39歳になりました。

収入では保険料収入が10億7,800万円になりました。繰越金2,400万円などを含めた一般勘定の収入合計は11億5,000万円で、介護勘定の介護保険料1億4,100万円などを合わせた収入合計は13億円です。

支出では、保険給付費が5億6,600万円になりました。これは、保険料収入の53%に当たり、組合員1人当たりでは29万円となります。納付金などの支出は、高齢者に関するものが前期高齢者納付金1億1,200万円、後期高齢者支援金2億5,500万円、合計は3億6,800万円となり、これは保険料収入の34%に当たります。また、健診などの保健事業費は8,400万円です。

一般勘定の支出合計は、11億3,000万円、介護勘定の介護納付金1億1,600万円を合わせた支出合計は、12億2,000万円です。

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。

2022年度は8,000万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2023年度へ3,400万円繰越しました。また介護勘定は2023年度へ2,400万円繰越しました。その結果、保有財産は6億4,300万円になりました。

団塊の世代の後期高齢者への移行が完了し医療費のさらなる増加が見込まれる「2025年問題」を間近に控える中、少子化対策や現役世代の負担増の抑制が盛り込まれた健康保険法の改正案が国会で成立しました。この改正により、全世代が安心できる持続可能な社会保障制度の構築を目指した第1歩が踏み出されました。

健康保険組合としては、今後も事業主と連携した効果的・効率的な保健事業の推進を通して、皆さまの健康増進や疾病予防への取り組みを引き続き進めてまいります。皆さまにおかれましても、生活習慣病予防健診や特定保健指導などの積極的な活用により、健康管理に取り組んでいただくとともに、医療費節減にもご協力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)			1,960人
収入	科目	総額(百万円)	一人当たり(千円)
	一般保険料	1,062	542
	調整保険料 ※	16	8
	繰越金 ※	24	12
	別途積立金繰入 ※	25	13
	高額医療交付金 ※	2	1
	一般勘定計	1,150	587
	介護保険料	141	72
	介護繰越金	8	4
	介護勘定計	149	76
収入合計		1,300	663
支出	科目	総額(百万円)	一人当たり(千円)
	保険給付費	566	289
	前期高齢者納付金	112	57
	後期高齢者支援金	255	130
	保健事業費	84	43
	事務所費	63	32
	財政調整事業拠出金 ※	16	8
	一般勘定計	1,103	563
支出合計		1,220	622

経常収支 △23百万円

経常収支は※印を除く

決算残金 80百万円

保有財産 643百万円

私の健康づくり

上昇志向Ⅱ食事管理と体力づくり

株式会社トヨタレンタリース広島

東広島店 店長 篠原 真博

私の健康管理意識は幼少期、兄の影響で始めた野球との出会いからでした。

野球をするうえで必要な技術向上と共に、体力づくりの重要性を小学四年生から学び取り組んでいました。トレーニングは勿論、食事に関しては親に感謝

の日々です。中学迄野球を続け当時監督の薦めで高校は柔道を選択、未知の世界であった武道。礼に始まり礼に終わる、体力だけではなく礼儀作法や心も鍛えられました。何事にも負けず嫌いで上を目指す意欲を持ち、技術向上

と筋力トレーニング、一番辛かった摂取量がとにかく多い食事トレーニングを克服し柔道二段



取得、体重別大会72キロ級と団体戦のレギュラーとして選んでいた。大きな主力メンバーとして数々の大会へ出場し挫折と苦悩、怪我を乗り越え得た有終の美、監督やコーチから多くの健康管理を学びました。

今年で入社28年47歳となり体力の衰えは感じますが、自らを鼓舞し体力ならびに精神力を鍛える為、食事と運動の管理をしています。まずは食事ですが、独り暮らしを経験した時は自炊をする事、昼食のお弁当は保存料を控えた食材を提供している業者を調べ手配し、コンビニのお弁当を控える事に取り組んだ。今では、妻が子供達の給食や学校だよりを参考に色彩や摂取量フルーツを添える等栄養バランスを考えた食事に感謝しています。朝食の時はコーヒーを青汁に変更、今では欠かせない

存在となつていきます。食事の時に子供達には、よく噛みなさいと言いつづけています。これは唾液量が増えウイルス等外敵が体内に侵入しないよう防御する、脳を刺激し活性化させる、ホルモンの分泌を促す、自律神経のバランスを整える、腸内環境を良くする等の健康効果が得られるとの研究結果があると聞いていますので継続したいものです。

次に運動ですが、休日限定ではありますがランニング10kmと筋力トレーニングをします。車の運転を離れ、町の風景と季節の移り変わりを感じながら年間通して楽しく続けています。近くには広島市中心部や「日本三景」安芸の宮島、穏やかな瀬戸内の海を一望できる高尾山岩谷観音寺があります。低山で標高は400m片道3km、ランニングと登山を組み合わすコースにも挑戦しています。山頂での絶景は感動と達成感に浸ること間違いなしです。皆さんも是非ウォーキングから始めてみては如何ですか。

以上の事から私は沢山汗をかき、自らを追込み辛い状況を乗り越えた後の爽やかな気



分に浸る事で、体力づくりの管理をしています。毎年仕事と健康管理の個人目標を決めています。前を向き家族の柱として、店舗の管理者として意欲を持てる環境作りと、CS向上を軸に実行し自らを奮い立て上昇志向である為には健康管理が重要です。健康な身体で居られる事に感謝し、食事管理と体力づくりを継続していきます。



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、4月の予定です。

今

日

も

笑

顔

で

時には療養することがあってもよし！
適度な運動が心身の健康につながります！

岡崎朋美

さん

● 元スピードスケート選手



おかざき ともみ／1971年、北海道清里町生まれ。小学3年からスケートを始め、高校卒業後、富士急行株式会社に入社してスケート部に所属。1994年リレハンメル五輪から2010年バンクーバー五輪まで、5大会連続で冬季五輪に出場した。1998年長野五輪では日本女子短距離として初の銅メダルを獲得。結婚、出産後もアスリートとして活躍し、2013年に現役を引退した。

中学、高校と目立った選手ではありませんでした。名門の実業団に入ったことで環境にも人にも恵まれて、次第にいい結果を出せるようになりました。オリンピックに5度も出場できて思い出はたくさんありますが、2000年に椎間板ヘルニアの手術を受けたことは忘れられません。3ヵ月ほど休んで、マイナスからの再スタートになりましたが、この時に食事の取り方や、アスリートとしての体づくりの方法を学び直し、実践したことで、衰えた筋力を戻すことができました。「人間の体ってすごいな！」と驚くほどの回復ぶりで、選手としての自信にもつながりました。人生、時には療養することがあっても悪くないと思います。

この体験があったので、現役選手として出産することにも迷いはありませんでした。出産後にアスリートが続けているのは、誰もやったことがないと聞いたので、それなら私がチャレンジしてみよう、と。マイペースで、自分の限界を考えず、楽観的な性格だからできたのかもしれないね（笑）。

今も体を動かすのが好きで、ジョギングやジムなどでよく汗をかいています。汗をかくと体がスッカリとして睡眠もとりやすくなり、精神的にも安定して過ごせるようになると思います。心の健康のためにも、自分に合った運動を取り入れて汗をかくことをお勧めしたいですね。