

ウラベ健保だより

第78号 2024-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

宮崎県 西都原古墳群の桜並木／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

令和6年12月に保険証が廃止

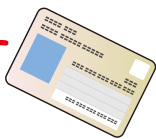


医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

令和6年12月に保険証が廃止され、
医療機関の受診はマイナンバーカードが基本になります。

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はすでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の
窓口では
カードリーダーで
受け付けを
行います。

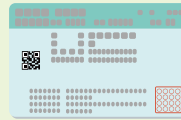
● 保険証廃止後の医療機関の受診方法 ●

マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合などが設定します。

※資格確認書の形状等は未定です。

マイナポータルで保険証情報を確認できます

マイナポータルでは登録されているご自身の健康保険証情報を確認することができます。万が一、正しい情報が登録されていない場合は、マイナンバーカードで医療機関を受診することができなくなってしまうので、ご自身の健康保険証情報の確認を行っておきましょう。

登録されている情報に間違いがある場合には、すぐに健康保険組合までご連絡ください。

マイナポータル

検索



保険証情報の確認はマイナポータルへのログインが必要です。

「最新の健康保険証
情報の確認」の
バナーをタップ





年に1回の 健診を受けましょう!



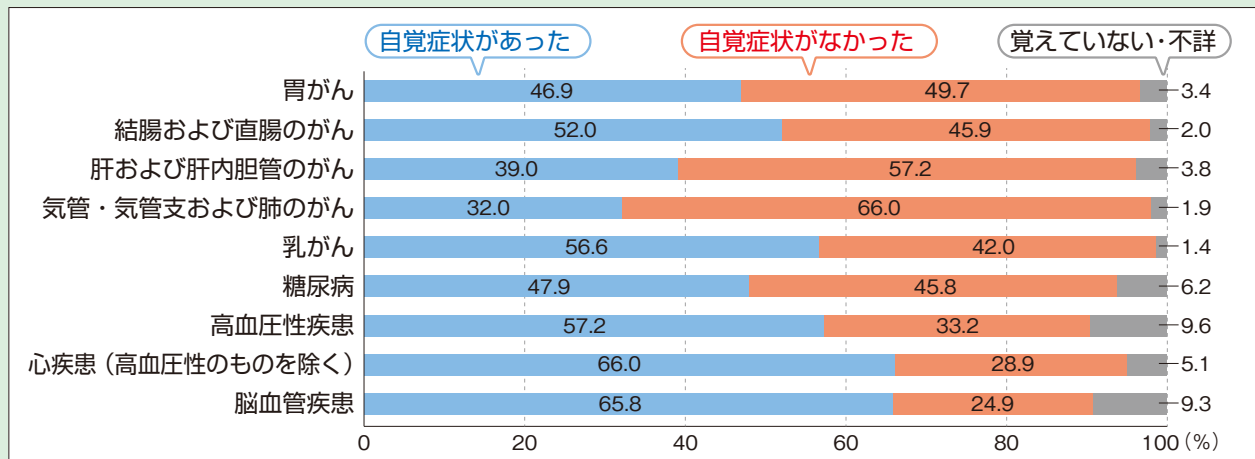
被保険者の皆さまが安心して働くためには、ご家族の健康が大切です。現在、ウラベ健康保険組合では家族（被扶養者）の4人に1人が、35歳以上対象の生活習慣病予防健診（以下健診）を受けておられません。通院中の人も治療中の病気以外にも、自覚症状がなく進行している病気があるかもしれません。健診は今の体の状態を把握し、病気の早期発見・早期治療につなげる大切なチャンスです。ぜひこの機会に健診を受けて、安心・元気に過ごしましょう。



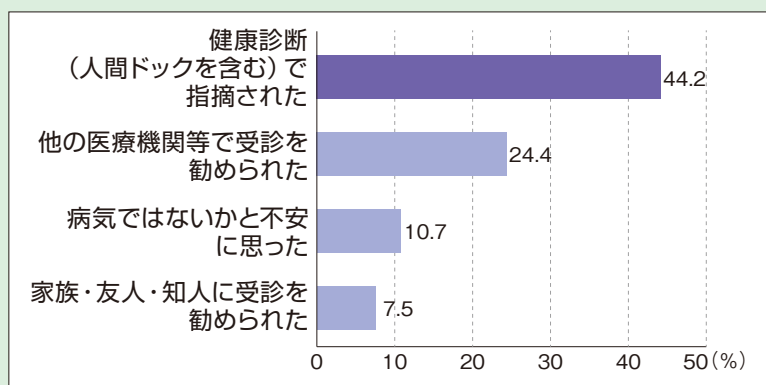
きっかけはやはり「健診」!

がんや糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、初期には自覚症状のないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受診することで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

傷病分類別に見た外来患者の自覚症状の有無



自覚症状はなかったが受診した理由（複数回答）



初めて医師に診てもらった時に「自覚症状がなかった」方は、非常に高い割合になっています。また、自覚症状なく受診した理由の1位は「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」となっています。

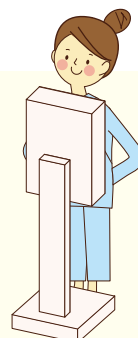


厚生労働省「令和2年受療行動調査（確定数）の概況」より作成

ウラベ健康保険組合が実施する35歳以上対象の健診

- 比較的低額な自己負担額（一般健診1,000円、ドック2,000円）で受けることができます。
- 女性のためのオプション検査が追加料金なしで受けられます。種類は子宮頸がん検査と乳がん検査、骨密度検査で、希望のものを選ぶことができ、自己負担額は変わりません。
- 申込みは「生活習慣病予防健診申込書」に記入して事業所に提出していただくだけです。申込書をお持ちでない家族の方は、事業所にお問い合わせください。

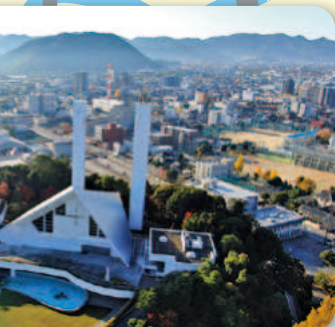
被保険者の皆さまからも、ご家族が健診を受けられるようお声がけをお願いいたします。



わたしの町の健康マップ



-
- ① 香山公園 (国宝瑠璃光寺五重塔)
- ② 山口市菜香亭
- ③ 山口ふるさと伝承総合センター
- ④ 龍福寺・大内氏館跡
- ⑤ 十朋亭維新館
- ⑥ 一の坂川周辺
- ⑦ 香山公園



(写真:山口観光コンベンション協会)

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10回は山口県山口市のウォーキングコース(4km)を紹介します。

西の京 やまぐち を歩こう

2024年1月アメリカのニューヨークタイムズ紙が「2024年に行くべき52か所」を発表し、日本からは3番目に山口市が選ばれました。観光客の混雑がないこと、600年以上の歴史がある「山口祇園祭」や、国宝の「瑠璃光寺五重塔」などが選出の理由として紹介されています。

山口市は室町時代に大内氏が京を模したまちづくりを行い、「西の京」として栄華を極めました。また、幕末には木戸孝允や西郷隆盛、坂本龍馬らの志士たちが山口に集まり明治維新の拠点となりました。

大内文化と明治維新という2つの大きな歴史の舞台となった「西の京やまぐち」、その文化と歴史を感じながら歩いてみませんか。



国宝瑠璃光寺五重塔

1. 国宝瑠璃光寺五重塔(るりこうじごじゅうのとう)

五重塔は大内氏26代盛見が応仁の乱で戦死した兄・義弘の菩提を弔うため、1442年に建立しました。屋根は檜皮葺(ひわだぶき)でその美しさから日本三名塔の一つに数えられています。現在改修工事中のため2026年3月まで見ることはできませんが、香山(こうざん)公園内への出入りは可能なので、五重塔周辺の室町時代の史跡を巡るのもおすすめです。

2. 山口市菜香亭(さいこうてい)

明治10年に創業した元料亭で、井上馨や伊藤博文などの政治家や文人に利用されました。平成8年に閉館後、平成16年に建物が移築復元され、現在は観光・交流スペースとして利用されています。100畳の大広間には伊藤博文や山形有明、佐藤栄作など山口県出身の政治家の書が展示されています。

3. 山口ふるさと伝承総合センター

山口の伝統工芸品・大内塗を体験ができる「たくみ館」のほか、古い造り酒屋を保存整備した「まなび館」などがあります。

4. 龍福寺・大内氏館跡(りゅうふくじ・おおうちしやかたあと)

31代大内義隆の滅亡後に、毛利隆元が義隆の菩提寺として大内氏館跡に建立した寺です。

5. 十朋亭維新館(じっぽうていいしんかん)

幕末に多くの志士たちが宿泊した「十朋亭」を中心に、幕末・明治維新について学べる施設です。

6. 一の坂川(いちのさかがわ)周辺

京の鴨川に見立てられ、春には桜やツツジ、初夏には天然記念物に指定されているゲンジボタルの名所です。川沿いにはカフェや飲食店が並んでいるので、休憩に立ち寄るのもおすすめです。

他にもスペイン出身の宣教師フランシスコ・ザビエル来訪400年を記念して建てられた「山口サビエル記念聖堂」や、500年前29代大内政弘が雪舟に作らせた「常栄寺雪舟庭(じょうえいじせつしゅうてい)」、約800年の歴史を持つ名湯「湯田温泉」などの観光地がまちなかにコンパクトにまとまっています。



香山公園



一の坂川



山口サビエル記念聖堂

アクセス

車で

広島方面から山口ICを下りて山口市内まで約20分。または、湯田温泉スマートICを下りて山口市内まで約10分。福岡方面から小郡ICを下りて山口市内まで約20分。

新幹線で

広島から新山口まで約30分。博多から新山口まで約35分。
新山口からJR山口線に乗り換えて山口駅まで約25分

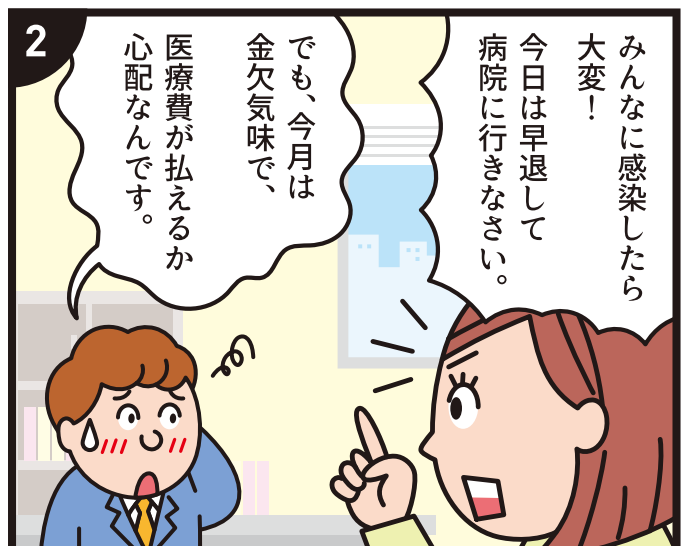
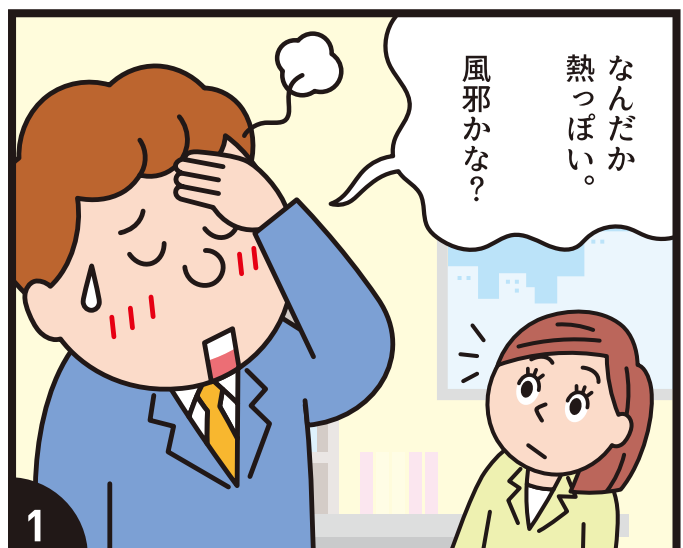
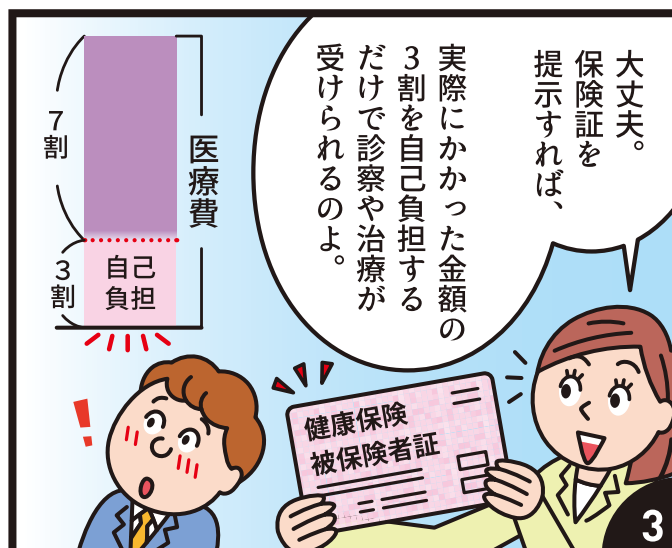
／知って納得！／

・健康保険・

正しく知って活用しよう！ 「健康保険」の仕組み

「病院を受診したいけど、給料日前だし…」「出産でしばらく働けないけど、生活費は大丈夫かな」。公的な医療保険制度である健康保険は、働く人やその家族などのそんな不安に備えるための大切な制度です。

健康保険の仕組みや、実際に受けられる給付などについて確認しておきましょう。



● そもそも「健康保険」とは？

健康保険は、働く人（被保険者）と会社（事業主）が保険料を出し合っており、病気やけがなどの医療費の給付や、傷病による休業、出産、死亡時の手当金などを受けられるようにする公的な医療保険制度です。民間企業などに就職すると、健康保険に加入して「被保険者」となり、健康保険の運営主体である保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から保険給付などを受けることができます。

● 健康保険にはどんな役割がある？

健康保険には大きく分けて次の2つの役割があります。

● 保険給付

病気やけがで医療機関を受診した際にかかる医療費の7～8割を保険者が負担します。また、病気やけがによる休業、出産、死亡などに対して保険者から手当金が支給されます。

● 保健事業（健康づくりサポート）

健康診断や生活習慣病予防指導など、病気の予防や健康増進のためのさまざまなサポートを受けることができます。

● 健康保険に加入したら…

① 保険証が交付される

保険証（健康保険被保険者証）を医療機関で提示すると、医療費の一部を自己負担するだけで必要な診察や治療が受けられます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて左表のように決められています。

年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合

小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満 （現役並み所得者*1）	3割

*1 現役並み所得者：
70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人

② 保険料を納める

毎月の給料や賞与から保険料が自動的に天引きされます。保険料は毎

③ 被扶養者の届け出をする

主に被保険者の収入で生活している家族（3親等内の親族のみ）は条件を満たして保険者からの認定を受ければ「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。

被扶養者の認定条件については保険者によって異なるので、事前に確認しておくことが安心です。

また、75歳（一定の障害がある人は65歳以上）になると、後期高齢者医療制度の被保険者となるため、自動的に被扶養者から外れることになります。

保険料の求め方

毎月の給料から納める保険料

＝

標準報酬月額

（1等級：5万8,000円～50等級：139万円）

×

保険料率（保険者ごとに異なる）

標準報酬月額は原則として年に一度見直されますが、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は臨時に改定されます。

月の給料を標準報酬月額（毎月の給料を1～50の等級に区分したもの）に当てはめて、保険者ごとに定めている保険料率により算出されます。

Point

マイナンバーカードでも受診OK！

事前にマイナポータルで申し込めば、マイナンバーカードを保険証代わりに使うことが可能です。現行の保険証は令和6年12月に廃止され、マイナンバーカードに一本化されます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、早めに準備しておきましょう。



被扶養者の主な条件

同居している場合

年収が130万円未満*2で、
被保険者の年収の
2分の1未満であること

同居していない場合

年収が130万円未満*2で、
被保険者からの
援助（仕送り）額より少ないこと

*2 いずれの場合も、60歳以上の人または障害年金の受給者は、年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が130万円以上になる場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

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！

貧血

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。



立った瞬間にフラッとする、
階段を上がっただけで息切れる……、
それはもしかすると「貧血」が原因かもしれません。
自覚症状がないこともあるので注意が必要です。

Q1

貧血の原因は？ 何か病気の心配は ありますか？

女性に多く見られるのが、過多月経（経血量が多いこと）による貧血です。特に30～40代の女性は、子宮筋腫や子宮腺筋症などの子宮の病気で過多月経になることが多いです。1時間で普通のナプキンがいっぱいになる、月経血に500円玉より大きな血の塊があるという場合は、過多月経の可能性が高いので婦人科を受診してください。

他にも胃腸の潰瘍やがん、栄養不足、慢性疾患、血液疾患が貧血の原因になることもあります。

高齢者も栄養不足や病気から貧血になりやすいです。高齢者では自覚症状がないことが多いため、定期的に健康診断などで血液検査を受けると安心です。

Q2

健康診断で貧血と 診断されました。 自覚症状がないのですが……

貧血とは血中に含まれるたんぱく質の一種「ヘモグロビン」が不足した状態です。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割があり、不足すると貧血の症状（立ちくらみや目まい、息切れ、疲れやすくなるなど）が出るようになります。ただ、貧血の進行がゆっくりだと自覚症状を感じないこともあります。

貧血は健康診断などの血液検査で分かります。成人女性の場合、ヘモグロビン値が12 g/dL未満だと貧血と診断されます。

Q3

貧血は鉄剤を 飲まないと治らない？ 副作用が心配です

血中の鉄分はヘモグロビンをつくるのに欠かせない材料です。「鉄欠乏性貧血」と診断されたら、鉄剤を飲むことが治療の基本。食事やサプリメントからの摂取では不十分です。鉄剤を飲むと吐き気が出る人もいますが、鉄剤の種類を変更するか食後に飲むなど、飲み方を変えることで改善されることがありますので、医師に相談してください。

鉄剤だけでなく、日々の食事でも鉄分を多く取るよう心掛けましょう。鉄分はレバーや牛肉、かつお、小松菜、納豆などに多く含まれています。

＼ 男性の貧血も注意！ ＼

胃腸の腫瘍やがんが潜んでいることも

男性も約10%の方に貧血が見られます。原因は胃腸の潰瘍やがんによる出血が多いです。目に見える吐血や下血がなく、気付にくいこともあります。貧血が見つかったらすぐに内科を受診しましょう。

鉄分が不足していると、氷をガリガリと食べる「氷食症」の症状が出ることがあります。このような症状が自分や家族に見られたら、貧血がないか確認してみましょう。



今すぐはじめる **生活習慣病予防**

見のがさないで！ カラダのサイン

高血圧

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

高血圧は、日本では約4,300万人*いると推定される身近な生活習慣病です。

放置すると命にも関わる危険な病気であるにもかかわらず、

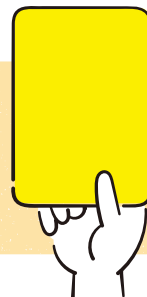
高血圧であることを認識していない人が、約1,400万人*いるとも推定されます。

予防と改善のためには、まず自身の血圧の状態を知ることが大切です。

*「高血圧治療ガイドライン2019年版」（日本高血圧学会）より

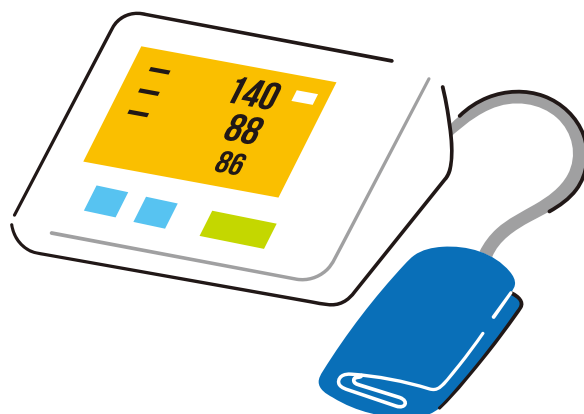
こんなサインありませんか？

☒ 日頃の血圧が135/85mmHg以上

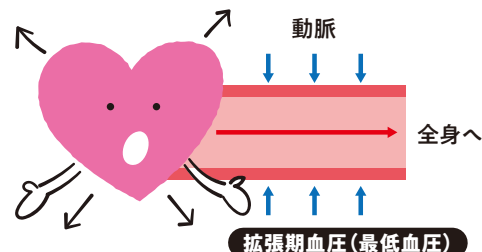
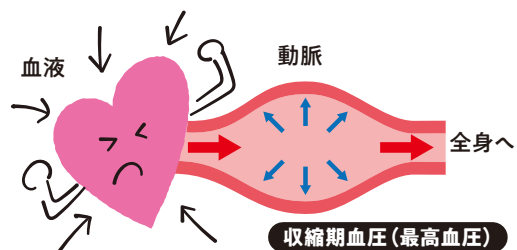


高血圧の一般的な目安は、医療機関で測る血圧（診察室血圧）の場合、収縮期血圧（最高血圧）が140mmHg以上、拡張期血圧（最低血圧）が90mmHg以上であることです。1回だけの結果ではなく、数回の測定結果を基に判定しますが、収縮期血圧と拡張期血圧のどちらか一方でも140/90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。

また、家庭で毎日測る血圧（家庭血圧）の場合、平均でどちらか一方でも135/85mmHg以上である場合も高血圧と診断されます。昨今では、診察室血圧より家庭血圧の方が、合併症予防において重視されています。



血圧を測ると、2つの値が表示されます。収縮期血圧（最高血圧）は、心臓が収縮し血管に最も強い圧力がかかっているときの値、拡張期血圧（最低血圧）は、心臓が拡張しているとき血管にかかる圧力の値です。血圧の値は、心臓から押し出される血液の量（心拍出量）、血管の太さ（血管内径）、そして血管のしなやかさ（血管抵抗）で決まります。押し出される血液の量が多かったり、血管が硬く細かったりすると血圧は高くなります。



心臓が収縮すると動脈に血液がたまり、血圧が上がる。心臓が拡張すると、血液が動脈から全身に送られ、血圧は下がる。この血圧の上下によって、血液が全身にスムーズに送られている。

血圧とは、 血液が動脈を流れる際に 血管の内側にかかる圧力のこと

まずは知りたい 高血圧の基礎知識

多くの生活習慣病は、自覚症状がないまま病状が進行し、ある日突然体に深刻なダメージを与えます。その代表ともいえるのが高血圧ですが、そもそも血圧とは何か、なぜ高いといけなのかなど、基礎知識をご紹介します。

チェックの数が多いほど要注意!

あなたは高血圧になりやすい? 危険因子チェックリスト

- ☒ 濃い味付けが好き
- ☒ 野菜をあまり食べない
- ☒ ストレスが多い
- ☒ 両親やきょうだいに高血圧の人がいる
- ☒ 睡眠不足だと感じる人が多い
- ☒ お酒をよく飲む
- ☒ タバコを吸う
- ☒ 体を動かす習慣があまりない
- ☒ BMI*が25以上
- ☒ 脂質異常症といわれたことがある
- ☒ 60歳以上の男性、
または65歳以上の女性である

*BMI=[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]。身長160cm、体重60kgの人のBMIは、 $60 \div (1.6 \times 1.6) = 23.4$ 。BMIが25を超えると肥満に分類される。

高血圧は、 生活習慣や遺伝などが 組み合わさって起きます

高血圧を患っている人の中には、腎臓や内分泌の病気など明らかな原因がある（二次性高血圧）人もいますが、日本人の高血圧の8〜9割は、血圧を上げる原因を特定できないタイプ（本態性高血圧）だといわれています。大部分の高血圧は、加齢、遺伝的要因、塩分の多い食生活、運動不足、ストレスなど、さまざまな要因が組み合わさって発症しているため、原因の特定が難しいのが特徴です。

日本では年間 10 万人以上が、高血圧が原因で亡くなっている。早朝の頭痛、夜間の頻尿や呼吸困難、目まい、ふらつき、足の冷えなどを感じている場合、合併症の疑いがあるので、速やかに受診を。



高血圧は 自覚症状がなく進行する 「サイレントキラー」

高血圧は、ほとんど自覚症状がないにもかかわらず、脳や心臓の血管をボロボロにして、さまざまな臓器にダメージを与え、命に関わる合併症を引き起こすこともある病気です。そのためサイレントキラー（静かなる殺人者）と呼ばれています。症状がないからといって高血圧を放置していると、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になったり、腎機能が徐々に低下して人工透析が必要になったりすることも。早めに医療機関を受診しましょう。

高血圧を放置すると 命に関わる合併症を招きやすくなります

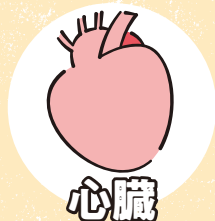
高血圧の主な合併症



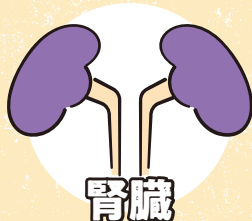
動脈硬化が進むことで、脳の血管が詰まる脳梗塞や、血管が破れてしまう脳出血など、命に関わる合併症が生じやすくなります。



高血圧によって目の毛細血管でも動脈硬化が進み、網膜に損傷が生じたり、眼底出血が起こったりして視力が低下することもある。



冠動脈という大きな血管に動脈硬化が起こると、狭心症や心筋梗塞といった合併症が生じ、心不全に至ることも少なくありません。



腎機能が低下し、尿にたんぱくや赤血球が出たり、むくみが現れたりすることもある。進行すると、人工透析を受ける必要が出てきます。

高血圧が続くと、血管の壁には常に強い圧力がかかった状態になります。血管の壁はその圧力に対応するために、次第に厚く硬く変化する「動脈硬化」が起こりやすくなります。すると血管のしなやかさが失われる上、血管の内部が狭く細くなり、血圧がさらに上昇します。この

状態が長く続くと、高血圧が原因の合併症が生じ、体のさまざまな部位に異常が起こることがあります。高血圧は決して放置してはいけない状態なのです。また、糖尿病やメタボリックシンドロームの人は、合併症のリスクがさらに高まるので、特に注意が必要です。



“塩分を控える”

減塩は高血圧の予防・改善の一番のポイントです。塩分には水分を引きつけて血液の量を増やし、血管の収縮を強めて血圧を上げる作用があるため、できるだけ控えることが大切です。1日6g未満を目標に、緩やかな減塩から始めて、徐々に塩分を減らしましょう。



減塩アイデア

- ✓ しょうゆやみそなどの調味料は減塩タイプを使う
- ✓ 塩はナトリウム含有量が少ない（カリウムが多い）ものを使う
- ✓ 調味料を少なめにして、だしのうまみを生かす
- ✓ 酢やかんきつ類の酸味、香辛料を味付けのアクセントに使う
- ✓ 麺類や汁物は、スープを飲まず具だけ食べる
- ✓ インスタントやレトルト食品はなるべく食べないようにする

“ストレス軽減”

ストレスを感じると血管が収縮し、血圧が上がります。ストレスをすべて排除することは難しいですが、体を動かしたり、趣味に向き合ったりする時間をつくって気分転換をするなど、ストレスと上手に付き合う工夫をしていきましょう。

高血圧を 予防・改善する 生活習慣

高血圧のほとんどを占める本態性高血圧の発症には、生活習慣が大きく関わっています。塩分やアルコールの摂取を控えたり、禁煙したり、運動を取り入れたりするなど、ちょっとした生活習慣の改善が、高血圧の予防・改善につながります。今日から取り入れていきましょう。



“まずは禁煙を！”

喫煙によって血管が収縮したり、血管壁が傷ついたりして動脈硬化の進行が早まり、合併症の危険がより高くなることが知られています。タバコは「百害あって一利なし」といわれます。ぜひ今日から禁煙に取り組みましょう。

“適度な運動”

運動は、血管を広げて血流を促すので、血圧を下げるのに効果的。減量やストレス解消にもつながるため、高血圧の予防・改善にとっても有効です。まずはウォーキングなどの毎日気軽にできる運動を週に3回程度行うことから始めましょう。

“家庭でも血圧測定を”

血圧が上がり過ぎないようにコントロールするには、日頃の血圧の状態を把握しておくことが大切です。ぜひ家庭にも血圧計を用意しておきましょう。毎日できるだけ同じ時間帯、同じ環境で測定し、血圧手帳などに記録を付けておくと、自分の血圧の変化を知ることができます。



“お酒はほどほどに”

アルコールの飲み過ぎは血圧を上げ、心臓の負担を増してしまいます。目安として、1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、焼酎の場合は0.5合、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインなら2杯程度にとどめましょう。



座り過ぎリスクを軽減



デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも
見られる



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。

爪先・かかと上げ

爪先を上げることで、すねを、かかとを上げることでふくらはぎを鍛えることができます。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなるため、足の冷えやむくみを防ぐ効果が期待できます。また、すねを鍛えるとつまずきにくくなります。

1

イスに座った状態で、かかとを床につけたまま爪先だけ上げます。



2

爪先を下ろしたら、今度は爪先をつけたままかかとを上げます。これをリズミカルに10～20回繰り返します。



膝の曲げ伸ばし

ももの前と後ろを鍛えることができます。ももは、歩行や立位での動きの安定性に関わる、下半身の中でも大きな筋肉です。

1

両手は下ろして座面に乗せ、口から息を吐きながら膝を伸ばしながら足を上げ、そのまま5秒止めます。



2

鼻から一度息を吸い、再び口から吐きながら膝を曲げ、5秒止めます。これを10回繰り返します。

POINT

できるだけ丁寧にゆっくり動かし、膝をしっかり意識して曲げ伸ばししましょう。





医師・医学博士・医療ジャーナリスト **松村むつみ**

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立国際医療研究センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に「自身を守り家族を守る医療リテラシー読本」（翔泳社）など。

もう惑わされない！

健康と医療の リテラシーを 高めよう

ヘルスリテラシーに不安がある日本人は多い

健康や病気に関する正しい知識を取捨選択したり、メディアの情報が信頼できるものかどうか判断し、適切に行動したりする能力であるヘルスリテラシーに難しさや不安を感じている日本人は、欧米に比べて多いという報告があります。

その理由の一つには、ヨーロッパの多くの国で採用されている「かかりつけ医制度」が、日本ではまだ浸透していないことが挙げられるかもしれません。イギリスなどのヨーロッパでは、国民は近隣のかかりつけ医に登録しなくてはならない仕組みになっています。患者はまずそこで受診し、必要に応じて専門医や大病院を紹介してもらうのが一般的です。

日本でも最近ばかりつけ医を決めてい

「何科の病院に行けばいいのか
分からない」ときどうする？

健康や医療に関する情報があふれている今こそ、ヘルスリテラシーを身に付けることが大切です。健康維持や治療などの意志決定に納得、自信を持つことが生活の質を上げるからです。まず、病院の診療科や病院の規模による特徴を正しく理解することから始めましょう。

日本の病院の主な特徴

大学病院

- 大学病院でしか診療できない珍しい病気もある
- 若手医師が多く、人の入れ替わりが激しい
- 軽症の慢性疾患の診療には適していない

専門病院

（国立や都道府県のがんセンター・循環器センターなど）

- 専門分野に特化している
- 疾患によっては、長期的な診療にも適している
- 軽症の慢性疾患の診療には適していない

市民病院など、地域の中核病院

- 大学病院や専門病院と開業医の、中間的な立ち位置
- 診療科によっては高度で専門的な診療も可能
- 大学病院よりは中堅医師が多い

クリニック

- 慢性疾患を長期に診るのに適している
- 通常、担当医の入れ替わりはない
- 介護など地域のサービスと密着

る人が増えてきたものの、全体としてはまだ患者と医師が普段から十分なコミュニケーションを取り、気軽に相談したり指導したりする信頼関係を築きにくいのが現状です。その結果、患者が医師に不信感を抱いたり、口コミやメディアのインパクトのある情報に混乱させられたりするケースも少なくありません。

「人生100年時代」ともいわれるこれ

診療科を自由に標榜できる日本
医師の専門を知るには？

病院を受診するのに「何科に行けばいいのか分からない」という場合も、かかりつ

からの時代、健康のパートナーともなる「かかりつけ医」をつくることはますます大切になってくるでしょう。





け医がいれば迷わなくて済みます。ですが、そうでない場合や新しい場所で生活を始める場合、賢く受診するためにもヘルスリテラシーは必要です。

そこでまず知っておきたいのが「診療科」についてです。日本は「自由標榜制」といつて、開業医は自分の専門ではなくても、診療科目を自由に看板に書くことができます。例えばもともととは外科医師でも、開業する際に内科を標榜することもできるのです。

とはいえ、看板に「内科、外科、泌尿器科…」など複数の診療科が書かれている場合、基本的には最初に書かれている診療科が専門であることが多いです。また、病院

のホームページに医師のプロフィールがあれば、そこから専門分野を確認することもできます。街のクリニックで受診する際は、医師の専門分野と合致した病気で受診する方が、より質の高い診療を受けられる可能性が高くなるでしょう。

注意！ 混同しやすい診療科！

受診の際、診療科を間違いないこともあるので注意が必要です。

例えば「整形外科」と「形成外科」。よく混同されますが、「整形外科」は主に骨や関節のけがや病気について診療し、「形成外科」は美容目的も含め、体の表面の機能や外見を手術などで改善する科です。

また、「神経内科」「心療内科」「精神科」の区別も分かりにくいかもしれません。「精神科」と「心療内科」は、ともに、心に関する問題を扱うという点で共通していますが、精神科は、心の問題自体を扱うのに対して、心療内科は、心が原因で起こる身体の不調を主に扱います。「神経内科」は、精神ではなく機能的な病気を診る科ですが、認知症など、神経内科・精神科双方で専門的な診療が受けられる疾患もあります。

注意！ 「大きな病院の方が優れている」という思い込み

日本には大きな病院から身近で規模の小

さいクリニックまで、さまざまな病院があります。大学病院のような大きな各専門分野の診療が受けられる病院、「がんセンター」のように専門分野に特化した病院、地域の中核病院としての役割を担っている「市民病院」もあります。

「どうせ病院に行くなら大きい病院の方が良い診療が受けられる」と考える人もいますが、そうとも限らないというのが、長年さまざまな規模の病院で働いてきた私の実感です。

大学病院や国立や都道府県のがんセンターのような専門病院は一般的に若手医師が多く、主治医も若手の医師であったり、医学部学生の見学が入ることもあります。難病や手術の難しいがんは大学病院が適しているかもしれませんが、手術難度の低いがんならば、もう少し規模の小さい病院でも診療が可能ですし、診療の質も大学病院と大きな差がないこともあります。高血圧や糖尿病、高脂血症などの慢性病も、特殊な例を除いて大学病院にかかる必要はありません。むしろ長期的に地域で関わりを持ってくれる小規模・中規模病院やクリニックの医師に診てもらう方が、精神的満足も大きいということは多々あるのです。

今でも年配者などには特に「大病院信仰」が見られることがあります。病院は規模によっても特徴があり、自分に合った治療を受けられる病院こそが良い病院であると冷静に考え判断することが大切です。それがヘルスリテラシー向上の第一歩なのです。



おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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

千葉県
のご当地料理

main

太巻きずし

side

菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、
素材に海の恵みを使用したレシピです。

太巻きずし

●425kcal ●たんぱく質10.7g ●脂質3.5g
●炭水化物91.3g ●塩分相当量2.6g ※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にすることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

スマホでも
見られる！



作り方

① 調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央にのせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



POINT

1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

材料(2人分)

- 卵 1個
- 塩、サラダ油 少々
- いんげん 5本
- 焼きのり 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A「酢」 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1弱
- ご飯(外側用) 250g
- 黒米ご飯(花びら用) 175g

健康食材

焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べると、効率的に栄養を取ることができます。



side

菜の花入りふうかし

●32kcal ●たんぱく質3.6g ●脂質0.8g
●炭水化物3.3g ●塩分相当量1.7g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの賄い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

材料(2人分)

- あさり(殻付き) 150g
- 水 400mL
- 菜の花 2茎
- しょうが 1片
- みそ 大さじ1

健康食材

菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA(β-カロテン)のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。



作り方

① 調理時間10分(砂抜き時間を除く)

- あさはら殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
- 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
- 小鍋に水と①を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
- みそを溶き入れたら火を止める。器によそい、②を添える。



2024年度の事業計画と 収入支出予算が決まりました

先般開かれた組合会で、ウラベ健康保険組合の2024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。2024年度は健康保険料率が8.5%、介護保険料率が1.7%で変更ありません。

2024年度の事業計画では、被保険者数を1,960人、平均標準報酬月額が437,000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11億6,000万円、介護保険料収入が1億4,000万円、その他を含めた総額が14億1,500万円となりました。

支出は保険給付費が6億2,500万円と見込まれます。前期高齢者納付金が6,100万円、後期高齢者支援金が3億2,000万円、高齢者に関するものなど納付金の合計額は3億8,100万円となりました。

保健事業費は9,000万円、データヘルス計画の特定保健指導実施に引き続き力を入れていきます。

介護保険納付金が1億5,500万円、その他と予備費を合わせて支出総額は14億1,500万円の予算を組みました。

今年12月2日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることが決まりました。医療DXの推進に欠かせないマイナンバー保険証は、質の高い医療の提供など加入者の皆さまのメリットにつながることを期待されます。

また、2024年度は第4期特定健康診査・特定保健指導および第3期データヘルス計画の実施が始まります。当健康保険組合としては、今後も皆さまの健康保持増進に向けた効果的な保健事業に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、当健康保険組合の生活習慣病予防健診や特定保健指導などを積極的にご活用いただき、健康管理・疾病予防を心がけていただきますようお願いいたします。

2024年度予算

基 礎		被 保 険 者 数		1,960 人		標 準 報 酬 月 額		437,000 円			
収 入	科 目		総額 (百万円)	1 人 当 り (千 円)		支 出	科 目		総額 (百万円)	1 人 当 り (千 円)	
	保 険 料		1,160	592			保 険 給 付 費		625	319	
	繰 越 金		60	31			前期高齢者納付金		61	31	
	そ の 他		20	10			後期高齢者支援金		320	163	
	小 計		1,240	633			保 健 事 業 費		90	46	
	介 護 保 険 料		140	71			事 務 所 費		68	35	
	繰 越 金		35	18			予 備 費		50	26	
	小 計		175	89			そ の 他		26	13	
	収 入 合 計		1,415	722			小 計		1,240	633	
							介 護 保 険 納 付 金		155	79	
					予 備 費		20	10			
					小 計		175	89			
					支 出 合 計		1,415	722			
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

「好きな時に自分らしく」

ネッツトヨタ北九州株式会社 レクサス小倉 谷端 萌

私は三日坊主です(笑) それなのに色々な情報を集めては、あらゆることに取り組んできました。

例えば、オーソドックスな筋トレから始まり、お風呂上がりのマッサージ、食生活の改善やサプリメントでの栄養補給など。また、暗闇フィットネスやパーソナルジムに入会した時期もありました。

健康のため、ダイエットのためと気合いを入れて、筋トレ器具やマッサージクリームを購入したり、ジムに通うウェアを何着も購入したりといつも準備万端で張り切っているのですが、どれも続かず終いで、自分の意志の弱さに落ち込む日々でした。今考えると勿体ないですね。

元々中学・高校と6年間、陸上競技部に所属し、毎日トレーニングや走り込みなどをしていたので、身体

を動かすことは好きです。

しかし、大学時代は特に運動することなく過ぎていき、社会人になると更に運動する機会がなかったため、「何かしたいけど続かないしなあ」と諦めモードに入っていました。

それから不規則な生活が続き、ストレッチも溜まる中、ある職場の上司より連絡を受け、ご縁あつてロードバイクを譲りうけることとなりました。高校生の頃は毎日往復1時間自転車通学をしていましたが、本格的な自転車は初めてで、乗り方すら分かりませんでした。

しかし、幸運なことに当社にはロードバイクに乗る方が多く、グループの皆さんに一から教えてもらいながら徐々に距離を伸ばして走っています。いつも美味しいものを目

指して走っており、ピザのお店や牡蠣小屋など…走っていてキツくなる時もありますが、美味しいものを食べるとそのキツさもリセットされます。ロードバイクで走るからこそ感じられる自然の匂いや景色、休憩ポイントで食べるデザート的美味しさなど、楽しみながら運動をして健康を保っています。まだまだついていくのに必死ですが、男性陣に負けないくらい走れるようになりました。

また、会社人になってゴルフも始め、会社の方々に教えていただきながらコースをまわっています。スコアは大叩きしているのですが、18ホール走り回っていますが、一番楽しみにしているのはお昼ご飯で、コースを回りながらも何を食べようかなあと考えていて…。集中できていませんね(笑)

振り返ると、毎日何かを続けているわけではありませんが、自分のリズムで、楽しく無理なく適度に身体を動かすことが、自分らしい健康づくりの方法だと思っており取り組んでいます。



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。掲載された方には謝礼をお渡しいたします。本誌次号の発行は、10月の予定です。

今日も笑顔で

Special Interview

井上咲楽さん「タレント」

日記を書けば、
その時の気持ちが成仏して
未来の自分の糧になるんです



井上咲楽

新化は成長

いのうえ さくら／1999年、栃木県益子町生まれ。第40回ホリプロスカウトキャラバンで特別賞を受賞し、芸能界入り。「新婚さんいらっしゃい!」(ABCテレビ)、「ランスマ倶楽部」(NHK BS)、「おはスタ」(テレビ東京)ほかバラエティー番組を中心に活躍中。マラソンのほか、選挙演説巡り、発酵食品を使った料理など多彩な趣味を持つことでも知られる。

子供の頃から家族のご飯を作っていたので、料理するのは当たり前のことのように身に付いています。基本的に食べることも作ることも大好きなので、忙しいときほど、あえて時間をかけて料理に没頭すること。作っている間は誰にも邪魔されず、何もかも忘れて自分と向き合える貴重な時間になります。もちろん、時間がなければ作らないし、面倒だと思いう日は簡単な物しか作りません。その時の気分や状況に合わせて料理の仕方を変えていくことが、好きでいられる秘訣でしょうか。料理の動画を公開するようになってからは、誰かに食べてもらうために作る喜びを感じるようになって、今はこれをもっと追究していきたいと思っています。

スポーツは得意ではありませんが、走ることは大好き。週に3〜4日はランニングしていて、汗をかくことで体も心もスッキリしています。

気持ちの整理をする方法として、もう10年くらい日記を書き続けています。書くことですぐに悩みや課題が解決するわけではありませんが、書き留めるところが行為で気持ちが成仏するようところがあって、次の日からまた頑張れるんです。振り返って読むと、当時の自分を冷静に分析できて面白いし、それは未来の自分の糧になると思っています。