

For a healthy life

でんつうけんぽ

2021. 冬. No.205



クレイアート=藤川晴衣

【特集】

- ◆理事長より新年のごあいさつ
- ◆財政健全化に向けた取り組みを実施します
- ◆ジェネリック医薬品の使用状況
- ◆特定健診・特定保健指導の実施状況



新年のごあいさつ

電通健康保険組合
理事長 柴田 淳

謹んで初春のお慶びを申し上げます

被保険者ならびにご家族の皆さま方におかれましては、平素より、当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大が続いている状況の中で、感染防止と業務遂行にご苦労とご尽力されている事業主の皆さま、社員の皆さま、関係者の皆さまに対しまして、改めて感謝と敬意を表する次第であります。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためには、お一人お一人が感染防止行動の徹底についての正しい知識を持って、職場や職務の実態に即した対策に取り組んでいただく必要があります。引き続き、「3密の回避」「マスクの着用」「手洗い」などの基本的な感染防止対策の取り組みの徹底をお願いいたします。

また、コロナ禍においても、健康診断や持病の治療などの健康管理は重要であり、過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。健康に不安がある時は、かかりつけ医などの医療機関で必要な受診をお願いいたします。

当健保組合といたしましても、医療機関等と連携して感染拡大防止対策に万全を期すとともに、健康診断等を通じ、皆さま方の健康の保持増進をしっかりとサポートしてまいります。

る所存であります。

本年は、健康保険組合を取り巻く環境は大変厳しい状況が見込まれますが、健康保険制度においては、ICT（情報通信技術）の導入により大きく変わろうとしています。昨年より、初診患者へのオンライン診療がスタートし、本年3月からは、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるオンライン資格確認が開始されます。

当健保組合といたしましても、新たな事業の円滑な実施と、組合員の皆さま方の健康づくりや疾病予防事業などの健康の保持増進事業に積極的に取り組んでまいります。

ところで、組合員の皆さま方には既にご連絡いたしましたとおり、当健保組合におきましては、本年4月から、安定的な財政運営を確保して、付加給付や日帰り人間ドックなどの当健保組合のメリットを活かした保健事業を今後とも継続していくため、保険料率の引き上げおよび特例退職被保険者の標準報酬月額引き上げなどの財政健全化に向けた取り組みを実施いたします。

当健保組合といたしましては、引き続き安定的な財政運営に努めてまいりますので、組合員の皆さま方におかれましては、一層のご支援とご理解を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、新型コロナウイルス感染症が一刻も早く収束して、組合員の皆さま方にとりまして、健康で素晴らしい1年となりますよう心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

CONTENTS

2 新年のごあいさつ

健康保険組合インフォメーション

4 電通健保組合の財政健全化に向けた取り組みを実施します

6 電通健保組合の「健康保険証」は、令和3年4月1日付交付から、記載事項が変更となります

7 教えて！キーワード
マイナポータル

8 ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用状況

9 特定健診・特定保健指導の実施状況

10 コロナ禍でも健康管理は重要です!!
年に一度は健診で自分の体をチェックしよう!

11 整骨院・接骨院の施術内容についてお尋ねすることがあります

健康と医療

12 冬もご注意!
感染症予防の徹底を続けましょう

13 健診結果から生活習慣改善Challenge
なんと30〜40代男性の約3割!
高尿酸血症

17 カラダが硬くても大丈夫
ゆらゆらゆれて体ほぐし腕ひねり

18 あしたの元気に
食べたものを撮影するだけで痩せる!?

20 脳が目覚めるパズル
クロスワード

21 ぐらにプラス
身近なもので入浴剤

22 ココロメンテ通信
いつも仕事のことを考えてしまい、心が休まりません。
オンとオフを切り替えるには?

23 今日も笑顔で
木村沙織さん(元女子バレーボール日本代表)

暮らし

24 全国 体感×絶景
爪木崎(静岡県・下田市)
可憐な香りのじゅったんが
一足早く春へと誘う

26 夜9時以降でも大丈夫!
やさしい夜食レシピ
ささみと冬野菜のコンナツッカレー

電通健保組合の財政健全化に

向けた取り組みを実施します

昨年7月の第152回組合会において承認されました「財政健全化に向けた取り組み」を、4月から以下のとおり、実施いたします。当健保組合といたしましては、引き続き安定的な財政運営に努めてまいりますので、組合員の皆さま方には、一層のご支援とご理解を賜りますようお願いいたします。

また、3月から、健康保険制度の改正により、保険医療機関や薬局を受診する場合の本人確認と資格確認がオンラインで確認できる「オンライン資格確認」が始まり、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。

健全化に向けた取り組み

1 健康保険料率は6.35%→8.35%に (事業主 3.793%→4.987%、被保険者2.557%→3.363%)

一般被保険者の方は3月分(4月給与から)、任意継続・特例退職被保険者の方は4月分から変更になります。一般被保険者の方の事業主との負担割合は変更ありません。介護保険料率は2月下旬に決定します(現在1.7%)。

2 特例退職被保険者の標準報酬月額額は26万円→32万円に

特例退職被保険者の方の月額保険料は、4月分より16,510円→26,720円になります(介護保険料除く)。国民健康保険への切り替えをご検討される方は、お住まいの市区町村に保険料等をご確認のうえ、1月末までに電通健保組合にご連絡ください(次年度分の保険料の口座振替を止める手続きが必要です)。

また、70歳以上の高齢受給者証の一部負担割合は、4月診療分から原則3割負担になります。秋号にて、基準収入額に満たない場合は2割負担となるための申請についてご案内しておりますが、申請がお済みでない方はご連絡ください。

新しい高齢受給者証は2月以降にお送りします。対象者の方には「高齢受給者証の差し替えについて」を同封しておりますので、詳しくはそちらをご確認ください。

3 任意継続被保険者の標準報酬月額上限は62万円→68万円に

任意継続被保険者の月額保険料は、①退職時の標準報酬月額または、②前年の9月末時点の電通健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額(68万円)のどちらか少ない額に保険料率を掛けて算出します。退職時の標準報酬月額が68万円以上の場合、4月分より、68万円(上限)に、新保険料率(8.35%)を掛けた月額保険料(39,370円→56,780円)になります(介護保険料除く)。個別の保険料改定通知は1月以降にお送りします。国民健康保険への切り替えを検討される方は、お住まいの市区町村に保険料等をご確認ください。

4 保養事業の一部中止

リゾートトラスト、旅行補助B・Cタイプは2021年3月31日宿泊分をもって終了します。ラフォーレ倶楽部は引き続きご利用いただけます。

5 機関誌『でんつうけんぽ』はWEB方式へ

『でんつうけんぽ』の郵送での配布は今回の2021年冬号をもって終了します。次号2021年春号より、デジタル版『でんつうけんぽ』を当健保組合ホームページ(年4回、1月(冬号)、4月(春号)、7月(夏号)、10月(秋号))に掲載いたします。スマートフォンからでもご覧いただけます。過去の機関誌もご覧いただけます。ホームページをご覧いただけない方はご連絡ください。

なお、重要な法改正やお知らせ等につきましては、社員の皆さまへは会社を通して、任意継続・特例退職被保険者の方へは郵送にてお知らせします。

6 医療費のお知らせはWEB方式へ

現在、特例退職被保険者の方に郵送している「医療費と給付金支給額のお知らせ」(ハガキ)は、4月から、給付金の支給がある月のみ郵送することとし、医療費のお知らせは、KOSMOWEB(WEB版医療費通知)でご覧いただくこととなります。なお、毎年2月にお送りしている1月分から11月診療分の医療費を掲載した「医療費のお知らせ」には変更ありません。

KOSMOWEBをご覧いただく方は、こちらまで必要事項を入力してメールでご連絡ください。

ope102@dentsu.co.jp



必要事項

〈件名〉KOSMOWEB登録希望

〈本文〉保険証の記号と番号(保険証の上の方に記載があります)、氏名、生年月日

オンライン資格確認等

【マイナンバーカードが健康保険証として利用できるように】 (2021年3月実施)

カードリーダーを設置している保険医療機関や薬局では、窓口でカードリーダーにかざし、カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのICチップにある電子証明書で医療保険の資格をオンラインで確認します。就職や転職しても保険証の切り替えを待たず受診できることや、限度額適用認定証、特定疾病療養受療証の持参が不要になるなどのメリットがあります(自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です)。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するためには、マイナンバーを健保組合に届け出をすることが必要です。

※保険証として利用するためにはマイナポータルで事前の登録が必要です(マイナポータルについては7ページをご参照ください)。

※カードリーダーが未設置の保険医療機関や薬局では健康保険証の提示が必要ですのでご注意ください。

【健康保険証の記載内容が変更】

1 オンライン資格確認の実施に伴い、2021年4月1日から新しく発行される保険証には、保険証の番号に2桁の枝番が追加されます。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、それぞれ個人ごとの資格確認が可能となります。

2 また、前記1の制度改正に合わせて、電通健保組合では、保険証に記載している「事業所名称」および「事業所所在地」については、4月1日付交付の新規発行の保険証から記載しないこととします。このため、事業所の名称や所在地が変更になった場合でも、保険証の差し替えは不要となります(新しい保険証(イメージ)は6ページをご覧ください)。

現在お手元にある発行済みの保険証は、4月1日以降もこれまで通りお使いいただけます。回収等はありませんので、そのままお使いください。

教えて！
キーワード

マイナポータル

マイナポータルは、政府が運営するオンラインサービス。

行政手続きの検索やオンライン申請が行え、マイナンバーカードを使ってパソコンやスマートフォンからログインすれば、行政機関からのお知らせも受け取れる個人専用サイトです。

マイナポータルの行政機関と個人のやり取りに関するサービスは、今後も増えていきます。

マイナポータルの さまざまなサービスとその利用法

マイナポータルのトップページでは、①健康保険証利用の申込 ②すぐに利用できるサービス ③利用者登録すると使える便利な機能—という三つの項目が用意されています。

このうち、①と③はパソコンやスマートフォンからログインして利用するサービスです。なお、スマートフォンで対応できる機種は決まっているため、確認が必要です。

②の中には、「ぴったりサービス」と呼ばれるサービスがあります。市区町村の子育てや介護をはじめとする行政サービス検索・オンライン申請や届け出を行うもので、ログインせずに検索や項目指定によって利用することができます。

健康保険証としての利用によって、 マイナポータルのサービスも増える

マイナンバーカードの健康保険証利用においては、マイナンバーカードで情報連携するため、就職や退職などで健康保険が変更となった場合でも、新たに保険証の交付を待つ必要がなくなります。医療機関窓口での限度額を超える医療費の一時支払いが不要になったり、マイナポータルで医療費情報を管理することが可能となり、確定申告が簡単になります。

なお、今後、自分の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能になるのは、2022年秋頃からとなります。また、2021年分所得税の確定申告における医療費控除の手続きでは、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能になります。

詳しくは

いつから使えるの？

現在

マイナポータルで、利用申込受付中！

2021年3月から

医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証として利用が可能に。

2022年秋頃から

マイナポータルで、薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能に。

2021年分所得税の確定申告(予定)から

確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に。

電通健保組合の「健康保険証」は、

令和3年4月1日付交付から、

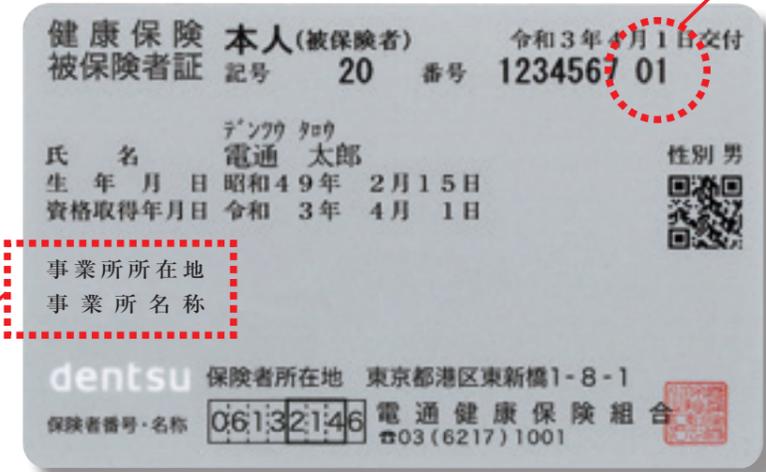
記載事項が変更となります

1 変更内容(表面)

- ① オンライン資格確認の実施に伴い、被保険者証の番号を個人単位とするため、「2桁の番号」が追加されます。
(例) 本人は「01」、被扶養者は「02」、「03」…となります。

「2桁の番号」
を追加

【新しい健康保険証のイメージ】



記載しない

- ② 「事業所所在地」と「事業所名称」は記載されません。
今後は、事業所の所在地変更や名称変更があった場合でも、保険証の差し替えが不要となります。

2 注意事項

- ① 発行済みの保険証は、「2桁の番号」がなくても4月1日以降も使用できます。
- ② 保険証の形状や裏面の変更はありません。

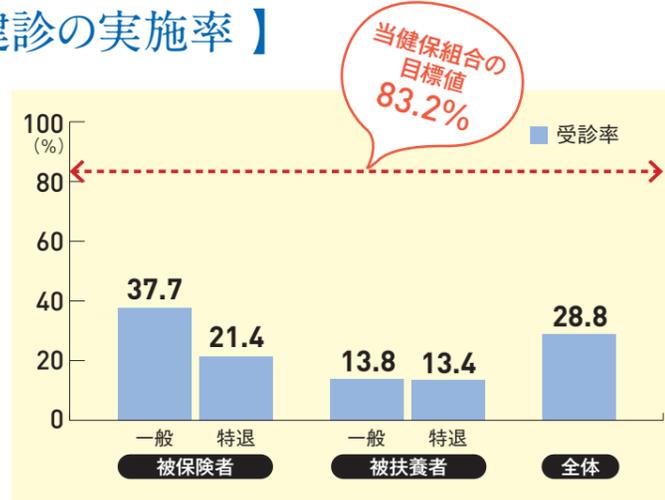
特定健診・特定保健指導の実施状況

電通健保組合の2020年度上半期（4月～9月）の特定健診および特定保健指導の実施状況は、以下のようになっています。

【特定健診の実施率】

特定健診とは、生活習慣病予防のため、40歳から74歳までの方を対象に行うメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）に着目した健診です。健保組合は特定健診・特定保健指導の実施が義務付けられています。

2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、受診率が30%未満と大変低くなっています。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。まだ健診を受けていない方は、可能な限り受診していただきますようお願いいたします。



【特定保健指導の対象者割合】

特定保健指導の対象者の割合は、特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクの程度に応じた生活習慣改善の指導が必要な人の割合です。

特定保健指導を受けずにメタボリックシンドロームを放置すると、脳卒中や心臓病などの生活習慣病の発症リスクが高まります。

対象となった方は必ず特定保健指導を受けていただきますようお願いいたします。

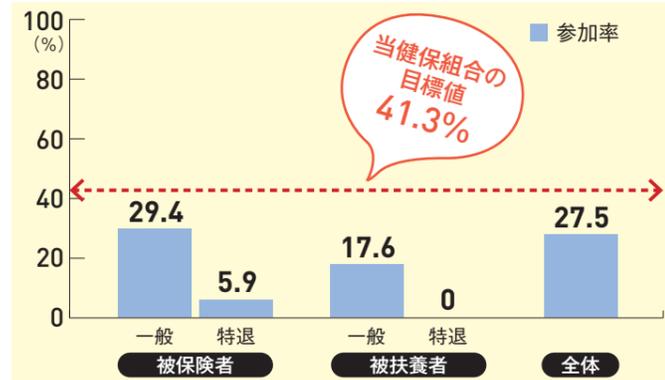


【特定保健指導の実施率】

特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のサポートを行います。ぜひこの機会を通じてご自身の生活習慣を見直しましょう。

電通健保組合では、スマートフォン等を利用したオンラインによる特定保健指導（ダイエットサポートプログラム）も実施しています。

また、特定健診・特定保健指導の費用は健保組合が負担しますので無料です。

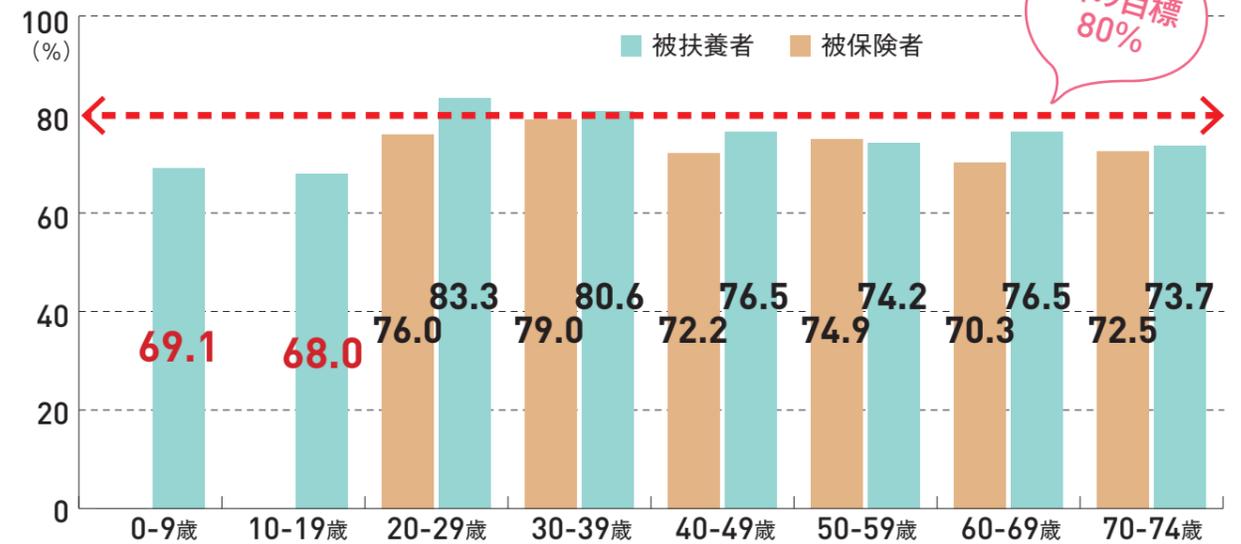


ジェネリック医薬品の使用状況

後発
医薬品

電通健保組合の使用率は**73.3%**（2020年3月時点）で、国の目標である80%を下回っています。全国の健保組合の平均使用率は84.9%、当健保組合の順位は**1305位/1387組合**と大変低い順位となっています。特に20歳未満の被扶養者の使用率は他の世代と比べて低く、70%未満となっています。ジェネリック医薬品の使用割合を100%とした場合は、当健保組合の医療費は年間約7千万円の節減となります。ジェネリック医薬品の積極的なご利用をお願いします。

●2020年3月診療分 ジェネリック医薬品の使用率



※2020年11月9日厚生労働省公表の2020年3月診療分ジェネリック使用割合（数量ベース）

注）ジェネリック医薬品使用率とは、「ジェネリック医薬品のある先発医薬品」および「ジェネリック医薬品」を分母とした「ジェネリック医薬品」の使用割合をいう。

ジェネリック医薬品を子供のお薬ではまだ使っていないという方がいらっしゃるかもしれませんが、ジェネリック医薬品は成分や含有量が同じで、成分がきちんと体内に吸収されるかまで厳密に検査され、国から承認されたお薬です。新薬と比較して効果や安全性に変わりはありません。子供のお薬でも安心してお使いいただけます。

子供の医療費の多くは健康保険の保険料や自治体の税金で賄われます。医療機関の窓口での支払いがないとしても、最終的には保険料や税金から支払われることになり、安価な値段で同等の効果があるジェネリック医薬品を使用し、医療費を節約しましょう。

子供のお薬もジェネリックにしてみませんか？

子供の医療費は無料ではありませんが、皆さまが支払う保険料や自治体の税金で賄っています。

- Q** 子供の医療費はかからないので、節約しなくてよいのでは？
- A** 自治体による助成はありますが、実際には子供でも医療費は大人と同じようにかかります。治療内容によっては大人よりかかる場合もあります。
- Q** 本当に同じ効果があるのか、心配なのですが…。
- A** 効果などが心配な場合は、処方期間の一部だけをジェネリック医薬品にする「お試し調剤」が利用できます。調剤薬局で相談してみましょう。



整骨院・接骨院の 施術内容について お尋ねすることがあります

整骨院・接骨院から当健保組合に請求される療養費の中には、健康保険の対象とならないもの、施術をしていない日の架空請求や負傷名の水増し請求、施術部位を変えた長期の請求など、一部誤った請求があります。このため、健保組合では(株)社会保険システム研究会と提携し、必要に応じて負傷部位、

負傷原因、施術日、施術部位等を文書または電話により確認させていただいております。施術を受けたときの記録や領収書等を大切に保管し、健保組合からの照会には必ず施術を受けたご本人がご回答くださいますようご協力をお願いします。

整骨院・
接骨院の

正しいかかり方

整骨院・接骨院などによる施術(治療)のうち、健康保険が使えるケースはごく限られています。施術を受ける前に、健康保険が適用される範囲を正しく理解して利用しましょう。

外傷性のけがなど原因のある痛み

- 急性または亜急性の打撲・ねんざ・肉離れ
- 骨折・脱臼 ※応急手当を除き、医師の同意が必要
- 荷物運びで腰を痛めた
- 階段で足をひねった
- 日常生活やスポーツで、ねんざや骨折をした

保険証が
使えます



病気(内科的疾患)や原因不明の痛み

- 疲労性・慢性的な肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- スポーツなどの筋肉疲労からの回復目的
- 病院や診療所などで、同じ負傷を治療している
- 仕事中や通勤途上に起きた負傷(労災保険が適用される)

保険証は
使えません



整骨院・接骨院で保険証を使うときは

痛みの原因を 正確に伝える

同じけがでも保険対象外の場合もあります。まずは正確に原因を伝え、保険証が使えるかどうか確認してください。交通事故などの場合は、先に当健保組合に連絡してください。

施術が長引くときは 医師の診察を受ける

なかなか症状が改善されない場合は、内臓の病気などが隠れていることも考えられます。柔道整復師は医師ではないため、レントゲンなどの検査は行えません。

領収書は 必ず受け取る

通院ごとに必ず領収書を受け取って、医療費のお知らせと見比べて間違いがないかを確認してください。

コロナ禍でも健康管理は重要です!!

年に一度は **健診** で 自分の体をチェックしよう!



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やがんの多くは、自覚症状のないまま進行します。自覚症状を感じにくい病気を早期発見、早期治療するためには、健診の定期的な受診が何より効果的です。

コロナ禍でも、健診や持病の治療などの健康管理は重要です。

健診機関では、厚生労働省のガイドラインに基づき、感染症予防対策を講じています。



新型コロナウイルス感染症に対する
健診機関の職員、受診者への感染症予防対策

マスク着用

手洗い消毒

十分な換気

入館の際、または受付後、速やかに受診者の健康状態を確認

密集を避ける対策

定期的な消毒など

毎年 **健診** を受けるメリット

1 自覚症状のない病気を 早期に発見できる

自覚症状のない生活習慣病は、検査数値の定期的なチェックで早期発見が可能です。

3 重篤な疾患の兆候を 発見できる

緊急入院を要するような脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患の兆候を発見できます。



2 アフターフォローが 受けられる

健診結果により保健指導に該当すると、生活習慣の改善やダイエットなどについてサポートが受けられます。

4 家計にも優しい

生活習慣病はいったん発症すると治療が長期化し、家計にも負担になります。健診で健康を維持して医療費負担を減らしましょう。



※健康診断は、受けて終わりではありません。健康診断結果で「要精密検査」「要再検査」と判定されたら、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診してください。

なんと30～40代男性の約3割!

高尿酸血症

明治時代以前、日本には痛風患者はいなかったと記録されています。しかし、食生活の欧米化、生活習慣の変化、それに伴うメタボリックシンドロームの急増により、その数は右肩上がりに増加し、いまや国内の痛風患者は100万人以上に*。高尿酸血症の患者は痛風患者の10倍と推定されるため、その数は1,000万人以上。なんと30～40代男性の3割近くが罹患しているといわれています。

*厚生労働省「国民生活基礎調査 2019年」より算出

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



こんな人は特に要注意!

- 肥満
- お酒をたくさん飲む
- ジュースやお菓子、果物が好き
- 強いストレスがある
- 血縁者に高尿酸血症の人がいる

こんな人は高尿酸血症です!

- 血清尿酸値 7.0mg/dl以上

怖いのは痛風だけじゃない!

心筋梗塞 **脳卒中** **腎障害** などの恐れも!!

冬もご注意ください!

感染症のオンシーズン

感染症予防の徹底を続けましょう

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）の感染拡大で、私たちの暮らしの中に感染症予防がすっかり定着してきました。毎年、空気が乾燥する冬の時期は、インフルエンザをはじめ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎等、新型コロナ以外の感染症も流行します。ウイルスによる感染症の予防法は、新型コロナと基本は同じですから、気を抜かず、このまま続けていきましょう。

新型コロナ予防のための「新しい生活様式」

- まめな手洗い・手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- 小まめに換気
- 身体的距離の確保
- 3密（密集・密接・密閉）の回避
- 健康管理
(発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養)

プラスしたい感染症予防

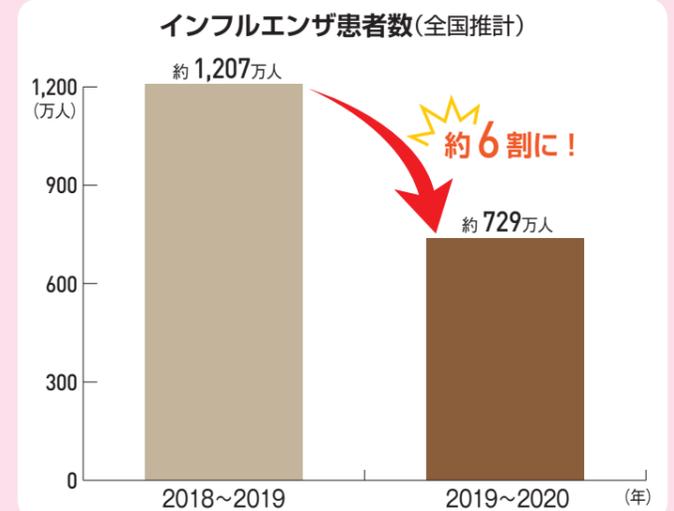
- インフルエンザは早めの予防接種を!
インフルエンザは新型コロナと初期症状が似ています。そのため、ワクチンを接種すれば、症状が出た場合インフルエンザの可能性が低くなるため、新型コロナを見つけやすくなります。早めの接種をお勧めします。
- ノロウイルスは調理に注意!
十分に加熱を
ノロウイルスへの感染は、人からの他に、カキをはじめ、アサリやホタテ貝などの二枚貝を食べることも起こります。ノロウイルスが活性化する冬には二枚貝はもちろん、生食はできるだけ避け、中心部まで十分に加熱して食べるようにしましょう。

感染症予防徹底の成果?

インフルエンザ患者数が昨シーズンは激減!!

昨シーズン（2019～2020年）に全国でインフルエンザにかかった患者数は推計約729万人で、その前シーズン（2018～2019年）の約6割だったことが国立感染症研究所のまとめで分かりました。

新型コロナ感染予防の影響とみられていますが、今シーズンもみんな徹底して予防に取り組み、感染症をシャットアウトしたいですね。



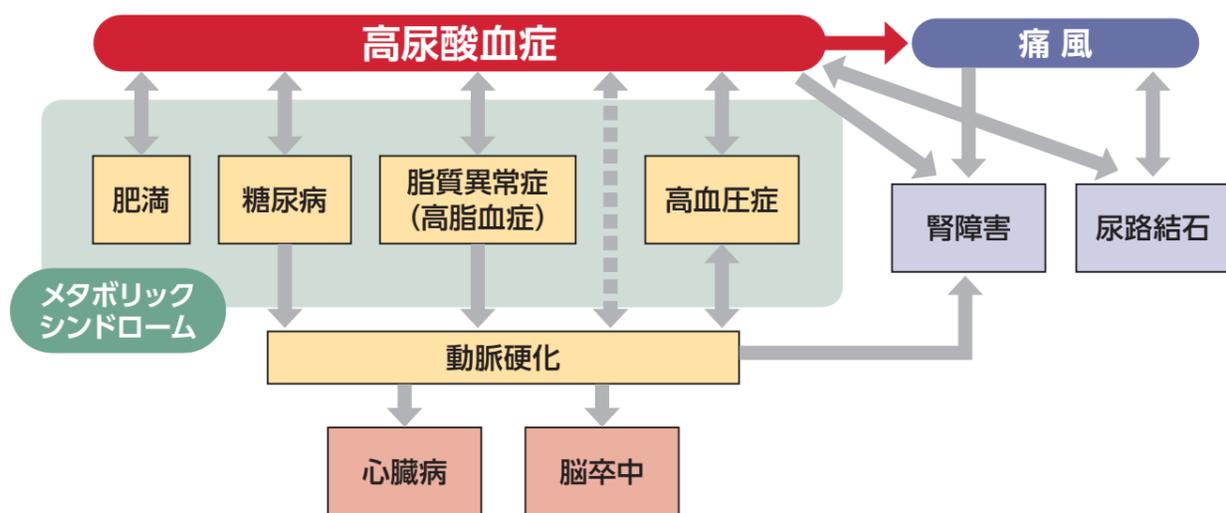
怖いのは痛風だけじゃない!

「激痛らしいし、痛風にはかかりたくない」と思う人は多いでしょう。しかし、痛風よりもっと怖いのは、高尿酸血症によって発症する腎障害です。高い尿酸値を放置して腎臓やおのこの臓器がむしばまれると、全身の体液バランスや血圧調節などをつかさどる腎臓が弱り、ゆくゆくは脳卒中や狭心症・心筋梗塞などにもつながってしまいます。

痛風の症状がある人は「痛みが治療のきっかけ」になりますが、無症状の人は放置しがちで、重症化する恐れがあります。また、痛風の治療によって痛みが治まっても、尿酸値コントロールは続けるようにしましょう。



高尿酸血症と関連する病気



高尿酸血症と新型コロナウイルス感染症

2020年8月下旬、厚生労働省に対策を助言する専門家組織が、3月23日までにデータが得られた新型コロナウイルス感染者516人を分析した結果が報道されました。それによると、男性の方が新型コロナウイルス感染時の重症化のリスクが高いほか、基礎疾患については高尿酸血症が3・2倍、慢性肺疾患が2・7倍、脂質異常症が2・1倍、それぞれリスクが高くなるという報告がありました。

このデータはまだ明確なエビデンスのあるものではありませんが、高尿酸血症の人は治療や生活習慣の改善と併せて、手洗いの徹底やマスクの着用など感染症予防にも努めましょう。

高尿酸血症の予防方法は次のページへ!

働き盛り世代の男性は尿酸値に要注意!

高尿酸血症とは

尿酸とは、プリン体が肝臓で分解されて生じる老廃物です。プリン体という、何となく体に悪いものというイメージを持っている人もいるかもしれませんが、動物も植物も、細胞からできています。のはすべてプリン体を持っています。プリン体はヒトの体内でも生成されており、細胞の代謝や増殖などを助ける重要な役割を担っています。

尿酸は、適量なら血液内に溶け、抗酸化物質として「体のさび止め」のような役割を果たします。しかし、尿酸が増え過ぎると、血液に溶けきれなくなります。プリン体から作られた尿酸は、約3分の2は腎臓から、約3分の1は腸管から排泄されます。この産生と排泄のバランスが崩れると、尿酸が体内にたまり高尿酸血症となります。血清尿酸値が7mg/dl以上になると「高尿酸血症」と診断され、8mg/dl以上で腎障害・尿路結石・高血圧・糖尿病などの合併症を伴う場合は、薬物療法を含む早期の治療が勧められます。

リスクは痛風以外にも

遺伝的素因も高尿酸血症の要因

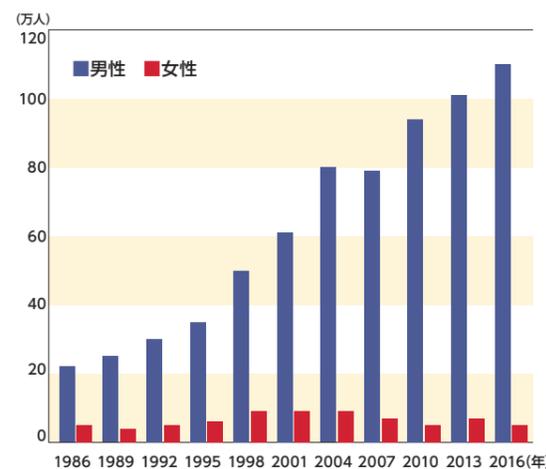
の一つですが、生活習慣も大きく影響しています。また、初期の高尿酸血症は自覚症状がないため、放置してしまう人が多いですが、生活習慣などの原因が改善されない限り持続する慢性疾患です。

高尿酸血症患者の約1割は、血液中に溶けきれなかった尿酸が関節にたまって結晶化し、炎症を引き起こして激しい腫れや痛みを感じる病「痛風」を発症します。昔は「ぜいたく病」と呼ばれた痛風の患者数は食生活の欧米化などにより年々増えており、かつては50代だった発症年齢のピークが、近年は30代に移ってきています。

痛風を発症しない残り9割の高尿酸血症患者も、決して安心してはいけません。最近の研究では、尿酸値が高いと、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞や狭心症、さらには慢性腎臓病(CKD)から腎不全などの恐ろしい病気を発症するリスクが高まること分かっています。まだ観察研究の段階ではありますが、高尿酸血症が日本人の死因の多くを占めるそれらの病気の原因、あるいは促進因子になっている可能性は十分にありま。

無症状だからといって高尿酸血症は放置せず、生活習慣を改善するようにしましょう。

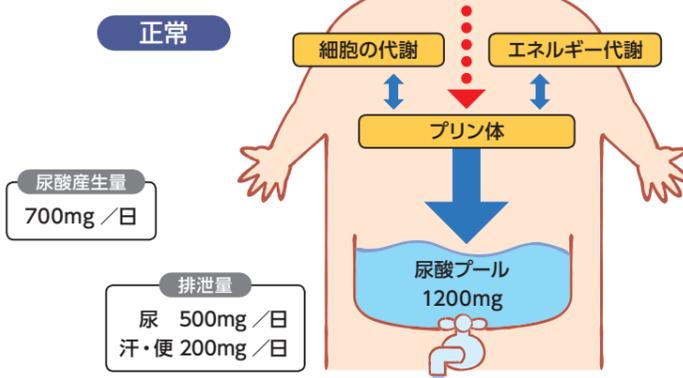
国民生活基礎調査から推定される痛風患者



出典/一般社団法人日本痛風・核酸代謝学会「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 改訂第3版」

高尿酸血症患者の1割が痛風を発症することを考えると、高尿酸血症患者は痛風患者の10倍いと推測されます。痛風患者の95%以上は男性です。女性の患者数は男性に比べると少ないですが、これは女性ホルモンの影響などが考えられています。そのため、女性でも閉経後は尿酸値が上昇する傾向にあります。

尿酸の産生と排泄のメカニズム



高尿酸血症(3タイプ)



カラダが硬くても大丈夫

ゆるゆる 「ゆれて」 体ほぐし

「体が硬くてストレッチが苦手」という人にも簡単。
ゆるゆるゆれることでリラックスしながら
体をほぐす体操をご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

Check Point /

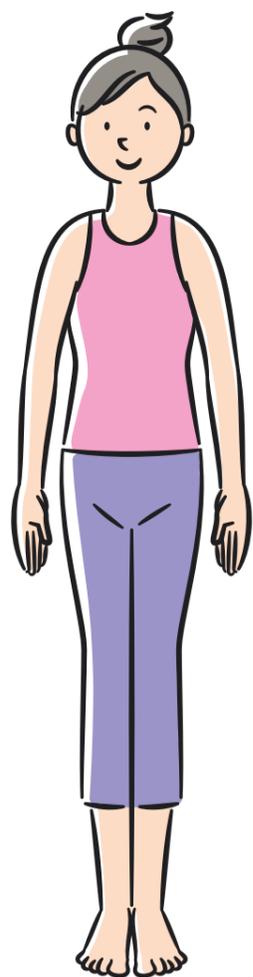
- 肩凝りを感じたときに行う
- 二の腕の引き締め効果も期待できる
- 四十肩などで肩が痛い方は、ゆっくり動かすことで肩回りの筋肉を強めることができる

肩凝りや腕の疲れに

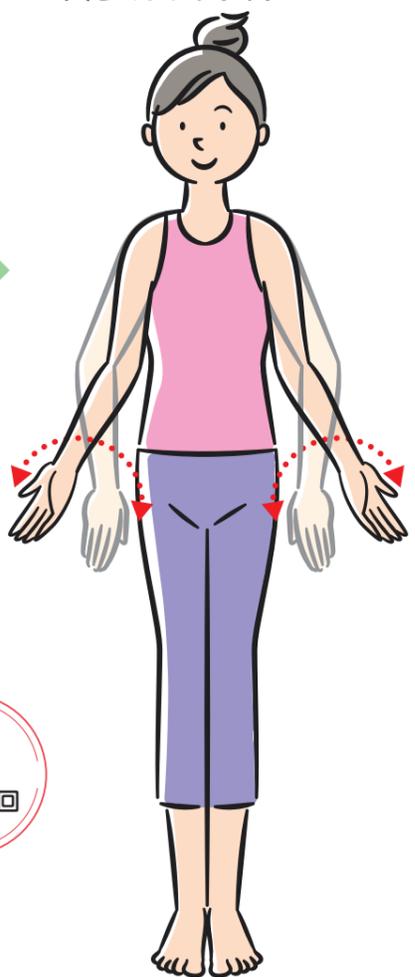
腕ひねり

イスに座ったままでもできるので、職場で長時間のパソコン作業の合間にするのもお勧め。
普段あまり使わない腕の筋肉をしっかりと動かすので、腕全体の筋肉が温まり、肩や肘の痛みの軽減につながるだけでなく、二の腕の引き締め効果も期待できます。

1 両手をだらんと下げます。



2 肩から下をゆるゆらさせるように内側、外側へと交互に大きくひねります。



目安
10~30回

+ストレッチ
で効果UP!

左手を右腕の付け根に当てて、ゆっくり息を吐きながら負荷をかけるように右腕を内側、外側へと交互にひねります(反対側の腕も同様に)。雑巾を絞るような気持ちでしっかりひねると、二の腕の引き締め効果が上がります。

目安
内、外5回ずつ
x左右



今すぐスタート
産業医からの
アドバイス



糖分、アルコール、プリン体を控え軽度の運動を!

肥満を解消する食生活に

肥満の人ほど尿酸値は高くなり、体重が減れば尿酸値も下がります。特に、お酒をあまり飲まないのに尿酸値が高い人は、甘い物やプリン体の取り過ぎが考えられます。カロリーの取り過ぎに注意し、バランスの良い食事を心掛きましょう。

お酒は適量なら飲んでも大丈夫ですが、量は1日日本酒1合程度にし、休肝日を週2日以上設けましょう。「プリン体ゼロ」をうたうアルコール飲料も販売されていますが、どんな種類でもアルコールは飲み過ぎると尿酸値を上昇させるので注意が必要です。

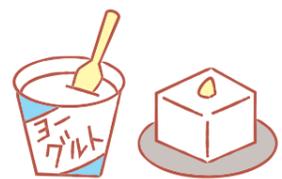
激しい運動は避ける

肥満解消のためには、食事に気を付けることと同時に運動は欠かせません。ただし、激しい運動(無酸素運動)は、尿酸値を上昇させるので、注意が必要です。尿酸値を下げたいならウォーキングなどの軽い運動(有酸素運動)がお勧めです。また、運動で汗をかいたままにすると、血液が濃くなって尿酸値が上昇するので、十分な水分補給を忘れずに。

尿酸値を下げる食生活

●乳製品、大豆を継続的に食べる

乳製品や大豆などの植物性たんぱく質は、継続的に食べると痛風の予防になるという報告もあります。



●甘い物を控える

果物の果糖も尿酸値を上げます。食べるなら朝に。



●積極的に水分補給を

水分を多く取って尿量を増やすことで尿酸値が下がります。水やお茶などの水分を1日に2ℓ以上取るように心掛けましょう。



●プリン体を取り過ぎない

「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン」によれば、プリン体の1日の摂取量は400mg程度と定められています。

食品中のプリン体含有量 (100g当たり)

極めて多い (300mg以上)	●鶏レバー ●干物(マイワシ) ●白子(イサキ、ふぐ、たら) ●アンコウ(肝酒蒸し) ●太刀魚 など
多い (200~300mg)	●豚レバー ●牛レバー ●カツオ ●マイワシ ●大正エビ ●オキアミ ●干物(マアジ、サンマ) など
中程度 (100~200mg)	●肉(牛、豚、鶏)類の多くの部位 ●魚類 ●ほうれん草(芽) ●ブロッコリースプラウト など
少ない (50~100mg)	●肉(牛、豚、鶏)類の一部 ●魚類の一部 ●加工肉類 ●ほうれん草(葉) ●カリフラワー など
極めて少ない (50mg以下)	●野菜全般 ●米などの穀類 ●卵(鶏、うずら) ●乳製品 ●豆類 ●きのこ類 ●大豆製品 など

出典/一般社団法人 日本痛風・尿酸代謝学会「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン改訂第3版」

昨日食べたものを覚えていますか

「少食なのにすぐ太る」「食べる量を減らしているはずなのに、なかなか体重が減らない」と悩んでいませんか？ そういった人々には、自分が食べたものを「写真に撮影するだけ」で痩せられる方法をお勧めします。

突然「昨日の夕食は何を食べましたか？」と聞かれて、とっさにスラスラ答えられますか？ 私たちは、自分が食べたものを案外覚えていません。もし答えられた場合も、メインのおかずを1品だけだったり、果物や食後のコーヒーなどが抜けていたりするものです。さらに、お代わりしたものや、食べ残したものでまで細かく覚えてはいただけません。その上、昨日の夕食だけでなく、「昨日の朝・昼・夕食すべて答える」となると、もうお手上げになってしまいます。「毎日、朝食はほぼ同じメニューを食べている」「毎週この曜日の



食事内容すべてを1枚の写真に収める必要はなく、1〜2品ごとに分けても構いません。そして、大切なのは1日3食の食事だけでなく、間食やドリンク類、起きてから寝るまでの間に飲食したものをすべてを写すことです。

口にしたものはすべて撮影

ここでポイントになるのが「食事だけでなく、飲食したものをすべて」ということです。なぜなら、私たちはお菓子やお酒などは優先的に忘れてしまうからです。そして無意識にダイエットに悪そう、体に悪そうと感じているものを「なかったこと」にしてしまいます。たとえばそれがコーヒー1杯、クッキー1枚であつてもそれらの飲食を写真に撮って残しておきましょう。お酒はお代わりをしつら必ずその都度撮影します。

そして、一日の終わり、または翌日に、その日に食べたものをすべて振り返るために、撮影した写真を見返すのです。すると「あのタイミングで、こんなものをこれくらい食べていたな」「いつの間にか、こんなにお酒を飲んでたのか」と、自分の記憶と実際に食べた量の違いに気が付きます。写真なら、食事内容だけでなく、量も視覚で簡単に把握することが出来ます。そのため「お菓子を食べ過ぎていた」「脂っこいおかずの量が多かった」など、自分が気付かなかった体重オーバーの原因が分かるのです。原因は一つとは限りません。幾つかある原因から、量や回数を減らしていくことで、ダイエットの効果が確実に表れてくるのです。

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

あした元気に



管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子
NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー

食べたものを撮影するだけで 痩せる!?

なかなか思ったような結果が得られないダイエット。そこで効果的なのが、食べたものを写真で記録する方法。写真で振り返ると、食べ過ぎや偏食などが一目瞭然となり、それまで気付かなかった体重オーバーの原因が分かります。ぜひ一度試してみてください。

夕食はカレー」といった場合は思い出しやすいですが、外食をしていたりすると、途端に思い出せなくなってしまうのです。

記憶よりも実際は食べている

しかも、私たちは実際に食べた量やカロリーを1割程度低く見積もってしまいがちです。しかも、体重が標準よりオーバーしている人ほど、食べた量と自分の見積もりの量の差が大きくなる傾向があります。多い人は、なんと2割近くも少なく考えてしまうそうです。自分では「そんなに食べてない」と考えていても、実際に食べた量の方が多いので「なかなか痩せない」「食べていないのに太る」となってしまうのはこのためです。

そこで、実際に食べた内容とその量を思い出すのにピッタリなのが「写真で撮影すること」。食べた食事を全部写真に収めるのです。



column

食事の記録は、手軽に撮影できて、写真もすぐに見られるスマートフォンでの撮影がおすすめです。また、撮影は連続して3〜7日程度続けましょう。すると「毎日お菓子を食べていた」「週に何度も揚げ物を食べていた」「寝る前にこんなに食べていた」と、あれこれ気が付いてくるのです。食べた内容をメモする方法だと、お菓子やお酒はつい書き忘れてしまい、量の把握も難しくなります。

外食の際は、マナー上撮影できない店もあります。その場合は、だいたい2,000〜3,000kcalは食べていると考えてください。



PROFILE

きむら さおり／東京都出身。小学2年生からバレーボールを始め、17歳で全日本代表に初参加。アタッカーとしてアテネ五輪出場に貢献し「スーパースター女子高生」として名を広めた。ロンドン五輪では銅メダル獲得の主要メンバーとして活躍。リオ五輪ではキャプテンとして全日本チームをまとめた。2017年に現役を引退。現在は夫とカフェを経営しながらマルチに活躍中。

健康第一!!



今日も笑顔で

Special Interview

ポジティブに笑顔を絶やさず 自然体で暮らすことを意識しています

元女子バレーボール日本代表 木村沙織さん

私は基本的に思考がポジティブなので、ほとんど悩むことなく生きてきました。もちろん、練習がきつくて逃げ出したくなったり、プレーが思い通りにできなくて悔しい思いをすることもありますが、自分を卑下しても、ネガティブに悩み続けても解決するわけではないから、だったら前向きに考えて行動しようと思いました。そんなふうに思考を切り換えるすべを、知らず知らずのうちに身に付けたのかもしれない。それに加えて、いろんな場面で無意識のうちに笑顔になっていることも多くて、これは持つて生まれた性格です。周りからよく「天然」と言われるゆえんかもしれませんね(笑)。

引退後は、環境に合わせるように、自然体で過ごしてきました。食事は自分の好きなものを楽しく食べることを優先して、特に体を鍛えることもせず、ごく普通の暮らしを続けました。それは自分にとって大切な生き方になっていると思います。

心の支えは3匹のトイプードルです。引退後すぐに飼いだめたのですが、今は大切な家族の一員です。3匹いるので、世話をするのが大変なときもありますが、彼女たちのしぐさを見ると、この上ない喜びを感じ、癒やされます。犬は私の心に潤いを与えてくれるかけがえのない存在なんです。

今日も笑顔で

Special Interview



日本メンタルヘルス協会代表 心理カウンセラー 衛藤 信之 えとう のぶゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に『心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜』(PHP研究所)、『幸せの引き出しを開ける ころのエステ』(サンマーク文庫)などがある。日本メンタルヘルス協会公式You Tubeチャンネル



あなたの心は 大丈夫？

コメ通

コロテ信



いつも仕事のことを考えてしまい、心が休まりません。オンとオフを切り替えるには？

新プロジェクトメンバーに抜擢され張り切る20代の柴田さん(仮名)は、帰宅後も休暇中も、つい仕事のことを考えてしまいます。リラクセス上手になるにはどうすればよいでしょうか？

ヒトは技術や道具を失うと、自然界では非常に脆弱な生き物。太古の昔から、ヒトは森の樹々がかすかに摩擦する音にも敏感に反応しないと獣に襲われて生き残れなかったのです。そのため、警戒時には緊張の神経である交感神経が反応し、安全な場所ではリラクセスの神経である副交感神経が反応するように進化しました。

近年、ビジネスパーソンの間で「マインドフルネス」という瞑想法が話題になっています。呼吸を整えながら瞑想し、副交感神経を優位にし、リラクセスして心の整理をすることで、仕事のパフォーマンスも上げることができるといわれています。

過緊張の人は、常に気が張って

交感神経が優位になっている状態です。休暇を取っても、内心では「休まない方が、仕事が捗る」と考えてしまいます。しかし、仕事をしたららしたで「休暇を取らないと、心身に悪影響が出てしまうのでは」と悩みます。これは「焚き火で暖を取るなら煙を浴びる、煙を浴びたくないければ暖は取れない」という事実を受け入れられないようなもの。体が2つ以上必要なことを1つの体で成し遂げようとしているのです。こういった思考に陥ってしまうことを「頭の思考パターン」といいます。

日常生活を「頭の思考パターン」から、「肉体の活動パターン」にシフトして、有酸素運動をするこ

やすくなります。デスクワークの場合、仕事の合間に仕事とは関係のない有酸素運動をすることで交感神経が活性化します。すると、交感神経の波形の山がピークに到達するほど、次にその波形が谷の副交感神経に勢いよく向かいます。この状態がリラクセスです。

ここまでの文章を読んだそのあなた、「肉体の活動パターン」にシフトするためにフィットネスのウェアを買って、ジムに申し込みをして」と「頭の思考パターン」をしていませんか？ 今すぐ、その場で膝の屈伸をしてください。それが正しい「肉体の活動パターン」です。



体感

絶景

全国

爪木崎
静岡県下田市



動



花の香りを感じながら
ノルディックウォーキング

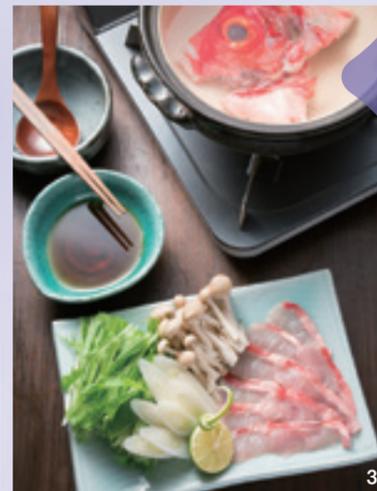
1. ポールを使うことで、身体に負担をかけず全身運動ができる「ノルディックウォーキング」。2. 水仙まつり期間内に開催される「水仙まつりと海洋浴ノルディックウォーキング」では、海岸線の遊歩道を潮風と花の香りを浴びながらウォーキングする。

問い合わせ：☎0558-22-1531

(下田市観光協会内 伊豆下田ノルディックウォーキング協会)

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、中止または延期の可能性がります。

食



港町ならではの
新鮮な海鮮

3. 下田港は金目鯛の水揚げ量が日本一。新鮮さを味わうならしゃぶしゃぶがオススメ。4. 南伊豆の漁師鍋「池之段煮味噌」。5. 新鮮なサンマを甘酢でしめた伊豆白浜地区の郷土料理「さんま寿司」。

須崎半島の先端に位置し相模灘を望む岬「爪木崎」は、透き通ったブルーの海と白い砂浜、そして白亜の灯台のコントラストがまるで南国のような美しさの県内有数の景勝地。多様な海浜植物の宝庫でもあり、岬一帯はハイキングコースや花園を備えた爪木崎自然公園として整備されている。
夏はシユノーケリングスポットとして人気を博す一方で、野水仙群生地としても知られており、約300万本の水仙によって、岬一面が真っ白に染まる。花の見頃である12月下旬から1月末に合わせて例年「水仙まつり」が開催さ

れ、地場産品の販売などのブースが設置される。冬期に花を楽しむる貴重なイベントということもあり、一足早い春の訪れを求める人でにぎわうが、広大な公園内に咲く水仙は、エリアによって満開のピークが異なるため、長期間楽しめるのもうれしい。

散策しておなかがいいたら、地元の郷土料理である「池之段煮味噌鍋」をお薦めしたい。これは、地元漁師たちが早朝に取った磯の魚や貝をわかめや野菜と一緒に豪快に煮立て、自家製の味噌で味付けした漁師鍋。素朴で滋味に富んだ一杯は、まだ冷たさの残る潮風で冷えた体を芯から温めてくれる。水仙の学名「ナルシサス」は、ギリシャ神話で泉に映った自分の姿に恋をしてその姿を見つめ続け、ついには水仙になったという美少年ナルキッソスに由来する。これは、「自己陶醉者」の語源でもある。潮風に揺れる水仙の可憐な姿と、辺りに漂う甘い香りは、その神話のように見る者を魅了してやまない。

可憐な香りの
一足早く春へと誘う

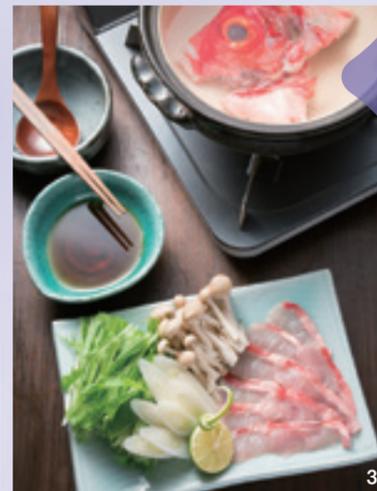
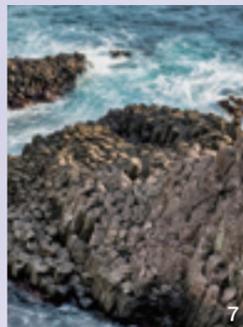


爪木崎水仙まつり
開催期間：12月20日～1月31日
問い合わせ：☎0558-22-1531
(一般社団法人 下田市観光協会)
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、中止または延期の可能性がります。

見

岬周辺は
見どころいっぱい

6.「恋する灯台」に認定されている爪木崎灯台周辺にはハートモチーフのベンチやモニュメントが。7. 西側の海岸には、「倭磯」と呼ばれる柱状の岩が整然と積み重なった景色が一面に広がる。8.「倭磯」の先にあるプレーリードッグに似た奇岩「プレーリードッグ岩」。



夜9時以降でも大丈夫!

やさしい
夜食レシピ



簡単に作れて、
夜遅く食べても体にやさしい夜食レシピ。
ココナッツの風味とトマトの酸味で、冬野菜が
おいしく食べられるメニューをご紹介します。

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、国際中醫師)



ささみと冬野菜の
ココナッツカレー

●カロリー…… 392kcal
●脂質…… 5.5g
●塩分相当量…… 3.3g

※すべて1人分の数値

夜食
ポイント

カレーと比べて脂質が少ないカレー粉を使った、夜に食べても安心なヘルシーカレーです。鶏も肉の代わりに、低脂肪、高たんぱくで消化にも良いささみを使用し、ココナッツミルクでまろやかな味わいに仕上げます。また、かみ応えのある根菜をはじめ、具だくさんで、ご飯が少なめでも満足感があります。

材料 (1人分)

- ささみ …………… 1本
- ごぼう、にんじん …… 各15g
- 白菜 …………… 1/4枚
- 小松菜 …………… 1株
- オリーブ油 …………… 小さじ1
- たまねぎ …………… 1/8個
- カレー粉 …………… 大さじ1/2
- A トマト缶 …………… 100g
- ココナッツミルク …… 100ml
- 水 …………… 100ml
- ナンプラー …………… 大さじ1/2
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
- 塩、こしょう …… 少々
- ご飯 …………… 120g
- パセリ (あれば) …… 少々

作り方 ●所要時間25分

1 ささみは1cmくらいの斜め切りに。ごぼう、にんじんは大きめのささがきにする。白菜は細切り、小松菜は4cmの長さに切る。



CHECK
ごぼうとにんじんをささがきにする
ことで、火が通りやすくなり、
調理時間を短縮することができます。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを透き通るまで炒めたらカレー粉を加え、香りが立ったら①を入れる。

3 全体に油が回ったらAを加え10～15分ほど煮る。根菜に火が通り、とろっとするまで煮詰める。

4 ご飯を器に盛り、③をかけ、彩りにパセリを散らす。

ホットりんごのヨーグルトデザート

あると
うれしい
もう一品



夜食
ポイント

旬のりんごを電子レンジで簡単ホットコンポートにすることで、おなかを冷やし過ぎず、胃腸にも負担をかけません。さらに、ヨーグルトに含まれるアミノ酸には快眠効果があります。

材料 (1人分)

- りんご …………… 1/8個
- 砂糖、レモン汁 …… 各小さじ2
- ヨーグルト …………… 60g
- クルミ …………… 5g
- ミント (あれば) …… 少々

作り方 ●所要時間5分

1 りんごをいちょう切りにしたら耐熱ボウルに入れ、砂糖、レモン汁をかけラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。

2 器にヨーグルトを入れ、①をかけ、刻んだクルミとミントを飾る。



●カロリー…… 94kcal
●脂質…… 5.2g
●塩分相当量…… 0.1g

※すべて1人分の数値