

For a healthy life

でんつうけんぽ

2022. 秋. No.212



【特集】

- ◆ 2021年度 収入支出決算のお知らせ
- ◆ 2021年度 電通健保のデータヘルスの状況
- ◆ インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内
- ◆ 女性の健康トピックス（シリーズ）

Special Interview

今日も
笑顔で



音に想いを込めて

辻本好美さん

尺八奏者

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している。

CONTENTS

- 2 **今日も笑顔で** —————
休日は自然のある所へ
出掛け
心と体をフル充電
します！
辻元好美さん（尺八奏者）
- 4 2021年度 収入支出決算のお知らせ
- 6 2021年度 電通健保のデータヘルスの状況
- 10 ジェネリック医薬品の使用状況
- 11 インフルエンザ予防接種
助成金申請のご案内
- 12 女性の健康トピックス
- 13 こころとからだの健康相談
- 14 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
- 15 **あなたの心は大丈夫？** —————
ココロメンテ通信
- 16 **ならない！悪化させない！生活習慣病** —————
40歳以上は要注意！ 大腸がん
- 20 **あした元気に** —————
目の疲れに効果的な栄養成分？
- 22 **にっぽんウォーキング旅** —————
鳥取砂丘
悠久の大地で刹那の自然美に出会う
（鳥取県鳥取市）
- 24 **生活習慣病予防のためのヘルシー旬レシピ** —————
納豆きのこガパオライス
- 26 KOSMOWEB

休日は自然のある所へ 出掛け 心と体をフル充電 します！

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。その音色の美しさ、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、息の使い方に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。

食えることは大好きで、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こも。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。

2021年度決算概要

()は前年度比

一般勘定

収入合計

13,580,001千円(114.7%)

※国からの補助金

高齢者医療支援金等
負担金助成事業費等

財政調整事業交付金

118,614千円(80.8%)

227,758千円(110.6%)

健康保険料収入

12,403,298千円
(132.4%)

病院診療所収入

34,418千円(102.9%)

雑収入・その他

795,913千円(101.3%)

支出合計

12,054,590千円(104.9%)

事務所費・組合会費

164,960千円(104.9%)

病院診療所費

696,108千円(97.8%)

保険給付費

4,862,816千円
(110.7%)

納付金

5,350,780千円
(100.2%)

保健事業費

676,219千円(112.0%)

財政調整事業拠出金

215,515千円(101.8%)

雑支出・その他

88,192千円(130.9%)

介護勘定

収入合計 1,766,656千円(105.2%)

介護保険収入

1,553,327千円
(99.6%)

繰越金

213,329千円(182.5%)

支出合計 1,505,440千円(103.7%)

介護納付金

1,504,845千円
(103.7%)

還付金

595千円(862.3%)

2021年度 電通健保のデータヘルスの状況

I 健康診断の分析結果

電通健康保険組合では、2018(平成30)年度から本格実施された第2期データヘルス計画に基づき、保有する特定健康診査等の健診データやレセプトデータを分析して、組合員の皆さまの健康状態や疾病構成、医療費の現状等を把握し健康課題を明確にして、保健事業を実施しています。さらに、加入事業所とは積極的に連携（コラボヘルス）して、社員に対して効果的かつ効率的な健康推進事業を実施しています。



1 特定健診の受診率は、当健保組合全体で77.8% ※国の目標:90%以上

特定健診は40歳以上の加入員を対象とするメタボリックシンドロームに着目した健診です。

特定健診受診率	被保険者	被扶養者	計	健保組合
一般	92.5%	55.3%	82.1%	77.8%
特退	58.7%	48.7%	54.9%	

ココが
ポイント

- 特定健診の受診率は、一般の被保険者は92.5%で国の目標（90%以上）をクリアしていますが、一般の被扶養者は55.3%、特退の被保険者は58.7%、特退の被扶養者は48.7%にとどまっています。このため、健保組合全体の受診率は77.8%で国の目標に達していません。

2 特定健診結果によるメタボ該当者・予備群の割合は、男性21.4% 女性6.1%

特定健診の結果、メタボリックシンドローム（メタボ）の該当者および予備群と判定され、生活習慣病のリスクの程度に応じて、特定保健指導（生活習慣改善のための指導）の「動機付け支援」または「積極的支援」が必要な方の割合です。

特定保健指導該当率	危険度中 動機付け支援	危険度高 積極的支援	合計	
男性	9.7%	11.7%	21.4%	15.5%
女性	4.4%	1.7%	6.1%	

ココが
ポイント

- 男性の40歳以上の5人に1人が生活習慣病の発症リスクを保有しています。
- メタボを放っておくと、やがては動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中を引き起こす可能性が高まります。特定保健指導を受けて、生活習慣を改善し予防しましょう。

3 特定保健指導の実施率は、当健保組合全体で44.4% ※国の目標:55%以上

特定保健指導の対象者（生活習慣病のリスク保有者）のうち、保健師や管理栄養士等から特定保健指導を最後まで受けた人の割合です。

特定保健指導実施率	被保険者	被扶養者	計	健保組合
一般	47.2%	40.2%	46.8%	44.4%
特退	12.1%	0.0%	10.2%	

ココがポイント

- 特定保健指導の実施率は、国の目標を大幅に下回っています。
- 特定保健指導を終了した人は対象者の半数にも達していません。
- 電通健保ではオンラインで初回面談を受けられる特定保健指導プログラムを提供しています。ご案内が届いた方は必ずご参加ください。

4 特定健診受診者数の42.7% (5人に2人) が医療機関の受診が必要

● 特定健診結果による国の基準値の該当者数

関連疾病	健診結果項目	国の基準値			うち当健保組合の判定値		
		基準値	該当者数(人)		基準値	うち該当者数(人)	
			被保険者	被扶養者		被保険者	被扶養者
高血圧症	収縮期血圧(mmHg)	140以上	1,098	237	180以上	66	16
	拡張期血圧(mmHg)	90以上			110以上		
脂質異常症	LDLコレステロール(mg/dl)	140以上	2,825	633	190以上	632	93
	Non-HDLコレステロール(mg/dl)	170以上			200以上		
糖尿病	空腹時血糖(mg/dl)	126以上	553	66	126以上	447	41
	HbA1c(NGSP)(%)	6.5以上			7.4以上		
該当者実人数(人)			3,799	813		1,087	143
			4,612(42.7%)*			1,230(11.4%)*	

注1)「国の基準値」は、生活習慣病の重症化予防のため、医療機関で受診が必要な者の「基準値」です。

注2)「当健保組合の判定値」は、生活習慣病ハイリスク者で治療が必要な人を判定するために当健保組合が定めた「基準値」です。

* () は特定健診受診者数10,799人に対する割合です。

5 生活習慣病重症化予防(受診勧奨)の未受診者の割合は84.4%

当健保組合では、2021年度の特定健診の受診結果から、**すぐに受診が必要な生活習慣病ハイリスク者で、医療機関未受診の方361人**に受診勧奨のお手紙を送付しましたが、**受診が確認できない方が305人(約84.4%)**もいらっしゃいます。

お手紙を受け取った方は、新型コロナウイルス感染予防対策を講じた上で必ず医療機関を受診してください。

関連疾病	受診勧奨者数(人)		2022年6月現在の未受診者数(人)		未受診者率(%)	
	被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者
高血圧症	12	0	9	0	75.0	0
脂質異常症	272	33	237	27	87.1	81.8
糖尿病	55	2	40	1	72.7	50.0
受診勧奨	326	35	277	28	84.9	80.0
対象者実数	361		305		84.4	

ココがポイント

- 医療機関で受診が必要で、未受診となっている方が、305人いらっしゃいます。

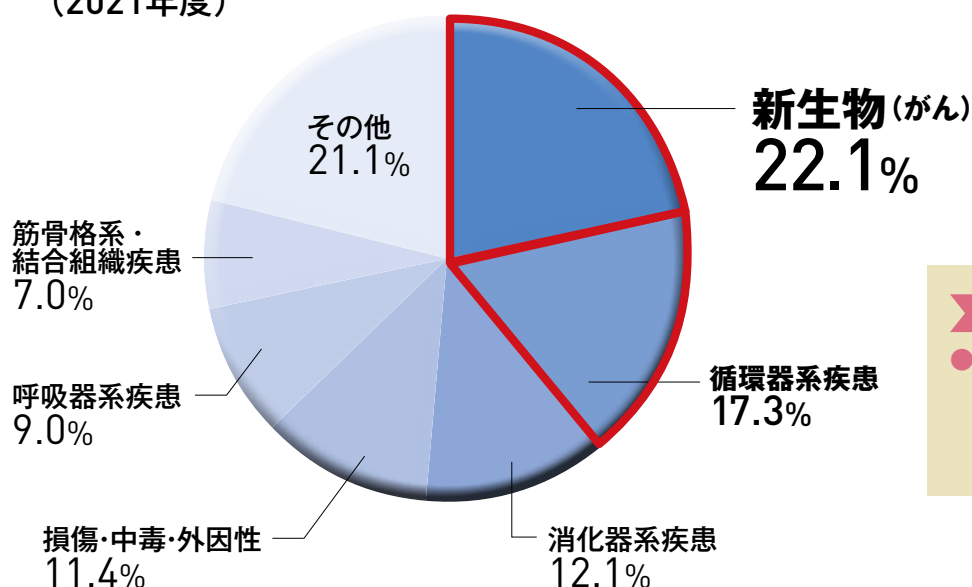
2021年度 電通健保のデータヘルスの状況

Ⅱ 医療費の分析結果

現役男性社員

1 入院医療費の1位は新生物(がん)

● 疾病大分類別の入院医療費の割合(現役男性社員)
(2021年度)



ココがポイント

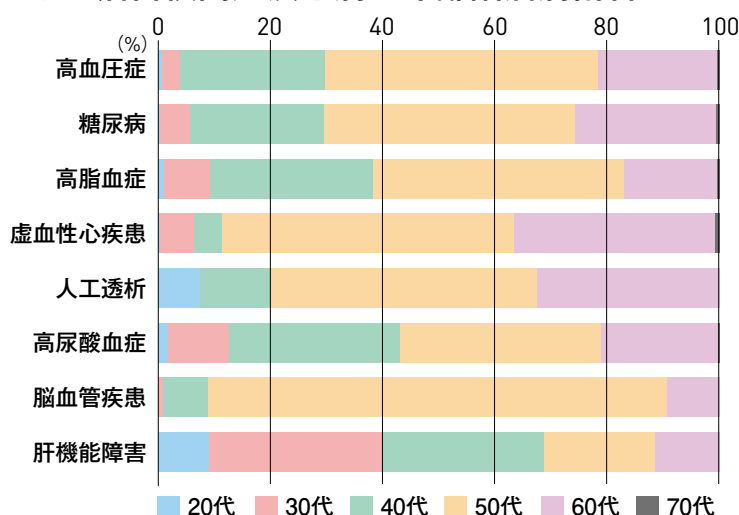
● 男性現役社員の入院医療費は、新生物(がん)と循環器系疾患で4割近くを占めています。

2 2021年度も生活習慣病医療費の多くを50代が占めています

ココがポイント

- 生活習慣病の各疾患で50代が半数を占めています。特に「脳血管疾患」では80%を超えています。
- 「肝機能障害」では30代の割合が最も大きくなっています。
- 30代、40代から健康意識を高め、生活習慣改善を行いましょう！
- 健保組合から保健指導や生活習慣改善についてのご案内が届いた方は、ぜひ実践してください。

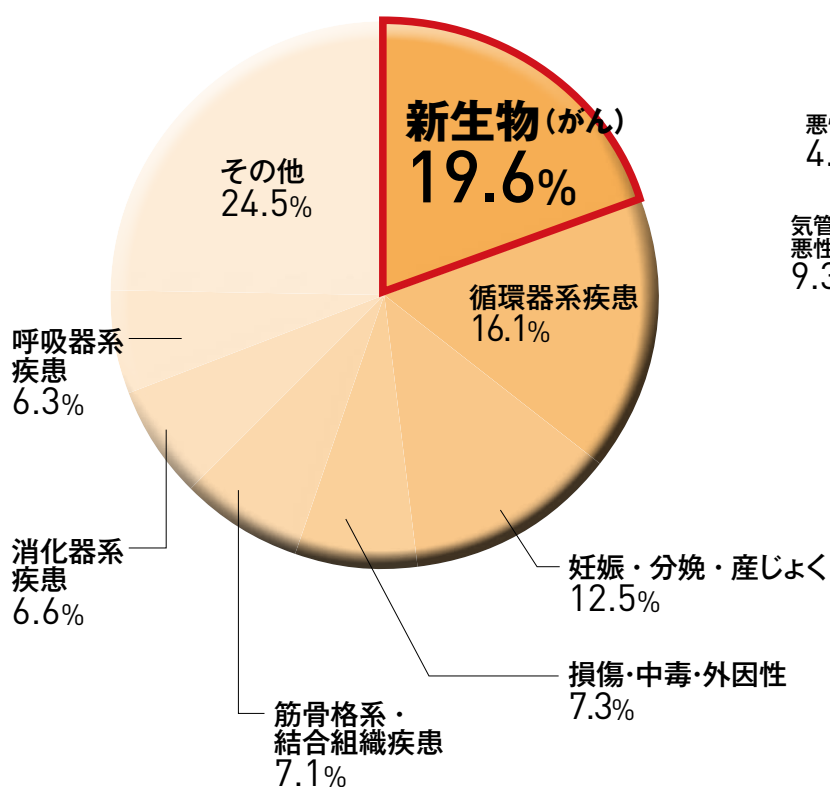
● 生活習慣関連疾患別の年齢階層別割合



女性

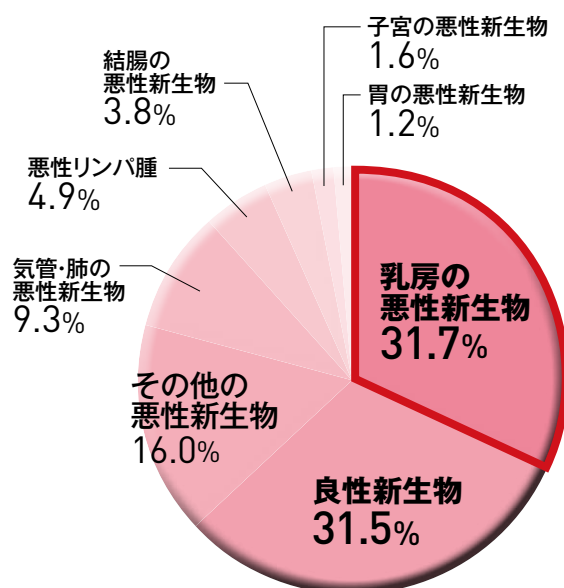
1 入院医療費の1位は2020年度と変わらず新生物(がん)

● 疾病大分類別の入院医療費の割合(2021年度)



2 新生物(がん)医療費の3割は乳がん

● 新生物に関わる医療費(入院・外来合計)の割合(疾病119分類別)



5割近くが
未受診です

2021年度女性検診受診状況

ココがポイント

- 入院医療費では2割近くを新生物が占めています。
- 新生物の医療費(入院・外来合計)のうち約3割は乳房の悪性新生物です。
- 健診は病気の早期発見のチャンスです。年に1度の健診に合わせて、女性のがん検診も必ず受けましょう。

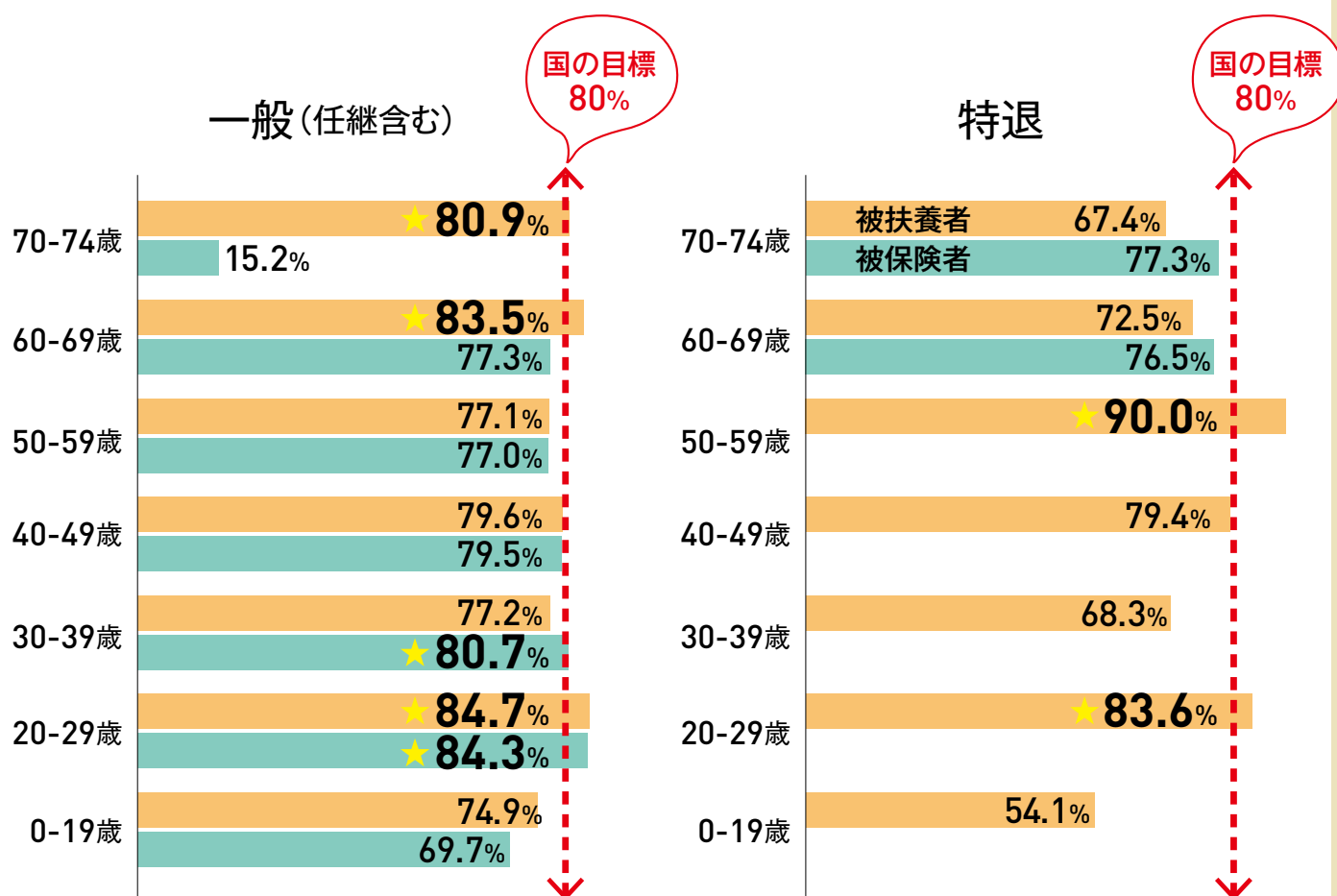
	対象者数 (人)	受診者数 (人)	受診率
本人	3,905	3,335	85.4%
家族	4,378	2,251	51.4%
合計	8,283	5,586	67.4%

2021年度 電通健保のデータヘルスの状況

Ⅲ ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用状況

電通健保のジェネリック医薬品の使用割合は、被保険者が78.9%、被扶養者が76.3%、合計**77.7%**となっています。

一般（任継含む）と特退の使用状況は以下の通りです。



注1) ジェネリック医薬品の使用割合（数量シェア）＝「後発医薬品の数量」÷（「後発医薬品のある先発医薬品の数量」＋「後発医薬品の数量」）

注2) 使用割合は2022年5月診療分にかかる後発医薬品の使用割合である

注3) 「★印」は、国の目標（80%）を上回っていることを表す

ココがポイント

- 当健保組合のジェネリック医薬品使用割合（合計）は77.7%で、国の目標の80%を下回っています。
- 後発医薬品の使用割合を100%とした場合は、年間の医療費を4千万円程度削減できるため、当健保組合の財政に大きな効果が期待できます。
- 当健保組合では、現在使用しているお薬代（新薬）を後発医薬品に切り替えた場合に、どの程度お薬代を削減できるかを確認できる「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りしています（2022年9月に発送しました）。

「ジェネリック医薬品」の利用と普及に御協力をお願いします。

インフルエンザ予防接種 助成金申請のご案内

2022年度インフルエンザ予防接種助成金申請のご案内です。助成の対象となる方は、2022年10月1日～同年12月31日の間に予防接種を受けた被保険者と被扶養者の方です。助成の金額は、1人当たり4,000円(税込の上限)です。

なお、社員の方で、事業所(会社)内で接種した方については、助成金の申請はできませんのでご注意ください。



インフルエンザ予防接種と助成金申請・支給の手順

社員(被扶養者も含む)の方 会社からのご案内をご確認ください。

特例退職・任意継続の方 ご自宅に届いたご案内をご確認ください。

1 予防接種希望者は直接医療機関等へ接種の申込を行ってください

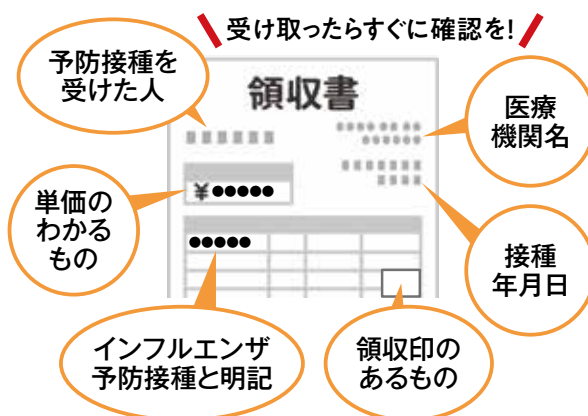
※対象者は、電通健康保険組合(以下、健保組合)の被保険者とその被扶養者です。

2 2022年10月1日～同年12月31日(厳守)までに接種を受けてください

3 インフルエンザ予防接種費用を全額支払い、明細のある領収書をもらってください

1. 領収書は必ず原本を添付してください。(コピー不可)
2. 発行された領収書に、予防接種を受けた人(以下、被接種者)・接種年月日・医療機関名・接種代金(1人当たりの単価がわかるもの)が記載してあるかを確認してください。

記載内容に不備がある領収書や、「インフルエンザ予防接種代」として判断できない領収書は助成金対象外です(例:× 注射代 × 予防接種代)。医療機関から領収書を発行されたらすぐに「インフルエンザ予防接種代」の記載があるかを必ず確認し、万が一記載されていない場合はその場で医療機関に対応してもらってください。



4 助成金申請書に「領収書(原本)」を添えて提出してください

社員(被扶養者も含む)の方 各事業所の担当窓口へご提出ください。

締切日は各事業所へ確認してください。締切日が過ぎた場合は、支給できません。

特例退職・任意継続の方 直接、健保組合へご提出ください。

締切日は2023年1月31日(火)(健保組合必着)です。締切日を過ぎた場合は、支給できません。

5 健保組合から助成金を被保険者本人へ支給(振込)します

毎月15日で締め、翌月20日をめどに支給(振込)

社員(被扶養者も含む)の方 給与と併せて健保給付金として支給

医療費通知Webサービス(<https://kosmoweb.jp>)で、ご確認ください。

特例退職・任意継続の方 すでに登録してある口座へ直接振込

医療費通知Webサービスの詳細については最終ページをご覧ください。

助成金申請書は電通健保ホームページからもダウンロードいただけますのでご利用ください。

“月経前症候群(PMS)”と 上手に付き合う

電通健保組合では、女性はもちろん男性にも知ってもらいたい
女性の健康情報について、シリーズで掲載していきます。
第1回目は「月経前症候群(PMS)」についてです。

月経前症候群(PMS)とは？

月経前症候群(PMS)は、月経の始まる1週間ほど前から起こる心身のさまざまな不調を指します。具体的な症状は、頭痛や腹痛、腰痛、むくみ、乳房の張り・痛み、目まい、憂うつ、イライラ、過食、眠気などです。

女性ホルモンであるエストロゲンやプロゲステロンの影響により、排卵を境にこのような症状が現れると言われます。ストレスがあると症状が悪化することもあり、精神症状が特に強い場合は「月経前不快気分障害(PMDD)」の可能性も考えられます。PMSは月経が始まると消えますが、月経が始まると今度は腹痛や腰痛、頭痛、吐き気など「月経困難症」が出る方もいます。



PMSにはどう対処する？

治療によりPMSが軽くなる人も少なくありません。治療方法には、漢方薬やピル(経口避妊薬)、抗うつ薬などの服用があります。症状が気になる方は、婦人科を受診しましょう。

PMSの症状は、仕方のないことだからとあきらめてがまんして乗り切っている方も多くいます。しかし、基本的な生活習慣の見直しで和らげることができる場合もありますので、月経前後の不快な症状と上手に付き合う方法を見つけましょう。

月経前後の不快な症状と上手に付き合う

～日常でできるちょっとした工夫～



規則正しい
生活



ストレスを
ためない



バランスの
とれた食事

十分な睡眠



軽い運動



適量の
アルコールや
カフェイン



PMSの症状や
対処方法の相談を
電通健保組合
「ファミリー健康相談」でも
受け付けています。
詳細は次ページをご覧ください。



こころと からだの 健康相談

電通健康保険組合では、外部の専門機関に委託して、各種相談サービス、カウンセリングサービスを加入者の皆さまにご提供しています。海外からも、全国どこからでもご利用いただけます。メンタルヘルスカウンセリングや健康相談はもちろん、被扶養者の方もご自身の相談をすることができます（相談内容が会社に伝わることはありません）。お気軽にご相談ください。

専用ダイヤル 0120-911-198（通話料無料）

自動音声ガイドで下記の各サービスにつながります。

1 ファミリー健康相談

保健師、看護師などが健康に関するあらゆる相談にお答えします。Web でも 24 時間相談を受け付けます。
<https://family.care.sociohealth.co.jp/>
専用ダイヤルの電話番号下 6 ケタを入力してログインしてください。

※電通健保の加入者および（被扶養者に限らず）そのご家族の健康相談も受け付けています。

受付時間 年中無休・24時間サービス

2 メンタルヘルスカウンセリング（面接）

東京カウンセリングセンターおよび提携する全国主要都市のカウンセリングルームで「臨床心理士」の有資格者が対応します。「zoom」でのオンライン面接も可能です。②の窓口でご希望をお伝えください。
まず電話でご予約をお取りください（年度中 1 人 5 回まで無料／6 回目から有料）。

※電通健保の加入者であればご家族でも面接でのカウンセリングを受けられます。

予約受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～20時

3 電話によるカウンセリング 4 電話カウンセリングの予約

気軽に使える、電話でのカウンセリングです。翌日以降の予約も可能です。

※電通健保の加入者であればご家族でも電話でのカウンセリングを受けられます。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～22時

5 ベストドクターズ®・サービス

Best Doctors®およびベストドクターズ®は、Best Doctors, inc. の商標です。

被保険者・被扶養者が三大疾病などのサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医をご案内するサービスです。

※電通健保の加入者であればご家族でもカウンセリングを受けられます。

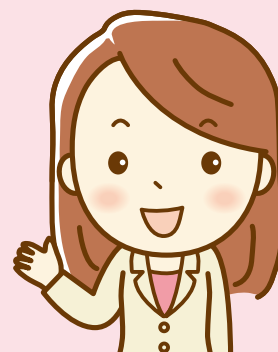
受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み） 10時～21時

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

企業の規模

令和4年9月まで

従業員数
501人以上の
企業

令和4年10月～

従業員数
101人以上の
企業

令和6年10月～

従業員数
51人以上の
企業

従業員数の数え方 (A+Bの合計)

A

フルタイムの
従業員数

+

B

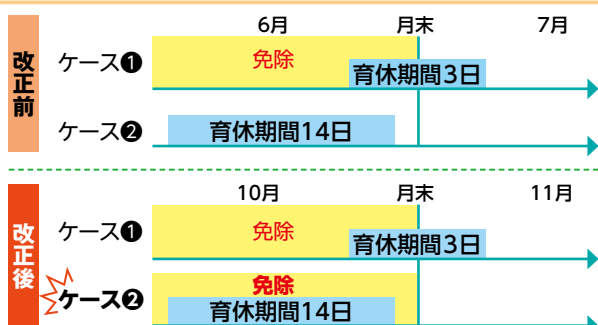
週労働時間がフルタイムの
3/4以上の従業員数
※従業員には、パート・アルバイトを
含みます。

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。

短期間の育児



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。



あなたの心は
大丈夫？

コメンテ 通心



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。

「もつ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しれません。

部下たちが何を考えているのか分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良くなります。

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よいですね。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！

健診結果表

*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！

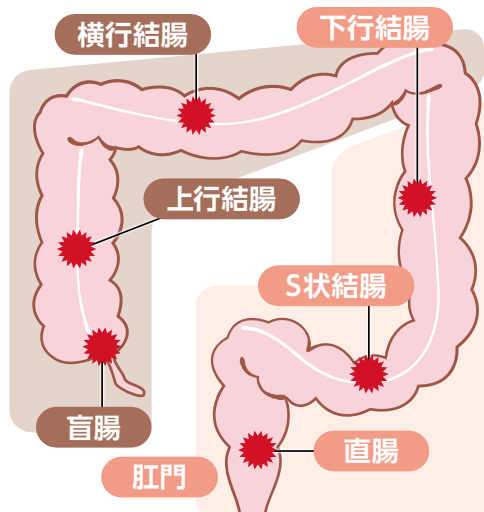
大腸がんは 静かに進行します!!



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。2016〜2018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ます。

部位別がん死亡数 (2020年)

男性

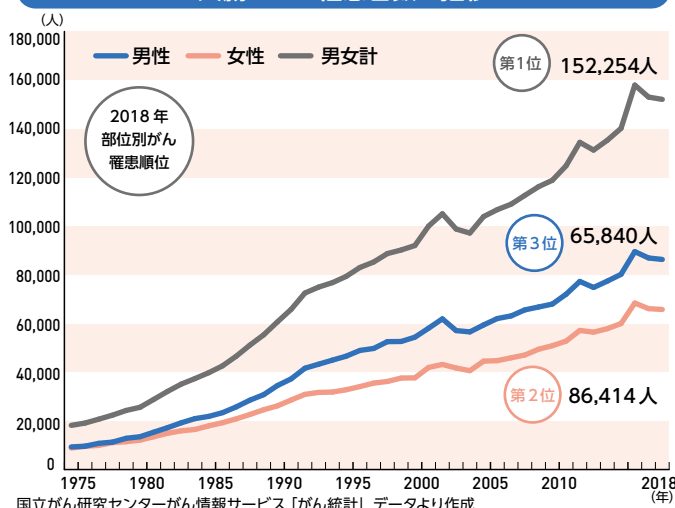
1位	肺がん	53,247人
2位	胃がん	27,771人
3位	大腸がん	27,718人

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

粘膜 がん 固有筋層		リンパ節	
固有筋層までにとどまっている	固有筋層をこえている	リンパ節に移転がある	肺、肝臓、腹膜など遠くの臓器にがんが広がっている
ステージⅠ	ステージⅡ	ステージⅢ	ステージⅣ

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

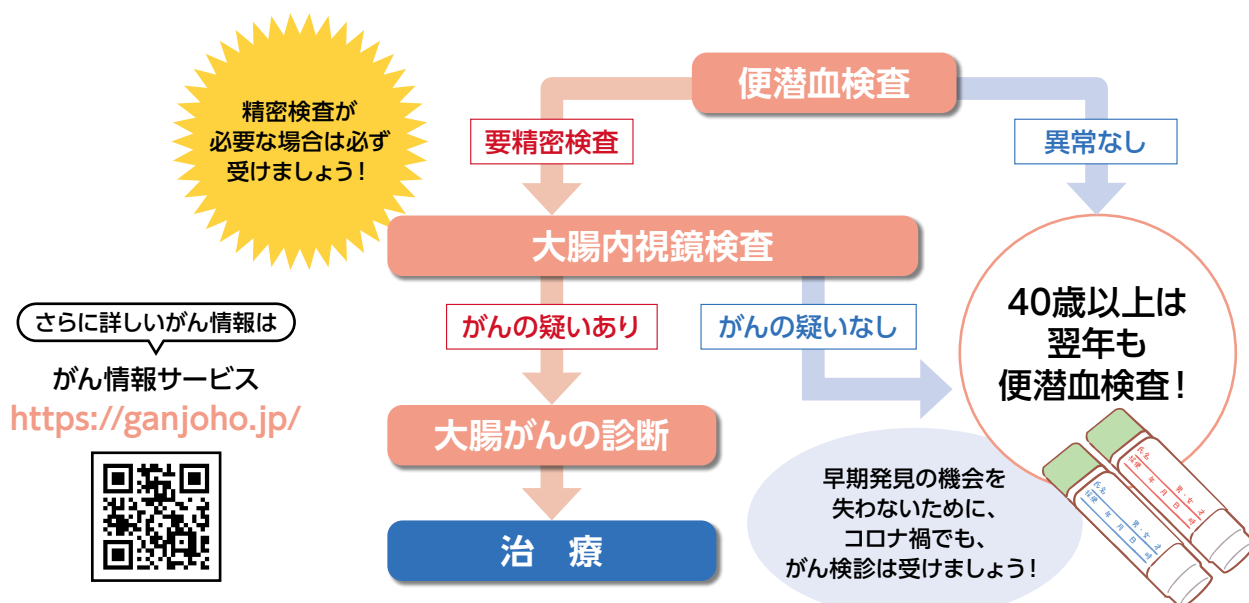
ます。

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。

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。



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ことが分かっています。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、ウィスキー・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・果物をバランス良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

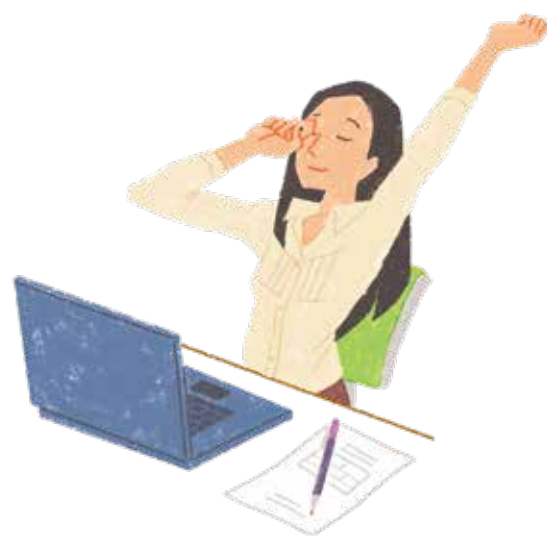
健康診断の結果、大腸がんの兆候である便潜血などの異常は指摘されていなくても、肥満やメタボ、その予備群との指摘があった人は、適正体重にすることを心掛けましょう。適正体重を維持することは、がん予防において重要です。一人では難しい場合は、特定保健指導で保健師や管理栄養士など専門のスタッフに、生活習慣の改善をサポートしてもらうことも可能です。面倒がらず、少しずつ体重を管理していきましょう。

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





ビタミンAで目を守る

疲れ目をいたわるにはパソコンやスマホの画面を見る時間を減らすだけでなく、ある栄養素をプラスすることで緩和することもできます。それがビタミンAです。

目の疲れを起こす原因の一つは室内と画面の明るさの「差」で、例えば夜の室内は、外からの光が入らず室内灯だけでやや暗めになるのに対し、画面はくっきりとした明るさであることから、その明暗差の影響を受けてしまいます。目は室内の明るさと画面に違いがあるほど疲れやすくなります。そして、この明暗の調節に対応し、「暗くても見えるようにする」「視力が低下しないようにする」という働きをしているのが、ビタミンAなのです。

β-カロテンを摂取

ビタミンAは、ビタミンAとして食品に存

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

目の疲れに 効果的な栄養成分？

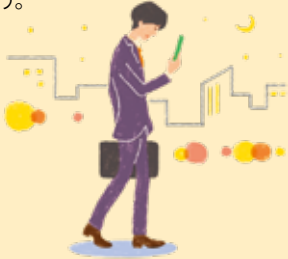
昨今は在宅などでのテレワークだけでなく、オフィスでの会議などもオンライン化が進んできました。パソコンの画面を見る時間が増えた人も多いのではないのでしょうか。加えて常用するスマホやゲーム機の影響もあり、目は酷使されています。目の疲れに効くお薦めの食材や栄養成分は？



緑黄色野菜を積極的に取り パソコンやスマホの常用に要注意

目の疲れで気を付けたいのは、明るい場所から暗い場所に出たときに見えにくくなることと、夜や暗い場所で物がぼやけるというような現象です。これが転倒をはじめ、交通事故などの原因にもなります。暗い場所に置くと目を閉じて眠ってしまう鳥類に例えて、「**鳥目**」といわれますが、正式には夜盲症という病名です。日本人の食生活が貧しい時代には深刻なビタミンA不足から、患者が多かったようです。

一方、昨今目の健康に多大な影響を及ぼしているのがパソコンやスマホの長時間の使用です。紙の本の読書に比べてパソコンやスマホは、よりいっそう目の疲労度を高めてしまいます。紙面の文字を追う目の動きよりも、画面に焦点をうまく合わせようとして目や周辺の筋肉をこわばらせる力が強いからです。画面を凝視するだけでも目に余計な力が入ってしまっているのに、長時間うつむき姿勢で作業するため、首や肩が固定されてしまい、首の凝りや肩凝りが起きやすくなります。パソコンやスマホの長時間使用はできるだけ控え、適度な休憩と正しい姿勢を意識しましょう。



在していますが、効率的なのが「β-カロテンとして食べる」ことです。このβ-カロテンは体に貯金できます。β-カロテンとして摂取された後、必要に応じて体内でビタミンAに変換されます。β-カロテンが豊富な食品は緑黄色野菜です。緑黄色野菜には細かい定義がありますが、簡単な見分け方法があります。

それは「外側の色が濃く、切った断面の色も濃いもの」です。例えばかぼちゃは皮の色は濃い緑色、断面は濃いオレンジ色なので緑黄色野菜です。逆にナスは、外側は濃い紫色ですが断面は白。つまり、ナスは緑黄色野菜ではなく、淡色野菜という扱いになります。もちろん、β-カロテンの量が多い・少ないという違いがあるだけで、豊富な食物繊維やポリフェノール類などの健康効果はあります。ただし、目の疲れに緑黄色野菜は効果的

といえるでしょう。

目の老化を防ぐルテイン

そして、近年注目されている成分がルテインです。ルテインはβ-カロテンの仲間ですが、体内でビタミンAに変換されないためその価値があまり評価されていませんでした。ところが、ルテインには紫外線の活性酸素から目を守り、目の老化を防ぐ働きがあることが分かっています。

紫外線を浴びると目の細胞の老化が進みます。日差しの強い時期などはUVカットのサングラスで目を守り、ルテインを含む食品を積極的に取り、目の疲れを予防するといでしょう。ルテインには文字や相手の顔を認識するなどの視力をつかさどる組織の老化を抑え、しかも回復させる効果も認められています。

健康食品やサプリは？

ほうれんそう、からしな、キャベツ類、ブロッコリー、とうもろこし、卵黄、そばなどに多く含まれています。

このほかに、「ブルーベリー・ビルベリー（アントシアニン）」を健康食品やサプリメントなどで利用している方も少なくありません。アントシアニンには目の疲労感の緩和やピント調節機能をサポートするといった効果があることが知られていますが、効果に個人差が大きいのも事実です。アントシアニン由来の健康食品も多数ありますが、メーカー側の実験データを基にしているので、データが都合よく集められていたり、良い解釈ばかりを公表していることがありますので、健康食品やサプリメントの効果については自分で確かめるしかありません。

方法としては、まず連続して1カ月ほど利用して目の疲れや見えやすさが改善されたかセルフチェックをしてみましょう。違いが分かりづらければ、1カ月使用した後2週間休止して使用前後の変化を見極めます。「利用していた方が良かった」ら続ければ良いですし、「違いが分からなかった」らスッパリやめてしましましょう。健康食品やサプリメントは、効果が実感できないまま何となくだらだらと続けてしまいがちです。健康食品やサプリメントの摂取が健康維持に良いとは限りません。なお、どうしても目の見え方や症状が気になるときは眼科医を受診してください。

にっぽん ウォーキング旅

鳥取県
鳥取市



悠久の大地で 刹那の自然美に出合う

中国山地から流れ出た千代川と風が運ぶ砂が、

十萬年以上の年月をかけて積み上げられてきたのが鳥取砂丘だ。

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ができる。

季節によってさまざまな景色が見られる鳥取砂丘。中でも、涼しい風が吹く秋は、砂上にできるしま模様「風紋」が見られるチャンスが多い。足跡のないきれいな状態の風紋を見たいなら、早朝がおすすめ。日中は日陰がなく、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、要注意だ。

コインロッカーに荷物を預け身軽になったら「鳥取砂丘」へ。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だ。夏ほど砂が熱くならない秋に試してほしいのが、はだしでの散策。サラサラの砂の上を歩く感覚が何とも気持ちが良い、非日常感が楽しめる。

砂丘を堪能したら、無料の足洗い場で足に付いた砂を落とし、「鳥

取砂丘砂の美術館」前を通り「多鯰ヶ池」へ。サンドベージュの色彩から一転し、水と緑の織り成す景色が、よりいっそうまぶしく映る。

鳥取県の名産品の代表といえらる「らっきょう」だが、その花は「砂丘のラベンダー」ともいわれるからなんだ。花の時期には、砂丘の東側の「らっきょう畑」で赤紫色の花のじゅうたんを敷き詰めたような絶景が楽しめる。写真スポットとしても人気だが、くれぐれも、撮影のために畑の中に立ち入り、農作業の邪魔をしないよう注意を。

らっきょう畑を抜けて、日本海を眺めながら県道に並行する遊歩道を歩いたら、コースのゴール「砂丘会館」へ。レストランで、二十世紀梨や鳥取和牛などの鳥取産食材を使ったメニューを味わい、長時間歩いた疲れを癒やそう。



3 多鯰ヶ池

宮ノ下（現鳥取市国府町宮ノ下）の長者に仕えていた「お種」が、白蛇の姿で島の柿を取ったという「お種伝説」が伝わる池。



池の北側の大島には、弁天神様が祀られており、金運・財運・商売繁盛の御利益があるという。

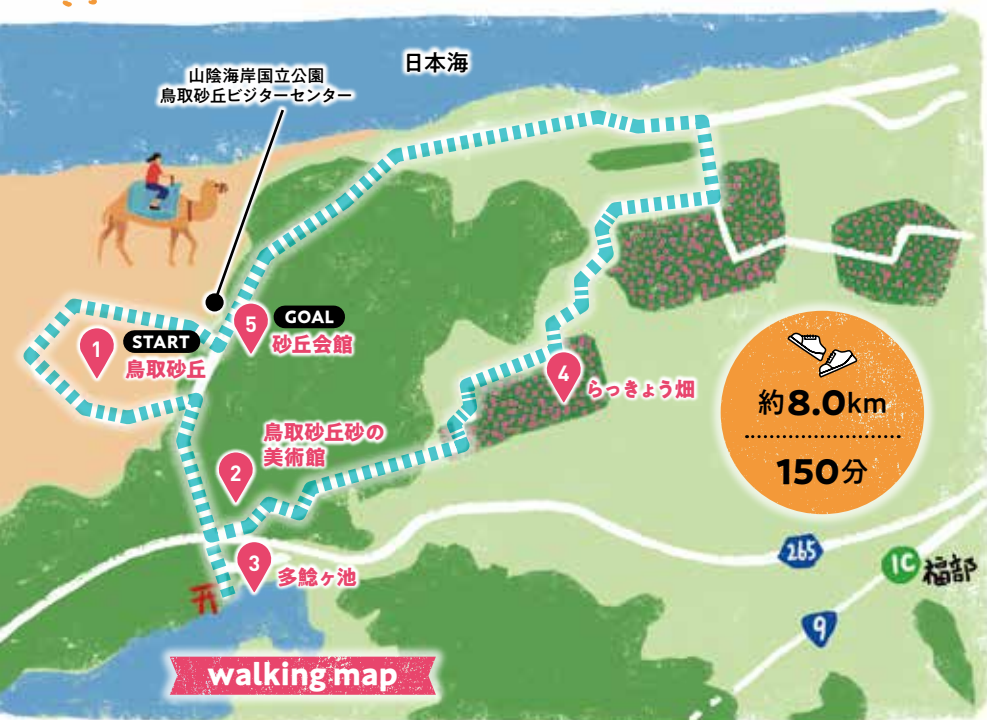


※イメージ画像

2 鳥取砂丘砂の美術館

鳥取砂丘の砂と水だけを使用して制作された、砂の彫刻「砂像」を展示する世界で唯一の美術館。毎年テーマを変え、世界トップレベルの砂像彫刻家が繊細で迫力ある作品を創り出している。

DATA 時間 9:00～17:00（土曜は～18:00）※入館は閉館 30 分前まで／開期：7 月末ごろ（予定）～2024 年 1 月 3 日 ※2023 年 1 月 10 日～3 月上旬はメンテナンスのため休館／電話：0857-20-2231



1 鳥取砂丘

日本最大級の海岸砂丘。海岸砂丘として世界的に見ても大きな起伏や、砂丘独特の地形、植物群は学術的にも貴重な場所である。一部は山陰海岸国立公園の特別保護地区に指定され、国の天然記念物にも指定されている。



らくだ乗り体験やサンドボード、パラグライダーなどアクティビティも豊富。

1

4 らっきょう畑

砂丘の東側（福部砂丘）は、日本有数のらっきょうの生産地で、約 120 ヘクタールの広大な畑が広がる。10 月下旬～11 月上旬には、赤紫色の花が咲き誇る美しい光景が広がる。



5 砂丘会館

鳥取砂丘の近くに位置する大型ドライブイン。らっきょうや二十世紀梨をはじめとした鳥取の名産品を取りそろえた売店と、郷土色豊かな料理を味わえる大食堂を備える。

DATA 時間 9:00～17:00（レストランは 11:00～14:00）／電話：0857-22-6835



砂丘をイメージした人気のスイーツ「砂丘サンデー」。

※営業時間などデータは変更される場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

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。

作り方

● 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。

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

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 | ● A | レモン汁、ナンプラー |
| ● パクチー | ……………適量 | | ……………各大さじ1 |
| ● ナッツ (アーモンド、くるみなど) | ……………5g | | 油 (香りが少ないもの) |
| | | | ……………小さじ1 |
| | | | こしょう……………少々 |

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。

作り方

● 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。