

For a healthy life

でんつうはんぽ

2023. 夏 . No.215



長良川と長良川鉄道

【特集】

- ◆知って納得！ 健康保険
- ◆特定健康診査・特定保健指導を受けましょう
- ◆特定保健指導の効果検証の結果
- ◆令和6年秋に保険証が廃止に！

今

日

も

笑

顔

で



momoka
蝶花楼
笑いが一番♡

蝶花楼 桃花さん

落語家

ちょうかう ももか／東京生まれ。2006年、春風亭小朝に入門し、二ツ目・春風亭びっかり☆時代に浅草芸能大賞新人賞を受賞。2022年3月、真打に昇進し、高座名を蝶花楼桃花に改める。以後は落語活動を中心にテレビやラジオにも出演するなど幅広く活躍している。公式サイトは<https://momoka.club>

CONTENTS

- 2 **今日も笑顔で** —————
高座に上がるだけで
人柄の良さがにじみ出る
“かわいいおばあちゃん落語家”
になりたい！
蝶花楼 桃花さん（落語家）
- 4 知って納得！ 健康保険
- 10 特定健康診査・特定保健指導を受けて
ご自身の健康を守りましょう！
- 14 ところとからだの健康相談
- 15 **令和6年秋に保険証が廃止に！** —————
マイナンバーカードで受診するために
マイナンバーカードの取得と保険証への登録を
- 16 **感染症法上の位置付けが変わりました** ————
新型コロナウイルス感染症への対応は？
- 17 **ならない！悪化させない！生活習慣病** ————
自覚症状なく進行する…
日本人に多い胃がん
- 21 **動画でも見られる やる気up！3分ストレッチ** ————
足の冷え対策のストレッチ
- 22 **あした元気に** —————
感染症予防に効く食事とは
- 24 **にっぽんウォーキング旅** —————
東海道の面影残す宿場町で
風鈴の音色に涼を求める（静岡県袋井市）
- 26 **おいしく食べて旅行気分 世界の健康レシピ** ————
ハイナンチーフアン
海南鶏飯 シンガポールのレシピ
- 28 ホームページをご利用ください
Web版医療費と給付金のお知らせ

高座に上がるだけで
人柄の良さが
にじみ出る
“かわいいおばあちゃん
落語家”になりたい！

前

座修業を終えて二ツ目に昇進したところ、一人前の落語家として認められた喜びから、お仕事を何でもお引き受けて休みなく頑張っていたら、体調を崩して倒れたことがありました。その時はたくさんの人にご迷惑をお掛けして、深く反省。それ以降は仕事量の調整や、メンタル面のケアの大切さを真剣に考えるようになりました。今の生活に一番いい影響を与えているのは、朝と夜に必ず湯船に

漬かること。夜の入浴は体の疲れが取れるし、精神的にリラックスできて、時間があるときはお風呂場で大好きな任侠映画（にんきやう）を見ることも。朝の入浴は、頭と体がゆつくりと目覚めていくのを感じつつ、その日にやることを考えたり、仕事のメールを返したりしています。浴室が仕事の準備をする場のようになりますが、とても意義のある時間です。湯船から出て着物を着たら「よし！」と、気持ちがおんになって、一日のいいス

タートを切れます。
落語界には、80歳を過ぎても元気に高座に上がる師匠がたくさんいらつしやいます。そのお姿を拝見するたびに、健康に長生きするというのが一つの芸なんだなと思います。私も、高座に上がったただけで、それまで積み上げてきた人生が見えるような、人柄の良さがにじみ出るような、かわいいおばあちゃん落語家になりたいと思っています。

知って納得!

健康保険

1 健康保険組合とは

健康保険は、労働者（被保険者）およびその家族が業務外の病気やけが、休業、出産、死亡といった事態が発生した場合の保険給付や、被保険者およびその家族の健康の保持増進のための健康診断等の保健事業を行う制度です。

健康保険組合は、本来国が行う健康保険事業を代行する公法人です。保険料の徴収や保険給付などを行う運営主体を「保険者」といい、健康保険の「保険者」には、「健康保険組合」と「全国健康保険協会（協会けんぽ）」があります。皆さまが加入しているのは健康保険組合です。健康保険組合は、自主自立の小集団としてのメリットを生かして加入者の実情に即したきめ細かな保健事業や健康保険組合の独自給付としての付加給付の実施など、効果的かつ効率的な事業運営が可能です。

健康保険組合（組合健保）

主に大企業で働いている人とその家族が対象

- 加入者数 約2,845万人（2022年度）
- 保険料率 9.26%（2023年度予算平均）

※保険料の負担割合は、社員より事業主の割合を高く設定できる。

※このほかに、公務員などが加入する共済組合や船員保険があります。

全国健康保険協会（協会けんぽ）

主に中小企業で働いている人とその家族が対象

- 加入者数 約4,036万人（2022年度）
- 保険料率 10%（2023年度予算現在）

※保険料の負担割合は、事業主と社員で折半

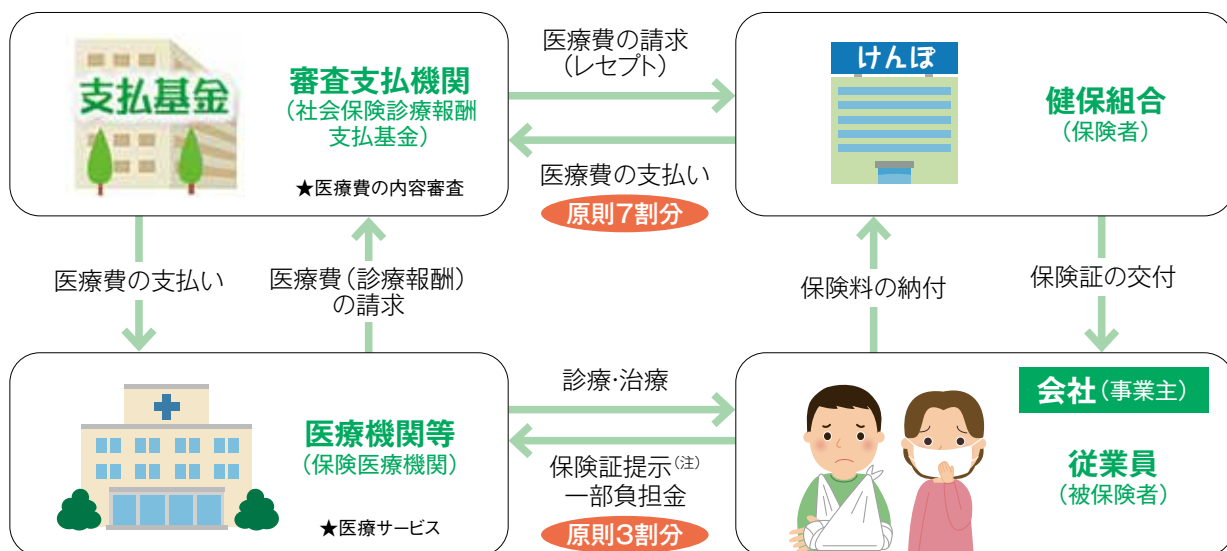
2 健康保険組合の運営と医療費の支払いの仕組み

健康保険組合は、会社（事業主）と従業員（被保険者）が負担する保険料を財源として事業を運営しています。事業主が被保険者の給与から保険料を天引きし、健康保険組合に納付することになっています。

被保険者やその家族が病気やけがで医療機関等を受診するときに、保険証（健康保険被保険者証）^{（注）}を提示すれば、実際にかかった医療費の一部負担金（小学生以上～70歳未満は原則3割）を支払えば、診療や治療を受けることができます。残りの7割は法定給付として健康保険組合が負担しており、その財源は主に皆さまが毎月納めている保険料です。

また、健康保険組合によっては、法定給付に併せて給付する独自の付加給付制度があります。例えば、当健康保険組合では医療機関等の窓口で支払った1ヵ月の一部負担金から20,000円を差し引いた額（算出額が1,000円未満の場合は不支給、100円未満は切り捨て）を、後日、付加給付として給与と一緒に支給しています。

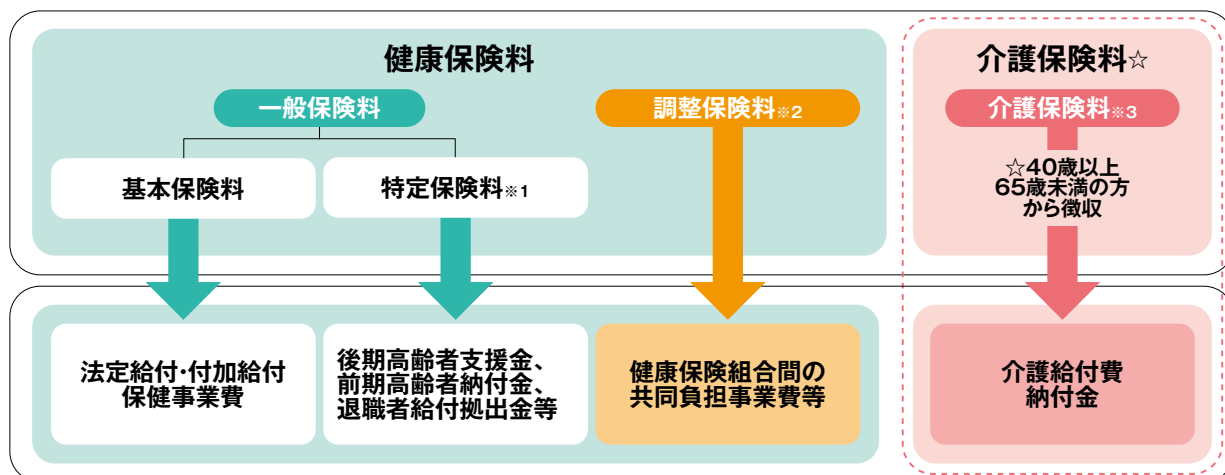
医療機関等の窓口で支払う一部負担金は3割でも、残りの医療費や付加給付金は皆さまが納めた保険料で負担することになりますので、健康管理をきちんと行って医療費の節約に努め保険料を大切に使いましょう。



（注）マイナンバーカードが保険証として使用できます。

3 保険料について

健康保険料は健康保険組合が運営する事業の主な財源で、使用目的により以下のように分けられます。



※1 特定保険料は、被保険者(本人)に納めていただく保険料のうち、高齢者医療制度への拠出金(後期高齢者支援金や前期高齢者納付金など)に充てるため、国に納付する保険料。

※2 調整保険料は、全国の健康保険組合が共同で行っている「交付金交付事業」等の財源に充てるために、健康保険組合連合会に拠出している保険料。

※3 介護保険料は、市区町村(介護保険の保険者)が運営する介護サービスの財源で、健康保険組合はその徴収を代行しています。

健康保険料の決め方

給与から天引きされる保険料は、被保険者の収入(給与や賞与)に応じて定めた基準額(標準報酬月額)を基に計算します。

○毎月の健康保険料(調整保険料を含む)

標準報酬月額 ※1 採用時の報酬や毎年4月～6月の3ヵ月の報酬月額の平均など	×	保険料率(8.35%) 保険料の負担割合 事業主6:社員4 ※電通健保が設定している独自の負担割合
--	---	---

○賞与時の健康保険料(調整保険料を含む)

標準賞与額 ※2 実際に支給された賞与額から1,000円未満を切り捨てた額	×	保険料率(8.35%) 保険料の負担割合 事業主6:社員4 ※電通健保が設定している独自の負担割合
---	---	---

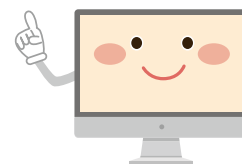
※1 任意継続の標準報酬月額は、2022年4月より退職時の標準報酬月額となりました。

※2 標準賞与額:実際に支給された賞与の支給総額の1,000円未満を切り捨てた額で、年度単位(4月1日から翌年3月31日まで)の累計額が573万円(上限額)を超える分には保険料がかかりません。

4 こんなときは必ず手続きを

次のようなときには、できるだけ早く窓口へ届け出てください。

届出書類などの詳細は、当健保組合ホームページでご覧いただけます。



こんなとき	提出期限	窓口
保険証を紛失したとき	事由発生からただちに	勤務先の担当窓口 ※任意継続・特例退職の方は健康保険組合
引越・転勤したとき	速やかに	
結婚等で氏名に変更があったとき	ただちに	
結婚・出産で家族を加入させるとき	事由発生から5日以内	
被扶養者だった家族が就職したとき	事由発生から5日以内	
任継・特退の任意脱退を希望するとき	速やかに	

5 こんな場合は健康保険ではかかりません

業務上や通勤途上の病気やけがは労災保険

業務上や通勤途上の事故が原因で病気やけがをしたときは、健康保険ではなく、労災保険の給付を受けることになります。まずは勤務先に連絡し、届け出てください。

●業務上の病気やけがとは？

業務と傷病との間に一定の因果関係が認められる疾病を「業務上疾病」といい、労働基準法で定められています。実際の認定に当たっては、それぞれの状況に応じて判断されます。

●通勤途上の病気やけがとは？

仕事に就くため、または仕事を終えたことにより自宅と勤務先との間を往復する間に起きた病気やけがで、①合理的な通勤経路・方法であること ②往復の経路から外れたり中断していないこと 等の要件を満たす場合をいいます。

実際の認定に当たっては、それぞれの状況に応じて判断されます。

※労働基準監督署で、業務上・通勤途上と認定されなかった場合、健康保険で診療を受けられます。



国が保険適用を認めていないもの

保険給付の対象は、治療方法の安全性、有効性が認められ、国が保険適用を認めている場合に限定されます。

①健康診断 ②予防注射 ③美容整形 ④アザを取るなどの皮膚の治療 ⑤正常な妊娠・出産 ⑥単なる疲労 等には、健康保険を使うことはできません。

犯罪や事故などによる病気やけが

次のようなときは、健康保険からの給付が（一部）制限されることもあります。

- ①医師の診断や、健康保険組合からの指示等に正当な理由なく従わなかったとき
- ②詐欺などの不正行為によって保険給付を受けようとしたとき ③故意の犯罪・事故
- ④酔っぱらい、けんか、麻薬中毒による事故 ⑤被保険者が刑務所や少年院にいるとき

6 自動車事故にあったとき

医療機関で受診する前には当健康保険組合にご連絡を

自動車事故のように第三者の行為によって起きた事故などによる病気やけがの場合は、第三者（加害者）がその治療費を支払いますが、健康保険組合に届け出れば、健康保険で診療を受けることができます。

手続きが必要ですので、まずは当健康保険組合にご連絡ください。



必ず「第三者行為による傷病届」をご提出ください

第三者行為による事故で病気やけがの診療が行われた場合、その医療費は加害者が負担すべきものです。健康保険組合に届け出て健康保険の診療が行われた場合は、健康保険組合は一時的にその医療費を立て替え、後から加害者またはその保険会社に医療費を請求することになります。

健康保険組合では、届け出がないと、加害者または保険会社に医療費を請求できないため、加害者が負担すべき医療費を加入者の皆さまの保険料から支払うことになってしまいます。

健康保険で診療を受けるときは、速やかに「第三者行為による傷病届」を当健康保険組合に提出してください。

示談のときも、あらかじめ健康保険組合にご相談ください

加害者との示談により、示談金やお見舞い金として医療費を受け取ってしまうと、その日以降健康保険で医療を受けることはできません。また、「健康保険で診療を受けるから医療費はいらない」という示談をしてしまうと、加害者に対する損害賠償請求を放棄したことになり、健康保険組合が立て替えている医療費を加害者に請求できなくなるため、医療費は被害者が全額負担することになってしまいます。

健康保険で診療を受けたいときには、示談の前に必ず当健康保険組合に相談してください。

7 整骨院・接骨院で保険証が使える範囲

外傷性が明らかな
けが*には
保険証が**使えます!**

- 打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
- 骨折（ひびを含む）、脱臼の応急手当（応急手当以外は、あらかじめ医師の診察を受けた上での同意が必要）

*骨、筋肉、関節を患部としたもの。
出血を伴う外傷は含まない。

慢性的な
痛みには
保険証は**使えません!**

- 慢性的な疲れや肩凝り
- 脳疾患後遺症などのリハビリ
- スポーツなどによる筋肉疲労
- 加齢からくる痛み（五十肩など）
- 通勤途上、業務上のけが（労災保険が適用）
- 医療機関（病院・診療所など）で同じ部位の治療を受けている
- リラクゼーション目的のマッサージ
- 病気からくる痛み（神経痛、リウマチ、関節炎など）

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、先に健康保険組合に連絡してください。

施術が長期にわたる場合は
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、内科的要因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。領収書は大切に保管してください。

8 お薬はジェネリック医薬品を利用しましょう!

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に製造・販売される低価格の薬です。ジェネリック医薬品に対しても新薬と同様、厳しい審査を行って安全を担保しているので安心してご利用いただけます。

さらに、改良され飲みやすくされているものもあります。

医療機関受診時にジェネリック医薬品を希望いただくと、皆さまの負担額が軽減されるだけでなく、健康保険組合が負担する7割分の医療費削減にもつながります。

健康保険組合では、新規に加入される方に、保険証や診察券に貼ることでジェネリック医薬品に切り替えられるシールを、保険証と一緒に配布していますので、ぜひご活用いただき、ジェネリック医薬品の積極的使用にご協力ください。

シールが必要な方は、健康保険組合までご連絡ください。

9 ご自身の医療費や健保組合からの給付金については「KOSMO Web」にてご確認ください



毎月医療機関で支払った医療費や健保組合からの給付金については、KOSMO Web という Web 版医療費通知にてご確認ください。

皆さまに医療機関で支払った毎月の医療費や、健康保険組合が負担した給付金に対するコスト意識を持っていただき、受診日数や請求金額に誤りはないか点検していただくため、医療費通知と給付金支給決定通知書を KOSMO Web でお知らせしています。

詳細はこの機関誌の最終ページをご覧ください。

10 健康保険組合の保健事業

当健康保険組合では、2018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、加入者の健康課題を明確にして、事業主（会社）との連携（コラボヘルス）により、効率的、効果的な健康づくり事業を行っています。

40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者の皆さまには、健康診断と併せて「特定健康診査・特定保健指導」を実施しています。

健康診断



社員の皆さまは、事業所（会社）の定期健診と共同で実施していますので、勤務先よりご案内があります。

「1年に1度の定期健康診断は、社員の義務」です。

必ず受診してください。

特例退職被保険者、任意継続被保険者、被扶養者（家族）の方（女性30歳、男性35歳以上）には、年に1度健診を受診していただいております。

特定健康診査は費用の全額を、日帰り人間ドックは費用（税抜）の95%を健康保険組合が負担し、皆さまにはリーズナブルな価格で受診していただけますので、年に1度の健康チェックにぜひご活用ください。

保健指導（特定保健指導）

40歳～74歳の方を対象とする特定健康診査の結果から、生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された方を対象としたフォローアップです。

医師や保健師、管理栄養士などの専門職が、食事や運動を中心とした生活習慣改善のサポートをします。

リスクの高い順に「積極的支援」「動機付け支援」の2種類のサポートがあります。対象となった方は必ず指導を受けましょう。



重症化予防

当健康保険組合では、国の定める下の表のハイリスク基準値を基に、特定健康診査の結果から、血糖、脂質、血圧の検査値が高い方を対象に、「生活習慣改善」または「医療機関への受診勧奨」のお知らせをお送りしています。

健康の保持・増進に向け行動変容が必要なハイリスク保有者の方にお手紙をお送りしておりますので、お手元に届いた際は必ずお読みください。

	ハイリスク基準値
血糖	110mg/dℓ以上（空腹時血糖値）、6.0%以上（HbA1c）
脂質	140mg/dℓ以上（空腹時LDL-c）、170mg/dℓ以上（Non HDL-c）
血圧	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg以上
	拡張期血圧（最低血圧）90mmHg以上

11 その他の保健事業

当健康保険組合では、皆さまがより健康で充実した生活を過ごせるようにするためのサポートを行っています。

機関誌『でんつうけんぽ』の発行

当健康保険組合ホームページに年4回〔1月（冬号）、4月（春号）、7月（夏号）、10月（秋号）〕掲載します。制度改正などの大切なお知らせや健康情報をお届けしています。ぜひご一読ください。

心と体の健康相談事業

当健康保険組合では、心と体の健康相談のサービスをご提供しています。

●ファミリー健康相談（海外からも利用可能）

皆さまの健康に関する不安や心配に電話・Webでお応えする「ファミリー健康相談」を開設しております。ぜひご活用ください。

●メンタルヘルスカウンセリング（電話、面接）

メンタルヘルスのカウンセリングセンターと契約し、臨床心理士の資格を有するカウンセラーとの電話および面接によるカウンセリングを皆さまに提供しています。不安や心配に心を悩ませている方は、ぜひご活用ください。

●ベストドクターズ®・サービス

皆さまやご家族（被扶養者）がサービス対象疾患と診断されたとき、専門医同士の相互評価に基づいて選出された優秀な専門医をご案内、またはセカンドオピニオン取得をお手伝いします。



インフルエンザ予防接種助成事業

当健康保険組合では毎年10月～12月末までの間に予防接種を受けた被保険者と被扶養者を対象に、1人当たり4,000円（税込の上限）まで助成金を支給しています。



スポーツクラブ補助事業

当健康保険組合の被保険者と被扶養者がお得に利用できるスポーツ施設グループが6つあります。日ごろからの健康づくりにぜひご活用ください。

- ①セントラルスポーツ
- ②コナミスポーツクラブ
- ③東急スポーツオアシス
- ④ルネサンス
- ⑤エスフォルタ
- ⑥ティップネス

ご利用方法の詳細は当健康保険組合ホームページでご確認ください。



保養事業

当健康保険組合が契約している保養所の宿泊が法人価格（会員料金）でご利用いただけます。

●ラフォーレホテルズ&リゾーツ

ご利用方法の詳細は当健康保険組合ホームページでご確認ください。



12 マイナンバーの適正な届出について

マイナンバーカードは、マイナポータル等で利用申込することにより、健康保険証や限度額適用認定証として利用できます。

また、マイナポータルでは、特定健診や薬剤情報、医療費通知情報を閲覧することができます。

このようなサービスを受けるためには、健保組合に本人とご家族のマイナンバーを届け出ていることが必要です。

マイナンバーは、健康保険法により、現役の被保険者の方は事業主を経由しての届出、任意継続、特例退職被保険者の方は直接健保組合への届出となっています。

特定健康診査・ 特定保健指導を受けて ご自身の健康を守りましょう！

特定健康診査、特定保健指導は、40歳から74歳の加入者（被保険者とご家族）の中から、メタボリックシンドロームの該当者を早い段階で発見することを目的としています。

また、リスクのある方には、生活習慣を改善するために特定保健指導を受けていただき、生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。

特定健康診査・特定保健指導を受けるメリット

- ① 毎年特定健康診査を受けることで、年次の推移や変化が分かりやすい
- ② 健康状態を知ることができ、健康を意識しながら過ごすことができる
- ③ 特定保健指導によって、生活習慣改善のサポートを無料で受けることができる
- ④ 病気や病気の兆候を早い段階で発見できる
- ⑤ 病気を早期発見・早期治療することができれば、かかる治療費も少なくて済む

電通健保の加入者の特定健診・ 特定保健指導の受診状況

電通健保の加入者の特定健康診査の受診率は**81.5%**！

令和4年度特定健康診査 受診状況

	本人		家族		合計		
	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診者数	受診率	受診率
一般被保険者	8,375人	95.2%	1,861人	56.8%	10,236人	84.8%	81.5%
特例退職被保険者	771人	64.8%	384人	53.5%	1,155人	60.6%	

（注）国の目標受診率は90%以上

電通健保の加入者の特定保健指導の実施率は**37.8%**！

令和4年度特定保健指導 実施状況

	本人		家族		合計		
	実施者数	実施率	実施者数	実施率	実施者数	実施率	実施率
一般被保険者	633人	38.6%	34人	44.7%	667人	38.9%	37.8%
特例退職者	20人	24.2%	3人	21.4%	23人	21.1%	

（注）国の目標実施率は55%以上

※特定健康診査・特定保健指導の実施率が高い健康保険組合に対して、国への納付金（高齢者医療制度への拠出金）が減額されるインセンティブ制度があります。

特定健康診査・特定保健指導は、必ず受診してくださいませようお願いします。

電通健康保険組合の 特定保健指導の**効果検証の結果**

1 特定保健指導とは

メタボリックシンドローム（以下、「メタボ」という）に着目した特定健診の結果を基に、生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣改善のための食事や運動指導のサポートを保健師や管理栄養士等が行います。

2 対象者（階層化）

特定健診の結果に基づき、メタボのリスクに応じて、特定保健指導の階層化（「積極的支援」「動機付け支援」「情報提供（特定保健指導非該当）」）を行います。階層化の結果は健診後に手紙や電話等でご案内させていただきます。

【注】「特定保健指導の階層化」は、一定の基準に基づき、メタボのリスクに応じて、
①メタボの該当者には「積極的支援」>②メタボの予備群には「動機付け支援」>
③メタボの非該当者には「情報提供」の順に、それぞれ行われます。

3 特定保健指導の効果検証

電通健保組合の加入者（被保険者および被扶養者）の2020年度と2021年度
の特定健診結果を集計して、特定保健指導を修了した方の特定保健指導階層化
の年次変化（2020年度と2021年度の変化）について分析し、特定保健指導の
効果を検証いたしました。検証結果は以下のとおりです。

検証結果その1

積極的支援を修了した
3人に1人が**2.0kg以上の減量に成功！**

検証内容

2020年度に特定健診結果が「積極的支援」に該当して積極的支援による指導を修了した278人について、2020年度と2021年度の特定健診時の体重を比較した結果は下表のとおりです。

体重が減少した方は、男女あわせて185人、修了者の66.5%で、3人に2人の割合で減少しています。

特に、2.0kg以上減少した方は109人で、約40%を占めています。



区 分		体重が減少した方の人数						その他
		0.1kg以上	1.0kg以上	1.5kg以上	2.0kg以上	2.5kg以上	合計	
男性	264人	34人	24人	15人	11人	92人	176人	88人
女性	14人	1人	1人	1人	0人	6人	9人	5人
合計	278人	35人	25人	16人	11人	98人	185人 (66.5%)	93人

（注）その他は、体重が「変わらない」または「増加」に該当する方の人数。

検証結果その2

**積極的支援の修了者は36%、
動機付け支援の修了者は47.8%の方が
メタボから脱出できた！**

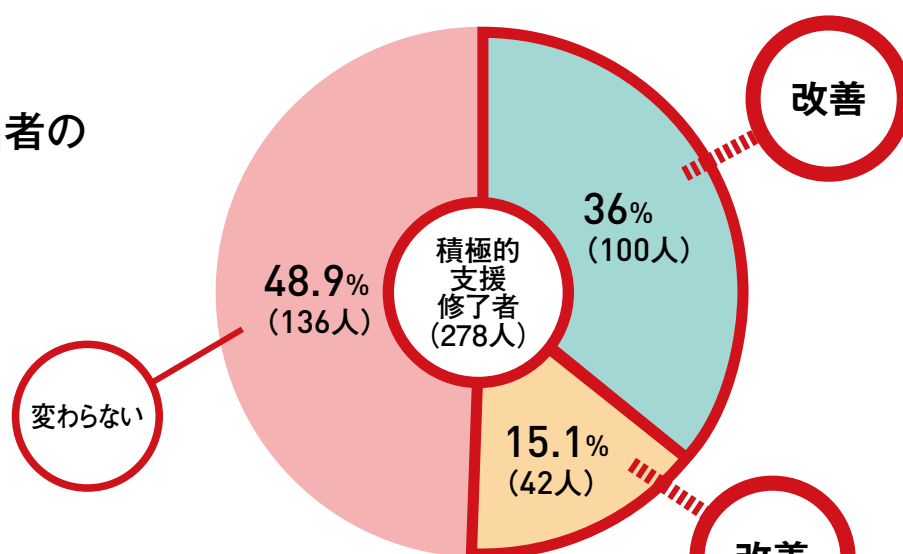
さらに積極的支援の修了者は、グラフ1の
動機付け支援該当者も含めると、
その約5割(36%+15.1%=51.1%)の方が
改善できた！

検証内容

2020年度の特健健診結果が「積極的支援」または「動機付け支援」に該当して、
それぞれの保健指導を修了した方について、2021年度の特健健診結果から特定保健
指導階層化の年次変化を検証した結果、下のグラフのとおりとなっています。

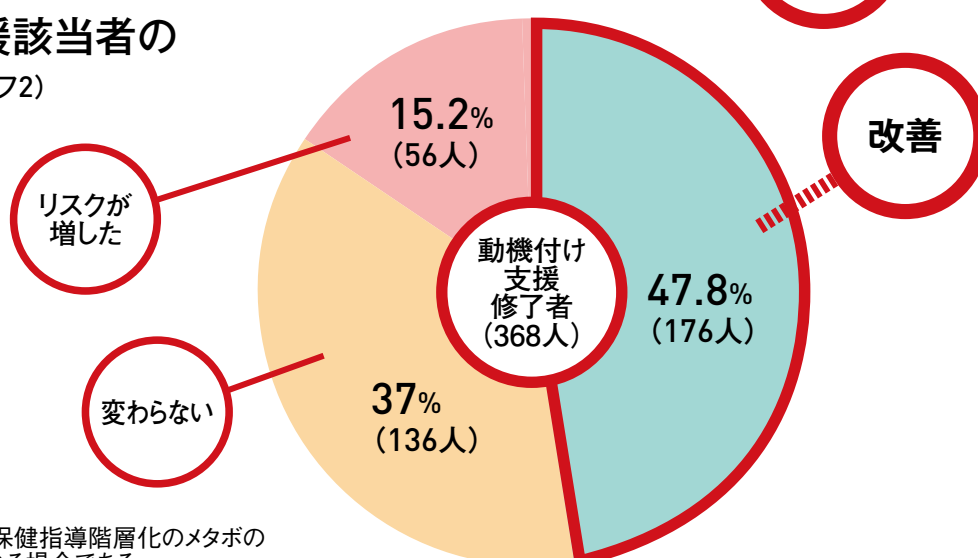
● 積極的支援該当者の 修了結果 (グラフ1)

- 情報提供
- 動機付け支援
- 積極的支援



● 動機付け支援該当者の 修了結果 (グラフ2)

- 情報提供
- 動機付け支援
- 積極的支援



(注)「改善」は、特定保健指導階層化のメタボの
リスクが減少している場合である。

検証結果その3

積極的支援を修了した 約12%の方がタバコを止められた！

検証内容

2020年度の特定健診結果が「積極的支援」の該当者で「喫煙している」と回答した372人について、特定保健指導の修了者と未受診者（指導不参加または途中脱落）の方について、2021年度の特定健診時の喫煙状況を検証した結果、下表のとおりです。

積極的支援修了者の11.9%が「禁煙できた」と回答しています。

特定保健指導の未受診者でも5.7%が「禁煙」と回答しており、喫煙がメタボの要因であることを認識している表れであると考えています。

	特定保健指導の受診結果		禁煙	喫煙
喫煙者 372人	修了者	143人	17人 (11.9%)	126人 (88.1%)
	未受診者	229人	13人 (5.7%)	216人 (94.3%)

タバコと生活習慣病との密接な関係

タバコは、ニコチンによる「依存性」、健康に悪影響を与える「有害性」、添加物による「魅惑性」を持っています。タバコを吸うことによって、数千ともいわれる化学物質が速やかに肺に到達し、そのうち人体に有害な物質が血液を通じて全身の臓器に運ばれます。その結果、数々の生活習慣病を引き起こします。

●タバコとの因果関係が認められる疾病

1	がん	煙に含まれる発がん物質は、DNAの損傷を進め、がんの原因となります。	肺、口腔・咽頭、喉頭、 鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝、膵 等
2	循環器疾患	煙に含まれる物質には、動脈硬化や血栓を形成する傾向があり、虚血性心疾患や脳卒中などの循環器疾患につながります。	虚血性心疾患、脳卒中、 腹部大動脈瘤、 末梢性の動脈硬化症 等
3	呼吸器疾患	肺の組織に炎症等を引き起こし、永続的に呼吸機能が低下する原因になります。	慢性閉塞性肺疾患（COPD）、 呼吸機能低下 等
4	糖尿病	能動喫煙による健康への影響で、因果関係が推定できるとして、Ⅱ型糖尿病があげられています。	Ⅱ型糖尿病
5	その他		歯周病

資料：「喫煙の健康影響に関する検討会報告書」（厚生労働省）



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。

利用
できる方

電通健保の加入者と
そのご家族
（被扶養者に限りません）

受付時間 年中無休・24時間サービス

2 面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約

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）。

利用
できる方

電通健保の加入者

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 電話によるメンタルヘルスカウンセリング

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。

利用
できる方

電通健保の加入者

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。

利用
できる方

電通健保の加入者

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6年
秋に
保険証が
廃止に！

マイナンバーカードで受診するために マイナンバーカードの取得と 保険証への登録を

医療機関・薬局は、健康保険の資格確認について、令和5年4月からマイナンバーカードで確認する「オンライン資格確認」の導入が原則義務付けられたことから、原則としてすべての医療機関・薬局でマイナンバーカードを使って受診できます。マイナンバーカードで受診するには保険証利用の申し込み（初回登録）が必要です。ので、あらかじめ行っておきましょう。

政府は令和6年秋に現在の保険証を廃止して、マイナンバーカードでの受診に一本化する方針が決定されました。早めに利用申し込みを行っておきましょう。



**まだの方は
カードの取得を**

まだマイナンバーカードを取得していない方には、市区町村より「QRコード付き申請書」が送付されています。申請はパソコンやスマホによるオンライン申請のほか、郵送などで行えます。申請から1～2ヵ月程度で「交付通知書」が届きますので、通知書を持参して市区町村の窓口でカードの交付を受けてください。



Androidスマートフォンにマイナンバーカードの電子証明書が内蔵可能に

令和5年5月11日から、Androidスマホにマイナンバーカードの電子証明書を内蔵できるようになりました。スマホにマイナンバーカードの「鍵」の機能である電子証明書を内蔵させることで、マイナポータルなどにアクセスする際にカードをスマホにかざす必要がなくなります。電子証明書を内蔵させたスマホさえあれば、さまざまな行政手続き・サービスが使えるようになるため、さらに便利になります。

※iPhoneについても対応が進められていますが、利用可能になる時期は未定です。

保険証の利用申し込み(初回登録)をしよう！

マイナンバーカードを保険証として利用するには、生涯で1回のみ保険証利用申し込み（初回登録）を行います。利用申し込みの際はカード交付時に設定した4桁の暗証番号が必要です。

対応するスマートフォンで

おサイフケータイなどNFC機能に対応するスマートフォンで利用申し込みが可能です。事前に「マイナポータルアプリ」をインストールしておきましょう。

STEP ①

マイナポータルアプリを開く

STEP ②

「健康保険証の利用申し込み」をタップ

STEP ③

利用規約を確認し、案内に従って進む

STEP ④

暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



Android 用

iOS 用

セブン銀行のATMで

コンビニエンスストアのセブンイレブンなどに設置されているセブン銀行のATMでも利用申し込みが可能です。画面の指示に従って操作してください。

STEP ①

画面右上の「マイナンバーカード」での手続きを選択

STEP ②

「健康保険証利用の申し込み」を選択

STEP ③

画面の案内に従って操作し、暗証番号の入力とカードの読み取りを行う



※そのほかに医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダー、各市区町村の住民向け端末などでも利用申し込みが行えます。

感染症法上の位置付けが変わりました！ 新型コロナウイルス感染症への対応は？

令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が見直され、「2類相当」から「5類」に引き下げられました。分類の変更により、療養の対応や医療体制などが変更になっています。

●感染症法上の分類

2類感染症 結核、ジフテリア、鳥インフルエンザ など

5類感染症 インフルエンザ、感染性胃腸炎、ウイルス性肝炎 など

感染症法とは

感染症法（正式名称は「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」）とは、感染症の予防や対応、感染症患者への医療などについて定めている法律です。感染症法では、感染力の強さや症状の重症性から、感染症を危険性が高い順に1類から5類に分類しています。

主な変更点



療養対応 >>>

保健所からの外出自粛要請がなくなり、外出を控えるかは個人の判断になります。「濃厚接触者」として特定されることもありません。無料の検査や検査キットの配布、自宅療養の際の食料の配布、ホテルなど宿泊施設での療養、療養証明書の交付などは終了しました。

※発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いため、発症後5日を経過し、発熱などの症状が軽快してから24時間が経過するまでの間は、外出を控えてください。発症後10日間が経過するまでは感染予防のためにマスクを着用し、高齢者などのハイリスク者との接触を控えましょう。



医療費 >>>

治療は健康保険が適用され、他の病気と同じように自己負担がかかるようになりました。ただし、令和5年9月末までは新型コロナ治療薬や入院医療費に対する支援が継続されるため、自己負担が軽減されます（10月以降は今後検討）。



医療体制 >>>

幅広い医療機関を受診できますので、発熱などの症状がある場合は事前に医療機関に連絡し、マスクを着用して受診します。自治体のホームページなどで外来診療に対応する医療機関が公開されています。



感染対策 >>>

マスクの着用は、基本的に個人の判断になります。

※医療機関受診時、通勤ラッシュ時などではマスクの着用が推奨されます。また、感染拡大時はマスク着用など、より強い感染対策を求められることがあります。

※事業者が従業員や利用者にマスク着用を求めることが許容されています。



ワクチン >>>

必要な接種は自己負担なしで受けられます。初回接種（1・2回目接種）は令和6年3月まで継続され、追加接種については医療従事者や持病のある人、高齢者は春秋の2回、それ以外の人は秋冬に1回接種が実施されます。

引き続き

感染症予防対策を！

感染症法上の位置付けが変更となっても、感染予防対策を継続しましょう。

3密（密閉・密集・密室）の回避

経済も再開し、人流もある中で、できるだけ人と人との距離を十分に保てるよう配慮しましょう。



手洗い・手指消毒の徹底

公共の場から帰ったとき、食事の前など、必ず手洗いや手指消毒を行いましょう。



小まめな換気

空気の流れをつくるため、対角線上の窓やドアを開放して、小まめな換気を心掛けましょう。



ならない！悪化させない！

生活習慣病

自覚症状なく進行する……

日本人に多い 胃がん

かつて胃がんは、日本人のがんによる死亡数の第1位でした。現在も肺がん、大腸がんに次いで死亡する人が多く、2021年に胃がんで死亡した人は4万1,624人でした（2021年人口動態統計・厚生労働省）。

胃がんは、早期に治療できれば治りやすいがんの一つですが、ステージが進むにつれて生存率が下がっていきます。定期的ながん検診を受けて早期発見を目指すとともに、胃がんにかかりづらい生活習慣を実践していきましょう。

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！

- ☐ 40歳以上
- ☐ タバコを吸っている
- ☐ 塩辛い食べ物をよく食べる
- ☐ 野菜や果物をあまり食べない
- ☐ 家族に胃がんになった人がいる

日本人のがんによる死亡数の
男性3位、女性5位

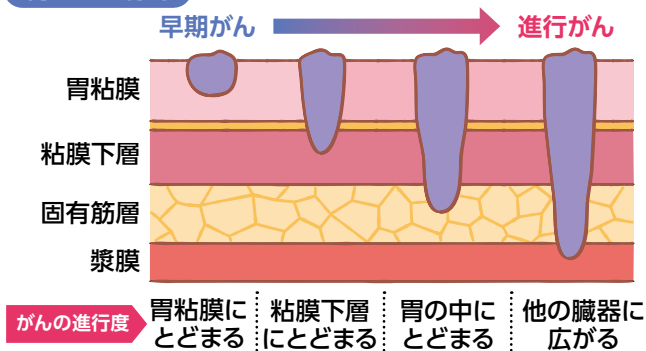
早期発見・早期治療で胃がんから命を守る！

胃がんは早期の治療が重要！

●胃の壁にできて ゆっくり進行する胃がん

胃がんは、胃の壁の内側を覆う粘膜に発生するがんです。胃粘膜の細胞に発生したがん細胞が無秩序に増えると、胃がんになります。進行するに従って、がん細胞は胃

胃がんの病期



スキルス胃がんとは

スキルス胃がんは粘膜の下を隠れるように広がっていくため内視鏡でも発見は困難、しかも進行度の早い、悪性度の高いがんです。発生自体は非常にまれで、遺伝の影響が大きく、生活習慣がきっかけになることはほとんどありませんが、20代の若年層にも発生することがあります。食事が喉につかえる、体重が減るといった症状がある場合は、スキルス胃がんの可能性もあるので、年齢にかかわらず早めに医療機関を受診しましょう。

粘膜からその下の粘膜下層、固有筋層、漿膜へと深く進みながら広がっていきます。浸み出るように周囲に広がっていくため、浸潤と呼ばれます。

がんが漿膜の外側を越えて浸潤すると、おなかの中にがん細胞が散らばる腹膜播種が起これ、胃の近くにある大腸や脾臓、横隔膜、肝臓などの臓器にも転移することがあります。さらに、がん細胞がリンパ液や血液の流れに乗って移動し、胃から離れた臓器で増殖することもあります。

●胃がんの 三大発症リスク

胃がんの発生には食事、生活習慣、ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）感染の影響があると

いわれています。

食事の中でも特に塩分の影響が大きく、塩辛い食事を多く取ると胃がんリスクが2倍に上がるという結果が出ています。喫煙も、タバコに含まれる発がん物質が唾液に溶けて胃まで達し、胃がん発生のリスクとなります。

ピロリ菌は、胃の中にすみついて胃炎を起こす細菌で

ることもあります。

とはいえ、胃粘膜で発生したがんは、粘膜下層に達するまでに数年かかります。スキルス胃がんのように早期発見が難しいタイプ以外は、定期的に胃がん検診を受けていれば、早期に見つけることが可能です。

●罹患率、死亡率は 減少している

す。主に、胃の中の酸性度が低い幼少期に感染し、胃炎を繰り返すことで胃粘膜を萎縮させ、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんの発生に強く関与します。感染しているからといって、必ず胃潰瘍や胃がんが発生するわけではありませんが、感染が続けばリスクは高まります。

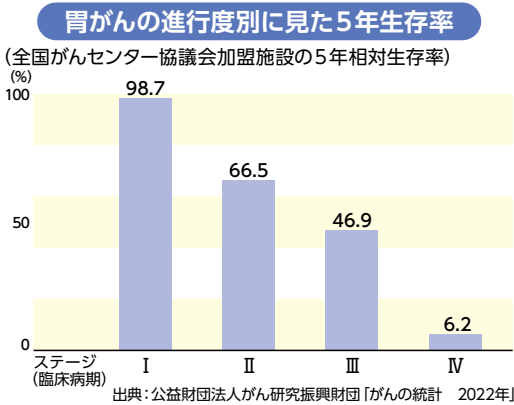
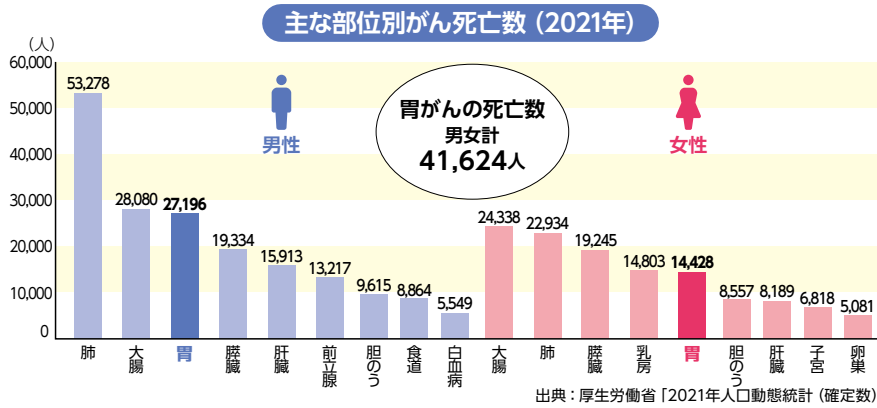
胃がんにかかる日本人の数は、近年減少傾向にあります。その一因は、ピロリ菌の除菌にあると考えられています。日本では2013年にピロリ菌除菌治療の保険適用範囲が拡大したことから、ピロリ菌の除菌治療を受ける人が増え、胃がんの罹患率減少に影響したといわれています。また、除菌治療が必要かどうかを調べる際に行う胃の内視鏡検査において、早期の胃がんが発見されることが多くなったのも、相乗効果的に死亡率の減少につながったといえます。

ピロリ菌への感染の有無は、血液検査でピロリ菌抗体価を測定することで分かります。生涯に1度は検査し、結果が陽性（+）であ

れば除菌しておきましょう。

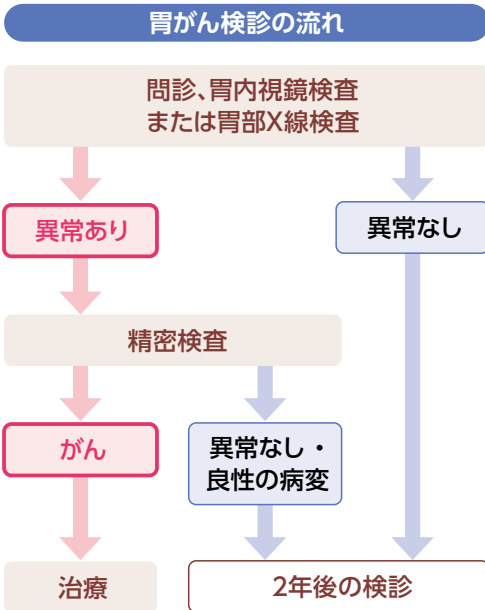
● 早期発見なら 治せる胃がん

胃がんの代表的な症状は、胃の痛み・不快感・違和感、胸焼け、吐き気、食欲不振などです。がんから出血することによって貧血が



起こったり、血の混じった黒い便（タール便）が出たりすることもあります。しかし、胃がんの早期段階にはこうした自覚症状がほとんどない上、胃炎や胃潰瘍でも同様の症状が起こります。胃炎や胃潰瘍などを疑って内視鏡検査を受けたときに偶然、がんが見つかるケースも珍しくありません。

胃がんは、早期に発見して治療すれば治る可能性が高いがんです。がんが胃粘膜内にとどまりリンパ転移がない早期がん（ステージⅠ）では、99%近い5年生存率です。したがって、たとえ自覚症状がなくても定期的に胃がん検診を受け、早期にがんを発見することが何より重要です。



● 胃がんの治療費について

「がん治療費.com」

<https://www.ganchiryohi.com/>



早期発見のため
定期的に検査を

胃がん検診は、胃がんによる死亡率を減少させる目的で行われ、胃部X線検査または胃内視鏡検査による効果が証明されています。日本では50歳以上を対象に2年に1回、胃がん検診として、これらの検査を受けることが推奨されています。検査で異常が見つかった場合は精密検査を行います。その後は精密検査の結果に応じて、治療または定期的な検診を行います。

胃がんが見つかったとしても早期であれば、内視鏡による切除が可能で、1週間程度の入院で済みます。

がんが進行してからは、長期入院が必要になったり、高度な手術や抗がん剤による治療を受けたりする必要があり、身体への負担や高額な医療費がかかってしまいます。

ABC 検診

胃粘膜の萎縮の度合いを調べて、がんの発生リスクを測る「ペプシノゲン検査」と、ピロリ菌への感染の有無を調べて、がんのリスクをチェックする「ピロリ菌検査」を併用した検査を、胃がんリスク層別化検診（ABC 検診）といいます。胃がんそのものを発見する検査ではなく、将来の胃がんリスクを層別化するものです。検査結果でピロリ菌が見つかった場合は除菌して胃がんの発生リスクを下げます。

胃がん予防のための生活習慣改善ポイント

胃がん予防のポイントはピロリ菌の除去ですが、ピロリ菌がゼロになっても、がんのリスクはゼロにはなりません。それ以外に生活習慣を整えることが、がんの発生予防につながることもあります。生活習慣を改善して、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。



運動



適度な運動はがんの予防に効果的で、体を動かす機会が多い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。歩行と同等以上の強度の身体活動を毎日 60 分と、息が弾んで汗をかく程度の運動を週に 60 分程度、それぞれ行いましょう。心疾患や糖尿病のリスク低下にも有効です。

体形



肥満だけでなく、痩せ過ぎでもがんのリスクになります。がんの死亡リスクが低い BMI* の値は男性で 21.0 ～ 26.9、女性で 21.0 ～ 24.9 であることが分かっています。適正体重を維持するようにしましょう。

*BMI : (体重kg) / (身長m)² で算出される肥満度の指数

食事



胃がんのリスクを下げるには、まず塩辛い食事を避けるのが重要です。いくら・塩辛などの塩分濃度の高い食品を取る機会が多い人は、男女共に胃がんのリスクが高いという結果が報告されています。

そのほか、脂肪分の多い食品、肉類、辛い食品、糖分を多く含む食品、アルコールなどの胃腸に負担を掛ける食べ物を避けて、野菜類、ヨーグルト、海藻類、きのこ類などの胃腸に優しい食品を選びましょう。暴飲暴食を避けることも大切です。規則正しい時間に食べる、食べ過ぎを防ぐといった食生活の基本を心掛けましょう。

喫煙



喫煙は胃がんのほか、食道がん、大腸がん、咽頭がん、肺がん、子宮頸がんなど、多くのがんの発生リスクを高めるとわれています。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙によって周囲への健康被害が生じることも。妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。

タバコの煙は、がんだけでなく、心臓病、脳卒中などさまざまな病気のリスクも高めます。喫煙中の人は禁煙外来などを利用して、禁煙にトライしましょう。

飲酒



2023年3月に、アルコールを体内で分解しにくい体質の人が飲酒をすると、スキルス胃がん[※]に代表される治療の難しい「びまん型胃がん」の発症リスクを高めるという研究結果を、国立がん研究センターが発表しました。

ほかにも、アルコールは、食道がん、大腸がん、乳がんのリスクを高めることが示されています。お酒の摂取は純エタノール量換算で1日当たり 23 g 程度までを目安に、多く飲んだ日があれば飲まない日をつくるなどして、調整しましょう。

ピロリ菌除去

胃がんの 8 割はピロリ菌の感染が原因で、除菌によって発生は 3 ～ 4 割減るというデータもあります。ピロリ菌感染の有無を調べる検査は、健康診断や人間ドックのオプションにもあります。胃潰瘍を何回も発症している人や、これまで 1 回も調べたことがない人は、検査することをお勧めします。検査の結果、陽性 (+) になり、ピロリ菌の感染が認められれば、除菌をします。ただし、たとえピロリ菌を除菌しても、二度と胃がんにかからない体質になるわけではありません。除菌だけで安心せず、継続して X 線検査や内視鏡検査を定期的に受けて、胃がんの早期発見を目指しましょう。

●胃がん全般の詳しい情報

「がん情報サービス」

<https://ganjoho.jp/public/cancer/stomach/index.html>



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

足の冷え対策のストレッチ

寒い冬だけでなく、冷房の効いた部屋にいることが多くなる夏も、冷えが気になる季節です。さらに、長時間座っていると血流が悪くなり足の冷えを進行させる原因に。そんなときは、足の冷え対策ストレッチを行えば、足の疲労回復にもつながります。

足首回し

足の血流と関わりの深い、すねやふくらはぎの筋肉をストレッチします。

1 イスに座り、足を前に伸ばします。



2 膝が動かないように膝に手を当てて押さえ、足首をしっかり回します。中から外へ内回しを10回、外から中へ外回しを10回ずつ行います。

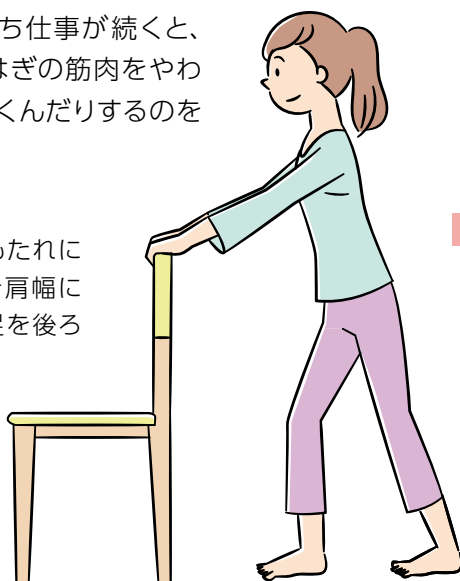


できるだけ大きく全範囲に動かしましょう。

ふくらはぎストレッチ

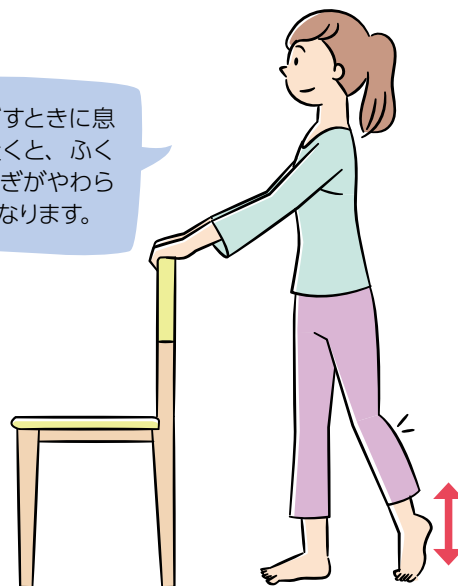
長時間の座り仕事や立ち仕事が続くと、こわばりがちなふくらはぎの筋肉をやわらかくして、つったりむくんだりするのを予防します。

1 イスなどの背もたれにつかまり、足を肩幅に開き、片方の足を後ろに引きます。



伸ばすときに息を吐くと、ふくらはぎがやわらかくなります。

2 後ろの足のかかとを上げてふくらはぎを縮め、ゆっくりかかとを下ろして伸ばします。これを10回行います。反対側も同様に。



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。



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
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子



「回転食」がお勧め

感染症予防のためにお勧めなのが「回転食」です。回転食とは、もともとはアレルギー対策の食事方法。食品を制限するだけでなく、食べる食品数を多くして栄養のバランスを取ろうというものです。なるべく食べる食品が重ならないように食品のサイクルを回転させる、という意味です。

例えば、たんぱく質源になる肉や魚などから牛肉→豚肉→豆腐→卵→魚といったように「回転」させます。意外なことに、たんぱく質源になる食品は同時にビタミン・ミネラル類が豊富。そしてそれぞれに豊富な栄養素の種類が違っているので、足りない部分を補い合えるのです。

といっても難しく考えることなく「昨日

は肉だったから今日は魚にしよう」というイメージです。野菜類なら大根→ごぼう→ほうれんそう→もやし→レタス→なす→ピーマンというように食べる食品を次々と変えていくのです。特に野菜・果物は回転させる食品の数を多くすることで重なりが少なくなり、自然に食品数が増えていきます。

食品のバラエティーを

そもそも食品には豊富に含まれている成分と少ない・ほとんどない成分があります。例えばにんじんにはビタミンAが豊富ですが、食物繊維はほとんどありません。しかしごぼうはビタミンAがない代わりに食物繊維が豊富です。このように回転食で食品数を増やすことで食品同士の栄養の過不足を補えるので、バランスが良くなります。

注目されるビタミンD

今、注目されている栄養素がビタミンDです。もともとビタミンDはカルシウムの吸収

野菜や果物などは、1個や1回使い切りの分量ではなく、1パックに3〜4個（本）入っていて一度に食べ切れない場合があります。同じ食品なら3日のうちに使い切り、同じ食品を買うのは、さらに2日ぐらい空けると料理のバラエティーに変化が出ます。すると栄養のバランスが取れて、感染症にかかりにくい・かかっても早く回復する、というようになっています。

感染症を予防するために、テレビやマスコミ、雑誌やネットなどでさまざまな食品や栄養素が紹介されています。しかし「これさえ食べればよい」「特効薬」というような食品、栄養素や成分はありません。

感染症予防に 効く食事とは

感染症予防には免疫力を高めること、といわれます。ところが免疫力とは造語で医学用語ではありません。一般的に「病気への防御システムの能力」として直感的に分かりやすいので使っています。この免疫力を高めるための食事が感染症の予防に役立ちそうです。



で、実はあまり当てになりません。

そこで食品で補う必要があるのです。日本人はビタミンDの8割を魚から得ています。『日本人の食事摂取基準2020版』より、ビタミンDが多い魚はかなり種類があります。例えばさけ、さんま、かれい、ひらめ、たちうお、まぐろのトロ、さば、かつお、ます、いわし、ぶり、しらす干しなどで、魚の身全般に含まれています。ほかの食品では、きくらげや乾しいたけ、きのこ類に豊富です。また、体の免疫の約6〜7割を支えているのが腸です。そして、腸内環境を良くするためにヨーグルトなどの乳酸菌といった善玉菌、野菜・きのこ・海藻類に多い食物繊維が活躍してくれます。しかし、これらの食品にも含まれる栄養成分にも多い・少ないがあります。「これを食べておけば安心」という食品はありません。食べる食品にバラエティーを持たせることが、感染症予防には一番なのです。

を促して骨を丈夫にする働きが知られています。ところが最近の研究でビタミンD欠乏は免疫力を低下させる可能性が分かっていたのです。ビタミンDの不足状態は、骨の健康だけでなく、血管疾患（動脈硬化など）、転倒、筋力低下、がん、感染（感染症へのかかりやすさなど）、死亡率などと関連することが報告されています。

ビタミンDは日光を浴びると体内で合成されるという面白い性質を持ったビタミンですが、日光だけでは必要な量を確保できません。しかも、近年の屋外活動時間の減少（例えば外で仕事や運動をしないなど）、UVケアの充実、季節や地域による日照時間の違いなど

column

ビタミンDを取るならサプリメントはどうでしょうか。ビタミンDやビタミンCのサプリメントが新型コロナウイルス感染症（COVID-19）、インフルエンザなどに対しても効果があるようにうたう宣伝がありますが、現時点ではそのような効果は確認されておらず、サプリメントの効果は期待できません。国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、消費者庁が共に否定しています。

しかし、ビタミンDを食品で取った場合には、同時にさまざまな栄養素や成分が得られます。これらの相乗効果で免疫力が働いたり、栄養がいきわたって体力が付いて病気を乗り越えることができるのです。

ビタミンDは単体でも販売されていますが、マルチビタミンのサプリメントにも含まれています。マルチビタミンなら栄養のバランスが取れるのでは、と考えるかもしれません。しかし、残念ながら免疫に関わる栄養素や成分は多岐にわたっているので、サプリメントだけでは補いきれません。サプリメントは必要な栄養素だけをピックアップして摂取できるメリットがあり、不足を補うのには向いていますが、感染症予防には期待できそうにはありません。

※骨粗しょう症など治療目的でビタミンDが処方される場合があります。これは必要なので必ず飲みましょう。





静岡県袋井市

東海道の面影残す宿場町で 風鈴の音色に涼を求める

東西文化の中間点に位置していた袋井宿は、物資や人が多く行き交い、遠州三山をはじめとする寺社の門前町としても栄えた。

東海道沿いに点在する宿場町の名残を探しつつ、
名刹で季節を感じながら歩こう。

袋井は東海道五十三次の真ん中の宿場町である。今回のコースは、長距離に加え、起伏のある道も通るので、熱中症対策には万全の注意をして巡ろう。現在の街並みは、ほとんどの民家が建て替えられ、かつての宿場町とは装いも変わっている。しかし、その歴史は市の街づくりに大いに生かされており、袋井宿の中心部に位置する「袋井宿場公園」と「袋井宿東本陣跡」、初代歌川広重の浮世絵をモチーフにした「東海道どまん中茶屋」などは、歴史的雰囲気

に今に伝えるための整備された。旧東海道を進んでいくと、「久努の松並木」が見えてくる。徳川家康は、東海道を整備した際に、街道沿いに松を植樹した。これは、旅人を風雪から守り、陽光を遮り木陰をつくりだすと同時に、道路敷を確保するための重要な役目を

担う街道施設でもあった。現在は、並木に沿って歩道が整備され、市民のウォーキングコースとして親しまれている。

愛野駅から南に向かって歩いていくと、「小笠山総合運動公園エコーパ」が見えてくる。敷地内の「エコパスタジアム」は、サッカーやラグビーの世界大会の舞台にもなった場所だ。

緩やかな坂を上ると、「遠州三山」の一つ「法多山尊永寺」の門前町がある。本堂への長い石段を上る前に、茶屋に入って名物の「厄除だんご」で一休みしたい。この寺は近年、四季ごとの行事が、フォトスポットとして若い世代にも人気だ。5月中旬から8月下旬に開催される「風鈴まつり」では、約4000個の風鈴の音色が境内に響きわたり、目と耳から涼を感じることができる。





1 (上) 袋井宿東本陣跡 (下) 袋井宿場公園

「袋井宿東本陣跡」には、小庭園と冠木門があるほか、石や芝生の配列によって本陣（公家や大名用の宿泊・休憩施設）の一部の間取りをイメージしている。「袋井宿場公園」は袋井宿の中心部に位置し、本陣の入口をイメージしている。

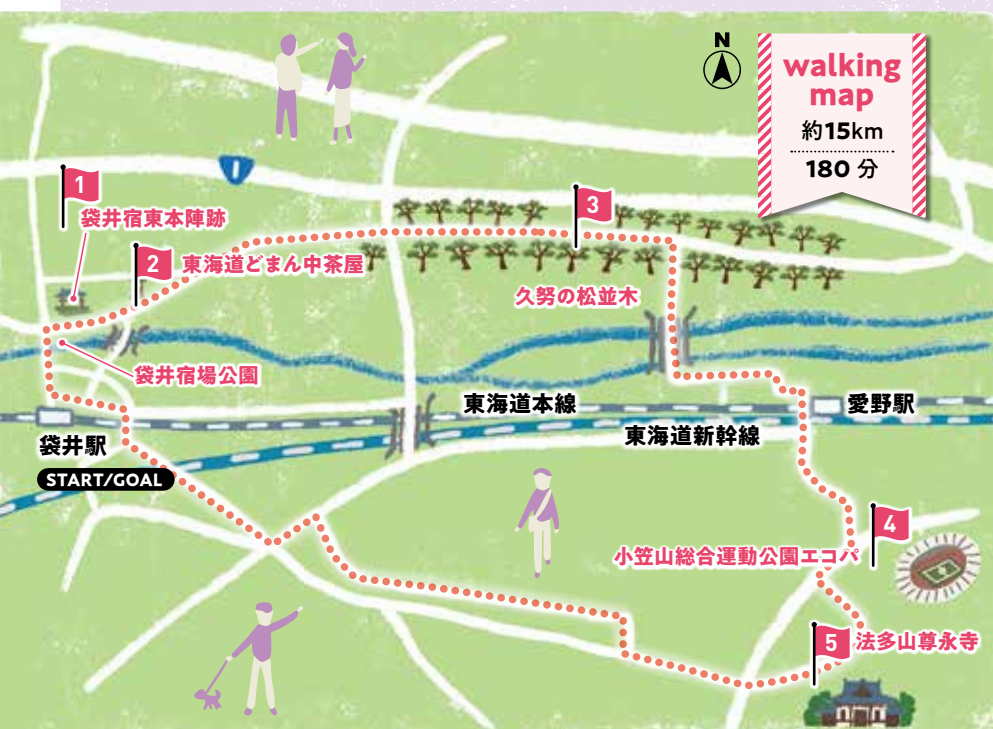
茶屋のモチーフとなった歌川広重「東海道五十三次 袋井出茶屋ノ図」。



2 東海道どまん中茶屋

初代歌川広重の描いた浮世絵をモチーフに建てられた茶屋。茶屋内では湯茶等のおもてなしが行われ、市民の憩いの場として、また旅の休憩の場として多くの人が訪れる。

DATA 時間：9:00～16:00 / 休：月・火曜（祝日の場合は翌日）、年末年始 / 電話：0538-44-8595



5 法多山尊永寺

高野山真言宗の別格本山の寺院。本尊の正観世音菩薩は厄除け観音として信仰を集めている。境内では四季の自然と、季節ごとの催しが楽しめ、多くの参拝者が訪れる。



境内の茶屋で食べられる「厄除だんご」が名物。



3 久努の松並木

旧東海道の袋井市東端側から約3kmの区間に現存する、江戸時代から続く東海道沿いの松並木。約200本の松並木は、地元の有志の手によって大切に保存・育成されている。



4 小笠山総合運動公園エコパ

小笠山の豊かな自然に包まれた広大な公園。5万人収容の「エコパスタジアム」を中心に、アリーナや自然散策路など、さまざまな施設がある。

DATA 電話：0538-41-1800（エコパハウス）

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、暑い季節にピッタリな
夏バテ予防にも効果的なエスニック料理です。



ハイナンチーフアン

海南鶏飯



シンガポールのレシピ

スマホでも見られる!



東南アジアの都市国家であるシンガポールの食文化は、中国やマレーシア、インドなどをルーツとする多国籍さが特徴です。中でも、野菜や魚、肉などの食材をスパイスや漢方と組み合わせた薬膳料理は、世界トップクラスの健康寿命の一因といわれています。また、高温多湿な気候のため、室内では冷房が効いていることが多く、体を冷やさないように、温かい飲み物を好む傾向があります。

海南鶏飯

■661kcal ■たんぱく質25.2g ■脂質19.5g
■炭水化物97.9g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分 (炊飯時間を除く)

- 1 鶏もも肉にAをもみ込み、5分ほど置いて下味を付けたら、キッチンペーパーで汁気を拭き取る。



POINT
汁気をしっかり拭き取ること
で、鶏の臭みが取れます。

- 2 米をといだら炊飯器に、少なめの水加減にして塩、酒を入れ混ぜ、①としょうが、長ねぎをのせて一緒に炊く。
- 3 サニーレタス、きゅうり、トマト、パクチーを食べやすいサイズに切る。
- 4 ダークソイソース、ジンジャーソースの材料をそれぞれよく混ぜる。チリソースは、器に材料を入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジ(600W)で20～30秒加熱する。
- 5 ご飯が炊き上がったら、鶏もも肉を取り出し食べやすい大きさに切る。しょうが、長ねぎを取り出し、ご飯を混ぜる。
- 6 器にご飯を盛り、鶏もも肉をのせ、③、④、レモンを添える。

「シンガポールチキンライス」とも呼ばれる、シンガポールの代表的な名物料理。鶏1羽丸ごとを煮込み、その煮汁で炊いた米を3種のソースで食べる料理ですが、今回は、炊飯器で手軽に作れるレシピにアレンジしています。

材料 (3人分)

●鶏もも肉……………	1枚	●パクチー……………	少々
●A [塩……………]	小さじ1/2	●レモン……………	くし形で3切れ
[砂糖……………]	小さじ1/2	●ダークソイソース	
[酒……………]	大さじ1	しょうゆ、はちみつ……………	各大さじ1
●米……………	2合	●ジンジャーソース	
●塩……………	少々	しょうが(みじん切り)……………	少々
●酒……………	大さじ1	ごま油……………	小さじ1
●しょうが(スライス)……………	1片	酢、ナンプラー……………	各大さじ1/2
●長ねぎ(青い部分)……………	1本分	●チリソース	
●サニーレタス……………	4枚	豆板醤、おろしにんにく、砂糖、酢……………	各小さじ1
●きゅうり……………	1/2本	ケチャップ、水……………	各大さじ1
●トマト……………	1/2個		

ヘルシー食材

鶏肉

薬膳において鶏肉は、補気(エネルギーを補う)、脾(胃腸の働きを促し、体中に栄養を運ぶ機能)を良くすると考えられており、夏バテ予防や冷食多飲による冷え、消化不良の改善が期待でき、高温多湿の夏に最適の食材です。もも肉は、むね肉やささ身と比べてたんぱく質は少なめですがナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群を含み、貧血予防効果が期待できる亜鉛などのミネラルが含まれています。



ロジャック

■162kcal ■たんぱく質6.5g ■脂質6.4g
■炭水化物22.3g ■塩分相当量1.2g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



「ロジャック」とは、マレー語で「混ぜこぜ」という意味。好きな食材とソースを混ぜるスパイシーなサラダで、材料は民族や家庭によっても異なります。油條(中国式揚げパン)とタマリンド(マメ科のフルーツ)は日本では手に入りにくいので、それぞれ厚揚げとはちみつ漬けの梅干しで代用します。

材料 (2人分)

●もやし……………	100g	●梅干し(はちみつ漬け)……………	1個
●きゅうり……………	1本	●ピーナッツ(いったもの)……………	10g
●パイナップル……………	80g	●A [豆板醤……………]	小さじ1
●厚揚げ(車麩でも可)……………	1/2枚	[黒糖……………]	大さじ2

作り方

① 調理時間10分 (冷やす時間を除く)

- 1 もやしはボウルに入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2～3分加熱し、冷ます。
- 2 きゅうりは千切りにする。パイナップルは小さめの一口大に切る。梅干しは種を取り除き包丁でたたく。厚揚げは1cmの短冊切りにし、トースターで焼く。
- 3 ボウルに①、②を入れ、Aとあえる。
- 4 ③を器に盛り、粗めにすりつぶしたピーナッツをかける。



ヘルシー食材

パイナップル

日本でも手に入りやすい南国フルーツの一つで、東南アジアでは料理にもよく使用されます。整腸作用のある食物繊維や抗酸化作用が高い美肌成分のビタミンCが豊富に含まれる、美容と健康の強い味方です。また、プロメラインというたんぱく質分解酵素の一種が含まれており、肉の消化を助けたり、喉の痛みやせきなどを抑える抗炎症作用があります。

