

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



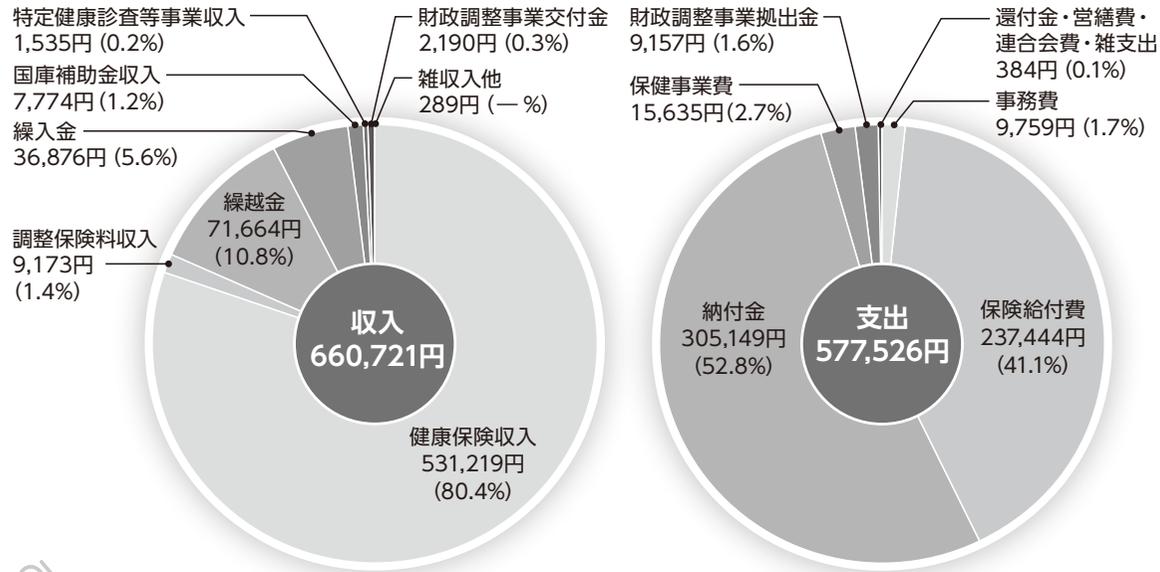
杉の原放牧場 ● 佐賀県

2023 Summer

※1人当たり(円)は、端数処理のため合計が合わないことがあります。

被保険者1人当たり決算額とその割合

一般勘定



●基礎数値(年間平均) 平均年齢……………41.57歳
被保険者数……………6,977人 一般保険料率……………85.000/1000
平均標準報酬月額……………371,211円 特定保険料率……………54.167/1000

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,706,316	531,219
調整保険料収入	64,003	9,173
繰越金	500,000	71,664
繰入金	257,284	36,876
国庫補助金収入	54,239	7,774
特定健康診査等事業収入	10,710	1,535
財政調整事業交付金	15,283	2,190
雑収入他	2,018	289
合計	4,609,853	660,721

経常収入合計 3,720,849千円
経常支出合計 3,964,618千円
経常収支差引額 ▲243,769千円

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	68,088	9,759
保険給付費	1,656,645	237,444
法定給付費	1,614,628	231,422
付加給付費	42,017	6,022
納付金	2,129,025	305,149
前期高齢者納付金	1,209,432	173,346
後期高齢者支援金	919,566	131,800
病床転換支援金	2	—
退職者給付拠出金	25	4
保健事業費	109,083	15,635
還付金	27	4
営繕費	389	56
財政調整事業拠出金	63,886	9,157
連合会費	1,751	251
雑支出	506	73
合計	4,029,400	577,526

●基礎数値(年間平均) 平均標準報酬月額……………415,536円
第2号被保険者数……………5,370人 介護保険料率……………17.000/1000

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	508,981	123,840
繰越金	89,709	21,827
雑収入	1	—
合計	598,691	145,667

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	545,228	132,659
介護保険料還付金	5	1
合計	545,233	132,660

収入合計 598,691千円
支出合計 545,233千円
収支差引額 53,458千円

令和4年度 決算がまとまりました

令和3年度に続き、 経常赤字決算に

健診の受診と医療費節減にご協力ください

7月3日に開催された組合会において、令和4年度の決算が可決・承認されましたのでお知らせします。

健康保険組合をめぐる状況

わが国の経済は、コロナ禍からの社会経済活動の正常化が進む中で、緩やかな回復が続いていますが、物価高騰の影響等から、依然景気の先行きは不透明な状況です。

また、健康保険組合連合会(健保連)が発表した「令和5年度健康保険組合予算編成状況―早期集計結果(概要)について―」によると、全国の健保組合の経常収支は5、623億円の赤字となる見通しで、前年度予算からさらに大幅な赤字となることが見込まれています。

令和5年度以降は新型コロナウイルス感染症の流行の影響による一時的な納付金減少の反動に加え、団塊世代の75歳到達により後期高齢者支援金の急増が見込まれるため、納付金が増加することは必至であり、急激な財政悪化が懸念されます。

こうした情勢のもと、当健保の令和4年度収入支出決算が確定しましたので、その概要をお知らせいたします。

当健保の収支状況

一般勘定

収入面では、被保険者数および総標準賞与額の増加等により、健康保険収入は

前年度決算比で1億4、673万円増の37億631万6千円となりました。

一方、支出面では、皆さまとご家族の医療費や給付金等に充てた保険給付費が前年度決算比1億2、977万9千円増の16億5、664万5千円となり、高齢者医療制度への納付金は同比1億2、477万2千円増の21億2、902万5千円となりました。納付金は保険給付費を大きく上回り、健康保険収入の57・4%に相当する重い負担となっています。

このほか、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費として1億908万3千円を支出しました。

以上の結果、経常収入合計が37億2、084万9千円、経常支出合計が39億6、461万8千円となり、経常収支差引額は2億4、376万9千円の赤字決算となりました。

皆さまにおかれましては、当健保の状況をご理解いただきますとともに、日々の健康管理による疾病の予防、定期的な健診等は必ず受診していただき、疾病の早期発見、早期治療による医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

介護勘定

健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、「介護納付金」として納めています。令和4年度決算は介護保険収入5億898万1千円、繰越金8、970万9千円、介護納付金5億4、522万8千円となり、残額は準備金および繰越金として処分しています。

決算残金処分内訳

●一般勘定		●介護勘定	
別途積立金	580,337千円	準備金	2,546千円
財政調整事業繰越金	116千円	当年度繰越金	50,912千円
計	580,453千円	計	53,458千円



毎年受けていますか?
特定健診

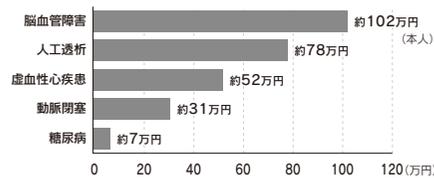
病気を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超*の高額な医療費がかかると推計されています(下図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

*入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計1入院あたり医療費



健保連「令和元年度 生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

離職経験がある方の主な離職理由

- | 性別 | 順位 | 理由 | 割合 |
|----|----|---------------|-------|
| 男性 | 1位 | 定年のため | 30.5% |
| | 2位 | 契約期間が満了したから | 19.3% |
| | 3位 | 健康がすぐれなかったから | 10.5% |
| | 4位 | 年金を受給し始めたから | 6.1% |
| | 5位 | 解雇されたから | 4.4% |
| 女性 | 1位 | 定年のため | 14.5% |
| | 2位 | 健康がすぐれなかったから | 14.2% |
| | 3位 | 契約期間が満了したから | 10.9% |
| | 4位 | 家族の介護・看護のため | 7.1% |
| | 5位 | 労働条件が不満になったから | 4.7% |

厚生労働省「第13回中高年齢者縦断調査の概況」より引用

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。

病気の早期発見は、お金の負担軽減に

各自治体のがん検診を利用しましょう

がんは今では誰もがかかる病気といえます。しかし、早期発見・治療をすれば、多くのケースで完治が可能です。そのためにもがん検診を定期的に行うことが大切です。国が推奨する5つのがん検診については、各自治体でも実施されています。無料または少ない自己負担で受けられますので、ぜひ利用してみてください。

パート先などで健康診断を受けた被扶養者のみなさんへ

健保組合では法律に基づき、被保険者および被扶養者に対して、年度に1回メタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施し、実施状況を国へ報告する義務があります。当健保が実施する健康診断を利用せず、お勤め先(パート・アルバイト先等)で健康診断を受診された場合であっても、その健診結果票(コピー)および問診票を当健保にご提出いただくことにより上記報告の対象となり、当健保の健診受診率向上につながることができますので、ぜひ健診結果を提出いただきますようお願いいたします。

- 対象者** 40歳以上の被扶養者
- 提出先** 太陽誘電健康保険組合まで

TEL 027-322-1310 Mail taiyokenpo@jty.yuden.co.jp
問診票がない場合は当健保からお送りしますので、ご連絡をお願いいたします。



太陽誘電健康保険組合 加入のみなさまへ LINEはじめました。

「あなた」の健康 「けんぽ」もサポート

アカウント開設のご案内

太陽誘電健康保険組合では「LINE公式アカウント」をはじめました。健康診断、健康情報、お役立ち情報などの大切なお知らせをLINEでお届けします。ぜひ、みなさまも「友だち追加」してください!



@125bkgeo

◆対象の方◆

- 被保険者(社員のみなさま)
- 被扶養者(家族のみなさま)



太陽誘電健康保険組合

いつだって私は私らしく

監修 ■ 中島 輝 (心理カウンセラー/自己肯定感アカデミー代表)

本当は周りに助けを求めたいのに
我慢して一人で苦しんでいませんか？

| こんな人は要注意！ |

- 他人に頼ると迷惑になるからと声をかけられない
- なにごとも気づいたら一人で抱え込んでいる
- 「自分でなんとかしないと」と思うことが多い



共感力を高めるエクササイズ



多くは「人の役に立ちたい」と考えている
もっとも人に頼って大丈夫

忙しいやプレッシャーが増していくほど、人はマイナス思考に傾き、周囲に助けを求めにくくなります。もともと日本人は、周りに助けを求めない傾向があり、つい強がった自分を見せようとするなど、つらくても我慢しがちです。

しかし、こうした我慢や無理は間違った頑張り。「人を頼ってもいいんだ」と思えることが大切です。実は、多くの人は人の役に立ちたいと思っていて、頼られて気分が悪くなる人はほとんどいません。この感情は、自己肯定感の1つである自己有用感といえます。あなたが助けを求めると相手の自己有用感を満たし、幸福感を与えることにつながります。

周囲に助けを求めると、解決策は意外と見えてくるもの。仕事やプライベートにおいて、身近にいる知人、先輩、後輩を紙に書き出してみましょう。

もっとも人と、人に頼って大丈夫。足りないものをすべて自分で埋める必要はないのです。

このほかに、自分から助けを求めやすくなる方法としておすすめなのが、「共感力を高める」エクササイズです。自分が助けてほしいことを、逆に誰から求められたように、「自分を聞き手に置き換え」ます。

「誰かに、どこで、どのような相談をされているか」を思い浮かべたとき、自分はどうな気持ちになるかを探ります。あなたがいま助けてほしいことを、もしも誰かがあなたに言ってきたら、あなたはその人を「情けない人だ」と感じますか？むしろあなたは親身になって相談に乗っていませんか？相手とポジションを交えることで、相手に対する共感力が上がり、自分からも助けを求めやすくなるのです。



医療費削減

その「ムダ」がなければできたこと



紹介状なしで受診した場合の支払いの仕組み(例)		
●医療費1万円、特別の料金(定額負担)7,000円、医科初診の場合		
患者負担は9,400円		
特別の料金 7,000円	一部負担金(3割負担) 2,400円	医療保険からの給付(7割) 5,600円
(10,000円 - 2,000円 * 3割)		

※紹介状なしで受診する患者は、医療費2,000円が控除されます。

■「特別の料金」の内容

対象となる病院*	対象となる患者	料金	健康保険給付範囲からの控除
特定機能病院 一般病床200床以上の地域医療支援病院 一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関	初診 他医療機関からの紹介状なしで受診する患者 再診 病院から他の医療機関への紹介状を交付されたにもかかわらず受診をした患者	初診 医科 7,000円以上 歯科 5,000円以上	外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、「特別の料金」を定める患者(あえて紹介状なしで受診する患者等)の初診について以下の金額を健康保険給付範囲から控除する。 ・初診: 医科2,000円、歯科2,000円

*特定機能病院…大病院や国立病院機構など、高度な医療を提供している一定規模の病院
地域医療支援病院…救急患者の受け入れや、専門的な医療を提供している地域医療の中核的な病院
紹介受診重点医療機関…特定領域に特化した治療や、高額な医療機器・設備を必要とする外来を行っており、患者の紹介率が一定以上の病院

例外 紹介状なしで大病院を受診しても特別料金がかからないケース

- 次の場合は「特別の料金」が免除されます。
- ・救急の患者
 - ・災害などの緊急の場合
 - ・交通事故
 - ・周産期などでの休日や夜間の受診 など

紹介状なしで大病院を受診したら…

大きな病院に紹介状を持たずに受診すると、病院から「特別の料金」が請求されます。これは治療の初期の段階では地域の病院や診療所を利用し、高度・専門医療になると200床以上の病院で治療するという医療機関の機能分担を推進するために設けられています。

「大病院だと何となく安心」「専門医は信頼できる」などの理由で、紹介状を持たずに大病院を受診する人が多くいます。診療所は「日常的な病気やけがに幅広く対応する」、中小病院は「手術や入院を必要とする患者や救急医療に対応する」、大病院は「高度な医療を必要とする患者や重篤な患者、救急医療に対応する」など、医療機関にはそれぞれ役割があります。

大病院に軽症の患者が集中すると、「診療までの待ち時間が長くなる」「診療時間が短くなって医師からいねいな説明を受けにくくなる」ようになってしまいます。また医療スタッフの負担が過重になり、重篤な患者や救急医療への対応など、大病院が本来担うべき役割に支障が生じてしまうこととなります。

紹介状は大病院での治療が必要とかけりつけ医が判断した場合に発行してもらいますが、紹介状を持たずに受診すると診療料のほかに7000円以上(歯科の場合5000円以上)の特別料金が上乗せされます。再診の場合も3000円以上(歯科の場合1900円以上)が上乗せされて大きな負担となります。

いきなり大病院だと、「特別の料金」7000円が上乗せ

かぼちゃ・なす・ピーマン使い切りレシピ

SDGs（エスディージーズ：世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標）でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、かぼちゃ・なす・ピーマンを使い切るレシピをご紹介します。



◎エネルギー 391kcal
◎食塩相当量 1.7g

◎エネルギー 603kcal
◎食塩相当量 2.0g

ピーマンのワタと種には血流改善効果がある「ピラジン」が豊富 鶏むね肉と夏野菜の南蛮漬け

材料(2人分)

- 鶏むね肉 …… 250g
- A 酒 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々
- かぼちゃ …… 1/8個 (150g)
- なす …… 1本 (80g)
- ピーマン …… 2個 (60g)
- 片栗粉 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ2
- B 砂糖 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ4

作り方

- ① 鶏むね肉をひと口大のそぎ切りにしてAをもみ込み、10分ほどおく。
- ② かぼちゃは5mm厚さの薄切りに、なすは縦横半分に切る。ピーマンは縦半分に切り、ワタや種ごと使用する。
- ③ 鶏肉にまんべんなく片栗粉をつける。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて2～3分焼く。片面に焼き色がついたら②を加え、途中裏返ししながら5分ほど焼く。
- ④ ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。③に火が通ったら、Bの漬け汁に入れて和え、10分以上漬けて味をなじませる。

ピーマンの

食エゴ栄養 POINT

捨ててしまいがちなピーマンのワタや種ですが、栄養がたっぷり含まれています。注目すべきは「ピラジン」という成分で、血液をサラサラにして血行を促進する作用があります。また、血液中のナトリウムの排出を助け、むくみの改善が期待できるカリウムも豊富です。

*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。

日持ちしやすく、栄養価の高いかぼちゃは万能野菜！ 夏野菜のドライカレー

材料(2人分)

- ごはん …… 2杯分
- 豚ひき肉 …… 200g
- かぼちゃ …… 1/8個 (150g)
- なす …… 1本 (80g)
- ピーマン …… 1個 (30g)
- A オリーブ油 …… 大さじ1/2
- にんにく(すりおろし) …… 小さじ1
- しょうが(すりおろし) …… 小さじ1
- B カレー粉 …… 大さじ1
- 薄力粉 …… 大さじ1
- みそ …… 大さじ1
- C ケチャップ …… 大さじ2
- 塩 …… 少々
- 水 …… 100ml

作り方

- ① かぼちゃ、なす、ピーマンはそれぞれ1cm角に切る（ピーマンはワタや種ごと使用する）。
- ② フライパンにAを入れて中火にかけ、香りがたったら豚ひき肉とかぼちゃを加えて炒める。ひき肉に半分ほど火が通ったら、なす、ピーマンの順に加えて3～5分炒め合わせる。
- ③ 全体に火が通ったらBを加えて炒め合わせ、全体になじませ、粉っぽさがなくなったら火を止める。
- ④ Cを上から順に混ぜ合わせ、③に加え、弱火にかけてとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 器にごはんを盛りつけ、④をかける。

かぼちゃの

食エゴ栄養 POINT

かぼちゃは、食物繊維やビタミンEが豊富な緑黄色野菜の1つです。豊富に含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、免疫機能を高める効果が期待できます。皮も食べられるので、食材の使い切りにおすすめです。



料理制作
柴田 真希
(管理栄養士・料理家)

撮影 ■ 奥山 サトル
スタイリング ■ 大原 美穂

今からできるSDGs!

「過剰除去」をなくして、
栄養をまるごと食べて

66

普段の調理で野菜の皮をむきすぎたり、茎や根を落とすすぎたり、食べられるところまで切ってしまう「過剰除去」が食品ロスの原因の1つとして考えられています。野菜の皮や茎などにも、栄養がたくさん含まれています。切り方などを工夫して、食材を有効活用しましょう。

血糖値を下げる生活習慣のポイント

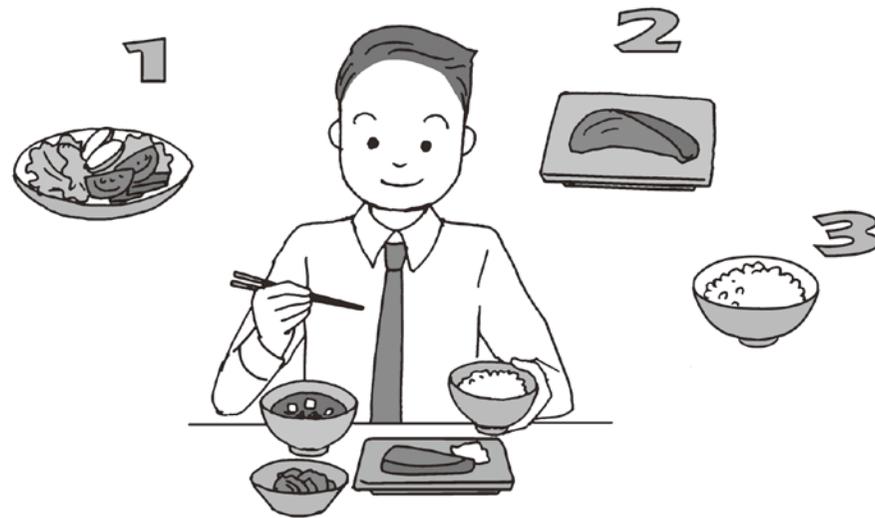
食生活

1日3食きちんと食べる

食事の間隔があきすぎると、食事をとったときに血糖値の急上昇を招きます。1日3食規則正しく食べ、1日の最後の食事は、なるべく就寝3時間前までに。

早食いをしない

早食いをすると、血糖値が急上昇します。食べすぎを防ぐためにも、よくかんでゆっくり食べましょう。



野菜をたっぷり取る

野菜やきのこ、海藻類などの副菜に含まれる食物繊維には、糖質の吸収を抑える働きがあります。

副菜→主菜→主食の順に食べる

野菜などの副菜(食物繊維)→肉や魚などの主菜(たんぱく質)→ご飯やパン・めん類などの主食(糖質)の順に食べると糖質の吸収を遅らせ、食べすぎも防げます。

運動

有酸素運動と筋トレを習慣にする

運動は、ブドウ糖の消費を増やし血糖値を下げ、インスリンが働きやすい体を作ります。有酸素運動(ウォーキングなど)に、筋トレもプラスすることで筋肉が増えるとより効果は高まります。

有酸素運動…ウォーキングなら、1回15~30分間、1日2回を目安にしましょう。

筋トレ…階段の上り下りのほか、洗濯や掃除などの家事も立派な筋トレになります。

●運動は血糖値が上がり始める食後30分~1時間に行うと効果的

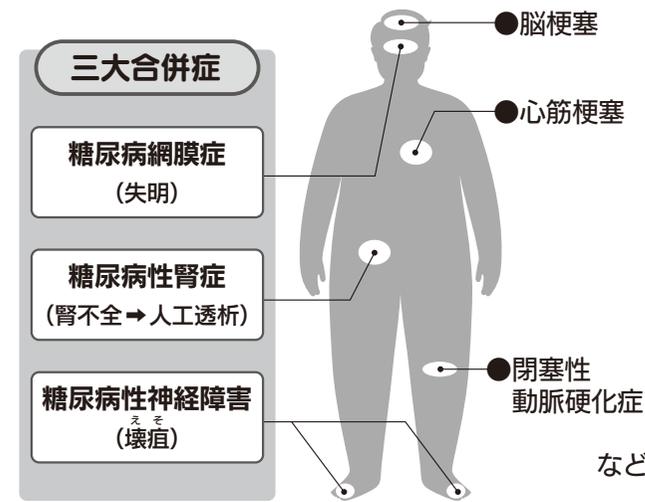


“血糖値が高め”でもまだ糖尿病になっただけじゃないから大丈夫?

血糖値が高めでも自覚症状がないために油断しがちですが、実は血糖値が高めの段階から糖尿病をはじめとする病気のリスクは高くなっています。

特定健診では、「やや高め」の空腹時血糖 100mg/dL以上、HbA1c (NGSP値) 5.6%以上の場合を特定保健指導の対象の目安としています。この数値に近づいてきたら、すぐに対策をスタートしましょう。

怖いのは糖尿病の合併症



血糖とは血液に含まれるブドウ糖のことで、血液中のブドウ糖が多い状態(高血糖)が続いてしまう病気が糖尿病です。糖尿病自体は致命的な病気ではありませんが、高血糖の状態を放っておくと全身の血管が傷つきやすくなるため、さまざまな合併症を引き起こすリスクが高まります。

※ここでは、生活習慣や体質が発症の要因となる2型糖尿病について取り上げています。

高血糖

高血糖の判定基準

血液検査では、血液中のブドウ糖の量や状態を調べます。尿検査では、血液中から尿中に漏れ出したブドウ糖の量を調べ、糖尿病の判定をします。

血液検査

特定保健指導を受ける目安(保健指導判定値)
空腹時血糖 100mg/dL以上 または HbA1c (NGSP値) 5.6%以上
※やむを得ず空腹時以外でHbA1cを測定しない場合
かつ食後3.5時間以上10時間未満の場合、随時血糖 100mg/dL以上。

医療機関受診の目安(受診勧奨判定値)

空腹時血糖 126mg/dL以上 または HbA1c (NGSP値) 6.5%以上

尿検査

尿糖 陽性(+)

インスリンの働きで血糖値は一定範囲に保たれている

血液中のブドウ糖の濃度を表す単位を血糖値といいます。私たちが食事をとると、糖質がブドウ糖となって血液に入り、ブドウ糖は上昇します。しかし、ブドウ糖はインスリンというホルモンによって細胞の中へ取り込まれるため、血糖値はすみやかに食事前と同じ状態に戻ります。インスリンの働きにより、血糖値は一定の範囲に保たれているのです。ところが、インスリンの効きが悪かったり量が十分でなかったりすると、ブドウ糖を細胞に取り込めず血糖値が高いままになり、糖尿病やさまざまな合併症を招きます。

隠れ糖尿病 “血糖値スパイク”にも要注意

食後に血糖値が急激に上昇

糖尿病にならないためには

糖尿病の要因には、体質のほか、早食いや食べすぎ、野菜嫌いなどの食生活、運動不足などの生活習慣があげられます。血糖値を下げる食習慣と運動習慣の継続に取り組むことは、糖尿病予防につながります。

し、そのあと急降下して正常値に戻る現象を血糖値スパイクといいます。血糖値が激しく上下することで、糖尿病同様に血管が傷つきやすくなり、心筋梗塞や脳卒中、腎機能低下などのリスクが高まります。血糖値スパイクは、通常健診で行われる空腹時の血糖値を調べる検査では見つけることができません。しかし、「空腹時血糖は問題ないけれど、HbA1cが徐々に上がってきた」などが1つのサインとなります。



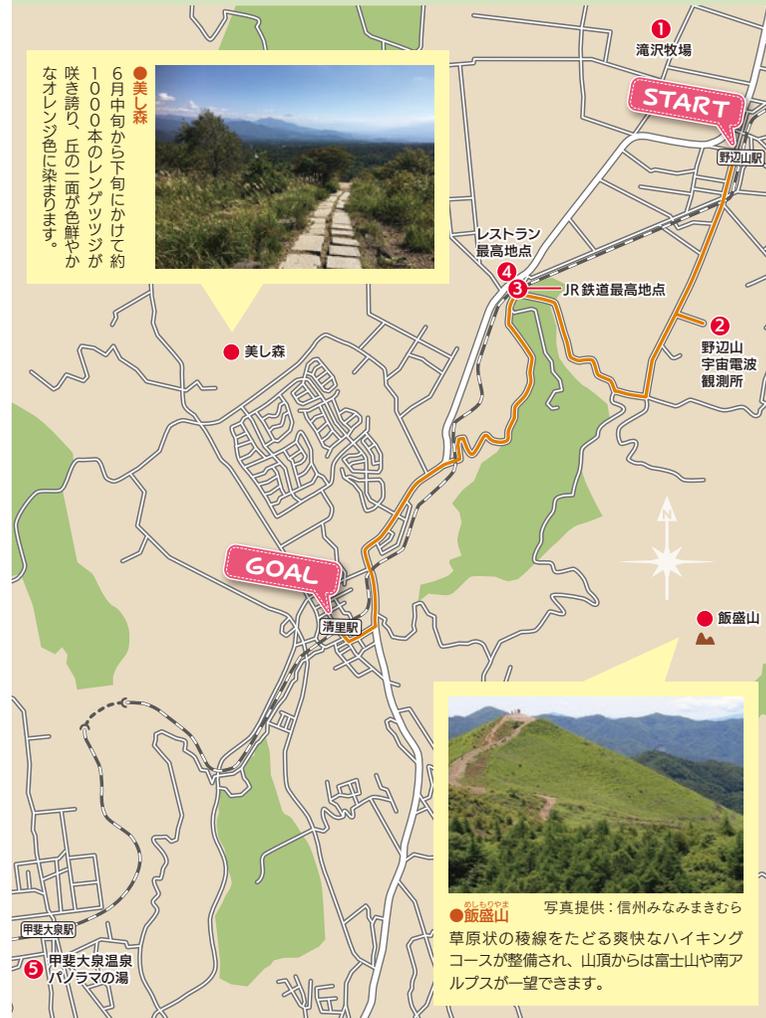
撮影：石原大稔

周辺ウォーキング
ならココ!

野辺山周辺ウォーキングコース

約2時間 約8km

野辺山駅を出発し線路沿いを南下。右に八ヶ岳連峰を見ながら、高原野菜の畑が広がる小道を歩きます。JR鉄道最高地点を過ぎるとゆるやかな下り坂となり、樹林に囲まれた旧国道を清里方面へ。後半は歩道の整備された国道を歩きます。



●美し森
6月中旬から下旬にかけて約1000本のレンゲツツジが咲き誇り、丘の面が色鮮やかなオレンジ色に染まります。



●飯盛山
草原状の稜線をたどる爽快なハイキングコースが整備され、山頂からは富士山や南アルプスが一望できます。

写真提供：信州みなみまきむら



② 国立天文台 野辺山宇宙電波観測所
野辺山高原にある日本有数の電波天文台。電波天文学における国際的な拠点で、敷地内には各種のパラボラアンテナが建ち並び、中でも直径45m電波望遠鏡は世界最大級の大きさ。展示室や施設の見学ができます。

詳細はこちら → <https://www.nro.nao.ac.jp/>



写真提供：信州みなみまきむら

③ JR鉄道最高地点
小海線は全国の一般鉄道で最も高いところを走る路線。標高第1位の野辺山駅を筆頭に、上位9位までが小海線にあります。野辺山駅から2kmほど清里寄りにある踏切付近が、標高1375mのJR最高地点。ここは山梨県と長野県のほぼ県境にあり、太平洋水域と日本海水域を分ける大分水界上にも位置しています。



写真提供：信州みなみまきむら

① 滝沢牧場
野辺山高原にある観光牧場で、ポニー、子牛、ウサギ、ヤギなどたくさんの動物たちと触れ合えます。敷地内にはアスレチックや巨大トランポリンなどの遊具もあり、家族連れに人気。乗馬や牛の乳搾りなどの酪農体験をはじめ、バター作りなど、牧場ならではの体験もできます。

詳細はこちら → <http://www.takizawa-bokujo.jp/>

※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

④ レストラン最高地点
JR鉄道最高地点のわきにあるレストラン「最高地点」は、趣のあるログハウスの外観で、観光客にも人気があります。写真のソースカツ丼や信州そばが名物で、窓から八ヶ岳連峰を眺めながら食事ができます。店内ではお土産も販売しています。

食べておいしい


癒やされてうれしい
⑤ 甲斐大泉温泉 パノラマの湯
標高1147mの八ヶ岳山麓にある温泉施設。内湯、サウナ、水風呂、露天風呂があり、八ヶ岳や南アルプスなどの山岳パノラマが楽しめます。満天の星を眺めながらの入浴もまた一興。温泉スタンドで温泉を持ち帰ることもできます。

詳細はこちら → <https://www.panoramanoyu-izumisou.com/panoramanoyu>

【星河一天】… 空いっぱい、数え切れないほどの星が川のように輝いて見えるようす

禁煙外来での禁煙成功率アップ 禁煙治療アプリ&COチェッカー

禁煙外来では12週間に5回診療を受けますが、それぞれの診療の間は数週間ずつ空くことになります。その空白の期間をフォローし、禁煙の成功率を上げるのが、「禁煙治療用アプリ及びCOチェッカー*（以下、禁煙治療アプリ）」です。

2020年12月から健康保険適用となった禁煙治療アプリは、禁煙外来で医師の診断のもと処方される医療機器です。禁煙治療を受ける患者のスマートフォンにインストールする患者用アプリと医師用アプリ、吐く息の中の一酸化炭素濃度を測るCOチェッカーがセットになっています。

禁煙治療アプリには、たばこが吸いたくなったときにアクセスすると対処法を提供するなどのチャット機能、ニコチン依存症に関する知識を学ぶ動画やテキスト、毎日の禁煙状況を記録する機能などがあります。これらを患者が使用すると、医師もアプリで確認できるため、診療時以外の患



者の状況を医師が把握できます。また、携帯可能なCOチェッカーによって一酸化炭素濃度の測定がいつでも可能となり、測定した数値は禁煙治療アプリと連動するため、医師も禁煙が続いていることを確認できます。

禁煙治療アプリは、禁煙開始のタイミングで処方され、24週目まで使用します。禁煙外来の治療が終了した後も使用を継続することで、再喫煙防止の効果もあるとされます。禁煙外来と禁煙治療アプリを上手に活用して、禁煙にチャレンジしませんか。

*禁煙補助薬「チャンピックス」の薬物治療を受けている患者が対象で、諸条件を満たす必要があります。なお、現在、チャンピックスは出荷保留されているため、医療機関により禁煙外来やアプリによる禁煙治療を休診している場合もあります。

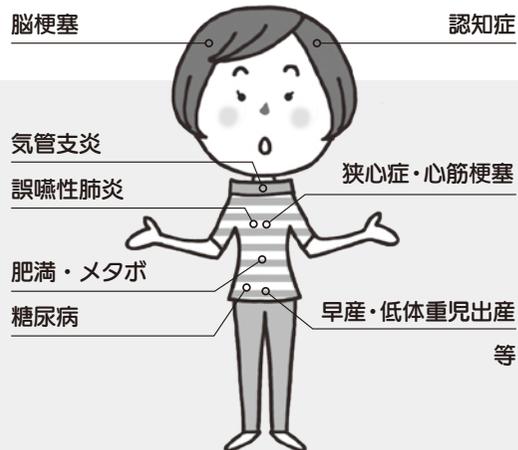
歯周病によりリスクが上がる さまざまな全身の病気

歯周病の怖さは、歯を失うだけでなく、体のさまざまな病気に影響すると考えられていることです。

歯周病が進行すると、歯周組織が破壊されて出血し、歯周病菌が血管に入ります。この歯周病菌が血管に取りついて血栓を形成することで血管が狭くなり、動脈硬化を起こして脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などの発症リスクが上がります。唾液に含まれる歯周病菌が気管支や肺に入ること、気管支炎や誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。

また、歯周病により炎症が起こった歯周組織では、炎症性反応物質が過剰に生み出されます。この物質の中には血糖値を下げるインスリンの働きを弱めるものがあることから、歯周病と糖尿病には深い関連性があるとされています。炎症性反応物質は、子宮の収縮を早め、早産や低体重児出産のリスクを高めるともいわれます。

歯周病と関連がある病気



さらに、歯周病は肥満やメタボリックシンドローム、認知症との関連も示唆されています。

こうしたことから、歯周病の予防・治療は、さまざまな病気のリスクを下げることでわかります。毎日の歯磨き・口腔ケアを見直し、全身の健康維持につなげましょう。

日ごろから適度に汗をかいていますか？

近年の夏は、外に出るだけで汗ばんでしまう厳しい暑さが続いています。そこで気になるのが汗によるにおい。夏本番に備えて、におわない汗をかくための体づくりのポイントを知っておきましょう。

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究
センター 客員准教授 医師 医学博士)



暑い夏こそ汗をかいて健康的に乗り切ろう

近年の清潔志向の高まりによって、においに敏感になる人が多く見受けられます。「汗」をにおいの元と考え、汗をかかないために次のような習慣はありませんか？

- なるべく動かないようにしている
- エアコンの効いた室内で過ごすことが多い
- 入浴はシャワーで済ませる など

でも、これらはすべて間違った行動なのです。

汗は、基本的には体温調節のためにかくものであり、汗そのものの成分はほとんどが水であり無臭です。におう原因は、汗が皮膚にたまったアカや皮脂などと混ざり、皮膚常在菌によって分解されることで、においの原因物質が産生されるからとされています。

汗には、サラサラとした塩分濃度の低い汗と、ベタベタとした塩分濃度の高い汗があります。前者は蒸発しやすく、体温調節も効果的に行うことができますが、後者はベタベタとして蒸発しにくいので、菌が繁殖しやすくなり、においの元になります。

汗によるにおいを気にするあまり、先のような間違った習慣を続けていると、発汗を促す交感神経や汗腺の機能が鈍ってしまい、ミネラル分の再吸収が行われず、汗は水分と一緒に体外へ出てしまいます。このような汗は、普段あまり汗をかかない生活をしている人に多く見られます。また、こうしたことは、夏バテや熱中症の原因にもなります。

- 入浴時はぬるめの湯(38度~40度)に浸かってリラックス
- ウォーキングなどの適度な運動でしっかりと汗をかき(汗腺を鍛える)
- ストレスをため込まないようにする
- 寝る前にストレッチをして、質の良い睡眠をとる
- わき、足の指の間、ひざの裏などの汗をかきやすい部位は入念に洗う
- 外出前は制汗剤を使い、こまめに汗を拭き取る
- 綿や麻など、汗が蒸発しやすく通気性のよい衣服を着る
- わきの下など拭き取りにくい部位は汗取りパッドを使う

どうしてもにおいが気になるという方は、体や衣類を清潔に保つなどの、正しいケアをあわせて実践しましょう。

痛くない!

つらくない

監修 ■ ストレッチデザイン合同会社 柔軟美®トレーナー

村山 巧

家事をしながら ◎ 簡単ストレッチ



今回は窓ふきをしながらできるストレッチをご紹介します。ストレッチを無理なく習慣化するために、ふだんの家事の動作の流れに沿ってストレッチを取り入れることが大切です。そのため、このコーナーでは、回数や秒数はあえて示していません。あくまでも「～しながら」でよいのです。

窓ふきをしながら



1

わきの前側の筋肉を反対の手でぎゅっと握ったままの状態、腕を伸ばして窓ふきをする。このとき、腕はできるだけ大きくゆっくり動かす。

わきの前側

2

わきの後ろ側の筋肉を反対の手でぎゅっと握ったままの状態、腕を伸ばして窓ふきをする。腕を替えて同様に行う。

わきの後ろ側

ここがポイント!



窓ふきをする際に、わきの前側の筋肉を握ると胸の前の筋肉（大胸筋）が伸び、後ろ側を握るとわきの下から肩甲骨にかけての筋肉（だいえんきん大円筋）が伸びます。圧を加える場所が変わると、ストレッチされる部位も違ってくるので、左右どちらも行いましょう。握る強さは“痛気持ちよい”程度にします。窓がきれいになるうえ、ストレッチで筋肉もほぐれます。

Illustration / 浅水 シマ