

健保だより

2018.冬
第145号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- 新年のご挨拶 2
- 医療費控除に医療費通知が使えるようになります 3
- 「主婦健診」「家族健診」のご案内 4



日立物流健康保険組合

新年のご挨拶



日立物流健康保険組合
理事長 萩原 靖

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかに迎えのことと存じます。

また、平素は当健康保険組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、みなさまご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加しており、健保組合の支出の増加は、現役世代の負担の増加となって現れています。

このようななか、平成29年度は、所得水準の高い高齢世代の負担が見直される等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平性を図る制度改正がなされました。平成30年度は、診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されていますが、現役世代の負担に配慮されたものになることが望まれます。

一方、平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計画が同時にスタートする、健保組合にとって非常に重要な年となります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルス計画は、3年間に及ぶ試行期間を経て本格稼働の時期となります。

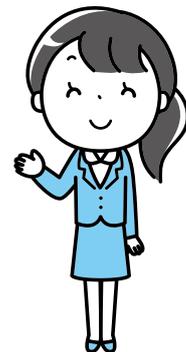
いずれも、各健保組合には成果を上げるための創意工夫が求められており、当健保組合においても、平成30年度に向け、計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組んでいるところです。みなさまにおかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健保組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

医療費控除に医療費通知が使えるようになります

税制改正により、平成 29 年分の確定申告から、医療費控除の申告手続きが、従来の領収書を添付する方式から、「医療費控除の明細書」を添付する方式に変わりました。

また、健保組合が発行する医療費通知を医療費の明細として使えるようになり、医療費通知記載分の領収書の保管が不要になります。



→主な変更点	添付書類	医療費通知の使用	領収書の 5 年間の 保管義務
従 来	領収書	×	あり
平成 29 年分の確定申告から	明細書※ ¹	○	なし※ ²

※1 平成 31 年分の確定申告までは経過措置として従来の領収書による申告も可能です。

※2 医療費通知に記載のない医療費等で、ご自身で領収書に基づき明細書を作成した分の領収書については 5 年間の保管が必要です。

そもそも医療費控除って何？

1 月～12 月までの 1 年間に医療機関等で自己負担した医療費が 10 万円※を超えたとき、税務署に申告することで、超過分が課税所得額から控除され税金が還付される制度です。なお、医療費控除など還付申告のみの場合は、翌年 1 月から申告できます。

$$\text{医療費控除額 (上限 200 万円)} = \text{1 年間の医療費の自己負担額} - \text{保険金等で補てんされる額} - \text{10 万円}^*$$

※総所得金額等が 200 万円未満の人は、総所得金額等の 5 %

●医療費控除の対象となる医療費の例 (生計を同じくする家族方も合算できます)

医療機関に支払った治療費、医薬品代、入院時食事療養や生活療養にかかる本人負担額、通院費用、妊婦健診・出産費用、治療のための鍼灸・マッサージ・柔道整復師の費用、介護保険制度に基づく一定の施設および住宅サービス費用 など

確定申告に「医療費通知」を使う場合の注意点

医療費通知の原本を添付してください

医療費通知を明細書に添付する場合は、原本を添付する必要があります。医療費通知を受け取ったら、紛失しないように大切に保管してください。

医療費通知に反映されない医療費があります

市販薬の購入費用や自費診療分の医療費のほか、医療機関からの請求遅れ分、発行月の関係で医療費通知に反映できない医療費があります。医療費通知に記載のない医療費等については、領収書に基づいて明細書に記入し、申告書に添付します※。

※この場合、領収書を 5 年間保管する必要があります。

負担額が異なる場合は訂正してください

公費による助成等があり、自己負担額が医療費通知に記載されている額と異なる場合は、ご自身で実際に負担した額に訂正してください。

●実際の負担額が異なる場合の例

公費負担医療、自治体の医療費助成、減額査定、未収金、(家族)療養費、(家族)出産育児一時金、高額療養費、高額介護合算療養費、生命保険の給付金 など

従来の医療費控除に該当しない人にも
節税のチャンスが拡大！

セルフメディケーション税制がスタート

平成 29 年 1 月以降に薬局等で購入したスイッチ OTC 医薬品の年間購入額が 1 万 2 千円を超えた場合に、税務署に申告することで超過分の所得控除を受けられます(平成 29 年から 33 年までの特例)。従来の医療費控除と併用することはできませんが、これまで医療費の自己負担が 10 万円を超えず医療費控除に該当しなかった人にも税金を還付する制度が広がりました。

$$\text{セルフメディケーション税制に係る医療費控除額 (上限 8 万 8 千円)} = \text{1 年間の購入額} - \text{1 万 2 千円}$$

(注) セルフメディケーション税制を利用するには一定の要件(特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること)があります。

対象となる医薬品等の詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>



主婦健診

家族健診

のご案内

もう受けられましたか？

平成20年度から、40歳以上の被扶養者に対する健診と保健指導が、健保組合に義務づけられています。まだ受診されていない対象者の方は、ぜひ受診してください。

▼ 申込締切日が近づいています ▼

● **受診対象者** ※当健保組合の人間ドックを利用する方は対象外となります。

① 主婦健診

当健保組合の被扶養者で、ご主人の配偶者(妻)として認定されている
40歳未満の女性

② 家族健診

当健保組合の40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者の方

● 受診できる期間・申込締切日

区分	受診できる期間	申込締切日
巡回健診	平成30年3月23日まで	会場により異なります
施設健診	平成30年3月31日まで	平成30年3月10日

● 実施場所

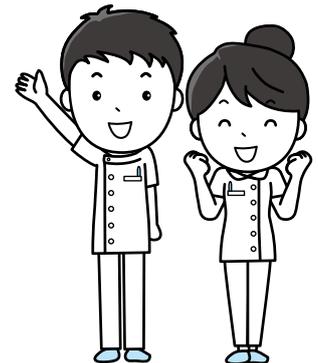
昨年5月に送付しました「主婦健診・家族健診のご案内」の中からお選びください。お手元にご案内がない場合は、当健保組合ホームページをご覧ください。

● 申込方法

巡回健診、施設健診ともに、「主婦健診・家族健診のご案内」冊子に記載されている所定の方法で委託機関（㈱イーウェル 健康サポートセンター）までお申し込みください。

※基本検査は無料、オプション検査は個人負担あり。

※ご自身の生活習慣を見直す機会を逃してしまうこととなりますので、積極的に受診してください。



早めの対策で花粉症を乗り越えよう

日本人の4人に1人以上が悩まされている花粉症。もっとも患者数の多いスギ花粉は、関東地方では例年2～4月に多く飛散します。

毎年つらい症状に悩んでいる人は、飛散前からの対策で症状の軽減を図りましょう。

Check

あなたは大丈夫？
こんなことが当てはまったら注意！

- 花粉症対策は、マスクのみで十分だと思う。
- 花粉症は症状が出てから薬を使い始めればいいと思う。
- 花粉症になったことがないので、とくに花粉症対策は必要ないと思う。

基本のセルフケア

花粉症の予防や症状の軽減には、体内に取り込む花粉の量を最小限に抑えることが大切です。今まで花粉症ではなかった人でも、ある日突然発症するリスクがありますので、花粉症対策を行っておくと安心です。

花粉情報をチェックする



環境省花粉観測システム (はなこさん)

<http://kafun.taiki.go.jp>

外出時はマスク・メガネを使い、花粉のつきやすい服装を避ける

◆鼻の中と眼に入る花粉数◆

	鼻の中	結膜の上
マスクなし・メガネなし	1,848 個	791 個
通常のマスク・通常のメガネ	537 個	460 個
花粉症用マスク・花粉症用メガネ	304 個	280 個

出典：「的確な花粉症の治療のために (第2版)」

◆素材による花粉付着率◆

素材	花粉付着率
ウール	980
化学繊維	180
絹	150
綿	100

(綿を100とした場合)

出典：「花粉症環境保健マニュアル2014」



飛散の多いときは窓や戸を閉め、不要な外出を控える



こまめに掃除をする



帰宅時は衣服や髪を払って入室し、手洗いと洗顔、うがいを行う



毎年つらい症状が出る人は飛散前に受診しましょう

花粉が飛散する前に治療を開始すると、症状が出るのを遅らせたり、重症化を防ぐといわれています。毎年つらい症状が出る人は飛散開始の約2週間前に医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

また重症の人には、アレルギーの原因物質を少量ずつ投与して体をスギ花粉に慣れさせていくアレルギー免疫療法が行われることもあります。従来の皮下免疫療法(注射)に加え、舌下免疫療法も導入されています。花粉の飛散が多いときに治療を開始することはできず、2～3年の長期治療が必要ですが、花粉症を治す可能性のある治療法であり、約70%の患者で有効性が確認されたとの調査報告もあります。

●花粉症の薬もジェネリックを選びましょう！

花粉症の薬にもジェネリック医薬品があります。効きめや安全性は新薬と同等で、価格は2～7割に抑えられます。



*自己負担3割の人がアレルギー薬(フェキソフェナジン塩酸塩錠60mg)を4カ月間服用した場合の薬価のみの比較の一例です(平成29年10月現在)。

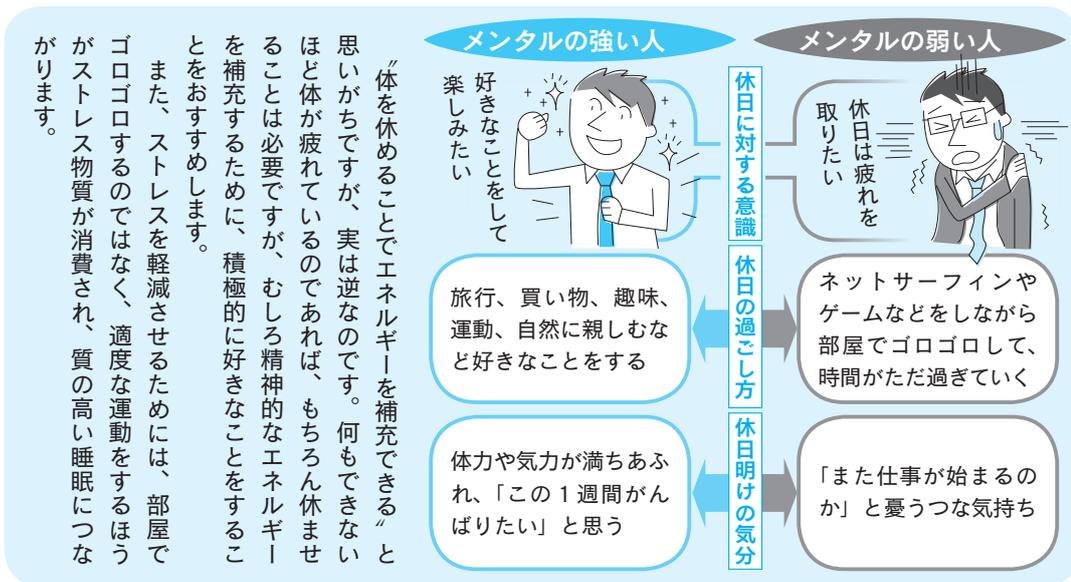
見波 利幸

(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事

シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

メンタルによい**休養**のとり方

休養とは、体と精神にエネルギーを補充すること。休養のとり方次第で、休日明けの気分や仕事に対する意欲まで大きく変わってきます。メンタルの強い人と弱い人では、休日の過ごし方はもちろん、休日に対する意識がそもそも違っていることが多いのです。



「ファンタジー・ブルー」で究極的な休養をとろう!

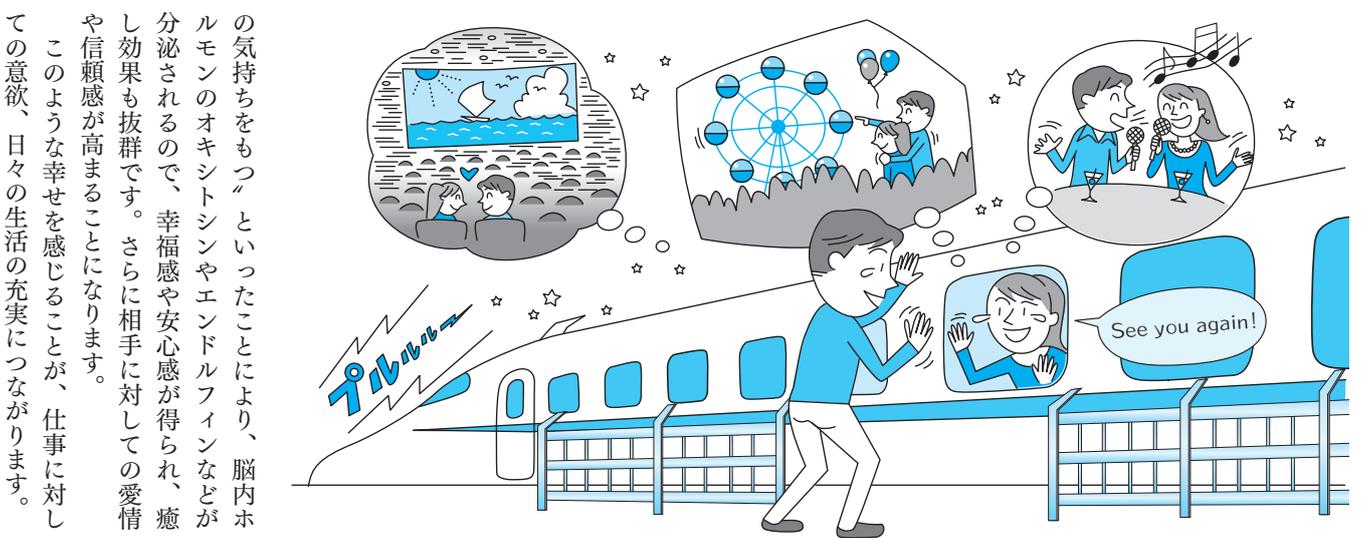
秘訣
 幸せなひとときを過ごし、現実に戻るときに一抹の淋しさを感じる「ファンタジー・ブルー」(筆者が命名)が起こるほどの体験を定期的に行うことをおすすめします。次のようなものがイメージしやすいと思います。

遊園地、テーマパークや海外旅行など、異空間を満喫した旅行から帰るとき	海、スキー、キャンプなど、自然を満喫した旅行から帰るとき
映画のエンドロールが終わっても立ちたかないほど感動した後、現実に戻るとき	なかなか逢えない恋人や遠距離恋愛中のデートの別れ間際

ファンタジー・ブルーを感じるほどの幸せなひとときを過ごすことが、生活の中では大切なのではないかと思います。それには重要な要素が2つあります。

- ① 好きな人と一緒に過ごす
- ② 好きなことをする、熱中する、没頭する

“好きな人と過ごす” “好きなことをする” “感謝する” “うれしい” “楽しい” “相手への感謝”



気軽にご相談ください
 健保組合の**メンタルヘルスカウンセリング**

電話相談 0120-000-000 受付時間 午前10時～午後10時(日・祝・年末年始は休み)

守秘義務厳守 相談無料

外部専門機関の臨床心理士が対応します。面接によるカウンセリングも受けられます。詳細は当健保組合のホームページをご覧ください。



“ちょっときつめ”のウォーキングで若さを保つ！

みなさんは“若さ”にどんなイメージをおもちですか？ここでは、“しなやかな血管と丈夫な骨が維持できて、生活の中のストレスにうまく対応できる心をもっている状態”をイメージしています。老化の要因はさまざまですが、若さを保つためにも“ちょっときつめ”のウォーキングは効果的です。

“ちょっときつめ”

とは

少し汗ばむ程度の速さ
 だけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ！

※ちょっときつめ！と感じるのは、心拍数(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。



“ちょっときつめ”のウォーキングを継続して老化を先送りにしましょう

老化を促進する要因



“ちょっときつめ”のウォーキングによる予防効果

骨粗しょう症

かかとからの刺激が骨の形成を促進。

サルコペニア

適度な運動で、筋力維持・増加を促す。

フレイル

気分を晴れやかにし、気持ちの落ち込みを防ぐ。

ロコモティブシンドローム

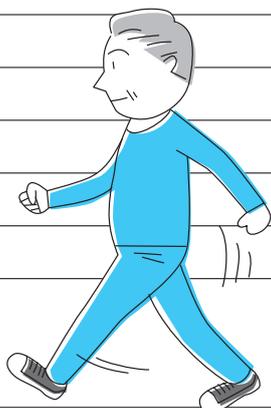
運動器を無理なく刺激。スムーズな動きを維持。

メタボリックシンドローム

有酸素運動でエネルギーを使い、内臓脂肪の蓄積を解消。

認知症

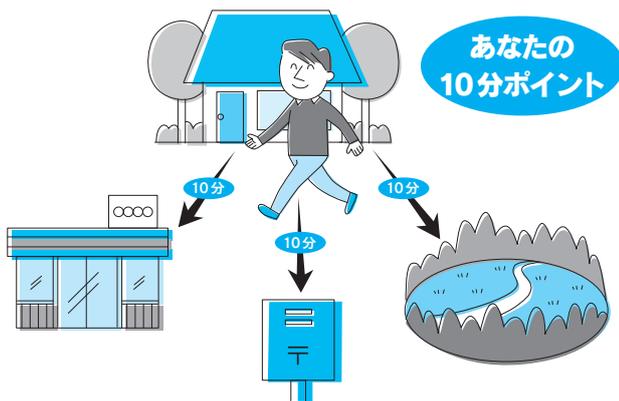
脳神経細胞の血流の増加が大脳皮質や海馬のアセチルコリンを増やします。アセチルコリンは脳血管を広げ、血液の流れをスムーズにし、脳を守るたんぱく質の分泌を促して脳のダメージを軽減する。



家から10分で到着できる“ポイント”を探してみましょう！

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。

あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、“ちょっときつめ”のウォーキングが続けられますよ！



楽しく続けるために！

無理をしないで、毎日コツコツ歩きましょう

1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩数	1日の歩行のうち中強度(速歩き)の時間	予防できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん(結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」の目安は、1分間で120歩程度の速さで歩くこと。

これも

“ちょっときつめ”





明治以後の熱海温泉散策

歴史

明治以後の熱海温泉は、多くの政治家や政府高官が訪れて閣僚会議が開かれたり、御用邸や財界人の別荘が建てられるなど、温泉保養地として大きく発展した。その名残をたどってみよう。

来宮神社のご神木「大楠」は、樹齡二千年を超える巨木だ。その生命力にあやかり、まずは健康長寿を祈願して歩き始めよう。

明治19年開園の熱海梅園は、温泉地での保養には適度な運動も必要との提唱により、造成されたという。梅以外の季節も、1年を通じて散策を楽しめる。

熱海梅園に向かう途中、丹那トンネル工事の殉職者を祀る丹那神社がある。境内には熱海水力発電所の碑もあり、明治期の電力需要の増加がうかがえる。

次に起雲閣に向かう。大正8年に別荘として建てられ、熱海の三大別荘の1つといわれた。気品ある和館と優美な洋館を見学し、大湯間歌泉へ。

かつて激しく噴出していた大湯間歌泉は、明治中頃から噴出が減少し、現在は人工的に噴出させている。ここから、早咲きの「あたま桜」が咲く糸川遊歩道を経て、海岸に出よう。海を眺めながら、明治時代の代表的な小説『金色夜叉』の「貫一お宮の像」と「お宮の松」へ向かう。この小説は熱海の名を全国に広めた。

熱海駅に向かいながら、豆相人車鉄道のレリーフを見て行こう。明治29年、国内初の「人車鉄道」が小田原と熱海間全線開通。人が車両を押して走る鉄道で、レリーフにはその様子が描かれている。明治40年には蒸気機関車による軽便鉄道となり、熱海駅前にその蒸気機関車が保存されている。

駅前の足湯「家康の湯」がゴール。ここで足の疲れを癒そう。

熱海梅園

梅、カエデなど多種の植物のほか、中山晋平記念館、足湯などもある。

- 入園の時間制限なし
- 休無休
- 無料（梅まつり期間中のみ有料）
- 0557-86-6218（熱海市公園緑地課）

起雲閣

大臣を歴任した内田信也や実業家の根津嘉一郎の別荘から、後に旅館となり、山本有三、太宰治など著名な文豪が宿泊した。現在は熱海市の文化財として一般公開されている。

- 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 毎週水曜日（水曜日が祝日の場合と梅まつり期間中は開館）
12月26日～30日
- 大人510円 中学生・高校生300円 小学生以下無料
- 0557-86-3101



丹那トンネル（熱海口）と丹那神社（写真右上の鳥居）



東海道新幹線熱海駅から伊東線来宮駅下車

西湘バイパス石橋インターから約20km
東名高速道路沼津インターから約35km

熱海市観光協会
● 0557-85-2222
<https://www.ataminews.gr.jp/>

来宮神社の大楠

● 0557-82-2241（来宮神社）



大湯間歌泉
4分間隔で噴出する。明治18年、日本初の温泉療養施設「きゅう汽館」がここに建設された。



明治時代の電話ボックス(復元)
政府関係者などが東京と連絡をとるため、「きゅう汽館」と東京の電信局の間に、わが国初の市外電話回線が敷かれた。電話ボックスの脇には「市外電話創始の地」の碑がある。

双柿舎
シェイクスピアの翻訳家として有名な坪内逍遙が晩年過ごした住居。日曜日のみ公開している。
10:00 ~ 16:00
休 月 ~ 土曜日
年 年末年始休館あり
料 無料



貫一お宮の像
明治30年から35年まで読売新聞に連載された尾崎紅葉の『金色夜叉』の名場面。この小説によって熱海は一躍脚光を浴びた。



糸川遊歩道のあたま桜
「あたま桜」は明治4年頃熱海にもたらされたと伝えられる。1、2月頃「糸川桜まつり」が開催され、まつり期間中はライトアップされる。
※糸川桜まつりの期間や開花状況は要確認。
☎ 0557-85-2222 (熱海市観光協会)



家康の湯
9:00 ~ 16:00 休 無休 料 無料
☎ 0557-86-6218 (熱海市公園緑地課)



熱海轻便鉄道機関車
小田原-熱海間を2時間40分で走った。



豆相人車鉄道のレリーフ
小田原-熱海間 25.6km。かごで約6時間かかっていたところを約4時間で走るようになった。

ひと足のはす **伊豆山神社~走り湯**

伊豆山神社
熱海駅の北東方面に位置する伊豆山神社は、海拔170mの山腹にあり、境内から海が眺められる。

走り湯
走り湯は、伊豆山神社から海岸に向かって降りて行くと海岸近くにある。日本でも珍しい横穴式源泉で、奥行5mの洞窟から60~70度の湯が湧き出している。

参道の階段を下って走り湯へ

熱海市の食

干物
網代港で水揚げされた新鮮な魚など、さまざまな種類の干物が販売されている。おみやげにおすすめ。

温泉卵と温泉まんじゅう
温泉といえば温泉卵や温泉まんじゅう。おみやげにもよいが、散策の途中で熱海の海を見ながらほおぶるのもよい。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

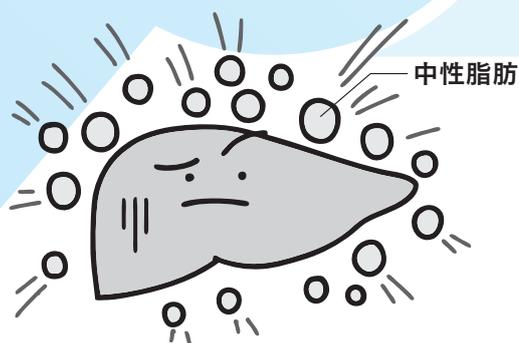
脂肪肝

飲みすぎ・食べすぎは
やがて肝臓に重大なダメージをもたらす

肝臓に中性脂肪が一定以上溜まった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物の摂りすぎによっても、肝臓には中性脂肪が溜まってきます。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続けるため、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組んでいきましょう。

1 肝臓に中性脂肪が溜まっていく

お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物の摂りすぎによって、肝臓に中性脂肪が溜まっていきます。



生活習慣による 脂肪肝は2パターン

お酒の飲みすぎを原因とした「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物の摂りすぎを原因とした「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪が溜まっていくメカニズムが異なります。

- **アルコール性脂肪肝**……肝臓でアルコールが分解される際、中性脂肪が合成されやすくなって溜まっていく。
- **非アルコール性脂肪肝**…脂質や糖質の摂りすぎなどにより、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に溜まっていく。

お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。



肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

生活習慣による脂肪肝から肝炎に移行するケース以外に、肝炎ウイルスに感染して肝炎になるケースがあります。肝炎ウイルス（B型・C型）は、血液・体液を介して感染し、知らないうちに感染していることもあります。各自治体の保健所で検査を受けることができますので、一度も受けたことのない人は受けてみてください。

特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

AST (GOT)

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。AST だけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

ALT (GPT)

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L 以上

受診勧奨判定値…51U/L 以上

γ-GT (γ-GTP)

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

保健指導判定値…51U/L 以上

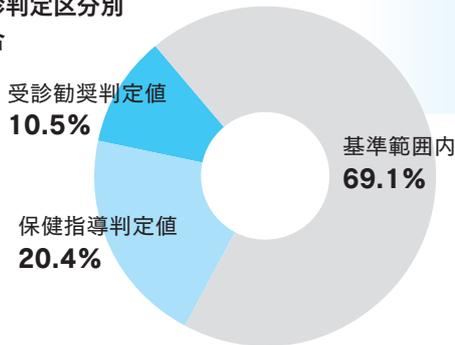
受診勧奨判定値…101U/L 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

40歳以上の10人に3人が 肝機能検査で保健指導判定値超

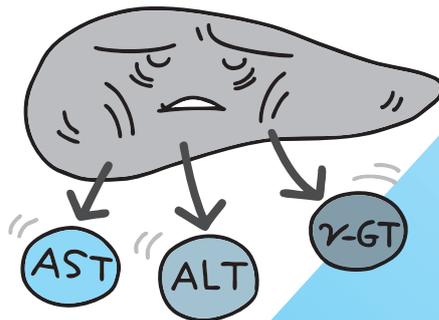
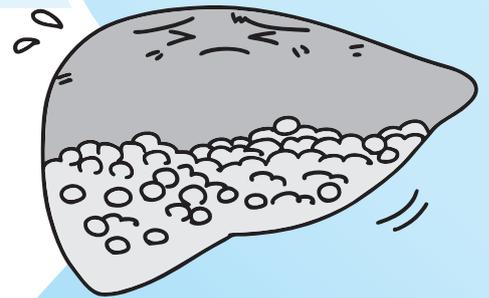
健康保険組合連合会「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成27年度）」によると、肝機能検査（AST、ALT、 γ -GTのいずれか）で保健指導判定値を超えた人の割合は30.9%となりました。なお、そのうち受診勧奨判定値超の割合は10.5%です。

●肝機能の健診判定区分別 該当者の割合



脂肪肝になる

肝細胞の30%以上に中性脂肪が溜まった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。

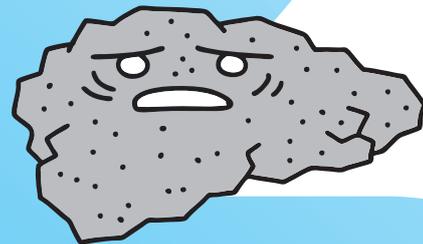


肝炎になる

溜まった中性脂肪によって肝臓に炎症が起こり、肝臓の機能が低下していきます。健診結果に表れてくるのはこの段階です。

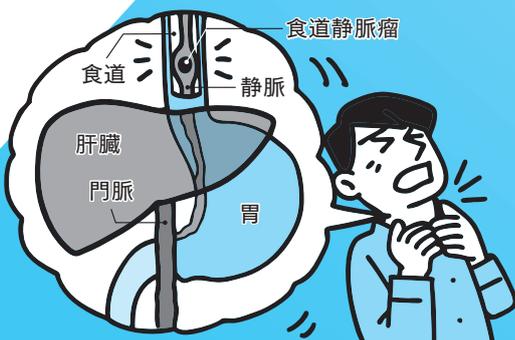
肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下するだけでなく、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。



食道静脈瘤破裂、 肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあります。食道静脈瘤が破裂すると命の危険もあります。また、進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。



たら 鱈の味噌仕立て鍋



材料 (2人分)

生鱈	2切れ
焼き豆腐	100g
小松菜	100g
春菊	30g
しいたけ	2枚
ねぎ	50g
油揚げ	1枚
卵 (小さめ)	2個
水	2カップ
みりん	大さじ2
味噌	大さじ2

作り方

- ① 鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる (写真)。
- ③ 鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



肝機能が気になるときのメニュー

1人分

315kcal

塩分 2.7g



●撮影
石田健一
●スタイリング
宮澤由香



鱈

冬が旬の鱈は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)



スプラウトの和え物



1人分
25kcal
塩分 0.3g

材料 (2人分)

- 大根……………200g
- ブロッコリースプラウト……………20g
- 桜えび (乾燥) ……3g
- 塩……………少々
- 酢……………小さじ1



ブロッコリースプラウト

ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽です。スルフォラファンという成分が含まれており、肝臓での解毒作用を助けるだけでなく、抗酸化作用もあると注目されています。ブロッコリーにも含まれていますが、ブロッコリースプラウトはより豊富に含まれています。



作り方

- ①大根をおろし、適度に水気を切る。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
- ③桜えびを細かく刻む。
- ④大根おろし、ブロッコリースプラウト、桜えび、塩、酢を混ぜる。

さといもとピーナッツの茶巾

材料 (2人分)

- 冷凍さといも……………100g
- ピーナッツ (無塩) ……20g
- はちみつ……………大さじ1



ピーナッツ

ピーナッツに含まれる含硫アミノ酸には解毒作用があり、肝臓の機能を強化します。お酒のおともに枝豆もよいですが、肝臓が気になるときはピーナッツにしてみるのもおすすめです。



作り方

- ①冷凍さといもは電子レンジで温める (600W で3分程度)。
- ②ピーナッツを薄皮ごと刻む。
- ③①をフォークでつぶし、はちみつ、刻んだピーナッツを混ぜる。
- ④ラップで茶巾にする。



1人分
126kcal
塩分 0.0g

肝臓はたくさんの役割を担うとても重要な臓器です！

肝臓は、たんぱく質・糖質・脂質の代謝、胆汁の生成、解毒作用といった重要な役割を担っている臓器です。肝臓の機能が低下すると、必要なエネルギーやたんぱく質の合成・貯蔵が正常にできなくなる結果、倦怠感につながります。

肝臓の機能が気になるときは、お酒を控えること、肝臓の機能修復に必要なたんぱく質を摂ること、働きのなかで酸素を大量に消費し活性酸素が出やすいので抗酸化作用のある野菜を摂ることが大切です。抗酸化作用がある野菜は、春菊やパプリカなど一般的にビビッドな色であることが多いです。また、大腸に便が溜まると有害物質が発生し、解毒のため肝臓にさらに負担がかかってしまうので、食物繊維を積極的に摂ることも意識しましょう。





禁煙の誤解を解く

禁煙治療はお金がかかる？



「病院の禁煙外来治療は費用が高いのでは」と心配していませんか？

多少治療費がかかりますが、本気で禁煙したいとお考えの人には、禁煙外来治療をおすすめします。

健康保険適用で禁煙治療にかかる費用は13,000円～20,000円程度

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によって異なりますが、自己負担3割の人の場合、約3カ月の治療スケジュールで、13,000円～20,000円程度の費用ですみます。

右表は禁煙補助薬（ニコチンパッチ）のみ処方された場合で、標準的な用法・用量で使用したと仮定した一例です。

ただし、健康保険を使って禁煙治療を受けるためには、「ニコチン依存症テストで5点以上」「35歳以上は1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」「前回の治療から1年経過していること」などの条件があります。

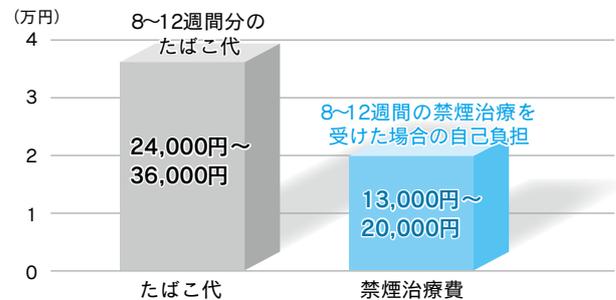
内 訳		費 用	自己負担額 (3割負担)
診療所	初診料+再診料	7,780円	5,830円
	ニコチン依存症管理料	9,620円	
	院外処方せん料	2,040円	
保険薬局	調剤料	2,860円	7,250円
	禁煙補助薬	21,320円	
合 計		43,620円	13,080円

「禁煙治療のための標準手順書第6版」より（平成26年4月）
（平成26年度の診療・調剤報酬点数による）

たばこ代と禁煙治療費を比べてみると

たばこを1日1箱吸う人の8～12週間分のたばこ代と健康保険を使った禁煙治療費を比べてみると、たばこ代よりも禁煙治療費のほうが安くなります。

禁煙治療費は右のようにたばこ代の範囲ですむわけですから、決して高いものとはいえません。しかも医師のサポートを受けながら禁煙が続けられ、その後のたばこ代がかからないので、メリットは大きいといえます。



卒煙プログラム

当健保組合の卒煙プログラム

被保険者が対象で、1年度につき下記のいずれかを1回まで参加できます。

らくらく禁煙コンテスト

主催 公益財団法人 日本対がん協会

専用教材を使って6週間の禁煙プログラムにチャレンジ

随時募集中!

- 参加費は無料（全額当健保組合が負担）
- 専用Webサイト、サポートメール配信、電話相談、記念品などの特典があります。



◎参加方法

当健保組合ホームページをご覧ください。

禁煙外来 費用補助コース

医療機関で医師の指導を受けながら3カ月間で禁煙するコース

保険適用で禁煙外来にかかり、医師から「禁煙達成者」と認められた方に、一部負担金の補助を行います。

（※ただし、飲み薬による治療は補助対象外）



◎参加方法

当健保組合ホームページをご覧ください。



「歯」と「お口」のはなし

お口からのウイルス侵入を防ぐ

お口の乾燥を防ごう！

インフルエンザの予防にも！

冬は空気が乾燥するため、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、ウイルスによる感染症が流行します。お口の中は、粘膜そのものが免疫組織であり、適度に湿っていることで、体内へのウイルスの侵入を防止しますが、乾燥する季節は粘膜が傷みがちで、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

乾燥を防ぐことで、感染症の予防にもつなげましょう。

ドライマウスにご注意！

ストレスや他の病気の影響、薬剤の副作用などで唾液の分泌量が低下し、口の中が、乾燥してしまうのがドライマウスです。近年の日本では、ストレスの増大や咀嚼回数^{そしやく}が減ったことによる唾液の分泌量の減少により症状を訴える人が増え、推定800万人の患者がいるともいわれます。

お口の乾燥を防ぐために

こまめに水分補給をするほか、次のような方法があります。



よく噛んで
唾液の分泌を促す



マスクをする



室内の湿度を上げる



塩分、香辛料、カフェインを
含むコーヒーなどを控える

Health Information

話題の健康情報

最新のがんに関する統計が公表

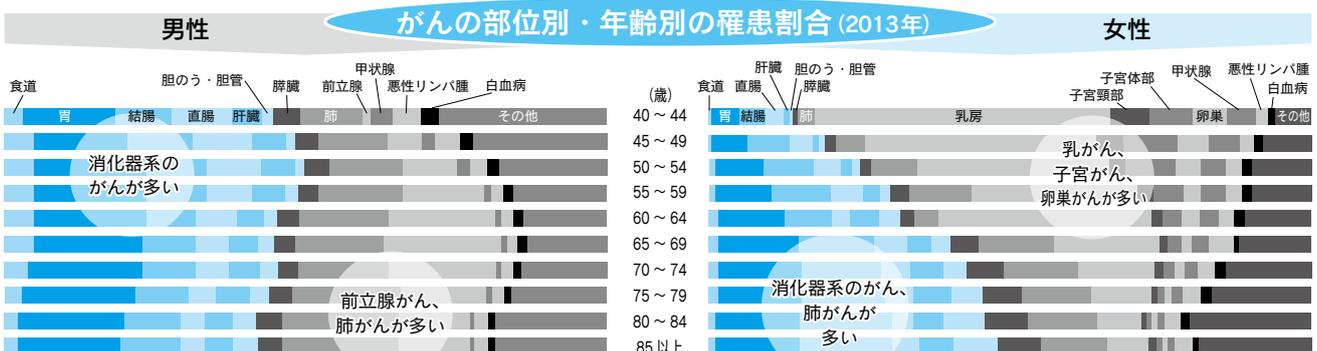
生涯でがんにかかる確率は男性62%、女性46%

国立がん研究センターがん対策情報センターが公表した日本における最新のがん統計によると、生涯でがん罹患する確率は男性62%、女性46%であることがわかりました。また年齢別がん罹患率をみると、男女とも50代頃から増加し高齢になるほど高くなるほか、30代後半から40代では女性が男性よりやや高いが、60代以降は男性のほうが女性より顕著に高いという傾向がみられました。

がんの部位別の罹患の状況については（下図参照）、男性は40歳以上で消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）が多くなっ

ていますが、70歳以上ではその割合は減少し、前立腺がんと肺がんの割合が増加、女性は40代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの罹患が多くを占めていますが、高齢になるほどその割合は減少し、消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）と肺がんの割合が増加するということがわかりました。

生活習慣を改めることで防げるがんや、早期発見すれば治るがんもあります。今一度、ご自身の運動や食事などのライフスタイルについて見直してみたいはかがですか。また、年に1度の健診は忘れずに受けてください。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

当健康保険組合の ホームページをリニューアル しました



日立物流健保

検索

当健保組合からさまざまな情報をお届けしているホームページが、ページ構成やデザインを一新し、スマートフォンにも対応したホームページに生まれ変わりました。どうぞご利用ください。

PC版



サイト内検索

「保険証」などを入力して探せます。

KENPOS

家族健診の受診券を発行できます。

お知らせ

健保組合からのお知らせを随時更新！

スマートフォン版



探しやすい、
使い勝手がよくなりました！

こんなときどうするの？

手続きが必要なシーン別に解説されています。

タブで探し方が選べます

給付から、用語からなど、探し方が選べます。

スマホ対応になりました！

外出先から、いつでもどこでも閲覧できます。