

溪仁会健康保険組合

けんぽだより

No. 21

2020.7

P2-3 令和元年度 決算のお知らせ

P4-5 毎年受けていますか？ 特定健診・特定保健指導

P6-7 今年の夏はマスク熱中症に注意！

P8-9 ケガを予防する歩き方

P10 オンライン診療・服薬指導の活用を

P11 整骨院・接骨院等はルールを守って利用しましょう

P12-13 塩分が気になる時のごはん

P14-15 Health Information

P16 SUP



たまにはちがう世界に飛びこんでみる？



ファンボルトペンギン
静岡市立日本平動物園

photo by 松原 卓二

溪仁会健康保険組合の

決算のお知らせ

当健康保険組合の令和元年度決算が、去る7月21日に開催された組合会において承認され、決定されました。

令和元年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)
保険料	2,109,046
国庫負担金収入	602
調整保険料収入	21,303
国庫補助金収入	60,834
財政調整事業交付金	52,741
雑収入	3,788
合計	2,248,314
経常収入合計	2,110,771

収入支出差引額	323,893千円
経常収入支出差引額	208,053千円

支出

科目	決算額(千円)
事務費	40,753
保険給付費	1,072,881
納付金	708,816
前期高齢者納付金	273,768
後期高齢者支援金	435,006
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	40
保健事業費	79,012
営繕費	400
財政調整事業拠出金	21,303
連合会費	1,256
合計	1,924,421
経常支出合計	1,902,718

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	167,825
繰入金	5,000
国庫補助金受入	1,728
合計	174,553

収入支出差引額	3,912千円
---------	---------

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	170,641
合計	170,641

被保険者1人当たりでみた決算

一般勘定

収入合計

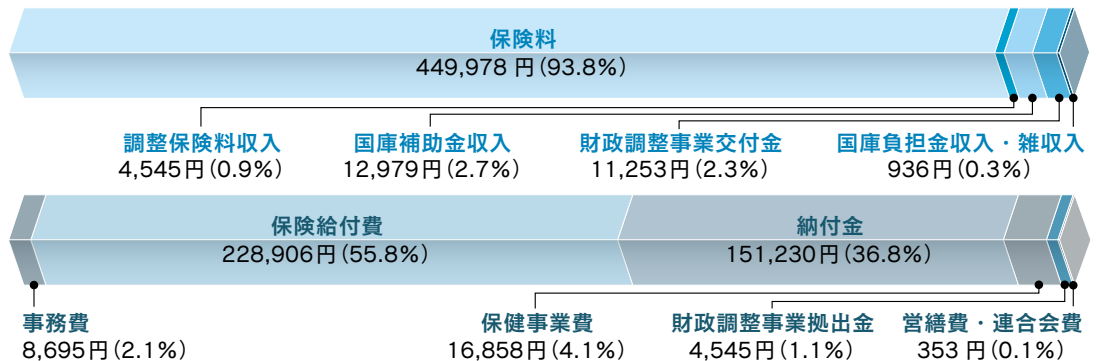
479,691円

経常収入合計 450,346円

支出合計

410,587円

経常支出合計 405,956円



一般勘定

収入においては、保険料収入は年度当初見込額より4605万円、国庫補助金収入(高齢者医療支援金等負担金助成事業費)は当初見込額より4072万円増加しました。一方、支出においては、保険給付費は当初見込額より1814万円減少し、高齢者医療制度への納付金は当初見込額より2846万円減少しました。その結果、収入支出差引額は3億2389万円となり、法定準備金保有率は253.19%を確保することができました。

ただし、納付金については毎年度増加しており、保険給付費については前年度より1370万円増加している状況です。

介護勘定

前年度の法定準備金より500万円を繰入して事業を実施していましたが、社会保険診療報酬支払基金が算出した介護保険納付金に係る基礎数値に誤りがあり、当初予算より介護納付金が137万円増加しました。そのため、準備金繰入額にも変更が生じ、法定準備金保有率は82.95%で100%確保することができませんでした。

なお、介護保険料率については、平成29年度から総報酬割が段階的に導入され、令和2年度からは全面総報酬割となったことにより、介護納付金の負担が増え、今後も増加していく見込みであること、また介護勘定においても法定準備金は基準額の100%に積み立てなければならないことから、令和2年度の予算において、従来の1.7%から1.9%に改定しました。

当健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しい状況ですが、さらに、保険者機能を十分発揮できる保健事業を事業主と一体となって推進していくことといたします。

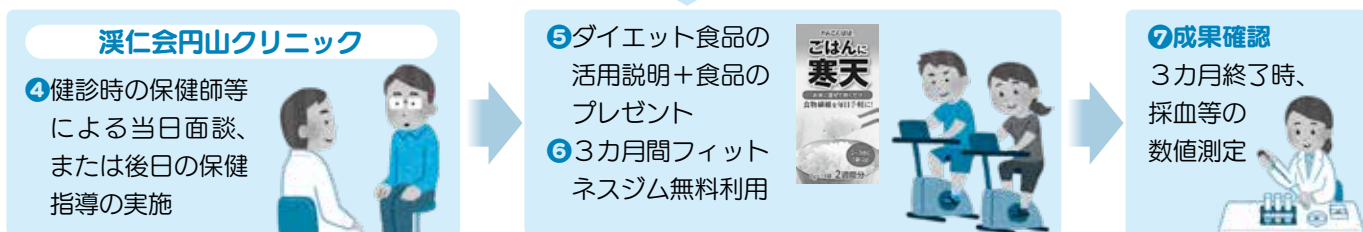
令和2年
5月から

湊仁会「総合健診健康サポート」を開始しました

5月から、当健康保険組合の令和2年度保健事業として、湊仁会「総合健診健康サポート」を開始しました。この事業は、被保険者および被扶養者のみなさんを対象に、総合健診受診後のフォローが継続的に実施できるようにすることを目的としています。



「総合健診」と「総合健診健康サポート」は、湊仁会健康保険組合と湊仁会円山クリニックの独自メニューにより、湊仁会グループの被保険者および被扶養者の生活習慣病予防をサポートします。



総合健診・特定保健指導の**受診・実施状況**をお知らせします

令和元年度の目標受診率

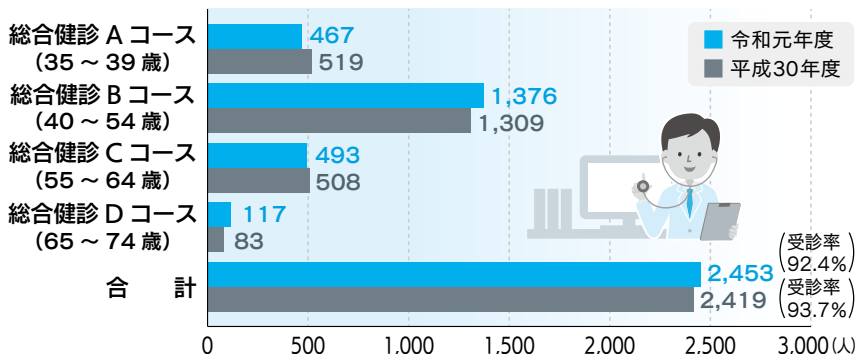
特定健診 **90%**

特定保健指導 **55%**

毎年11月1日までに40歳以上の受診率は国に報告しています

令和元年度の健診受診率については、被保険者（35歳以上75歳未満）の総合健診受診率は92.4%（前年度受診率93.7%）（右記グラフ参照）、被扶養者（40歳以上75歳未満）の特定健診受診率は48.7%（前年度受診率43.9%）、奥さま健診（39歳以下の被扶養者である配偶者を対象）受診率は46.6%（前年度受診率48.4%）でした。

◆ 被保険者（35歳以上75歳未満）の総合健診の受診数
(令和2年5月末日現在) ※健保組合の補助を利用。



※健保組合の補助を利用しない被保険者は、職場で実施する定期健康診断を受診しています。

◆ 特定保健指導の実施実績 (35～75歳未満)・被扶養者 (特定健診受診者) (令和2年5月末日時点で指導実施者のみ掲載)

	令和元年度 (5月末日現在)			平成30年度 (最終評価)		
	対象者	実施者	実施率	対象者	実施者	実施率
動機づけ支援 ※1	146人	48人	32.9%	164人	48人	29.3%
積極的支援 ※2	115人	48人	41.7%	121人	36人	29.8%
合 計	261人	96人	36.8%	285人	84人	29.5%

※1 健診の結果、メタボの一步手前と判定された方に初回面接で生活習慣改善のための目標や行動計画を設定し、3カ月経過後に健康状態や生活習慣の変化について確認を行います。

※2 健診の結果、メタボリスクが高いと判定された方に初回面接で生活習慣改善のための目標や行動計画を設定し、3カ月以上の継続的支援終了後に健康状態や生活習慣の変化について確認を行います。



毎年
受けています！

毎年受けていますか？

私って対象者なの？

特定健診・特定保健指導

2008 年度から始まった特定健診・特定保健指導。

対象者や検査項目などの基本を改めて理解して、生活習慣の改善に生かしましょう！

対象者は

40～74 歳の
被保険者および被扶養者

私も対象なのね！



40 歳
年になったら
年に 1 回よね

目的は

メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群) の予防・
改善が大きな目的です。メ
タボとは、肥満や高血糖・
高血圧・脂質異常などの危
険因子を併せ持ち、生活習
慣病リスクが高い状態のこ
とです。



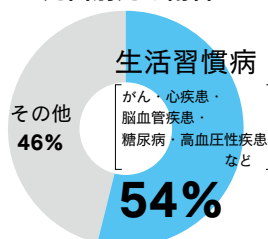
もしかして
私ってメタボ？

生活習慣病って怖いの？

がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、
脂質異常症などの生活習慣病は、日本人の死因の 5 割超、介護要
因の約 3 割を占め、生命や QOL (生活の質) に多大な影響を及
ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。

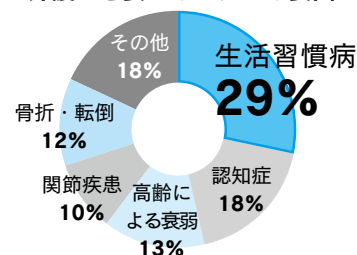
不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を
発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

死因別死亡割合



「平成 30 年人口動態統計(確定数)
の概況」より作図

介護が必要となった主な要因



「平成 28 年国民生活基礎調査の概要」
より作図

どんな検査をするの？

		保健指導判定値	受診勧奨判定値
診察・計測	☐ 問診・身体診察	—	—
	☐ 身長・体重	BMI25 以上	—
	☐ 腹囲	男 85 女 90cm 以上	—
血圧	☐ 最高血圧 (収縮期)	130mm Hg 以上	140mm Hg 以上
	☐ 最低血圧 (拡張期)	85mm Hg 以上	90mm Hg 以上
脂質	☐ 中性脂肪	150mg/dL 以上	300mg/dL 以上
	☐ HDL コレステロール	40mg/dL 未満	35mg/dL 未満
	☐ LDL コレステロール (または non-HDL コレステロール)	120 (150) mg/dL 以上	140 (170) mg/dL 以上
肝機能	☐ AST (GOT)	31U/L 以上	51U/L 以上
	☐ ALT (GPT)	31U/L 以上	51U/L 以上
	☐ γ-GT (γ-GTP)	51U/L 以上	101U/L 以上
血糖・尿	☐ 空腹時血糖 (または HbA1c) ※	100mg/dL (5.6%) 以上	126mg/dL (6.5%) 以上
	☐ 尿糖	+ (参考値)	+ (参考値)
	☐ 尿たんぱく	+ (参考値)	+ (参考値)
血液	○ヘモグロビン値	男 13.0 女 12.0g/dL 以下	男 12.0 女 11.0g/dL 以下
	○ヘマトクリット値	—	—
	○赤血球数	—	—
その他	○心電図	—	—
	○眼底検査	—	—
	○血清クレアチニン検査 (eGFR)	—	—

特定健診の検査
項目です。当健
保組合の健診等
は、すべてこの
項目を含みます。



※空腹時以外に行った場合、随時血糖値 (100mg/dL 以上) が保健指導判定値になります。

□：必須項目で、一つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。

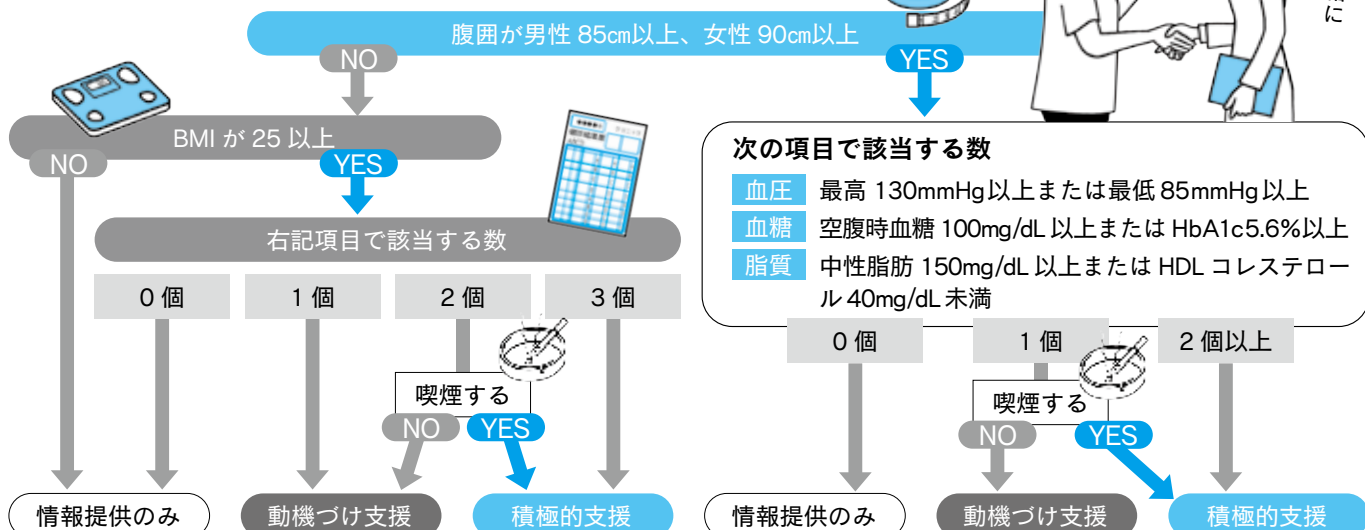
○：医師の判断により実施します。

特定保健指導って なに？

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。

「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

特定保健指導対象者の決め方は？



※前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3～6カ月）

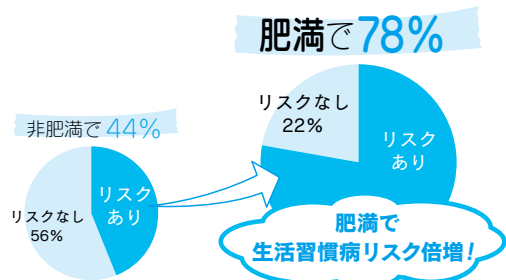
メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

動機づけ支援（原則 1 回）

初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

生活習慣病リスク保有者の割合は…

高血圧・高血糖・脂質異常



参考：「平成 29 年度 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」（健康保険組合連合会）

あなたもチェック！

☒ BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)

☒ 腹囲

立ったまま、軽く息を吐いた状態で、
へそまわりを測定。
腰やあばら骨の下などの
一番細いくびれたところではありません！



肥満とは…BMI 25 以上、腹囲男性 85cm・女性 90cm 以上、内臓脂肪面積 100cm² 以上のいずれかに該当

特定健診は毎年受けることが基本ですが、ご自身で健康管理をすることも大切です。生活習慣病予防には肥満の改善が有効です。BMI や腹囲を計測し、基準値を超えている場合は、腹八分目、ウォーキングやエクササイズなどに取り組みましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、一時的に健診を中止している健診機関がありますので、ご注意ください。



今年の夏は マスク熱中症に注意!

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の予防で、日常的にマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。

「新しい生活様式」での **熱中症予防行動** のポイント

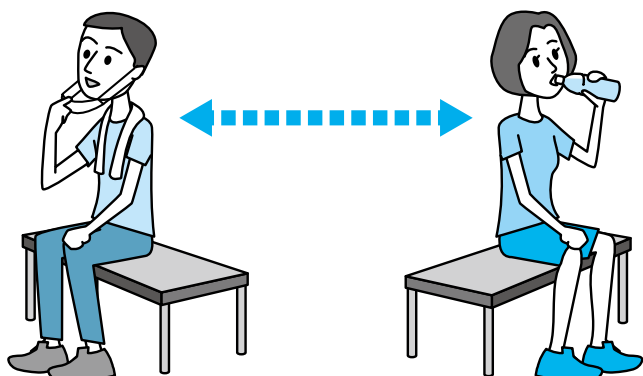
1 暑さを避ける

- * エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- * 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- * 涼しい服装に



2 適宜マスクをはずす

- * 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- * マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を



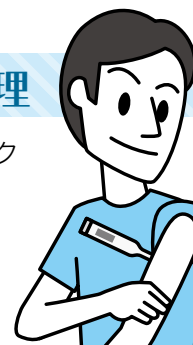
3 こまめに水分補給

- * のどが渇く前に水分補給
- * 1日あたり1.2リットルを目安に
- * 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理

- * 日頃から体温測定、健康チェック
- * 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体づくり

- * 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- * 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- * 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



👉 こんなときは危険！

重症度に合わせて 対処しよう

熱中症は「どのくらい症状が重たいか」という重症度により、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。対処法を覚えておきましょう。

重症度	代表的な症状	対処法
Ⅰ度 (軽症)	めまい、 たちくらみ、 こむら返り、 大量の汗	涼しい場所に移動し 体を冷やす。 安静にして水分、塩分、 糖분을補給
Ⅱ度 (中等度)	頭痛、 吐き気、 体がだるい、 全身倦怠感	Ⅰ度の対処 + 誰かがそばで見守る。 回復しなかったり 水分が補給できない ときは早めに受診
Ⅲ度 (重症)	意識障害、 けいれん、 体温が高くなる	Ⅱ度の対処 + 救急車を呼ぶ

体の効果的な冷やし方

- 体に水をかける
- ぬれタオル、凍らせたペットボトルでわきや足のつけ根、首回りや手のひらなど太い血管を冷やす
- うちわや扇子、扇風機で風を当てる



熱中症の危険度がわかる

「暑さ指数(WBGT)」



熱中症の危険性は温度だけでなく湿度や直射日光によっても変わります。温度にこれらの要素を加えたのが、「暑さ指数(WBGT)」です。

環境省の「熱中症予防情報サイト」で調べることができます。ほぼ安全、注意、警戒、嚴重警戒、危険の5段階に分類されます。熱中症対策として活用しましょう。



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症を引き起こす3つの要因

環境

- * 気温が高い
- * 日差しが強い
- * 急に熱くなった
- * 湿度が高い
- * 締め切った室内
- * 熱波の襲来
- * 風が弱い
- * エアコンのない部屋



からだ

- * 高齢者や乳幼児、肥満の方
- * 下痢やインフルエンザでの脱水症状
- * 糖尿病
- * 二日酔いや寝不足
- * 低栄養状態



行動

- * 激しい筋肉運動や慣れない運動
- * 屋外作業
- * 水分補給できない状況



体温調整ができないと...

体温上昇

脱水状態

身体の
バランスの
破たん

熱中症に

マスクをしていると呼吸で体を冷やせない

熱がこもりやすい

マスクをしていると、脱水状態に気づきにくい





歩き方

加齢とともに筋力は落ちていきます。
ケガをしない歩き方を意識しましょう。

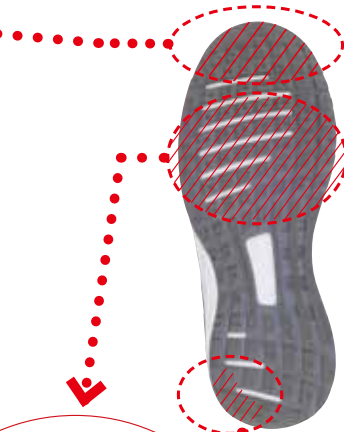


つま先が減る

足首を使って蹴っておらず、ペタペタ歩きのなっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。

NG!

靴の裏の減り方で、
歩き方のくせがわかります



真ん中が減る

ひざ下だけで歩き、すり足になっています。ひざを痛めたり、転倒したりする危険性があります。

かかとの外側が減る

骨盤が傾き、体重が外側に乗っています。ひざを痛めます。



ももの筋肉を伸ばすストレッチ

アキレス腱を伸ばすストレッチ

ケガ予防に 準備体操を しっかりと

ももやアキレス腱を
しっかり伸ばしてお
きましょう



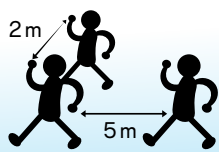
ももの前側を
伸ばしましょう



ももの裏側を
伸ばしましょう



新型コロナウイルス感染症対策をしながら
ウォーキングで運動不足を解消しよう！



- ・マスク着用
(熱中症対策で外してもよい)
- ・人混みを避けて前後 5m、
左右 2m あけよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

ケガを予防する

OK! 正しい
歩き方のために

地面をしっかり
蹴りだす

内ももに力を入れる

つま先は外に向ける

かかとからつま先
に向かって力を入
れていくことを意
識しましょう

ウォーキング中は、
水分をしっかりととりましょう



「のどが渇いたな」と感じ
たときには、すでに体の水分
量の 2 % が失われ、5 % 失わ
れると熱中症や脱水症状の危
険性があるといわれます。

ウォーキング中はのどの渇
きを感じる前に、こまめに水
分補給をしましょう。

オンライン診療・服薬指導の活用を

ICTの発展や医師の働き方改善などのため、オンラインによる診療や服薬指導が可能になってきています。また、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導が認められています。

薬機法※の一部改正によるオンライン服薬指導が2020年9月から開始

※医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保に関する法律

2019年に成立した改正薬機法の施行により、2020年9月からオンライン服薬指導が開始されます。これは、4月から行われている新型コロナウイルス感染症対策のための時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導（次項）が終了しても継続します。

オンラインによる診療は、2018年度から生活習慣病や在宅医療などが保険適用になりました。2020年4月からは慢性頭痛や禁煙外来が対象に加わり、事前に必要な対面での診療期間が6カ月から3カ月に短縮されるなど、利用しやすくなりました。

服薬指導については、これまで国家戦略特区のみの実施でしたが、2020年9月から、オンライン診療や在宅訪問診療で処方された薬について解禁されることになりました。

薬剤師は、必要に応じて調剤時以降のフォローアップを行うように

改正薬機法の施行により、薬剤師の役割も見直されます。

- 調剤時に限らず、必要に応じて患者の薬剤の使用状況の把握や、服薬指導を行う（義務化）。
- 患者の薬剤の使用に関する情報を、他の医療提供施設の医師等に提供する（努力義務）。

新型コロナウイルスの感染症対策として時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導も

新型コロナウイルスの感染拡大により、2020年4月から時限的・特例的に、電話や情報通信機器を用いたオンライン診療や服薬指導が認められています。希望する患者に対し医師が医学的に可能と判断した場合に、事前に対面による受診歴がなくても、初診からオンラインで受診できます。

※すべての医療機関がオンライン診療・服薬指導に対応しているわけではありません。

電話・オンライン診療を受けるには？

①電話やオンライン診療を行っている医療機関を確認

まずはかかりつけ医に相談。かかりつけ医がいない場合は、厚生労働省のホームページで最寄り※の医療機関を確認して連絡。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関の受診が必要な場合があるため。

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索



②事前の予約と支払い方法の確認

電話の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を伝えて予約する。

オンライン診療の場合

予約方法は医療機関によって異なるためホームページなどで確認。



予約の際に、支払い方法についても確認を

③診療

医療機関側から電話がかかるか、オンラインで接続され、診療開始。本人確認を行い、症状等を説明する。

「お薬手帳」や、以前の検査結果などがあれば用意



④診療後

処方された薬の配送を希望する場合は、最寄り※の薬局を医療機関に伝える。診察後、薬局にも連絡。電話やオンラインで服薬指導を受け、配送された薬を受け取る。

※薬局に行って対面での服薬指導が必要な場合があるため。



医師から医療機関を来訪して受診することをすすめられたら必ず受診を！



整骨院・接骨院等は ルールを守って利用しましょう

健保組合からのお願い

健保組合では、整骨院・接骨院等で施術を受けた被保険者・被扶養者の方に、健康保険を使用した内容について照会させていただくことがあります。領収書・明細書はきちんと保管していただき、照会の依頼があった際にはご協力をお願いいたします。

ジョギング中に
転んだの

すごく痛くて、
骨折したみたい。
治してください

ここは
接骨院なので…

イテテテ

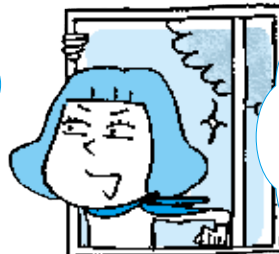


骨折は応急手当なら
健康保険の対象よ

外傷性が明らかな**骨折、脱臼、打撲、ねんざ**（いわゆる肉ばなれを含む）に対する施術は健康保険の対象ですが、**骨折と脱臼は**、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要です。

ジョギングで足の筋肉が
疲れてヨロヨロなの。
ついでにマッサージも
健康保険でお願い
できないかしら

え〜と、
ここは
接骨院なので…



筋肉疲労や
肩こりなどの
施術は
全額自己負担
なのよ！

応急手当を
しましたので
「療養費支給申請書」に
サインしてください



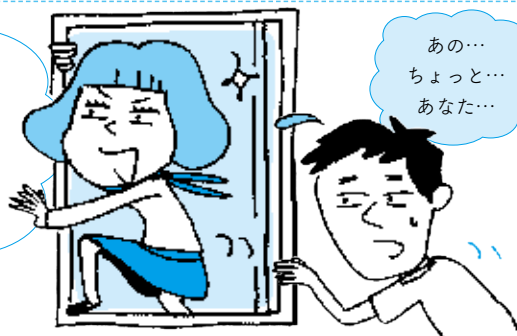
間違いがないように、
書類の記載内容をちゃんと
確認してサインするのよ！



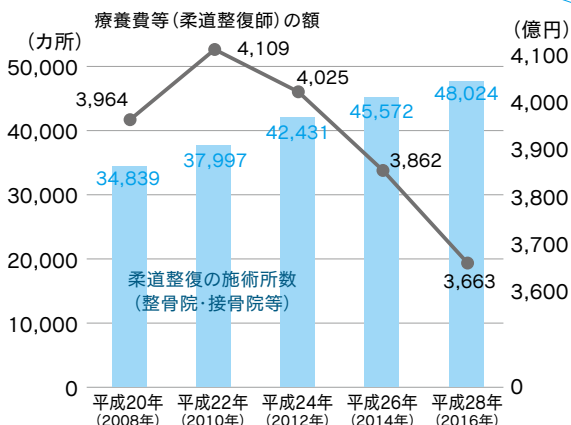
ど、どうもありがとう



病院で治療中の
ケガへの施術は
全額自己負担になるから
気をつけてねー！



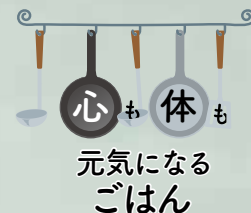
あの…
ちょっと…
あなた…



柔道整復師に支払われる療養費は減っている一方で、施術所数は増加しています。このようななか、幅広いサービスを提供する整骨院・接骨院等も少なくありません。しかし健康保険で受けられる施術は上記のように決まっています。限りある医療費を適正に使うため、ルールを守って利用しましょうね！



塩分が気になるときのごはん



夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き

材 料 (2人分)

ズッキーニ	1/2 本 (60g)
パプリカ (赤)	1/2 個 (70g)
パプリカ (黄)	1/2 個 (70g)
豚ヒレ肉	160g
片栗粉	小さじ 2
ごま油	大さじ 1
米酢	小さじ 2
みりん	小さじ 2
A しょうゆ	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
砂糖	小さじ 1

作 り 方

- ①ズッキーニは7～8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7～8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
- ③②にAを入れて炒め合わせる。



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



1 人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

簡単ポイント

豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ！

調理時間 (目安) 15 分

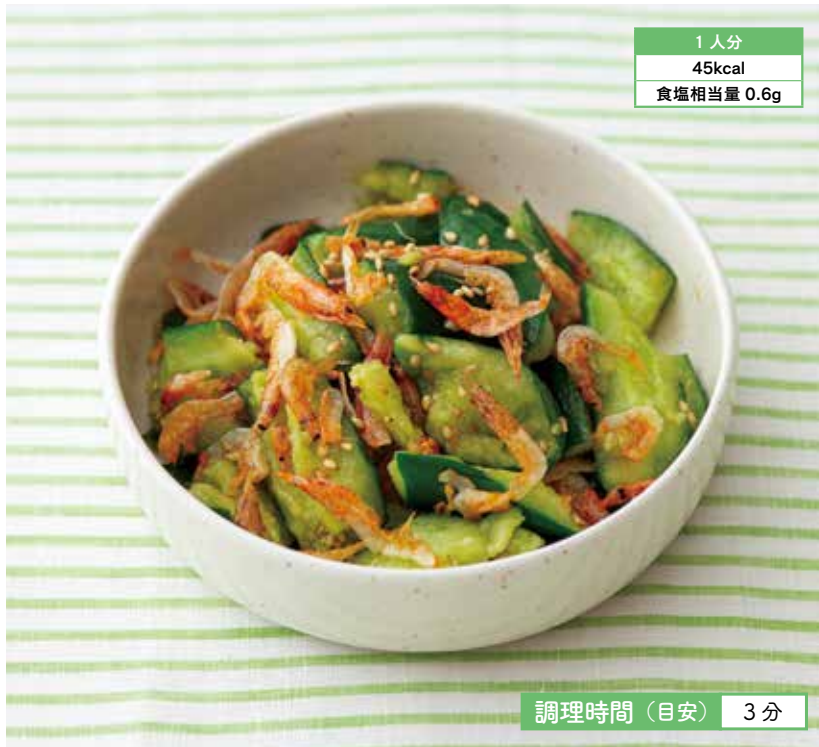


豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。

●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

材料 (2人分)

きゅうり……1本(100g) ごま油……小さじ 1
桜えび……4g 砂糖……小さじ 1/4
ごま……小さじ 1 顆粒だし……小さじ 1/4
しょうゆ……小さじ 1

作り方

- ①きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和える。



桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

調理時間 (目安) 3分

さっぱりフルーツポンチ

材料 (2人分)

キウイ……2個
グレープフルーツ……1/4個
サイダー……120mL
ミントの葉……適量

作り方

- ①キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。

キウイ

キウイ1個で1日に必要なビタミンCの約半分を摂取できます。紫外線が強くなる夏は、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富な果物を積極的に食べましょう。



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 3分

注意／高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3～4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。



炭酸飲料で歯が溶けるって本当？

気温がぐんぐん上がるこの季節、熱中症の予防には水分補給が大切ですが、炭酸飲料や天然果汁飲料ばかりを飲んでいませんか？

① 炭酸飲料を飲みすぎると、なぜ歯は溶けるの？

A. 水のイオン指数は「pH7」ですが、それより値が小さいものは酸性飲料、大きいものはアルカリ性飲料です。歯の表面のエナメル質は酸に弱いので、口内環境が「pH5.4」以下の酸性になると溶け始めます。炭酸飲料だけでなくスポーツドリンクや天然果汁飲料などは「pH7」より値が小さいので、ダラダラと飲んでいると口の中は常に酸性になって、歯が溶けやすい環境になります。

もちろん一度飲んだくらいでは歯が溶けることはありませんが、それは唾液が口の中の酸を中和してくれることと、唾液には歯から溶け出したカルシウム成分を歯に戻す再石灰化の働きがあるからです。

炭酸飲料等を飲んだときは、口をすすぐ、歯磨きをするなどで口内環境を中性に保つようにしましょう。



注意

口の中が pH5.4 を切った状態が酸性環境です。歯が溶け始めると、「知覚過敏」をおこしたり、虫歯の原因になったりします。また、「さんしょくし酸蝕歯」といって、歯の溶けた部分が着色したり、再石灰化を繰り返してまだらの模様ができたりすることがあります。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

加熱式たばこにも有害物質が含まれている

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

加熱式たばこと電子たばこの違い

- **加熱式たばこ**…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- **電子たばこ**…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

新型たばこのリスク、WHO や専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。

WHO の見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこと同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

自分の頭で計算してみよう

“自分の頭で計算する”ことは、脳トレに役立ちます。今回は、特別な問題集を必要としない、お金を使った脳トレをご紹介します。計算が早くなると、家計の節約にもつながりますよ。



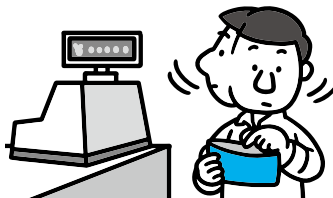
初級

財布の中の小銭をテーブルに広げ、瞬時に金額を計算しましょう。家族や友人と競って行うのもおすすめです。



中級

会計の際、お釣りをもらう前に受け取る小銭の枚数を予想してみましょう。また、何枚の小銭だったらびったり払えるのかを考えてみるのもよいでしょう。



上級

同じような商品があったら脳トレのチャンスです。値段と容量を比較し、どちらが得か計算してみましょう。いくら得なのか、どのくらいの量が得なのかを計算するのがポイントです。



Health Information

話題の健康情報

新型コロナウイルス感染症

感染拡大を防ぐために 新しい生活様式を実践しよう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、①人との間隔を空けること、②マスクをすること、③手洗いをすること、が重要です。これらの対策により、自分だけでなく、大切な家族や友人など、周囲への感染も防ぐことができます。

日常生活の各場面で

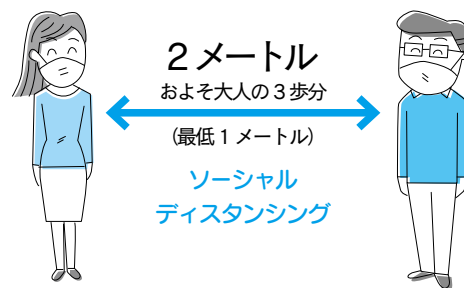
- 待てる買い物は通販で
- 食事は持ち帰りやデリバリーの利用も
- 運動は筋トレやヨガの動画を見ながら自宅で
- 帰省や旅行は控えめに

etc.



人との距離をとろう

くしゃみや咳などの飛沫感染を防ぐため、人との間隔は2メートル空けましょう。



外出するときは…

換気の悪い「密閉空間」、大勢集まる「密集場所」、間近で会話する「密接場面」の、3つの「密」は避けましょう。

SUP

スタンドアップパドルボード
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。
1960年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。
アクティビティとして楽しめる初心者向け体験ツアーの参加からSUP サーフィン、SUP マラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

基本的なアイテム

ボード

- ハードボード
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨らませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方いろいろ

ライフジャケット

安全のために着用しましょう。

ウエットスーツ

気温が高ければ水着で OK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや滑りにくいマリンシューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。



リーシュコード

足とボードをつなぎます。



新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索

溪仁会健康保険組合

〒006-0811 札幌市手稲区前田一条 12 丁目 2 番 30 号 溪仁会ビル 3 階 TEL 011-699-1180 FAX 011-691-5600