

サニーピア

健保ニュース

サニーピア健康保険組合

新年のご挨拶…2

令和5年度 健康保険組合全国大会…3

2024年 健保の展望…4

医療費控除が可能かもしれません…5

「年収の壁」と被扶養者認定の時限措置について…6

再検査や精密検査の項目があったら早めに検査を！…7

歩きたくなる旅 岩国・錦帯橋…8

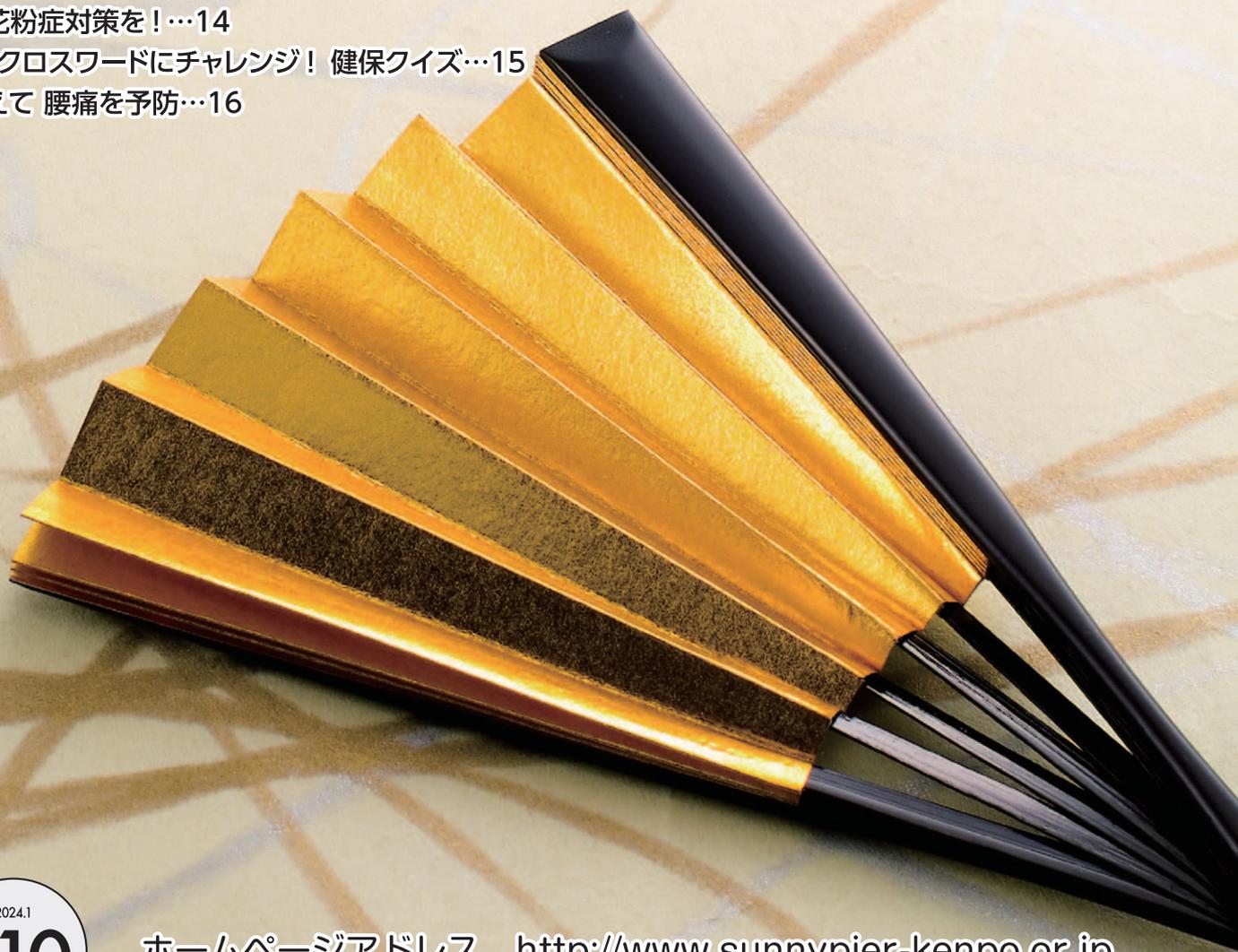
肝臓を守る生活術…10

肝機能を保つレシピ…12

早めの花粉症対策を！…14

告知板/クロスワードにチャレンジ！ 健保クイズ…15

腰を鍛えて 腰痛を予防…16



2024.1

210

ホームページアドレス <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp>

新年のご挨拶



サニーピア健康保険組合
理事長 深井 義博



あけましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年6月の役員改選において、理事長に就任いたしましたので、改めてご挨拶申し上げます。

さて、長期にわたって猛威をふるった新型コロナウイルス感染症が一定収束に向かい、感染症法上の分類が見直され、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健康保険組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症等の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負

担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。

また、世界に先駆けて少子高齢化が進む我が国において、国民の健康増進や切れ目のない質の高い医療の提供に向け、医療分野のデジタル化を進め、保健・医療情報の利活用を積極的に推進していくことは非常に重要となっております。

そこで、当健康保険組合では、本年4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診特定保健指導が始まるなか、これまでに蓄積したデータを活用し、分析した根拠に基づく疾病予防事業を進めてまいります。そして、ご家族を含めた特定健診の受診を進め、対象の方には特定保健指導でより長く健康な状態を維持していただけるよう努めます。

皆様におかれましても、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、健康保持増進に努めていただきたいと思います。

結びに、本年が皆様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。

— 将来世代が希望を持てる制度へ! —

医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を



令和5年10月25日、東京国際フォーラムにて「令和5年度健康保険組合全国大会」が開催されました。
今年度の大会は「将来世代が希望を持てる制度へ!医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をテーマに、下記決議を採択しました。

決議

我が国では、経済社会に大きな混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症が、今年5月に5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出している。コロナ禍にあった約3年の間、国民の生活や意識は大きく変化し、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの変革も求められている。

国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではない。コロナ禍にあつては非常時における病床逼迫やかかりつけ医の不在など、医療提供体制の脆弱性が改めて浮き彫りとなった。加えて、医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続き、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していく。出生数の急減による少子化の二層の加速も現実の脅威として明らかであり、このままでは、現役世代の負担はさらに厳しさを増し、極めて重大な難局に直面することが確実である。

今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換しなければならぬ。

今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減に資する内容が盛り込まれたものの、まだまだ十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が急務となる。また、火急の課題である少子化対策は、我が国の最重要課題であればこそ国民の十分な理解のもと国全体で取り組むとともに、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得ることを前提として進めるべきである。

国民が安心して、より良質かつ効率的な医療サービスを受けられる体制を築くためには、医療の質を担保しつつ給付の伸びを抑制し、医療費にかかる負担の軽減を図ることも欠かせない。

特に医療DXは、急速な少子高齢化に直面する我が国において、限られた医療資源の適正化を推進するための重要なツールとなる。まずは、オンライン資格確認システムなどを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設等を確実に進め、医療DXを社会生活に浸透させていかなければならない。さらに医療DXの推

進に不可欠であるマイナンバーカードと保険証の一体化は、現行の保険証では実現できない質の高い医療の提供や医療の効率化に寄与するものであり、健保組合の現場の負荷に配慮しつつ着実に実現すべきである。

我々健保組合は、これまでも労使と連携しながら、加入者の働き方やニーズを踏まえた保健事業を実践し、健康づくりや疾病予防など、健康寿命の延伸に貢献してきた。今後も、特定健診・特定保健指導やデータヘルス、コロボヘルスなどの推進、就業者の高齢化や女性の社会進出等の社会情勢の変化に合わせた取り組みにも注力して、これまで以上に優れた保険者機能を発揮し続けていく。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代につないでいくために、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一 社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 一 医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 一 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一 保険者機能の推進による健保組合の価値向上

令和5年10月25日

令和5年度健康保険組合全国大会

将来世代が希望を持てる制度へ!
医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

謹賀新年

本年もよろしくお願ひします。

サニーピア健康保険組合

組合会議員・役員一同

避けねばならない「健保沈没」のシナリオ

国際医療福祉大学名誉教授 水巻 中正

現役世代と将来世代を守るため、一刻も早い全世代対応型社会保障制度の構築を

保険料率を引き上げる組合が増加
1人当たり年間保険料は過去最高額に

少子高齢化の急速な進展と新型コロナウイルスの影響に伴い、健康保険組合を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。日本の将来推計人口（令和5年推計）では、2043年に65歳以上の高齢者は約4000万人とピークに達する一方で総人口の減少は進み、2056年には1億人を割る見込みです。それを裏付けるように、2022年の出生数は80万人を割り過去最少と、今後も減少は避けられません。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和4年度健康保険組合決算見込状況」によると、加入する1383組合のうち、約4割の559組合で赤字という厳しい状況です。多くの組合で、高齢者医療への拠出金を保険料収入で補えておらず、高齢化の進展に伴い、今後もさらなる財政悪化が見込まれています。保険料率の引き上げに踏み切る組合も増え、被保険者1人当たりの年間保険料は、51万1696円と過去最高を更新する見込みです。

決算の内訳は、保険料収入が前年度比2.7%増の8兆4890億円、医療機関に支払う医療費等の保険給付費は同比5.7%増の4兆49

03億円でした。高齢者医療制度への拠出金は、3兆4057億円と同比6.7%減少しています。これは2020年度の拠出金の一部が、当時の新型コロナウイルス流行による受診控えで返還された一時的な要因とみられます。以上を踏まえて、2022年度の経常収支差引額は1365億円の赤字と見込んでいます。

一方、「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―」では、健保組合全体での経常収支は、予算ベースでは過去最悪の5600億円を超える赤字であり、全体の約8割の健保組合が赤字に陥っています。これは、新型コロナウイルス感染症への懸念による受診控えの反動に加えて、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることにより、高齢者医療への拠出金が急増していることによるものとみられます。

課題は山積み

新たな局面を迎えている日本

こうしたなか、国会において「全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が2023年5月に可決、成立しました。具体的には、出

産育児一時金を増額するとともに、高齢者にも応分の負担をしても

らい、後期高齢者の保険料率も見直されます。これまでもの「負担は

現役世代、給付は高齢者」という考えから、健康保険制度を全世代で支えていく方向性が打ち出されたと見え、評価できます。

日本経済は、長く続いてきたデフレ状況が物価高騰という新たな局面を迎えています。政府は働き方改革、賃金の引き上げに力を注いでいますが、このまま現役世代への過重な負担が続けば、健保組合の解散が相次ぎ、「健保沈没」になりかねないとの指摘もあります。全世代対応型社会保障制度の構築と皆保険制度の維持・発展は喫緊の課題であります。

かかりつけ医機能の発揮、医療DXの推進、マイナナンバーカードと保険証の一体化等の課題が山積する今、発足して80年を超える健保連の奮起が求められています。



「ずいぶん医療費がかかった1年だったなあ」と感じたら…

医療費控除が 可能かもしれません



年間10万円を
超えていませんか？

同一家計のご家族全体で、1年間（1月～12月）のうちに自己負担した医療費が10万円（年間所得200万円未満の場合は所得の5%）を超えた場合、確定申告によって税金の一部が控除され、返ってくる場合があります。

医療費控除
の計算式

医療費
控除額

=

1年間に支払った
医療費等

-

補てんされる
金額*

-

10万円（または総所得金額等の5%
のほうが少ない場合はその金額）

*高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、生命保険の入院給付金など。

▼控除の対象となる主な費用（いずれも自己負担分のみ）

医療機関に支払った治療費／治療のために購入した医薬品の費用／出産費用（妊娠・分娩・産後）／通院や往診の費用 ほか

▼控除の対象とならない主な費用

健康診断や人間ドックの費用／滋養強壮剤など治療のためではない医薬品の費用／インフルエンザなどの予防接種費用 ほか

●申告に必要な書類 「確定申告書」「医療費控除の明細書」●

いずれも、国税庁ホームページから入手できます。「医療費集計フォーム」や「医療費控除の明細書」に入力して作成・提出すれば、領収書の提出は不要です。この場合、領収書は5年間保管してください。また、「医療費控除の明細書」については、健保組合が発行する「医療費通知」（医療費のお知らせ）を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です*。

*「医療費通知」（医療費のお知らせ）に記載のない医療費や交通費などの領収書は5年間の保管が必要です。

マイナポータルを使えば手続きも従来より簡単！

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読取対応のスマートフォン」または「ICカードリーダライタ」をお持ちの方は、マイナポータルからe-Tax（国税庁の電子申告・納税システム）と連携して、申告手続きを進めることが可能です。

*データ連携を利用して医療費控除を行う場合は、領収書の保管は必要ありません。

*通院費など保険診療以外の費用については、データ連携に反映されないため、別の手続きを行う必要があります。



まずは利用者登録を！

1 パソコンまたはスマートフォンから「マイナポータル」にアクセスしましょう。



マイナポータル
<https://myna.go.jp/>

2 画面の案内に従い、マイナポータルの利用者登録を行ってください。役所窓口で設定した4ケタのパスワードを入力し、スマートフォンでマイナンバーカードを読み取ることによって、マイナポータルにログインできます。

3 利用者登録後、マイナポータル内の「もっとつながる」から「国税電子申告・納税システム（e-Tax）」を選びアクセス。申告方法を確認しましょう。

◆マイナンバーカードに関するお問い合わせは「マイナンバー総合フリーダイヤル」【0120-95-0178（音声ガイダンス1番）】をご活用ください。

◆「セルフメディケーション税制」も検討してみては？（医療費控除との選択適用）（対象期間：令和8年12月まで）

市販薬（スイッチOTC医薬品*）の購入額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられます。ただし、健診や予防接種を受けているなど、一定の条件を満たす必要があります。また、医療費控除も申告可能な場合は、どちらか一方のみを選ぶことになります。国税庁ホームページ等で試算して有利なほうを検討してみてはいかがでしょうか。

*スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用（スイッチ）された市販薬。

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

「年収の壁」と被扶養者認定の 時限措置について

- 人手不足による労働時間延長などに伴う一時的な収入増による
- 2025年度末までの時限措置

年収が一定額を超えると税や社会保険料が増え、手取り収入が減少してしまうため、一定の収入を超えないように就業調整を行う「年収の壁」への対応に当たって、全世代型社会保障構築本部において、「年収の壁・支援強化パッケージ」が決定され、2023年10月20日付で適用されました。

今回の措置は、**人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動**により、年収が130万円（60歳以上または障害年金受給者は180万円）以上となった場合に、事業主の証明によって、連続2回までを上限として被扶養者の認定を可能とする**2025年度末までの時限措置**となります。

「人手不足による労働時間延長等に伴う一時的な収入変動」と認められる条件（概要）

1. パート・アルバイト等、事業主と雇用関係にあること

※自営業・フリーランスの方は対象外



2. 勤め先での人手不足による一時的な就労時間等の増加によるものであること

※雇用契約書等による年間収入の見込み額が130万円以上となる場合は対象外

※時給の改定（増額）、手当の増加による給与の増額は対象外

※「一時的な収入変動」かどうかの判断は、事業主の証明の提出を受け、雇用契約書等も踏まえつつ、健康保険組合で行います。

3. 被扶養者の認定時および資格確認調査時に以下の書類を提出すること

- ① 事業主の証明書
- ② 雇用契約書等の収入見込み額が確認できる書類
- ③ 直近3カ月間の給与明細書（資格確認調査時は直近1年間）



関連サイト

- 厚生労働省ホームページ 年収の壁・支援強化パッケージ

https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html

スマホはこちらから



年収の壁に関するお問い合わせ先

年収の壁突破・総合相談窓口（厚生労働省）

0120-030-045（フリーダイヤル・無料）

受付時間 平日8時30分～18時15分（土日・祝日・12月29日～1月3日はご利用いただけません）

再検査や精密検査の項目があったら 早めに検査を!

健診結果のなかで、「再検査」や「精密検査」をすすめられた項目はありませんか? その場合は、早めに検査を受けましょう。病気でないことがわかれば気持ちもスッキリしますし、病気が見つかったら、早期治療につなげることができます。

あなたはどちらですか?

すぐに再検査を受けると…

気になることは早めに解決!
さっそく再検査を受けました。



1年後…

早めに医療機関にかかり生活習慣改善に取り組むことで、健康な状態に戻る可能性が高まります。病気の芽が小さなうちに摘み取り、健康な状態で毎日を楽しみましょう。



再検査を受けず放置すると…

忙しい毎日、体調に自覚症状もないため、つい再検査に行きそびれてしまう…



1年後…

病気になってしまうと、体への負担も大きく、治療費もかかります。先延ばしによいことはありません。



健康に勝るものはありません。
再検査や精密検査をすすめられたら、ご自身とご家族のためにもぜひ受けてください。

生活習慣病のリスクの高い方には、特定保健指導を実施します

健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方には、特定保健指導を実施します。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家が生活習慣改善をサポートします。費用は健康保険組合が負担するので無料です。

対象となった方は特定保健指導を受けて、生活習慣をアップデートし、健康を手に入れましょう。

特定保健指導を受けると、こんな効果があります

女性

Down! 体重
-1.04kg

Down! HbA1c*
-0.07%
※血糖値を示す

男性

Down! 体重
-0.87kg

Down! HbA1c*
-0.03%
※血糖値を示す

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキンググループ資料
特定健診・特定保健指導の効果検証「特定保健指導と3年後の検査値等の変化」より作成



岩国・錦帯橋



錦帯橋

錦川にかかる錦帯橋は、5つの木造の橋が連なる独創的な構造。この架橋技術は「流されない橋を作りたい」という先人たちの情熱と、独自の技術によって生み出され、現代においても高く評価される。

- 8:00～17:00 ※観光シーズン中は18:00まで。夏期は19:00まで。※24時間入橋可能。料金所に人がいない時間は、夜間料金箱に料金を入れる。
- 大人(中学生以上) 310円 小学生 150円
※岩国城ロープウェイ・岩国城とのセット券あり。
- 0827-41-1477(錦川鉄道株式会社岩国管理所)

岩

国市観光交流所「本家松がね」は、今も町の立ち寄り処となっている。ここから錦帯橋に向かって歩こう。

錦帯橋の中央の3連アーチは階段になっている。上と思ったより高さがあり、周りの景色をぐるりと見まわしたくなる。橋を渡り吉川史料館へ。旧岩国藩主吉川家の貴重な歴史資料が見学でき、岩国城を仰ぎ見る美しい庭園に面したロビーで休憩もできる。その先の岩国徴古館は、展示物だけでなく、風格ある建物や内装デザインも見どころだ。

吉川家の祖霊を祀る吉香神社を参拝したら、次に岩国城に向かおう。歩いて登れるが、ロープウェイに乗ると、上昇とともに徐々に広がる岩国城下町の景色が楽しめる。

山頂駅から少し歩くと岩国城だ。天守閣の展望台からは、陽光に照る錦川や錦帯橋、瀬戸内海まで見渡せる。城から尾根に沿う道を歩き、護国神に参る。巨大な岩に囲まれ、神秘的な雰囲気だ。

さらに歩き、城山展望台で絶景を眺めながら一休みしたら、展望台登山口に下りよう。護国神から展望台登山口の間は山道のため、歩きやすい靴がおすすめ。

再び錦帯橋を渡り、錦帯橋温泉「いつつばしの里」で疲れを癒し、帰途につこう。

日本三名橋のひとつに数えられ、5連のアーチが美しい「錦帯橋」。世界にも稀なこの木造アーチ橋を渡り、岩国城のある城山からの展望を楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

INFORMATION

JR 山陽新幹線新岩国駅より「錦帯橋行」バス約15分

山陽自動車道岩国ICから約10分

HPはコチラ



岩国市観光協会 岩国市 観光振興課



岩国城ロープウェー

山麓駅 - 山頂駅 約3分。毎時0分・15分・30分・45分 発車 ※臨時便運行の際は、4分おきに発車。

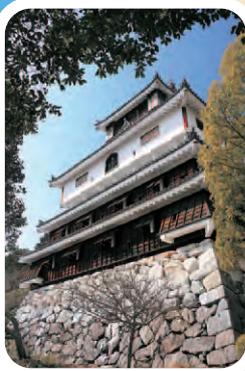
- 🕒 9:00～17:00 🎫 ロープウェー点検日
- 👤 大人(中学生以上) 往復560円、片道330円
小学生 往復260円、片道150円
- ☎ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



岩国城

初代岩国藩主吉川広家によって1608年に造られた山城。一国一城令により築城後7年で取り壊された。現在の天守は、1962年に再建された。

- 🕒 9:00～16:45 (最終入館16:30)
- 🎫 ロープウェー連休日
- 👤 大人(中学生以上) 270円
小学生 120円
- ☎ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



吉香神社

吉川家の先祖を祀る神社。2004年に国の重要文化財に指定された。

- 🕒 7:00～17:00
- ☎ 0827-41-0600

岩国徴古館

1945年に完成した石造り風の重厚な建物。歴史資料、美術工芸品、錦帯橋関連のコーナーなどがある。

- 🕒 9:00～17:00
- 🎫 月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日～1月3日)・展示替え(年6回) ※臨時休館あり
- 👤 無料 ☎ 0827-41-0452



岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「いつつばしの里」

岩国城を望みながら入浴できる「夕霧の湯」と錦帯橋を眺めながら入浴できる「朝霧の湯」があり、毎日男湯と女湯が入れ替わる。

- 🕒 月～木曜日 11:00～22:00 (最終受付21:00)
金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00 (最終受付16:00)
- 👤 大人 1,700円 子ども 800円
- ☎ 0827-43-1111



護館神

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災や藩の政治が乱れた際、社殿を建立し護館神が祀られたという。



吉川史料館

吉川家に伝わる歴史資料や美術工芸品を展示している。御庭焼体験として篆刻体験や、学芸員解説、陶芸体験もできる(要申込)。

- 🕒 9:00～17:00 (最終入館16:30)
- 🎫 水曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(年末～1月1日)・展示替え(年3回)
- 👤 大人 500円、高校・大学生 300円、小・中学生 200円
- ☎ 0827-41-1010



城山展望台

岩国市内を一望できる。



三代岩国藩主 吉川広嘉公像

広嘉公の着想により1673年に錦帯橋が架橋。翌年に流失するもすぐに再建され、以後1950年の台風で崩壊するまで一度も流失しなかった。

Check it up!

マンガ岩国人物伝

岩国徴古館が発行する岩国ゆかりの人物を取り上げた歴史マンガ。先人の生き方や志をわかりやすく紹介している。
※岩国徴古館で販売。



岩国市観光交流所「本家 松がね」

1850年頃に建てられた建物。岩国を代表する商家で、びん付け油「松金油」を製造販売していた。見学や休憩、特産品の試食、試飲ができる(有料)。

- 🕒 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで
- 🎫 なし 🍷 無料 ☎ 0827-28-6600

甲冑体験

岩国藩鉄砲隊保存会が所有する鎧兜を身につけて記念撮影ができる。同時に2名まで。子ども用もあり。

- 毎週土・日曜日開催 (要予約)

- 🕒 10:00～16:00 (最終受付15:00)
- 👤 1,000円

※他のイベント開催等の都合により甲冑体験ができない場合もあり。



グルメ

岩国寿司



酢飯の上に錦糸卵や岩国れんこんなどを並べて何層にも重ね、大きな木桶でつくる押し寿司。祝い事や献上品として、山の上の城まで運搬が便利な食べ物として考案された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

今日から
できる

生活改善法

健診の結果、下記の数値以上になったら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

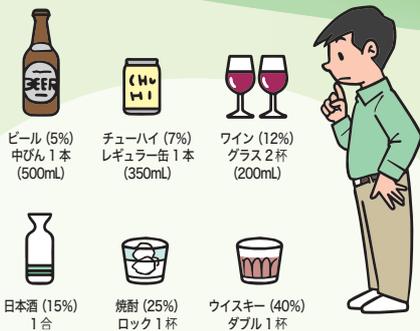
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
31 (51) U/L 以上	31 (51) U/L 以上	51 (101) U/L 以上
肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がる。AST だけが高い場合は、肝臓以外に問題が生じている可能性がある	肝臓の細胞が破壊されると数値が上がる	肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がる。アルコールの影響を受けやすい

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

GOOD!

今日からできる改善法

1日の適量 (純アルコール量 20g)



※上記は種別ごとの適量の例。女性の場合は、上記の半分の量 (純アルコール量 10g) が1日の適量。

改善法 1…飲酒量を把握する

「ついつい飲みすぎてしまう…」 「どのくらい飲んだかわからない」 「家にいつもお酒の買い置きがある」という人は要注意。1日の純アルコール摂取量が男性 40g、女性 20g を超えると病気のリスクが高まるとされています。晩酌する際は飲酒量を把握し、飲みすぎの場合は量を減らしたり、休肝日を設けたりしましょう。

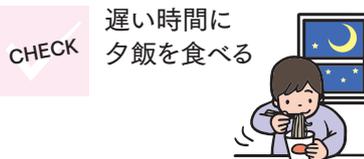
- 1日の飲酒量を把握する
- 休肝日を設けて肝臓を休ませる
- お酒と一緒に水や炭酸水、お茶などを飲み、飲酒量を抑える
- お酒の買い置きをしない

肝臓内の酵素 (AST や ALT)、胆管で生成される酵素 (γ-GT) は、肝臓に障害が生じると、血液中に流れ出てその濃度が上昇します。このため、これらの数値が高い、もしくは年々上昇している場合は、肝臓に何らかの異変が起こっている可能性があります。

肝臓病の主な原因は、肝炎ウイルス (B 型・C 型) やアルコールの過剰摂取、薬剤などです。

BAD!

CHECK こんな人は要注意!



監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長

横山 啓太郎

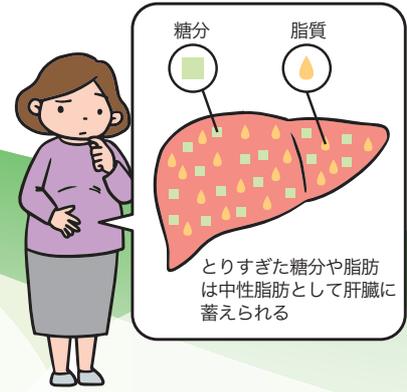
肝臓を守る

お酒を飲まない人も要注意!

生活術

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。トラブルが起きても自覚症状が出にくいことから、異変が現れたときには、病気がかなり進行した状態で見つかることが多いのが特徴です。

肝臓は、体内の化学工場とも呼ばれ、栄養素の分解や合成、貯蔵、アルコールの分解、毒素の解毒、胆汁の生産などの生命維持に欠かせない機能を担っています。一方、肝臓はダメージを受けても働き続けることから、障害が起きていても自覚しづらいため、定期的に健診を受けて数値の経年変化を確認することが非常に大切です。



改善法4…ウォーキング+ 軽めの筋トレ

コロナ禍で増加した在宅勤務などによって運動不足の人が増えたことが、近年の脂肪肝の増加の一因と考えられています。ややきつめの有酸素運動に軽めの筋トレをプラスすると、中性脂肪が消費されやすくなり、脂肪肝の予防・改善に役立ちます。

- 積極的に外出し、徒歩での移動を増やす
- 少し汗ばむ程度のペースで歩く
- 「スクワット」や「かかとの上げ下げ」で下半身の筋トレを行う

改善法3…夕食はできるだけ早めに済ませる

夜遅い時間は体が休息モードになって基礎代謝量が低下するため、食事で摂取したエネルギーは消費されにくく、肝臓に中性脂肪として蓄えられやすくなります。また、寝る直前の食事は睡眠の質の低下から、食欲をコントロールするホルモン分泌の乱れを招き、食べすぎや肥満の原因にもなります。

- 夕食はできるだけ早い時間にとる
- 夕食が遅くなるときは、消化のよいうどんやそば、スープ、雑炊、魚、豆腐などをよく噛んで食べる
- 夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやサンドイッチ、中華まんなどの補食をとり、遅い時間の食事を抑える

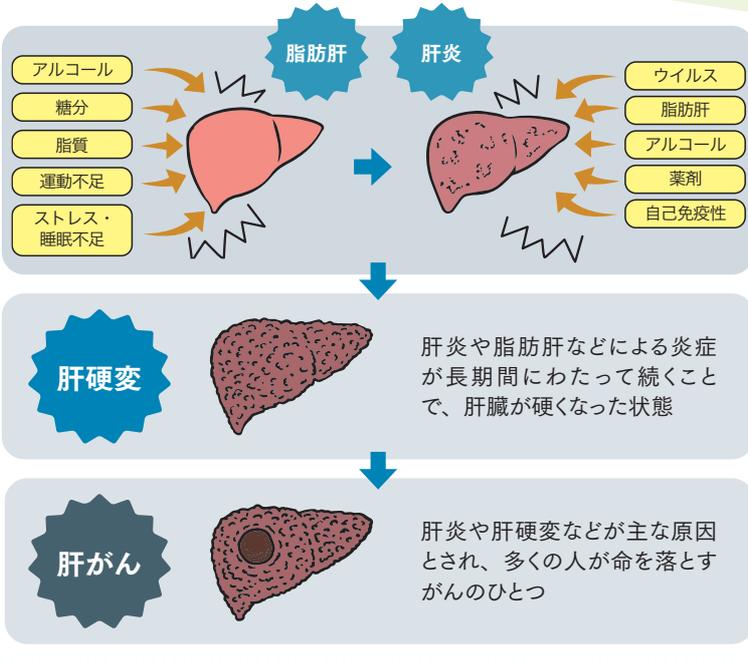
改善法2…糖分や脂質の多い食品を控える

肝臓の病気の原因はお酒だけではありません。近年増加している脂肪肝は食べすぎが主な原因とされています。とくに糖分や脂質をとりすぎると肝臓に中性脂肪として蓄えられ、脂肪肝を招きます。また、日本人は皮下脂肪が溜まりやすく、肝臓に溜まりやすいため、太っていない人も脂肪肝に注意が必要です。

- 甘いお菓子やジュース、肉の脂身やバター、揚げ物を食べる頻度を減らす
- おやつは、砂糖が添加されていない食品（ナッツや無糖のヨーグルトなど）を選ぶ
- 食事がダブル炭水化物（白米+ポテトサラダ、ピザ+パスタ、ラーメン+チャーハンなど）にならないようにする

肝臓の病気

症状が現れないまま進行することが多い一方、肝臓は再生能力が高い臓器でもあるため、早期に対策を講じることで、健康な状態に戻すことができます。



また近年は、食べすぎや運動不足などが原因で起こる脂肪肝が増加しています。脂肪肝は、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態で、アルコールが原因の「アルコール性脂肪肝」と、生活習慣や運動不足、肥満などが原因で発症する「非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）」があります。従来は軽い病気と考えられてきましたが、いずれも放置すると、肝硬変や肝がん、さらには心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることがわかってきました。こうした命にかかわる病気を防ぐためには、日頃から肝臓に負担をかけることが大切になります。

えびとブロッコリーのガーリックソテー

1人分 197kcal 塩分 2.0g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料 (2人分)

えび (むきえび) ----- 200g
A: おろしにんにく ----- 小さじ 1
| 塩 ----- 小さじ 1/3
| 粗びきこしょう ----- 小さじ 1/4
ブロッコリー ----- 1/2 房
じゃがいも ----- 1個 (150g)
オリーブオイル ----- 大さじ 1/2
水 ----- 大さじ 4

作り方

- ① えびは背側に切り込みを入れ、あれば背わたを取る。ボウルに A を入れて混ぜ、えびを加えて揉み込み、5分ほど置く。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に切る。じゃがいもは皮をむいて8mm厚さの半月に切り、水にさっとさらす。
- ③ フライパンにブロッコリーとじゃがいもを入れてオリーブオイルを回しかける。さらに水を回しかけて蓋をし、5分ほど中火で蒸し焼きにする。
- ④ ①を加え、さらに3分ほど炒め合わせる。

✓ CHECK! /

作り方動画 →



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter02.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

わかめオムレツ

1人分 114kcal 塩分0.8g

調理時間 10分



材料(2人分)

乾燥わかめ(カット) ----- 大さじ1(約3g)
 長ねぎ ----- 1/2本
 卵 ----- 2個
 塩 ----- 小さじ1/6
 バター ----- 5g

作り方

- ① 乾燥わかめは水でもどす。長ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐし、塩を加え混ぜる。
- ② フライパンにバターを入れて中火で熱し、わかめ、長ねぎを入れてさっと炒める。卵液を流し入れて大きくかき混ぜ、半熟になったらフライパンの端に寄せて形を整え、1分ほど焼く。

チーズ入りキャロットラペ

1人分 52kcal 塩分0.4g

調理時間 20分

材料(2人分)

にんじん ----- 100g(小1本)
 カッターチーズ ----- 大さじ1
 レモン汁 ----- 小さじ1/2
 オリーブオイル ----- 小さじ1

作り方

- ① にんじんは細いせん切りにする(スライサーを使ってもよい)。
- ② ボウルに①とカッターチーズ、レモン汁を加えて混ぜ、最後にオリーブオイルを加える。15分程置いてなじませる。



肝臓を元気に保つポイント

肝臓は、私たちの体のなかでも一番大きい臓器といわれています。肝臓の働きには、栄養素を体内で利用しやすい物質にして蓄える「代謝」、有害物質を分解して無毒化する「解毒」、脂質の消化吸収をサポートする「胆汁の生成と分泌」などがあります。

肝臓は日々の生活習慣に影響されやすいものの、痛みなどを感じる神経がありません。また、肝臓は予備能力が高く、ダメージを受けていても正常に機能し続け、自覚症状がなかなか現れにくいことから、「沈黙の臓器」とも呼ばれています。

忘年会、お正月、新年会とこの季節は健康な肝臓も疲れがちです。そのうえカロリーオーバーの夕食や睡眠不足など生活習慣も乱れがちです。

肝臓が元気であるためには、食事と規則正しい生活習慣が大事です。とくに良質なたんぱく質とビタミンやミネラルの摂取を心がけましょう。

▶▶ えびとブロッコリーのガーリックソテー

えびに含まれるタウリンには、肝臓で胆汁酸の分泌や肝細胞の再生を促進したり、細胞膜を安定化させたりする働きがあり、肝機能を高める効果があります。

また、ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、肝臓がもつ防御機能(解毒、抗酸化、抗炎症)を高めることで、肝機能を改善すると考えられています。

▶▶ わかめオムレツ

ダメージを受けた肝臓を修復するためには、良質なたんぱく質をとることも大切です。卵で良質なたんぱく質を摂取できます。わかめに含まれるフコイダンには、肝機能の改善や血中コレステロール低下に作用するという報告もあります。意外に思われる海藻とバターの組み合わせですが、とてもよく合うのでおすすめです。

▶▶ チーズ入りキャロットラペ

肝臓には、ビタミンを蓄える働きがあります。肝臓の機能が低下するとビタミンの貯蔵能力が落ちてしまうので、ビタミンを十分に補給することが必要です。にんじんにはβ-カロテンをはじめ、ビタミンが多く含まれるので、せん切りにしてたっぷりするのがおすすめです。

また、脂肪の少ないカッターチーズを使っているので、良質なたんぱく質をとることができます。

早めの

花粉症対策を!

日本人の花粉症有病率は約4割といわれ、増加傾向にあります。花粉症は、アレルギー性鼻炎や結膜炎等によるQOL(生活の質)の低下に加え、保険診療にかかる医療費は約3,600億円(2019年度)と、社会的損失も少なくありません。花粉症の人はもちろん、現在症状のない人も発症する可能性があるため、しっかり対策をしましょう。

政府は2023年5月に新たな花粉症対策を決定し、主に次のようなことを推進しています。



政府が進める花粉症対策

- 1 発生源対策
 - ・10年後にスギの人工林を2割程度減少。
 - ・約30年後にスギ花粉発生量の半減をめざす。
 - ・スギの伐採、活用、植え替えを進める。
- 2 飛散対策
 - ・花粉飛散予測の精度向上を支援する精緻なデータを提供。
 - ・スギ花粉の飛散防止剤の開発を促進。
- 3 発症・ばく露対策
 - ・アレルギー免疫療法(舌下免疫療法等)の情報提供や広報を実施。
 - ・花粉症予防行動について広く周知する。

※花粉症に関する関係関係会議より

● 花粉症の症状を緩和するためには、花粉を避けることが大切

今は花粉症でない人も、発症を遅らせるために、体に付着する花粉をできるだけ減らすようにしましょう!



- つばの広い帽子や手袋の着用
- メガネの利用(通常のメガネでも目に入る量が40%減少する)
- 顔にフィットするマスク
- 外出時は外側がウール素材の服を避ける(ウール素材は花粉が付きやすい)
- 帰宅したら手洗い、うがい、洗顔
- 頭髪の花を落とすため毎日シャンプー
- 飛散量が多い昼前後と夕方の時間帯の外出を控える
- 花粉の飛散予測情報を活用する(飛散量が多い日は外出を控える など)

● 健康的な生活習慣や早めの服薬もポイント

十分な睡眠、規則正しい生活、かぜの予防、節酒、禁煙を心がけることも大切です。



花粉症は早めの服用開始で症状を軽くすることができます。市販薬も販売されているので、花粉の飛散が増える前に服用を開始しましょう。

医師の処方を受ける場合はジェネリック医薬品を選択したり、リフィル処方せん※を発行してもらったりすると、医療費や受診の手間が軽減できます。医師に相談してみましょう。

※一定の期間内に繰り返し使用できる処方せん。

花粉 - 食物アレルギー - 症候群 (pollen-food allergy syndrome, PFAS)

花粉症のある人が果物や野菜を食べたときに、口のかゆみやイガイガ、チクチクとした痛みが生じたら、花粉-食物アレルギー症候群の可能性があります。これは、花粉と果物などのアレルギー成分が似ているために起こる口腔アレルギーです。気になる人は医療機関で調べてみましょう。

【花粉 - 食物アレルギー症候群に関与する花粉と植物性食品】

- | | |
|-----------------|------------------------------------|
| ●スギ花粉 | ▶ トマト |
| ●シラカンバ、ハンノキ花粉 | ▶ りんご、もも、さくらんぼ、大豆、ピーナッツ、キウイフルーツなど |
| ●オオアワガエリ、カモガヤ花粉 | ▶ トマト、メロン、スイカ、キウイフルーツ、ピーナッツ、オレンジなど |
| ●ブタクサ花粉 | ▶ メロン、スイカ、きゅうり、バナナなど |
| ●ヨモギ花粉 | ▶ セロリ、にんじん、マンゴー、クミン、コリアンダーなど |

参考:「食物アレルギー診療ガイドライン2021ダイジェスト版」日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会

◆婦人科検診および家族がん検診について

令和5年10月にご案内いたしました各種がん（子宮頸がん・大腸がん）検診につきましては、左記の期間にサニーピアクリニックから自己採取器具を発送いたします。

採取器具が届きましたら、説明書に従って正しく採取のうえ、同封の検体送付用封筒にて期間内に必ずご返送ください。返送後、約3週間で検査結果がご自宅へ届きます。

採取器具発送…令和6年1月9日(火)～令和6年1月12日(金)
検体提出期間…令和6年1月15日(月)～令和6年2月16日(金)

△お問い合わせ先▽

- ・検査および検体の提出に関する内容
サニーピアクリニック(電話078-133116141)
- ・採取器具が届かない場合
健康保険組合総務課(電話078-133211241)

◆冬季体育奨励施設のご案内

兵庫県内のアイススケート・スキー施設について、神戸市立ポートアイランドスポーツセンター、姫路セントラルパーク、六甲山スノーパークと利用契約を結びました。

当組合発行の利用券を使用すると通常料金よりも割安でご利用いただけます。なお、今季の「姫路セントラルパーク前売入園券」は、有効期限が令和6年3月31日までと短くなっております。また、申し込みいただいてもお渡しに10日程度かかる場合がありますので、予めご了承ください。詳しくは、当組合のホームページ内の体育奨励概要をご覧ください。

◆健康保険委員の変更

(令和5年9月15日付)
株式会社大日警 阪神支店
(新)浅原嘉夫 (旧)石原克彦

クロスワードにチャレンジ!

健保クイズ

クオートのカギ

- ①日の丸がなくて、イタリア国旗にある色。
- ③カカオ豆が飲み物になりました。
- ⑤旅行用バッグに付いた、アメリカの都市名。
- ⑦英語で「才能」、日本ではTVなどのメディアに出ている人。
- ⑨聞かれてサバ読んじゃった。
- ⑪ツタンカーメンの棺はキラキラ輝いている。
- ⑫タイガーマスクさん、ご職業は?
- ⑬結婚式で新郎新婦が浴びるシャワー。
- ⑮「返し」は妖怪、「ことば」は和歌。
- ⑯仙人の食べ物はモヤモヤ〜。
- ⑰「海月」と書く、フワフワした生き物。

問題

二重枠に入った文字をA～Eの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

クオートのカギ

- ①博多名物の鶏鍋料理。
- ②プレゼントに蝶々結びがヒラリ。
- ③正座をして弾く日本伝統の弦楽器。
- ④大きなバイオリン。「ベース」ともいうよ。
- ⑥ためないで発散しよう!
- ⑧報連相の「連」は?
- ⑩クリア、炭素の英語の頭文字。
- ⑭この国の首都はバグダッド。
- ⑮金時、大福、大納言などがある。
- ⑯光の反対側に黒く落ちる。
- ⑰ビーグル犬は〇〇がたれている。

解答をお寄せください。正解者には記念品を進呈。

応募方法

- 解答送り先 サニーピア健康保険組合
- 締め切り 令和6年2月1日(木)
- 解答方法 郵便ハガキに解答を記入して、郵便番号、住所、氏名、事業所名を明記してください。応募はお1人1枚とします。
- 賞品 正解者10名に記念品(1,000円分の図書カード)をお贈りします。正解者多数の場合は抽選によります。
- 発表 当選者発表は発送をもって、かえさせていただきます。



1		2		3	4	
		5	6	A		
7	8				9	10
11			12			C
	13	14				
15				16		17
		18			D	

解答

A	B	C	D	E

※前回の正解はヨカゼガスズシイでした。

腰を鍛えて 腰痛を予防



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

背骨の両脇に沿ってついている^{せきちゅうきりつきん}脊柱起立筋は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床につけたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

2 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、1に戻る。



POINT
しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。



NG
股関節を軸に背中全体を倒してしまうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

腰(脊柱起立筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上に置く。

2 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



POINT
骨盤を立てておく。



NG
背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。

