LOVE LIVE

ラブ・リブ

第75号

2024/10

ジャヴァグループ健康保険組合

令和６年度
予算のお知らせ

効率的な保健事業と医療費適正化に取り組みます

ジャヴァグループ健康保険組合の令和６年度の予算案が、去る２月14日開催の第63回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和６年度の予算総額は４億２、５９９万４千円となり、経常収支差引額は１、８９６万９千円の赤字を計上しました。

健保財政の収入の柱となる保険料収入は、社員数の減少や賞与の減額などにより減少傾向にあります。また、支出面では、高齢者医療への拠出金は減少を見込んでいますが、保険給付費は大幅に増加することから、健保財政は今後も厳しい状況が続くと考えられます。

令和６年度の健保組合を取り巻く情勢としては、第４期特定健康診査・特定保健指導および第３期データヘルス計画の実施が挙げられます。当健保組合でも、特定健診・特定保健指導の受診勧奨と、被保険者・被扶養者の皆さまへの効果的・効率的な疾病予防事業を進めてまいります。併せて、医療費適正化や経費節減にも積極的に取り組んでまいります。

また、今年12月２日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることが決まりました。発行済みの保険証については保険証廃止後も最大１年間有効となります。また、マイナンバーカードの交付を受けていない人等には、健保組合から「資格確認書」が交付されます。当健保組合でも、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に関する広報、マイナンバーの収集や確認業務などに対応してまいります。

さらに、令和６年度は、医療費の単価である診療報酬の改定が実施されます。最終的に診療報酬本体は０・88％引き上げ（薬価等１・０％引き下げ）、介護報酬は１・59％引き上げという改定率になりました。引き上げは患者の負担増、保険料の上昇につながるため、容易には受け入れ難いことですが、財源は医療・介護従事者の人材確保のための処遇改善等に充てられることなどから、一定の理解はできます。現役世代の負担上昇の抑制は、持続可能な社会保障制度のためにも重要な課題です。改めて踏み込んだ給付と負担のバランスの検討が求められます。

当健保組合としましては、今後も皆さまの健康保持増進に努めてまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますよう引き続きよろしくお願いします。

保険料率について

●健康保険料率は据え置き（90/1000 → 90/1000）となりましたが、介護保険料率は引き下げ（16.4/1000 → 14.0/1000）となります。

健康保険の保険料収入につきましては社員数の減少や賞与の減額などにより、保険料収入が年々減少していますが、健康保険料率は据え置きます。しかし、今後は保険給付費のさらなる増加が見込まれますので、見直しが必要となります。介護保険は準備金が十分に確保できていますので、介護保険料率を引き下げることになりました。

令和6年度　収入支出予算概要

健康保険分

収入と支出の割合

毎月の給与と賞与から納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収　入

支　出

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

65～74歳の人が対象の前期高齢者医療制度への納付金と、75歳以上の人が対象の後期高齢者医療制度への支援金などです。

収入（千円）			
	経常	保険料収入	291,747
		利子収入	332
		その他の収入	2,557
	経常外	調整保険料収入	3,251
		前年度繰越金	20,000
		別途積立金繰入	80,000
		その他の収入	28,107
	合計		425,994
	経常収入合計		**294,636**

支出（千円）			
	経常	事務費	27,103
		保険給付費	211,171
		納付金	58,928
		保健事業費	15,541
		その他の支出	862
	経常外	財政調整事業拠出金	3,251
		その他の支出	1,002
		予備費（残金）	108,136
	合計		425,994
	経常支出合計		**313,605**
経常収支			**-18,969**

経常収入合計	294,636 千円	―	経常支出合計	313,605 千円	＝	経常収支差引額	▲ 18,969 千円

介護保険分

収入合計45,975千円

40～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。

支出合計45,975千円

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

令和5年度　決算のお知らせ

引き続き皆さまの健康増進をサポートします

ジャヴァグループ健康保険組合の令和5年度決算が、去る7月10日の第64回組合会で承認されましたのでお知らせします。

収　入	支　出	収支差引額
4億81万8千円	3億6,261万7千円	3,820万1千円

当健保組合の令和5年度の決算は、収入四億八一万八千円に対し、支出三億六、二六一万七千円、収支差引三、八二〇万一千円の決算残金が生じましたが、経常収支で一億七七五万五千円の赤字決算となりました。

被保険者数は減少しているものの保険料率を引き上げたことにより、保険料収入は増加しましたが、支出額の大きな科目である保険給付費も増加しました。納付金は昨年より減少しました。今年度、納付金は減少しましたが、義務的経費である保険給付費と高齢者医療への納付金は依然として健保財政を圧迫する大きな要因となっており、今後も重くのしかかってくることが予想されます。

このような中、令和6年12月2日には、現行の健康保険証が廃止となり、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されます。マイナンバーカードを保険証として利用すると（マイナ保険証）、過去の診療情報や薬剤情報が同意により医師と共有でき、より質の高い医療の提供が可能となります。また、マイナ保険証の利用で現行の健康保険証よりも初診時の窓口負担が安くなったり、医療費が高額になったときに手続きなしで限度額を超える支払いが免除されるなど、加入者の皆さまにもさまざまなメリットがあります。今後受診の機会には、ぜひマイナ保険証を利用していただければと思います。

当健保組合は、今年度よりスタートした第3期データヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の受診率向上、疾病予防事業に取り組んでまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康の保持・増進を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品の活用などを通して、医療費の削減にご協力いただけますようお願いいたします。

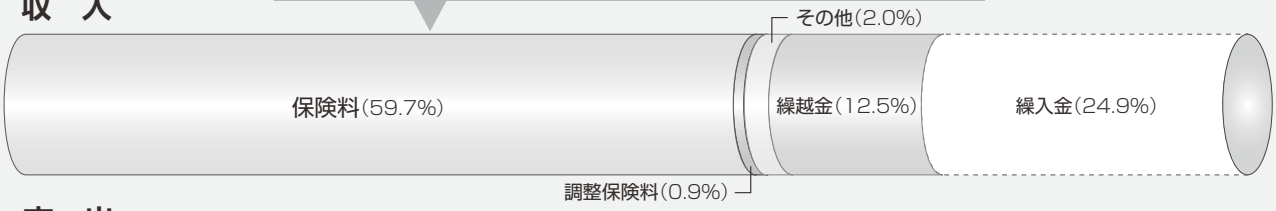
令和5年度　収入支出決算概要

健康保険分

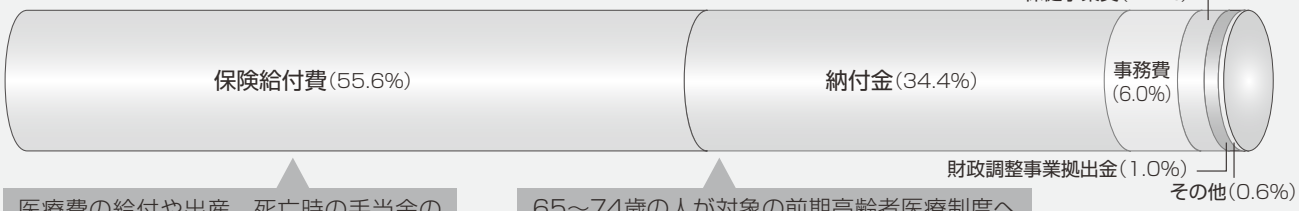
収入と支出の割合

毎月の給与と賞与から納めていただく健保組合の主要財源です。

収　入



支　出



医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

65～74歳の人が対象の前期高齢者医療制度への納付金と、75歳以上の人が対象の後期高齢者医療制度への支援金などです。

収入（千円）			
	経常	保険料収入	239,162
		利子収入	247
		その他の収入	1,050
	経常外	調整保険料収入	3,773
		前年度繰越金	50,000
		別途積立金繰入	100,000
		その他の収入	6,586
	合計		400,818
	経常収入合計		**250,786**

※保険料収入の延納金のうち10,327千円を経常収入へ加算

支出（千円）			
	経常	事務費	22,029
		保険給付費	201,812
		納付金	124,784
		保健事業費	8,749
		その他の支出	1,167
	経常外	財政調整事業拠出金	3,919
		その他の支出	157
	合計		362,617
	経常支出合計		**358,541**

経常収支	**−107,755**

経常収入合計	250,786 千円	―	経常支出合計	358,541 千円	＝	経常収支差引額	▲ 107,755 千円

介護保険分

収入合計31,802千円

40～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。

支出合計17,059千円

決算残金	14,743 千円

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

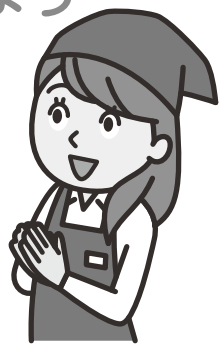
組合現況

令和６年３月末現在

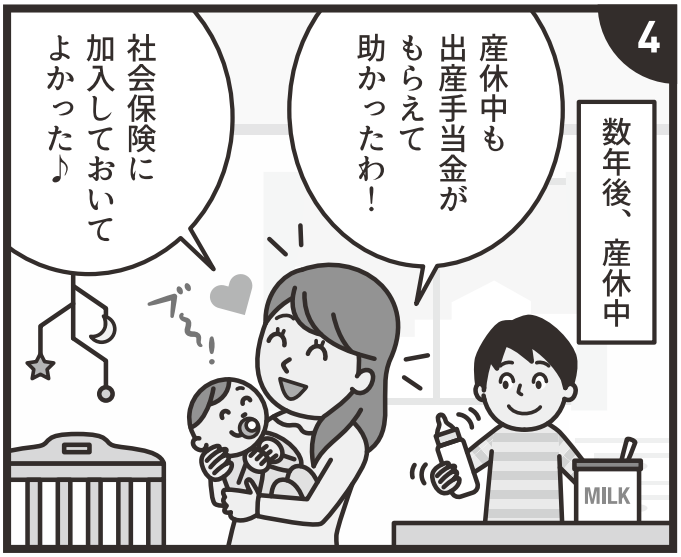
- ◉被保険者数829人　（男性 89人、女性 740人）
- ◉平均年齢37.58歳　（男性 48.99歳、女性 36.21歳）
- ◉平均標準報酬月額281,803円　（男性 455,503円、女性 259,465円）
- ◉総標準賞与額（年間合計）198,591千円
- ◉健康保険料率（調整保険料率含む）9.0%　（事業主 4.5%、被保険者 4.5%）
- ◉介護保険料率16.4%　（事業主 0.82%、被保険者 0.82%）

知って納得！
健康保険

「被扶養者」とは？
認定の条件や変更手続きを確認しよう



健康保険では、主に被保険者の収入で生活している家族のうち、保険者から「被扶養者」として認定を受けた人は、健康保険を使うことができます。一方、被扶養者にパートやアルバイト先等で社会保険が適用される場合には、被扶養者から外す手続きが必要です。それぞれの条件や手続きの方法を確認していきましょう。



被扶養者に認定される条件は？

健康保険の被保険者の家族は、一定の条件を満たして保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から「被扶養者」に認定されると、病気やけがをしたときに健康保険の給付を受けることができます。被扶養者の人数が何人でも、被保険者の支払う保険料は変わりません。

被扶養者の認定条件は左記の通りです。認定を受けるためには、収入や仕送り額の分かる書類など各種証明書類を保険者に提出する必要があります。また、被扶養者の資格があるかどうかの調査も定期的に行われます。なお、75歳以上（一定の障害がある人は65歳以上）になると、一人一人が後期高齢者医療の被保険者になるため、原則としてすべての人が被扶養者ではなくなります。

被扶養者の認定条件

❶～❹のすべてに該当する方を基準に、保険者が総合的に判断して、被扶養者の認定をします。

❶主に被保険者の収入で生活している
❷被保険者の３親等内の親族である（下図参照）
❸原則として国内に居住している
❹年収が（1）または（2）の条件を満たしている
(1) 被保険者と同居している場合：
年収130万円未満、かつ被保険者の年収の2分の1未満
(2) 被保険者と別居している場合：
年収130万円未満、かつ被保険者からの仕送り額より少ない

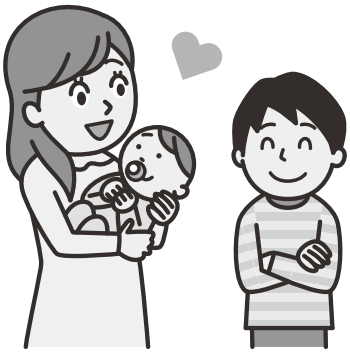
※一時的な収入増で年収 130 万円以上になる場合は、事業主の証明書を提出することで、継続して被扶養者になることができます（連続 2 年間まで）。

被扶養者に変更があるときは、必ず5日以内に手続きを！

結婚や出産で扶養家族が増えたとき、引っ越しや就職などで家族が被扶養者の認定条件を満たさなくなったときは、「被扶養者（異動）届」に必要な書類*を添付して、変更事由が発生した日から5日以内に勤務先を経由して保険者に提出しなくてはなりません。

特に、被扶養者が就職などを機に他の健康保険に加入した場合は、必ず被扶養者から外す手続きを行ってください。他の健康保険に加入した日から、被扶養者の資格は喪失します。

*必要書類は保険者によって異なります。



社会保険の適用が拡大されています

被扶養者がパート・アルバイト先等で健康保険の被保険者となったときは、被扶養者から外す手続きを行ってください。

年金法の改正により、これまでパート・アルバイト先等で社会保険が適用されなかった方も、下記の条件をすべて満たしている場合にはそのパート・アルバイト先等の社会保険の被保険者になります。

対象

従業員101人以上の事業所
※令和6年10月以降は51人以上の事業所も対象になります。

- ●週の所定労働時間が20時間以上
- ●月額賃金が8.8万円以上
- ●2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ●学生ではない（休学中、夜間学生は加入できる）

社会保険に加入すると、保険料は発生しますが、その分、医療や年金の保障が充実します。特に健康保険に加入すると、次のようなメリットが受けられます。

傷病手当金

療養期間中、給与の3分の2相当が支給されます

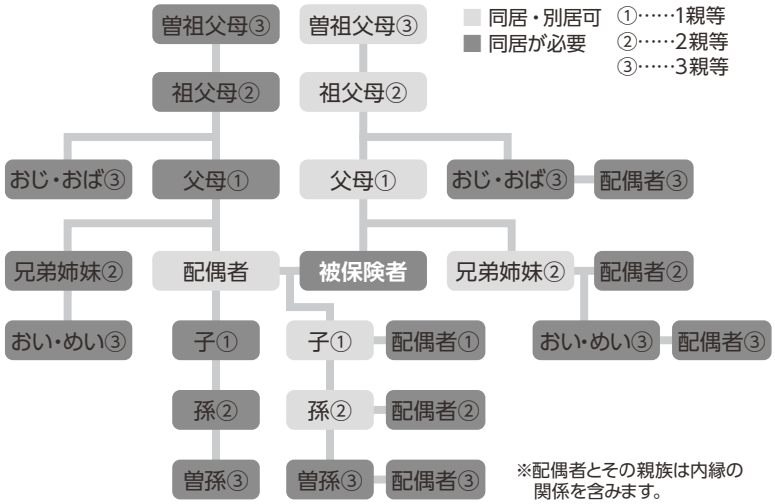
業務外の病気やけがで休んだときは、働けなくなった日の4日目から最長で1年6ヵ月間、傷病手当金が支給されます。

出産手当金

産休期間中、給与の3分の2相当が支給されます

被保険者が出産のために会社を休み、報酬が受けられないときに、産前42日～産後56日までの間、出産手当金が支給されます。

３親等内の親族



※配偶者とその親族は内縁の関係を含みます。

扶養から外れるときの例

- ●パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- ●75歳になった（後期高齢者医療の被保険者になった）
- ●年収が130万円（60歳以上、障害者年金受給者は180万円）以上になる見込み
- ●年収が同居している被保険者の半分以上になった
- ●年収が別居している被保険者からの仕送り額を超えた
- ●結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- ●離婚、死亡した。または同居が扶養条件である人が別居した
- ●日本国内に住所を有しなくなった（留学など国内に生活基盤が認められる場合は除く）

教えてドクター！

みんなで学ぶ 女性のカラダと健康

今回の教えて！

乳がん

「乳がん」は、日本人女性の９人に１人がかかるといわれるほど、女性のがんで最も多く、誰でもかかり得る病気です。早期発見、早期治療すれば治る可能性が高いです。極度に不安になったりせず、正しい知識を持つことが大切です。

監修／上原萌美（うえはらめぐみ）
日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1 乳がんの原因は？　遺伝や生活習慣との関係は？

乳がんは乳房の「乳腺」にできるがんです。女性のがんでは最も多く、30代後半から増加しています。

乳がんは主に生活習慣や女性ホルモンなど複数の要因が関係して発症します。

原因となる生活習慣としては、肥満や運動不足、飲酒、喫煙などが知られていますが、これらに気を付けていても乳がんになることはあるので、「誰もがかかる可能性のある病気」と考えてよいでしょう。乳がんの5～10%は遺伝性であり、乳がんや卵巣がんなどを発症しやすい「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」などがあります。遺伝に関する心配がある方は、病院の遺伝カウンセリング外来で相談や検査が可能です。

＼職場に乳がんの方がいたら／ どのような配慮ができる?

乳がんの手術後の治療は外来で受けられることが多く、仕事復帰は可能です。

同僚の方は、「がん」という先入観を持ち過ぎず、普段通りに温かく接していただくとよいでしょう。

上司の方は、本人と相談しながら、今後の働き方を整えるとよいと思います。副作用や体力の回復は千差万別ですので、本人の意向を確認することが大切です。必要に応じて休暇制度や時短制度なども活用を。こういったことが貴重な人材を守ることにつながります。

Q2 乳がんの治療法は？乳房を残すことはできるの？

乳がんの治療は、がんのステージやタイプに合わせて「手術」「放射線」「薬物療法（ホルモン薬、抗がん剤、分子標的薬）」を組み合わせて行います。乳房の手術は乳房部分切除と乳房全切除があります。乳房部分切除は、しこりが小さく周囲に広がっていない場合などに可能です。乳房全切除を行っても、乳房再建や補正下着など、乳房の膨らみを保つ方法があります。

Q3 乳がんを早期発見するには？

乳がんはステージⅠの５年生存率が95%以上と、早期発見・治療すれば治りやすいがんです。

早期発見のためには、乳房のセルフチェックと乳がん検診が大切です。乳房のセルフチェックは、日頃から入浴や着替えのときに、乳房を鏡で見て、指で触ることを習慣付けましょう。しこりを感じたり、乳頭から血液分泌があるなど、いつもと違うと感じたら、すぐに乳腺外科を受診してください。乳がんの半数以上は、しこりに気付いたことがきっかけで発見されています。乳がんのしこりができる部位は乳房の外側の上部が約50%と、最も多くなっています。

マンモグラフィ検査などの乳がん検診は、40歳以上の方は２年に１回は受けましょう。自覚症状がなくても検診で乳がんが見つかることがありますので、検診はとても大切です。

今すぐはじめる **生活習慣病予防**

見のがさないで！カラダのサイン

高尿酸血症

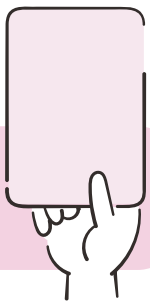
監修／**勝木美佐子**　医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

高尿酸血症は、血液中の尿酸の濃度（尿酸値）が基準値より高くなる病気です。
進行すると結晶となった尿酸が関節や足先などにたまり、
激痛を引き起こす「痛風」の誘因になることが知られていますが、
それ以外にも腎障害、心筋梗塞、狭心症など多くの合併症の発症リスクを高めます。
日本の高尿酸血症の患者数は、痛風患者の約10倍といわれています。
日本の痛風患者数は130万人*と報告されているため、
高尿酸血症の患者は1,000万人以上と推定されます。

＊令和４年（2022年）国民生活基礎調査（厚生労働省）

こんなサインありませんか？

☑ **尿酸値が7.0mg/dL以上**



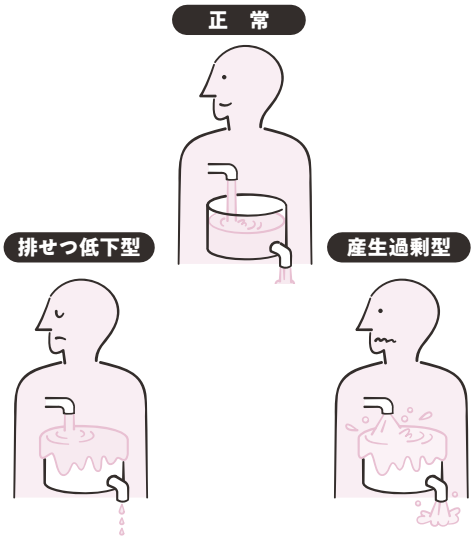
性別や年齢を問わず、尿酸値が基準値の 7.0mg/dL を超える場合、「高尿酸血症」と診断されます。高尿酸血症＝痛風というイメージがあるため、健康診断の結果などで尿酸値が高くても「痛風発作が起きなければよい」と放置している人も少なくないようです。

確かに高尿酸血症になっているからといって、必ずしも痛風の症状があるわけではありません。しかしながら高尿酸血症は、「無症状ゆえに要注意の病気」。無症状だからと長期間放置された結果、痛風だけでなく、腎障害、心筋梗塞、狭心症などの合併症の発症リスクを高め、命に関わることもあります。

高尿酸血症は圧倒的に男性に多く、女性は閉経後に発症リスクが高まる。

高尿酸血症を引き起こす尿酸は、体内の細胞や食品に含まれるプリン体という物質からつくられます。プリン体が肝臓で分解されてできた老廃物が尿酸です。体内でつくられた尿酸は通常、尿や便、汗となって体外に排せつされます。正常な状態では、つくられる尿酸の量と排せつされる量のバランスが取れており、体内の尿酸値は一定に保たれています。ところが、何らかの原因で尿酸がつくられ過ぎたり、うまく排せつできなくなったりすると、体内の尿酸量が増えてしまい、尿酸値が高くなります。この状態が「高尿酸血症」です。

高尿酸血症とは、尿酸の「つくられる量」と「排出される量」のバランスが崩れた状態



1日の尿酸の産生量（つくられる量）と排せつ量は、それぞれおよそ700mg。産生と排せつが等しく、尿酸値が一定に保たれていると正常。しかし、排せつが少ない「排せつ低下型」になったり、産生が過剰な「産生過剰型」になったりすると尿酸がたまる。尿酸値の調整能力は、遺伝的要因も強く影響しているといわれる。

＼ まずは知りたい ／

高尿酸血症の基礎知識

基本的に無症状の病気であり、放置しがちです。そのため、多くの合併症を引き起こすことも。そもそも尿酸とは何か、どのようなメカニズムで発症するのかなど、基礎知識を身に付けて、予防や治療につなげましょう。

痛風発作は高尿酸血症が進行して起こる症状の一つ。結晶化した尿酸に白血球が反応し、攻撃するときに起こる。

結晶化した尿酸が、関節などで炎症を起こし激痛の原因に

食生活の偏りや飲酒などの影響で体内にプリン体が増えると、尿酸も増えていきます。血液や体液に溶け込んでいる尿酸は、濃度が一定量（7・0mg／dl）を超えると結晶化しやすくなります。結晶化した尿酸が関節や足先などにたまった結果、炎症が起こり、激痛を起こします。これが「痛風発作」です。高尿酸血症の程度が強く、その期間が長いほど、発作が起きやすくなります。

また、結晶化した尿酸が腎臓にたまると腎機能が低下し、腎障害を引き起こすことも。すると尿酸をうまく排せつできなくなり、さらに尿酸値が上昇するという悪循環が起こります。

発症は メタボとの合併が多い

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪、高血圧、脂質異常症、高血糖といった生活習慣病のリスクが複合的に合併した病態ですが、内臓脂肪が蓄積するほど、リスク数が多くなるほど尿酸値は高くなるという研究報告があります。また、尿酸値が高いほどメタボリックシンドロームのリスクが高まることも分かっています。

一般的に、尿酸値を6・0mg／dL以下に保つと痛風発作や合併症のリスクが減るといわれており、治療はそれを目指して食事や運動などの生活指導を中心に行われます。

治療ガイドライン

痛風や腎障害、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの合併症がなければ、尿酸値が 9.0mg/dL 以上、合併症がある場合は 8.0mg/dL 以上で尿酸値を下げる薬を処方することが推奨されている。
（高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第3版）

本当に怖いのは、痛風以外の合併症

基本的に高尿酸血症は、尿酸値が高いだけで自覚症状はありません。

「痛風発作がないから平気」などと、治療もせずに放置していると、病気は確実に進行していきます。尿酸が過剰になっていくと、さまざまな症状を引き起こします。例えば、結晶化した尿酸が腎臓、尿管（尿管結石）、膀胱（ぼうこう）（膀胱結石）にもたまると、それぞれ強い痛みが起こることも。

また、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病を合併すると、動脈硬化が進行し心筋梗塞などの心血管疾患を招き、命に関わる可能性もあります。

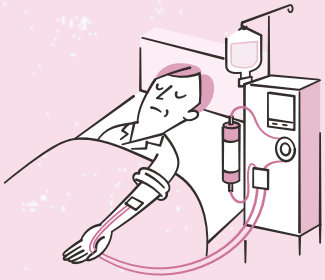
高尿酸血症というと痛風発作が有名ですが、実は合併症にこそ注意が必要といえます。

尿路結石

尿の通り道（腎臓、尿管、膀胱、尿道など）に硬い結石ができる病気。高尿酸血症になると、尿が酸性に傾いたり、尿中の尿酸の濃度が高まったりして結石ができやすくなります。結石が尿管に詰まると、差し込むような激しい痛みが起こります。

腎障害

尿酸値が高い状態が続くと、腎臓が傷つき、腎障害になる場合があります。尿酸を排せつしにくくなるため、さらに尿酸値が高まるという悪循環も。悪化すると慢性腎臓病（CKD）となる場合があり、CKD が進行すると、人工透析や腎移植が必要になることもあります。



心筋梗塞、狭心症

高尿酸血症と高血圧は合併しやすいことが知られています。高血圧と高尿酸血症が合併すると心臓に酸素や血液を運ぶ冠動脈などに動脈硬化が起こり、心筋梗塞や狭心症が起こりやすくなるといわれています。

- 一般社団法人日本生活習慣病予防協会が公表した、医師を対象としたアンケート調査によると、コロナ禍以来、高尿酸血症の患者数は増加しており、臨床現場においても高尿酸血症を治療せずに放置している患者の「痛風以外の合併症」の発症リスクが危惧されています。
- 高尿酸血症の人に向けたアドバイスも掲載されているので、参考にしてください。

詳細はこちら

高尿酸血症を予防・改善する生活習慣

高尿酸血症は、食事や飲酒、運動などの生活習慣と深く関わる疾患です。「尿酸値が高くても痛風発作がないから大丈夫」と思っているなら、まずは意識を変えることが大切。生活習慣を改善して尿酸値を下げ、病気の予防や改善を目指しましょう。

“食事を見直す”

食習慣改善の基本は食べ過ぎないことと、プリン体を多く含む食品を取り過ぎないこと。プリン体が肝臓で分解されると尿酸がつくられ、尿酸値が高くなる恐れがあります。尿酸値が高い人は、1日のプリン体の摂取量を400mg程度に抑えましょう。

プリン体は、水に溶けやすい性質があるので、煮る、ゆでるなどの料理方法がお勧めです。ただし、煮干し、かつお節、肉類などを煮込んだスープは、プリン体を多く含むので取り過ぎに注意が必要です。

プリン体を多く含む主な食品

食品中プリン体含量 (mg/100g)	
☑ レバー（鶏）	312.2
☑ レバー（豚）	284.8
☑ レバー（牛）	219.8
☑ 大正えび	273.2
☑ かつお	211.4
☑ 真いわし	210.4
☑ 煮干し	746.1
☑ かつお節	493.3
☑ 干ししいたけ	379.5

出典：「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン第3版」

“乳製品を取る”

近年、乳製品の摂取が尿酸の排せつを促し、痛風のリスクを下げるという調査結果が報告されています。乳製品の種類としては、ヨーグルトや牛乳などが、特に推奨したい食品として挙げられており、1日当たりコップ1杯程度の牛乳を飲むと、痛風のリスク低下につながるといわれています。

“脱水傾向に注意”

体内の水分が減少し脱水傾向になると、血液の濃度が高くなり、一時的に血中の尿酸濃度も高まります。その結果、痛風発作が起きやすくなることが。たくさん汗をかくなどしたら、しっかりと水分補給をしましょう。近年ブームのサウナも、尿酸値の高い人は避けた方が無難です。

“健診結果を確認してみる”

過去の健診結果を確認してみて、毎回「尿酸値が高い」と指摘を受けている人は特に注意が必要。自覚症状がなくても、医師に相談しましょう。

“アルコールを控える”

アルコールには尿酸値を高くする働きがあります。お酒を毎日飲む人は、そうでない人に比べて痛風の危険度が2倍という報告もあります。お酒の中でも、特にビールを飲む人の危険度が高いともいわれていますが、種類にかかわらずアルコール類全般を控えるように心掛けましょう。

“過度な運動や無酸素運動を控える”

運動不足は肥満を招き、尿酸値を高めるリスクの一つになりますが、強度の高い運動にも要注意です。過度な運動や筋トレなどの無酸素運動を行うと、尿酸が産生されやすくなり、尿酸値が上昇することが分かっています。尿酸値が高い場合は、ウォーキング程度の軽い有酸素運動にとどめましょう。水分補給も忘れずに。

座り過ぎリスクを軽減 エクササイズ

仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士　一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事　黒田 恵美子

動画でも見られる　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。

背中起こし

背もたれにもたれかかった状態からほんの少し体を起こすことで、体幹の前側（腹筋）を鍛えるエクササイズです。

1 イスの背もたれから10cmほど離れた位置に座り、だらんと力を抜いて背もたれにもたれかかります。

2 息を吐きながら背中を背もたれから5cmくらい離すように体を起こします。

POINT
呼吸が大切。体を起こす時に息を吐き、おなかをへこませるようにします。

3 腹筋に力が入るのを感じたら息を吸い、ゆっくり力を抜いて背もたれにもたれます。これを10回ほど繰り返します。

もも上げ

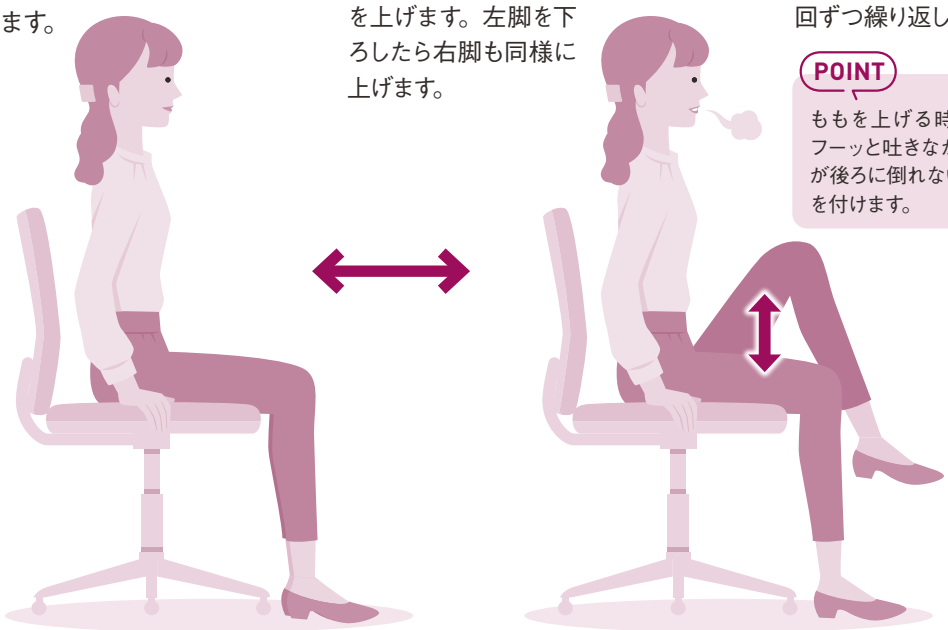
ももを上げ下げし、体幹とももをつなぐ筋肉を鍛えるエクササイズです。広い歩幅でも安定し、ふらつきを防ぐなどの効果があります。

1 背もたれから離れて背筋を伸ばした状態でイスに座り、両手を座面に当てます。

2 膝を限界の高さまで上げるイメージで、左脚を上げます。左脚を下ろしたら右脚も同様に上げます。

3 しっかりと引き上げることを意識しながら、左右10回ずつ繰り返します。

POINT
ももを上げる時には息をフーッと吐きながら、骨盤が後ろに倒れないように気を付けます。



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

あした元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

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

免疫力UP！ がん予防にも役立つ食品たち（5選）

がんは2人に1人はかかるといわれるほど身近な病気です。発がんにはさまざまな原因があり一つと決め付けられませんが、「食生活による影響」はとても大きく、注目されています。そこであらゆる食品の中で特にお薦めの食品5選をお伝えします。

お薦めの5選

世界中でがん予防についての研究が進められていますが、日本人にマッチしたものは国立研究開発法人国立がん研究センターが公表している「科学的根拠に基づくがん予防*」です。そこには「食生活を見直す」という項目があり、冒頭に「塩分や塩辛い食品の取り過ぎ」「野菜や果物を取らない」「熱過ぎる飲み物や食べ物を取ること」が、がんの原因になるということが明らかになっている、とあります。そして、あらゆる食品の中で特にお勧めの食品が「ブロッコリー」「キウイフルーツ」「牛乳」「しいたけ」「卵」です。

＊科学的根拠に基づくがん予防：https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html

■ブロッコリー

緑黄色野菜の代表格である「ブロッコリー」は、発がんの原因の一つである老化を抑える

β（ベータ）-カロテンがたくさん。ブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」も発がん物質の侵入を邪魔してくれます。しかも、豊富な食物繊維の効果で腸内の有益な菌を増やして免疫力アップ、お通じをよくして老廃物や発がん物質を外に出してくれたりします。

キウイフルーツ

がん予防には適正な体重維持も必要です。キウイフルーツは果物の中でも甘み成分である糖質が少なめ。1個（70g）で37㎉、糖質が11・8gと、低カロリー、低糖質の果物です。しかもキウイフルーツはβ-ディフェンシンが豊富。β-ディフェンシンは食事の影響を受ける自然免疫（体に備わった防御システム）の中でもメインで働く物質の一つです。またビタミンCがたっぷり。ビタミンCは免疫活動の主力である白血球の働きを強化し、抗がん作用もあります。同時に生野菜や生の果物にはカリウムが豊富。カリウムは余分な塩分であるナトリウムを外に出す働きがあります。生で食べるキウイフルーツは抗がん作用を下支えするのにぴったりです。

牛乳

牛乳はカルシウムが豊富な食品。カルシウムは、骨を丈夫にするだけでなく、免疫細胞である白血球が病原菌を攻撃するのを助けます。そして牛乳ならではの成分が「ラクトフェリン」。ラクトフェリンには、抗菌作用や炎症を抑える作用、免疫力そのものをパワーアップさせる効果があります。

しいたけ

しいたけには「レンチナン」が豊富です。レンチナンは免疫力を上げる効果が非常に高い成分で、かつては抗がん剤による免疫力のダウンを緩和する薬として販売されていました。しいたけを含むきのこ類は食物繊維が豊富な上、低カロリーで低脂肪。ダイエット効果もバッチリです。

卵

卵の最大の特長は、良質なたんぱく質のほかに、ビタミン・ミネラル類も多く含まれることです。たんぱく質が新しい免疫細胞をつくり出し、病気と闘う力を高めます。血液も増やしてくれるので、体に栄養が行きわたって免疫システムがしっかり働くようになります。また、卵には「亜鉛」が豊富です。亜鉛は免疫細胞の要であるNK（ナチュラルキラー）細胞を増やして免疫力を高める働きがあります。さらに炎症を抑えたり、免疫機能全般を活発にします。亜鉛は卵で取ると、同時に含まれる栄養素との相乗効果を得やすくなります。

万能食品はない

お薦めの食品といっても万能ではありません。さまざまな食品を取ることで食品同士の栄養の過不足を補い合い、結果的に栄養のバランスが取れるのです。がん発症のリスクには、生活習慣や体質などが関係しますので、定期健診を受け体調や体質の変化をチェックしましょう。

COLUMN

男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太り過ぎでも痩せ過ぎでも高くなることが明らかになっています。がんに関しては、男性では肥満よりも痩せている人の方が高くなりました。ただし、タバコを吸わない場合には、痩せていてもがんの死亡リスクは高くならないことが報告されています。女性においては、がんによる死亡リスクはBMI値30.0～39.9（肥満）で25％高くなりました。特に閉経後は肥満が乳がんのリスクになることが報告されていますので、太り過ぎに注意しましょう。

がんだけでなくあらゆる病気予防や健康全体のことを考えると、男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理するのがよいようです。

BMI値とは体格の指数です。体重が同じ60kgであっても、身長が150cmの人と170cmの人では体格が変わってきます。身長が150cmの人は肥満気味、170㎝の人は普通です。

そこで身長と体重の違いで肥満度を指標にしたのがBMIです。下記の式で一度計算してみてくださいね。

体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}＝BMI

例）身長160cm、体重60kgの場合なら
60kg÷（1.6m×1.6m）＝23.43

職場のメンタルヘルスに関わる知識や情報をお届けします

ココロメンテ通信

監修
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー
代表取締役 鵜飼（うかい） 柔美（やすみ）

「コーピング」でストレスに対処しよう

現代社会においてストレスに悩まされている人は多く、「コーピング」が重要といわれています。「コープ（COPE）」とは英語で「対処する」という意味で、「コーピング」とはストレス要素に対するさまざまな対処法や行動のことです。

ちなみに、ストレスにはマイナスのイメージがありますが、日々の適度なストレスは、楽しみが増えたり、達成感を得られたり、組織内では生産性がアップする要因にもなります。コーピングでストレスにうまく対処できれば、自身のプラスにつながることを知っておくことも大切です。

ストレスを構成する要素は以下の4つ。それぞれの段階で効果的なコーピングを実践することで、早めのストレス軽減や仕事のモチベーションアップも期待できます。

ストレスの構成要素

1 ストレッサー（ストレス反応を起こす刺激）

就職や引っ越しなど生活環境の変化等による「生活環境ストレッサー」、自然災害や社会不安、喪失体験による「外傷性ストレッサー」、〝○○になったらどうしよう〟というネガティブな予測、心配性などによる「心理的ストレッサー」があります。

コーピングの例

- 原因となるものを排除する
- 相手に行動を変えてもらうよう働き掛ける
- 原因となるものから距離を置く、逃げる

2 認知（考え方のクセ）

物事に白黒をつけたがる（極論化）だったり、すべき思考（○○するべき）、ネガティブな想像力、拡大解釈、過小評価など。

コーピングの例

- 自分の考え方のクセを知る（自己分析）
- 別の考え方を取り入れる
- 楽天的な考え方を意識する、まねるなど

3 緩衝要因（周囲のサポート）

仕事量を減らしてもらう、役割を軽くしてもらう、サポートしてもらうといった「物理的」なものと、現状を理解してもらう、いざというときにSOSを出せる環境といった「心理的」なものがあります。

コーピングの例

- 外部の力を借りる
- 自分の現状を知らせたり、SOSを出す
- 周囲とコミュニケーションをとる
- ストレッサーが発生しない別の場所（逃げ場）をつくるなど

ラインケア*として

- 部下の仕事量や時間などを配慮する
- メンター制度などで気軽に相談できる体制づくり
- ストレスチェック制度の導入など

*管理職が主体となり、従業員の健康管理に取り組むメンタルヘルス対策

4 ストレス反応

「心理面」では、イライラする、落ち込む、集中力や判断力、思考力の低下などがあり、「行動面」では、攻撃的な行動、暴力、回避行動（暴飲暴食や衝動買い等でストレッサーと向き合わない）など、「身体面」には動悸（どうき）、胃痛、頭痛などがあります。

コーピングの例

- **リラクゼーション／**
  心地よい音や香りなどで心身を落ち着かせる
- **ストレッチ／**
  凝り固まった心身の緊張をほぐす
- **腹式呼吸・深呼吸／**
  ゆっくりとした呼吸で心を落ち着かせる
- **自分への声掛け／**
  「大丈夫、大丈夫」と自己暗示をかける。自分で自分を抱き締める「バタフライハグ」（肩の辺りを交互にゆっくりたたく）

ストレス反応として最初に表れる心理面の負荷は、ケアされずに放置されがちです。身体面に影響を及ぼす前に、できるだけ早い段階でコーピングを活用していきましょう。

イライラしてるな、体がしんどいなと感じたときに

日常生活で取り入れやすい10のコーピング

1. 目の前のことに集中する、専念する
2. 1つのことだけを考える
3. 一人で抱え込まない（相談する）
4. 考え過ぎず、ある程度の見切り発車も良しとする
5. 一人の時間を楽しむ
6. 過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられると考える
7. 心身をリラックスさせる
8. 自分の生活のリズムを崩さない
9. 睡眠を十分にとる
10. 自分のストレスを認識する

くらしにプラス

おうちでエコ活

丸ごと食べる「ホールフード」を学ぼう

野菜の皮や芯など、捨ててしまいがちな部分も丸ごと活用することで、栄養素を余さず摂取できます。今回は食品ロスを減らしたり環境にも優しい、ホールフードについて紹介します。

今回の先生 一ノ木 菜摘さん

管理栄養士
ちまたにある健康情報について、科学的根拠を基にできるだけ分かりやすく伝えるため、ヘルスケアライターとして活動するほか、コラムの監修・講師なども行う。得意ジャンルはダイエットや生活習慣病など。

ホールフードとは？

ホールフード（whole food）とは、野菜や果物、穀物、肉や魚などの皮や骨も含めて丸ごと食べること。そうすることで皮や芯、葉などに含まれる栄養素を余すことなく摂取でき、SDGsの目標にも掲げられている食品ロスの削減にもつながるとして、今注目を集めています。

ホールフードのメリット

食品を丸ごと食べるので、可食部が増えて食費の節約につながります。また、通常、生ごみは水分を含むため、焼却するのに多くのエネルギーを必要とし、多額の処理費用もかかりますが、その費用を削減することができます。食品ロスを100t削減できれば、46tもの二酸化炭素の排出を削減できるといわれています。

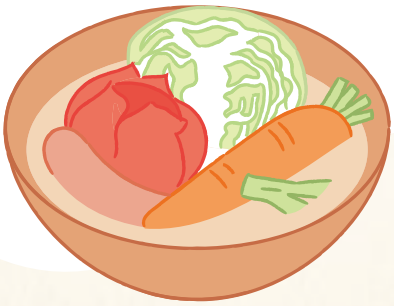
ホールフードを実践してみよう

野菜の葉、根、ヘタ、皮、芯などは料理のときに捨ててしまいがちですが、多くは食べることができ、豊富な栄養素を含んでいます。生では硬くて食べづらい皮や芯は、じっくりと煮ることで食べやすくなり、食物繊維や煮汁に溶け出したビタミン、ミネラルを摂取することができるようになります。

POINT 泥汚れや残留農薬が気になる方は、汚れをタワシでこすって落としたり、野菜用洗浄剤で洗い落としてください。

1 野菜丸ごとポトフ

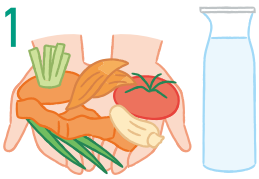
よく汚れを落とした皮付きのにんじんやトマト、硬い芯が付いたままのキャベツ、ブロッコリーの茎などもそのまま一緒にコンソメで煮込めば、スープに溶け出したビタミンやβ-カロテン、皮などに含まれる食物繊維が摂取できます。



2 野菜の皮などを活用する「ベジブロス」

「食べる」以外の活用法として、料理を作る際に出た野菜の葉、根、ヘタ、皮、芯などでだしを取る「ベジブロス」もお薦めです。スープに使えばまろやかな甘みやうま味を与えてくれるのはもちろん、動物性のだしを使わなくてもこくのあるみそ汁が作れます。野菜の種類は3～5種類くらいあるとよいでしょう。

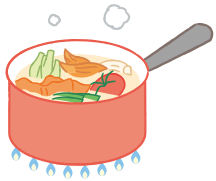
1



水1Lに対して両手1杯分のベジブロス用の野菜を鍋に入れる。

POINT キャベツなどアブラナ科の野菜やセロリは煮るとクセが出るため、入れ過ぎない。

2



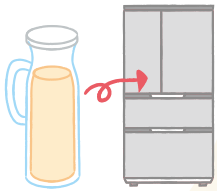
弱火でゆっくりとコトコト煮る。あくにも栄養が溶け出しているので取らなくてよい。

POINT 強火で煮るとスープが濁ったり、エグ味が出たりするので注意！

3

ザルに布巾やキッチンペーパーを敷いてこす。すぐ使わない場合は粗熱が取れてから容器に移す。

4



冷蔵庫に保存し、3日程度で使い切る。

もう惑わされない！

健康と医療のリテラシーを高めよう

病院でスムーズに診察を受けるコツ

診察で医師と向かい合うと、思うように症状が伝えられなかったり、医師の質問にうまく答えられなかったりしたことはありませんか？その原因を知り、医師が気に掛けるポイントは何か、医師にうまく伝えるために自分の話をどう整理して伝えるといいのか、ポイントを理解して効果的に診療を受けられるようになりましょう。

医師・医学博士・医療ジャーナリスト　**松村むつみ**

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立国際医療研究センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に『自身を守り家族を守る医療リテラシー読本』（翔泳社）など。

医師とのコミュニケーションを難しく感じるのはなぜ？

具合が悪くて病院に行ったのに、いざ診察となると医師からの質問に的確に答えられず、症状を正しく伝えられないと感じたり、医師の説明が難しくてどのように質問すべきか分からないという経験をしたことのある人は少なくないでしょう。なぜそのようなことが起きるのでしょうか。

理由は「医師と患者で、情報量・考え方に大きな違いがあることが多い」から。医師は大学で6年間、その後2年間の初期研修、3年程度の専門的な研修を受けていて、若手の医師でも10年以上、日々医学と接してきています。具合が悪くなってから医療情報に接する患者と専門家の医師の考え方は、そもそも大きくずれてしまいがちです。医師は検査や治療について多くの情報を持っていますが、一般に患者側は、情報量の少なさから正確に判断することは難しいです。医師と患者の間には、常にこのような「情報の非対称性」があるのです。

もちろん診察の場では、医師が患者の視点で説明したり、共感を示したり、質問しやすい雰囲気をつくる努力が必要です。ただ、患者が医師に抱く不満や不信感は、治療の失敗よりもコミュニケーションの失敗に起因するケースが多くあります。

診察前に5W1Hで症状をまとめておこう

Who（誰が）	自分が、子供が、親が など
What（何を）	熱がある、せきが出る、腹痛がある、吐く など
Where（どこが）	頭が、胸が、おなかが、足が、右腕が など
When（いつから）	昨夜から、3日前から、ここ1週間、立ち上がるとき、寒い日 など
Why（原因）	「高い所から落ちた」「この薬を飲むようになってから」など、思い当たる原因
How（どのように）	徐々に痛みが強くなっている、締め付けられるように痛い、曲げるときに痛い など

【例】
「私は2日前から熱が出始めて、今朝は38℃で頭が痛いです。喉の痛みもだんだん強くなってきていて、食べ物を飲み込めないほどです。職場でも同じ症状の人がいます」など。

医師は「エビデンス」や「統計」を重視して話す

患者は医師に病気の原因の速やかな究明と、「絶対に治る」ベストな治療を行ってもらいたいと期待します。

しかし現代医学で大きな役割を担っているのは「統計学」。医師の説明や提案もこの統計学に基づいているのです。

臨床試験を経て保険適用となり、ある疾患に効果があるとされる薬も、多くの場合、全員に対して効果があるわけではありません。有効性が高いといわれた薬でも、効かない例もあるのです。

医師が「この薬は○%の人に効きます」「この検査では病気のある人のうちの○%を見つけられますが、残りは見つけられません」のように「確率」で説明することが多いのはこのためです。

このような説明は、患者に「冷たい」という印象を与えることもあるでしょう。ただ、そのことを知っていれば、医師の説明も少しは理解しやすくなると思います。

自分の症状を「5W1H」で医師に伝えるのがコツ

医師は研修医終了までに患者の話を整理する方法を学び、それを生かして診察では患者の話を幾つかのポイントに留意しながら傾聴します。患者側も医師がどんなところを重視するのか知っておくことは、上手にコミュニケーションを取るのに役立ちます。

次のように、「5W1H」を念頭に置いて、あらかじめ話をまとめておくと、医師に伝わりやすくなるでしょう。

❶Who（誰が）
患者本人の場合のほか、親や子供の症状を説明する場合もあります。

❷What（何を＝主な症状＝主訴）
痛みがある、まひがある、発熱しているなど来院の主な理由です。

❸Where（どこが）
頭やおなか、背中など、❷の症状の原因となっている場所です。

❹When（いつから）
症状がいつから続いているのか、どういったときにその症状が出るのか。

❺Why（原因）
「転んだ」「階段から落ちた」など外科的なけがは、原因が分かりやすいことが多いのですが、内科的な症状は分からないことが多いもの。食事の内容や飲酒の有無、運動した時間、気温の高低、普段飲んでいる薬やサプリメントなど、思い当たることを整理しておきましょう。

❻How（どのように）
例えば「痛み」であれば、「一番痛かったときが10なら今は8くらい」とか、「ズキンズキンと脈打つような痛さ」など、痛みの詳しい状況のことです。

医師はこれらの情報を基に、病気を想定します。患者さんは医師からの説明も5W1Hに沿って書き記しておくと、理解しやすい場合があります。

意思疎通のギャップを感じたら冷静に考えを整理しよう

患者から見れば、医師は皆「ある病気についての見解は同じ」だと思いがちです。しかし医師同士でも専門性の違いや治療方針の違いから、見解が異なることはあります。ましてや医師と患者との間にギャップがあるのは当然なのです。

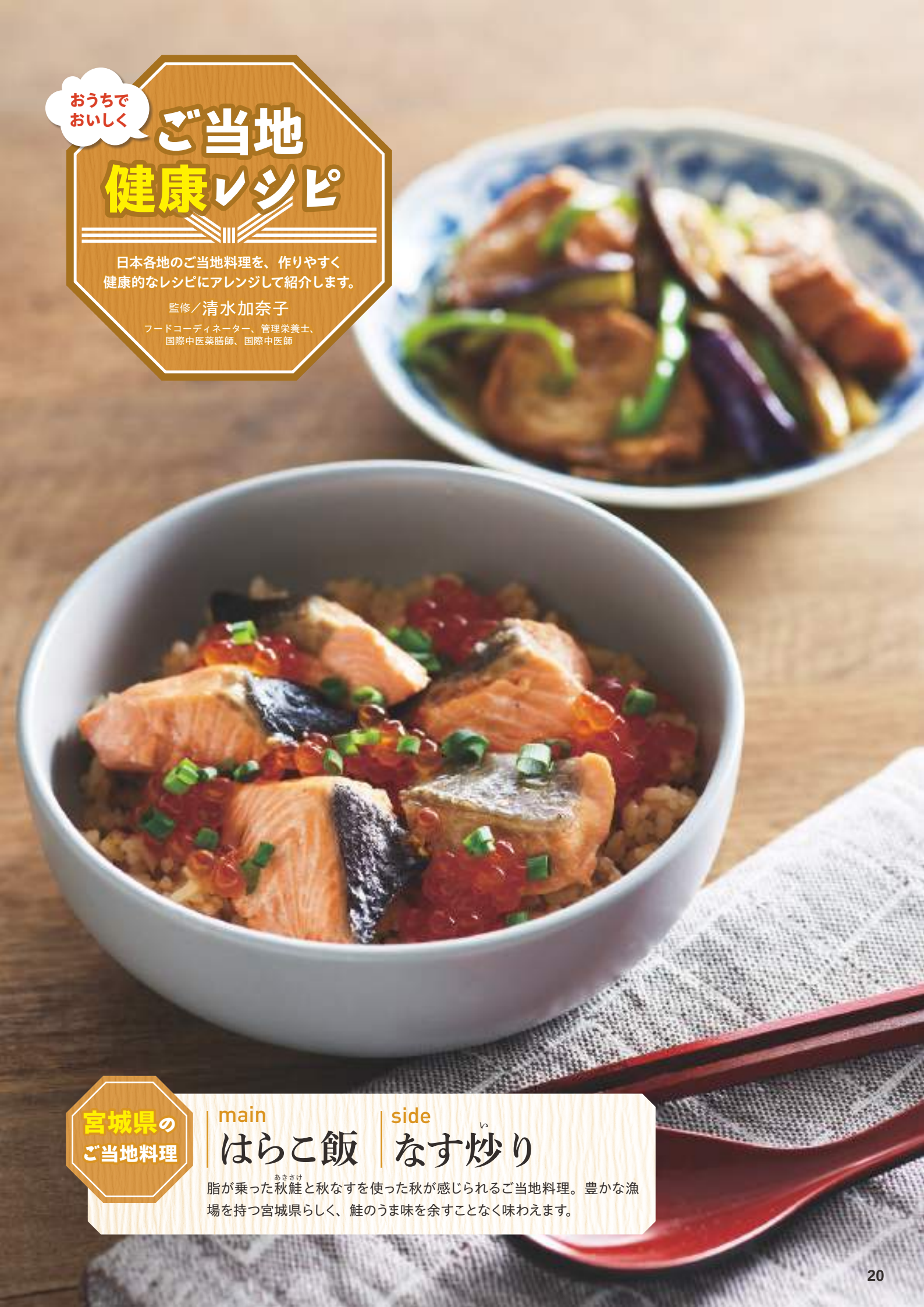
医師はそのギャップを理解し、患者に分かりやすい説明をするべきです。ただ、患者もギャップを感じたときは、腹を立てる前に冷静になって、自分が一番伝えたいことを整理するといいでしょう。もし医師に言いにくいのであれば、コメディカル（看護師や薬剤師、理学療法士など医師と共同して医療を行う医療専門職種の総称）に相談するのもよいでしょう。

おうちでおいしく

ご当地健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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



宮城県のご当地料理

main
はらこ飯

side
なす炒り

脂が乗った秋鮭と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

main

はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

秋に阿武隈川に遡上(そじょう)してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子（腹子）からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる！

作り方

調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

1. 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
2. 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。

POINT 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。

3. 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、２合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がったら鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
4. 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。

材料（3～4人分）

- ●米 …… 2合
- ●秋鮭 …… 2切れ
- ●小ねぎ …… 少々
- ●昆布 …… 約5㎝角 1枚
- ●A 水 …… 1カップ
  - しょうゆ …… 大さじ1.5
  - みりん、酒 …… 各大さじ2
- ●イクラのしょうゆ漬け（市販） …… 適量

健康食材 秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸）も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。

side

なす炒り

スマホでも見られる！

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

なすと油麩(あぶらふ)（仙台麩*）もしくは油揚げを一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

＊宮城県北部に伝わる、麩の生地を揚げたもの。

材料（2人分）

- ●油麩（または油揚げ） …… 1/2本
- ●なす …… 2本
- ●ピーマン …… 1個
- ●油 …… 大さじ1
- ●A 水 …… 1カップ
  - しょうゆ、みりん …… 各大さじ1
  - 塩 …… 少々
- ●片栗粉 …… 大さじ1（倍量の水で溶く）

作り方

調理時間15分

1. 油麩は1㎝の厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4㎝、厚さ5㎜くらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
2. フライパンで油を熱し、なす、油麩を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
3. A、ピーマンを加え、５分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

健康食材 なす

皮の紫紺色が特徴のなす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。

脳が目覚めるパズル

ナンバープレース

ルールに従ってマスに数字を入れ、
最後にA、B、Cのマスに入る数字を
足してください。

1			2	3			9	
	2			4	5			7
		3				A		
6			4				2	
7	8			B			4	6
	9				7			8
		C				5		
2			5	6			3	
	3			7	8			1

ルール

下記の❶～❸のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。

❶どのタテ列にも１から９の数字を１つずつ、重複しないように入れる。

❷どのヨコ列にも１から９の数字を１つずつ、重複しないように入れる。

❸太線で囲まれたどの３×３ブロックにも１から９の数字を１つずつ、重複しないように入れる。

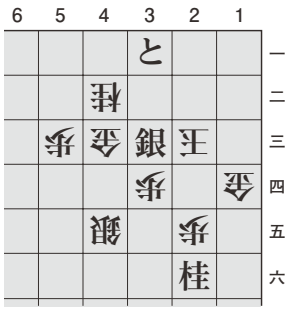
答

□＝C□＋B□＋A□

詰将棋

持駒＝飛、角、角

ヒント 上部へ逃がさない工夫。（10分で三段）

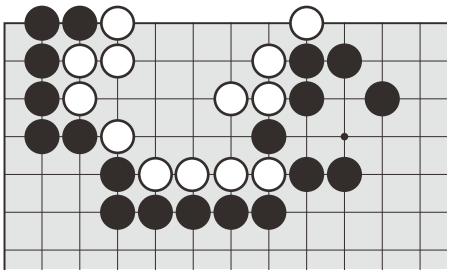


子ズ下カ山　段／五題出

詰碁

黒先でどうなりますか。

ヒント 白にも抵抗があり、コウになります。（10分で初段）



詩優藤伊　段／五題出

解答

1	7	8	2	3	6	4	9	5
9	2	6	8	4	5	3	1	7
5	4	3	7	9	1	6	8	2
6	5	1	4	8	9	7	2	3
7	8	2	1	5	3	9	4	6
3	9	4	6	2	7	1	5	8
8	6	9	3	1	2	5	7	4
2	1	7	5	6	4	8	3	9
4	3	5	9	7	8	2	6	1

答　6+5+9=20

【詰碁】

《正解》黒先コウ

《解説》黒１が急所。白は２、４から白６が しぶとく、黒７取りのコウが正解です。黒７で a、白 b、黒 c とこちらの眼を奪うと、白から１の左に切る手が発生し、続いて黒３の左ツギ、白５の左取りで白生きになります。初手黒７は白２、黒６に白４で白生き。初手黒２は白１で白生き。

【詰将棋】

《正解》▲２二飛△３三玉▲５五角△４四金▲３二飛成△２四玉▲３三角△３五玉▲４四角引成△２四玉▲２三竜△同玉▲３三馬△１三玉▲２三金まで 15 手詰め。

《解説》初手はいろいろありますが▲２二飛が正解。△３三玉（△１三玉は▲２四角以下詰み）に▲５五角は上部脱出阻止で当然。△４四金（△４四合は▲３二と まで）に▲３二飛成▲３三角と手順に迫って金を入取し、最後▲２三竜捨で が止めの好手で▲３三馬以下収束します。

令和6年度

ジャヴァグループ健康保険組合の保健事業

～皆さまの健康づくりのため、積極的にご利用ください～

●保健指導宣伝等

①機関誌発行	被保険者・被扶養者の健康管理および健康増進のため、機関誌「LOVE LIVE」を発行。
②パンフレットの配布	被保険者・被扶養者の疾病予防を目的として配布。
③医療費のお知らせ	被保険者･被扶養者の医療費の総額と自己負担額をお知らせします。年1回(12月)。 ※医療費控除に必要な「年間医療費のお知らせ」は、毎年2月中旬の発行となります。

●疾病予防等

①健康診断補助	35歳以上の被保険者の、事業主主催健診への補助。
②配偶者健診補助	40歳以上の被扶養者である配偶者を対象に健診費用の補助。
③特定健康診査	40歳以上の被扶養者を対象に実施。
④特定保健指導	特定健康診査受診後、対象者に保健指導を実施。
⑤医薬品等の斡旋	全被保険者を対象に、上限2,200円までを健保で補助します。
⑥インフルエンザ対策	被保険者･被扶養者を対象にインフルエンザ予防接種費用の補助。 申請書提出先：健康保険組合 ※10月1日～翌年1月31日接種分までが対象。申請は11月1日～翌年2月末日まで受付。

●契約施設のご案内

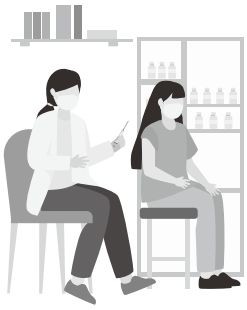
①神戸サウナ&スパ	特別料金にてご利用いただけます。レディススパ含む。

※詳しくは、健康保険組合ホームページ「契約施設のご案内」をご覧ください。

インフルエンザ対策は流行前に

早めのワクチン接種が効果的

インフルエンザの発病リスクを減らし、
重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。
インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、
毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。
ワクチンは効果が出るまで２週間ほどです。
流行が始まる前の早めの接種で備えましょう。



Q1 インフルエンザワクチンの効果って？

A1 インフルエンザワクチンには発病リスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。国内の調査によると、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準にした場合、接種した人の発病率は相対的に60%減少しています。

Q2 ワクチンはいつ頃接種すればいいの？

A2 インフルエンザは例年12月から流行し始め、１月末から３月上旬にピークを迎えます。ワクチンの接種は12月中旬くらいまでに終えておくと安心です。

※ご不明な点は、健康保険組合にお問い合わせいただくか、健康保険組合ホームページをご覧ください。

ホームページはコチラ ➡ **http://www.javakenpo.gr.jp/**

今日も笑顔で

Special Interview

林家つる子さん［落語家］

常に何かに挑戦し続ける
落語家でありたいと思っています。

はやしや　つるこ／1987年、群馬県生まれ。中央大学で落語研究会に所属し、卒業後の2010年、九代目林家正蔵に弟子入り。2024年3月、落語界では女性初となる“抜擢”で真打昇進を果たす。古典落語「芝浜」の登場人物であるおかみさんを主人公にし、その視点から新たに古典落語を描く挑戦は、各種メディアに取り上げられた。最新情報は https://tsuruko.jp

２０２４年３月から５月にかけて真打昇進披露興行があり、年の前半はずっと忙しくしていました。皆さんの期待に応えなければという重圧の中、絶対に体を壊すわけにはいかないという思いを強く持って毎日過ごしていました。

実は、真打昇進が発表された直後、声が出なくなりました。プレッシャーや忙しさから免疫力が落ちて、鼻から悪い菌が入ったことが原因でした。はなし家にとって声は命。それ以降毎日鼻うがいをして、喉にいいとされるマヌカハニーをよく口にして予防しています。

最近は自分でも気付かないうちにストレスをためていることがあり、そういうときは好きな物を食べるようにしています。私はお肉が大好きで、忙しい日が続くとよく焼き肉屋さんへ（笑）。食べ過ぎには注意していますが、お肉を食べることがストレス発散になり、次の日の活力になります。もちろん、普段は体にいいといわれるものを意識して、バランスを考えながら食べるようにしています。

私はこれからも常に何かに挑戦する落語家でありたいと思っています。新しい落語の演目への挑戦、また、ラジオやテレビ、動画配信など、いろんなことに積極的に取り組んでいきたい。そんな私を見た誰かが「自分も頑張ろう」と思ってくださったとしたら、私にとってこの上ない喜びとなり、活力の源になります。