

健保だより

令和5年
秋
第69号

阪神高速道路健康保険組合



ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。



コロナ禍による一時的な納付金の減少で黒字確保

引き続き皆さまの 健康増進と疾病予防に努めます

収入
8億7,948万2千円

支出
8億2,285万3千円

経常収支差引額
3,156万3千円



阪神高速道路健康保険組合の令和4年度の決算が、去る7月26日に開催された第125回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和4年度の決算は、収入8億7,948万2千円に対し、支出8億2,285万3千円となり、経常収支差引額で3,156万3千円の黒字となりました。

令和4年度は、新型コロナウイルス感染症対策と社会経済活動の両立が緩やかに進んだことを受け、被保険者数及び総標準賞与額が前年度を上回り、保険料収入が増加しました。

支出では、前年度に続き、新型コロナウイルスによる受診控えの反動から受診者数が増加した影響で、保険給付費が増加しました。

高齢者医療への納付金については、前々年度の前期高齢者の給付費額の減少により、前期高齢者納付金の額が一時的に大きく減少しました。一方、後期高齢者支援金については、団塊世代が75歳に到達し、後期高齢者医療の制度に移行し始めていることから、年々増加しています。この結果、令和4年度決算では黒字を確保したものの、健保財政は厳しい状況が続いています。

このような中、少子化の克服や現役世代の負担増の抑制を目指した健康保険法の改正案が、国会会で成立となったことで、全世代が安心できる持続可能な社会保障制度の構築を目指した有意義な歩みといえます。

健康保険組合としては、第3期データヘルス計画ならびに第4期特定健診・特定保健指導のスタートを来年度に控え、今年度は、これまでの成果を振り返り、新たな目標を設定する重要な期間となります。当健保組合では、今後時代即した保健事業の推進や事業主と連携したコラボヘルスなどを通して、皆さまの健康増進や疾病予防への取り組みを全力で進めてまいります。

皆さまにおかれましても、健診や特定保健指導などの積極的な活用により、健康管理に取り組んでいただくとともに、引き続き医療費節減にもご協力いただきたくお願いいたします。

令和4年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

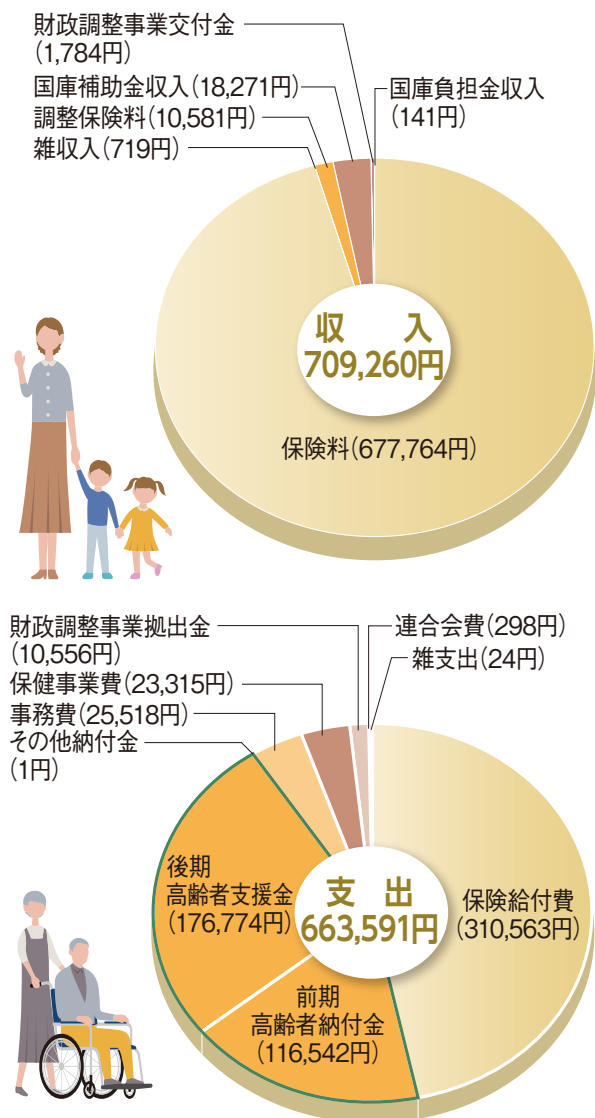
収入	
保険料	840,427
国庫負担金収入	175
調整保険料	13,120
国庫補助金収入	22,656
財政調整事業交付金	2,212
雑収入	892
合計	879,482
経常収入合計	841,327

支出	
事務費	31,642
保険給付費	385,098
法定給付費	372,137
付加給付費	12,961
納付金	363,713
前期高齢者納付金	144,512
後期高齢者支援金	219,200
その他	1
保健事業費	28,911
財政調整事業拠出金	13,089
連合会費	370
雑支出	30
合計	822,853
経常支出合計	809,764

決算残金	56,629千円
経常収支差引額	31,563千円

※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり、上表の科目では計算できません。

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 (千円)

収入	
保険料	127,602
繰入金	5,871
合計	133,473

支出	
介護納付金	133,473
合計	133,473
決算残金	0千円

組合現況

令和5年3月末現在



- 被保険者数 1,233人 (男性 1,033人、女性 200人)
- 平均年齢 45.74歳 (男性 46.11歳、女性 43.83歳)
- 平均標準報酬月額 529,814円 (男性 554,172円、女性 401,561円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,327,255千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の85 (事業主 1,000分の46.9、被保険者 1,000分の38.1)
- 介護保険料率
1,000分の17 (事業主 1,000分の9.350、被保険者 1,000分の7.650)


郵送自己検診のご案内

当健康保険組合では、保健事業の一環として、郵送検診を下記の通り実施します。

がんは早期発見・早期治療が大切です。

また、歯周病は口腔内だけでなく、生活習慣病の全身疾患と重症化に影響を及ぼすことが明らかになっています。

ご自宅でご自身のタイミングで検査できますので、この機会にぜひご受診ください。

申込対象者	40歳以上の被保険者・被扶養者 （誕生日が昭和59年3月31日以前の方）									
申込締切日	令和5年10月31日(火)まで ※申込多数により期限内でも、ご希望に添えない場合もあります。早目にお申込み下さい。									
申込方法 及び 自己負担 支払方法	<table border="1"> <thead> <tr> <th>申込方法</th> <th>支払方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>W E B</td> <td>申込時クレジットカード決済</td> </tr> <tr> <td>メール(※1)</td> <td>後送されるコンビニ払込票により支払い</td> </tr> <tr> <td>F A X</td> <td>後送されるコンビニ払込票により支払い</td> </tr> </tbody> </table>	申込方法	支払方法	W E B	申込時クレジットカード決済	メール(※1)	後送されるコンビニ払込票により支払い	F A X	後送されるコンビニ払込票により支払い	\ WEB申込はこちらから /  ID : hanshin パスワード : 4811
	申込方法	支払方法								
W E B	申込時クレジットカード決済									
メール(※1)	後送されるコンビニ払込票により支払い									
F A X	後送されるコンビニ払込票により支払い									
	※1 申込書をご記入の上、hanshin-exp@kinkishoji.co.jpへ送信してください。 ※年度内1回限り。(6月実施の歯周病リスク検査との重複は可) ※6月実施歯周病リスク検査受診者は(4)歯周病リスク検査選択不可。 ※2項目まで申込み可能。(10)(11)がん総合検査を選択した場合は1項目のみ。 ※メール・FAX申込みの方は、自己負担金支払い後キットが届きます。 ※検査項目1糖尿病検査は、試薬不足のため中止しております。									
検査費用	一部健保組合が負担いたします。(申込書参照)									
検査結果	検体到着後、約2週間で申込書記載住所に郵送いたします。									
ご注意	<返品・キャンセルについて> ・商品の特性上、お客様のご都合による返品は不可とさせていただきます。 ・検査容器一式を送付後、3ヶ月以内に受診されなかった場合は、キャンセル扱いとなり、自己負担金は返金いたしませんのであらかじめご了承ください。									

ご自宅で検体を採取して送るだけ！

STEP 1

WEB・メール・FAX
にて申込み



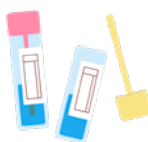
STEP 2

コンビニにて払込票により
自己負担金を支払い
(メール・FAX 申込者)



STEP 3

ご自宅に検査キットが
到着



STEP 4

採取した容器を返送



STEP 5

約 2 週間後
結果が届きます



自宅で簡単

郵送による検査項目

お申込み
×切

10月31日(火)

<p>1 糖尿病検査</p> <p>試薬不足のため 中止</p>	<p>2 大腸がん便潜血検査</p> <p>免疫学的便潜血反応を利用して、大腸がんの可能性をチェックします。極少量の便から微量の出血がないか調べます。食事の制限をする必要はありません。</p> <p>自己負担500円</p>	<p>3 前立腺がん検査</p> <p>少量の血液から前立腺特異抗体 (PSA)を測定し、前立腺がんの可能性をチェックします。早期の前立腺がんでもPSAは上昇するので、定期的に測定すると早期発見が可能です。</p> <p>自己負担500円</p>	<p>4 歯周病リスク検査</p> <p>歯肉溝(歯周ポケット)中の炎症成分(ラクトフェリン)と血液成分(α1アンチトリプシン)を検査して、歯周疾患のリスクを調べる検査です。</p> <p>自己負担500円</p>
<p>5 肺がん検査</p> <p>痰を3日間連続で採取し、肺がんの可能性をチェックします。採取した痰にがん細胞が含まれていないか顕微鏡で調べます。</p> <p>自己負担1,000円</p>	<p>6 胃がんリスク (ペプシノゲン) 検査</p> <p>少量の血液からペプシノゲンのIとIIを測定し、胃粘膜の萎縮性変化を検査することで胃がんや胃炎の可能性をチェックします。バリウムを飲んだり食事制限をする必要もありません。</p> <p>自己負担1,000円</p>	<p>7 メタボ+生活習慣病検査</p> <p>腹囲、血圧、脂質、糖尿でメタボリックシンドロームの判定を行います。少量の血液を採取し、肝臓、腎臓、脂質、痛風、糖尿などの生活習慣病に関する項目を検査します。</p> <p>自己負担1,000円</p>	<p>8 ピロリ菌検査 (尿)</p> <p>胃がんなど様々な胃のトラブルを引き起こす可能性のある「ヘリコバクター・ピロリ (ピロリ菌)」。この検査では、尿を用いてピロリ菌の抗体があるかを調べます。</p> <p>自己負担1,000円</p>
<p>9 胃がん ABC 分類検査</p> <p>ピロリ菌に対する抗体と胃の炎症や萎縮の度合いを反映するペプシノゲンを測定し、その組み合わせから胃がん発生リスクA群～D群に分類し評価する検査です。</p> <p>自己負担3,500円</p>	<p>10 男性用がん総合リスク検査</p> <p>男性特有の前立腺がんに加え、食道、大腸などのリスクをチェックします。がんリスクの指標の一つとしてご利用ください。</p> <p>(一項目のみ) 自己負担5,500円</p>	<p>11 女性用がん総合リスク検査</p> <p>女性に多い乳がんに加え、食道、大腸がんなどのリスクをチェックします。がんリスクの指標の一つとしてご利用ください。</p> <p>(一項目のみ) 自己負担5,500円</p>	

郵送自己検診申込みの注意事項

- FAX申込用紙は15ページに掲載しております。
- メール申込用の申込書は令和5年8月1日掲示のWhat's New (郵送自己検診のご案内)の中にあります。
- Power Egg内 What's New閲覧環境のない事業所の方は、別途事業所(会社)よりお知らせしているご案内に申込書があります。
- 任意継続被保険者の方で、メール申し込みご希望の方は健康保険組合より別途データをお送りいたします。



組合役員・議員改選

令和5年3月13日議員選挙及び、令和5年7月1日組合会議員退任に伴う改選がありました。

○印は新たにご就任された方です。

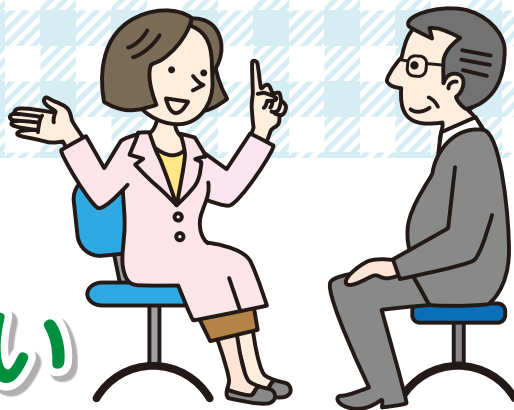
任期：令和5年3月13日～令和7年3月12日 (令和5年7月1日付)

選定議員		
氏名	所属	備考
○ 理事長 原 広行	総務人事部	新任 (令和5年7月1日)
常務理事 田中 徹	総務人事部 労政・福祉	
○ 理事 野村 勝人	管理本部神戸管理・保安部 総務課	新任 (令和5年3月13日)
監事 石田 聡介	総務人事部付 (阪高プロジェクトサポート(株))	理事 → 監事
○ 議員 谷 和博	建設事業本部 大阪建設部企画課	新任 (令和5年7月1日)
議員 奥 光司	(一財) 阪神高速地域交流センター	
○ 議員 水谷 知則	阪神高速技術(株)	新任 (令和5年3月13日)

互選議員		
氏名	所属	備考
理事 宮本 友美	建設事業本部大阪建設部 総務渉外課	
理事 黒須 正宣	管理本部管理企画部 営業課	
理事 原 真奈仁	管理本部管理企画部 営業課	議員 → 理事
監事 宮本 遼	経理部経理課	
○ 議員 三村 洋平	営業部利用促進課	新任 (令和5年3月13日)
○ 議員 中井万理子	計画部調査課	新任 (令和5年3月13日)
○ 議員 宮永 凌汰	阪神高速技術(株)	新任 (令和5年3月13日)

特定保健指導のすすめ

特定保健指導は **必ず** 受けてください



40歳以上で健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象になります。対象になった場合は必ず受けて、健康を取り戻す機会にしましょう。

肥満に血圧・脂質・血糖の異常が重なると、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の危険性が急激に高まります。そこで、40歳以上で健診の結果からリスクが高いと判定された方だけを対象に、特定保健指導で生活習慣を見直せるようにサポートします。対象になった場合には必ず受けて生活習慣を改善する機会にしましょう。費用は全額を当健保組合が負担するため、**無料**です！

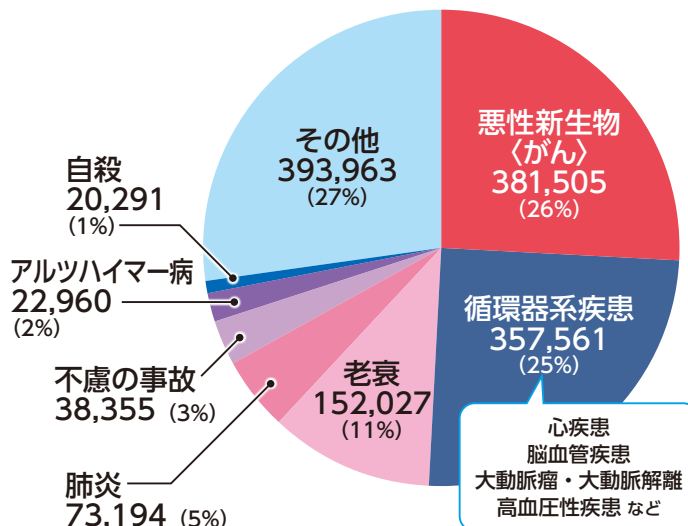
パソコン・スマホで面談が受けられます

特定保健指導を受けやすくするために、パソコンやスマートフォン、タブレットを利用して遠隔で面談が受けられる仕組みを導入しています。詳しくは対象になった方にお送りするご案内をご確認ください。



死亡原因別死者数 (人)

出典：厚生労働省「令和3年（2021年）人口動態統計（確定数）の概況」



■(例) 脳血管障害で治療・入院した場合

入院期間 平均 **77.4** 日

出典：「令和2年患者調査の概況」厚生労働省

医療費 受診者 1人当たり平均
約 **575** 万円*

出典：「令和2年度生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健保連

*医療費の総額を受診者数で割った金額であり、患者が負担する医療費とは異なります。

長期間の入院と
高額な医療費



特定保健指導の流れ

保健師等の専門家による

面談

保健師等の専門家と面談を行い、実現可能で取り組みやすい目標を一緒に考えます。



生活習慣の見直しを

実践

目標達成に向けて生活習慣の見直しを実践します。電話などで継続して支援します。



目標が達成できたか

確認

体重や腹囲の状態、目標が達成できたかななどを3~5ヵ月後に電話などで確認します。



令和6年秋を
めどに
保険証が
廃止に！

マイナンバーカードで受診するために マイナンバーカードの取得と 保険証への登録を

医療機関・薬局での健康保険の資格確認について、令和5年4月からマイナンバーカードで受診できる「オンライン資格確認」が原則義務付けられたことから、原則としてすべての医療機関・薬局でマイナンバーカードを使って受診できます。マイナンバーカードで受診するには保険証利用の申し込み（初回登録）が必要ですので、あらかじめ行っておきましょう。

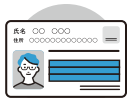
政府は令和6年秋をめどに現在の保険証を廃止して、マイナンバーカードでの受診に一本化する方針を示しています。 早めに利用申し込みを行っておきましょう。



まだの方は
カードの取得を

まだマイナンバーカードを取得していない方には、市区町村より「QRコード付き申請書」が送付されています。申請はパソコンやスマホによるオンライン申請のほか、郵送などで行えます。申請から1～2ヵ月程度で「交付通知書」が届きますので、通知書を持参して市区町村の窓口でカードの交付を受けてください。

Androidスマートフォンにマイナンバーカードの電子証明書が内蔵可能に



令和5年5月11日から、Androidスマホにマイナンバーカードの電子証明書を内蔵できるようになりました。スマホにマイナンバーカードの「鍵」の機能である電子証明書を内蔵させることで、マイナポータルなどにアクセスする際にカードをスマホにかざす必要がなくなります。電子証明書を内蔵させたスマホさえあれば、さまざまな行政手続き・サービスが使えるようになるため、さらに便利になります。
※iPhoneについても対応が進められていますが、利用可能になる時期は未定です。

保険証の利用申し込み(初回登録)をしよう！

マイナンバーカードを保険証として利用するには、生涯で1回のみ保険証利用申し込み（初回登録）を行います。利用申し込みの際はカード交付時に設定した4桁の暗証番号が必要です。

対応するスマートフォンで

おサイフケータイなどNFC機能に対応するスマートフォンで利用申し込みが可能です。事前に「マイナポータルアプリ」をインストールしておきましょう。

STEP ①

マイナポータルアプリを開く

STEP ②

「健康保険証の利用申し込み」をタップ

STEP ③

利用規約を確認し、案内に従って進む

STEP ④

暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



Android 用

iOS 用

セブン銀行のATMで

コンビニエンスストアのセブンイレブンなどに設置されているセブン銀行のATMでも利用申し込みが可能です。画面の指示に従って操作してください。

STEP ①

画面右上の「マイナンバーカード」での手続きを選択

STEP ②

「健康保険証利用の申し込み」を選択

STEP ③

画面の案内に従って操作し、暗証番号の入力とカードの読み取りを行う



※そのほかに医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダー、各市区町村の住民向け端末などでも利用申し込みが行えます。

漫画の神様・手塚治虫を育てた宝塚。 その思い出の地を歩く

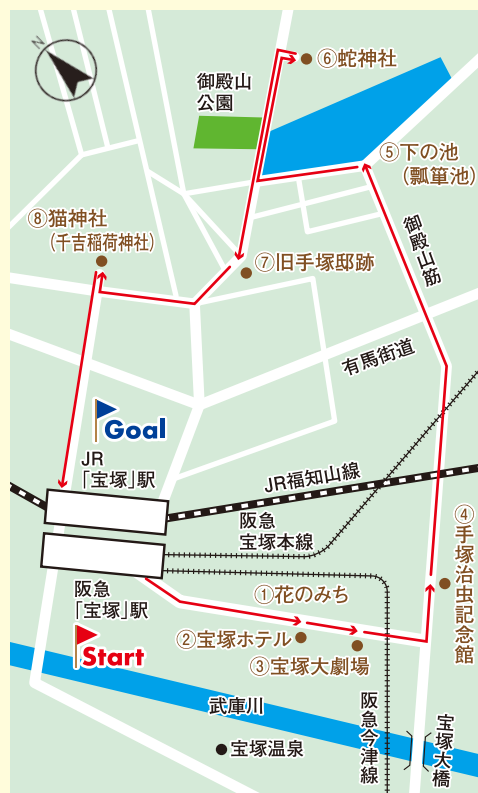


手塚治虫記念館

日本で「漫画界の先駆者」と言え手塚治虫（敬称略、以下同じ）。戦後、ストーリー漫画を開拓した漫画家で、テレビアニメの基礎も築いたアニメーション監督でもありません。医者も目指しながら最終的には漫画家の道を選んだ手塚。1946年のデビュー作から1989年に亡くなる間際まで約40年間に制作した数百もの作品は、人々に夢と感動を与え、広く世界にまで漫画の楽しさを伝えました。中でも代表

作の『鉄腕アトム』は1952年4月から少年雑誌に連載が始まると大ヒット。以来、昨年70年の節目を迎えましたが、今でも『火の鳥』や『ブラック・ジャック』など手塚作品の人氣は衰えません。どの作品も根底に流れるのは自然への愛情と命の大切さです。それを育んできたのは5歳から24歳までの20年間、宝塚で過ごした日々。そこで、人柄や作品作りに大きな影響を与えた縁の地を巡ってみましょう。

「未来の街」と「自然の風土」。 少年期の体験が導く漫画家への道



【タイムテーブル】

- 阪急「宝塚」駅 (約5分)
- ▼ ①花のみち (約3分)
- ②宝塚ホテル (約2分)
- ▼ ③宝塚大劇場 (約3分)
- ④手塚治虫記念館 (約20～25分)
- ▼ ⑤下の池(瓢箪池) (約10分)
- ⑥蛇神社 (約15分)
- ▼ ⑦旧手塚邸跡 (約15分)
- ⑧猫神社(千吉稻荷神社) (約15～20分)
- JR・阪急「宝塚」駅

「未来のまち」と映った 西洋風ホテルや少女歌劇

スタートは阪急「宝塚」駅（またはJR福知山線「宝塚」駅）。珍しいのが、阪急「宝塚」駅のホームで流れる発車メロディーです。大阪「梅田」駅行きの宝塚本線では「すみれの花咲く頃」、「西宮北口」駅行きの今津線では「鉄腕アトム」10秒程ですが、耳を傾けてみるのも楽しいでしょう。

駅を出てまっすぐ進むと「花のみち」。市の玄関口のメインロードに並ぶ観光スポットを、木々や四季の花々で美しく繋ぐ遊歩道です。最初に目を引くのは瀟洒な外観の「宝塚ホテル」。元々は、1926年に武庫川を隔てた右岸、阪急「宝塚南口」駅の目の前に建てられました。当時賑わっていた宝塚温泉に並んで建てられたクラシカルな洋館は異彩



宝塚大劇場



宝塚ホテル

を放ち、格式あるホテルとして注目されました。手塚も子供時代、親に連れられ食事やクリスマスパーティーを楽しみ、西洋風の文化を垣間見たのでしょうか。結婚式もここで挙げ、その年に連載した『スリル博士』にもこのホテルを登場させています。その後、老朽化によって惜しまれつつ2020年6月に現在地に新築移転されました。新館にも意匠デザインやシャンデリア、緞帳など旧館時代の伝統が随所に引き継がれています。

その隣が「宝塚歌劇」の本拠地である「宝塚大劇場」。そもそもは箕面電気軌道の創業者で後に阪急グループを率いて阪神地域の発展に尽くした小林一三が、電車の乗客を増やすために沿線の魅力を高

める戦略を推進。その一環として1913年に新宝塚温泉の余興を担う宝塚唱歌隊を結成し、歌と踊りの華やかな舞台を披露したのが始まりです。後に宝塚音楽歌劇学校を設立し宝塚少女歌劇団に改称するとともに、1924年に宝塚大劇場を建築。その後、劇団創立80周年を前に1993年、外観をスペイン瓦屋根にリニューアルし設備も最新技術を導入するなど、時代に対応しながら現在まで約100年の歴史を重ねています。観劇しなくてもロビーに入れ、独特の雰囲気味わえます。

そんな宝塚歌劇は手塚にとって身近な存在でした。実家があった山手の住宅地・御殿山には多くの歌劇団員が居住。しかも隣は当時の大スター・天津乙女姉妹の家で、よく遊んでもらったそうです。また、劇場にも宝塚歌劇の大ファンだった母に連れられて通い、大人になっても度々観劇しました。りりし

い男役を女性が演じる姿をヒントに、初の少女向けストーリー漫画『リボンの騎士』を描きました。

続いて、阪急今津線の高架をくぐると「手塚治虫記念館」。手塚の功績を讃えて没後5年に宝塚市が建てたミュージアムです。エントランスの「火の鳥」のモニュメントは、

野山を駆け巡った昆虫少年時代 自然や命の大切さを学んだ森

手塚が第二次世界大戦で強く求めた平和への願いを、何度も再生し死ぬことのない火の鳥に託したのも。また、足元には人気キャラクターの手型、館内には手塚作品の大半が揃うライブラリーやオリジナル映像作品を上映するシアターなど手塚ワールドが満載です。

この後は市街中心部を離れ、北に伸びる御殿山筋を進みます。阪急宝塚本線の高架をくぐり、有馬街道も越えて住宅街が広がる坂道を上つていくと突き当りに、手塚が「瓢箪池」と呼んでいた「下の池」があります。まん中がくぼんだ形で、昔は周りに家もなくのどかな風景が広がり、手塚は弟とよくここにきて夕方遅くまで遊んでいたそうです。今も遠くに中山連山が望め、水面に水鳥の姿が見えることもあります。

最後に向かうのは、手塚兄弟が昆虫採集に頻繁に通っていた「猫神社」こと「千吉稻荷神社」です。西へ進み、崖を背に畦道の奥にこんもりとした森が見えたら、それが目印。すっかり住宅街と化した御殿山ですが、この角だけは田畑や森が残り、当時をしのばせてくれます。森の入口に「手塚治虫昆虫採集の森」の碑も建てられています。

ここから隣の御殿山公園横の道を上がり大きなイチヨウの木の下にあるのが、手塚が弟と昆虫採集をし、特に珍しい種類の蝶を追いかけっていた蛇神社です。お金の神様が祀られ、小さな祠もあります。「ここから街を見下ろした眺めが一番好きだった」と手塚は述懐しています。が、残念ながら今は眼下二帯に住宅街が広がり、当時の開放的な眺望はのぞけません。

次は、坂を下りて御殿山公園の

1日1万歩、できなければ速歩で挽回

速いペースで歩くことは、日々の歩数の多さ以上に認知症、心臓病、がん、および死亡のリスクの低下と関連しているようだ、という豪州シドニー大学などによる、歩数と健康に関する過去最大の研究報告です。

この研究では同時に、歩数だけで見た場合、認知症、心臓病、がん、および死亡のリスクが最も低くなるのは1日9,800歩であることも明らかにされましたが、1日3,800歩でもリスクは低下しました。

「健康を守るためには、理想的には1日1万歩を目指すだけでなく、より速く歩くことも目標にすればよいということです」と共同筆頭著者のアーマディ博士は述べています。

研究チームは、英国バイオバンクのデータを利用して、40～79歳の英国の成人7万8,500人の歩数データと7年後の健康状態の関連について調べました。参加者には、加速度計を手首に装着してもらい、7日間にわたって身体活動を測定しました。そして、参加者の通院・入院等の健康記録とリンクさせて分析を行いました。

その結果、歩数が1日2,000歩増すごとに早死のリスクが8～11%ずつ減少し、この効果は1日約1万歩まで高まっていったということです。

また、速いペースでの歩行は、毎日の総歩数以上に認知症、心臓病、がん、および死亡に有益な関連性を示しました（1日のうち最も速く歩い



た30分の平均歩数が1分あたり112歩以上で認知症リスク62%減)。

出典：『JAMA Neurology』

管理人からのコメント

ゆっくり散歩するより、キビキビ歩く方が健康によい、といわれていることを改めて実証した研究です。可能であればなるべく速足で歩きましょう。

アーモンドはカロリーカットに有用



管理人からのコメント

アーモンドに限らず、ホールのナッツ類は加工度も低く、種々の健康効果が報告されています。ただ、それ自体で結構カロリーが高いので、アーモンドならいくら食べてもよいというわけではありません。

アーモンドを1日30～50g食べることで総摂取カロリーを減らせるかもしれない、という豪州サウスオーストラリア大学からの研究報告です。

140名の肥満成人(25～65歳)を対象とした臨床試験で、参加者はランダムにアーモンド群(カロリー要求量の15%をアーモンドで置換)または同カロリーの炭水化物に富むスナックバー群に振り分けられ、一夜絶食後にそれを摂取し、30、60、90、120分後に血液検査を受けました。参加者の一部(アーモンド群49名、スナック群48名)は、その後ピュッフェ形式の食事を摂取し、終了150分後に食欲が評価されました。

データ解析の結果、アーモンド群

は対照群に比べて、その後の食事のカロリー摂取量が70kcal減少したことが明らかになりました。

またアーモンド群は対照群に比べて、血中のCペプチド応答が47%低下しました。これは、インスリン感受性が改善され、糖尿病や心血管疾患の発症リスク低下の可能性を示唆するものです。また、脳に満腹信号を送るグルカゴン^{すいぞう}が39%、消化を遅らせ食物摂取を減らす膵臓ポリペプチド^{すいぞう}応答が44%それぞれ高まりました。両者とも減量を促進します。

「アーモンドが減量中の食欲や長期的な体重管理にどのように役立つかを調べるのが楽しみです」と研究者はコメントしています。

出典：『European Journal of Nutrition』



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。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。

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! | 更年期障害

実は女性だけでなく男性にも起こる更年期障害。あなたの周囲にも人知れず悩んでいる人がいるかもしれません。具体的な症状やつらさを和らげる方法を専門医に聞きました。

Q2

症状を和らげることがはできる?

日常生活の改善や薬によって症状を和らげることが可能です。

運動は不調の改善に効果的で、特にヨガやウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動を週2~3回以上するのがお勧め。栄養バランスの良い食事、睡眠、リラックスできる時間を取りましょう。周りの人に更年期であることを伝え、介護や仕事など独りで頑張り過ぎずに、時には人を頼って負担を軽減することが大切です。

それでも症状がつらいと感じたら、我慢せずに婦人科へ。ホルモン補充療法のほか、漢方薬や抗精神薬などによる治療で症状が改善することが多いです。ホルモン補充療法は、特にほてり、のぼせ、発汗の症状に効果的です。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

つらい女性にどんな配慮ができる?

女性も男性も「更年期障害」の原因はホルモンの減少であり、本人が怠けているせいではありません。本人から症状を打ち明けられたらまずは傾聴し、つらい気持ちを受け止めてあげてほしいですね。くれぐれも「気持ちのせいだよ」「自分は大丈夫だった」「病気じゃないんだから」など心ない言葉は慎んで。感謝や頑張りを褒める言葉が、悩んでいる人の気持ちを軽くします。



Q1

更年期障害はどうして起こるの?

閉経(平均50歳)前後10年間で「更年期」といい、女性ホルモンが急激に減少して自律神経のバランスが崩れ、心身の不調が起こりやすくなります。その不調が日常生活に支障が出るほどになるのが「更年期障害」です。

よくある症状は、ほてり、のぼせ、発汗、疲労感、肩凝り、足腰の冷え、腰痛、頭痛、動悸、不安、イライラ、抑うつ、不眠などです。個人差はありますが、症状は数年で落ち着くことが多いです。

Q3

男性にも更年期障害があるって本当?

本当です。加齢やストレスなどで男性ホルモンが減少すると心身の不調が表れることがあります。症状は抑うつ、性欲低下、勃起障害、筋肉痛、ほてり、発汗などさまざま。改善には運動、栄養、睡眠、ストレスケアが大切です。男性ホルモンは人に認められたり、評価されたりすると増加しやすいといわれているので、居心地のいい場所を探すことも大切です。

症状に悩む方は泌尿器科や男性更年期外来を受診してください。ホルモン補充療法や漢方薬が効果的です。

世界各国で食べられている
健康的なレシピをご紹介します。
今回は、エスニック料理です。



ハイナ ンチ ーファン

海南鶏飯

スマホでも見られる!



シンガポールのレシピ

東南アジアの都市国家であるシンガポールの食文化は、中国やマレーシア、インドなどをルーツとする多国籍さが特徴です。中でも、野菜や魚、肉などの食材をスパイスや漢方と組み合わせた薬膳料理は、世界トップクラスの健康寿命の一因といわれています。また、高温多湿な気候のため、室内では冷房が効いていることが多く、体を冷やさないように、温かい飲み物を好む傾向があります。

海南鶏飯

■661kcal ■たんぱく質25.2g ■脂質19.5g
■炭水化物97.9g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分（炊飯時間を除く）

- 1 鶏もも肉にAをもみ込み、5分ほど置いて下味を付けたら、キッチンペーパーで汁気を拭き取る。



POINT
汁気をしっかり拭き取ることで、鶏の臭みが取れます。

- 2 米をといだら炊飯器に、少なめの水加減にして塩、酒を入れ混ぜ、①としょうが、長ねぎをのせて一緒に炊く。
- 3 サニーレタス、きゅうり、トマト、パクチーを食べやすいサイズに切る。
- 4 ダークソイソース、ジンジャーソースの材料をそれぞれよく混ぜる。チリソースは、器に材料を入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジ（600W）で20～30秒加熱する。
- 5 ご飯が炊き上がったら、鶏もも肉を取り出し食べやすい大きさに切る。しょうが、長ねぎを取り出し、ご飯を混ぜる。
- 6 器にご飯を盛り、鶏もも肉をのせ、③、④、レモンを添える。

「シンガポールチキンライス」とも呼ばれる、シンガポールの代表的な名物料理。鶏1羽丸ごとを煮込み、その煮汁で炊いた米を3種のソースで食べる料理ですが、今回は、炊飯器で手軽に作れるレシピにアレンジしています。

材料（3人分）

- 鶏もも肉…………… 1枚
- A [塩…………… 小さじ1/2
砂糖…………… 小さじ1/2
酒…………… 大さじ1
- 米…………… 2合
- 塩…………… 少々
- 酒…………… 大さじ1
- しょうが(スライス)…………… 1片
- 長ねぎ(青い部分)…………… 1本分
- サニーレタス…………… 4枚
- きゅうり…………… 1/2本
- トマト…………… 1/2個
- パクチー…………… 少々
- レモン…………… くし形で3切れ
- ダークソイソース
しょうゆ、はちみつ 各大さじ1
- ジンジャーソース
しょうが(みじん切り)…………… 少々
ごま油…………… 小さじ1
- チリソース
酢、ナンプラー …… 各大さじ1/2
豆板醤、おろしにんにく、砂糖、酢…………… 各小さじ1
ケチャップ、水 …… 各大さじ1

ヘルシー食材

鶏肉

薬膳において鶏肉は、補気（エネルギーを補う）、脾（胃腸の働きを促し、体中に栄養を運ぶ機能）を良くすると考えられており、夏バテ予防や冷食多飲による冷え、消化不良の改善が期待でき、高温多湿の夏に最適な食材です。もも肉は、むね肉やささ身と比べてたんぱく質は少なめですがナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群を含み、貧血予防効果が期待できる亜鉛などのミネラルが含まれています。



ロジャック

スマホでも見られる！



■162kcal ■たんぱく質6.5g ■脂質6.4g
■炭水化物22.3g ■塩分相当量1.2g ※すべて1人分

「ロジャック」とは、マレー語で「混ぜこぜ」という意味。好きな食材とソースを混ぜるスパイシーなサラダで、材料は民族や家庭によっても異なります。油條（中国式揚げパン）とタマリンド（マメ科のフルーツ）は日本では手に入りにくいので、それぞれ厚揚げとはちみつ漬けの梅干しで代用します。

材料（2人分）

- もやし…………… 100g
- きゅうり…………… 1本
- パインナップル…………… 80g
- 厚揚げ（車麩でも可）… 1/2枚
- 梅干し(はちみつ漬け)…………… 1個
- ピーナッツ(いったもの)… 10g
- A [豆板醤…………… 小さじ1
黒糖…………… 大さじ2

作り方

② 調理時間10分（冷やす時間を除く）

- 1 もやしはボウルに入れ、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で2～3分加熱し、冷ます。
- 2 きゅうりは千切りにする。パインナップルは小さめの一口大に切る。梅干しは種を取り除き包丁でたたく。厚揚げは1cmの短冊切りにし、トースターで焼く。
- 3 ボウルに①、②を入れ、Aとあえる。
- 4 ③を器に盛り、粗めにすりつぶしたピーナッツをかける。



ヘルシー食材

パインナップル

日本でも手に入りやすい南国フルーツの一つで、東南アジアでは料理にもよく使用されます。整腸作用のある食物繊維や抗酸化作用が高い美肌成分のビタミンCが豊富に含まれる、美容と健康の強い味方です。また、プロメラインというたんぱく質分解酵素の一種が含まれており、肉の消化を助けたり、喉の痛みやせきなどを抑える抗炎症作用があります。



脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A~Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

1	2	3		4		5
				F		
6				7		B
	8		9			
10					11	
		12		13		
			E			
14				15		16
		17		C		

タテのカギ

- ことわざ「転ばぬ先の○○」
- 地中を走る電車
- 洗った食器を拭くための布
- 専門知識を持った人のグループは○○○集団
- 踏むと自動車が加速するペダル
- 神社の入り口にある朱色の門
- 野菜や果物を液状にする調理家電
- 自宅から仕事場まで通うこと
- 「身長」の別のいい方
- 十字路は2本の道が○○○する所
- 想定外の○○せぬ出来事

ヨコのカギ

- 足の裏の地面に接しにくいくぼんだ部位
- 画家のこと
- 入室前にドアをコンコン
- 階段で○○○○防止のために手すりを握る
- チョウが花から吸う甘い物
- 亀と並んで長寿の象徴とされる鳥
- ことわざ「失敗は○○○○のもと」
- ナポリの有名な民謡である○○○ルチア
- 写楽や北斎が描いた○○○絵
- この機械を使わず暗算すれば脳トレになりそう

答

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

被扶養者資格確認調査（検認）について

毎年秋に被扶養者資格確認調査（検認）を行っております。

実施時期は11月中旬を予定しています。

詳細は改めて、社内掲示板等にてお知らせ致します。

ご協力の程宜しくお願い致します。

【ご参考】

- 健康保険法施行規則第50条「健康保険組合は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認又は更新をすることができる」
- 厚生労働省保険局長通知保発第1029004号「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること」
- 厚生労働省保険局保険課長通知保発第1029005号「被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること」



郵送検診申込書

受付番号

阪神高速道路健康保険組合

※FAXでお申し込みの場合は、必要事項を記入いただき下記番号にお送りください。

FAX先:06-6931-6171

事業所名		被保険者 記号・番号	
フリガナ		生年月日	年 月 日
氏名		連絡先 (携帯電話番号)	
住所 (送付先)	〒		

※年度内1回限り。(10)(11)の総合検査以外は2項目まで申込み可能です。

項目No	検査項目名	検査料金 (税込)	健保補助 金額	自己負担 金額	受診希望項目に○印
1	糖尿病検査 定価2,200円(税込)	1,700円	1,200円	500円	受診希望
2	大腸がん便潜血検査 定価3,080円(税込)	2,400円	1,900円	500円	受診希望
3	前立腺がん検査 定価3,300円(税込)	2,600円	2,100円	500円	受診希望
4	歯周病リスク検査 定価3,300円(税込)	2,600円	2,100円	500円	受診希望
5	肺がん検査 定価3,960円(税込)	3,100円	2,100円	1,000円	受診希望
6	胃がんリスク検査 (ペプシノゲン) 定価4,400円(税込)	3,500円	2,500円	1,000円	受診希望 ※(9)との重複不可
7	メタボ+生活習慣病検査 定価4,950円(税込)	3,900円	2,900円	1,000円	受診希望
8	ピロリ菌検査(尿) 定価4,950円(税込)	4,600円	3,600円	1,000円	受診希望 ※(9)との重複不可
9	胃がんABC分類検査 定価9,900円(税込)	8,500円	5,000円	3,500円	受診希望 ※(6)と(8)の重複不可
10	男性用がん総合検査 リスクチェック 定価12,100円(税込)	10,500円	5,000円	5,500円	受診希望 ※1項目のみ
11	女性用がん総合検査 リスクチェック 定価12,100円(税込)	10,500円	5,000円	5,500円	受診希望 ※1項目のみ
	合計				合計金額 円

郵送検診のお問合せ・お申込みは

「キンキ商事株式会社・健康管理サービス係」まで!!

〒536-0008 大阪市城東区関目4丁目3-25 ☎06-6931-2780 FAX 06-6931-6171

※番号はお間違いないように。

※上記の申込書に記載の個人情報は、容器・請求書送付、検査結果報告、それに伴う統計・分析をし、翌年の受診案内の範囲に限定されて使用されます。

※今回のお申し込みに関する個人情報をこの事業のみに使用、それ以外の目的に使用しません。

