

健保だより

2024
AUTUMN

第 425 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



栃木県 紅葉する中禅寺湖の千手ヶ浜と男体山／提供：アマナ

令和5年度 決算のお知らせ	2-3
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	4
インフルエンザ予防接種費用補助事業のご案内	5
家庭用常備薬の斡旋のご案内	6
スポーツクラブルネサンス 法人利用のご案内	7
女性健康情報	8-11
くらしにプラス	12
知っておきたい飲酒のこと	13
にっぽんウォーキング旅「岩手県盛岡市」	14-15
あしたの元気に	16-17
被扶養者の資格調査を実施します	18
オンライン禁煙プログラム	19
自宅で手軽にできる「ピロリ菌セルフチェック」のご案内	20

ホームページも
ご活用ください!



<https://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください!

丸紅連合健康保険組合

保険給付費と高齢者医療への拠出金が増加

経常収支差引額

平成25年度以来10年ぶりの赤字に

丸紅連合健康保険組合の令和5年度の決算が、去る6月18日に開催された第117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5年度の決算は、収入66億1,281万8千円に対し、支出65億6,646万9千円となり、経常収支差引額で9,355万2千円の赤字となりました。

決算の内訳としまして、収入面では、物価や賃金の上昇を反映して報酬月額・賞与額が上がったことから、収入の柱である保険料収入は前年度より上昇しました。

一方、支出面では、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、受診控えが解消されたことや、インフルエンザの流行などにより、皆さまの医療費である保険給付費が前年度から大きく伸びました。また、高齢者医療を支えるために健保組合が負担している拠出金についても、著しい増加となりました。特に、75歳以上の後期高齢者への支援金については、人口ボリュームの大きい団塊の世代が、すべて後期高齢者に到達する令和7年を間近に控え、今後はさらなる増加が見込まれます。高齢化が進む一方で、保険料を負担する生産年齢人口の減少は深刻で、持続可能な社会保障制度の実現に向けたさらなる改革の必要性が高まっています。

このような中、今年12月2日には、現行の健康保険証が廃止され、医療機関へ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の上で医師と共有でき、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により、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たり、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たりするなど、加入者の皆さまにもさまざまなメリットがあります。今後受診される際には、ぜひマイナ保険証をご利用いただければと思います。

令和6年度は、第3期データヘルス計画が始まり、当健保組合でも新しい目標の下で、皆さまの健康の保持増進につながるより効果的な保健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



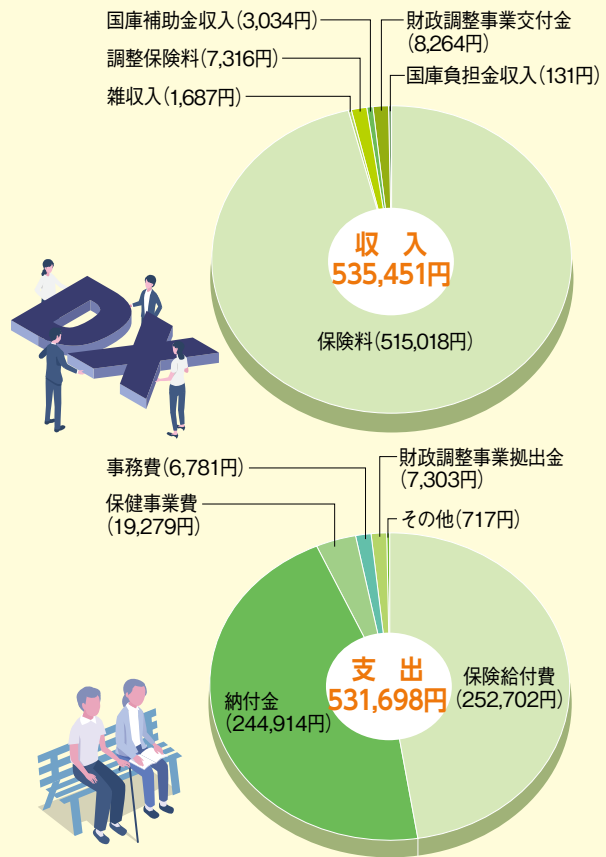
健康保険分 (千円)

収入	
保険料	6,360,474
国庫負担金収入	1,623
調整保険料	90,348
国庫補助金収入	37,476
財政調整事業交付金	102,060
雑収入	20,837
合計	6,612,818
経常収入合計	6,382,710

支出	
事務費	83,750
保険給付費	3,120,875
納付金	3,024,684
保健事業費	238,098
財政調整事業拠出金	90,193
その他	8,869
合計	6,566,469
経常支出合計	6,476,262

決算残金	46,349千円
経常収支差引額	▲93,552千円

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	758,912
雑収入	2
合計	758,914

支出	
介護納付金	725,650
還付金	190
合計	725,840
決算残金	33,074千円

組合現況

令和6年3月末現在



- 被保険者数 12,275人 (男性 7,037人、女性 5,238人)
- 平均年齢 40.88歳 (男性 42.59歳、女性 38.59歳)
- 平均標準報酬月額 380,646円 (男性 433,993円、女性 305,240円)
- 健康保険料率(調整保険料率含む) 1,000分の93
- 介護保険料率 1,000分の18



事業所編入・削除のお知らせ

編入	事業所名	編入年月日
	丸紅 I-DIGIO ホールディングス株式会社	令和6年4月1日

削除	事業所名	削除年月日
	丸紅ペーパーリサイクル株式会社	令和6年4月1日

インフルエンザ対策は流行前に

早めの

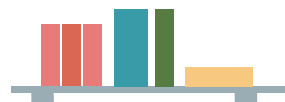
ワクチン接種が効果的

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。

Q3 特にワクチン接種が推奨される人は？

A3 特に重症化リスクが高いとされる65歳以上の高齢者、乳幼児や小学校低学年の子供、ぜんそく・糖尿病などの持病のある人や妊娠中の人などです。また、それらに該当する人と同居している人なども接種しておきましょう。

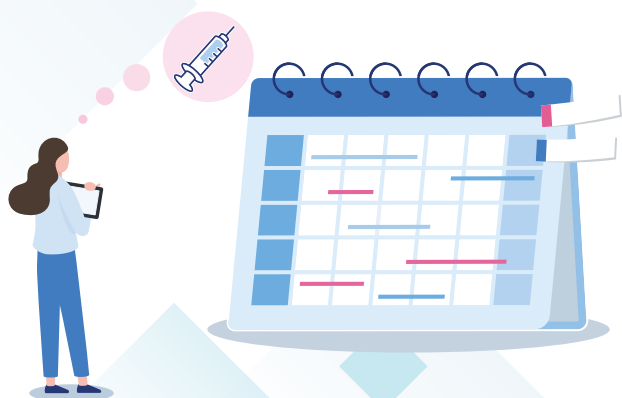
Q2 ワクチンはいつ頃接種すればいいの？

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わっておくと安心です。

Q4 ワクチン接種以外のインフルエンザ予防方法は？

A4 インフルエンザの感染経路は主にくしゃみやせきなどによる飛沫感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めることが大切です。

- 小まめに手洗いをする
- 人混みを避け、マスクを着用する
- 室内は加湿器などで湿度を50~60%に保つ
- 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける



詳しくは厚生労働省HPインフルエンザ総合ページ「インフルエンザQ&A」

※貴健保組合の保健事業に対応した内容をお入れできます。

補助金申請手続きが**不要**です!

インフルエンザ予防接種費用補助事業(利用券方式)のご案内

当組合では、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(以下「東振協」という)に「インフルエンザ予防接種事業」を委託し、費用補助を実施しています。

インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをお奨めいたします。



実施場所・予防接種費用の確認、利用券の発行は、東振協のホームページで行えます。

<https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

下記、丸紅連合健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

<https://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健保

検索



実施方法	《院内予防接種》 《集合予防接種》 《出張予防接種》	利用者が医療機関の施設内で受診 利用者が公的施設(ホテル等の会場)で受診 事業所に医療スタッフを派遣し受診
申込期間	《院内・出張予防接種》 《集合予防接種》	令和7年1月31日まで 令和6年12月まで(※実施会場により異なります)
実施期間	《院内・出張予防接種》 《集合予防接種》	令和6年10月1日～令和7年1月31日 令和6年11月～12月
実施場所	東振協が契約している医療機関及び実施会場	
予防接種費用	実施機関が設定している予防接種料金(上限4,060円)から、組合補助額(4,000円)を差し引いた額	
対象者	被保険者及び被扶養者(接種は年齢を問わず年度内1人1回を限度) ※重複(年度内に2回以上)した補助利用や無資格利用があった場合には、後日、東振協の事務手数料を含む組合補助額を請求させていただきます。2回接種を推奨されている方でも補助は1回分のみです。	
利用方法	①医療機関選択 ②電話等で接種日の予約(※事前に必ず予約申込を行ってください) ③利用券の発行 ④当日：保険証及び利用券を提示	
利用券発行	東振協申込ページより印刷してください(令和7年1月31日まで)。	
注意事項	※補助金申請方式との併用はできません。 ※予防接種にあたり、不安がある場合は、事前に医師へご相談ください。 ※当組合では、予防接種先の医療機関のご案内や紹介等はいりません。	

従来からの補助金申請方式による方法も可能です。

ホームページの閲覧ができない場合などは、従来どおり補助金の申請を行ってください。

家庭常備薬等 幹旋のご案内

コラリッチ

コラリッチEX ブライトニングリフトジェル<ハーフサイズ>

キューサイ 28g ※スパチュラ(ヘラ)付き

年齢肌の悩み、諦めない。
ハリ×弾力、これ一つぬるだけ。



年齢サイン*1に働きかける
8種類のコラーゲン*2

※1 ハリのなご、乾燥によるくすみ
※2 保湿成分

参考価格 3,168円 **1,680円**

コラリッチEX ブライトニングリフトジェル <ビッグサイズ>

120g(キューサイ)

お得な
大容量!



参考価格 10,944円
6,600円

コラリッチ フェイスウォッシュCC

120g(キューサイ)

「美肌を育てる
エイジングケア
洗顔料」

古い角質・
毛穴の汚れまで
落とし
洗顔時に流れ出る
うるおい成分を補う

参考価格 3,630円
2,980円

コラリッチ 導入美容液

50mL(キューサイ)

「美容成分が
浸透し、
肌環境が整った
潤いの肌へ」

美容液が
浸透しやすく
するための
肌環境を整える
導入美容液

参考価格 3,353円
2,550円

ミラブル

ミラブルzero

本体一式(サイエンス)

「シャワーじゃないシャワーで
肌つる! 髪ツヤ!」

※お申込の状況次第で
予定納期より遅れる
場合がございます。
ご了承ください

商品の詳細は
こちらから!!



3つの水流で毛穴、シワの奥まで
ウルトラファインバブルが入り込み、
汚れを落とすシャワーヘッド



参考価格 49,390円 ▶ **38,800円**

交換用トルネードスティック

1個(サイエンス)

「やさしさ・
美しさ
アップ!」

ミラブル
(zero, 爽, 潤, 艶)と
ホースの間に
取り付ける
専用カードリッジ

参考価格 3,190円 ▶ **2,880円**



ミラブルケア

1台(サイエンス)

「化粧水の
浸透・持続力アップ!」

商品の
詳細は
こちらから!!



ウルトラファインバブルを含んだ
化粧水ミスト生成美顔器。
すこやかな肌に導く!



参考価格 33,000円 ▶ **28,800円**



参考価格 495円

320円

バファリンA

16錠(ライオン) 第2類医薬品

胃にやさしく
眠くなる成分を
含まない。15才から
頭痛、歯痛、生理痛、解熱などに



葛根湯エキス顆粒DS

30包(白石薬品) 第2類医薬品

体がぞくぞく、かぜのひき始めに
定番の漢方薬。1才から
感冒の初期症状、
肩こり、筋肉痛などに

参考価格 3,960円

1,190円



サンスター薬用塩ハミガキPU

<スパイシーミントタイプ> 「医薬部外品」

甘草由来成分配合の塩ハミガキ
口臭・ネバつきを伴う歯肉炎・歯周炎の
予防、口臭の防止、口中を浄化・爽快、
ムシ歯を防ぐなど

参考価格 1,188円

490円



クレジットカード対応

WEB申込み

右記の二次元バーコードから
ID・パスワードでログイン!



ログインID ▶ kusuri

パスワード ▶ 保険者番号

被保険者証をご用意いただき、

「保険者番号」
(06から始まる数字8桁)
をご入力ください。



切手不要

郵送申込み

申込書記載の
宛名ラベルを
ご活用ください

※お客様にて
市販の定型封筒を
ご用意ください。



フリーダイヤル

FAX申込み

▼ FAX
0120-61-8891

※申込書送信の際は、
表裏にご注意ください。

詳しくは
『家庭常備薬等の幹旋申込書』
をご覧ください。

▼ 申込方法等に関するお問い合わせ先

白石薬品株式会社 受付時間：平日(月～金曜)の午前9時から午後5時まで
お申込み、お届け内容の確認、▶ 大阪営業部 TEL 072-961-7471
返品・交換などに関すること
お薬等掲載商品に関すること ▶ 本社薬店 TEL 072-645-4666

ジムだけじゃない!
ルネサンスは「楽しい!」がいっぱい。

筋トレも!
サポートが充実しているので無理なく続けられる!

サウナも!
トレーニングの後はスパ&サウナでリラックス!

スタジオレッスンも!
ヨガ、ダンス、格闘技系など楽しいプログラムがいっぱい!

新規の方限定
新登場 お得に始めるチャンス!
法人ジム・サウナ おためし会員
5か月間ず——→っと、お得!
5,500 円/月 (税込)

0 円	1カ月目	0 円	2カ月目	5,500 円 (税込)	3カ月目	5,500 円 (税込)	4カ月目	5,500 円 (税込)	5カ月目	6カ月目以降 ご希望の 会員種別
-----	------	-----	------	--------------	------	--------------	------	--------------	------	------------------------

全国のルネサンスが使えます!

【ご利用可能時間・エリア】●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります)。●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】●最長5か月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8か月以上月額固定プランで在籍していた方に限ります。●過去6か月以内に在籍していた方は対象外となります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります(後から種別変更も可能)。会員プランについては料金ページでご確認ください。

始めるなら、今! 最大2か月分0円キャンペーン実施中! **10/1(火) ▶ 12/28(土)**

<p>月額固定 使いたい放題プラン</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月会費 2か月分 法人ジム・サウナおためし会員 Monthlyコーポレート会員 ●タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) 最大2か月分 <p>0円 ※事務手数料がかかります。</p>	<p>ルネサンス公式オンラインショップ</p> <p>¥2,000OFF クーポンプレゼント!</p> <p>さらに +</p> <p>2人以上同時入会でそれぞれ/ 月会費1か月分 1,100円割引!</p>	<p>都度払い 使う毎にお支払い</p> <p>1回 1,000円 (税込) 1Day コーポレート会員</p> <p>レンタル用品 通常1,760円/回(税込) タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p>入会当日 0円</p>
--	--	---

※特典はルネサンスに初めてご入会される方で、8か月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※過去6か月以内に在籍していた方、フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。 2024秋_840010642037

6か月目以降の会員種別等はこちらをご覧ください! お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから **ルネサンス 店舗一覧**

※ご利用は15才以上の方に限定させていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

働く女性のための年代別健康チェック

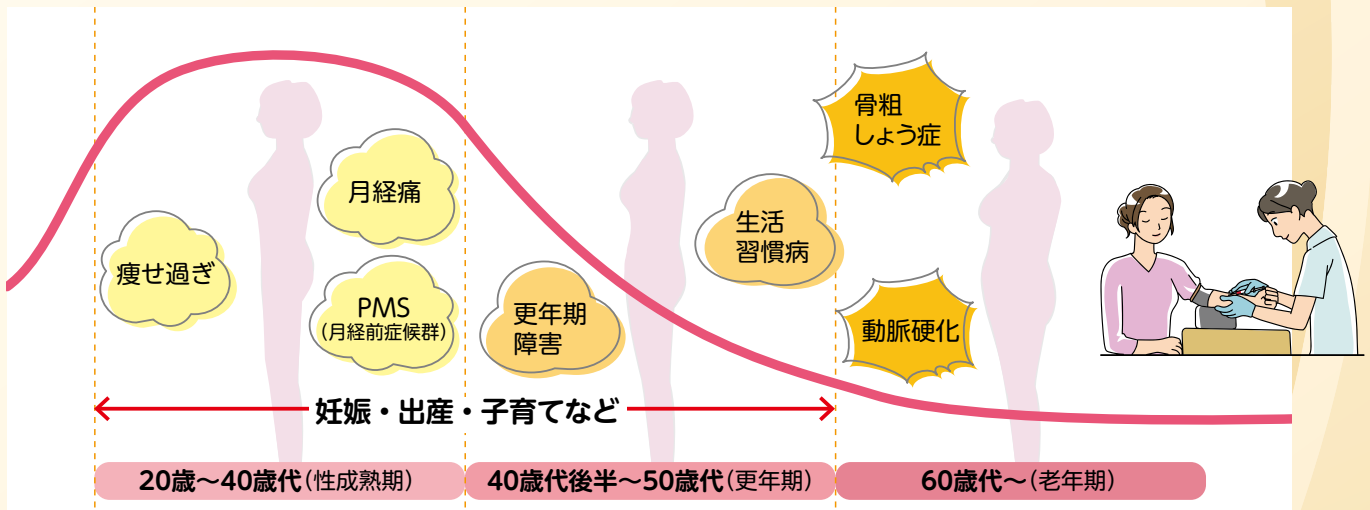
キャリアも
人生も
健康から

女性の健康課題は年代で大きく変化します。
年代に合った健康管理が必要です。

女性の体は、年代とともに異なる健康課題に直面します。特に働く女性は仕事と妊娠・出産・育児が重なることで自分の健康管理が後回しになりがちで、気が付かないうちに思わぬ病気が進行している可能性があります。20歳～30歳代では、過度なダイエットからの痩せ過ぎや月経に伴うトラブルに注意が必要です。40歳代後半になると更年期を迎え、更年期障害の症状が表れるとともに、生活習慣病のリスクが高まります。60歳代以降は骨粗しょう症や動脈硬化の重症化が心配です。

これらの健康リスクに対応するため、年代に応じた健康管理が欠かせません。健診・検診の受診など健康チェックを欠かさずに行って、大事な健康を守りましょう。

■女性ホルモンの変化と代表的な健康問題



がん検診を受診しよう!

女性特有のがんである乳がん、子宮頸がんは、若い世代のうちに発症する人も多くなっています。早期発見・早期治療できれば多くのケースで治療できますので、対象となる年代になったら、必ずがん検診を受診しましょう。



乳がん

毎年10万人以上が罹患し、40歳以降で特に発症しやすくなります。若いうちからセルフチェックを行い、40歳以降は2年に1回は検査を受けましょう。

子宮頸がん

20歳代後半から罹患者が増加し、出産・子育て世代で亡くなる人も多いがんです。20歳代から注意が必要です。2年に1回は検査を受けましょう。



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

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。

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）」を組み合わせで行います。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。

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。

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。

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ういでしょう。

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繋がります。



子宮頸がん

女性特有のがんの一つに「子宮頸がん」があります。
性交渉によるウイルス感染との関わりが大きいため、誤解や偏見もあるようです。
正しい知識で、発症の仕組みや予防方法を理解しましょう。

Q2

子宮頸がんは予防できる？
ワクチンについても教えて

子宮頸がんの初期は無症状なので、定期的な子宮頸がん検診が大切です。20歳を過ぎたら2年に1度は受けましょう。がん発症まで数年～数十年と長期間になることが多いので、検診を受けていれば早期に発見できます。20～40代の若い方はもちろん、50代以降の方や、しばらく性交渉がない方も子宮頸がんになることがあるので、定期的な検診をお勧めします。

子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種が有効です。性交渉未経験のうちに接種するのが最も効果的ですが、性交渉経験者でもある程度の効果があります。小学6年～高校1年相当の女子は定期接種として公費(無料)で受けられます。

Q1

「子宮頸がん」とは
どのようながんですか？

子宮の入り口「頸部」にできるがんです。20代後半から発症が増え、生涯に1.3%の女性がかかります。

主な原因は性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVは約80%の女性が感染するほどありふれたウイルスで、約90%の確率で自然に消えます。しかし、感染が続くと「異形成(前がん病変)」になることがあります。異形成は自然に治ることもありますが、進行すると子宮頸がんになります。その割合はHPV持続感染者の1%程度です。

Q3

子宮頸がんを
発症してしまったら？

ごく初期の子宮頸がんを早期に発見できた場合、円錐切除術(子宮の入り口を円錐状に切除する手術)で治療できます。その後の妊娠・出産は可能ですが、早産のリスクが高まります。

進行したがんが見つかった場合は、子宮摘出や放射線治療などが必要で、その後の妊娠・出産はできなくなります。将来の妊娠を希望している場合、一定の条件を満たせば、子宮を温存して治療することも選択肢になることがあります。

男性や周囲の方にも
気付けてほしい!

悩む女性にどんな配慮ができる?

「子宮頸がんになるのは性に奔放だから」という誤解・偏見に苦しむ方は少なくありません。HPVはありふれたウイルスであり、たまたま「HPV感染が持続した」ことが原因で、誰でも子宮頸がんになる可能性があります。例えばたった1人のパートナーとの性交渉でもなることがあるのです。偏見を持ったり、自分やパートナーを責めたりする必要はありません。



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、介護や仕事など一人で頑張り過ぎずに、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い、評価されたいすると増加しやすいといわれているので、居心地の良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。

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。

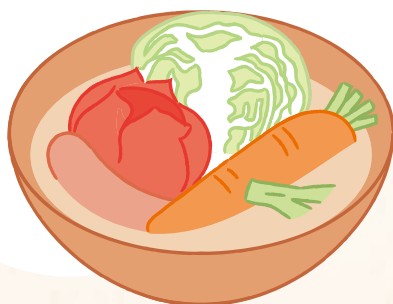
ホールフードを実践してみよう

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。

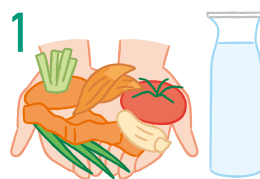
1 野菜丸ごとポトフ

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」もお勧めです。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。



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。

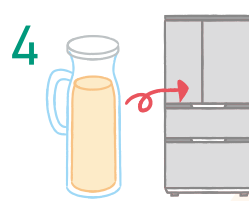


弱火でゆっくりとコトコト煮る。あくにも栄養が溶け出しているため取らなくてよい。

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!



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。



冷蔵庫に保存し、3日程度で使い切る。

知っておきたい、飲酒のこと



お酒は生活に身近なものであり、上手に付き合うことでコミュニケーションの助けにもなりますが、不適切な飲酒は心身の健康に悪影響を及ぼします。アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を知って、健康に配慮した飲酒を心掛けましょう。



● お酒の影響には個人差があります

飲酒による影響は、年齢、性別、体質等によって異なります。

個人差 ①

年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少などで、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

個人差 ②

性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

個人差 ③

体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。



● 自分に合った量を決めて健康に配慮した飲酒を

1日の平均純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上になると生活習慣病のリスクを高めるとされています。また、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などは、少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうこと、大腸がんは、1日当たり20g程度（週150g）以上の飲酒を続けると発症の可能性が上がるという結果を示す研究があります。

お酒に含まれる純アルコール量（g）を認識し、自ら飲む量を定めることで健康を管理しましょう。

お酒の量は量（mL）ではなく、含まれる純アルコール量（g）で考えよう

純アルコール量20gの目安

● ビール中瓶	1本 (500mL)
● 日本酒	1合 (180mL)
● ワイン	グラス2杯弱 (200mL)
● 酎ハイ (7%)	1缶 (350mL)
● 焼酎 (25度)	グラス0.6杯 (100mL)

飲んだお酒の種類を選ぶと、純アルコール量とお酒の分解にかかる時間が計測できます。健康管理の方法として活用してみましょう。

飲酒チェックツール

スナッピーパンダ
SNAPPY PANDA

出典：厚生労働省広報資料より



適正飲酒のポイント

- あらかじめ量を決めて飲む
- 飲酒前または飲酒中に食事を取る
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲酒をしない日を設ける

休肝日



避けるべき飲酒

- 一時多量飲酒（特に短時間の多量飲酒）
- 他人への飲酒の強要等
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気等療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中または飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動



いっぽん 旅 ウォーキング

岩手県盛岡市

みちのくの山々に抱かれる スタルジツクな秋色の街

四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気感が漂う。

盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしのスポット「盛岡中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。

続いて中津川に沿って南に歩き「岩手銀行赤レンガ館」へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物はどことなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。それもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012（平成24）年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第

九十銀行の建物を利用し、石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

明治・大正のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近づくにつれ花こう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩い。色づく木々との共演は本当に素晴らしく、日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

最後に訪れる「南昌荘」でのお目当ては、磨き込まれた30畳の板の間に紅葉が映る「床もみじ」。邸宅のレトロな設えをフレームに、ガラス戸越しに見える紅葉の錦も実に見事。夕刻に近づくことに情感は増し、旅の疲れも吹き飛ばす幻想的な絶景に出合えるだろう。



中に入ると天井が高く開放的。当時の洋風建築の特徴がうかがえる。

2 岩手銀行赤レンガ館

1911(明治44)年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。

DATA 時間:10:00~17:00(入館は16:30まで) / 休:火曜、年末年始 / 電話:019-622-1236



1 盛岡市中央公民館庭園

愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を鑑賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。

DATA 時間:8:30~17:00(庭園の開園時間) / 休:月曜(休日の場合は翌日)、年末年始 ※盛岡市中央公民館に準ずる / 電話:019-654-5366



5 南昌荘

盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885(明治18)年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマモミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。

DATA 時間:夏期(4/1~11/30)10:00~17:00、冬期(12/1~3/31)10:00~16:00 / 休:月曜(祝日の場合は開館)・火曜、年末年始 / 電話:019-604-6633

紅葉が見頃になる11月には期間限定でライトアップが行われる。



公園周辺には盛岡三大麺料理の1つ「じゃじゃ麺」の人気店がある。

4 盛岡城跡公園

江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の1つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。

DATA 見学自由 / 電話:019-639-9057(盛岡市公園みどり課)

3 もりおか啄木・賢治青春館

1910(明治43)年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室(映像体験室)や旧金庫室(光と音の体験室)など見どころ多数。1階にはカフェもある。

DATA 時間:10:00~18:00(入館は17:30まで) / 休:第2火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 / 電話:019-604-8900





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ふ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://ganjo.ho.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

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

あしたの 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。



β-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37kcal、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(体に備わった防衛システム)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で、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、病気を闘う力を高めます。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動くようになりま

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明らかにされています。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、170cm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
 $60\text{kg} \div (1.6\text{m} \times 1.6\text{m}) = 23.43$



万能食品はない

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。

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によって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。

被扶養者の資格調査(検認)を実施します

丸紅連合健康保険組合では、厚生労働省の指導に基づき、「被扶養者の資格調査(検認)」を毎年実施しています。

就職や結婚、収入の増加等により、加入資格のない被扶養者がいる場合、本来支払う必要のない医療費や国へ拠出する納付金の増加により、当組合の財政を圧迫することになり、保険料率の引き上げなど他の加入者の負担に繋がることとなります。

この資格調査(検認)は、被扶養者の方が、現在もその条件を満たしているかを確認することにより、加入者間の不公平を是正するとともに、保険料の負担軽減にも繋がる大変重要な調査となりますので、趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。

資格調査(検認)の実施概要

【実施時期】

令和6年10月下旬～12月中旬

【対象者】

被扶養者(ただし、次の被扶養者を除きます)

- ① 平成18年4月2日以降に生まれた方
- ② 令和6年7月1日以降に被扶養者として認定を受けた方

【資格調査(検認)の流れ】

① 送付(健康保険組合)

事業所あてに「被扶養者資格確認調書」(以下「確認調書」という)等を送付します。

② 被保険者への配付(事業所)

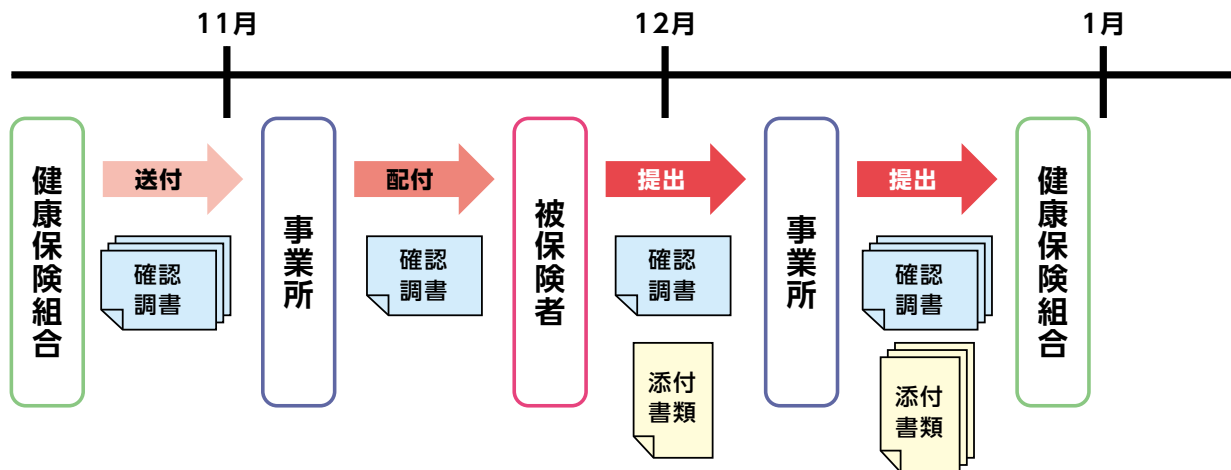
該当被保険者へ「確認調書」等を配付します。

③ 「確認調書」の記入及び必要書類の添付(被保険者)

「確認調書」の記入を行い、必要書類(収入証明等)を添付のうえ、事業所へ提出します。

④ 提出(事業所)

被保険者より提出のあった「確認調書」及び添付書類等を確認のうえ、健康保険組合へ提出します。



こんなときは手続きを!

次の場合は、被扶養者に該当しなくなりますので、被扶養者資格の削除及び保険証の返却が必要となります。

- ① 就職などにより、勤務先において被保険者資格を取得されている場合
- ② 結婚などにより、他の被保険者の方の被扶養者になっている場合
- ③ 被扶養者の収入が、基準収入額を超えている場合 (課税収入だけでなく、通勤手当など非課税収入も含まれます)

※ 基準収入額 60歳未満の方 …………… 月額 108,334円未満(年収換算130万円未満)

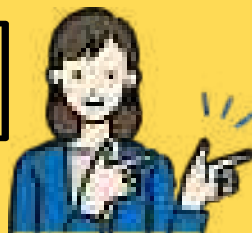
60歳以上・障害者の方 …… 月額 150,000円未満(年収換算180万円未満)

- ④ 上記以外でも、主として被保険者により生計を維持されていない場合(被保険者が生計費の半分以上を担っていない場合)

禁煙チャレンジのご案内

スマホで手軽にできる！ 禁煙のススメ オンライン禁煙プログラム

禁煙チャレンジ
今すぐできます！



<http://bit.ly/2ILwrqG>

対 象：丸紅連合健康保険組合の加入者（社員）

申込期間：2024年12月27日（金）まで

参加費用：無料

- ※昨年度（2023年度）のプログラム参加者は申込みできません
- ※プログラムを途中で中断した場合は10,000円を自己負担いただきます
- ※プログラム費用53,500円を健保組合で負担します

先着
50名まで

病院に行くことなく
治療を受けられ、時間的
にも体力的にも無理なく
受診できた

ヘビースモーカーの自分が、
健保組合の補助もあり、
勧められるがまま半信半疑で
開始しましたが1本も吸うこと
なく現在、禁煙できています

今回の禁煙が今までで
一番楽であった

仲間と一緒に禁煙なら きっと、頑張れる。

【プログラム内容へのお問い合わせ】

リンケージサポートデスク

電話 0120-33-8916 / メール sd@linkage-inc.co.jp

電話受付時間：月～土 9:00～18:00



\\ 自宅で手軽にできる //



先着200名様
(費用負担なし)

『ピロリ菌セルフチェック』のご案内

ピロリ菌感染者は胃がんリスクが5倍です！

ピロリ菌は除菌しない限りほぼ生涯にわたって胃の中に住みつくとされています。

こんな症状はありませんか？



胃痛

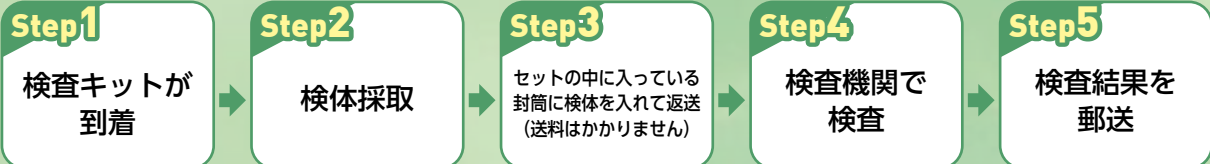


胃もたれ



慢性胃炎などの症状のある方は、一度ピロリ菌検査をおすすめします。

検査の流れ（尿採取なので簡単に出来ます！）



検査対象外

- 胃痛など消化器系の疾患で医療機関に通院中の方
- 現在、ピロリ菌の除菌治療中の方
- 過去にピロリ菌検査を受けている方（検査結果は同じになりますので、改めての検査は必要ありません）

※生理中の方は生理終了後1週間経過してから採取してください。

募集概要・申込方法について

申込対象者 丸紅連合健康保険組合の被保険者（本人のみ）

検査費用 健康保険組合が全額負担します

申込締切日 令和6年10月31日（木）

申込方法 右記二次元バーコードよりお申込みください。→
(定員になり次第締め切ります)

お申込みは
こちらから！



お問い合わせ先

キンキ商事株式会社

大阪市城東区関目4-3-25

TEL：06-6931-2780 [9:00~17:00(土日祝日を除く)]

キンキ商事株式会社はプライバシーマークを認証取得しております。申込の際の個人情報は、本事業の遂行目的以外には一切使用いたしません。

