

健保だより



◆TOPICS

- 令和5年度 決算のお知らせ……………P2
- 健康スコアリングレポート……………P6
- 健康経営の取り組み事業所紹介……………P14

タダノ健康保険組合

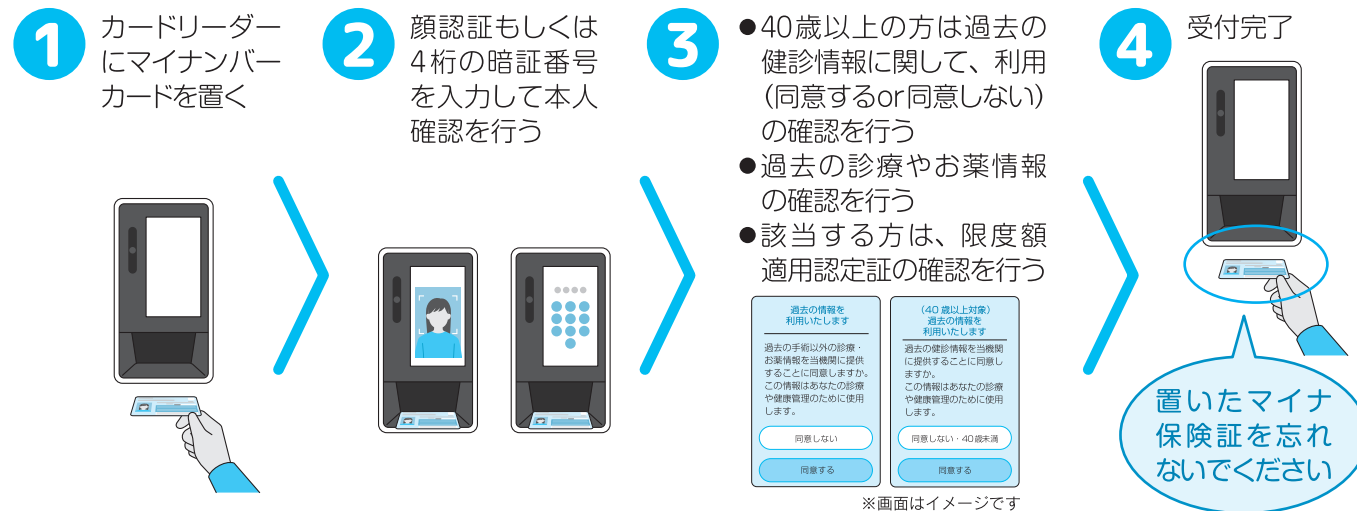


皆様でお読みください。

使ってみようマイナ保険証

2024年12月2日、これまでの保険証は発行されなくなり、マイナ保険証に一本化されます。12月になる前に、一度マイナ保険証を使ってみましょう。

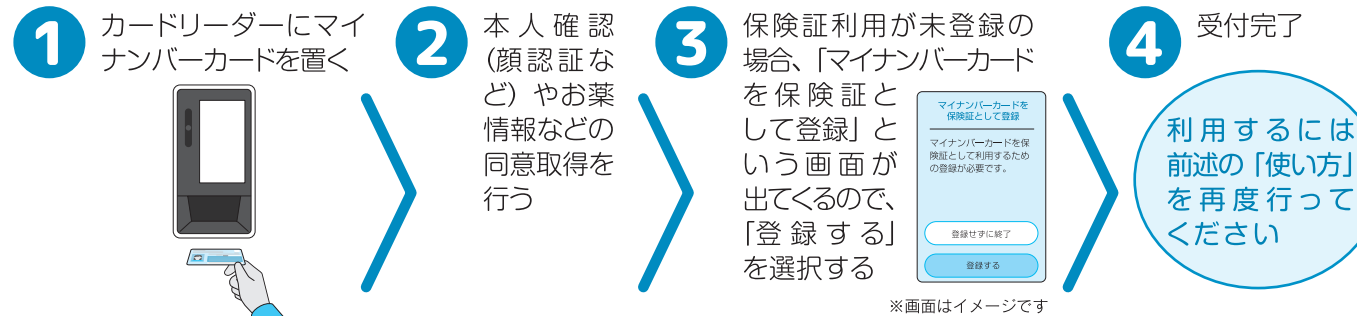
医療機関でのマイナ保険証の使い方



マイナ保険証の登録ができていない方は……医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

登録方法



※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



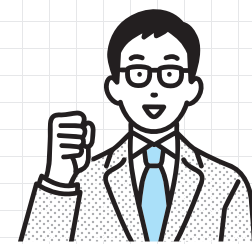
令和
5年度

決算のお知らせ

去る7月23日に開催されました組合会において、令和5年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

収入合計	18億 3344万円	経常収入合計	15億 1799万円
支出合計	13億 5247万円	経常支出合計	13億 3344万円
収支差引額	4億 8097万円	経常収支差引額	1億 8455万円



今年度は
黒字決算と
なりました

収入

健康保険収入
1,516,710千円
皆様と事業主様から納めていただいた保険料。健康保険組合の主たる財源です。

納付金
434,840千円
高齢者医療を支えるために国に納めた費用です。

保険給付費
816,080千円
皆様の医療費や各種給付にあてられた費用です。

支出

保健事業費
41,640千円
皆様の健康保持・増進をサポートするためにかった費用です。

納付金
434,840千円
高齢者医療を支えるために国に納めた費用です。

保険給付費
816,080千円
皆様の医療費や各種給付にあてられた費用です。

一般勘定基礎数値

◆被保険者数	2,658人 [男性 2,354人 女性 304人]
◆被扶養者数	2,609人
◆扶養率	0.97人
◆平均年齢	42.80歳 [男性 42.85歳 女性 42.43歳]
◆平均標準報酬月額	375,692円
◆総標準賞与額	3,425,709千円
◆一般保険料率	10.0% (事業主5.5% 被保険者4.5%)

決算のPoint

健康保険組合が必ず
支払わなければならない
保険給付費と
納付金の合計額は
保険料収入の82.5%を
占めています。



介護勘定

収入	支出
科目	科目
介護保険収入	介護納付金
繰越金	その他
合計	合計

介護勘定基礎数値

◆介護保険第2号被保険者数	1,967人
◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,387人
◆平均標準報酬月額	431,398円
◆総標準賞与額	2,199,035千円
◆介護保険料率	1.8% (事業主0.9% 被保険者0.9%)

ご存じですか？ 特定保健指導を受けるメリット



特定保健指導の案内が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導は、専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートをします。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。

特定保健指導を受けるメリット

メタボ解消のためのパーソナルアドバイスとサポートが受けられます

“指導”というと、一方的にいろいろなことを言われて注意されるのかと、憂うつに思われるかもしれませんが、実際は、専門家による生活習慣の改善を目的とする「パーソナルアドバイス」と「サポート」です。

メタボ解消のための専門知識を持ったプロが、その人のライフスタイルに合った食事や運動などの生活習慣について、できそうなことや続けられそうなことを一緒に考えてサポートをしてくれます。



生活習慣病を予防できます

特定保健指導の対象になった方は、すでに生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善が必要と判定された方です。自覚症状がないからといって放置すれば、いずれは生活習慣病を発症してしまいます。今が生活習慣の改善を始める絶好のチャンスです。



健診は現在の自分の健康状態を知る 絶好のチャンス！



被扶養者のみなさん、毎年健診を受けていますか？ ご自身のため、そしてご家族のためにも、元気に生活が送れるよう健康を守ることが重要です。特定健診は40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。年1回の健康チェック、忘れずに健診を受けましょう。

毎年健診を受けていると、 自分の体の状態の経年変化を見ることができる

毎年健診を受けていれば、年ごとの健診結果と見比べることができ、検査数値の小さな変化にも気づくことができます。

体重や腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値等は昨年と比べてどうなっているか、健診結果を受け取ったら、必ず確認しましょう。また、数値が基準範囲内であっても、昨年や一昨年と比べてときに、徐々に変化している場合は注意したほうがよいこともあります。気になる数値があれば、生活習慣を振り返って健康管理に役立てましょう。



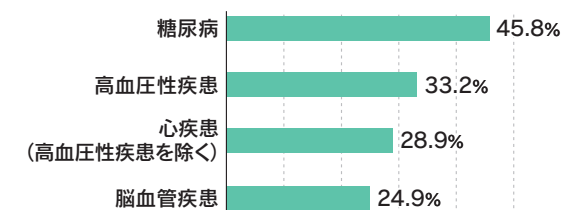
生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行、健診が病気の早期発見につながる

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がほとんどないことが多く、気づかない間に病気が進行します。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者を対象に行った調査によると、糖尿病では半数近く、高血圧性疾患では3割強の人が、自覚症状がなかったと回答しています(右図)。

厚生労働省「定期健康診断結果報告」※によると、定期健康診断で何らかの異常の所見が認められた人の割合は、2022年では58.3%という結果が出ています。健診は生活習慣病の予防だけでなく、早期発見・治療につなげる重要な機会です。異常が見つかったら放置せず、必ず再検査を受けてください。

※労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果についての事業場からの報告を集計したもの。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



注：「診察・治療・検査などを受ける」ため来院した中で「自覚症状がなかった」者の数値。
「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」(厚生労働省)より

健康スコアリングレポートって？

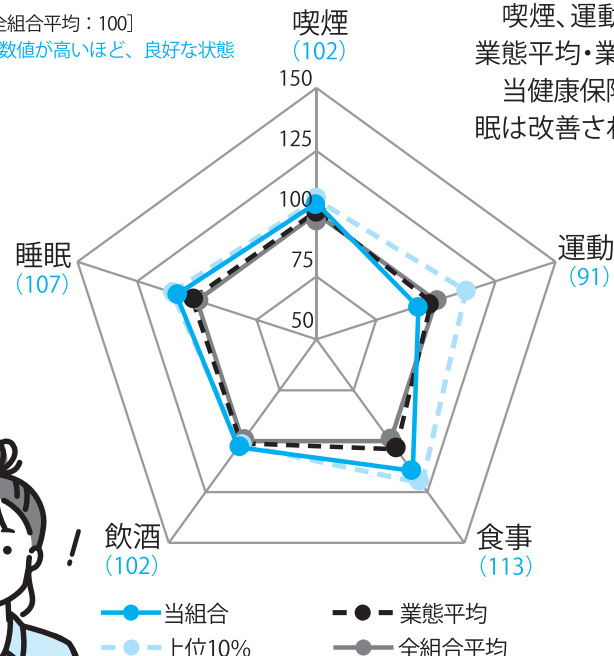
*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健康保険組合に通知されています。
*本レポートは2020～2022年度のデータに基づいて作成されています。



加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健康保険組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、「健康の通信簿」です。

3 生活習慣

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



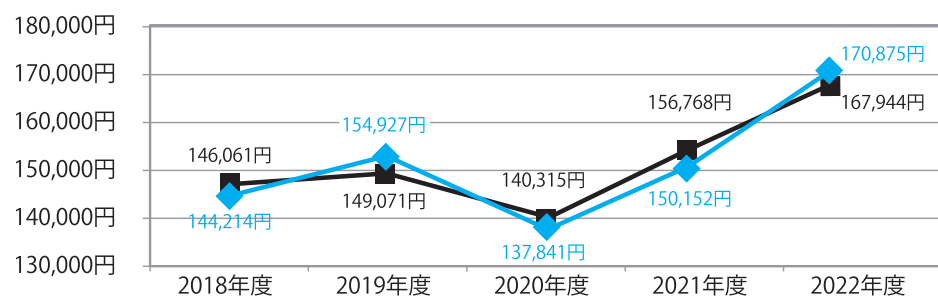
喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣リスク保有者の割合を業態平均・業態上位10%の平均・全組合平均と比較しています。
当健康保険組合は、運動習慣を有する方が低いですが、食事や睡眠は改善されてきています。

リスク	良好	中央値と同程度	不良	1ランクUPまで ^(*)
喫煙習慣リスク	😊	😊	😞	あと14人
運動習慣リスク	😊	😊	😞	あと12人
食事習慣リスク	😊	😊	😊	最上位です
飲酒習慣リスク	😊	😊	😞	あと14人
睡眠習慣リスク	😊	😊	😊	最上位です

※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
※ 「1ランクUP」は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載。

4 医療費

当健康保険組合の1人あたり医療費と、性・年齢補正した後の標準医療費の推移は以下のとおりです。指数は「1.02」と、医療費は増加傾向にあります。



● 当組合の1人あたり医療費 (2022年度)

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
170,875円	167,944円	1.02

(参考) 医療費総額 (2022年度)

当組合
872百万円



生活習慣を改善して、健康になり、医療費を減らしましょう。

当健康保険組合では、今後、課題を解決するためにデータヘルス計画・コラボヘルスにさらに力を入れてまいります。皆様も、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったらぜひ参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

2023
年度版

「健康スコアリングレポート」 に見る当健康保険組合の健康課題

今回で6回目となる「健康スコアリングレポート」が届きました。
当健康保険組合では、この情報を事業主と共有し、皆様への予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

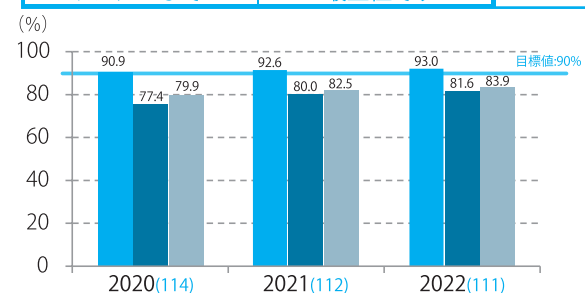


1 特定健診・特定保健指導

当健康保険組合の特定健診・特定保健指導の実施状況ですが、ともに多くの方に受けていただいています。

単一	組合順位	300位／1,123組合
全組合順位		353位／1,378組合

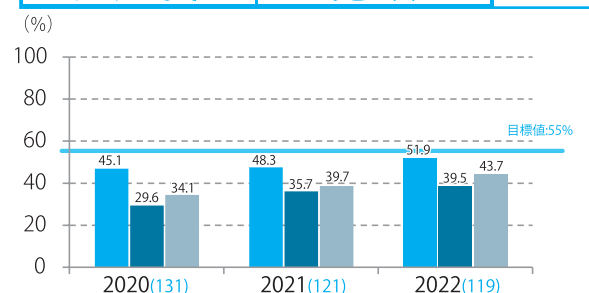
特定健診の実施率



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	90.9%	92.6%	93.0%
業態平均	77.4%	80.0%	81.6%
単一組合平均	79.9%	82.5%	83.9%

※ 目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
※ ()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

特定保健指導の実施率

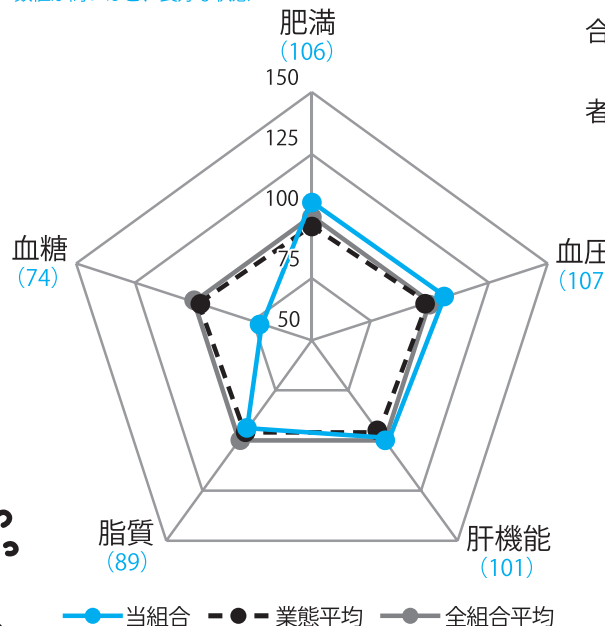


特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	45.1%	48.3%	51.9%
業態平均	29.6%	35.7%	39.5%
単一組合平均	34.1%	39.7%	43.7%

※ 目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
※ ()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

2 健康状況

[全組合平均：100]
*数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。
当健康保険組合の健康状況ですが、血糖リスク保有者が依然として高い水準となっています。

リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😞
血糖リスク	😊	😊	😞

※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

レーダーチャートの形が小さいと、健康状況が悪くなります。



対象になった方は、必ず特定保健指導を受けましょう

日本三景 松島

日本三景 松島

太平洋の広がり背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島宮島の並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。



松

島海岸駅を出発し、最初におししまへ向かう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光桟橋から出航する観光船に乗って島巡りをするのもおすすめです。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島に戻ったら、瑞厳寺に向かう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩中に踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞厳寺に隣接する円通院は、若くして亡くなった政宗の嫡孫・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入の行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

INFORMATION

アクセス

JR 仙石線
松島海岸駅下車

HPはコチラ



一般社団法人松島観光協会
[松島海岸レストハウス]
● 9:00～16:00
(12～3月は15:30まで)
☎ 022-354-2618



▶ 瑞厳寺 (松島青龍山瑞厳円福禅寺)

臨済宗妙心寺派の禅宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

● 8:30～17:00* (受付は30分前まで)
※ 3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで
● なし ● 大人700円、小・中学生400円
☎ 022-354-2023



▶ 円通院

伊達政宗の嫡孫・光宗の菩提寺。三慧殿(国の重要文化財指定)には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから持ち帰ったとされるバラの絵があり、このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

● 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
● なし ● 大人500円、小・中学生300円
☎ 022-354-3206



▶ 五大堂

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

● 8:00～日没
● なし ● 無料

▶ 松島湾巡り観光船(仁王丸コース)

中央観光桟橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

● 9:00～16:00* (1時間おきに出発)
※ 冬期は15:00まで
● なし (悪天候による運航中止あり)
● 大人1,500円、小学生750円
☎ 022-354-2233



▲ 仁王島

▶ 福浦島

松島海岸の東部に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩ける散策路が整備されている。

● 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)
● なし ● 大人200円、小・中学生100円
☎ 022-354-3457 (カフェベイランド)



▶ 雄島

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



約6.0km 約3時間/約9,500歩

おすすめ体験

宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

● 9:00～18:00(有料ゾーン、店舗によって異なる)
● 店舗によって異なる
● 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
☎ 050-1808-0367

こけしの絵付け体験
2,000円(要予約)▶



グルメ

塩釜水産物仲卸市場



国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

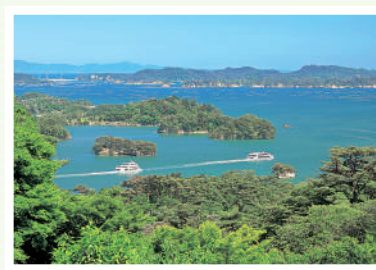
※詳細はHPをご覧ください。
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>

購入した魚介類で作る「マイ海鮮丼」が人気。



ひと足 sightseeing のばして

西行戻しの松公園



▲ 園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

使っていますか？ジェネリック医薬品

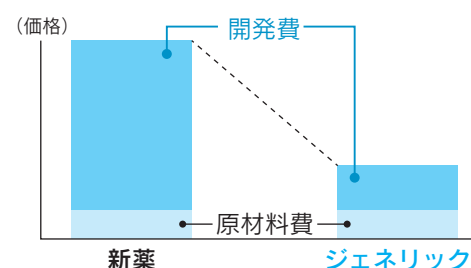


「ジェネリック医薬品」を、実際に使っていますか？
医療の質は下げずに、おサイフの負担を減らすことができます。ぜひ、使ってください！

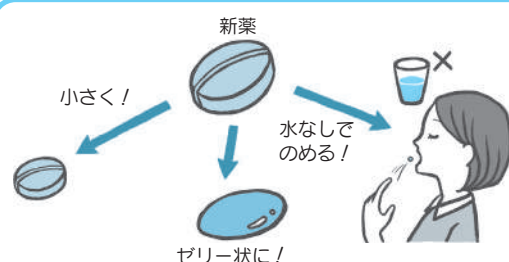
※すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

1 開発費が抑えられるから低価格

ジェネリック医薬品は後発医薬品ともいわれ、**新薬と同じ有効成分を含有、同じ効果・効能・安全性のある薬**です。開発費用が抑えられるため、**新薬と比べると、半分から1/3の低価格**となっています。



えっ、そんなに安くなるの？うれし～



2 新薬にはない工夫がされています

安いだけでなく、のみやすくなるような工夫がされています。

- 錠剤を小さくする
- ゼリー状にする
- 口の中で溶けやすくする（口腔内崩壊錠＝OD錠） など

AG（オーソライズド・ジェネリック）をご存じですか？

AG（オーソライズド・ジェネリック）とは、新薬の特許使用の許諾を得て製造される医薬品です。**新薬と同一の有効成分、添加剤、製造方法であるジェネリック医薬品**なのです。

まれに、新薬では問題なかったのに、ジェネリック医薬品に変えたところ添加剤などが原因でアレルギー反応（じんましんなど）が起きるケースがあります。AGを使えばこのようなケースは避けられる可能性が高まります。

AGは少し高い価格帯が多いけど、それでもおサイフにはやさしい！



3 実際に処方してもらおう

●お薬の処方箋の「変更不可」欄に✓または×が記入されていなければ、ジェネリック医薬品に変更することができます。



変更不可 ☐

チェックなし！

●「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」などの慢性疾患のため長期に薬を服用する方や、「花粉症」で数カ月にもわたり薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に切り替えると、大きく薬代が減少します。

ジェネリック医薬品を使えばおサイフよろこぶ！



整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院や接骨院で、健康保険が使えるのは限られたケースだけだということをご存じですか？ 知らずにかかると、思わぬ出費につながるかもしれません。

1 健康保険が使える場合と使えない場合

使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下のもの

- 骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。



知らずにかかる
と、自費診療になるかも……

使えない場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術

※仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

2 どのくらい通っていますか？



早く治ったほうが、体も元気になるし、ほくもうれしいよ！

整骨院・接骨院では国家資格を持つ「柔道整復師」が施術を行います。病院ではないので、投薬や注射、手術、リハビリテーションなどはできません。長く通っても症状が改善しない場合は、内科的要因も考えられます。3カ月以上施術が続く場合は、不調の原因を確かめるためにも、医療機関の受診をおすすめします。

3 領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行（無料）と、施術内容が細かく記された明細書の発行（有料の場合もあり）が義務付けられています。

領収書・明細書は必ず受け取り、金額や施術内容が実際と違っている場合は健康保険組合にご連絡ください。



健康保険組合からの照会には回答をお願いします

整骨院・接骨院からの請求に、健康保険の対象外や水増しなど、一部に不適切なものがあります。皆様から納めていただいた大切な保険料を適正に使うために、施術日や施術内容、負傷原因などについて、健康保険組合から電話や文書などで照会させていただきます。その際には必ずご回答いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



療養費支給申請書に署名する際はよく確認を

「療養費支給申請書」に署名する際は、**負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認**しましょう。

※柔道整復師が患者に代わって健康保険組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健康保険組合の場合。

なお受領委任払いを採用している健康保険組合でも、療養費の適正な給付を図るため、一定の事例に当てはまる患者については、健康保険組合の判断で「償還払い」（患者が一度費用を全額支払った後で健康保険組合に健康保険適用分を請求するしくみ）に変更できることになっています。



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



材料〈2人分〉

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)
かぼちゃ ----- 100g
だし汁 ----- 1カップ
みそ ----- 大さじ 1・1/2
無調整豆乳 ----- 1カップ

作り方

- ズッキーニは1cm 幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm 幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7～8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

高たんぱく

パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



材料〈2人分〉

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)
ごま油 ----- 小さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1/2
砂糖 ----- 大さじ 1/2
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

作り方

- パプリカは7～8mm 幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。

たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富



たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品（納豆、豆腐、乳製品など）を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます！

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18～64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ



おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質24.2g / 食塩相当量1.2g

高たんぱく

材料〈2人分〉

おくら ----- 4本 (30g)
大葉 ----- 4枚
ささみ ----- 4本 (240g)
塩 ----- 小さじ 1/4
こしょう ----- 少々
梅干し ----- 1個 (12g)
グリーンカール ----- 適量

作り方

- おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ（600W）で4分加熱する。
- 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

POINT

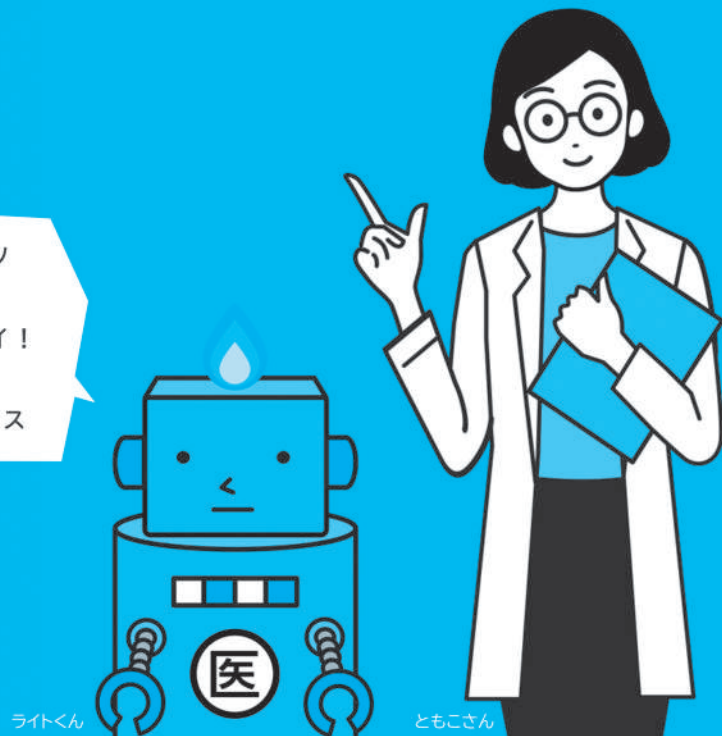
たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



じぶんのカラダ、 いたわってル？

いそがしいときこそ
自分のコトを
いたわってクダサイ！
ワタシが電話で、
アプリで、応援します

あなたも、すべて
ご家族も。無料



ライトくん

ともさん

あなたのプライバシー、厳守します
こころとからだの健康相談 あなたの悩みに、こころとからだの専門職がお応えします

0120-512-303

からだの相談 | 24時間365日 こころの相談 | 平日9:00-21:00 土曜10:00-18:00(日・祝・1/1・2・3休) 受付
利用対象者 | 電話・WEB相談:全従業員と2親等までのご家族 面接相談(こころの相談):全従業員と同居の2親等、別居の1親等までのご家族

「みんなの家庭の医学」アプリ・WEBからも相談が可能。情報もたくさんあります。

どの医療情報を信頼してよい
かわからないとき



家庭の医学+

科学的根拠にもとづいた医療・健康情報、病名・症状から検索可能。医療機関検索では、所在地からや専門医・外国語対応機関についても検索できます。

体調の不安を感じたとき
気軽に相談する相手がない



みんなのお悩みQ&A

多くの方からいただくご相談をQ&Aとして掲載。自分の悩みに近い相談事例が見つかります。人に聞きづらいお悩みの解決にもご活用ください。

ちょっと気になる健康情報、
旬のネタを知りたい



Newstピックス

子どものこと、感染症のこと、健康トピや人に関心にくい話まで、こころとからだの気になる健康時事ネタが閲覧できます。

アプリの中でワタシが
毎日アドバイスします



Google Play
で手に入れよう

App Store
からダウンロード

団体コード 512303

●みんなの家庭の医学はご利用時に個人登録と団体登録(団体コード)が必要です●すべてのサービスは無料でご利用になれます(パッケージ代は利用者負担)●本サービスは株式会社保健同人フロンティアに委託・運用しています。

タダノグループ

WEB版 kateinoigaku.jp/

健康経営の取り組み事業所紹介

タダノコアテクセンターで「タバコセミナー」を開催

健康経営優良法人2024認定事業所である「株式会社タダノコアテクセンター」において、健康課題への取り組み対策のひとつとして、5月22日(水)に全従業員参加型の「タバコセミナー」を開催しました。

セミナー講師は、株式会社リンケージ※1禁煙支援部門プロダクトマネージャーの泉水貴雄さんにお話ししました。タバコを取り巻く近年の環境変化、受動喫煙の影響、禁煙方法など、禁煙チャレンジャーにも、サポーターにも役立つ最新のタバコに関するお話がありました。喫煙者にとっては耳の痛い話も多かったようですが、とあるタバコ会社のマーケティング戦略や、ニコチン依存の仕組みを聞いた参加者の皆様からは、驚きの様子うかがえました。

セミナー開催の約1カ月後、三谷社長より事務所棟の2階にあった室内喫煙所移設のご連絡がありました。当事業所のリスクマネジメント活動の中で、事務所2階の喫煙所がリスクとしてあげられ、リスク低減の活動の一環として、事務所2階の喫煙所は屋外に移転し、事務所棟は建屋内禁煙となったそうです。2階事務所の喫煙室は受動喫煙の懸念がありましたが、今回のセミナーやリスクマネジメントがきっかけで、喫煙者の方にご協力いただきながら対策を進めることができたようです。

※1 株式会社リンケージは、今年度健康保険組合が実施している「ノンスモ禁煙サポート」の運営会社です。



ノンスモ禁煙 サポート のご紹介

今年度から、禁煙補助薬(ガムorパッチ)の服用と10日間のサポートメール、その後6カ月間月1回の継続サポートが受けられる「ノンスモ禁煙サポート」の事業を開始しました。二次元コードから手軽に申し込みができ、申し込み後、ご自宅に禁煙補助薬が届くシステムで、気軽に禁煙にチャレンジできます！

年3回社内イントラネットで募集しますので、チャレンジを希望される方は、お申し込みをお待ちしております。

数字でわかるタバコ

何を表す数字でしょうか？

11.6%

ほぼ毎日家庭で受動喫煙の機会があった女性の割合

▶ 受動喫煙は胎児やこどもの発育に悪影響 ◀

家庭内で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あった人は、女性11.6%、男性7.4%という調査結果が出ています※。タバコの煙には妊娠に悪影響を及ぼす有害物質が多く含まれています。

※「令和元年国民健康・栄養調査報告」

タバコの煙に含まれる有害物質は胎児の発育にも悪影響を及ぼします。

また妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因であることが確実視されています。

屋外では25m離れても受動喫煙

学校、病院、駅などの屋外に設置された喫煙所からは、25m離れていても受動喫煙の影響があるという調査結果もあります。屋内外問わず、望まない受動喫煙を避け、健康を守りましょう。喫煙者の方は受動喫煙をさせてしまわないよう、禁煙を。

参考:厚生労働省サイト「なくそう!望まない受動喫煙。」「e-ヘルスネット」

妊娠に悪影響を及ぼす主な有害物質

- ニコチン ▶ 血管収縮作用により血流が減少
- 一酸化炭素 ▶ 酸素よりヘモグロビンと結びつきやすいため、酸素を運搬するヘモグロビンの量が減少。血管の内側の壁を損傷
- 活性酸素誘導物質 ▶ 炎症による組織障害、脂質過酸化、血栓形成

受動喫煙による胎児やこどもへの影響

- 胎児・胎盤の低酸素状態、胎盤の老化促進・機能低下による低出生体重児や早産のリスクの上昇
- 子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤を引き起こす可能性



ダイヤモンドパルス

✓内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

ミニランジ

✓お尻や下半身の引き締め効果的

左右
各30回
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて骨盤を立てた状態をキープ

膝とつま先が同じ方向を向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

スキマ時間で効果的にダイエット

エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い（スナッキング）する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう！

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



肩パルス

✓肩甲骨まわりの血流を促進

30回
(30秒)



Point

お腹を引き締めて骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

ヒップパルス

✓ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右
各30回
(各30秒)



足を高く上げようとして、腰が反らないように注意！



Point

お腹とお尻にしっかり力を入れて上半身をまっすぐにキープ

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます！

運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。

慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです！