

健保だより

2023

夏

◆TOPICS

- タダノ健康保険組合 設立50周年にあたって……P2
- 令和4年度 決算のお知らせ………P6
- 婦人科検診のススメ 子宮頸がん………P14
- タダノグループ・心とからだの健康相談室………P15

タダノ健康保険組合

50th ANNIVERSARY ~本年7月1日に設立50周年を迎えました~

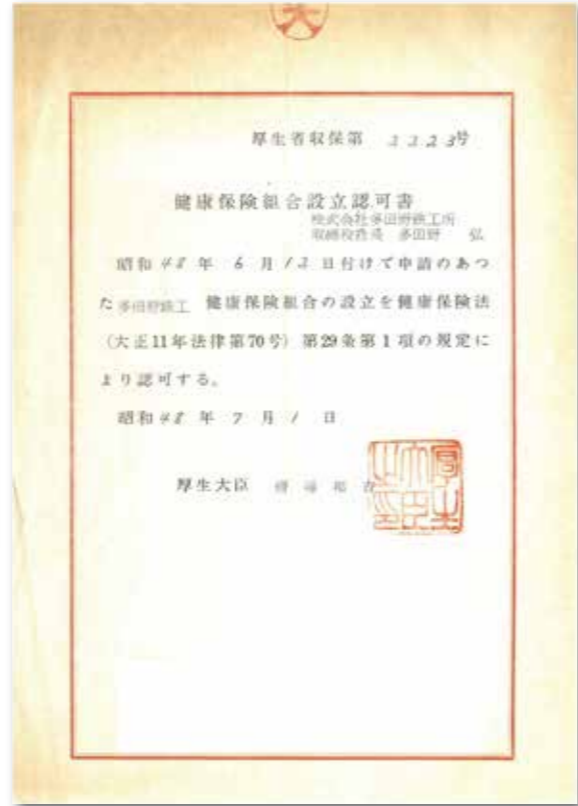


ご家族の皆様でお読みください。

タダノ健康保険組合 設立50周年遍歴



多田野鉄工健康保険組合 設立認可書 (Copy)



多田野鉄工健康保険組合 設立当初看板
(1989年 タダノ健康保険組合に名称変更)

年(和・西暦)		理事長	事業所数	被保険者数	被保険者平均年齢	標準報酬月額(平均)	被扶養者数	保険料率
昭和48年	1973年	多田野 康雄	2	1,260人	29.40歳	91,485円	1,559人	70.0/1000
昭和58年	1983年	徳永 雅洋	2	1,509人	33.70歳	247,289円	2,918人	86.0/1000
平成5年	1993年	中川 一	28	2,375人	36.71歳	330,272円	3,559人	86.0/1000
平成15年	2003年	大藪 修二	13	1,642人	42.98歳	350,140円	2,563人	90.0/1000
平成25年	2013年	橋倉 荘六	10	2,065人	43.09歳	355,854円	2,536人	95.0/1000
令和5年	2023年	大東 和人	13	2,648人	42.49歳	368,989円	2,581人	100.0/1000

※) 令和5年度数値は、4月末現在。

タダノ健康保険組合 設立50周年にあたって



理事長 大東 和人

当健康保険組合は、本年7月1日をもちまして設立50周年を迎えることとなりました。これもひとえに加入者の皆様のご理解、ご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

また、この健康保険組合の設立から今日まで運営にご尽力された歴代の理事長をはじめ組合役員各位、また歴代組合会議員の皆様に対し、深く敬意を表するとともに厚く御礼申し上げます。

さて、日本の医療保険制度は1961(昭和36)年に「国民皆保険制度」が始まり、高度経済成長を背景に制度の拡充を続け「福祉元年」と言われる1973(昭和48)年には老人医療の無料化や高額療養費制度などが創設されました。

このような時勢のなか、同年7月1日に母体である株式会社多田野鉄工所の組合として、初代多田野康雄理事長のもと「多田野鉄工健康保険組合」が設立されました。

その後の時代は、経験したことのないオイルショック、バブル景気とその崩壊、続く低成長時代へと社会がめまぐるしく変化していくなか、急速に進む少子高齢化に即応しながら、疾病予防事業・健康づくり事業を事業所および労働組合等の協力の

もと、最重要事業として取り組んでまいりました。

また、皆様ご承知のとおり、医療保険制度を取り巻く情勢はますます厳しい状況にあり、高齢者医療制度に対する「納付金」の負担が重圧となり、令和5年度の予算概要では全国の健康保険組合の約8割が財政赤字となっております。当健康保険組合の財政運営も一段と厳しさが増してきております。

一方で、2020(令和2)年から続いた新型コロナウイルスの感染拡大においては、日々健康で過ごすことの大切さや、いつでも適切な医療が受けられる医療体制の重要性を改めて実感させられました。このような厳しい状況下ではありますが、健康保険組合の果たすべき役割は従来にも増して大きなものになっているといえます。

本年設立50周年を迎え、この節目を大きな励みにして、引き続き加入者の皆様の健康を守り支えるため、効果的かつ効率的な事業運営に一層尽力してまいります。

最後になりましたが、加入者の皆様のますますのご発展、ご多幸・ご健勝を心から祈念いたしまして、設立50周年のご挨拶といたします。



特定保健指導では専門家から信頼できる情報を得られる

現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかには科学的根拠のない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。



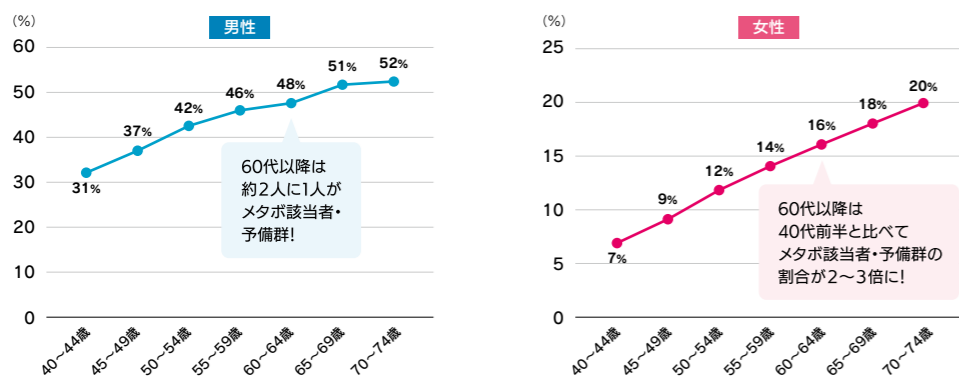
将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドローム※該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩上がりに増加しています(下図)。今は自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを知っておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

メタボリックシンドローム該当者および予備群者の割合



厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成

どんな効果がある? 特定保健指導

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドしてしまった経験はありませんか? 特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。

健康づくりの正しい知識が身につく



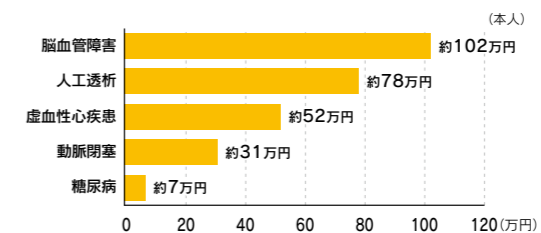
病気を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万~百万円超※の高額な医療費がかかると推計されています(右図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

※入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費



健保連「令和元年度 生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

離職経験がある方の主な離職理由

- | 性別 | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 |
|----|------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 男性 | 1位 定年のため (30.5%) | 2位 契約期間が満了したから (19.3%) | 3位 健康がすぐれなかったから (10.5%) | 4位 年金を受給し始めたから (6.1%) | 5位 解雇されたから (4.4%) |
| 女性 | 1位 定年のため (14.5%) | 2位 健康がすぐれなかったから (14.2%) | 3位 契約期間が満了したから (10.9%) | 4位 家族の介護・看護のため (7.1%) | 5位 労働条件が不満になったから (4.7%) |

厚生労働省「第13回中高年齢者縦断調査の概況」より引用

毎年受けていますか? 特定健診

病気の早期発見は、お金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。

マイナンバーカードが 保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。



▲ステッカー

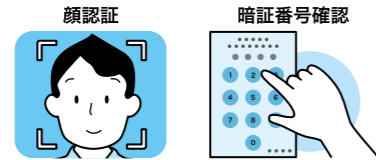
▲ポスター

使い方

①顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
→カバーやケースから出してください



②本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする
または暗証番号を入力する
→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります



③「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

薬剤情報	特定健診情報
過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。 この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。	(40歳以上対象) 過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。 この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。
<input type="button" value="同意する"/> <input type="button" value="同意しない"/>	<input type="button" value="同意する"/> <input type="button" value="同意しない(40歳未満の方)"/>

※画面はイメージです。

便利な機能

本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる



「マイナポータル」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる



限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる



確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる



転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できる



◆ 使用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります

詳しくは [健康保険証](#) [マイナポータル](#) [検索](#)

スマートフォンは
こちらから



決算のお知らせ

令和
4年度

去る7月11日に開催されました組合会において、令和4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	17億 6,210万円	経常収入合計	13億 9,211万円
支出合計	13億 7,795万円	経常支出合計	13億 5,969万円
収支差引額	3億 8,415万円	経常収支差引額	3,242万円

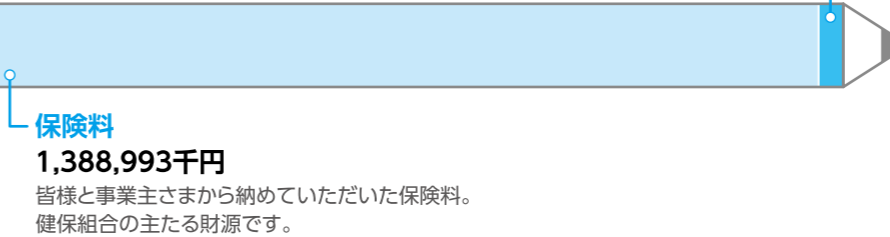
今年度は
黒字決算と
なりました



一般勘定基礎数値

◆被保険者数	2,510人
[男性 2,236人 女性 274人]	
◆被扶養者数	2,596人
◆扶養率	1.03人
◆平均年齢	42.96歳
[男性 43.04歳 女性 42.31歳]	
◆平均標準報酬月額	372,692円
◆総標準賞与額	2,892,443千円
一般保険料率	10.0%
(事業主5.5% 被保険者4.5%)	

収入



支出



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92%を占めています。



【介護勘定】

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	162,376	介護納付金	144,170
繰越金	48,931	その他	34
合計	211,307	合計	144,204

介護勘定基礎数値

◆介護保険第2号被保険者数	1,755人
◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,218人
◆平均標準報酬月額	427,206円
◆総標準賞与額	1,861,968千円
介護保険料率	1.8%
(事業主0.9% 被保険者0.9%)	



八幡平



八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリトマツ（オオシラビソ）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原地帯。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いの登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

INFORMATION

- JR盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス下車
- 松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会
☎ 0195-78-3500
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ



源太森
八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。

黒谷地湿原
池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。
※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。

八幡平山頂
標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。

ガマ沼
八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。

鏡沼
近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。

茶臼岳
標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。

温泉

藤七温泉 彩雲荘
東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにごり湯。

☎ 8:00～16:00 (日帰り入浴)
 ☎ 大人650円、小学生以下350円
 🌐 <https://www.toshichi.com/>
 ※冬季休業



源太岩
八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。

巻岳
八幡平の眺望スポットの1つ。登山口から30分ほど登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



ひと足のぼして



松尾八幡平ビジターセンター
八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

☎ 9:00～17:00
 ☎ 毎週水曜日(冬季)、年末年始
 ☎ 0195-78-3500

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

その行動は
 ① ② ③ ④ ⑤
 いずれ自分に返ってくる



なんとなく、 ジェネリックにたくない

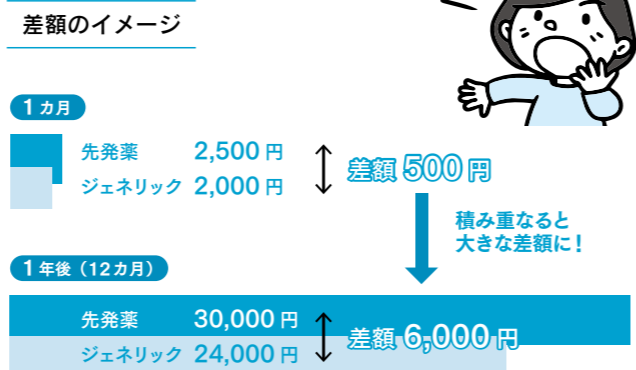
ジェネリック医薬品には新薬開発コストが含まれていないため、先発医薬品に比べると安価です。それでいて先発医薬品と同じ有効成分を同じ量含んでいるため、効果は基本的に変わりません。

“ジェネリックにしない、という選択は、本来不要なコストをあえてかけている行動ともいえます。その行動は、さらに将来の自分に負担増となって返ってくる可能性もあります。理由もなく“なんとなく、であれば切り替えをご検討ください。

将来の負担増①

積み重なると大きな差額に…

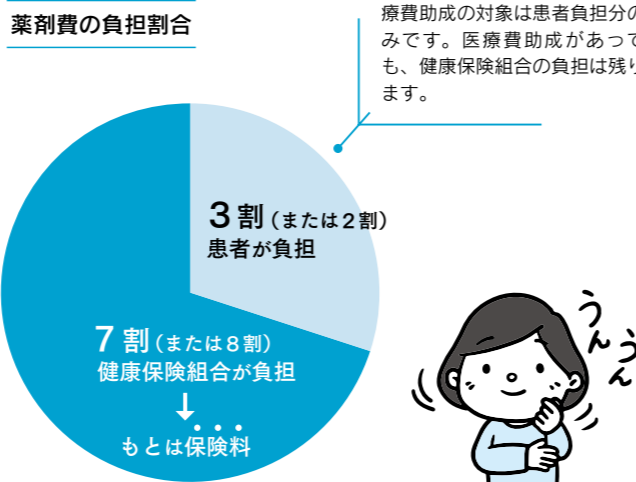
ジェネリックが安価とはいっても、患者負担は3割（年齢・所得によって2割）のため、1カ月の差額はそれほど大きなものではありません。しかし、生活習慣病など長期間のみ続けることが必要な薬の場合は、積み重なると大きな差額になります。今すぐの差額だけでなく、将来の差額まで考えてから検討するようにしましょう。



将来の負担増②

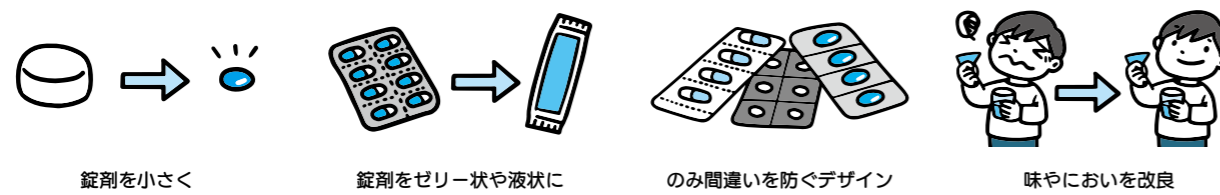
健康保険組合の支出にも影響します

患者の負担割合は3割ですが、残りの7割は健康保険組合が負担しています。健康保険組合が負担するといっても、もとは被保険者と事業主に納めていただく保険料です。ただでさえ高齢化や新しい医薬品の登場により、薬剤費をはじめとする医療費は増加傾向にあります。その医療費を抑制するため、国を挙げてジェネリックの普及が求められているわけです。保険料で賄えなくなった場合、保険料率を引き上げるようになるかもしれません。そうなったら、皆さんの支出も増えてしまいます。



ジェネリックを選ぶことで、のみやすくなることもあります

有効成分は先発医薬品と同じですが、子どもや高齢者にものみやすくなるよう製剤上の工夫が施されたものもあります。



健康保険が使える?

整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院・接骨院は看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が使えるのは限定的です。まちがったかかり方をすると、あとから全額自己負担ということにもなりかねません。かかり方のルールを守って正しく利用しましょう。

外傷性の
負傷のみに
限定!

保険適用となる施術

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 脱臼
- ひび(不全骨折)
- 捻挫
- 打撲
- 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼はあらかじめ医師の同意が必要(応急手当の場合を除く)。
 ※内科的原因による疾患は含まれません。

要注意!

自費となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 通勤中や勤務中の負傷(労災保険適用)など

整骨院・接骨院にかかるときの注意点



1 負傷原因を正確に伝える

外傷性か否かが保険適用の判断に用いられます。

2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、署名する

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。

チェックポイント

- 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか

3 領収書は必ず受け取り、保管しておく

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。後日、健康保険組合から発行される「医療費通知」と照合し、金額や内容に誤りがないか確認しましょう。内容に心当たりがないなど、不明点がある場合は、健康保険組合まで連絡してください。

健康保険組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健康保険組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。皆様に納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。





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

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g 調理時間 10分



材料(2人分)

なす----- 2本
オリーブオイル----- 小さじ1
ハム----- 1枚
粒マスタード----- 小さじ2
しょうゆ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g 調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



材料(3人分)

粉ゼラチン----- 5g
水----- 大さじ2
牛乳----- 300cc
練乳----- 大さじ4
キウイ(1cm角)----- 1/2個

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



塩分を控えるポイント

今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそう。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれませんが、薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

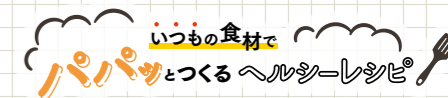
なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がります。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分をとりすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分のとりすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。

高血圧予防レシピ



豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分1.4g 調理時間 20分



材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個
トマト(1cm角)--- 小1個(100g)
玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個
にんにく(みじん切り)----- 1/2片
塩----- 小さじ1/4
レモン果汁----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り)----- 200g
しょうゆ----- 大さじ1/2
オリーブオイル----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

CHECK! /

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>

午後のパフォーマンスがアップする昼食のとり方

昼食のとり方は、午後のパフォーマンスに大きく影響します。内容と量を見直すことで、午後の眠気や集中力の低下、だるさ、イライラなどに変化が起こります。午後のコンディションが気になる人は、以下のポイントをぜひ実践してみてください。

Point 1 単品ではなく定食スタイルで

昼間のもっとも代謝が高い時間帯で、とった栄養が全身に巡り、効率的にからだの材料やエネルギーに変わるため、午後のパフォーマンスアップにつながります。

昼食には主食、主菜、副菜の揃った食品数の多い定食スタイルがおすすめ。麺類や丼物などの単品料理は食品数が少ないだけでなく、血糖値も上昇しやすいので、午後の眠気やだるさなどパフォーマンス低下につながります。単品しか選べない場合は、五目そばや中華丼など具にたんぱく質食品と野菜が入っているものを選びましょう。

食品数の多い定食スタイル(弁当なら幕の内弁当)がおすすめ



Point 2 量を減らさずしっかり食べる

ダイエット中でも昼食はしっかり食べましょう。昼間は体内の脂肪量を調整する時計遺伝子のピーマールワンの発現量が少なく、脂肪を燃焼しやすい時間帯です。昼間は代謝もよい時間帯なので、量を減らすと夕方には空腹になり、イライラや疲れなど、パフォーマンスの低下を招きます。

エネルギーや栄養が不足すると甘いものがほしくなります。おやつがやめられない人は、昼食の量と食品数を増やすことで甘いものへの欲求が解消されやすくなります。



タダノグループ・心とからだの健康相談室

ご家族みんなで。介護も、育児も、健康も。
 タダノグループ・心とからだの健康相談、
 無料&匿名でご利用いただけます。

無料

プライバシー厳守

年中無休 24時間受け付け

タダノグループにお勤めのすべての皆様とご家族の、心とからだの健康相談窓口です。

フリーダイヤル **0120-512-303**

健康に関する相談に医療専門職がお答えする「みんなのお悩みQ&A」などを、アプリやWeb上でご覧いただけます。詳細は、「みんなの家庭の医学Web版」をご覧ください。



家族みんなで健康増進
 保健室をいつも手元に



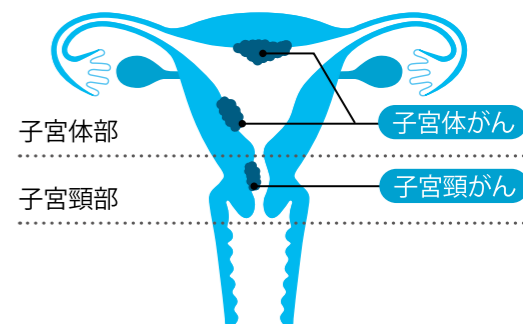
<https://kateinoigaku.jp>

※個別のメール相談やカウンセリングサービスを受けるには、「新規登録」が必要となります。その際、団体コード(512303)・社員番号の入力が必要となります。登録方法は、イントラ人事部内にある「タダノグループ・心とからだの健康相談室」に掲載されています。

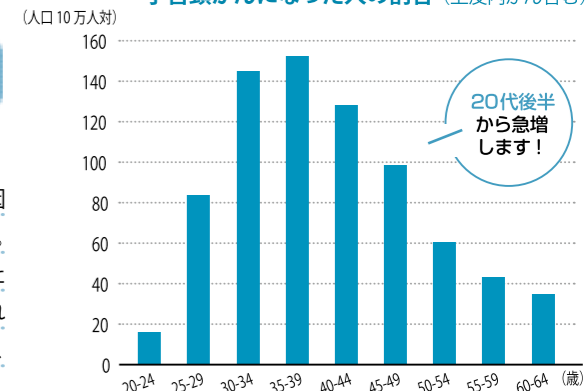
20代から注意が必要

子宮頸がん

子宮がんとは、子宮の入り口の頸部で発生する「子宮頸がん」と、その奥の体部で発生する「子宮体がん」があります。国は、「子宮頸がん」検診の定期的な受診を推奨しています。



子宮頸がんになった人の割合 (上皮内がん含む)



出典：「全国がん罹患データ (2018年)」(国立がん研究センター がん情報サービス)

子宮頸がんってどんな病気？ 原因は？



子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。おもな原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス (HPV) の感染です。HPVは性交渉によって感染することがある、ごくありふれたウイルスです。感染しても、多くの場合消滅しますが、まれに感染が持続し、がんへと進行します。子宮頸がんになる人は、20代後半から急増し始めます (右図)。

仕事や家庭の用事で検診に行けなくて… だけど、症状もないから大丈夫よね？



早期の子宮頸がんは症状がありません。ですが、早期発見し治療をすれば90%以上が助かることがわかっています。したがって、症状がなくても定期的に子宮頸がん検診を受けることが重要です。国は、20歳以上の女性が2年に1回の検診(子宮頸部細胞診)*を受けることを推奨しています。
 ※自己採取法による細胞診は精度が著しく低いため推奨されていません。



子宮頸部細胞診は、子宮頸部の細胞を専用のブラシで軽くこすって採取し、がん細胞がないか調べます。

こんなときは婦人科の受診を！

子宮頸がん検診の結果が「要精密検査」だった

せっかく発見できた病気のサインですから、1カ月以内を目安に必ず婦人科を受診して精密検査を受けてください。放っておくと、進行して子宮の摘出が必要となる場合もあります。

下記の症状がある

- 不正出血 (おりものの異常、月経以外の出血)
- 下腹部の痛み
- 月経不順 (月経が来ない、月経周期が短い・長い)
- 月経困難 (生理痛が強い、出血量が多い)

子宮頸がん検診の費用補助について

タダノ健保では、今年度(令和5年度)より子宮頸がん検診の費用補助を開始しました。今年度の対象は、4月1日時点でタダノ健保に加入している被保険者(従業員)で、20歳以上(年度末年齢)の女性です。対象となる方には、メールもしくは手紙で案内しています。実施は2年に1回ですので、この機会に検診を受けましょう!

なお、被扶養者の子宮頸がん検診の費用補助は、来年度を予定しています。

太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



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！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



\\ CHECK! /

解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1



胸を張る。

つま先を正面に向ける。

足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

骨盤を立てる。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2



息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。

お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。

NG



骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT



背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT



背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。

両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、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。

NG



背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。

お尻の伸びと太もも裏に適切な張りを感じるまで前傾する。