

Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2021 Winter
Vol.278

<http://www.itcrengo.or.jp/>

理事長新年のご挨拶／令和元年度特定健診・特定保健指導結果報告／「健康スコアリングレポート」に見る当健保組合の健康課題
／逃していませんか？ 将来の大病を予防するチャンス／歩きたくなる旅／令和2年度ウォーキングキャンペーン結果報告／歩いても
疲れな体をつくる／体ぽかぽかごはん／Health Information／特定健診 受ける理由受けない理由／MY HEALTH WEB

心ゆるめて ひととき っこう！



カピバラ
伊豆シャボテン動物公園

photo by 松原 卓二

新年のご挨拶



伊藤忠連合健康保険組合
理事長 石塚 哲士

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

現在、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。健保組合におきましても、保険料収入の減少は避けられず、財政悪化が懸念されています。

健保組合を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化により厳しい状況が続いているところですが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が急激に増加する「2022年危機」が間近に迫り、健保組合の存続が危ぶまれる事態となっています。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するためには、健保組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代の到来を見据えた全世代型の社会保障への転換が急務です。

昨年7月に閣議決定された「骨太の方針2020」では、

感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として「デジタル化への集中投資」が掲げられました。医療分野等においては、マイナナンバーを活用し、生涯を通じた個人の健康情報等を把握できるPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）の拡充、オンライン資格確認等のための「保健医療データプラットフォーム」の本格運用などの項目が示され、ICT化が加速されます。さらに、政府は今秋までに「デジタル庁」を新設する方針で、マイナナンバーの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しです。

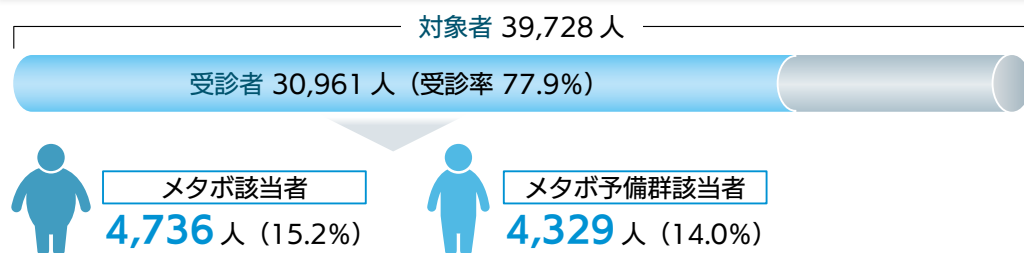
当健保組合では、このような社会の方向性に適切に対応しつつ、みなさまの健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。みなさまにおかれましては、健診等の事業を活用され、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

みなさまの健康、健保組合の財政、 そして加入事業所の健康経営®のために

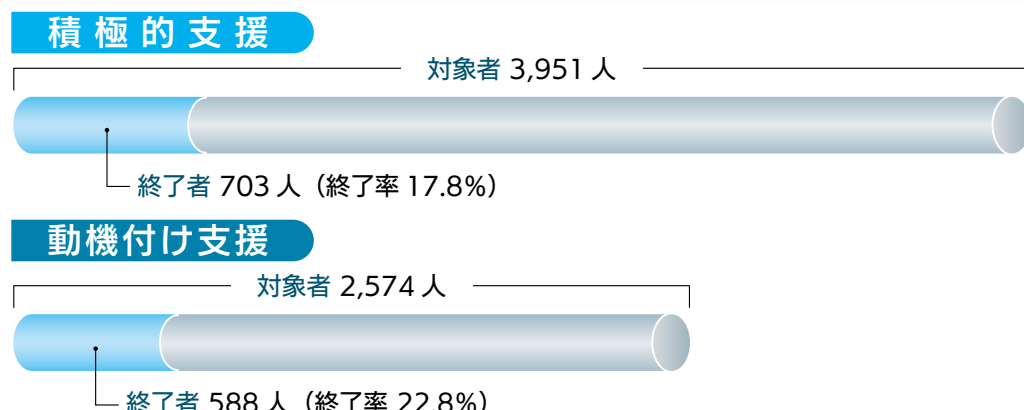
令和元年度の特定健診・特定保健指導につきましては、新型コロナウイルス感染予防のための自粛期間こそ一部含まれたものの、加入者のみなさまのご理解と、各事業所ご担当者のご協力により、特定健診受診率 77.9%（前年度比+0.9%）、特定保健指導実施（終了）率 19.8%（前年度比▲0.6%）という結果となりました。

特定健診



当健保組合の
令和2年度
目標受診率は
80.2%

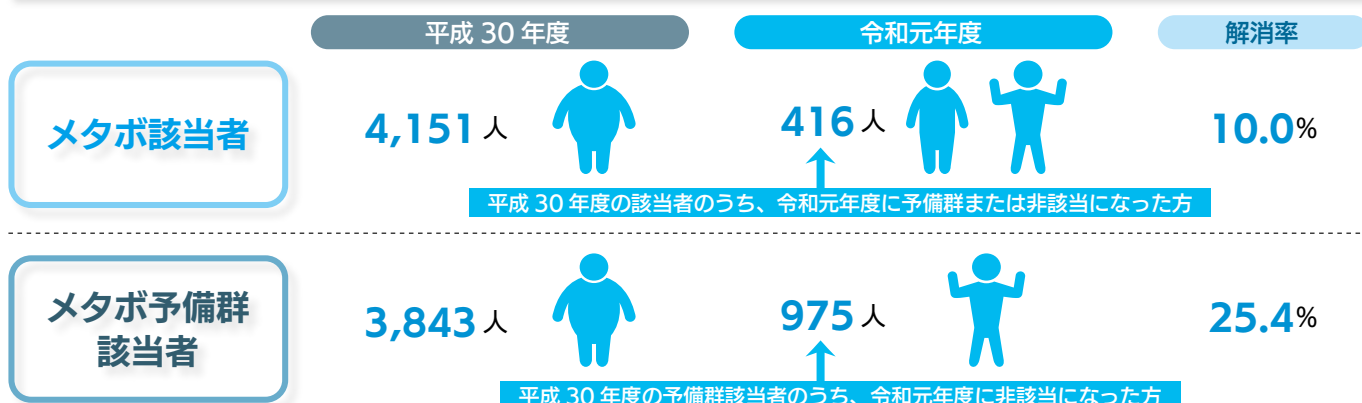
特定保健指導



合計終了者
1,291 人
（19.8%）

当健保組合の
令和2年度
目標終了率は
28.2%

メタボ解消率



特定健診・特定保健指導の組合全体の実施状況は、後期高齢者支援金の納付額が加算・減算されるほか、健康経営を積極的に推進されている加入事業所の「健康経営優良法人」の認定に影響します。

当健保組合では、加入者のみなさまの生活習慣病の予防と早期発見のために、特定健診・特定保健指導を最重要課題と位置づけ、今後も注力してまいりますので、さらなるご理解とご協力をお願いいたします。

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

当健保組合の健康課題をまとめた「健康スコアリングレポート」を次ページに掲載しています。合わせてご覧ください！

2020
年度版

「健康スコアリングレポート」 に見る当健保組合の健康課題

今回で3回目となる「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさまの疾病予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

※「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。

顔マーク
の見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



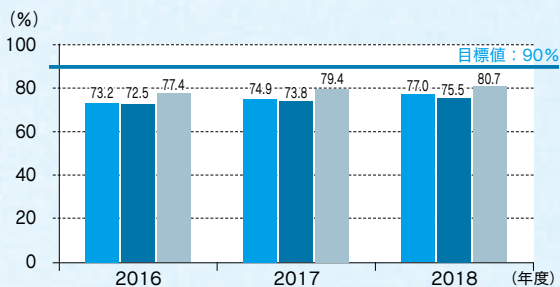
① 特定健診・特定保健指導

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、下記のとおりとなりました。いずれの実施率も、目標値にはまだ届いていない状況です。

■ 当健保組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

特定健診の実施率

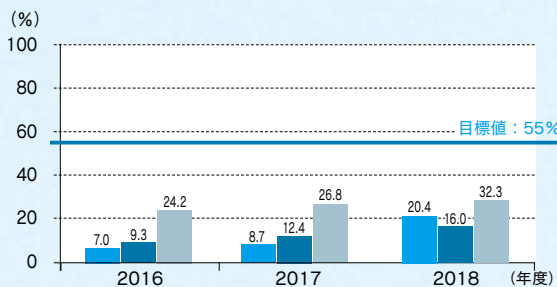
1ランクUPまで 1,414人



特定健診の実施率	2016	2017	2018
当健保組合	73.2%	74.9%	77.0%
	846位/1,103組合	847位/1,110組合	800位/1,114組合

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで 35人



特定保健指導の実施率	2016	2017	2018
当健保組合	7.0%	8.7%	20.4%
	762位/1,109組合	809位/1,116組合	668位/1,114組合

※ 実施率は2018年度実績。

実施率は少しずつ
上がっていますが...

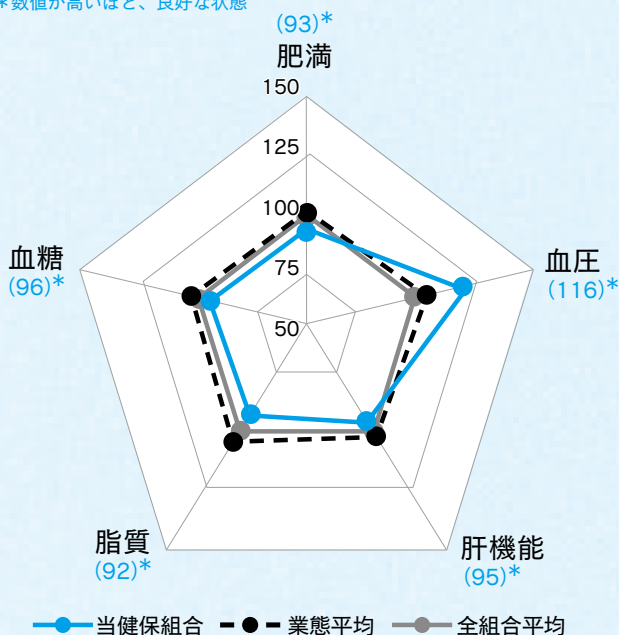


② 健康状況

[全組合平均: 100]

*数値が高いほど、良好な状態

リーダーチャートの形が大きいほど
良好な状態を示しています。



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。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

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	😊	😊	😊	😐	😞

※ 2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。



健康スコアリング レポートって？



加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保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。

*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、すべての健保組合に通知されています。

*本レポートは2018年度までのデータに基づいて作成されています。

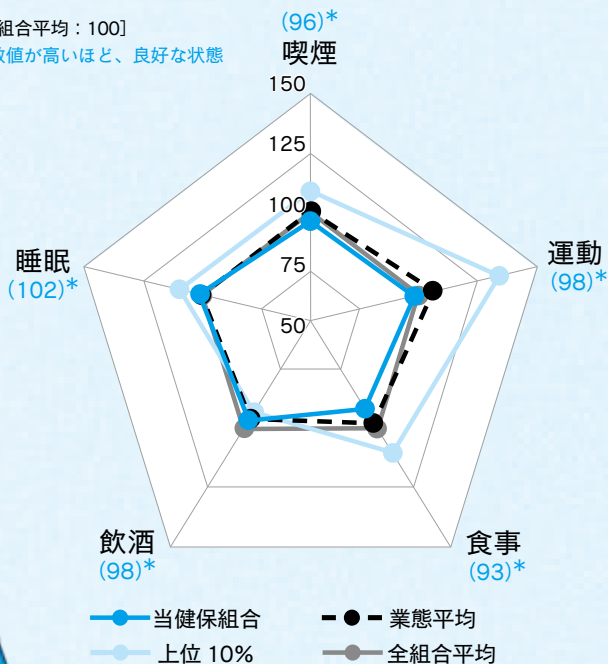
③ 生活習慣



[全組合平均：100]

*数値が高いほど、良好な状態

さまざまなリスクの解消に
努めましょう！



喫煙、運動、食事、飲酒、睡眠の生活習慣病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。

1ランクUPまで

喫煙習慣リスク						199人
運動習慣リスク						164人
食事習慣リスク						927人
飲酒習慣リスク						236人
睡眠習慣リスク						1,017人

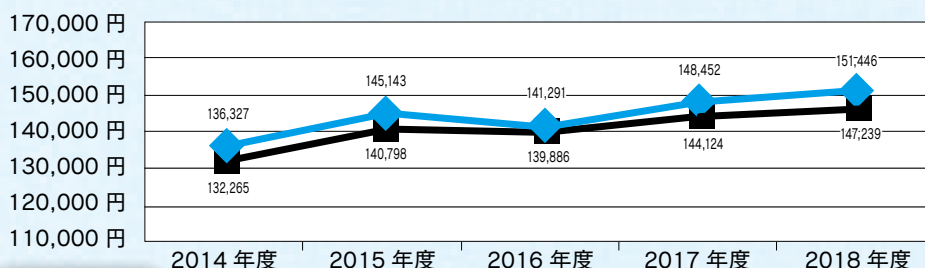
※2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※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上位10%の平均値を表示。

④ 医療費

当健保組合の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した。また、全組合平均と比較した指数は「1.03」となりました。全組合平均を1として指数化したもので、1より高いほど医療費が高い傾向にあります。



◆ 1人あたり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費

■ 性・年齢補正後標準医療費

全組合平均の性・年齢階級別1人あたり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人あたり医療費

今後も、
医療費節減に
ご協力をお願い
いたします。



■ 当健保組合の1人あたり医療費 (2018年度)

当健保組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
151,446 円	147,239 円	1.03

1より高いほど
医療費が高い

〈参考〉医療費総額
(2018年度)

当健保組合
14,654 百万円

当健保組合では、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。みなさまも、健診を必ず受け、特定保健指導の案内があったら必ず参加して、禁煙や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

高血圧

高血糖

受け取ったあなたの体は、
こんな状態です！

脂質異常

肥満

案内
きたみたいぬ〜



時間あつたら
行こうかな〜

逃していませんか？
将来の大病を
予防するチャンス

もしも放置すると、
命にかかわる大病につながる恐れも…

脳卒中・脳梗塞



心筋梗塞



糖尿病性腎症



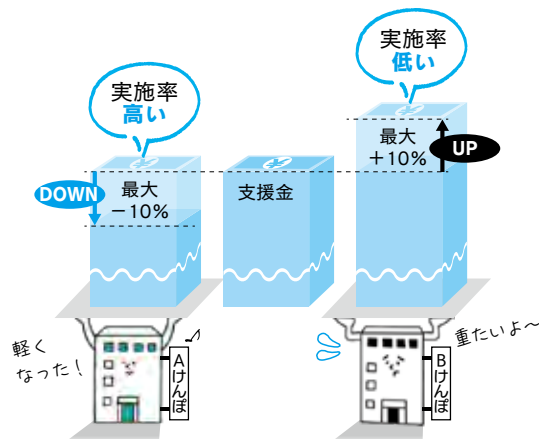
「あのとき特定保健指導を受けていれば…」と後悔しないために、ご参加ください。

実施率が低いと保険料負担が増す?!

健保組合は後期高齢者医療制度へ多額の後期高齢者支援金を拠出しています。この支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低いと加算され、実施率が高いと減算される仕組みになっています。

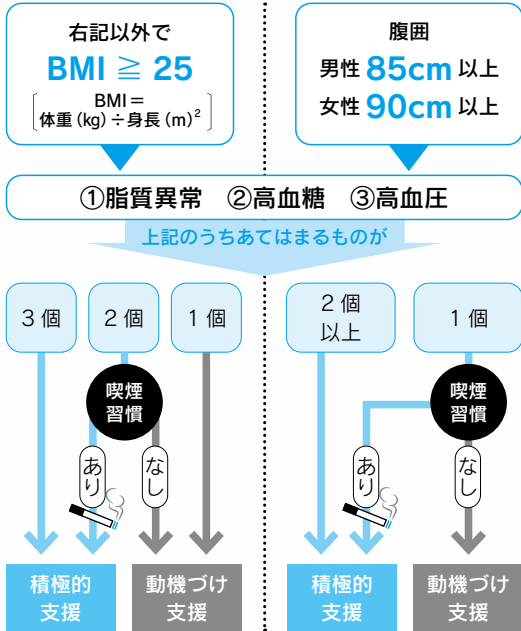
現在でも過重な負担を強いられている支援金がさらに増えることになれば、保険料率を引き上げざるを得なくなる可能性もあります。

みなさんの“お財布のため”にも、対象となった方は特定保健指導に必ずご参加ください。



教えて！ 特定保健指導

Q どんな人が対象になるの？

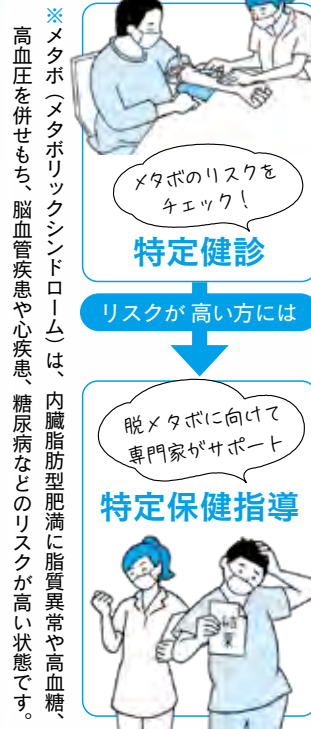


※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。
※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

A

特定健診の結果で決まります。リスクの程度によって「動機づけ支援」と「積極的支援」に分かれます。

Q 特定保健指導って何？ 目的は？



A

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて専門家が発症予防をサポートするものです。病気の早期発見・早期治療に加え、生活習慣病の前段階である「メタボ」のリスクに着目します。原因となっている生活習慣を改善して、発症前に病気を予防することを目的としています。

Q 参加は絶対なの？ コロナは大丈夫？

A

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に特定健診・特定保健指導を実施することが義務づけられています。特定保健指導の案内を受け取った方は、必ずご参加ください。なお、面談による特定保健指導を実施する場合は、マスクの着用、十分な距離の確保や換気など、新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底いたします。

Q どんなことをするの？

A





灘黒岩水仙郷の展望台から見える沼島。

灘黒岩水仙郷と諭鶴羽山 南あわじウオーク

澄んだ空に甘く香る水仙、淡路島最高峰から眼下に望む景色。期間限定の美景を堪能しに、冬の南あわじへ出かけてみよう。



南あわじ市商工観光課
<https://www.city.minami-awaji.hyogo.jp/life/3/>

うずしおドームなないろ館からシャトルバスで約30分

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が出迎えてくれる。

入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30〜40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一步一步着実に登っていきこう。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。

灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていきう。

諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。

帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

灘黒岩水仙郷

約180年前、付近の漁民が海岸に漂着した水仙の球根を植えたものが、だんだんと繁殖したとされる。諭鶴羽山から海に続く斜面の1帯、約7haにわたって500万本の水仙が咲き誇る。日本三大群生地の一つ。

🕒 9:00～17:00

(最終入園 16:30)

※ 12月下旬～2月下旬開園

📅 12/31、1/1 午前

👤 大人 600円、

小人(小・中学生) 300円

☎ 0799-56-0720(開園期間のみ)



うずしおドームなないろ館 (道の駅福良)

南あわじ市の総合観光施設。うずしおクルーズ船の発着場となっている。観光案内所なども併設。

🕒 9:00～17:00 📅 無休

☎ 0799-52-2336(南あわじ観光案内所)



鮮やかな梅の紅と水仙の白が映える



福良マルシェ

淡路島の野菜と魚が毎日入荷する産直市場。"地元のものだけしか扱わない"というコンセプトで、加工品まですべて淡路島産。

🕒 9:30～17:00

📅 無休

☎ 0799-52-1244



淡路島の特産、玉ねぎ。糖度が高く、柔らかい。



足湯・うずのゆ

なないろ館脇にある100%天然温泉の足湯。無料で利用できる。



淡路島最高峰（標高 607.9m）、諭鶴羽山山頂からの眺め。



諭鶴羽神社

諭鶴羽山の山頂近くに鎮座する神社。修験道の山として知られ、灘黒岩からの表参道、諭鶴羽ダム・牛内ダムからの裏参道は、信仰の道として諭鶴羽古道と呼ばれる。境内にはアカガシの森、親子杉、ユズリハ木など豊かな自然が残されている。

<https://yuzuruha.jimdo.com/>



諭鶴羽神社を過ぎると山頂まであと少し。



表参道の入口は急坂だが、舗装されているので歩きやすい。進むにつれて木々が増し、厳かな雰囲気。



うずしおクルーズ

鳴門海峡で見られる渦の大きさは世界一。時速 20km という国内最速のスピードの潮流が、現れては消える渦をつくる。大潮の日が大きなうずしおの期待値が高い。所要時間約 1 時間。

※・休 要問い合わせ
※うずしおが期待できないときは出航しない

¥ 中学生以上 2,500 円、
小学生 1,000 円

☎ 0799-52-0054

幕末の軍艦がモデルのクルーズ船「咸臨丸」



ひとあしのばして



珍しい「ガリル」という品種。白さが際立つ美しい水仙



淡路立川水仙郷

洲本市にある水仙郷。栽培面積約 6ha の敷地内に 400 万本の水仙が咲く。白い水仙だけでなく、黄色のものなどさまざまな種類の水仙が見られる。水仙畑は平地のため、鑑賞しやすい。

<https://tachikawa-suisen.com/>

9:00 ~ 17:00

※ 12 月下旬 ~ 3 月末頃開園

休 無休 ¥ 大人 500 円、小・中学生 300 円

☎ 0799-27-2653

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。

歩いて健康習慣ゲット、豪華賞品につながる健康ポイントもゲット!

令和2年6月1日から7月31日までの2カ月間にわたって開催した「ウォーキングキャンペーン」の結果をご報告します。

キャンペーンの参加者は641名、合計歩数が達成基準の50万歩を超えた「達成者」は211名となりました。

参加されたみなさま、大変お疲れさまでした! このキャンペーンは来年度も開催予定ですので、より多くのみなさまのエントリーをお待ちしています。



事業所別ランキング

1位 タキロンマテックス(株)

2位 東京スチールセンター(株)

3位 伊藤忠丸紅特殊鋼(株)

次回参加時の歩数の
目安にしてください!

個人戦歩数ランキング

※青字は令和2年度キャンペーン結果

ベスト10に入るには…

1,473,495 歩 (1日平均 24,156 歩)

ベスト50に入るには…

860,202 歩 (1日平均 14,102 歩)

ベスト100に入るには…

675,500 歩 (1日平均 11,074 歩)



九州マッサンさん (㈱フジサニーフーズ 前田 正仁様)

記録 期間内 1,203,930 歩 (1日平均 19,736 歩)

キャンペーン期間中、道沿いに咲く色鮮やかな花や植物の画像を日記とともに数多く投稿くださいました。

キャンペーンの感想 (一部編集)



お気に入りの
「雑木林の散歩道」にて



7/22 猫じゅらし!
風にしっぽを揺らして
います。



7/31 アメリカンブルー。
この青が元気にしてくれます。
今年の夏を乗り切る!

まず、このキャンペーンの企画に感謝します。コロナ禍で私たちの日常の環境や価値観が大きく変化した時に、「バーチャルな富士山登頂」と「リアルなウォーキング達成」という健康増進の企画は、まさに当を得た企画でした。本当にありがとうございました。

具体的に事業所ごとの対抗も、性別、年代別の個人対抗でも、ニックネームのライバルを意識し継続することができました。まさにピアトレーニング(仲間による切磋琢磨)による成長でした。

私個人へと話を戻しますと、遠出の自粛より自宅周辺のウォーキングが習慣となりました。小さな生物(紋白蝶、赤とんぼ、源五郎)や道端の植物(ヒメジョオン、ムラサキツユクサ、メランポジウム)を目にすることも増え、改めて「発見する」機会が増えました。

私のウォーキングに家内も夜一緒に歩くようになり、前向きな会話と「ありがとう!」の言葉が増えたように思います。この習慣を継続したいと思っています。



7/26 うさぎみたいなの
サボテン耳二つ。

ウォーキングで運動不足を
解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

- ・マスク着用
- ・人混みを避けて前後 5m、左右 2m 空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

美しく健康になる



ウォーキング

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



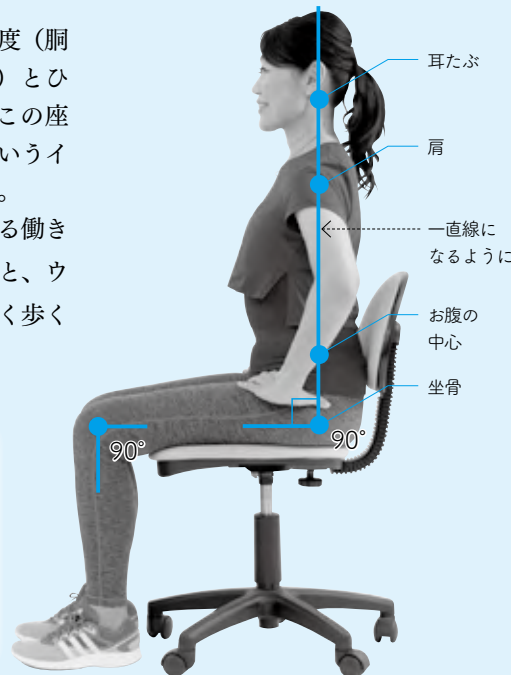
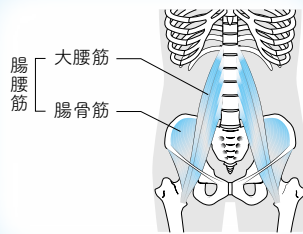
歩いても疲れない体をつくる

座り方編

座り方を意識して筋肉を鍛える 直角座り

「直角座り」とは、股関節の角度（胴体と太ももの間の角度のこと）とひざを90度にする座り方です。この座り方をすると、自然に腸腰筋というインナーマッスルが鍛えられます。

腸腰筋は、太ももを引き上げる働きがあります。この筋肉を鍛えると、ウォーキングの際、大腿で若々しく歩くことができます。



腸腰筋を鍛えるエクササイズ

息を吸いながら片側の太ももを引き上げ、息を吐きながら上げた太ももをおろす。反対側も同様に。これを左右10セット。



体はまっすぐに



疲れない座り方 ゼロポジ座り

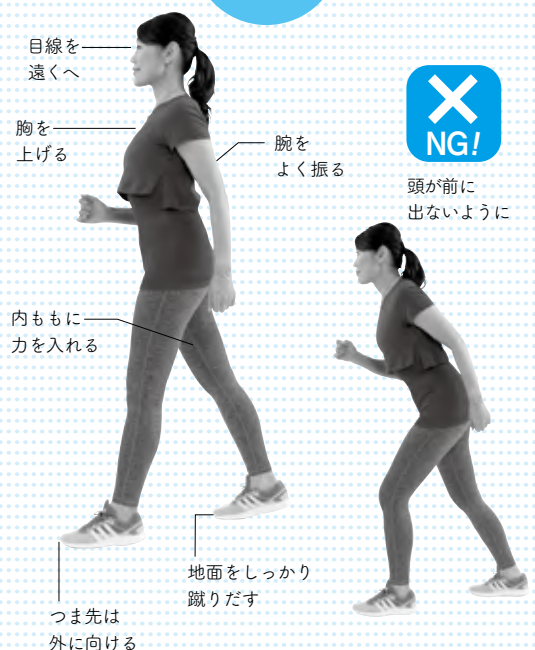
デスクワークや在宅勤務などで座りすぎていませんか？

股関節の角度を110度を開いて座ると、骨盤がまっすぐ立つ位置（ゼロポジション）となります。腰に負担がかからなくなり、体の疲れが格段に減ります。



いすの高さを少し高めにとするとよい。高さを調整できないときは、座布団か折りたたんだバスタオルをお尻の下に敷く。

正しい歩き方の基本姿勢



頭が前に出ないように



心も体も
元気になる
ごはん

体ぽかぽかごはん

ぶりの竜田揚げ焼き ～しょうがソース添え～

材料 (2人分)

ぶり……………2切 (180g)
片栗粉……………大さじ 1
長ねぎ……………30g
しょうが……………1 かけ
A { 醤油……………大さじ 1/2
みりん……………大さじ 1/2
砂糖……………大さじ 1/2
サラダ油……………大さじ 1
大葉 (飾り用) ……2 枚

作り方

- ①ぶりはキッチンペーパーで表面の水気を拭きとり、片栗粉をまぶす。
- ②長ねぎとしょうがはみじん切りにし、Aとともに耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ (600W) で2分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面をしっかりと焼く。
- ④器に大葉をしいて③を盛り、②をかける。



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

1人分

326kcal

食塩相当量 0.8g



時短ポイント

レンジでタレを
作って時短に!

調理時間 (目安) 15分

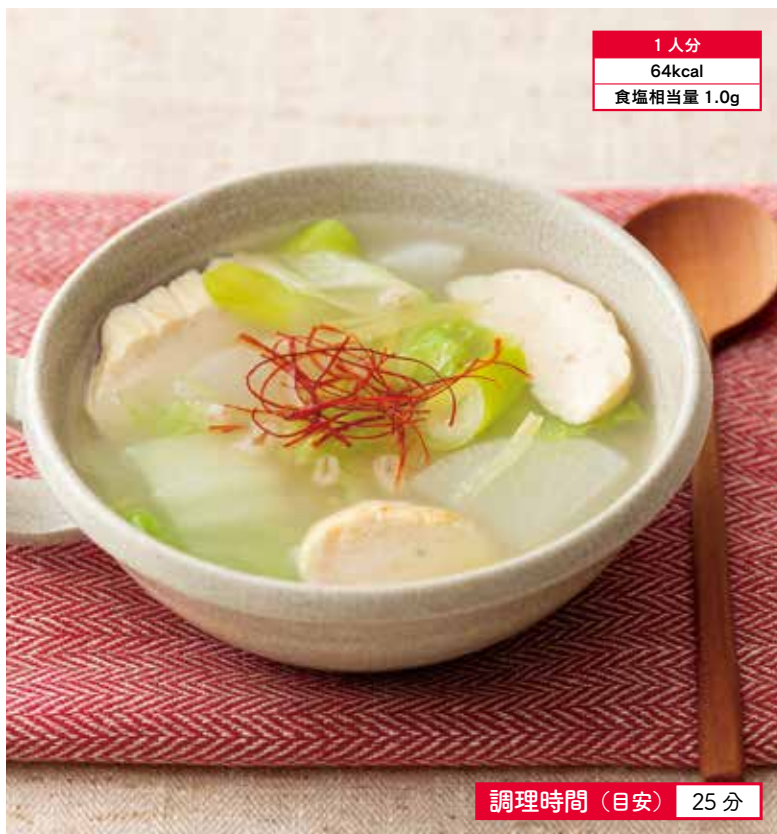
ぶり

冬が旬のぶりには、必須脂肪酸のn-3系多価不飽和脂肪酸が含まれています。体内でつくることができない脂肪酸で、体内の炎症を抑えたり、血栓ができるのを予防する働きがあります。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



冬野菜のサムゲタン風スープ



1人分
64kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

白菜……………60g	水……………450mL
大根……………60g	押麦……………12g
長ねぎ……………30g	酒……………小さじ1
しょうが……………1/2かけ	鶏ガラスープの素
サラダチキン(市販)	……………小さじ1
……………40g	糸唐辛子……………適量

作り方

- ①白菜は縦半分に切り、繊維に垂直に1cm幅に切る。大根はいちょう切り、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。サラダチキンはひと口大のそぎ切りにする。
- ②鍋に水と押麦を入れて10分ほど煮る。
- ③②に大根、長ねぎ、しょうがを加えてさらに5分煮る。
- ④③にサラダチキン、白菜、酒、鶏ガラスープの素を加えて3分ほど煮る。器に盛り、糸唐辛子を飾る。

長ねぎ

長ねぎには葉酸とオリゴ糖が豊富です。葉酸は細胞や血をつくる働きがあり、オリゴ糖は腸内で善玉菌を増やす働きがあります。



調理時間(目安) 25分

ホットアップルジュース

材料 (2人分)

りんご(皮つき) ……1/4個
レモン……………1/4個
りんごジュース……………300mL
クローブ……………10粒
はちみつ……………小さじ2
シナモンスティック…2本

作り方

- ①りんごとレモンは薄切りにする。
- ②鍋に①とりんごジュース、クローブ、はちみつを入れて3～4分ほど煮る。
- ③カップに注ぎ入れてシナモンスティックを入れる。

りんご



海外では「1日1個のりんごは医者いらず」と言われているように、食物繊維やカリウムなどが豊富に含まれている果物です。イベント続きの年末年始には温かいりんごで胃腸をいたわってあげましょう。



1人分
112kcal
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 8分

食事から体も心もほっこり温まろう

寒い冬は、体の中から温まる食事を食べたいですね。定番の鍋料理もいいですが、いつもの料理にしょうがやねぎをプラスしてみましょう。みそ汁、中華スープ、コンソメスープなどさまざまな汁物にさっと入れるだけなので、毎日の食事に使えます。

また、飲み物でほっと一息つくとき、紅茶やホットコーヒー以外に温かいりんごジュースがおすすめです。りんごやレモンの果肉を入れると、ビタミンCを手軽にとることができます。



※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。

最近、中高年に増えている ドライマウスをご存じですか？

健康な成人の場合、1日平均1.5リットル分泌される唾液が何らかの理由で減少し、口の中が乾燥した状態を「ドライマウス（口腔乾燥症）」といいます。ドライマウスになると、どんなトラブルが現れるのでしょうか。

Q. ドライマウスはなぜおこる？

A. 比較的高齢者に多いことから加齢の影響と思われるがちですが、加齢自体は必ずしもドライマウスの原因ではなく、加齢に伴う疾患や服用している薬剤が唾液分泌に大きく影響すると考えられています。また、もともと水分摂取が少ない人や口呼吸の人、下痢や嘔吐で脱水を生じた場合、日常的にストレスがあつて自律神経が乱れている場合などもドライマウスの原因になります。

ドライマウスの原因となる疾患

- 糖尿病 ●更年期障害 ●腎不全
- シェーグレン症候群 など

副作用でドライマウスをおこす薬剤

- 抗うつ剤 ●抗不安薬 ●降圧剤
- 抗ヒスタミン薬 ●鎮痛剤 など



Q. お口の健康に どんな影響があるの？

A. ●むし歯・歯周病の発症リスクが高まる
唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。

●口臭が悪化する

ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

ドライマウスの人へ… 歯みがきをしっかりとするなど口腔内の衛生を保ち、むし歯や歯周病を防ぎましょう。口が乾く症状には、
・適度に水分を摂る
・食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促す などの方法で対応しましょう。

Health Information

話題の健康情報

デスクワークの男性は腎臓病リスクが**高い可能性**

●腎臓病の予防は日本の重要課題

慢性腎臓病などで腎機能が低下すると、人工透析による治療を導入することになります。日本では透析患者が年々増加しています。人工透析は高額な医療費がかかり、治療の頻度や時間が負担となって日常生活が制限されることになります。そのため、慢性腎臓病の予防は日本の重要な課題の一つとなっています。

●長時間の座位は腎臓病リスクにも影響

長時間の座位は、メタボリックシンドロームや糖尿病、心血管系疾患などの生活習慣病、また死亡のリスクであることが近年わかってきています。大阪大学の調査により、長時間の座位は腎臓の機能にも影響を及ぼしている可能性が明らかになりました。

この調査によると、「主な就業形態」を「座位」と回答したデスクワークの男性3,449人は、それ以外の男性1,538人よりも、たんぱく尿（尿たんぱく $\geq 1+$ ）のリスクが1.35倍上昇していることがわかりました。女性では座位とたんぱく尿の関連は認められませんでした。たんぱく尿は、腎臓病の主要な特徴の一つであり、また将来の腎機能の予測因子でもあります。

主な就業形態が「座位」の男性は、それ以外の男性に比べてたんぱく尿のリスクが1.35倍



この結果から、座っている時間を短縮することによって腎臓病の予防につながることが期待されます。デスクワークの人は、仕事中に意識して席を立って歩いたり、時間を決めて体操をするなど、体を動かすことを心がけてみましょう。



特定健診と一緒に受けた 乳がん検診で乳がんを早期に発見。 毎年健診を受けていてよかった！

特定健診
受ける理由
受けない理由

あなたのご家族は健診を毎年受けていますか？ ここでは友人同士の病院での会話を聞いてみましょう。

お見舞客

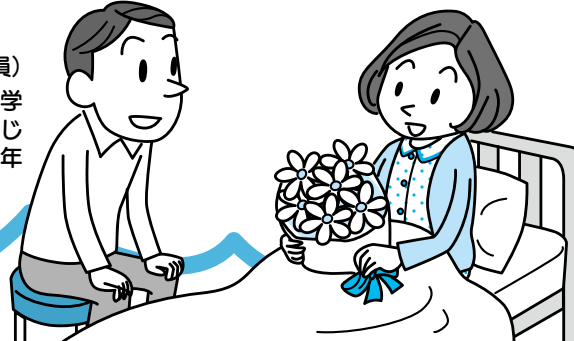
(B男 47歳 会社員)
A子の同級生で小学校時代からの幼なじみ。A子とは40年来の友人。

入院患者

(A子 47歳 専業主婦)
健診で早期の乳がんが発見され、入院し、手術を受ける。一男一女の母。



毎年4月下旬に配偶者様の登録住所にお送りしています



久しぶりだね。入院したと聞いてびっくりしたよ。元気だけが取りえのA子だったのにね。

「だけ」は余計よ(笑)。でもB男の言う通り、自分では元気なほうだと思っていたし、まさか自分ががんになるなんて思ってもいなかった。

そうだよな。でも、がんと言われてたときは、さすがのA子もショックだったんじゃないの？

それはそうよ。「あなたはがんですよ」と言われて冷静でいられる人っているのかしら？目の前が真っ暗になるってホントにあるんだと初めて思ったわよ。

ところで何か自覚症状はあったの？

それが私の場合、自分ではまったくわからなかったのよ。特定健診を受けて、血圧や血糖値、コレステロールなどにはとくに悪いところはなかったんだけど、一緒に受けた乳がん検診で初めてわかったの。

それってひょっとしてマンモグラフィー検査ってやつ？

そう。健診もマンモ検査も毎年受けているんだけど、今年初

めて乳がんが発見されたの。でも、おかげさまで早期に見つけたので、そんなに大きな手術にもならなくて不幸中の幸いだったかな。

健診のおかげでがんが早くに見つかったってホントによかったね。健診に助けられたって感じだね。

私も早期に見つけたのは健診のおかげだと思ってる。それに自分の体のことを振り返ってみるいい機会になったと思ってるの。毎年健診を受けていて本当によかった。

同級生みんなにも健診は受けるべきだと伝えておくよ。

そうだ！退院したらみんなで集まって快気祝いをやりましょうよ。

わかった、わかった。でもあんまり羽目を外さないようにしないとね。それから、これからもきちんと

体のケアはしなくちゃだね。

はい、おっしゃる通りでございます(笑)

マンモグラフィー検査

超音波検査と並んで現在、乳がん検診で広く行われている検査法。X線により乳房の内部を撮影した画像によって診断する。

■ ホームページに掲載されているPDFの閲覧には、パスワードの入力が必要です。

パスワード『Kenpo News』本誌をご覧ください。

2020年11月末現在の適用状況

事業所数	213	被保険者数	54,561人	被扶養者数	40,429人	扶養率	0.74人
------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------



MY HEALTH WEB

の活用で 健康と豪華賞品をまるっと獲得!

「MY HEALTH WEB」は、健保組合とみなさま個人をつなぐ健康ポータルサイトです。
このサイトを活用して獲得したポイントは、各種豪華賞品の抽選の応募に使用することができます。

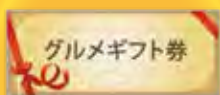
応募できるのは一口 3000 ポイント。

応募期限はまだ先ですので、今のうちにぜひご登録ください!

2021年5月に 応募できる賞品はこちら!



一休.com
選べるペアお食事券



ジェフグルメカード
全国共通お食事券



Amazon ギフト券

1. 本キャンペーンは伊藤忠連合健康保険組合による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。伊藤忠連合健康保険組合キャンペーン事務局 (03-3662-9953) までお願いいたします。
2. Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

こんなことでポイントが貯まる!

(カッコ内は獲得できるポイント)

初回ログイン (1000) / 毎日ログイン (5 ~ 30) / 体重・血圧・歩数の記録 (5) / 設定した行動目標の結果を記録 (5) / 健診結果閲覧 ※ 40 歳以上 (500) / ウォーキングキャンペーン (1000) / 健康優良者 (1000) / インフルエンザ予防接種 ※ 1 世帯 (1000) / 特定保健指導終了 ※ 40 歳以上 (1000) / はらすまダイエット終了 ※ 40 歳未満 (1000) / メタボ抑制ミッションプログラム終了 ※ 40 歳以上 (1000) / オンライン禁煙プログラム (1000)

初回登録のログインで 1000ポイントゲット!



こちらへ
アクセス!

初回登録を完了された方に
1000ポイントが
付与されます。



公式キャラクター「ヘロンくん」

利用登録は
お済みですか?

ご利用には、初回登録が必要です!

MY HEALTH WEB をご利用いただくための初回登録はお済みでしょうか。みなさまにご活用いただけるよう、登録方法を紹介します。初回登録を完了された方には、1000 ポイントが付与されます。

- 1 伊藤忠連合健保組合のホームページにアクセス
- 2 MY HEALTH WEB のバナーをクリック
- 3 MY HEALTH WEB のログイン画面を表示させたら「初回登録はこちら」をクリック
- 4 初回利用登録画面の案内に従って必要事項を入力し、「送信する」をクリック

※ログイン ID とパスワードは、被保険者に発行されます。

※健保組合に新規加入された方は、加入日の約 1 カ月後より初回登録が可能となります。

ご登録されるメールアドレスへ健保組合から健康情報やイベントをお知らせいたします。携帯電話・スマートフォンのメールアドレスでご登録される場合は、下記のドメインが受信できるよう設定してください。

@mhweb.jp @mhweb-entry.jp @mhweb-info.jp

※ iPhone や Android などのスマートフォンからはご利用いただけますが、携帯電話でのアクセスには対応しておりませんので、携帯メールアドレスでのご登録はおすすめできません。

スマホでも
ご利用
できます

