

My Health

CONTENTS

- ◎「腹式呼吸」で自律神経を整える
- ◎令和2年度予算のお知らせ
- ◎こころのTeaTime「声の効用」
- ◎マインドフルネス瞑想のすすめ
- ◎神商健保のほけん事業
- ◎健診で「血圧正常＝問題ない」とは限らない



神鋼商事健康保険組合

<https://www.shinsho-kenpo.or.jp/>

きちんと知って

健康法

きちんと活用

「腹式呼吸」で 自律神経を整える

その不調、自律神経の バランスの乱れが原因かも

自律神経には心身を興奮・緊張モードにする「交感神経」と、リラックスモードにする「副交感神経」があり、環境や状況に合わせて体内の働きを調整しています。自律神経のバランスが整っていることが、すこやかな体と心の土台になります。

しかし、現代はストレスにさらされたり、夜遅くまで活動したり、情報過多で興奮しやすい環境にあり、交感神経が優位になりがち。自律神経のバランスが乱れると、不眠、疲れ、だるさ、冷え、頭痛、便秘、めまい、イライラ、うつ気分…といったさまざまな不調に悩まされやすくなります。

そのため、ふだんから自律神経のケアを心がけることが大切です。

横隔膜を意識して 腹式呼吸をしていますか？

副交感神経を活性化し、自律神経のバランスを整えるには「腹式呼吸」が手軽で有効な方法です。

腹式呼吸はおなかをへこませながら息を吐き、おなかを膨らませながら息を吸う呼吸法。ただし、単におなかをへこませたり、膨らませたりすればいいわけではありません。腹式呼吸のポイントは、ゆっくりと長く吐く呼吸で横隔膜を意識的に大きく動かすことにあるからです。

横隔膜は肺の下にある筋肉で、その周辺には神経組織が集まっています。そのため、横隔膜が上下に大きく動くと、それを介して副交感神経が刺激を受け、自律神経のバランスが整っていきます。

横隔膜を大きく動かす腹式呼吸は、自律神経のバランスを整えるマッサージのようなものといえます。

腹式呼吸にはリラックス効果や おなか引き締め効果も

ゆっくりと長く吐く腹式呼吸をつづけているとアルファ波と呼ばれる脳波がでて、脳はリラックスしているけれどもクリアではっきりしているという理想的な状態になります。そのため、腹式呼吸は重要な会議などで緊張しているときなどにもおすすめです。また、腹式呼吸は横隔膜だけでなく下腹部の筋肉も動かすため、正しく行えば、おなかまわりを引き締める効果もあります。

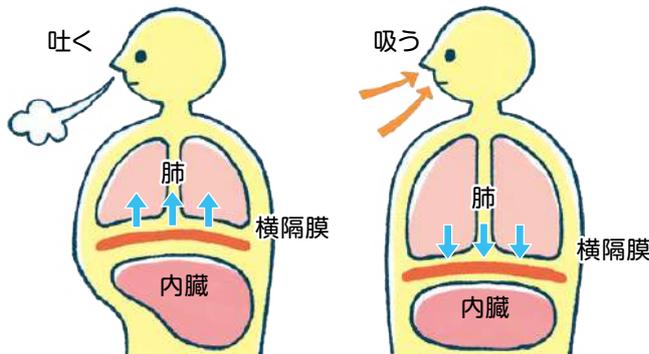
忙しい人ほどスキマ時間を活用して1日1~2回、1回につき5~10分を目安にやってみましょう。



腹式呼吸をしているときの横隔膜の動き

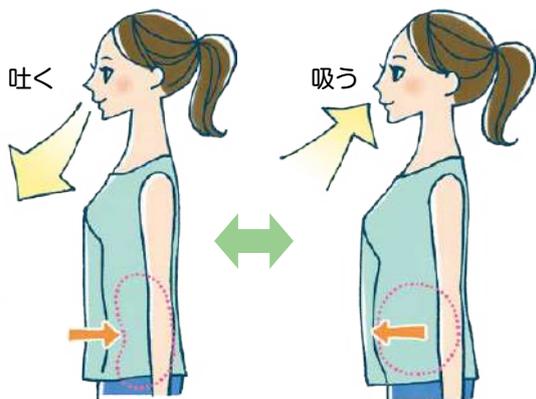
横隔膜は自分の意思では動かさないため、おなかの圧力の加減によって上下させる。ゆっくり長く息を吐いておなかをへこませると、おなかの圧力が高まって横隔膜が大きくなる。ゆっくりと息を吸っておなかを膨らませると、おなかの圧力が低くなって横隔膜が大きくなる。

横隔膜を意識的に大きく動かすことで自律神経が活性化する。



正しい腹式呼吸をマスターしよう

【基本の腹式呼吸】



- ①足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばして肩の力を抜く。
- ②鼻からゆっくりと長く息を吐き、空気の入ったゴムボールをへこませるようなイメージでおなかをへこませる。
★ハミングするとわかりやすい。
- ③息を吐き切ったら鼻からゆっくりと息を吸い、へこんだゴムボールが自然に元に戻るようなイメージでおなかを膨らませる。
★肩の力を抜く。肩に力が入ると胸式呼吸になる。

呼吸とおなかの動きがうまく連動しない!

片方の鼻を押さえて腹式呼吸をしてみよう。



- ①右手の親指で右鼻を押さえ、左鼻からシュツシュツと勢いよく息を吐き切る。左手を下腹にあて、おなかへこむことを確認する。
- ②吐き切ったら、自然におなかに入ってくる空気を鼻から一気に吸い、おなか膨らむのを確認する。胸は膨らませない。これをくり返す。

鼻から息が長く吐けない! 肩に力が入る!

椅子に座り、すぼめた口から息を吐いてみよう。



- ①背筋を伸ばし、肩の力を抜いて椅子に座る。手をおなかと胸にあてる。
- ②20秒を目安にすぼめた口からゆっくり息を吐く。吐き切ったら鼻から10秒を目安に息を吸う。手でおなか膨らむことと、胸があまり動かないことを確認しながらくり返す。

当組合の令和2年度予算と事業計画が、去る2月14日に開催された組合会で可決・承認されました。

一般勘定では、前回（平成26年）の料率引上げ以降收支の改善が進み、別途積立金も増加して運営に余裕が出てきたことにより、料率を90%から86%（-4.0%）に引き下げることが決議されました。

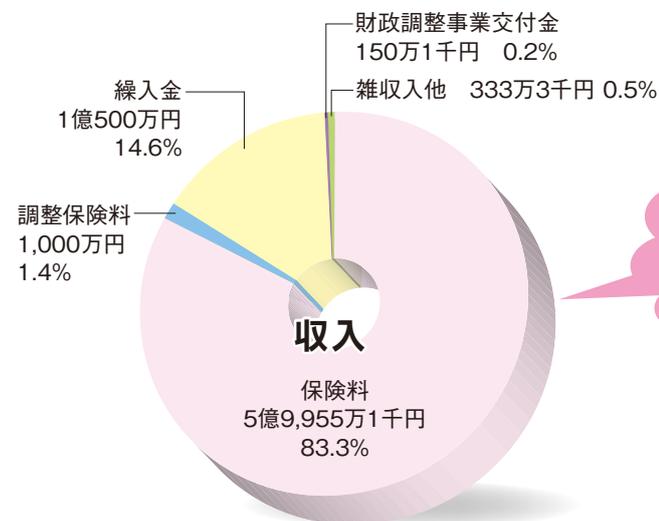
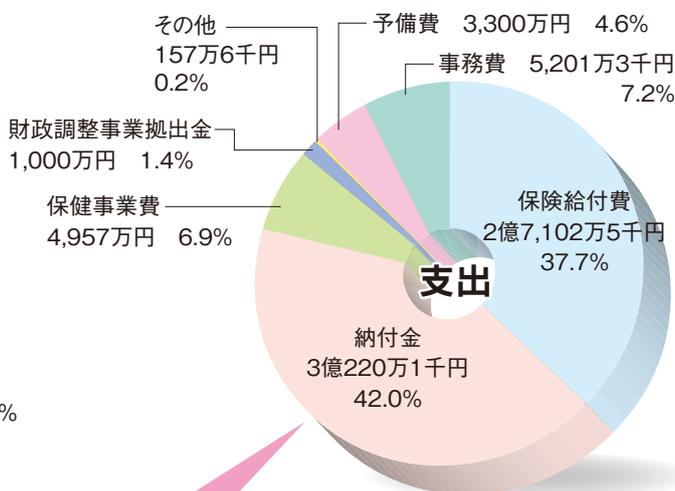
令和2年度予算は、料率変更による保険料収入の減少と納付金の大幅な増加を積立金の繰入でカバーする実質赤字予算となりました。

介護勘定では、納付金算定基準の変更により納付額が大幅に増加すること、準備金保有率も減少し今後の増加を賄うことが難しいと見られることにより、保険料率を12%から18%（+6.0%）に引き上げることが決議されました。

令和2年度予算の概要

一般勘定

被 保 険 者 数	1,005人	
平均標準報酬月額	457,700円	
総標準賞与額(年間合計)	1,600,000千円	
負担割合	事業主	49.880/1000
	被 保 険 者	36.120/1000
	計	86.000/1000



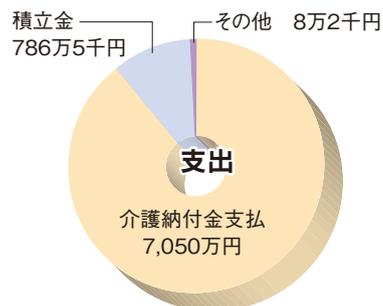
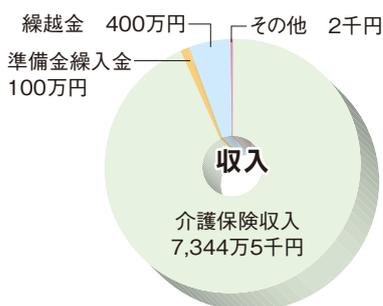
高齢者医療への納付金が保険料の50%を占めます

一般予算総額

7億1,938万5千円

介護勘定

介護保険第2号被保険者数	672人	
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	485人	
平均標準報酬月額	543,000円	
総標準賞与額(年間合計)	920,000千円	
負担割合	事業主	9.0/1000
	被 保 険 者	9.0/1000
	計	18.0/1000



介護予算総額 7,844万7千円

公 告

●健康保険料率と介護保険料率の変更

令和2年3月1日(4月徴収保険料)から健康保険料率と介護保険料率が次のとおり変更となります。

(単位：‰)

事業主	負担割合	健康保険料率	保険料率	49.880/1000
	58.0%		(内 特定保険料率)	(24.733/1000)
	50.0%	介護保険料率		9.0/1000
被保険者	負担割合	健康保険料率	保険料率	36.120/1000
	42.0%		(内 特定保険料率)	(17.909/1000)
	50.0%	介護保険料率		9.0/1000

※健康保険料率(調整保険料を含む)が引き下げられます。 : 90.0‰(変更前)⇒86.0‰(変更後)

※介護保険料率が引き上げられます。 : 12.0‰(変更前)⇒18.0‰(変更後)

※「特定保険料」とは“高齢者医療を支えるための費用”を健保組合が事業主と被保険者の皆さんから徴収し、まとめて国に納める保険料のことをいいます。

●任意継続被保険者の標準報酬月額

令和2年度に適用される任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は次のとおりです。

標準報酬月額 第29等級 470,000円 適用年月 令和2年4月1日

個人情報保護の基本方針

プライバシーポリシー (抜粋)

- 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみ使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用します。
- 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報の管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 加入者が加入者の個人情報の照会、修正を希望される場合、当健康保険組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

個人情報相談窓口

〒541-0041 大阪府中央区北浜二丁目6番18号 淀屋橋スクエア15階
神鋼商事健康保険組合 電話 06-6206-7244 FAX 06-6206-7249

声の交わり

30代前半のE君が再就職を果たした。前職を辞めたのはほぼ1年前のことである。辞めた理由は、記憶喪失になったからだった。ときどきそういう事例はあるが、ストレスによる健忘とみていい。

記憶喪失になって1週間経ったころ、街をふらついていたら知人から声をかけられた。彼の記憶はすぐに戻ったが、会社に戻ることはできなかった。





私たちはついつい「よしがんばるぞ!」と言いたくなるが、「気楽にやるぞ!」のほうが何倍もいいような気がする。少なくとも私にはだが。そして、そうしたことを声に出すというのがE君の変貌をよく物語っている。

自分の気持ちや感情は秘めているだけではいけない。声に出すこと、外に向かって表現することも大事である。たとえば、誰かを好きになったとしても、永遠に秘めたままの恋では面白くないでしょ。お風呂に入ったときなども、押し黙ってはいけない。ざんぷりと風呂に入ったのち、大きな声で「ああ、気持ちいい〜!」と言ってみよう。すると、あら不思議、目をつぶれば、狭い家のお風呂も温泉場と化するものなのである。



すがの たいぞう
菅野 泰蔵

1953年生まれ。臨床心理士。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思える本』(ともに法研)など著書多数。

吉田昌生
先生が
教える

1日10分で自分を浄化

マインドフルネス瞑想のすすめ

マインドフルネス瞑想ってなに？

最近話題のマインドフルネス瞑想。

心身を安定させる効果があると、著名人をはじめ多くの人々が注目している瞑想法です。

マインドフルネス瞑想の魅力のひとつは、誰でも気軽に取り組めること。

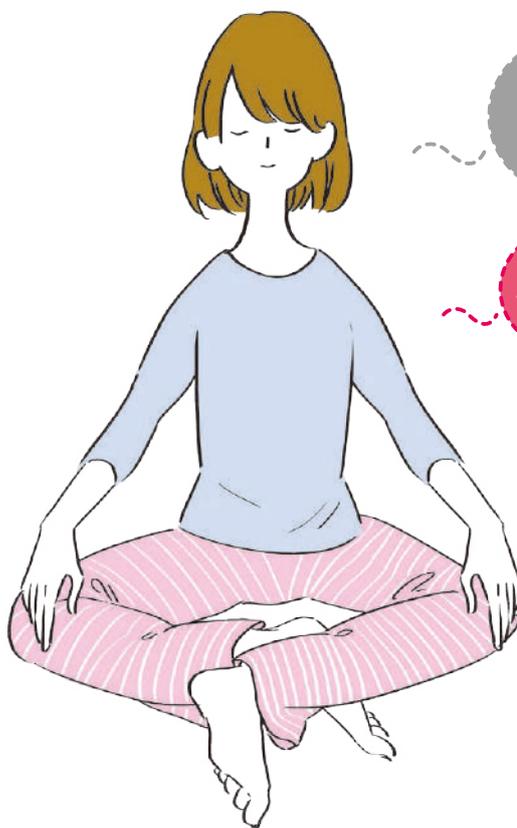
まずは1日10分からチャレンジしてみましよう。

そこには、私たちの生活を豊かにする秘密が隠されています。

こんな人にオススメ！

- いろいろなことを考え込んで疲れてしまう
- 気持ちを切り替える方法を知りたい
- すぐにイライラしたり、落ち込んだりしてしまう
- 瞑想にチャレンジしたが続かなかった経験がある
- 通勤時間をストレスに感じている
- 忙しい生活に瞑想を取り入れたい

マインドフルネス瞑想は、頭の中を整理して新たな行動へのパワーを生み出す、心の整理術です。



日常生活のスキマ時間で、

頭の中をリセットして心を整理。

マインドフルネス瞑想とは、過去でも未来でもなく、今この瞬間に意識を集中させる瞑想のこと。「マインドフルネス」とは、自分が感じている感覚や感情を、客観的に観察している状態です。では、今の自分に集中できていない状態とは、どのような場合を指すのでしょうか？ マインドフルネスの対義語は「マインドレスネス」と呼ばれ、注意力が散漫になっている、もしくは無意識の状態のことを指します。既に終わった過去のことをくよくよ思い悩んだり、どうなるかもわからない未来のこ

とを心配したりするのは、マインドレスネスな状態。そのほか、ぼんやり考え事をしているとき、上の空になっているときなども、「今ここ」にある現実とのつながりが失われている状態です。

マインドフルネス瞑想とは、たった今、自分の内側で起こっている事象だけに集中して、ストレスのもとになる雑念を排除する、脳や心のトレーニングです。瞑想を続けるうちに、漠然とした不安が消え、リラックスしながらも感覚が研ぎ澄まされた、安定した自分に近づくことができるはずです。

マインドフルネス瞑想のメリット

マインドフルネスな状態を手に入れることは、日常生活のあらゆる場面で役立ちます。その一部をご紹介します。

集中力が高まり、
仕事やスポーツの
効率が上がる



瞑想中に「集中」と「集中が切れたことに気づくこと」を繰り返していると、集中する状態が長続きするようになります。

ストレス解消になり、
心身の健康に
つながる



自分の思考や感情を客観的に観察することは、心身の深い休息になります。欧米では多くの研究がその効果を実証しています。

思いやりの心が芽生え、
豊かな人間関係が
築ける



自分の感情をありのままに受け入れられるようになると、他人に対しても寛容になることができます。

見た目が若々しく、
そして
美しくなる



瞑想中の正しい姿勢が身に付けば、ふだんのシルエットも自ずと美しくなっていきます。また、正しい姿勢は、体内メカニズムの調整にもつながります。

睡眠の質が上がり、
疲れが
とれやすくなる



就寝前の瞑想は心身のストレスをリセットして、睡眠の質を高めます。深い眠りをとることで、睡眠時間が減ることもあります。

他にも

- ✓EQ（心の知能指数）が高まり、精神が安定する
- ✓脳内が整理され、自己洞察力が高まる
- ✓直感力・創造性が高まる
- ✓日常生活に喜びを感じる
- ✓ありのままの自分を受け入れられる
- ✓リーダーシップ能力が発揮されるようになる
- ✓自分の価値観に従った選択ができる

チャレンジ!

3分間、マインドフルネス瞑想をやってみよう!

まずは3分間、姿勢を正して自分のしている「呼吸」に集中。瞑想するのは、通勤時間や家事の合間など、1日のスキマ時間でOKです。3分間、繰り返される呼吸だけに集中してください。——〈3分経過〉——。いかがでしたか?「早く終わらないかなあ」「あ、別のことを考えていた」など、思考が次々と湧いてきたかもしれません。しかし、新たな思考が生まれる度に、意識を再び自分の呼吸へと引き戻してください。これを繰り返すことで、いつしか思考を客観的に観ることができるようになり、日常生活で思考の波にのまれることがなくなっていくはずですよ。



吉田昌生

よしだまさお

瞑想、ヨガ講師。日本マインドフルネス協会代表理事。インドをはじめ35カ国以上を巡り、各地の瞑想やヨガを実践。理想的な心身の状態を瞑想・ヨガ・心理学を通して研究する。主な著書に『マインドフルネス瞑想入門』(WAVE出版)など。

ツボで快適！お悩み解消

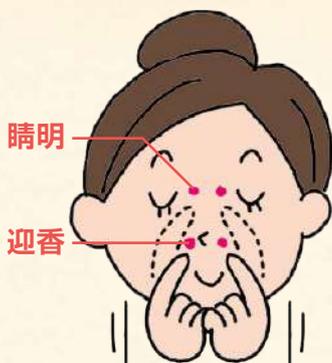
鼻づまりに効くツボ



ちょっとしたお悩みは、手軽にできるツボ押しで解消しましょう。今回は鼻づまりが楽になるツボを集めました。困ったときはぜひ試してみてください！

◆ 睛明・迎香

睛明は鼻の付け根の両わきに、迎香は小鼻の両わきにあるツボ。どちらもうっとうしい鼻づまりや鼻水に効果が期待できます。



押し方①

左右の人差し指を温め、「睛明」から「迎香」の間を上下にさすると、しだいに鼻がすっきりしてきます。



押し方②

「睛明」を親指と人差し指でつまむように押しもみをします。



押し方③

「迎香」を両わきから人差し指でそっと挟むように押します。

◆ 大椎

うつむいたときに首の後ろにでっぱる骨の下にあり、3～5分ほどかけてゆっくり指圧すると、鼻水・鼻づまりなどの緩和が期待できます。難しい場合は大椎周辺をカイロやドライヤーで温めても効果があります。



◆ 天柱

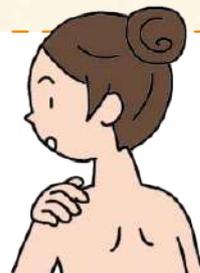
後頭部の、首の両側にある筋肉が髪の毛の生え際に接する部分にあるツボ。親指の腹をあて、1回につき約10秒、3～5回指圧します。首や肩で滞った気血がめぐり、鼻水、鼻づまりだけでなく首の凝りや目の疲れにも効果が期待できます。



ツボ押しのテクニック

ツボの探し方編

ツボの位置は、人によって微妙に違います。図で示された位置はあくまで目安です。その周辺を触ったりもんだりしたときに、冷えていたり、へこんでいたり、痛みがあったり、ほかの部分と違うと感じるところがツボです。微妙な違いなので、集中して感じとりましょう。



※ツボには一定の効果がありますが、症状が重い場合には、必ず医師の診察を受けてください。

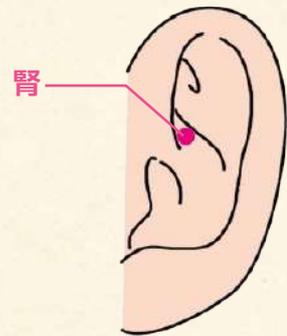
すきま時間でキレイになれる

ツボ押しビューティ講座



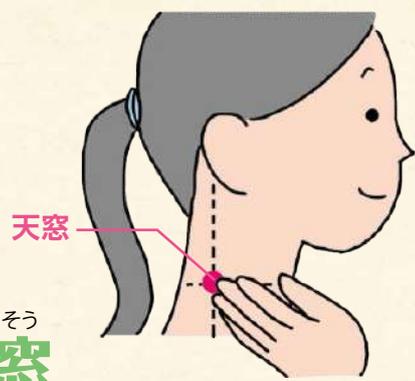
むくみ解消編

時間や場所を選ばず、ちょっとした空き時間でできるツボ押しは、美容の強い味方です。歩く時間が減った現代は、女性だけでなく男性の「むくみ」も増加中。今回は、ダイエットの大敵「むくみ」の解消に役立つツボをご紹介します。



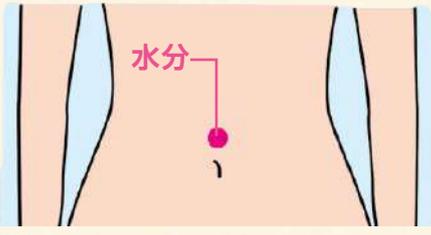
じん
腎

耳の上部にあるツボ。上から2番目のくぼみを押し上げるように刺激すると、体内で水分の代謝が促進されます。また、このツボは気血のめぐりをよくして、内耳の機能を高めるため、耳鳴り解消にも効果が期待できます。



てん そう
天窓

耳の後ろから垂直に下ろした線と、のどぼとけに平行な線が交わる胸鎖乳突筋の後ろにあるツボ。顔や頭部の血行をよくし、顔のむくみを改善します。中指の腹をあて、気持ちよいくらいの力で押しもみます。



すい ぶん
水分

おへそから指1本分上にあり、余分な水分の排出を助け、体のむくみをすっきりさせてくれるツボ。水腹感や顔のむくみに効果が期待できます。息を吐きながら中指を押し込めるように10回ほど強く押します。

ツボの豆知識

「ツボってなに？」

ツボは、東洋医学において気血（エネルギーや血液などの体液）の流れる道筋に点々と存在する「流れが滞りやすい場所」のこと。正しくは経穴けいけつといい、人体には361個の経穴がWHO（世界保健機関）によって定められています。その多くは、筋肉の間や関節・骨のくぼみ、また動脈が拍動したり分岐したりしているところにあります。

※ツボには一定の効果がありますが、症状が重い場合には、必ず医師の診断を受けてください。

神鋼商事健康保険組合の ほけん事業

ほけん事業カレンダー

4月	「けんぼニュース春号」配布 新入社員に「社会保険の知識」配布 「禁煙サポートプログラム」実施	9月	名古屋・神戸地区、神商非鉄大阪コイルセンター、福岡・広島地区「歯科検診」実施 「すこやかファミリー9月号」送付 「がん自己検診」募集
5月	「すこやかファミリー5月号」送付 「がん自己検診」募集 被保険者の「子宮がん検診」募集 「被扶養者認定の見直し(検認)」広報	10月	東京地区「歯科検診」実施 「けんぼニュース秋号」配布 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ
6月	堺鋼板工業㈱「歯科検診」実施 「被扶養者認定の見直し(検認)」実施	11月	「家庭用常備薬」の配布 「すこやかファミリー11月号」送付
7月	大阪地区「歯科検診」実施 「すこやかファミリー7月号」送付	12月	「すこやかファミリー12月号」送付 「がん自己検診」募集
8月	「医療費通知(6カ月分)」配布	1月	「医療費通知(6カ月分)」を配布
		2月	「すこやかファミリー2月号」送付 被扶養者に「健診受診のご案内」送付
		3月	

1年を通して行っている「ほけん事業」



本人

●事業所の定期健康診断時に
健保組合が実施する検診

- 30歳以上の被保険者対象に「胃検診」全額補助
- 40歳以上の被保険者を対象に「腹部エコー」・「腫瘍マーカーCEA」全額補助
- 50歳以上の男性被保険者を対象に「腫瘍マーカーPSA」全額補助
- 節目健診対象者で喫煙者の内、希望者に「胸部CT検査」の費用補助
- 女性被保険者全員を対象に「乳部エコー」全額補助

●女性被保険者全員を対象に従来の細胞診にHPV検査を付加した「子宮がん検診」を実施、全額補助

- 女性被保険者全員を対象に医療機関等で受診する「子宮がん検診」の費用補助5,000円
- 年度内に35歳・40歳・45歳・50歳に到達する被保険者を対象に事業主が実施する節目健診(人間ドック)の費用補助
- 30歳以上の被保険者を対象に「人間ドック」を申し込みにより実施、自己負担1万円
- 40歳以上の任意継続被保険者を対象に「生活習慣病健診(オリジナルコース)・特定保健指導」を実施、全額補助



ご家族

- 40歳以上の被扶養者を対象に「生活習慣病健診(オリジナルコース)・特定保健指導」実施、全額補助
- 30~65歳(5歳刻み)の被扶養配偶者を対象に「節目健診」実施、全額補助
- 30歳以上の被扶養配偶者を対象に「生活習慣病健診(半日ドックコース)」を申し込みにより実施、自己負担1万円
- 被扶養配偶者を対象に「郵送によるがん自己検診」全額補助
- 被扶養配偶者が「市区町村健診」を受けたとき、自己負担分を全額補助



本人とご家族

- 電話、WEBによる「からだの電話健康相談・ベストドクターズ・サービス(0120-922257 年中無休)」無料
- 第1子誕生に伴う扶養認定の届け出を受けて、「育児書と育児情報誌(1年分)」を贈呈
- メタボ対象者への特定保健指導、全額補助

4月から
新しい保健事業が
スタートします！

HPV検査ってなあに？

(ヒトパピローマウイルス)

「自分には関係ない…」と思いませんか？
あなたにも感染リスクがあるのです。



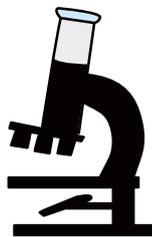
神鋼商事健康保険組合では、令和2年4月から女性被保険者を対象に、今までの細胞診検査に加えて「ヒトパピローマウイルス検査」(以下HPV検査)を実施します。従来の細胞診検査にHPV検査を併用することで、細胞の前がん病変や異形成をより高精度に検出することができます。

日本では年間約10,000人が子宮頸がんにかかり、毎年約2,800人の女性が子宮頸がんで亡くなっています。また、子宮頸がんは早期に発見し治療すれば、完治が期待できるがんです。それには、定期的に子宮頸がん検診を受け、早期に発見することが大切です。

一度の採取で二つの検査を同時に受けられます！

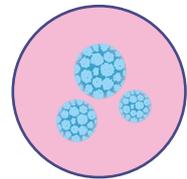
細胞診

子宮腔・頸部の細胞を顕微鏡で調べます。
がん細胞や異型細胞(前がん状態)の段階を見つけます。



HPV検査

子宮頸がんを引き起こす13種類のハイリスク型HPV感染の有無を調べる検査です。



細胞診とHPV検査を併用するメリット

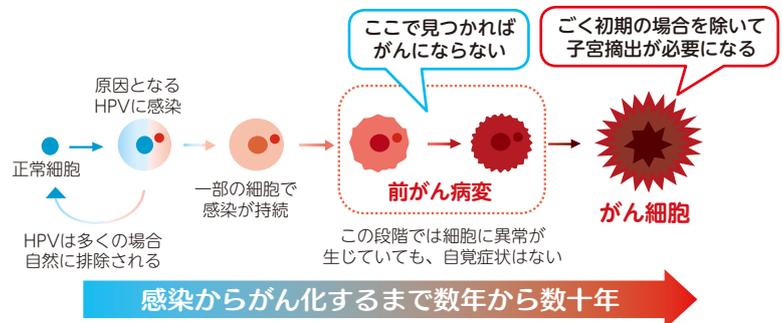
- ①がんになる前(前がん病変)の段階を高精度に見つけることができます。
- ②前がん病変で見つけることができれば、子宮を残して治すことができます。
- ③将来がんになる“リスク”もわかります。

※申込方法、申込締切日等の詳細につきましては、神商健保のホームページまたは神鋼商事イントラネット等で「婦人科自己検診」のご案内を掲載します。

◆HPV持続感染が原因

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によって発生します。HPVは性交渉により感染するありふれたウイルスです。通常は感染しても免疫力で自然に排除されますが、約10%の人では感染が長期間持続します。このうち自然治癒しない一部の人には前がん病変を経て、数年以上をかけて子宮頸がんに行進します。

感染から子宮頸がんへの変化



◆HPV検査で陽性だったら

陽性者には、「一時的な感染」と「持続感染」があります。細胞診の結果で問題がなければ陽性であっても驚くことはありません。

HPV検査で陽性の結果を受け、不安になる方がおられますが、性交渉経験者の80%が一度は感染し、90%が自己免疫により自然消滅します。多くは一過性の感染ですが、気づかないうちに「前がん病変」や「がん」に行進しないように、HPV検査で陰性を確認するまで一定の間隔で経過観察を続ける必要があります。



健診で

「**血圧正常＝問題ない**」とは限らない

健診で見逃される危険な高血圧 「**仮面高血圧**」

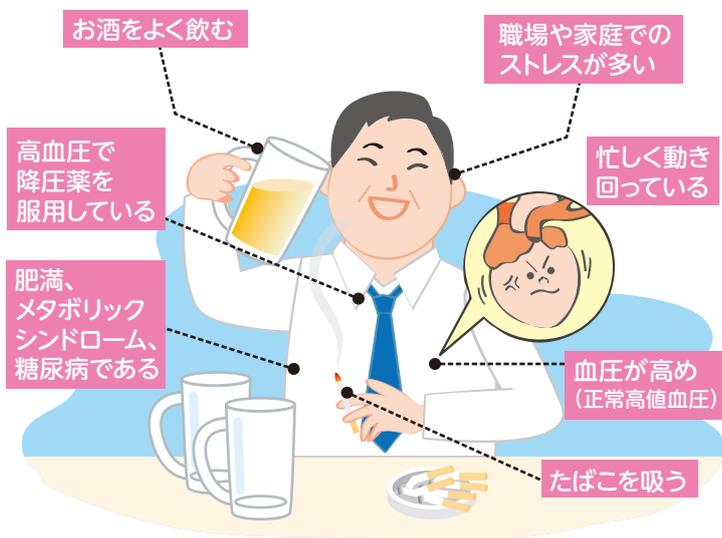
高血圧は、心臓が送り出す血液によって血管につねに高い圧力がかかっている状態。自覚症状はありませんが、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる合併症をまねく恐ろしい病気です。

血圧は健診や病院で測る「診察室血圧」と家庭などで測る「家庭血圧」があり、さらに「正常血圧」「白衣高血圧」「仮面高血圧」「持続性高血圧」の4つに分類されます。

診察室血圧は正常なのに、朝や夜、職場などで測る家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といい、合併症のリスクは通常の高血圧である持続性高血圧と同じ。本人は血圧が高い自覚がないため放置され、心筋梗塞や脳梗塞などを発症しやすくなります。

仮面高血圧のリスクに該当する人は診察室血圧が正常でも安心せず、自宅などでも血圧を測りましょう。高血圧で降圧薬を服用している人も要注意。血圧のコントロールが不完全で仮面高血圧になっている場合があります。

こんな人は仮面高血圧に要注意!



持続性高血圧と仮面高血圧の違い

血圧は1日のうちで変動しており、通常、夜の就寝時がもっとも低く、日中の活動時は高い。

持続性高血圧 血圧の変動パターンは通常どおりだが、24時間血圧が高い。

診察室血圧(収縮期/拡張期) : 140/90mmHg以上
正常高値血圧 : 130-139/85-89mmHg。

仮面高血圧 は3タイプある

早朝高血圧

朝の起床時に血圧が急上昇するタイプ。朝は血圧が不安定で、心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすい時間帯。早朝高血圧だとその危険性はさらに高い。

夜間高血圧

睡眠中に血圧が十分に下がらないタイプ。血圧の高い時間が長く、動脈硬化の進行スピードが速い。夜間に心筋梗塞などで突然死することもある。

昼間高血圧

ストレスが多い職場などにいるときだけ血圧が上がるタイプ。職場ですごす時間は長いので、動脈硬化が進行し、心筋梗塞などを発症しやすい。

診察室血圧(収縮期/拡張期) : 140/90mmHg未満、家庭血圧(収縮期/拡張期) : 135/85mmHg以上がつづく
仮面高血圧の可能性あり。すぐに医療機関の受診を。

※高血圧の基準値は「高血圧治療ガイドライン2014」(日本高血圧学会)に基づく

「家庭血圧」の測定を習慣にしよう

「家庭血圧」は自宅などで家庭血圧計を使って測る血圧のこと。朝と夜に測定する習慣をもつと「早朝高血圧」や「夜間高血圧」の早期発見に役立ちます。仕事などで強いストレスを感じている人は、昼間、職場などでも血圧を測ることをおすすめします。家庭血圧は高血圧の予防や診断、治療のためにも重要な数値です。

家庭血圧を測るときの注意点

- ◎リラックスできる環境で測る。
- ◎朝と夜は、できるだけ同じ時間帯に測る。
- ◎朝は起床後1時間以内に、朝食の前に測る。
- ◎夜は就寝前に測る。飲食や喫煙、入浴の直後は避ける。

どんな家庭血圧計がいい？

心臓と同じ高さの上腕で測るタイプが推奨されている。スマホやパソコンで、データ管理ができるものもある。



家庭血圧の測り方



椅子に背筋を伸ばして座る

カフ(腕に巻くバンド)を心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない

1度に2回測定し、平均値を出す

生活習慣を見直して高血圧を予防・改善しよう

仮面高血圧を含めた高血圧のおもな要因は、よくない生活習慣の積み重ねです。高血圧を予防・改善するためには生活習慣の見直しが不可欠であり、それが心筋梗塞や脳梗塞などの発症予防につながります。

塩分をとりすぎないようにしよう

食塩摂取量の目標は男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満だが、日本人の大半は2~3gオーバーしており、それが高血圧の大きな要因になっている。

少しの心がけで減塩は可能

- ◎みそ汁やスープを1日1杯にする。
- ◎ラーメンやうどんなどのつゆを残す。
- ◎しょう油やソースなどは、かけずに「つける」。
- ◎塩分の多いインスタント食品やちくわやハムなどの加工品、漬物、佃煮、魚の干物などを食べすぎない。
- ◎塩やしょう油の代わりに、酢などの酸味、ネギなどの香味野菜、スパイスなどを足して味に変化をつける。
- ◎しょう油やみそを減塩タイプにかえる。

肥満を解消しよう

肥満の人は体重を少し減らすだけで血圧が下がる。BMI(肥満指数)が25以上の人は、18.5以上25未満をめざす。※BMI=体重kg÷身長m÷身長m

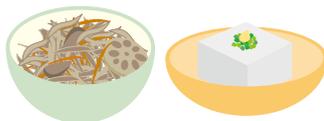
減量は運動と食事の見直しで

- ◎こまめに歩き、1日合計30分以上をめざす。
- ◎「主食」「主菜」「副菜」のそろった栄養バランスのよい食事を心がける。
- ◎野菜からよく噛んで食べ、満腹になるまで食べない。
- ◎肉だけでなく、魚も食べる。
- ◎規則正しく食べ、間食はほどほどに。



野菜や大豆製品、海藻を積極的にとろう

体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出するカリウムや食物繊維が多く含まれている。



きっぱりと禁煙しよう

たばこを1本吸うだけで、血圧は高くなる。また、喫煙は心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクも高める。



お酒は適量を守って飲もう

お酒を飲みすぎると血圧は高くなる。純アルコールで20g以下にする。また、週2日は休肝日を設ける。

純アルコール約20gのお酒の目安

- ◎ビール500ml
- ◎日本酒1合(180ml)
- ◎焼酎110ml
- ◎ワイン2杯弱(240ml)
- ◎ウイスキー・ブランデーダブル1杯(60ml)

2020年
4月から

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります



日本国内に住民票があれば、原則、国内居住要件を満たすことになります。ただし、国内に住民票がない場合でも、「日本国内に生活の基礎があると認められる」ときは、例外として取り扱われ、添付書類の提出が必要になります。

日本国内に生活の基礎があると認められるケース

例外として認められる事由	添付書類
① 外国に留学する学生	ビザ、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
② 海外赴任に同行する家族	ビザ、海外赴任辞令、海外の公的機関が発行する居住証明書等の写し
③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人	ビザ、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④ 海外赴任中に出産・結婚などで身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤ その他、日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人	個別に判断して対応

※書類が外国語で作成されたものであるときは、その書類に翻訳者の署名がされた日本語の翻訳文の添付が必要です。

日本国内に住所があっても 認められない場合

- 「医療滞在ビザ」で来日した人
- 「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人

※国内居住要件の導入により被扶養者でなくなる人が、施行日（2020年4月1日）時点で保険医療機関に入院している場合は、入院中であることを証明する書類等の提出により、入院期間中は引き続き被扶養者資格が継続され、退院日をもって被扶養者資格が削除されます。



4月1日以降、国内に住所（住民票）がない被扶養者については、例外を除き、被扶養者資格を失いますのでご注意ください。

けんぽクイズ

〈問題〉 下記の空白の箇所に入る文字はなんでしょう？

〈ヒント：「けんぽニュース」の中にあります〉

問題1 神商健保の令和2年度の健康保険料率は〇〇%に引き下げ。

問題2 「よしがんばるぞ！」より「〇〇にやるぞ！」のほうが何倍もいい。

問題3 新しく追加されたヒトパピローマウイルス検査の略称は〇〇〇検査。

解答は、健康保険組合あてに、eメール・ファックスでお送りください。正解者の中から抽選で5人の方に粗品（図書カード1000円分）を進呈します。締め切りは4月30日当組合到着分まで。当選者は次号で発表します。

前号のけんぽクイズ当選者 菊地 敦史 様・嶋田 由香 様・関 真弓 様・小山 拓也 様・藤田 淑子 様

発行 令和2年4月 神鋼商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜二丁目6番18号 淀屋橋スクエア15階

電話 06-6206-7244 FAX 06-6206-7249 e-mail:watanabe.keikol@kobelco.com