

MY HEALTH

2020
Autumn
NO.32

contents

- ◎コロナ・インフルに打ち勝つ！
- ◎令和元年度決算報告
- ◎こころのTeaTime「逆説的な解決法」
- ◎マインドフルネス瞑想のすすめ
- ◎神商けんぽのメタボ健診実施報告
- ◎「痛風＝おじさん病」ではない



神鋼商事健康保険組合

健保ホームページ <https://www.shinsho-kenpo.or.jp/>

コロナ・インフルに 打ち勝つ!

5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようとしします。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器(抗体)を作って攻撃します。

「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣(食事・運動・睡眠など)が大切です。免疫機能を低下させないように、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

まずは、あなたの免疫力をチェック!

- 睡眠不足だ
- 起床時間がまちまち
- 運動不足だ
- 歯みがきや入浴をサボりがち
- 十分な栄養がとれていない
- 便秘や下痢をくり返す
- かぜをひきやすい
- ストレスが多い

該当数

0 = 免疫力を保つ生活が送られています。

1~3 = 免疫力が衰えはじめているかも。

4~8 = リスク大。このままでは重症化の危険が!

1 やっぱり規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

ポイント 朝日を浴びる→良質な睡眠に



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

ポイント 発酵食品と食物繊維を意識!

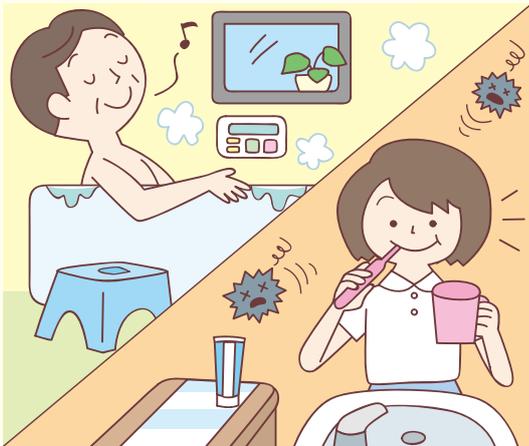


3 歯みがき・入浴をサボらないで!

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるとわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

ポイント 歯みがき・入浴を欠かさない



4 適度な有酸素運動は一石三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。

ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK



5 イライラ・クヨクヨは万病のもと!?

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策



自分と社会を守る ワクチン接種

感染症の予防策として、接種できるワクチンはきちんと接種しておきましょう。自分を守るだけでなく、重症化が心配される人への感染を防ぎ、社会の安全を守ることにつながります。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、一部では人への臨床試験も始まっています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえで大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう



令和元年度

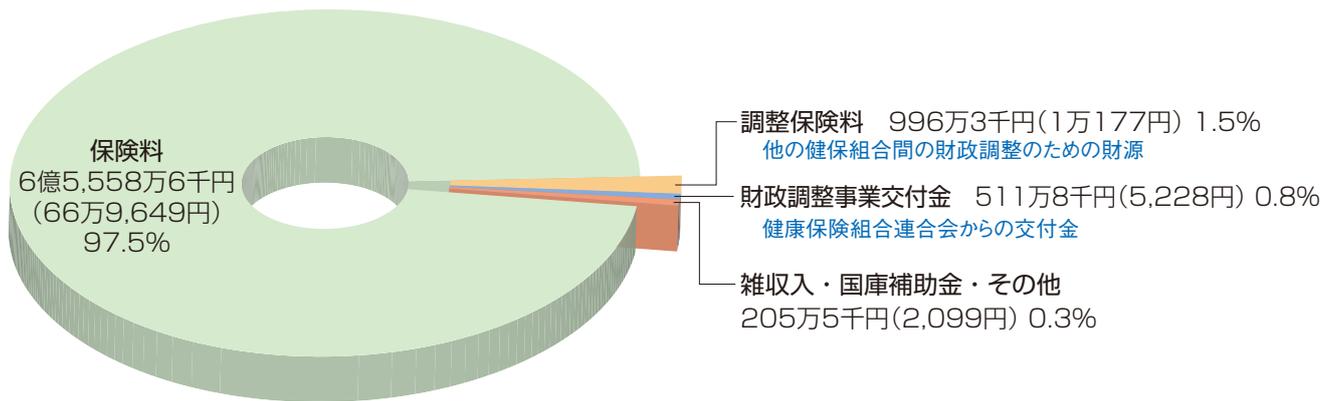
決算報告

保険料収入増加と、保険給付費等の安定で黒字を確保

神商けんぽの令和元年度決算は、事業主の業績維持および標準報酬アップ等の効果による保険料収入の増加と、保険給付費は前年度比6%ほど増加するものの、拠出金・納付金の過年度分の調整等もあり、経常収支では黒字を確保する結果となりました。

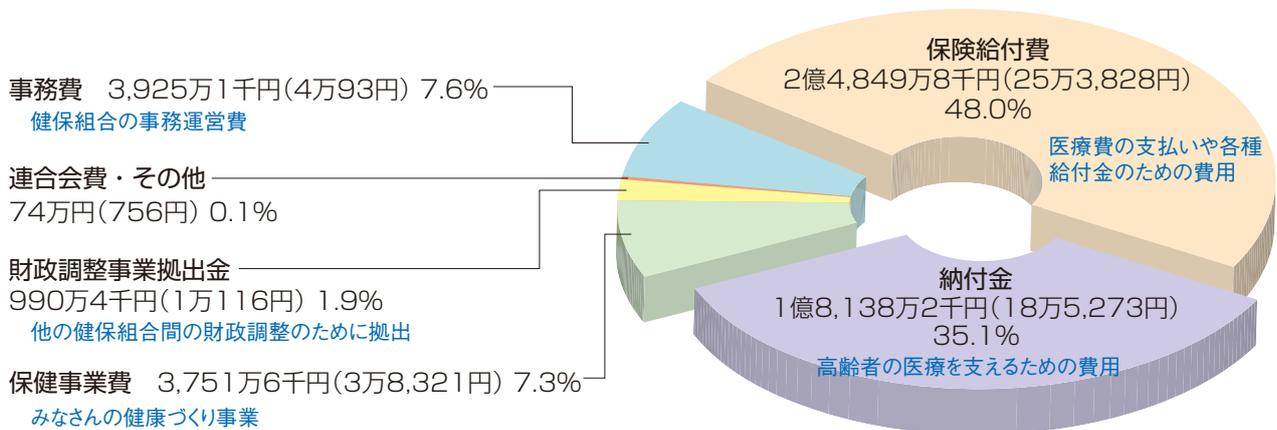
一般勘定

() 内は被保険者1人当たり額



収入合計 6億7,272万2千円(68万7,152円)

支出合計 5億1,729万1千円(52万8,387円)



決算基礎数値

◆一般勘定

平均被保険者数	979人
平均被扶養者数	965人
平均標準報酬月額	458,560円
平均標準賞与額(1人当たり)	2,104,906円
一般保険料率	9.00%

◆介護勘定

介護保険第2号被保険者数	715人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	474人
平均標準報酬月額	542,694円

◆平成30年度末財産

準備金	110,000千円
介護準備金	14,011千円
別途積立金	725,288千円
計	849,299千円
(参考) 平成30年度末	701,408千円

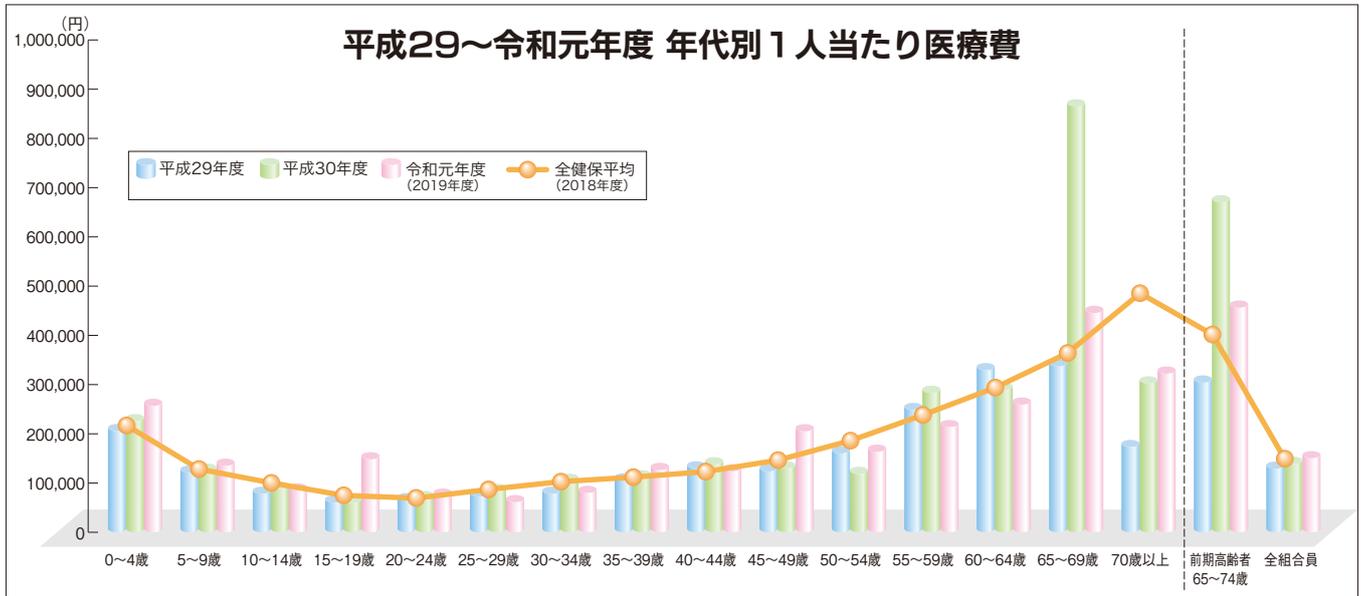
◆介護勘定の令和元年度決算

収入	介護保険料収入	65,246千円
支出	介護納付金支払	59,228千円
差引		6,018千円

医療費の動向

令和元年度の神商けんぽの医療費は、保険給付費総額で前年度比6.1%（14.3百万円）増の248.5百万円で、これは被保険者1人当たりでは253千円となり、前年度比2.0%の増加となりました。法定給付費は、前年度比、被保険者（-3.4%）・被扶養者（+8.5%）となりました。

年代別1人当たりの医療費でみると、下記のグラフのように、各年代において全健保平均とほぼ同水準ですが、一部年齢層では上回る結果となりました。



当健保組合 1人当医療費	0~4歳	5~9歳	10~14歳	15~19歳	20~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳
令和元年度 (2019年度)	256,522	134,935	84,731	148,044	74,128	60,979	79,777	126,362	123,688
当健保組合 1人当医療費	45~49歳	50~54歳	55~59歳	60~64歳	65~69歳	70歳以上	前期高齢者 65~74歳	全組合員	
令和元年度 (2019年度)	204,884	163,481	213,426	259,108	445,360	322,157	456,015	150,159	

医療費・重大疾病の年次推移

医療費は、1人当たり金額が平成29年度に最小額となりましたが、平成30年度から2年連続で増加傾向となりました。入院医療費は、件数、総額ともに増加しており、平成30年度から2年連続で20%超の大幅な増加となっています。がん疾病は、件数・金額ともに大幅に増加しており、加入者1人当たりの金額も前年度比38%の増加となりました。

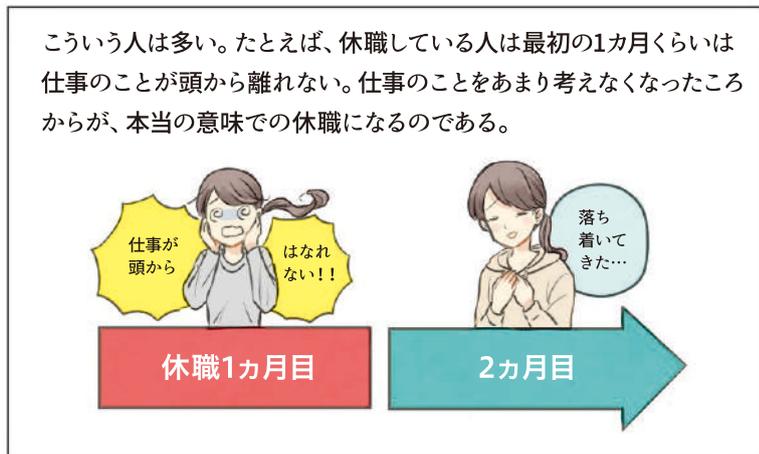
引き続き、生活習慣病やがん等の疾病予防のために、ご家族とともに定期的な健康診断を受けて、健康状態の把握と健康維持に努めましょう。

(単位：千円)

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	
保険給付費 総額	209,504	196,672	198,971	234,165	248,498	
内訳	被保険者 (本人)	101,810	95,704	93,120	117,008	117,497
	被扶養者 (家族)	107,694	100,968	105,851	117,157	131,001
入院医療費総額 (内数)	46,838	40,823	45,735	58,740	69,524	
入院 件数	119件	115件	138件	165件	167件	
	1件当たり額	394	355	331	356	416
がん疾病医療費 (内数)	28,563	20,651	25,864	26,326	37,720	
新規発症者	9人	7人	6人	9人	8人	
	1人当たり費用	19,790	11,774	14,409	14,131	19,555

逆説的な解決法

以前に身体の不調を訴え、相談にやってきたFさん。元々Fさんは、仕事に追われ、定時になかなか帰ることができない多忙な日々を過ごしていた。そのような日々の中で、体に違和感を覚えるようになり、受診とカウンセリングを続けていた。今では、働く環境や時間も改善され、体調もだいぶよくなってきているが、まだ油断はできない状態にあった。





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。

マインドフルネス瞑想のすすめ

第2回 マインドフルネス瞑想の基本 正しい姿勢

今回は、一般的なマインドフルネス瞑想ではあまり詳しく紹介されない、しかし重要な「姿勢」についてご紹介します。

不自然な姿勢や呼吸のままでは、内面に意識を集中させようとしても、なかなかうまくいかないものです。

意識して変えることができる「姿勢」が、見えない心をコントロールするカギとなります。

正しい姿勢のメリット

呼吸が変わる

姿勢が悪く、猫背の人は、胸や横隔膜が圧迫され呼吸が浅くなりがち。骨盤を起こして背すじを伸ばせば、肺が広がり呼吸が深くなります。

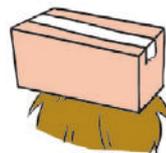
気持ちが軽くなる

身体を中心軸、背骨には大切な脊髄や神経が通っています。まっすぐに伸ばすことで圧迫がなくなり体が軽くなって、心にもよい影響があります。



頭頂から出たヒモで引っ張られて、背骨が引き伸ばされるイメージ

頭の上の荷物を押し返すように腰をすえ、背すじを伸ばす



身長計を押し上げる感覚で、頭頂まで最大限に伸ばす



イスの場合

背もたれに寄りかからず、骨盤を軽く起こします



目には見えない「心」を正しい姿勢で整える

マインドフルネス瞑想はとてもシンプルです。しかし、実際やってみると次々湧いてくる思考に邪魔され、心のコントロールの難しさに改めて気づかされます。心は呼吸・身体と不可分です。まずは自分で調整することができる「姿勢」や「呼吸」を変えて集中を深め、心を瞑想的な状態に導いていきましょう。瞑想はもちろん禅やヨガ、日本の武術にも共通の「心身一如」という東洋独自の考え方があります。これは、「身体と心がつながっている」という意味です。そのため禅やヨガでは、

まず「身体」を調え、次に「呼吸」を調えれば、最終的に「心」が調整されると説いています。

瞑想に効果的な姿勢の一番のポイントは、首や肩の余計な緊張をゆるめ、最小限の力で背すじが気持ちよく伸びていること。座っていても立っていても、自分にとって「安定」して「快適」な姿勢をとることが大切です。とはいえ、大切なのは姿勢そのものではなく、その先の心理状態です。正しくやろうとせず、あくまで瞑想を深めるための手段だと心得ましょう。

正しい姿勢に
プラス!

瞑想前の準備運動

理想的な状態とは…

瞑想に理想的な状態を四文字熟語で表すと、「上虚下実」。つまり、上半身から余計な力が抜け、下半身にはエネルギーが満ち安定している状態のことです。現代人の生活はパソコンや携帯をいじったり、常に何かを考えている状態が続いたり、頭に気が上りやすい状況といえます。反対に下半身は車移動や機械化の影響で歩くことが減り、筋力が衰え冷えやすいのです。正しい姿勢を身につけて、理想の状態に近づけましょう。

“受動的”
な状態

“能動的”
な状態

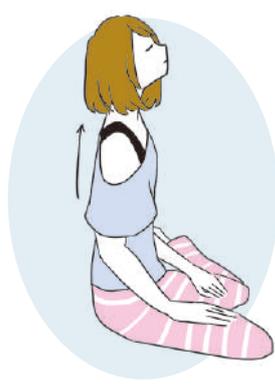


準備運動の3ステップ



1. 骨盤の安定

ヨガのテクニックでいうと、「ムーラ・バンダ」。左右の座骨に体重を均等に寄せ、下腹と骨盤周りの筋肉で会陰部を軽く引き上げ、骨盤を安定させます。上体を前後左右にゆっくりとゆすりながら徐々にゆれを少なくし、ミリ単位で自分の中心軸を定めましょう。



2. 腹圧による腰の伸び

やる気に満ちているときのように、自然な腹圧がかかり、腰が上に伸びた状態を再現します。おへそから約9cm下、仙骨の前あたり（女性なら子宮のあたり）の丹田に適度な力を入れます。おへそが内側に引き寄せられていく感覚、「ウディヤナ・バンダ」です。



3. 首や肩周りのリラックス

「ジャーランダラ・バンダ」はリラックスし、エネルギーが開放された状態です。人間は怒りやストレスを感じると、急所である首に力が入りがち。背すじを伸ばしながらも、首、肩は脱力して上半身を解放すると、心もゆるみます。頭の中の「ひろがり」を感じましょう。

おさらい

正しい姿勢のポイント

- 骨盤を安定させる
- 下腹の腹圧を感じながら、背骨を気持ちよく伸ばす
- 首や肩、上半身の余分な力を抜いていく



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。

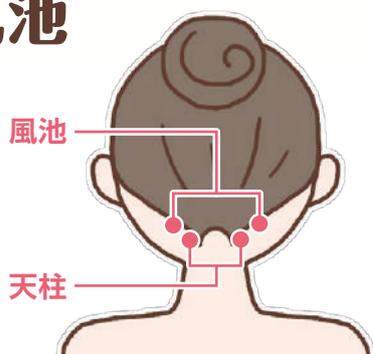
ツボで快適！お悩み解消

肩こりに効くツボ



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。今回は肩こりを楽にしてくれるツボをご紹介します。ツボ押しですっきりしてください！

◆ 風池



首筋の少し外側、うなじのくぼみのところにあるツボ。親指1本分内側にある「天柱」というツボも首まわりのこりや肩こりに効果があります。

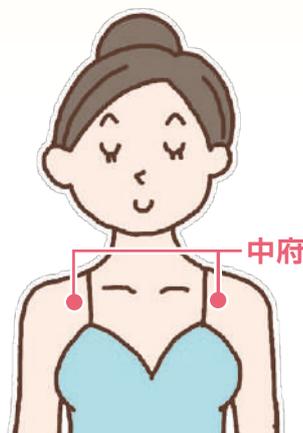


押し方

肩こりで腕が上がりにくいときは、両手の親指をツボの位置に置き、頭を親指に押し付けるように後ろに傾けると、楽に刺激できます。

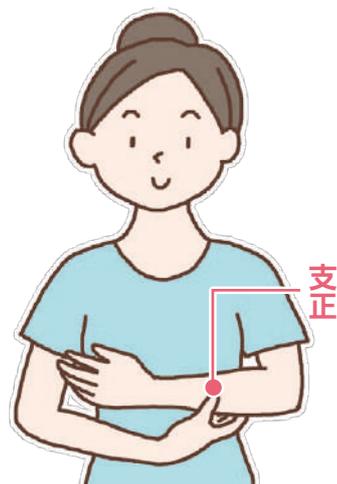
◆ 中府

鎖骨の外側の下から親指1本分下、腕のつけ根のリンパの部分にあります。パソコンやスマホを長時間使用していると、とくに固くなりがちです。反対側の4本の指を使って、くるくると回しながら押すように刺激します。



◆ 支正

前腕の真ん中よりやや手首側、小指から肘に上がっていくライン上にあるツボ。肩の後ろ側のこりが強い時に効果があるといわれています。反対側の手全体で腕をつかむようにしながら、親指で押ししてみてください。



ツボ押しのテクニック

ツボの押し方編

ツボを刺激する際は、時間帯や押し方に注意しなければいけません。食後や飲酒後を避け、1日3回が目安です。ツボを押すときは、力がしっかり伝わるよう、垂直にゆっくりと、痛気持ちいくらいの力で押します。押すときに息を吸い、離すときに吸うようにしましょう。



※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。

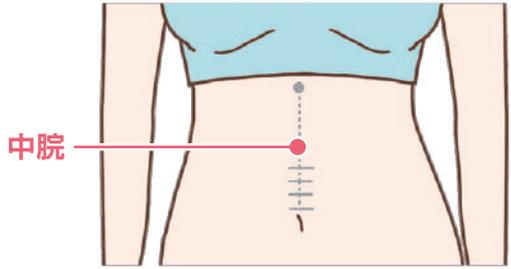
すきま時間でキレイになれる

ツボ押しビューティ講座



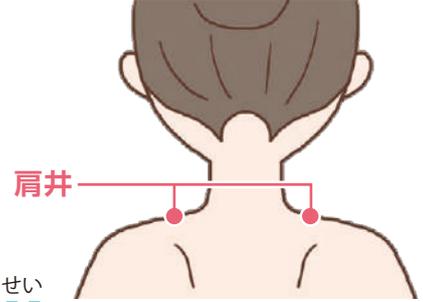
ストレス解消編

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。日々の生活でストレスがたまっていませんか？モヤモヤ、イライラしていると、表情も暗くなりがち。そんなときはツボ押しで不調を解消して、明るい表情をとりもどしましょう。



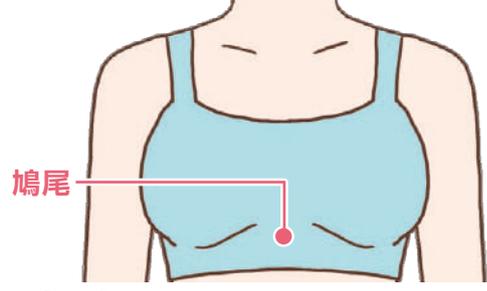
ちゅう かん
中脘

中脘は、みぞおちとへそを結んだ線の間接点にあります。満腹時を避け、1日3回、軽く3秒程度押しましょう。胃の調子を整えるので、ストレス性の胃腸の症状改善や、やけ食いの抑制に効果が期待できます。



けん せい
肩井

肩井は、肩先と、首を前に倒すと首の付け根にでっばる骨の真ん中に位置しています。両手で上からクックッと5回3セットを目安に押しします。緊張をほぐし、不安な気持ちを解消する効果や、肩こりを解消してくれます。



きゅう び
鳩尾

みぞおちの胸骨の下端からさらに指一本分下にあります。不眠やストレスなど精神の不調に効果的なツボです。ゆっくりやさしく息を吐きながら5秒間押し、吸いながら離す、を数回繰り返します。

ツボの豆知識

「ツボの位置」

ツボの位置は、2006年に茨城県つくば市で開いた国際会議で、WHO（世界保健機関）が国際統一しました。中国から各地に広まったツボは、長い歴史を経て、国ごとに名前や位置に違いが生じていたのです。まず日中韓で位置の統一が進められましたが、6カ所合意に至らず、モンゴルやベトナムなども参加し、最終的に投票で決着しました。

※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。

令和元年度

神商けんぽのメタボ健診実施報告

令和元年度の特定健康診査（＝メタボ健診）受診率は87.1%で、前年度の受診率から1.4ポイント増加し、実施計画を達成できました。メタボ該当者比率で見ると、基準該当者は-1.7%、予備群該当者は-0.4%となり全体では-2.1%減となり、健康意識への関心が定着しつつあります。



特定健康診査受診者数と受診率

(人)

	受診率（実績）		令和1年度（2019年度）				令和2年度（2020年度）			
	29年度	30年度	実績			計画 受診率	予 算			計画 受診率
			対象者	受診者	受診率		対象者	受診者	受診率	
被保険者	97.8%	96.1%	509	502	98.6%	96.9%	443	410	92.6%	97.0%
被扶養者	64.3%	66.4%	265	172	64.9%	65.0%	323	246	76.2%	70.0%
合計	85.6%	85.7%	774	674	87.1%	84.8%	766	656	85.6%	87.0%

※被保険者の特定健診は、定期健康診断とあわせて実施し、健診のデータを採用しています。

※被扶養者は、「特定健診＋がん検診」の特別メニューを個別にご案内し、64.9%の受診率となりました。



メタボ該当者数と比率

メタボゾーン

受診者の内23.9%
(161人)の人がメタボ
該当です!!

(人)

	基準該当者		予備群該当者		非該当者		合計	
	人数	(比率)	人数	(比率)	人数	(比率)	人数	(比率)
被保険者	79	(15.7%)	71	(14.1%)	352	(70.1%)	502	100.0%
被扶養者	4	(2.3%)	7	(4.1%)	161	(93.6%)	172	100.0%
合計	83	(12.3%)	78	(11.6%)	513	(76.1%)	674	100.0%
男性	78	(21.2%)	66	(17.9%)	224	(60.9%)	368	100.0%
女性	5	(1.6%)	12	(3.9%)	289	(94.4%)	306	100.0%

●過去実績

(人)

29年度合計	83	(13.3%)	80	(12.8%)	463	(74.0%)	626	(100.0%)
30年度合計	90	(14.0%)	77	(12.0%)	475	(74.0%)	642	(100.0%)

**メタボ該当者の方は
特定保健指導を
必ず受けて
健康リスクの低減を!**

特定健診データをもとに階層化を行い、メタボのリスクが高い方に「積極的支援」、メタボのリスクが中程度の方に「動機付け支援」として、保健師等の指導の下で生活習慣の改善を図る「特定保健指導」の利用をご案内しています。

無料で、専門的な生活習慣改善の指導が受けられますので、被保険者だけでなく被扶養者の方もぜひ利用してください。

ご存知でしたか？

神商けんぽの「婦人科検診補助制度」

神商けんぽでは、郵送による子宮頸がん検診に加え、被保険者を対象に医療機関で受診された子宮がん検診費用の一部を補助する制度があります。郵送による子宮がん検診では子宮頸部細胞診の受診となりますが、この補助制度では、子宮頸部細胞診以外に希望される検査の受診が可能となります。

対象者	神鋼商事健康保険組合に加入している被保険者(年齢制限なし)
補助対象期間	4月1日～翌年2月28日の期間中の受診を対象
補助申請期間	4月1日～翌年3月15日の期間中の申請を対象
補助金額	期間内に1回、5,000円を上限に補助 ※ただし、検診費用が補助額に満たない場合は、その検診費用額を限度とします。
費用補助対象の検診	全国の婦人科医療機関等で行う子宮がん検診 ※ただし、人間ドック等でオプションとして行った子宮がん検診は対象外とします。
受診方法	子宮がん検診の希望者は、ご自身で検査医療機関等(全国どこでも可)に申し込み、受診してください。 費用は、いったん受診者が検査した医療機関に全額支払い、後日、健保組合に費用補助の申請(上限5,000円)を行います。
費用補助申請方法	以下の書類を神鋼商事健康保険組合まで提出してください。 ・婦人科検診費用補助申請書 ・検診時の領収書(原本)

(注) 健康保険を使って「保険診療」として行った婦人科検診は、当費用補助の対象とはなりません。

健康保険組合会議員の異動

就任(互選議員) 高下 拡張 任期：自 2020年7月8日～至 2021年1月31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 大阪市中央区北浜二丁目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

「痛風＝おじさん病」ではない

30歳代男性に痛風や予備群が増えている

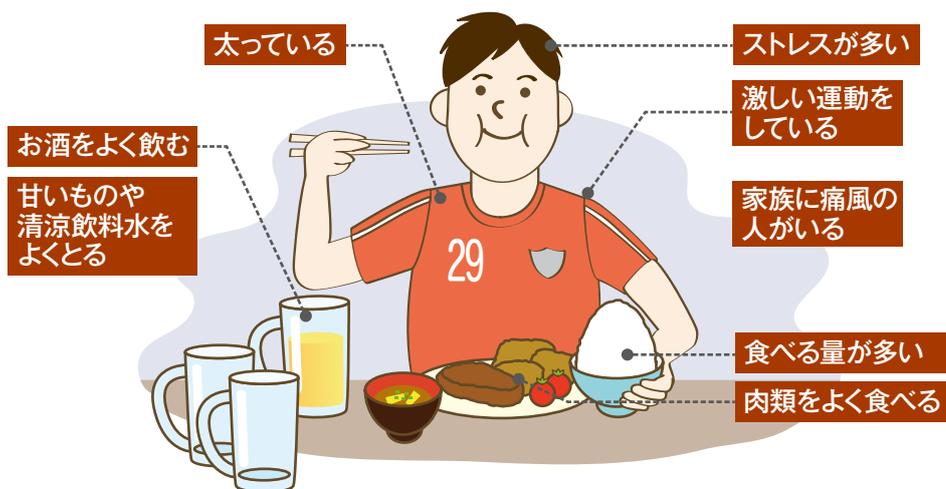
ある日突然、足の親指のつけ根やひざなどの関節がはれて、猛烈な痛みに襲われる痛風。血液中の尿酸濃度（尿酸値）が高い「高尿酸血症」を放置すると、尿酸が結晶化して関節にたまり、炎症を起こして激痛発作が起こります。

痛風の患者数は約100万人で、9割が男性です。以前は50歳代が発症のピークでしたが、飽食の時代の影響でそのピークが30歳代に下がっています。高尿酸血症で痛風を発症していない予備群がもっとも多いのも30歳代男性です。近年、女性の患者数も増えており、痛風はもはや「おじさん病」ではありません。

また、高尿酸血症や痛風を放置すると、糖尿病や高血圧、脂質異常症、メタボを合併しやすく、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞の発症リスクが高まります。腎機能の低下や尿路結石も起こりやすく、痛風の痛みだけではすまなくなります。

そのため、若くても女性でも、高尿酸血症や痛風を予防・改善することが大切です。

こんな人は高尿酸血症や痛風に要注意!



尿酸値が7.0mg/dLを超えると高尿酸血症

尿酸はプリン体の分解によってできる物質。通常、体内の尿酸は産生と排出のバランスを保ちながら、常に一定量に保たれているが、何らかの原因で尿酸が作られすぎたり、うまく排出されないと血液中の尿酸が一定量を超え、高尿酸血症になる。



痛風や合併症のリスク

高尿酸血症になっても自覚症状はないが、放置すれば痛風やさまざまな合併症を引き起こす。



※高尿酸血症の基準値は「高尿酸血症・痛風の治療ガイドライン 第2版」（日本痛風・核酸代謝学会 ガイドライン改訂委員会）に基づく

生活習慣を改善して高尿酸血症や痛風を予防・改善しよう

「プリン体の多いビールやレバーを控えれば痛風にならない」と思っていませんか。ビールに限らずお酒の飲みすぎは禁物です。一方、プリン体の7~8割は体内で生成されるため、プリン体の多い食品は過剰摂取しなければOK。それよりも、**カロリーのとりすぎを抑え**、肥満を防ぐことが重要です。十分な水分補給、ウォーキングなどの適度な運動も心がけましょう。

お酒は適量を守って飲もう

アルコールそのものに尿酸値を上げる作用があるため、ビールに限らずお酒は「適量」を守って飲む。適量の目安は純アルコールで20g程度。毎日、お酒を飲む人は尿酸値が上がりにやすいため、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



適度な運動を習慣にしよう

息が切れるような激しい運動や、筋トレなどの無酸素運動は尿酸値を上昇させるが、ウォーキングなどの適度な運動は尿酸値を下げ、肥満や高血圧などの改善にも有効。



しっかりと水分補給をしよう

水分をとると尿酸の排出が促される。目安は食事以外に1日2ℓ以上の水を飲むこと。とくに汗をかく暑い時期や運動前後、入浴前後はしっかりと水分補給をする。

こまめにストレスを解消しよう

ストレスは尿酸値を上げる大きな要因。自律神経の働きが乱れ、尿酸の産生を促すとともに、排出を低下させる。ストレスを感じたら、こまめに解消したり、ムリをせずに休む。

肥満につながる食事に注意しよう

肥満を改善すると尿酸値が下がるため、食べすぎや脂っこいものを控えよう。ただし、尿酸の排出を促す野菜は十分にとる。一汁二~三菜のバランスのよい食事なら適量でも満足感が得やすい。

肥満につながらない食事のコツ

- 1日3食、規則正しく食べてドカ食いを防ぐ。
- よく噛んで食べ、腹八分目を心がける。
- 肉だけでなく魚も食べる。肉を食べるときは脂肪分の少ない赤身やササミを選ぶ。
- ゆでる・網焼き・煮るなどの調理法を選ぶ。



高プリン体食品を食べすぎないようにしよう

食べものからとり入れるプリン体はあまり尿酸値に影響しないため、プリン体が「極めて多い食品」と「多い食品」の過剰摂取を避ける。なお、プリン体摂取量の目安は1日あたり400mg程度。

プリン体の多い食品

極めて多い (300mg~/100g)	鶏レバー、まいわし(干物)、白子、あんこう肝(酒蒸し)、太刀魚など
多い (200~300mg/100g)	豚・牛のレバー、かつお、まいわし、大正エビ、まあじ・さんま(干物)など

甘いものも控えよう

甘い菓子類やジュース、清涼飲料水、くだものなどに含まれる砂糖や果糖のとりすぎは尿酸値を上げる。



男性に多くて、女性に少ない?

痛風が男性に多いのは、痛風の原因である尿酸が男性ホルモンの働きによって増えやすく、女性ホルモンの働きによって排出されやすいためです。ただし、女性も閉経後は痛風のリスクが高まるため注意しましょう。



流行前に
受けましょう!

インフルエンザ予防接種

神商けんぽでは、例年通り保健事業の一環として、被保険者および被扶養者を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部補助を実施します。

この冬はインフルエンザ流行に加え、新型コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう。

補助対象者

補助対象接種期間に神鋼商事健康保険組合に加入している

被保険者および被扶養者

※国内の医療機関で接種した人を対象

補助対象接種期間

2020年10月1日～2021年1月31日の期間中の接種を対象

補助申請期間

2020年10月1日～2021年2月20日の期間中の申請を対象

補助金額

1人当たり2,500円を上限に補助

ただし、2回接種の場合でも1回分のみを対象とし、接種費用が2,500円未満の場合は実額補助

申請方法

被保険者は、被扶養者分もまとめて「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に必要事項を記入し、領収証の原本(*)を申請書に添付して、神鋼商事健康保険組合に提出してください。

※領収証は1人につき1枚発行してもらってください。

「インフルエンザ予防接種費用の補助」の詳細については、健保ホームページをご覧ください。

→<https://www.shinsho-kenpo.or.jp/>



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 令和元年度の神商けんぽの医療費は、保険給付費総額で前年度比〇〇〇%増。

問題2 「考えない、気にしない」ではなく、「考えるのは〇〇〇〇の中だけ」。

問題3 令和元年度の神商けんぽの特定健康診査(メタボ健診)の受診率は〇〇〇〇%。

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10月31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 藤原 紀仁 様・山崎 美紀子 様・林 孝純 様・壘 みどり 様・佐伯 政春 様

発行 令和2年10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.keiko1@kobelco.com