

MY HEALTH

2021
Autumn
No.7

contents

- ◎「コーヒー」で健康アップ
- ◎令和2年度決算報告
- ◎こころのTeaTime 妻は夫の上司
- ◎マインドフルネス瞑想のすすめ
- ◎自宅でできる！ピロリ菌検査のご案内
- ◎「睡眠不足=命に関わる」はホント



神鋼商事健康保険組合

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

「コーヒー」で 健康アップ

健康効果が次々と 明らかになっているコーヒー

コーヒーをよく飲む人と飲まない人を比較した国内外の研究で、健康効果が次々と明らかになっています。

まず、コーヒーにはアルコール摂取による肝機能の低下を抑える効果や、血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防する効果があります。また、血管をしなやかに保ったり、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぎ、心疾患や脳血管障害のリスクを下げることや、肝臓がんと子宮体がんの予防効果があることもわかっています。

こうした効果はおもに、豊富に含まれるポリフェノールのクロロゲン酸によるものです。ポリフェノールは抗酸化作用や炎症予防作用がある物質で、クロロゲン酸には紫外線によるシミを抑制する効果もあります。

脂肪燃焼効果も高く 体に悪い作用は少ない

コーヒーには覚醒作用のあるカフェインが含まれており、眠気を覚ましたり、集中力を高める効果はよく知られています。また、カフェインはクロロゲン酸との相乗効果で脂肪燃焼を促します。クロロゲン酸が脂肪の分解を促し、カフェインが分解された脂肪を燃焼しやすくするのです。

カフェインには自律神経の交感神経を刺激したり、胃酸分泌を促す作用もあります。コーヒーを飲むと「血圧が上がる」「胃に悪い」といわれるのはそのためですが、コーヒーの摂取で上がる血圧はごくわずか。また、空きっ腹にコーヒーも胃酸過多でなければ問題ありません。



コーヒーは「体を冷やす」ともいわれますが、根拠はなく、むしろ代謝効率を上げるほうに働きます。

カフェイン量に注意しよう

コーヒーにはさまざまな健康効果がありますが、カフェインをとりすぎると頭痛や心拍数の増加、不眠などをまねくため、コーヒー以外にも栄養ドリンクなどカフェインを多く含む製品に注意して、適量を守って飲むことが大切です。

欧州食品安全機関では、健康を維持するために成人（妊婦を除く）が習慣的に摂取するカフェイン量は1日400mg以下に抑えるべきとしています。200mlのコーヒーには約120mgのカフェインが含まれています。また、エナジードリンクなどは、缶やビン1本当たりコーヒー2杯分相当のカフェインが含まれています。

※妊婦は、カフェインが胎盤を通過し、胎児に悪影響を及ぼすため、1日200mg以下としています。

コーヒーの健康効果を引き出すポイント



コーヒーを飲むタイミング

運動する1時間くらい前に飲むと 脂肪燃焼効果が高まる

- クロロゲン酸もカフェインも、摂取してから1～2時間後に血中でピークになるため、運動する1時間くらい前にコーヒーを飲むと脂肪燃焼効果が高まる。
- ブラックで飲むのがおすすめ。コーヒーに牛乳をたくさん入れると、牛乳のたんぱく質とクロロゲン酸が結合して、クロロゲン酸のパワーが落ちる。

食事中や食後に飲むと 血液がサラサラに保たれやすい

- 脂っこい食事をとると血液がドロドロになって血小板が固まりやすく、血栓（血のかたまり）ができやすい。食事中や食後にコーヒーを飲むと血小板が固まるのを防ぎ、血液がサラサラに保たれる。
- 血小板が固まるのを抑制する効果は、コーヒーの香り成分にもある。

お酒を飲んだあとやその翌朝に飲むと 肝機能の低下が抑えられる

- お酒を飲んだあと、デザートやラーメンでシメずにコーヒーでシメる。ただし、夜遅くにコーヒーを飲むと睡眠に影響するため、カフェインレスコーヒーを選ぶ。
- 翌朝もコーヒーを飲むと、アルコールの代謝で疲れた肝臓を元気づけることができる。

昼寝をする前に飲むと そのあとの集中力が高まる

- カフェインが脳に届くまでに20～30分かかるため、コーヒーを飲んでからすぐに20分程度昼寝をすると、起きるころにカフェインが効きはじめてシャキッと起きることができる。
- このコーヒー効果は、“コーヒーナップ”（ナップは昼寝の意味）と呼ばれている。



コーヒーの淹れ方

ペーパーフィルターやネルを使う

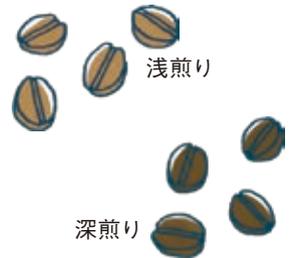
- コーヒー豆にはコレステロール値や中性脂肪値を上げる精油成分が含まれる。コーヒーを抽出するときフィルターを使うと、この成分が除去される。
- 自分でコーヒーを淹れるときは、蒸らし時間を長くとりながら、ゆっくり抽出するとよい。



コーヒー豆の煎り方

浅煎りと深煎りでは成分が違う

- コーヒー豆の焙煎は浅煎りから深煎りまで8段階あり、浅煎りはクロロゲン酸が多く、深煎りはリラックス作用のある成分が多い。カフェイン量は同じ。
- 煎り方が浅いと色が茶色く、酸味が強い。深いと色が黒く、苦味が強い。市販のコーヒーは中間の中煎りが多い。



令和2年度

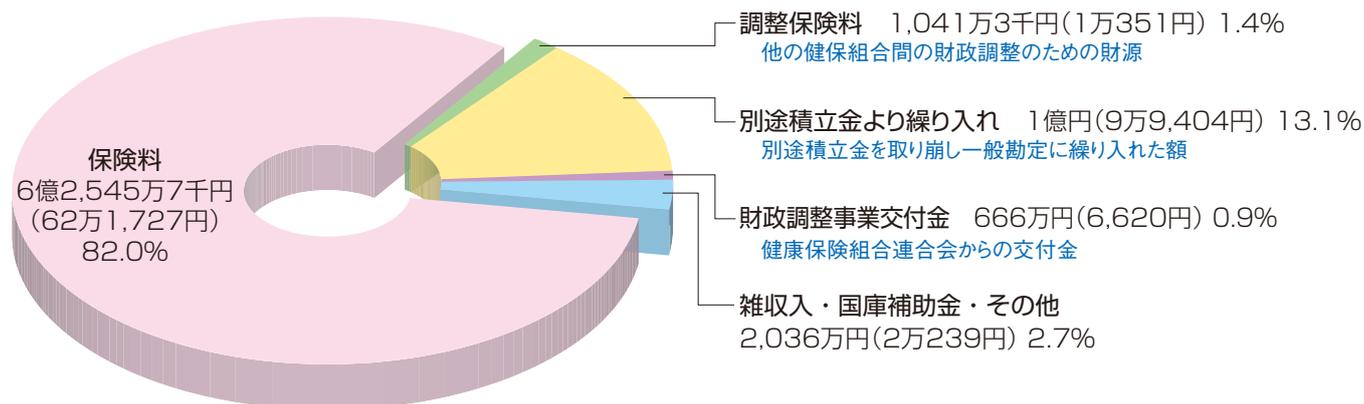
決算報告

保険料収入は増加するも、経常収支は8年ぶりの赤字

神商けんぽの令和2年度決算は、事業主の業績維持により保険料収入は対予算比4.3%増加しましたが、高齢者医療を支える納付金や保険給付費が前年より大幅に増加した結果、経常収支では赤字となりました。

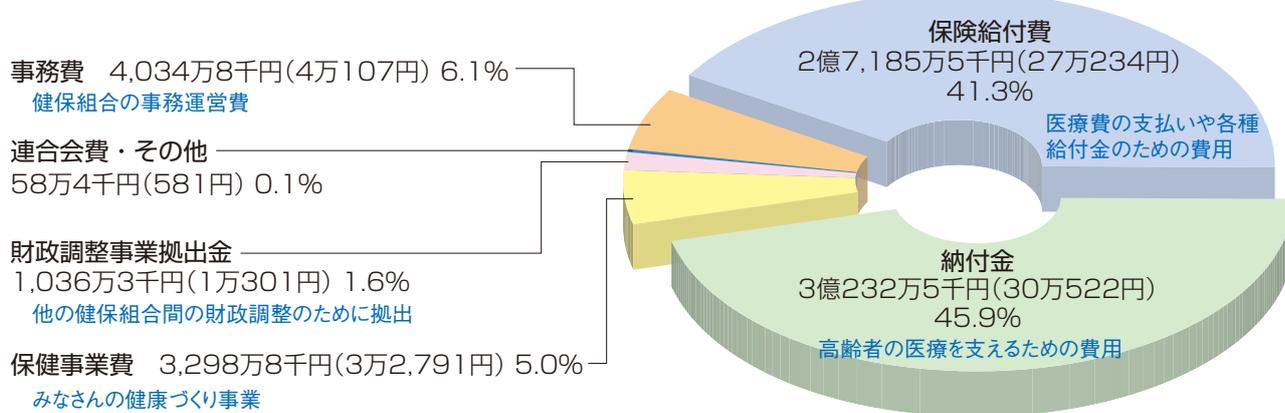
一般勘定

() 内は被保険者1人当たり額



収入合計 7億6,289万円(75万8,340円)

支出合計 6億5,846万3千円(65万4,536円)



決算基礎数値

◆一般勘定

平均被保険者数	1,006人
平均被扶養者数	961人
平均標準報酬月額	452,342円
平均標準賞与額(1人当たり)	1,996,418円
一般保険料率	8.60%

◆介護勘定

介護保険第2号被保険者数	745人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	501人
平均標準報酬月額	531,512円

◆令和2年度末財産

準備金	110,000千円
介護準備金	15,184千円
別途積立金	729,664千円
計	854,848千円
(参考) 令和元年度末	849,299千円

◆介護勘定の令和2年度決算

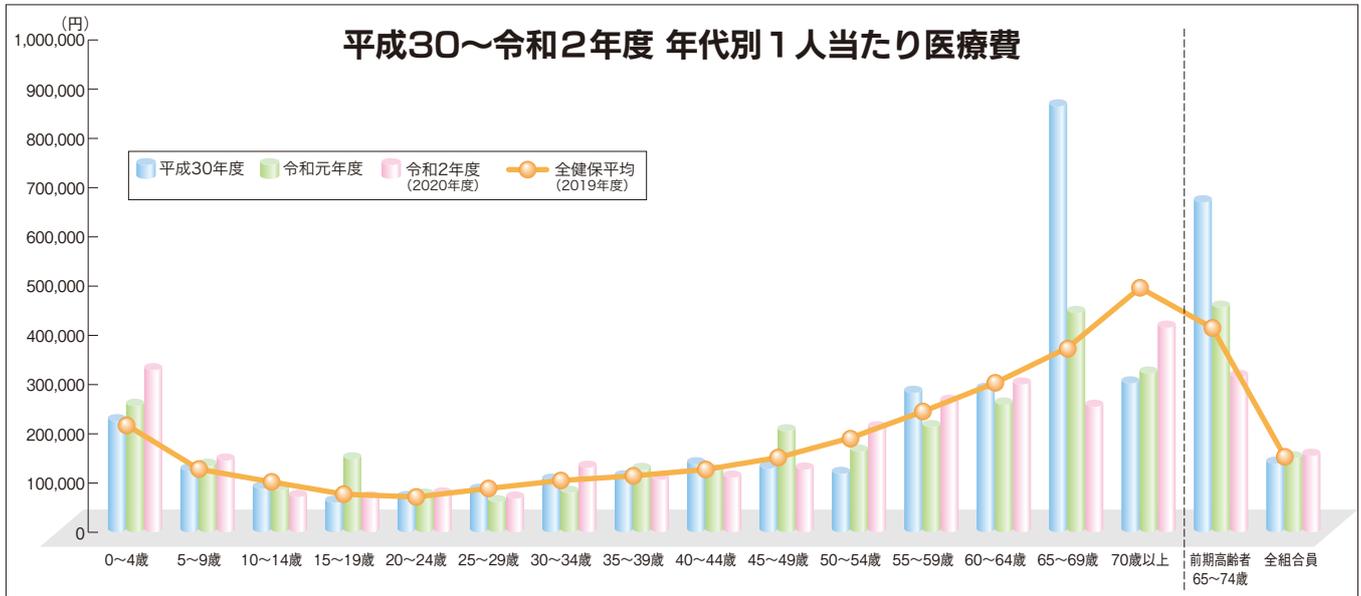
収入	介護保険料収入	82,628千円
支出	介護納付金支払	70,085千円
差引		12,543千円

医療費の動向



令和2年度の神商けんぽの医療費は、保険給付費総額では前年度比9.4%（23.3百万円）増の271.8百万円で、これは被保険者1人当たりでは270千円となり、前年度比6.5%の増加となりました。法定給付費は、被保険者が前年度比+11.6%と大きく増加し、被扶養者は-2.2%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、おおむね各年代において全健保平均と同水準ですが、一部の年齢層では平均を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2年度 (2020年度)	328,924	145,371	71,289	68,973	76,547	68,114	130,905	106,012	110,804
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2年度 (2020年度)	127,065	210,880	264,510	299,874	254,626	415,276	315,180	155,013	

医療費・重大疾病の年次推移

医療費は、総額、1人当たり金額ともに、年々増加の一途をたどっています。入院医療費は、件数、総額、1件当たり額ともに、この3年大幅な増加傾向にあり、今年度の支払い金額は18百万円も増加しました。がん疾病は、新規発症者数・金額ともに増加しました。

生活習慣病やがんなど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、健康状態を把握し、早期の発見、治療により健康維持に努めましょう。

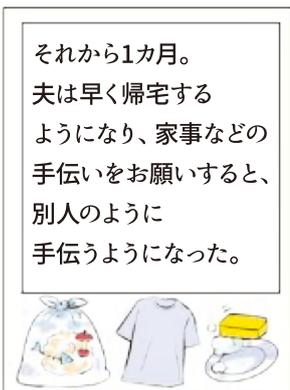
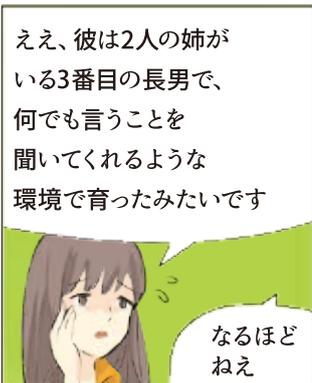
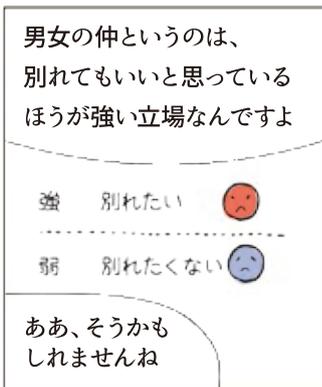
(単位：千円)

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度	
保険給付費 総額	196,672	198,971	234,165	248,498	271,855	
内訳	被保険者(本人)	95,704	93,120	117,008	117,497	139,164
	被扶養者(家族)	100,968	105,851	117,157	131,001	132,691
入院医療費総額 (内数)	40,823	45,735	58,740	69,524	88,018	
入院	件数	115件	138件	165件	167件	180件
	1件当たり額	355	331	356	416	489
がん疾病医療費 (内数)	20,651	25,864	26,326	37,720	39,403	
がん	新規発症者数	7人	6人	9人	8人	15人
	1人当たり費用	11,774	14,409	14,131	19,555	19,971

妻は夫の上司

ご主人と二人の子どもと暮らす 40 代の B 子さん。家事や育児に協力しないご主人と離婚しようかと悩んでいた。





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

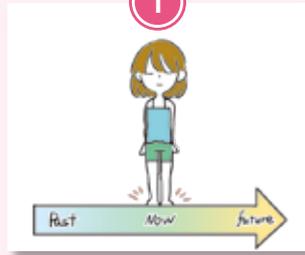
第4回 マインドフルネス瞑想 実践のコツ

姿勢や呼吸法など、前回までに取り上げた瞑想の基本に加え、今回はマインドフルネス瞑想をマスターするためのコツをいくつかご紹介します。

すぐできる！

5つの
ポイント

1



「今、ここにある」を 何度も意識

私たちの頭は考えごとでいっぱいになりがちで、思考はすぐに過去や未来に飛んで行きます。そのたびに「今、ここ」に意識を引き戻し、集中する練習を繰り返しましょう。

2



何もしない

マインドフルネス瞑想であえてすべきことをあげるなら、「何もしないこと」。無理にリラックスしたり呼吸を深めようとしたりせず、頭と身体のスวิตช์をOFFにしましょう。

3



ジャッジしない

感じたもの、気づいたことに対し、よい・悪いと評価しないようにします。もし、ジャッジしている自分に気づいても、それに対してジャッジしないようにしましょう。

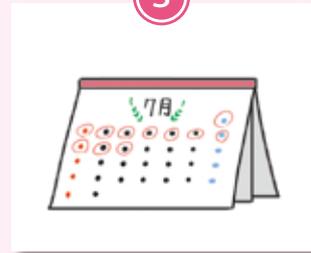
4



受け入れる

たとえネガティブな感情であっても、自分が感じていることはすべてありのままに受容してください。どうしても難しいときは、「受け入れられない自分」を受け入れましょう。

5



毎日やる

マインドフルネス瞑想は頭で理解するものでなく、実践して身につけ、体得するものです。1分間でもよいので、通勤時間などの日常生活にとり入れ、毎日続けましょう。

瞑想の基礎トレーニングと日常生活での実践



体を鍛えるとき、はじめは定期的にジムに通い、次に日常生活でも筋肉を意識して生活するようになるかと思います。マインドフルネス瞑想でも、まずは座った状態など、静止した状態で行うことから始めます。慣れたら日常生活の中でも呼吸を意識し、“今”に集中しましょう。しだいに自然と瞑想的な生活が送れるようになります。

「気づく力」(アウェアネス) を高める

マインドフルネス瞑想では、「現実をありのまま観察すること」を重要視しています。泡のように次々と湧いてくる思考や感情を、他人事のように観察し続ければ、自分の心を客観視できるようになり、「気づく力」(アウェアネス)が養われます。この力がつくと無意識的な思考や感情から解放され、ストレスが軽減されます。



コラム

マインドフルネスは脳の筋トレ

筋トレを始めたばかりは、ふだん使わない筋肉を使うためトレーニングが苦しいように、マインドフルネス瞑想も初めは難しく感じます。しかし、筋トレを繰り返すと体の変化を実感できるように、瞑想でも「気づく力」の成長に気づきます。何度も集中できないことに気づき、その都度「今、ここ」に意識を戻すのは、失敗ではなく成長のプロセス。しだいに、小さな幸せを感じるが増えていきます。



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。

正しく知ろう! 新型コロナワクチン

新型コロナワクチンは、発症を予防し、重症者や死亡者の発生をできる限り減らすことを目的としています。



ワクチンの効果

新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)による感染症の予防

ワクチンを受けた方が受けていない方よりも、**新型コロナウイルス感染症(※)を発症した人が少ない**ということがわかっています。

(発症予防効果は、ファイザーおよびモデルナは約95%、アストラゼネカは約70%と報告されています)



(※) 新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)による感染症が発症すると、熱や咳など風邪によく似た症状がみられます。軽症のまま治癒する人も多い一方、症状が重くなると、呼吸困難などの肺炎の症状が悪化し、死に至る場合もあります。



新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種について

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。



ワクチンの安全性

接種後、数日以内に現れる可能性がある症状

発現割合	症 状		
	コナチ(ファイザー社)	モデルナ(武田薬品)	パキセブリア(アストラゼネカ社)
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛、筋肉痛	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10~50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ	関節痛、悪寒、吐き気・嘔吐、リンパ節症、発熱、接種部位の腫れ、発赤・紅斑	倦怠感、悪寒、関節痛、吐き気、接種部位の熱感・かゆみ
1~10%	吐き気、嘔吐	接種後7日目以降の接種部位の痛みなど(※)	発熱、嘔吐、接種部位の腫れ・発赤・硬結、四肢痛、無力症

コナチ添付文書、COVID-19 ワクチンモデルナ添付文書、パキセブリア添付文書より改編 (※) 接種部位の痛みや腫れ、紅斑

- ・接種直後よりも翌日に痛みを感じている方が多いです。
- ・これらの症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。
- ・疲労や関節痛、発熱など、1回目より2回目の方が、頻度が高くなる症状もあります。

ワクチンを受けた後について



ワクチンは通常、同じワクチンを**2回接種**します。



標準の
接種間隔

コナチ(ファイザー社)	モデルナ(武田薬品)	パキセブリア(アストラゼネカ社)
通常、3週間	通常、4週間	通常、4週間から12週間

ワクチンを受ける際には、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について、正しい知識を持っていただいたうえで、ご本人の意思に基づいて接種をご判断いただきますようお願いいたします。受ける方の同意なく、接種が行われることはありません。

職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない方に対して差別的な対応をすることはあってはなりません。





ワクチンを受けた後も

マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします。

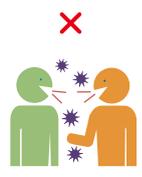
ワクチンを受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ほかの方への感染をどの程度予防できるかはまだ十分には分かっていません。また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの方が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを受けた方も受けていない方も、ともに社会生活を営んでいくことになります。

引き続き、感染予防対策を継続していただくようお願いします。

具体例



密集場所



密接場面



密閉空間

「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避



マスクの着用



石けんによる手洗い



手指消毒用アルコールによる消毒の励行

ご相談先など



●新型コロナワクチンに関する相談先

ワクチン接種後に
体に異常があるとき

ワクチンを受けた医療機関やかかりつけ医、
市町村や都道府県の窓口

ワクチン接種全般に
関するお問い合わせ

市町村の窓口

●予防接種健康被害救済制度について

予防接種では健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）が起こることがあります。極めてまれではあるものの、なくすことはできないことから、救済制度が設けられています。

新型コロナワクチンの予防接種によって健康被害が生じた場合にも、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金の給付など）が受けられます。

申請に必要な手続きなどについては、住民票がある市町村にご相談ください。



新型コロナワクチンの詳しい情報については、厚生労働省の
ホームページをご覧ください。

厚労 コロナ ワクチン 検索

ホームページをご覧になれない場合は、
お住まいの市町村等にご相談ください。



ワクチンを受けるのに注意が必要な方などはこちらをご覧ください。

「新型コロナワクチンQ&A『私は接種できますか?』」をご覧ください。



神商けんぽのメタボ健診実施報告

令和2年度の特定健康診査（＝メタボ健診）受診率は86.2%で、前年度の受診率から0.9ポイント減少し、実施計画も未達となりました。メタボ該当者比率で見ると、基準該当者は+0.5%、予備群該当者は+1.8%となり、全体では2.3%の増加となりました。健康意識への関心は高いものの、コロナウイルス感染症による運動機会の減少や、在宅勤務の増加影響が懸念される結果となりました。

特定健康診査受診者数と受診率

	受診率（実績）		令和2年度（2020年度）				令和3年度（2021年度）			
	30年度	令和元年度	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	96.1%	98.6%	534	518	97.0%	97.0%	449	414	92.2%	97.0%
被扶養者	66.4%	64.9%	271	176	64.9%	70.0%	306	235	76.8%	75.0%
合計	85.7%	87.1%	805	694	86.2%	87.0%	755	649	86.0%	88.6%

※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

	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	83	(16.0%)	86	(16.6%)	349	(67.4%)	518	100.0%
被扶養者	6	(3.4%)	7	(4.0%)	163	(92.6%)	176	100.0%
合計	89	(12.8%)	93	(13.4%)	512	(73.8%)	694	100.0%
男性	83	(22.1%)	80	(21.3%)	212	(56.5%)	375	100.0%
女性	6	(1.9%)	13	(4.1%)	300	(94.0%)	319	100.0%

受診者の内26.2%
(182人)の人がメタボ
該当です!!

●過去実績

30年度合計	90	(14.0%)	77	(12.0%)	475	(74.0%)	642	100.0%
元年度合計	83	(12.3%)	78	(11.6%)	513	(76.1%)	674	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!

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、被保険者の方だけでなく被扶養者の方もぜひ利用してください。

被扶養配偶者対象
お申し込みはすこやかファミリー
9月号をご覧ください。

自宅でする！

ピロリ菌検査のご案内

神商けんぽでは、今年度、被扶養配偶者を対象にピロリ菌検査を実施します。

胃がんを引き起こすピロリ菌感染の有無を知り、陽性の場合には除菌治療をすることで胃がんにかかるリスクを減らしましょう！ぜひこの機会にご受診ください。

ピロリ菌とは？

胃に住む細菌で、免疫力の弱い5歳位までの間に感染し、除菌治療をするまで感染は持続します。

ピロリ菌感染により胃の粘膜が傷つけられ、やがて慢性萎縮性胃炎を経て、胃・十二指腸潰瘍や胃がんを引き起こすことが解明されています。

大人になって感染することはほとんどありませんので、一度検査をして除菌をすれば、胃がんにかかるリスクが低くなります。



家庭内感染を
防ぎましょう！



検査結果が「陽性」だったら？

検査結果が「陽性」だからといって、胃がんや胃潰瘍・十二指腸潰瘍が必ず発症するわけではありません。しかし、ピロリ菌除菌の治療を行うことで、潰瘍の再発防止、胃がん発症のリスクが低下するなど、胃の状態改善が期待できます。

胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃炎と診断された場合、ピロリ菌の除菌には健康保険が適用されます。

胃がんは予防
できるんです！



健康保険組合会議員の異動

就任(常務理事) 澁谷 卓己 任期：自 2021年4月1日～至 2023年1月31日

就任(選定議員) 壁下 周平 任期：自 2021年6月25日～至 2023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



「睡眠不足＝命に関わる」はホント

がんや認知症、生活習慣病などのリスクを高める 「睡眠負債」

7時間の睡眠が必要な人が、6時間しか眠っていない日が続くとそれに慣れてしまい、睡眠時間が不足していても眠気を感じなくなります。しかし、睡眠不足は解消しないかぎり蓄積、されていきます。

この蓄積した睡眠不足を「睡眠負債」といい、睡眠負債がたまると免疫力が低下してがんの発症リスクが高まることや、脳に老廃物がたまってアルツハイマー型認知症になる可能性が高まることなどがわかっています。

また、睡眠不足だと自律神経の働きやホルモンの分泌に異常をきたすため、高血圧や糖尿病、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞などの脳血管障害の発症リスクが高まります。食欲や満腹感に関わるホルモンの分泌も乱れるため、肥満にもなりやすくなります。

働く世代の多くは睡眠が足りていません。睡眠不足は疲労回復や脳の働きに影響するだけでなく、命に関わる病気のリスクを高めるため、睡眠不足の改善に取り組みましょう。

慢性的な睡眠不足によってリスクが高まる病気



睡眠負債の自己チェック

休日前夜、部屋に遮光カーテンなどを引き、目覚ましをオフにして、朝になっても暗くて静かな環境が保てるようにし、眠れるだけ眠る。目が覚めても二度寝、三度寝をし、目をつむっても眠れなくなるまで眠る。

限界まで眠った睡眠時間が、平日の睡眠時間より3時間以上長ければ、睡眠負債がたまっていると考えられる。



訓練しても
ショート・スリーパー
にはなれない

ショート・スリーパーとは必要な睡眠時間が6時間未満の人のこと。必要な睡眠時間は遺伝子で決められているため、訓練などではショート・スリーパーになれません。「以前は違ったが今はショート・スリーパー」という人は睡眠負債がたまっている可能性大。必要な睡眠時間を把握して、きちんと睡眠をとりましょう。

必要な睡眠をとって病気のリスクを減らそう

睡眠の効果を十分に得るためには、「睡眠時間を確保する」「体内時計のリズムを整える」「睡眠の質を高める」の3つが重要です。できることから取り組みましょう。

睡眠時間を確保する

平日の睡眠不足を休日の朝寝坊で解消してませんか。それで返済できる睡眠負債はわずかで、お金のように一括返済ができません。そのため、毎日少しずつ睡眠時間を増やす必要があります。

午後3時前に20分程度の昼寝をする

昼寝には脳のパフォーマンスを上げる一過性の効果があるが、時間が長いとかえって頭がぼんやりする。また、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するため、昼寝は午後3時前に20分程度がよい。



平日の就寝時間を30分早める

睡眠負債の返済には、就寝時間を早めることが有効。平日、30分を目標に、早めに寝ることを心がける。



休日の朝寝坊は2時間までにする

夜の眠気は、朝起きてから15～16時間後に訪れる。休日の起床時間が平日より2時間以上遅くなると、眠くなる時間も平日より2時間以上遅くなり、休み明け早々、睡眠不足になる。

体内時計のリズムを整える

体には体内時計が備わっており、自律神経の調節やホルモンの分泌をつかさどっています。こうした体内時計の働きによって覚醒と睡眠がコントロールされているため、体内時計のリズムを整えることが大切です。

毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、朝食を

体内時計の周期は24時間より少し長い。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、起床後、1時間くらいのうちに朝食を食べると、体内時計がリセットされ、リズムが整う。朝食にたんぱく質と糖質をとると効果が高い。



寝る前のスマホやパソコン、テレビは避ける

体内時計は光に影響を受けやすい。夜寝る前に明るい光、とくにスマホやパソコン、テレビから放たれるブルーライトを浴びると、体内時計が乱れて眠りを誘うホルモンの分泌が抑制されてしまう。



睡眠の質を高める

寝つきをよくして質のよい睡眠を得るためには、寝る2時間ぐらい前から脳や体を覚醒させたり、興奮させるものを避け、リラックスして過ごしましょう。カフェインは夕方以降、控えましょう。

寝る前に避けたいこと

- 食事をおなかいっぱい食べる。
- 寝酒をする。たばこを吸う。
- 42度以上の熱いお風呂に入る。
- 仕事や考えごとをする。



寝る前に行いたいこと

- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。
- 部屋の明かりを少し暗くする。
- 好きな音楽を聞いたり、ストレッチをしたりする。
- パジャマに着替える。



令和4年1月より

健康保険法等一部改正

1 任意継続被保険者制度の見直し(資格喪失事由)

被保険者の任意脱退を認める。

改正前

- ①任意継続被保険者の資格期間(2年)が満了したとき。
- ②再就職をして他の医療保険の被保険者となったとき。
- ③任意継続被保険者が死亡したとき。
- ④保険料を期限までに納めなかったとき。
- ⑤75歳になったとき。

改正後

- ①脱退する旨を保険者に申請したとき。
- ②任意継続被保険者の資格期間(2年)が満了したとき。
- ③再就職をして他の医療保険の被保険者となったとき。
- ④任意継続被保険者が死亡したとき。
- ⑤保険料を期限までに納めなかったとき。
- ⑥75歳になったとき。

2 産科医療補償制度の見直し

産科医療補償制度の見直しにより、当該制度の掛金が1.6万円から1.2万円に引き下げられました。
なお、少子化対策として、出産育児一時金の支給総額については現行の42万円が維持されます。
(産科医療補償制度未加入の分娩機関での出産の場合は40.8万円)

改正前

40万4,000円+加算額 1万6,000円=総額 42万円

改正後

40万8,000円+加算額 1万2,000円=総額 42万円

3 傷病手当金の支給期間の通算化

傷病手当金の受給中に、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長して支給を受けられるよう、支給期間の通算化を行うこととする。

改正前

支給を始めた日から起算して1年6カ月を超えない期間支給する。

改正後

支給を始めた日から通算して1年6カ月間支給する。

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 ワクチンを受けた後も○○○の着用など、感染予防対策の継続を。

問題2 メタボ該当者の方は○○保健指導を必ず受けて健康リスクの低減を！

問題3 がんや認知症、生活習慣病などのリスクを高める「○○負債」。

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 高倉 一晃様・西田 美和様・佐藤 有悟様・豎山 友見様・藤田 淑子様