

# MY HEALTH

## contents

- ◎ぐっすり眠ろう
- ◎令和4年度 決算報告
- ◎就任のご挨拶/健康保険組合会議員の異動
- ◎家庭用常備薬のご案内
- ◎インフルエンザを予防しましょう
- ◎働く人の「こころの耳相談」

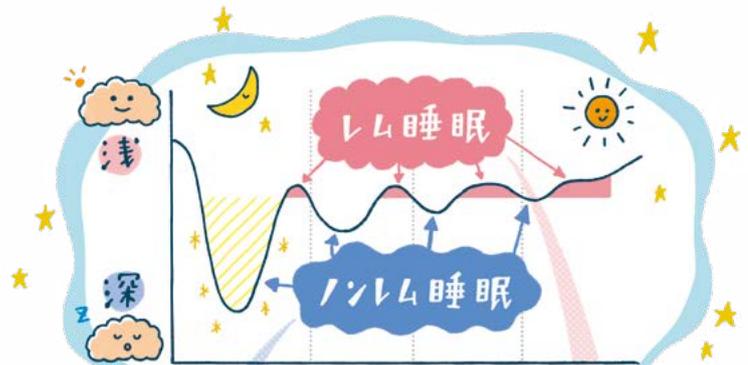
2023  
Autumn  
No.17



神鋼商事健康保険組合

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

# ぐっすり眠ろう



睡眠は心と体の疲労を回復するうえでとても重要です。しかし、働く世代はなにかと忙しく、十分な睡眠時間を確保できないことが少なくありません。睡眠の“質”を上げて、限られた睡眠時間でぐっすり眠りましょう。



## 睡眠の質は「最初のノンレム睡眠」で決まる

眠りには、体が眠っていても脳は活動状態に近い「レム睡眠」と、体も脳も眠っている「ノンレム睡眠」があり、この2つの睡眠が眠りに落ちてから目覚めるまでくり返し現れます。

寝ついたあと、すぐに訪れるのは約90分のノンレム睡眠です。ひと晩の睡眠の中でもっとも深い眠りで、この「最

初のノンレム睡眠」が十分に深いところまでたどり着けば、そのあとの睡眠の質がよくなり、限られた時間でもぐっすり眠ることができます。

一方、睡眠時間が長くても、「最初のノンレム睡眠」が深くなければ、よく寝た感じは得られません。

## ぐっすり眠って、しっかりメンテナンス

「最初のノンレム睡眠」が十分に深いと、自律神経が交感神経優位から副交感神経優位にスムーズに切り替わるため、脳も体もリラックスし、心身ともにしっかり休息できます。ホルモンバランスを整えて肥満や生活習慣病を防ぐ、免疫力を高める、記憶を定着させるといった睡眠の役割も、きちんと果たされます。

さらに、「22時から深夜2時は、成長ホルモンの分泌

が活発な美肌のゴールデンタイム」とよく言われますが、本当のゴールデンタイムは「最初のノンレム睡眠」が十分に深いときです。成長ホルモンの大半がこのとき分泌され、肌の新陳代謝を促したり、傷ついた細胞を修復したり、骨や筋肉を丈夫にしてくれます。

とはいえ、睡眠不足は、やはり健康に悪影響を及ぼします。忙しくても6時間以上は寝るようにしましょう。

### 「最初のノンレム睡眠」を深くするコツ

睡眠と深い関係にある「体温」と「脳」を入眠しやすい状態にすると、寝つきがよくなります。また、体内時計を整えることも大切。体内時計は体に備わった約24時間周期のリズムで、睡眠と覚醒をコントロールしています。

#### 【入眠しやすい状態をつくろう】

深部体温を急激に下げするために

##### ■寝る時刻の約2時間前にぬるめのお風呂に入る

寝る1~2時間前の深部体温（体の内部の体温）の下がり方が急だと、入眠しやすい。入浴すると深部体温が急激に上がったあと、急激に下がる。ぬるめのお湯に15分程度浸かろう。

寝る直前にしか入浴できないときは、お湯をぬるくするかシャワーや足湯もOK



脳に考えることをやめさせるために

##### ■寝る1~2時間前は頭を使わずのんびりと過ごす

脳が興奮すると眠気が訪れないため、寝る1~2時間前はハラハラ・ドキドキしないテレビや本、ストレッチなどでのんびり過ごす。すると、脳は考えることをやめ、退屈して眠くなる。

スマホはできるだけ使わない。ゲームやSNS、検索なども脳を興奮させる



#### 【体内時計を整えよう】

24時間の生活リズムとズレないように

##### ■毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットする

体内時計は24時間より少し長いいため、毎朝リセットする必要がある。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計をリセットすると、毎晩同じ時間に眠気が訪れて寝つきがよくなる。

寝る1~2時間前は、スマホやパソコン、LED照明などが発する明るい光を浴び過ぎないことも大切。脳が錯覚して体内時計が乱れ、眠気が訪れにくい。



#### 「睡眠禁止ゾーン」に注意

いつも寝る時刻の2~4時間前は、1日でもっとも眠りにくい「睡眠禁止ゾーン」。体内時計が後ろにズレて、寝る時刻と睡眠禁止ゾーンがかち合うと寝つきが悪い。翌朝早く起きるときも、いつもの時刻に寝て睡眠の質を確保するのがおすすめ。どうしても早く寝たいときは、早めに入眠しやすい体温や脳をつくろう。

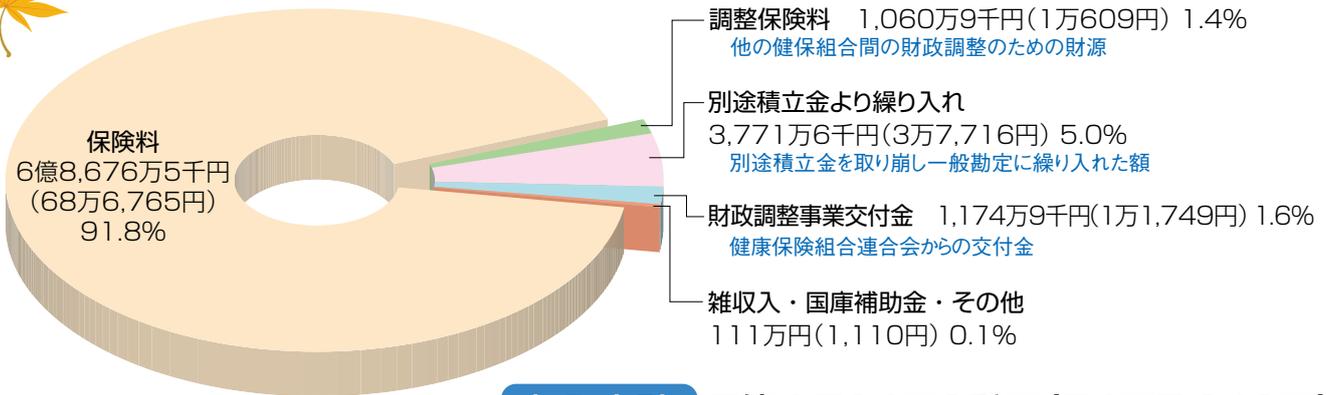
神鋼商事健康保険組合の令和4年度決算および事業報告が、去る7月24日に開催された第133回組合会で承認され、近畿厚生局に提出しましたので概要をお知らせします。

## 赤字予算から一転、3年ぶりの黒字に

収入面は、報酬および賞与の増加により保険料収入が前年度より39百万円の増収となりました。支出面では、保険給付費はコロナにかかる治療費等で過去最高だった昨年より41百万円減少しました。また高齢者医療にかかる納付金は、コロナ禍による受診控えがあった2年前の精算金戻りがあり一時的に減少しました。

その結果、実質的な財政状況を示す経常収支では、77百万円の赤字予算から一転して66百万円の黒字決算となりました。

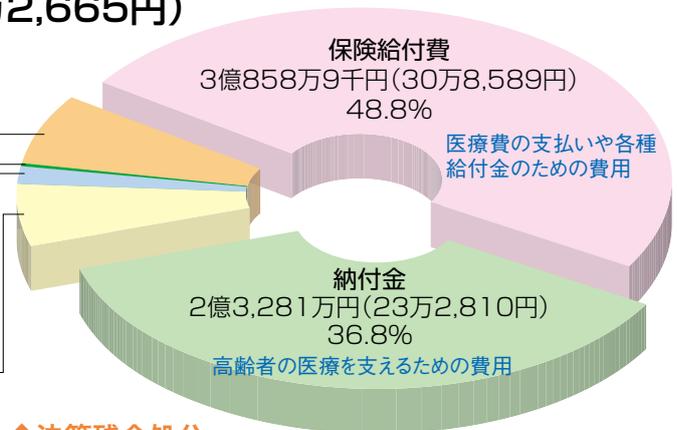
### 一般勘定 ( ) 内は被保険者1人当たり額



**収入合計 7億4,794万9千円(74万7,949円)**

**支出合計 6億3,266万5千円(63万2,665円)**

- 事務費 4,363万5千円(4万3,635円) 6.9%  
健保組合の事務運営費
- 連合会費・その他 53万4千円(534円) 0.1%
- 財政調整事業拠出金 1,056万7千円(1万567円) 1.7%  
他の健保組合間の財政調整のために拠出
- 保健事業費 3,653万円(3万6,530円) 5.8%  
みなさんの健康づくり事業



### ◆決算残金処分

積立金	115,244千円
財政調整事業繰越金	40千円

**収支差引額 1億1,528万4千円**

### 介護勘定

#### ◆介護勘定の令和4年度決算

収入	介護保険料収入	91,927千円
支出	介護納付金支払	79,863千円
差引		12,064千円

#### ◆決算残金処分

準備金	1,744千円
繰越金	10,320千円

#### ◆令和4年度末財産

準備金	110,000千円
介護準備金	20,628千円
別途積立金	730,800千円
計	861,428千円
(参考) 令和3年度末	782,157千円

### 決算基礎数値

#### ◆一般勘定

平均被保険者数	1,000人
平均被扶養者数	923人
平均標準報酬月額	461,989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	756人
平均標準報酬月額	523,901円
介護保険料率	1.80%

# 就任のご挨拶

理事長 渡部 泰幸



被保険者並びにご家族のみなさま方におかれましては、ますますご健勝の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ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。この度、渡辺前理事長より後を受け理事長に就任いたしました。

さて、長きにわたり我々の日常生活に影響を与えている新型コロナウイルス感染症は、感染症法の扱いが2類から5類に緩和されたとはいえ、未だ収束が見通せない状況にあります。その間も少子高齢化は着々と進み、医療保険制度の担い手となる現役世代人口は減少する一方で、団塊の世代がすべて後期高齢者となり医療費がさらに増大する2025年までは残り僅かとなっています。

政府は全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するため、こども・子育て支援の拡充や高齢者医療を全世代で公平に支え合うための高齢者医療制度の見直しに着手していますが、我々現役世代が高齢者医療制度や介護保険制度へ拠出する納付金は年々増加を続けています。

健康保険組合にとって厳しい状況は続きますが、加入者のみなさまが健康で過ごし、かつ医療費の削減につながるさまざまな保健事業を展開してまいりますので、引き続きご支援とご協力をお願い申し上げます。

## 健康保険組合会議員の異動（就任）

(選定議員) 理事長	渡部 泰幸	任期：自	2023年6月24日	～至	2025年1月31日
(選定議員)	河田 征士	任期：自	2023年4月 1日	～至	2025年1月31日
(選定議員)	小川 裕二	任期：自	2023年4月 1日	～至	2025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

# 若手の苦勞

まだ20代のH君、  
最近仕事に行くのが嫌でしようがないと語る。



現在

新規顧客獲得

その顧客との関係はしっかり維持しているものの、彼らとしてはここからステップアップしてほしいと望んでいるのだろう。

ちょっと分かった気がします。これは若い人が必ず通る道でしょうね

と言いますと？

それは3年目あたりからは、あなたに対する周囲の期待値がそれまでとは違ってくるといことですよ

はあ

のんびり屋のH君にはちょっとわかりづらいようだ。

しかし、どの職場であってもどの職種であっても、入社後何年かして仕事に慣れれば、周囲は次の段階に進んで欲しいと願うものである。

たとえば、言われた仕事をやるだけでなく、自分から仕事を見つけるなどの進歩を見たいのである。

新規契約  
とまほし  
おまほし

カウンセラーはそうした周囲の思惑を説明してみた。

なるほど、そうですね

だから新規開拓ということを強調するんですかね

でも、いま抱えてるお客さんだけでも大変なんです

ええ、あなたはとてもがんばっている

そこは間違いなく評価されています。でも、上司や先輩は、あなたならもっとやれるはずだと思っているんですよ

あなたならできる!!

ほ

ああ、そうでしょうか。そう思うと、少し気が楽になってきました



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。

正しい知識があなたをラクにする！

# 更年期障害

自分の抱える不調が更年期障害の症状だと気づかず、つらい思いをしている人がいます。

正しい知識をもち、適切に対処すれば、更年期をラクに乗り越えることができます。



50歳前後の女性のつらい症状は  
**更年期障害かも**

女性は50歳前後になると閉経を迎えます。この閉経をはさんだ前後約10年間を「更年期」といいます。

更年期は卵巣機能が低下し、女性ホルモンのエストロゲンの分泌量が急激に減少します。その結果、自律神経も乱れやすくなり、心身ともに不安定になります。

これにともなう不調を「更年期症状」といいます。症状の現れ方には個人差があり、日常生活に支障をきたすほど重いものを「更年期障害」といいます。

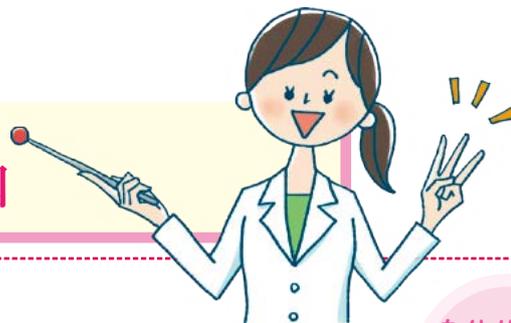
## 更年期症状はさまざま

- イライラ ●不安感 ●憂うつ
- 不眠 ●頭痛 ●めまい
- 耳鳴り ●もの忘れ ●倦怠感
- 無気力感 ●疲労感 ●ほてり
- のぼせ ●多汗 ●動悸
- 肩こり ●腰痛 ●関節痛
- しびれ感 ●胃の不調
- 食欲不振 ●便秘・下痢
- 口・のど・目の渇き
- 皮膚のかさつき ●月経異常
- 頻尿 ●性交痛 ●膣炎

## エストロゲンだけじゃない 更年期症状の3要因

更年期症状は、エストロゲンの分泌量の減少以外にも要因があります。

性格や生い立ちなどの「心理的要因」や、仕事や職場の人間関係、家族関係や家庭環境などの「社会的要因」(ストレス)も絡み合うことで、さまざまな形で更年期症状・更年期障害が引き起こされます。



### 身体的要因

エストロゲンの  
分泌量の減少・加齢

### 心理的要因

性格的要素・  
成育歴

### 社会的要因

職場や家庭の環境・  
人間関係

## 更年期をラクにするために 生活スタイルの見直しを

更年期は女性の体が大きく変化するとき。更年期を自分の体や自分自身と向き合う機会ととらえ、生活スタイルを見直しましょう。

ムリをせず自分らしく過ごすこと、健康的な生活を送ることが、つらい更年期障害を緩和し、更年期をラクにします。

### ガマンせずに休む

体の変化を理解し、つらいときはガマンせずに休む。家族にも協力してもらおう。

### 十分な睡眠をとる

睡眠は疲労やストレスを解消し、体調を整える。起床と就寝の時間を一定にする。



### バランスのよい食事をとる

植物性エストロゲンといわれるイソフラボンやカルシウム、たんぱく質、ビタミン類を積極的にとる。

#### イソフラボン



豆腐

納豆

#### カルシウム



小松菜

牛乳

#### たんぱく質



魚

肉

卵

#### ビタミン類



ブロッコリー

アーモンド

### 運動を習慣にする

体調管理やリフレッシュのために、ウォーキングなどの適度な運動を習慣にする。



### 楽しむ時間をもつ

ストレスが軽減し、気持ちが前向きになるように、趣味など自分が楽しめる時間をもつ。

## 不調がつづいていたら 婦人科や女性外来の受診を

更年期の女性で、不調がつづいている人は、一度、婦人科や女性外来で相談してみましょう。更年期障害の症状は多岐にわたるため、何科にかかればよいのか迷うことがあります。更年期に着目した診察ができる婦人科や女性外来の適切な治療によってつらさを軽減することができます。

また、エストロゲンの欠乏は肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスクも高めます。不調がつづいていたら放置しないことが大切です。



### おもな更年期治療

- 十分な問診を行い、生活習慣の改善や心理療法を試みる。
- それでも改善しない場合は、ホルモン補充療法や漢方療法などの薬物療法を行う。
- 心の症状が強い場合は、向精神薬を使うこともある。

どこでもカンタン!

# らくらくストレッチ「首こり編」

RAKU RAKU STRETCHING

スマートフォンやパソコンを長時間使用する現代人にとって、肩こりと同じくらい日常的な悩みとなっているのが首こり。頭蓋骨と首の骨をつなぐ後頭下筋群が、姿勢の悪さや目の使いすぎなどでこり固まり、首こりの原因になるといわれています。首こり改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎日を送みましょう。

注意!

首こりにはこれがNG!

☑ 姿勢の悪い  
カメ首姿勢

体を丸めて首が前に出るカメ首姿勢を続けると重心が崩れてしまうので要注意。

☑ 同じ肩で  
かばんを持つ

肩掛けや斜めがけかばんを同じ肩で持つことで、首と肩の筋肉に負担をかけます。

☑ 冷えにより  
こりやすくなる

首もとの開いた服は首を冷やす原因になり、筋肉の働きを悪くしてしまいます。

上記に当てはまる人は要注意!  
ストレッチで改善しましょう!

## スッキリ! らくらくストレッチ

### 自宅でスッキリ! 首ねじりストレッチ

イスに座ってできる全身をほぐすストレッチ。首の斜め後ろから上背部にある筋肉をほぐし、血流のめぐりをよくすることができます。首の一部の筋肉をほぐすだけだと、周辺筋肉の緊張状態が続いたままになるので、首と肩まわりの筋肉と一緒にストレッチするのが効果的です。

- ①ひざをそろえてイスに座り、両手で後頭部を軽く抱えてあごを引く。
- ②ひじ先で弧を描くように右へ首をねじる。その姿勢で20秒キープ。
- ③反対側も同様に左右交互で行う。少しずつ強度を強めながら3回ずつ繰り返す。



ストレッチ中は呼吸をとめずに、深く深呼吸をしながら行いましょう。

### 職場でスッキリ! 首伸ばしストレッチ

縮んだ首の筋肉をゆるめるストレッチ。スマートフォンの使用などにより硬くなる後頭部と鎖骨のつながり目・胸鎖乳突筋の緊張をゆるめ、縮んだ首の位置をまっすぐに整えることができます。首全体の筋肉がほぐれるので、あごのたるみ解消にも効果的です。

- ①右手で左肩をつかみ、手のひらで鎖骨を押さえる。
- ②鎖骨をしっかり押さえながら首をゆっくり後ろへ倒し、あご先を軽く上に向ける。
- ③首を後ろに曲げたままゆっくり右に倒し、あご先を左上に向けて5回深呼吸をする。
- ④反対側も同様に繰り返す。

鎖骨を押さえるときは脇はしっかり締め、鎖骨と、その下にある胸の筋肉(大胸筋)をしっかり固定しよう。



日々の悩みもスッキリ!

# 毎日指ヨガ



## ～ストレス解消編～

### 心と体のストレスを ツボの指圧で和らげよう!

心や体にかかる刺激に対応しようとして生じるさまざまな反応がストレス。温度や湿度の環境的要因や、睡眠不足、精神的な緊張、過労など、日常における些細なことがストレスにつながります。不安やイライラといった不快なストレスが続くと、疲労や記憶力の低下など、心と体に悪影響を及ぼす可能性もあるので、毎日のストレスケアが重要です。

日々のストレスを和らげるのがツボの指圧。指先から血行がよくなるので、疲れを癒すだけでなく、リラックス効果も期待できます。自宅でできる指ヨガでストレスを解消しましょう。



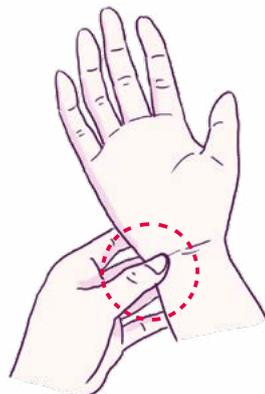
## 指ヨガでストレスとおさらば!

### 指ヨガ 1 しんもん 神門の指圧ヨガ

手のひら側の手首のしわの上、小指寄りの端にあるくぼみが神門。心や精神状態に深く関わるツボで、ストレスやイライラ、不安の解消などに有効です。また、便秘や不眠を和らげる効果もあります。

#### 指圧の方法

- ①親指をツボに当て、残りの指で手首をつかむ。
- ②痛気持ちいい程度の強さで30回指圧する。反対も同様に行う。

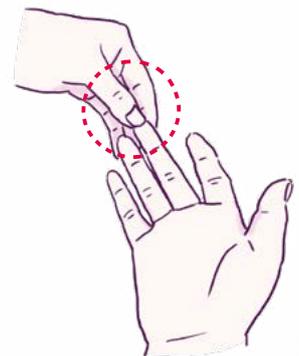


### 指ヨガ 2 じゅっせん 十宣の指圧ヨガ

指の先端にあるツボで、左右の手を合わせて10カ所あります。自律神経のはたらきを整えるツボで、イライラやほてりを鎮めるのに最適。末端の血行をよくするので、冷えの解消にも効果的です。

#### 指圧の方法

- ①ツボを親指の腹で少し爪を当てるようにして3秒間指圧する。
- ②左右の10カ所を順番に指圧する。



# 家庭用常備薬のご案内



今年から家庭用常備薬の申込方法が変わります。

## 1 申込方法

ご希望の方はWEBサイトにアクセスし、お申し込みください。  
※斡旋価格には、消費税が含まれております。

アドレス

<https://www.atem-selfmedication.jp/>

お得意先コード 22029

お得意先パスワード shinko2023



ログイン方法など詳しくは、神鋼商事健康保険組合のホームページに掲載しています。  
URL:[https://www.shinsho-kenpo.or.jp/news/news\\_detail.php?id=12](https://www.shinsho-kenpo.or.jp/news/news_detail.php?id=12)



## 2 申込締切日

令和5年10月31日  
※11月1日以降はログインできません

## 3 納品予定日

11月末頃

## 4 支払い方法

健保補助額3,000円を超過した分は、クレジットにてお支払いください。

## 5 送料

基本は事業所配送（送料無料）  
※ご自宅へ配送を希望される場合  
合計金額が5,500円未満の方は660円をご負担いただきます。  
合計金額が5,500円以上の方は業者負担。

## 6 取扱業者

〒544-0015  
大阪市生野区巽南五丁目5番13号  
株式会社アーテム TEL: 06-6795-7255

商品名	数量	単価	合計
ヤクルトBL乳酸菌 36包 限定薬 薬部外品	36包	2,090円 (税込)	1,300円 (税込)
エムベインコーワ 12錠 限定薬 薬部外品	12錠	1,870円 (税込)	820円 (税込)
女性健康薬 自由A 420錠 第2 限定薬品	420錠	2,800円 (税込)	2,270円 (税込)
白濁特効薬 180錠 第2 限定薬品	180錠	2,640円 (税込)	2,180円 (税込)
ヘルパックスネクリーム 14g 第2 限定薬品	14g	1,045円 (税込)	730円 (税込)
フスベアプレミム中クリーム 30g 第2 限定薬品	30g	1,400円 (税込)	1,100円 (税込)
ファイブ 30錠 第2 限定薬品	30錠	990円 (税込)	750円 (税込)
ハイテオームホワイトアプレム アム 120錠 第3 限定薬品	120錠	5,110円 (税込)	3,480円 (税込)
ハイテオームプラス2 180錠 第2 限定薬品	180錠	6,600円 (税込)	2,780円 (税込)
プレステアアグロブ (見出し自注 詳細は別添)	120錠	4,900円 (税込)	430円 (税込)
パロロ5m 75錠 限定薬 第2 限定薬品	75錠	1,320円 (税込)	890円 (税込)
プレコルル6錠 60錠 第2 限定薬品	60錠	2,200円 (税込)	630円 (税込)
ヘンゼーエース錠 50錠 限定薬 第2 限定薬品	50錠	1,490円 (税込)	570円 (税込)
コンタック特効薬10錠 10錠 カブセル 限定薬 第2 限定薬品	10錠	1,430円 (税込)	490円 (税込)
新プレコルル6錠 18包 限定薬 第2 限定薬品	18包	2,400円 (税込)	490円 (税込)

# インフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。

とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、インフルエンザにも注意が必要です。しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう！



## 予防接種を受ける！

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です！日常生活でも引き続き実践しましょう。

ワクチン製造株（2023～2024年シーズン）※流行を予測して選定されます。

A型株 A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)  
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)

B型株 B/プーケット/3073/2013 (山形系統)  
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

### 十分な休養と バランスのとれた食事！

体の抵抗力を高めましょう。



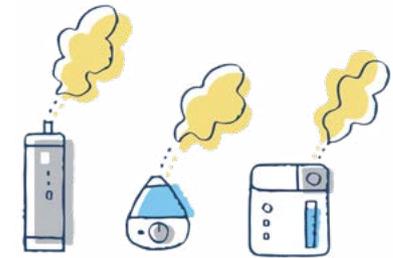
### 帰ったら手洗いを！

アルコール製剤による消毒も効果があります。



### CHECK!! 適度な湿度を保つ！

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



●当健保組合はインフルエンザ予防接種事業として、1人あたり2,500円の補助を行っています。ぜひご利用ください。

## 歯周病リスク検査へのご参加ありがとうございました

当健保組合では、今年の5～6月に新たな保健事業として歯周病リスク検査を実施しました。その結果、92名の方にご参加いただき、一部の受検者の方にアンケートも答えていただきました。今回は皆さまからいただいた意見の一部をご紹介します。

WEBでの申し込みはしやすかった(今までは紙ベースであったが)

検体採取もやりやすかった

今後も継続してほしい

対象者を被扶養者にも広げてほしい

ほかのリスク検査(尿でがんを発見とか)、花粉症等アレルギー検査も検討してほしい

アンケートにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。皆さまの声を今後の保健事業に反映させていきたいと思っております。



自覚症状がないまま動脈硬化を進行させてしまう

# 脂質異常症

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常症は動脈硬化の危険因子であり、血管が詰まったり破裂しやすくなったりします。脳や心臓の血管でおこれば、脳梗塞や心筋梗塞など深刻な病気を引き起こします。

## 特定健診でチェックしたい検査項目

	保健指導を受けましょう!	病院へ行きましょう!
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dL以上	300mg/dL以上
LDLコレステロール(悪玉コレステロール)	120mg/dL以上	140mg/dL以上
HDLコレステロール(善玉コレステロール)	40mg/dL未満	35mg/dL未満

※中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてNon-HDLコレステロールでもよい (Non-HDLの判定値は保健指導、受診勧奨それぞれLDL+30mg/dL)。

## 脂質異常症を放っておくと ある日突然、脳梗塞を引き起こすことも!

健診で脂質異常症を指摘されているにもかかわらず「とくに体調に問題はないから」と放っておくのは危険です。動脈硬化は無症状のまま進行し、突然脳梗塞などを発症します。ひとたび発症すると、重い後遺症でその後の人生が大きく変わってしまうことも。基準値を超えたら、生活改善や医療機関の受診などにつなげましょう。



## 脳卒中は、重度の要介護となる原因第1位

厚生労働省の報告によると、介護が必要となった原因のうち19.0%が脳卒中(脳梗塞などの脳血管疾患)で、認知症に次いで第2位となっています。

また、要介護度別でみると、要介護4と5においては脳卒中が第1位となっており、要介護度が高くなるほど脳卒中が占める割合が高くなっています(右表)。

脳卒中の発症は、重度の要介護につながるリスクが高いといえます。

### ●要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位)

要介護度	第1位	第2位	第3位
要介護1	認知症 (26.4%)	脳卒中 (14.5%)	骨折・転倒 (13.1%)
要介護2	認知症 (23.6%)	脳卒中 (17.5%)	骨折・転倒 (11.0%)
要介護3	認知症 (25.3%)	脳卒中 (19.6%)	骨折・転倒 (12.8%)
要介護4	脳卒中 (28.0%)	骨折・転倒 (18.7%)	認知症 (14.4%)
要介護5	脳卒中 (26.3%)	認知症 (23.1%)	骨折・転倒 (11.3%)

出典：「2022年 国民生活基礎調査の概況」(厚生労働省)より作成

# まずは「10日間」の継続で、健康行動を習慣化しよう！

脂質異常症の主な原因は、高脂質な食事と、食べすぎや運動不足による肥満などです。そして、これらの改善には健康的な生活を「習慣化」することが重要です。長年続けてきた食事や運動習慣を変えることはなかなか難しいものですが、まずは下記の健康行動を「10日間だけ」継続する気持ちでがんばってみましょう。10日間取り組んでみると、変化が現れてモチベーションが高まったり、次第に意識せずに行えるようになります。

## 食事編 「脂・糖・塩」が多い食品に注意

脂質異常症の予防・改善には、高カロリー・高脂質な食品の食べすぎに気をつけてください。たとえば、ラーメンやスナック菓子などはカロリーや脂質も多いうえ、脂（油脂）・糖（糖質）・塩（塩分）の3要素から成り立っています。これは、脳が「もっと食べたい！」と感じてしまう食べ物なので、カロリーや脂質のとりすぎにつながります。また、脂質の種類も要注意です。LDL（悪玉）コレステロールを増やす飽和脂肪酸が多い食品（加工品、肉の脂、バターやラード、生クリーム等）を控え、中性脂肪を下げる不飽和脂肪酸が多い食品（サバ・アジ・サンマなどの青魚）を積極的に食べるようにしてください。

### 控えたい食品



### 積極的に食べたい食品



## 運動編 いつでも・どこでもできる運動「ドローイン」

デスクワークなど日常の活動量が少ない生活スタイルの人は、通勤時に1駅分歩くなど、今の習慣に紐づけてできる運動を取り入れましょう。加えて、わざわざ運動の時間を確保するのが難しい人におすすめなのが、立っていても座っていてもできる運動「ドローイン」です。

### ドローインのやり方

- 1 両肩を後ろへ引いて肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- 2 骨盤を立てて、へその下あたりを最大限にへこませる
- 3 この姿勢を保ったまま呼吸を続ける



### ドローインの効果

- 立っているときや座っているときでも身体活動量を増やせる！
- 腹周りの筋肉が鍛えられ、ポッコリお腹や便秘、冷え性の改善に！

「洗物をしているときにする」「パソコン作業をするときにする」など、1日のうちで取り組む時間を決めておくことで習慣化しやすくなります。最初は10秒キープするところからはじめ、30秒、1分と継続できるようにしていきましょう。

# 働く人の「こころの耳相談」

人間関係・仕事・不眠・孤独…など  
つらい気持ちをひとりで抱えていませんか？

あなたの **こころ** と **からだ** の **SOS** を  
**こころの耳** がサポートします。

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする  
職場のメンタルヘルス対策専門情報サイトです。



## こころの耳の相談窓口



働く人の  
「こころの耳電話相談」

☎ 0120-565-455



月曜日・火曜日 17:00～22:00  
土曜日・日曜日 10:00～16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の  
「こころの耳SNS相談」

スマートフォンなどで二次元コード  
を読み取ると友だち登録できます



月曜日・火曜日 17:00～22:00  
土曜日・日曜日 10:00～16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

働く人の  
「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索



24時間受付  
1週間以内に返信します

※相談の受付には利用規約への同意が必要です。あらかじめ利用規約をご確認ください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省

## 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：「MY HEALTH」の中にあります〉

問題1 睡眠の質は「最初の○○○○睡眠」で決まる。

問題2 ○○○○は女性の体が大きく変化するとき。

問題3 動脈硬化は○○○○のまま進行し、突然脳梗塞などを発症する。

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1,000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 森下 剛千様・大西 義朗様・林 孝純様・小宮 健治様・坂口 慎様

発行 令和5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:takagi.hiroshi@kobelco.com