

My HEALTH

contents

- ◎ていねいな生き方「花や緑を暮らしに取り入れる」
- ◎令和6年度予算のお知らせ
- ◎デスクワーカーのながらトレ「姿勢の悪さを解消」
- ◎ほけん事業のご案内
- ◎肝臓を守る生活術
- ◎医療機関等の受診はマイナ保険証で!!

春

Spring 2024
No.1



神鋼商事健康保険組合

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

花や緑を 暮らしに取り入れる

「ていねいな生き方」を意識する人が増えています。その定義はさまざまですが、自分を大切にする姿勢が根底にあるようです。今回はていねいな生き方として、花や緑のある暮らしについて取り上げます。

心地よく過ごすために 花や緑と暮らす

部屋に花や観葉植物があると気持ちがなごみます。花や緑が身近にあると心身がリラックスしてストレスを軽減できるという研究結果もあります。

花や緑は暮らしになくてはならないものではありませんが、花を買って生けたり、観葉植物に水をあげて育てることは、一見、手間がかかることのようにですが、花や緑に向き合うことで自分や家族が心地よく過ごすことができ、心に余裕も生まれます。そうした時間を大切に、毎日を過ごすことがていねいな生き方につながります。

暮らしの中で楽しむ花や緑にルールはなし。まずは花を一輪、飾ってみるなどして、その心地よさを感じてみましょう。



花や緑を気軽に暮らしに取り入れる方法

花や観葉植物の扱いに慣れていない人は、生けやすい花や育てやすい観葉植物から始めるのがおすすめです。玄関やテーブルなどに飾って、眺めたり、世話をしたりして暮らしの一部に取り入れてみましょう。

花を生けて飾る

センスがないとむずかしそうと思われがちだが、花の種類や生け方を工夫すれば気軽に楽しめる。

小さな花束を生ける

アレンジして売られている小さな花束は、花器に生けるだけでよく、手間いらず。



1種類の花をまとめて生ける

ひとつの色や形が集まることで立体感が生まれ、華やかな印象になる。



一輪だけ生ける

花の組み合わせやアレンジは必要なく、一輪ならではの楽しみも楽しめる。



ワンポイントアドバイス

- ・花器は身近にあるものでOK。グラスや空き瓶などで代用してもよい。
- ・できるだけ毎日水を換える。雑菌の繁殖を防ぐため花器の内側や茎も洗う。
- ・新鮮な切り口を保つため、水を換える際に茎の根元を少しだけ切る。

観葉植物を育てる

住環境や生活スタイルにあった観葉植物を選ぶと育てやすい。家のどこに置くか、どれくらいの頻度で世話ができそうかなどを考えたうえで、お店の人に相談しながら購入するのがおすすめ。

ミニ観葉植物

小さいまま長期間育てられるものなら、棚の上などの省スペースで気軽に楽しめる。



多肉植物

丸みと厚みのある葉が特徴的。基本的に乾燥に強く、水やりが少なくてもよい。



エアプランツ

土を必要としないため、育てやすい。また、場所を選ばずに飾ることもできる。



ワンポイントアドバイス

- ・レースのカーテン越し程度の日光が、半日くらい当たる場所に置くのがベスト。
- ・水やりは土の表面が乾いたらたっぷりあげるのが基本。夏は涼しい時間帯に。
- ・風通しは水や日光と同じくらい大切。定期的に換気をして風通しをよくする。

令和6年度

予算のお知らせ

令和6年度予算と事業計画が、2月14日に開催された第134回組合会で可決・承認されましたのでお知らせします。
一般保険料率は前年度から料率を据え置きました。高齢者医療を支えるための納付金が保険料収入の約6割を占める368百万円と過去最高になり、保険料収入の不足を別途積立金より230百万円繰り入れて補う予算としています。経常収支では192百万円の赤字を見込んでいます。

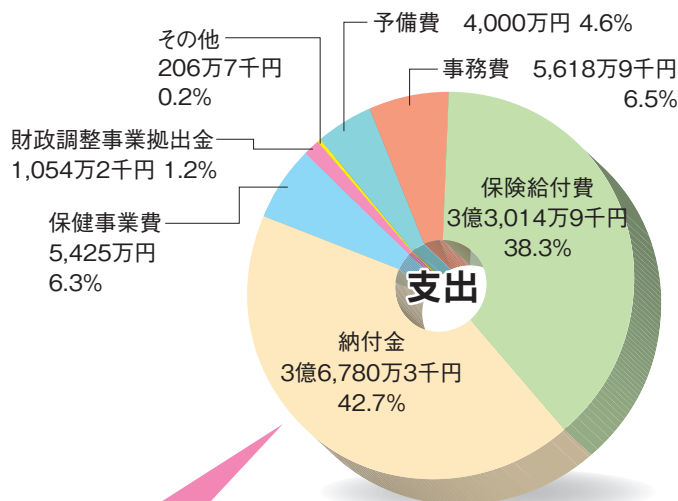
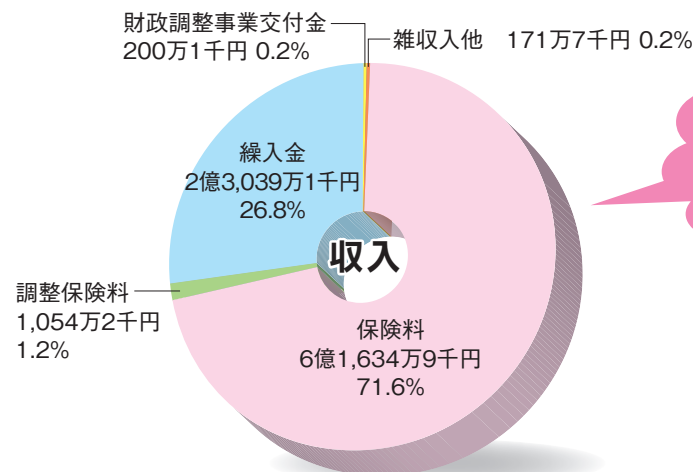
本年度より第3期のデータヘルス計画が始まります。皆さんの健康に向けて生活習慣病の発症、重症化予防のための新たな保健事業を展開してまいります。

また、介護保険料率も前年度から料率を据え置きました。介護納付金が保険料収入を上回っており、令和5年度の残金を繰り越して運用する予算としています。

令和6年度予算の概要

一般勘定

被 保 険 者 数		1,007人
平 均 標 準 報 酬 月 額		467,500円
総標準賞与額(年間合計)		1,700,000千円
保 険 料 率	事 業 主	49.880/1000
	被 保 険 者	36.120/1000
	計	86.000/1000



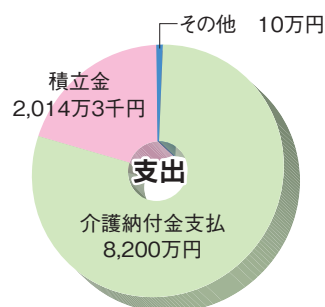
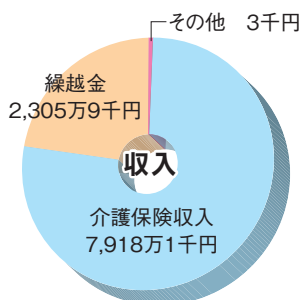
高齢者医療への納付金が保険料の約60%を占めます

一般予算総額

8億6,100万円

介護勘定

介護保険第2号被保険者数		737人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数		541人
平均標準報酬月額		528,000円
総標準賞与額(年間合計)		971,203千円
保険料率	事業主	9.0/1000
	被保険者	9.0/1000
	計	18.0/1000



介護予算総額 1億200万円

公 告

●健康保険料率と介護保険料率

令和6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となります。
徴収する保険料率に変更はありません。

(単位：%)

		負担割合	保険料率	(内特定保険料率)
事業主	健康保険料	58.0%	49.880/1000	(29.258/1000)
	介護保険料	50.0%	9.0/1000	—
被保険者	健康保険料	42.0%	36.120/1000	(21.186/1000)
	介護保険料	50.0%	9.0/1000	—

※「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6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6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)

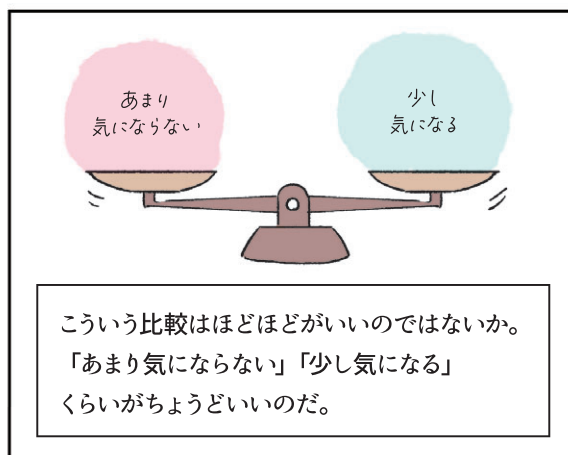
- 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当健康保険組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみ使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用します。
- 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報の管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 加入者が加入者の個人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

正しい比較をしよう

比較的若い人に多いのだが、他人と自分を比べて嘆いている人たちがいる。
S子さんもその一人だ。





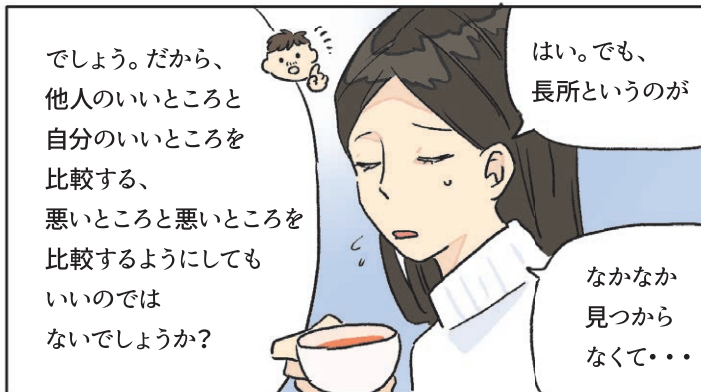
正しく比較するって
どういうことですか？



自分の比較のしかたを
思い起こせばわかると
思います、

あなたはいつも自分の
短所と他人の長所を
比べていませんか？

あー！
それはあるかも
しれません



でしょう。だから、
他人のいいところと
自分のいいところを
比較する、
悪いところと悪いところを
比較するようにしても
いいのでは
ないでしょうか？

はい。でも、
長所というのが

なかなか
見つから
なくて・・・



それも皆さんよくおっしゃいますね。
だから、自分に自信がないとか

ふ
？
お

そうです。ほんとうに
自信がないんです



それはですね。さっき言ったように、
ついつい自分の短所と他人の長所を
比較するからだと思います



結局、あなたが自信がないのは、
いつも自信を失うような比較の
しかたをしているからでしょうね

あー、そう言われて
みるとそうですねえ



しかも、人は、相手との間に決定的な
差がある場合には比較しない。
コンピューターの仕事の速さと比較して、
「コンピューターに比べたら、
自分は何てダメなんだ」とは思わない。

つまり、比較しているならば、相手との
差は決定的なものではないのだ。



だから、正しく比較したうえで
「あまり気にならない」「少し気になる」
くらいがちょうどいいのである。



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。

毎年、健診を受けましょう！

被扶養者
「生活習慣病コース」
は自己負担なしで
受けられます



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。

特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合（委託先：ウェルネスコミュニケーションズ㈱）からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

毎年、健診を
受ける時期を決めて
おきましょう！



標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行いますが、やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

特定保健指導って誰に案内が来るの？



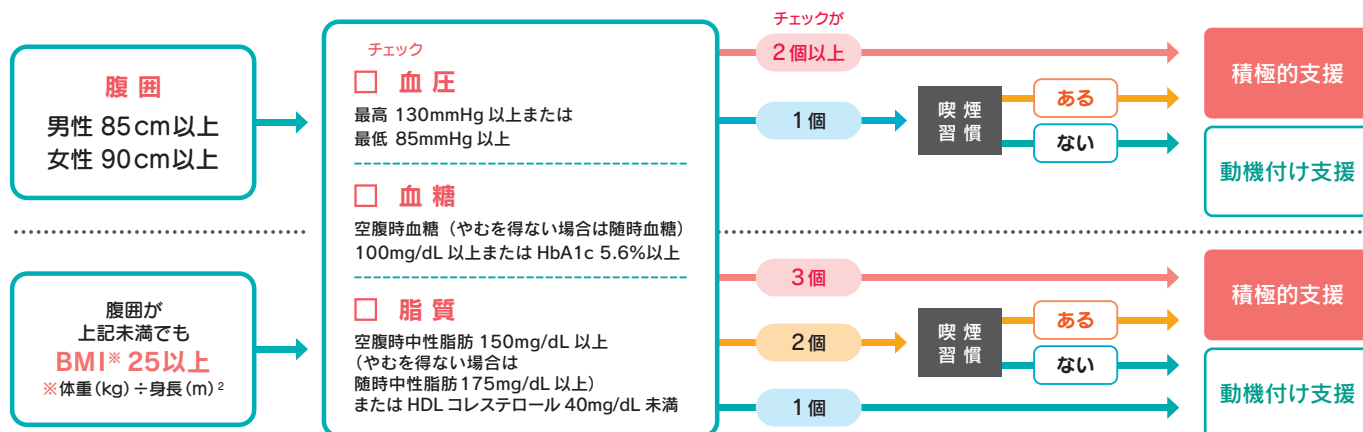
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます（自己負担なしで受けられます）。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）での変更点

*2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

- 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減※）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

姿勢の悪さを解消

監修：フリーインストラクター 今井 真紀

猫背などでデスクワークをしていると疲れやすくなり、肩こりや腰痛などの要因に。座り姿勢の悪さは、立ち姿勢にも影響します。デスクワーク中にできる体幹のながらトレを習慣にして、姿勢の悪さを解消しましょう。

毎日、長時間座るからこそ

骨盤を立てて正しく座る

上半身をまっすぐ支える体幹の筋肉が鍛えられ、正しい座り姿勢が身につく。

① 骨盤を立てて座るのが、正しい座り方。まず、目印として座骨を探す。椅子に座って背筋を伸ばし、足裏を床につけ、体を前後に揺らす。いちばん座面にあたるところが座骨。

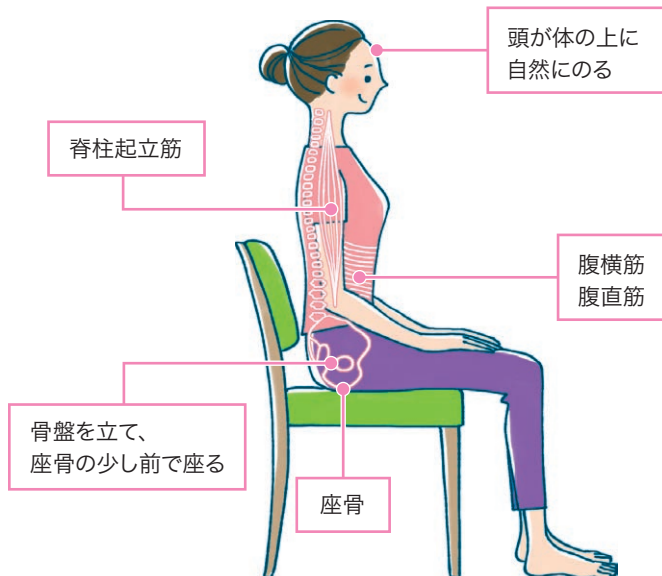
② 背筋を伸ばしたまま、いったん体を後ろに倒し、ゆっくり体を起こす。座骨を過ぎたところでスッと上半身が軽くなる。これが骨盤が立った正しい座り姿勢。姿勢が崩れてきたら、①②をくり返す。

強化したい体幹の筋肉

お腹にある
腹横筋や
腹直筋

背中にある
脊柱起立筋

など



デスクワーク中にこっそり

ヒップフロート

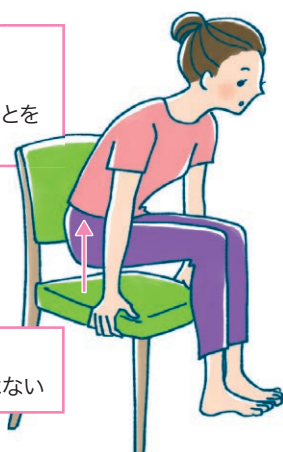
おもに腹横筋や腹直筋が鍛えられ、体幹が強化できる。

① 椅子の座面の端を両手でしっかりと握る。背筋を伸ばしたまま、上半身をやや前に傾ける。

② お腹と腕に力を入れてお尻を座面から浮かせ、その状態で3秒静止する。これを5～10回くり返す。1日1～2セットを目安に行う。

腕よりもお腹に力を入れて、体を持ち上げることを意識する

ムリにお尻を高く上げる必要はない



デスクワークのお悩みト

肩こり解消ストレッチ

ガンコな肩こりは動的ストレッチでしっかりほぐそう。

両手を軽く握り、ひじを肩より高く上げる。3秒かけてひじを後ろに大きく回し、肩甲骨を寄せたあと、ひじを下げて脱力。これを5回くり返す。



肩甲骨を寄せる&ゆるめる動作で血行を促し、コリ感を解消する

春のウォーキング アドバイス!!!

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

暖かな陽気が続く春は、気持ちよくウォーキングできる季節です。足だけで歩くのではなく、腕をしっかり振り、体全体を使って歩くことで、エネルギーを効果的に消費することができます。しかし、**季節の変わり目は体調を崩しやすい時期**。朝晩は冷え込むこともあるので、**体温調節ができる服を用意し、準備運動と運動後のケアもしっかり行いましょう。**

ウォーキング チェックボックス

☑️ サングラスで紫外線カット

紫外線量が増える春先は、紫外線カットのサングラスをかけるのがおすすめ。紫外線防止効果が表示されているサングラスを選び、目をしっかりと保護しましょう。直射日光に加え、道路からの照り返しやほこり、さらに花粉による刺激も防ぐことができます。



☑️ 朝ウォークで1日のリズムをつくる

朝歩いて朝日を浴びることで、セロトニンというホルモンを活性化させることができます。セロトニンは体内時計をリセットする働きがあるため、体を活動モードへと切り替える効果があります。生活リズムを整えて、健康な1日をスタートさせましょう。



☑️ 気温差を考慮した服装を

日中は温かい春も朝晩になると冷え込むので、服装選びには注意が必要です。トップスは汗をかいても体が冷えないよう、吸汗速乾性のよいものを選びましょう。また、パーカーやウィンドブレーカーなどの薄手のアウターを羽織ることで、温度調節がしやすくなります。



☑️ 歩数計を付けて目安を計ろう

健康維持のためのウォーキングの目標は、1日8,000歩とされています。運動不足の方は、日常的に歩数計を持ち、8,000歩に到達するよう心がけてみましょう。消費カロリーの表示やゲーム機能があるものも多いので、自分に合った歩数計で楽しく歩きましょう。



ウォーキング後はクールダウンを

足首ストレッチ

やり方

- ①椅子や床に座って、右足を左の太ももの上に乗せる。
- ②左手の指と右足の指をしっかり組む。
- ③足首を大きく、ゆっくりと5回まわす。反対も同様に繰り返す。



POINT

足先は血流が悪くなりやすい場所。揉みほぐすイメージでストレッチをしましょう。

ほけん事業のご案内

ほけん事業カレンダー

4月	「MY HEALTH 2024 Spring」配布 新入社員に「社会保険の知識」・ 「救急箱セット」配布 「禁煙サポートプログラム」実施	9月	名古屋地区「歯科健診」実施 其他地区「ネットワーク歯科健診」実施 「すこやかファミリー9月号」送付 被扶養配偶者の「がん自己検診」募集
5月	「すこやかファミリー5月号」送付 被保険者の「子宮がん検診」・ 「歯周病リスク検査」募集 被扶養配偶者の「がん自己検診」募集	10月	「MY HEALTH 2024 Autumn」配布 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ 堺鋼板工業㈱「歯科健診」実施
6月	「被扶養者認定の見直し（検認）」実施 「家庭用常備薬」の募集	11月	「すこやかファミリー11月号」送付
7月	大阪地区「歯科健診」実施 「すこやかファミリー7月号」送付	1月	「すこやかファミリー1月号」送付 被扶養配偶者の「がん自己検診」募集
8月	東京地区「歯科健診」実施 「医療費通知（6カ月分）」配布	2月	「医療費通知（6カ月分）」配布 「スイッチ OTC 薬」斡旋
		3月	「すこやかファミリー3月号」送付 被扶養者に「健診受診のご案内」送付

● 今年度から始める「ほけん事業」 ●

● スイッチOTC医薬品（花粉症対策として）を斡旋します

スイッチOTC

医療用医薬品として用いられた成分が、一般医薬品（OTC医薬品）に転換（スイッチ）された医薬品です。

花粉症対策は早めが肝心です。花粉症によるアレルギー性鼻炎は、一度症状が出てしまうと鼻の粘膜がどんどん敏感になり、症状が出やすくなるといわれています。症状が出る前から薬をのむなどの対策をとることで、粘膜を過敏にさせないようにするためにも、早めのご準備をお手伝いします。



● 歯周病リスク検査の対象者を30歳以上の被保険者まで拡げます

好評につき！

歯周病リスク検査

唾液中のヘモグロビンを調べることで、歯肉からのわずかな出血を検出し、歯周病を早期に発見することができます。

歯周病は初期段階では痛みなどの症状がないため放置されがちですが、歯を失う原因の1位であり、注意が必要です。また、歯周病と生活習慣病は密接な関係にあり、心疾患をはじめとする全身の重大な病気の原因となったり、重症化リスクを高めたりしてしまいます。

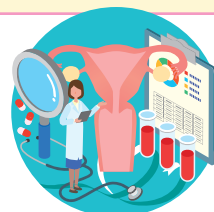


● 被扶養配偶者の「がん自己検診」に『HPV検査』を追加します

HPV検査

子宮頸がんの原因となるウイルスに感染しているかどうかを調べる検査です。

子宮頸がんの発生原因は、HPV（ヒトパピローマウイルス）感染といわれています。100種類以上の型があるHPVのうち13種類に発がん性があることがわかっています。定期的にHPV検査を受けることによって、初期の段階でがんを発見できれば、治療で治癒する可能性が高くなります。



その他、生活習慣病の重症化予防や若年層のメタボ対策、子育て支援、高齢者の疾病予防、がん予防等の情報発信にも取り組んでまいります。

健康保持増進のため、保健事業を活用して 日頃の健康管理にお役立てください

種目	実施項目	対象者	補助金額
事業主と共同の健診事業	定期健診時の特定健康診査	被保険者 40歳以上	事業主負担
	定期健診時の腹部エコー・腫瘍マーカー（CEA）	被保険者 40歳以上	無料（全額補助）
	定期健診時の乳腺エコー	被保険者 女性全員	無料（全額補助）
	胃内視鏡検査	被保険者 30歳以上 希望者	無料（全額補助）
	節目健診ドック	被保険者 今年35・40・45・50歳になる方	無料 （事業主と共同で実施）
	胸部CT検査	被保険者 節目健診ドック時 喫煙者の希望者	無料（全額補助）
	前立腺がん検診（PSA）	被保険者 男性50歳以上	無料（全額補助）
健保組合の健診事業	子宮頸がん・HPV 自己検診（郵送）	被保険者 女性希望者	無料（全額補助）
	婦人科検診（医療機関受診分）	被保険者 女性希望者	上限5,000円まで補助
	人間ドック補助	被保険者 30歳以上 （定期健診受診から半年後の希望者）	自己負担10,000円
	生活習慣病健診（特定健康診査）	任継者 40歳以上	無料（全額補助）
	歯科健診	被保険者 希望者	無料（全額補助）
	歯周病リスク検査（郵送）	被保険者 30歳以上	無料（全額補助）
	生活習慣病健診（特定健康診査）	被扶養者 40歳以上	無料（全額補助）
	節目健診ドック	被扶養者・任継者 今年30・35・40・45・50・55・60・65歳になる方	無料（全額補助）
	人間ドック補助	被扶養者・任継者 30歳以上（節目除く）	自己負担10,000円
	がん自己検診（郵送） （肺・胃・大腸・子宮・HPV） NEW	被扶養配偶者	無料（全額補助）
	市区町村健診（検診）の補助	被扶養配偶者	無料（全額補助）
疾病予防事業	特定保健指導	特定健康診査の結果、メタボに該当し生活習慣改善が必要な方	無料（全額補助）
	重症化予防プログラム NEW	生活習慣病でハイリスクに該当した一部の被保険者	無料（全額補助）
	若年層メタボ対策 NEW	生活習慣病のリスクが高い若年層（40歳未満）	無料（全額補助）
	禁煙サポート（禁煙外来補助）	被保険者 禁煙希望者	上限20,000円まで補助
	禁煙サポート（ニコチネルパッチ）	被保険者 禁煙希望者	無料（全額補助）
	家庭用常備薬	被保険者 希望者	上限3,000円まで補助
	スイッチOTC医薬品斡旋 NEW	被保険者 希望者	斡旋価格
	インフルエンザ予防接種補助	全組合員	上限2,500円/人まで補助
情報提供	機関誌「MY HEALTH」	被保険者（任継者含む）に対し、年2回配布	—
	ホームページの運用	全組合員に対し、健康保険全般の情報発信 届出・申請書のダウンロードも可能	—
	育児情報誌の贈呈	第一子が誕生に伴う扶養認定を受けて贈呈	—
	健康相談	全組合員に対し、電話・WEBによる健康に関する相談 「ファミリー健康相談」「ベストドクターズ」	—
	高齢者保健指導 NEW	リーフレット配布	—

肝臓を守る生活術

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。

トラブルが起きても自覚症状が出にくいことから、
異変が現れたときには、病気がかなり進行した
状態で見つかることが多いのが特徴です。

BAD!

CHECK
こんな人は要注意！

CHECK

家に
いつも
お酒がある



CHECK

甘いものが
好き



CHECK

遅い時間に
夕飯を食べる



CHECK

コロナをきっかけに
外出・出社の
機会が減った



肝臓は、体内の化学工場とも呼ばれ、栄養素の分解や合成、貯蔵、アルコールの分解、毒素の解毒、胆汁の生産などの生命維持に欠かせない機能を担っています。一方、肝臓はダメージを受けても働き続けることから、障害が起きていても自覚しづらいため、定期的に健診を受けて数値の経年変化を確認することが非常に大切です。

肝臓内の酵素（ASTやALT）、胆管で生成される酵素（γ-GT）は、肝臓に障害が生じると、血液中に流れ出てその濃度が上昇します。このため、これらの数値が高い、もしくは年々上昇している場合は、肝臓に何らかの異変が起きている可能性があります。

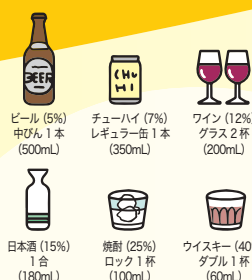
肝臓病の主な原因は、肝炎ウイルス（B型・C型）やアルコールの過剰摂取、薬剤などです。

また近年は、食べすぎや運動不足などが原因で起こる脂肪肝が増加しています。脂肪肝は、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態で、アルコールが原因の「アルコール性脂肪肝」と、生活習慣や運動不足、肥満などが原因で発症する「非アルコール性脂肪性肝疾患」があります。従来は軽い病気と考えられてきましたが、いずれも放置すると、肝硬変や肝がん、さらには心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることがわかってきました。こうした命にかかわる病気を防ぐためには、日頃から肝臓に負担をかけないことが大切になります。

GOOD!

今日からできる改善法

1日の適量（純アルコール量20g）



※上記は種別ごとの適量の例。女性の場合は、上記の半分の量（純アルコール量10g）が1日の適量。

改善法1…飲酒量を把握する

「つつい飲みすぎてしまう…」 「どのくらい飲んだかわからない」 「家にいつもお酒の買い置きがある」という人は要注意。1日の純アルコール摂取量が男性40g、女性20gを超えると病気のリスクが高まるとされています。晩酌する際は飲酒量を把握し、飲みすぎの場合は量を減らしたり、休肝日を設けたりしましょう。

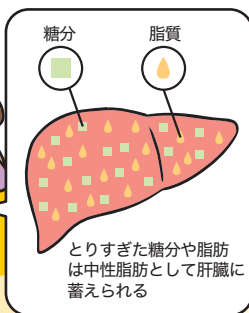
- ☒ 1日の飲酒量を把握する
- ☒ 休肝日を設けて肝臓を休ませる
- ☒ お酒と一緒に水や炭酸水、お茶などを飲み、飲酒量を抑える
- ☒ お酒の買い置きをしない

健診の結果、下記の数値以上になったら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
31 (51) U/L 以上	31 (51) U/L 以上	51 (101) U/L 以上
肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がる。ASTだけが高い場合は、肝臓以外に問題が生じている可能性がある	肝臓の細胞が破壊されると数値が上がる	肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がる。アルコールの影響を受けやすい

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。



消費
エネルギー



夜遅い時間になると、
エネルギー消費量が落ちて、
摂取したエネルギーが
脂肪として
蓄積されやすくなる

摂取
エネルギー



改善法2…糖分や脂質の多い食品を控える

肝臓の病気の原因はお酒だけではありません。近年増加している脂肪肝は食べすぎが主な原因とされています。とくに糖分や脂質をとりすぎると肝臓に中性脂肪として蓄えられ、脂肪肝を招きます。また、日本人は皮下脂肪が溜まりやすく、肝臓に溜まりやすいため、太っていない人も脂肪肝に注意が必要です。

- ☑ 甘いお菓子やジュース、肉の脂身やバター、揚げ物を食べる頻度を減らす
- ☑ おやつは、砂糖が添加されていない食品（ナッツや無糖のヨーグルトなど）を選ぶ
- ☑ 食事がダブル炭水化物（白米＋ポテトサラダ、ピザ＋パスタ、ラーメン＋チャーハンなど）にならないようにする

改善法3…夕食はできるだけ早めに済ませる

夜遅い時間は体が休息モードになって基礎代謝量が低下するため、食事で摂取したエネルギーは消費されにくく、肝臓に中性脂肪として蓄えられやすくなります。また、寝る直前の食事は睡眠の質の低下から、食欲をコントロールするホルモン分泌の乱れを招き、食べすぎや肥満の原因にもなります。

- ☑ 夕食はできるだけ早い時間にとる
- ☑ 夕食が遅くなるときは、消化のよいうどんやそば、スープ、雑炊、魚、豆腐などをよく噛んで食べる
- ☑ 夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやサンドイッチ、中華まんなどの補食をとり、遅い時間の食事量を抑える

改善法4…ウォーキング＋軽めの筋トレ

コロナ禍で増加した在宅勤務などによって運動不足の人が増えたことが、近年の脂肪肝の増加の一因と考えられています。ややきつめの有酸素運動に軽めの筋トレをプラスすると、中性脂肪が消費されやすくなり、脂肪肝の予防・改善に役立ちます。

- ☑ 積極的に外出し、徒歩での移動を増やす
- ☑ 少し汗ばむ程度のペースで歩く
- ☑ 「スクワット」や「かかとの上げ下げ」で下半身の筋トレを行う

肝臓の病気

症状が現れないまま進行することが多い一方、肝臓は再生能力が高い臓器でもあるため、早期に対策を講じることで、健康な状態に戻すことができます。

脂肪肝

アルコール
糖分
脂質
運動不足
ストレス・睡眠不足



肝炎

ウイルス
脂肪肝
アルコール
薬剤
自己免疫性



肝硬変



肝炎や脂肪肝などによる炎症が長期間にわたって続くことで、肝臓が硬くなった状態

肝がん

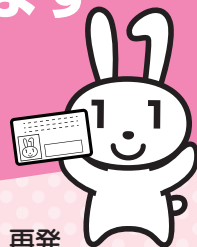


肝炎や肝硬変などが主な原因とされ、多くの人が命を落とすがんのひとつ

健康保険証は、令和6年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は令和6年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

● 令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます（マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます）。

● 令和6年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間（令和7年12月1日まで）使用可能です。

マイナナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナ総合フリーダイヤル

☎ 0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナナンバーカードの
申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナナンバーカードの
健康保険証利用について

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 神商健保の被保険者の令和6年度「健康保険料率」は〇〇.〇〇〇/1000。

問題2 医療用医薬品の成分が一般医薬品に転換されたものを〇〇〇〇〇OTC医薬品という。

問題3 腹囲が男性〇〇cm以上、女性〇〇cm以上の方は、特定保健指導の対象となることがある。

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

高倉 一晃様・遠藤 麻衣様・安田 行成様・松下 龍史様・森井 亜貴子様

発行 令和6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: takagi.hiroshi@kobelco.com