



## 特集 実は男性にも関係が? 女性ホルモンと健康の関係

### ● 体と心のトリートメント

スキマ時間にサクッとできるラジオ体操  
「腕を回す運動」

### ● 健康保険の基礎知識

医療や薬に関する用語

### ● 令和6年度 予算のお知らせ

### ● けんぽPress

- ▶ マイナ保険証をご利用ください
- ▶ マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには
- ▶ 2024年度各種健診のご案内と予約について

ご家庭に  
お持ち帰り  
ください



からだ喜ぶ健康レシピ  
厚揚げと野菜の  
イタリアン麻婆

最新情報はHPで!

<http://www.lottekenpo.or.jp>

## 一般健康保険

令和5年（2023年）12月22日の閣議後の会見で、厚生労働大臣は、「令和6年（2024年）12月2日に現行の健康保険証の発行を終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行する方針」を表明いたしました。健康保険証廃止後も最大1年間は使用を可能にするほか、マイナ保険証を保有しない方には「資格確認書」を健康保険組合が発行することとなりますので、健康保険組合の業務が更に追加され厳しい対応を迫られることとなります。

また、約1,000名の被保険者が在籍されておりました(株)ロッテリアが令和6年（2024年）3月31日をもちまして、ロッテ健康保険組合から脱退されることとなり、保険料収入の減少により、保険料率の改定、保険事業費の削減等マイナスの影響が懸念される中での令和6年度（2024年）の予算編成となりました。

収入においては、1事業所が脱退となりますので、前年比92.9%、前年より約220百万円のマイナスとしました。

支出においては、保険給付費は前年比96.6%で見込み、逆に納付金は後期高齢者支援金の増加を見込み前年比105.4%といたしました。

また保健事業では、令和6年度から第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査が始まるため、特定健診・特定保健指導や疾病予防費へ注力し、新たなデータヘルス計画を進めてまいります。

加入者の皆様の健康を増進するために事業会社と連携を強化し、コラボヘルスを積極的に進めて参ります。

皆様におかれましても自らの健康管理への関心をより高められ、保健事業等へ積極的に参加いただきますようお願い申し上げます。

### 収入

科目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
健康保険料収入	2,865,441	554,995
調整保険料収入	37,812	7,324
繰越金	200,000	38,737
国庫補助金収入	3,100	600
財政調整事業交付金	49,366	9,561
出産育児交付金	1,577	305
雑収入等	375	73
<b>収入合計</b>	<b>3,157,671</b>	<b>611,595</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>2,870,418</b>	<b>555,959</b>

### 一般勘定の基礎数値

被保険者数	5,163人
標準報酬月額	365,737円
総標準賞与額	6,812,882千円
保険料率	100.0 / 1,000

- 保険料収入は、1事業所の脱退のため2,865,441千円（前年比92.9%）を計上しました。標準報酬月額は前年比108.4%、総標準賞与額は前年比98.0%を見込んでいます。
- 1事業所脱退への対応のため、前年度余剰金より200,000千円を繰越計上しました。
- 今期から新たに出産育児交付金1,577千円を計上しています。

### 支出

科目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
事務費	70,144	13,586
保険給付費	1,509,192	292,309
法定給付費	1,475,470	285,778
付加給付費	33,722	6,531
納付金	1,245,356	241,208
前期高齢者納付金	575,869	111,538
後期高齢者支援金	669,482	129,669
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	4	1
保健事業費	77,236	14,960
財政調整事業拠出金	37,812	7,323
その他支出	1,366	264
予備費	216,565	41,945
<b>支出合計</b>	<b>3,157,671</b>	<b>611,595</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>2,903,292</b>	<b>562,327</b>

- 保険給付費（医療費）は1,509,192千円（前年比96.6%）ですが被保険者一人当たりでは前年度予算より32,456円の増加。
- 納付金は高齢者医療への負担調整により、令和5年度より63百万円の負担増加を見込んでいます。
- 保健事業費は77,236千円を計上しています。主に特定健診・保健指導及び人間ドック等の疾病予防費に注力した保健事業を積極的に推進していきます。

## 《公告第592号・第594号・第598号》 理事長・議員・監事就職の公告

令和5年9月21日 選定監事 植田代利子 (株)ロッテ人事部  
 令和5年9月21日 理事長 荒川 直之 (株)ロッテホールディングス)

令和6年2月1日 互選議員 中村 祐太 (株)ロッテ営業本部)  
 令和6年2月1日 互選議員 齋藤 敦嗣 (株)千葉ロッテマリーンズ)



令和6年度収入・支出予算が、令和6年2月14日に開催された第130回組合会において承認されましたのでここに公告いたします。

## 介護保険

### 収入

科目	予算額(千円)	第2号たる被保険者一人当たり額(円)
介護保険料収入	341,725	109,457
繰越金	20,000	6,406
雑収入	0	0
<b>収入合計</b>	<b>361,725</b>	<b>115,863</b>

#### 介護勘定の基礎数値

被保険者数	3,122人
標準報酬月額	384,081円
総標準賞与額	4,386,923千円
保険料率	18.20 / 1,000

### 支出

科目	予算額(千円)	第2号たる被保険者一人当たり額(円)
介護納付金	322,277	103,228
介護保険料還付金	0	0
予備費等	39,448	12,635
<b>支出合計</b>	<b>361,725</b>	<b>115,863</b>

令和6年度介護保険料率は、1.82%です。  
前年と同率で運営いたします。



## 保健事業

### 《注力保険事業》

#### ① 歯科健診

2022年度はロッテ本社勤務者中心にテスト的に実施し、163名に受診していただきましたが、昨年度（2023年度）は、浦和工場、狭山工場、中央研究所、東日本営業部（方南町ビル）、ロッテリア、西日本営業部（近畿担当・中部担当）滋賀工場に拡大し、合計602名に受診いただきました。2024年度はさらに事業所の拡大を計画しております。ぜひ受診いただき、ご自分の口腔内の状況の把握と定期的なチェックを習慣づけましょう。

#### ② 特定健診・特定保健指導等の評価の変更への対応

第3期データヘルス計画及び第4期特定健診への移行による評価基準が以下のように変更となります。

- 特定保健指導実施率の国の目標値：55% → 60%
- 「実施」の定義：実施ポイントが180ポイントになれば実施と評価  
→ 体重2kg減かつ胴囲2cm減で180ポイント達成となる

- 「行動変容」を評価に追加：食生活の改善、禁煙、運動習慣の改善等
- 早期の保健指導実施を評価に追加：健診後1週間以内の初回面談の実施を評価

### 《継続保健事業》

- ③ 主婦健診
- ④ 短期人間ドック・脳ドック
- ⑤ 郵送検診
- ⑥ 電話健康相談
- ⑦ 健康ウォーキング
- ⑧ インフルエンザ予防接種
- ⑨ 保健指導（妊婦・乳幼児）
- ⑩ 宿泊施設利用補助金
- ⑪ 家庭常備薬斡旋



## 《公告第600号》 令和6年度任意継続被保険者の保険料率のお知らせ

任意継続被保険者の方の保険料は右記の通りです。  
保険料計算の基礎となる任意継続被保険者の標準報酬月額、退職時の標準報酬月額か、前年度の9月30日現在の当組合全被保険者の標準報酬月額の平均額（令和6年度に適用される標準報酬月額は34万円）のいずれか低い額となります。

#### 保険料率

◆一般保険料率	9.87%
◆調整保険料率	0.13%
◆介護保険料率(40歳以上65歳未満対象)	1.82%

特集

# 女性ホルモンと健康の関係



実は男性にも関係が？

監修：柳澤綾子(医師・医学博士)

人の健康に大きく影響されている「ホルモン」について、あなたはどれだけ知っているでしょうか？  
まずはクイズでチェックしてみましょう。(答えはP6)

**Q1** 女性には男性ホルモンはない？

OR



**Q2** 閉経後には女性ホルモンは分泌しない？

OR



**Q3** 男性にも更年期障害がある？

OR

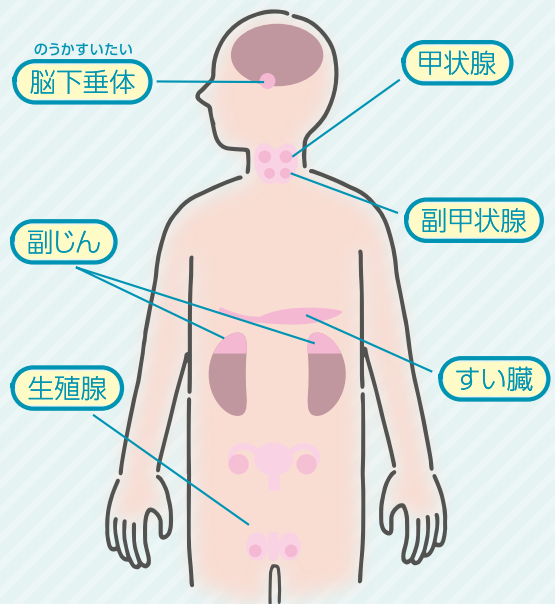
## そもそも「ホルモン」とは？

女性ホルモンの話をする前に、私たちが生きるのに欠かせない「ホルモンとは何か」を説明していきましょう。

ホルモンとは**体内のさまざまな器官から分泌される物質の総称**です。血液などを通して全身を巡る中でさまざまな器官に働きかけ、体の状態(体温・血糖・免疫)を一定に保つ役割をしています。

## ホルモンがつくられる場所

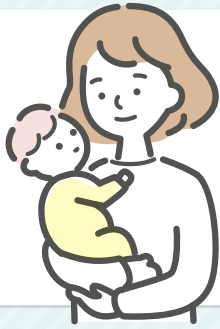
ホルモンは体の中の「**内分泌腺**」というところでつくられています。内分泌腺には、**脳下垂体**、**甲状腺**、**副甲状腺**、**副じん**、**すい臓**、**生殖腺**(卵巣や精巣)などがあり、それぞれ違った働き of ホルモンがつくられ、その種類は100を超えるといわれています。



## 男性にも存在する女性ホルモン

男性は女性ホルモンを持たないと思われがちですが、そんなことはありません。精巣から分泌される男性ホルモン(テストステロン)は、その一部が女性ホルモンの一種であるエストロゲンに変わります。そのため、女性に比べるとわずかですが、男性にも女性ホルモンがあるということになります。

そして、女性にも男性ホルモンが存在します。卵巣からは女性ホルモンだけでなく、男性ホルモンも分泌され、筋肉や骨の発達、皮脂の分泌促進、体毛の発育促進、性欲の向上、内臓脂肪の抑制などの役割を担っているのです。



## 女性ホルモンとは何か

女性ホルモンには「エストロゲン（卵胞ホルモン）」と「プロゲステロン（黄体ホルモン）」の2つがあり、どちらも卵巣から分泌されます。

生理や妊娠・出産など、女性特有の現象に深く関係しており、女性の心身の健康にも大きな影響を与えます。

### ----- 女性ホルモンの種類と役割 -----

#### エストロゲン(卵胞ホルモン)

～“女性らしさ”をつくるホルモン～

卵子を包む“卵胞”から分泌されるホルモン。女性特有の丸みを帯びた体をつったり、肌や髪の毛のハリや潤い、骨密度など女性の体全体の健康を支えたりする役割を持ちます。また、自律神経にも働きかけるので、体のみならず心の健やかさにも作用するホルモンです。

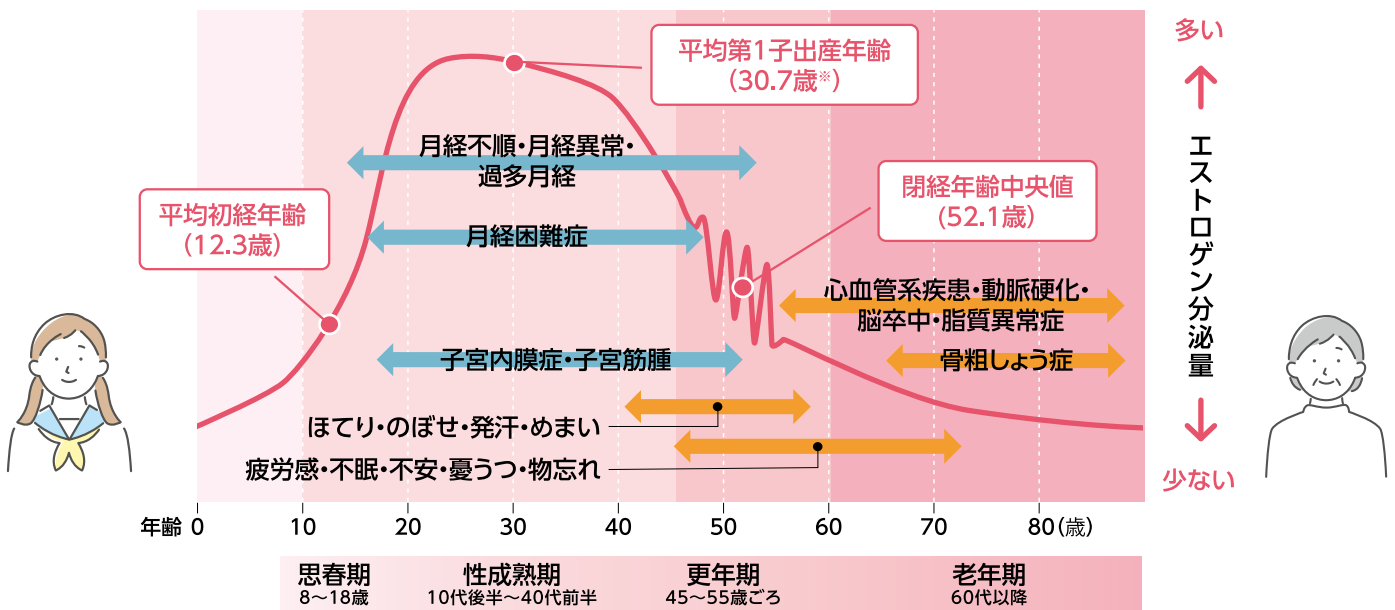
#### プロゲステロン(黄体ホルモン)

～“子どもを産み育てる”ことに関わるホルモン～

排卵後、卵胞が変化した“黄体”から分泌されるホルモンで、基礎体温を上昇させたり、子宮内膜や乳腺を整えたりと、健全な妊娠維持に必要なホルモンとして知られています。生理前に体の変化が訪れるのは、プロゲステロンの作用といわれています。

## 女性ホルモンの周期と起こりやすい問題

女性ホルモンの変動が引き起こす波には、月経周期に伴う月々の波だけでなく、一生を通じた波があります。それは「思春期」から「性成熟期」「更年期」へと移行する中で起こるエストロゲン分泌量の変動によって起こり、特に初経を迎える思春期と閉経を経験する更年期は心身のバランスを乱すほどの大きな波になることがあります。



### ● 思春期

エストロゲンは8、9歳ごろから分泌され始め、12歳前後で初経に至ります。思春期は体と心が大きく変化し、月経も安定せず、心身のバランスが不安定になりやすいのが特徴です。

### ● 性成熟期

エストロゲンが安定、分泌量もピークになり、妊娠・出産に適した体内環境ができ上がります。ただ、分泌量の多さゆえに、月経困難症や子宮内膜症、子宮筋腫など女性ホルモンに関わる病気が増えてくる時期でもあります。

### ● 更年期

50歳前後で卵巣からの分泌が止まり閉経を迎えます。閉経前後5年の約10年間を更年期と呼びます。エストロゲンがなくなり、ホットフラッシュやイライラ、関節の痛みなどさまざまな心身の不調、いわゆる更年期障害といわれる症状が現れやすくなります。

### ● 老年期

老年期には、男性と同等程度の女性ホルモンしか分泌されず、ひげが生える、髪が薄くなるなど男性ホルモンの影響を受ける人も少なくありません。

## 深刻な月経前症候群(PMS)

女性のホルモンバランスはさまざまなきっかけで乱れる傾向があり、その影響で心身にあらゆる症状をもたらします。その代表的なものが更年期障害ですが、月経前にイライラや情緒不安定、頭痛などが起こる「月経前症候群(PMS)」も、近年問題となっています。

PMSの症状は、仕事や家事の効率、さらには人間関係にまで影響を及ぼすこともあります。我慢せず専門家に相談することが症状緩和への近道ですが、周りもPMSを理解し、サポートできるような環境づくりを心がけることも大切です。



## 更年期障害は男性にもある

女性特有と思われがちな更年期の症状が、実は男性にもあることをご存知でしょうか。中高年男性で「なんとなく不調」「突然のほてりや発汗」などが続けば、それは**男性更年期障害(LOH症候群)**かもしれません。

一般的に40代から増えてくるといわれており、男性ホルモン(テストステロン)が減少することで、気分が沈むなどの精神症状、ほてりや動悸といった身体症状、性欲減退などの性機能症状がみられます。

うつ病とよく似ていて判断が難しいので、不調を感じたら、まずはかかりつけ医などに相談するとよいでしょう。



## 女性ホルモンのバランスを整えるには？

女性が一生の内に分泌するホルモンの量は、ティースプーン1杯ほどだといわれています。わずかな量でも体内にさまざまな影響を与えるホルモンが乱れにくくなるよう、食事や生活習慣でできるコントロール方法をご紹介します。

この4つは男性ホルモンのバランスを整えることにも役立ちます



### バランスの良い食生活

ホルモンの原料となるタンパク質を中心に主菜、副菜、果物などをバランスよく摂り、栄養が偏らないようにしましょう。特に、エストロゲンに似た働きをすることでされているイソフラボンを含む大豆製品、骨量を補うカルシウムを含む小魚や牛乳、腸内環境を整える食物繊維などは積極的に取り入れたいものです。



### 睡眠の質を向上させる

ホルモン分泌の指示を出す脳の視床下部は、自律神経とホルモンの調整を行っています。睡眠不足などで脳の働きが悪くなると、全身のホルモン分泌の指示系統が乱れることに。寝る数時間前にお風呂につかりリラックスする、睡眠前にカフェインを摂らない、スマホやパソコンを見ないことも質の良い睡眠のために有効です。



### 適度な運動をする

適度な運動は、血行を良くして自律神経のバランスを整え、ホルモンバランスを整えることにつながります。

軽いランニングやウォーキング、ストレッチ、ヨガなど無理なく楽しく続けられる運動がおすすめ。過度な運動は逆に疲労やストレスのもととなり、女性ホルモンのバランスが崩れてしまうので注意が必要です。



### ストレスを軽減する

ストレスが増えると、交感神経が優位になり自律神経のバランスが崩れて女性ホルモンも乱れてしまいます。自律神経は私たちの意思とは関係なく自律で働くため、無理をするとその働きがますます狂ってしまうことに。

まずは、自分の体の声を聞き、気分転換する時間を設けるなどして、ストレスを軽減しましょう。

P4・クイズの  
答え

A1× → P4「男性にも存在する女性ホルモン」参照

A2× → P5「女性ホルモンの周期と起こりやすい問題」参照

A3○ → P6「更年期障害は男性にもある」参照

おなじみの「ラジオ体操」は、運動のポイントを意識することで、より健康効果を高めることができます。正しい動きを身につけて健康維持に役立てましょう。

今回ご紹介するのは

ラジオ体操第一の3番目  
「腕を回す運動」

腕を回して肩まわりの筋肉を  
柔軟に保ちましょう。



肩こり予防

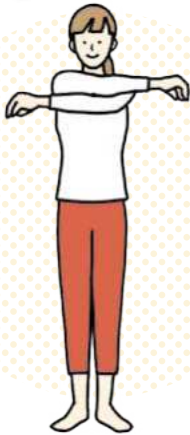


血行促進

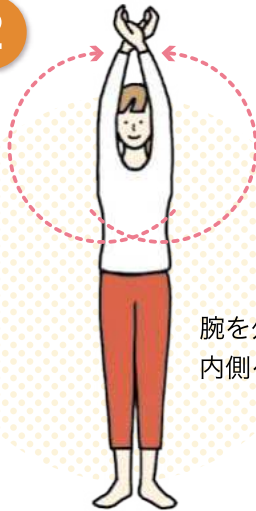


首の疲労回復

1



2



腕を外側から  
内側へ大きく回す

3

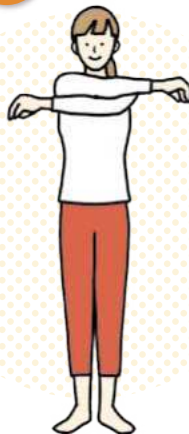


4



反対回し

5



Point

- かかとを床につけたまま、肋骨を引き上げるように、腕を肩甲骨からしっかり回す。
- 水が入ったバケツを振り回すイメージで腕を回していく。
- 猫背にならないように、また体を反らさないように注意する。

●コツ●

腕や肩の力を抜き、遠心力を使って大きく回しましょう

1 ~ 5 を4回繰り返す



## 医療や薬に関する用語

健康保険の仕組みや用語などについて、今さら聞けないことまで分かりやすく解説します。



### 医療用語を知っておきましょう

よりよい医療を受けるためには、医療に関する言葉を理解しておくことが大切です。現在新聞やテレビでもよく使われている医療用語のうちのごく一部ですが、意味を確認しておきましょう。

#### 治療全般に関わる用語

##### 不定愁訴

原因が特定できない体の異常や不調のこと。頭痛、不眠、倦怠感、動悸、吐き気、手足のしびれ、肩こり、腰痛などさまざまな症状がある。更年期障害の人は不定愁訴に悩まされることが多いといわれている。

##### 対症療法

病気の原因そのものを取り除くのではなく、病気の症状の軽減を

図る治療法のこと。原因に対する治療ができないときや、原因治療と同時にいい、たとえば病気による痛みなどを和らげて、できるだけ日々を快適に過ごせるようにする。

##### QOL

Quality of Life (クオリティー・オブ・ライフ)の略で「生活の質」のこと。身体的・精神的・社会的・経済的すべてを含めた生活の質を意味し、現代の医療では、患者が治療を選択する際に治療効果だけでなく、患者が納得のいくQOL(生活の質)を維持できるかどうかにも重視される。

##### 予後

病気の治療(手術など)を行った後に、病状の今後の経過を予測し、見通しを立てること。「予後が良い(または悪い)」などという。余命を表すのに限定して使用

することもあり「予後は6か月」という場合は余命6か月を意味する。

##### 診療報酬

保険診療を受けた際に、医療機関(病院や診療所、調剤薬局)に支払う治療費のこと。現在、医療機関で行われる診療行為はすべて点数が決められており、診療報酬1点＝1円で支払われる。

原則として、一般の健保加入者の自己負担額は3割で、各自が医療機関の窓口で支払い、残りの7割は健保組合が負担する。診療報酬の改定(見直し)は2年に一度行われる。

#### 薬に関する用語

##### 食間

薬を飲むとき(タイミング)を示し、食事と食事の間という意味で、食事をした約2時間後が目

安。食事の最中という意味ではない。因みに「食前」は食事をすると約30分前まで、「食後」は食事した後、約30分以内に薬を飲むことをいう。

##### OTC医薬品

医師の処方せんがなくても、一般の薬局で購入できる市販薬(大衆薬)のこと。OTCはOver The Counter(オーバー・ザ・カウンター)の略で、もともと市販薬はカウンター越しに対面で販売していたこと由来する。

##### スイッチOTC医薬品

医療用医薬品の薬の有効成分を、一般用として使用できるように切り替えた(スイッチした)薬のこと。一般の薬局で購入でき、医療用医薬品と同じ効果が期待できるが、同時に服薬や副作用には注意が必要。



# ポジティブ相談室

公衆衛生学を専門とする医師が、体や心の健康に関するお悩みをデータに基づいてお答えします。

お答え  
します！



柳澤綾子先生

やなぎさわ・あやこ  
医師、医学博士、(株)Global Evidence Japan 代表。  
ママ女医の立場から予防医学の啓蒙活動に尽力し、講演、執筆および監修等を行なっている。

「茶色い炭水化物」を効率よく摂ることがわかっています。ただし、糖質（炭水化物）は不足しても健康に悪い影響を与える可能性があるため注意が必要です。また、アメリカで行われた研究によると、

糖質というのは炭水化物の一部で、炭水化物は人が消化吸収できる「糖質」と消化できない「食物繊維」の二つに分けられます。甘い砂糖や果物由来の果糖などのほか、ジャガイモやお米などに含まれる甘くないデンプンも糖質です。これらは小腸で消化吸収される際にブドウ糖に分解・吸収され、体を動かすためのエネルギーとなりますが、余ったブドウ糖は脂肪に変換され蓄えられてしまうため、「糖質を制限すれば、理論上は脂肪になる材料がなくなる」という理屈から、糖質制限ダイエットが有効とされているのです。

## Q

糖質制限ダイエットという言葉をよく耳にしますが、なぜ糖質を制限すると痩せるのかを教えてください。（20代・女性）

糖質というものは炭水化物の一部で、炭水化物は人が消化吸収できる「糖質」と消化できない「食物繊維」の二つに分けられます。

茶色い炭水化物とは、「白い炭水化物」と呼ばれる小麦粉や白米の精製・精米前の状態である、全粒粉の小麦、玄米や蕎麦粉などのこと。これらの摂取量が1日あたり40g増えるごとに8年間の体重増加が1.1kg減る、摂取量が多い人ほどBMIが小さく、腹囲の数字も小さい傾向にあったとのこと。そのほか、茶色い炭水化物は糖尿病や大腸がんのリスクを下げるという研究結果も出ています。

過度に糖質制限するのではなく、茶色い炭水化物を中心に適量食べるようにすることが、健康を促進し、太りにくくなるともいえるのです。



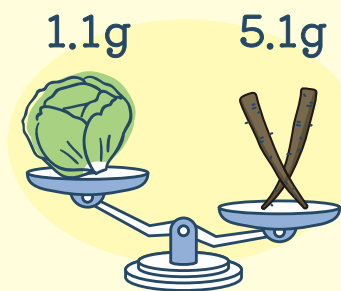
## Q 健康のために野菜や果物を食べようと思いますが、1日どの程度摂取するのが理想的なのでしょうか。（30代・男性）

野菜や果物が健康に良いとはわかっていますが、どのくらい摂ればいいのかはあまり知られていないかもしれません。これに関しては複数の研究から、野菜と果物をバランスよく摂取することで、死亡率が低下する傾向にあるという結果が出ているので紹介しておきましょう。

それによると、おおよそ1日に野菜であれば385g、果物であれば400gを摂取すると、死亡率が低くなる傾向がみられるとのこと。しかしながら、それ以上増やしたからといって死亡率への変化

はみられないとも報告されているので、適切な範囲での摂取が重要といえます。

そのほか、野菜や果物の摂取において、気をつけていただきたいことがいくつかあります。1つ目は、野菜ジュース。野菜ジュースは野菜や果物と同等の健康効果は証明されていません。2つ目は、レタス。「レタス〇個分の食物繊維が摂れる」と、さもレタスには食物繊維が豊富といわんばかりの表現がありますが、実はレタスにはそれほど多くの食物繊維は含まれていません。



レタス100gあたりの食物繊維含有量は約1.1g程度。100gあたりサツマイモは2.2g、ゴボウは5.1gなので、その差は歴然としています。最後はジャガイモ。ジャガイモは野菜ではなく炭水化物として考える方がいいでしょう。

特定の種類に偏らず野菜や果物を摂って、バラエティ豊かな食事を心がけたいですね。



料理・監修  
本多京子先生

医学博士・管理栄養士。健康と栄養に関する著書は80冊を超える。近著に「シニアごはん(講談社)」など。

THEME

## ホルモンバランスを整える



**ホ** ルモンバランスの乱れは、生殖能力や性欲の低下、骨粗しょう症、心身のストレスなどに影響を与える可能性があります。適切な食事、運動、睡眠、ストレス管理でホルモンバランスを整えましょう。

### 女性にも男性にも必要なホルモンバランス

ホルモンバランスは、男性も女性も健康な生活に不可欠です。女性ホルモンであるエストロゲンとプロゲステロン、男性ホルモンの代表であるテストステロンは、それぞれ異なる機能を果たしながらも、体の調和を保つ上で共通の要素です。

女性にとっては



エストロゲンとプロゲステロンのバランスは、月経周期や妊娠に影響を与えます。エストロゲンは骨密度の維持や皮膚の健康に、プロゲステロンは妊娠のサポートと精神的な安定に関与します。

男性にとっては



テストステロンが筋肉の発達や骨密度の維持、性欲の調整に重要な役割を果たします。また、女性ホルモンも男性において少量ながら存在し、全体のバランスをサポートします。

性別に関係なく、ホルモンバランスが整った健康な体は、生活の質を向上させ、さまざまな疾患から身を守ります。個々の生活習慣や体調に合わせ、適切なケアを心がけることが、ホルモンバランスを良好な状態に保つ鍵となります。

### 毎日の食事に取り入れたい! ホルモンバランスのための食品とは?

#### 大豆製品

大豆製品には、エストロゲンと似た作用を持つ大豆イソフラボンが豊富に含まれています。



豆腐／納豆／豆乳など

#### 緑黄色野菜

野菜に含まれるビタミン類や抗酸化物質が老化予防に役立ち、元気を保ちます。



トマト／ほうれん草／にんじんなど

#### 亜鉛を含む食品

亜鉛は性ホルモンの正常な機能に必要な栄養素です。加工食品を多く摂る人やアルコールをよく飲む人は不足しがちなので注意しましょう。



肉／貝／ナッツ／種子など

# 厚揚げと野菜の イタリアン麻婆

大豆加工品に含まれるイソフラボンは女性ホルモン(エストロゲン)と似た作用があり、更年期のさまざまなトラブル緩和や男性の前立腺がんの予防にも役立つとされています。鉄分の多い赤身肉やビタミン類を多く含むカラフルな野菜と組み合わせて摂るのがおすすめです。ミニトマトの代わりに、トマトの水煮缶で作っても。



※写真は2人分

( 1人分 320 kcal 塩分 1.5 g )

## 材料(2人分)

厚揚げ …… 小1枚(150g)	にんにく(みじん切り)… 小さじ1
合いびき肉 …… 80g	ケチャップ …… 大さじ3
玉ねぎ …… 1/2個(90g)	砂糖 …… 小さじ1
にんじん …… 小1/2本(40g)	① コンソメ(顆粒)
さやいんげん(冷凍) …… 30g	…………… 小さじ1/2
ミニトマト …… 8個(100g)	豆板醤 …… 小さじ1/2
生しいたけ …… 2枚(20g)	水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1
油 …… 大さじ1/2	+水大さじ1)

## つくり方

- ① 厚揚げは手で一口大にちぎり、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、生しいたけは軸を除いてそぎ切り、ミニトマトはヘタを除き、さやいんげんは斜め切りにする。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたら合いびき肉を加えて、バラバラになるまで炒める。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじん、生しいたけを加えてさっと炒め、厚揚げとミニトマト、①を加え、蓋をして7～8分中火で煮る。
- ④ さやいんげんを加え、水溶き片栗粉を回しいれてとろみをつける。



「血圧が130を超えたら」と言うテレビCMなどの影響で、血圧が130mmHgを超えていたら高血圧だと思っている人も多いのではないのでしょうか。しかし、それは少し語弊があるので注意が必要です。

## 血圧についての正しい知識

### 高血圧がすべて悪いという訳でもない

国の高血圧の基準は家庭血圧で135/85mmHg以上、診察室血圧では140/90mmHg以上です。つまり「血圧130mmHg」は高血圧には当てはまらず、あくまでも「130mmHgを超えたら将来的に高血圧になる可能性が高いので、気をつけてくださいね」という注意レベルであるといきましよう。

そもそも血圧とは、心臓から全身に送り出される血液が、血管の内側に与える圧力のこと。「水がホースから出る勢い」をイメージしていただくとう理解しやすいかも知れません。高血圧状態が長く続くと血管が常に張り詰めた状態になり、次第に傷んで脳卒中や心筋梗塞、眼底出血などの原因となります。

### 些細な数値の変動に過剰な心配は無用

ただ、140/90mmHg以下であれば血管系の事故が起こりにくいことはわかっています。高血圧が低すぎても問題になることがありません。特に高齢者は血管に柔軟性がなくなるので、血液を十分供給するためにはある程度の血圧が必要です。

高齢者が130mmHgを超えたからと薬などで無理に血圧を下げると、脳に十分な血液が行き渡らなくなつて認知症につながるというデータもあるので、高齢者が若い人と同じ基準で厳密に血圧をコントロールする必要はないとも言われています。



尾崎治夫先生

公益社団法人東京都医師会会長として、疾病予防に有効な禁煙および受動喫煙防止対策と要介護を未然に防ぐためのフレイル対策に力を入れている。

## 12月2日、現行の健康保険証が廃止に

2024年12月2日をもって、現行の健康保険証が廃止され、新たな「マイナ保険証」が導入されることが正式に発表されました。これに伴い、現行の健康保険証の新規発行は停止され、代わりにマイナンバーカードと健康保険証が一体となった「マイナ保険証」が採用されます。

ただし、廃止後も1年間の猶予期間が設けられ、既存の健康保険証は最長で2025年12月1日まで利用可能です。また、「マイナ保険証」を持っていない人には、代わりに「資格確認書」を発行するという措置も取られます。

完全な廃止となるまでは時間もあり、突然、現行の保険証が使えなくなるという状況ではありませんが、マイナンバーカードの発行は申請から約1か月以上かかるといわれています。新しい制度への移行を考え、マイナンバーカードを保有していない方や「マイナ保険証」の利用手続きをまだ行っていない人は、早めに取得と手続きを行っておくことをおすすめします。

監修：社会保険労務士法人オフィストラスティ  
社会保険労務士 岩田貴行先生



Comic:Shogo Yamagata

※1：政府が運営するオンラインサービス

※2：2021年9月以降に保険医療機関・保険薬局で調剤された薬のみ閲覧可能

ストレスを  
ためない

## 暮らしかたのヒント



### 今の気持ちを書いてみる

💡 もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない「書きなぐり」でもOK。頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。

💡 書くことの効果はおもに2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって客観的に見られるようになること。焦りがやわらぎ、落ち着いて物事を考えることができるようになります。もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に自分で気づけるようになること。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。



出典：厚生労働省「こころもメンテしよう」

(令和6年1月時点)

# マイナ保険証をご利用ください



- 本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります -

## マイナ保険証を使うメリット

### 1 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を**20円節約**でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が  
自己負担も  
低くなるんだ



### 2 より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、**身体の状態や他の病気を推測**して治療に役立てることができます。  
また、**お薬の飲み合わせや分量を調整**してもらうこともできます。

よく覚えてない  
内容もあるから  
助かるわね



### 3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における**限度額を超える支払が免除**されます。

一度に高額な負担を  
しなくて済むわ



- ・ 本年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）。
- ・ 本年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（来年12月1日まで）**使用可能です。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

**STEP1.**

**マイナンバーカードを申請**

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの申請



**STEP2.**

**マイナンバーカードを健康保険証として登録**

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付  
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



**2024年度各種健診のご案内と予約について**

**生活習慣病健診(主婦健診) (30歳~74歳の方)**

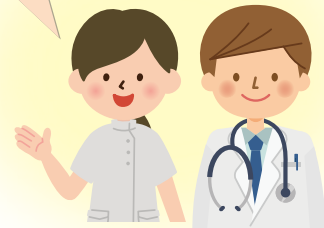
対象>被扶養者、任意継続(被保険者・被扶養者)  
費用負担>補助上限33,000円、負担金500円(オプション個人負担)  
\*被保険者の方は事業主健診をご利用ください

詳細はwebをご確認ください。

10~12月は受診予約が混みあいます、  
早めの予約と受診をお勧めします!

**短期人間ドック (35歳~74歳の方)**

対象>被保険者、被扶養者(配偶者)  
費用負担>補助上限 43,890円(被保険者)、37,620円(被扶養者)  
負担金 本人30%、配偶者40%(オプション個人負担)



**申込期間** 2024年 3月6日(水) → 2025年 1月31日(金)

**受診期間** 2024年 4月1日(月) → 2025年 2月28日(金)

**申込方法** > ロッテ健保組合HPから健康マイページへログイン後 健診予約サイトより手続き



**健康ポータルサイト「ハピルス」活用していますか?**

「ハピルス」では、定期健診結果や医療費通知の閲覧、管理栄養士監修のレシピや、健康につながるコラムなどが閲覧いただけます。



PCやスマートフォンから24時間いつでも予約できます。

<https://happylyth.com>



# 四季の風景 *Scenery of the four seasons*



## 海に浮かぶ街「伊根の舟屋」

海

際に立ち並び、まるで海に浮かんでいるかのようにも見える家々。

伊根湾の沿岸には「舟屋」と呼ばれる建屋が約230軒、軒を連ねています。

舟屋とは、もともと船を海から引き上げて、風雨や虫から守るために建てられた施設。

「日本で最も美しい村」の一つとされ、国の重要伝統的建造物保存地区にも

選定されました。

美しい海と豊かな自然、そこで暮らす人々の生活の知恵によって生まれた風景美が

独自の詩情を漂わせています。

Address 京都府与謝郡伊根町

Access 京都丹後鉄道宮豊線天橋立駅からバスで55分  
宮津から国道178号を北へ車で45分

伊根の舟屋と一本桜 © rikky\_photography クリエイティブ・コモンズ・ライセンス  
(表示4.0 国際) <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

健保だより 令和6年4月発行  
禁・無断転載

発行：ロツテ健康保険組合  
〒164-0014 東京都中野区南台5-24-1 ☎ (03)5388-5625  
制作：(株)プライムステーション