

特集 寿命を左右する 沈黙の臓器 腎臓を健やかに保つ!

ご家庭に
お持ち帰り
ください

- 健康保険の基礎知識
医療費のムダを省くために
- すこやかコラム
健康寿命を延ばすには

- 令和5年度 決算のお知らせ

● けんぽPress

- ▶ マイナンバーの下4桁の確認および
保険証の廃止に向けた準備作業にご協力ください
- ▶ 第27回健康ウォーキングのお知らせ
- ▶ オンライン禁煙プログラムのご案内
- ▶ 2024年度各種健診のご案内と予約について
- ▶ 無料歯科健診のご案内



からだ喜ぶ健康レシピ
れんこんつくね

最新情報はHPで!

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

ロッテ健康保険組合

一般健康保険

収入

科目	決算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
健康保険料収入	3,086,485	507,729
調整保険料収入	40,709	6,697
繰越金	109,473	18,008
繰入金	0	0
国庫補助金収入	40,074	6,592
財政調整事業交付金	44,096	7,254
雑収入等	4,292	706
収入合計	3,325,129	546,986
経常収入合計	3,091,172	508,500

一般勘定の基礎数値

被保険者数	6,079人
標準報酬月額	338,122円
総標準賞与額	6,964,531千円
保険料率	100.0/1,000

決算残金処分

準備金	0千円
別途積立金	217,399千円
繰越金	200,000千円
財政調整事業繰越金	63千円

支出

科目	決算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
事務費	66,831	10,994
保険給付費	1,550,403	255,042
法定給付費	1,516,512	249,467
付加給付費	33,891	5,575
納付金	1,181,943	194,430
前期高齢者納付金	609,926	100,333
後期高齢者支援金	572,016	94,097
病床転換支援金	1	0
退職者給付拠出金	0	0
保健事業費	66,505	10,940
財政調整事業拠出金	40,654	6,688
その他支出	1,331	219
支出合計	2,907,667	478,313
経常支出合計	2,866,937	471,613

経常収支差引額	224,235	36,887
---------	---------	--------

<適用・収入>

- 被保険者数は前年比+46人
- 標準報酬月額が前年比102.1%、総標準賞与額が前年比101.2%となりました。
- 保険料率は9.5%から10.0%へ変更
- 前年度決算残金処分の内、109百万円を繰越金として収入計上しました。

<支出>

- 保険給付費においては、本人・家族とも入院金額が増加。家族は入院外（外来）も増加し、全体としても前年比108.3%で推移しました。
- 保健事業費では、各種健診受診者数が前年比95.3%と減少（令和4年度は前年比111.2%）
- 経常収支差引額は、保険料率改定により224百万円の黒字決算となりました。

一般情勢について

※健康保険連合会「令和6年度 健康保険組合の予算早期集計結果報告より」

健保連発表による令和6年度健保組合（1,379組合）の予算早期集計結果では、経常収支差引額は▲6,578億円の赤字予算となる見通しとなった。赤字幅は前年度比113.5%。組合全体の86.6%（1,194組合）が赤字である。

高齢者等拠出金は、団塊の世代が75歳に到達する影響により1,701億円（4.6%）増の3兆8,774億円。主な内訳は、後期高齢者支援金2兆2,769億円（835億円増）、前期高齢者納付金1兆6,003億円（866億円増）などとなっている。

平均保険料率は0.05ポイント増の9.32%で、収支均衡

に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は0.17ポイント増の10.27%となる見通しである。

保険料収入は3,811億円（4.5%）の増加。賃上げ引き上げの追い風・効果を漸次的に反映。一方、保険給付費は2,945億円（6.2%）の増加。4年度-5年度医療費の高い伸びや著しい変動が懸念材料となり、例年に比べ高めの見込み。

令和6年度以降、高齢者拠出金が毎年増加するなか、賃金引上げによる保険料収入への効果が予想しがたく、今後の財政影響が懸念される。

令和5年度収入・支出決算及び決算残金処分につきまして、令和6年7月11日に開催された第131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	決算額(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	362,617	101,802
繰越金	40,913	11,486
雑収入	1	0
収入合計	403,531	113,288

支出

科目	決算額(千円)	第2号たる被保険者一人当たり額(円)
介護納付金	321,087	90,142
介護保険料還付金	0	0
支出合計	321,087	90,142

介護勘定の基礎数値

被保険者数	4,403人
標準報酬月額	361,633円
総標準賞与額	4,516,154千円
保険料率	18.20/1,000

決算残金処分

準備金	62,444千円
繰越金	20,000千円

<概要>

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数の増加（前年比+76名）により、介護保険料収入も11百万円増。
- 保険料率は、1.82%にて介護納付金支払いに対応しました。
- 前年度決算残金処分は、全額繰越金として収入計上しました。



保健事業

《注力保健事業》

① 歯科健診

ロッテ健康保険組合では、政府の国民皆歯科健診（2025年導入）を見据え、且つ『虫歯のない社会』を標榜するキシリトールガムのメーカーとして、口腔ケアへの意識向上と予防のため、歯科健診を保健事業の上位に位置付け、下記を行ってまいります。

- ① 一昨年から実施している歯科医師による歯科健診の事業所拡大
- ② 歯科医師の虫歯検査+歯科衛生士による歯周病検査・個別の保健指導のテスト導入
- ③ 無料歯科健診の受診促進

② 健康ウォーキング

スマホアプリを使った健康ウォーキングを引き続き今年も行います。昨年Excelでご参加された方も、今年はぜひスマホアプリでチャレンジしてみてください。今年も参加賞、達成賞をご用意して、皆様のご参加をお待ちしております。

③ 重症化予防（糖尿病腎症化）

昨年に引き続き重症化予防の観点から、高血糖改善の重要性を広く知っていただくために、糖尿病に関連するHbA1cの値が高めの方を対象に、受診勧奨プログラムを実施いたします。

受診勧奨の対象者は、ご自身の健康管理のためにもぜひご参加ください。

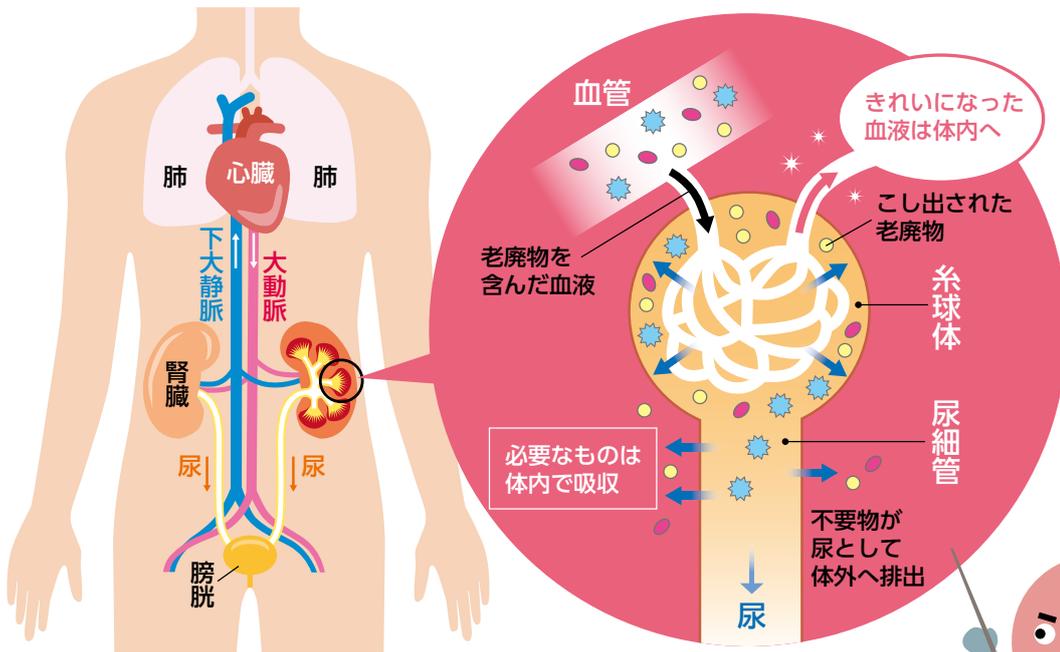
《継続保健事業》

- ④ 主婦健診
- ⑤ 短期人間ドッグ・脳ドック
- ⑥ 郵送検査
- ⑦ 電話健康相談
- ⑧ 健康ウォーキング
- ⑨ インフルエンザ予防接種
- ⑩ 禁煙プログラム（オンライン・ノンスモ）
- ⑪ 保健指導（妊婦・乳幼児）
- ⑫ 保養所補助金
- ⑬ 家庭常備薬斡旋



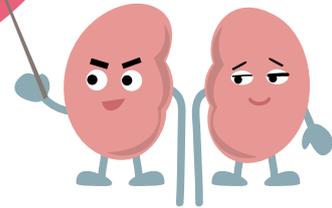
健やかに保つ!

生活習慣病や加齢などとの関連が深く、誰でも罹患する可能性がある腎臓病。自覚症状がほとんどないのが特徴ですが、腎臓の機能は失われると元に戻らないため早期発見・早期治療が非常に大切です。



【監修】
偕行会城西病院
副院長
石川英昭先生

腎臓内科医として医療の最前線で働くかたわら、透析患者によるeスポーツ普及を目指し、運動療法アシストVRの研究にも取り組んでいる。



【図1】腎臓のメカニズム

尿をつくるだけでなく多岐にわたる!

腎臓のおもな働き

- 1 老廃物や余分な水分をろ過して排泄する
- 2 体内の水分量やイオンバランスを調節する
- 3 血圧を適正にコントロールする
- 4 造血ホルモンを分泌して赤血球をつくる
- 5 ビタミンDを活性化させて骨を丈夫にする

腎臓ってどんな臓器なの？

「肝腎要（かんじんかなめ）」という言葉があるように、腎臓は肝臓と並び健康に欠かせない臓器のひとつです。背中側の腰より上のあたりに左右ひとつずつあり、握りこぶしほどの大きさで重さは1つ120〜160g。そら豆に似た形をしています。

血液中の老廃物を取り出して尿をつくる、体の「ろ過装置」として機能していますが、腎機能の低下により血液のろ過がうまくいかないと、体内に老廃物が溜まります。悪化すればあらゆる臓器の機能を低下させてしまう「尿毒症」になることもあり、ひどいときは数日で死に至る場合も。腎臓の不調は命の危険にもつながるのです。

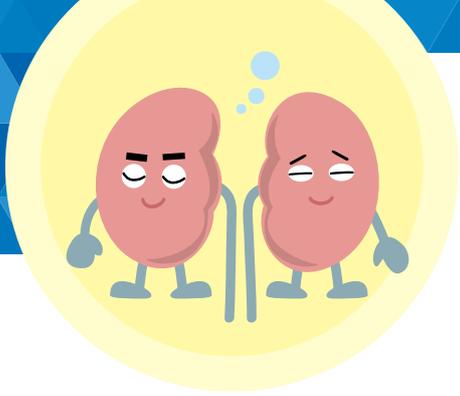
他人事ではない
慢性腎臓病

腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下した状態や、尿の中にタンパクが漏れ出る状態いづれか、あるいはその両方が長期間（3か月程度）続くと、慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney Disease）と診断されます。

慢性腎臓病の国内の患者数は、成人の約8人に1人に当たる約1,500万人に届くといわれ、新たな国民病と称されています。進行すれば透析や腎移植などの治療が必要となりますが、日本透析医学会の調査では2022年末の透析導入患者数は約35万人となっており、これは国民約360人に1人が透析患者という計算になります【図2】。

透析治療は公的な制度により、自己負担は月1〜2万円に抑えることができるものの、実際の医療費は非常に高額。日本全体で年間2兆円近いお金が透析治療に費やされています。

慢性腎臓病にならないようにすることは自己の負担だけでなく、国や健保組合の財政負担を軽くするという意味でも、とても大切なことといえるでしょう。



特集 寿命を左右する 沈黙の臓器

腎臓を

あなたは
大丈夫？

腎機能低下のチェックリスト

- 顔や手足などがむくむ
- 体がだるい、疲れやすい、息切れがする
- 夜間に何度もトイレに行く
- 発疹がないのに、体にかゆみを感じる
- 尿の色が赤っぽい、茶色っぽい
- 尿が泡立つ、変な臭いがする

どんな人がなりやすい？

腎臓の働きは加齢とともに低下するため、「**高齢である**」ことはそれだけで腎臓病のリスクになるということを覚えておきましょう。

また、**糖尿病**や**高血圧**は発症に最も大きく影響します。**肥満**や**メタボリックシンドローム**、**脂質異常症**、**高尿酸血症**も関係することがわかっており、食べ過ぎや運動不足、喫煙といった長年の生活習慣が原因になることが多いので、生活を見直す必要があります。

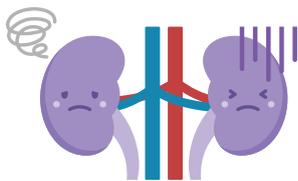


自覚症状が現れたときはかなり進行している可能性も！ひとつでも心当たりがあれば早めに専門医に相談しましょう。

腎臓病はなぜ怖い？ 3つの理由

1 重症化するまで自覚症状がない

腎臓は、腎臓病初期から中期にかけては自覚症状がほとんどないのが特徴です。症状を自覚した頃には腎臓の機能が大きく衰えているケースが多いため、定期的に健康診断で尿や血液の検査をし、早期発見することが非常に重要です。



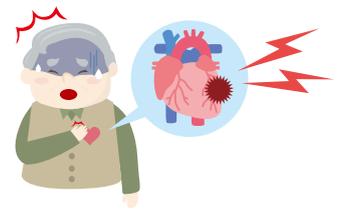
2 透析治療は一生続く

腎不全には急性腎不全と慢性腎不全とがあり、どちらも重症化すれば透析が必要です。しかし、腎機能が元に戻る急性腎不全と違い、慢性腎不全は元の状態に回復することはないため、生涯に渡り透析治療を受けることになってしまいます。



3 心疾患や脳血管疾患のリスクも高める

腎臓は多様な機能を備えているため、腎機能が低下するとさまざまな症状や合併症が現れます。慢性腎臓病にかかると腎不全のみならず、狭心症や心筋梗塞といった心疾患、脳梗塞など命にかかわる疾患の発症率が高くなります。



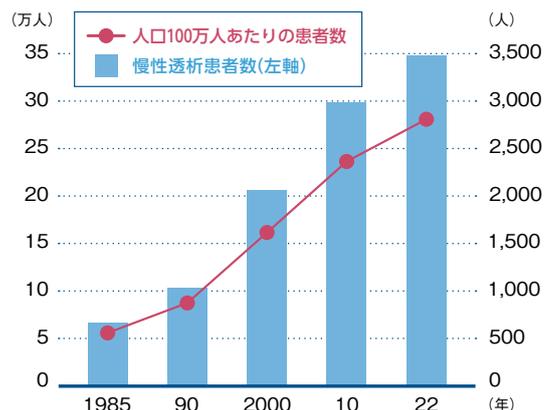
column

リンの摂り過ぎにも注意！

リンは人体に必要不可欠なミネラルの一種。肉や魚、乳製品などタンパク質の多い食品に多く含まれているほか、多くの加工食品に食品添加物として使われています。避けることが難しい状況にあるにも関わらず、大量に摂取すると腎臓に負担をかけるとして問題視されています。



【図2】慢性透析患者数と有病率の推移



日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」を基に作成

早期発見のカギは 健康診断

腎臓はいったん機能が低下すると回復は非常に難しく、治療手段も限られます。だからこそ、定期的な健康診断による早期発見は、腎臓病を治療するうえで最良の方法といえるでしょう。健診では主に左記の検査で異常をチェックします。

○尿検査

尿にタンパク質や血液が漏れ出していないかを検査します。タンパク尿が「1+」以上だと慢性腎臓病が疑われます。「-」は正常、その間の「+-」は、ほぼ正常ですが経過観察がすすめられます。

○血液検査

「血清クレアチニン値」を調べます。クレアチニンは老廃物を代表する物質で、腎臓の働きが低下すると血液にとどまる量が増えます。クレアチニンの値から「GFR」という値を推算し、eGFR（推算糸球体ろ過量）が60未満だと慢性腎臓病が疑われます。

【図3】慢性腎臓病のステージ（病期）分類

病期ステージ	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
eGFR値	90以上	60～89	30～59	15～29	15未満
腎臓のはたらき	 正常	 軽度低下	 中等度低下	 高度低下	 腎不全
治療法	生活改善・食事療法・薬物療法				透析療法 腎移植

慢性腎臓病の治療法は？

腎臓の働きが低下した場合には、腎臓病の進行を遅らせるための食事療法や薬物療法、そして最終的に腎臓の機能を肩代わりする透析療法や、腎移植治療があります。

○食事療法

高血圧を防ぐための塩分制限、腎臓の負担を減らすためのタンパク制限に加え十分なエネルギー補給も大切です。医師や栄養士が病気のステージに合わせた食事療法を提案します。

○薬物療法

血圧を調節する機能を助ける薬として降圧剤、利尿剤などをはじめ、老廃物の排出を促す薬もあります。その他、症状や病気のステージに応じて、さまざまな薬を飲むことが必要となる場合が多いです。

○透析療法

血液透析と腹膜透析の2種類があります。

・血液透析【図4】

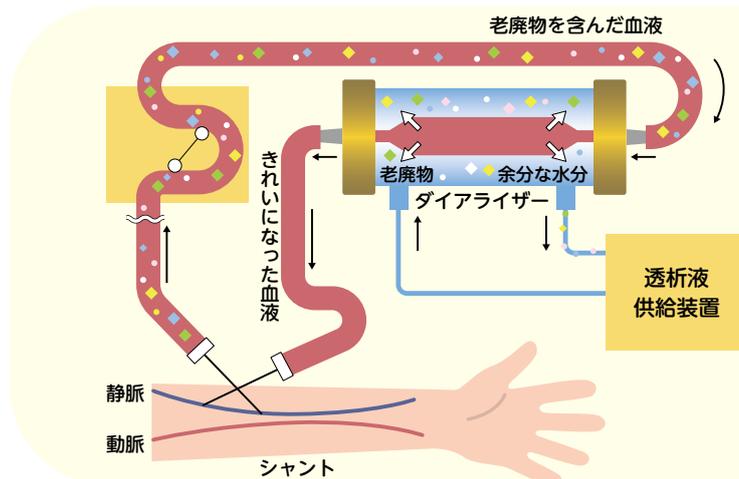
体外で血液を浄化する治療です。1回3～5時間、週3回行います。

・腹膜透析

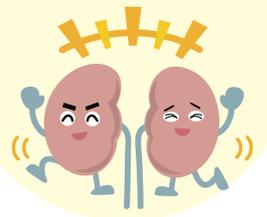
自宅や職場などで行う在宅療法です。腹膜に注入した透析液を介して、老廃物・余分な水分を取り出します。1日数回自分でバック交換を行う、もしくは睡眠時間を利用して機械が自動的に行う方法があります。

○腎移植

腎移植には親族から腎臓をご提供いただく生体腎移植と、亡くなった方から腎臓をご提供いただく献腎移植があります。大学病院など限られた施設でのみ可能な治療です。



【図4】血液透析のしくみ



生活習慣

✓ 禁煙

喫煙は腎機能の低下を招くことが多くの研究で証明されています。心血管病などさまざまな病気の危険因子でもあるので、まずは禁煙することをお勧めします。

✓ 丁寧な歯磨き

歯周病と腎臓病には深い関係があります。歯磨きと歯茎のケアを習慣づけ、年に3~4回は歯医者を受診して、歯垢や歯石を取り除くメンテナンスをしてもらいましょう。



▶ 歯周病の炎症が10%増加すると、腎機能が3%低下するとも

✓ 良質な睡眠

睡眠時間や睡眠の質に問題があると、腎臓病のリスクが高まります。朝起きたら光を浴び、日中に適度な運動をするなどして良質な睡眠を確保し腎機能を高めましょう。

✓ 座るのを減らす

1 日中デスクワークをして座位時間が長い人は、腎臓病のリスクも高いことがわかっています。定期的に立って軽い運動を行うなどして腎機能の低下を防ぎましょう。

✓ トイレの我慢は絶対NG



トイレを我慢したり、水分補給を控えたりすることは腎臓病につながる悪習慣です。尿意があった場合には、我慢しないで速やかにトイレに行きましょう。

column

何気なく飲んでいる薬やサプリに注意！

腎臓は処方薬や市販薬、サプリなどの影響を受けやすく、薬が原因で腎機能が低下することを「**薬剤性腎障害**」といいます。特に頭痛や神経痛などに効果のある「非ステロイド性消炎鎮痛剤」は、薬剤が人体に与えるさまざまな仕組みにより腎臓を障害することがわかっているので注意が必要です。その他、胃潰瘍・十二指腸潰瘍の治療や予防、逆流性食道炎の治療に使用される「プロトンポンプ阻害薬」などにもリスクがあります。

腎臓のためにも、市販薬やサプリを漫然と飲み続けることは控えましょう。

運動

✓ 有酸素運動

ウォーキングは最も腎機能に良い運動療法といわれています。その他、サイクリング、水泳など軽めの運動を少し息が切れる程度行うのもよいでしょう。

▶ 目安は30~60分を週に3~4回



✓ 筋トレ

スクワットや足上げ運動、腹筋運動など自分の筋力や体力に見合ったレベルで、無理しない程度に軽めの筋トレを行いましょう。

✓ ストレッチ

バンザイをするような背伸びや、ひざ裏伸ばしなどのストレッチを週2~3回行いましょう。空き時間を利用して気がついたときに行うでもOK。

食生活

✓ 塩分を控える

高血圧になると腎臓の毛細血管に大きな負担がかかります。高血圧が動脈硬化や腎硬化症を招くこともあるので、塩分の過剰摂取には注意しましょう。

✓ リンに気をつける

リンの過剰摂取は腎機能を低下させる原因となります。肉・魚など良質なタンパク質摂取を心がけ、リンを多く含む加工食品などは控えめにしましょう。

✓ こまめな水分補給

毎日こまめに水分を摂りましょう。体内の水分が多い方が、老廃物を排せつする際に腎臓の負担が減ります。

▶ コーヒーが腎臓病に良いという研究結果も出ています





医療費のムダを省くために

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。

医療費は受診の仕方大きく変わるがあります。受診への正しい知識を身につければ「ムダ」な医療費を減らせるばかりでなく、医師不足や救急医療の疲弊など医療現場が抱える問題の解決の糸口にもなります。

こんな受診は医療費の「ムダ」

受診の仕方が悪いと、医療費ばかりでなくさまざまな「ムダ」が生じます。受診への正しい知識で「ムダ」をなくしましょう。

■ はしご受診

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩く「はしご受診」。行く先々で同じ検査を受けるのは医療費の「ムダ」ですし、薬の重複による副作用などの危険もあります。どうしても医療機関を変更

したい場合には、医師に「紹介状」をもらってから転院をしましょう。

■ コンビニ受診

急病でもないのに時間外や深夜、休日に受診するコンビニ受診。単に「用事があるから」「都合がいいから」と診療時間外に受診するのは、割増料金ばかりでなく、救急医療の妨げにもなります。

■ 時間外加算

医療機関が表示する診療時間以外に受診すると、原則として通常の診療費用のほかに「時間外加算」が請求されてしまいます。



「かかりつけ医」をもちましょう

かかりつけ医は、気になる症状について気軽に相談できるホームドクター。かかりつけにすれば、体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握してもらえ、それに基づいて適切な治療やアドバイスをくれるでしょう。必要に応じて、専門病院や専門医等も紹介してくれます。

かかりつけ医を探すには

まずは地域の口コミや評判、地域医師会のホームページや医療機関情報提供制度などの医療機関検索情報サイトで情報収集を。それから電話をしたり直接足を運んだりして、対応や雰囲気を知ることが大切です。

CHECK

かかりつけ医を選ぶポイント

- 自宅の近くなど通いやすいか
- 自分にとって安心・信頼できる先生か
- 病気や治療法、薬についてわかりやすく説明してくれるか



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。

タンパク質が不足すると、髪の毛や筋肉、体の機能を調節するホルモンの生成にも影響が出る可能性があります。

タンパク質が不足すると、髪の毛や筋肉、体の機能を調節するホルモンの生成にも影響が出る可能性があります。

景況感も要因となり1995年をピークに日本人のタンパク質摂取量は低下しています。バブル崩壊で景気が低迷し、肉や魚よりも安価で買えるご飯やパンなど、炭水化物でお腹を満たす傾向の家庭が増えたことなども影響したと考えられます。

Q 「現代人はタンパク質不足」と何かで読んだのですが、この飽食の時代にこれって本当ですか？
(30代・男性)

A 本当です。タンパク質は、炭水化物、脂質と並び生きていくうえで欠かせない三大栄養素のひとつなのですが、令和元年の国民健康・栄養調査によると、現代の日本人のタンパク質摂取量の平均値は71.4グラムで、これはなんと戦後最も少ない1950年代の日本が貧しかった時代と同レベルになっています。

また、「幸せホルモン」といわれるセロトニンや、「やる気ホルモン」といわれるドーパミンを生成する原料にはタンパク質が使われているため、タンパク質が足りないと、「イライラしてしまう」「元気が出ない」など、メンタル面の不調も感じやすくなってしまいます。

タンパク質は体に蓄えておくことが難しいので、日ごろから意識的に摂るようにしたい栄養素。ただ、タンパク質をプロテインで摂るという人は糖分過多に注意が必要です。購入時には成分表示をよく確認して選ぶようにしましょう。



Q 「風邪には卵酒が一番」と、祖母が作って飲まそうとするのですが、本当に風邪に効くのでしょうか。
(20代・女性)

A 「卵酒が風邪にいい」という説、多くの人が聞いたことがあるのではないのでしょうか。でも、残念ながら科学的根拠はほとんどありません。卵酒は、伝統的な方法として広まっていますが、実は医学的にいくつかの問題点があるのです。

まず、風邪を引いたときは体内の水分バランスが崩れやすく、脱水症状に陥ることもあるのですが、アルコールを摂取すると利尿作用によってさらに脱水が進む危険性があります。風邪の際は水分補給が重要なので、アルコール入

りの飲み物はおすすめできません。

また、風邪のときには免疫作用が低下しているため、卵を生で摂取することは食中毒のリスクを高める可能性もあります。生卵にはサルモネラ菌が含まれていることがあり、特に免疫作用が落ちていると感染のリスクが増してしまうことも。

ですから本来は、脱水や感染症のリスクを避けるためにも、温かいスープやお粥など、より安全で栄養価の高い食事を選ぶ方が賢明といえるでしょう。



しかしながら、「卵酒が風邪にいい」という話は、食欲がないときに何か栄養のありそうなものを体に入れてあげたい、少しでも体を温めてあげたいという気持ちからきていることが多いので、そこは大切にしたいところ。「医学的に根拠はないから！」と、せっかくの厚意を拒絶するのは、ナンセンスなのかなとも思ってしまいます。



料理・監修
中村りえ先生

管理栄養士。脂質控えめのヘルシーレシピや野菜たっぷりの献立などが得意。レシピ開発、コラム執筆、メディア出演など幅広く活動中。

THEME

夏の疲れをリセット



暑が続いた今年の夏。夏の疲れから食欲も低下し、体調を崩すことも多い時期です。疲れをとる食品を積極的に摂り、夏に受けたダメージや疲れを残さずリセットしましょう。

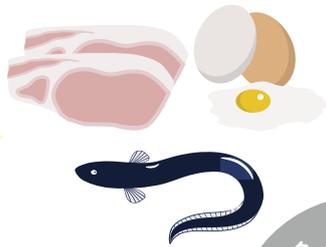
疲れをリセット! 疲労回復に役立つ栄養素とは?

疲労回復に効果のある栄養素には「ビタミンB群」「タンパク質」「クエン酸」「マグネシウム」などがあります。

ビタミンB群

ビタミンB群は、B1・B2・B6・B12・ナイアシン・パントテン酸・ピオチン・葉酸の8種の総称で、エネルギー代謝に関わる栄養素です。特にビタミンB1は筋肉疲労の軽減に効果を発揮し、不足すると倦怠感や食欲不振につながります。ビタミンB群は水に溶けやすい「水溶性ビタミン」で、体内に吸収されにくく加熱にも弱いので、効率的に摂取することが重要になります。

アリシンを含む食品（にんにく・玉ねぎなど）と一緒に調理すると吸収されやすい。



豚肉・鶏レバー・うなぎ・カツオ・卵・玄米など

多く含まれる食品は…

タンパク質

夏の暑さで減退した体力を回復するには、タンパク質の摂取が重要です。タンパク質が不足すると体内のアミノ酸が低下し、ドーパミンやセロトニンなどの脳内物質や体の維持に必要なホルモンが十分につくれなくなり、疲労につながってしまうのです。

特に、動物性タンパク質や大豆に多く含まれるトリプトファンはセロトニンの材料になるので、疲労を感じたら積極的に摂取するとよいでしょう。



“摂りだめ”ができないため、小分けにして摂ることがポイント。

肉類・魚介類・卵・乳製品・大豆製品など

クエン酸

酸味のある食べ物に含まれるクエン酸の摂取は、疲労回復におすすです。疲労の原因である乳酸を体外に排出したり、吸収されたタンパク質や炭水化物をエネルギーに変換したりします。

酸味は胃の働きを活性化させ、食欲を促進させるため、食欲不振を感じたら酸っぱい食べ物を取り入れることがおすすめです。

ビタミンB1を多く含む食品や糖質と一緒にこまめに摂るのが効果的。



酢・柑橘類(レモン・みかん等)・キウイ・いちご・梅干しなど

多く含まれる食品は…

マグネシウム

マグネシウムは、体内でビタミンB群と一緒にエネルギー変換を助ける栄養素です。

ビタミンB群が十分でも、めまい、イライラ、筋肉のけいれんといった症状があったり、疲労が回復しなかったりする場合は、マグネシウム不足の可能性も考えられます。

また、筋肉の収縮に関わっているので、運動後などにもおすすめです。



砂糖やコーヒー、アルコールの摂り過ぎは、マグネシウムを流失させてしまうので注意。

ナッツ類・大豆製品・魚類・ほうれん草など

れんこんつくね

れんこんには抗酸化作用のあるビタミンCがみかんの1.5倍も含まれており、エネルギー代謝に関わるビタミンB群も豊富で疲労回復に役立ちます。さらに消化酵素も含まれているので、夏に冷たいものを食べたり飲んだりして弱った胃腸を労わります。脂質が比較的少ない鶏肉を使った、胃腸にやさしい一品です。



(1人分 346 kcal 塩分 1.9 g)

photograph: Nana Watanabe

材料(2人分)

れんこん	1節(200g)	しょうゆ	大さじ1
しめじ	30g	酒	大さじ1
しいたけ	1個	みりん	大さじ1
鶏ひき肉	200g	砂糖	小さじ1
片栗粉	適量	みそ	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2		
片栗粉	大さじ1		
酒	大さじ1		
しょうがのすりおろし	小さじ1		



れんこんに片栗粉をまぶすと肉だねが剥がれにくくなります

つくり方

- れんこんは5mmほどの輪切り(6枚)にし、酢水にさらす。残りは5mm角に切る。しめじは石突を切り落として食べやすい大きさに手でさく。しいたけは薄切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉、刻んだれんこんとAを入れてよく混ぜて6等分にする。輪切りにしたれんこんの水気を切り、片栗粉を薄くまぶして肉だねの上のせて軽く押し込む。
- フライパンにサラダ油を入れて中火に熱し、②を焼き色がつくまで焼く。
- 焼き色がついたら裏返し、しめじとしいたけを加えフタをして5分ほど焼く。Bを加えて絡める。



「平均寿命」よりも、日常生活を制限されず健康に生活できる期間である「健康寿命」が注目されています。健康寿命を延ばすためにはどのような行動が必要なのでしょう。

健康寿命を延ばすには

タンパク質摂取でフレイル予防を

健康寿命とは、身体的、精神的に自立して暮らせる状態をいつまで維持できるかということです。現在、健康寿命と平均寿命には10歳ほどの差があり、この差は健康寿命の先に、病気や要介護など不健康な期間があることを意味しています。

長生きできても寝たきりになってしまつては、人生は幸福なものとはいえません。ですから、単に長く生きるだけでなく、健康に長生きすることを意識することが大切なのです。

国も「健康寿命延伸プラン」を掲げ、疾病予防と健康増進、介護予防などによって平均寿命と健康寿命

の差を短縮していく取り組みを始めます。ただ、早期に病気を見つけることも大切ですが、生活習慣病予防に関しては、10年、20年後を見据えた取り組みなので、高齢になつたら数値結果に過敏にならなくていいでしょう。

血圧や血糖値、コレステロールが高いからと野菜中心の食生活にしてしまうと、タンパク質が足りなくなり筋肉や骨がもろくなつてしまいます。そうすると運動機能や認知機能が低下する「フレイル」状態になり、寝たきりになってしまふ可能性が高くなるので、年齢を重ねた人こそ積極的に肉、魚、卵などを食べ、タンパク質を摂取するようにしたいものです。

社会とつながり頭と体を使う

健康寿命を延ばすために必要なのは、孤立せず社会とつながって頭と体を使うことです。仕事を続けられる人は続け、リタイアした人は同じ趣味などを持つ仲間と交流し、人との関わりを維持することが大切です。外出しないので一日中テレビを観ている、というのは感心しません。テレビは一方通行で頭を使わないので認知症につながります。それよりも想像力や集中力を必要とするラジオを聴いたり、計算ドリルやパズルをしたりして脳を活性化するように心がけたいものです。

また、運動も欠かせません。実際、コロナの影響で外出がままならない状況が続

き認知症やフレイルが増えました。でも、家でスクワットや階段の上り下りをするだけでも効果はあります。外出できないときでも、座ってばかりいないで少しでも体を動かすことを意識してください。

健康寿命の延伸は医療費の削減というよりも、少子化が進んでいる昨今、経験豊富な高齢者がいつまでも働くことで足りない労働力を補い、経済活動を活性化させるといふメリットが大さきいと私は思います。ご自身のためにも社会のためにも健康寿命を意識して、すこやかに生きることが考えられてはいいかがでしょう。



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。

パート・アルバイトの社会保険適用

2024年10月から、パート・アルバイトといった短時間労働者に対する社会保険の適用範囲が広がります。ここでいう「社会保険」とは、「健康保険」「厚生年金保険」「介護保険」の3つで、2016年からは「従業員数501人以上の企業」が対象でしたが、2022年10月には「従業員数101人以上の企業」に拡大。2024年10月からはさらに適用範囲が拡大され、「従業員数51人以上の企業」で働く短時間労働者が、1.週の所定労働時間が20時間以上、2.所定内賃金が月額8.8万円以上、3.2か月を超える雇用の見込みがある、4.学生ではない、のすべてを満たしている場合、新たに社会保険の適用が義務化されることになります。

社会保険が適用されることによって、組織に雇用される人が対象となる「厚生年金」に加入できるため、基礎年金に上乗せして将来年金を受け取ることができます。また「老齢厚生年金」「障害厚生年金」「遺族厚生年金」も支給対象に。さらに「傷病手当金」や「出産手当金」などの、いざというとき役立つ手当も利用できるようになるなど、さまざまなメリットを享受できます。

監修：社会保険労務士法人オフィストラステイ
社会保険労務士 岩田貴行先生



Comic: Shogo Yamagata

ストレスを
ためない

暮らしかたのヒント



腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、運動をしていないのに息が上がってしまうことがあります。これは、胸で浅く速く息をするようになるから。こんなときは、**深くてゆっくりした呼吸を意識して取り入れましょう。**

やり方は簡単。背筋を伸ばして椅子に座り、目を閉じてお腹に手を当て、まず、口からゆっくり息を吐きながら「いーち、にー、さーん」と3秒数え、次に同じように3秒数えながら鼻から息を吸う。これを5～10分くらい繰り返します。

息を出し入れするとき、**お腹が上下していることを確かめて**。途中で数がわからなくなってもそこで止まらずに、また「いーち」から数え直しましょう。



加入者の皆さまへ

マイナンバーの下4桁の確認および 保険証廃止に向けた準備作業にご協力ください。

マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、令和6年12月2日から現行の健康保険証が廃止され、マイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)を基本とする仕組みになりますので、以下の①、②についてご協力をお願いいたします。



① マイナンバーの下4桁をご確認ください

当健保組合に登録されているマイナンバーの下4桁を表示していますので、ご確認をお願いします。



左記の通知書に記載されたマイナンバーの下4桁とお手元のマイナンバー下4桁を照合して、誤りがないかご確認をお願いします。誤りがあった場合は、お手数ですが健康保険組合までご連絡ください。

(裏)



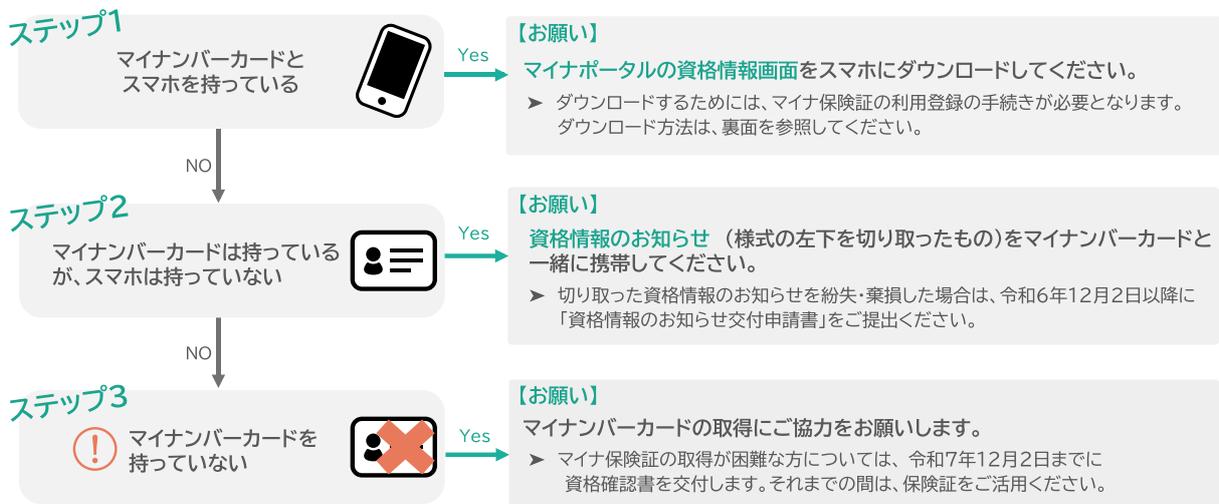
マイナンバーは、マイナンバーカードの裏面に記載されています。

※マイナンバーカードを持っていない場合は、通知カードなどで確認することができます。

② 保険証廃止に向けた準備作業にご協力ください

保険証は、令和7年12月1日まで使用することができますが、マイナ保険証に切り替えることで、ご自身の健康・医療に関するデータに基づいた、より適切な医療を受けられる等のメリットがあります。マイナ保険証をお持ちでない場合は、速やかに取得いただきますようお願いいたします。なお、従来の保険証と同様、マイナ保険証を持っていれば、原則全ての医療機関等で保険診療を受けることができます。ただし、「オンライン資格確認等システム」を導入していない医療機関(高齢の医師等の医療機関)を受診するときなど、マイナ保険証が使えない場合に備えて、フローチャートを参考に [マイナポータル](#)の資格情報画面 または [資格情報のお知らせ](#)をご用意いただきますようお願いいたします。

マイナ保険証が使えない場合に備えるためのフローチャート



マイナンバーカードを取得すれば、医療機関等の窓口でもマイナ保険証の利用登録手続きができます。マイナ保険証をお持ちでない場合は、まずマイナンバーカードを取得いただきますようお願いいたします。



マイナポータル の資格情報画面のダウンロード方法

マイナ保険証とスマートフォンをお持ちの場合は、以下の順にマイナポータル の資格情報画面をダウンロードしてください。

【手順1】通知書に記載されたQRコードを読み取ります。



【手順2】マイナポータル にログインします。



ログイン後トップページの「健康保険証」を選択します。

【手順4】資格情報画面のダウンロード完了。



【手順3】「端末に保存」を選択します。



よくあるご質問

Q1: マイナポータル の資格情報画面または資格情報のお知らせのみで保険診療を受けられるのですか？

A1: マイナポータル の資格画面や資格情報のお知らせだけでは、保険診療を受けられません。オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関に受診する際は、マイナ保険証と一緒に窓口で提示いただきますようお願いいたします。

Q2: 資格情報のお知らせは、必ず携帯しなければならないのですか？

A2: マイナポータル の資格情報画面をダウンロードした場合は、資格情報のお知らせを携帯する必要はありません。マイナポータル の資格情報画面をダウンロードしたスマホは必要です。

Q3: 保険証の廃止後、保険給付の請求に必要な記号、番号はどのように確認するのですか？

A3: 保険給付の請求時に必要な記号・番号は、マイナポータル の資格情報画面や資格情報のお知らせで確認することができます。

Q4: 資格情報のお知らせを紛失した場合、どうするのですか？

A4: マイナポータル の資格情報画面を確認できる場合、再交付の手続きは不要です。
なお、マイナポータル の資格情報画面を確認できない場合は、資格情報のお知らせ交付申請書で再交付の手続きをしてください。

Q5: 氏名変更や資格の変更・異動があった場合、資格情報のお知らせは再交付されるのですか？

A5: マイナポータル で資格情報画面を確認できる場合は、資格情報のお知らせは、原則再交付いたしません。
ただし、マイナポータル にログインできない場合は、Q4の方法により再交付申請ください。

QOLISM キュオリズム

第27回

健康ウォーキング

開催期間

10月1日(火) ▶ 11月29日(金)

エントリー期間

9月17日(火) ▶ 11月28日(木)

イベントに参加して豪華賞品をゲットしよう!

参加賞



イベントエントリーした方
全員にもれなく

小型でかわいい空気清浄器 **トルマリンゴ**

毎日平均 8 千歩賞

イベント期間中の平均歩数 8,000 歩達成
全員にもれなく

育てるタオル **MARQUE**ポッシュ



60 万歩完歩賞



イベント期間中の累計歩数 60 万歩以上
全員にもれなく

ローラアシュレイ ハンドソープ



※「毎日平均 8 千歩賞」と「60 万歩完歩賞」の重複受賞はありません。

アプリ登録方法

3分で簡単登録!



QRコードの読み取り、またはアプリストアで「QOLISM」と検索し、アプリをインストール。



1 「新規登録」をタップして、利用規約に同意



2 メールアドレスとパスワードを設定



3 団体コード (06136345) を入力



4 ユーザー情報 (必須項目) を入力



5 ニックネーム・歩数の同期方法などを設定



動画で解説

登録完了! 使ってみよう!



エントリー方法

check!

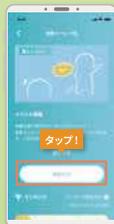
昨年は記録用紙で参加された方も、アプリから参加していませんか?



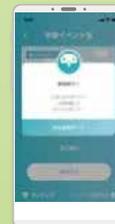
1 アプリトップの「イベント」ボタンをタップ



2 イベント一覧から該当のイベントをタップ



3 「参加する」をタップ



動画はコチラ

※QRコード®は(株)デンソーウェブの登録商標です

QOLeAD

【お問い合わせ】 株式会社QOLeAD イベント事務局 qolism.info@qolead.com

2024年度 ロッテ健康保険組合 加入者の皆様へ

自分にあったプログラムで 卒煙にチャレンジ!!

オンライン
禁煙
プログラム

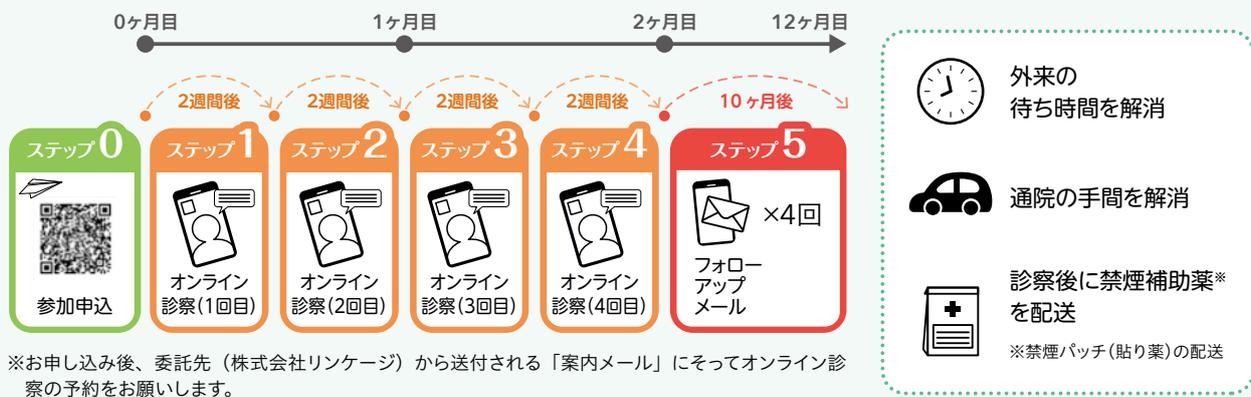
あなたは
どちらに
「チャレンジ」
しますか?

ノンスモ
禁煙
サポート

定期的に医師とコミュニケーション
をとって治療したい方

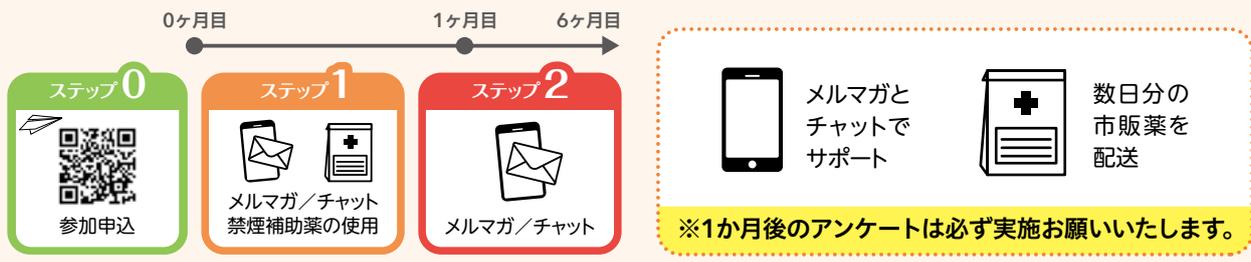
禁煙チャレンジの第一歩として
体験したい方

オンライン禁煙プログラムの流れ・特徴



支援	医師による診療	期間	2ヶ月+フォロー 10ヶ月
----	---------	----	---------------

ノンスモ禁煙サポートの流れ・特徴



支援	メルマガによる支援	期間	10日+フォロー 6ヶ月
----	-----------	----	--------------

\\ お申し込みはこちら //

オンライン
禁煙プログラム

<https://bit.ly/3JmB684>

- 募集人数 各プログラム先着順
- 募集期間 定数になり次第終了
- 参加費用 **無料**

\\ お申し込みはこちら //

ノンスモ
禁煙サポート

<http://bit.ly/3kV9egb>

【お問い合わせ先】 株式会社リンクージサポートデスク | TEL | 0120-33-8916 | メール | sd@linkage-inc.co.jp
【事業に関する問い合わせ】 ロッテ健康保険組合 | TEL | 03-5388-5625

ロッテ健康保険組合の皆様へ

郵送検査 のご案内



自宅でできる、早期発見。



検査機関・問い合わせ先

検体の採取失敗等による、検査容器の再発行は無料です。下記のフリーダイヤルまでお電話ください。

H.U.POcKeT株式会社

☎ 0120-82-1213 通話料無料
(携帯・PHSからもOK)

午前9時～午後5時15分(土・日・祝日・年末年始を除く)

個人情報の取り扱いについて

※お申込みの際にご記入いただけますお客様の情報は、プライバシーポリシーに基づき厳重に管理し、郵送検査以外の目的で使用することはありません。

当健康保険組合では、疾病予防事業の一環として、被保険者及び被扶養者である配偶者を対象に下記要領により郵送検査を実施いたします。全10項目の中から1項目を無料で受けられ、自宅で簡単に受検できるので忙しい方でも検査が可能です。精密検査が必要な方には、お近くの専門医をご案内したり、電話による栄養相談も大きな特徴です。この機会にぜひお申込みください。

対象者

全被保険者・被扶養者である配偶者

費用

全額健康保険組合で負担します。

但し、検体提出締切日までに提出がなく受検されなかった場合には、容器代をご負担いただくことになります

容器代

- ①ピロリ菌検査(尿中ピロリ菌抗体検査)…… 500円
- ②Tf大腸がんリスク検査(2日法)…………… 600円
- ③肺門部肺がんリスク検査…………… 500円
- ④前立腺がんリスク検査(PSA)(男性)… 500円
- ⑤子宮頸がんリスク検査
+ヒトパピローマウイルス(HPV)検査(女性)… 1,000円
- ⑥腸内環境検査……………500円
- ⑦骨粗しょう症リスク検査…………… 700円
- ⑧歯周病リスク検査…………… 500円
- ⑨糖尿病リスク検査…………… 500円
- ⑩睡眠時無呼吸症候群検査(SAS)…… 5,500円

申込方法

申込書に必要事項をご記入の上、事業所担当者に直接お申込みください。

申込締切日

2024年10月15日(火)

検体受付締切日

2025年1月31日(金)

委託先

H.U.POcKeT株式会社

検査の流れ

検査項目の決定
検査お申込み

検査キット
受付票到着

ご自身で
検体を採取し、
容器に入れる

返信封筒
にて返送

検査

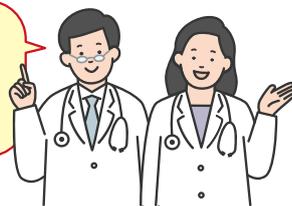
約2週間後、
自宅へ
検査結果等到着

詳細はwebをご確認ください。

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

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	→	2025年	受診期間	2024年	→	2025年
	3月6日(水)		1月31日(金)		4月1日(月)		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、健康に繋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://happyth.com>



お申し込み方法もカンタン! 気になる悩み、相談しませんか?

カンタンに無料でお近くの4コースから

お申し込みができる!

組合員(ご本人・ご家族)が受けられる!

提携歯科医院で受けられる!
インターネットで全国の提携医院が確認できます。

好きなコースを選べる!



健診コース

ご自分にあった内容を選べます。所要時間 約 **15分**

一般歯科健診 / 歯科矯正相談 / 審美歯科治療相談 / インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医院に限らせていただいております。

お申し込み流れ



お申し込み方法

お申し込みは「**歯科健診センター**」へ

歯科健診センター

検索

提携歯科医院情報をご覧いただけます。

⚠️ 歯科医院に直接連絡されても、この(無料歯科健診)は受けられません。

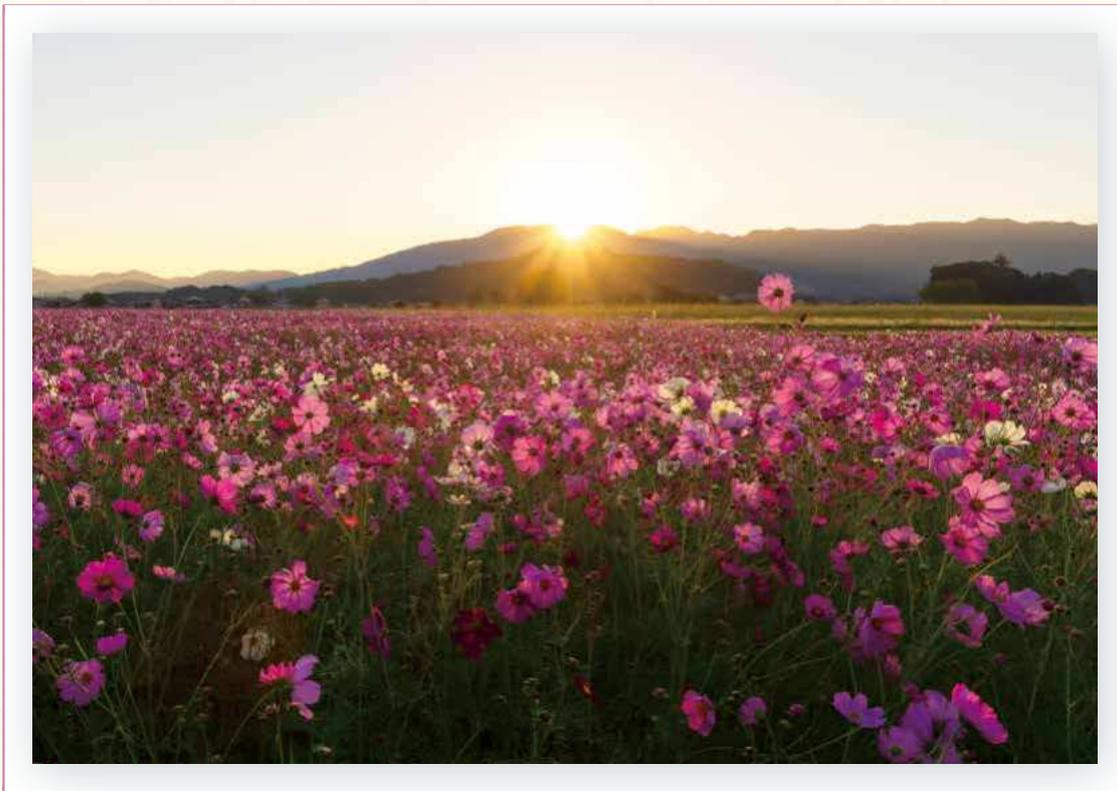
WEB&携帯サイト

www.ee-kenshin.com/



委託先: 株式会社歯科健診センター TEL: 03-5210-5603

四季の風景 *Scenery of the four seasons*



息をのむほどの秀景 藤原宮跡

藤

原宮跡（ふじわらきゅうせき）は、今から約1300年前、持統・文武・元明の三代の天皇が治めた都・藤原京（694～710年）の跡地。

畝傍山、香具山、耳成山の和三大山に囲まれた景観スポットで、秋には6種類約300万本ものコスモスが、ゆるやかな風に揺られる秋の風景を楽しめます。

藤原宮跡から見る朝陽・夕陽は息をのむほど美しく、この一帯を含む「飛鳥・藤原の宮都とその関連資産群」は、2026年に世界遺産への登録が実現する予定です。

Address 奈良県橿原市醍醐町

Access 近鉄大和八木駅から橿原市コミュニティバス「橿原市藤原京資料室前」下車徒歩約4分
JR畝傍駅・近鉄畝傍御陵前駅または近鉄耳成駅から徒歩約30分