健康の情報サイト・ヘルシーファミリー倶楽部等のログインに必要な
ID・パスワードは広報誌『Kenpo News』本紙に掲載されています。

Kenpo News

2018 Winter
Vol.269
http://www.itcrengo.or.jp/

理事長新年のご挨拶／医療費控除／健診受診等はお早めに！／花粉症対策／メンタルによい休養のとり方／ちょっときつめのウオーキング／歩きたくなる旅／脂肪肝／肝機能が気になるときのメニュー／ Health Information ／育児・介護休業法が変更に／適用状況／ボブスレー

伊藤忠連合健康保険組合

新年のご挨拶

みなさまの健康保持・増進に向け健全財政への創意工夫を

伊藤忠連合健康保険組合
理事長　井坂 博恭

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかにお迎えのことと存じます。また、平素は当健康保険組合の事業運営に対し多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

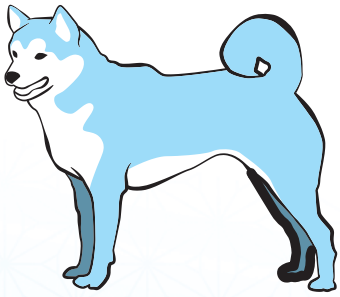
さて、みなさまご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健保組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健保組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加しており、健保組合の支出の増加は、現役世代の負担の増加となって現れています。

このようななか、平成29年度は、所得水準の高い高齢世代の負担が見直される等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平性を図る制度改正がなされました。平成30年度は、診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されていますが、現役世代の負担に配慮されたものになることが望まれます。

一方、平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計画が同時にスタートする、健保組合にとって非常に重要な年となります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルス計画は、3年間に及ぶ試行期間を経て本格稼動の時期となります。

いずれも、各健保組合には成果を上げるための創意工夫が求められており、当健保組合においても、平成30年度に向け、計画の策定とその実施の準備に鋭意取り組んでいるところです。みなさまにおかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健保組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



医療費控除の活用で税金が返ってくる！

家族でかかった医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる制度があります。支払いが多かった方は、上手に活用して家計の節約に役立てましょう。

夫が虫垂炎で入院したり、私も歯の治療に通ったり、最近医療費にお金がかかるなあ…。

ちょっと待って！

支払った医療費が10万円を超えたら医療費控除の申告を

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養等の費用
- 歯科の保険適用外の費用（ホワイトニング等は除く）
- 妊娠から産後までの診察・出産費用　など

控除の対象とならない費用

- 健康診断や人間ドックの費用
- 美容目的の整形や歯列矯正費用
- 自家用車で通院する際のガソリン代や駐車料金
- ビタミン剤や体力増強剤など、治療のためではない医薬品の購入費用
- インフルエンザ予防接種の費用　など

忙しくて病院に行けなかったから市販薬を買ったけど、いろいろ買うと結構お金かかるかも…。

ちょっと待って！

スイッチOTC医薬品は上手に使うと減税の対象に

医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」により、ご家族の分を含めて、対象のOTC医薬品を購入した額が1年間（1月から12月まで）で12,000円を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

対象となる人

所得税や住民税を納めていて、下記いずれかを受けている人。

○特定健診　○予防接種
○定期健康診断　○人間ドック
○がん検診　など

対象となる医薬品

厚生労働省のホームページ（http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html）で確認できるほか、パッケージにある右のマークが目印です。対象医薬品を購入すると、レシートに★や●などの印がついています。後で対象医薬品の購入額を確認するためにも、レシートはまとめて保管しておくのがおすすめです。

セルフメディケーション 税 控除 対象

※マークがついていないものもあります。

注意点　「従来の医療費控除」と「セルフメディケーション税制」を併用することはできません。どちらがおトクになるか考え、ご自身で選択してください。

医療費控除

☑ 医療費の自己負担分、治療のために購入した医薬品（セルフメディケーション税制対象の医薬品も含む）
☑ 合計が10万円を超えた場合（上限200万円）

セルフメディケーション税制

☑ セルフメディケーション税制対象の医薬品のみ
☑ 購入代が12,000円を超えた場合（上限88,000円）

どちらか選択 → 確定申告

申告の手続き

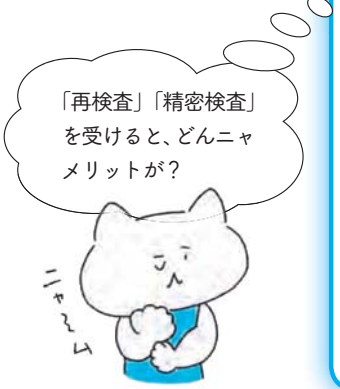
確定申告は、住民票のある地域の税務署またはe-Tax（http://www.e-tax.nta.go.jp/）で行います。
確定申告の一般的な受付期間は、2月16日から3月15日ですが、医療費控除（還付申告）のみの場合は1月から手続きが可能です。

※詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

未受診の方はお急ぎを！ 再検査や精密検査はお早めに！

今年度の健診や再検査をまだ終えていない方は、早めに受診してください！

みなさん、今年度の健診はおすみですか？ 健診は受診しただけでは意味がありません。特定保健指導の案内があった人は、ぜひ特定保健指導を受け、また、再検査や精密検査等の指示があった人は忘れずに受けてください。



病気を早期に発見して重症化を防ぐことができ、さまざまな負担が少なくてすみます！

たとえば…

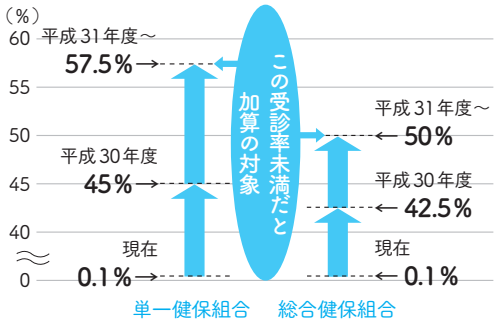
- 軽症のうちなら、食事や運動を見直すだけで健康の改善が見込めます。
- 早めに治療を受ければ、薬を使用したとしても量が少なくてすみます。
- 医療費の負担が少なくてすみます。
- 通院など、治療にかかる時間が少なくてすみます。
- 職場や家庭への影響が少なくてすみます。
- 健康不安や将来の不安など、精神的な負担も少なくてすみます。

平成30年度から、特定健診・特定保健指導の受診率・実施率によって支援金が加算されるペナルティが厳しくなる予定です！

特定健診の受診率や、特定保健指導の実施率が基準に満たない健保組合には、ペナルティとして国に納める後期高齢者支援金が加算されるしくみがあります。このペナルティの基準や加算率が来年度から段階的に引き上げられる予定です。みなさん、ぜひ特定健診、特定保健指導を受けてください！

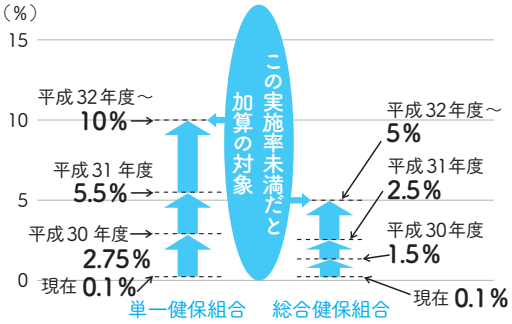
支援金が加算されると、みなさんの保険料負担も高くなってしまうかもしれません

●今後加算対象となる特定健診受診率



現在は、受診率0.1%未満がペナルティ（加算）の対象ですが、平成31年度には単一健保組合が57.5%未満、総合健保組合が50%未満に引き上げられます。

●今後加算対象となる特定保健指導実施率



現在は、実施率0.1%未満がペナルティ（加算）の対象ですが、平成32年度には単一健保組合が10%未満、総合健保組合が5%未満に引き上げられます。

（参考）
平成27年度
健保組合全体の実施状況

●特定健診の受診率

単一健保組合	76.2%
総合健保組合	69.7%

●特定保健指導の実施率

単一健保組合	22.5%
総合健保組合	10.4%

厚生労働省「平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」

みなさんが特定健診・特定保健指導を受けて、早めに健康管理をすることで、みなさん自身が健康になるだけでなく、健保組合の加入者みんなが助かるのニャ

※平成30年度の加算対象は、平成29年度の実績によります。

早めの対策で 花粉症を乗り越えよう

日本人の４人に１人以上が悩まされている花粉症。もっとも患者数の多いスギ花粉は、関東地方では例年２～４月に多く飛散します。

毎年つらい症状に悩んでいる人は、飛散前からの対策で症状の軽減を図りましょう。

Check

あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- ☐ 花粉症対策は、マスクのみで十分だと思う。
- ☐ 花粉症は症状が出てから薬を使い始めればいいと思う。
- ☐ 花粉症になったことがないので、とくに花粉症対策は必要ないと思う。

基本のセルフケア

花粉症の予防や症状の軽減には、体内に取り込む花粉の量を最小限に抑えることが大切です。今まで花粉症ではなかった人でも、ある日突然発症するリスクがありますので、花粉症対策を行っておくと安心です。

花粉情報をチェックする

環境省花粉観測システム（はなこさん）

http://kafun.taiki.go.jp

外出時はマスク・メガネを使い、花粉のつきやすい服装を避ける

◆鼻の中と眼に入る花粉数◆

	鼻の中	結膜の上
マスクなし・メガネなし	1,848 個	791 個
通常のマスク・通常のメガネ	537 個	460 個
花粉症用マスク・花粉症用メガネ	304 個	280 個

出典：「的確な花粉症の治療のために（第２版）」

◆素材による花粉付着率◆

素材	花粉付着率
ウール	980
化学繊維	180
絹	150
綿	100

（綿を100とした場合）

出典：「花粉症環境保健マニュアル 2014」

飛散の多いときは窓や戸を閉め、不要な外出を控える

こまめに掃除をする

帰宅時は衣服や髪を払って入室し、手洗いと洗顔、うがいを行う

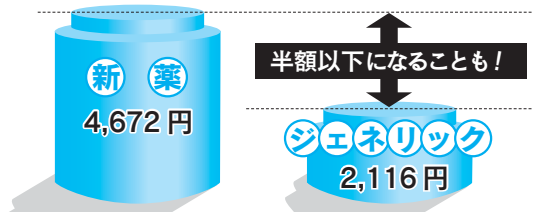
毎年つらい症状が出る人は飛散前に受診しましょう

花粉が飛散する前に治療を開始すると、症状が出るのを遅らせたり、重症化を防ぐといわれています。毎年つらい症状が出る人は飛散開始の約２週間前に医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

また重症の人には、アレルギーの原因物質を少量ずつ投与して体をスギ花粉に慣れさせていくアレルゲン免疫療法が行われることもあります。従来の皮下免疫療法（注射）に加え、舌下免疫療法も導入されています。花粉の飛散が多いときに治療を開始することはできず、２～３年の長期治療が必要ですが、花粉症を治す可能性のある治療法であり、約70％の患者で有効性が確認されたとの調査報告もあります。

●花粉症の薬もジェネリックを選びましょう！

花粉症の薬にもジェネリック医薬品があります。効きめや安全性は新薬と同等で、価格は２～７割に抑えられます。



＊自己負担３割の人がアレルギー薬（フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg）を４カ月間服用した場合の薬価のみの比較の一例です（平成 29 年 10 月現在）。

ホームページに掲載されている家庭薬斡旋販売のご案内（PDF）を閲覧するには、パスワードの入力が必要です。

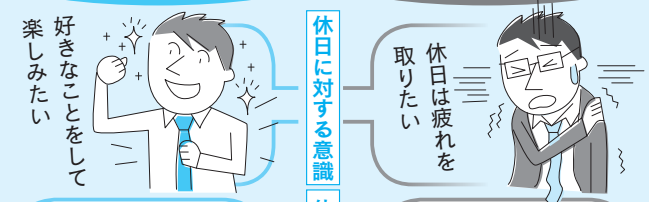
パスワード 保険証に記載のある保険者番号８ケタのうち、下４ケタの数字

見波 利幸
(一社) 日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事
シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

メンタルによい休養のとり方

休養とは、体と精神にエネルギーを補充すること。休養のとり方次第で、休日明けの気分や仕事に対する意欲まで大きく変わってきます。メンタルの強い人と弱い人では、休日の過ごし方はもちろん、休日に対する意識がそもそも違っていることが多いのです。

	メンタルの弱い人	メンタルの強い人
休日に対する意識	休日は疲れを取りたい	好きなことをして楽しみたい
休日の過ごし方	ネットサーフィンやゲームなどをしながら部屋でゴロゴロして、時間がただ過ぎていく	旅行、買い物、趣味、運動、自然に親しむなど好きなことをする
休日明けの気分	「また仕事が始まるのか」と憂うつな気持ち	体力や気力が満ちあふれ、「この1週間がんばりたい」と思う



〝体を休めることでエネルギーを補充できる〟と思いがちですが、実は逆なのです。何もできないほど体が疲れているのであれば、もちろん休ませることは必要ですが、むしろ精神的なエネルギーを補充するために、積極的に好きなことをすることをおすすめします。

また、ストレスを軽減させるためには、部屋でゴロゴロするのではなく、適度な運動をするほうがストレス物質が消費され、質の高い睡眠につながります。

秘訣 「ファンタジー・ブルー」で究極的な休養をとろう！

幸せなひとときを過ごし、現実に戻るときに一抹の淋しさを感じる「ファンタジー・ブルー」（筆者が命名）が起こるほどの体験を定期的にすることをおすすめします。次のようなものがイメージしやすいと思います。

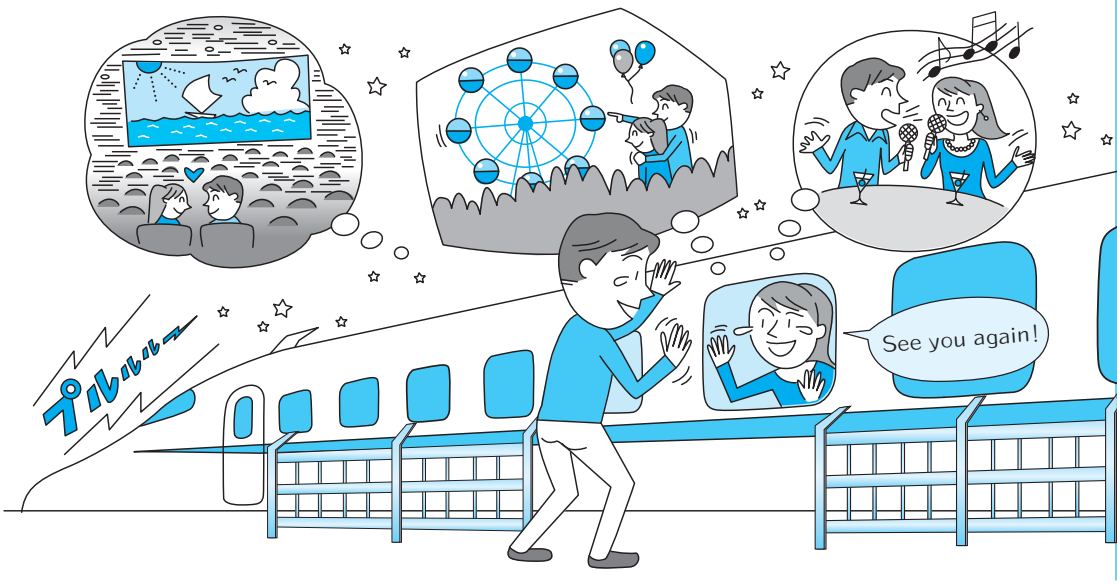
- 遊園地、テーマパークや海外旅行など、異空間を満喫した旅行から帰るとき
- 映画のエンドロールが終わっても立ちたくないほど感動した後、現実に戻るとき
- 海、スキー、キャンプなど、自然を満喫した旅行から帰るとき
- なかなか逢えない恋人や遠距離恋愛中のデートの別れ間際

ファンタジー・ブルーを感じるほどの幸せなひとときを過ごすことが、生活の中では大切なのではないかと思います。それには重要な要素が2つあります。

① 好きな人と一緒に過ごす
② 好きなことをする、熱中する、没頭する

〝好きな人と過ごす〟〝好きなことをする〟〝感動する〟〝うれしい〟〝楽しい〟〝相手への感謝の気持ちをもつ〟といったことにより、脳内ホルモンのオキシトシンやエンドルフィンなどが分泌されるので、幸福感や安心感が得られ、癒し効果も抜群です。さらに相手に対しての愛情や信頼感が高まることになります。

このような幸せを感じることが、仕事に対しての意欲、日々の生活の充実につながります。



監修　㈱ソシオヘルス 保健指導推進センター

〝ちょっときつめ〟のウオーキングで若さを保つ！

　みなさんは〝若さ〟にどんなイメージをおもちですか？　ここでは、〝しなやかな血管と丈夫な骨が維持できて、生活の中のストレスにうまく対応できる心をもてている状態〟をイメージしています。老化の要因はさまざまですが、若さを保つためにも〝ちょっときつめ〟のウオーキングは効果的です。

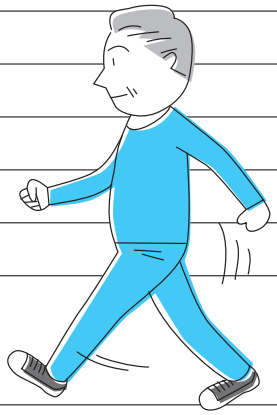
〝ちょっときつめ〟とは

少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ！

※ちょっときつい！と感じるのは、心拍数（脈拍 / 分）＝ 100 ～ 120 拍 / 分です。

〝ちょっときつめ〟のウオーキングを継続して老化を先送りにしましょう

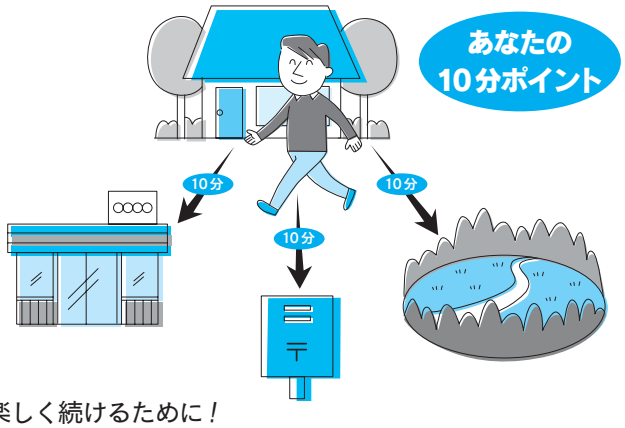
老化を促進する要因	VS	〝ちょっときつめ〟のウオーキングによる予防効果
骨粗しょう症		かかとからの刺激が骨の形成を促進。
サルコペニア		適度な運動で、筋力維持・増加を促す。
フレイル		気分を晴れやかにし、気持ちの落ち込みを防ぐ。
ロコモティブシンドローム		運動器を無理なく刺激。スムーズな動きを維持。
メタボリックシンドローム		有酸素運動でエネルギーを使い、内臓脂肪の蓄積を解消。
認知症		脳神経細胞の血流の増加が大脳皮質や海馬のアセチルコリンを増やす。アセチルコリンは脳血管を広げ、血液の流れをスムーズにし、脳を守るたんぱく質の分泌を促して脳のダメージを軽減する。



家から10分で到着できる〝ポイント〟を探してみましょう！

　家から 10 分で到着できる〝ポイント〟を目的地に歩けば往復で 20 分のウオーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。

　あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、〝ちょっときつめ〟のウオーキングが続けられますよ！



楽しく続けるために！
無理をしないで、毎日コツコツ歩きましょう

1 日当たりのウオーキング量と予防できる可能性のある病気

歩　数	1 日の歩行のうち中強度（速歩き）の時間	予防できる可能性のある病気
2,000 歩	0 分	寝たきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000 歩	15 分	がん（結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜）、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500 歩	17.5 分	筋減少症、体力の低下
8,000 歩	20 分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）
9,000 歩	25 分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000 歩	30 分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000 歩	40 分	肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」の目安は、1 分間で 120 歩程度の速さで歩くこと。

明治150年

明治以後の熱海温泉散策

歴史

明治以後の熱海温泉は、多くの政治家や政府高官が訪れて閣僚会議が開かれたり、御用邸や財界人の別荘が建てられるなど、温泉保養地として大きく発展した。その名残をたどってみよう。

來宮（きのみや）神社のご神木「大楠」は、樹齢二千年を超える巨木だ。その生命力にあやかり、まずは健康長寿を祈願して歩き始めよう。

明治19年開園の熱海梅園は、温泉地での保養には適度な運動も必要との提唱により、造成されたという。梅以外の季節も、1年を通じて散策を楽しめる。

熱海梅園に向かう途中、丹那（たんな）トンネル工事の殉職者を祀る丹那神社がある。境内には熱海水力発電所の碑もあり、明治期の電力需要の増加がうかがえる。

次に起雲閣に向かう。大正8年に別荘として建てられ、熱海の三大別荘の1つといわれた。気品ある和館と優美な洋館を見学し、大湯間歇泉（かんけせん）へ。

かつて激しく噴出していた大湯間歇泉は、明治中頃から噴出が減少し、現在は人工的に噴出させている。ここから、早咲きの「あたみ桜」が咲く糸川遊歩道を経て、海岸に出よう。海を眺めながら、明治時代の代表的な小説『金色夜叉』の「貫一お宮の像」と「お宮の松」へ向かう。この小説は熱海の名を全国に広めた。

熱海駅に向かいながら、豆相人車（ずそうじんしゃ）鉄道のレリーフを見て行こう。明治29年、国内初の「人車鉄道」が小田原～熱海間全線開通。人が車両を押して走る鉄道で、レリーフにはその様子が描かれている。明治40年には蒸気機関車による軽便鉄道となり、熱海駅前にその蒸気機関車が保存されている。

駅前の足湯「家康の湯」がゴール。ここで足の疲れを癒そう。

熱海梅園

梅、カエデなど多種の植物のほか、中山晋平記念館、足湯などもある。

入園の時間制限なし
休 無休
¥ 無料（梅まつり期間中のみ有料）
0557-86-6218（熱海市公園緑地課）

起雲閣

大臣を歴任した内田信也や実業家の根津嘉一郎の別荘から、後に旅館となり、山本有三、太宰治など著名な文豪が宿泊した。現在は熱海市の文化財として一般公開されている。

9：00～17：00（入館は16：30まで）
休 毎週水曜日（水曜日が祝日の場合と梅まつり期間中は開館）
12月26日～30日
¥ 大人510円　中学生・高校生300円　小学生以下無料
0557-86-3101

丹那トンネル（熱海口）と丹那神社（写真右上の鳥居）

來宮神社の大楠
0557-82-2241（來宮神社）

東海道新幹線熱海駅から伊東線来宮駅下車

西湘バイパス石橋インターから約20km
東名高速道路沼津インターから約35km

熱海市観光協会
0557-85-2222
https://www.ataminews.gr.jp/

双柿舎

シェイクスピアの翻訳家としても有名な坪内逍遙が晩年過ごした住居。日曜日のみ公開している。

10：00 ～ 16：00
休 月～土曜日
年末年始休館あり
¥ 無料

大湯間歇泉

4分間隔で噴出する。明治18年、日本初の温泉療養施設「きゅう汽館」がここに建設された。

貫一お宮の像

明治30年から35年まで読売新聞に連載された尾崎紅葉の『金色夜叉』の名場面。この小説によって熱海は一躍脚光を浴びた。

糸川遊歩道のあたみ桜

「あたみ桜」は明治4年頃熱海にもたらされたと伝えられる。1、2月頃「糸川桜まつり」が開催され、まつり期間中はライトアップされる。

※糸川桜まつりの期間や開花状況は要確認。

0557-85-2222（熱海市観光協会）

明治時代の電話ボックス（復元）

政府関係者などが東京と連絡をとるため、「きゅう汽館」と東京の電信局の間に、わが国初の市外電話回線が敷かれた。電話ボックスの脇には「市外電話創始の地」の碑がある。

家康の湯

9：00 ～ 16：00　休 無休　¥ 無料

0557-86-6218（熱海市公園緑地課）

熱海軽便鉄道機関車

小田原－熱海間を2時間40分で走った。

豆相人車鉄道のレリーフ

小田原－熱海間25.6km。かごで約6時間かかっていたところを約4時間で走るようになった。

ひと足のばす　伊豆山神社～走り湯

伊豆山神社

熱海駅の北東方面に位置する伊豆山神社は、海抜170mの山腹にあり、境内から海が眺められる。

参道の階段を下って走り湯へ

走り湯

走り湯は、伊豆山神社から海岸に向かって降りて行くと海岸近くにある。日本でも珍しい横穴式源泉で、奥行5mの洞窟から60～70度の湯が湧き出している。

熱海市の食

干物

網代（あじろ）港で水揚げされた新鮮な魚など、さまざまな種類の干物が販売されている。おみやげにおすすめ。

温泉卵と温泉まんじゅう

温泉といえば温泉卵や温泉まんじゅう。おみやげにもよいが、散策の途中で熱海の海を見ながらほおばるのもよい。

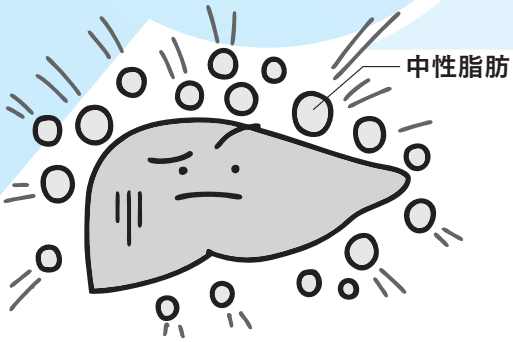
※営業時間や料金などは変更される場合があります。

飲みすぎ・食べすぎはやがて肝臓に重大なダメージをもたらす 脂肪肝

肝臓に中性脂肪が一定以上溜まった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物の摂りすぎによっても、肝臓には中性脂肪が溜まっていきます。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続けるため、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組んでいきましょう。

1 肝臓に中性脂肪が溜まっていく

お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物の摂りすぎによって、肝臓に中性脂肪が溜まっていきます。



生活習慣による脂肪肝は２パターン

お酒の飲みすぎを原因とした「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物の摂りすぎを原因とした「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪が溜まっていくメカニズムが異なります。

- アルコール性脂肪肝……肝臓でアルコールが分解される際、中性脂肪が合成されやすくなって溜まっていく。
- 非アルコール性脂肪肝…脂質や糖質の摂りすぎなどにより、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に溜まっていく。

お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。

肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

生活習慣による脂肪肝から肝炎に移行するケース以外に、肝炎ウイルスに感染して肝炎になるケースがあります。肝炎ウイルス（B型・C型）は、血液・体液を介して感染し、知らないうちに感染していることもあります。各自治体の保健所で検査を受けることができますので、一度も受けたことのない人は受けてみてください。

特定健診では、こんな数値に気をつけよう！

AST（GOT）

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。AST だけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L 以上
受診勧奨判定値…51U/L 以上

ALT（GPT）

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L 以上
受診勧奨判定値…51U/L 以上

γ-GT（γ-GTP）

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

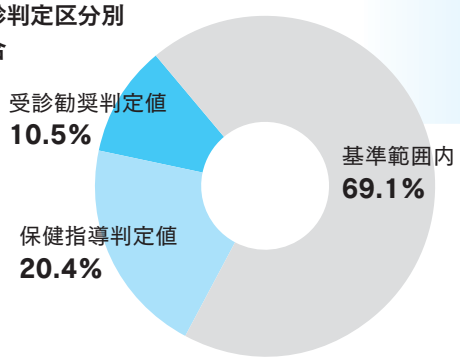
保健指導判定値… 51U/L 以上
受診勧奨判定値…101U/L 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

40歳以上の10人に3人が肝機能検査で保健指導判定値超

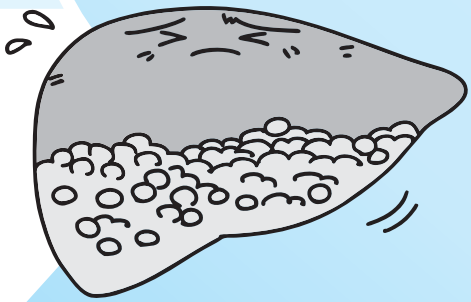
健康保険組合連合会「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成27年度）」によると、肝機能検査（AST、ALT、γ-GTのいずれか）で保健指導判定値を超えた人の割合は30.9％となりました。なお、そのうち受診勧奨判定値超の割合は10.5％です。

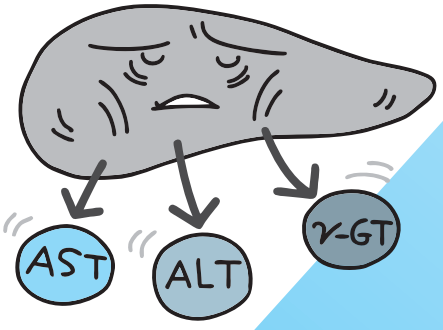
●肝機能の健診判定区分別該当者の割合



2 脂肪肝になる

肝細胞の30％以上に中性脂肪が溜まった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。



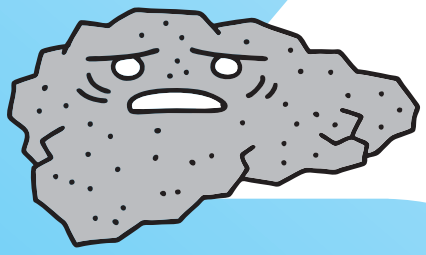


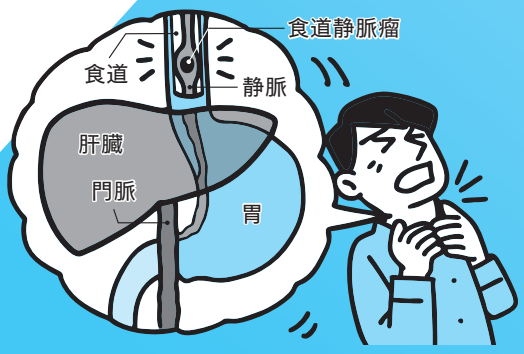
3 肝炎になる

溜まった中性脂肪によって肝臓に炎症が起こり、肝臓の機能が低下していきます。健診結果に表れてくるのはこの段階です。

4 肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下するだけでなく、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。





5 食道静脈瘤破裂、肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあります。食道静脈瘤が破裂すると命の危険もあります。また、進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。

体がよろこぶプロのレシピ

肝機能が気になるときのメニュー

鱈（たら）の味噌仕立て鍋

材料（2人分）

生鱈……2切れ
焼き豆腐……100g
小松菜……100g
春菊……30g
しいたけ……2枚
ねぎ……50g
油揚げ……1枚
卵（小さめ）……2個
水……2カップ
みりん……大さじ2
味噌……大さじ2

作り方

①鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
②油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる（写真）。
③鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
④ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。

1人分
315kcal
塩分 2.7g

●撮影
石田健一
●スタイリング
宮澤由香

CHECK 鱈

冬が旬の鱈は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。

●料理制作
本田祥子
（管理栄養士）

スプラウトの和え物

材料（2人分）

大根……200g
ブロッコリースプラウト……20g
桜えび（乾燥）……3g
塩……少々
酢……小さじ1

CHECK ブロッコリースプラウト

ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽です。スルフォラファンという成分が含まれており、肝臓での解毒作用を助けるだけでなく、抗酸化作用もあると注目されています。ブロッコリーにも含まれていますが、ブロッコリースプラウトはより豊富に含まれています。

作り方

①大根をおろし、適度に水気を切る。
②ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
③桜えびを細かく刻む。
④大根おろし、ブロッコリースプラウト、桜えび、塩、酢を混ぜる。

さといもとピーナッツの茶巾

材料（2人分）

冷凍さといも……100g
ピーナッツ（無塩）……20g
はちみつ……大さじ1

作り方

①冷凍さといもは電子レンジで温める（600Wで3分程度）。
②ピーナッツを薄皮ごと刻む。
③①をフォークでつぶし、はちみつ、刻んだピーナッツを混ぜる。
④ラップで茶巾にする。

CHECK ピーナッツ

ピーナッツに含まれる含硫アミノ酸には解毒作用があり、肝臓の機能を強化します。お酒のおともに枝豆もよいですが、肝臓が気になるときはピーナッツにしてみるのもおすすめです。

肝臓はたくさんの役割を担うとても重要な臓器です！

肝臓は、たんぱく質･糖質･脂質の代謝、胆汁の生成、解毒作用といった重要な役割を担っている臓器です。肝臓の機能が低下すると、必要なエネルギーやたんぱく質の合成・貯蔵が正常にできなくなる結果、倦怠感につながります。

肝臓の機能が気になるときは、お酒を控えること、肝臓の機能修復に必要なたんぱく質を摂ること、働きのなかで酸素を大量に消費し活性酸素が出やすいので抗酸化作用のある野菜を摂ることが大切です。抗酸化作用がある野菜は、春菊やパプリカなど一般的にビビッドな色であることが多いです。また、大腸に便が溜まると有害物質が発生し、解毒のため肝臓にさらに負担がかかってしまうので、食物繊維を積極的に摂ることも意識しましょう。

「おくすり」のはなし

OTC医薬品（市販薬）を使って賢くセルフメディケーション

OTC 医薬品（OTC：Over The Counter）とは、処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。国民医療費が膨張するなかで、OTC 医薬品を使ったセルフメディケーションの重要性が高まっています。

普及に向けた取り組み

これまで処方せんがないと購入できなかった医療用医薬品と同じ有効成分を含んだ〝スイッチ OTC 医薬品〟が続々と登場しています。

また、〝セルフメディケーション税制〟も平成 29 年 1 月から始まりました。これにより、従来の医療費控除（1 年間の医療費自己負担額が 10 万円を超える場合に超過分の所得控除が受けられる制度）に該当しなかった人でも、特定の成分を含んだ OTC 医薬品の年間購入額が 12,000 円を超えた場合に超過分の所得控除を受けられるようになりました。

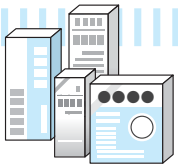
スイッチOTC医薬品の例　＊［　］は主な成分名です。

解熱鎮痛薬　［ロキソプロフェンナトリウム水和物］
第２世代の抗ヒスタミン薬　［フェキソフェナジン塩酸塩］
胃酸分泌抑制薬　［ファモチジン］　　など

上手に活用しましょう

OTC 医薬品は、軽度の不調や急な発熱、病院に行く時間がない場合に、すぐに購入して使用できます。症状や体質に合った薬を薬剤師や登録販売者に相談すると安心です。

なお、OTC 医薬品は軽度の不調を改善するためのものです。不調が長引くときなどはかかりつけ医を受診しましょう。



（注）セルフメディケーション税制は、従来の医療費控除と併用することはできません。申告には一定の要件（特定健診や予防接種などを受け健康維持に努めていること）があります。対象となる医薬品などの詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html

Health Information

話題の健康情報

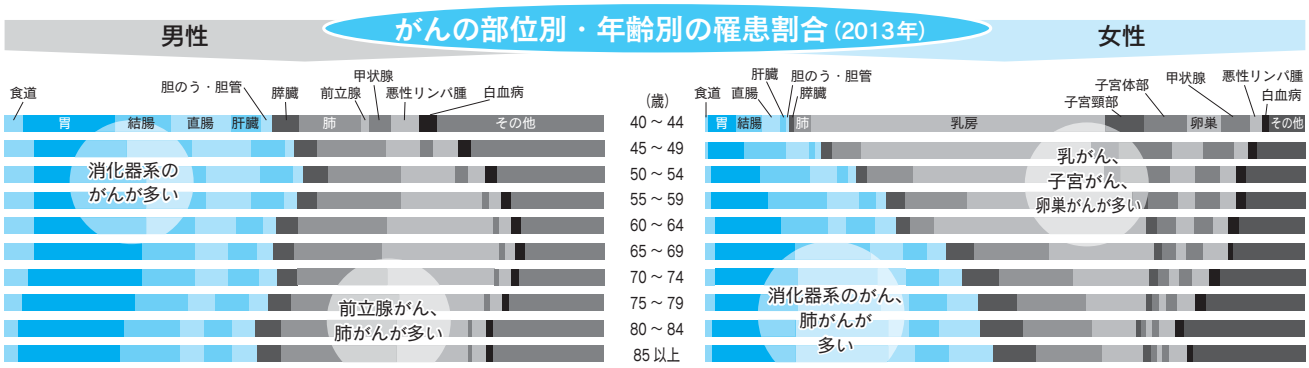
最新のがんに関する統計が公表

生涯でがんにかかる確率は男性62%、女性46%

国立がん研究センターがん対策情報センターが公表した日本における最新のがん統計によると、生涯でがんに罹患（りかん）する確率は男性 62%、女性 46%であることがわかりました。また年齢別にがん罹患率をみると、男女とも 50 代頃から増加し高齢になるほど高くなるほか、30 代後半から 40 代では女性が男性よりやや高いが、60 代以降は男性のほうが女性より顕著に高いという傾向がみられました。

がんの部位別の罹患の状況については（下図参照）、男性は 40 歳以上で消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）が多くなっていますが、70 歳以上ではその割合は減少し、前立腺がんと肺がんの割合が増加、女性は 40 代では乳がん、子宮がん、卵巣がんの罹患が多くを占めていますが、高齢になるほどその割合は減少し、消化器系のがん（胃、大腸、肝臓）と肺がんの割合が増加するということがわかりました。

生活習慣を改めることで防げるがんや、早期発見すれば治るがんもあります。今一度、ご自身の運動や食事などのライフスタイルについて見直してみてはいかがですか。また、年に 1 度の健診は忘れずに受けてください。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

お口からのウイルス侵入を防ぐ

お口の乾燥を防ごう！

インフルエンザの予防にも！

冬は空気が乾燥するため、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、ウイルスによる感染症が流行します。お口の中は、粘膜そのものが免疫組織であり、適度に湿っていることで、体内へのウイルスの侵入を防止しますが、乾燥する季節は粘膜が傷みがちで、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

乾燥を防ぐことで、感染症の予防にもつなげましょう。

ドライマウスにご注意！

ストレスや他の病気の影響、薬剤の副作用などで唾液の分泌量が低下し、口の中が、乾燥してしまうのがドライマウスです。近年の日本では、ストレスの増大や咀嚼（そしゃく）回数が減ったことによる唾液の分泌量の減少により症状を訴える人が増え、推定800万人の患者がいるともいわれます。

お口の乾燥を防ぐために

こまめに水分補給をするほか、次のような方法があります。

よく噛んで
唾液の分泌を促す

マスクをする

室内の湿度を上げる

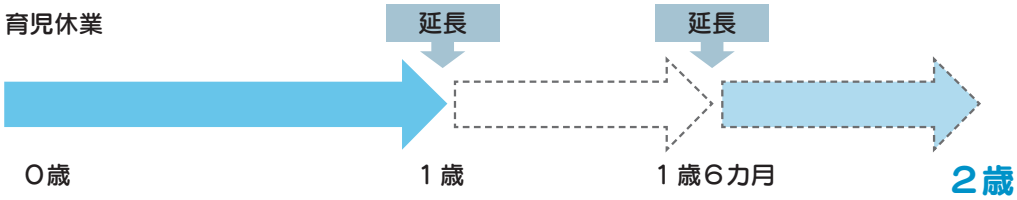
塩分、香辛料、カフェインを
含むコーヒーなどを控える

平成 29 年 10 月 1 日から育児・介護休業法が変更になっています

保育園などに入れない場合 2歳まで育児休業がとれます

お子さまが保育園などに入所できず、退職を余儀なくされる――こうした事態を防ぎ、育児をしながら働く労働者が育児休業などを取得しやすくなる職場環境づくりが、平成 29 年 10 月から進められています。

最長２歳まで、育児休業の再延長が可能に



- **1 歳 6 カ月以後も保育園等に入れないなどの場合には、会社に申し出ることにより、育児休業期間を最長 2 歳まで再延長できます。**
- **育児休業給付金の給付期間も 2 歳までとなります。**

※詳細はハローワークにお問い合わせください。

事業主には、働く方やその配偶者が妊娠・出産したことを知った場合、その方に対して**個別に育児休業に関する制度（育児休業中・休業後の待遇や労働条件など）を知らせる**努力義務が創設されています。

平成29年11月末現在の適用状況	事業所数	201	被保険者数	52,208 人	被扶養者数	40,652 人	扶養率	0.78 人

ボブスレー

氷のコースを疾走する
スピードと迫力が魅力のスポーツ

ボブスレーは 1924年第 1 回冬季五輪から正式種目に採用されている歴史のある競技です。氷上の F1 ともいわれ、最高速度は時速 130 ～ 140km にも達し、100 分の 1 秒を競います。2 人乗りと 4 人乗りがあります。

ボブスレーの先頭に乗る選手はパイロット（ドライバー）と呼ばれ、ハンドルを操作します。

最後尾の選手はブレーカー（ブレーキマン）と呼ばれ、ゴール後にブレーキバーをひいてブレーキをかけます。コース滑走中は、ブレーキをかけることは禁止されています。

※２人乗りの場合は、パイロットとブレーカーになります。

パイロットの後ろの選手はセカンドプッシャー、サードプッシャーと呼ばれ、滑走中は空気抵抗を減らすため、身体を小さく丸めています。

先頭から順に乗り込む！

1人でも乗り込みを失敗すると失格！

スタート時の加速が重要です。選手達は 200kg 以上（4人乗り）のボブスレーを息を合わせて押し、先頭の選手から順に素早く乗り込みます。

発行所　伊藤忠連合健康保険組合　東京都中央区日本橋本町 4 － 15 － 9　曽田ビル 5 階
TEL 03 － 3662 － 9951（業務課適用給付担当）・9952（総務経理課）・9953（業務課保健事業審査担当）
ホームページ　http://www.itcrengo.or.jp/