

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

健保だより

No.
172

2021年度冬



静岡県 冬の沼津市戸田漁港から富士山を望む／提供:ピクスタ

住友理工健康保険組合



当健保組合では、特定保健指導対象者になられた方に、特定保健指導のご案内をお送りしています。生活習慣病のリスクを回避し、改善するきっかけとして、ぜひ、ご受診ください。

事業所での特定保健指導を受けられなかった方には、Pep Upから特定保健指導受診のご案内をお送りしています。この機会にPep Upに登録し、Pep Up保健指導をご利用ください。

特定保健指導のメリット

- ① 専門の保健師から健康状態と生活習慣の改善アドバイスを受けられる
- ② 生活習慣病のリスクを回避し、改善するきっかけになる
- ③ 費用はすべて健保組合が負担し、本人負担はなし

Pep Upの特徴①

Pep Up保健指導はオンライン完結型の12週間の改善プログラムです

初回面談もオンラインで！

オンライン会議なので好きな時、好きな場所で面談



面倒な活動報告が不要！

Pep Upの日々の記録がそのままサポーターに連携



好きなタイミングでサポーターに相談！

気になることはチャットでいつでも相談が可能



Pep Upの特徴②

日々の記録は簡単。記録にあわせて専門家からアドバイスが受けられます

FitbitやGarminなどウェアラブルデバイスと連携すると楽々記録！



体重、腹囲、歩数などスマホからも簡単入力可能



取り組み記録は決めた「やること」にチェックするだけ



Pep Up 保健指導の利用方法

事前

Pep Upへの登録がまだの方は、ユーザー登録をします。登録には、すでにご案内している本人確認用コードが必要です

<https://pepup.life/signup>

① Pep Upにログイン



Pep Upにログインして「Pep Up保健指導」をクリック

② 初回面談予約



Pep Up保健指導ページから「初回面談予約」をクリック

③ 日時の選択



カレンダーからお好きな日時を選んで予約完了

Pep Up 保健指導のお問い合わせ

メールフォームをご利用ください
<https://pepup.life/inquiry>



特定保健指導に関する

「健康スコアリングレポート」をご紹介します



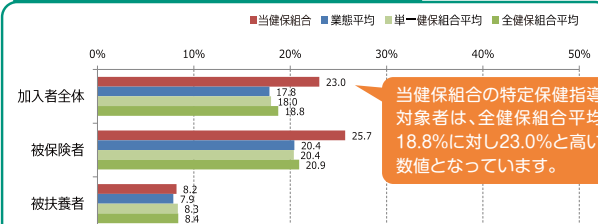
健康スコアリングレポートは、各健康保険組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況等を、全健保組合平均や業態平均と比較して見える化したデータです。厚生労働省と経済産業省、日本健康会議がレポートを作成、各健保組合に通知しています。2019年までのレポートが届きましたのでご紹介します。

特定保健指導の対象者の割合

2021年度、40歳以上の方の健康診断である特定健診の結果により、特定保健指導（メタボリックシンドロームに着目した基準から生活習慣病になるリスクの高い方）の対象となられた方は、住友理工健康保険組合の被保険者では755名となりました（11月30日現在）。

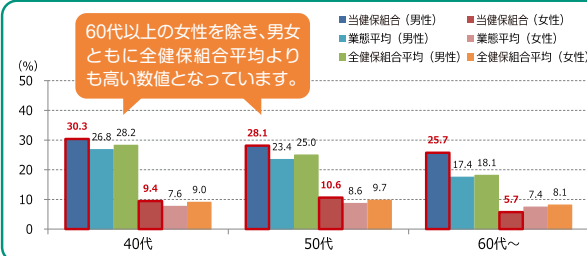


加入者全体、被保険者、被扶養者別



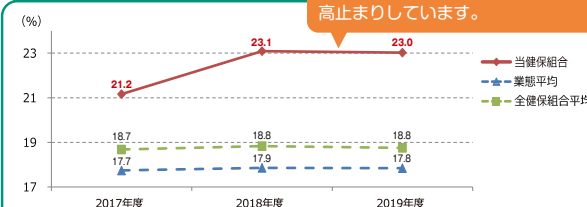
	加入者全体	被保険者	被扶養者
当健保組合	23.0%	25.7%	8.2%
業態平均	17.8%	20.4%	7.9%
単一健保組合平均	18.0%	20.4%	8.3%
全健保組合平均	18.8%	20.9%	8.4%

男女、年代別



	男性			女性		
	40代	50代	60代~	40代	50代	60代~
当健保組合	30.3%	28.1%	25.7%	9.4%	10.6%	5.7%
業態平均	26.8%	23.4%	17.4%	7.6%	8.6%	7.4%
単一健保組合平均	28.2%	25.0%	18.1%	9.0%	9.7%	8.1%

対象者割合の経年変化



	2017年度	2018年度	2019年度
当健保組合	21.2%	23.1%	23.0%
業態平均	17.7%	17.9%	17.8%
単一健保組合平均	18.7%	18.8%	18.8%

医療費控除を申告される方へ

「2021年 医療費通知明細」は発行申し込みが必要です

確定申告において医療費控除の適用を申告するために、年間医療費通知をご希望の方は、当健保組合が原本証明した「医療費通知明細」が必要です。「医療費通知明細」をご希望の方は、当健保組合へ申し込みが必要です。

申し込み期限 **令和4年3月14日(月)**



「医療費通知明細」申し込みの流れ



ご注意ください

① 申し込み時期により医療費の印字される期間が異なります

申し込み時期により、「医療費通知明細」に掲載されない医療費があります。「医療費通知明細」に掲載がない医療費を申告する場合は、お手持の領収書を基に、ご自身で「医療費控除の明細書」(国税庁HPよりダウンロードできます)を作成する必要があります。ご自身で「医療費控除の明細書」を作成する場合は、該当の領収書を5年間保管しておく必要があります。

申し込み期間と印字される医療費の期間

申し込み期間	印字される期間
令和4年1月10日(月)～2月 1日(火)	令和3年1月～10月受診分
令和4年2月 2日(水)～3月 1日(火)	令和3年1月～11月受診分
令和4年3月 2日(水)～3月14日(月)	令和3年1月～12月受診分

② 原本証明していない「医療費情報」は使用できません

申し込みにより当健保組合が発行した「医療費通知明細」は、当健保組合が原本証明をしたものです。当健保組合のホームページからご自身でプリントアウトしていただいた「医療費情報」は原本にはならず、確定申告にはご使用いただけません。

③ 発行は年1回限ります

「医療費通知明細」の発行は年1回限りとなります。また、申請できるのは令和3年度分のみで、過去分は発行できません。



確定申告の手続き詳細につきましては、最寄りの税務署にお問い合わせください。

柔道整復師の正しいかかり方

接骨院 整骨院では健康保険の使える範囲が決められています

接骨院・整骨院の治療(施術)では、保険証が「使える場合」と「使えない場合」があります。健康保険の使える範囲を正しく理解して利用しましょう。

接骨院・整骨院で保険証が 使える場合 使えない場合

○ けがや原因のある痛みは 保険証が使えます

- 骨折、脱臼
(応急処置を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)
- 外傷性が明らかなけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
- 骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動
(いわゆるストレッチングは対象になりません)



✕ 病気や原因不明の痛みなどには 保険証は使えません! [全額自己負担]

- 疲労回復・リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
- 脳疾患の後遺症など慢性病
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術
(応急処置を除く)
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 仕事中や通勤途上のけが
(労災保険が適用)

⚠ ご注意ください 「健康保険が使える」と説明を受けて接骨院・整骨院を受診されても、その施術が健康保険の適用外と判断された場合は、治療費が自費となることがありますのでご注意ください。

接骨院・整骨院で健康保険を使うときは ここをチェック

👂 長期間かかる場合は 医師の診察を

長期に施術を受けても症状が改善しない場合は、内臓の病気が隠れていることも考えられるため、医師の診察を受けましょう。柔道整復師は医師ではないため、検査を行うことができません。



🗨️ 痛みの原因を 正確に伝える

正確に原因を伝えて健康保険が使えるかを先に確認します。また、交通事故など第三者行為による負傷の場合は、先に健康保険に連絡してください。



📄 領収証は必ずもらおう

通院のために領収証を必ず受け取って大切に保存し、医療費通知と突き合わせて間違いがないかを確認してください。領収証は医療費控除を受ける際にも必要ですから、保存しておきましょう。



📄 書類は白紙で 署名しない

「療養費支給申請書」は保険請求のための書類です。白紙で署名せず、記載内容を確認して自筆で署名します。利き手の負傷で記入できないときなどやむを得ない理由があるときしか代筆は認められません。住所欄には郵便番号、電話番号を忘れずに記入してください。



📞 治療内容について お尋ねすることがあります。

電話または文書で負傷原因、治療年月日、治療内容などを照会させていただくことがあります。受診の記録や領収証を保管し、照会がありましたらご自身でご回答されるようお願いいたします。

健康保険 の手続き

早分 かり

「医療費控除」の対象と手続き

- 1年間の医療費合計が一定額を超えた場合に
対象となる
- 生計が同じであれば家族の医療費を合算できる
- 医療費控除を受けるためには確定申告が必要



どのような支出が 医療費控除の対象になるのでしょうか？



病院・薬局などの窓口で支払う医療費のほか、通院のために公共交通機関を利用した費用、治療を目的とした市販薬の購入費、リハビリ費用なども対象になります。健康保険の高額療養費や生命保険の給付金などが支給される場合は、その金額を除いて計算します。一方、予防接種の費用、病気予防や疲れを取るための薬の購入費など治療目的でないもの、自家用車のガソリン代などは控除の対象外です。

下記以外にも国税庁のホームページで対象になるものとならないものが詳しく説明されていますので、申告の前に確認しておきましょう。

医療費控除の対象になるもの

- 医療機関の窓口で支払う医療費
- 処方薬の購入費
- 治療目的で購入した市販薬の購入費
- 医療機関に行くための電車やバスなどの交通費
- 入院時の食事代／やむを得ない差額ベッド代
- 治療目的で作成された診断書代
- リハビリ費用
- 介護費用（一部）
- 妊娠・出産費用
- 松葉づえや車イスなどのレンタル・購入費用
- 健康診断・人間ドックなどで異常が見つかった場合の費用
- レーシック手術などの近視治療の費用



医療費控除を受けた場合の還付額は、 どのように計算するの？



医療費控除を申告したとしても、医療費控除の額がそのまま還付されるわけではありません。医療費控除で所得税の計算の基となる所得が控除され、その結果として所得税が安くなりますので、実際に還付されて戻ってくる額は原則として医療費控除の額に所得税の税率を掛けたものになります。所得に応じて税率が定められていますから、医療費控除の額が同じでも税率の違いで還付額が異なります。

また、翌年度の住民税も所得を基に計算されるため、医療費控除を受けることで翌年度の住民税も減額されます。

市販薬で控除が受けられる「セルフメディケーション税制」

治療を目的とした市販薬の購入費用は医療費控除の対象ですが、特定の成分が含まれた市販薬を購入している場合は、「セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）」も利用できます。

健診の受診など健康を維持する取り組みをしている人で、年間の市販薬の購入費用が12,000円を超えている時、確定申告することで12,000円を超えた額が所得から控除されます（上限88,000円）。従来の医療費控除に比べて金額の基準が低いため、利用しやすい点がメリットです。

医療費控除とセルフメディケーション税制による控除は、いずれか一方しか申告できません。納税負担をより軽減できる制度を選択して申告しましょう。



制度の対象となる市販薬には、このマークが記載されています。

年間医療費が一定額を超えれば
所得税の負担が軽くなる

医療費の負担は、支払う額が増えるほど生活に与える影響も大きくなります。こうした負担を軽くするための税法上の制度が医療費控除です。1年間（1月1日～12月31日）に病院や薬局などで支払った医療費のうち、合計額が10万円（総所得金額が200万円以下の人、総所得金額の5%）を超えた場合、所得からの控除が受けられます。支払った医療費の分だけ課税対象の所得が減少し、納め過ぎていた所得税が還付されます。控除の上限額は200万円です。生計が同じ家族全員分の医療費を合算できます。

医療費控除を受けるには
確定申告を忘れずに

医療費控除は、勤務先で手続きを行う年末調整の対象ではありません。医療費控除を受けるためには確定申告が必要で、申告の際は、負担した医療費の明細を記入した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、管轄する税務署に提出します。領収書の添付は不要ですが、5年間保存し、税務署からの求めがあれば提示します。

令和3年分の確定申告期間は、翌4年2月16日～3月15日（還付申告は1月から可能）です。窓口や郵送での申告のほか、e-Taxによるインターネットでの電子申告も行えます。令和3年分の確定申告からは、マイナンバーを使ってオンラインで行政手続きができるマイナポータルとe-Taxの連携も始まります。医療費の領収書を管理しなくても、マイナポータルを通じて支払った医療費情報を自動入力できるようになるので、確定申告の手続きがしやすくなります。詳しくは国税庁のホームページなどをご確認ください。



医療費控除を受けられる条件と
届け出に必要な手続きとは？

1月から12月までの1年間に支払った医療費が一定額を超えた場合、確定申告により医療費控除を受けることができます。所得税の還付が受けられますので、ぜひ申告するようにしましょう。



医療費控除の計算方法

1年間に支払った
医療費の
総自己負担額

※生計が同一の家族
全員分を含む
※健康保険・生命保険
からの給付金を除く

10万円

医療費控除額

（上限200万円）

－

＝

※総所得金額が
200万円以下の人は
総所得金額の5%

／ 教えて!キーワード ／ マイナンバーカード

マイナンバーカードは、国民一人一人に付与されている個人番号を証明する、ICチップを内蔵したカードです。公的な本人確認書類として使用でき、カードを利用してさまざまな行政サービスを受けることができます。

マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット



保険証の
切り替え時でも
使える

就職や転職、引っ越し時
も、保険証の切り替えを
待たずに受診できます。



医療保険の
資格確認が
早く正確に

オンラインによる資格確
認で窓口の事務処理が
早く正確になります。



書類の持参が
不要に

高額療養費の「限度額適
用認定証」の書類の持
参が不要になります。



医療保険の
事務コスト削減

医療保険の請求誤りが
減り、保険者等の事務コ
スト削減につながります。

マイナンバーカードで できること

マイナンバーカードは、複数の行政機関が保有する個人情報が入ったカードであることを証明する機能を備えています。この機能により、以前なら、就職、転職、出産育児、病気、年金受給、災害等、多くの場面でさまざまな書類の作成や提示（行政機関から届いた通知、運転免許証やパスポート等の本人確認書類）が必要だったのが、マイナンバーカード1枚で済ませられ、提出書類の多くを省略できるようになります。

マイナンバーカードの利用の範囲は現在も拡大中です。健康保険証としての利用もその一つですが、運転免許証としての利用の検討も進められています。

マイナンバーカードの 健康保険証としての利用の仕方

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、顔認証付きカードリーダーを設置しています。顔認証付きカードリーダーの所定の位置にマイナンバーカードを置くと、自動的にカードのICと通信して顔認証し、本人確認と資格の確認を行います。

本人確認と資格確認はインターネットなどを介して行われ、各種のデジタル化した医療情報のやり取りも瞬時に行うことが可能です。過去の薬剤や特定健診等のデータが自動で連携されるため、口頭で医師等に説明する必要がなくなり、よりスムーズに診療や薬の処方を受けられます（本人同意があることが前提）。

※カードリーダー未設置の医療機関等では、従来通り健康保険証が必要です。

SCOPE



健康保険証利用が進むマイナンバーカード 利用できる医療機関・薬局と利便性が拡大中

マイナンバーカード（以下、カード）は2016年から交付が始まりましたが、ここに来て普及のペースが加速しています。普及率は、2020年9月では19%でしたが、2021年9月には2倍の38%となっています。カードの健康保険証としての利用が10月から本格開始されているなど、カードの利便性や活用範囲の広がりが知られるようになったのも普及の後押しになっています。

「顔認証付きカードリーダー」（以下、リーダー）を備えた医療機関等であれば、リーダーにカードを置くだけで、カードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格を確認できます。対応する医療機関等は、厚生労働省のホームページで「マイナンバーカードの健康保険証利用に対応する医療機関・薬局」として掲載されています。

2021年10月時点で、準備完了の医療機関等は約1万8千施設。リーダー申し込み医療機関等の数は約12万9千施設で、全施設の56%に達しています。今後、申し込みが増えるのはもちろんですが、順次システムの運用を開始するため、対応する医療機関等の数は確実に増えていく見込みです。国は2023年3月末にはおおむねすべての医療機関等での導入を目指すとしています。

カードを健康保険証として利用するメリットは、健康保険証を持参しなくても診療を受けられるだけでなく、本人の同意を前提として、カードを介しオンラインで自分の薬剤や特定健診情報を医療者と共有したり、手続きなしで自己負担額以上の医療費の一時支払いが不要になったり、医療費控除がより簡単にできるようなることです。

健康・医療情報の共有は、今後、拡大が見込まれます。質の高い医療を受けるためにも、カードの健康保険証としての利用を検討してみたいかがでしょう。

今回のまとめ

- ◆マイナンバーカードは健康保険証として利用できる。
- ◆本人の同意があれば、薬剤情報等を医療者と共有でき、より適切な医療が受けられる。

知って
おきたい!

生活習慣病の予防策

生活習慣病の終着駅 脳卒中は予防と 早期発見が大切

日本人の死因第4位*1であり、毎年29万人*2が発症するといわれる脳卒中。

実は初期症状があっても、本人も周囲も脳卒中であることに気付かないことが少なくありません。

様子を見ているうちにどんどん悪化し、手遅れになってしまうのが、この病気の怖いところです。

しかし、早いうち(発症から4.5時間以内)に治療を開始すれば、劇的な回復が見込めることもあります。

また、注意すべき生活習慣などの危険因子を取り除ければ、予防も可能です。

脳卒中について正しく知り、もしものときの早期発見に努めるとともに、

生活習慣を見直して発症予防につなげましょう。

*1 厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計(確定数)の概況」 *2 滋賀 脳卒中ネット(滋賀脳卒中データセンター) 2017年
監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

こんな人は
要注意!

- ☐ 高血圧である
- ☐ 高血糖である
- ☐ 脂質異常症である
- ☐ 脈が乱れることがある
- ☐ 肥満である
- ☐ 喫煙者である
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ 運動不足
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 脂っこい & 味の濃い食事が好き
- ☐ 過労でストレス過多



日本人の死因第4位、寝たきりの原因第1位!

若い人も要注意!!

令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。

改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



主な改正内容

① 傷病手当金の支給期間の通算化

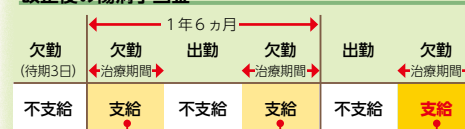
施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

これまで、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されなかったことになっていました。しかし、長期間にわたり入院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

※令和3年12月31日時点で、支給開始日から起算して1年6ヵ月を経過していない傷病手当金(令和2年7月2日以降に支給が開始された傷病手当金)が対象です。

改正後の傷病手当金



通算1年6ヵ月まで支給

② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

(1) 保険料の算定方法の見直し

これまで、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちのいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっていました。これが、健保組合の規約により「①被保険者の退職前の標準報酬月額」

とすることも可能になりました。

(2) 任意脱退が可能に

また、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることになっていましたが、被保険者の申請により、資格喪失(任意脱退)を認めることとなりました。

当健保組合では、任意継続被保険者の保険料の算定方法の規約変更については令和4年4月1日の予定です。

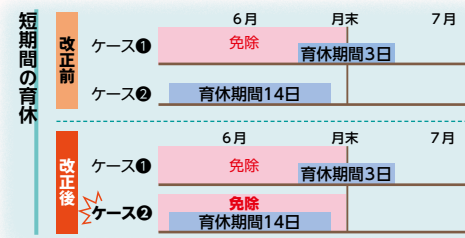
③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額(賞与保険料を含む)が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました(右図)。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年取200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

*単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年取合計320万円以上。

脳卒中は時間との闘い。その兆候、見逃さないで！

脳卒中には典型的な症状がいくつかあります。例えば、舌のもつれ、言いたいことが言えない・相手の言葉が理解できない、物が見えにくい、目まい、歩行障害、原因不明の激しい頭痛などです。こうした疑わしい症状が見られたら、コロナ禍であってもためらわずに救急車を呼び、すぐに専門病院を受診してください。一時的に症状が消えても油断せず、早期受診を心掛けましょう。

脳卒中から命を守る合言葉 **FAST**

(米国脳卒中協会)

Face

(顔のゆがみ)

片側がゆがんでいませんか？

顔の片側が下がり、ゆがんでいる



Arms

(腕のまひ)

両腕を上げたままにできますか？

片側の腕に力が入らない



Speech

(言葉の障害)

短い言葉が話せますか？

ろれつが回らない、言葉が出ない



Time

(発症時刻)

これらの兆候に気付いたら、発症時刻を確認してすぐ受診！



新型コロナは脳梗塞の原因にも

新型コロナウイルスに感染した場合、合併症として血栓性疾患を併発することが少なくありません。これは血液中にできた血栓が血管をふさぐことで起こる病気で、脳梗塞の発症率を高める要因となります。新型コロナの重症度が高いほど、血栓性疾患を引き起こす率も高くなると考えられていて、若い人でも脳梗塞を起こすことが報告されています。

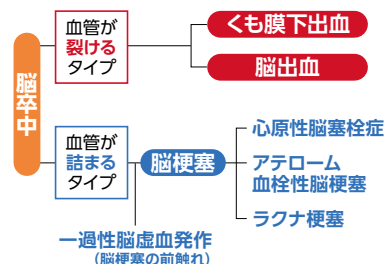
高血圧、糖尿病などの基礎疾患は、脳梗塞発症の危険因子であるだけでなく、新型コロナの重症化リスクでもあります。そのため、基礎疾患のある人が新型コロナにかかってしまうと、新型コロナの重症化リスクに加えて、脳梗塞の発症率がさらに高まる可能性も考えられるので、感染対策を取りワクチン接種を受け、感染と重症化予防に努めましょう。

女性の脳卒中リスク

脳卒中は男性が発症する病気というイメージがあるかもしれませんが。しかし実際のところ、男女差はほとんどなく、死亡者数については女性の方が多くです。女性はそもそも妊娠や出産に伴って脳卒中を発症することがあり、男性よりもリスクが高い傾向にあります。また、閉経後には女性ホルモン（エストロゲン）の分泌量が減少し、生活習慣病を発症しやすくなることも、脳卒中のリスク増の要因の一つです。若い人でも、ビールを飲んでいる場合は血栓が生じやすいため、脳卒中にも注意が必要です。閉経前から生活習慣を整えて、発症リスクの軽減を心掛けましょう。



脳卒中中の分類



公益社団法人 日本脳卒中協会

脳卒中予防10か条

1. 手始めに **高血圧**から 治しましょう
2. **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
3. **不整脈** 見つかり次第 すぐ受診
4. 予防には **タバコ**をやめる意志を持て
5. **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
7. お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
8. 体力に 合った**運動** 続けよう
9. 万病の 引き金になる **太りすぎ**
10. **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

脳卒中中のリスク要因

動脈硬化による脳卒中

- 食べ過ぎ
- 飲み過ぎ
- タバコ
- 運動不足

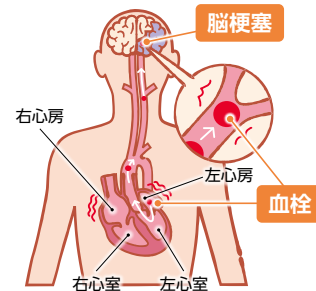
生活習慣病
高血圧
糖尿病
脂質異常症

動脈硬化
血管が裂ける・詰まる

脳卒中



心房細動による脳卒中 (心原性脳塞栓症)



脳卒中とはどんな病気か

脳卒中は、脳の血管が詰まったり裂けたりすることで発症する病気の総称です。正式には脳血管障害と呼ばれ、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の三つに大きく分類されます。

日本人の死亡原因第4位で、死者数は年々減少しているものの、患者数は依然として多い傾向にあります。中高年以上の病気というイメージが強いですが、若い世代でも発症の可能性はあります。発症後、早期に治療すれば回復が可能です。体のまひ、言語障害などの後遺症が残ったり認知症

脳卒中中の危険因子

最大の危険因子は高血圧です。高血圧が続くと動脈硬化が進行し、やがて脳の血管に詰まりや破損などが生じて、脳卒中を発症するリスクが高まります。そのほか糖尿病、脂質異常症、不整脈（心房細動）、さらには喫煙、過度の飲酒、食べ過ぎ、運動不足などの不健康な生活習慣やストレスも危険因子になります。高血圧にはか

脳卒中中の予防法

病気のものの発症を予防するためには、自分自身が抱える危険因子を正しく理解し、リスクを減らすことが大切です。健康診断の結果や生活習慣を振り返り、心当たりがあれば改善しましょう。糖尿病などの基礎疾患がある人は、それらを適切に治療することが、脳卒中中の発症予防にもつながります。脳卒中は一度発症したら再発しやすい病気なので、再発予防のためにも、これらの病気の管理はとても重要です。もし、発作の前触れの症状が認められたときには、素早く治療を開始すれば回復しやすく、後遺症が残る可能性も低くなります。

脳卒中の予防方法は次のページへ！

快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落とさない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

体を温め、二の腕スッキリ

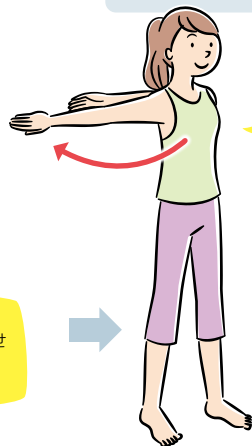
肩甲骨 トレーニング

目安 5～10回

1 足を肩幅に開いて立ち、両腕を前に伸ばして内側にひねり、手の甲を向かい合わせます。

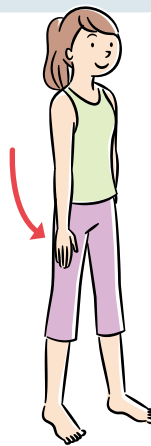


首や肩をすくませないよう注意。



2 手のひらを水をかくようにして腕を後ろへ回し、限界まで伸ばしたら3秒キープします。

指先が遠くに伸びるようにし、キープする時はぐっと肩甲骨を縮めるような意識。



3 腕を下ろします。これを繰り返します。

快トレコラム

運動後にはたんぱく質を

筋トレを含む運動をすると、筋肉細胞が傷つきます。それを修復してくれる栄養がたんぱく質です。特に、運動後45分以内にたんぱく質を摂取すると、吸収率が高く、筋力を効率的にアップさせることができます。運動後のたんぱく質摂取量は、体重1kgに対して0.25～0.4gが推奨されています。バランスの取れた食事で摂取することが理想ですが、難しい場合はプロテインを利用してもよいでしょう。



筋トレ後は

肩甲骨を開く ストレッチ

目安 20秒×左右2回

右腕を首に巻き付けるように曲げたら、左手で右肘をぐっと体の方に押しつけてキープします。逆の腕でも行います。



血圧コントロール を中心に 生活習慣改善を！

今すぐスタート

産業医からの
アドバイス

食生活と運動で
高血圧を改善

脳卒中を防ぐには、最大のリスクである高血圧を予防・改善することが重要です。それには食事や運動習慣など、生活習慣の改善が有効。生活習慣の改善は、高血圧の基本的な治療法としても推奨されています。他の心血管疾患のリスクコントロールにもつながります。例えば、次のような改善を行ってみましょう。

- 減塩…1日の食塩摂取量を6g未満にする
- 肥満…体格指数（BMI）を25・0未満にする
- 運動…毎日30分以上または週180分以上の運動（有酸素運動がよい）
- 禁煙…喫煙のほか、間接喫煙（受動喫煙）も避ける
- 節酒…アルコールの過剰摂取を避ける
- 食事…野菜や果物を多めに、揚げ物やコレステロールを避ける

どれか一つだけを集中して行うより、複数の組み合わせで行った方が、効果が出やすいといわれています。また、気温の低い冬は体や血管にストレスが掛かり、特に年末年始などは、食べ過ぎや飲酒、塩分の過剰摂取、運動不足による体重増加など、血圧が上がりやすい条件がそろっています。よりいっそう注意しましょう。

高血圧の人へのアドバイス

冬場は家の中に
温度差をつくらないよう注意！

脳卒中の予防には、体や血管にストレスを掛けないことも重要です。特に冬場は、急激な温度変化による体の負担（ヒートショック）が生じやすい季節でもあります。家の中と外の気温だけでなく、暖房の効いた部屋と寒い廊下や階段、トイレ、お風呂の脱衣所などで温度差が生まれるなど、家の中でも脳卒中の発症リスクが高まります。高齢の方や基礎疾患がある方は特に要注意。温度差をなるべくつくらないように気を付けましょう。

家庭で血圧を
測定する習慣を

家庭で血圧を測定することは、普段の自分の血圧の状態を把握することや、治療の効果をより高めるためにも役立ちます。朝と夜の1日2回、座った安静な状態で測定し、その平均値を取りましょう。ただし、測った血圧の値はすべて記録しておくことをお勧めします。家庭用の血圧計は薬局や家電量販店などで手軽に購入できます。



家庭血圧の基準値
（正常血圧）

115 / 75mmHg未満



間欠断食は減量のための魔法の弾丸ではない

1日置き24時間断食（間欠断食）は、同じカロリーを毎日に振り分けた場合よりも減量効果が低いようだ、という英国バース大学からの研究成果が発表されました。

欧米では、奇跡的な体重変化をもたらすと喧伝され、有名人の支持にも支えられて、ますます間欠断食の人氣が高まっているといえます。しかし、これまで間欠断食の有効性を通常のダイエットと比較したエビデンスは限られていました。

研究チームは、普通体重（BMI 20.5～24.9）で健康な36名を対象に、摂取カロリーをそろえた間欠断食の効果を3週間にわたるランダム化臨床試験*で検証しました。参加者は3群に分けられ、それぞれ①間欠断食群：24時

間の断食と翌日150%のカロリー摂取を繰り返す、②非間欠断食群：毎日75%のカロリー摂取、③対照群：24時間の断食と翌日200%のカロリー摂取を繰り返す、としました。

その結果、②非間欠断食群の毎日75%のカロリー摂取によって、体重が1.91kg減少し、体脂肪が1.75kg減少しましたが、①間欠断食群の1日置き24時間の断食では、体重は1.60kg減少したものの、体脂肪は0.74kgの減少にとどまりました。カロリー制限のない③対照群では減量は見られませんでした。

主任研究者のジェームス・ベッツ教授は「間欠断食は特効薬ではない。われわれの結果は、間欠断食が通常のダイエットに比べて優れてはいないことを示唆している」と述べ、「最も重要なことは、



間欠断食を行っている場合、断食によって筋肉量と身体活動レベルの維持が実質的に困難になっていないかを考えることだ。これは長期にわたる健康維持において極めて重要な要素であることが知られている」とコメントしています。

出典：『Science Translational Medicine』

管理人からのコメント

この研究では、摂取カロリーが同じとき、1日置きの摂取で体脂肪への影響が変わる点が興味深いです。現実の間欠断食では総カロリー摂取量の低下も期待されると思うので、さらに検証が必要かもしれません。

* 研究対象を複数の群にランダムに分けて効果を検証すること。

ヨガは仕事関連のストレスを軽減するのに役立つ？



管理人からのコメント

この研究のヨガのカテゴリには、太極拳と気功が含まれます。動き、呼吸、エネルギーから健康上のメリットを生む点に着目したとのこと。ウィズコロナの今、オンラインでのヨガがさらに注目されそうですね。

* 筋肉の緊張と弛緩の繰り返しによりリラックス状態を導く方法。

ヨガがマッサージ、ストレッチなどに比べてストレスの軽減と心身の健康改善に優れているようだ、という米国ネバダ州南部保護地区管理本部からのレビューが発表されました。

研究チームは、688名の医療従事者を含む15件のランダム化臨床試験をレビューして、ヨガ、マッサージ療法、漸進的筋弛緩法*、ストレッチがストレス緩和と身体的および精神的健康の改善に及ぼす影響を検証しました。

全体として、身体リラクゼーション法は、非介入群に比べて、仕事のストレスの指標を低減させたが、さらに詳細に分析したところ、実際にはヨガ

とマッサージ療法だけが効果のあることが示されたといえます。特にヨガの効果が高かったといえます。

「仕事関連のストレスは、心血管疾患、糖尿病、うつ病、およびその他の深刻な病的原因と関連している。われわれの結果は、身体リラクゼーション法が職業性ストレスの軽減に役立つことを示唆している。ヨガは特に効果的であり、バーチャルで伝えることもできるので、雇用者が遠距離の労働者の健康を促進するのに利用できる」と筆頭著者のマイケル・チャン医師はコメントしています。

出典：『Journal of Occupational Health』