

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.
174

2022年度夏



長野県 軽井沢の白糸の滝／提供：アマナ

住友理工健康保険組合

令和3年度 決算のお知らせ

コロナ禍による保険料収入の減少と 高齢者医療への納付金の増加により 経常収支差引額 6億8000万円の赤字に

住友理工健康保険組合の令和3年度決算が、去る7月4日に開催された第142回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健康保険組合の令和3年度決算は、保険料等の経常収入が32億9000万円、保険給付や高齢者医療への拠出金、保健事業等の経常支出が39億7000万円で、6億8000万円の赤字でした。

昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症や半導体不足の影響で社員の賃金、賞与が大きく落ち込み、保険料収入は対前年度比2%減となる6800万円の減収となりました。一方、支出は高齢者医療を賄うための拠出金が対前年度比21・3%増の22億5600万円（4億円増）となったことが赤字の大きな要因となっています。この差額は、別途積立金6億5500万円を繰り入れて補填しています。

収入減にもかかわらず、高齢者への納付金の負担は重くのしかかり、令和3年度は保険料収

入の68%に及びました。さらにこれから令和7年にかけて団塊の世代がすべて後期高齢者医療に移行することから、現役世代が負担する納付金はますます増加する見通しです。

保健事業実施概要

新型コロナウイルス感染症の影響は受けつつも、人間ドック、がん検診の受診数は回復傾向にあります。リモートやWebを取り入れた生活は広がっており、保健事業においても健康ポータルサービスPePUPや、特定保健指導の利用も増えています。利用した方については、生活習慣病の予防、体重・腹囲の改善に効果が見られています。引き続き、感染症予防対策に努めていただくと同時に、健診や保健指導などを積極的に活用して、健康管理に注力いただき、健康維持に努めていただけますようお願いいたします。

超高齢社会において、今後は医療費を増大させないよう、健康状態を保つことが、ご自身のためにもますます大切になり、QOLの向上に大いに役立ちます。

令和3年度 決算のあらまし(経常収支)

健康保険

科 目						総額 (百万円)
経常収入	健	康	保	険	収	3,284
	そ			の	入	7
				計	他	3,291
科 目						総額 (百万円)
経常支出	保	険	給	付	費	1,583
	法	定	給	付	費	1,546
	付	加	給	付	費	37
	納		付		金	2,256
	前	期	高	者	納	1,418
	後	期	高	者	付	838
	そ			の	支	0
	保	健	事	業	他	56
	そ			の	費	74
				計	他	3,969
経 常 収 支 差						▲678

介護保険

科 目						総額(百万円)
収入	介 護 保 険 収 入	国 庫 補 助 金 受 入	一 般 勘 定 受 入			399
						0
						23
	計					422
科 目						総額(百万円)
支出	介 護 納 付 金	介 護 保 険 料 還 付 金	一 般 勘 定 繰 入			373
						0
						23
	計					397
収 入 支 出 差 引 額						25



健康保険分

収 入

支 出

不足分

不足分には、別途積立金を繰り入れて補填します。



不足分
(678,203千円)

健康保険収入

主に、毎月の給料とボーナスから納めていただいた保険料による収入で、健康保険組合の主要財源です。



健康保険収入
(3,283,701千円)

その他
(7,173千円)

合計 3,290,874千円

保険給付費
(1,582,801千円)

保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などに充てた費用です。



納付金

高齢者医療を支えるために健保組合が拠出した費用です。当健保組合の保険料収入に占める納付金の割合は68.7%と、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。



納付金
(2,256,319千円)

保健事業費

人間ドック、特定健診、特定保健指導、PepUpなどの健康づくりと疾病予防の事業に充てた費用です。



保健事業費(55,924千円)

その他(74,033千円)

合計 3,969,077千円

経常支出を被保険者1人当たりで見ると

事務費
(11,070円)

保健事業費
(8,583円)

その他
(291円)

合計 609,128円

保険給付費
(242,910円)

納付金
(346,274円)

介護保険分

収 入

支 出

介護保険収入

40歳～60歳の被保険者が負担している介護保険の保険料による収入です。

介護保険収入
(398,652千円)

一般勘定受入
(23,000千円)

合計 421,652千円

介護納付金
(373,215千円)

介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担した費用です。

介護保険料還付金
(8千円)

一般勘定繰入
(23,412千円)

合計 396,635千円

ご準備をお願いします

2022年度

被扶養者資格調査

にご協力ください



当健保組合では、被扶養者となっている方が、現在もその資格を満たしているかどうかを確認させていただくための「被扶養者資格調査」を毎年1回実施しております。

被扶養者資格調査は、健康保険法施行規則第50条に基づき行われるもので、公平な制度運営と保険料の軽減につながる大切な調査です。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

実施時期

2022年8月実施予定

調査対象者

2007年4月1日以前生まれの被扶養者
(配偶者・子・父・母・その他)

※ただし、2022年4月1日以降に新たに被扶養者に認定された方は対象外となります。

提出期限

2022年8月31日(水)

※特段の理由もなく提出期限までにご提出いただけない場合は、被扶養の確認ができないことから、保険証が無効になり使用できなくなりますのでご注意ください。

調査内容

氏名、生年月日、現住所などの確認、収入の確認、同居／別居の確認、別居家族への送金の確認

主な必要書類の例



対象となる方全員	所得証明書(課税証明書)
パート・アルバイトで収入のある方	雇用証明書
年金収入のある方	年金振込通知書または年金額改定通知書
手当を受給している方 (雇用保険失業給付、傷病手当金、出産手当金等)	手当の受給金額が分かるもの、雇用保険受給資格者証
給与・年金・手当以外の収入がある方	令和3年分確定申告書など
学生の方	学生証または在学証明
被保険者と別居している方	別居世帯の住民票、令和3(2021)年9月～令和4(2022)年7月の連続11ヵ月分の送金証明書、施設入所証明書

こんなときは被扶養者ではなくなります

調査の結果、被扶養者から外れていると判定された場合は、被扶養者削除の手続きが必要となります。該当する方には、当健保組合より手続き書類をお送りします。

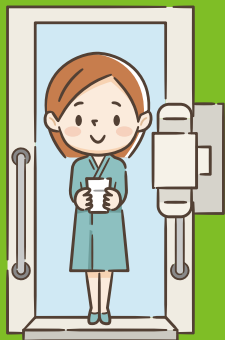
- 就職やパートやアルバイト先の健康保険の被保険者になった
- 年収が130万円以上*1(月収換算10万8,334円以上)見込まれるようになった
- 同居が扶養の要件である人*2が別居した
- 自営業を始めた(再審査が必要)
- 亡くなった、離婚した
- 他の家族の被扶養者になった*3

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。

*3 子を扶養し、被保険者より当健保組合に加入していない配偶者の方が年間収入が多くなった(夫婦共同扶養)、配偶者・子以外の家族を扶養し、被保険者より当健保組合に加入していない配偶者の方が年間収入が多くなった(優先扶養)ときなど。

健診結果を活用して 健康な毎日を！



健康診断は、自分自身の体の状態を知り、生活習慣の見直しや病気の早期発見・早期治療につなげる大切な機会です。受けたら終わりではなく、健診結果をきちんと振り返り、健康な毎日に役立てましょう。



pepUp.
ペップアップ

健診結果改善チャレンジに参加しませんか

～健診結果に応じてポイントが獲得できます～

(40歳以上対象)

健康ポータルサイト「Pep Up」では、毎年の健康診断結果から自分の健康年齢を知ることができます。毎年健診結果を確認して、健康維持に努めましょう。



40歳以上でPep Upに参加している方は、健診結果に応じてポイントが獲得できます。健診結果の改善やA判定維持で最大555ポイントがたまります。

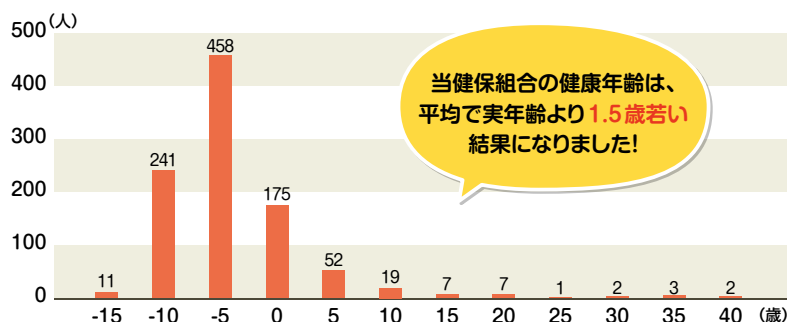


健康年齢

健診値と健診受診日の年齢に基づいて算出された生活習慣病のリスクを表す指標です。健康年齢が高いほど、同世代と比べて生活習慣病リスクや将来医療費が高くなる可能性があります。

2021年度の「健診結果改善チャレンジ」のレポートから

年代別 実年齢と健康年齢との差 当健保組合Pep Up登録者特定健診結果(40歳以上983名)



健診結果改善チャレンジに参加するには
Pep Upへの登録が必要です。

お届けした登録内容通知をご参照の上、
スマホまたはパソコンからPep Upへご登録後、
健診結果改善チャレンジのページから参加してください。
詳しくは当健保組合ホームページをご参照ください。

特定保健指導を受けて生活習慣病を予防しよう

～特定保健指導受診者の7割が体重と腹囲の減少に成功しています～

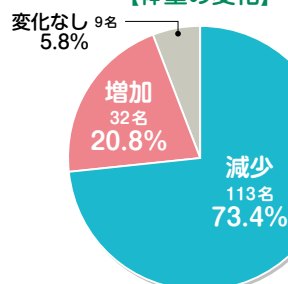
40歳以上の方で、健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方は、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをする「特定保健指導」が受けられます。

特定保健指導を受けた方の7割以上が体重と腹囲の減少に成功しています。健康診断の結果、対象となられた方にはご案内を送付しますので、特定保健指導を必ず受けましょう。



当健保組合の特定保健指導の結果

【体重の変化】



7割以上の方が
体重減少に成功！

対象となる事例に
該当した場合は

接骨院・整骨院(柔道整復師)を
利用される方へ

変更の対象となる方には
個別にご連絡いたします。

「受領委任払い」から 「償還払い」に 変更される場合があります



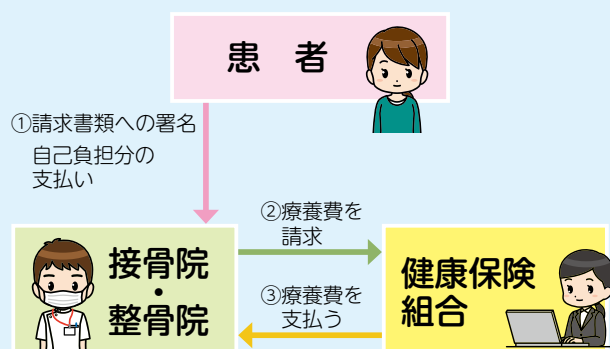
接骨院・整骨院からの療養費の請求には、不適切なものが含まれていることが指摘されています。このため、健康保険組合は厚生労働省から適正に療養費を支払うことを求められており、接骨院・整骨院で受けた施術内容の照会を行うなど適正化に努めています。

通常、接骨院・整骨院の施術は「受領委任払い」で、健康保険が使える施術については自己負担分のみを窓口で支払うことで利用できます。これに対し、令和4年6月から、患者ごとに「償還払い」に変更する仕組みが導入され、下記の「償還払いへの変更の対象となる事例」に該当する患者は、健康保険組合の判断で償還払いへの変更が可能となっています。償還払いに変更になると、窓口では全額を負担し、後から払い戻しを受ける形になります。

接骨院・整骨院を利用する際は適正な利用を心掛けるとともに、施術内容の確認などの照会については、必ずご回答いただくようにお願いします。

受領委任払い

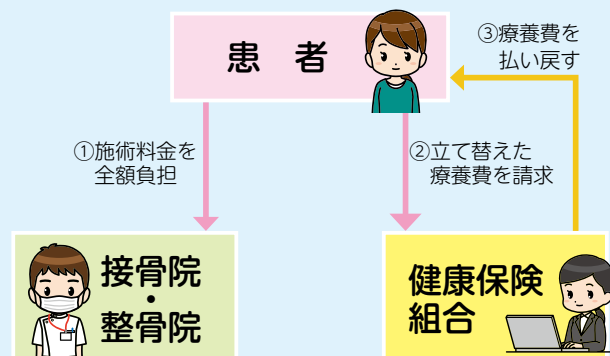
窓口では自己負担分だけを支払い、接骨院・整骨院が療養費を健康保険組合に請求します。



「償還払いへの変更の対象となる事例」に該当

償還払い

窓口では全額を負担し、後から健康保険組合に療養費を請求して払い戻しを受けます。



償還払いへの 変更の対象となる事例

- 1 自己施術（柔道整復師による自身に対する施術）の保険請求を行った柔道整復師である患者
- 2 自家施術を繰り返し受けている患者
自家施術 … 柔道整復師の家族に対する施術、柔道整復師の関連施術所の開設者および従業員に対する施術
- 3 健康保険組合等が繰り返し患者照会を行っても回答しない患者
- 4 複数の施術所（接骨院・整骨院）で同部位の施術を重複して受けている患者

日本人の死因の2割以上！ “サイレントキラー” 動脈硬化の恐怖

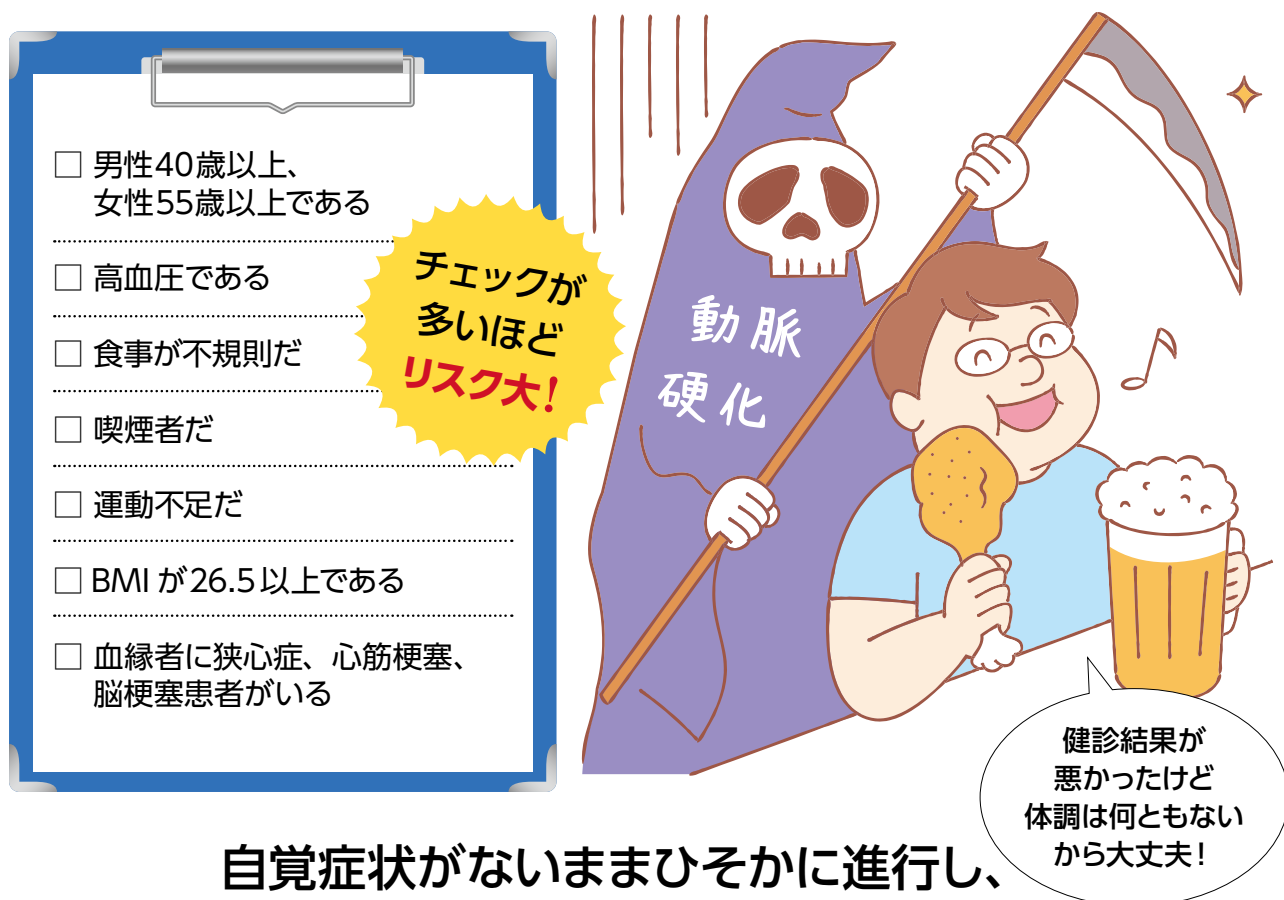
日本人の死因の第1位は「がん（悪性新生物）」ですが、第2位の心疾患、第4位の脳血管疾患を合わせると、日本人の2割以上は「動脈硬化」が原因で起こる「血管の病気」で亡くなっています。

動脈硬化は自覚症状こそないものの、命に関わる重大な病気につながることが少なくありません。

高血圧や脂質異常症をはじめとしたさまざまな危険因子が動脈硬化を進行させ、病気を引き起こす可能性を高めます。

日々の健康管理と早めの治療で、リスクを少しでも減らし、動脈硬化の進行を遅らせましょう。

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



自覚症状がないままひそかに進行し、
心筋梗塞 や **脳梗塞** などの
生死に関わる疾患を引き起こします

死亡や要介護の原因に！

ひそかに進行する

動脈硬化は「死の序曲」

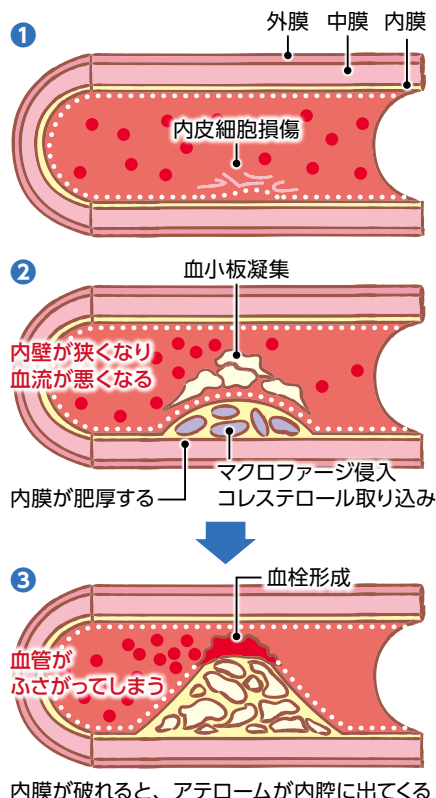
「血管の老化現象」 動脈硬化

動脈硬化とは、通常は弾力性があって、しなやかな動脈の血管が、加齢やさまざまな危険因子により、厚く硬くなる「血管の老化現象」のことです。

動脈硬化は発生する場所や特徴によって、大きく3つに分かれます。脳や心臓の太い動脈の内膜に

コレステロールなどの脂肪からなる「アテローム」という粥状物質（おかゆのようなどろどろとした物質）がたまり、血管の内腔が狭くなることで生じる「アテローム（粥状）硬化」が最も多く、他に大動脈や下肢の動脈、首の動脈に起きやすい「中膜硬化」、高血圧に長い間さらされることで主に脳や腎臓の細い動脈が硬くなる「細動脈硬化」があります。

アテローム硬化の起こり方



日本人の死因と 要介護の原因

動脈硬化は日本人の死因や要介護の原因に大きく関わっています。動脈硬化が主な原因で起こるとされる脳血管疾患と心疾患を合わせると、それだけで日本人の死因の2割以上となります。また、要介護になった原因のうち、約2割が脳血管疾患や心臓病などによるものです。

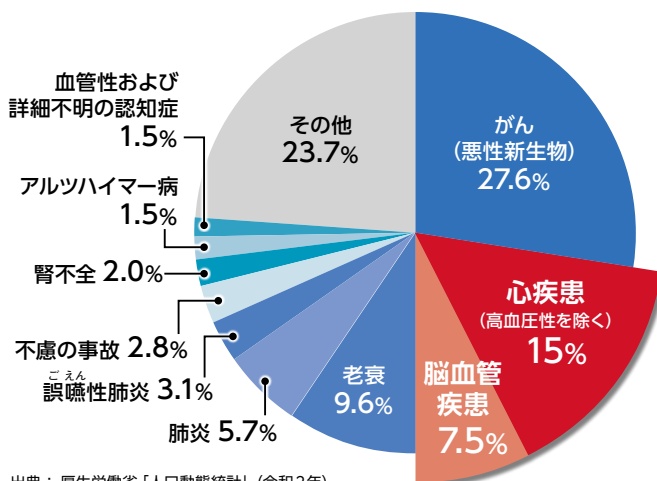
高齢化が進む日本において動脈硬化をいかに防ぐかは、個人にとっても社会にとっても大きな課題であるといえます。

危険因子が多いほど 発症しやすい

動脈硬化の危険因子には、加齢や遺伝的体質、性別のように避けられないもの（不変因子）のほか、ストレス・運動不足・喫煙・肥満・高血圧などの改善が可能なもの（可変因子）があり、これらの危険因子が増えるほど生じやすくなります。

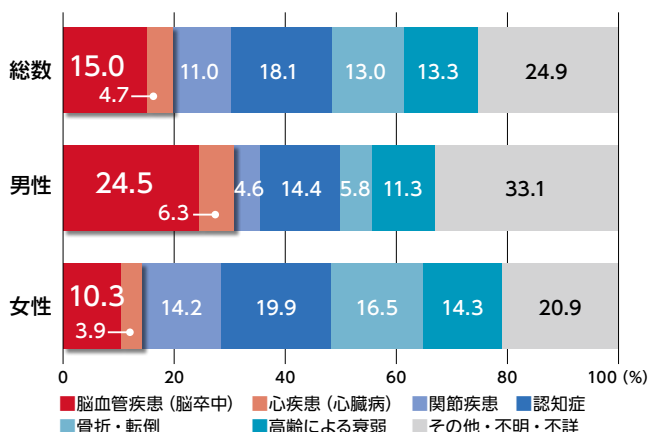
中でも、腹部に内臓脂肪が蓄積している「メタボ」の人に多く見られる、肥満・糖尿病（または耐糖能異常）・高血圧・脂質異常症

主な死因の構成割合



出典：厚生労働省「人口動態統計」（令和2年）

65歳以上の要介護者等の性別に見た 介護が必要となった主な原因



出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（令和元年）

可変因子を
コントロールすることで
動脈硬化の進行を
抑えることができる

動脈硬化の危険因子

可変因子

症候因子

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

●肥満

生活習慣因子

- ストレス
- 運動不足
- 睡眠不足
(睡眠時無呼吸症候群)
- 喫煙

不変因子

- 遺伝
- 性別 (男性)
- 加齢

狭心症 心筋梗塞 脳梗塞 腎不全

**動脈硬化はさまざまな
病気を引き起こす**

動脈硬化には、これといった自

の4つは、重複して発症すると動脈硬化が促進され、心筋梗塞などの命に関わる病気の危険因子となることから「死の四重奏」と呼ばれています。その前段階である動脈硬化は、つまり「死の序曲」ともいえます。

症状が表れる前に 受診を

階段を上ると息が切れる、目ま

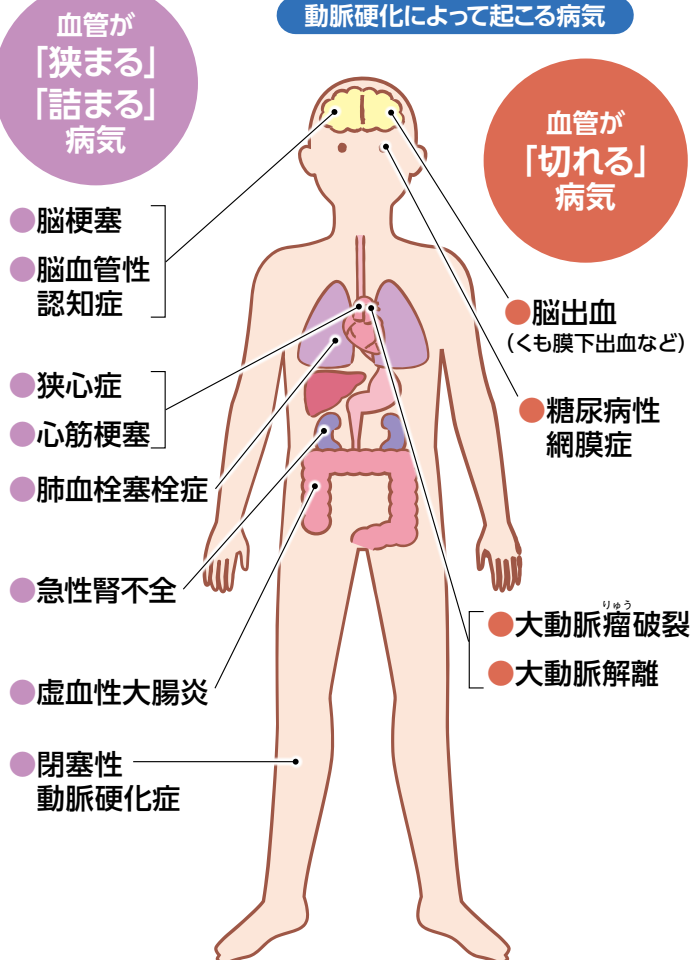
覚症状はありません。しかし症状がないからと放っておくと、狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などの命に関わる病気を引き起こすことがあります。他にも、足の血管に動脈硬化が生じて、悪化すると足先が腐ってしまう閉塞性動脈硬化症、血管性認知症、うつなど、さまざまな病気が動脈硬化によって引き起こされます。



いがある、胸の辺りに軽い痛みが出る、手足に軽いしびれが生じるなどの症状が表れたときには、動脈硬化がかなり進行していると考えられます。健康診断で高血圧・糖尿病・脂質異常症と診断された人は放置せず、症状が表れる前に、頸動脈エコーや四肢血流検査（AB）を受けましょう。

また、特定健診の結果、メタボ該当者や予備群となった人は、特定保健指導を受けて生活習慣を改善し、動脈硬化の進行を遅らせることが大切です。

動脈硬化によって起こる病気



コロナ禍と動脈硬化

動脈硬化がある人には、心臓病や脳血管疾患などの基礎疾患があることが多いです。それらの疾患は、新型コロナウイルス感染症に罹患した場合の重症化や死亡のリスクを高めます。まずは疾患の治療に努めましょう。また、自粛生活でのストレスなどが血圧を上昇させ、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞といった心血管疾患の発症リスクが高まることも。生活習慣の改善をしっかりと行うとともに、感染予防対策やワクチンの接種も徹底しましょう。

動脈硬化を予防・悪化させない生活習慣

動脈硬化の危険因子は、毎日の生活習慣と密接に関わっています。

したがって生活習慣の改善で、動脈硬化の進行を遅らせることが可能です。

また、アメリカのジョンズ・ホプキンス大学の初代内科学教授、ウィリアム・オスラーが「人は血管とともに老いる」と言っているように、現在は血管に問題がない健康な人でも、

年齢を重ねれば血管は硬くなり、動脈硬化が起きやすくなります。

リスクが少ない人も生活習慣に気を付け、動脈硬化の予防に努めましょう。

運 動

ややきついと感じる強度の有酸素運動を、うっすら汗ばむまで、20～30分程度続けると効果的です。腰や膝への負担が心配な場合は、プールでの水中歩行もよいでしょう。毎日行えるのに越したことはありませんが、体調に合わせて、週に2～3回程度行えれば、しなやかな血管を保つのに十分です。また、屋内で過ごす時間が長い人は、時々立ち上がりストレッチをするなど、座りっ放しを避ける工夫をしましょう。



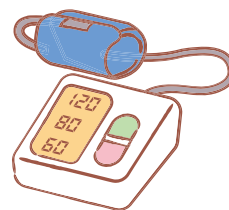
禁 煙

喫煙は動脈硬化の大きなリスクです。タバコを吸うとニコチンの作用によって血管が収縮し、血圧の上昇がもたらされて、動脈硬化が進行します。また血管が傷つき、脳卒中や心筋梗塞などの脳血管疾患や心疾患のリスクも増大します。「禁煙しようか迷っている」という人は、この機会にトライしてみてください。



血圧コントロール

血圧コントロールは、家庭のできる健康管理法の一つです。毎日血圧を測定し、値を記録して、血圧を管理します。ただし血圧は運動、食事、体調、精神状態など、ちょっとしたことで大きく変わります。したがって条件を一定にした状態で測ることが大切です。お勧めは1日のうちで最も血圧が高くなる起床後30分以内、飲んだり食べたりする前に測ること。それを洗顔や歯磨きのように朝のルーティンに加えると、継続しやすくなります。



食生活

動脈硬化の4つの危険因子のうち、糖尿病は糖質、高血圧は塩分、脂質異常症は脂質、そして肥満はエネルギーそのものの取り過ぎが大敵です。これらの対策のためには、特定の物を食べたり、避けたりするのではなく、さまざまな食材を満遍なく摂取し、バランスの良い食事を心掛けましょう。

女性の方

女性はエストロゲンという女性ホルモンの影響で、男性よりも動脈硬化のリスクが低い傾向にあります。ですが、更年期になるとエストロゲンの分泌量が減少します。また、若い方でも無理なダイエットやストレスなどの影響で、エストロゲンが減ることも。過剰な食事制限は避け、バランスの良い食事や運動を心掛けて、動脈硬化の予防に努めましょう。

健康結果に「高血圧」や「脂質異常症」と書かれていても「まだ若いし大丈夫」と思っている方は多いかもしれません。しかし加齢の影響が少ない、若いうちから血管にリスクがあると、将来的な動脈硬化の進行が非常に心配です。血管のしなやかさを保つことこそ、健康の秘訣。生活習慣に気を付けて、血管の負担を少しでも減らしていきましょう。

健診結果が悪い若い方

産業医より
「まだ自分は大丈夫」と
思っている方へ



ドクターが
ズバリ
答える!

ビールで水分補給はできる？ 正しい熱中症予防

熱中症の陰に脱水症あり
「かくれ脱水」に要注意

暑い時期は、熱中症のリスクが特に高まる。熱中症とは、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体にとどんどん熱がたまってしまいう状態のこと。「熱中症の陰には脱水症が潜んでいます」と話すのは、熱中症に詳しい、済生会横浜市東部病院の谷口英喜先生だ。

何らかの原因で体内の水分が減少し、バランスが崩れてしまうと脱水症と呼ばれる状態に。単なる水分不足ではなく、水分と同時に電解質も失われるため、体の機能を正常に保てなくなる。進行するまで症状が出にくく、「かくれ脱水」になっていることも。

「かくれ脱水を防ぐには、一度にたくさんではなく、少しずつ小まめに水分を補給することが大切です。小まめに補給して筋肉に水分を蓄えておけば、急に発汗量が増え

ても体が対応でき、熱中症を防げます。水分補給というと、スポーツ飲料や経口補水液が思い浮かびますが、通常時に飲んでいると、糖分や塩分の取り過ぎになることがあります。特に脱水傾向がない場合は真水や、日頃から飲み慣れているコーヒーや紅茶でもよいです」（谷口先生）。

お酒で水分補給はNG
正しい方法で熱中症予防を

夏場は「ビールで水分補給」と言いたくなるが、谷口先生いわく、「アルコール類には強い利尿作用があり、単体では水分補給にはなりません。水と一緒に飲むなどすれば、脱水の進行と二日酔いの予防にはなりますが、十分な水分補給とは言いきれません」とのこと。アルコール類の飲み過ぎは脱水を促すほか、尿酸を増やし、痛風の発症や動脈硬化、高血圧などのリスクも高める。自己流ではなく、正しい水分補給で、熱中症を予防しよう。

*1 電解質：体内に存在するミネラルのうち、体液中に溶け込んで、体内で水分調整や筋肉の動きをサポートする物質のこと

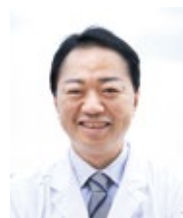
もしかしら「かくれ脱水」？ /

脱水症チェックリスト

- ☐ 爪を押した後、色が白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- ☐ 口の中が乾燥している
- ☐ 舌の表面に亀裂がある
- ☐ 皮膚に張りがない
- ☐ 手足が冷たくなっている
- ☐ 舌の赤みが強い
- ☐ 舌が白いものに覆われている
- ☐ (新生児の場合) おでこがくぼむ

出典：教えて！「かくれ脱水」委員会

2つ以上該当したら、脱水症の可能性大！



監修 / 谷口 英喜

済生会横浜市東部病院 患者支援センター長 / 栄養部部長。東京医療保健大学大学院客員教授。脱水症・熱中症等の専門家として、メディアに多数出演。

熱中症予防のための

正しい水分補給 3つのポイント

1

1日に必要な水分摂取量＝自分の体重(kg)×40ml^{*2}を目安に、「半分を食事、半分以上を飲料から」摂取する



2

飲料の場合、1回当たり100～200mlを1日8回以上、小まめに摂取する



3

汗をかいたときには、水分だけでなく塩分などの電解質も一緒に補給する



*2 体重60kgの人の場合、60×40ml＝2,400mlが1日に必要な水分量



聖路加国際大学大学院看護学研究科
看護情報学分野 教授

中山 和弘

東京大学医学部保健学科卒業、同大学院医学系研究科博士課程（保健学専攻）修了。日本学術振興会特別研究員（PD）、東京都立大学助手、愛知県立看護大学助教授等を経て2004年より現職。
主な著書に『看護情報学 第3版』（分担執筆、医学書院、2021年）、『健康への力の探究』（共編著、放送大学教育振興会、2019年）など。サイト「健康を決める力」<http://www.healthliteracy.jp/>運営。

子供が小さい頃、腕から床に落ちて肘が曲げられなくなったことがありました。先輩から、子供がなって驚いたと聞いていた肘内障ちゅうないしょうかも、と思いました。急いで配偶者が病院に連れて行きましたが、宿直の整形外科医はレントゲンを撮っても分からず、帰ってきてしまいました。あきれつつも、先輩からは「子供 腕 だらり」で検索するといよいよと聞いていたので、家で待つ間に見つけたあちこちの図やビデオを見て試したところ、一に戻せました。やはりインターネットは強い味方だと感じました。

皆さんは健康情報をどこから手に入れているでしょうか。厚生労働白書（平成26

● 利用頻度は高いが、なぜか信頼度が低いインターネット

年版）によれば、1位がテレビ・ラジオ（77・5%）、2位がインターネット（74・6%）、3位が新聞（60・0%）です。ところが、これらを信頼している割合は、順に70・5%、55・6%、76・2%で、新聞やテレビが高く、インターネットが低くなっています。これは海外とは逆の結果です。

「世界価値観調査」によると、健康情報に限らずの話ですが、新聞やテレビへの信頼度は、日本は約60〜70%ですが、欧米諸国は約10〜40%です。これに対して、インターネットへの信頼度は、世界の25の国や地域全体で74%であるのに対し、日本では51%と最も低くなっています（CIGI, Ipsos, 2019）。海外でインターネットの方がずっと信頼されている背景には、日本のマスメディアがインターネットにまつわる事件や被害のニュースを多く流している影

子供 腕 だらり



エーン!
いたいよお!

響だという指摘もあります。また、日本人の特徴として、自分で情報を探して意思決定するよりは、正しい選択肢や答えを教えしてほしい傾向があるともいわれています。

幸せをつかむ

ヘルス

Health Literacy

リテラシー

ヘルスリテラシー

健康や医療の情報を
「入手」「理解」して、「評価」
「意思決定」できる力のこと

ネット情報は「か・ち・も・な・い」?

マスメディアが取り上げていない情報を入手したり、多様な人と情報をシェアして助け合ったりできるインターネット。便利で有益な反面、日本では約半数の人がその信頼性には懐疑的という調査結果もあります。ここでは、玉石混交の情報から、信頼できるものを見つけ出したり、信頼度をチェックしたりする方法をご紹介します。

情報の信頼性を確認する 5つのポイント /

『か・ち・も・な・い』

か 書いたのは誰か (信頼できる専門家)

氏名や所属は事実か、専門的な資格があるか

→ そもそも匿名ではどこの誰だか分からない!

ち 違う情報と比べたか (情報の適切さ)

他の複数の情報源と異なる点はないか

→ 長所と短所が書かれていると Good!

も 元ネタ(根拠)は何か (情報の正確さ)

科学的根拠に基づく出典や引用があるか

→ SNSでも元ネタへのリンクは不可欠!

な 何のための情報か (情報の客観性)

販売目的の広告ではないか

→ よく見ると「広告」「PR」「i」という広告の表示がないか?

い いつの情報か (情報の最新性)

作成日や更新日などの情報があるか

→ 古い情報は現在では否定されていることも!



5つを確認しないと
「価値もない」と
覚えましょう

信頼できる情報を探す検索テクニック

例) 非営利組織が発信している「健康」情報を知りたいとき

健康 site:or.jp



調べたい
キーワードを入力

site: と入力

公的な組織のドメイン
(go.jp や ac.jp など)を入力

信頼性を確認する 5つのポイント

インターネットは、私たちでつくるメディアです。マスメディアが取り上げるネタとなる、まだ加工されていないデータや論文・報告書などのオリジナルの情報(一次情報)を手に入りやすくしています。人がつながるためのソーシャルメディア(英語圏ではSNSと呼ばれます)では、医療者や研究者を含めて多様な人々と情報をシェアして助け合うことができます。では、そこから信頼できるものを手に入れるコツはどのようなものでしょうか。見

信頼できる 情報の検索テクニック

これらを満たしやすいのは、やはり公的

つけた情報が信頼できるかをチェックするために、国際的によく使われている重要なポイントが5つあります(左図参照)。頭文字の「か・ち・も・な・い」は、「情報は5つを確認しないと『価値もない』と覚えられます。私の最近の研究では、この5つをよく確認している人ほどヘルスリテラシー(健康情報を使って適切に決める力)が高い上に、新型コロナウイルス感染症の予防行動を多く取っていました。

な組織です。日本ではまだ信頼できる分かりやすいサイトやアカウントが不十分で見つかりにくいいため、検索するときに「site:」を指定するとよいでしょう。政府機関は「go.jp」、大学は「ac.jp」、非営利組織は「or.jp」なので、「○○○ site:go.jp」(○○○はキーワード)などとなります。「or.jp」では、研究者がつくっている学会・組織や病院・診療所や患者団体があり、さらに「学会」「協会」というキーワードを追加する方法もあります。患者や市民・家族向けの情報や、病気・健康に関する知識の普及や啓発活動を目的とした情報なども得られます。ぜひ試してみてください。

夏こそ
高めよう！

「睡眠力」



夏場は熱帯夜などの条件も重なって睡眠不足になりがち。
寝苦しい夏を乗り切るために睡眠力を高めましょう。

睡眠は最大の癒やし 睡眠不足は万病のもと

睡眠不足で「だるい、調子が悪い」という経験は誰もあるはず。実は睡眠不足が続いたときの脳の機能の低下は、お酒を飲んで軽く酔っている状態に相当するといわれます。

睡眠中は脳を休ませるだけでなく、成長ホルモンを分泌して体の修復を行うため、良質な睡眠は人体に欠かせません。睡眠不足は免疫力を低下させ、心の健康にも悪影響を与えるなど、万病のもとになります。

睡眠環境を整え、生活習慣を改善することで睡眠力を高めて、暑い夏を乗り切りましょう。

睡眠力を高めるには？

睡眠環境

冷え過ぎに注意しながら室温や寝具を調節して体温を下げやすい環境を整えます。

- エアコンは就寝1時間前に26℃に設定
- 壁際に扇風機を置いて空気を循環させる



生活習慣

昼と夜で体温差ができるように、昼間はできるだけ体を動かすようにしましょう。

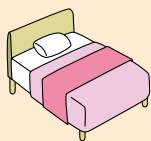
- 就寝3時間前までに有酸素運動を
- 夕食は就寝2～3時間前までに



HOW to 快眠 オススメ快眠テクニック！

●寝具にこだわる

睡眠中は一晩にコップ1杯以上の汗をかきます。麻やシルクなどの吸湿性に優れた清潔な寝具の方が汗を蒸発させやすく、快適です。



●シャワーよりお風呂

就寝2時間ほど前に38～40℃前後のお風呂にゆっくり入ると、就寝時に脳の温度が下がりやすく快眠につながります。



●就寝前に水分補給

就寝前にコップ1杯の水で水分補給を。冷たい水を飲み過ぎると血行が悪くなるため、常温で飲むのがお勧めです。



●光で体内時計を調整

朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセット。就寝前はテレビやスマホの使用を控えて、脳を覚醒させないことが大切です。

●頭と足に温度差を

頭と足の温度差が4℃になったときに最も快適に眠れるとされています。枕用冷却ジェルを使うなど頭が涼しくなる工夫をしてみましょう。

あなたの睡眠力は
大丈夫？

あなたの心は
大丈夫？

コメ通 コメンテ レ信



質問

家事や育児を

手伝っているのに、

妻からは「何もしてくれない」と
怒られてしまいます。

20代の森下さん（仮名）は同い年の妻と結婚して3年。1歳の子供
がいます。平日は帰宅時間も遅く家事や育児を手伝う時間が取れま
せん。妻の不満を解消するにはどうしたらいいのでしょうか。

毎日遅くまでお疲れさまで
す。平日仕事が終わってからだ
と家事や育児をする心の余裕も
時間もないのですよね。1歳
のお子さまとなると、活発に動
き始める年齢でしょうし、お世
話が余計に大変かもしれません
ね。

家事や育児にはそれぞれ一連
のルーティンがあります。例え
ば、離乳食作りなら、献立を考
える↓材料を用意して調理する
↓食べさせる↓後片付けをす
る。お洋服が汚れたら洗濯して
着替えさせる、テーブルをきれ
いにするという作業も入るかも

しれません。一連の流れを把握
していれば、自ら段取りを考え
ながらこなしていくことができ
るようになりますよね。

ご相談者さまは頑張っている
つもりとのことですが、「何も
してくれない」という奥さまの
発言からすると、一連のルー
ティンの中で一部分だけを担っ
ているということなのかもしれ
ません。

共働きということもあり、奥
さまは家事や育児をご相談者さ
まと一緒に取り組むたい、奥さ
まからの指示を待つのではない
く、自ら段取りを考えて動いて

ほしいと思っているのかもしれ
ません。また、「手伝う」とい
う言葉から、当事者意識が欠け
ていると思われる可能性も
あると思いますので、一度奥さ
まと認識の擦り合わせをされて
みてはいかがでしょうか。

まとまったお休みが取れるタ
イミングなどで、一連の家事や
育児を自分だけで一通り担うと
いう経験をされてみるのも全体
像が把握できて良いかもしれま
せん。

仕事忙しいと家事や育児に
はなかなか手が回らないものだ
と思います。体も疲れているで
しょうから、なおさら大変です
よね。とはいえ、夫婦は一つの
チームです。怒られてばかりで
すと気が滅入ってしまうと思ひ
ますが、奥さまの不機嫌は「助
けてほしい」のサイン。パート
ナーであるご相談者さまと互い
に支え合っていると感すること
ができれば、奥さまにも心から
の感謝の気持ちが湧いてくるは
ずです。

すてきな夫婦関係になるよう
お祈りしています。



心理カウンセラー 高見 綾

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。

大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



World Health TOPICS

1日6,000歩で健康に長生きできる！

高齢者は、1日1万歩歩かなくても、6,000歩以上歩けば、十分健康に長生きできるようだ、という米国・マサチューセッツ大学アマースト校の研究結果が発表されました。

これは、成人の健康と長寿を最適にする1日の歩数が年齢によってどう異なるかを、世界中から約5万人を対象とした15件の先行研究のレビューによって明らかにしたものです。

頻繁に繰り返される1日1万歩のマントラは、数十年前の日本の歩数計のマーケティングキャンペーンから生まれたもので、科学的裏付けがなかった、と研究者らは述べています。

今回、身体活動疫学者のアマンダ・パルーチ助教授が率いる、健康ステップ共同研究 (Steps for Health Collaborative) の国際研究チームは、

科学的根拠に基づいて、早死のリスクを下げるのに役立つ1日当たりの歩数を明らかにしました。

より具体的には、60歳以上の成人の場合、早死のリスクは1日当たり約6,000～8,000歩で

横ばいになったといいます。つまり、それ以上の歩数でも長生きのための追加のメリットは見られなかったということです。60歳未満の成人でも、早死のリスクは1日当たり約8,000～10,000歩で横ばいになりました。

「つまり、歩数が増加するにつれて、次第に早死のリスクが低下していきますが、ある歩数以上になると、それ以上リスクが下がらなくなることを、私たちは発見しました」とパルーチ助



教授は語っています。「そして、高齢者と若年者では、リスクを最大に下げるまでの歩数に違いが見られたのです」。

出典：『The Lancet Public Health』

管理人からのコメント

1日1万歩は、キリが良くキャッチフレーズとしては優れており、それ故、言葉が一人歩きしたのかもしれない。科学的なデータは重要です。個人的にも、1日8,000歩前後なら歩いた充実感もあり健康にも良い気がします。

カフェインが動体視力を改善する？



管理人からのコメント

カフェインが頭をハッキリさせるというのは、こういうことを意味しているわけですね。どれくらい持続するのか、コーヒー中毒の人でも有効なのかどうかを知りたいところです。高齢ドライバーにも有効だとおおいですね。

カナダ・ウォータールー大学による動体視力に対するカフェインの効果を調査した初めての研究で、カフェインには動く標的の検出精度を高める働きのあることが明らかになりました。

研究チームは、普段カフェインをほとんど取らない21人（平均年齢22.5歳）を対象に、ランダム化対照臨床試験を行いました。参加者はランダムな順序で、2つの異なる日にカフェイン(4mg/kg)またはプラセボ(偽薬)のいずれかを摂取し、60分後に動体視力を測定しました。

その結果、カフェインを摂取した参加者は、より小さな動きを識別する時

に、より高い精度で素早く反応できたといいます。動体視力パフォーマンスに関係する眼球運動速度とコントラスト感度も、カフェイン摂取によって高まりました。

「私たちの調査結果は、カフェイン摂取が、動く物体の認識感度を高めることによって、実際に人の視覚機能の向上に役立つ可能性があることを示しています。これは、ドライブやサイクリング、スポーツをするときなど、動く物体に素早く注意を払う必要がある、重要な日常のタスクにとりわけ有用でしょう」と研究者はコメントしています。 出典：『Journal of Psychopharmacology』