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. 176

2023年度春

千葉県　石神の菜の花畑を走る小湊鉄道／提供：アマナ

住友理工健康保険組合

令和５年度　予算のお知らせ

増加する高齢者医療への拠出金により厳しい健保財政

予算のPoint

◆保険料率は、一般保険料据え置き、介護保険料は Up

介護保険料の個人負担は 0.83% ⇒ 0.85% に変更されます。一般保険料は据え置きしましたが、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、令和６年度は引き上げが避けられない状況になっています。

◆高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、12億５千万円となり、依然として健保財政を圧迫しています。

◆積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す

特定健診や特定保健指導などの疾病予防事業に積極的に取り組み、保険給付費の削減を目指します。

住友理工健康保険組合の令和5年度の予算案が、去る2月15日開催の第１４４回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

主な収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは皆さまからの保険料です。令和５年度は、32億円といたしました。

●国庫補助金収入

高額な医療費が発生した場合の交付金や、特定健診・保健指導補助金などがあります。

主な支出

●保険給付費

皆さまが医療機関にかかったときの自己負担以外、7～8割の医療費、高額医療費、手当金などです。近年、高額薬剤・医療技術の高度化や保険適用拡大により、2～3億円規模で増加しています。このことも加味し、19・5億円を計上しました。

●保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくりの費用として８８００万円を見込みました。早期発見の一助となるがん検診補助、健康促進をサポートするＷｅｂアプリ活用や運動施設との法人契約など、皆さまの健康維持、促進を応援する仕組みを提供していますので、積極的にご活用ください。

●各種納付金

保険料から、高齢者のための医療費を国へ納付しており、令和５年度は、前期高齢者納付金として４・99億円、後期高齢者支援金として７・55億円、納付金の総額は12・5億円と試算されました。経常支出の36％を占めており、健保財政にとっても大きな負担となっています。納付金を計算するための令和３年度の医療費がコロナ禍での受診控えにより落ち込んだことから精算され、例年よりは低いものの、これは一過性のものであり、今後も急激な高齢化により納付金は増加する見込みです。

令和５年度の予算総額は経常収入32・2億円、経常支出33・9億円となり、1・74億円の赤字となりました。この収支を補うために、別途積立金から3・5億円を繰り入れ収入を補填します。３年連続で収支赤字となり、今後も医療費・納付金が増え続けていることから、令和６年度は保険料率上昇が避けられない状況です。

お知らせ

令和５年度の保険料率について

健康保険料率は据え置き、介護保険料率は引き上げました。

◉健康保険料率（一般保険料率＋調整保険料率）

事業主	被保険者	計
50.1‰	39.9‰	90.0‰

◉介護保険料率

	事業主	被保険者	計
変更前	8.3‰	8.3‰	16.6‰
変更後	**8.5‰**	**8.5‰**	**17.0‰**

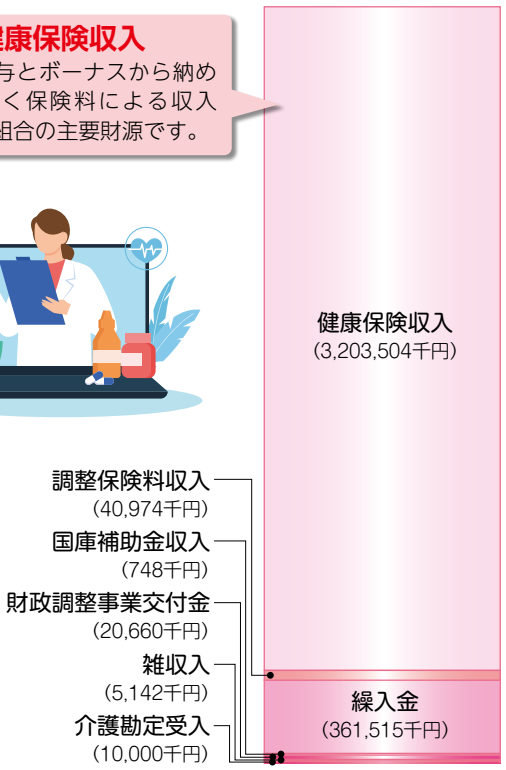
任意継続被保険者の保険料率について

「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」による法改正を受けて、当健保組合は令和４年４月１日以降に任意継続被保険者制度に加入している方は、退職時の標準報酬月額を基準に保険料率が算定されています。

健康保険分

収　入　　支　出

健康保険収入
毎月の給与とボーナスから納めていただく保険料による収入で、健保組合の主要財源です。



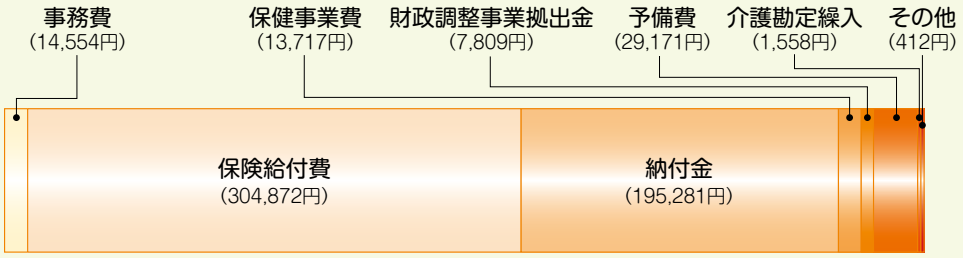
保険給付費
医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

納付金
高齢者医療制度を支えるために健保組合が拠出する費用です。

保健事業費
人間ドック、特定健診、保健指導、PepUpなどの健康づくりと疾病予防のための費用です。

支出を被保険者1人当たりで見ると

合計　567,374円



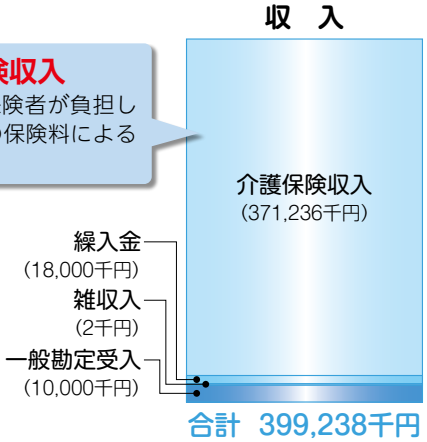
予算編成の基礎となった数字

• 被保険者数	6,420人	• 平均年齢	41.25歳
• 平均標準報酬月額	375,500円	• 被扶養者数	6,451人
• 総標準賞与額(年間合計)	7,428,000千円	• 前期高齢者加入率	1.156340%

介護保険分

収　入　　支　出

介護保険収入
40～60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する費用です。

2023年度

保健事業のご案内

健康づくりにぜひご活用ください

利用期間や手続き等はホームページをご覧ください。 https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp/health_index

病気の予防に（補助）

年齢は2024年3月31日時点

①健康診断

特定健診

対象者 40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者
※年度途中に75歳に達する人を含む。
自己負担額 基本部分は個人負担なし
主な検査 問診・身体計測（身長・体重・腹囲）・血圧・尿検査・血液検査（肝機能・脂質・血糖）

巡回健診（女性限定）

対象者 20歳以上の被扶養配偶者、65歳以上の被扶養者、任意継続被保険者
自己負担額 5,000円
主な検査 循環器・脂質・肝機能・胃がん検査・大腸がん検査・乳がん検査

特定保健指導

対象者 特定健診の結果、メタボリスクのある方
自己負担額 なし
内容 メタボリックシンドロームに着目した予防と改善の支援をいたします。

②人間ドック

人間ドック

対象者 20歳以上の被保険者・被扶養者
自己負担額 3,000円
主な検査 循環器・脂質・肝機能・胃がん検査・大腸がん検査など
※健診機関によって多少の違いがあります。

脳ドック

対象者 40歳以上の被保険者・被扶養者
自己負担額 5,000円
主な検査 頭部MRI・MRA

③がん検診補助

乳がん検診

対象者 20歳以上の被保険者・被扶養配偶者
補助額 上限5,000円まで補助
主な検査 超音波検査、X線検査（マンモグラフィ）

子宮頸（けい）がん検診

対象者 20歳以上の被保険者・被扶養配偶者
補助額 上限3,000円まで補助
主な検査 子宮頸部細胞診検査、HPV検査、経膣超音波検査

子宮体がん検診 NEW

対象者 40歳以上の被保険者・被扶養配偶者
補助額 上限3,000円まで補助
主な検査 子宮体部細胞診検査、経膣超音波検査

肺がん検診

対象者 19歳以上の被保険者・被扶養者
補助額 上限8,000円まで補助
主な検査 肺ヘリカルCT

前立腺がん検診

対象者 50歳以上の被保険者・被扶養配偶者
補助額 上限2,000円まで補助
主な検査 PSA検査

胃がんリスク検査

対象者 30歳の被保険者
自己負担額 なし
主な検査 ABC検査 ※事業所の定期健診時に実施。

大腸がん検診

対象者 希望する被保険者
自己負担額 なし
主な検査 便潜血検査 ※事業所の定期健診時に実施。

④歯科健診

歯科健診

対象者 19歳以上の被保険者・被扶養者（①のみ全年齢の被保険者・被扶養者）

内容
①ハミエル Web歯科問診 無料
健康保険組合のバーナーから歯科問診に答えることで、口腔リスクがわかります https://hamieru.com/d/srkkenpo

②東海4県統一歯科検診 無料
歯科健診 ※保険診療は自己負担。

③歯科健診センターでの歯科健診 無料
歯科健診 ※保険診療は自己負担。

④補助制度 上限3,000円まで補助
②③で受診できないときのみ1人1回

健康づくり・心身の保養に

⑤デジタル健康づくり

健康ポータルサイト“Pep Up（ペップ アップ）”

対象者　被保険者

内　容　スマホ・パソコン・タブレットを活用し、楽しみながら健康管理ができるツールです。イベント参加でPepポイントをプレゼントします。

ご利用　初回登録に必要な情報をご案内しました。本人確認コードが不明なときはお問い合わせください。
https://pepup.life/home

⑥旅行

会員制リゾートホテル・エクシブ

対象者　被保険者本人および被扶養者、家族（両親、子どもなど1親等内）
※上記以外の方が利用する場合は追加料金として1泊につき、1,000円／人を当健保組合へお支払いください。

内　容　リゾートトラスト株式会社経営の“エクシブ”のほか、サンメンバーズ、リゾーピアなどの諸施設を利用できます。

ご利用　LINEまたはインターネット、FAXで申し込みしてください。
https://houjin.resorttrust.co.jp/reserve/f/html/login/login.xhtml

エクシブの LINE 公式アカウント

⑦スポーツ

RIZAP法人会員サービス

対象者　被保険者・被扶養者

費　用　入会金無料

ご利用　専用サイトから入会申し込みしてください。
https://www.rizap.jp/lp/corp/health/01/?bid=192&first=houjin&second=sumitomoriko-kenpo&offer=admissionfee_0_190822

ヨガスタジオLAVA法人会員サービス

対象者　被保険者・被扶養者

内　容　法人契約での割安な提供、特別イベントの招待

ご利用　専用サイトから入会申し込みしてください。
https://lava-intl.co.jp/biz/lp/?code=9906036740

ルネサンス法人会員サービス

対象者　被保険者・被扶養者

内　容　法人契約での割安な提供、特別イベントの招待

ご利用　専用サイトから入会申し込みしてください。
https://hpmgt.s-re.jp/840011646321

⑧心の健康

メンタルサポート

対象者　被保険者ご本人のみ

内　容　電話カウンセリング

ご利用　フリーダイヤル　0120-555-919
月～金曜　9：00～22：00　土曜 10：00～22：00
日曜・祝日・年末年始（12/29～1/4）除く

話を聴いてほしいときに、お気軽にお電話ください。

保健のPR等に

⑨健康保険情報

ホームページによる情報提供

健康保険のしくみや各種手続き、健診・人間ドック・健康づくり等の情報を提供しています。
https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp/

社会保険の知識

健康保険のしくみ・保険給付など健保組合の事業や社会保険について、わかりやすく説明した冊子を新入社員の方に配布しています。

広報誌『健保だより』の発行（Webでご覧ください）

各種保健事業や保険給付のご案内、季節に応じた疾病予防情報等、年3回発行しています。Webでご覧ください。当健保組合ホームページPep Up（ペップアップ）で発行をお知らせします。

PepUp（ペップアップ） 2023年度 年間ポイントスケジュール

2023年度を通算して合計で4,000ポイント以上獲得できます！

健康ポイント活動「PepUp」では、各種イベントに参加したり、日々の記録を入力することでポイントを獲得することができます。楽しみながら、健康な生活を送りましょう！

開催期間　2023年4月1日（土）～2024年3月31日（日）

ポイント獲得には Pep Up への登録が必要です！
※お届けした登録案内通知をお手元にご用意ください。
https://pepup.life

		みんなでウォーキング	ふれんどウォーク NEW
ウォーキング	実施時期	5月、10月	登録後毎日
	獲得条件	期間中の平均歩数が8,000歩以上（個人／チーム）	1日の歩数が5,000歩以上
	付与ポイント	最大800ポイント	1～3ポイント／日
	備考	パーフェクト賞（全日達成）有り	PepUp内で自動開催

		体重測定
健康活動	実施時期	1月～3月
	獲得条件	期間中60日以上体重を記録
	付与ポイント	500ポイント
	備考	—

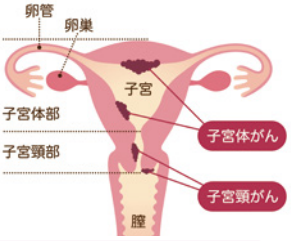
		健康結果改善チャレンジ
健診	実施時期	年1回
	獲得条件	健康年齢が実年齢より若い／健診の各項目で判定A
	付与ポイント	最大555ポイント
	備考	40歳以上が対象

		初回登録	アンケート	健康クイズ
その他	実施時期	初回	不定期	8月
	獲得条件	PepUpに登録する	アンケートに回答する	健康クイズに参加し、全問正解する
	付与ポイント	500ポイント	100ポイント／回 POINT UP!	最大500ポイント
	備考	新規登録者のみ	—	— POINT UP!

がん検診で子宮がん・乳がんを早期発見・早期治療！

乳がん・子宮がんは、早期発見できれば90%以上の確率で治癒するといわれています。
完治させるチャンスを逃さないためにも、1年に1回は必ず乳がん・子宮がん検診を受けましょう。

子宮がん



子宮がんには、子宮の入り口付近にできる「子宮頸(けい)がん」と、子宮の奥の体部にできる「子宮体がん」の２種類があります。

子宮頸がん

子宮頸がんは主に性交渉によって感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が原因です。性経験があれば誰でも感染する可能性があるため、若い世代から検診を受けることが大切です。

感染予防ワクチンもありますが、完全に予防できるわけではありません。

初期の子宮頸がんはほとんど自覚症状がないため、検診による早期発見が重要となります。早期に発見されればほぼ100%の完治が期待できるといわれています。

子宮体がん

子宮体がんは、40歳代後半から50歳代に多く、女性ホルモン（エストロゲン）が発症に深く関係しているといわれています。

妊娠・出産経験がない人に発症が多いのが特徴です。また、太り過ぎると子宮体がんと関連するエストロゲンが活発に分泌されるため、リスクは高くなります。ごく初期の段階から出血しますが、更年期による不正出血と思い込んで放置してしまう人も少なくありません。出血後すぐに受診すれば早期に発見できます。

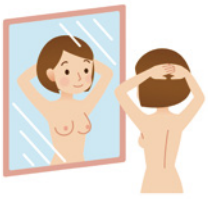
乳がん

乳がんは、他のがんと比べて体の表面の近い所にできるため、自分で気付きやすく早期に発見すれば治りやすいのが特徴です。乳房のしこりやひきつれ、乳頭からの分泌物などがないか、月に１回セルフチェックをしましょう。さらに、発見が難しい小さながんを見落とさないためにも、１年に１回は乳がん検診を受けましょう。

「月に１回はセルフチェック」

セルフチェック ①　鏡を見てチェック！

両腕を上げ乳房にひきつれやくぼみ、色や形に変化がないかチェック！



セルフチェック ②　触ってチェック！

お風呂などで軽くなでるように触ったり、乳首をつまんで分泌物がないかチェック！

セルフチェック ③　あおむけになってチェック！

あおむけになり、肩の後ろにタオルを敷いて乳房が平たく広がるようにしたら、乳房の脇の下を触ってしこりがあるかをチェック！

※月経のある人は、生理が終わった1週間後の乳房が張っていない時期、閉経後の人は毎月、日を決めて行いましょう。

令和5年度より

子宮体がん検診の補助がスタート！

詳細は当健保組合ホームページへ

当健保組合では、令和５年度より、40歳以上の被保険者・被扶養配偶者の方向けに、子宮体がん検診の補助事業を新たに開始しました。生活習慣病の既往がある、ホルモン治療をしている等、子宮体がんリスクにあてはまる場合は、定期的な検診をおすすめします。閉経後の不正出血は子宮体がんの可能性もあるので、速やかに産婦人科を受診するようにしましょう。（→関連記事Ｐ４）。

あん摩マッサージ・はり・きゅうのかかり方

健康保険を使うときは、正しくかかりましょう！

あはき師＊の施術を受ける場合、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。健康保険であはき師の施術を受けるには、**医師の同意書が必ず必要**になります。また、施術が長期にわたる場合には、**6ヵ月ごとに文書による医師の再同意が必要**になります。医師の同意がなく自分の判断だけで施術を受けた場合は、健康保険が使えません。

＊あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等のこと。

あん摩マッサージで健康保険が使える症状

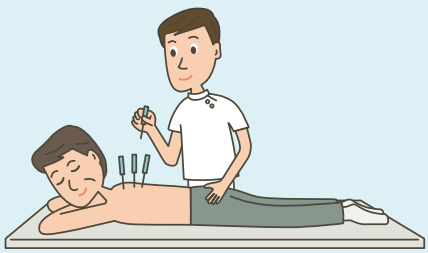
関節拘縮（こうしゅく）	筋麻痺（きんまひ）

●関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限ります。

はり・きゅうで健康保険が使える疾病

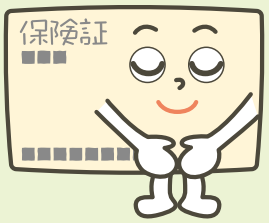
神経痛	リウマチ	頸腕症候群（けいわんしょうこうぐん）
五十肩	腰痛症	頸椎捻挫後遺症（けいついねんざこういしょう）

●医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。



償還払いが原則ですので、いったん窓口で全額立替払いし、後で当健保組合へ療養費支給申請をしてください。

医療費の適正化にご協力をお願いします



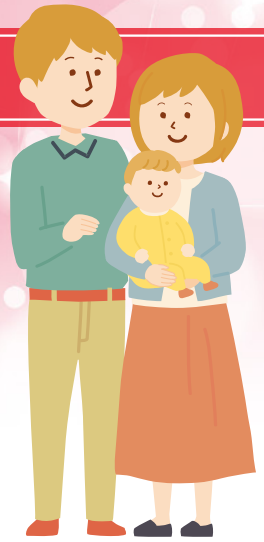
医療費は、皆さまが毎月納める健康保険料や自己負担で賄われており、医療費の増加は、皆さまの家計や健保財政に大きな影響を与えます。

あはき師の施術の請求の中には、健康保険の対象とならない不適切な請求が一部見受けられます。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが、医療費の削減につながります。

皆さまから納めていただいた保険料を適切に利用するために、当健保組合から施術内容について照会させていただくことがありますので、領収証や明細書、施術記録などを保管し、ご回答いただけますよう、ご協力をお願いいたします。

令和５年４月１日から

出産育児一時金が引き上げられました



被保険者や被扶養者が出産したときに
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、
令和５年４月１日から50万円に引き上げられました。

？ 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠４ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和５年３月31日までは１児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、１児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和５年３月31日までの出産

１児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は40.8万円）

▶

令和５年４月１日以降の出産

１児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き

「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。

後から受け取るとき

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

ならない！悪化させない！

生活習慣病

本当の怖さ、知っていますか？

メタボリックシンドローム

「メタボ」という言葉が一般に広まったことで、「メタボリックシンドローム＝肥満」という誤った認識を持ち、“たかがメタボ”と放置している人は少なくないかもしれません。しかし、メタボの放置は危険です。「メタボリックシンドローム」とは、正しくはどういう状態なのか、放置するとどういう状態を引き起こすのかを改めて確認し、予防・改善に努めましょう。

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

メタボリックシンドロームの診断基準

（メタボリックシンドローム診断基準検討委員会）

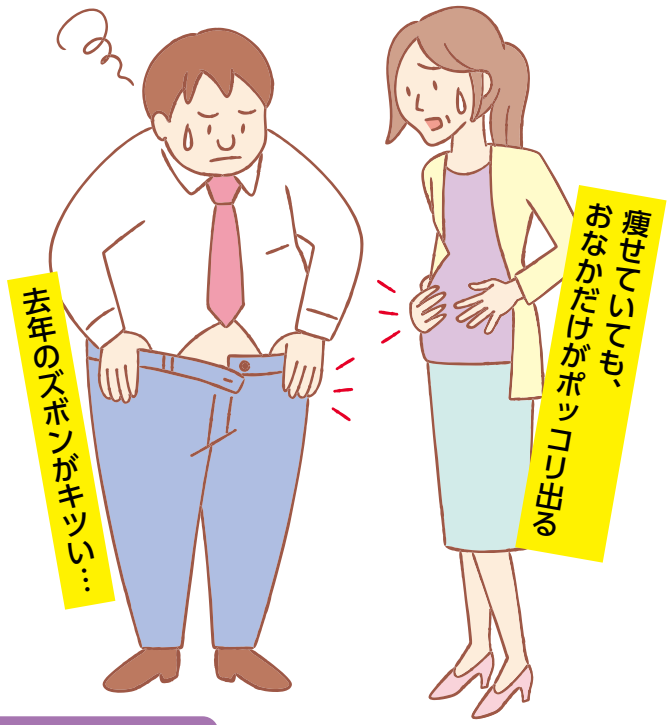
腹囲が　男性　85cm 以上
　　女性　90cm 以上
内臓脂肪面積が ≥100㎠に相当

＋

- ☐ **脂質**
  （中性脂肪が150mg/dL 以上、または HDL コレステロールが 40mg/dL 未満）
- ☐ **血圧**
  （収縮期血圧が130mmHg 以上、または 拡張期血圧が85mmHg 以上）
- ☐ **血糖**
  （空腹時血糖が110mg/dL 以上）

これら**3つのうち2つ以上**が当てはまる人は**メタボリックシンドローム**です！

＼こんな人は**危険信号**！／



痩せている人も**内臓脂肪**に要注意！

糖尿病、脂質異常症、高血圧

などを引き起こす原因に

「メタボ＝肥満」じゃない！

メタボリックシンドロームは重大な病気の連鎖の起点

痩せていても「隠れメタボ」の可能性も

メタボリックシンドローム（通称：メタボ）は、単なる肥満ではありません。正しくは「内臓脂肪症候群」といいます。皮下脂肪ではなく、胃や腸などの臓器の周りにつく内臓脂肪が多くたまった状態を指します。

メタボは、「太っている」「痩せている」という見た目だけで判断できないケースも少なくありません。見た目はスリムでも内臓脂肪が蓄積され、おなか周りがポッコリしている「隠れメタボ」の可能性があるのです。

内臓脂肪のたまり過ぎは糖尿病や高血圧を引き起こす

内臓脂肪が過剰にたまり、メタボになると、健康に大きな影響が生じます。

脂肪細胞には、余ったエネルギーを脂肪としてため込んだり、体の維持に関わるさまざまなホルモンを分泌したりする働きがあり、適度に存在している分には、健康の維持に役立ちます。しかし、生活習慣の乱れなどが重なって必要以上にたまり過ぎると、ホルモン分泌量のバランスが崩れ、糖尿病や高血圧、脂質異常症を引き起こす原因になってしまいます。

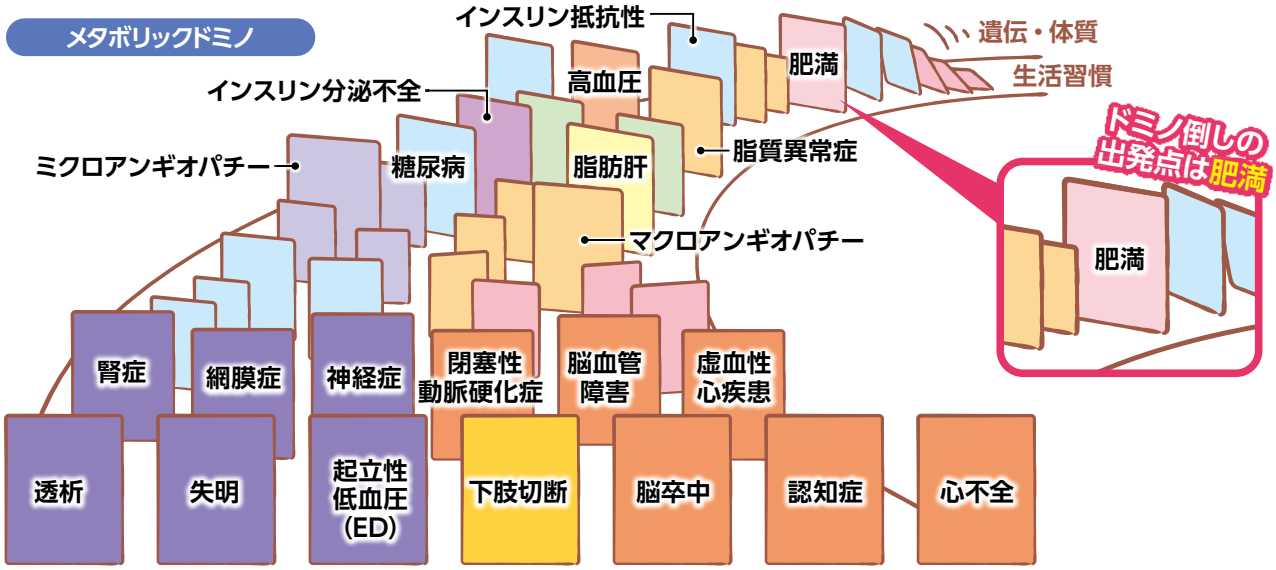
重大な病気が連鎖的に恐怖の「メタボリックドミノ」

メタボをきっかけに、重大な病気が次々と引き起こされることがあります。その様子をドミノ倒しに例えて、「メタボリックドミノ」と呼んでいます。

食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れが積み重なり、メタボリックドミノの出発点である肥満のドミノが倒れると、続いて「血圧高め」「脂質異常」「血糖値高め」というドミノが倒れやすくなります。この状態ではリスクが高めではあるものの、病気にまでは至りません。しかし、この状態を放置しておくと、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの駒が倒れ始めます。その後も対処をせずにいると、どんどん進行し、重大な病気が連鎖的に引き起こされてドミノが崩壊していきます。

メタボから深刻な病気へ

メタボリックドミノは、進めば進むほど深刻な病態が出てきます。血管や腎臓、神経などにも影響が現れ、それらが重なり合って動脈硬化が進行。ついには心筋梗塞や脳卒中、末梢（まっしょう）動脈硬化症、腎



出典：伊藤裕：日本臨床 61: 1837-1843, 2003

臓病などの臓器障害につながります。

こうなると、立て直しは困難です。多臓器不全の状態になり、日常生活がままならなくなってしまうことも。特に心筋梗塞や脳卒中といった循環器系の病気には要注意です。

循環器系の病気は、命に関わることも多く、日本人の死亡原因の4分の1を占めています。助かったとしても後遺症が残り、介護が必要になるケースも多々あります。重症化すると手術や入院、リハビリなどの医療費負担も大きくなってしまいます。

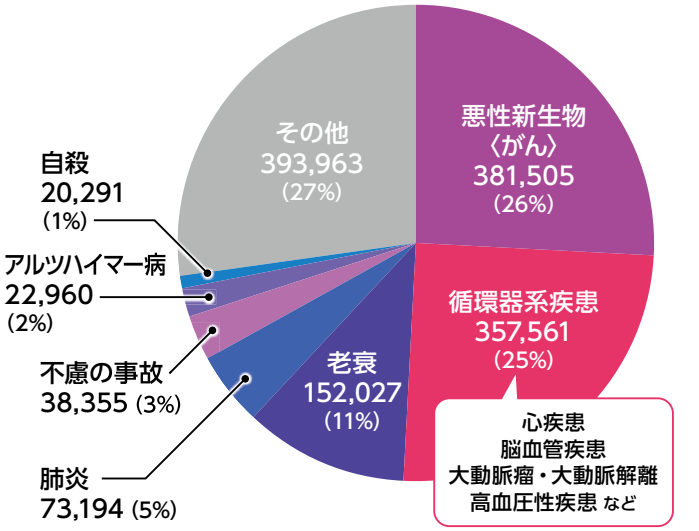
特定健診は「メタボ予備群」を減らす重要ポイント

病気の連鎖を絶ち、メタボリックドミノの崩壊を防ぐのに、「特定健診」と「特定保健指導」が重要な役割を果たします。

特定健診とは、40～74歳の方を対象とした、メタボリックシンドロームに着目した健診のことです。特定健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備群であり、健康を保つために生活習慣の改善が必要と判断されると、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、内臓脂肪を過剰に蓄積させる原因となっている生活習慣を見つけて、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣改善の実行計画を練っていきます。保健指導はリスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」に分かれ、3ヵ月以上にわたって行われます。特定保健指導の対象となったら、健康づくりの専門家のサポートを受けながら、メタボを解消しましょう。

死亡原因別死亡者数（人）

出典：厚生労働省「令和3年（2021年）人口動態統計（確定数）の概況」



■（例）脳血管障害で治療・入院した場合

入院期間　平均77.4日

出典：「令和2年患者調査の概況」厚生労働省

医療費　受診者1人当たり平均 約575万円※

長期間の入院と高額な医療費

出典：「令和2年度生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健保連

※医療費の総額を受診者数で割った金額であり、患者が負担する医療費とは異なります。

特定保健指導の流れ

メタボリックシンドローム予防・改善のための
生活習慣改善ポイント

特定保健指導を利用し、適切な改善目標を設定しよう

内臓脂肪が付き、腹囲が大きくなってしまう主な原因は、過食と運動不足だといわれています。まずはこの2つをしっかりとケアし、メタボを予防・改善していくことが大切です。

しかし、それを自分の力だけで行うことは困難です。加えて、メタボリックドミノが崩壊するきっかけになりやすい血圧や血糖、脂質の異常には、腹囲以外の要因も影響します。

そこで、特定保健指導を上手に利用し、個々の生活習慣や体型に応じた適切な目標設定と方法で、食生活を改善し、運動を習慣付けていくことがお勧めです。減量や内臓脂肪の減少を目指し、メタボリックドミノの崩壊を防ぎましょう。

1日に必要なカロリーを知ろう

健康的な体形を維持するには、自分にとって1日に必要なカロリーを知り、適切に摂取することが大切です。1日当たりの必要カロリーは、(身長〈m〉)^2×22で算出する標準体重に、身体活動のレベルに応じて25～40kcalを掛け算すると分かります。例えば、身長160cm（1.6m）の人の場合、1.6×1.6×22＝56.3kgが標準体重です。仕事がデスクワーク中心の人なら標準体重に25～30kcalを掛けた、1,407～1,689kcalが1日に必要なカロリーです。肥満が気になる人は、ここから毎日150～200kcal程度を減らすと、1ヵ月ほどで約1kgの減量につながります。

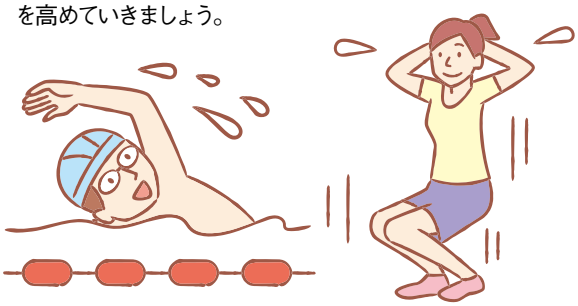
適正体重1kg当たりの必要カロリー

デスクワーク中心の人	25～30kcal
立ち仕事や外回り中心の人	30～35kcal
体をよく動かす仕事の人	35～40kcal

出典：中国労災病院「栄養のお話」

運動で消費エネルギーを高めよう

メタボの解消には、ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を習慣的に行うことが有効とされています。これらの運動を行い、1日平均200～250kcal程度、ウォーキングの歩数にして8,000～1万歩ほど消費エネルギーを増やすと、1ヵ月間で約1kgの減量を達成できるといわれています。例えば電車を一駅手前で降りて歩いたり、多忙で運動する時間が取れない場合でも「なるべく階段を利用する」「テレビのリモコンを離れた場所に置く」といった工夫をしたりして身体活動量を増やし、消費エネルギーを高めていきましょう。



禁煙しよう

最近の研究によると、喫煙している人はそうでない人に比べて、メタボになりやすいことが報告されています。喫煙習慣によって、身体活動の不足や食生活の乱れ（朝食の欠食、早食い、飲酒など）が生じやすくなったり、内臓脂肪を増やすホルモンである「コルチゾール」が増加することが分かっています。その結果、喫煙習慣のない人よりも、内臓脂肪が蓄積しやすくなるのです。メタボの予防や進行を止めるには、禁煙をして生活習慣を整えたり、ホルモンの分泌量を適正にすることなどが重要な役割を果たすでしょう。

過度な飲酒はやめよう

アルコールは、適度に摂取している分には、死亡率の低下につながることがあります。しかし、節度ある量を過ぎると、飲酒量の増加に伴って死亡率も高くなることが分かっています。「節度ある適度な飲酒量」の1日平均は、純アルコールで約20gといわれています。ビールの場合は中瓶1本(500ml)、日本酒では1合(180ml)、焼酎(25度)ではグラス0.5杯(100ml)、ワインでは2杯(200ml)が、純アルコール約20gに相当します。

飲酒の習慣がある人は、日々の飲酒量をこの範囲にとどめ、飲み過ぎにはくれぐれも注意しましょう。

被扶養者認定　扶養しているご家族に

変更はありませんか？

健康保険では、主として被保険者の収入で生活している、三親等内の親族を「被扶養者」と呼びます。その三親等の中には、同居していないと被扶養者として認められない人と、別居でも被扶養者として認められる人がいます（**図**）。

被扶養者になって「健康保険証」を取得するには、被保険者が健康保険組合に「被扶養者（異動）届」等を提出して、認定を受ける必要があります。

被扶養者でなくなるとき

次のような場合には、被扶養者でなくなります。

5日以内に「被扶養者（異動）届」を、健康保険組合に届け出てください。

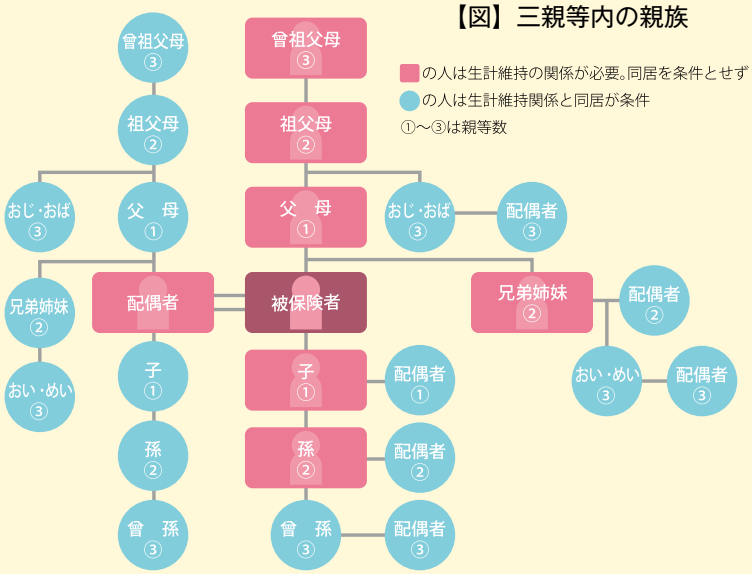
①就職などで別の健康保険に加入した。
②年収が130万円以上になったとき（60歳以上の人または障害者の場合は180万円）。
③満75歳になった（後期高齢者医療の対象）。
④同居が条件の人が別居した。
⑤亡くなった。

届け出は速やかに

被扶養者の認定には、資料や書類が必要です。提出物に不備、不足がある場合は被扶養者と認定できませんので、ご注意ください。

被扶養者でなくなった後に、保険証を使って医療を受けると、遡って発生した医療費を返していただくことになります。ウッカリ使用を防ぐためにも、届け出は速やかにお願いします。

【図】三親等内の親族



幸せをつかむ

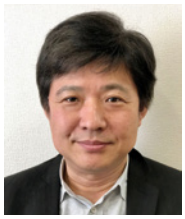
ヘルスリテラシー

Health Literacy

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

ソーシャルメディアと健康

世間に広く浸透したTwitter・Facebook・Instagram・LINE・YouTube・ブログなどのソーシャルメディア。その最大の特長である「つながる力」は、私たちの健康にも多くのメリットをもたらします。情報の信頼性を見極めるポイントを押さえて多様な投稿に目を向けることで、より多くの学びとヘルスリテラシーの向上を可能にすることができます。



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『健康への力の探究』（共編著、放送大学教育振興会、2019年）、『これからのヘルスリテラシー　健康を決める力』（講談社、2022年）など。サイト「健康を決める力」https://www.healthliteracy.jp/運営。

一人一人の語りが持つ力

ずいぶん前になりましたが、今は亡き父ががんになり、勧められた抗がん剤治療をするかどうか迷ったことがあります。家族は反対しつつも「後はあなたに任せた」と言うので、ネットを検索して効果が期待できるというエビデンス（科学的根拠）を確認しました。それでもすぐに決められなかったのは、「他の皆さんは実際のところどうしているのか」という思いからでした。そこでさらにネットを見てみたところ、Q&Aサイトや掲示板などで多くの患者や家族の方々が、同じ経験をしている様子を語っていました。その時、不思議なことに胸のつかえが下りました。一人一人が経験や思いを語ったもの（ナラティブと呼ばれます）が持つ力を感じた時でした。

ソーシャルメディアで支え合いが広がる

人が納得して決断するためには、エビデンスを前提としていても、それをどう受け止めるかという周囲の人の思いや考えが影響します。人と人とのつながりは、そうした支え合いのためにあると思いますが、それはソーシャルメディアの登場によってますます広がってきています。ソーシャルメディアとは、Twitter・Facebook・Instagram・LINE・YouTube・ブログなどの誰もが見たり投稿したりできて、つながりができていくメディア（場）です。

保健医療でも、政府、厚生労働省、病院、研究所、学会などや、大学教員や研究者などがソーシャルメディアを用いるようになりました。私もほぼ毎日情報提供していますので、もしよければTwitter（@NAKAYAMAKazhiro）をのぞいてみてください。

健康や医療におけるソーシャルメディアの長所

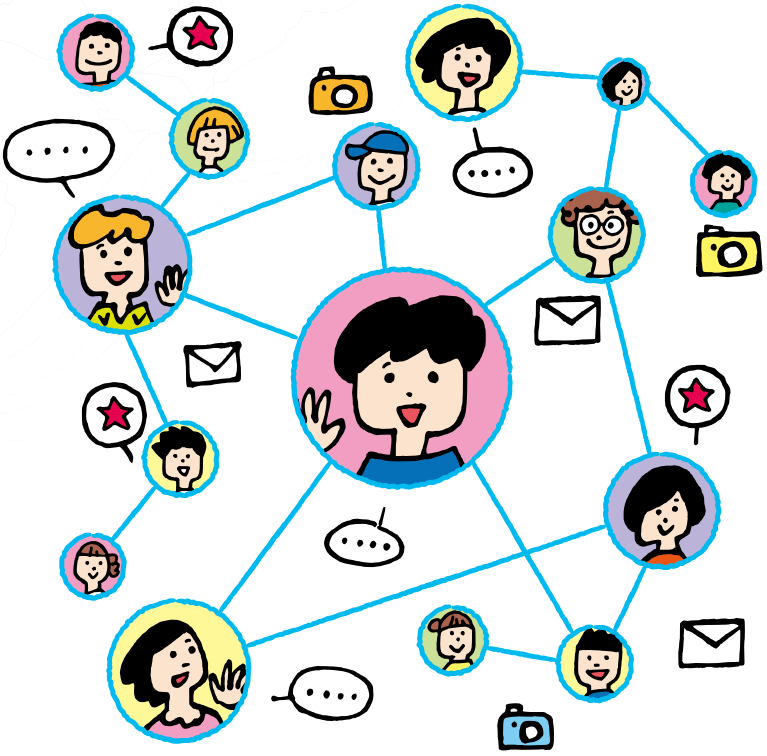
ソーシャルメディアが健康や医療にもたらす長所だといわれている主なものを5つ挙げてみます。

❶専門的な健康情報の提供

1つ目は、専門的な健康情報としてのエビデンスを、いつでもどこでも提供できるということです。例えば、新型コロナウイルス感染症については、厚生労働省が情報を出しています。

❷患者同士や患者と医療者の対話やネットワークづくりを促進

2つ目は、患者同士がオンラインのコミュニティーなどで支え合うことができる点です。対面の患者会と同様に、「自分だ



けじゃない」と思えたり、むしろネットの方が自分の感情を表せたり、アドバイスをもらえたりするともいわれています。

❸市民や患者が健康や病気についてよく知ることで、健康になる方法を広める

3つ目は、知識やスキルを身に付けることで、ヘルスリテラシーを向上させる可能性があることです。

❹病気や障害への悪いイメージ（スティグマ）を減らす

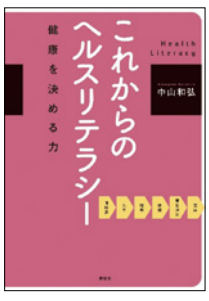
4つ目は、病気や障害への悪いイメージを減らすという働きです。世間では偏見や差別によって怖がられたり避けられたりする病気や障害があります。よくある誤解に対して、「ああいわれているが、本当はこうなのです」といった客観的な説明ができます。

❺他者とのつながりの増加で、自分に合った健康情報を見つけて、サポートし合える

5つ目は、より多様な人がつながり合えば、より自分に合った健康情報を見つけたり教えてあげられる可能性が増えるということです。さまざまな人が、エビデンスに基づいた的確な情報や経験談などを提供しています。ただし、健康情報の信頼性を確認するポイント―(1)書いたのは誰か、(2)違う情報と比べたか、(3)元ネタ（エビデンス）は何か、(4)何のための情報か、(5)いつの情報か、（それぞれの頭文字を取って「かちもない」と覚えます）が欠かせません。何事にも選択肢があって、それぞれには光と影があります。納得できるものを選ぶためのポイント―(1)オプション＝選択肢、(2)長所、(3)短所、(4)価値観＝自分には何が大事か、（それぞれの頭文字を取って「胸に『おちたか』」と覚えます）に目を配りましょう。

つながりから学ぶために多様な投稿に目を向ける

ソーシャルメディアでは互いに学び合うことが期待されます。それには反面教師となるものを含めて、なるべく多様な投稿を眺めることが大切だと思います。それでも、さらに積極的に情報発信ややりとりをしたい方に必要な、インターネットと健康や医療の関係について幅広く解説されたものはまれでした。そこで、これらの解説を含めてどなたでも分かりやすく学べるように、『これからのヘルスリテラシー　健康を決める力』（講談社）をまとめましたので、ご覧いただければ幸いです。



ソーシャルメディアが健康や医療にもたらす長所

1	専門的な健康情報の提供
2	患者同士や患者と医療者の対話やネットワークづくりを促進
3	市民や患者が健康や病気についてよく知ることで、健康になる方法を広める
4	病気や障害への悪いイメージ（スティグマ）を減らす
5	他者とのつながりの増加で、自分に合った健康情報を見つけて、サポートし合える

World Health TOPICS

世界の健康ニュースから

廣田晃一　国立健康・栄養研究所
「リンク DE ダイエット」管理人

「そっくりさん」との共通点は顔だけじゃない

血のつながりはなくても顔が似ている人は、遺伝子に共通点があり、生活習慣や行動も類似しているようだ、とスペイン・ホセ・カレーラス白血病研究所が研究結果を発表しました。

研究チームは、カナダの写真家フランソワ・ブルネルが撮影したそっくりさん写真シリーズのペアに参加を募りました。被験者となった32組の人々に、広範囲にわたる生活様式と生体認証アンケートに回答してもらいました。次に、３つの異なる顔認識プログラムで各ペアの「類似性」を判断したところ、少なくとも２つのプログラムによって相関すると判断されたペアは25組と非常に多くなりました。これは、人間が一卵性双生児を認識するレベルに非常に近いですが、本研究ではさらに精度を高め、３つのプログラムすべてで相関が認められた16組を対象として分析を進めました。

唾液DNAサンプルを用いて一般的な遺伝的変異とエピゲノムの分析を実施するとともに、マイクロバイオーム分析を行いました。すると、16組のうち9組で、最も一般的なタイプの遺伝的変異である、多くの共通した一塩基多型（SNP）を持っていることが明らかになりました。

また、これら16組の多くは互いに体重が類似しており、生体測定およびライフスタイル要因の分析でも類似点が多くありました。喫煙や教育レベルなどの行動特性についても相関が見られ、遺伝的変異の共通点が外見だけでなく、一般的な習慣や行動にも影響を与える可能性が示唆されました。

今回の発見はさまざまな分野に応用できる可能性があり、医学の分野においては、顔の分析から人のゲノムを推測できる可能性があるため、これを事前スクリーニングツールとして使用して、病気に関連する遺伝子変異の存在を検出し、初期段階で予防戦略を適用できる可能性があると研究者は述べています。

出典：『Cell Reports』

管理人からのコメント

赤の他人でも顔の類似が遺伝子と関連しているというのは興味深い発見です。ただ、多くの場合、系統的な遺伝的共通性はないはずなので、深読みし過ぎないように注意するべきでしょう。

ラガービールが腸内微生物を助ける可能性？

ラガービールには、男性の腸内細菌を改善する効果があるようだ、というポルトガル・ヌエバ・デ・リスボン大学からの研究報告です。

研究チームは、19名の健康な男性をランダムに２つのグループに分け、二重盲検対照試験を実施し、毎日325mℓのアルコール入りラガービールまたはノンアルコールラガーを4週間摂取してもらいました。

その結果、アルコール入りラガービールの摂取グループ、ノンアルコールラガーの摂取グループとも腸内細菌叢（そう）の細菌多様性が高まり、糞便（ふんべん）アルカリホスファターゼが上昇し、腸の健康状態が改善したことが示唆されました。

先行研究では、ノンアルコールラガーの摂取では腸内細菌叢の多様性が増加し、アルコール入りのラガービールには効果がないことが報告されていました。

今回、異なる結果が得られたのは、研究デザインや参加者の居住地域が異なるためではないかということです。

研究者は、本研究結果に基づいて、自身もビールを飲んでおり、ノンアルコールがより健康的な選択だろう、とコメントしています。

出典：『Journal of Agricultural and Food Chemistry』

管理人からのコメント

ラガービールのアルコール以外の成分に、腸内細菌叢の多様性を高める効果がありそうです。アルコールはむしろ阻害的に働く可能性もあり、ラガービールファンとしてはさらなる研究結果が待たれるところです。

世界の「健康・栄養ニュース」は、こちらから　>>>　リンク DE ダイエット　※サイトは予告なしに終了する場合があります。