

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.  
177

2023年度夏



島根県 出雲の海岸線と青空／提供：アマナ

住友理工健康保険組合

# コロナ禍の影響大

## 保険料収入の減少と保険給付費の増加により

# 3億700万円の赤字に

住友理工健康保険組合の令和4年度決算が、去る8月9日に開催された第145回組合会で承認されましたのでお知らせします。

令和4年度決算は、経常収入（保険料など）が32億6400万円、経常支出（保険給付・国への納付金・保健事業など）が35億7100万円で、3億700万円の赤字でした。赤字分は、当健康保険組合の貯金である別途積立金を繰り入れて補填しており、非常に厳しい財政状況といえます。

収入の動向について、新型コロナウイルス感染症の影響による社員の賃金・賞与水準の低下によって、保険料収入が対前年度比1・0%減となる3100万円の減収となりました。

一方、支出でもコロナ禍の影響が大きく、受診控えの反動による急激な受診増によって、保険給付費が対前年度比9・3%増となる1億4800万円増となったことも、赤字の大きな要因となっています。

さらに、国への納付金が16億9600万円と、経常支出の47・5%を占めるまでに膨れ上がっており、負担が重くのしかかっています。今後、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し、現役世代が負担する納付金はさらに増加していく見通しです。

コロナ禍がようやく落ち着きを見せている昨今ですが、わが国の社会保障制度の展望を鑑みると、当健康保険組合の財政状況は今後ますます厳しさを増していくと予想されます。

### 保健事業実施概要

皆さまの健康の維持・増進を目的とした「保健事業」について、令和4年度の実施概要をご報告します。

昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、人間ドック・がん検診の受診数が徐々に増加するなど、回復の兆しが見える1年間でした。また、リモートやWebを取り入れた新しい生活様式の定着から、健康ポータルサービス「PeP UP」や、オンライン面談による特定保健指導など、ICTを活用した保健事業のご利用が増えています。利用していただいた方は、生活習慣病の予防や、体重・腹囲の改善などに効果が見られています。健康に関する補助やサービスを積極的にご利用いただき、皆さまが健康で豊かな生活を送っていただければ幸いです。

当健康保険組合は、コロナ禍によって一変した社会情勢の中で、皆さまにとってより効果的で利便性の高い保健事業を展開できるように尽力していく所存です。

## 令和4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	健康保険収入		3,252
	その他		11
	計		3,263
経常支出	保険給付		1,731
	法定給付		1,689
	追加給付		42
	納付金		1,696
	前期高齢者納付金		1,005
	後期高齢者納付金		691
	その他		0
	保健事業費		58
	その他		86
	計		3,571
経常収支差			▲307

### 介護保険

		科目	総額(百万円)
収入	介護保険収入		357
	繰入金		27
	一般勘定受入		0
		計	384
支出	介護納付金		358
	介護保険料		0
	一般勘定繰入金		0
		計	358
収入支出差引額			26



## 健康保険分

### 不足分

不足分には、別途積立金を繰り入れて補填します。



### 収入

不足分  
(307百万円)

健康保険収入  
(3,252百万円)

その他  
(11百万円)

合計 3,263百万円

### 支出

保険給付費  
(1,731百万円)

納付金  
(1,696百万円)

保健事業費(58百万円)  
その他(86百万円)

合計 3,571百万円

### 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47.5%と、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。



### 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。



### 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。



### 経常支出を被保険者1人当たりで見ると

合計 549,672円

事務費  
(13,032円)

保険給付費  
(266,430円)

保健事業費  
(8,866円)

納付金  
(261,064円)

その他  
(280円)

## 介護保険分

### 介護保険収入

40歳～64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。

繰入金  
(27百万円)

介護保険収入  
(357百万円)

合計 384百万円

### 支出

介護納付金  
(358百万円)

合計 358百万円

### 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。

# 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

2023年8月実施予定

### 調査対象者

2008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、2023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

2023年8月31日(木)

※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	収入見込証明書
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4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4(2022)年9月～令和5(2023)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。

# 人間ドック 脳ドック

## の当健保組合への**予約連絡(申請)**が **オンライン**で**できるようになりました**

当健保組合では、20歳以上の被保険者・被扶養者の方を対象に人間ドック、40歳以上の被保険者・被扶養者の方を対象に脳ドックの費用補助を行っています。今年度より、人間ドック・脳ドックの当健保組合への予約連絡(申請)がオンラインでできるようになり、便利になりました。この機会に受診して、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。



### 人間ドック・脳ドックオンライン予約連絡(申請)方法

#### 1 契約医療機関の予約

当健保組合の契約医療機関から、人間ドック・脳ドックを受けたい医療機関を選び、各自で電話で予約します。

\* 契約医療機関の一覧は、当健保組合HPの「人間ドック・脳ドック予約連絡フォーム」の「診療可能な医療機関」に掲載しています。

#### 2 当健保組合へ予約連絡(申請)

(1) 当健保組合HPの「人間ドック予約連絡フォーム」へアクセスします。

[https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp/exentry/1684370750\\_2759](https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp/exentry/1684370750_2759)

(2) 画面の案内に従い、フォームに必要事項を入力して送信してください。

\* 受診日の2週間前までに送信してください。

\* 必ず契約医療機関の予約をしてから申請してください。

#### 3 受診

受診日の1~2週間前に、予約した契約医療機関から受診案内と問診票が届きます。事前に確認の上、案内に従って当日受診してください。

#### 4 個人負担金の振り込み

受診した翌々月ごろに振込案内をお送りしますので、当健保組合に個人負担金をお振り込みください。

\* 住友理工、東海化成にお勤めの方は指定がない限り給与天引きになります。

#### ご注意事項

- ・当健保組合への予約連絡(申請)がない場合は、補助金の対象とならず、全額自己負担となります。
- ・オプション検査は全額自己負担となりますので、各自で健診機関にお支払いください。
- ・年度中に特定健診または巡回健診を受診された場合は申し込みできません。
- ・保健指導・健康管理のため、当健保組合に結果が送付されます。あらかじめご了承ください。

詳細：当健保組合HP「人間ドック・脳ドック予約連絡フォーム」▶「ドック連絡票の注意事項(PDF)」をご参照ください。  
<https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp/content/wp-content/uploads/Ningen-Dock-pdf.pdf>

### ご利用ください 女性被扶養者向け巡回健診

巡回健診は、他の健康保険組合との合同の集団健診で、東海地区210会場、全国290会場から希望の会場を選んで健診を受診することができます。詳細は、ご自宅にお送りする「巡回健診のご案内」をご覧ください。

**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(いずれも女性のみ)

**自己負担額** 5,000円

**主な検査** 循環器・脂質・肝機能・胃がん・大腸がん・乳がんなど

\* 会場によっては受診できない検査もありますので詳細は案内書をご確認ください。

**手続き** ご自宅に郵送される案内書をご確認ください(毎年6月~7月ごろ)

\* 案内書を紛失した場合は、当健保組合までお問い合わせください。☎0568-77-3514

\* 年度中に人間ドックまたは特定健診を受診された場合は申し込みできません。





監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

# 女性のカラダと健康

今回の教えて! | 更年期障害

実は女性だけでなく男性にも起こる更年期障害。  
あなたの周囲にも人知れず悩んでいる人がいるかもしれません。  
具体的な症状やつらさを和らげる方法を専門医に聞きました。

## Q2

症状を和らげることとはできる?

日常生活の改善や薬によって症状を和らげることが可能です。

運動は不調の改善に効果的で、特にヨガやウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動を週2~3回以上するのがお勧め。栄養バランスの良い食事、睡眠、リラックスできる時間を取りましょう。周りの人に更年期であることを伝え、介護や仕事など独りで頑張り過ぎずに、時には人を頼って負担を軽減することが大切です。

それでも症状がつらいと感じたら、我慢せずに婦人科へ。ホルモン補充療法のほか、漢方薬や抗精神薬などによる治療で症状が改善することが多いです。ホルモン補充療法は、特にほてり、のぼせ、発汗の症状に効果的です。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

### つらい女性にどんな配慮ができる?

女性も男性も「更年期障害」の原因はホルモンの減少であり、本人が怠けているせいではありません。本人から症状を打ち明けられたらまずは傾聴し、つらい気持ちを受け止めてあげてほしいですね。くれぐれも「気持ちのせいだよ」「自分は大丈夫だった」「病気じゃないんだから」など心ない言葉は慎んで。感謝や頑張りを褒める言葉が、悩んでいる人の気持ちを軽くします。



## Q1

更年期障害はどうして起こるの?

閉経(平均50歳)前後10年間で「更年期」といい、女性ホルモンが急激に減少して自律神経のバランスが崩れ、心身の不調が起こりやすくなります。その不調が日常生活に支障が出るほどになるのが「更年期障害」です。

よくある症状は、ほてり、のぼせ、発汗、疲労感、肩凝り、足腰の冷え、腰痛、頭痛、動悸、不安、イライラ、抑うつ、不眠などです。個人差はありますが、症状は数年で落ち着くことが多いです。

## Q3

男性にも更年期障害があるって本当?

本当です。加齢やストレスなどで男性ホルモンが減少すると心身の不調が表れることがあります。症状は抑うつ、性欲低下、勃起障害、筋肉痛、ほてり、発汗などさまざま。改善には運動、栄養、睡眠、ストレスケアが大切です。男性ホルモンは人に認められたり、評価されたりすると増加しやすいといわれているので、居心地のいい場所を探すことも大切です。

症状に悩む方は泌尿器科や男性更年期外来を受診してください。ホルモン補充療法や漢方薬が効果的です。

ならない！悪化させない！

## 生活習慣病

自覚症状なく進行する……

# 日本人に多い 胃がん

かつて胃がんは、日本人のがんによる死亡数の第1位でした。現在も肺がん、大腸がんに次いで死亡する人が多く、2021年に胃がんで死亡した人は4万1,624人でした（2021年人口動態統計・厚生労働省）。

胃がんは、早期に治療できれば治りやすいがんの一つですが、ステージが進むにつれて生存率が下がっていきます。定期的ながん検診を受けて早期発見を目指すとともに、胃がんにかかりづらい生活習慣を実践していきましょう。

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



こんな人は  
要注意！

- 40歳以上
- タバコを吸っている
- 塩辛い食べ物をよく食べる
- 野菜や果物をあまり食べない
- 家族に胃がんになった人がいる

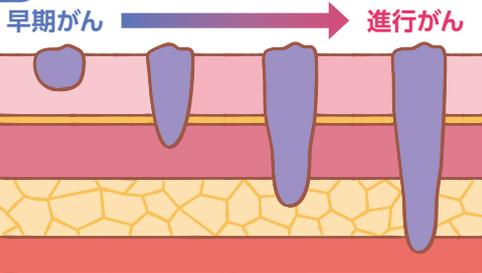
日本人のがんによる死亡数の  
男性3位、女性5位

**早期発見・早期治療**で胃がんから命を守る！

# 胃がんは早期の治療が重要！

## ● 胃の壁にできて ゆっくり進行する胃がん

胃がんは、胃の壁の内側を覆う粘膜に発生するがんです。胃粘膜の細胞が発生したがん細胞が無秩序に増えると、胃がんになります。進行するに従って、がん細胞は胃



がんの進行度 胃粘膜にとどまる 粘膜下層にとどまる 胃の中にとどまる 他の臓器に広がる

## スキルス胃がんとは

スキルス胃がんは粘膜の下を隠れるように広がっていくため内視鏡でも発見は困難、しかも進行度の早い、悪性度の高いがんです。発生自体は非常にまれで、遺伝の影響が大きく、生活習慣がきっかけになることはほとんどありませんが、20代の若年層にも発生することがあります。食事が喉につかえる、体重が減るといった症状がある場合は、スキルス胃がんの可能性もあるので、年齢にかかわらず早めに医療機関を受診しましょう。

粘膜からその下の粘膜下層、固有筋層、漿膜へと深く進みながら広がっていきます。浸み出るように周囲に広がっていくため、浸潤と呼ばれます。がんが漿膜の外側を越えて浸潤すると、おなかの中にがん細胞が散らばる腹膜播種が起これ、胃の近くにある大腸や膵臓、横隔膜、肝臓などの臓器にも転移することがあります。さらに、がん細胞がリンパ液や血液の流れに乗って移動し、胃から離れた臓器で増殖す

ることもあります。

とはいえ、胃粘膜で発生したがんは、粘膜下層に達するまでに数年かかります。スキルス胃がんのように早期発見が難しいタイプ以外は、定期的に胃がん検診を受けていれば、早期に見つけることが可能です。

## ● 胃がんの三大発生活リスク

胃がんの発生には食事、生活習慣、ピロリ菌（ヘリコバクター・ピロリ）感染の影響があるとされています。

食事の中でも特に塩分の影響が大きく、塩辛い食事を多く取ると胃がんリスクが2倍に上がるという結果が出ています。喫煙も、タバコに含まれる発がん物質が唾液に溶けて胃まで達し、胃がん発生のリスクとなります。ピロリ菌は、胃の中にすみついて胃炎を起こす細菌で

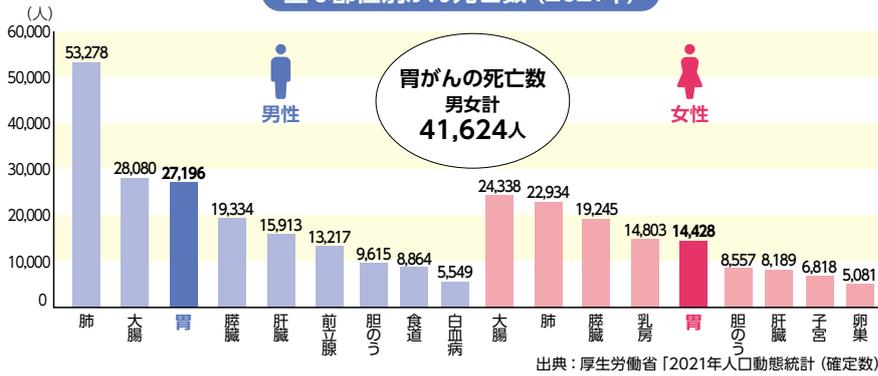
す。主に、胃の中の酸性度が低い幼少期に感染し、胃炎を繰り返すことで胃粘膜を萎縮させ、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃がんの発生に強く関与します。感染しているからといって、必ず胃潰瘍や胃がんが発生するわけではありませんが、感染が続けばリスクは高まります。

## ● 罹患率、死亡率は減少している

胃がんにかかる日本人の数は、近年減少傾向にあります。その一因は、ピロリ菌の除菌にあると考えられています。日本では2013年にピロリ菌除菌治療の保険適用範囲が拡大したことから、ピロリ菌の除菌治療を受ける人が増え、胃がんの罹患率減少に影響したといわれています。また、除菌治療が必要かどうかを調べる際に行う胃の内視鏡検査において、早期の胃がんが発見されることが多くなったのも、相乗効果的に死亡率の減少につながったといえます。

ピロリ菌への感染の有無は、血液検査でピロリ菌抗体価を測定することで分かります。生涯に1度は検査し、結果が陽性（+）であ

### 主な部位別がん死亡数 (2021年)

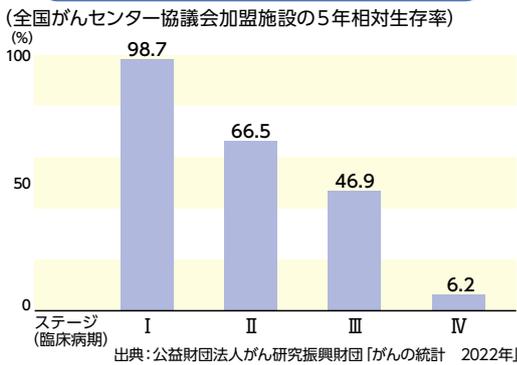


● **早期発見なら 治せる胃がん**

胃がんの代表的な症状は、胃の痛み・不快感・違和感、胸焼け、吐き気、食欲不振などです。がんから出血することによって貧血が

れば除菌しておきましょう。

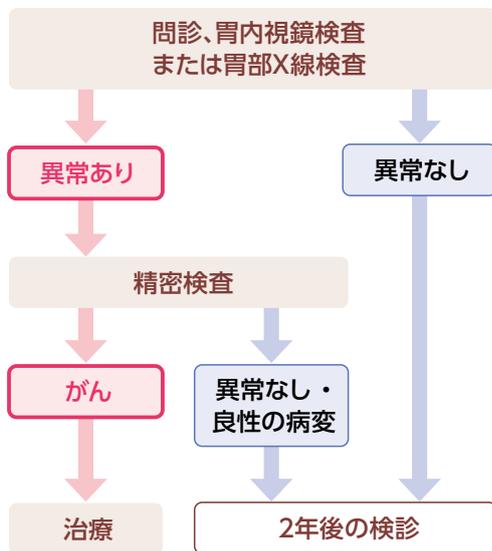
### 胃がんの進行度別に見た5年生存率



起こったり、血の混じった黒い便(タール便)が出たりすることもあります。しかし、胃がんの早期段階にはこうした自覚症状がほとんどない上、胃炎や胃潰瘍でも同様の症状が起こります。胃炎や胃潰瘍などを疑って内視鏡検査を受けたときに偶然、がんが見つかるケースも珍しくありません。

胃がんは、早期に発見して治療すれば治る可能性が高いがんです。がんが胃粘膜内にとどまりリンパ転移がない早期がん(ステージI)では、99%近い5年生存率です。したがって、たとえ自覚症状がなくても定期的に胃がん検診を受け、早期にがんを発見することが何より重要です。

### 胃がん検診の流れ



● **早期発見のため 定期的に検査を**

胃がん検診は、胃がんによる死亡率を減少させる目的で行われ、胃部X線検査または胃内視鏡検査による効果が証明されています。日本では50歳以上を対象に2年に1回、胃がん検診として、これらの検査を受けることが推奨されています。検査で異常が見つかった場合は精密検査を行います。その後は精密検査の結果に応じて、治療または定期的な検診を行います。

胃がんが見つかったとしても早期であれば、内視鏡による切除が可能で、1週間程度の入院で済みます。

### ABC 検診

胃粘膜の萎縮の度合いを調べて、がんの発生リスクを測る「ペプシノゲン検査」と、ピロリ菌への感染の有無を調べて、がんのリスクをチェックする「ピロリ菌検査」を併用した検査を、胃がんリスク層別化検診(ABC検診)といいます。胃がんそのものを発見する検査ではなく、将来の胃がんリスクを層別化するものです。検査結果でピロリ菌が見つかった場合は除菌して胃がんの発生リスクを下げます。

がんが進行してからでは、長期入院が必要になったり、高度な手術や抗がん剤による治療を受けたりする必要があり、身体への負担や高額な医療費がかかってしまいます。

● 胃がんの治療費について

[「がん治療費.com」](http://www.ganchiryohi.com/)

<https://www.ganchiryohi.com/>



# 胃がん予防のための生活習慣改善ポイント



胃がん予防のポイントはピロリ菌の除去ですが、ピロリ菌がゼロになっても、がんのリスクはゼロにはなりません。それ以外に生活習慣を整えることが、がんの発生予防につながることもあります。生活習慣を改善して、あなた自身の努力でがんになる確率を低くしていきましょう。

## 運動



適度な運動はがんの予防に効果的で、体を動かす機会が多い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。歩行と同等以上の強度の身体活動を毎日 60 分と、息が弾んで汗をかく程度の運動を週に 60 分程度、それぞれ行いましょう。心疾患や糖尿病のリスク低下にも有効です。

## 体形



肥満だけでなく、痩せ過ぎでもがんのリスクになります。がんの死亡リスクが低い BMI\* の値は男性で 21.0 ~ 26.9、女性で 21.0 ~ 24.9 であることが分かっています。適正体重を維持するようにしましょう。

\*BMI : (体重kg) / (身長m)<sup>2</sup>で算出される肥満度の指数

## 食事



胃がんのリスクを下げるには、まず塩辛い食事を避けるのが重要です。いくら・塩辛などの塩分濃度の高い食品を取る機会が多い人は、男女共に胃がんのリスクが高いという結果が報告されています。

そのほか、脂肪分の多い食品、肉類、辛い食品、糖分を多く含む食品、アルコールなどの胃腸に負担を掛ける食べ物を避けて、野菜類、ヨーグルト、海藻類、きのこ類などの胃腸に優しい食品を選びましょう。暴飲暴食を避けることも大切です。規則正しい時間に食べる、食べ過ぎを防ぐといった食生活の基本を心掛けましょう。

## 喫煙



喫煙は胃がんのほか、食道がん、大腸がん、咽頭がん、肺がん、子宮頸がんなど、多くのがんの発生リスクを高めるとわれています。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙によって周囲への健康被害が生じることも。妊婦や赤ちゃんにも悪影響を及ぼします。

タバコの煙は、がんだけでなく、心臓病、脳卒中などさまざまな病気のリスクも高めます。喫煙中の人は禁煙外来などを利用して、禁煙にトライしましょう。

## 飲酒



2023年3月に、アルコールを体内で分解しにくい体質の人が飲酒をすると、スキルス胃がん<sup>1</sup>に代表される治療の難しい「びまん型胃がん」の発症リスクを高めるという研究結果を、国立がん研究センターが発表しました。

ほかにも、アルコールは、食道がん、大腸がん、乳がんのリスクを高めることが示されています。お酒の摂取は純エタノール量換算で1日当たり 23 g 程度までを目安に、多く飲んだ日があれば飲まない日をつくるなどして、調整しましょう。

## ピロリ菌除去

胃がんの 8 割はピロリ菌の感染が原因で、除菌によって発生は 3 ~ 4 割減るといったデータもあります。ピロリ菌感染の有無を調べる検査は、健康診断や人間ドックのオプションにもあります。胃潰瘍を何回も発症している人や、これまで 1 回も調べたことがない人は、検査することをお勧めします。検査の結果、陽性 (+) になり、ピロリ菌の感染が認められれば、除菌をします。ただし、たとえピロリ菌を除菌しても、二度と胃がんにかからない体質になるわけではありません。除菌だけで安心せず、継続して X 線検査や内視鏡検査を定期的に受けて、胃がんの早期発見を目指しましょう。

●胃がん全般の詳しい情報

「がん情報サービス」

<https://ganjoho.jp/public/cancer/stomach/index.html>



質  
問

スマホが手放せません。  
読みたい本や急ぎの仕事があっても、  
SNSや動画を延々と見てしまって…。  
これって「スマホ依存症」？

30代の菊池さん(仮名)は通勤中や休憩中だけでなく、  
寝る前にもスマホを見続けてしまい寝不足も感じています。  
どうしたらスマホを見る時間を減らせるのでしょうか。



「スマホが手元にないと落ち着かない」「用もないのに触っている」などの症状があれば、要注意かもしれません。日常生活に支障が出ているのにスマホの利用がコントロールできない状態は「スマホ依存症」だといわれています。

近年では、若い世代でも「スマホ老眼」と呼ばれる症状が増えています。スマホの見過ぎによる情報過多で脳が疲弊し、集中力や判断力が低下するという研究結果もあります。寝る前にスマホを見ることで睡眠の質が落ち、精神的にも悪影響があるとされています。

あなたの心は大丈夫？

ココロ  
メ  
通  
ン  
テ  
信

とはいえ、SNSや動画を見るのをやめたいと思っても、スマホは手放せないからやっかいですよね。依存症に陥らないためには、スマホを見えない所に置いたり、使わない時間をつくったりして意識的に距離を保つことが大切。意志の力だけでは難しいので、物理的に制限をかけるのがお勧めです。

今は、さまざまなスマホ依存対策の機能やアプリが登場しています。例えば、「YouTubeアプリは1日1時間まで」など、アプリごとに利用時間の上限を設定できる機能もあります。また、YouTubeの登録チャンネル

ル以外は見られない設定にするアプリもあるようです。関連動画をつい見てしまうという方にはよいかもしれません。

SNSの長時間利用に伴う精神的疲労やストレスなどから逃れるためにも、SNSの通知をオフにするのも効果的です。通知がオンだと、「いいね」が押されるたびにアラームが鳴るので、絶えず意識が向いて、通知が鳴っていないときでも気になってしまうものです。

最初は勇気が要るかもしれませんが、1回消したら数日間SNSを開いていなかったなんてこともあり得るのです。依存度が高いときは考えられないかもしれませんが、実は自分にはSNSはそれほど必要なかったと気付くケースもあるのです。

また、誰かとおしゃべりをしたり、習い事を始めてみたりして、スマホ以外に楽しみをつくるのも良い方法ですね。ご自身に合った方法でスマホと上手に付き合ってください。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話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





聖路加国際大学大学院看護学研究所  
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。

大事なことは、効果についての科学的根拠（エビデンス）があるかです。たとえ10人ほどの実験結果が示されていたとしても、

#### 実験の誤差から生じる誤った結果

ネットでは、ある治療法や健康法を試して「これで痩せた」という広告があふれています。これに対して、平成30年からは、医療機関のウェブサイトで広告規制の対象となりました。そこでは虚偽や誇大表示はもちろん、体験談も禁止です。経験者の体験談は貴重な情報ですが、あくまで営利目的ではない場合のみで、広告の場合は当てはまりません。

#### ネットにあふれるダイエット広告

も、その結果には必ず誤差が出てしまいます。私の授業では、パソコンの表計算ソフトを使って、0と1の数字のどちらかを、2分の1の確率でランダム（無作為）にずらっと並べる作業をします（例えば、 $\text{IF}(\text{RANDO}>0.5,1,0)$ ）。すると、ランダムといっても適度にばらついているとは限らず、意外かもしれませんが、0か1のどちらかに偏って続くところがあるにできます。8割以上が1（青）または0（黄）になるところに印を付けてみました（図）。初めてギャンブルをした人が続けて勝つようなバギナーズラックもこれで説明が付きまます（私も大昔パチスロでひどい目に遭いました）。もし、1が効果ありで、0が効果なしなら、1が8割以上あると、効果があると信じる人もいるかもしれません。いったん信じてしまえば、その後は効果がなければ「たまたま

図 0と1のどちらかを2分の1の確率でランダムに並べ、8割以上が1（青）または0（黄）になるところに色付け

```
111000001000011111110110010100001010011
1011010000000101001010000101101111001
0100101100101111000011111101101110010
1011111000100100001100000100010101010
1010010101110111110000010111011111
```



# 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

# ダイエット広告を見極めろ

ちまたにあふれるダイエット広告。効果の科学的根拠がポイントです。研究成果を紹介した論文などの元ネタを共有しやすいネットの利点を生かして、助け合いながら情報を見極めましょう。



だよ、効果があれば「やっぱりね」になってしまうでしょう。0と1が2分の1で起こっていると確認できるためには、それなりの人数が必要だと分かるでしょう。

0と1を並べるような偶然の誤差だけなら数を増やすことで対処できます。しかし偶然ではなく何らかの理由があって誤差が起こる場合は大きな問題です。これをバイアス（偏りのこと）といいます。

### バイアスが入り込む3つの原因

バイアスが入り込む原因は3つあります。

#### ① 選び方で生じるバイアス

まず1つ目は、研究対象者が一般の人を代表した人といえるかです。お礼をたくさんもらって痩せるように頼まれていたり、過去にダイエットに成功した経験者だけが選ばれていたりしたらどうでしょう。研究対象者は、できる限りランダムに選ぶことが求められます。そして、もしダイエット食品であれば、それを食べるグループと食べないグループをランダムに分けて結果を比較することが必要です。さらに、対象者は、自分がどちらのグループに入ったか分からないように工夫しないとけません。心理的な影響があるからです。

#### ② 測定方法で生じるバイアス

2つ目は、測定に関するバイアスです。体重の測定は正確でないといけません。測定する人にもどちらのグループかを知らせないようにしないと、いい結果が出るまで何回も測定したり記録をするときなどにインチキが行えます。

#### ③ 第3の要因が入り込むバイアス

3つ目は、交絡（混乱する、混同するという意味）と呼ばれるバイアスです。例えば、ダイエット食品を食べる以外は普段通りの生活をするといっても、どちらかのグ

ループが分かると、他の食生活を変えたり運動したりすることも考えられます。効果を知りたい要因以外の要因が影響する場合があります。言い換えれば、体重に影響を及ぼす第3の要因がないか常にチェックが必要です。

### 元ネタを共有できるネットの利点を生かして助け合おう

広告に付き物なのは「テレビ・雑誌で紹介されました」「あのアスリートも愛用中」「ネットで話題沸騰」「絶対安全」「必ず成功」「最高」「驚異」「秘密の○○」「奇跡」「真実」「正体」「メディアが報じない」などの言葉です。こうした修飾語がある時点で、客観的に情報を伝えようとしていないといえるでしょう。研究結果が紹介されていない限り信頼することはできません。ただ、研究であっても、人のすることですから手抜きやミスもあり、時には捏造（ねつぞう）もあります。そのため専門の学会では多くの専門家がいて、研究結果を論文として公表してよいか、問題のあるバイアスなどをチェックしています。さらに、一つの研究だけでなく、多くの研究者が見て納得するように、幾つもの研究で効果が支持されていけば信頼できます。

特にネットであれば、研究成果を紹介した論文や記事などの情報へのリンクがしやすいです。そうした元ネタをすぐ共有できるのがネットの大きな利点なので、それを生かして助け合いをしていきましょう。

おいしく食べて旅行気分

# 世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、  
国際中医薬膳師、国際中医師

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、暑い季節にピッタリな夏バテ予防にも効果的なエスニック料理です。



## ハイナンチーフアン 海南鶏飯

スマホでも見られる!



### シンガポールのレシピ

東南アジアの都市国家であるシンガポールの食文化は、中国やマレーシア、インドなどをルーツとする多国籍さが特徴です。中でも、野菜や魚、肉などの食材をスパイスや漢方と組み合わせた薬膳料理は、世界トップクラスの健康寿命の一因といわれています。また、高温多湿な気候のため、室内では冷房が効いていることが多く、体を冷やさないように、温かい飲み物を好む傾向があります。

# 海南鶏飯

■661kcal ■たんぱく質25.2g ■脂質19.5g  
■炭水化物97.9g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

## 作り方

①調理時間15分(炊飯時間を除く)

- 1 鶏もも肉にAをもみ込み、5分ほど置いて下味を付けたら、キッチンペーパーで汁気を拭き取る。



POINT  
汁気をしっかり拭き取ることで、鶏の臭みが取れます。

- 2 米をといだら炊飯器に、少なめの水加減にして塩、酒を入れ混ぜ、①としょうが、長ねぎをのせて一緒に炊く。
- 3 サニーレタス、きゅうり、トマト、パクチーを食べやすいサイズに切る。
- 4 ダークソース、ジンジャーソースの材料をそれぞれよく混ぜる。チリソースは、器に材料を入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジ(600W)で20～30秒加熱する。
- 5 ご飯が炊き上がったら、鶏もも肉を取り出し食べやすい大きさに切る。しょうが、長ねぎを取り出し、ご飯を混ぜる。
- 6 器にご飯を盛り、鶏もも肉をのせ、③、④、レモンを添える。

「シンガポールチキンライス」とも呼ばれる、シンガポールの代表的な名物料理。鶏1羽丸ごとを煮込み、その煮汁で炊いた米を3種のソースで食べる料理ですが、今回は、炊飯器で手軽に作れるレシピにアレンジしています。

## 材料(3人分)

- 鶏もも肉……………1枚
- A [ 塩……………小さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/2  
酒……………大さじ1
- 米……………2合
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ1
- しょうが(スライス)……………1片
- 長ねぎ(青い部分)……………1本分
- サニーレタス……………4枚
- きゅうり……………1/2本
- トマト……………1/2個
- パクチー……………少々
- レモン……………くし形で3切れ
- ダークソース  
しょうゆ、はちみつ……………各大さじ1
- ジンジャーソース  
しょうが(みじん切り)……………少々  
ごま油……………小さじ1  
酢、ナンプラー……………各大さじ1/2
- チリソース  
豆板醤、おろしにんにく、砂糖、酢……………各小さじ1  
ケチャップ、水……………各大さじ1

## ヘルシー食材

### 鶏肉

薬膳において鶏肉は、補気(エネルギーを補う)、脾(胃腸の働きを促し、体中に栄養を運ぶ機能)を良くすると考えられており、夏バテ予防や冷食多飲による冷え、消化不良の改善が期待でき、高温多湿の夏に最適な食材です。もも肉は、むね肉やささ身と比べてたんぱく質は少なめですがナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群を含み、貧血予防効果が期待できる亜鉛などのミネラルが含まれています。



# ロジャック

スマホでも見られる!



■162kcal ■たんぱく質6.5g ■脂質6.4g  
■炭水化物22.3g ■塩分相当量1.2g ※すべて1人分

「ロジャック」とは、マレー語で「混ぜこぜ」という意味。好きな食材とソースを混ぜるスパイシーなサラダで、材料は民族や家庭によっても異なります。油條(中国式揚げパン)とタマリンド(マメ科のフルーツ)は日本では手に入りにくいので、それぞれ厚揚げとはちみつ漬けの梅干しで代用します。

## 材料(2人分)

- もやし……………100g
- きゅうり……………1本
- パイナップル……………80g
- 厚揚げ(車麩でも可)……………1/2枚
- 梅干し(はちみつ漬け)……………1個
- ピーナッツ(いったもの)……………10g
- A [ 豆板醤……………小さじ1  
黒糖……………大さじ2

## 作り方

①調理時間10分(冷やす時間を除く)

- 1 もやしはボウルに入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2～3分加熱し、冷ます。
- 2 きゅうりは千切りにする。パイナップルは小さめの一口大に切る。梅干しは種を取り除き包丁でたたく。厚揚げは1cmの短冊切りにし、トースターで焼く。
- 3 ボウルに①、②を入れ、Aとあえる。
- 4 ③を器に盛り、粗めにすりつぶしたピーナッツをかける。



## ヘルシー食材

### パイナップル

日本でも手に入りやすい南国フルーツの一つで、東南アジアでは料理にもよく使用されます。整腸作用のある食物繊維や抗酸化作用が高い美肌成分のビタミンCが豊富に含まれる、美容と健康の強い味方です。また、プロメラインというたんぱく質分解酵素の一種が含まれており、肉の消化を助けたり、喉の痛みやせきなどを抑える抗炎症作用があります。



## 1日1万歩、できなければ速歩で挽回

速いペースで歩くことは、日々の歩数の多さ以上に認知症、心臓病、がん、および死亡のリスクの低下と関連しているようだ、という豪州シドニー大学などによる、歩数と健康に関する過去最大の研究報告です。

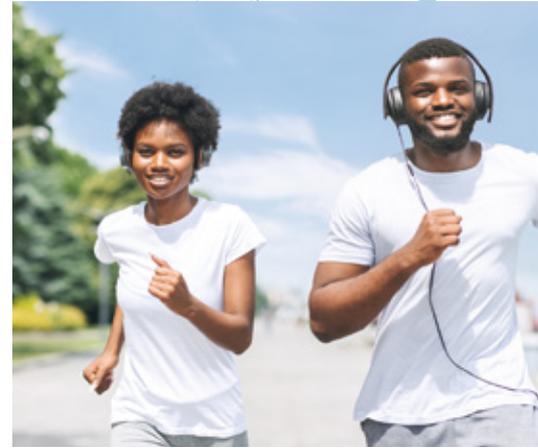
この研究では同時に、歩数だけを見た場合、認知症、心臓病、がん、および死亡のリスクが最も低くなるのは1日9,800歩であることも明らかにされましたが、1日3,800歩でもリスクは低下しました。

「健康を守るためには、理想的には1日1万歩を目指すだけでなく、より速く歩くことも目標にすればよいということです」と共同筆頭著者のアーマディ博士は述べています。

研究チームは、英国バイオバンクのデータを利用して、40～79歳の英国の成人7万8,500人の歩数データと7年後の健康状態の関連について調べました。参加者には、加速度計を手首に装着してもらい、7日間にわたって身体活動を測定しました。そして、参加者の通院・入院等の健康記録とリンクさせて分析を行いました。

その結果、歩数が1日2,000歩増すごとに早死のリスクが8～11%ずつ減少し、この効果は1日約1万歩まで高まっていったということです。

また、速いペースでの歩行は、毎日の総歩数以上に認知症、心臓病、がん、および死亡に有益な関連性を示しました（1日のうち最も速く歩い



た30分の平均歩数が1分当たり112歩以上で認知症リスク62%減）。

出典：「JAMA Neurology」

### 管理人からのコメント

ゆっくり散歩するより、キビキビ歩く方が健康によい、といわれていることを改めて実証した研究です。可能であればなるべく速足で歩きましょう。

## アーモンドはカロリーカットに有用



### 管理人からのコメント

アーモンドに限らず、ホールのナッツ類は加工度も低く、種々の健康効果が報告されています。ただ、それ自体で結構カロリーが高いので、アーモンドならいくら食べてもよいというわけではありません。

アーモンドを1日30～50g食べることで総摂取カロリーを減らせるかもしれない、という豪州サウスオーストラリア大学からの研究報告です。

140名の肥満成人（25～65歳）を対象とした臨床試験で、参加者はランダムにアーモンド群（カロリー要求量の15%をアーモンドで置換）または同カロリーの炭水化物に富むスナックバー群に振り分けられ、一夜絶食後にそれを摂取し、30、60、90、120分後に血液検査を受けました。参加者の一部（アーモンド群49名、スナック群48名）は、その後ピュッフェ形式の食事を摂取し、終了150分後に食欲が評価されました。

データ解析の結果、アーモンド群

は対照群に比べて、その後の食事のカロリー摂取量が70kcal減少したことが明らかになりました。

またアーモンド群は対照群に比べて、血中のCペプチド応答が47%低下しました。これは、インスリン感受性が改善され、糖尿病や心血管疾患の発症リスク低下の可能性を示唆するものです。また、脳に満腹信号を送るグルカゴンが39%、消化を遅らせ食物摂取を減らす膵臓ポリペプチド<sup>すいぞう</sup>応答が44%それぞれ高まりました。両者とも減量を促進します。

「アーモンドが減量中の食欲や長期的な体重管理にどのように役立つかを調べるのが楽しみです」と研究者はコメントしています。

出典：「European Journal of Nutrition」