

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.
178

2023年度冬



長野県 朝の富士山と霧氷と雲海／提供：アマナ

住友理工健康保険組合

pepUp.

を ご活用ください!



pepUp. は

住友理工健康保険組合の
加入者（ご本人）なら誰でも

無料で活用できる、**健康ポータルサイト**です。

pepUp. では
こんなことが
できる!

- ➔ 健診結果や医療費のチェック
- ➔ 健康記事の閲覧
- ➔ 歩数や血圧などの記録
- ➔ ウォーキングラリーへの参加
- ➔ 健康年齢診断
- ➔ 商品と交換できるポイント
が貯まる
- ➔ 健康レシピ

ポイントを貯めて 商品と交換しよう!

健康情報の閲覧やイベントへの参加で
ポイントをゲット

登録するだけで
もらえる! **500ポイント**



商品の例

amazon
gift card

R
POINT



まだの方は
さっすく pepUp. に
登録しよう!

登録方法は、当健保組合のホームページを
ご覧ください。

 [https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp/
health_index/pepup](https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp/health_index/pepup)



pepUp. で「特定保健指導」が受けられるようになりました

特定保健指導のご案内をさせていただいている方は、Pep Up で予約から面談、アフターフォローまで全てを行うことができます。

Pep Up 保健指導
の利用方法

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

*保健指導の対象の方のみメニューが表示されます。

医療費控除を申告される方へ

「医療費通知明細」
発行申し込み

「2023年 医療費通知明細」は 発行申し込みが必要です

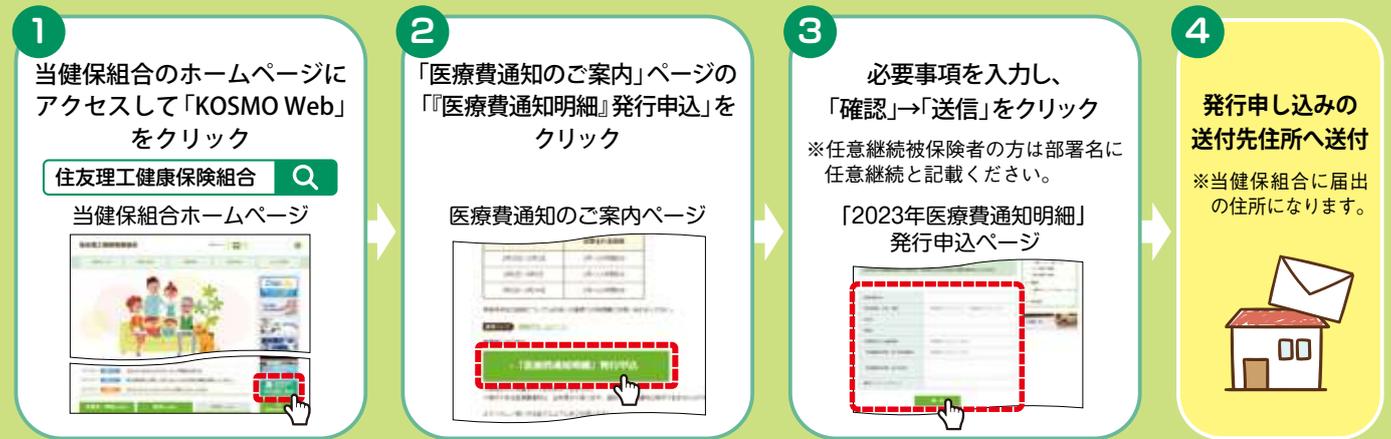


申し込み期限

令和6年3月14日(木)

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。

「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、お手持ちの領収書を基に、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6年1月11日(木)～2月 1日(木)	令和5年1月～10月受診分
令和6年2月 2日(金)～3月 1日(金)	令和5年1月～11月受診分
令和6年3月 2日(土)～3月14日(木)	令和5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回限りです

「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2023年分のみで、過去分は発行できません。



「マイナポータル連携」で確定申告が簡単になります！

マイナポータル経由で「医療費通知情報」を取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力する機能（マイナポータル連携）が利用できます。マイナポータル連携のご利用には、事前設定が必要です。

自動入力
で簡単！



「マイナポータル連携」の詳細については、国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご確認ください。

マイナポータル連携特設ページ

検索

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。

治療用装具の作製を すすめられたら



確認しておきたい チェックポイント

治療用装具とは、症状固定前に治療を目的として
医師の指示のもと一時的に使われるものです。

義肢（義手・練習用仮）義足）、コルセット、関節用装具、
義眼（眼球摘出後眼高保護のため装着した場合）、など
があります。



チェックポイント 1 健康保険は使えるの？

医師が治療上必要であると認め、健康保険組合（医療保険者）が療養費の支給はやむを得ないと認めた場合
に限り、療養の給付に代えて適用されます（健康保険法第87条）。下記に当てはまるものは**対象外**です。

対象外となるケース

所定の要件を満たさないもの

- × 症状固定後に作製したもの
- × 市販品を加工・転用したもの
- × 補装具費支給事務取扱要領の基準を満たさないもの
- × 医師の管理下でないもの
- × 療養の給付として手技料等に含まれている処置・手術で用いる治療材料（サポーター等）

下記を目的として作製したもの

- × 日常生活やスポーツ等における能力向上・改善目的のもの
- × 職業上で必要になるもの
- × 美容を目的とするもの
- × 原因疾患の治療目的でなく、単に症状緩和（除痛）を目的とするもの

健康保険が適用されるかどうかを判断させていただきます

治療用装具の購入に健康保険を使えるかどうかは、**購入時に確約されるものではありません。**療養費申請の際の添付書類や写真によって、要件を満たすかどうかを当健康保険組合で確認させていただいたうえで給付します。療養費は**還付制度**ではなく**保険給付**であるため、装具業者等から「装具は必ず健康保険が適用されるので、後から払い戻しが受けられます」などの説明を受けた場合は、装具業者等の健康保険における療養費への誤解や誤認の可能性がありますので、ご注意ください。



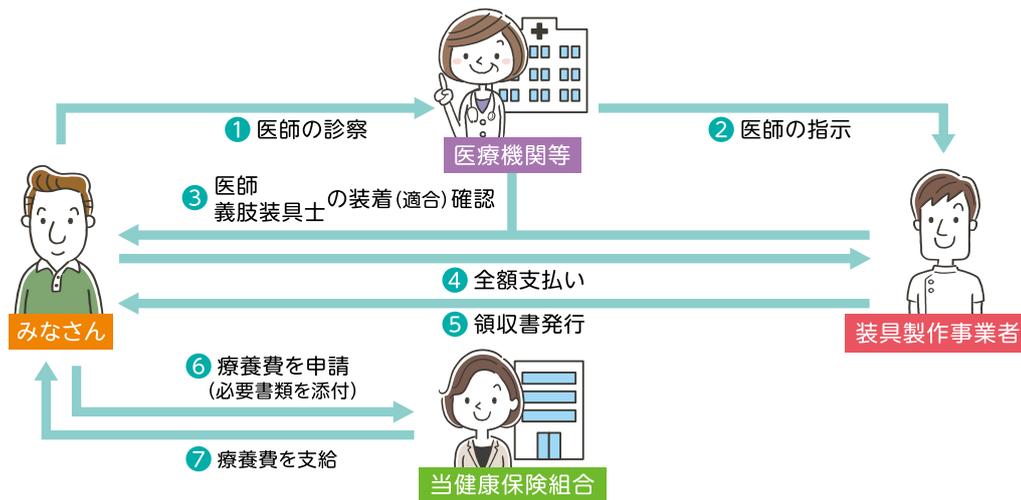
ちなみに…

装具には、健康保険（医療保険）制度の対象である「治療用装具」のほかに、「更生用装具（補装具）」という社会福祉制度から給付を受けられるものがあります。混同しないようご注意ください。どちらの制度にも当てはまらないものは、**全額実費負担**となります。

治療用装具と 更生用装具（補装具） の比較	治療用装具	更生用装具（補装具）
	病気・けがの治療をするために必要なもの (原則、1個のみ作製可)	障がいを補い、 日常生活や職業上必要になるもの (複数個の作製が可能な場合あり)
制度（法律）と 実施主体	制度 医療保険制度（健康保険法） 主体 医療保険者（健康保険組合）	制度 社会福祉制度（障害者総合支援法） 主体 市区町村（福祉課）
自己負担	装具購入費用の1～3割（年齢等による）	原則、購入費用の1割 (世帯の所得による)
申請方法	装具作製後（事後）申請	装具作製前（事前）申請 (申請には障害者手帳が必要)

装具が必要になったら、どちらの制度が適用されるのかをご確認ください。

チェックポイント 2 給付の流れを確認！



ココに注意！

- 医師の診察や装具製作事業者への指示を経ずに患者への採型・採寸、装着または販売等がされた装具は、基本的に健康保険の対象外です。
- 「健康保険で3割負担になる」と言われて購入しても、健康保険組合に療養費を申請すると「対象外」となり、結局、全額を支払わなければならないケースが増えています。治療用装具を作製する際には、くれぐれもご注意ください。

チェックポイント 3 療養費申請に必要な書類は？

- 療養費支給申請書【治療用装具】
- 医師の意見書および装着証明書（原本）
- 装具購入領収書（原本）
- 装具作製確認書
- 装具の写真



※療養費支給申請書・装具作製確認書は当健康保険組合ホームページからダウンロード可。
※装具作製確認書・装具の写真は治療用眼鏡・コンタクトレンズ・義眼の申請には不要。

チェックポイント 4 装具を購入したときは

「医師の意見書および装着証明書」と「装具業者の領収書」の内容をチェック！

医師の意見書および装着証明書の記載内容（装具の名称や装着日など）、また受け取った現物や取扱説明書と、領収書の記載内容（但し書き、個数など）に相違がある場合は当健康保険組合へご連絡ください。

※領収書は、但し書きなどの詳細についても装具作製者から説明を受け、現物と照合を行ってください。現物・取扱説明書の品名と領収書の記載内容がすべて一致しているか、必ず確認してください。



重要！

療養費はみなさんと事業主に納めていただいた大切な保険料から支払われるもの。適正に給付を行うために、審査をしております。ご協力をお願いいたします。

知って納得!

健康保険

お財布にも医療現場にも優しい、上手な医療のかかり方とは?

夜間や休日に時間外受診をしたり、紹介状もなしに大病院をいきなり受診すると、医療費の自己負担が高くなってしまっ上に、医療現場の逼迫ひっばくを招いてしまうことをご存じですか?
自己負担や病院側の負担も考慮して
上手に医療にかかるためのポイントを確認しておきましょう。



1

なんだか調子が悪いんです。

大学病院に行ってくるので早退してもいいですか?

2

それは心配だね。いつも行っているかかりつけ医の先生はいるのかい?

いるんですけど、大きな病院で診てもらった方が安心できると思って。

3

いきなり大きな病院に行くとか診察料のほかに全額自己負担で特別料金が発生してしまうよ。

えっ!?

特別料金
全額自己負担!

まずはかかりつけ医の先生に相談してみたらどう?

4

翌日

おはようございます! ダイエットのために食事を抜いていたのが原因と言われました。

だから今日からはモリモリ食べることにしました!

診療所と大病院を 使い分けよう

医療機関には大きく分けて「診療所」と「大病院」とがあり、誰もが適切な治療をスムーズに受けられるよう、それぞれの機能に応じて次のように役割分担をしています。

診療所(中小病院やクリニックなど)

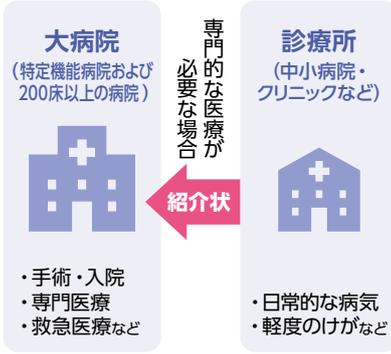
主に日常的な病気、軽度なけがの治療を行います。

大病院(特定機能病院および200床以上の病院)

手術や入院が必要な重いけがや病気の治療、緊急度や専門性の高い治療を行います。

体に不調を感じたら、緊急の場合を除いて、まずは身近な診療所を受診しましょう。手術や入院、専門的な検査や治療が必要と判断された場合は、診療所の医師から適切な治療が受けられる大病院への紹介状を書いてもらうことができます。

診療所と大病院の役割分担



「いきなり大病院」を避けて、 「自己負担を抑えよう」

軽い体調不良など緊急度の低い症状であるにもかかわらず「大きな病院の方が安心」「自宅や職場に近い」という理由で、いきなり大病院を受診しないようにしましょう。診療所の医師からの紹介状なしに大病院を受診すると、通常の医療費に加えて全額自己負担の「特別料金」が上乘せられます。また、大病院に軽度なけがや病気が集中すると、重篤な患者や救急医療への対応など大病院が本来担うべき役割に支障を来たしてしまいます。緊急時を除いていきなり大病院を受診するのは避け、まずは身近な診療所で医師の診察を受けましょう。

安易な時間外受診を避けて、 医療現場の負担を減らそう

「昼間は忙しいから」「平日は仕事が終わらないから」と、安易に時間外受診をすると、通常の医療費に「割増料金」が加算され、家計への負担が大きくなってしまいます。また、夜間や休日は少人数のスタッフで対応しているので、軽症の患者が増えると救急患者への対応が難しくなり、救急車がたらい回しになるなど、一刻を争う救急患者の治療に支障を来す恐れがあります。

診療時間外の割増料金

		診療時間外の場合		
		時間外加算	休日加算	深夜加算
		おおむね 8 時前 と 18 時以降 土曜日は 8 時前 と 正午以降	日曜・祝日 年末年始の 休日	22 時～6 時
医療機関	初診料	2,880 円 + 850 円 (+2,300 円*)	+ 2,500 円	+ 4,800 円
	再診料	730 円 + 650 円 (+1,800 円*)	+ 1,900 円	+ 4,200 円

* () 内は救急病院などの場合の金額です。
※上記の金額には健康保険が適用されます。

紹介状なしで診療所・大病院にかかったときの負担額

		診療所*1や 200床未満の病院	大病院 (特定機能病院および200床以上の病院)
総額	初診料の	初診料 2,880 円*2 紹介状がなくても 特別料金はかからない	初診料 2,880 円 + 特別料金 7,000 円以上
	(3) 割負担の場合	860 円 健康保険適用	860 円 健康保険適用 + 特別料金 7,000 円以上 全額自己負担

*1 診療所は入院ベッド数が 20 床未満の医療機関。
*2 初診料機能強化加算として 800 円が加算される場合があります (健康保険適用)。

身近な「かかりつけ医」を 持とう

かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」のこと。持病や検診などで定期的に受診する機会がある場合は、その医師がかかりつけ医と考えてよいでしょう。定期的な通院がない方は、風邪や腹痛など軽度な体調不良の際に近所を受診したところのうちに「信頼できる」と感じるところがかかりつけ医の候補となるでしょう。いざというときに慌てずに済むよう、頼りになる医師を探しておくことをお勧めします。

判断に迷ったときは…

夜間や休日などに急病や重傷で対処の仕方が分からず、救急外来にかかるべきか、救急車を呼ぶべきかの判断に迷った場合は、次のような救急の電話相談を利用できます。

子ども医療
でんわ相談
#8000

実施時間帯は
都道府県によって
異なります

救急安心
センター事業
#7119

実施時間帯等は
都道府県によって
異なります



1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット・栄養・健康

に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子

量と回数に気を付ける

マヨネーズはそのまま生野菜サラダに付けるだけでなく、ポテトサラダのように素材と混ぜ合わせてたっぷり使って料理の幅を広げてくれます。身近な料理によく使われるため、マヨネーズは家庭に欠かせない調味料ですが、うっかり使い過ぎると太ってしまっのがマヨネーズなのです。

マヨネーズはスーパーなどで手軽に買えますが、本来のマヨネーズは手作りされていたドレッシングの一種です。主な材料は「卵黄酢、油」です。しかし、油の使用比率が高く、マヨネーズの約73%が脂肪なのです。そもそも脂肪というと、植物油や肉の脂身などを連想しますが、マヨネーズの脂肪は独特で、クリーミーで滑らかになっているのです（乳化

と呼びます）。この滑らかな脂肪はとても消化吸収が良い性質があります。つまり太りやすい脂肪なのです。

しかも困ったことに、マヨネーズはカロリーが高いのです。例えば和風ドレッシング（分離型：直前に振って使うタイプ）だと大さじ1杯で32kcal、脂肪量は2.5gです。フレンチドレッシング（同じく滑らかになっている、そのままかけるタイプ）は大さじ1杯56kcal、脂肪量は5.7gです。しかしマヨネーズ1さじ1杯は80kcal、脂肪量は8.7gもあります。ですからマヨネーズはコンパクトに高カロリー、高脂肪な調味料。適正な体重を維持するためには、マヨネーズは1回当たりの量と回数に気を付けたいところです。

カロリー3倍のサラダ

マヨネーズを使ったサラダには、ポテトサラダ、卵サラダ、ツナサラダ、ごぼうサラダなどがあります。これらの料理は、1人前でもマヨネーズ大さじ1.5〜2.5杯程度は使っています。生野菜サラダなどではドレッシングの量が1人前大さじ1杯程度なので、マヨネーズの量が約2倍も入っています。つまり、生野菜サラダに比べてマヨネーズを使ったサラダは約3倍ものカロリーになっているのです。

マヨネーズをメインに料理を作るときもありますが、「マヨネーズを上からかけた料理」というものもあります。例えば「たこ焼き」「お好み焼き」「照り焼きバーガー」などがあります。特に照り焼きバーガーをはじめ、かなりの種類のハンバーガーは味にコクを出すためにマヨネーズを多く使っています。ファストフード店では写真付きのメニューがあるの



なぜマヨネーズを避けるのですか？

世界的に大人気の調味料であるマヨネーズ。子供の頃、苦味やえぐ味のある野菜が嫌いだったのに、マヨネーズを付けるとおいしく食べられるようになった、なのに今は太りそうだからと敬遠している、という人は多いのではないのでしょうか。今回はマヨネーズの上手な取り方について伝授します。



海藻類を食べるときにおいしさを追加してくれる優れたものです。特に子供の野菜嫌いを克服させるのに強力なサポーターにもなります。

しかし、マヨネーズはそのおいしさから1回に食べ過ぎてしまう特徴がありますので、料理にかけるときに、からしやワサビ、しょうゆを加えると、味に変化が付いてマヨネーズの量を減らすことができます。また、マヨネーズにはコレステロールが多く含まれているので避けてしまう人もいますが、同じ食卓に余計なコレステロールを外に出してくれる食物繊維を多く取っていれば安心です。海藻類やこんにゃく、ごぼう、かぼちゃ、モロヘイヤ、ブロッコリーなどがお勧め。カロリーハイフタイプやコレステロールが高めの人向けの特定保健用食品のマヨネーズもあります。体重だけでなく、日頃の健康を考えて使い分けるのもお勧めです。

でチェックしてみましょう。マヨネーズを食べているという意識がなくても、積み重なる結構な量になるのです。すると「脂肪と実感しないうちに消化吸収の良い脂肪をたくさん食べてしまっている」という状態になりますので、意識してマヨネーズは控えめにしておくのが良さそうです。

強力なサポーターにも

カロリーが気になるからといって、おいしいマヨネーズをやめてしまうのは味気ないですよ。マヨネーズは食べてはいけない禁止食品ではありません。しかも癖のある野菜や

column

万能調味料であるマヨネーズは、世界中で食べられています。日本のマヨネーズは海外の人たちからも「特別においしい」と人気なのです。これには秘密があります。まず、材料である卵が卵黄であることです(全卵タイプもあります)。ところが海外のマヨネーズは全卵を使っています。しかし、マヨネーズは卵黄だけで作った方がコクが出るのです。しかも材料の酢は日本なら米酢。海外のピネガー(酢)と違って酸味が少なくツンとこないで、マヨネーズの味がマイルドになっています。だから海外の人に日本のマヨネーズは「割高でも食べたい」と思わせるほど人気なのです。

それほどおいしいマヨネーズは「おいしい」と脳にインプットされてしまうと「また食べたい」と思わせる魅力にあふれています。日頃マヨネーズは控えめにしても、マヨネーズとは「別もの」として食べてしまうのがタルタルソース。エビフライなどに添えてあるタルタルソースは、マヨネーズにみじん切りにしたピクルス(きゅうりの酢漬け)、たまねぎ、ゆで卵(さらに卵を追加!)を混ぜたものです。たっぷり食べると揚げ物とマヨネーズの脂肪のダブルパンチになることがあるので、たまのごちそうにしておきましょう。



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

直感を過信すると
判断を誤る可能性も

皆さんは、物事を決めるとき、どのよう
にしていますか。私たちが普段の生活で決
めていることは、直感や無意識によるもの
が多いでしょう。例えば、ずいぶん減りま
したが、タバコを吸う人（私も昔は喫煙者
でした）の場合、喫煙はきつかけさえあれ
ば自動的に行われます。朝起きたら、ご飯
を食べたら、トイレを出たら吸うわけです。
これは習慣として身に付いたもので、直感
的、無意識的にタバコに火を付けます。そ
のため、吸うきっかけに対抗するには、手
元に置かないことや吸えない環境をつくる
ことが欠かせないことが分かります。
確かに、直感で決めるのも重要なので
すが、大事なことを決めるときに、それだけ
に頼っていてよいでしょうか。まだ知らな

習慣を変えるには

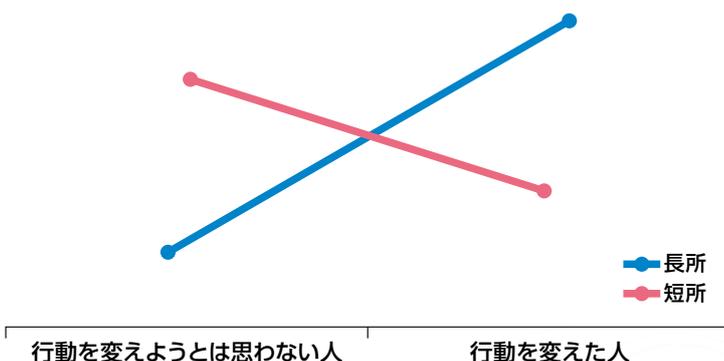
日本人の死因の約半数を占める生活習慣病。予防するには、不適切な
生活習慣の改善が不可欠ですが、慣れ親しんだ習慣を変えるのは容易
ではありません。「お・ち・た・か」を踏まえ、自分自身の心の声によ
く耳を傾けてみると、行動変容への道筋が見えてくるかもしれません。

行動を変えない人は
短所を過大評価する傾向

い選択肢があつたり、いいなと思ったもの
の短所に気付いていないかもしれません。
ただでさえ、私たちには、自分に都合の良い
情報ばかり集めようとする傾向がありま
す。太っている人は「災害時のためにエネ
ルギーを蓄えている」という情報にそうだ
そうだと賛成して、生活習慣病のリスクの
情報は見て見ぬふりかもしれません。

図は、健康になるために行動を変える前
と変えた後では、認識に差があることを示
した研究によるものです。行動を変えよう
とは思わない人は、行動を変えることの長
所を過小に評価して、短所を過大に評価し
ている傾向にあることが分かっています。
実際に行動を変えた人は、長所を高く評価
していて、短所はそれよりも低く評価して

図 行動を変える長所と短所への認識の高さ



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。

精神的健康?

ストレス解消?



タバコやめる

タバコやめない

いるという逆転が起こっています。
 長所と短所を正確に知って実際に行動してみると実感できるものも多いでしょう。例えば、喫煙者がタバコをやめる短所として感じる「ストレス解消ができなくなる」という考えをどう思いますか。喫煙はストレス解消のように見えても、あくまでニコチン切れによる離脱症状（イライラなどの

いわゆる禁断症状）を和らげているだけです。タバコをやめる長所として忘れてならないのは、離脱症状から解放されるため、ストレスが減り、むしろ精神的な健康度が改善することが分かっていることです。

習慣を変えるには 長所と短所の見極めが大事

こうした過大・過少評価は、禁煙に限らず、健康に影響する多くの行動（適正な体重の管理、食事での脂質の制限、運動習慣を身に付ける、がん検診の受診など）に共通して起こっています。

そこで、少しでも気になっている習慣を変える一つの方法として、その長所と短所を見直すために専門家の意見を聞いてみてはどうでしょうか。そもそも習慣になる前に、長所と短所を見比べて行動を選んだでしょうか。気付いたらそうなっていたという行動が多いはず。コマージュは長所ばかり紹介します。

「お・ち・た・か」で 自分らしい最適な決断を

健康に影響する習慣を続けるか否かは、自分の生涯だけでなく次世代の人々にも受け継がれるので大事な選択といえるでしょう。選べる「選択肢（オプション）」「長所（ち・ようしよ）」「短所（たんしよ）」「価値観（かちかん）」の4つをしっかりと踏まえ

て決めたいものです。頭文字を取ると「お・ち・た・か」になり、「胸（腹）におちたか」と覚えられます。そもそも、人は直感的に合理的かの大きく2つの方法でものを考えたり決めたりしているとされています。「お・ち・た・か」は、合理的すなわち理由や目的がはっきりしている決め方です。行動を変えるか変えないかの選択肢を意識して、それぞれに必ずある長所と短所をよく知って、何が一番大事かについて、胸に手を当てて心の声をよく聞くことです。これは、より自分らしく決める方法でもあります。この方法を紹介したYouTubeの動画を作成しましたので、ぜひご覧になってみてください。YouTubeで「おちたか」で検索すると見つかります。本当に自分らしく生きる方法について、考えてみるきっかけにしてもらえればと思います。

YouTube動画

自分らしく決める方法「胸に『お・ち・た・か』」：進路選択や病気の治療など大事なことを決める時どうしたらいいの？



■PCから

<https://www.youtube.com/@healthliteracy-skills>

■スマホから



質
問

若い頃から仕事が趣味の仕事人間。
気付けば独身のまま定年間近で
友人と呼べる人もおらず、
今さら趣味や友人をつくるのも…。

50代の山本さん(仮名)は仕事ばかりをしてきた結果、
休日を共に過ごせる相手がないことに気が付きました。
定年後も楽しく暮らすにはどうすればいいでしょうか。



ご相談者さまは、仕事に精を出してこれたのですね。定年を迎えると、仕事をはじめ、それに付随する人間関係も卒業することになります。心にぽっかりと穴があかないようにするために、今のうちから準備しておくのはとても良いことだと思います。

ただ、定年後を楽しく過ごすには、やはり人とのつながりは大切な要素になると思います。周りに興味を持って、自分から声を掛けていくことで新しい扉が開きますよ。

いきなり「友人をつくらう！」と気負わなくて大丈夫です。まずは、「大丈夫ですか？」と声を掛けてみたり、職場の人に仕事以外の話題を振ってみるところから始めてみたりしてもいいかもしれませんね。

定年後も金銭面で不安がないのであれば、ボランティア活動をしてみるのもいいかもしれません。

あなたの心は大丈夫？

ココロ
メ通
テ信

せん。特に、災害復旧活動などから入ると、人の役に立つことで感謝され、達成感を味わえるようです。外国語が話せるなら、案内ボランティアなどもいいですね。

「やってみたいな」と思っていたけれど、忙しくてできなかったことを学び直すのも一つの方法です。大学の社会人向け講座や聴講生制度などを活用してみたり、SNSで検索して社会人サークルを見つけて、自分を高めていくのもいいですね。

本屋の立ち読みや街の喫茶店、ジャズバー、寄席など、人のおいのする場所に行ってみたりと過ごしてみるのめいがかがでしょうか。

今回、幾つか案をご紹介しますが、あまり構えずに「面白そうだなと思ったものをひとつずつやってみる」というスタンスでいるのがお勧めです。いろいろ試していくうちに、ご相談者さまに合った定年後の過ごし方が見えてくるはずですよ。



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





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! | 子宮頸がん

女性特有のがんの一つに「子宮頸がん」があります。性交渉によるウイルス感染との関わりが大きいと、誤解や偏見もあるようです。正しい知識で、発症の仕組みや予防方法を理解しましょう。

Q2

子宮頸がんは予防できても教えて

子宮頸がんの初期は無症状なので、定期的な子宮頸がん検診が大切です。20歳を過ぎたら2年に1度は受けましょう。がん発症まで数年～数十年と長期間になることが多いので、検診を受けていれば早期に見えます。20～40代の若い方はもちろん、50代以降の方や、しばらく性交渉がない方も子宮頸がんになることがあるので、定期的な検診をお勧めします。

子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種が有効です。性交渉未経験のうちに接種するのが最も効果的ですが、性交渉経験者でもある程度の効果があります。小学6年～高校1年相当の女子は定期接種として公費(無料)で受けられます。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

悩む女性にどんな配慮ができる?

「子宮頸がんになるのは性に奔放だから」という誤解・偏見に苦しむ方は少なくありません。HPVはありふれたウイルスであり、たまたま「HPV感染が持続した」ことが原因で、誰でも子宮頸がんになる可能性があります。例えばたった1人のパートナーとの性交渉でもなることがあるのです。偏見を持ちたり、自分やパートナーを責めたりする必要はありません。



Q1

「子宮頸がん」とはどのようながんですか?

子宮の入り口「頸部」にできるがんです。20代後半から発症が増え、生涯に1.3%の女性がかかります。

主な原因は性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVは約80%の女性が感染するほどありふれたウイルスで、約90%の確率で自然に消えます。しかし、感染が続くと「異形成(前がん病変)」になることがあります。異形成は自然に治ることもありますが、進行すると子宮頸がんになります。その割合はHPV持続感染者の1%程度です。

Q3

子宮頸がんを発症してしまったり?

ごく初期の子宮頸がんを早期に見えた場合、円錐切除術(子宮の入り口を円錐状に切除する手術)で治療できます。その後の妊娠・出産は可能ですが、早産のリスクが高まります。

進行したがんが見つかった場合は、子宮摘出や放射線治療などが必要で、その後の妊娠・出産はできなくなります。将来の妊娠を希望している場合、一定の条件を満たせば、子宮を温存して治療することも選択肢になることがあります。

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て健康的なレシピをご紹介します。今回は、食べ応えあるのに爽やかな味わいのヨーグルトを使った料理です。

ケバプチェ



ブルガリアのレシピ

スマホでも見られる!



バルカン半島にある東欧の国ブルガリア。その食文化は、近隣のトルコやギリシャの影響が強く、ひき肉料理、煮込み料理、つぼ焼き料理が豊富で、牛や羊、ヤギの乳から作られるチーズ、ヨーグルトをいろいろな料理に使用することが特徴です。比較的温暖な気候と多様な地形から生産される、多様な素材を生かした素朴なおいしさが楽しめます。

ケバプチェ

■504kcal ■たんぱく質32.0g ■脂質35.8g
■炭水化物22.1g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

ブルガリアを代表するひき肉料理。スパイスが効いた肉のうま味と、さっぱりしたヨーグルトソースが相性ぴったりです。ブルガリアのソウルフードであるチーズ「シレネ」を付け合わせにするのが定番ですが、今回はギリシャのフェタチーズを使用しています。

作り方 ① 調理時間20分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 Aを混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- 2 豚ひき肉に、パン粉、クミン、ナツメグ、塩、こしょうを加え、水を少しずつ加えながら、粘り気が出るまでこねる。
- 3 酢水(分量外)を手につけ、②を6本の棒状の細長い形にする。

POINT



手に酢水を付けて肉だねを成形すると、肉だねが手に付きづらくなります。

- 4 フライパン(あればグリルパン)にオリーブ油を引いて熱し、③の表面を転がしながら、肉に火が通るまでこんがり焼く。
- 5 皿に盛り、ミニトマト、ベビーリーフ、レモン、フェタチーズ、ピクルス、①を添える。

材料(2人分)

- A
 - ヨーグルト(無糖)……………100g(一晩水切りをしておく)
 - オリーブ油……………大さじ1/2
 - おろしにんにく……………小さじ1
 - レモン汁……………小さじ1
 - はちみつ……………小さじ1/2
 - 塩……………少々
- 豚ひき肉……………250g
- パン粉……………10g
- クミン、ナツメグ……………各小さじ1
- 塩、こしょう……………適量
- 水……………大さじ2
- オリーブ油……………小さじ1
- ミニトマト、ベビーリーフ、レモン(くし切り)、フェタチーズ、ピクルス(きゅうり)……………各適量

ヘルシー食材 / ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品で、腸内環境を整えてくれます。また、大腸がんを予防する効果が期待できるカルシウムが含まれています。また、食前に食べると血糖値の低下に効果的です。

ブルガリアのヨーグルトは、トルコからもたらされたもの。日本での「ブルガリア=ヨーグルトの国」というイメージは、1970年3月に開幕された大阪万博でブルガリアのヨーグルトが展示されたことがきっかけです。



スネジヤンカ

スマホでも見られる!



■220kcal ■たんぱく質8.3g ■脂質16.9g
■炭水化物11.5g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

ブルガリア語で「白雪姫のサラダ」という意味の、伝統的なヨーグルトサラダです。ヨーグルトの爽やかさとにんにくの風味がクセになるおいしさです。そのまま食べるのはもちろん、パンやクラッカーのディップソースとしてもおいしくいただけます。

材料(2人分)

- きゅうり……………1本
- ディル……………適量
- くるみ……………適量
- A
 - ヨーグルト(無糖)……………300g(一晩水切りをしておく)
 - おろしにんにく……………小さじ1
 - オリーブ油……………小さじ1
 - 塩、こしょう……………適量

ヘルシー食材 / くるみ

オメガ3という不飽和脂肪酸の α -リノレン酸を、ナッツ類の中でも一番多く含みます。オメガ3には動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな効果が期待できます。またビタミンやミネラル、食物繊維など、健康維持・増進に必要な成分が豊富に含まれています。低糖質でコレステロールゼロなので、ダイエット中の間食にも最適です。



作り方 ① 調理時間10分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 きゅうりは飾り用に4枚ピーラーで薄くスライスし、残りは5mm角に切る。ディルは飾り用を取りおいて残りを刻む。
- 2 角切りのきゅうりと刻んだディル、Aを混ぜる。
- 3 アイスクリュームディッシャー(または大きめのスプーン)で器に丸く盛り付け、くるみと飾り用のきゅうりとディルを添える。

マルチビタミンが高齢者の記憶力を改善

マルチビタミンサプリメントを毎日摂取すると、加齢に伴う記憶力の低下を遅らせることができるという研究結果が発表されました。

米国ハーバード大学が主導する研究チームは、60歳以上の成人3,500人以上（ほとんどが非ヒスパニック系白人）を対象に、マルチビタミンサプリメントまたはプラセボを摂取する群にランダムに割り当てて、3年間毎日それを摂取する臨床試験を実施しました。参加者は毎年年末に、記憶機能をテストする一連のオンライン認知評価を自宅で実行しました。

1年目の終わりまでに、毎日マルチビタミンサプリメントを摂取している人の記憶力は、プラセボを摂取している人に比べて改善されたことが明らかに

なりました。研究者らは、3年間の研究期間にわたって持続したこの改善によって、加齢に伴う3年分の記憶力の低下が抑えられたと推察しています。この効果は心血管疾患のある参加者でより顕著でした。

この新しい研究の結果は、2,200人以上の高齢者を対象とした最近の別のCOSMOS研究とも一致しています。この研究では、マルチビタミンを毎日摂取すると、全体的な認知力、記憶の想起、注意力が向上し、その効果は心血管疾患のある人でより顕著でした。

「心血管疾患のある人々は微量栄養素レベルが低いため、マルチビタミンで補正できる可能性があるという証拠がありますが、なぜこの人たちで効



果がより強いのかは現時点ではよく分かっていません」と研究者はコメントしています。

出典：『The American Journal of Clinical Nutrition』

管理人からのコメント

高齢者ではビタミン・ミネラルの欠乏が一般的に見られます。サプリメントは重要な手段ですが、できれば普段の食生活を改善するのが望ましいと思います。

減量に必要な「食事記録」の頻度



食事記録は面倒ですが、減量を成功させるためには不可欠な要素です。米国コネチカット大学の研究チームは、食事記録の日数と減量達成度の間に相関が見られることを発見した、と発表しました。

研究チームは、市販のデジタル減量プログラムを利用して、153人の参加者を6ヵ月間追跡調査しました。受信者動作特性（ROC）曲線分析と呼

ばれる方法を用いて、臨床的に有意な体重減少に達するまでに、人々が自分の食事を追跡する必要がある日数を検討しました。

その結果、研究チームは、食事記録と減量の関係の3つの異なるパターンを発見しました。

- ①6ヵ月間ほぼ毎日食事記録を付けた者は、平均して初期体重の10%を減量した
- ②最初は毎日食事記録を付けていたが、次第に少なくなり、4ヵ月の時点では週1日まで低下した者は、平均して初期体重の5%を減量した
- ③最初週に3日だけ食事記録を付け始め、3ヵ月の時点ではゼロになり、ずっとゼロのままだった者は、平均

して初期体重の2%を減量した

「成功するために毎日100%を追跡する必要はないことが分かりました」と研究者は言います。「特にこの試験では、3%以上減量するためには3割の日数、5%以上減量するためには4割の日数、10%以上減量するためには7割の日数を追跡するだけでよいことが分かりました。重要な点は、臨床的に有意な量の体重を減らすために毎日記録する必要はないということです」。

出典：『Obesity』

管理人からのコメント

興味深い結果ですが、記録が重要というより、本人の意識の問題が大きそうです。