

# 健保だより

No. 85

令和5年4月

## 東京鐵鋼健康保險組合



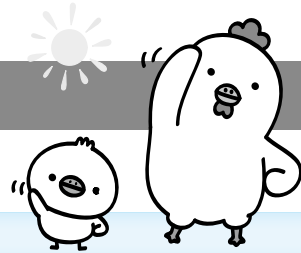
一貫野の藤 ● 山口県

### 目次

令和5年度予算/2 元気な新小学1年生/4 契約健診機関一覧表/6 学生の被扶養者認定、ホームページをご活用ください！/7  
家庭からはじめるSDGs！食エゴこはん/8 暮らしに身近な健康保険/10 その「ムダ」がなければできたこと/11  
コトノハの風景～風光明媚/12 正しく知って毎日を健康に～高血圧/14 家事をしながら簡単ストレッチ/16



毎日の健康づくりにぜひご活用ください！



**特定健康診査事業費 計 456万円**

※人間ドック・特定健診は、4月～12月末までに健康保険組合契約健診機関（本誌6ページ参照）で受診してください。

◇35歳以上の被保険者

・人間ドックの受診内容に含まれています。

◇40歳以上の被扶養者

・特定健診（詳細項目可）。今年度より集合契約（かかりつけ医等）の受診も可能になりました。

**特定保健指導事業費 計 298万円**

※令和4年度健診の結果で対象者を決定

◇「動機付け支援」「動機付け支援相当」「積極的支援」を実施

**保健指導宣伝費 計 164万円**

◇『健保だより』 2回/年

◇ホームページの運用

◇医療費明細 4回/年（5・8・11・2月）

◇保健事業リーフレット

**疾病予防費 計 2,494万円**

◇人間ドック

- ・35歳以上の被保険者
- ・被保険者の人間ドックは、法定健診を兼ねて実施しています。
- ・婦人科健診（乳・子宮）を含みます。

◇市区町村のがん検診費用補助

・40歳以上の被扶養者（胃・肺・大腸・前立腺・乳・子宮）

◇インフルエンザ予防接種補助 2,000円まで/1人



**体育奨励費 計 389万円**

◇事業主主催の健康増進事業（ボウリング大会等）への補助 2,000円まで/1人

◇被保険者の健康増進活動への補助 3,000円まで/1人

**保養所利用補助 計 71万円**

◇保養所施設、公共施設の宿泊補助 年度内1泊まで（2,000円まで/1人）

被保険者・被扶養者対象

年間を通し、全宿泊施設が対象となりました。

**※お知らせ**

保健事業の実施期間は、原則2月末（3月の給付処理分）までとなります。申請書はできるだけ速やかにご提出ください。

申請期限を超えると、申請が認められない場合もありますのでご注意ください。

**予算と事業計画が決まりました  
健康保険料率を据え置いて  
効率的な事業運営に努めます**

\*予算に関する金額表示は、百万円単位を四捨五入しています。  
\*端数処理のため、合計額が合わない場合があります。

**団塊の世代全員が後期高齢者に移行  
納付金急増による財政悪化の見込み**

全国の健康保険組合の財政は、現行の高齢者医療制度が創設されて以降、過重な納付金負担により厳しい状況が続いています。

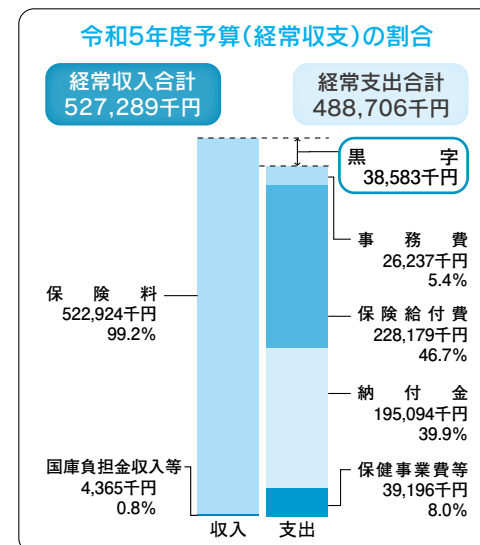
さらに令和5年度は、日本の人口構造の大きな転換期に差し掛かります。令和7（2025）年にかけて、すべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行するため、後期高齢者支援金の増加局面を迎え、納付金の急増による財政悪化が見込まれます。また、新型コロナウイルスの感染状況や経済環境の変化により、報酬の伸びや保険給付費の伸びが大きく影響を受けるなどの不安定要素も懸念されます。

支え手の中心となる生産年齢人口の減少が加速する中、医療保険制度の持続可能性をいかに確保していくか——この大きな課題を解決するために、現役世代の負担抑制を図りつつ、高齢者医療制度を含む医療保険制度のいっそうの改革が求められています。

**保険給付費・納付金ともに減少見込み  
経常収支で4千万円の黒字予算**

当健保組合の令和5年度予算のうち、収入の大半を占める保険料は5億2千万円（前年度予算とほぼ同じ）を見込んでいます。

一方、支出面では、みなさまの医療費等にあらわれる保険給付費に2億3千万円（前年度予算比3千万円減）、高齢者医療制度等への納付金



に2億円（同比6千万円減）を見込みました。まとめますと、保険料はほぼ前年度並みとなったことに加え、保険給付費と納付金が減少したため、経常収支は4千万円の黒字になりました。前年度の赤字予算から一転して黒字になりましたが、先述のとおり、今後は高齢化の進行にともない納付金の急増が予測されます。健保財政は楽観できない状況が続く見込みですが、健康保険料率は従来料率を据え置いて運営に努めます。

当健保組合といたしましては、事業主および被保険者とそのご家族のご協力を得て、役員一同、効率的・効率的な事業運営に努めてまいります。みなさまにおかれましては、健保組合の現状をご理解いただくとともに、健康の維持・増進に家族ぐるみで取り組み、引き続き医療費の節減にご協力をお願いいたします。

## 学生の被扶養者認定 送金証明は不要です

被扶養者認定の際、認定対象者が別居の場合は、被保険者からの送金（仕送り）額が基準を満たしているか、送金の事実があるか否かなどを確認します。

ただし、認定対象者が学生の場合は、学生であることを証明する**学生証のコピー**や**在学証明書**などを提出することで、**送金の証明は不要**となります。学生の被扶養者がいる方は、認定の時期（令和5年度は6月以降に認定調査を実施予定）までに必要な書類をご用意いただきますようお願いいたします。



## 東京鐵鋼健保組合のホームページをご活用ください！

当健保組合のホームページには、健診や保健指導などの保健事業をはじめ、健康に関するコラムや各種申請書のダウンロード機能、健保組合からのお知らせなど、情報が満載！

ぜひ積極的にご活用いただき、みなさまの健康管理にお役立てください。

<https://tokyotekko-health.kenpo-web.com>

Yahoo!やGoogleなどから「東京鐵鋼健保組合」で検索しましょう！



各種申請書もダウンロードできます♪



\*画面は実際と異なる場合があります。

スマートフォンからもアクセスできます！

スマートフォンなら、ホームページをいつでも手軽にチェックできます。ぜひブックマークに登録してください。

スマートフォンはこちらから→



## 健康保険組合契約健診機関一覧表

### 人間ドック・特定健診

- 特定健診・特定保健指導の対象者は、国で40歳以上と定められています。当健保組合では、35歳以上の被保険者へ人間ドック（特定健診項目を含む）・40歳以上の被扶養者へ特定健診を、自己負担なしで実施しています。
- 健診期間は、人間ドック・特定健診ともに令和5年4月1日～12月末日になります。期間外の健診は、個人負担となりますのでご注意ください。
- 予約方法は、勤務先事業所にて異なります。事業所担当者または、当健保組合までお問い合わせください。
- 受診券は当日必ず持参してください。



### 【令和5年度 人間ドック・特定健診 契約医療機関】

No	都道府県	所在地	医療機関名称	電話番号 (予約窓口)	実施対象		
					人間ドック (被保険者)	特定健診 (被扶養者)	人間ドック切替 (被扶養者)
1	北海道	札幌市	メディカルプラザ札幌健診クリニック	011-209-5450	○	○	○
2	青森県	八戸市	八戸西健診プラザ	0178-21-1717	○	○	○
3		弘前市	津軽保健生活協同組合 健生病院	0172-55-7717	○	○	○
4	宮城県	仙台市	IMS Me-Life クリニック仙台	022-792-5000	○	○	○
5			宮城県成人病予防協会	022-375-7113	○	○	○
6	栃木県	宇都宮市	DIC宇都宮セントラルクリニック	028-657-7302	○	○	○
7		宇都宮市	宇都宮東病院	028-683-5771	○	○	○
8		下野市	小金井中央病院	0285-44-7000	○	○	○
9		小山市	新小山市民病院	0285-36-0250	○	×	×
10	茨城県	結城市	城西総合健診センター	0296-33-0115	○	○	○
11		古河市	古河赤十字病院	0280-23-7070	○	○	○
12	東京都	文京区	同友会 春日クリニック	03-3816-5840	○	○	○
13		新宿区	JCHO東京新宿メディカルセンター	03-3269-8118	○	○	○
14		中央区	IMS Me-Life クリニック八重洲	03-3567-2080	○	○	○
15			IMS Me-Life クリニック東京	03-3548-2451	○	○	○
16		渋谷区	IMS Me-Life クリニック新宿	03-3375-3371	○	○	○
17			IMS Me-Life クリニック渋谷	03-3770-3100	○	○	○
18			豊島区	IMS Me-Life クリニック池袋	03-3989-1112	○	○
19	板橋区	IMS Me-Life クリニック板橋	03-3967-1515	○	○	○	
20	千葉県	千葉市	IMS Me-Life クリニック千葉	043-204-5511	○	○	○
21	愛知県	名古屋市	ウェルビーイング栄(日本予防医学協会)	052-950-3707	○	○	○
22	大阪府	大阪市	大阪府結核予防会	06-6202-6667	○	○	○
23	福岡県	福岡市	西日本産業衛生会 福岡健診診療所	092-471-1165	○	○	○

## 健診の受診を後回しにいませんか？ 特定健診を受診して病気を未然に防ぎましょう



特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健保組合では、みなさまが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。なお、**詳細については当健保組合ホームページに掲載しています。**こちらを併せてご参照ください。



# キャベツと玉ねぎを使い切りレシピ

SDGs（エスディーズ）：世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、キャベツと玉ねぎを使い切るレシピをご紹介します。



●エネルギー 368kcal  
●食塩相当量 2.0g

## キャベツの芯も細かく刻んで食べられる 巻かないロールキャベツ

### 材料(2人分)

- キャベツ …… 1/4個 (300g)
- 玉ねぎ …… 1/4個 (50g)
- 合いびき肉 …… 200g
- 卵 …… 1/2個
- パン粉 …… 20g
- 牛乳 …… 大さじ2
- ナツメグ …… 少々
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- トマト缶(ダイスカット) …… 1/2缶 (200ml)
- コンソメ …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 各少々

### 作り方

- ① キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
- ④ 混ぜ合わせたBを③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。

### キャベツの

#### 食エゴジ POINT

硬いキャベツの芯は、調理する際についで捨ててしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。



●エネルギー 142kcal  
●食塩相当量 1.7g

## 野菜本来の甘みが楽しめる キャベツと玉ねぎのペペロンチーノ風 あさりの酒蒸し

### 材料(2人分)

- あさり(殻つき) …… 200g
- キャベツ …… 1/4個 (300g)
- 玉ねぎ …… 3/4個 (150g)
- A オリーブ油 …… 大さじ1
- にんにく …… 1片
- 唐辛子(輪切り) …… 少々
- B 酒 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4

### 作り方

- ① あさはら砂抜きをする。
- ② キャベツは2等分のくし形切りに、玉ねぎは6等分のくし形切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにAを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったらキャベツと玉ねぎを入れて4分ほど焼く。
- ④ キャベツと玉ねぎを裏返し、あさりとBを加えてふたをして、あさりの殻が開くまで5分ほど蒸す。

### 玉ねぎの

#### 食エゴジ POINT

玉ねぎは、ポリフェノールのケルセチン、カルシウムやマグネシウムといったミネラルの9割以上が皮に含まれています。少し色がついているからといって、2枚目の皮まで捨ててしまうと、カルシウムは約98%、マグネシウムは約87%も消えてしまいます。皮をむきすぎないようにしましょう。

\*料理のエネルギー・食塩相当量は1人分です。



料理制作  
柴田 真希  
(管理栄養士・料理家)

撮影 ■ 奥山 サトル  
スタイリング ■ 大原 美穂

今からできるSDGs!

“ 買わずに、食べる分だけ購入して ”

食品ロスの主な原因の一つは「買わずに」です。スーパーなどで安く買ってきたりすると、つい多めに買ってしまったりすることがありますが、冷蔵庫に残っている食材を使いながら、足りない分だけ購入するように心がけましょう。割引されている商品こそ普段よりも慎重に吟味して、本当に必要で食べられる分だけ選ぶことが、食品ロス対策の第一歩です。





医療経済ジャーナル誌記者  
ラビット・イヤー

# はしご受診をしなかつたら...

「あの医者とは相性がよくない」「この診断結果、違っていない」「処方してもらった薬が効かない気がする」など、さまざまな理由をあげて同じ病気・症状で2カ所以上の医療機関を受診するのが「はしご受診」です。たとえ手間がかかっても、納得のできる医療を受けたい気持ちからはしご受診をしてしまうのですが、このような受診のしかたは時間や労力、さらには医療費のムダを生じさせる原因になってしまいます。

はしご受診をしなかった場合

1回目…初診料 2,880円 + 検査料など
2回目…再診料 730円
3回目…再診料 730円
<b>初・再診料の合計 4,340円 + 検査料 1回分</b>

はしご受診をした場合

1回目…初診料 2,880円 + 検査料など
2回目…初診料 2,880円 + 検査料など
3回目…初診料 2,880円 + 検査料など
<b>初診料の合計 8,640円 + 検査料 3回分</b>

はしご受診は医療費がかさむ

※自己負担は原則3割となります(年齢などによって異なる)。オンライン診療の場合、初診料は2,510円となります。

「かかりつけ医」「セカンドオピニオン」の利用も有効

はしご受診をする前に、まずその医師に不安や疑問を伝えてみましょう。医師とのコミュニケーションをとり、信頼関係を築くことが最適な診断や治療に役立ちます。そして健康を維持するために「かかりつけ医」をみつけておくことが大切です。日常的な診療から健康管理までトータルに提供していく役割を担っており、他の医療機関を受診したいときは、症状などから最適な診療科を紹介するなどの手順を整えてくれます。

主治医の治療方針以外の治療法について知りたい場合は「セカンドオピニオン」を利用しましょう。患者と主治医の双方が最善だと納得して治療するために主治医以外の意見を求めるものです。利用したいときは主治医にその旨を伝えて、紹介状や検査結果などの必要な情報を提供してもらい別の医療機関を受診します。

「セカンドオピニオン」の場合、同じような検査や薬の処方がかくり返されることがないため、結果的に医療費の節約になり、納得できる医療を受けることができます。

## 「かかりつけ医」「セカンドオピニオン」の利用も有効

## はしご受診のデメリットは？

- 治療が中途半端に  
違う医療機関を受診し、違う薬に変更すると、結局どの薬が有効なのかを判断しにくく、治療方針がたてにくくなってしまいます。
- 時間のムダ  
医療機関を変えるたびに問診や検査をし、その分多くの時間がかかってしまいます。
- 体に負担がかかる  
同じような検査がかくり返され、薬が重複して処方される場合があります。
- 医療費が大きな負担に  
はしご受診をくり返すと、初診料だけでも倍以上になります。



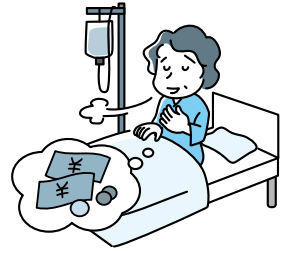
医療費が多くかかりそう。負担が軽くなる方法はある？

健康保険には自己負担を抑えるしくみがあるんです



病気やけがをしたとき、少ない医療費負担で安心して医療を受けられるのが日本の健康保険。医療機関の窓口での患者の支払いは、原則3割の負担で済みます。しかし、入院などで医療費が多くかかりそうになったら…？

そんな場合でも、健康保険には自己負担を抑えるしくみがあります。これを「高額療養費制度」といい、負担が一定の額を超えた場合、超えた分を健康保険が負担してくれるもの。たとえ医療費が高額になっても、患者は少ない負担で医療を受けられるのです。



自己負担限度額は下記のように計算します(70歳未満の場合)

	所得区分	月単位の自己負担限度額
ア	標準報酬月額83万円以上	25万2,600円 + (総医療費 - 84万2,000円) × 1% 4カ月目からは14万100円
イ	標準報酬月額53万円～79万円	16万7,400円 + (総医療費 - 55万8,000円) × 1% 4カ月目からは9万3,000円
ウ	標準報酬月額28万円～50万円	8万100円 + (総医療費 - 26万7,000円) × 1% 4カ月目からは4万4,400円
エ	標準報酬月額26万円以下	5万7,600円 4カ月目からは4万4,400円
オ	住民税非課税	3万5,400円 4カ月目からは2万4,600円

※70歳以上の場合は上表とは異なります。

計算例 医療費の総額が100万円、標準報酬月額32万円の場合の自己負担限度額  
8万100円 + (100万円 - 26万7,000円) × 1% = 8万7,430円

## 限度額適用認定証を利用しよう

高額療養費制度では、医療機関の窓口で、医療費の原則3割をいったん支払います。その後、健保組合から自己負担限度額を差し引いた分が払い戻されますが、そうした手間を省くのに便利なのが「限度額適用認定証」です。

この認定証を医療機関の窓口で提示することで、医療費の支払いを最初から自己負担限度額までですませることができます。入院などの前に健保組合に申請すると、認定証が交付されます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用している人は、限度額適用認定証がなくても、医療費の支払いは自己負担限度額までの支払いですみますので、一時的に多くのお金を用意する必要はありません。





### 癒やされてうれしい

●道の駅ふれあいパークみの  
四国霊場第71番札所「弥谷寺」の麓にあり、お遍路さんも疲れを癒やす総合レジャー施設。宿泊施設やレストラン、物産館も併設。癒やしの天然温泉は、どの湯船からも絶えずお湯があふれ出ています。父母ヶ浜から車で約25分。

詳細はこちらから  
→ <https://www.park-mino.info/>

### 見て楽しい

#### ●春の桜、初夏のあじさい

標高352mの紫雲出山は、山頂へ向かう途中からでも美しい瀬戸内海の風景を楽しむことができます。米国ニューヨークタイムズ紙に掲載されたことも。

※桜のシーズンは交通規制あり  
(詳細は右ページ下に掲載のホームページを参照)



#### ●高地性集落の遺跡群

約2000年前の弥生時代の高地性集落の遺跡。石の矢じりや石槍、石斧などが出土しており、高さ約5mであったと推定される柱の跡も見つかっています。



周辺ウォーキングならココ!

#### 紫雲出山ハイキングコース

大浜\*ルート: 約60分、約3km

ゆるやかなアップダウンを経て登るコース。春には桜、初夏にはあじさいと、四季折々の花が美しく山を彩ります。山頂一帯には、弥生時代中期といわれる集落の遺跡群があり、遺跡館も併設。  
\*このほか、「積」「箱」と呼ばれるコースがあります。詳細は「まちづくり推進隊総聞」(<https://takumatai.jp/>)でご確認ください。

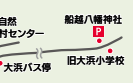
① 山頂の「見晴らし台」からの眺め。



② 登山道の途中からも、穏やかな瀬戸内海の光景が広がります。



③ JR詫間駅からコミュニティバス「詫間線」で「大浜」下車。近くには登山口の案内看板があります。



※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。  
※写真提供: 三豊市観光交流局

### 食べておいしい



#### ●紫雲出山遺跡館「喫茶コーナー」

紫雲出山遺跡館の館内にある喫茶コーナーには、大きな窓とそれに沿ったカウンター席が設けられています。写真は「コーヒーとシフォンケーキのセット」、疲れた体にケーキの甘さがしみわたります。

9:30~17:00(時期により変動あり)、火曜・年末年始休館。



詳細はこちらから  
→ <https://www.mitoyo-kanko.com/>

※父母ヶ浜の見頃やその他近隣のグルメ、宿泊施設などの情報も満載です。

### 【風光明媚】

…自然の眺めが清らかで美しいこと

父母ヶ浜は、香川県の西部・三豊市にある約1kmにおよぶ砂浜です。夏場はもちろん海水浴客でにぎわいますが、潮が引いた干潮時に砂浜に現れる巨大な潮だまりが鏡のように空を映し出す絶景は1年を通して目の当たりにできます。  
「天空の鏡」といえば、遠く南米・ボリビアのウユニ塩湖が世界的にも有名ですが、いざ行こうとすると24時間は間違いなくかかる地球の裏側に比べ、こちらはアクセスもよいということでSNSを通して人気となりました。  
父母ヶ浜の北西、瀬戸内海に突き出た形の荘内半島には「浦島太郎に関する伝説」がいたるところにあり、この半島中央部にある紫雲出山もその1つ。遊歩道を歩きながら山頂をめざせば、そこには美しい瀬戸内海の風景が広がります。



# 血圧を安定させる生活習慣のポイント

まずはできることから始めてみましょう！

## 塩分を控える

味つけには酢や柑橘類を使う、だしと香りでうま味をプラスするなど工夫して減塩しましょう。加工食品に記載されている「食塩相当量」もチェック。1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満を目標に。すでに高血圧の人は、6g未満をめざしましょう。



## 野菜や果物を積極的にとる

野菜や果物に含まれるカリウムや食物繊維には、余分なナトリウム(塩分)を排出して血圧を下げる効果があります。ただし果物には糖分も多いため、とり過ぎには注意を。



## お酒は適量に

男性は1日にビールなら500mL、日本酒なら1合程度、女性はその1/2程度までにとどめ、週に2日程度の“休肝日”を設けましょう。



## ストレスと上手につき合う

過度なストレスは、血圧を上昇させます。自分なりのストレス発散法を見つけて、ストレスをためないようにしましょう。



## 禁煙する

タバコは血管を収縮させ、血圧や心拍数の上昇を招きます。また、血管を傷つけ、動脈硬化にもつながります。喫煙者は今すぐ禁煙を！



## 睡眠不足、運動不足を解消する

睡眠不足は自律神経の働きを乱し、血圧を上げる要因になります。有酸素運動は血管をしなやかにして血流を促し、血圧を下げる効果があります。しっかり睡眠をとり、適度な運動を心がけましょう。



### 高血圧は自覚症状がないからこそ、毎年の健診受診や家庭血圧測定が有効

高血圧は自覚症状がないため、毎年健診を受けることが重要となります。心電図や眼底検査では、高血圧による影響がわかることがあるため、これらの検査を受けることも有効です。

また、血圧の高め、低めにかかわらず、普段から自宅

で毎日血圧を測って家庭血圧を記録しておくことは大切です。高血圧に限らず、ほかの病気で医療機関を受診する際にも役立ち、記録した用紙などを医師に提示することで、より適切な診断や治療が受けられるというメリットがあります。



# 高血圧

### 高血圧の判定基準

心臓が収縮し血管に最も強い圧力がかかっているときの値を収縮期血圧、心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力の値を拡張期血圧といいます。

**特定保健指導を受けるめやす(保健指導判定値)**  
 収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上  
 拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上  
 いずれかまたは両方

**医療機関受診のめやす(受診勧奨判定値)**  
 (診察室血圧)  
 収縮期血圧(最高血圧) 140mmHg以上  
 拡張期血圧(最低血圧) 90mmHg以上  
 いずれかまたは両方

(家庭血圧)  
 収縮期血圧(最高血圧) 135mmHg以上  
 拡張期血圧(最低血圧) 85mmHg以上  
 いずれかまたは両方

「高血圧治療ガイドライン2019」(日本高血圧学会)より

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を流れるときに、血管の内側にかかる圧力のことで、その値は、心臓から送り出される血液量、血管の収縮の程度やしなやかさで決まります。血圧は常に変動しますが、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続くことを「高血圧」といいます。

放っておくと  
どうなるの？



血液量が多過ぎたり、血管のしなやかさが失われてきたりすると、血管の内側に強い圧力がかかります。自覚症状がないため、放っておくと血管が傷つきやすくなったり硬くなったりして、気づかないうちに動脈硬化が進行してしまふことも少なくありません。すると、脳卒中や心臓病、腎臓病などの病気になるリスクが高まります。

### 高血圧の原因は？

ほとんどの場合、高血圧の直接の原因は特定できません。塩分のとり過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、ストレスなどの生活習慣、加齢、遺伝的な要素などさまざまな要因が組み合わさって起こると考えられています。

高血圧が気になったら  
生活習慣を改善し、  
自宅でも血圧を測って記録

健診結果などで高血圧が気になったら、血圧を高くする生活習慣を少しでも改善することが大切です。

そしてあわせて実践したいのが、家庭での血圧測定です。最近では、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するための方法として、医療機関で測る診察室血圧よりも、普段のリラックスした状態で測る家庭血圧のほうが重視されています。安価な家庭用血圧計も多く販売されていますので、家庭血圧を測る生活を始めてみましょう。

血圧は、毎朝、起床後1時間以内の朝食前に測ります。なお、家庭での正常血圧は収縮期血圧115mmHg未満/拡張期血圧75mmHg未満とされています。

痛くない!

つらくない

監修 ■ ストレッチデザイン合同会社 柔軟美® トレーナー 村山 巧

## 家事をしながら ◎ 簡単ストレッチ

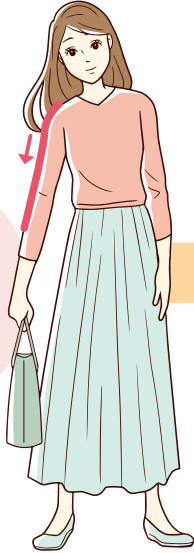


最近、運動不足が気になっていませんか。かといって、目標を立てて時間をつくろうとすると長続きはしないものです。ここでは、少しでも体を動かしたり伸ばしたりするきっかけになるよう、普段の家事をしながら無理なくできる簡単なストレッチをご紹介します。

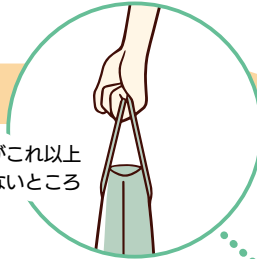
# 買い物のエコバッグを持ちながら

1

適度な重さのエコバッグを片手で持ち、重さに逆らわずそのまま自然に肩を下げる。



手首がこれ以上回らないところまで



3

ゆっくりと手首を①の状態に戻し、次に親指を内側に向けるように手首を回し、再びゆっくり①の状態に戻す。①～③をゆっくり繰り返す。反対側の手も同様に行う。



2

バッグを持った手の親指を外側に向けるように、ゆっくりと手首を回す。このとき、肩につながる腕の骨が手首の動きに合わせて動いていることを確かめる。



ここがポイント!

買い物の際にエコバッグなどを持ったままできるストレッチです。バッグの重さを負荷にしながらか手首を回すことで、腕や肩回りの筋肉をほぐします。ただし、持ち手が痛くなるほどの重い荷物では、手首を痛める可能性がありますので行わないようにしましょう。

また、バッグを持っている側とは逆方向に首を倒すと、ストレッチ効果が高まります。



Illustration / 浅水 シマ