

健保だより

No. 88

令和6年10月

東京鐵鋼健康保險組合

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



紅葉と鹿 ● 奈良県

目次

令和5年度決算/2 年に1回必ず受けよう！ 特定健診/4 プロのサポートが受けられる！ 特定保健指導/5
ザッツ・イリョーヒ節約SHOW/6 デイリーケア 眠りの世界へようこそ/7 お肉&旬野菜でワンディッシュ/8
知っておきたい臓器のハタラキ/10 歩いて感じる日本の四季～青島エリア/12 ハットする歯のはなし/14
Health Information/15 打倒！ フレイル 下半身強化note/16

前年度比で黒字拡大も、 財政への懸念が残る



*端数処理のため、合計額が合わない場合があります。

健保組合を取り巻く現状

全国の健保組合を取り巻く財政は、前年度に引き続き厳しい状況が続いています。健康保険組合連合会（健保連）が公表した「令和6年度健康保険組合予算編成状況―早期集計結果（概要）」について「※」によると、組合全体の経常収支は2年連続の赤字になる見込みで、赤字額は▲6578億円になると推計されています。赤字の組合も、全体の約9割近くを占める見通しです。進行する高齢化に伴い高齢者拠出金が増え続けますが、支え手となる現役世代は減少しているため、現在の制度の維持が極めて困難な状況になっています。全世代型社会保障の構築に向けた改革が急務です。

収支のあらまし

このようななか、当健保組合の令和5年度決算がまとまりました。収入面では、みなさまと事業主から納めていただいた保険料が約5億2千9百万円で、収入全体の約82%を占めています。支出面では、みなさまやご家族（被扶養者）の医療費に充てられた保険給付費が約2億2千7百万円となっています。また高齢者医療制度のための納付金は、約1億9千3百万円で前年度に比べて減少しました。みなさまやご家族の健康増進を支援する保健事業には、約3千万円を充て実施しました（3ページ参照）。収支全体では、

前年度に続いての黒字決算となりました。黒字額は約5千6百万円増加と、前年度より黒字幅も拡大しております。しかしながら、団塊の世代がすべて75歳以上になる令和7年に向けて納付金の増加は続くと予測され、今後も気を緩めることはできません。引き続き健全な財政運営を維持するため、医療費の適正化と円滑な事業運営に努めてまいります。当健保組合では、健診を始めとしたさまざまな保健事業を行っております。自覚症状

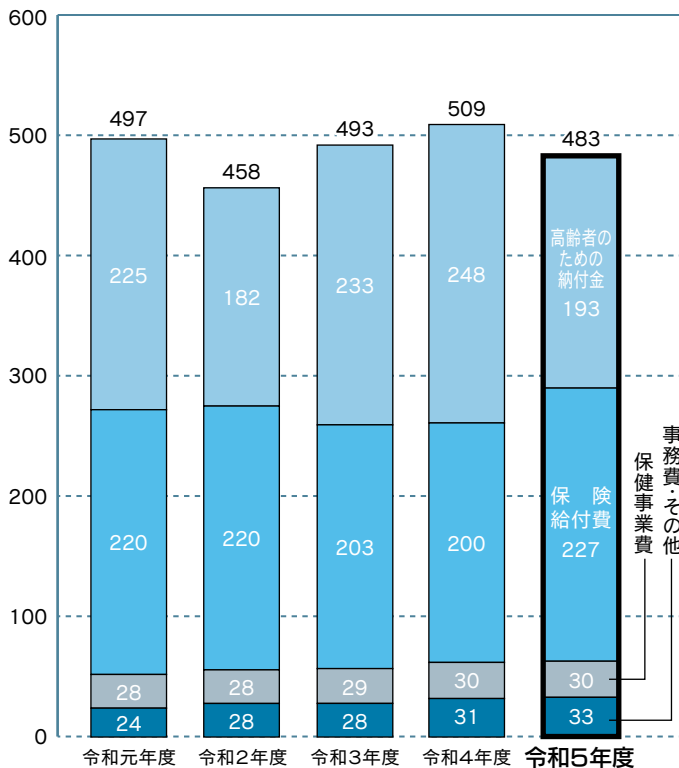
のないまま進行する生活習慣病には、特に注意が必要です。年に一度の健診を必ず受けましょう。またご家族の健康維持にも、ぜひご活用ください。

介護保険

当健保組合の介護保険分の決算は、介護保険収入が約5千4百万円、介護納付金が約5千1百万円となり、決算残金約9百万円は準備金、繰越金として積み立てました。

単年度支出の内訳と推移(令和元年度～令和5年度)

(単位:百万円)

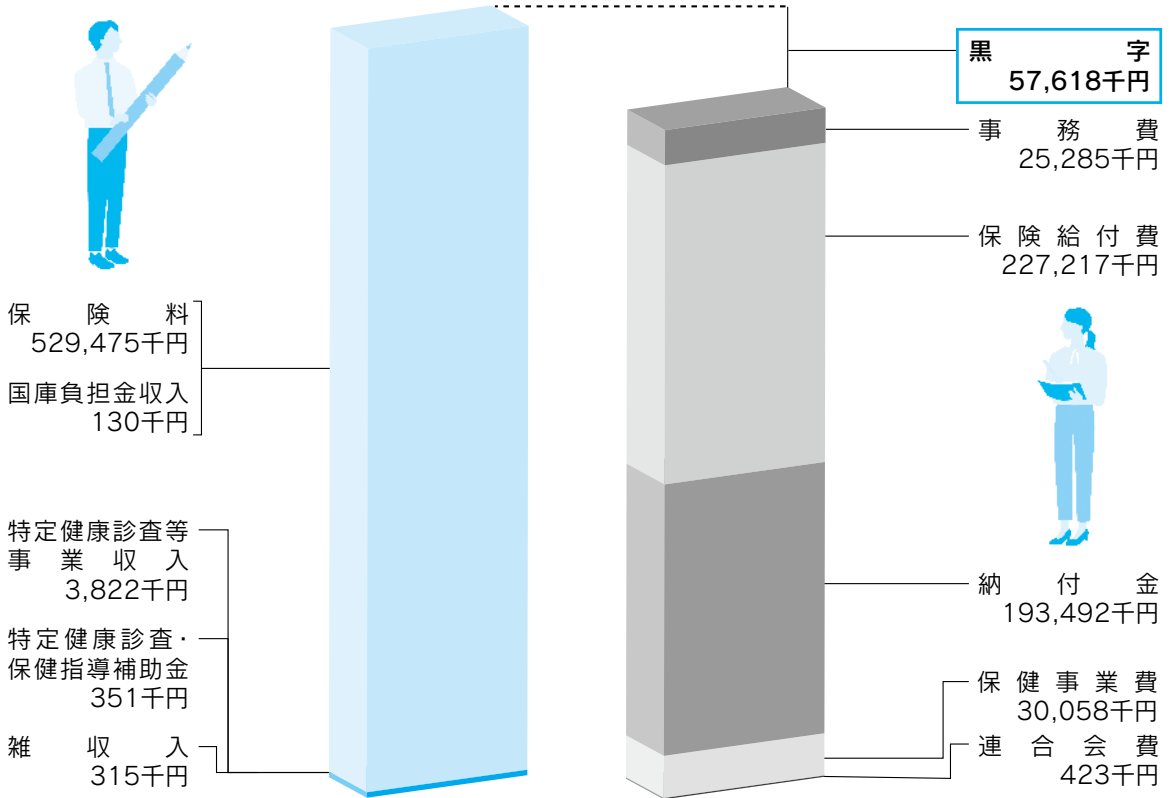


※健保連に報告があった1353組合の数値をもとに、令和6年4月1日時点に存在する1379組合の財政状況を推計したものです。

令和5年度決算(経常収支)の概要

経常収入合計 534,093千円

経常支出合計 476,475千円



令和5年度に実施した主な保健事業

● 特定健康診査

- 特定健診
 - ・ 被保険者：35歳以上
 - ・ 被扶養者：40歳以上

● 特定保健指導

- 積極的支援、動機付け支援、動機付け支援相当

● 保健知識のPR

- 機関誌『健保だより』の発行
 - ・ 4月、9月
- 医療費通知
 - ・ 5月、8月、11月、2月
- 健康カレンダー配布

● 病気の予防

- 人間ドック (35歳以上の被保険者)
 - ・ 特定健診項目を含む

○ 市区町村でのがん健診補助

- (40歳以上の被扶養者)
 - ・ 胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がん

○ 婦人科健診

- (35歳以上の被保険者)

○ インフルエンザ予防接種補助

- ・ 利用者：324人

● 健康増進

- 体育奨励
 - ・ 被保険者：25人
 - ・ 事業主：実績なし

● 心身の保養

- 契約保養所の設置 (利用補助)
 - ・ 利用者：49人

もう健診は
受けましたか？

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！



今年の健診はもう受けましたか？ 健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。

被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要がありますので、まだ予約を取っていない方は早めに取りましょう。

※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけれられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽が見つけれられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。

健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。



健診の申込方法は、当健保組合のホームページでご確認ください。

特定保健指導はなにをするの？



健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

特定保健指導の流れ <積極的支援の場合(イメージ)>

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。

健診当日または別日

初回面談

健康管理の専門家に、これまでの生活習慣を伝えます。そのうえで、専門家は、一人ひとりのライフスタイルに合わせて、どのように生活習慣を改善していくかを一緒に考え、目標を設定します。

無理なく改善できることから始めて、**3カ月後の目標は、腹囲-2cm、体重-2kg**にしましょう



1カ月後

継続支援

専門家とメールなどで、現在の腹囲と体重、目標への取り組み状況を確認します。

現在、腹囲-1cm、体重-1kgです
昼食は大盛りなし、週2日の休肝日、ウォーキングは昼食後1週4日、実践しています



3カ月以降

実績評価 完了

これまでの取り組みを振り返り、専門家が改善結果を評価します。

目標達成できました！

来年は保健指導を受けなくて済むよう、生活習慣の改善を継続します



すばらしいです！ぜひ継続してください



ザッツ・イリョーヒ節約SHOW

身勝手な理由での 時間外受診はやめよう



ハロー！ ザッツ・イリョーヒ節約SHOWへようこそ！
今夜のオーディエンスで「診療時間外の受診」をしたことのある
サムバデはいるかい？

受診は基本、夜になっちゃいますよね～
日中に職場を抜け出したりしたら
同僚に迷惑がかかりますし…



そうよね、夜間救急ってそのための施設なんでしょう？

これまた大変な思い違いをされているようね！
夜間救急は「緊急を要する患者さんを診る」のが大事なお仕事なのよ！
単に空いてるから便利、という理由で安易に時間外受診をするのは
ノーグッド、えらいこっちゃなプロブレムなのよ！



加算の種類		初診の場合	再診の場合
時間外 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)	850円	650円
	救急病院や 地域医療支援病院の場合	2,300円	1,800円
休日加算	日曜日・祝日・年末年始 (12/31～1/3)	2,500円	1,900円
深夜加算	22時～翌朝6時	4,800円	4,200円

しかも医療費が
高いうえに
受けられるのは
応急処置に限られる
のよ！



※それぞれの金額に、健康保険が適用されます。
※6歳未満は上記よりも高い加算がつくことがあります。

でも、夜間の体調不良って素人では判断しにくいよね？
暗いし不安になって、「救急に行かなくちゃ」って思うのもわかってほしいなあ



消防庁が運営する「全国版救急受診アプリ・Q助」を活用してみよう？
画面上で症状や症候を選択していくと、
「医療機関に行くべきか」「急ぐべきか」
「救急車を呼ぶべきか」などが
表示される便利なアプリなのよ！

総務省消防庁「Q助」
案内サイト



<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>

結果が表示されたあとは、医療機関の検索（厚生労働省の「医療情報ネット」にリンク）や、
受診手段の検索（一般社団法人全国ハイヤー・タクシー連合会の
「全国タクシーガイド」にリンク）を行うこともできるのね！



出典：消防庁ホームページ (<https://www.fdma.go.jp/>)

音楽で眠る ～癒しの音楽でリラックス～

寝つきをよくするためには、就寝前に心身をできるだけリラックスさせ、副交感神経を優位にすることが大切です。その方法の1つに音楽がありますが、選曲を間違えるとかえって逆効果になることも。安眠効果を得るためにどのような音楽を聴いたらよいか、ポイントを紹介します。



音楽がもたらす 安眠効果とは…

人は心身ともにリラックスしたとき、脳波が α 波という波形に切り替わります。音楽のなかにはこの α 波を引き出す効果をもつものがあり、就寝前にそのような音楽を聴くことでスムーズに入眠しやすくなると考えられています。

「1/fゆらぎ」をもつ 自然音を聴く

α 波を出す効果が期待できる音の代表が、波の音や川のせせらぎ、雨音、鳥のさえずりといった自然音です。自然音をもつ「1/fゆらぎ」（規則性と不規則性が混在するゆらぎのこと）には、安心感や癒しを与える作用があるとみわれ、自然音の入った音楽を聴くことで安眠効果が期待できます。



歌詞のない曲を選ぶ

歌詞が入っていると言語情報として意識し、脳が覚醒してしまう可能性があるため、寝る前に聴くなら歌詞のない曲を選びましょう。安眠効果があることで知られるモーツァルトをはじめ、クラシックを聴くのもおすすめです。



音楽はリラックスできた 時点でオフ

睡眠中もずっと音楽が流れていると熟睡の妨げとなる場合があるため、リラックスできた時点で止めましょう。事前にタイマーをセットして自動的に音楽が止まるようにするなどの工夫を。

テンポは ゆったりめのものを

アップテンポの曲は気分を高揚させ、目がさえてしまうため逆効果。スローテンポで、似たようなリズムの曲をリピートすると、自然とリラックスモードに入りやすくなります。

お肉 & 旬野菜 で ワンディッシュ

生きていくうえで欠かせない重要な栄養素の1つ「たんぱく質」ですが、日本人の多くは摂取量が不足しているといわれています。ここでは、たんぱく質の代表「お肉」を使ったメニューを紹介します。

料理制作 ■ 板垣 好恵 (管理栄養士) 撮影 ■ 栗山 サトル スタイルング ■ 大原 美穂



1人分

エネルギー
362kcal
食塩相当量
2.0g
たんぱく質
18.4g

材料 (2人分)

- 牛こま切れ肉…………… 200g
- A [しょうゆ……………大さじ1/2
- [酒……………大さじ1/2
- さつまいも…………… 1/2本 (125g)
- にんじん……………1/2本 (75g)
- ごま油……………大さじ1/2
- 赤唐辛子 (輪切り)…………… 適量
- B [中華だし (顆粒)……………小さじ1/2
- [塩……………小さじ1/4
- 白ごま……………少々

作り方

- ① 牛肉はひと口大に切り、Aをもみ込み下味をつける。さつまいもは皮付きのまま7mm幅の細切りにし、さっと水にさらし、水気を切る。にんじんは7mm幅の細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、①の野菜を炒める。
- ③ 火が通ったら牛肉・赤唐辛子を加えて炒め合わせる。Bを加えて味をととのえ、白ごまをふる。

調理のポイント

さつまいもとにんじりはあまり動かさず焼きつけるように加熱すると、きれいなスティック状が保たれて見映えよく仕上がります。お子さんや辛みが苦手な方は、唐辛子を抜いて調理してください。

肉の部位にも
注目したい
たんぱく質量

た ンぱく質が豊富な肉ですが、部位によってその量は異なります。たんぱく質を意識するあまり、肉をとりすぎてしまうと、エネルギー過多になることもあるので、体調やライフスタイルを考慮しながら、上手に部位を選んで効率的に摂取するのがおすすめです。

部位	(100gあたり) たんぱく質量
牛もも(赤肉・生)	21.3g
牛肩ロース(赤肉・生)	16.5g
豚ロース(赤肉・生)	22.7g
豚肩ロース(赤肉・生)	19.7g
鶏むね(皮つき・生)	21.3g
鶏もも(皮つき・生)	16.6g

秋の味覚とジューシーなチキンの絶妙な組み合わせ

照り焼きチキンの秋野菜サラダ



1人分

エネルギー
401kcal
食塩相当量
1.9g
たんぱく質
23.1g

材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚(250g)
- 片栗粉 …… 大さじ1/2
- さつまいも …… 50g
- れんこん …… 50g
- かぼちゃ …… 50g
- オリーブ油 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- A 砂糖 …… 大さじ1/2
- ┌ しょうゆ・みりん・酒 …… 各大さじ1
- └ リーフレタス …… 2枚(80g)
- 黒こしょう …… 少々

作り方

- ① 鶏肉は厚みを均一に広げ、片栗粉をまぶす。さつまいも・れんこんは5mm幅の半月切り、かぼちゃは5mm幅のくし形切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油(小さじ1)を入れて弱～中火にかけ、①の野菜を並べる。塩をふって焼き、火が通ったら取り出す。
- ③ オリーブ油(小さじ1)を足して中火にかけ、鶏肉の皮目を5分ほど焼く。裏返して4～5分焼いて火を通し、混ぜ合わせたAを加え、とろみがつくまで煮詰める。鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ④ 皿にちぎったレタスをしき、②③のをせ、黒こしょうをふる。フライパンに残ったタレを添える。

調理の
ポイント

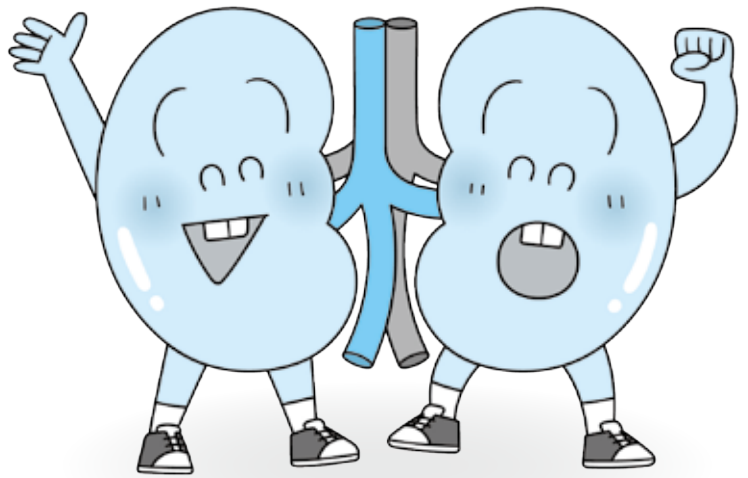
鶏肉は片栗粉をまぶして焼くことでうま味をとり込めてジューシーに仕上がります。タレもとろみがつきやすくなります。



腎臓は 人体のバランスを 保つ調整役！

人体のバランスー

腎臓は血液をろ過して、老廃物や余分な水分を尿として排出する役割を担い、状況に応じて体の水分量のバランスを調整しています。また、赤血球を増やすホルモンや、血圧を調整するホルモンを産生し、生体恒常性を維持しています。



やまやま、腎臓のハタラク

腎臓は、1日に150〜200リットルの血液をろ過し、その中から老廃物や余分な水分を尿として排出しています。同時に、そのときどきの状況に合わせて体にとって必要な水分量やミネラルの濃度を保つ役割も行っていきます。たとえば、汗をたくさんかいたときには、必要以上に体から水分が失われないように尿の製造を抑制します。反対に、塩分を過剰に摂取したときには余分な塩分を取り除くために、尿の製造を促進させます。

腎臓のもう一つの機能

腎臓のそのほかの重要な機能は、各種ホルモンの産生です。腎臓では赤血球を増やす働きをもつホルモンや、血圧を調整するホルモンも作られています。腎臓の中を流れる血液の量を感じて、血圧を調整することで、適切な量の血液が流れるようになっています。

このように、腎臓と血圧には密接な関係があるため、腎機能が低下していると、血圧の調節機能が正常に作用できず高血圧になりやすく、逆に高血圧自体が腎臓に負担をかけて腎障害を引き起こすという悪循環に陥ります。



【腎機能を調べる検査項目】

●尿たんぱく

尿検査によって調べます。尿にはさまざまな身体のお廃物が含まれていますが、たんぱく質は体に必要な物質であるため、通常は尿に混じることはありません。腎機能が低下していると尿中にたんぱく質が漏れ出てくるようになります。

●血清クレアチニン値

血液検査によって調べられる値です。クレアチンは体内にあるお廃物の一つで、腎機能が正常であれば尿として体外へ排出されます。腎機能が低下すると体外へクレアチンが排出されず血中濃度が高くなります。この血清クレアチニン値を用いることで腎機能の働きの推算値（eGFR^{*}）を計算することができます。

※eGFR:糸球体ろ過量を示す値。糸球体は、細い毛細血管が毛糸の球のように丸まってできており、腎臓で血液から不要なお廃物をろ過する働きを持つ。

尿検査で尿たんぱくがみられたり、
eGFRが60未満である状態が3カ月以上続いたら注意!

腎臓の機能が低下する、慢性腎臓病

腎臓の機能が著しく低下する病気の総称を慢性腎臓病（CKD）といいます。慢性腎臓病は、糖尿病や高血圧、喫煙などと関連しており、予防には食事管理、適度な運動、禁煙といった、基本的な生活習慣の見直しが大切です。

慢性腎臓病は初期には自覚症状がありません。貧血、むくみ、疲労感、などの症状が現れた時には病気が進行している可能性があります。放置すると腎臓の働きが徐々に悪くなり、末期腎不全となり人工透析や腎移植が必要になることもあります。



腎機能の低下を抑えるために 生活習慣を改善しましょう

運動不足の解消

ウォーキングなどの無理なく続けられる運動を日常生活に取り入れて習慣化しましょう。運動の前後には水分補給も忘れずに。



食事は減塩を意識

塩分摂取量を減らすため、食事の味付けは塩・みそ・しょうゆをなるべく避けて、レモンや山椒などのスパイスを活用しましょう。



血圧を毎日測る

高血圧は腎機能に負担をかけます。自分の血圧値の変化を把握するために、毎日決まった時間に測定するようにしましょう。

喫煙している人はすぐさま禁煙

喫煙は腎機能の低下を招きます。喫煙による健康被害を正しく理解して、禁煙外来などのプロの力も借りて、減煙ではなく禁煙を目指しましょう。



開放的な南国風景を楽しみたい

青島エリア

[宮崎県]

青い海と亜熱帯性植物が広がる青島。
日差しの和らいだ秋におすすめのウォーキングスポットです。

青 島と青島駅周辺の青島海岸エリアは、1年を通して温暖な気候と、豊富な観光スポットやアクティビティ、また、宮崎グルメが楽しめることで、多くの人々が訪れる県内屈指の観光地です。

青島海岸と橋でつながれた青島へは、徒歩で渡ることができます。この島は周囲1.5kmほどと小さいので、ぜひぐるっと歩いて回ってみましょう。島内は、ピロウやハカマカズラなどの特別天然記念物に指定された亜熱帯性植物が生い茂っており、まるで異世界に飛び込んだかのような光景が広がります。また、島の周囲には鬼の洗濯板と呼ばれる奇岩が連なり、フォトスポットにもなっています。

青島海岸エリアにも、ビーチ沿いにヤシ科の木が連なる南国らしい風景が広がります。ひなた宮崎県総合運動公園まで続く約3kmのトロピカルロードでは、潮風にあたりながらゆっくり歩けば、心身ともにリフレッシュができます。このほか周囲には、「チキン南蛮」「釜揚げうどん」や地元産の海の幸を使った料理を提供する飲食店が多いのも魅力です。

美しい海と南国を思わせる風景を眺めに、青島へ出かけてみませんか？

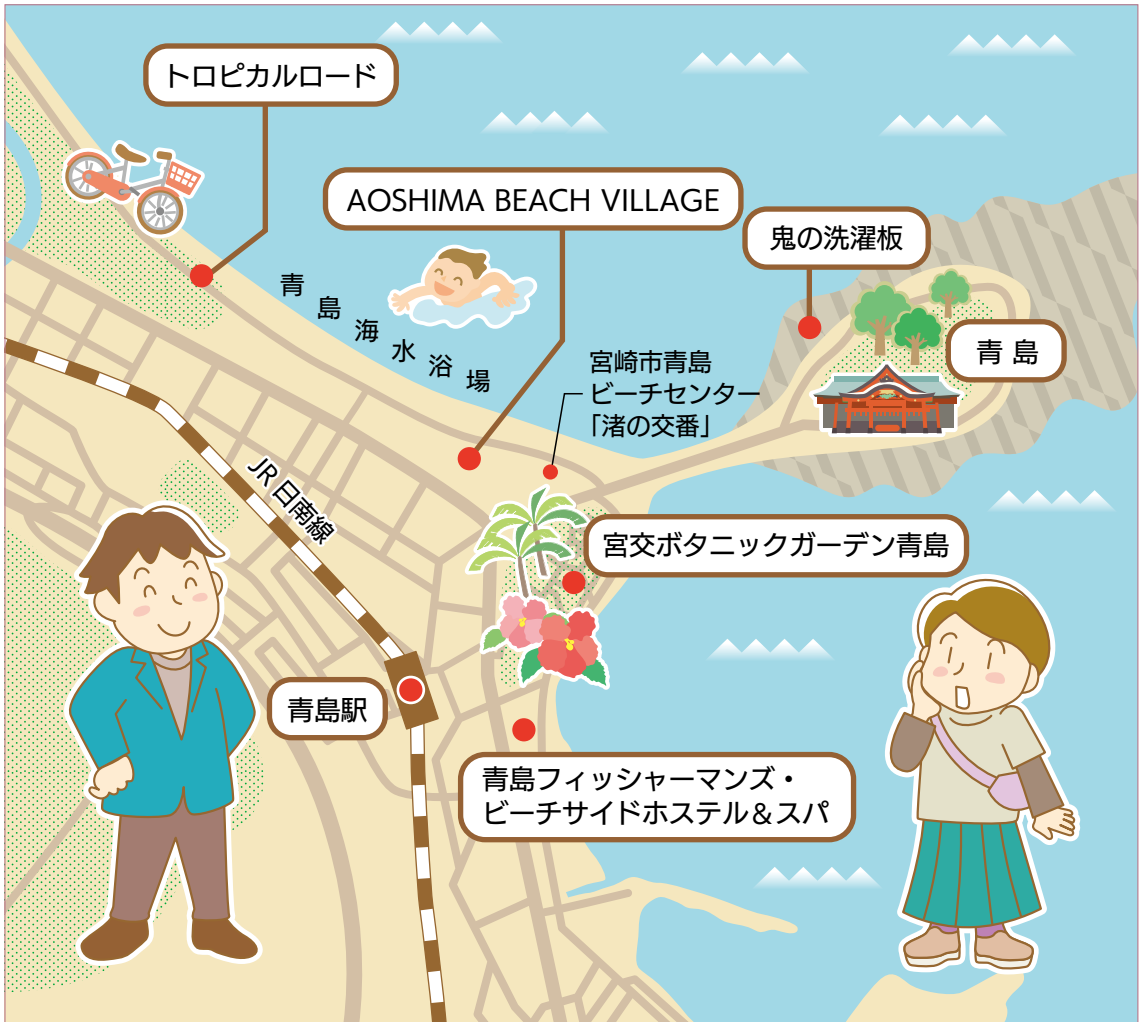


◀宮交ボタニックガーデン青島
青島に自生するヤシ科の植物のほか、世界の亜熱帯の植物・果実が鑑賞できる植物園。屋外、温室で1年を通してさまざまな花木が楽しめます。



鬼の洗濯板▶

青島を取り囲むように波状岩が広がる珍しい光景。自然が生み出したこの奇岩群は、まるで巨大な洗濯板のようです。



◀青島フィッシャーマンズ・ビーチサイドホテル&スパ
天然温泉を利用した大浴場のほか、露天風呂、サウナ、水風呂などがあります。休憩室も充実しているので、1日に何度も入浴が可能です。

AOSHIMA BEACH VILLAGE▶

レストランやバーベキュー施設、サウナ・プールなどからなる、青島の新しいスポット。レストランでは地元の食材を季節ごとに織り交ぜた料理が提供されます。



※『青島フィッシャーマンズ・ビーチサイドホテル&スパ』は、令和6年8月の地震の影響で温泉施設を休業し、令和6年9月現在、復旧作業中です。

※営業時間・曜日や、利用料金、また、自然災害による休業などの変更は各施設ホームページなどで確認してください。



大切なのは「セルフケア」と「プロのケア」

監修 ■ 穴原 秀郎 タナカ歯科(東京都)院長

歯周病の予防には、毎日の歯みがきなどの「セルフケア」が基本です。しかし、それだけで歯の溝や隙間などの汚れをすべて取ることは難しいため、定期的に歯科医院で「プロのケア」を受けることで、予防効果がアップします。

毎日のセルフケアは歯みがき&歯間の清掃

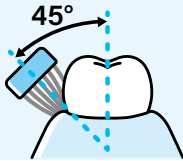
歯みがき

セルフケアの基本は、毎日の歯みがきで歯垢（プラーク）を取り除くことです。歯周病初期の歯肉炎は、ていねいな歯みがきで健康な状態に戻すことができます。

正しい歯ブラシの当て方

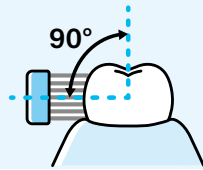
歯と歯ぐきの境目

毛先を45度の角度で当てる。



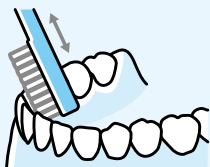
歯の外側

毛先を90度の角度で当てる。



前歯の裏側

歯ブラシを縦にして当てる。



ブラッシングのコツ

- 力を入れすぎず、歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。
- 歯のすべての面に毛先が当たるよう、歯ブラシの角度を変えながらみがく。

歯間の清掃

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残りやすい箇所です。1日1回は、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使って歯垢を取り除きましょう。

デンタルフロス

歯間が狭い部分向き。歯間にフロスを入れ、歯の側面を上下にこすって歯垢を取る。

ホルダータイプ



F字タイプ



Y字タイプ



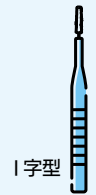
糸巻きタイプ

歯間ブラシ

歯間が広い部分向き。歯間に差し込み、前後に動かして歯垢を取る。



L字型



I字型

定期的に歯科医院でプロのケアを受けよう

歯科医院では、健診のほかに歯科医師や歯科衛生士などの専門家のケアを受けることができます。一人ひとりの歯並びや口腔内のトラブルなどに合わせたアドバイスをもらえるので、実践することでセルフケアの質もアップします。

プロだからできるケア

- 口腔内の検査
- スケーリング（歯石の除去）
- 専用の機器とフッ化物入り研磨剤を使用する歯のクリーニング（PMTC[※]）
- 歯並びや口腔内の状態に合った歯ブラシや歯みがき指導 など



※PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略)：歯みがきでは除去できないバイオフィルム（歯垢の中の細菌が集合してフィルム状の塊になったもの）や、お茶やコーヒーなどによる着色を除去でき、汚れが付きにくくなります。治療ではなく予防を目的としたPMTCは自費診療となるため、料金や施術内容は歯科医院によって異なります。



季節の健康

アニサキスによる食中毒にご用心!

秋は、サバやサンマなど旬のおいしい魚が盛りだくさんの季節ですが、刺身など生食の場合はアニサキス症（食中毒）に注意が必要です。

アニサキスは寄生虫の一種で、この幼虫が寄生した魚介類を生で食べると、まれに人間の胃壁や腸壁に侵入し、激しい腹痛やおう吐などの症状を引き起こすことがあります。

アニサキス症を起こす原因となる可能性がある魚介類は、日本近海でとれるものだけでも160種を超えます。アニサキス幼虫は魚の内臓に寄生しますが、魚の死後などに筋肉に移動することもあります。

アニサキス症の予防のために、魚は新鮮なものを選び、内臓が残っていればすみやかに取り除き、内臓の生食はやめましょう。また幼虫の体長は2～3cmで白色の少し太い糸のような体をしているので、明るい場所で確認し、見つけた場合は取り除きましょう。生魚をしょうゆやわさび、酢などの調味料で料理しても、幼虫は死滅しません。60度で1分以上加熱するか、-20度*で24時間以上冷凍する必要があります。



治療法は、胃内視鏡検査を行い、幼虫を発見した場合は除去するのが一般的です。幼虫の駆除に有効な薬はありません。アニサキス症は、放っておくと重症化することもあるので、生魚を食べたあとに胃の痛みや吐き気があった場合は、すみやかに医療機関を受診しましょう。

*日本の家庭用冷凍室の温度は、JIS規格では-18度以下と定められているため、各ご家庭の設定温度をご確認ください。

参考：国立感染症研究所ホームページ



季節の変わり目に防災グッズを見直そう!

地震や台風・大雨・洪水などのさまざまな災害はある日突然やってきます。どんな状況にも対応できるように、防災グッズの見直しをしてみませんか？

以下の2つがポイント!

①見直し頻度は年に4回、

タイミングは3月、6月、9月、12月

防災の日は9月1日の年1回ですが、「防災用品点検の日」というものもあります。防災用品点検の日は、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日の年4回です。季節ごとに起こりやすい災害に対してしっかりと対策をとれるように、3カ月に一度見直しを行いましょう。

②見直し&主な入れ替えアイテム

水や食料はもちろんですが、乾電池や消火器なども耐用年数があります。乾電池の使用期限は、電池の側面に記載されており、未開封の場合は通常2～10年程度です。耐用年数が高い製品ほど、経年劣化がないか確認することが重要ですので、定期的な点検を怠らないようにしましょう。

- 水：持ち運びやすい500mLのもの
- 食料：食べ慣れているもの
- 乾電池：充電できるもの
- 常備薬・医療品：使用期限には注意
- 子ども関連のもの：おもちゃなどはすぐにサイズアウトしてしまうので注意



古いものから日常で使いながら入れ替える、ローリングストック法を活用し、防災意識を高めていきましょう。

体幹をきたえる「筋力トレーニング」



監修 ■ 筑波大学人間系教授
山田 実

ていねいな
フォームで行えば
効果が高まります

加齢によって体の機能が衰えていくフレイルを防ぐには日ごろの対策が決め手となってきます。筋トレなどを行って筋肉量を増やしていけば、積極的に活動できて病気になりにくくなり、ホルモンの分泌が促進されるため若返り作用も期待できます。

体の胴体にあたる体幹には抗重力筋という姿勢を保つための重要な筋肉があります。抗重力筋は、^{かたい}下腿・^{だいたい}大腿・腹部・胸部・首の各部前後に張りめぐらされ、前後互いに伸び縮みをしながらバランスをとっています。

抗重力筋の働きは加齢によって低下しやすく、そうなると姿勢が保てなくなり、スムーズな動作ができなくなってしまいます。抗重力筋の働きを維持するには筋トレやウォーキングなどの運動をするとよいでしょう。

仰向けでトレーニング

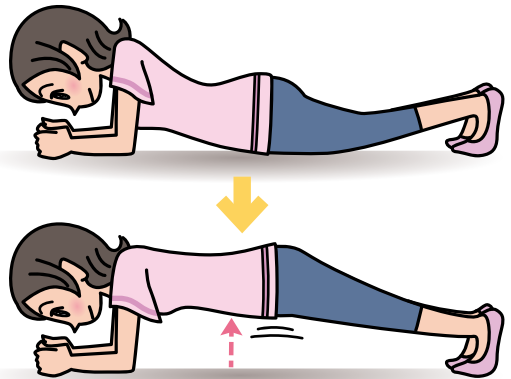
うつ伏せでトレーニング

- ① 仰向けになって両ひざを立て、両腕は軽く前に出した状態にする
- ② 息を吐きながら、おへそを見るように頭を上げる
- ③ 3秒数えながら頭を上げ、3秒かけて下ろす

- ① うつ伏せになって肘立ての状態から始める
- ② つま先と前腕で体を支えるようにしてお腹を持ち上げる
- ③ 体幹と下肢が一直線になるまで持ち上げ、10～30秒程度保持し、ゆっくり下ろす

基本の方法 ◎ 10回を3セット行う

基本の方法 ◎ 2～3セット繰り返す



* すべりにくい安全な場所で行うようにしましょう。タオルやマットを体の下にしくのもよいでしょう

※ 他のトレーニングについても紹介しています。動画も参照してください

NHK健康チャンネル



POINT

- ややきついと感じるレベルで行う
- 呼吸をとめないよう注意する
- 体の軸がぶれないようにする
- 回数よりも1回の動作の質を重視する

Illustration / えきもと えみこ

Column

マルチコンポーネント運動とは?

基本的な身体機能向上を目指すなら、筋トレなどのレジスタンス運動が効果的なのですが、より複合的な健康効果の向上を目指すならマルチコンポーネント運動をおすすめします。これは「厚生労働省・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」で推奨している多要素な運動をいいます。

基本の筋トレに片足立ちなどのバランス運動、脂質の代謝を促すウォーキング(有酸素運動)など、複数の運動種目を組み合わせしていくものです。転倒や骨折の防止にもなるので、高齢の方には特におすすめです。

