

健保ニュース

2025年 秋

第375号

三井精機工業健康保険組合

ご家庭にお持ち帰りください



最新のニュースはホームページでご確認ください
健康管理に役立つ情報も記載しています
URL <http://www.msk-kenpo.or.jp/>

藤原宮跡 ● 奈良県

いつでも健保へアクセス
携帯に取り込んでください



保険料収入が増えたものの 納付金が大幅に増加 前年度に続き、 経常収支で赤字に



先に開催された組合会において、令和6年度決算が可決・承認されましたので、お知らせいたします。

※決算記事の総額は千円以上を四捨五入しています。1人当たり額は円単位で記載しています。

令和7年度予算は、
約8割の健保組合が
赤字の予算を編成

令和7年4月に健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和7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、約8割の健保組合が経常収支で赤字の予算を編成しているとのこと。

団塊の世代が75歳以上となる令和7年度以降も65歳以上人口は増加し、高齢者拠出金は増え続ける一方、現役世代の減少は続くため、拠出金の負担増加は必至であり、今後も財政悪化が懸念されます。

前年度に続いて赤字決算で終了

当健保組合では、令和6年度も保険料率を千分の95に据え置き、事業運営を行いました。収入面では、被保険者のみなさまと会社（事業主）から納めていただいた保険料は、前年度より3399万円多い3億6640万円でした。

支出面では、医療費や各種給付金にあてられた保険給付費は、前年度より742万円少ない1億9001万円でした。しかし1人当たり額では324円増加しました。糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がまま静かに進行していきます。大事に至らないように、定期的に体の状態をチェックすると共に、心身の不調を感じたら早めに医療機関を受診しましょう。

高齢者医療制度への納付金は前年度より1762万円多い1億5629万円でした。各種健診等の財源として使われた保健事業費は、1451万円でした。

以上のように、収入の基本となる保険料は増えたものの、納付金が大幅に増加したこと等により、実質的な財政状況を示す経常収支で311万円の赤字となりました。

介護保険は収入総額6173万円、支出総額4138万円、収支差引2035万円の決算残金をもって終了しました。

当健保組合では、今後も被保険者・被扶養者のみなさまの健康づくりをお手伝いする事業に取り組んでまいります。ご自身とご家族のために、そして健保の財政を守るためにも、日々の健康管理と医療費の有効活用にご留意いただきたく、みなさまのご協力をお願いいたします。

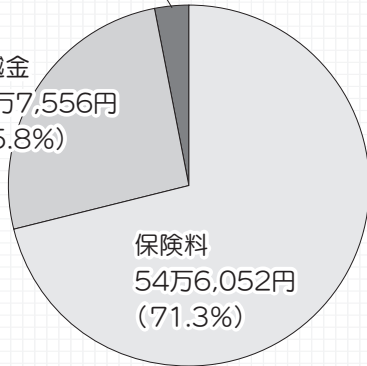
被保険者1人当たりで見た収支の割合(健康保険)

収入合計 76万5,636円

その他の収入
2万2,029円
(2.9%)

繰越金
19万7,556円
(25.8%)

保険料
54万6,052円
(71.3%)



支出合計 56万5,483円

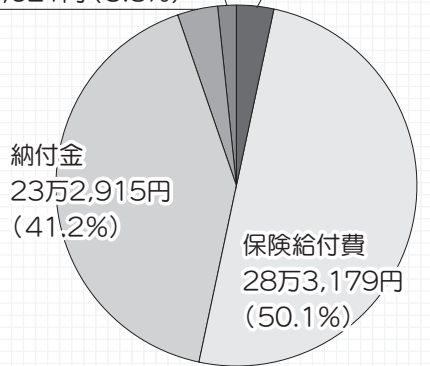
その他の支出
8,069円(1.4%)

保健事業費
2万1,621円(3.8%)

事務費
1万9,699円
(3.5%)

納付金
23万2,915円
(41.2%)

保険給付費
28万3,179円
(50.1%)



*端数処理により、合計が合わない箇所があります。

令和6年度収入支出決算概要表

健康保険

収入	
科目	決算額(千円)
保険料	366,401
国庫負担金収入	93
調整保険料収入	5,122
繰越金	132,560
国庫補助金収入	3,406
特定健康診査等事業収入	842
財政調整事業交付金	1,829
出産育児交付金	104
雑収入	3,385
合計	513,742
経常収入合計	371,244

支出	
科目	決算額(千円)
事務費	13,218
保険給付費	190,013
納付金	156,286
前期高齢者納付金	71,746
後期高齢者支援金	84,540
保健事業費	14,508
財政調整事業拠出金	5,088
連合会費	326
合計	379,439
経常支出合計	374,351
収入支出差引額	134,303
経常収支差引額	▲3,107

介護保険

収入	
科目	決算額(千円)
介護保険収入	43,159
繰越金	18,572
合計	61,731

支出	
科目	決算額(千円)
介護納付金	41,381
合計	41,381
収支差引額	20,350

好きなことへの「ワクワク」と「継続」が育んだ

揺るぎない自信がパワーの源

お笑い芸人 なかやまきんに君



Profile

福岡県出身。2000年から2021年まで吉本興業に所属。2006年にアメリカへ留学し、サンタモニカカレッジを卒業。2022年にマッスルビーチインターナショナルクラシック(アメリカのボディビルの大会)40歳以上級で優勝し、現在はYouTubeも積極的に配信。

「元祖筋肉芸人」といえば、誰もが思い浮かべるなかやまきんに君さん。お笑い芸人のほか、留学やボディビル大会への出場だけでなく、YouTubeでの動画編集・配信もこなし、幅広く活躍しています。そんな彼の唯一無二のキャリアの築き方についてお聞きしました。

筋トレを始めたきっかけは？

高校でバスケットボール部を引退した後も運動を続けたくて、ジムに入会したのがきっかけです。最初はできなかったことが、頑張つてトレーニングをすると、次の週にはできるようになると、「成長が結果として表れる楽しさ」に感動しました。

筋トレを始めたきっかけは？

高校でバスケットボール部を引退した後も運動を続けたくて、ジムに入会したのがきっかけです。最初はできなかったことが、頑張つてトレーニングをすると、次の週にはできるようになると、「成長が結果として表れる楽しさ」に感動しました。

その実現への第一歩が、2006年のアメリカへの「筋肉留学」です。当時、仕事を休んでの海外留学は、とても珍しく、周囲からは心配する声もありました。しかし、僕は他人と被らない、新しいことへの挑戦にずっとワクワクしていたし、筋肉留学をやり遂げたことで自信が積みま

事を休んでの海外留学は、とても珍しく、周囲からは心配する声もありました。しかし、僕は他人と被らない、新しいことへの挑戦にずっとワクワクしていたし、筋肉留学をやり遂げたことで自信が積みま

語学や慣れない環境での生活で、多くの苦勞をしたという筋肉留学。挑戦し続けられた原動力は？

筋トレでついた自信でしょうか。大変な思いをしても頑張つて鍛えようと、見た目が変わっていく。それを周りの人が注目する。その繰り返しで自信がつき、挑戦することが怖くなくなりました。コツコツ継続すれば、褒められる自分になることができるんだと実感し、筋肉と同時に心も鍛えられましたね。

今後も「世界で活躍する」という、お笑い芸人を始めたときからの夢に向かって挑戦し続けていきます。根拠はないですけど、これからも絶対うまくいくと信じています。

好きなことに突き進むため、自信をつける方法は？

以前、大物芸能人が大勢出演する番組に出演したとき、「東京ドームでコンサートをするような有名な人たちでも、僕のように10年以上、毎日ほぼ同じ朝食(茹でたブロッコリーなど)を食べ続けるのはさすがにできないだろうな…」とふと思いました。ちょっとしたことですが、それが自信になり、自然と緊張しなかったん

です(笑)。何気ないことでも続けていると自信がついて、自分の好きなことに踏み出す勇氣になるかもしれません。

筋トレや運動が苦手でも、挑戦するために重要なことは？

とにかく継続することが重要なので、無理のない範囲で毎日できる運動をすることです。でも、継続するのが難しいと感じる人も多いですよ。そんな人は、最初に運動し始めたときの体の感覚を覚えておきましょう。最初の感覚と比べて、日々どんな結果が出たかを観察すると、成長を感じられて楽しく続けることができます。「頑張れば、もっと大きな目標も達成できるかもしれない」と感じられたら、モチベーションを保つことができると思いますよ。

また、途中でやめてしまっても自分を責めないことも大切です。続かないのが当たり前くらいの感覚で始めてみましょう。

最後に読者に一言お願いします

周りから何をいわれても、好きなことを継続すれば何かが変わるはず。自分の力を信じよう！ パワー！





2025年
12月2日から

従来の保険証は 使用できなくなります

従来の保険証は2024年12月2日に廃止され、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。マイナ保険証へ切り替えるための1年間の経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までとなります。まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします。



Q

マイナ保険証を持っているけれど、医療機関でマイナ保険証が使えない場合は？

A 医療機関等でマイナ保険証が使えない場合（システムエラー、システム未導入など）は、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示することで、保険診療を受けることができます。「資格情報のお知らせ」とは、マイナ保険証を利用している人が、自身の健康保険の資格情報を確認できる書面で、健康保険組合から交付されます。この資格情報は、スマートフォンのアプリ「マイナポータル」からもダウンロードでき、PDF形式で保存することも可能です。

●操作方法

マイナポータル(ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワンストップで行える、政府が運営するオンラインサービス。ご自身の処方薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。



Q

マイナ保険証を持っていない場合は、どうなりますか？

A 経過措置期間終了以降、マイナ保険証をお持ちでない人には、「資格確認書」が健康保険組合より交付され、保険証の代わりとして使用できます。ただし、これはマイナ保険証をお持ちでない方のために、一時的に健康保険の資格を確認するための書類です。有効期限がありますので、ご注意ください。

Q

保険証に記載されていた健康保険の記号・番号や保険者番号はどのように確認すればよいですか？

A 「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」、「マイナポータル」でご確認ください。

マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



特定健診は被扶養者も受けやすい環境に進化！

人生で幾度となく現れる「カラダの曲がり角」。健康管理により気をつけたい40歳以上のおみなさんに受診をおすすめするのが特定健診・特定保健指導です。

被扶養者のみなさん、特定健診を最後に受けたのはいつですか？
今年はいつ受診予定ですか？
下の3人のような理由で受診を避けようとしていませんか？

別に悪いところなんてないし。
病院に行かないのも
医療費節減の
ひとつなんじゃない？

受診はしたいけど、
行くのがおっくうだし、
病院特有の雰囲気か
やっぱり苦手



健診の結果、
「病気の可能性が…」なんて
いわれたらと思うと
怖くて受けられない

「病院が苦手」

というあなた

最近では、公共施設などで受けられる巡回健診も増えています。お買い物などのついでにレジャー感覚で訪れられる場所で受診できるなら、心理的なハードルが下がるのではありませんか？



「結果が怖い」

というあなた

本当に怖いのは健診結果ではなく、結果を放置することで進行する病気のほうです。健診でリスクが見つければ早期治療のチャンス。治すための方法はたくさん考えられます。



「悪いところなんてない」

というあなた



多くの生活習慣病は、初期段階では自覚症状がありません。リスクの有無や可能性を知っておくためにも、受診をおすすめします！

早期発見ができれば、治療の際の費用も少なくて済みます。

「病院以外でも受けられる!? 特定健診の受診環境は時代に合わせて進化！」

健康保険組合連合会の調査によると、特定健診の受診率は被保険者で約9割、被扶養者では5割弱という結果が示されています。勤務先で受診を促される環境にある被保険者に比べ、意識的・自発的な受診が必要な被扶養者はその割合が低いようです。受診に積極的になれない理由として「病院が苦手」「育児や介護が忙しくて時間が作れない」「持病があつてすでに通院している」「病気が見つかるのが怖い」「申し込み方法がよくわからない」といった声があります。みなさんも同様でしょうか？

義務付けられている健保組合は、被扶養者が特定健診をポジティブに受けられるよう、さまざまな環境整備を行っています。たとえば巡回健診を利用すれば、わざわざ病院に向かなくても、身近な公共施設などで受診することができます。ほかにも子育て世代に向けた一時託児所の設置や、費用の一部または全額を健保組合が補助することも。また、申し込みにオンラインが導入されていれば時間を選ばず予約ができ、もし都合が悪くなった場合は変更も簡単です。

みなさんにポジティブな気持ちで受けてもらえるよう、**イマ**の特定健診の受診環境は進化しています。時代にマッチしたスタイルになった特定健診を受けてみませんか？

受診してリスクが見つかって、フォローがあるから心強い！

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病は、「食生活の偏り」「運動不足」「ストレス」「過度の飲酒・喫煙」などが原因とされています。40～74歳を対象に実施される特定健診は、生活習慣病の予防を目的としており、自分の生活習慣を見直すきっかけとなります。仮にリスクが発見されても、保健師や管理栄養士によるサポートである「特定保健指導」を受けることで、**ミライ**の体を改善に導くことができます。





腸を元気に保つ「腸活」には、発酵食品と食物繊維を上手にとることが大切です。今回は、秋が旬のさつまいも・きのこ類を使った、腸を元気にする簡単おかずレシピをご紹介します。

料理制作 ■ 緑川 鮎香 (管理栄養士)

撮影 ■ 巢山 サトル

スタイリング ■ 白井 千尋



1人分
エネルギー 195kcal
食塩相当量 1.7g

食材をのせて包むだけ! 食欲そそる秋の香り 秋鮭ときのこの包み蒸し

材料 (2人分)

- しめじ、舞茸……………計150g
- 長ねぎ……………1/2本 (50g)
- 鮭(無塩)……………2切れ (160g)
- 塩麹……………大さじ2
- 酒……………小さじ2
- バター……………10g
- レモン(お好みで)……………適量

作り方 (調理時間: 15分)

- ① しめじと舞茸は手でほぐす。長ねぎは厚さ5mmの斜め切りにする。
- ② クッキングシートを35cmほどの長さに2枚切り、中央に①の半量と、その上に鮭を1切れのせる。鮭に塩麹の半量をかけ、酒の半量をふりかけてキャンディー状に包む。もう1セットも同様に作る。
- ③ 耐熱皿に②を1セットのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。もう1セットも同様に作る。
- ④ シートを開いてバターをのせ、レモンを添える。

調理のポイント

- ☞ きのこはエリンギやえのきなどもよく合います。
- ☞ 鮭はお好みの種類で。秋鮭は脂が少なくあっさりとした味わいに、銀鮭は脂のりがよくコクのある仕上がりに。鱈や鯛などの白身魚でもおいしくいただけます。

腸に超イイ!

はお “脳腸相関”をご存じですか？

脳と腸は、自律神経やホルモンなどを通じて密接に影響し合っており、これを「脳腸相関」といいます。ストレスによって腹痛やお通じに異常をきたすとともに、抑うつ・不安になるなど、心身の健康と腸が関係していることがわかっています。

心身の健康には他にもさまざまな要因があり、一概にいうことはできませんが、おいしくて腸内環境によい食事は、こころと体の調子をととのえるきっかけに。簡単にできるおかずレシピを、ぜひ毎日の食事にとり入れてみてください。



1人分
エネルギー 393kcal
食塩相当量 1.5g

食べ応え抜群！もりもり食べられるおかずサラダ グリルチキンとさつまいものサラダディッシュ

材料(2人分)

- 鶏もも肉 …… 小1枚(200g)
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1
- さつまいも …… 80g
- リーフレタス …… 60g
- ミニトマト …… 6個
- ゆで卵 …… 1個
- 粉チーズ(お好みで) …… 適量

ドレッシング

- A プレーンヨーグルト …… 大さじ3
マヨネーズ
粒マスタード …… 各大さじ1
はちみつ …… 小さじ1

作り方 (調理時間：15分)

- ① 鶏もも肉は皮目を下にして厚みのある部分に切り込みを入れ、厚みを均一にしてから塩・こしょうをふる。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、皮目を下にして焼く。
- ② さつまいもは7~8mmの厚さの半月切りにして水にさっとさらし、耐熱皿にのせてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ③ ①の皮目がこんがりとしたら裏返し、軽く押し付け、中弱火で火が通るまで5~6分焼く。フライパンの空いたスペースに②を入れ、両面をこんがり焼く。
- ④ リーフレタスは一口大にちぎる。ミニトマトは半分に、ゆで卵と鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に盛り付け、Aを混ぜ合わせたドレッシングをかけ、粉チーズをふる。

調理のポイント

- ☞ 鶏もも肉を焼いている間に次の作業を進めることで時短になります。
- ☞ アボカドやブロッコリーなどもドレッシングとよく合い、食物繊維が豊富でおすすめの食材です。



隠れた食塩にご用心！ 今日から始める賢い減塩生活

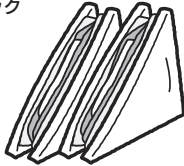

監修 ■ 女子栄養大学 栄養学部教授 林 芙美

現代の食生活では、加工食品や外食をとおして知らず知らずのうちに食塩をとりすぎてしまうことがあります。健康的な毎日を送るためには、日々の食事で減塩を意識することが大切です。今回は、普段食べているものの食塩相当量を知り、無理なく減塩生活を始めるためのヒントをご紹介します。

ラーメンだけじゃない、意外な食品の食塩トランプ
自分で調理する際に調味料の使用を抑えることはもちろん重要です。一方で、現代社会においては、コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどで購入できる調理済みの食品、いわゆる加工食品を

利用する機会が増えています。「ラーメンは食塩が多い」といいますが、じつは普段何気なく食べているパンや、手軽なコンビニのおにぎり、そしてさまざまな種類の惣菜にも、意外と多くの食塩が含まれていることがあります。

この加工食品にこれだけの食塩相当量 (目安)

おにぎり (紅鮭) 1個  1.4g	いなりずし 1パック3個入り  2.0g
サンドイッチ (野菜) 1パック  1.3g	そば  2.9g
焼きそば  3.1g	ミートソースパゲティ  2.7g

参考：女子栄養大学出版部『塩分早わかり 第5版』



Illustration / 田中 小百合

簡単ステップ！
栄養成分表示で食塩相当量を意識する習慣を
では、どうすれば日々の食事で無理なく食塩相当量を把握できるのでしょうか？ その重要になるのが、食品の栄養成分表示を確認する習慣です。栄養成分表示には、食品に含まれる食塩相当量が明記されています。これを意識して確認することで、自分がどれくらい摂取しているのかを把握することができます。
まずは、普段食べている加工食品の栄養成分表示を見て、食塩相当量を意識することから始めてみましょう。日々の食生活の中で少しずつ減塩を意識していくことが、健康を維持するための第一歩となります。

メンタルヘルスを守るための 具体的な対策

監修 ■ 関谷 剛 (ひいらぎクリニック 医師 医学博士)

在宅ワーク・テレワークや時短ワークなど、多様な働き方がストレスになり、メンタルの不調につながる場合があります。これを防ぎメンタルヘルスを守るポイントを紹介します。

生活のリズムを整える

- 十分な睡眠時間を確保したうえで、就寝・起床（とくに起床）時間を一定にする
- 三度の食事でもできるだけ毎日同じ時間にとり、栄養バランスのとれた食事を心がける



積極的にコミュニケーションをとる

- 仕事以外の「雑談」も含めたコミュニケーションで意思の疎通を
- ただし、「つながりすぎ」によるストレスには注意しほどほどに
- オンライン会議は互いにカメラをオンにして相手の表情を確認しながら話す



ストレスに「強くなる」

ストレスを感じると…

- 「自分はダメ人間だ」と自己否定
 - ☛ 今はダメでも成長できると考える
- 「きっと失敗する」と悲観する
 - ☛ 「失敗しても大丈夫！」と楽観的な考え方に切り替える
- 問題を1人で抱え込む
 - ☛ 根拠がない思い込みで自分や他人を責めることなく周囲のサポートを得る



3つのRでストレスを発散

Rest (レスト)

十分な睡眠を心がけ心身を休ませる



Relaxation (リラクセーション)

入浴やストレッチなどで心身の緊張緩和を図る

Recreation (レクリエーション)

趣味やスポーツなど、自分の好きなことで活力を得る



☛ 快適ワーク指南

▶ 「切り替える」

在宅ワーク・テレワークではとくに「オン/オフの切り替え」が大切です。以下を心がけて「快適ワーク」をめざしましょう。

- 通勤時と同様に着替え、軽く体を動かしてから仕事を始める
- 作業用の机と、食食用などの生活の机を分ける（仕事に集中できる環境を整えることにつながる）
- 昼休みや退勤時間を守り長時間労働を避ける
- 仕事中は休憩をはさむ。また、休日は完全に仕事から離れてリフレッシュする

- リスク
- 生存率
- 検診

生涯累積罹患リスク ▶ 一生のうちにがんにかかるリスク

大腸がんにかかるリスクは、下表では男性がトップ、女性が2番目と、他のがんよりも高くなっています。欧米型の高脂肪・低食物繊維食の広がりが大きな原因とされていますが、喫煙、飲酒、肥満、運動不足などの生活習慣も、大腸がんのリスクを高めているとされています。

男性	部位	女性
2人に1人 ● 63.3%	がん全体	50.8% ● 2人に1人
● 10.0%	大腸がん	8.1% ● 12人に1人
10人に1人 ● 8.9%	胃がん	4.3%
● 9.7%	肺がん	4.9%
—	子宮がん	3.5%
—	乳がん	11.4%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」(2021年データに基づく)

生涯累積死亡リスク ▶ 一生のうちにがんで死亡するリスク

大腸がんの死亡リスクは、男女とも比較的高水準です。早期発見で治る確率が高いがんでありながら、早期の自覚症状に乏しく、検診の受診率が低いことなどがその要因とされています。

男性	部位	女性
4人に1人 ● 24.7%	がん全体	17.2% ● 6人に1人
● 3.1%	大腸がん	2.7% ● 38人に1人
32人に1人 ● 2.8%	胃がん	1.4%
● 5.9%	肺がん	2.4%
—	子宮がん	0.8%
—	乳がん	1.7%

●データの出典：国立がん研究センターがん情報サービス「最新がん統計」(2023年データに基づく)

ステージ別 10年生存率 ▶ 診断から10年経過後の生存率

大腸がんの10年生存率は、全体では約60%前後です。早期発見・治療（ステージⅠ）なら10年生存率は70～80%台と高いですが、末期（ステージⅣ）で発見・治療の場合の10年生存率は、11%台の低さとなってしまいます。

病期（ステージ）	10年生存率（男性）	10年生存率（女性）
大腸がん全体	56.6%	60.3%
ステージⅠ	76.6%	83.2%
ステージⅡ	69.2%	72.8%
ステージⅢ	58.8%	65.2%
ステージⅣ	11.3%	11.9%

●データの出典：国立がん研究センター がん対策研究所 がん登録センター「院内がん登録2012年10年生存率集計」

大腸がん

今や国民の2人に1人が何らかのがんにかかる時代です。その一方で医療の進歩は目覚ましく、今では多くのがんが「治る可能性の高い病気」になっています。ここでは、がんの統計データとともに、治る可能性が飛躍的に高まる「早期発見」に欠かせない「がん検診」についてご紹介します。

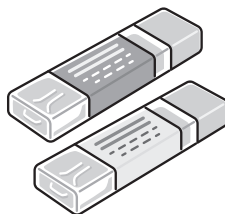
検診

大腸がん検診は以下の2段階

①便潜血検査

便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内で出血することがあり、その血液を検出します（血液は微量で目には見えません）。

なお、便潜血検査は、1日分の便を採取して行う「1日法」と、2日分の便を採取して行う「2日法」があります。1日法は簡便さがメリットですが、検査精度が低く、見逃しが起こりやすいリスクがあります。一方で2日法は、2回の採便が手間ですが、検査精度が高まるため早期発見につながりやすく、大腸がんの死亡リスク低下につながるといわれています。



▲「2日法」の場合、2回分の検査キットが配付されます。

大腸がん検診は
40歳から1年に一度、
定期的な受診がすすめられます！

②大腸内視鏡検査



便潜血検査が陽性だった場合、精密検査として行われます。下剤で大腸を空にした後に肛門から内視鏡を挿入し、大腸の全部位を観察してがんやポリープなど病変の有無を確認します。ポリープが見つかった場合には、状態（大きさ、形態）によって、その場で治療を行う場合もあります。必要に応じて組織を採取し、悪性かどうかを診断します。

大腸がんは、早期の段階では自覚症状がほとんどありません。早期発見のためには欠かせないのは何といても**検診**です！



大腸がんの予防に役立つライフスタイル

●禁煙して飲酒を控えめに

大腸がんの発生リスクは喫煙、飲酒や肥満などで高まります。禁煙し、飲酒も控えめに。厚生労働省が最新の研究成果をまとめたガイドラインでは、1日平均20g以上の純アルコール量（缶ビールのロング缶1本相当）で大腸がんの発生リスクが高まると報告されています。

●赤身肉・加工肉を控える

とくに女性では、加工肉や赤身肉の摂取により、大腸がんの発生リスクが高まる可能性があるといわれています。

●運動する習慣をつける

運動は、ほぼ確実に大腸がんの予防に効果があるといわれています。

●食物繊維、カルシウムの摂取を

食物繊維やカルシウムの摂取は、大腸がんを予防する可能性があるといわれています。



食器の色を変えると食事がもっと進むかも？

みなさんは料理を盛り付ける際どのような食器を選んでいますか？ 食器の色や形は料理の見栄えをよくするだけでなく、食事の私たちの心理状態にも影響しているようです。

食器の色は料理の見栄えを左右する重要な要素ですが、食欲にも影響があると考えられています。赤や黄色など暖色系の色は食欲を促進し、青や紫などの寒色は食欲を減退させる色とされています*。「あまり食欲が湧かない」「最近食べ過ぎている気がする」と感じる人は、自身の状態に合わせて食器の色を変えると気持ちが変わるかもしれません。

また、食器の大きさは満腹感にも影響するようです。たとえば、食事の量を変えずにいつもより小さいお皿に盛り付けると、量は同じでもお皿一杯に盛り付けられているように見え

ます。「デルブーフ錯視」と呼ばれるこの心理現象は満腹感に影響すると考えられています。健康的な食生活を考える人は食事だけでなく食器も工夫してみるとよいかもかもしれません。



※参考 日本メディカル心理セラピー協会ホームページ

静電気をしっかり予防して快適に過ごそう

静電気は乾燥した時期に発生しやすく、日常生活ではドアノブに触ろうとしたときや、セーターを脱ごうとしたときに悩まされる人も多いのではないのでしょうか？ 痛みは小さいので大きなけがになることはありませんが、頻繁にパチッと発生する不快な痛みを避けるためにすぐにできる予防策を実践していきましょう。

まずは乾燥を避けることが基本です。秋から冬の乾燥した空気では空気中に静電気が放電されにくいいため、加湿器などで室内を適度に加湿することで予防になります。肌も同様で体に静電気を溜めないためにも保湿が必要です。

このほかに、衣服は静電気が発生しにくい組み合わせを意識しましょう。衣類は素材ごとにプラスの電気またはマイナスの電気を帯電しやすい特徴があります。そのためマイナ

スの電気を帯電しやすいポリエステルと綿、プラスの電気を帯電しやすいウールとナイロンのように、同じ性質の電気を帯電しやすい衣服を組み合わせると静電気が発生しにくくなります。



ぜひアクセス
してください!

健康保険組合のホームページ を開設しています

スマホにも対応!

<http://www.msk-kenpo.or.jp>



当健保組合では、みなさまへの情報提供サービス向上のため、ホームページを開設しています。健康保険の給付や保健事業、各種手続き等の情報を掲載しています。



意外と知らない健康保険制度について解説しています。

病気やケガをしたときなど、健康保険の給付についてご説明しています。



健診や保養施設についてご案内しています。

手続きに必要な書式を掲載しています。



ぜひ活用ください!

「みんなの家庭の医学」

1969年創刊の「家庭の医学」のweb版です。
ぜひ活用ください。