

ご家庭にお持ち帰りください

Kenpo Dayori

健保だより No.146

- もくじ
- 令和2年度 決算報告 2
 - 今こそ知っておきたい
ワクチンのキ・ホ・ン 4
 - 交通事故などにあったとき 6
 - 健康保険は接骨院・整骨院で使える? 7
 - 直営保養所 あじろ 8
 - 東振協 いきいき健康づくり2021 9
 - 今日からはじめる! 免疫力改善習慣 10
 - ワタシのトリセツQ&A /
子どもと感染症 予防接種について 11
 - 暑さを乗り切る健康生活 12
 - 座ったままエクササイズ 14
 - 健保会館移転のお知らせ /
健康管理センターが閉鎖となります /
公告 / 事業状況報告書 15
 - ヘルシー&優しいレシピ 16



角島大橋 (山口県)

東京トラック事業健康保険組合

<http://tokyotruckkenpo.jp>



厚揚げのトマト煮 エスニック風



1人分 ● カロリー: 290kcal
● 塩分: 3.4g

ピリ辛&にんにくの香りが 食欲をそそる一皿です

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- 厚揚げ 1枚
- ナス 2本
- オクラ 5本
- ミニトマト 6個
- にんにく(チューブでも可) 1かけ分
- 赤唐辛子(輪切り) 1/2本
- カットトマト水煮 400g(1缶)
- ナンプラー
A (酢+しょうゆ又は魚醤で代用可) 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- オリーブ油 大さじ1

作り方

- 1 ナスは1.5cm幅の輪切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りに、ミニトマトはヘタをとる。オクラはガクの硬い部分を包丁でそぎ落とし **Point1**、塩をふって手でこすり、熱湯でサッとゆでて、冷めたら斜め半分に切る。
- 2 厚揚げはザルにのせて、オクラをゆでた熱湯をかけて油抜きをし **Point2**、ひと口大に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて熱し、ナスを焦がさないように両面を炒めたら、厚揚げを加えて軽く焼き色がつくまで炒める。
- 4 3にAとミニトマトを加えて中火で10分、オクラを加えて5分煮込み、器に盛り付ける。

*粗熱をとり、清潔な保存容器に入れた状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

*お好みでバクチーやバジルをのせても美味しくいただけます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

● 料理制作 ● 撮影 ●
料理研究家・栄養士 今別府紘子
今別府靖子

免疫サポートポイント

厚揚げの原料である大豆には免疫細胞をつくるたんぱく質や、免疫機能を助けるフィトケミカル(一種、イソフラボン)が豊富。また、野菜やにんにく、唐辛子からもフィトケミカルをチャージできます。

* * *



材料



Point1 オクラのガクは乾いている硬い部分を削ぎ落とすことで、口あたりがよくなります。



Point2 においや油っぽさをとる油抜きには、味がしみ込みやすくなる効果も。オクラをゆでた熱湯を利用して手間も軽減。

♪ ラクラク♪
リメイクレシピ

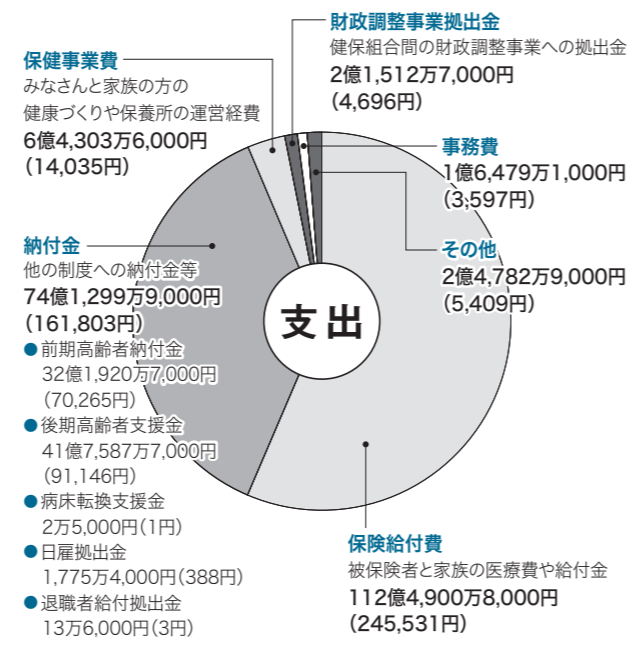
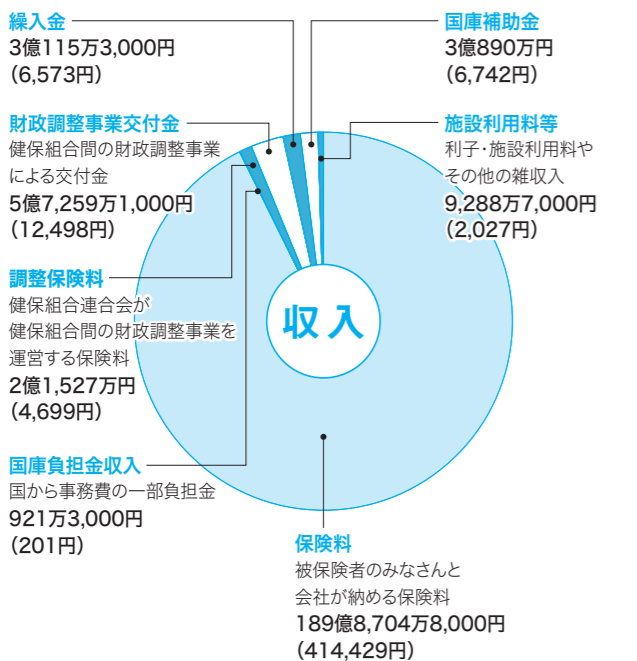
冷たい麺に
のっけて
冷製パスタや
アレンジそうめん!

令和2年度 収入支出決算内訳

() 被保険者1人当たりの金額

収入 合計：204億8,706万円

支出 合計：199億3,279万円



令和2年度 収入支出決算概要表

一般勘定

科目	決算額
保険料	18,987,048
国庫負担金	9,213
調整保険料	215,270
財政調整事業交付金	572,591
繰入金	301,153
国庫補助金	308,900
その他	92,887
合計	20,487,062
経常収入合計	19,078,124

経常収入とは、合計から調整保険料、財政調整事業交付金、繰入金のうち退職積立繰入以外、国庫補助金のうち特定健診・保健指導補助金以外、雑収入のうち補助金等追加収入を除いて算出した額をいいます。

収支差引額	554,272
経常収支差引額	△ 492,188

科目	決算額
保険給付費	11,249,008
納付金	7,412,999
前期高齢者納付金	3,219,207
後期高齢者支援金	4,175,877
病床転換支援金	25
日雇拠出金	17,754
退職者給付拠出金	136
保健事業費	643,036
財政調整事業拠出金	215,127
事務費	164,791
その他	247,829
合計	19,932,790
経常支出合計	19,570,312

経常支出とは、合計から財政調整事業拠出金、雑支出のうち調整保険料還付金、営繕費、補助金等返還金支出を除いて算出した額をいいます。

介護勘定

科目	決算額
介護保険料	2,765,769
雑収入	71
合計	2,765,840

科目	決算額
介護納付金	2,462,039
還付金	105
合計	2,462,144

令和2年度 決算報告

当健康保険組合の令和2年度収支決算は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により書面による審議を行い、第163回組合会において承認されました。

2020年は新型コロナウイルス感染症によって、生活環境が大きく変化した年となりました。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、給与や賞与は大幅に減少しました。また医療費につきましては、受診抑制及びマスク、手洗い等新型コロナウイルス感染症予防を心掛けたことにより、インフルエンザの流行も抑えられ減少傾向が見られたものの、年度後半にかけては徐々に増加傾向にありました。

後期高齢者が急増し、健康保険組合が負担している「納付金」がさらに組合財政を圧迫するといわれている「2022年危機」。健康保険組合は今まで以上の困難を強いられることが予想されます。

当健康保険組合は保健事業として「人間ドック」「主婦健診」「婦人生活習慣病予防健診」等を実施し、被保険者・被扶養者の方々の健康に寄与しているところですが、「特定健診・特定保健指導(40歳以上74歳以下の被保険者・被扶養者が対象)」の実施率は徐々に上昇していますがまだまだ低い水準にあり、より一層のPRに努めることにしています。

その他健診後の精密検査も実施しており、必要に応じて医療機関へ紹介するなどのフォローにも努めました。

また被保険者機能強化支援事業といたしまして、事業所や営業所には健康意識の向上を目指しセルフメディケーションキットの配布、事業所ごとにレセプトデータや健診結果情報から分析をし、情報提供のための冊子配布並びに事業所訪問による解説を実施し、コラボヘルスを強化しました。

さらに加入者には健康意識を向上させ、行動変容につなげるためにレセプトデータと健診結果情報による健康情報誌(マイヘルスレポート)や受診歴がない方へ受診勧奨通知の配布、希望する対象者に脳MRI健診及び禁煙キャンペーンを実施しました。

加えて歯周病を予防する目的で歯みがきを習慣づけられるようにするために歯みがきキャンペーンを実施しました。

「直営保養所あじろ」におきましては、新型コロナウイルス感染症の影響で利用者が大幅に減っていました。健康保険組合が積極的に広報誌「健保だより」及びホームページ等により一層PRに努めてまいります。

令和2年度 決算概要

- ① 適用状況**
事業所数は、292事業所、平均被保険者数45,815人、昨年度より660人増。平均標準報酬月額額は、昨年度より3,002円減の314,529円となり、総標準賞与額(年間合計)は882,804千円減の19,783,346千円(一人当たり換算すると25,905円減の434,007円)となりました。
 - ② 収入**
健康保険収入は、被保険者数が増加したにも拘わらず、新型コロナウイルス感染症の影響もあり平均標準報酬月額が大幅に減少し、前年度より1,415万2千円減の189億8,704万8千円となりました。
 - ③ 支出**
収入総額は、保険料収入の減少等により前年度より8,818万8千円減の204億8,706万2千円となりました。
 - ④ 収支差引**
支出の主なものは保険給付費で、被保険者が増加したにも拘わらず新型コロナウイルス感染症の影響で病院等への受診控え及びマスク、手洗い等の新型コロナウイルス感染症予防策により、インフルエンザの流行が抑えられ、前年度より9,522万3千円減の112億4,900万8千円となりました。
- また、納付金では前期高齢者納付金は増額されましたが後期高齢者支援金が減額され、合計では3,199万9千円減の74億1,299万9千円となり、納付金と保険給付費との合計額は保険料収入の98.29%となりました。支出総額では昨年度より2,870万7千円減の199億3,279万9千円となりました。

効果は？ 安全性は？

新型コロナワクチンQ&A

参考

厚生労働省「新型コロナワクチンQ&A」/国立国際医療研究センター病院ホームページ「新型コロナワクチンについて」ほか

Q. 変異株にも効果があるの？

A. 一定の効果があります

日本で使われている新型コロナワクチンでは、**変異株に対しても十分に作用する抗体が作られたと報告**されています。

ただし、一部の変異株(インド型・ブラジル型など)には効果が低下するというデータもあるため、引きつぎ有効性を確認していくことが必要となっています。

Q. ワクチン接種できない人はいる？

A. 熱がある人などは受けられません

体調が悪いときは**ワクチン接種を避けてください**。下記にあてはまる方はワクチン接種できません。

- 明らかに発熱している人
- 重い急性疾患にかかっている人
- ワクチンの成分(PEG:ポリエチレングリコール)に重度の過敏症の既往歴がある人

なお、持病がある人も接種できることが多いですが、病気が悪化している場合は、避けた方がよいと考えられます。**病気によっては注意が必要な場合もあるので、かかりつけ医に相談を。**

Q. 副反応ってどういう症状が出るの？

A. 注射部分の痛み、頭痛等があります

ワクチン接種後、免疫ができる過程で、**注射部分の痛みや、頭痛、筋肉痛、関節痛、発熱など**が生じる場合がありますが、**通常は数日でよくなります**。また、まれではありますが、急性のアレルギー反応(アナフィラキシー)が発生することがあります。もし、アナフィラキシーが起こった場合は、医療機関・接種会場ですぐに治療が行われます。

- 副反応が出やすいのは…
- ▶ 2回目の接種
 - ▶ 女性
 - ▶ 若い人
- ▶ 1回目の接種
- ▶ 男性
 - ▶ 高齢者

「万が一」のときの救済制度

ワクチン接種後の副反応によって病気になったり、障害が残ったりするケースは極めてまれですが、万が一、ワクチン接種で健康被害が生じた場合は、国から医療費・障害年金などの給付が受けられます。申請に必要な手続きなどについては、お住まいの自治体の予防接種担当部門へお問い合わせください。

Q. 同時に他のワクチンも打てる？

A. 原則としてできません

新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、原則として同時に接種できません。**一方のワクチンを接種してから、2週間の間隔をあける**必要があります。

インフルエンザワクチン接種などを予定している方はご注意ください。



Q. ワクチンによる新型コロナ感染や人間のDNAへの影響はない？

A. 理論上ありえませんが

新型コロナワクチンに使われているウイルスの遺伝情報は、免疫反応に必要なたんぱく質ができたあとは分解されてしまいます。また、mRNAからDNAを作ることはできないので、ヒトのDNAに組み込まれることもありません。したがって、**体内で新型コロナウイルスが作られて感染する、ヒトのDNAに作用する、といったことはありません**。

妊娠、胎児、母乳などへの悪影響も報告されていません



熱が出た場合は…

- ▶ 市販の解熱鎮痛剤を飲んでもOK。
- ▶ 2日以上熱がつづく場合、症状が重い場合などは病院への受診や相談を検討してください。



副反応の予防として解熱鎮痛剤を前もって服用するのは、現在のところ、推奨されていません。

発熱は接種から1~2日後に起こることが多いので、接種日から2日は予定を入れない方が○。また、家族で接種時期をずらし、副反応が出た場合に備えておくことが安心です。

今こそ知っておきたい！

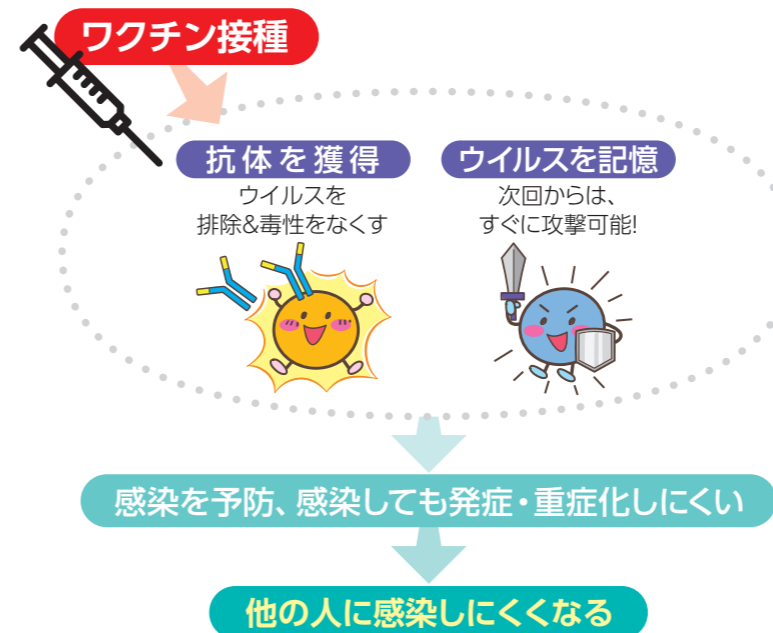
ワクチンのキ・ホ・ン

参考

厚生労働省「新型コロナワクチン Q&A」/新型コロナウィルス感染症対策分科会(第6回)資料/国立国際医療研究センター病院ホームページ「新型コロナワクチンについて」/ファイザー社「コミナティ」添付文書 ほか

そもそもワクチンとは

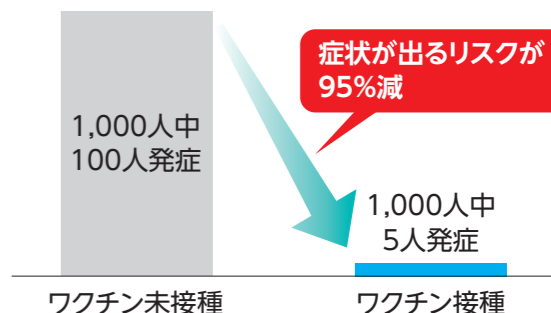
ワクチンは、からだの免疫のしくみを呼び起こして、感染症に対する抵抗力を強くするための薬剤。病気をやっつけることが目的の「治療薬」とは違い、**感染や発症、重症化を予防することがワクチンの役割**です。



新型コロナワクチンの効果は？

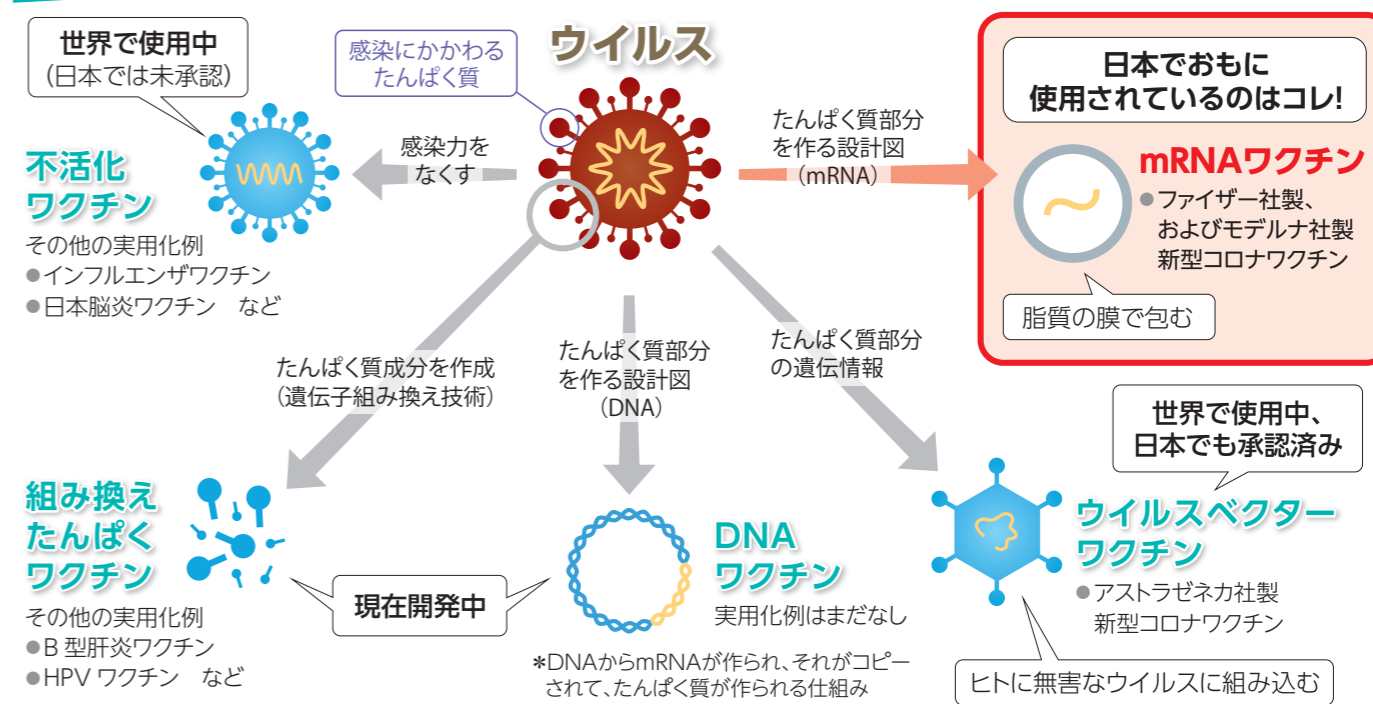
- ☑ 発症を予防する効果約95%*
重症化を予防する効果も確認済み
※ファイザー社製95%、モデルナ社製94%
- ☑ 少なくとも6カ月は効果があることがわかっているが、どの程度までつづくかは調査中。

▶ 発症予防効果95%のイメージ
1,000人の集団で考えると…



新型コロナワクチンの種類

一口にワクチンといっても、実は種類はさまざまです。新型コロナワクチンに関しては、これまで研究段階であった新しい手法*のワクチンも実用化されています。*ウイルスのたんぱく質の設計図を投与して体内でたんぱく質を作らせ、免疫反応を起こす仕組み。



*ウイルスの毒性を弱めた「生ワクチン」(結核や麻しん・風しんなどのワクチンで使用)は、新型コロナウィルスワクチンとしての開発・実用化はされていません。

カンタン解説 健康保険

健康保険は 接骨院・整骨院で 使える？



えっ!?
接骨院で
健康保険
使えないの？

「健康保険取扱い」と書かれていても、接骨院や整骨院は病院ではないので、健康保険が使える範囲は一部に限られます。肩こりや加齢による足の痛みなどに対する施術は、健康保険が使えず全額自己負担です。

健康保険が使えるのはどんなときですか？

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、原因がはっきりしているケガに対する施術のみです。

- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)
- 脱臼・ひび・骨折(応急手当以外は医師の同意が必要です。)

* 仕事・通勤途中のケガには健康保険は使えません。労災保険の対象です。
* 長期にわたって施術を受けても改善されない場合は、内科的な原因の可能性もあります。医療機関で診察を受けましょう。

次のようなケースには健康保険は使えません
全額自己負担となります。

- 日常生活の疲れによる肩こりや腰痛
- スポーツによる肉体疲労や筋肉痛
- 加齢による身体の痛みなどの不具合
- 病気(脳疾患・ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- 過去のケガによる痛み
- 骨盤矯正
- 整形外科などの医療機関にかかっているケガ

* 医療機関と接骨院・整骨院を同時に健康保険でかかることはできません。

接骨院・整骨院で気をつけることはありますか？

まずは、ケガや痛みなどの原因を正確に伝えてください。

そして、接骨院・整骨院が健康保険組合に提出する「療養費支給申請書」は、きちんと確認してサインや押印をしてください。白紙の用紙には決してサインしないでください。

後日、健康保険組合から、接骨院・整骨院での施術内容に対してお問い合わせをさせていただくことがありますので、ご協力をお願いします。問い合わせに回答できるよう、施術の領収書は必ず保管してください。

「療養費支給申請書」確認ポイント

- 負傷名
- 負傷原因
- 負傷部位
- 負傷年月日
- 施術日
- 施術回数(施術を受けた日数)
- 一部負担金(窓口で支払った額)

交通事故などにあつたとき

第三者行為

交通事故や暴力行為などの「第三者行為」によるケガや病気は、通勤途上や業務中のものでなければ、健康保険で治療を受けることができます。

しかし、その場合の治療費は加害者に負担義務がありますので、保険証を使用して治療を受けたときは、加害者に代わって健康保険組合が治療費を立て替えて支払うことになります。後日、健康保険組合は立て替えた治療費を加害者に請求します。

第三者行為による傷病を健康保険で治療するときは、「第三者行為による傷病届」を健康保険組合へ提出する必要があります。

なお、通勤途上や業務中のケガの場合は、労災保険からの給付になりますので、保険証は使用できません。

第三者行為とは？

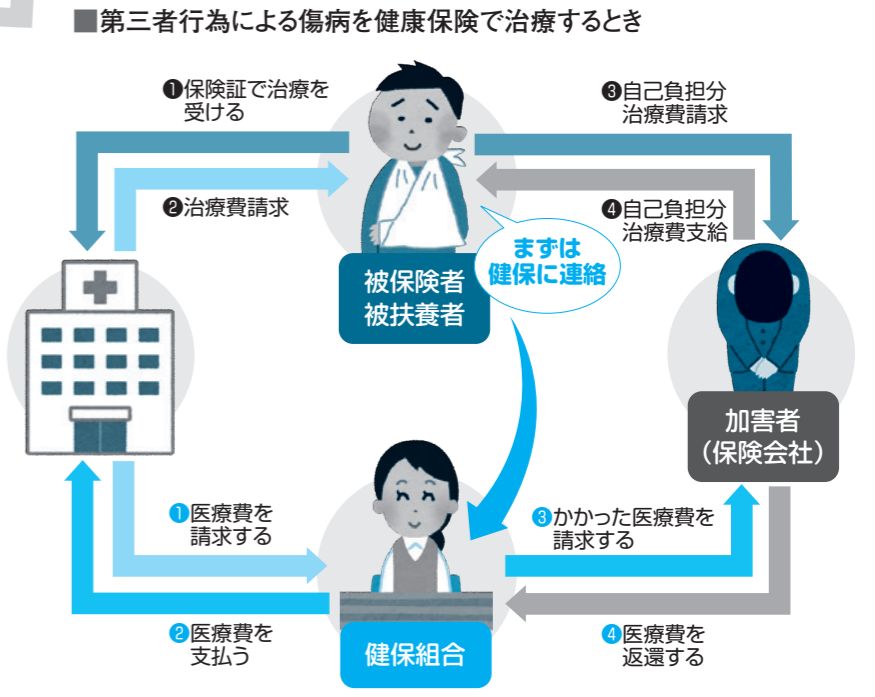
- 交通事故
- 暴力行為
- 他人の飼犬にかまれた
- 工事現場からの落下物に当たった
- スキーなどの衝突・接触事故
- ゴルフ場で他人の打球に当たった
- 購入した食品や飲食店での食中毒など

第三者行為による傷病の治療に保険証を使うとき

「第三者行為による傷病届」と必要書類(事故証明書など)を健康保険組合に提出

交通事故などの第三者行為によるケガや病気の治療に保険証を使ったときは、できるだけすみやかに健康保険組合に「第三者行為による傷病届」を提出してください。事故発生状況報告書、念書(誓約書)、事故証明書(交通事故の場合)、示談書(示談が成立しているとき)などの添付が必要です。

届書をすぐに提出できないときは、一刻も早く健康保険組合に電話などで連絡をしてください。



交通事故の場合は まず警察へ届出を

示談をするときは事前に 健康保険組合に相談を

交通事故にあつたときは、加害者の車のナンバーや運転免許証などを確認し、必ず警察へ届け出てください。事故証明書をもらわないと保険がおりなかったり、健保組合の給付が受けられないことがあります。

また、治療前や治療途中で示談が成立して被害者が賠償金を受け取った場合、健康保険で治療を受けられなくなることがあります。また、事後に後遺症などが出ることがあります。示談をする前に、必ず健康保険組合に連絡してください。

東振協
いきいき健康づくり2021

参加申込はWEBまたは郵送で！
参加費無料

医療費適正化運動月間
健康づくり強調月間

2021年10月・11月開催

イベント	開催日	会場	イベント内容	募集人数
ウォークラリー	10月16日(土)	両国・隅田川界限	各会場に3か所程度のチェックポイントを設け、チェックを行いゴール後、完歩賞授与(4~8km)	500名
	10月24日(日)	清水公園		500名
	10月31日(日)	国営昭和記念公園		500名
	11月3日(祝)	都立葛西臨海公園		500名
	11月7日(日)	横浜みなとみらい		500名
健康づくりレッスン(オンライン) ※別内容6回配信	10月10日(日) 午前10時~11時	ご自宅等で視聴(60分間程度) (Zoomでの生配信)	adidasトレーニング①	200名
	10月20日(水) 午後6時~7時		ヨガ①	
	10月23日(土) 午前10時~11時		ストレッチ①	
	11月6日(土) 午前10時~11時		adidasトレーニング②	
	11月10日(水) 午後6時~7時		ストレッチ②	
みんなで楽しく体力測定(オンライン) ※同一内容4配信	10月17日(日) 午前10時~	ご自宅等で視聴(45分間程度) (Zoomでの生配信)	—5種目— ・閉眼片足立ち ・しゃがみ飛び ・座位足開閉 ・腕立て腕屈伸 ・体前屈	200名
	10月27日(水) 午後6時~		200名	
	11月14日(日) 午前10時~		200名	
	11月23日(祝) 午前10時~		200名	

参加申込は、東振協HPのイベント参加申込ページからお申込みいただくか、加入事業所にお送りする所定の申込用紙に記入のうえ、下記申込先へご郵送ください。なお、申込用紙は東振協ホームページにも掲載いたします。

申込先

Web

東振協ホームページ
<https://www.toshinkyō.or.jp/event>

郵送

〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3
東京都ニット会館5階
東振協「いきいき健康づくり2021」事務局
TEL 03-5638-8820

イベント参加申し込みページ
QRコード



申込締切日：9月30日(木) 募集人員になり次第、締め切らせていただきます。
*郵便の場合は当日消印有効 *募集人員に達しない場合、締切後も受付いたします。

健保の直営保養所

「あじろ」

直営保養所「あじろ」を拠点に、休日を過ごしてみませんか？
海水浴やちょっと足を延ばして熱海や伊東の観光にも便利です。
宿では新鮮な伊豆の食材を使った料理が楽しめます。
皆様のお越しをお待ちしております！



直営保養所 あじろ



●所在地 静岡県熱海市下多賀25-1 TEL.0557-68-2115
HP: <http://tokyotruckkenpo.jp/>

■予約先 総務課 TEL.03-3264-2364

■利用料金の支払方法 お帰りの際、現金にてお支払いください。

■利用料金(1泊2食付)

区分	トラック健保		一般、OB 共同利用 年金受給者協会	一般、OB 共同利用の子供 (4歳~小学生)
	被保険者 被扶養者	子供 (4歳~小学生)		
料金	5,500円	3,000円	6,500円	4,000円

※当健保組合の被保険者の配偶者で保険証をお持ちでない方も被扶養者と同一料金です。
※中学生以上の方は、1泊につき1人150円の入湯税を現地で負担していただきます。
※3歳以下の幼児は無料です。
※歯ブラシ、フェイスタオル、バスタオル、浴衣はあります。

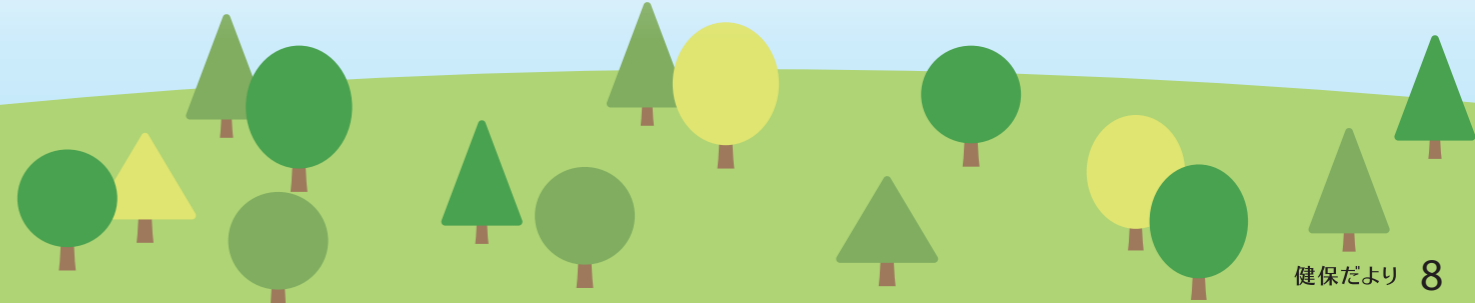


夕食の料理例



新型コロナウイルス感染症感染防止対策について

いつも保養所をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。
昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症感染防止対策といたしまして、スタッフのマスク、手袋の着用や定期的な備品の消毒等を行っております。また、当日ご来館されましたお客様に渡航歴の有無や健康状態の確認及び検温の実施、密室でのご利用となる麻雀室とカラオケルームにつきましては当面の間利用停止とさせていただきます等お客様には大変ご迷惑をおかけしておりますが、何卒ご理解ご了承くださいますようお願い申し上げます。





ワタシのトリセツ

Q 月経とココロの関係とは？

A 月経前になるとイライラしたり落ち込んだり、精神的に不安定になる女性は多いものです。月経前になると、エストロゲンとプロゲステロンの2つの女性ホルモンの変動により、セロトニンという気持ちを安定させる脳内物質が減少することが関係しています。

**月経前の症状が
つらい場合は
がまん
しないで！**

日常生活に支障が出るような人は、PMS（月経前症候群）、PMDD（月経前不快気分障害）の可能性がありますので、婦人科への受診をおすすめします。低用量ピルやLEPなどの薬物療法、漢方薬などで症状を軽減できます。

女性の多くは、月経に伴う痛みや月経前症候群（PMS）、更年期症状など、女性特有の健康課題を抱えています。しかし、つらい心身の不調をひとりではまんする必要はありません。正しい知識を味方につけて、上手に乗り切っていきましょう。

■PMSの主な症状

20歳代は身体的な症状が、30歳代以降はそれに精神神経症状と自律神経症状が加わる傾向があります。ストレスや過労、アルコールなどは症状を重くする原因になりますので、この期間はリラックスを心がけることも大切です。

	具体的な症状
精神神経症状	情緒不安定、イライラ、抑うつ、落ち込み、不安、集中力の低下、過眠または不眠など ※とくに精神的不調が重い人はPMDD（月経前不快気分障害）に分類されます。
自律神経症状	食欲不振または過食、めまい、のぼせ、倦怠感など
身体症状	腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹・乳房の張りや痛み、肌荒れやニキビ、便秘など

子どもと感染症



監修
大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

予防接種 について

子どもは感染したことのないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすく、心肺機能が未熟で、重症化しやすいようです。そのため、周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

なぜ予防接種が必要か？

予防接種を受けると、その病気にかかりにくくなり、感染しても重症化や合併症、後遺症を防ぐことができます。子どもを守るため、コロナ禍でも受診控えをせず、もし定められた期間に受けられなかった場合は、かかりつけ医やお住まいの自治体に相談しましょう。期間延長の特例もあります。なお、予防接種によって、接種部分が腫れることがあり、また発熱などの副反応が出るがありますが、自然感染の場合と比べると軽く一時的な症状です。

予防接種の種類

予防接種には、法律に基づき市区町村が公費で実施する「定期接種」と、希望者が自己負担で受ける「任意接種」があります。

- 定期接種**
 - Hib(ヒブ) ● 肺炎球菌 ● B型肝炎
 - 4種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ)
 - BCG ● MR(麻疹・風疹混合)
 - 水痘(みずぼうそう) ● 日本脳炎
 - ロタ ● HPVワクチン
- 任意接種**
 - おたふくかぜ ● インフルエンザ
 - A型肝炎 ● 髄膜炎菌 ● 3種混合ワクチン など

予防接種は計画的に

予防接種は、種類によって受けられる月齢・年齢が決まっており、計画的に受けることが大切です。ワクチンは同時接種が可能で、異なったワクチン間の接種間隔は生ワクチン(ロタワクチンは除く)を4週間以上の間隔とするほかは、制限がありません。かかりつけ医に相談してスケジュールを立てましょう。

今日からはじめる！

免疫力改善習慣

お酒・タバコ 編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修 大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野 教授 高倉 伸幸

元気な血管が免疫をサポート！

血管は、免疫細胞が細菌やウイルスの退治に向かうための通り道。血流がよいと、病原体にすみやかに対応できます。また、弱っている毛細血管からウイルス感染することもあるので、血管の細胞を活性化させ、バリア機能を高めることも大切です。

こんな習慣になっていませんか？

- おうち時間が増えてお酒を飲みすぎる
- 禁煙していたが、喫煙を再開した

過度の飲酒・喫煙→免疫力低下

タバコの有害物質は血管を傷つけたり、血流を悪くしたりして、免疫力を低下させます。また、お酒は適量なら血行促進などの利点がありますが、過度の飲酒は高血圧等を招き、血管を傷つけ、免疫機能を弱めます。

【過度の飲酒・タバコが免疫に与える悪影響】

- タバコのニコチンが血行を悪化させ、免疫細胞の往来を妨げる。
- 血管がダメージを受けることで、バリア機能が弱まる。
- 血流が悪くて必要な場所に行けない...
- 血管が傷ついて入り込みやすい
- タバコの一酸化炭素が酸素の運搬を邪魔し、免疫機能低下。
- ウイルスや細菌を攻撃するリンパ球の機能が抑制される。

お酒の飲みすぎにはこんな危険も
アルコールの利尿作用で脱水を起こすと血液がドロドロ状態になり、免疫機能が弱まる危険があります。水分補給のため、水を飲むこともお忘れなく。

「節酒&禁煙」で免疫改善

●**お酒は適量を守る**
1日の適量は、純アルコール量で20g程度。「時間を決めて飲む」「食事・おつまみと一緒に楽しむ」などで飲みすぎの防止を。

1日の適量		ビール	日本酒
*女性はアルコールの影響を受けやすいため、この半量に		ロング缶1缶 (5%・500ml)	1合 (15%・180ml)
チューハイ	ワイン	ウイスキー	
1缶 (7%・350ml)	グラス2杯 (12%・240ml)	ダブル1杯 (40%・60ml)	

●**タバコを吸う人はまず禁煙**
タバコを吸う人は、呼吸器感染症にかかりやすく、重症化しやすいことがわかっています。また、受動喫煙によって、まわりの人の免疫力も低下させてしまうことに。この機会にぜひ禁煙に挑戦を。

禁煙外来なら健康保険(条件あり)が使える、1日あたり240円以下!パソコンやスマホで受けられるオンライン診療*もあります。
※保険適用の場合、初回と最終回は対面での診察が必要

注意 免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ご注意ください。

暑さを乗り切る

健康生活

涼しい時間に軽い運動を

疲れにくいからだづくりのため、運動で適度に汗をかく習慣を。熱中症の危険を避けて、朝夕の涼しい時間に行いましょう。



POINT

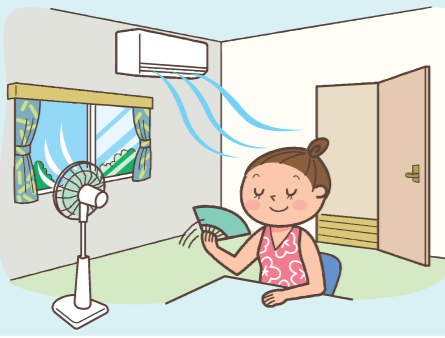
- 早起きして朝の日光を浴びる習慣をつける
- 取り組みやすいウォーキング・サイクリングなどから

運動時のマスク着用について

新型コロナウイルスの感染を防ぐためにマスクの着用が推奨されていますが、気温や湿度が高い時期は熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(2mが目安)が確保できる場合には適宜マスクをはずし、マスクを着けているときは激しい運動は避けましょう。

冷房は上手に使う

血行不良や冷え・だるさなどの不調の原因になるため、室内外の温度差、からだの冷やしすぎに注意しましょう。



POINT

- 室温設定は27～28℃、外気との温度差は5℃以内が目安
- 扇風機と一緒に使って涼しさをUP

こまめな換気でコロナ対策!

新型コロナウイルス感染予防のため、エアコン使用中もこまめな換気が必要です。一般的な家庭用エアコンは換気を行っていないので、窓やドアなど2ヶ所を開け、扇風機や換気扇を併用して換気しましょう。

快適な睡眠を心がける

疲労の回復や、自律神経を整えるために、快適な睡眠を心がけましょう。寝苦しい夜でも、吸水性・通気性のある素材のパジャマや、冷感素材の寝具を用いると、蒸し暑さを解消できます。



POINT

- 寝る前はアルコールやカフェインを含む飲料(コーヒー・お茶など)を避け、喫煙やスマホ、ゲームなども控える
- 就寝の2～3時間前に、シャワーだけでなく、ぬるめ(40℃くらい)のお風呂にゆったり浸かる

熱中症かなと思ったら...

めまいや立ちくらみ、大量の発汗などがおき、熱中症が疑われる場合は、風通しがよく涼しい場所に移動して衣服をゆるめ、ぬらしたタオルや保冷剤などで首筋やわきの下を冷やすようにしましょう。意識がもうろうとしたり、自力で水が飲めないなどの場合は、状況に応じて周囲の人は救急車を呼ぶなどの対応をとってください(救急車到着までからだは冷やし続ける)。

1日3食 バランスよく

汗でミネラルを失い、疲れやすい時期は、栄養をしっかり補給することが大切。少量でも多くの品目を食べ、特に以下の栄養素を積極的に摂りましょう。バランスのとれた規則正しい食事は、新型コロナウイルスなどの感染症に負けないための「免疫力」の維持にもつながります。



意識して摂りたい栄養素

たんぱく質	冷たい麺類などで済ませてしまうと、たんぱく質不足に。肉や魚、卵、乳製品などを摂りましょう。
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくします。豚肉や豆類、土用の丑に食べるウナギも多く含みます。
ビタミンC	暑さによるストレスで消費され、カゼの原因に。柑橘類やほうれん草などから多く摂ることができます。
クエン酸	柑橘類や酢に含まれるクエン酸は疲労回復に効果的。食欲のないときはレモンや酢を活用しましょう。



- ◆厚揚げのトマト煮エスニック風(裏表紙に掲載)
- ◆野菜たっぷりカレー
- ◆ゆで卵と野菜のマリネを和えたそうめん
- ◆ポン酢をかけた豚肉の冷しゃぶサラダ

冷たいもの、甘いものの摂りすぎは胃腸の機能を低下させ、不調の原因になるため注意しましょう。

水分補給はこまめに

汗で体内の塩分やミネラルが失われた状態で、一度に大量の水分を摂ると、血液中の成分バランスがくずれ体調不良を起こすことも。水分補給はのどのかわきを感じる前に、こまめに行いましょう。



POINT

- 利尿作用のあるカフェイン・アルコール飲料を避け、麦茶やミネラルウォーターを
- 運動などで大量に汗をかいたらスポーツドリンク*やタブレットなどで塩分・糖分も補給
- 高齢者は暑さやのどのかわきに気づきにくいいため、周囲の人が水分補給や体調変化に気を配る

*急性の糖尿病(ペットボトル症候群)の危険があるため、日常的な水分補給には用いない。

健保会館移転のお知らせ



この度、東京トラック事業健保会館を麹町地区再開発により右記のとおり移転することとなりました。移転後も変わらず、よりよい組合運営のため業務に取り組んでまいりますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

予定時期 令和4年1月下旬

住所 東京都千代田区三番町
※番地等は未定です。

健保会館の移転により 健康管理センターが閉鎖となります

今後の
健診業務等の
お知らせ

令和4年1月の健保会館移転に伴い、健康管理センターが閉鎖されることとなりました。健康管理センターが行っている健診業務は令和3年10月29日、歯科診療業務は令和3年12月24日をもちまして終了となります。

令和3年10月より、従来の健診業務等を、東京都総合組合保健施設振興協会（以下東振協）へ委託し、内容（別冊参照）を拡充することにしました。さらに、一般健康診断の利便性の向上をはかるために、当健保組合の委託健診（一般健康診断）事業も実施します。

なお、日帰り人間ドック補助事業とインフルエンザ予防接種補助金事業につきましては、引き続き健保組合が実施いたします。

今後とも、組合員の皆様健康診断等を受けやすい環境づくりに努めてまいりますので、受診していただけますようよろしくお願いいたします。なお、詳細につきましてはホームページにも掲載しておりますので、併せてご覧ください。

健診業務について
お問い合わせ先

東京トラック事業健康保険組合 健康管理センター
電話 03-3264-2369（直通）



公告

■ 削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
株式会社 大日運送	東京都板橋区西台2-21-5	3人	3.4.1
東喜運輸 株式会社	東京都板橋区東新町1-2	0人	3.4.1
日輪商事 株式会社	埼玉県狭山市大字上赤坂602-2	0人	3.4.1

■ 名称変更事業所

事業所名	事業所名	附則
[新]株式会社 マルノウチホールディング	[旧]株式会社 マルノウチ	3.1.1
[新]株式会社 マルノウチ	[旧]株式会社 マルノウチロジスティクス	3.1.1
[新]株式会社 マルノウチディーエス	[旧]株式会社 マルノウチ・ノダトランスポート	3.1.1
[新]新藤ロジスティクス 有限会社	[旧]有限会社 新藤運輸商事	2.12.1

■ 所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
春木運輸 株式会社	[新]東京都足立区梅田4-32-8 [旧]東京都足立区梅田3-11-12	3.2.6
井住運送 株式会社 東京支店	[新]東京都大田区平和島5-1-1 [旧]東京都大田区平和島5-3-1	3.3.15
株式会社 マルノウチディーエス	[新]東京都千代田区麹町4-5紀尾井町アオキビル [旧]千葉県野田市船形887-3	3.1.1
新藤ロジスティクス 有限会社	[新]東京都江戸川区北葛西5-24-10 [旧]東京都江戸川区中葛西2-21-7	2.12.1

健康保険組合事業状況報告書 (7月分)

① 適用状況

事業所数	289件
被保険者数	男 37,590人 女 8,587人 計 46,177人
被扶養者数	29,667人
平均標準報酬月額	男 334,033円 女 220,064円 平均 312,839円

② 保険料調定額 1,914,800,627円

健康保険料	1,656,297,847円
調整保険料	19,268,826円
介護保険料	239,233,954円

③ 保険給付費 1,029,090,559円

法定給付費	1,029,090,559円
-------	----------------

④ 納付金 872,341,000円

前期高齢者納付金(月額)	302,229,000円
後期高齢者支援金(月額)	365,681,000円
介護納付金(月額)	204,431,000円

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

座ったまま
エクササイズ

運動指導・監修

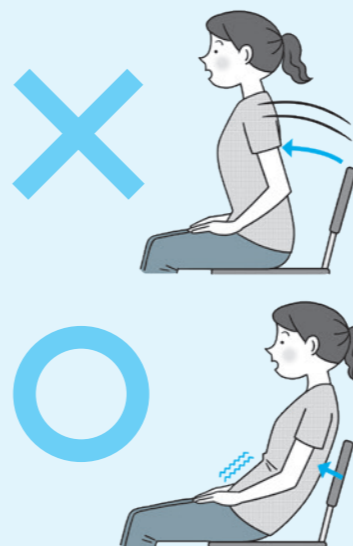
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

勢いよく体を起こさない!

体を勢いよく起こすと、下腹に負荷がかかりません。背もたれから起きるときは、静かに、少しだけ背中を離すことを意識して、下腹の負荷を感じながら行いましょう。



下腹ぽっこりを改善！
起ち上がりエクササイズ

1回
5~10セットを
1日
1回程度

足を肩幅に開いてイスに浅く腰かけたら、両手をももの上に乗せて、背もたれにもたれかかります。



効果

- 腹直筋や腹横筋を刺激して、下腹を引き締める効果があります。
- 体幹の筋肉を強くすることで、腰痛予防の効果も期待できます。

動画も
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。

