

ご家庭にお持ち帰りください

Kenpo Dayori

健保だより No.150

- もくじ
- 令和4年度 決算報告 2
 - 特定健診・特定保健指導 4
 - マイナンバー保険証を使いこなそう 6
 - 接骨院でのマッサージに健康保険は使える? 7
 - 健保の直営保養所 あじろ 8
 - 東振協 いきいき健康づくり2023 9
 - ココロが軽くなる メンタルケア 10
 - メンタルアップ入門 11
 - 歯科健診を習慣づけよう 12
 - 熱中症を予防して 夏を元気に 14
 - 健康クロスワードパズル/公告/事業状況報告書 15
 - ヘルシー&優しいレシピ 16



鳴門海峡の渦潮 (徳島県)

東京トラック事業健康保険組合

<http://tokyotruckkenpo.jp>



鶏ひき肉のガパオライス



1人分 ● カロリー: 649kcal
● 塩分: 1.6g

お家で手軽にアジア飯♪
バジルの香りが食欲をそそる、
栄養&スタミナ満点な一皿です

詳しい作り方は
こちら!



材料(2人分)

- 鶏ひき肉(もも) 150g
- ピーマン 1個
- 赤パプリカ 1/4個
- 玉ねぎ 1/4個
- 生バジル 10g
- にんにく 小1かけ(チューブ可)
- しょうが 1/2かけ(チューブ可)
- 豆板醤 小さじ1/2
- ナンプラー 小さじ1
- オイスターソース 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 卵 2個
- サラダ油(目玉焼き用) 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 麦ご飯 約300g / 米1合+麦30g

作り方

- ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとって粗みじん切りにし、玉ねぎ、にんにく、しょうがも粗く刻む。生バジルは手で細かくちぎる **Point1**。
- フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、卵を割り入れてふたをしないで焼き、まわりが茶色く固まってきたら取り出す **Point2**。
- フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ってからごま油を入れ、にんにくとしょうがを中火で炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、細かくほぐしながら火が通るまで炒める。
- 3に玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えてさらに炒め、**A**を加えて全体を混ぜる。野菜に火が通ったら、生バジルを加えて軽く炒める。
- お皿に麦ご飯を盛り付け、4のバジル炒めと2の目玉焼きをのせる。

- * 鶏ひき肉は、むねを選ぶと、よりあっさり仕上がります。
- * 麦ご飯を白米に、鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても美味しく作れます。

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 ● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
● 撮影 ● 今別府紘行

食材×栄養 ● 鶏ひき肉

鶏ひき肉はからだの修復を促すアミノ酸を多く含むうえ、糖質・脂質をエネルギーに変えるのに役立つビタミンB群も豊富。また、挽いてある分消化吸収しやすいという特徴も。暑さ等で疲れがちな季節の栄養チャージにぴったりな食材です。

* * *



材料



Point1 「ガパオ」はタイ語でバジルのこと。手でちぎって調理の最後に加えると、バジルの風味が生まれます。



Point2 目玉焼きをカリカリにするコツは、油を少し多めにに入れてフライパンをしっかりと温めること。ふたをせずに強めの中火で焼きましょう。

みんなで美味しく

辛いのが苦手な方(お子さん等)は**A**を下記レシピにチェンジ!

- ・薄口しょうゆ、砂糖...各大さじ1/2
- ・レモン汁.....大さじ1
- ・オイスターソース.....大さじ1/4
- ・カレー粉.....小さじ1/2

令和4年度◆決算報告

当健康保険組合の令和4年度収支決算は、去る6月20日に開催された第168回組合会において承認されました。

新型コロナウイルス感染症の流行から3年が経過しました。令和4年はワクチン接種がある程度進んだものの、オミクロン株の発生により一日当たりの感染者数は幾度も過去最高を更新しました。また、ロシアによるウクライナ侵攻や円安などによる物価高騰の影響で景況感は悪化しつつあります。

収入の柱である平均標準報酬月額、平均標準賞与額は回復基調にありますが、2025年にかけて団塊の世代が後期高齢者になること、医療機関への受診控えも落ち着いたことで、健保組合を取り巻く環境はまだまだ予断を許さない状況にあります。

当健康保険組合の保健事業につきましては、令和4年度は健康保険組合連合会及び(一社)東京都総合組合保健施設振興協会の「人間ドック」、「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の保持増進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、まだまだ低い水準にあることから、機関紙やホームページ等でさらなるPR活動の強化に努めることとしています。

また、事業所ごとにレセプトデータや健診結果データを分析し、情報提供のための事業所様向け健康レポート(健康スコアリングレポート)の配布、事業所を訪問し従業員の方々の健康状況の報告や重症化予防のための対策を提案するなどコロナヘルスの強化に努めました。

さらに健診結果、レセプトデータの分析により受診勧奨値を超えた受診歴のない方には、重症化予防受診勧奨通知の配布、前期高齢者の年齢に達する前に生活習慣病の重症化リスクの高い方を対象とした前期高齢者重症化予防プログラムの実施、希望する対象者に対しては、インフルエンザ予防接種補助金等事業、脳MRI健診補助金事業、禁煙サポート事業を実施しました。

「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がまだあり、例年通りとはいきませんが徐々に利用者が増えてきています。保健事業等につきましては、皆様にご利用していただくように広報紙「健保だより」及びホームページ等にて、より一層PRに努めてまいります。

また新型コロナウイルス感染症のため、算定講習会、健康講座等の皆様にお集まりいただく講習会等は今年度も中止となりました。

まだまだ健康保険組合を取り巻く環境は非常に厳しい状況にありますが、引き続き収支両面にわたって効率的な事業運営と経費削減に取り組んで参ります。

令和4年度 決算概要

1 適用状況

事業所数288事業所、平均被保険者数46,031人、昨年度より105人増。平均標準報酬月額も昨年度より2,811円増の317,489円となり、総標準賞与額(年間合計)は159,620千円増の208億3,723万6千円(一人当たり換算すると455,100円)となりました。平均標準報酬月額も一人当たりの標準賞与額も新型コロナウイルス感染症発症以前の令和元年度の金額に近づきました。

2 収入

健康保険収入は、被保険者数、平均標準報酬月額及び総標準賞与額が増え、前年度より2億4,47万3千円増の193億3,976万4千円となりました。

収入総額は、220億3,022万7千円となりました。

3 支出

支出の主なものには保険給付費と納付金です。

保険給付費では新型コロナウイルス感染症の影響での病院等への受診控えが無くなり、被保険者等数の増加が、医療費増加の原因の一つと考えられます。前年度よりも1億6,363万2千円増の124億9,855万8千円と125億円に近づいております。

また、納付金全体では2億3,859万円の78億7,326万5千円になりました。

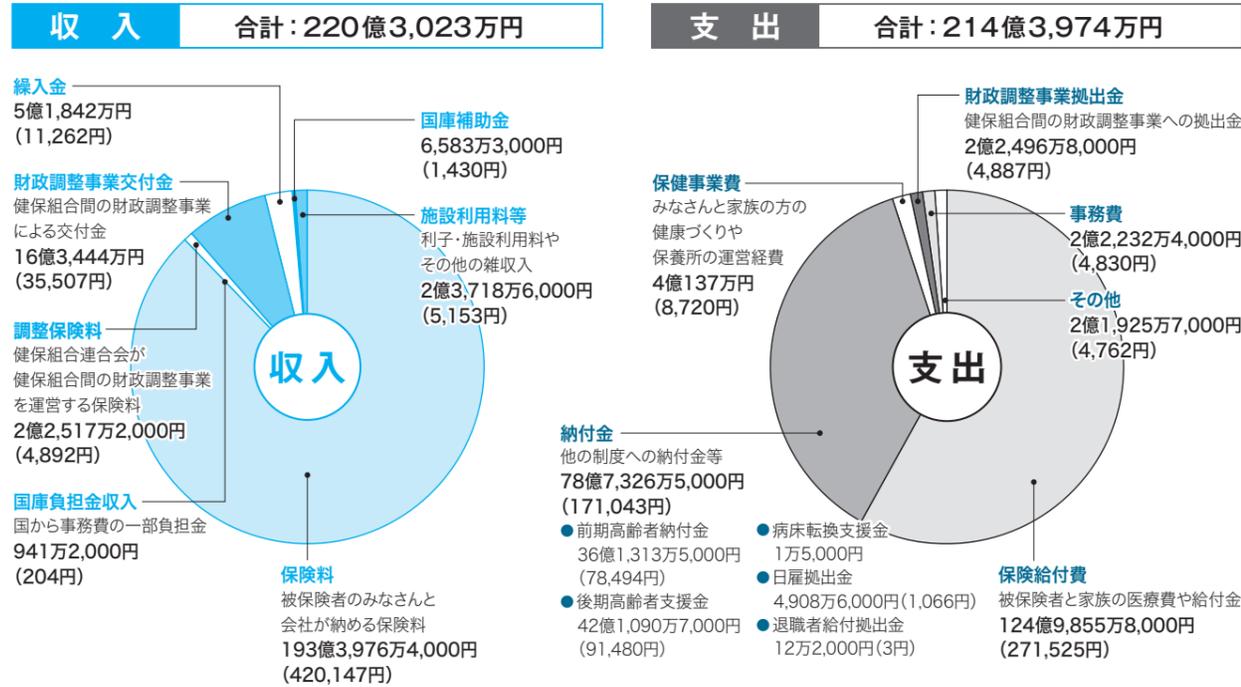
保険給付費と納付金の合計額は保険料収入の105.34%となり、支出総額は214億3,974万2千円となりました。

4 収支差引

収支差引額は5億9,048万5千円(5億円準備金より繰入があるため実質9,048万5千円)残りましたが、経常収支差引額は14億1,215万円の赤字となり、まだまだ厳しい状況です。

令和4年度 収入支出決算内訳

()被保険者1人当たりの金額



令和4年度 収入支出決算概要表

一般勘定

収入の部		支出の部	
科目	決算額	科目	決算額
保険料	19,339,764	保険給付費	12,498,558
国庫負担金	9,412	納付金	7,873,265
調整保険料	225,172	前期高齢者納付金	3,613,135
財政調整事業交付金	1,634,440	後期高齢者支援金	4,210,907
繰入金	518,420	病床転換支援金	15
国庫補助金	65,833	日雇拋出金	49,086
その他	237,186	退職者給付拠出金	122
合計	22,030,227	保健事業費	401,370
経常収入合計	19,602,641	財政調整事業拠出金	224,968
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、不用財産等売払代を除いて算出した額をいいます。		事務費	222,324
収支差引額	590,485	その他	219,257
経常収支差引額	△ 1,412,150	合計	21,439,742
		経常支出合計	21,014,791
		経常支出とは、合計から財政調整事業拠出金、還付金のうち調整保険料還付金、営繕費、積立金のうちその他、雑支出のうち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

収入の部		支出の部	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険料	2,841,537	介護納付金	2,440,425
雑収入	39	還付金	50
合計	2,841,576	合計	2,440,475



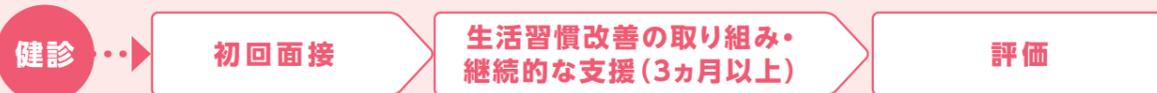
特定保健指導の進め方

特定保健指導は、「積極的支援」「動機付け支援」とともに、まず医師や保健師、管理栄養士などの専門家との面接から始まります(初回面接)。面接では、現在の健康状態の説明や健康になるための生活習慣改善の具体的なアドバイスを受けて、保健師などと一緒に生活習慣改善に関する目標を立てます。

その後は、各自で目標に基づき生活習慣の改善に取り組みます(3ヵ月以上)。「積極的支援」対象者には、その間、保健師などから面接・電話・電子メールなどによるサポートがあります(継続的な支援)。

そして、初回面接の3ヵ月後以降に保健師などと一緒に成果を確認します(評価)。

「積極的支援」の流れ



「動機付け支援」の流れ



*初回面接は、健診当日とその後(健診結果判明後)の2回に分けて実施される場合もあります。



受けないとどうなる?

生活習慣病の多くは自覚症状なく進行しますが、からだの中では動脈硬化などの変化が起きており、心筋梗塞や脳梗塞などを突然発症するケースが少なくありません。

特定健診・特定保健指導でリスクに早めに対処することで深刻な病気を予防できる可能性が高くなります。

また、特定健診や特定保健指導の実施率によって、健康保険組合の拠出金が増減するしくみになっており(用語解説参照)、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと拠出金が増加して健保財政が悪化し、保険料引き上げの要因にもなります。

とくに被扶養者(家族)の特定健診の受診率が低いので、ご家族にも健診受診をお勧めください。

>>> 特定健診・特定保健指導に関する届出

とくに届出の必要はありませんが、健康保険組合から特定健診や特定保健指導の案内があったら、必ず受けてください。

特定健診の結果、要再検査や要精密検査、要治療に該当した場合は、ご自身のためにも早めに医療機関を受診しましょう。

One Point!

用語解説

後期高齢者支援金の加算・減算

健康保険組合は、75歳以上の医療費を支援するための後期高齢者支援金を国に拠出しています。

支援金は加入者の報酬額に応じて決定しますが、さらに、加入者の特定健診や特定保健指導の実施率に応じて加算や減算がされることになっており、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと最大で10%の加算(ペナルティ)が課されます。

解説

健康保険

関連ワード

特定健診・特定保健指導

～生活習慣病のリスクの発見・予防～

解説します

特定健診・特定保健指導とは?



特定健診は、生活習慣病予防のためにリスクを早めに発見することに着目した健診です。

特定保健指導は、特定健診の結果でメタボリックシンドローム(メタボ)のリスクがある人に対して行われる、生活習慣改善のためのサポートです。

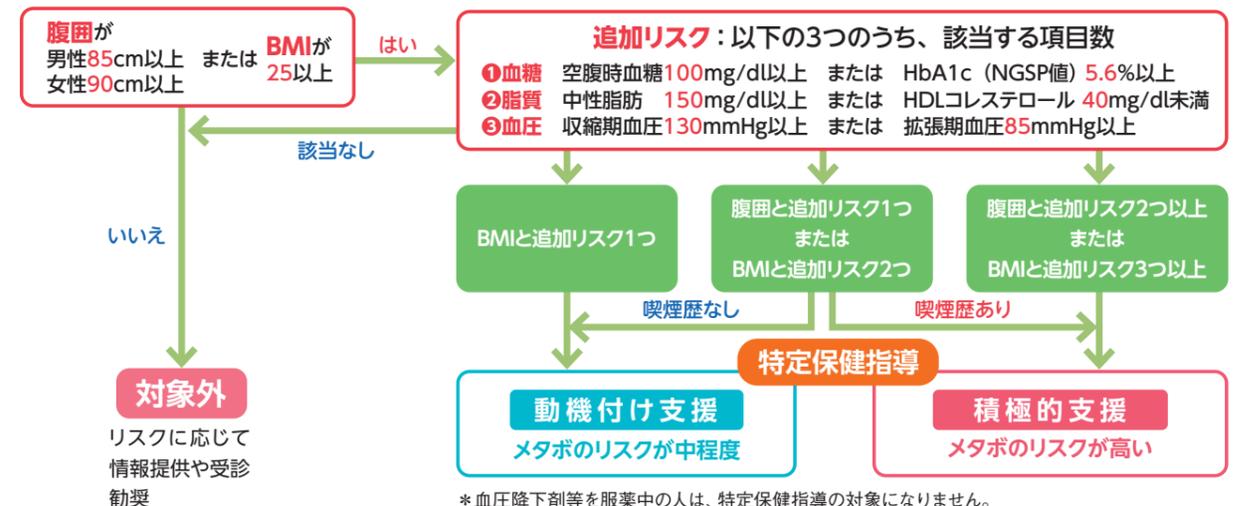


対象になるのは?



特定健診は、健康保険に加入する40歳以上のすべての人が対象です。被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回の受診が必要です。メタボの早期発見、早期改善を目的としており、特定健診の結果が基準に該当する人は特定保健指導の対象となります。特定保健指導は、メタボのリスクの大きさによって動機づけ支援(中リスク)と積極的支援(高リスク)の2種類に分けられ、それぞれ保健師や管理栄養士などの専門家が3ヵ月以上にわたり、生活習慣改善の取り組みを支援します。

特定保健指導の階層化判定基準



* 血圧降下剤等を服薬中の人は、特定保健指導の対象になりません。
 * 65歳以上の人は積極的支援レベルでも動機付け支援となります。
 * 2年連続で積極的支援に該当した人のうち、1年目に積極的支援を終了して2年目の特定健診結果が一定以上改善している人は、2年目の特定保健指導は動機付け支援となる場合があります。

マンガで納得!?
健康保険

スポーツで筋肉痛。接骨院でのマッサージに健康保険は使える?

接骨院や整骨院での施術で健康保険が使えるのは、ケガだけです。肩こりや腰痛、スポーツによる肉体疲労、脳疾患の後遺症などのときは、全額自己負担になります。



KENPO 羅針盤

厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会」資料より

保険証利用登録はお済みですか? マイナンバーカード保険証を使いこなそう



もっと使える! マイナ保険証と医療情報

2023年4月より医療機関等でのオンライン資格確認システムの導入が原則義務化され、マイナ保険証が利用できる医療機関も増加しています。

患者にとってマイナ保険証の一番のメリットは、今までに受けた診療行為や使った薬、健診結果等の医療情報を医師・薬剤師らと共有できることにあります(患者の同意が必要)。これにより口頭でうまく説明できなくても、正確な情報に基づいた診断が受けられ、薬の重複なども回避できます。国は国民がよりよい医療を受けられるよう、さらに閲覧可能な医療情報の拡大を進めています。

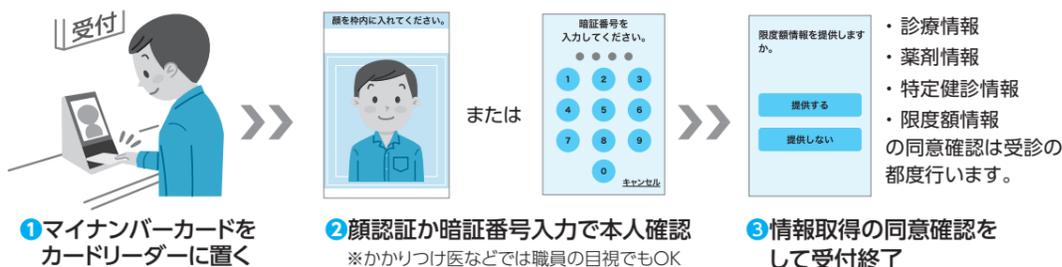
マイナンバーカードの保険証利用の申込みについて

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。

申込みには、マイナンバーカードとカードリーダー機能を備えたデバイス(スマートフォン、PC+ICカードリーダー)が必要となります。セブン銀行のATMから申し込むことも可能です。

手続きには利用者証明用パスワード(4桁)が必要ですので、事前に準備してください。

マイナ保険証の使い方



- 診療情報
 - 薬剤情報
 - 特定健診情報
 - 限度額情報
- の同意確認は受診の都度行います。

納得その1 健康保険が使えるのはケガのときのみです

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、外傷性(ぶついたりひねったりなど外部からの力によって傷めた)のケガだけです。

健康保険が使えるケース

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

*同じケガで整形外科などの医療機関にかかっているときは、接骨院・整骨院で健康保険は使えません。

*仕事中・通勤途中のケガは労災保険の対象になり、健康保険は使えません。

健康保険が使えないケース(全額自己負担)

- 日常生活の疲れによる肩こり・腰痛
- 加齢による不具合
- 病気(脳疾患、ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- スポーツによる肉体疲労・過去のケガによる痛み

*長期間の施術を受けても改善されない場合は、内科的な要因の可能性もあるので、医療機関で診察を受けましょう。

納得その2 「療養費支給申請書」は内容を確認してください

接骨院・整骨院が保険適用の施術を行ったときは、施術を受けた人に代わって「療養費支給申請書」を健保組合に提出し、保険適用分の費用の支給を受けます。この場合、施術を受けた人は、「療養費支給申請書」の施術内容・回数・負傷原因などを確認し、サインまたは押印します。内容に間違いがないかをきちんと確認し、白紙の用紙にはサインしないでください。後日、健保組合から施術内容についてお問い合わせさせていただくこともあります。ご協力をお願いします。

「療養費支給申請書」のチェックポイント

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

マイナ保険証で医療機関・薬局と共有できる情報 ※受付で患者本人が同意した場合

診療情報

医療機関を受診した際に受けた診療行為の情報です。

- 受診者情報
 - 過去の診療情報
- (医療機関名・受診歴・診療年月日・診療行為名など)

薬剤情報

医療機関や薬局等で受け取った薬の情報です。注射、点滴も含まれます。

- 受診者情報
 - 過去のお薬情報
- (医療機関名・薬局名・調剤年月日・成分名・用法・用量など)

特定健診情報

40~74歳を対象に実施されている特定健診の情報です。

- 受診者情報
- 特定健診結果情報・質問票情報・メタボ判定・特定保健指導の対象基準判定

診療/薬剤情報一覧	診療年月日	診療内容	診療料	自己負担額
1. 特定健康診査受診料(診療)	2023年3月27日		144	144
2. 特定健康診査受診料(診療)	2023年3月27日		144	144
3. 特定健康診査受診料(診療)	2023年3月27日		144	144
4. C特診料(16歳以上64歳未満メタボリックシンドローム)	2023年3月27日		100	100
5. 特定健康診査受診料(診療)	2023年3月27日		144	144
6. 特定健康診査受診料(診療)	2023年3月27日		144	144
7. 電子処方箋受取料(コンビニエンスストア)	2023年3月27日		100	100

患者本人も、マイナポータル*でこれらの情報を見ることができます

*マイナポータル…政府が提供している、オンラインで自分の情報が見られる自分専用のサイト

参加費
無料

ウォークラリー

- 10月 日 定員 各500名
- 1日 横浜みなとみらい
 - 8日 国営昭和記念公園
 - 15日 都立葛西臨海公園
 - 22日 隅田川・東京スカイツリー界隈
Inbody(体成分分析装置)測定あり
 - 29日 旧古河庭園・六義園



秋空ヨガ in ベイサイド

- 10月 14日 土 定員 各120名
- 女性限定
- プログラム
優木まおみ体幹エクササイズ
モーニングヨガ
親子ヨガ
リラクソヨガ
ヨガワールドチャンピオンによるヨガ
- 会場
新豊洲Brilliaランニングスタジアム



千葉真子 Enjoy&Challenge RUN 2023

- 11月 祝
- 3日 中野区立平和の森公園
 - 23日 夢の島陸上競技場
- 定員 150名 初～中級者プログラム
フォーム改善・走り方のコツ等
- 定員 100名 中～上級者プログラム
タイムトライアル実施!



医療費適正化運動・健康づくり強調月間



いきいき健康づくり2023

お申込みは
WEB
から!

スマホスタンプラリー

- 11月 土 定員 各300名
- 4日 外苑イチョウと現代アート
新宿御苑/青山イチョウ並木/新国立新美術館
 - 11日 虎ノ門・麻布 パワースポット巡り
虎ノ門 金刀比羅宮/愛宕神社/十番稲荷神社
 - 25日 月島・深川 水の街さんぽ
築地場外市場/月島もんじゃストリート/人情お利益通り

クイズに挑戦!



参加申込ページ

東振協「いきいき健康づくり2023」事務局
URL: <https://www.toshinky.or.jp/event/>

主催: 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
協賛: 東京都総合健康保険組合協議会/東京都保険者協議会/健康保険組合連合会

※イベント詳細や申込方法は、8月中旬頃に東振協HPに掲載いたします。
※イベント内容が変更となる場合がございます。最新情報等は東振協HPをご確認ください。

健康づくりオンラインレッスン

- 10月 11月 定員 500名
- 5日 プログラム Zoom生配信 (45分間)
- プログラム
身体をほぐすリラクソヨガ
ピラティス&パーツエクササイズ
肩こり首こりスッキリストレッチ
おなか引き締めトレーニング
- ゲストレッスン
身体が軽くなる!
初心者向け全身スッキリストレッチ
宅トレクリエイター
竹脇 まりな さん



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		その他※1	その他※1 小人 (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

※1 OB・OG、東振協・健保連共同利用、東ト協、年金受給者協会。
※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



カラオケと麻雀利用の再開について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点より休止しておりましたカラオケと麻雀の利用を再開いたしました。
利用方法につきましては、引き続き感染拡大が懸念されることから、下記のようにさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。
また、感染状況によっては、再度利用停止とさせていただきますことでもありますので、ご了承いただきますようお願いいたします。

カラオケのご利用について

- ・当日フロントにて予約を承ります。
- ・利用は ●14:30～16:00 ●19:00～20:30 ●21:00～22:30 の時間帯で3組とさせていただきます。(16:00～16:30、20:30～21:00で消毒作業を行います。)
- ・ご利用には100円硬貨が必要となりますので、あらかじめご準備いただきますようお願いいたします。(フロントにて両替のご対応もいたしますが、21:00までをお願いいたします。)

麻雀のご利用について

- ・宿泊予約時より予約を承ります。
- ・ご利用は宿泊日当日の14:00～23:00までとさせていただきます。(翌日午前のご利用はできません。)
- ・1日1組のみとさせていただきます。



メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・アサーティブ・

アサーティブしてみませんか？

アサーティブとは、「お互いの立場を尊重しつつ自分の気持ちを率直に伝え、相手の話もしっかり聞く態度」のこと。意見が食い違うのは当然のことととらえ、お互いの主張の中から根気よく共通点を見つけていくことで、相互理解を深め信頼関係を築いていく方法です。

「自分の考えが相手にうまく伝わらない」という悩みがある方は、まず自分の振る舞いを振り返ってみてください。相手のことを配慮せず、「攻撃的」に自分の意見だけを押しつけていたり、自分の気持ちをはっきり言葉にしない「非主張的」なコミュニケーションをしているようなら、「アサーティブ」な伝え方を心がけるようにしましょう。



大切なのは相手との同じ目線。「上司に意見するのはおこがましい」「部下は指示に従うのは当然」といった思い込みに注意！

NOと言える人になるには

人からの要求にNOと言えずストレスを感じている人は、断つてはいけないという思い込みを捨てることが第一歩。否定的な気持ちを伝えずに抱えこんでしまえば、必ず身体やメンタルに悪影響を及ぼします。

人間関係を悪化させないためにはNOの言い方がポイントです。以下の4ステップで上手に意思を伝えましょう。

意思伝達の4ステップ (DESC法)

D Describe (描写)	自分の主観を含めず、具体的な状況を客観的な事実のみで伝える。	他の案件と重なり手が回らない状態です
E Express (説明)	「私は～」と自分を主語にしなが、意見や感情を落ち着いて丁寧に説明。	私が受けた、納期に間に合いません
S Specify (提案)	代替の妥協案や解決策を提案し、対応してほしい内容を具体的に依頼。	別件の納期を調整できませんか
C Choose (選択)	相手の反応(YES・NO)に応じて、自分はその行動を選択するかを提示。	お受けします 他へ依頼ください

・アンガーマネジメント・

怒りと上手に付き合おう

「怒り」は人間だれしもが持つ自然な感情ですので、決して無くすことはできません。だからといって感情のままに行動してしまえば、人間関係を壊してしまい、職場環境の悪化につながります。

そこで重要になるのがアンガーマネジメントです。アンガーマネジメントとは、怒らないことを目指すものではありません。必要がないときは怒らずに、必要なときには適切な怒り方ができるように、怒りをコントロールするのが目的です。

最初の6秒間をやり過ごす

怒りに振り回されないために、まずは反射的な怒りを抑える必要があります。怒りを感じたら頭の中で6秒数えて待つようにしてください。怒りのピークは長くても6秒。それを過ぎれば気持ちが落ち着き冷静になるとされています。

ほかにも、すぐ実践できるテクニックをご紹介します。ぜひお試しください。



他人を変えようとするのではなく、自分が変わろうとすることが大切です

怒りを抑えるテクニック

- 1 深呼吸する** 鼻から大きく息を吸って一旦止め、倍くらいの時間をかけて口から息を吐き切ります。
- 2 考えるのを止める** 頭の中で自分自身に「止まれ!」と呼びかけ、真っ白い紙や空間を思い浮かべます。
- 3 心の中で言葉をつぶやく** 「大丈夫」や「好きなものの名前」など、落ち着けそうな言葉を繰り返し唱えます。
- 4 怒りの強さを数値化する** 感じた怒りが10段階のどの程度かを意識することで、感情を客観視できます。
- 5 別のことに意識を向ける** 机の上の書類や壁の時計など、身近なものを細かく観察して意識をそらします。
- 6 その場から一旦離れる** 相手に必ず断りを入れてから席を立ち、散歩などで頭が冷えるまで時間をおきます。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



入社2年目の仕事にも慣れたと思った頃、私の不注意で大きなミスを出してしまいました。そのとき初めて上司に別室へ呼ばれて叱られました。親にもそんなに叱られたことがなく、ショックで何日も立ち直ることができませんでした。
私は相当に打たれ弱いようで、それ以降も叱られるたびに深く落ち込み、気持ちがふさぎ込んでしまいました。寝て忘れようと布団に入れば、どうしていたらよかったのかと頭の中でぐるぐる色々な考えが浮かんで消え、一睡もできず夜が明けました。どうしていいかわかりません。そんな状態が長引けば、またいつミスを起こすとも限りません。そこで、叱られてもなるべく引きずらないために、気持ちを上手に切り替えるためのコツを伝授していただけないでしょうか。



Q 仕事で叱られ落ち込んだ気持ち切り替えるには



A 失敗を成長の糧にするために

上司に別室に呼ばれて叱られたんですね。初めての体験ですから、とてもショックだったと思います。でも上司は、別室で叱ってくれたんですね。みんなの前で叱らなかつたところに、私は上司の心遣いを感じます。
仕事に慣れてきたと思う頃は要注意です。2年目で身についたことは、まだあまりないはず。ところが、慣れてきたと思っていると、自分の力を過信して、失敗しやすくなります。そのときに、叱ってくれる上司がいるのは幸せです。
叱られて落ち込むのは、自然なことです。叱られても全然気にしないようにだ、また同じ失敗を繰り返すことになりません。その結果、上司から叱られるだけでなく、まわりからもあきれられ、成長できません。失敗して、指導され、落ち込めるから、次にどうすれば良いかを考えることができるのです。

抱え込まない工夫も必要です

そのとき、考えていることが本当に役に立っているかどうか、立ち止まって振り返ってみてください。布団のなかであれこれ考えて一睡もできず夜が明けるとなるときには、考えてもあま



り役に立っていない場合が多いでしょう。「なぜ叱られるようなミスをしたんだろう」と原因をあれこれ考えても答えは出ず、辛くなるばかりです。
そのことに気づいたら、一度布団から出て、何か好きなことをして気を紛らわすようにしましょう。その上で、「何が良くなかつたのだろう」「これからどのようにしていけば良いだろう」「誰に相談すれば良いだろう」と、これからできる工夫について具体的に考えていくようにします。
頭がうまく回らないときには、過去に体験した楽しいことを思い出して気分を変えるのも良い方法です。叱られた体験を生かして先に進むためにできる工夫はいろいろあります。

大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

歯と全身の健康を守る

歯科健診を習慣づけよう

毎年の歯科健診を義務づける「国民皆歯科健診」制度の導入が2025年度を目処に検討されています。むし歯や歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでなく、全身の病気にもつながります。今のうちから定期的に歯科健診を受ける習慣をつけて、歯と全身の健康を守りましょう。

監修 東京医科歯科大学
名誉教授 川口 陽子

さらにこんな影響も…

歯周病やむし歯による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯に由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



歯周病は糖尿病と悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



歯周病は心臓発作の原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞（心臓発作）などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。

健診の質問票で見る

お口の健康と生活習慣病の関係

2018年4月から、特定健診・特定保健指導で使用されている「質問票」に「かむこと」についての項目が追加されました。これは、むし歯や歯周病、歯の喪失といったお口の健康状態が生活習慣病と密接な関係があるためです。

歯科医療費は増加中 /

健康保険組合連合会による健診・医療費統計によると、歯科の医療費は、がんや循環器系疾患などを抜いて、健保組合全体の疾病別医療費のトップとなっています。コロナ禍の受診控えによってむし歯や歯周病の患者が増えたとも言われており、歯科医療費は増加傾向にあります。

特定健診の質問票における歯科関連項目

歯科関連項目
2018年度に追加された項目

質問項目	回答
1-3 現在、aからcの薬の使用の有無	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者）	①はい ②いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②普通 ③遅い
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ

Q8 現在、たばこを習慣的に吸っている

たばこは身体の健康だけでなく、歯周病の進行にも悪影響を及ぼします。たばこに含まれる有害物質によって免疫細胞の活動が低下し、歯周病にかかりやすくなるためです。歯肉の血液循環が悪化して貧血状態になり、歯肉の出血や炎症が抑えられてしまうため、気づかないうちに歯周病が重症化していることもあります。

Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか

むし歯が痛んだり、歯周病で歯がグラグラしたり、歯が抜けたままの状態だと、しっかり咀嚼して十分な栄養をとることができません。

Q14 人と比較して食べる速度が速い

速食いは肥満や糖尿病の原因になり、糖尿病は歯周病を悪化させます。

Q16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

間食やダラダラ食いはむし歯の発生だけでなく、生活習慣病の原因になります。

定期的プロフェッショナルケアを受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢（プラーク）は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。そのため歯科医院を受診して除去してもらう必要があります。また、定期的に歯科健診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見することもできます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理にもつとめましょう。



毎日のセルフケアも大切に

歯垢が歯に付着したままにならないよう、次の点に注意して、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。たばこを吸う習慣のある人は禁煙を。

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1~2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

歯とお口の状態を自分でチェックすることも大切です

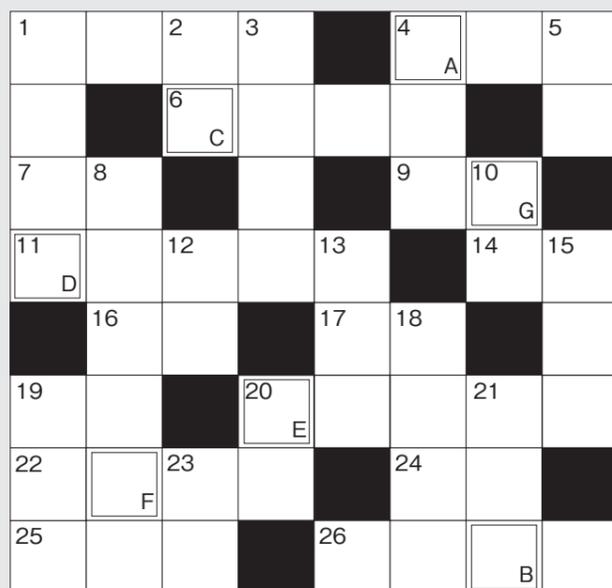
右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。

※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣「8020推進財団ホームページ」より



タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

ヒント 医療・ヘルスケアのイノベーションに不可欠

タテのカギ

タテのカギ



- 「つかかけ」もある履物
- イキがって、いからして歩く
- ケーキなど、甘いお菓子
- シビレエイが発するの50V位だって
- パンにもビールにもなる穀物
- 車に乗ったら締めましょう
- 食いねえ食いねえ、握りや軍艦
- 「アロハ!」と首に
- 戸なんだけど、戸に非ずと書く
- カーカー群れると、ちょい不吉
- 桃源郷やエデンの園
- 海豚はイルカ。海鼠は?
- メドゥーサさん、シャンプーのたび嘔みつかれ
- 最近チン! じゃなくピーもある調理器
- 美味しいサツマイモをたとえる木の実

ヨコのカギ



- 観客の頭上にブランコ、ゆらーん
- ジーンズの生地といえば
- 37.5℃……風邪?恋?
- 祭りで引っ張る。山車と書く
- 白雪姫、どうすりゃ目ざめる?
- ディーラーが円盤を回せば玉踊る
- 奈良を象徴する動物といえばこれ
- 桶と書く。屋根のフチに
- 宣伝用に、貼ったり配ったりする印刷物
- すき焼きには鉄製よね
- ギリシャ神話の英雄。大カブトムシの名にも
- Tシャツに多い、ラウンドネックとも
- 異なる味の味なもの
- 飼いたいナ、文鳥やインコ
- カムイや忍たま乱太郎

熱中症を予防して夏を元気に

熱中症って何?

高温多湿な環境で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスがくずれたり、体内の調整機能がうまく働かなくなっておこる障害の総称です。

体内に熱がたまり、めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐、倦怠感などの症状が現れ、ひどくなると意識障害、けいれんなどをおこし死亡する場合があります。



熱中症にかかりやすい人

体調がよくない人(過労、カゼ、二日酔いなど)

- 疲労がたまっている、カゼをひいている
- 下痢、二日酔い(脱水状態)
- 朝食抜き、寝不足



持病のある人、肥満の人、暑さに慣れていない人

- 心臓病、糖尿病などの持病のある人(体温調節機能に影響)
- 肥満の人(体内に熱がこもりやすい)
- 運動不足の人(汗をかく機能が低下している)
- 暑さに慣れていない人(暑さに適応できていない)



熱中症を予防しよう!



熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。「水分補給」と「暑さを避ける」ことがポイントです。

自分の体調管理とともに、熱中症にかかりやすい人には、周囲の人が十分注意を払うことが大切です。

- こまめに水分補給
- 体調がよくないときは無理をしない
- 通気性のよい、吸湿・速乾の作業服、衣服を着る
- 保冷剤などの冷却グッズも活用する
- 日頃から体調管理をこころがける



気象庁の高温注意情報などを参考にしましょう。



気象庁 熱中症警戒アラート www.jma.go.jp

これが!! 熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 水分、塩分を補給する(スポーツドリンク、経口補水液など)
- 自力で水分が飲めない、意識がないときは、すぐに救急隊を要請する

公告

削除事業所

事業所名	所在地	被保険者数	附則
マルヤ運送 株式会社	東京都中野区野方 1-44-1	0人	5.4.1
FUロジテック 株式会社	東京都武蔵村山市 伊奈平2-35-1	6人	5.5.1
大興運送 株式会社	東京都新宿区西落合 3-5-8	0人	5.3.25

所在地変更事業所

事業所名	所在地	附則
興生運輸 株式会社	[新] 東京都大田区大森東2-34-7 [旧] 東京都大田区大森東2-34-6	5.2.20

健康保険組合事業状況報告書 (6月分)

① 適用状況

事業所数	285件
被保険者数	男 37,158人 女 9,322人 計 46,480人
被扶養者数	27,005人
平均標準報酬月額	男 339,073円 女 223,436円 平均 315,881円

② 保険料調定額 1,716,737,607円

健康保険料	1,482,872,168円
調整保険料	16,644,772円
介護保険料	217,220,667円

③ 保険給付費 1,028,276,226円

法定給付費	1,028,276,226円
-------	----------------

④ 納付金 858,148,000円

前期高齢者納付金(月額)	281,379,000円
後期高齢者支援金(月額)	365,973,000円
介護納付金(月額)	210,796,000円