

# きりんけんぽ

2023  
Summer  
No.427

脱・受診控え！  
がん検診を受けよう

## 胃がん検診

けんぽだより

2022年度

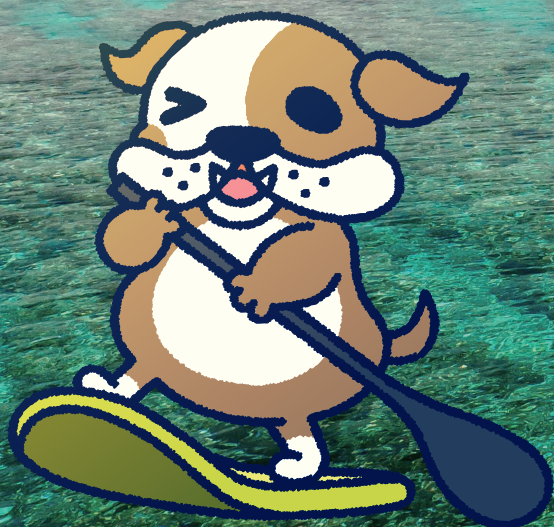
キリンビール健康組合の疾病統計  
高齢受給者証の更新について 他

◆健康に関する心配ごと、お悩みは  
24時間対応の「ファミリー健康相談」へ  
☎0120-911-079(無料)

※電話番号を通知してご利用ください。つながらない場合には、はじめに「186」を付けて専用ダイヤルにおかけください。

※ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

※ファミリー健康相談の詳細は、きりんけんぽホームページでご確認ください。



大切なお知らせを掲載していますので、ご家族のみなさんもぜひご一読ください！

キリンビール健康保険組合 <https://www.kirinkenpo.or.jp>

# 「腸活」

…食生活などを改善して腸内環境を整えること

腸には免疫細胞の7割が集まっているといわれ、その働きを促すと免疫力アップにつながると注目されています。さらに近年、腸内細菌は全身の健康に影響することもわかってきました。

バランスのよい食生活や適度な運動を取り入れることは、心身の健康づくりの基本です。「腸活」をテーマに、日常生活を改善してみませんか？



## 朝の過ごし方

腸は、起床後に水分や朝食を摂ることで蠕動運動<sup>ぜんどう</sup>※が起こります。朝は排便のチャンスなので、時間に余裕を持って、トイレタイムを確保しましょう。

※腸が収縮を繰り返して消化物を運ぶ動き

## 運動で腸に刺激を

ラジオ体操やヨガ、ウエストひねりなど、腰やウエストをねじる運動は腸に刺激を与えます。仕事や家事のすきま時間に行えば、リフレッシュにもなってGOOD！

## ストレス解消&質の良い睡眠を

腸はストレスの影響を受けやすいため、趣味などでストレスを解消することも大切です。また、規則正しい生活で質の良い睡眠を取ることも大切です。

## 腸活のヒント

- 起床後、白湯を飲む
- 朝食を摂る
- 野菜、きのこ、海藻など食物繊維の多い食品を摂る
- ヨーグルトやみそ、納豆、チーズなど発酵食品を摂る
- 適度な運動で腸を刺激したり、ストレスを解消する
- 湯船に浸かる

## 表紙

## アクティブに アウトドアレジャー



## SUP(サップ)



「スタンドアップパドルボード(Stand Up Paddleboard)」の略で、水面上のボードに立ってパドルを漕ぐスポーツです。専用のボードは安定感があり、初心者でもすぐできる、今注目のアクティビティです。

海や湖、川を舞台に、ボード上でヨガをしたり、ベットと乗ることも可能なため、さまざまな楽しみ方ができます。

## CONTENTS

2023 Summer

- 2 | 健康キーワード
- 3 | 健保のギモンを解決！  
健保組合の加入資格
- 4 | けんぽだより  
2022年度麒麟ビール健保組合の疾病統計  
高齢受給者証の更新について 他  
第三者行為にあったとき
- 8 | 脱・受診控え！ がん検診を受けよう  
胃がん検診
- 10 | おやすみ前1分 入眠ストレッチ  
首コリをほぐすストレッチ
- 11 | きりんちゃん4コマコーナー/  
ぶるの脳シャキ！ ひらめきクイズ  
推理パズル
- 12 | いつもの食材でパッとつくるヘルシーレシピ  
蒸し鶏のトマトだれかけ

# 健保組合の**加入資格**って なあに?



みなさんが持っている保険証は、当健保組合に加入していることを示すものです。医療機関や薬局では、示された保険証で医療費を請求する健保組合を確認することができるため、みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の**4種類**のいずれかで、当健保組合に加入しています

## 被保険者

- ✔ 入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します(任意継続被保険者として加入する場合を除く)。
- ✔ 保険料は、被保険者と事業主で負担します。



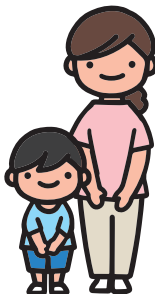
## 任意継続被保険者

- ✔ 会社を退職しても、一定の要件を満たしていれば引き続き、当健保組合への加入を継続することができます(最大2年間)。  
保険料は全額個人負担となります。



## 被扶養者

- ✔ 親等、住居、収入※などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。  
※年間収入130万円(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円)未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- ✔ 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、被扶養者は保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。



## 特例退職被保険者

- ✔ 厚生年金保険による老齢厚生年金の受給権者で、条件※を満たす75歳未満の人が加入することができます。  
※「当健保組合の被保険者期間が20年以上あった人」など
- ✔ 加入期間は、老齢厚生年金の受給開始年齢から後期高齢者医療制度の該当となる(75歳のお誕生日前日)までです。



## 任意継続・特例退職共通

- ✔ 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- ✔ 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。

## 加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったまましていると、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、人生のできごと(就職、結婚など)や働き方によって気づかないうちに喪失することがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

## オンライン資格確認導入後も 健保組合への手続きは忘れなく!

2023年4月、原則すべての医療機関でオンライン資格確認の導入が義務化されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。就職や結婚などで被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

2022年度

# キリンビール健保組合の疾病統計

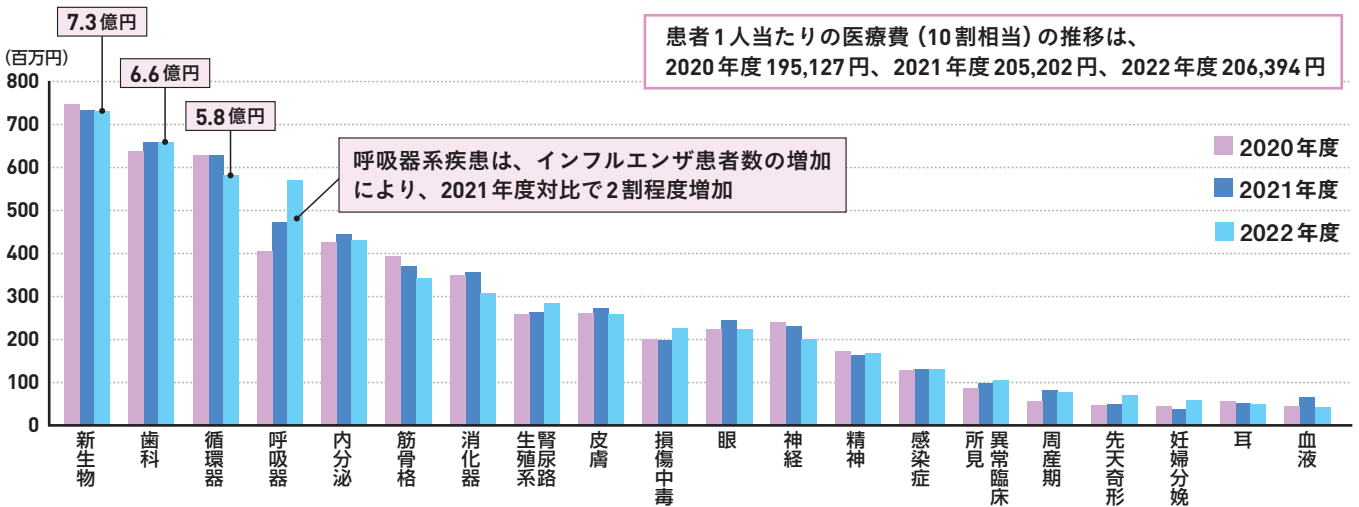
2022年度の医療費総額は約57億円で、前年度対比では1億円増となりました。患者1人当たり医療費についても、増加傾向が続いています。

また生活習慣病・新生物(がん)は、それぞれ疾病別医療費(大分類および主要疾病)で高い割合を占めています。生活習慣病は、20歳代～30歳代の若い世代の健康課題にもなっており、注意が必要です。



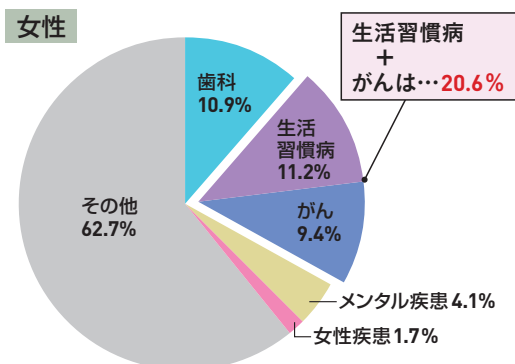
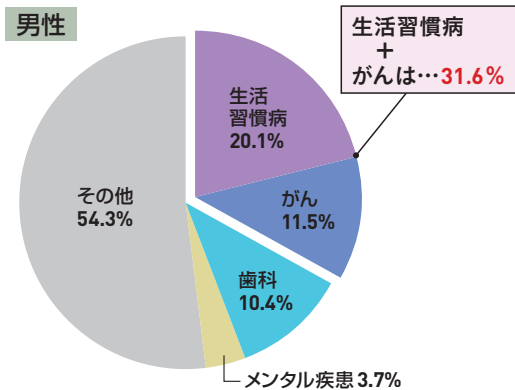
## 医療費総額 年々増加し、約57億円に

疾病大分類別医療費の経年推移



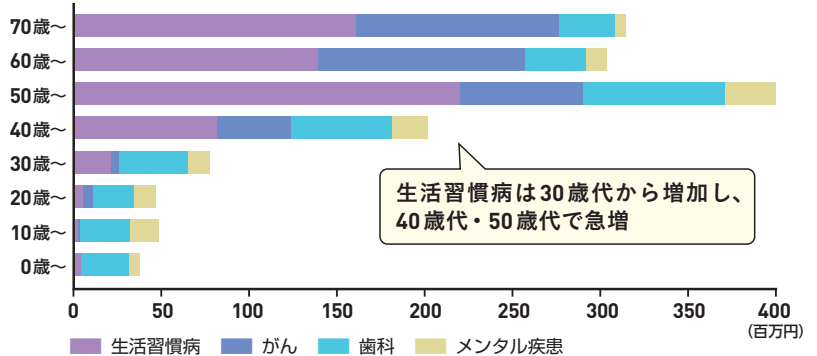
## 総医療費に占める主要疾患の割合

※生活習慣病は、循環器、内分泌、腎尿路生殖器に分類される疾病のうち、生活習慣に起因する疾病の総称です。

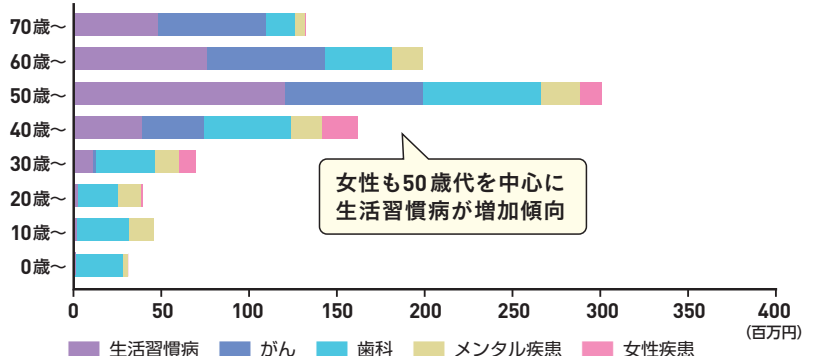


## 性別・年代別の主要疾患医療費

### 男性



### 女性



## ■ 生活習慣病 前年度よりやや減少

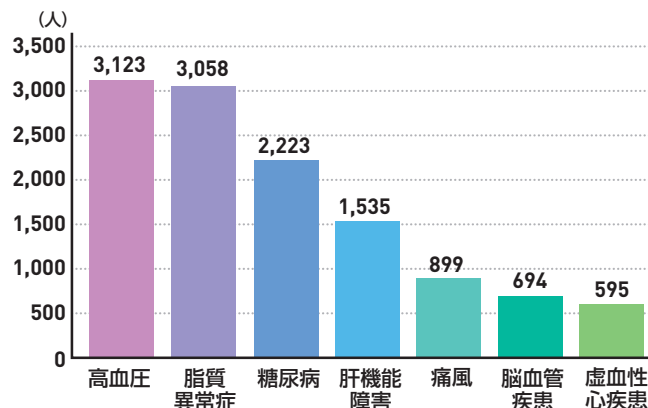
2022年度のいわゆる生活習慣病とされる疾病の医療費は、男性6.3億円、女性2.9億円で、患者数は7,417人となり、前年度よりやや減少傾向となっています。罹患率については、高血圧・脂質異常症はそれぞれ約10%、糖尿病は約7%で推移しています。

生活習慣病は、初期段階では自覚症状がなく、病気に気づいたときには重症化しているケースも多いので、下記のような健康行動を続けることが大切です。

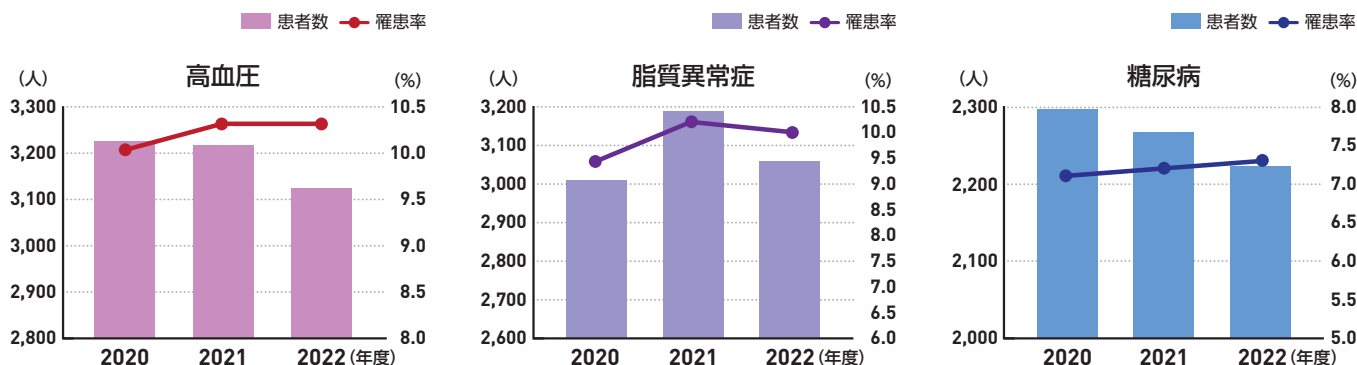
### 生活習慣病を予防するためのポイント

- 普段から健康意識を持つ
- 食事の内容に気をつける
- ちょっとした運動を心がける など

### 2022年度 主な生活習慣病の患者数



### 主な生活習慣病の患者数・罹患率経年推移



### 当健保組合の健康支援

- 生活習慣病予備群への特定保健指導（食事・運動などの生活習慣指導）
- 健康増進支援アプリ「kencom」の導入
- オンライン禁煙プログラムの推進

健康づくりに  
役立てて  
ほしいワン！

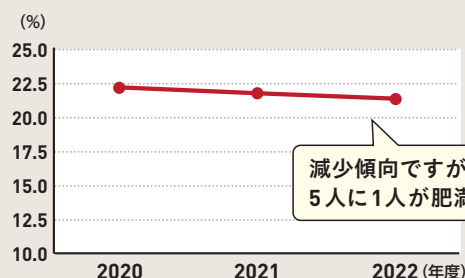


## 20歳代～30歳代も生活習慣病に注意!

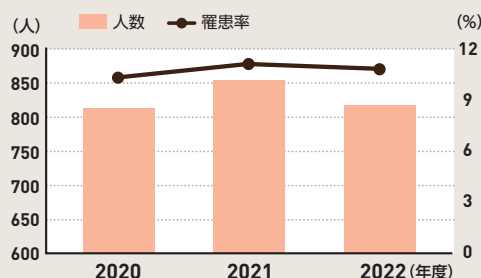


20歳代～30歳代のうち、BMI25以上で肥満と判定された方は、約21%でした。直近3年度をみると減少傾向にありますが、5人に1人以上が肥満となっています。また、若年層の生活習慣病患者数・罹患率は、前年度対比で減少していますが、約10人に1人が生活習慣病になっています。

### 20～30歳代のBMI以上(肥満)の比率経年推移

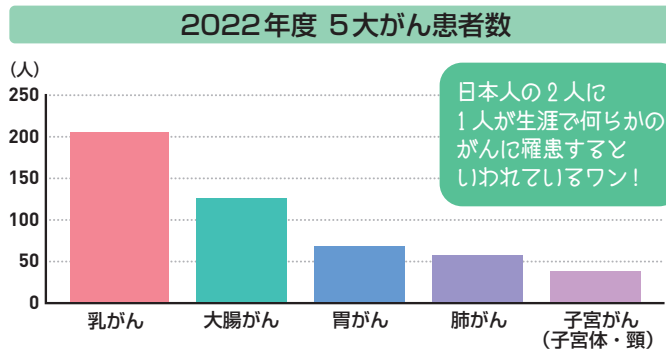


### 20～30歳代の生活習慣病患者数・罹患率経年推移

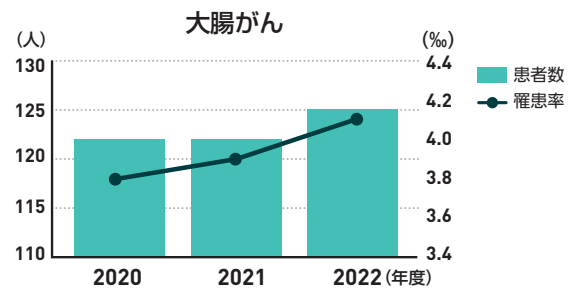
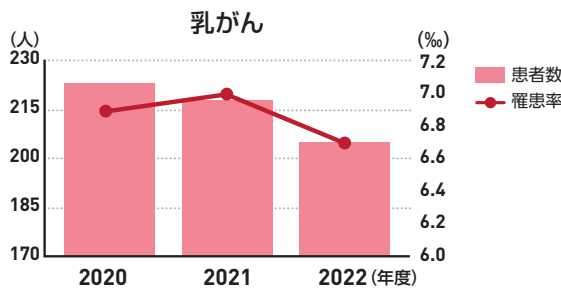


## ■ 5大がん 乳がん・大腸がんで全体の4割に

2022年度のがんの患者数は、816人でした。いわゆる5大がんの中では、乳がんがもっとも多く205名、次いで大腸がんが125名となり、この2つで全体の4割を占めています。また、経年推移をみると、乳がんは前年度対比で減少、大腸がんは年々増加傾向にあります。



### 乳がん・大腸がん患者数・罹患率経年推移



## 他人事ではないがん…

定期的に検診を受診し、早期発見・早期治療につなげましょう!

### 当健保組合のがん予防支援

- 人間ドックなどの各種がん検診補助 \*原則、検査費用の30%相当は自己負担
- 無料で受診できる、女性のがん(乳がん・子宮頸がん)検診

本誌8~9ページもぜひ読んでね!



## 2023年9月1日以降の高齢受給者証の更新について

### 【特例退職被保険者の方へ】

「マイナンバー制度における情報連携」を活用いたします。書類提出は不要ですが、収入等の確認が必要な方には別途ご連絡いたします。その際には書類を準備していただく場合がありますので引き続きご協力をお願いします。

### ■ 2割負担(有効期限が8月31日までの高齢受給者証をお持ち)の方

更新になりますので、収入審査後、新しい高齢受給者証をお送りします。

### ■ 3割負担の高齢受給者証をお持ちの方は更新いたしません。

令和4年分の収入が基準収入額\*未満の方は、当健保組合までご連絡ください。新たに収入審査をし、2割に変更になる場合は新しい証をお送りします。

※基準収入額…70歳以上の被扶養者がいない場合 383万円  
70歳以上の被扶養者がいる場合 520万円(合計)

## 令和5年度(2023年度)被扶養者資格調査のお知らせ

「マイナンバー制度における情報連携」を活用いたします。書類提出は不要ですが、収入等の確認が必要な方には別途ご連絡いたします。その際には書類を準備していただく場合がありますので、引き続きご協力をお願いします。



ご存じですか？

# 第三者行為にあったとき

問題

次のうち、保険証を使って受診したときに、健保組合に届け出が必要な場合はどれでしょう？



1 建物等の設備の欠陥や他人の落下物によりけがをしたとき

2 自動車や自転車と衝突してけがをしたとき

3 運動中に他人の不注意でけがをしたとき

4 不当な暴力行為でけがをしたとき

5 他人のペットに噛まれてけがをしたとき

6 飲食店などで食中毒にあったとき

答えは  
**全部!**

交通事故など、第三者(他人)の行為が原因で病気やけがをしたときは、保険証を使って治療を受けることができますが、必ず健保組合への届け出が必要です。健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求します。

## 第三者行為にあったときは…

### 1 警察に連絡し、加害者を確認

できるだけ冷静になって、どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。加害者の氏名・住所・連絡先などを運転免許証などで確認してください。

### 2 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けている場合があります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収書をもらいましょう。

### 3 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合に必ず連絡してください。「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出していただきます。

### 示談にご注意!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡ください。

### こんなときは健康保険が使いません!

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

# 気になる症状がなくても 「胃がん検診」は毎年受けるべき？

監修 ■ 聖路加国際病院附属クリニック 予防医療センター センター長 くまくら やすひさ 熊倉 泰久先生

今回の相談者



Mさん (50歳) 男性

40歳以降、毎年健康診断で胃部X線検査（バリウム検査）を受けています。胃内視鏡検査（胃カメラ）は、痛い、苦しいというイメージがあり、受けたことはありません。これまでとくに検査結果に問題はなく、気になる症状もありません。今年も受けたほうがいいのでしょうか？

## 症状がないうちから、欠かさず受けましょう

胃がんは、早期に発見し、治療をすれば完治が可能です。早期は自覚症状がほとんどありません。このため、症状がないうちから、がん検診を受けることが大切です。

### 胃がんの検査方法は2種類

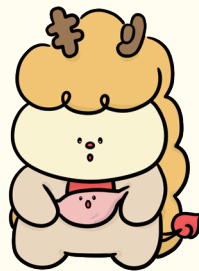
国は50歳以上を対象に、「胃部X線検査」または「胃内視鏡検査」のいずれかを2年に1回受けることを推奨しています。

「胃部X線検査」は、胃全体の形や胃壁の状態がわかります。安全性が高く、受けられる施設が多いのが利点です。「胃内視鏡検査」は、粘膜を直接観察できるので、より早期の病変を見つけることができます。内視鏡を口から挿入する際の嘔吐反射おうとがいやで敬遠する人もいますが、昔に比べてだいぶ負担は減っています。人間ドックなどでは、鎮静剤を使ってより楽に受けられるよう選択できる場合もあります。また、鼻からの内視鏡が可能な施設もあり、楽だったという人も多いですが、鼻腔が狭い人ではまれに挿入が困難な場合もあります。

### 50歳以降で増え始める胃がん

胃がんは50歳以降でふえはじめ、塩分のとりすぎや喫煙がリスクにあげられますが、最大のリスクはピロリ菌感染です。

胃がんの死亡率が低下しているのは、ピロリ菌感染者が減っているのも理由の1つです。ピロリ菌に感染すると、萎縮性胃炎いしゆくになり、胃がんのリスクが高まります。Mさんのように50歳以降で内視鏡検査を一度も受けたことがない人は、内視鏡による胃がん検診をおすすめします。



胃がんは、かつて日本人のがん死亡数の第1位だったんだって！最近では早期発見や治療法の進歩で死亡数は減っているけど、今も3番目に多いがんだから、胃がん検診は重要だね！



### ピロリ菌は家庭内で感染する？

ピロリ菌は免疫力が十分でない乳幼児期に感染しやすく、大人が感染することはまれだといわれています。だ液からも感染するため、ピロリ菌に感染している父母や祖父母が、子どもに食事を与える際に、口移しや同じスプーンを使って感染することがあるので、注意が必要です。



国は、胃がんによる死亡リスクを減らすことができるというデータから、がん検診を推奨しているよ。



## 胃がん検診の内容※1

**対象** 50歳以上※2

**頻度** 2年に1回※2

**検診内容** 問診、胃部X線検査または胃内視鏡検査のいずれか

※1 厚生労働省「がん予防重点健康教育およびがん検診実施のための指針」より

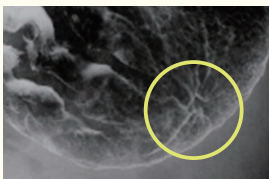
※2 当分の間、胃部X線検査は40歳以上を対象に、1年に1回実施が可能です。

## 胃がん検診 2つの検査方法

### 胃部X線検査

バリウムをのんで胃の状態を撮影する

検査直前にバリウムと胃をふくらませる発泡剤をのみ、バリウムを胃粘膜に付着させるためにからだを回転させながら、胃をX線撮影します。微細な病変はわかりにくいこともありますが、胃全体の形状や胃壁の硬さ、粘膜の状態などがわかります。要精密検査になった場合は胃内視鏡検査を受ける必要があります。



胃の中央よりやや出口に近い場所に早期の胃がんの病変が写っている。

### 胃内視鏡検査

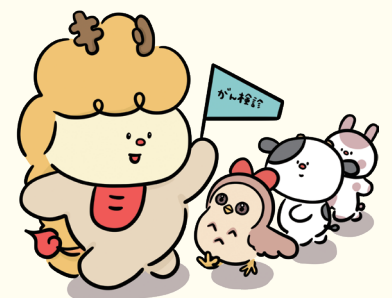
内視鏡で胃の粘膜を直接観察する

口または鼻から内視鏡を挿入し、胃の粘膜を直接観察します。粘膜の色や凹凸など微細な変化を詳細に観察できるので、早期の病変を見つけることが可能です。同時に、必要時には組織を採取(生検検査)することもできます。また胃だけではなく、食道の状態を詳しく観察できるのも利点です。



胃の出口近くに発生した早期の胃がん。やや赤みのある浅いへこみがある。この状態で発見できれば、内視鏡による切除で治療が可能。

胃がん検診について、厚生労働省の指針では、「50歳以上 2年に1回」となっていますが、キリンビール健保組合では、35歳以上の方は原則、検査費用の30%相当を自己負担することにより各種がん検診を受診することができます(女性がん検診は無料)。コロナ禍でしばらくがん検診を受けていなかった方は、ぜひこの機会に受診をご検討ください。





# 1日の疲れをリセットする 首コリをほぐすストレッチ

監修 ■ 松尾 伊津香 「疲労回復専用ジムZERO GYM」プログラムディレクター

疲れているのに寝つけない、夜中に目が覚める…眠りの悩みはさまざまですが、いずれもつらく苦しいもの。おやすみ前の1分間に呼吸法とストレッチを取り入れ、ストレスで緊張した心身をやわらげて心地よく眠りましょう。

※痛みを感じたら、ストレッチはお休みしましょう。

まずは30秒！

## ストレッチ前に腹式呼吸を

深くゆっくりと腹式呼吸することで、脳が休まり心身ともに疲労が回復します。目を閉じて背筋を伸ばし、あぐらの姿勢に。口から息を吐き、吐き切ったら改めて鼻で息を吸い込みます。そのまま鼻で呼吸を続け、お腹が膨らんだりへこんだりするのを感じたらOK。呼吸を30秒、ストレッチを30秒の計約1分間を毎日続けましょう。



腕の力を抜き  
手のひらを  
上に向けよう

1

あぐらの姿勢になって、右手を頭の左側へ添える。腕の重さで首の筋が伸びるのを感じ、ひと呼吸。



手は頭を包み込むように

あごの力はゆるめる

2

手のひらを3cmほど頭頂部に移動させる。息を吸って頭を少し起こし、息を吐きながら優しく手と頭を押し合う。手と頭には無理に力を入れすぎない。とくに手は、指先の力は抜いて指の腹と腕全体で頭を押すイメージ。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



左の首筋を伸ばす

肩は押し下げる

## POINT

日々酷使しがちな首の筋肉をほぐすと、脳がリラックスします。手と頭を同時に押し合うことで、首の深層部の筋肉にも効果的です。

右側・左側  
15秒ずつ  
1日1回

4

ゆっくりと頭を起こして、手をほどく。首まわりの血流がよくなってあたたかさを感じたら、そのままの姿勢でリラックス。



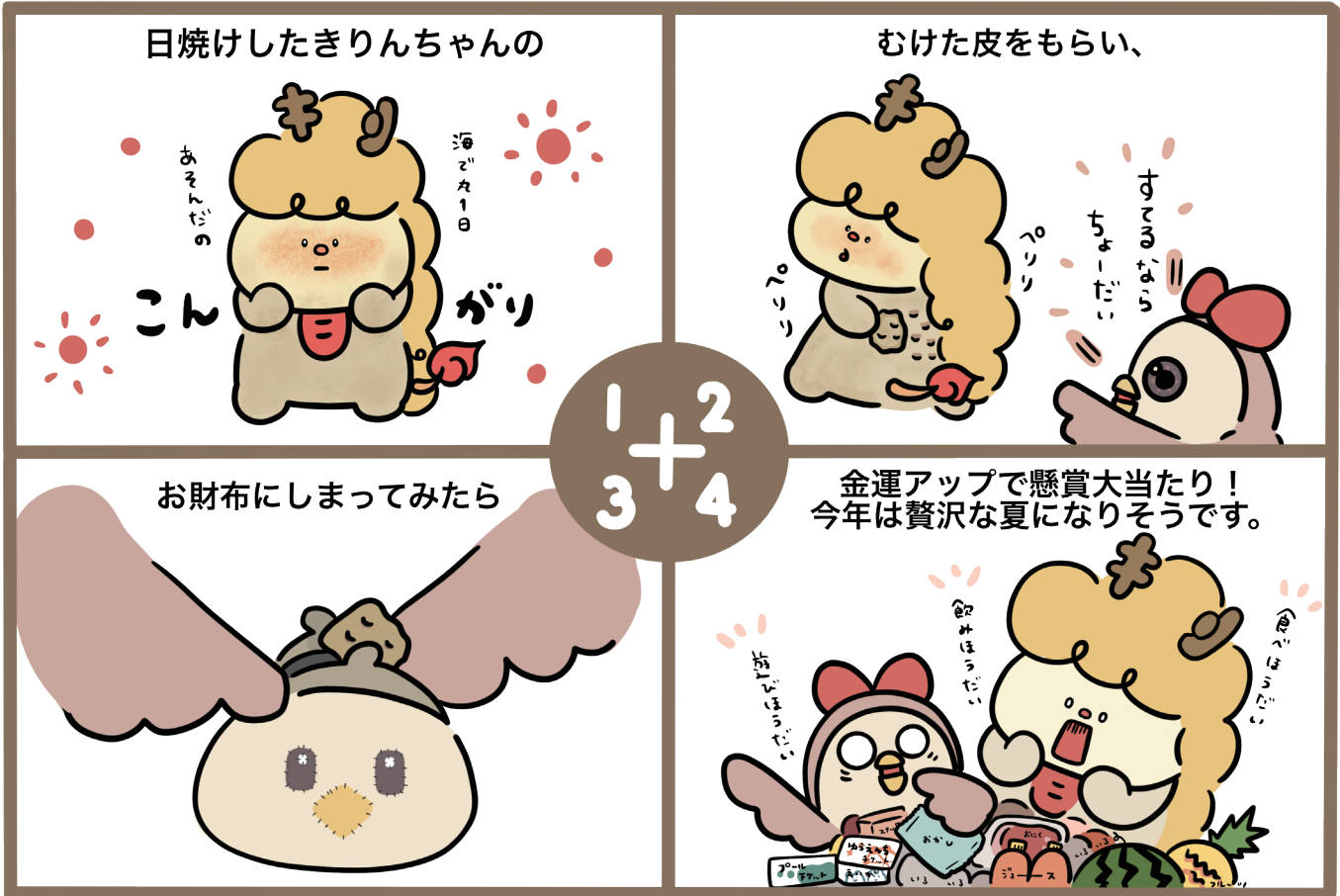
3



斜め後ろの頭のつけ根を伸ばす

肩は押し下げる

手を後頭部の左斜め後ろに添え、目線は斜め右下に。背筋を伸ばしながら息を吐き、頭と手を押し合う。息を吸いながら力をゆるめてこれを2回。



\\ぶるの/  
脳シャキ!  
ひらめきクイズ

今回のクイズ

# 推理パズル

©スカイネットコーポレーション

**Q** アロマに凝っている4人の女性がいます。4人が愛用しているオイルと、使う場所はそれぞれ違います。4人の会話をヒントに、表を完成させシノブの愛用のオイルを教えてください。



シノブ

私はお風呂でアロマを楽しんでいるの。車の中でベルガモットのアロマを使っている人もいるわね



タカコ

私の愛用オイルはローズよ。ベルガモットの愛用者はユメカじゃないわ



アキミ

リビングでラベンダーのオイルを使っているのは私じゃないわ



ユメカ

寝室でアロマを使うのは私じゃないし、ジャスミンのオイルは使ったことがないわ

名前	愛用のオイル	使う場所
シノブ		
アキミ		
タカコ		
ユメカ		

答え



わかる欄から埋めていくと解きやすいワン!

答えは12ページに!



／ 体力増強レシピ ／

蒸し鶏のトマトだれがけ



材料・2人分

- トマト……………小1個(100g)  
 酢……………大さじ1/2  
 砂糖……………小さじ1  
 A ごま油……………小さじ1  
     しょうが(すりおろし)……………小さじ1/2  
     オイスターソース……………小さじ1  
 きゅうり……………1本  
 鶏むね肉(皮なし)……………1枚(200g)  
 塩・砂糖……………各小さじ1/4

作り方

- ① トマトは皮ごとすりおろし、Aの調味料を混ぜてたれをつくる。きゅうりは7mm幅の斜め薄切りにする。
- ② 鶏むね肉は中央に切り込みを入れ左右に開き、厚みを均一にしたら、塩と砂糖をすり込む。耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけて600Wのレンジで3分半ほど加熱する。そのまま5分おく。
- ③ ②の粗熱が取れたら食べやすい大きさにさき、きゅうりと混ぜて盛り付け、①のたれをかける。

夏を

元気に過ごすポイント

暑い日が続くと「疲れがとれない」「だるい」「食欲がわかない」など体の不調を感じがちです。その症状は「夏バテ」かもしれません。「夏バテ」とは、医学的な病気ではありませんが、夏季の高温・多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。脱水や栄養不足、体の機能を調整する自律神経(交感神経と副交感神経)の乱れなどが原因で起こります。夏は、他の季節に比べてたくさんの汗をかいたため、水分を多めに摂らないと脱水を起こします。また、暑さで食欲が落ちたり、さっぱりとした軽いものばかり食べたりしていると栄養不足になりがちです。

食事の内容が偏りがちにならないよう、バランスよく食べる工夫をしましょう。

1人分

229kcal 塩分 1.3g

調理時間

20分



CHECK!

作り方動画

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer02.html>



／ぶるの/  
**脳シャキ!**  
**ひらめきクイズ**

\*11ページ

解答

名前	愛用のオイル	使う場所
シノブ	ジャスミン	風呂
アキミ	ベルガモット	車の中
タカコ	ローズ	寝室
ユメカ	ラベンダー	リビング

答え

ジャスミン



正解できたかな?  
次号でも  
挑戦してね!

