

World Health

INSURANCE SOCIETY

健保だより

必ず内容をよく読んでください



ワールドグループの 歯の健康状況

～歯磨き習慣アンケート結果から見えること～



キャロTTYの

ヘルシーレシピ

健保ホームページのキャロTTYコーナーから
レシピ集をご覧になれます。

《もくじ》

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1-2 健口(けんこう)ワールド宣言 | 3 新年を体ばかりで迎えませんか？ |
| 4 新年のスタートは「脱！低体温」 | 5 女性ホルモンとカラダの変化～後編～ |
| 6 高額療養費の「自己負担限度額」が変わります！ | 7 ヘルシーレシピ/編集後記 |

VOL.
54
平成26年12月
発行

ご家庭へお持ち帰り下さい

けんこう 健心 ワールド宣言

健口ワールド宣言
3カ年
達成目標

- ひとりあたり歯科医療費削減
- 健保実施歯科健診受診率アップ
- 喫煙率減少

歯の健康意識の向上

～歯磨き習慣アンケート結果から見えること～

平成 25 年・26 年の 6 月 4 日に店頭ポータルと全社メールで「歯磨き習慣アンケート」を実施。平成 25 年は 1,437 名、平成 26 年は 1,566 名の方から回答を頂きました。ご回答を頂いた皆さまにはお礼申し上げます。

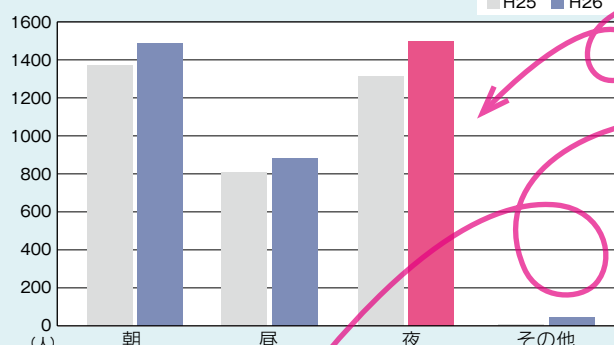
※平成 26 年回答者の内訳（男性：373 名・女性 1,193 名）



いつ歯を磨きますか？

アンケート結果

■ H25 ■ H26



夜（就寝前）に磨く方が増えてきています。

就寝前の歯磨きが特に大切です。

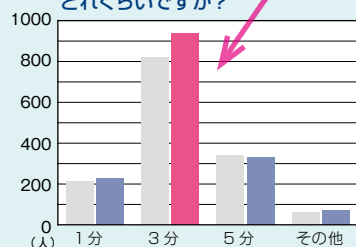
歯の健康を守る上でも非常に良い状況です。

歯磨き時間は 3 分間が最も多く、人数も増加傾向。

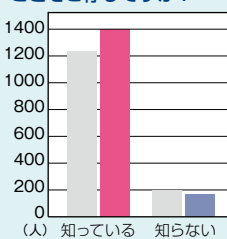
その他のなかには、「朝と昼は軽めで夜は 10 分以上」という方もおられます。皆さんが工夫して自分にあったスタイルで歯磨きに取り組んでいる姿がうかがえます。

Good!

歯磨き時間はどれくらいですか？



就寝前の歯磨きが、むし歯予防に効果があることをご存じですか？

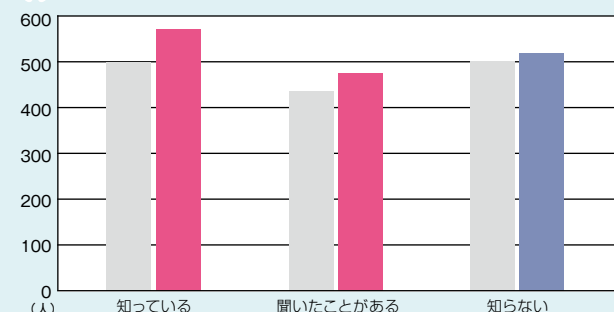


夜（就寝前）の歯磨きは特に大切です。

寝ている間は唾液の量が減り、お口のなかの細菌の活動が活発になります。だからこそ、寝る前の歯磨きは特に大切です。起床時にお口の中がねばついたり、口臭が気になる方はデンタルリンスを使用すれば、就寝中の細菌の繁殖を抑える効果があります。フロス、歯間ブラシなどの補助具も使って歯の周りを舌でなめてつるつるになるまで磨くことが大切です。時間をかけて磨くためにはテレビを見ながらの「ながら磨き」がお勧めです。



喫煙が歯周病の危険因子であることをご存じですか？



喫煙はなぜ歯周病の危険因子なの？

- ① タバコに含まれる化学物質が、歯茎の血行不良や、歯茎を硬くし、歯周病（歯肉炎・歯周炎）の症状に気付きにくくなります。
- ② タバコの煙に含まれる有害物質が、口中の粘膜や歯茎から吸収され歯周病リスクが高まります。
- ③ 喫煙者は唾液の分泌が低下するために、口中の細菌の繁殖を抑えづらくなり、歯垢や歯石が増える原因にもなります。

Good!

喫煙が歯周病の危険因子であることについて「知っている」「聞いたことがある」と回答した方が増加。皆さまに知って欲しい情報が浸透してきていることが伺えます。

まさに百害あって一利なし！！
歯のためにも禁煙しましょう！

アンケート結果 から見えること

みなさんの歯の健康意識が高まってきている！

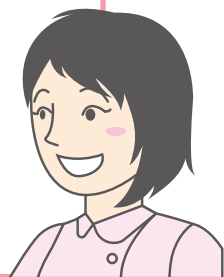
毎日歯磨きをしっかりと
しているし、たばこも吸って
いない。
これで歯の健康づくりは
万全だね！？

いいえ！

**歯の健康づくりは、毎日の歯磨きだけでは
万全ではありません！**

たとえ歯磨きをしっかりといても、歯ブラシの届かない
箇所が必ずあります。また、人それぞれ磨き方にも
癖があり、磨き残しが発生している箇所もあります。
その歯垢が歯石となり、時間とともに病原性の
高いものへと変化していきます。

だから **正しいケアが大切** なんです！！



◆「正しいケア」って？



歯科医師や歯科衛生士によるプロケア

磨けているつもりでも**取りきれていない歯垢**を専門の
機器を使って取り除いてもらいます。

また、磨き方の癖により磨き残しが発生しやすいところ
や、**正しいブラッシング方法を教わる**ことで、
自分の歯の状態を詳しく知ることができますよ。

現実には・・・

平成 25 年度ワールド
グループの歯科健診受診率は **13.5%**
年ごとに受診者は増えていますが、
せっかく無料で**プロケアを受けられる
チャンス！**なので、**もっともっと多くの
方に受診して頂きたい**と考えています。

◆これからは「治療歯科」から「予防歯科」の時代に！

毎日のセルフケアで、
**「歯周病」の予防と、
進行を止めて**

歯科医院で
定期的に健診を受けましょう！

毎日の
セルフケア

半年に一度の
プロケア

歯の健康づくりには、
『セルフケア』と『プロケア』
2つの歯車をうまく噛みあわ
せることが大切です。

**セルフケアとプロケアを
継続することで、いつまでも
お口と歯の健康が保てます。**

※プロケアとは歯科医・歯科衛生士の指導

現在、無料
歯科健診の
申込受付中！

- ★(株)ワールドストアパートナーズの被保険者の皆様
- ★(株)イツツデモの被保険者の皆様
- ★(株)ワールドリビングスタイルの被保険者の皆様

店舗の近く、通勤経路でご利用できる歯科医院を増やしました！
プロケアを受けられるチャンスです！！必ず受診しましょう。
店頭ポータル：健康保険組合からのお知らせをご覧ください。

健保ホームページの
“健口（けんこう）
ワールド宣言”で、
毎月歯の健康情報を
掲載しますので、
ご覧ください！



ここをクリック！

ワールド健保ホームページ
<http://www.world-kenpo.com/>

新年を体ぽかぽかで迎えませんか？

だんだんと気温が下がり、冷えを感じる季節になってきましたね。

女性の方で「冷え性」などで悩まれている方も多いと思いますが、それは手足などの末端の冷え。

最近は体の中枢の深部体温が低い「低体温」の方も女性に多くみられるようです。

今回はその「低体温」についてご紹介します。しっかりと対策をして、新年を、体の中から“ぽかぽか”になって迎えましょう！



そもそも、なぜ女性の体は冷えやすいの？

その理由は、**女性の身体の構造**にあります。

その1 女性には「生理」がある

毎月の生理の周期に体温が高い時期と低い時期があります。

その2 男性に比べて「筋肉量」が少ない

筋肉は熱を生み出す働きがあり、筋肉量が少なくと熱を生み出す力が低くなります。

このように女性にはもともと低体温になりやすいのです。

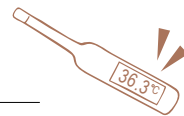
もしかしてあなたも・低体温かも？

チェック

1

あなたの平熱は何度ですか？

☐ 36℃未満 ☐ 36℃以上



チェック

2

☐ 冷たい食べ物や甘いものが好き

身体が冷え、血の巡りが悪くなると熱を作る機能の低下を招きます

☐ 朝食を抜くことが多い

朝食は1日の活動にむけて体温を上げる役割があります

☐ 最近、急激なダイエットをした

栄養面・自律神経の乱れから熱を作る機能の低下を招きます

☐ 便秘または下痢になりやすい

自律神経の乱れから腸の不快感が起る場合があります

☐ 風邪を引きやすい

低体温の場合、免疫力が低下している為、風邪をひきやすくなります

☐ 湯船につかることは少ない

身体を外から温める最も簡単な方法。身体の芯まであたためましょう

☐ 貧血と診断されたことがある

貧血の方は、「冷え」を感じる方が多く低体温が疑われます

☐ 一年を通して冷房や暖房は欠かせない

体温調節を器機に頼りすぎると、熱を作る機能が低下します

☐ ストレスを過度に感じる

血行不良が、肩こりや頭痛の症状に現れる場合があります

☐ 運動不足と感じる

筋力が衰えると、熱を作る機能が低下しさらに体温を下げることになります

チェックは
何個でしたか？

チェック①で平熱が 36℃未満の方、
チェック②で一つでも当てはまる場合は、
「低体温」予備群かもしれません。

「低体温」とは？

低体温とは平熱が 35℃台のこと。

低体温は身体の内臓が冷えている状態ですので体温が高めの人に比べると免疫力が低下しています。

体温と免疫力の間には、密接な関係があり、体温が1℃下がると、免疫力は30%も低下するというデータもあります。

これは、低体温になると免疫機能の中心である「白血球」の働きが弱くなってしまうため。免疫力は、風邪などの感染症から身体を守っている大切な機能ですが、この力が弱くなってしまうと、ウィルスに負けてしまいます。ウィルスと戦う免疫力は 36.5℃以上で最も活発に働きますので、平熱が 36℃以下という「低体温」の方は、風邪を引きやすくなってしまいます。

新年のスタートは「脱！低体温」

忙しい毎日、「完璧な食生活や運動をしましょう」といっても難しいと思いますが、ちょっとした心がけひとつで私たちの身体は劇的に変化します。

低体温や風邪等、様々な病気から自分自身の身を守る為にも、できることから始めてみましょう。

食事で 「脱！低体温」

毎日の食事は、私たちの身体を作っています。

「体を温める食べ物」で内側から温める！
「旬の食材」が体を温める！

- ・「**身体を温める食べ物**」と「**冷やす食べ物**」があります。生ものや冷たい物は身体を冷やしますし、温かい物は身体を温めてくれます。
- ・**低体温の改善**には、**食べ物、食べ方の見直し**をしましょう。同じ野菜をとるにしても、生野菜のサラダは身体を冷やしてしまうので、温かいスープや煮込み料理、お鍋がおすすめです。

身体を温める食材

地面の下にできる食べ物や、赤・オレンジなどの暖色系の野菜が身体を温める食材です。

■穀類

玄米・もち米・そば・ごま



■野菜類

生姜・にんじん・ごぼう・かぼちゃ・れんこん・たまねぎ・ねぎ・にら・にんにく・大葉・ほうれん草・春菊・ブロッコリー

■果物類

オレンジ・りんご



■魚介類

あじ・さば・いわし・鯛・えび

■飲み物

コーヒー・紅茶・生姜湯・ほうじ茶・緑茶



■香辛料

コショウ・山椒・七味・唐辛子

自律神経を鍛えて 「脱！低体温」

自律神経が乱れていると、代謝が悪くなったり、ホルモンバランスが崩れてしまいます。

「朝活」で、自律神経のバランスを整える！

- ・**血流**を良くしましょう。目が覚めたら、布団の中で**背伸び**をする。立ち上がってもう一度背伸び！これで血流が良くなります！
- ・窓を開けて新鮮な空気で**深呼吸**。同時に朝日も浴びましょう。
- ・朝は、バタバタせず、時間と気持ちにゆとりを持つよう心がけましょう。
- ・**朝食**をしっかりとして、身体を目覚めさせる。

「リラックスタイム」でリフレッシュ！

- ・39℃～40℃のお湯にゆっくりとつかって身体を温めましょう。
- ・ストレスを溜め込まず、こまめにストレスを発散しましょう。



筋力UPで 「脱！低体温」

低体温の大きな原因、それは**筋肉量の低下**です。大きな筋肉を使って、鍛えましょう！

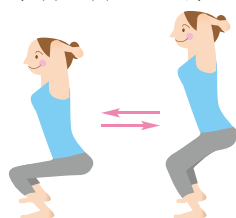
＝大きな筋肉＝



効果的な運動

① **ウォーキング**
(1日30分以上)

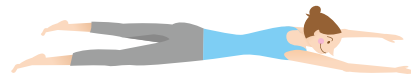
② 下半身を鍛える**スクワット**
(1日10回×2セット)



お尻は突き出さず、そのまま下げる。
正しい姿勢で、下半身にしっかり負荷がかかるようにしましょう。

③ **背筋トレーニング** (1日10回×2セット)

両手・両足を伸ばしてうつ伏せになる
手や足の幅は少し広めに



息を吐きながら対角線になる手と足を同時に持ち上げ、3秒キープする
(右手&左足、左手&右足)



反動を使わず、背筋を使って持ち上げる
(ゆっくり)

どの運動もできるだけ毎日続けましょう。

筋肉量は加齢とともに減少し、1年間で1%減少すると言われています。

なんと！丸2日間ごろごろ寝たままで過ごすことで、1年間で減少してしまう筋肉量が2日間で減少してしまいます！

女性の皆さんは“もともと低体温になりやすい”という特質を自覚して、日頃から体温を上げる努力をしましょう。

女性ホルモンとカラダの変化

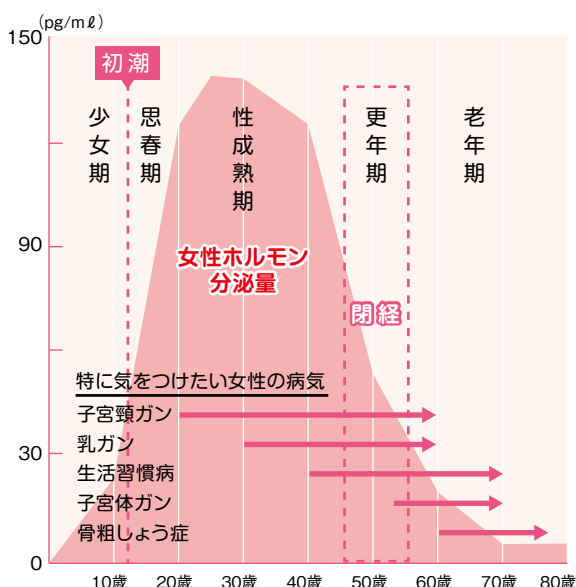
～性成熟期 後半編～



更年期 [45～55歳]

閉経が起こる前後の5年間、45才くらいから55才位までを更年期と呼んでいます。更年期はホルモン環境などの身体的な変化に加え、心理的・精神的にも大きな変動のある時期です。症状の種類・強さや現れ方には個人差がありますが、この時期のさまざまな不調を「更年期症状」といい、仕事や家事など日常生活に支障をきたしてしまうほどの重いものを「更年期障害」といいます。

女性の一生における女性ホルモンの変化



どうして症状が起こるの？

身体的要因

(卵巣機能が低下)

心理環境的要因

(家庭・職場での不安やストレス等)

どんな症状が起こるの？

自律神経失調症状

ホットフラッシュ (のぼせ、ほてり)、冷え症、発汗異常、動悸、睡眠障害など

精神症状

うつ状態、精神不安定、意欲低下など

その他：頭痛、吐気、性交痛、頻尿、尿失禁、骨密度の低下、コレステロール増加 など

ガンや生活習慣病などの
病気にもかかりやすい時期です。
不調を感じたらまずはかかりつけ医に
相談しましょう



上手に乗り越えるには…

【身体の健康・生活習慣の改善】

食事 … バランスのよい食事で肥満・高脂血症・骨粗鬆症を予防しましょう
大豆などのイソフラボンは女性ホルモンに似た働きがあります

運動 … 少し汗をかくくらいの有酸素運動や
ウォーキングを毎日の生活に取り入れましょう

休養 … 睡眠を充分にとり、自律神経を整えましょう

禁煙 … 血管や身体の中にストレスがかかってしまうのでタバコはやめましょう

【心の健康】 **リラクゼーション** … ストレス解消や疲労回復の助けになります
頑張り過ぎないで！

【その他】 定期的な健診を受け、自身の健康状態を知っておきましょう

それでも辛いときは？ ▶▶▶ 婦人科で相談する！

婦人科では女性ホルモン濃度を測って、更年期症状がどうか調べることができます。女性ホルモンの減少による症状は、漢方薬や女性ホルモンの補充 (内服・注射等) により緩和することができます。

※症状改善方法はいくつかありますので、医師と相談しましょう。

更年期は女性ホルモンのターニングポイントです。身体力、生殖機能は衰える一方、知的能力や情緒面では魅力を増し、能力を発揮できる時期です。様々な症状をネガティブにとらえず、上手く付き合っていくことが必要です。これからの人生を豊かに過ごすためのステップとらえてもいいでしょう。自分に合った対処法を見つけて、生涯を通じてのイキイキ・キラキラ健康美人を目指していきたいですね！

平成27年1月から

高額療養費の「自己負担限度額」が変わります！

高額療養費とは、保険証を使って治療を受けた医療費の自己負担分が高額になったときにこの負担を軽減するため、自己負担額から一定の額（自己負担限度額※）を超えた部分が健康保険組合から払い戻される制度です。

※自己負担限度額は所得によって分かれています。平成27年1月より所得区分が改定されます。

平成27年1月1日以降、証の有効期間が3ヶ月となります。長期継続の場合は、再度新たに申請いただくことで更新し、差換え交付いたします。（必ず発行済み証を添付ください。）

H26年12月31日まで

標準報酬月額	1ヶ月当たりの自己負担限度額	多数該当※
A. 53万円以上	150,000円+ (総医療費－500,000円)×1%	83,400円
B. 一般	80,100円+ (総医療費－267,000円)×1%	44,400円
C. 低所得者 (住民税非課税者)	35,400円	24,600円

H27年1月1日から

標準報酬月額	1ヶ月当たりの自己負担限度額	多数該当※
① 83万円以上	252,600円+ (総医療費－842,000円)×1%	140,100円
② 53～79万円	167,400円+ (総医療費－558,000円)×1%	93,000円
③ 28～50万円	80,100円+ (総医療費－267,000円)×1%	44,400円
④ 26万円以下	57,600円	44,400円
⑤ 低所得者 (住民税非課税者)	35,400円	24,600円

※直近12ヶ月に3回支給を受けているとき4回目からの上限額



以前の A. 高所得の方は自己負担額が増えますが、
B. 一般所得の方は自己負担が据え置き、又は低く抑えられるようになります。

医療費が高額になりそうなときは…

※詳しくは、ワールド健保ホームページをご覧ください。

「限度額適用認定証」を支払い時までに医療機関へ提示することにより、窓口での支払いが自己負担限度額まで済みます。

「限度額適用認定証」の申請方法

【店頭ポータルサイト】ライブラリ
⇒ワールドグループホームページ[W]
⇒ワールド健康保険組合
⇒「1. 健康保険組合」をクリック

⇒ワールド健保 HP トップ
「届出・申請について」をクリック
⇒【限度額適用認定申請書】をクリック⇒必要事項を記入し、健保へ直送



健康保険のみらいをみんなでつくる/ あしたの健保プロジェクト

超高齢化社会に耐えられるように、医療制度を改革していくために全国の健康保険組合と健保連は「あしたの健保プロジェクト」を展開し、みなさんの声を発信しています。

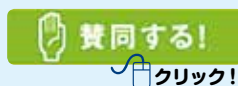


ワールド健保 HP のトップページ、右下バナーから「あしたの健保プロジェクト」にリンクしています。

●ワールド健保ホームページ

<http://www.world-kenpo.com/>

「あしたの健康プロジェクト」のトップページ「健保 VOTE」をクリックし、3項目について「賛同する」ボタンをクリックをお願いします。



KONAMI SPORTS CLUB

2015年4月1日より料金プランが変わります。

■新料金プランへの変更手続きについて

2015年3月最終営業日までにお近くのコナミスポーツクラブ店頭またはコナミスポーツクラブ情報ダイヤル、WEB（コナミスポーツクラブメンバーサービス）、コナミスポーツクラブより送付されるお知らせのDMに同封されている、返信用ハガキのいずれかで変更手続きをお願いいたします。

お問い合わせは、お電話またはホームページから

●コナミスポーツクラブ情報ダイヤル

0120-919-573

平日 9:00～19:00
土・日・祝休日 10:00～18:00

●コナミスポーツクラブ ホームページ

コナミスポーツクラブ法人会員

検索

<http://www.konamisportsclub.jp/>

理事長交代のお知らせ

(新) 理事長 松沢 直輝 ((株) ワールド)
(旧) 理事長 寺川 尚人 ((株) ワールド)

平成26年11月1日付

健康は**バランス**の良い食事から！

キャロッティの

ヘルシーレシピ

Carrotty's Healthy Recipe



※ホームページの
レシピ集もぜひ
ご覧ください。

私たちの体は食べたものでつくられています。食品に含まれている様々な栄養は体を動かすエネルギーを作ったり筋肉や血液など体をつくる材料になっています。偏った食生活が続くと体の中のバランスが崩れ生活習慣病（糖尿病・高血圧・歯周病など）を引き起こす原因となります。仕事の都合などで食事のリズムがとりにくい・外食が多い場合は食べ方を工夫してバランスを整えましょう。

ポイントは、①朝食を食べる。②野菜料理（副菜）を1品増やすことです。

朝食を食べましょう！

- ・帰宅時間が遅い場合は、夕食を軽めにしてみましょう。
- ・朝時間がない場合は、果物や乳製品、スープなどから始めてみましょう。

自宅編

- ・食パン＋野菜サラダ＋ハムエッグ
- ・ご飯＋納豆＋具だくさん味噌汁

コンビニ編

- ・野菜サンドイッチ＋牛乳
- ・おにぎり＋野菜サラダ＋ゆで卵（or チーズ）

野菜料理を1品増やしましょう！

目標量
350g
(5皿)/日

自宅編

- ・野菜料理は多めに調理して翌朝にも利用。（朝の野菜料理は前夜に準備）
- ・すぐ使える冷凍野菜を常備しておく。
- ・電子レンジを活用する。
- ・市販のサラダや野菜の惣菜を利用する。

外食編

- ・野菜料理が選べる店を見つけておく。
- ・麺類や丼など単品料理より野菜料理がついた定食を選ぶ。
- ・少しでも野菜の多いメニューを選ぶ。

簡単！野菜サンド



カフェオーレ
(無糖) 75kcal
みかん 40kcal

具材はお好みで！
トマトやブロッコリーなど
何でも OK! ライ麦食パン
で食物繊維量アップ！

オススメ!!



ラップで包むと手軽で
食べやすくなります。

材料【2人分】

- 食パン（ライ麦） 2枚
- チーズ 2枚
- ハム 2枚
- ミックスサラダ（市販） ... 1袋
- マヨネーズ 大さじ1



- ① 食パンにチーズ・ハムをおき、マヨネーズをかけてミックスサラダをのせて出来上がり。

栄養価 【1人分】

エネルギー 303kcal
たんぱく質 12.0g
脂質 13.1g
炭水化物 34.4g
食物繊維 3.4g

野菜たっぷり！カレースープ



具だくさんスープや味噌汁で野菜量アップ！冷凍の野菜ミックスや冷蔵庫に余ってる野菜など活用しましょう！
※飲む汁量を減らすことで塩分を減らせます。

栄養価 【1人分】

エネルギー 179kcal
たんぱく質 17.5g
脂質 3.9g
炭水化物 19.0g
食物繊維 3.2g
塩分 1.6g

材料【2人分】

- えび 8尾
- じゃがいも 中1個
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/4本
- 大根 30g
- ブロッコリー（冷凍） ... 40g
- バター 小さじ2
- 水 2カップ
- 固形スープの素 1個
- カレー粉 小さじ1/8
- 塩・こしょう 少々



- ① じゃがいも・人参・大根・玉ねぎは1cm角に切ります。
- ② 鍋にバターを熱してえびを軽く炒め、①とブロッコリーを加えます。水2カップと固形スープの素・カレー粉を加えて野菜をやわらかく煮、塩・こしょうで味を調えて器に盛ります。

編集後記

私自身小さいころから歯医者さんが苦手で、できるだけ行くことがないように丁寧に歯磨きをしていましたが、それでも虫歯ができてしまい、仕方なく歯医者さんに行って治療をもらうという繰り返し...3年前に友人に紹介してもらった歯医者さんに言われた「歯周病」になりかけてますね!の一言で、私自身の意識が変わりました。その時に立てた自分の目標「毎月、歯科医院で健診をする」がきっかけで毎日の歯磨きにも一段と力が入りました。今思えば手遅れにならなくて本当に良かったと思いますし、これからも「セルフケア」と「プロケア」を継続していこうと思っております。(K)



▲ワールド健保ホームページ

健康相談・禁煙・スポーツ提携施設などのお問い合わせは下記へお願いします。

神戸
Kobe

外線 078-302-8185

内線 711-4635

FAX 078-302-9472