

アストラゼネカ健康保険組合

けんぽ ニュース

2025 Summer
vol.41

CONTENTS

- P2 2024年度の健康診断について
- P3 健診結果はあなたへの通知表です
- P4 被扶養者資格確認調査(検認)を実施します
- P5 女性の健康サブリ「お腹の不調」
- P6 フレイルにならない生活習慣
口のフレイルを防ぐ(フレイル：加齢による心身の衰え)
- P8 しっかり食べて低カロリー ラクちんレシピ
豚しゃぶトマトつけそば



リペ島(タイ)

2024年度の健康診断について

2024年度の健康診断の受診状況をお知らせします。

まず、健診受診率は社員が97.4%、被扶養者（配偶者・父・母）が52.6%でした。被扶養者の受診率は、いまだ低い状況です（対象者1478名、受診数777名）。年に1回、健康チェックの機会をもち、がん検診と併せて、疾病の早期発見、早期治療に役立ててください。例年に引き続き、社員の皆さんの健康診断受診期間は4月1日～10月31日、被扶養者の受診期間は7月1日～翌年3月31日となっております。期間内に受診できるよう早めの予約をお願いします。

一次健診受診率



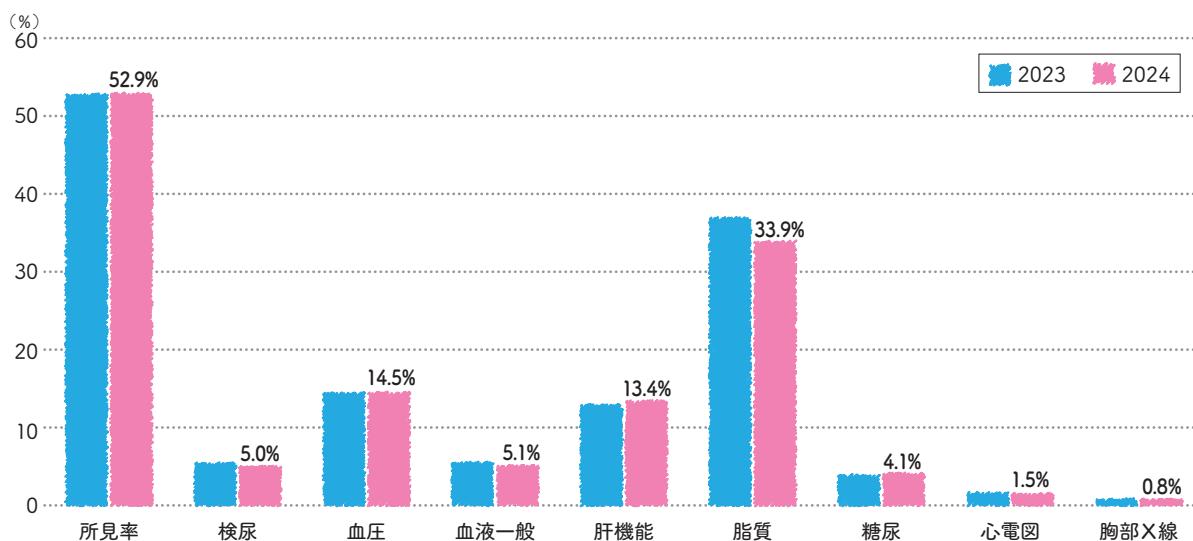
被保険者のがん検診受診率

	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	前立腺がん
対象	全社員	35歳以上		18歳以上女性		50歳以上男性
受診率	99.2% (97.6%)	80.2% (85.3%)	85.7% (91.0%)	72.6% (75.2%)	63.3% (64.4%)	91.5% (91.9%)

()は2023年度の受診率

2024年度は肺がん以外の検診受診率が昨年度より低下していました。がん検診は、健康を守るために重要な一步です。ご自身と大切な人のために、ぜひ定期的ながん検診を受けましょう！

被保険者(AZ・APJ)の項目別有所見率の比較



有所見率は数年ほぼ横ばいの数値となっています。項目別の有所見率では「脂質」の値が昨年度より若干減少しています。引き続き、ご自身の健康診断結果が届いたら、経年変化にも注目して生活習慣の改善に役立ててください。また、再検査や精密検査、要治療の対象になった方は、必ず受診するようにしましょう。

健診結果を放置していませんか？



健診結果はあなたの通知表です



生活習慣病って？

生活習慣病とは、食事、運動、睡眠、飲酒、喫煙などの日常の生活習慣が影響を及ぼして発症する病気のことです。具体的には、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、肝疾患などがあげられます。

生活習慣病は、初期の段階では自覚症状がないことが多い、気づかないうちに病気が進行することが少なくありません。厚生労働省が全国の一般病院を利用する患者さんを対象に調査を行ったところ、糖尿病では半数近くの方が、高血圧性疾患では3割強の方が、自覚症状がなかったと回答しています。

健診結果でわかる生活習慣病のリスク

特定健診などの健診を受けると結果が返ってきます。この結果を見ることで、生活習慣病の疑いの有無を判断することができます。一度、ご自身の健診結果と比べてみましょう。

また、健診結果で「要再検査」や「要精密検査」の判定が出た方は、すぐに検査を受けるようにしましょう。

検査区分	検査項目	基準値	疑われる生活習慣病
身体計測	BMI	18.5~25	肥満
	腹囲	男性85cm・女性90cm 未満	内臓脂肪型肥満
血圧測定	血圧	収縮期 130mmHg 未満 拡張期 85mmHg 未満	高血圧 低血圧
血糖検査	空腹時血糖	100mg/dL 未満	糖尿病
	HbA1c	5.6% 未満	
脂質検査	空腹時中性脂肪	150mg/dL 未満	脂質異常症
	HDLコレステロール	40mg/dL 以上	
	LDLコレステロール	120mg/dL 未満	
肝機能椰査	γ-GT(γ-GTP)	51U/L 未満	アルコール性肝障害
	AST(GOT)	31U/L 未満	肝疾患・心筋梗塞
	ALT(GPT)	31U/L 未満	肝障害
尿検査	尿糖	陰性(-)	糖尿病、腎障害
	尿蛋白	陰性(-)	腎障害



被扶養者資格確認調査(検認)を実施します

8月予定

アストラゼネカ健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被扶養者の資格確認調査を実施しています。

この確認調査は、現在、健康保険の扶養家族として認定されている方が、引き続きその認定要件を満たしているかを確認するもので、厚生労働省の指導に基づき毎年実施しています。

確認調査を実施することにより、適正な保険診療と高齢者医療制度への正確な拠出金納付が図られます。

なお、この調査にご回答いただけない場合は、健康保険法施行規則第50条第7項に基づき、被保険者証（健康保険証）をご使用いただけなくなることがありますので、必ずご提出をお願いします。

対象者

健康保険上の19歳以上の扶養家族がいる方（高校生および2025年4月以降に認定された方は除く）

調査方法

対象となるご家族を扶養されている方にアストラゼネカ健康保険組合 (Kenpo.Japan@astrazeneca.com) よりe-mailにて詳細をお知らせします。今年度より株式会社大和総研の「新KOSMO Web」を使用します。「新KOSMO Web」へのログインについては別途イントラにてお知らせします。

画面イメージ



女性の 健康サプリ

「お腹の不調 ～健康を支える便の話～」

女性の悩みは多様。心と体の不調は、女性特有の症状が原因かもしれません。今回は「お腹のトラブル」についてご紹介します。

いろいろなお腹のトラブル

偏った食生活やストレスにより自律神経が乱れると、腸のはたらきに影響をおよぼし、腹痛や下痢、便秘などを引き起こす要因に。さらに女性は、更年期を迎えると女性ホルモンの分泌が減少し、自律神経が乱れやすいので注意が必要です。



症状の例

- ・下痢(便の回数が多い、水様性の便が出る)
- ・便秘(便の回数・量が減った、排便しづらい)
- ・腹痛や腹部の不快感がある

もしかしたら病気かも？

お腹の異常が継続して起こる場合、過敏性腸症候群や大腸がんといった消化器の疾患が隠れている可能性もあります。不調が続くときは医療機関を受診しましょう。

「快便・快腸」をめざすには？

便は健康のバロメーター。軟らかくも硬くもない普通便が毎日規則正しく出る「快便」のためには、バランスのよい食事や生活習慣の改善を心がけ、自律神経ととのえることが大切です。普段の生活を見直し、できることから始めましょう。

今日からトライ！～予防と対策～

1 規則正しい食生活と適度な運動を

忙しくて、つい朝食や昼食を抜いてしまう人は、できるだけ決まった時間に3食食べましょう。とくに食物繊維や水分をしっかり摂取するよう意識するとよいでしょう。適度な運動や十分な睡眠をとることも大切です。



2 体の「冷え」を予防しよう

更年期による「冷え」から下痢症状が現れることも。冷たい飲食物を控え、肉や魚、根菜などの体を温める食材をとるよう心がけましょう。お風呂はシャワーだけですませず湯船に浸かるなど、お腹を物理的に温めることも有効です。

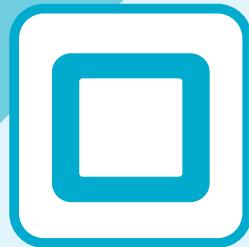


3 毎朝決まった時間に排便習慣をつけよう

便意がなくても、毎朝決まった時間にトイレに行きましょう。前かがみに座ると、直腸がまっすぐになり便が出やすくなります。排便の回数や量、硬さ、また食事や運動についても記録しておくと、不調時の改善に役立ちます。



フレイルに
ならない
生活習慣



のフレイルを防ぐ

フレイルは加齢によって心身が衰えた状態のこと、
健康な状態と要介護状態の中間の段階です。

今のうちからフレイルの予防に取り組むことで加齢による衰えを
ゆるやかにして、健康に過ごせる状態を維持しましょう。

口のフレイルは 心身のフレイルの前ぶれ

口のフレイルとは「硬いものが噛みにくい」「滑舌が悪くなる」など、口の“ささいな衰え”的こと。オーラルフレイルとも言われ、放置すると口の機能が低下するだけでなく心身のフレイルにつながります。

たとえば、噛みにくさから軟らかいものばかりを食べているとますます噛む力が衰えます。すると、食べられるものが限られて必要な栄養素が不足し、筋肉量なども低下します。また、滑舌が悪くなつて話しにくくなると人づきあいや外出を避けるようになります。

こうした低栄養や身体機能の低下、社会とのつながりの減少は心身のフレイルの大きな要因です。オーラルフレイルはそのきっかけになりやすいことから、心身のフレイルの前ぶれとして重要視されています。

あなたは大丈夫? 口のフレイル・チェック

オーラルフレイルは40～50代から始まると
されています。以下の5項目のうち2つ以上該当
するとオーラルフレイルの可能性があります。

- 自分の歯の数が20本未満
- 半年前と比べて硬いものが食べにくくなつた
- お茶や汁ものなどでむせることがある
- ふだんの会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある
- 口の渴きが気になる



フレイル

加齢によって心身が衰えた状態のこと。
健康な状態と要介護状態の中間の段階を指す。

※参考文献:オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント.一般社団法人日本老年医学会,
一般社団法人日本老年歯科医学会,一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会,2024

始めよう！口のフレイル対策

オーラルフレイルに早く気づいて対処することが口の機能を保ち、心身のフレイルを防ぐことにつながります。対策のポイントはしっかりと噛める歯を維持することや、口の周りや舌の筋力を高めることです。また、日ごろから噛みごたえのある食品も取り入れた栄養バランスのよい食事をとることも心がけましょう。

毎日の歯磨きと定期的な歯科健診

毎日の歯磨きは、むし歯や歯周病の原因であるプラーク（歯垢）を取り除き、しっかりと噛める健康な歯を維持する基本。また、3～6カ月に1回、歯科健診を受けて歯の健康状態を確認してもらう。

歯磨きのポイント

- ◎歯ブラシの毛先を歯面にきちんと当てる。
- ◎歯ブラシを軽い力で小刻みに動かして磨く。
- ◎就寝前の歯磨きはとくにていねいに行う。
- ◎1日1回は歯間ブラシやデンタルフロスも使う。



歯科健診のおもな内容

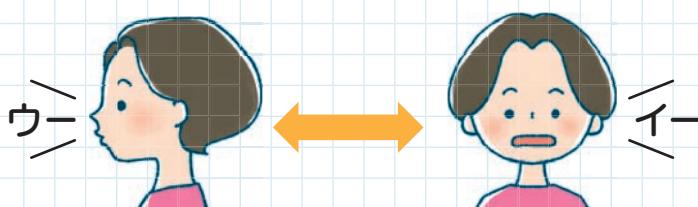
- ◎歯のクリーニング
- ◎むし歯や歯周病、噛み合わせなどのチェック
- ◎歯の磨き方の指導など

口・舌の動きをよくする体操

くちびるや口周り、頬、舌は食べることや会話することに重要な役割を果たしているため、これらの筋力を高めることで口の機能低下を予防・改善することができる。

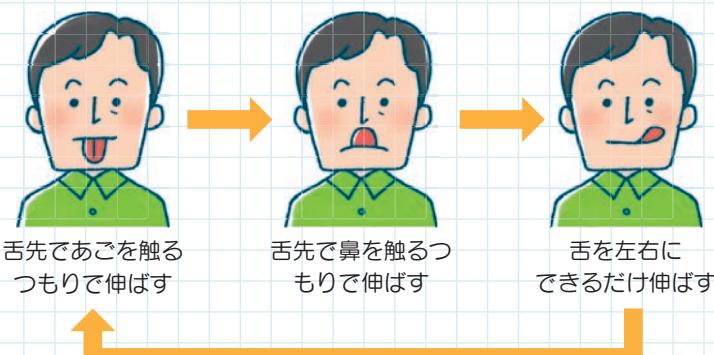
口の体操（くちびるを中心）

くちびるを前に突き出す「ウー」と、口を左右に引く「イー」の発声を数回繰り返す。



舌の体操

舌をできるだけ出して上下左右に動かすことを数回繰り返す。



頬の体操

頬を膨らませたあと、すばめるブクブクの動きを数回繰り返す。水を口に含まなくてもよい。



早口言葉

大きく口を開かしながら3回続けて言う。滑舌がよくなり、表情も豊かになる。

- | | | | |
|------|-------------|--------|-------|
| レベル1 | なまむぎ | なまごめ | なまたまご |
| レベル2 | 隣の客はよく柿食う客だ | | |
| レベル3 | あおまきがみ | あかまきがみ | きまきがみ |

ガム噛み

噛むための筋力が高められる。甘くないガムで1回15分程度行う。

よい姿勢で、くちびるを閉じて、左右均等にしっかりとガムを噛む



塩分控えめスタミナ麺で

高血圧予防

酢とにんにくで
スタミナ効果!



● 料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)
● 撮影 松村 宇洋
● スタイリング 小森 貴子

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g
(つゆを残した場合)

材料 (2人分)

トマト	1個
おくら	3本
長ねぎ	15g
ごま油	小さじ2
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	80g
A 水	250mL
めんつゆ(3倍濃縮)	50mL
酢	大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/2
そば(乾麺)	160g

作り方

- トマトは1.5cm角に切る。おくらはがくとへタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>