

みづほ

けんぽ

ニュース

2024.10

No.274



紅葉する中禅寺湖の千手ヶ浜と男体山(栃木県)

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

# インフルエンザ対策は流行前に 早めのワクチン接種が効果的

インフルエンザの発病リスクを減らし、重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。ワクチンは効果が出るまで2週間ほどです。流行が始まる前の早めの接種で備えましょう。



**Q1** インフルエンザワクチンの効果って？

**A1** インフルエンザワクチンには発病リスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。国内の調査によると、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準にした場合、接種した人の発病率は相対的に60%減少しています。

**Q2** ワクチンはいつ頃接種すればいいの？

**A2** インフルエンザは例年12月から流行し始め、1月末から3月上旬にピークを迎えます。ワクチンの接種は12月中旬くらいまでに終わっておくと安心です。

## 予防接種補助のご案内

みづほ健康保険組合では、本年度についてもインフルエンザ予防接種を受けられた被保険者と被扶養者のみなさまに費用の一部を補助いたします。インフルエンザの予防接種は重症化を防ぐ、もっとも効果的な方法です。インフルエンザ予防接種補助制度をご利用ください。

補助金対象の  
予防接種期間

令和6年10月1日(火)  
↓  
令和7年1月31日(金)  
(出来るだけ11月下旬までに受けてください。)

対象者

被保険者および被扶養者

補助金額

1人当たり期間内1回に限り1,000円

※予防接種が2回接種法の場合であっても1回の補助とします。1回目もしくは2回目のいずれかの接種分でご請求ください。

補助金請求方法

領収書(原本)を各事業所の事務担当者へ提出してください。

請求書受付期限

令和7年2月21日(金)【厳守】

※実施案内は、みづほ健康保険組合のホームページ(「みづほ健保」で検索又は、アドレスは最終ページ)にも掲載しています。

インフルエンザ予防接種の実施場所は最寄りの医療機関や保健所等でご確認ください



## パート・アルバイトの 社会保険の加入要件が拡大されます

現在当健保に被扶養者として加入されている方が、パート・アルバイト先の被保険者に該当されましたら、被保険者にて扶養削除の手続きが必要となります。速やかにお手続きをお願いいたします。

令和6年10月から  
パート・アルバイトの社会保険の  
加入要件がさらに拡大されます



対象となる  
企業

現在、厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険(社会保険)の加入対象となっています。この短時間労働者の加入要件がさらに拡大され、令和6年10月から厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。

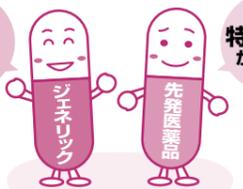
現在  
被保険者数  
101人以上の企業等

令和6年10月~  
被保険者数  
51人以上の企業等

## 令和6年10月から 先発医薬品を希望される場合、 特別料金がかかります

令和6年10月から後発医薬品(ジェネリック医薬品)がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金の支払いが必要になりますのでご注意ください。また、この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。

低価格



特別料金  
がかかる

特別料金とは・

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことを言います。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1の10円を、通常の1~3割の患者負担とは別に特別料金として支払うこととなります。

※「特別の料金」は課税対象のため、消費税分を加えた支払い額となります。

※端数処理の関係等で特別料金が4分の1ちょうどにならない場合があります。

※後発医薬品が複数ある場合は、薬価がいちばん高い後発医薬品との価格差で計算されます。

※薬剤料以外の費用(診療・調剤の費用)はこれまでと変わりません。

先発医薬品

※令和6年10月以降、医療上の必要性がある場合

保険給付

患者負担

後発医薬品

保険給付

患者負担

先発医薬品と  
後発医薬品の価格差

価格差の1/4相当

先発医薬品

※令和6年10月以降、患者が希望する場合

保険給付

患者負担

特別の  
料金

患者負担の総額

# 教えてドクター！ みんなで学ぶ 女性のカラダと健康

今回の教えて！

乳がん

監修 / 上原 萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。



「乳がん」は、日本人女性の9人に1人がかかるといわれるほど、女性のガンで最も多く、誰でもかかり得る病気です。早期発見、早期治療すれば治る可能性が高いです。極度に不安になったりせず、正しい知識を持つことが大切です。

## Q1 乳がんの原因は？ 遺伝や生活習慣との関係は？

乳がんは乳房の「乳腺」にできるガンです。女性のガンでは最も多く、30代後半から増加しています。

乳がんは主に生活習慣や女性ホルモンなど複数の要因が関係して発症します。

原因となる生活習慣としては、肥満や運動不足、飲酒、喫煙などが知られていますが、これらに気を付けていても乳がんになることはあるので、「誰もがかかる可能性のある病気」と考えてよいでしょう。乳がんの5～10%は遺伝性であり、乳がんや卵巣がんなどを発症しやすい「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」などがあります。遺伝に関する心配がある方は、病院の遺伝カウンセリング外来で相談や検査が可能です。

## Q2 乳がんの治療法は？ 乳房を残すことはできるの？

乳がんの治療は、がんのステージやタイプに合わせて「手術」「放射線」「薬物療法（ホルモン薬、抗がん剤、分子標的薬）」を組み合わせで行います。乳房の手術は乳房部分切除と乳房全切除があります。乳房部分切除は、しこりが小さく周囲に広がっていない場合などに可能です。乳房全切除を行っても、乳房再建や補正下着など、乳房の膨らみを保つ方法があります。

## 乳がんを早期発見するには？

乳がんはステージIの5年生存率が95%以上と、早期発見・治療すれば治りやすいガンです。

早期発見のためには、乳房のセルフチェックと乳がん検診が大切です。乳房のセルフチェックは、日頃から入浴や着替えるときに、乳房を鏡で見て、指で触ることを習慣付けましょう。しこりを感じたり、乳頭から血液分泌があるなど、いつもと違うと感じたら、すぐに乳腺外科を受診してください。乳がんの半数以上は、しこりに気付いたことがきっかけで発見されています。乳がんのしこりができる部位は乳房の外側の上部が約50%と、最も多くなっています。

マンモグラフィ検査などの乳がん検診は、40歳以上の方は2年に1回は受けましょう。自覚症状がなくても検診で乳がんが見つかることがありますので、検診はとて大切です。

## 職場に乳がんの方がいたら/ どのような配慮ができる？

乳がんの手術後の治療は外来で受けられることが多く、仕事復帰は可能です。

同僚の方は、「がん」という先入観を持ち過ぎず、普段通りに温かく接していただくとういでしょう。

上司の方は、本人と相談しながら、今後の働き方を整えるとよいと思います。副作用や体力の回復は千差万別ですので、本人の意向を確認することが大切です。必要に応じて休暇制度や時短制度なども活用を。こういったことが貴重な人材を守ることに繋がります。



# みんなで ちょこやせ キャンペーン 2024



参加者募集

登録期間

2024. 9.30 月 ▶ 10.18 金 12:00

週に1回 体重入力するだけ！

体重 ▲2kg 目標達成で賞品獲得

amazon

貯めたポイントで Amazon ギフトカード 1,000円分が抽選で当たる!!



※本キャンペーンは株式会社インサイトによる提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。みんなでちょこやせキャンペーン 2024 事務局 <https://wellme.jp/camp/miduho/hg2024/inquiry2/> までお願いいたします。 ※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

実施期間

2024. 10.21 月 ▶ 12.15 日

募集対象 参加費無料！ 先着200名

みづほ健康保険組合 20歳以上の加入者

お問合せ

みんなでちょこやせキャンペーン 2024 事務局 ※お問合せの前に案内サイトの「よくあるお問合せ」をご確認ください。

PC、スマホからご登録ください。

<https://wellme.jp/camp/miduho/hg2024/site/>



登録時の注意点

※スマートフォン等で「受信指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。 ※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身負担となります。 ※個人情報取扱についての詳細はこちらからご確認ください。(https://insights.jp/policy/)



## お薦めの5選

世界中でがん予防についての研究が進められていますが、日本人にマッチしたものは国立研究開発法人国立がん研究センターが公表している「科学的根拠に基づいたがん予防<sup>\*</sup>」です。そこには「食生活を見直す」という項目があり、冒頭に「塩分や塩辛い食品の取り過ぎ」「野菜や果物を取らない」「熱過ぎる飲み物や食べ物を取ること」が、がんの原因になるといえることが明らかにされている、とあります。そして、あらゆる食品の中で特にお薦めの食品が「ブロッコリー」「キウイフルーツ」「牛乳」「しいたけ」「卵」です。

<sup>\*</sup>科学的根拠に基づいたがん予防：[https://ganjo.ho.jp/public/pre\\_scr/cause\\_prevention/evidence\\_based.html](https://ganjo.ho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)

### ■ブロッコリー

緑黄色野菜の代表格である「ブロッコリー」は、発がんの原因の一つである老化を抑える

β-カロテンがたくさん。ブロッコリーに含まれる「スルフォラファン」も発がん物質の侵入を邪魔してくれます。しかも、豊富な食物繊維の効果で腸内の有益な菌を増やして免疫力アップ、お通じをよくして老廃物や発がん物質を外に出してくれるたりします。

### ■キウイフルーツ

がん予防には適正な体重維持も必要です。キウイフルーツは果物の中でも甘み成分である糖質が少なめ。1個(70g)で37kcal、糖質が11.8gと、低カロリー、低糖質の果物です。しかもキウイフルーツはβ-ディフェニンが豊富。β-ディフェニンは食事の影響を受ける自然免疫(体に備わった防衛システム)の中でもメインで働く物質の一つです。またビタミンCがたっぷり。ビタミンCは免疫活動の主力である白血球の働きを強化し、抗がん作用もあります。同時に生野菜や生の果物にはカリウムが豊富。カリウムは余分な塩分であるナトリウムを外に出す働きがあります。生で食べるキウイフルーツは抗がん作用を下支えするのにぴったりです。

### ■牛乳

牛乳はカルシウムが豊富な食品。カルシウムは、骨を丈夫にするだけでなく、免疫細胞である白血球が病原菌を攻撃するのを助けます。そして牛乳ならではの成分が「ラクトフェリン」。ラクトフェリンには、抗菌作用や炎症を抑える作用、免疫力そのものをパワーアップさせる効果があります。

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

# あしたの元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士  
健康運動指導士  
NR・サプリメントアドバイザー  
菊池真由子

## 免疫力UP!

## がん予防にも役立つ

## 食品たち(5選)

がんは2人に1人はかかるといわれるほど身近な病気です。発がんにはさまざまな原因があり一つと決め付けられませんが、「食生活による影響」はとても大きく、注目されています。そこであらゆる食品の中で特にお薦めの食品5選をお伝えします。

### ■しいたけ

しいたけには「レンチナン」が豊富です。レンチナンは免疫力を上げる効果が非常に高い成分で、かつては抗がん剤による免疫力のダウンを緩和する薬として販売されていました。しいたけを含むきのこ類は食物繊維が豊富で、低カロリーで低脂肪。ダイエット効果もバッチリです。

### ■卵

卵の最大の特長は、良質なたんぱく質のほかに、ビタミン・ミネラル類も多く含まれることです。たんぱく質が新しい免疫細胞をつくり出し、病気を闘う力を高めます。血液も増やしてくれるので、体に栄養が行きわたって免疫システムがしっかり働くようになりま

### ■万能食品はない

お薦めの食品といっても万能ではありません。さまざまな食品を取ることで食品同士の栄養の過不足を補い合い、結果的に栄養のバランスが取れるのです。がん発症のリスクには、生活習慣や体質などが関係しますので、定期健診を受け体調や体質の変化をチェックしましょう。

## COLUMN

男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太り過ぎでも痩せ過ぎでも高くなるのが明らかになっています。がんに関しては、男性では肥満よりも痩せているの方が高くなりました。ただし、タバコを吸わない場合には、痩せていてもがんの死亡リスクは高くないことが報告されています。女性においては、がんによる死亡リスクはBMI値30.0～39.9(肥満)で25%高くなりました。特に閉経後は肥満が乳がんのリスクになることが報告されていますので、太り過ぎに注意しましょう。

がんだけでなくあらゆる病気予防や健康全体のことを考えると、男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるように体重を管理するのがよいようです。

BMI値とは体格の指数です。体重が同じ60kgであっても、身長が150cmの人と170cmの人では体格が変わってきます。身長が150cmの人は肥満気味、170cmの人は普通です。

そこで身長と体重の違いで肥満度を指標にしたのがBMIです。下記の式で一度計算してみてくださいね。

$$\text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\} = \text{BMI}$$

例) 身長160cm、体重60kgの場合なら  
60kg ÷ (1.6m × 1.6m) = 23.43





**2 岩手銀行赤レンガ館**  
1911 (明治44) 年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。  
DATA 時間:10:00~17:00 (入館は16:30まで) / 休:火曜、年末年始 / 電話:019-622-1236



**1 盛岡市中央公民館庭園**  
愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を観賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。  
DATA 時間:8:30~17:00 (庭園の開園時間) / 休:月曜 (休日の場合は翌日)、年末年始 ※盛岡市中央公民館に準ずる / 電話:019-654-5366



**5 南昌荘**  
盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885 (明治18)年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマモミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。  
DATA 時間:夏期 (4/1~11/30) 10:00~17:00、冬期 (12/1~3/31) 10:00~16:00 / 休:月曜 (祝日の場合は開館)・火曜、年末年始 / 電話:019-604-6633  
紅葉が見頃になる11月には期間限定でライトアップが行われる。



**4 盛岡城跡公園**  
江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の1つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。  
DATA 見学自由 / 電話:019-639-9057 (盛岡市公園みどり課)



**3 もりおか啄木・賢治青春館**  
1910 (明治43) 年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室 (映像体験室) や旧金庫室 (光と音の体験室) など見どころ多数。1階にはカフェもある。  
DATA 時間:10:00~18:00 (入館は17:30まで) / 休:第2火曜 (祝日の場合は翌日)、年末年始 / 電話:019-604-8900



盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしのスポット「盛岡市中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。

続いて中津川に沿って南に歩き「岩手銀行赤レンガ館」へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物はどことなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。それもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012 (平成24) 年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第九十銀行の建物を利用し、石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

明治・大正のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近づくにつれ花こう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩しい。色づく木々との共演は本当に素晴らしく、日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

最後に訪れる「南昌荘」でのお目当ては、磨き込まれた30畳の板の間に紅葉が映る「床もみじ」。邸宅のレトロな設えをフレームに、ガラス戸越しに見える紅葉の錦も実に見事。夕刻に近づくことに情感は増し、旅の疲れも吹き飛ばす幻想的な絶景に出合えるだろう。

みちのくの山々に抱かれる  
ノスタルジックな秋色の街

四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気が漂う。