

健康保険は使えません

# 仕事や通勤途中のけがは 労災保険で受診してください

仕事に起因する病気やけが、通勤途中のけがは、労災保険が適用されます。健康保険は使えませんのでご注意ください。労災保険が使える場合は自己負担なしで医療を受けることができます。

会社で働く人が仕事や通勤途中にけがをした場合は、健康保険ではなく労災保険で医療を受けることになっています。労災保険が適用される場合は、健康保険証では受診できませんのでご注意ください。勤務形態に関係なく労災保険が適用されるため、パートやアルバイトであっても対象となる病気やけがの場合は、労災保険での受診となります。

労災保険が適用されるかは労働基準監督署が判断しますので、自分の意思で健康保険か労災保険かを選択することはできません。詳しくは労働基準監督署に相談してみましょう。

## 労災保険が適用される例

### 仕事に起因する病気やけが (業務災害)

- 仕事や仕事の準備・後始末中のけが
- 出張中や会社から得意先へ向かう途中のけが
- 車を利用しての営業や出張の途中、交通事故によるけが
- 仕事と病気との間に相当の因果関係が認められる場合 など

### 通勤途中のけが (通勤災害)

- 通勤途中での交通事故によるけが
- 通勤途中の転倒、階段を踏み外してのけが
- 電車やバスなど公共交通機関でのけが
- 日常生活に必要な行為（病院の受診・子供の送迎・日用品の購入など）の後、通常の経路に戻ってからのけが など

※居酒屋で飲酒したなど、日常生活に必要な行為以外の場合は、通勤経路から外れたことになるため通勤災害にはなりません。

## 通勤途中・仕事に けがをした！



### ▶ 労災指定病院を受診



労災であることを申し出て受診すると、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。

※通勤災害では一部負担金200円。

### ▶ 一般の病院を受診



受付で労災であることを申し出て、治療費をいったん全額立て替え払いし、後から本人が労働基準監督署に請求します。

## 健康保険で 受診して しまったときは？

労災適用の病気やけがに健康保険を使ってしまった場合は、速やかに事業所の担当部署に申し出て、労災保険に切り替える手続きを行ってください。また、健康保険組合にもご連絡をお願いします。

ドクターがズバリ答える！

# 大人になってからの発症が約6割！ 見過ごせない「成人ぜんそく」

気付きにくい成人ぜんそくはせきや喘鳴がないことも

ぜんそくは、空気の通り道である気道に炎症が起こり、気道が狭くなる病気だ。炎症があるため、ちょっとした刺激にも気道が反応しやすく、激しいせきや、息をするたびにヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る喘鳴などの症状が表れる。

ぜんそくは小児の病気と思われるが、大人が発症することも。通院・入院中の成人ぜんそく患者について調べた調査によれば、約6割が大人になってからの発症だった。ぜんそくに詳しい、国際医療福祉大学の黨康夫先生は注意を促す。

「成人ぜんそく特有のケースとして、せきや喘鳴がなく、息苦しさだけがある場合や、胸の痛みを訴える場合があります。そうした症例はしばしば、他の疾患と誤診されていたり、ぜんそくとは気付かれずに見過ごされたりしていることがあります」。

40〜60代での発症が半数以上改善後も再発予防を！

ぜんそくは現在でも国内で毎年1000人以上が命を落としている怖い病気だ。適切な治療を受けていないと命に関わることもある。

成人ぜんそくは、40〜60代での発症が多く、この年代は多忙によるストレスや疲労が重なりやすいことから、それがぜんそく発症の一因と考えられている。疑われる症状があったら、まずは専門医の診断を受け、必要に応じて吸入ステロイド薬などで治療することが大切だ。

「薬剤を使わず、セルフケアのみでぜんそくを改善することができても、過労・寝不足・風邪などをきっかけに、簡単に再発してしまいます。成人ぜんそくは高血圧や糖尿病などの慢性疾患と同じと考え、一度発症した後は症状がなくても、再発予防のための治療を心掛けましょう」(黨先生)。

## ぜんそくの主な症状

喘鳴  
(息をするたびにヒューヒュー、ゼーゼーという音がする)



このほかに、成人ぜんそく特有のケースとして以下の症状が出ることもあります

胸の痛み  
息苦しさ



とう 監修 / 黨 康夫  
国際医療福祉大学成田病院呼吸器内科教授。専門は気管支喘息・慢性閉塞性肺疾患。日本呼吸器学会認定指導医・日本アレルギー学会認定指導医。

## 思い当たる症状があれば要注意！

### 成人ぜんそくチェックリスト

- 激しくせき込むことがある
- 特に夜中〜明け方にかけてせきが出やすい
- 息苦しくなることがある。特に息を吐くときが苦しい
- 息をするたびに、ヒューヒュー、ゼーゼーという音がする
- 横になっているより、起き上がっているときの方が呼吸しやすい
- エアコンの効いた場所では息苦しさをを感じる
- タバコやお線香の煙で息苦しくなる
- 粘り気のあるたんが、なかなか取れない
- 気温や気圧、天候の変化で症状が悪化することがある

上記に当てはまる症状が1つでもあれば、呼吸器内科などの専門医を受診しましょう。



# 健康保険

## 退職したとき健康保険はどうなるの？

退職の翌日に、これまで加入していた健康保険の被保険者の資格を失います。すぐに再就職しない場合は、3つの健康保険のいずれかへ切り替える必要があります。加入要件や申請期限がありますので、早めに準備しておくようにしましょう。



### すぐ再就職するかどうかで加入する健康保険が異なる

会社などに就職した場合、勤務先を通じて健康保険（健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など）に加入し、被保険者になります。一方、退職した場合は、これまで加入していた健康保険の被保険者の資格がなくなります。

日本では「国民皆保険」となっていますので、すべての国民はなんらかの健康保険に加入することになっています。退職した場合は、健康保険の切り替えが必要になります。

退職の翌日に再就職する場合は、再就職先の健康保険の被保険者になります。再就職しない場合、次の3つから、いずれかを選んで健康保険に加入しなければなりません。

①退職前の会社の任意継続被保険者になる  
②家族が加入する健康保険の被扶養者になる  
③国民健康保険の被保険者になる

①は被保険者期間が継続して2ヵ月以上あった人が希望すれば、最長2年間退職前の健康保険の被保険者（任意継続被保険者）になれます。ただし事業主を通じての加入ではありませんので、在職時に事業主が負担していた分の保険料は被保険者が全額負担します。

②は3親等内の家族であるほか、年収



### 退職後も引き続き受けられる給付とは

退職後は従来の健康保険の被保険者ではなくりますが、一定の条件をクリアすれば、受けられる給付があります。

なお、健康保険の切り替えには申請期限が決められているので注意しましょう。

**■ 退職後も引き続き受けられる給付とは**  
退職後は従来の健康保険の被保険者ではなくりますが、一定の条件をクリアすれば、受けられる給付があります。

**■ 傷病手当金・出産手当金**  
継続して1年以上の被保険者期間があり、退職時に傷病手当金や出産手当金を受けていたり、受ける条件を満たしていた場合、支給期間が満了するまで継続して給付を受けられます。

**■ 出産育児一時金**  
継続して1年以上被保険者であった人が、退職から6ヵ月以内に出産した場合、給付を受けられます。

**■ 埋葬料（費）**  
被保険者だった人が、退職後3ヵ月以内に死亡したとき、傷病手当金や出産手当金の継続給付を受けている間に死亡したとき、またはこれらの給付を受けなくなつてから3ヵ月以内に死亡したとき、給付を受けられます。

※支給要件等については、各保険者へご確認ください。

### 在職時の保険証の取り扱い

#### 在職時の保険証

→退職時に返却します

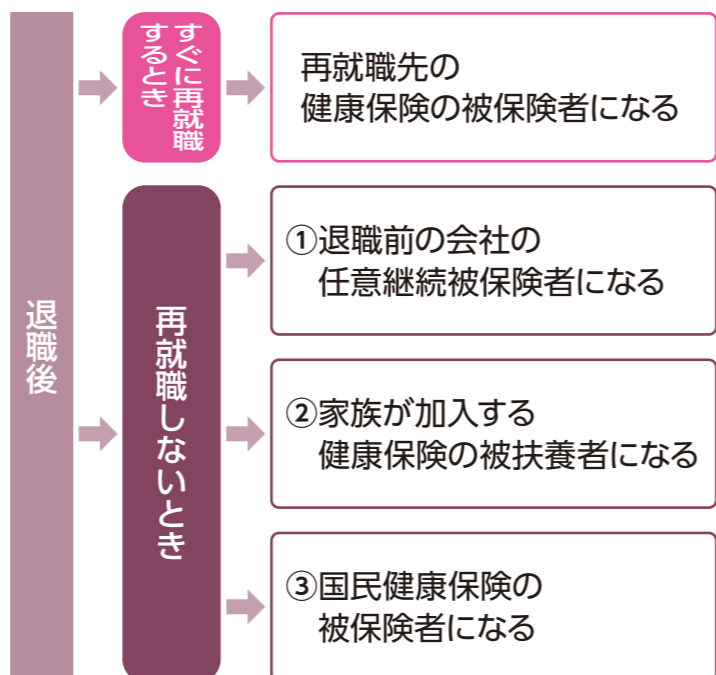
#### 任意継続を選んだ場合

→新しい被保険者番号等が記載された新たな保険証が発行されますので、在職時の保険証は返却します

#### マイナンバーカードを保険証として使用している場合

→保険証の切り替えを待たずに受診できますが、健康保険変更の届け出が必要になります

### 退職後の健康保険の選択肢



75歳以上（一定の障がいのある人は65歳以上）の人は、全員後期高齢者医療の被保険者となります

Main

# まだらの冬野菜あんかけ中華風

■223kcal ■脂質6.3g ■塩分相当量2.3g ※すべて1人分

## 作り方

調理時間25分

- 1 はくさいは太めの千切りにする。えのきは石突を落とし、半分に切る。れんこんはいちょう切りにする。にんじん、しょうが、大葉は千切りにする。
- 2 まだらの両面に軽く塩、こしょうをしたら、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②の両面を焼いたら皿に盛る。

### POINT

まだらの両面を焼いてからあんと合わせることで、形が崩れずきれいに仕上がります。

- 4 同じフライパンにしょうがを加え、香りが立ったら①の野菜ときこのこを入れ、しんなりするまで炒める。
- 5 ④によく混ぜたAを加えてとろみが付くまで加熱する。
- 6 ③に⑤をかけ、大葉のをせる。

素材それぞれの持つ味や食感が楽しめるメニュー。あんかけのとろみを強めにすることで、減塩しても塩味を感じやすくしています。加えて、きのこのうま味によって、塩分を控えてもおいしく食べられます。根菜はカリウムが多く、余分な塩分を排出してくれる効果があります。

## 旬食材 ..... まだら

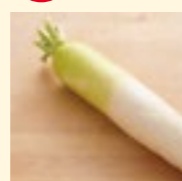


年間を通して水揚げされますが、春の産卵期に向けて身がおいしくなる冬が旬とされている魚です。低脂肪、高たんぱくで、生活習慣病予防にお薦めの食材ですが、量は控えながら良質なたんぱく質の摂取が必要なCKD予防には、特に最適です。

## 材料 (2人分)

- はくさい ..... 1/2枚 (50g)
- えのき ..... 1/2株
- れんこん ..... 50g
- にんじん ..... 30g
- しょうが ..... 1片
- 大葉 ..... 4枚
- まだら ..... 2切れ
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 片栗粉 ..... 適量
- ごま油 ..... 大さじ1
- A 水 ..... 200ml
- オイスターソース ..... 大さじ1
- 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1
- 片栗粉 ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 小さじ2
- こしょう ..... 少々

## 旬食材 ..... だいこん



日本に流通する主な品種である青首だいこんは、寒くなるほどに甘味を増す、冬が旬の根菜です。根の部分の約95%は水分で、消化吸収を助ける働きのあるジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれます。つい食べ過ぎて、胃もたれや胸焼けになりがちな冬にぴったりの食材です。

## 材料 (2人分)

- だいこん ..... 1/4本 (250g)
- A マヨネーズ ..... 大さじ1
- ポン酢 ..... 大さじ1/2
- いらごま ..... 小さじ1
- 長ねぎ ..... 10cm
- にんにく ..... 1片
- ごま油 ..... 大さじ1/2
- 塩 ..... 少々
- ラー油 ..... 少々

## 作り方

調理時間10分

- 1 だいこんは皮をむいて厚さ1cmの輪切りで6枚に切ってから、両面に十字の切り込みを入れる。
- 2 長ねぎ、にんにくは、みじん切りにしてAと混ぜ、たれを作る。
- 3 ①のだいこんを皿にのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで3分加熱する。
- 4 フライパンにごま油を熱したら中火で②を両面色よく焼き、塩を振りかける。
- 5 ④を皿に盛り、②のたれとラー油をかける。

Side

# 焼きだいこんのピリ辛香味だれ

■88kcal ■脂質5.4g ■塩分相当量0.9g ※すべて1人分

旬のだいこんの甘味とピリ辛な香味だれの相性が、おつまみにもぴったりの一品。コクのある味わいのポン酢、マヨネーズは、減塩レシピに便利な調味料です。さらに、香味野菜の香りとラー油の辛味が、減塩を感じさせません。

# 生活習慣病 予防のための ヘルシー 旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な食生活を無理なく続けましょう!

監修/清水加奈子  
フードコーディネーター、管理栄養士、  
国際中医薬膳師、国際中醫師

CKD、高血圧を防ぐ  
塩分控えめだけどおいしさを感じられるレシピ

## まだらの冬野菜あんかけ中華風

CKD (慢性腎臓病)、高血圧を予防するためには、塩分を控えることが大切です。塩分を控えてもおいしさを感じられるようにするためには、「素材の味を生かす」「香辛料や酸味、香味野菜を上手に利用する」のがポイントです。調理の際には、調味料を使い過ぎないように、計量スプーンやはかりを使ってレシピの使用量を守るようにしましょう。

脳が目覚める

# パズル

ナンバープレース

8	9			A			
7			1			2	3
		1			2		5
	1			2			7 9
					B		
6	5			3			4
5			3			4	
2	3				4		7
							8 6
				C			

ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

## ルール

- ①～③のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。
- ①どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ②どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

答 A + B + C =

**詰将棋**  
持駒 飛 馬 科 鯨 王 歩 歩  
ヒント 飛車の打ち場に注意。(10分で初段)

6	5	4	3	2	1
		馬	科	鯨	
		飛		王	
				歩	
				歩	

出題/五段 山下カズ子

**詰碁**  
黒先でどうなりますか。  
ヒント 双方最善を尽くして「コウ」を目指してください。(10分で初段)

出題/五段 伊藤優詩

【詰碁】

8	9	2	7	1	4
1	4	9	2	7	1
2	8	3	6	1	4
5	7	6	3	8	9
6	5	8	9	3	7
9	2	7	4	5	1
3	1	4	8	2	6
4	3	1	7	9	2
7	6	5	1	4	8
8	9	2	7	1	4

【詰碁】

【正解】黒先コウ...  
【詰碁】黒1、白2...  
【詰碁】黒先コウ...  
【詰碁】黒1、白2...  
【詰碁】黒先コウ...  
【詰碁】黒1、白2...  
【詰碁】黒先コウ...

# 今年度の健診はもう受けましたか?

健診は毎年度1回受診することができます。まだ今年度の健診が受けられますので、受けていない場合は必ず受診しましょう。

## 健診があなたの未来を守る

- 自覚症状がない病気を早期発見できる
- 生活習慣病の予防につなげられる
- 病気予防と早期治療で将来の医療費を減らせる



健診会場では感染対策を徹底しています



## ご家族にも受診をお勧めください

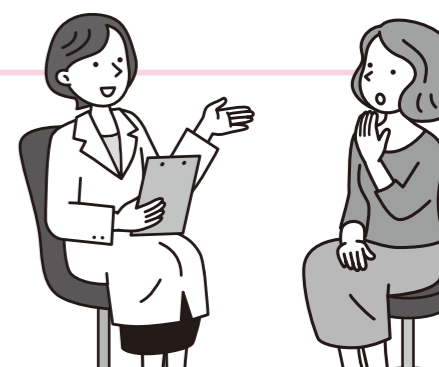
被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、とても危険です。健診は大切な健康チェックの機会ですので、ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診をお勧めください。



## 対象になったら

### 特定保健指導で健康的な生活に

40～74歳で、健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された場合は、特定保健指導を無料で受けることができます。保健師などの専門家のアドバイスを受けながら、生活を健康的に立て直すことができるチャンスです。対象になったら必ず受けて、将来の健康を守りましょう。



動画でも  見られる

# おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

## 腰の疲れをとるストレッチ

座り過ぎや激しい運動による腰の疲れを放置すると、腰痛の原因に。

腰の疲れをためないためのストレッチをご紹介します。お風呂上がりなどの体が温まっているときに行うと効果的です。

### ももの内側と脇腹 ストレッチ

脇腹周辺がほぐれて呼吸が楽になります。また、姿勢が良くなるので、長時間座っていても疲れにくくなります。腕をしっかり引き上げながら伸ばすと、ウエストを引き締める効果も。

回数目安  
左右  
2回ずつ

1 右膝を曲げて、左足を伸ばします。



2 左手を前について、右手を上伸ばし、そのまま体を左に倒します。ゆっくり息をしながら、気持ちの良いところで止めてそのまま 20 秒キープします。

3 逆側も同様に行います。



脇腹から腰にかけて、ももの内側・後ろ側が伸びているのを意識しましょう。

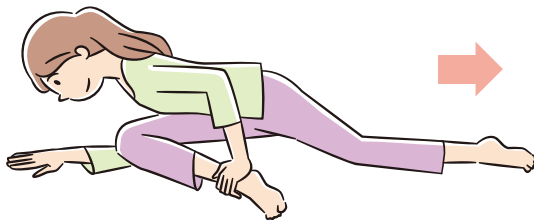
ポイント

お尻が浮かないように、両方のお尻に均等に体重を乗せます。腕を上伸ばしながら倒していくのがコツです。

### お尻ストレッチ

腰痛の予防・改善に効果があります。しっかり骨盤が締まって安定するので、立ったときに腰に負担がかかりにくくなり、腰が疲れづらくなります。

1 右膝を曲げて、左足を伸ばし、右膝の上に体を倒して乗せます。



2 右足を少し内側に入れてお尻を横に下げ、左膝を床につけるようにして、ゆっくり呼吸しながら 20 秒キープします。

3 逆側の足でも同様に行います。

ポイント

あまりお尻に効いてこないと感じる方は、膝の角度を少し大きくすると効きやすくなります。

お尻の右側が伸びているのを意識します。

回数目安  
左右  
2回ずつ

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちらから

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

※動画は予告なしに終了する場合があります。

