

●必ずご家庭にお持ち帰りください●

Look & Check

三菱健康保険組合

P2 理事長・常務理事

新年のご挨拶

P3 ウォーキングイベント結果報告

健康への第一歩、あなたは踏み出しましたか？

P4~5 保健事業NOTE

特定保健指導が生活習慣を変える/
インフルエンザ予防接種補助金の申請期限

P6~7 被扶養者・任継続診

生活習慣病健診に関する大切なお知らせ

P8~9 けんぽInformation

医療費のお知らせ/
特定健診結果をWEBで確認

マイナンバーカード/公告 など

P10 ココロ♥とりっぷ

オーロラベルト(フィンランド北部ラップランド地域)

P11 Check Up! 女性の健康

甲状腺疾患

P12 家族防災

非常時もしっかりご飯!

場所：ロバニエミ(フィンランド) ※詳細は10ページをご覧ください。

… 2023 冬 NO.211 …

- 当健保組合のホームページで、
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。
- 『Look&Check』が資格喪失後に行き違いで
お手元に届くことがあります。あらかじめご了承ください。

新年のご挨拶

三菱健康保険組合 理事長 藤代 勉

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より三菱健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増し、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の増加が見込まれております。少子高齢化により国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いており、現在の国民皆保険制度がどこまで維持できるか大変心配され、社会保障制度の抜本的な改革が急がれております。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫りになりました。こうした状況を受け、本年4月からはオンライン資格確認が原則義務化され、2024年秋を目途に現行の健康保険証を廃止して、マイナンバーカードとの一体化を推し進めることになりました。他方、政府によるオンライン資格確認システムを利用した電子処方箋の運用は本年1月より開始となり、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が急ピッチで進められています。

私ども三菱健康保険組合でもかねてより健診や医療費の給付などのデータ分析を行い、効率的・効果的な保健事業の検討をしてまいりましたので、この分野でのデジタル化がさらに進むとより高度に分析が行えるようになり、皆さまの健康にさらに資する事業を行えるものと期待しております。

皆さまにおかれましては、私どもの各種健診やウォーキングイベント（令和4年秋に実施済）などの健康づくり事業等を積極的にご活用いただくとともに、今しばらくは感染症の基本的な予防対策を励行くださいますようお願いいたします。そして、何よりも日々の健康づくりにご留意されますよう、何とぞ、よろしくお願いいたします。

結びに、本年が皆さまにとって実り多き1年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

三菱健康保険組合 常務理事 佐合 茂

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行開始から、もうすぐ3年が経過しようとしています。また、昨年はロシアによるウクライナ侵攻や円安などによる物価高騰の影響で景況感が悪化するなど、暗いニュースが多い1年でもありました。今年こそはコロナ禍を脱し、社会全体に明るい話題が増えることを願うばかりです。

皆さまにおかれましては、健診の受診や運動の習慣づけなどを通じて、日頃より健康づくりに意識を向けてくださいますようお願い申し上げます。当健康保険組合としましても、特定健診・特定保健指導による重症化予防やコラボヘルスの推進をはじめ、皆さまの健康保持・増進を多角的にサポートしてまいります。

最後になりますが、皆さまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

2022年度ウォーキングイベント結果報告



健康への**第一歩**、
あなたは
踏み出しましたか？



2022年9月15日～10月14日の1カ月間、被保険者さまを対象に実施したウォーキングイベントは、総勢1,112名という多くの方にご参加いただきました。感謝申し上げます。

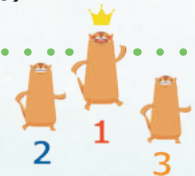
個人戦



平均歩数7,000歩達成受賞者 492名 (達成率44.2%)

団体戦

※規模別平均参加率、平均歩数を満たない事業所は対象外となりランクから除外しています。



◆大規模部門◆



1位 千代田コーテック(株)

◆中規模部門◆



1位 ダイヤビルテック(株)



2位 新東亜交易(株)



3位 エム・アールアイ・ビジネス(株)

◆小規模部門◆



1位 (公財)三菱経済研究所



2位 (公財)三菱養和会

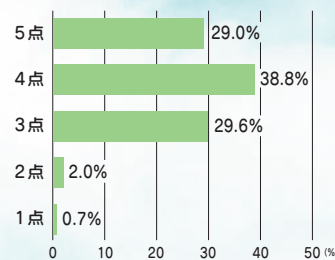


3位 三菱鉱石輸送(株)

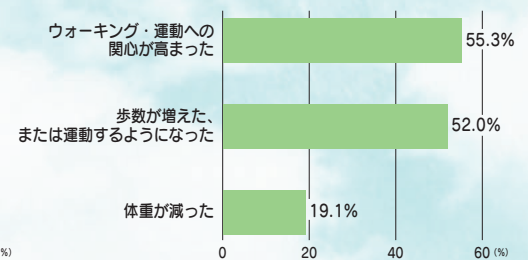
★イベント終了後にアプリ上で行ったアンケートの結果を一部ご紹介します

満足度については、約7割の方に「満足した」と回答いただきました。また、イベント参加後は、半数以上の方が運動への関心が高まった、実際に運動するようになった、とのことです。そして、約2割の方は体重が減少したとの嬉しい回答もいただきました。アンケートにご協力いただいた152名の皆さま、誠にありがとうございました。

●満足度 (5点満点)



●イベント参加後の状況 (複数回答)



- ・組織対抗のしくみ、そして景品があることで、より楽しみながら歩きました
- ・毎日張り合いがあり、歩く目的がはっきりした
- ・歩くことを意識するようになり健康的になった
- ・「アプリで歩く」という習慣ができたし、体重も減らせた
- ・通常は在宅勤務日の早朝だけでしたが、出勤日も1～2駅間歩くようにしたり、休日は遠くまで行ったりと、健康的であった
- ・入社時に会う同僚と報告し合ったり、歩数を確保するためにどうしているか話題にした
- ・いつも昼休みは座っているだけでしたが、お散歩がてら外を歩くようにしました
- ・通勤時ダラダラ歩いていたのを、しっかり歩くよう意識した
- ・雨の日でも、地下街やショッピングモールを歩くなどして、毎日継続するようになった
- ・会社の行き帰りでは1つ手前の駅から歩くようにしましたが、新しいお店を見つけることができたり、知らない風景に出会えたのがよかったです



特定保健指導が生活習慣を変える



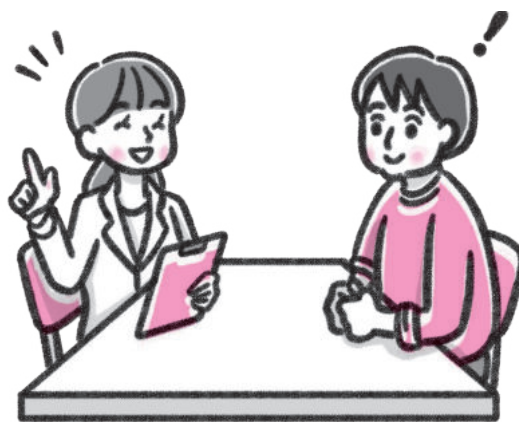
特定保健指導※は、40歳以上の方が健診を受けた結果、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）のリスクが高い方が対象となります。対象者は、保健師や管理栄養士などのサポートのもと、生活習慣改善の行動計画を決めて実践することになります。指導を受けるといっても、ハードルの高い目標や制限を強いられることはなく、自分のペースで進められます。



※35～39歳の方には、早期メタボ対策保健指導を実施します。

特定保健指導では無理なく生活習慣を改善できる

特定保健指導の案内を、「厳しい制限をされそうだから」と放置していませんか？ 特定保健指導は、「メタボリスク回避のため、個人のペースで無理なく生活習慣を改善する」ことが目的であり、過去の生活習慣を叱責されたり、厳しい目標や制限を課されることはありません。対象者となった方は敬遠せずに、積極的に活用しましょう。



< 特定保健指導で、こんないいことが！ >

★**専門家から無料で生活習慣改善のサポートが受けられる**

特定保健指導を受けるための費用はかかりません。病気予防・健康維持に精通した保健師や管理栄養士などの専門家から、無料で生活習慣改善のためのサポートが受けられます。また、WEB面談も用意されており、この場合は面談場所への移動時間が不要で効率的です。

★**自分に合ったサポート内容で継続しやすい**

生活習慣の改善と一口にいても、自力だけでは続けにくいもの。特定保健指導では、専門家と一緒に、健診結果を見ながら1人ひとりに合った行動計画と目標を立てて取り組むため、1人で行うよりも無理なく続けられます。

★**健診結果の改善が期待でき病気の予防につながる**

食生活や運動習慣など、日々の生活習慣を見直すことで、健診結果の改善が期待できます。さらに生活習慣病などをはじめとした、さまざまな病気の発症リスクが軽減されます。

★**生活習慣改善（行動変容）の例**

- ☞ 寝る前の食事や間食をやめた！
- ☞ 歩数計で運動習慣を記録するようになった！
- ☞ 睡眠時間を8時間以上確保するようになった！

補助金が受けられない…ということのないように

インフルエンザ予防接種補助金の申請期限にご注意ください

令和4年度のインフルエンザ予防接種補助金は、資格・年齢区分により補助対象接種期間・申請期限が異なります。下表をご確認のうえ、期限内に申請してください。

資格 年齢区分	事業所にお勤めの方			任意継続		
	被保険者	被扶養者		被保険者	被扶養者	
		小学校4年生以上	小学校3年生以下		小学校4年生以上	小学校3年生以下
補助対象 接種期間	R4.10.1(土)～ R5.1.31(火)	R4.10.1(土)～ R5.1.31(火)	R4.4.1(金)～ R5.3.31(金)	R4.10.1(土)～ R5.1.31(火)	R4.10.1(土)～ R5.1.31(火)	R4.4.1(金)～ R5.3.31(金)
申請期限 (組合必着)	お勤めの会社 からの案内に 従ってください (一括申請 のため)		R5.2.17(金)	R5.3.31(金)	R5.2.17(金)	R5.3.31(金)

◆申請される際には領収証原本*が必要です。

書類不備等による再提出の場合を含め、期限を過ぎたものは補助の対象外となりますのでご注意ください。

※接種内容（インフルエンザ予防接種）、接種日、接種対象者氏名が判別できるもの
（接種内容の記載が「予防接種」のみでは受け付けられません）。

◆事業所にお勤めの方の被扶養者についての申請書は事業所へ提出してください。事業所がとりまとめて三菱健保へ送付する期間が必要ですので、余裕をもってご提出ください。

任意継続の方の申請書は被保険者・被扶養者分とも三菱健保へ直接ご提出ください。

◆小学校3年生以下の令和5年3月接種分に限り、令和5年4月10日(月)【三菱健保必着】まで受け付けます。

\\ 基本を忘れず！再確認しましょう //

予防接種に加え、感染を防ぐ生活習慣を！

●外出中の 感染対策の徹底

場面に応じたマスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



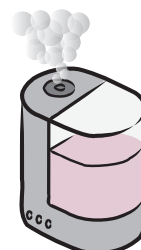
●体の免疫力を 高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



●室内では換気しながら、 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



35歳以上の被扶養者 任意継続被保険者の方へ

生活習慣病健診に関する大切なお知らせ

① 2023年度 生活習慣病健診について

受診申し込みは、2023年4月中旬から開始します

② 案内冊子廃止について

紙代などのコスト上昇等により、希望者にお送りしている健診に関する案内冊子が、2023年度より段階的に廃止となります ※事業所により案内冊子を配付していない場合があります。

2023年度



【送付】「施設・巡回健診のご案内」



【廃止】「健診機関リスト」「健診会場リスト」



2024年度



3冊すべて廃止
(送付なし)

2023年度に廃止の内容は、KENPOSまたは三菱健保ホームページで4月下旬よりご確認ください。

案内冊子がなくても、健診の手続きができるの？

「案内冊子が廃止されたら、どうしたらよいの？」と不安になる方もいらっしゃるかと思います。その際は、「KENPOS」(WEBサイト)でのお手続きをお願いすることとなりますが、(株)イーウェルのサポートセンターにてお手伝いが可能ですので、お問い合わせください。

ポイント

「KENPOS」とは、健診業務の代行機関である(株)イーウェルが運営するサイトで、パソコン・スマートフォンから見るができます。

健診機関リストを含む健診受診に必要なすべての情報の確認、および、健診受診の手続きが可能ですので、ぜひご登録・ご利用ください。

KENPOS 初回登録は
こちらから

右QRコードを
読み取る



KENPOS

または
KENPOSと検索

お手元に
保険証を
ご用意ください。

郵送・FAXでのお申し込みも引き続き可能ですが、健診機関・会場リストや、申し込み時に使用する用紙などについて、三菱健保ホームページでのご確認またはプリントアウトが必要です。

健診に関する案内冊子の廃止により、ご負担をおかけし申し訳ありません。今後は、健診にかかるお手続きを「KENPOS」(WEBサイト)を通じて行っていただきますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。



③ 2023年度生活習慣病健診 案内冊子送付希望調査について

👉 35歳以上の被扶養者の方へ

被保険者の方のお勤め先により、冊子送付希望調査の有無が異なりますので、詳細は会社ご担当者様にご確認ください。

また、調査の有無に関わらず、会社の案内に従って手続き・申し込みを行ってください。調査ありの会社は2月に、調査なしの会社は4月下旬に、会社よりご案内があります。

👉 任意継続被保険者、被扶養者の方へ

会社を通じての調査はありませんので、冊子希望者は、本誌同封の「案内冊子送付希望申込書」を2月末までに三菱健保に直接お送りください。

※冊子送付を希望される方への送付物の内容については、6ページ記載のように変わります（ただし、冊子がお手元になくとも「KENPOS」にて健診のお手続きが可能です）。

※2024年度以降、冊子廃止により調査もなくなります。



KENPOSでは、

手続きに必要な情報がすべてサイト内で
ご確認いただけます。

健診受診者の**8～9割**の方々に
ご利用いただいています！



2023年度健診内容はこちら

① 健診コース

※いずれか1つお選びください

● 施設イーウェル
特定健診コース

● 施設・巡回イーウェル
一般健診A1コース

右記のオプション3項目
を含め、自己負担1,000
円で受診可。

② オプション

下記より3項目まで、自己負担1,000円で受診することができます。4項目以上は、予約の際に直接健診機関へ申出をし、自己負担で受診が可能です。オプションについては受診する健診機関とご相談のうえ、選択いただくようお願いいたします。

- 胃部X線検査
- ペプシノゲン検査
- 子宮頸部細胞診検査
- 乳房エコー検査
- マンモグラフィ検査
- 腹部エコー検査
- 前立腺がん検査

※2023年度より胃の検査（胃部X線、ペプシノゲン検査）は必須選択から任意選択となります。

※各健診コースやオプション検査については、健診機関により選択できない場合があります。あらかじめご了承ください。

医療費のお知らせをご活用ください！ 三菱健保ホームページから「医療費の明細」「健診結果」を閲覧できます

病院などを受診した際の「医療費」や「給付金」の明細を、三菱健保ホームページ「医療費のお知らせ」にて閲覧することができます。医療費に対する認識を深めていただくためにも、医療機関等の請求に誤りがないかを確認していただくためにもぜひご活用ください。



《注意事項》

- ①「医療費のお知らせ」へログインするにはパスワードが必要です（初期パスワード等は、当健保組合加入時に保険証と一緒に送付しています）。
- ②医療費明細の掲載期間は、2年（当年分と前年分）です。現在は令和3年1月診療分からご覧いただけますが、令和3年1月～12月診療分は令和5年4月に削除されますので、お早めにご確認ください。
- ③医療費明細の表示内容は、原則として診療月の3ヵ月後に掲載されます（令和4年10月診療分⇒令和5年1月掲載）。
- ④毎月20日頃に更新します。
- ⑤世帯単位で個人明細が表示されます。

※医療機関からの請求書は審査支払機関を経由して健保組合へ届きます。審査支払機関で審査され、医療費が減額となった場合は、お手元の領収書よりも少ない金額が医療費のお知らせに掲載されます。この場合は、過払い分についてご本人と医療機関との話し合いにより、返還してもらえることがありますので、医療機関に直接お問い合わせください。

「医療費のお知らせ」の内容について何かご不明な点がございましたら、三菱健保給付グループ（☎03-3211-4064）までご連絡ください。

また、三菱健保ホームページにも掲載していますが、三菱健保から皆さまに「医療費のお知らせ」関係のメールを送信することは絶対にありませんので、不審なものについては開封等しないようお願いいたします。

自分の健診結果を見てみよう 特定健診結果WEB（被保険者対象）

健診結果は自分の健康状態を知る大切な情報です。三菱健保では、医療費のお知らせサイト内で、被保険者の方の特定健診結果を確認できるようにしています。

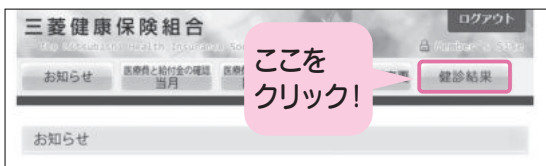
検査値の一覧・推移に加え、ご自身の結果を基準値と比較したグラフも表示しています。ぜひ健康管理にお役立てください。

■表示対象者 35歳以上被保険者（本人）

■健診結果確認の手順

*実際の画面表示と一部異なる場合があります。

- ①三菱健保ホームページの「医療費のお知らせ」をクリックし、「医療費のお知らせ」で使用しているNo.・ID・パスワードを入力します。

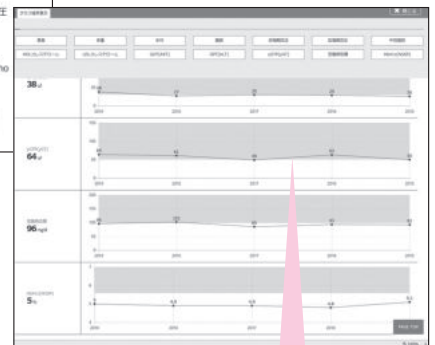


※表示される健診結果は被保険者分のみです。同意画面は必ず被保険者の方がご自身で選択してください。

あなたの健診結果



グラフ経年表示



色付きゾーン内に入っていたり近づいている人は要注意！

- ②メニューの「健診結果」をクリックします。初回クリック時に健診結果表示の同意画面が表示されます。同意した場合には、健診結果が表示されます。
- ③当年度を含む5年度分の健診結果が表示されます。
- ④健診結果はグラフでも確認できます。

「医療費のお知らせ」を活用した医療費控除の電子申告 (e-Tax) について

三菱健保ホームページ「医療費のお知らせ」画面で、2月20日ごろご確認いただけます。医療費控除・確定申告については、最寄りの税務署にお問い合わせください。

作りましたか？ マイナンバーカード

◆マイナンバーカードを取得しましょう！

「個人番号カード交付申請書」を使って、スマートフォン、パソコン、証明用写真機、郵送のいずれか4つの方法で申請してください。

申請後、約1ヵ月で交付通知書（ハガキ）が届きます。交付通知書と必要書類を持って、交付窓口でマイナンバーカードを受け取りましょう。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mnp-get/#con1>



◆健康保険証としての利用申し込みを行いましょ！

申し込みは、スマートフォンやパソコンを使用する「マイナポータル」、またはセブン銀行ATMから行います。ご自身のマイナンバーカードと、交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



◆健康保険証として利用するメリット

- 本人が同意すれば、今まで使用していた薬の正確な情報や過去の特定健診の結果を医師や薬剤師と共有できるため、より多くの情報に基づいた、よりよい医療を受けることができます。
- 限度額適用認定証がなくても、医療機関や薬局で限度額以上の一時支払いが不要となります。
- 確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できます。
- 転職した場合、新しい健康保険証が手元に届いていなくても、健康保険証として利用できます。

公金受取口座を利用した給付金の支給について

令和4年10月より、「公金受取口座登録制度」で登録した預貯金口座で、健康保険が支給する傷病手当金や療養費等を受け取れるようになりました。

三菱健保では、現在システム改修を行い本格運用に向け対応中であり、本制度の本格運用が可能になり次第、改めてご案内する予定です。



組合の現況 (2022年11月末現在)

事業所数 / 64
 被保険者数 / 合計 18,235名
 (男 13,209名 女 5,026名)
 被扶養者数 / 合計 15,796名
 (男 5,316名 女 10,480名)
 任意継続被保険者数 / 433名

公告

- 理事会・組合会、その他
 - ・2022年11月16日 監査
 - ・2022年11月22日 理事会
 - ・2022年11月30日 組合会、講演会

「コロナ禍でなかなか旅行にも行けない」
という皆さま、日常を取り戻した暁には
ぜひともお出かけしましょう！
世界各地の美しい風景を、
周辺案内とともにお伝えします。

夜空に咲く幻想的な光の帯

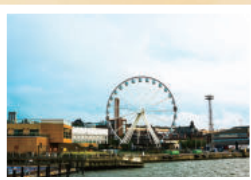
～ オーロラベルト (フィンランド北部ラップランド地域) ～



極北の夜空を彩るオーロラは、太陽から飛んでくる電気を
持った粒（電子や陽子）が地球のN極（南極）やS極（北極）
に引き寄せられ、この粒と空気の粒が当たって、白や赤、緑
の光を出す…という自然の神秘。この現象は地球上の緯度
60～70度の範囲で見られるとされ、北半球でいえば北欧
のラップランド地域（フィンランド、ノルウェー、スウェー
デン北部）がよく知られています。都市部ではなく、街灯な
どの人工光が少ない場所を観測の拠点にするのも1つのポイ
ントです。



観光なら首都ヘルシンキも楽
しみたい。白壁が美しい定番
スポット「ヘルシンキ大聖堂
／写真上」のほか、発祥の地
といわれるサウナを実際に体
験するのもおすすめ。写真は、
サウナに入りながらヘルシン
キの街を一望できるという観
覧車「スカイホイール／写真
下（12～3月は休業）」



オーロラ、どこで見られるの？



地球上でオーロラが頻繁に出現
するエリアは、北半球・南半球と
もにおおむね緯度60～70度の
範囲とされているが、南半球のこ
の範囲は大半が南極大陸とその周
辺の海上にあたるため、オーロラ
観測にはご紹介する北欧のほか、
カナダやアメリカの北部が主な行
先となる。

天空の神秘・オーロラを見上げる街

◆サンタクロースの住むラップランド州の州都 ロバニエミ

●サンタクロース村

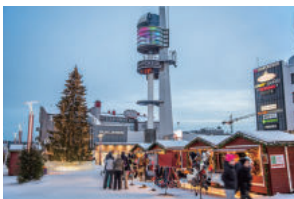
1年を通してサンタクロースに会うことができるほか、ショッピングを楽しむことも。



サンタクロース村の外観（左）と案内掲示板（右）

●サンボ・センター

ロバニエミ市の中心部にあるシ
ョッピングセンター。洋服や小
物の購入のほか、軽食をとるこ
ともできるので、お昼の空き時
間におすすめ。



●サンタクロースエクスプレス

ロバニエミと、フィンランドの
首都・ヘルシンキ間を約12時
間かけて運行する夜行寝台列
車。2階建ての寝台車両やカフ
ェ付きの車両も。



◆豊富なアクティビティが人気のウィンターリゾート サーリセルカ

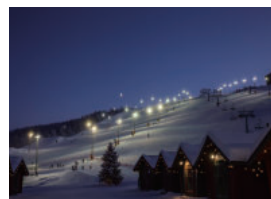
小さな村ながら、お土産屋やレストラン、スーパーマーケットも充
実。トナカイや犬に引かれてのソリ体験などが可能で、リゾートと
して人気があります。

写真はイメージ



◆充実のスキーリゾート レヴィ

フィンランド国内でも人気が高く、
海外からの訪問も多いスキーリゾ
ート地。ホテルやスキー場の周辺で
オーロラを鑑賞することも可能です。



●こんな過ごし方も？「ガラスイグルー」
極寒のラップランド地方で、寝転びながら
オーロラ鑑賞ができる「ガラスのお部屋」。
特殊な素材で作られたガラスの屋根に包ま
れた暖かい室内から見上げるオーロラはい
かがですか？

写真はイメージ

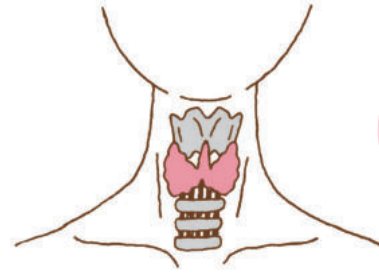


女性に多く、気づきにくい

甲状腺疾患 バセドウ病・橋本病

甲状腺ホルモンは、新陳代謝を活発にしたり、交感神経や心臓などの活動を高めたり、汗や脈拍を調節する機能があります。

甲状腺ホルモンの分泌が多すぎても少なすぎても病気を引き起こす原因になります。



のどほけの下にある器官で蝶が羽を広げたような形をしています

甲状腺疾患の多くを占める「バセドウ病」と「橋本病」

バセドウ病は20～40歳代の女性に多く発症します。甲状腺にできる「自己抗体」が甲状腺を刺激し、甲状腺ホルモンが大量に分泌されます。新陳代謝が過剰に促され、いつも運動しているような状態になり、進行すると心臓などにも負担がかかります。

一方、橋本病は30～40歳代の女性に多く、自己抗体が甲状腺を破壊し、甲状腺ホルモンの分泌量が低下する病気で、元気が出ない、食欲不振などの症状が出てきます。橋本病はとくに女性に多く発症する病気で、成人女性の約7～8人に1人がこの病気の素質を持つともいわれています。

こんな症状があれば要注意！

バセドウ病

加齢の症状とも似ていて見落とされやすい

- 動き、息切れ
- 疲れやすい
- 暑がり、たくさん汗をかく
- 落ち着きがない、イライラする
- 食欲が異常に多い
- 体重減少
- 手足の震え
- 眼球の突出
- 首の下あたりの腫れ



正反対の症状が出てきます

橋本病

単なる怠けものと思われたり、更年期と思い込んでしまうケースも

- むくみ
- しわがれ声
- 皮膚の乾燥
- 寒がり、冷えの悪化
- 無気力、疲れやすい
- 食欲の減退
- 体重の増加
- 首の下あたりの腫れ



血液検査

健診のオプション追加でチェック！

甲状腺機能検査は、定期健診や人間ドックの項目に含まれず、オプション項目になっています。一般的には、甲状腺刺激ホルモン TSH (thyroid stimulating hormone) 単体、または TSH に甲状腺ホルモンである遊離 T4 (FT4: freeT4) や遊離 T3 (FT3: freeT3) を追加します。

妊娠・出産への悪影響も指摘される甲状腺疾患

甲状腺ホルモンのバランスが悪いと不妊や流産の原因になったり、胎児の脳の発達に影響が出る恐れがあるといわれています。もしも異常がある場合には、妊娠前から投薬でコントロールすることが大切になります。

将来の妊娠に向けて「プレコンセプションケア」という選択も

将来の妊娠に向けて全身の健康状態を確認し、理想的な健康づくりをめざす「プレコンセプションケア」。医療機関やコースによって異なりますが、食習慣や身長・体重をはじめ、感染症や風しん・麻しんの抗体価、乳がん・子宮頸がん検査、甲状腺ホルモン値、膠原病検査などが行われます。



家族防災



非常時もしっかりご飯！

「非常時は食事なんて二の次」と思っていませんか。「食」は命をつなぎ、活力のもとになる大切なもの。栄養バランスを考えながら、7日分を目安に備蓄しておきましょう。

主食 (エネルギーとなるもの)

米 もち・もち粉 乾麺



水を注ぐだけでも食べられるアルファ化米は釜めしやピラフなど種類が豊富

パンやビスケットの缶詰



☆その他
シリアル
カップ麺など

主菜 (タンパク質を多く含むもの)

肉や魚の缶詰



レトルト食品



種類が多いので好みの味を見つけておこう

乾物、その他



副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)

保存のきく野菜



フリーズドライ



乾物



缶詰



その他

水 (大人1日3ℓ×7日分) 乳製品



ドライフルーツ、缶詰、ゼリー



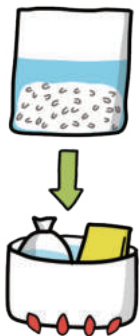
おやつ



こころの栄養

防災メモ

被災時の調理の工夫



被災時の調理には、火や水の使用量をなるべくおさえないもの。そのテクニックの1つがポリ袋を使った調理法です。基本はポリ袋に具材と調味料を入れて味をなじませればOK。湯せん※にかけて米を炊いたり、温かい料理を作ったりもできます。1つの鍋で同時に複数のものを温めることができるのもうれしい点。食材を切るときはキッチンバサミを使えば、まな板も不要です。ふだんの時短料理にも活かせますよ。

※ポリ袋は必ず高密度ポリエチレン (耐熱90～110℃) を使いましょう。

監修：天野勢津子 防災士・イラストライター わかりやすいイラストと文章で防災意識の大切さを伝えている。

※本誌内に掲載しているQRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。

