

みなさんの健康づくり、応援します!

IZUMI

白泉

no.220
2022

発行 NTPグループ健康保険組合 ☎(052)683-5965(代)

＼220号で／

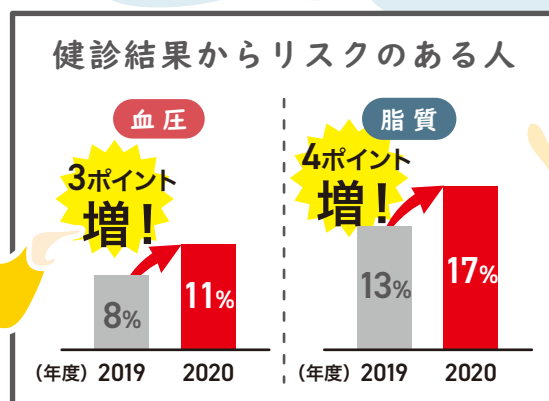
知ってほしいことは**3**っ!

- 1 高血圧や脂質異常がよくない理由
- 2 高血圧や脂質異常を予防・改善する方法
- 3 2022年1月施行 制度改正のポイント

イズミのお悩み相談室



「高血圧」「脂質異常」のリスクのある人が**増!**なんです...



本日のお悩み

みなさんの血管が心配なんです



- ▶ 2020年度の健診結果*のうち、「高血圧」「脂質」の数値を前年度と比較
- ▶ C・D判定(要再検査・要精密検査・要受診)に該当する人の割合がいずれも増加!

*NTPG健保の40歳以上の被保険者のうち、特定健診受診者の結果

知ってほしいこと

1 2 で

お悩み解決!

「高血圧」「脂質異常」を放っておくとこんなことに・・・

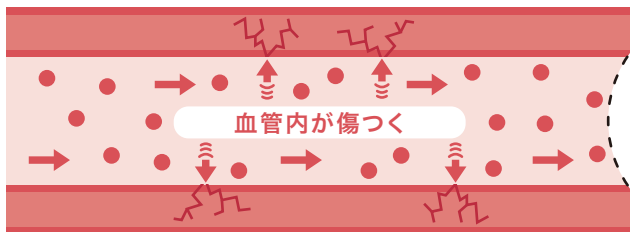
高血圧

おもな原因

塩分のとりすぎで血液の量が増えたり、
ストレスで血管が縮んだりする



血流の勢いが強くなりすぎる



自覚症状はない

＼ 健診結果をチェック！ ／

要注意ゾーン

【収縮期(最高)血圧】… 130mmHg以上
または
【拡張期(最低)血圧】… 85mmHg以上

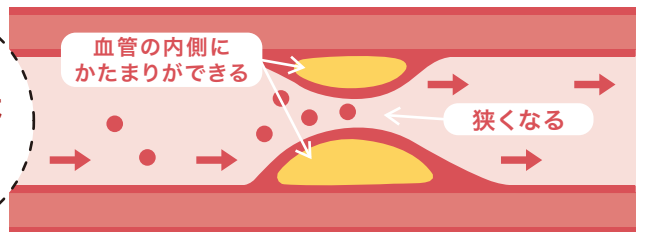
脂質異常

おもな原因

脂質のとりすぎなどで血液中の脂質の
バランスがくずれる



余ったコレステロールが集まる



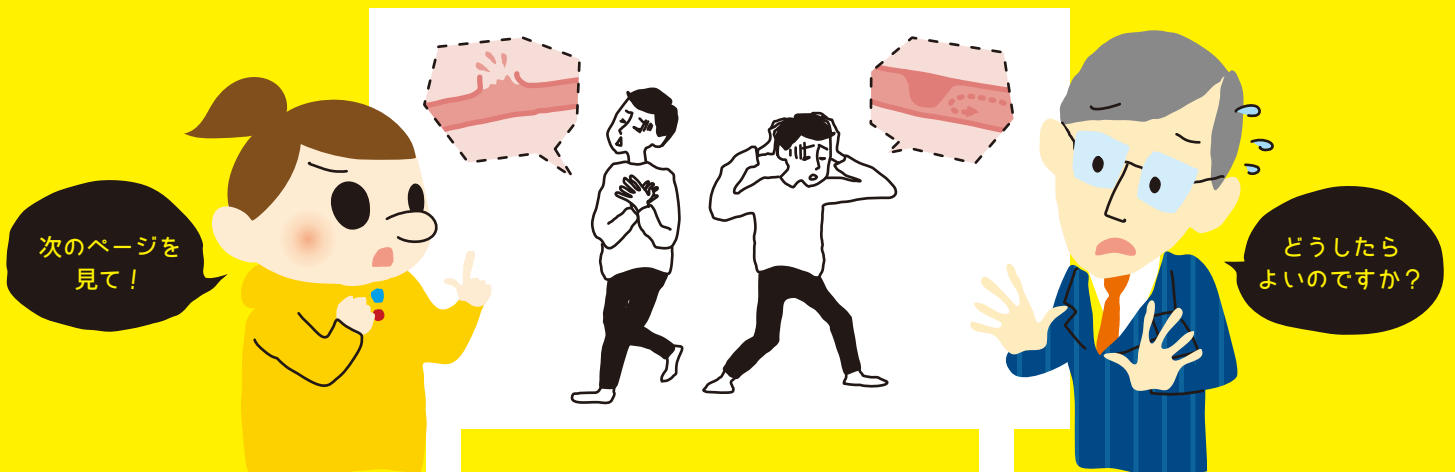
＼ 健診結果をチェック！ ／

要注意ゾーン

【悪玉(LDL)コレステロール】… 120mg/dl以上
【善玉(HDL)コレステロール】… 40mg/dl未満
【中性脂肪】… 150mg/dl以上

▶ 高血圧や脂質異常を放っておくと、
血管はだんだん「硬く」「狭く」なる

= 「動脈硬化」



脳や心臓で血液がうまく流れなくなると、命に関わることも！！

「塩」と「あぶら」を減らす 血管にやさしい生活習慣を！

高血圧

➖ 減らそう

<食塩>

「1日小さじ1(約6g)」を目標に減らす

こんな工夫を

- ☑ 汁物は具たくさんにする
- ☑ 香辛料や酢、だしなどを効かせる

食塩の目安



0.8g

食パン



6~8g

ラーメン

➕ 増やそう

<カリウム>

余分な塩分の排出を助けてくれる



野菜



果物

脂質異常

➖ 減らそう

<あぶら>

動物性のあぶら、加工食品を減らす

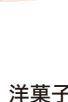
こんな食品に注意



肉の脂身
← 白い部分



バター



洋菓子



菓子パン

➕ 増やそう

<野菜・海藻類・青魚>

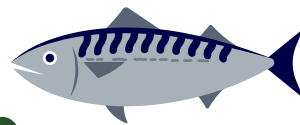
脂質のバランスを改善してくれる



野菜



海藻類



サバ、イワシなど

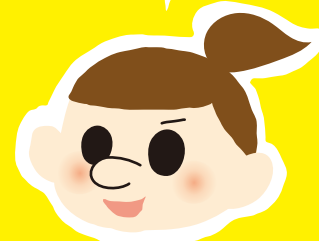
体重を1kg減らすと
血圧が1mmHg下がる
んだって！



- ☑ 肥満を予防・改善する
- ☑ 毎日30分以上の有酸素運動を
- ☑ たばこは吸わない
- ☑ お酒はほどほどに

※治療中の方は、医師の指示に従ってください。

運動は、ウォーキングを
10分×3回など
コマ切れでもOKよ



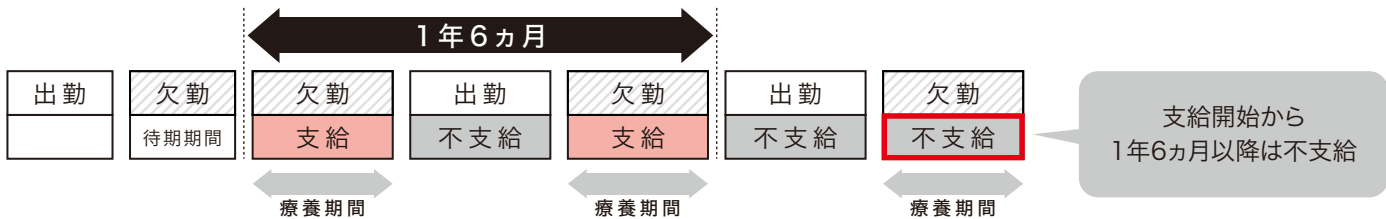
病気やけがで欠勤したとき 通算して1年6ヵ月まで手当金がもらえる

「傷病手当金」の支給期間(1年6ヵ月まで)の数が次のとおり変わりました。

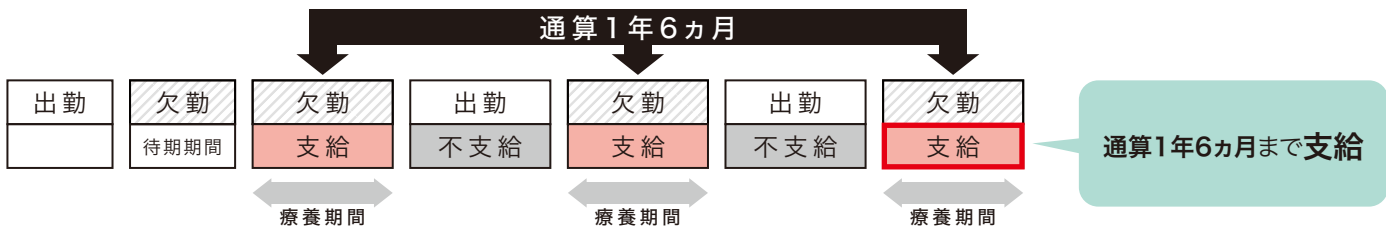


例) がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケース

改正前 支給開始から1年6ヵ月を超えない期間まで支給



改正後 支給期間を**通算して**1年6ヵ月の期間まで支給



「改正後」の支給期間は、2021年12月31日時点で支給開始日から起算して1年6ヵ月経過していない傷病手当金(2020年7月2日以降に支給が開始された傷病手当金)にも適用されます。この時点において支給開始日から1年6ヵ月経過している場合には、「改正前」の支給期間となります。

医療制度
時の話題

2022年4月

「人工授精」など**不妊治療**が**健康保険適用**に

現在、不妊治療は一部を除いて健康保険が使えず、経済的な負担が大きいことから、厚生労働省では、不妊に悩む方への特定治療支援事業として費用の一部を助成しています。

この助成制度は3月末で終了(経過措置あり)し、4月からは、健康保険の適用範囲が広がる予定です。なお、対象者などは右の通りとなる見通しです。

検討されている対象者など

【対象者】 不妊症と診断された男女で、治療開始時点での女性の年齢が43歳未満

【回数】 女性が40歳未満…最大6回
女性が40～43歳未満…最大3回
※子ども1人につき。事実婚も含む。

【治療法】 人工授精、体外受精、顕微授精など

(厚生労働省検討案より)