

健康かわら版

第46号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/>

はじめに

今年度60歳から64歳までの前期高齢者前の世代を対象とし、生活習慣病予防や生活・お役立ち情報を掲載した健康情報冊子を送付しております。

皆さまのお役に立てれば幸いです。

60歳を過ぎると免疫力は若い人の半分に！

しっかり対策して 感染症を予防しよう

シニア世代は感染症にかかると重症化してしまう可能性があるため、予防がとても大切です。感染症の予防について確認しましょう。



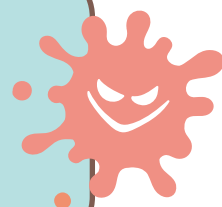
シニア世代で
注意が必要な
感染症

- インフルエンザ
- 肺炎
- ノロウイルス感染症
(感染性胃腸炎)
- 尿路感染症
- 帯状疱疹^{ほうしん}
- 結核

など



「感染症予防の三原則」で 感染症対策を



病気から身を守るために重要な免疫力は、60歳を過ぎると20代の人のおよそ半分程度に減少と言われています。このため、一般的にシニア世代では感染症にかかると重症化しやすくなります。

「感染症予防の三原則」を守り、感染症の発症を防ぎましょう。

感染症予防の三原則

感染経路の遮断

手洗いの徹底、マスクの着用など感染を広げないための対策を徹底しましょう。換気を行うことも効果的です。



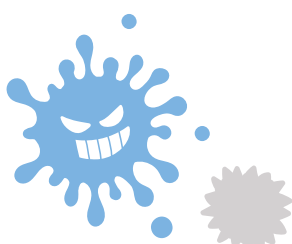
病原体を取り除く

加熱したり、アルコール消毒したり、殺菌することで病原体を排除します。調理の際は、中心部を85℃～90℃で90秒以上の加熱を行います。



抵抗力を高める

抵抗力が高ければ、感染しても軽い症状で済みます。「バランスのとれた食事」「適度な運動」「良質な睡眠」で感染症に負けない体を作りましょう！



必ず受けよう!

予防接種

予防接種は子供だけのものではありません。大人であっても予防接種を受けることで、病気の発症だけでなく重症化を防ぐことができます。65歳以上の人がかかる予防接種がありますので、対象の年齢になったら必ず受けておきましょう。一定の持病がある場合は60～64歳でも受けることができます。

65歳以上の人を対象の主な予防接種

- 肺炎球菌
- 带状疱疹
- インフルエンザ
- 新型コロナウイルス感染症



詳しくは
お住まいの市区町村に
ご確認ください

風邪に
抗生物質は
効きません!

抗生物質と正しく付き合う 3つのポイント

抗生物質は細菌が原因の感染症の治療に使われる薬です。風邪などウイルスが原因の病気には効果がありません。適切に使用しないと、抗生物質が効かない「耐性菌」を生み出してしまいます。耐性菌は薬による治療が難しくなるため、抵抗力が弱い人が感染すると大変危険です。耐性菌を生まないために、抗生物質とは正しく付き合うことが大切です。

ポイント 1

必要のない抗生物質を
欲しがらない

ポイント 2

抗生物質は指示の通り
飲み切る

ポイント 3

別の機会に飲んだり、
他の人にあげない

気付かないうちに発症&進行する

新たな
国民病

(Chronic Kidney Disease = 慢性腎臓病)

CKD とは？

腎臓からの
SOSを
見逃さないで！



CKDとは慢性的に腎臓の機能が低下した状態のこと。

CKDの初期には、自覚症状がほとんどなく、症状が表れたときには、病気がかなり進行していることが少なくありません。

健康診断で腎機能の異常が指摘されたときには、精密検査を受けましょう。

また、CKDの発症に生活習慣が大きく関わっているといわれるため、生活習慣の改善も大切です。

監修／勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

こんな人は
要注意！

- ☐ 高血圧や糖尿病の持病がある
- ☐ 肥満または
メタボリックシンドロームである
- ☐ 過去に心臓病や腎臓病に
なったことがある
- ☐ 血縁者に腎臓病の人がいる
- ☐ 喫煙習慣がある
- ☐ 閉経している

体内の老廃物を尿にして 排せつする働きを持つ腎臓

腎臓の働きは、大きく2つあります。1つは、体内で生じた老廃物や過剰に摂取し過ぎた塩分や水分を尿という形で体外に排せつすること。もう1つは体内の水分量を調節したり、ホルモンを分泌したりして体の働きを一定に保つことです。そのほかに血圧や骨の代謝、造血機能の調節などにも関わっています。

こうした腎機能が低下すると、胃のむかつき、食欲不振、全身のだるさ、頭痛、むくみ、高血圧、貧血、骨がもろくなるなど、さまざまな症状が表れてきます。腎機能の低下がさらに著しく進むと腎不全になり、最終的には人工透析や腎臓移植が必要になる場合もあります。

尿たんぱくの健診結果を要チェック！

陰性(－)

▶基準値だけど油断禁物

毎年健診を受診して結果をチェック。CKDはメタボや喫煙などと関連性が深いので、減量や禁煙を。

弱陽性(±)

▶CKDの可能性が否定できない

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病はCKDの発症リスクを高めます。生活習慣の改善を。

陽性(+)以上

▶CKDが強く疑われる状態

病状がかなり進んでいることも考えられるので、至急、医療機関の受診を。

CKDの発症は生活習慣病との関わりが深い

腎機能は年齢とともに低下するため、高齢になるほどCKDは増えていきます。生活習慣病との関わりも深く、若い人でも「高血圧」「糖尿病」「コレステロールや中性脂肪の数値が高い」「肥満やメタボリックシンドロームを指摘されている」「血縁者に腎臓病患者がいる」という人は要注意です。**糖尿病や高血圧の人はCKDの発症とともに、重症化するリスクも高いので特に注意が必要です。**

CKDを放置すると、腎機能の低下が進み最終的には腎不全、さらには脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を発症するリスクが高まります。CKDを早期の段階で発見し、進行を抑えたり改善することが大切です。

CKD予防のための生活習慣改善ポイント

CKDの発症には、食生活、肥満、運動不足、喫煙などの生活習慣が大きく影響します。生活習慣を改善していけば、予防や悪化の防止が可能です。

●食事

塩分の過剰摂取が血圧を高め、腎臓への負担を増やす要因となります。**1日当たりの食塩の摂取量が6g未満**になるよう、減塩調味料を使う、調味料は小皿に取って付けて食べる、素材の味やだしの旨みを生かす、麺類の汁は飲まないなど工夫をして、塩分を控えていくのがポイントです。また、塩分はパンや麺類、加工食品、インスタント食品などにも多く含まれています。調味料以外にそれらの食品も過剰に摂取することがないように、気を付けましょう。

●肥満の予防・解消

肥満の予防や解消は、CKDの予防にも非常に重要な役割を果たします。特に、ドカ食い、偏った栄養バランス、早食いなどの食事習慣は、過剰なエネルギー摂取を招き、肥満を進めしまう原因につながります。まずは主食、副菜、主菜、乳製品、果物を**バランスよく摂取できる食事を目指しましょう**。ゆっくり、よくかんで食べることで、食べ過ぎ防止にもなります。

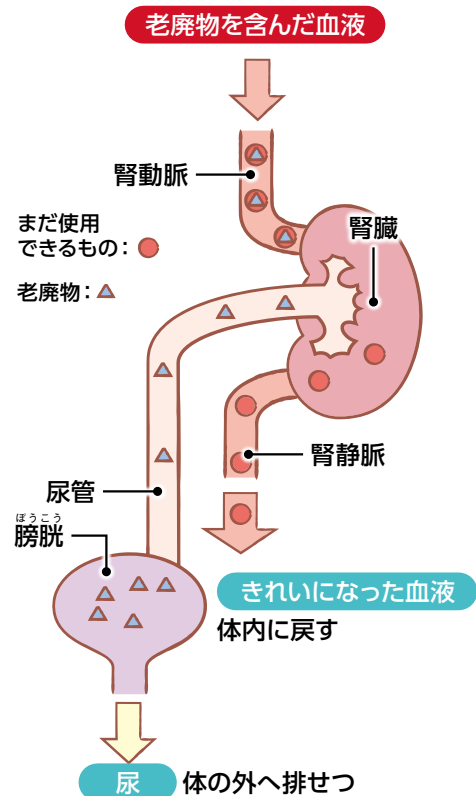
●運動

運動は継続的に行うことが大切です。とはいえ、急に負荷の高い運動を始めると、すぐに疲れたり体を痛めたりしてしまいます。普段の生活に**＋10分の軽い運動を取り入れる**ことから始めましょう。一駅手前で降りて歩く、昼休みに会社の周りを散歩するなど、続けやすいことから始めてみてください。

●禁煙

タバコは心臓や血管にさまざまな悪影響を及ぼします。微小な血管が集まった臓器である腎臓では、喫煙によって血流が障害されたり、腎臓の活動に必要な酸素量が減少して、次第に機能が低下していくことが考えられます。腎機能低下を指摘されたら、**まずは禁煙を心掛け、動脈硬化の進行と腎機能の悪化を防ぐことが重要です。**

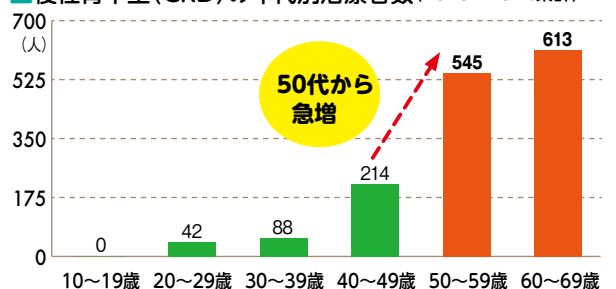
腎臓が尿を作る仕組み



日産健保のデータ

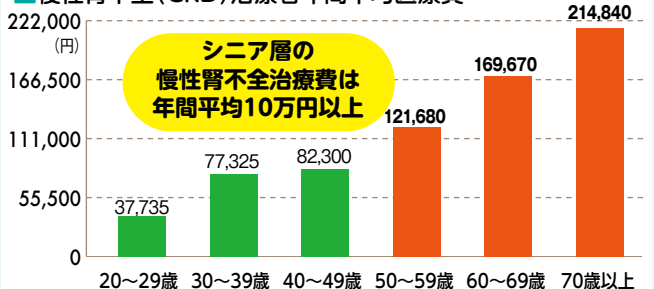
日産健保加入者も年代が上がるほど慢性腎不全治療中の方が増え、医療費も増える傾向にあります

慢性腎不全(CKD)の年代別治療者数(2020～2024累計)



2020～2024年度 日産健保加入者 レセプトデータより算出

慢性腎不全(CKD)治療者年間平均医療費



2024年度 日産健保加入者 レセプトデータより算出

マイナ保険証をご利用ください

現行のカード型健康保険証は2025年12月2日以降は使用ができなくなります。今後はマイナ保険証(*)の受診が基本となりますので、早めにマイナ保険証への移行をお願いします。

(※)健康保険証として利用登録した
マイナンバーカード

マイナ保険証の メリット

- ①高額な医療費も手続きなしで自己負担限度額までで済みます
- ②お薬の履歴などを病院と共有でき、より良い医療を受けられます
- ③一度登録すれば保険証としてずっと使えます
(新しい健康保険へ移る場合は、マイナンバーの届け出が必要です)



マイナンバーカードの取得や詳しい登録方法については、
厚生労働省のホームページをご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html ▶



マイナ保険証の利用環境がない方は、
有効期限を定めた**資格確認書**を
職権で**交付**いたします。

「資格確認書」とは？

マイナ保険証の利用環境がない方が医療機関の受診に困らないよう、現行のカード型保険証の代わりとして発行する健康保険の資格証明書です。

2025年10月中旬～11月末までにお勤め先から被保険者さま宛てに配布される予定です。

配布方法の詳細はお勤め先へご確認をお願いいたします（任意継続の方はご自宅宛てにお送りします）。



当健保組合では医療DXによる医療の質向上や効率化に向けて、
加入者の皆さまにマイナ保険証をご利用いただくよう取り組んでいます。

お薬の相談・購入サイト



あなたの薬箱

健康保険組合

推奨

累計登録者数

約**30,000**人

登録・年会費

無料

健保推奨なので
安心できる！

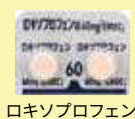
薬にかかる
費用を節約できる

いつでもどこでも
利用できる！

スイッチOTC医薬品って？

スイッチOTCとは、医療用医薬品として用いられた成分が、OTC医薬品に転換（スイッチ）された医薬品のことです。

たとえば…



ロキソプロフェン

スイッチ！



ロキソニンS

第1類医薬品



ヒルドイド

スイッチ！



ヒルマイルドクリーム

第2類医薬品

65歳以上の方

限定

あなたの薬箱でOTC医薬品を合計3,000円以上購入で

対象商品：OTC医薬品

上限：先着300名

¥1,500 クーポンをご利用
いただけます!!

ご利用はこちら



<https://x.gd/2Noit>

有効期限：2025年12月31日

クーポンコード：2025nissan-k

クーポン利用条件

※クーポン金額：1,500円（OTC医薬品を合計3,000円以上ご購入の方）

※先着順での適用となり、上限300名に達し次第終了となりますのでご了承ください。

※有効期限：2025年12月31日まで

※クーポン対象は「OTC医薬品（市販薬）」に限りです。

※クーポン利用は、おひとり様1回限りとなります。

※ご利用方法など不明点がありましたら下記問い合わせ先へご連絡ください。

日産自動車健康保険組合 お問い合わせ先：ホワイトヘルスケア株式会社(委託先) nissankenpo_support@whitehealthcare.co.jp

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、国際中医師



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

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。

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なじませることで、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の野菜ときのを入れ、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)	●片栗粉	適量
●えのき	1/2株	●ごま油	大さじ1
●れんこん	50g	●A	
●にんじん	30g	水	200ml
●しょうが	1片	オイスターソース	大さじ1
●大葉	4枚	鶏がらスープの素	小さじ1
●まだら	2切れ	片栗粉	大さじ2
●塩、こしょう	各少々	砂糖	小さじ2
		こしょう	少々