

2025
Winter



健保だより

No.251

四電工健保

検索

P.2

山崎理事長
新年のご挨拶

P.3

2025 花粉
広範囲で例年より増加 飛散前に対策を!!

P.4-5

朝活のススメ
社寺編

P.6

たばこを吸う・吸わない あなたはどっち？
禁煙する人、増えています

P.7

健康相談室から～保健師だより～
睡眠とメンタルヘルスの深～い関係

P.8

歯のハテナ??
歯周病は命にかかわる病気につながる?!

霧氷（高知県寒風山）

撮影：鎌田陽介

メンタルヘルスカウンセリング・ファミリー健康相談をご活用ください

プライバシー厳守／相談料・通話料とも無料／自動音声ガイドに沿ってご希望のサービスをお選びください
いずれの相談も 専用ダイヤル 0120-922314

メンタルヘルスカウンセリング

- 〇こころの健康相談
- 〇電話・面接で、まごころのカウンセリング
- 〇電話カウンセリングの受付は月～土曜日の10時～22時
（日曜日、祝日、年末年始は休み）
- 〇面接カウンセリングは1人年間5回まで無料

ファミリー健康相談

- 〇からだの健康相談・小児救急相談・医療機関案内
- 〇年中無休・24時間サービス
- 〇インターネットでの利用も可能
<https://familycare.sociohealth.co.jp/>へアクセスし、
専用ダイヤル番号 922314 を入力してログイン

新年のご挨拶

四電工健康保険組合
理事長 山崎 直樹



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みな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、日頃より当健保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、厚く御礼申し上げます。

さて、2022年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、今年はすべての団塊の世代が75歳以上となります。急速な少子高齢化がさまざまな分野に影響を及ぼすことから「2025年問題」と呼ばれ、とくに医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。今後もペースは緩やかになるものの後期高齢者の増加は続き、4人に1人が後期高齢者になると推計されるなか、国では持続可能な社会保障制度の構築に向け、支払能力に応じて全世代が支え合う「全世代型社会保障」の構築をめざし検討を進めています。

他方、昨年12月2日には従来の保険証の新規交付が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携による質の高い医療の提供、効率化が期待されます。世界に先駆けて超高齢社会に直面するわが国で社会保障制度を維持するためには、医療DXのさらなる推進が欠かせません。現行の保険証は経過措置として今年の12月1日まで利用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上が課題となっております。

健保組合では昨年4月から第3期データヘルス計画をスタートさせ、これまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めています。これら事業の取組状況によって後期高齢者支援金が加算・減算される仕組みがありますが、みなさまにお願いしているマイナ保険証の利用率向上の取り組みも、保険料率引き下げにつながる可能性があります。

当健保組合ではこうしたさまざまな変化に対応しながら、みなさまの健康寿命の延伸をめざし、時代に即した事業を展開してまいります。みなさまにおかれましては、各種健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意されますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一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。





2025 花粉

広範囲で例年より増加 飛散前に対策を!!

2025年の花粉飛散量は、例年と比べて全国的に多くなり、特に九州から近畿、東北南部で前シーズン比2~8倍と非常に多く、北陸、関東甲信も多くなる見込みです。花粉症の方は、花粉が飛び始める前から万全の対策を行いましょう。

※日本気象協会「2025年春の花粉飛散予測（第1報）」

少しでもラクになれる！

花粉症セルフケア

Case 1 浴びない！吸わない！ 持ち込まない！

症状を緩和するには、何より花粉を避けることが大切。体に付着する花粉をできるだけ減らすことを心がけて。

- ☐ マスク・メガネ・帽子で肌・目・髪をしっかりガード
- ☐ 外出はツルツル素材の服で
- ☐ 帰宅したら、すぐにうがい・手洗い・洗顔・洗髪
- ☐ こまめな掃除と空気清浄機
- ☐ 部屋の湿度は40~70%をキープ



Case 2 花粉症を悪化させる NG習慣を見直そう

花粉対策をしても症状が軽減されない場合、ストレス・喫煙・飲みすぎ・睡眠不足など、気がつかないうちに花粉症を悪化させる行動を繰り返しているのかも。生活習慣を改善し、花粉の少ない早朝のランニングやウォーキング、ジムやヨガ、プールなどの屋内運動を行うのも免疫力アップに◎。



Case 3 「強風・雨あがり・午後」 は要注意

雨の日は花粉が地面に落ちて飛散量が少なくなるものの、天気が回復すると地面の花粉が舞い上がり、新たな花粉も加わって飛散量は倍増。飛散情報をこまめにチェックして、風の強い雨あがりの午後は外出を控えましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」
※2025年1月頃情報提供開始



ウェザーニュース 花粉Ch
「花粉飛散予報マップ」

Case 4 今年こそ、 鼻うがいをマスター！

鼻の粘膜に入り込んだ花粉を洗い流す鼻うがいは、つらい症状の緩和に効果的。水道水は鼻の粘膜を傷つけるおそれがあるため、市販の生理食塩水を利用し、1日2~3回を目安に取り組んでみましょう。



前かがみで、「あー」と声を出しながら、洗浄液を鼻に流し込む。



洗浄液を反対の鼻の穴から出す。(難しければ同じ鼻の穴でも可)



鼻腔内に洗浄液が残らないよう、やさしく鼻をかむ。

受診の手間や医療費の節約、節税も！ スイッチOTC医薬品で花粉症対策

毎年、医療機関で薬をもらえばほとんど症状が出ない人は、処方薬と同じ有効成分を含み、安全性が認められたスイッチOTC医薬品がおすすめ。

これまで処方せんが必要だった、眠気や口の渇きなどの副作用が出にくい第2世代抗ヒスタミン薬も、スイッチOTC医薬品として薬局やドラッグストアで購入できます。薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを使用しましょう。

●第2世代抗ヒスタミン薬

主な成分名……ロラタジン、フェキソフェナジン塩酸塩、エビナスチン塩酸塩など

セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

軽度の不調は市販薬などを使って自分で手当てすることを「セルフメディケーション」といいます。

対象となるOTC医薬品の購入額が、世帯合計で1万2,000円を超えたら、超過分の金額(上限8万8,000円)が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。忘れずに確定申告を行いましょう。

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークをチェック！
対象医薬品のパッケージには、「セルフメディケーション税制識別マーク」がついています。

高知県・高知市

竹林寺

ちくりんじ

高知市街と浦戸湾を眼下にそびえる五重塔は、鎌倉時代初期の様式を持つ総檜造り。本堂と、宝物館内に安置されている仏像17体が国の重要文化財に指定されており、数多くの文化財に出合える。

☎088-882-3085

🚌 JR高知駅からMY遊バスで約26分、高知自動車道高知ICから車で約20分



元気をチャージ！

夢窓国師作と伝わる、国指定名勝の庭園。南国らしい北庭と簡素枯淡な西庭、2つの異なる趣の庭を味わうことができる。



名刹に育まれた

土佐文化の神髄に触れる

四国

朝活の



外に一步踏み出せば、凜とした空気に包まれる冬の
と出かけて気分を一新。邪気を払って清らかに新年



道後きつての
恋の開運パワースポットへ

愛媛県・松山市

圓滿寺

えんまんじ

一丈二尺 (3.67m) の巨大な「湯の大地蔵尊」は縁結びのご利益で知られ、地藏尊の前で「お結び玉」に願いを込める恋愛祈願が人気。境内には俳人・臥牛洞狂平の仮名詩碑が立ち、俳句のまち・松山の風情も感じられる。

☎089-946-1774

🚌 伊予鉄道道後温泉駅から徒歩約7分



香川県・観音寺市

雲辺寺

うんぺんじ

標高927mの雲辺寺山頂からの眺望が美しい、四国霊場第66番札所。徳島県と香川県の県境に位置しており、香川県の第1番札所でもある。冬景色の山々と雲間から昇る初日の出や、正月行事「福もち投げ」を楽しみに、毎年多くの参拝客が初詣に訪れる。

☎0883-74-0066

🚗 高松自動車道大野原ICより車で約20分の雲辺寺ロープウェイで約7分



気高い霊山と大パノラマに

心を洗われる



ススメ

社寺編

朝。そんな日にこそ社寺へ
を迎えましょう。



徳島県・鳴門市

宇佐八幡神社

うさはちまんじんじゃ

子宝祈願や安産祈願の加護があらたかとされる古社。拝殿を見上げれば、見事な龍や色鮮やかな花々などが一面に描かれた天井画が迎える。お正月には新年に合わせた花手水が飾られ、縁起物モチーフのおみくじも評判。

☎090-5276-2621

🚗 鳴門ICより車で約5分



「幸運を釣り上げたい」

縁起物アイテムで

元気をチャージ！

ころんとしたフォルムが可愛い真っ赤な「鳴門鯛みくじ」。釣り竿を模した「福竿」で釣り上げて引く仕掛けも楽しい。



たばこの値上げや、禁煙範囲の拡大などで禁煙する人が増えてはいるものの、まだ踏み切れない人も…。「吸う」と「吸わない」でこれからの人生がどれくらい変わるのか、見てみましょう。

年間13万人が

命を落としている

喫煙は生活習慣病の進行を加速させるだけでなく、がん、脳血管疾患や虚血性心疾患（心筋梗塞）のリスクも高まり、年間13万人が喫煙により命を落としています。

一度つぶれた肺は戻らない

たばこの煙は肺に炎症を起こし、肺胞がつぶれます。COPD と呼ばれる病気で、別名「たばこ病」といわれています。つぶれた肺は元には戻らず酸素吸入が必要になるなど、生活の質を著しく低下させます。

子どもや非喫煙者への恐怖

直接吸い込むたばこの煙（主流煙）よりも立ち上るたばこの煙（副流煙）のほうが有害物質は多く含まれています。そのため、周囲で煙を吸い込まされている子どもや非喫煙者の「受動喫煙」（セカンドHANDSモーク）の健康被害は深刻です。さらに、体などについたたばこの臭い（成分）から健康被害が生じる「三次喫煙」（サードHANDSモーク）も問題視されています。

煙も臭いも
吸い込み
たくないよ！



たばこを

吸う

吸わない

あなたはどっち？

禁煙する人、
増えています

たくさんある

禁煙による健康効果

禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。禁煙の効果はたばこをやめたその日から現れ、禁煙を続ければ続けるほど、体は健康になっていきます。

- 肌の調子よくなる
 - 味覚・嗅覚が改善する
 - せきが少なくなる
 - 血圧が下がる
 - 脈拍が下がる
 - 歯周病のリスクが少なくなる
 - 肺がんのリスクが少なくなる
 - 虚血性心疾患のリスクが少なくなる
- など

たばこ代が節約できる

1箱550円の場合、1日1箱吸っていた人なら、1年で20万7500円の節約になります。

臭いが気にならなくなる

たばこの臭いが気にならなくなり、周囲の人の受動喫煙のリスク回避にもつながります。

たばこやめよー



ココもチェック！ たばこは新型コロナウイルス感染症重症化の最大リスク

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果※1、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡するリスクが、非喫煙者の3倍以上で、高年齢や基礎疾患での重症化率よりも高いことがわかりました。また、たばこを吸うときに何度も口元に手を近づけることや、喫煙場所が三密（「密閉」「密集」「密接」）になっている場合は、さらにリスクが高くなります。新型コロナウイルス感染症の重症化予防のためにも、まず禁煙です。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032.doi:10.1056/NEJMoa2002032.

睡眠とメンタルヘルスの深～い関係



睡眠の効果

睡眠は、体や脳の疲れを回復させるほか、感情の処理を行って気持ちを落ち着かせたり、自律神経のバランスを整えてネガティブな感情を抑えるなど、心身のさまざまなメンテナンスが行われています。

睡眠不足がもたらす影響

●疲労回復を妨げる

睡眠不足はホルモンバランスが崩れ、脳や身体の回復を妨げてしまいます。慢性化すると疲労が蓄積し、精神的・身体的な不調を引き起こしやすくなります。



●集中力や生産性の低下につながり、ストレスのもとになる

「眠りが浅い」「寝ても疲れが取れない」と感じる睡眠は、集中力や生産性を低下させます。その結果、仕事が思うように進まない、ミスが続く、上司から叱責を受けるといった悪循環が続き、精神的なストレスとなります。

●ストレスを感じやすくなる

睡眠不足はストレスへの耐性も下げてしまいます。また、ストレスは睡眠障害の一因にもなるため、睡眠不足とストレス、そしてメンタルヘルス不調と、さらなる悪循環を引き起こしやすくなります。



●うつ病などの精神的な不調が発生しやすくなる

慢性的な睡眠不足は感情をネガティブにさせます。そして、不眠症などの睡眠障害は、うつ病や生活習慣病のリスクを増大させます。睡眠時間とうつ状態の関係をみると、睡眠時間が7～8時間の人が一番抑うつ度が低く、睡眠時間が短いほどうつ病を発症するリスクが高いことがわかっています。



睡眠の質を上げてストレス軽減につなげましょう

※参考:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

1 世代にあった睡眠時間を確保する



2 睡眠をとりやすい環境づくりを心がける

- 日中にできるだけ日光を浴びる
- 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- 就寝の1時間から2時間前に入浴する



3 生活習慣を整える

- ウォーキングなど適度な運動習慣を身につける
- 朝食をしっかり食べる
- 寝る直前の夜食は控える
- 寝る前はリラックスし、眠気が来たら寝床に入る



4 嗜好品の摂り方に気をつける

- 1日のカフェインの摂取量を、コーヒーの場合はカップ4杯程度とし、夕方以降は控える
- 晩酌で深酒はせず、寝酒は控える
- 寝る前のたばこはやめる



※上記の対策を行っても改善がみられない場合は、かかりつけ医への相談をお勧めします。

歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。適切なケアでしっかり対策を行いましょう。



歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。

歯周病の症状

- 脳梗塞
- 肺炎
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 認知症

歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科検診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことが、歯周病予防にもつながります。

- 禁煙する
- よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 規則正しく食事をとる
- ストレスを軽減する