

けんぽだより

2010●04

25号

ご家庭にお持ち帰りください。



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

京都府（清水寺）

アスパラガスの めんたいこ和え

フライパンで
ゆでる

口の広いフライパンなら、長い食材でも
ゆでられます。

調理時間 約5分

【材料2人分】

- グリーンアスパラガス … 4本 (80 g)
- 辛子めんたいこ …… 1/2腹 (30 g)
- 合わせ 酒 …… 小さじ1
- 調味料 [ポン酢しょうゆ …… 小さじ1
- 塩 …… 少々

【作り方】

- ① グリーンアスパラガスは根元を切り落とし、薄皮をむく。辛子めんたいこは中身をしごき出す。
- ② ボウルに辛子めんたいこ合わせ調味料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ 塩を入れた熱湯でグリーンアスパラガスを約2分ゆでてざるに上げ、3～4cm長さに切り、さらに縦2等分に切る。
- ④ グリーンアスパラガスが熱いうちに②に入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。



料理制作

料理研究家・管理栄養士

大越 郷子

写真・松島 均
スタイリング・深川 あさり



フライパンで
焼く

フッ素樹脂加工の
フライパンを使う
と、使う油の量を
少なくできます。



たけのこの 肉巻きソテー

調理時間 約30分

【材料2人分】

- たけのこ(水煮) …… 1パック (200 g)
- トマト …… 1/2個 (75 g)
- ねぎ …… 適宜
- 七味唐辛子 …… 少々
- 牛もも薄切り肉 …… 6枚 (180 g)
- 小麦粉 …… 少々
- 青じそ …… 6枚 (3 g)
- サラダ油 …… 小さじ2
- だし汁 …… 100cc
- 合わせ 酒 …… 小さじ2
- 調味料 みりん …… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1 1/2

1人分
エネルギー 279kcal
塩分 2.1g

おもな食材の栄養メモ

● たけのこ

食物繊維が豊富に含まれ、便通を促したり、コレステロールの吸収を抑えたりする働きがあります。また、カリウムも多く、体内のナトリウム(塩分)を排出するので、高血圧の人におすすです。たけのこの節や切り口にある白い粉はチロシンというアミノ酸で、新陳代謝を活性化し、老化予防に役立ちます。

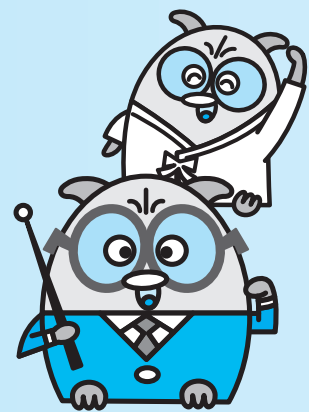
【作り方】

- ① たけのこは縦6等分のくし形に切る。トマトは食べやすい大きさに切る。ねぎはせん切りにし、七味唐辛子を混ぜておく。
- ② 鍋にたけのこ合わせ調味料を入れ、中火で10分くらい煮て、たけのこに下味をつける(煮汁は後で使うのでとっておく)。
- ③ 牛肉を広げ、小麦粉を薄くふり、青じそと、軽く水けを切ったたけのこをのせてクルクルと巻き、表面に小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がしながら全体を焼きつける。
- ⑤ ②の煮汁を加え、汁けが少なくなるまで煮からめる。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切って器に盛り、ねぎをのせ、トマトを添え、残りの煮汁をかける。

けんぽだより4月号／平成22年4月発行／25号

発行／聖隷健康保険組合 〒430-0946 浜松市中区元城町218-26 聖隷ビル1F TEL 053-413-3323 FAX 053-413-3324

<http://www.seireikenpo.or.jp/>



新しい高齢者医療制度がスタートし、健保組合が負担する納付金が年々財政を苦しめてきています。本年度は、後期高齢者支援金の追加支払と診療報酬のプラス改定が予定されており、さらに厳しい財政状況になることが予想されます。

このような状況のなか、健保組合としては医療費を中心とした支出の適正化を図ることが、今まで以上に必要となります。また、保健事業を積極的に推進することによって、疾病予防およびその早期発見を図り、将来的な医療費支出の削減が可能となるよう事業を推進していきます。

平成
22年度

聖隷健康保険組合事業計画

1 特定健診・特定保健指導

- ① 定期健康診断結果の円滑な授受および迅速な特定健康診断結果の報告
健診データを円滑に授受するために事前対策を実施し、特定健康診断結果報告や特定保健指導が遅れることがないようにします。
- ② 特定保健指導の受診率アップとポピュレーションアプローチも踏まえた指導
未受診者を把握しその理由を確認することにより、その情報を本人または事業所に伝えて受診率アップに繋げていきます。また、若年者へのポピュレーションアプローチも必要と考え、メタボリック予防対策の講演を実施していきます。



2 疾病予防事業の積極的実施

- ① 人間ドックと婦人科検診の受診率の向上
- ② 人間ドックと婦人科検診の受診率向上策の実施

受診環境の改善を図ることにより受診

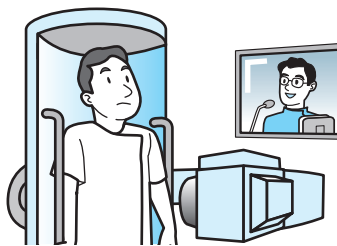
3 健康づくり助成事業の実施

健康づくり事業、ウォーキング、サイクリング、禁煙等に参加し、健康増進を継続して行う方に対し、その参加費等の補助を行います。



4 禁煙対策

要受診・要精密者（データ悪化者）や未受診者の抽出を的確に行い、事業所とも連携し受診へ繋げ、疾病の重症化の予防を図ります。



5 メンタルヘルス対策の強化

受動喫煙防止対策またはメタボ関連疾患予防の観点より、各事業所の喫煙率の低下を目標に禁煙対策を支援します。

6 インフルエンザ予防接種補助

講演活動の充実を図るとともにEAP契約をしているピースマインドのサービス利用の向上に努めます。また、増加傾向にあるメンタルヘルス関連の傷病給付の削減を目指し、事業団との連携を強化するとともに、メンタルヘルス対策の支援を行います。

3 医療費支出の適正化

- ① 業者委託している柔道整復療養費と医科の医療費の点検をさらに強化し、医療費支出の適正化を図ります。
- ② 増え続ける医科の医療費に対し、レセプト情報管理システムを活用した点検、分析を行い、医療費支出の適正化に努めます。また、定期的に医療費通知を発送することにより、被保険者に医療費の実情を伝え、コスト意識を高めます。
- ③ 後発（ジェネリック）医薬品の使用促進について、被保険者および被扶養者に対して情報提供し、その知識が深まるよう周知します。

聖隷健康保険組合 平成22年度予算のお知らせ

高齢者医療への納付金が健保財政を圧迫



平成22年度の予算総額は32億3973万円です。

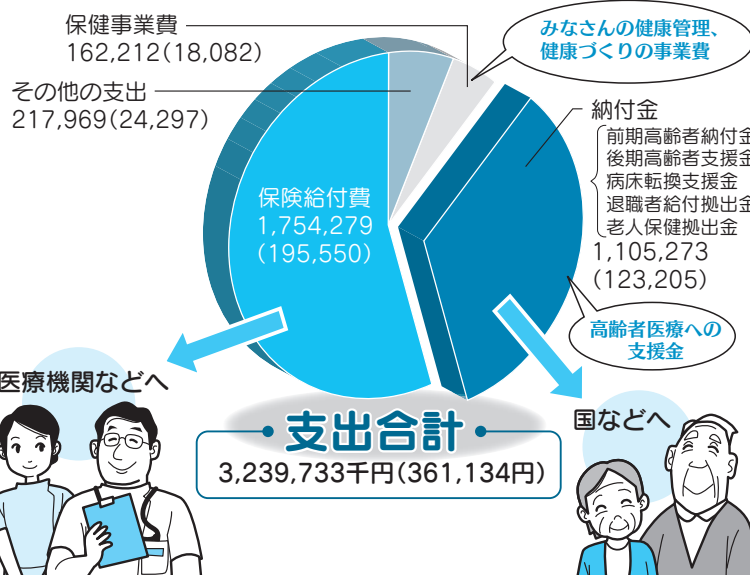
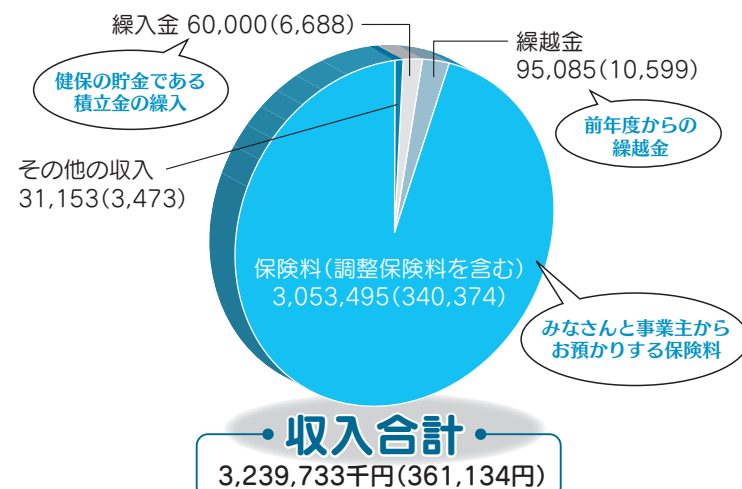
保険給付費は、被保険者数の増加が見込まれること、および被保険者1人当たりの医療費や手当金の給付金の増加が見込まれることから、前年度に比べ約13%増の17億5427万円を計上しています。これは保険料収入の58・6%を占めています。また、高齢者医療への納付金は、保険料収入の36・9%を占めていて重い負担となっています。収支のバランスをとるために、前年度からの繰越金9508万円、別途積立金からの繰入金6000万円を予算計上しました。

当健康保険組合では、本年度も保健事業費を増額し、3年目を迎える特定健診・特定保健指導を主力にみなさんの健康管理に寄与できるようにさまざまな事業を積極的に実施してまいります。みなさんにおかれましても、「健康は自らつくるもの」という意識をもたれ、健康維持・増進に努められることが、すこやかな毎日につながり、医療費の節減にもなります。今後も健康保険組合の諸事業にご協力いただきますようお願いいたします。

聖隷健康保険組合の平成22年度予算と事業計画がまとまりましたのでお知らせします。

平成22年度 予算のあらまし（健康保険）

単位：千円（ ）は被保険者1人当たり額（単位：円）



予算編成の基礎となった数値（健康保険）

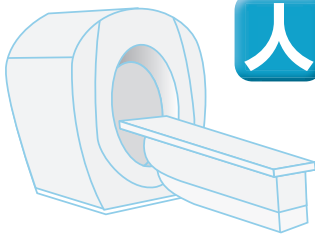
◆被保険者数	8,971人
男	2,287人
女	6,684人
◆平均標準報酬月額	341,000円
◆平均年齢	36.65歳
男	38.42歳
女	36.05歳
◆被扶養者数	4,017人
◆前期高齢者加入率	1.4%
◆保険料率(調整保険料率含む)	1000分の68
事業主	1000分の34
被保険者	1000分の34
(うち特定保険料率 1000分の24.63)	

平成22年度 予算のあらまし（介護保険）

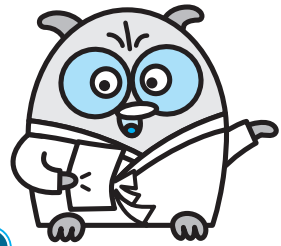
	科 目	金額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
収入	介護保険収入	171,679	53,267
	繰越金	30,421	9,439
	雑収入等	4	1
	合 計	202,104	62,707
支出	介護納付金	188,673	58,540
	介護保険料還付金	1	0
	積立金	13,430	4,167
	合 計	202,104	62,707

予算編成の基礎となった数値（介護保険）

◆介護保険第2号被保険者数	3,789人
◆平均標準報酬月額	396,660円
◆介護保険料率	1000分の8.90
事業主	1000分の4.45
被保険者	1000分の4.45



人間ドックのご利用について



聖隷健康保険組合と聖隷互助会は、聖隷で働く職員およびご家族の健康の保持増進のため、人間ドック補助事業を実施しています。疾病を早く発見することに加え、一人ひとりの健康状態を継続的に把握することが、健康診断の重要な役割です。人間ドックを積極的に受診し、その結果に基づいて適切な生活改善を行い「生活習慣病」を予防し、健康の保持増進に努めるようお願いいたします。

対象者

健保組合ドック	・35歳以上の健康保険被保険者本人・被扶養者
互助会ドック	・34歳以下の互助会会員本人 ・上記以外の互助会会員証に記載されている家族

※互助会のドック助成の詳細については、「聖隷互助会ご利用の手引き」をご覧ください。

利用回数

・「健保組合ドック」「互助会ドック」は1人につき1年間(毎年4月1日～3月31日)に1回利用できます。

利用期間

・平成22年4月1日～平成23年3月31日

健保組合指定健診機関

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------|
| ・聖隷健康診断センター | ・聖隷予防検診センター | ・聖隷沼津病院健康診断センター |
| ・聖隷富士病院 | ・静岡健診クリニック | ・公立森町病院 |
| ・聖隷佐倉市民病院健診センター | ・聖隷健康サポートセンターShizuoka | ・ヘルチェック(横浜・新宿) |
| ・衣笠病院健康診断センター | ・油壺エデンの園附属診療所 | ・ニッセイ聖隷クリニック(松戸) |
| ・聖隷淡路病院 | ・ハーディー21(尼崎市) | ・宝塚エデンの園附属診療所 |
| ・ニッセイ聖隷クリニック(奈良) | ・松山ベテル病院 | ・松山赤十字病院 |
| ・鹿児島県立大島病院(互助会指定外) | ・名瀬徳州会病院(互助会指定外) | ・奄美中央病院(互助会指定外) |
| ・新浦安虎の門クリニック(浦安市)(互助会指定外) | | ・横須賀市立市民病院 |

指定外健診機関

35歳以上の健康保険被保険者本人および被扶養者が、上記指定健診機関以外で人間ドックを受診した場合、申請により32,700円(被扶養者は29,700円)を限度に補助します(残額はすべて自己負担)。

受診手順

※事後申請は認められませんのでご注意ください。

区 分	35歳以上被保険者・被扶養者（健保組合ドック）				34歳以下被保険者・被扶養者（互助会ドック）			
受診手順	①受診する健診機関へ希望するコース・オプションを予約する。				上記のうち、互助会対象者のみ受診可			
	②健診日が決定したら「人間ドック費用補助申請書」「オプション補助申請書」に必要事項を記入して、各施設総務課へ提出。 各施設総務課は健保へ送付。				①受診する健診機関へ希望するコース・オプションを予約する。			
	③健診機関から事前に問診票・採尿スピッツ等が送られてくるので当日持参。				②健診日が決定したら「人間ドック費用補助申請書」「オプション補助申請書」に必要事項を記入して、各施設総務課へ提出。 各施設総務課は聖隷互助会へ送付。			
	④受診する。				③互助会より「人間ドック費用補助申請書」（承認書を兼ねる）が届くので受診当日健診機関に提出する。			
種 別	本 人		被扶養者		本 人		被扶養者	
	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日	1泊	1日
自己負担 （互助会加入者）	4,000円 （互助会給付があるため自己負担は0円）	3,000円 （互助会給付があるため自己負担は0円）	8,000円	6,000円	4,000円	3,000円	8,000円	6,000円
オプション	一定の補助有。 健診機関により項目異なる。		全額自己負担		一定の補助有。 健診機関により異なる。		全額自己負担	
婦人科オプション	全額健保補助				全額健保補助（20歳以上）			
問い合わせ先	聖隷健康保険組合 TEL 053-413-3323				聖隷互助会 TEL 053-413-3300			

(※1) 奄美佳南園・春日保育園の職員、健保加入のパート職は互助会へ加入していないため、上記記載の互助会負担分は自己負担となります。

(※2) 互助会員でA親族または、B親族の方は、「聖隷互助会ご利用の手引き」で助成内容を確認してください。

婦人科健診補助について

女性被保険者が多い聖隷健保では、婦人科健診を積極的に推進しています。ドック受診時のオプションとして、また婦人科健診を単独で受ける**20歳以上の被保険者および被扶養者**が対象で、自己負担はありません。事前に申請手続きをしていただきますが、聖隷健保の契約医療機関以外で受ける場合は、立替払いとなります。補助対象項目および料金(上限、税込み)は以下のとおりです。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ・子宮頸部がん検診 3,570円 | ・乳房視触診 1,260円 |
| ・乳房エコー検査(含む視触診) 4,200円 | ・マンモグラフィ(含む視触診) 4,410円 |

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.seireikenpo.or.jp/>

人間ドックを上手にご活用ください

～がん検査項目の受診は、お忘れなく～

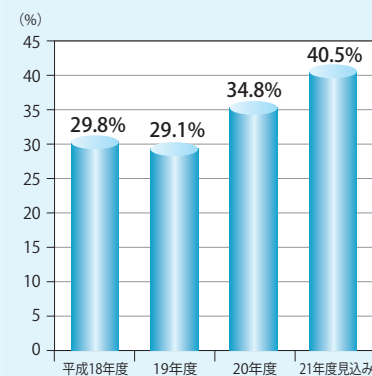
特定健診開始の影響、各施設での呼びかけ、講演時の受診勧奨など様々な要因で、人間ドック受診率は、この2年でかなりの上昇傾向がみられています。年代別では、男女ともに50歳代に多いのですが、傷病給付等をみていると疾病の発症年齢が若年化しているようにも思われますので、35歳からの若年者の受診率アップを図りたいと聖隷健保組合では考えています。

また、20年度・21年度の結果を処理していると12月に定期健康診断を受け、また1月にドックを受けているなど非効率的な受診も少なくありません。

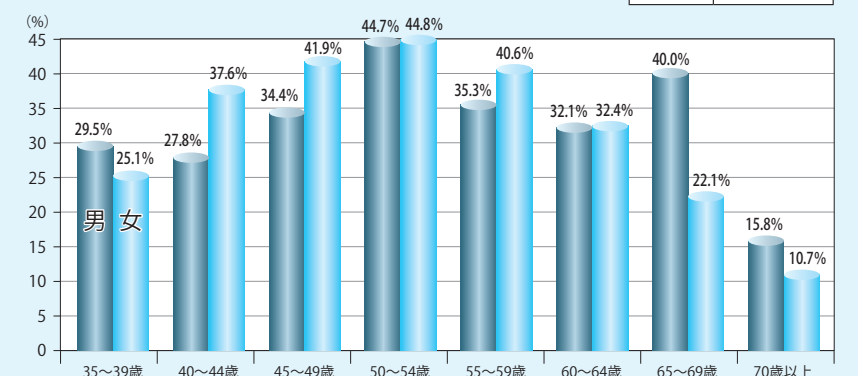
半年間の間をあける等、有効的な受診の仕方をお勧めします。



人間ドック受診率



平成20年度人間ドック受診率(年齢・性別)



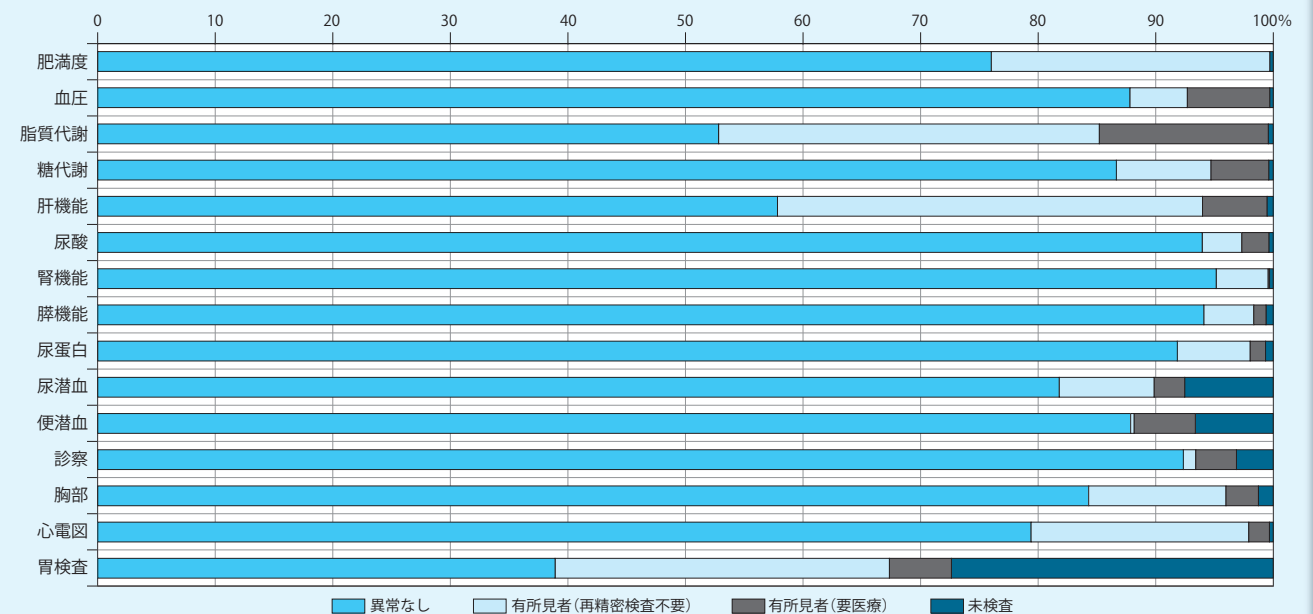
人間ドック項目別判定状況(平成20年度)

項目別判定状況をみると、脂質代謝・肝機能・肥満度の有所見率が多く、生活習慣改善の必要性が必須です。ドックを受けるだけでなく、生活を振り返る機会として生活習慣改善に努めていただくことが重要な課題となります。

また、見逃してはならないのは、人間ドックを受

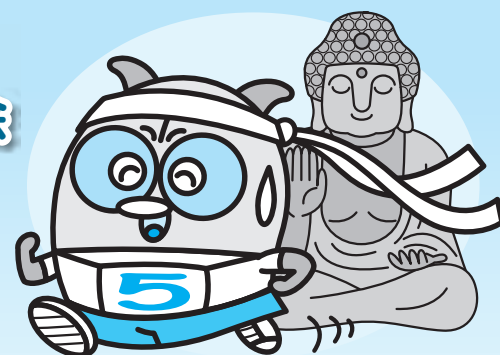
診していながら、がん検診の項目である胃検査では27.4%、便検査では6.5%が未検査であるという現状です。がん検診は早期発見が重要ですから、未検査対策も重要な課題です。

今後、人間ドックを有意義な検査にするためにも、様々な検討を重ねていきたいと考えています。



第29回 奈良春日・大仏マラソン全国大会

奈良ニッセイエデンの園
所属 介護老人保健施設奈良ベテルホーム
井上 潤司



去る12月6日。健康づくり支援事業の一環として奈良ニッセイエデンの園より10名が『第29回奈良春日・大仏マラソン全国大会』に参加しました。

8名が10kmコース、2名が5kmコースに参加し、いずれも完走しています。ほとんどのメンバーが日頃よりスポーツやフィットネスに親しみ、体を動かすことがさほど苦にもしない様子で、難なくクリアしていたように見受けられます。当の私ですが、メンバー中最年長で、運動不足なうえウェイトもかなりあるので、実は5kmを完走するのがやっとの状態でした。

参加直後は職場内でも話題となり、熱も上がっていたのでしょう。その勢いで2月11日に行われる『第39回いかるがの里・法隆寺マラソン』に、単独で申込んでしまいました。ところがクリスマスやお正月など、ご馳走やアルコールをいただく機会も増え、寒い時候も手伝って、いつしかまたもとの運動しない生活に戻っていました。

そのなかでいかるがマラソンの当日を迎えました。当日は小雨のまじるあまり良い天候ではありませんでしたし、準備不足でもあったので、参加を躊躇していました。でも行けば気分も変わるだろうと会場に足を運ぶと、俄然やる気が出てきましたので、走ることにしました。

この大会はハーフと10kmしかありませんので、必然と後者を選んだわけですが、これまで5kmしか走ったことがないのにもかかわらず、軽い気持ちで参加したのが間違いでした。最初は調子よく走れていましたが、5kmを過ぎてから運動不足とウェイトから、思うように走れなくなりました。さらに8km地点から股関節に痛みが出てきて、完全に走れなくなってしまい、幸いゴールはできましたが、自分では完走したとは言いきることができない本意な結果となってしまいました。その後の3日間は、筋肉痛で閉口しました。

さて、次回は平城遷都1300年を記念して『第1回奈良マラソン』が、公認フルマラソンで開催予定です。今回大仏マラソンに参加したメンバーには、フルマラソン参加に意欲を燃やしている者もありますが、私はまず10kmが完走できるように調整したいと思っています。

こんなヘタレな私ですが、健康増進のためにこれからもがんばっていききたいと思います。運動しないで「後悔」するより、いい汗流して「爽快」になりたいものです。



平成21年度

健康づくり 支援事業実施状況

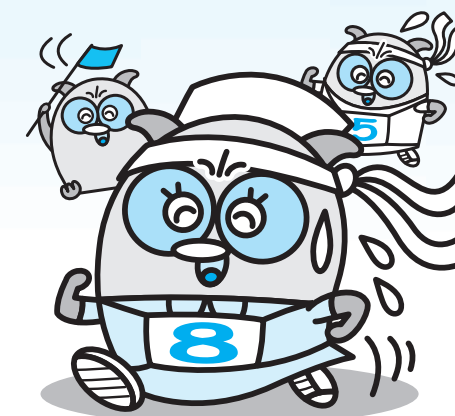


聖隷健康保険組合
鈴木ます美

保健師だより

平成21年度から始まった健康づくり支援事業は、予定人数を上回り、各種マラソン大会、フットサル大会、ソフトボール大会、テニス大会、ママチャリグランプリ、サイクルフェスタ、沿線ウォーキング等など様々な計画を立てて実施していただきました。浜松地区でも2月28日に浜松シティマラソンが開催され、多くの方々がマラソンに参加しました。

私も初体験で5kmを走りましたが、タイムはともかく走り終えたという実感は、清々しいものでした。ぜひ、今年度もみなさんも計画を立てて、どしどし申請をしてください（募集詳細は5月上旬に通達を出します）。



森町ロードレース大会に参加して 三方原ベテルホーム 鈴木 美香

平成22年2月7日(日)に森町にてロードレースが開催されました。

5kmの部に挑戦です。参加者が少ないだろう



と高をくくっていたのですが、最近のマラソンブームで、なかなかの賑わいでした。上位の賞品は、生レタス1箱（八百屋でよくみるBIGサイズ!!）・乾燥椎茸1箱・お茶1袋でした。賞品を見るとなんだかメラメラと闘志がわいてきました。『目指せレタス1箱!! (=^▽^=)』勢いよくスタートしたのですが、気合い空しく2.5kmくらいからペースダウン。最後は80代の年配の方に追い抜かれ、ヘロヘロになりながらゴールです。順位は38位。レタス1箱は夢と終わりましたが、私には十分な成績でした。あと1つ順位が遅ければ、飛び賞に入っていたのに残念↓↓です。走ることはあまり得意ではない私ですが、また来年も参加したいと思っています。

各種カウンセリング

①対面カウンセリング（カウンセラーと1対1で向き合いじっくりと相談できます）

- 全国各地のネットワークカウンセリングルームのご利用が可能
- 各自5回まで相談無料。6回目以降は法人優待20%割引適用
…インターネットまたは0120-741-489にご予約を

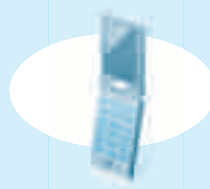


②電話カウンセリング（有資格者の相談員が悩みごとの相談に応じます）

★従業員・ご家族向け電話カウンセリング

★管理職向けマネジメントサポートライン

- 相談は通話料無料のフリーダイヤル（0120-726-489）に
- 携帯電話からでもご利用可能
- 相談時間は、1回15～30分程度で、何度ご相談いただいても費用は無料



③オンラインカウンセリング（パソコンで相談可能）

- 悩み事により、カウンセラーのプロフィールを見て、カウンセラーを選択可能
- 時間に縛られず24時間気軽に相談でき、何回ご相談いただいても費用は無料
- 基本的には3日以内で返信



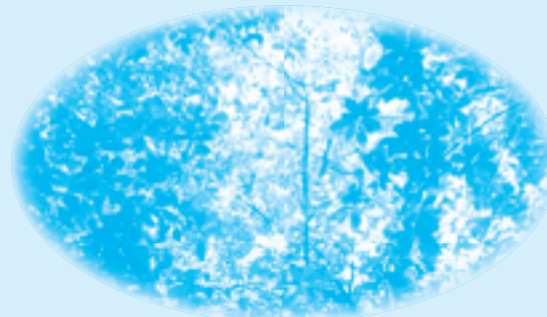
各種サプリメント

①わたしのサプリメント

（こころのケア・身体のケア）

②職場のサプリメント

（EAPコラム・快適職場づくりガイド・ラインケア確認リスト）



●プライバシーの保護について●

「@メンタル」では、サービス利用者のプライバシーに関することは厳重に保護されています。したがって、ストレスチェックの結果やカウンセリングの内容、その他「@メンタル」の利用にかかわるあなたの個人情報が職場・健康組合を含むすべての第三者に対して、あなたに無断で公開されることはありません。どうぞ安心して、ご利用ください。

お知らせ

平成22年4月より、利用しやすくするために、パスワードだけで各種サービスがご覧いただけるようになりました。現在すでに登録されている方は特にお変わりはございません。また、初めて利用される方で、ストレスチェック・カウンセリング等の個人データを管理するときには、ご自分で必ず暗証番号登録等を行ってください。

S-EAP『@メンタル』を 活用されていますか？

近年、社会経済状況の悪化、IT化の進展、成果主義等による産業構造の急速な変化、コミュニケーションの希薄化等により、メンタル不全者が増加しています。聖隷健康保険組合でもメンタル不全者は、年々増加傾向にあります。人間には自らを回復させる力があります。ここも同じ!!



『最近疲れているな』と感じたら、ちょっと立ち止まって自分のところを見つめなおしてみませんか？

当健康保険組合専用のホームページでは、こころの状態をセルフチェックしたり、メンタルヘルスのさまざまな情報を見ることができます。また、職場のストレス(職場の人間関係・将来の不安・仕事量など)の悩みや仕事とは関係ない日々の不安も含めて、気軽に各種カウンセリングを受けられます。まずは、『@メンタル』へ気軽にアクセスしてみてください!!



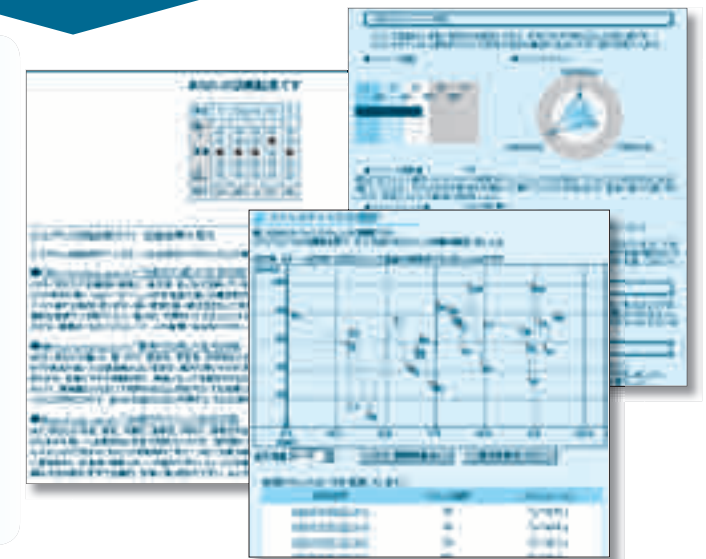
ホームページの
ここをクリックして
ご利用ください

<https://www.kenko-program.com/seirei/>
契約団体 ID : seirei パスワード : dec04rei

@メンタルはこんな
ことができます!!

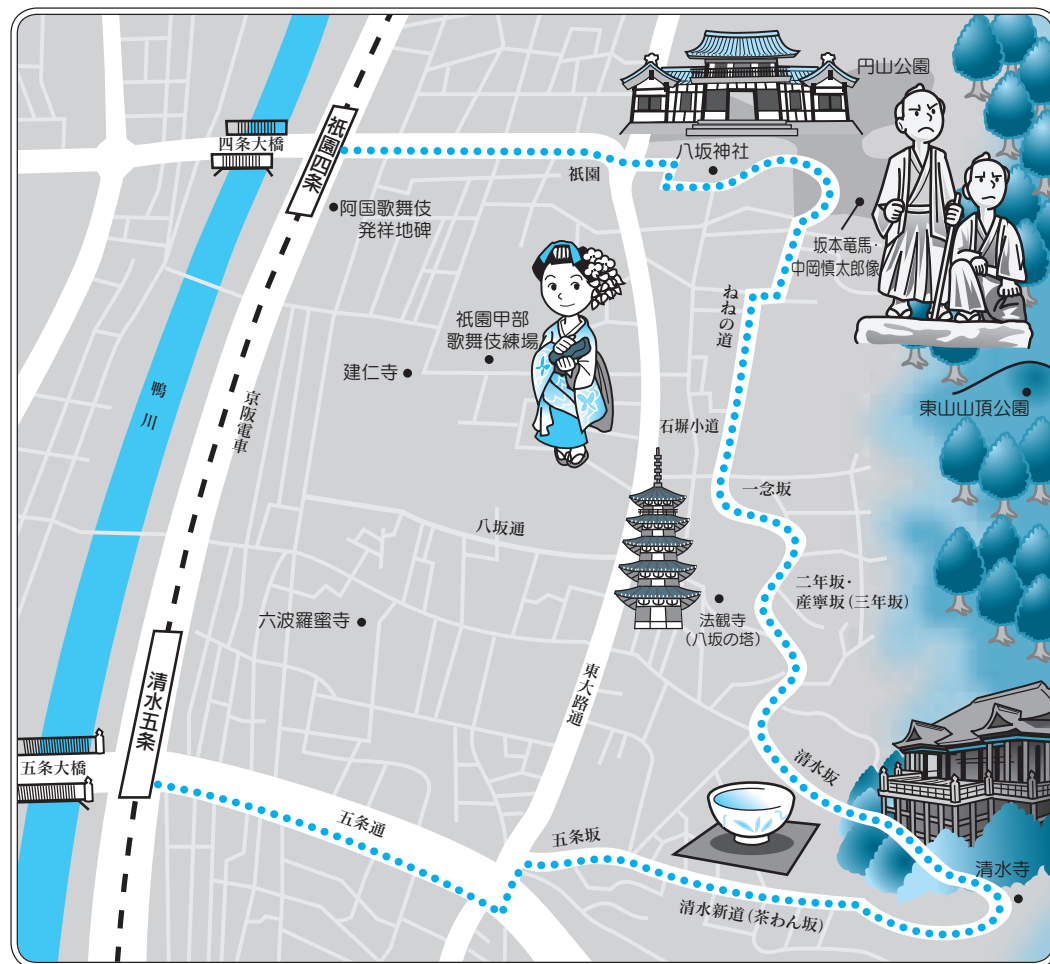
各種ストレスチェック

- ①今月のチェック
（毎月ストレスチェック内容が変わります）
- ②ストレスチェック
（定期的にチェックすれば、時系列変化がわかります）
- ③エゴグラム
（あなたのこころの中に5つのパターンが現れます）





清水の舞台からの 洛陽の眺めは天下一品



- コースガイド**
約3.5km 約2時間
- 1 京阪電車・祇園四条駅
 - 2 八坂神社
 - 3 石堀小道
 - 4 二年坂・参学坂(三年坂)
 - 5 清水寺
 - 6 五条坂
 - 7 清水五条(→祇園四条)

●清水寺へのアクセス

- 電車**
京阪電鉄 清水五条駅下車 → 徒歩25分
祇園四条駅下車 → 市バス(207番) → 清水道下車 → 徒歩10分
- 阪急電鉄** 河原町駅より市バス(207番) → 清水道下車 → 徒歩10分
- バス** 京都駅より市バス(206番・100番) → 五条坂下車 → 徒歩10分
- 問い合わせ** 清水寺 TEL: 075-551-1234
- 拝観料** 大人300円、小・中学生200円
(春・秋の夜の特別拝観は大人400円)

聖隷健康保険組合 の現況

平成22年2月末現在

●被保険者数	8,662人	●平均年齢	36.84歳
男	2,217人	男	38.58歳
女	6,445人	女	36.25歳
●平均標準報酬月額	345,766円	●被扶養者数	4,067人
男	483,636円	●任意継続被保険者	81人
女	298,341円	●育児休業保険料免除者	188人

女性の更年期

～アラフォーになったら、
自分の体をいたわって～

40代になって、身体の調子が悪くなったら、更年期の兆候かもしれません。日本人女性の閉経（1年以上月経がとまった状態）は50歳くらいですが、その前後、各5年、計10年間を更年期といい、不快症状が現れやすい時期です。



自律神経は、体温や発汗、呼吸器、消化器、血圧、脈拍などをコントロールしています。それが乱れれば、さまざまな不快症状が現れます。



閉経を経て、女性の平均余命は約35年あります。できるだけ、更年期を今までの生活を見直すチャンスにしませんか。

女性の身体を健康に保つ働きをするのが、卵巣が分泌するエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）という女性ホルモンです。この女性ホルモンによって、思春期から成熟期、更年期と、女性の体は大きな影響を受けます。多くの女性は40歳前後から、卵巣の働きが衰え、エストロゲンの分泌量が減少し始めます。それにより自律神経系に悪影響を及ぼすようになります。

閉経を経て、女性の平均余命は約35年あります。できるだけ、更年期を今までの生活を見直すチャンスにしませんか。

チェックポイントに
当てはまる項目はありますか？
とくに①～⑤は更年期の症状と
関係の深いものです。

更年期チェックポイント

- 1 ☐ 40代以上である
- 2 ☐ 閉経して5年以内
- 3 ☐ 顔がほてる（顔面紅潮）
- 4 ☐ 汗をかきやすい
- 5 ☐ 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 6 ☐ 手足、腰が冷えやすい
- 7 ☐ 肩こり、腰痛がひどくなった
- 8 ☐ めまい、食欲不振、疲れやすい
- 9 ☐ イライラする、怒りやすい
- 10 ☐ くよくよする、ゆううつになる

女性の身体を守ってくれる女性ホルモン

女性ホルモンは、月経や妊娠だけでなく、骨、脳、心臓、血管、皮膚、粘膜、関節、筋肉、自律神経、免疫機能など、多くに関わり、女性の身体を守っています。更年期に入ると、月経不順を始め、肌の乾燥やしわ、コレステロールの上昇、骨粗しょう症など、健康面や美容面でトラブルが多くなるのは、女性ホルモンが急激に低下するからです。