

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる！？

マイナンバーカードの普及が進んでいます。これまでマイナンバーカードは身分証明書として、またコンビニでの住民票の写しの取得などで利用できましたが、昨年10月から健康保険証（以下、保険証）としても使えるようになりました。さまざまなメリットがあるのでご紹介します。

特定健診や薬歴を閲覧して健康管理に役立てられる

特定健診（いわゆるメタボ健診）結果の経年変化を見ようと思ったけれど、結果票をどこに保管したか忘れてしまったという経験はありませんか。マイナンバーカードの保険証利用により、マイナポータル*で2020年度以降に実施された、過去5年分の特定健診結果を順次見られるようになります。この情報を参考に「年々、血圧が上昇傾向にあるから気をつけなくては」など、健康管理に役立てやすくなるのも嬉しいメリットです。また処方されたお薬の名前や用法、用量などの薬歴情報（2021年9月以降に受診したものから3年分）も、同様にマイナポータルで確認できます。

さらに、本人が同意をすれば、医療機関や薬局はその方の特定健診結果や薬歴情報を閲覧できます。本人にとってはこれまでの経緯を口頭で医師や薬剤師に説明する必要がなく、医療機関や薬局にとっては正しい医療情報を入手できるため、適切な診療や処方につながります。とりわけ災害時において有効なシステムといえるでしょう。

*政府が運営する行政手続のオンラインサービス

医療機関や薬局での保険証確認が簡単に

これまでの保険証システムでは、患者は毎月月初めに医療機関や薬局に保険証を提示し、確認を受ける必要がありました。一方、今回のシステムでは、医療機関や薬局の窓口にかかれたカードリーダーにマイナンバーカードをかざすだけで確認が終了。スピーディーなうえに自動受付なので人との接触が最低限で済み、コロナ禍でも安心です。

医療費が1カ月の上限額を超えたとき、超えた額が支給される制度を高額療養費制度といいます。この制度を利用する際、従来の保険証システムでは、かかった医療費をいったん医療機関に払い後日

請求して払い戻しを受けるか、事前に限度額適用認定証を入手して医療機関に提示しなければなりません。しかしマイナンバーカードを保険証として使うと、限度額適用認定証がなくても、限度額以上の支払いが不要となります。

保険証利用には事前の申し込みが必要

マイナンバーカードを保険証として利用するには、事前の申し込みが必要です。申し込みはコンビニのセブン-イレブンなどに設置されているセブン銀行や、医療機関や薬局の窓口を設置されているカードリーダーから行えます。今年6月頃から保険証利用の申し込みで7,500円相当のポイントがもらえる事業が始まる予定です。

カードリーダーが設置されている医療機関や薬局には「マイナ受付」のポスターやステッカーが張られています。厚生労働省のホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html）にはマイナンバーカードの保険証利用対応の医療機関・薬局一覧が掲載されています。

上記のほかにもマイナンバーカードの保険証利用のメリットはまだあります。薬剤師に気軽に相談してください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。



ご意見をお寄せください

読者アンケート

回答方法

ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- 2 現在、サプリメントを利用していますか？（1.している 2.していない）
- 3 ②の理由
- 4 薬局へのご意見・ご要望
- 5 Lifeへのご意見・ご要望
- 6 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別
- 9 年齢 10 電話番号
- 11 欲しい商品のアルファベット

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード

QRコードを読み取るか、<https://form.run/@life06-2202>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11

クラスAネットワーク Life6月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、7月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で60名様に下記の商品をプレゼントいたします。

欲しい商品のアルファベット（④または⑤）を明記してください。

④炭猫 チャコキャット

⑤チャコバード



かわいくて頼れる
消臭・調湿材

静岡産のヒノキや杉の間伐材を使ったセラミック炭は、ミクロの穴が消臭・調湿効果を発揮。猫と鳥のそれぞれ2個セットをご用意しました。クローゼットやトイレ、靴箱などで大活躍。

アスカム 炭猫 チャコキャット：グレー/ブラウン 約15cm チャコバード：グリーン/ピンク 約13cm 各1,408円（税込）
☎0548-33-0163

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（※）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A

ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバー

をはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

<https://www.healthylifeclub.net/>

class A ヘルシーライフクラブ 検索

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「カタツムリ」でした。

ツウカ タカ

ユカ ガン イ

ツボ ヨキ

△ シヤウン

シロ ゴキ

シコウビン

次号予告 7月号は「足のケア」を特集します。どうぞお楽しみに。



薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11

TEL: 03-5778-9388 FAX: 03-6368-5322 E-MAIL: info@i-classa.com

クラスA薬局は、近隣のAネットワークヘルシーライフクラブと連携しています。
ホームページは「ヘルシーライフクラブ」です。 <https://www.healthylifeclub.net/>

ありがとう、わたしのカラダY。 2022



Life 6月号

〔class A 薬局の健康情報紙 ライフ〕

無料

糖化ってなに？

特集

■マイナンバーカードを健康保険証として利用できる!?…4

消臭・調湿材を60名様にプレゼント…4



1 糖化とは？



糖化は体の“コゲ”

ホットケーキのおいしいコゲ目は、材料に含まれる糖とたんぱく質がくっついたものに熱が加わってコゲたため。これが糖化で、同じ事が体内でも起こります。糖化はいわば体のコゲ。

2 体にどんな影響があるの？

糖化は老化を促進する

糖化したたんぱく質は、時間がたつとAGEs*1（終末糖化産物）に姿を変えます。AGEsは細胞や臓器に炎症を誘発して劣化させ、老化を促進します。



老年病の発症リスクを高める

皮膚細胞がAGEs化*2すると、たるみやシワ、シミ、薄毛などが多い老け顔に。ほかにも心臓病や高血圧、骨粗しょう症、アルツハイマー病、白内障など、老年病を発症しやすくなります。



※2…AGEs化：糖化したたんぱく質がAGEsに変化すること。

3 糖化を予防するには？

血糖値に注目

血液中にブドウ糖が多いほどたんぱく質と結びつきやすくなり、糖化が進みます。したがって、糖化予防で重要なのは血液に含まれるブドウ糖の濃度、つまり血糖値に注目することです。



食後血糖値の急上昇や高血糖状態が長く続くのを避けることが大事！

糖化によってつくられるAGEsの量は「血糖値×持続時間」で表せます。たとえ短時間であっても、食後の血糖値の急上昇は多くのAGEsを生成。高血糖状態が長時間続く場合も同様です。これら避ける抗糖化生活を実践しましょう。



具体的な方法は中面に

イラストレーション：すがわらけいこ

2ステップで抗糖化生活

AGEリーダーという機械を使った1万人以上の日本人を対象にした研究で、食生活や生活習慣が乱れている人ほど、AGEsがたまりやすいことが明らかになっています。したがって、抗糖化生活を実践するには、食生活や生活習慣の改善が必要です。

抗糖化生活のメリット

抗糖化生活にはメリットがたくさん。取り組みやすい手はありません。

肌 たるみやシワが できにくい肌に

表皮の下にある真皮の約70%は、たんぱく質のコラーゲン線維が占め、肌の弾力を維持しています。抗糖化生活はコラーゲン線維のAGEs化を抑えるので、たるみやシワができにくい肌になります。



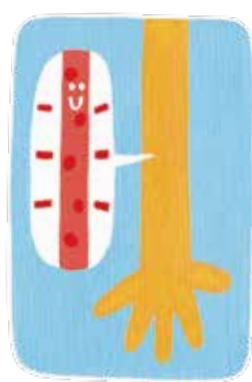
骨 丈夫で 骨折しにくい骨に

骨はコラーゲン線維という土台にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが張りついたもの。抗糖化生活により、骨のコラーゲン線維でのAGEs生成を少なくすれば、丈夫で骨折しにくい骨になります。



血管 しなやかで弾力のある 血管の保持

血管もコラーゲン線維でできています。血管のコラーゲン線維がAGEs化するとしなやかさを失い、硬くなって、動脈硬化が進みます。抗糖化生活はいつまでもしなやかな弾力のある血管の保持を助けます。



脳 認知機能を維持

アミロイドβというたんぱく質がAGEs化して脳の神経細胞を障害し、認知機能の低下を引き起こすのがアルツハイマー型認知症。抗糖化生活はアミロイドβのAGEs化を抑え、認知機能の維持に役立ちます。



ステップ1 血糖値を上げない食生活

●適正な栄養バランスを



「糖質を含む食べ物を避けたい」という考えは短絡的。糖質はエネルギー源になる重要な栄養素です。糖質に限らず、さまざまな栄養素を過不足なく摂ることが抗糖化生活の基本です。

●GI値の低い 食品を取る

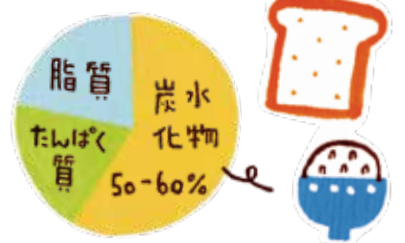


GI値*とは食品による食後の血糖値の上昇度合を示す指数です。GI値が低い食品ほど食後血糖値の上昇は緩やか。主食では玄米や全粒粉パン、そばなどが低GI食品、白米や食パンなどが高GI食品です。

※参考サイト：血糖値とGIの関係性 | 大塚製薬 <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/glycemic-index/glucose-level/>

炭水化物（糖質）の適量は？

1日に食事から摂取するエネルギーの50～60%を炭水化物（糖質）から摂ることが推奨されています。ちなみに、たんぱく質は20%以下とし、残りを脂質とします。



●野菜から食べる



食べる順番も大切。まずは糖質の腸への吸収を穏やかにする食物繊維が豊富な野菜や海藻類、キノコ類から。次に肉や魚、大豆などたんぱく質を多く含むおかず。最後にご飯やパンなどの主食を食べます。

●朝食は抜かず、間食はしない



朝食を抜くと、その分昼食でたくさん食べてしまい、血糖値の上昇を招きます。血糖値が低い空腹状態のときに甘いお菓子などを間食すると、糖質はすぐに吸収され、血糖値が急激に上がる要因に。

●甘い物や清涼飲料水を取りすぎない



甘い物や清涼飲料水には糖質が多く含まれているので、取りすぎるとAGEsを大量に発生させる危険があります。特にゴクゴク飲める清涼飲料水は大量の糖質が一気に体内へ入りやすいので気をつけて。

糖化は高血糖状態のときに進むので、高血糖状態を避ける食生活が大切。

●よく噛んでゆっくり食べる



早食いをすると糖が急速に吸収されるため、血糖値が急上昇します。よく噛んでゆっくり食べることは、血糖値の急上昇を防ぐだけではありません。満腹感が得られやすく、食べすぎを防ぐ効果もあります。

●抗糖化食品を取り入れる

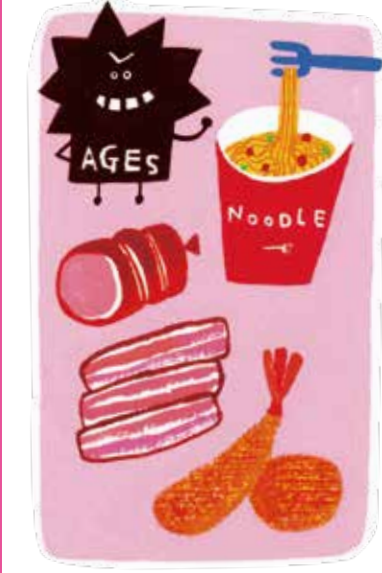


ブロッコリースプラウトやタマネギはAGEsの生成を抑制。マイタケや桜エビなどに多く含まれるキチンにはAGEsの吸収を抑える作用が期待できます。また、マイタケには食後の高血糖を抑える働きも。

あわせて
大事！

AGEsが多い食品を知ろう

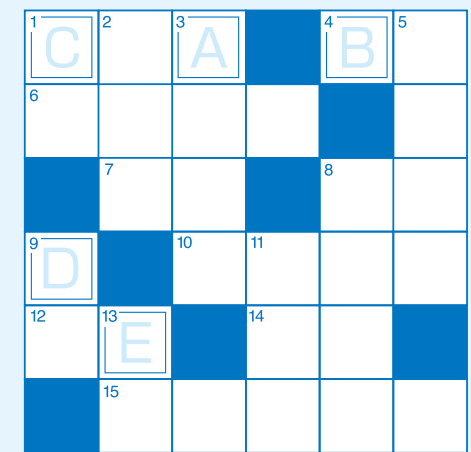
インスタント食品、ハムやベーコンなどの加工食品、揚げ物などの調理済み食品はAGEsを多く含んでいます。揚げ物、焼くなど高温での調理は、食品中のAGEs量を増加させます。加熱するならゆでる、蒸すがおすすです。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Eをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります ➡



〈タテのカギ〉

- 6月ごろ降り続く長雨。その雨期のこと
- 注意の足りないこと
- 日かげでほして乾かすこと
- 休日以外、1日も休まず出席・出勤すること
- 世界三大美人のひとり
- ないがしろにすること
- 商家などの家の称号
- 金利、利息

〈ヨコのカギ〉

- 商品交換の手段として一般に流通している貨幣
- 多いことと少ないこと
- お風呂の湯の温度
- 要点、勘所。〇〇を押さえる
- 前もって推測、期待、覚悟すること
- 会社の命運
- 物事の切迫した様子を〇〇に火がつくという
- 話す言葉の調子。〇〇が荒い
- 酒、タバコ、コーヒー、茶などを言う

知って 脳活 ことわざ

【梅は三毒を断つ】…水毒、食毒、血毒、つまり水あたり、食中毒、熱中症には梅が良いということ。これからの季節、食中毒にご注意を。



ゲンキ レシピ vol. 139

オートミールクッキー

○調理時間：30分 ○エネルギー：約45kcal (1枚)
○食塩相当量：約0g

食物繊維豊富なヘルシーおやつ



食物繊維が豊富なオートミール、つなぎにサツマイモを使った素朴な味わいのクッキーです。腸内細菌のエサになるオリゴ糖を甘みとして使っていますが、なければ砂糖で代用してもかまいません。クッキーはカリカリになるまで焼いた方が食感も風味もよくなるので、しっかり焼きましょう。

材料(20枚)……

- オートミール…75g
- オリゴ糖(液体)…20g
- 水…1/2カップ
- サツマイモ…100g (中1/2本)

作り方……

- ボウルにオートミールを入れ、水を加えて軽く混ぜておく。
- サツマイモを皮ごと1cmの厚さに切って水に浸け、水気を切って電子レンジでやわらかくなるまで2～3分加熱して麺棒などでつぶす。
- つぶしたサツマイモに①のオートミールを加え、オリゴ糖も加えて混ぜる。
- 全体がざっと混ぜたら10等分して丸め、平たくして天板に並べる。200度のオーブンで15～18分焼く。



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.healthylifeclub.net/> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！