

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

さわやか 春号

SAWAYAKA 2026 SPRING



住友電工けんぽ[®] 住友電気工業健康保険組合

埼玉県 武甲山と花畠／提供：アマナ



Scope

セルフメディケーションを推進して 健康維持と医療費の抑制を目指す

「令和5（2023）年度 国民医療費の概況」によると、令和5年度の国民医療費は48兆915億円、また人口1人当たりの国民医療費は38万6700円と、どちらも過去最高を更新しました。

このように、国民医療費が年々増大し続ける中、医療費の大部分を賄う国および保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）は、持続可能な医療保険制度を運営するため、健康づくりの推進、疾病予防や医療費の適正化に向けたさまざまな取り組みを行っています。

「セルフメディケーション」の

推進もその一つです。世界保健機関（WHO）は、セルフメディケーションについて「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」と定義しています。例えば、健康の相談ができるかかりつけ医による継続しているかかりつけ医による病気の予防や早期発見が可能になつたり、症状や既往歴を把握していられる体制の整備につながります。また、医療機関で医師が処方する「医療用医薬品」ではなく、薬局やドラッグストアで購入できる「スイッチOTC医薬品」（医療用医薬品として使用されていたもの

が有効性や安全性が確認された後にOTC医薬品として転用されたもの）を使用することで、「セルフメディケーション税制」の対象になります。さらに、令和9年からの税制改正により、スイッチOTC医薬品の適用期限が撤廃されるため、より多くの人がこのメリットを活用できるようになります。

一人一人がセルフメディケーションに積極的に取り組むことは、医療費削減につながるだけでなく、自身の生活習慣の改善、疾患予防やQOLの維持・向上に役立ち、ひいては持続可能な医療保険制度の実現と、健康な未来社会を創生する基盤になるといえます。

今回のまとめ

- セルフメディケーションを実践することで健康状態を把握し、医療費削減やQOLの向上が期待できる。
- セルフメディケーション税制を活用すれば、経済的負担を軽減しながら健康管理が可能になる。

子供の デンタルケア

子供・子育て おうえん隊

監修 / 坂部 潤

歯学博士、小児歯科専門医、
小児歯科医院「キッズデンタル」代表

乳幼児への NG行為

- 大人が口の中に入れたもの（スプーンやフォークなど）を乳幼児の口に入れる
- 大人が自分のデンタルケアを怠る

虫歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはまだ住み着いておらず、1歳半から3歳の間に周りの大人口の中に周囲の大人からうつることが多いといわれています。赤ちゃんの口の中に虫歯菌を入れないための気配りが必要です。

虫歯は、永久歯に比べると虫歯になりやすい傾向があります。乳歯の虫歯が進行すると虫歯菌が口の中に増え、将来にわたって虫歯になりやすくなるため、乳幼児のころからのデンタルケアが大切です。

乳歯は、永久歯に比べると虫歯になりやすい傾向があります。乳歯の虫歯が4本ずつになったころから、子供用ブラシで歯磨きしてあげましょう。

慣れたら柔らかい歯ブラシを使います。毎食後に行なうのが理想ですが、難しい場合でも就寝前など1日1回は必ず行いましょう。1歳ごろになって上下の前歯が4本ずつになったころから、子供用ブラシで歯磨きしてあげましょう。

慣れたら柔らかい歯ブラシを使います。毎食後に行なうのが理想ですが、難しい場合でも就寝前など1日1回は必ず行いましょう。1歳ごろになって上下の前歯が4本ずつになったころから、子供用ブラシで歯磨きしてあげましょう。

将来につながる子供の歯磨き

子供の歯磨きのポイント

子供の頭を 膝の上に乗せる

子供をあおむけの状態にしたら、頭を膝の上に乗せ股の間に挟むように優しく固定します。上唇小帯（上唇の裏側にある筋）に歯ブラシが当たらないように、人差し指を子供の上唇に添えながら磨いてあげましょう。



子供がリラックス できるような工夫を

笑顔で声を掛けたり、歌を歌ってあげるなど、大人も一緒に歯磨きを楽しむと効果的です。終わったら湯冷ましを飲ませて口の中をさっぱりとさせてあげましょう。

虫歯になりやすいところを 重点的に磨く

基本は磨き残しがないように順番に磨き、その上で歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の溝、上の前歯といった箇所は汚れがたまりやすいため、特に注意して磨きます。また、生えたばかりの歯はまだ柔らかいため、優しく丁寧に磨いてあげましょう。

3歳になったら自分で歯磨き

自分で磨く練習を始め、歯磨きを習慣付けましょう。大人がお手本を見せ、上手にできたら褒めてあげると上達します。小学校低学年ごろまでは、最後に大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。歯科医院で歯磨きの指導・点検を受けるのもお勧めです。

子供のデンタルケアのスケジュール

時期	生後6ヶ月ごろ	1歳ごろ	3歳ごろ
歯の発育	乳歯（上下の前歯）が生え始める	上下の前歯が4本ずつになる	乳歯が20本生えそろう
ケアの ポイント	ぬるま湯を含ませた ガーゼや綿棒で優しく歯を拭く	歯磨きデビュー	自分で歯磨きする練習 歯科医院で、歯のクリーニングなどのプロのケアをしてもらう

*子供の歯の生え方には個人差があります。心配な場合は小児歯科へ相談しましょう。

Q2

妊娠を考えていなくても 体づくりが必要?

みんなで
学ぶ

必要です。というのも、赤ちゃんの「最初の1000日」(妊娠中から2歳まで)は、体質の土台がつくられる時期です。例えば妊娠中のお母さんの栄養が偏ると、赤ちゃんは将来、肥満や生活習慣病になりやすくなります。妊娠に気付いたときには、すでにこの1000日が始まっています。

さらに「妊娠前の100日」も、卵子が育つ大切な時期です。お母さんの生活習慣が赤ちゃんの健康に影響する可能性があります。

例えばやせ過ぎ・太り過ぎの場合は適正体重に戻すなど、体質の改善には時間がかかります。大切なのは女性が心身ともに健康な状態を「妊娠前から持続していること」。妊娠を考えていない方も、今から健康的な体づくりを始めましょう。

Q3

食事や栄養で 気を付けることは?

妊娠や赤ちゃんの成長のためには、ビタミンやミネラルをはじめとした多種類の栄養素が必要です。1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、さまざまな食材を取りましょう。

特に「葉酸」は、妊娠成立の1ヵ月以上前から食事とサプリメントの両方から取ることで、赤ちゃんの脳や脊髄、中枢神経系などの重要な器官が正常に発育できなくなるリスクを減らすことができます。

また、糖分の多いジュースなどの飲み過ぎは肥満や糖尿病につながり、妊娠率の低下や卵子の質の低下を招く可能性があるという報告もあります。

男性にも意識してほしい!

「プレコンセプションケア」とは?

生殖可能年齢にある人が、身体的、心理的、社会的に健康であり、将来安心して妊娠・出産・育児をするために健康な体をつくる取り組みを「プレコンセプションケア」といいます。これは国の政策としても重視されていて、最近は取り組む企業も増えてきました。対象は女性に限りません。男性の生活習慣も胎児の健康に影響を与えることから、男女関係なく日頃から健康な体づくりを意識することが大切です。

教えてドクター!
みんなで
学ぶ

女性の カラダと健康

今回の教えて!

妊娠前の体づくり

最近は、妊娠中だけでなく、「妊娠前の体づくり」も大切だといわれています。妊娠前から健康でいることは、赤ちゃんの生涯の健康にもつながります。まずはその考え方を知ることから始めましょう。

監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

「妊娠前の体づくり」を意識するって どういうこと?

女性が妊娠前から健康な体でいることの重要性は、多くの人が理解しているでしょう。健康な体は、妊娠のしやすさや妊娠中のトラブル予防だけでなく、生まれてくる赤ちゃんの「生涯の健康」にも関係します。

具体的に何をすればいいのかというと、月並みに聞こえますが、大切なのは「運動、栄養、睡眠、禁煙、節酒」です。これらはホルモン分泌・自律神経・免疫を整え、血流を改善し、子宮や卵子の状態を良好にします。

診察していると、運動不足の女性が多いと感じます。1日8,000歩以上歩くことと、週に1回は60分以上の有酸素運動を心掛けてください。

そして適正体重(BMI18.5~25)を保つことも大切です。やせ過ぎや太り過ぎは排卵障害などによる不妊につながります。日本ではやせている女性が多く、やせている女性は早産や低体重の赤ちゃんの出産につながる傾向があります。

動けるカラダはいまからつくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

足指・足裏を鍛える

足の指、足の裏は、見逃しがちですが、
実はロコモにつながる大本の原因となる
ところです。体の土台である足指・
足裏を鍛えることで、しっかりと足指
を使って立つことができるようになり、
姿勢の安定にもつながります。

ほぐし

足裏ストレッチ

タオルを使って足裏とふくらはぎ
を伸ばし、膝や腰を痛める原因
の一つ「浮き指」を予防します。

1

20秒キープを
左右2回ずつ

イスに座って両手で
タオルの端を持ち、
片方の足指の付け根
にタオルをかけます。



2

足を上げ、タオルを引きながらかかとを押し出すよう
にしてキープします。背筋
を伸ばして行いましょう。



膝は曲がった
状態でも足首
が曲がっていれ
ば大丈夫です。

筋トレ

タオルつかみ

床のタオルを足の指でつかみ持
ち上げることで、足指に力を入れ
る感覚を身に付けます。

1

上げ下ろしを
片足10回ずつ

イスに座った足元に、
少しわが寄るように
タオルを広げ、足裏
全体がタオルに触れて
いるように乗せます。



2

つかみ上げられ
ない場合は、握
る・離すを繰り返
してください。

片方の足裏でタオル
をつかんで持ち上げ、
指を開いて離す、を繰
り返します。

効果の実感
ポイント

立ったときに、足の指が下りて床に付く感覚を感じ
るようになり、姿勢がふらつかずに安定します。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから

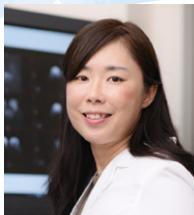


※動画は予告なしに終了する場合があります。

もう惑わされない!

健康と医療の リテラシーを 高めよう

医師・医学博士・医療ジャーナリスト 松村むつみ



名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時に各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に『自身を守り家族を守る医療リテラシー読本』（翔泳社）など。

SNSは万能ではない

インターネット検索や
SNSは万能ではない

現在 私たちは病気や薬、健康管理などの医療情報が欲しいとき、インターネット検索やSNSを使うことが多くなっています。気になる言葉を入力するだけで、瞬時にさまざまな関連情報を引き出せる便利さを感じる一方で、「情報の正確さ」まではそれほど意識せず、内容をそのまま信じる」とが多いのではないかでしょうか。

実はインターネット検索というのは、同じ言葉を入力しても、調べる人によって検索結果や検索順位の表示が微妙に違つことがあります。これは「パーソナライズド検索」といって、検索エンジンは調べる人の過去の検索履歴からその属性を判断し、検索結果を表示するのです（設定によってオンオフを切り替えられる場合もあります）。



ど、自分と似た症状や考えの人の意見に触れるSNSは、閉鎖的な空間でのコミュニケーションであるため、特定の意見や考え方方が反復、強化されがちです。これを「エコーチャンバー現象」といいます。

自分と同じ考え方の人、同じ立場の人意見が繰り返されることで、「自分が正しい」と思い込んでしまい、信じたいものだけを信じることにつながるため注意が必要です。誤情報には「バーナム効果」「ワインザー効果」「ハロー効果」といった心理的な仕掛けを利用したものが多く、誰もがだまされる可能性があります。

「バーナム効果」とは、誰もが当てはまると言われているのに、それがあたかも「自分にだけ当てはまる」と感じる現象です。効果の不明な健康食品の広告で、誰もが当たる症状が列挙されているのを見たことがあるのではないですか。

「ワインザー効果」は、当事者が発信する情報よりも、第三者を介して伝わる情報が信頼されやすいことです。「薬が効いた」という口コミを信頼する心理などがそうです。「ハロー効果」は、一つの目立つ特徴があると、他の評価もよがんでしまう現象で、著名人や権威であれば、専門外のことでも

インターネットやSNSでは、さまざまな医療情報が飛び交っていますが、私たちはそれが本当に正しい情報なのか、しつかり見極める姿勢が必要です。不安な気持ちを抱くような情報、間違った情報にだまされないために、何に気を付けるといいのでしょうか。

だまされやすい仕掛けに気を付けよう

インターネットやSNSで 情報を取得する際の注意点

テレビにも出ている、■■治療院の○○○○先生からお伺いした話です。先生は、すでに100人のふくらはぎにはり治療をしていて、がんを治したそうです。あらゆる抗がん剤を使っても効かなかつた末期のがんも、すっかり消えなくなつたそうです。

1 拡散せずにクールダウン

どんなに魅力的な情報でも、まずは拡散せず冷静に向き合う。

2 情報ソースを確認

一次～三次情報のどれに当たるかを確認する。

3 「ファクト」か「オピニオン」か

上記の情報は一見ファクトのようだが、データの裏付けがない「■■治療院の〇〇〇〇先生」からの伝聞という形式なので、先生個人のオピニオンとなる。

4 エビデンスレベルは?

専門家であっても「一個人の意見」は、エビデンスレベルは低い。

5 「怪しい情報」の特徴がないか

例えば
「権威付け」
→ テレビにも出ている、■■治療院の○○○○先生。
「断定」
→ 末期のがんも、すっかり消えてなくなつた など。

冷静に、総合的に情報を判断

急速に普及する AIとの付き合い方

最近では、医療情報検索にAIを使用する人も多いのではないかでしょうか。AIは迅速に多くの情報をもたらしますが、正確とは限りません。AIが出した情報を必ず自分でチェックするようにしてください。また、聞き方を工夫するとよりよい答えが得られます。例えば「〇〇病について公的機関の情報は?」などです。また、AIが出した答えに「情報源や論文のリンクも付けて」と追加で聞くと、確認がしやすくなります。

一口に「情報」といっても、そもそも信頼できるレベルの「度合」の違いを意識する」とも大事です。一般的には「情報源に近いほど」信頼できる度合が高く、順位に「一次情報」「二次情報」「三次情報」と呼ばれます。

インターネットやSNSの医療情報が
どの程度信頼できるかを判断するためには
「複数のソースを比較する」ことも重要です。

信頼できる情報か、
複数のソースを比較する

情報の信ぴょう性をしつかり確認する姿勢が問われます。一つの情報に、客観的事実である「事実＝ファクト」と個人的な「意見＝オピニオン」の両方が含まれることもあります。また、不安をあおるような内容や、真実かどうか不確かな情報も拡散されていることがあります。魅力的な内容でも、信じてすぐに拡散したりせず、冷静な目で情報を見極めましょう。

その発言を信じてしまうのです。例えば「エジソンのない医療広告」「〇〇大学名薈教授の推薦」などと書いてあるのは、ハロー効果を利用してます。

心に不安があると誤情報を探ねわざに信ずるなりますが、情報に振り回されないことが大切です。

情報」です。医学論文の基になったデータや集計結果などは信ぴょう性も価値も当然高いものです。一次情報は、一次情報を「他者が解釈した」もの。新聞やテレビ、ネットのニュースなどが当てはまります。三次情報は二次情報をさらにまとめたもので、例えばインターネット上の「まとめサイト」やSNS上での情報源不明の情報も、三次情報と考えられます。

例えはあるサイトで「〇〇病には□□とい
う薬が効いた」という情報があつたり、
他のサイトやメディアではどのように発信
しているのかを確認してみることです。
また、特に治療法や薬の効果に関しては
「効いた」という情報を受け取つたら、逆
に「効かない」という記事を探してみると
いうのも方法です。

今日も

笑顔で

Special
Interview

さくらまやさん

[歌手]



忙しくても
楽しみの時間を大切に。

さくらまや／1998年、北海道生まれ。2008年、史上最年少の演歌歌手としてデビューし注目を集め、日本レコード大賞新人賞を受賞。NHK紅白歌合戦「子供紅白歌合戦」にも出演した。現在は大学院で法学を学びながら、歌手活動を軸にテレビやイベントなど幅広く活躍し、精力的に活動を続けている。

味の濃い食べ物が好きなのですが、食べ過ぎないように『メリハリ』を意識しています。食べたい時はしっかりと食べて普段は粗食を心掛ける。コンサートで外出している時はどうしても外食続いているので、それ以外の期間はなるべく家族の手料理を食べるようになります。

運動はあまりしないタイプですが、ワンちゃんが8頭いるので散歩が運動になっていますね。そのワンちゃんたちが心の癒やしにもなってくれています。寝る時に布団に寄り添ってくれるので、特に冬は暖かくて幸せな気持ちになります。

忙しくても自分の楽しみの時間は大切にしています。大学院に通っているので、仕事の後にレポートを書くこともよくあります。それでもオンラインゲームが好きなので、友達に声を掛けて少し遊んで休息して、またレポートに戻る……と切り替えていました。レポート自体も楽しくはあるので、気分転換に書くこともあります。がつても、何かに没頭しているうちに薄れていくことが多いです。

ただ、悩みや悲しみも含め、いろんな感情を持つことは、歌の表現の幅広さにつながると思うので、常にハッピーである必要はないのかなって。もちろん、元気がなければ声が出ないということもあるので、バランスを大切にしています。