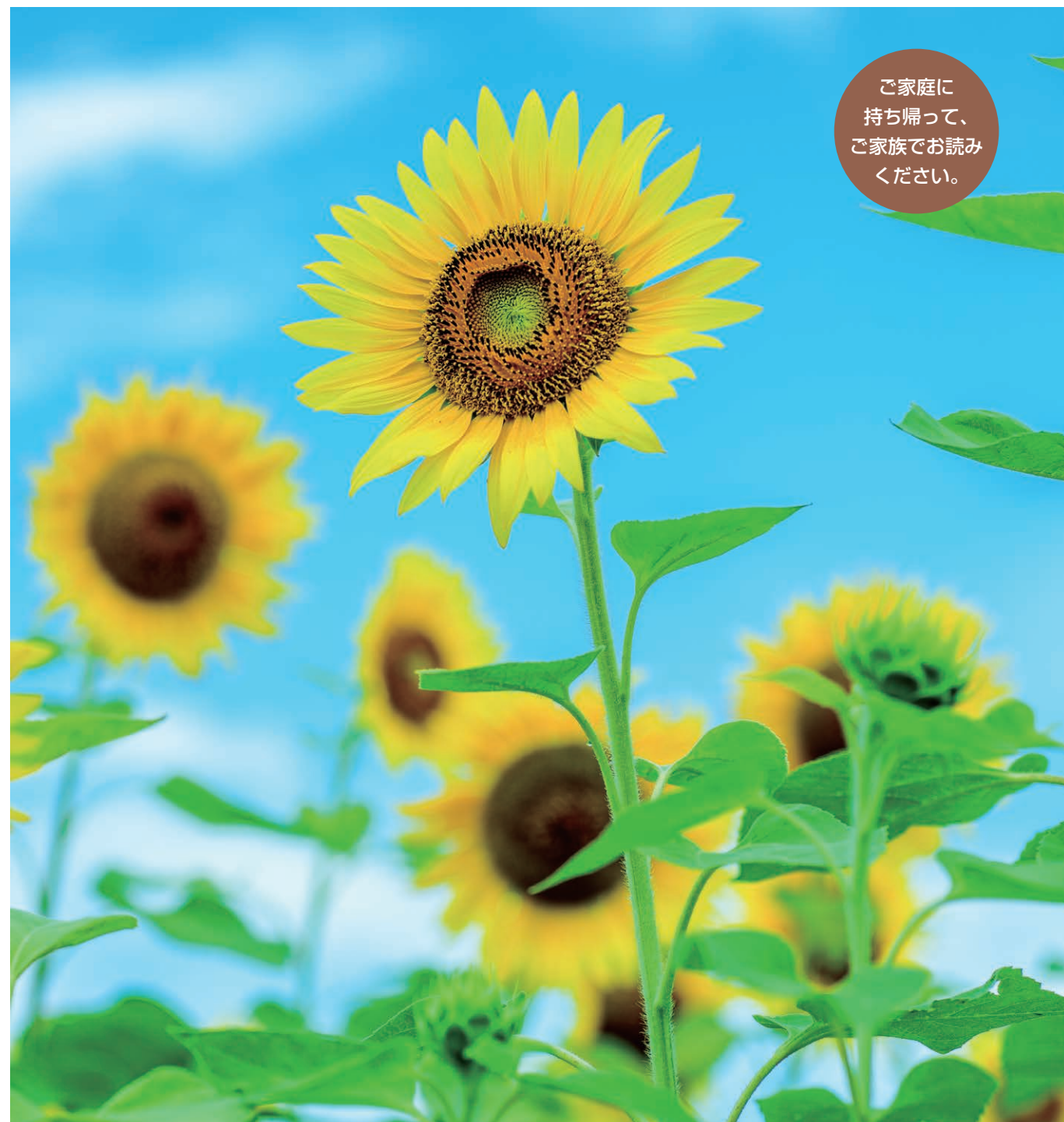


東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和3年
7月号

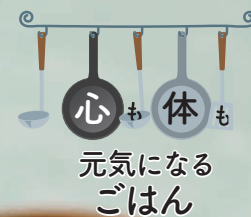
- 毎年受けていますか？
特定健診・特定保健指導（2-3 ページ）
- 生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック 他
（4-5 ページ）
- 健康保持増進事業を行っています（6-10 ページ）
- メンタルヘルス支援サービス（11 ページ）
- 賞与支払届・算定基礎届の提出はお早めに！
（12 ページ）
- 組合日誌／公告／組合事業概況（13 ページ）
- カンタン！ 体の歪みセルフチェック（14 ページ）
- 新型コロナウイルス感染防止対策をしながら
熱中症を予防しよう（15 ページ）



ご家庭に
持ち帰って、
ご家族でお読み
ください。

年に1回は健診を受けましょう

塩分が気になるときのごはん



夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き

材料（2人分）

ズッキーニ……………1/2 本（60g）
パプリカ（赤）……………1/2 個（70g）
パプリカ（黄）……………1/2 個（70g）
豚ヒレ肉……………160g
片栗粉……………小さじ 2
ごま油……………大さじ 1
A
米酢……………小さじ 2
みりん……………小さじ 2
しょうゆ……………小さじ 1
オイスターソース……………小さじ 1
砂糖……………小さじ 1

作り方

- ①ズッキーニは7～8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7～8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかりと焼きつける。
- ③②にAを入れて炒め合わせる。



豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。

簡単ポイント

豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ！

調理時間（目安） 15分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3～4gの過剰となっています。

食塩を抑えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。



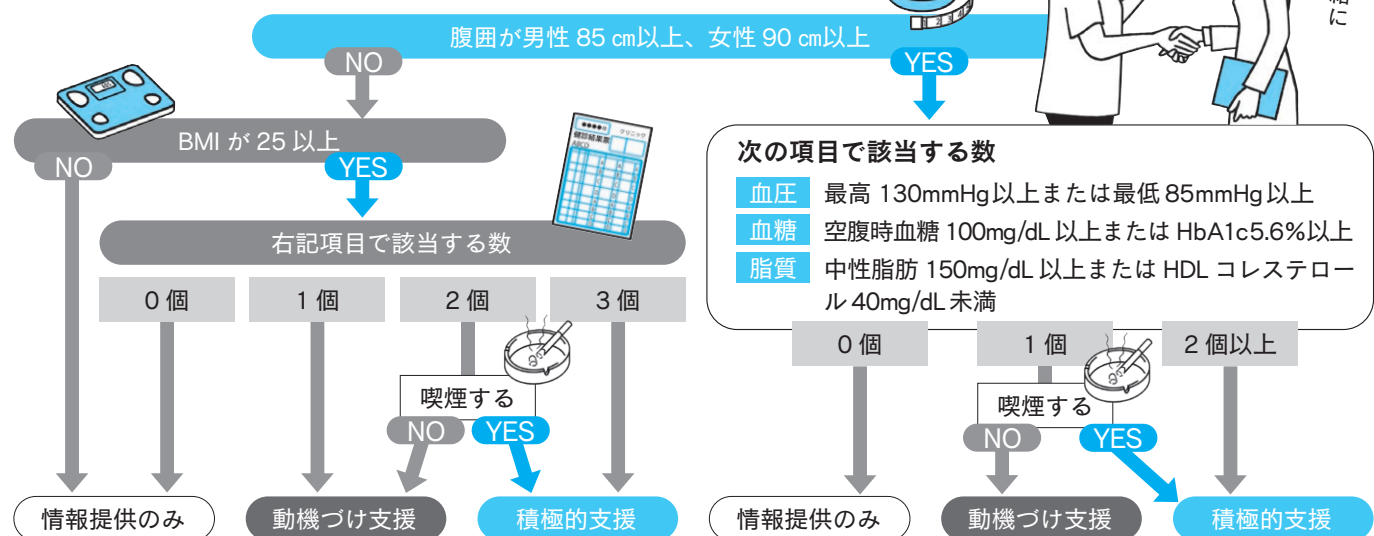
皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

発行元 東京都歯科健康保険組合 〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-11-11 TEL (3918) 7511 FAX (3918) 0588

特定保健指導って なに？

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。
「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

特定保健指導対象者の決め方は？



※前期高齢者（65～74 歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3～6 カ月）

メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

動機づけ支援（原則 1 回）

初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

肥満で高くなる！

生活習慣病リスク

あなたは大丈夫？ チェックしてみよう！

☒ BMI = 体重 kg ÷ (身長 m)²

☒ 腹囲

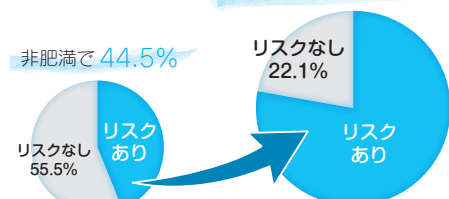
立って、軽く息を吐いた状態で
へそ周りを測ります。
腰などの一番細くくびれているところ
ではないので、注意しましょう！



肥満とは…BMI25 以上、腹囲男性 85 cm・女性 90cm 以上、
内臓脂肪面積 100cm² 以上のいずれかに該当

生活習慣病リスク保有者の割合

肥満で 77.9%



参考：「平成 30 年度 健診検査値からみた加入者（40～74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

特定健診は毎年受けることが基本ですが、
ご自身で健康管理をすることも大切です。生活習慣病予防には肥満の改善が有効です。BMI
や腹囲を計測し、基準値を超えている場合は、
腹八分目、ウォーキングやエクササイズなど
に取り組みましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、一時的に健診を中止している健診機関がありますので、ご注意ください。

特定健診・特定保健指導 2021

未来につながる Your Choice



毎年受けていますか？

特定健診・特定保健指導

2008 年度から始まった特定健診・特定保健指導。

対象者や検査項目などの基本を改めて理解して、生活習慣の改善に生かしましょう！

対象者は

40～74 歳の
被保険者および被扶養者

私も対象なのね！



40 歳になったら
年に 1 回よね

目的は

メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群) の予防・
改善が大きな目的です。メ
タボとは、肥満や高血糖・
高血圧・脂質異常などの危
険因子を併せ持ち、生活習
慣病リスクが高い状態のこ
とです。

もしかして
私ってメタボ？

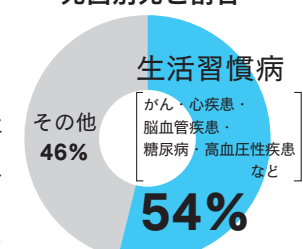


生活習慣病って怖いのか？

がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、
脂質異常症などの生活習慣病は、日本人の死因の 5 割超、介護要
因の約 3 割を占め、生命や QOL（生活の質）に多大な影響を及
ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。

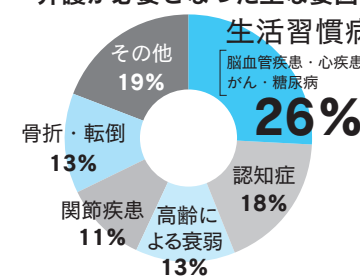
不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を
発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

死因別死亡割合



「令和元年人口動態統計《確定数》
の概況」より作図

介護が必要となった主な要因



「令和元年国民生活基礎調査の概要」
より作図

どんな検査をするの？

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
診察・計測	☐ 問診・身体診察 ☐ 身長・体重 ☐ 腹囲	— BMI25 以上 男 85 女 90 cm 以上
血圧	☐ 最高血圧（収縮期） ☐ 最低血圧（拡張期）	130 mm Hg 以上 85 mm Hg 以上 140 mm Hg 以上 90 mm Hg 以上
脂質	☐ 中性脂肪 ☐ HDL コレステロール ☐ LDL コレステロール（または non-HDL コレステロール）	150 mg/dL 以上 40 mg/dL 未満 120 (150) mg/dL 以上 300 mg/dL 以上 35 mg/dL 未満 140 (170) mg/dL 以上
肝機能	☐ AST（GOT） ☐ ALT（GPT） ☐ γ-GT（γ-GTP）	31U/L 以上 31U/L 以上 51U/L 以上 51U/L 以上 51U/L 以上 101U/L 以上
血糖・尿	☐ 空腹時血糖（または HbA1c）※ ☐ 尿糖 ☐ 尿たんぱく	100 mg/dL（5.6%）以上 +（参考値） +（参考値） 126 mg/dL（6.5%）以上 +（参考値） +（参考値）
血液	○ヘモグロビン値 ○ヘマトクリット値 ○赤血球数	男 13.0 女 12.0g/dL 以下 — — 男 12.0 女 11.0g/dL 以下 — —
その他	○心電図 ○眼底検査 ○血清クレアチニン検査（eGFR）	— — —

※空腹時以外に行った場合、随時血糖値（100 mg/dL 以上）が保健指導判定値になります。

□：必須項目で、一つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。

○：医師の判断により実施します。

※空腹時以外に行った場合、随時血糖値 (100 mg/dL 以上) が保健指導判定値になります。
□：必須項目で、一つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。
○：医師の判断により実施します。

特定健診の検査
項目です。当健
保組合の健診等
は、すべてこの
項目を含みます。



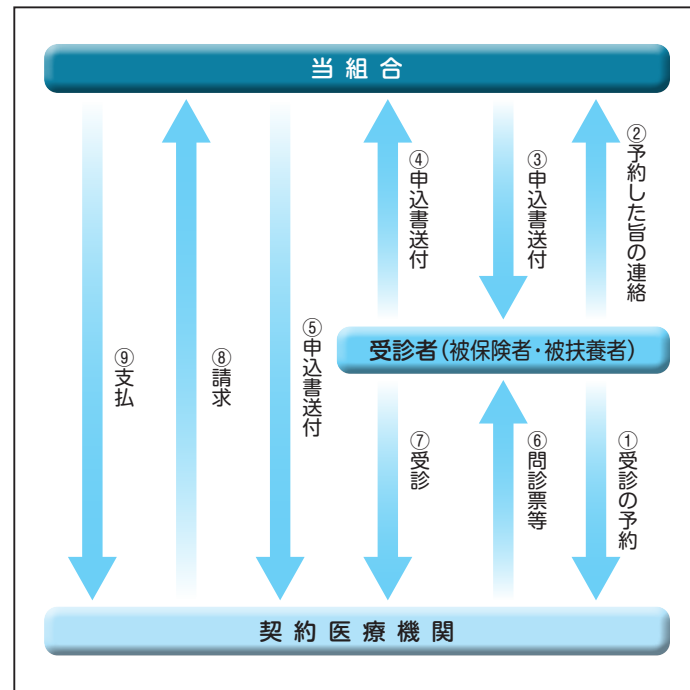
生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック〈受診の流れ〉



当組合と契約している（※1東振協を含む）医療機関で受診する場合

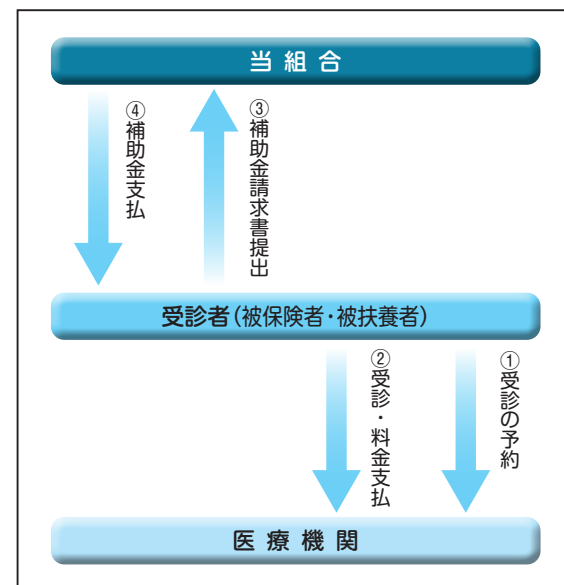
※1 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会

- ①受診者は、契約医療機関に受診の申し込みを行い、予約日を決める。この際、オプションで受診するものがあれば、その旨申し込みを行う。
- ②予約が取れたら、当組合に、予約した旨の連絡を行う。その際、受診者の氏名、被保険者・被扶養者の別、受診する医療機関の名称、受診年月日、健診の種類を当組合へ伝える。
- ③当組合は、受診者に対して、「申込書」（※2）を送る。（FAXまたは郵便）
- ④受診者は、必要事項を記入し、「申込書」を当組合へ送る。（FAXまたは郵便）
- ⑤当組合は、記入事項を確認した後、「申込書」を契約医療機関にFAXする。
- ⑥医療機関から問診票等が受診者に届く。
- ⑦受診者は、予約日に自己負担分を支払って受診する（当組合から利用券は発行していません）。
- ⑧契約医療機関は、後日、健診費用を当組合に請求する。
- ⑨当組合は、請求内容を確認のうえ、健診費用を契約医療機関に支払う。



当組合と契約していない医療機関で受診する場合（補助金請求の流れ）

- ①受診者は、受診を希望する医療機関に受診の申し込みを行う。この際、オプションで受診するものがあれば、その旨申し込みを行う。
- ②受診者は、予約日に受診し健診料金を支払う。
- ③受診者は、「補助金請求書」（※2）に必要事項を記入し、領収書（写）・結果票（写）を添付して当組合に提出する。
（注）結果票は総合判定のみではなく、検査数値の記載があるもの。
- ④当組合は請求内容を確認のうえ、補助金を受診者に支払う。



※2「申込書」「補助金請求書」は当組合ホームページよりダウンロードできます。郵送もしくはFAXをご希望の方は当組合にご連絡ください。

（注）補助金を請求する権利は2年で時効となります。ご注意ください。

（注）「健康保険証」を使用した場合は、補助金の対象外ですので請求はできません。

40歳～74歳（今年度）の皆様へ

健診（生活習慣病予防健診・婦人生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健診のいずれかひとつ）を
令和3年4月から令和4年3月の間に1回、必ず受けてください。

皆様が健康診断を受けることは、自分自身の健康管理はもちろん、病気の予防にもつながります。病気を早期に発見できれば、治療の期間が短くなって、体への負担も少なくなります。またそれ以外にも、医療費の窓口負担が軽くなるほか、健康保険組合の医療費削減にもつながります。

特定健診・特定保健指導の実施率が低い健康保険組合には、国へ納付する後期高齢者支援金に加算金（ペナルティ）が課されます。当組合の令和2年度の特定健診実施率は、5月末時点で45.6%と国が定める後期高齢者支援金への加算基準（実施率）50%を下回っています。

実施率が加算基準に満たない状況が続けば、後期高齢者支援金に加算金が毎年度課されることになり、皆様にご負担いただいている健康保険料の引き上げに直結します。

以上をご理解いただいたうえで、年1回は「生活習慣病予防健診・人間ドック・特定健診」のいずれかをお早めに予約・受診され、健診結果から特定保健指導の対象者となった方は必ず特定保健指導を受けられますようお願いいたします。

40歳未満の被保険者および被扶養者の方々には、生活習慣病予防健診の受診を推奨いたします。

生活習慣病予防健診・人間ドック・脳ドック

当組合では、契約医療機関で受診する方法、各地区歯科医師会が他の医療機関と独自に契約して受診する方法、本人が希望する医療機関で受診する方法があります。

補助金の額は、生活習慣病予防健診の場合、被保険者は13,500円まで、被扶養者は13,000円まで、人間ドック・脳ドックの場合、被保険者は33,000円まで、被扶養者は30,000円までです。

◆PET や MRI による全身のがん検査は対象外となります。

契約医療機関の詳細については、
当組合ホームページに掲載しておりますので、
ご覧ください。

婦人生活習慣病予防健診について

婦人生活習慣病予防健診（生活習慣病予防健診＋子宮がん検査＋乳がん検査）を秋以降に実施する予定です。

なお、今年度中に40歳から74歳になられる女性の被保険者、被扶養者に対し、6月中旬に詳細のご案内を差し上げております。

ただし、婦人生活習慣病予防健診は、受診日の指定ができません。

契約プールをご利用ください

当組合では東京サマーランドと契約を結んでいます。お得な料金でご利用いただけますので、夏の思い出づくりにご家族やご友人とお出かけください。

※当組合の健康保険証をお持ちの方のみ、ご利用いただけます。

利用期間
7月10日～
8月31日

- 利用方法……利用券裏面の該当する区分に○を付け、窓口支払額を添えて窓口提出してください。大人であれば、「大人」に○を付けてください。

施設名	区 分	一般料金	窓口支払額	利用期間
東京サマーランド (P-49) (入園+プール+乗り物フリー)	大 人 (高校生～60歳)	3,900円～5,200円	3,000円	7/10～ 8/31
	小 人 (中学生)	3,300円～4,500円	1,900円	
	小 人 (小学生)	2,700円～3,700円	1,300円	
	幼児・シニア (61歳以上)	2,000円～2,700円	0円	

*営業時間等は東京サマーランドのホームページなどでご確認ください。

*新型コロナウイルス感染拡大予防策として、入場制限を実施しています。「日付指定整理券」を取得したうえでご利用ください。

ご入園には「日付指定整理券（各日枚数限定）」の事前取得が必要です

東京サマーランドにご入園の際は、「日付指定整理券」が必要となります。[ご来園希望日の7日前の午前0時から無料で取得できます](#)（発行元：アソビュー株式会社）。

取得方法

- ①電子チケットを表示できるスマートフォンで右記からアクセスします。
- ②必要事項をご入力ください。
- ③補助券利用者様全員分の日付指定整理券を取得してください（各日枚数限定）。
- ④ご来園日当日は、日付指定整理券が表示できるスマートフォンと補助券（助成券）を東京サマーランドチケット売り場にご提示ください。

*スマートフォンによる取得が難しい方は、東京サマーランド予約センター（電話：042-558-6511）までお問い合わせください。

こちらから
アクセス



ご 注 意

- ※日付指定整理券を取得していない場合は入園できません。
- ※来園日を変更したい場合は、再度日付指定整理券を取得してください。
- ※入場制限により、希望日の取得が発券枚数上限に達した場合（発券終了）は、別の希望日を選択してください。

夏期保養施設利用の中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、今後においても、社会的に感染拡大防止対策の長期的な取り組みが求められています。

このようなことから、令和3年度の夏期保養施設（ホテルオークラ東京ベイ、シェラトン・グランデ・トーキョーベイ、八幡野温泉郷 きらの里）のご利用につきましては、中止させていただくこととなりました。

被保険者・被扶養者の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

健康保持増進事業を行っています

ぜひ
ご利用を！

さまざまな事業を実施しておりますので、皆様の心身のリフレッシュにぜひご利用ください。

宿泊助成金

1人1泊あたり大人2,000円、小人1,500円を支給します。

健康保持増進を目的として宿泊施設を利用した場合に助成金を支給します。

経費節減のため、なるべくとりまとめてご請求くださいますようお願いいたします。

◆支給対象者

被保険者および小学生以上の被扶養者

◆支給回数 年度（4/1～3/31）内3泊まで

◆支給金額 大人（中学生以上）2,000円
小人（小学生）1,500円

◆利用手続き

- ①証明 宿泊の際、「宿泊助成金請求書」（※）に旅館・ホテル等から証明を受けてください。
- ②請求 証明を受けた「宿泊助成金請求書」に必要事項を記入・捺印のうえ、当組合へ送付してください。

※「宿泊助成金請求書」は、当組合ホームページよりダウンロードできます。郵送をご希望の方は、当組合にご連絡ください。

（注）請求者以外の口座に振込みをご希望の場合は委任状が必要となります。ご注意ください。
（注）助成金を請求する権利は2年で時効となります。ご注意ください。



リクリエーション補助金

◆支給対象となる行事

被保険者・被扶養者（小学生以上）の体力向上・健康増進を目的として、各地区歯科医師会、東京都歯科医師会、都立心身障害者口腔保健センター等、特定の団体が主催するリクリエーション行事（運動会、野球、卓球、ボウリング、ゴルフ、釣り、ハイキング等）。

◆支給回数 年度（4/1～3/31）内1回

◆補助金額 1人2,000円
（被扶養者は小学生以上）

◆請求方法 団体の長または健康保険委員からの事前申請により承認された行事に対して「リクリエーション補助金請求書」（※）を提出してください。

東京ディズニーリゾート

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム利用券を配付しています。申込書にご記入のうえ、当組合までお申し込みください（年度内1人1枚）。

申 込 期 限：令和3年12月28日まで
利用可能期間：令和4年3月31日まで



A black and white photograph of a modern hotel room. The room features two large beds with white linens and dark headboards. A large window on the left side of the room offers a view of the city at night. The room is furnished with a low coffee table and several armchairs. The decor is contemporary, with framed artwork on the wall and a minimalist design.

A black and white photograph of a hotel room. Two large beds with dark headboards and white bedding are positioned side-by-side. A desk with a chair is visible near a large window that looks out onto a city skyline at night. The room has a modern, minimalist design with light-colored walls and a wooden floor.




 MARriott

COURTYARD[®]
 BY MARriott


 LAFORET
 HOTELS & RESORTS

外資系ブランド**マリOTTホテル**を
 ホテル・ゴルフ場が、健保による契約

会員として ご利用いただ



一般料金よりお

※割引率は施設・日程・お部屋々々

組合日誌

令和3年3月から令和3年5月まで

3.4.27 理事会（書面審議）

■議案事項

1. 第143回組合会の開催に関する件
2. 役員選挙会に関する件
3. 保健事業の追加（案）に関する件

組合事業概況

令和3年4月末現在

事業所数	件
3,436	件
被保険者数	人
男	3,927
女	11,261
合計	15,188
被扶養者数	人
男	1,903
女	2,730
合計	4,633
平均標準報酬月額	円
男	581,911
女	292,069
平均	367,011

公告

事業所編入による組合規約の一部変更がありましたので、
 理事長代理 腰原偉旦
 公告します。

清瀬矯正歯科	清瀬市松山 1-11-21
湯島おとなこども歯科・矯正歯科	台東区上野 1-13-4
みはし歯科クリニック	調布市布田 3-1-7
平井歯科医院	江東区豊洲 4-1-3
梅ヶ丘一丁目歯科	世田谷区梅丘 1-16-3
医療法人社団 伸悠会	新宿区揚場町 2-20
きどころ歯科クリニック	江戸川区本一色 1-5-26
医療法人社団 幸育会	大田区西六郷 4-2-8
酒井歯科医院	葛飾区柴又 1-12-15
医療法人社団 秋桜会 かとう歯科	練馬区高野台 4-1-8
寺尾歯科医院	江東区南砂 3-4-7
篠田歯科	中野区東中野 3-16-9-101
町田みらい歯科	町田市森野 1-14-17 西友町田店 501
きつざーと歯科・矯正歯科クリニック	大田区萩中 2-8-10

賞与支払届

賞与支払後、速やかに
提出してください

- 賞与を支払った場合、必要事項を記入のうえ速やかに提出してください。
- 夏の賞与がすでに支払われている場合は、「賞与支払届」に必要事項を記入のうえ、個人の賞与の支払総額のわかる賃金台帳等の写しを添付し、提出してください。
- 従業員のいるすべての事業所に5月下旬に送付しています。
- 「実際に支払った額」欄は、諸控除前の総支給額を記入してください。
- 個人の賞与の支給総額のわかる賃金台帳等の写しを、必ず添付してください。
- 賞与の支給がなかった事業所も、0円と記入して提出してください。

算定基礎届

7月12日(月)までにご提出ください！

- 6月下旬に、各事業所あてに送付しました。
- 6月下旬、各事業所あてに「被保険者記号・番号、氏名」等を印字した「算定基礎届」を送付しました。報酬等、必要事項をご記入ください。
- 支払金額のわかる賃金台帳等の写しを添付してください。
- 必要事項を記入した「算定基礎届」に、①個人事業主の方は令和2年の「確定申告書（写）」、②法人事業主および個人歯科医院の従業員・法人事業所の従業員の方は今年の4、5、6月に受けた賃金のわかる賃金台帳等の写しを添付して、当組合あてに提出してください。
- 厚生年金保険加入事業所へのお願い
 厚生年金保険料の算定基礎届は、当組合からは送付していません。厚生年金保険の算定基礎届の提出方法・時期につきましては、年金事務所からのお知らせにてご確認ください。直接、年金事務所に提出ください。

賞与支払届・算定基礎届の提出はお早めに！

被扶養者の資格確認調査を実施します

皆様から納めていただいている保険料は、被扶養者がいるいないに関わらず一人分の保険料となっており、被扶養者の医療費等は保険料収入全体で補っていることから、一定の基準を満たした方が被扶養者となることができます。被扶養者の資格確認調査は、被扶養者として認定された時の状況が現在も維持されているかを確認するためのもので、厚生労働省からの指導等により実施することとなっております。

当組合では、本年9月頃の実施する予定です。『健康保険被扶養者調書』が届きましたら、内容を確認いただくとともに、必要書類を添付のうえご提出いただきますので、ご協力をお願いいたします。

必要書類例

- 非課税証明書
- 直近の給与明細、年金証明書または振込通知書の写し
- 学生証の写し
- 別居家族への送金が確認できるもの

スマホ対応

当組合のホームページをぜひご活用ください！

健康保険のしくみや各種補助金のご案内など役立つ情報が満載！
 当組合からのお知らせをいち早くチェックできるほか、各種申請書のダウンロードもできます！

アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>



新型コロナ感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。特に、高齢者、子ども、障害者の方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

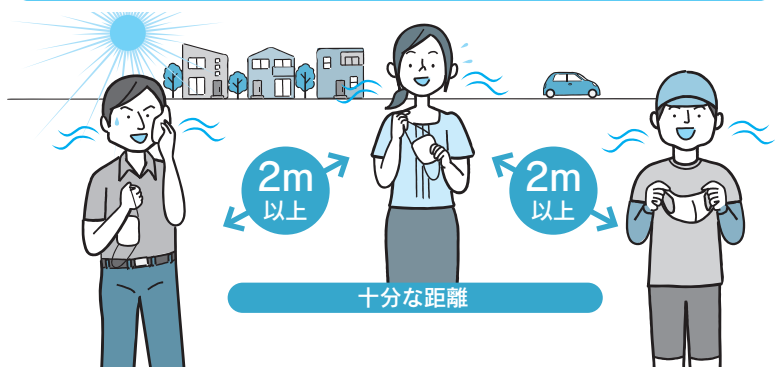


マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は
適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にこもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

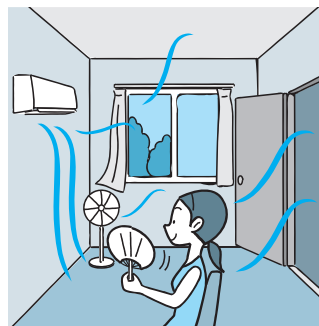
- マスクを着用しているときは…
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
 - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
 - 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう。



換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう

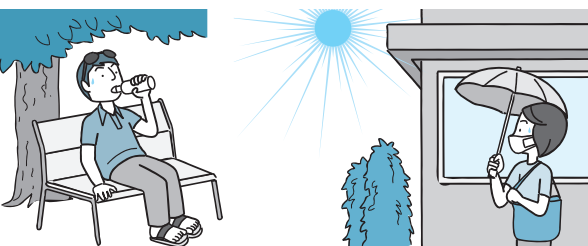
- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



〔注意〕一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。



日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L を 500mL のペットボトル 2.5 本分を目安に水分補給。
- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。

熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報はこちら [環境省 熱中症](#) [検索](#)

かんたん！ 体の歪みセルフチェック

歯科医師・歯科衛生士の体のゆがみは宿命と言えます。まずは、現在の体の歪みを知ることから始めてみましょう。歪みは自覚できないことが多く、自分では正しいと感じている姿勢も客観的に見てみると歪んでいるものです。また、日々の診療姿勢によって硬くなりやすい肩甲骨・背骨・股関節の柔軟性も、合わせてチェックしてみましょう。

1 Check

正面からの歪み

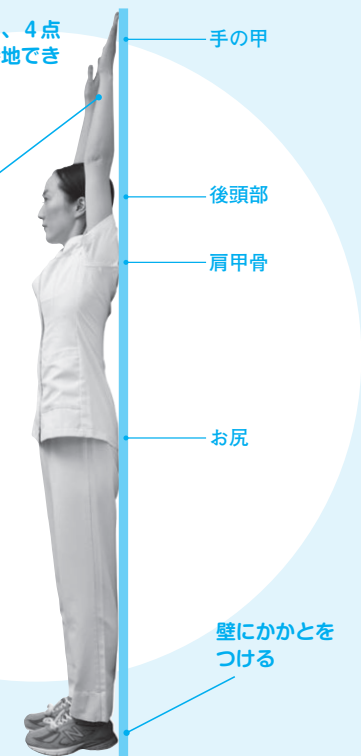
鏡の前に自然体で立った姿勢をチェックしたり、スマートフォンで正面から全身写真を撮り、体の各部分をチェックしてみましょう。耳、肩、骨盤の左右の高さが同じなら正常です。



2 Check

側面からの歪み

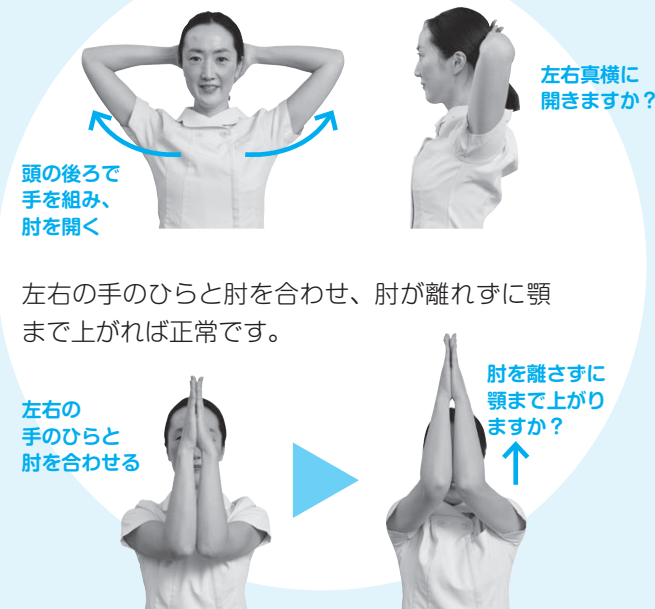
壁にかかとをつけて、腕を前から上にバンザイします。手の甲、後頭部、肩甲骨、骨盤（お尻）の4点が無理なく壁に接地できれば正常です。



3 Check

肩甲骨の柔軟性

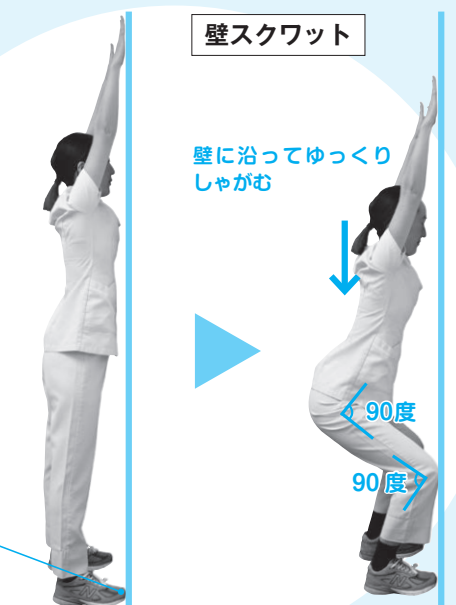
座位か立位で頭の後ろで手を組み、肘を開く。左右とも無理なく真横に開けば正常です。



4 Check

脊柱・股関節・足首の柔軟性

足を肩幅に開き、壁につま先をつけて腕をバンザイ。そのまま壁に沿ってゆっくりとしゃがんでいきます。膝と股関節が90度になるまで腰を落とすことができれば正常です。



福岡博史 監修・田口直人 著『診療前後の1分でできる！ 歯科医師・歯科衛生士のための体のゆがみセルフコンディショニング』（ヒョーロン・パブリッシャーズ刊）より転載
*同書では、不自然な診療姿勢による体の不調の改善と体のゆがみを予防するエクササイズを詳しく紹介しています。日々の健康管理にお役立てください。

バランスを崩さず、股関節が90度になるまで体を沈められますか？