

けんぽだより

2019
SPRING

春
日

P4 | 2019年度予算がまとまりました

P5 | ナオリ健保のメリット

P11 | あはきと健康保険 (あん摩・マッサージ・指圧・はり・灸の施術を受けるとき)

P2

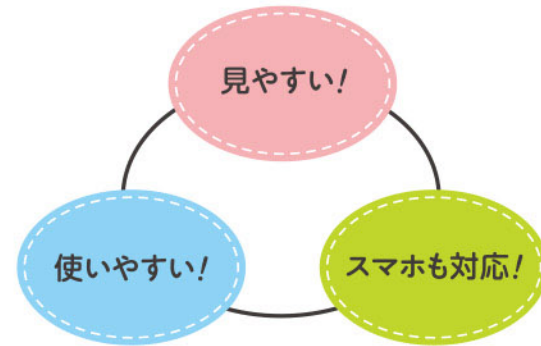
ナオリ健保のホームペー
リニ
ューアル!



ナオリ健保のホームページ リニューアル!



4月からナオリ健保のホームページが、新しく生まれ変わりました。
健康保険制度に関する説明や届出・手続きなどの方法以外に、健康づくりに役立つ保健事業のご案内や健康情報など、みなさまの役に立つ情報を発信していきます。
スマートフォンにも対応しているので、いつでもどこでも手軽にチェックすることができます。ぜひ、ご活用ください。



ホームページアドレスがかわりました。

ご注意ください!

ナオリ健保

検索 🔍



<https://www.naori-kenpo.or.jp/>

●ブックマークに等に登録している方は変更をお願いします。

A

組合案内

ナオリ健保の概要がわかる

健保のしくみ

健康保険に加入する人、保険証の使い方、保険料の決め方など、健保のしくみを解説

健保の給付

病院にかかったり、出産のために入院したときなど、受けられる給付や必要な手続きを解説

保健事業

みなさまの健康づくりを支援する各種保健事業のご案内

各種手続き

健康保険や保健事業に関する手続き・申請方法を解説。届出用紙・申請書のダウンロードもこちらから

よくある質問

あなたの疑問はみんなの疑問。わからないことはまずはここから



B

スライド

役立つ健康情報や、楽しく参加した行事の様子などをスライド形式で報告!



C

お知らせ

ナオリ健保からの最新情報や契約保養所の情報をお届け!



D

目的別メニュー

手続きは? 給付は? こんなときはどうする?
目的に応じて検索できて、知りたいことがすぐわかる!

E

おすすめコンテンツ

機関紙けんぽだよりのバックナンバーや医療費節約に役立つジェネリック医薬品の情報など、役立つコンテンツがいっぱい!

ナオリ健康保険組合

文字サイズの変更

小 中 大

サイト内検索

組合案内 健保のしくみ 健保の給付 保健事業 各種手続き よくある質問



お知らせ

最新情報

契約保養所

- 2019.04.01 [ホームページをリニューアルいたしました。](#)
- 2019.03.12 [2019年 健康経営優良法人](#)
- 2019.03.08 [平成31年度保健事業予定について](#)
- 2019.03.08 [スポーツクラブとの契約について](#)
- 2019.03.08 [「私たちの社会保険 平成31年度版」の](#)

お知らせ一覧へ



手続きから探す

給付から探す

用語から探す

- | | | | |
|--------|-------|------|---------|
| 保険証の紛失 | 引越・転勤 | 結婚 | 家族の加入 |
| 退職 | 出産 | 産休 | 死亡 |
| 立て替え払い | 休職 | 交通事故 | 医療費が高額に |

- ナオリ健保加入のご案内
- 各種申請書
- 機関紙けんぽだより
- 健康宣言
- 女性にやさしい職場づくりナビ
- 特定健診・特定保健指導
- ジェネリック医薬品
- 柔道整復師のかかり方

組合案内 ▶ アクセス ▶ 個人情報保護について ▶ リンク ▶ サイトマップ ▶ お問い合わせ

Copyright © 2003 ナオリ健康保険組合 All Right Reserved.

※開発中のため、公開時の画面とは異なる場合があります。

2019年度予算がまとまりました

高齢者の医療制度を支える納付金の増大により、厳しい予算編成となっていますが、ナオリ健保では、今年度もみなさまの健康づくりに役立つ保健事業を実施いたします。これらの事業を活用いただき、ご家族ととも健康な1年をお過ごしいただきますようお願いいたします。

健康保険

みなさまと事業主様から納めていただく保険料
毎月の給料とボーナスから納めていただいています



その他 4,869万円
財政調整事業交付金など
繰入金 2億9,000万円

収入

40億
5,852万4千円

健康保険料(含調整保険料) 37億1,983万4千円

みなさまの医療費や各種給付金にあてられる費用
ナオリ健保独自の付加給付も含まれます
健康管理を心がけ、医療費節約にご協力ください

予備費 1億2,163万3千円
その他 2億6,026万9千円
事務費・連合会費など
保健事業費 1億8,684万円

支出

40億
5,852万4千円

保険給付費(含付加給付費)
20億2,011万6千円

納付金
14億6,966万6千円

高齢者の医療制度を支えるために国に納める納付金
支出の約3分の1を占め、健保財政を圧迫しています

健康づくり事業の費用
健診や体力づくり補助などの費用です
有効にご活用ください(P.7~10参照)



予算編成の基礎となった数値

- 被保険者 8,000人
 - 男 4,200人
 - 女 3,800人
- 平均標準報酬月額 332,100円
- 総標準賞与額(年間合計) 6,509,160千円
- 平均年齢 43.71歳
- 被扶養者数 5,451人
- 扶養率 0.68人
- 前期高齢者加入率 4.39%
- 健康保険料率 98/1000
 - 事業主 49/1000
 - 被保険者 49/1000

介護保険

40歳~64歳のみなさまと事業主様から納めていただく保険料

繰越金・繰入金 2,000万円
その他 4千円

収入

4億
1,316万円

介護保険料 3億9,315万6千円

国に納める納付金

積立金 2,911万3千円
その他 15万1千円
予備費 1,000万円

支出

4億
1,316万円

介護納付金 3億7,389万6千円

予算編成の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 5,702人
- 第2号被保険者たる被保険者数 4,270人
- 平均標準報酬月額 377,800円
- 総標準賞与額(年間合計) 3,791,034千円
- 介護保険料率 17/1000
 - 事業主 8.5/1000
 - 被保険者 8.5/1000

ナオリ健保のメリット

~ナオリ健保と協会けんぽを比べて~

「健保組合」と「協会けんぽ」ってなにが違うの？

みなさまはナオリ健康保険組合に加入しています

健康保険組合(健保組合)は、日本の公的医療保険(健康保険)の運営を行う公法人です。常時700人以上の従業員がいる事業所(単一健保組合)、または同種・同業で3,000人以上従業員が集まる事業所(総合健保組合)が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。ナオリ健保は「総合健保組合」にあたり、昭和15年5月5日に設立されました。

それに対して、主に中小企業の従業員が加入し、全国健康保険協会が運営する健康保険は「協会けんぽ」と呼ばれています。



ココがメリット

保険料率は
ナオリ健保が独自に設定

みなさまが納める保険料の計算のもととなります。健保組合は、財政状況に応じて保険料率を独自に決めことができ、ナオリ健保の保険料率は協会けんぽに比べ低く設定されています。

協会けんぽより
低い!



[健康保険料率]	協会けんぽ (全国平均)	ナオリ健保	[介護保険料率]	協会けんぽ (全国平均)	ナオリ健保
被保険者負担分	50/1000	49/1000	合計	17.3/1000	17/1000
事業主負担分	50/1000	49/1000			
合計	100/1000	98/1000			

介護保険は各市町村が運営を行い、40歳以上のすべての人が加入します。健康保険組合は介護保険料を徴収し、国へ納付しています。健康保険の被扶養者も、介護保険では被保険者となりますが、ナオリ健保では介護保険料を徴収していません。

年間の健康保険料に差がでます!

例 毎月の給料が30万円、年間のボーナスが100万円の人の健康保険料

	協会けんぽ (全国平均)	ナオリ健保	年間合計
毎月の給料から払う保険料	180,000円	176,400円	230,000円
ボーナスから払う保険料	50,000円	49,000円	225,400円

みなさまが負担する健康保険料を比べると
協会けんぽより
年間4,600円
少ない

※介護保険料は含みません

ココが
メリット

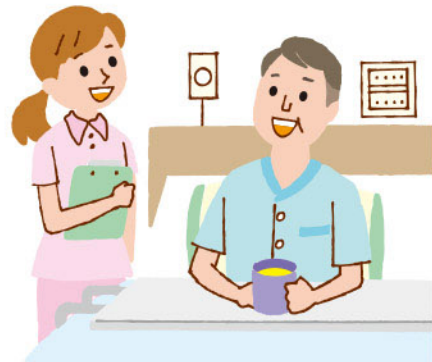
独自の給付上乘せで
自己負担軽減

協会けんぽには
ない給付!

みなさまが病気にかかったり、けがをしたり、出産をしたとき、亡くなった場合は健康保険の給付があります。

そのうち、健康保険法で定められ、健保組合でも協会けんぽでも必ず支給しなければならない給付を「法定給付」といいます。一方、健保組合が独自に定めて法定給付に上乗せして支給するものを「付加給付」といいます。(協会けんぽには付加給付はありません。)

[ナオリ健保の付加給付]		これだけ受けられる
医療費の自己負担が高額になったとき	一部負担還元金	40,000円を超えた分が支給されます
	家族療養費付加金	
	合算高額療養費付加金	
	訪問看護療養費付加金 家族訪問看護療養費付加金	
出産したとき	出産育児一時金付加金 家族出産育児一時金付加金	1児につき 20,000円が 支給されます
死亡したとき	埋葬料付加金 家族埋葬料付加金	30,000円が 支給されます



協会けんぽより
内容充実

ココが
メリット

実態に即した
健康づくり事業で健康支援

ナオリ健保は、被保険者や被扶養者のみなさまの年齢構成・男女比・病気の傾向などを把握、分析し、実態に即した、きめの細かい健康づくり事業を事業主と協力して推進しています。



節目年齢の人間ドックは
負担金なし!

[ナオリ健保のおもな健康づくり事業]

病気の予防

各種健診・人間ドックの補助をはじめ、お子様向け事業「つよい子キャンペーン」、インフルエンザ予防接種補助など、みなさまの健康づくりをサポートしています。

保健のPR

機関紙「けんぽだより」や各種図書の配付、ホームページ等でみなさまに役立つ健康情報・制度情報を発信しています。

体力づくり・心身の保養

スポーツクラブや契約保養所の利用補助、ウォーキングイベントへの参加等、家族みんなで楽しめる事業をご用意しています。

詳細はP.7~10をご覧ください

健診・ドックで早期発見・早期治療

病気の予防

“自分の健康は自分で守ろう!” ナオリ健保では、次のような病気の予防のための事業を行っていますので、積極的にご利用ください。

★は、ナオリ健保独自の事業で、協会けんぽでは実施していません。
※「協会けんぽ」とは、おもに中小企業の従業員が加入し、全国健康保険協会が運営する健康保険です。



★ 特定健診・特定保健指導

負担金なし

40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者を対象に、内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)の予防を重視した健診を実施し、該当者に保健指導を実施します。

受検者負担金 特定健診……被扶養者はなし
特定保健指導…被保険者・被扶養者ともなし

★ 人間ドック

二次検査は※
負担金なし

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受検者負担金 一泊人間ドック30,000円
半日人間ドック10,000円

実施時期 年間

健保補助がないと約38,000円※

★ 節目健診
(半日人間ドック)

負担金なし

二次検査は※
負担金なし

対象者 40・45・50・55・59歳の被保険者

受検者負担金 ありません

実施時期 年間

★ 生活習慣病健診

協会けんぽより
負担金が少ない

二次検査は※
負担金なし

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受検者負担金 4,000円

実施時期 年間

健保補助がないと約20,000円※

★ 婦人健診(巡回)

二次検査は※
負担金なし

対象者 30歳以上の被保険者・被扶養者

受検者負担金 5,000円

実施時期 6~1月

健保補助がないと約27,000円※

★ 大腸がん検診(郵送検診)

対象者 被保険者・被扶養者

受検者負担金 300円

実施時期 10~12月

★ 子宮がん検診(郵送検診)

対象者 被保険者・被扶養者

受検者負担金 300円

実施時期 10~12月

★ 血液検査

対象者 被保険者・被扶養者

受検者負担金 1,000円

実施時期 1~2月

★ 定期健診補助

会社が定期健康診断を実施した場合、会社に補助金を支給します。

補助金 血液検査あり…2,500円 血液検査なし…700円

★ インフルエンザ予防接種補助

対象者 被保険者

補助金 1,500円まで(年度内1回)

実施時期 随時



★ データヘルス計画

医療費データや健診情報などのデータ分析に基づいて、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実施する「データヘルス計画」を行っています。

★ 救急箱配付/補充薬配付

新規加入事業所に救急箱を配付するとともに、11月には全事業所に補充薬を配付します。

※ナオリ健保契約健診機関の平均 ※二次検査も契約している健診機関に限ります

毎日をすこやかに 保健のPR

ナオリ健保では、正しい保健知識をみなさまやご家族にお伝えするため、機関紙を発行したり、各種冊子の配付を行ったりしています。健康管理の第一歩は、正しい知識を得ることから始まります。

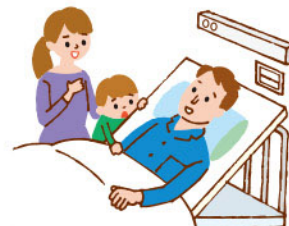


ホームページによる情報提供

健診・人間ドック、健康づくり、医療費のお知らせ、健康保険の仕組みや各種手続きなどホームページでみなさまの役に立つ情報を提供していきます。(P.2~3参照)

医療費のお知らせの実施(WEB)

みなさまが受診されたときにかかった医療費などの情報がWEBで確認できます。データをダウンロードして、医療費控除の際のe-taxに活用できます。



ジェネリック通知の配付

毎年5月と11月に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の負担軽減額を、該当者にお知らせします。

機関紙『けんぽだより』の自宅発送

保健事業や保険給付のご案内、予算・決算など、健保組合からのお知らせを掲載した機関紙を、4月と10月の年2回、ご自宅にお届けします。



★ 育児雑誌『赤ちゃん和妈妈』の配付

出産されたご家庭に、育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間お届けします。



★ 『私たちの社会保険』の配付

健康保険のしくみ・保険給付・健康づくりなど、健保組合の事業や社会保険についてわかりやすく説明した冊子を新規取得被保険者に配付します。



健康管理PR速報・制度趣旨普及リーフレットの配付

健康づくりに役立つ保健・医療知識の普及や、健康保険制度などの知識を深めていただくために、各種冊子を随時配付します。

健康保持強調月間の実施

健康管理意識高揚のきっかけにいただくため、10~12月を「健康保持強調月間」に設定し、健康診断や各種検診のご案内をいたします。

★ つよい子キャンペーンの実施

健康保持強調月間にあわせて、就学前の子どもの呼吸器系疾患予防対策として、手洗い・うがい・歯みがきの習慣が身につくよう、取り組んでいただきます。アンケート回答者にはプレゼントをご用意しております。

★ 健康者表彰の実施

1年・5年・10年・15年・20年・25年間、健康にすごされ、医療機関にかからなかった被保険者のみなさまを称え、記念品を贈り、表彰します。(P.13参照)

楽しい健康づくりを 体カづくり

ナオリ健保では、ウォーキングイベントへの参加や、加入事業所が行うレクリエーションへの補助、スポーツクラブの割引等、職場の仲間やご家族とともに運動に身近に取り組めるような機会の提供に努めています。



健康ウォーク(健保連と共催)

春・秋に、健康保険組合連合会愛知連合会と共催でウォーキングイベントを実施します。参加賞・お茶などをご用意します。

対象者 被保険者・被扶養者

参加費 なし

★ レクリエーション補助

会社が健康増進等を目的としたレクリエーションを実施した場合に、補助金を支給します。

補助金 1人 700円
(1人につき年1回)
※事前申請が必要です。

リフレッシュのお手伝い 心身の保養

ナオリ健保では、契約保養所の利用補助や、特別料金で利用できる各種施設をご用意。家族旅行に、仲間同士のレジャーにぜひご利用ください。

★ 契約保養所

対象者 被保険者
補助金 一泊/2,000円 日帰り/500円
(1人につき年1回、上記のいずれかを支給します。)
※事前申請が必要です。

NEW ★ スポーツクラブ ルネサンス

スポーツクラブ ルネサンスと法人契約いたしました。法人会員でご入会いただくと、全国のルネサンス直営施設や提携施設が法人価格でご利用いただけます。

対象者 被保険者・被扶養者(15歳以上)

※法人会員となるには入会時に被保険者証の提示が必要となります。



- 利用できる施設**
- ナオリ健保の直接契約保養所
 - 三河湾リゾートリンクス
 - セラヴィリゾート泉郷
 - 駒ヶ根高原リゾートリンクス
 - 木曾駒高原ホテル
 - JTB協定宿泊施設
- 利用方法等、詳しくはナオリ健保のホームページをご覧ください

健康づくりカレンダー

みなさまとご家族の健康ライフにご活用ください。

項目	実施月											
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
特定健診・特定保健指導	年間											
人間ドック	年間											
節目健診(半日人間ドック)	年間											
生活習慣病健診	年間											
婦人健診(巡回)		●	●	●	●	●	●	●	●	●		
大腸がん検診(郵送検診)						●	●	●				
子宮がん検診(郵送検診)						●	●	●				
血液検査										●	●	
定期健診補助	随時											
インフルエンザ予防接種補助	随時											
救急箱配付(新規加入事業所)	随時											
補充薬配付(全事業所)							●					
ホームページによる情報提供	年間											
医療費のお知らせ(WEBでの閲覧)	年間											
ジェネリック通知配付		●						●				
機関紙「けんぽだより」発行(自宅発送)	●							●				
育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」配付	年間											
「私たちの社会保険」配付	●											
各種リーフレット配付	随時											
健康保持強調月間						●	●	●				
つよい子キャンペーン						●	●	●				
健康者表彰												●
健康ウォーク(健保連と共催)	●						●					
レクリエーション補助	年間											
スポーツクラブ ルネサンス	年間											
三河湾リゾートリンクス	年間											
セラヴィリゾート泉郷	年間											
駒ヶ根高原リゾートリンクス	年間											
木曾駒高原ホテル	年間											
JTB協定宿泊施設	年間											

病気の予防

保健のPR

体力づくり

心身の保養

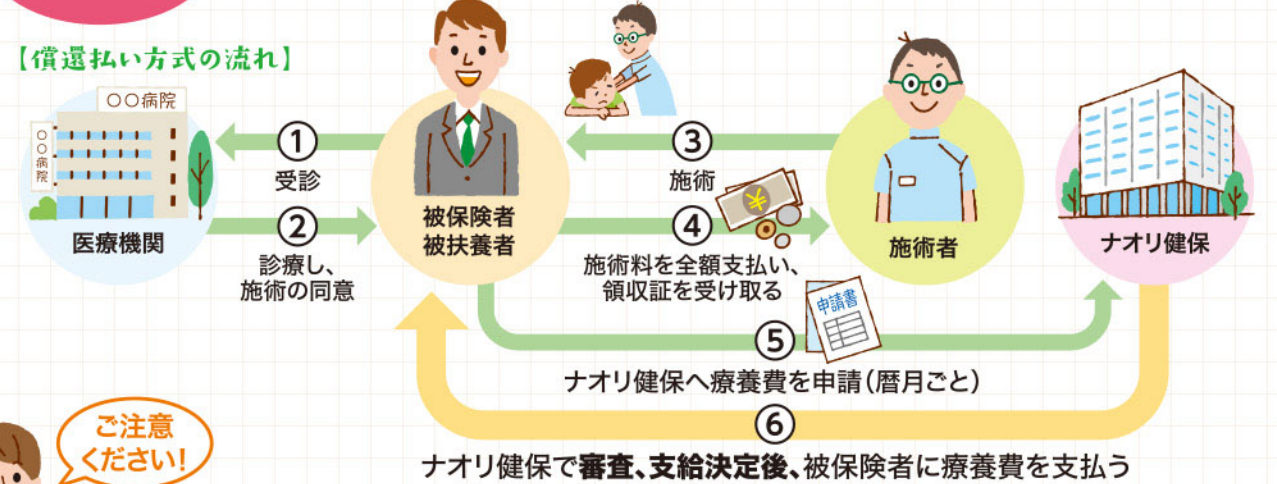
あはきと健康保険

あはきの施術を受けるとき

あん摩・マッサージ・指圧 はり 灸(きゅう)

あん摩・マッサージ・指圧・はり・灸(きゅう)は、保険医が同意した場合に限り健康保険の対象となり、費用の一部が「療養費」として健保組合から払い戻されます。ただし、払い戻しを受けるには、健保組合への申請が必要です。

平成31年4月より **ナオリ健保の支払方法は償還払い方式**です



保険適用と認められる場合はこんなとき

あん摩・マッサージ・指圧の場合

医療上、施術を必要とする症例に限ります。

対象となる主な症状

- 筋麻痺 ● 筋萎縮 ● 関節拘縮 など

ただし可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

はり・灸(きゅう)の場合

慢性病で保険医による適切な治療手段がない場合に限ります。

対象となる傷病

- 神経痛 ● リウマチ ● 頸腕症候群
- 五十肩 ● 腰痛症 ● 頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みをおもな症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

ここにも注意!! 保険医の同意・再同意が必要です

- ① 医療機関の保険医(主治の医師)の診察が必要です。
 - ② 同意書(文書)の交付が必要です。
 - ③ 同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6か月です。
あん摩・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については、1か月です。
 - ④ 施術期間が6か月を過ぎた場合、再同意書(文書)の交付が必要です。
※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。
- 保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。

単に本人が希望して受ける場合は保険適用の対象とはなりません。

保険適用と認められる場合は保険医が同意した場合のみ



詳しくはナオリ健保のホームページをご覧ください
<https://www.naori-kenpo.or.jp/>

ナオリ健保

検索 🔍



えっ、ホント!?

「仕事・通勤中のけがや病気に健康保険は使えません」

「労災保険」と「健康保険」の違いは?

「仕事・通勤中のけがや病気は
労災保険

**保険証
が使えません**



原則として自己負担はありません。

「業務外のけがや病気は
健康保険

**保険証
が使えます**



医療費は一部自己負担(3割※)となります。
※年齢に応じて自己負担割合は変わります

こんなときは**労災保険**で**受診**してください

仕事が原因でけがや病気になったとき
(業務災害)

仕事のほか、移動中や出張中などにけがをした場合も労災保険の適用となります。また、仕事との因果関係がはっきりしている病気も対象になります。

※合理的な通勤経路でない場合や、仕事・通勤との因果関係が認められない場合などは、労災保険ではなく健康保険が適用となる場合があります。詳しくは労働基準監督署へお問い合わせください。

通勤中にけがや病気になったとき
(通勤災害)

労災保険の適用となります。なお、帰宅途中に夕食の買い物をしたり医療機関へ寄りたりしても、通常の経路に戻った後は通勤と認められます。

交通事故などでけがや病気をしたときは?

交通事故など、第三者の行為によるけがや病気で、保険証を使って治療を受けたときには、健保組合への手続きを忘れないようにしてください。

「第三者行為による傷病届」の提出はお早めに

交通事故のほか、一方的に暴力行為を受けた、食中毒にかかったなど、第三者の行為が原因のけがや病気でかかった医療費は、原則として加害者が負担すべきものです。

しかし、すぐに医療費を支払ってくれる加害者ばかりとは限りません。そこで、被害者が全額自己負担することのないように一時的に健康保険が使えることになっています。この場合、後から健保組合が負担した医療費を加害者に請求しますので、「第三者行為による傷病届」をすみやかに提出してください。

*通勤・勤務中の事故は労働災害となり健康保険が使えません。ただし、労災保険の給付対象とならない場合は健康保険扱いとなります。



「健康経営優良法人2019」に認定されました

経済産業省と日本健康会議が選定する「健康経営優良法人2019」が2月21日発表され、中小規模法人部門においてナオリ健保に加入されている2つの事業所様とナオリ健保が認定を受けました。

ナオリ健保におきましては、健保職員はもとより、加入事業所のみなさまの健康維持・増進のお役に立てるよう努めてまいります。

モリリン物流株式会社
従業員 / 178名 所在地 / 愛知県一宮市



代表取締役の瀧谷さま

服良株式会社
従業員 / 73名 所在地 / 愛知県名古屋市



総務経理部のみなさま

*従業員数は、健康経営優良法人認定の申請時の数字です。

これからは
従業員の健康を大切に
する会社が
評価される時代

『健康宣言』をしましょう!

「健康経営」って?

「健康経営」とは、従業員の健康保持・増進を図ることが、「コスト」ではなく、将来的に企業の収益性を高める「投資」であることと見え、健康管理を経営的視点から戦略的に取り組んでいくものです。

これにより、従業員の活力向上や生産性の向上などの組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や企業としての価値向上へつながることが期待されています。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

まずは『健康宣言』をしましょう!

～健康経営優良法人認定制度～

ナオリ健保に「健康宣言」をすると、経済産業省が推進する「健康経営優良法人認定制度」へ申請することができます。同制度の認定を受けることで、企業イメージの向上や求人などで「健康優良企業」をアピールすることにつながります。詳細は、経済産業省ホームページをご覧ください。



「健康宣言」提出の流れ

手順 1

ナオリ健保の「健康宣言」のリーフレットを参考に、取り組み内容を決定し、「健康宣言書」を組合に提出して、エントリーする。

手順 2

健康保険組合連合会愛知連合会より「健康宣言チャレンジ事業所認定証」が交付されます。

手順 3

決定した取り組み内容を実施します。

※詳しくはナオリ健保のホームページをご覧ください

おめでとうございます 平成30年度 健康者表彰

ナオリ健保では、日頃から健康づくりに励まれ、一定期間健康で医療機関にかからなかった被保険者のみなさまに対して「健康者表彰」を行っています。平成30年度は599名の方が該当されました。みなさまには事業所を通じて記念品をお贈りします。

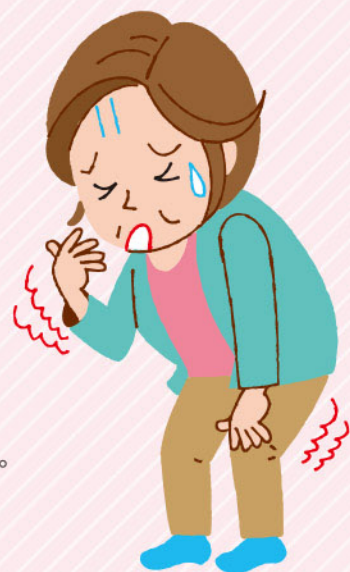
15年表彰 … 1名 10年表彰 … 7名 5年表彰 … 19名 1年表彰 … 572名

役員の交代

瀧 昌之氏(瀧定名古屋株式会社)の役員辞任により、新役員の方が就任されましたのでお知らせいたします。

新 互選議員(理事) 瀧 健太郎氏(瀧定名古屋株式会社)

手足のしびれ… その原因は？



手足のしびれの多くは、脊髄や手足の末梢神経と脳に異常が起こる病気が原因です。治療が遅れると命に関わったり、後遺症が残る病気もあるため、手足のしびれがあればすぐに医療機関を受診しましょう。

背骨や末梢神経の病気のほか 糖尿病や脳梗塞も原因に

手や足の末梢神経は、背骨の中を通る中枢神経の脊髄から枝分かれしています。頸椎(首の部分)や腰椎(腰の部分)の病気があると、手や足の末梢神経の根元が圧迫されてしびれが起こります。圧迫が脊髄に及ぶと重症化しやすく、手指や腕の動きがぎこちなくなったり、

歩行が困難になります。片側の手や足などに突然しびれが起こった場合は、脳梗塞などが疑われるため、すぐに救急車を呼びましょう。しびれが24時間以内に消えた場合も脳梗塞の前触れの可能性があるため、すぐに受診することが大切です。

手足のしびれ方と考えられる原因

手足のしびれ方	考えられる原因
おもに片側の手や腕がしびれる	背骨の病気(頸椎症・頸椎椎間板ヘルニアなど) 末梢神経の病気(胸郭出口症候群など)
おもに片側のお尻から足全体にかけてしびれる	背骨の病気(腰椎椎間板ヘルニアなど)
歩行中に足のしびれが起こり、休むと治る	背骨の病気(腰部脊柱管狭窄症など) 血管の病気(閉塞性動脈硬化症など)
片側か両側の手指だけ、片側の足裏だけしびれる	末梢神経の病気 (手根管症候群、肘部管症候群、足根管症候群など)
両足や両手が左右対称にしびれる	全身の病気(糖尿病性神経障害など)
突然、片側の手足や顔にしびれが起こる	脳の血管の病気(脳梗塞、脳出血など)



頸椎や腰椎の病気、糖尿病性神経障害、脳梗塞や閉塞性動脈硬化症などは、治療が遅れると後遺症が残る場合があります。手足のしびれはこうした病気の早期にみられることが多く、病気の早期発見に役立ちます。

手足のしびれが起こるおもな病気

背骨の病気

診療科 整形外科

老化や激しい運動などで椎骨や椎間板が変形し、末梢神経の神経根や脊髄が圧迫されると手足にしびれが生じます。



病名	症状の特徴
頸椎症 頸椎椎間板ヘルニア	● 首から腕、手指にしびれや痛み ● 首を反らすと悪化 ● 両手や両足も動かしにくい 頸椎の椎骨や椎間板が変形する病気。首の筋力強化や、正しい姿勢が大切。
腰椎椎間板ヘルニア	● 腰やお尻の痛み ● 片側の脚にしびれや痛み ● 前かがみの姿勢で痛みがひどい 腰椎の椎間板が変形する病気。腰周りのストレッチや筋力強化が有効。
腰部脊柱管狭窄症	● 歩行中、足にしびれや痛みが出て歩けなくなるが、前かがみの姿勢で休むと楽になり、また歩ける 腰椎の椎骨がずれて脊髄の通る脊柱管が狭くなる病気で老化に伴う発症が多い。

末梢神経の病気

診療科 整形外科

手や足の使いすぎやケガ、老化などで、手指や足裏の末梢神経が圧迫されると手足にしびれが生じます。



病名	症状の特徴
しゅこんかん 手根管症候群	● 早朝、手の親指から薬指までにしびれ ● 親指のつけ根がやせてくる 手の親指から薬指までを走る正中神経が、手首にある手根管で圧迫される病気。
ちゅうぶかん 肘部管症候群	● 手の薬指と小指がしびれ、まっすぐに伸びない ● 手の筋肉がやせてくる 手の薬指と小指を走る尺骨神経が、ひじにある肘部管で圧迫される病気。
きょうかく 胸郭出口症候群	● 手や腕のしびれや痛み ● 肩こり、冷感、だるさ ● 腕を上げるとひどくなる 手指や腕に行く末梢神経や血管が鎖骨周辺で圧迫される病気。肩のストレッチが有効。
そくこんかん 足根管症候群	● 片方の足裏(かかとを除く)や足首に、しびれや強い痛み 足裏を走る脛骨神経が、内くるぶしにある足根管で圧迫される病気。

血管の病気

診療科 脳神経外科、神経内科、循環器科

全身の病気

診療科 内科やかかりつけ医

脳や足の血管が動脈硬化などにより血流が悪化すると手足にしびれが生じます。糖尿病などで末梢神経が障害された場合も、手足にしびれが生じます。



病名	症状の特徴
脳梗塞 脳出血	● 片側の手や足、顔などに、突然のしびれやまひ ● 言語障害や頭痛などを伴うこともある 脳の血管がつまるのが「脳梗塞」、破れるのが「脳出血」。一時的な手足のしびれも脳梗塞の前触れの可能性がある。早急を受診を。
閉塞性動脈硬化症	● 足にしびれや冷えが起こる ● 歩行中、足のしびれで歩けなくなり、休むとまた歩ける 血管の動脈硬化が原因で、おもに足の血流が悪くなる病気。
糖尿病神経障害	● 左右対称に足指や足裏のしびれが起こり、次第に手指にもしびれがみられるようになる 高血糖により末梢神経が侵される糖尿病の合併症。悪化すると足が壊死することもある。



カラダが喜ぶ

ごちそう旬野菜サラダ

ゴロゴロベーコンとアスパラガスのシーザーサラダ

1人分

エネルギー 378kcal
塩分 1.2g



材料(2人分)

卵	1個	
ベーコン(ブロック)	60g	
アスパラガス	4本	
サラダ油	小さじ1	
レタス	150g	
赤玉ねぎ	30g	
A	マヨネーズ	大さじ3
	牛乳	小さじ2
	粉チーズ	大さじ1
	粗びきこしょう	少々

作り方

- 鍋に卵とかぶる程度の水を入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分ゆで、水につける。
- ベーコンは棒状に切って炒める。アスパラガスのはかまを取り、硬い軸の部分はピーラーで皮をむいて4cm長さで切って、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒める。
- レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ポウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 器にレタスをしき、ベーコン、アスパラガス、殻をむいて4等分に切ったゆで卵、赤玉ねぎを盛りつけてAをかける。

旬のアスパラガス 栄養メモ

アスパラガスはビタミンとミネラルが豊富で疲労回復や滋養強壮に効果的! ゆでるより、炒めたり焼いたりするほうがビタミン等の損失が少なく、効率よく摂取できます。



たまには、ココロの休息を

「人と比べる」のを休むコツ



自分が情けない、他人がうらやましい…。そんな気持ちが強いときは、心が疲れてきている可能性大。心の健康を維持するためにも、たまには人と比べることを休みましょう。

運動する・好きなことに熱中する

運動したり、好きなことに熱中していると頭の中が空っぽになって余計なことを考えずにすみずみ。また、気分も爽快になり、心も満たされます。



自分にあるものに感謝しよう

自分ができること、自分を取り巻くものに望むばかりでなく、感謝してみよう。劣等感を抱かなくなります。

「人は人、自分は自分」と5回唱える

人と比べていることに気づいたら、心が落ちつくまで「人は人、自分は自分」と心の中でつぶやきましょう。人と比べていることから少しずつ解放されます。



うらやましいと思う気持ちを認め、受け入れる

他人をうらやましいと思うのは、そうなりたいという欲望があるから。その気持ちを認め、受け入れると、落ち込みや他人への嫉妬心がやわらぎます。