

次の受診ではぜひ

マイナ保険証をご利用ください



— 本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります —

本年3月31日時点で、マイナンバーカードの有効申請枚数が1億枚を超え、今後はマイナンバーカードの健康保険証利用を基本とする仕組み(マイナ保険証)に移行していきます。

次の受診ではぜひマイナンバーカードを持参し、マイナ保険証として使用してみてください。

本年12月1日で健康保険証の新規発行は終了します

現行の健康保険証について、本年12月1日で新規発行が終了し、マイナンバーカードの健康保険証利用を基本とする仕組みに移行することとなります。

同時点でお手元にある有効な保険証は、1年間(2025年12月1日まで)使用することができます。★1年間は保険証を破棄しないようお願いします。

本年12月2日以降、新たに加入され、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、申請いただくことで、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した紙の「資格確認書」が交付される予定です。「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。



★ マイナンバーカードを健康保険証としてご利用ください

マイナンバーカードを健康保険証として利用することで「医療費を節約できる」「より良い医療を受けることができる」、「急にかかった医療機関でも普段飲んでいるお薬の履歴や受けている治療を基に受診することができる」、「手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払を免除(高額療養費制度)」などのメリットがあります。医療機関等を受診する際は、マイナンバーカードを健康保険証としてご利用ください。

メリット
たくさん



★ 簡単にマイナンバーカードを健康保険証としてご利用できます

マイナンバーカードの健康保険証利用登録は、マイナンバーカードを取得した後に、以下3つのいずれかの方法でお申し込みができます。

- 1 医療機関・薬局の窓口には設置されている顔認証付きカードリーダーを利用して健康保険証の利用登録をしていただく
- 2 マイナポータルにログインし、「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」から利用登録をしていただく
- 3 セブン銀行のATMで健康保険証の利用登録をしていただく

簡単に
登録

マイナンバーカードを健康保険証として利用できなかった場合にはご連絡ください

一部の例外を除いて、全ての医療機関・薬局において顔認証付きカードリーダーを設置し、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようにすることが義務化されています。そのため医療機関・薬局でマイナンバーカードを健康保険証として利用できなかった場合には、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にご連絡ください。デジタル庁から厚生労働省に情報を提供し、厚生労働省において事実関係の確認が実施されます。

マイナンバーカードの国外利用が始まりました

2024年5月27日から、マイナンバーカードの国外利用が始まりました。

海外でもマイナンバーカードを引き続き利用する場合は、出国前に、住所地の市町村で国外転出届とあわせて、国内で利用しているマイナンバーカードを窓口へ提出して海外継続利用の手続きを行うことで、手続き終了後にお返しするマイナンバーカードを、引き続き海外でもご利用いただけます。

また、海外から国外転出者向けマイナンバーカードの交付申請ができるようになりました。申請方法は下記よりご確認ください。

※マイナンバーカードを利用して行う国内の各種サービスの中には、海外から利用できないサービスもあります。

お問い合わせ

カードに関するご質問・詳しい情報

国外転出者向けマイナンバーカードホームページ

<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/abroad/>



ナブテスコグループ健康保険組合は加入者のみなさまの健康づくりを応援しています！

今回の健保日より『すまいる』に同封した《家庭用医薬品等の斡旋》《歯科検診》《オンライン卒煙プログラム》に加えて、下記の通り《がん検診》《インフルエンザ予防接種補助金》ならびに《第20回スマイルウォーク》をご案内しますので、積極的にご参加ください。

毎年受けよう！がん検診

当健保組合では各種がん検診の補助を行っております。がんは一度体内で育ってしまうと、本人が生活習慣の改善をしてもなくすことができません。2人に1人ががんにかかる時代です。検診を受けて早期発見・早期治療をすることが大切です。加入者のみなさまにぜひ受けていただきたい検診を補助しておりますので、必ず受診しましょう。



被保険者(社員)の検診

生活習慣病検診 事業所で実施されます。**2023年度より自己負担金無料**。就業時間中に受診できます。

受診できるがん検診

- 大腸がん検診(便潜血)
- 前立腺がん検診(PSA)
- 乳がん検診(超音波)
- ABC検診* (ピロリ菌有無と胃の萎縮度から将来の胃がん罹患リスクを判定)

*ABC検診は20歳以上10歳刻みの方が補助対象

胃がん・子宮頸がん・乳がん検診 各自で都合の良い医療機関で受診します。検査費用の全額を補助します。

受診できるがん検診

- 胃がん検診(胃内視鏡検査)
- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診(マンモグラフィ)

*保険証を利用した保険診療の検診は補助対象外

*胃がん：40歳以上5歳刻み、子宮頸がん：20歳以上、乳がん検診：40歳以上の方が補助対象

人間ドック 各自で都合の良い医療機関、または健保の契約医療機関で受診します。3万円を上限として受診費用を補助します。

受診できるがん検診

- 医療機関やコースによって異なります。



被扶養者(家族)の検診

住民検診補助 自治体では国の推奨する5つのがん検診を中心に、安価で受診できる住民検診を実施しています。自治体の案内に従って住民検診を受診し、支払った自己負担金を上限5,000円まで補助します。

受診できるがん検診

- 自治体によって検診の種類や実施場所、費用、対象年齢などが異なります。自治体から配布される広報誌やホームページなどをご確認ください。

活用しよう！各自治体のがん検診窓口／都道府県

「知っておきたいがん検診(日本医師会のWEBサイト)」で、各自治体のがん検診窓口を、都道府県別に、一覧で紹介しています。

各自治体のがん検診窓口・都道府県



大腸がん検診(郵送) 郵送キットによる便潜血検査。自己負担金は無料。この『すまいる』に同封の募集チラシよりお申込みください。

人間ドック 各自で都合の良い医療機関、または健保の契約医療機関で受診します。3万円を上限として受診費用を補助します。

受診できるがん検診

- 医療機関やコースによって異なります。

各種検診の受診要領や対象年齢の詳細、補助金の申請方法、申請書は健保組合HPでご確認ください。

▶URL・検索・二次元コードのいずれかからアクセス

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

ナブテスコグループ健康保険組合



・受診要領や受診年齢のご案内

・補助金の申請書

2024年度 健康協調月間の行事

第20回 スマイルウォーク開催のご案内

今年も疾病予防事業の一環として、スマイルウォークを開催いたします。ウォーキングは誰でも手軽にできる有酸素運動のひとつです。

歩くことは健康の第一歩！心肺機能や筋力が鍛えられ、体力がアップするだけでなく、生活習慣病の予防・改善やストレス解消にもなります。帰宅時に1駅手前で降りて歩くなど、ほんの少しのやる気と工夫でできるものです。みなさま、気軽にご参加ください！

目標 1日8,000歩!



賞典

達成賞

45日以上8,000歩以上歩いた方
QUOカードPay1,000円

参加賞

2カ月分のスコアカードを提出した方
QUOカードPay500円

ラッキー賞

さらに抽選でQUOカードPay
500円のチャンス

実施期間 2024年11月1日～2024年12月末日(2カ月間)

対象者 ナブテスコグループ健康保険組合の被保険者および20歳以上の扶養家族

申込方法 申し込みフォームまたは郵送もしくはFAX・メールにて2024年10月31日(木)までに健康保険組合へお申し込みください。

詳しくは同封のA4チラシをご確認ください。

実施手順 1 申込後、スコアカードに各自歩いた歩数を自分で記録。

2 期間終了後、スコアカードを健康保険組合まで提出し、結果報告をしてください。

注意事項

- 参加および実施は、個人の意思と責任においてお願いします。
- ウォーキング実施期間中のけがや事故に関しまして一切の責任を負いません。
- 高血圧・糖尿病・心疾患・腰痛症等の持病がある場合、主治医と相談の上指示に従って行ってください。
- 期間中のウォーキングは、個人のペースで自由に行ってください。リタイアは自由、連絡は不要です。

ウォーキングを続けるコツ



歩いて15分くらいの距離は常に歩く習慣にする

1日のうち1回はいつもより“ちょっと速い”ペースで歩く

ごほうびスイーツを買うときなどは、あえて少し遠回りする

まとめ買いせず、毎日ちょこちょこ買い物に行く

3階までは、エスカレーターやエレベーターを使わない

お昼ご飯はちょっと遠くのお店まで歩いて食べに行く

インフルエンザ予防接種補助金支給制度



対象者

予防接種時に当健康保険組合の資格を有する被保険者・被扶養者

補助金額

1人あたり2,000円まで(年度1回)

※市区町村の補助がある場合を含め自己負担額以上の補助は行いません。
また、補助金の上限に満たない場合は実額補助とします。

申請期限

2025年2月28日(金)
健保到着分まで

申請手続き

加入者専用Web『マイページ』より補助金の申請を受け付けます。

健保組合ホームページTOP ▶ 『マイページ』ログイン ▶

補助金申請 ▶ 申請する ▶ インフルエンザ予防接種補助金より申請してください。

※領収書はスキャンまたは撮影した画像ファイルを添付いただきますので、原本の提出は不要ですが、補助金の支給が完了するまではお手元で保管してください。

※『マイページ』の利用が困難な方は健康保険組合ホームページにある「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に記入し、領収書原本を添付して健保組合まで提出してください。

※添付する領収書原本は、次の項目の記載があるものに限ります。

- ①インフルエンザ予防接種代であることが明記されていること。
- ②医療機関名
- ③予防接種を受けた被保険者・被扶養者の氏名(フルネーム)
- ④接種年月日

／ 健保組合加入者専用web ／

『マイページ』のご登録をお願いします！

登録率

63%

2024年8月時点



登録は3分！
かんたんです♪

『マイページ』のメリット

- 紙での通知・申請よりも迅速に効率的に情報のやり取りが可能
- ペーパーレス化
- 過去5年分の「医療費のお知らせ」「支給決定通知書」などをいつでも閲覧可能
- インフルエンザ予防接種・婦人科がん検診等の補助金および限度額適用認定証申請が可能
- 事業所での配布や郵送の手間・コストを節約できる

2023年11月、所属の事業所を通じて、『マイページ』の開設ご案内、ご利用に必要な「仮ID・パスワード」や「登録・利用方法」を皆様へ配布させていただきました。（薄いピンク色の封書です）

医療費のお知らせやインフルエンザ補助金の申請等、各種のお知らせや申請を『マイページ』へ移行しております。郵送が不要となり、いつでもデータを確認でき、便利です！

登録がまだの方はお早めにご登録ください！

利用方法など詳しくは先にお送りさせていただいた封書をご確認ください。

- ご案内封書の『再発行』は下記の申請フォームまたはメール・お電話でご連絡ください。
- 2週間程度で健保登録のご自宅住所へ発送させていただきます。
- ご連絡の際は保険証の「記号・番号」をお知らせください。



再発行申請フォーム

ナブテスコグループ健康保険組合
TEL : 078-996-3700
MAIL: ntsgr-kenpo@nabtesco.com



『マイページ』
TOP画面

『マイページ』でできること

- 医療費通知の閲覧・医療費控除用データ作成
- インフルエンザ予防接種補助金の申請
- 健康保険組合からののお知らせ通知
- 婦人科がん検診・胃がん検診補助金の申請
- ジェネリック医薬品情報の閲覧
- 給付金・補助金の支給通知書の閲覧
- 限度額適用認定証の申請

大切なお知らせ 紙の「医療費のお知らせ」の廃止について

「医療費のお知らせ」は『マイページ』での閲覧に移行しました。『マイページ』未登録の方には、紙での「医療費のお知らせ」の発行を継続してまいりましたが、**2024年10月に発行する「医療費のお知らせ」をもちまして、紙でのお知らせを廃止し『マイページ(web)』掲載のみにさせていただきます。**

『マイページ』へご登録いただくと過去分の医療費のお知らせも閲覧可能ですのでご登録をお願いいたします。

令和5年度
決算

4年度続けて単年度経常収支は赤字決算となる

当健康保険組合の令和5年度は、年間の平均標準報酬月額、総標準賞与額とも予算を上回り、主な財源となる保険料収入は予算から増加となりました。また、支出面では保険給付費(法定給付・付加給付)は予算比 +4,350千円と増加し、給付水準も昨年(1,324,473千円)を上回る給付(1,383,028千円)となりました。これを受け、被保険者1人当たりの換算額では、前年から+5,756円となる272,572円と増加しました。

単年度ベースの経常収支では赤字決算でしたが、特別損益を含めた当期利益は若干の黒字となりました。

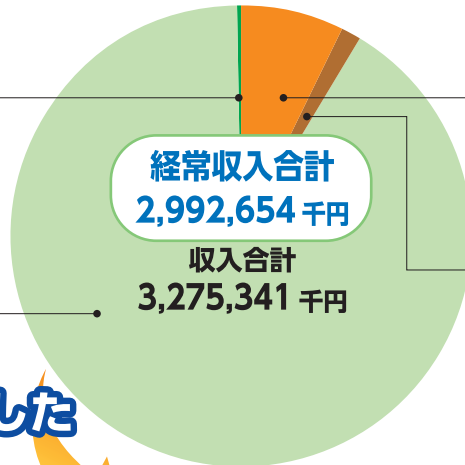
令和5年度 収入支出決算概要

一般勘定 (単位：千円)

他の経常収入 4,543 千円

健康保険料収入 2,988,111 千円

皆さまからいただいている健康保険料と国庫負担金(事務費補助)の合計です。健康保険料は本人負担分と会社負担分から成り立っています(任意継続被保険者は全額本人負担です)。



他の経常外収入 239,753 千円
このうち保有資産の繰り入れは
・繰越金繰入 50,000 千円
・別途積立金繰入 150,000 千円

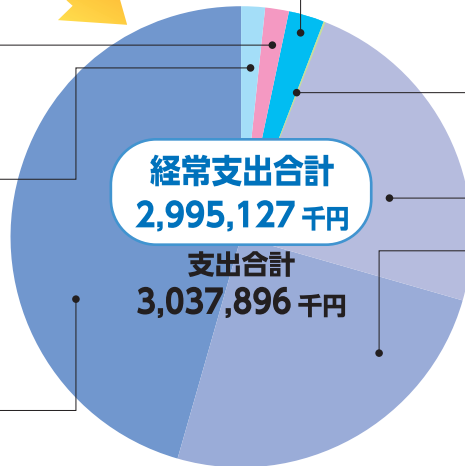
調整保険料収入 42,934 千円

どのように支出しました

経常外支出 42,769 千円
調整保険料の拠出(組合間共済の原資)
被保険者1人当たり 8 千円

他の経常支出 58,836 千円
事務運営費(人件費、賃料)、組合会費用、連合会費など
被保険者1人当たり 1万2 千円

保険給付費 1,383,028 千円
皆さまが病気やけがなどをしたときの医療費を負担したり、その他給付金を支給するためにかかる費用です。
被保険者1人当たり 27万2 千円



保健事業費 79,427 千円
皆さまの病気の予防や、健康増進のための費用です。健診に対する補助金にもあてます。
被保険者1人当たり 1万6 千円

病床転換支援金 1 千円

後期高齢者支援金 716,838 千円

前期高齢者納付金 756,997 千円

納付金 1,473,836 千円
前期高齢者納付金(※)や後期高齢者支援金(※)といった、高齢者医療制度を支えるために国に納めるものです。
※前期高齢者：65～74歳
※後期高齢者：75歳以上
被保険者1人当たり 29万円

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| 収入支出差引額 237,445 千円 | 経常収支差引額 ▲ 2,473 千円 |
|---------------------------|---------------------------|

介護勘定 令和5年度収入支出決算

| 収入 (千円) | | 支出 (千円) | |
|---------|---------|----------|---------|
| 科目 | 決算額 | 科目 | 決算額 |
| 介護保険収入 | 370,470 | 介護納付金 | 357,545 |
| 繰越金 | 0 | 介護保険料還付金 | 109 |
| 繰入金 | 15,000 | | |
| 収入合計 | 385,470 | 支出合計 | 357,654 |

| |
|--------------------------|
| 収入支出差引額 27,816 千円 |
|--------------------------|



【収支状況】

対前年度比では、平均標準報酬月額、総標準賞与額ともに減少したものの、保険料収入総額は370,470千円とほぼ昨年並みの収入となりました。主な支出である介護納付金は予算通りで推移しました。

1 収入 総額=3,275,341千円

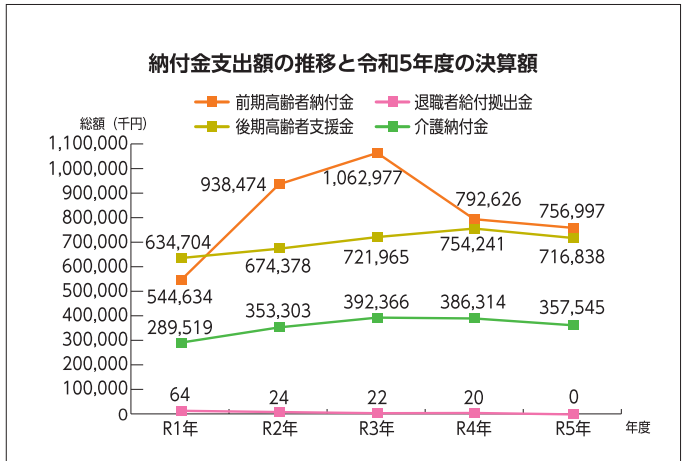
年間保険収入は保険料免除者を除き、予算額2,858,721千円に対し、決算額は3,031,045千円と予算比172,324千円の増収となり、平均標準報酬月額が増加したため1人当たり換算額は予算から34,959円増となる597,368円の収入となり、また前年度決算との比較では総額35,474千円の増収でしたが、人員増により1人当たり収入額は▲6,091円の減少となりました。

また、納付金支出への対応を視野に繰越金繰入額50,000千円、別途積立金繰入額150,000円を繰り入れるなど、保有資産の繰入額は200,000千円に上りました。

2 支出 総額=3,037,896千円

納付金

前期高齢者納付金は、令和3年度における前期高齢者(65歳以上75歳未満)の加入者数実績値に当該年度見込み伸び率を乗じた概算納付金として予算値を算出したところ、令和3年度納付金の清算加算額が減少したことにより、対前年度実績より▲35,629千円と減少しました。対予算比では+0.51%と、ほぼ予算水準での支出となりました。後期高齢者支援金は対前年度比で▲4.96%(▲37,403千円)の減少となりましたが、対予算でも、若干の減少となりました。

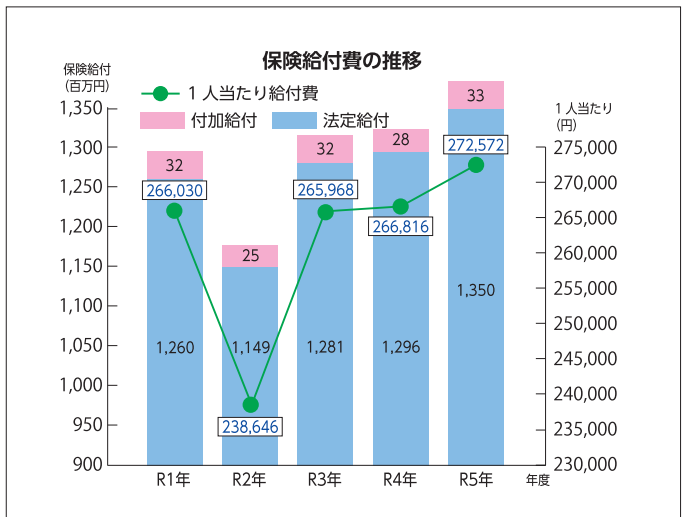


保険給付費

法定給付費と付加給付費を合わせた決算額は1,383,028千円と予算比4,350千円(1,340円/人)の増加となりました。前年度との比較では増加(+58,555千円)しており、1人当たりの給付費額でも272,572円/人と、+5,756円の増加となりました。

保健事業費

保健事業費の決算額は79,427千円(執行率:71.08%)で、予算比▲32,317千円となりました。事業別では疾病予防事業費で53,571千円(69.31%)を支出すると共に、特定健診費6,175千円(112.27%)、特定保健指導費7,209千円(114.62%)、保健指導宣伝費9,935千円(115.36%)、体育奨励費1,225千円(23.56%)の支出となりました。また貸付事業等は貸付申請がなく対予算▲600千円(0%)と推移しました。

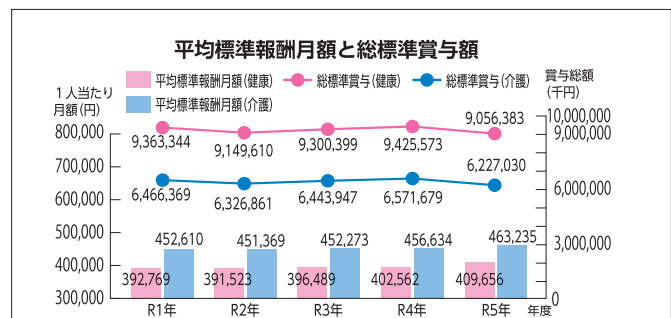
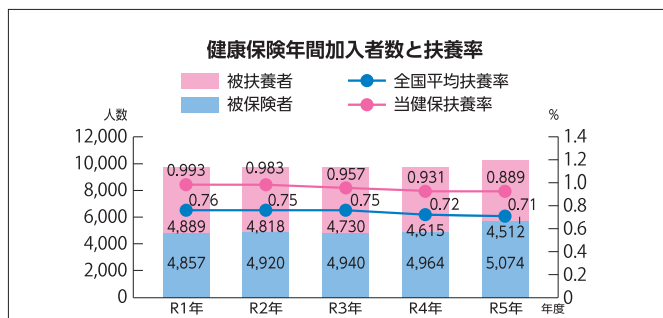


決算残金処分

【一般勘定】 収支決算残金 237,445,500円を次のように処分します
 別途積立金 187,280,059円
 翌年度繰越金 50,000,000円
 財政調整事業繰越金 165,441円

【介護勘定】 収支決算残金 27,815,851円を次のように処分します
 準備金 27,815,851円

3 適用状況



4 保健事業

令和5年度は特定健診・特定保健指導の実施率、生活習慣病健診の受診率が昨年に比べ大きく向上しました。特に生活習慣病健診は自己負担額を無料にしたこと、大腸がん検診を追加したことが受診率向上に寄与しました。また被保険者向けの婦人科検診補助を開始しました。さらにインフルエンザ補助金の申請をWEB化し、簡単、便利に実施して頂けるようになりました。

主な保健事業概況

| 項目 | 実施期間 | 事業内容等の概要 | 実施状況 | | | | | | | | | |
|----------|---------------|---|---|---|-----|--------------|-------|------|------|-------|------|------|
| 特定健康診査事業 | 6月～ | 40歳以上の被扶養者と任意継続被保険者とその扶養者を対象に受診案内・健診機関リスト・受診券等の作成送付 | 送付対象者： 1,169人 受診者： 789人 | | | | | | | | | |
| 特定保健指導事業 | 10月～ | 特定健診結果に基づく保健指導の実施 (スマホ等による遠隔保健指導受講者を含む) | <table border="1"> <tr> <td></td> <td>対象者</td> <td>中間面接&継続支援受講者</td> </tr> <tr> <td>動機付支援</td> <td>239人</td> <td>138人</td> </tr> <tr> <td>積極的支援</td> <td>360人</td> <td>213人</td> </tr> </table> | | 対象者 | 中間面接&継続支援受講者 | 動機付支援 | 239人 | 138人 | 積極的支援 | 360人 | 213人 |
| | 対象者 | 中間面接&継続支援受講者 | | | | | | | | | | |
| 動機付支援 | 239人 | 138人 | | | | | | | | | | |
| 積極的支援 | 360人 | 213人 | | | | | | | | | | |
| 疾病予防事業 | 人間ドック | 年間 | 人間ドックを受診した被保険者・被扶養者に3万円を限度に補助を実施 | 受診者： 275人 (本人=226人、家族=49人) | | | | | | | | |
| | 定期健康診断 | 年間 | 事業所が実施する健康診断について、39歳以下の被保険者を対象に補助を実施 | 血液生化学・一般検査： 1,792人 心機能検査： 1,886人 | | | | | | | | |
| | 生活習慣病検診 | 年間 | 生活習慣病の各種検診受診者に全額費用補助を行う | 眼底： 2,276人 乳がん： 406人 超音波： 2,201人 前立腺がん： 1,897人 骨密度： 1,589人 肝炎： 246人 胃部： 316人 大腸がん(便潜血)： 1,987人 | | | | | | | | |
| | 住民検診 | 年間 | 任意継続被保険者や家族を対象に各市区町村が実施する住民検診自己負担額に対して、5,000円を限度に検診費用補助を実施 | 受診者： 223人 | | | | | | | | |
| | 大腸がん検診 | 11月 | 希望する被扶養者に自己採取法による郵送KIT検診を実施 | 申込者： 127人 | | | | | | | | |
| | 子宮頸がん検診 | 11月 | 希望する被保険者が医療機関で受診 | 受診者： 104人 | | | | | | | | |
| | インフルエンザ予防接種補助 | 年間 | インフルエンザ予防接種を受けた被保険者・被扶養者に2,000円を限度に接種費用補助を実施 | 受診者： 2,560人(本人=1,514人、家族=1,046人) | | | | | | | | |
| | 禁煙対策 | 年間 | 喫煙による健康被害防止と受動喫煙防止に向けたオンラインによる禁煙治療に治療費全額補助を実施 | 参加者： 41人 継続中： 4人 達成者： 19人 | | | | | | | | |
| | 糖尿病重症化予防 | 11月 | 血糖・血清クレアチニン検査値の境界域対象者向けに生活習慣改善支援を行い人工透析を必要とする重症化を防止 | 対象者： 894人 参加者： 113人 | | | | | | | | |
| | 乳がんマンモグラフィ | 年間 | 40歳以上の被保険者で会社で生活習慣病検診の乳がんエコー検査を受けていない方が対象 | 受診者： 66人 | | | | | | | | |

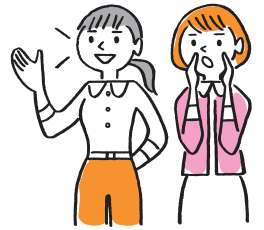
5 財産目録

| | 種別 | 金額又は価格(円) | | 備考 |
|------|--------|-------------|---------------|--|
| | | | | |
| 一般勘定 | 法定準備金 | 銀行預金 | 361,124,892 | 三井住友信託銀行、近畿労働金庫 |
| | | 支払委託金 | 14,826,000 | 社会保険診療報酬支払基金 |
| | | 計 | 375,950,892 | |
| | 別途積立金 | 銀行預金 | 1,135,303,226 | 三井住友信託銀行、近畿労働金庫 |
| | | 令和4年度決算残金処分 | 237,445,500 | 三井住友信託銀行、近畿労働金庫 |
| | | 計 | 1,372,748,726 | |
| | その他の財産 | 機械及び器具 | 566,227 | 金庫、机、キャビネット、パーテーション、統合専用端末、電話回線増設、健保システムシンクライアントノートPC (5台) |
| | | その他 | 135,954 | 電話加入権 |
| | | 計 | 702,181 | |
| | | 合計 | 1,749,401,799 | |

| | 種別 | 金額又は価格(円) | | 備考 |
|------|-------|-------------|------------|----------|
| | | | | |
| 介護勘定 | 介護準備金 | 銀行預金 | 19,884,765 | 近畿労働金庫 |
| | | 令和5年度決算残金処分 | 27,815,851 | 三井住友信託銀行 |
| | 合計 | 47,700,616 | | |



女性の気になる健康トラブルを防ぐ! 今⇔未来の健康づくり



体の酸欠状態「鉄欠乏性貧血」

【監修】小川 真里子 (東京歯科大学市川総合病院 産婦人科 准教授)

鉄欠乏性貧血とは

貧血とは、一言でいえば「体の酸欠状態」。血液中の酸素を運ぶ役割をするヘモグロビンが減少した状態を指します。ヘモグロビンの主な材料は鉄なので、鉄不足は貧血の要因です。貧血になると、普段以上に肺は酸素を取り入れ、心臓はたくさんの血液を送ろうと働くため、息切れや動悸、だるさなどの不調を引き起こします。

主な症状



「かくれ貧血」にご用心

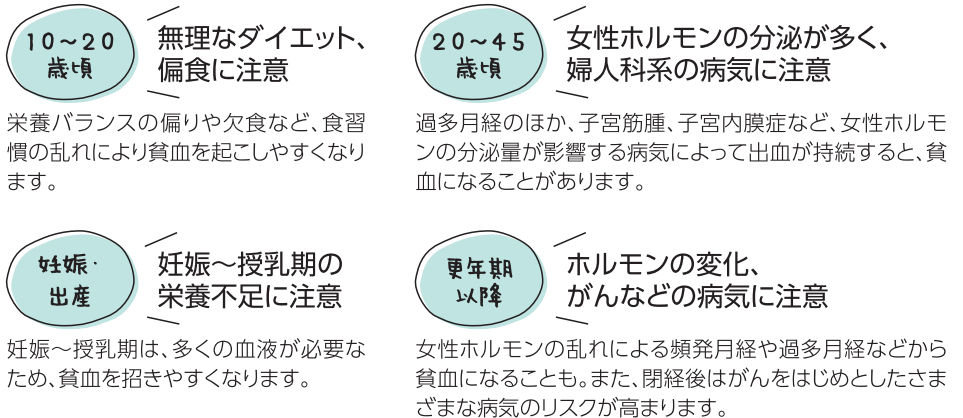
血液検査では貧血と判定されなくても、動悸やめまいなどの不調を感じる場合は「かくれ貧血(潜在性鉄欠乏症)」の可能性があります。初期の鉄不足の場合、肝臓や骨髄、筋肉などにストックされている「貯蔵鉄」から補われるため、貧血予備群の状態は見落とされがち。

圧倒的に女性に多い

ライフステージ別・気をつけたい貧血の原因

女性は月経で鉄を失うため鉄不足になりやすいといえます。また、ダイエットをしている女性も要注意。

右記の通りライフステージとともに貧血になる原因は変化します。それぞれのステージにおいて起こりやすい原因を知り、意識的に鉄を補給する習慣を心がけましょう。

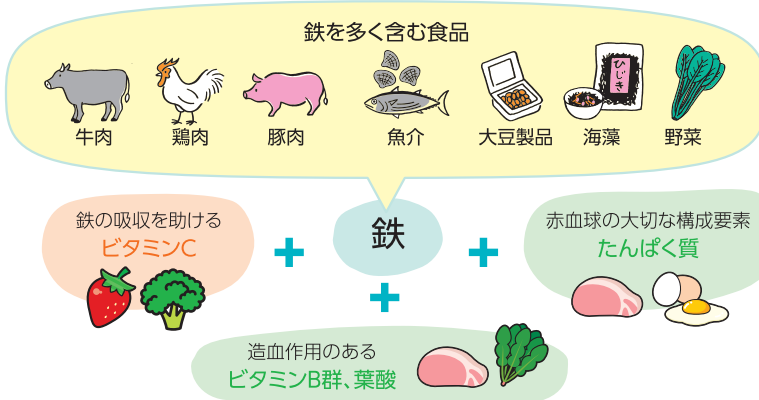


やせ過ぎ 過度なダイエットや偏食は、鉄以外にも健康を維持する上でのエネルギーや栄養素の不足を招き、心身にさまざまな不調を来します。上手に栄養をとることを意識し、適正体重のキープを目指しましょう。

貧血に負けない体づくりのポイント

★毎日の食事で、効率的に鉄をとる!

女性にとって身近な鉄欠乏性貧血の予防・改善には、まず食生活で不足している鉄を補うことが大切です。鉄を効率よくとるために、鉄の吸収を助ける食材や造血作用のある食材なども一緒にとることを心がけましょう。



食事を見直しても症状が改善しない場合には、早めにかかりつけ医に相談しよう!

