



新電元工業健康保険組合

灯台



2017.10

理念：健康増進により、家庭の幸せ・企業と社会の活力向上に貢献する



流行前に受けましょう インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年 12 月～3 月、1 月～2 月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の 2 週間後から約 5 カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年 12 月中旬までに接種を済ませましょう。



あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- ☐ インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- ☐ インフルエンザ予防接種を受けても、発症を 100% 防げるわけではないので受けない。
- ☐ 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けないつもりだ。

2017～2018 年の インフルエンザワクチン株

A/ シンガポール /GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)

B/ プーケット /3073/2013 (山形系統)
B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)

感染ではなく、発症を抑えます

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。感染とは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体に入って増殖することをいいますが、ワクチンには感染そのものを完全に抑える働きはありません。ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。予防接種に加え、日ごろから右のようなことに気をつけておきましょう。



インフルエンザを 予防する生活習慣

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める

…十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など



重症化リスクを軽減します

インフルエンザを発症すると、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などが現れ、あわせて、のどの痛みやせき、鼻水などの症状が出ます。通常は 1 週間程度で治まりますが、まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化

することがあります。

ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が 1/5 に、入院の危険が 1/3 から 1/2 に減少するといわれています。

12月中旬までの接種が予防効果を高めます

13 歳未満の子どもは、1 回目の接種から 2～4 週間以上あけて 2 回接種しますが、予防効果を高めるためには 3～4 週間あけることが望ましいとされています。ワクチンの効果が現れるのは、接種（2 回接種の場合は 2 回目）から約 2 週間後で、その後約 5 カ月間効果が持続します。例年の流行シーズンである 12 月～3 月に間に合うよう、とくに 2 回接種が必要な子どもなどは、あらかじめスケジュールを立てておきましょう。



たばこを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる？

たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて 2.4 倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。

インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してみませんか？



平成29年度

インフルエンザ予防接種の 補助金のお知らせ

当組合では、みなさまの健康保持・疾病予防にお役立ていただくために、今年度もインフルエンザ予防接種を受けた方の費用の一部を補助します。ぜひご活用ください。

補助の対象期間

平成29年10月1日(日)～12月31日(日)の間、国内の医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた場合に限りです。

補助の対象者

被保険者・被扶養者

※インフルエンザ予防接種実施時に、資格をもつ方のみ。

※予防接種法に定めるところにより、市区町村の補助を受けている方、またその他の補助金を受けている方を除く。

補助額

被保険者・被扶養者ともに1回接種につき1,500円を上限に補助

・中学生以上…1回接種分のみ補助

・小学生以下…2回接種分まで補助

2回接種対象者は2回分とりまとめて申請してください。2回分の合算金額で3,000円を上限に補助します。

※接種料金が補助額以下の場合は、実費の補助となります。

例) 1回目 1,800円 } → 1回毎に申請した場合の補助金
2回目 1,300円 } 1,500円+1,300円=2,800円の補助
(1回目上限補助額) (2回目補助額) (合計)

→ 2回まとめて申請した場合の補助金

2回分の接種料は3,100円なので、3,000円の補助

申請方法

当組合のホームページ掲載の「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」に必要事項を記入し、医療機関発行の領収証の原本を添付して、当組合にご提出ください。

※1家族分を1回にとりまとめて申請してください。

ご注意

- 領収証は返却しません。
- 接種料支払時に、必ず正式な領収証を発行してもらってください。
- 領収証には以下の記載が必要です。
 - ①いつ………接種年月日
 - ②どこで………接種を受けた医療機関
 - ③誰が………接種を受けた方の全員の氏名（フルネーム）
 - ④何を………インフルエンザ予防接種代として
 - ⑤接種費用…単価
 - ⑥接種医療機関印を必ず押してもらってください。

申請締切日

平成30年2月28日(水) 健保組合必着

※「インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」をはじめ、すべての添付書類が不備なく提出されたものに限り支給します。

支払方法

指定口座に振り込みます。

※任意継続被保険者の方は、任意継続の手続き時の指定口座に振り込みます。



専門家からの健康アドバイスを無料で受けられる 特定保健指導を受けると こんなにお得です！

健保組合では、特定健診の結果からメタボリックシンドロームやその予備群と判断された人に対し、特定保健指導（「積極的支援」「動機づけ支援」）を実施しています。特定保健指導では、対象者のみなさんのライフスタイルなどにあわせて生活習慣の改善ができるよう、医師や保健師、管理栄養士などの専門家がサポート（保健指導）します。

特定保健指導の案内がきたら
ぜひ受けてくださいな



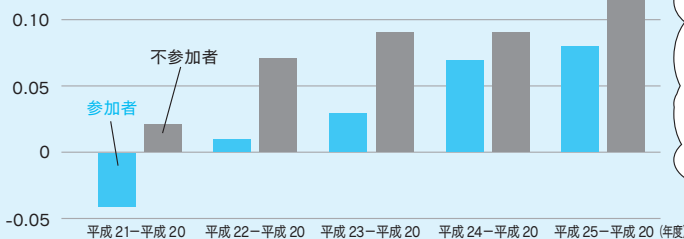
特定保健指導は、検査値を改善し医療費を抑えます！

① 翌年の検査値が改善するだけでなく、その後も効果が続く

平成20年度に特定保健指導を受けた人（参加者）は、翌年の検査値が改善し、その後も効果が続いています



0.15 (%) ●特定保健指導後の血糖（HbA1c）の推移【平成20年度との差】
（積極的支援・40～64歳女性）

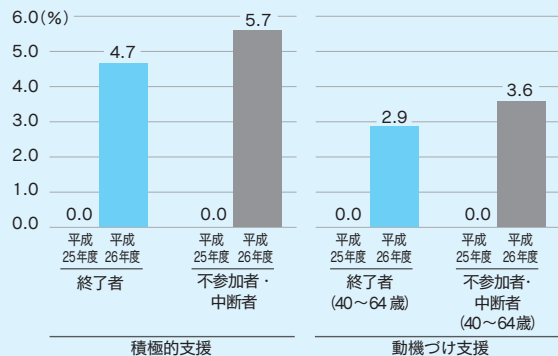


血糖だけでなく、ほかの検査項目でも改善効果が続くことが確認されているのニャ

資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

② 特定保健指導を受けた人のほうが、1年後に服薬している割合が低い

●薬の使用の有無（血圧を下げる薬）



特定保健指導を受けた人（終了者）は、保健指導を受けなかった人（不参加者・中断者）に比べ、1年後に薬をのんでいる人の割合が低いニャ



糖尿病の薬や、コレステロールを下げる薬でも、特定保健指導を受けた人のほうが薬の服用割合が低いんですよ

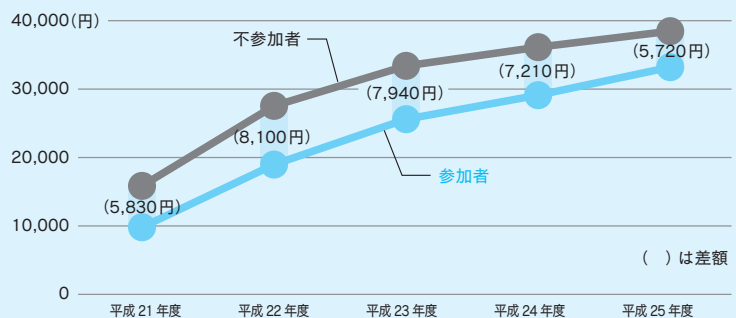
資料：第28回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料2-2

③ 特定保健指導を受けた人は、受けない人より医療費が安い

特定保健指導を受けた人（参加者）は、受けなかった人（不参加者）に比べ、1人当たり入院外医療費が5,720円～8,100円低くなっているニャ



●特定保健指導を受けた人と、受けなかった人の1人当たり入院外医療費（積極的支援・40～64歳男性・高血圧症、脂質異常症、糖尿病の医療費）



資料：第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1

2年連続で
特定保健指導の
対象となったら？

2年目も
受けましょう！

2年連続で特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、2年目の特定保健指導も受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、1回目しか受けなかった人では、改善がみられなかったり悪化したりする傾向がありました。2年連続で特定保健指導の案内を受け取った場合も、ぜひ参加しましょう。



“ちょっときつめ”のウォーキングで 心身のストレスを解消！

ストレスが過剰に加わると、交感神経が活性化し、自律神経のバランスが乱れていきます。否定的な感情が強くなり、免疫力低下や不眠、そして最近では認知症の一因になることもわかってきています。

“ちょっときつめ”のウォーキングでストレスを解消しましょう。日々続けていけばストレスに強い体づくりが期待できます。

背筋を伸ばし、
いつもより歩幅を広げて
歩きましょう！

太陽光を浴びると「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」の分泌が促されます。

“ちょっときつめ”
とは

少し汗ばむ程度の速さ
だけど、歩きながらニコ
ニコ話せる程度の速さ！

※ちょっときつめ！と感じ
るのは、心拍数（脈拍/分）
＝ 100～120 拍/分です。

うれしいときの
弾むような
足取りで
リズミカルに

背筋を
伸ばす

歩幅を
広くとる



1 “ちょっときつめ”の ウォーキングが ストレス解消にいい理由は…

「βエンドルフィン」の分泌が 促される

有酸素運動（“ちょっときつめ”のウォーキング）により、「快感ホルモン」といわれるβエンドルフィンが脳内に分泌されます。緊張、抑うつ、敵意、疲労感、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情である活力（やる気）が上昇します。

セロトニン神経の活性化 →「セロトニン」が分泌される

1日30分ほど太陽光を浴びると、セロトニン神経が活性化され、大脳辺縁系に「セロトニン」が分泌されます。また、セロトニン神経の活性化にはリズミカルな運動（“ちょっときつめ”のウォーキング）の継続がよいとされています。

セロトニンの働き

- 集中力低下やイライラ、平常心の乱れといった心の乱れを改善させる。
- 交感神経の過剰な興奮を抑えられ、自律神経のバランスを整える。緊張感がほぐれて、心地よい睡眠や正常な食欲につながる。



2 ストレスが解消されると 体の状態も改善します

コルチゾールの正常分泌が あなたの体を守る

コルチゾールは、副腎皮質で生産されるステロイドホルモンの1つです。

主にストレスと低血糖に反応して分泌されます。正常分泌が維持されていれば問題ないのですが、高ストレスが続くと、過剰に分泌され、筋肉分解、免疫力の低下、高血糖、記憶力の低下、認知症、不眠などを引き起こします。

ストレスを解消し、
コルチゾールの過剰分
泌を防ぎましょう！





肩こりがひどいので
整骨院でマッサージ
を受けようかな…。
保険証を提示した
ら、自己負担額は3
割で済みますよね？

ちょっと待って！



日常生活で起こる肩こりや筋肉疲労に
は、健康保険が使えません。整（接）骨院
で健康保険が使えるのは、右記の負傷原
因が明らかな、急性、または亜急性のけ
がのみです。このほかの場合は全額自己
負担となってしまいます。

健康保険が使える 外傷性のけが

- ①ねんざ ②打撲
- ③挫傷（肉離れなど）
- ④骨折※ ⑤脱臼※

※骨折・脱臼について
は応急手当を除いて
医師の同意が必要。

健康保険が使えると思ったら、**全額自己負担**
でびっくり！ とならないために

知っておきたい健康保険が NGなケース

部活でけがをして整
形外科に通院だけ
ど、早く治したくて
整骨院にも行ったよ。



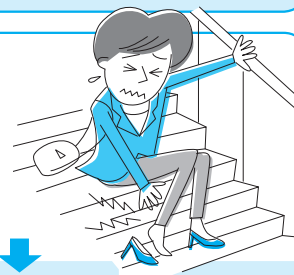
↓
病院で受診している場合、重複して整（接）
骨院で健康保険を使うことはできません。

数年前に痛めた腰が
最近また痛みだした
ので、整骨院に行き
ました。



↓
過去のけがや事故の後遺症などに健康保険
は使えません。

仕事の帰りに駅の階段
でねんざしてしまい、
すぐに近くの整骨院に
かかりました。



↓
通勤中・業務中のけがは健康保険ではなく、
労災保険の扱いとなります。

不正請求に
気をつけて！

整（接）骨院の正しいかかり方 4 STEPS

STEP 1

整（接）骨院に入る前に…

不適切な看板・広告 ではないか確認

肩こり・マッサージなどの表記
は認められていません。あった
場合は柔道整復師法違反です。

STEP 2

施術前に…

負傷原因・症状を 具体的に伝える

健康保険の対象が見極めるた
め、**負傷の原因・症状は具体
的に伝える**必要があります。

STEP 3

施術後に…

白紙の「療養費支給申請書」 には絶対にサインをしない

負傷名・日付・金額等をよく
確認したうえで、**必ず自分で
氏名等を記入**します。

STEP 4

会計のときに…

領収証をもらったら 内容を確認し、必ず保管

後日、**医療費通知**が届いたら、
**通知の内容と領収証の内容が
異なっていないか確認**します。

長引く痛みは
要注意！

3カ月以上症状が改善されない方は…

内科・整形外科などの 受診をオススメします。



医師による治療が必要な傷病
の可能性もあります。長期間
整（接）骨院に通っても改善し
ないときは、医療機関を受診し
てみましょう。

このような例もあります！

サッカーで腰を痛め、整骨
院で「ねんざ」とされ長期
施術。のちに「腰椎骨折」
であることが判明。

整（接）骨院に病院と同じ感覚でかかっている
実は、看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保
険が使えるケースは限られているのです。

整（接）骨院で…うっかり **損** してしまつ前に！

見波 利幸

(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事

シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

メンタルによい運動習慣の継続法

運動は生活習慣病の予防だけではなく、メンタルにとっても抜群の効果がありません。さらに運動習慣があれば、ストレス耐性が十分に高められているといえます。

メンタルにとっての運動効果

運動習慣のある人は、不眠になりにくいという調査結果がある

運動した日は入眠しやすく、睡眠レベルも深くなりやすい

運動し終わった瞬間から副交感神経が高まり、精神的に安定しやすい

運動によって筋肉を動かすことでストレス物質が消費できる

軽症のうつ状態であれば、治療としても運動を取り入れている医療機関がある

このような効果があれば、できれば継続して運動習慣を身につけたいもの。継続のための秘訣をみてみましょう。

秘訣その1 目標をもとう

ただ漠然と運動しても長続きさせることは簡単ではありません。続けられない人は、具体的な目標をもっていないことが多いのです。

運動負荷を徐々に高めていきながら、最終的なゴールをどこに設定するかを決めます。たとえば、「フルマラソンに出場する」「自分と同じ体重のバーベルを持ち上げる」「ベスト体重にするために3kg減をめざす」など。

目標は自分で決めなければなりません。また、最終的なゴールだけではなく、中間目標（マイルストーンといいます）もあわせて設定しておくことが大切です。そのような節目を設定しておくことで最終目標に近づいていることが感じられ、持続のためのモチベーションも高まります。

秘訣その2 意味や価値を感じ 期待をしよう

目標を達成して何が得られるのか、どのような価値があるのかという目的意識をしっかりとつことが欠かせません。

たとえば、「その運動によって健康が保たれ、定年まで勤められる」「健康が保てたら、好きな趣味がずっと続けられる」など運動する意味をしっかりと考え、常にその価値を感じることが必要です。

また、「がんばればできる」という期待も大切です。がんばってもできそうにないほどの高い目標は一気にモチベーションを下げてしまいますので、逆効果です。



継続するための
3つの必須事項
を備える

目標

認知（意味と期待）

感情

秘訣その3 ポジティブな感情をもとう

運動をしながら「つらくてしょうがない」では続きません。目標達成の節目ごとに自分を褒め、効果を実感することが大切です。運動をしているときは、意識が大変さや苦しさに向かいがちですが、そうではなく、意識は達成場面を見据え続けるのです。目標を達成した場面や、夢を叶えた場面を見据え続けることで、モチベーションは保たれます。

また、運動をした後や節目の目標を達成した後は、「今日はおいしいものを食べよう」「節目の目標を達成したら、欲しかったものを買おう」と自分にご褒美をあげて、自分を労うことも大切です。





秩父鉄道長瀬駅より徒歩 5 分

関越自動車道・花園 IC から
約 35 分

(一社) 長瀬町観光協会

☎ 0494-66-3311

<https://www.nagatoro.gr.jp/>

紅葉に染まる ながとろ 長瀬を歩く



長瀬ラインくだり

紅葉の中の川くだりは、また格別。

荒川中流に位置する長瀬。美しい紅葉を眺めながら、川沿いを巡るウォーキングに出かけよう。

まずは長瀬駅を出発し、岩畳をめざそう。岩畳とは、かつて海の底にあった「結晶片岩」が隆起し、文字どおり畳のように広がっている場所のこと。巨大な一枚岩である岩畳を踏みしめながら、荒川の流れを見つめていると、悠久の時の移ろいを感じられる。

岩畳をあとにしたなら、川沿いの道を北上しよう。1.5 km ほど歩いたら、金石水管橋を渡って対岸へ。橋の上からは周囲の景色を360度見回すことができ、近年人気のポイントだ。

今度は川に沿って南下しよう。眼下に流れる荒川を見下ろすと、赤や黄色に染まった紅葉の間からラインくだりを楽しむ人々の姿が見える。

川沿いをいったん離れ、親鼻橋を渡って再び対岸へ渡る。日時を合わせれば、煙を上げて荒川を渡るSレパレオエクスプレスを河川敷から見ることが出来る。

橋を渡って国道140号をしばらく歩き、上長瀬駅の手前を右折すれば、埼玉県立自然の博物館に着く。隣接する月の石もみじ公園では夜間に紅葉がライトアップされ、昼間とは違った幻想的な美しさを楽しめる。

国道に戻り、1 km ほど歩けば宝登山神社に至る参道の入口に着く。参道を抜けて宝登山神社がゴール。そこから先、ロープウェイを使えば宝登山頂まで手軽に登ることもできる。

紅葉に彩られた山々に囲まれて澄んだ空気を満喫しながら、身も心もリフレッシュできるコースだ。

岩畳

国の天然記念物に指定される名勝。遊歩道が整備されており、散策しながら長瀬の風景を望める。

滑りやすいので
注意！

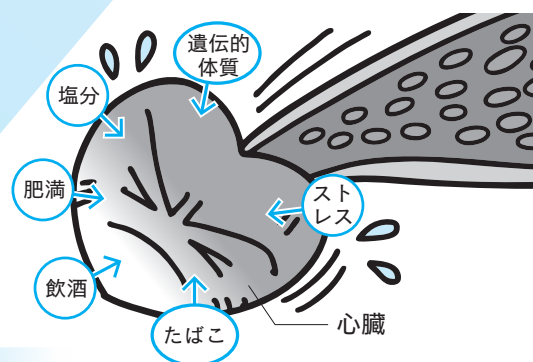


金石水管橋

歩行者と自転車のみ通れる橋。水道橋も兼ねている。

何らかの原因により 血圧が上がる

日本人の高血圧の95%は、原因を特定できない本態性高血圧といわれ、遺伝的体質に加え、塩分の摂りすぎ、肥満、飲酒、たばこ、ストレスなどが複合的に重なって起こると考えられています。



高血圧

知らないうちに進行し、
命にかかわる発作の引き金になる

血管にかかる圧力が高すぎる状態を「高血圧」といいます。血管に高い圧力がかかり続けると、血管は徐々に傷つき、やがて弾力を失っていきます。弾力を失った血管は、詰まったり破れたりするリスクが大きくなり、脳や心臓でこれらの状態が起こってしまった場合には命の危険もあります。

一方で、高血圧に自覚症状はありません。知らないうちに進行し、ある日突然、命にかかわる発作の引き金となることから、「サイレントキラー」とも呼ばれています。健診結果で自分の血圧を把握し、高い場合には下げる取り組みを始めることが重要です。

家庭で血圧を測ってみましょう

高血圧は自覚症状がないため、数値で自分の血圧を確認しておくことが重要です。しかし、血圧は1日のうちでも絶えず変動しているため、健診時に、たまたま低い血圧になっている可能性もあります。健診や病院での血圧測定では正常にもかかわらず、家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といいます。仮面高血圧は、高血圧の発見の遅れにつながるため、非常に危険な状態です。自分の家庭血圧を把握しておくようにしましょう。

家庭血圧の 正しい測り方

●「上腕血圧計」を選ぶ

●朝と晩に測定する

※朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前、晩：就寝直前

●トイレを済ませ、1～2分イスに座ってから測定する

●1機会原則2回測定し、その平均をとる

→週に5日以上測定し、保健指導判定値を超えている場合は病院を受診する

※出典：
特定非営利活動法人
日本高血圧学会



特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

収縮期血圧

血液は、心臓が収縮することによって、血管に送り出されます。このとき、血管にかかる圧力のことを「収縮期血圧」といいます。もっとも圧力が高くなることから、最大血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…130mmHg 以上

受診勧奨判定値…140mmHg 以上

拡張期血圧

血液は、心臓が拡張することによって、血管から心臓へ流れ込みます。このとき、血管にかかる圧力のことを「拡張期血圧」といいます。もっとも圧力が低くなることから、最小血圧、最低血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…85mmHg 以上

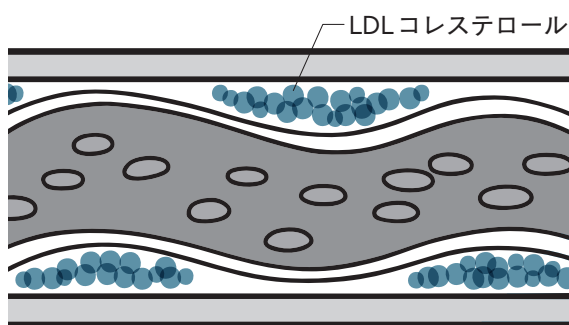
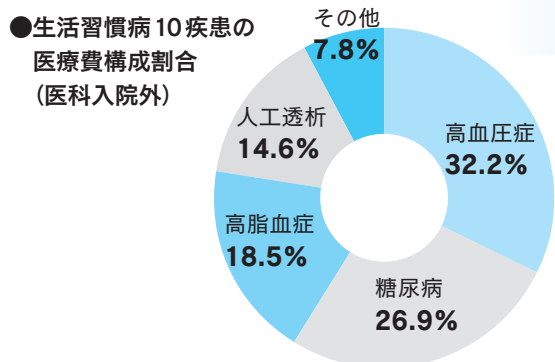
受診勧奨判定値…90mmHg 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

医科入院外の医療費では、 高血圧症が30%超でトップ

健康保険組合連合会「平成27年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」によると、生活習慣病10疾患^{*}の医療費構成割合では、高血圧症32.2%、糖尿病26.9%、高脂血症18.5%の順に高い結果となりました。本人（被保険者）・家族（被扶養者）別で高血圧症が占める医療費構成割合をみても、本人33.1%・家族29.4%とともにトップです。

^{*}糖尿病、脳血管障害、虚血性心疾患、動脈閉塞、高血圧症、高尿酸血症、高脂血症、肝機能障害、高血圧性腎臓障害、人工透析

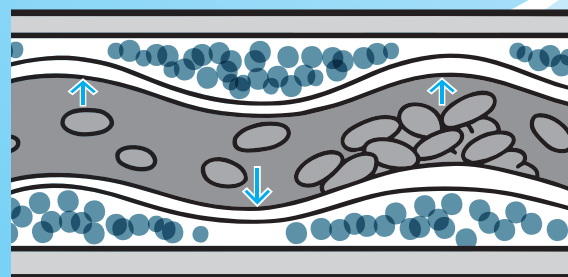


血管の内側に LDL コレステロールが溜まっていく

血管壁が厚くなるため血管の内側は狭くなり、LDL コレステロールが溜まりやすくなります。LDL コレステロールは血管壁にも入り込み、血管の内側はどんどん狭くなっていきます。

動脈硬化が進み、 血圧がさらに上がる

やがて血管の弾力性がなくなると（動脈硬化）、狭く硬い血管に血液が流れるため、血圧はさらに上昇します。



血液が流れなくなる 血管が破裂する

最終的には、血管の内側が詰まって血流が止まってしまったり、血管が血液の圧力に耐えられなくなって破裂してしまいます。脳や心臓などの重要な器官で起これば、命にかかります。



鶏ささみのまきまき

6 体がよろこぶ
プロのレシピ

材料 (2人分)

鶏ささみ……………4本 (1本 65g)
白ねぎ……………15cm (60g)
りんご……………1/4個 (75g)
塩・こしょう……………少々
しそ……………4枚
オリーブオイル……………大さじ1
酢……………大さじ2
はちみつ……………大さじ1
水溶性片栗粉……………小さじ2
粒マスタード……………大さじ1
紫ほうれん草……………適宜

作り方

- ①鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き（左右に開いた状態）にする。
- ②白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
- ③鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き（写真）、巻き終わりをぎゅっと握る。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
- ⑤同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
- ⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。



血圧が気になるときのメニュー



りんご

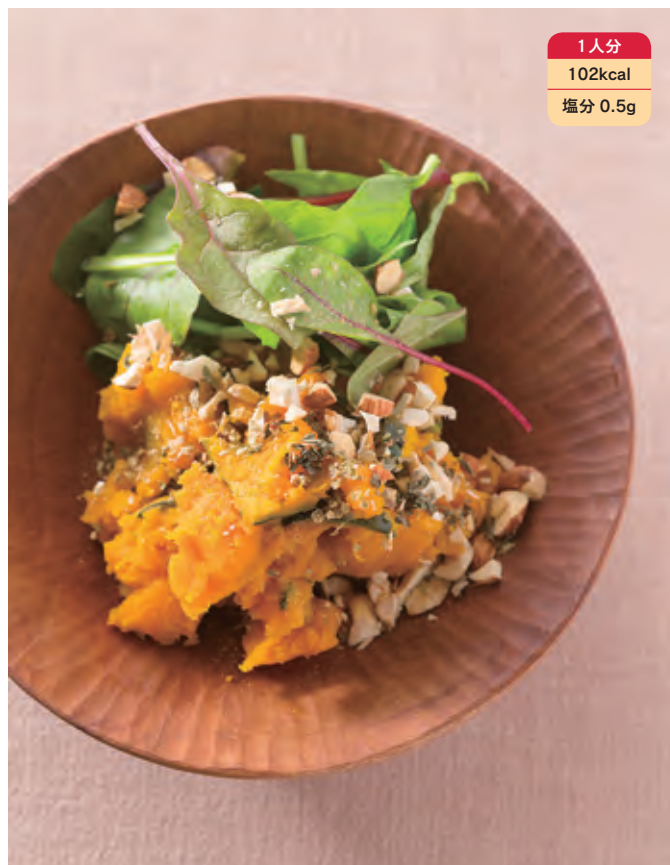
りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を控えたいときに使うのがオススメです。ほかにも、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸收を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきましょう。



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)



1人分
102kcal
塩分 0.5g

かぼちゃサラダ

材料 (2人分)

かぼちゃ……………150g	ハーブ類 (ジンジャー、オレガノ、バジル) ……少々
塩……………少々	黒こしょう……………少々
牛乳……………適量	ペビーリーフ……………適宜
ミックスナッツ……………10g	

作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
- ②ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける (600Wで3分程度)。
- ③ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少ないかぼちゃの場合は、適量の牛乳で伸ばす。
- ④刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
- ⑤器に盛り、お好みでペビーリーフを添える。



ハーブ

ハーブのもつ香りは料理の味を引き締めたり食材の味を引き立てたりするため、塩分を控えるときにぜひ取り入れたい食材の1つです。今回はジンジャー、オレガノ、バジルを使用しましたが、全部ではなくどれか1つでもOKです。辛味のあるスパイスもオススメで、ほかに、シナモンなどにするとデザート感覚でいただけます。



バナナスムージー

材料 (2人分)

バナナ……………1本
レモン汁……………大さじ1
牛乳……………1と1/2カップ

作り方

- ①バナナは一口大に切る。
- ②バナナ、レモン汁、牛乳をなめらかになるまでミキサーにかける。



バナナ

バナナは、血圧が気になる人にオススメのカリウムや、食物繊維が豊富です。また、バナナに含まれる酵素には炭水化物の消化を助ける働きがあり、さらにスムージーにすると消化がよくなるため胃に負担がかかりません。デザートやおやつとしてはもちろん、朝食にも最適です。



1人分
151kcal
塩分 0.2g

塩分の摂りすぎに気をつけよう！

血圧が気になる人の食事では一番のカギとなるのは、塩分を控えることです。現在、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、食塩摂取量の目標値は1日当たり男性が8g未満、女性が7g未満とされています。7～8gというと、食塩小さじ1杯強の量になります。実際の摂取量は基準よりはるかに多く、ラーメン1杯をスープまで飲むとあっという間に約6gは摂ってしまいます。おいしいものにはしっかり味がついているのだと自覚し、できるだけ食事のメニューは味のメリハリをつけ、塩分の摂りすぎに注意したいですね。

塩分の摂りすぎ対策として、①酸味を利用する ②うま味を利用する ③香辛料・薬味を利用する ④カリウムを摂る、があげられます。これまでの味付けを大きく変えるのは難しいことですが、食材の組み合わせや味付けを工夫し、少しずつ慣らしていきましょう。





「おくすり」のはなし

余ったお薬

家に「残薬」はありませんか？

残薬解消は、体にも家計にも◎！

病院でもらった薬を適切に使わないと、病状が改善しなかったり悪化したりします。すると、より強い薬や新しい薬が処方され、のみ合わせや副作用のリスクが増すこともあるので、薬は医師の指示どおりに使いましょう。

また、残薬が解消されれば、医療費のムダがなくなり、その分私たちの負担も減ることになります。

残薬を減らそう！



①何の薬がどのくらい余っているかをメモしたり持参するなどし、次の受診時に、薬が余っていることを医師に伝える

薬が余った事情を医師に伝えれば、使いやすい薬に変更してもらえらることも！

(例：業務上の理由から昼の服用が難しいことを伝えて、1日2回の薬に変更してもらう など)

②薬が処方されたら、かかりつけ薬局に行き「お薬手帳」を提示し、残薬の把握や整理をしてもらう

③6カ月以内に行ったかかりつけ薬局でお薬手帳を提示すると、自己負担が40円減る場合があります！

病院で処方された薬をのみ忘れた、すべて使い切る前に症状が改善した、何の薬かわからなくなるなどして、余ってしまった医薬品を「残薬」といいます。残薬による損失は在宅高齢者のみでも年間500億円とされています。

残薬解消で薬剤費21%の削減

福岡市薬剤師会では平成25年2月～26年1月に、薬局を訪れた患者に「節薬バッグ」を渡し、次回来局時に残薬をバッグに入れて持参してもらい、残薬確認と調整を行う取り組みを実施しました。その結果、薬剤費の削減率は21%に上りました。

●残薬確認による薬剤費削減率●

	処方された薬剤費	削減された薬剤費	削減率
総数	16,593,964 円	3,492,722 円	21.05%

※参加薬局 127、患者数 1,367 人。

出典：福岡市薬剤師会における医療費および患者負担軽減を目的とした残薬調整の取り組み～節薬バッグ運動の実践～

Health Information

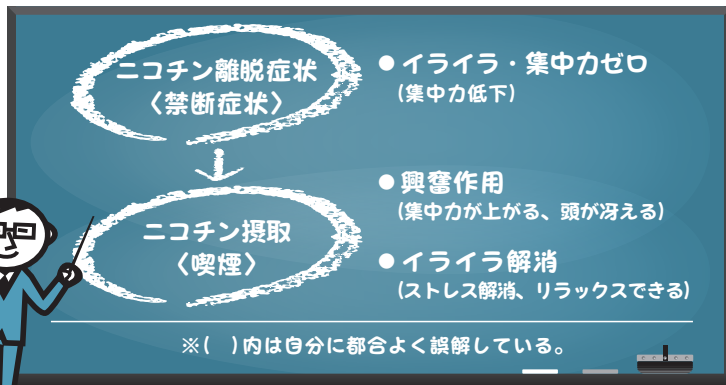
禁煙の誤解を解く

たばこを吸うとストレス解消になるのか？

喫煙者が禁煙しない（できない）理由として、たばこを吸うと、①集中力が上がるから、②ストレス解消になるから、③リラックスできるから、④頭が冴えるから、などといった声をよく聞きます。本当に喫煙のメリットなのであるのでしょうか？

喫煙で日常生活のストレスは解消されません

①～④の声は図にすると右のようになります。①については、ニコチン離脱症状でイライラしていて、そもそも集中力が低下していたところ、たばこを吸ってイライラが収まっただけのことを「集中力が上がる」かのように誤解しています。②や③についても、単にイライラが解消しただけのことを「ストレス解消」「リラックスできる」と誤解しています。④については、ニコチン摂取による興奮作用を「頭が冴える」と誤解しています。



図に示したとおり、自分に都合よく誤解していますね。喫煙者がメリットとしてあげる「ストレスの軽減」は、**実のところニコチンの離脱症状が緩和されたに過ぎない**のです。ですから、喫煙で日常生活のストレスが解消されることはありません。

むしろ、禁煙することでニコチンの離脱症状から解放されれば、たばこが吸えないストレスはなくなります。禁煙は最初苦しいかもしれませんが、誤解に惑わされることなく取り組んでみてはどうでしょうか。



「歯」と「お口」のはなし

高齢期に向けて気をつけよう

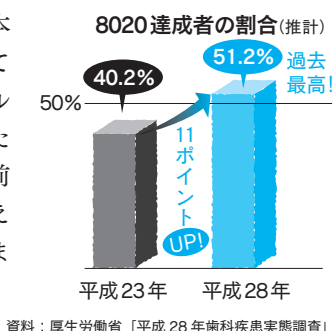
お口の健康は介護予防につながります

歯とお口の健康を維持し、自分の歯でしっかり食べ物を噛んで食べられるということは、高齢期の心身の衰えを防ぎ介護予防につながります。

仕事や家事に忙しい働き盛り世代も、今のうちから毎日の歯のお手入れや定期的な歯科健診を欠かさず行い、高齢期にも歯とお口の健康を保てるように過ごしましょう。

80歳で20本以上ある人は50%超！

80歳になっても20本以上自分の歯が残っている「8020（ハチマルニイマル）」を達成した人は51.2%で、5年前より11ポイント増えていることがわかりました。



自分の歯で食べられるということ



Health Information

話題の健康情報

秋～冬は本格的なかぜのシーズン

抗菌薬※はかぜには効きません!

～やっぱり大切なのは予防です～

※抗菌薬…細菌に対して作用する薬剤の総称。
一般的に、抗生物質、抗菌剤と同じ意味です。

抗菌薬の使いすぎは薬剤耐性菌を増やす!

秋から冬にかけてかぜがはやりますが、「かぜには抗菌薬が効く」と思っている方はいませんか？ 一般的なかぜはウイルスによって引き起こされるため、抗菌薬は効きません。抗菌薬は細菌による感染症に効くものであり、たとえば細菌性肺炎、溶連菌感染症などに有効です。

抗菌薬を使いすぎると、細菌が「抗菌薬に負けまい!」と、抵抗性を身につけ「薬剤耐性菌」に変化し、従来の抗菌薬が効かなくなってしまうのです。薬剤耐性菌により、2050年には全世界で年間1,000万人が死亡すると推計されています。

このため薬剤耐性菌対策として、厚生労働省が医師など医療従事者に向けて「一般的なかぜには抗菌薬を投与しないように」と呼びかける手引きをまとめました。

かぜで受診した際に抗菌薬が処方されなくても「おねだり」などせず、医師の判断に従い、薬の適正使用に努めましょう。

日頃からかぜ予防を!

私たちがすぐにできるのは、日頃からかぜを予防することです。次のようなことに取り組んで、元気に「かぜシーズン」を乗り切りましょう!



参考：厚生労働省健康局結核感染症課「抗微生物薬適正使用の手引き第一版」

スポーツクライミング

ホールドと呼ばれる
突起物を使って
壁を登るスポーツです

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したスポーツクライミング。青海アーバンスポーツ会場（東京都江東区）での開催が決まっています。リード、ボルダリング、スピードの3つの複合種目として実施されますが、ルールの詳細は今後決めます。



ルートの中で
休めるポイントを見つけ、
体力を回復させることも
必要になります

Lead リード

最も長い距離を登る種目のため、
持久力がカギ！

高さ12m以上の壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競う種目です。選手は途中の支点にロープをかけて安全を確保しながら登り、最後の支点にロープをかけられれば完登となります。

ビレイヤーがロープを使って選手の安全を確保します

リード、ボルダリングでは、選手は他の選手のトライを見ることはできません。

Speed スピード

自分の登りに集中する精神力、
そして瞬発力がカギ！

あらかじめホールドの配置が周知された高さ15mの壁を駆け登るタイムを競うスプリント種目です。他の2種目と異なり、隣り合わせて登る勝ち抜き方式です。



トップのスイッチにタッチするまでのタイムを競います

トップレベルの選手では、
男子は5秒台、
女子は7秒台で駆け登ります！

Bouldering ボルダリング

コース設定の難易度が最も高い種目！
攻略方法を見出せるかがカギ！

高さ5m以下の壁に設定された複数のコース（課題）を、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。ゴールホールドを両手で触り、安定した姿勢を取ると完登となります。制限時間内であれば複数回トライできるため、少ないトライ数で登ることも重要です。



時には壁に滑って
跳ぶ動きも必要になります

協力：公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会