

新電元工業健康保険組合

灯台



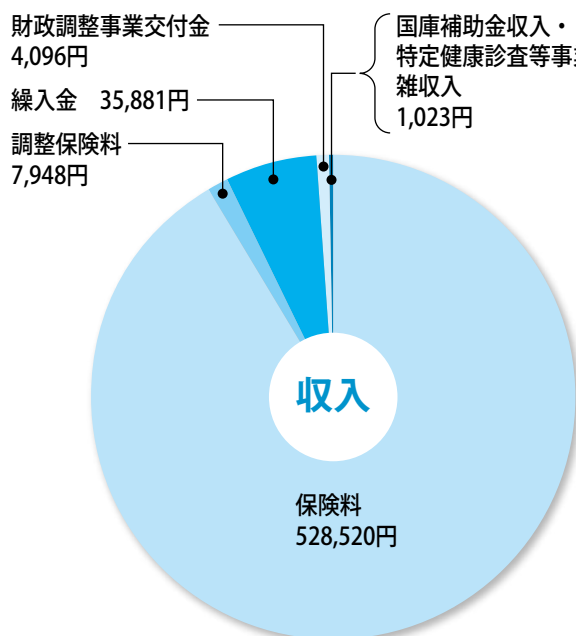
2018.8

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

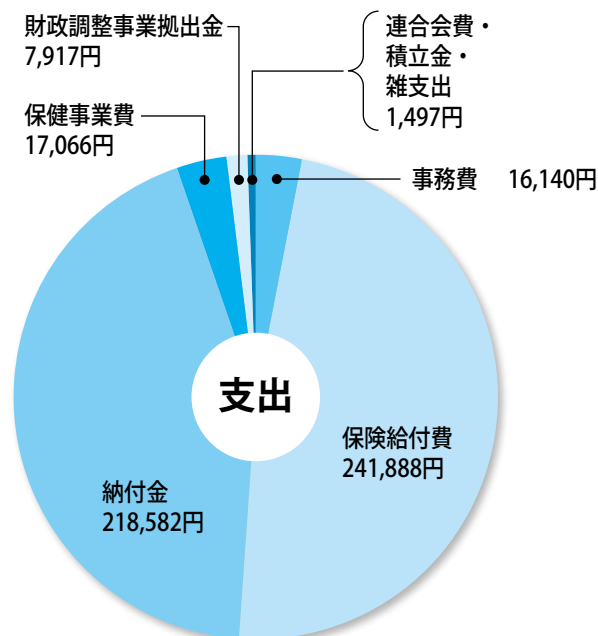


納付金と保険給付費の減少により、 9,500万円超の黒字決算となりました

被保険者1人当たりの決算額



収入 577,468円



支出 503,090円

平成29年度決算のポイント

▼①経常収支で9,500万円超の黒字

総額では2億728万円の残金が生じましたが、積立金からの繰入金などを除いた実質的な収支（経常収支）では9,581万円の黒字決算となりました。

決算概要

収 入	決 算 額
保 険 料	14億7,298万円
繰 入 金	1億0,000万円
そ の 他	3,642万円
総 額	16億0,940万円
経 常 収 入	14億7,583万円

支 出	決 算 額
保 険 給 付 費	6億7,414万円
納 付 金	6億0,919万円
保 健 事 業 費	4,756万円
事 務 費	4,498万円
そ の 他	2,625万円
総 額	14億0,212万円
経 常 支 出	13億8,002万円

▼②納付金が 前年度より1億5,800万円減少

高齢者医療への納付金は前年度よりも1億5,850万円の減少となりました。みなさんの医療費である保険給付費についても2,691万円減少しました。しかしながら、納付金と保険給付費が支出に占める割合は多く、保険料収入の約9割を占めています。

▼③厳しい財政状況が続く見通し

保険料収入は前年度より2,387万円増加しました。しかし、保険給付費や納付金は、今後も増加することが確実視されており、とくに納付金は、団塊世代の高齢化が進めばより重い負担となることは確実です。これからも健保組合にとっては厳しい財政運営が続く見通しです。

▼④医療費の節減にご協力ください

みなさんにおかれましては、年1回の健診を忘れずに受診することでご自身やご家族の健康をチェックされることはもちろん、日々の生活の中で健康の維持・増進に努めていただけますようお願いいたします。また、ジェネリック医薬品をご選択いただくなど、医療費の節減にもご協力ください。

整骨院・接骨院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が誤った請求につながります！



↓
負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、何をしてけがをしたのか、正確に伝えましょう。

↓
長期間かかっても症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3カ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、病院の受診を。

↓
健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておく、スムーズな照会につながります。



～たとえば、こんなときは健康保険は使えません～ 全額自己負担となりますので、ご注意ください



この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

「負傷原因」を伝えていただけますか？

整骨院・接骨院で、誤って健康保険を使わないために…

※応急手当以外は医師の同意が必要です。

整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、ねんざ、打撲、肉離れ、骨折、脱臼※に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険を使うかどうかを確認したうえでかかるようにしましょう。

健診を受けていない ご家族はいませんか?

ご家族(被扶養者)のみなさん、
今年の健診はもう申し込みまし
たか?

もし、健診を受けていないご家
族がいたら「今年の健診は?」
と背中を押してください。

年1回、 健保組合の 健診を 受けましょう!

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですね。しかし健診を受けないまましていると、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンス逃さないようにしましょう。

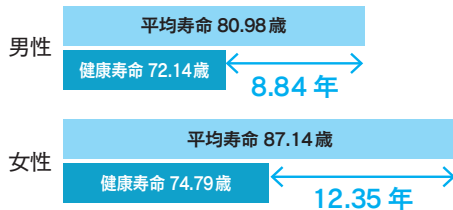
平均寿命と健康寿命との差が 女性は12年もあります

「健康寿命」は、日常生活に制限がなく自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、医療や介護が必要な期間を意味します。

この不自由な期間が、平均で男性8.84年、女性12.35年もあります。脳卒中や心筋梗塞、認知症、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)などがその主な原因になっています。

不自由な期間をできるだけ短くするためには、運動、食生活、禁煙、節酒などにより生活習慣病の発症を予防することが大切です。年1回の健診は、生活習慣を見直すよいきっかけとなります。

●平均寿命と健康寿命の差(平成28年)



出典：第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料



健さん
40代 男性

美保さん
40代 女性

健保組合の 補助があつて おトクです!

健保組合が費用を
補助して
くれるんだって

それは
おトクね!

健診、
受けようかな

もし、自分で健診を受けようとしたら、数千円〜数万円を自分で負担しなければなりません。健保組合の健診なら、補助が受けられておトクに受診できます。当健保組合では、とくにご家族(被扶養者)の健診の受診率向上に力を入れています。健保組合に加入しているメリツトをぜひ活用してください。



自治体の「がん検診」を受けたから、 健保組合の健診は受けない

自治体のがん検診は、がんの有無を調べます。健保組合の健診（40歳以上対象の特定健診）は、血糖値やコレステロール、肝機能など、全身の状態を調べることができます。がん検診と健保組合の健診の両方を受けましょう。



定期的に病院にかかっているから、 健保組合の健診は受けない

通院先の病院では、受診している病気にかかわる部分はみえています。全身の状態を検査できていません。定期通院されている方も、年に1回は健保組合の健診を受けて、生活習慣病の予防にお役立てください。

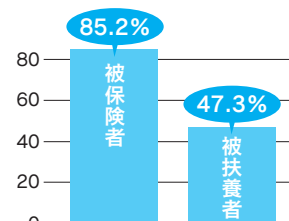


全国の健保組合で ご家族（被扶養者）の 健診受診率が 低くなっています

全健保組合平均で、被扶養者の特定健診受診率は47.3%、半分以上の方が健診を受けていません。

「あのとき健診を受けていれば…」と後悔しないように、年1回の健診を習慣にしてください。

●特定健診の受診率 （平成27年度）



出典：平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について

「特定保健指導」のお知らせが届いたら、 ぜひご参加ください

特定健診（40歳以上対象）を受けたあと、生活習慣改善の必要があると判定された人には、特定保健指導のお知らせが届きます。特定保健指導には「積極的支援」と「動機づけ支援」の2通りあり、保健師などの専門家が、一人ひとりに合った行動計画の作成と生活習慣の改善をサポートします。

2018年度からは、特定保健指導が受けやすくなるよう見直されました。生活習慣病を未然に防ぐチャンスですので、ぜひ参加してください。



特定保健指導

受けやすくなるように
見直されました

2018年度からの主な変更点

① 評価の時期が6カ月後→3カ月後にも可能に

実績評価の時期は6カ月後でしたが、3カ月後でも可能になりました。

② 初回面接と実績評価が別の機関でもOKに

初回面接と、3～6カ月後に実績評価を行う人が、同一機関でなくてもOKとなりました。

③ 健診当日に初回面接ができるように

健診当日、検査結果がすべて判明しないうちでも、腹囲・体重、血圧、喫煙歴等から対象と見込まれる人に初回面接を行い、後日すべての結果をふまえて電話等で行動計画を完成する方法が可能となりました。

④ 2年連続「積極的支援」該当でも、 状況が改善している人は「動機づけ支援」でOKに

2年連続して積極的支援に該当した人で、腹囲・体重が改善している場合は、2年目は動機づけ支援でもOKとなりました。

⑤ テレビ電話などを使った初回面接を推進

テレビ電話やタブレット等を使った初回面接をさらに推進するため、国への事前届出が廃止されました。

「特定保健指導」とは「特定健診（メタボ健診）」の結果、肥満（腹囲）、高血糖、脂質異常、高血圧、喫煙習慣など生活習慣病につながるリスクの高かった人に保健師や管理栄養士などが面接と支援を行い、生活改善をしていただくことで生活習慣病の予防や改善を行うものです。特定保健指導には生活習慣病のリスクの高さに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあります。よりリスクの高い人に対して行われる積極的支援の対象になったAさんを例に、特定保健指導はどんなことを行うのか、また、Aさんがどのように生活改善に取り組んだのかを紹介します。

積極的支援の
対象となった

肉や揚げ物、お酒が
大好きなAさん



初回面接時のAさん
(男性・46歳)の数値

身長	173cm
体重	81.0kg
BMI	27.1
腹囲	90.5cm
血圧	138 / 79mmHg
中性脂肪	200mg/dL
γ-GT	80U/L
喫煙習慣	なし

Aさんが積極的支援の対象になったのは、腹囲と血圧、中性脂肪が判定基準値を超えていたからです。また、肝機能、とくにお酒と関連が深いγ-GTが高いことがわかりました。Aさんは若いころにはサッカー部に所属していたそうで、ボリウムのある肉や揚げ物が大好き。夕食は、運動部に所属する中学2年生の子さんと内容、量とも同じだけ食べているそうです。またお酒も好きで毎日ビール500mlと焼酎なども飲んでいました。一方、車通勤で、近くに行くのにも車を使うため、歩くことがほとんどない生活です。

指導 ■ 高橋 直子 (株)ソシオヘルス・管理栄養士

「積極的支援」により
6カ月間で
6.4kgの減量に成功したAさん

電話やeメールで支援



※平成30年度より支援期間が「3カ月以上」に改められ、3カ月時点の実績評価の結果によっては、その時点で終了になる場合があります。

「積極的支援」では初回面接時に行動計画を立て、6カ月間、体重、腹囲、行動計画の実践状況などを記録します。その間、数回にわたり電話やeメールで支援を続けます。Aさんが選んだ電話で支援するコースでは、生活改善のペースをつかめるよう、前半3カ月は提出していただいた記録などをもとに、2週間ごとに電話でアドバイスします。後半3カ月はそれまでのアドバイスを参考に、各自で引き続き改善の努力をしていただき、6カ月後に電話で最終評価をします。

初回面接で
計画を立てる



「積極的支援」の進め方

3つの目標を立てて コツコツ実践



Aさんの生活改善6カ月 支援と実践の経過

Aさんの夕食はお子さんが好む肉料理や揚げ物がほとんどでしたが、それらの量を減らし、その分、野菜を増やすようアドバイスしました。食べ始めに野菜をしっかりかんで食べると中性脂肪増加の原因となる血糖値の急激な上昇が抑えられることや、野菜やきのこ、海藻類など具だくさんの汁物を主食や主菜の前に食べると空腹感が落ち着いて食べ過ぎを防げることなど、食べ方を工夫すれば肥満予防になることをお伝えしました。

そのほかアルコールについては週1回の休肝日を設けること、土曜日、日曜日に30分ずつウォーキングをすることを提案しました。

これらのなかからAさんが目標として自分で決めたのは、①肉料理や揚げ物の量を減らすこと、②土日のウォーキング、③週1回の休肝日の3つでした。コツコツ努力した結果、体重も減り、中性脂肪、血圧、γ-GTも改善しました。

体重6.4kg減!



体重 74.6kg | 腹囲 84.0cm

最終評価時

前半3カ月で覚えたことを応用しながら残りの3カ月を1人で乗り切り、最終的にベルトの穴が2つ縮まった。周囲からも「やせたね」といわれる。中性脂肪は正常値の120mg/dLとなり、血圧も125/72mmHgにまで下がる。休肝日を設けたおかげでγ-GTも40U/Lに落ち着いた。よかったね! Aさん。

支援1回目

揚げ物は奥様の協力で減らす。土日のウォーキング、週1回の休肝日も実行でき、滑り出しは順調。



支援2回目



食事は、野菜やきのこ、海藻類などで満腹感を得る工夫をして、「ズボンのウエストに余裕がでてきた」そうです。土日のウォーキングと休肝日は継続。

体重 80.5kg | 腹囲 88.5cm

支援3回目

ウォーキングは引き続き行ったが、忘年会シーズンで飲み過ぎ、食べ過ぎになってしまいました。



支援4回目



年末年始は外食が増え、揚げ物をたくさん食べてしまったとか。「外食でも野菜やきのこ、海藻類を多くとれるメニューを選びましょう」とアドバイス。

体重 79.0kg | 腹囲 87.0cm

支援5回目

急に冷え込み、「ウォーキングをさぼった」とAさん。「ふだん移動するときに大また歩きや速足歩きをしてみても」と提案をしたところ、それを実行。



支援6回目



「ウォーキングは週1回だけ、昼食に揚げ物を食べてしまう」というAさん。「ウォーキングは週1回でもしないよりいいし、お昼に揚げ物を食べたら夜に減らせばいい」、「この調子であと3カ月、続けてください」と励ます。お腹もかなりへこんできた。

体重 76.2kg | 腹囲 86.5cm

※特定保健指導の進め方や面接の時間・回数などは、指導を行う施設などによって若干異なります。



一ノ関駅から岩手県交通
厳美渓線のバスで約
20分

いちのせき観光 NAVI
いち旅！

☎ 0191-23-2350
http://www.ichitabi.jp/



げんびけい 厳美渓・ 絶景探訪ウォーク

古くから景勝地として親しまれる厳美渓。悠久の時の中で形づくられ複雑に入り組む岩と、荒々しく水しぶきをあげる溪流は、圧倒的な迫力で人々を魅了する。磐井川の中流に位置する厳美渓とその周辺を散策するコースを中心に、一関に来たら訪れたいスポットをご紹介します。



一関市博物館

展示や体験学習の開催を通じ、地域の歴史・文化を次世代へ継承している。

※ 一般300円、高校・大学生200円、中学生以下無料

休 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（2018年12月17日～2019年1月3日）

🕒 9:00～17:00 ※入館は閉館30分前まで ☎ 0191-29-3180

一ノ関駅からバスに揺られて約20分。厳美渓は、栗駒山を水源として一関市内へと流れる磐井川の中流にある渓谷だ。

まずはじめに一関市博物館へ行き、一関の歴史や地域にゆかりのある先人たちの偉業について学ぼう。次に道の駅「厳美渓」で地元農産物や工芸品を見たら、下流に位置する吊り橋の御覧場橋へ。上流とは対照的なゆたかりとした溪流のせせらぎに耳を傾けてみよう。

次に向かうのは、郭公屋の「空飛ぶだんご」が見られる厳美公園。荒々しく流れる厳美渓をはさみ、おだんごが対岸の店からロープをつたってやってくる光景は、ここで見ることができない。

天工橋を渡って磐井川に沿って道を歩き、上流にある長者滝橋を渡ってしばらくすると、日帰り入浴ができる厳美温泉。いづくし園が見えてくる。ふらっと気軽に立ち寄れて、疲れを癒やせる温泉である。

一関に来たら寄りたいもう1つの絶景が猊鼻渓。岩手県の母なる川、北上川支流の砂鉄川が石灰岩を浸食してきた約2kmにわたる渓谷だ。約90分の舟下りに乗れば、日常を忘れてゆたかりとした時間を味わえる。

一ノ関駅へ戻ってきたら、世帯の一酒造に立ち寄ろう。一関の郷土料理を楽しめるほか、生詰酒にオリジナルラベルを巻いて購入することもできる。蔵元ならではのお酒や食品、酒器をお土産に、帰路につこう。



御覧場橋

厳美渓の下流にある吊り橋。ここから見えるのは、天工橋から望む厳美渓よりも水流の穏やかな景色である。





約4km 約1時間

郭公屋

厳美溪名物といえば、郭公屋の「空飛ぶだんご」。岩場にあるかごにお金を入れて木槌を鳴らすと、対岸のお店からだんごが運ばれてくるユニークなしくみ。もちろん店内で溪流を眺めながらいただくこともできる。

🕒 9:00 ~ 16:00 📞 無休 ※冬季休業
☎ 0191-29-2031



あんこ、ごま、みたらしの3本と、お茶のセット
(空飛ぶだんごは 400円、店内では 350円)

厳美溪温泉 いつくし園



芝生と竹林に囲まれた閑静な宿。宿泊はもちろん日帰り入浴ができ、御影石づくりの広い大浴場と檜づくりの露天風呂は、歩き疲れた観光客を癒やしてくれる。

(日帰り入浴)

🕒 11:00 ~ 16:00

📞 無休

👤 大人 800 円、子ども 600 円
(タオルつき)

☎ 0191-29-2101

ちょっと寄り道

ひと足のばす

石と賢治のミュージアム

「石っこ賢さん」と呼ばれるほど石が好きだったという童話作家・宮沢賢治の、心と生き方に触れられる。

🕒 9:00 ~ 17:00

📞 月曜日 (休日の場合は翌日)、祝日の翌日、年末年始

👤 大人 300 円、高校・大学生 200 円、中学生以下無料

☎ 0191-47-3655



祝鼻溪

川岸には高さ 100 メートル超の断崖絶壁がそびえたち、日本百景のひとつに数えられている。船頭が棹一本で舟を操る舟下りでは、深山幽谷に響き渡る船頭の唄「げいび追分」が名物。



世嬉の一酒造 蔵元レストラン せきのいち

大正 7 年創業の造り酒屋が運営するレストラン。もちをはじめとする、地元の食材を使用した一関の郷土料理が味わえる。



もちフォンデュ

白ワインの代わりに日本酒を使用するチーズフォンデュ。

🕒 [ランチ] 11:00 ~ 14:00

[ディナー] 17:00 ~ 21:00 (LO20:00)

📞 火曜日 ☎ 0191-21-1144

※ディナーは 2 週間前までに要予約。

酒の直売所 せきの市



大吟醸、純米吟醸をはじめ、蔵元ならではの商品が揃う。

🕒 9:00 ~ 18:00

📞 年末年始

☎ 0191-21-1144



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

脂質異常症

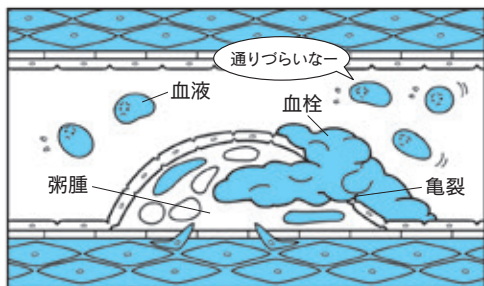
どんな病気？

血液中の脂肪分の濃度を表す数値が、異常値を示す病気です。

血液中の脂肪分のうち、主に**右の3種類の数値**により判断されます。

通常、脂質異常症になっても自覚症状はありません。しかし、血液中に脂質が多い状態が続くと、血管の壁に余分な脂が付着して、**粥腫**（じやくしゆ）という塊（**プラーク**）がつくられます。プラークは破れやすく、破れた亀裂を修復

●脂質異常症から動脈硬化になってしまった血管のイメージ



するために血栓ができると血管壁が分厚くなり、動脈硬化につながります。

動脈硬化が進行すると、脳や心臓で血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしかねません。

★ LDLコレステロール

いわゆる **悪玉** コレステロール



★ HDLコレステロール

いわゆる **善玉** コレステロール



★ 中性脂肪 トリグリセライド



総患者数は何人ぐらいいるの？

206万2,000人

（平成26年患者調査の概況）

このうち

男性は **59万6,000人**

女性は **146万5,000人**

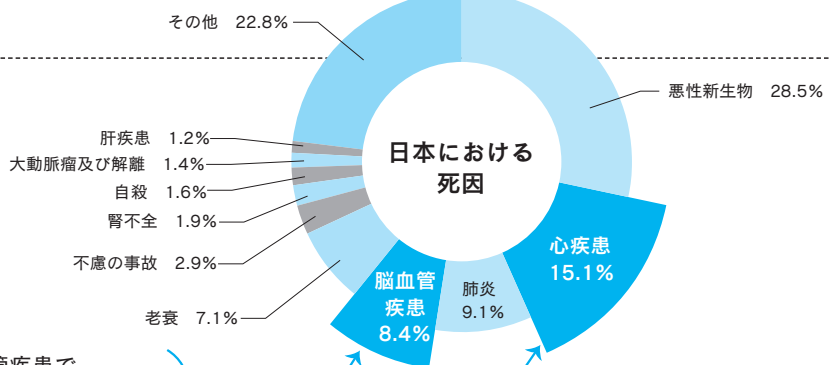
女性が男性の
約 **2.5倍** もいるのね！



注：統計処理上、男女計と患者数が合っていない。

参考

脂質異常症が原因となって起こる動脈硬化性疾患（脳血管疾患、心疾患）は、日本における主な死因の23.5%、約4人に1人



（心疾患と脳血管疾患で
全体の23.5%を占めている）

（平成28年（2016年）人口動態統計（確定数）の概況より）

この検査数値が アブナイ！

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。



★ **LDLコレステロール**
いわゆる **悪玉**コレステロール

保健指導判定値…
120mg/dL 以上 (保健指導を受けましょう)

受診勧奨判定値…
140mg/dL 以上 (お医者さんにかかりましょう)

高いとアブナイ！



★ **中性脂肪**
トリグリセライド

保健指導判定値…
150mg/dL 以上 (保健指導を受けましょう)

受診勧奨判定値…
300mg/dL 以上 (お医者さんにかかりましょう)

高いとアブナイ！



★ **HDLコレステロール** いわゆる **善玉**コレステロール

保健指導判定値…
39mg/dL 以下 (保健指導を受けましょう)

受診勧奨判定値…
34mg/dL 以下 (お医者さんにかかりましょう)

低いとアブナイ！

※平成 30 年度特定健診より、中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDL コレステロールに代わり non-HDL コレステロールの判定値を用いることも可能となりました。

★ **non-HDLコレステロール** 高いとアブナイ！

non-HDL コレステロールとは… 総コレステロール値から、HDL コレステロール値を引いた値のこと。

保健指導判定値…
150mg/dL 以上 (保健指導を受けましょう)

受診勧奨判定値…
170mg/dL 以上 (お医者さんにかかりましょう)

脂質異常症の予防に役立つ数字

★食事

2種類

の油脂に気をつけましょう！

主に
悪玉コレステロールを
減らす油脂 (不飽和脂肪酸)

オリーブオイル、なたね油、ゴマ油、大豆油、青魚 (さば、いわし、あじなど) などに多く含まれる。



主に
悪玉コレステロールを
増やす油脂 (飽和脂肪酸)

ラード (豚脂)、牛脂、鶏皮、ベーコン、脂肪の多い乳製品、洋菓子などに多く含まれる。

コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料にもなり、人の体に欠かせないものです。油脂の量だけでなく種類にも気をつけて、体によい油脂を摂るように心がけましょう。

あじのソテー フレッシュトマトソース添え

材料 (2人分)

なす	1本 (100g)
ズッキーニ	1/3本 (40g)
ミニトマト	6個 (90g)
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
(A) バジル (粉)	少々
酢	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 1
あじ (3枚おろし)	2尾分
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1/2

作り方

- ①なすを縦4等分に切る。ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトを縦4等分に切る。
- ②ボウルにミニトマトを入れてフォークの背で軽くつぶし、(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③あじに軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、③のあじを入れて2分ほど焼いたら裏返し、なすとズッキーニを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、あじ、野菜を器に盛り付け、②のソースを添える。



1人分
176kcal
塩分 1.2g

低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ

注目食材

あじ



不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含んでいます。これらには血中の中性脂肪の低下や、血栓ができるのを防ぐ働きがあります。アミノ酸の一種であるタウリンも含み、肝臓の機能を高める効果や血中コレステロールの分解を促す効果も期待できます。

時短ポイント



ソースは、ミニトマトを軽くつぶして、材料を混ぜ合わせるだけ。加熱調理をしない分、調理時間を短縮できます。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理



●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)

ひじきと枝豆のサラダ



1人分
57kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 5g
枝豆 (さや入り・ゆでたもの) …… 50g (正味 25g)
にんじん…………… 1/5 本 (30g)

(A) 梅干し…………… 1 個 (10g)
砂糖…………… 小さじ 1
酢…………… 小さじ 2
ごま油…………… 小さじ 1



梅干しはペースト状になった市販品を使ってもよい。
水戻し不要の生ひじきやドライパックのものを使う場合は約 40g 使用します。

注目食材 枝豆

大豆のさやが青いうちに収穫したもの。大豆同様、食物繊維が豊富に含まれ、水溶性食物繊維には余分なコレステロールを排出する働きがあります。大豆には少ないβ-カロテンやビタミンCも含まれます。



作り方

〈下準備〉乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。

①枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。

②ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。

③②のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

アボカドとキウイフルーツのヨーグルトスムージー

材料 (2人分)

キウイフルーツ… 1 個 (100g)
アボカド…………… 小 1/2 個 (50g)
ヨーグルト…………… 100g
ミントの葉…………… 適量

注目食材 アボカド

食物繊維が豊富な果物。水溶性食物繊維も含まれるので、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。栄養価が高く、オレイン酸などの不飽和脂肪酸、ビタミンEやビタミンB群、カリウムなども豊富に含みます。



作り方

①キウイフルーツ、アボカドはそれぞれ皮をむく。飾り用にキウイフルーツのいちよう切り、アボカドの半月切りを少量作り、残りをざく切りにする。

②ボウルに飾り用以外の①とヨーグルトを合わせて、ハンディミキサーでなめらかになるまで攪拌する。

③器に注ぎ、飾り用のキウイフルーツとアボカド、ミントの葉を飾る。



1人分
104kcal
塩分 0.1g



ハンディミキサーがない場合はミキサーでもよい。

Column

コレステロール値 (LDL) や中性脂肪値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

バターや肉類など動物性脂肪に多い飽和脂肪酸の摂りすぎは、LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を増加させるので、気をつけましょう。植物油や青魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸との摂取バランスが大切です。また、レバーなどの内臓や魚卵など、コレステロールの

多い食品も控えめに。

一方、おすすめなのが食物繊維。とくに、血中コレステロールを下げる効果がある水溶性食物繊維は、海藻、きのこ、野菜、果物、豆類などに含まれています。いろいろな食材を食事の中に取り入れましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

あじやさば、さんまなどの青魚には不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれています。これらの魚の焼き物や煮物のほか、手軽に食べられるさばの水煮缶などもおすすめです。

食物繊維を摂るためにサラダを選ぶときは、野菜だけでなく

海藻や豆が入ったサラダを選ぶとよいでしょう。また、もずく酢やめかぶを1品追加したり、みそ汁を具たくさんにするのもおすすめです。即席みそ汁に、カットわかめを追加するだけでも、食物繊維の摂取量アップにつながります。

秩父路峠道ウォーキングに ご参加ください！

当組合が加盟している健保連埼玉連合会では、「秩父路峠道ウォーキング（ウォーキング+みかん狩り）」を実施します。当組合では、昨年同様に団体参加を予定しています。申込方法等については、後日ご案内します。ご家族や職場のお仲間を誘い合わせてぜひご参加ください。

期 日	平成30年11月17日（土）（少雨決行）
集 合	秩父鉄道野上駅10時～10時30分集合（受付が済み次第、10時から随時出発）
参 加 費	無料
コ ー ス	野上駅▶高砂橋▶岩根神社▶葉原峠▶風布（みかん狩り・昼食）▶金尾▶波久礼駅
所要時間	全行程約4時間（8～9km）
持 ち 物	昼食・水筒・雨具等 ※各自でご用意ください。
申込方法	後日、改めてご案内いたします。

【お願い】

- ・傷害保険は加入しますが、危険な行動や故意にコースを外れることなどないようお願いします。（保険適用外になる場合もあります。）
- ・コースは山道も含まれますので、履き慣れた履物でご参加ください。
- ・汗をかきますので、適宜着替え等をご用意ください。 ・ゴミは必ず各自お持ち帰りいただくようご配慮願います。



Health Information

どちらを
選ぶ？ **A OR B**

夏バテ予防編 原 小枝（管理栄養士）



A やっぱり
夏は辛いもの！
豚キムチ

VS

B さっぱりで
食べやすい！
そうめん



毎日暑くて、家族も食欲がなさそう
だわ。今日のメニューはどうしよう？
冷蔵庫の残り物を使いたいから、豚キ
ムチにしようかな？

主婦・
ナツコさん

それとも手軽にできてヘル
シーだし、さっぱりして
たくさん食べやすいそうめ
んにしようかな？

バランスよくしっかり食べて、夏バテを防ぎましょう

夏は食欲もなくなりやすく、誤った食事選びで夏バテの悪循環に陥りがちです。とくに冷たいものをたくさん摂る機会が多く、胃が疲れて消化機能も低下しています。

そうめんは冷たくさっぱりして食べやすいですが、主なエネルギー源として糖質ばかりを摂りがちなメニューです。たくさん食べることも大事ですが、バランスが偏っていると代謝が上らず、胃もたれや夏バテを簡単に招きます。

豚キムチのキムチには食欲を増進させるカプサイシンが含まれ、豚肉のビタミンB₁には糖質をエネルギーに変えて疲労回復を促す働きがあるので、夏にぴったりのメニューですね。たまねぎやんにくを加えれば、ビタミンB₁の吸収を高めるアリシンが含まれるので、より効果的です。

そうめんも、ゆでた豚肉や鶏肉などのたんぱく源や、薬味にねぎやきゅうりなどの野菜を加えると、全体の栄養バランスがよくなりますよ。

今日のメニューは

A
「豚キムチ」
にするわ！



たばこクイズ



左の絵と関連のある
右の説明文を
線で結べますか？



「毎月22日は『禁煙の日』。スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！」
(禁煙推進学術ネットワーク)



「吸わない人には、吸わせない。神奈川からなくそう、受動喫煙」「スモークフリー」「スワンゾウ」(神奈川県)



「すいたくないボウヤ」
(ファイザー(株)、後援団体：禁煙推進学術ネットワーク)



「受動喫煙のない社会を目指して」
(厚生労働省)

神奈川県受動喫煙防止条例
キャンペーンロゴマーク

受動喫煙対策が進められています

みなさんは、左のマークなどを見かけたことがありますか？ さまざまな研究によってたばこの害の大きさが明らかになり、禁煙や受動喫煙防止を呼びかける動きが活発になっています。そこで、望まない受動喫煙を防止するため、健康増進法が改正されることになりました。この改正は、受動喫煙による健康影響が大きい子どもや病気のある人に、とくに配慮された内容となっており、学校、病院、行政機関などでは敷地内禁煙となります[※]。国に先がけ、地方自治体でも、条例を定めて独自の受動喫煙防止対策を推進しているところもあります。

※屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができます。

喫煙後の呼気からたばこ臭さが消えるまでに45分もかかるという報告もある。受動喫煙防止を徹底するには、やはり禁煙が大事じゃな。



Health Information

話題の健康情報

はしかって どんな病気

はしか（麻疹）は、麻疹ウイルスに感染することで起こります。日本国内での発生はほぼなくなりましたが、海外では流行している地域があり、2018年春には観光客によって国内に持ち込まれ、ニュースになりました。輸入感染症として注意が必要です。

はしかの感染経路は？

空気感染、飛沫感染、接触感染でうつります。感染力は非常に強く、1人の発症者から多くの人に感染するといわれています。

どんな症状が出る病気？

約10～12日間の潜伏期間のあと、発熱やせき、鼻水、目の充血など、かぜのような症状が続く、高熱と発疹が出ます。合併症として肺炎や、まれに脳炎などを起こすことがあり、重症化すると死亡することもあります。



かからないようにするには？

手洗いやマスクだけでは予防できず、予防接種が有効な予防法です。1回の接種では免疫が十分についていないことがあるため、2回接種がすすめられています。

海外旅行に行く場合は？

1990年（平成2年）4月2日以降に生まれた人は、定期接種で2回の麻疹含有ワクチンを受けていますが、それ以前に生まれた人は1回のワクチン接種のみ、または1回も受けていない人が多いため、はしかが発生している地域に渡航する際は、はしかの予防接種歴と既往歴を確認し、かかりつけ医にワクチンの接種を相談しましょう。



カヌースラローム



テクニックを駆使して
溪流と格闘する
約90秒の勝負

カナディアン女子
三島廉選手

カナディアン男子
佐々木将汰選手

カナディアン

片方だけに
水かきがあるパドルで漕ぐ

リオ五輪銅メダリスト
羽根田卓也選手

カヤック

両方に水かきがある
パドルで漕ぐ

正確なボート操作と
バウフルなパドル操作で
見事にゴールを駆け抜けろ

変化に富んだ激流コースで、吊るされたゲートを通る技術とタイムを競う「カヌースラローム」。2016年リオデジャネイロ五輪で羽根田卓也選手が銅メダルを獲得し、東京五輪でも日本人の活躍が注目される競技です。



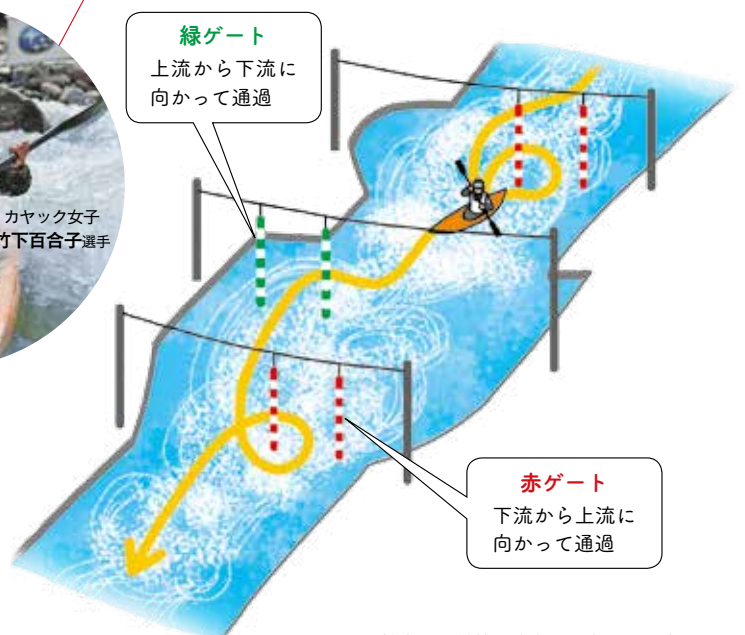
カヤック男子
足立和也選手



カヤック女子
竹下百合子選手

全長約 200 ～ 400m のコースに設けられた 25 個のゲートを番号順に通過しながらゴールまでのタイムを競います。

- 決められた方向にゲートを通過しない場合やまったく通過しない場合は + 50 秒、ゲートのポールに接触した場合は + 2 秒を、スタートからゴールまでのタイムに加算。総タイムが短い選手が上位となります。



協力：公益社団法人 日本カヌー連盟