

新電元工業健康保険組合

灯 台



2019.10

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

ぶどう

「マスカット」は白ぶどうではなく、地中海地方原産種の総称。赤い皮が特徴の「甲斐路」もマスカットです。名前の由来となるムスク（ジャコウ）に似た強い香りを「マスカット臭」と呼ぶのに対し、「ナイアガラ」や「デラウェア」など米国原産種のぶどうが放つのが「フォクシー臭（狐臭）」”。世界のワイン好きは嫌いますが、日本人はよく好みます。ぶどうの甘味は、房全体の上の方が強いので、味見をするときは房の先端のひと粒を！

文：原 小枝（管理栄養士）



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。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、毎年 12 月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13 歳未満）の場合は、4 週間あけて 2 回接種するのがよいとされているので、1 回目は 10 月～11 月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Brisbane（ブリスベン）/02/2018（IVR-190）（H1N1）pdm09
- ・ A/Kansas（カンザス）/14/2017（X-327）（H3N2）
- ・ B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）
- ・ B/Maryland（メリーランド）/15/2016（NYMC BX-69A）（ヒクトリア系統）

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができて、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の 2 種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



どんな症状が出たら インフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

かぜとインフルエンザの違い

かぜ		インフルエンザ
鼻水やのどの痛みなど局所症状	症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
一年を通してかかることがある	流行の時期	1 月～2 月が流行のピーク ただし、4 月～5 月まで散発的に流行することもある

重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



2019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

2019年10月1日(火)～12月31日(火)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ます。

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回ごと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。
- 接種料支払い時に、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

2020年2月28日(金)当組合必着

※「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

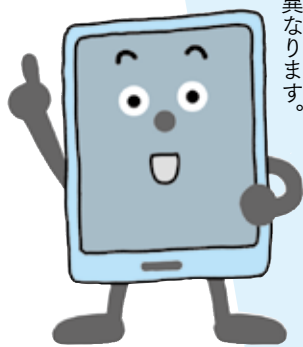
指定口座に振り込みます。

※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。

どうして被扶養者から外されるの?



被扶養者はさまざまな給付を受けられるメリットがあります



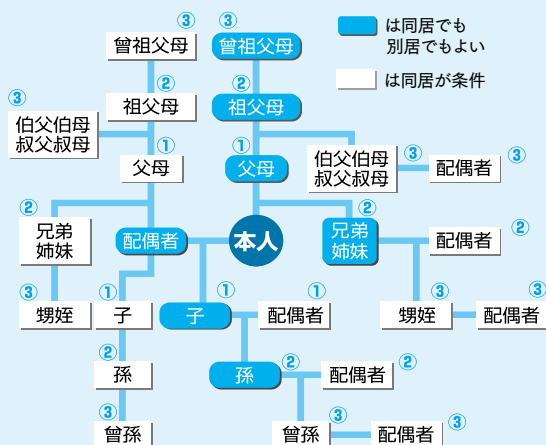
健保組合に加入する被扶養者は、被保険者と同じように保険証が交付され、医療機関にかかった場合は3割の自己負担で済みます。また、医療費が高額になった場合などさまざまな給付や健康づくりへの支援なども受けられます。こうした給付が受けられるのは、被保険者が保険料を納めているからです。

被扶養者が保険料を納めなくても、さまざまな給付やサポートが受けられるのは健保組合加入のメリットといえます。

※負担割合は年齢・収入等によって異なります。

被扶養者の認定は収入額などによって決まる

被扶養者の範囲

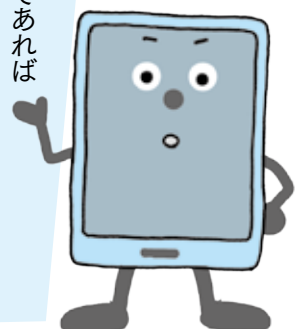


※60歳以上または障害者は180万円。

- 同居の場合、年収が被保険者の収入の2分の1未満であること
- 別居の場合、年収が被保険者からの送り額より少ないこと

被扶養者の資格は、家族であれば誰でも得られるわけではありません。被扶養者になるには、「主として被保険者によって扶養されていること」が必要で、図のとおり三親等内の親族と決められています。また、収入基準も設けられています。

収入基準は対象者の年収が130万円未満かつ



被扶養者の資格を満たしているか 定期的にチェックしています



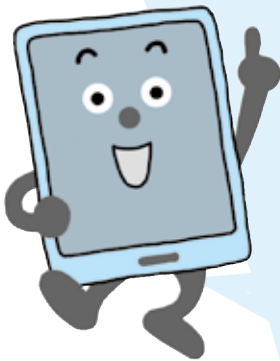
健保組合は国の指導によって、被扶養者が資格要件を満たしているかどうかの確認調査を年1回行っています。これは一度、被扶養者と認められても、その後、被扶養者の要件を満たさなくなっている場合があるからです。

また、健保組合は高齢者の医療費を納付金として負担していますが、その額は健保組合の加入者の数などによって決められています。

被扶養者の資格がなくなったのにそのままにしていると、みなさんと事業主から納めていただいた保険料を、その資格がない人に対してムダに支出してしまうことになるため、資格確認の調査を行うのです。



パートなどでも被扶養者から 外れることもあります



被扶養者の条件を満たさなくなる例は、さまざまあります。

- パートやアルバイトを始めて、一定の条件を満たして勤め先の健康保険に加入した
- 就職して勤め先の健康保険に加入した
- 結婚して配偶者の被扶養者になった など

条件を満たさなくなった場合は、すみやかに健保組合へ被扶養者削除の手続きを行ってください。



保険料を大切に
使うためなんです

被扶養者の資格って
厳しく決められているのね



一定の収入額を超えたら被扶養者
にされないんだな

私も被扶養者
なんだ





体への負担を軽くする歩き方

「帰りに1駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に…という経験はありませんか？ ウォーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

通勤や買い物で歩くとき

NG!

だら～ん

骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使えていないペタペタ歩きに注意！姿勢が悪いと、限られた筋肉だけを使うので疲れやすくなります。

ポイント

骨盤を立てて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識！



GOOD!

ウォーキングは誰もが実践しやすい全身運動です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。

ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意！



NG!

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意！着地時に大きくひざが曲がるため、ひざに負担がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることもすぐ疲れる原因に。



階段をのぼるとき

NG!

踏み出した脚のかかたが、おへその真下よりも前方に出すぎると、太ももの前側ばかり使うことになるため、疲れやすくなったり、ひざが痛くなったりします。



おへそより前に出すぎ

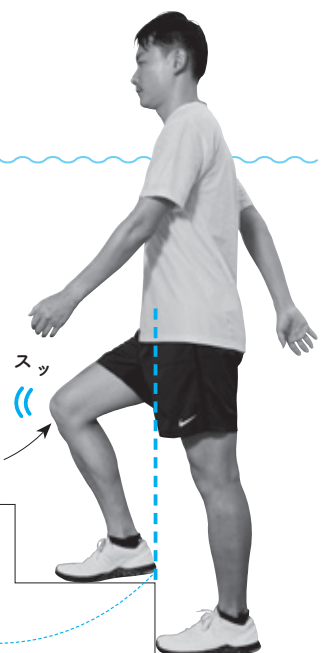
GOOD!

踏み出した脚に重心移動をするとき、踏み出した脚のお尻からかかとにかけて1本の棒が入っているイメージで曲げているひざをスッと伸ばすと、反対の脚をスムーズに引き上げやすくなります。

ポイント

おへその真下あたりにかかとがくるように着地！

脚に1本の棒が入っているイメージで伸ばす



ウォーキングを楽しむコツ

かっこいい人の歩き方に注目してみよう！

姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といってよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。

一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がかっこよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。





薬のもらいすぎにもご注意ください！ 病院にかかりすぎていませんか？

「頻回受診」「重複投薬」という言葉を聞いたことはありますか？

必要以上に医療機関を受診したり（頻回受診）、同じ効きめの薬を複数の医療機関から処方されること（重複投薬）をいいます。こうした受診は医療費がかさみ、体に悪い影響を及ぼすこともあります。

⚠️ たくさん受診しても早くよくなりません

必要以上に何度も病院を受診すると、むだなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、主治医に相談しましょう。



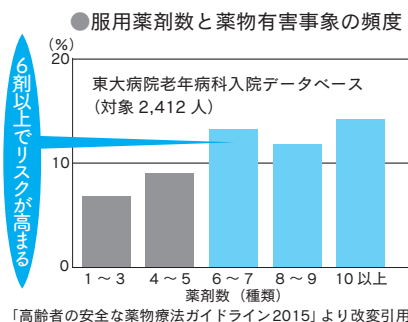
⚠️ 軽い不調は受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子をみることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。



⚠️ 薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。



⚠️ かぜに抗菌薬は効きません

抗菌薬（抗生物質）は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと耐性菌が出てくる恐れも。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。



「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」で薬のトラブルを防止

お薬手帳は保険証等と一緒に携帯し、薬局だけでなく医師にも見せましょう。薬が余っている場合は医師や薬剤師に伝えます。

かかりつけ薬局は、重複投薬や残薬（余った薬）を確認してくれるだけでなく、軽症の場合には市販薬の相談にもものってくれる「セルフメディケーション」の強い味方です。

定期的に
同じ薬局を
利用する場合は…

お薬手帳の提示で
40円お得！
※自己負担3割の場合

スマホなら忘れることも少ないし、
いつでも確認できますよ！



市販薬のほうが安いケースも

医療用医薬品と同じ成分を含む市販薬を「スイッチ OTC 医薬品」といいます。市販薬は健康保険が使えないので高い思いがちですが、初診料等も含めると市販薬のほうが安い場合もあります。

▶市販されている医療用医薬品の一例

ロキソニン錠（解熱鎮痛薬）、ムコダイン錠（鎮咳薬）、アレグラ錠（抗ヒスタミン剤）、ガスター錠（胃腸薬）など

レシートは捨てないで！

スイッチ OTC 医薬品は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象です。

さわやかな潮風に吹かれて 下田ウオーキング

寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。●散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウオーキングしよう。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。



足元を彩る
ツワブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。
約20分で下田港内を1周する。

●下田港内めぐり

- 無休（荒天時欠航あり）
- 9:10～（1日11または12便）
- 大人1,200円 小人600円
- 0558-22-1151（伊豆クルーズ）



700 mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。

まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽ませてもらえる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウオーキングを始めよう。

林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足元を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

東伊豆道路（国道135号線）を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のまどが浜海遊公園がゴール。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。

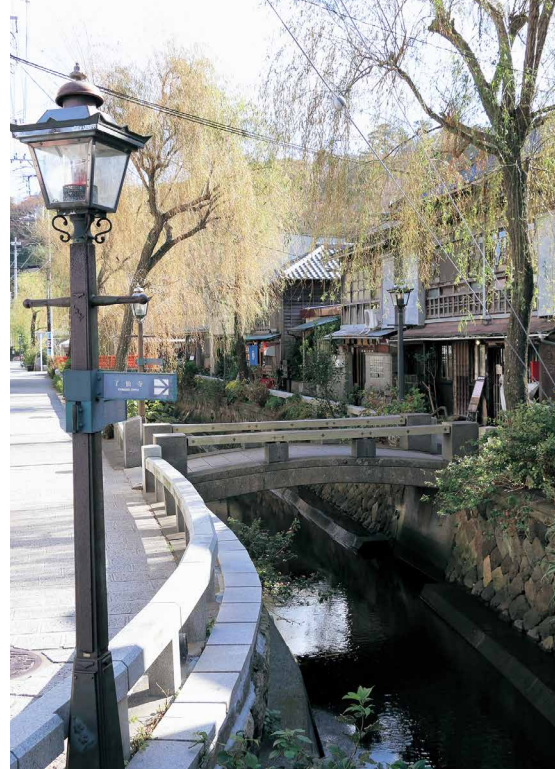
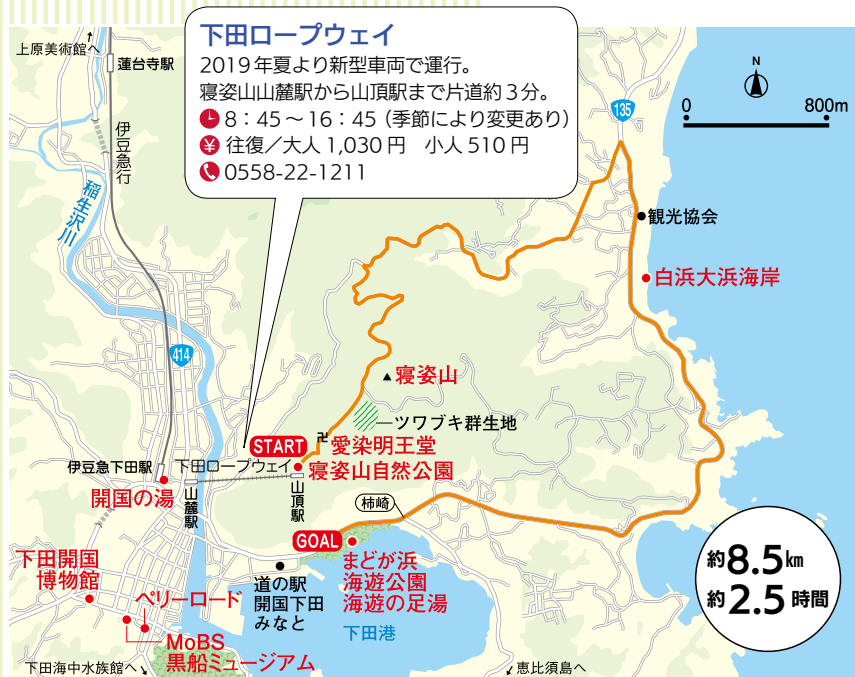


伊豆下田観光ガイド

<http://www.shimoda-city.info/>

● JR 熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車

● 小田原厚木道路「石橋IC」～国道135号線で約2時間



ひと足 のぼす

下田のまちを 歩く

下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 休 無休（館内整備のため休館あり）
- 🕒 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00
11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30
（春休み・夏休み・GW 期間中など営業時間変更あり）
- ¥ 大人（中学生以上）2,100円
小人（4歳から小学生まで）1,050円
- ☎ 0558-22-3567



上原美術館

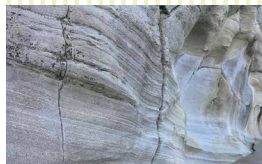
仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

- 休 無休（展覧会展示替え日のみ休館）
- 🕒 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- ¥ 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- ☎ 0558-28-1228

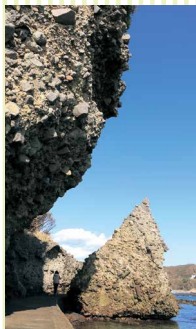
恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



珍しいさざれ石。



開国の湯

下田駅前にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



ペリーロード

ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した了仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散策スポットになっている。

下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

- 休 無休
- 🕒 8:30～17:30
（入館は17:00まで）
- ¥ 大人（高校生以上）1,200円
小人（小・中学生）600円
- ☎ 0558-23-2500

MoBS黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。

- 休 12月24～26日
- 🕒 8:30～17:00
（入館は16:40まで）
- ¥ 大人500円 小中高生250円
シニア400円
- ☎ 0558-22-2805（了仙寺）

ペリー提督の大きな似顔絵あり



脂質異常症を放っておくとどうなるの？

健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

中性脂肪 (トリグリセライド)	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 300mg/dL 以上	増えすぎるとHDL、LDL両方のコレステロールに影響を及ぼす。 増える主な原因…カロリー（甘いもの、油もの、炭水化物）のとりすぎ
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 受診勧奨判定値 140mg/dL 以上	増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす。 増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）のとりすぎ
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 40mg/dL 未満 受診勧奨判定値 35mg/dL 未満	余分な LDL コレステロールを回収する。少ないと回収が不十分になる。 少なくなる主な原因…肥満、喫煙、運動不足
non-HDL コレステロール	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 170mg/dL 以上	中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、HDL 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が可能。 non-HDL コレステロール値＝総コレステロール値－HDL コレステロール値

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態です。脂質は生命維持に欠かせない物質ですが、多すぎると動脈硬化が起こりやすくなります。

特定健診では、脂質異常症のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値：特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値：医療機関への受診が勧められる数値。

脂質異常症のリスクを知る検査

改善を
実行！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、中性脂肪とLDLコレステロールが少し高く、脂質代謝の項目で「要経過観察」と判定される。



脂質異常症の多くは不健康な生活習慣が原因

脂質異常症の大半は、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因です（女性は、閉経後にLDLコレステロールが上がりやすくなります）。初期の段階では症状が何もありません。

健
診
後

お肉や油っこい料理、お菓子やお酒が大好きなCさんの場合



脂身の多い肉や油っこい料理を好んで食べる。昼食は揚げもの中心のお弁当や丼ものを短時間で食べることが多い。甘いもの好きで、お菓子をよく食べる。お酒も毎晩飲む。飲酒量が多い。

デスクワークで、仕事中はほとんど動かない。運動習慣はなく、たばこを吸う。

早めに対策をとった場合と
放置した場合

脂質異常症を
放置！

脂質異常症を改善して健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血中脂質も改善。2年後の健診でも血中脂質は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために…

血中脂質を正常値に保つためには脂質・糖質のとりすぎなどの食生活に気をつけ、日常生活のなかで積極的に体を動かしましょう。

早めに脂質異常症の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。脂質異常症と喫煙が動脈硬化のリスクを高くすると知り、生活習慣の見直しを決意！



禁煙し、日常生活で歩くことを意識する



1日3食、規則正しく食べる

1日30分の有酸素運動を

有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）は血中脂質を改善します。できれば毎日、少なくとも週3日以上、1日30～60分間、行いましょう。

脂質や糖質は控えめに

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気をつけて。

命にかかわる病気を発症！

55歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。



動脈硬化を放置し続けると…

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

脂質異常症を放置した場合

45歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。



積極的に歩かない



野菜が少なく、油脂分の多い食事

動脈硬化を引き起こす

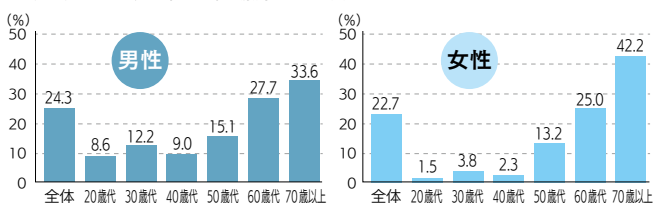
増えすぎたLDLコレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液の流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

成人の5人に1人は脂質異常症の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●脂質異常症が強く疑われる人※の割合（20歳以上）

※HDLコレステロールが40mg/dL未満、もしくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬を服用している人



（厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より）

厚生労働省の調査によると、脂質異常症が強く疑われる成人の割合は、全体で23.4%（男性24.3%、女性22.7%）です。成人の5人に1人は脂質異常症の疑いがあることになります。

40歳以上の方には、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう！



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術！)

スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出ているので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり担々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ

植物油……………小さじ 1
ねぎ……………大さじ 1 (みじん切り)
しょうが……………1/2 かけ分 (みじん切り)
豚ひき肉……………100g
A [酒・しょうゆ・甜麺醬] ……各小さじ 2 (合わせておく)
こしょう……………少々

●鍋のベース

ラー油……………小さじ 1/2
豆乳・水……………各 1 と 1/8 カップ
B 鶏がらスープの素……………大さじ 1/4
しょうゆ・練りこま……………各大さじ 1 と 1/2
もやし……………1 袋 (ひげ根を取る)
ニラ……………1 束 (ざく切り)

作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをのせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(Check) ニラ



ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

ねぎ…………… 1本
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個
(幅1cmに切って長さを半分にする)
オリーブ油…………… 大さじ1/2
すし酢…………… 大さじ1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

(Check) ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

A しょうが…………… 小1かけ(千切り)
水…………… 1カップ
砂糖…………… 大さじ2
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

(Check) みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分
77kcal
塩分 0.0g

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切です。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。

体を温める
食材



βカロテン
ビタミンC



主菜



副菜

主食

歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態を**オーラルフレイル**といい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。
例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



硬いものが食べられない



食欲がない



口臭が気になる

オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4 倍
- 身体的フレイル……………2.4 倍
- 総死亡リスク……………2.1 倍
- サルコペニア……………2.1 倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人 日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版」

Health Information

たばこを吸わない **人**生、吸う **人**生

たばこにかかるお金

Aさん
(40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト (40年間) ※1 ● 1箱 (500 円) を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト (25年間) ※2 ● 1杯 300 円のコーヒーに、 1カ月平均 6,000 円使う場合	180万円
コンビニのコスト (25年間) ※2 ● ガムや飲みものなどに1日約 500 円、 1カ月平均 10,000 円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで働くこと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、たばこにかかる出費はあなどれません。

今から禁煙すれば、
たばこ代に消える
はずのお金で
海外旅行や
車購入も！

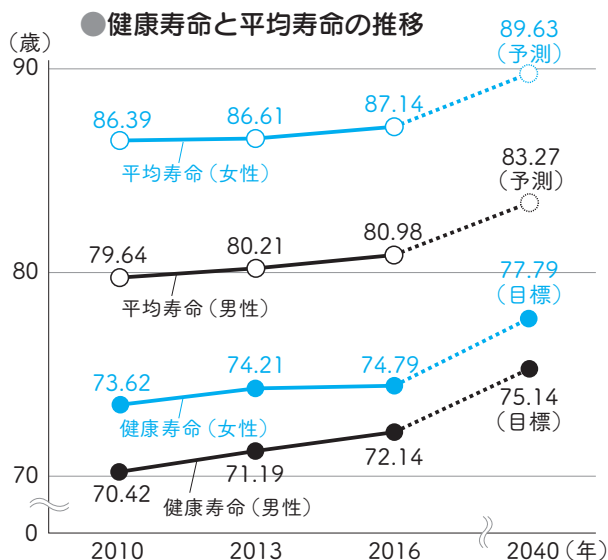


禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！

2040年までに健康寿命*を75歳以上へ

*介護に頼ることなく日常生活動作が自立している平均期間

2019年5月末、厚生労働省は「健康寿命延伸プラン」をとりまとめ、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸（2016年比）し、男性75.14歳、女性77.79歳と、75歳以上とする目標を掲げました。



2040年の日本を展望すると、高齢者の人口の伸びは落ち着き、現役世代は急減する見込みです。このようななか、国民誰もがより長く活躍できる社会に向けて改革案がとりまとめられました。

健康寿命の延伸は、総就業者数の増加や、より少ない人手でも回る医療・福祉の実現を期待してのものです。私たち一人ひとりにとってみても、自立的に生活できる期間が増えることはよいことに違いありません。従来にも増して、元気に年齢を重ねていくことが価値をもつ時代になっていきます。自分の健康に責任をもっていきましょう。

※2010年、2013年、2016年は健康日本21（第二次）推進専門委員会資料より。2040年の平均寿命は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より。

Health Information

健保組合の 自己紹介

健保組合の財政はどんな仕組み？

健保組合の会計年度は、4月1日から翌年3月31日まで。その年度の支出は、その年度の収入で賄う「単年度経理」です。毎年度、支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、次年度に決算を行っています。



予算

支出の見込みを立てる

健保組合の主な支出は、みなさん（現役世代）のために使う「保険給付費」と「保健事業費」、高齢世代の医療費として拠出する「納付金」です。保険給付費はみなさんの疾病傾向などから、保健事業費は事業計画から健保組合が見込みを立てますが、納付金は国が定めた計算式によって課されます。

収入の見込みを立てる

健保組合の収入のほとんどは、みなさんと事業主から集める「保険料」です。保険料は、みなさんの給与・賞与に保険料率を乗じて算出します。保険料率は、基礎数値、支出の見込みなどから決定します。過去の決算で剰余金の積み立てがある場合は、それを活用することもあります。

1年間

決算

収支の結果を まとめる

黒字の場合は、残金を次年度に繰り越したり、将来の支出増加に備えて積み立てておきます。一方、赤字の場合は、積立金の取り崩し、保険料率の引き上げ、事業計画の見直しなど、中長期的な財政再建計画が必要です。



ハンドボール



ハンドボールは 19～20 世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。
7 人制（ゴールキーパー 1 人とコートプレイヤー 6 人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は
「彗星 JAPAN」

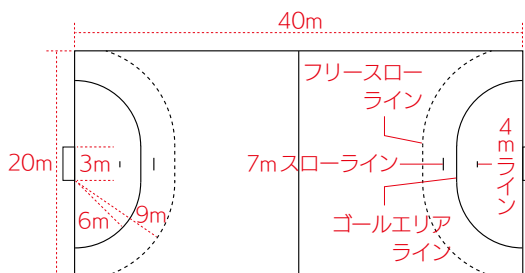
女子は
「おりひめ JAPAN」



ルール

- 試合時間は、前半・後半、各 30 分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは 3 秒まで。
またボールを持ったまま 3 歩を超えて歩いてはいけない。
(ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない)
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから 6m のエリアにはゴールキーパーしか入れない(シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない)。

●コートの主な寸法



●ボール



男子用…外周 58 ～ 60cm
重さ 425 ～ 475g
女子用…外周 54 ～ 56cm
重さ 325 ～ 375g

写真：(公財) 日本ハンドボール協会 / Yukihiro TAGUCHI