

新電元工業健康保険組合

灯台



2023.10

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



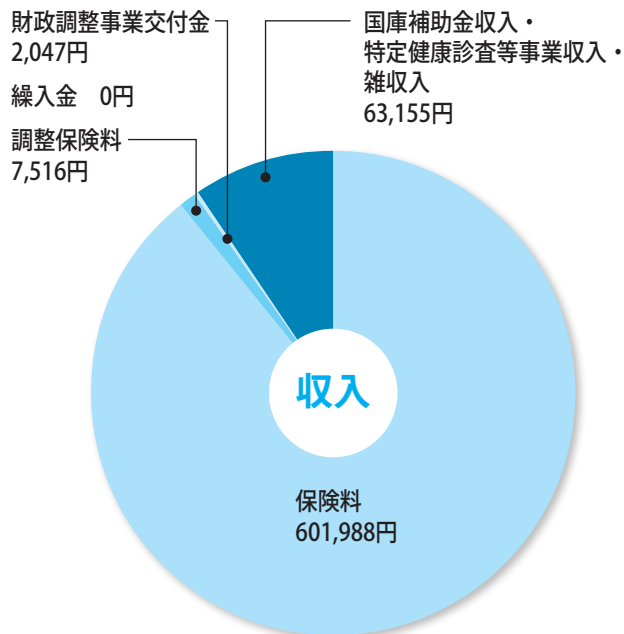
秋はニホンザルの恋の季節です。オスたちは、夏の間は涼しい木陰で昼寝ばかりの怠惰な生活でしたが、秋になると一変します。胸を張り、尾をピンと立てて自分のカッコよさをメスにアピールします。意中の彼女に一日中、山の中をついて回ります。しかし、恋が実るかはメスの心次第です。どんなに猛烈に求愛してもメスが恋の主導権を握っています。よく観察してみると、必ずしも強いオスが気に入られるという訳ではないようです。

● ニホンザル 長野県/山ノ内町

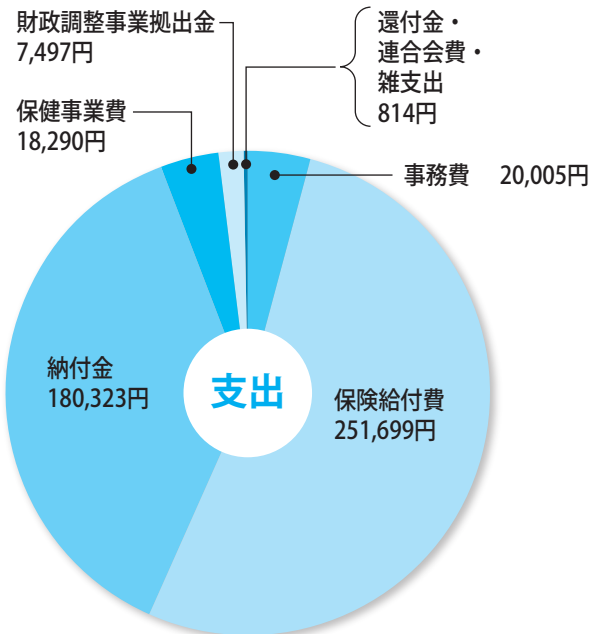
写真・文 福田幸広（動物写真家）

保険料収入は減少したものの 納付金の減少により、黒字決算となりました

被保険者1人当たりの予算額



収入 674,706円



支出 478,628円

2022年度決算のポイント

①経常収支で3億6,700万円超の黒字

総額では5億4,098万円の残金が生じ、実質的な収支（経常収支）では3億6,712万円の黒字決算となりました。

決算概要

収入	決算額
保険料	16億6,089万円
繰入金	0万円
その他	2億0,063万円
総額	18億6,152万円
経常収入	16億6,695万円

支出	決算額
保険給付費	6億9,444万円
納付金	4億9,751万円
保健事業費	5,046万円
事務費	5,519万円
その他	2,294万円
総額	13億2,054万円
経常支出	12億9,984万円

②納付金が前年度より2億3,632万円減少

高齢者医療制度への財政支援にあてられる納付金は前年度よりも2億3,632万円の減少となりました。また、みなさんの医療費にあてられる保険給付費については前年度より6,156万円増加しました。

しかし、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7割を占めています。

③今後も厳しい財政状況が続く見通し

被保険者数、報酬等の増加したものの、保険料率の引き下げにより、保険料収入は前年度より3億3,986万円減少しました。一方、支出面では納付金が減少したことが黒字の要因となっています。しかし、納付金の減少は新型コロナウイルス感染拡大に伴う一時的なものであり、今後は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けて、ご自身やご家族の健康状態をチェックし、健康管理に努めていただけますようお願いいたします。また、医療機関へは診療時間内に受診する、処方薬についてはジェネリック医薬品をお選びいただくなど、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。

骨太の方針
2023医療・介護の改革による歳出改善と
保険料負担上昇の抑制が重要

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2023」加速する新しい資本主義―未来への投資の拡大と構造的賃上げの実現―
(骨太方針2023)を閣議決定しました。医療・介護制度に関するポイントを紹介します。

骨太の方針とは、年末の予算編成に向けて、政権の重要政策の基本的な道筋を示すもので、毎年6月に閣議決定されます。骨太の方針2023では、社会保障制度について、今後も続く超高齢社会に備えた「持続可能な社会保障制度の構築」を柱に整理されました。

少子化対策を着実に推進し、現役世代の消費活性化による成長と分配の好循環を実現していくためには、医療・介護等の不断の改革によりワイズスペンディング(効果的・効率的な支出)を徹底することで歳出改善を行い、保険料負担の上昇を抑制することが極めて重要であるとしています。このため、すべての世代が負担能力に応じて公平に負担し支え合い、必要な社会保障サービスが適切に提供される全世代型社会保障の実現に向け、改革の工程[※]の具体化を進めていくとの方針が示されました。

また、最新の将来推計人口や働き方の変化等を踏まえ、給付・負担の新たな将来見通しを示すことが明記されました。

※「全世代型社会保障の構築に向けた取組について」(令和4年12月16日全世代型社会保障構築本部決定)に基づく給付と負担の在り方を含めた工程

◆ 主なポイント ◆

1 医療・介護サービスの提供体制等

高齢化と人口減少に対応し、限りある医療資源の有効な活用と、質の高い医療・介護サービスの提供体制を確保するため、都道府県が地域の実情に応じて医療費適正化に取り組むとともに、かかりつけ医機能が発揮される制度整備の推進が図られます。また関係機関のさらなる対応によるリフィル処方の活用が推進されます。

2 健康づくり・重症化予防の強化

健康寿命を延伸し、高齢者の労働参加を拡大するためにも、健康づくり・重症化予防を強化し、デジタル技術を活用したヘルスケアイノベーションの推進や、第3期データヘルス計画を見据えたエビデンスに基づく保健事業の推進、生涯を通じた歯科健診(国民皆歯科健診)に向けた取組み等が推進されます。

3 医療DXの推進

マイナンバーカードによるオンライン資格確認の用途拡大や正確なデータ登録の取組みが推進され、2024年秋に健康保険証が廃止されます。電子処方箋や電子カルテ等の医療介護全般にわたる情報を共有できる「全国医療情報プラットフォーム」の創設および電子カルテ情報の標準化等が進められるとともに、PHR[※]として本人が検査結果等を確認し、健康づくりに活用できる仕組みが整備されま

※ PHR (Personal Health Record) とは、診察・検査、特定健診、薬剤データ等の個人の健康に関する情報を集約し、本人が自由にアクセスできるシステム。

す。加えて「診療報酬改定DX」による医療機関のコスト軽減等が図られます。

また、政府が運営するオンラインサービス・マイナポータルの利便性向上に加え、税務・社会保障手続きの負担軽減に向けた取組みを進め、デジタル技術の導入により社会保障給付の事務コストを効率化し、行政機関間の情報連携が推進されます。

4 介護保険料の抑制

急速な高齢化が見込まれるなかで、医療機関の連携、ICT機器導入や協働化・大規模化等を推進したうえで、介護保険料の上昇を抑えるため、利用者負担の一定以上所得の範囲の取扱いなどについて検討を行い年末までに結論を得るとしています。

5 2024年度報酬同時改定

2024年度に予定されている診療報酬・介護報酬・障害福祉サービス等報酬の同時改定については、物価高騰・賃金上昇、経営の状況、人材確保の必要性、患者・利用者負担・保険料負担への影響等を踏まえ、必要なサービスを受けられるよう対応を行うとしました。

6 短時間労働者への被用者保険の適用拡大による勤労者皆保険の実現

年齢・性別にかかわらず働き方に中立的な社会保障制度の構築に向け、企業規模要件の撤廃等、短時間労働者への被用者保険の適用拡大、常時5人以上を使用する個人事業主の非適用業種の解消等について検討するとしまし

た。当面の対応として、新たに106万円(いわゆる年収の壁)を超えても手取りの逆転を生じさせない取組みへの支援等を本年中に決定したうえで実行し、さらに制度見直しに取り組むとしています。



2023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

2023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。

補助額

被保険者・被扶養者ともに、**1名につき1回、一律1,000円**を補助します。
※小学生以下も1回のみ補助となります。
※予防接種費用が1,000円未満の場合は、実費を補助します。

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。

領収証の
記載内容を
ご確認ください



申請締切日

2024年2月29日(木) 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。

インフルエンザワクチンの効果と接種時期について

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

12月中旬までに接種を終わめましょう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中旬に済ませておきましょう。

合併症リスクの高い人は積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

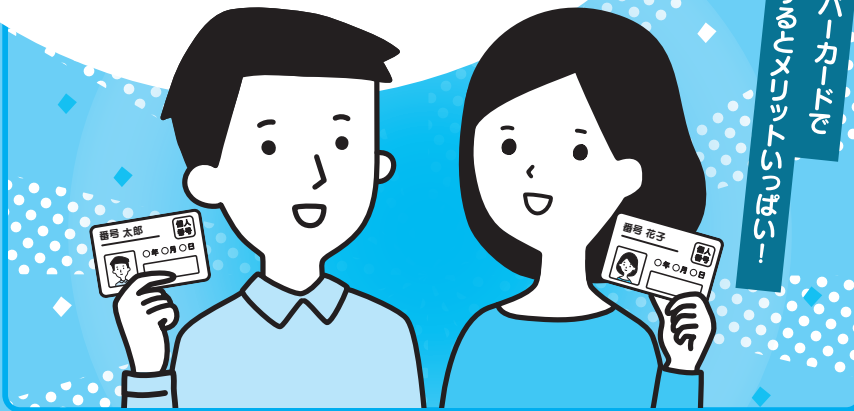
*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。

新型コロナワクチンとの同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

医療機関等の受診には マイナンバー カード!

顔認証つきカードリーダー等の医療機関・薬局への導入が
原則義務化されました。医療機関等への受診は、
ぜひマイナンバーカードをご利用ください。



初めての病院でも、特定健診情報や
診療・薬剤情報が**医師と共有**できる



マイナポータルで医療費通知情報を入
手でき、**医療費控除が簡単に**

令和5年4月から

より多くの医療機関等で
マイナンバーカードでの受診が可能に

このステッカーを貼っている
医療機関・薬局で利用可能です!



令和6年秋から

健康保険証が廃止となり、
マイナンバーカードでの受診が基本に



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

令和5年4月～12月の特例

医療費の加算

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来保険証利用	60円	20円	40円

※患者負担は上記金額の2割または3割。加算があるのは同一医療機関において月に1回、調剤は6ヵ月に1回。

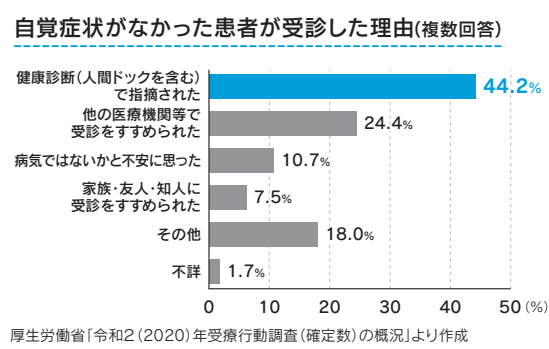


健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」(44.2%)でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健診です。



毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ


健診は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人でも特定健診を受けましょう!

「通院をしているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院をしていても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の方は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある？

特定保健指導

1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。

ダイエットは
明日から～!



モチベーションアップ↑



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえて無理なくできることをご提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。途中で困ったことがあればいつでも相談でき、1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。





高尾山



高尾山

2007年にミシュランガイドの「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れる世界一登山客の多い山。高尾山駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高

尾山駅を出て、登山口へ向かう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。


かすみ台（展望台）に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江ノ島まで望める。


さる園やタコ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

 京王線高尾山駅より徒歩約5分

 圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光
コンベンション協会)

☎ 042-673-3461
(高尾山観光案内所)

HPはコチラ

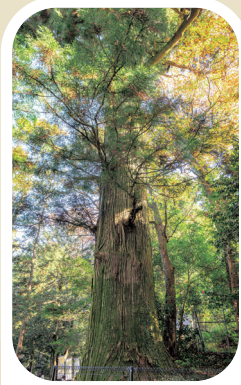


ひと足のぼして Sightseeing

道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 🕒 8:00 ~ 19:00
- 🏠 年中無休 (施設内一部店舗を除く)
- ☎ 042-696-1201



タコ杉

根がタコの足のように曲がりくねった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- ① 10:00～16:00
- ② 月曜日（祝日の場合はその翌日）・年末年始
- ③ 無料 ④ 042-664-7872



TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- ① 10:00～18:00 ② 年中無休
- ④ 042-662-1030



自家焙煎のオリジナルブレンド3種

- ・やまびこ ・こもれび
- ・せせらぎ

それぞれ Drip Bag 162円、80g 756円、120g 972円、200g 1296円

※写真は80g(テトラパッケージ)

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ① 8:00～22:45 (最終入館受付 22:00)
- ② 年中無休 *施設点検等により臨時休館する場合がございます
- ③ 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子供(4歳～小学生) 550円 / 650円
- ※繁忙期:12月29日～1月3日/ゴールデンウィーク/お盆/11月1日～30日など。*3歳以下は無料。
- ④ 042-663-4126



高尾山駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道6分。日本一の急勾配。

- ③ 片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円



高尾山展望レストラン

6/15～10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ④ 042-665-8010



高尾山には薬王院ご本尊の飯縄大権現の眷属とされる天狗が住むといわれ、境内には天狗の像などが数多くある。 ※従者、配下。



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ① 9:30～16:30 (5～11月) 9:30～16:00 (12・1～2月) 10:00～16:30 (3～4月)
- ② 年中無休 (園内整備等を除く)
- ③ 大人(中学生以上) 500円 小児(3歳以上) 250円
- ④ 042-661-2381



高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。



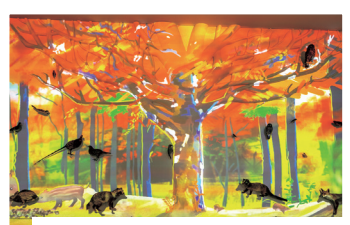
境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

高尾 599 ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せもつ情報発信ミュージアム。

- ① 8:00～17:00 (4月～11月) 8:00～16:00 (12月～3月) (最終入館 閉館30分前)
- ※イベント開催等による変更あり。
- ② 年中無休 ※メンテナンス等による休館あり。
- ③ 無料
- ④ 042-665-6688



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクトショウマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

今日から
できる

生活改善法

動脈硬化の最大のリスク 脂質異常を

改善する生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

血中脂質が高め（脂質異常）でも、自覚症状はありませんが、何も対策を講じずにいると、知らぬ間に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因に。健診結果が悪化してきたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

健診の結果、次の項目のうち 1つでも下記の基準値を外れたら



動脈硬化を加速させる



動脈硬化を防ぐ

小型化 LDL コレステロールを増やす、HDL コレステロールを減らす

① LDL コレステロール

120mg/dL 以上

② HDL コレステロール

40mg/dL 未満

③ 中性脂肪 (トリグリセリド)

150mg/dL 以上

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※日本動脈硬化学会では、脂質異常症の診断基準を①140mg/dL以上、②40mg/dL未満、③150mg/dL以上としています。

脂質異常とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が必要以上に多いか、またはHDL（善玉）コレステロールが少なすぎる状態です。

この3つのうち、最も動脈硬化を進めるのがLDLコレステロールの高値です。LDLコレステロールが増えすぎると、血管壁の間に溜り込み、ドロドロした塊（プラーク）を形成し、血液の通る隙間を狭めて動脈硬化を助長します。必要な酸素や栄養素が届かなくなるばかりか、進行するとプラークの表面が破け、血栓となって血管を塞ぎ、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。

一方、HDLコレステロールには、余ったLDLコレステ

GOOD!

今日からできる改善法

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK
脂っこい肉料理が大好き



CHECK
間食や夜食をとる習慣がある



CHECK
エレベーターやエスカレーターをよく使う



CHECK
ストレスがたまっている、休日は平日よりもだいたい長く寝ている



油 oil 液体
脂 fat 固体
あぶら



不飽和脂肪酸



飽和脂肪酸



改善法 1…「脂」を控え、食べすぎない

脂質異常の原因としてまず、「脂（飽和脂肪酸）」のとりすぎ、食べすぎが挙げられます。脂質異常の予防・改善には、血栓を予防して血液をサラサラにする効果があるDHAやEPAなどの「油（不飽和脂肪酸）」や、コレステロールの排出を促す食物繊維の摂取が効果的です。

× 控えよう \ 冷蔵庫の中で固まる脂はNG /

飽和脂肪酸

肉の脂（バラ肉、ひき肉、鶏肉の皮などを含む）、バター、生クリーム、ココナッツオイル、パーム油、カップラーメンなどの加工食品

コレステロール

鶏卵、魚卵、レバー、ケーキ、クッキー、アイスクリーム

◎ 積極的に取り入れよう

不飽和脂肪酸

さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイル

食物繊維の多い食品

野菜やきのこ、海藻、大豆製品、オートミール、玄米

オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分 1.5g

調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール----- 50g
塩----- 小さじ1/4
熱湯----- 100mL
卵----- 1個
キャベツ(2cm角)----- 1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ)----- 50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり
----- 適量

作り方

- ① 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4～5分ほど焼く。
- ④ 裏返し、再び蓋をしてさらに2～3分ほど焼く。
- ⑤ 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量のせる。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/autumn01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g

調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
水	大さじ1	おろしにんにく	少々
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/6

作り方

- ① 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② 赤パプリカは縦半分にとって縦5mm幅に、長いものは半分に切る。
- ③ ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ④ ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g

調理時間 15分

材料(2人分)

長いもの	150g
ロースハム	1枚
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- ① 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② 鍋に水300mL(分量外)を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- ③ 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりがやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかにも、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。



接骨院で健康保険を使うルールを覚えよう

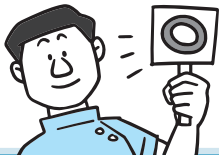
接骨院でも健康保険を使うことができますが、医療機関でないためルールが異なります。誤って使ってしまった場合、費用を請求されることがありますのでルールを覚えておきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

- 打撲 捻挫 肉離れ
- 骨折* 脱臼*

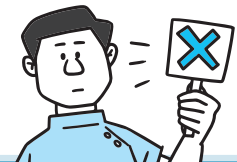
*応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。



健康保険が使えない場合の例

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷

* 仕事・通勤途中の負傷は、そもそも労災保険の対象となります。



健保組合から施術内容等について照会をすることがあります

本来、「療養費支給申請書」は被保険者が健保組合に提出し払い戻しを受けるためのものですが、受領委任の協定がある柔道整復師は、被保険者の代わりに健保組合へ提出し支払いを受けることができます。このため、接骨院の窓口では医療機関と同様に患者負担だけで済んでいるようにみえます。

健保組合は申請書の内容に基づき、柔道整復師へ支払います。この財源はみなさんから納めていただいた大切な保険料であるため、誤りがないか施術内容等について照会をさせていただくことがあります。施術日から約3カ月後が目安となりますので、保管した明細書やメモなどでスムーズに確認できるようご協力をお願いいたします。

寒暖差疲労[!]に気をつけて

私たちの体は、寒いときは熱をつくり、暑いときは発汗して熱を放出するなどして体温を一定に保っています。それは自律神経が働いて、自分で意識しなくても体温を調節しているからです。そのため気温差が大きくなると、自律神経が過剰に働き、自律神経が乱れたり、エネルギーを消耗したりして寒暖差疲労を起こしてしまうことがあります。

寒い日、暖かい日を繰り返しながら冬に向かうこの時期、寒暖差疲労に気をつけましょう。

● こんな症状はありませんか？ 寒暖差疲労の症状の例



● 生活習慣を整えて、寒暖差疲労を予防しよう

1 栄養バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする



2 散歩やストレッチ、筋トレなど、適度な運動を行う



温活のすすめ

秋から冬に向かって朝晩に冷え込むようになっていきます。前日との気温差だけでなく、1日のなかでの気温差にも気をつけ、上手に体を温める工夫をしましょう。

●入浴

シャワーで済ませず、40℃前後の湯に首までつかり体をよく温めましょう。



●服装で調節

マフラーやネックウォーマー、レッグウォーマーなどを使い、気温に合わせて上手に調節しましょう。



ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



下腿三頭筋

✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力トレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスの後ろに1歩分離して立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



1秒かけて息を吐く。
2秒かけて息を吸う。

2 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



POINT

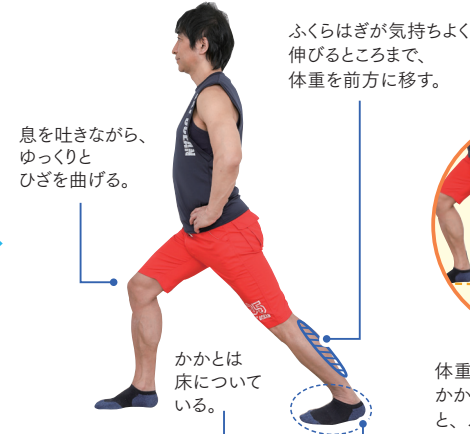
ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 足を1歩分けて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



2 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。



体重を前方に移したときに、かかたが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。