

P2-3 令和2年度 予算のお知らせ

P4 令和2年度 保健事業のご案内

P5 春こそ、生活に"ゆとり"を持ちましょう

P6-7 今年の健診 あなたはどっちのタイプ？

すぐに予約したAさんと、先延ばしにしたBさん

P8-9 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

P10 正しい歩き方の基本

P11 あなたもジェネリックにしてみませんか？

P12-13 お腹いっぱい食べられるごはん

P14-15 Health Information

P16 フォトリゲイニング



シロクロつけてなくても、
いいじゃない!?



ジャイアントパンダ

アドベンチャーワールド

photo by 松原 卓二

令和2年度予算のお知らせ

去る3月10日に開催された組合会において、当健康保険組合の令和2年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

保険料率について

一般保険料率（調整保険料率を含む）については、高齢者医療に係る拠出金が若干増加するものの、従来の保険料率10・200%を据え置くこととなりました。

一方、介護保険料率については、平成29年度から総報酬割が段階的に導入され、令和2年度は全面総報酬割となったことにより、介護納付金の負担が増え、今後増加していく見込みであることから、従来の1・700%から1・900%に引き上げることとなりました。

一般勘定 健康保険

おもな収入

保険料

健康保険組合の収入の大半は、みなさまと事業主からの保険料です。21億6377万円を計上しました。

おもな支出

保険給付費

病院等を受診したときの窓口での自己負担以外の医療費は、健康保険組合が保険給付費として負担しています。また、出産や傷病時の各種手当金等も保険給付費に含まれます。11億3728万円を計上しました。

保健事業費

みなさまの健康づくりを推進するための費用として、9066万円を見込みました。

納付金

国の高齢者医療制度へ拠出する負担金です。前期高齢者納付金や後期高齢者支援金などの納付金全体で7億7588万円を支出します。

介護勘定 介護保険

健康保険組合は、40〜64歳の被保険者から介護保険料を徴収して、国に納めています。介護保険収入に1億9560万円、国から通知される介護納付金には1億8635万円を見込んでいます。

令和2年度 収入支出予算概要表

一般勘定

●収入

科 目	予算額 (千円)
保 険 料	2,163,767
国庫負担金収入・他	621
調整保険料収入※	26,845
国庫補助金収入	20,109
財政調整事業交付金※	50,108
雑 収 入	35
合 計	2,261,485

※全国の健保組合が被保険者から調整保険料収入を徴収し、健康保険組合連合会に財政調整事業拠出金として納め、財政が窮乏した組合や高額な医療費給付が発生した組合に財政調整事業交付金を支給するための財源とします。

●支出

科 目	予算額 (千円)
事 務 費	46,136
保 険 給 付 費	1,137,277
納 付 金	775,884
前期高齢者納付金	310,776
後期高齢者支援金	465,005
退職者給付拠出金など	103
保 健 事 業 費	90,664
財政調整事業拠出金※	26,845
連 合 会 費	1,295
雑 支 出 な ど	1,226
予 備 費	182,158
合 計	2,261,485

介護勘定

●収入

科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
介護保険収入	195,599	99,948
雑収入など	2	2
合 計	195,601	99,949

●支出

科 目	予算額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
介護納付金	186,347	95,221
介護保険料還付金	20	10
積立金など	9,234	4,719
合 計	195,601	99,949

当健保組合の基礎数値（令和2年3月現在）	
被保険者数	4678人
被扶養者数	2019人
平均年齢	39・04歳
平均年齢	18・90歳

令和2年度の 保険料率

健康保険料率

10.200%

内訳

一般保険料率 10.075%
調整保険料率 0.125%

※事業主負担と被保険者負担は、上記の料率の折半となります。

介護保険料率

1.900%

〔介護保険料は40歳以上
65歳未満の被保険者のみ。〕

※事業主負担と被保険者負担は、上記の料率の折半となります。

被保険者 1 人当たりでみた予算（健康保険分）

総額 **473,510円**

国庫負担金収入・他／雑収入など

137円 —

調整保険料収入

5,621円 1.2%

国庫補助金収入

4,210円 0.9%

財政調整事業交付金

10,492円 2.2%

収入

保険料

453,050円

95.7%

財政調整事業拠出金

5,621円 1.2%

予備費

38,140円 8.1%

連合会費／雑支出など

528円 0.1%

保健事業費

18,983円 4.0%

事務費

9,660円 2.0%

支出

納付金

162,455円

34.3%

保険給付費

238,123円

50.3%

湊仁会健康保険組合では、 次の保健事業を積極的に実施します

疾病予防

2018年度から、第3期特定健康診査・特定保健指導の実施計画が始まりました。湊仁会グループ総合健診等の実施により、被保険者および被扶養者、任意継続被保険者（被扶養者含む）の健康意識と受診率の向上を図ります。

第2期データヘルス計画

第2期データヘルス計画は2018～2023年度で行います。第1期（2015～2017年度）の結果に基づき、右記の2点をポイントに、事業を計画し実施します。

- 課題に応じた目標設定および評価指標の見える化や健康経営を通じた事業主の予防・健康づくりを積極的に支援する体制の整備等を含め、事業に取り組む。
- 事業計画や事業内容の見直しにあたっては、被保険者や事業主の特性を踏まえて実施する。

- ① 年齢階層別の総合健診の受診率向上
- ② 被扶養者の特定健診受診率向上
- ③ 特定保健指導実施率向上
- ④ がん検診（乳がん検診・子宮がん検診）の受診率向上
- ⑤ 被扶養者・任意継続者の「乳がん検診・子宮がん検診」の受診率向上
- ⑥ 奥さま健診の受診率向上

- ⑦ 産業保健支援室「まめやか相談室」のメンタルヘルス活動支援
- ⑧ 後発医薬品の使用割合の向上
- ⑨ 被扶養者の呼吸器系疾患減少の啓蒙
- ⑩ ICTを活用した健康増進（インセンティブ事業）
- ⑪ 健康増進（ダイエット）プログラムによる生活改善（インセンティブ事業）

令和2年度 保健事業のご案内

保健事業は、被保険者（本人）・被扶養者（家族）のみなさまの健康づくりをサポートするために、当健康保険組合が実施する健康づくり事業です。

詳しい案内については、事業所や対象者に別途ご案内します。

事業	種 目	対 象 者		概 要	料金（消費税10%を含む）		
					健診費用	受診者負担額	
特定健康診査	特定健診	40 歳以上 75 歳未満	・被扶養者 ・任意継続加入者 受診券発行	全額補助 ● 特定健診の基本検査は全国の健診機関で受診可能です。 ● 医師の判断による追加検査（貧血・心電図・眼底・血清クレアチニン検査）も全額補助になります。	5,500 円～ ※健診機関により料金が異なります。	無料	
	動機付け支援 積極的支援	35 歳以上 75 歳未満	・被保険者 ・被扶養者 ・任意継続加入者 利用券発行	全額補助 ● 健診の結果、保健指導が必要となった対象者に実施します。	8,470 円 25,120 円	無料	
疾病予防	総合健診 A コース	35 歳以上 40 歳未満	・被保険者	年度内 1 回のみ 1 人当たり 2,750 円を補助	8,250 円	5,500 円	
	総合健診 B コース	40 歳以上 55 歳未満	・被保険者	年度内 1 回のみ 1 人当たり 15,400 円を補助	20,900 円		
	総合健診 C コース	55 歳以上 65 歳未満	・被保険者	総合健診 B コースの検査項目＋「喫煙者のみ肺がん検診*1」「男性のみ前立腺がん検診*2」を追加			
	総合健診 D コース	65 歳以上 75 歳未満	・被保険者	総合健診 C コースの検査項目＋「女性のみ骨粗鬆症検査*3」を追加			
	被扶養者等の総合健診コース	40 歳以上 75 歳未満	・被扶養者 ・任意継続加入者	全額補助 ● 被保険者の総合健診 B コースと同様の検査内容です。	20,900 円	無料	
	奥さま健診	40 歳未満	・女性被扶養配偶者 受診券発行	全額補助 ※ 深仁会円山クリニック以外で受診する場合は、健診機関で全額を支払い、後日、当健康保険組合へ補助金を申請してください。	16,500 円		
	乳がん検診 （触診＋マンモグラフィー または乳腺エコー）	40 歳以上 75 歳未満	・女性被保険者	全額補助 （マンモグラフィーまたは乳腺エコーのどちらか1つ）	5,500 円～ 6,600 円	無料	
		40 歳未満	・女性被扶養者 ・女性任意継続者	特定健診・総合健診コースの 受診時に希望した方			全額補助 （マンモグラフィーまたは 乳腺エコーのどちらか1つ）
			・女性被扶養配偶者	奥さま健診の受診時に希望した方			
	子宮（頸部）がん検診 （視診＋細胞診）	18 歳以上 75 歳未満	・女性被保険者	全額補助	3,300 円		
		40 歳以上 75 歳未満	・女性被扶養者 ・女性任意継続者	特定健診・総合健診コースの 受診時に希望した方			全額補助
		40 歳未満	・女性被扶養配偶者	奥さま健診の受診時に希望した方			
	肺がん検診*1 （胸部 CT 検査）	55 歳以上 75 歳未満	・被保険者（喫煙者）	全額補助	6,050 円		
	前立腺がん検診*2 （前立腺腫瘍マーカー検査）	55 歳以上 75 歳未満	・男性被保険者	全額補助	1,650 円		
	骨粗鬆症検査*3 （DXA 方式骨密度測定検査）	65 歳以上 75 歳未満	・女性被保険者	全額補助	1,650 円		
メンタルヘルス事業		・被保険者 ・被扶養者	● 深仁会グループの産業保健支援室「まめやか相談室」への活動支援。 ● 専門職による加入者からの個別相談および加入事業所に対しての各種セミナーや個別相談等を実施。				

※各種健診および特定保健指導等は、深仁会グループの健診機関である深仁会円山クリニックと直接契約を結んでいます。

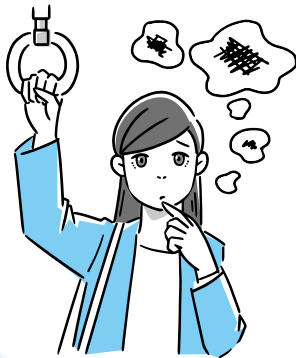
事業	種 目	概 要
保健指導宣伝	広報誌『深仁会健康保険組合 けんぽだより』の発行	健康保険組合の事業運営や健康保険制度、健康情報等を掲載し、健康保険組合への理解と協力を求めるとともに、被保険者等の健康増進を図る。
	医療費通知書「医療費のお知らせ」の発行	医療費へのコスト意識を高めることを目的に、被保険者へ 1 ～ 11 月の医療費と受診状況をお知らせする。
	出産育児情報誌『赤ちゃん和妈妈』の配付	子育てと職場復帰支援のため、出産した被保険者に 1 年間配付する。
	「つよい子になるぞ!!」キャンペーン	3 ～ 10 歳未満の被扶養者を対象とした呼吸器系疾患医療費削減のキャンペーン（3 カ月間「手洗い、うがい、歯みがき」を推奨し、風邪や虫歯を予防してもらう）を実施する。
	後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進	ジェネリック医薬品差額通知を発行するとともに、ポスターや広報誌での情報提供により使用を促進する。
	家庭常備薬購入の特別斡旋	健康管理の一助として、年 2 回（5 月・11 月）、家庭常備薬の購入を斡旋する。
体育奨励	健康づくり行事への補助	深仁会グループ主催のソフトボール大会等の各種大会に対して補助する。
	健康増進（ダイエット）プログラムの実施	深仁会円山クリニックが実施している被保険者参加型の健康増進プログラムを実施する。
	健康増進プログラム目標達成者へのインセンティブ	目標達成者にフィットネス施設 3 カ月利用無料の特典を提供する。

春はストレスを感じやすい

初期のストレスは 自覚できない

心身は、緊張の時間とリラックスの時間のバランスがよいことで健康でいられます。ストレスが多いと緊張の時間が長くなり、このバランスが乱れてしまいます。

しかし、バランスの調整は自律神経によるため、乱れを自覚することは困難です。春はストレスを感じやすいことを踏まえたうえで抱えているライフイベントを整理し、緊張の時間が長くなりすぎないように気をつけましょう。



春は、異動や昇進などの働く環境の変化、子どもの進学や地域の役員改選などのプライベートの環境の変化が多い季節です。周囲の環境の変化はストレスの原因となります。このような場合、変化が起きる前から不安や緊張でストレスを感じていることが多いため、長期間ストレスにさらされている状態といえます。また、季節の変わり目であること、1日の寒暖差が大ききこともストレスになります。



春こそ、生活に “ゆとり”を持ちましょう

春は、環境の変化に心身の対応が求められる季節です。

知らないうちにストレスがかかっていますので、意識的に“ゆとり”を持ち、リラックスできる時間をつくりましょう。

睡眠時間を 大切にする

睡眠は、ストレス解消の基本です。緊張する時間が多いと、つい自分の時間を持ちたくなってしまいますが、睡眠時間を減らしてまで行うことはありません。まず睡眠時間の確保を最優先にし、体を休めるようにしましょう。早めに就寝し、自分の時間は朝持つようにするのがおすすめです。

なお、睡眠時間は6～8時間が理想ですが、個人差があるため、日中の眠気を感じなければ問題ありません。



“ゆとり”の 時間を増やす

忙しいときに“ゆとり”の時間を持つには工夫が必要です。予定が詰まっていれば1つの遅れが新たなストレスになり、自分のすべきことが多すぎればそれ自体がストレスになるからです。

例えば、プライベートの予定を減らす、夕食を自炊せず外食や中食に変えてしまうなどはいかがでしょうか。予定のない時間や、自分でやることのアウトソーシングがリラックスにつながります。春は“ゆとり”の時間を意識して増やしてみましょう。





今年の健診

あなたは
どっちの
タイプ？

すぐに予約した Aさんと、 先延ばしにした Bさん

START

Aさん

Bさん

健診案内が届きました！

忙しいから、
予約はちょっと
先延ばし…

予約して
スケジュール帳に
記入しました！

手帳に書けば、
忘れないね！

受診しました！

健診の
話題にも
ついていけず…

健診結果が届きました。
血圧が少し高めだから、
減塩と運動を
心がけます！

締め切りギリギリに
予約しようとする、
希望の日程はいっぱい。
なんとか受診できたものの…

趣味に仕事に
打ち込むぞ

やれやれ…
次は早めに受けよう

早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度（4月～翌年3月）に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんをご自身で予約する必要があります。早めに受診すると予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017 年度健保組合・40 歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！

受けない人は、10人に1人！



健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

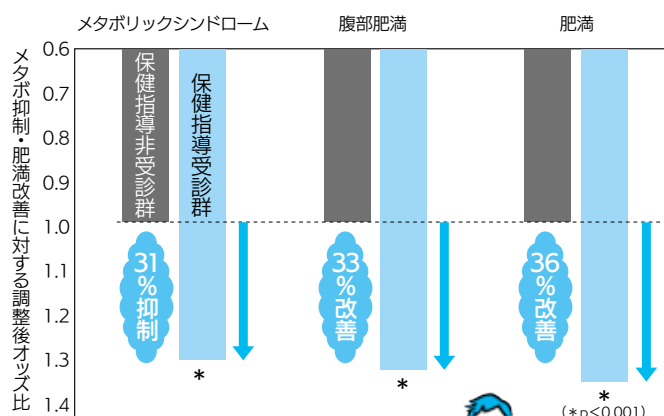
特定健診・特定保健指導の効果が
データ分析により
明らかに

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導に メタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- ・メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪またはHDL コレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- ・腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- ・肥満…BMI25 以上



血圧、中性脂肪、HbA1c、
HDL コレステロールなどの
心血管リスクも
改善していることが
わかりました。



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証 ～MetS ACTION-J study～」

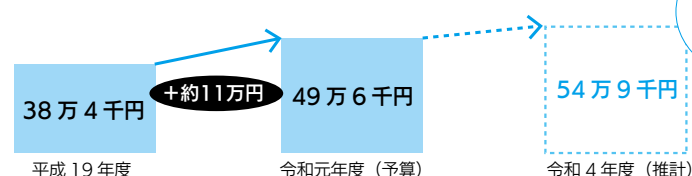
私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。

国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1人当たり保険料額（平均）は12年間で約11万円増



参考：健康保険組合連合会「2019 年度 健康保険組合予算早期集計結果と『2022 年危機』に向けた見通し等について」

このままだと、
負担は
さらに重く…



健保組合の
支出が増えるってことは、
保険料の引き上げに
つながるかも…？

都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



神宮外苑いちよう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢 100 年以上のいちようの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>

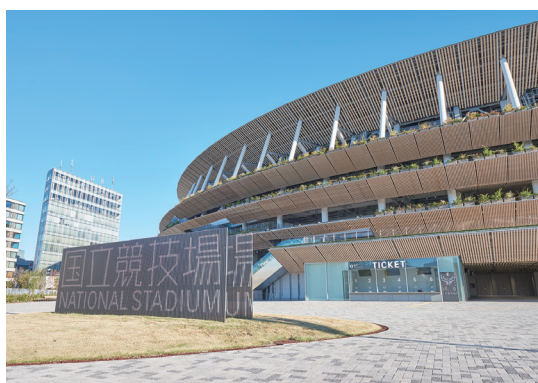


JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分

国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには 47 都道府県から調達した木材が使用されている。東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場（予定）。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964 年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場（予定）。

※写真は改修工事前の様子

JR 千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちよう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめだ。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出自粛要請等の施策が講じられています。状況をよくご確認ください。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」(手前の橋)、「正門鉄橋」(奥の橋)の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

📌 〈ライトアップ〉 日没～21:00



ライトアップで
幻想的な光景に



楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

🕒 〈施設利用時間〉 8:30～21:00

🍽️ 〈喫茶メニュー〉 (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※ 15:30以降はドリンクバーのみ。

📅 無休 (年末年始を除く) ☎ 03-3231-0878

●甘味セット



※営業時間や料金などは変更される場合があります。



正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!



NG!



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり…	10,000 歩（うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人）	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上（うち中強度の運動 ^{※2} 20 分以上）	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000 ～ 8,000 歩（うち速歩き 15 ～ 20 分以上）	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩（うち速歩き 7.5 分以上）	要支援・要介護の予防（一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持）
	4,000 歩以上（うち速歩き 5 分以上）	うつ病の予防

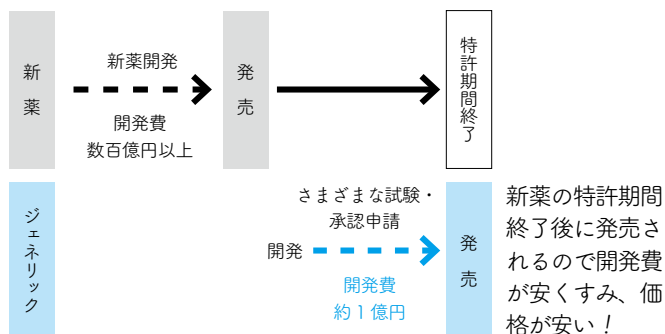
※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

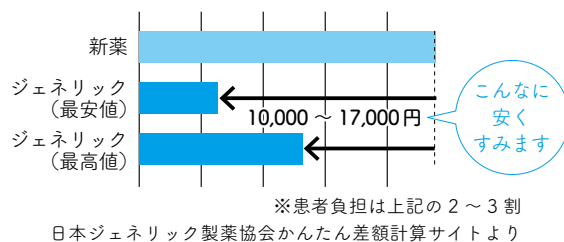
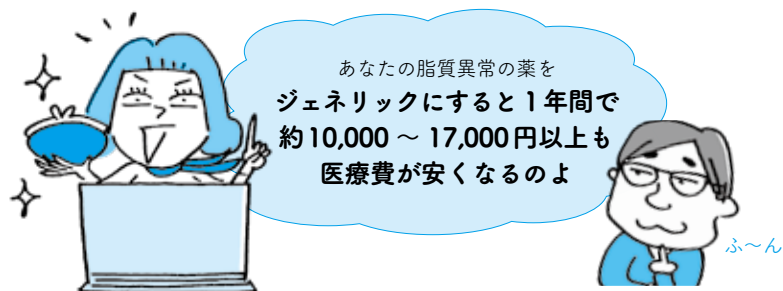


あなたもジェネリックにしてみませんか？

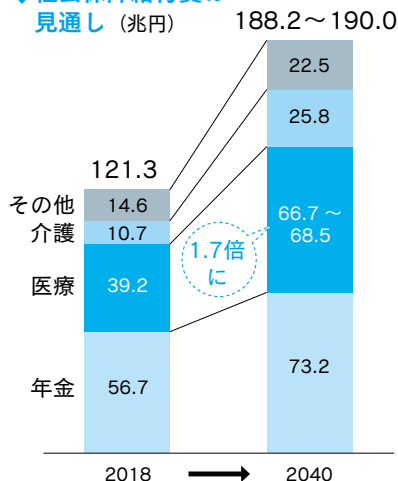
「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。



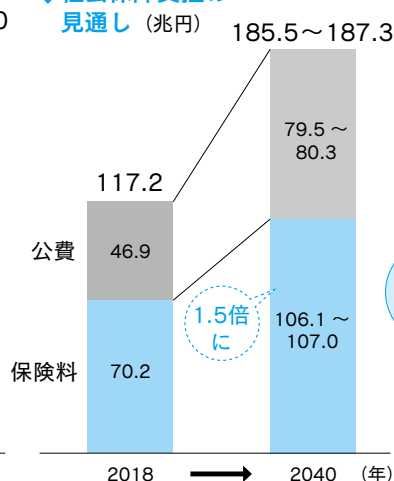
品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりする。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ！



◆社会保障給付費の見通し (兆円)



◆社会保障負担の見通し (兆円)



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです(左図)。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！



(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月)
財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も
元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美（管理栄養士）

おからのクリームスコップコロッケ

材 料（2人分）

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ（顆粒）……………小さじ 1

作 り 方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に！

調理時間（目安） 20分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間（目安） 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料（2人分）

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本（30g）
ピーマン…2個（50g）
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料（2人分）

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個（20g）
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個（80g）
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

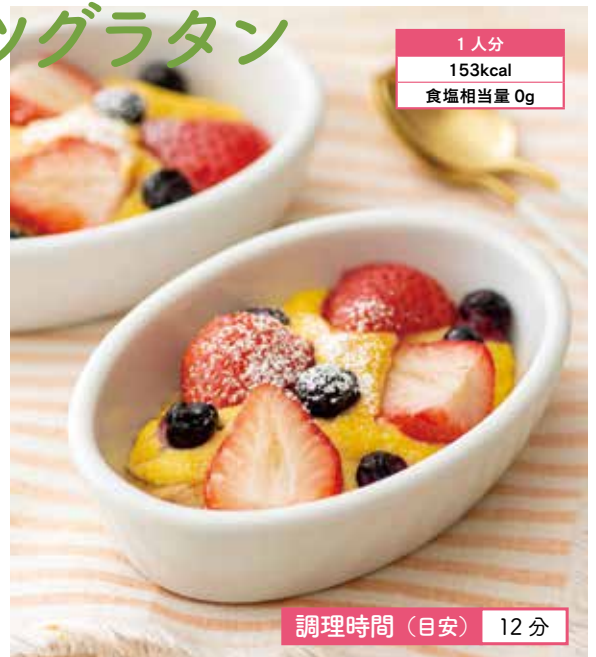
作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット（耐熱容器）にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター（1000W）に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたいた栄養素です。



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

調理時間（目安） 12分

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになるとよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

食後すぐに歯をみがくとよくないの？



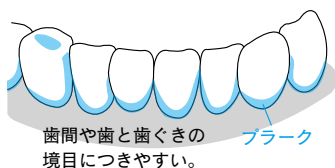
歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。

みなさんはプラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q. プラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A. プラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくプラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内でもっとも増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



歯間や歯と歯ぐきの境目につきやすい。

Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症^{さんしょくしょう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやプラークを取り除くことがすすめられます。プラークはうがいでは取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近は、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻繁に飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）〔2019年7月～〕

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

〔標識例〕



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員とともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

何を買ったか、覚えていますか？

“思い出す”ことは、脳トレに役立ちます。今回は、レシートを使う脳トレをご紹介します。レシートを見直しますの
で、ムダ遣いの防止にもなるかもしれませんね。

準備

1週間分の
レシートを
ためておき
ましょう。



初級

何曜日に何を購入したのかをで
きただけ思い出した後、レシートを見
て答え合わせをしましょう。曜日は
順番でもランダムでも OK です。



中級

シャッフルしてランダムに 1 枚
ずつレシートを選び、その内容を見
て何曜日に購入したのかを思い出し
ましょう。なるべく日付部分は見な
いように。



上級

レシートを使って、曜日や購入し
たものを絞込んだクイズを家族や
友人と出題し合いましょう。例えば、
「月曜日にコンビニで買ったおにぎ
りの具は何？」や「火曜日にスーパー
でりんごは何個買った？」などです。



Health Information

話題の健康情報

国内初推計！

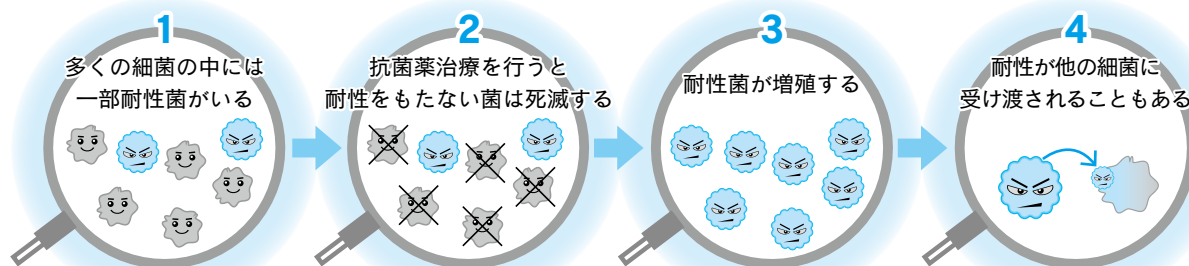
薬剤耐性菌で8千人死亡

抗菌薬（抗生物質）の効かない「薬剤耐性菌」によって
2017 年に国内で8千人以上が死亡したとの推計を、国立国
際医療研究センター病院などの研究チームがまとめました。

耐性菌は、抗菌薬を正しく使っても発生しますが、使

いすぎによって生まれやすくなります。耐性菌による死
亡の世界的増加はこれまでも指摘されていましたが、今
回の報告で、日本でも深刻な影響を及ぼしていることが
明らかになりました。

どのようにして耐性菌が広まるのか



なぜに抗菌薬は
必要ありません

かぜをひいたとき、お医者さんに抗菌薬を処方してもらおうとする人をよく見かけます。しかし、かぜの約 90% がウイルス性であるのに対し、抗菌薬は細菌に効く薬なので、ウイルス性のかぜには効果はありません。安易な抗菌薬の使用は薬剤耐性菌を生み出すリスクがあります。また、医療費のムダ遣いであることも知ってください。

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

☐ デジタルカメラ（チームに1台） ☐ 携帯電話（緊急連絡用） ☐ 筆記用具

● 任意

☐ コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
☐ （必要に応じて）飲み物・食べ物 ☐ （天候に応じて）防寒着・雨具
☐ （もしものケガなどに備えて）保険証
☐ カメラの予備バッテリー ☐ 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



走っても、
歩いても
OKです。

チェックポイントは
それぞれ異なるポ
イントが設定されて
います。すべてを回
る必要はありません。
順番も自由です。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

5

制限時間内に
フィニッシュ！



制限時間を
過ぎると減点
されます。

7

表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/> フォトリゲ 検索

詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・延期となる大会もあります。

※流れは大会により異なる場合があります。

溪仁会健康保険組合

〒006-0811 札幌市手稲区前田一条12丁目2番30号 溪仁会ビル3階 TEL 011-699-1180 FAX 011-691-5600