

溪仁会健康保険組合

けんぽだより

No. 29

2024.12

P2 令和5年度 決算のお知らせ

P3 溪仁会健康保険組合の統計データ

P4 保険証のルールが変わります

P5 ヒートショックに要注意

P6 健診結果をきちんと確認しましょう

P7 自分に合った目標設定だから効果が見込めます

P8-9 伊豆大島 三原山

P10 市販薬 上手に使う セルフケア

P11 交通事故にあった健康保険を使ったら、健保組合に届出を

P12-13 缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理

P14-15 Health Information

P16 SUMO スクワット

ドールシープは私のもっとも
思い出深い撮影の一つです。彼らの暮
らす場所の近くには冬季間宿泊可能な場所
がありません。夏ならばキャンプもできますが、気
温がマイナス20度まで下がる冬は命の危険もあります。
Google Earth で探すと山の麓の近くに家が見つかりま
した。そこに1か月泊めてもらったのです。ドールシープ
は冬が恋の季節です。メスの群れにオスが入り込み、求
愛します。Google Earthのおかげで安心して日没近く
のシーンを撮影することができたのです。

▶ カナダ・ユーコン準州 ドールシープ

写真・文
福田幸広（動物写真家）

健保ホームページ

<https://www.keijinkai-kenpo.or.jp/>



令和5年度収入支出決算概要表

令和5年度

溪仁会健康保険組合の 決算のお知らせ

当健康保険組合の令和5年度決算が去る6月11日に開催された組合会において承認され、決定されました。

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)
保険料	2,233,563
国庫負担金収入	627
調整保険料収入	28,836
繰入金	230,000
国庫補助金収入	37,114
財政調整事業交付金	21,543
雑収入	7,311
合計	2,558,994
経常収入合計	2,241,118

収入支出差引額	194,255千円
経常収入支出差引額	△94,783千円

支出

科目	決算額(千円)
事務費	43,933
保険給付費	1,205,911
納付金	1,025,212
前期高齢者納付金	523,799
後期高齢者支援金	501,405
病床転換支援金	1
退職者給付拠出金	7
保健事業費	59,534
財政調整事業拠出金	28,836
連合会費	1,264
雑支出	49
合計	2,364,739
経常支出合計	2,335,901

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	209,645
合計	209,645

収入支出差引額	28,651千円
---------	----------

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	180,994
合計	180,994

被保険者1人当たりでみた決算

一般勘定

収入合計

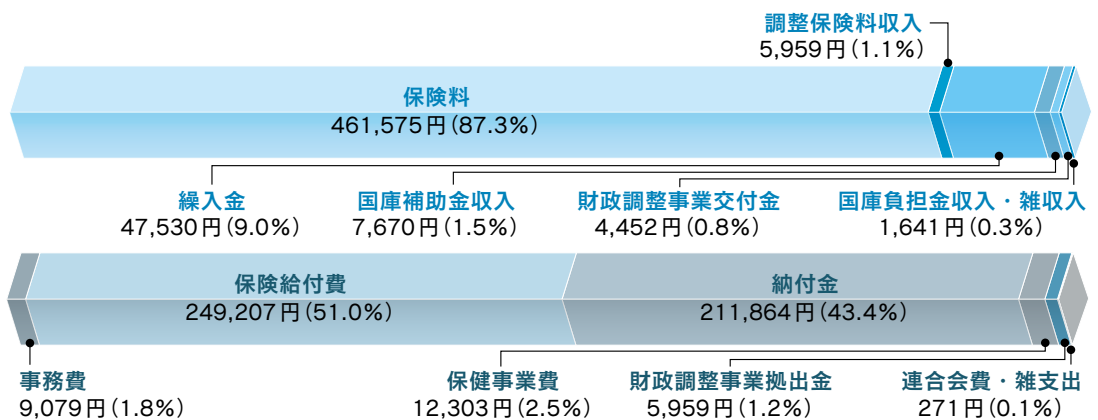
528,827円

経常収入合計 463,137円

支出合計

488,683円

経常支出合計 482,724円



一般勘定

当健康保険組合の令和5年度決算は、収入総額25億5899万円、支出総額23億6474万円となり、実質的な収支状況を示す経常収支差引では9478万円の赤字となりました。

保険給付費等に要する保険料率（高齢者納付金・支援金等を義務的経費）割合は1000分の100・56、実質保険料率は1000分の104・94に減少しました。

法定準備金保有率については、令和3年度までの蓄えがあり375・86%（10億2783万円）となりましたが、令和6年度予算では、保険給付費、後期高齢者支援金が増加したことで3億円を繰り入れており、今後、準備金保有率は減少することが懸念されます。

収入

主な収入である、みなさんから納めていただく保険料収入は22億3356万円でした。前年度より総標準賞与額が大きく減額したことにより、前年度比4947万円減少しました。

支出

主な支出である、みなさんの医療費等にあられる保険給付費は12億591万円と、前年度比23万円増となりました。高齢者医療制度への納付金は、前年度比6370万円減の10億2521万円となりました。前期高齢者納付金については5億2380万円（前年度比8563万円減）、後期高齢者支援金については5億141万円（前年度比2194万円増）となりました。

介護勘定

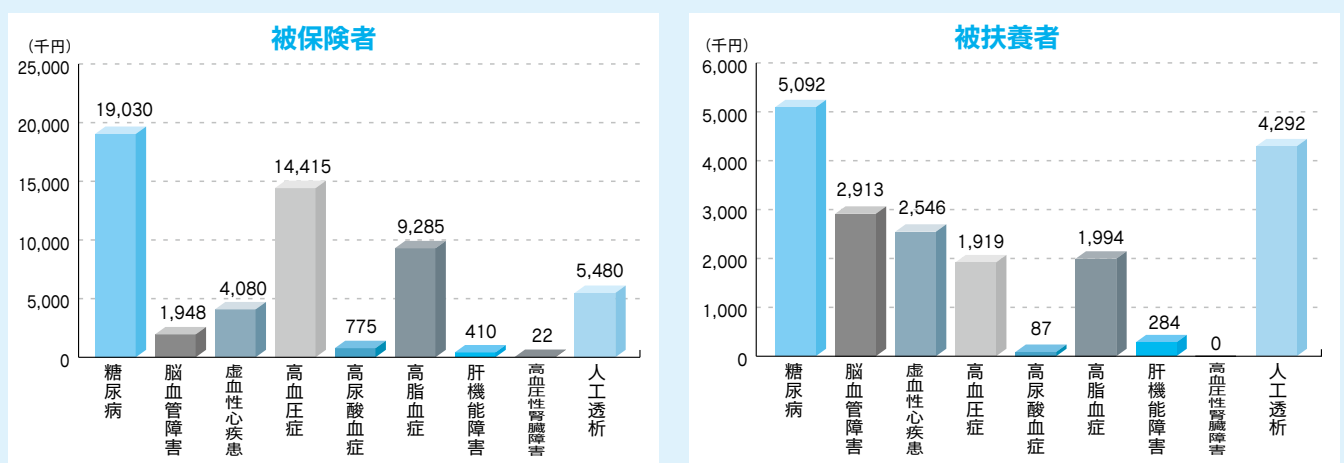
収支差引額は2865万円の黒字となり、法定準備金保有率は541・65%（8426万円）の結果となりました。

生活習慣病医療費の分析（被保険者・被扶養者）

当健康保険組合の医療費全体に占める生活習慣病医療費の割合は例年大きく、令和5年度の医療費では、生活習慣病医療費が占める割合は被保険者では6.0%（前年度比-0.9%）、被扶養者では4.6%（前年度比+0.5%）を占めています。

虚血性心疾患や脳血管障害は、先天性のものを除くと、不健康な生活習慣病の積み重ねが原因となって起こります。健康を維持するためには、年に1回は必ず健診等を受診し、定期的に体の状態をチェックし、症状や健診所見がある方は、早期に検査を受けて早期に治療を開始することが重要です。

被保険者・被扶養者の生活習慣病医療費の分析（令和5年度）



令和5年度は、被保険者および被扶養者ともに糖尿病にかかる医療費が一番多くなりました。

総合健診・特定保健指導の受診・実施状況

令和5年度の目標受診率 ▶ 特定健診

90%

特定保健指導

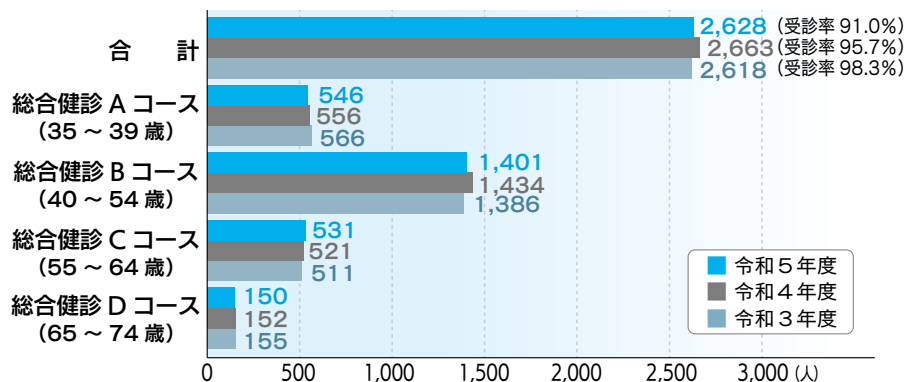
55%

毎年11月1日までに40歳以上の受診率は国に報告しています

令和5年度の健診受診率については、被保険者（35歳以上75歳未満）の総合健診受診率は91.0%（前年度受診率95.7%）（右記グラフ参照）、被扶養者（40歳以上75歳未満）の特定健診受診率は47.0%（前年度受診率54.4%）、奥さま健診（39歳以下の被扶養者である配偶者を対象）受診率は33.0%（前年度受診率43.3%）でした。

● 被保険者（35歳以上75歳未満）の総合健診の受診数

※健保組合の補助を利用。



※健保組合の補助を利用しない被保険者は、職場で実施する定期健康診断を受診しています。

● 特定保健指導の実施状況（35～75歳未満）（令和6年10月末日時点で指導終了者のみ計上）

	令和5年度（最終評価）			令和4年度（最終評価）		
	対象者	実施者	実施率	対象者	実施者	実施率
動機づけ支援 ※1	153人	145人	94.8%	188人	165人	87.8%
積極的支援 ※2	106人	102人	96.2%	108人	99人	91.7%
合計	259人	247人	95.4%	296人	264人	89.2%
合計（国への報告 40歳以上75歳未満）	208人	203人	97.6%	229人	220人	96.1%

※1 健診の結果、メタボの一步手前と判定された方に初回面接で生活習慣改善のための目標や行動計画を設定し、3カ月経過後に健康状態や生活習慣の変化について確認を行います。

※2 健診の結果、メタボリスクが高いと判定された方に初回面接で生活習慣改善のための目標や行動計画を設定し、3カ月以上の継続的支援終了後に健康状態や生活習慣の変化について確認を行います。

従来の保険証は廃止され、マイナ保険証が基本に

保険証のルールが変わります

令和6年12月2日に従来の保険証が廃止され、医療機関や薬局ではマイナ保険証^{*}で受診することが基本になりました。まだマイナ保険証に切り替えていない方、早めに切り替えをお願いいたします。

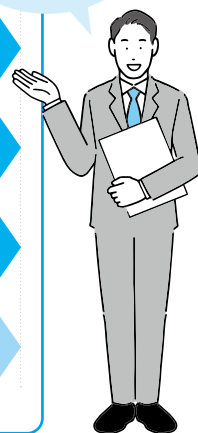
^{*}マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

これからの受診方法

受診方法	年	令和6年											令和7年											令和8年											
	月	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	...												
保険証		制度改正日 (12月2日)											経過措置期間											経過措置期間終了 (12月1日) 令和7年12月2日以降 使用できません。											マイナ 早めの おすす め
マイナ保険証																																			
医療機関等で オンライン 資格確認が 利用できない 場合	マイナポータル +マイナ保険証																																		
	資格情報のお知らせ +マイナ保険証																																		
資格確認書																																			

オンライン資格確認: 受診者の健康保険の資格をオンラインで確認すること。マイナポータル: 政府が運営する行政手続きのオンラインサービス。

マイナ保険証に
早めの切り替えを
おすすめします！



オンライン資格確認：受診者の健康保険の資格をオンラインで確認すること。マイナポータル：政府が運営する行政手続きのオンラインサービス。

これからの保険証利用について Q&A

Q 医療機関でマイナンバーカードを保険証として使うには事前に手続きが必要ですか？

A 一度登録が必要ですが、医療機関に備え付けのカードリーダーで登録できます。登録は簡単で、すぐにマイナ保険証として使えます。マイナポータル、セブン銀行ATMから事前登録もできます。

Q 保険証がなくなったら記号・番号や保険者番号はどのように確認するのですか？

A マイナポータルからご確認いただけます(マイナンバーカードでログインします)。
また、当組合から交付した「資格情報のお知らせ」でもご確認いただけます。

Q 資格確認書とは何ですか？

A 資格確認書は、マイナ保険証をお持ちでない方に交付するもので、保険証の代わりになるものですが、これまでどおり医療機関で保険診療を受けることができます(ただし、有効期限があります)。

新規加入者等に対し、本人の申請に基づき発行しますが、健保組合が職権で発行する場合もあります。

マイナポータルをご活用ください

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」を使えば、資格情報(PDF)がダウンロードできます。

医療機関でマイナ保険証が使えない場合に、このPDF画面をマイナンバーカードと一緒に提示すると、「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療を受けることができます。

<操作方法>

マイナポータル(ログイン)

▶健康保険証▶端末に保存



ログイン
方法は
こちら



マイナンバーカードの保険証利用について、詳しくはこちらをご覧ください。

●厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用について」



冬の入浴が
危ない!!

ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、**温度差**により**血圧が大きく変動**して**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こすことをいいます。冬の入浴時、とくに**高齢者**に多くみられ、近年では自宅などの浴槽で溺れて死亡した高齢者の数は、**交通事故死の3倍近く**という調査結果も出ています。

冬に入浴事故が多発する理由

寒い季節こそ温かいお湯にゆっくり浸かりたいものですが、**室内・脱衣所・浴室・浴槽内の温度差**がヒートショックの原因といわれています。

暖房のきいた室内から冷えた脱衣所に行って衣服を脱ぎ、寒い浴室に入ると、血管が収縮して**血圧が急上昇**します。その状態から浴槽に入り、体が温まることによって血管が拡張し、急上昇した**血圧は低下**していきます。この**急激な血圧の変動**が**脳卒中や心筋梗塞**などを引き起こし、そのまま**意識を失い、浴槽で溺れて死亡**するケースもあります。

ヒートショックによる事故は**高齢者に多く**、厚生労働省「人口動態統計」によると、65歳以上で溺れて死亡した人は令和4年の1年間で7,900人、そのうちの5,824人が**家や居住施設の浴槽で亡くなっており**、65歳以上の**交通事故死**（2,154人）の**3倍近く**となっています。高齢者以外にも、**血圧が高めの人、めまいや立ちくらみを起こしやすい人**も注意が必要です。

ヒートショックを防ぐ対策法

ヒートショックは高齢者や持病のある人に限らず、誰でも起こる可能性があります。入浴時やその前後には、次のことに気をつけましょう。

- 入浴する前に**脱衣所や浴室を暖めておく**
- 湯温は**41℃以下**、お湯に浸かる時間は**10分以内**が目安
- 浴槽から**急に立ち上がらない**
- 食後すぐや飲酒后、薬を服用後の入浴は**避ける**

同居する家族がいる場合は、**ひと声かけてから入浴**するように心がけましょう。高齢者が入浴しているときは、家族は気を配り、**異変を感じたら声かけ**を忘れずに!

冬の入浴時の温度差と血圧の変化

● 室内



暖 血圧安定

● 脱衣所



寒 血管収縮・血圧上昇

● 浴室



寒 血圧がさらに上昇

● 浴槽内



熱 血管拡張・血圧低下

健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう！



特定健診※を受けた方、結果は確認しましたか？

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

※特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣を見直しましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣の見直しで改善する場合があります。生活習慣を見直しましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。

たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。

気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



「特定保健指導のご案内」が届いたみなさん、特定保健指導に参加していますか？

まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。

※健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。

特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト①

適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標と一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



特定保健指導に参加すると

3年後も**体重とHbA1c^{※1}**が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果^{※2}、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2カ月の血糖値の変動を反映する検査値。

※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

伊豆大島三原山

三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様^{ごじんかさま}」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

ス

ターゲット地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシェルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ吹き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここで見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

INFORMATION

アクセス



東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)



東京・調布から新中央航空で25分

HPはコチラ



大島観光協会
① 8:30～17:00
② 04992-2-2177



▶ 三原山

伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山（標高 758m）。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

▶ お鉢巡り

1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

▶ 展望避難休憩舎

山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

▶ 三原神社

噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

あじさいレインボーライン
三原山温泉（大島温泉）ホテル
山腹噴火口
新火口展望台
三原山温泉
三原山頂口
START/GOAL
山頂遊歩道
三原山
中央火口
三原新山
お鉢めぐり
三原山
表砂漠
外輪山
内輪山
三原山温泉
三原山温泉（大島温泉）ホテル
山腹噴火口
新火口展望台
三原山温泉
三原山頂口
START/GOAL
山頂遊歩道
三原山
中央火口
三原新山
お鉢めぐり
三原山
表砂漠
外輪山
内輪山

▶ 溶岩地帯

不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

▶ 割れ目噴火口

1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

▶ 裏砂漠

溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

▶ 巨大溶岩

三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

約 7.0km 約 2 時間 30 分 / 約 12,000 歩



🌸 椿のまち、伊豆大島 🌸

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。



おんせん 三原山温泉

大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。

🕒 6:00～9:00、13:00～21:00
 🎫 大人800円、小人400円
 ☎ 04992-2-1673 (7:00～21:00)
 🌐 <https://www.oshima-onsen.co.jp/>

グルメ べっこう

魚の切り身を唐辛子醬油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醬油でいただくのが島の食べ方。

ひと足 Sightseeing のぼして

ふでしま 筆島

数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に残り残された。

地層大切断面

約2万年前の噴火の歴史がつくりあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



なんだか寒気がしてきた…。
けど仕事が残ってるし、もう少しがんばろう

そういうときは無理するでない！
悪化したら大変じゃ。
軽い不調のうちに対処したほうが、
早く回復するぞ



そうだね。今日はもう病院も開いていないし、
早めに帰って休もうかな

病気になったときだけでなく、日ごろから食事や運動、
睡眠などに気を配って健康管理をし、セルフ
メディケーションをするのじゃ。病院に行けない
ときは、OTC 医薬品※を活用するのがよいぞ

※薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品。
市販薬ともいわれています。



軽い不調は OTC 医薬品が便利

かぜや鼻づまり、頭痛や胃痛など、日ごろの軽度な不調は OTC 医薬品を活用してセルフケアするのがおすすめです。病院に行けないときも、ドラッグストアなどで購入できます。OTC 医薬品は 8,000 品目以上※あり、効能や剤形などさまざまです。自分に合ったお薬を知りたいときは、購入時に薬剤師等に相談したり、右記サイトで検索しましょう。不調が改善しないときは、医療機関を受診してください。

※令和 6 年 5 月時点。

▼ OTC 医薬品
おくすり検索



◆◆◆ セルフメディケーション税制を活用すると、税金が還付・減額 ◆◆◆

セルフメディケーション税制とは、1 年間に購入した OTC 医薬品の合計金額が 12,000 円を超えたとき、一定の条件※を満たせば納めた税金が還付・減額される制度です。令和 4 年より対象となる医薬品が追加され、さらに利用しやすくなりました。ただし、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用ができません。ご自身にとってどちらがお得になるか右記サイトで比較してみてください。

※健康づくりの取り組み（健診や予防接種など）を行う人が対象です。

▼ 日本一般用
医薬品連合会 HP



対象の医薬品は
このマークが目印です！
セルフメディケーション
税 控除 対象

市販薬 上手に使って セルフケア

自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な体の不調は自分で手当て
することをセルフメディケーション
といいます。健やかで充実した
毎日のため、医療費節減のため
にもセルフメディケーションの習慣
をつけましょう。



交通事故にあって健康保険を使ったら、

健保組合に届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、**健保組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけ**です。健保組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「**第三者行為による傷病届**」等の必要書類を提出してください。



▶ 交通事故にあったら

1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、
必要の場合は救急車を呼ぶ



4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思っても、
後から症状が出ることもある



2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検
証、加入している保険会社を確認



5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を
受けたら、健保組合へ連絡



3 警察へ連絡※

小さな事故でも警察へ連絡



注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

※自賠責保険、自動車保険（任意保険）に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

こんなときも第三者行為となります。

健康保険を使ったら健保組合へ連絡してください

自転車同士で
ぶつかって、
けがをした

他人の飼い犬
に噛まれて、
けがをした

ゴルフやスキー
などで他人の
行為によって、
けがをした

外食で食中毒
になった

第三者から暴力
を振るわれて、
けがをした



缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量 2.3g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

材料 (2人分)

大根 ----- 300g
にんじん ----- 1/4 本 (40g)
さば缶 (水煮) ---- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2 カップ
酒 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1
みりん ----- 大さじ 1
カレー粉 ----- 小さじ 1
万能ねぎ (小口切り) ----- 適量

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ (600W) で5〜6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶 (汁ごと) と A を加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料（2人分）

青梗菜 ----- 1袋（200g）
ごま油 ----- 大さじ 1/2
A 塩昆布 ----- 5g
| 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたらAを加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料（2人分）

白菜 ----- 2枚（150g）
塩 ----- 小さじ 1/4
A 酢 ----- 大さじ 1
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2
| 白ごま ----- 大さじ 1/2
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

● 魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。
EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。
カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB₂やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
 - ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

何を表す数字でしょうか？

2兆500億円

喫煙によって損失した額(2015年度)

医療費1兆6,888億円、その他3,608億円※

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

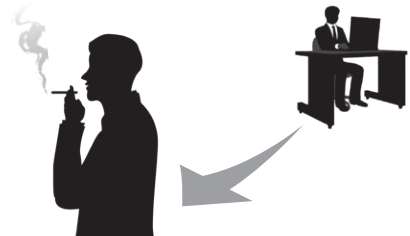
この超過医療費(1兆6,888億円)は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の約4.0%にあたる額でした。

※受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究(平成30年度 総括・分担研究報告書)より

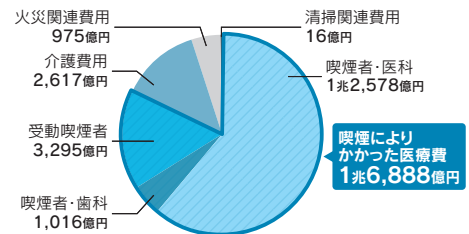
タバコ離席で3兆円!

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります※。この損失は禁煙しないかぎり解消するものではありません。

※喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書、平成28年)より



喫煙にともなう超過医療費および超過生産性損失



※端数処理しています。

Health Information

ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

●疲れを意識していますか?

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がり、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり...という方はいませんか?

脳の眼窩前頭野という部位は、“^{がん か ぜんとう や}疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようにアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中枢」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



●横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを重力が防いでくれます。また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。



Q がんが心配です。何を食べて、何を食べないほうがいいのでしょうか？



A

ヨーグルトやコーヒーを適量とり、加工肉や赤身肉、熱い飲み物の摂取を控えてください

がんにはさまざまな種類があり、予防のための食事方法も異なりますが、予防効果が期待される食品と控えるべき食品があります。

がん予防に効果が見込めるかもしれない食品



ヨーグルト

乳がんや大腸がんのリスクを下げる可能性がある



コーヒー（無糖）

肝臓がんや子宮がんのリスクを下げる可能性がある

過剰な摂取を控えたほうがよい食品



加工肉・赤身肉

大量に摂取すると大腸がんなどのリスクを上げる

加工肉

ベーコン、ソーセージ、ハムなど

赤身肉

牛肉、豚肉、ラム肉など



熱い飲み物

食道がんのリスクを上げる



魚卵

塩分が高く、胃がんのリスクを上げる

国際がん研究機関（IARC）では、加工肉を「グループ1（発がん性あり）」、赤身肉を「グループ2（おそらく発がん性あり）」に分類しています。グループ1にはタバコやアルコール、アスベストなども含まれ、加工肉の過剰摂取は喫煙と同程度に発がん性があるとされています。「赤身肉は比較的安心」と思っているところですが、赤身肉も1日65g増えるごとに子宮がんや大腸がんなどのリスクが高まることを示す研究結果もあります。そのため、加工肉や赤身肉を日常的に食べている場合、鶏肉や魚を取り入れることをおすすめします。

がん予防には、定期的ながん検診も重要です。とくに日本では、がんの約4分の1が菌やウイルス感染に起因しており、胃がんはピロリ菌、肝臓がんは肝炎ウイルス、子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）によるものです。これらに対しては、胃がん検診や肝炎ウイルス検査、HPVワクチンの接種によりリスクが減らせますので積極的に利用しましょう。

Health Information

歯 医者さんへ行こう

8割※の人が気にしている「口臭」

セルフケアと歯科医院のケアで 解消しよう！

※公益社団法人日本歯科医師会が10～70代の男女1万人を対象に行った調査（2016年6月2日）より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ（舌苔）、歯周病、むし歯などが主な臭いの発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスなどのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



原因別の対策

歯科医院での健診とケアが大切！

✓ 舌苔

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。起床後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



✓ むし歯

重度のむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



✓ 歯周病

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯茎の状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



✓ 口の中の乾燥

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューインガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。

忙しいあなたに

globody グローボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに
開き、膝とつま先を
時計の10時と2時の
方向に開く。

膝とつま先を
時計の10時と
2時の方向に開く



2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を
しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締
め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲
げたまま、膝を上下5cm程度小
さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。
おへそを中にしよう
イメージで
お腹に力を入れる



膝とつま先は
同じ方向

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽
く膝を曲げ、手を太ももの上
に置き、右肩を体の中心に寄
せるように右肘を伸ばして体
をひねる。左右入れ替えて行
う。

左右
各10秒



Point

内ももと
お尻周りを
ストレッチ

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、
大きくスクワットした姿勢のまま、
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。
肩は力を抜いて
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の
前で合掌でOK!



“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引
き締めを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をし
っかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を
鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。

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 URL <https://www.keijinkai-kenpo.or.jp/>