

健保だより

2020.10

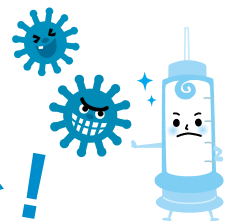
第114号

題字 田中啓一理事長

- インフルエンザの予防接種はお早めに！
- 予防接種を受けてインフルエンザを予防しましょう
- 4月以降、健診を受けた？
- 田中社長 卒煙インタビュー
- 「新たな日常」に対応したデータヘルス改革の推進等を盛り込む
- のどかな景色を眺めながら わたらせウオーク
- 歩いても疲れない体をつくる エクササイズ編
- 医療機関は正しく受診！
- 糖質が気になるときのごはん
- Health Information
- Gボール



予防接種を受けて インフルエンザの予防を！



当健保組合では、本年度もインフルエンザの予防接種を受けた方に、補助金を支給いたします。
予防接種を早期に受けて、インフルエンザの流行に備えましょう。

支給条件

- 対象者** 当健保組合の被保険者および被扶養者 ＊対象期間内に医療機関でインフルエンザ予防接種を受けた方
- 対象期間** 令和2年10月1日～令和3年1月31日
- 支給額** 1人につき2,000円（上限額）×1回

予防接種の受け方 以下いずれかの方法をお選びください。

1 かかりつけ医等を利用する場合

一般の医療機関で予防接種を受けてください。

- 1 予防接種費用の全額を支払い、領収書を受け取ります。
- 2 当健保組合健康ポータルサイト「マイヘルスウェブ」にログイン。
- 3 トップページ「インフルエンザ予防接種補助金申請」バナーからメニューに入り、申請内容を入力します。
- 4 申請メニュー上で、領収書の撮影画像をアップロードします。
＊今年度より、申請手続きを「マイヘルスウェブ」に移行します。
マイヘルスウェブ <https://njc.bz/SUQVv>
＊ログインできない方は、当健保組合（kenpo@njc.co.jp）までご一報ください。
＊申請締切：令和3年2月1日 → 補助金支給：令和3年3月



2 西新宿ビル集合接種を利用する場合 （西新宿ビル在勤者）

令和2年11月10日（火）受付10:00～11:50、西新宿ビルで集合予防接種を実施いたします。
自己負担金額は1,300円（予防接種費用3,300円－当健保組合補助金2,000円）です（後日給与天引き）。
＊妊娠中の方、妊娠の疑いのある方、および授乳中の方は集合接種を受けられません。

注意事項

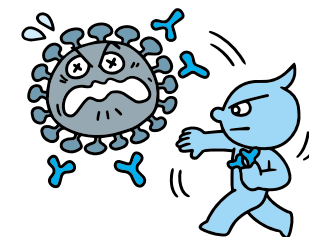
- 接種対象期間を厳守してください（令和3年2月1日以降に接種したものは、請求期限内に申請しても受け付けられません。健保共同事業も利用できません）。
- 1世帯につき1回の請求です。接種されるご家族全員がお済みになられてから、まとめて請求してください（補助金の支給は令和3年3月の予定です）。
- 領収書はインフルエンザ予防接種を受けたことがわかるもので、受けた方のお名前と金額、日付が明記されたものに限りです。
- お住まいの市区町村で接種代の全額または一部を補助する制度がある場合、その金額を差し引いて支給額を計算します。
- 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念される今季に備え、インフルエンザ予防接種費用について、無料化する自治体が増えています。自治体により、対象年齢、補助条件等が異なりますので、お住まいの自治体の補助制度をよくご確認のうえ、ご利用ください。なお、自治体の無料の補助制度を利用する場合は、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」は利用しないようお願いいたします（印刷してしまった場合は個人情報にご注意のうえ、破棄してください）。

厚生労働省関東信越厚生局、総合監査実施のご報告

令和2年9月1日（火）、厚生労働省関東信越厚生局による総合監査が実施されました。当日は監査官5名により、組合の運営から業務遂行状況全般について、綿密に監査が行われました。監査の結果、大きな問題はありませんでした。事務執行上の改善、整備事項について指導を受けました。今回、指摘された事項については、早急に改善策を講じ、本年度内に整備する予定です。

重症化リスクを下げる 予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。
※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



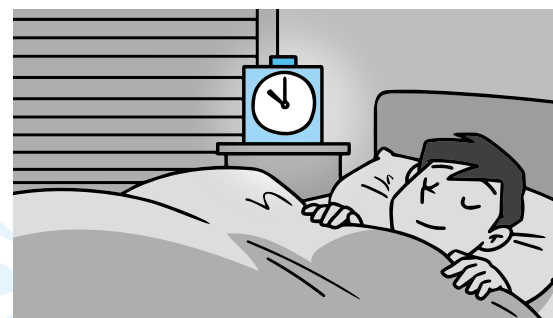
2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン
・A/Guangdong-Maonan (広東・茂南)/SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
・A/HongKong (香港)/2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
・B/Phuket (プーケット)/3073/2013 (山形系統)
・B/Victoria (ビクトリア)/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

インフルエンザの 予防接種はお早めに！

2019/2020 シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。
流行シーズン前に接種しておきましょう。

ウイルス感染を 防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。



メリット 特定保健指導

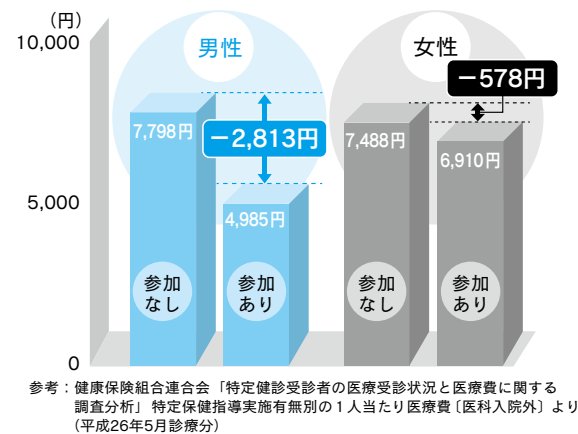
健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

メリット1 病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



●特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



メリット2 専門家がサポート！



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット3

参加は無料！



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう！

異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

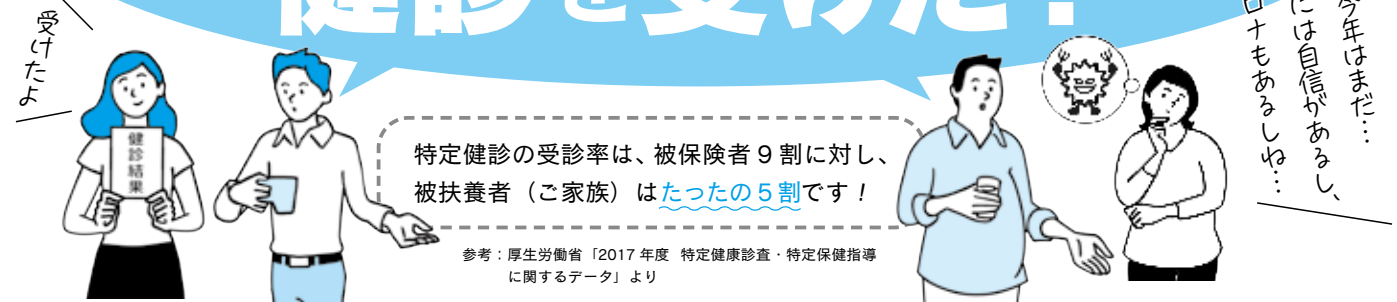
要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

4月以降、健診を受けた？

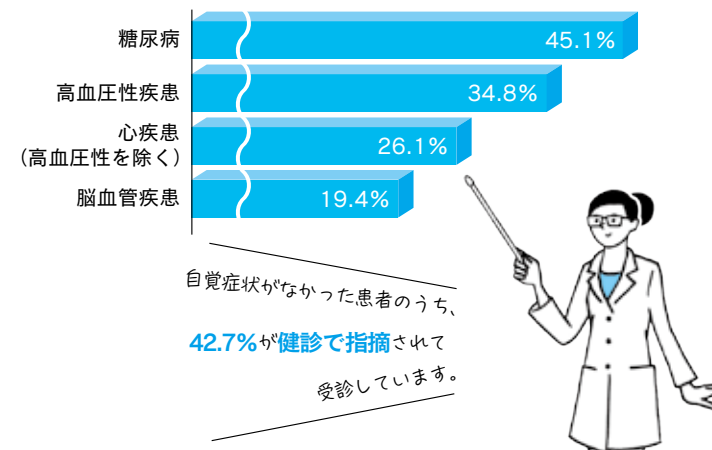


なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

生活習慣病には自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人

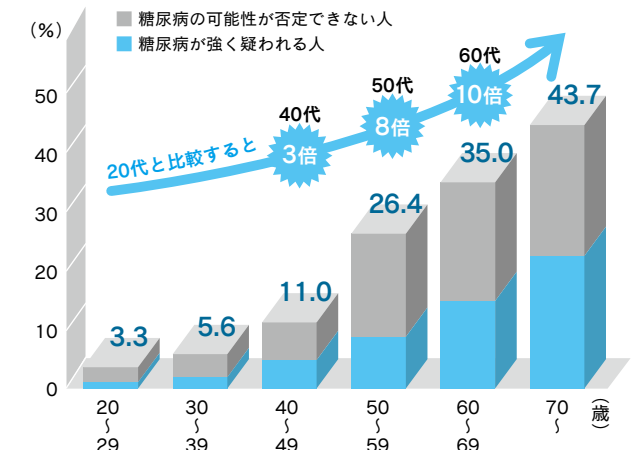


参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

●年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より

「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



「骨太の方針 2020」のポイント (抜粋)

- 医療分野等におけるデータ活用等の推進
 - ・医療・介護分野におけるデータ活用やオンライン化を加速
 - ・PHRの拡充も含めたデータヘルス改革の推進
 - ・保健医療データプラットフォームの本格運用
 - ・全国の医療機関等で確認できるデータ項目拡大
 - ・医療分野の個人情報の保護と利活用の推進策の検討
 - ・保険者のデータヘルス計画の標準化
- オンライン診療等の時限的措置の効果・課題検証、適切なルールの検討
- 電子処方箋の運用開始
- 医師による遠隔健康相談の効果的な活用
- 予防・健康づくり、重症化予防の推進
 - ・生活習慣病や慢性腎臓病の予防・重症化予防を多職種連携により一層推進
 - ・負荷の低い健診に向けた健診内容の見直し・簡素化
 - ・オンラインでの健康相談の活用推進
 - ・歯科保健医療提供体制の構築と強化
 - ・セルフメディケーションの推進

骨太の方針 2020

政府は、「経済財政運営と改革の基本方針2020（骨太の方針2020）」を7月17日、閣議決定しました。感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として、社会全体のデジタル化の推進を大きな柱に掲げています。医療分野等においても、データヘルス改革の推進、予防・健康づくり、重症化予防の推進を明記しています。

「新たな日常」に対応したデータヘルス改革の推進等を盛り込む

PHR※の拡充を含めたデータヘルス改革

医療・介護分野では、データ活用やオンライン化を加速し、PHR（Personal Health Record）の拡充も含めたデータヘルス改革を推進する方針を示しています。PHRの拡充については、「2021年に必要な法制上の対応を行い、2022年を目途に、マイナンバーカードを活用して、生まれてから職場等、生涯にわたる健康データを一覧性をもって提供できるよう取り組む」とスケジュールが示されました。

また、被保険者番号の個人単位化とオンライン資格確認の導入のため、「保健医療データプラットフォーム」を2020年度に本格運用することとしています。具体的には、患者の保健医療情報を患者本人や全国の医療機関等で確認できる仕組みについて、特定健診情報は2020年度中、レセプトに基づく薬剤情報は2021年中、さらに手術等の情報は2022年中に、それぞれ稼働させるとしています。

※PHRとは：マイナンバー等を利用して個人の健康状態を本人が把握し、健康増進等につなげられるよう、医療・健康情報を一元的に管理するしくみ。

生活習慣病・重症化予防をさらに進める

新型コロナウイルス感染症は、糖尿病、高血圧症などの基礎疾患がある場合は、重症化リスクが高いといわれています。「新たな日常」に対応するためにも、生活習慣病や慢性腎臓病の予防・重症化予防を多職種連携により一層推進することが盛り込まれました。また、新たな技術を活用した血液検査など負荷の低い健診に向けた健診内容の見直し・簡素化等を前倒しするとともに、オンラインでの健康相談の活用推進もあげられています。

さらに、細菌性・ウイルス性疾患の予防という観点も含め、生涯を通じた歯科健診、フレイル対策・重症化予防にもつながる歯科医師・歯科衛生士による歯科口腔保健の充実、歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組むことや、一般用医薬品等の普及などによるセルフメディケーションの推進等も記載されています。

今後、「新たな日常」の実現に向けた具体的な施策は、年内に策定する実行計画に明記されることとなります。

田中社長に 卒煙インタビューを させていただきました！



インタビューの様子はこちらからご視聴いただけます。

<https://njc.bz/tiAD6>

Q
卒煙までの経緯について教えてください。

A
もともと新しいもの好きなので、かなり昔から「電子たばこ」なるものは試してきて、その中で、Vaporという電子たばこが、内容の調整やハードウェアの種類の多さなど利点が多く使用していました。しかし、Vaporがアメリカでポピュラーになるにつれて子どもの非行問題などいろいろな問題が出てきてしまったため、Vapor禁止に備えて他のものを探したところ、ニコチンなしの禁煙パイポみたいな製品に切り替えることができ、そのうちにニコチンなしでも大丈夫な状態になり、いつの間にか卒煙に至ったという感じでした。

その1 たばこ依存の理由の発見

たばこを吸うというのは、喫煙所に行くという動作があって、喫煙をして、帰ってくるという流れがありますが、私の場合、2〜3服したらとりあえず満足しましたし、スマホ操作に没頭して吸わずに帰ってくることもありました。

そこで気がついたのが、「私は、たばこが吸いたい、という依存というよりは、『たばこを吸いに行きたい』という依存だ」ということでした。

その2 目的をもって歩くこと

私は、喫煙所に行く途中に良いアイデアをひらめくことがすごく多かったのも、歩くのは脳の活性化にいいのかな、と思っていました。

それで、禁煙後に、アイデアに詰まったとき、ちょっと会社の周りを徘徊してみたのですが、どういわけか何もアイデアは出てきませんでした。ここで気がついた私の結論は、「目的のない、ただの散歩（徘徊）ではだめで、どこかに行く、という明確な目的があって歩いているとアイデアが出てくる」ということです。今は、喫煙所に行く代わりに、目的のあるショート行動として、飲み物を買に行ったり、トイレに行ったりしてアイデアを出す時間を作っています。

Q
禁煙する過程で気づいたことはありましたか。

Q
最後に、喫煙されている方に何かメッセージをお願いします。

A
私としては、何かに依存することから脱却する方法を考えるというのは必要なと思います。特にたばこの場合は、周りの人に迷惑をかけますし、できれば違うものに依存することからまず変えて、その依存するものが体に悪くないものというところを持っていけると良いんじゃないかなと思います。



田中社長、ご協力いただきありがとうございました！



童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和三郎の生涯と作品が展示される。

■ 9:00～17:00
 休 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
 12月～2月（冬期休館）
 ￥〈常設展〉大人200円 小人100円
 ☎ 0277-97-3008



富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

■ 9:00～17:00
 （入館は16:30まで）
 休 4月～11月は無休
 12月～3月は月曜
 （月曜が休日の場合は翌日）
 12月26日～1月4日
 その他臨時休館あり



¥ 大人520円
 小中学生310円 幼児無料
 ☎ 0277-95-6333



不動滝

落差20mの滝。観覧台から滝を正面に見ることができる。



草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッキ列車運行時にはたくさんのお客様でにぎわう。
 廃線となった旧足尾線が使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。
 草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を通って対岸へ渡ろう。
 不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。
 再び琴平トンネルを通して神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しむコースだ。

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッキ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

■ 11:00～16:30
 休 4月～11月は無休 12月～3月は月曜
 （月曜が休日の場合は翌日）
 ☎ 0277-97-3681



やまと豚弁当

柔らかな豚肉と甘い味付けが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

¥ 1,100円（税込）



みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

トロッキわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる（窓ガラス付き車両もあり）。

■ 紅葉シーズンは水曜のみ運休。
 詳細はHP参照。 <https://www.watetsu.com/>
 ￥〈整理券〉大人（中学生以上）520円
 小児（小学生）260円

※別途乗車券が必要
 ☎ 0277-73-2110



大間々博物館（コノドント館）

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント」（原始的な脊椎動物の歯といわれる）」にちなんだ愛称がつけられている。

■ 9:00～17:00（入館は16:30まで）
 休 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
 12月28日～翌1月4日
 その他臨時休館あり
 ￥ 一般200円 小中学生50円
 ☎ 0277-73-4123



高津戸峡

「関東の耶馬溪」とも称される美しい渓谷。30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。



宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細はHP参照。
<http://www.houtokuji.jp/>
 ☎ 0277-65-9165

医療機関は正しく受診！

最近、胃がもたれたり痛くなったりするんですよ

一度大きい病院に行っちゃってちゃんと調べてもらったらどうだ？

おまけにかぜぎみ…

まずはかかりつけ医に診てもらって医療費節約になるわよ

ちょっと待って！

紹介状を持たずに大きい病院※にいきなり受診すると**5,000円以上**の特別料金がかかるのよ

※特定機能病院や地域医療支援病院（一般病床 200 床未満を除く）

しかも全額自己負担

えっ！

明日はプレゼンだし、今晚のうちに診てもらっておいだほうがいいぞ

ちょっと、ちょっと待って！

平日の 18 時以降は時間外加算や夜間・早朝等加算が、かかるのよ

特別料金 5,000円以上も…

じゃ、近くの診療所に行きます

夜間診療所があるぞ

	初 診	再 診
時間外加算	850円	650円
深夜加算	4,800円	4,200円
休日加算	2,500円	1,900円
夜間・早朝等加算（診療所のみ）	500円 診療時間内でも 18 時～8 時に加算	

※上記金額に健康保険が適用されます。

加算かあ。お金がちょっと…

プレゼンがすんだら治るかもしれないし

夜間診療所に行くと高つくんだな

知らずにずっと受診してたよ

平日の日中や土曜日の午前中に受診すると医療費節約になります。また、かかりつけ医がいると安心だし、医療費も節約できますよ

なんですって！

新型コロナウイルス感染症かも？と思ったら…

相談・受診の目安

- ★息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ★重症化しやすい方※で、発熱やせきなどの比較的重いかなぜの症状がある
 - ※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患など）がある方や人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ★上記以外の方で発熱やせきなど比較的重いかなぜの症状が続く
 - （症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」（地域により名称が異なることがあります）や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もありますので、活用してください。*

帰国者・接触者相談センター

検索

かぜのような症状があるときは、仕事などを休み、外出を控えてください

*季節性インフルエンザの流行にともなって発熱患者の増加が見込まれるため、かかりつけ医などの身近な医療機関等で相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制の整備が進められる予定です。詳しくは、お住まいの自治体の情報をご確認ください。

美しく健康になる

ウォーキング

ウォーキングで運動不足を解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

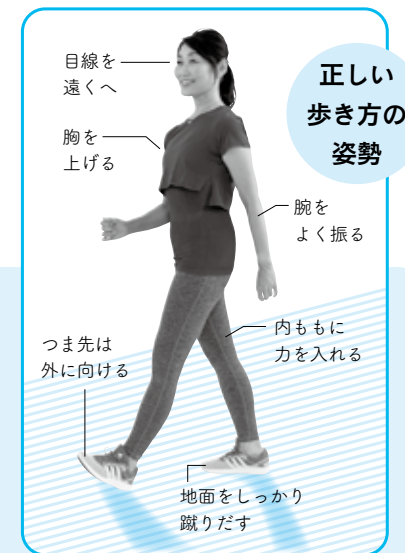
- ・マスク着用（熱中症対策で外してもよい）
- ・人混みを避けて前後 5m、左右 2m 空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



歩いても疲れないう体をつくる

エクササイズ編



足の裏のアーチが高いと疲れにくい

足の裏のアーチ（土踏まず）は、ふくらはぎからのびている筋肉などから成り立っています。これらの筋肉が鍛えられると足の裏のアーチが高くなり、地面からの衝撃をやわらげる働きが大きくなるため、疲れにくくなります。



① チューブを引っ張りながら足の指を起こす。



② チューブを引っ張りながら足の指を伸ばす。

※①～②を左右の足 5 回ずつ繰り返す。

足の裏のアーチを高くするエクササイズ

チューブ（エクササイズ用ゴムバンド）薄いタオルなどでも OK



効果的なクールダウンの方法は？

ウォーキングの後は、疲労を残さないように、しっかりクールダウンをしておきましょう。

足指グー・チョコキ・パー

足の指でグー・チョコキ・パーをすると、筋肉がほぐれます。（5 回程度繰り返す）



土踏まずを反対の足で踏む

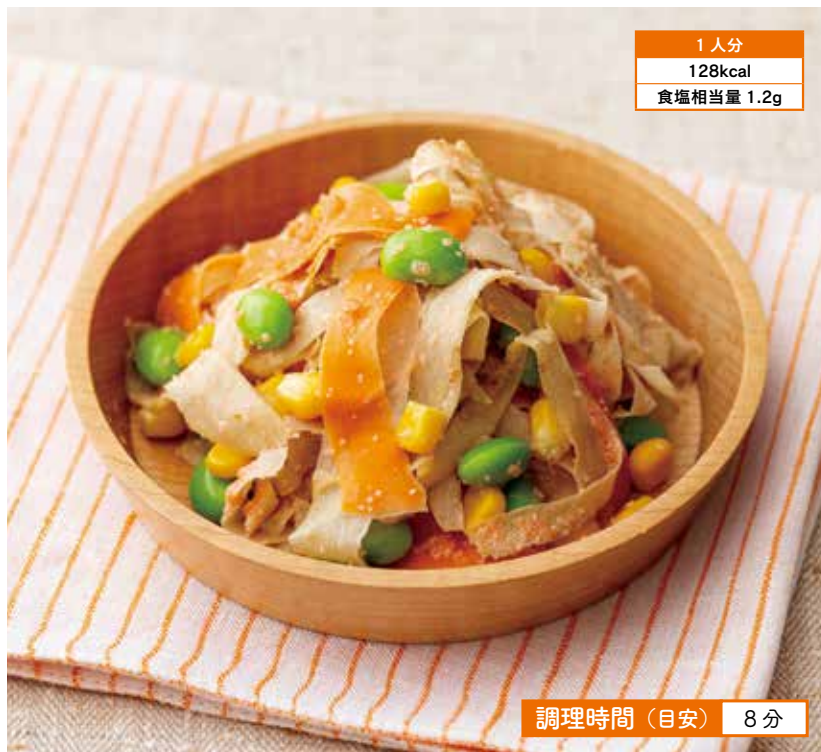
土踏まずの筋肉がほぐれます。そのままかかとでふくらはぎを圧迫するのもよいマッサージになります。



ウォーキングで理想の体に近づくために、食事のタイミングを意識しましょう。

- やせたい人：ウォーキングの 30 分前までに食事をしましょう。
- 筋肉をつけたい人：ウォーキングから 30 分以内に良質のたんぱく質（鶏のむね肉など）を食べましょう。

ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g
にんじん……………20g コーン(缶詰) ……30g
冷凍枝豆……………60g マヨネーズ…………大さじ 1/2
(さやつき)……………60g しょうゆ……………小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとて多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出てしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐……………30g
卵……………1個
A 牛乳……………50mL
砂糖……………大さじ 1/2
バニラエッセンス…適量
バター……………5g
メープルシロップ…大さじ 1
粉糖……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間(目安) 10分

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



糖質が気になるときのごはん

鮭とかぼちゃのクリーム煮

材料 (2人分)

生鮭……………2切れ(180g)
薄力粉……………大さじ 1/2
ブロッコリー ……50g
玉ねぎ……………50g
かぼちゃ……………80g
サラダ油……………大さじ 1/2
バター……………5g
A 牛乳……………150mL
水……………100mL
コンソメ ……小さじ 1
片栗粉……………大さじ 1/2
(同量の水で溶く)

作り方

- ①鮭は骨を取り除き3～4等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④Aを入れて蓋をして6分ほど煮る。
- ⑤②とブロッコリーを入れさらに3分ほど煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



1人分
289kcal
食塩相当量 0.9g

簡単ポイント

片栗粉でとろみづけしてホワイトソースいらず!

調理時間(目安) 20分



鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

利き手と反対の手を使ってみよう

“利き手と反対の手を使う”ことは、脳トレに役立ちます。あえて不器用な手を使うことで、脳が活性化したり、集中力が高まったりします。続けるうちに利き手と同じように動かすことができれば、さまざまな場面でスピードアップできそうですね。



初級

ふだん何気なく利き手を使っていることを反対の手でやってみましょう。ドアを開ける手、バッグを持つ手などなんでもかまいません。おすすめは歯みがきです。



中級

利き手と反対の手で文字を書いてみましょう。美しさを心がけるのがポイントです。時間を気にする必要がないときに取り組みましょう。絵を描いてみるのもおすすめです。



上級

利き手と反対の手で箸を使って小豆を別の皿に移してみましょう。10粒をどのくらいの時間でできたか、1分で何粒移せたかなど、記録をつけておくことで成長を感じられます。



話題の健康情報

自分や大切な人を守り、地域と社会を守る！

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

略称：COCOA

COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォンの新型コロナウイルス接触確認アプリを提供しています。

無料で簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。

よりたくさんの人が使用することで、感染拡大防止につながります。

1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。

アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間分各端末に残されます（14日間過ぎると自動的に消去）。過去14日間の接触記録に陽性者^{*}がいた場合は、

端末に通知されるというしくみです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示され、速やかな検査や感染防止につながります。

氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

^{*}利用者が陽性者であると診断された場合、本人の同意の上アプリにその旨を登録します。



歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ^{*}に悪影響を及ぼし、全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

※腸内フローラ…

さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

Q.

歯周病菌は腸内フローラに影響するの？

A.

歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。しかし近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。

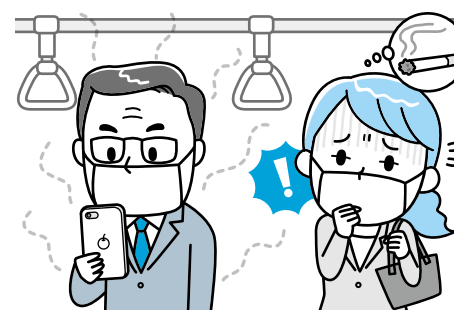
腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。

歯周病は歯や口の中の問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口の中をきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



たばこの健康影響

豆知識



見えないたばこの害 サードHANDスモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙（セカンドHANDスモーク、二次喫煙ともいう）の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。

目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることになります。この状態がサードHANDスモーク（三次喫煙、残留受動喫煙ともいう）です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着した後、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

大切な人を守るためには禁煙を！

家族や友人に気がついて、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくる時には、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わった後の喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードHANDスモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすいと考えられます。

サードHANDスモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。



Gボール

おうちで簡単にエクササイズができる G ボール[※]。
正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上につ伏せて乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

※Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

Gボールに座るときの基本姿勢



チェックポイント

背中が丸くなっているか。

耳の穴、肩、股関節（くの字になっているところ）がきれいに一直線に並んでいるか。

左右の座骨の頂点がボールに当たっているか。

90～110度

●ボールの選び方●●●●●

ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床に付き、股関節屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

●座り方のポイント●●●●●

- 1 足（脚）を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
- 2 座骨～頭のてっぺんまでのラインを、真つすにする。
- 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

バウンド 〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

座って弾んでみよう



体幹をコルセットで固定するようなイメージでバウンドを行う。

写真の動作を繰り返す

応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む（ボールをつぶす）ときに、お腹をへこませるように「フーツ、フーツ」と息を吐く。

日本発祥の新しいスポーツ

ちゃれんGボール

“ちゃれん G ボール” は、G ボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール

検索