

健保だより

2022.8

第121号

題字 田中啓一理事長

- 令和3年度決算のお知らせ
- 暑さに強い体で熱中症を防ごう！
- 健診結果を活用しましょう！
- 令和4年度『からだ改善プログラム』を実施します
- 特定保健指導ではどんな目標を立てるの？
- 昇仙峡
- 接骨院・整骨院にかかる前にチェックしましょう！
- 健康保険を使えない場合があるってほんと？
- 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん
- Health Information
- 少し運動を意識したトレーニングをしてみよう



医療費の増加等により、経常収支で赤字に

当健保組合の令和3年度決算が、去る7月28日(木)に開催された組合会において審議のうえ了承されました。そのあらましをご説明いたします。

納付金の減少はあくまで一時的

当健保組合の令和3年度決算は、経常収支差引額で2324万円のマイナスとなり、経常収支で赤字決算となりました。

当健保組合の収入の大半は、事業主と被保険者のみなさまからお納めいただく保険料で賄われています。令和3年度決算においては前年度決算比1367万3千円減少し、7億808万1千円となりました。その他の収入は、雑収入が1438万7千円、前年度からの繰越金1億円、別途積立金からの繰入金5000万円などとなっています。令和3年度の収入総額は9億3467万6千円、そのうち経常収入は7億2997万1千円でした。

支出面では、みなさまの医療費や各種給付金などに使われた保険給付費は3億989万7千円と、前年度決算比で3547万5千円増となりました。これはコロナ禍における医療機関への受診控えが落ち着いた影響によるものと思われます。高齢者医療制度への納付金は総額で3億4282万9千円となり、前年度比1503万9千円減となりました。しかし、これは受診控えがあった令和2年度の精算戻りによる一時的な減少とみられています。全体の支出総額は7億6266万8千円、うち経常支出は7億5321万1千円でした。

高齢者人口の増加による健保財政は逼迫

わが国の高齢化は、急激に進行しています。令和4年以降は、団塊の世代が後期高齢者となり始めることで、健保組合が支払う納付金の負担額は急増する見込みです。健康寿命の延伸によって「人生100年時代」といわれる今、若者から高齢者まで元気に活躍できる社会を築くため、健保組合は重要な役割を担っています。しかし、このまま現役世代への過剰な負担が続くと、健保組合の運営のみならず、国民皆保険制度自体の存続さえも危ぶまれます。

財政状況は今後もさらに厳しくなることが予測されますが、当健保組合ではみなさまの健康維持・増進に向け、保健事業の充実を図るとともに、お納めいただいた保険料を適切に利用できるよう、事業の効率化を推進してまいります。みなさまにおかれましては、健診の受診など、当健保組合の事業のご活用を通じて健康管理に意識を向けていただきながら、ジェネリック医薬品をご利用いただくなど、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

また、長引くコロナ禍において引き続き感染防止にお取り組みいただいたうえ、運動などを通じてストレスを上手に発散して、身体面・精神面の健康維持に努めてくださいますようお願いいたします。

令和3年度収入支出決算概要表

◆一般勘定

収入	
科目	決算額(千円)
保険料	708,081
国庫負担金収入	167
調整保険料収入	9,492
繰越金	100,000
繰入金	50,000
国庫補助金収入	39,207
特定健康診査等事業収入	7,196
財政調整事業交付金	6,146
雑収入	14,387
合計	934,676
経常収入合計	729,971

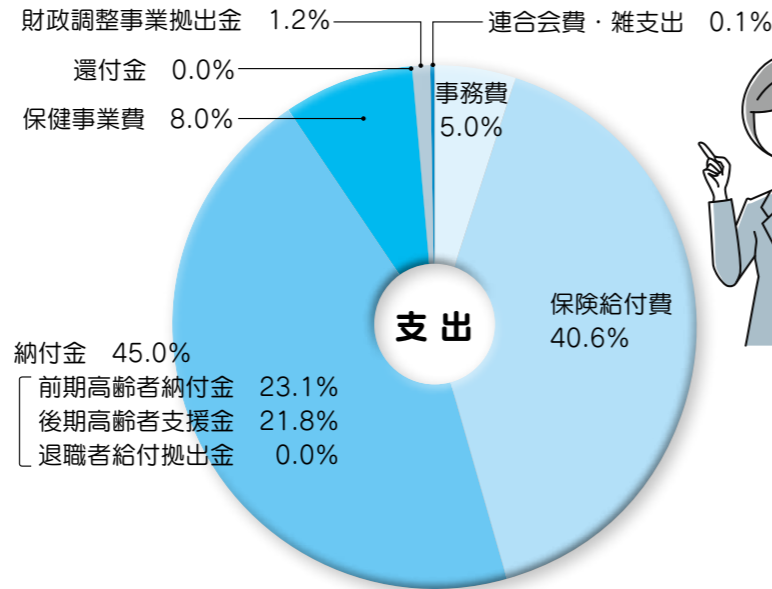
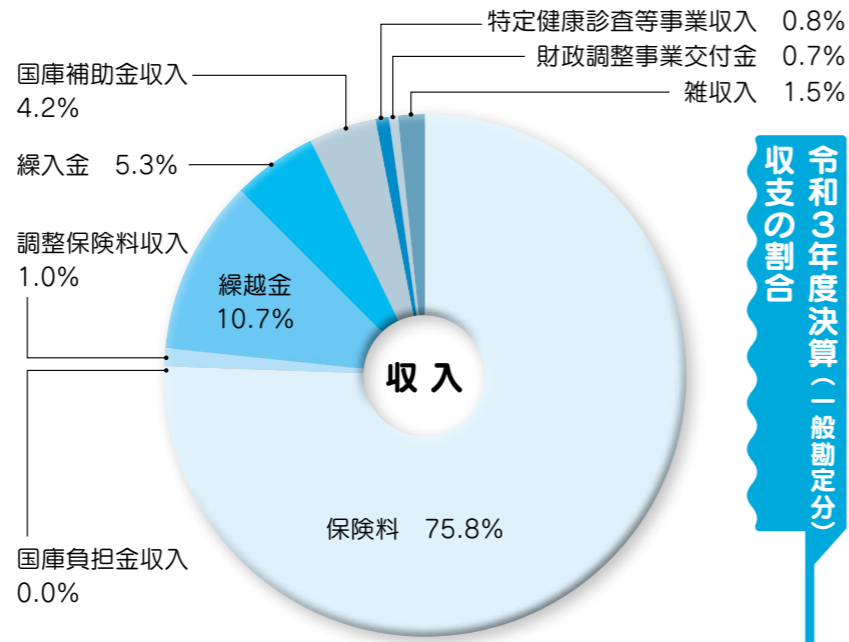
支出	
科目	決算額(千円)
事務費	38,292
保険給付費	309,897
被保険者	179,807
被扶養者	116,199
高齢者	12,796
高額療養費	1,095
納付金	342,829
前期高齢者納付金	176,227
後期高齢者支援金	166,597
退職者給付拠出金	5
保健事業費	61,313
還付金	165
財政調整事業拠出金	9,455
連合会費	314
雑支出	403
合計	762,668
経常支出合計	753,211
経常収支差引額	△23,240千円

◆介護勘定

収入	
科目	決算額(千円)
介護保険収入	100,559
繰越金	7,000
繰入金	4,000
合計	111,559

支出	
科目	決算額(千円)
介護納付金	105,707
合計	105,707
収支差引額	5,852千円

決算の基礎となった数値(一般勘定関係)			
事業所数(3月末現在)	5	総標準賞与額(年間合計)	1,751,755千円
被保険者数(年間平均)	男 904人 女 274人 計 1,178人	被保険者平均年齢	男 46.67歳 女 37.71歳 平均 44.56歳
平均標準報酬月額(年間平均)	男 422,998円 女 291,307円 平均 393,007円	保険料率(2月末現在・調整保険料率含む)	事業主 49.35% 被保険者 49.35% 計 98.70%



※四捨五入のため、合計が一致しない場合があります



令和3年度決算を被保険者1人あたりで見ると(一般勘定分)

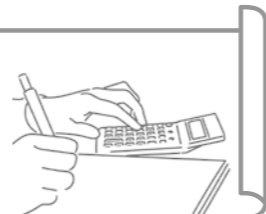
●収入		●支出	
793,443円		647,426円	
保険料	601,087円	事務費	32,506円
国庫負担金収入	142円	保険給付費	263,070円
調整保険料収入	8,058円	前期高齢者納付金	149,598円
繰越金	84,890円	後期高齢者支援金	141,424円
繰入金	42,445円	退職者給付拠出金	4円
国庫補助金収入	33,283円	保健事業費	52,048円
特定健康診査等事業収入	6,109円	還付金	140円
財政調整事業交付金	5,217円	財政調整事業拠出金	8,026円
雑収入	12,213円	連合会費	267円
		雑支出	342円



公告第375号 健保組合議員改選について

公告

令和4年4月22日、日本事務器健康保険組合の議員改選がありましたので公告いたします。詳細につきましては、当健保組合ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。(2022/04/28 【公告】第375号 健保組合議員改選について)



健診結果を活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内容	わかることなど
BMI	[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で出される数値。	25以上でメタボ判定基準の1つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性85cm以上、女性90cm以上でメタボ判定基準の1つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押し出す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去1～2カ月の平均の血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとでγ-GT等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病(CKD)などのリスクが高まります。

※非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) など。

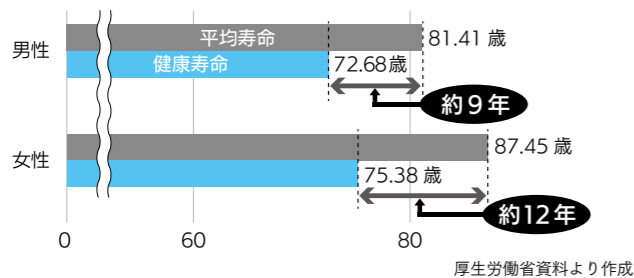
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目(心電図、眼底検査など)もあります。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性72.68歳、女性75.38歳です。平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳であることから、男性約9年、女性約12年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

健康寿命と平均寿命の差(令和元年)



健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

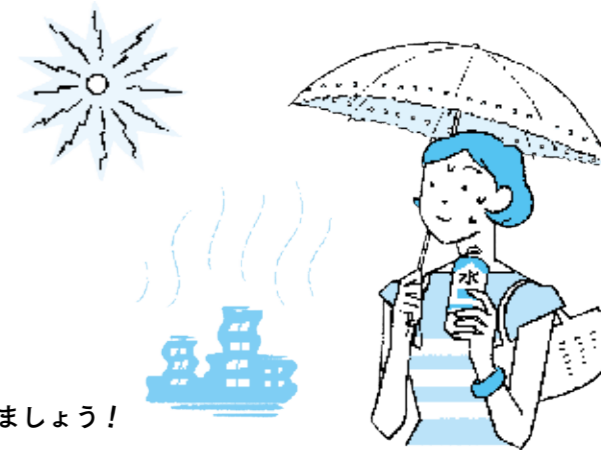
●いつもより10分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動をとりいれましょう。



●体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、太りすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるため、減塩を心がけましょう。



暑さに強い体で 熱中症を防ごう！

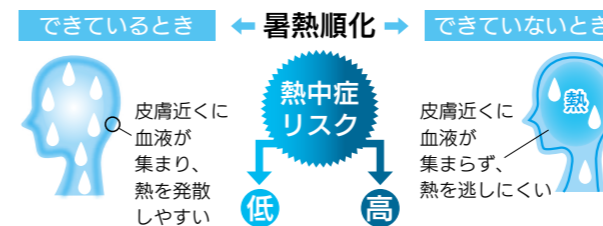


近年の夏の気温上昇などに伴い、熱中症による全国の搬送患者は大きく増加しています。暑さに強い体づくりと適切な対策で、猛暑を健康的に乗り切りましょう！

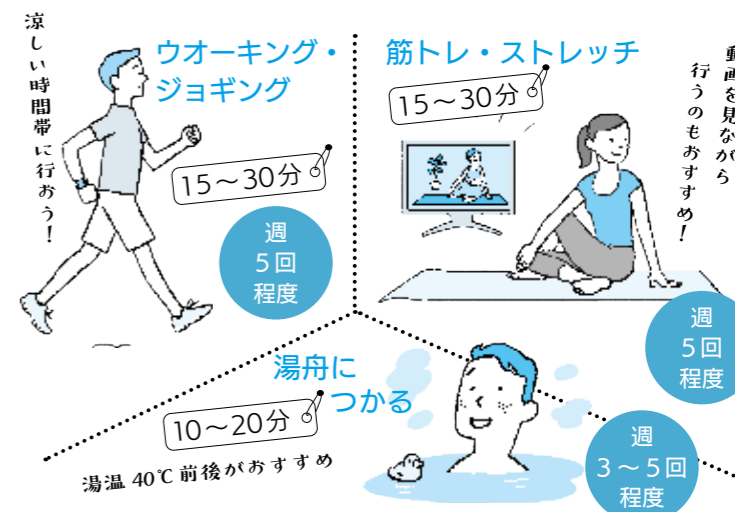
「暑熱順化」で暑さに強い体を！

体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいます。ふだんから運動や仕事、入浴などにより汗をかく習慣があると、体が暑さに慣れ、熱中症を発症しにくくなると考えられています。

暑熱順化には数日～2週間程度かかる一方で、涼しい環境で4日以上過ごすと、暑熱順化の喪失が始まり、熱中症のリスクが高まります。



暑熱順化に有効な方法



熱中症は場所ごとの対策を！

短時間でも熱中症リスク大！

屋外

日傘や帽子を活用し、直射日光を避けましょう。炎天下では、短時間でも熱中症が起こりやすいので、こまめに涼しい場所で休憩をとり、スポーツドリンクや経口補水液(塩分濃度0.1～0.2%)などで水分補給してください。



暑さ指数(WBGT)をチェックしよう

28～31未満	嚴重警戒
31以上	危険

28を超えると熱中症が増加！

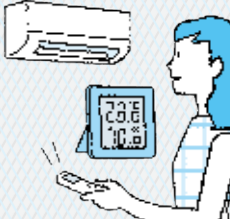
https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php (環境省HP)

実は熱中症が最も多い

住宅

熱中症の発生場所として最も多いのが住宅です。特に高齢者に多く、発見が遅れると重症化することもあります。高温多湿になりやすいお風呂場や洗面所、台所で長時間過ごすときは注意が必要です。

水分は1日1.2ℓを目安に、こまめに摂取してください。のどの渇きを感じづらい高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めるとよいでしょう。



エアコンを利用する目安

室温28℃、湿度70%を超えたらエアコンを使うようにしましょう

暑さで睡眠不足になると熱中症リスクが高まるので、就寝中もムリせず利用しましょう

熱中症かも…と思ったらムリしないで！

熱中症の多くは、軽症のうちに対処すれば重症化せずに済みます。右記のような異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動して体を冷やし、スポーツドリンクなどをもって休んでください。水分をとっても体調が回復しないようときは、病院を受診しましょう。

- ▶ めまい
- ▶ 立ちくらみ
- ▶ 筋肉痛、こむら返り
- ▶ 汗が止まらない など

※自力で水分をとれない、けいれん、体が熱い、会話がおかしい、意識がないときなどは、すぐに救急車を呼んでください。



特定保健指導ではどんな目標を立てるの？ 無理なく取り組める個人にあったゴールを設定します！

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例（イメージ）

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

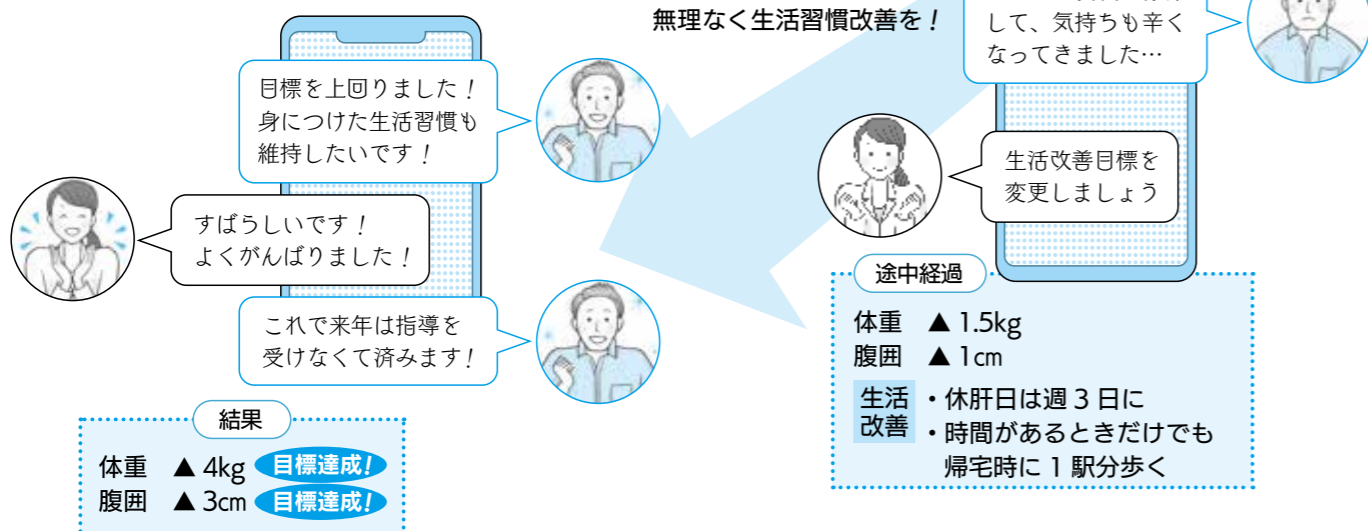
初回面談 START

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。



最終評価 3カ月後 GOAL

これまでの取り組みを振り返ります。



特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

特定保健指導のご案内

令和4年度

『からだ改善プログラム』を実施します



当健保組合では、毎年実施している健康診断の結果において一定のリスクをお持ちの方に、生活習慣を見つめなおすことによって「健康な状態を保持する」、「重大な病気の発症リスク低減を図る」ことを目的とした、『からだ改善プログラム』を実施しています。

令和4年度は、以下5つのメニューを実施します。令和4年度の健康診断結果（血糖値モニタリングのみ、令和3年10月以降直近の結果）に基づいて抽出され、実施機関または当健保組合から、社内メールアドレスまたは会社支給 iPhone などへ直接ご連絡いたします。

メニュー	対象者
① 特定保健指導	本年度末で40歳以上の方
② 若年層保健指導	本年度末で40歳未満の方
③ 重症化予防事業	健診結果が基準値を超過した検査科目の治療歴がある方
④ 血糖値モニタリング	血糖値のみ高値の方 ★新規事業
⑤ 受診勧奨事業	健診結果が基準値を超過した検査科目の治療歴がない方

◎実施機関一覧

機関によって、対応可能なメニューが異なりますのでご注意ください。

- ・株式会社大賀薬局…メニュー①②
- ・株式会社インサイト…メニュー①②
- ・SOMPOヘルスサポート株式会社…メニュー①②
- ・株式会社PREVENT…メニュー③
- ・株式会社NSD…メニュー④
- ・日本事務器健康保険組合…メニュー⑤

◎対象者への連絡開始時期

令和4年7月より随時

各メニューに関して、実施機関との連絡ならびに面談などにつきましては、就業時間帯に社内の会議室等を利用していただくことが可能です（会社の了承済み）。

本プログラムは、会社の健康経営施策の大きな柱のひとつです。
ご自身の健康増進と生活の質を向上するためにお役立てください！



昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元気よくウォーキングしよう。

仙娥滝
落差 30m の迫力を眼前にみる事ができる。

昇
昇仙峡では荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウォーキングコースになっている。まずはバス停・昇仙峡滝上から始まるルートを歩く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層に

よってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近にみる事ができる。滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してできた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶街道を歩いてみよう。甲府は「水晶発祥の地」であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうをいただける食事処などもあり、ひと休みするのもよいだろう。かつてJR甲府駅前にあったものを模してよみがえら

静かな憩いの場所となっている。天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などにみえてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻することもできる。

も
一つのコースは、バス停グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、



A コース 約 2.0km 約 30 分
B コース 約 6.0km 約 1 時間 30 分

食 ほうとう
山梨名物。訪れたら一度は食したい。
影絵の森美術館併設「花仙両」のほうとう。

昇仙峡ロープウェイ
山頂のパノラマ台からは富士山などの絶景が望める。
① 9:00 ~ 17:30 (20 分間隔で運行。12 月 1 日 ~ 3 月 31 日は ~ 16:30)
② 年中無休
③ 往復：大人 (中学生以上) 1,300 円、小人 (小学生以下 4 歳まで) 650 円
④ 055-287-2111



Sightseeing
ひと足のはしり

※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等でご確認ください。



健康保険を **使えない** 場合

があるってほんと?



医療機関等にかかるとき、保険証を提示して治療を受けますが、健康保険ではこれを現物給付といいます。
 現物給付は、病気やケガの治療が対象です。
 次の場合は対象になりませんので、覚えておきましょう。

<h3>予防のため</h3> <p>※傷口から感染の可能性がある場合の破傷風の緊急接種などは健康保険の対象です。</p>	<h3>健診・人間ドック</h3> <p>※保健事業で補助しています。</p>	<h3>見た目の向上のため</h3> <p>※口唇裂など社会通念上、治療の必要がある場合は健康保険の対象です。</p>
<h3>正常な妊娠・出産</h3> <p>※現金給付(出産育児一時金)があります。</p>	<h3>疲労回復のため</h3> <p>※医療上、マッサージを必要とする症例については健康保険の対象です。</p>	<h3>勤務中・通勤中の病気やケガ</h3> <p>※労災保険の適用となります。</p>

病気やケガの治療であっても、あくまで健康保険で認められているものに限りです

医学的な価値が定まっていない新しい治療法や新薬などは、健康保険の適用が認められていません。保険適用されない治療を受ける場合は、保険適用される部分を含めて医療費の全額が自己負担となります。
 ただし、保険適用されない治療であっても厚生労働省が認めたもの(評価療養、選定療養、患者申出療養)の場合は、保険適用される部分は健康保険の対象となります。

交通事故の場合でも、健康保険は使えますが...

交通事故などの第三者行為による病気やケガの場合、かかる治療費は加害者が負担すべきものですが、当面の負担軽減のために健康保険を使うことができます。
 ただし、その治療費は健保組合がいったん立て替えただけで、後日、加害者に請求することになります。そのため、第三者行為で健康保険を使う場合はすみやかに当健保組合へ連絡するとともに、安易に示談することのないうご注意ください。

接骨院・整骨院にかかる前に チェックしましょう!

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のケガのみ**です。
 それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、後から費用を請求されることもあります。
 接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう! 接骨院・整骨院にかかる原因は?

<h3>1 転んで打撲、ねんざしたなど、負傷原因が明らかな外傷性のケガ</h3>	<h3>2 原因不明もしくは日常生活からくる慢性的な痛みやこり</h3>	<h3>3 ①・②以外の要因</h3> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 疲労回復や慰安目的などのマッサージ ☑ 病気(神経痛・リウマチ・頸肩腕症候群・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり ☑ 脳疾患後遺症などの慢性痛、過去の交通事故などによる後遺症 ☑ 仕事や通勤途上におきた負傷(労災保険が適用されます)
--	--------------------------------------	--

どんなケガですか?

<input checked="" type="checkbox"/> 打撲 <input checked="" type="checkbox"/> ねんざ <input checked="" type="checkbox"/> 挫傷(いわゆる肉ばなれ)	<input checked="" type="checkbox"/> 骨折(ひびを含む) <input checked="" type="checkbox"/> 脱臼
---	---

接骨院にかかることについての医師の同意

あり / なし※ ※応急処置の場合に限り、医師の同意なしでも健康保険が適用されます。

<h3>保険証 健康保険が使えます</h3> <p>長期間通っても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので医師の診断を受けましょう。</p>	<h3>保険証 健康保険は使えません</h3> <p>「健康保険が使える」と説明を受けても、後日健康保険の適用外であることが判明した場合、全額を自己負担していただくことがあります。</p>
--	--

健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

<h3>負傷原因を正しく伝えましょう</h3> <p>何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。 交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。</p> <p>どうされました? 転んで腕を強くぶつけてしまい...</p>	<h3>療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう</h3> <p>療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ☑ 傷病名 ☑ 日数 ☑ 金額 	<h3>領収書・明細書を受け取りましょう</h3> <p>領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。</p> <p>明細書をお願いします</p>
--	--	---



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

オリーブオイル	-----	大さじ 1	塩	-----	小さじ 1/4
にんにく (輪切り)	-----	1 かけ分	黒こしょう	-----	適量
生鮭	-----	2 切れ (200g)	白ワイン	-----	大さじ 2
あさり (砂抜き済み)	---	1 パック (200g)	バジル	-----	5 枚程度
ミニトマト (2 等分)	-----	4 個	レモン	-----	1/8 個
しめじ (手でほぐす)	-----	1/2 パック			
ズッキーニ (長さ 4cm の四つ割り)	---	1/2 本			
黄パプリカ (乱切り)	-----	1/4 個			

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

栄養メモ あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、にんにくやバジルといった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

野菜をおいしく食べるコツ

夏の体にぴったりな夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい調味料は「油」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

材料 (2人分)

トマト (2cm 角切り)	----	2~4 個 (400g)	A	にんにく (すりおろし)	-----	1/2 かけ分
紫玉ねぎ (みじん切り)	-----	1/4 個 (50g)		粗挽き黒こしょう	-----	適量
豚もも肉 (薄切り)	-----	150g		しょうゆ	-----	大さじ 1/2
酒	-----	大さじ 1/2		塩	-----	小さじ 1/4
パスタ (乾燥)	-----	160g		オリーブオイル	-----	大さじ 1/2
				大葉 (千切り)	-----	10 枚
				すりごま	-----	小さじ 1

作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったラザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷり加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれる**ビタミン B1**は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

● タバコの誤解 Q & A

Q 自宅で吸わなければ 家族は受動喫煙しない?

家族が受動喫煙をしないように、私はいつも外でタバコを吸って、自宅では吸わないようにしています。だから、家族への受動喫煙は心配ないですね?



A いいえ 受動喫煙のリスクがあります

タバコを消した後も、喫煙者の呼気には有害物質が含まれています。また、喫煙者の髪の毛や衣服などに有害物質が残り、再放散すると考えられています。

家の中で吸ってなくても、自動車でタバコを吸っていればシートなどにも有害な物質が付いているかもしれません。

家族の受動喫煙をなくすためには、禁煙することが確実です。



Health Information

話題の健康情報

新型コロナウイルス感染症のパンデミックで脂肪肝が増加

—背景に夜食や欠食などの生活習慣の変化—

脂肪肝は肝臓に中性脂肪がたまった状態で、肝硬変や肝がんにつながることもあり、注意が必要です。最近、メタボリックシンドロームの要因である肥満や糖尿病などの代謝異常に関連する脂肪肝、MAFLD（代謝異常関連脂肪肝：metabolic dysfunction-associated fatty liver disease）が注目されています。

大阪市立大学大学院で健康診断受診者のデータを調査した結果、新型コロナウイルス感染症のパンデミック前と比べ、MAFLDの患者数が増加しており、患者のライフスタイルの解析により、夜食・飲酒・欠食（1日2食）などの食生活の乱れが発症に関与していることが明らかになりました。

新型コロナウイルス感染症のパンデミック前とパンデミック中の生活習慣の変化



在宅勤務などパンデミックの影響によるライフスタイルの変化で、食事などの生活習慣が乱れていないか振り返ってみましょう。

大阪市立大学プレスリリースより

歯の健康を守ろう!

正しい歯みがきをしよう



歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。むし歯や歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。

歯垢除去の基本はブラッシング

歯垢は、歯や歯ぐきの境目に付着している白いネバネバした物質です。水に溶けにくい性質を持ち、歯に粘着しているため、うがいだけでは除去できません。

歯垢を確実に取り除くための基本は、毎日の歯みがきです。ただし、「みがいている」と「みがけている」ことは違います。ちゃんとみがけているか、歯科医院等でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生士に歯並び等に合ったみがき方をアドバイスしてもらいましょう。

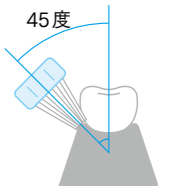
しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない歯垢もあります。歯を失わないためには、歯科健診で歯・口の健康をチェックしてもらうとともに、歯石除去などの予防処置をしてもらうことが重要です。

歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

歯の表側のみがき方

歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。



歯の裏側のみがき方

奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。前歯…歯ブラシを縦に使用する。

歯と歯の間のみがき方

歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。

出典：日本歯科医師会 HP テーマパーク8020「ブラッシング」

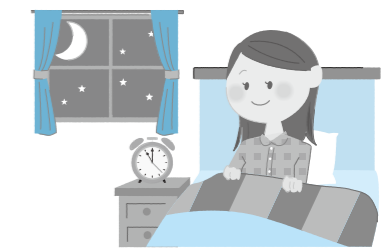
Health Information

質のよい睡眠をとるために Zzz

監修：遠藤 拓郎（スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授）

快眠環境のつくり方

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中の活動量を増やし、快適な睡眠環境をつくるのが重要。ここでは快眠環境のつくり方のポイントをご紹介します。



POINT 1 夜間は明るい光を見ない

21時以降は部屋の照明を間接照明などの弱い光に切り替えて。パソコン、スマートフォンなどは画面の明るさをできる限り落として使用するとよいでしょう。

POINT 2 室温を管理する

すみやかに入眠するには布団内の温度を33℃くらいに保つのがベスト。そのため、室温は、夏は27～29℃（冬は18～20℃）にエアコンを設定しましょう。

POINT 3 部屋の湿度を管理する

部屋の湿度は50%前後に保つのが理想的です。夏場はエアコンの除湿機能などを使うのがおすすめ（冬場は加湿器を使って湿度を保ちましょう）。

POINT 4 柑橘系の香りを嗅ぐ

香りには心身をリラックスさせる効果があり、寝る前に香りを嗅ぐことで睡眠の質も高められます。オレンジなど柑橘系の香りがおすすめ。



タオルを使って“体を動かす”

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなり、
力が入りやすくなります。
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、タオルを
使います！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



片脚タオル拾い

左右各10回

ターゲット
体幹&
下半身

1 床にタオルを
置き、離れて
片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手で
タオルを触り、戻す

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないようにゆっくりと
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げる
とGOODです。

NG

背中を丸めると効果が
半減してしまいます。



タオル 押し込み腹筋

10回

ターゲット
お腹

1 仰向けの状態で両脚を上げ、
両手で持ったタオルを
ももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように
上げましょう。



2 上体を起こしながら、
タオルを強く押し込む



もも裏 タオルストレッチ

左右各30秒

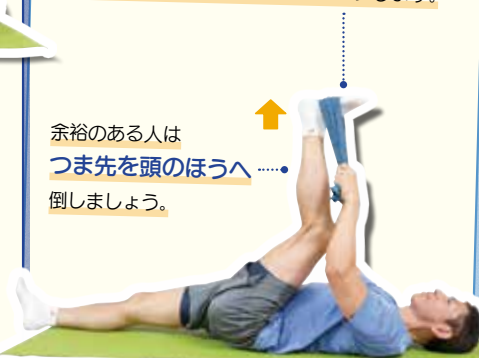
ターゲット
もも裏

1 仰向けの状態で片脚を上げ、
両手で持ったタオルを
足の裏にかける



2 片足を天井に向けて
押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は
つま先を頭のほうへ……
倒しましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

