

# 健保だより

2022.10

第122号

題字 田中啓一理事長

- インフルエンザの流行に備えて予防接種を受けましょう
- 当健保組合のインフルエンザ予防接種のご案内
- オンライン資格確認導入の加速化に向け取り組みを強化
- 高血圧と脳卒中
- 山の辺の道
- ポリファーマシーに注意しよう
- 毎月引かれる保険料、どうやって決めてるの？
- 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん
- Health Information
- みんなで取り組もう！ 1分間ストレッチ
- 全身を使った運動にチャレンジしてみよう





# 当健保組合の インフルエンザ予防接種のご案内

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4年10月1日～令和5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 医療機関を利用する場合

一般の医療機関で予防接種を受けてください。

#### 支払いについて

**接種当日** → 窓口で全額支払う

**後日** → 補助金を申請して受け取る

\*申請締切：令和5年1月31日 → 補助金支給：令和5年3月

#### 予防接種の受け方

- 1 予防接種当日、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」にログインします。



3 「インフルエンザ予防接種補助金申請メニュー」から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。

\*マイヘルスウェブでの申請にご協力をお願いします。

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。



### 2 東振協指定の医療機関または会場を利用する場合

#### 支払いについて

**事前** → 事前申し込みをして、利用券を発行する

**接種当日** → 利用券を窓口で提示して、補助金分が差し引かれた金額を支払う

(当健保組合の利用期限は令和5年1月31日です)

#### 事前申請の流れ

\*4ページをご参照ください。

東振協指定の医療機関または会場を利用すると、補助金分が窓口控除されてとても便利です!

### 3 西新宿ビル集合接種を利用する場合 (西新宿ビル在勤者)

#### 支払いについて

**接種当日** → 支払いはなし

**後日** → 補助金分が差し引かれた金額が給与天引きされる (自己負担金額 1,300円)

#### スケジュール

実施日時：令和4年11月29日(火) 受付10:00～11:50  
実施場所：西新宿ビル 11階

\*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5年2月1日以降の接種分については申請を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5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**に限ります。お名前が領収書に明記されていなかった場合は、受けた方のお名前、接種日付、予防接種であることが明記された領収書の発行を医療機関に依頼してください。もし万一、その対応が困難である場合は、当健保組合までご一報ください。
- 領収書原本については、当健保組合への提出は不要です。審査時

に画像が粗い場合に再照会させていただく場合がございますので、マイヘルスウェブ上で審査完了表示があるまで、お手元にて保管してください。審査完了後は、破棄いただいて構いません。

- 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留意のうえ、破棄してください)。

- 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。

## 季節の 健康Topics

# インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



## ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

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。

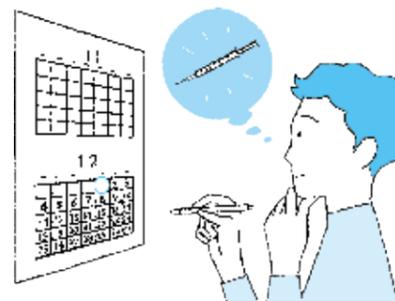
### 2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

- A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
- B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
- B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

## 12月中旬までに接種を終えましょう

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う安心です。

\*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月中に済ませておきましょう。



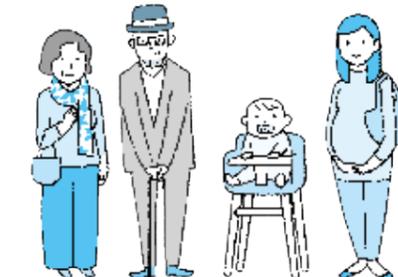
### 新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

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。

## 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 感染対策も継続しましょう

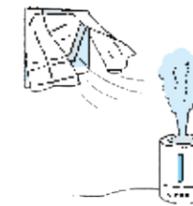
気温が低く空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になります。新型コロナ感染対策はインフルエンザにも有効なので、継続しましょう。



マスクを  
正しく着用



こまめな手洗い・  
手指消毒



換気・加湿

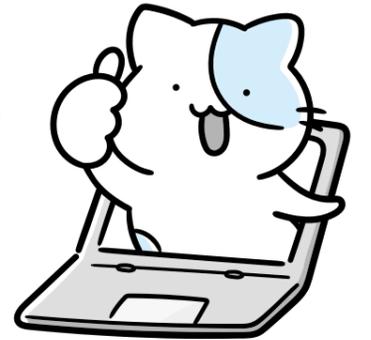


密接・密集・密閉  
「密」をさける



体調不良時は外出を控え、  
かかりつけ医に相談を

# 東振協指定の医療機関や会場を利用すると 補助金が窓口控除されてとても便利です!



- 補助金申請が不要!
- 提携の医療機関が全国に存在!
- 窓口では補助金を差し引いた金額のみの支払いでOK!

## 利用方法

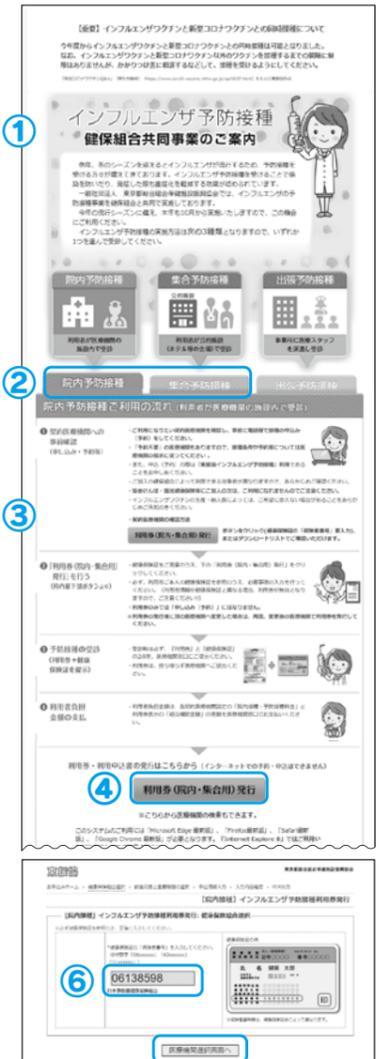
- 事前** 事前申し込みをして、利用券を発行する
- 接種当日** 利用券を窓口で提示して、補助金分が差し引かれた金額を支払う  
(当健保組合の利用期限は令和5年1月31日です)

## 事前申請の流れ

- 東振協 WEB サイトにアクセスします。  
「インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内」を確認  
<https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>
- 院内予防接種、集合予防接種、いずれかご希望のタブを選択します。  
ア) 各地の医療機関で個別接種を受けたい場合  
→「院内予防接種」を選択  
予約開始 受付中 接種開始 10月1日  
イ) 各地の会場で集団接種を受けたい場合  
→「集合予防接種」を選択  
予約開始 受付中 接種開始 11月1日
- 表示されるガイダンスに従ってください。
- 利用券発行ボタンをクリックします。
- 同意書を確認し、チェックを入れて次に進みます。
- 当健保組合保険者番号「06138598」を半角で入力し、医療機関選択画面に進みます。
- 全国各地の医療機関の中から、ご希望の医療機関を選択します。  
※選択した医療機関について、「予約の可否」を医療機関のホームページやお電話等によりご確認ください。予約が必要な医療機関であれば、その方法(オンライン予約・電話予約等)をご確認のうえ、必ず予約をしてください。また、電話によるお問い合わせの際は、『東振協インフルエンザ予防接種』利用であることをお申し出ください。
- 申込情報を入力し、「利用券」を発行します。接種当日は、「利用券」「健康保険証」、接種代金※を忘れずにお持ちください。  
※契約医療機関設定の予防接種料金と組合補助金2,000円の差額。予防接種費用は医療機関によって違います。



スマホからも申し込みめるにや



\* 東振協 WEB サイト「予防接種にあたっての注意事項」をご確認ください。

# オンライン資格確認導入の 加速化に向け取り組みを強化

厚生労働省は、オンライン資格確認の導入状況が低調にあることから、中間目標を新たに設定し取り組みを強化しています。「骨太方針2022」では、医療機関等におけるオンライン資格確認の原則義務化などが明記されました。

## オンライン資格確認の導入で 医療機関等と患者の負担が軽減

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号等を利用して、医療機関・薬局が患者の資格情報(※)をオンライン上で確認できる仕組みのことをいいます。2021年10月より、本格運用がスタートしています。

従来の資格確認では、無資格受診による過誤請求や、資格情報の入力作業に手間がかかるなどの問題がありました。しかし、オンライン資格確認では、医療機関等の窓口ですぐに資格確認ができるようになり、これらの問題が解決されます。患者にとっても、医療費が高額になったときに限度額適用認定証等がなくても窓口で限度額以上の医療費を支払う

必要がなくなるほか、医療機関等での待ち時間が短縮されるといったメリットがあります。  
※加入している医療保険や自己負担限度額情報等

## 「骨太方針2022」では 導入目標達成に向けた対策が明記

厚生労働省では、現在、オンライン資格確認の導入加速化に向けた集中的な取り組みとして、次の3つが進められています。

- 医療関係団体による「推進協議会」の設置
- 診療報酬による評価
- 医療機関・薬局への支援・働きかけの実施

しかし、2022年7月時点でオンライン資格確認を導入・運用開始している医療機関等は2〜3割です。現在の導入ペースで進捗した場合、2023年3月末の導入率は約6割にとどまると見込まれていることから、「中間目標として2022年9月末時点で概ね5割の導入を目指す」という目標が掲げられました。

導入目標を達成するため、「骨太方針2022」では、オンライン資格確認導入を2023年4月から原則義務化するとしています。併せて、関連する財政措置を見直しマイナンバーカードの健康保険証利用を促し、将来的な健康保険証の原則廃止を見据え、2024年度を目途に健保組合等の保険者による健康保険証発行の選択制を導入する方針を示しています。

## マイナンバーカードが健康保険証として使えます!

マイナンバーカードを健康保険証として使えば、本人同意のうえで過去の服薬情報や特定健診情報に基づいた診療が可能になります。重複投薬が回避できるなど、よりよい医療が受けられるようになります。また、医療費控除の確定申告手続きも簡単になります。

ほかにも、マイナンバーカードには便利な機能があります(右記参照)。

※オンライン資格確認を導入している医療機関等で利用できます。対応医療機関等は拡大中です。  
※健康保険証として利用するには事前にマイナポータルでの登録が必要です。

- 新型コロナワクチンの接種証明書を取得できる
- 行政手続きがラクに & 給付金をすぐに受け取れる(公金受取口座登録制度)
- 各種証明書をコンビニで取得できる

など

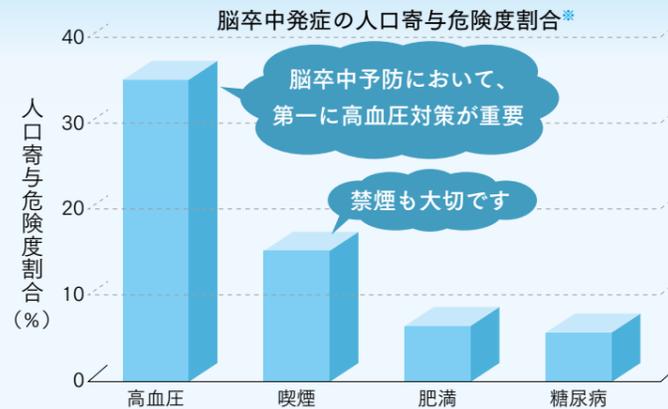
## 脳卒中の主なリスク

### ● 高血圧

脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣改善（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について - リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム -」より  
 ※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすことができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



- 喫煙
- 肥満
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 過度の飲酒
- 運動不足
- 不整脈（心房細動）  
心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。
- 男性
- 高齢者

国立がん研究センターの脳卒中リスクチェックをやってみよう！

（直近の健診結果をご用意ください）

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>

放置しちゃダメ！  
重症化を予防しよう！！

# 高血圧と脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起こし、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。  
 脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位\*となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。 \*要介護4、5の場合

### この検査項目に注意！

項目	判定値	基準値	注
血圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）90mmHg 以上	

## 高血圧を予防・改善する生活習慣

### 1 減塩・食事

重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 1 漬け物は控える
- 2 めん類の汁は残す
- 3 新鮮な食材を用いて薄味に
- 4 具だくさんのみそ汁にする
- 5 調味料は味付けを確かめて使う
- 6 減塩調味料を利用する
- 7 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 8 外食や加工食品を控える

●参考●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使って美味しさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら

<https://www.ncvc.go.jp/karushio/>

カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。  
 ※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。



### 2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



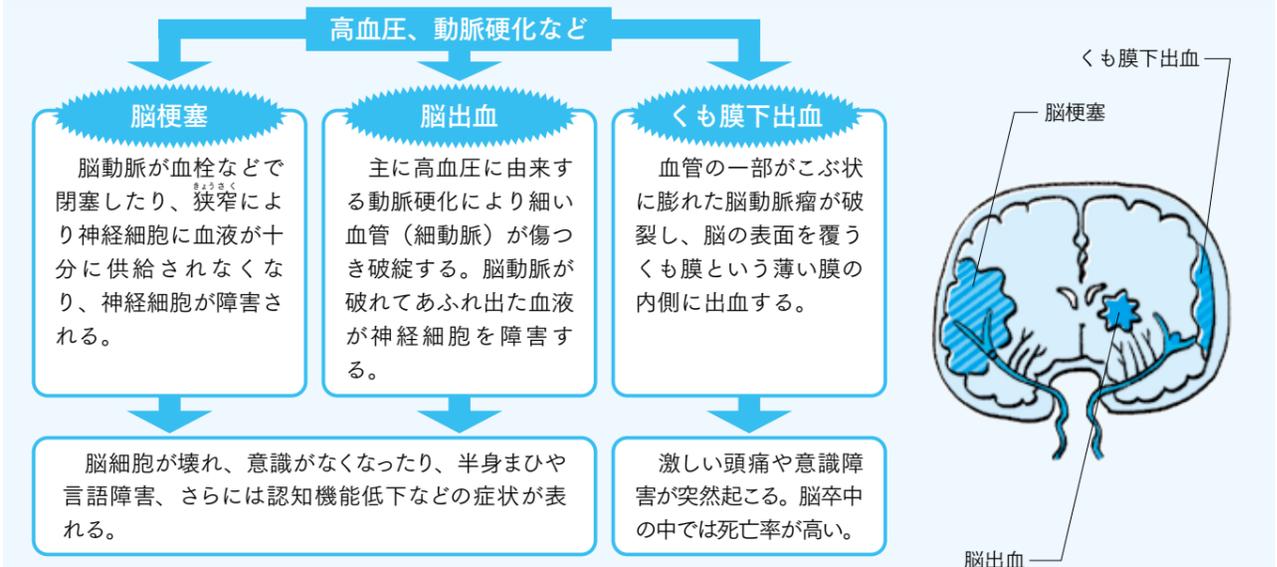
### 3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg 以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。



## 脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧が最大の原因です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。早く治療を開始することで後遺症が軽くなる場合があります。

# 山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。



長岳寺 鐘楼門

紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたことされている。国の重要文化財となつている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拜殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。

大直禰子神社は、大物主大神の子孫をまつり、狭井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたら小腹がすいたりしたら気軽に頼めることができる。時間が体力に余裕があれば、井寺池

**GOAL** 黒塚古墳・展示館

柳本駅

柳本小

**崇神天皇陵 (行燈山古墳)**

周囲に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。

巻向駅

相撲神社

長岳寺

9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。

☎ 0743-66-1051

景行天皇陵 (渋谷向山古墳)

ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。

金屋の石仏

桜井市立埋蔵文化財センター

初瀬川(大和川)

石板に浮き彫りされた釈迦如来像(右)と弥勒如来像(左)。国の重要文化財。

START

近鉄桜井駅

JR桜井駅

約10.5km 約2時間30分

## 大神神社と摂末社 (一部)

ご祭神は三輪山の大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



◆ 拝殿  
寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。

☎ 0744-42-6633



◆ 大直禰子神社  
三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。



◆ 檜原神社  
天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。



◆ 狭井神社薬井戸  
三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。



◆ 大神神社  
天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

## INFORMATION

- JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車
- 京奈和自動車道「木津IC」から約40分

- 桜井市観光協会  
☎ 0744-42-7530  
https://sakurai-kankou.jimdo.com/
- 天理市観光協会  
☎ 0743-63-1242  
https://kanko-tenri.jp/

## 仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。



## 三輪そうめん



奈良時代、大神神社神主の次男穀主が、この地に通した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

## 黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



## 相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

## 箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。



## ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)

「大和は 国のまほろば たたなづく 青がき 山ごもれる 大和し 美しい」

## Sightseeing ちょっと寄り道



ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

※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。

健保のギモンを解決!

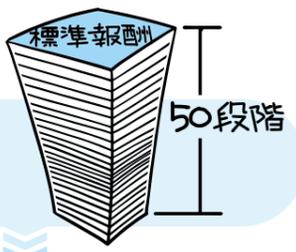
# 毎月引かれる保険料

## どうやって決めているの?

毎月の給与から引かれる(控除される)保険料は、標準報酬に健保組合が設定する保険料率をかけて算出します。標準報酬は、被保険者のおおまかな給与を示すもので、毎年7月1日現在で見直され、実際の給与と大幅に乖離した場合も見直されます。



毎月の保険料 = 標準報酬 × 保険料率



標準報酬とは、保険料計算を簡単にするため被保険者の給与を50段階に分類したものです。1等級は月額58,000円、50等級は月額1,390,000円。

### 1年に1回、必ず見直されます 定時決定

毎年4~6月の給与をもとに、7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月1日から翌年8月31日まで適用されます。



### 変動があった場合も、見直されます 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が標準報酬と2等級以上変わる場合は、標準報酬が見直されます。これを随時改定といいます。新しい標準報酬は変動月から4カ月目に適用されます。



※定時決定と随時改定は、事業主の届出によって処理されるため、被保険者の手続きは必要ありません。  
 ※育児休業後に職場復帰して短時間勤務となった場合なども、標準報酬の見直しの対象です(被保険者の申し出が必要です)。

### 標準報酬は、傷病手当金、出産手当金などの計算基礎にもなります

健康保険には、病気やケガ、出産で働けないときの生活保障として傷病手当金、出産手当金があり、これらの給付額の計算にも標準報酬は使われています。また、標準報酬は将来受け取る年金額にも影響します。標準報酬が上がると毎月の保険料も上がることになりますが、一方で給付額・年金額が上がることを覚えておきましょう。

### 引かれている保険料、実は前月分です

毎月の給与から引かれている保険料は、前月分です。そのため新入社員として4月に入社すると、4月給与からは保険料は引かれず、最初の保険料は5月給与から引かれることになります。なお、月の途中で加入しても保険料に日割り計算はありません。その代わりに、脱退月の保険料は引かれませんが、※任意継続被保険者は、当月分の保険料を納めていただきます。

薬、いくつ  
のんでいますか?

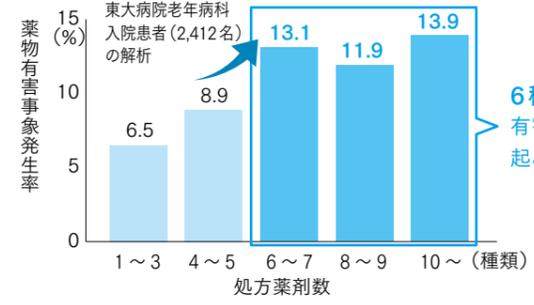


たくさん/ Poly + 薬/ Pharmacy

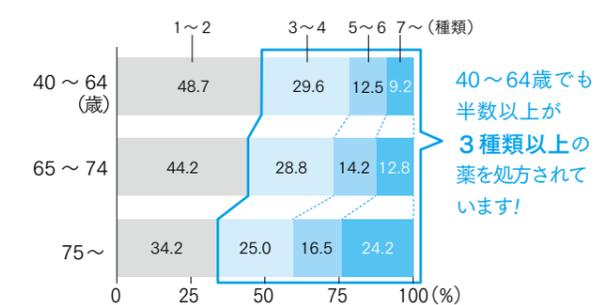
## ポリファーマシーに注意しよう

ポリファーマシーとは、単にたくさんの薬を服用することではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬がみきれずに残っていたりする状態をいいます。薬を適切に服用して、医療費を節約しましょう。

### 薬が増えると有害事象が増える



### 歳とともに薬が増える(院外処方)



参考: Kojima T, et al: Geriatr Gerontol Int 2012; 12:761-2  
 参考: 令和3年社会医療診療行為別統計の概況(厚生労働省)

## どんなときにポリファーマシーが起こる?

**例1** 持病の悪化を招く薬が処方されるとき

**例2** のみ合わせの悪い薬が処方されるとき

**例3** 複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき

## ポリファーマシーをこうして防ごう!

- かかりつけ医とかかりつけ薬局をもって、服用中の薬を把握してもらう
- 「お薬手帳」は1つにまとめ、医療機関に行く際は必ず持参する
- 薬が余っているときは医師や薬剤師に伝える
- サプリメントを使っている場合は、医師や薬剤師に伝える
- 自己都合で複数の医療機関にかかる「はしご受診」を控える
- 薬の種類が多い場合は、種類を減らせないか医師や薬剤師に相談する



「ずっと使っている薬」にもご注意を!

歳をとると薬の排泄能力が低下して副作用が生じやすくなります。また、長期間漫然と同じ薬をのみ続けると薬剤耐性が生じて効果が下がることも。同じ薬でも体調や効き目に変化があれば、かかりつけ医に相談しましょう。



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



## 鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分  
297kcal / 食塩相当量 1.7g

### 材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし) -----	1 枚	さつまいも (1cmの輪切り) -----	1/2本 (100g)
A 粒マスタード -----	大さじ 1/2	玉ねぎ (6等分のくし形切り) -----	1 個
はちみつ -----	大さじ 1/2	しめじ (大きめにほぐす) -----	1/2 パック
しょうゆ -----	大さじ 1	しいたけ (薄切り) -----	3 個
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	ミニトマト -----	5 個

### 作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに 1 の鶏もも肉と A を合わせて 15 分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に 2 と残りの材料を並べ、200℃ のオーブンで 30 分焼く。

### ✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、**食物繊維**が豊富に含まれています。**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

### 🍃 野菜をおいしく食べるコツ

#### 食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

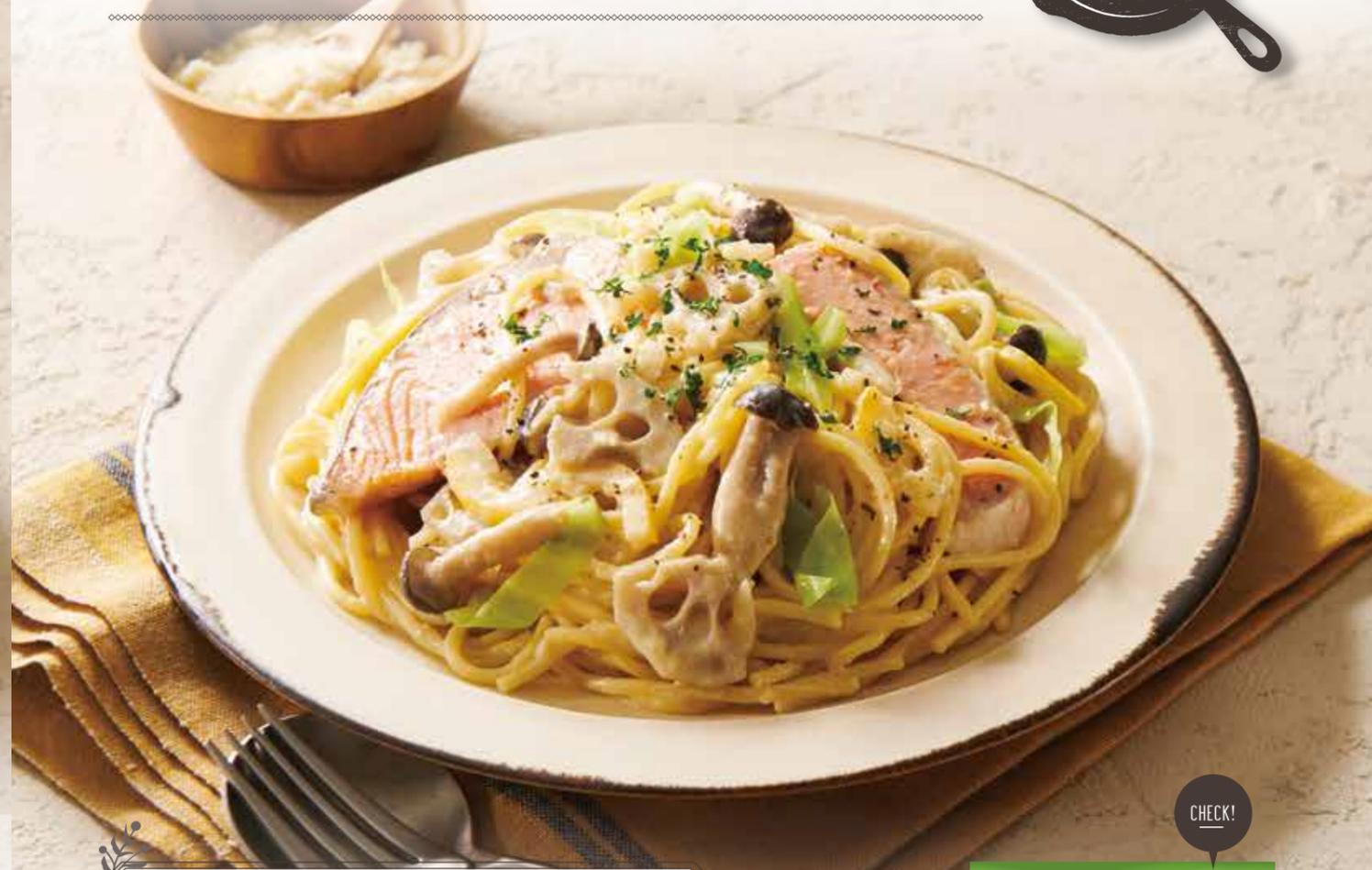
すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。**レモン汁**や**マスタード**など酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“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。



## 秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

### 材料 (2人分)

生鮭 -----	2 切れ	塩 -----	小さじ 1/2
白ワイン (鮭用) -----	小さじ 1	白ワイン -----	大さじ 1
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	パスタ (乾燥 1.6mm) -----	160g
にんにく (輪切り) -----	1 かけ分	小麦粉 -----	大さじ 1
A しめじ (手でほぐす) --	1/2 パック	レモン (いちょう切り) -----	1/8 個
玉ねぎ (薄切り) -----	1/2 個	豆乳 (無調整) -----	200mL
キャベツ (短冊切り) -----	30g	パセリ -----	適量
れんこん (いちょう切り) --	1/3 節	黒こしょう -----	適量

### 作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1 の鮭、A を入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3 に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

### ✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、**豆乳**で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>



定例会議（朝礼、部会 etc）などでみんなと一緒にストレッチすると、リフレッシュ & アイスブレイクにもなって Good！

# みんなで取り組もう！ 「1分間ストレッチ」

1日1回、  
ストレッチしよう！

会議の  
始めに

休憩中に

研修中に

出社・  
退勤時に



会議や作業の合間に  
オススメ！

## 座って行う ストレッチ

むくみや眼気を解消！  
ふくらはぎのストレッチ

- ①両足のつま先とかかとを交互に上げ下げする。
- ②かかとを床につけて、つま先を回す。

肩こり解消！  
リラックス肩回し

- ①両手を肩にのせて、ゆっくりと大きく回す。
- ②次に逆回しをする。

首周りのストレッチ  
首周りほぐし

- ①頭をゆっくり前後に動かす。
- ②続いて横に動かす。
- ③最後にグルッと回す。

## リフレッシュや 集中力UPに！ 立って行う ストレッチ

同じ姿勢で疲れたら  
疲労回復ストレッチ

- ①片脚を前に投げ出し、後ろ脚を曲げて腰を落とす。
- ②両手で前足の膝を押さえて、太ももの裏やふくらはぎを伸ばす。
- ③体重を前足に移して後ろ足アキレス腱を伸ばす。
- ④反対も同様に。

気合を入れたい会議の前に！  
NJC エクササイズ

- ①左腕で力こぶ、右腕は肘をいからせて「N」！
- ②そのまま左手を高く突き上げて大きく伸びをしながら右手アッパーの構えて「J」！
- ③そこから右手を大きく左に旋回して「C」で右側をストレッチ！

全身の活性化に！  
笑顔でウォーキング

太ももを高く引き上げて、笑顔で20秒その場で足踏みする。



公告

公告第 376 号

令和3年度事業報告及び令和3年度末の財産目録について  
(令和4年7月28日 第85回組合会承認)

歯の健康を守ろう！

## デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

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。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきれないのです。

### 歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を！

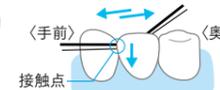
毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- デンタルフロス…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- 歯間ブラシ…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ  
とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

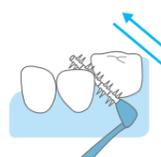
### デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間にを入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。



### 歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

## 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）

## 寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所で体を支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからです。「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



### いびきのメカニズム

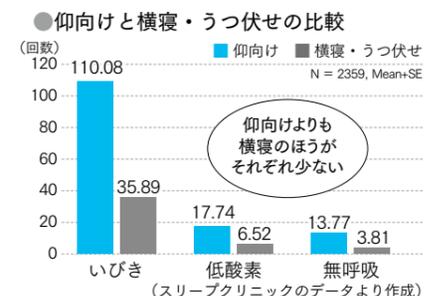
鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

### いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。

いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。

なお、長期間大きいいびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。





楽しく“体を動かす”

# 全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。  
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！  
自宅でもできる  
トレーニング

今回は、  
少しチャレンジ！

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



ターゲット  
体幹

## ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの  
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と  
右手で体を保持する

星型に見えるように  
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を經由して  
左に回転し、左足の外側と  
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように  
安定させましょう。



ターゲット  
体幹 &  
下半身

## 片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から  
片脚を後ろに引く

前の脚に  
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を  
引き上げ、戻る

引き上げたものが  
床と平行になると  
GOOD!  
グラグラしないように  
しましょう。



ターゲット  
胸 & 肩

## 胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、  
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、  
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように  
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ



<http://doga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>