

けいほのたより

- ・ 令和元年度 決算のお知らせ
- ・ 令和元年度 健康保険組合が行った保健事業
- ・ WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術
- ・ 電話・オンライン診療を活用しましょう！
- ・ 歩いても疲れのない体をつくる エクササイズ編
- ・ のどかな景色を眺めながら わたらせウオーク
- ・ 糖尿病
- ・ 糖質が気になるときのごはん
- ・ インフルエンザの予防接種はお早めに！
- ・ Health Information
- ・ Gボール



健康保険組合が行った 保健事業

決算のお知らせ

令和元年度の当組合の決算が、7月21日(火)に開催された組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

◆令和元年度 決算の概要

◇一般勘定

決算の基礎となった数字

科目	R1年度決算	H30年度決算	対前年度増減	対前年度比
被保険者数(人)	5,341	5,249	92	102%
標準報酬月額(円)	324,322	325,636	▲1,314	100%

収入

科目	R1年度決算	H30年度決算	対前年度増減額	対前年度比
保険料	2,441,929	2,428,746	13,183	101%
国庫負担金収入	741	713	28	104%
調整保険料	29,923	33,696	▲3,773	89%
国庫補助金収入	1,642	1,039	603	158%
財政調整事業交付金	29,655	20,174	9,481	147%
雑収入	2,655	305	2,350	870%
収入合計	2,506,545	2,484,673	21,872	101%

組合財産(残金処分後)

科目	R1年度決算
準備金	400,000
別途積立金	1,123,650
その他	63
合計	1,523,713



◇介護勘定

収入

科目	R1年度決算	H30年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護保険収入	295,072	296,063	▲991	100%
国庫補助金受入	3,250	3,611	▲361	90%
収入合計	298,322	299,674	▲1,352	100%

組合財産(残金処分後)

科目	R1年度決算
準備金	58,412



一般勘定

保険料率95/1000(事業主55.5/1000 被保険者39.5/1000)
前年度に同じ

令和元年度の収入は2,507百万円であり、前年度の収入2,485百万円に対して22百万円の増収となっております。被保険者92名増加による保険料収入増および高額療養費の支出に対する交付金収入増が主な原因となります。

支出の前年度対比につきましては、マルハニチロ健保加入者に対する保険給付費は79百万円増加しましたが、前期高齢者納付金の平成29年度概算納付の精算・戻り等により納付金全体で前年度対比▲135百万円、支出合計で前年度対比▲45百万円の2,095百万円となりました。

令和元年度は差引411百万円の当期利益となりましたが、健康保険組合共通の懸念事項として、団塊の世代が

支出

科目	R1年度決算	H30年度決算	対前年度増減額	対前年度比
事務費	56,633	45,673	10,960	124%
保険給付費	1,174,825	1,095,793	79,032	107%
法定給付費	1,172,075	1,093,643	78,432	107%
付加給付費	2,750	2,150	600	128%
納付金	731,826	867,036	▲135,210	84%
前期高齢者納付金	145,321	326,175	▲180,854	45%
後期高齢者支援金	586,449	535,481	50,968	110%
退職者給付拠出金	53	5,377	▲5,324	1%
病床転換支援金/他	3	3	0	100%
保健事業費	100,843	96,622	4,221	104%
還付金	0	213	▲213	-
財政調整事業拠出金	29,923	33,697	▲3,774	89%
連合会費	1,150	1,140	10	101%
雑支出(その他)	68	157	▲89	43%
支出合計	2,095,268	2,140,331	▲45,063	98%

収入支出差引額

科目	R1年度決算	H30年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	411,277	344,342	66,935	119%
減価償却費	76	76	0	100%
(差引)当期利益(▲損失)	411,201	344,266	66,935	119%

支出

科目	R1年度決算	H30年度決算	対前年度増減額	対前年度比
介護納付金	297,587	273,020	24,567	109%
介護保険料還付金	0	31	▲31	0%
支出合計	297,587	273,051	24,536	109%

収入支出差引額

科目	R1年度決算	H30年度決算	対前年度増減額	対前年度比
収入支出差引額	735	26,623	▲25,888	3%

75歳に近づき後期高齢者医療広域連合への後期高齢者支援金が毎年増加することや、高額な治療薬の相次ぐ保険適用の承認などによる法定給付費の増加により、(高齢者医療制度や各健保の保険料率等がこのままであれば)今後ほとんどの健康保険組合の財政悪化が予想されていることのほか、全国第2位(51万人)の人材派遣健康保険組合の解散などが話題となりました。

介護勘定

介護保険料率17/1000(事業主・被保険者折半)
前年度に同じ

令和元年度の介護勘定の収入は298.3百万円となり、支出の介護納付金297.6百万円とほぼ見合いとなりました(0.7百万円増加)。

前年度対比では、収入▲1百万円、支出+25百万円増加で、収支▲26百万円となっています。

●**機関誌の発行**
年2回(春・秋)発行の「けんぼのたより」は事業所ごとに一定部数を送付。また、ホームページに掲載。

●**ホームページの運営**
各種給付や適用(加入や脱退)、健康づくり事業の内容や手続きの紹介を発信。
必要な申請書の印刷にも活用。



保健指導宣伝

①**特定健康診査(40歳以上の被扶養者)**
受診券交付による受診74名、人間ドックによる受診7名、医療機関による受診471名の合計552名に対し実施。

②**特定保健指導(40歳以上の被保険者)**
特定健康診査(健康診断)の結果、保健指導の対象となった被保険者の希望者で積極的支援175名、動機づけ支援155名の合計330名に対し実施。
引き続き、特定保健指導の受診をお願いいたします。



特定健康診査
特定保健指導

●**生活習慣病健診**
当該年度末(3月31日)時点で、満27歳以上の被保険者を対象に実施。事業主に義務付けられている「一般健康診断」(年齢にかかわらず全被保険者が対象)に上乗せするかたちで年1回実施している健診で、4,196名の受診。

●**配偶者健診**
令和元年度より、配偶者健診として「巡回レディース健診」を導入。年齢にかかわらず、全国の約2,000会場で被保険者とほぼ同様の生活習慣病



疾病予防

●**前期高齢者保健指導**
65歳以上の加入者290名に対して実施。

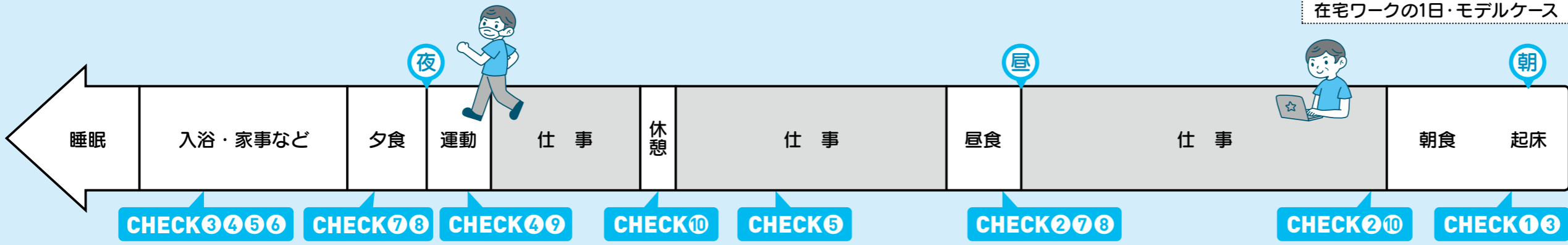
●**医療費通知**
年2回発行。前年12〜当年5月分を7月末、「年間分(1〜11月分)」を2月初旬に配付。

●**ジェネリック医薬品の使用促進事業**
ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が一定額以上の方に、「医療費差額通知」を送付。
*2回実施、延べ1,449名に送付。

●**予防接種補助**
被保険者を対象に「インフルエンザ」の予防接種の補助として、年1回2,000円を限度に補助。
*1,973名の実績。

●**歯の健康相談**
①各事業所を巡回し、年齢にかかわらず全被保険者を対象に実施。
②①を受けることができない被保険者は、全国主要都市の委託歯科医院にて同内容による受診が可能。
*①②合わせて1,572名の受診。





生活習慣をアップデート！ W^UI^IS 在宅ワーク健康管理術



新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がりました。今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

運動

#ストップ! メタボ
#肩こり・腰痛予防
#体を動かそう

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。



CHECK 9 □ 運動で体力アップ

- ◎人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。



CHECK 10 □ ストレッチ等で不調を改善

- ◎仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。
- ◎ストレッチを仕事の合間に行う。



▲仰向けに寝て脚を立て左右に倒す(腰をほぐす)



▲肩や腕を伸ばす

食生活

#コロナ太り対策
#自炊疲れ対策
#免疫力アップ

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

CHECK 7 □ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎単品で済ませず、サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎間食をしすぎて太らないように注意。
- ◎晩酌や“オンライン飲み会”などでお酒を飲みすぎないように、量と時間を決める。

CHECK 8 □ 自炊疲れ対策も大切

- ◎テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。



食事で免疫力アップ!

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維 (海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌 (ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA (レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC (果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質 (魚介類、肉、大豆製品など)



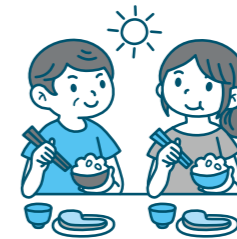
生活サイクル

#体内時計を整えよう
#オン・オフを切り替え
#体調チェック

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

CHECK 1 □ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎食事と睡眠は規則正しくとる。仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



CHECK 2 □ オン・オフを切り替える

- ◎「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で仕事モードをオンに。
- ◎オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。



CHECK 3 □ 朝・晩の体調チェックを

- ◎検温、体重測定、血圧測定を行う。

メンタルヘルス

#ちょうどよい距離感
#情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

CHECK 4 □ 家族と離れて1人の時間を

- ◎家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。



▲入浴や散歩でリフレッシュ

CHECK 5 □ 他人とも交流を

- ◎オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。

CHECK 6 □ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎テレビ等から多くの情報に触れることがストレスになることも。時には遮断することでストレスを回避する。

心身の不調を感じたら…

●電話・オンライン診療が可能な医療機関に相談・受診ができます

※医師の判断で直接受診する必要が生じる場合があるので、近隣の医療機関を選ぶことをお勧めします。

詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。

厚生省 電話・オンライン診療

検索



●厚生労働省が紹介するSNS相談も利用できます

詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。

厚生省 SNS相談

検索

受診を控えて病気を悪化させないで!

電話・オンライン診療を活用しましょう!



新型コロナウイルスの感染を防ぐため、特例的に電話やオンラインで診療が受けられるようになっています。初診でも再診でも可能です。

※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

コロナが怖いから病院に行くのはちょっと...



感染は怖いけれど早めに治療しないとなあ...



電話・オンライン診療の利用法

ふだんからかかっているかかりつけ医がある場合は、かかりつけ医に相談。

エキチカ先生のクリニックは、電話での診療を受けられるかしら



① 電話・オンライン診療を行っているかを確認

医療機関のホームページを見たり、直接医療機関に電話をして、電話やオンラインによる診療を行っているかを確認します。

すぐに医療機関への受診に切り替えることがあるため、近くの医療機関が便利だよ。

厚生労働省ホームページでもさがせるよ

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト



かかりつけ医がない場合は、電話・オンライン診療を行っている最寄りの医療機関を探して連絡。

えーと、オンライン診療をやっている病院は...



電話診療の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えて予約。

もしも、電話で診療を受けられますか?



② 事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。



予約の際に、支払い方法についても確認しましょう。

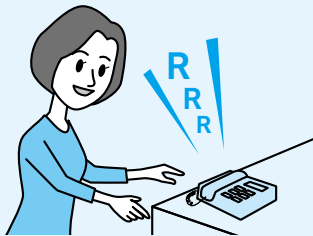
オンライン診療の場合

医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページなどで確認を。

この病院がいいな。予約方法も書いてあるぞ



医療機関から着信し診療を受ける。



③ 診療

本人確認のため、医療機関から求められた個人情報を伝え、症状を説明します。



電話・オンライン診療では、診断や処方むずかしいことがあります。医療機関に来訪するようすすめられたら、必ず受診しましょう。

医療機関からオンラインで接続され、診療が開始。

症状は……

一度検査したほうがよさそうですね



院内処方の場合

お薬は当院から発送します



ホッ

受診してよかったわ



④ 診療後

薬が処方された場合は、希望の薬局を医療機関に伝えます。診察後、薬局に連絡してください。電話やオンラインによる服薬指導を受け、その後、薬が配送されます(院外処方の場合)。

※薬局に行って服薬指導を受ける必要がある場合もあります。



院外処方の場合

希望の薬局に処方箋をファックスしておきますので、薬局に電話をしてください





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
- ・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



歩いても疲れにくい体をつくる

エクササイズ編

足の裏のアーチが高いと疲れにくい

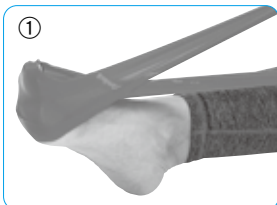
足の裏のアーチ（土踏まず）は、ふくらはぎからのびている筋肉などから成り立っています。これらの筋肉が鍛えられると足の裏のアーチが高くなり、地面からの衝撃をやわらげる働きが大きくなるため、疲れにくくなります。



できるだけアーチが高いほうがよい



正しい歩き方の姿勢



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・チョキ・パー

足の指でグー・チョキ・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。



食べるタイミング

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。



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二郎の生涯と作品が展示される。
 9:00～17:00
 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）
 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。



渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。静かな山間の空気を満喫しながら湖の周囲を巡るウォーキングに出発しよう。

のどかな景色を眺めながら
わたらせウォーク

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、トロッコ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めるコースだ。



群馬県
 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

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。トロッコ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
 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つ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）



トロッコわたらせ渓谷号

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.watatsu.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）」にちなんで愛称がつけられている。
 9:00～17:00（入館は16:30まで）
 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

糖尿病 予防に 効果的

食事改善や運動は小さな変化からはじめよう!

糖尿病予防には、食べ過ぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

「食べ方」を工夫して食べ過ぎを防ぐ

日ごろ食べ過ぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空き過ぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べ過ぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べ過ぎや血糖値の急上昇を防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにすると、食物繊維を効率よく摂取できます。



味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べ過ぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



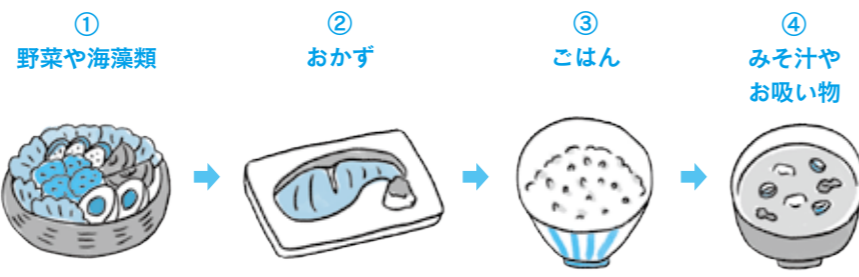
食事間隔

食事の間隔が空き過ぎると、「たくさん食べたい!」という欲求が強くなって食べ過ぎるほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は3~4時間に1回、100~200kcal程度のものを食べるのがおすすめです。



食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べ過ぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終わられます。



毎日の「習慣」を 運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると継続しやすくなります。

洗い物をするときにかかとを上げ下げ



通勤時は1駅分歩く



参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

特定健診でチェックしたい検査数値

Table with columns for Blood Test (血液検査) and Urine Test (尿検査). It lists values for Fasting Blood Sugar, HbA1c, and Urinary Glucose, comparing health guidance and hospital referral thresholds.

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

糖尿病

血液中のブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、高血糖の状態が続く病気を「糖尿病」といいます。重症化すると心臓病や脳卒中を引き起こすほか、目・神経・腎臓などに深刻な合併症を起こす怖い病気です。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

重症化すれば目・神経・腎臓の合併症を発症し、治療は生涯続く...

高血糖を指摘されていたにもかかわらず、早期改善しないと...

脳卒中や心筋梗塞



糖尿病性網膜症



糖尿病性神経障害



糖尿病性腎症



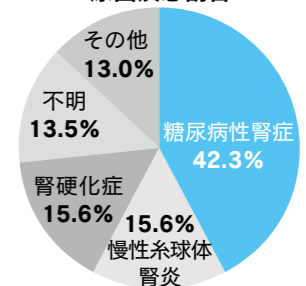
人工透析の原因第1位は糖尿病の合併症

2018年に人工透析が新たに導入された患者のうち、4割以上は糖尿病性腎症が原因でした。透析患者総数は約34万人にのぼり、そのうち糖尿病性腎症が原因の割合は最も多く、年々増加傾向にあります。

人工透析は一般的に1回4時間・週3回程度受ける必要があります。また、1カ月にかかる医療費は外来血液透析で約40万円、年間では約480万円*にもなります。「血糖値が高め」や「糖尿病予備群」では自覚症状はほとんどありませんが、糖尿病に進行しやすい状態です。「まだ大丈夫」と油断せず、早期のうちから改善に取り組みましょう。

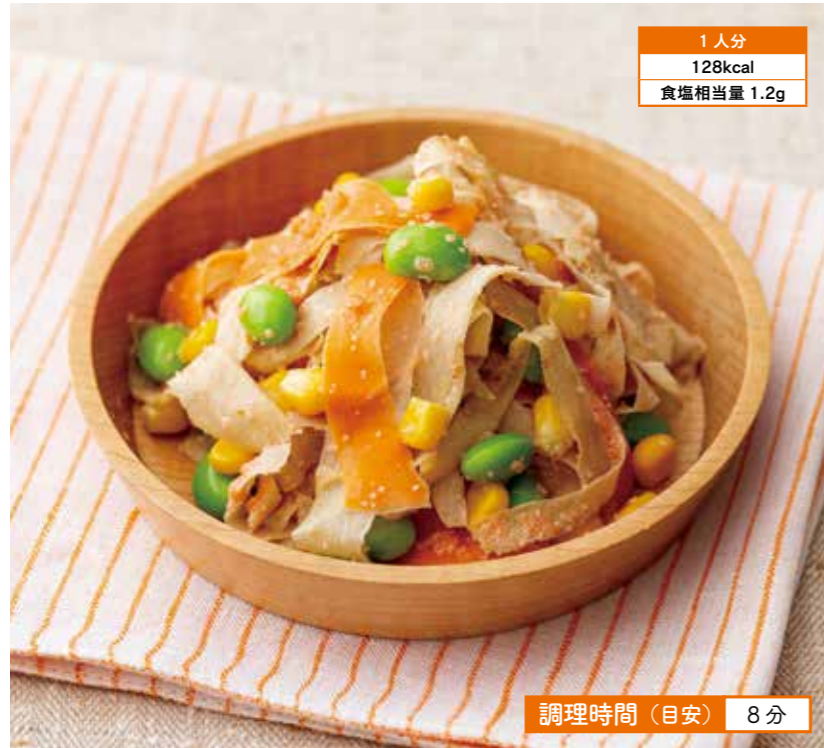
*健康保険適用前の金額であり、掲載している金額はあくまで目安です。人工透析は、特定疾病の認定を受けると自己負担が1カ月1万円（所得により2万円）で済みます。

人工透析患者（新規）の原因疾患割合



出典：「わが国の慢性透析療法の現況（2018年12月31日現在）」より作成（一般社団法人 日本透析医学会）

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…………… 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でするとよいでしょう。



高野豆腐のフレンチトースト風



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

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。



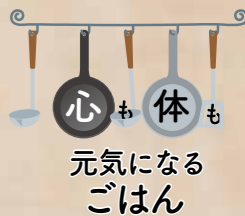
調理時間(目安) 10分

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。



●料理制作 若子みな美 (管理栄養士)



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



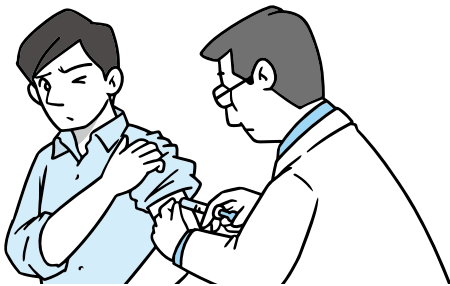
鮭
旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

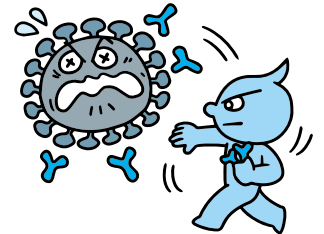
重症化リスクを下げる 予防接種

遅くても 12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くても12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



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。

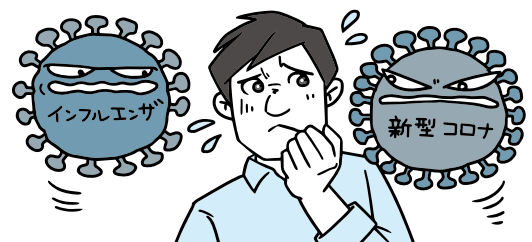
ウイルス感染を 防ぐ生活習慣を

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。



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



詳しくは
厚生労働省
ウェブサイトへ

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）を利用して、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。

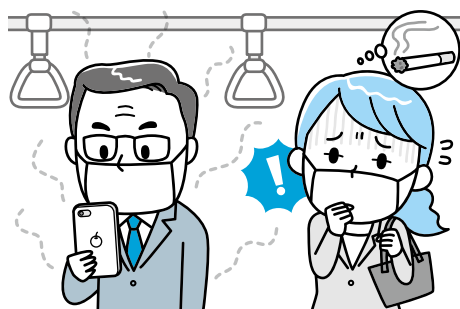
氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

*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。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



見えないたばこの害 サードHANDS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HANDS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となります。この状態がサードHANDS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かず、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HANDS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HANDS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。

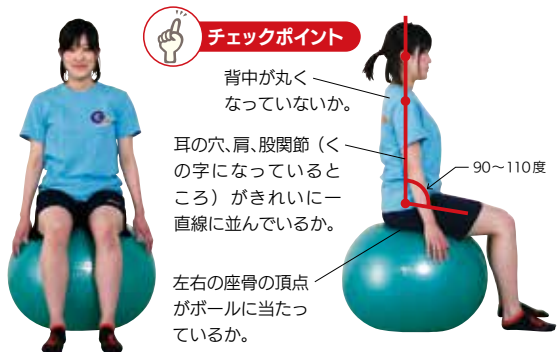


Gボール

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、ボールの上うつ伏せで乗ったり、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



●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、真っすぐにする。
- 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



- 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