

けいほのたより

- ・ 令和3年度予算
- ・ 令和3年度 健康保険組合が行う保健事業
- ・ 全世代型社会保障への改革をさらに前進
- ・ 配偶者を対象とした資格調査
- ・ 「肥満」と判定されたら
- ・ 寸又峡・夢のつり橋
- ・ 体脂肪を減らすHIIT〈BASIC レベル〉
- ・ ジェネリック医薬品を使っていますか？
- ・ 脱メタボレシピ
- ・ 腸内環境を整えよう
- ・ Health Information
- ・ チューブトレーニング



癒しの
動物たち

エナガ
富士山麓
photo by 松原 卓二

令和3年度予算がまとまりましたので ご報告します

▽令和3年度 収入支出予算概要表より

▼一般勘定・収入

被保険者 5,639名

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
健康保険収入	2,530,340	448,721
国庫負担金収入等	774	137
調整保険料収入	35,116	6,227
繰入金	200,000	35,467
国庫補助金収入	2,596	460
財政調整事業交付金	23,177	4,110
雑収入	1,395	247
合計	2,793,398	495,371



▼一般勘定・支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
事務費等	62,313	11,050
保険給付費	1,219,049	216,182
法定給付費	1,215,999	215,641
付加給付費	3,050	541
納付金	1,035,860	183,696
前期高齢者納付金	448,763	79,582
後期高齢者支援金	587,076	104,110
退職給付拠出金	19	3
病床転換支援金等	2	0
保健事業費	128,894	22,858
還付金	40	7
財政調整事業拠出金	35,116	6,227
連合会費	1,308	232
雑支出	200	35
予備費	310,618	55,084
合計	2,793,398	495,371

▼介護勘定・収入

2号被保険者本人+特定被保険者 3,141名

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護保険料	304,346	95,078
繰入金	20,000	6,248
国庫補助金収入	1	0
雑収入	0	0
合計	324,347	101,327

▼介護勘定・支出

科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
介護納付金	295,058	92,177
介護保険料還付金	10	3
雑支出	1	0
予備費	29,278	9,147
合計	324,347	101,327

▽保険料率（令和2年度と同率）

	保険料率	本人負担	事業主負担
一般保険料率(含調整保険料率)	95/1,000	39.5/1,000	55.5/1,000
介護保険料率	17/1,000	8.5/1,000	8.5/1,000



令和3年2月19日に第188回組合会が開催され、令和3年度予算が承認されました。その概要をお知らせします。なお、設立事業所の編入及び脱退について、令和3年1月末日をもってニチロ毛皮(株)がマルハニチロ健保を脱退し、4月1日にはマルハニチロ(株)宇都宮工場、下関工場、白鷹工場、化成バイオ事業部(宇都宮及び森製造課)が新たに編入されました。これを踏まえて令和3年度予算を作成しております。また、夕張工場の閉鎖については次回組合会にて報告致します。

●一般勘定

予算に先立つ令和2年度の収支は、収入から支出を差し引いた残金、266百万円が見込まれています。3年続けての黒字計上で、近年続いた準備金・別途積立金の大幅減少に歯止めがかかり、団塊の世代が75歳以上となる2022年以降確実に増大していく後期高齢者支援金(地方自治体の後期高齢者医療広域連合の財政赤字を補填するために健康保険組合が支出する拠出金)の負担増に備えております。

令和3年度予算の基礎数値は被保険者数5,639名、平均標準報酬月額317,408円とし、保険料率は前年度据え置き1000分の95(被保険者1000分の39.5、事業主1000分の55.5)として予算を編成しました。令和3年度予算は収入・支出ともに2,793百万円ですが、実質収入は別途積立金繰入を除いた2,593百万円であり、実質支出は予備費を除いた2,483百万円で、実質的な収支残は110百万円となります。

予備費を除く支出2,483百万円のうち、健保加入者へ支出する保険給付費は1,219百万円(49.1%)、保険加入者の健康増進を目的とした保健事業は129百万円(5.2%)、事務費等62百万円(2.5%)、健康保険組合連合会が各健康保険組合への補助金等の原資とする財政調整事業拠出金35百万円(1.4%：これは収入の部の調整保険料をそのまま拠出します)、納付金(前述の後期高齢者支援金や、65歳~74歳の比率が高い国民健康保険のために拠出する前期高齢者納付金等)が1,036百万円(41.7%)などとなっています。

●介護勘定

保険料の徴収は被保険者・被扶養者のいずれかまたは両方が40歳~65歳の被保険者が対象となります。被保険者が65歳になると、保険料は年金からの控除や納付書払い等により市区町村へ支払うことになり、その被扶養者が40歳~64歳の場合には、被保険者は健保と市区町村の両方に支払います。

料率は前年度と同条件(料率17/1000、事業主・被保険者折半)としました。繰入金を除いた実質収入として304百万円を計上しました。

支出については、健康保険組合は給付の事業は行いませんので、給付を実行する地方自治体の介護保険広域連合へ納付金を拠出します。予備費を除いた実質的支出として295百万円を計上しました。



令和3年度

健康保険組合が行う 保健事業



疾病予防

▼生活習慣病健診

27歳以上(翌年3月末現在)の被保険者を対象に実施しています。被保険者の健康管理のため、安衛法で事業主に義務付けられている「法定項目」に「特定健診項目」と「がん検診項目」等を上乗せして、年1回実施している健診です。

▼歯の健康相談

①20名以上の受診希望者(被保険者)がいる事業所では、当健保組合にて業者による巡回健診を企画して実施します。

②①を受けることができない被保険者には、全国主要都市の100を超える歯科医院にて同内容による受診が可能な委託歯科医制度を利用して実施します。



▼配偶者健康診断

年齢にかかわらず、配偶者が健診機関にて受診する場合と在宅で健康診断を行う場合の2とおりにて実施します。

①健診機関で受診する場合

全国47都道府県で20000以上開催している「巡回レディース健診」を実施いたします。がん検診項目を含む充実した健康診断を自己負担なしで受診できます。また会場によっては自己選択するオプションを同時に受診することもできます(当健保組合の設定した基本検査項目以外は自己負担となります)。

②在宅健康診断(郵送)

①の巡回レディース健診をご利用できない場合は、従来の郵送による配偶者健診を行っています。6月までにご案内いたしますので、郵送による配偶者健診をご希望の場合は、各事業所の担当者経由でお申し出ください。

*②の対象者のうち、40歳以上の希望者には集合契約を利用し最寄りの医療機関で特定健診を受けられる「受診券」を配付します。

配偶者の特定健康診断の受診には、健保組合の発行する「受診券」が必要であり、特定保健指導を受けるためには「利用券」が必要となります。

▼予防接種補助

被保険者を対象に、「インフルエンザ」の予防接種費用(10~12月)について、年1回全額を補助します。

▼人間ドック

40歳以上の受診希望者(被保険者・被扶養者)は、事前に所定の手続き後、年1回受診できます。一律2万円を限度に補助します。

▼特定保健指導

特定健診項目に含まれる生活習慣病健診受診者のうち、40歳以上の方でメタボリックシンドロームのリスクの有無を医療機関にて判定された方を対象に、保健師または管理栄養士による「動機づけ支援(リスクが中程度)」または「積極的支援(リスクが高い方)」をそれぞれご案内します。

▼オンライン禁煙プログラム

喫煙者で希望する被保険者を対象に、無料の禁煙プログラム(オンライン)を実施します。スマートフォンを利用した遠隔・オンラインでの支援で、禁煙外来と異なり通院の手間はありません。



保健事業宣伝

▼機関誌の発行

年2回(春、秋)発行の『けんぼのたより』はホームページに掲載します。また、事業所ごとに一定部数を送付いたします。ホームページを見られない方は、事業所へ問い合わせ願います。

▼医療費通知

年2回発行。前年12~5月分を7月末頃、「年間分(1~11月分)」を翌年2月初旬に配付します。

▼ジェネリック医薬品(利用促進通知)

ジェネリック医薬品を使用した場合、どのくらい安くなるかをお知らせする差額通知を該当者に配付します(年2回配付予定)。



▼前期高齢者向け電話保健指導

65~74歳までの方が健康な生活を過ごされるよう支援する事業の一環として、「健康状況調査」と「電話保健指導」を実施します。

後期高齢者医療費が2割負担の対象者は約370万人に

全世代型社会保障への改革をさらに前進

医療の見直し

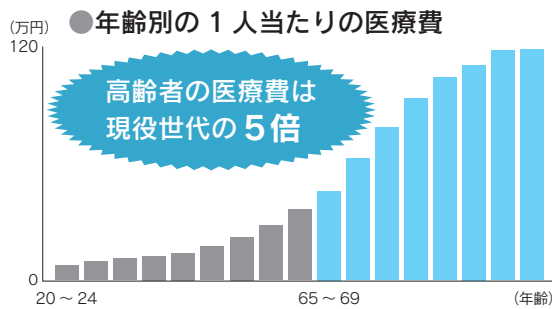
1 後期高齢者の自己負担割合を

1割から2割へ

「現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心して暮らせる社会保障制度を構築するため、現役並み所得の人を除く75歳以上の後期高齢者の自己負担割合は、令和4年度後半から単身世帯で年収200万円以上の人は2割へ引き上げることになりました。夫婦ともに75歳以上の場合、年収が計320万円以上で該当します。なお、長期頻回受診患者等への配慮措置として、施行から3年間は負担増を1カ月当たり最大3000円に抑える激変緩和措置が導入されます。

ポイント

団塊の世代が75歳以上になり始める令和4年(2022年)には、現役世代が負担する後期高齢者支援金の急増が見込まれます。団塊の世代が75歳以上になると5人に1人が後期高齢者となるため、世代間で公平な負担となるよう、後期高齢者の窓口負担割合を2割へと引き上げられます。



出典：「年齢階級別1人当たり医療費、自己負担額及び保険料の比較」(平成29年度版厚生労働白書より)

2 医療提供体制の改革について

改革について

政府は全世代型社会保障改革の方針を決定し、令和4年度後半からの75歳以上の医療費窓口負担を、単身世帯で年収200万円以上の人については、1割から2割へ引き上げることとしました(対象者は約370万人)。
また、少子化対策として令和4年度当初から不妊治療を保険適用とするほか、令和3~6年度末の4年間で約14万人分の保育の受け皿を整備するとしました。

今般のコロナ禍を踏まえ、都道府県の医療計画に新興感染症等への対応を位置づけ、医療需要の変化を見据え地域医療構想の外来医療におけるかかりつけ医機能を強化するとともに外来機能の明確化・連携を図ることになりました。あわせて、安全性・信頼性の担保を前提としたオンライン診療の推進をはじめ、医師の働き方改革、医師偏在に関する実効的な対策等が進められます。

また、大病院への患者集中を防ぎ、かかりつけ医機能強化を図るため、患者が紹介状なしで大病院を受診する場合に定額負担(初診5000円)を求める医療機関の対象範囲を、地域の

実情に応じて明確化する「紹介患者への外来を基本とする医療機関」のうち一般病床200床以上に拡大します。加えて、外来機能の分化の実効性が上がる

よう、保険給付の範囲から一定額(初診の場合、2000円程度)を控除したうえで同額以上の定額負担を追加的に求めるようになります。

少子化対策の強化

1 不妊治療への保険適用

令和4年度当初から不妊治療の保険適用を実施することとし、それまでの間は経済的負担の軽減を図るため所得制限の撤廃や助成額の増額(1回30万円)等を前提に大幅な拡充を行うことになりました。また、不育症の検査やがん治療に伴う不妊についても新たな支援を実施します。

2 待機児童の解消

政府は、待機児童の解消をめざし、かつ、女性の就業率の上

昇を踏まえた保育の受け皿整備、幼稚園やベビシッターを含めた地域の子育て資源の活用を進める「新子育て安心プラン」をまとめます。

具体的に、令和3~6年度末までの4年間で約14万人分の受け皿を整備する財源については、公費に加えて経済界にも協力を求めることでより安定的に確保します。その際、児童手当は年収1200万円(子ども2人と年収103万円以下の配偶者の場合)以上を「特例給付」の対象外とします(令和4年10月支給分から適用)。

「肥満」と判定されたら

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

さまざまな病気の引き金に!



摂取カロリーと消費カロリーのバランスを改善しよう

日本では近年肥満の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI 25以上の肥満者割合は男性が33・0%、女性が22・3%でした。これは過去10年で最も高く、とくに男性は2013年の同調査と比較すると4・4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまふ」「運動したいけど時間がなくて」ということも。生活を大きく変えようとする継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみよう。加えて行いたいのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えたら食べすぎに注意する、歩数が少なかったら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分でできることから始めてみましょう。

肥満になりやすい生活習慣を **Change** しよう!

脂質が多い料理を食べがち…

Change!

できるだけ和食を食べる

たんぱく質と炭水化物は4kcal/gなのに対し、脂質は9kcal/g。脂質が多いと摂取カロリーが増えやすいので、脂っこい料理は避け和食を選ぶと脂質とカロリーを抑えられます。自炊の際は調理油を控えましょう。

仕事や家事で忙しく運動不足…

Change!

生活に紐づけて運動する

階段を利用する、ランチは遠くの店に行くなど、生活に紐づけて運動するのがおすすめ。ジムに通っている人でも、ジム通いの安心感から日常の活動量が減らないよう注意。

つい夜ふかしをして睡眠不足…

Change!

日付が変わる前には就寝

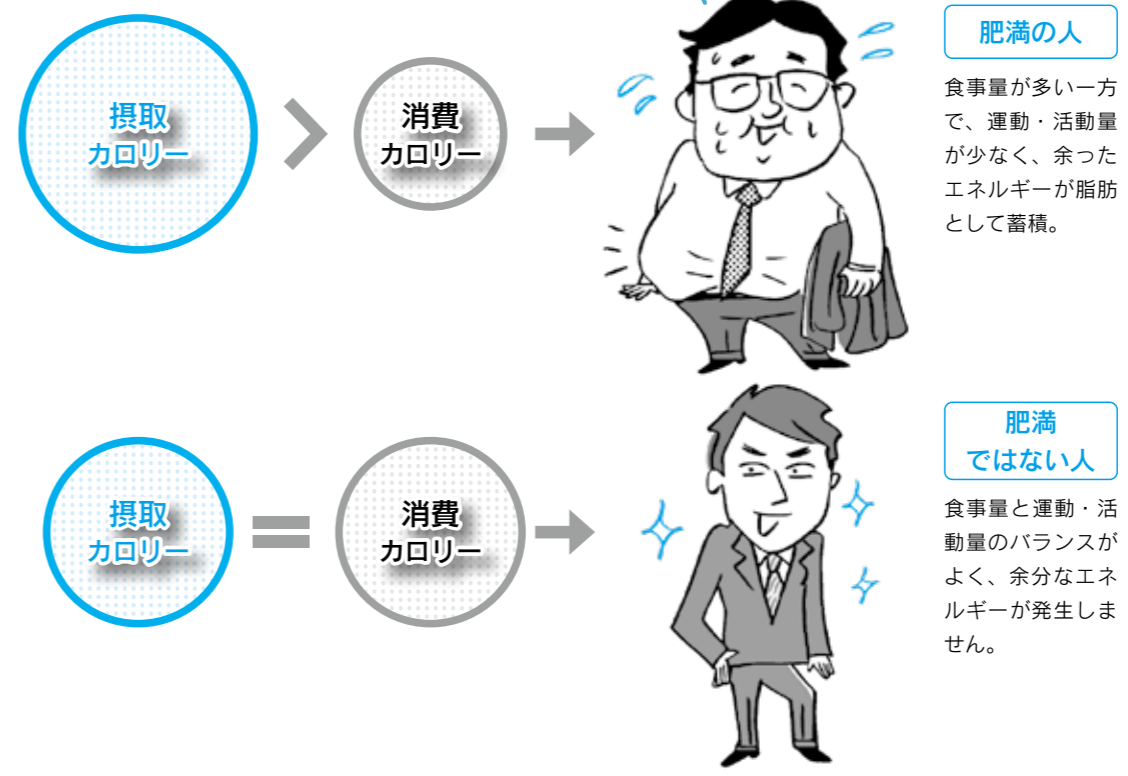
睡眠不足になるとホルモンの影響で食欲が増すため、食べすぎにつながります。日付が変わる前には就寝しましょう。寝る直前のスマホは、交感神経が優位になり寝つきが悪くなるので控えめに。

ストレスがたまると食べすぎる…

Change!

やけ食い以外でストレス解消

慢性的なストレスがあると、ホルモンの影響で脂肪のため込みやすくなるので、食べすぎに注意。無糖のコーヒーでリラックスする、休日は趣味に没頭するなど、やけ食い以外でストレスを解消しましょう。



特定健診の判定基準	BMI	25以上	腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上
	※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ²			

「太っていても問題ないから」と甘く考えてはいませんか? 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病やがんなど、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症するリスクが高くなり、放置していると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落とすことになりかねません。

また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群 (SAS) や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になり、時間・お金・体の負担が増えてしまいます。

肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで起こります。特定健診では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善に取り組みましょう。

肥満はさまざまな健康被害を引き起こす

寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。

飛龍橋
かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。

豆知識
なぜ水の色が青いの？
きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンドル現象」が起こるため。

約6km 約3時間



寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」
湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

④ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
⑤ 400円 ⑥ 木曜 (TELにて要確認) ⑦ 0547-59-3985

水車のモニュメント
町営駐車場やバス停、観光案内所がある。

夢のつり橋
全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。
④ 日の出から日の入りまで
⑦ 0547-59-2746



結構揺れます。足を踏むと視線は先に置こう。



天子トンネル
天子トンネルは長さ210m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



川根本町まちづくり観光協会
⑧ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>
JR東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。
新東名高速「静岡SAスマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。

ひとあしのばして



寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出した山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷
大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。
④ 10:00 ~ 16:30
⑤ 大人500円 小・中学生300円 幼児無料
⑥ 火曜日、年末年始 ⑦ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館
大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶のおいしいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。
④ 9:30 ~ 16:30
⑥ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館
⑦ 0547-56-2100

※営業時間や料金等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等をご確認ください。



指導監修 日本体育大学大学院准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training 〈BASICレベル〉

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!

1 ニーアップ

10秒間
インターバル

20秒

体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の足を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてきても脚を高く早く上げましょう!

2 ハーキー

20秒

腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。

素早く動かし続けます!

3 腕立てニーアップ

10秒間
インターバル

20秒

腕立て伏せの姿勢で、足を交互に胸にひきつけます。

できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ!

4 バーピー

10秒間
インターバル

20秒

立ち姿勢AからB→C→B→Aを早く繰り返し行います。

腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして脚をしっかり伸ばしましょう。

正しい姿勢で素早く行いましょう!

1~4を2セット全力で行います

体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く!

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!

お薬代が
節約できます！

ジェネリック医薬品を 使っていますか？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なくて済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらおう A さん、ジェネリックにしますか？ と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です

安全性・品質も国に認められています

安心なのね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

子どもだから、初めてのむ薬より処方されたことがある新薬のほうがいいかも…

にがいおくり、のみたくない〜

ジェネリックには新薬よりのみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ

それでは、ジェネリックでお願いします

はい、承知しました何か違和感があったらご相談ください

ジェネリックでおねがいします

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

- 錠剤の大きさを小さく
- 錠剤をゼリー状や液状に
- 間違つてのまいないように文字や色で工夫
- 味やにおいを改良

にがいよ〜 のめたよ〜

参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

子どもの医療費は無料ではありません ～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もいますが、医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えることにつながります





●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) …… 150g
春キャベツ …… 150g
水 …… 200mL
しょうゆ …… 小さじ2
こしょう …… 少々

作り方 ⏱ 約10分

- あさはら殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- 鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にすることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

材料 (4人分)

水 …… 大さじ2 砂糖 …… 大さじ4
粉ゼラチン …… 5g (1袋) 牛乳 …… 200mL
グリーンピース …… 100g グレープフルーツ …… 1/4個分

作り方 ⏱ 約15分 (冷やす時間を除く)

- 水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- 容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分!

材料 (2人分)

春キャベツ …… 100g
茹でたけのこ …… 50g
さやえんどう …… 20g
にんじん …… 20g
豚薄切り肉 …… 50g

A 塩 …… 小さじ1/8
こしょう …… 少々
春巻きの皮 …… 4枚

B 小麦粉 …… 小さじ1
水 …… 小さじ1/2

A ごま油 …… 小さじ1
オイスターソース …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ2

食用油 (焼き用) …… 小さじ2
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) …… 適宜
辛子醤油 …… 適宜

作り方 ⏱ 約20分

- 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ボウルに①とAを入れ野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

免疫力アップ、ストレスに負けない体づくり 腸内環境を整えよう

春は季節の変わり目だけでなく、就職・異動などで新たな環境になり、心身の不調が出やすい時期でもあります。

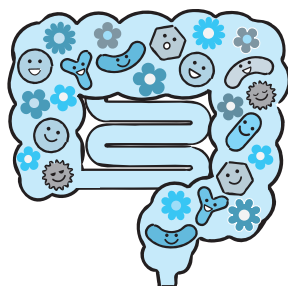
腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかってきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。



腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっていて、体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には1000種類以上、100兆個～1000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見ると、それがお花畑のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を腸脳相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

腸内フローラの関与の可能性がある主な病気

- アレルギー
- 肥満
- 動脈硬化
- 糖尿病
- 肝臓がん
- 多発性硬化症
- 自閉症
- うつ・不安障害
- 過敏性腸症候群
- 大腸炎
- 大腸がん



すぐにできる

腸内環境を整える方法

発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせ、毎日の食事にとり入れましょう。

ヨーグルトには腸内細菌のエサになるオリゴ糖をプラス

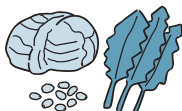


食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維ともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

不溶性食物繊維を多く含む食品

キャベツ、ほうれん草、大豆…など



水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ、らっきょう、果物…など



水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう、アボカド、なめこ…など



MEMO

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。

1駅手前で降りて歩くのもおすすめ





Smoke ^{ゼロ}0の時代へ



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク



喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに 眠れないあなたへ

知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

●●●睡眠不足が招く4つの悪影響●●●

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかっています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びしやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。



体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

ひざの曲げ伸ばしにならないように！



2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志