

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2017秋号

Saúde

サウージ

トヨタ自動車東日本健康保険組合
2016年度 決算報告

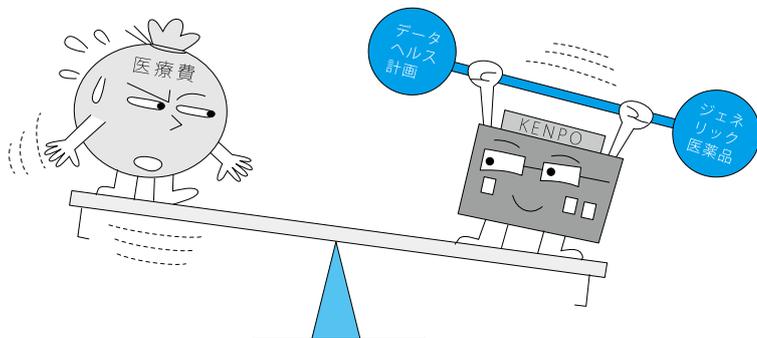
生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために
健診結果を活用しよう!

流れでわかる! 生活習慣病 『糖尿病』

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <http://www.kn-kenpo.or.jp>

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します

医療費増に対応するための 健保組合の取り組み

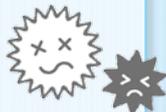


健保組合は、国民皆保険の一翼を担う存在として、医療費の円滑な支払いだけでなく、加入する被保険者・被扶養者の健康管理・健康づくり事業に取り組んでいます。しかし、加速する高齢化等による医療費の増加に加え、2017年度からは後期高齢者支援金が全面総報酬割になるなど、健保組合の負担は増える一方です。

健保組合の収入のほとんどは、みなさん（現役世代）と事業主から納めていただく保険料です。その保険料も、健保組合の支出増加によって上昇が続け、現役世代の負担は限界に達しています。財源が限られるなか、健保組合は医療費の増加に対応するための取り組みを続けています。

2015年度 健診の結果 「要医療」の判定でも 病院に行かなかった人のうち 6人に1人は 翌年、生活習慣病を発症！

脳梗塞やがんを発症
してしまった人も



当健保組合では、データヘルス計画の取り組みとして、レセプトデータと特定健診データを活用し、健診の結果と病院への受診について分析しました。

健診の結果、「治療が必要である※」と判定されても2割の人が治療をせずに放置。自覚症状がないため、生活習慣病を悪化させてしまいます。重症化すると治療期間が長くなり、医療費の負担は大きくなります。

そこで、健保組合では、早期に医療を受けていただくように、事業主と一緒に対象者へのアプローチを始めます。健診結果を必ず確認し、必要な治療は受けるようにしましょう。

※治療が必要：

血糖 140mg/dl 以上、HbA1c 7.0%以上、
血圧 100/160mmHg、
中性脂肪 400 mg/dl 以上または
LDL160 mg/dl 以上または HDL30 mg/dl 以下

2018年度からの第2期で、 データヘルス計画は「本格稼働」

2015年度からスタートしたデータヘルス計画は、レセプトデータや特定健診データを活用して効果的・効率的に保健事業（健康管理・健康づくり事業）を進め、将来の医療費を減らしていく取り組みです。3年間に及ぶ試行錯誤の第1期を経て、2018年度から始まる第2期は「本格稼働」の時期と位置づけられており、健保組合には、「加入者の多様なニーズに応える予防・健康づくりの専門家集団」として新たに生まれ変わることができるか、その進化と成果が求められています。

すでにICTを活用した効果的な情報提供やリスク保有者への重症化予防支援などに取り組み、徐々に成果が現れてきている健保組合もあり、第2期の計画策定に向け、健保組合の実情に応じたオリジナルティのある取り組みが広がっています。

ジェネリック医薬品の普及促進は、 医療費削減に即効性

医療の質を落とさず、医療費の削減につながるのがジェネリック医薬品です。健康づくり事業に比べ、医療費削減に即効性があることから、健保組合は普及促進に力を入れています。

国もジェネリック医薬品の普及促進を目指しています。「経済財政運営と改革の基本方針2017（骨太方針2017）」では、普及率（数量ベース）80%の目標達成時期を2020年9月までとしました。さらに、薬価制度の抜本改革に向け、2017年末の取りまとめに向けて議論が重ねられる見込みです。

健康保険証やお薬手帳に
貼って活用できる「ジェネリック医薬品希望シール」を配布しています。





肩こりがひどいので整骨院でマッサージを受けようかな…。保険証を提示したら、自己負担額は3割で済みますよね？

ちょっと待って！



日常生活で起こる肩こりや筋肉疲労には、健康保険が使えません。整(接)骨院で健康保険が使えるのは、右記の負傷原因が明らかな、急性、または亜急性のけがのみです。このほかの場合は全額自己負担となってしまいます。

健康保険が使える外傷性のけが

- ①ねんざ ②打撲
- ③挫傷(肉離れなど)
- ④骨折* ⑤脱臼*

*骨折・脱臼については応急手当を除いて医師の同意が必要。

整(接)骨院で…うっかり損してしまつ前に！

健康保険が使えると思ったら、**全額自己負担**でびっくり！ とならないためにも

知っておきたい健康保険がNGなケース

部活でけがをして整形外科に通院中だけど、早く治したくて整骨院にも行ったよ。



病院で受診している場合、重複して整(接)骨院で健康保険を使うことはできません。

数年前に痛めた腰が最近また痛みだしたので、整骨院に行きました。



過去のけがや事故の後遺症などに健康保険は使えません。

仕事の帰りに駅の階段でねんざしてしまい、すぐに近くの整骨院にかかりました。



通勤中・業務中のけがは健康保険ではなく、労災保険の扱いとなります。

不正請求に
気をつけて！

整(接)骨院の正しいかかり方 4 STEPS

STEP 1

整(接)骨院に入る前に…

不適切な看板・広告ではないか確認

肩こり・マッサージなどの表記は認められていません。あつた場合は柔道整復師法違反です。

STEP 2

施術前に…

負傷原因・症状を具体的に伝える

健康保険の対象が見極めるため、**負傷の原因・症状は具体的に伝える**必要があります。

STEP 3

施術後に…

白紙の「療養費支給申請書」には絶対にサインをしない

負傷名・日付・金額等をよく確認したうえで、**必ず自分で氏名等を記入**します。

STEP 4

会計のときに…

領収証をもらったら内容を確認し、必ず保管

後日、**医療費通知**が届いたら、**通知の内容と領収証の内容が異なっていないか**確認します。

長引く痛みは
要注意！

3カ月以上症状が改善されない方は…

内科・整形外科などの受診をオススメします。



医師による治療が必要な傷病の可能性もあります。長期間整(接)骨院に通っても改善しないときは、医療機関を受診してみましょう。

このような例もあります！

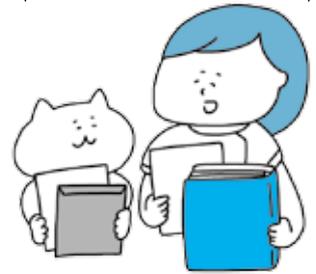
サッカーで腰を痛め、整骨院で「ねんざ」とされ長期施術。のちに「腰椎骨折」であることが判明。

整(接)骨院に病院と同じ感覚でかかっていますか？
実は、看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるケースは限られているのです。

生活習慣病を予防して健康長寿をめざすために 健診結果を活用しよう!

健診結果はよく読んで
捨てずに保管してくださいね

健診は、「病気を見つける」だけでなく、「病気の予防」につなげることが大切です。とくに40歳以上のみなさんが受ける特定健診は、生活習慣病の予防に重点がおかれています。健康寿命を延ばすために、健診を受けたら結果をよく確認し、予防に役立てましょう。



健診結果を生活習慣の改善につなげましょう

※下記は日本人間ドック学会の判定区分を参考にしていますが、区分表示は健診機関や医療機関によって異なります。

A 異常なし

B 軽度異常

日常生活に問題のない範囲ですが、前年・前々年の結果と見比べて変化を見てみましょう。体重の増加や数値の悪化など、気になる傾向があったら、毎日の生活を振り返り、改善を図りましょう。

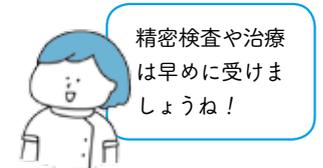
C 要経過観察・生活改善

食事や運動などの生活習慣を改善して経過を見ます。「3カ月後に再検査」「6カ月後に再検査」などの指示があったら、忘れずに再検査を受けましょう。



D 要医療 (D1 要治療・D2 要精検)

医療機関を受診して詳しい検査を受けたり、必要な場合は治療を開始しましょう。早期の治療が重症化を予防します。



家族健診はお済みですか?



当健保組合では35歳以上の被扶養者のみなさんも受けることになっています。ご家族の方が健診を受けたかどうか、また健診結果はどうだったかなど、家族同士で確認してみましょう。

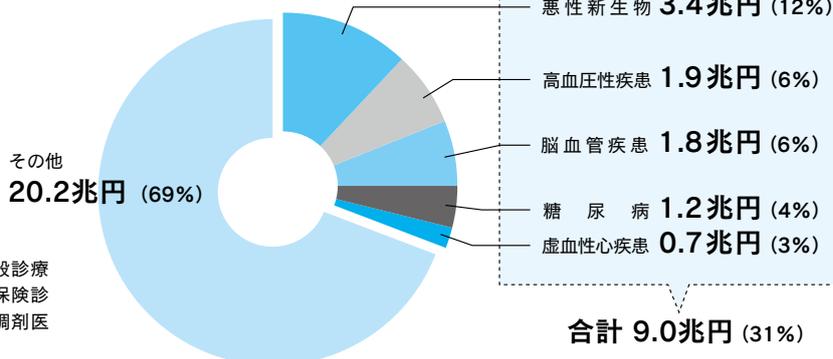
健診結果を生かすポイントはこれだニャ!

- ①健診は毎年受けて、健診結果を保管しておく。
- ②健診結果は数年分を見比べて変化を見る。
- ③要経過観察の場合は、生活習慣を改善する。
- ④再検査や精密検査は必ず受ける。
- ⑤要治療となったらただちに受診する。



● 医科診療医療費 (29.2兆円)* における生活習慣病の構成割合 (平成26年度国民医療費)

生活習慣病は医療費の約3分の1も占めています!



生活習慣の改善で、これらの病気が予防できたら医療費がずいぶん節約できそうだニャ。健康長寿の実現で本人も健保組合も助かるニャ～



* 医科診療医療費は、病院・一般診療所における入院・外来などの保険診療で、歯科診療医療費や薬局調剤医療費は含みません。

見波 利幸

(一社)日本メンタルヘルス講師認定協会・代表理事

シニア産業カウンセラー・2級キャリアコンサルティング技能士

メンタルによい運動習慣の継続法

運動は生活習慣病の予防だけではなく、メンタルにとっても抜群の効果がありません。さらに運動習慣があれば、ストレス耐性が十分に高められています。

メンタルにとっての運動効果

運動習慣のある人は、不眠になりにくいという調査結果がある

運動した日は入眠しやすく、睡眠レベルも深くなりやすい

運動し終わった瞬間から副交感神経が高まり、精神的に安定しやすい

運動によって筋肉を動かすことでストレス物質が消費できる

軽症のうつ状態であれば、治療としても運動を取り入れている医療機関がある

このような効果があれば、できれば継続して運動習慣を身につけたいもの。継続のための秘訣をみてみましょう。

秘訣その1 目標をもとう

ただ漠然と運動しても長続きさせることは簡単ではありません。続けられない人は、具体的な目標をもっていないことが多いのです。

運動負荷を徐々に高めていきながら、最終的なゴールをどこに設定するかを決めます。たとえば、「フルマラソンに出場する」「自分と同じ体重のバーベルを持ち上げる」「ベスト体重にするために3kg減をめざす」など。

目標は自分で決めなければなりません。また、最終的なゴールだけではなく、中間目標（マイルストーンといいます）もあわせて設定しておくことが大切です。そのような節目を設定しておくことで最終目標に近づいていることが感じられ、持続のためのモチベーションも高まります。

秘訣その2 意味や価値を感じ 期待をしよう

目標を達成して何が得られるのか、どのような価値があるのかという目的意識をしっかりとつことが欠かせません。

たとえば、「その運動によって健康が保たれ、定年まで勤められる」「健康が保てたら、好きな趣味がずっと続けられる」など運動する意味をしっかりと考え、常にその価値を感じることが必要です。

また、「がんばればできる」という期待も大切です。がんばってもできそうにないほどの高い目標は一気にモチベーションを下げてしまいますので、逆効果です。



継続するための3つの必須事項を備える

目標

認知(意味と期待)

感情



秘訣その3 ポジティブな感情をもとう

運動をしながら「つらくてしょうがない」では続きません。目標達成の節目ごとに自分を褒め、効果を実感することが大切です。運動をしているときは、意識が大変さや苦しさに向かいがちですが、そうではなく、意識は達成場面を見据え続けるのです。目標を達成した場面や、夢を叶えた場面を見据え続けることで、モチベーションは保たれます。

また、運動をした後や節目の目標を達成した後は、「今日はおいしいものを食べよう」「節目の目標を達成したら、欲しかったものを買おう」と自分に褒美をあげて、自分を労うことも大切です。

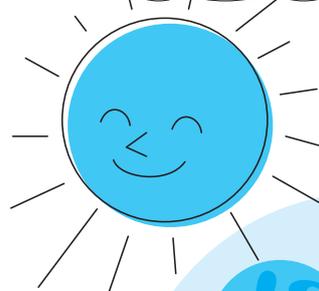


“ちょっときつめ”のウォーキングで心身のストレスを解消！

ストレスが過剰に加わると、交感神経が活性化し、自律神経のバランスが乱れていきます。否定的な感情が強くなり、免疫力低下や不眠、そして最近では認知症の一因になることもわかってきています。

“ちょっときつめ”のウォーキングでストレスを解消しましょう。日々続けていけばストレスに強い体づくりが期待できます。

太陽光を浴びると「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」の分泌が促されます。



背筋を伸ばし、いつもより歩幅を広げて歩きましょう！

“ちょっときつめ”とは
少し汗ばむ程度の速さだけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ！
※ちょっときつめ！と感じるのは、心拍数（脈拍/分）＝100～120拍/分です。



うれしいときの弾むような足取りでリズムカハに

1 “ちょっときつめ”のウォーキングがストレス解消にいい理由は…

「βエンドルフィン」の分泌が促される

有酸素運動（“ちょっときつめ”のウォーキング）により、「快感ホルモン」といわれるβエンドルフィンが脳内に分泌されます。緊張、抑うつ、敵意、疲労感、混乱といった否定的な感情が低下し、肯定的な感情である活力（やる気）が上昇します。

セロトニン神経の活性化 →「セロトニン」が分泌される

1日30分ほど太陽光を浴びると、セロトニン神経が活性化され、大脳辺縁系に「セロトニン」が分泌されます。また、セロトニン神経の活性化にはリズムカハな運動（“ちょっときつめ”のウォーキング）の継続がよいとされています。

セロトニンの働き

- 集中力低下やイライラ、平常心の乱れといった心の乱れを改善させる。
- 交感神経の過剰な興奮が抑えられ、自律神経のバランスを整える。緊張感がほぐれて、心地よい睡眠や正常な食欲につながる。

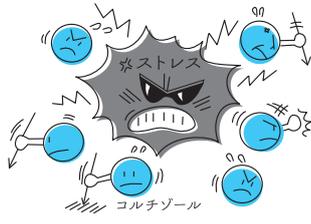
2 ストレスが解消されると体の状態も改善します

コルチゾールの正常分泌があなたの体を守る

コルチゾールは、副腎皮質で生産されるステロイドホルモンの1つです。

主にストレスと低血糖に反応して分泌されます。正常分泌が維持されていれば問題ないのですが、高ストレスが続くと、過剰に分泌され、筋肉分解、免疫力の低下、高血糖、記憶力の低下、認知症、不眠などを引き起こします。

ストレスを解消し、コルチゾールの過剰分泌を防ぎましょう！





🚆 秩父鉄道長瀬駅より徒歩5分

🚗 関越自動車道・花園ICから約35分

(一社) 長瀬町観光協会
☎ 0494-66-3311
<https://www.nagatoro.gr.jp/>

紅葉に染まる ながとろ 長瀬を歩く



長瀬ラインくんだり

紅葉の中の川くんだりは、また格別。

荒川中流に位置する長瀬。美しい紅葉を眺めながら、川沿いを巡るウォーキングに出かけよう。

まずは長瀬駅を出発し、岩畳をめざそう。岩畳とは、かつて海の底にあった「結晶片岩」が隆起し、文字どおり畳のように広がっている場所のこと。巨大な一枚岩である岩畳を踏みしめながら、荒川の流れを見つめていると、悠久の時の移ろいを感じられる。

岩畳をあとにしたなら、川沿いの道を北上しよう。1.5kmほど歩いたら、金石水管橋を渡って対岸へ。橋の上からは周囲の景色を360度見回すことができ、近年人気のポイントだ。

今度は川に沿って南下しよう。眼下に流れる荒川を見下ろすと、赤や黄色に染まった紅葉の間からラインくだりを楽しむ人々の姿が見える。

川沿いをいったん離れ、親鼻橋を渡って再び対岸へ渡る。日時を合わせれば、煙を上げて荒川を渡るSLパレオエクスプレスを河川敷から見ることもできる。

橋を渡って国道140号をしばらく歩き、上長瀬駅の手前を右折すれば、埼玉県立自然の博物館に着く。隣接する月の石もみじ公園では夜間に紅葉がライトアップされ、昼間とは違った幻想的な美しさを楽しめる。

国道に戻り、1kmほど歩けば宝登山神社に至る参道の入口に着く。参道を抜けて宝登山神社がゴール。そこから先、ロップウェイを使えば宝登山頂まで手軽に登ることもできる。

紅葉に彩られた山々に囲まれて澄んだ空気を満喫しながら、身も心もリフレッシュできるコースだ。

滑りやすいので注意!



岩畳

国の天然記念物に指定される名勝。遊歩道が整備されており、散策しながら長瀬の風景を望める。



金石水管橋

歩行者と自転車のみ通れる橋。水道橋も兼ねている。

宝登山小動物公園
ヤギやホンシュウジカ、ニホンザルなどのかわいい動物たちと出会う。
 9:40～16:30 (季節により異なる)
 休 無休
 大人 (中学生以上) 430円
 小人 (3歳以上) 220円
 0494-66-0959

宝登山ロープウェイ
宝登山麓駅からロープウェイを使えば、宝登山神社奥宮や小動物公園のある宝登山頂駅まで約5分で行ける。
 9:40～17:00 (季節により異なる)
 休 無休 (整備点検休業あり)
 大人 (12歳以上) 片道480円、往復820円
 小人 (6歳以上) 片道240円、往復410円
 0494-66-0258

埼玉県立自然の博物館
月の石もみじ公園
約9.5km 約2時間



埼玉県立自然の博物館
国の天然記念物に指定されている、約1500万年前に秩父周辺に生息していた海獣「パレオバラドクシア」の復元骨格(写真下)などを展示。
 9:00～16:30 (7、8月は～17:00)
 ※入館は閉館30分前まで
 休 月曜日(祝日、7、8月は開館)、12/29～1/3、臨時休館あり
 一般 200円
 大学生・高校生 100円 中学生以下無料
 0494-66-0404



宝登山神社
神日本磐余彦尊(神武天皇)、大山祇神(山の神)、火産靈神(火の神)を御祭神とし、御鎮座から1900年超の歴史ある神社。本殿の彫刻は、往時を忍ばせる鮮やかな色彩に2010年に修復された。
 0494-66-0084



SLパレオエクスプレス
主に週末、秩父鉄道熊谷駅から三峰口駅まで1日1往復する。
 乗車区間の普通乗車券+SL座席指定券720円
 またはSL整理券(自由席)510円
 (いずれも大人・小児同額)
 048-523-3317
 (秩父鉄道 SL係 9:00～17:00 年中無休)



月の石もみじ公園
約2,000㎡の公園内にイロハモミジやくヌギ・モミ等が美しく色づき、多くの人が訪れる紅葉スポット。ライトアップも美しい。
 無料
 0494-66-3311 ((一社)長瀬町観光協会)

ひと足のばす 秩父

秩父神社、三峯神社は、宝登山神社と合わせて「秩父三社」と呼ばれ、親しまれている。



秩父神社 0494-22-0262



三峯神社 0494-55-0241



秩父のお土産
「しゃくしな漬」「秩父豚肉味噌漬」「ちちぶ餅」など、地元で昔から伝わる伝統の味が人気。



秩父夜祭
毎年12月に催される。「山・鉾・屋台行事」の1つとして世界遺産(ユネスコ無形文化遺産)に登録された。



11:00～21:00 休 火曜日 0494-66-1980

長瀬の食

千葉亭 ぼたん鍋 (1人前2,000円)
新鮮な猪肉を、たっぷりの野菜と一緒に、みそ仕立てでいただく。猪肉の独特な甘さが味わえ、体も温まる。

満願の湯

高いアルカリ性が特徴の日帰り温泉。リーズナブルな料金も魅力。



10:00～21:00 (最終入館20:30)
 休 無休 (6月頃、整備点検休業あり)
 平日/土・日・祝日 (いずれも1日)
 大人 (中学生以上) 800円/1,000円
 子ども (3歳～小学生) 400円/500円
 ※1/1～3、4/29～5/5、8/13～16は土・日・祝日料金
 0494-62-3026

長瀬の湯

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

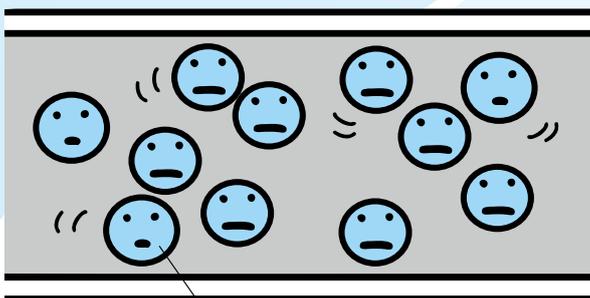
放置すると神経・目・腎臓などの 深刻な合併症につながる 糖尿病

血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気を「糖尿病」といいます。食事をすると、血液中のブドウ糖は増加しますが、健康な人ではインスリンというホルモンの働きによって体内に取り込まれるのに対し、糖尿病の人ではインスリンの働きや量が少なく、体内にうまく取り込まれません。

血液中に残った大量のブドウ糖は、血管や神経を傷つけ、放置してしまうと深刻な合併症につながります。健診結果の数値は、よく確認しましょう。

1 血液中のブドウ糖が急激に増える

ドカ食いや炭水化物、甘いものの摂りすぎによって、血液中のブドウ糖は急激に増加します。



ブドウ糖

空腹時血糖と HbA1c どちらを重視すべき？



空腹時血糖は、急性の症状を把握することに向きますが、血糖値をコントロールできているかどうかの把握には向きません。一方、HbA1cは、血糖値のコントロール状態を把握することには向きますが、急性の症状を把握することには向きません。そのため、血糖値の検査では、「空腹時血糖と HbA1c は両方行うことが望ましい」とされています。なお、どちらか一方の検査だけを受けた場合でも、医師が問診や再検査などとあわせて総合的に判断します。

血糖値は、食事やインスリンによって上がったり、下がったりしています。重視すべきは、高血糖の状態が続いていないかどうかです。自己判断せず、健診結果をよく確認し、判定に応じた行動をとってください。

特定健診では、 こんな数値に気をつけよう！

空腹時血糖

食事の影響がない状態でのブドウ糖の量を測定します。そのため、誤って検査前に食事を摂ってしまうと、正確な判定をすることができません。健診の案内に従って絶食してください。

保健指導判定値…100mg/dl 以上 受診勧奨判定値…126mg/dl 以上

ヘモグロビンA1c HbA1c (NGSP 値)

血液中のヘモグロビンが、どのくらいの割合でブドウ糖と結合 (HbA1c) しているかを調べることにより、過去1～2カ月間の血糖の状態がわかります。なお、ふだんの食事に大きくばらつきがあると、正確な判定をすることができません。

保健指導判定値…5.6%以上 受診勧奨判定値…6.5%以上

尿糖

尿中のブドウ糖の有無を調べる検査です。通常、血液中のブドウ糖は腎臓の糸球体で濾過され、尿管で100%再吸収されるため、尿中にはありません。尿中にブドウ糖がある場合、血液中のブドウ糖が多すぎる状態や、腎機能が低下している状態が考えられます。なお、尿糖＝糖尿病とは限らず、血糖値の検査結果を含めて判断されます。

判定値…陽性 (+) 以上

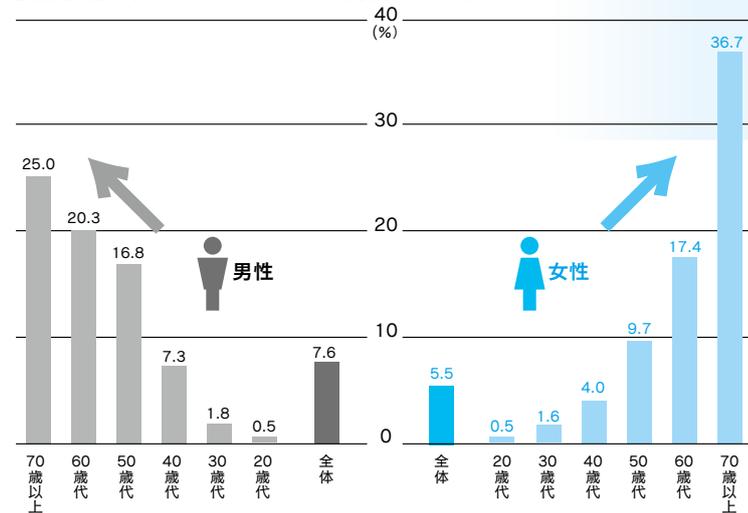
※空腹時血糖と HbA1c の基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

50代以上の約6人に1人は 糖尿病の疑いあり！

当健保組合加入者の健診結果を分析したところ、糖尿病が強く疑われる人の割合は男女ともに50代から急増。

糖尿病には、早期の自覚症状がありません。他人事と思わずに、健診結果をよく確認しましょう。

●糖尿病が強く疑われる人^{*}の割合（20歳以上）



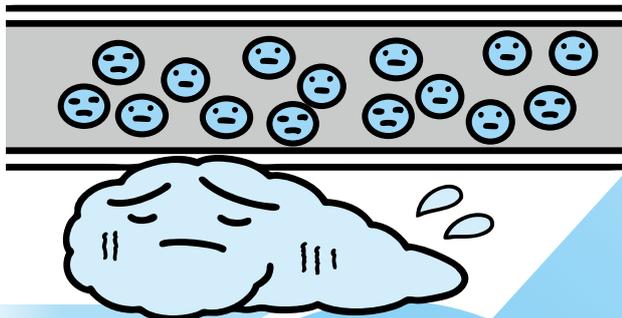
^{*}「HbA1c値が6.5%以上」または、空腹時血糖126mg/dl以上または「糖尿病治療中」の人

すい臓から インスリンが大量に分泌される

増えすぎたブドウ糖を体内に取り込もうと、すい臓はインスリンを大量に分泌します。



(1・2が続くと…)

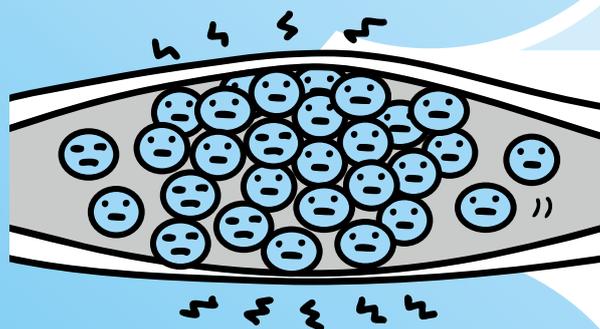


インスリンの 作用不足が起こる

インスリンを大量に分泌しなければならぬ状態が続くと、すい臓が疲弊してしまい、血液中のブドウ糖が減らなくなってきます。これが糖尿病の始まりです。

血管や神経が傷ついていく

血液に残った大量のブドウ糖が、血管や神経を傷つけていきます。その影響は、体内の細い血管や末梢神経から現れてきます。



神経・目・腎臓などに合併症を発症

手足の先に痛みやしびれなど（糖尿病神経障害）

→さらに進行すると、足のけがから壊疽も…

網膜症から視力低下、飛蚊症など（糖尿病網膜症）

→さらに進行すると、失明も…

腎機能低下からむくみ、貧血、高血圧など（糖尿病腎症）

→さらに進行すると、人工透析も…



鶏ささみのまきまき

材料 (2人分)

鶏ささみ……………4本 (1本 65g)
 白ねぎ……………15cm (60g)
 りんご……………1/4個 (75g)
 塩・こしょう……………少々
 しそ……………4枚
 オリーブオイル……………大さじ1
 酢……………大さじ2
 はちみつ……………大さじ1
 水溶性片栗粉……………小さじ2
 粒マスタード……………大さじ1
 紫ほうれん草……………適宜

作り方

- ①鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き (左右に開いた状態) にする。
- ②白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
- ③鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き (写真)、巻き終わりをぎゅっと握る。
- ④フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、③を巻き終わりの部分を下にして入れ、蓋をして中火弱で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
- ⑤同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶性片栗粉でとろみをつけた後、④を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
- ⑥食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。お好みで紫ほうれん草を添える。



血圧が気になるときのメニュー

1人分
 278kcal
 塩分 0.7g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香

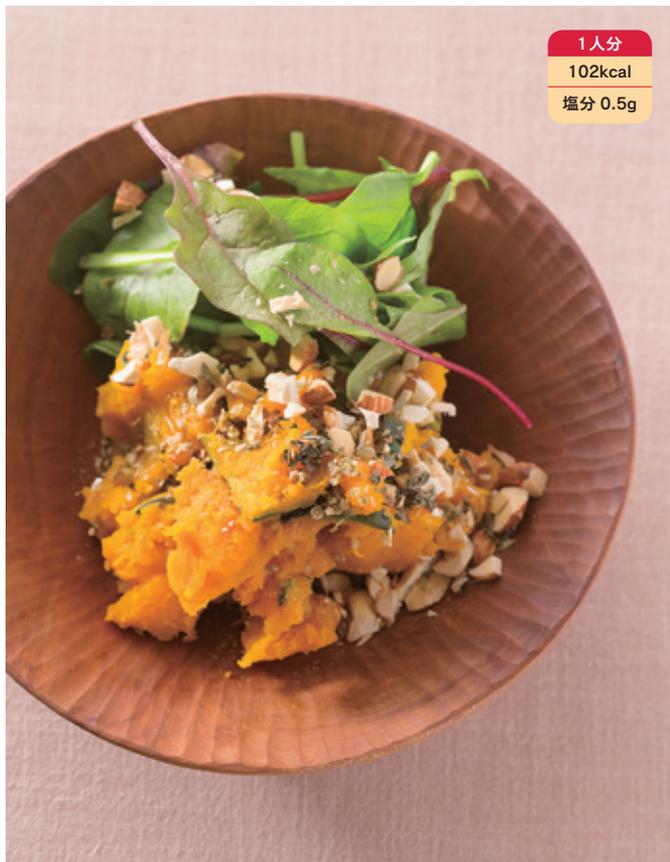


りんご

りんごはそのまま食べてもおいしいのですが、甘味と酸味のバランスがよいので料理にも向いています。また、りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれており、塩分を控えたいときに使うのがオススメです。ほかにも、果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑制する働きがあり、脂肪の蓄積を抑えてくれるため、ぜひ皮ごといただきます。



●料理制作
 本田祥子
 (管理栄養士)



1人分
102kcal
塩分 0.5g

かぼちゃサラダ

材料 (2人分)

かぼちゃ……………150g	ハーブ類 (ジンジャー、オレガノ、バジル) ……少々
塩……………少々	黒こしょう……………少々
牛乳……………適量	ペビーリーフ……………適宜
ミックスナッツ……………10g	

作り方

- ①かぼちゃを一口大に切り、耐熱皿に入れ塩をふる。
- ②ラップをし、やわらかくなるまで電子レンジにかける (600Wで3分程度)。
- ③ボウルにかぼちゃを入れフォークでつぶし、水分の少ないかぼちゃの場合は、適量の牛乳で伸ばす。
- ④刻んだミックスナッツ、ハーブ類を混ぜ、黒こしょうをふる。
- ⑤器に盛り、お好みでペビーリーフを添える。



ハーブ



ハーブのもつ香りは料理の味を引き締めたり食材の味を引き立てたりするため、塩分を控えるときにぜひ取り入れたい食材の1つです。今回はジンジャー、オレガノ、バジルを使用しましたが、全部ではなくどれか1つでもOKです。辛味のあるスパイスもオススメで、ほかにも、シナモンなどにするとデザート感覚でいただけます。

バナナスムージー

材料 (2人分)

バナナ…………… 1本
レモン汁…………… 大さじ1
牛乳…………… 1と1/2 カップ

作り方

- ①バナナは一口大に切る。
- ②バナナ、レモン汁、牛乳をなめらかなるまでミキサーにかける。



バナナ



バナナは、血圧が気になる人にオススメのカリウムや、食物繊維が豊富です。また、バナナに含まれる酵素には炭水化物の消化を助ける働きがあり、さらにスムージーにすると消化がよくなるため胃に負担がかりません。デザートやおやつとしてはもちろん、朝食にも最適です。



1人分
151kcal
塩分 0.2g

塩分の摂りすぎに気をつけよう！

血圧が気になる人の食事では一番のカギとなるのは、塩分を控えることです。現在、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、食塩摂取量の目標値は1日当たり男性が8g未満、女性が7g未満とされています。7~8gというと、食塩小さじ1杯強の量になります。実際の摂取量は基準よりはるかに多く、ラーメン1杯をスープまで飲むとあっという間に約6gは摂ってしまいます。おいしいものにはしっかり味がついているのだと自覚し、できるだけ食事のメニューは味のメリハリをつけ、塩分の摂りすぎに注意したいですね。

塩分の摂りすぎ対策として、①酸味を利用する ②うま味を利用する ③香辛料・薬味を利用する ④カリウムを摂る、があげられます。これまでの味付けを大きく変えるのは難しいことですが、食材の組み合わせや味付けを工夫し、少しずつ慣らしていきましょう。





インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザを 予防する生活習慣

● 手洗い・うがいを習慣にする

● 流行時の繁華街・人混み
への外出を控える

● 規則正しい生活習慣で
免疫力を高める

…十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など



インフルエンザワクチン接種の 費用補助

◆ 項目：インフルエンザの予防接種

◆ 補助内容：年1回に限り、お1人上限2,000円の補助を実施
2017年10月1日～2018年1月31日接種分

◆ 対象者：1～15歳の被扶養者

◆ 提出書類：「インフルエンザワクチン接種補助申請書」
申請書は対象者のご家庭に配布

※ 8月発送のすこやかファミリーに同封してご自宅に送付しました。

がん検診・インフルエンザワクチン接種・人間ドックの費用補助の
申請書は、けんぽホームページよりダウンロードできます。

トヨタ自動車東日本健保

🔍 検索

2017～2018年の
インフルエンザワクチン株

A/ シンガポール /GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
A/ 香港 /4801/2014 (X-263) (H3N2)

B/ ブーケット /3073/2013 (山形系統)
B/ テキサス /2/2013 (ビクトリア系統)



たばこを吸うとインフルエンザにかかりやすくなる？！

たばこの煙は、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、かぜやインフルエンザのウイルスに対する抵抗力を弱めます。喫煙者は非喫煙者に比べて2.4倍もインフルエンザにかかりやすく、また発症後にも肺炎を合併しやすいという調査結果もあります。

インフルエンザの流行シーズンに入る前に禁煙してみませんか？

大腸がん検診を受けよう！

大腸がんはがん罹患数予測の第1位です。さらに、がん死亡数予測では肺がんに次いで第2位となっています。（「国立がん研究センター」2017年のがん統計予測による）

大腸がんは早期の発見であれば治るがんと言われていています。案内が届いたら、必ず検査を受けましょう。

◆ 検診の対象者……35歳以上の被保険者

◆ 検診内容……便潜血検査（大便の一部を採取し血液の反応があるかを調べる）

◆ 検診案内……対象者のご自宅に検体容器と返送用封筒を送付しています。

提出期限は2018年1月31日(水)です。

秋～冬は本格的なかぜのシーズン

抗菌薬^{*}はかぜには効きません!

～やっぱり大切なのは予防です～

^{*}抗菌薬…細菌に対して作用する薬剤の総称。
一般的に、抗生物質、抗菌剤と同じ意味です。

抗菌薬の使いすぎは薬剤耐性菌を増やす!

秋から冬にかけてかぜがはやりますが、「かぜには抗菌薬が効く」と思っている方はいませんか? 一般的なかぜはウイルスによって引き起こされるため、抗菌薬は効きません。抗菌薬は細菌による感染症に効くものであり、たとえば細菌性肺炎、溶連菌感染症などに有効です。

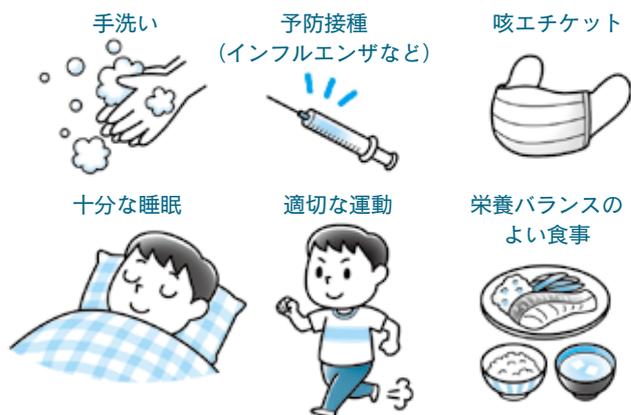
抗菌薬を使いすぎると、細菌が「抗菌薬に負けまい!」と、抵抗性を身につけ「薬剤耐性菌」に変化し、従来の抗菌薬が効かなくなってしまうのです。薬剤耐性菌により、2050年には全世界で年間1,000万人が死亡すると推計されています。

このため薬剤耐性菌対策として、厚生労働省が医師など医療従事者に向けて「一般的なかぜには抗菌薬を投与しないように」と呼びかける手引きをまとめました。

かぜで受診した際に抗菌薬が処方されなくても「おねだり」などせず、医師の判断に従い、薬の適正使用に努めましょう。

日頃からかぜ予防を!

私たちがすぐにできるのは、日頃からかぜを予防することです。次のようなことに取り組んで、元気に「かぜシーズン」を乗り切りましょう!



参考: 厚生労働省健康局結核感染症課「抗微生物薬適正使用の手引き第一版」

被扶養者の資格調査を実施します



期日までに必要書類を添付してください。提出できない場合は被扶養者の資格を喪失します。



健保組合からのお知らせ

健保組合では、保険給付の適正化を図るために、被扶養者になっている方が、「被扶養者資格基準」に該当しているかどうかの確認を行います。

調査対象者

お送りした「被扶養者資格調査票」に記載されている方 (記載されていない場合は、調査対象ではありません)

調査方法

- 調査対象者を扶養している被保険者^{*}に「被扶養者届」を12月に配布
- 提出期限…2018年1月末日健保組合必着

^{*}ただし、海外赴任者、任意継続被保険者は除く

トヨタ自動車東日本健康保険組合

ホームページをご活用ください

健保組合のホームページをリニューアルして、使いやすくなりました。健保組合からのお知らせや各種申請書類のダウンロードができるほか、ライフシーンに合わせてどんな申請をしたらよいのかなど、いつでも調べることができます。ぜひご活用ください。

URL <http://www.kn-kenpo.or.jp>

スマホに対応しています



スポーツクライミング



ホールドと呼ばれる突起物を使って壁を登るスポーツです

東京 2020 オリンピック・パラリンピックの追加種目に決定したスポーツクライミング。青海アーバンスポーツ会場（東京都江東区）での開催が決まっています。リード、ボルダリング、スピードの3つの複合種目として実施されますが、ルールの詳細は今後決められます。



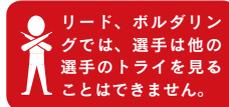
ルートの途中で休めるポイントを見つけ、体力を回復させることも必要になります

Lead リード

最も長い距離を登る種目のため、持久力がカギ！

高さ12m以上の壁に設定されたコースを登り、制限時間内での到達高度を競う種目です。選手は途中の支点にロープをかけて安全を確保しながら登り、最後の支点にロープをかけられれば完登となります。

レイヤヤーがロープを使って選手の安全を確保します



リード、ボルダリングでは、選手は他の選手のトライを見ることはできません。

Speed スピード

自分の登りに集中する精神力、そして瞬発力がカギ！

あらかじめホールドの配置が周知された高さ15mの壁を駆け登るタイムを競うスプリント種目です。他の2種目と異なり、隣り合わせて登る勝ち抜き方式です。



トップのスイッチにタッチするまでのタイムを競います

トップレベルの選手では、男子は5秒台、女子は7秒台で駆け登ります！

Bouldering ボルダリング

コース設定の難易度が最も高い種目！攻略方法を見出せるかがカギ！

高さ5m以下の壁に設定された複数のコース（課題）を、制限時間内にいくつ登れたかを競う種目です。ゴールホールドを両手で触り、安定した姿勢を取ると完登となります。制限時間内であれば複数回トライできるため、少ないトライ数で登ることも重要です。



時には壁に沿って跳ぶ動きも必要になります

協力：公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会