

健保組合は皆さんの健康づくりをサポートします

# けんぽ

2018  
秋号

No.143



LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <http://www.lixilkenpo.or.jp>

LIXIL健保

検索

# We Love Sports



## 常に意識しているのは 美しい体操



男子体操競技選手

# 谷川 翔 さん

(順天堂大学)

全日本優勝にはビックリ

4月の全日本個人総合選手権で初優勝したときは、自分でも驚きました。まさか、オリンピックで連覇中の内村航平選手に勝てるなんて、考えてもいませんでしたから。その後、テレビ局のインタビューを受けたり周囲の多くの人に「おめでとう」と言われて、だんだん優勝の美感がわいてきました。2種目目の演技をした得意のあん馬で1位になり、試合途中、東京体育館のスクリーンでトップだと知ってから、夢の中にいるような気分がずっと続いていました。緊張はありましたが、とにかくミスのない演技をしようと、そればかり自分の心に言い聞かせていたように思います。結果的に勝つことができて、本当にうれしかったです。

両親が導いてくれた

体操を始めたのは、小学生になつて兄(谷川航選手・順天堂大4年の通っていたスポーツクラブに入った)がきっかけです。両親は体操の経験はありませんが、「この子は体を動かすことが好きなようなので動かせてみたい」と言っていました。

じつは体操以外にもスイミングスクールや和太鼓、アクションスワールにも通っていました。興味を持ったことは何でもやらせてみようというのが、両親の教育方針だったようです。その延長で、兄と一緒にテレビ番組に出て、ランドセルを背負って連続バク転をしたり、車のCMや時代劇にも出演したりしていました。両親のおかげでさまざまな経験をすることができたと感じています。

ただ、僕自身は芸能活動より体操をやりたいと思い、地元の体操強豪校の市立船橋高校を選び、そして昨年春には地元千葉にキャンパスのある順天堂大学に進学し、毎日ひたすら練習に励んでいます。

東京オリンピックに向けて

いま大学では寮住まいですが、食事は各自でとるようになってるので、自炊したり、友人と学食や周辺の飲食店に出かけたりしています。以前は野菜が嫌いだったのですが、最近は栄養バランスを考えて、まんべんなく何でも食べるようにしています。

もちろん、2年後の東京オリンピックはぜひ出場したい。でも、



Profile ● たにがわ・かける

1999年、千葉県船橋市出身。小学1年生のとき、兄に影響され市内のスポーツクラブで体操を始める。中学3年時に全国中学校選手権大会で優勝。市立船橋高校在学中の2016年には、全日本ジュニア選手権大会で個人総合優勝を果たす。順天堂大学に進学し、今年4月の全日本選手権大会では、11連覇を目指す内村航平などを抑え19歳2ヶ月という史上最年少で全日本チャンピオンとなった。得意種目は、ゆか、あん馬、平行棒。

photograph: 遠藤直次



# 決算のお知らせ

平成30年7月25日の組合会において、当健康保険組合の平成29年度決算が承認され、決定いたしました。

LIXIL健保は黒字決算とすることができましたが、国の保険給付額は高齢化や医療の高度化によって、増加し続けています。また、高齢者医療制度への納付金も増加し続けており、健康保険制度の存続の大きな課題となっています。

## 収入支出決算額

収入合計	134億5,508万円
支出合計	127億4,499万円
収入支出差引額	7億1,009万円

## 収入

科目	平成29年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	12,959,798	564,279
調整保険料収入	183,200	7,977
国庫補助金収入	214,013	9,318
財政調整事業交付金	95,565	4,161
雑収入	2,505	109
収入合計	13,455,082	585,844

## 主な収入

- 健康保険収入**  
被保険者のみなさまと事業主から納めていただいた保険料です。129億5,980万円となりました。
- 国庫補助金収入**  
特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるものです。2億1,401万円でした。
- 雑収入**  
積立金の利子、返納金等の収入で251万円でした。

## 支出

科目	平成29年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	102,903	4,480
保険給付費	5,991,466	260,873
法定給付費	5,865,154	255,373
付加給付費	126,311	5,500
納付金	5,933,696	258,357
前期高齢者納付金	3,003,071	130,756
後期高齢者支援金	2,773,358	120,754
その他	157,267	6,848
保健事業費	529,133	23,039
財政調整事業拠出金	183,046	7,970
その他	4,748	207
支出合計	12,744,992	554,926

## 主な支出

- 保険給付費**  
みなさまの医療費や各種給付金(出産、傷病等)のために支払った費用です。保険給付費は年々増加しており29年度は59億9,147万円でした。
- 納付金**  
高齢者医療制度等に拠出するための支出です。65～74歳までの前期高齢者の医療費を支えるために30億307万円、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度へ27億7,336万円支出いたしました。
- 保健事業費**  
みなさまの健康づくりを支援するための費用です。データヘルス計画に基づき、健診事業を中心に総額で5億2,913万円支出いたしました。

今後も医療費の適正化にご協力ください。



収支差引額 7億1,009万円

## 平成29年度は黒字決算

収入面では、保険料収入の増、支出面では保険給付の伸びが小さかったことにより、積立金から繰入れることもなく、平成29年度の収支は約7億円の黒字決算となりました。

平成29年度は、国に納めている後期高齢者支援金の算出方法に全面総報酬割が導入されたため、納付金は対前年2.5億円増加し、支出総額の46.6%を占めており、さらに健保財政を圧迫しています。

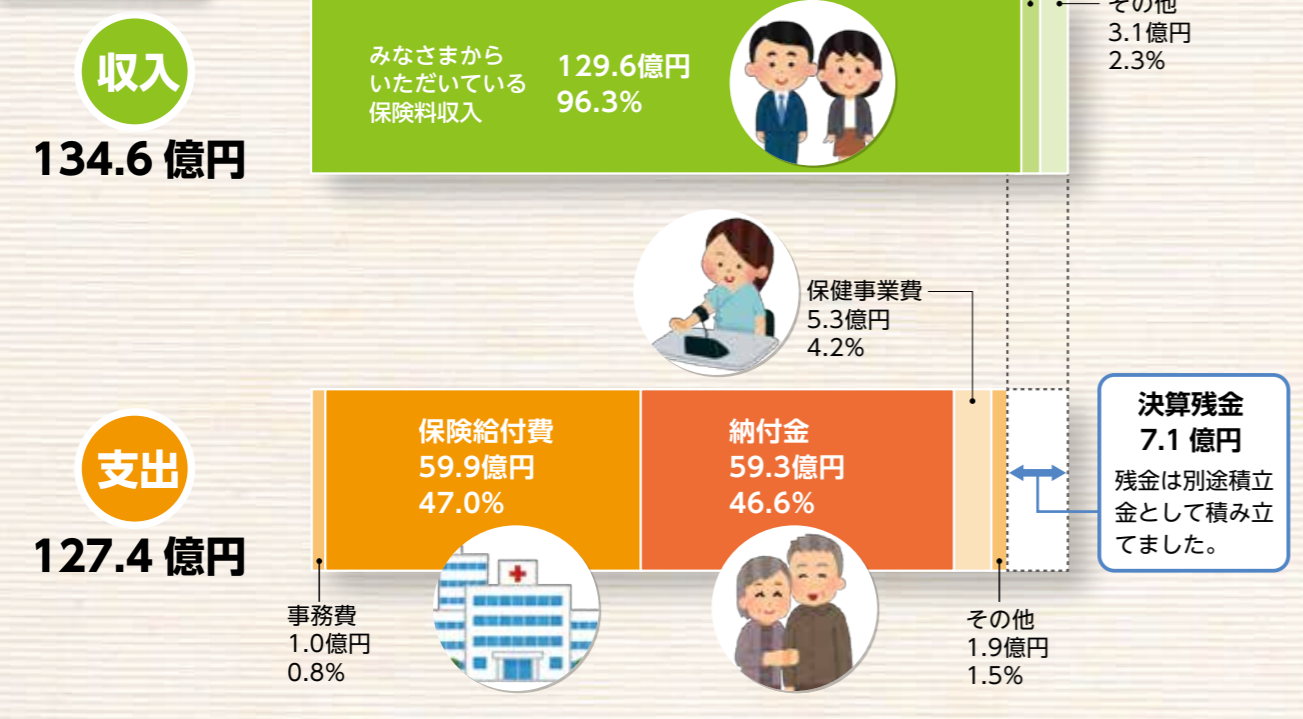
## 第1期データヘルス計画最終年、保健事業も計画通りに実施

平成29年度は、平成27年度からスタートしたデータヘルス計画の第1期の最終年であり、健診等の保健事業にも力を入れ、計画通りに実施いたしました。限られた予算の中で、国から義務づけられている特定健診、特定保健指導をはじめ、データヘルス計画に基づいて新規事業なども積極的に実施しました。

平成30年度以降は、事業主とのコラボ事業も推進し、さらにみなさまの健康づくりを支援していきます。

平成29年度の決算をグラフで見ると...

## 一般勘定



## 介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。平成29年度から介護納付金の一部に総報酬割が導入されたため、納付金額が増加しましたが、黒字決算となりました。



# 歯周病を 予防しよう!

## セルフケアとプロフェッショナルケア

歯の健康を保ち、歯周病を予防するためには正しい口腔ケアを行うことが必要です。口腔ケアには、自分で毎日行う「セルフケア」と、歯科医師や歯科衛生士が行う「プロフェッショナルケア」があります。毎日のセルフケアだけでなく、専門家による指導と定期歯科健診（3ヶ月に1度が目安）が歯周病予防には必要です。

### セルフケア



- 歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシを使って毎日歯垢をきれいに除去
- みがき残しや歯肉の腫れがないか、歯みがき後に鏡で口の中をチェックする
- バランスのとれた規則正しい食事を心がける。間食や糖分を含んだ飲み物をダラダラととらない
- 歯周病の発症や悪化の原因となるタバコは吸わない

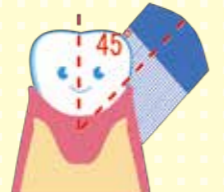
### プロフェッショナルケア



- 自分の口の状態に合った適切な歯みがき方法について助言をうける
- 自分ではできない歯石の除去など歯のクリーニングをうける
- 初期の虫歯などを発見し、痛くなる前に治療をうける

### 歯みがきのポイント バス法

1 歯ブラシの毛先を45度で歯と歯ぐきの間にあてる。



2 毛先で歯肉の溝の歯周ポケットをかき出すようなイメージで、やさしく小刻みに(2mm程度)動かして、丁寧にみがく。

歯肉の出血や腫れは歯周病のサインです。早めに歯科を受診することで歯周病の進行を食い止めることができます。歯がグラグラなど重度の症状がある場合でも、歯周組織の再生治療など歯を残すための治療方法があります。遅すぎると思わずにまずは歯科へ行きましょう。

**Q** 歯肉から出血があります。治療すれば治りますか？

歯肉の出血や腫れは歯周病のサインです。早めに歯科を受診することで歯周病の進行を食い止めることができます。歯がグラグラなど重度の症状がある場合でも、歯周組織の再生治療など歯を残すための治療方法があります。遅すぎると思わずにまずは歯科へ行きましょう。

**Q** 喫煙者の歯肉の出血や腫れはなぜ起こるのですか？

タバコに含まれるニコチンなどの有害物質によって毛細血管が収縮するため、歯肉は貧血状態となり、出血は少なくなります。歯周病の症状である歯肉の出血や腫れがみられないため、喫煙者は歯周病に気づくのが遅くなります。歯周病が進行しても気づかずに、ある日突然歯が抜ける場合もありますので、症状がなくても定期健診を受ける必要があります。禁煙にも積極的に取り組むようにしましょう。



# 「たかが…」と思うと超キケン!

# 歯周病はカラダもむしばむ

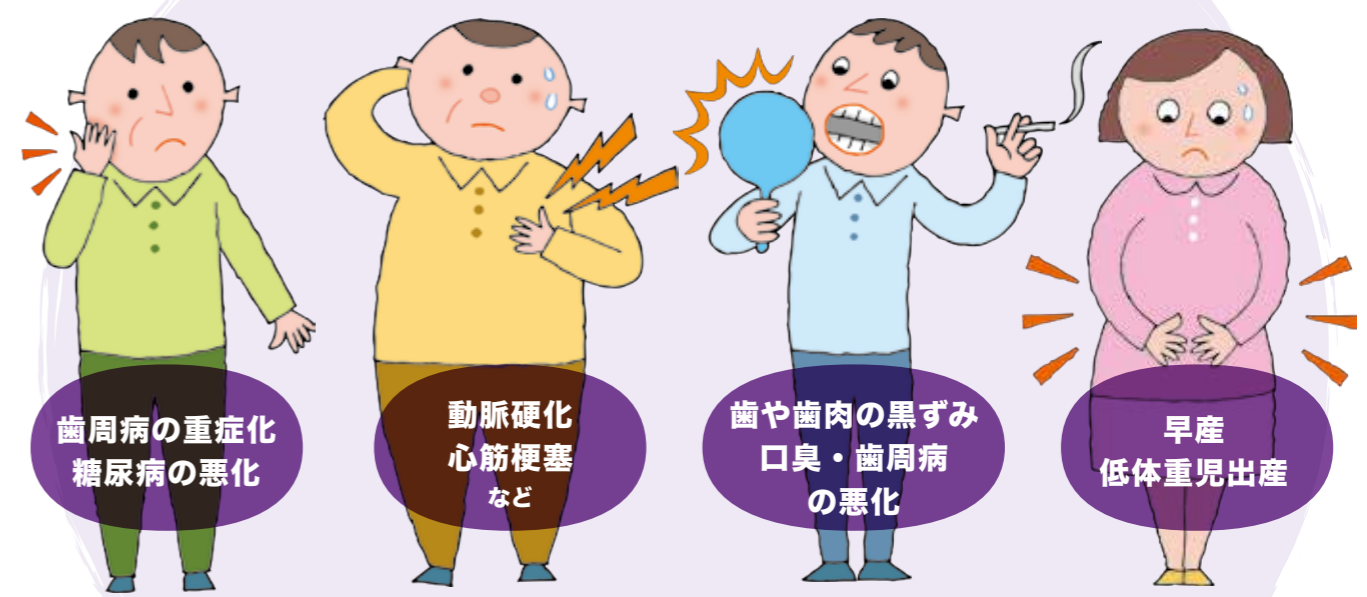
**歯周病とは?**  
歯周病とは、歯垢(プラーク)の中の歯周病菌によって引き起こされる感染症です。歯肉に炎症が起き、症状が進行すると歯を支える骨が溶けて歯はグラグラになり、やがて抜けてしまいます。

監修 東京医科歯科大学大学院 健康推進歯学分野教授 川口 陽子

口臭の原因になり、進行すると歯がグラグラになって抜けてしまう歯周病。実は放っておくとからだの病気にも影響する怖い病気です。最近では、特定健康診査の質問票に歯に関する項目が追加されるなど、歯や口腔内の健康が重要視されてきています。歯や口の健康管理に積極的に取り組みましょう!

## ● こんな人は特に注意! 歯周病のからだへの影響 ●

- 血糖値が高い人
- メタボの人
- 喫煙する人
- 妊娠中の人



歯周病の重症化  
糖尿病の悪化

動脈硬化  
心筋梗塞  
など

歯や歯肉の黒ずみ  
口臭・歯周病  
の悪化

早産  
低体重児出産

血糖値が高いと免疫力が低下してしまい歯周病が重症化しやすくなります。一方、歯周病になると歯肉で発生した炎症性物質によって糖尿病が悪化しやすくなります。

歯周病菌が血液中に流れ込むと、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。その結果、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞などを引き起こすリスクが高まります。

喫煙は歯の黒ずみや口臭の原因に。また、タバコの煙の有害物質は歯肉の血管や細胞のほか、白血球の働きを悪くするため、歯周病は重症化し、治りにくくなります。

歯周病菌の炎症性物質によって早産や低体重児出産のリスクが増加。つわりで歯みがきが不十分になったり、ホルモンの変化で歯周病になりやすくなります。

もちろん、上にあてはまらない人も歯周病の予防や治療は必要です。高齢になると、歯周病菌が誤嚥性肺炎を引き起こしたり、骨粗しょう症や認知症に悪影響を与えるなど、さらに多くのリスクを抱えることになります。

健康づくりキャンペーンを開催します

エントリー期間 2018年10月1日①～11月20日②

対象者  
・被保険者  
・被扶養者である配偶者  
・65歳以上の被扶養者

キャンペーン期間 2018年11月21日③～2019年2月20日④

キャンペーン参加の流れ

インターネットからアクセス!

LIXIL健保 検索

はじめて参加される方

はじめて参加する方はこちら

登録用パスワード: kenpo

※個人のユーザーIDとパスワードを設定します。

前回から参加された方

前回参加した方はこちら

から参加コースを設定してください。

※登録手続きは不要です。

6つのコースから最大2コースを選んで、チャレンジ!

休肝日コース

運動習慣コース

筋力アップコース

禁煙コース

ダイエットコース

生活習慣コース

達成ポイントは賞品と交換できます!

※商品交換は、商品の合計が1,000ポイント以上からになります。

目標達成で1コース800ポイントゲット!

800ポイント

音波式電動歯ブラシ  
[ドクターソニック]

賞品の一例

1,600ポイント

味の素  
健康オイルギフト

がん検査受診キャンペーンを実施中です

19/3期(平成30年度)の新事業として「がん検査受診キャンペーン」を実施しています。継続的に毎年受診されている方ももちろん、初めての方もぜひこの機会に受診ください。



受診期間 2018年4月1日①～2019年3月31日②

(ただし、人間ドックは2018年4月1日～2018年9月30日まで)

キャンペーン1

子宮がん・乳がん検査いずれか一方、または両方を、補助金制度を利用して受診した方に「1,000円QUOカード」をプレゼント

対象者	対象がん検査	利用できる補助金制度
被扶養者(女性)	30歳以上配偶者	巡回健診・家族補助金制度
	40歳以上	巡回健診・家族補助金制度 人間ドック(利用券使用) 人間ドック補助金制度
	子宮がん・乳がん	

キャンペーン2

胃がん・大腸がん検査いずれか一方、または両方を、補助金制度を利用して受診した方に「1,000円QUOカード」をプレゼント

対象者	対象がん検査	利用できる補助金制度
被扶養者	30歳以上配偶者	巡回健診・家族補助金制度
	40歳以上	巡回健診・家族補助金制度 人間ドック(利用券使用) 人間ドック補助金制度
	胃がん・大腸がん	

※キャンペーン1とキャンペーン2の重複も可

「QUOカード」は、健康保険組合で受診が確認できた方へお送りいたしますので、改めての申請等は不要です。

※巡回健診、人間ドックについては、委託機関または医療機関からの請求で受診確認を行いますので、お届けまでに数か月かかります、ご了承ください。

ヘルスリテラシーを高めよう

ヘルスリテラシーとは  
健康に関する情報入手し、理解し、より健康に結びつくような意思決定を行うこと。

監修 ● 順天堂大学医学部総合診療科 前任准教授 福田 洋

再検 受けなきゃ、健診意味なし!

※ここでいう「再検」とは便宜的に再検査、精密検査を指します。

健診後、再検査のお知らせをもらいました。周囲に心配をかけたくないあなたがとるべき行動は

どっち?

A 再検査を受けない。病気が見つかったら迷惑をかけるから



B 再検査を受ける。病気が見つかったらすぐ治療したいから



答え B 手遅れになった場合、周囲の人をもっと心配させ、悲しませたりすることになります。

【要再検査】

今回の異常値が一時的なものでどうかを判断するため、「念のため、もう一度検査を受けてほしい」という意味。結果的に「異常なし」だったり、経過観察や生活習慣の改善で済む場合も多い。

【要精密検査】【要医療】

「病気がかかっている可能性がある」という意味。がんを疑うなどさらに詳しい検査が必要な場合は「要精密検査」、生活習慣病が重症の場合は「要医療」と表記される。

■精密検査があなたの命を守る!～がん検診の場合～  
精密検査でがんと診断される人は多くありませんが、早期に発見できれば治る確率もぐんと高くなります。

	精密検査受診率 <sup>1)</sup>	精検受診者のうちがんであった人の割合 <sup>1)</sup>	早期発見した場合の5年相対生存率 <sup>2)</sup>
胃がん	80.4%	1.28%	97.4% (7.2%)
肺がん	83.1%	2.41%	81.8% (4.5%)
大腸がん	68.8%	2.90%	97.6% (20.2%)
子宮頸がん	74.3%	1.81%	92.3% (26.6%)
乳がん	87.2%	4.15%	100.0% (37.1%)

1)厚生労働省「平成28年度地域保健・健康増進事業報告」より平成27年度がん検診受診者における要精密検査の受診状況  
2)「全国がん(成人病)センター協議会生存率共同調査」より全がん協部位別臨床病期別5年相対生存率(2007-2009年診断症例)(2018年2月集計)

健診後、あなたに「再検査(精密検査)のお知らせ」が来たら…。だれでも「悪い病気だったらどうしよう」と直感的に恐怖感を抱くことでしょう。直感をコントロールするのは理性ですが、この直感が強すぎると、人は正しい判断・行動ができにくくなるといわれています。さらに「自覚症状もないし、大丈夫だろう」と自己正当化する心理も働きます。

あなたももし再検査を受けずに手遅れになったら、あなたのご家族や周囲の人はとても悲しく辛い思いをするはずです。そうならないために、あなたがとるべき行動はひとつ。きちんと再検査を受け、病気が見つかったらすぐに治療を始めることです。

人は直感に支配されると、理性的な判断ができにくくなる

### 中高年層 男性 「座りすぎ」は危険 こまめに立つ・歩く！

（1日8時間以上座っていませんか？  
下肢の血流が悪化→全身に悪影響！）

日本人の座位時間は世界で一番長いことが知られています。座りすぎはがんや糖尿病など各種疾患のリスク増にもつながるため、仕事中でも軽作業や休憩など機会を見つけ、運動不足の人ほど動きましょう。

**鉄の錠**

★職場でも自宅でも、30分〜1時間に1回は立ち上がって歩くべし  
★できれば歩数を測って、通勤や休憩中に歩く。目標は1日8000歩！



おっくからず、コヒーも人に頼らず、自分でやろう！

### 若年層 男性 運動する習慣を とりもどす！

（体重増加が目立つ年代  
体力があるうちに始める）

運動習慣がない人は、休日だけでもいい（Weekend Warrior:週末戦士※）のでスポーツを始めてみては？最初は激しい運動は避け、血圧が180/110mmHg以上の人は治療を優先するなど、安全面に配慮しましょう。

**鉄の錠**

★時間がない人は休日だけでも、スポーツを毎週続けよう  
★体調にあわせて運動する時間を決めよう。水分補給も欠かせないこと

※週末（週1〜2回）だけまとめて運動する人。運動量が十分なら、不定期（週4日以下）に行っても定期的（週5日以上）に行う場合と同程度に死亡リスクが減少するという研究結果が出ています。



久しぶりにやってみたら、やっぱり楽しいな！これからも続けよう。



ここでは若年層=20〜30代、中高年層=40〜50代としています。

からだを動かすチャンス逃さない

# 運動

年齢を重ねるにつれて変化する私たちのからだを、健康に保つために必要なのが「運動」。運動で消費エネルギーを増やすことで生活習慣病を予防し、日常生活を送るのに必要な筋力や心肺機能などを維持できます。また、ストレスを発散させ、認知症予防にも役立つという精神的効果も期待できます。自分の年代のワンポイントを参考にして、無理せずに運動を続けていきましょう！

※ここでの運動はいわゆるスポーツのことだけではなく、通勤や仕事中の軽作業、買い物、家事など、からだを動かすことすべてを指します。

監修 慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 所長 勝川 史憲

### 若年層 女性 楽しみながら 長く続ける！

（運動は健康にも美容にも  
キーワードは”きれい”！）

運動習慣のある女性は、健康的で輝いて見えるものです。ヨガやピラティスなど流行の運動に取り組んでみてはいかがでしょう。仕事や家事・育児からの開放感、運動のかけがえのない効用のひとつです。

**鉄の錠**

★健康目的でなくても、普段から身体を動かして運動を身近なものに  
★ウェアなど運動中のオシャレを工夫して、楽しさとモチベーションを維持！



軽い運動でも気分転換に楽しもう！1ヶ月続いたら洋服ももっと楽しく着よう！

### 中高年層 女性 筋トレで将来の ロコモ予防！

（60代以降も元気に動けるか  
今の運動習慣で決まる）

ロコモ※は男女ともに危険ですが、女性は早めの対策が必要です。職場や外出時は階段を使うなど、脚をきたえる筋トレは、日常生活の中でも可能です。さらに、友人と一緒に女性専用ジムに通うのも楽しいものです。

**鉄の錠**

★足腰を使う登山や、多様な体重移動をともなうダンスなど、運動を楽しく！  
★腕や脚の筋トレは2日に1回、体幹の筋トレは週3回、正しいフォームで

※ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨・筋肉・関節などの機能がおとろえて、将来介護が必要になるリスクが高い状態のことです。



気軽にできるし、そんなにそんなに、老後も趣味の旅行に行くためにがんばらなよ。



**東田春樹(52歳)**  
最近ずっとデスクワークだから、階段を上るとつらい…。なにか運動を始めないと。

**北原夏子(47歳)**  
老後のために、こういうときに歩かなきゃ…。でも、他にもトレーニングしたほうがいいのかしら。

**南秋夫(33歳)**  
昔ならこんな階段くらい余裕だったんですけど、今は運動不足でダメですね。なかなか時間がなくて。

**西野冬未(26歳)**  
私はたまにジムに行ってます！でも、続かなくて結局体力がつかないんですよ～

登場人物  
(株)ヘルシーニュースの同僚4人

わたしたちが生活の中で気がかりなのは、病気やケガをしたときの治療費やその間の生活費です。健康保険組合は、加入している方々の病気やケガ、出産、死亡のときに必要な医療や現金を支給します。



### 1 医療費が一定額を超えた場合は払い戻されます

健康保険組合は加入者の医療費の7~9割を負担していますが、さらに入院や重い病気で医療費がかさむ場合は、家計の負担を軽減するために、一定の金額(自己負担限度額)を超えた部分が払い戻される高額療養費制度があります。自己負担限度額は年齢や所得によって決まっていますが、70歳未満の標準報酬月額28万~50万円の人の1ヵ月の自己負担限度額は約8万円になります。

\*入院時の食事代や差額ベッド代などは高額療養費の対象外です。

#### 事前に申請すれば窓口負担が自己負担限度額までになります

通常、高額療養費は約3ヵ月後に払い戻されますが、医療費が高額になりそうなどときはあらかじめ健康保険組合に申請をして「限度額適用認定証」の交付を受ければ、医療機関の窓口での支払いを自己負担限度額までにすることができます。

### 2 病気やケガで働けないときは傷病手当金が支給されます

被保険者(本人)が傷病で休業して十分な給料を受けられないときは、生活を保障するために傷病手当金が支給されます。支給期間は休んだ期間のうち4日目から最長1年6ヵ月間、支給額は給料の約3分の2です。

### 3 子どもの出生時の出産育児一時金などの給付もあります

健康保険には、子どもが生まれたときの出産育児一時金(原則として42万円)、被保険者や被扶養者(家族)が亡くなったときの埋葬料(原則として5万円)などの給付があります。また、被保険者が出産のために休業した場合は、出産手当金が一定期間支給されます。

健康保険の給付を受けるときは、健康保険組合への申請が必要になります。申請手続については、会社のご担当者や健康保険組合にお問い合わせください。

#### 当健康保険組合にはさらに手厚い付加給付があります

詳しくは、健保ホームページ「保険給付一覧」をご覧ください。

交通事故など第三者行為によるケガの治療費は、本来は相手側が支払うべきものなので、健康保険組合は立て替えた医療費を加害者に請求します。第三者行為にあったときは健康保険組合に届出が必要です。



### 1 第三者行為にあったときは健康保険組合に届出を

交通事故など第三者行為による傷病の治療に健康保険を使うときは、健康保険組合に届出が必要です。

\*仕事中や通勤途中に第三者行為にあったときは、労災保険の対象になります。

#### 第三者行為とはこんな場合です

- 交通事故にあった
- 他人の飼い犬にかまれた
- 暴力行為を受けた
- 工事現場からの落下物に当たった
- 外食や購入した食品で食中毒になった
- スキーで衝突された など

### 2 健康保険組合は医療費を加害者に請求します

第三者行為による傷病も健康保険で治療を受けることができます。しかし、本来であれば治療にかかる費用は加害者が負担すべきものなので、健康保険組合が加害者に代わって一時的に医療費を立て替えることになります。健康保険組合は、かかった費用(医療費や傷病手当金)を後日、加害者に請求します。

### 3 健康保険組合への届出

健康保険組合には、「第三者行為による傷病届」に必要な書類を添付のうえ、すみやかに届出てください。すぐに届出ができないときは、電話でもよいので一刻も早く連絡し、その後できるだけ早く書類を提出してください。

また、示談が成立して被害者が賠償金を受け取った場合は、それ以降は健康保険で治療を受けることができなくなります。示談をするときは事前に必ず健康保険組合に連絡してください。

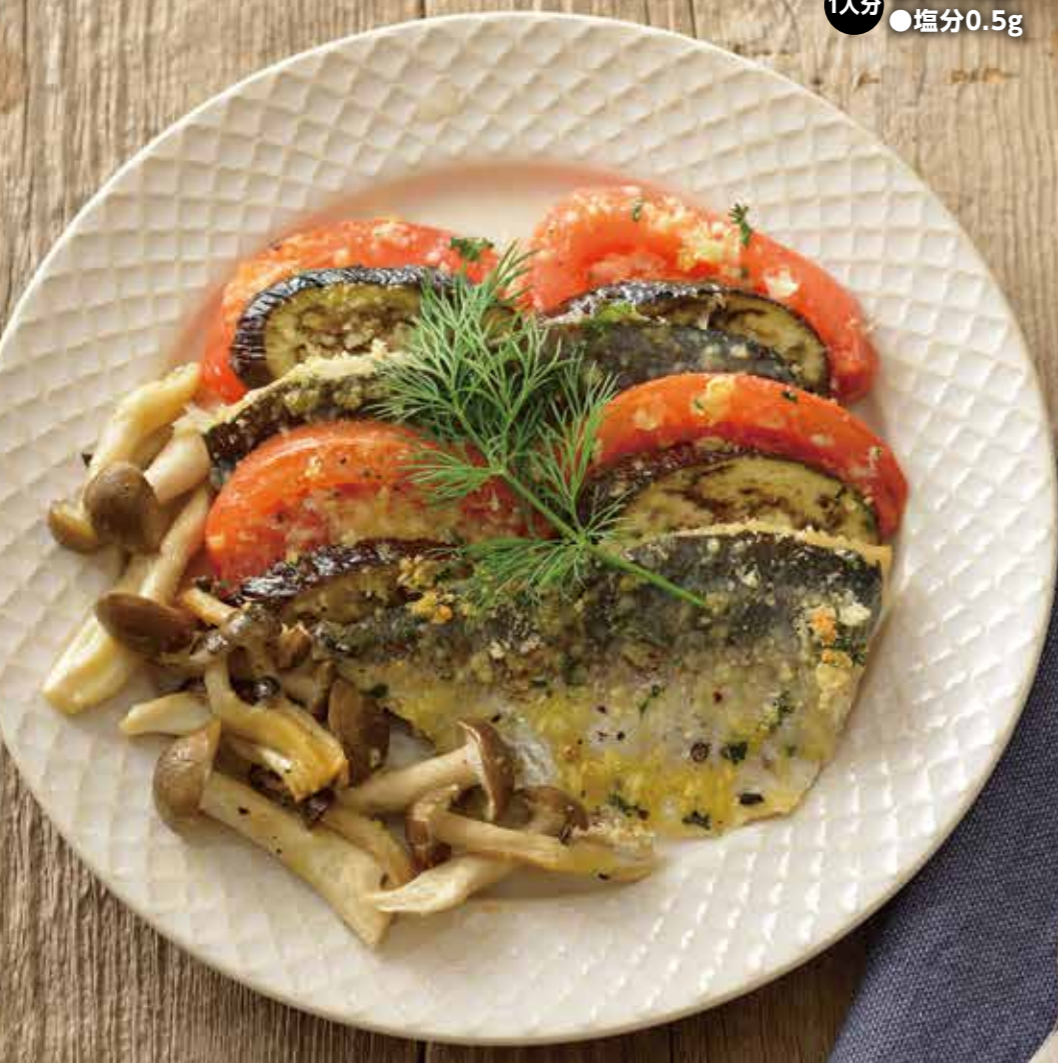
#### 届出に必要なもの

- 「第三者行為による傷病届」
- 「事故発生状況報告書」
- 「同意書」
- 「念書」
- 「交通事故証明書」 など

\*事故の内容によって必要書類が異なりますので、健康保険組合までお問い合わせください。

# アジの 香草パン粉焼き

●241kcal  
●塩分0.5g  
1人分



オーブントースターでカリッとローストするだけ。  
火を使わずにできる簡単レシピです。  
短時間で美味しくでき、後片付けも楽チンです。

## 材料(2人分)

- アジ(3枚におろしたもの)..... 2尾分
- 塩、粗挽き黒こしょう..... 各適量
- なす..... 1本
- トマト..... 1個
- しめじ..... 1袋
- パン粉..... 大さじ1
- 粉チーズ..... 大さじ1
- パセリみじん切り..... 大さじ1/2
- にんにくみじん切り..... 1かけ分
- オリーブ油..... 大さじ2
- レモン..... 適宜

## 作り方

- 1 なすはヘタを取ってから斜め薄切り、トマトもヘタを取り半分は切ってから薄切り、しめじは小房に分ける。アジは小骨があれば取り除き、全体に塩、こしょうをする。
  - 2 耐熱皿にアジ、なす、トマトを交互に並べ、しめじは周りに並べ **Point1**、混ぜ合わせた **A** を上からかけ、最後にオリーブ油を全体にかける。 **Point2**
  - 3 オーブントースターに入れ、火が通りこんがり焼き色がつくまで12~13分(1300W)焼く。レモンを軽く絞って食べる。
- \*オーブントースターの機種によって分量や加熱時間を調整してください。

## ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

- 料理制作 ●撮影
- 料理研究家・栄養士 今別府絢行
- 今別府靖子

### アジ



いわゆる青背の魚であるアジは、生活習慣病予防に効果的なDHAやEPAを多く含んでいます。また、肝機能調整や疲労回復効果のあるタウリンも豊富です。さばいた状態で売っているものを使うか、鮮魚売り場で3枚おろしにもらえば面倒な手間が省けます。

\* \* \*



材料



**Point1** 天板に材料を交互に並べる。



**Point2** **A**をまんべんなく上からかけて仕上げにオリーブ油をかけるだけの簡単調理。



一般社団法人  
認知行動療法研修開発センター 理事長  
大野 裕



## 余計なひとことで 周囲を不快にさせてしまう



28歳女性です。つい余計なひとことを言ってしまう性格が嫌で悩んでいます。例えば、友人らが野球観戦に行ったという話を聞いて、「野球の何が楽しいのかわからない」と否定的なことを言ってしまったり、先輩が有休をとると聞けば「この時期に休みが取れるのがうらやましい」と嫌味を言ってしまったという具合です。相手に悪い感情を持っていて嫌味をいうわけではなく無意識に口から出てしまったため、いつもあとから良心の呵責にさいなまれています。思い返せば私の父親も、なにかにつけて母親に嫌味をいっていました。小さい頃からその姿をみていたため、私自身もそんな屈折した人間に育ったのかもしれない。万事この調子ですから、完全に怒らせて連絡が取れなくなった人間もいます。以前、友人にその性格を指摘されたときはショックで気分が落ち込み、しばらく人と話すのも嫌になってしまいました。この言わずにいられない性格をどうにか変えられないでしょうか。



### 自分だけが自分の 行動を変えられる

今回の悩みを読んで、クセになつている自分の行動を、もともと性格や父親の責任のように書かれている点が気に入りました。人間関係を作り上げ守っていくためには、自分が責任を持つて取り組む必要があります。もうひとつ気になったのが、最初の方では嫌味が「無意識に口から出てしまう」と書かれ、最後の方では「言わずにいられない」とある点です。この二つは似ているようで大きく異なります。

「口について出てしまうのであれば、それを止めることはできないでしょう。意識していかないのですからどうしようもありません。その場合は、嫌味が口から出た後に、相手の気持ちをきちんと受け止めて謝り、自分の考えをもっと詳しく伝えるしかありません。もしそれで相手の怒りがおさまらず連絡が取れなくなつたとしても、自分の態度が引き起こした結果だと考え、それを受け止めるしかないでしょう。

### ひと呼吸おいて 言葉を選び分ける

一方、ひとことと言わずにいら

ないのであれば、そのような気持ちになつたときにそれをそのまま表現するのではなく、ひと呼吸おく練習をする必要があるでしょう。そのうえで、自分が言おうとしている言葉をこころの中で確認して、口にする意味があると判断できれば口に出すようにしていきます。



この時期に取れるのがうらやましい

ひと呼吸おく

嫌味になるから別のことを言おう

有休取りますので

大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」<http://www.cbtjp.net>  
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

オフィス できる「ながら運動」

ひざ上げ・腕押し運動

こんな時に デスクワーク、会議、電車、トイレ

効果 腕・肩・胸・お腹・太ももの引き締め

時間・回数の目安

左右10秒×3回  
1日3回

イスに座ってお腹をへこませ、背中を少し丸めます。右ひざを上にして足を組み、左手をひざの上に置き、右手をその上に重ねます。



姿勢が整ったらお腹に力をこめます。右ひざは上に向かって力をこめ、左手はひざを下に押しつけるように力を込めて押し合います。手足を入れ替えて反対側も同様に。

お腹をギュッとへこませて力をこめるのがポイントです。



いつでも どこでも

「ながら運動」のすすめ

運動の必要性を感じていても、なかなか運動する時間がない人におすすめなのが「ながら運動」。日常生活の中に無理なく取り入れてみませんか？

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

女性の健康

Q&A

やせと異常分娩

Q 体重がどれくらいだと「やせ」？

「やせ」は、BMIが18.5未満の状態です。BMIは肥満度をあらわす数値で、体重と身長を使って計算し、「やせ」「ふつう」「肥満」に分類されます。例えば、身長160cmであれば、47.36kg未満が「やせ」、47.36kg以上64kg未満が「普通」、64kg以上が「肥満」になります。

BMIの算出方法と判定  
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
● 低体重(やせ) BMI 18.5未満 ● 普通 BMI 18.5以上25未満 ● 肥満 BMI 25以上

Q 「やせ」だと、どんな影響がある？

妊娠前に「やせ」だった場合、低出生体重児(2,500g未満)分娩や胎児の発育遅延、切迫早産や早産、貧血のリスクが高まります。低出生体重児はおよそ10人に1人<sup>※2</sup>の割合で生まれており、胎児期に低栄養状態だった場合は将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりやすくなるといわれます。

近年、若い女性に「低体重(やせ)」が増えており、その割合は5人に1人以上<sup>※1</sup>になります。「やせ」は、妊娠中のトラブルや分娩異常のリスクが高まります。

体脂肪率と卵巣機能は密接に関係しており、「やせ」の状態が続くと月経不順や無月経になりやすくなり、不妊の原因にもなります。また、骨にカルシウムを沈着させる働きをするエストロゲン(女性ホルモン)の分泌が減少し、骨密度が低下して骨粗しょう症になるリスクが高くなります。

Q 「やせ」を改善するためには？

身体活動レベルが平均的な18~29歳女性のエネルギー必要量は1,950kcal/日<sup>※3</sup>とされていますが、実際は20~29歳の女性の平均摂取量は1,631kcal<sup>※1</sup>で300kcal以上も不足しています。(ご飯茶碗に軽く1杯が約240kcalです。)

将来的に妊娠を希望する女性は、自身のBMI値を把握し、1日にどれくらいのエネルギーを摂取しているか確認することをおすすめします。栄養バランスのとれた食事を必要量、3食規則正しく摂るように心がけ、無理なダイエットはやめましょう。

※1 平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)  
※2 平成28年人口動態統計(厚生労働省)  
※3 2015年度版日本人の食事摂取基準(厚生労働省)

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2	3	4	5	6	7
		A				
8			9	10		C
			12		D	
	13	14		15	16	
		E				
17		18		19		
	21					
			23	24		25
					F	
26						

答え A B C D E F G H

タテのカギ

- 耳が短い種類もあるのね
- ボクシングで、3RのRとは
- マティーニのベースはこの蒸留酒
- ヒキガエルとも。有毒の液にご用心
- チェスで取ったら勝ち
- 「レゲエやってるの?」と聞かれるヘア
- 有名な焼物にその名がつく、佐賀県の市
- 海峽、ペンギン、星雲……
- 大根の芽が野菜に
- ファンキーとベイビーの間でウッキッキー
- お部屋の乾燥を防ぐ〇〇〇器
- 液体が気体に
- 消しゴムも人間も、取れて丸く
- 硬いクルマも、前歯でバキッ

ヨコのカギ

- 洋服の内側、ツルツルの生地
- 干し柿にするのは「甘柿」でなし
- サントラのサン
- フランスで開催「〇〇〇24時間耐久レース」
- 決勝で負けてこのメダル
- 末っ子プタのお家の材料
- 首相はアンゲラ・メルケル氏の
- ヘルーの首都
- 既婚女性がマダムなら、未婚女性は
- 港の地図記号は、この形
- ヒナの時からオッサンくさい?
- 備えあれば憂い無し。〇〇〇〇士の資格を取得
- 「ルール違反で退場!」のフダ

ヒント 診療時間以外に受診すると…

く44444444 景観

小児科医に聞く

子どもの健康

肌のケア

大川こども&内科クリニック 院長 大川 洋二 先生

乳幼児期に多いのが卵や牛乳、小麦などの食物アレルギーです。食物アレルギーでは嘔吐や下痢の消化器症状やアトピー性皮膚炎の症状が出現します。その後長引く咳や喘鳴から気管支喘息になつてくることもあります。アレルギー性鼻炎や結膜炎などの花粉症の出現は通常3歳以降に多くなります。

Q2 最近の子どもアレルギーには、どのような傾向がありますか？

アレルギー疾患は近年増加の傾向にあり、特に若年層に多いと報告されています。国民全体の3分の1がなんらかのアレルギー疾患を持つているようです。小児喘息は小児の5%、アトピー性皮膚炎は15%、何らかのアレルギー症状を持つアレルギー性小児は1990年代の30%から2016年には38%近くまで増加しています。

Q1 近年、アレルギー体質の子どもは増えていきますか？

アレルギーを体に侵入させないことがポイントです。新生児期からのスキンケアによって、皮膚を清潔に保つことにより、アトピー性皮膚炎から喘息に至るアレルギーマーチを防ぐことができます。また、近年は、適切にアレルギーを経口摂取することが注目されています。アレルギーの経口摂取に関しては専門医の指導が必要です。

Q4 予防のためにできることがあれば教えてください。

アレルギーは世の中に存在するあらゆるものが原因(アレルギー)となります。卵や牛乳といった食物、ダニやハウスダスト、花粉などです。これらアレルギーは口から入ったり、吸入したりして体に侵入します。乳幼児期に肌荒れから掻破(かきこわす)等により皮膚からアレルギーが侵入することが大きな問題となつてきています。また、抗生剤の乱用もアレルギーを増やす原因の一つと言われています。

Q3 原因としてどのようなものが考えられますか？