

けんぽ

2020
秋号
No.147

BOOK STORE



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

成長する喜びや、仲間とプレーする楽しさを伝えていきたい

ラクロスのコーチへ転身

2019年の1月に現役引退を発表しました。サッカー選手としての生活を終え、今はラクロスのコーチとして活動しています。なぜラクロス?と不思議に思う人も多いかもしれませんが、ラクロスはサッカーと通じる部分がたくさんあります。チームで協力して動いて、パスをつないで、相手のゴールを奪う。ラクロスにはもともと興味がありましたし、新たな道としてラ

ロスに関わることを決めました。子どもたちへの指導は毎日勉強ですね。成長するスピードも違いますし、楽しくやりたいだけの子や上を目指したい子などモチベーションも違う。一人一人に応じて指導を工夫しないといけないところは、指導する側になって感じた難しさです。でもラクロスを楽しむことや、成長する喜び、仲間とプレーする幸せ。僕がサッカーから多くのことを教えてもらったように、子どもたちにもそういったことを伝えてい



ラクロス指導者
(元サッカー日本代表)

中澤 佑二さん



写真提供:フォート・キシモト

Profile

なかざわ・ゆうじ

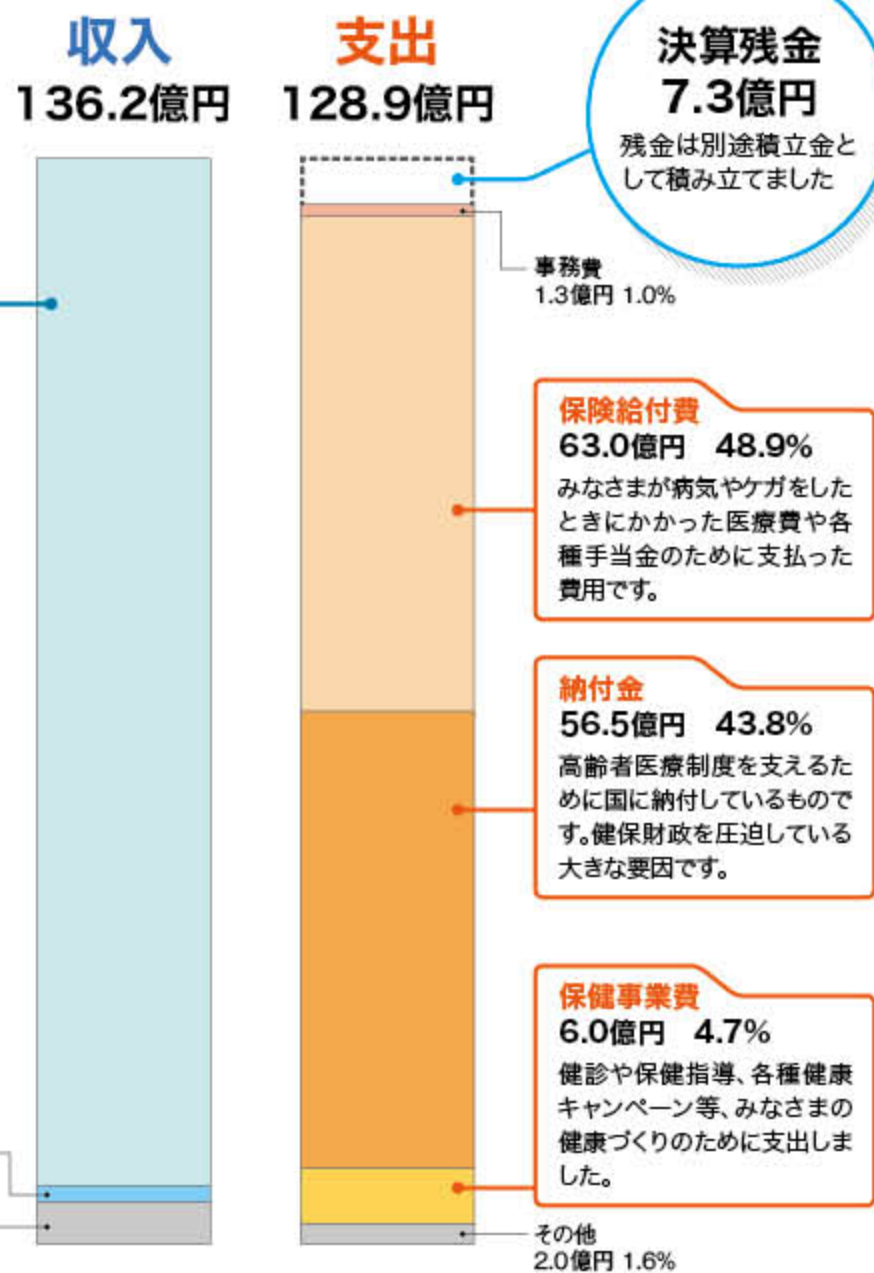
1978年、埼玉県吉川市出身。小学6年生からサッカーを始め、高校卒業後ブラジルへ留学。1999年にヴェルディ川崎(現・東京ヴェルディ)とプロ契約。2002年に横浜F・マリノスへ移籍し、2004年にJリーグMVPを獲得。日本代表としても活躍し、2度のW杯などを戦った。2018年シーズンをもって現役引退を発表。現在はラクロスのコーチとして活動している。

きたいと思っています。
下手くそだから、人よりも努力を
サッカー選手としては、20年間をプロとして過ごしました。小学6年生のときに友人に誘われてサッカーを始め、中学3年生のときにプロになると決めました。「世界最強のブラジル人選手を止めることができたらプロになれる」と思って、高校卒業後はブラジルに留学。ブラジルでの経験はすごく大きかったです。ブラジル人はプロになりたいという意識がすごく強いです。自分の生活だけでなく、家族を養わなければならないですからね。そこで本当の「プロ意識」というものを肌で感じて、学ぶことができました。
自分は下手くそだから、人よりたくさん努力しないとけないと常に考えて練習していました。同じチームであっても、サッカー選手は全員がライバルという気持ちで、食事などの面でも常に自己管理して、準備を怠らない。そういう意識で日々取り組んできたから、長い間試合に出してもら

えたのかもしれませんが。
引退してからも生活はあまり変わっていません。毎日ジョギングしたり、最近は縄跳びをしたりと、身体を動かすことは続けています。
すべてはラクロスのために
サッカーに関わりたいたい、という気持ちはありますので、サッカーの楽しさを伝えるサッカー教室などはやっています。ただ、今はラクロスを最優先に考えたい。ラクロスをもっとメジャーなスポーツにしたいし、プロリーグを作ることにも貢献したい。また、2028年のロサンゼルスオリンピックでラクロスが競技種目として選ばれる可能性があるから、その時にラクロス日本代表のスタッフとして入ることも目標の一つです。ラクロスの強化と普及のために、僕にできることはすべてしたいと思っています。あとは明るく、楽しく、元気に(笑)。いただいたお仕事を精一杯やっていきたいと思っています。

一般勘定

2019年度の決算を
グラフで見ると…



依然として
厳しい状況
です



■黒字決算となりましたが、高齢者医療制度への納付金負担は依然として重い状態が続いています

■介護保険においては、介護納付金に総報酬割が導入された影響で保険料収入だけではまかなえず、5百万円を繰り入れて対応しました

収入支出決算額

収入合計

136億2,738万円

支出合計

128億9,037万円

収入支出差引額

7億3,701万円

2019年度 決算のお知らせ

当健康保険組合の2019年度決算が2020年8月26日の組合において、可決されました。

2019年度決算概要

2019年度は保険料収入の増加と高齢者医療制度への納付金の減少により、黒字を維持することができました。しかし、納付金の減少は、2年前に納付した精算分の戻りによる一時的なものであり、決して健保財政が好転したわけではありません。また、保険給付費は医療技術の高度化や高額薬剤の登場等により、前年度を上回る支出となっています。健保組合全体も厳しい状況であり、健康保険組合連合会の2020年度予算早期集計では、2,316億円の経常赤字となっています。

●保健事業実施状況

健診や特定保健指導、新たな禁煙サポート等、みなさまの健康づくりのための保健事業は計画通り実施いたしました。しかし、被扶養者の健診受診率、特定保健指導の参加率はまだ目標値に達していません。2020年度も積極的に推進してまいりますので、対象となる方は必ず受けるようにしてください。

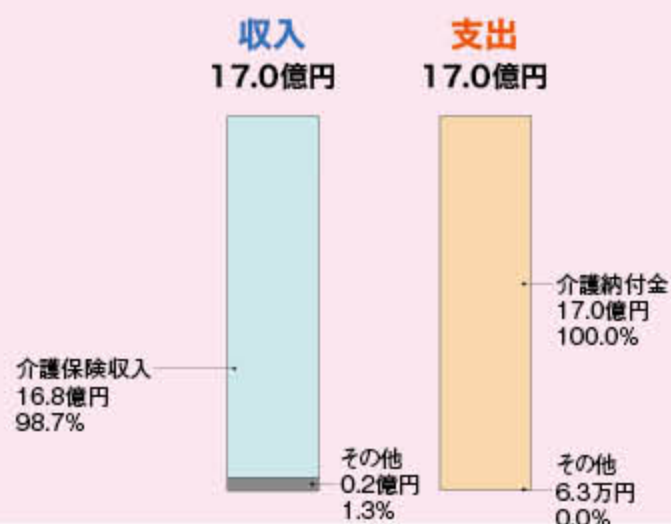
介護勘定

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。

収入合計
17億617万円

支出合計
17億551万円

収入支出差引額
66万円



収入		
科目	2019年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	12,979,951	542,345
調整保険料収入	191,803	8,014
繰入金	0	0
国庫補助金収入	203,344	8,496
財政調整事業交付金	192,006	8,023
雑収入・その他	60,283	2,519
収入合計	13,627,387	569,397

支出		
科目	2019年度決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	132,911	5,553
保険給付費	6,302,080	263,322
法定給付費	6,160,522	257,407
付加給付費	141,558	5,915
納付金	5,651,060	236,120
前期高齢者納付金	2,524,073	105,464
後期高齢者支援金	3,126,680	130,643
その他	307	13
保健事業費	602,148	25,160
財政調整事業拠出金	191,585	8,005
その他	10,591	443
支出合計	12,890,375	538,603



3密を避ける

「密閉」「密集」「密接」の3つの密は、感染しやすい状態です。3つがそろってなくても、近距離での会話や、大きな声を出す場面では、飛沫感染のリスクが高くなります。2m以上(少なくとも1m)は距離をとり、会話するときはマスクをつけましょう。



会話のときはマスク

1時間に数分は換気を!

食事の際はひと工夫を!

感染リスクが高い場面の一つが「食事」です。特に、大人数での会食やお酒が入る場合は、声が大きくなったり、周囲の人に近づいたりしがちなため、飛沫感染しやすくなります。他の人と食事をとる際は、感染リスクを下げる工夫をしましょう。



対面は避け、横並びや対角線上に座る

おしゃべりは控えめに

大皿は避け、料理は別々に

感染予防のために再確認

要警戒!

新型コロナウイルス感染症

空気が乾燥しやすく気温が下がる秋～冬は新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されており、より警戒が必要です。新型コロナウイルスへの感染が疑われるケースや、感染防止対策を確認しておきましょう。

ウイルスから身を守る!

基本を再確認 感染防止対策

他の人にうつさない!

手洗い・消毒

ウイルスがついた手で目や鼻、口を触るのは感染のもと。こまめに手を洗い、お店などではアルコール消毒を。極力手で顔を触らないようにすることも大切です。

毎日の健康管理

健康状態に合わせて、運動・食事・禁煙等、適切な生活習慣の実行を。また、毎朝体温測定を行い、体に異常・違和感がないかを確認しましょう。熱がある場合は、無理せず、自宅で休養してください。

マスクの着用

マスクには他の人にうつすのを防ぐ効果があります。外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用しましょう。しぶきが飛び散らないよう、口と鼻を確実に覆ってください。

移動に関する感染対策

感染が流行している地域への行き来は慎重に。発症したときのために誰とどこで会ったかをメモしたり、接触確認アプリを利用するのもおすすめです。

接触確認アプリ



必要な受診、避けていませんか?



新型コロナにかかると怖いからと、必要な通院を避けていませんか?新型コロナへの感染を防ぐことができても、ほかの病気が悪化してしまったら本末転倒です。また、きちんと治療を受けて免疫力を維持することも、新型コロナの予防になります。右記に該当する方などは、必要な感染防止対策を行ったうえで、医療機関を受診してください。

【受診が必要なのはこんな方】

- 慢性疾患で定期的に通院が必要な方(オンライン診療もおすすめです)
- 特定健診・がん検診
※医療機関の実施状況を確認してください
- 健診で「要精密検査」「要治療」があった方
- 子どもの予防接種・乳幼児の健診 など

新型コロナウイルス感染症

相談の目安

●息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさ(倦怠感)・高熱などの強い症状のいずれかがある
*症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。

●高齢者・持病がある等重症化しやすい人*で、発熱やせきなど比較的軽いカゼの症状がある
*糖尿病・心不全・呼吸器の病気がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人。

●重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなどの軽いカゼ症状が続いている
*症状が4日以上続く場合は必ず相談すること。

かかりつけ医や「帰国者・接触者相談センター」に

電話で相談

- 感染が疑われる場合は、指定の医療機関を紹介してもらえます。
- 医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、「PCR検査」または「抗原検査」を行います。どちらも鼻の奥や唾液にウイルスがいるかを調べるものです。この場合の検査には健康保険を使うことができ、自己負担分も公費でまかなわれます。

重症化の原因は免疫暴走?

新型コロナ重症化の一因として免疫暴走(サイトカインストーム)が指摘されています。これは、免疫細胞が病原体をやっつけようとするあまり、正常な細胞まで攻撃し、傷つけてしまう現象です。免疫が暴走すると、血栓症や急性の呼吸器不全、多臓器不全などを起こす可能性があります。

こちらも要注意!

インフルエンザ

実は、国内では年間1,000万人がインフルエンザにかかり、約1万人が命を落としているとされています。ただ、新型コロナとの大きな違いは、ワクチンがあること。感染を100%予防するわけ

ではないものの、発症の可能性を減らし、かかっても重症化を防ぐことができます。ワクチンの効果が出てくるのは約2週間後であり、持続期間は限定的なので、毎年流行前に受けましょう。

当健康保険組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。詳しくは、健保ホームページをご確認ください。





健康支援ウェブサイト「MY HEALTH WEB」が10月1日にスタートします

加入者の皆様の健康づくりにお役立ていただくことを目的に、2020年10月1日から個人向け健康支援ウェブサイト「MY HEALTH WEB」がスタートします。ご自身の健康状態を記録したり、健診結果・毎月の医療費明細・ジェネリック差額情報などをいつでも閲覧できます。また、サイトのご利用や、各種キャンペーンに参加し目標達成するとポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて好きなアイテムと交換することができます。「MY HEALTH WEB」を、毎日の健康生活にぜひご活用ください。

10月1日(木)になりましたら同封リーフレットをお手元に、まずは「ユーザー登録」を行きましょう!

利用できる方 LIXIL健康保険組合の加入者

初回ログインポイントキャンペーン

今なら、ユーザー登録の後、初めて「MY HEALTH WEB」にログインされた方に、1,000ポイント差し上げます。



家庭用常備薬等の無償配付を行います

毎回、多くの方にお申し込みをいただいています「家庭用常備薬等の無償配付」を今年度も実施いたします。被保険者(本人)様お一人1,200円まで無償で必要な常備薬などを選んでいただくことができます。今年度は加えて、お申し込みの際にご希望された方へ《感冒薬・頭痛薬・湿布のセット》を配付します。医薬品等をご家庭に常備していただき、日常の健康管理や応急対応などにお役立てください。

利用できる方 LIXIL健康保険組合の被保険者(本人)

お申し込み

同封のリーフレット「家庭用常備薬等の無償配布のご案内」をお読みいただき、Web・郵送・FAXのいずれかにて、お申し込みください。

締め切り 10月16日(金)必着



2020年春号クロスワードパズル当選者(敬称略)

当選者へは9月に
賞品(図書カード)を
発送しました



春号クロスワードパズルの答え

A	B	C	D	E	F	G	H
カ	ネ	ツ	シ	キ	タ	バ	コ

感染症のギモンに
お答えします

感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。ここでは、感染症についての基礎知識を解説します。

油断大敵 ノロウイルスに
気をつけよう!

ノロウイルスを原因とする症状は年間を通して報告されていますが、特に秋から冬にかけて流行が始まり3月ごろまでピークが続きます。注意すべきウイルスは、新型コロナウイルスだけではなく、適切な対策をしてノロウイルスから身を守りましょう。



Q ノロウイルスに感染した場合の
症状は?

A 主な症状は、
吐き気、嘔吐、下痢、腹痛!

ノロウイルスの潜伏期間は24~48時間。突然吐き気や嘔吐を発症し、続いて下痢、腹痛が起こってくるのが特徴です。通常、1~2日症状が続いたあと回復しますが、子どもや高齢者では重症化することもあるので注意が必要です。また、感染しても無症状であったり軽いカゼのような症状の場合もあるので、無自覚のまま感染源になっていることもあります。

Q ノロウイルスには
どのように感染しますか?

A 感染は食品からだけではなく、
「ヒト-ヒト感染」に注意が必要!

感染力が強く、少量のウイルスで多くの感染者が発生します。感染者の嘔吐物や便には大量のウイルスが含まれているので扱いには注意しましょう。トイレでの排便時や汚物の処理時に手指にウイルスが付着し、その手指を介して蛇口やドアノブなどが汚染され「ヒト-ヒト感染」につながっていきます。

●主な感染経路

経口感染	ウイルスに汚染された食品(二枚貝など)を生や不十分な加熱で食べることで感染します。また、感染者が調理することで、その手指や調理器具からウイルスが付着した食品を食べた場合にも起こります。
接触感染	感染者が触ったもの(ドアノブやタオルなど)に触れ、その手指から口の中にウイルスが入ることにより感染します。感染者の嘔吐物や便に直接触れた場合にも注意してください。
飛沫感染	感染者の嘔吐物や便が床に飛び散り、その飛沫を吸い込むことで感染します。嘔吐物や便を不用意に始末した場合にも飛沫が発生するので、処理には注意が必要です。
空気感染	感染者の嘔吐物や便が床に残ったままになって乾燥すると、これらが付着したほこりが空気中に舞い上がります。そのほこりを吸い込むことで感染することがあるので、床もしっかり消毒することが大切です。

Q 感染を防ぐポイントは
ありますか?

A 手洗いが有効だが、
アルコール消毒は効かない!

●手洗いをしっかり

新型コロナウイルスと違い、アルコール消毒は効きません。そのため、こまめな手洗いの習慣が大切です。帰宅時・トイレの後・調理の前後・感染者の汚物を処理した後など、石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲など汚れが残りやすいところも忘れず。

●食品は十分に加熱

加熱が必要な食品(二枚貝など)は、食品の中心温度が85~90℃以上で90秒以上加熱しましょう。

●調理器具の消毒

調理器具は、次亜塩素酸ナトリウム消毒液*(塩素濃度約200ppm)に浸して消毒するか、熱湯消毒が有効です。

*市販の塩素系漂白剤を水で薄めてつくります。

製品の濃度	塩素濃度200ppm		塩素濃度1000ppm	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

*酸系漂白剤では効果的な消毒はできません。

もし、家庭内で感染してしまったら...

感染したときの対処法

ノロウイルスには有効な抗ウイルス薬がなく、対症療法が行われます。脱水症状に気をつけて、症状が落ちついたときに少しずつ水分補給を行ってください。なお、止しゃ薬(いわゆる下痢止め薬)は、ウイルスを体内に留めて病気の回復を遅らせることがあるので使用しないことが望ましいでしょう。

感染を広がらないための汚物処理方法

- 1 処理作業の前に使い捨ての手袋やマスク、エプロンを着用。
- 2 汚物が乾燥する前にペーパータオルなどでふき取り、汚物が付着していた場所を次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)で消毒後、水ぶきする。
- 3 ふき取った汚物や手袋などをビニール袋に密閉して廃棄。(できればビニール袋の中で1000ppmの塩素消毒水に浸す)
- 4 丁寧に手を洗う。
- 5 ウイルスが屋外へ出て行くよう十分に換気する。

昔 がんは不治の病

がんは治らない、怖い病気ですね...



今 早期発見なら高い確率で治る

がん検診受診とともに生活習慣の改善もお忘れなく



「がん＝死」は昔の話
「がんは治る」が今の常識?!

がんといえば、そのまま死に直結する怖いものだというイメージを持つ方も多いかもしれません。でも、医療の進歩により、がんは治る時代になりつつあります。

確かに以前は、がんは不治の病でしたが、現在の5年相対生存率は6割以上。早期の乳がんや胃がん、大腸がんなどであれば、9割を超えます。ただし、がんの発見が遅れ、進行すると、生存率も下がります。

今やがんは2人に1人がかかる身近な病気。「がんが見つかったら怖いから嫌...」などと言わず、人間ドックや健診のオプション検査等を利用して、定期的にがん検診を受け、早期発見・早期治療につなげるのが大切です。

がんに負けないコツ → 「健康習慣の実践&定期的ながん検診受診」がポイント

■ がんを予防する生活習慣

禁煙

日本人のがんの大きな要因はタバコ。ぜひ禁煙を。非喫煙者も他人のタバコの煙を避ける。

節酒

お酒は純アルコール量で1日20g（日本酒1合/ビール中びん1本/ワイングラス2杯）までにとどめる。お酒が弱い人は無理に飲まない。

ウイルス・細菌感染が原因のがんも

「感染」もがんの大きな要因。肝炎ウイルス（B型・C型）による肝がん、ヘリコバクターピロリによる胃がん、ヒトパピローマウイルス（HPV）による子宮頸がんなどがあります。健診のオプション検査・人間ドック等、機会があれば検査を受け、感染がわかった場合は、専門医に相談しましょう。
※肝炎ウイルス検査は地域の保健所等でも受けられます。
※胃がんリスク層別化（ABC）検査やHPV検査もありますが、がんの有無ではなく、がんリスク（かかりやすさ）を測るものです。

■ がん検診受診の目安

- 乳がん検診【マンモグラフィ】
40歳以上2年に1回
- 子宮頸がん検診【子宮頸部細胞診】
20歳以上2年に1回
- 大腸がん検診【便潜血検査】
40歳以上年に1回
- 肺がん検診【胸部X線検査】
40歳以上年に1回
- 胃がん検診【胃部X線検査/胃部内視鏡検査】
50歳以上2年に1回
(胃部X線検査は40歳以上年に1回も可)

バランスのよい食事や
適度な運動、
適正体重の維持も大切です。



闘病スタイルにも変化が...
治療と仕事の両立が可能な時代に?!



以前は、がんにかかったら長期の入院が必要となり、仕事を辞めるケースも多々ありましたが、今は治療を受けながら、仕事を続ける人が増えています。

現在でも多くの場合は初期入院が必要となるものの、その期間はどんどん短くなり、仕事に復帰して、通院で治療を受けるというケースが多くなりました。また、がん治療と仕事の両立をサポートする環境づくりも進みつつあります。がんにかかっている、無理をしない範囲で働き、治療を続けていくというのがこれからのスタンダードと言えます。

がんの常識の巻

私がナビゲートします!



情報は日々新しくなってゆくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

国立がん研究センター
社会と健康研究センター
センター長 津金 昌一郎





制度を上手に活用して節約したい!

みなさんの医療費が増加するほど、その7~8割を負担している健保組合の財政も悪化します。医療費の削減にご協力ください。

病院などに支払う医療費は、必要な出費だから減らせないと諦めてはいませんか? その医療費、少しの工夫で節約できるかもしれません。



スイッチOTCを
活用していますか?

保子(以下、保)... 寝違えて首が痛いよ。病院へ行きたいけど新型コロナも怖いし、我慢かなあ。

健太(以下、健)... 湿布なら薬局で「スイッチOTC」を買ってきてあげよう。

保... スイッチOTCってなに?

健... もとは医師の処方が必要だったのが、安全性を認められて市販されるようになった医薬品のことだよ。他にも鎮痛剤や胃腸薬などがあるよ。

保... 病院で待たなくていいんだね。薬が欲しいときは薬剤師に相談しよ。

健... スイッチOTCはセルフメディ

保... そうなんだ! でも、いったんは自己負担限度額は収入などで決まっている。標準報酬月額30万円、かかった医療費が100万円として、最終的な負担は約9万円になるよ。

健... へえ。上限ってどれくらい?

保... 自己負担限度額は収入などで決まっている。標準報酬月額30万円、かかった医療費が100万円として、最終的な負担は約9万円になるよ。

健... そうなんだ! でも、いったんは自己負担限度額は収入などで決まっている。標準報酬月額30万円、かかった医療費が100万円として、最終的な負担は約9万円になるよ。

70歳未満の1ヵ月あたりの自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額
83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% [140,100円]
53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% [93,000円]
28~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円]
26万円以下	57,600円 [44,400円]
低所得者(住民税非課税者)	35,400円 [24,600円]

* []内は、1年間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目からの自己負担限度額

健... 差額ベッド代や、食事代の自己負担分などは高額療養費に該当しないから注意してね。——って、もう居ない!

保... それだ。早く教えてあげなきゃ。

健... ふっふっふ。そんな時こそ役に立つのが「限度額適用認定証」だ。病院で提示すると、窓口の支払いが限度額までになる。手に入れるには事前に健保組合へ申し込む必要があるから、早めに申請しておきたいね。

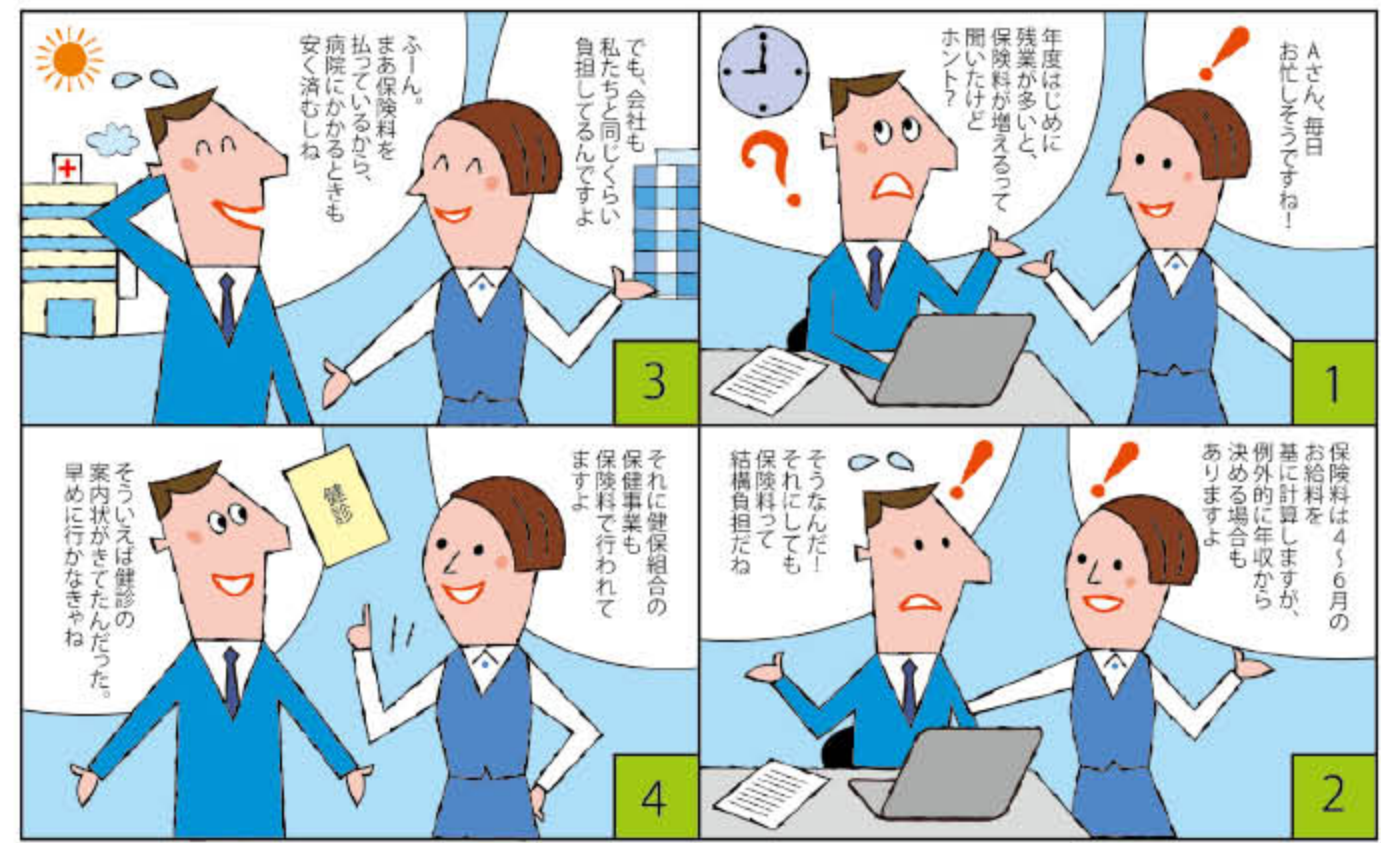
保... じゃあ、やっぱり結構な金額を準備しないとダメなのか...

健... 大丈夫じゃないかな。高額療養費制度といって、1ヵ月間で病院などの医療費が一定額を超えると、超えた分は後日払い戻されるんだ。



毎月の保険料。どう決まる? どう使われる?

健保組合は、わたしたち被保険者と会社が納める保険料で運営されています。保険料の決め方や使い道についてご説明します。



納得その1 健康保険料は給料や賞与の額で決まります

保険料は、月収や賞与を区切りのよい額にしたもの(標準報酬月額、標準賞与額)に保険料率をかけて計算し、被保険者(社員)と事業主(会社)が共同で負担します。

*各健保組合は、30/1000~130/1000の範囲で保険料率と被保険者・事業主の負担割合を設定します。

■保険料の額
毎月納める保険料=標準報酬月額×保険料率
ボーナス時に納める保険料=標準賞与額×保険料率

納得その2 健保組合は医療費の給付や保健事業を行います

健保組合では、保険料をもとに、被保険者や被扶養者(家族)への給付(一部負担金以外の医療費や手当金など)や健康づくりのための事業(保健事業)を実施しています。

納得その3 毎年4~6月の収入を基に1年間の保険料が決まります

標準報酬額は、毎年、4~6月の収入の平均から決められた額が9月~翌8月に適用されます。ただ、4~6月の収入が他の月と比べて大幅に多い場合などは、年間の収入の平均から決められる制度もあります。

*その他、入社したとき、昇給などで大幅に収入が変わるとき、産前産後休業や育児休業からの復帰後に収入が変わるときも標準報酬月額が決められます。

納得その4 健保組合の保健事業をぜひご活用ください

健保組合では、加入者の健康の維持や増進のため、健診をはじめ保健指導や禁煙支援など独自の事業を行っています。みなさんも健保組合の保健事業を積極的に活用して、ご自身の健康づくりにお役立てください。

豆腐入り サバ缶バーグ



1人分 ● 334kcal
● 塩分1.4g

魚の栄養が丸ごと詰まった和風ハンバーグ 豆腐使用でふわふわに仕上がります

材料(2人分)

- サバ水煮缶 1缶
- 木綿豆腐 1/2丁 (150g)
- すりおろししょうが(チューブ可) 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- パン粉 10g (約1/4カップ)
- サラダ油 大さじ1
- 大根おろし 適量
- 大葉 2枚
- ポン酢 適宜
- 〜きのこソース〜
- まいたけ 1パック (100g)
- しめじ 1パック (100g)
- 塩、こしょう 各適量

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー(2枚重ね)に包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で約3分加熱する【Point①】。サバ水煮缶は汁を切る。
- 2 ボウルに1と②を入れてゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、ラップを使って小判形にととのえる【Point②】。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて中火で焼く。両面に焼き色がついたらフタをして、弱火で2〜3分蒸し焼きにし、器に盛り付ける。
- 4 3のフライパンにサラダ油適量(分量外)を足し、まいたけとしめじを炒め、塩、こしょうで味をととのえてハンバーグに添える。最後に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢などをかけていただく。

*木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで重し(接する部分が平らな皿など)をのせて30〜60分おいておくと、よりしっかりと水切りできます。

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● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
- 撮影● 今別府絳行

しょうが



しょうがの辛味成分には、血行を促進して冷えを改善する効果や、消化吸収を助ける効果があり、古くから薬としても利用されてきました。栄養や香りを重視するならば生のしょうががおすすですが、肉や魚の臭み消しとして使う場合は、手軽なチューブタイプもOKです。

* * *



材料



Point① 電子レンジで加熱することで簡単に水切りができ、時短になります。



Point② たねがやわらかいですが、ラップを使うと形が崩れにくく、手も汚れません。

A

自粛生活が続くとストレスがたまりまます。外出自粛期間中、私も家のなかにいることが多かったのですが、ずっと家のなかにいると、家の外に出るのが怖いような感じがしてきたのを思い出しました。家のなかでいろいろと想像していると、良くない可能性ばかりが頭に浮かんでくるものです。それに、ネットやテレビを観ていると、良くない情報ばかりが出てくるので不安な気持ちが強くなります。そうしたときには、ちよつと

健康を大きく損なう ストレスへの配慮を

ご自分が新型コロナウイルスに感染したり、他の人に感染させたりするのが心配なのではないか。でも、そのような可能性は極めて低いように思います。可能性がないとは言えませんが、手洗いなど感染予防をきちんとしていればその可能性は低くなります。仮に感染したとしても、少なくとも日本では、高齢者や持病を持っている人

でなければ重篤化する可能性は非常に低いことがわかっています。子どもなど、低年齢層ではとくにそうです。むしろ、ストレスを感じてイライラしてご家庭の心身の健康が損なわれる方が問題ではないでしょうか。そうは言っても簡単に気持ちを切りかえることはできなかもしれません。そうしたときには外に出て散歩をするなど、気分転換をしても良いでしょう。きちんとした予防対策をしていけば、散歩をして感染する可能性は交通事故にあって可能性よりもずっと低いはず。



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

Q

新型コロナへの不安で気持ちが晴れません



3歳の子ともを持つ専業主婦です。サラリーマンの夫は新型コロナウイルス対策として朝10時に出勤し、おむね定時には仕事を終えています。飲み会で遅くなることもなく、新しい生活にうまく順応しているように見えます。一方、私はといえば、自分が感染するのにも誰かに感染させるのにも恐ろしく、いまだに友達とのお茶会にも行けません。もし子どもに感染でもしたらという考えが頭をよぎるだけで胸が締め付けられます。外出の機会がめつさり減って日中のほとんどを家で過ごすようになりました。そんな時間が耐え難く気晴らしのつもりでテレビをつければ、気が重くなるニュースばかりが目につき、ますます不安が募ります。最近はいよいよなごですぐ荷立つようになり、夫の「テレビはあまり観ないほうがいい」というアドバイスすら煩わしく感じて、言い争いになってしまいました。このままではいけないと思うものの、気持ちのやり場がわからず毎日が苦痛でなりません。



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」<https://www.cbtjp.net>
うつや、日常生活のちよつとした不安、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。



カラダを
引き締める

5秒筋トレ

監修
スポーツ医学パーソナルトレーナー
柔道整復師(医療系国家資格)
国士館大学特別研究員
松井 薫

スーツの似合うカラダに エア懸垂

「やせたいけど運動が続かない」「忙しくて筋トレする時間がない」そんな悩みはありませんか？運動は「続ける」ことが何よりも大切。時間がなくても簡単にできる、1回5秒を基本とした筋トレをご紹介します。

10回
×
3セット

Point

タオルをカラダに引きつけるとき、息を大きく吸いながらお腹を凹ませます。タオルを戻すときは大きく息をはきながら。

タオルを鉄棒に見立てて、懸垂のように腕をひきつけて広背筋を刺激します。

1 背すじを伸ばして立ち、90cmほどのタオルの両端を持って真上に上げます。

肩幅より
広めに



2 息を吸いながら、実際に懸垂を行うイメージで5秒かけてタオルを引きつけます。タオルは常にピンと張った状態をキープ。

かかとを
上げる

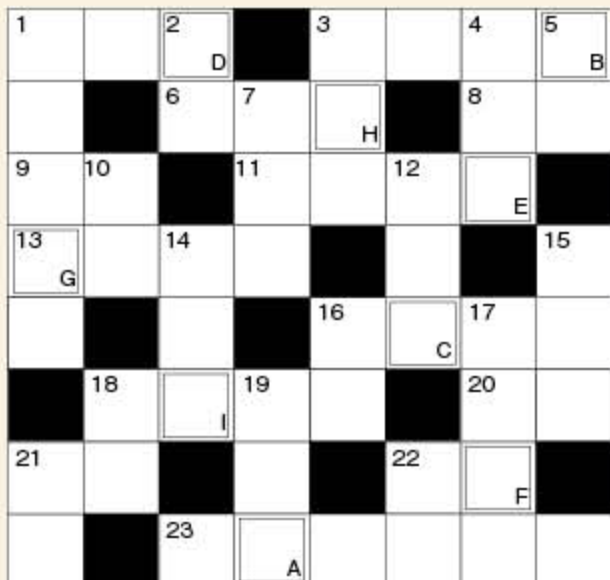


タオルは
ピンと
張ったまま

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~Iの9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



タテのカギ

- 1 スイートポテトや大学イモに
- 2 秋〇〇は嫁に食わずな
- 3 川砂にまじってゴールドの粒が!
- 4 剣道でメーン!真剣じゃないよ
- 5 〇〇のズイから天井のぞく
- 7 スカートより活動的でしょう
- 10 水と混ぜてコネコネ、泥ダンゴ作り
- 12 シュガーポットに補充しなしゃ
- 14 夜の繁華街、カラフルに点滅
- 15 ひるがえて飛べ!アンパンマン
- 16 ガードマンさんの制服に多い色
- 17 コレで一杯は15cc
- 18 ウサギとかけっこ、選で勝つ
- 19 ガードを下げた瞬間、アゴに炸裂
- 21 豆乳を煮立て、表面の膜を食べる
- 22 パベル、エッフェル、そびえる建物

ヨコのカギ

- 1 「茶道」は茶室で。「サ道」はどこで?
- 3 〇〇〇〇はグー。ジャンケン、ポン!
- 6 日本人に多い名字と同名の魚さん
- 8 二十世紀のままです、この果実
- 9 三保半島、天女が羽衣をかけた木は?
- 11 爺ちゃんの宝物は、このミニ植木だよ
- 13 生まれて、どのくらいで最初の誕生日?
- 16 人間は〇〇〇〇動物。⇄変温動物
- 18 非常・携帯食の定番。飲み物なしてはドつまる
- 20 しゃっ、カタッとも立てちゃダメ
- 21 怖いを見て、寝汗グッジョリ
- 22 坂本龍馬の出身藩
- 23 E.T.やグレイ、かぐや姫も?

ヒント オリゴ糖や食物繊維が善玉菌を増やす

答え A B C D E F G H I



女性の健康

男性よりも
気をつけたい

女性の飲酒

妊娠中や授乳期の飲酒は控えるべきということはよく知られていますが、飲酒が乳がんなどの発症リスクを高めることもご存知でしょうか。お酒と上手につきあい、健康障害なく生きるためには、女性ならではの飲酒のリスクについて知ることが大切です。

女性は男性よりもアルコールに弱い

女性は男性よりも少ない飲酒量・飲酒期間で、臓器障害を起こしたりアルコール依存症になりやすいと言われています。理由は大きく二つあります。一つめは、肝臓が男性よりも小さく、アルコール代謝能力が男性よりも低いこと。二つめは、アルコールが体内で薄まりにくいことです。アルコールは水に溶けやすい性質がありますが、女性は脂肪が多く体の水分量が少ないため、体内のアルコールの濃度が高くなりがちです。したがって、男性と同じ量を飲んだり、同じペースで飲むのは禁物です。

多量飲酒が乳がんのリスクを上げる

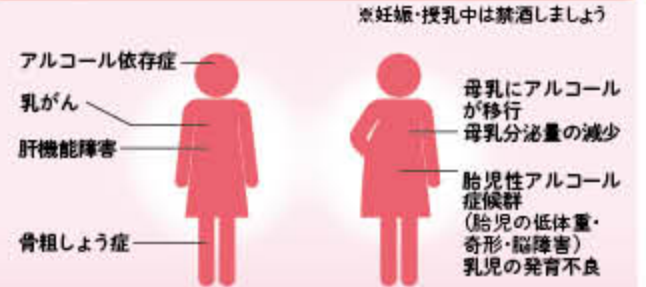
女性が最もかかりやすいがんは乳がんですが、多量飲酒はその要因の一つ。飲酒量に比例して、乳がんのリスクも上昇することが知られています。また、多量飲酒は骨密度を減少させるため、骨粗しょう症のリスクも高まります。

※女性の場合は1日あたり純アルコール量20g以上

女性の適正量は男性よりもやや少なめ

厚労省策定の「健康日本21」によると、1日あたりの適正な飲酒量は純アルコール量20gまでですが、女性の場合はこれよりも少ない2/3~1/2の量にしておくことをおすすめします。これはビールなら350ml缶1本、ワインならグラス1杯、日本酒なら半合に相当します。週に2日は休肝日を設けるとともに、ついつい飲み過ぎてしまう「一人飲み」や「ストレス飲み」を避けることもポイントです。

女性が気をつけたい飲酒による健康障害の例



子どもの
症状

こんなときは要注意 嘔吐・下痢

監修
大川にども&内科クリニック 院長
大川 洋二

嘔吐・下痢時の対応

- 水分をとらせる
脱水症状を防ぐため、水や麦茶、ミルクを少しずつ与えます。食事がとれないようであれば経口補水液がいいでしょう。一回の目安は体重の2倍以内(10kgであれば20ml以内)の量を15~30分おきに飲ませます。
- 食事は消化がよいものを軽めに
吐き気が止まったら、消化がよいものを少しずつ食べさせます。繊維や脂肪の多いものは控えめにしましょう。
- 下痢止めを飲ませない
下痢を止めると症状を悪化させる可能性があります。医師に処方された薬でないものは独断で飲ませないようにします。
- 横向きに寝かせる
衣服をゆるめ、吐いたものがのどにつまらないように、横を向かせます。

子どもの嘔吐や下痢で多いのはウイルスの感染によるもので、秋冬にはロタウイルスやノロウイルスによるウイルス性胃腸炎が流行します。夏には病原性大腸菌などの細菌によるものも多いようです。嘔吐・下痢は病原体を体外に出そうとする体の防御反応でもあります。嘔吐物や便を処理するときはマスクや手袋をし、処理後は手洗いなどの感染防止対策をきちんとしましょう。

受診のめやす

嘔吐や下痢を伴う病気では、ウイルスによるものの他に腸重積や盲腸、尿路感染症などに注意が必要です。

- なるべく早く受診
- 血便である
 - 何度も吐く
 - くったりしている、無表情
 - 唇や口の中が乾燥している
 - 38度以上の熱が1日以上ある
 - 生後3カ月未満である
 - 頭やお腹を激しく痛がる
 - コーヒーの残りカスのようなものを吐く

- 緊急に受診
- 血もしくは緑色の液体を吐いた
 - 明らかな血便、またはいちごジャム状の血便である

休日・夜間に子どもの症状の対処に困ったり、受診した方がよいのか迷ったら……▶ こども医療でんわ相談 #8000