

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

2020
春号
No.146



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

母が出られなかった五輪へ

小学生のとき、母に連れられてフェンシングの見学に行ったんです。母もフェンシングの選手だったので、話はいろいろ聞いていたし、母が強いのも知っていました。実際にどんな競技かは全然知らなくて(笑)。見学に行くと初めて知りました。やれと言われたわけではなく、先生から「剣、にぎってみる、」くらいの感じで教わって、それがきっかけになって姉の莉央と一緒に始めました。

フェンシングに懸ける 想いはものすごく強い



フェンシング(女子フルール)
東 晟良 Azuma Sera さん
(日本体育大学)

小さい頃は、学校の後に練習に行くと、家に帰ってまた母のレッスンがあつて...と、これこそフェンシング漬けのような毎日でしたね。当時はツブいと思うこともあったんですが、そのおかげで成長できたと思うし、母の存在、影響はとても大きかったです。フェンシングをはじめたときから、「母が出られなかったオリンピックに私が出るとずっと思っていて、それを目標にやってきました。私は球技も苦手だし、走るのも好きじゃない。私にはフェンシングしかないと思ってこ

ここまでやってきたので、辞めたいと思ったことは一度もないし、フェンシングに懸ける想いとこのは自分でもわかるくらい強いんです。

姉・莉央選手との関係

一緒にフェンシングをやってきた姉とは、ライバルでもあり、仲間でもある、そんな関係ですね。小さい頃は今よりもヒリヒリしていて、ライバルという気持ちが強かったです(笑)。同じ大学に通っているのですが、今は東京と一緒に住んでいます。普段はトレーニングセンターで食事をとったりもしますが、オフの日は姉と一緒に作ったりもしますよ。栄養が偏らないように、ということに



写真提供：(株)マザーランド

は注意して、肉だけでなく野菜もちゃんと食べるようにとか、バランスを考えて作っています。大学で東京に出てきたんですが、自分たちでもやらなきゃいけない環境になったこととはとても大きなことだったなと思います。当然それは負担にもなるんですけど、今日もがんばれたなって、1日1日の達成感にもつながる。すごく良い経験になっていると思います。

天性の柔軟性を武器に

自分の強みは柔軟性を活かしたアタック。身体の柔らかさは生まれもった自分の武器だと思ってるので、それを伸ばしていきたいです。注目してほしい部分です。フェンシングは剣を使って戦う競技ですが、それは他のスポーツとは明確に違う特徴なので、観る人にはそこを楽しんでもらえたらと思っています。今の目標は、まずワールドカップでもう一度メダルを取ること、そして東京オリンピックに団体と個人で出場してメダルを取ることです。オリンピックで姉と一緒に団体で戦って、メダルを取りたいという想いもあるんです。今回の東京オリンピックで叶えられたら最高ですね...それから、競技とは全然関係ないですが、外国の方と結婚したいというの密かなもう一つの夢です(笑)。

Profile ●あずま・せら



1999年、和歌山県和歌山市出身。小学4年から姉・莉央と共にフェンシングをはじめ。およそ1年半で国際ケーニヒ杯・小学生の部で優勝(姉が準優勝)。2017年の全日本選手権で女子種目では初の高校生での優勝を飾る。2018年のアジア大会で女子フルール団体初の金メダルを獲得、ワールドカップでは個人で銀メダルを獲得する。2018年の全日本選手権を前年に続き連覇するなど活躍。

photograph：遠藤直次

令和2年度の予算をグラフでみると…

一般勘定 >>

調整保険料収入 194,252千円 1.4%	繰入金 110,000千円 0.8%	国庫補助金収入 4,103千円 0.03%	財政調整事業交付金 108,000千円 0.8%	雑収入 39,702千円 0.3%
------------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------

収入

健康保険料収入
13,157,876千円
96.7%

健康保険料収入

健保組合の主な収入源は、みなさまと事業主から取っていただいた保険料です。



納付金

高齢者医療費のために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。



支出

保険給付費
6,419,488千円
47.2%

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。



保健事業費

各種健診・保健指導、人間ドック、インフルエンザ予防接種費用補助、禁煙サポートなどにあてられます。



事務費 170,153千円 1.2%	保健事業費 668,277千円 5.0%	財政調整事業 拠出金 194,252千円 1.4%	その他 17,030千円 0.1%	予備費 384,606千円 2.8%
--------------------------	----------------------------	------------------------------------	-------------------------	--------------------------

納付金
5,760,127千円
42.3%

支出を1人当たりでみると…



予算の基礎数値(一般勘定)

被保険者数	24,095人
平均標準報酬月額	392,341円
総標準賞与額	36,853,372千円
平均年齢	43.64歳
扶養率	1.04人
前期高齢者加入率	0.76%

介護勘定 >>

健康保険組合では、市区町村に代わり、40歳以上(65歳未満)の方の介護保険料を徴収しています。

介護保険料率は単年度で都度設定することになっていますが、高齢化に伴う国の介護給付増加により、昨年度の介護保険料率では今年度の介護納付金を納めることができなくなったため、今年度から保険料率を引き上げました。(14.7/1,000⇒15.2/1,000)

収入

介護保険収入
1,825,454千円

繰入金 110,000千円	雑収入 4千円
------------------	------------

支出

介護納付金
1,933,939千円

還付金 200千円	積立金 2千円	雑支出 1千円	予備費 1,316千円
--------------	------------	------------	----------------

令和2年度

予算のお知らせ



令和2年2月に開催された組合会において、当健保組合の令和2年度予算が可決されました。加入者のみなさまの利便性向上を目的とした新ウェブシステムの導入費用を見込んだ予算編成を行いました。

収入支出予算額

健康保険 **136億14百万円**

介護保険 **19億35百万円**

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	43.533/1,000	45.767/1,000	89.300/1,000
介護保険	7.600/1,000	7.600/1,000	15.200/1,000

※健康保険は調整保険料率1.300/1,000を含む

おもな収入

健康保険収入
健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。被保険者の人数を踏まえ、今年度は131億円を見込みました。

国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、保険者機能強化支援事業の助成などがあります。

おもな支出

保険給付費

みなさまが医療機関にかかったときの自己負担(2~3割)以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。

保健事業費

今年度は、診療報酬改定(全体で▲0.46%)があるものの、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費増を考慮し、64億円を計上しました。

煙を受け、喫煙率低減を図るべく、禁煙サポートを追加実施します。加入者の利便性向上を主な目的としたシステム改修や、現在実施中の各保健事業の強化を目的に67億円見込みました。

各種納付金

健康保険組合では、保険料収入の4割以上を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は65歳~74歳の医療費(前期高齢者納付金)として25.6億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)は32億円支出します。

団塊世代が75歳に突入する2022年度を控え、納付金の負担はますます重くなると予想されています。国では現役世代の負担を減らすため、後期高齢者(現役並みの所得者は除く)の窓口負担を1割から2割に引き上げるなど、高齢者にも応分の負担を求めていく方針です。



昔 少しくらい高くても問題なし

収縮期血圧が140mmHg 超えてなければ大丈夫でしょ?



今 120/80mmHg以上は要注意

早めに対策しておくことが大切です



「ちょっと高め」くらいなら問題ないと思ってる方も多かもしれませんが、以前は正常の範囲とされていた数値でも、今は「高血圧予備群」として考える必要があるとされています。2019年に改訂された「高血圧治療ガイドライン」では、「完全に正常」なのは収縮期120mmHg/拡張期80mmHg未満のみ。これは、収縮期120~139mmHgまたは拡張期80~89mmHgの人は将来、高血圧(140/90mmHg以上)に移行する可能性が高いことが明らかに。また、正常の場合に比べて、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高いということもわかってきました。「高血圧」の人だけでなく、「高血圧予備群」に該当する人も早めに生活習慣の改善が必要、というのが現在の常識です。

今までは「正常」だった人も「高血圧予備群」?!

高血圧改善のコツ → 減塩などの生活習慣の見直しがポイント

食生活

塩分は1日6g未満が目標だが、現状より-3gでも効果はあるので、なるべく塩分を控える努力を。カリウム(余分な塩分を排出する効果がある)を多く含む、野菜や果物を積極的に摂るのも。

減量

体重の3%(80kgの場合2~3kg)の減量でも効果あり。BMI*が25(kg/m)以上の人は、減量に挑戦を。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。

節酒・禁煙

お酒・タバコも血圧を上げる要因。お酒は純アルコール換算で1日20~30ml(女性は10~20ml)以下に、喫煙者は禁煙を。

ストレスコントロール

ストレスや睡眠不足も血圧を上昇させる。自分なりのリラックス法を決めストレスを解消すること。

塩分を減らす工夫

- 塩分の多い加工食品は控える
●めん類のつゆやスープは残す
●漬物・佃煮・塩辛などは控えめに
●酢や香辛料で味にメリハリをつける
●しょうゆやソースはかけるのではなく、小皿に入れてつける



やせている人も、血圧が高ければ心筋梗塞や脳卒中のリスクがあります。特に、健診で「要治療」の判定を受けた場合は、必ず医療機関を受診してください。

太ってなくても要注意!

高血圧のタイプにも変化が... “仮面高血圧”に要注意?!



健診で正常でも、早朝や夜間に高血圧になる、「仮面高血圧」のケースがあるため、油断できません。仮面高血圧は、通常の高血圧より心筋梗塞・脳卒中などの発症率が高いと言われています。特に下記に該当する場合は、家庭用血圧計で毎日朝晩測ることをおすすめします。

あてはまる場合は 特に注意!

- 糖尿病
■肥満
■心臓・腎臓の病気
■お酒の飲みすぎ
■睡眠時無呼吸症候群
■タバコ など

測定するときの 注意点

- 朝は起床後1時間以内、夜は寝る前に測定
■安静にしてから測る

健康情報 今と昔 血圧の常識の巻

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。

監修 帝京大学医学部 衛生学公衆衛生学講座 主任教授 大久保 孝義



Table: 成人における血圧値の分類. Categories: III度高血圧, II度高血圧, I度高血圧, 高値血圧, 正常高値血圧, 正常血圧. Includes a note about the definition of systolic and diastolic blood pressure.



2020年 春 健康づくりキャンペーン

リニューアルのため、2019年秋以降、お休みしていた『健康づくりキャンペーン』が新たなサイトでオープンします。

★ エントリー期間

2020年5月1日(金)～5月20日(水)

★ キャンペーン期間

2020年5月21日(木)～8月20日(木)

コースが6コースから23コースに増えました

実施方法



食事編

- 1 LOVEベジタブルコース
- 2 お控えなすって!塩コース
- 3 飲み物は無糖コース
- 4 おやつは我慢コース
- 5 腹八分目がベストコース
- 6 噛む噛むゆっくりコース
- 7 朝ごはんを食べようコース
- 8 寝る前は食べないコース



運動編

- 9 毎日、ラジオ体操コース
- 10 階段を使おうコース
- 11 いろいろ運動コース
- 12 腰痛・肩こり改善コース
- 13 15分deストレッチコース
- 14 筋トレで筋力UPコース
- 15 呼吸と姿勢改善コース



日常生活編

- 16 タバコよ、さらばコース
- 17 飲むなら適量コース
- 18 歯を大切にコース
- 19 おはよう&ありがとうコース
- 20 手洗い・うがいコース
- 21 いい湯だな～コース
- 22 自分だけのリラックスタイムコース
- 23 6時間寝たらうコース

23コースの中から参加者自身が取り組むコースを2つ選ぶ

「できた」「できなかった」で記録をつけます

達成基準を満たしたら目標達成

達成者はポイントが付与され商品と交換

禁煙サポートのご案内



4月より改正健康増進法が全面施行されるとともに、(株)LIXILおよび関連子会社の国内敷内終日禁煙、就業時間内禁煙になりました。

健保組合では被保険者(本人)を対象にニコチンパッチ、ガム、病院で受けた禁煙治療費を上限10,000円までの実費を支給します。補助内容の詳細や申請書は健保組合のホームページ【「LIXIL 健保」検索 ⇒「News&Topics」⇒「禁煙サポートのご案内」掲載の「補助金申請書」】にてご確認ください。

2019年秋号

クロスワードパズル 当選者 (敬称略)



当選者へは3月に
賞品(図書カード)を
発送しました

●秋号クロスワードパズルの回答

A	B	C	D	E	F	G
ジ	リ	ツ	シ	ン	ケ	イ



歯と全身の健康

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

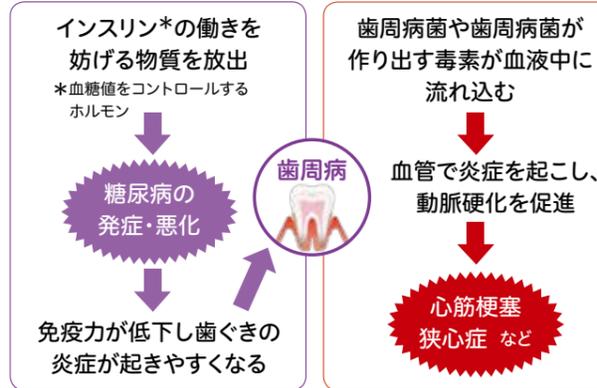
全身の病気とは関係がないと思われる歯の健康ですが、実は、糖尿病や心臓の病気などに悪影響を及ぼす場合があります。

歯周病が糖尿病・心疾患の原因に

歯周病は歯垢(プラーク)※中の歯周病菌が原因で歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支える骨を溶かす病気です。歯周病は、糖尿病と相互に影響しあって悪化させることや、動脈硬化を進行させて、心筋梗塞などのリスクを高めることがわかっています。

※歯垢(プラーク)…食べかすや細菌のかたまり

【歯周病と糖尿病・心疾患の関係】



歯周病セルフケアのポイント

- 歯垢(プラーク)の除去…歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間もきれいにしましょう。
- 禁煙…タバコは全身の健康に悪だけでなく、歯周病も進行させるので、禁煙しましょう。
- 規則正しい生活…十分な睡眠とバランスの良い食生活で、規則正しい生活を送りましょう。
- 鏡による観察…鏡を見て歯ぐきが赤く腫れていないかチェックしましょう。

プロフェッショナルケアも大切

歯科健診では、歯のチェックをはじめ、歯垢が硬くなった歯石の除去やお口の状態にあった歯みがきの指導もしてもらえます。自覚症状がなくても、半年から1年に1回定期健診を受けるようにしましょう。なお、糖尿病の人は、抜歯したあとの傷などが治りにくいため、歯科治療を受ける際は、必ず糖尿病であることを歯科医師に伝えてください。

避難生活 & 健康管理

近年は、地震や台風などの自然災害が増えています。いざというときにあわてないため、日頃から備えと心構えが大切です。

最低3日分の食料と飲料水を備える

少なくとも家族3日分の食料と飲料水の備えが必要です。食料は米、即席めん、乾パン、レトルト食品、缶詰など、飲料水は1人1日3ℓ(食事からとる水分も含む)を目安に備蓄します。脱水症や心筋梗塞、脳梗塞、エコノミークラス症候群の予防のため、十分に水分をとるように心がけましょう。また、カセットコンロやガスボンベ、マッチ、ライターもあると便利です。

効率的に栄養をとるために

支援物資はおにぎり、パン、カップ麺などの炭水化物が主となるため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しがちです。ツナなどの魚の缶詰、野菜や果物のジュース、フリーズドライの野菜や海藻、栄養機能食品や栄養ドリンク、ビタミン剤などのサプリメントがあれば、栄養バランスをとることができます。食欲がないときは、ゼリー飲料や

食事面で気をつけたいこと



汁物、チョコレートなどから効率的にエネルギーをとり、体力や健康を維持しましょう。

とくに配慮が必要な家族がいるときは

食物アレルギーや慢性疾患で食事制限がある場合は、避難所の食事が食べられないこともあるため、対応食品の準備が必要です。また、乳幼児がいる場合は、液体・粉ミルクと哺乳瓶(ストレスで母乳が出なくなることもあります)、レトルトの離乳食、おやつがあると安心です。咀嚼や飲み込みが困難な高齢者には、濃厚流動食やとろみ調整食品があるとよいでしょう。

被災時の受診について

大規模災害に被災した場合は、健康保険組合に申し出をすることで、医療費の一部負担金が免除されることがあります。詳しくは当組合にお問合せください。また、災害で保険証をなくしてしまったときは、健康保険組合名を伝えることで、健康保険で受診することができます。

保険証

習慣を変えるなら「今」!



ここでは、
若年層=20~30代
中高年層=40~50代
としています。

お酒・たばこ

監修
順天堂大学医学部総合診療科
先任准教授 福田洋

飲酒・喫煙のペースが上がっている人、
またやめようと思いつつも続けてしまっている人はいませんか？
多量飲酒※でなければ、お酒を楽しんで飲むことは問題ありませんが、
たばこはいまや健康にとって明確なマイナス要因であることが判明しています。
自分の年代のワンポイントを意識して、節酒(禁酒)・禁煙を決断しましょう!

※多量飲酒=1日平均純アルコール約60g以上(ビールなら中瓶3本)



登場人物
(株)ヘルシーニュースの同僚 4人

中高年層 男性 本気でやめるなら 禁煙外来の活用を

禁煙に年齢制限はありません!
サポートを受けて成功させよう

禁煙外来では医師のアドバイスや禁煙補助薬の処方を受けられ、費用も保険適用の場合なら2万円程度で済みます。呼吸器の症状の改善、がんのリスク低下など、禁煙は何歳からでも最大の健康法なのです。



鉄の錠
★長年たばこをやめられないなら、禁煙外来の受診を。経済的にもお得
★禁煙に「遅すぎる」といつてことはない。周囲に宣言して実行あるのみ

若年層 男性 節酒・禁煙が 現在のトレンド

お酒は楽しく適量を!
加熱式たばこも安全ではない

健康的にお酒を楽しむには、適量(ビールなら中瓶1本)と週2日の休肝日を守ること。また、加熱式たばこには発がん性のある有害物質が含まれているため、自分にも周りにも決して安全ではありません。



鉄の錠
★がん、糖尿病、肝疾患、認知症...多量飲酒は病気のもと
★加熱式たばこの危険性を知り、きっぱりと禁煙を!

若年層 女性 お酒とたばこの デメリットを知る

気づくといろいろな悪影響が
妊娠時にはどちらもNG

ほどよくお酒をたしなむのはOKですが、多量飲酒は乳がんのリスクを高めます。また、喫煙は全身に悪影響を与え、子宮頸がんとの因果関係も明らかになっているほか、美容面でも大敵となります。



鉄の錠
★肌の乾燥、シワ、白髪、歯の着色...防ぎたいなら禁煙を
★低体重児、早産などのリスクがあるため、妊娠時には飲酒、喫煙(受動喫煙)を避ける

中高年層 女性 受動喫煙の害を きちんと伝える

国内では年間15,000人が死亡
受動喫煙をなくす方法は禁煙だけ

受動喫煙は肺がん・虚血性心疾患・脳卒中などの原因となり、多くの被害を生んでいます。「外で吸うから大丈夫」は誤りで、喫煙後の呼気や衣服にも有害物質が含まれる※ため、禁煙が唯一の対策となります。
※サードハンドスモーク:三次喫煙



鉄の錠
★受動喫煙は恐ろしい病気のリスクであることを知り、周囲に伝える
★「たばこくさい」は有害物質が残っているサイン。我慢せず禁煙を促すこと

我が家の変化。 被扶養者異動の届出が必要なとき

健保組合の被扶養者になっているご家族が、就職したり収入が増えたときなどは、扶養からはずす手続きが必要です。



納得その1 こんな場合は、扶養からはずれます

- ・就職したとき
- ・パート収入や年金収入が増えたとき
- *年間収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円、従業員501人以上の会社などで働く人は106万円)以上見込まれるとき。
- ・雇用保険から失業手当を受給したとき
- *日額が3,612円(60歳以上または障害者は5,000円)以上受給するとき。
- ・結婚して配偶者の扶養に入ったとき ・離婚したとき
- ・同居が条件の扶養していた人と別居になったとき
- ・扶養している人への仕送りをやめたとき など

納得その2 原則として国内居住が被扶養認定の条件です

2020年4月より、被扶養になれる条件に“国内に居住していること”が追加されました。ただし外国に留学する学生などは例外的に被扶養者になれます。

納得その3 扶養からはずれたときの手続き

会社のご担当者を通じて、下記の書類を健保組合まで提出してください。

- ・被扶養者(異動)届
- ・健康保険証(扶養からはずれる人の分)

納得その4 扶養からはずす手続きをしないと…

扶養からはずさないで、被扶養者の資格がない人の医療費を健保組合が負担することになってしまいます。また、健保組合が国に納める納付金の額の算出には、その健保組合の加入者の人数も関係します。扶養からはずさないとその人の分が加算されて余計な出費となり、健保財政を圧迫して、保険料が上がる原因にもなります。

健保からのお知らせ	保険証再発行手数料の変更	手数料	1枚当たり1,500円になります
		実施日	2020年4月1日申請分より



クスリにかかる費用を節約したい!

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。



保 カチカチ……。ほんとだ! 半額以下になる薬もあったよ。でも安すぎて、逆に不安かも…。

健 もちろん、大きさや形を変えて飲みやすくしたり、色を変えて他の薬と間違えないようにしたりと、後発ならではの工夫もしているよ。研究や開発の費用が抑えられた分、新薬に比べてかなり安くなっている。インターネットで薬代の比較サイトがあるから一度見てみるというかも。

保 えー。なんか、ズルっぽい。

健 薬を開発した会社が持つ特許の期限が切れたあとに、別の会社と同じ成分で作った後発の薬をジェネリック医薬品というんだよ。

保 へえー。なんか、ズルっぽい。

健 (以下、健) あらら。それは残念。薬代を節約しそこねたね。

保 (以下、保) …ねえ、聞いてよ。昨日、病院の処方箋を薬局に持って行ったの。薬剤師さんに「ジェネリック医薬品にしますか?」って聞かれたんだけど。よくわからなくて断っちゃった。

健 (以下、健) …あらら。それは残念。薬代を節約しそこねたね。

保 (以下、保) …ねえ、聞いてよ。昨日、病院の処方箋を薬局に持って行ったの。薬剤師さんに「ジェネリック医薬品にしますか?」って聞かれたんだけど。よくわからなくて断っちゃった。

ジェネリック医薬品を使っていますか?

薬の飲み残しがなくなれば医療費は年間約3300億円削減との試算も

治ったからもう飲む必要はない

体調が悪くなるから飲みたくない

種類や量が多すぎて飲みにくい

服用することをつい忘れる

保 …あはは。心配ないよ。効き目や安全性は新薬のときに実証されているし、さまざまな試験で国が定めた基準をクリアできた薬だけが販売されているんだ。

保 …そっか。今度はジェネリックを試してみようかな。

健 …おや? この前もらってきた薬があまってるね。

保 …体調も戻ったし、もう飲まなくていいかなって。

健 …病院では、その人に合わせた量を

薬は飲みきっていますか?

心当たりはないですか?

家に薬が残っている方は医師や薬剤師にご相談ください

薬があまっているなら、薬剤師に相談するのいいよ。医師に確認のうえ、処方日数や飲む回数を調整してくれるから、薬がムダにならないですむんだ。そのぶん医療費も抑えられるし、いいこと尽くめだから、ぜひ試してみよう。

健 …ダメ、ゼツタイ。慢性疾患で継続的に処方されている薬はかならず分量を守ってね。

保 …はい。そういう場合は母も、持病の薬をよく飲み忘れるから、大分あまってるって言うってたよ。あれもまとめて飲んでほうがいいのかな。

健 …あはは。心配ないよ。効き目や安全性は新薬のときに実証されているし、さまざまな試験で国が定めた基準をクリアできた薬だけが販売されているんだ。

保 …そっか。今度はジェネリックを試してみようかな。

健 …おや? この前もらってきた薬があまってるね。

保 …体調も戻ったし、もう飲まなくていいかなって。

健 …病院では、その人に合わせた量を

たけのこと春キャベツの ピリ辛炒め



普段の炒めものをグレードアップ!
春野菜がたっぷり摂れる
華やかな一品です

●125kcal
●塩分1.0g

材料(2人分)

- たけのこ水煮 150g
- 春キャベツ 3枚
- 桜えび(素干し) 10g
- 釜揚げしらす 20g
- ごま油 小さじ2
- 酒 大さじ1
- A 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- B にんにく(チューブ可) 1かけ
- 赤唐辛子(輪切り) 1本分

作り方

- 1 たけのこ水煮は熱湯にくぐらせてから**Point1**縦に薄切りにする。春キャベツはざく切り、にんにくはみじん切りにそれぞれ切る。Aは合わせておく。
- 2 フライパンにごま油とBを入れて火をつけ、香りが立ってきたらたけのこと春キャベツを加えて中火で炒める。
- 3 2にAを加えてよく混ぜ合わせ、最後に桜えびを加えて全体を混ぜ**Point2**、器に盛り付ける。仕上げにしらすをのせる。

* にんにくのチューブを使う場合は飛びはねやすいため、2でたけのことキャベツを加えた後に入れ、よく混ぜ合わせてください。

* 辛いものが苦手な方は、赤唐辛子を省くか、量を調整してください。

* しらすをのせる前の状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

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

桜えび



殻まで丸ごと食べられる桜えびは、カルシウムをはじめ、細胞の若返り効果のあるアスタキサンチン、悪玉コレステロールを下げる作用のあるキチン・キトサンなどの栄養を余すことなく摂れます。料理に加えるだけで、うま味たっぷりのだしと彩りがプラスされるのも魅力です。



材料



Point1 たけのこ水煮は、調理前にサッとゆでておくと特有の臭みやえぐみが和らぎます。



Point2 桜えび(素干し)は先に炒めず、後から加えた方が風味よく仕上がります。



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



会社の飲み会に
どうしても馴染むことが
できません



27歳の男性会社員です。上司は「飲みニケーション」が大切と信じているようで、月に一回は社内の人間に声をかけて飲み会を開いています。しかし私にとってこの飲み会は苦痛でしかありません。大抵、話題の中心になるのはその場にはいない人の陰口か上司の自慢話。他の人たちが楽しげに騒いでいても、私はそのテンションについていけず、ぼつんとひとり置いていかれた気持ちになってしまいます。あまり交流のない人が隣のときなどは、話題を見つけないで頭がいっぱいになり、それだけで疲れ果ててしまいます。そして飲み会が終わるといつも、場を盛り下げていたことに罪悪感がこみ上げ、自分がひどく惨めで価値のない人間に思えてくるのです。とはいえ上司の誘いを断るなどできるはずもなく、最近は飲み会があると考えるだけで会社に行くのが億劫になります。体の疲れがなかなか取れず、会社を休むことも多くなってしまいました。



「飲みニケーション」が好きな上司との付き合いは大変ですね。私もそうしたことは苦手なので、そのような場に出席しないといけなかったり、その場の雰囲気についていけないでいたりするときの苦痛は想像できません。

でも、その一方で、なぜその上司の声かけにこたえて飲み会に参加しないといけないか、疑問に思いました。そんなにいやなのであれば、断っても良いのではないのでしょうか。飲み会に参加しないと評価が下がる

など、不都合があるのででしょうか。もしそのようなことがあるのであれば、パワハラとしてしからべきところに相談することもできるでしょう。

「飲みニケーション」が好きな上司との付き合いは大変ですね。私もそうしたことは苦手なので、そのような場に出席しないといけなかったり、その場の雰囲気についていけないでいたりするときの苦痛は想像できません。

あなたにとって大事なことは何ですか？



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.cbtpj.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。

カラダを引き締める 5秒筋トレ

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

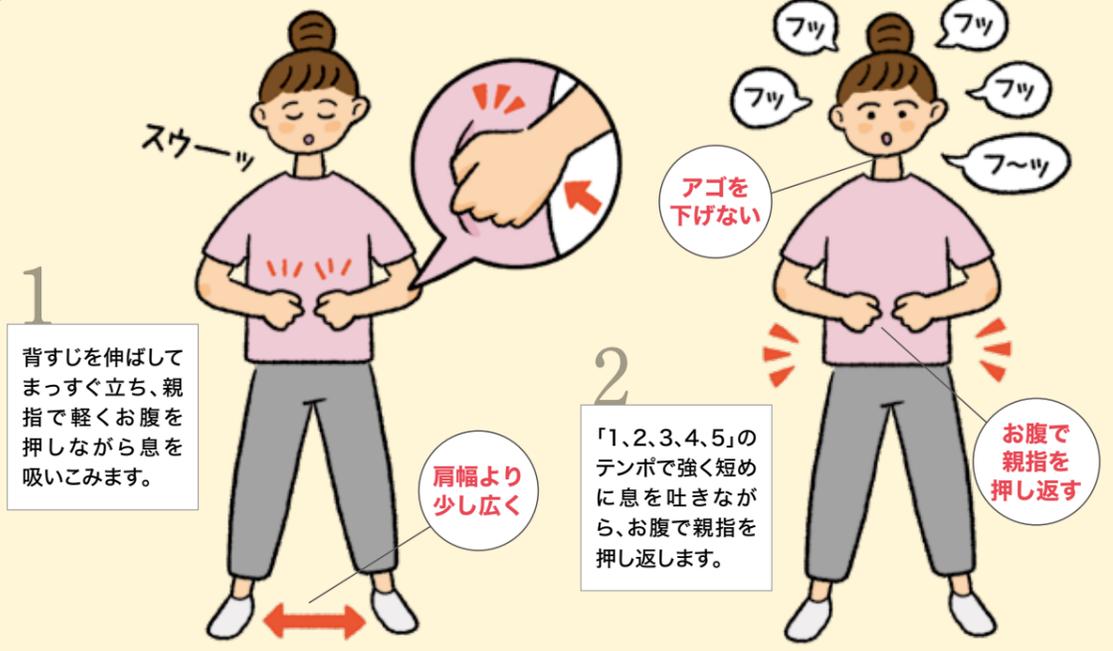
ぽっこりお腹を凹ませる バルーンポンプ

1回5秒
×
3セット

「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。

息を吸いこみ、風船をふくらませるイメージで強く息を吐き出すことで、腹直筋・腹横筋を刺激します。

Point
息を吐き出すリズムは、「フッフッフ」と最後の5回目を少し長めにするテンポをよく行えます。



1 背すじを伸ばしてまっすぐ立ち、親指で軽くお腹を押しながら息を吸いこみます。

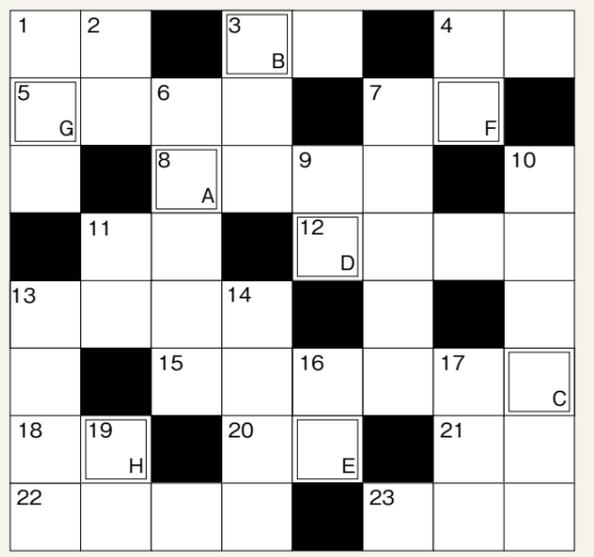
2 「1、2、3、4、5」のテンポで強く短めに息を吐きながら、お腹で親指を押し返します。

肩幅より少し広く

お腹で親指を押し返す

健康 クロスワードパズル

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。



- タテのカギ**
- 大島名物、油も採る花
 - 町内…じゃなく腸内に、善玉悪玉
 - 「浅い」と夢をよく見る？
 - チョコしか出せないプヒッ!
 - この売場から一等出ました
 - 竹串より短い。たこ焼きは二本で食す？
 - 大人なのに「サビ抜き」ですか
 - 書類をスパイラルカット!
 - 栗はイガの中、豆はこの中
 - 歴史や地理は○○○○科
 - 結婚式のスピーチを日本語でいうと
 - 沈んだら役に立たない釣り道具
 - 進んで行く前方。○○○をはばまれる
 - ほしたろう、つや姫に、ひとめぼれ
- ヨコのカギ**
- 春は「おぼろ」
 - 酔って千鳥足〜マタタビで
 - ワラサさん出世してコレに
 - 鶏の意味がある、ボクシングの階級
 - 建物の壁を這い上がる植物
 - 超人的。かつて流行った○○○○美容師
 - スープ用は、ちよい深め
 - 「むらさき」ともいう調味料
 - 融通がきかない、○○○○定規な考え
 - グレイシー、ブラジリアンといえば
 - 明日は未来。昨日は？
 - アスパラやフキは、この部分を食べる
 - 酔っぱらって「まく」のは
 - イメチェンのイメ
 - ムニエルとの違いは、粉なし

ヒント 人体に有害な点は紙巻きたばこと同じ

答え A B C D E F G H

女性の健康 女性に多いがん

女性こそ 積極的にがん検診を

女性に多いがんというと、乳がんと子宮がんを思い浮かべますが、他の部位のがんにも気をつける必要はあります。女性は全般的にがん検診の受診率が男性よりも低く、早期発見のチャンスを逃しているおそれがあります。

最もかかりやすいのは乳がん

女性が最もかかりやすいがんは、やはり乳がんです。現在では11人に1人がかかるといわれており、胃がん・肺がん・大腸がんなどが加齢とともに増加するのに対し、30歳代から増え始め、40~60歳代がピークとなります。

死亡数が多いのは大腸がん

がんで亡くなる女性で一番多いのは、乳がんではなく実は大腸がんです。次に多いのは肺がんで、タバコを吸わない女性も肺がんになります。がんで死なないためには、女性もがん検診を受ける習慣をつけることが大切です。

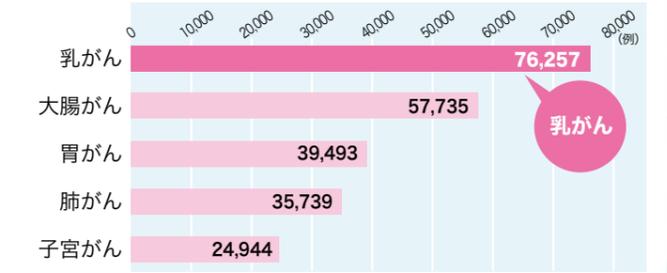
女性が必ず受けておきたいがん検診



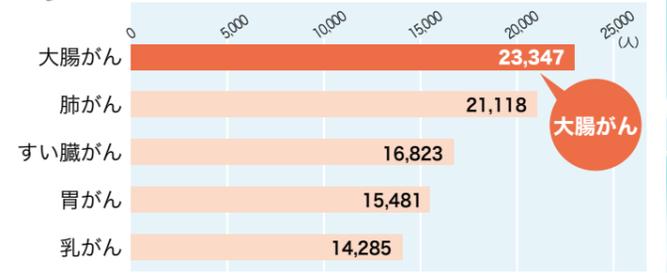
- 20歳以上 子宮頸がん
- 40歳以上 乳がん、胃がん、肺がん、大腸がん

健康保険組合が実施している健診や婦人科オプション、自治体のがん検診などをぜひ利用してください。

女性がかかりやすいがん (2014年 年間罹患数)



女性の死亡数が多いがん (2017年 年間死亡者数)



出典:「国立がん研究センター がん登録・統計」より

子どもの症状 発熱



監修
大川こども&内科クリニック 院長
大川 洋二

発熱時の対応

- 身体を冷やす**
衣服や布団は普段より1枚減らし、様子を見ます。つらそうであれば、または子どもが好めば冷却剤(アイスパック)で首の後ろや脇の下、足の付け根などを冷やします。嫌がるようであれば無理に冷やす必要はありません。
- 水分を与える**
汗をかいて自然に熱を下げ得るために水分を与えます。与えるのは、ミルクや麦茶、水で十分ですが、食事ができないときは経口補水液などがよいでしょう。
- 食事は食べやすいもの**
おかゆや柔らかいご飯、麺類など、消化がよく本人が食べやすいものを食べさせましょう。
- つらそうときは解熱剤を使用**
38.5度以上でつらそうときは、医師の指示に従って解熱

体温は日内変動があり、朝時間を決めて体温を測り平熱とします。小児の発熱とは37.5度以上と考えますが、機嫌がよく食欲もあれば、心配ありません。発熱はインフルエンザ等ウイルスの活動を抑える働きもありますが、つらそうときは体に負担がかかり、免疫が低下しているときもあります。子どもの状態で評価しましょう。

剤を使ってもよいでしょう。40度を超える場合は使用しましょう。解熱剤は安易に使用しないことが大切ですが、決して使用しない考えは誤っています。適正使用が肝心です。

受診のめやす

発熱を伴う病気では、上気道炎やインフルエンザの他に髄膜炎や脳症、肺炎などに注意が必要です。

- なるべく早く受診**
 - 顔色が悪い
 - 水分がとれない
 - 尿が出ない(おむつが濡れない)
 - 呼吸が苦しそう
 - 生後3カ月未満の赤ちゃんの高熱
- 緊急に受診**
 - けいれんが15分以上続く
 - けいれんを繰り返す
 - 意識がはっきりしない

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……▶ 子育て医療でんわ相談 #8000