

けんぽ

2021
春号
No.148



LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <https://www.lixilkenpo.or.jp> LIXIL健保 検索

We Love Sports

「水谷なら何かしてくれる」と感じてもらいたい

子どもでも大人に勝てる面白さ

卓球は、体格で劣っていても、技術や戦術、心理戦で上回ることができれば、子どもでも大人と真剣に戦って勝つことができる面白いスポーツです。その魅力に惹かれ、私は両親や兄が卓球をしていたこともあり、5歳のときに自然な流れで卓球をはじめました。

小さい頃は、卓球のほかにもサッカーやソフトボールなどもやっていましたが、小学一年生のときに全日本卓球選手権大会のバンビの部(小学二年生以下の部)で2位、翌年には優勝、とよい成績を残せたこともあり、卓球に専念するようになりました。

自分の限界に挑むほどの努力

オリンピックは小さい頃からひとつの夢であり目標でした。初めて出場したのは2008年の北京オリンピックです。当時はまだ日本が今ほど強くなかったため、推薦で本大会に出場することができず、アジア予選を勝ち抜かなければなりませんでしたが、オリンピック出場までの過程のほうが大変だったことが思い起こされます。北京では、男子団体で準決勝までいき、メダルまであと一歩のところまで敗退してしまいました。すごく悔しかったですが、同時に自分がメダルを狙えるところにいるんだということに改めて認識することができたことは大きな収穫でした。



写真提供: 卓球レポート/バタフライ

プライベートコーチを契約し、ロシアリーグへ単身で挑むなど環境を大きく変えましたが、決して嫌ではありませんでした。一人でロシアで戦う自分をカッコいいなと思っていましたから(笑)。そういうポジティブさがないと、きつとあそこまで努力できなかったと思います。あの努力があったからこそ、リオオリンピックでメダルを獲得することができたことには確信しています。

最後まで負けを恐れない姿を

食生活にも気をつけていますが、最近はお腹に力を入れない、柔軟性を保つ運動を日々行っています。練習で負荷をかけるのと怪我が多くなるので、少し軽めに調整して、その分のケアに時間をかけるようにしています。

今の目標は、開催中のTリーグで所属チームである木下マイスター東京が3連覇すること。東京オリンピックが行われたときは、もちろんメダルが目標です。私の持味は粘り強さなので、最後の最後まで負けを恐れずに戦って、「水谷なら何かしてくれるんじゃないか」と感じてもらいたいようなプレーをお見せしたいと思っています。

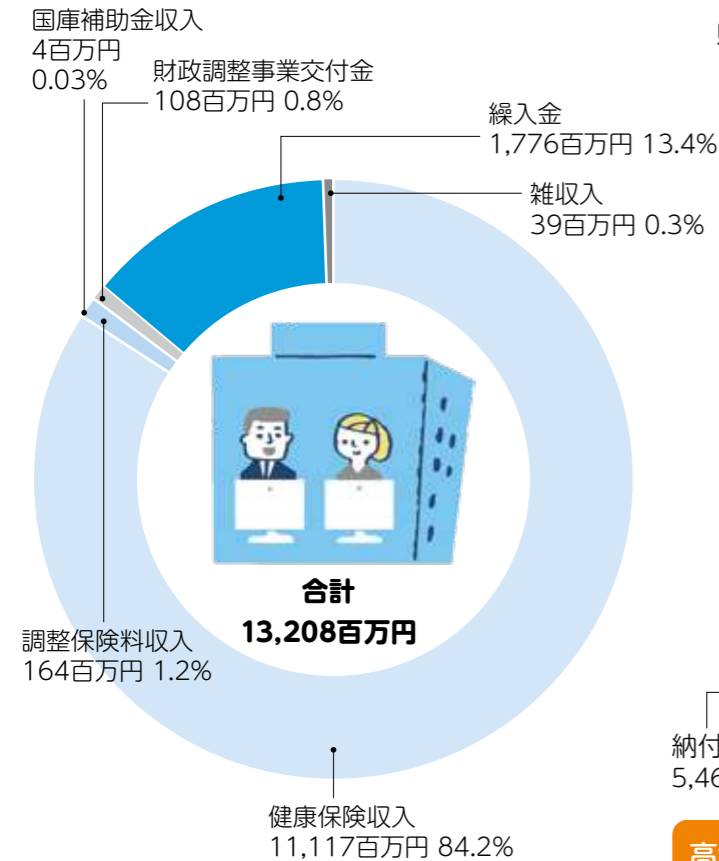
(2021年1月16日に取材しました)

Profile
みずたに・じゅん

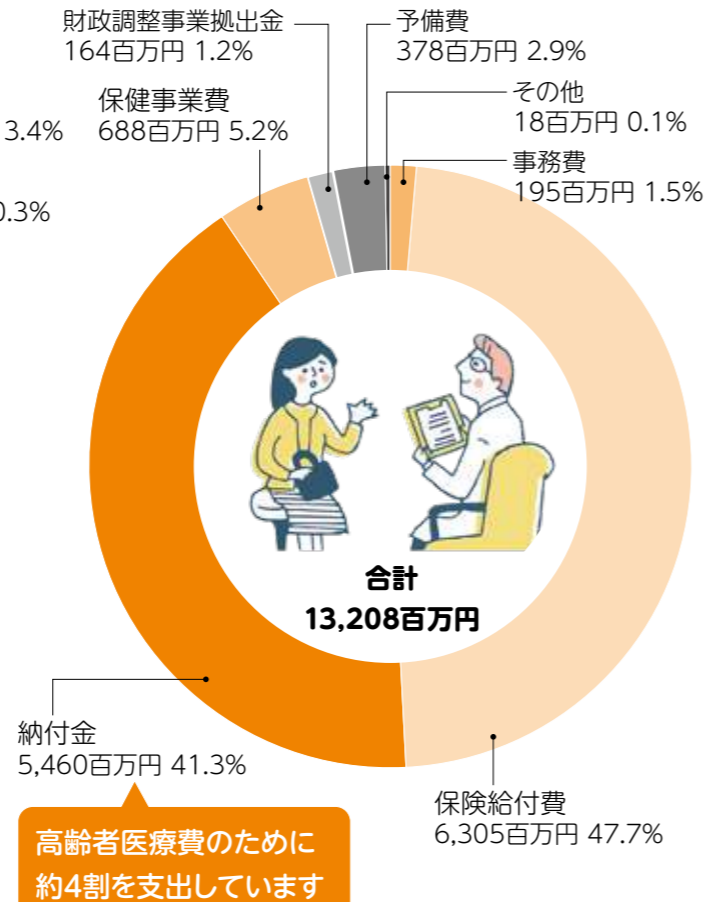
1989年、静岡県磐田市出身。幼少期より卓球をはじめ、数々の大会で活躍。2006年の全日本卓球選手権で当時史上最年少でシングルス優勝を果たす。2008年の北京五輪、2012年のロンドン五輪ではメダルを逃すも、2016年のリオ五輪で団体で銀メダル、シングルスでは日本人初のメダルとなる銅メダルを獲得する。現在は木下マイスター東京に所属しTリーグを戦う。東京五輪の日本代表に内定。

健康保険

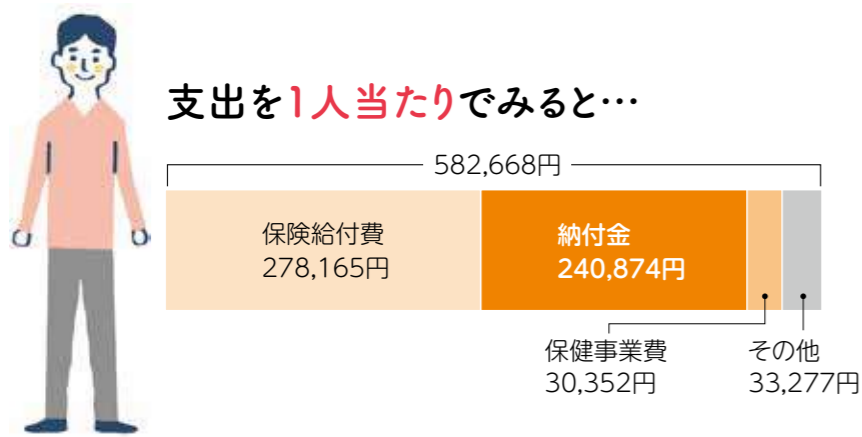
収入



支出



支出を1人当たりでみると…



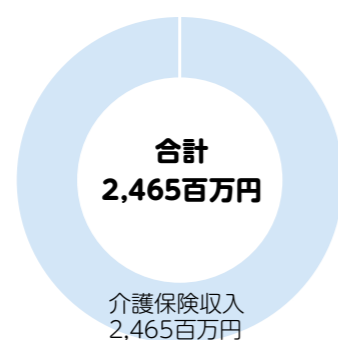
予算の基礎数値(健康保険)

- 被保険者数 22,668人
- 平均標準報酬月額 385,545円
- 平均年齢 44.31歳
- 扶養率 0.98人
- 前期高齢者加入率 0.78%

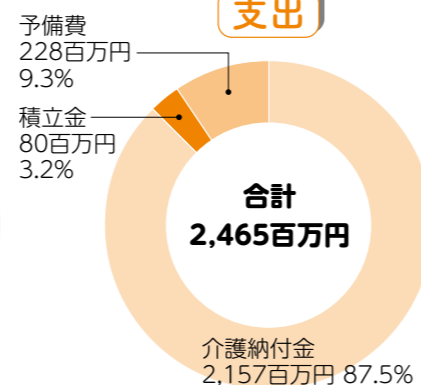
介護保険

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。2020年度から介護納付金に全面総報酬割が導入されており、対前年比11.5%増となる2,157百万円を納めることになりました。

収入



支出



収入支出
予算額

健康保険

132億8百万円

介護保険

24億65百万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	40.023/1,000	42.077/1,000	82.100/1,000
介護保険	11.200/1,000	11.200/1,000	22.400/1,000

※健康保険は調整保険料率1.3/1,000を含む

2021年度 予算 のお知らせ

2021年2月15日の当健保組合の組合会において、2021年度予算が可決されました。今年度は、高齢化に伴い毎年増え続ける介護納付金に対応するため介護保険料率を大幅に引き上げざるを得ない状況となりました。一方、健康保険は近年安定した財政状況にあることから健康保険料率を引き下げ、全体では前年と同じ料率とし予算編成を行いました。

健康保険 おもな収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまと会社からの保険料です。今年度は料率の引き下げと、被保険者数の減少により、昨年度予算より20億円少ない111億円といたしました。

●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、特定健診・特定保健指導補助金などがあります。

健康保険 おもな支出

●保険給付費

みなさまが病院にかかったときの自己負担(2〜3割)以外の医療費や各種手当金などは、保険給付費から支出されます。昨年度は新型コロナウイルスによる受診控えや治療の先送りもあり、保険給付費は減少しました。しかし、治療の先送りは病気の重症化リスクをほらみ、新型コロナウイルスの治療にかかる医療費も引き続き懸念されること、さらに高額薬剤・医療技術の進歩による影響も加味し、2021年度は63億円を計上しました。

●保健事業費

みなさまが受けている健診や特定保健指導、健康づくりのための各種施策は保健事業費から支出されています。2020年度は新型コロナウイルスの影響により、ウォーキングラリーなど一部中止した事業もありましたが、2021年度は感染予防に努めつつ、リモートやWebを使って特定保健指導実施率の向上やみなさまの健康づくりを積極的に推進いたします。そのために、6.8億円を見込みました。

●各種納付金

みなさまが納めている保険料の一部は、高齢者のための医療費を賄うため国へ納付されています。2021年度は65〜74歳の医療費(前期高齢者納付金)として23.6億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として、31億円支出します。これは支出の約4割を占めており、健保財政の大きな負担となっています。なお、2022年度後半からは現役世代の負担を減らすため、後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられる予定です(現役並所得者の3割負担は変更なし)。



病院に行くのが不安なときは

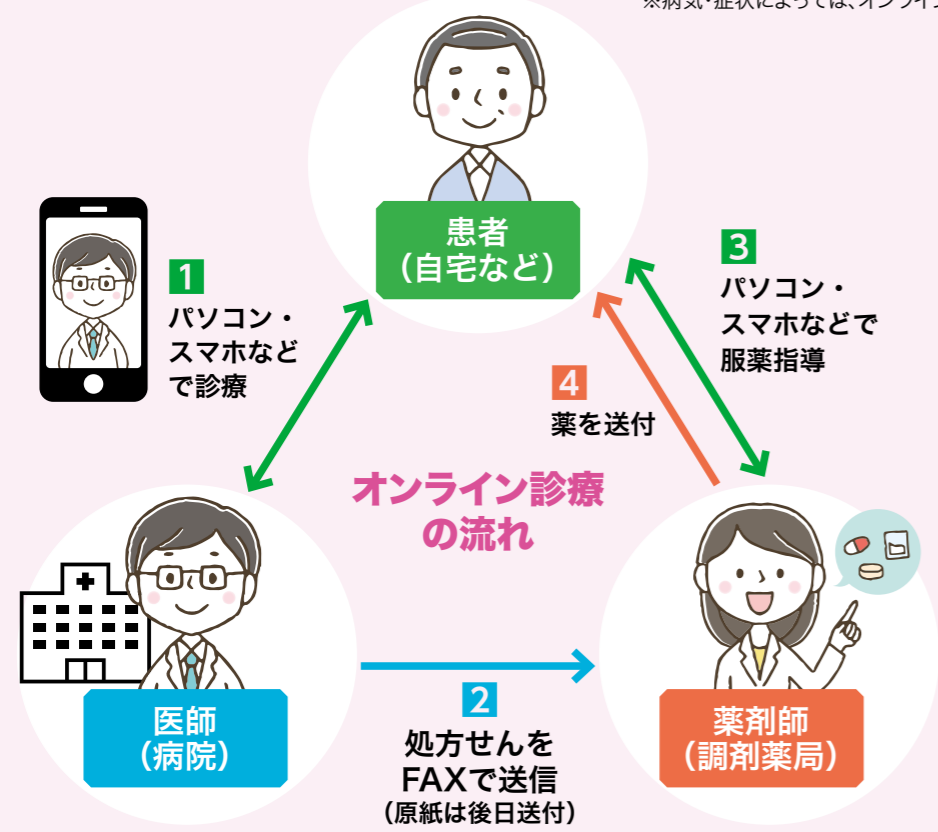
こんな方法も!

自宅で受けられる!

オンライン診療

新型コロナの院内感染などを防ぐため、多くの医療機関で、パソコン・スマホ、電話で診療が受けられるようになってきました。診察後に薬を送ってもらうことも可能です。持病の治療などで、すでに通院している方におすすめです。

※病気・症状によっては、オンライン診療では対応できないことがあります。



事前の準備

事前予約が必要です。予約方法・支払い方法等は、医療機関のホームページや電話でご確認ください。

ご注意ください

- 初診から利用できませんが、まずは普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
- 対面での診療・服薬指導が必要となることもあるため、近くの病院・薬局を選ぶことをおすすめします。
- 睡眠薬、抗うつ薬などは処方できません。

オンライン診療についての詳細や、オンライン診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページをご覧ください。

新型コロナ オンライン診療 検索



受診回数を減らせる! 長期処方

「持病のお薬をもらうために通院が必要だけど、病院に行く回数を減らしたい」という方には、1ヶ月単位などでまとめてお薬を出してもらい「長期処方」がおすすめです。薬の種類や病状によってはまとめて処方してもらえないこともありますが、症状が安定している場合は、医師に相談するとよいでしょう。

*薬局では処方日数は変更できません。必ず医師に相談してください。

平日・日中の受診をこころがけることも大切!

現在新型コロナへの対応で、救急医療の現場にも大きな負担がかかっています。本当に必要な人が適切な医療を受けられるよう、症状が軽い場合は、平日・日中に、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。休日や夜間に急に症状が出て、病院に行った方がよいかなど判断に迷う場合は、右記の電話相談を利用できます。

**休日・夜間の
子どもの症状で困ったら**
子ども医療電話相談
#8000

*対象エリア: 札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県(2020年10月現在)
※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

**救急車を
呼ぶか迷ったら**
救急安心センター事業
#7119

コロナ時代の

医療機関のかかり方



新型コロナウイルスの流行で、「病院に行っているの?」など迷うことはありませんか? 今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい上手な医療機関のかかり方をご紹介します。

コロナ禍でも 持病の治療や 健診を受ける

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

これらは
「必要な受診」
です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

医療機関では厚生労働省のガイドラインに基づき、感染対策を徹底しています。

持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる!?

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。

受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
 - 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
 - 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。
- ※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医がいないときは...

各自治体に設置されている「受診・相談センター」(旧帰国者・接触者相談センターなど)へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談 〇〇〇 検索

お住まいの都道府県を入力

＊ 保健事業のご案内 ＊

健康づくりキャンペーン

健康づくりキャンペーンを開催します。
生活習慣改善のチャンスです！この機会にぜひチャレンジください。

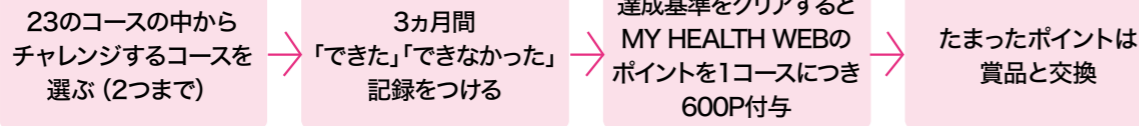
エントリー期間

2021年5月1日(土)～5月20日(木)

キャンペーン期間

2021年5月21日(金)～8月20日(金)

実施方法



コースの例

食事編

- LOVEベジタブルコース
- お控えなすって！塩コース
- 飲み物は無糖コース

運動編

- 毎日ラジオ体操コース
- 階段を使おうコース
- いろいろ運動コース

日常生活編

- タバコよさよならコース
- 飲むなら適量コース
- 歯を大切にコース

「LIXIL健保 ころとからだのサポート窓口」の利用方法が変わります

2021年4月1日から、「LIXIL健保 ころとからだのサポート窓口」の電話番号が**専用ダイヤル(0120-300-615)**に一本化されます。

これまでは相談の種類によって電話番号が異なりましたが、今後は専用ダイヤルの音声ガイドに従って選択する形に変わりますので、番号登録等がされている方は変更をお願いいたします。

「LIXIL健保 ころとからだのサポート窓口」では、経験

豊かな専門スタッフが、健康や医療・介護・育児・メンタルヘルスなど様々なご相談に対応しております。このサービスは外部へ委託して運営しており、会社などに個人が特定されたり、相談内容が漏れることはありませんので安心してご利用ください。



2020年秋号

クロスワードパズル当選者 (敬称略)

当選者へは2020年11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	H	I
チ	ヨ	ウ	ナ	イ	サ	イ	キ	ン

今日からはじめる！

免疫力改善習慣

食生活

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫力が強すぎると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ、バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

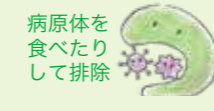
監修 大阪大学免疫学フロンティア研究センター 招へい教授 宮坂 昌之

そもそも免疫とは？

免疫とは、ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみのこと。「自然免疫」と「獲得免疫」の二段構えになっています。

第1の防御 自然免疫

生まれつき備わっている機能。病原体をすぐに発見し、排除する。皮ふや粘膜も自然免疫の一つ。



第2の防御 獲得免疫

自然免疫を突破した病原体を攻撃。会ったことのある病原体を記憶し、2度目以降は前よりも強く働く。



こんな食生活になっていませんか？

栄養バランスが偏っている

食事が不規則&一気に食べる

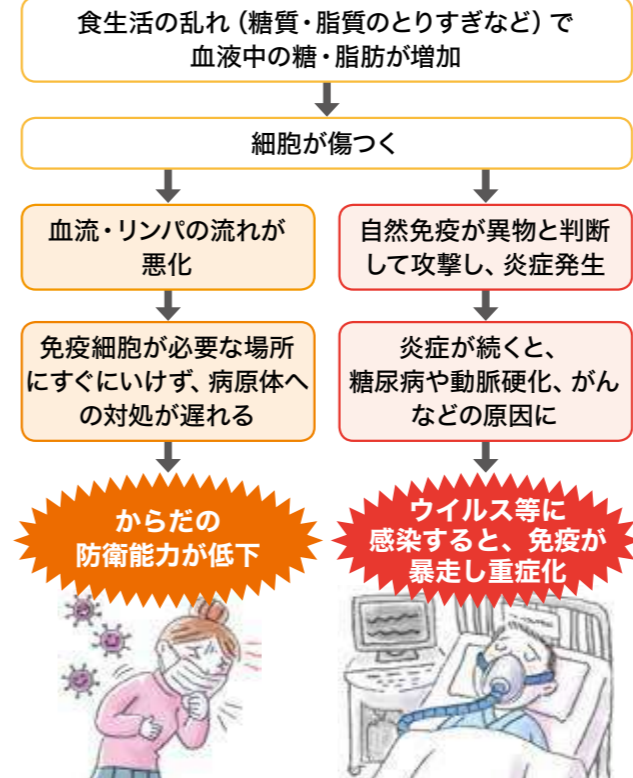
糖質・脂質のとりすぎ



食生活の乱れが免疫力も乱す

食生活の乱れにより血液がドロドロになると、免疫に関わる細胞が通る血管、および血管とつながっているリンパ管の流れが悪くなり、免疫力に下記のような悪影響を及ぼします。

【食生活と免疫機能の関係】



免疫力を正常に保つ食生活

● バランスのよい食事をこころがける

食べすぎに気をつけ、糖質(ご飯・パン・めん等)、たんぱく質(魚・肉・豆類)、野菜・果物などをバランスよくとりましょう。

たんぱく質は免疫細胞を作るもと。なお、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸には、血流をよくするほか、自然免疫の過剰な反応にブレーキをかける効果が。

青魚はEPA・DHAが豊富



ビタミン・ミネラルは皮ふや粘膜を健康に保ち、防御バリアを丈夫にするのに役立ちます。

● 1日3食、規則正しく食事をとる

食事と食事の間が空きすぎたり、一気に食べたりすると、血糖値の急激な変動で血管などが傷つき、炎症が起こる原因に。1日3食決まった時間に、「腹八分」を意識して、ゆっくりよくかんで食べましょう。

ヨーグルトは免疫力改善にいい？

乳酸菌を含むヨーグルトなどは、腸内環境を整えることで、間接的に免疫力を上げる効果があると考えられていますが、これにはかなり個人差があります。特定の食品に頼るのではなく、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

糖尿病の三大合併症

血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、右のような合併症を引き起こします。一般的に「し→め→じ」の順番で起こるといわれています。さらに、脳梗塞、心筋梗塞といった重篤な合併症を引き起こすリスクも高まります。また、歯周病の悪化、認知症、肝臓やすい臓等のがんにかかる可能性も上昇します。

し 神経障害 

末梢神経が侵される。足の傷に気づかず壊そを起こし、足の切断につながることもある。

め 網膜症 

目の毛細血管が破れやすくなる。中途失明の原因の第2位。

じ 腎症 

腎臓の毛細血管が詰まって尿をつくらなくなってしまう。人工透析が必要になることもある。

健診で血糖値が高めと言われたことのある人、精密検査や治療が必要と判定されたのに医療機関へ行っていない人はいませんか。糖尿病の方の半数が未治療のままというデータがありますが、放置したままでは命に関わる合併症を引き起こす原因になります。「しめじ」と呼ばれる三大合併症の一つである糖尿病性腎症は、人工透析になる原因の第一位。その人工透析にかかる医療費は年間およそ500万円といわれています。

血糖コントロール目標

出典：糖尿病治療ガイド2020-2021、日本糖尿病学会

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性などを考慮して個別に設定されます。医師の指示に従いましょう。

例えば、あなたがHbA1c値※9.0%以上のとき、7.0%未満の人と比べて

糖尿病性腎症のリスクは **5.8倍**
 糖尿病性網膜症のリスクは **5.2倍**

※上記のHbA1c値は旧基準によるもの。旧基準に0.4を加えるとおおよそ現在の基準に換算できます。
 出典：日本内科学会雑誌/第98巻 第9号・平成21年9月10日/p134-141

放置は危険！生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科 先端予防医学・健康情報学 特任教授 福田 洋

糖尿病の重症化を食い止めよう



重症化を防ぐためには？

いまだけでは見えない未来を見据えよう！
 大事なのは、受診継続と生活習慣の改善だ！



1 医療機関を受診する

早めに治療を開始することで、病状によっては一時的に薬を使用することになっても、血糖値等が改善されれば、**運動療法・食事療法のみで糖尿病をコントロールすることも可能です。**

2 自己判断で通院をやめない

治療が自分に合わない、経済的に治療継続が難しいなどといった場合は、自己判断でやめずに必ず医師に相談を。近年、**薬の種類が増え、服用・注射回数が週1回のもも登場し、人それぞれのライフスタイルにあった治療が可能**となっています。経済的にやさしいジェネリック医薬品も出ています。コロナ禍で受診を控えたい人は、電話・オンライン診療を活用するのも手です。

※生活習慣改善のポイントは、合併症の有無などによって変わってきます。医師や管理栄養士等の指示に従いましょう。

3 治療中も生活習慣の改善を

薬を服用していても、生活習慣を見直さなければ、治療の効果は得られません。まず、**BMI25以上の人は体重を減らすことが大切です。**

食生活

- 食べる順序は「汁物・おかず、最後に主食」で食物繊維を多く含む食品を積極的に
- 肉の脂身、油っぽい料理、洋菓子などの動物性脂肪は控えめに
- 夜遅い食事、間食は控える

運動

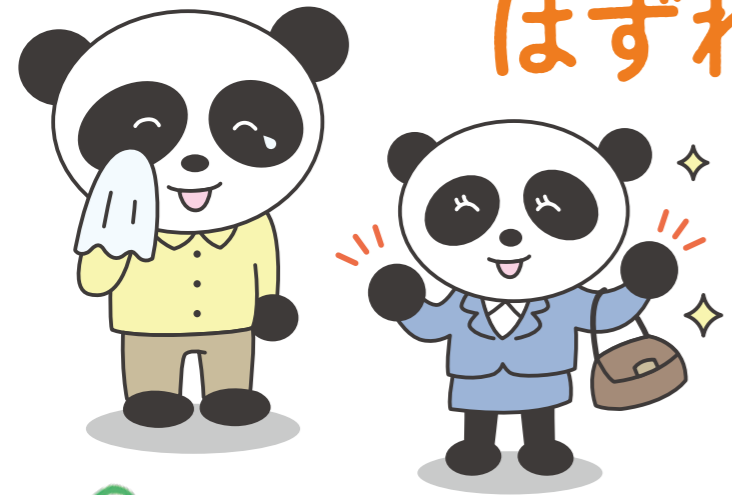
- 1回15~30分間のウォーキングを1日2回行う(食後に行くと血糖値の上昇が緩やかに)

タバコ

- タバコは動脈硬化を促進し、合併症のリスクを高めるため禁煙する

カンタン解説 健康保険

どんなとき 扶養からはずれるの？



新生活が始まる春。お子さんが就職をしたときは扶養からはずれますので、健康保険組合への手続きが必要です。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きをお願いします。

扶養からはずれるのはどんなときですか？

次のような場合は被扶養者の条件を満たさなくなるため、扶養からはずれます。

- 就職した
- 収入が年収130万円(60歳以上や障害者は180万円)以上になった
- パート先などの勤め先の健康保険の被保険者になった
- 離婚した
- 結婚して相手の扶養に入った
- 同居が条件の人と別居になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が少なくなった
- 死亡した
- 75歳になった(後期高齢者医療制度に加入します)

被扶養者になれる条件

- 被保険者に生計を維持されていること
 - 3親等内の親族であること
 - 配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していること
 - 年間収入が130万円(60歳以上や障害者は180万円)未満であること
- *かつ、同居の場合は年間収入が被保険者の収入の2分の1未満であること、別居の場合はその人の年間収入を超える額を仕送りしていること
- 国内に居住していること



どんな手続きが必要ですか？

手続きは自動的に行われませんので、会社のご担当者を通じて、すみやかに次の書類を健康保険組合に提出してください。

- 被扶養者(異動)届
 - 健康保険証(扶養からはずれる人の分)
- *限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて提出してください。



手続きをしていない場合はどうなりますか？

加入者の医療費の7割または8割は健康保険組合が負担しており、扶養からはずすと余分な出費が増えてしまいます。それが健保財政の悪化につながり、みなさまから負担いただく保険料が上がる要因にもなります。

扶養からはずれる状況になった後に健康保険組合の保険証で病院にかかったときは、資格を失った時点までさかのぼり、健康保険組合が負担した医療費を返納していただくこともあります。



KENPO 羅針盤

「健康保険組合連合会『新型コロナウイルス感染拡大による健保組合の財政影響に関する調査報告—令和2年度及び今後の見通しについて—』」
「社会保障審議会医療保険部会—議論の整理(令和2年12月23日)」より

これからどうなる？ 健保財政 新型コロナと後期高齢者窓口 負担引き上げが与える影響



健康保険組合のコロナ影響下3年間収支見通し

	2020年度	2021年度	2022年度
保険料	7兆9,400億円	7兆6,600億円	7兆6,100億円
保険給付費	4兆 900億円	4兆2,400億円	4兆4,000億円
拠出金	3兆5,300億円	3兆5,500億円	3兆6,100億円
経常収支差引額 <small>*2020年度の保険料率【平均9.219%】を固定した場合</small>	▲2,400億円	▲6,700億円	▲9,400億円
実質保険料率 <small>*収支均衡に必要な保険料率</small>	9.7%	10.2%	10.5%

*2020年度の標準報酬月額▲1.6%、賞与額は▲15.0%とし、2021年度はさらに低下するものと推計。医療費については、組合ごとに2020年6月までの実績を踏まえ、緩やかに回復する前提で推計。

一人当たり支援金に対する抑制効果について

社会保障審議会医療保険部会「議論の整理に関する参考資料」より

	2020年度	2022年度時点	2025年度時点
一人当たり支援金総額	63,100円	68,100円	79,700円
一人当たり支援金の前年度からの増加額 <small>*()内は2010年代平均との増加額の差異</small>	2010年代の平均で+1,700円/年	+3,200円 (+1,500円)	+4,000円 (+2,200円)
抑制効果額		▲700円	▲800円

*後期高齢者医療費の伸びに沿って、改革効果も一定程度増加する。

新型コロナによる財政影響は長期に及ぶ可能性

後期高齢者2割負担でわたしたちの負担は減る？

新型コロナウイルス感染拡大により全国的に企業業績が悪化し、みなさんからの保険料で成り立っている健保財政にも大きな影響が出ています。健保連による推計では、**2022年危機よりも前に財政は逼迫し、その影響は長期に及ぶと見込まれています。**

※団塊の世代が後期高齢者に移行することにより、健保組合に拠出金の大幅な増加が見込まれること。

全世代型社会保障検討会議の最終報告を踏まえ、**2022年度後半から後期高齢者(75歳以上の2割自己負担が導入されます。**対象となるのは課税所得28万円以上で年収200万円以上(複数世帯320万円以上)の後期高齢者となります(対象者は約370万人)。

しかし、外来については自己負担の増加

今後実施または検討されている制度改革

- 傷病手当金の見直し(2022年1月施行) 支給期間(1年6ヶ月)の通算化、資格喪失後の継続給付の廃止など
- 育児休業中の保険料免除の見直し
- 出産育児一時金の見直し
- 不妊治療の保険適用(2022年4月施行)
- 大病院への患者集中を防ぎ、かかりつけ医機能の強化を図るための定額負担の拡大
- 任意継続被保険者制度の見直し(2022年1月施行) 退職時の保険料を適用可能とする、任意脱退を認めるなど
- セルフメディケーション税制の期間延長(2027年度末まで)
- オンライン診療の恒久化 など

額を施行後3年間、1ヶ月最大3,000円に抑える配慮措置が盛り込まれたこともあり、健康保険組合全体では制度改革正しなかつた場合に比べて2025年度時点で見ると、**事業主分の負担を含めて▲800円**のわずかな負担減にとどまることになりました。現役世代の負担を軽減するには、将来的に2割負担となる対象範囲を高額療養費の一般区分(低所得者以外)まで広げることが望まれます。また、そのほかに次のような改革も検討されています。

春野菜とアジのマリネ



1人分 ●カロリー：203kcal
●塩分：0.4g

お酢でほどよく締まったアジが美味しい！
お魚&春野菜の栄養満載、
色あざやかなマリネです

詳しい作り方は
こちら！



- 材料(2人分)**
- アジ(刺身用) 100g
 - *大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく
 - 新玉ねぎ 1/4個
 - 春キャベツ 1枚
 - アスパラガス 2本
 - 赤パプリカ 1/4個
 - ローリエ 1枚
 - オリーブ油 大さじ2
 - 白ワインビネガー(酢で代用可) 大さじ2
 - レモン汁 大さじ1
 - おろしにんにく 小さじ1/2
 - 塩 小さじ1/4
 - こしょう 少々
 - スプラウト 適量

- 作り方**
- 1 ボウルにAをあわせ、マリネ液を作る。
 - 2 新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし
Point1、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
 - 3 耐熱容器に2の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、熱いうちに1のマリネ液にあわせ**Point2**、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
 - 4 器に盛り付けてスプラウトをのせる。

*冷蔵庫で翌日まで保存できます。
*アジ以外の魚(サーモン・鯛など)でも美味しく作れます。

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 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢行
今別府靖子

免疫サポートポイント

アジ等の青魚に豊富なEPA・DHAには、免疫細胞の通り道である血液の流れをサラサラにする効果が。たっぷりの春野菜で、皮ふや粘膜を健康に保つのに役立つビタミンもしっかりとれます。

* * *



材料



Point1 アスパラガスの根元は硬く筋があるため、切り落とすことで、食べやすくなります。



Point2 調味料と食材を熱いうちにあわせておくと、冷めていくときに味が染み込んでいきます。

♪ラクラク♪
リメイクレシピ
パンにはさめば **サンドイッチに早変わり!**



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

テレワーク環境に
慣れることができず
仕事に集中できません



変えられない現実より
プラスの方へ
目を向ける

A
通常の勤務同様、在宅勤務にはメリットもデメリットもあります。そのなかでできるだけのストレスを軽くするためには、デメリットだけでなくメリットにも目を向けるようにしてはどうでしょうか。その視点からお書きいただいている問題点を整理すると、仕事の進め方と生活リズムの2点になります。仕事ですぐに質問できないために不便に感じていることはあると思います。それまでの習慣を変えるのも簡単ではないで

しょう。しかし、何事にしても、思うようにいかないことはあるものです。現実を変えることができないとすれば、現実を受け入れつつ、メリットにも目を向けるようにするとよいでしょう。例えば、メールだと事前に問題を整理できてよい場合があります。問題によっては、会議を開いて議論した方がよいこともあるでしょう。問題を全体で共有しやすくなったり、些細なことで相手の時間を取らないですんだりする可能性もあります。新しい環境のなか、不便はあるにしても、メリットを生かせるように一緒に工夫できるとよいでしょう。

仕事の効率を見直す
よい機会と考える

生活リズムに関しては、朝、仕事を始めるときに1日の仕事の進め方の計画を立て、仕事と休憩の割り振りを考えておくようにするとよいでしょう。そうすれば、在宅時だけでなく、出社して仕事をするようになった後も効率的に仕事を進められるようになります。今回の在宅勤務の体験が、仕事の進め方や生活リズムを見直すよい機会になることを期待しています。

Today's work

- am 9:00 始業
- メール確認
- オンライン会議
- pm 12:00 Lunch
- 13:00 提案書作成
- チャットで打ち合わせ
- メール確認
- 18:00 終業

そして休憩は...

入社4年目の男性会社員。新型コロナ対策として週3日のテレワークが続いています。当初、テレワークには満員電車のストレスがなく、始業時間ギリギリまで寝ていられるなど、メリットしかないと感じていました。ところが実際は、自宅と会社とで作業環境が大きく違うため思ったように仕事はかどりません。社内にいればすぐ誰かに質問できたところが、いまはメールだけのテレビ会議だの大ごとになってしまったため、質問ひとつするだけでプレッシャーを感じてしまいます。このような小さな不便が積み重なり、コロナ前よりもストレスを抱えてしまうようになりました。さらに、テレワークでプライベートと仕事の時間の線引きが曖昧になったせいで、休日に家で過ごしていても、どこか仕事のことが気になってしまいます。体に疲労はないものの精神的に休息が取れず、日に日に仕事へ集中することができなくなっていました。こんな状況でモチベーションを落とさないためにはどうすればよいでしょうか。

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.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。

いざというときに
役立つ
応急手当

心肺蘇生法とAEDの使い方

詳しく知りたい方は政府広報オンラインのサイトをご覧ください。
https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html



目の前で突然人が倒れたときや反応がないときは、まず「心停止」を疑ってすぐに119番通報し、救急車が来るまでに速やかに心肺蘇生やAEDなどの応急手当を行うことが重要です。



心肺蘇生の流れ

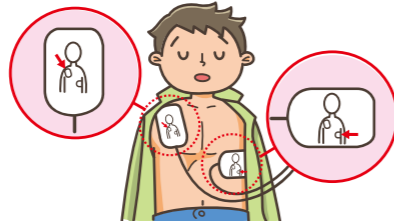
- 1 意識の確認
- 2 119番通報とAEDの手配
- 3 呼吸の確認
 - 胸とお腹の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認。呼吸がないか、しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸などの場合は、心停止と判断してよい。「普段どおりの呼吸」かわからない場合も、胸骨圧迫を開始する。
- 4 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し、AEDの到着を待つ
 - 人工呼吸はできなければ省略可、胸骨圧迫は救急車が到着するまで続ける。
- 5 AEDの準備 ※使い方は右参照

AEDの使い方

AEDは、機械が案内してくれる音声のとおり従えば、簡単に操作できます。

1 電源を入れる (自動的に電源が入るタイプもあり)

2 電極パッドを胸に貼る



パッドを図のとおり貼り付ける。

3 コネクターを指定された場所に差し込む

電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が始まる。

4 放電ボタンを押す

「放電してください」などのメッセージが流れたら放電ボタンを押す。このとき、必ず自分と周りの人は傷病者から離れ、触れないように。電気ショック実施後は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

AEDとは

AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを行うことで心室細動を取り除く医療機器です。駅や公共施設をはじめ様々な場所に設置されています。



ワタシのトリセツ

Q 正常な月経とは?

A 月経には個人差がありますが、おおよそ右表の目安の範囲内であれば問題ありません。「自分の月経はちょっと違う…」という人は、いちど婦人科の受診をおすすめします。無排卵月経、子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科系の病気、甲状腺の病気などが隠れている場合があります。

月経痛が つらい場合は

がまん
しないで!



日常生活に支障が出るような人は、婦人科疾患が隠れている場合もありますので、婦人科へ。月経困難症の治療にはピルなどが処方されます。痛みの軽減だけでなく、経血量の減少、月経周期の安定にも役立ちます。

女性の多くは、月経に伴う痛みや月経前症候群(PMS)、更年期症状など、女性特有の健康課題を抱えています。しかし、つらい心身の不調をひとりだけがまんする必要はありません。正しい知識を味方につけて、上手に乗り切っていきましょう。

■正常な月経の目安

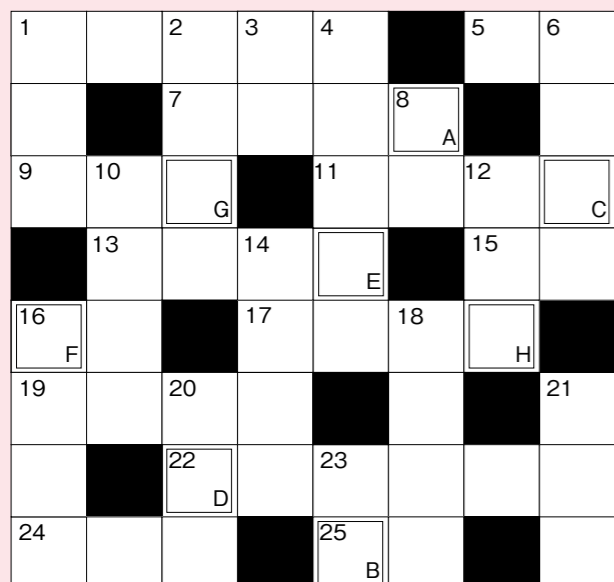
	目安	こんな場合は婦人科へ
周期	25~38日*	<ul style="list-style-type: none"> 24日以内 39日以上 無月経(3ヶ月以上)
日数	3~7日間 (平均5日間)	<ul style="list-style-type: none"> 1~3日以内 (経血量も少ない) 10日間以上
出血量 (1周期あたり)	20~140ml	<ul style="list-style-type: none"> ナプキンがほとんど必要ない ナプキンが1時間と持たない 年齢とともに増えてきた

*女性の健康サービス「ルナルナ」を用いた東京医科歯科大学・国立成育医療研究センターらの研究では、日本人女性の月経周期は23歳(30.7日)がもっとも長く、45歳にかけて徐々に短くなり、その後また長くなる年齢変化が報告されています。

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



タテのカギ

- 1 リクルート用は紺やグレーが主流?
- 2 洋食じゃなく、お寿司や天ぷら
- 3 刺身と一緒にしないで、夫の添え物じゃないわ!
- 4 奈良の大仏様、このお寺に
- 6 ピリッ。カレーにも、トークにも
- 8 踏ものは二の足。演ずるのは二の〇〇
- 10 映画や音楽やスポーツで、気分フレッシュ
- 12 葉っぱかな〜の絵描き歌でできる人
- 14 ニッコリ笑顔
- 16 アサリの砂抜き、真水じゃなくコレ
- 18 ありがたひなこと。語源は俳句の月例会
- 20 マリモが特別天然記念物の〇〇湖
- 21 ワッハハハ、ゲラゲラ、ウフフ、www
- 23 サル山でシッポをピン!

ヨコのカギ

- 1 たとえば、バーベルかついで膝の屈伸運動
- 5 リングフライにする魚介
- 7 タテガミも綿々なのね
- 9 狼男に会えそうな、明るい夜
- 11 七福神のうち、コヅチを携帯
- 13 熟睡以上。地震来ても起きそうにない!
- 15 相撲では、ついたら負け
- 16 知らぬ存ぜぬと、切り通すもの
- 17 魔法も手品も、カタカナ英語は一緒
- 19 ぎゅうぎゅう「〇〇〇〇へし合い」の密はダメよ
- 22 レトルトでも人気。チーズと卵の pastaソース
- 24 スカートと違い、股がある
- 25 習字の時間、こぼしてパニック!

ヒント コロナ禍での会食時の新マナー

答え A B C D E F G H

子どもと感染症



監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

なぜ必要? 感染症対策

子どもは感染したことの無いウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすく、心肺機能が未熟で、重症化しやすいようです。そのため周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

なぜ対策が必要か?

子どもは次のような点で、より一層の感染症対策が必要です。

- のどから肺や気管支に病原体が侵入して、肺炎や脳炎となりやすい
- 高熱が出て症状が急変しやすい
- のどの機能が未熟で息苦しくなりやすく、代謝が盛んで脱水状態になりやすい
- 生後3ヶ月以降は、母親から胎盤を通じて移行した免疫が減少して感染しやすくなる
- 手洗いやうがいなどを正しく行うことが難しい
- 症状を正確に伝えられないので、気づくのが遅れる
- 保育所などの集団生活で感染が広がりやすいなど

とくに注意が必要な感染症

麻疹(はしか) や水痘、インフルエンザは肺炎や脳炎の合併リスクがあり、Hib感染症や肺炎球菌感染症は細菌性髄膜炎になって死にいたるケースがあります。また、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)は難聴などの障害をのこすことがあります。

予防接種などで予防対策を

感染症から身を守るためにもっとも有効な方法は、ワクチンを接種することです。かかりつけ医に相談して、必要な予防接種をなるべくスケジュール通りに受けましょう。コロナ禍でも受診控えをしないことが大切です。また、手洗いやうがいの習慣づけ、規則正しい生活を心がけましょう。3歳以上ではマスクの使用もよいでしょう。