

# けんぽ

2023  
春号  
No.152



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

## すべては厳しさを自分で 求めにいけるかどうか

「巨人の星」のような貪欲さ

僕が中学生でアーチェリーをはじめた頃はまだ新しいスポーツで、どちらかというと競技よりもレジャースポーツという感じでした。そんな中で当時から僕は、野球みたいなメジャー競技の子たちと同じくらい努力したらすごい選手になれるんじゃないかと思ったり、当時人気だったアニメ「巨人の星」にも感化されて、自分を鍛えるということに貪欲でした。野球のコーチみたいな人はおらず、学校の先生が楽しく教えてくれる、というよう

な環境でしたから、厳しさを自分で求めなければならなかった。僕はそれを自発的に求めて、考えて、自分で挑戦することができたから、史上最年少の中学3年で全日本選手権に出たり、高校でインターハイを3連覇できたり、良い結果を残せたのだと思う。そういうことが今日にいたるまでの自分を形成する基礎になっていると思います。

常に自分で「何か」を獲りに

中学2年のとき、1976年のモントリオール五輪で日本の大学生がアーチェリー



アーチェリー  
山本 博さん

で銀メダルを獲ったんですよ。それをラジオで聞いていて、この世界でやるなら頂点はオリンピックだということを認識したし、自分もああるんだと、ハッキリとした目標になりました。

最初のロサンゼルス五輪のときもそうですが、僕は今の自分の立ち位置はどこか、何が自分に足りないか、どんな練習が必要かを分析して何年も前から下準備をします。アテネ五輪の前とか、それが空回りしてしまう時期もありましたが、それらすべての経験が自分の血肉になって今に活かしていると思います。

常にインプットを忘れずに、50代に入ってから大学院で体のケアや免疫などを学んで博士の学位を取ったり、自分で何かを獲りに行く、という姿勢はずっと変わらない。それが最も大事なことなくんじゃないかと思っています。



教員、競技者としての総仕上げ

自己管理については、体重・運動量・食事には常に気を配っていますし、睡眠は十分とるようにしています。他の人と同じにやっていたらダメだという思いもあったから、仲間と食事に行ったりしても、2次会は行かないで早く帰る、とかね。その代わり競技から完全に離れた日は目一杯遊ぶので、嫌われたりっていうことはなかったです(笑)。

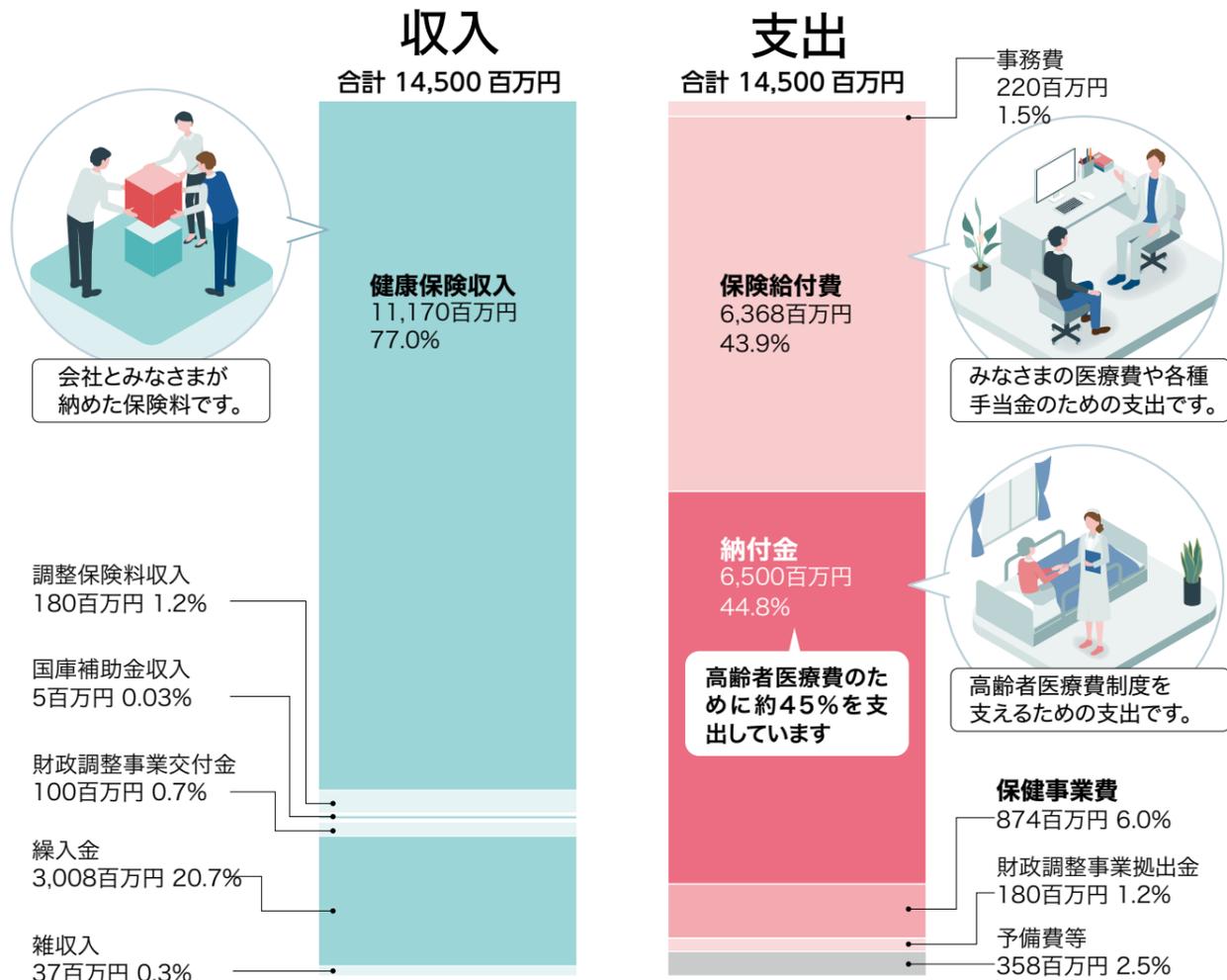
今はパリ五輪の出場を目標に、しっかりと準備をしているところ。オリンピックの先のことはあまり考えられないけれど、選層を迎えて大学の教員としても定年まで残り数年。スポーツを通じて若い人たちに何かを伝えるということの仕上げを考えながら、競技者としても、良いこと悪いこと色々あったけれど、最後にアーチェリーと出会えた人生が最高だったと思えるようにしっかり挑んでいきたいと思っています。

Profile

やまもと・ひろし

1962年、神奈川県横浜市出身。中学生でアーチェリーをはじめ、1984年、大学在学中にロサンゼルス五輪に出場、男子個人で銅メダルを獲得。20年後の2004年、アテネ五輪で銀メダルを獲得。現在はパリ五輪への出場を目指す傍ら、日本体育大学スポーツマネジメント学部の教授として教鞭を執る。

## 一般勘定



支出を1人当たりでみると…

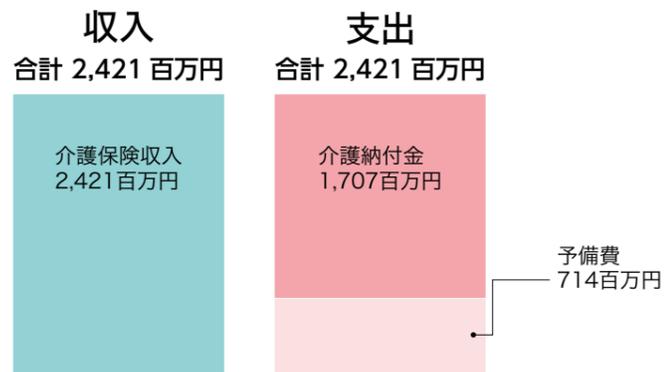


予算の基礎数値  
(一般勘定)

被保険者数	22,901人
平均標準報酬月額	389,170円
平均年齢	44.56歳
扶養率	0.9人
前期高齢者加入率	1.39%

## 介護勘定

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、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加傾向にあり、収入支出予算額は24.2億円となりました。



2023年度

# 予算のお知らせ

当健康保険組合の2023年度予算が2023年2月8日の組合会において、可決されました。今年度は、高齢者医療を支える国への納付金が大幅に増加する見込みとなったこと等により、これまで積み立てた準備金から30億円を取り崩す予算編成を行いました。

収入 支出 予算額

健康保険 145.0億円

介護保険 24.2億円

保険料率 ※健康保険は調整保険料率1.300/1,000を含む

	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

**おもな収入**  
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。2023年度の保険料率に基づき11.7億円といたしました。

**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です。

**おもな支出**  
みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担以外の医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。今年度は63.7億円を計上しました。

**保健事業費**  
健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、みなさまの健康を守るための費用として8.7億円を見込みました。2023年度は、引き続き健康経営を目的としたコラボヘルスを推進し、また、特定健診・特定保健指導の実施率が国の示す目標を達成できるよう準備を進め、加入者の方々の健康増進と将来にわたる医療費の削減につながる事業を実施していきます。

**保険給付費**  
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。2023年度の保険料率に基づき11.7億円といたしました。

## 2023年度 健康保険法等の改正について

■ 出産育児一時金の引き上げ 2023年4月より実施

改正前 42万円 → 改正後 50万円

※産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は、掛金(12,000円)を除く488,000円

■ マイナンバー保険証対応の医療機関で受診した場合の追加負担の見直し 2023年4月～12月まで

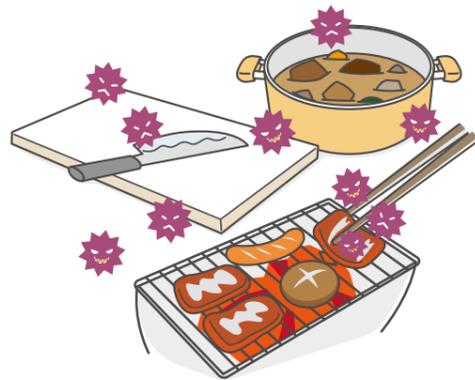
	従来の保険証	マイナ保険証
初診時	18円(12円)	6円(6円)
再診時	6円(0円)	0円(0円)

※マイナ保険証非対応の医療機関では従来の保険証でも追加負担はありません。

※3割負担の場合。( )内は改正前

■ 各種納付金  
高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、2023年度は65〜74歳の医療費(前期高齢者納付金)として33億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として32億円支出します。納付金の総額は65億円で支出の約45%を占めており、健保財政にとって大きな負担になっています。

# 食品が媒介する感染症 食中毒にご用心!



夏は食中毒が発生しやすい季節です。これは高い気温と湿度が細菌の増殖を活発にさせるためであり、飲食店などでの食事だけでなく家庭での食事でも発生します。十分な対策をして食中毒を予防しましょう。

**Q** 食中毒にはどんなものがありますか?

**A** O-157やノロウイルスはヒト-ヒト感染に要注意!

腸管出血性大腸菌 (O-157など)	
●主な感染源 牛肉・ハンバーグ・サラダなど	●特徴 ・感染力が非常に強い ・熱に弱い ・ヒトからヒトへの感染に注意
●潜伏期間 3~8日	
カンピロバクター	
●主な感染源 食肉(特に鶏肉)・井戸水など	●特徴 ・少量の菌でも感染 ・ペットから感染することもあり ・乾燥に弱い
●潜伏期間 1~7日	
サルモネラ菌	
●主な感染源 食肉・卵など	●特徴 ・少量の菌でも感染 ・乾燥に強い ・熱に弱い
●潜伏期間 6~72時間	
腸炎ピブリオ	
●主な感染源 魚介類など	●特徴 ・短時間で急激に増殖 ・塩分に強いが水に弱い ・4℃以下ではほとんど繁殖しない
●潜伏期間 8~24時間	
ノロウイルス	
●主な感染源 二枚貝・調理者の手など	●特徴 ・感染力が非常に強い ・熱やアルコール消毒に強い ・ウイルスに汚染された人の便や吐しゃ物での感染に注意
●潜伏期間 12~48時間	

**こんな人は重症化に注意**

O-157やノロウイルスは人から人へ二次感染します。抵抗力が弱い乳幼児や高齢者、妊娠中の人などは症状が重くなる可能性がありますので、十分注意しましょう。

**Q** 食中毒を予防するにはどうすればいいですか?

**A** 3原則は、つけない・増やさない・やっつける!

- つけない**  
調理や食事の際は、まず手や調理器具をよく洗うこと。まな板や包丁を使用する場合は、生で食べる食材を切ってから肉や魚を切るようにしましょう。また、焼肉やバーベキューの場合は、肉や魚介類を扱う箸と食べる箸を使い分けるかトングを使用してください。
- 増やさない**  
細菌の多くは高温多湿な環境で増殖しやすくなります。夏場にスーパーで肉や魚を買うときは、寄り道をしないでまっすぐ家に帰り、帰宅後はすぐに冷蔵庫へ入れてください。ただし、すべての細菌は低温で死滅するわけではないので、冷蔵庫の過信は禁物です。なるべく早く食べきりましょう。
- やっつける**  
ほとんどの細菌はよく加熱することで死滅させることができます。目安は75℃以上で1分以上、中心部まで加熱すること。ハンバーグなどは中心までしっかり火が通ったか確認しましょう。また、作り置きのカレーなどの再加熱にも注意が必要です。再加熱する際は、よくかき混ぜながら全体まで十分に熱を通しましょう。

**Q** 食中毒になってしまったらどうすればいいですか?

**A** 脱水症状を防ぐため、水分補給が大切

食中毒になると、下痢、嘔吐(おうと)、腹痛などの症状が出ます。脱水症状になる危険を避けるため、水分の補給が大切。症状が落ち着いたら、少しずつぬるいお湯やスポーツドリンクなどを飲みましょう。下痢や嘔吐などの症状は、体内に入り込んだ毒素や異物を排出しようとする自然な症状です。自己判断で下痢止めなどの薬は飲まずに、最寄りの医療機関を受診しましょう。その際、食べたものや吐いたものが残っていたら保管しておく、食中毒の原因究明に役立つことがあります。

# SDGs × 健康

**SDGs (Sustainable Development Goals)**  
世界共通の持続可能な開発目標のこと。貧困対策・ジェンダー平等・気候変動対策・経済発展など、2030年までに達成すべき17の目標と、169のより具体的な課題(ターゲット)で構成されています。

SDGsという「環境保護」のイメージがありますが、実は、「すべての人の健康の確保と福祉の推進」も達成すべき目標の1つ。SDGs貢献の第一歩として、この機会に生活習慣を見直してみませんか?

## タバコ編



### 世界でタバコ規制が強化

SDGsの具体的な課題(ターゲット)の中で、タバコ規制の実施があげられており、世界で受動喫煙防止などの対策の強化が進んでいます。

#### ■世界でのタバコ規制の例

- 屋内全面禁煙 (飲食店内も全面禁煙)
- タバコ税引き上げ (1箱(20本)約3,000円の国も!)
- タバコの健康警告表示 (生々しい画像が衝撃的)
- タバコ広告の禁止 (新聞やネットもダメ)

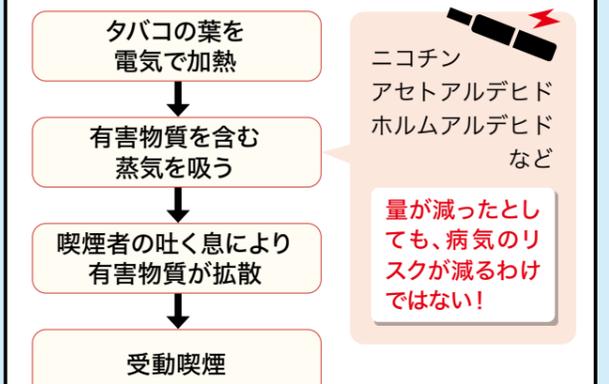
#### —日本の現状は?—

健康増進法の改正により原則屋内禁煙になったものの、喫煙室の設置等が認められており、不完全な状態です。また、警告表示は文字のみ、タバコ広告を規制できていない等、海外よりも対策が遅れているといえます。

### 加熱式でも大丈夫じゃない!

従来のタバコ(紙巻きタバコ)より害が少ないと思われがちな加熱式タバコも、発がん性物質などが発生するうえ、受動喫煙も起こります。

#### ■加熱式タバコでも害は減らない



#### —未知のリスク:有機溶剤—

加熱式タバコや電子タバコに使われる有機溶剤(プロピレングリコール・グリセロール)は、食品添加物として認められているものの、加熱して吸うと、重い肺炎を起こす危険性があると指摘されています。

参考)厚生労働省 e-ヘルスネット[情報提供]「たばこ規制・対策」「喫煙による健康影響」/日本禁煙学会「電子タバコ、加熱式タバコをお使いの方に重要なお知らせ」/日本医師会 禁煙推進Webサイト「禁煙は愛」

## レッツ!アクション

喫煙者は

**まず禁煙**

- ◆禁煙すれば健康被害も受動喫煙もなし! 加熱式タバコを吸っている人も、すべてのタバコから卒業を。
- ◆禁煙外来なら、比較的ラクに禁煙できて、成功率は7~8割。加熱式タバコのみ喫煙者も健康保険が使えます。
- ◆タバコを吸わない人は、身近でタバコを吸っている人に禁煙をおすすめしましょう。

※現在、禁煙治療用の飲み薬は出荷停止のため、処方できません。また、禁煙治療の新規受付を停止している医療機関もありますので、ご注意ください。

健保組合からの

ご案内



## 保健事業のお知らせ

健康保険組合では、みなさまがより健康で充実した生活を送れるよう、健康の保持・増進のための事業を行っています。参加者の募集は、健保組合ホームページの「お知らせ-News&Topics」や「Workplace」にてご案内いたします。ぜひご参加ください。

健康づくり  
キャンペーン

生活習慣の見直しに！年2回実施しているキャンペーンです。  
目標を達成すると「MY HEALTH WEB」のポイントが貯まります。

健康ウォーク

運動不足の解消に！年2回（春と秋）実施しているウォーキングイベントです。  
目標を達成すると「MY HEALTH WEB」のポイントが貯まります。

健診前  
ちょこっとダイエット

少し太ったかな？と思ったら…。年2回実施しているキャンペーンです。  
目標を達成すると「MY HEALTH WEB」のポイントが貯まります。

つよい子  
キャンペーン

お子さんの疾病予防を目的とした、年1回実施している手洗いと歯磨きのキャンペーンです。毎年9月中旬ごろ対象者のご自宅へ案内を送付します。

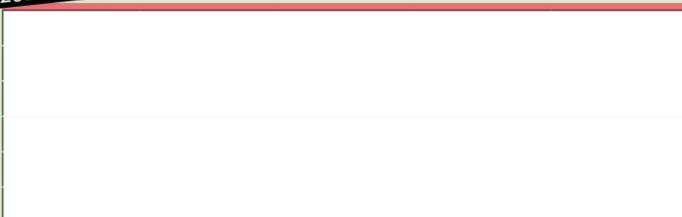
禁煙サポート

禁煙開始時の禁断症状を和らげる効果のある禁煙補助剤（ニコチンガム）を希望者に無償提供し、チャレンジを支援しています。

健康優良者表彰

健康に過ごし1年間一度も保険証を使用しなかった方に記念品を贈呈します。  
自己推薦となっており、応募方法は今号機関誌ページの中ほどをご覧ください。

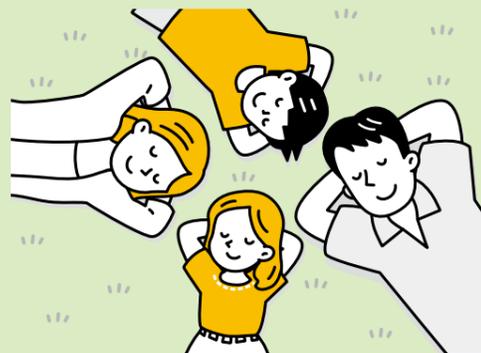
2022年秋号 クロスワードパズル当選者の発表



(敬称略)

当選者へは、MY HEALTH WEBのMYポイントを付与しました！

A	B	C	D	E	F	G
マ	ン	モ	グ	ラ	フ	イ



# 内臓 危機一発!!

このページでは、健診結果の中で見逃されたり放置されがちな項目をピックアップ。  
もしかすると、そこには重大な病気が隠れているかもしれません。  
今回は、腎臓と関係が深い「尿たんぱく」の項目について取り上げます。

今回の  
検査項目

## 尿たんぱく

陽性(+)以上の人は要注意!

### 尿たんぱくとは？

尿検査の項目のひとつで、尿中のたんぱく質の量を調べて腎臓病があるかどうかを調べます。たんぱく質は、健康な人の尿中にも微量に含まれますが、腎臓や泌尿器の機能障害があると、尿中のたんぱく質が多くなり、陽性となります。陽性の結果が出ると、腎臓の機能が悪化する**CKD（慢性腎臓病）**が疑われます。

ただし、長時間の立ち仕事や激しい運動、精神的なストレスが原因で陽性になることもあるので、1回だけの検査で結論は出せません。

健診結果を要チェック! /



陰性(-) ▶ 「基準値だけど油断禁物」

毎年健診を受診して結果をチェック。CKDはメタボや喫煙などと関連性が深いので、減量や禁煙を。



弱陽性(±) ▶ 「CKDの可能性が否定できない」

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病はCKDの発症リスクを高めます。生活習慣の改善を。



陽性(+)以上 ▶ 「CKDが強く疑われる状態」

病状がかなり進んでいることも考えられるので、至急、医療機関を受診を。

放置していると…

進行すると腎機能が戻らない!?  
CKDとは

腎臓は「血液をろ過し、老廃物や余分な塩分を尿として排出」「体内の水分の調節」「血圧の調整」「骨を丈夫に保つ」といった働きをしています。CKDとは、これら**腎臓の機能が慢性的に低下している状態**で、日本人の成人の8人に1人が該当するといわれています。腎臓はとて辛抱強い臓器といわれ、**病気の初期は自覚症状がほとんどありません**。悲鳴をあげたころには手遅れで、自然に治ることはなく透析や移植を行わなくてはならない可能性があります。尿たんぱくが陽性だった場合は、**自覚症状がないからと安心するのではなく、早期発見、早期治療につなげるのが重要です**。

CKDを招くNG習慣

CKDを招く原因の多くは、糖尿病や高血圧です。腎臓に過度の負担をかけないために、日頃の生活習慣に気をつけることが大切です。

- NG1 ◀ 塩分の摂りすぎ
- NG2 ◀ 喫煙
- NG3 ◀ 過度な飲酒
- NG4 ◀ 運動不足
- NG5 ◀ 不規則な生活

CKDが進行すると現れる症状

これらの症状が現れたらすでにCKDがかなり進行している場合があります。

貧血 夜間頻尿 倦怠感 むくみ 息切れ

あわせて気にしたい「eGFR値」

血液検査で「血清クレアチニン（eGFR）」の値が60未満だった人もCKDの疑いがあるので、見逃し・放置厳禁!

再検査・要治療といわれたら…



CKDが一定以上進行すると、腎臓の機能は元には戻りません。要再検査、要治療の結果が出たら、すぐに腎臓内科などの医療機関を受診しましょう。また、コロナによる影響などで糖尿病や高血圧の治療や服薬をやめてしまっている人は、すみやかに再開してください。



解説

健康保険

関連ワード

# 標準報酬月額・標準賞与額

## ～保険料の決め方～

解説します

### 標準報酬月額・標準賞与額とは？



被保険者の月収や賞与をそれぞれキリの良い金額にしたもので、保険料の計算をするときに使用します。被保険者は、事業主と共同で健康保険組合に保険料を納め、健康保険組合はその保険料をもとに加入者に対する保険給付などの事業を行います。



### 標準報酬月額とは？

被保険者が事業主(会社)から受ける毎月の給料などの報酬(報酬月額)を区切りのよい幅で区分したものです。第1等級(5.8万円)から第50等級(139万円)に分けられます。毎月の保険料は、被保険者それぞれの標準報酬月額に健康保険組合の保険料率をかけて計算します。

また、標準報酬月額は、傷病手当金・出産手当金の給付額の計算をするときにも使用します。

■標準報酬月額表

等級	報酬月額	
	月額(円)	円以上 円未満
1	58,000	～ 63,000
2	68,000	63,000 ～ 73,000
18	220,000	210,000 ～ 230,000
19	240,000	230,000 ～ 250,000
20	260,000	250,000 ～ 270,000
21	280,000	270,000 ～ 290,000
47	1,210,000	1,175,000 ～ 1,235,000
48	1,270,000	1,235,000 ～ 1,295,000
49	1,330,000	1,295,000 ～ 1,355,000
50	1,390,000	1,355,000 ～

月収が22.5万円の場合は、18等級で標準報酬月額は22万円なんだね。



### 標準賞与額とは？

健康保険では、賞与や決算手当など、年3回以下支給されるものを賞与とします。標準賞与額は、実際に支給される金額から1,000円未満を切り捨てたものです。賞与からの保険料は、標準賞与額に健康保険組合の保険料率をかけて計算されます。

なお、年間(4月1日～3月31日)合計573万円が上限となります。

One Point!

用語解説 定時決定

標準報酬月額は、入社したときに決定し、その後は毎年4～6月の報酬月額の平均額をもとに決められ(定時決定)、9月から翌年8月まで適用されます。また、標準報酬月額は、3か月間にわたって報酬に大きな変動があったときや産前産後休業・育児休業終了後に報酬が変わったときにも変更されます。



>>> 標準報酬月額・標準賞与額に関する届出

標準報酬月額に関する届出

入社時や定時決定など、その都度事業所が手続きをします。

標準賞与額に関する届出

賞与支給後に事業所が手続きをします。(5日以内)

今すぐできる

## がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

# 生活習慣を改善してがんのリスクを軽減

男性のがんの約4割、女性のがんの約3割は、生活習慣や感染が原因だと考えられています。生活習慣を改善し、感染対策を行うことで、がんになるリスクを大きく下げることができます。



※出典:国立がん研究センターがん情報サービス

### リスクが約4割低下! がんのリスクを減らす5つの健康習慣

5つの健康習慣を実践するだけで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなります。(健康習慣を0または1つ実践する人と比べた割合)

#### 1) 禁煙する

タバコは肺がんほか多くのがんに関連



- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

#### 2) 節酒する

飲酒は食道がん、大腸がんと強い関連(乳がんのリスクも高い)



- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール量換算で23g未満におさえる。
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

1日あたりの飲酒量のめやす

- 日本酒…1合
- ビール大瓶(633ml)…1本
- 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
- ワイン…ボトル1/3程度
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯

#### 4) 食生活を見直す



減塩する。塩分の摂りすぎは胃がんのリスクが高い

1日あたりの食塩摂取量のめやす  
(男性) 7.5g未満 (女性) 6.5g未満



野菜と果物を摂る。野菜・果物が少ないとがんのリスクが高い

1日あたりの野菜摂取量のめやす  
350g



熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから口にする。熱いまま食べる・飲むは食道がんのリスクが高い

#### 3) 身体を動かす

身体活動量が少ないとがんのリスクが高い



- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

#### 5) 適正体重を維持する



太り過ぎ・やせ過ぎはがんのリスクが高い

BMI値のめやす  
(男性) 21～27 (女性) 21～25  
※BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 感染もがんの原因になります

できる対策を!

肝炎ウイルス

肝臓がんの原因

- 一度はB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける。
- 感染していた場合、専門医による適切な治療を受けることで、肝臓がんへの進行を予防できる。

ヘリコバクター・ピロリ菌

胃がんの原因

- ピロリ菌検査を受ける。
- 感染していた場合、服薬による除菌療法でピロリ菌を除菌することにより、胃がんのリスクを下げることができる。

ヒトパピローマウイルス(HPV)

子宮頸がんの原因

- ワクチンを接種する。(小学6年生～高校1年生相当の女子が対象)
- 子宮頸がん検診を受ける。(20歳以上の女性・2年に1回)

早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的ながん検診を受けましょう。

# ニラと大豆ミートの担々ビーフン



●1人分 ●カロリー：389kcal  
●塩分：2.5g

ひき肉→大豆ミートでも  
コク旨で食べ応えあり！  
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

- 乾燥ビーフン..... 100g
- 乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)..... 20g
- 長ねぎ..... 10cm
- しょうが..... 1かけ(チューブも可)
- にんにく..... 1かけ(チューブも可)
- ニラ..... 30g
- 水..... 300ml
- 鶏ガラスープの素..... 小さじ1
- 練りごま..... 大さじ2
- 味噌..... 大さじ1/2
- みりん(砂糖も可)..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1
- 豆板醤..... 小さじ2
- ごま油..... 大さじ1
- ラー油..... 適宜

## 作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3~4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る**Point1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む**Point2**。
  - 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
  - 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
  - 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
  - 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2~3分煮る。最後にニラを加えて1~2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。
- \*大豆ミートを豚ひき肉などに変えて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 今別府絢子
- 撮影● 今別府絢子

### 食材×栄養 ●大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

\* \* \*



材料



**Point1** 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



**Point2** ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いましょう。

### みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにすると、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。



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



入社当時は、3年も経てばバリバリと仕事をこなして、上司や同僚に頼りにされているとばかり思っていました。しかし現実には、取引先のメールを見落とすなど、いまだに初歩的なミスをしてしまったり、理想とはかけ離れた人間になっていました。この理想とのギャップを感じるたびに苦しくなったり落ち込んでしまったりです。最近も失敗しないことに囚われすぎたのか集中力が散漫になり、またケアレスミスで会社に迷惑をかけてしまいました。こんな人間に周囲に相談できる人のいるはずがなく、会社に居場所がないとすら感じていました。だからといって他の職を探す気力があるわけでもなく、毎日会社と家を往復するだけの生活に行き詰まりを感じています。



理想の姿と実際の自分との  
ギャップに苦しめられています



まだあわてるような  
時じゃない

頑張ろうとしていたのにそれが実現できていないのはつらいですね。私が精神科医になって5年くらい経ったときに、「今は必要なことを身につける時期だ」と恩師から言われたのを、思い出しました。その人は社会的に有名で、私も早くその人のようになりたいと考えていました。その私の思いがわかったのでしょうか。焦らないで必要なことをきちんと身につけるようにと諭していただいたのです。

その後、精神科医として独り立ちできるようなりましたが、まだまだ不十分なところがあります。ご質問に「3年も経てば」と書かれています。私には、どのような仕事でも、3年でバリバリできるようになるとは思えません。

### あきらめたら そこで終わりです

仕事は、失敗体験を積み重ねて、少しずつできるようになっていくものです。焦らないことです。あきらめないことです。そうは言っても、失敗するとへこむでしょう。そのときには、ペースダウンして工夫するようにと、ここが教えてくれていると考えま



しょう。そのときに、問題だけでなく、次に生かせる部分にも目を向けることが大事です。失敗したから見えてくることもあります。失敗の中に、その後を生かせるものもあります。そもそも、失敗できたのは、チャレンジしたからです。バリバリ仕事をし信頼してもらえ人間になりたいというその思いを大事にしてください。そのときに、1人で悩まずに人に相談するようにしましょう。

私は、ユーチューブチャンネル「このコンディショナー」でこうしたところの整え方のノウハウを発信し、それを支援するAIチャットボット「このコンディショナー」も提供しています。こうしたものも利用しながら、貴重な体験を将来に生かすようにしてください。

### 大野裕先生監修のウェブサイト

「このコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「このコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。



運動指導・監修  
健康運動指導士  
まえだ あき

# 1分 ストレッチ

お悩み解消!

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとり入れて、悩みを解消しましょう。



1

肩幅の広さに足を開き、体の後ろで指を組んだら、組んだ手をひっくり返して後ろに伸ばします。

手のひらを外側にひっくり返す

生活の中で座ったり横になっている状態(座位行動)の時間が長いと、糖尿病や心臓病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなるのが近年報告されています。このストレッチは座ったままでも行えますが、仕事や家事の合間などにぜひ立って行い、座りすぎを防ぎましょう。

20秒キープ × 3回



2

顔は上を向いて胸を張り、背中が伸びたところで20秒キープ。もとの姿勢に戻して繰り返し行いましょう。

重い頭と腕を支えている肩は、筋肉が緊張しやすい部位です。同じ姿勢を長時間とっていると肩こりになりやすいため、適度にストレッチを行って解消しましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



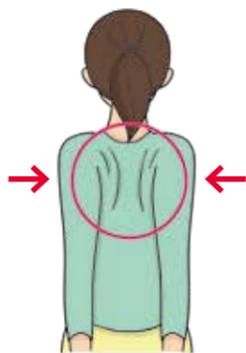
動画もCHECK!

1分 ストレッチ

## 肩こり 解消

### ポイント

肩甲骨の寄せを意識するようにするのがポイントです。



# 性差のある病気



性差のある病気というと女性のみ、または男性のみが有する臓器や性ホルモンに関わる病気といったイメージがありますが、男女共通でかかる病気でも発症頻度や症状、死亡率、薬の効き方などに性差があることがわかっています。

## 女性に多い病気・男性に多い病気

男女共通でかかる病気でも、発症頻度に性差があるものがあります。性差が生じる要因には、男性は喫煙・飲酒など生活習慣によるもの、女性は女性ホルモンや妊娠・出産のための自己免疫反応などが影響しているといわれています。

また、性差は発症頻度だけではなく、右表のように同じ病気でも症状や予後(その後の経過)にもあることがわかってきました。医療の現場でも性差を意識した取り組みが始まっています。

### 女性に多い病気

- 貧血
- 自己免疫疾患 (甲状腺の病気・関節リウマチなど)
- うつ病
- 骨粗しょう症
- アルツハイマー病 など

### 男性に多い病気

- 痛風
- 食道がん
- 大腸がん
- 肺がん
- 心筋梗塞
- COPD
- 尿路結石 など

## 同じ病気でも男女で症状や予後が異なる例

疾患名	具体的な性差				
虚血性心疾患	<p>女性の発症率は低いが一発発症すると予後が悪く、死亡率は男性の2倍。症状がわかりにくく、心電図に変化がない場合も多いため、搬送や診断・治療が遅れがちなことも影響している。</p> <table border="0"> <tr> <td><b>自覚症状</b></td> <td><b>危険因子</b></td> </tr> <tr> <td> <b>男性</b> 典型的な胸痛  <b>女性</b> 胸痛よりも、あご・のど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、嘔吐、食欲不振、腹痛 など         </td> <td> <b>男性</b> 高血圧・脂質異常・糖尿病・喫煙  <b>女性</b> 糖尿病・喫煙         </td> </tr> </table> <p>この2つが男性より影響が大きい。</p>	<b>自覚症状</b>	<b>危険因子</b>	<b>男性</b> 典型的な胸痛 <b>女性</b> 胸痛よりも、あご・のど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、嘔吐、食欲不振、腹痛 など	<b>男性</b> 高血圧・脂質異常・糖尿病・喫煙 <b>女性</b> 糖尿病・喫煙
<b>自覚症状</b>	<b>危険因子</b>				
<b>男性</b> 典型的な胸痛 <b>女性</b> 胸痛よりも、あご・のど・背中・肩・腕の痛み、吐き気、嘔吐、食欲不振、腹痛 など	<b>男性</b> 高血圧・脂質異常・糖尿病・喫煙 <b>女性</b> 糖尿病・喫煙				
がん	<p>ほとんどのがんは男性に多いが、胆のうがん、甲状腺がんは女性に多い。また、がん治療薬の有効性・副作用(女性に多い)にも性差がある。</p> <p><b>喫煙と肺がん</b></p> <p>喫煙女性は喫煙男性よりも肺がん発症リスクが2.7倍高い。また、非喫煙女性は非喫煙男性より肺がん死亡率が高い(女性ホルモンが関与)。</p>				

参考文献)「性差医学・医療の進歩と臨床展開」(医歯薬出版株式会社)

## 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入ってください(1マスに1文字)。A~Fの6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



答え

A B C D E F

### タテのカギ

- 梅は咲いたか、この花まだか
- アマじゃないよ、玄人だよ
- 今までは小悪党、お前が首領だったか...
- 動物などを、絵や写真で説明した書物
- スフィンクスはこの大陸に
- 厚手のパンスト。「全身」もあり
- ハグしたり、腕組んだり、頬ずりしたり
- 今の警察官は警棒。時代劇なら?
- ウンツキは許さん。地獄の大王
- 人事異動は「適材○○○○」で
- フェレットもこの仲間
- ドライアイスが溶けると液体でなくコレに
- 「○○○大食」でない、大食い芸人さん
- 日がな一日、浮きとらめっこ

### ヨコのカギ

- 結婚式などで、嬉しい「びっくり」企画
- あがって虹が...
- バッテン。交差。○○○ワードパズル
- 羊はムートン。子牛の革は?
- ダブルのジャケットは、二列に
- 童謡「山の音楽家」でバイオリン担当
- 外食ではなく、自分で食事づくり
- まるかいてちゃん。〜は、○○○歌
- 硬い重い、ダンベルの材質
- シングルベッドが二つの、○○○ルーム
- 蒸気機関車の、ポオーツという音
- あいまい表現をたとえる、七色に光る昆虫
- 選手交代などで、手と手をパンッ
- 日と火の間、カレンダーで
- 天気雨は、キツネの何?
- 管のこと。○○○オルガン。バグ○○

ヒント 女性と技術をかけた造語



監修

大川子ども&内科クリニック  
院長 大川 洋二

## やけどした

### やけどを防ぐために

- 高温になるものは子どもの手の届かないところに置く
- テーブルクロスを使わない
- 子どもをキッチンに入れない
- 暖房器具や加湿器は安全柵で囲む
- 電化製品のコードはまとめる
- 抱っこでご飯を食べさせるときは十分注意する

### やけどしたときの対処

すぐに、痛みがなくなるまで10分以上冷やします。流水や氷で冷やしましょう。服を着ているときは、脱がさずに服の上から流水で冷やします。

- ▶ 休日・夜間のトラブルや受診した方がよいのか迷ったら ..... **子ども医療でんわ相談 #8000**
- ▶ 急患診療所に行くかどうかを知りたいときは ..... **子どもの救急 <http://kodomo-qq.jp/>**

子どもは皮膚が薄いため、やけどが皮膚の奥深くまでダメージを与えて重症化したり、皮膚の変化が少なくても翌日にひどく赤くなったり水疱になることもあります。炊飯器や電気ケトルなど身近な製品でやけどをしたり、カイロや電気カーペットなどが低温やけどの原因になることもあるため、十分な注意が必要です。

市販の冷却シートはやけどには使えません。また、アロエなどの民間療法はやめましょう。

やけどの部分には触らず、水疱になっているときはつぶしてはいけません。

### こんなときは...救急車を!

- 全身の広い範囲や顔面などのやけど
- やけどの面積が子どもの手のひらの5倍以上
- 火事や爆発、化学薬品によるやけど

### こんなときは...早急に受診!

- 関節部分や手のひらのやけど
- やけどの面積が子どもの手のひら以上
- やけどの色が白い、または黒い
- やけどの程度が重いか軽いかわからない