

ご家庭に持ち帰り、皆様でご覧ください！

健保だより

2019

SPRING

77

P2 2019年度予算と事業計画のお知らせ

P4 どうして健診を受けるの？

P6 「いのちをまもり、医療をまもり」国民プロジェクト宣言を発表

P7 一歩の質を高める“正しい歩き方”

P8 北アルプスの十字路口・平湯を歩く

P10 メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？

P12 生活リズムを整える バランス朝ごはん

P14 Health Information

P16 スケートボード



河西工業健康保険組合

こころとからだの電話相談 0120-926-530 (無料)

<http://www.kasaikogyoukenpo.or.jp/>

収入支出予算概要表

一般勘定

●収入 (単位：千円)

科目	予算額
保険料	1,392,595
国庫負担金収入・他	343
調整保険料収入	18,343
繰入金	60,000
国庫補助金収入	530
財政調整事業交付金	2,000
雑収入	686
合計	1,474,497
経常収入合計〈A〉	1,394,149

●支出 (単位：千円)

科目	予算額
事務費	30,993
保険給付費	645,000
法定給付費	633,700
付加給付費	11,300
納付金	469,058
前期高齢者納付金	168,491
後期高齢者支援金	300,535
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	30
保健事業費	64,964
還付金	2
財政調整事業拠出金	18,343
連合会費	771
雑支出	70
予備費	245,296
合計	1,474,497
経常支出合計〈B〉	1,210,857

経常収支差引額 (〈A〉－〈B〉)	183,292
----------------------	---------

介護勘定

●収入 (単位：千円)

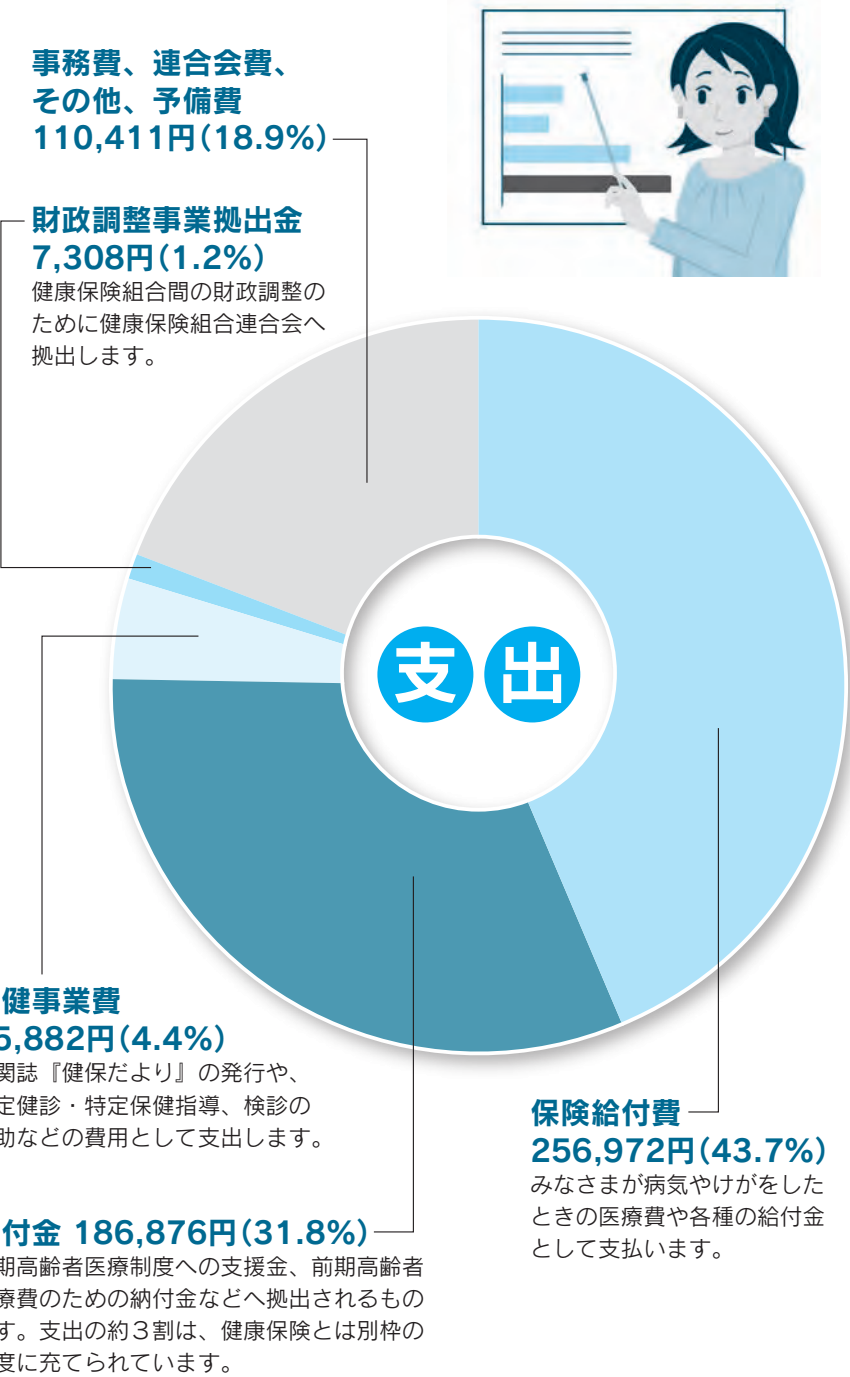
科目	予算額
介護保険収入	129,713
繰越金	71,000
国庫補助金受入	1
雑収入	5
合計	200,719

●支出 (単位：千円)

科目	予算額
介護納付金	125,075
介護保険料還付金	1
積立金	75,643
合計	200,719

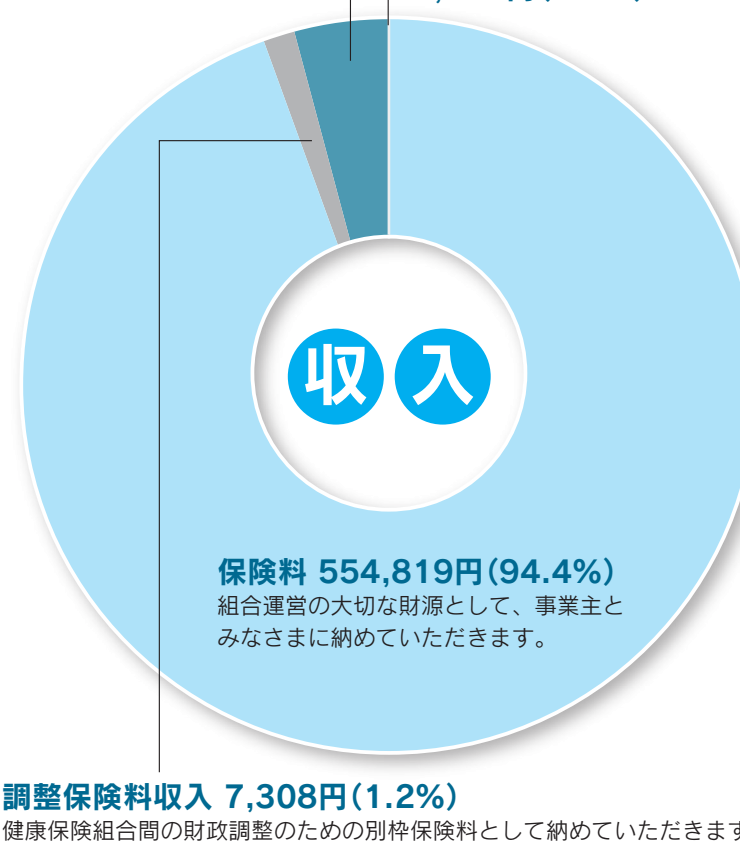
健保組合はみなさまの健康寿命の延伸を図るために健康づくり事業を実施してまいります

みなさま1人当たりで見える予算（一般勘定）
予算総額 587,449円



繰入金 23,904円(4.1%)
収入不足を補てんするために、財産を取り崩して繰り入れます。

財政調整事業交付金、国庫負担金収入、国庫補助金収入、雑収入 1,418円(0.3%)



今年度は、一般保険料率を千分の105から千分の100に引き下げて予算編成を行いました。

健保組合の収入源である保険料は、前年度予算から4・8%減となる13億9、259万5千円を見込みました。

支出面では、みなさまの医療費や各種の給付金である保険給付費および高齢者の医療に対する納付金の合計額が11億1、405万8千円と、保険料の80・0%がこの2項目に見込まれています。

なお、健保組合の重要な事業である保健事業費には、今年度も6、000万円を超える予算を見込み、みなさまの健康管理にお役立ていただけるような各種事業を予定しています。被保険者・被扶養者のみなさまにとっても、保健事業は組合加入の大きなメリットです。事業の内容は下記にまとめていますので、ぜひとも日常生活に組み込んでいただきますようお願いいたします。

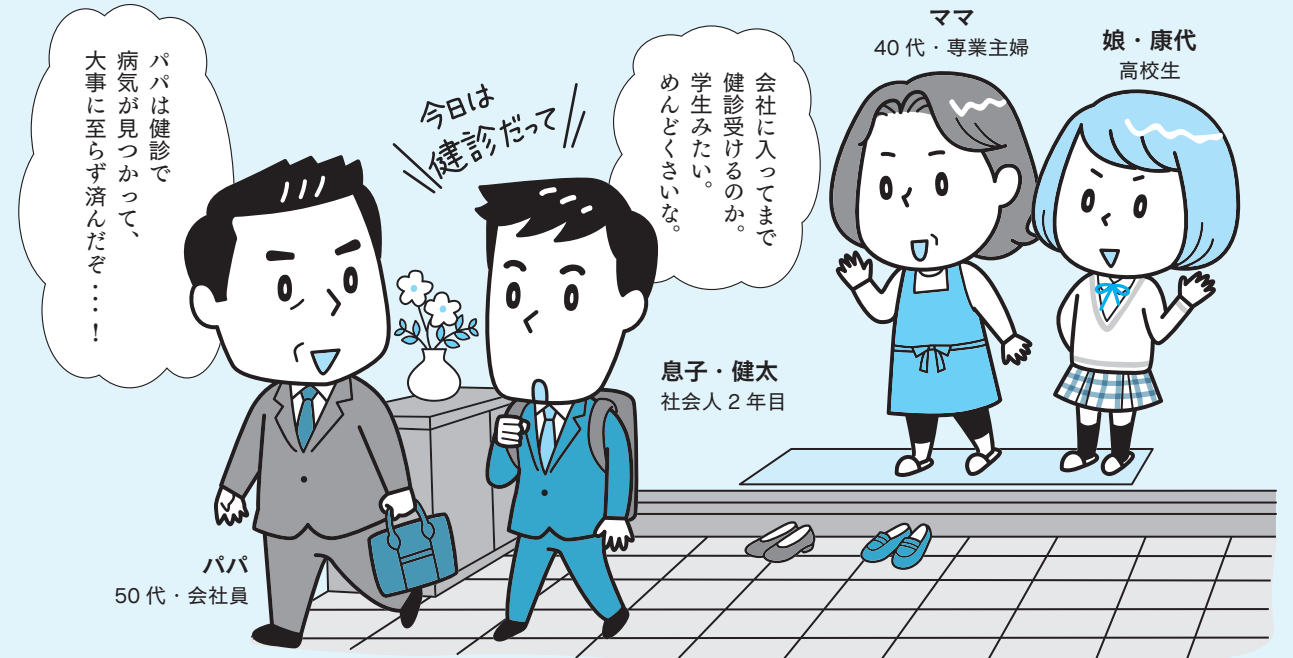
2019年度に実施する主な健康づくり事業

- 特定健診・特定保健指導の実施
- 38歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、人間ドックを実施
- 35歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、脳ドックを実施（ただし、3年に一度）
- 35歳以上の被保険者、被扶養者を対象に、大腸疾患検査を実施
- 被保険者を対象に胃の検査を実施
- 被保険者を対象に超音波検査を実施
- 被保険者を対象に腫瘍マーカーを実施
- 被保険者、被扶養者、任意継続被保険者を対象に、インフルエンザ予防接種を実施（流行期間前の接種で予防に努めましょう）
- 被保険者、被扶養者を対象に、専門業者への委託によるメンタルヘルス対策の実施
- ホームページの開設
健保組合からの情報をスムーズに収集できるようホームページを開設しています。
<http://www.kasaikogyokenpo.or.jp/>
- 「Dead Up（ベップアップ）」の開設
健保組合では健康増進サービス提供のため「Dead Up」を開設しています。ヘルスクエア関連商品と交換できるポイントが付与されるイベントを年4回開催いたします。ぜひこの機会にホームページ（右記URL）からご登録ください。登録費用は無料です。
- 郵送血液検査（キユアサイン）の実施
被扶養者の特定健診未受診者対象（先着50名）

※端数管理のため、合計が100%にならない場合があります。

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？
健診は何のために受けるのでしょうか？



理由 1

**病気を予防
するため**

健診結果に「アブナイ」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありますか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。

また、毎年健診を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

数週間後
健診結果が
届く...

就職してから
1年で2kg太ってる...

体重だけでなく、**血圧、血糖値、コレステロール値**なども要チェック！

健診結果

健診結果

理由 2

**病気を早期発見・
早期治療
するため**

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができ、治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。

病気が早く治れば、家族が心配する時間も短くなるわね！

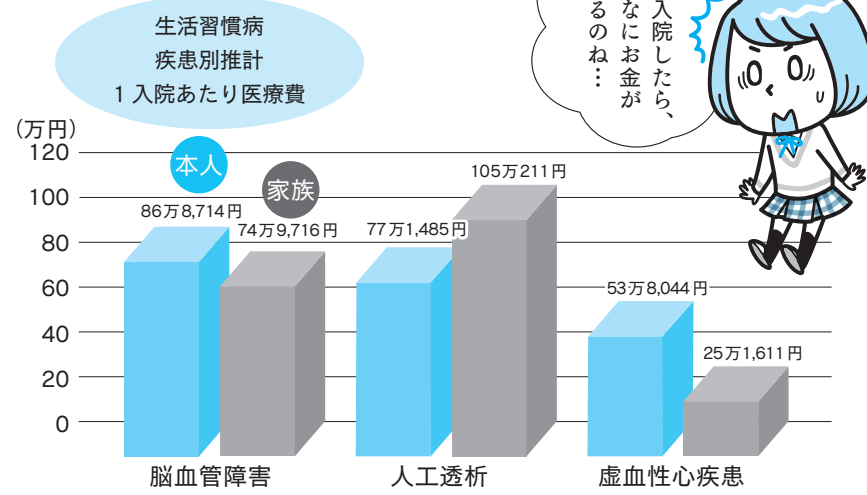
パパが入院したときは、どうなることかと思った！

理由 3

**医療費の節約に
つなげるため**

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。家計にやさしいことに加え、健保組合の財政からの支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、こんなにお金がかかるのね！



(健康保険組合連合会「平成28年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より)

※自己負担は基本的に上記の3割となります。

※高額療養費により自己負担が軽減される場合があります。

※人工透析については、自己負担が1カ月1万円(所得によっては2万円)となる制度があります。

みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

●特定健診・特定保健指導

特定健診とは、40歳～74歳の方が受ける、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のための健診です。

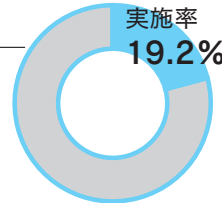
特定健診でリスクが高かった方は、特定保健指導を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で2割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

●特定保健指導の実施率
(健保組合全体)

(厚生労働省「2016年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



●データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効果的・効果的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを「データヘルス計画」といいます。

現在は2018年度から6年間の「第2期データヘルス計画」を実施中です。

私たちのデータヘルス計画

たとえば...

- 特定健診を受けていない方に、受診を促します
- 特定保健指導を受けやすくします
- ジェネリック医薬品の利用を促します
- 乳がん検診を受診しやすくします ...など



コラボヘルス について

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業(事業主)が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「コラボヘルス」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営®とは、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

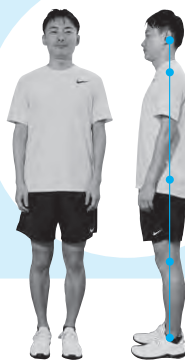
一步の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一步と、体の動きを意識して歩く一步では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。



基本の立ち姿勢を覚えよう！

正しい姿勢



- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立てせ、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢



猫背

★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。

反り腰

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！

よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！

腕振りと連動して上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる



ポイント②

歩幅は無理に広げない

大腿で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける



ポイント①

二軸歩行で安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

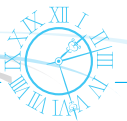
GOOD!

ウォーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

ウォーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておくと、より楽しく続けられます。



いのちをまもり、医療をまもる」国民プロジェクト宣言を発表

厚生労働省「上手な医療のかかり方を広めるための懇談会」

医師は全職種中

もっとも労働時間が長く、

このままでは

医療現場が崩壊へ

昨年末に厚生労働省「上手な医療のかかり方を広めるための懇談会」が開催され、デモンストラティブをはじめ多分野の構成員が活発な議論を行い注目されました。

救急患者の大半は軽症患者です。

医師は長時間労働を強いられ、疲弊し、3・6%が自殺や死を考えた、6・5%が抑うつ中等度以上、76・9%がヒヤリ・ハットを体験しているという危機的な状況にあります。このままでは医療現場が崩壊してしまうため、この悪循環を断ち切ることを求められています。

報告書では「4つの要因」として、市民、医師／医療提供者、行政、民間企業のそれぞれの要因を指摘しています。

「医療危機」4つの要因

市民側の要因

- 医師の意見だけを信頼し、些細なことでも「とにかく医師に聞こう」と思ってしまう
- 軽症重症に関わらず大病院で受診して安心を得ようとしてしまう
- 緊急かどうか判断せずに救急車を利用してしまう

行政側の要因

- 国民や現場医師の声が反映されにくい診療報酬・政策決定プロセスやメンバー構成などの問題を放置している
- 必要な情報が必要な人に提供・伝達できていない
- 形式的でインパクトに乏しい施策を実行している

民間企業側の要因

- 従業員が体調が悪いときに休んでいない（休めない）ことが、緊急でない夜間・休日受診の一因になっていることを理解していない
- 健診のデータが効果的に活用されていない
- 健康投資はコストにすぎないという意識がある

医師／医療提供者側の要因

- 「医師が一番」という構造・意識が蔓延している
- 医師がすべてを担うべきと、医師自身が思い込んでいる
- 男性を中心とした働き方や慣習がはびこり、限られた人材で業務を回さざるを得なくなっている

～医療を取り巻く社会経済状況～

厳しい財政状況
疾病構造やニーズの変化・多様化
医療需要が増える中での働き手の減少
予防努力が評価されない制度

私たち市民は電話相談の利用、日中の受診を

医療を守るためのアクションが、4つの立場ごとに示されています。行政には、信頼できる医療情報サイトを作成すること、#8000（子ども医療電話相談）や#7119（救急安心センター）の整備と周知を要請しています。市民のアクションの例は左記のとおりです。

市民のアクションの例

- ▼ 患者の様子が普段と違う場合は「信頼できる医療情報サイト」を活用し、まずは状態を把握する
- ▼ 夜間・休日に受診を迷ったら#8000や#7119の電話相談を利用する
- ▼ 夜間・休日よりも、できるだけ日中に受診する
- ▼ 抗生物質をもらうための受診は控える
- ▼ 上手に「チーム医療」のサポートを受ける

夜間・休日診療は加算がついて自己負担額が高く、専門医が不在であることも多く、短期間の薬しか処方してもらえないなど、患者側にもデメリットがあります。本当に困ったときに最善の医療を受けられるように、医療のかかり方を変えていく必要があります。

国民全員で取り組みを

医療危機の問題は、医療の恩恵を被るすべての人が考えて行動すべき国民プロジェクトであり、国に対し「5つの方策」が提案されました。この懇談会は今後も継続的にコミットし、進捗をチェックし続けるとしています。

『いのちをまもり、医療をまもる』国民プロジェクト5つの方策

- ① 患者・家族の不安を解消する取組を最優先で実施すること
- ② 医療の現場が危機である現状を国民に広く共有すること
- ③ 緊急時の相談電話やサイトを導入・周知・活用すること
- ④ 信頼できる医療情報を見やすくまとめて提供すること
- ⑤ チーム医療を徹底し、患者・家族の相談体制を確立すること



乗鞍岳 平湯温泉からバスで約60分 ▲残雪の乗鞍スカイライン

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道 90 分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5 月 15 日～10 月 31 日
◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（豊平）
⌚ 所要時間 約 60 分 ♪バス 往復 2,300 円
☎ 0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）



新穂高ロープウェイ 平湯温泉からバスで約45分

2 階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高 2,156 m へ到着。北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。
◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ
⌚ 所要時間 約 45 分 ♪バス 片道 890 円
☎ 0577-32-1688（濃飛バス）
◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第 1・第 2 ロープウェイ連絡）
⌚ 所要時間 約 25 分 ♪ロープウェイ 往復 2,900 円
☎ 0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）



上高地 平湯温泉からバスで約25分

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。
シャトルバス運行期間 4 月中旬～11 月中旬
◆平湯バスターミナル～上高地
⌚ 所要時間 約 25 分 ♪バス 往復 2,050 円
☎ 0577-32-1688（濃飛バス）



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。
⌚ 8:00～21:00
（11 月下旬～4 月中旬は休業）
♪無料 休不定休



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。
⌚ 6:00～21:00
（11 月下旬～4 月中旬は 8:00～19:00）
♪寸志（外の箱に入れる） 休無休



ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が 16 種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。
⌚ 10:00～21:00
♪（日帰り入浴料）大人 500 円 休年中無休
☎ 0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。
〔つるや商店〕
⌚ 8:00～21:00
♪1 個 50 円 休不定休



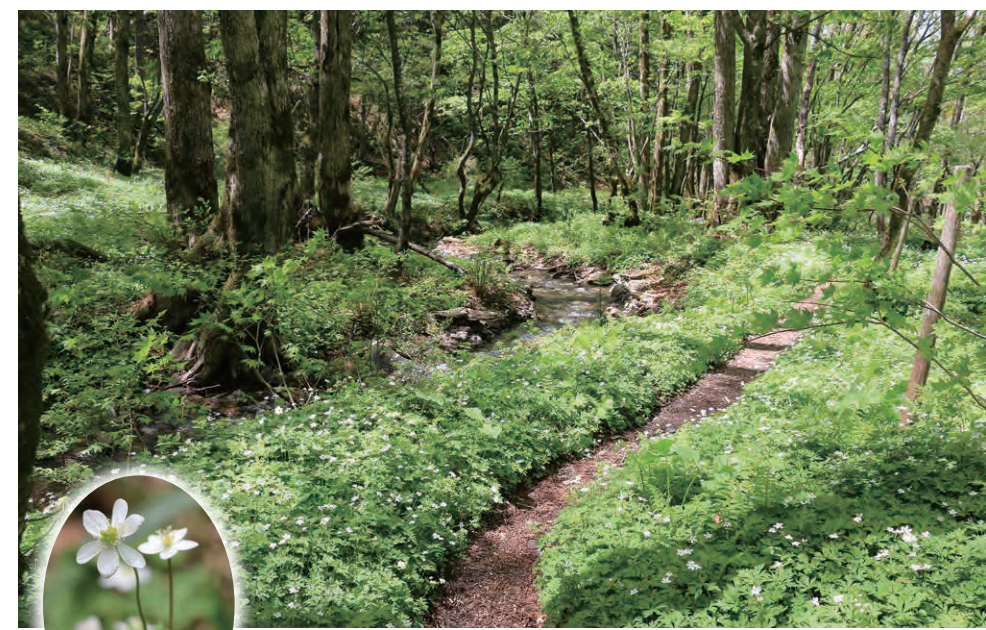
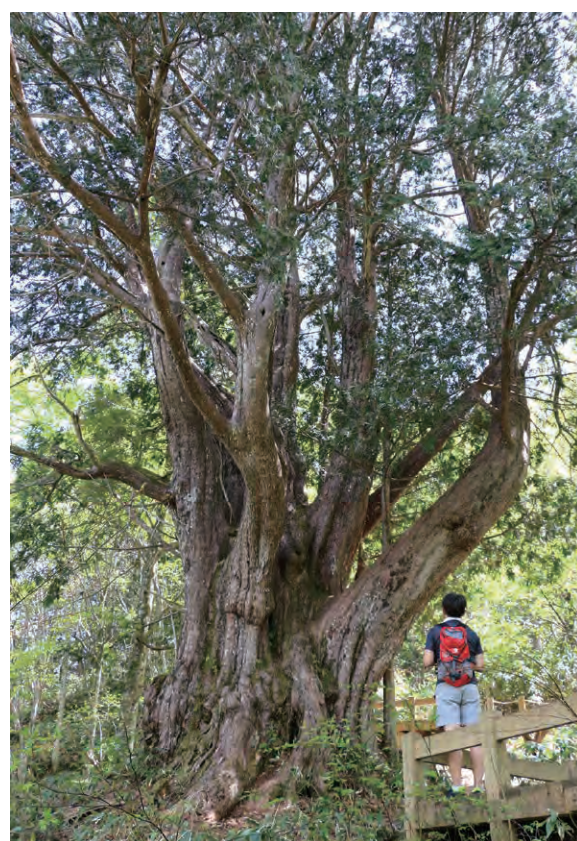
北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが到着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気が急上昇している。



平湯バスターミナル（アルプス街道平湯）

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。
⌚ 8:00～17:30（冬季は 8:30～16:30）
休年中無休
☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝 100 選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ（黒檜）」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からパンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれる。ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行つて温泉を堪能するのもよし、どこかの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。
放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

メタボリックシンドロームとは

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム（以下メタボ）といいます。
左記に該当する場合に、メタボと診断されます（必須項目＋選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です）。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

■必須項目

ウエスト周囲径
(内臓脂肪蓄積)

おへその位置での腹囲

男性：85cm以上
女性：90cm以上

＋（プラス）

■選択項目（3項目のうち2項目以上あてはまること）

①脂質異常

中性脂肪
150mg/dL 以上
かつ/または
HDL コレステロール
40mg/dL 未満

②高血圧

収縮期(最高) 血圧
130mmHg 以上
かつ/または
拡張期(最低) 血圧
85mmHg 以上

③高血糖

空腹時血糖
110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

メタボ対策を決意！

メタボを放置！

40歳でメタボ予備群に

40 歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える（メタボ予備群）。



不健康な生活習慣が 内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

体重増加が気になる Aさんの場合



食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。
ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

健診後
早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！
食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



1日3食規則正しく食事を摂る



ウォーキングや筋トレをスタート

減量するためには…

3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる



積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

メタボ予備群を脱出して健康を維持！

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



腹囲、体重も改善！

健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

命にかかわる病気を発症！

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。

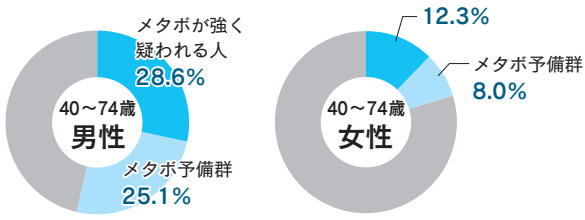


メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。
40歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材 料 (2人分)

ベーコン…………… 2 枚 (40g)
(2cm幅に切る)
レタス…………… 2 枚 (60g)
(小さめにちぎる)
トマト…………… 小 1 個 (100g)
(1cm角に切る)
水…………… 2 カップ
顆粒コンソメ…………… 小さじ 1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作 り 方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材 料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1 本 (100g)
ヨーグルト…………… 1 カップ
はちみつ…………… 大さじ 1

作 り 方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りためできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(便利術！)

食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材 料 (2人分)

卵…………… 3 個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小 1 缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ…………… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作 り 方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン (直径 18～20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
- ※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

2022年3月まで、 対象世代の男性は 風しんワクチン接種が 無料になります！

対象世代の男性

1962年
4月2日
生まれ

～

1979年
4月1日
生まれ

2022年3月までの間に限り、1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性[※]は、風しんの「抗体検査」と「ワクチン接種」を無料で受けられるようになります。実施にあたっては、事業所や市町村の定期健診などの機会を活用し、抗体検査を行ったうえで陰性の場合にワクチン接種が行われる予定です（3カ年計画で段階的に行われます）。

風しんは、妊娠初期の女性が罹患すると、お腹の中の赤ちゃんが難聴や心疾患、白内障になったり、心身の発達の遅れなどが出たりするおそれがあります。妊婦はワクチン接種を受けることができません。対象世代の男性で風しんに罹患した記憶のない方は、抗体検査を受けるようにしてください。

※予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなかったため、他の世代と比べて低い抗体保有率です（約80％）。厚生労働省は、2020年7月までに85％以上、2022年3月までに90％以上を目指しています。

Health Information

健保組合の 自己紹介

健保組合ってどんな組織？

健康保険組合は、日本の公的医療保険（健康保険）の運営を行う公法人です。常時700人以上の従業員がいる事業所（単一健保組合）、または同種・同業で3,000人以上従業員が集まる事業所（総合健保組合）が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。

健保組合は、事業主側と従業員側の代表（組合）によって、健康保険法に規定される範囲のなかで自主的・民民的に運営されています。

なお、小規模な事業所では、都道府県単位で運営される協会けんぽに加入しているところもあります。

健保組合の主な メリット

きめ細かな事業運営ができる！

企業単位または業界単位という小集団のメリットを活かし、年齢構成や男女比、疾病の傾向などの実態に即した健康管理・健康づくり事業を展開しています。



プラスαの給付を設定できる！

健康保険法で定められた給付（法定給付）に加え、プラスαの給付（付加給付）を独自に設定できます。これにより、医療費などの自己負担を低く抑えることができます。



※協会けんぽには、付加給付はありません。

保険料率を独自に設定できる！

みなさんの毎月の給与や賞与から控除される保険料を決めるための保険料率を、財政状況に応じて3～13%の間で独自に決めることができます。



歯とお口の健康Q&A

歯周病は全身の病気と どんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるようになってきました。

Q.1 歯周病と 関連性があるのは どんな病気？

？ A. 歯周病になると、**心筋梗塞**や**脳梗塞**、**誤嚥性肺炎**などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は**糖尿病**の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q.2 歯周病を 改善したら 糖尿病も改善するの？

？ A. 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、**歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。**

Q.3 歯周病が 妊娠に与える 影響は？

？ A. 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、**胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなる**と指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

喫煙者が抱える 病気のリスク

たばこは体に悪いとわかってはいるけれど、「今は病気もしていないから、禁煙しなくても大丈夫」と思っていないですか？

今は体に異常がなくても、たばこを吸っている人は吸っていない人に比べて、こんなにも多くのリスクを抱えているのです。





ストリート

男子／女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

採点方法 ストリート／パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー

手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド

ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グランド

デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ

デッキを回転させる。



パーク

男子／女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟