

ご家庭に持ち帰り、皆様でご覧ください！

健保だより

2020

AUTUMN

80

P2 令和元年度決算がまとまりました

P4 4月以降、健診を受けた？

P6 糖尿病

P8 のどかな景色を眺めながら わたらせウオーク

P10 コロナ・インフルに打ち勝つ！

P11 医療機関は正しく受診！

P12 糖質が気になるときのごはん

P14 WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術

P15 Health Information

P16 Gボール



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/>

健保組合の
事業を大いに
ご利用ください

令和元年度に実施した 主な健康づくり事業

健康を
積み重ねて
HAPPY LIFE!

- 特定健診
対象者数：被保険者 1,323名、被扶養者 593名
受診者数：被保険者 1,139名、被扶養者 304名
受診率：被保険者 86.1%、被扶養者 51.3%
※添付リーフレットをお読みいただき、ぜひ受診してください
- 特定保健指導の実施
※対象となった方は保健指導の支援をお受けください
- 機関誌『健保だより』の発行（年2回被保険者に配布）
- 医療費通知の配布（年4回、6,000枚）
- 育児書（月刊誌）の郵送（対象者72名）
- ジェネリック通知の配布（年2回、615枚）
- 人間ドックの補助（38歳以上の本人・家族：1,060名）
- 脳ドックの補助（本人・家族：ただし3年に1回：123名）
- 胃・腹部超音波検査の補助（本人：170名）
- 腫瘍マーカーの補助（本人：56名）
- 大腸疾病検査（本人・家族：130名）
- インフルエンザ予防接種の補助（本人・家族：2,345名）
- ファミリー健康相談（本人・家族：通年）

収入支出決算概要表

一般勘定

●収入 (単位：千円)

科目	決算額
保険料	1,359,164
国庫負担金収入	347
調整保険料収入	17,902
繰入金	60,000
国庫補助金収入	485
財政調整事業交付金	10,228
雑収入	2,045
合計	1,450,171
経常収入合計〈A〉	1,362,041

●支出 (単位：千円)

科目	決算額
事務費	27,978
保険給付費	684,140
法定給付費	673,668
付加給付費	10,472
納付金	469,968
前期高齢者納付金	168,506
後期高齢者支援金	301,431
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	29
保健事業費	54,466
財政調整事業拠出金	17,865
連合会費	724
雑支出	40
合計	1,255,181
経常支出合計〈B〉	1,237,316
経常収支差引額〈(A)－(B)〉	124,725

●基礎数値

被保険者数	2,517人
平均標準報酬月額	369,719円
総標準賞与額	2,637,848千円
扶養率	0.89
健康保険料率(調整保険料率含む)	100/1000

介護勘定

●収入 (単位：千円)

科目	決算額
介護保険収入	132,519
繰越金	73,000
国庫補助金収入	1,487
雑収入	4
合計	207,010

●支出 (単位：千円)

科目	決算額
介護納付金	129,152
合計	129,152

●基礎数値

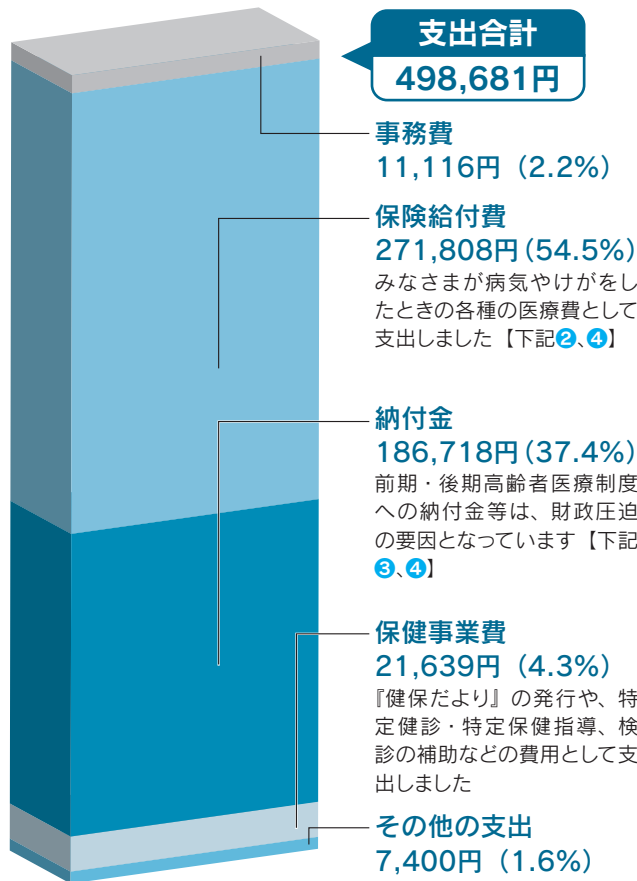
介護保険第2号被保険者数	1,761人
平均標準報酬月額	413,289円
総標準賞与額	1,428,290千円
介護保険料率	17/1000

※表中の金額表示は、千円未満を四捨五入しています。

数字で見る

令和元年度決算のポイント

被保険者のみなさま1人当たりで 見る決算（一般勘定）



当健保組合の令和元年度決算が、去る7月22日に開催された第92回組合において可決・承認されましたので、概要をお知らせします。
令和元年度は健康保険料率「10.00%」にて事業運営にあたりました。
納付金の減少により、なんとか経常収支で黒字を計上することができました。

コロナ禍において、
健保を取り巻く状況は厳しいのですが、
納付金の減少により経常収支で黒字を計上

① 保険料は全収入の93.7%

健保組合の収入源・保険料。事業主および被保険者のみなさまに納めていただきました。

② 保険給付費 54.5%(対支出合計比)、50.3%(対保険料比)

みなさまが医療機関でかかった際に支払う医療費は、実際の額の3割が原則で、残りの7割は健保組合が「保険給付費」という形で支出しています。令和元年度の保険給付費は6億8,414万円で、保険料の約5割を占めています。

③ 納付金 37.4%(対支出合計比)、34.6%(対保険料比)

納付金は、お年寄りの医療費を支援するための「現役世代の負担」。高齢者医療制度は健康保険とは別制度にあたりますが、健保組合はそんな別制度のために収入の約3割を支出したことになります。

④ ②+③：50.3%+34.6%=84.9%(対保険料比)

保険給付費と納付金の合計は、保険料収入の8割以上を占める計算になります。健保組合はこのほかにも、保健事業費や事務費といった必要経費があるのですが、今後、保険給付費が増えていく中で、保健事業の充実を図っていくためには、支出増を考慮した必要経費を検討していくこととなります。

⑤ 繰入金 6,000万円

収入不足を補うために、別途積立金を取り崩して充てたのがこの金額です。別途積立金は健保組合にとっての「もしものときの備え」ですが、たとえば経常収支が赤字で毎年のように繰り入れを続けていけば、いずれ健保組合の貯蓄は底をついてしまいます。

メリット 特定保健指導

健康を取り戻そう！

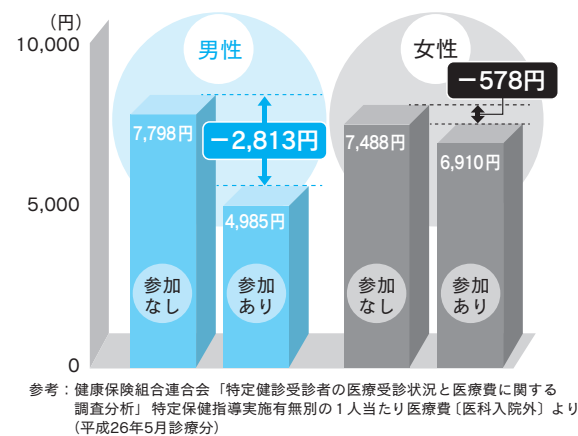
健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

メリット1 病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



●特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



メリット2 専門家がサポート！



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット3 参加は無料！



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう！

異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

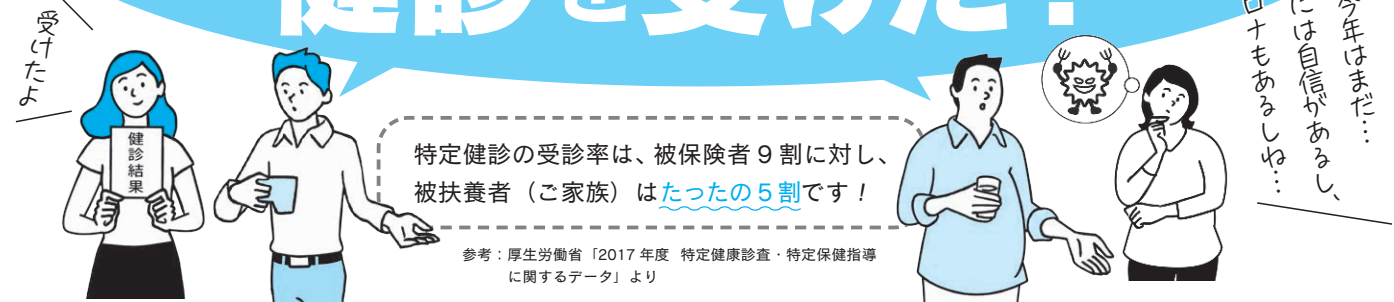
要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

4月以降、健診を受けた？

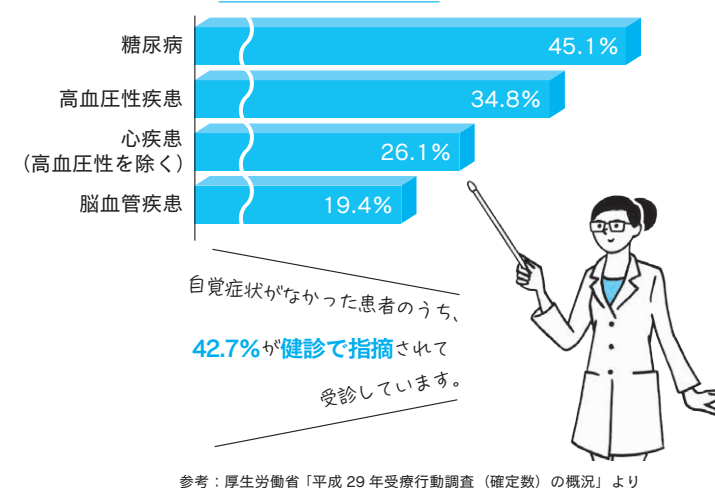


なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

生活習慣病には自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

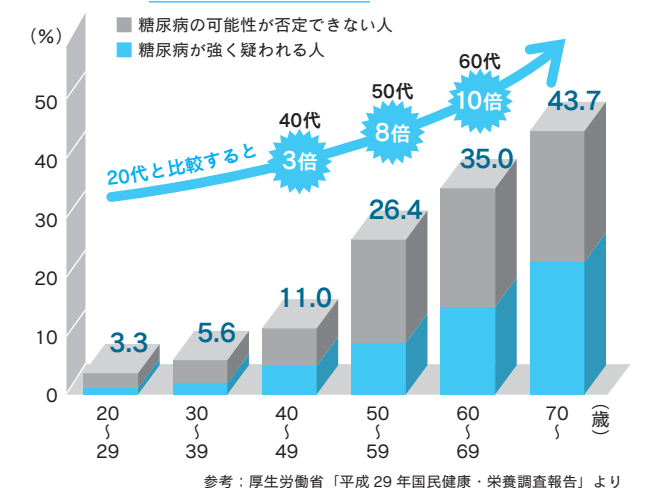
●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

●年代別・糖尿病が疑われる人の状況



「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



糖尿病
予防に
効果的

食事改善や運動は小さな変化からはじめよう!

糖尿病予防には、食べ過ぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

「食べ方」を工夫して食べ過ぎを防ぐ

日ごろ食べ過ぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空き過ぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べ過ぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べ過ぎや血糖値の急上昇を防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにすると、食物繊維を効率よく摂取できます。



味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べ過ぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



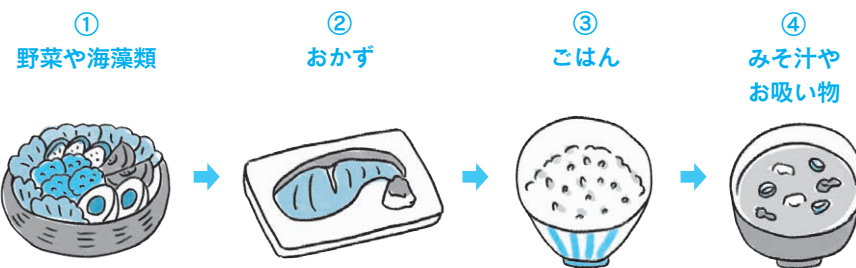
食事間隔

食事の間隔が空き過ぎると、「たくさん食べたい!」という欲求が強くなって食べ過ぎるほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は3~4時間に1回、100~200kcal程度のものを食べるのがおすすめです。



食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べ過ぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終えられます。



毎日の「習慣」を運動のチャンスに

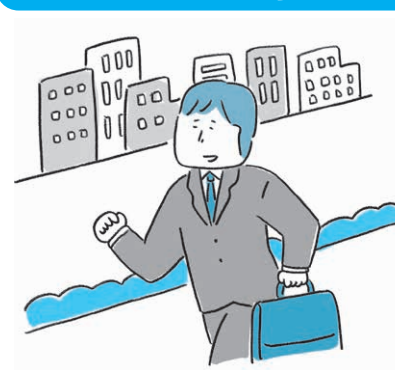
有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると継続しやすくなります。

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

洗い物をするときにかかとを上げ下げ



通勤時は1駅歩く



特定健診でチェックしたい検査数値

血液検査	保健指導を受けましょう!	病院へ行きましょう!
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c (NGSP 値)	5.6% 以上	6.5% 以上
尿検査	糖尿病の疑いがあります!	
	尿糖 陽性 (+)	

※血糖検査は空腹時血糖または HbA1c が原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後 3.5 時間以上 10 時間未満）も認められます。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

糖尿病

重症化すれば目・神経・腎臓の合併症を発症し、治療は生涯続く…

高血糖を指摘されていたにもかかわらず、早期改善しないと…

脳卒中や心筋梗塞



糖尿病性網膜症



糖尿病性神経障害



糖尿病性腎症



人工透析の原因第1位は糖尿病の合併症

2018年に人工透析が新たに導入された患者のうち、4割以上の人は糖尿病性腎症が原因でした。透析患者総数は約34万人にのぼり、そのうち糖尿病性腎症が原因の割合は最も多く、年々増加傾向にあります。

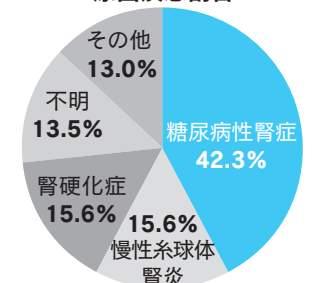
人工透析は一般的に1回4時間・週3回程度受ける必要があります。また、1カ月にかかる医療費は外来血液透析で約40万円、年間では約480万円*にもなります。

「血糖値が高め」や「糖尿病予備群」では自覚症状はほとんどありませんが、糖尿病に進行しやすい状態です。「まだ大丈夫」と油断せず、早期のうちから改善に取り組みしましょう。

*健康保険適用前の金額であり、掲載している金額はあくまで目安です。

*人工透析は、特定疾病の認定を受けると自己負担が1カ月1万円（所得により2万円）で済みます。

人工透析患者（新規）の原因疾患割合



出典：「わが国の慢性透析療法の現況（2018年12月31日現在）」より作成（一般社団法人 日本透析医学会）



童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和三郎の生涯と作品が展示される。

■ 9:00～17:00
休 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
12月～2月（冬期休館）
¥ 〈常設展〉 大人 200円 小人 100円
☎ 0277-97-3008



富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

■ 9:00～17:00
（入館は16:30まで）
休 4月～11月は無休
12月～3月は月曜
（月曜が休日の場合は翌日）
12月26日～1月4日
その他臨時休館あり



¥ 大人 520円
小中学生 310円 幼児無料
☎ 0277-95-6333



不動滝

落差 20m の滝。観瀑台から滝を正面に見ることができる。



草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッキ列車運行時にはたくさんのお客様でにぎわう。
廃線となった旧足尾線が使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。
草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を渡って対岸へ渡ろう。
不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。
再び琴平トンネルを通過して神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッキ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

■ 11:00～16:30
休 4月～11月は無休 12月～3月は月曜
（月曜が休日の場合は翌日）
☎ 0277-97-3681



やまと豚弁当

柔らかな豚肉と甘い味つけが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

¥ 1,100円（税込）



みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

JR 桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約 1 時間

トロッキわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる（窓ガラス付き車両もあり）。

■ 紅葉シーズンは水曜のみ運休。
詳細は HP 参照。 <https://www.watetsu.com/>
¥ 〈整理券〉 大人（中学生以上） 520円
小児（小学生） 260円

※別途乗車券が必要
☎ 0277-73-2110



大間々博物館（コノドント館）

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント（原始的な脊椎動物の歯といわれる）」にちなんで愛称がつけられている。

■ 9:00～17:00（入館は16:30まで）
休 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
12月28日～翌1月4日
その他臨時休館あり
¥ 一般 200円 小中学生 50円
☎ 0277-73-4123



高津戸峡

「関東の耶馬溪」とも称される美しい渓谷。30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。



宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細は HP 参照。
<http://www.houtokuji.jp/>
☎ 0277-65-9165

医療機関は正しく受診！

最近、胃がもたれたり
痛くなったりするんですよ

一度大きい病院に
行ってちゃんと
調べてもらったら
どうだ？

ちょっと待って！

まずはかかりつけ医に
診てもらって医療費節約に
なるわよ

紹介状を持たずに大きい病院*に
いきなり受診すると
5,000円以上の特別料金が
かかるのよ

*特定機能病院や地域医療支援病院
(一般病床 200 床未満を除く)

しかも
全額
自己負担

おまけに
かぜぎみ…

5,000円
えっ！

特別料金
5,000円
以上も…

じゃ、
近くの診療所に
行きます

明日はプレゼンだし、
今晚のうちに
診てもらっておいた
ほうがいいぞ

ちょっと、
ちょっと
待って！

平日の 18 時以降は時間外加算や
夜間・早朝等加算が、
かかるのよ

初診料や再診料など（6 歳以上の加算）

	+	初 診	再 診
時間外加算		850 円	650 円
深夜加算		4,800 円	4,200 円
休日加算		2,500 円	1,900 円
夜間・早朝等 加算 (診療所のみ)		500 円	
		診療時間内でも 18 時～8 時に加算	

※上記金額に健康保険が適用されます。

夜間診療所が
あるぞ

加算かあ。
お金がちょっと…

プレゼンが
すんだら
治るかも
しれないし

夜間診療所に行くと
高くつくんだな

知らずに
ずっと
受診してたよ

平日の日中や土曜日の午前中に
受診すると医療費節約になります。
また、かかりつけ医がいると安心だし、
医療費も節約できますよ

なんですって！

新型コロナウイルス感染症かも？と思ったら…

相談・受診の目安

- ★息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ★重症化しやすい方*で、発熱やせきなどの比較的重いかなぜの症状がある
 - ※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患など）がある方や人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ★上記以外の方で発熱やせきなど比較的重いかなぜの症状が続く
 - （症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」（地域により名称が異なることがあります）や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もありますので、活用してください。*

帰国者・接触者相談センター

検索

かぜのような症状が
あるときは、
仕事などを休み、
外出を控えて
ください

*季節性インフルエンザの流行にともなって発熱患者の増加が見込まれるため、かかりつけ医などの身近な医療機関等で相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制の整備が進められる予定です。詳しくは、お住まいの自治体の情報をご確認ください。

コロナ・インフルに 打ち勝つ！ 5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

1 規則正しい生活が基本

長引くコロナ対策で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

3 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

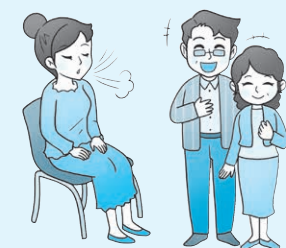


4 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。

5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



自分と 社会を守る

ワクチン接種

免疫のしくみを利用して作られたのが
予防のためのワクチンです。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

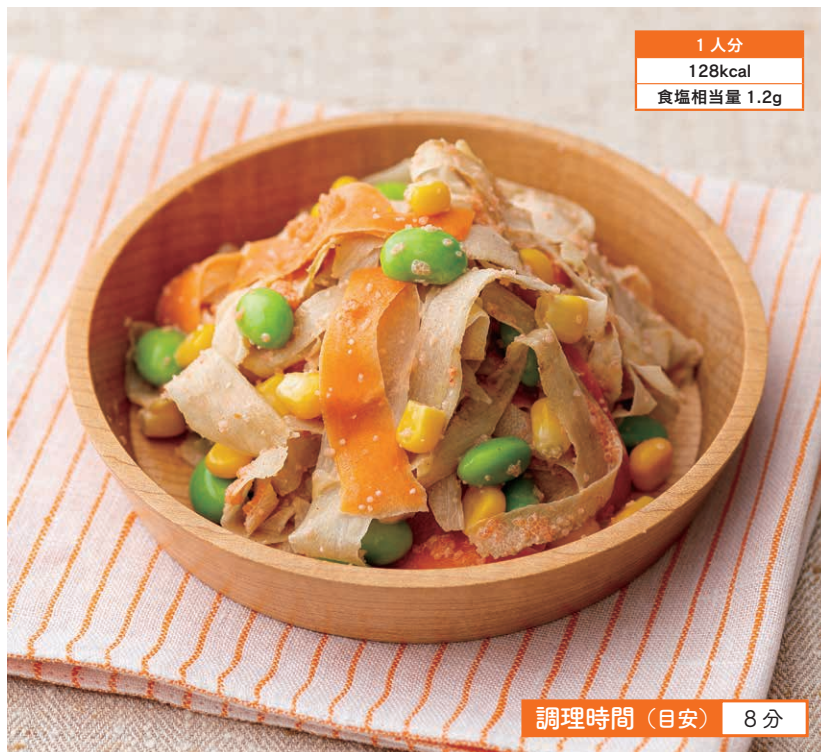
日本のインフルエンザの流行期はおもに12月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内外で数多くの製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでいます。ワクチンの早期実用化が求められますが、安全性、有効性が実証されたうえでの大量生産には時間が必要です。

この冬は、季節性のインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行の恐れがあります。インフルエンザワクチンを接種して流行に備え、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう。

ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g
にんじん……………20g コーン(缶詰) ……30g
冷凍枝豆……………60g マヨネーズ…………大さじ 1/2
(さやつき)……………60g しょうゆ……………小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出てしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐……………30g
卵……………1個
A 牛乳……………50mL
砂糖……………大さじ 1/2
バニラエッセンス…適量
バター……………5g
メープルシロップ…大さじ 1
粉糖……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間(目安) 10分

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



糖質が気になるときのごはん

鮭とかぼちゃのクリーム煮

材料 (2人分)

生鮭……………2切れ(180g)
薄力粉……………大さじ 1/2
ブロッコリー ……50g
玉ねぎ……………50g
かぼちゃ……………80g
サラダ油……………大さじ 1/2
バター……………5g
A 牛乳……………150mL
水……………100mL
コンソメ ……小さじ 1
片栗粉……………大さじ 1/2
(同量の水で溶く)

作り方

- ①鮭は骨を取り除き3～4等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④Aを入れて蓋をして6分ほど煮る。
- ⑤②とブロッコリーを入れさらに3分ほど煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



1人分
289kcal
食塩相当量 0.9g

簡単ポイント

片栗粉でとろみづけしてホワイトソースいらず!

調理時間(目安) 20分



鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

利き手と反対の手を使ってみよう



“利き手と反対の手を使う”ことは、脳トレに役立ちます。あえて不器用な手を使うことで、脳が活性化したり、集中力が高まったりします。続けるうちに利き手と同じように動かすことができれば、さまざまな場面でスピードアップできそうですね。

初級

ふだん何気なく利き手を使っていることを反対の手でやってみましょう。ドアを開ける手、バッグを持つ手などなんでもかまいません。おすすめは歯みがきです。

中級

利き手と反対の手で文字を書いてみましょう。美しさを心がけるのがポイントです。時間を気にする必要がないときに取り組みましょう。絵を描いてみるのもおすすめです。

上級

利き手と反対の手で箸を使って小豆を別の皿に移してみましょう。10粒をどのくらいの時間でできたか、1分で何粒移せたかなど、記録をつけておくと成長を感じられます。

Health Information

話題の健康情報

自分や大切な人を守り、地域と社会を守る！
厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

略称：COCOA

COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォンの新型コロナウイルス接触確認アプリを提供しています。無料で簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。よりたくさんの人が使用することで、感染拡大防止につながります。

1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間分各端末に残されます（14日間過ぎると自動的に消去）。過去14日間の接触記録に陽性者*がいた場合は、

端末に通知されるというしくみです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示され、速やかな検査や感染防止につながります。氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。
*利用者が陽性者であると診断された場合、本人の同意の上アプリにその旨を登録します。

もう入れましたか？

詳しくは厚生労働省ウェブサイトへ

生活習慣をアップデート！ WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がり、今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

生活サイクル

- #体内時計を整えよう
- #オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

体内時計を狂わせない生活を

- ◎食事と睡眠は規則正しくとる。仕事の直前まで寝ているのはNG！
- ◎朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。

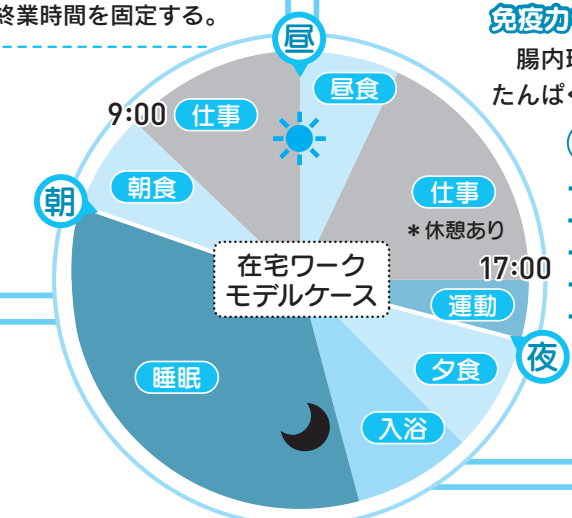


オン・オフを切り替える

- ◎「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。
- ◎オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

朝・晩の体調チェックを

- ◎検温、体重測定、血圧測定を行う。



免疫力を高めるために

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維（海藻、野菜、果物など）
- ・乳酸菌（ヨーグルト、みそ、キムチなど）
- ・ビタミンA（レバー、緑黄色野菜、卵など）
- ・ビタミンC（果物、野菜、いも類など）
- ・たんぱく質（魚介類、肉、大豆製品など）



メンタルヘルス

- #コロナうつ対策
- #情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- ◎オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



▲入浴や散歩でリフレッシュ

過剰な情報はシャットアウト

- ◎テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

運動

- #ストップ！メタボ
- #肩こり・腰痛に注意

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

運動で体力アップ

- ◎人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

ストレッチ等で不調を改善

- ◎仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす
- ◎ストレッチを仕事の合間などに行う。





Gボール

おうちで簡単にエクササイズができる G ボール[※]。
正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上うつ伏せで乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

[※]Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

Gボールに座るときの基本姿勢



チェックポイント

背中が丸くなっているか。

耳の穴、肩、股関節（くの字になっているところ）がきれいに一直線に並んでいるか。

左右の座骨の頂点がボールに当たっているか。

90～110度

●ボールの選び方●●●●●

ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床に付き、股関節屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

●座り方のポイント●●●●●

- 1 足（脚）を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
- 2 座骨～頭のてっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
- 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

バウンド 〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

座って弾んでみよう



体幹をコルセットで固定するようなイメージでバウンドを行う。

写真の動作を繰り返す

応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む（ボールをつぶす）ときに、お腹をへこませるように「フーツ、フーツ」と息を吐く。

日本発祥の新しいスポーツ

ちゃれんGボール

「ちゃれんGボール」は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール

検索