

ご家族のみなさままでご覧ください！

健保だより

2024
WINTER
88

- P2 令和5年度決算がまとまりました
- P4 健診結果をきちんと確認しましょう
- P5 自分に合った目標設定だから効果が見込めます
- P6 覚えておこう冬の「血圧」のこと
- P8 伊豆大島 三原山

- P10 市販薬 上手に使う セルフケア
- P11 交通事故にあつて健康保険を使ったら、健保組合に届出を
- P12 缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理
- P14 Health Information
- P16 SUMOスクワット



ドールシープは私のもっとも思い出深い撮影の一つです。彼らの暮らす場所の近くには冬季間宿泊可能な場所がありません。夏ならばキャンプもできますが、気温がマイナス20度まで下がる冬は命の危険もあります。Google Earthで探すと山の麓の近くに家が見つかりました。そこに1か月泊めてもらったのです。ドールシープは冬が恋の季節です。メスの群れにオスが入り込み、求愛します。Google Earthのおかげで安心して日没近くのシーンを撮影することができたのです。

カナダ・ユーコン準州 ドールシープ

写真・文
福田幸広（動物写真家）



忙しいあなたに
globody fitness
グローボディフィットネス
指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya

1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる姿勢をつくる

足を肩幅より広めに開き、膝とつま先を時計の10時と2時の方向に開く。

膝とつま先を時計の10時と2時の方向に開く

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を上げて脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

Point 重心はかかと。お尻をしっかりと後ろに引く

背中がまっすぐ

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に！

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の大きな筋肉をしっかりと鍛えられるエクササイズです。引き締め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です！

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置き、右肩を体の中心に寄せるように右肘を伸ばして体をひねる。左右入れ替えて行う。

Point 内ももとお尻周りをストレッチ

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、筋肉に強めの刺激を加えて筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、大きくスクワットした姿勢のまま、手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point 重心はかかと。肩は力を抜いてリラックス

3 パルシング

関節に負担をかけずにインナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲げたまま、膝を上下5cm程度小さく曲げ伸ばしする。

Point 重心はかかと。おへそを中にしようイメージでお腹に力を入れる

膝とつま先は同じ方向

キツイ場合は胸の前で合掌でOK！

動画をしながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>

“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ！

globody fitnessは、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかりと鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。

保険料収入が減少する一方で納付金が増加し、経常収支で赤字に

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	952,173
国庫負担金収入	248
調整保険料収入	12,538
繰入金	176,502
国庫補助金収入	82,547
財政調整事業交付金	4,770
雑収入	1,701
合計	1,230,479
経常収入合計〈A〉	954,223

●支出 (単位：千円)

科目	決算額
事務費	30,446
保険給付費	570,237
法定給付費	563,256
付加給付費	6,981
納付金	415,109
前期高齢者納付金	224,303
後期高齢者支援金	190,805
病床転換支援金	1
保健事業費	40,199
財政調整事業拠出金	12,577
連合会費	539
雑支出	13
合計	1,069,120
経常支出合計〈B〉	1,056,543
経常収支差引額(〈A〉-〈B〉)	▲102,320

●基礎数値

被保険者数	1,826人
平均標準報酬月額	383,958円
総標準賞与額	1,349,197千円
扶養率	0.90
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	100,765
繰越金	112,864
合計	213,629

●支出 (単位：千円)

科目	決算額
介護納付金	67,578
積立金	6,143
合計	73,721

●基礎数値

介護保険第2号被保険者数	1,400人
平均標準報酬月額	410,728円
総標準賞与額	775,941千円
介護保険料率	17/1000

※本文中の金額表示は、千円単位を四捨五入しています。

当健保組合の令和5年度決算が、去る7月25日に開催された第100回組合会において可決・承認されましたので、概要をお知らせします。

令和5年度は健康保険料率「10.00%」にて事業運営にあたりました。保険料収入が減少する一方で納付金が増加し、経常収支は1億232万円の赤字を計上する決算となりました。



収入合計
673,866円

保険料
521,589円 (77.4%)
組合運営の大切な財源として、事業主とみなさまに納めていただきました【右記①】

調整保険料収入
6,866円 (1.0%)
健康保険組合の財政調整のための別枠保険料として納めていただきました

繰入金
96,660円 (14.3%)
収入不足を補てんするために、別途積立金より繰り入れました【右記⑤】

国庫補助金収入
45,206円 (6.7%)
高齢者のための事業を実施するために国から交付されました。

財政調整事業交付金
2,612円 (0.4%)
高額療養費が発生したために、健康保険組合連合会から調整金として交付されました。

その他 933円 (0.2%)

被保険者のみなさま1人当たりで見ると見る決算 (一般勘定)

支出合計
585,498円

事務費
16,674円 (2.8%)

保険給付費
312,288円 (53.3%)
みなさまが病気やけがをしたときの医療費や各種の納付金として支出しました【右記②、④】

納付金
227,332円 (38.8%)
前期・後期高齢者医療制度への納付金等は、財政圧迫の要因となっています【右記③、④】

保健事業費
22,015円 (3.8%)
「健保だより」の発行や、特定健診・特定保健指導、検診の補助などの費用として支出しました

その他の支出
7,189円 (1.3%)

数字で見る

令和5年度 **決算** のポイント

① 保険料は全収入の77.4%
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 53.3%(対支出合計比)、59.9%(対保険料収入比)

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5年度の保険給付費は5億7,024万円で、保険料収入の約6割を占めています。

③ 納付金38.8%(対支出合計比)、43.6%(対保険料収入比)
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4割以上を支出したことになります。

④ ② + ③ : 59.9% + 43.6% = 103.5%(対保険料収入比)

保険給付費と納付金の合計は、保険料収入とほぼ同額の103.5%となりました。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1億7,650万円

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、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。

健保組合の事業を 大にご利用ください

令和5年度に実施した

主な健康づくり事業

健康でいられる大切な時間、 健康寿命を延ばしましょう

- 特定健診
対象者数：被保険者 1,090名、被扶養者 446名
受診者数：被保険者 987名、被扶養者 252名
受診率：被保険者 91%、被扶養者 56%
※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)

- 人間ドックの補助(38歳以上の本人：794名・家族：257名)

- 脳ドックの補助(本人・家族：ただし3年に1回：141名)
- 胃・腹部超音波検査の補助(本人：135名)
- 腫瘍マーカーの補助(本人：17名)
- 大腸疾病検査(本人：86名・家族：34名)
- インフルエンザ予防接種の補助
(本人：1,391名・家族：763名)



- ファミリー健康相談(6名/年)

- 体育奨励事業(ウォーキング)の実施(179名/年)

自分に合った目標設定だから 効果が見込めます



特定保健指導って、
参加してみるものですね
専門家のサポートで、
3カ月後、体重-2kgを
達成できましたよ

自己流だと難しいけれど、
健康管理の専門家が
自分の生活スタイルに合った
目標設定してくれるから、
続けやすいよね

一昨年参加したけれど、
当時のアドバイスは
今も継続できているよ

「特定保健指導のご案内」が届いたみなさん、特定保健指導に参加していますか？
まだ参加されていない方は、「面倒だな」「時間ないよ」などと思いませんか？ 特定保健指導では、保健師・
管理栄養士などの専門家が、あなたに合ったメタボ解消のための生活習慣改善をサポートしてくれます。

※健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。

特定保健指導を受けると、こんな“いいコト”があります！

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながらご自身で目標達成に向けた取り組みを実践できる特定保健指導は、メタボ解消のための絶好のチャンス。参加すると、こんな“いいコト”があります。

いいコト①

適切な目標設定ができる！

数年後～将来の健康を見据えて、専門家が特定健診結果とあなたの生活スタイルから、無理なく続けられそうな目標を一緒に考え、サポートしてくれます。

いいコト②

体の変化が実感でき、アドバイスがもらえて挫折しづらい！

続けることで、体重や腹囲など体の変化が実感でき、やる気も出ます。積極的支援の場合は途中経過を専門家に報告するため、挫折しそうなときもアドバイスがもらえます。

いいコト③

将来、治療にかかる費用や時間の節約になる！

今から生活習慣の改善に取り組むことで、将来の医療費や通院時間が節約でき、重症化の予防にもつながります。



特定保健指導に参加すると

3年後も **体重とHbA1c^{*1}**が減少！

厚生労働省の資料によると、特定保健指導が検査値等の変化に与える影響を検討した結果^{*2}、体重とHbA1cについては統計学的に有意な減少が認められています。

※1 1～2カ月の血糖値の変動を反映する検査値。
※2 NDB（匿名医療保険等関連情報データベース）に含まれる2008～2018年の4,400万人分のデータに基づく。

■特定保健指導参加者の3年後の検査値等の変化

	女性	男性
体重	-1.04kg	-0.87kg
HbA1c	-0.07%	-0.03%

第4回効率的・効果的な実施方法等に関するワーキング・グループ資料「特定健診・特定保健指導の効果検証」（2022年）より作成。

健診結果をきちんと確認しましょう

「要再検査」「要精密検査」「要治療」があれば、必ず受診しましょう！



そういえば、
今回の健診結果で
「要再検査」の項目が
あったよね
もう再検査は受けた？

あっ！まだだった…
ありがとう
もうそろそろ受けなきゃ

前回の健診結果では
「異常なし」だったのに、
どうしてかな…

特定健診*を受けた方、結果は確認しましたか？

健診は受けたら終わりではありません。結果を活用し、生活習慣を見直して改善することが重要です。健診結果に医療機関の受診をすすめる判定があれば、必ず受診しましょう。

※特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。

健診結果の判定の見方

異常なし

健診で受けた検査項目では異常が認められません。ただし、昨年より悪化した数値がある場合は注意が必要です。生活習慣を見直しましょう。

要経過観察

検査でわずかに異常が認められます。生活習慣の見直しで改善する場合があります。生活習慣を見直しましょう。

要再検査

検査で病気の疑いがある段階です。一時的な異常か、継続的な異常かを調べるため、健診結果に指示されている時期に同じ検査を受けてください。

要精密検査

検査で病気の疑いがある段階です。数値の原因を確認するため、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く病院を受診しましょう。

要治療

検査で病気の疑いがあり、治療が必要です。自覚症状がなくても、早急に病院を受診しましょう。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

検査数値の経年変化を確認しましょう

健診結果が、毎年「異常なし」だとしても、検査数値がどのように変化しているのかを確認することが重要です。たとえば、血圧が少しずつ高くなってきている場合は、生活習慣を振り返り、見直す必要があります。

気になる項目があるときは、かかりつけ医に相談して、生活習慣についての的確なアドバイスをもらいましょう。



冬
寒くなると
危険が増える...

監修：齋藤 幹
さいとう内科・循環器クリニック 院長

覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「高血圧」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**

気温の
低下



自覚症状はないのに...

血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかかり続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところ**です。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

血圧の「上」と「下」、どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいかというふうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

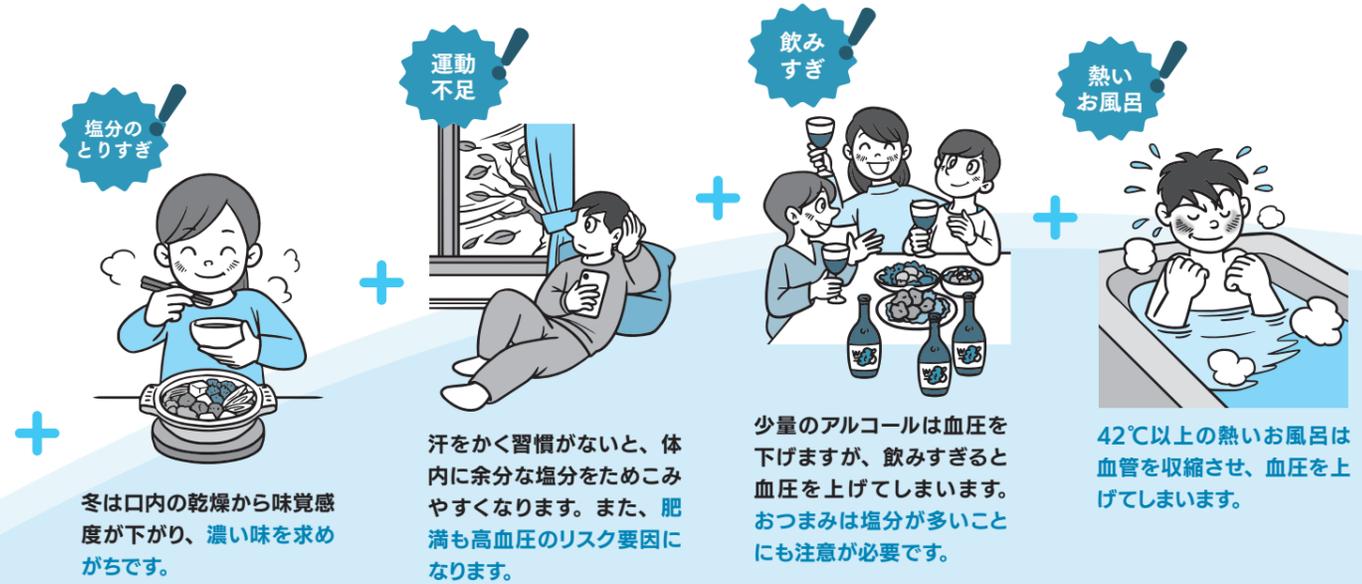
収縮期血圧(最高血圧)
130(140)mmHg以上

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

拡張期血圧(最低血圧)
85(90)mmHg以上

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。



塩分の
とりすぎ

冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

運動
不足

汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。

飲み
すぎ

少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。

熱い
お風呂

42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

危険を減らす！

寒い季節の血圧管理

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。**ぬるめのお湯にゆっくり浸かれれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥**です。

また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。**タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。**



塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。**汁はなるべく残すように**しましょう。また、宴会が多くなる季節のため、**飲みすぎ・食べすぎにも注意**しましょう。

冬でも体を動かして、**汗をかくことも重要**です。外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを見逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にするをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも...

健診以外でも、血圧を測っておくと安心です

健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「**仮面高血圧**」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、**チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心**です。





交通事故にあつて健康保険を使つたら、

健保組合に届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、健保組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。健保組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類を提出してください。



▶ 交通事故にあつたら

1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、必要な場合は救急車を呼ぶ



4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思つても、後から症状が出ることもある



2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検証、加入している保険会社を確認



5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を受けたら、健保組合へ連絡



3 警察へ連絡*

小さな事故でも警察へ連絡



注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

*自賠責保険、自動車保険（任意保険）に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

こんなときも第三者行為となります。

健康保険を使つたら健保組合へ連絡してください

自転車同士でぶつかつて、けがをした

他人の飼い犬に噛まれて、けがをした

ゴルフやスキーなどで他人の行為によって、けがをした

外食で食中毒になった

第三者から暴力を振るわれて、けがをした



なんだか寒気がしてきた…。
けど仕事が残ってるし、もう少しがんばろう

そういうときは無理するでない！
悪化したら大変じゃ。
軽い不調のうちに対処したほうが、
早く回復するぞ



そうだね。今日はもう病院も開いていないし、
早めに帰って休もうかな

病気になったときだけでなく、日ごろから食事や運動、
睡眠などに気を配って健康管理をし、セルフ
メディケーションをするのじゃ。病院に行けない
ときは、OTC 医薬品*を活用するのがよいぞ

*薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品。
市販薬ともいわれています。



軽い不調は OTC 医薬品が便利

かぜや鼻づまり、頭痛や胃痛など、日ごろの軽度な不調は OTC 医薬品を活用してセルフケアするのがおすすめです。病院に行けないときも、ドラッグストアなどで購入できます。OTC 医薬品は 8,000 品目以上*あり、効能や剤形などさまざまです。自分に合ったお薬を知りたいときは、購入時に薬剤師等に相談したり、右記サイトで検索しましょう。不調が改善しないときは、医療機関を受診してください。

*令和6年5月時点。

▼ OTC 医薬品
おくり検索



◆◆ セルフメディケーション税制を活用すると、税金が還付・減額 ◆◆

セルフメディケーション税制とは、1年間に購入した OTC 医薬品の合計金額が 12,000 円を超えたとき、一定の条件*を満たせば納めた税金が還付・減額される制度です。令和4年より対象となる医薬品が追加され、さらに利用しやすくなりました。ただし、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用ができません。ご自身にとってどちらがお得になるか右記サイトで比較してみてください。

*健康づくりの取り組み（健診や予防接種など）を行う人が対象です。

▼ 日本一般用
医薬品連合会 HP



対象の医薬品は
このマークが目印です！
セルフメディケーション
税 控除対象

自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な体の不調は自分で手当て
することをセルフメディケーション
といいます。健やかで充実した
毎日のため、医療費節減のため
にもセルフメディケーションの習慣
をつけましょう。



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料(2人分)

青梗菜 ----- 1袋 (200g)
ごま油 ----- 大さじ 1/2
A 塩昆布 ----- 5g
| 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたらAを加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料(2人分)

白菜 ----- 2枚 (150g)
塩 ----- 小さじ 1/4
A 酢 ----- 大さじ 1
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2
| 白ごま ----- 大さじ 1/2
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

●魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。
EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。
カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB2やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
- ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶を汁ごと炊き込みご飯にするなど。

缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量2.3g

材料(2人分)

大根 ----- 300g
にんじん ----- 1/4本 (40g)
さば缶(水煮) ---- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2カップ
酒 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1
みりん ----- 大さじ 1
カレー粉 ----- 小さじ 1
万能ねぎ(小口切り) ----- 適量

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ(600W)で5~6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶(汁ごと)とAを加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛りつけて万能ねぎをふる。

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは?

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い!
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない!
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる!

監修：森 勇磨 産業医・内科医 MEDU 株式会社 代表

Q がんが心配です。何を食べて、何を食べないほうがいいのでしょうか？



A ヨーグルトやコーヒーを適量とり、加工肉や赤身肉、熱い飲み物の摂取を控えてください

がんにはさまざまな種類があり、予防のための食事方法も異なりますが、予防効果が期待される食品と控えるべき食品があります。

**がん予防に効果が
見込めるかもしれない食品**

- ヨーグルト**
乳がんや大腸がんのリスクを下げる可能性がある
- コーヒー（無糖）**
肝臓がんや子宮がんのリスクを下げる可能性がある

**過剰な摂取を
控えたほうがよい食品**

- 加工肉・赤身肉**
大量に摂取すると大腸がんなどのリスクを上げる
- 加工肉**
ベーコン、ソーセージ、ハムなど
- 赤身肉**
牛肉、豚肉、ラム肉など
- 熱い飲み物**
食道がんのリスクを上げる
- 魚卵**
塩分が高く、胃がんのリスクを上げる

国際がん研究機関（IARC）では、加工肉を「グループ1（発がん性あり）」、赤身肉を「グループ2（おそらく発がん性あり）」に分類しています。グループ1にはタバコやアルコール、アスベストなども含まれ、加工肉の過剰摂取は喫煙と同程度に発がん性があるとされています。「赤身肉は比較的安心」と思いたいところですが、赤身肉も1日65g 増えるごとに子宮がんや大腸がんなどのリスクが高まることを示す研究結果もあります。そのため、加工肉や赤身肉を日常的に食べている場合、鶏肉や魚を取り入れることをおすすめします。

がん予防には、定期的ながん検診も重要です。とくに日本では、がんの約4分の1が菌やウイルス感染に起因しており、胃がんはピロリ菌、肝臓がんは肝炎ウイルス、子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）によるものです。これらに対しては、胃がん検診や肝炎ウイルス検査、HPVワクチンの接種によりリスクが減らせますので積極的に利用しましょう。

何を表す数字でしょうか？

2兆500億円

喫煙によって損失した額（2015年度）

医療費1兆6,888億円、その他3,608億円*

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

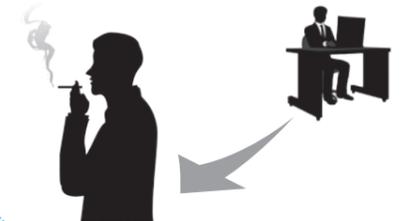
この超過医療費（1兆6,888億円）は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の約4.0%にあたる額でした。

*受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究（平成30年度 総括・分担研究報告書）より

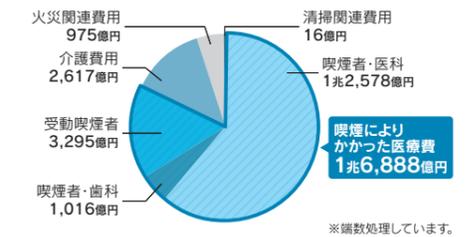
タバコ離席で3兆円！

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります*。この損失は禁煙しないかぎり解消するものではありません。

*喫煙と健康（喫煙の健康影響に関する検討会報告書、平成28年）より



喫煙にともなう超過医療費および超過生産性損失



Health Information

歯 医者さんへ行こう

8割*の人が気にしている「口臭」

セルフケアと歯科医院のケアで解消しよう！

*公益社団法人日本歯科医師会が10~70代の男女1万人を対象に行った調査（2016年6月2日）より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ（舌苔）、歯周病、むし歯などが主な臭いの発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスなどのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



原因別の対策 歯科医院での健診とケアが大切！

舌苔

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。起床後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



むし歯

重度のむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



歯周病

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯茎の状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



口の中の乾燥

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューインガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。

Health Information

ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

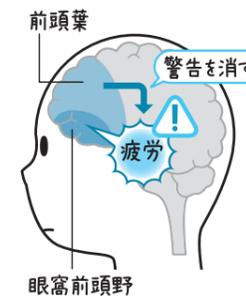
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

● 疲れを意識していますか？

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がって、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり...という方はいませんか？

脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中核」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



● 横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを重力が防いでくれます。また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。

