

けんぽニュース

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族でお読みください。

● 2019年度の特定保健指導が始まりました ほか

<http://www.yakinkenpo.or.jp/> パスワード：nas



電話健康相談 介護・育児の電話相談
メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-80-3223 (無料)
お気軽にお電話ください。



日本冶金工業健康保険組合

2019年10月 診療報酬改定

診療報酬全体の改定率 ▲0.07%

●診療報酬本体	+0.41%	●薬価等	▲0.48%
各科改定率		薬価	▲0.51%
医科	+0.48%	(消費税対応分)	+0.42%
歯科	+0.57%	(実勢値改定等)	▲0.93%
調剤	+0.12%	材料価格	+0.03%
		(消費税対応分)	+0.06%
		(実勢値改定等)	▲0.02%

改定された主な項目	項目	2019年	
		9月まで	10月から
医科	初診料	2,820円	2,880円
	再診料	720円	730円
	外来診療料	730円	740円
	オンライン診療料	700円	710円
	歯科初診料	2,370円	2,510円
歯科	歯科再診料	480円	510円
	調剤基本料*	410円	420円

※自己負担は上記の2～3割です。 ※調剤基本料1の場合の額

診療報酬とは、医療サービスの公定価格をさします。診療報酬は2年に一度改定され、今回は2020年4月を予定しています。2019年10月に臨時に改定され

前回増税時の改定をリセットし、消費税率「5%→10%」に対応する引き上げに

2019年10月から

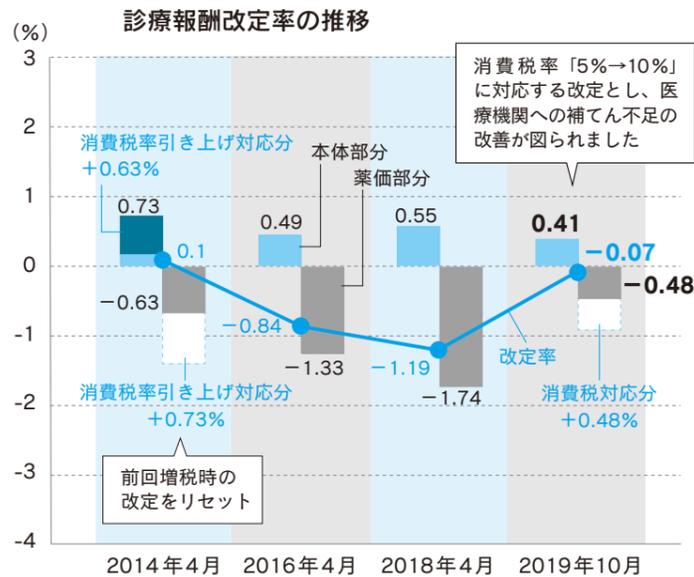
消費税率引き上げに伴い、医療費が変わりました

2019年10月に消費税率が「8%→10%」に引き上げられ、これに合わせた診療報酬等の見直しが行われました。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.41%引き上げられる一方で、薬価等については0.48%引き下げられ、診療報酬全体では0.07%の引き下げとなりました。

《薬価はマイナス改定》
薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢値改定）等で0.93%引き下げたうえで、増税相当分として0.42%引き上げ、差し引きでマイナス0.51%となりました。

《初診料・再診料等を引き上げ》
初診料は2820円から2880円、再診料は720円から730円となり、2014年度改定前の点数（2700円、690円）から6%の上乗せとなりました。

《初診料・再診料等を引き上げ》
初診料は2820円から2880円、再診料は720円から730円となり、2014年度改定前の点数（2700円、690円）から6%の上乗せとなりました。



介護報酬はプラス改定

公的介護サービスも非課税のため、介護報酬も基本単位数が引き上げられ、プラス0.39%の改定となりました。また、経験・技能のある介護職員の処遇を改善することを目的とした介護職員等特定処遇改善加算も導入されています。

流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
- ・A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大切です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

なぜとインフルエンザの違い

なぜ	インフルエンザ
鼻水やのどの痛みなど局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
一年を通しかかることがある	1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある

重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標

- 体重… -2kg
- 腹囲… -2cm

実現するために

- 1日1万歩以上歩く
- 職場で階段を使う
- 1駅歩く
- 週1回、休肝日

目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

職場で…

測ってみるか…

社食にて

ヘルシー定食 500kcal

これにしてみるか…

家族とウォーキングしています

面談も…

メールでやりとり…

期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

通勤途中に…

1駅歩くと新しい発見!

最近ジムができたのか… (通っちゃおうかな)

最終評価

成果を確認

- 体重… -3kg
- 腹囲… -3cm

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとう！

これからも、食事と運動に気をつけていきます！

特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！



2019年度の特定保健指導が始まりました

当健保組合では、2018年度において、定期健康診断を受診された被保険者の方々のなかで特定保健指導の対象となった方に、特定保健指導の受診をお願いしました。

対象の方々には、ご予約を調整していただきながら、初回面談を受けていただき、結果として、以下のとおり、極めて高い実施率を上げることができました。

受診された方々の健康意識の高さがうかがえると思われま。積極的に受けていただきましたことにつき、紙面を借りて御礼申し上げます。



2018年度 特定保健指導 初回面談 実施実績					
単位：名					
	実施事業場	対象者数	実施者	不成立	実施率
第1弾 2018年 11月～12月	冶金工・本社	14	12	2	86%
	冶金工・川崎	115	103	12	90%
	ナストア・川崎	2	2	0	100%
	ナスクリエート・川崎	1	1	0	100%
	ナスエンジニアリング	3	3	0	100%
	ナステック	21	17	4	81%
	川崎地区計	156	138	18	88%
	ナス鋼帯・滋賀	27	25	2	93%
	ナスクリエート・白河	3	3	0	100%
	ナス物産・中部加工センター	4	4	0	100%
	合計	190	170	20	89%
第2弾 2019年 4月～5月	冶金工	15	15	0	100%
	冶金工・大江山	9	9	0	100%
	ナス鋼帯	6	6	0	100%
	ナストア	2	2	0	100%
	ナストア・茅ヶ崎	13	13	0	100%
	ナスクリエート	3	3	0	100%
	宮津海陸運輸	12	12	0	100%
	合計	60	60	0	100%
第3弾 2019年 7月～10月	ナス物産	18	18	0	100%
	クリーンメタル	18	18	0	100%
	冶金工・本社・川崎	8	7	1	88%
	ナスクリエート	3	3	0	100%
	ナストア・茅ヶ崎	1	1	0	100%
	合計	48	47	1	98%
	総計	298	277	21	93%

今般、2019年度の定期健康診断の検査結果を基に、特定保健指導が始まりました。対象になられた方には積極的に受けられ、生活習慣を変える良い機会としていただきますよう、お願い申し上げます。

当健保組合では、今後とも加入者の皆様方の健康づくりをお手伝いできますよう、取り組んでまいります。

薬のもらいすぎにもご注意ください！ 病院にかかりすぎていませんか？

「頻回受診」「重複投薬」という言葉を聞いたことはありますか？
必要以上に医療機関を受診したり(頻回受診)、同じ効きめの薬を複数の医療機関から処方されること(重複投薬)をいいます。こうした受診は医療費がかさみ、体に悪い影響を及ぼすこともあります。

▲たくさん受診しても早くよくなりません

必要以上に何度も病院を受診すると、むだなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、主治医に相談しましょう。



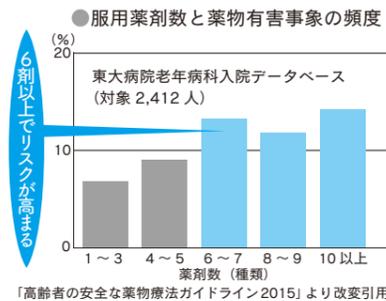
▲軽い不調は受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子を見ることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。



▲薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。



▲かぜに抗菌薬は効きません

抗菌薬(抗生物質)は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと耐性菌が出てくる恐れも。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。



「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」で薬のトラブルを防止

お薬手帳は保険証等と一緒に携帯し、薬局だけでなく医師にも見せましょう。薬が余っている場合は医師や薬剤師に伝えます。かかりつけ薬局は、重複投薬や残薬(余った薬)を確認してくれるだけでなく、軽症の場合には市販薬の相談にもつくれる「セルフ Medikation」の強い味方です。

スマホなら忘れることも少ないし、いつでも確認できますよ!

定期的に
同じ薬局を
利用する場合は...

お薬手帳の提示で
40円お得!
※自己負担3割の場合



市販薬のほうが安いケースも

医療用医薬品と同じ成分を含む市販薬を「スイッチ OTC 医薬品」といいます。市販薬は健康保険が使えないので高いと思いがちですが、初診料等も含めると市販薬のほうが安い場合もあります。

▶市販されている医療用医薬品の一例
ロキソニン錠(解熱鎮痛薬)、ムコダイン錠(鎮咳薬)、アレグラ錠(抗ヒスタミン剤)、ガスター錠(胃腸薬)など

レシートは捨てないで!

スイッチ OTC 医薬品は、医療費控除やセルフ Medikation 税制の対象です。



体への負担を軽くする歩き方

「帰りに1駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に...という経験はありませんか? ウォーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

通勤や買い物で歩くとき



NG!

骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使えていないベタベタ歩きに注意! 姿勢が悪いと、限られた筋肉だけをを使うので疲れやすくなります。

ポイント

骨盤を立てて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識!



GOOD!

ウォーキングは誰もが実践しやすい全身運動です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。

ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意!

NG!

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意! 着地時に大きくひざが曲がるため、ひざに負担がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることもすぐ疲れる原因に。



階段をのぼるとき

NG!

踏み出した脚のかかとが、おへその真下よりも前方に出すぎると、太ももの前側ばかり使うことになるため、疲れやすくなったり、ひざが痛くなったりします。



おへそより前に出すぎ

GOOD!

踏み出した脚に重心移動をするとき、踏み出した脚のお尻からかかとかけて1本の棒が入っているイメージで曲げているひざをスッと伸ばすと、反対の脚をスムーズに引き上げやすくなります。

ポイント

おへその真下あたりにかかどがくるように着地!

脚に1本の棒が入っているイメージで伸ばす



ウォーキングを楽しむコツ

カッコいい人の歩き方に注目してみよう!

姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といってもよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がかっこよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。

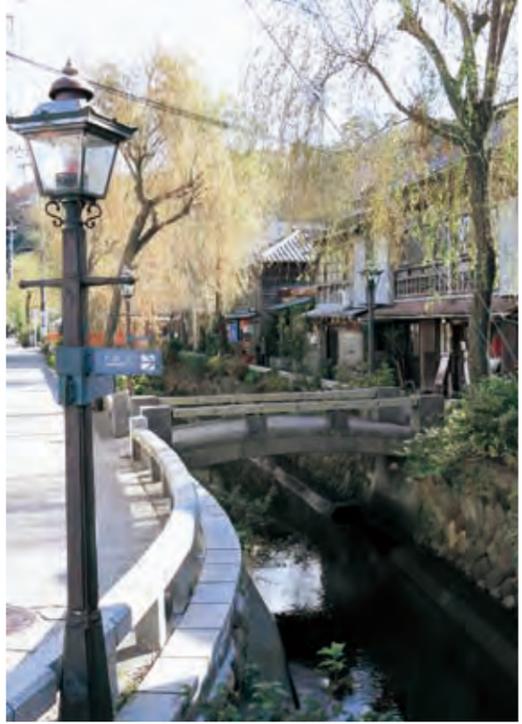




下田ロープウェイ

2019年夏より新型車両で運行。
寝姿山山麓駅から山頂駅まで片道約3分。
● 8:45~16:45 (季節により変更あり)
● ¥ 往復/大人1,050円 小人520円
● ☎ 0558-22-1211

約8.5km
約2.5時間



さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

寝姿山自然公園
展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。● 散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。

ひと足 のばす



上原美術館
仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。
● 無休 (展示会展示替え日のみ休館)
● 9:00~17:00 (入館は16:30まで)
● ¥ 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
● ☎ 0558-28-1228



※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※恵比須島は、台風19号の影響で通行止めになっている箇所があります (11月15日現在)。

下田のまちを 歩く

下田海中水族館
天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。
● 無休 (館内整備のため休館あり)
● 3~10月 平日9:00~16:30 土日祝9:00~17:00
11~2月 平日9:30~16:30 土日祝9:00~16:30 (春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり)
● ¥ 大人 (中学生以上) 2,100円 小人 (4歳から小学生まで) 1,050円
● ☎ 0558-22-3567



開国の湯
下田駅にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。

下田開国博物館
開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。
● 無休
● 8:30~17:30 (入館は17:00まで)
● ¥ 大人 (高校生以上) 1,200円 小人 (小・中学生) 600円
● ☎ 0558-23-2500

MoBS黒船ミュージアム
ペリー提督の大きな似顔絵あり/ 糸約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。
● 12月24~26日
● 8:30~17:00 (入館は16:40まで)
● ¥ 大人500円 小中高生250円 シニア400円
● ☎ 0558-22-2805 (了仙寺)



下田の味 金目鯛
下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。



700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。約20分で下田港内を1周する。
● 下田港内めぐり
● 無休 (荒天時欠航あり)
● 9:10~ (1日11または12便)
● ¥ 大人1,250円 小人630円
● ☎ 0558-22-1151 (伊豆クルーズ)



まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。

伊豆下田観光ガイド
<http://www.shimoda-city.info/>
● JR熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車
● 小田原厚木道路「石橋IC」~国道135号線で約2時間

脂質異常症を放っておくとどうなるの？

健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、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。

脂質異常症のリスクを知る検査

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態です。脂質は生命維持に欠かせない物質ですが、多すぎると動脈硬化が起りやすくなります。特定健診では、脂質異常症のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値…特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値…医療機関への受診が勧められる数値。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

中性脂肪 (トリグリセリド)	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 300mg/dL 以上	増えすぎるとHDL、LDL 両方のコレステロールに影響を及ぼす。 増える主な原因…カロリー（甘いもの、酒、油もの、炭水化物）のとりすぎ
LDL コレステロール いわゆる 悪玉コレステロール	保健指導判定値 120mg/dL 以上 受診勧奨判定値 140mg/dL 以上	増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす。 増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）のとりすぎ
HDL コレステロール いわゆる 善玉コレステロール	保健指導判定値 40mg/dL 未満 受診勧奨判定値 35mg/dL 未満	余分な LDL コレステロールを回収する。少ないと回収が不十分になる。 少なくなる主な原因…肥満、喫煙、運動不足
non-HDL コレステロール	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 170mg/dL 以上	中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、HDL コレステロールに代わり、non-HDL コレステロールの判定値を用いることが可能。 non-HDL コレステロール値=総コレステロール値-HDL コレステロール値

改善を
実行！

脂質異常症を
放置！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、中性脂肪とLDL コレステロールが少し高く、脂質代謝の項目で「要経過観察」と判定される。



脂質異常症の多くは
不健康な生活習慣が原因

脂質異常症の大半は、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因です（女性は、閉経後にLDL コレステロールが上がりやすくなります）。初期の段階では症状が何もありません。

お肉や油っこい料理、お菓子やお酒が大好きなCさんの場合



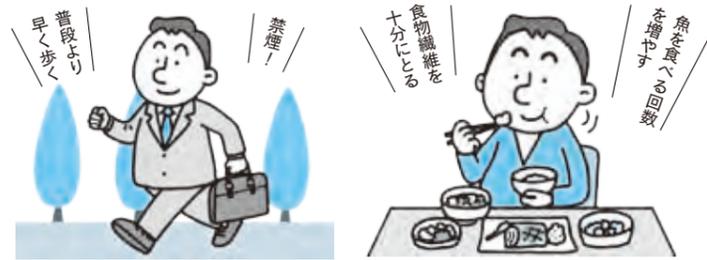
脂身の多い肉や油っこい料理を好んで食べる。昼食は揚げもの中心のお弁当や丼ものを短時間で食べることが多い。甘いものが好きで、お菓子をよく食べる。お酒も毎晩飲む。飲酒量は多い。デスクワークで、仕事中はほとんど動かない。運動習慣はなく、たばこを吸う。

健診後

早めに対策をとった場合と
放置した場合

早めに脂質異常症の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。脂質異常症と喫煙が動脈硬化のリスクを高くすると知り、生活習慣の見直しを決意！



禁煙し、日常生活で歩くことを意識する

1日3食、規則正しく食べる

1日30分の有酸素運動を

脂質や糖質は控えめに

有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）は血中脂質を改善します。できれば毎日、少なくとも週3日以上、1日30～60分間、行いましょう。

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気をつけて。

脂質異常症を改善して健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血中脂質も改善。2年後の健診でも血中脂質は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために...

血中脂質を正常値に保つためには脂質・糖質のとりすぎなどの食生活に気をつけ、日常生活のなかで積極的に体を動かしましょう。

命にかかわる病気を発症！

55歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。



動脈硬化を放置し続けると...

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

脂質異常症を放置した場合

45歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。



積極的に歩かない

野菜が少なく、油脂分の多い食事

動脈硬化を引き起こす

増えすぎたLDL コレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液の流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

成人の5人に1人は脂質異常症の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●脂質異常症が強く疑われる人*の割合 (20歳以上)

*HDLコレステロールが40mg/dL未満、もしくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪(トリグリセリド)を下げる薬を服用している人



厚生労働省の調査によると、脂質異常症が強く疑われる成人の割合は、全体で23.4%（男性24.3%、女性22.7%）です。成人の5人に1人は脂質異常症の疑いがあることになります。

40歳以上のおみなさんには、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。保健師等とともに生活習慣を見直して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。

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

ねぎ…………… 1本
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個
(幅1cmに切って長さを半分に切る)
オリーブ油…………… 大さじ1/2
すし酢…………… 大さじ1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

(Check) ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

A しょうが…………… 小1かけ(千切り)
水…………… 1カップ
砂糖…………… 大さじ2
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

(Check) みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分
77kcal
塩分 0.0g

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術!)

スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出てるので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり担々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ
植物油…………… 小さじ1
ねぎ…………… 大さじ1(みじん切り)
しょうが…………… 1/2かけ分(みじん切り)
豚ひき肉…………… 100g
A [酒・しょうゆ・甜麵醬]… 各小さじ2(合わせておく)
こしょう…………… 少々

●鍋のベース

B ラー油…………… 小さじ1/2
豆乳・水…………… 各1と1/8カップ
鶏がらスープの素…………… 大さじ1/4
しょうゆ・練りこま…………… 各大さじ1と1/2
もやし…………… 1袋(ひげ根を取る)
ニラ…………… 1束(ざく切り)

作り方

①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(Check) ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。

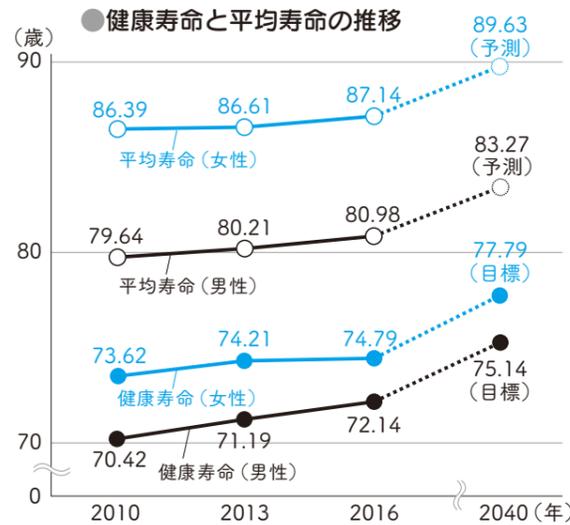


料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

2040年までに健康寿命*を75歳以上へ

*介護に頼ることなく日常生活動作が自立している平均期間

2019年5月末、厚生労働省は「健康寿命延伸プラン」をとりまとめ、2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸（2016年比）し、男性75.14歳、女性77.79歳と、75歳以上とする目標を掲げました。



2040年の日本を展望すると、高齢者の人口の伸びは落ち着き、現役世代は急減する見込みです。このようななか、国民誰もがより長く活躍できる社会に向けて改革案がとりまとめられました。

健康寿命の延伸は、総就業者数の増加や、より少ない人手でも回る医療・福祉の実現を期待してのものです。私たち一人ひとりにとってみても、自立的に生活できる期間が増えることはよいことに違いありません。従来にも増して、元気に年齢を重ねていくことが価値をもつ時代になっていきます。自分の健康に責任をもっていきましょう。

※2010年、2013年、2016年は健康日本21（第二次）推進専門委員会資料より。2040年の平均寿命は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」より。

Health Information

健保組合の自己紹介

健保組合の財政はどんな仕組み？

健保組合の会計年度は、4月1日から翌年3月31日まで。その年度の支出は、その年度の収入で賄う「単年度経理」です。毎年度、支出と収入の見込みを立てて予算を編成し、次年度に決算を行っています。



予算

支出の見込みを立てる

健保組合の主な支出は、みなさん（現役世代）のために使う「保険給付費」と「保健事業費」、高齢世代の医療費として拠出する「納付金」です。保険給付費はみなさんの疾病傾向などから、保健事業費は事業計画から健保組合が見込みを立てますが、納付金は国が定めた計算式によって課されます。

収入の見込みを立てる

健保組合の収入のほとんどは、みなさんと事業主から集める「保険料」です。保険料は、みなさんの給与・賞与に保険料率を乗じて算出します。保険料率は、基礎数値、支出の見込みなどから決定します。過去の決算で剰余金の積み立てがある場合は、それを活用することもあります。

決算

収支の結果をまとめる

黒字の場合は、残金を次年度に繰り越したり、将来の支出増加に備えて積み立てておきます。一方、赤字の場合は、積立金の取り崩し、保険料率の引き上げ、事業計画の見直しなど、中長期的な財政再建計画が必要です。

1年間

Health Information

歯とお口の健康Q&A

歯・お口の健康と健康寿命の関係

むし歯や歯周病など、歯やお口のトラブルを放置していませんか？「まだ痛くないから」「歯医者に行くのが面倒」などとそのままにしていると、将来の介護リスクが高まり、健康寿命が短くなってしまいかもかもしれません。

Q. 歯やお口にトラブルがあると介護リスクが高まるのはなぜ？

A. 歯やお口のトラブルで口腔機能が低下した状態をオーラルフレイルといい、そのままにしておくと栄養状態が悪化して筋力・免疫力が低下したり、人づき合いに消極的になって社会とのつながりを失ったりして、心身の健康状態を悪化させてしまうからです。

オーラルフレイル

将来の介護リスクを高める歯やお口のささいなトラブルや衰えが積み重なり、口腔機能が低下した状態のこと。例：硬いものが食べられない、食欲がない、口が渇く・口臭が気になる、むせる・食べこぼす、滑舌が悪くなる



オーラルフレイルによって高まるリスク

- 要介護認定……………2.4倍
- 身体的フレイル……………2.4倍
- 総死亡リスク……………2.1倍
- サルコペニア……………2.1倍
(高齢になるに伴って筋肉量が減少する現象)

出典：公益社団法人日本歯科医師会「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

たばこを吸わない人生、吸う人生

たばこにかかるお金

Aさん (40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、たばこにかかる出費はあなどれません。

今から禁煙すれば、たばこ代に消えるはずのお金で海外旅行や車購入も！



40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト(40年間)※1 ●1箱(500円)を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト(25年間)※2 ●1杯300円のコーヒーに、1カ月平均6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト(25年間)※2 ●ガムや飲みものなどに1日約500円、1カ月平均10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで働くこと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう！



ハンドボール



ハンドボールは19～20世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。7人制（ゴールキーパー1人とコートプレイヤー6人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は「彗星JAPAN」

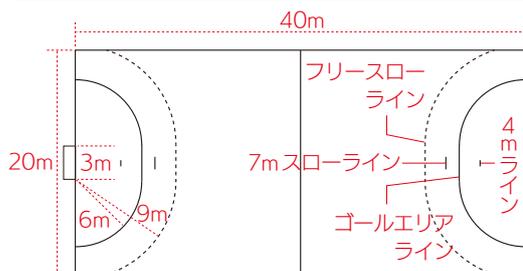
女子は「おりひめJAPAN」



ルール

- 試合時間は、前半・後半、各30分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは3秒まで。またボールを持ったまま3歩を超えて歩いてはいけない。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから6mのエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

●コートの主な寸法



●ボール



男子用…外周 58～60cm
重さ 425～475g
女子用…外周 54～56cm
重さ 325～375g

写真：（公財）日本ハンドボール協会／YukihitoTAGUCHI