

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

●人間ドックのご案内/マイナ保険証に関するご連絡 ほか

<https://www.yakinkenpo.or.jp/>

パスワード : nasnas

メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-803-223 (無料)
お気軽にお電話ください。

2024

春

Spring



日本冶金工業健康保険組合

2024
年度

日本冶金工業健康保険組合 人間ドックのご案内

委託先：株式会社イーウェル

予約期間 ▶ 2024年4月1日～2025年3月15日

- 受診日は、必ず申込当日から2週間以上先の日としてください。
- 予約期間外での予約はできませんので、余裕をもってご予約ください。

受診期間 ▶ 2024年4月15日～2025年3月31日

- 受診期間以外での受診はできません。

受診資格

- 受診日に日本冶金工業健康保険組合に加入していること。
- 被扶養者（妻・母・義母）は、「婦人健診（イーウェル一般健診 A1 コース）」との重複受診はできません。
- 費用補助は1年度につき1回のみです。
- 今年度 75 歳になる方は、75 歳の誕生日前日までに受診してください。

健診項目と費用補助

- 補助額を超過した分を自己負担額として、当日健診機関の窓口にてお支払いください。

基本検査	当健保補助額
イーウェル人間ドック A コース（日帰り）	合計 51,000 円まで （税込）
オプション検査	
<ul style="list-style-type: none"> 子宮頸部細胞診検査 乳房エコー検査 マンモグラフィ 	50,000 円まで （税込）
<ul style="list-style-type: none"> 前立腺がん検査（PSA） 胃部内視鏡検査への変更 	
<ul style="list-style-type: none"> 脳検査 40/45/50/55/60 歳が対象 ※年齢の基準日は、2025年3月31日時点となります。 	

※オプションのみの申込はできません。

利用できる健診機関

- (株)イーウェルが契約する健診機関。
- 受診可能な健診機関は当健保ホームページまたは「KENPOS」で確認いただけます。
- 契約対象外の健診機関では受診できません。

※各会社の健診ご担当者様
人間ドックを定期健康診断に代用した場合は、1名につき10,000円を会社宛に請求いたします。

申込方法

健診予約システム「KENPOS」からの申込【推奨】

- パソコン・スマートフォンから「KENPOS」(https://www.kenpos.jp/) に登録し、申込いただけます。
- 申込時に窓口負担金額を確認することができます。
- お住まいの地域の健診機関を簡単に検索することができます。

郵送・FAXでの申込

※記入ミスが起りやすく、受診券発行にも時間がかかることから、「KENPOS」でのWEB申込をお勧めいたします。



「全世代型社会保障構築を目指す 改革の道筋（改革工程）」決定

▼時間軸に沿って今後取り組むべき課題を整理・具体化

昨年12月、政府は「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」を決定しました。能力に応じて全世代が支え合う全世代型社会保障を構築することで、将来世代も含めた全世代の安心を保障し、社会保障制度の持続可能性を高めるため、今後取り組むべき課題を示しました。

3つの段階で取組

改革工程では、「働き方に中立的な社会保障制度等の構築」、「医療・介護制度等の改革」、「地域共生社会」の実現の3分野について、時間軸を考慮し①2024年度に実施する取組、②「こども・子育て支援加速化プラン」の実施が完了する2028年度までに実施について検討する取組、③2040年頃を見据えた、中長期的な課題に対して必要となる取組、の3つの段階に整理しています。

「医療・介護制度等の改革」で2028年度までに25項目の取組を検討

「医療・介護制度等の改革」の②は、「生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上」に16項目、「能力に応じた全世代の支え合い」に5項目、「高

齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等」に4項目の計25項目があげられており、主な内容は次のとおりです。

- 生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上
- 《医療DXによる効率化・質の向上》
- 標準規格に準拠したクラウドベースの電子カルテの整備を行う。カルテ情報や医療機関間で切れ目なく共有されることで、日常の診療から、救急医療・災害医療においても、より質が高く安全な医療を効率的に提供することが可能になる。
- 《効率的で質の高いサービス提供体制の構築》
- リフィル処方箋のさらなる活用に向けて取り組む。
- 多剤重複投薬や重複検査等の適正化に向け、さらなる実効性ある仕組みを検討する。

能力に応じた全世代の支え合い

《医療・介護保険における金融所得の勘案》
・国民健康保険制度、後期高齢者医療制度、介護保険制度における負担への金融所得の反映のあり方について検討を行う。

《医療・介護保険における金融資産等の取扱い》
・医療・介護保険における負担への金融資産等の保有状況の反映のあり方について検討を行う。

《医療・介護の3割負担（現役並み所得）の適切な判断基準設定等》
・「現役並み所得」の判断基準の見直し等について検討を行う。

高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

《経済情勢に対応した患者負担等の見直し》
・高額療養費制度のあり方について、賃金等の動向との整合性等の観点から、必要な見直しの検討を行う。

《経済情勢に対応した患者負担等の見直し》
・高額療養費制度のあり方について、賃金等の動向との整合性等の観点から、必要な見直しの検討を行う。

医療・介護制度等の改革 2028年度までに実施について検討する取組

生産性の向上、効率的なサービス提供、質の向上

- 医療DXによる効率化・質の向上
- 生成AI等を用いた医療データの利活用の促進
- 医療機関、介護施設等の経営情報の更なる見える化
- 医療提供体制改革の推進
- 効率的で質の高いサービス提供体制の構築
- 医師偏在対策等
- 介護サービスを必要とする利用者の長期入院の是正
- 介護の生産性・質の向上（ロボット・ICT活用、協働化・大規模化の推進等）
- イノベーションの推進、安定供給の確保と薬剤保険給付の在り方の見直し

他7項目

能力に応じた全世代の支え合い

- 介護保険制度改革（利用者負担（2割負担）の範囲の見直し、多床室の室料負担の見直し）
- 医療・介護保険における金融所得の勘案
- 医療・介護保険における金融資産等の取扱い
- 医療・介護の3割負担（「現役並み所得」）の適切な判断基準設定等

他1項目

高齢者の活躍促進や健康寿命の延伸等

- 疾病予防等の取組の推進
- 経済情勢に対応した患者負担等の見直し
- (i) 高額療養費自己負担限度額の見直し
- (ii) 入院時の食費の基準の見直し

他2項目

特定保健指導って誰に案内が来るの？



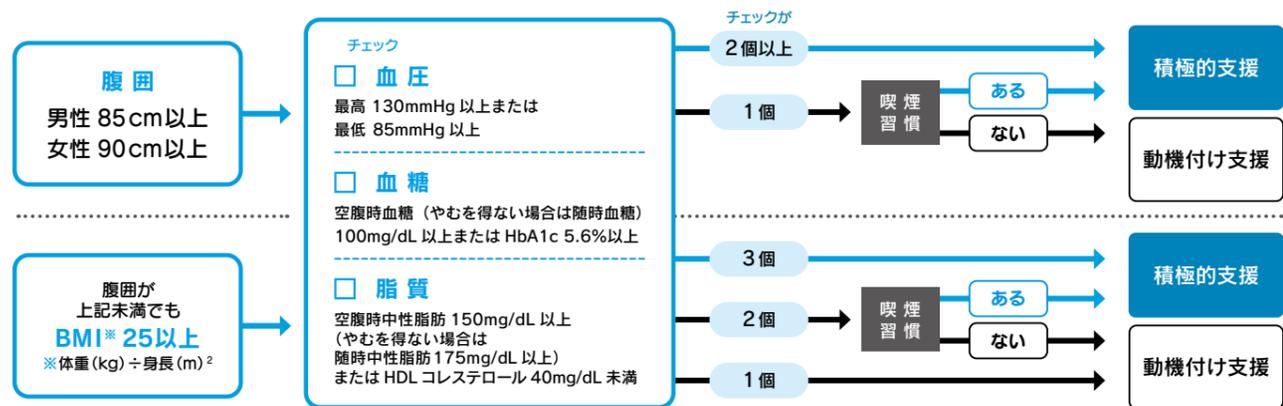
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積(腹囲、BMI)」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」(初期のメタボリスクがある方が対象)か「積極的支援」(メタボリスクが重複している方が対象)のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

2024年度からの変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます(アウトカム評価を導入)。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標(腹囲2cm・体重2kg減[※])を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の2人に1人は受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。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ています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定健診 2024年度からの変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時(10時間以上の絶食が必要)に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、食後3時間30分以上経ってれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、詳細な選択肢に修正されました。

食に走る人は
要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、**食事以外で解消するのがベター**です。



ストレスホルモン

コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



食欲に影響するその他のホルモン

レプチン

食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞(=体脂肪)が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります(レプチン抵抗性)。

グレリン

空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

エモショナル・イーティング 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた...こんな経験はありませんか? ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモショナル・イーティング(感情的摂食)**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



間食
食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ
アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足
睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足
積極的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。

ストレスは避けられない 食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります**。

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くないうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。
日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。
ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります**。食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます**。
食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないよう行動したり、食べること以外の代替案(散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど)を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。
無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。

水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8(1996)年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28(2016)年には千葉県、佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりや佐原へござれ 本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたといいから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通って、住宅街を歩く。大正8(1919)年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図(忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称)を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらの着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行ききの河岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会
【駅前案内所】
① 9:00～17:00
② 0478-52-6675



左:名勝園 蔵島付近 右:伊能忠敬像(部分) 伊能忠敬記念館所蔵

伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- ① 9:00～16:30
- ② 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- ③ 大人500円、小・中学生250円
- ④ 0478-54-1118

伊能忠敬旧宅(写真は書院)

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋(正門・炊事場・書院)と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- ① 9:00～16:30
- ② 12月29日～1月1日
- ③ 無料
- ④ 0478-54-1118 (伊能忠敬記念館)

道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- ① 8:00～18:00(特産品販売所・フードコート。季節変動あり)
- ② 無休(施設点検日等を除く)
- ③ 0478-50-1183

正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗は天保3(1832)年、土蔵は明治元(1868)年の建築で、県指定有形文化財。

水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- ① 9:00～16:30
- ② (「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30)
- ③ 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- ④ ※あやめ祭り期間中は無休
- ⑤ 大人400円、小・中学生200円
- ⑥ 0478-52-4104

佐原三菱館

大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原文店の建物。県指定有形文化財。

- ① 10:00～17:00
- ② 第2月曜日(祝日は翌平日)
- ③ 無料
- ④ 0478-52-1000 (佐原町並み交流館)

樋橋(ジャージャー橋)

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。

約6.2km 約1.5時間/約8,000歩

お茶の休憩 小江戸さわら舟めぐり

小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- ① 10:00～16:00(季節変動あり)
- ② 不定休(気象状況等により運休あり)
- ③ 町なみコース(所要時間約30分)
- ④ 大人1,300円、小学生700円
- ⑤ 0478-55-9380

グルメ 一口もなか(柏屋もなか店)

食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- ① 8:30～18:00
- ② 無休(1月1日は休み)
- ③ 1個55円(税込)
- ④ 0478-52-3707

水郷佐原あやめパーク

水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のハナショウブが一面を彩る。*詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮

下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13(1700)年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。*詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね

※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。



こんなときは、被扶養者でなくなるので、異動届を提出してください

▶ 就職した・他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ② 賃金月額が88,000円(年収106万円)以上見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③ 雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④ 学生でない
- ⑤ 職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている

▶ 収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

▶ 失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給することになった。

▶ 75歳になったとき

- 被扶養者が75歳[※]になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
[※]65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

▶ 別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。

▶ 国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。
[※]ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

「年収の壁」への対応

健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- 手取り収入を減らさない取り組み[※]を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
[※]社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- 収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html



マイナ保険証に関するご連絡

「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です



あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者一人ひとりにお届けする予定です。お手元に届いたら、内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

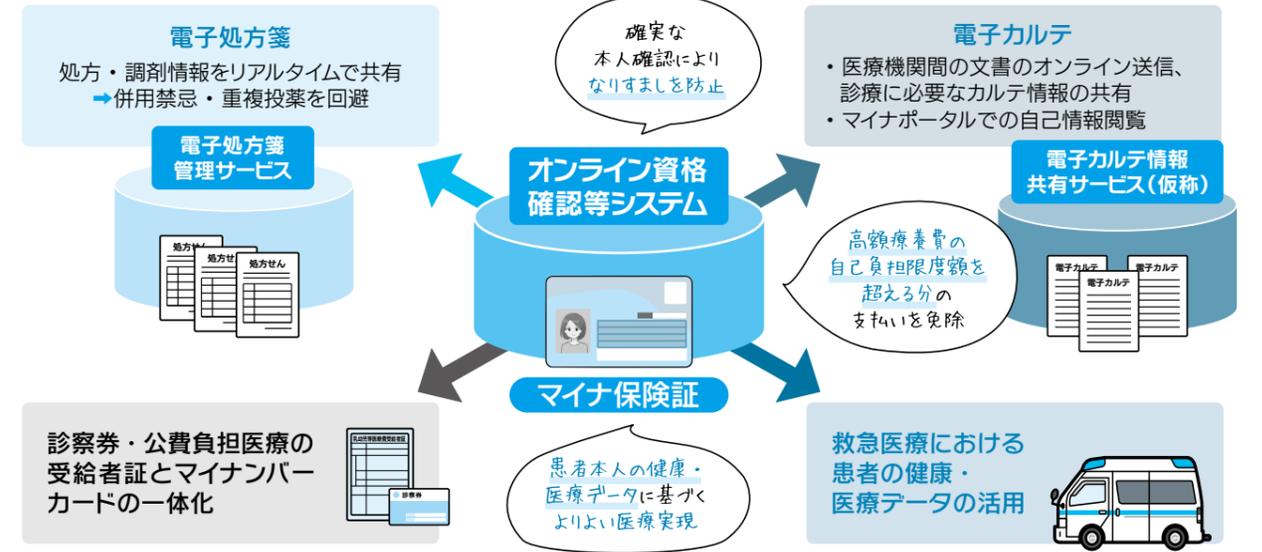
「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

- 1 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき
「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。
- 2 健保組合へ申請するとき
健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

※令和7年12月1日までは従来の保険証も利用できます。

マイナ保険証は医療DXの基盤です

一人ひとりの予防接種や健診、診察、薬、介護など生涯にわたる医療データを一元化します。切れ目なく質の高い医療が受けられるようになり、医療現場の業務効率化、医薬・ヘルスケア産業の振興にもつながります。



現在の保険証は令和6年12月2日に廃止され、1年間の経過措置後に使えなくなります。今からマイナ保険証で受診しましょう。

※マイナンバーカードを持っていない方、保険証利用登録をしていない方には、令和6年12月2日以降に「資格確認書」を健保組合から交付します。保険証廃止後も「資格確認書」で保険診療を受けることができます。



◆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

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

にんじん ----- 小1本 (120g)
塩 ----- 小さじ1/4
ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
A レモン汁 ----- 小さじ2
塩 ----- 小さじ1/8
こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



材料 (2人分)

しらたき ----- 100g
レタス ----- 2枚 (80g)
A 水 ----- 2カップ
洋風スープの素 ----- 小さじ1
塩 ----- 小さじ1/4
こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

194 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すのが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を!



えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (Mサイズ) にAを入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとくぐらせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>



*保存期間は冷凍で約1カ月!



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が
使える場合・使えない場合
を確認しておくといぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲 ◆ ねんざ
- ◆ 肉離れ ◆ 骨折
- ◆ 脱臼

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 全額自己負担

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

など

◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

生活環境が変わる春も
起こりやすい

気象病にご用心

春は、入学や就職、異動など、生活環境の変化による疲れやストレスがたまりやすい時期です。さらに、くもり・雨のぐずついた天気や季節の変わり目の寒暖差が加わると、頭痛やめまい、関節の痛みなどを発症することがあります。このような気圧・温度・湿度の変化によって起こるさまざまな体の不調を、総称して気象病と呼びます。この不調に悩まされている人の数は1,000万人以上ともいわれています。

天気が悪い日などにあらわれる主な不調

- 頭痛
- めまい
- 耳鳴り
- 首や肩のこり



- うつ
- 狭心症
- 全身のけん怠感
- 腰痛
- 関節痛

など

こんな人がなりやすい

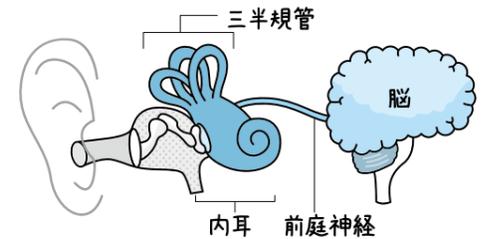
- 女性に多い
- 片頭痛や喘息、神経痛などの持病がある
- 乗り物酔いしやすい

こんなときになりやすい

- くもりや雨の日
- 天気が悪くなる2～3日前
- 梅雨や台風のシーズン
- 季節の変わり目など寒暖差のある日

気象病のメカニズム

気象病に大きく影響するのが、気圧の変化です。耳の奥にある内耳には気圧を感知するセンサーのような役割があり、気圧の変化を感じると、平衡感覚を司る前庭神経を刺激します。それによって、自律神経のバランスが乱れると、体を活発化させる交感神経の働きが高まり、脳血管が収縮して頭痛やめまいなどの症状があらわれます。とくに気圧が低下する梅雨や台風の季節に起こりやすく、持病のある人は症状が悪化することもあります。



自律神経を整える生活習慣で予防＆対処しよう

● 規則正しい生活リズム

- ・ 早寝早起き
- ・ バランスのとれた食事
- ・ 適度な運動
- ・ 入浴
- ・ 十分な睡眠
- ・ ストレスをためない

外に出て、日光を浴びよう



湯船につかってリラックス

● 天気と体調の関係を記録

毎日の天気や気圧、体調や痛み、睡眠等を記録して、自分の不調と気象との関係をチェックし、セルフケアにいかしましょう。



頭痛やめまいなどの症状は他の病気も疑われますので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。



1 \\ Start! //

1 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

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかとが
 一直線になるように
 前傾姿勢をつくる

膝がかかとの
 真上にくるように

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

Point お腹にしっかり
 力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右
 各10回

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう！
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



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

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)の
 ように小刻みに
 (上下5cm程度)
 体を動かす



左右
 各20回

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

1セットアップの
 姿勢に戻り、体幹に
 力を入れながらキープ。
 1~4を左右入れ替えて行う。



左右
 各10秒

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
 疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右
 各10秒

バランスがとりづらい場合は、イスや壁に手を添えてOK!

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でいけるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

globody
 fitness
 とは…

