

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

●特定保健指導をスタートいたします ほか

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

パスワード：nas

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。

2020

秋

Autumn



日本冶金工業健康保険組合

インフルエンザの 予防接種はお早めにー！

2019/2020冬シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

遅くとも
12月中旬までに受ける

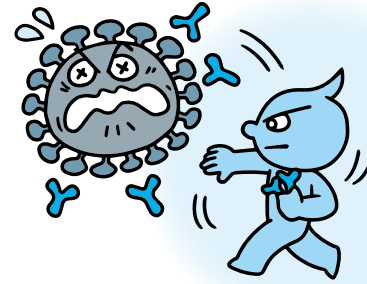


流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くとも12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。

重症化リスクを下げる
予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。

※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- A/Guangdong-Maonan (広東 - 茂南) / SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
- A/HongKong (香港) /2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
- B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- B/Victoria (ビクトリア) / 705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

ウイルス感染を防ぐ生活習慣を



予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。

これまで受けてこなかった人も、
この冬は予防接種を受けましょう



新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。

インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ

当健保組合では、今年度もインフルエンザ予防接種費用に補助金を支給いたします。お申し込みは、「MY HEALTH WEB」よりお願いいたします。



※「MY HEALTH WEB」のQRコード。
※QRコードは、(株)デンソーウエブの登録商標です。
※インフルエンザ予防接種費用補助の詳細は、健保ホームページをご覧ください。

骨太の方針 2020

「新たな日常」に対応した データヘルス改革の推進等を盛り込む

政府は、「経済財政運営と改革の基本方針2020（骨太の方針2020）」を7月17日、閣議決定しました。感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として、社会全体のデジタル化の推進を大きな柱に掲げています。医療分野等においても、データヘルス改革の推進、予防・健康づくり、重症化予防の推進を明記しています。

「骨太の方針 2020」のポイント (抜粋)

- 医療分野等におけるデータ活用等の推進
 - ・オンライン診療等の時限的措置の効果・課題検証、適切なルールの検討
 - ・電子処方箋の運用開始
 - ・医師による遠隔健康相談の効果的な活用
- 予防・健康づくり、重症化予防の推進
 - ・生活習慣病や慢性腎臓病の予防・重症化予防を多職種連携により一層推進
 - ・負荷の低い健診に向けた健診内容の見直し・簡素化
 - ・オンラインでの健康相談の活用推進
 - ・歯科保健医療提供体制の構築と強化
 - ・セルフメディケーションの推進

PHR※の拡充を含めた データヘルス改革

医療・介護分野では、データ活用やオンライン化を加速し、PHR (Personal Health Record) の拡充も含めたデータヘルス改革を推進する方針を示しています。PHRの拡充については、「2021年に必要な法制上の対応を行い、2022年を目途に、マイナンバーカードを活用して、生まれてから職場等、生涯にわたる健康データを一覧性をもって提供できるよう取り組む」とスケジュールが示されました。

また、被保険者番号の個人単位化とオンライン資格確認の導入のため、「保健医療データプラットフォーム」を2020年度に本格運用することとしています。具体的には、患者の保健医療情報を患者本人や全国の医療機関等で確認できる仕組みについて、特定健診情報は2020年度中、レセプトに基づく薬剤情報は2021年中、さらに手術等の情報は2022年中に、それぞれ稼働させるとしています。

※PHRとは：マイナンバー等を利用して個人の健康状態を本人が把握し、健康増進等につなげられるよう、医療・健康情報を一元的に管理するしくみ。

生活習慣病・重症化予防 をさらに進める

新型コロナウイルス感染症は、糖尿病、高血圧症などの基礎疾患がある場合は、重症化リスクが高いといわれています。「新たな日常」に対応するためにも、生活習慣病や慢性腎臓病の予防・重症化予防を多職種連携により一層推進することが盛り込まれました。また、新たな技術を活用した血液検査など負荷の低い健診に向けた健診内容の見直し・簡素化等を前倒しするとともに、オンラインでの健康相談の活用推進もあげられています。

さらに、細菌性・ウイルス性疾患の予防という観点も含め、生涯を通じた歯科健診、フレイル対策・重症化予防にもつながる歯科医師・歯科衛生士による歯科口腔保健の充実、歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組むことや、一般用医薬品等の普及などによるセルフメディケーションの推進等も記載されています。

今後、「新たな日常」の実現に向けた具体的な施策は、年内に策定する実行計画に明記されることとなります。

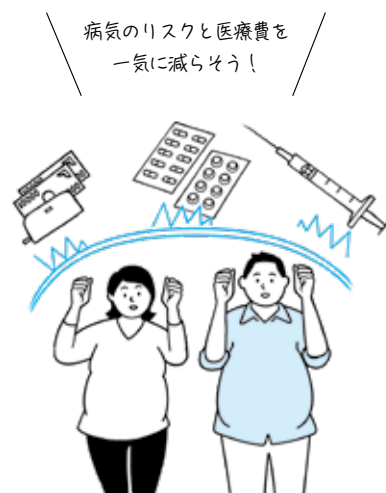
メリット いっぱい 特定保健指導

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。

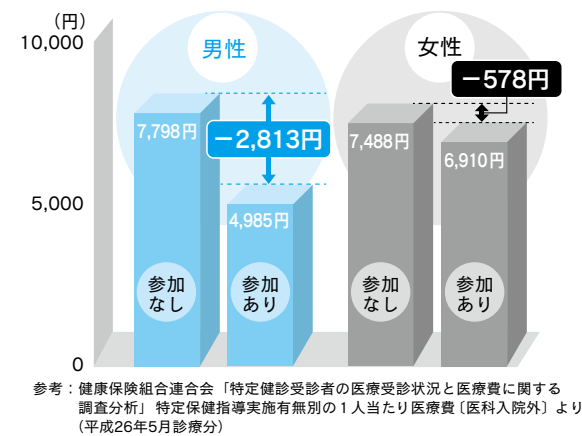


メリット 1 病気のリスクと医療費が減る!

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!



費用はすべて当健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導を スタートいたします

このたび、2020年度の定期健康診断の結果に基づいた特定保健指導を開始することになりましたので、ご案内いたします。

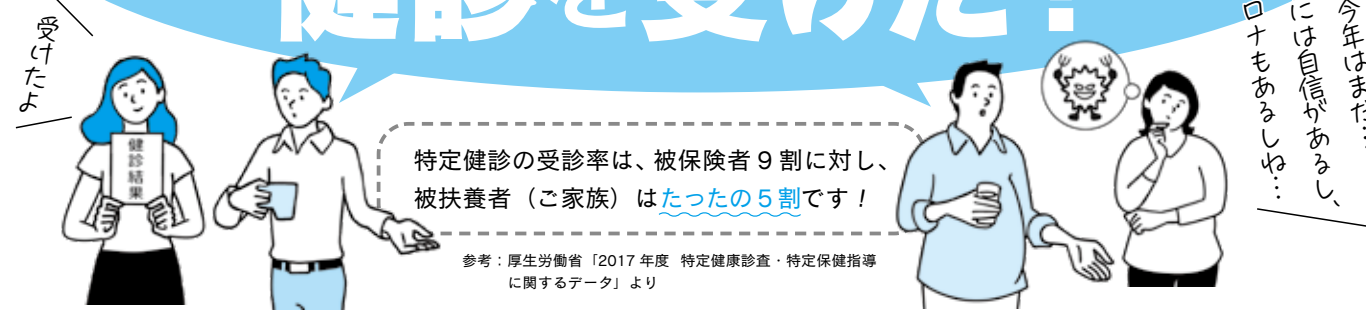
まず、本年6月、日本冶金工業(株)川崎製造所構内で定期健康診断を受診された方々を中心にスタートいたします。他の事業所に勤務の方々

につきましては準備が整い次第、労務担当部署を通じて、実施のご案内をまいります。

被保険者の皆様が健康を保持し、日々の業務に取り組まれることが、ご家族の安心につながり、企業にとっては業績の安定・向上につながり、また当健保組合にとっては医療費の抑制、財政の安定につながります。

ご対象の皆様には業務ご多忙のところ恐縮ですが、特定保健指導の実施にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

4月以降、健診を受けた?

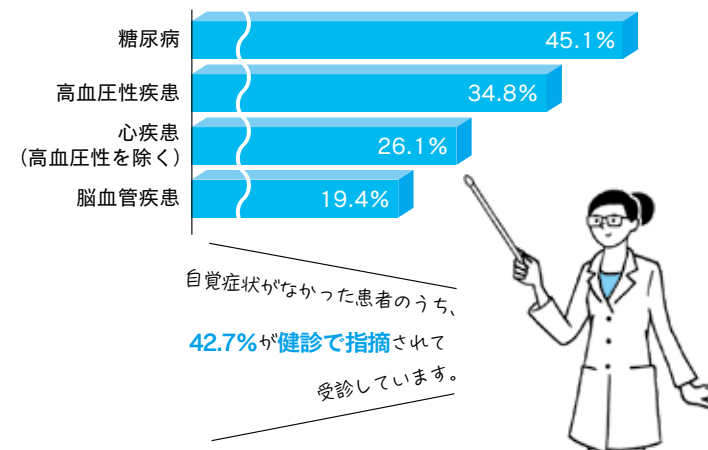


なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの?

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。

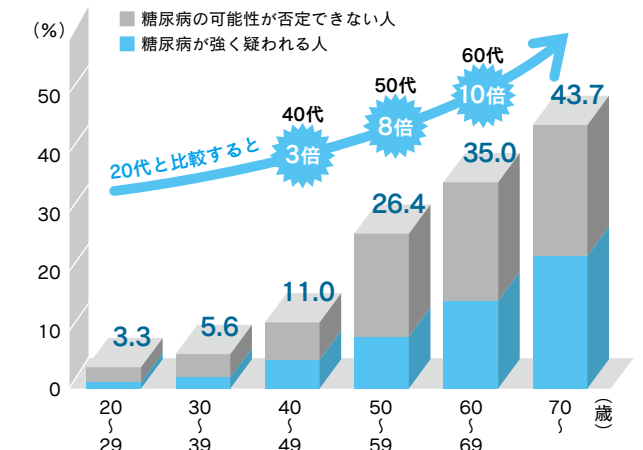
● 外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



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、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。



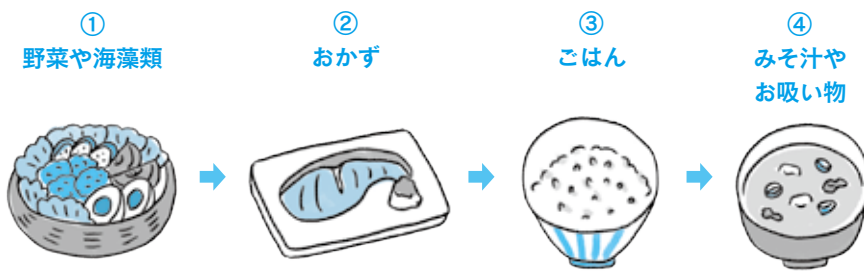
食事間隔

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わられます。



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。

洗いをするときにかかとを上げ下げ



通勤時は1駅歩く



参考: 石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研 (2017)

特定健診でチェックしたい検査数値

Table with columns for Blood Test (血液検査) and Urine Test (尿検査), and rows for Fasting Blood Sugar, HbA1c, and Urinary Glucose. It includes target values for health guidance and hospital visits.

※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。

糖尿病

血液中のブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、高血糖の状態が続く病気を「糖尿病」といいます。重症化すると心臓病や脳卒中を引き起こすほか、目・神経・腎臓などに深刻な合併症を起こす怖い病気です。

※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。

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



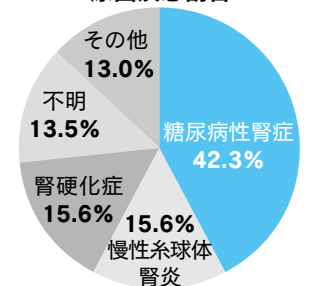
人工透析の原因第1位は糖尿病の合併症

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二郎の生涯と作品が展示される。
 9:00～17:00
 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）
 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。観覧台から滝を正面に見ることができる。



のどかな景色を眺めながら
 わたらせウオーク
 渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。静かな山間の空気を満喫しながら湖の周囲を巡るウォーキングに出発しよう。

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、トロッコ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、今度はダムの上を通って対岸へ渡ろう。
 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。



群馬県
 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

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。トロッコ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
 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）



トロッコわたらせ渓谷号

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）
 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。

ひとあし
 のびして



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ちゃんと調べてもらったらどうだ?

おまげに かせぎみ...

まずはかかりつけ医に診てもらおうと医療費節約になるわよ

ちょっと待って!

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るのよ

しかも全額自己負担

*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)

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

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

夜間診療所があるぞ

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

ちょっと、ちょっと待って!

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。

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き高くつくだな

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場合があります)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。

ウォーキングで運動不足を解消しよう!

- 《新型コロナウイルス感染症対策》
- ・マスク着用(熱中症対策で外してもよい)
 - ・人混みを避けて前後5m、左右2m空けよう
 - ・帰ったら手と顔を洗おう

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子



歩いても疲れにくい体をつくる

エクササイズ編

正しい歩き方の姿勢

目線を遠くへ

胸を上げる

腕をよく振る

つま先は外に向ける

内もみに力を入れる

地面をしっかり蹴りだす

足の裏のアーチが高いと疲れにくい

足の裏のアーチ(土踏まず)は、ふくらはぎからのびている筋肉などから成り立っています。これらの筋肉が鍛えられると足の裏のアーチが高くなり、地面からの衝撃をやわらげる働きが大きくなるため、疲れにくくなります。



① チューブを引っ張りながら足の指を起す。

② チューブを引っ張りながら足の指を伸ばす。

※①~②を左右の足5回ずつ繰り返す。

足の裏のアーチを高くするエクササイズ

チューブ(エクササイズ用ゴムバンド) 薄いタオルなどでもOK



効果的なクールダウンの方法は?

ウォーキングの後は、疲労を残さないように、しっかりクールダウンをしておきましょう。

足指グー・チョコキ・パー

足の指でグー・チョコキ・パーをすると、筋肉がほぐれます。(5回程度繰り返す)



土踏まずを反対の足で踏む

土踏まずの筋肉がほぐれます。そのままかかとでふくらはぎを圧迫するのもよいマッサージになります。

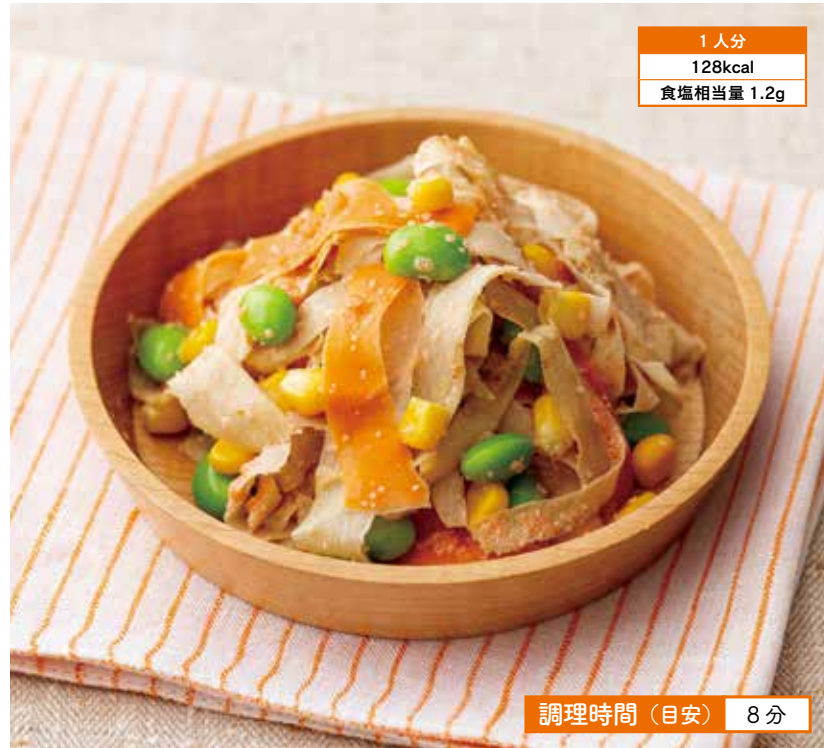


ウォーキングで理想の体に近づくために、食事のタイミングを意識しましょう。

- やせたい人: ウォーキングの30分前までに食事をしましょう。
- 筋肉をつけたい人: ウォーキングから30分以内に良質のたんぱく質(鶏のむね肉など)を食べましょう。

食べるタイミング

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…………… 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。



調理時間(目安) 8分

高野豆腐のフレンチトースト風



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

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。



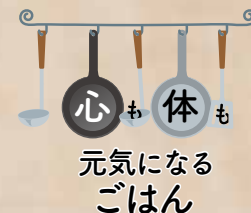
調理時間(目安) 10分

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。



●料理制作
若子みな美(管理栄養士)



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

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。
よりたくさんの方が使用することで、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？



歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ*に悪影響を及ぼし、全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

※腸内フローラ…

さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

Q. 歯周病菌は腸内フローラに影響するの？

A. 歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。しかし近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。歯周病は歯や口の中の問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口の中をきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



Health Information

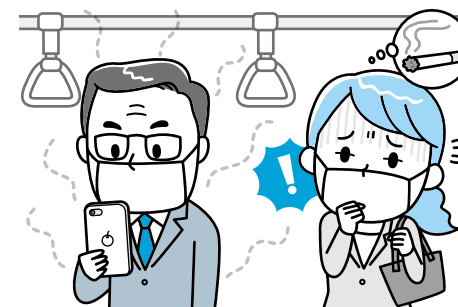
たばこの健康影響

豆知識



見えないたばこの害 サードハンドスモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙（セカンドハンドスモーク、二次喫煙ともいう）の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。



目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることになります。この状態がサードハンドスモーク（三次喫煙、残留受動喫煙ともいう）です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着した後、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

大切な人を守るためには禁煙を！

家族や友人に気がつかず、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくる時には、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わった後の喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードハンドスモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすと考えられます。

サードハンドスモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。

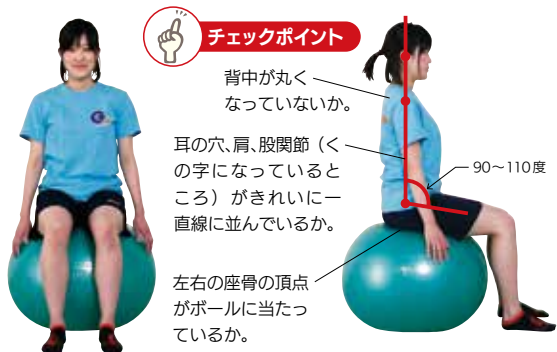


Gボール

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



●**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



応用編



- 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