

# けんぽニュース

ご家族でお読みください。

● 2020年度予算 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

春

Spring



日本冶金工業健康保険組合

# 2020年度 収入支出予算決まる

日本冶金工業健康保険組合の2020年度収入支出予算が、2月26日開催の第128回組合会で承認されました。予算総額は一般勘定12億1,601万円、介護勘定1億6,791万円です。

## 一般勘定

収入額から調整保険料収入、別途積立金繰入などを除いた経常収入額は11億7,684万円、支出額から財政調整事業拠出金、予備費などを除いた経常支出額は11億4,240万円です。2019年度予算に比べて保険料が5,493万円増加、納付金が5,775万円の増加と見込まれることなどにより、経常収入支出差引額は3,445万円の黒字になりました。

なお、保険料に占める「支出」の割合は、保険給付費42.9%、納付金45.0%、保健事業費3.8%となっています。

## 介護勘定

健康保険組合は、市町村に代わって介護保険料を徴収しています。介護保険収入1億2,208万円に対し、2020年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は1億6,479万円です。

## 2020年度 収入支出予算概要表

### 一般勘定

#### 収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	1,174,028
{ 保険料	{ 1,173,750
{ 国庫負担金収入・他	{ 278
調整保険料収入	16,309
繰入金	7,226
国庫補助金収入	872
財政調整事業交付金	15,630
雑収入	1,949
合計	1,216,014
経常収入合計	1,176,842

#### 支出

科目	予算額(千円)
事務費	60,911
保険給付費	503,819
{ 法定給付費	{ 494,426
{ 付加給付費	{ 9,393
納付金	527,663
{ 前期高齢者納付金	{ 239,226
{ 後期高齢者支援金	{ 288,425
{ 病床転換支援金	{ 2
{ 日雇拠出金	{ 1
{ 退職者給付拠出金	{ 9
保健事業費	44,865
還付金	391
営繕費	202
財政調整事業拠出金	16,309
連合会費	1,073
積立金	3,000
雑支出	781
予備費	57,000
合計	1,216,014
経常支出合計	1,142,397
経常収入支出差引額	34,445



#### ◆予算算出の基礎数値 (一般勘定)

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,745人	218人	1,963人
平均標準報酬月額	423,996円	293,142円	410,000円
総標準賞与額	2,913,000千円		

※一般保険料率 93.70 / 1000 (被保険者 44.72 / 1000、事業主 48.98 / 1000)  
調整保険料率 1.30 / 1000 (被保険者 0.62 / 1000、事業主 0.68 / 1000)

### 介護勘定

#### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	122,077
繰入金	45,830
雑収入・他	4
合計	167,911

#### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	164,785
介護保険料還付金	126
予備費	3,000
合計	167,911

※介護保険料率 14 / 1000 (被保険者 7 / 1000、事業主 7 / 1000)

# 令和2年4月からの制度改革

令和2年4月から、診療報酬(医療サービスの公定価格)改定により、医療費や薬の値段などが改定されました。また、健康保険法等の一部改正により、被扶養者認定の要件が見直されました。

## 診療報酬改定 医療費が変わりました

診療報酬は原則2年に一度改定されますが、令和2年度の診療報酬改定は、全体で▲0.46%と、平成28年度、30年度の改定に続き3回連続でマイナ

令和2年度 診療報酬改定	
診療報酬全体の改定率 ▲0.46%	
診療報酬本体 +0.55%	
+0.47% →各科に配分 ※各科改定率 医科: +0.53%、歯科: +0.59%、調剤: +0.16%	
+0.08% →救急病院の働き方改革に充当	
薬価等 ▲1.01%	
薬価	▲0.99%
※うち、実勢価等改定	▲0.43%
市場拡大再算定の見直し等	▲0.01%
材料価格	▲0.02%
※うち、実勢価等改定	▲0.01%

ス改定となりました。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.55%(このうち、0.08%は救急病院の働き方改革に充てる)引き上げられ、薬価等については1.01%引き下げられました。これにより、社会保障関係費の実質的な伸びを「高齢化による増加分(令和2年度+4100億円程度)におさめる」とする政府の目標は達成されることとなります。

具体的な改定のポイントは次のようになります。大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額(医科は初診5000円以上、再診2500円以上)を負担します。従来、対象病院となっていたのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院でしたが、令和2年4月からは一般病床200床以上にも拡大されました。

※地域医療支援病院は約610病院あり、そのうち約590病院が紹介状なしで受診した患者から定額を徴収する義務化の対象に含まれる。

### 《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(実勢価等改定)で0.43%、令和2年度薬価制度改革による市場拡大再算定の見直し等による影響で0.01%引き下げとなり、薬価全体では▲0.99%となりました。

## 健康保険法等の一部改正 被扶養者認定の要件に 国内居住が加わりました

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、要件に「日本国内に住所を有する」ことが加わりました。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失いました。ただし、次のケースは例外的に要件を満たすこととして認定されます。

- ①留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ④例 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など
- ⑤例 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人

※他の日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

※次の人は、日本国内に住所を有していても、被扶養者とすることはできません。

- ・「医療滞在ビザ」で来日した人
- ・「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人(富裕層を対象とした最長1年のビザ)

## 対象の被保険者、約9割が特定健診を受診しています！

(2017年度健保組合・40歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約9割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約5割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！



受けない人は、10人に1人！

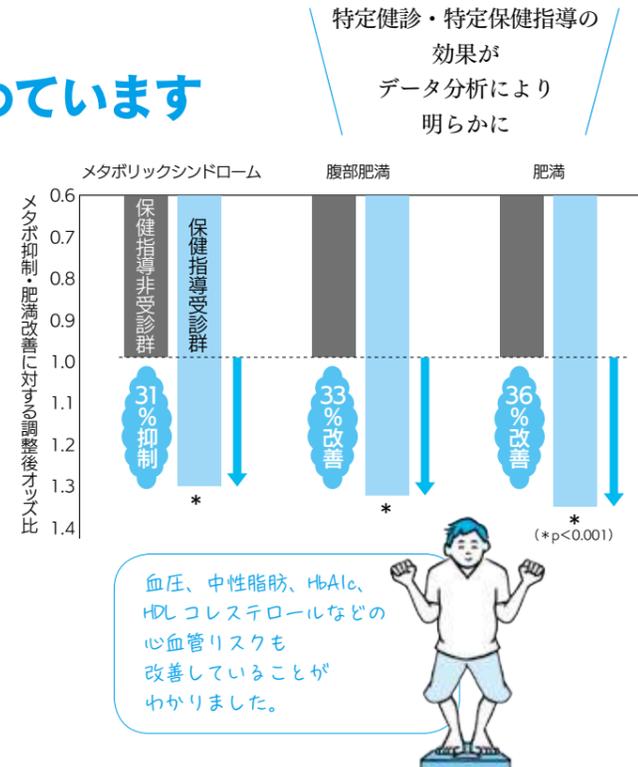
## 健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

### 特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腹囲が基準値を超え、かつ血糖、空腹時血糖、中性脂肪またはHDLコレステロールのうち2項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25以上



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証～MetS ACTION-J study～」

## 私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1人当たり保険料額(平均)は12年間で約11万円増



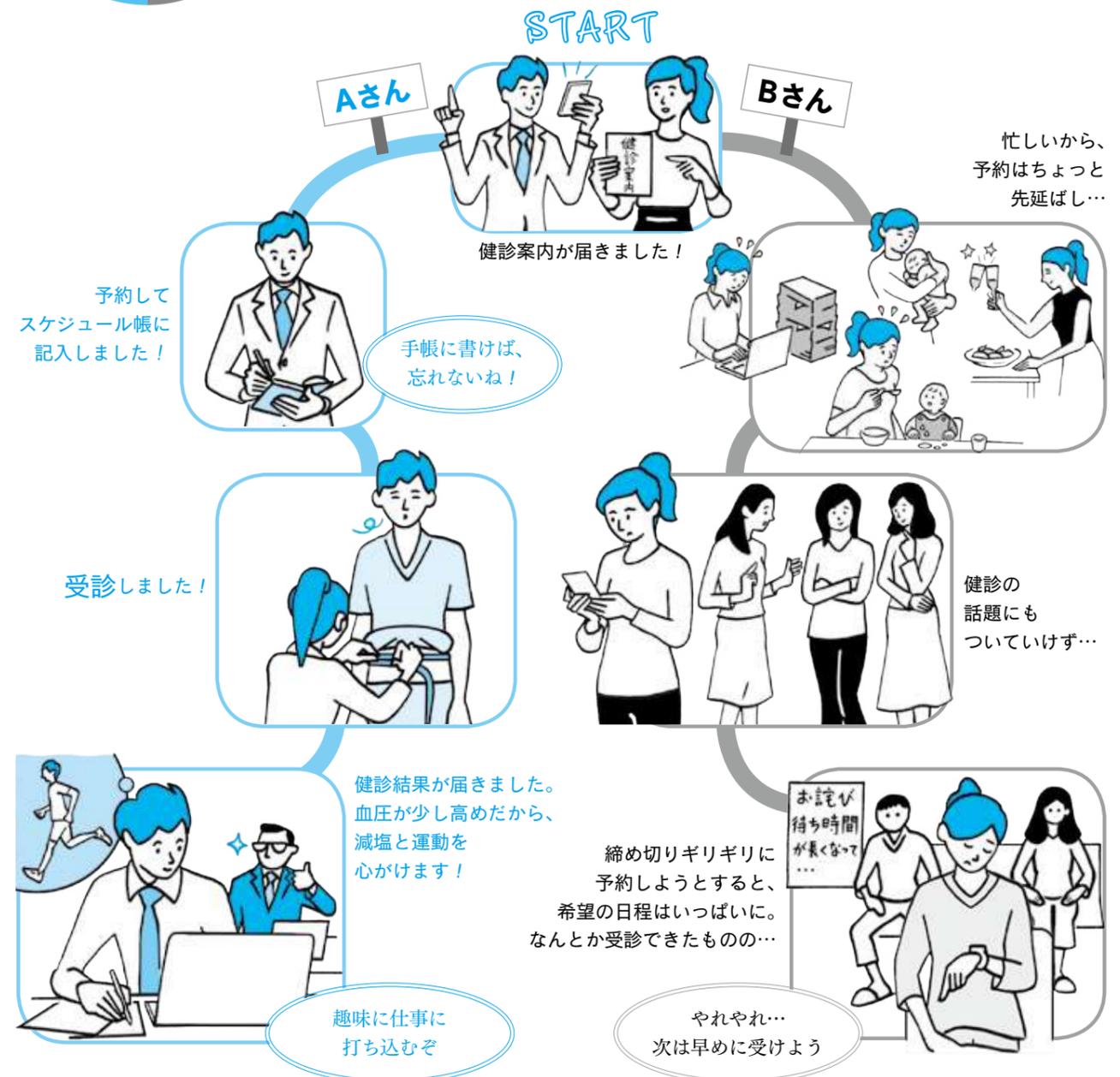
参考：健康保険組合連合会「2019年度健康保険組合予算早期集計結果と『2022年危機』に向けた見直し等について」



## 今年の健診

あなたはどっちのタイプ？

# すぐに予約したAさんと、先延ばしにしたBさん



## 早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40歳以上のすべての加入者に年度(4月～翌年3月)に1回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると予約がとりやすく、何より、その後1年を安心して過ごすことができます。

# 脳の働きを味方に、無理なく生活改善!

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

## 「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウン系とアップ系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウン系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい!」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい!」と脳の興奮が収まらない

アップ系です。さらには、アップ系は脂(油脂)、糖(糖質)、塩(塩分)という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「ついつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップ系を減らし、和食などのダウン系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップ系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

### ダウン系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

#### ●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



### アップ系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



## 「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

### デスクワーク時にやってみよう!

椅子には浅く座ってへその下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です!



参考: 石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研(2017)

## メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲(内臓脂肪蓄積)

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期(最高)血圧

130mmHg 以上

拡張期(最低)血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

## 早期に改善せず、放っておくと...

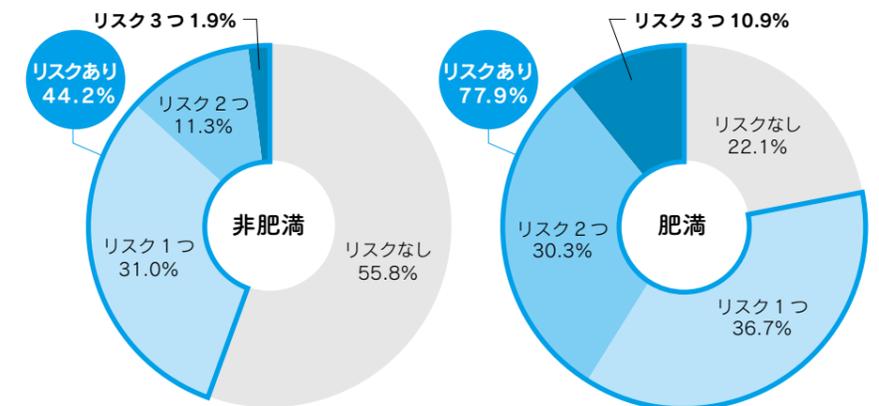
動脈硬化の進行により虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)や脳卒中(脳梗塞、脳出血)を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。



## 肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では44.2%だったのに対し、「肥満」では77.9%となりました。

また、リスクが3つ重なる者の割合については「非肥満」では1.9%であるのに対し、「肥満」では5倍以上の10.9%となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上、腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上、BMI25以上のいずれかに該当。出典:「平成29年度 健診検査値からみた加入者(40-74歳)の健康状態に関する調査」(健康保険組合連合会)

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

# メタボリックシンドローム

ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる



# 都心でありながら、さわやかな緑を感じられる 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



## 和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



## 二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」(手前の橋)、「正門鉄橋」(奥の橋)の二つの橋が架かっている。



## 迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



## 神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO  
(東京の観光公式サイト)  
<https://www.gotokyo.org/jp/>



## 東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度々なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

■(ライトアップ) 日没～21:00



ライトアップで  
幻想的な光景に

## 国立競技場

「杜(もり)のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場(予定)。

写真提供: 独立行政法人日本スポーツ振興センター



## 国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



## 東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場(予定)。

※写真は改修工事前の様子

JR千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめです。

## ちょっとひと休み

### 楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

■(施設利用時間) 8:30～21:00

■(喫茶メニュー) (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット(皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など

※15:30以降はドリンクバーのみ。

■無休(年末年始を除く) ☎03-3231-0878

### 甘味セット





# 正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!



NG!



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

## ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると<sup>※1</sup>、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

10,000 歩 (うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
8,000 歩以上 (うち中強度の運動 <sup>※2</sup> 20 分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
7,000 ～ 8,000 歩 (うち速歩き 15 ～ 20 分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
5,000 歩 (うち速歩き 7.5 分以上)	要支援・要介護の予防 (一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
4,000 歩以上 (うち速歩き 5 分以上)	うつ病の予防

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より  
※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

## 春はストレスを感じやすい

春は、異動や昇進などの働く環境の変化、子どもの進学や地域の役員改選などのプライベートの環境の変化が多い季節です。周囲の環境の変化はストレスの原因となります。このような場合、変化が起きる前から不安や緊張でストレスを感じていることが多いため、長期間ストレスにさらされている状態といえます。また、季節の変わり目であること、1 日の寒暖差が大きいこともストレスになります。



## 初期のストレスは自覚できない

心身は、緊張の時間とリラックスの時間のバランスがよいことで健康でいられます。ストレスが多いと緊張の時間が長くなり、このバランスが乱れてしまいます。



しかし、バランスの調整は自律神経によるため、乱れを自覚することは困難です。春はストレスを感じやすいことを踏まえたうえで抱えているライフイベントを整理し、緊張の時間が長くなりすぎないように気をつけましょう。

# 春こそ、生活に“ゆとり”を持ちましょう

春は、環境の変化に心身の対応が求められる季節です。知らないうちにストレスがかかっていますので、意識的に“ゆとり”を持ち、リラックスできる時間をつくりましょう。

## 睡眠時間を大切にする

睡眠は、ストレス解消の基本です。緊張する時間が多いと、つい自分の時間を持ちたくなってしまいますが、睡眠時間を減らしてまで行うことはありません。まず睡眠時間の確保を最優先にし、体を休めるようにしましょう。早めに就寝し、自分の時間は朝持つようにするのがおすすめです。

なお、睡眠時間は 6 ～ 8 時間が理想ですが、個人差があるため、日中の眠気を感じなければ問題ありません。



## “ゆとり”の時間を増やす

忙しいときに“ゆとり”の時間を持つには工夫が必要です。予定が詰まっていれば 1 つの遅れが新たなストレスになり、自分のすべきことが多すぎればそれ自体がストレスになるからです。

例えば、プライベートの予定を減らす、夕食を自炊せず外食や中食に変えてしまうなどはいかがでしょうか。予定のない時間や、自分でやることのアウトソーシングがリラックスにつながります。春は“ゆとり”の時間を意識して増やしてみましょう。



# 糸こんにゃくのピリ辛炒め



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

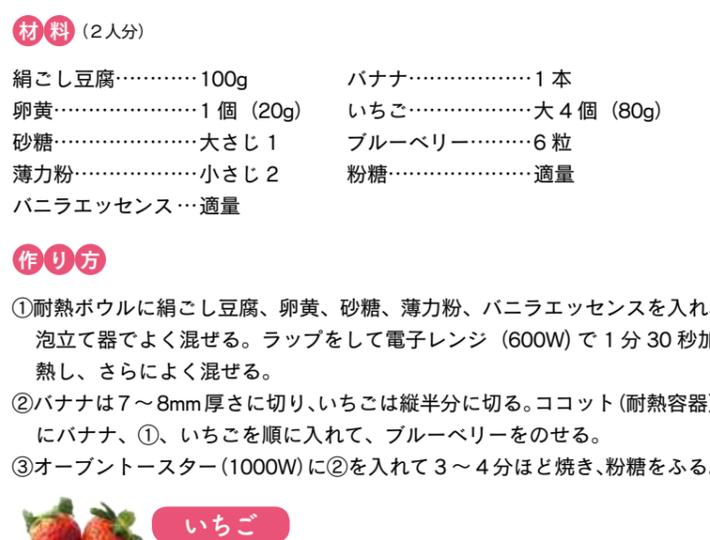
調理時間 (目安) 10分

1人分  
87kcal  
食塩相当量 1.0g

- 材料** (2人分)
- 糸こんにゃく…120g
  - キャベツ…60g
  - にんじん…1/6本 (30g)
  - ピーマン…2個 (50g)
  - にんにく…1かけ
  - ごま油…大さじ1/2
- A
- しょうゆ…大さじ1/2
  - ケチャップ…大さじ1/2
  - コチュジャン…大さじ1/2
  - みりん…小さじ1
  - 砂糖…小さじ1

- 作り方**
- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
  - ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
  - ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

# 豆腐カスタードのフルーツグラタン



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんとりたい栄養素です。

調理時間 (目安) 12分

1人分  
153kcal  
食塩相当量 0g

- 材料** (2人分)
- 絹ごし豆腐…100g
  - 卵黄…1個 (20g)
  - 砂糖…大さじ1
  - 薄力粉…小さじ2
  - バニラエッセンス…適量
  - バナナ…1本
  - いちご…大4個 (80g)
  - ブルーベリー…6粒
  - 粉糖…適量
- 作り方**
- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
  - ②バナナは7~8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
  - ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3~4分ほど焼き、粉糖をふる。

## 食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになっていくとよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

# お腹いっぱい 食べられるごはん

## おからのクリームスコップコロッケ

- 材料** (2人分)
- 玉ねぎ…50g
  - ぶなしめじ…50g
  - かに風味かまぼこ…60g
  - オリーブオイル…大さじ1/2
  - パン粉…8g
  - バター…8g
  - おから…80g
  - 牛乳…120ml
  - コンソメ (顆粒) …小さじ1

- 作り方**
- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
  - ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
  - ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
  - ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3~4分ほど煮る。
  - ⑤器に④を入れて②をかける。



おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。

**時短ポイント**  
成型しない＆揚げない  
作り方でお手軽に！

調理時間 (目安) 20分



料理制作 若子みな美 (管理栄養士)

●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵

# 2020年4月から、原則屋内禁煙に!

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に会う機会は大きく減少すると考えられています。

**違反者には罰則も!**  
喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

## ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

### 屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

**例外あり** 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です(標識の掲示が必要)。

※規模の小さい既存の飲食店(客席面積100㎡以下)は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙(屋内は完全禁煙)(2019年7月~)

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

**例外あり** 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

## ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

(標識例)



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

## ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員ともに、一切、喫煙エリア(屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備)に立ち入ることは禁止です。

## Health Information

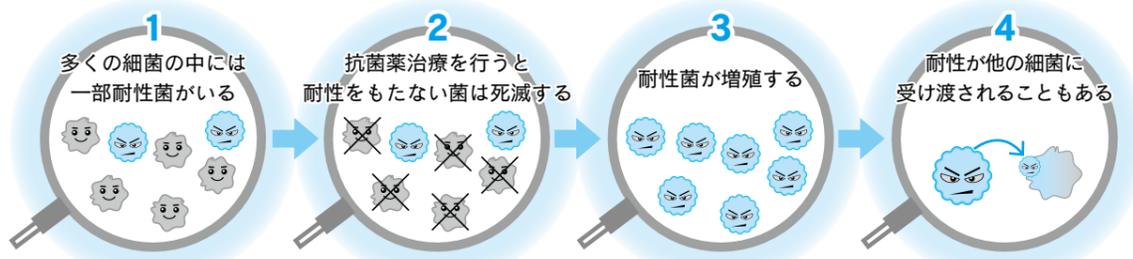
### 話題の健康情報

# 国内初推計! 薬剤耐性菌で8千人死亡

抗菌薬(抗生物質)の効かない「薬剤耐性菌」によって2017年に国内で8千人以上が死亡したとの推計を、国立国際医療研究センター病院などの研究チームがまとめました。耐性菌は、抗菌薬を正しく使っても発生しますが、使

いすぎによって生まれやすくなります。耐性菌による死亡の世界的増加はこれまでも指摘されていましたが、今回の報告で、日本でも深刻な影響を及ぼしていることが明らかになりました。

### どのようにして耐性菌が広まるのか



**かぜに抗菌薬は必要ありません**

かぜをひいたとき、お医者さんに抗菌薬を処方してもらおうとする人をよく見かけます。しかし、かぜの約90%がウイルス性であるのに対し、抗菌薬は細菌に効く薬なので、ウイルス性のかぜには効果はありません。安易な抗菌薬の使用は薬剤耐性菌を生み出すリスクがあります。また、医療費のムダ遣いであることも知ってください。

# あなたもジェネリックにしてみませんか?

「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品(後発医薬品)。「新薬」は先発医薬品のことです。

新薬開発 開発費 数百億円以上

発売

特許期間終了

ジェネリック

開発 開発費 約1億円

さまざまな試験・承認申請

新薬の特許期間終了後に発売されるので開発費が安くすみ、価格が安い!

品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりするの。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ!

あなたの脂質異常の薬をジェネリックにすると1年間で約10,000~17,000円以上も医療費が安くなるのよ

ジェネリック(最安値)

ジェネリック(最高値)

10,000~17,000円

こんなに安くすみます

※患者負担は上記の2~3割 日本ジェネリック製薬協会かんたん差額計算サイトより

すでにジェネリックに切り替えた患者さんも、たくさんいらっしゃいますよ

そうなの?

他の人もしているなら、ほかにもジェネリックにします

そこ?

◆社会保障給付費の見通し(兆円)

項目	2018	2040
年金	56.7	73.2
医療	39.2	66.7~68.5
介護	10.7	25.8
その他	14.6	22.5
合計	121.3	188.2~190.0

◆社会保障負担の見通し(兆円)

項目	2018	2040
年金	56.7	73.2
医療	39.2	106.1~107.0
介護	10.7	80.3
その他	14.6	79.5
合計	121.3	185.5~187.3

増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです(左図)。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約!

みなさんも積極的にジェネリックを使ってください

ために短期間使ってみる分割調剤もできるわよ。薬剤師さんに相談してみてね

(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月) 財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

# フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、  
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？  
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



子どもからお年寄りまで、一緒に楽しめるスポーツです！



## ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



## 持ち物

### ● 必携

デジタルカメラ（チームに1台）  携帯電話（緊急連絡用）  筆記用具

### ● 任意

コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）  
 (必要に応じて) 飲み物・食べ物  (天候に応じて) 防寒着・雨具  
 (もしものケガなどに備えて) 保険証  
 カメラの予備バッテリー  電卓

## 流れ

当日  
配付です。

1

スタート前に地図と  
チェックポイント  
一覧をもらう



2

チームで  
作戦タイム



3

一斉にスタート！

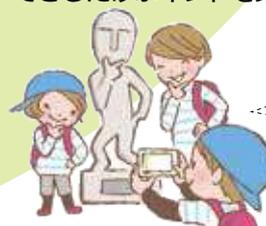


チェックポイントは  
それぞれ異なるポ  
イントが設定されて  
います。すべてを回  
る必要はありません。  
順番も自由です。

走っても  
歩いても  
OKです。

4

自分たちのペースで  
できるだけポイントを集める



撮影者以外の  
全員が写真に  
写るようにし  
ます。

6

結果提出



スタッフが  
写真を確認  
します。

5

制限時間内に  
フィニッシュ！



制限時間を  
過ぎると減点  
されます。

7

表彰式



協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>  フォトリグ  検索

詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

なお、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止・延期となる大会もあります。

※流れは大会により異なる場合があります。