

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

●令和元年度収入支出決算のお知らせ ほか

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

パスワード：nas

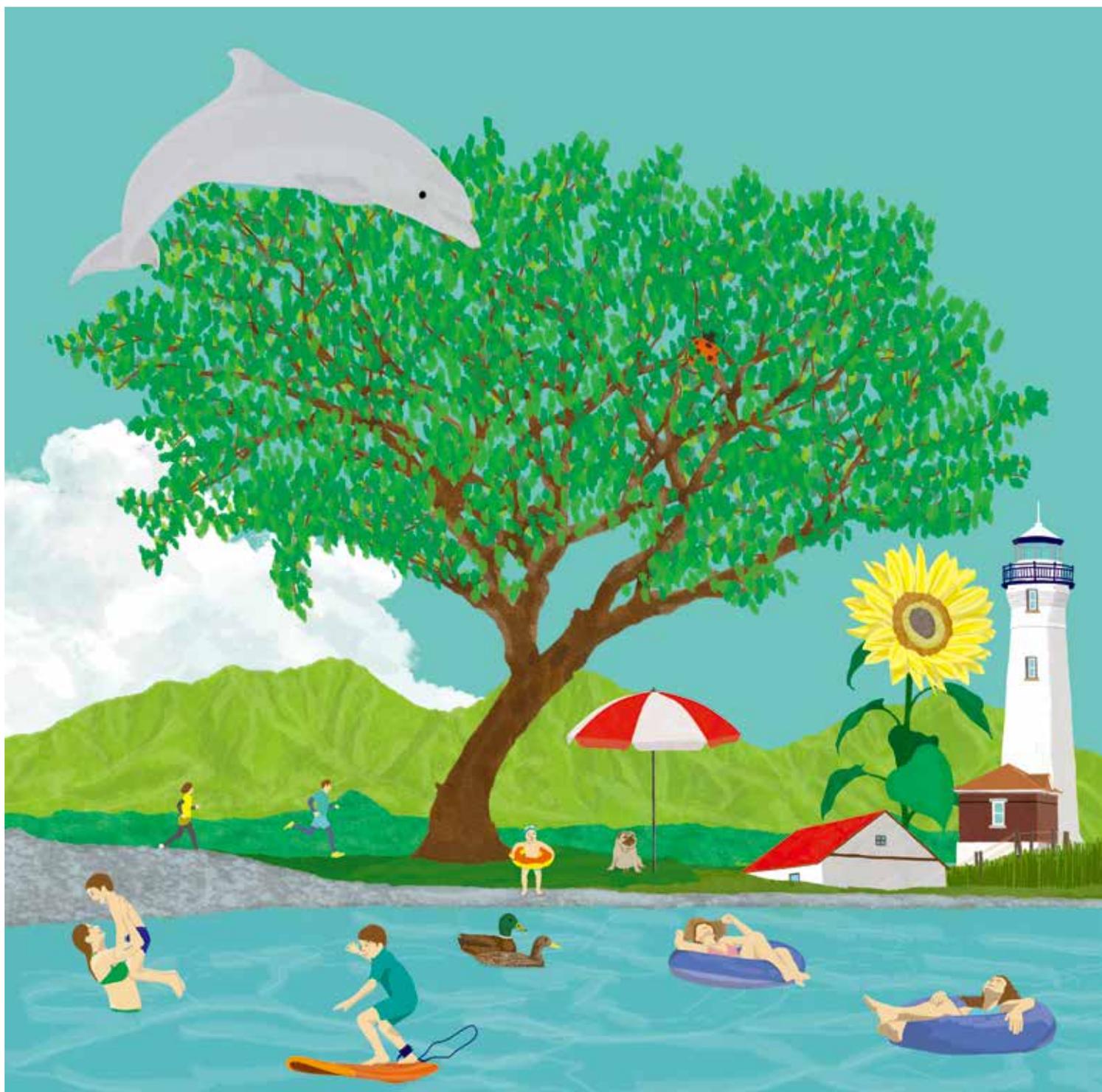
メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 0120-803-223 (無料)
お気軽にお電話ください。

2020

夏

Summer



日本冶金工業健康保険組合

被保険者1人当たり額と割合

収入 合計 650,461円

健康保険収入 626,632円 (96.4%)
 { 保険料 626,491円 (96.4%)
 国庫負担金収入 141円 (0.0%)

繰入金 4,571円 (0.7%)
 調整保険料収入 8,754円 (1.3%)

国庫補助金収入 441円
 財政調整事業交付金 7,163円
 雑収入 2,901円
 { 利子収入 118円
 その他 2,783円

支出 合計 517,969円

保険給付費 221,700円 (42.8%)
 { 法定給付費 218,212円 (42.1%)
 付加給付費 3,488円 (0.7%)

納付金 239,066円 (46.2%)
 { 前期高齢者納付金 86,417円 (16.7%)
 後期高齢者支援金 152,311円 (29.4%)
 その他 338円 (0.1%)

事務費 25,230円 (4.9%)

財政調整事業拠出金 8,753円
 その他支出 376円

収支差引額 132,492円

被保険者1人当たり保険給付費 (単位：円)

		平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度	
法定給付費	被保険者	療養給付費※1	95,778	98,052	103,790	102,574
		傷病手当金	6,610	10,393	9,091	3,247
		埋葬諸費	96	51	102	51
		出産育児費※2	1,714	1,523	2,865	1,567
	小計		104,197	110,018	115,848	107,440
	被扶養者	家族療養費※3	86,882	95,502	91,148	90,175
		家族埋葬料	24	51	26	0
		家族出産育児一時金	4,035	4,706	4,079	4,755
		小計	90,941	100,259	95,252	94,930
	高額療養費		11,116	12,232	13,894	13,664
高齢者		738	886	2,430	2,177	
計		206,992	223,395	227,424	218,212	
付加給付費		4,083	4,407	4,255	3,488	
合計		211,075	227,802	231,679	221,700	

※1 療養給付費+入院時食事・生活療養費+療養費+薬剤支給+訪問看護療養費
 ※2 出産育児一時金+出産手当金
 ※3 家族療養費+家族訪問看護療養費+家族薬剤支給+第二家族療養費

令和元年度収入支出決算のお知らせ

日本冶金工業健康保険組合の令和元年度収入支出決算が、7月20日(月)開催の第129回組合会で承認されましたのでお知らせします。

一般勘定の概要

本年度の決算額は、収入 1,281 百万円、支出 1,020 百万円となり、261 百万円の決算残金が生じました。

収入

収入は、予算額(別途積立金繰入を除く) 1,143 百万円に対し決算額 1,272 百万円で、予算対比 129 百万円(11.24%)の増収となりました。

この主な要因は、一般保険料収入が予算額 1,119 百万円に対し決算額 1,234 百万円で、予算対比 115 百万円

(10.26%)の増収となったことです。

また、財政調整事業交付金についても、予算額 4 百万円に対し決算額 14 百万円で、予算対比 11 百万円(298.27%)の増収となりました。

支出

支出は、予算額(予備費を除く) 1,093 百万円に対し決算額 1,020 百万円で、予算対比 73 百万円(6.69%)の支出減となりました。

この主な要因は、保険給付費が予算額 504 百万円に対し決算額 437 百万円で、予算対比 68 百万円(13.44%)の支出減となったことです。

また、事務所費についても、予算額 55 百万円に対し決算額 49 百万円で、予算対比 6 百万円(10.42%)の

支出減となりました。

一方、納付金は予算額 470 百万円に対し決算額 471 百万円で、保健事業費も予算額 44 百万円に対し決算額 45 百万円で、ほぼ予算並みとなりました。

一方、財政調整事業拠出金は予算額 16 百万円に対し決算額 17 百万円で、予算対比 2 百万円(10.01%)の支出増となりました。

決算の基礎数値と決算概要 (令和2年3月末現在)

- 被保険者数 1,953人
- 被扶養者数 1,670人
- 平均標準報酬月額 424,624円
- 一般保険料率(調整保険料率を含む) 95/1000
- 介護保険料率 14/1000

収入

科目	決算額(千円)
健康保険収入	1,233,838
{ 保険料	{ 1,233,561
{ 国庫負担金収入	{ 277
調整保険料収入	17,236
繰入金	9,000
国庫補助金収入	868
財政調整事業交付金	14,103
雑収入	5,713
{ 利子収入	{ 233
{ その他	{ 5,480
収入合計	1,280,758

支出

科目	決算額(千円)
事務費	49,678
保険給付費	436,527
{ 法定給付費	{ 429,660
{ 付加給付費	{ 6,867
納付金	470,720
{ 前期高齢者納付金	{ 170,155
{ 後期高齢者支援金	{ 299,901
{ その他	{ 664
保健事業費	44,979
財政調整事業拠出金	17,235
その他支出	741
支出合計	1,019,880

収支残高 260,879千円

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	128,803
繰入金	17,010
国庫補助金受入	1,302
収入合計	147,115

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	139,170
支出合計	139,170

収支残高 7,945千円

令和
2
年度

被扶養者 資格確認調査を行います

当健保では、「被扶養者の資格確認調査」を次の通り実施してまいりました。

	実施時期	対象
1 巡目	平成 26 年度、27 年度、28 年度、29 年度	全事業所を 4 グループに分割
2 巡目	平成 30 年度、令和元年度	全事業所を 2 グループに分割

すでに2巡目を終えたことから、当初の予定通り、令和2年度より毎年全事業所を対象として、次の通り被扶養者の資格確認調査を行います。

1 調査対象者

被扶養者全員（令和2年8月1日現在）

2 調査・確認の方法

- ① お手元に「健康保険被扶養者資格確認調査書」（以下、「調書」とします）が届きます。
- ② 調書に必要事項を記入し、同封の「被扶養者 資格確認チェックシート」により確認した必要書類を添付のうえ、期限（令和2年9月25日（金））までに事務所健保事務担当者に返送願います。
- ③ 当健保に提出された調書・必要書類に基づき、引き続き被扶養者に該当するか否かの審査を行います。
- ④ 審査の結果、被扶養者としての資格を満たさないことが判明した場合は、被扶養者削除の手続きが必要となりますので、被扶養者異動届をご提出願います。

この調査は、被保険者の皆様からお預かりした健康保険料を適正に支出するため、被扶養者としての認定資格が引き続きあるかどうかを確認する大切な調査です。

皆様のご理解とご協力のほど、
宜しく申し上げます。



オンライン診療・服薬指導の活用を

ICTの発展や医師の働き方改善などのため、オンラインによる診療や服薬指導が可能になってきています。また、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導が認められています。

薬機法[※]の一部改正によるオンライン服薬指導が 2020年9月から開始

※医薬品の、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保に関する法律

2019年に成立した改正薬機法の施行により、2020年9月からオンライン服薬指導が開始されます。これは、4月から行われている新型コロナウイルス感染症対策のための時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導（次項）が終了しても継続します。オンラインによる診療は、2018年度から生活習慣病や在宅医療などが保険適用になりました。2020年4月からは慢性頭痛や禁煙外来が対象に加わり、事前に必要な対面での診療期間が6カ月から3カ月に短縮されるなど、利用しやすくなりました。服薬指導については、これまで国家戦略特区のみの実施でしたが、2020年9月から、オンライン診療や在宅訪問診療で処方された薬について解禁されることになりました。

薬剤師は、必要に応じて調剤時以降のフォローアップを行うように

- 改正薬機法の施行により、薬剤師の役割も見直されます。
- 調剤時に限らず、必要に応じて患者の薬剤の使用状況の把握や服薬指導を行う（義務化）。
- 患者の薬剤の使用に関する情報を、他の医療提供施設の医師等に提供する（努力義務）。

新型コロナウイルスの感染症対策として 時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導も

新型コロナウイルスの感染拡大により、2020年4月から時限的・特例的に、電話や情報通信機器を用いたオンライン診療や服薬指導が認められています。希望する患者に対し医師が医学的に可能と判断した場合に、事前に対面による受診歴がなくても、初診からオンラインで受診できます。

※すべての医療機関がオンライン診療・服薬指導に対応しているわけではありません。

電話・オンライン診療を受けるには？

①電話やオンライン診療を行っている医療機関を確認

まずはかかりつけ医に相談。かかりつけ医がない場合は、厚生労働省のホームページで最寄り[※]の医療機関を確認して連絡。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関の受診が必要な場合があるため。

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索



②事前の予約と支払い方法の確認

電話の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を伝えて予約する。

オンライン診療の場合

予約方法は医療機関によって異なるためホームページなどで確認。



予約の際に、
支払い方法について
も確認を

③診療

医療機関側から電話がかかるか、オンラインで接続され、診療開始。本人確認を行い、症状等を説明する。



「お薬手帳」や、
以前の検査結果
などがあれば用意

④診療後

処方された薬の配送を希望する場合は、最寄り[※]の薬局を医療機関に伝える。診察後、薬局にも連絡。電話やオンラインで服薬指導を受け、配送された薬を受け取る。

※薬局に行って対面での服薬指導が必要な場合があるため。

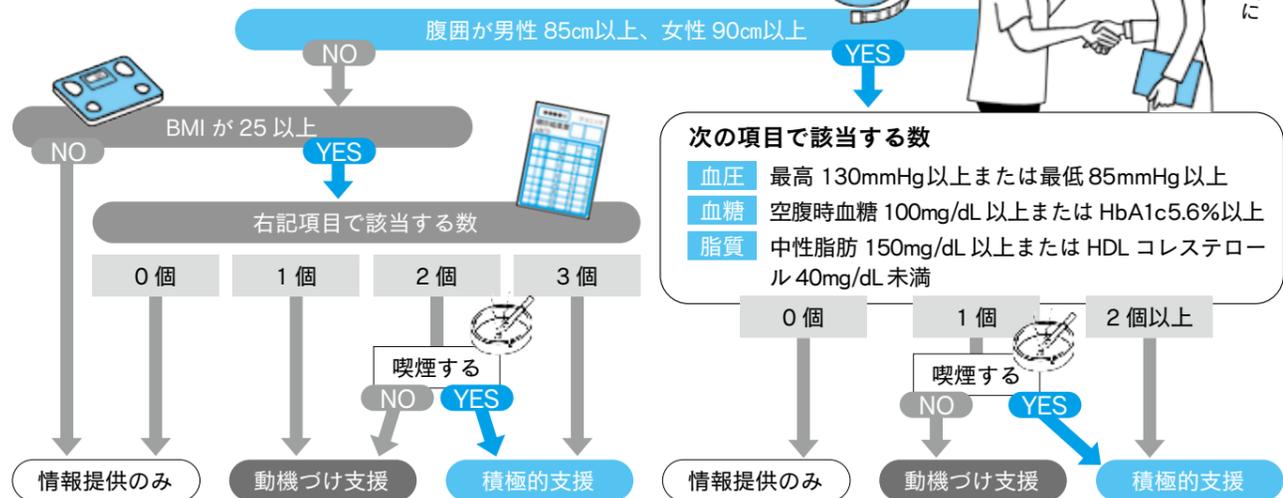


医師から医療機関を
来訪して受診する
ことをすすめられたら
必ず受診を！

特定保健指導ってなに?

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。
「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

特定保健指導対象者の決め方は?

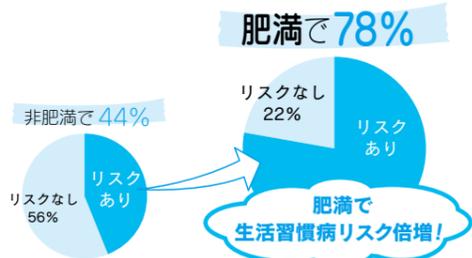


※前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3～6カ月）	メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。
動機づけ支援（原則1回）	初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

生活習慣病リスク保有者の割合は...

高血圧・高血糖・脂質異常



参考：「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）

あなたもチェック!

✓ BMI = 体重 [] kg ÷ (身長 [] m × 身長 [] m)

✓ 腹囲

立ったまま、軽く息を吐いた状態で、へそまわりを測定。腰やあばら骨の下などの一番細くびれたところではありません!



肥満とは...BMI25以上、腹囲男性85cm・女性90cm以上、内臓脂肪面積100cm²以上のいずれかに該当

特定健診は毎年受けることが基本ですが、ご自身で健康管理をすることも大切です。生活習慣病予防には肥満の改善が有効です。BMIや腹囲を計測し、基準値を超えている場合は、腹八分目、ウォーキングやエクササイズなどに取り組みましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、一時的に健診を中止している健診機関がありますので、ご注意ください。



毎年受けていますか? 特定健診・特定保健指導

2008年度から始まった特定健診・特定保健指導。対象者や検査項目などの基本を改めて理解して、生活習慣の改善に生かしましょう!

対象者は

40～74歳の被保険者および被扶養者

私も対象なのね!



40歳になったら年に1回よな

目的は

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善が大きな目的です。メタボとは、肥満や高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子を併せ持ち、生活習慣病リスクが高い状態のことです。

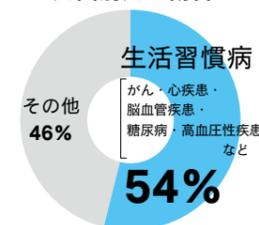


もしかして私ってメタボ?

生活習慣病って怖いのか?

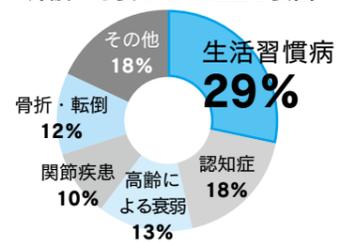
がん、心疾患、脳血管疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、日本人の死因の5割超、介護要因の約3割を占め、生命やQOL（生活の質）に多大な影響を及ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

死因別死亡割合



「平成30年人口動態統計(確定数)の概況」より作成

介護が必要となった主な要因



「平成28年国民生活基礎調査の概要」より作成

どんな検査をするの?

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
診察・計測	問診・身体診察 身長・体重 腹囲	—
血圧	最高血圧(収縮期) 最低血圧(拡張期)	130mm Hg 以上 85mm Hg 以上
脂質	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール(またはnon-HDLコレステロール)	150mg/dL 以上 40mg/dL 未満 120(150)mg/dL 以上
肝機能	AST(GOT) ALT(GPT) γ-GT(γ-GTP)	31U/L 以上 31U/L 以上 51U/L 以上
血糖・尿	空腹時血糖(またはHbA1c)* 尿糖 尿たんぱく	100mg/dL(5.6%) 以上 + (参考値) + (参考値)
血液	ヘモグロビン値 ヘマトクリット値 赤血球数	男 13.0 女 12.0g/dL 以下 — —
その他	心電図 眼底検査 血清クレアチニン検査(eGFR)	— — —

*空腹時以外に行った場合、随時血糖値(100mg/dL以上)が保健指導判定値になります。
□: 必須項目で、一つでも受けないと特定健診を受診したとみなされません。
○: 医師の判断により実施します。

特定健診の検査項目です。当健保組合の健診等は、すべてこの項目を含みます。





東沢大橋

川俣川東沢渓谷地獄谷にかかる長さ 90m の赤いアーチ橋。真っ赤な姿が新緑に美しく映え、撮影ポイントとしても人気。



清泉寮

清里の父といわれるポール・ラッシュ博士が、キリスト教研修施設として1938年に創設。現在は、清里の観光スポットとしてにぎわう。宿泊施設やレストランのほか、ポール・ラッシュ記念館などの見学施設や酪農体験ができるプログラムなどもあり充実した時間を過ごせる。

☎0551-48-2111 休 無休
※営業時間・定休日は施設により異なります。

清泉寮ソフトクリーム 400円 (税込)	清泉寮 ジャージーハット 清泉寮ジャージー牧場で搾られた牛乳やヨーグルトのほか、人気の絶えないソフトクリームやハンバーガーなどの軽食も販売している。 ☎0551-48-4441 休 無休	清泉寮バーガー (各種) 450円～ (税別)
-------------------------	---	-------------------------------



吐竜の滝

落差 10m、幅 15m で、竜が水を吐くように見えることからその名が付けられた。激しく音を立てて水が落下する滝のイメージとは異なり、小さい滝が何段にもなっている神秘的な姿が特徴。



NPO 法人清里観光振興会
<https://www.kiyosato.gr.jp/>

JR 小海線「清里駅」より
ピクニックバスで約10分

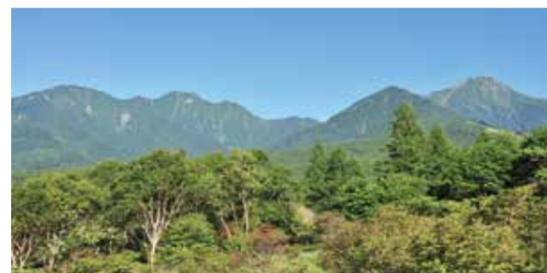
清里駅からピクニックバスで美し森へ行き、清里ウオークへでかけよう。まず、黒い石碑が目印の美し森展望台へ。八ヶ岳をはじめ南アルプスや富士山に囲まれ、どこを見ても圧巻の景色が望める。羽衣池を経由し、放牧された牛たちを眺めながら八ヶ岳牧場の脇を進もう。展望見晴台では、八ヶ岳の自然を感じながらひとやすみできる。ゴールはバス停・県営八ヶ岳牧場で、八ヶ岳の山麓を歩くパノラマコースとなっている。

もうひとつのコースは、真っ赤な姿が印象的な東沢大橋からスタートしよう。遊歩道を歩いて清里のシンボルの存在・清泉寮へ行き、食事や買い物など、さまざまな過ごし方で清里を満喫。吐竜の滝方面へのルートは川俣川溪流に沿って続き、小さな鉄橋を渡ったり飛び石で流れを横切ることもしばしば。心地よい川のせせらぎを聴きながら進み、岩間から水が絹糸のように流れ落ちる吐竜の滝へ。長い年月をかけて刻まれた八ヶ岳屈指の渓谷美と、清里の代名詞ともいえる清泉寮を堪能できるコースだ。ゴールのバス停・吐竜の滝入口に着いたら、ピクニックバスで清里駅まで行き、周辺の美術館などをめぐりのもおすすめ。



緑あふれる高原の町 清里ウオーク

八ヶ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。
爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



美し森

赤岳の東尾根の一部に当たる、標高 1,542m の小高い丘。晴れた日には、15 分ほど登った山頂の美し森展望台から八ヶ岳や富士山など名峰の大パノラマが望める。



羽衣池

天女山に住む仕女が、神々がいる美し森へ訪れる前に羽衣を洗ったと伝えられている。



県営八ヶ岳牧場

八ヶ岳南麓の標高 1,100 ~ 1,700m の高原に広がる牧場。運がよければ、放牧された牛たちに出会えることも。



展望見晴台にはベンチやテーブルがあるので、自然に囲まれながらお昼ごはんを食べるのもおすすめ。



中村キース・ヘリング美術館

80年代のアメリカ美術を代表するアーティスト、キース・ヘリングの作品を、八ヶ岳の自然の中で鑑賞できる世界で唯一の美術館。地形を活かして作られた施設では、まるで自然の中を歩いているような感覚に。

☎9:00 ~ 17:00 ☎0551-36-8712
¥15 歳以下：無料、
16 歳以上の学生：600円 (要学生証)、一般：1500円
休 定期休館日なし 臨時休館はウェブサイトを参照

ももやのきよし



山梨の桃専門店、毎年7月上旬から9月下旬に営業。さまざまな品種の桃が揃っており、試食しながら自分好みの桃を購入できる。

☎8:00 ~ 20:00
休 7月上旬から9月下旬まで無休

ひとあし のぼして

野辺山駅

標高約 1,345.6m に位置する JR 線では日本一標高の高い駅。「八ヶ岳高原線」の愛称で親しまれている小海線も見どころの一つで、鉄道ファンが多く訪れる駅。



食べ方次第で、塩分控えめでも満足できる!

高血圧対策は、減塩・運動・肥満改善などの生活習慣の改善が基本です。なかでも「減塩」は、食塩のとりすぎが血流量を増加させて血圧を上げるため、とくに重要です。濃い味に慣れてしていると減塩料理は物足りなく感じてしまいがちですが、下記の食べ方に気をつければ塩分控えめでも満足できるようになります。

人の味覚は、味以外の香りや食感にも影響される

私たちが感じる味覚情報のうち、舌で感じる情報はごく一部で、鼻から伝わる香りや食感なども味覚に大きく関係しています。塩味だけでなく、香りや食感をしっかり感じるために心がけたい食べ方は次の3つです。

薄味を心がけ時間をかけて食事をする

料理はできるだけ薄味にし、食材の味を楽しむ意識でよく噛んで食べます。食べ物を口に入れたら20回以上噛み、1回の食事に20分以上かけましょう。



香りと食感を積極的に楽しんで満足度を上げる

しっかりと呼吸をしながら食べましょう。鼻から香りが抜けて香りを感じやすくなります。また、異なる食感のものを組み合わせると食べ応えがアップします。



食事の最後にうま味のあるものを食べる

食事の最後に出汁がきいたうま味のあるものを食べると、満足感を感じたまま食事を終えられます。みそ汁やお吸いものなどがおすすめです。

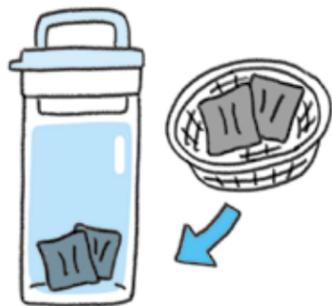


出汁を手軽にとる方法

うま味が多いものの代表に、昆布やかつお節などの出汁がありますが、仕事や家事で忙しいなか毎日出汁をとるのは面倒でハードルが高いかもしれません。そこで、出汁がもっと身近になる手軽な方法を紹介します。

昆布出汁

瓶やピッチャーなどの容器に水と昆布を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる。
*水400mLに昆布5×5cmくらいが目安。



かつお出汁

鍋でお湯を沸かし、料理用のパックにかつお節を詰めたものを入れ、1分でとり出す。
*水400mLに対し、かつお節10gくらいが目安。



出汁の代わりに昆布茶でもOK!

出汁をとる時間がないときは、昆布茶で代用する方法もあります。おすすめは、できるだけ添加物が少なく、塩分が控えめなものです。原材料がシンプルなものや減塩タイプを選びましょう。

※昆布茶を使うときは食事の塩分を控えるなど、とり入れ方を工夫してください。

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

自覚症状がないまま、命にかかわる病気の引き金に

高血圧

高血圧は、血管に大きなダメージを与えるため、動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。重大な病気の原因となるにもかかわらず自覚症状が乏しい高血圧は、「サイレントキラー」ともいわれています。

特定健診でチェックしたい検査数値

	保健指導を受けましょう!	病院へ行きましょう! /
最高血圧 (収縮期)	130mmHg 以上	140mmHg 以上
最低血圧 (拡張期)	85mmHg 以上	90mmHg 以上

高血圧を放っておくと...

「高血圧」と診断されていたにもかかわらず放置していたら、ある日突然脳梗塞を発症!



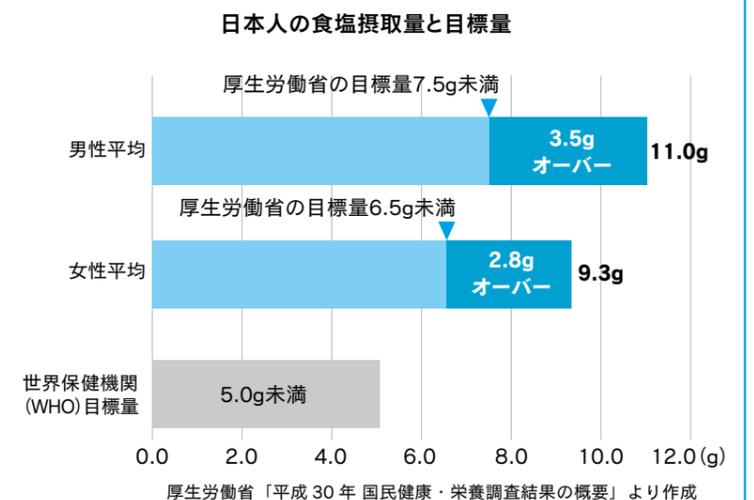
一命はとりとめても、麻痺や後遺症が残る。その後の仕事や生活に不安がつきまといまいます...



日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍

2020年1月に発表された国民健康・栄養調査によると、日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は男性で11.0g、女性で9.3gでした。これは、厚生労働省が推奨する食塩摂取量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を大きく上回っており、世界保健機関(WHO)が定める目標量(5g未満)の約2倍を摂取していることとなります。

塩分のとりすぎは、高血圧の大きな原因の一つです。日本食には塩分を多く含む調味料が使われており、日本人は塩分摂取量が多い傾向にあるため、とくに減塩を意識する必要があります。



たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

調理時間(目安) 3分

- 材料** (2人分)
- きゅうり……1本(100g)
 - 桜えび……4g
 - ごま……小さじ1
 - しょうゆ……小さじ1
 - ごま油……小さじ1
 - 砂糖……小さじ1/4
 - 顆粒だし……小さじ1/4

- 作り方**
- きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
 - ボウルにすべての材料を入れて和える。



桜えび
桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

さっぱりフルーツポンチ

- 材料** (2人分)
- キウイ……2個
 - グレープフルーツ……1/4個
 - サイダー……120mL
 - ミントの葉……適量
- 作り方**
- キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
 - 器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 3分

注意/高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3~4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。

塩分が気になるときのごはん



夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き



料理制作 若子みな美 (管理栄養士)

- 材料** (2人分)
- ズッキーニ……1/2本(60g)
 - パプリカ(赤)……1/2個(70g)
 - パプリカ(黄)……1/2個(70g)
 - 豚ヒレ肉……160g
 - 片栗粉……小さじ2
 - ごま油……小さじ1
 - 米酢……小さじ2
 - みりん……小さじ2
 - しょうゆ……小さじ1
 - オイスターソース……小さじ1
 - 砂糖……小さじ1

- 作り方**
- ズッキーニは7~8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7~8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
 - フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
 - ②にAを入れて炒め合わせる。



1人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

簡単ポイント
豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ!

調理時間(目安) 15分



豚ヒレ肉
豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。

撮影 さくらいしょうこ
スタイリング 宮沢史絵



加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばこといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

加熱式たばこにも有害物質が含まれている

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこ同様、依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

加熱式たばこ電子たばこの違い

- 加熱式たばこ…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- 電子たばこ…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

新型たばこのリスク、WHO や専門家は警鐘

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。

WHO の見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこ同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

Health Information

話題の健康情報

新型コロナウイルス感染症

感染拡大を防ぐために新しい生活様式を実践しよう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、①人との間隔を空けること、②マスクをすること、③手洗いをすること、が重要です。これらの対策により、自分だけでなく、大切な家族や友人など、周囲への感染も防ぐことができます。

日常生活の各場面で

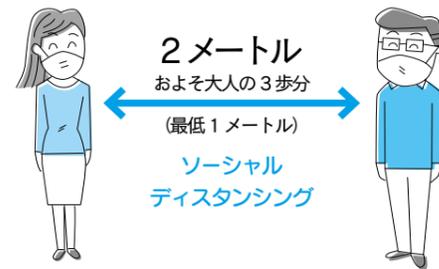
- 待てる買い物は通販で
- 食事は持ち帰りやデリバリーの利用も
- 運動は筋トレやヨガの動画を見ながら自宅で
- 帰省や旅行は控えめに

etc.



人との距離をとろう

くしゃみや咳などの飛沫感染を防ぐため、人との間隔は2メートル空けましょう。



2メートル
およそ大人の3歩分
(最低1メートル)
ソーシャル
ディスタンス

外出するときは…

換気の悪い「密閉空間」、大勢集まる「密集場所」、間近で会話する「密接場面」の、3つの「密」は避けましょう。

整骨院・接骨院等は ルールを守って利用しましょう

ジョギング中に転んだの

すごく痛くて、骨折したみたい。治してください

ここは接骨院なので…

骨折は応急手当なら健康保険の対象よ

外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、ねんざ（いわゆる肉ばなれを含む）に対する施術は健康保険の対象ですが、骨折と脱臼は、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要です。

ジョギングで足の筋肉が疲れてヨロヨロなの。ついでにマッサージも健康保険でお願いできないかしら

え〜と、ここは接骨院なので…

筋肉疲労や肩こりなどの施術は全額自己負担なのよ！

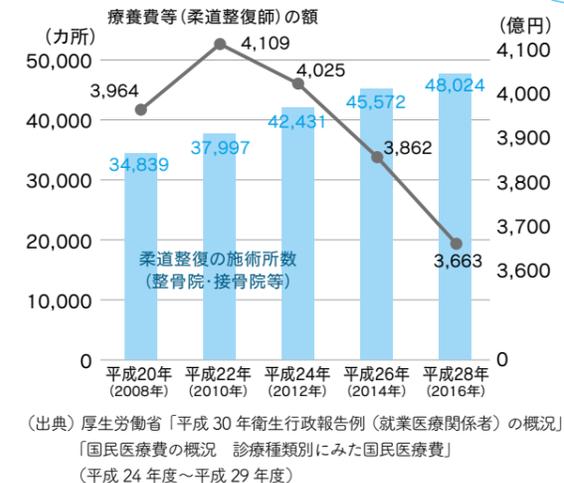
応急手当をしましたので「療養費支給申請書」にサインしてください

間違いがないように、書類の記載内容をちゃんと確認してサインするのよ！

ど、どうもありがとう

病院で治療中のケガへの施術は全額自己負担になるから気をつけてねー！

あ…ちょっと…あなた…



柔道整復師に支払われる療養費は減っている一方で、施術所数は増加しています。このようななか、幅広いサービスを提供する整骨院・接骨院等も少なくありません。しかし健康保険で受けられる施術は上記のように決まっています。限りある医療費を適正に使うため、ルールを守って利用しましょうね！

SUP

スタンドアップパドルボード
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。
1960年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。
アクティビティとして楽しめる初心者向け体験ツアーの参加から SUP サーフィン、SUP マラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

基本的なアイテム

ボード

- ハードボード
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨らませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方いろいろ

ライフジャケット

安全のために着用しましょう。

ウエットスーツ

気温が高ければ水着で OK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや滑りにくいマリンシューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。



リーシュコード

足とボードをつなぎます。



新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索