

# けんぽニュース

ご家族でお読みください。

●マイナンバーカードが保険証として使えます 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。

2021

冬

Winter



日本冶金工業健康保険組合



2021年  
3月(予定)  
から

# マイナンバーカードが 保険証として使えます

みなさんはマイナンバーカードを作りましたか？  
2021年3月からマイナンバーカードに保険証の  
機能を加えて利用できる予定です。

※現在の保険証が使えなくなるわけではありません。

利用するために  
必要なことは？



マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。登録のお申し込みは、マイナポータル※で行えます。

※子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取れる自分専用のサイトです。



使い方は、  
どうするの？



①医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真を機器、または職員が目で確認します。  
②マイナンバーカードのICチップにある「電子証明書」により、健保組合に登録されている資格情報をオンラインで確認します。

どんなメリットがあるの？



- ① 保険証として、ずっと使える！  
マイナンバーカードを使えば、就職や転職をしても保険証の発行を待たずにカードで受診できます。  
※医療保険者への加入の届出は、引き続き必要です。
- ② 医療保険の資格確認がスピーディーに！  
カードリーダーにかざせばスムーズに医療保険の資格が確認でき、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。
- ③ 窓口への書類の持参が不要に！  
オンラインによる資格確認で、高齢受給者証や高額療養費の限度額適用認定証などの書類の持参が不要になります。
- ④ 健康管理や医療の質が向上！  
マイナポータルで、ご自分の特定健診情報(2021年3月ごろ)／医療保険者により異なる( )や薬剤情報(2021年秋ごろ)を確認できる予定です。
- ⑤ 医療費控除も便利に！  
マイナポータルで、ご自分の医療費情報(2021年秋ごろ)を確認できる予定です。確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、領収書がなくても手続きがスムーズになります。
- ⑥ 医療保険の事務コストの削減！  
医療保険の請求誤りや、資格喪失後の受診による医療費返還請求の対応が減少するなど、医療保険の事務処理のコスト削減につながります。

内閣府のホームページに、ポスターやリーフレットなどで詳しい情報がわかりやすく掲載されていますので、参考にしてください。



マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

受付時間 (年末年始を除く)  
平日 9:30～20:00  
土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難による  
マイナンバーカードの利用停止は  
24時間365日受付！

マイナンバーカード  
総合サイト

## 感染リスクが 高い場所を避ける

換気の悪い密閉空間、多くの人が密集する場所、互いに手を伸ばしたら届く距離で会話をする密接場面は、感染リスクが高い場所です。寒い時期ではありますが、室内では定期的に換気を行い、複数人が集まる場所ではソーシャルディスタンスをとるようにしましょう。



出かける際は、感染リスクが高い場所か・低い場所かをチェックする習慣をもってください。

## 手洗いと せきエチケットを継続

ウイルスはどこにいるかわからず、また、自分が無症状・無自覚の感染者である場合もあります。これまで徹底してきたこまめな手洗いや消毒、せきエチケットを継続し、感染しない・感染させない生活習慣を心がけましょう。



※吸入すると人体に有害なので、加湿器などを使って次亜塩素酸水を空気中に噴霧することは控えます。

なお、消毒や除菌効果をうたう商品は、安全のため目的に合ったものを正しく使うようにしてください。

# 今年の冬は、いつもより 健康管理を徹底しよう

今年の冬は、かぜ、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。気温が下がり、空気が乾燥するとウイルスの感染力が強まります。引き続きウイルスの感染リスクを減らす生活を心がけてください。

## かぜ症状があるときは 無理せず休む

発熱やせきなどのかぜ症状がある場合は、無理せず仕事や学校を休むようにしてください。かぜなら早く休めば体調も改善しますし、新型コロナウイルス感染症であれば職場や学校での感染拡大を防止することにつながります。



次の症状がある場合は  
まず**かかりつけ医などの身近な医療機関**※に電話相談を！

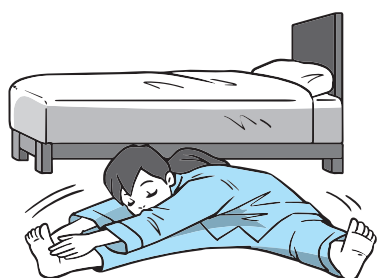
- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい方\*で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある場合  
\*高齢者、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患など)がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- 上記以外で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合(4日以上続く場合は必ず)

※相談する医療機関に迷う場合は、「受診・相談センター(仮称)」「旧帰国者・接触者相談センターや、相談体制を整備している地域の医師会など」に電話相談してください。

## 体ファーストの 生活習慣を意識

感染を防ぐ最後の砦は、自分の体(免疫)です。そして、免疫をしっかりと働かせるためには、体ファーストの生活習慣が大切です。睡眠時間を確保する、適度に運動する、暴飲暴食はしない、ストレスをためこまないなど、例年よりも意識して健康管理に取り組むようにしましょう。

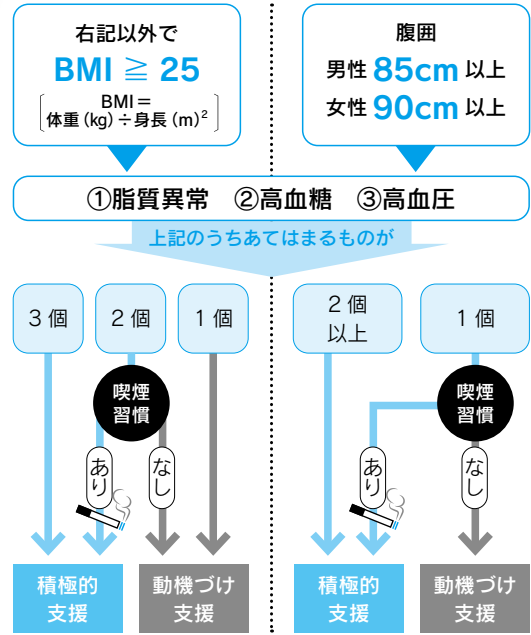
また、呼吸器に悪影響を与える喫煙は、呼吸器感染症を重症化させるリスクとなります。この機会に禁煙することをおすすめします。





# 教えて！ 特定保健指導

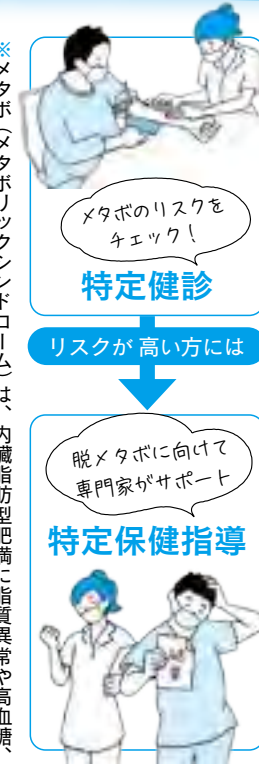
**Q** どんな人が対象になるの？



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。  
※65～74歳の方は、積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

**Q** 特定保健指導って何？ 目的は？

※メタボメタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に脂質異常や高血糖、高血圧を併せもち、脳血管疾患や心疾患、糖尿病などのリスクが高い状態です。



**A** 特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて専門家が発症予防をサポートするものです。病気の早期発見・早期治療に加え、生活習慣病の前段階である「メタボ」のリスクに着目します。原因となっている生活習慣を改善して、発症前に病気を予防することを目的としています。

**Q** 参加は絶対なの？ コロナは大丈夫？

**A** 健保組合には、40歳以上のすべての加入者に特定健診・特定保健指導を実施することが義務づけられています。特定保健指導の案内を受け取った方は、必ずご参加ください。なお、面談による特定保健指導を実施する場合は、マスクの着用、十分な距離の確保や換気など、新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底いたします。

**Q** どんなことをするの？



高血圧

高血糖

脂質異常

肥満



# 逃していませんか？ 将来の大病を 予防するチャンス

もしも放置すると、命にかかわる大病につながる恐れも…

脳卒中・脳梗塞

心筋梗塞

糖尿病性腎症

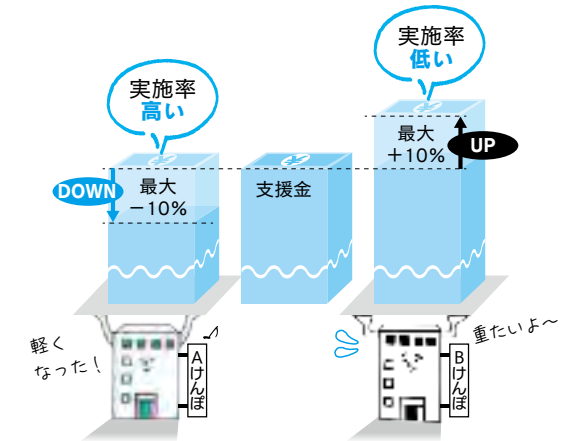
「あのとき特定保健指導を受けていれば…」と後悔しないために、ご参加ください。

実施率が低いと保険料負担が増す?!

健保組合は後期高齢者医療制度へ多額の後期高齢者支援金を拠出しています。この支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低いと加算され、実施率が高いと減算される仕組みになっています。

現在でも過重な負担を強いられている支援金がさらに増えることになれば、保険料率を引き上げざるを得なくなる可能性もあります。

みなさんの「お財布のため」にも、対象となった方は特定保健指導に必ずご参加ください。





# まずは「10日間」の継続で、健康行動を習慣化しよう!

脂質異常症の主な原因は、高脂質な食事と、食べすぎや運動不足による肥満などです。そして、これらの改善には健康的な生活を「習慣化」することが重要です。長年続けてきた食事や運動習慣を変えることはなかなか難しいものですが、まずは下記を「10日間だけ」継続する気持ちでがんばってみましょう。10日間取り組んでみると、変化が現れてモチベーションが高まったり、次第に意識せずに行えるようになります。

## 食事編 「脂・糖・塩」が多い食品に注意

脂質異常症の予防・改善には、高カロリー・高脂質な食品の食べすぎに気をつけてください。例えば、ラーメンやスナック菓子などはカロリーや脂質も多いうえ、脂（油脂）・糖（糖質）・塩（塩分）の3要素から成り立っています。これは、脳が「もっと食べたい!」と感じてしまう食べ物なので、カロリーや脂質のとりすぎにつながります。また、脂質の種類も要注意です。LDL（悪玉）コレステロールを増やす飽和脂肪酸が多い食品（加工品、肉の脂、バターやラード、生クリーム等）を控え、中性脂肪を下げる不飽和脂肪酸が多い食品（サバ・アジ・サンマなどの青魚）を積極的に食べるようにしてください。

### 控えたい食品



### 積極的に食べたい食品

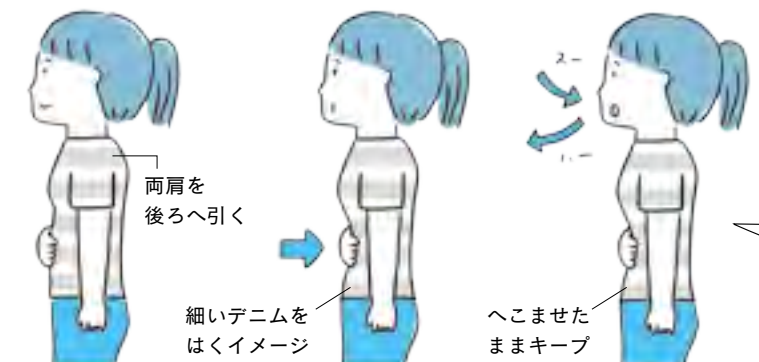


## 運動編 いつでも・どこでもできる運動「ドローイン」

デスクワークなど日常の活動量が少ない生活スタイルの人は、通勤時に1駅分歩くなど、今の習慣に紐づけてできる運動を取り入れましょう。加えて、わざわざ運動の時間を確保するのが難しい人におすすめなのが、立っていても座っていてもできる運動「ドローイン」です。

### ドローインのやり方

- 1 両肩を後ろへ引いて肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- 2 骨盤を立てて、へその下あたりを最大限にへこませる
- 3 この姿勢を保ったまま呼吸を続ける



### ドローインの効果

- 立っているときや座っているときでも身体活動量を増やせる!
- 腹周りの筋肉が鍛えられ、ポッコリお腹や便秘、冷え性の改善に!

「洗物をしているときにする」「パソコン作業をするときにする」など、1日のうちで取り組む時間を決めておく習慣化しやすくなります。最初は10秒キープするところからはじめ、30秒、1分と継続できるようにしていきましょう。

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項目

	保健指導を受けましょう!	病院へ行きましょう!
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪 (トリグリセライド)	150mg/dL 以上	300mg/dL 以上
LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	120mg/dL 以上	140mg/dL 以上
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	39mg/dL 以下	34mg/dL 以下

※中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてNon-HDLコレステロールでもよい（Non-HDLの判定値は保健指導、受診勧奨それぞれLDL+30mg/dL）。

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常症は動脈硬化の危険因子であり、血管が詰まったり破裂しやすくなったりします。脳や心臓の血管で起これば、脳梗塞や心筋梗塞など深刻な病気を招きます。

# 脂質異常症

自覚症状がないまま 動脈硬化を進行させてしまっている

## 脂質異常症を放っておくとある日突然、脳梗塞を引き起こすことも!

健診で脂質異常症を指摘されているにもかかわらず「とくに体調に問題はないから」と放っておくのは危険です。動脈硬化は無症状のまま進行し、突然脳梗塞などを発症します。ひとたび発症すると、重い後遺症でその後の人生が大きく変わってしまうことも。基準値を超えたら、生活改善や医療機関の受診などにつなげましょう。



## 脳卒中は、重度の要介護となる原因第1位

厚生労働省の報告によると、介護が必要となった原因のうち19.2%が脳卒中（脳梗塞などの脳血管疾患）で、認知症に次いで第2位となっています。

また、要介護度別で見ると、要介護4と5においては脳卒中が第1位となっており、要介護度が高くなるほど脳卒中が占める割合が高くなっています（右表）。

脳卒中の発症は、重度の要介護につながるリスクが高いといえます。

### ●要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）

要介護度	第1位	第2位	第3位
要介護1	認知症 (29.8%)	脳卒中 (14.5%)	高齢による衰弱 (13.7%)
要介護2	認知症 (18.7%)	脳卒中 (17.8%)	骨折・転倒 (13.5%)
要介護3	認知症 (27.0%)	脳卒中 (24.1%)	骨折・転倒 (12.1%)
要介護4	脳卒中 (23.6%)	認知症 (20.2%)	骨折・転倒 (15.1%)
要介護5	脳卒中 (24.7%)	認知症 (24.0%)	高齢による衰弱 (8.9%)

出典：「2019年 国民生活基礎調査の概況」（厚生労働省）より作成





淡路島最高峰（標高 607.9m）、諭鶴羽山山頂からの眺め。



### 諭鶴羽神社

諭鶴羽山の山頂近くに鎮座する神社。修験道の山として知られ、灘黒岩からの表参道、諭鶴羽ダム・牛内ダムからの裏参道は、信仰の道として諭鶴羽古道と呼ばれる。境内にはアカガシの森、親子杉、ユズリハ木など豊かな自然が残されている。  
<https://yuzuruha.jimdo.com/>



諭鶴羽神社の近くには自由に利用できる休憩所がある。



START/GOAL 灘黒岩水仙郷



諭鶴羽神社を過ぎると山頂まであと少し。



表参道の入口は急坂だが、舗装されているので歩きやすい。進むにつれて木々が増し、厳かな雰囲気。



灘黒岩水仙郷の展望台から見える沼島。

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が迎え入れてくれる。  
 入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30〜40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一歩一歩着実に登っていきこう。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。  
 灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていきこう。  
 諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。  
 帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が迎え入れてくれる。  
 入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30〜40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一歩一歩着実に登っていきこう。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。  
 灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくりと登っていきこう。  
 諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。  
 帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

### 灘黒岩水仙郷

約180年前、付近の漁民が海岸に漂着した水仙の球根を植えたものが、だんだんと繁殖したとされる。諭鶴羽山から海に続く斜面の一角、約7haにわたって500万本の水仙が咲き誇る。日本三大群生地の一つ。  
 9:00～17:00  
 (最終入園 16:30)  
 ※12月下旬～2月下旬開園  
 休 12/31、1/1 午前  
 大人 600円、  
 小人 (小・中学生) 300円  
 ☎ 0799-56-0720 (開園期間のみ)



### うずしおドームなないろ館 (道の駅福良)

南あわじ市の総合観光施設。うずしおクルーズ船の発着場となっている。観光案内所なども併設。  
 9:00～17:00 無休  
 ☎ 0799-52-2336 (南あわじ観光案内所)



### 足湯・うずのゆ

なないろ館脇にある100%天然温泉の足湯。無料で利用できる。

### 福良マルシェ

淡路島の野菜と魚が毎日入荷する産直市場。"地元のものだけしか扱わない"というコンセプトで、加工品まですべて淡路島産。  
 9:30～17:00  
 無休 ☎ 0799-52-1244



### うずしおクルーズ

鳴門海峡で見られる渦の大きさは世界一。時速20kmという国内最速のスピードの潮流が、現れては消える渦をつくる。大潮の日が大きなうずしおの期待値が高い。所要時間約1時間。  
 要問い合わせ  
 ※うずしおが期待できないときは出航しない  
 中学生以上 2,500円、小学生 1,000円  
 ☎ 0799-52-0054

幕末の軍艦がモデルのクルーズ船「咸臨丸」

### ひとあしのばして

珍しい「ガリル」という品種。白さが際立つ美しい水仙

### 淡路立川水仙郷

洲本市にある水仙郷。栽培面積約6haの敷地内に400万本の水仙が咲く。白い水仙だけでなく、黄色のものなどさまざまな種類の花が見られる。水仙畑は平地のため、鑑賞しやすい。  
<https://tachikawa-suisen.com/>  
 9:00～17:00  
 ※12月下旬～3月末頃開園  
 休 無休 大人 500円、小・中学生 300円  
 ☎ 0799-27-2653

※営業時間や料金などは変更される場合があります。  
 ※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。



# 市販薬を活用して医療費も時間も節約！



ドラッグストアでも買えたわ。助かった〜

診察の待ち時間も節約できたわ

その薬、インターネットの通販でも買えるのよ

忙しいからインターネットで薬が買えると助かるわ！

●市販薬（薬局で処方箋なしで買える薬）の種類

市販薬の種類	対応する専門家	インターネット、郵便等での販売
要指導医薬品	薬剤師	不可
一般用医薬品	第1類医薬品	可
	第2類医薬品	
	第3類医薬品	
	薬剤師または登録販売者	

便利に買えるからこそ、薬の正しい使用方法について、自分でちゃんと確認しないとね。例えば、こんなことに気をつけてね

1 市販薬の【総合かぜ薬】は【解熱鎮痛薬】と【鼻炎薬】【せき止め薬】を合わせた薬のため、これらの薬と併用すると成分が重複します。気をつけましょう。



2 病院で処方された薬を服用している人が、市販薬を利用する場合も注意が必要です。医師や薬剤師に相談しましょう。

3 薬は、コップ1杯の水かぬるま湯でのみましよう。他の飲み物でのむと、さまざまな影響があります。

牛乳でのむと……  
牛乳や乳製品は、胃のpHを上げる働きが強い食品です。薬によっては効きめが低下し、効果が出るのに時間がかかることがあります。

ジュースでのむと……  
薬によっては吸収が低下することがあります。病院で処方されたコレステロールや血圧の薬は、グレープフルーツジュースでのむと効果が強く出たり副作用が現れやすくなります。

コーヒー・お茶でのむと……  
薬の中にはカフェインが含まれているものがあり、カフェインのとりすぎで眠れなくなる場合もあります。

アルコールでのむと……  
薬の効きめが強くなり、副作用が現れやすくなります。

1〜3 出典：日本OTC医薬品協会HP「くすりの正しい使い方」

## セルフメディケーション税制を活用しよう

健康診断や予防接種等を受けている人が、対象となる市販薬を年間12,000円を超えて購入した場合に所得控除が受けられる制度です。詳細は、下記でご確認ください。

★日本一般用医薬品連合会HP「知ってトクする！セルフメディケーション税制」  
<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>

★国税庁HP「No.1129 特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき（医療費控除の特例）【セルフメディケーション税制】」  
<https://www.nta.go.jp/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>

「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」をセルフメディケーションといいます。セルフメディケーションでお金も時間も節約しながら健康を維持しましょう！

あ、スーパーの閉店時間になっちゃう！ 忙しいわ！

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
  - ・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

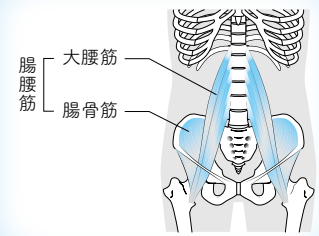
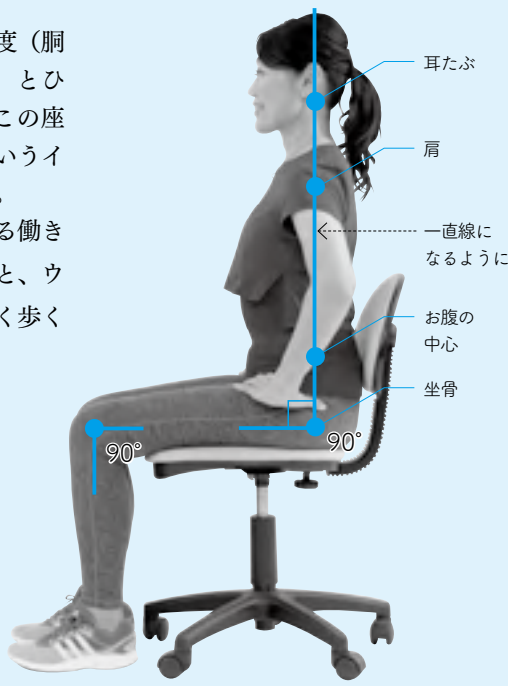


# 歩いても疲れにくい体をつくる

座り方編

## 座り方を意識して筋肉を鍛える 直角座り

「直角座り」とは、股関節の角度（胴体と太ももの間の角度のこと）とひざを90度にする座り方です。この座り方をすると、自然に腸腰筋というインナーマッスルが鍛えられます。腸腰筋は、太ももを引き上げる働きがあります。この筋肉を鍛えると、ウォーキングの際、大腿で若々しく歩くことができます。



## 腸腰筋を鍛えるエクササイズ

息を吸いながら片側の太ももを引き上げ、息を吐きながら上げた太ももをおろす。反対側も同様に。これを左右10セット。



体はまっすぐに

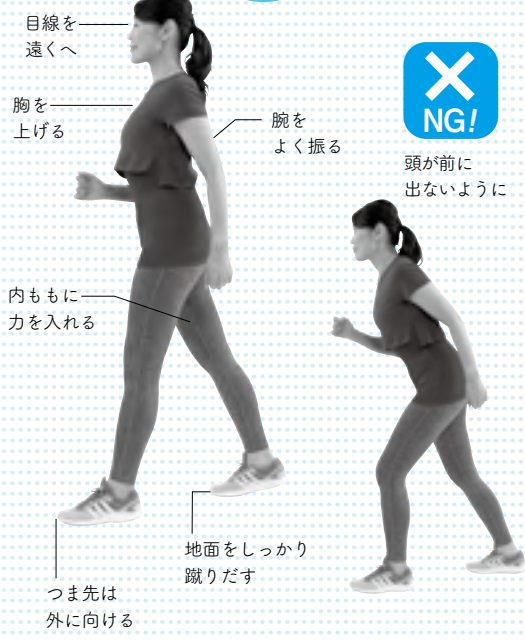
## 疲れにくい座り方 ゼロポジ座り

デスクワークや在宅勤務などで座りすぎていませんか？ 股関節の角度を110度を開いて座ると、骨盤がまっすぐ立つ位置（ゼロポジション）となります。腰に負担がかからなくなり、体の疲れが格段に減ります。



いすの高さを少し高めにするとうい。高さを調整できないときは、座布団か折りたたんだバスタオルをお尻の下に敷く。

## 正しい歩き方の基本姿勢



頭が前に出ないように



# 大根のガリバタステーキ



1人分  
94kcal  
食塩相当量 1.4g

調理時間(目安) 12分

## 材料 (2人分)

大根……………240g  
にんにく……………1かけ  
バター……………10g  
しょうゆ…大さじ1  
A みりん ……大さじ1/2  
砂糖 ……大さじ1/2  
小ねぎ(小口切り)  
……………適量

## 作り方

- ①大根は2cmの厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、にんにくを加えて炒める。一度にんにくを取り出し、大根を入れて両面を3分ずつこんがり焼く。
- ③Aと②のにんにくを加えて煮絡める。器に盛り、小ねぎを飾る。

## 大根

エネルギーが低く、食物繊維、カリウム、ビタミンCなどが豊富です。葉に近い部分は甘味が強く、下にいくほど辛味が強くなるため、大根ステーキは中心より上の部分を使用するのがおすすめです。



# みかんとにんじんのさっぱりスムージー

## 材料 (2人分)

にんじん……………120g  
みかん……………小2個  
水……………100mL  
はちみつ……………大さじ1/2

## 作り方

- ①にんじんは半月切りにし、みかんは薄皮を取り除く。
- ②すべての材料をミキサーにかける。



1人分  
58kcal  
食塩相当量 0g

調理時間(目安) 5分

## みかん

みかん1個(約40kcal)とクッキー1枚は、同じくらいのエネルギーですが、みかんのほうが満足感が高くビタミンCも豊富。小腹がすいたときはみかんを食べるのがおすすめです。



## 食べすぎてしまったら数日単位で食事を見直そう

冬はイベントなどで食べすぎてしまうことも。サシが入った牛肉など、脂質が多い食品の過剰摂取は、動脈硬化や脂質異常症の原因の一つになることがあります。また、炭水化物やアルコールのとりすぎも中性脂肪の上昇につながりますので、健診で中性脂肪が高めと指摘されている方は控えましょう。

食べすぎた日の翌日は食事の量を少し控える、自宅での食事は脂質が少ない豆腐や白身魚を使うなど、数日単位で調整するのも一つの方法です。イベントを楽しみながら、賢く健康に過ごしましょう。



※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。

# 脂質が気になるときのごはん

## 豆腐ときのこのとろみ煮

## 材料 (2人分)

しいたけ……………2個(30g)  
えのき……………30g  
ぶなしめじ……………40g  
まいたけ……………40g  
エリンギ……………40g  
木綿豆腐……………300g  
長ねぎ……………50g  
ごま油……………小さじ1  
水……………240mL  
A 白だし……………大さじ1と1/2  
みりん……………大さじ1  
片栗粉……………小さじ2(同量の水で溶く)  
ゆずの皮(千切り)………適量

## 作り方

- ①きのこ類はすべて石づきを切り落とし、しいたけは薄切りに、えのきはざく切りにする。ぶなしめじとまいたけは小房に分ける。エリンギは縦4等分に切る。木綿豆腐は大きめのひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、きのこ類と長ねぎを加えて炒める。
- ③②にAを入れて煮立たせ、木綿豆腐を加えて蓋をして4分ほど煮る。
- ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、ゆずの皮を飾る。



## きのこ

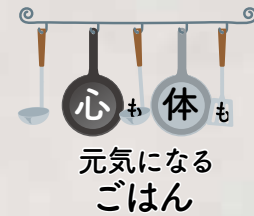
きのこはエネルギーが低く食物繊維が豊富です。うま味成分も豊富で、調味料を減らしても料理を味わい深く上げることができます。数種類のきのこを合わせるとさまざまな食感を楽しめます。

## 時短ポイント

きのこや豆腐は短時間で味がしみるから、短い加熱時間でOK!

1人分  
200kcal  
食塩相当量 1.2g

調理時間(目安) 12分

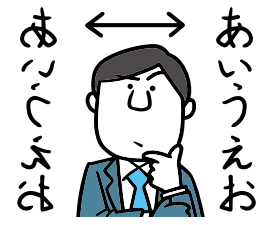


●料理制作  
若子みな美(管理栄養士)



# 鏡文字を読んでみよう

“反転”や“回転”という工程をプラスするだけで、身の回りにあるさまざまな情報が脳トレに早変わりします。街中や移動中など、ふとしたときにできる脳トレなので、習慣にしてみてください。



**初級**

胸の前で本を開き、鏡に映った文章を読んでみましょう。絵本なら、子どもへの読み聞かせを兼ねられますね。

**中級**

アナログ時計の向きを逆さや左右90度に倒したり、鏡に映したりして、時間を答えてみましょう。任意に時間を設定し、複数人で競ってもおもしろいのでおすすめです。

**上級**

鏡文字を書いてみましょう。最初はひらがなから、慣れてきたら難しい漢字にもチャレンジしましょう。書いた鏡文字は鏡に映して書けているかチェックしましょう。

Health Information

話題の健康情報

## 令和2年1～9月の受診者は約1,400万人、前年同期比で約700万人減少 年度内に健診を受けましょう!

日本総合健診医学会、全国労働衛生団体連合会が会員機関に行った新型コロナウイルス感染症の感染拡大による健診受診者の動向と健診機関への影響について、実態調査の結果がとりまとめられました。

- 緊急事態宣言解除後も、特定健診、人間ドックでは前年同月比1～2割減となっており、感染リスクへの不安などから受診抑制が働いている可能性がある。
- 緊急事態宣言等で健診を中止または延期した受診者について現状の受診傾向が続けば、**今年度末までに約1割の未受診者が発生する可能性がある。**

■健診種別 令和2年1～9月期と前年同期との比較

健診種別	令和2年	前年同期	変化
事業者健診	29.1	39.0	-25.4%
特定健診	7.5	10.7	-29.9%
人間ドック健診	3.7	4.8	-22.9%
学校健診	14.0	25.7	-45.5%
その他の健診	12.3	19.8	-37.9%
<b>合計</b>	<b>66.6%に減少</b>		

健診機関は最大限の感染防止策に努めています  
～安心して受診してください～

- 健診施設は、3つの「密」を可能な限り回避。受診者と健診施設職員相互の安全確保のためマスク着用を原則とする。健診受付後は、体温測定を行い、受診者の健康状態を確認。
  - 巡回型健診においても施設健診と同等の受診環境を整える。
  - 体調等がよい受診者には受診をお断りしている旨を事前に通知。
- 「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」より

上記以外にもきめ細かな感染防止策に努めながら、健康管理に欠かせない健診が実施されています。“今年度の受診は見送ろう”などといわず、ぜひ年度内に受診してください。

# 最近、中高年に増えている ドライマウスをご存じですか？

健康な成人の場合、1日平均1.5リットル分泌される唾液が何らかの理由で減少し、口の中が乾燥した状態を「ドライマウス（口腔乾燥症）」といいます。ドライマウスになると、どんなトラブルが現れるのでしょうか。

**Q. ドライマウスはなぜおこる？**

**A.** 比較的高齢者に多いことから加齢の影響と思われるがちですが、加齢自体は必ずしもドライマウスの原因ではなく、加齢に伴う疾患や服用している薬剤が唾液分泌に大きく影響すると考えられています。また、もともと水分摂取が少ない人や口呼吸の人、下痢や嘔吐で脱水を生じた場合、日常的にストレスがあつて自律神経が乱れている場合などもドライマウスの原因となります。

**ドライマウスの原因となる疾患**

- 糖尿病 ●更年期障害 ●腎不全
- シェーグレン症候群 など

**副作用でドライマウスをおこす薬剤**

- 抗うつ剤 ●抗不安薬 ●降圧剤
- 抗ヒスタミン薬 ●鎮痛剤 など

**Q. お口の健康にどんな影響があるの？**

**A.**

- むし歯・歯周病の発症リスクが高まる  
唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。
- 口臭が悪化する  
ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

**ドライマウスの人へ…** 歯みがきをしっかりとするなど口腔内の衛生を保ち、むし歯や歯周病を防ぎましょう。口が乾く症状には、**・適度に水分を摂る**  
**・食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促す** などの方法で対応しましょう。

Health Information

たばこの健康影響 豆知識

思い立ったら始めましょう **禁煙成功のコツ**

喫煙は多くの病気と関係があるだけではありません。生活面でも、喫煙により時間を損失したり、たばこ代がかかる、病気になって医療費がかかるなどのデメリットがあります。また、周りにいる人たちの健康にも悪影響を及ぼします。今からでも遅くはありません。禁煙を決意してみませんか。ここでは、簡単にできる禁煙成功のコツなどをご紹介します。

**禁煙成功のために、実行したいこと**

禁煙を決意したら、次のことを実行してみましょう。

- 1 禁煙宣言をしよう**  
禁煙を始める「禁煙開始日」を決めましょう。
- 2 禁煙理由を確認しよう**  
特に重要だと思うものを2つ書き出しましょう。禁煙理由を改めて確認することで、禁煙への意欲が高まります。
- 3 禁断症状を乗り切ろう**  
禁煙を始めると、イライラや集中できないなどのニコチン切れによる禁断症状が出現します。禁断症状を乗り切るには、自分で行動を変える工夫も必要です。食後は早めに席を立つ、喫煙の代わりにシュガーレスのガムをかんだり、あめをなめる、深呼吸をする、歯みがきをするなど、工夫して、たばこを吸いたい気持ちをコントロールしましょう。

**自力よりも禁煙外来の利用がおすすめ**

なかなか禁煙できないという人がいます。これは意志が弱いからではなく、ニコチン依存症という脳の病気のためです。“ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになり、喫煙するとおさまる”という場合は、自力で禁煙するよりも、医師と一緒に取り組むことがおすすめです。禁煙外来では、禁煙補助薬を使って離脱症状が抑えられ、比較的楽に禁煙できます。医師や看護師が一人ひとりに合ったアドバイスをしてくれるため、成功率も高くなります。禁煙治療で健康保険が使える場合\*、自己負担が3割の人の治療費用は、治療期間約3カ月・5回の受診で1万3,000円～2万円程度になります。

\*禁煙治療で健康保険が使える場合…ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)で5点以上、35歳以上の場合はプリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上など、いくつかの要件を満たす必要があります。



# ロープスキッピング

(なわとび)

子どもから大人まで楽しめる「なわとび」は、世界中で楽しまれています。スポーツとしては、「ロープスキッピング」「ジャンプロープ」という名称で、世界選手権大会も開催されています。子どものころに遊んだ跳び方以外にも、さまざまな跳び方があります。初めての跳び方にもぜひ挑戦して、日ごろの運動不足を解消しましょう！

指導/モデル なわとびパフォーマー 藤沢祥太郎 (ふっくん)

## クルーガー



動画はこちら



上げた足の下から手を出します。

この姿勢で前まわしを続けます。

反対の足や、左右交互にも挑戦してみよう！

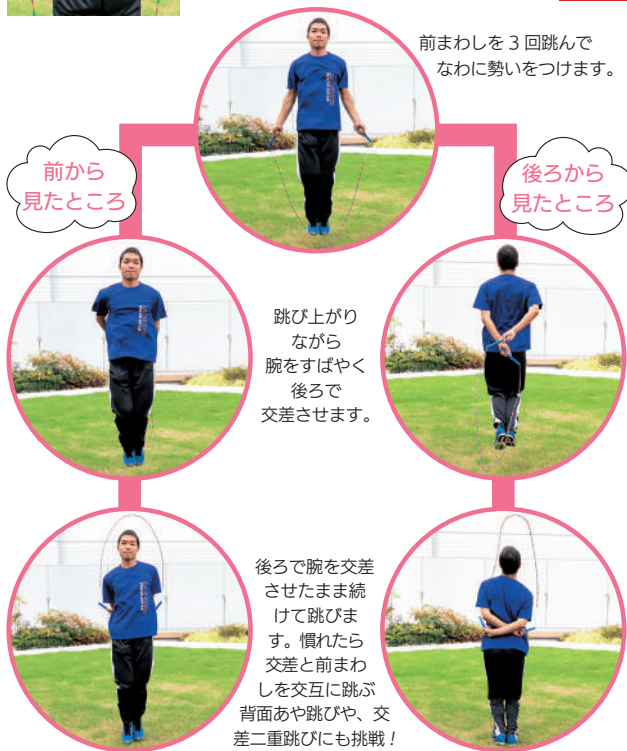
## 背面交差跳び



動画はこちら

初めに後ろで交差したときの姿勢を確認しましょう。人差し指を立てて握り、後ろで腕を交差させます。

前まわしを3回跳んでなわに勢いをつけます。



前から見たところ

後ろから見たところ

跳び上がりながら腕をすばやく後ろで交差させます。

後ろで腕を交差させたまま続けて跳びます。慣れたら交差と前まわしを交互に跳ぶ背面あや跳びや、交差二重跳びにも挑戦！

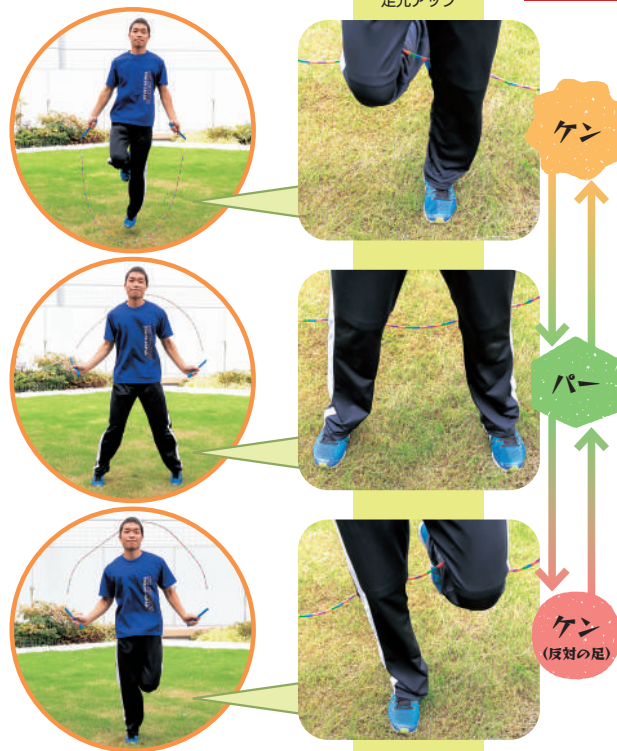
## ケン・パー跳び



動画はこちら

初めになわを使わずに、ケン・パーを跳んでみましょう。パーのときの足幅は小さめから始めて徐々に広げていきましょう。

足元アップ



ケン

パー

ケン

(反対の足)

●日本ロープスキッピング連盟 (JRSF) や「なわとびパフォーマーふっくん」のホームページで、さまざまななわとびの技を動画で見ることができます。

なわとび技百選

検索