

# けんぽニュース

ご家族でお読みください。

- 2022年度収入支出予算決まる ほか

<https://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。

2022

春

Spring



日本冶金工業健康保険組合

# 2022年度 収入支出予算決まる



日本冶金工業健康保険組合の2022年度収入支出予算が、2月22日開催の第133回組合会で承認されました。予算総額は一般勘定12億1,414万円、介護勘定1億6,158万円です。

## 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11億6,368万円、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11億3,821万円です。2021年度予算に比べて保険料が1,466万円増加、納付金が9,761万円減少と見込まれることなどにより、経常収入支出差引額は2,547万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44・1%、納付金44・7%、保健事業費3・9%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1億5,289万円に対し、2022年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は1億5,843万円です。

## 2022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	1,159,920
健康保険料収入	1,159,636
国庫負担金収入・他	284
調整保険料収入	16,622
繰入金	23,866
国庫補助金収入	1,091
財政調整事業交付金	9,528
雑収入	3,115
<b>合計</b>	<b>1,214,142</b>
経常収入合計	1,163,678

#### 支出

科目	予算額(千円)
事務費	60,274
保険給付費	511,010
法定給付費	499,172
付加給付	11,838
納付金	518,682
前期高齢者納付金	227,063
後期高齢者支援金	291,608
病床転換支援金	1
日雇拠出金	1
退職者給付拠出金	9
保健事業費	45,100
還付金	391
営繕費	202
財政調整事業拠出金	16,622
連合会費	1,080
積立金	1,000
雑支出	781
予備費	59,000
<b>合計</b>	<b>1,214,142</b>
経常支出合計	1,138,212
経常収入支出差引額	25,466

### ◆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	1,765人	235人	2,000人
平均標準報酬月額	425,898円	288,000円	410,000円
総標準賞与額	2,970,000千円		

※一般保険料率 90.70 / 1000 (被保険者 43.22 / 1000、事業主 47.48 / 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	152,888
繰入金	8,693
雑収入	3
<b>合計</b>	<b>161,584</b>

#### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	158,430
介護保険料還付金	153
予備費・他	3,001
<b>合計</b>	<b>161,584</b>

※介護保険料率 17 / 1000 (被保険者 8.5 / 1000、事業主 8.5 / 1000)

## 「2022年危機」がついに到来 今後さらに加速する高齢化が健保組合を襲う

団塊の世代が75歳(後期高齢者)に到達し始める2022年。高齢者医療制度への納付金負担急増により、健保組合の財政悪化は避けられません。さらに2025年には、団塊の世代がすべて75歳以上となり、健保組合にとって厳しい状況が続く見込みです。

### 現役世代が高齢者医療のために支払う「納付金」

「納付金」は、高齢者医療制度のために健保組合が国へ支払うお金です。主に、前期高齢者(65~74歳)の加入者が多い国民健康保険の財政支援として納める「前期高齢者納付金」と、後期高齢者(75歳以上)の医療費支援として納める「後期高齢者支援金」の2つがあります。高齢者の医療費は社会全体で支えるという観点から、健保組合は国が定める計算式に基づいた金額を納めなければなりません。

### 後期高齢者支援金の急増で 現役世代の負担は限界に

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。人

口のボリュームが多い団塊の世代が2022年から後期高齢者となり始めることで、健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」がついに到来します。

2040年には、65歳以上の人口が約4000万人(35・3%)にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続き、健保財政のさらなる悪化が危惧されています(図1)。

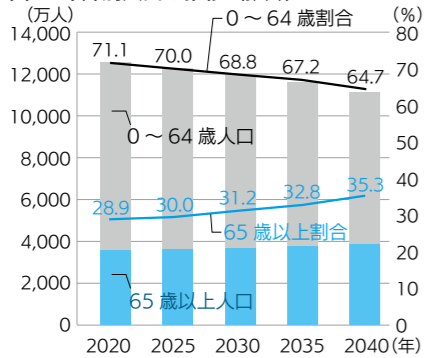
健康保険組合連合会(以下健保連)の報告によると、後期高齢者医療制度が創設された2008年以降、後期高齢者の保険料額の推移がほぼ横ばいなのに対し、現役世代の支援金保険料相当額は2019年までに約2倍となっています(図2)。さらに、後期高齢者支援金は2022年

から2025年までの4年間で累計約3・2兆円増加すると推計されており、今後も支援金の増加に歯止めがかかりません(図3)。2022年10月より後期高齢者(一定所得者)の2割負担が実施される予定ですが、その抑制効果額は4年間の累計で▲3100億円と十分ではありません。

### 国民皆保険制度の持続性 確保に向けた取組みが急務

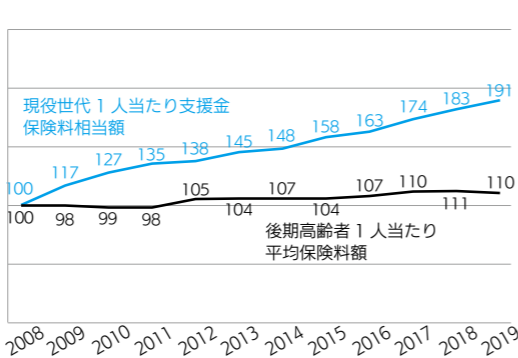
健保連はこうした状況を受け、2割負担の早期実施とともに、低所得者を除き2割負担とするなど継続的な検討が必要であると訴えています。そして、国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考慮しつつ世代間のアンバランスを正により現役世代の負担軽減を図ることなどが喫緊の課題であると主張しています。

図1 年齢別人口の推移(推計)



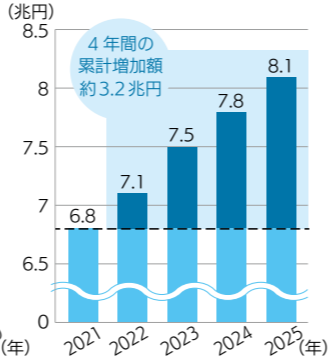
※出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」より作成

図2 負担額の伸び率(2008年度=100)



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」参考資料より作成

図3 後期高齢者支援金の推移(推計)



※出典：健保連「安全・安心な医療と国民皆保険制度の維持に向けて」参考資料より作成

# 特定保健指導のメリットって？

**無料で健康になるためのアドバイスが受けられます！**

「ダイエットも！」



あれ、届いてる？ オレも行こうかな…

特定保健指導のご案内

行ってみますか？  
無料でダイエットできるそうですよ

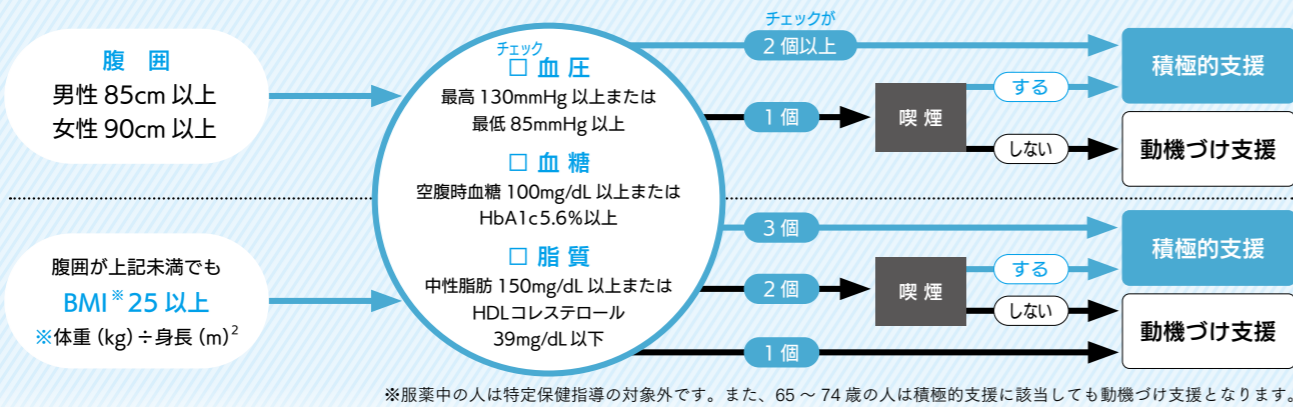
特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。  
特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。  
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

**体重 1.54kg 減**    **腹囲 1.73cm 減**

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）  
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

## ● こうやって決まる、特定保健指導の対象者 ●



先輩、さっそく運動始めてる…

次の方どうぞ！

# 年1回、健診で体の状態をチェックしましょう！

被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健保組合からお知らせが届いたら、早速健診の予約を入れましょう。

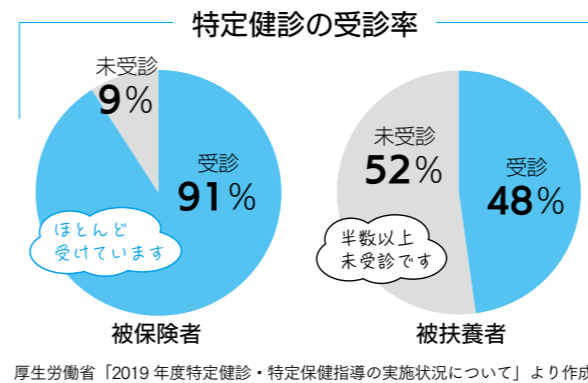
## 幼稚園バスを見送った公園にて…



今日は健診を受けに行くので、先に帰るね！

じゃあ、また明日ね！

私、最近、健診に行っていないわ…



マイナポータルで特定健診の結果の閲覧が可能に！  
政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。



あったわ、健診のご案内…メタボかどうかを調べてくれるのね

私も予約しようっと！

被扶養者のみなさんへ  
**特定健診のご案内**  
被扶養者のみなさんを対象とした、メタボリックシンドロームの予防を目的とした健診です。

**特定健診の検査項目**

- 身体計測  
身長、体重、BMI、腹囲
- 身体診察
- 血圧測定
- 脂質検査  
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
- 肝機能検査  
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
- 血糖検査  
空腹時血糖またはHbA1c
- 尿検査  
尿糖、尿蛋白

**放置しちゃダメ！  
重症化を予防しよう！！**

# 糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

## この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖	ヘモグロビンA1c (HbA1c)	尿糖	
保健指導判定値 100mg/dL 以上	保健指導判定値 5.6% 以上	陽性 (+)	
受診勧奨判定値 126mg/dL 以上	受診勧奨判定値 6.5% 以上		

## 血糖値が高い状態が長い間続くと...

こんな合併症も

### がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

#### 発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん……………約 2.0 倍
- すい臓がん……………約 1.9 倍
- 大腸がん（結腸がん）……約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

### 認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

### 歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすくし、血糖値のコントロールが悪くなります。

### うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

## 重症化を防ごう！

**肥満の解消**  
肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>

**身体的活動を増やす**  
少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動\*も1～3日おきに行います。

\*レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

**適正な食事**  
1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

**禁煙する**  
喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

**お酒は適量を**  
飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。

治療中の方は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

### 糖尿病網膜症

## 細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



### 糖尿病腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



### 糖尿病神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



## 動脈硬化が進行

### 脳梗塞

### 心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



### 末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

# 塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



**竜化の吊橋**  
竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

Sightseeing  
ひと足のあしで

**塩**  
原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道や「おコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。  
塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

トにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。



約 5.5km 約 2 時間 30 分

**INFORMATION**

- 東北新幹線・JR 東北本線  
那須塩原駅下車、JRバスで約 65 分
- 東北自動車道  
「西那須野塩原 IC」から約 30 分
- 塩原温泉観光協会  
 ☎ 0287-32-4000  
 🌐 <http://www.siobara.or.jp/>

**食 とて焼き**  
塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。

**大沼公園**  
4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。

**湯っ歩の里**  
日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長 60m。  
☎ 9:00 ~ 18:00 ☎ 木曜日(祝日の場合は翌日) ☎ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円  
☎ 0287-32-3101  
🌐 <https://yuponosato.com/>

**塩原もの語り館**  
塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。  
☎ 8:30 ~ 17:00 ☎ 資料展示室: 大人 300 円、小人・65 歳以上 200 円  
☎ 0287-32-4000 (塩原温泉観光協会)  
🌐 <https://shiobara-monogatari.com/>

**回顧の滝(回顧コース内)**  
名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差 53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩 10 分の、葦石園地から留春の滝までのコース。片道約 3.3km、約 2 時間。

**もみじ谷大吊橋**  
塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。  
☎ 8:30 ~ 18:00 (4 月 ~ 10 月)  
☎ 大人 300 円、小中学生 200 円  
☎ 0287-34-1037  
🌐 <http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/>

※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 等でご確認ください。

健保のギモンを解決!

# 健保組合の加入資格ってなんだ?



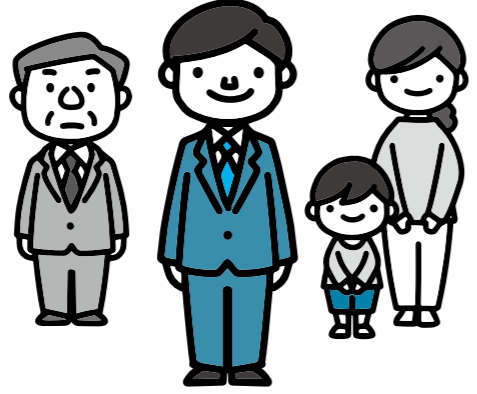
みなさんが持っている保険証は、当健保組合に加入していることを示すものです。示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の3種類のいずれかで、当健保組合に加入しています

## 任意継続被保険者

- 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間\*、引き続き当健保組合に加入することができます。  
※2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

## 被扶養者

- 親等、住居、収入\*などの条件を満たす、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。  
※年間収入130万円(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円)未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

- 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します(任意継続被保険者として加入する場合を除く)。
- 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

## 加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったままですと、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

## オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが...

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。  
※オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標としています。

# お薬代って節約できるの?

「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

## これだけでOK! お薬代を節約する5カ条

### 1 魔法の言葉

ジェネリックを希望します

ジェネリック 先発医薬品  
価格の違いは開発費の違い

効果・安全性は同等なのに、価格は3~7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

### 2 時間に注意

処方箋は、平日8~19時・土曜日8~13時に提出

平日 8 19  
土曜日 8 13

平日8~19時、土曜日8~13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円\*1の加算が付きまします。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

### 3 かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、お薬手帳を忘れずに!

3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円\*1節約できます!  
かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。

### 4 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方箋と同じ有効成分を含んだスイッチOTC医薬品も続々登場しています。

時間の節約にもなるね!

### 5 節税

医療費控除を活用

捨てないでね!

医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。  
●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。  
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

\*1 健康保険適用前の医療費です。

## マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

- お薬手帳として\*2 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
- 診察がスムーズに\*2 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
- 節税手続きを簡素化 マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Taxへの転記ができるので、申告手続きを簡素化できます(2021年9月分以降~)。

\*2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。



レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen



さわら  
**鯖と春野菜のオーブン焼き** | 1人分  
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)  
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分  
酒 ----- 小さじ1  
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本  
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2個 (100g)  
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2 個  
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2等分) ----- 2個  
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個  
ローズマリー ----- 2本  
A 塩 ----- 小さじ2  
黒こしょう ----- 適量  
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量  
オリーブオイル ----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜を美味しく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップエンドウは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとポリュー

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



**スナップエンドウと肉みその生春巻き**

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g  
酒 ----- 大さじ1  
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分  
しょうが (すりおろし) ----- 1 かけ分  
ごま油 ----- 大さじ1/2  
たけのこ水煮 (みじん切り) ----- 100g  
片栗粉 ----- 大さじ1/2  
A みりん ----- 小さじ2  
みそ ----- 小さじ2  
しょうゆ ----- 小さじ1  
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし (輪切り) ----- 1/2 本  
ライスペーパー ----- 6枚  
リーフレタス ----- 60g  
スナップエンドウ (茹で)\* ----- 6~12本  
春にんじん (細切り) ----- 60g  
紫キャベツ (千切り) ----- 60g

\*スナップエンドウはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップエンドウ、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップエンドウや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

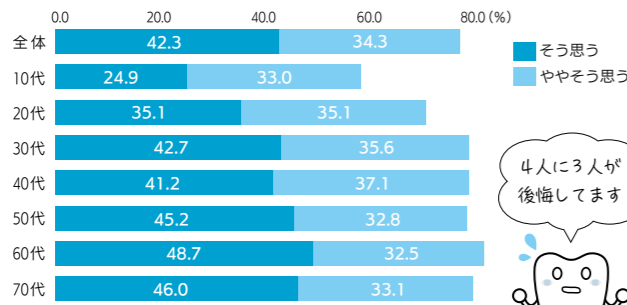
# 定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

## 歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。

もっと早くから歯の健診・治療をしておけばよかったと思うか?



4人に3人が後悔しています

「歯科医療に関する一般生活者意識調査」  
出典：日本歯科医師会

## 歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

大人のむし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



## Health Information

### 質のよい睡眠をとるために

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

# 快眠のための生活習慣とは?

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



### POINT 1

#### 朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。

### POINT 2

#### 1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。

### POINT 3

#### 1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。

### POINT 4

#### 夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わしましょう。

### POINT 5

#### 寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。

### POINT 6

#### 寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

# 春は、自律神経の乱れにご注意を!

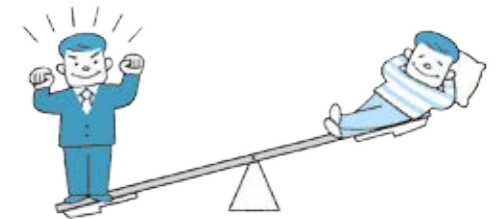
新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。



## 自律神経って何?

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。



### 交感神経 アクセル

主に日中、活動時やストレスを感じているときに働き、心身を活発にする

### 副交感神経 ブレーキ

主に夜間、リラックスしているときに働き、心身の回復を助ける

収縮	← 血管 →	拡張
上昇	← 血圧 →	低下
速い	← 心拍 →	ゆっくり
緊張	← 筋肉 →	弛緩
消化制御	← 胃腸 →	消化促進
促進	← 発汗 →	抑制

### こんな不調があれば要注意!

- 眠れない
- だるい・疲れやすい
- 頭痛
- 便秘・下痢
- イライラ・不安感

## 春の不調を改善! 自律神経を整える生活のポイント

### 1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



とくに朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとても大切

### 2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。



日中は活発に、夜はゆっくり過ごす、質のよい睡眠につながる

### 3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



運動の時間がとれないときは、通勤中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かそう

### 4 体温調節しやすい服装に

コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを



寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。



座っているときでも“体を動かす”

# 運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく!  
自宅できる  
トレーニング

たとえ1冊でも、  
毎日行うことが  
重要です!

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー  
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット  
お尻&  
股関節

## お尻ストレッチ

左右 各 30 秒

1 片足の外くるぶしを  
膝の上に乗せる

膝を下に  
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは  
なく、おへそを  
前に出す  
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!  
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット  
お腹

## 膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、  
下ろす

上体が  
後ろに倒れないように、  
体をしっかり立てて  
引き寄せます。

むずかしければ、  
脚が上がるだけでも  
OKです。



たったこれだけ!

ターゲット  
下半身&  
体幹

## 片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から  
遠すぎると立てません。  
立てそうなところ  
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、  
ゆっくり座る

グラグラしないように  
立ち上がり、ゆっくりと  
コントロールしながら  
座ります。



たったこれだけ!