

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

● 2023 年度収入支出予算決まる ほか

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

パスワード : nasnas

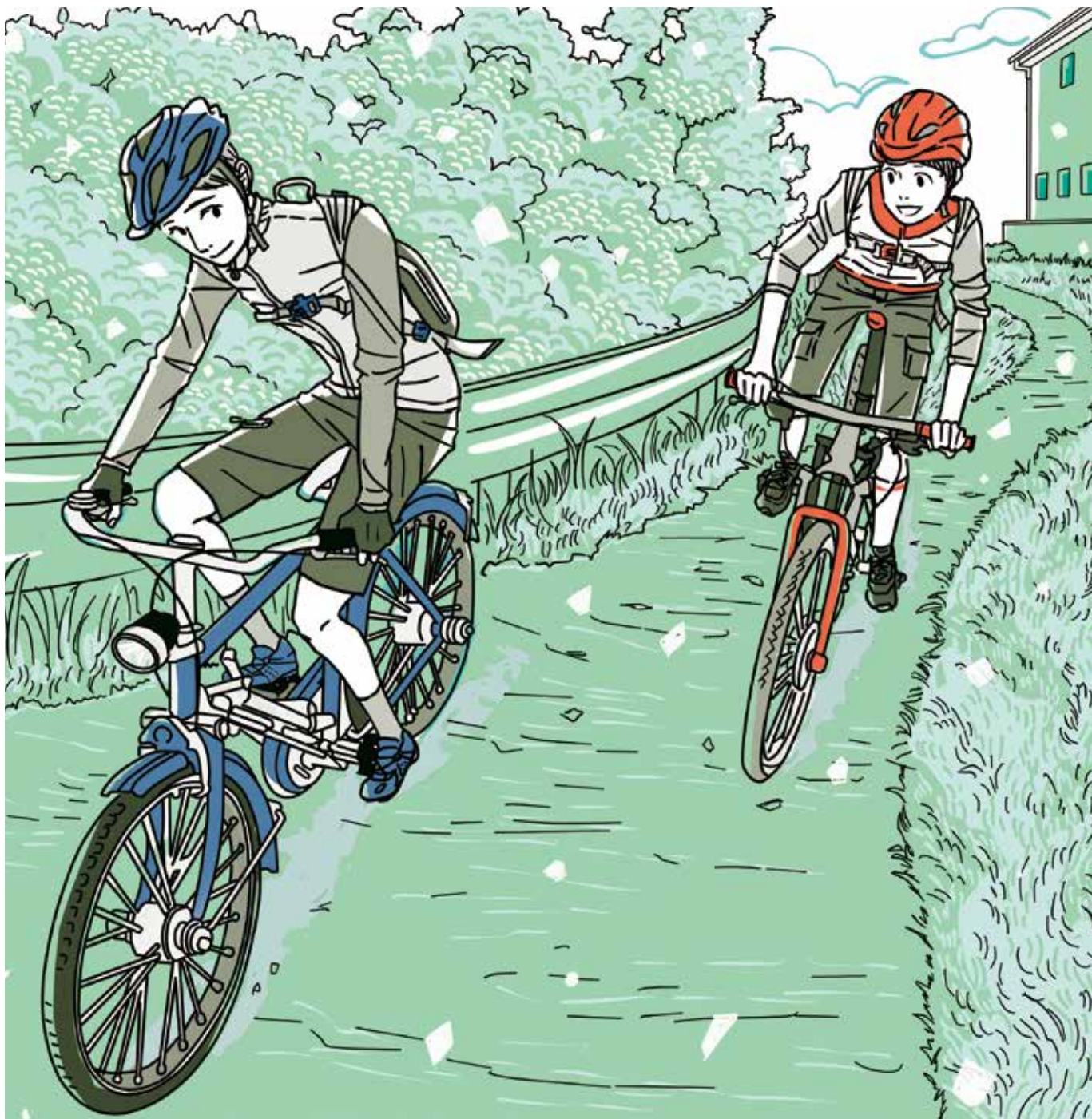
2023

春

Spring

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。



2023年度 収入支出予算決まる



日本冶金工業健康保険組合の2023年度収入支出予算が、3月3日開催の第136回組合会で承認されました。予算総額は一般勘定12億2,210万円、介護勘定1億6,587万円です。

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11億9,848万円、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11億4,567万円です。2022年度予算に比べて保険料が3,453万円増加、納付金が9,497万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5,281万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51・2%、納付金35・5%、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、市区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1億5,484万円に対し、2023年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は1億6,272万円です。

2023年度 収入支出予算概要表

一般勘定

収入	科目	予算額(千円)
収入	健康保険収入	1,194,449
	保険料収入	1,194,165
	国庫負担金収入・他	284
	調整保険料収入	17,117
	繰入金	1,000
	国庫補助金収入	1,231
	財政調整事業交付金	5,272
	雑収入	3,028
	合計	1,222,097
	経常収入合計	1,198,477

支出	科目	予算額(千円)
支出	事務費	62,347
	保険給付費	611,369
	法定給付費	599,068
	付加給付費	12,301
	納付金	423,716
	前期高齢者納付金	108,448
	後期高齢者支援金	315,262
	病床転換支援金	1
	日雇拠出金	1
	退職者給付拠出金	4
	保健事業費	45,100
	還付金	378
	営繕費	202
	財政調整事業拠出金	17,117
	連合会費	1,087
	積立金	1,000
	雑支出	781
	予備費	59,000
	合計	1,222,097
	経常支出合計	1,145,672

経常収入支出差引額 52,805

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	1,760人	240人	2,000人
平均標準報酬月額	426,023円	290,000円	410,000円
総標準賞与額	3,350,700千円		

※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)
収入	介護保険収入	154,840
	繰入金	11,030
	雑収入	3
	合計	165,873

支出	科目	予算額(千円)
支出	介護納付金	162,719
	介護保険料還付金	153
	予備費・他	3,001
	合計	165,873

※介護保険料率 17.0 / 1000 (被保険者 8.5 / 1000、事業主 8.5 / 1000)

医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されます。義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7% (2023年1月1日時点) に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されてきましたが、2023年4月5日12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円(3割負担で6円)引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

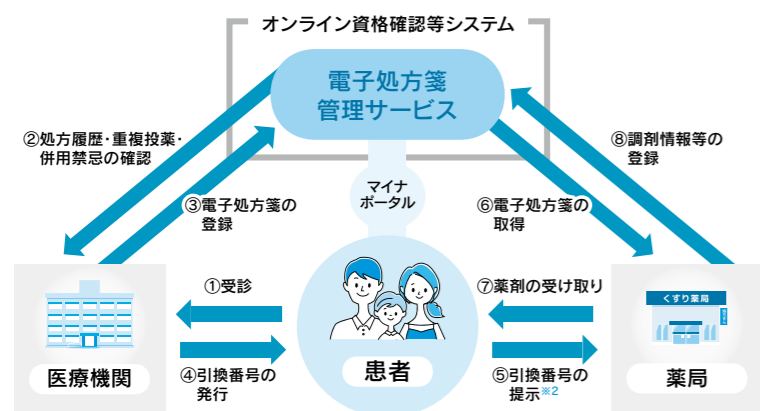
		従来	2023年4月~12月末
マイナ保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし
従来の保険証	初診	12円	18円 (+6円)
	再診	なし	6円

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることも期待されています。

電子処方箋の仕組み



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります!

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており^{※3}、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android端末は2023年5月11日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です (iOS端末は調整中)。

交付申請
について



マイナンバーカード
総合サイト

保険証利用の
申込みについて



マイナポータル



どんな効果がある？
特定保健指導

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。

自分なりの健康習慣が定着しやすい

約3カ月だから無理なく習慣化できる

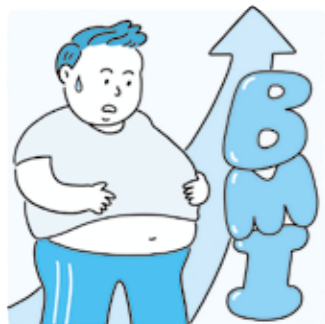
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象になる可能性アリ！ ●

太り気味 or ぽっこりお腹 (BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の健診値が高め

タバコを吸う



実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標*が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

*単一健保55%、総合健保30%

決してひとつではありません

2021年度に加算対象となった健保組合は **116組合** で、加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算について（厚生労働省）



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことと安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



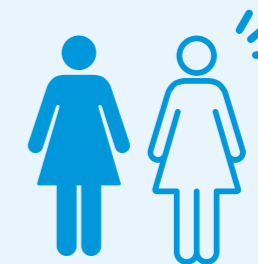
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



毎年受けていますか？
特定健診

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

血糖負債をためない生活術

監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山啓太郎

健診の結果、
ヘモグロビンエーザン
HbA1cが5.6%を超えていたら血糖負債のリスクあり!

↓

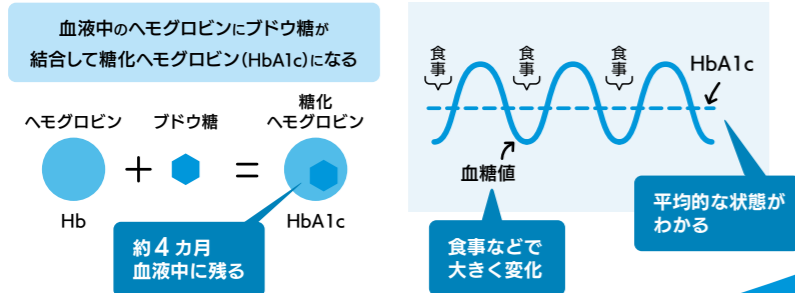
できるだけ早く生活習慣の改善が必要です
※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してきた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月の平均的な血糖レベルがわかります。



Q HbA1cが高めで、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



1. 野菜 2. たんぱく質 3. 炭水化物
- 糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

- 改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ**
- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
 - 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
 - よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない

GOOD! 今日からできる改善法



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋カトレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

- 改善法1…活動量アップ**
- 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
 - 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
 - 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

- CHECK 休日はインドアでのんびり
- CHECK ごはんはいつも大盛りで、食べるのが速い
- CHECK 太っている、体重が増えている
- CHECK 睡眠不足で日中も眠気に襲われることがある



肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

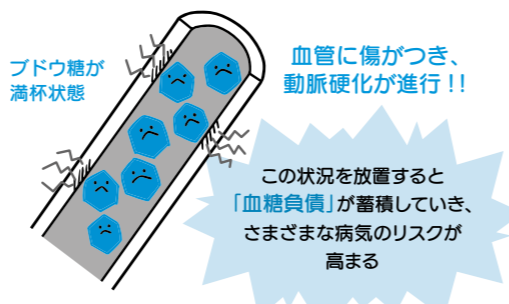
- 改善法3…肥満を予防・改善**
- BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
 - 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける



血糖負債は早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

健診の結果、血糖値が高めで、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？

「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。



中軽井沢

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- GW～8月 9:30～17:00
- 9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料
- ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- 0267-45-7777

軽 井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくるところで、ウォーキングの星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※星野温泉 トンボの湯 発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

- 軽井沢観光協会
- 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 08:30～12:00、13:00～17:00

HPはこちら



軽井沢野鳥の森
標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。

休憩所

ゴール

ピッキオ 野鳥の森 ビジターセンター

どんぐり池
軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。

星野温泉 トンボの湯
大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。
10:00～22:00 (最終受付 21:15)
大人1,350円、3歳～小学生800円
0267-44-3580

START

バターサンドラボ 軽井沢

くっかけテラス
中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。
施設により異なる 0267-41-0743

軽井沢野鳥の森

イカル

ミソサライ

ハルニレテラス
“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。
時期・店舗により異なる 無休 050-3537-3553

お昼寝デッキ
シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

遊歩道

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

約6.5km 約1.5時間/約8,500歩

ひと足のぼして

グルメ

バターサンドラボ 軽井沢
長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
月～木曜日 1個495円(税込)～
080-7525-2814

雲場池
新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

軽井沢千住博美術館
世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

9:30～17:00 (最終入館 16:30)
火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末
一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 0267-46-6565

※営業時間や料金等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。

2023年度 日本冶金工業健康保険組合 人間ドックのご案内

委託先：株式会社イーウェル

予約期間 2023年4月3日～2024年3月15日

- ◆ 受診日は、必ずお申し込み当日から**2週間以上先の日**としてください。
- ◆ 予約期間外での予約はできませんので、余裕をもってご予約ください。

受診期間 2023年4月17日～2024年3月31日

- ◆ 受診期間以外での受診はできません。

受診資格

- ◆ 受診日に日本冶金工業健康保険組合に加入していること。
- ◆ 被扶養者（妻・母・義母）は、「婦人健診（イーウェル一般健診 A1 コース）」との重複受診はできません。
- ◆ 費用補助は1年度につき1回のみです。
- ◆ 今年度 75 歳になる方は、75 歳の誕生日前日までに受診してください。

健診項目と費用補助

- ◆ 補助額を超過した分を自己負担額として、当日健診機関の窓口にてお支払いください。

基本検査	当健保補助額
イーウェル人間ドック A コース（日帰り）	合計 51,000 円まで （税込）
オプション検査 <ul style="list-style-type: none"> 子宮頸部細胞診検査 乳房エコー検査 マンモグラフィ 前立腺がん検査（PSA） 胃部内視鏡検査への変更 	
<ul style="list-style-type: none"> 脳検査 40/45/50/55/60 歳が対象 ※年齢の基準日は、2024/3/31 時点となります。 	50,000 円まで （税込）

※オプションのみのお申し込みはできません。

利用できる健診機関

- ◆ (株)イーウェルが契約する健診機関。
- ◆ 受診可能な健診機関は当健保ホームページまたは「KENPOS」でご確認いただけます。
- ◆ 契約対象外の健診機関では受診できません。

※各会社の健診ご担当者様
人間ドックを定期健康診断に代用した場合は、1名につき10,000円を会社宛にご請求します。

申込方法

◆ 健診予約システム「KENPOS」からのお申し込み【推奨】

- ◆ パソコン・スマートフォンから「KENPOS」(https://www.kenpos.jp/) に登録し、お申し込みいただけます。
- ◆ お申し込み時に窓口負担金額を確認することができます。
- ◆ お住まいの地域の健診機関を簡単に検索することができます。
- ◆ 郵送・FAXでのお申し込み
- ◆ ※記入ミスが起こりやすく、受診券発行にも時間がかかることから、「KENPOS」でのWEBお申し込みをお勧めします。

季節の健康TOPICS

規則正しい生活で 春の疲れすぎを防ぎましょう

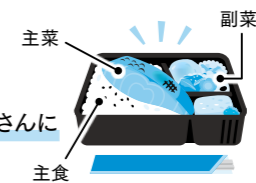
気温が大きく変化したり、職場や学校が変わったり、引っ越しがあったりなど、春は気候や環境の変化が大きい季節です。気づかないうちに心や体の疲れがたまり「春バテ」といわれるような、心身の不調をきたすことも。毎日の生活のなかで次のようなことを心がけて疲れすぎを防ぎましょう。

● 規則正しく、バランスのよい食事

栄養バランスのとれた食事を1日3食、なるべく決まった時間にとりましょう。あわただしくなりがちな朝食も、しっかりよく噛んで食べるのがコツ。帰宅が遅くなる時は、夕方におにぎりなどの主食を食べ、帰宅後におかずの主菜・副菜を軽めに食べる、分食がおすすめです。

栄養バランスをとるコツ

- 1 手軽に食べられる缶詰や冷凍食品、ハム、チーズ、豆腐などの食材をプラスする
- 2 主食、主菜、副菜をそろえる
- 3 みそ汁やスープを具だくさんにして食材を多くする



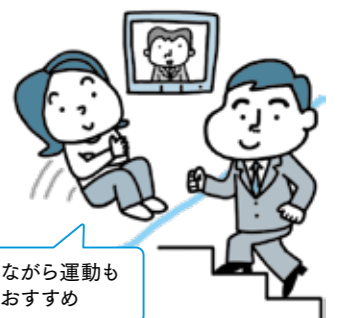
● 質のよい睡眠

夜、気持ちよく眠るためには、朝は決まった時間に起き、起きたらすぐにカーテンを開けて、日光を浴びましょう。就寝2～3時間前の入浴で体を温めると、スムーズな入眠に効果があるといわれています。



● 適度な運動

体を動かすことは肥満を予防するだけでなく、ストレス解消にもなり、質のよい睡眠をとるためにも必要です。ウォーキングなど、無理なく自分のペースでできる運動や好きなスポーツを楽しみましょう。



● ストレス対策

- 下記をご活用ください。

メンタルヘルスカウンセリングのご案内

日本冶金工業健康保険組合の保険証をお持ちの方なら、どなたでもご利用になれます。

臨床心理士が電話または面接で対応します。なお、健保組合や会社に、お名前や相談内容が知られることはありません。プライバシー厳守ですので、安心してご相談になれます。

音声ガイダンスに沿って、右記の番号をプッシュしてください。	面接相談予約は②をプッシュ	電話相談は③をプッシュ	電話相談予約は④をプッシュ	0120-803-223 (無料) ※携帯・PHSからもご利用いただけます。	予約受付 月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 10～20時
	全国主要都市で対応	全国どこからでも	翌日以降の電話カウンセリングを予約		受付 月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 10～22時
					予約受付 月～土曜日(日・祝・年末年始は休み) 10～18時

※詳細は、健保ホームページをご覧ください。 <https://www.yakinkenpo.or.jp>





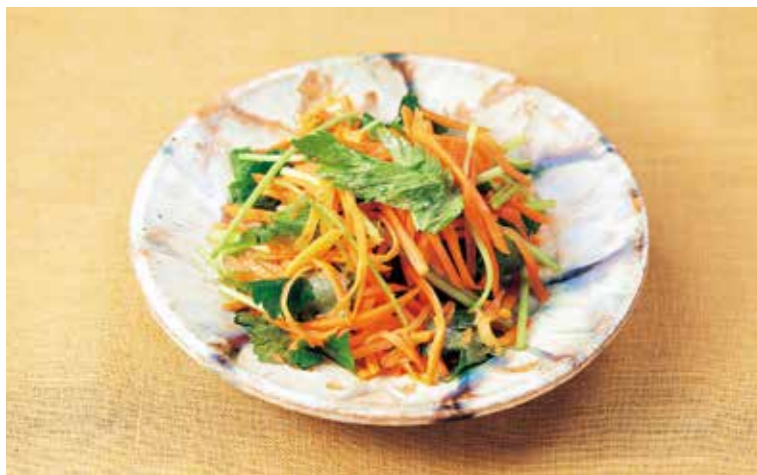
料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g 調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本
 三つ葉 ----- 1 把
 A 酢 ----- 小さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ1
 | ごま油 ----- 小さじ1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g 調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
 切り干し大根 ----- 10g
 水 ----- 1 カップ
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1
 塩 ----- 小さじ1/4
 豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ
 輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作るができます。

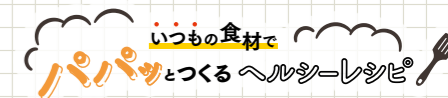
▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

メタボ予防レシピ



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

材料(2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2 枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ1
 | しょうゆ ----- 小さじ2
 | ごま油 ----- 小さじ1
 | おろし生姜 ----- 小さじ1

キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん(飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>

注意! ぐっすり睡眠を邪魔するこんな習慣!

寝る前のスマホチェックやパソコンの使用

あなたはこんな習慣ありませんか?

- ☑ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。
- ☑ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。
- ☑ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



健康でよい仕事をするためには、睡眠の質を高めることが大切です。睡眠の質がよくなるとストレスを感じやすく、心と体の不調につながりやすくなります。

スマートフォンやパソコンのディスプレイから発光されるブルーライトは、体内時計をずらし、寝つきを悪くするため、これらのデバイスを夜遅くに見ることを避けましょう。

少なくとも寝床に就く90分前には、見るのをやめましょう。



FOMO から JOMO へ

情報社会の現在、SNS を頻りに確認しないと不安になる「FOMO」(Fear Of Missing Out: 取り残されることへの恐れ) や SNS 依存が問題となっています。それに対し、「JOMO」(Joy Of Missing Out: 取り残されることの喜び) が提唱され、SNS にしばられない時間を楽しむことが見直されています。自分のSNSの利用時間や頻度など、ときどき振り返ってみましょう。

HEALTH INFORMATION

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q どんな歯みがき剤を選ぶといいですか?



A 自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえって悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。

電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は?

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



SOSを出すことができない生真面目リーダータイプ



- ☐ 自分の仕事に対する責任感が非常に強い
- ☐ 完璧主義である
- ☐ 几帳面で、ルールや秩序に忠実



生きづらさをラクにする ヒント

「生きづらさ」を抱える人をタイプ別にして、その人の心がちょっと軽くなるヒントを紹介しします。

監修: VISION PARTNER メンタルクリニック四谷 院長 尾林 誉史

- ☐ 頼まれるとイヤと言えない
- ☐ 自分よりも他者を優先しがち
- ☐ 衝突を避けるために、自ら折れることが多い

責任感が強く、任された仕事にしっかり取り組む生真面目リーダータイプは、組織において非常に重宝される人材です。しかも頼みごとを断らないので、周りからもよく頼られます。しかしその反面、手抜きができず、他の人にうまく頼ることが苦手なので、自分だけで問題を抱え込みやすくキャパオーバーしがちです。

加えて、相手の言動に異議や反感を感じても、衝突を避けるために、自分の中にため込んでしまいます。そのため、何か一つうまくいかなくなると、負のスパイラルに陥ってしまいます。

このタイプは精神医学用語で「メランコリー親和型」と呼ばれ、実は日本人のうつ病患者に一番多いタイプです。

生真面目リーダータイプの人がラクになるヒント

息切れを防ぐため、メリハリを意識

生真面目リーダータイプの人には、成果を出すことを人生の指標にしがちなため、受験勉強や資格取得など、目標が明確で終わりが直前に設定された「短距離走」的なことは得意です。しかし、人生は長く続く「長距離走」。常に全力ではすぐ息切れしてしまいます。ペース配分しながら、定期的に給水し、時には先頭ランナーを風よけにする「狡さ」も必要です。「この日は絶対に定時に帰る」「1時間ごとにボンヤリする時間をつくる」など、メリハリを意識するようにしましょう。



安請け合いをせずに、断る勇気を持つ

生真面目リーダータイプの人で、「頼まれるとイヤと言えない」のは「相手の期待に応えたい」からです。一見よいことのように思えますが、短絡的に願望(=相手の期待に応える)を満たしたいだけなので、安請け合いをしがちです。そして、それによってうまく立ち行かなくなれば、結果として頼んだ相手に迷惑をかけて失望させてしまいます。「断ることで、今は相手をガッカリさせてしまうかもしれないけれど、最終的には相手のためでもある」と思って、時には断る勇気を持つようにしましょう。



太もも前を鍛えて代謝をアップ

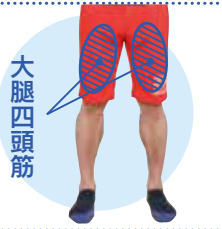


指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。
2秒かけて
息を吸う。



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太もも前に
適度な張りを感じるまで
引く。



上半身を床と垂直に保つ。