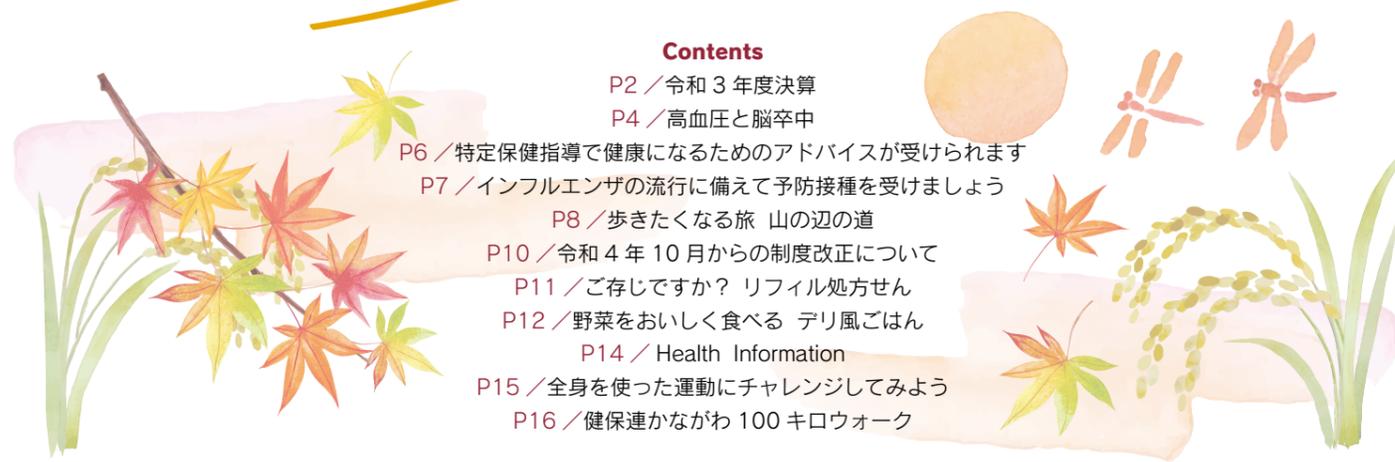


電設健保

2022年
秋号

Contents

- P2 / 令和3年度決算
- P4 / 高血圧と脳卒中
- P6 / 特定保健指導で健康になるためのアドバイスが受けられます
- P7 / インフルエンザの流行に備えて予防接種を受けましょう
- P8 / 歩きたくなる旅 山の辺の道
- P10 / 令和4年10月からの制度改正について
- P11 / ご存じですか? リフィル処方せん
- P12 / 野菜をおいしく食べる テリ風ごはん
- P14 / Health Information
- P15 / 全身を使った運動にチャレンジしてみよう
- P16 / 健保連かながわ 100キロウォーク



本誌をご家庭に
お持ち帰りください



これまで100キロウォークは現地参加を基本としていましたが、「コロナ禍による密を避けたい」、「都合が悪く当日の参加ができない」等の方にも、ご都合に合わせて気軽に参加いただけるよう、新たに「LINEで100キロウォーク」を開始しました。



神奈川100キロウォーク が始まりました



- 設定されたMAP上のルートを楽しく歩きます
- お題にある3枚の写真と同じポイントで撮影します
- その3枚の写真をLINEで送ると参加となります

まずは
QRコードから
お友だち追加!

お問い合わせ LINEでウォーク事務局 info@ozonehl.com

令和4年度 健保連かながわ 100キロウォーク (10月～3月)

健保連神奈川連合会主催「100キロウォーク」の令和4年度の実施予定は以下のようになっております。
※各コースとも集合時間はすべて午前9時30分～10時です。現地集合。 ※都合によりコースが変更になる場合があります。
参加費：健保連神奈川連合会会員 200円 / 一般 300円

お申し込み・お問い合わせ 健保連神奈川連合会 ☎ 045-641-7370

開催月日	コース名	集合場所	コース案内
10月22日(土)	3つの川と夢見ヶ崎動物公園	東急東横線・目黒線 元住吉駅(7分)中原平和公園	8キロ 中原平和公園～渋川～矢上川～クリンセンター～小倉緑道～夢見ヶ崎動物公園～ガス橋通り～ニヶ領用水～中原平和公園～元住吉駅(東急東横線・目黒線)
11月26日(土)	伊勢原の田園めぐり	小田急線 鶴巻温泉駅(7分) ひかりのまち公園	9キロ 5キロ ひかりのまち公園～上萬寺～スポーツ公園～柳橋～鈴川沿い～大場田橋～みやのね公園～ひかりのまち公園～鶴巻温泉駅(小田急線)
12月17日(土)	横浜のシルクロードからお買い物	横浜市営地下鉄・JR根岸線 関内駅(5分)横浜公園	8キロ 横浜公園～掃部山公園～横浜道～浅間下公園～旧東海道～芝生の追分～八王子街道～宮田町公園～松原商店街～天王町駅(相鉄線)
1月28日(土)	新春の大和市遊歩道散策	小田急・相鉄線 大和駅(4分) 大和シリウス前広場	8キロ 6キロ 大和シリウス前広場～大和歩行者専用道～大和市役所～リラの丘公園～かみの公園～ほほえみ通り～柿の木通り公園～中央林間駅(小田急線・東急田園都市線)
2月25日(土)	瀬上市民の森散策	JR根岸線 港南台駅(4分) 港南中央公園	8キロ 港南中央公園～瀬上沢入口～瀬上池下広場～いっしんどう広場～甘沼広場～磯子ゴルフ場入口～洋光台南公園～洋光台駅(JR根岸線)
3月25日(土)	早春の相模国一之宮を歩く	JR相模線 寒川駅(3分) 寒川駅前広場	8キロ 寒川駅前広場～田端スポーツ公園～水道記念館～寒川神社～寒川中央公園～寒川駅(JR相模線)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止されることがあります。

令和3年度決算

第116回組合会において審議の結果、令和3年度決算案が承認されました。

電設健保からの
お知らせ



■ 被保険者 1 人当たりの収支

収入	保険料収入	538,648円	
支出	保険給付費	277,517円	51.5%
	納付金	251,322円	46.7%

健康保険
収入の
98.2%!

支出のほとんどは保険給付費、納付金が占めており、今後も支出の割合が増えると予想されます



- 保険料収入** 皆様に納付していただいている保険料
- 保険給付費** 皆様が病気やけがをしたときの医療費、傷病手当金や出産手当金等の給付金
- 納付金** 後期高齢者医療制度、前期高齢者医療給付等へ拠出される納付金

私たちが負担している高齢者の医療費

高齢者の医療制度を支える財源は、皆様(被保険者)と会社(事業主)が毎月の給料やボーナスから納めた保険料です。あまり意識をしたことがないかもしれませんが、自分たちの医療費だけではなく、高齢者の医療費にも皆様の保険料が使われています。

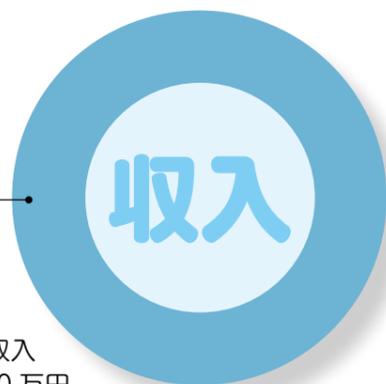
健保組合を取り巻く情勢は、今後ますます厳しくなることが予想されます。健保組合の財政運営が厳しくなると、現役世代の皆様へのサポートが十分に行えなくなり、保険料率を引き上げざるを得なくなります。皆様には、適正な受診を心がけていただくとともに、定期的な健診の受診、感染症予防・健康づくりに努めていただき、引き続き医療費の抑制にご協力いただきますようお願いいたします。

介護保険 (介護勘定)

- 令和3年度は、保険料率の引き上げにより、保険料収入が前年度より6,200万円増額となり、2,700万円の黒字決算となりました。

収入総額 5億5,000万円

(100万円未満四捨五入)

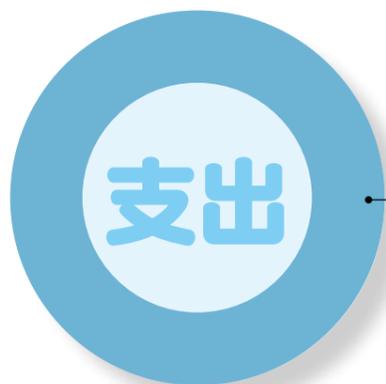


介護保険収入
5億5,000万円
(100%)

1人当たり
12万2,004円

支出総額 5億2,300万円

(100万円未満四捨五入)



介護納付金
5億2,300万円
(100%)

1人当たり
11万5,909円

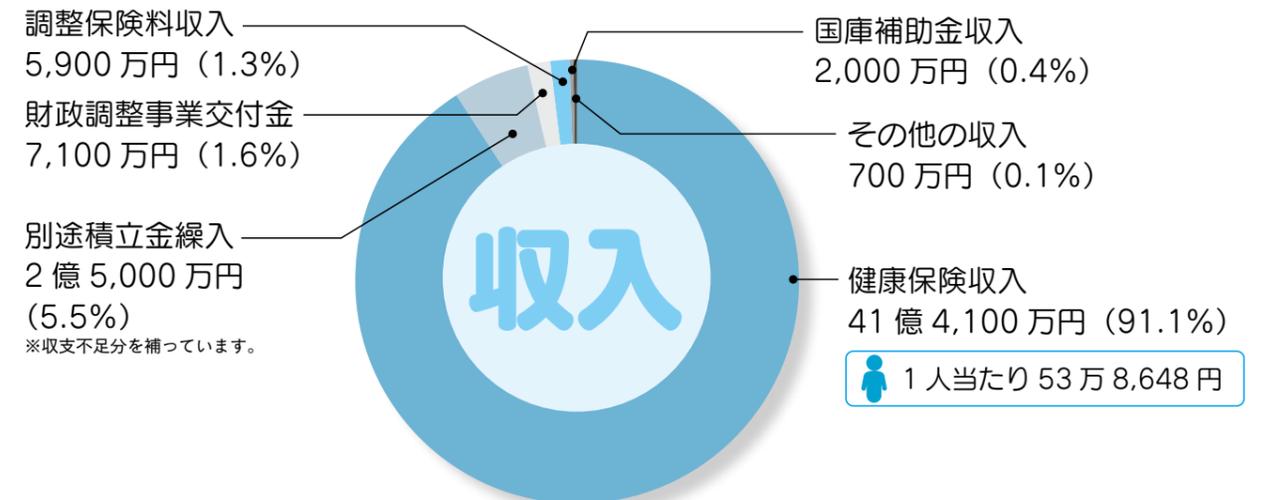
収支差引額 2,700万円

健康保険 (一般勘定)

- 令和3年度は、前年度より保険給付費が9,900万円増額、また高齢者医療への納付金が1億5,500万円増額となりました。
- 大幅な支出増額により別途積立金2億5,000万円を繰り入れたため実質4,300万円の赤字決算となりました。

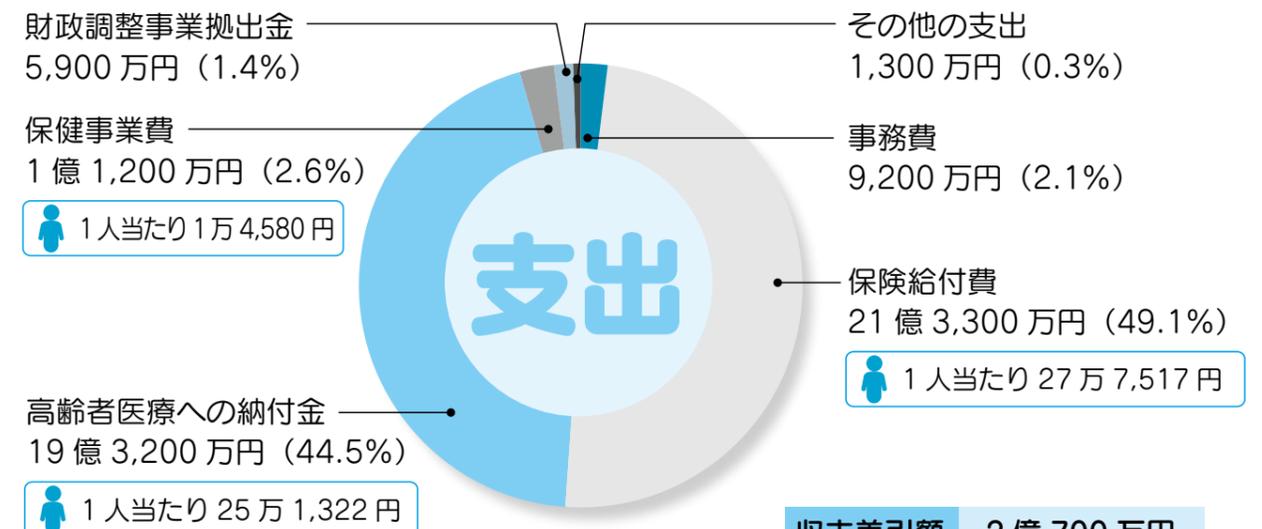
収入総額 45億4,800万円

(100万円未満四捨五入)



支出総額 43億4,100万円

(100万円未満四捨五入)



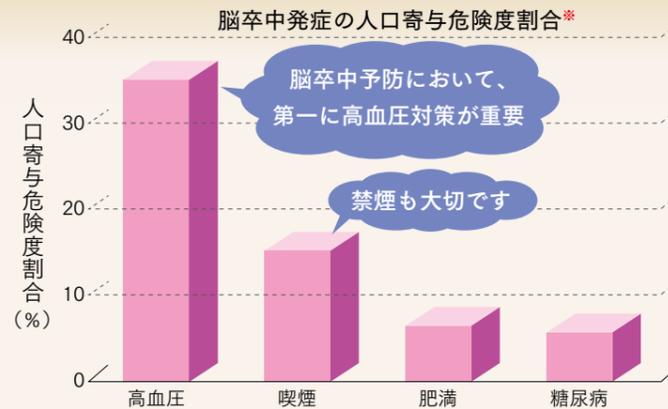
収支差引額 2億700万円

脳卒中の主なリスク

高血圧
脳卒中の予防には血圧の管理が重要です。

血圧が高い状態が続くと脳の血管に大きな負担がかかってもらくなり、詰まったり、破れやすくなったりします。高血圧を指摘されたら放置せずに、生活習慣改善（下記参照）や治療で改善を図りましょう。

国立がん研究センター「10年間で脳卒中を発症する確率について－リスク因子による個人の脳卒中発症の予測システム－」より
※人口寄与危険度割合とは、あるリスク因子を完全になくすことができたときに、防ぐことが可能となる脳卒中発症者の割合のこと。



喫煙

肥満

糖尿病

脂質異常症

過度の飲酒

運動不足

不整脈（心房細動）

心臓の中にできた血栓が脳に飛び、脳梗塞発症のリスクとなる。

男性

高齢者

など

国立がん研究センターの脳卒中リスクチェックをやってみよう！

（直近の健診結果をご用意ください）

<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/str/str02.html>



放置しちゃダメ！

重症化を予防しよう！！

高血圧と脳卒中



血圧が高い状態が続くと動脈硬化を起し、重症化するとさまざまな深刻な病気を発症します。脳卒中もその一つです。

脳卒中は日本人の死因としては4位（令和2年度）ですが、健康寿命を損ね、寝たきりなど重度の要介護状態となる原因の1位*となっています。発症後重篤な後遺症が残ると、本人だけでなく、社会的な負担も大きい病気です。予防には高血圧を防ぐことが重要です。*要介護4、5の場合

この検査項目に注意！

血圧	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧）130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）85mmHg 以上	いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	収縮期血圧（最高血圧）140mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧）90mmHg 以上	

高血圧を予防・改善する生活習慣

1 減塩・食事

重症化予防のため食塩は1日6g未満に



- 漬け物は控える
- めん類の汁は残す
- 新鮮な食材を用いて薄味に
- 具だくさんのみそ汁にする
- 調味料は味付けを確かめて使う
- 減塩調味料を利用する
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用して薄味に
- 外食や加工食品を控える

●参考●

国立循環器病研究センターの、塩をかるく使って美味しさを引き出す「かるしおプロジェクト」はこちら



<https://www.ncvc.go.jp/karushio/>



牛乳、乳製品のカルシウムは吸収率が高い。

カリウムを多く含む野菜や果物、大豆製品を積極的にとる

カリウムは塩分を体の外へ排出する作用があります。
※腎臓病などの場合は、カリウム制限がありますので医師の指示に従ってください。

血圧を安定させるカルシウムを摂取

カルシウム不足は血圧上昇と関連します。

2 減量

肥満、とくに内臓脂肪の増加で血圧が高くなりやすいため、食べすぎを改善し、ウォーキングなどの有酸素運動で運動不足を解消しましょう。特定保健指導の案内があったら積極的に受けましょう。



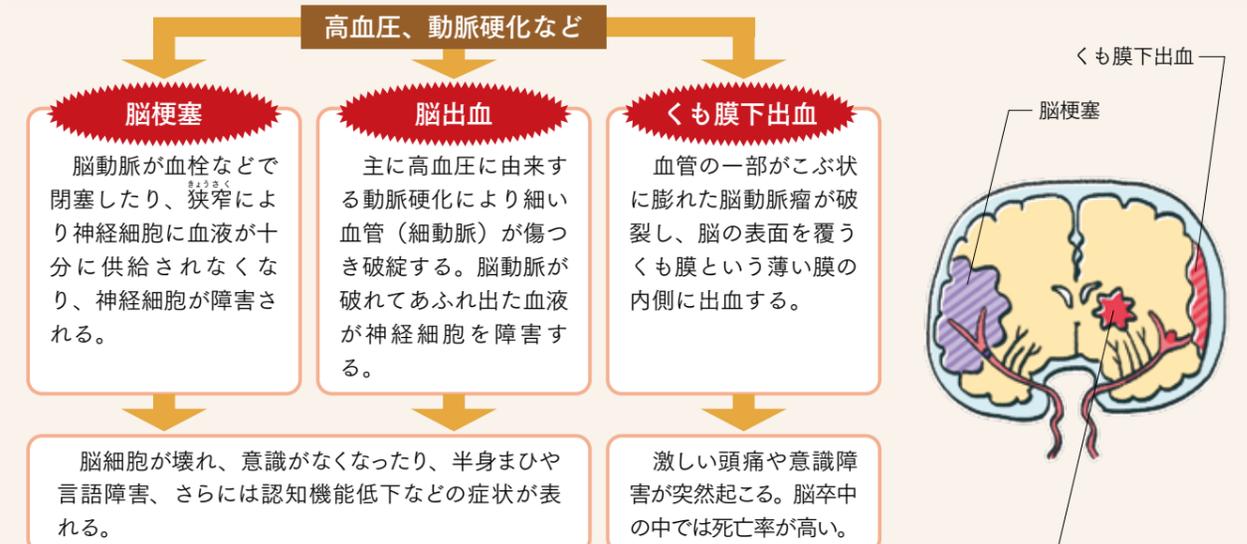
3 自宅で毎日血圧測定

家庭用の上腕血圧計で、朝と晩に測定します。家庭血圧135/85mmHg以上は脳卒中や心筋梗塞の発症率を2～3倍にも増やす危険な高血圧といわれています（日本高血圧学会）。

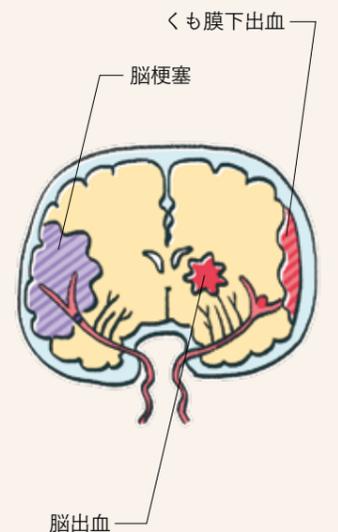


脳卒中の発症

脳卒中には、脳の血管が詰まる**脳梗塞**と、脳の血管が破れる**脳出血**、**くも膜下出血**があります。いずれも**高血圧が最大の原因**です。



発症が疑われたら可能な限り早期に受診を。早く治療を開始することで後遺症が軽くなる場合があります。



インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。



ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

12月中旬までに接種を終わらしましょう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中旬に済ませておきましょう。



新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。



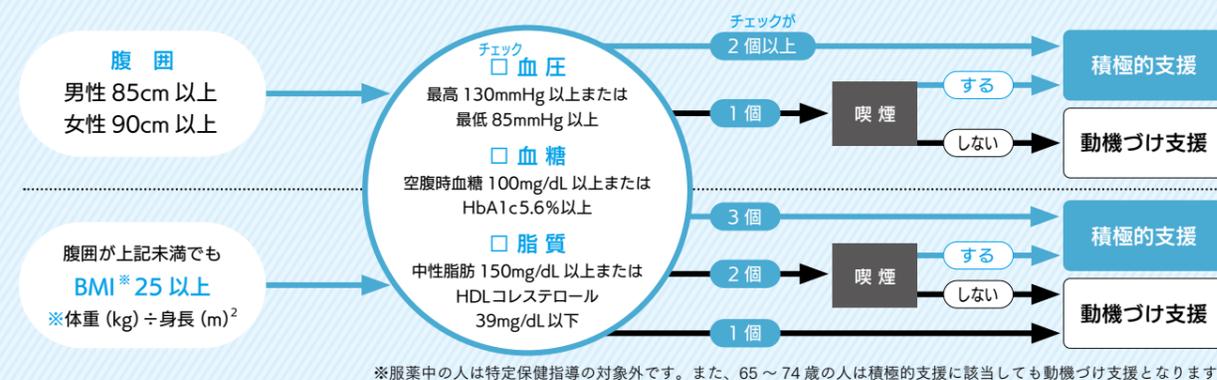
特定保健指導で健康になるための アドバイスが受けられます

..... 特定保健指導を活用する方が増えています!

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」をお送りしております。

特定保健指導は、無料で保健師、管理栄養士などの専門家から、生活習慣病を予防するためのアドバイスを受けられるチャンスです。10年後、20年後もすこやかに暮らすためにも、特定保健指導に参加しましょう。

特定保健指導の対象者はこのように決まります



特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクの大きさによって、「積極的支援」・「動機づけ支援」の2つに分かれます。

特定保健指導を受けない理由は？



「時間もないし面倒」 → 放っておいたらもっと時間やお金を費やすことに。

もし生活習慣病を発症したら、食事制限や通院などにより、これまでの自由な行動に大きな制約を受けることになります。また、治療のための費用も負担となります。

	1人当たりの 年間医療費	罹患後の負担
心筋梗塞	121万円	労働制限
脳梗塞	211万円	片麻痺、言語障害、労働制限
腎不全	540万円	透析による通院(2～3日に一度)

参考：
全日本病院協会診療アウトカム評価事業2021
糖尿病合併症は腎不全による人工透析の場合を想定し月額45万円として年間医療費を試算。

「自覚症状もないので必要ない」

→ 自覚症状が出てからでは遅い。

高血圧や糖尿病など、生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行しています。病気の芽は小さいうちに摘み取ることが大切です。

「去年も受けたし、今年はいいかな」

→ まだ改善の余地があるということです。

前回の保健指導を受け、体はよい状態になってきているはず。もう一度、保健指導を受けて対象でなくなるよう頑張ってみましょう。

電設健保からのお知らせ

インフルエンザ予防接種費用の補助について

- 対象者** 当健保組合の被保険者および被扶養者
※接種日に資格がある方
- 補助金額** 1,500円(上限)
※市区町村等からの助成の有無に関わらず一人につき年度内1回
- 申請期限** 令和5年2月3日(金)
- 申請方法** お勤め先を経由して当健保組合に下記書類をご提出ください。
・インフルエンザ予防接種補助金申請書
・医療機関等から発行された領収書(写しでも可)
※2回接種の場合、1回の金額が1,500円に満たないときは、必ず2回分あわせてご提出をお願いします。

山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。



長岳寺 鐘樓門

紅葉に彩られた日本最古の鐘樓門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたといわれている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大神の子孫をまつり、狭井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇

崇神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたら小腹がすいたりしたら気軽に頼めることができる。時間が体力に余裕があれば、井寺池

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。



ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)

「大和は 国のまほろば たたなづく 青がき 山ごもれる 大和し 美しい」

Sightseeing ちょっと寄り道



ほとりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

GOAL 黒塚古墳・展示館

柳本駅

柳本小

崇神天皇陵 (行燈山古墳)

周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。

長岳寺

9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。

☎ 0743-66-1051

大神神社と摂末社 (一部)

ご祭神は三輪山の大神。人間生活の守護神として尊崇されている。

◆ 拝殿
寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。
☎ 0744-42-6633

◆ 大直禰子神社
三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。

◆ 狭井神社薬井戸
三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。

◆ 檜原神社
天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

景行天皇陵 (渋谷向山古墳)

ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。

金屋の石仏

石板に浮き彫りされた釈迦如来像(右)と弥勒如来像(左)。国の重要文化財。

START

約10.5km 約2時間30分

近鉄桜井駅

JR桜井駅

INFORMATION

JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車

京奈和自動車道「木津IC」から約40分

桜井市観光協会
☎ 0744-42-7530
https://sakurai-kankou.jimdo.com/

天理市観光協会
☎ 0743-63-1242
https://kanko-tenri.jp/

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。

三輪そうめん

奈良時代、大神神社神主の次男穀主が、この地に通した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

※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。

お薬の新しい受け取り方はじまりました

国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました

例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいて病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です

医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。くわしくは、医師にお聞きください

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません

特設サイトをご覧ください

全国健康保険協会 協会けんぽ | 健康保険組合連合会

令和4年10月からの制度改正について

● 短時間労働者(パート・アルバイト等)への健康保険の適用範囲が拡大されます

パートやアルバイトで働いている人の社会保険適用条件・要件が令和4年10月から下記のとおり変わることとなりました。

■ 短時間労働者(パート・アルバイト等の人)が被保険者となる要件

要件		現行(改正前)	2022年10月~(改正後)
事業所	従業員数	常時501人以上	常時101人以上
短時間労働者	労働時間	週の所定の労働時間が20時間以上	変更なし
	賃金	月額88,000円以上	変更なし
	勤務時間	継続して1年以上の雇用の見込みがある	継続して2カ月を超える雇用の見込みがある
	適用除外	学生	変更なし



被扶養者が、短時間(パート・アルバイト等)で働く方へ

注意

現在、ご家族(被扶養者)が被扶養者の認定基準を上回らない範囲(年収130万円未満)でお仕事をされていても、10月以降、勤務されている企業の規模や労働条件によっては勤務先の企業が加入する健康保険の被保険者になる場合があります。他の健康保険の被保険者になると、当健保組合の被扶養者から削除する手続きが必要となりますので、ご注意ください。

● 育児休業等期間中の健康保険料の免除要件が見直しされます

1 月額保険料

育児休業等開始月については、同月の末日が育児休業等期間中である場合に加え、**同月中に14日以上育児休業等を取得した場合にも免除されます。**

2 賞与保険料

育児休業等を1カ月超(暦日で計算)取得した場合のみ免除されます。



● 紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げられます

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。

いきなり大病院に行かず、まずはかかりつけ医を受診しましょう

定額負担を徴収する責務がある医療機関の拡大

定額負担額の引き上げ

《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

9月まで		10月から	
計8,000円が患者負担		計9,400円が患者負担	
定額負担 5,000円	患者負担 3,000円	定額負担 7,000円	患者負担 2,400円
健保組合の給付 7,000円	健保組合の給付 7,000円	健保組合の給付 5,600円	健保組合の給付 5,600円
控除 2,000円		控除 2,000円	

令和4年10月からの定額負担					
対象病院	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定機能病院 ・ 地域医療支援病院 (一般病床200床以上に限る) ・ 紹介受診重点医療機関 (一般病床200床以上に限る) <p>※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる</p>				
定額負担額(※)	<table border="1"> <tr> <td>初診</td> <td>医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に</td> </tr> <tr> <td>再診</td> <td>医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に</td> </tr> </table>	初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に	再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に
初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に				
再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に				
保険給付範囲からの控除	<p>外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者(あえて紹介状なしで受診する患者等)の初診・再診について、以下の点数(額)を保険給付範囲から控除</p> <table border="1"> <tr> <td>初診</td> <td>医科 200点(2,000円) 歯科 200点(2,000円)</td> </tr> <tr> <td>再診</td> <td>医科 50点(500円) 歯科 40点(400円)</td> </tr> </table>	初診	医科 200点(2,000円) 歯科 200点(2,000円)	再診	医科 50点(500円) 歯科 40点(400円)
初診	医科 200点(2,000円) 歯科 200点(2,000円)				
再診	医科 50点(500円) 歯科 40点(400円)				

※徴収する最低基準の額



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



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし)-----	1 枚	さつまいも (1cmの輪切り)-----	1/2本 (100g)
A 粒マスタード-----	大さじ1/2	玉ねぎ (6等分のくし形切り)-----	1 個
はちみつ-----	大さじ1/2	しめじ (大きめにほぐす)-----	1/2パック
しょうゆ-----	大さじ1	しいたけ (薄切り)-----	3 個
オリーブオイル-----	大さじ1/2	ミニトマト-----	5 個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、**食物繊維**が豊富に含まれています。**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

🍃 野菜を美味しく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさが変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

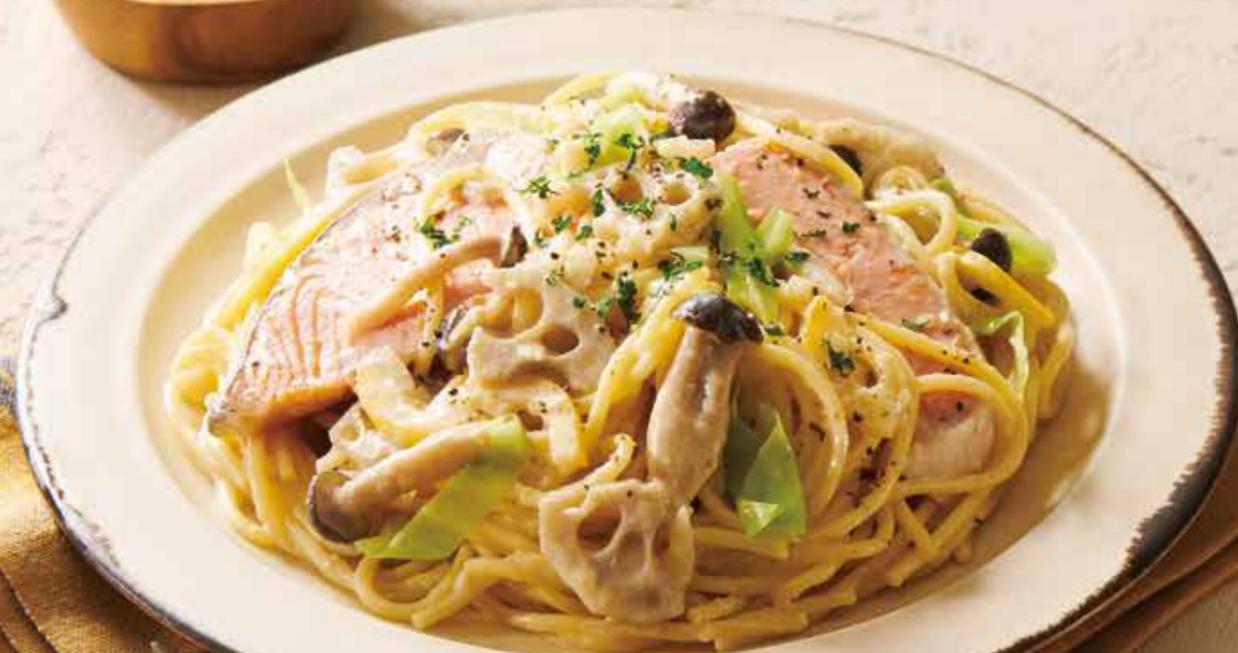
すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。**レモン汁**や**マスタード**など酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

生鮭-----	2切れ	塩-----	小さじ1/2
白ワイン (鮭用)-----	小さじ1	白ワイン-----	大さじ1
オリーブオイル-----	大さじ1/2	パスタ (乾燥1.6mm)-----	160g
にんにく (輪切り)-----	1 かけ分	小麦粉-----	大さじ1
A しめじ (手でほぐす)-----	1/2パック	レモン (いちょう切り)-----	1/8個
玉ねぎ (薄切り)-----	1/2個	豆乳 (無調整)-----	200mL
キャベツ (短冊切り)-----	30g	パセリ-----	適量
れんこん (いちょう切り)-----	1/3節	黒こしょう-----	適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、**豆乳**で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

楽しく“体を動かす”

全身を使った運動にチャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅でするトレーニング

今回は、少しチャレンジ！

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



ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と右手で体を保持する

星型に見えるように
びたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を経由して左に回転し、左足の外側と左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹

ターゲット
体幹&
下半身

片脚ランニングマン

左右各10回

1 立った状態から片脚を後ろに引く



前の脚に
体重をかけます。

2 後ろに引いた脚を引き上げ、戻る

引き上げたももが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



胸肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように押し込みましょう。

ターゲット
胸&肩

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>



歯の健康を守ろう！

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかりと除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落としきることができないのです。

歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を！

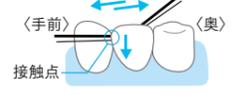
毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- デンタルフロス…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- 歯間ブラシ…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ
とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

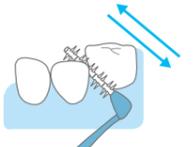
デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に
入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。



歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

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)

寝る姿勢といびき

人の寝姿勢は、基本的に「仰向け」「横寝」「うつ伏せ」の3つで、一般的に睡眠の質が最もよくなるのは「仰向け」です。その理由は、後頭部、背中、臀部、かかとなど数カ所を体で支えるので、体にかかる負荷が軽減され、リラックスしやすいからです。「仰向け」はいびきをかきやすくなる可能性があります。



いびきのメカニズム

鼻から肺までの空気の通り道を「気道」といいます。口を開いて仰向けで寝ると、重力の影響で舌が喉の奥に落ち込み、気道が狭くなります。狭くなった気道を空気が通ると、空気の渦ができ、喉と鼻の粘膜を振動させて「いびき」が発生します。このとき、狭くなった気道が完全にふさがれてしまうと、「無呼吸」になります。

いびきをかきやすい人などは、仰向けより横寝がおすすめ

右のデータは、睡眠外来受診の患者に行った夜間の睡眠中のいびき、低酸素、無呼吸の1時間平均回数の調査結果です。仰向けより横寝・うつ伏せのほうが回数が少なくなっています。

いびきや無呼吸の症状を軽減させる方法としては、横寝もひとつの改善策です。うつ伏せも軽減できますが、顔を横に逃がさなければならず、首を痛めてしまうので、横寝がおすすめです。

なお、長期間大きないびきをかき続けていたり、無呼吸症の傾向がある場合は健康に影響を及ぼす危険性があるので、専門医に相談しましょう。

