

けんぽだより

2023
夏
SUMMER
No.131

ラッコは真夏でも水温の低い冷たい海の沿岸付近で暮らしています。寒さに負けないよう体には1cmあたり10万本という高密度の体毛が生えています。ラッコがいつも体をカキカキと掻いているのは、この毛にたっぷり空気を含ませて断熱効果を高めようとしているからです。また、食事の時以外は仰向けに浮かんで日向ぼっこをしながら休息しています。これも寒さ対策の一つで余分なエネルギーを使わないようにしているのです。

● カリフォルニアラッコ アメリカ/カリフォルニア州

写真・文 福田幸広（動物写真家）



- 令和4年度決算をお知らせいたします
- 病気の早期発見は、お金の負担軽減に
- 健康づくりの正しい知識が身につく
- 血管をしなやかに保つ生活術
- 八幡平

- 接骨院・整骨院で健康保険が使える場合 使えない場合
- 細かいことが気になって心が疲れやすい繊細タイプ
- 高血圧予防レシピ
- Health Information
- 太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善

動画を **CHECK!**

レシピ ▶▶▶

P12

運動 ▶▶▶

裏表紙



—— ホームページをご活用ください ——

<http://www.juki-kenpo.jp/>

ご家族に関する大切な情報もあります
ご家庭にお持ち帰りください

令和4年度決算をお知らせいたします

7月20日に開催された組合会において、令和4年度決算が承認されましたので、ご報告いたします。

令和4年度決算の経常収支差引額は、8805万円の黒字でしめくくりました。高齢者医療制度への納付金の減少が大きな要因となりました。

次に収入、支出の内訳について、ご報告いたします。

健康保険

収入

保険料収入は、前年度比5129万円増加し、6億450万円となりました。

1人当たり保険料収入は、前年度比3万6366円増加し、54万9541円となりました。被保険者数は、42名増加しました。

支出

保険給付費は、前年度約2割増の2億849万円でした。被保険者1人当たり保険給付費は、前年度比3万9493円増加し、26万2263円となりました。高齢者医療制度への

納付金は前年度比2億3100万円減少し1億7581万円となりました。

その他、皆様の健診事業等を実施する保健事業費は、前年度微減の1434万円となりました。

被保険者数は増加したものの、高齢者医療費への多額の支出が財政を圧迫する状況は変わりません。今後とも効果的・効率的な事業実施を心がけ、健全な組合財政の運営に努めてまいります。

皆様におかれましては、健診事業のご活用などにより健康生活をお過ごしいただき、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋の活用など医療費適正化にご協力いただけますようお願い申し上げます。

基礎数値		令和3年度	令和4年度	前年度比
被保険者数(人) (3月末現在)	男性	839	861	22
	女性	226	246	20
合 計		1,065	1,107	42
平均年齢(歳)	男性	47.98	47.84	▲0.14
	女性	46.49	45.93	▲0.56
合 計		47.68	47.42	▲0.26
平均標準報酬月額(円)	男性	407,709	438,794	31,085
	女性	293,439	323,442	30,003
合 計		384,257	413,681	29,424
保険料率	事業主	58/1000	58/1000	0/1000
	被保険者	38/1000	38/1000	0/1000
合 計		96/1000	96/1000	0/1000
被扶養者数(人)		839	823	▲16
被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率)		0.79	0.74	▲0.05

介護保険

医薬品等の 斡旋事業終了のお知らせ

斡旋業者がこの事業から撤退したため、令和4年度をもって終了となりました。

健保組合は、市区町村に代わり40〜64歳の方の介護保険料を徴収しています。

令和4年度の介護納付金は5616万円となり、介護保険収入7967万円等により対応いたしました。決算残金は、準備金、繰越金として保有しています。

令和4年度決算

健康保険

収入 (単位:千円)

科 目	令和3年度	令和4年度	前年度比
保 険 料	553,203	604,495	109.3%
国庫負担金収入	156	149	95.5%
調整保険料収入	7,658	4,845	63.3%
繰越・繰入金	278,546	140,440	50.4%
国庫補助金収入	65,784	14,568	22.1%
財政調整事業交付金	2,696	10,787	400.1%
雑 収 入	26,492	282	1.1%
合 計	934,535	775,566	83.0%
経常収入合計	579,828	605,081	104.4%

支出 (単位:千円)

科 目	令和3年度	令和4年度	前年度比
事 務 費	35,041	38,036	108.5%
保 険 給 付 費	240,146	288,489	120.1%
法 定 給 付 費	235,855	282,349	119.7%
付 加 給 付 費	4,291	6,140	143.1%
納 付 金	406,808	175,810	43.2%
前期高齢者交付金	300,077	63,472	21.2%
後期高齢者支援金	106,726	112,334	105.3%
病床転換支援金	0	0	0.0%
退職者給付拠出金	5	4	80.0%
保 健 事 業 費	15,038	14,335	95.3%
財政調整事業拠出金	7,647	4,824	63.1%
連 合 会 費	404	275	68.1%
そ の 他	—	83	0.0%
合 計	705,084	521,852	74.0%
経常支出合計	697,437	517,028	74.1%

経常収支 (単位:百万円)

合 計	88
-----	----

保険給付費・納付金 (単位:億円)

納 付 金	1.8
保 険 給 付 費	2.9
合 計	4.7

介護保険

収入 (単位:千円) 支出 (単位:千円)

科 目	決算額	科 目	決算額
介 護 保 険 収 入	79,674	介 護 納 付 金	56,163
繰 越 金	3,435		
合 計	83,109	合 計	56,163

収 支 差 引 額	26,946
-----------	--------

【1人当たり経常収支】

国庫補助金収入
332円

雑収入他
201円

収入

支出

その他
34,903円

保健事業費
13,032円

納付金等
159,827円

保険料収入
549,541円

保険給付費
262,263円

合計
550,074円

合計
470,025円



特定保健指導では専門家から信頼できる情報を得られる

現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかには科学的根拠のない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。



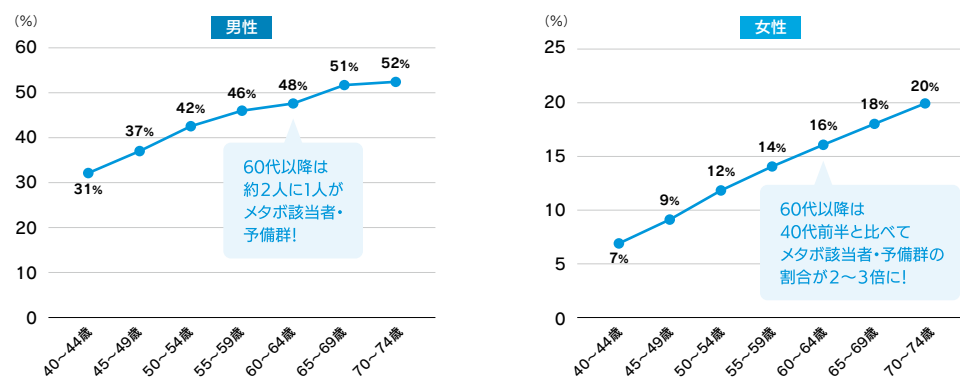
将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドローム※該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩上がり増加しています(下図)。今は自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを知っておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

メタボリックシンドローム該当者および予備群者の割合

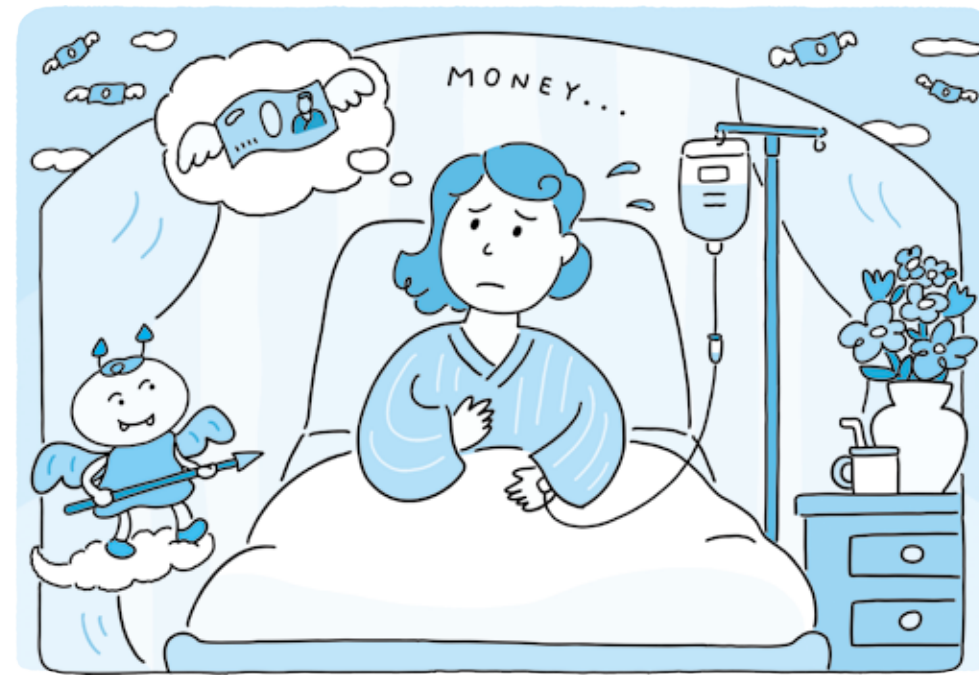


厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成

どんな効果がある? 特定保健指導

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドしてしまった経験はありませんか? 特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。

健康づくりの正しい知識が身につく



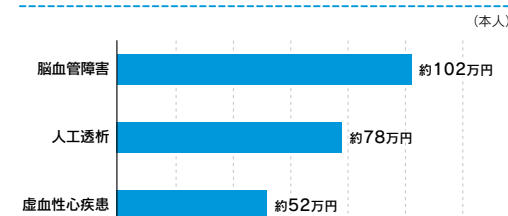
病氣を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万~百万円超※の高額な医療費がかかると推計されています(下図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

※入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費

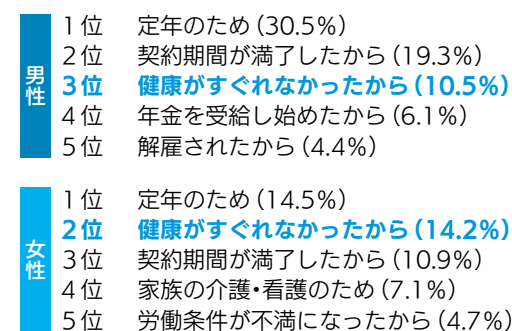


健保連「令和元年度 生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

離職経験がある方の主な離職理由



厚生労働省「第13回中高年齢者縦断調査の概況」より引用

パート先などで健康診断を受けた被扶養者のみなさんへ

当健保組合からの健診案内が届いたら、忘れずに健康診断を受けましょう。また、お勤め先(パート・アルバイト先)等で健康診断を受けた被扶養者の方がいましたら、健診結果票のコピーを当健保組合に提出してください。健保組合は、特定健診対象者の受診状況を把握し、国へ報告する義務があります。特定健診の受診率が低い場合、当健保組合はペナルティの対象となってしまうためご協力をお願いいたします。

- 対象者 40歳以上の被扶養者
- 提出先 JUKI 健康保険組合



毎年受けていますか? 特定健診

病気の早期発見は、お金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。

今日から
できる

生活改善法

血管をしなやかに保つ生活術

血圧が高くなってきたら取り入れたい

血圧が高めでも、それ自体には症状はありません。しかし、症状がないからといって放置してしまうと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因にもなる恐ろしい病気であることをご存じですか？

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、

収縮期(最高)血圧: **130mmHg** 以上または、
拡張期(最低)血圧: **85mmHg** 以上なら

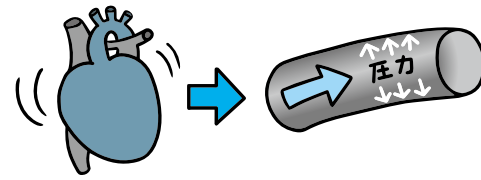
できるだけ早い**生活習慣の改善**が必要です

※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。

歳をとると、血圧は
上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりがやすくなります。

● 高血圧ってどんな状態？



血液量が増加したり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、**血管の壁にかかる圧力が高くなった状態**です。放置すると**血管にダメージを与えて動脈硬化を加速**させます。

の臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、下記を参考に生活習慣を見直してみてください。

「ブルーマンデー」に要注意！

30～60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、特に午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか？ 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事再開のストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいのだと考えられています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな「ブルーマンデー症候群」や「サザエさん症候群」気味の人は要注意。

休日も規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。



GOOD! 今日からできる改善法

スープを
全部残すと
2～3gの
減塩に!



塩分を摂りすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を**男性7.5g・女性6.5g未満***としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

※高血圧の人は6.0g未満

改善法1…減塩

- ✓ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ドレッシングや調味料は極力足らず、必要ときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- 柑橘やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- いつも腹八分目を心がける
- 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK 麺類のスープを飲み干す



CHECK デスクワークが中心で運動習慣もない



CHECK 喫煙者である



CHECK ズボンやスカートのサイズが年々上がっている



脂肪細胞

脂肪細胞から悪玉物質が出る
→ ホルモン分泌が乱れる
→ 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2～3倍高めといわれており、特に腹囲が**基準値(男性85cm・女性90cm)**を超えて**内臓脂肪型肥満**になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

改善法4…減量

- 定期的に体重を量る
- 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- 肥満の人は、3～6か月かけて体重を3～5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める

タバコに含まれるニコチンには強力な血管収縮作用があり、喫煙後は15分程度、血圧の上昇が続くといわれています。また、アルコールやカフェインの過剰摂取も血圧を上げる原因になるので、**適量を守って楽しみましょう。**

改善法3…禁煙など

- 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ

「NO(一酸化窒素)」という物質には、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させる働きがあります。NOは血流が速まったときに産生が促されるため、**軽く汗ばむ程度の運動を習慣**にすると、NOの効果で高血圧の予防・改善が期待できます。一方、筋トレなどのきつすぎる運動や長時間の座りっぱなしは血圧上昇リスクになるので注意しましょう。

改善法2…NO(一酸化窒素)の産生増

- 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする



八幡平

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

INFORMATION

- JR盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス下車
- 松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会
☎ 0195-78-3500
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ



源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。

黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。
※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。

茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。

八幡平 山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。

鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。

温泉

藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにごり湯。

- ☎ 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- 👤 大人650円、小学生以下350円
- 🌐 <https://www.toshichi.com/>
- ※冬季休業

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

細かいことが気になって 心が疲れやすい繊細タイプ

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ます。

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

- 人から「敏感」「内気」と言われることが多い
- 生活の急激な変化に弱く、動揺しがち
- 他人の言葉や感情に振り回されやすく、対人関係に疲れがち



- 小さな音や少しの匂いも気になってしまう
- 複数のタスクをこなそうとすると混乱してしまう
- 些細なことでも深く考えすぎてしまう

感受性豊かで共感性が高く、場や人の空気を深く読み取る能力に長けているので、気配り上手で危機管理能力が高く組織でも重宝されます。また、刺激に対して敏感なので、映画や芸術からよい影響を受けやすい一方、大きな音や他人のネガティブな感情からの影響を受けやすいのが特徴です。五感から受ける情報が他の人よりも多いため、気になり

始めると上手く集中できないこともしばしば。さらに、他者の何気ない言動に傷つきやすく、嫌な記憶を鮮明に思い出してしまうため、気持ちを切り替えることが苦手で、心が疲弊しがちです。

近年、「繊細さん」として話題にされることが多いこのタイプは、生まれ持った気質であり、病気ではありません。

繊細タイプの人がラクになるヒント

思考のクセを見つめ直す

繊細タイプの方は、他者からの視線を気にして、上手いかわないことがあれば「自分が悪かった」と考えがちです。これは、無意識に「自分」を中心に考える思考のクセがついているためです。なるべく「自分が思うよりも世間は自分を気にしていない」と気楽に考えるようにしましょう。また、何か言葉を発する前に一呼吸置く習慣をつけることで、発言への後悔を減らすことができます。これまでの思考のクセを修正することは、最初は疲れるかもしれませんが、根気よく続けることで習慣になります。



インプットを適切に制限する

聴覚過敏なら、移動中はノイズキャンセリングするイヤホンをするなど、外部からの情報を適切に制限することで、心の疲弊を軽減することができます。求めている情報も見えてしまうことが多く、他者からの反応がダイレクトにわかるSNSは、繊細タイプの人にとって、わざわざ疲れるためにするようなものです。「1日のSNSを見る回数を決める」「いいねやフォロワーの数を気にしない」「通知はオフにする」などして、適切な距離を置くようにしましょう。



接骨院・整骨院で健康保険が

使える場合

使えない場合

接骨院・整骨院≠病院 柔道整復師≠医師

接骨院や整骨院で施術（治療とはいえません）を行う人を柔道整復師といい、医師ではありません。

そのため、接骨院や整骨院では、レントゲン検査や薬の投与、注射、外科手術など、医師の資格を要する治療を行うことはできません。

健康保険が使える「施術」には 制限があります

接骨院や整骨院が「各種保険取扱」と看板を掲げていても、すべての施術が健康保険の対象になるわけではありません。健康保険が使えるのは以下の場合に限られます。

整骨院・接骨院で 健康保険が使える場合

負傷した
ときだけ!

- 打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼のみ
- ※ 骨折、脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要。



接骨院・整骨院で 健康保険が使えない場合

注意!! 全額
自己負担も

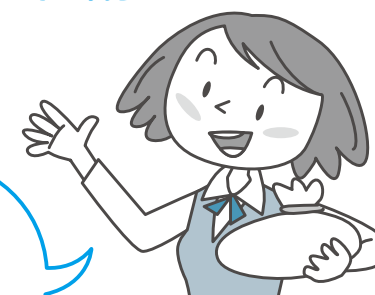
- × 日常生活からくる疲労や肩こり、筋肉疲労など
- × 椎間板ヘルニア、神経痛、リウマチ、脳疾患後遺症、五十肩、関節炎など
- × スポーツによる筋肉疲労
- × 症状に改善がみられない漫然とした長期の施術
- × 保険医療機関で治療中の負傷
- × 医師が治療すべき内科的原因の疾病
- × 労災保険の適用となる仕事や通勤中の負傷



肩こりや筋肉疲労、原因不明なものは健康保険が適用されません!

健康保険組合から施術を 受けられた方へ お尋ねします。

私たちが収めた
大切な保険料だから、
しっかり確認して
正しく使いたいですね!



接骨院や整骨院で健康保険を使って施術を受けられた場合、健康保険組合に届く請求のなかには、健康保険対象外のものや架空請求、水増し請求、署名が本人の自筆と違うなど、不適正なものが一部見られます。このようなことから、健康保険組合では接骨院や整骨院で施術を受けられた方に対し、請求が適正なものかを確認させていただくことがあります。みなさまに納めていただいた大切な保険料を正しく使用するために、ご理解いただきますようお願いいたします。



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

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分 0.8g

調理時間 10分



材料 (2人分)

なす ----- 2本
オリーブオイル ----- 小さじ1
ハム ----- 1枚
粒マスタード ----- 小さじ2
しょうゆ ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分 0.4g

調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



材料 (3人分)

粉ゼラチン ----- 5g
水 ----- 大さじ2
牛乳 ----- 300cc
練乳 ----- 大さじ4
キウイ (1cm角) ----- 1/2個

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳 (半量) と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



塩分を控えめにするポイント

今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム (=食塩) の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれませんが。薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

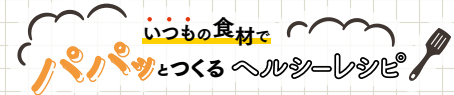
▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がりです。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分を摂りすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分の摂りすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。

高血圧予防レシピ



豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分



材料 (2人分)

A ピーマン (1cm角) ----- 1個
トマト (1cm角) --- 小1個 (100g)
玉ねぎ (みじん切り) ----- 1/4個
にんにく (みじん切り) ----- 1/2片
塩 ----- 小さじ1/4
レモン果汁 ----- 小さじ1/2

豚もも肉 (薄切り) ----- 200g
しょうゆ ----- 大さじ1/2
オリーブオイル ----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

\ CHECK! /

作り方動画 ➡

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>



午後のパフォーマンスがアップする昼食のとり方

昼食のとり方は、午後のパフォーマンスに大きく影響します。内容と量を見直すことで、午後の眠気や集中力の低下、だるさ、イライラなどに変化が起こります。午後のコンディションが気になる人は、以下のポイントをぜひ実践してみてください。

Point 1 単品ではなく定食スタイルで

昼間のもっとも代謝が高い時間帯で、とった栄養素が全身に巡り、効率的にからだの材料やエネルギーに変わるため、午後のパフォーマンスアップにつながります。

昼食には主食、主菜、副菜の揃った食品数の多い定食スタイルがおすすめ。麺類や丼物などの単品料理は食品数が少ないだけでなく、血糖値も上昇しやすいので、午後の眠気やだるさなどパフォーマンス低下につながります。単品しか選べない場合は、五目そばや中華丼など具にたんぱく質食品と野菜が入っているものを選びましょう。

食品数の多い定食スタイル（弁当や夕暮の内弁当）がおすすめ



Point 2 量を減らさずしっかり食べる

ダイエット中でも昼食はしっかり食べましょう。昼間は体内の脂肪量を調整する時計遺伝子のピーマールワンの発現量が少なく、脂肪を燃焼しやすい時間帯です。昼間は代謝もよい時間帯なので、量を減らすと夕方には空腹になり、イライラや疲れなど、パフォーマンスの低下を招きます。

エネルギーや栄養素が不足すると甘いものがほしくなります。おやつがやめられない人は、昼食の量と食品数を増やすことで甘いものへの欲求が解消されやすくなります。



寝る直前の満腹ごはんとアルコール

あなたはこんな習慣ありませんか？

✓ 残業で帰宅が遅くなったときでも満腹になるまで夕食をとる。



✓ 就寝前に小腹がすいてスイーツやカップ麺を食べてしまう。



✓ 夕食を遅い時間にとるときも晩酌をする。



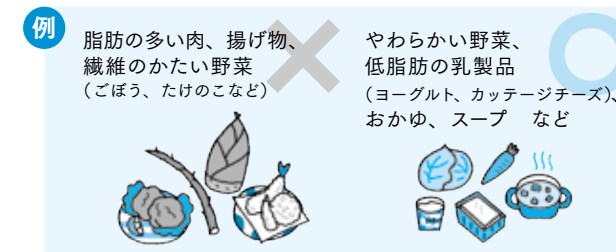
就寝直前に夕食や夜食をたくさん食べてしまうと、就寝後も消化活動が続き、質のよい睡眠を妨げます。夕食は就寝3時間くらい前までに済ませるのがよいといわれています。しかし、時間が遅くなったからといって夕食を食べずに空腹で寝るのもよくありません。

遅い時間に夕食や夜食をとるときはどうする？

● 帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後におかずを軽くとするなどの分食を。



● 遅い時間に食べる場合は、消化の悪い食品を避け、消化のよいものを選ぶ。



● アルコールを飲むと夜中に目覚めやすく、その後熟睡しにくくなる傾向があるため、夜遅い時間の晩酌や寝酒は控える。



・HEALTH INFORMATION・

被扶養者資格確認調査(検認)を実施しています

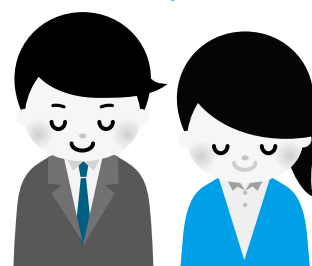
健

保組合は、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省保険局長通知（平成16年10月29日付保発第1029004号）、（平成16年10月29日付保発第1029005号）に基づき、被扶養者認定の適否確認のため、被扶養者資格確認調査（検認）を実施しています。

被扶養者は保険料を負担することなく医療費の給付等を受けることができます。資格のない被扶養者への給付等は不要な支出となり、国への納付金等も増加し、他の被保険者の負担増につながります。

資格確認調書が届いた方は、必要証明書類を添付いただき、お早めにご提出をお願いします。

皆様の保険料を正しく使うためにご理解をお願いします



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）

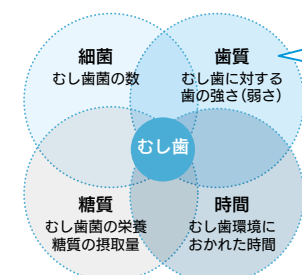
Q フッ化物で歯が強くなるの？ 上手に取り入れる方法を教えてください



A むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています（図「ニューブランの輪」を参照）。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



フッ化物の活用で歯質を強くしましょう！

フッ化物を上手に取り入れるには？

フッ化物を含む歯みがき剤でこまめに歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値※までしっかり入っているものを選びましょう。

※6歳～成人・高齢者は、1,400～1,500ppmF（使用量1.5～2cm程度）
3～5歳は、900～1,000ppmF（使用量5mm程度）
歯が生えてから2歳は、900～1,000ppmF（使用量1～2mm程度）
（「4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」より）



「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン（F⁻）の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を使った洗口液でうがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒～1分うがいをして吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。



太もも裏とお尻を鍛えて 姿勢を改善



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

太もも裏（ハムストリングス）とお尻（大殿筋）の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏（ハムストリングス）とお尻（大殿筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット（休息30秒）

1



胸を張る。

つま先を正面に向ける。

足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

骨盤を立てる。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2

息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。



お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。

NG



骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。



太もも裏（ハムストリングス）とお尻（大殿筋）のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT



背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。

両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。



目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、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。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。

NG



背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。