

# けんぽだより



No.133



モルディブへ行くきっかけは、南の島の暖かな海で水中撮影の練習をするのも楽しいかもしれないといった安易な動機でした。しかし、海に入ると練習どころが一瞬にして本番モードに突入。部屋から20mのビーチには、腰までつかただけで美しいサンゴと数えきれないほどの魚たちがいるのですから、生き物好きにはたまりません。現地で教わった「爪に赤いマニキュアを塗ると小魚が集まる」という楽しい技も習得しました。

▶ エダサンゴとミスジリュウキュウスズメダイ  
モルディブ・エリヤドゥ

写真・文  
福田幸広（動物写真家）

- 令和5年度決算をお知らせいたします
- 今から使おう！マイナ保険証
- 熱中症から身を守ろう
- 「お酒」との距離感を考えよう
- 日本三景 松島

- 接骨院にかかるとき
- 通勤中や工作中にけがをしたら、労災保険で受診を
- たんぱく質がしっかりとれるヘルシー料理
- Health Information
- エクササイズ・スナッキング



▼ 制度



▼ レンビ



▼ 運動



—— 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5年度決算をお知らせいたします

7月17日に開催された組合会において、令和5年度決算が承認されましたので、ご報告いたします。

令和5年度決算の経常収支差引額は、9275万円の黒字でしめくりました。高齢者医療制度への納付金の減少等が大きな要因です。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1930万円減少し、5億8535万円となりました。

1人当たり保険料収入は、前年度比1万6084円減少し、53万3592円となりました。被保険者数は、45名減少しました。

### ◆支出

保険給付費は、前年度ほぼ同額の2億8882万円でした。被保険者1人当たり保険給付費は、前年度比1027円増加し、26万3290円となりました。高齢者医療制度への納付金は前年度比2114万円減少

し1億5467万円となりました。

その他、皆様の健診事業等を実施する保健事業費は、前年度より648千円増加し、1498万円となりました。

高齢者納付金は減少したものの、被保険者数の減少や保険料収入の減収など、健保組合の財政が厳しい状況は続いています。今後も効果的・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にご留意いただき、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4年度   | 令和5年度   | 前年度比   |
|----------------------|------|---------|---------|--------|
| 被保険者数(人)<br>(3月末現在)  | 男性   | 861     | 809     | ▲ 52   |
|                      | 女性   | 246     | 253     | 7      |
| 合                    | 計    | 1,107   | 1,062   | ▲ 45   |
| 平均年齢(歳)              | 男性   | 47.84   | 47.88   | 0.04   |
|                      | 女性   | 45.93   | 46.19   | 0.26   |
| 合                    | 計    | 47.42   | 47.48   | 0.06   |
| 平均標準報酬月額(円)          | 男性   | 438,794 | 440,840 | 2,046  |
|                      | 女性   | 323,442 | 330,101 | 6,659  |
| 合                    | 計    | 413,681 | 415,596 | 1,915  |
| 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)             |      | 823     | 751     | ▲ 72   |
| 被保険者1人当たりの被扶養者数(扶養率) |      | 0.74    | 0.71    | ▲ 0.03 |

## 介護保険

健保組合は、市区町村に変わり40～64歳の方の介護保険料を徴収しています。

令和5年度の介護納付金は8541万円となり、介護保険収入7779万円、繰越金774万円等により対応いたしました。決算残金は、準備金積立、繰越金としてあります。



# 令和5年度決算

## 健康保険

### 《収入》

(単位:千円)

| 科目        | 令和4年度   | 令和5年度   | 前年度比     |
|-----------|---------|---------|----------|
| 保険料       | 604,495 | 585,198 | 96.8%    |
| 国庫負担金収入   | 149     | 152     | 102.0%   |
| 調整保険料収入   | 4,845   | 6,121   | 126.3%   |
| 繰越・繰入金    | 140,440 | 141,193 | 100.5%   |
| 国庫補助金収入   | 14,568  | 426     | 2.9%     |
| 財政調整事業交付金 | 10,787  | 2,151   | 19.9%    |
| 雑収入       | 282     | 33,380  | 11836.9% |
| 合計        | 775,566 | 768,621 | 99.1%    |
| 経常収入合計    | 605,081 | 586,416 | 96.9%    |

### 《支出》

(単位:千円)

| 科目        | 令和4年度   | 令和5年度   | 前年度比   |
|-----------|---------|---------|--------|
| 事務費       | 38,036  | 34,822  | 91.6%  |
| 保険給付費     | 288,489 | 288,829 | 100.1% |
| 法定給付費     | 282,349 | 283,098 | 100.3% |
| 付加給付費     | 6,140   | 5,731   | 93.3%  |
| 納付金       | 175,810 | 154,674 | 88.0%  |
| 前期高齢者交付金  | 63,472  | 6       | 0.0%   |
| 後期高齢者支援金  | 112,334 | 154,666 | 137.7% |
| 病床転換支援金   | 0       | 0       | 0.0%   |
| 退職者給付拠出金  | 4       | 2       | 50.0%  |
| 保健事業費     | 14,335  | 14,983  | 104.5% |
| 財政調整事業拠出金 | 4,824   | 6,114   | 126.7% |
| 連合会費      | 275     | 278     | 101.1% |
| その他       | 83      | 80      | 96.4%  |
| 合計        | 521,852 | 499,780 | 95.8%  |
| 経常支出合計    | 517,028 | 493,666 | 95.5%  |

### 《経常収支》

(単位:百万円)

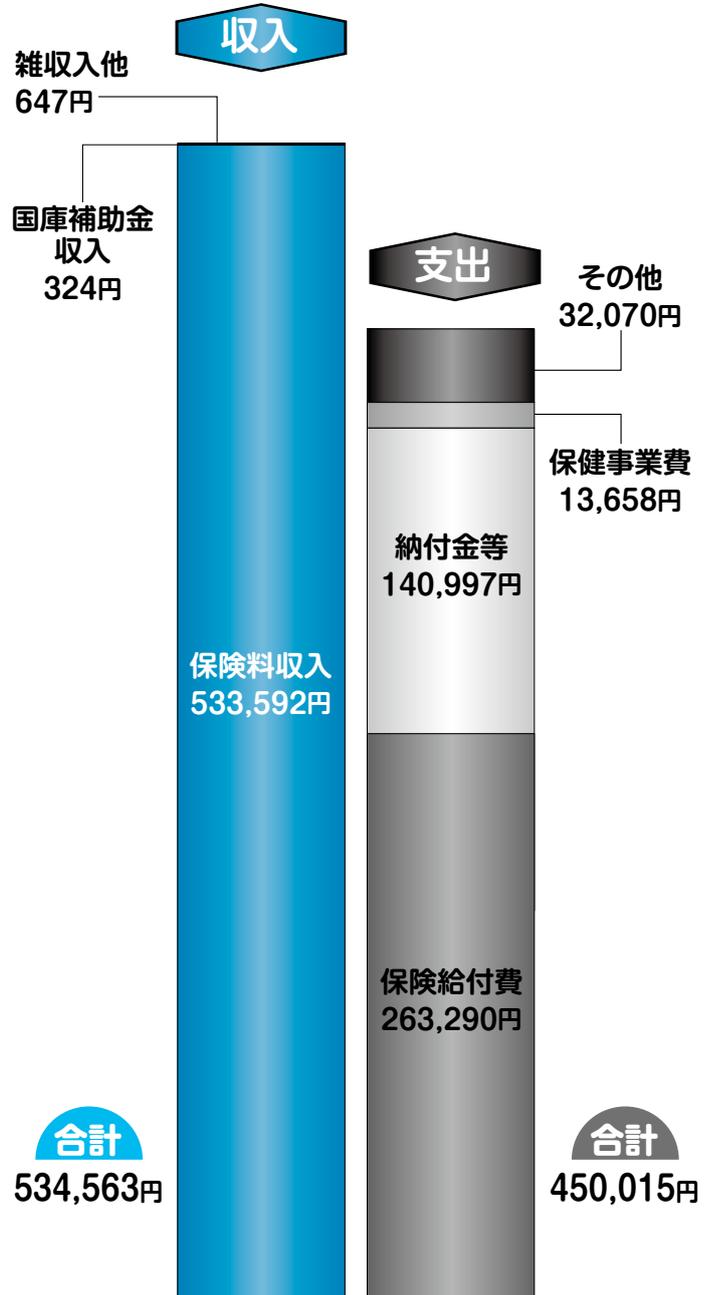
|    |    |
|----|----|
| 合計 | 93 |
|----|----|

### 《保険給付費・納付金》

(単位:億円)

|       |     |
|-------|-----|
| 納付金   | 1.5 |
| 保険給付費 | 2.9 |
| 合計    | 4.4 |

### 《1人当たり経常収支》



## 介護保険

### 《収入》

(単位:千円)

| 科目     | 決算額    |
|--------|--------|
| 介護保険収入 | 77,791 |
| 繰越金    | 7,747  |
| 繰入金    | 3,000  |
| 合計     | 88,538 |

### 《支出》

(単位:千円)

| 科目    | 決算額    |
|-------|--------|
| 介護納付金 | 85,406 |
| 合計    | 85,406 |

(単位:千円)

|       |       |
|-------|-------|
| 収支差引額 | 3,132 |
|-------|-------|

### 基礎数値

|               |            |
|---------------|------------|
| 保険料率          | 17.8/1,000 |
| 事業主           | 8.9/1,000  |
| 被保険者          | 8.9/1,000  |
| 第2号被保険者数(3月末) | 950人       |
| 平均標準報酬月額      | 444,693円   |

2024(令和6年)12月2日 保険証は**廃止**に!

こんな場合も  
新しい保険証は  
発行されません

# 今から使おう! マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。廃止後1年間は現在お持ちの保険証を使用できますが、廃止日以降に氏名変更や紛失等があった場合は無効となり新規発行もできません。事前にマイナンバーカードを発行し利用登録を済ませておくことをおすすめします。

- 氏名変更  
(結婚など苗字が変わるとき)
- 扶養の追加や削除  
(被扶養者が就職するとき)
- 再交付  
(紛失や破損したとき)
- 退職・再就職  
(新たな保険に加入するとき)

## マイナ保険証のメリット

### 1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。  
※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。



### 2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。  
※本人が同意した場合のみ



### 3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



## マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには?

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です(登録は1回のみ)。急な病気のとときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は  
ここでできます



マイナポータル



医療機関窓口の  
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用  
申し込みの動画は  
(厚生労働省)



「資格情報のお知らせ」を  
WEB サービスにてお届け予定です

健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を9月～10月頃にお届け予定です。内容に誤りがないかご確認ください。

猛暑の夏を健康に  
乗り切るために

# 熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5カ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。地球温暖化が進めば極端な高温になることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

## 熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。さらに、今年の夏からは、**都道府県内のすべての観測地点**で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表（10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表）されています。



## クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる**施設**のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**（右）を定め、活用を推奨しています。



## まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

### ● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

のびのびの暑さを  
感じていなくても  
こまめに水分補給  
※塩分も意識！

### ● 外出時には

- ・日傘や帽子を使用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える

吸湿性や通気性の  
よい衣服の着用



保冷剤や氷、  
冷たいタオルなどで  
体を冷やす



環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



依存症の  
リスク  
UP

長い時間  
飲むように…

病気の  
リスク  
UP

度数の高い  
お酒になり…

習慣化

毎日  
飲むようになり…

頻度  
UP

家でも  
飲むようになり…



飲むなどとは言いませんが

## 「お酒＝健康によくない」という 認識を忘れずに

1日当たりの純アルコール量が男性 40g/ 女性 20g 以上になると、生活習慣病のリスクが上がるとされています（純アルコール量 20g は 500mL の缶ビール 1 本相当）。しかし、これは「ここまで飲んでいい」という許容量ではなく、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中など、少量の飲酒でもリスクが上がるとされている病気もあります。

健康への影響を理解したうえで、お酒との距離感を考え、飲酒量が増えないように注意しましょう。「飲みすぎた」と思ったら以後数日はお酒を控え、飲酒量を調整する工夫が必要です。



### 休肝日をつくる

健康のためには**飲酒量を減らすことが重要です**。1週間のうち、まったくお酒を飲まない日（休肝日）をつくれれば、その分飲酒量は減ることになります。

休肝日は、依存症予防のためにも大切です。週に何日かは休肝日をつくり、肝臓を休ませるとともに飲酒が習慣になるのを防ぎましょう。なお、うっかり飲んでしまわないように、**休肝日はお酒を目につかないところにしまっておくのがおすすめです**。



### 大切に飲む

お酒が健康によくないものである以上、体を壊さず飲むことのできる人生の総量は決まっていると考えるほうが自然です。

そう考えると、二日酔いするような飲み方や、ネガティブな気持ちで飲むお酒はもったいないと思いませんか？ **おいしいお酒を長く楽しめるように、適切な距離を保ちましょう。**



### お酒は水分補給になりません

スポーツやサウナで大量に汗をかいた後、ビールを飲む人がいますが、危険なのでやめましょう。**お酒は利尿作用があるため、水分補給にはなりません**（例えばビールは利尿作用が強く、1リットルのビールを飲むことで 1.1 リットルの水分を失うとされています）。暑い時期は水分補給が重要ですが、**お酒を飲んでしまうと逆に脱水症状を招くことを覚えておきましょう。**

また、アセトアルデヒドの分解にも水分が必要なため、お酒が残りやすくなることも注意点です。**まずは水で水分補給をして、その後お酒を楽しむようにしましょう。**お酒と同じ量、チェイサー（水）を飲めばなお安心です。

炎天下でのバーベキューなども熱中症につながるがあります。こまめな水分補給でお楽しみください。



毎日なんとなく  
飲んでいる人

要注意!

監修：瀧村 剛 久里浜医療センター医師

# 「お酒」との 距離感を考えよう

暑さと解放感でお酒を飲む機会が増える季節です。一方でアルコールがもたらす健康への害については研究が進み、**飲みすぎた場合は肝臓だけでなく全身の病気と関連があることがわかってきました。**“なんとなく”はやがて習慣となり、病気につながるリスクがあります。お酒とは、**適度な距離感を保つように**しましょう。

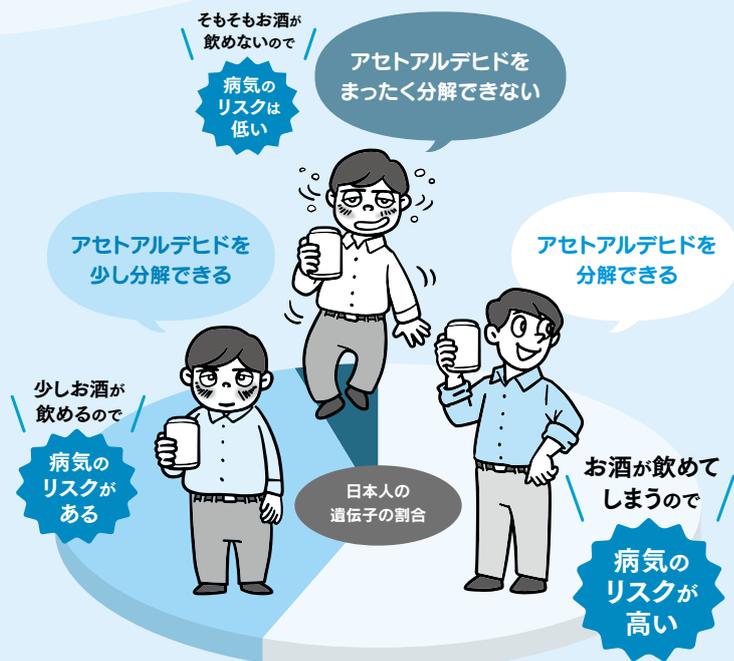


## 「強い＝病気にならない」ではない お酒が飲めてしまうから 体を壊す

お酒（アルコール）は胃と小腸から吸収され、肝臓で「アセトアルデヒド」に分解されます。アセトアルデヒドはさらに肝臓で「酢酸」に分解されますが、**この分解能力は遺伝子によって異なり、分解できる人、少し分解できる人、まったく分解できない人に分かれます。**

アセトアルデヒドには毒性があるため、これが長時間体内にとどまることで顔が赤くなったり、二日酔いの原因となります。つまり、アセトアルデヒドを分解できるかどうかがお酒を飲めるかどうかを左右することになります。

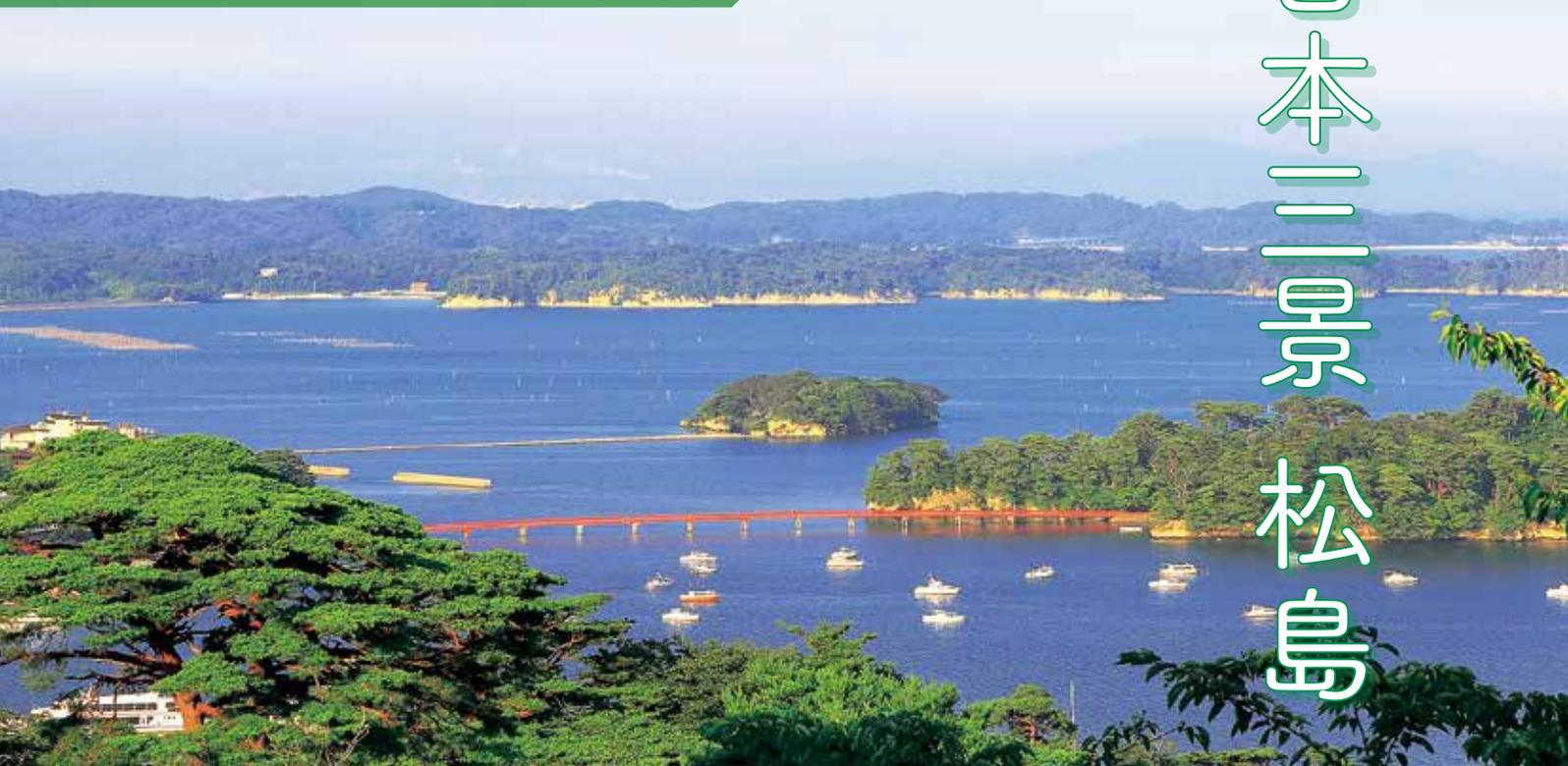
しかし、アセトアルデヒドを分解できても、酔いにくいだけで肝臓には負担がかかっています。また、飲酒量が多くなることで依存のリスクもあります。**お酒を飲める人のほうが、結果として病気や依存のリスクが高いことに注意しておきましょう。**



| 健診結果はどうでしたか？ 注意したい肝臓の数値   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>AST/GOT</b><br/>31 (51) U/L 以上</p> <p>肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がります。ALT/GPTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。</p> | <p><b>ALT/GPT</b><br/>31 (51) U/L 以上</p> <p>肝臓の細胞が破壊されると数値が上がります。AST/GOTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。</p> | <p><b>γ-GT/γ-GTP</b><br/>51 (101) U/L 以上</p> <p>肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がります。アルコールの影響を受けやすい検査項目です。</p> |
| ※ ( ) 内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。   |   |  |

太平洋の広がりや背景に、穏やかな松島湾に浮かぶ260余りの島が織りなす風景は、京都の天橋立、広島宮島の宮島と並んで日本三景に数えられている。美景に魅せられた仙台藩祖・伊達政宗が多くの時間を過ごした松島には、多数の歴史的な建造物が残されており、今もなお、この地の魅力を高めている。

# 日本三景 松島



潮の香りと心地よい海風を感じながら、橋を渡って徒歩で行ける島と、伊達家ゆかりの寺院を巡る、自然と史跡の散策に出かけよう。

## 松

島海岸駅を出発し、最初に雄島<sup>おしま</sup>へ向かおう。大きな岩に挟まれたひんやりした小道を抜け、渡月橋を渡ると雄島に着く。ここは中心地から離れているため、五大堂や福浦橋などの美しい景色を静かに望むことができる。

雄島を後にし、海沿いの通りを進んでいくと松島のシンボル、五大堂が見えてくる。朱塗りの透かし橋を渡り御堂を参拝したら、隣にある観光棧橋から出航する観光船に乗って島巡りするのもおすすめです。

再び海沿いの道を歩き、全長252メートルの福浦橋を渡って福浦島へ。見晴台に続く緑豊かな散策路には、松島湾を見渡す絶景スポットが点在し、木陰も多いので快適に散策が楽しめる。

島から戻ったら、瑞巖寺<sup>ずいがんじ</sup>に向かおう。伊達政宗が桃山文化の粋を集めて建立した本堂は、外観こそ禅寺の落ち着いた風格だが、一歩中に踏み入れれば、金箔を使った障壁画や彫刻で彩られた絢爛豪華な空間が広がる。境内は見どころが豊富なので、じっくり時間をかけて参拝したい。

瑞巖寺に隣接する円通院<sup>えんつういん</sup>は、若くして亡くなった政宗の嫡孫<sup>ちやくそん</sup>・光宗を悼んで二代藩主・忠宗によって開創された菩提寺<sup>ぼだいじ</sup>だ。三慧殿まで続く苔の配された林道や、手入れの行き届いた庭園が見どころで、別世界のような清浄な空気に満ちている。

歴史に思いを馳せながら、松島海岸駅へと戻っていく。ここで旅を終えて帰路につくのもよいが、時間が許せば、西行<sup>さいぎょう</sup>戻しの松公園へ立ち寄ろう。松島湾を一望する景色は、旅の素晴らしい締めくくりになるだろう。

## INFORMATION

### アクセス



JR 仙石線  
松島海岸駅下車

### HPはコチラ

一般社団法人松島観光協会

[松島海岸レストハウス]

🕒 9:00～16:00  
(12～3月は15:30まで)  
☎ 022-354-2618



▶ 瑞巖寺  
(松島青龍山瑞巖円福禪寺)

臨済宗妙心寺派の禪宗寺院で、伊達政宗の菩提寺。本堂と庫裡は国宝、御成門・中門・太鼓塀は国の重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00\* (受付は30分前まで)  
※3・10月は16:30まで、2・11月は16:00まで、12・1月は15:30まで
- 🚫 なし
- 💰 大人700円、小・中学生400円
- ☎ 022-354-2023



▶ 円通院

伊達政宗の嫡孫・光宗の菩提寺。三慧殿(国の重要文化財指定)には、伊達氏の家臣・支倉常長がヨーロッパから持ち帰ったとされるバラの絵があり、このバラをテーマにした庭があることから「バラ寺」としても知られている。

- 🕒 9:00～16:00 (12～3月は15:30まで)
- 🚫 なし
- 💰 大人500円、小・中学生300円
- ☎ 022-354-3206



▶ 五大堂

東北地方現存最古の桃山建築で、慶長9(1604)年に伊達政宗によって造営された。国の重要文化財指定。

- 🕒 8:00～日没
- 🚫 なし
- 💰 無料

▶ 松島島巡り観光船(仁丸コース)

中央観光棧橋から発着する約50分のクルージング。間近に島を眺めながら松島湾を1周する人気のコース。

- 🕒 9:00～16:00\* (1時間おきに出発)  
※冬期は15:00まで
- 🚫 なし (悪天候による運航中止あり)
- 💰 大人1,500円、小学生750円
- ☎ 022-354-2233



▲ 仁王島



▶ 福浦島

松島海岸の東部に位置する自然公園。史跡や見晴台、草花、景色を楽しみながら歩ける散策路が整備されている。

- 🕒 8:30～17:00 (11～2月は16:30まで)
- 🚫 なし
- 💰 大人200円、小・中学生100円
- ☎ 022-354-3457 (カフェベイランド)

▶ 雄島

仏像・供養塔が安置される岩窟群や板碑が至るところにあり、かつて死者供養の霊場であった松島の姿を色濃く残している。



約 6.0km 約 3 時間 / 約 9,500 歩

おすすめ体験

宮城県松島離宮



庭園や飲食店、ショップ、博物館などが入る複合観光施設。こけしの絵付け体験などのワークショップや、松島湾でのカヤック体験などのアクティビティを定期開催。

- 🕒 9:00～18:00 (有料ゾーン。店舗によって異なる)
- 🚫 店舗によって異なる
- 💰 中学生以上600円、4歳～小学生300円(入場料)
- ☎ 050-1808-0367

こけしの絵付け体験 2,000円(要予約) ▶



グルメ

塩釜水産物仲卸市場



「マイ海鮮丼」が人気。購入した魚介類で作る



国内有数の生マグロの水揚げ量を誇る塩釜港ならではの魅力が味わえる東北最大級の魚市場。

※詳細はHPをご覧ください。  
<https://www.nakaoroshi.or.jp/>

ひと足 Sightseeing のぼして

西行戻しの松公園



▲園内の白衣観音展望台からの眺め

松島湾を一望する公園。松島海岸駅からは登り坂が続くので車やタクシーの利用が便利。公園名は、平安時代末期に西行法師が諸国行脚の途中、松の大きな木の下で出会った童子との禅問答に敗れ、松島行きを断念したという逸話に由来する。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# 接骨院にかかるとき

座りっぱなしの状態が続き、腰痛が  
つらいため、接骨院で施術を受けよう  
と思います。健康保険は使えますか？



日常生活からくる腰痛では健康保険  
は使えません。

**外傷性が明らかな負傷のみ**  
健康保険が使えます。  
健康保険が使える範  
囲を確認しておきま  
しょう。



## 健康保険が**使える**場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない  
もののみ。

- 骨折
- 捻挫
- ひび(不全骨折)
- 打撲
- 脱臼
- 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ  
医師の同意を得ることが必要です。  
※内科的原因による疾患は含まれません。

## 健康保険が**使えない**場合

以下の場合、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、  
関節炎などの疾病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

## 接骨院にかかるときは…

### 施術前に 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしていた  
ときに負傷したかを柔道  
整復師に正確に伝えま  
しょう。

### 内容をよく確認して から署名をする

「療養費支給申請書」に記載されている  
負傷原因・負傷名・日数・金額等をよく  
確認してから署名してください。白紙の  
申請書への記入は不適切な請求の原因と  
なりますので、必ず断りましょう。

### 領収書は大切に 保管する

領収書は必ず受け取り、大切  
に保管しましょう。医療費控  
除を受ける際などに必要にな  
る場合があります。

## 健保組合から施術内容等を確認させていただいています

健保組合では、健康保険を使って接骨院の施術を受けた方に、  
後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただいています。  
みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。



# 通勤中や仕事中にけがをしたら、 労災保険で受診を



業務中に転んで足首をねんざしました。健康保険で病院を受診すればいいですか？

業務中のけがは、労災保険の適用です。病院にかかる際は労災であることを必ず申し出てください。労災指定病院では、原則として自己負担はありません

※通勤災害は初回の休業給付から200円減額あり。

## 労災指定病院以外にかかった場合は

まず、**全額を立て替えて支払い**、後日、**労働基準監督署へ請求する\***と、払い戻しを受けることができます ※事業主の証明等必要書類あり。



こんなときは労災です



### ▶ 通勤中＜通勤災害＞



● 出勤途中に駅の階段で転んでけがをした



● 帰宅途中に夕食の買い物をして、通勤経路に戻った後にけがをした

※通勤とは、『「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復すること』と定められています。帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められます。

### ▶ 仕事中＜業務上災害＞



● 仕事中\*や仕事の準備中、後片付け中にけがをした

※テレワークを含む



● 仕事中にトイレにいたり、給湯室に飲み物を取りにいたりする途中でけがをした



● 出張中にけがをした（私的な行動は除く）

労災なのに健康保険を使って医療機関を受診して医療費を支払ってしまったら、すみやかに健保組合と医療機関にご連絡ください

労災保険に関する  
お問い合わせ



ろ う さ い  
0570-006031

受付時間

8:30 ~ 17:15

(土・日・祝日、年末年始を除く)

お近くの労働局・労働基準監督署または「労災保険相談ダイヤル」へお問い合わせください。



# 健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



## おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

### 材料 (2人分)

おくら ----- 4本 (30g)  
大葉 ----- 4枚  
ささみ ----- 4本 (240g)  
塩 ----- 小さじ 1/4  
こしょう ----- 少々  
梅干し ----- 1個 (12g)  
グリーンカール ----- 適量

### 作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

### POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

## ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g



高たんぱく

### 材料 (2人分)

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)  
かぼちゃ ----- 100g  
だし汁 ----- 1カップ  
みそ ----- 大さじ 1・1/2  
無調整豆乳 ----- 1カップ

### 作り方

- 1 ズッキーニは1cm 幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm 幅の一口大に切る。
- 2 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7~8分 煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

## パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g



たんぱく質の代謝を助ける ビタミン豊富

### 材料 (2人分)

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)  
ごま油 ----- 小さじ 1  
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2  
砂糖 ----- 大さじ 1/2  
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

### 作り方

- 1 パプリカは7~8mm 幅の細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



## たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品(納豆、豆腐、乳製品など)を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます!

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18~64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

何を表す数字でしょうか？

11.6%

ほぼ毎日家庭で受動喫煙の機会があった女性の割合

▶ 受動喫煙は胎児や子どもの発育に悪影響 ◀

家庭内で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あった人は、女性11.6%、男性7.4%という調査結果が出ています\*。タバコの煙には妊娠に悪影響を及ぼす有害物質が多く含まれています。

\*「令和元年国民健康・栄養調査報告」

タバコの煙に含まれる有害物質は胎児の発育にも悪影響を及ぼします。

また妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因であることが確実視されています。



屋外では25m離れても受動喫煙

学校、病院、駅などの屋外に設置された喫煙所からは、25m離れていても受動喫煙の影響があるという調査結果もあります。屋内外問わず、望まない受動喫煙を避け、健康を守りましょう。喫煙者の方は受動喫煙をさせたくないよう、禁煙を。



参考:厚生労働省サイト「なくそう!望まない受動喫煙。」「e-ヘルスネット」

妊娠に悪影響を及ぼす主な有害物質

- ニコチン** ▶ 血管収縮作用により血流が減少
- 一酸化炭素** ▶ 酸素よりヘモグロビンと結びつきやすいため、酸素を運搬するヘモグロビンの量が減少。血管の内側の壁を損傷
- 活性酸素誘導物質** ▶ 炎症による組織障害、脂質過酸化、血栓形成

受動喫煙による胎児や子どもへの影響

- 胎児・胎盤の低酸素状態、胎盤の老化促進・機能低下による低出生体重児や早産のリスクの上昇
- 子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤を引き起こす可能性

## Health Information

ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

監修:梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

# 脳のクールダウンが快眠のカギ

●「鼻呼吸」で脳を冷やす

熱帯夜が続く暑い季節は、脳をクールダウンしてから眠るのがおすすめです。

ポイントは、「鼻呼吸」です。脳の自律神経の中樞はちょうど鼻腔の上にあるため、鼻呼吸によって自律神経中枢が冷やされることで自律神経機能が回復し、睡眠の質の向上につながります。



脳のクールダウン方法

涼しい部屋で

- 1 腹式呼吸で鼻から4秒吸う
- 2 7秒息を止める
- 3 口から8秒かけて息を吐く

※1~3を3回繰り返す

●冷房の効いた部屋では布団をかける

快眠には、就寝環境も大切です。

☑ エアコンは朝まで消さない  
(最適温度は24~26℃、湿度50~55%)

タイマーで切れるようにセットすると、暑くなっても就寝のため水分補給などの対応がしづらい状況であり、知らずに睡眠の質の低下を招いているかもしれません。朝までつけておくとういでしょう。

☑ 寝具は薄手より厚手を

寝具の中の最適温度は33℃といわれています。冷房の効いた部屋で薄いタオルケットをかけたただだと、深部温度37℃の人間の体は、冷えすぎてしまいます。布団をかけて、ちょうどよい温度になります。



睡眠の質の低下は自律神経機能の低下につながり、心筋梗塞や脳卒中のリスクも増大させます。睡眠の質を上げて夏を元気に過ごしましょう。

# Q 「血糖値」が高くなってきています。 食生活をどんなふうに変えたら いいですか？



## A 主食を「全粒穀物」にしてみましょう

健診では、主に<sup>ヘモグロビンエーワン</sup>HbA1c や空腹時血糖で血糖値を調べます。これらの数値が高い人は、血液中の糖分が血管を傷つけ動脈硬化が進行しやすく、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、認知症などの発症リスクが高い状態といえます。血糖値が高い人はもちろん、年々上昇している人も、早めに食生活を改善することが大切になります。

甘いお菓子やジュースを控えることは基本ですが、あわせておすすめなのが主食を「全粒穀物」にすることです。全粒穀物とは、玄米や全粒粉などの精白されていない穀物のことです。全粒穀物の健康効果は科学的にも実証されており、日々の摂取量が増えるにつれて、糖尿病や心筋梗塞、脳卒中、

がんのすべてにおいて死亡リスクが低下することがわかっています。とくに糖尿病による死亡リスクは、1日90gの全粒穀物の摂取で約半分にまで減少します。

最初は1日1食からでもよいので、主食に全粒穀物を取り入れてみましょう。

白米のモチモチとした食感が好きなら、白米1(50g)に対し、玄米1(50g)の割合から取り入れるのがおすすめです



小麦粉パンと比べて食後の血糖値の上昇を抑えることが確認されています



小麦粉パスタと比べて約4倍の食物繊維が含まれています



## Health Information

### 歯<sup>+</sup> 医者さんへ行こう

## 「PMTC」を始めよう！ むし歯・歯周病予防の新習慣

健康的な口内環境を保つには日々のケアが欠かせません。とはいえ、歯みがきだけでは細菌や汚れを完全に取除くことができないのも現実です。歯に残ってしまった細菌は、ネバネバの歯垢となって歯に付着し、むし歯や歯周病の原因となります。

こうした歯みがきでは落としきれない頑固な歯垢や着色汚れには、歯科医院で受ける「PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning の略)」が有効です。

### PMTCの主な手順のイメージ



口内の状況をチェックし、歯石があれば歯石除去の専用器具(スケーラー)で除去



専用のブラシや器具、ペーストを用いて歯を清掃・研磨

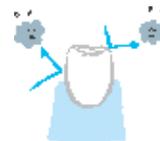


仕上げにフッ素を塗布し、歯質を強化

※内容は歯科医院によって異なるほか、患者の口内の状況によって変わる場合があります。

### PMTCの効果

- ✓ 粘着性の高い歯垢、硬くなった歯石も取り除くことでむし歯・歯周病が予防できます
- ✓ 着色汚れをクリアにし、歯の本来の白さを取り戻します
- ✓ 歯の表面がツルツルになることで、軽いブラッシングだけでも汚れが落ちやすくなり、予防効果が長続きます



PMTCは歯周病治療の一環として行われる一部のケースを除き、健康保険の適用外となります。費用や内容は歯科医院によって異なりますので、まずはかかりつけの歯科医院に相談してみましょう。

## ダイヤモンドパルス

✓内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回  
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手を腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

## ミニランジ

✓お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右各30回  
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて骨盤を立てた状態をキープ

膝とつま先が同じ方向を向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

忙しいあなたに

globody グローボディ  
フィットネス

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



スキマ時間で効果的にダイエット

# エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い(スナッキング)する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



## 肩パルス

✓肩甲骨まわりの血流を促進

30回  
(30秒)



Point

お腹を引き締めて骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

## ヒップパルス

✓ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右各30回  
(各30秒)



Point

お腹とお尻にしっかり力を入れて上半身をまっすぐにキープ

足を高く上げようとして、腰が反らないように注意!

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

## 短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます!



運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。

慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです!