

健保だより



- 令和5年度予算のお知らせ
- 令和5年度保健事業のご案内
- 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ
- 自分なりの健康習慣が定着しやすい

1年に1回は健診を
受けましょう!

人里近い山にケヤキの大木がありました。根元から見上げると、びっくりかえってしまいそうなほどの高い木です。その木に空いた洞でムササビが子育てをしていました。夜行性なので昼間はほとんど眠っていて、姿はなかなか見ることができません。しかし、夕方になると目を覚まします。下がお母さんで、上が赤ちゃんです。生後50日くらいすると、巣穴から出て、木と木の間をグライダーのように飛べるようになるための練習が始まります。

● ムササビ 日本／山形県・東根市

写真・文 福田幸広（動物写真家）

令和5年度収支予算概要表（健康保険）

収入

科 目	予算額（千円）	被保険者 1人当たり額（円）
保 険 料 収 入	935,345	556,753
調整保険料収入	12,391	7,376
繰 入 金	138,179	82,249
国 庫 補 助 金	302	180
財政調整事業交付金	10,003	5,954
雑収入・その他	8,787	5,230
合 計	1,105,007	657,742

支出

科 目	予算額（千円）	被保険者 1人当たり額（円）
事 務 費	27,341	16,274
保 険 給 付 費	551,651	328,364
納 付 金	445,175	264,985
前期高齢者納付金	229,409	136,553
後期高齢者支援金	215,762	128,430
病床転換支援金	1	1
退職者給付拠出金	3	2
保 健 事 業 費	35,889	21,363
財政調整事業拠出金	12,391	7,376
予 備 費	30,000	17,857
そ の 他	2,560	1,524
合 計	1,105,007	657,742

（千円）

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
944,382	1,062,406	▲118,024

令和5年度収支予算概要表（介護保険）

収入

科 目	予算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等 1人当たり額（円）
介 護 保 険 収 入	119,615	116,584
雑 収 入	2	2
合 計	119,617	116,586

支出

科 目	予算額（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等 1人当たり額（円）
介 護 納 付 金	112,887	110,026
雑支出・予備費他	6,730	6,558
合 計	119,617	116,586

予算総額

11億5百万円

納付金（前期高齢者納付金＋後期高齢者支援金）は減少するものの保険料収入の増額は見込まれず経常収支1億18百万円の赤字

健康保険

令和5年2月21日に開催された組合会において、当健康保険組合の令和5年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和5年度予算総額は、11億5百万円となりました。実質的な収支状況を示す経常収支では、▲1億18百万円の赤字予算となりました。

主な原因は、高齢者医療制度への過重な納付金負担と、みなさまの医療費である保険給付費が増加

したことによるものです。別途積立金繰入1億38百万円を計上して収支のバランスをとりました。

主な収入としては、保険料収入9億35百万円を見込んでいます。

一方、主な支出としては、保険給付費に5億51百万円、納付金に4億45百万円と見込んでいます。これら2つの科目だけで支出の9割を占めています。

当健保組合としては、今後とも効率的な組合運営に努めてまいります。

みなさまにおかれましてもジェネリック医薬品の活用、適正受診など医療費節減にご協力をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

介護保険

健保組合では、国に代わって40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収し、国へ納付しています。

令和5年度は国より通知される介護納付金は1億12百万円に対し、介護保険収入1億19百万円となり、剰余分は、積立金として保有します。

介護納付金の算定方法が令和2年度から総報酬割に全面移行し、当健保組合では令和3年度より介護保険料率を1・5％から1・8％に変更させていただいていることから、令和4年度に引き続き令和5年度も収支バランスがとれている状況です。

令和5年度

保健事業のご案内

保健事業とは、被保険者（本人）や被扶養者（家族）のみなさんの疾病予防、病気の早期発見、健康保持増進に役立つ健保組合独自の事業です。

健康な毎日をお過ごしいただくため、積極的にご利用ください。

保健指導宣伝事業

健康保健雑誌（広報誌）の配付

対象者 被保険者（世帯）

内容 季刊誌『健保だより』を年2回、被保険者宅に送付。

育児季刊誌の配付

対象者 出産後の被保険者および被扶養者

内容 育児雑誌『赤ちゃん！』を出産後1年間、該当者宅に送付（第1子のみ）。その後、育児雑誌『1・2・3歳』を3年間、該当者宅に送付。

医療費通知

対象者 被保険者の希望者（世帯）

内容 年1回、健保組合より発送。

疾病予防事業

特定保健指導の実施料全額補助

対象者 40歳以上の被保険者および被扶養者

内容 特定保健指導に係る費用を全額補助。

がん検診の受診料全額補助

対象者 被保険者（本人）

※がん検診の種類により、対象者の年齢が異なります。

胃がん・大腸がん検診…35歳以上の被保険者

前立腺がん検診…50・53・56・59歳の男性被保険者

内容 がん検診（胃・前立腺・大腸）の受診料を全額補助（年度1回）。

利用等 定期健診時に受診してください。

婦人科がん検診は、市町村のがん検診にて受診してください。

特定健診料の全額補助

対象者 40～74歳の被扶養者、任継（本人、被扶養者）

内容 特定健診対象者の健診に係る費用を全額補助（年度1回）。

利用等 希望者は医療機関に予約後、健保組合へ申請し、無料の受診券を使って受診してください。

市町村がん検診料の全額補助

対象者 全員（被保険者＋被扶養者）

内容 胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんなど市町村の案内による、がん検診で支払った自己負担額を全額補助（年度1人1回）。

利用等 受診後、申請書に領収書を添付して健保組合に申請してください。

人間ドックの利用料補助

対象者 全員（被保険者＋被扶養者）

内容 25,000円を補助（年度1人1回）。ただし、オプション検査項目は全額自己負担。

利用等 利用申込書を健保組合に提出し、利用券を受領して受診してください。

※オプション検査以外は窓口負担はありません。ただし、自己負担額が補助金を超えた場合は、超過分を健保組合から本人に請求します。

※契約以外の医療機関など利用券が使えない場合は、窓口で全額を支払い、後日申請書に領収書と受診結果を添付して、健保組合に申請してください。

※特種東海製紙㈱の定期健康診断に代わる人間ドック拡充については、各事業所の窓口でご相談ください。

インフルエンザ予防接種費用補助

対象者 全員（被保険者＋被扶養者）

内容 予防接種料金の1,000円分を補助（年度1人1回）。

※ただし、市町村の援助を受けている場合は対象外。

利用等 接種後、申請書に領収書を添付して健保組合に申請してください。

家庭常備薬の有償購入（割引価格）の斡旋

対象者 被保険者（本人）

内容 家庭用常備薬を割引価格にて購入できるように斡旋。

利用等 健保組合から案内を送付しますので、希望者は斡旋業者に購入申請書を送付してください。代金は、希望者が品物を受領後に業者にお支払いいただきます。

禁煙外来補助金支給

対象者 被保険者（本人）

内容 禁煙外来を受診して禁煙に成功した被保険者に5,000円を補助。医師等の証明書を健保組合に提出して申請してください。

健康アプリの導入 新規

対象者 被保険者（本人）

内容 アプリを活用することで、「医療費削減」「健康経営」を同時に実現。働きみなさま、ご家族への効率的・効果的な健康づくりをサポート。

保養所補助金事業

保養所利用の補助金支給

対象者 全員（被保険者＋被扶養者）

内容 被保険者が同行した旅行の宿泊費を一部助成（ただし条件あり）。上限…9,000円（年度1回3人まで）。

利用等 被保険者が申請書に領収書を添付して健保組合に申請してください。

マイナ保険証を利用しましょう



政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。

まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証のメリット

- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- 窓口への書類の持参が不要になります（限度額適用認定証等）



マイナ保険証で受診すると医療費が安くなる？

従来の保険証で受診すると 窓口での自己負担が6円引き上げに

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いましたが、2023年4月～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）引き上げられました。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置き、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げることで、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	
	再診	なし	
従来の 保険証	初診	12円	18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。

マイナ保険証を利用するには

- マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナ保険証



規則正しい生活で 春の疲れすぎを防ぎましょう

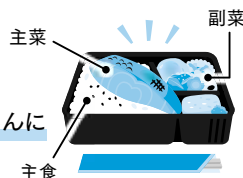
気温が大きく変化したり、職場や学校が変わったり、引っ越しがあったりなど、春は気候や環境の変化が大きい季節です。気づかぬうちに心や体の疲れがたまり「春バテ」といわれるような、心身の不調をきたすことも。毎日の生活のなかで次のようなことを心がけて疲れすぎを防ぎましょう。

● 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。帰宅が遅くなるときは、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



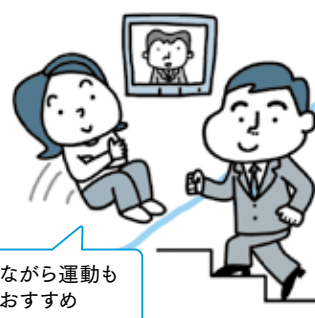
● 質のよい睡眠

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

- ストレスを発散できる趣味や生きがい、気晴らし方法などをたくさんもっておきましょう。
- 信頼できる人や専門家に相談してみましょう。右の相談窓口もご利用ください。



厚生労働省

働く人の「こころの耳相談」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

電話相談

SNS相談

メール相談



健康的なストレス解消法を！

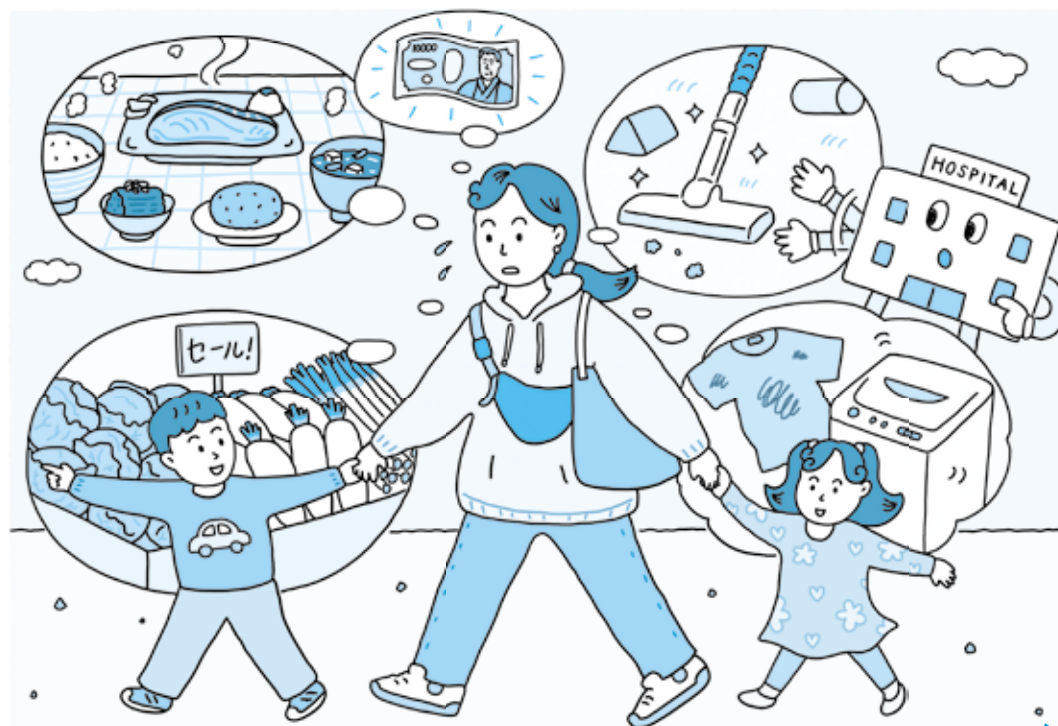
やけ酒ややけ食いは、自分の健康を害してしまうため、ストレス解消としてよい方法ではありません。また、つらい気持ちから逃れるために若い人の間で広まり社会問題となっている**オーバードーズ**（薬の過剰摂取）は、内臓に障害を起こしたり、依存性があるなど、とても危険です。絶対にやめましょう。ストレス対策は健康的な方法を選びましょう。

毎年受けていますか？

特定健診

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

「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。



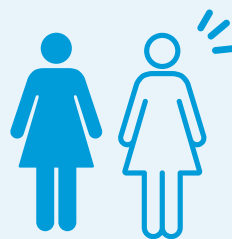
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

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。



●被扶養者の方が健保組合を通さずに健診を受けた場合は、健診結果のコピーを健保組合に提出してください。●

どんな効果がある？

特定保健指導

自分なりの健康習慣が定着しやすい

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。



約3カ月だから無理なく習慣化できる

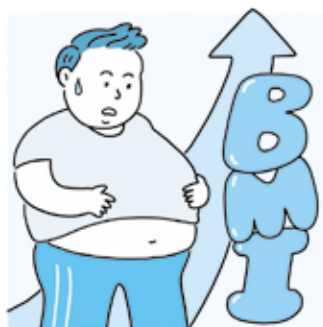
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

☐ 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%

決してひとごとではありません

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）



なかかるいいさわ 中軽井沢

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つかけテラス。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、ウオーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 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オ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。

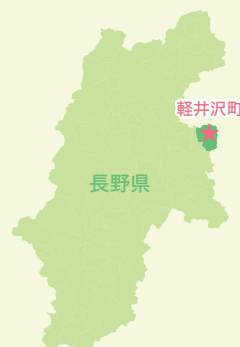
INFORMATION

-  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）
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



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。



📍 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。

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。

📍 遊歩道



📍 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。



ミソサザイ ▶



▲ イカル

📍 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。



📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00（挙式中等見学できない場合あり）

📞 無休 ☎ 0267-45-3333



📍 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

約 6.5km

約 1.5 時間 / 約 8,500 歩



📍 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



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

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。

※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。



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄に☒または☐がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで

最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ

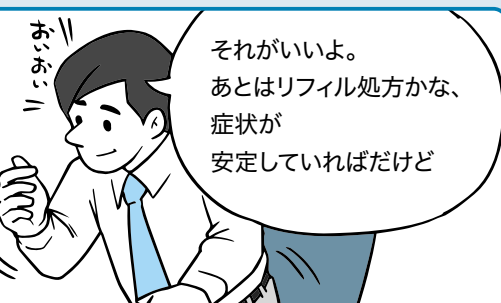


気にしたこと
なかったな、
聞いてみるよ



おいおい
ほら行く薬局も
お茶手帳も
いっしょに
いっしょに

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ！？



1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

いいこと聞いた！
ジェネリックと
リフィルだな！



かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～

医師の判断がマスト！

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



＼かかりつけ薬局を持とう！／

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要のみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。

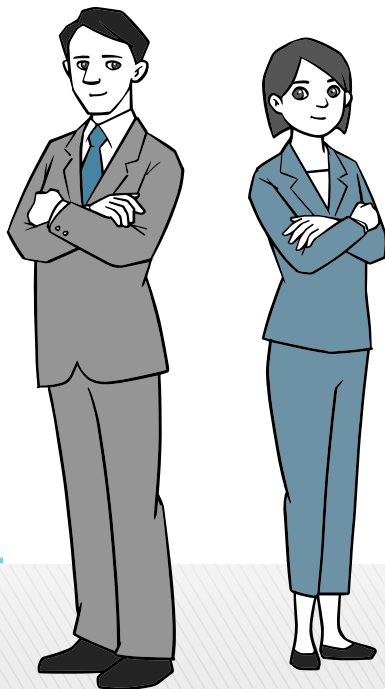
SOSを出すことができない 生真面目リーダータイプ

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

- ☐ 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



- ☐ 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方は、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近に設定された「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「^{さる}狡さ」も必要です。「この日は絶対に定時に帰る」「1時間ごとにポ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方が、「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。





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、ボウルに入れる。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>



料理制作・スタイリング

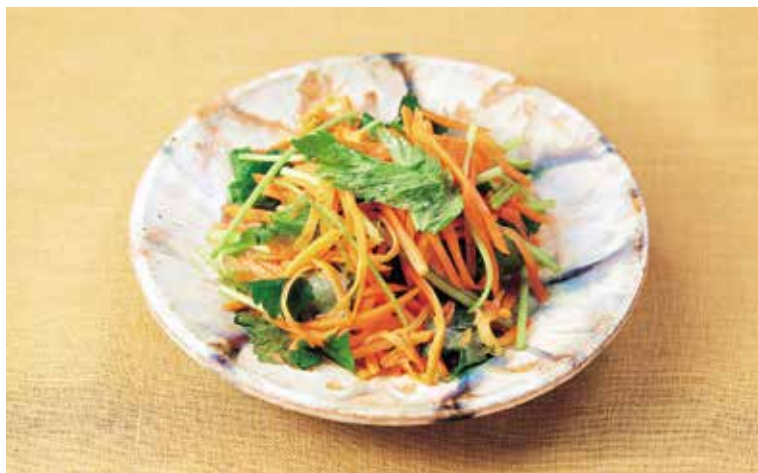
近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

ニンジン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った、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、気軽に作ることができます。

▶▶ 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。

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？

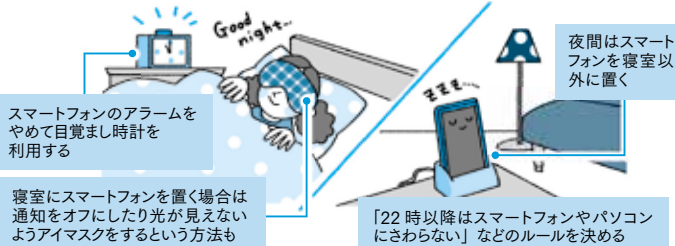
- ✓ 布団に入ってから、スマートフォンでSNSやメールをチェックする。
- ✓ 「ストレス解消にちょっとだけ」と就寝直前にゲームを始めてしまう。
- ✓ なかなか寝つけないときについスマートフォンに手を伸ばしてしまう。



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。睡眠の質がよくなない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 を頻繁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。



やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

起床後1時間以内に食べて体温アップ!



Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、ツナなどを追加すれば、たんぱく質が簡単にプラス!



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク（ハザード比※）を算出しました。その結果、野

菜摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

※ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連（男女合算）

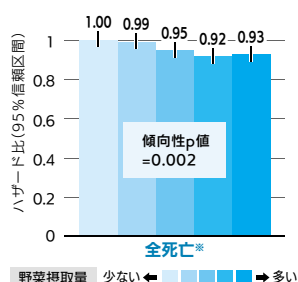
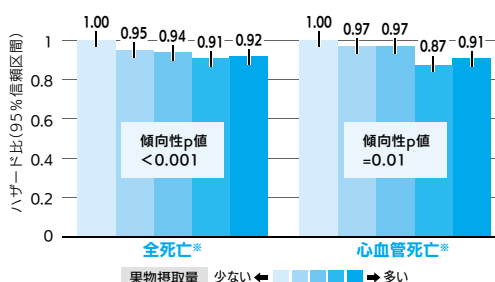


図2 果物摂取量と死亡の関連（男女合算）



※：非線形の関係を示したもの

※：非線形の関係を示したもの

『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究（JPHC研究）からの成果』（国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学）より一部抜粋

太もも前を鍛えて代謝をアップ

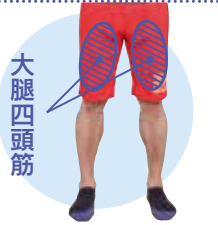


指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二

「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>

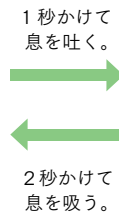
太もも前（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

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。



- 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。



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。



- 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。

