

ご家庭にお持ち帰りお読みください

けんぽ通信



P2 2020年度 予算のお知らせ
P4 保健事業一覧表
P5 健保組合からのお知らせ
P6 メタボリックシンドローム
P8 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

P10 正しい歩き方の基本
P11 あなたもジェネリックにしてみませんか？
P12 お腹いっぱい食べられるごはん
P14 Health information
P16 フォトロゲイニング



ジャイアントパンダ
アドベンチャーワールド
photo by 松原 卓二

千葉県農協健康保険組合

2020
年度

予
算

の
お
知
ら
せ

健保組合をめぐる情勢

高齢化の進展により医療需要が高まるなか、2022年には団塊の世代が後期高齢者となり始めることから、高齢者医療制度への納付金負担のさらなる増加が見込まれます。一方で、現役世代の人口は急減が見込まれ、保険料負担は今後一層過重になることが予想されています。

そして、特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合などには、ペナルティとして後期高齢者支援金に加算されるしくみが導入されています。この加算金を元に、疾病予防・健康づくり等の取り組みが良好だった健保組合等には、後期高齢者支援金が減算されます。2018年度分（2020年度精算分）からは、後期高齢者支援金の加算対象を段階的に拡大する見直しが行われます。



当健保組合の予算

2020年度は、被保険者数の減少等による保険料収入の減少に加え、保険給付費と納付金の増加により、実質的な財政状況を示す経常収支差引額では、マイナス2億2463万円の赤字予算編成となりました。昨年度より赤字額は増加し、2年連続の赤字で厳しい財政状況が続いています。不足分については、保有する積立金を充てて対応し、保険料率は据え置いて運営いたします。

収入

健保組合の主な収入は、被保険者の皆さまと事業主から納めていただく保険料です。今年度は、24億2527万円を見込んでいます。

支出

健保組合の主な支出は、皆さまの医療費に充てられる保険給付費、高

介護勘定

●収入

科 目	予算額(万円)
介護保険収入	28,015
繰入金	500
その他	14
合 計	28,529

●支出

科 目	予算額(万円)
介護納付金	27,337
予備費	1,152
その他	40
合 計	28,529

介護勘定

高齢者医療のために国へ納める納付金、皆さまの健康づくりに充てられる保健事業費の3つです。今年度は、保険給付費は14億6634万円、納付金は10億321万円、保健事業費は9406万を見込んでいます。

健保組合は、市町村に代わって40〜64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。2020年度は、介護保険収入は2億8015万円、介護納付金は2億7337万円となっています。

予算総額

- 健康保険
27億8,977万円
- 介護保険
2億8,529万円

保険料率

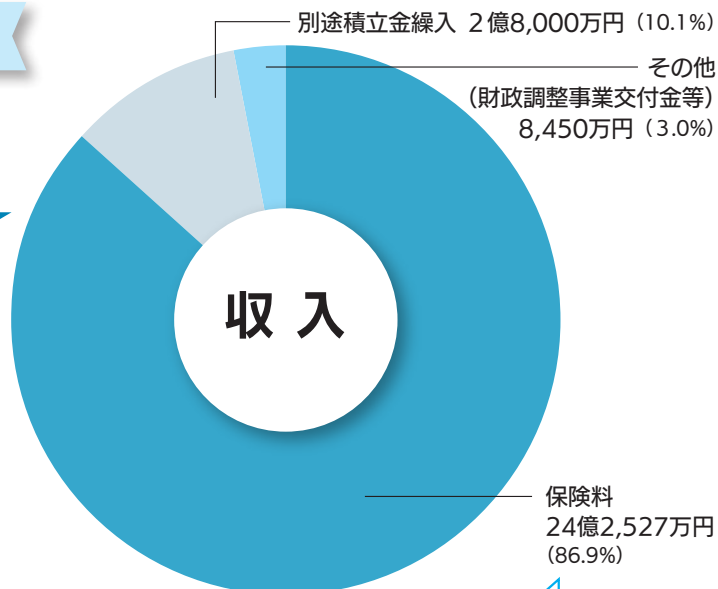
健康保険料率・介護保険料率ともに据え置いて運営いたします。

- 健康保険料率…… 95%
一般保険料率… 93.7%
調整保険料率… 1.3%
- 介護保険料率…… 17%

○月○日開催の第○回組合会において、当健保組合の2020年度予算が可決されました。概要について、次の通りお知らせします。

収入と支出の構成割合は…

収入合計…27億8,977万円
 経常収入…24億5,464万円



収入

●保健事業費

皆さまの健康づくりのための費用です。人間ドックなどの各種健診、特定保健指導、インフルエンザ予防接種の費用補助などに充てられます。

保健事業費
 9,406万円 (3.4%)

その他（財政調整事業
 拠出金・事務費等）

1億5,289万円 (5.4%)

予備費
 7,327万円
 (2.6%)

支出

納付金
 10億321万円 (36.0%)

●納付金

高齢者の医療を支えるために、国へ納める費用です。健保組合の財政を圧迫する大きな要因となっています。

●保険料

被保険者と事業主から収めていただきます。健保組合の主な収入源となっています。

保険給付費 14億6,634万円 (52.6%)

●保険給付費

皆さまが病気やケガで病院にかかったときの医療費や、出産一時金・傷病手当金などの各種給付金にあてる費用です。医療機関の窓口で皆さまが負担する医療費は原則3割で、残りの7割は健保組合が支払っています。



支出合計…27億8,977万円
 経常支出…26億7,927万円

予算の構成を被保険1人当たりで見ると…

被保険者1人当たり
 47万4,693円

皆さまの医療費……………24万9,504円 (52.6%)

高齢者医療への納付金……………17万702円 (36.0%)

皆さまの健康づくり費用………1万6,004円 (3.4%)

予備費……………1万2,468円 (2.6%)

健保組合の運営費等……………2万6,015円 (4.9%)

予算の基礎数値

●被保険者数…5,877人 (△175人)

●平均年齢…43.58歳（特例退職者を除く）(+0.09歳)

●被扶養者数…3,406人 (△179人)

●平均標準報酬月額…307,876円 (+2,380円)

保 健 事 業 一 覧 表

当健保組合では、以下の保健事業について、全額・または一部補助を行っています。

健康維持・健康増進にご活用ください。



全 額 補 助

事 業 名	対 象 者
特定健診 ※1	40歳以上の被保険者・被扶養者
特定保健指導	40歳以上の被保険者・被扶養者 (生活習慣病リスク対象者)
歯科検診	被保険者
集団検診（胃部間接撮影）	35歳以上の被保険者・被扶養者

一部負担金補助

事 業 名	対 象 者	補 助 金 額
人間ドック ※1	35歳以上の被保険者・被扶養者 (配偶者)	25,000円 (厚生連ドック 23,500円)
脳ドック	40歳以上の被保険者・被扶養者（配偶者）	25,000円
乳がん・子宮がん検診	18歳以上の女性の被保険者・被扶養者	各5,000円まで（年1回ずつ）
東京ディズニーリゾート利用券	被保険者・被扶養者（3歳以下は除く）	1,000円（1人につき2回まで）
千葉ロッテマリーンズ観戦券	被保険者・被扶養者	1,000円（1人につき2回まで）
インフルエンザ予防接種 (10月～3月)	被保険者・被扶養者	1,200円（1人につき1回まで）
スキーの家利用 (12月～3月)	被保険者・被扶養者（3歳未満は除く）	2,000円（1人につき2泊まで）
便潜血反応検査 ※2	35歳以上の被保険者	実施者1人当たり930円
特定健診眼底検査 ※2	40歳以上の被保険者 (医師が詳細の検査が必要と判断した対象者)	実施者1人当たり1,080円
スポーツ大会等の開催 ※2	被保険者・被扶養者	参加者1人当たり500円
地区別球技大会 ※2	各地区・各連合会合同球技大会主催者	1地区、1種目、1回30,000円 +参加1チーム当たり5,000円

※1 特定健診と人間ドックはどちらか1つの補助となりますので、選択して受診してください

※2 実施した事業所への補助

団体契約割引で利用できる施設

施 設 名	対 象 者	補 助 金 額
スポーツクラブ ルネサンス	15歳以上の被保険者・被扶養者	月7,800円 または1回1,500円（税別）
鴨川シーワールド ※3	被保険者・被扶養者	利用券をご確認ください
マザー牧場 ※3		
蓮沼ウォーターガーデン ※3		
稲毛海浜公園プール ※3		
NEW 富津ジャンボプール ※3		

※3 夏季期間のみ
今年度より、富津ジャンボプールと団体契約しました

健保組合からののお知らせ

業務上・通勤途上のケガや病気には、健康保険は使えません

仕事中や通勤途中（帰宅時も含む）の原因によるケガや病気は、労災保険に該当します。医療機関を受診する際には、労災保険扱いでの診療となるよう、負傷した原因等を詳細に伝えてください。健康保険を使用した場合、後日、健保組合が負担した金額を返金していただくこととなります。

資格喪失（削除）後はすみやかに保険証カードをご返却ください

ご家族の方は…

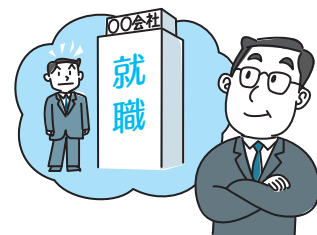
就職により勤務先の健康保険に加入したご家族は、保険証カードの返却および扶養家族から削除する届出が必要となります。収入が基準を超過した場合も同様です。

ご本人は…

加入者の皆さまが保険証カードを使用できるのは、資格喪失日の前日（退職日等の当日）までです。資格喪失後に無効となった保険証カードで医療機関を受診した場合、健保負担額（7～9割）を返還請求させていただくこととなります。保険証カードの早期返却にご協力ください。

※保険証カードは、事業所担当者へご返却ください。

※任意継続被保険者ご本人・ご家族の方は、健保組合へご返却ください。



別居の場合の被扶養者認定について

厚生労働省より、申立書のみの認定ができないことが示されましたので、被保険者と同一世帯に属していない国内認定対象者の被扶養者申請に際しましては、以下の書類（直近3カ月分）を必ず添付してください。

- (1) 仕送りが振込の場合は、「預金通帳等の写し（誰から誰へいくら振込したか明らかであること）」

※仕送り以外の入出金欄については、マスキング可。

- (2) 仕送りが送金の場合は、「現金書留の控え（写し）」

- (3) 仕送りが預貯金通帳等により確認できない下記の①～③の場合、同一世帯に属していない被扶養者について、申立てのみでは認定されません。現金の手渡しや現物（食料・衣料等）を渡すことにより被保険者が生計を維持している場合は、国内認定対



象者の住民票住所、課税証明書等で年間収入を確認し、実質的に生計維持をしていることが認められる場合は認定されます。

※国内認定対象者が学生または16歳未満である場合は、仕送りを証明する書類は必要ありません。ただし、アルバイト収入等がある場合は、仕送りを証明する書類が必要となります。

※仕送りがまだ行われていない方への認定については、仕送りが確認できる書類の添付が無いこととなり、生計維持の確認ができないため、認定することはできません。

※初回の仕送りがなされた時点で、生計維持等被扶養者としての要件を満たしていれば、被扶養者として認定できます。ただし、年間の仕送り予定回数および各回の仕送り予定額については、本人申立てにより認定を行います。その後の被扶養者資格の再確認の際に、改めて実績に基づく仕送りの金額および回数を確認させていただき、継続した仕送りによる生計維持が確認できない場合は、当該事実が確認できなかった時点で遡って被扶養者資格が削除されます。

この度の取扱いにより、手渡しでの仕送りは原則、認められないこととなります。現在、被保険者と同一世帯に属していない被扶養者の方については、今後、仕送り実績の残る銀行振込や現金書留等を行っていただきますよう、お願い申し上げます。

- ①現金を手渡ししている
②現金以外を補助している（家賃、水道光熱費等）
③世帯用のクレジットカードを使用させている

メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ 血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲（内臓脂肪蓄積）

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期（最高）血圧

130mmHg 以上

拡張期（最低）血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

早期に改善せず、
放っておくと…

動脈硬化の進行により虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）や脳卒中（脳梗塞、脳出血）を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。



メタボリックシンドローム

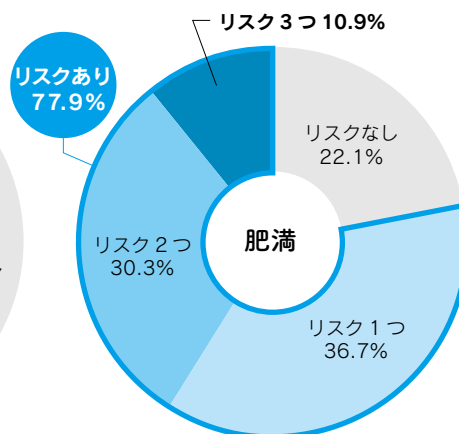
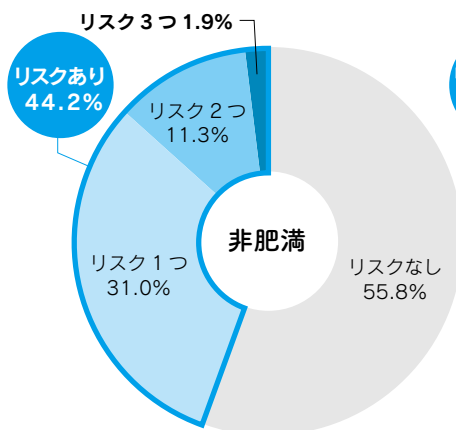
ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では 44.2% だったのに対し、「肥満※」では 77.9% となりました。

また、リスクが 3 つ重なる者の割合については「非肥満」では 1.9% であるのに対し、「肥満」では 5 倍以上の 10.9% となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が 100cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。
出典：「平成 29 年度 健診検査値からみた加入者（40-74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

脳の働きを味方に、無理なく生活改善！

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウナー系とアップー系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウナー系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい！」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい！」と脳の興奮が収まらない

アップー系です。さらには、アップー系は脂（油脂）、糖（糖質）、塩（塩分）という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「つつい食べすぎてしまう…」という人は、日々の食事から徐々にアップー系を減らし、和食などのダウナー系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップー系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウナー系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップー系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう！

椅子には浅く座ってへその下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です！

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

神宮外苑いちよう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢 100 年以上のいちようの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。



国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには 47 都道府県から調達した木材が使用されている。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

※写真は改修工事前の様子

1964 年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909 年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能（有料）。
※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分

GO TOKYO

(東京の観光公式サイト)

<https://www.gotokyo.org/jp/>

JR 千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちよう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめだ。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復原された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

📅 (ライトアップ) 日没～21:00



ちょっとひと休み



楠公レストハウス

楠公正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

📅 (施設利用時間) 8:30～21:00

🍵 (喫茶メニュー) (価格は税込)
ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など
※15:30以降はドリンクバーのみ。



📅 無休 (年末年始を除く)

☎ 03-3231-0878



ひと足のばす

お台場海浜公園

台場公園 (第三台場) と一体となって、入り江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。目の前にレインボーブリッジを望む。園内には自由の女神像がある。

☎ 03-5531-0852 (お台場海浜公園管理事務所)



自由の女神像

1998年から約1年間お台場海浜公園に来ていたパリ市にある自由の女神像から型を取って造られた、高さ約11mのブロンズのレプリカ像。

台場公園 (第三台場)

1853年のペリーの黒船来航に危機を感じて造られた台場 (砲台) 跡。現在は第三台場と第六台場が残り、国指定史跡および続日本100名城に選定されている。



砲台跡



正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。

OK!



NG!



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると^{※1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり…	10,000 歩（うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人）	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上（うち中強度の運動 ^{※2} 20 分以上）	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000 ～ 8,000 歩（うち速歩き 15 ～ 20 分以上）	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩（うち速歩き 7.5 分以上）	要支援・要介護の予防（一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持）
	4,000 歩以上（うち速歩き 5 分以上）	うつ病の予防

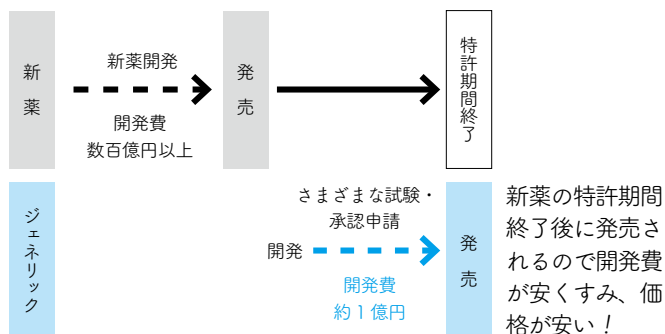
※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

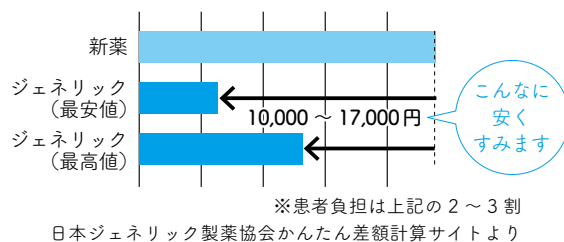
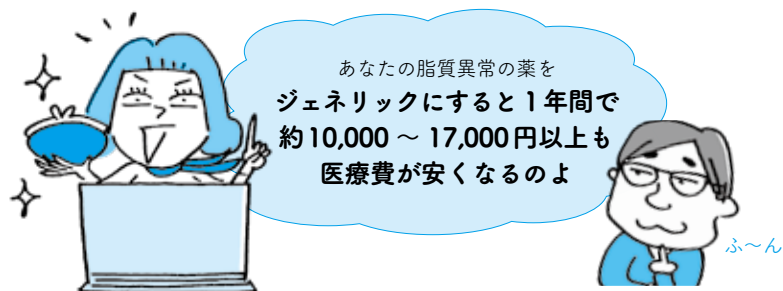


あなたもジェネリックにしてみませんか？

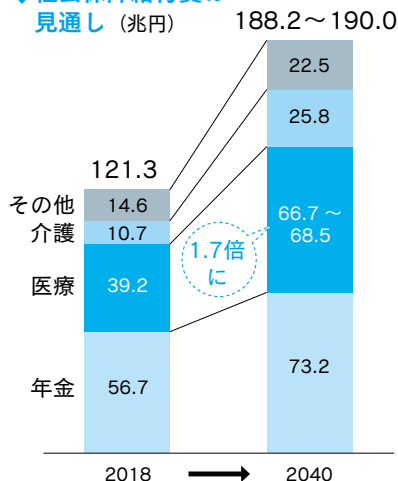
「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。



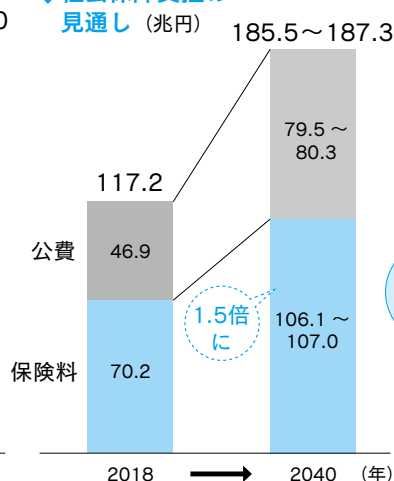
品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりする。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ！



◆社会保障給付費の見通し (兆円)



◆社会保障負担の見通し (兆円)



増え続ける社会保障の給付費をまかなうため、公費も保険料も大きく増加する見通しです(左図)。つまり節約しないと私たちが払う保険料や税金が増えていくってことなの。自分の負担を増やさないためにも医療費節約！



(出典) 内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(平成30年5月) 財務省「日本の財政関係資料」(令和元年10月)を一部改変

お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も
元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美（管理栄養士）

おからのクリームスコップコロッケ

材 料（2人分）

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ（顆粒）……………小さじ 1

作 り 方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に！

調理時間（目安） 20分

●撮影 さくらしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間（目安） 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料（2人分）

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本（30g）
ピーマン…2個（50g）
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A
しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料（2人分）

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個（20g）
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個（80g）
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

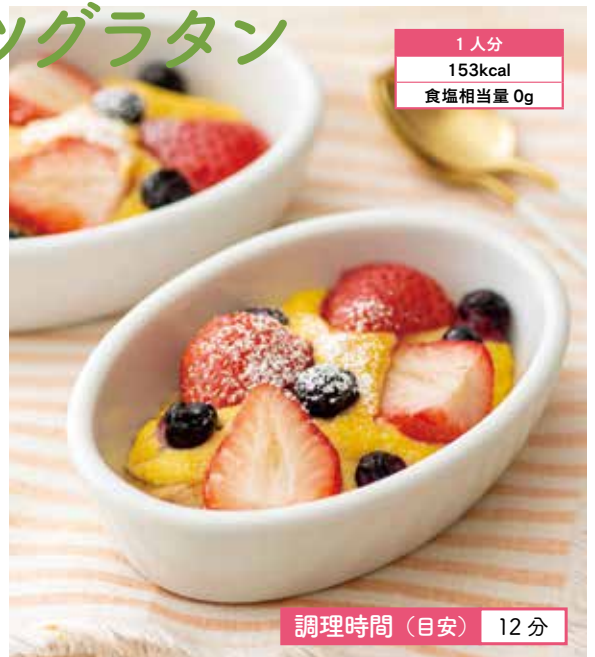
作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット（耐熱容器）にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター（1000W）に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんとりたい栄養素です。



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

調理時間（目安） 12分

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになるとよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

食後すぐに歯をみがくとよくないの？



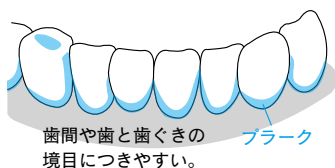
歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。

みなさんはプラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？

Q. プラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？

A. プラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくプラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内でもっとも増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床までの時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



歯間や歯と歯ぐきの境目につきやすい。

Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？

A. 酸蝕症^{さんしやくしょう}を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやプラークを取り除くことがすすめられます。プラークはうがいでは取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近は、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻繁に飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

Health Information

たばこの健康影響

豆知識



2020年4月から、原則屋内禁煙に！

深刻な健康影響がある受動喫煙。2018年に健康増進法が一部改正され、2019年7月から学校や病院等で敷地内禁煙になりました。今年4月からは飲食店を含むほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない人が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられています。

違反者には罰則も！

喫煙禁止場所で喫煙した人には30万円以下の過料が科されることもあります。

ルール① 多くの施設で、屋内が原則禁煙に

屋内は原則禁煙

事務所・工場・飲食店・ホテル・旅館等の施設

例外あり 屋内でも所定の要件を満たした喫煙室や、喫煙をサービスの目的とする施設内では喫煙が可能です（標識の掲示が必要）。

※規模の小さい既存の飲食店（客席面積100㎡以下）は喫煙可能な場所である旨を掲示することにより店内での喫煙が可能です。【期限未定の経過措置】

※住居、ホテルや旅館等の客室等は、規制対象外です。

敷地内は原則禁煙（屋内は完全禁煙）〔2019年7月～〕

学校・病院・児童福祉施設等・行政機関の庁舎等

例外あり 敷地内の屋外では、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所の設置ができます。

ルール② 喫煙室がある場合、店舗や施設は必ず標識を掲示

〔標識例〕



喫煙可能な設備を持った施設には必ず、店舗や施設の出入口等に、指定された標識の掲示が義務づけられています。

ルール③ 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に



20歳未満の人は、客・従業員とともに、一切、喫煙エリア（屋内、屋外を含めたすべての喫煙室、喫煙設備）に立ち入ることは禁止です。

※自治体によって受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。詳細については各自治体へお問い合わせください。

何を買ったか、覚えていますか？

“思い出す”ことは、脳トレに役立ちます。今回は、レシートを使う脳トレをご紹介します。レシートを見直しますの
で、ムダ遣いの防止にもなるかもしれませんね。

準備

1週間分の
レシートを
ためておき
ましょう。



初級

何曜日に何を購入したのかをで
きただけ思い出した後、レシートを見
て答え合わせをしましょう。曜日は
順番でもランダムでも OK です。



中級

シャッフルしてランダムに 1 枚
ずつレシートを選び、その内容を見
て何曜日に購入したのかを思い出し
ましょう。なるべく日付部分は見な
いように。



上級

レシートを使って、曜日や購入し
たものを絞込んだクイズを家族や
友人と出題し合いましょう。例えば、
「月曜日にコンビニで買ったおにぎ
りの具は何？」や「火曜日にスーパー
でりんごは何個買った？」などです。



Health Information

話題の健康情報

国内初推計！

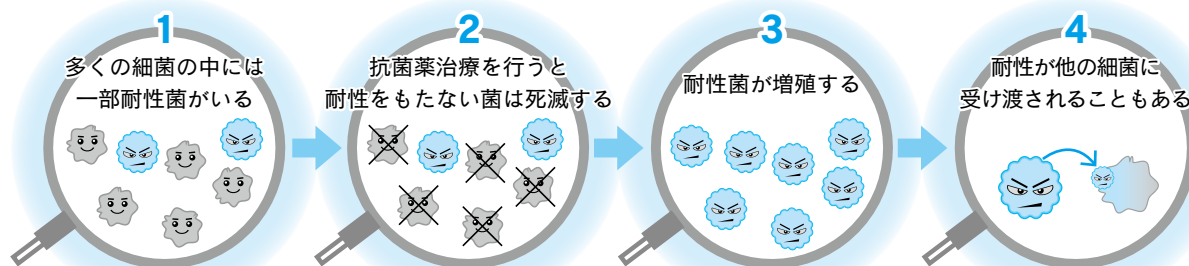
薬剤耐性菌で8千人死亡

抗菌薬（抗生物質）の効かない「薬剤耐性菌」によって
2017 年に国内で8千人以上が死亡したとの推計を、国立国
際医療研究センター病院などの研究チームがまとめました。

耐性菌は、抗菌薬を正しく使っても発生しますが、使

いすぎによって生まれやすくなります。耐性菌による死
亡の世界的増加はこれまでも指摘されていましたが、今
回の報告で、日本でも深刻な影響を及ぼしていることが
明らかになりました。

どのようにして耐性菌が広まるのか



なぜに抗菌薬は
必要ありません

かぜをひいたとき、お医者さんに抗菌薬を処方してもらおうとする人をよく見かけます。しかし、かぜの約 90% がウイルス性であるのに対し、抗菌薬は細菌に効く薬なので、ウイルス性のかぜには効果はありません。安易な抗菌薬の使用は薬剤耐性菌を生み出すリスクがあります。また、医療費のムダ遣いであることも知ってください。

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを回り、
得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

☐ デジタルカメラ（チームに1台） ☐ 携帯電話（緊急連絡用） ☐ 筆記用具

● 任意

☐ コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
☐ （必要に応じて）飲み物・食べ物 ☐ （天候に応じて）防寒着・雨具
☐ （もしものケガなどに備えて）保険証
☐ カメラの予備バッテリー ☐ 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



チェックポイントは
それぞれ異なるポイ
ントが設定されてい
ます。すべてを回る
必要はありません。
順番も自由です。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

走っても、
歩いても
OKです。

制限時間を
過ぎると減点
されます。

6

結果提出



スタッフが
写真を確認
します。

5

制限時間内に
フィニッシュ！



7

表彰式



※流れは大会により異なる場合があります。

協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたら、協会 HP を見てみよう！

フォトログ 検索