

ご家庭にお持ち帰りお読みください

# けんぽ通信



- P2 就任のご挨拶
- P3 組合議員ならびに役員が改選されました
- P4 2019年度 決算のお知らせ
- P6 健保組合からのお知らせ
- P8 緑あふれる高原の町 清里ウオーク
- P10 職場におけるハラスメント防止対策が強化されました！
- P12 塩分が気になる時のごはん
- P14 Health Information
- P16 SUP (スタンドアップパドルボード)



たまにはちがう世界に飛びこんでみる？



フンボルトペンギン  
静岡市立日本平動物園  
photo by 松原 卓二

千葉県農協健康保険組合

# 就任のご挨拶



千葉県農協健康保険組合  
理事長 林 茂壽

被保険者ならびに被扶養者の皆さまにおかれましては、日頃より当組合の事業につきましてご理解とご協力を賜り厚くお礼申しあげます。

このたび、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われ、引き続き理事長の要職を担うこととなりましたので、一言ご挨拶を申し上げます。

ご承知のとおり、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、国内においても緊急事態宣言が発令されました。

現在、宣言は解除されたものの、決して新型コロナウイルス感染症が収束された訳ではなく、マスクの着用や3密を避けるための行動など、いわゆる新生活様式を求められる状態であり、この影響は依然として日本経済のみならず、世界経済への大きな影響が懸念されているところです。

一方、健康保険組合全体の直近の状況を見ますと、全国1389組合、約3000万人の加入者を有する健康保険組合連合会では、高齢者医療費の各種納付金負担に占める経費の割合は46・36%に及び、団塊の世代が後期高齢者となる「2022年危機」も迫ることから、更なる納付金負担の増加を懸念しているところです。

また、新型コロナウイルスの感染拡大という脅威が社会経済にも大きな打撃を与えている現状の中で国は、医療保険にも多大な影響を与えると予測しており、国民皆保険を

維持していくため適切な費用負担と医療提供体制の強化に尽力するとしています。

当組合では、令和元年度の決算において、財政状況を示す経常収支で約8300万円の黒字を計上し、保険料率を引上げさせていただいた平成26年度以降、6年連続の黒字計上となっております。

しかしながら、被保険者数の減少に伴う保険料収入の減少や、増加していく納付金、高額薬剤の保険適用などによる医療費の増加等、実質的には厳しい財政状況が続くと見込まれます。

健康保険組合の使命は、保険者機能を最大限に発揮し、皆さまの健康づくりを着実に推進していくことにあります。

今後も医療費節減等による支出の適正化と併せて、特定健診等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、健全な組合運営に努めてまいります。

加入者の皆さま方におかれましても、新型コロナウイルス感染症の予防に努めていただくとともに、日々の健康管理、健康づくりにご留意いただき、当組合の安定化にご協力いただければ幸いです。

最後になりましたが、皆さまのご健康と各事業所のご繁栄をお祈り申しあげまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

# 組合会議員ならびに役員が改選されました

組合会議員の任期満了に伴う改選があり、  
新しい組合会議員と役員が選出されました。

## 千葉県農協健康保険組合 第17期組合会議員名簿 (敬称略)

任期 自 令和2年6月23日  
至 令和5年6月22日

### 選定議員

理事長	林 茂壽 千葉県農業協同組合中央会 会長
監事	松元 善一 安房農業協同組合 代表理事組合長
	花崎 隆 いすみ農業協同組合 代表理事組合長
	江澤 武夫 君津市農業協同組合 代表理事組合長
理事	河野 豊 長生農業協同組合 代表理事組合長
	藤代 清文 八千代市農業協同組合 代表理事組合長
理事	秋元 篤司 とうかつ中央農業協同組合 経営管理委員会会長
	勝田 実 ちば東葛農業協同組合 代表理事組合長
理事	根本 実 富里市農業協同組合 代表理事組合長
	武田 好久 かとり農業協同組合 代表理事組合長
理事	江波戸 一治 ちばみどり農業協同組合 代表理事組合長
	朝生 一弘 千葉県厚生農業協同組合連合会 常務理事
常務理事	石井 敬一 千葉県農協健康保険組合 学識経験者

### 互選議員

	岡田 良行 安房農業協同組合
理事	永嶋 正則 君津市農業協同組合
	近藤 匡彦 長生農業協同組合
理事	嶋田 芳巳 山武郡市農業協同組合
理事	菅野 勝彦 千葉みらい農業協同組合
	遠藤 剛志 千葉みらい農業協同組合
	海老原 充議 とうかつ中央農業協同組合
監事	染谷 幸夫 ちば東葛農業協同組合
	吉野 弘資 かとり農業協同組合
理事	伊藤 俊之 ちばみどり農業協同組合
理事	門岡 竜太郎 全国農業協同組合連合会千葉県本部
理事	長谷川 修一 全国共済農業協同組合連合会千葉県本部
	小柳 修央 千葉県農業信用基金協会

※理事・監事以外の組合会議員は「保険料率検討委員」



# 経常収支で 8,325万円の黒字に

6月18日開催の第102回組合（書面審議）において、当健保組合の2019年度決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。

- 総収入……………27億8,117万円
- 総支出……………24億9,125万円
- 収支差引額………2億8,992万円
- ◆ 経常収入……………25億3,791万円
- ◆ 経常支出……………24億5,466万円
- ◆ 経常収支差引額………8,325万円

## 健保組合をめぐる情勢

健康保険組合連合会（健保連）が発表した『2020年度 健康保険組合予算早期集計結果』によると、全国の健保組合における2020年度の経常収支差引額は2316億円の赤字予算となる見込です。前年度予

算に比べ赤字額が1330億円増加し、916組合、全体の66・0%が赤字の状況です。

さらに、2月の予算編成後に参考として取りまとめられた「新型コロナウイルスの影響による収入面の財政影響」では、リーマン・ショック時と同等の影響が平均標準報酬月額、平均標準賞与額に発生したと仮定して、保険料収入は予算と比べ約4000億円の減少が見込まれています。

また、支出をみると、法定給付費は前年度比1257億円増加（3・03%）、拠出金は前年度比886億円増加（25・7%）を見込んでいます。拠出金は新型コロナウイルスの影響を受けませんが、給付費については受診状況等の変化による影響が考えられます。

介護保険については、介護保険料率の上昇が続くなか、全面総報酬割の影響で実質的に介護保険料率のばらつきはなくなつていきます。協会けんぽの介護保険料率（1・79%）以上の組合は325組合（回答組合の23・8%）となっております。

## 当健保組合の決算

当健保組合の2019年度決算は、8325万円の経常黒字で終えることができました。しかし、支出におけ

る納付金の割合が約3・7割を占めており、組合財政を圧迫しています。健保組合としては、効率的な運営と皆さまの健康づくりに関与する事業に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、定期的な健診受診や日々の健康づくり、適正受診やジェネリック医薬品の積極的な使用による医療費適正化にご協力をお願いいたします。

### ● 収入

被保険者の皆さまと事業主から納めていただく保険料は、25億2535万円となりました。

### ● 支出

皆さまの医療費に充てられる保険給付費は13億8669万円、高齢者医療のために国へ納める納付金は9億2427万円、皆さまの健康づくりに充てられる保健事業費は6880万円となりました。

### 介護 勘定

健保組合は、市町村に代わって40歳以上の被保険者から介護保険料を徴収しています。

介護保険収入は2億9317万円、介護納付金は2億8778万円となっております。

# 一般勘定

## ●収入

科目	決算額 (千円)
保険料	2,525,354
国庫負担金収入	1,214
調整保険料	35,387
別途積立金繰入	140,001
国庫補助金収入	1,376
財政調整事業交付金	65,217
利子収入・雑収入	12,628
<b>収入合計</b>	<b>2,781,177</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>2,537,908</b>

## ●支出

科目	決算額 (千円)
事務費	68,135
保険給付費	1,386,692
法定給付費	1,371,426
付加給付費	15,266
納付金	924,271
前期高齢者納付金	337,747
後期高齢者支援金	586,463
その他納付金	61
保健事業費	68,798
還付金	1,161
営繕費	1,620
財政調整事業拠出金	34,958
連合会費	2,406
積立金	3,160
雑支出	52
<b>支出合計</b>	<b>2,491,253</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>2,454,659</b>

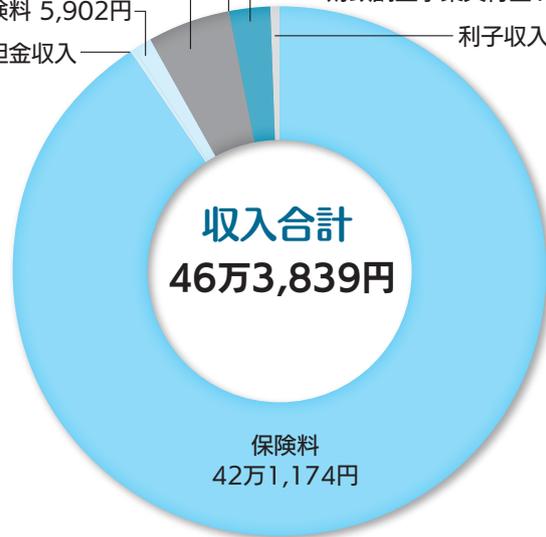
<b>収支差引額</b>	<b>289,924千円</b>
<b>経常収支差引額</b>	<b>83,249千円</b>

経常収入…当該年度における実質的な収入  
(調整保険料・別途積立金等 収入合計より  
243,269千円を除く)

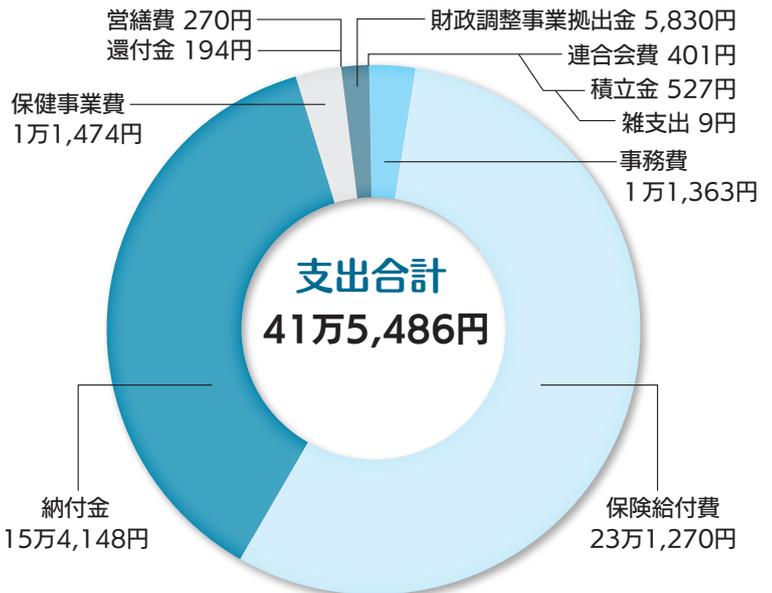
経常支出…当該年度における実質的な支出  
(財政調整事業拠出金等 支出合計より  
36,594千円を除く)

## 被保険者1人当たりでみると…

別途積立金繰入 2万3,349円  
調整保険料 5,902円  
国庫負担金収入 202円  
国庫補助金収入 229円  
財政調整事業交付金 1万877円  
利子収入・雑収入 2,106円



営繕費 270円  
還付金 194円  
保健事業費 1万1,474円  
財政調整事業拠出金 5,830円  
連合会費 401円  
積立金 527円  
雑支出 9円  
事務費 1万1,363円



\*被保険者1人当たり額については、四捨五入により各科目の合計と収入合計の金額が一致しない場合があります。

## 決算の基礎数値 (年間平均)

- 被保険者数… 5,996人  
※産・育休者を含む
- 被扶養者数… 3,423人
- 平均年齢… 43.59歳  
…… (R1.10月末現在)
- 平均標準報酬月額  
…… 307,599円

## 介護勘定

### ●収入

科目	決算額 (千円)
介護保険収入	293,173
繰入金	5,000
国庫補助金受入	3,691
その他	128
<b>収入合計</b>	<b>301,992</b>

### ●支出

科目	決算額 (千円)
介護納付金	287,779
介護保険料還付金	193
<b>支出合計</b>	<b>287,972</b>
<b>収支差引額</b>	<b>14,020千円</b>

# 「被扶養者資格確認調査（検認）」にご協力をお願いします

**調査票は8月末に事業所経由でお送りします**

当健保組合では、健康保険法に基づき18歳以上の方を対象に「被扶養者資格確認調査（検認）」を毎年8月に実施しております。収入超過や申告忘れ等の事由で「資格を有さない方」がそのまま被扶養者となっていた場合、不適切な療養費や不要な納付金の支出につながってしまいます。たとえ故意ではなくても無資格が判明した場

合は、公平・平等・適正化の立場から、要件を満たさなくなった日までさかのぼって認定取消とし、医療費の7割分や支給済みの各種手当金等も返還請求いたします。

下記をよくある事例や被扶養者ではなくなるケースを再度ご確認ください、検認にご協力をお願いいたします。

よくある事例1

学生であった子どもが就職し、すでに就職先で保険証が発行されていたにもかかわらず、当健保組合の保険証を返却せずに使用して病院にかかっていた。

➡ **1**を  
チェック!

よくある事例2

妻がパートで継続的に働いており、半年間の月収平均が108,333円を超えているのは知っていたが、調査月時点ではまだ年収130万円を超えていないので大丈夫だと思っていた。

➡ **2**を  
チェック!

よくある事例3

被扶養者（60歳以上）の年間の給与収入だけでは基準額を超過していないが、年金を合算した年間の収入が180万円を大きく超過していた。

➡ **2**を  
チェック!

## ご家族が被扶養者ではなくなるケース

- 1** お子さん（被扶養者）が就職したら、就職先の健康保険の被保険者になります。
- 2** ご家族（被扶養者）の年収が130万円（月額108,334円）\*以上見込まれる、または被保険者の年収の1/2以上になるとき、扶養からはずれません。  
\*60歳以上または障害がある場合は年収180万円（月額15万円）以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。
- 3** 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき、扶養からはずれません。
- 4** 別居しているご家族（被扶養者）への仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき、扶養からはずれません。
- 5** 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになったとき、扶養からはずれません。

- 6** ご家族（被扶養者）のパート・アルバイト先が下記の要件すべてを満たす場合には、パート・アルバイト先での被保険者となります。
  - (1) 週の所定労働時間が20時間以上
  - (2) 雇用期間が1年以上見込まれる
  - (3) 賃金月額が88,000円（年収106万円）\*以上  
\*残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金。
  - (4) 学生ではない
  - (5) 職場の従業員が501人以上、もしくは500人以下で社会保険の加入について労使合意を行っている
- 7** ご家族（被扶養者）が75歳\*になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。

\*65～74歳の方が、一定の障害があると認定されて後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

## 加入事業所の皆様へ

### オンライン資格確認の導入にあたって（お願い）

2021年3月から医療機関・薬局の受診時に、健康保険のオンライン資格確認が開始されます。オンライン資格確認導入後は、既存の保険証およびマイナンバーカードの保険証利用のいずれであっても、健保組合に届出済のマイナンバーをキーにして、資格確認が行われます。

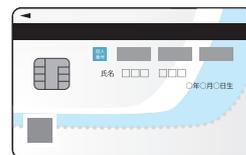
つきましては、健保組合に届出済の従業員等のマイナンバーについて、誤りがないか、変更されていないか、もう一度ご本人に確認し、誤り（※）や変更が確認できた場合は、再届出させていただきますようお願いいたします。

※例えば、家族のマイナンバーを届出の際に第1子と第2子を入れ違える等

### 届出済のマイナンバーが誤っていた場合等2021年3月以降に想定される事象

- ☑ 既存の保険証、およびマイナンバーカードを問わず、受診時に、医療機関等窓口の資格確認端末に別人の資格情報が表示される。
- ☑ 医療機関・薬局からの情報照会時（健診結果、薬剤情報）、別人の情報が提供される。
- ☑ 加入者本人がマイナポータルで自身の情報を閲覧（健診結果、医療費情報、薬剤情報）する際、別人の情報が表示される。

- マイナンバーカードを保険証として利用するためには、マイナンバーカードと被保険者番号の紐づけ（初回登録）が必要となります。また、実施時期については、健診結果の閲覧については2021年3月～、医療費情報、薬剤情報等の閲覧にあたっては、2021年10月～の予定です。
- 事業主は「個人番号関係事務実施者」とされ、従業員等のマイナンバーについて、本人確認を実施したうえで、法定調書（源泉徴収票、支払調書等）、健康保険・厚生年金保険被保険者資格取得届等に記載して行政機関等（健保組合を含む）に提出することとされています。
- 万一、従業員から提出されたマイナンバーを誤って届出し、その結果別人の情報が表示されてしまった場合、法的責任が生じる可能性もありますので、今一度ご確認をお願いいたします。





NPO 法人清里観光振興会  
<https://www.kiyosato.gr.jp/>  
 JR小海線「清里駅」より  
 ピクニックバスで約10分

# 緑あふれる高原の町 清里ウオーク

八ヶ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。  
 爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



清里駅からピクニックバスで美し森へ行き、清里ウオークへでかけよう。まず、黒い石碑が目印の美し森展望台へ。八ヶ岳をはじめ南アルプスや富士山に囲まれ、どこを見ても圧巻の景色が望める。羽衣池を経由し、放牧された牛たちを眺めながら八ヶ岳牧場の脇を進もう。展望見晴台では、八ヶ岳の自然を感じながらひとやすみできる。ゴールはバス停・県営八ヶ岳牧場で、八ヶ岳の山麓を歩くパノラマコースとなっている。

もうひとつのコースは、真っ赤な姿が印象的な東沢大橋からスタートしよう。遊歩道を歩いて清里のシンボルの存在・清泉寮へ行き、食事や買い物など、さまざまな過ごし方で清里を満喫。吐竜の滝方面へのルートは川俣川溪流に沿って続き、小さな鉄橋を渡ったり飛び石で流れを横切ることもしばしば。心地よい川のせせらぎを聴きながら進み、岩間から水が絹糸のように流れ落ちる吐竜の滝へ。長い年月をかけて刻まれた八ヶ岳屈指の渓谷美と、清里の代名詞ともいえる清泉寮を堪能できるコースだ。ゴールのバス停・吐竜の滝入口に着いたら、ピクニックバスで清里駅まで行き、周辺の美術館などをめぐるのがおすすめ。



## 美し森

赤岳の東尾根の一部に当たる、標高1,542mの小高い丘。晴れた日には、15分ほど登った山頂の美し森展望台から八ヶ岳や富士山など名峰の大パノラマが望める。



## 羽衣池

天女山に住む仕女が、神々がいる美し森へ訪れる前に羽衣を洗ったと伝えられている。



## 県営八ヶ岳牧場

八ヶ岳南麓の標高1,100～1,700mの高原に広がる牧場。運がよければ、放牧された牛たちに出会えることも。



展望見晴台にはベンチやテーブルがあるので、自然に囲まれながらお昼ごはんを食べるのもおすすめ。



# ハラスメント防止対策が強化されました！

## 1. パワーハラスメント防止措置が事業主の義務※となりました！

※中小事業主は、2022年（令和4年）4月1日から義務化されます（それまでは努力義務）。早めの対応をお願いします！

職場における「パワーハラスメント」とは、職場において行われる

- ① 優越的な関係を背景とした言動であって、
  - ② 業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより、
  - ③ 労働者の就業環境が害されるものであり、
- ①～③までの要素をすべて満たすものをいいます。

※客観的にみて、業務上必要かつ相当な範囲で行われる適正な業務指示や指導については、該当しません。

## 2. 職場におけるパワーハラスメントの防止のために講ずべき措置

事業主は、以下の措置を必ず講じなければなりません（義務）。

### ◆事業主の方針等の明確化およびその周知・啓発

- ①職場におけるパワハラの内容・パワハラを行ってはならない旨の方針を明確化し、労働者に周知・啓発すること
- ②行為者について、厳正に対処する旨の方針・対処の内容を就業規則等の文書に規定し、労働者に周知・啓発すること

### ◆相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備

- ③相談窓口をあらかじめ定め、労働者に周知すること
- ④相談窓口担当者が、相談内容や状況に応じ、適切に対応できるようにすること

### ◆職場におけるパワーハラスメントに係る事後の迅速かつ適切な対応

- ⑤事実関係を迅速かつ正確に確認すること
  - ⑥速やかに被害者に対する配慮のための措置を適正に行うこと（注1）
  - ⑦事実関係の確認後、行為者に対する措置を適正に行うこと（注1）
  - ⑧再発防止に向けた措置を講ずること（注2）
- （注1）事実確認ができた場合 （注2）事実確認ができなかった場合も同様



### ◆そのほか併せて講ずべき措置

- ⑨相談者・行為者等のプライバシー（注3）を保護するために必要な措置を講じ、その旨労働者に周知すること（注3）性的指向・性自認や病歴、不妊治療等の機微な個人情報も含む
- ⑩相談したこと等を理由として、解雇その他不利益取扱いをされない旨を定め、労働者に周知・啓発すること

## 3. 事業主に相談等をした労働者に対する不利益取扱いの禁止

事業主は、労働者が職場におけるパワーハラスメントについての相談を行ったことや雇用管理上の措置に協力して事実を述べたことを理由とする解雇その他不利益な取扱いをすることは、法律上禁止されています。

- ポータルサイト「あかるい職場応援団」で職場におけるハラスメントに関する情報を発信しております。社内の体制整備に是非ご活用ください。

あかるい職場応援団

検索



- ホームページから事業主・労働者向けパンフレットや社内研修用資料のダウンロードができます。社内の体制整備に是非ご活用ください。

職場におけるハラスメント防止のために

検索



お問い合わせ先

都道府県労働局 雇用環境・均等部（室）

受付時間8時30分～17時15分（土・日・祝日・年末年始を除く）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000177581.pdf>



## 4. 望ましい取組

望ましい取組についても、責務の趣旨も踏まえ、積極的な対応をお願いします！

※【★】の事項については、セクシュアルハラスメント、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについても同様に望ましい取組とされています。

### 職場におけるパワーハラスメントを防止するための望ましい取組

- セクハラ、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント等と一元的に相談に応じることのできる体制の整備【★】
- 職場におけるパワハラの原因や背景となる要因を解消するための取組
- 必要に応じて、労働者や労働組合等の参画を得つつ、アンケート調査や意見交換等を実施するなどにより、雇用管理上の措置の運用状況の的確な把握や必要な見直しの検討等に努めること【★】

### 自らの雇用する労働者以外の者に対する言動に関し行うことが望ましい取組【★】

～就活生などの求職者や個人事業主などのフリーランス等～

- 職場におけるパワハラを行ってはならない旨の方針の明確化等を行う際に、他の事業主が雇用する労働者、就職活動中の学生等の求職者、労働者以外の者（個人事業主などのフリーランス、インターンシップを行う者、教育実習生等）に対しても同様の方針を併せて示すこと
- 雇用管理上の措置全体も参考にしつつ、適切な相談対応等に努めること

- ・特に就職活動中の学生に対するセクシュアルハラスメント等については、正式な採用活動のみならず、OB・OG訪問等の場においても問題化しています。
- ・企業としての責任を自覚し、OB・OG訪問等の際も含めて、セクシュアルハラスメント等は行ってはならないものであり厳正な対応を行う旨などを研修等の実施により社員に対して周知徹底すること、OB・OG訪問等を含めて学生と接する際のルールをあらかじめ定めること等により、未然の防止に努めましょう。

### 他の事業主の雇用する労働者等からのパワーハラスメントや顧客等からの著しい迷惑行為に関し行うことが望ましい取組

(雇用管理上の配慮として行うことが望ましい取組の例)

- 相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備
- 被害者への配慮のための取組  
(メンタルヘルス不調への相談対応、行為者に対して1人で対応させない等)
- 被害防止のための取組  
(マニュアル作成や研修の実施等、業種・業態等の状況に応じた取組)



## 5. 職場におけるセクシュアルハラスメント、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントの防止対策も強化されました※！

※中小事業主も対象となります。

職場におけるセクシュアルハラスメント、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメントについては、男女雇用機会均等法、育児・介護休業法により、雇用管理上の措置を講じることが既に義務付けられています。今回の法改正により、以下のとおり、防止対策が強化されました。

(①・②の内容は職場におけるパワーハラスメントも同様です。)

- ① 事業主および労働者の責務を法律上明記
- ② 事業主に相談等をした労働者に対する不利益取扱いの禁止
- ③ 自社の労働者が他社の労働者にセクシュアルハラスメントを行った場合の協力対応

※セクシュアルハラスメントのみ

# 塩分が気になるときのごはん



## 夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き



●料理制作  
若子みな美 (管理栄養士)

### 材料 (2人分)

ズッキーニ	1/2 本 (60g)	
パプリカ (赤)	1/2 個 (70g)	
パプリカ (黄)	1/2 個 (70g)	
豚ヒレ肉	160g	
片栗粉	小さじ 2	
ごま油	大さじ 1	
A	米酢	小さじ 2
	みりん	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	オイスターソース	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1

### 作り方

- ズッキーニは 7～8mm の厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は 7～8mm の厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
- ②に A を入れて炒め合わせる。



1 人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

### 簡単ポイント

豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ!

調理時間 (目安) 15 分



### 豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が 100g あたり 434kcal なのに対して、豚ヒレ肉は 112kcal と低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミン B 群なども豊富です。

●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵

# たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

調理時間 (目安) 3分

## 材料 (2人分)

- きゅうり……1本(100g)
- 桜えび……4g
- ごま……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- ごま油……小さじ1
- 砂糖……小さじ1/4
- 顆粒だし……小さじ1/4

## 作り方

- ①きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和える。



## 桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

# さっぱりフルーツポンチ

## 材料 (2人分)

- キウイ……2個
- グレープフルーツ……1/4個
- サイダー……120mL
- ミントの葉……適量

## 作り方

- ①キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 3分

## キウイ

キウイ1個で1日に必要なビタミンCの約半分を摂取できます。紫外線が強くなる夏は、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富な果物を積極的に食べましょう。



注意/高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

## 酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3~4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。



# 炭酸飲料で歯が溶けるって本当？

気温がぐんぐん上がるこの季節、熱中症の予防には水分補給が大切ですが、炭酸飲料や天然果汁飲料ばかりを飲んでいませんか？

**Q.** 炭酸飲料を飲みすぎると、なぜ歯は溶けるの？

**A.** 水のイオン指数は「pH7」ですが、それより値が小さいものは酸性飲料、大きいものはアルカリ性飲料です。歯の表面のエナメル質は酸に弱いので、口内環境が「pH5.4」以下の酸性になると溶け始めます。炭酸飲料だけでなくスポーツドリンクや天然果汁飲料などは「pH7」より値が小さいので、ダラダラと飲んでいると口の中は常に酸性になって、歯が溶けやすい環境になります。

もちろん一度飲んだくらいでは歯が溶けることはありませんが、それは唾液が口の中の酸を中和してくれることと、唾液には歯から溶け出したカルシウム成分を歯に戻す再石灰化の働きがあるからです。

炭酸飲料等を飲んだときは、口をすすぐ、歯磨きをするなどで口内環境を中性に保つようにしましょう。



**注意**

口の中が pH5.4 を切った状態が酸性環境です。歯が溶け始めると、「知覚過敏」をおこしたり、虫歯の原因になったりします。また、「さんしょくし酸蝕歯」といって、歯の溶けた部分が着色したり、再石灰化を繰り返してまだらの模様ができたりすることがあります。

## Health Information

たばこの健康影響

豆知識



# 加熱式たばこなら大丈夫？

日本では加熱式たばこ、欧米では電子たばここといった「新型たばこ」を吸う人が急増しています。新型たばこは煙や臭いがほとんどないことから「健康への悪影響が少ない」、「周囲に迷惑がかからない」という理由で吸い始める人が多いのですが、それは誤った認識です。

**加熱式たばこにも有害物質が含まれている**

日本では、ニコチン入りの電子たばこは法律上承認されていないため、加熱式たばこが主流です。加熱式たばこは健康リスクが少ないと誤解している人も多いのですが、吸入するエアロゾル（霧状の微粒子）中には、紙巻たばこと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、加熱式たばこ利用者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

**加熱式たばこ電子たばこの違い**

- **加熱式たばこ**…たばこ葉やたばこ葉の加工物を燃焼させず、加熱することでエアロゾルを発生・吸入するもの。
- **電子たばこ**…香料などを含んだ溶液（ニコチンを含むものと含まないものがある）を加熱して、発生したエアロゾルを吸入するもの。

**新型たばこのリスク、WHO や専門家は警鐘**

急速に普及している新型たばこですが、世界保健機関（WHO）や専門家は、その健康リスクに警鐘を鳴らしています。

WHO の見解では、「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない」としています。また、日本呼吸器学会においても、電子たばこや加熱式たばこについて「紙巻たばこよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であってもその喫煙や使用は推奨されない」、「紙巻たばこ同様な二次曝露（受動喫煙）対策が必要である」と提言しています。

新型たばこは、煙が見えなくても、健康被害が生じる可能性があります。自分自身の健康だけでなく、大切な人の健康を守るためにも、禁煙を始めましょう。

※加熱式たばこは、禁煙治療の保険対象となっています。

# 自分の頭で計算してみよう



“自分の頭で計算する”ことは、脳トレに役立ちます。今回は、特別な問題集を必要としない、お金を使った脳トレをご紹介します。計算が早くなると、家計の節約にもつながりますよ。

## 初級

財布の中の小銭をテーブルに広げ、瞬時に金額を計算しましょう。家族や友人と競って行うのもおすすめです。



## 中級

会計の際、お釣りをもらう前に受け取る小銭の枚数を予想してみましょう。また、何枚の小銭だったらびつたり払えるのかを考えてみるのもよいでしょう。



## 上級

同じような商品があったら脳トレのチャンスです。値段と容量を比較し、どちらが得か計算してみましょう。いくら得なのか、どのくらいの量が得なのかを計算するのがポイントです。



## Health Information

### 話題の健康情報

## 新型コロナウイルス感染症

# 感染拡大を防ぐために 新しい生活様式を実践しよう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐためには、①人との間隔を空けること、②マスクをすること、③手洗いをすること、が重要です。これらの対策により、自分だけでなく、大切な家族や友人など、周囲への感染も防ぐことができます。

### 日常生活の各場面で

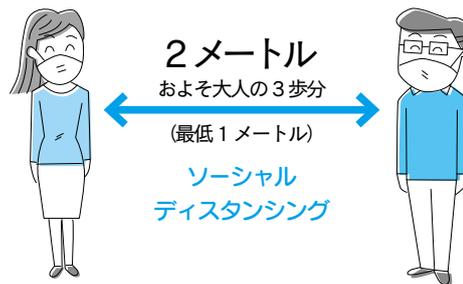
- 待てる買い物は通販で
- 食事は持ち帰りやデリバリーの利用も
- 運動は筋トレやヨガの動画を見ながら自宅で
- 帰省や旅行は控えめに



etc.

### 人との距離をとろう

くしゃみや咳などの飛沫感染を防ぐため、人との間隔は2メートル空けましょう。



外出するときは…

換気の悪い「密閉空間」、大勢集まる「密集場所」、間近で会話する「密接場面」の、3つの「密」は避けましょう。

# SUP

スタンドアップパドルボード  
Stand Up Paddleboard



海、湖や川で、ボードの上に立ちパドルを漕いで水面を進んでいく SUP。  
1960年代にハワイ・ワイキキでビーチボーイたちが始めたのがルーツといわれています。  
アクティビティとして楽しめる初心者向け体験ツアーの参加から SUP サーフィン、SUP マラソンといった競技への挑戦まで、自分に合った楽しみ方ができるスポーツです。

## 基本的なアイテム

### ボード

- ハードボード  
強化プラスチックなど硬い素材でできています。サーフィンやレース向き。
- インフレーターボード  
ゴム素材でできていて、空気を入れて膨らませます。たためるので収納に便利ですが、熱に弱いなどの弱点もあります。



楽しみ方  
いろいろ

### ライフジャケット

安全のために着用しましょう。



### リーシュコード

足とボードをつなぎます。

### ウエットスーツ

気温が高ければ水着でOK。その他、日焼けを防ぐラッシュガードや滑りにくいマリンスューズなどの便利グッズも準備するとよいでしょう。

### パドル

カーボン製、アルミニウム製、グラスファイバー製など。素材によって重さや強度に特性があります。長さも用途に応じて調整します。



新型コロナウイルス感染症予防のため、体験ツアー、大会などは延期・中止などの場合があります。状況をよくご確認ください。

協力：日本 SUP 振興会

SUP

検索