

ご家庭にお持ち帰りお読みください

けんぽ通信



P2 2021年度 予算のお知らせ
P4 2021年度 保健事業のご案内
P6 マイナンバーカードが保険証として使えるようになりました
P8 寸又峡・夢のつり橋

P10 あなたと家族を守る特定健診・特定保健指導
P12 脱メタボレシピ
P14 Health Information
P16 チューブトレーニング



癒しの
動物たち

エナガ
富士山麓
photo by 松原 卓二

千葉県農協健康保険組合

2021
年度

予

算

の

お

知

ら

せ

2月18日開催の第103回組合会において、当健保組合の2021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。

予算総額

- 健康保険
26億9,657万円
- 介護保険
2億9,587万円

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…… 95.0%
一般保険料率…… 93.7%
調整保険料率…… 1.3%
- 介護保険料率…… 17.0%

健保組合をめぐる情勢

新型コロナウイルス感染症の世界的流行は今もなお収束する気配はなく、人々の健康だけでなく経済や社会など日常生活に甚大な影響を及ぼしています。

このような状況下、健康保険の分野ではマイナンバーカードを活用した「オンライン資格確認等システム」の運用が開始されますが、コロナ禍における新しい生活様式の取り入れとそれを支える基盤としてのDX（デジタルトランスフォーメーション）推進の動きが相まって、健保業務におけるデジタル化の動きは一層加速していくものとみられます。

また、コロナ禍による受診控えなどにより保険給付費が前年度の水準を下回るなどの動きも見られますが、これは一時的なものと考えられ、団塊の世代が75歳に入り始め、医療費の増加や高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれる「2022年危機」自体に変化はなく、健保組合の財政健全化が急務であることには変わりありません。

当健保組合の予算

2021年度は、コロナ禍による受診控えなどを見込み皆さまの医療費にあてる保険給付費が微減、納付金が前年度比1億505万円の減少となりますが、被保険者数および平均標準報酬月額額の減少による保険料収入の減少により、実質的な財政状況を示す経常収支差引額では、マイナス1億6769万円の赤字予算編成となりました。

3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様から納めていただく保険料です。今年度は、23億8381万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

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14億6629万円、納付金は8億9816万円、保健事業費は1億102万を見込んでいます。

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。2021年度は、介護保険収入が2億7575万円、介護納付金が2億8624万円となっています。

介護勘定

●収入

科 目	予算額(万円)
介護保険収入	27,575
繰入金	2,000
その他	12
合 計	29,587

●支出

科 目	予算額(万円)
介護納付金	28,624
予備費	913
その他	50
合 計	29,587

収入と支出の構成割合は…

収入合計…26億9,657万円
経常収入…23億9,264万円

収入

別途積立金 2億5,000万円 (9.3%)
その他 (財政調整事業交付金等) 6,276万円 (2.3%)

保険料 23億8,381万円 (88.4%)

● 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。

支出合計…26億9,657万円
経常支出…25億6,033万円

支出

保険給付費 14億6,629万円 (54.4%)

● 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充てる費用です。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。



その他 (財政調整事業
拠出金・事務費等)
1億3,151万円 (4.9%)

予備費
9,959万円 (3.7%)

保健事業費
1億102万円 (3.7%)

納付金
8億9,816万円 (33.3%)

● 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。

■ 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303,930千円を除く)

■ 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136,241千円を除く)

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
46万5,487円

皆さまの医療費…………… 25万3,113円 (54.4%)

高齢者医療への納付金…… 15万5,043円 (33.3%)

皆さまの健康づくり費用… 1万7,439円 (3.7%)

予備費…………… 1万7,192円 (3.7%)

健保組合の運営費等……… 2万2,700円 (4.9%)

予算の基礎数値

※ () 内は対前年度比

- 被保険者数…5,793人 (△84人)
- 被扶養者数…3,271人 (△135人)
- 平均年齢……43.90歳 (+0.32歳)

- 平均標準報酬月額…304,928円 (△2,948円)
※ 保険料免除者を除く

令和3年度

保健事業のご案内

* 詳細・申請書はホームページに掲載していますので、ご参照ください。

- 年度内……………4月～翌年3月末まで
- 資格の有無……………健診受診日・利用日等に在籍していれば申請可能
- 健診関係の年齢…年度末にその年齢に到達していれば補助の対象

◆ 疾病予防

補助金項目	対象者・申請期限	補助金額	回数	指定施設等	申請方法
特定健診	40歳以上被保険者・被扶養者	全額	年度内1回	①集合契約医療機関 ②厚生連	委託業者より受診券を発送→医療機関に予約→受診券と保険証持参で受診
特定保健指導	40歳以上被保険者・被扶養者 (生活習慣病リスク対象者)	全額	年度内1回 (実施期間最長6カ月)	①厚生連 (被保険者のみ) ②集合契約医療機関	健保より利用券を発行→医療機関に予約→受診券と保険証持参で受診
特定保健指導 (モデル実施)	40歳以上被扶養者 (生活習慣病リスク対象者)	全額	年度内1回 (実施期間3カ月)	委託業者 (株)ベネフィット・ワン	委託業者より申請書を送付→申込後開始
生活習慣病 重症化予防	40歳以上被保険者・被扶養者(生活習慣病リスク対象者)	全額	年度内1回 (実施期間6カ月)	委託業者	委託業者より申請書を送付→申込後開始
歯科検診	被保険者	全額	何回でも実施可	総合健康促進保健協会	事業所で検診機関に予約→健保へ申請書等を提出
便潜血反応検査 ※1	35歳以上の被保険者 (役職員健診時)	1人当たり 950円	年度内1回	医療機関の指定なし	申請書提出→健保受付→補助金事業所口座へ振込
特定健診詳細検査 ※1	40歳以上の被保険者 ※医師が詳細の検査を必要と判断した対象者)	1人当たり 1,100円	年度内1回	医療機関の指定なし	申請書提出→健保受付→補助金事業所口座へ振込
人間ドック	35歳以上の被保険者・被扶養配偶者 (年度末に35歳以上になる方も可。) ※健診日1週間前までに必ず事前申請してください。	25,000円 厚生連 23,500円	年度内1回	健保HPの以下ご参照ください。保健事業→健康診断→健康診査・検診→人間ドック→人間ドック料金一覧表	申込書提出→健保受付および利用券発行
脳ドック	40歳以上の被保険者・被扶養配偶者 (年度末に40歳以上になる方も可。)	25,000円	年度内1回 ※ただし2回目以降は前回の結果に基づく指定年度	日下医院	希望日・受診者を事業所の事務担当者を通して健保に連絡→健保より日下医院へ予約→申込書提出→利用券発行
乳がん・子宮がん 検診	被保険者および被扶養者	各5,000円を上限 ※保険証を使用して受けた場合は対象外。	年度内1回	医療機関の指定なし ※人間ドックのオプションで受けても可。	申請書提出→健保受付→補助金事業所口座へ振込
インフルエンザ 予防接種 (10月～3月)	被保険者・被扶養者	1回あたり 1,300円 ※ただし、1,300円以内の場合は、実費負担とする。	年度内1回 ただし0～12歳以下は2回まで	医療機関の指定なし	申請書提出→健保受付→補助金事業所口座へ振込
つよい子 キャンペーン (むし歯・風邪予防)	1～10歳までの被扶養者	全額	10月～12月 実施	—	対象者に委託業者より郵送→アンケート提出者に粗品進呈

◆体育奨励

補助金項目	対象者・申請期限	補助金額	回数	指定施設等	申請方法
夏季保健施設 (7月～9月)	被保険者・被扶養者	一部補助	健保加入者のみ 何回でも可	①鴨川シーワールド ②マザー牧場 ③蓮沼ウォーターガーデン ④稲毛海浜公園プール ⑤富津ジャンププール	事業所を通して申請書提出→利用券送付
スキーの奨励補助	被保険者・被扶養者 (利用日時点で3歳未満は除く)	1泊 2,000円	年度内2回(2泊)を限度とする	—	申請書提出→健保受付→補助金事業所口座へ振込
東京ディズニーリゾートコーポレートプログラム交付申請	被保険者・被扶養者 (利用日時点で4歳未満は除く) ※利用予定日1週間前までには要申請	1,000円	年度内2回	東京ディズニーランド・東京ディズニーシー	受付開始日に合わせて申請書提出→健保受付→利用券発行
球技大会の補助 ※1	被保険者・被扶養者	1地区・1種目、 1回30000円+ 参加1チーム当たり5000円	何回でも可	—	申請書提出→健保受付→補助金事業所口座へ振込
スポーツ大会開催助成 ※1	被保険者・被扶養者	1人当たり 500円	何回でも可	—	申請書提出→健保受付→補助金事業所口座へ振込

※1 実施した事業所への補助

お し ら せ

例年8～9月に健保連千葉連合会と共同実施しておりました集団検診（胃部間接撮影）については、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年度については実施されないこととなりました。

加入者の皆さまにご不便をお掛けして申し訳ございませんが、ご理解とご了承のほど、よろしくお願いいたします。

パート先等で健診を受診された加入者家族（被扶養者）の方へ 健 診 結 果 提 出 の お 願 い

今年度、当健保組合で実施する健診以外で、健康診断を受診された方は、その結果をご提出いただくことにより、特定健診の受診率に加えることができます。

健診結果によっては、特定保健指導を受けることもできますので、パート先等で健診を受診された方は、当健保へ健診結果をご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

●対象となる方

40歳～74歳（年度末年齢）の加入者家族（被扶養者）で、2021年4月1日～2022年3月31日までにパート先等で健診を受診した方。

※当健保組合が費用助成する健診（特定健診・人間ドック）を受診した方は対象外となります。

提出書類・提出方法に関しては、当健保組合へご連絡ください。 ☎総務部 043-245-7479

★特定健診項目すべてそろった健診結果をお送りいただいた方に「Q.U.Oカード」を進呈いたします。

マイナンバーカードが 保険証として使えるようになります(予定)

マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります。また、保険証の番号も個人単位化されて、医療機関や薬局などでオンラインで資格確認ができるようになります。

診療・投薬



※医師や薬剤師がマイナポータルで特定健診情報や薬剤情報を閲覧するには、本人同意が必要です。

マイナポータルで事前登録！

マイナンバーカードを保険証として利用するには、マイナポータルで事前に登録することが必要で、2020年8月7日より登録申し込みができるようになりました。また、マイナポータルで特定健診情報は2021年3月、薬剤情報は2021年10月(予定)から確認できるようになりました。

2021年3月～

新規発行の保険証には、
個人識別番号が付与されます

発行済みの保険証は、2桁番号がなくてもそのまま使えます。

2桁の番号を新たに追加

サービス検索・電子申請機能(ぴったりサービス)

子育てなどに関するサービスの検索や、オンライン申請(子育てワンストップサービス等)ができます。

特定健診情報
薬剤情報など

自己情報表示(あなたの情報)

行政機関等が保有するあなたの個人情報を検索して確認することができます。

情報提供等記録表示(やりとり履歴)

行政機関同士があなたの個人情報をやりとり(照会・提供)した履歴を、確認することができます。

マイナポータル

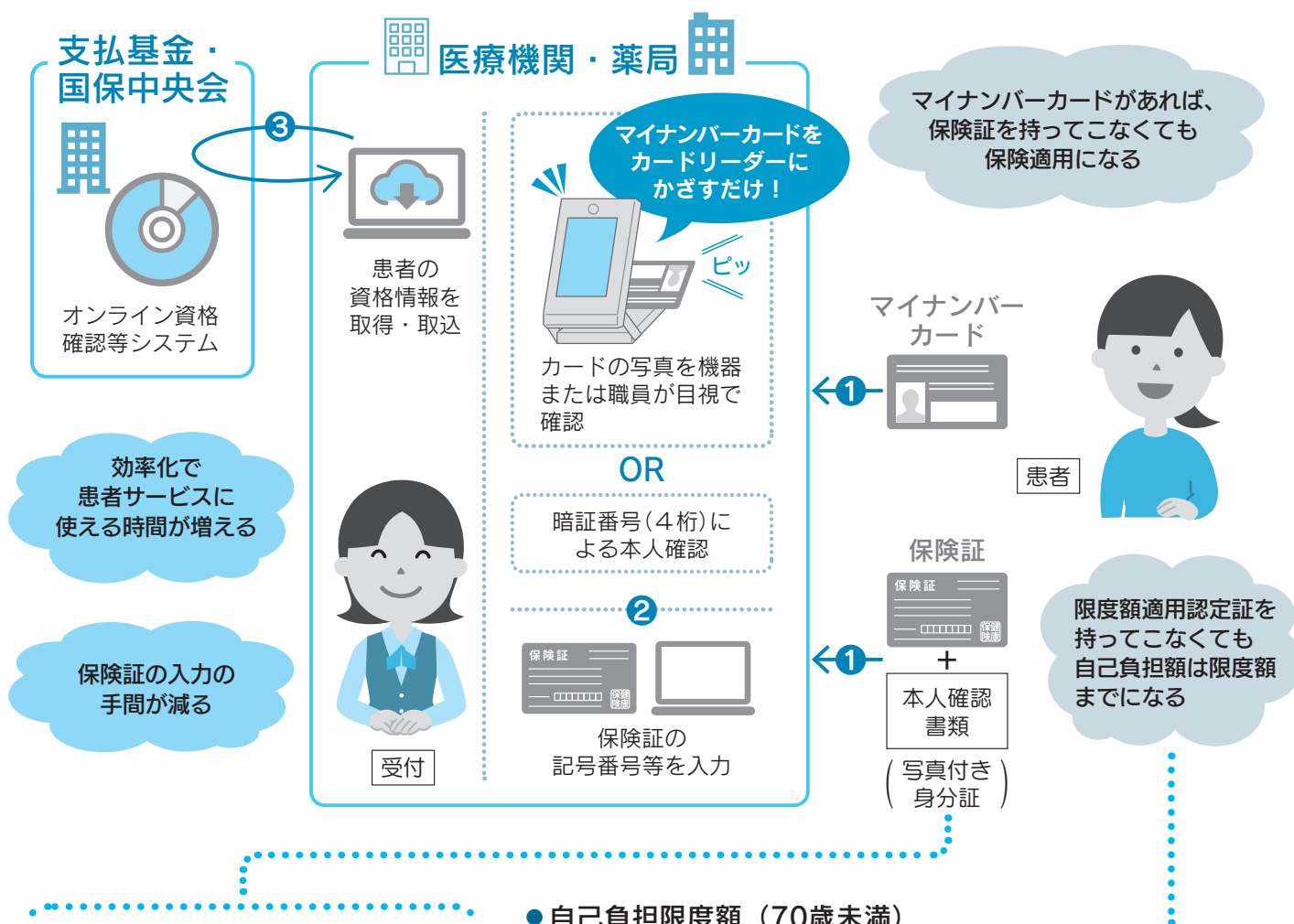
https://myna.go.jp/SCK0101_01_001/SCK0101_01_001_InitDiscsys.form

オンライン資格確認で 医療機関・薬局はどう変わる？

オンライン資格確認が始まると、最新の資格情報を確認できるので、事務作業の効率化や過誤請求が減少することなどが見込まれます。また、本人の同意のもと医師や薬剤師がマイナポータルで特定健診情報や薬剤情報を確認できるようになるので、医療の質の向上が期待されます。

保険証も今までどおり使えますが、新規発行分から個人識別番号の2桁が追加され、オンライン資格確認ができるようになりました。医療機関によっては、本人確認書類（写真付き身分証）の提示が求められることもあります（再診や子どもの場合を除く）。

医療機関・薬局の窓口



病院窓口で写真付きの本人確認書類の提示を求められることがあります

保険証には顔写真がなく、なりすましもできてしまいます。医療機関によっては、写真付きの本人確認書類の提示が求められることがあります。

本人確認書類（写真付き身分証）

運転免許証、運転経歴証明書、旅券、在留カード、特別永住者証明書、公官庁が顔写真を貼付した書類（身体障害者手帳等）、学生証

●自己負担限度額（70歳未満）

所得区分	自己負担限度額	多数該当
ア 標準報酬月額83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ 標準報酬月額53万円~79万円	167,400円+ (医療費-558,000円)×1%	93,000円
ロ 標準報酬月額28万円~50万円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	44,400円
ハ 標準報酬月額26万円以下	57,600円	44,400円
ニ 低所得者 (住民税非課税者等)	35,400円	24,600円

(注) 金額は1月当たりの限度額。多数該当は当月含む過去12カ月間に3回以上高額療養費の支給を受けている場合。

す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長 90m、高さ 8m の吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋 10 選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員 10 人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで

☎ 0547-59-2746



天子トンネル

天子トンネルは長さ 210 m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



結構揺れます。足を揺らす視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

JR 東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約 40 分。

新東名高速「静岡 SA スマート IC」または「島田金谷 IC」から約 90 分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡ブロマードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に 10 人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡る。対岸に着き 304 段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長 72 m、高さ約 100 m のアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望にできる。



約 6 km

約 3 時間

天狗の落ちない大石



町営露天風呂 美女づくりの湯



寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

① 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)

② 400 円 ③ 木曜 (TEL にて要確認) ④ 0547-59-3985

START/GOAL
水車のモニュメント



アカヤシオ

水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



ひとあし のぼして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

① 10:00 ~ 16:30

② 大人 500 円 小・中学生 300 円

幼児無料

③ 火曜日、年末年始 ④ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しい方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

① 9:30 ~ 16:30

② 水曜日、祝日の翌日

年末年始、臨時休館

④ 0547-56-2100



※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、閉鎖など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 等をご確認ください。

被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう



病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は30%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診はホームページの「保健事業」でご案内しています。対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4 体調を整え 健診を受診



**コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!**

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



特定保健指導の案内がきましたか？

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40 歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

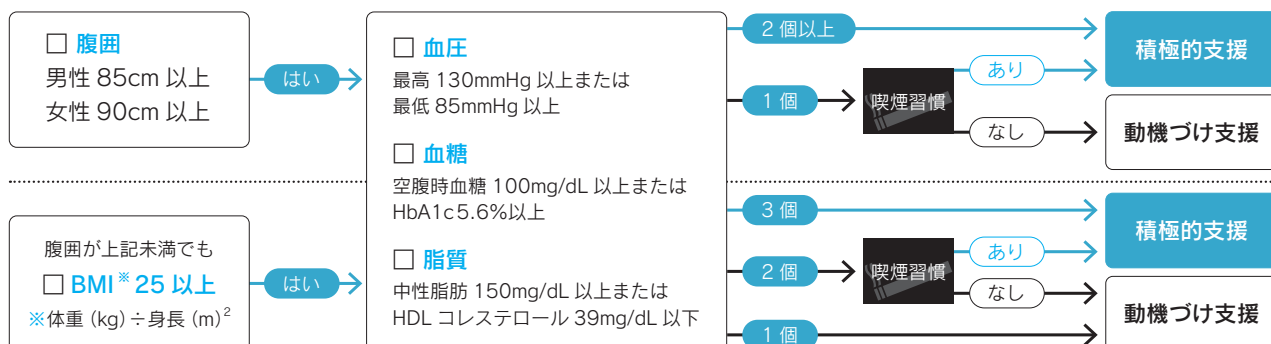


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74 歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g
※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き

焼くことでカロリーオフ
食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ…… 100g
茹でたけのこ… 50g
さやえんどう… 20g
にんじん…… 20g
豚薄切り肉…… 50g
A [ごま油…… 小さじ 1
オイスターソース
…………… 小さじ 2
片栗粉…… 小さじ 2
B [塩…………… 小さじ 1/8
こしょう… 少々
春巻きの皮…… 4枚
小麦粉…… 小さじ 1
水…………… 小さじ 1/2
食用油(焼き用)… 小さじ 2
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)
…………… 適宜
辛子醤油……… 適宜

作り方 約 20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮

水からじっくり煮ることで
あさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）……………150g
春キャベツ……………150g
水……………200mL
しょうゆ……………小さじ2
こしょう……………少々

作り方 ⏰ 約10分

- ①あさは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン

ヘルシーな
ベジスイーツ

材料（4人分）

水……………大さじ2 砂糖……………大さじ4
粉ゼラチン……………5g（1袋） 牛乳……………200mL
グリーンピース……………100g グレープフルーツ…1/4個分

作り方 ⏰ 約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりととりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人
TCHの可能性は**低い**

違和感がある人
TCHの可能性が**濃厚**

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性あり

TCH改善のステップ

ステップ1

大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ2

「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ3

ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触に気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ H / e / a / l / t / h / / l / i / f / e / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

眠りたいのに  眠れないあなたへ

知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

睡眠不足が招く4つの悪影響

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかっています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！



Smoke ^{ゼロ}0 の時代へ



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク



喫煙者のリスクは 3 倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099 人）のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の 3 倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020 年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリ及び CO チェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中の CO 濃度を測定し患者アプリに送信する「CO チェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

/ H / e / a / l / t / h / / I / n / f / o / r / m / a / t / i / o / n /

話題の健康情報

4 割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査(健保連)より

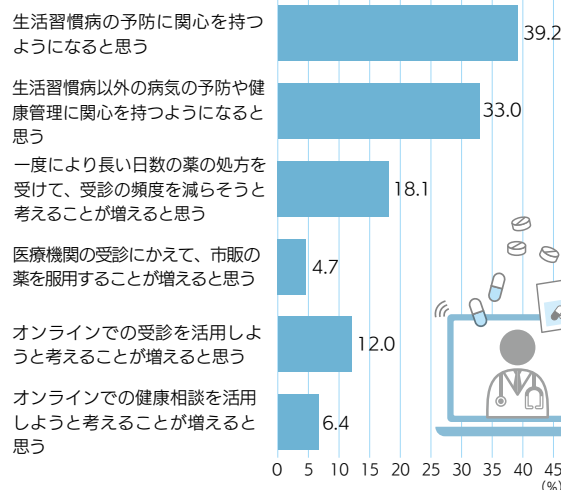
セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。

それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が 39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が 4.7%、オンラインについては「受診の活用を考えることが増える」が 12.0%、「健康相談の活用を考えることが増える」が 6.4% などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健保組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

● 病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わると思うか（複数回答）



※全国の 20 代～70 代の男女 4,623 人を対象とした web アンケート方式による。

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？

そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。

1



椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。

体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

ひざの曲げ伸ばしにならないように！



2

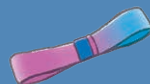
ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志