

ご家庭にお持ち帰りお読みください

# けんぽ通信



- P2 新型コロナウイルスの感染対策とあわせてインフルエンザの予防接種を受けよう
- P3 令和3年度 インフルエンザワクチン予防接種の費用補助を実施します
- P4 令和2年度 スキーの利用補助要領/10月は健康強調月間です
- P5 標準報酬月額の変更月です
- P6 医師が教えるセルフケア「高血糖」と判定されたら
- P8 歩きたくなる旅 箱根旧街道石畳（須雲川自然探勝歩道）
- P10 体脂肪を減らすHIIT〈CHALLENGEレベル〉
- P11 受診時間帯によって割増料金がかかります
- P12 満足感と旨みたっぷり高血糖予防レシピ
- P14 Health Information
- P16 ラジオ体操第3

癒しの  
動物大う

二ホンリス  
富士山麓  
photo by 松原 卓二



千葉県農協健康保険組合

# 新型コロナウイルスの感染対策とあわせて インフルエンザの 予防接種を受けよう



昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの方がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

## インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体が作られます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

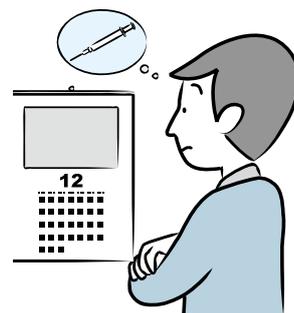
ワクチンのはたらき



## 予防接種は 12月中旬までに終えよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終えましょう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



**Q** 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいのか？

**A** 今年も受けることを検討してください。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

### 2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

## 予防接種＋感染を防ぐ生活習慣を！

### ●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



### ●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



### ●室内では換気しながら、 適度な湿度を保つ



空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。

## 新型コロナワクチンと インフルエンザワクチンを 同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

令和3年度

# インフルエンザワクチン

## 予防接種の費用補助を実施します



被保険者・被扶養者のインフルエンザの予防および重症化による医療費の増加を防ぐことを目的に、今年度も予防接種の費用補助を実施します。

### 1 申請期間

令和3年10月1日～令和4年3月16日

### 2 対象者

当健保の被保険者・被扶養者（接種日に資格のある方）

### 3 補助額

年齢	補助額	回数
0～12歳以下 (小学生以下)	1回あたり1,300円	2回
13～74歳以下	1,300円	1回

※ただし、接種料が1,300円に満たないときは実費分といたします。

※公費で受けられた方も実費負担額の範囲で補助の対象となります。

### 4 申請方法

最寄りの医療機関で予防接種を受け、「インフルエンザ予防接種費用補助金申請書（個人申請）」に医療機関発行の領収書（原本）を貼り付け、事業所の事務担当者を経由して申請してください。

※任意継続被保険者の方は、直接健保へ郵送してください。

### 5 補助金交付方法

お勤めの事業所の口座へ振込みいたしますので、事業所より交付を受けてください。

※任意継続被保険者の方は、健保組合にご登録済の被保険者口座にお振込みいたします。

### 健保組合からのお願い

コロナ禍の中、各自治体におきましては、今年度においてもインフルエンザ予防接種における補助等が行われる場合もあるため、内容に関しましてはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

なお、このような状況からインフルエンザワクチンの需要が高まることが予測されておりますので、早め、また、計画的に接種を受けていただきますようお願いいたします。



## つよい子になるぞ!! キャンペーンのお知らせ

かぜやむし歯の予防に対する取り組みとして、「つよい子になるぞ!! キャンペーン2021」を実施いたします。

手洗いやうがい、歯みがきを習慣化し、かぜやむし歯の予防に取り組んでいきましょう。

① 対象者：令和4年3月末時点で1～10歳までのお子さま（被扶養者）

② 実施期間：令和3年10月1日～12月31日

③ 実施内容：お子さまが手洗い・うがい・歯みがきをしたら、キャンペーン用カレンダーにシールを貼っていきます。期間終了後にアンケートを送付いただいたお子さまへ歯みがきセットを進呈いたします。

④ 委託事業者：(株)あまの創健



# 令和3年度 スキーの利用補助要領

健康の保持増進と冬季の体力づくりのため、スキー実施に伴う宿泊施設を利用した被保険者・被扶養者に対し、要領に基づき一部補助を行います。新型コロナウイルス感染症にご留意のうえ、ご活用ください。



<b>1 期 間</b>	令和3年12月1日から令和4年3月31日まで ※期間前に利用したものは、補助の対象外です。
<b>2 利用補助施設</b>	スキー実施の際に利用した宿泊施設
<b>3 補助の範囲</b>	(1) 当組合の被保険者・被扶養者（利用時に3歳未満は除く） (2) 上記期間中1人につき2泊を限度とする。 (3) 1泊につき2,000円を補助する。
<b>4 申請方法</b>	「スキーの家利用報告書」に必要事項を記入のうえ、宿泊先に持参し、施設の管理者等からの証明を受け、健保組合に提出してください。 ※証明のないものは補助ができませんので、必ず証明を受けてください。
<b>5 交付方法</b>	お勤めの事業所の口座へ振込みいたしますので、事業所より交付を受けてください。 ※任意継続被保険者の方は、健保組合へご登録済の被保険者口座にお振込みいたします。

## 10月は健康強調月間です

健康保険組合連合会並びに千葉県農協健康保険組合では、健康づくりに関する各種事業の実施を通じて、生活習慣病予防を健保組合加入者に普及（周知）する期間として、10月を「健康強調月間」に定めています。

今年度のスローガンは、「気づいていますか？ 体からのメッセージ」です。

健康強調月間を機に、もう一度ご自身の健康を見つめ直し、生活習慣の改善を図るきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



# 標準報酬月額 の改定月です

算定基礎届によって決定された令和3年9月分以降の保険料は、令和3年10月に支給される給与より控除（原則）が始まります。

10月の給与明細で新たに決定された保険料をご確認ください。

## 保険料は、報酬と賞与に応じて額が決定します



皆さまの保険料は、毎年7月に事業主から提出される「算定基礎届」によって見直しが行われます。4・5・6月の給与の平均を保険料額表に当てはめて標準報酬月額を決定し、保険料率を乗じた額が毎月の保険料となります。この保険料は、その年の9月分から翌年の8月分までの1年間適用され、毎月の給与から控除されます（図1）。

なお、賞与にかかる保険料については、標準賞与額（支給額の1,000円未満の端数を切り捨てた額）に、保険料率を乗じて計算されます。保険料の対象となる賞与は、年間573万円（4月から翌年3月までの累計額）が上限となります（図2）。

### 図1 保険料決定の流れ（定時決定）



この3カ月間の報酬の平均により標準報酬月額を決定

決定した標準報酬月額は9月から翌年8月まで継続

### 図2 保険料の計算式

#### 給与

$$\text{標準報酬月額} \times \text{保険料率} = \text{保険料(月額)}$$

#### 賞与

$$\text{標準賞与額} \times \text{保険料率} = \text{保険料(年3回まで)}$$

### ● 当組合の保険料率

区分	保険料率	被保険者	事業主
健康保険	9.5/100	4.3/100	5.2/100
介護保険（40～64歳）	1.7/100	0.85/100	0.85/100

### 定時決定以外に

## 保険料の決定・改定には 次のようなケースもあります



#### ● 資格取得時決定

入社したとき、基本給に通勤手当・住宅手当など定額で支給される諸手当と残業手当等（見込額）を加えた額を基礎に事業主が資格取得届を提出して決められます。

#### ● 月額変更届による改定（随時改定）

給与体系の変更や昇（降）給等によって毎月固定的に支給される賃金等に変動があるとき、変動月から3カ月間の報酬の平均額を計算して2等級以上の

差が生じた場合には、月額変更届による随時改定（変動月から4カ月目に改定）を行います。

#### ● 育児休業等終了時改定

育児休業等を終了した被保険者が3歳未満の子の養育で短時間勤務等により休業前と比較して報酬が下がっている場合には、1等級の差でも被保険者の申し出により育児休業終了日の翌日の属する月以後3カ月間の報酬の平均額に基づいて標準報酬月額の改定を行います。

# 「高血糖」と判定されたら

## 糖尿病によって併発する合併症

### 糖尿病網膜症

網膜の血管がダメージを受けて起こる。視力障害が起こって失明するケースもある。

### 歯周病

歯周病菌の感染により起こる。歯ぐきが腫れたり、歯がぐらぐらして抜けたりする。

### 糖尿病腎症

腎臓の機能が低下し、体内に老廃物がたまる状態。進行すると人工透析が必要になる。

### 糖尿病神経障害

末梢神経の代謝異常により神経の動きが障害されて起こる。ケガに気づかず壊疽を起こし、切断が必要になることも。

### 脳梗塞

脳の血管が詰まって脳の組織が死んでしまう状態。手足のまひや言語障害などの後遺症が残ることも。最悪の場合、死に至る。

### 心筋梗塞

心臓の血管に血栓（血の塊）が詰まって心臓の組織が死んでしまう状態。胸に激痛の発作が起こり、突然死することも。

### 感染症

白血球や免疫にかかわる細胞の機能が低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなる。糖尿病になると抵抗力が弱くなり重症化しやすいといわれている。

## 特定健診でチェックしたい検査項目

### 血液検査

＼特定保健指導を受けましょう！／

保健指導  
判定値

#### 空腹時血糖

100mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

5.6%以上

＼医療機関を受診しましょう！／

受診勧奨  
判定値

#### 空腹時血糖

126mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

6.5%以上

### 尿検査

＼糖尿病の疑いアリ！／

#### 尿糖

陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

## 糖尿病「予備群」のうちに改善を

健診で高血糖と判定されても、自覚症状もないし元気だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が100mg/dLを超えると、糖尿病の発症リスクが2倍以上になるとされています。2018年に特定健診を受けた約414万人のうち、空腹時血糖が100mg/dL以上の人は32.1%で、約3人に1人は糖尿病、またはそのリスクが高い状態でした(※)。

高血糖を放置して糖尿病になってしまうと、血液中のブドウ糖によって血管がダメージを受けて動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症します。ほかにも、合併症で糖尿病網膜症や糖尿病神経障害を発症して失明や壊疽が起こったり、糖尿病腎症を発症して人工透析が必要になったりします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子でもあり、糖尿病の人は致死率が高いとされています。

そして一度糖尿病になると、基本的に完治することはありません。医療機関での適切な治療や服薬に加え、食事・運動療法で血糖値をコントロールしながら生活することになります。特定健診で「高血糖」と判定された方は、糖尿病予備群です。糖尿病を発症する前に、今から改善に取り組みしましょう。

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

# 今日からできるセルフケア



## ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロッケや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

## スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体によさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。



## 食後30分以内に、こまめに動く

運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人はとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。

## 食生活の見直しと継続的な運動がもっとも大切

高血糖は主に、糖質やアルコールのとりすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、喫煙などが原因で起こります。改善に必要なことは、食生活の見直しと運動習慣の継続、これに尽きます。食事は、極端な糖質制限をする必要はありません。ダブル炭水化物のメニューや、砂糖入り飲料の常飲を控えるなど、糖質のとりすぎに気をつけてください。外食のメニューや加工食品は糖質過多になりやすいので、できるだけ自炊をしたり、加工食品は食品成分表を確認したりして、糖質量をコントロールしましょう。ストレスをため込むと暴飲暴食になりやすいため、趣味やリラックスする時間をもつことも大切です。

運動は、思いきってジムに通い始めるのもよいですが、急に強度の高い運動をすると心臓に負担がかかり危険です。まずは、起床後や就寝前にストレッチをするなど、がんばらなくてもできることから始めましょう。もの足りなくなってきたら筋トレやジョギングなど、本格的な運動を始めてみてください。

また、糖尿病と歯周病の関連が明らかになっており、歯周病治療で糖尿病が改善するといふ報告もあります。定期的な歯科健診でお口の健康を維持することも大切です。上記を参考に自分で無理なくできることから高血糖改善に取り組みましょう。

※健康保険組合連合会「平成30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」（2020年11月）

# 箱根旧街道石畳

(須雲川自然探勝歩道)

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。

## 杉並木

江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。(国指定史跡)

雨が降った後や苔むした石畳は滑るので、転ばないように注意して歩こう。



須雲川自然探勝歩道  
元箱根付近



箱根町総合観光案内所 ☎0460-85-5700  
神奈川県自然環境保全センター 箱根出張所 ☎0460-84-9121

- 箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。
- 箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。
- 「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根まで5～10分。



元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道(旧東海道)の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら烟宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほど行くと、烟宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛りられ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。烟宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根靈験壁仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いてみよう。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつもあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。 ※元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。

▼ケヤキの木



▼モミの木



### 畑宿一里塚

畑宿から見て右側の塚にはモミの木が、左側の塚にはケヤキの木が植えられている。

### 甘酒茶屋

旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。  
☎ 7:00～17:30 (L.O.17:00)  
📞 年中無休 ☎ 0460-83-6418



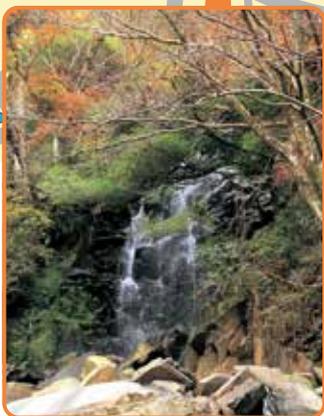
### 鎖雲寺

初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。

### 千条の滝

### 飛龍の滝

畑宿から30～40分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



### お玉ヶ池

江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くのこの池（なずなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。

### 箱根海賊船・遊覧船

海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。  
箱根海賊船 ☎ 0460-83-6325  
箱根 芦ノ湖遊覧船 ☎ 0460-83-6351



### 千条の滝

高さ約3mの滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている滝。幅は約20mにもわたる。



### 箱根の滝めぐり



玉簾の瀧 (写真上)・飛煙の瀧 (写真右)  
旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。



※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等をご確認ください。

指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (ハズーカ岡田)



# 体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <CHALLENGEレベル>

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!

## 1 マウンテンクライマー 10秒間インターバル → 2 トリプルエクステンション

腕立て伏せの姿勢で、左右の脚を交互に前に出します。

できるだけ大きく、早く脚を入れ替えます。

10秒間インターバル

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。

できる人はスクワットジャンプを行きましょう!(詳しくは動画で!)

10秒間インターバル

1~4を2セット全力で行います

## 4 リバースランジ

片方の脚をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。

しっかりとバランスをとりながら動いてください。

つま先と膝が正面を向くようにします。

×膝が内側に入っている

できる人はシザースジャンプを行きましょう!(詳しくは動画で!)

10秒間インターバル

## 3 Vシット

なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。

Vシットが難しい人はパーシャルVシットを行います。

手と足を、ある程度上げた状態からタッチ。

10秒間インターバル

### 食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切!

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維(野菜や穀物)をしっかり食べること、そして脂質(脂っこい食べ物)を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!

受診のしかたで  
医療費を節約

# 受診時間帯によって 割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療する病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所\*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

\* 無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

## 受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます



### ● 診療時間外・診療時間内の割増料金 [一般(6歳以上)]

		病院・診療所		保険薬局
		初診時	再診時	
初診料・再診料		2,880円	730円	—
診療時間外の場合	時間外加算 概ね6~8時・18~22時 土曜6~8時・12~22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
	休日加算 日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算 22~翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算) 18~翌8時 土曜 12~翌8時	500円		—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算) 19~翌8時 土曜 13~翌8時	—		400円

\* 救急病院などの場合の金額。  
※ 調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。  
※ 左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。  
※ 受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。



### やむを得ない場合以外は、 日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

### 子どもの急な体調不良で困ったときは… 「こども医療でんわ相談」#8000

夜間や休日の子どもの急な症状で受診したほうがよいか、どう対処したらよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できます。全国同一の短縮番号「#8000」をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。

※ 利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業（#8000）について」をご覧ください。

# 満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

## ●Pick Up / まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。



わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

## まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、  
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに！

### 材料 (2人分)

まいたけ…………… 100g	しょうゆ…………… 小さじ 1
たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)	豚ひき肉…………… 180g
パプリカ…………… 1/4 個 (40g)	食用油…………… 小さじ 1
塩…………… 小さじ 1/4	水溶き片栗粉……… 片栗粉小さじ 1/2
こしょう…………… 少々	＋水小さじ 1

### 作り方 ⏱ 約 20分

- ① まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1cm 幅に切る。
- ② ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③ 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で 1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で 8分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④ フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。



●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

## チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで  
旨みと満足感アップ！

材料（2人分）

れんこん……………50g	水……………200mL
にんじん……………20g	豆乳……………200mL
チンゲン菜……………1株（100g）	みそ……………小さじ2
ベーコン……………1枚（20g）	

作り方 約15分

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2～3分加熱する。

### ●Pick Up / チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

## 柿チーズ 柿の甘さとクリームチーズの酸味は 相性抜群！

材料（2人分）

柿……………1個
クリームチーズ……………30g
牛乳……………小さじ1
ミント……………適宜

作り方 約7分

- ①柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ②ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ③②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

### ●Pick Up / 柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。



1人分
99kcal
食塩相当量 0.1g

## 血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防！

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

# 1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

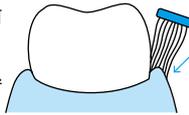
口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

## プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

### 歯と歯肉の境目（歯周ポケットの中含む）

#### みがき方

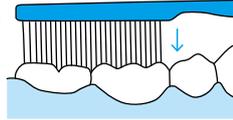
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



### かむ面の溝

#### みがき方

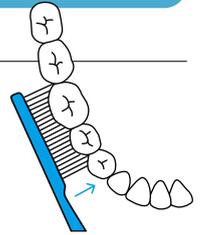
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



### 歯と歯の間

#### みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。



## みがき残しを防ぐポイント

その1

歯ブラシは1カ所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく（3～4mm）動かし、毛先は動かさない。

その2

一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

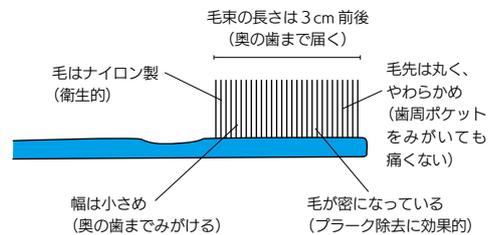
#### × 力を入れすぎない

プラークはおかゆのように柔らかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。

#### × 大きく動かさない

大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

## おすすめ歯ブラシの特徴



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

## 眠りたいのに 眠れないあなたへ

# 睡眠の質を高める 夕方・夜の過ごし方

早めに就寝したにもかかわらず、熟睡感が得られなかった経験はありませんか？ 夕方と夜の過ごし方をちょっと変えるだけで、睡眠の質を高められます。

### おすすめ ナイト・ルーティン

## NG!

就寝3～4時間前にカフェインが含まれているもの（コーヒー、緑茶、ココアなど）をとる



## GOOD!

暖色系の照明や間接照明に切り替えて部屋の明るさを落とす



6:00 p.m.

9:00 p.m.

12:00 a.m.

## GOOD!

夕方にウォーキングなどじんわり汗をかく程度の運動をする



## GOOD!

就寝2～3時間前に入浴し、ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックスする



## NG!

寝る直前にスマホでSNSやゲームに熱中する



煙が見えない

# 加熱式タバコにも受動喫煙のリスクあり!

近年普及している加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が見えずにおいも少なくなっています。2020年に施行された改正健康増進法でも、加熱式タバコ専用の喫煙室であれば、飲食をしてもよいことになっています。こうしたことから、「加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは、あまりないのではないか?」と考えている人がいるかもしれません。



加熱式タバコは販売開始から歴史が浅く、使用と病気や死亡のリスクとの関連を科学的に証明するにはまだ時間がかかります。しかし、加熱式タバコの主流煙には紙巻きタバコとほぼ同レベルのニコチン等の有害物質が含まれているとの報告があるほか、加熱式タバコ使用者の呼気に特殊なレーザー光をあてると、大量のエアロゾル<sup>\*1</sup>を出していることがわかります。加熱式タバコに似た仕組みの電子タバコ（日本未発売）のエアロゾルには、紙巻きタバコより濃度の濃い有害物質も認められており、WHO（世界保健機関）では「受動喫煙者の健康を脅かす可能性があると考えることが合理的である」と指摘しています。

煙が見えないからといって、受動喫煙のリスクがゼロとはいえません。加熱式タバコも、保険適用の禁煙治療が受けられます<sup>\*2</sup>。大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

<sup>\*1</sup> エアロゾル…気体中に浮遊する微小な液体または固体の粒子と周囲の気体の混合体のこと。

<sup>\*2</sup> 一定の条件あり。

参考：非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解

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

## 話題の健康情報

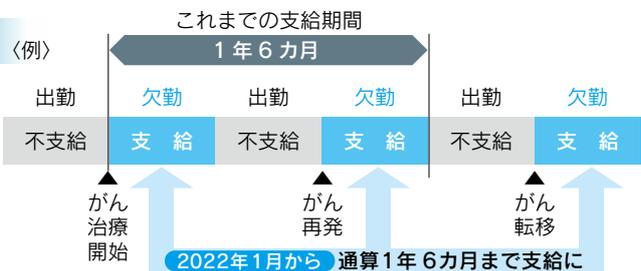
# 2022年1月から 傷病手当金 任意継続被保険者 が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

### 傷病手当金の改正

#### ● 傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



### 任意継続被保険者の改正

#### ● 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

#### ● 任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額<sup>\*</sup>」とできるようになります。

<sup>\*</sup> その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

# ラジオ体操 第3 二代目



ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

## 特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

[ 3分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう! ]

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

## ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を  
始めます!

### 1 足踏み運動

元気よく  
その場足踏み



### 2 脚の 屈伸運動

腕を振って  
屈伸



### 3 足踏み運動 (1と同じ)

### 4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)



### 5 両足跳び運動

### 6 首を回す 運動

ゆっくり  
首を回す



### 7 胸を開く 運動

腕を大きく回し  
肩甲骨を  
寄せるように  
胸を開きましょう



### 8 体側を 伸ばす運動



### 9 体の前後屈運動

脚の間から  
後方を見るように  
前屈



### 10 体の回旋運動

脚をしっかり  
横に開いて  
体を回旋



### 11 跳躍運動

大きく  
跳びます



### 12 足踏み運動 (1と同じ)

### 13 腕の屈伸運動

手を横、肩、  
上、肩、前、  
肩と曲げ伸ばし



### 14 足踏み運動 (1と同じ)

### 15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

### 16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を  
終わります!

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。 ⇒



<http://doga.hfc.jp/imfine/taisou/21autumn.html>

実際にやってみましょう!  
音楽に合わせてご家族で  
ぜひやってみてください!



<https://www.youtube.com/watch?v=NZo4jQAzFDk&t=21s>