

# 建設けんぽ

2020 NO.178 October

# 10

- 令和元年度決算のお知らせ
- 4月以降、健診を受けた？
- 糖尿病
- のどかな景色を眺めながら わたらせウオーク
- 歩いても疲れないう体をつくる エクササイズ編
- 医療機関は正しく受診！
- 糖質が気になるときのごはん
- Health Information
- 健保組合からのお知らせ
- Gボール



# 保険料収入の増加に対し 保険給付費と納付金が減少し黒字決算に

埼玉県建設業健康保険組合の令和元年度決算が、7月13日に開催された第116回組合会で可決・承認されました。

## 健康保険

### 健保組合を取り巻く環境

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。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、保険料収入は予算に比べ約4000億円の減少が見込まれます。支出では、法定給付費が前年度比1257億円増、

拠出金が前年度比886億円増の見込みです。

介護保険については、全面総報酬率の影響で実質的に介護保険料率のばらつきはなくなり、協会けんぽの介護保険料率（1・79%）以上の組合は325組合となっています。

### 当健保組合の決算は

当健保組合の令和元年度決算では、収入31億8589万2千円、支出25億5810万円となり、収支差引額は6億2779万2千円となりました。実質的な収支をみる経常収支では、1億4834万5千円となり、昨年の赤字から転じて黒字決算となりました。保険料収入の増加に対し保険給付費と納付金の減少が主な要因です。

事務費 6,414万1千円 (2.5%)

\* 保険料収入の2.4%

納付金

9億3,998万8千円 (36.8%)

\* 保険料収入の35.2%  
高齢者医療のために納める費用です。健保の財政を圧迫する要因となっています。

その他(還付金、財政調整事業拠出金、連合会費、積立金、雑支出)

3,695万7千円 (1.4%) \* 保険料収入の1.4%

保険給付費

14億6,092万4千円 (57.1%)

\* 保険料収入の54.8%  
健保組合の支出のメインとなるのが、皆さまの医療費となる費用です。被保険者1人当たり30万5,761円支給したことになります。

その他(国庫負担金収入、国庫補助金収入、財政調整事業交付金、雑収入)

4,942万5千円 (1.6%)

調整保険料

3,536万6千円 (1.1%)

繰越金

3億1,838万7千円 (10.0%)

繰入金

1億1,500万円 (3.6%)

支出

収入

保健事業費 5,609万円 (2.2%)

\* 保険料収入の2.1%

皆さまの健康づくりのための費用です。各種健診、機関誌『建設けんぽ』の発行などが含まれています。

保険料収入 26億6,771万4千円 (83.7%)

健保組合の主な収入源です。事業主と被保険者の皆さまに負担していただいています。被保険者1人当たり55万8,333円を納めていただいたことになります。

支出合計：25億5,810万円

収入合計：31億8,589万2千円

## 令和元年度収入支出決算概要表

### 健康保険

#### 収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人 当たり額(円)
保険料	2,667,714	558,333
国庫負担金収入	965	202
調整保険料	35,366	7,402
繰越金	318,387	66,636
繰入金	115,000	24,069
国庫補助金収入	162	34
財政調整事業交付金	44,654	9,346
雑収入	3,644	762
<b>合計</b>	<b>3,185,892</b>	<b>666,784</b>
経常収入合計	2,671,112	559,044

#### 支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人 当たり額(円)
事務費	64,141	13,424
保険給付費	1,460,924	305,761
法定給付費	1,443,127	302,036
付加給付費	17,797	3,725
納付金	939,988	196,733
前期高齢者納付金	367,869	76,993
後期高齢者支援金	571,931	119,701
病床転換支援金	3	1
日雇抛 outcomes	131	27
退職者給付抛 outcomes	54	11
保健事業費	56,090	11,739
還付金	32	6
財政調整事業抛 outcomes	35,332	7,395
連合会費	1,280	268
積立金	100	21
雑支出	213	44
<b>合計</b>	<b>2,558,100</b>	<b>535,391</b>
経常支出合計	2,522,767	527,996

### 介護保険

#### 収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者1人当たり額(円)
介護保険収入	296,732	99,076
繰越金	37,726	12,596
国庫補助金受入	3,557	1,188
<b>合計</b>	<b>338,015</b>	<b>112,860</b>

#### 支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者1人当たり額(円)
介護納付金	298,652	99,717
介護保険料還付金	5	2
<b>合計</b>	<b>298,657</b>	<b>99,719</b>

#### ●収入

当健保組合としては、健保財政を健全に維持するため効率的な運営に努めてまいります。皆さまにおかれましても、食事や運動による健康づくりや、ジェネリック医薬品の活用等にご協力をお願いします。

#### ●支出

健保組合の主な支出は、被保険者ご家族の皆さまの医療費にか

る健保組合の主な収入源は、被保険者と事業主の皆さまから納めていただく保険料収入です。令和元年度は、対前年比7182万円増の26億6771万4千円となりました。



かる保険給付費と、高齢者医療制度への納付金です。保険給付費は同4243万9千円減の14億6092万4千円、納付金は同6067万2千円減の9億3998万8千円となりました。皆さまの健康づくり事業にかかる保健事業費は、

### 介護保険

同197万4千円減の5609万円となりましたが、引き続き健康増進・疾病予防の強化に取り組みました。

介護保険制度の運営自体は市区町村ですが、健保組合が40〜64歳の介護保険第2号被保険者からの保険料徴収を代行し、そのまま社会保険診療報酬支払基金に納めています。

令和元年度に当健保組合が納めた介護納付金は、総額2億9865万2千円となりました。

### 令和元年度に実施した事業

#### ◆保健指導宣伝

- 機関誌「建設けんぼ」の発行(年4回)
- 医療費通知(毎月)

#### ◆疾病予防

- 人間ドック(随時)
- 循環器健診(9月)
- 各種がん検診(随時)
- 特定健診・特定保健指導
- 巡回レディース健診

#### ◆体育奨励

- 山の家(通年)
- 秩父路ウォーキング(11月)





# 4月以降、健診を受けた？

受けたよ



特定健診の受診率は、被保険者9割に対し、被扶養者（ご家族）はたったの5割です！

参考：厚生労働省「2017年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より



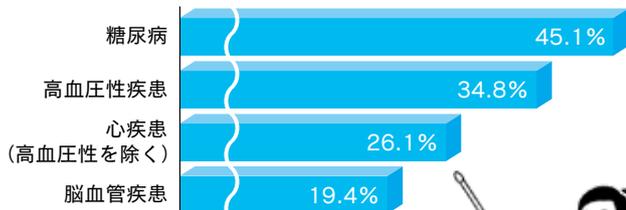
今年はまだ...  
健康には自信があるし、  
コロナもあるしね...

## なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

### 生活習慣病には自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

#### ● 外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



自覚症状がなかった患者のうち、**42.7%**が健診で指摘されて受診しています。

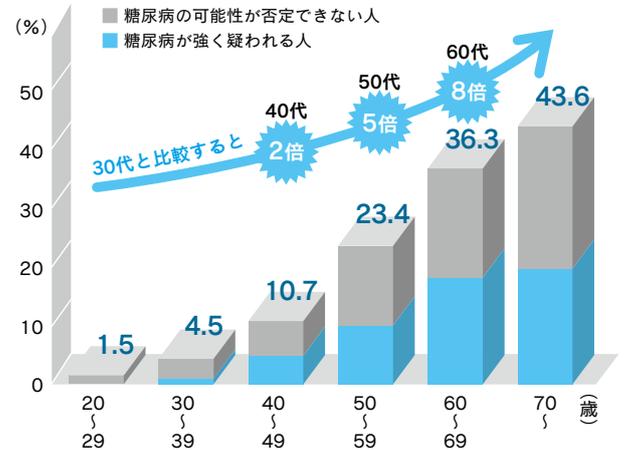


参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

### 病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

#### ● 年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査報告」より

## 「コロナが怖い...」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



早めに申し込んでね！

特定保健指導に参加して、  
健康を取り戻そう！



# メリット 特定保健指導

いっぱい

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、  
専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

## メリット 1

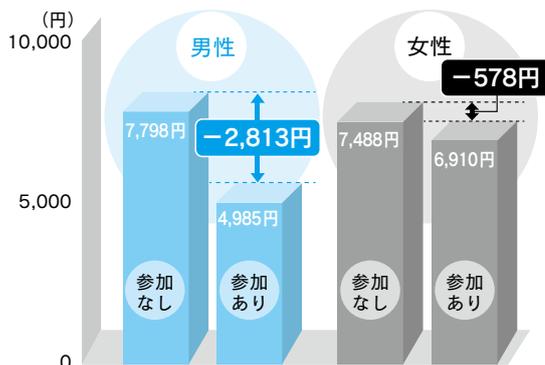
### 病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。

病気のリスクと医療費を  
一気に減らそう！



● 特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

## メリット 2

### 専門家がサポート！

専門家のサポートがあると続けやすい



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

## メリット 3

### 参加は無料！

お財布にも優しい



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

## 特定保健指導に該当しなかった人も 健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう！

### 異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

### 経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

### 要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



血糖値が前年より上がってる!!  
間食を控えないと

※健診機関によって区分が異なる場合があります。



重症化すれば目・神経・腎臓の合併症を発生し、治療は生涯続く…

# 糖尿病

血液中のブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、高血糖の状態が続く病気を「糖尿病」といいます。重症化すると心臓病や脳卒中を引き起こすほか、目・神経・腎臓などに深刻な合併症を起こす怖い病気です。

※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。

## 特定健診でチェックしたい検査数値

血液検査	保健指導を 受けましょう!	病院へ 行きましょう!
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c (NGSP 値)	5.6%以上	6.5%以上

尿検査	糖尿病の疑いがあります!
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。

## 高血糖を指摘されていたにもかかわらず、早期改善しないと…

脳卒中や心筋梗塞



命の危険や、重篤な後遺症のリスクも…

糖尿病性網膜症



視力低下や失明することも…

糖尿病性神経障害



手足の痛みやしびれ、足のけがから壊疽も…

糖尿病性腎症



人工透析が必要になることも…

## 人工透析の原因第1位は糖尿病の合併症

2018年に人工透析が新たに導入された患者のうち、4割以上の方は糖尿病性腎症が原因でした。透析患者総数は約34万人にのぼり、そのうち糖尿病性腎症が原因の割合は最も多く、年々増加傾向にあります。

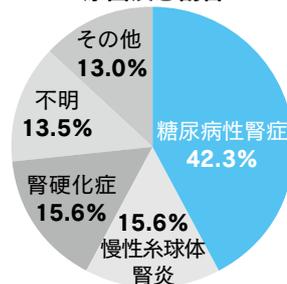
人工透析は一般的に1回4時間・週3回程度受ける必要があります。また、1か月にかかる医療費は外来血液透析で約40万円、年間では約480万円※にもなります。

「血糖値が高め」や「糖尿病予備群」では自覚症状はほとんどありませんが、糖尿病に進行しやすい状態です。「まだ大丈夫」と油断せず、早期のうちから改善に取り組みましょう。

※健康保険適用前の金額であり、掲載している金額はあくまで目安です。

※人工透析は、特定疾病の認定を受けると自己負担が1か月1万円（所得により2万円）で済みます。

人工透析患者(新規)の原因疾患割合



出典：「わが国の慢性透析療法の現況（2018年12月31日現在）」より作成（一般社団法人 日本透析医学会）

## 糖尿病 予防に 効果的

# 食事改善や運動は小さな変化からはじめよう！

糖尿病予防には、食べ過ぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

## 「食べ方」を工夫して食べ過ぎを防ぐ

日ごろ食べ過ぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空き過ぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べ過ぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べ過ぎや血糖値の急上昇を防げます。

### 食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんにすると、食物繊維を効率よく摂取できます。



### 味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べ過ぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



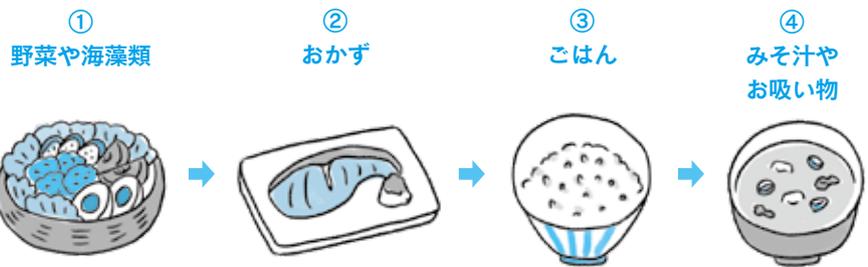
### 食事間隔

食事の間隔が空き過ぎると、「たくさん食べたい！」という欲求が強くなって食べ過ぎるほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は3～4時間に1回、100～200kcal程度のものを食べるのがおすすめです。



### 食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べ過ぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終えられます。



## 毎日の「習慣」を 運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると継続しやすくなります。

### 洗濯物をするときにかかとを上げ下げ



### 通勤時は1駅分歩く





# のどかな景色を眺めながら わたらせウオーク

渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。静かな山間の空気を満喫しながら湖の周囲を巡るウォーキングに出発しよう。

草木ダム展望台からの眺め。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を歩いて対岸へ渡ろう。

不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。

再び琴平トンネルを通って神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。



群馬県  
みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさん乗降客でにぎわう。

廃線となった旧足尾線が使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。

## 神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



## 列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

🕒 11:00～16:30

🗓️ 4月～11月は無休 12月～3月は月曜  
(月曜が休日の場合は翌日)

☎️ 0277-97-3681



## やまと豚弁当

柔らかな豚肉と甘い味つけが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

👉 1,100円(税込)



## トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる(窓ガラス付き車両もあり)。

🗓️ 紅葉シーズンは水曜のみ運休。

詳細はHP参照。<https://www.watetsu.com/>

👉 (整理券) 大人(中学生以上) 520円  
小児(小学生) 260円

※別途乗車券が必要

☎️ 0277-73-2110





### 草木ダム展望台

### 草木ダム

利根川水系8ダムのひとつ。ダム高140m、貯水量は6,050万m<sup>3</sup>(25mプール12万杯分)。



### 琴平トンネル

### 草木ダム展望台

### 富弘美術館

●みどり市東町農産物直売所

### 草木湖

### 草木湖展望台

### 琴平トンネル

### 神戸駅

### 列車のレストラン清流

### 草木ダム

### わらべ橋

### 水の広場

### わらべ工房

### 万年橋

### 不動滝

### 童謡ふるさと館

約9.5km 約3時間

### 童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を多く作詞した石原和二郎の生涯と作品が展示される。

■ 9:00～17:00

休 月曜(月曜が休日の場合は翌日) 12月～2月(冬期休館)

¥ (常設展) 大人200円 小人100円

☎ 0277-97-3008



### 富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

■ 9:00～17:00 (入館は16:30まで)

休 4月～11月は無休 12月～3月は月曜(月曜が休日の場合は翌日) 12月26日～1月4日 その他臨時休館あり



¥ 大人520円 小中学生310円 幼児無料  
☎ 0277-95-6333



### 不動滝

落差20mの滝。観瀑台から滝を正面に見ることができる。



### おおま 大間々博物館(コノドント館)

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント(原始的な脊椎動物の歯といわれる)」にちなんで愛称がつけられている。

■ 9:00～17:00 (入館は16:30まで)

休 月曜(月曜が休日の場合は翌日) 12月28日～翌1月4日

その他臨時休館あり

¥ 一般200円 小中学生50円

☎ 0277-73-4123



### 高津戸峡

「関東の耶馬溪」とも称される美しい渓谷。30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。



渓谷にかける印象的な形の、はねたき橋。



### ほうとくじ 宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細はHP参照。  
<http://www.houtokuji.jp/>

☎ 0277-65-9165

※営業時間や料金など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。



### ウォーキングで運動不足を解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

- ・マスク着用（熱中症対策で外してもよい）
- ・人混みを避けて前後 5m、左右 2m 空けよう
- ・帰ったら手と顔を洗おう

監修・指導 Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長 整形外科医・医学博士 中村格子

# 歩いても疲れのない体をつくる

## エクササイズ編

### 足の裏のアーチが高いと疲れにくい

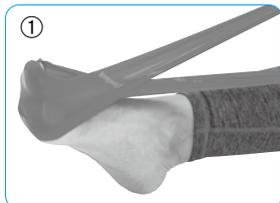
足の裏のアーチ（土踏まず）は、ふくらはぎからのびている筋肉などから成り立っています。これらの筋肉が鍛えられると足の裏のアーチが高くなり、地面からの衝撃をやわらげる働きが大きくなるため、疲れにくくなります。



できるだけアーチが高いほうがよい



### 正しい歩き方の姿勢



① チューブを引っ張りながら足の指を起こす。



② チューブを引っ張りながら足の指を伸ばす。

※①～②を左右の足5回ずつ繰り返す。

### 足の裏のアーチを高くするエクササイズ

チューブ（エクササイズ用ゴムバンド）  
薄いタオルなどでもOK



### 効果的なクールダウンの方法は？

ウォーキングの後は、疲労を残さないように、しっかりクールダウンをしておきましょう。

#### 足指グー・チョキ・パー

足の指でグー・チョキ・パーをすると、筋肉がほぐれます。  
（5回程度繰り返す）



### 土踏まずを反対の足で踏む

土踏まずの筋肉がほぐれます。そのままかかとでふくらはぎを圧迫するのもよいマッサージになります。



### 食べるタイミング

ウォーキングで理想の体に近づくために、食事のタイミングを意識しましょう。

- やせたい人：ウォーキングの30分前までに食事をしましょう。
- 筋肉をつけたい人：ウォーキングから30分以内に良質のたんぱく質（鶏のむね肉など）を食べましょう。



# 医療機関は正しく受診!

まずはかかりつけ医に診てもらおうと医療費節約になるわよ

ちょっと待って!

最近、胃がもたれたり痛くなったりするんですよ

一度大きい病院に行っちゃんと調べてもらったらどうだ?



おまけにかげきみ...

紹介状を持たずに大きい病院\*にいきなり受診すると**5,000円以上の特別料金**がかかるのよ

\*特定機能病院や地域医療支援病院 (一般病床 200 床未満を除く)



しかも全額自己負担



特別料金 **5,000円以上**も...

じゃ、近くの診療所に行きます

明日はプレゼンだし、今晚のうちに診てもらっておいたほうがいいぞ

ちょっと、ちょっと待って!

平日の18時以降は時間外加算や夜間・早朝等加算が、かかるのよ



夜間診療所があるぞ

初診料や再診料など(6歳以上の加算)

	初診	再診
時間外加算	850円	650円
深夜加算	4,800円	4,200円
休日加算	2,500円	1,900円
夜間・早朝等加算 (診療所のみ)	500円 診療時間内でも18時~8時に加算	

\*上記金額に健康保険が適用されます。

加算かあ。お金がちよっと...

プレゼンがすんだら治るかもしれないし

夜間診療所に行くと高くつくんだな

知らずにずっと受診してたよ

平日の日中や土曜日の午前中に受診すると医療費節約になります。また、かかりつけ医がいると安心だし、医療費も節約できますよ

なんですって!



## 新型コロナウイルス感染症かも? と思ったら...

### 相談・受診の目安

- ★息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ★重症化しやすい方\*で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある  
\*高齢者をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患など)がある方や人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方
- ★上記以外の方で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く

(症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。)

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」(地域により名称が異なることがあります)や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もありますので、活用してください。

帰国者・接触者相談センター  検索

かぜのような症状があるときは、仕事などを休み、外出を控えてください



左のような症状があるときは、「帰国者・接触者相談センター」\*やかかりつけ医に電話して相談してください

\*地域により名称が異なることがあります。24時間対応です。

# 糖質が気になるときのごはん

## 鮭とかぼちゃのクリーム煮

### 材料 (2人分)

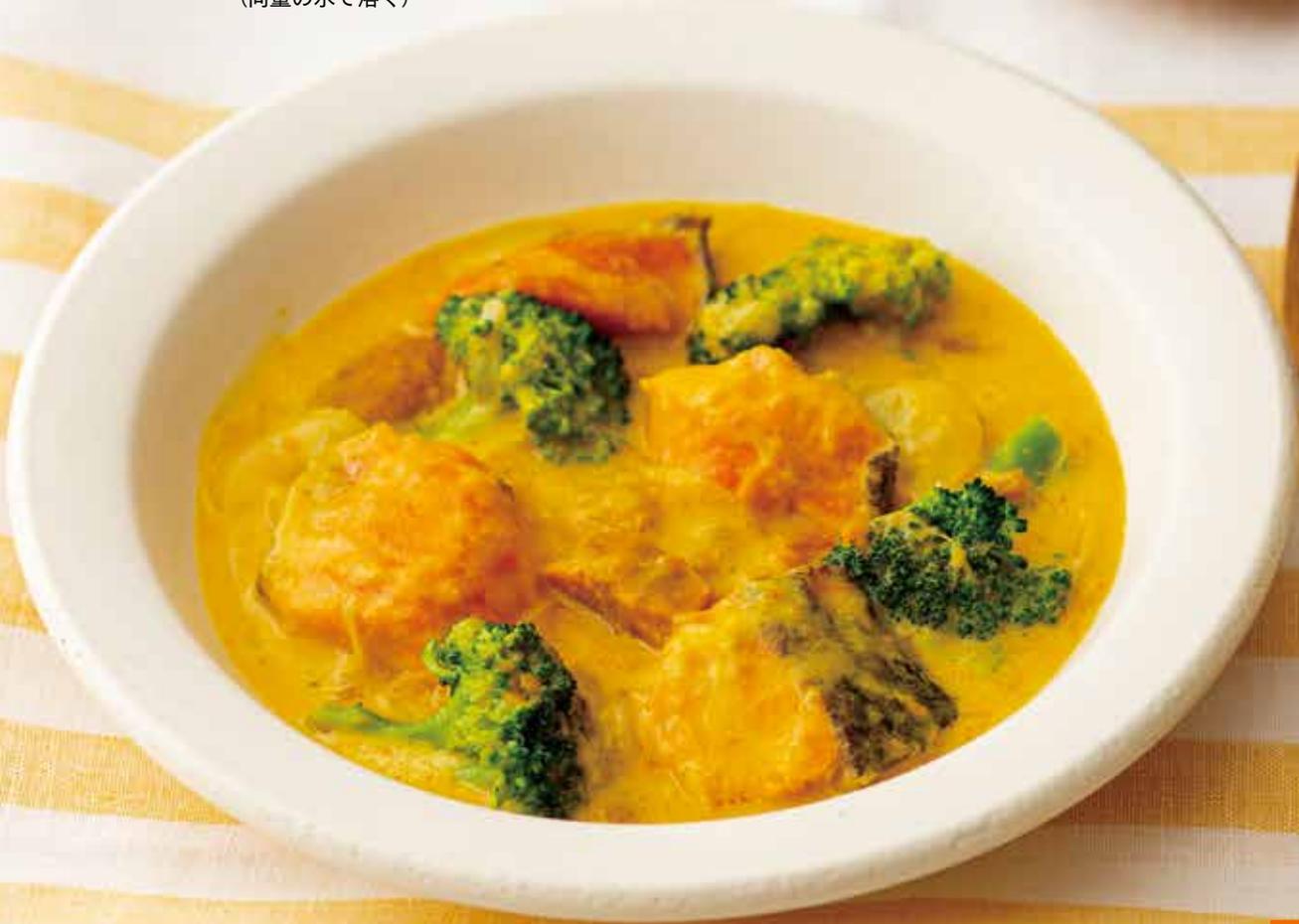
生鮭…………… 2切れ (180g)  
薄力粉…………… 大さじ 1/2  
ブロッコリー …… 50g  
玉ねぎ…………… 50g  
かぼちゃ…………… 80g  
サラダ油…………… 大さじ 1/2  
バター…………… 5g  
A 牛乳 …………… 150mL  
A 水 …………… 100mL  
コンソメ …… 小さじ 1  
片栗粉…………… 大さじ 1/2  
(同量の水で溶く)

### 作り方

- ① 鮭は骨を取り除き 3～4 等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③ フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④ A を入れて蓋をして 6 分ほど煮る。
- ⑤ ② とブロッコリーを入れさらに 3 分ほど煮る。
- ⑥ 水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。



●料理制作  
若子みな美 (管理栄養士)



1人分  
289kcal  
食塩相当量 0.9g

### 簡単ポイント

片栗粉でとろみづけして  
ホワイトソースいらず!

調理時間 (目安) 20分

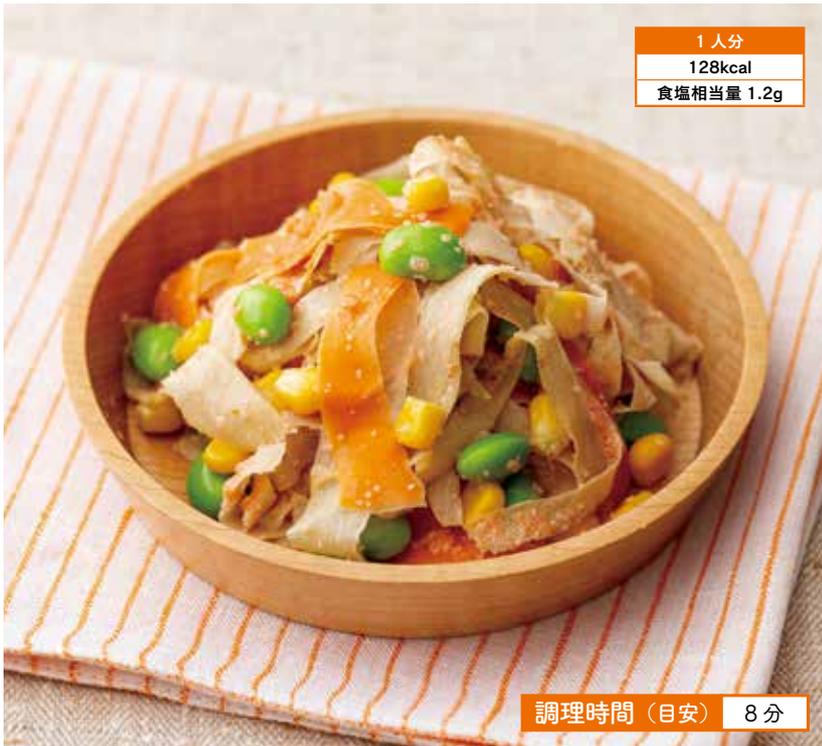
●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵



### 鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

# ごぼうの明太サラダ



1人分  
128kcal  
食塩相当量 1.2g

## 材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g  
にんじん……………20g コーン(缶詰) ……30g  
冷凍枝豆  
(さやつき) ……60g マヨネーズ ……大さじ 1/2  
しょうゆ ……小さじ 1/4

## 作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

## ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出してしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



調理時間 (目安) 8分

# 高野豆腐のフレンチトースト風

## 材料 (2人分)

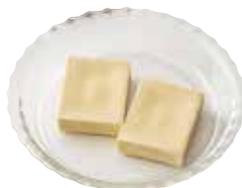
高野豆腐……………30g  
卵……………1個  
牛乳……………50mL  
砂糖……………大さじ 1/2  
A  
バニラエッセンス…適量  
バター……………5g  
メープルシロップ…大さじ 1  
粉糖……………適量  
ミント……………適量

## 作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

## 高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なかつたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分  
197kcal  
食塩相当量 0.4g



調理時間 (目安) 10分

## 糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



# 歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ<sup>\*</sup>に悪影響を及ぼし、全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

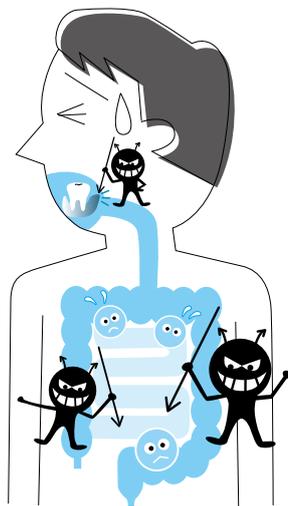
※腸内フローラ… さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

## Q. 歯周病菌は腸内フローラに影響するの？

A. 歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。しかし近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。

腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。

歯周病は歯や口の中の問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口の中をきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



## Health Information

たばこの健康影響

豆知識



## 見えないたばこの害 サードHANDSモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙（セカンドHANDSモーク、二次喫煙ともいう）の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。

### 目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることとなります。この状態がサードHANDSモーク（三次喫煙、残留受動喫煙ともいう）です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着した後、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

### 大切な人を守るためには禁煙を！

家族や友人に気がつかず、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくる時には、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わった後の喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードHANDSモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすいと考えられます。

サードHANDSモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。

## 話題の健康情報

自分や大切な人を守り、地域と社会を守る！

厚生労働省

# 新型コロナウイルス 接触確認アプリ

略称：COCOA

COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォンの新型コロナウイルス接触確認アプリを提供しています。

無料で簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。

よりたくさんの人が使用することで、感染拡大防止につながります。



### 1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。

アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間分各端末に残されます（14日間過ぎると自動的に消去）。過去14日間の接触記録に陽性者<sup>\*</sup>がいた場合は、

端末に通知されるというしくみです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示され、速やかな検査や感染防止につながります。

氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

※利用者が陽性者であると診断された場合、本人の同意の上アプリにその旨を登録します。

## 9月分から

(10月給与)

# 保険料が変わる方がいます

皆さまに毎月納めていただいている健康保険料は、年に1回見直されています。

具体的には、4・5・6月の3カ月の給与等の平均を50等級（5万8,000円～139万円）の区分に当てはめて標準報酬月額を決定し、これに保険料率を乗じて保険料を算出しています。

この算定により、9月から保険料が変わる方がいますのでご了承ください。なお、健保組合を通して集められている介護保険第2号被保険者（40～64歳）の介護保険料も同様です。



3カ月の給与等の平均をもとに9月からの標準報酬月額を決定

※10月支払い分の給与より、保険料が変更になります。



# Gボール

おうちで簡単にエクササイズができるGボール<sup>※</sup>。正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上うつ伏せで乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

<sup>※</sup>Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

## Gボールに座るときの基本姿勢



●**ボールの選び方** ●●●●●  
ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床に付き、股関節屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

- 座り方のポイント** ●●●●●
- 1 足(脚)を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
  - 2 座骨～頭のてっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
  - 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中を伸ばす。

Let's challenge!

## バウンド

〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらきやバランス感覚などの運動能力が高められます。

座って弾んでみよう



## 応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む(ボールをつぶす)ときに、お腹をへこませるように「フーッ、フーッ」と息を吐く。

## 日本発祥の新しいスポーツ

### ちゃれんGボール

“ちゃれんGボール”は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール

検索