

建設けんぽ

2022 NO.183 January

1

- 新年のご挨拶
- 第16期組合会議員をご紹介します
- 本年度も「医療費のお知らせ」を送付します
- 花粉症のシーズンが到来！ 早めの対策を
- 歩きたくなる旅 小江戸・川越
- 上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT
- OTC医薬品でセルフメディケーション
- おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ
- Health Information
- ボクササイズ



新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言等が再三発令され、マスクの着用や3つの密の回避等の新しい生活様式が求められました。ワクチン接種は進んでいます、ウィルスの新たな変異株による再流行の懸念もあり、未だ感染症の脅威が続いています。

こうした状況の中、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成、115組合が保険料率を引き上げました。コロナ禍の影響で財政赤字が増大しています。加えて本年は、団塊の世代が後期高齢者となり始める「2022年危機」を迎え、後期高齢者支援金の負担がさらに増加することが確実です。



埼玉県建設業健康保険組合
理事長 小川 貢三郎

国では、全世代型社会保障制度の構築をめざし、後期高齢者の窓口負担原則2割の制度改革を決定、令和4年度後半に施行されます。しかし、制度の持続性を確保するには十分とはいえず、現役世代の負担軽減に向けた改革が一層進むことが望まれます。

当健保組合といたしましては、引き続き効率的な事業運営により、健全な財政運営に努めます。また、データ分析に基づいた効果的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

みなさまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、疾病の重症化予防対策の要となる特定健診・保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。また、ジェネリック医薬品の活用など医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

第16期組合会議員をご紹介します

●小川理事長就任挨拶

このたび、星野前理事長の後任として理事長職の重責をお引き受けすることになりました。みなさまの健康増進のため精一杯努力する所存ですので、引き続きご協力を賜りたくお願い申し上げます。

健康保険組合を取り巻く環境は、これまで「能力に応じた公平な負担、給付の適正化、自助と共助の役割分担の再構築」などを軸に、「高額療養費制度の見直し」「後期高齢者支援金の加入者割から総報酬割への移行」「介護納付金の加入者割から総報酬割への移行」をはじめ、みなさまや健康保険組合の財政負担を是正する制度の見直しが実施されてきました。

しかしながら当健保組合の財政におきましては、令和2年度はコロナ禍による受診控え等の影響もあって一昨年に続き黒字決算で終了することができましたが、令和3年度以降は再び厳しい決算となるが見込まれています。また、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」の運用をはじめ、健保業務におけるデジタル化の動きが一層加速していくことが予想されるなど、当健保組合が取り組むべき課題も山積しています。

このような状況下にあります。当健保組合はこれまでも増して財政健全化に努めるとともに、保険者機能を発揮し、みなさまの健康増進と健康寿命の延伸にお役に立てる活動に取り組んでまいります。みなさまのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

●第16期組合会議員一覧●

敬称略・順不同

選定議員

理事長	小川 貢三郎	小川工業(株)
理事	星野 博之	関口工業(株)
理事	古郡 一成	古郡建設(株)
理事	伊田 登喜三郎	伊田テクノス(株)
理事	吉川 一郎	金杉建設(株)
理事	島村 健	(株)島村工業
理事	関根 信次	(株)ユーディケー
監事	時田 芳文	(株)時田工務店
議員	島田 松夫	島田建設工業(株)
議員	安藤 嘉明	(株)佐伯工務店
議員	山口 敬善	(株)山口組
議員	岩浪 郁雄	和光建設(株)
議員	矢島 幹美	(株)矢島組
議員	田中 一成	(株)田中工務店
議員	梨木 幹雄	(株)梨木建設

互選議員

理事	武井 美親	埼玉建興(株)
理事	新井 隆	(株)新井組
理事	真下 敏明	真下建設(株)
理事	斎藤 恵介	斎藤工業(株)
理事	中里 一夫	中里建設(株)
理事	野川 達哉	埼玉県建設業協会
監事	三上 裕司	(株)三上工務所
議員	中原 誠	中原建設(株)
議員	関根 勇治	初雁興業(株)
議員	首藤 和彦	八生建設(株)
議員	岩堀 和久	岩堀建設工業(株)
議員	猪股 和則	日清建設(株)
議員	高田 徹	寄居建設(株)
議員	齊藤 公志郎	(株)斎藤組
常務理事	蛭間 勝己	埼玉県建設業健康保険組合

任期 令和3年11月25日～令和6年11月24日

本年度も「医療費のお知らせ」を送付します

「医療費のお知らせ」とは

ご加入者が、自らがかった医療費の実情を理解していただくとともに、健康および健康保険制度に対する意識を深めていただくことを目的として、厚生労働省の通知により実施することとされています。

このことから、当健康保険組合においても、毎年2月に前々年11月から前年10月までの1年分（※）



注1）を「ジェネリック医薬品のお知らせ」と併せて送付することとしております。

※注1 1年分の医療費のお知らせのほかに高額療養費や一部負担還元金といった給付金に該当する方については該当する月ごとに送付してまいります。

「医療費のお知らせ」の対象者

当健康保険組合の被保険者およびその被扶養者であって、対象期間に医療機関・薬局・指定訪問看護において保険適用となる診療を受けられた方全員が対象（※注2）です。

※注2 医療機関の窓口で保険が適用されない自費診療や柔道整復師、鍼灸師およびあんま・マッサージ師から受けた施術療養費については「医療費のお知らせ」の対象外です。

「医療費のお知らせ」の必要性

医療機関にかかった際の医療費については、加入者と事業主から納付いただいている貴重な健康保険料より支払われています。

加入者に医療費がいくらかかっているのかを知ってもらい、より健康管理にご注意いただくことにより医療費の削減が図れる効果があり、また、医療機関における過剰請求・架空請求などの不正請求がないかを加入者にチェックしていただくことにより不正請求の抑止などにつながることから、必要な事業であると考えられています。

「ジェネリック医薬品のお知らせ」とは

ジェネリック医薬品とは、先に認可された医薬品（先発医薬品＝新薬）の特許が切れた後に、他の製薬会社が同じ有効成分で製造し厚生労働省において同等性の効果が



あると認められたお薬をいいます。「ジェネリック医薬品のお知らせ」は、「医療費のお知らせ」の対象期間に処方されたお薬のうち、主成分が同一（※注3）で安価になるお薬の処方を受けられる場合に、「ジェネリック医薬品のお知らせ」にそのお薬の名称を表示して、今後の受診の際の参考としていただくことを目的としています。

※注3 主成分は同一ですが適応する病気が異なるなどにより切り替えてできない場合がありますので、主治医や薬剤師とご相談ください。

「医療費のお知らせ」の送付時期と送付先

令和4年2月上旬に被保険者と

！こちら側のみ切り取って医療費控除に使用できます。

◆ 医療費のお知らせ ◆

対象 年月	受診した方	診療 区分	病院/薬局の名称 /受診の種別	日 数	医療費	公費 負担	健保 負担	給付金	自己負担	安くなる 金額

◆ ジェネリック医薬品のお知らせ ◆

対象 年月	受診した方	病院の名称/先立医薬品の名称	お薬の 後付	処方箋	お薬にかかった費用		安くなる 金額
					総額	自己負担	

ご自身がかかった医療費・医薬品の名前や金額が印字されて届きます

その被扶養者単位で封入封かんした「医療費のお知らせ」を勤務先に送付します。勤務先から未開封の状態で被保険者に渡されます。

「医療費のお知らせ」の対象となる診療期間

令和2年11月から令和3年10月まで（※注4）の受診分を対象とします。

※注4 対象期間に診療を受けている場合でも、医療機関から当健康保険組合に対し医療費の請求が遅れて提出されないなどにより、「医療費のお知らせ」に記載されていない場合があります。

「医療費のお知らせ」の医療費控除の活用について

1月から12月までの1年間の医療費が一定額を超えた場合には、確定申告において医療費控除を受けることができます。

医療費控除については、「医療費控除の明細書」を添付して申告することになっていますが、「医

療費控除の明細書」に代えて「医療費のお知らせ」を活用することができます。

なお、「医療費のお知らせ」には、前年の11月・12月診療分や医療機関からの月遅れ請求分、あんま・マッサージ師、はり師・きゅう師、柔道整復師らから受けた施術療養費、および自費診療分は含まれていませんので、記載のない医療費等については、加入者の方が医療機関等で発行された領収書に基づき医療費控除の明細書を作成して申告することになります。

医療費控除の申告等の詳細については管轄する税務署へお問い合わせください。

「医療費のお知らせ」の外部委託について

健康保険組合では「個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号）」並びに「健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス（平成29年4月14日保発0414第18号）」に基づき、機密保持契約を締結のうえ、「医療費のお知らせ」の作成を業者委託して行っています。

「医療費のお知らせ」Q&A

Q 「医療費のお知らせ」を確定申告で使用したので、11月と12月分の受診情報が載った「医療費のお知らせ」を出してほしいのですが。

A 「医療費のお知らせ」は、医療機関から当健康保険組合に医療費の請求がされた際の手紙（診療報酬明細書）を元に作成していますが、当健康保険組合に到着するのは最短でも診療月の翌月から2カ月後になります。その後、審査や「医療費のお知らせ」を作成する期間を含めると、送付できるのは診療月の翌月から3カ月後となります。

一方で、確定申告の時期は2月16日から3月15日までであり、「医療費のお知らせ」に11月と12月分を載せようとすると、確定申告開始時までにお手元に届けることはできません。

お手数ですが、11月と12月の受診分や「医療費のお知らせ」に載っていない受診分については、税務署指定の医療費控除の明細書を作成して申告いただくようお願いします。

Q 対象期間に診療を受けているのに載っていないものがあるのはなぜですか。

A 対象期間に診療を受けている場合でも、医療機関から当健康保険組合に対する医療費の請求が遅れたなどで載っていないことがあります。

また、健康保険が適用されない自費診療や、柔道整復師、鍼灸師およびあんま・マッサージ師等の施術療養費は「医療費のお知らせ」の対象外なので載っていません。



Q 医療機関で支払った金額と「医療費のお知らせ」に載っている自己負担の額が違う場合でも「医療費のお知らせ」を確定申告に使用できますか。

A 「医療費のお知らせ」に載っている自己負担の額が違う場合は、原則、「医療費のお知らせ」の自己負担の額を修正したうえで使用することになります。ただし、自己負担の額を修正した場合は、修正した元となる領収書を5年間保存する必要がありますので、領収書は処分さらないようご注意ください。



Q 医療機関では1円単位の支払をしていますが、「医療費のお知らせ」だと自己負担の額が1円単位の支払をしていることになっています。これらすべてを修正しなければならないのですか。

A 自己負担の額に10円未満の端数が生じた場合、医療機関において切り上げ・切り捨ての処理をしてもよいこととなっていますが、端数処理を行ったか否かについて健康保険組合等の医療保険者に報告義務はないため、把握することができません。これについては税務当局においても把握しており、端数の処理が行われていない「医療費のお知らせ」を修正せず医療費控除の申告に使用することは差し支えない旨の見解を示しています。

なお、修正を行う場合は、修正した元となる領収書を5年間保存する必要があります。

Q なぜ「医療費のお知らせ」を自宅ではなく事業所にまとめて送付するのですか。

A ご自宅に送付する場合の発送費を試算すると約110万円です。これに対し、事業所にまとめて送付した場合は10万円まで抑えることができます。年に1度の「医療費のお知らせ」については、法改正により平成31度から受診された方全員に送付することとした新規事業であり、新たに予算を計上するにあたり検討した結果、現在の方法により行っております。

当健康保険組合においては、給付費の増加や後期高



齢者医療制度にかかる国への納付金が大幅に増加したこと、また、介護保険負担の増加により、連続して赤字決算となっていた状況であり、今後も負担額見直しにより増加が見込まれる現状から、事業所にまとめて送付となったことについてご理解いただきますようお願いいたします。

なお、事業所のご担当者におかれましては、厳重に取扱いただくことや多くの方に配付するお手間をお掛けすることとなりますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

花粉症のシーズンが 到来！ 早めの対策を

花粉症の症状を抑えることは、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）予防にもつながります。万全の対策をとりましょう。



毎年、花粉症で悩む人は 花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で激しい症状が出る人は、花粉飛散開始前または症状がごく軽いときから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。花粉飛散予測日の1～2週間前に、医療機関を受診するのがおすすめです。



症状が軽い場合は、OTC 医薬品（市販薬）の活用もひとつの方法です。ただし、症状が緩和されない場合は、医療機関への受診がすすめられます。

花粉症の症状が新型コロナの感染リスクを高めることも…

新型コロナへの感染は、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルを吸い込むか、口、鼻や眼などの粘膜に接触すること、またはウイルスがついた手で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。



花粉症では、目や鼻がかゆくなってこすったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることがよくあります。手にウイルスがついていれば、体内にウイルスが入るリスクが高まります。また、無症状の新型コロナ感染者が花粉症の症状でくしゃみをすれば、ウイルスを含んだ飛沫で周囲の人の感染リスクを高めてしまうことにつながります。

自分でできる花粉症対策

外出時

- マスク、メガネを着用し、花粉の付きやすい服装を避ける
- くしゃみやせきをするときは下を向く
- 新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前に手指消毒する。マスクを抑えた手は早めに消毒する



帰宅時

- 衣服や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔、うがいをして鼻をかむ



室内

- 換気は、レースのカーテンは閉めたままで窓を開ける幅を10cm程度にし、短時間にとどめる
- 換気した後は、すぐに窓から1m以内を重点的に掃除する
- 乾燥した空気の中では花粉やウイルスが飛散するため、加湿器をテーブルの上などに置いて部屋の湿度を40～70%に保つ



その他

- 花粉情報に注意する
環境省花粉観測システム はなこさん <https://kafun.env.go.jp/>
地域別に1時間ごとの飛散状況をチェック！



蔵造りの町並み（一番街）

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。



西武新宿線本川越駅
東武東上線・JR川越線川越駅

小江戸川越観光協会
☎049-227-9496
<https://www.koedo.or.jp/>



喜多院



慈恵堂



五百羅漢

江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢の一つとされ、さまざまな表情の538体が並ぶ。

④ 11/24～2/末 8:50～16:00
(日曜・祝日～16:20まで)

3/1～11/23 8:50～16:30
(日曜・祝日～16:50まで)

⑤ 12/20～1/16、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり
参拝のみ年中無休

⑥ 五百羅漢と内部見学のみ有料
大人 400 円、小・中学生 200 円

☎049-222-0859

本川越駅からスタート。県道を北上し、レトロモダンな建物が残る大正浪漫夢通りを通って、一番街をめざそう。一番街は別名「蔵造りの町並み」と呼ばれ、周辺は蔵造りの古い建物が建ち並び、タイムスリップしたような感覚になる。川越のシンボル「時の鐘」は、江戸時代から暮らしに欠かせない「時」を告げてきた。現在も日に4回、鐘が鳴る。菓子屋横丁を歩くと、素朴で昔懐かしい味を今に伝える菓子作りの店が建ち並び、子どもに返ったような気分になる。

閑静な住宅街を進み、川越の総鎮守、川越氷川神社へ。境内は樹齢500年を超える木々で満ちあふれ、清らかな空気が流れている。住宅街を進み、武家風の落ち着いた造りが印象的な川越城本丸御殿を見ながら、徳川家ゆかりの喜多院へ向かい、書院や客殿などを見学しよう。境内の一角には個性豊かな五百羅漢が並び、ユーモラスな表情やしぐさは、人間味あふれ、見ていて楽しくなる。

ゆったりと小江戸・川越散策を楽しんだら、現代の風景、全長約1kmのにぎやかな商店街クレアモールを通って、川越駅にゴールだ。

川越は徳川将軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運しゅううんを利用した物資の集積地として発展した。現在でも蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を今なお残している。

小江戸・川越



時の鐘

勤勉で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のたびに再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。

川越城本丸御殿



江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。

④ 9:00～17:00

(入館は16:30まで)

⑥ 月曜日(休日の場合は翌日)
第4金曜日(休日は除く)

12/29～1/3

⑤ 一般100円
大学生・高校生50円

☎ 049-222-5399
(川越市立博物館)



菓子屋横丁

石畳の両側に素朴で昔懐かしい駄菓子屋が並ぶ。

蔵造りの町並み

新河岸川

仲町

中央通り

連雀町

大正浪漫夢通り

喜多院

喜多院入口

通町

クレアモール

川越駅

三ツ井駅

JR川越線

東武東上線

西武新宿線

START

GOAL

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

川越城本丸御殿

大正浪漫夢通り

蔵造りや大正時代に建てられた店舗、昭和時代の洋風建築などが軒を連ねる商店街。

川越氷川神社

今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。

☎ 049-224-0589



鯛みくじ

専用の釣竿で、おみくじの入った鯛を釣り上げて、運だめし。

木製鳥居としては
日本最大級の大きさ



食べる



川越は、江戸時代からサツマイモの産地としても有名。蔵造りの町並みの周辺でもサツマイモスイーツが続々登場している。



大学いもパフェ

大学いも
川越いわた 時の鐘店

④ 10:30～17:00

⑥ 水曜日

☎ 049-299-5041



おさつチップ

小江戸おさつ庵

④ 10:30～16:30

⑥ 水曜日

☎ 049-226-3297

体験する

トリック3Dアート in COEDO

3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。

※展示作品は入れ替えあり

④ 10:30～17:30

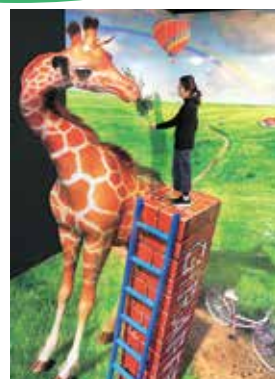
(入館は17:00まで)

⑥ 火曜日(休日の場合は翌日)

※臨時休業日あり

⑤ 大人800円 4歳～中学生500円

☎ 049-298-4727



※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。



指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

High-Intensity Interval Training

上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT

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

プッシュアップ



10 秒間
インターバル

2

クランチ



かかと、膝、腰、肩が一直線になる姿勢で腕立て伏せを行います。

できるだけ深く体を下げましょう。

プッシュアップが難しい人は

膝をついて腕立て伏せを行います。



10 秒間
インターバル

手を胸の前で交差し、上体を丸めるような意識で、息をフッと吐きながら上げます。



クランチが難しい人は

太ももを引っ張って行いましょう。



10 秒間
インターバル

4

スタンディングツイスト



1 ~ 4 を
2 セット全力で
行います

3

スーパーマン



脚は広めに開き、左右に体をひねります。



体をひねるときに息をフッと吐きます。



NG

上半身の動きに脚がついていき、足の裏が床から離れている



10 秒間
インターバル



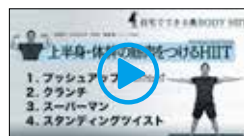
NG

腰が反って、脚が上がってしまっている



トレーニング時はしっかり呼吸することを意識しましょう

上半身や体幹を引き締めることは、見た目を美しく若く保つために大事です。また、体幹を鍛えることで安定した動作やけが予防、腰痛予防にもつながります。体幹を引き締めるには呼吸をしっかり行うことが大切です。トレーニングを行うときには、しっかりと息を吐ききることを意識してみてください。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21winter01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！



市販薬を上手に
使って医療費節約

OTC医薬品で セルフメディケーション

「セルフメディケーション」とは、日頃から自分の健康状態をチェックし、自分で判断できる程度の体調不良はOTC医薬品（市販薬）などを使って手当てすることです。一人ひとりがセルフメディケーションを実践すると、医療機関を受診する時間や費用を省くことができ、国全体の医療費削減効果が期待されています。

ちょっとした不調のときは
OTC医薬品を上手に使おう

今日も
病院行けないな



OTC 医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで自分で選んで購入できる「一般用医薬品」と「要指導医薬品」のこと。OTC とは、「Over The Counter」の略です。

OTC 医薬品は、体質や症状に合った薬を適切に使うことが大切です。わからないことがある場合は、薬局やドラッグストアなどの薬剤師に相談しましょう。症状が悪化する場合は、医療機関を受診してください。

病院の薬より
効きめが
弱いんじゃない?

頭も
ボーッとする…

病院で処方される薬と
同じ成分の薬も売ってるわよ



花粉症の
薬もあり!

医療用から転用された
スイッチ OTC 医薬品

スイッチ OTC 医薬品は、医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から OTC 医薬品に転用（スイッチ）されたもので、同じ有効成分を含んでいます。たとえば、花粉症にも効くアレルギー性鼻炎薬に含まれるロラタジンは、医療用医薬品の成分です。

効きめがよい分、正しく使用しないと副作用などが起こることもあります。購入するときは、薬剤師に相談してください。

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）を活用しよう

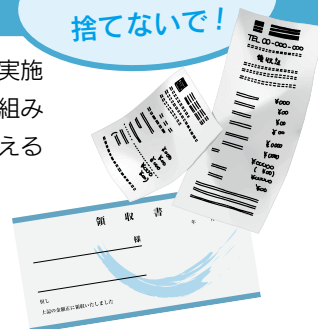
セルフメディケーションの推進を後押しする制度として、「セルフメディケーション税制」が実施されています（令和 8 年 12 月 31 日まで延長）。健康診断や予防接種を受けるなど一定の取り組みをしていれば、対象となる医薬品の購入合計額（家族の分を含む世帯分）が 1 万 2,000 円を超える場合、所得控除が受けられます^{（注）}。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

（注）令和 3 年分の確定申告から、「一定の取り組み」に関する書類の添付は不要となりました。

※日本一般用医薬品連合会「知ってトクする！セルフメディケーション税制」<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>

※国税庁「特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき（医療費控除の特例）【セルフメディケーション税制】」
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>

薬のレシートは
捨てないで!



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

●Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつ EPA や DHA といった n-3 系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

何度も

食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

おいしく食べて
脂質異常症を予防する
レシピ



1 人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

さばのもみじおろし煮

EPA や DHA たっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根……………	150g	A	だし汁 (水でも可) …	100mL
にんじん……………	50g		みりん……………	小さじ 2
さば (半身) ……	160g		しょうゆ……………	大さじ 1
塩……………	ひとつまみ		小ねぎ……………	適宜

作り方 約 20 分

- ① 大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ② さばを 4 等分に切り、両面に塩をふり 5 分程度おく。
- ③ 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で 1 分茹でてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④ 小鍋に A と①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、②のにんじんおろしを入れ中弱火で約 8 分煮る。
- ⑤ お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。



●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

ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料（2人分）

ブロッコリー … 100g
たまねぎ …… 1/4 個（50g）

A

- 白すりごま …大さじ 1
- 酢 ……………大さじ 1/2
- ごま油 ………小さじ 1
- しょうゆ ……小さじ 1

作り方 約 5 分

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1 人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料（2人分）

みかん …… 小 2 個
（皮むき 1 個 65g）

A

- 白玉粉 …… 50g
- 砂糖 …… 大さじ 1
- 水 …… 70mL
- 片栗粉 …… 小さじ 1

作り方 約 10 分

- ① みかんは皮をむく。
- ② 耐熱ボウルに A を入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ②を 600W の電子レンジで 2 分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで 1 分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- ④ 片栗粉を敷いたバットに③を取り出し 2 つに分けたら、①を包む。

●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。



1 人分
145kcal
食塩相当量 0.0g

食事内容を見直して脂質異常症を予防！

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

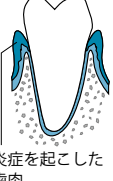
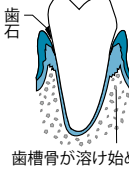
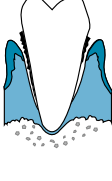
脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。

プロによる定期的なケアで歯周病を予防

毎日の丁寧な歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアでは行き届かない箇所もあります。そのままにしておくと歯周病が重症化し、歯周ポケット※が深くなって歯を失う可能性も高まります。歯周病の早期発見・治療のためには、定期的にプロのケアを受けることがおすすめです。 ※歯と歯茎（歯肉）の間にある溝のこと。

歯周病の進行 ～歯周病は適切なケアを受けないと悪化の一途をたどります～

健康な歯周組織	歯肉炎	歯周炎	重度の歯周病
2mm までの歯周ポケットは健康な状態。歯肉は出血もなく引き締まった状態で、歯槽骨も破壊されていない。	歯周ポケットが3～4mm。プラークの影響で歯肉に炎症が起き出血しやすい状態。歯槽骨は減っていない。	歯周ポケットが5mm以上。歯肉の腫れ、出血、膿が増える。歯石がポケット内に付着し、ポケットが深くなるにつれて歯槽骨が破壊される。	頻繁に歯肉が腫れたり膿が出たりする状態。歯を支える歯槽骨は根のあたりまで溶けている可能性も。
			

3カ月おきを目安にプロのケアを受けましょう

プロによる ケアの例

- 口腔内の状況を検査などで確認（プラークの付着状況や歯周ポケットの深さ等を確認）
- プラークや歯石の除去（セルフケアでは除去できないプラークや歯石を専用の機器を用いて除去）
- 歯周ポケット内の洗浄（歯周ポケット内にひそむ細菌を洗浄・消毒）

※症状や医療機関により、ケアの内容は変わることがあります。

/ H / e / a / l / t / h / / l / i / f / e / s / t / i / l / e /

眠りたいのに  眠れないあなたへ

日中の強い眠気は、治療が必要な場合も

日中についてウトウトしてしまった経験はありませんか？ 昼食後の軽い眠気などは、誰にでも起こりうることです。しかし、起きていなければならない場面にもかかわらず強い眠気に襲われる場合は、治療が必要かもしれません。

まず疑うべきは慢性的な睡眠不足ですが、日常生活に支障がある場合は専門医へ

令和元年「国民健康・栄養調査」によると、睡眠時間が6時間未満の割合は男女とも約4割で、20～50歳代で日中に眠気を感じている人は男性が約35%、女性が約43%いることがわかっています。日中に不調（集中力の低下や頭痛など）が現れる場合は睡眠時間が足りていない場合がありますので、まずは十分な睡眠をとるようにしましょう。それでもなお、日中の眠気が生活に支障をきたす場合は下記の病気の可能性もあります。仕事の妨げになるだけでなく交通事故等につながる場合もあるため、睡眠専門の医療機関やかかりつけ医を受診して必要な検査や治療を受けましょう。

睡眠時無呼吸症候群

眠りだすと呼吸が止まり、身体が酸欠状態になって睡眠が中断される病気。慢性的な睡眠不足となるほか、長時間の酸欠状態で高血圧となり、心筋梗塞を起こすリスクも高まります。



こころの病気

こころの病気の多くは不眠を伴います。単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースもあります。



ナルコレプシー

古くから知られている過眠症のひとつで、目を覚まし続ける役割を持っている神経細胞が働かなくなることで起こる病気。

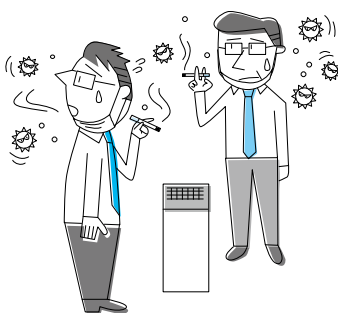


喫煙は感染症のリスクを高めます

喫煙により免疫力が低下

喫煙すると免疫機能が低下し、感染に対する抵抗力が低下するため、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすく、重症化しやすくなることが報告されています。

インフルエンザが流行した際、喫煙者と非喫煙者ではインフルエンザの罹患率、重症化率とも喫煙者のほうが高かったとの調査結果があります。また喫煙者の家庭で受動喫煙したマウスにインフルエンザウイルスを接種すると、免疫物質をつくる白血球は、受動喫煙していないマウスの3分の1になることがわかりました。



新型コロナウイルス感染症に対するリスク

新型コロナウイルス感染症については、免疫力の低下はもちろん、密集・密接・密閉の3密になりがちな喫煙所でクラスターが発生した事例があり、喫煙行為自体が罹患のリスクを高めているといえます。

またワクチン接種後の調査で、2回目接種の3カ月後の抗体価が、喫煙者は中央値より3割以上低かったとの結果が報告されています。*

外出自粛の影響で、家庭内での受動喫煙が増えたとの報告もあります。自分と大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

*国立病院機構宇都宮病院によるファイザー製ワクチンについての調査
参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）、日本禁煙学会ホームページ

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

話題の健康情報

加齢が 糖尿病 筋肉量低下 の悪循環を加速させる

～広島大学・帝京大学研究結果より～

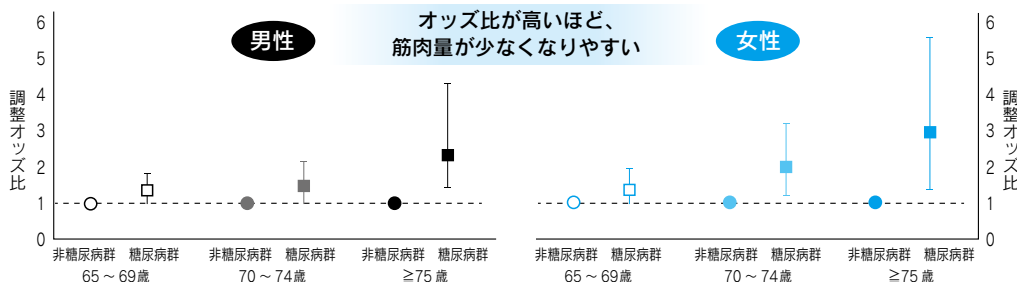
糖尿病は筋肉量の低下をもたらし、筋肉量の低下は糖尿病発症のリスクをもたらす双方向の関係にあり、高齢になるほどその傾向が強いことが明らかになりました。

高齢者（65歳以上）6,133人の健診データの分析によると、糖尿病群と非糖尿病群において筋肉量の代替指標となる血清クレアチニン値を比較した際、糖尿病群は非糖尿病群より低い血清クレアチニン値（筋肉量が少ない）がみられました。また、早期、中期、後期の高齢者では、どの年齢群でも糖尿病群で非糖尿病群より有意に低血清クレア

チニン値になる確率が高いことが示され、後期高齢者でその傾向がよりみられました。

加齢により筋肉量は低下しますが、その加速につながる糖尿病の発症を予防したり、筋肉量を増やしたりする生活習慣改善には、今から取り組みます。健康寿命を延ばすためにも、健康的な食生活や運動習慣を実践しましょう。

●各年齢群別の糖尿病群とクレアチニン低値（＝体筋肉量減少の指標）の関係
（非糖尿病群が比較対照群、オッズ比が高いほどクレアチニン低値になりやすい）



ボクササイズ[®]

ボクササイズ[®]とは、ボクシングの動きを取り入れたエクササイズのことです。ボクシングの基本動作をベースに、リズムに合わせてステップを踏みながら行います。難しい動作はなく初心者でも始めやすい、人気のエクササイズです。

ボクササイズ[®]の魅力

- シンプルな動作だから誰でもできる
- 全身を使った有酸素運動で体力アップ
- パンチを打つ動作がストレス発散に
- お家で手軽に運動不足を解消

基本姿勢 (右利きの人の場合)



基本動作 (右利きの人の場合)

- *パンチのタイミングで息を吐く
- *肩に力が入りすぎないようにする

ジャブ

右手をあごの横に置いたまま、左腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



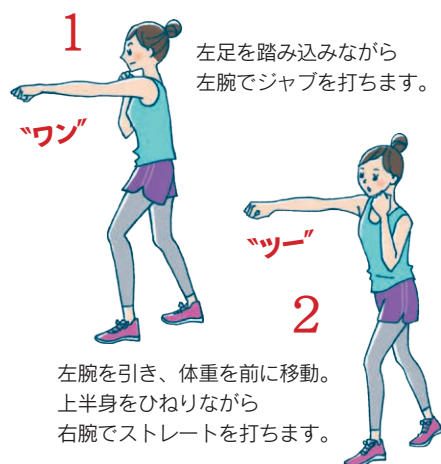
ストレート

右足で床を押し、体重を前に移動。左手をあごに引きながら上半身をひねり、右腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ジャブとストレートを組み合わせた「ワン・ツー」をやってみよう!

前後に体重を移動させながらステップを踏み、ワン・ツーのリズムに合わせてジャブとストレートを打つ動きです。



調布三迫ボクシングジム

URL : <https://www.misako-boxing.com/>

「ボクササイズ[®]」は、有限会社ボクササイズ協会 三迫正廣の登録商標です。