

建設けんぽ

2023 NO. 186 April

4

- ◎ 2023年度 予算のお知らせ
- ◎ 人間ドック・健診・各種補助金支給のお知らせ
- ◎ マイナンバーカードが保険証に
- ◎ 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ
- ◎ 自分なりの健康習慣が定着しやすい
- ◎ 歩きたくなる旅 中軽井沢
- ◎ 血糖負値をためない生活術
- ◎ メタボ予防レシピ
- ◎ 薬の処方で変わる医療のねだん
- ◎ Health Information
- ◎ 太もも前を鍛えて代謝をアップ

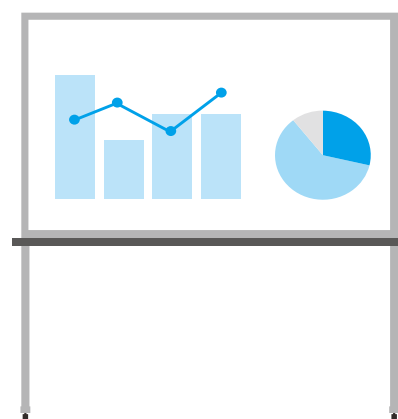


2023年度予算のお知らせ

経常収支において赤字予算となり

厳しい財政状況の中

効率的な事業運営に努めてまいります



繰入金 3,598円 (0.5%)
財政調整事業交付金 4,158円 (0.6%)
その他 515円 (0.1%)

繰越金 12万6,167円 (18.5%)

調整保険料 7,065円 (1.0%)

収入
合計

68万4,163円

保険料 54万2,660円 (79.3%)

健保組合をめぐる情勢

わが国は今、急速な少子高齢化に直面しており、政府は社会保障面における少子化対策強化の一環として、4月から出産育児一時金を42万円から50万円へ引き上げました。なお、子育てを社会全体で支援する観点から、これまで原則、現役世代が負担していた出産育児一時金の財源について、75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度からも捻出するしくみが導入されます。

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることで、高齢者医療へ拠出する納付金の急増が危惧されています。

昨年10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担割合が1割から2割に引き上げられましたが、残念ながら健康保険組合の納付金の負担が大きく緩和するには至っていません。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、早急な全世代型社会保障の構築が望まれます。

当健保組合の予算概要

収入面では、健保組合の主な収入源である保険料に26億1019万円（対前年度予算比2106万円減）を見込んでいます。

支出面では、主に皆さまの医療費である保険給付費に18億347万円（同7006万円増）、高齢者医療への支援

り予算額と割合

2023年度収支予算概要表（健康保険）

収 入		
科 目	予算額（千円）	被保険者1人 当たり額（円）
保 険 料	2,610,193	542,660
国庫負担金収入・他	1,005	209
調 整 保 険 料	33,982	7,065
繰 越 金	606,865	126,167
繰 入 金	17,307	3,598
国庫補助金収入	103	21
財政調整事業交付金	20,001	4,158
雑 収 入	1,370	285
合 計	3,290,826	684,163
経 常 収 入 合 計	2,624,974	545,733

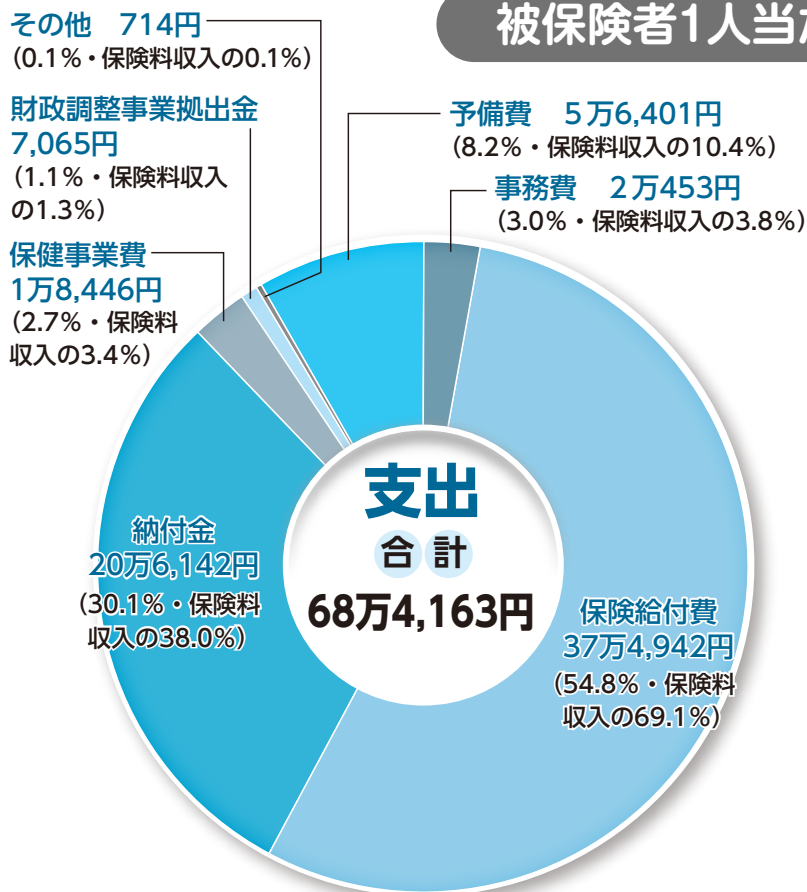
支 出		
科 目	予算額（千円）	被保険者1人 当たり額（円）
事 務 費	98,381	20,453
保 険 給 付 費	1,803,470	374,942
法定給付費	1,772,756	368,556
付加給付費	30,714	6,385
納 付 金	991,542	206,142
前期高齢者納付金	285,006	59,253
後期高齢者支援金	706,518	146,885
病床転換支援金	2	—
日雇拋出金	1	—
退職者給付拋出金	15	3
保 健 事 業 費	88,726	18,446
営 繕 費	300	62
還 付 金	378	79
財政調整事業拋出金	33,982	7,065
連 合 会 費	2,056	427
雑 支 出	701	146
予 備 費	271,290	56,401
合 計	3,290,826	684,163
経 常 支 出 合 計	2,985,248	620,634

2023年度収支予算概要表（介護保険）

収 入		
科 目	予算額（千円）	介護保険第2号被保 険者たる被保険者等 1人当たり額（円）
介 護 保 険 収 入	344,352	119,567
繰 越 金	7,511	2,608
雑 収 入	2	1
合 計	351,865	122,175

支 出		
科 目	予算額（千円）	介護保険第2号被保 険者たる被保険者等 1人当たり額（円）
介 護 納 付 金	313,000	108,681
介護保険料還付金	200	69
積 立 金	28,000	9,722
雑 支 出	1	—
予 備 費	10,664	3,703
合 計	351,865	122,175

被保険者1人当た



金である納付金に9億9154万円（同69.1万円減）を見込んでいます。

保険料収入および納付金は減少していますが、保険給付費は増加しており、実質的な財政状況を示す経常収支差引額は3億6027万円の赤字予算編成となりました。不足分については前年度からの繰越金と、保有する別途積立金を充てて対応いたします。

当健保組合では2022年度より「医療費通知」をWEBによるご提供に変更しています。一方、事業の見直しの一環として、利用者数が低迷している提携養施設「山の家」を2023年3月31日をもって契約解除いたしました。

今後、事業の効率的な運営に努めるとともに、皆さまのニーズに合った健康づくり事業を積極的に実施してまい

りますので、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

健保組合は市町村に代わって40～64歳の被保険者から介護保険料を徴収しています。2023年度は、介護保険収入は3億4435万円、介護納付金は3億1300万円となっています。

介護納付金は前年度より減少しましたが、次年度以降は増大が予想されるため、積立が必要となります。このため、当健保組合の被保険者数や標準報酬月額などに基き介護保険料率を算定したところ、2023年度の介護保険料率を協会けんぽと同率の1000分の18・2に引き上げることとなりました。

介護保険について

補助金支給のお知らせ

当健保組合では、人間ドック・各種がん健診・巡回レディース健診・インフルエンザ予防接種を受診された被保険者、被扶養者の方に、補助金を支給しています。皆さまの健康管理の一助としてご利用ください。

人間ドック補助金支給要項

1 対象者の範囲

38歳以上(満年齢)の被保険者および被扶養者で、2023年4月1日より2024年3月31日までに健診を行った方が対象です。

2 補助金支給額

●被保険者…20000円(先着1800人)
●被扶養者…15000円(先着200人)
ただし年度内1回限りとし、受診料金が補助金額以下の場合はその額(消費税は除く)とします。

3 補助金請求方法

補助金申請書に必要事項を記入し、健診に要した費用の領収書(利用者氏名の明記してあるもの)および健診結果(契約機関を除く)を添付(40歳未満は除く)して、2024年4月5日までに当健保組合に請求してください。

4 支払い方法

補助金は申請者の指定する金融機関に振込みいたします。

インフルエンザ予防接種補助金

当健保組合では、インフルエンザ予防接種費用の一部を補助しております。

実施時期につきましては、2023年10月1日から予定しておりますので、申請方法等詳細につきましては改めて事業主様宛ご通知させていただきます。

がん健診補助金支給要項

1 対象者の範囲

被保険者および被扶養者で、2023年4月1日より2024年3月31日までに健診を行った方が対象です。

2 補助金支給額

●被保険者…30000円(先着600人)
●被扶養者…30000円(先着200人)
ただし年度内1回限りとし、受診料金が補助金額以下の場合はその額(消費税は除く)とします。

3 補助金請求方法

補助金申請書に必要事項を記入し、健診に要した費用の領収書(利用者氏名の明記してあるもの)を添付して、2024年4月5日までに当健保組合に請求してください。

4 支払い方法

補助金は申請者の指定する金融機関に振込みいたします。

巡回レディース健診

1 対象者の範囲

2024年3月末時点で20歳以上40歳未満の被扶養配偶者の方が対象です。(先着100人)

2 巡回レディース健診の特徴

●公共の施設やホテル、結婚式場等、各地の施設で健診を受けることができます。2023

年度は約800回の開催を予定しています。
●午前中だけで終わる健診なので、時間を有効に使うことができます。
●自分で好きな開催日・会場を選んで受けることができます。(関東地区)

3 自己負担額

検査費用の約7割を当健保組合が補助します。項目によって自己負担額が変わりますので、後日お送りする案内をご参照ください。なお、オプションにてがん健診を受けられた場合は、別の実施しているがん健診補助金の支給対象となりません。

4 費用の支払い

健診会場の受付で自己負担額をお支払いください。受診後の手続きは必要ありません。

※「巡回レディース健診」の申込方法等詳細につきましては、対象者の方宛に別途5月上旬にご案内をお送りします。

当健保組合と契約している健診機関で人間ドックを受診された方の受診結果につきましては、健保組合で情報を取得します。これは特定保健指導に利用するためのもので、この目的以外に利用することはありません。情報の取得に同意できない方は、受診機関および健保組合にお申し出ください。申し出のない場合は、同意したものと扱わせていただきます。

なお、40歳以上の被扶養者の方全員に、集合契約の特定健診受診券を4月5月にかけて発送いたします。詳細は受診券と共に送付する案内をご覧ください。

詳細は当健保組合のホームページに掲載されておりますのでご覧ください。

現行の保険証は2024年秋に廃止予定 マイナンバーカードが 保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。



▲ステッカー



▲ポスター

使い方

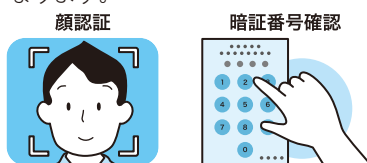
- ①顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

→カバーやケースから出してください。



- ②本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする
または暗証番号を入力する

→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります。



- ③「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

薬剤情報

過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使います。

同意する

同意しない

特定健診情報

(40歳以上対象)
過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。

この情報はあなたの診察や健康管理のために使います。

同意する

同意しない・40歳未満の方

※画面はイメージです。

便利な機能

本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる



「マイナポータル」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる



限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる



確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる



転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できる



◆ 使用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります

詳しくは

健康保険証 マイナポータル

検索

スマートフォンは
こちらから



毎年受けていますか？

特定健診

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



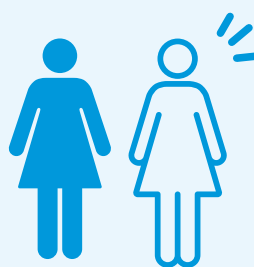
STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



どんな効果がある？

特定保健指導

自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



約3カ月だから無理なく習慣化できる

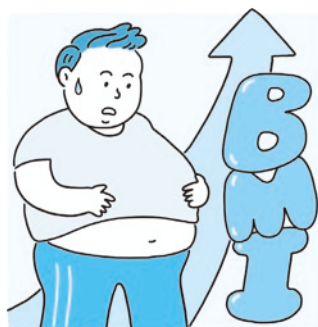
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが「特定保健指導」です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

☐ 太り気味 or ぽっこりお腹
(BMIや腹囲が基準値以上)

☐ 血糖・血圧・脂質の
健診値が高め

☐ タバコを吸う



若いうちからの肥満対策が吉 生活習慣病予防を意識しよう！

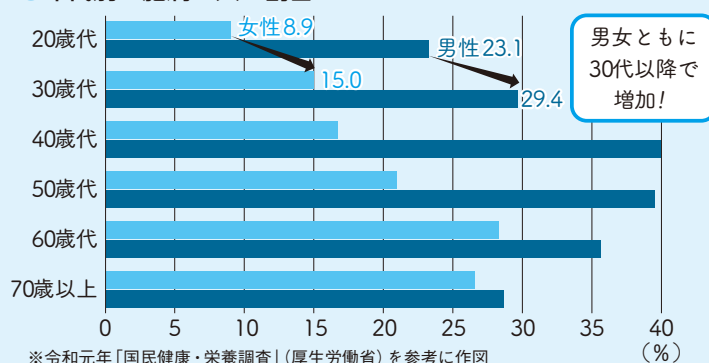
肥満^{*}は、生活習慣病やがん、心筋梗塞、脳梗塞といった病気のリスクを高めるなど、生活に様々な悪影響を及ぼします。

日本人の肥満割合は年々増加傾向にあり、男女ともに30代から徐々に増加します。

※肥満とは…

BMI (体重kg ÷ 身長m²) が25以上

● 年代別・肥満の人の割合





中軽井沢

ピッキオ 野鳥の森ビクターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料
- ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- 0267-45-7777

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくつかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や、檜の香りが漂う内湯でウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

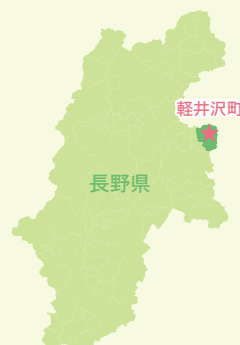
INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

軽井沢観光協会

- 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📞 無休 ☎ 050-3537-3553

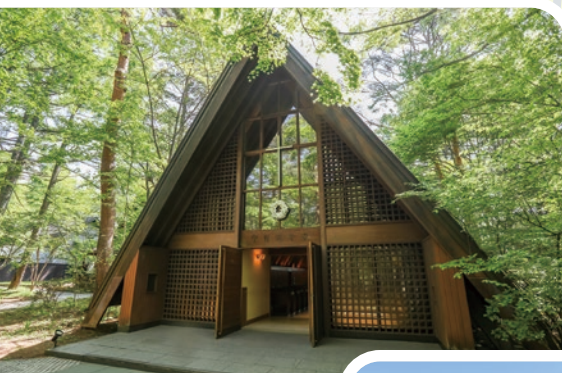
お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

遊歩道



📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00（挙式中等見学できない場合あり）

📞 無休 ☎ 0267-45-3333



📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



ミソサザイ ▶



▲ イカル

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00（最終受付 21:15）

💰 大人1,350円、3歳～小学生800円 ☎ 0267-44-3580

約 6.5km

約 1.5 時間 / 約 8,500 歩



バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00（売り切れ次第閉店）
📞 月～木曜日 💰 1個495円（税込）～
☎ 080-7525-2814



🚩 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

🚩 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00（最終入館 16:30）
📞 火曜日（祝日・GW・7～9月は開館）、12月26日～2月末
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

※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 等でご確認ください。

健診の結果、

ヘモグロビンエーワンシー

HbA1cが**5.6%**を超えていたら**血糖負債**のリスクあり!



できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

今日から
できる

生活改善法

体を蝕む

血糖負債をためない

生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山 啓太郎

GOOD! / 今日からできる / 改善法 /



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- ☒ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☒ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☒ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK

休日は
インドアで
のんびり



CHECK

ごはんはいつも
大盛りで、
食べるのが速い



CHECK

太っている、
体重が
増えている



CHECK

睡眠不足で
日中も眠気に
襲われることがある



血糖負債は 早めに解消しよう

血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？
「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき健康を脅かすリスクになります。

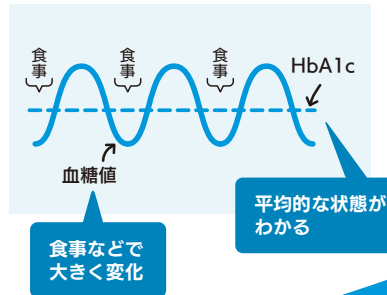
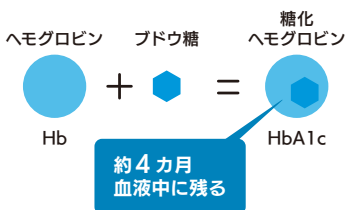
血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4か月間残るため、過去1～2か月間の平均的な血糖レベルがわかります。

血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。



糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- ☒ 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- ☒ 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- ☒ よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



日中、普段よりも強い眠気を感じる時は、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりやすくなったりします。

肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

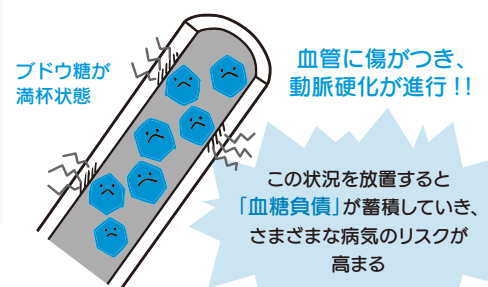
- ☒ BMI25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- ☒ 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

改善法4…十分な睡眠

- ☒ 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- ☒ 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける





キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
しいたけ ----- 2枚
豚ひき肉 ----- 200g
A 片栗粉 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 小さじ 2
ごま油 ----- 小さじ 1
おろし生姜 ----- 小さじ 1
キャベツ ----- 1/8 個
にんじん (飾り用) ----- 適宜
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

ニンジンと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本
三つ葉 ----- 1 把
A 酢 ----- 小さじ 1
| しょうゆ ----- 小さじ 1
| ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
切り干し大根 ----- 10g
水 ----- 1 カップ
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/4
豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ
輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっとみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック！

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」への変更不可欄に☒または☐がなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



ジェネリックで

最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…



薬は
ジェネリックにしてる？
安くなるよ

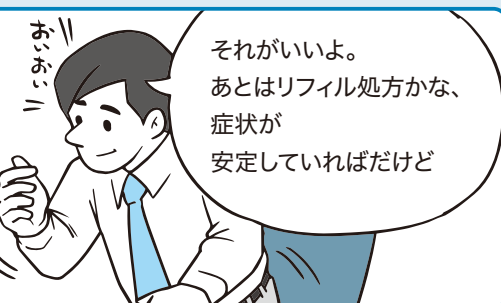


気にしたこと
なかったな、
聞いてみるよ



おいおい
ほら行く薬局も
お茶手帳も
いっしょに
いっしょに

それがいいよ。
あとはリフィル処方かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ！？



1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

医師の判断がマスト！

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



いいこと聞いた！
ジェネリックと
リフィルだな！



かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～

＼かかりつけ薬局を持とう！／

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要のみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。

やせやすい体になるための朝食のとり方

朝食を抜くと肥満のリスクが4倍ほど高くなるなど、時間栄養学の研究により、朝食をいつ食べるか、何を食べるかによって、太りやすさや体調に大きく影響することがわかってきました。とくに朝に体温を上げるものを食べることが大事です。

Point 1 起床後1時間以内にしっかり食べる

起床後早めの時間に食べることで、体内時計がリセットされ体温が上がり、1日を通してエネルギーを消費しやすい体になります。

食べる量が少ないと熱が作られにくいので、量も十分に食べる必要があります。ご飯なら1膳しっかり食べましょう。1膳しっかり食べることが難しい人は、バナナなどの果物を組み合わせるとよいでしょう。

起床後1時間
以内に食べて
体温アップ!



Point 2 ご飯+たんぱく質の組み合わせで

炭水化物を十分な量とりましょう。パンよりご飯のほうが炭水化物を多くとりやすく、素早くエネルギーに変わります。たんぱく質を組み合わせることで、さらにエネルギーを消費しやすくなります。ご飯に添える卵や納豆、豆腐、ツナなどを普段から準備しておくのがおすすめです。

脂質の多い食事はエネルギー消費量が増えにくいので、パンを食べる場合は、菓子パンなどは控え、食パンやベーグルなど脂質の少ないものを選びましょう。

卵かけご飯に納豆や豆腐、
ツナなどを追加すれば、
たんぱく質が
簡単にプラス!



・HEALTH INFORMATION・

話題の健康情報

野菜・果物摂取量が多いと全死亡リスクが低い

野菜や果物の摂取は健康のために重要だといわれています。国立がん研究センターと横浜市立大学などで構成される研究グループが、野菜や果物を多く食べる人は少ない人に比べ、死亡リスクが低いという研究結果を発表しました。

研究グループは、全国11地域に住む40～69歳の男女約9万5000人を対象に約20年間、追跡調査を実施しました。

調査結果から野菜・果物の1日当たりの摂取量を算出し、摂取量別に5つのグループに分け、摂取量が最も少ないグループを基準として、その他のグループにおける全死因および特定原因による死亡リスク（ハザード比※）を算出しました。その結果、野

菜摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約7～8%低くなりました。果物摂取量が多いグループでは少ないグループに比べて全死亡リスクが約8～9%低く、心臓や血管の病気での死亡リスクが約9%低いことがわかりました。

研究グループは、結果を分析し、野菜は1日300g以上、果物は1日140g以上摂取することが望ましいとの見解を示しています。

※ハザード比…時間当たりの死亡リスクの比。1を超えている場合は、その比率だけ比較対象よりもリスクが高いことを示している。

図1 野菜摂取量と死亡の関連
(男女合算)

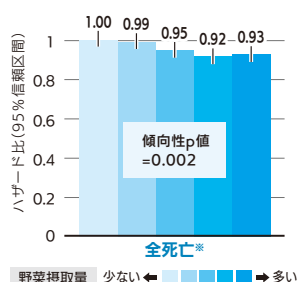
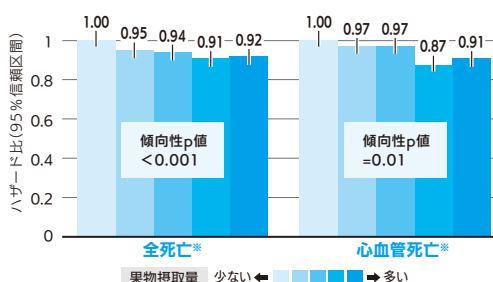


図2 果物摂取量と死亡の関連
(男女合算)



※: 非線形の関係を示したもの

※: 非線形の関係を示したもの

『果物・野菜摂取と死亡リスクとの関連について 多目的コホート研究（JPHC研究）からの成果』（国立研究開発法人国立がん研究センター、横浜市立大学）より一部抜粋

太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル
スポーツ＆サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット（休息30秒）

- 1** イスに浅く座り、足を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。

手は腰骨に置く。

NG



つま先と膝が外側に開く。



- 2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて
息を吐く。

2秒かけて
息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前（大腿四頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

- 1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

背もたれに手を置く。

NG



膝が外側に開く。



- 2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に
適度な張りを感じるまで
引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。