

# 健保だより

● 令和元年度決算がまとまりました

2020年

秋



## Contents

- |   |                           |    |                |
|---|---------------------------|----|----------------|
| 2 | 令和元年度決算のお知らせ              | 10 | 歩いても疲れのない体をつくる |
| 4 | 特定健診・特定保健指導               | 11 | 医療機関は正しく受診!    |
| 6 | コロナ・インフル 家族にうつさない! 8つのルール | 12 | 糖質が気になるときのごはん  |

# 令和元年度決算がまとまりました

## 保険料減収、保険給付費および納付金が増加し 厳しさを増す健保財政

令和元年度決算案などを審議するCNCグループ健康保険組合の組合会が7月28日(火)に開催され、収入支出決算案などの議案が全会一致で承認されました。

一般勘定の収入総額は7億1131万9千円、支出総額は5億6130万円、収入支出差引額で1億5001万9千円の残金を計上することができました。また、単年度の財政状況を示す経常収支でも、経常収入合計は6億2725万6千円、経常支出合計は5億4979万円、経常収支差引額は7746万6千円の黒字になりました。

平成30年度決算は、納付金のうち前期高齢者納付金が過去分の概算納付額と確定納付額の精算により減額・返還されたことが寄与し、1億7727万6千円の黒字でしたが、令和元年度と同納付金は前年度に比べ5334万3千円増加しました。また、保険料の減収や保険給付費の増加もあり、黒字幅は縮小しました。今後は、納付金がさらに増加することが見込まれるなど、健康保険組合を取り巻く財政環境は厳しさを増すものと予測されます。

### 令和元年度 一般勘定

#### 収入

保険料率は前年と同率の1000分の88で、保険料収入は前年度から1711万2千円減の6億2584万円、調整保険料収入1085万2千円、前年度からの繰越金5000万円、納付金に対する国庫補助金2

082万9千円、財政調整事業交付金238万2千円、その他の収入を含めた収入総額は7億1131万9千円と、前年度から1187万3千円の増加となりました。

### 令和元年度収入支出決算の概要

#### 一般勘定

#### 決算基礎

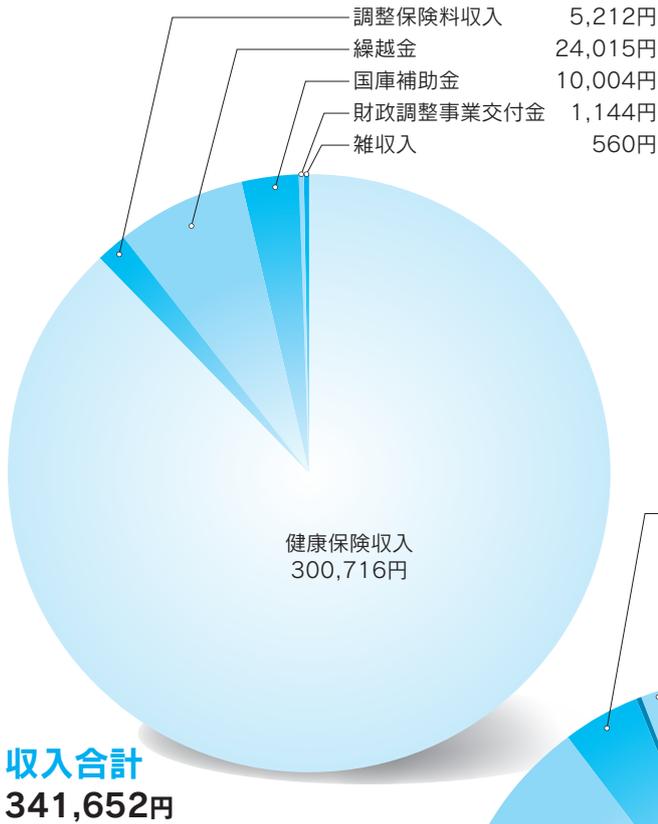
- 被保険者数 2,082人
- 平均年齢 29.14歳
- 平均標準報酬月額 267,444円
- 保険料率 88/1000

収入	科目		決算額(千円)
	健康保険収入	保険料	625,840
	国庫負担金	250	
	調整保険料収入	10,852	
	繰越金	50,000	
	国庫補助金	20,829	
	財政調整事業交付金	2,382	
	雑収入	1,166	
合計			711,319

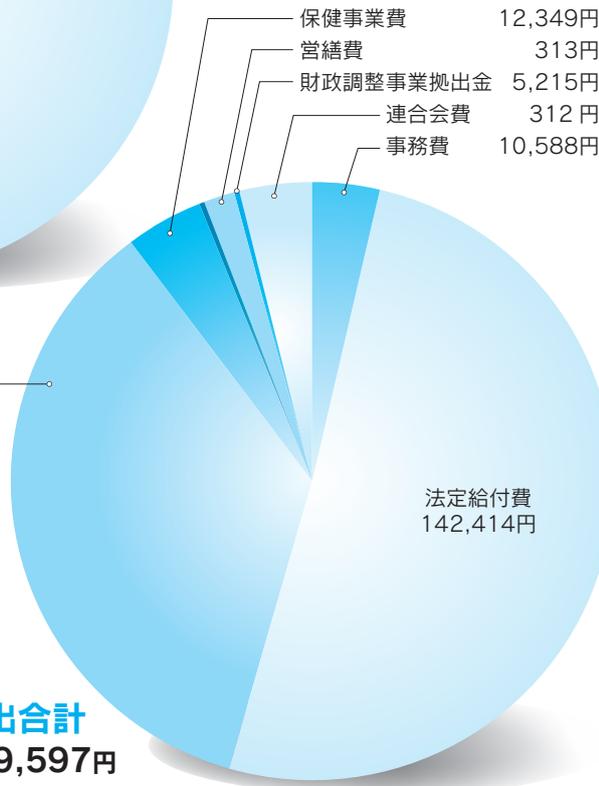


支出	科目		決算額(千円)
	事務費		22,045
保険給付費	法定給付費	本人	179,024
		家族	101,054
		高齢者	948
		高額療養費	15,479
納付金	前期高齢者納付金	53,352	
	後期高齢者支援金	151,512	
	病床転換支援金	1	
	退職者給付拠出金	16	
保健事業費	特定健康診査事業費	5,375	
	特定保健指導事業費	106	
	保健指導宣伝費	5,626	
	疾病予防費	14,603	
営繕費		652	
財政調整事業拠出金		10,858	
連合会費		649	
合計			561,300

## 被保険者 1 人当たり収支



事務費 220万4千5百円、保険給付費（法定給付費）全体で2億9650万5千円、高齢者医療制度にかかわる納付金等が2億48万1千円、保健事業費は特定健康診査事業費（特定健診・特定保健指導）548万1千円、保健指導宣伝費562万6千円、疾病予防費1460万3千円を計上、保



健事業費全体で2571万円、その他の支出を含めた支出総額は5億6130万円と、前年度から3765万2千円の増加となりました。



## 令和元年度収入支出決算の概要

介護勘定				
決算基礎		●第2号被保険者数 本人 144人 家族 45人	●平均標準報酬月額 328,214円	●介護保険料率 20/1000
収入	科目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	
	介護保険収入	12,990	90,208	
	繰入金	2,000	13,889	
	国庫補助金	163	1,132	
	雑収入	1	7	
	<b>合計</b>	<b>15,154</b>	<b>105,236</b>	
支出	介護納付金	14,268	99,083	
	<b>合計</b>	<b>14,268</b>	<b>99,083</b>	

## 介護勘定

保険料率は前年と同率の1000分の20で、介護保険収入は1299万円、準備金からの繰入金200万円、一方、支出は介護納付金が前年度から87万3千円増の1426万8千円となりました。介護勘定の収入支出差引額は88万6千円となっています。



# もう、健診を受けた？

受けたよ

健康には自信があるし、コロナもあるしね...

今年はまだ...

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！

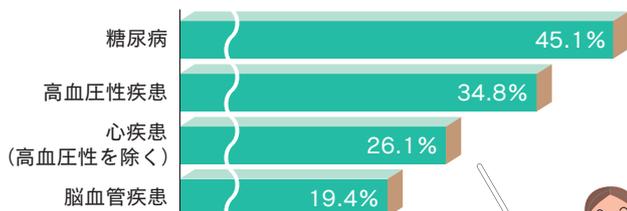
参考：厚生労働省「2017年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

## 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。

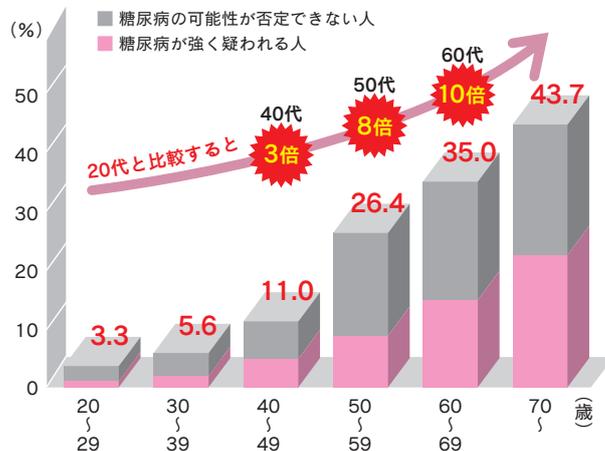


参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

### 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29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。



# 案内が届いたら受けましょう！ 病気を未然に防ぐチャンス、 特定保健指導



「特定保健指導」は、将来の病気を防ぐチャンスです。  
案内が届いた方はぜひ受けてください。

## 特定保健指導とは

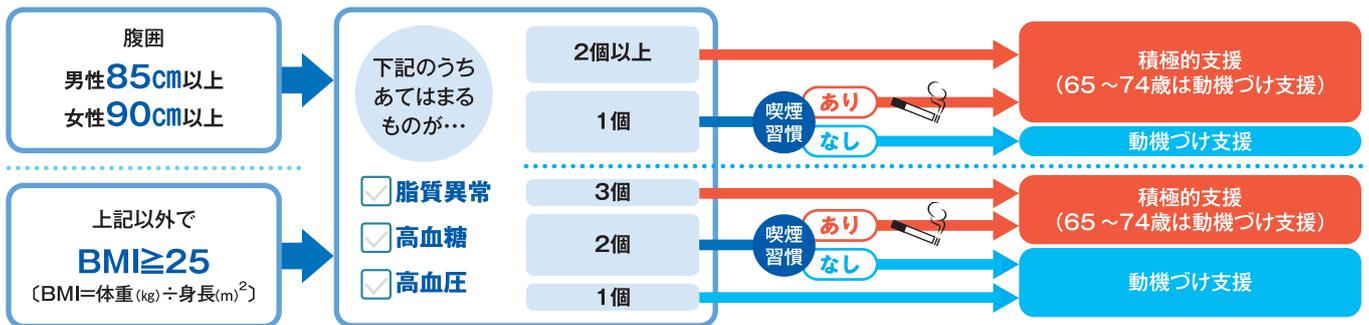
メタボリックシンドロームに着目した特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果の高い方を抽出。保健師など専門職が面談などで、生活習慣改善に取り組めるようサポートします。

## 特定保健指導のメリット

- 専門家から自分にあった生活習慣改善策のアドバイスとサポートを無料で受けられる。
- 体調が改善され健診結果も改善される。
- 病気を未然に防ぐことで将来的に費用負担や精神的負担を回避できる。

## 特定保健指導の対象者はどうやって選ばれる？

特定健診の結果、「内臓脂肪の蓄積」があり、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から対象者を選定します。血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドロームになりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

## 特定保健指導ってどんなことをするの？



### メールや面談であなたの取り組みをバックアップ





## 2

### 世話をする人は1人

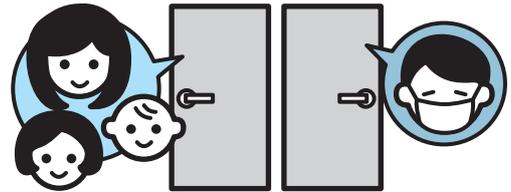
看病や体調の確認、食事を運ぶなど身の回りの世話をする人は感染のリスクが高いため、できるだけ1人に限定します。ただし、持病（心臓や肺の病気、糖尿病など）のある人、免疫力の低下した人、妊婦は避けましょう。



## 1

### 部屋を分ける

患者は家族とは別室で療養、共有スペースの使用は最小限にし、食事も別室でとります。個室がなければ、ほかの家族との距離を保つ、カーテンで仕切る、寝るときに頭の位置を互い違いにするなどの工夫をしましょう。



## 4

### こまめに手洗い

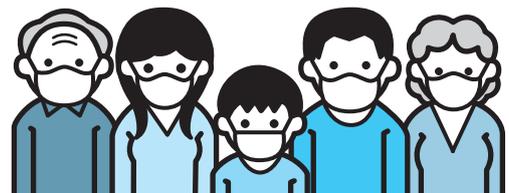
帰宅したとき、患者と接したあと、ペットに触ったあと、トイレのあと、調理や食事の前、マスクを外したあとなど、こまめに石けんで手洗いを。ノロウイルス以外はアルコール消毒も効果的です。



## 3

### 全員マスクを着用

患者や世話をする人を含め、家族全員マスクを着けて過ごしましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスの場合、世話をする人が患者の部屋で使用するマスクは、ほかの部屋に持ち出さないように。外すときはマスクの外側に触れないように注意しましょう。



## 感染症の自宅療養



### 家族にうつさない！ 感染症にかかったときに守る

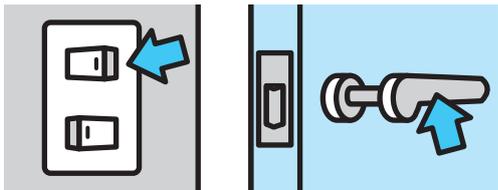
感染力の強い、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス。もしも、家族の誰かがかかってしまったら、ほかの家族へうつさない対策が必要です。基本となる8つのルールを覚えておきましょう。

# 8つの ルール

## ルール 6

### 共用部分は消毒をする

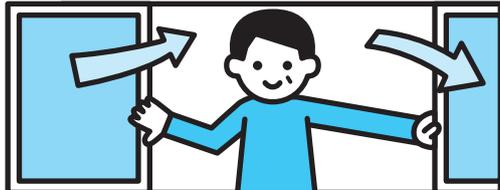
トイレや電気のスイッチ、ドアノブなど、家族で共用する場所は、塩素系消毒液で消毒し、接触感染を防ぎましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスは、患者の便からも排出されるので、トイレの消毒は念入りに。浴室は最後に患者が使用し、使用後に消毒を。



## ルール 5

### 日中は換気を

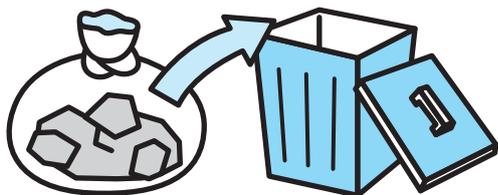
日中は、定期的に窓を開け新鮮な空気と入れ替えを。新型コロナウイルス感染症は、換気をしない密閉空間が感染リスクを高めることが指摘されています。患者の居室だけでなく、居間など共有スペースも換気しましょう。



## ルール 8

### ごみは密閉して捨てる

患者が使用したティッシュやマスクなどはビニール袋に密閉して捨てます。ノロウイルスの場合、おう吐物の処理で使用した身支度一式、ぞうきんなどには消毒液をかけて捨てます。



## ルール 7

### 汚れ物は手袋・マスクを

使用した衣類・寝具類などは、手袋・マスクを着けて洗濯を。ノロウイルスの場合、家族のものとは分けてバケツなどで水洗いしたあと、消毒液につけます。いきなり洗濯機で洗うことは避けましょう。



## 塩素系消毒液の 作り方

厚生労働省  
パンフレット参照

新型コロナウイルスでアルコール消毒液がないときやノロウイルスの消毒の際には、家庭用の塩素系漂白剤を使用して作る消毒液が効果的。用途にしたがって濃度を選びましょう。ただし、手指には使えないので注意しましょう。

ノロウイルス
部屋や食器、リネン類などの消毒に

塩素濃度 200ppm (0.02%) 消毒液

家庭用の塩素系漂白剤 (6% 濃度) 10mL + 水道水 3L

新型コロナウイルス
共用部分の消毒に

塩素濃度 500ppm (0.05%) 消毒液

家庭用の塩素系漂白剤 (6% 濃度) 25mL + 水道水 3L

ノロウイルス	新型コロナウイルス
おう吐物などの処理に	トイレ・洗面所の清掃後の消毒に

塩素濃度 1,000ppm (0.10%) 消毒液

家庭用の塩素系漂白剤 (6% 濃度) 50mL + 水道水 3L

※塩素系漂白剤に含まれる次亜塩素酸ナトリウムは、徐々に分解され、濃度が薄くなるので、ご注意ください。

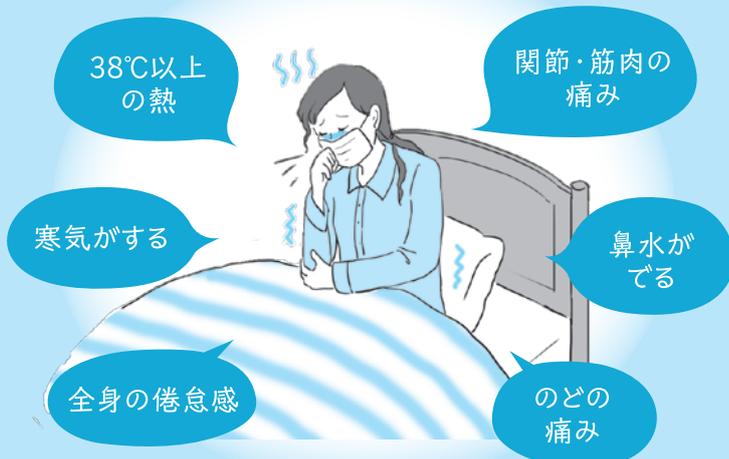
# 強い体の 5の法則!

## インフルエンザ編

気温が下がるこれからの季節に流行するインフルエンザ。急な高熱や頭痛、関節痛など全身に症状が出るのが特徴です。これらの症状はかぜにも似ているため、知らないうちに周囲へウイルスを広げてしまう可能性があるため注意が必要です。

インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染のふたつ。咳やくしゃみとともに拡散されるウイルスを防ぐためにはマスクの着用が効果的。また、付着したウイルスを落とすために、しっかりと手洗いを行うことが重要です。インフルエンザに感染しないために日々の予防を行いましょ。

### こんな症状はインフルエンザかも



このような症状になる前にしっかり予防をしましょう!

# インフルエンザ5の法則!

## 1 感染予防の基本は手洗いを念入りに

日々さまざまなものに触れる手はウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や食前はこまめに手洗いをしましょう。手のひらだけでなく、爪の間、手の甲、手首まで入念に洗い流しましょう。



## 2 適した湿度調整でウイルスを退治!

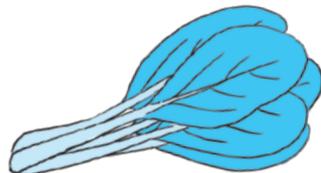
インフルエンザウイルスは乾燥した環境を好むため、室内の湿度を高め設定することがポイント。加湿器などを使用して、湿度約50~60%に室内環境を整えましょう。

インフルエンザを撃退!  
すこやかな冬を過ごしましょう



## 3 バランスのよい食事で内側から免疫力UP

ウイルスに負けない体づくりには、腸内環境を整えて免疫力を上げることが重要。腸内環境を整える食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけましょう。



## 4 予防接種は流行前に済ませよう

毎日の予防も大切ですが、ワクチン接種を受けておけばより安心! ワクチンは、効果がでるまでに約2週間かかるため、11月末までに接種しておくのがおすすめです。

## 5 こまめな水分補給でウイルスの侵入を防ぐ

ウイルスがのどの粘膜に付着してから細胞内に侵入するまでにかかる時間は数分~20分程度といわれます。こまめな水分補給やうがいのはのどを潤し、ウイルスを洗い流す洗浄効果も期待できます。

# コロナ・インフルに 打ち勝つ！

## 5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)



感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

### 1 規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いため、そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



### 2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



### 3 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴も身体を温めることにより、血流畅をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。



### 4 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。



### 5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



## 自分と社会を守る ワクチン接種

自分と社会を守る

免疫のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

#### ●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

#### ●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、一部では臨床試験も始まっています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえでの大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう。



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？

ウォーキングのあとは、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  
行ってちゃんと  
調べてもらったら  
どうだ?



おまけに  
かぜぎみ...

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

5,000

えっ!

特別料金  
**5,000円**  
以上も...

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

じゃ、  
近くの診療所に  
行きます



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。  
お金がちょっと...

夜間診療所に行く  
と高くつくんだな

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

プレゼンが  
すんだら  
治るかも  
しれないし



知らず  
に  
ずっと  
受診してたよ

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」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)

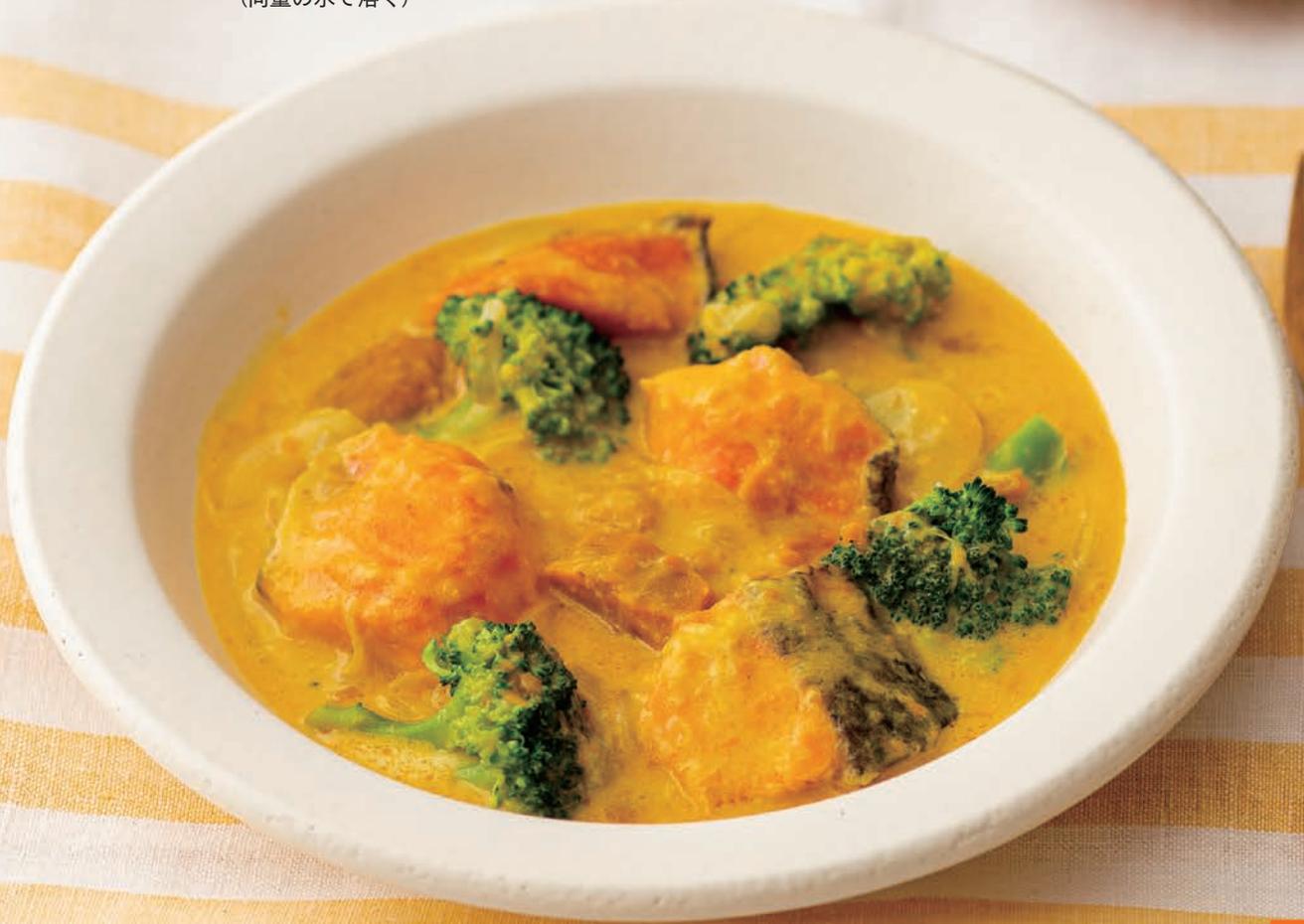
生鮭…………… 2切れ (180g)  
薄力粉…………… 大さじ 1/2  
ブロッコリー …… 50g  
玉ねぎ…………… 50g  
かぼちゃ…………… 80g  
サラダ油…………… 大さじ 1/2  
バター…………… 5g  
A 牛乳 …………… 150mL  
A 水 …………… 100mL  
コンソメ …… 小さじ 1  
片栗粉…………… 大さじ 1/2  
(同量の水で溶く)

### 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

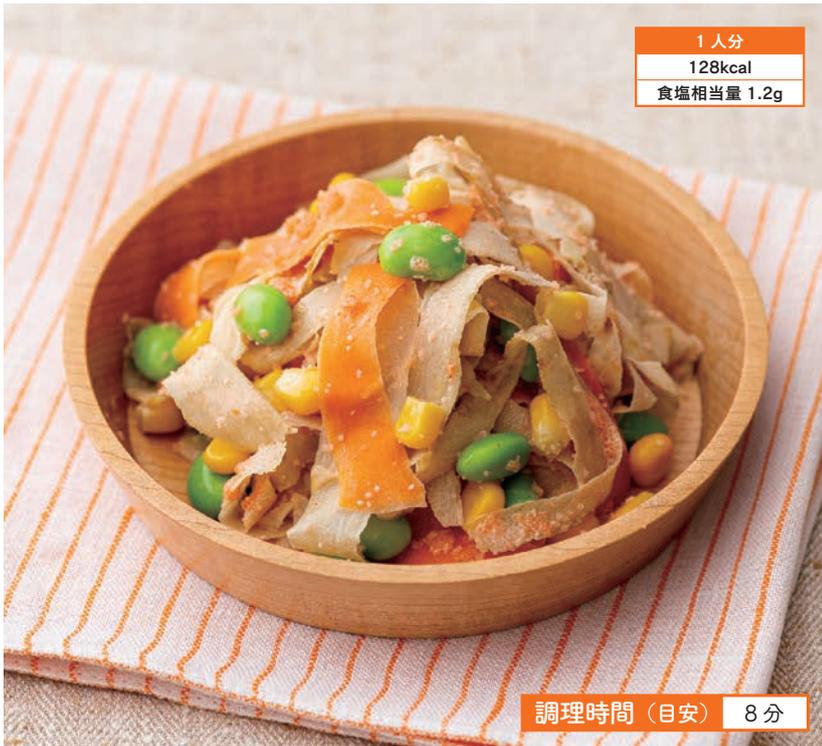
●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵



### 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  
(さやつぎ) ……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  
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。糖質が少なく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。

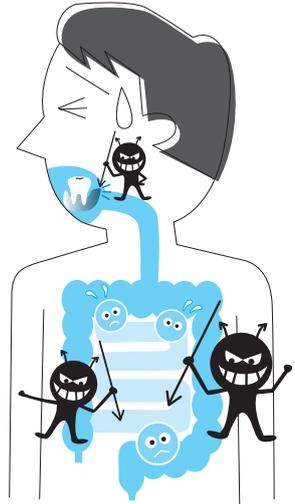
**※腸内フローラ** ささまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

## 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。

歯周病は歯や口のなか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なかをきれいにし、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あと、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あと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。

# 利き手と反対の手を 使ってみよう



“利き手と反対の手を使う”ことは、脳トレに役立ちます。あえて不器用な手を使うことで、脳が活性化したり、集中力が高まったりします。続けるうちに利き手と同じように動かすことができれば、さまざまな場面でスピードアップできそうですね。

## 初級

ふだん何気なく利き手を使っていることを反対の手でやってみましょう。ドアを開ける手、バッグを持つ手などなんでもかまいません。おすすめは歯みがきです。



## 中級

利き手と反対の手で文字を書いてみましょう。美しさを心がけるのがポイントです。時間を気にする必要がないときに取り組みましょう。絵を描いてみるのもおすすめです。



## 上級

利き手と反対の手で箸を使って小豆を別の皿に移してみましょう。10粒をどのくらいの時間でできたか、1分で何粒移せたかなど、記録をつけておくと成長を感じられます。



## Health Information

### 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、スマートフォン用の新型コロナウイルス接触確認アプリを無料提供しています。

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、すみ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。

<sup>\*</sup>利用者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。



# 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



### チェックポイント

背中が丸くなっていないか。

耳の穴、肩、股関節（くの字になっているところ）がきれいに一直線に並んでいるか。

左右の座骨の頂点がボールに当たっているか。

90~110度

### ●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つき、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～頭のと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中のラインを伸ばす。

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「フーツ、フーツ」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