

健保だより

● 令和3年度予算を承認

2021年

春



Contents

- | | | | |
|---|----------------------------|----|---------------|
| 2 | 令和3年度予算のお知らせ | 6 | 「肥満」と判定されたら |
| 4 | キケンな生活習慣 こんなに怖い「座りすぎ」 | 10 | 季節のお悩み相談「五月病」 |
| 5 | 特定保健指導 生活習慣の改善で健康へ引き返すチャンス | 13 | 免疫力アップレシピ |

納付金が減少するも、なおも赤字予算

令和3年度予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2月24日（水）に開催され、収入支出予算案などの議案が全会一致で承認されました。

一般勘定の予算総額は、前年度に比べ2211万7千円減の8億2272万3千円、繰入金などを除いた経常収入合計は6億3462万3千円、予備費等を除いた経常支出合計が7億1950万3千円、経常収支差し引きは8488万円の赤字予算になりました。

令和2年度予算は1億3939万3千円の赤字でしたが、令和3年度は、納付金のうち後期高齢者支援金は前年度より2350万円の増額になりましたが、前期高齢者納付金が5050万円の減額となり、赤字幅は5451万3千円改善されました。しかしながら、依然として保険給付費と納付金という義務的支出だけ保険料収入を2308万円上回っており、極めて厳しい財政状況が続いています。

令和3年度 一般勘定

収入

保険料率は前年と同率の1000分の88とし、保険料収入は6億3416万5千円、前年度予算に比べ2453万4千円増、調整保険料収入は1070万円、調整保険料率が前年度に比べ1000分の0・19引き下げの1000分の1・46に改定されたことにより前年度に比べ95万円減と見込んでいます。不足する財源を確保するため、法律で定められている準

支出

備金を1億5千万円取り崩して繰り入れています。収入ではこのほか、財政調整事業交付金に240万円、雑収入に20万8千円を計上しました。

事務費2442万円、保険給付費（法定給付費）全体で3億5723万8千円を計上、高齢者医療制度にかかわる納付金等が3億7千円、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）

令和3年度収入支出予算の概要

一般勘定

予算基礎

●被保険者数	2,100人	●一般保険料率	88/1000
●平均標準報酬月額	265,000円	●平均年齢	29.13歳

収入

科目	予算額(千円)
健康保険収入	634,165
保険料	634,165
国庫負担金	250
調整保険料収入	10,700
繰入金	150,000
国庫補助金収入	25,000
財政調整事業交付金	2,400
雑収入	208



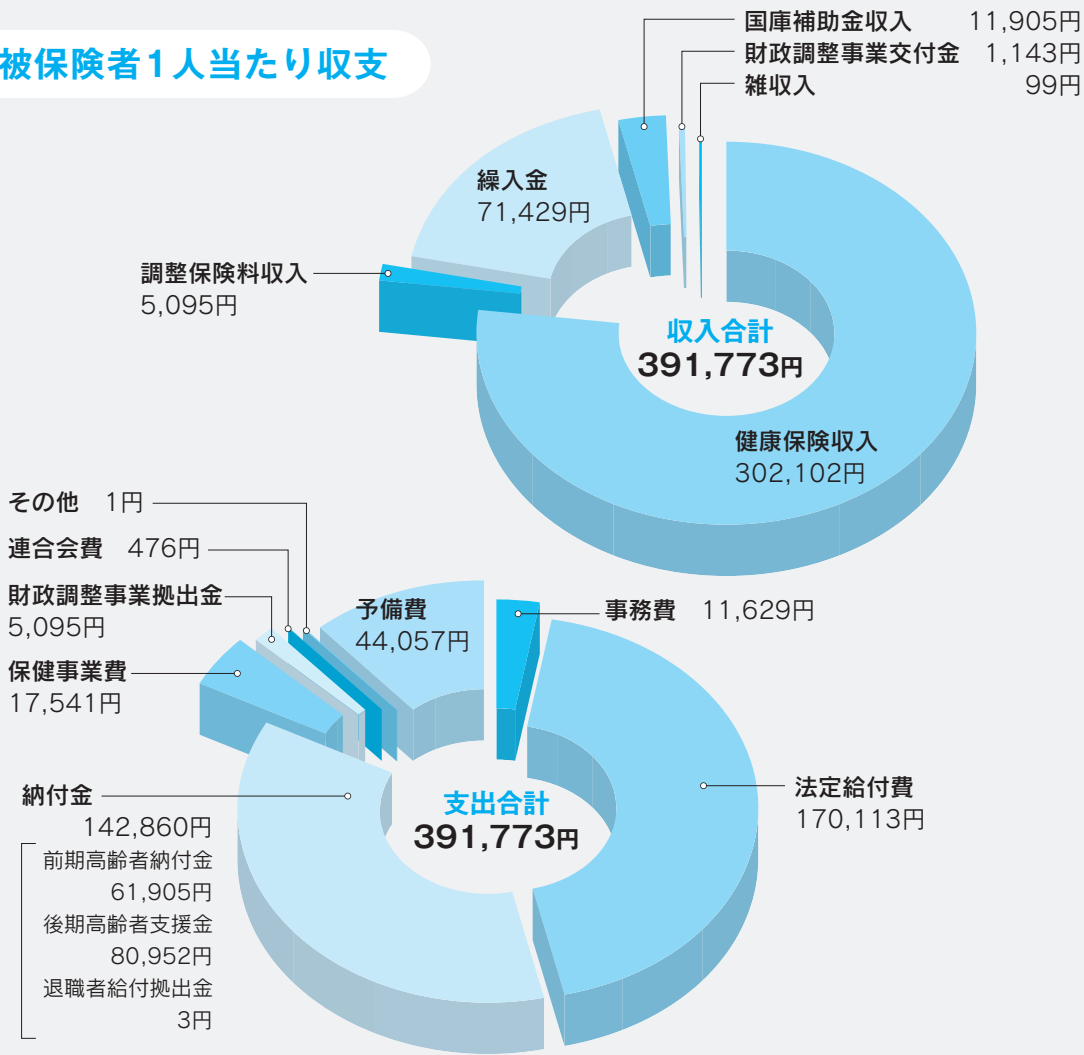
合計 822,723

支出

科目	予算額(千円)
事務費	24,420
保険給付費	200,903
法定給付費	134,302
本人	361
家族	21,672
高齢者	130,000
高額療養費	170,000
納付金	1
前期高齢者納付金	6
後期高齢者支援金	6,000
病床転換支援金	240
退職者給付拠出金	4,144
保健事業費	26,452
特定健康診査事業費	10,700
特定保健指導事業費	1,000
保健指導宣伝費	3
疾病予防費	92,519
財政調整事業拠出金	822,723
連合会費	
その他	
予備費	
合計	

令和3年度 予算を承認

被保険者1人当たり収支



624万円、保健指導宣伝費41
 4万4千円、疾病予防費2645
 万2千円を計上、保健事業費全体
 で3683万6千円、その他の支
 出と予備費を含めた予算額は収入
 支出ともに8億2272万3千
 と、前年度に比べ2211万7千
 円減の予算としました。

令和3年度収入支出予算の概要

介 護 勘 定

予算
基礎

- 第2号被保険者数 本人 150人 家族 40人
- 介護保険料率 20/1000
- 平均標準報酬月額 320,000円

介護保険料率は据え置き

介護保険収入1300万円、準備金からの繰入金200万円、支出は介護納付金が前年度から235万円減の1015万円、予備費に485万2千円を計上しました。介護保険予算額は前年度と同額の収入支出ともに1500万2千円となっています。

介護勘定

収入	科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
	介護保険収入	13,000	86,667
繰入金	2,000	13,333	
雑収入	2	14	
合計	15,002	100,013	

支出	科目	予算額(千円)	1人当たり額(円)
	介護納付金	10,150	67,667
予備費	4,852	32,347	
合計	15,002	100,013	

こんなに怖い

「座りすぎ」

キケンな生活習慣を見直そう!

あなたは1日に何時間座っていますか。運動不足は気にしても、座りすぎを気にしている人は少ないはず。しかし、座りすぎは病気のリスクを高める大きな要因です。座りすぎに意識を向け、見直していきましょう。

座りすぎていると寿命が縮まる?!

デスクワークやパソコン・スマホの使用、テレビの視聴、車移動などで、多くの人が起きている時間のおよそ3分の2(8~9時間)を座って生活しています。

座ること自体は悪くありませんが、座りすぎると血流や筋肉の代謝が悪化し、肥満や糖尿病、虚血性心疾患、脳血管障害、がんなどのリスクが高まることがわかっています。

また、座る時間が11時間以上の人は4時間未満の人より死亡リスクが40%高いという研究*1や、1時間座りつづけるごとに1日22分平均余命が短くなるという研究*2などもあり、座りすぎは命にかかわる危険な生活習慣です。

*1: van der Ploeg HP, et al. Arch Intern Med. 2012;172(6):494-500.

*2: Veerman JL, et al. Br J Sports Med. 2012 Oct;46(13):927-30



運動していてもダメ。こまめに立ち、動くことが大切

ウォーキングなどの運動をすることは健康維持に重要です。しかし、運動していても座っている時間が長ければ、座りすぎの健康リスクは解消されません。座りすぎ自体を改善する必要があります。

座りすぎが体に悪いことを意識し、30分~1時間座ったら立ち、少し歩き回るなどして足を動かしましょう。下半身の筋肉が刺激され、座りすぎの健康リスクが軽減します。立ってできることは立ってすることも有効です。

30分に3分か1時間に5分、座るのを中断し、足を動かそう

デスクワーク中は

- トイレに行く、お茶を入れに行くなど、ちょっとした休憩タイムを意識的に作り、歩く。
- こまめにコピーや資料などをとりに行く。



自宅のプライベート時間は

- テレビのCM中は立ち上がって体操する。
- こまめに家事をする。
- リモコンを立ち上がらないととれない場所に置く。



座ったまま立てないときは

- かかとの上げ下げなど座ってできる運動をする。



特定保健指導の案内がきましたか？

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガッカリしないでください。治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すチャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

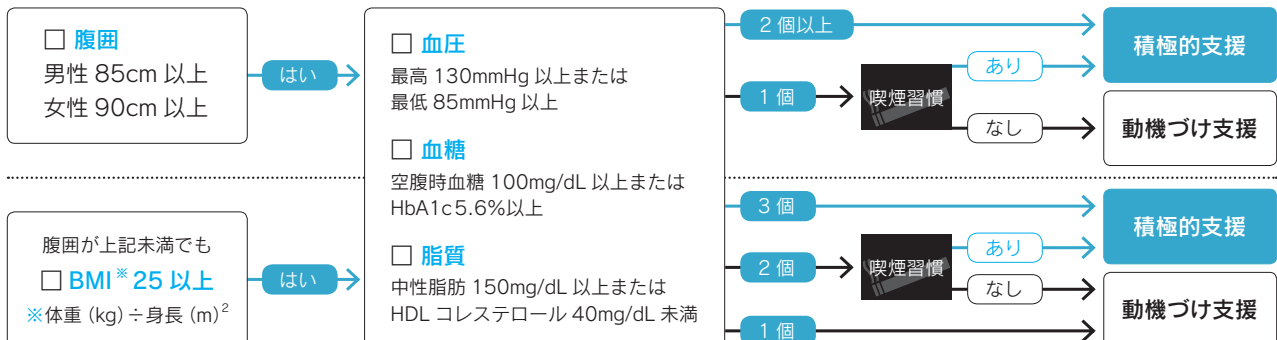


無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

さまざまな病気の引き金に!



肥満の人

食事量が多い一方で、運動・活動量が少なく、余ったエネルギーが脂肪として蓄積。



肥満ではない人

食事量と運動・活動量のバランスがよく、余分なエネルギーが発生しません。

特定健診の判定基準

BMI 25 以上

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

腹囲

男性 **85cm** 以上

女性 **90cm** 以上

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

肥満はさまざまな健康被害を引き起こす

「太っていても問題ないから」と甘く考えてはいませんか? 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病やがんなど、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症するリスクが高くなり、放置していると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落とすことになりかねません。

また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群 (SAS) や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になります。時間・お金・体の負担が増えてしまいます。

肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで起こります。特定健診では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善に取り組みしましょう。

摂取カロリーと消費カロリーのバランスを改善しよう

日本では近年、肥満者の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI25以上の肥満者の割合は男性が33.0%、女性が22.3%でした。これは過去10年でもっとも高く、とくに男性は2013年の同調査と比較すると4.4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまう」「運動したいけど時間がなくて」ということも。生活を大きく変えようとすると継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみましよう。加えて行いたいのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えていたら食べすぎに注意する、歩数が少なかつたら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分でできることから始めてみましょう。

肥満になりやすい生活習慣を Change しよう!

脂質が多い料理を食べがち…



Change!

できるだけ和食を食べる

たんぱく質と炭水化物は4kcal/g なのに対し、脂質は9kcal/g。脂質が多いと摂取カロリーが増えやすいので、脂っこい料理は避け、和食を選ぶと脂質とカロリーを抑えられます。自炊の際は調理油を控えましょう。



仕事や家事で忙しく運動不足…



Change!

生活に紐づけて運動する

階段を利用する、ランチは遠くの店に行くなど、生活に紐づけて運動するのがおすすめ。ジムに通っている人でも、ジム通いの安心感から日常の活動量が減らないよう注意。



つい夜ふかしをして睡眠不足…



Change!

日付が変わる前には就寝

睡眠不足になるとホルモンの影響で食欲が増すため、食べすぎにつながります。日付が変わる前には就寝しましょう。寝る直前のスマホは、交感神経が優位になり寝つきが悪くなるので控えめに。



ストレスがたまると食べすぎる…



Change!

やけ食以外でストレス解消

慢性的なストレスがあると、ホルモンの影響で脂肪をため込みやすくなるので、食べすぎに注意。無糖のコーヒーでリラックスする、休日は趣味に没頭するなど、やけ食以外でストレスを解消しましょう。



正しく知ろう！

整骨院・接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…
「各種保険取扱」って看板に書いてあるから、
整骨院に行ってもよさそうかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えません！

整骨院・接骨院では、**すべての施術に健康保険が使えるわけではありません。**健康保険が使える範囲を知って、**正しく利用しましょう。**



健康保険が**使える**場合

- 外傷性が明らかな打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
 - 骨折、脱臼
- ※緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

健康保険が**使えない**場合

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- 病院や診療所などの保険医療機関で治療中の負傷
- 医師が治療すべき内科的原因の疾病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷（労災保険対象）

整骨院・接骨院にかかるときは…

負傷原因を**正しく伝える**

「いつ、どこで、どの部位を負傷して、どのような症状があるか」を柔道整復師に正確に伝えましょう。

内容をよく確認して**から署名をする**

「療養費支給申請書」に署名するときは、必ず施術内容をよく確認してから署名しましょう。白紙の申請書への記入は不適切な請求の原因となり、健康保険が適用されず**全額自己負担**になることがあります。

領収書は必ず**受け取り、保管する**

領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。後日、健康保険組合から送られてくる医療費通知の金額と間違いがないか確認してください。

健康保険組合から**施術内容を確認させていただく場合があります**

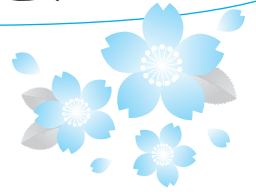
整骨院・接骨院からの請求のなかには、健康保険対象外となるものや架空請求、水増し請求などの不適切な請求が一部見受けられます。

当健康保険組合では、請求内容と実際に受けられた施術内容が一致しているか確認するため、施術内容について照会させていただく場合があります。

みなさまに納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

被扶養者の状況に変更はありませんか？

春は、卒業、就職などで、被扶養者の状況が変わることが多い時期です。被扶養者であるご家族が以下のような場合、被扶養者ではなくなります。該当する事項にあてはまる場合は、「被扶養者異動届」による届け出が必要です。



STEP 1 健康保険組合に届け出が必要かチェックしてみましょう

被扶養者の状況が以下の場合、被扶養者ではなくなります。
あてはまる場合は、STEP2の必要書類を健康保険組合に届け出てください。

就職した・他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先で他の健康保険の被保険者になったとき



収入が増えた

- 被扶養者の年収が130万円以上（※）、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
※60歳以上または障がいがある場合は、年収が180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上（※）のとき
※60歳以上は1日あたり5,000円以上



別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



75歳になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき



外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき
※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している人は除きます。



STEP 2 次の必要書類を健康保険組合に届け出てください

必要書類

- 被扶養者異動届
- 該当する被扶養者の保険証
- 該当する被扶養者の高齢受給者証・限度額適用認定証（交付されている場合）



教えて先生!

季節のお悩み相談

「五月病」

環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマは五月病。晴れやかな春を過ごす方法を学びましょう。



Aさん

今年の春から新しい会社で働きはじめました。仕事は少しずつ慣れてきましたが、やる気が出なかったり、体が重かったりする日が増えてきた気がして心配です…。

ストレスの溜めこみは五月病の原因に

就職や進学などで環境が変わる人が多い4月。この時期は、新しい仕事や人間関係が原因となり、ストレスが溜まりやすくなります。心と体の負担を抱えたまま5月の連休明けを迎えると、仕事に行きたくない、なんとなく体調が悪いなどの症状が表れることも。これらを総称して「五月病」と呼びます。Aさんが感じている症状は五月病の前兆かもしれませんね。



先生



Aさん

私も五月病になってしまったのでしょうか。心と体が元気な状態で連休明けを迎えるために、自分でできるケアはありますか？

日々の生活習慣を整えるだけでも効果があります。

右記の五月病ケア③POINTで暮らしのサイクルを整えて、五月病に悩まないスッキリライフを送りましょう。



先生

五月病ケア③POINT!

POINT 1 適度な運動で うつつ気分をスッキリ

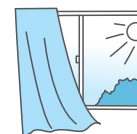


デスクワークなど座ったまま過ごす時間が長いのが現代人。毎日の生活のなかに体を動かす時間をつくることで、心身をリラックスさせる効果があります。ふだん運動をしない人は、1日10~15分のウォーキングからはじめてみましょう。

先生の
ひとこと。

ウォーキングは慣れてきたら時間を延ばして30分を目標に！無理のない頻度で、習慣化するのがポイントです。

POINT 2 太陽の光で 幸せホルモンを育成



気分が落ち込みやすいときは、朝日を浴びるのがおすすめ。太陽の光は幸せホルモンの「セロトニン」という脳内物質の分泌に効果的。起床後30分以内に15~30分ほど日光浴をすることで、心をリラックスさせることができます。

先生の
ひとこと。

冬場以外は曇っていても大丈夫。屋内でも、日当たりのよい窓の近くの日光浴はセロトニン分泌を促せます。

POINT 3 乳酸菌配合の食材で 体の内側から整える



脳内でつくられるセロトニンの分泌をサポートするのがトリプトファン。トリプトファンは体内で生成ができないので食事から補う必要があります。チーズや牛乳、ヨーグルトなどの乳製品に豊富に含まれるので、毎日の食事にプラスしましょう。

先生の
ひとこと。

乳製品以外に、バナナもセロトニンが豊富。朝時間がない人もバナナで栄養補給をして、気分を上げましょう。

お薬代が
節約できます！

ジェネリック医薬品を？ 使っていますか？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なく済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらったAさん、ジェネリックにしますか？と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です

安全性・品質も国に認められています

安心なのね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

子どもだから、初めてのむ薬より処方されたことがある新薬のほうがいいかも…

にがいお薬すり、のみたくない～

ジェネリックには新薬よりのみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ

それでは、ジェネリックでお願いします

はい、承知しました。何か違和感があったらご相談ください

ジェネリックでおねがいします

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

- 錠剤の大きさを小さく
- 錠剤をゼリー状や液状に
- 間違つてのまなないように文字や色で工夫
- 味やにおいを改良

にがいよ～ のめたよ～

参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

子どもの医療費は無料ではありません ～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もおられるかもしれませんが、医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えることにもつながります

武士の健康術

健康オタク! 徳川家康の巻

現代よりも過酷な戦国時代を生き抜いたリーダーは、どのように体や心を鍛えていたのでしょうか。江戸幕府を開いた徳川家康の人生と、実践したとされる健康法を紹介します。

健康長寿で天下を統一 徳川家康プロフィール

三河の岡崎城主、松平広忠の長男として生まれる。3歳で母と生き別れ、6歳から19歳までは人質として暮らすなど、幼少から忍従の日々を過ごす。岡崎城主になってからも、豊臣秀吉に先祖代々の土地から関東(当時はド田舎)に移封させられるなど苦労は絶えなかった。艱難辛苦を乗り越えて天下を統一し、62歳で江戸幕府を開く。常人には耐え難い激動の人生だが、医学の研究や日々の鍛錬などを欠かさず75歳まで生きた。「健康」と「長寿」が天下取りの大きな鍵になったのは間違いない。



めったに怒らず、人の話をよく聞き、家来から慕われたぞ。タヌキ親父とかいわれて現代人に人気イマイチなのは納得できんのう。

※年齢はすべて数え年

家康流健康術

技 医者も顔負けの「健康オタク」

「人間五十年」の戦国時代にあって、還暦を過ぎて子どもをつくり、死の直前まで鷹狩を楽しんだ。パワフルさの秘密は、家康の「健康オタク」ぶりにある。中国の医学書を読み、日本中から名医を集め、自分専用の薬草園を所有し、薬を自ら調合していたという。



自分の体質や体調に合わせた薬をつくっていたぞ

教訓

健康長寿のためには体のケアを怠るべからず

鍛 本当はかなりのスポーツマン

ずんぐりしたメタボ体型の肖像画からは想像しにくい、幼いころから武術や水泳、乗馬、鷹狩などで体を鍛えていた。とくに鷹狩は、体を動かして手足をほぐし、夏も冬も野山を駆けるので病を防ぐとお気に入りだったといわれる。

わしの肉は脂肪ではなく筋肉じゃ



教訓

自分に合った運動で元気な体をつくるべし

癒 アロマの香りでリラックス

家康は体だけでなく、心のケアも怠らなかった。とりわけ好んだといわれるのが戦国時代のアロマセラピー「お香」。当時は香木である沈香を炭団で炙って香りを楽しんだ。家康は、沈香の最高級品とされる伽羅の収集に熱心で、東南アジアに朱印船を派遣するほどだった。

癒されるのう



教訓

好みの香の匂いで心身に安らぎを与えよ



ウイルスに負けない! 免疫力アップレシピ 春 Spring

監修者プロフィール

つじょうこ
辻 庸子 ● 管理栄養士
スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな
食育イベントで講師を務めるほか、文化サ
ロンでの料理教室も実施。美味しく健康
的な料理をテーマに活動中。



感染症から身を守り重症化を予防するためには、体の免疫力を高めることが大切です。
今一度食生活を見直し、ウイルスに負けない健康的な体づくりをはじめましょう。

鯛とごぼうの煮付け

2人分
調理時間
25分



鯛
たんぱく質は免疫細胞の主成分。不足すると免疫力の低下につながる。

生姜
ジンゲロール等の辛み成分には殺菌作用があり、細菌やウイルスから身を守る。

ごぼう
食物繊維やオリゴ糖が腸内環境を整え、腸の免疫機能を高める。

小松菜
ビタミンCは白血球の働きを助け、免疫力を高める。

1人分あたりの栄養成分
カロリー:310kcal たんぱく質:21.8g
脂質:9.8g 炭水化物:21.3g 食塩:2.3g

作り方

- 鯛は皮に切れ目を入れ、熱湯にくぐらせる。水にとって汚れを取り、キッチンペーパーなどで水気を拭き取っておく。
- ごぼうは皮をこすり洗いし、5cmの長さに切って縦2等分(太いものは4等分)に切る。小松菜は熱湯で2分程茹で、水気を絞っておく。生姜は1片は皮つきのまま薄切り、もう1片は皮を除いて細切りにする。
- 鍋に①、鯛、ごぼうを入れて弱めの中火にかけ、煮立ったらアクを取る。煮汁を2~3回スプーンなどですくって鯛にかけたら、落としぶたをして7~8分煮る。
- 落としぶたを取り、醤油と薄切りにした生姜を加える。ときどき鯛に煮汁をかけながら5分程煮る。
- 鯛、ごぼう、小松菜を器に盛って煮汁をかける。細切りの生姜を添えて完成。



材料

- 鯛 2切れ (180g)
- ごぼう 1/3本 (50g)
- 小松菜 1/3束 (70g)
- 生姜 2片
- 酒 100cc
- 水 200cc
- みりん 大さじ1.5
- 砂糖 大さじ1
- 濃口醤油 大さじ1と小さじ2

調理ポイント

- 鯛の皮に切れ目を入れると、火の通りや味のしみ込みがよくなります。また、煮汁をかけてから落としぶたをすることで、鯛の皮と落としぶたがくっつくのを防げます。
- 生姜の皮には香り成分が多く含まれているため、魚の臭み取りには皮つきのまま使しましょう。最初から入れるとえぐみが出るので、後から入れるのがポイントです。
- 塩分が加わると甘みがしみ込みにくくなるため、先に醤油以外の調味料で煮ましょう。

TCHを改善して、大切な歯を守ろう！

TCH (Tooth Contacting Habit) とは、無意識に上下の歯を接触させる癖のことです。人が口を閉じているとき、通常上下の歯は接触していません。TCHがあると歯に負荷がかかり、歯がぐらつく・折れるなどのトラブルを招きます。また、TCHによって虫歯や歯周病が悪化しやすいこともわかっています。

TCHはコンピュータ作業をする人に多いといわれ、スマホやコンピュータが普及した現代ではとくに注意が必要！

TCHのチェック方法

姿勢を正しくして正面を向き、唇は力をこめずに上下を軽く接触させる。その状態で上下の歯がどこも接触しないよう軽く離してみる。



違和感がない人
TCHの可能性は低い

違和感がある人
TCHの可能性が濃厚

★頬の内側や舌のまわりに歯型がつく人もTCHの可能性あり

TCH改善のステップ

ステップ
1

大きく息を吸いながらしっかりと噛み、その後一気に「あつ」と声を出して息を吐き脱力します。これにより、歯が接触しているとき・接触していないときの違いを習得します。



ステップ
2

「歯を離す」「リラックス」などと書いた紙を身の周りに10枚以上貼り、見るたびに脱力します。これを繰り返していると、次第に貼り紙を見ただけで条件反射的に脱力できるようになります。



ステップ
3

ステップ2を継続していると、貼り紙を見なくても歯の接触に気づくようになります。最終的には、上下の歯が接触した瞬間に無意識に離すことができ、口腔内のさまざまなトラブル予防となります。



/ 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

知っていますか？ 睡眠不足のリスク

みなさんは毎日ぐっすり眠れていますか？ 仕事や家事・育児で忙しい現代人は、睡眠時間が不足しがちです。しかし、睡眠不足になると、健康被害や日中のパフォーマンス低下など、さまざまな悪影響を及ぼします。

睡眠不足が招く4つの悪影響

注意力が低下する

睡眠不足では、日中の作業効率や注意力が低下します。仕事で重大なミスをする、運転中に事故を起こすなど、取り返しのつかない事態になりかねません。



肥満・生活習慣病になる

睡眠不足になると、ホルモンの影響で食欲が増し肥満になりやすくなります。また、血糖値や血圧が上昇するなど、生活習慣病が悪化することもわかっています。



不安感・抑うつが強まる

1日4時間しか眠らない日が5日間続くと不安感や抑うつが強まるという研究があり、睡眠不足は心の健康に悪影響を及ぼすことがわかっています。



免疫力が低下する

免疫力はホルモンと大きく関わっており、睡眠不足になるとホルモンバランスが崩れて免疫力の低下を招きます。かぜなど感染症にかかりやすくなったり、アレルギーが悪化したりします。



仕事のパフォーマンスを上げるため、健康で充実した時間を過ごすためにも、夜ふかしは控えてしっかり睡眠をとりましょう！



Smoke ^{ゼロ}0 の時代へ



喫煙は新型コロナウイルス感染症重症化の最大のリスク



喫煙者のリスクは3倍以上

中国・武漢の新型コロナウイルス感染症患者（1,099人）のデータを分析した結果^{※1}、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性（リスク）が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。



WHO（世界保健機関）ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

喫煙所でコロナ感染の事例も

そもそも喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

2020年度からは、禁煙外来がオンライン診療で受けられるようになりました。また、保険適用される禁煙アプリ^{※2}も出てきました。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！

※2 CureApp SC ニコチン依存症治療アプリおよびCOチェッカー：患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

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

話題の健康情報

4割が「生活習慣病予防に関心を持つ」よう意識変化

新型コロナウイルス感染症拡大期における受診意識調査(健保連)より

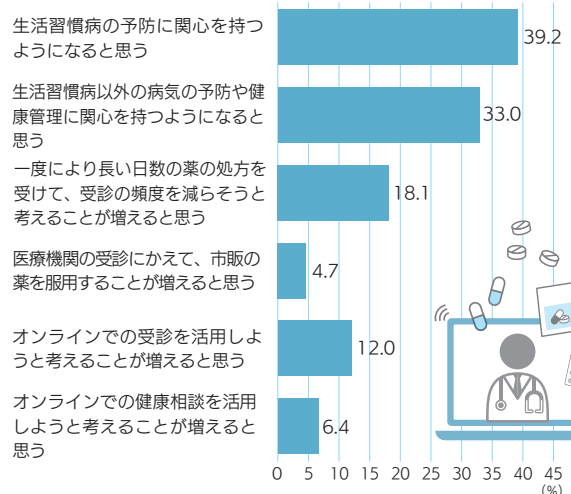
セルフメディケーションやオンライン診療に関心

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機とする受診行動や健康への考え方について、健保連が調査をまとめました。

それによると、病気や健康に関する意識変化については、「生活習慣病の予防に関心を持つようになると思う」が39.2%、「市販薬の服用が増えると思う」が4.7%、オンラインについては「受診の活用を考えるが増える」が12.0%、「健康相談の活用を増える」が6.4%などとなっています。新型コロナウイルス感染症を契機に、「生活習慣病予防」への意識や、市販薬を活用するセルフメディケーション、オンラインの利用などへの関心が高まっていることがわかりました。

これを機に生活習慣を改善し、病気予防に努め自分や家族の医療機関へのかかり方を見直すと医療費が減るかもしれません。そうすれば家計も助かり、ひいては国や健保組合の負担軽減にもつながります。一度ご自身の健康への意識や受診行動を振り返ってみてはいかがでしょうか。

● 病気や健康にかかわる回答者自身の意識がどう変わらと思うか (複数回答)



※全国の20代～70代の男女4,623人を対象としたwebアンケート方式による。

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。

どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい



挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

1

チューブを両手に持ち、両手を真上に上げ、やや前に倒す。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

1

椅子に腰かけ、チューブを片足の土踏まずと、もう一方の足の足首にひっかける。



体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット 10回 (30秒) × 3 (左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。

2

ひざを軽く曲げたまま、脚の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。



ひざの曲げ伸ばしにならないように！

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。



チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志