

ご家庭に持ち帰り、ご家族と一緒に読んでください

けんぽだより

2018

秋

東京港運健康保険組合

No.149

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



30歳以上の
みなさま

「郵送検診」を 今年も実施します

大腸ガン・
子宮頸ガン検診

希望者は
別添の申込用紙で



自宅で簡単にできる 検診です

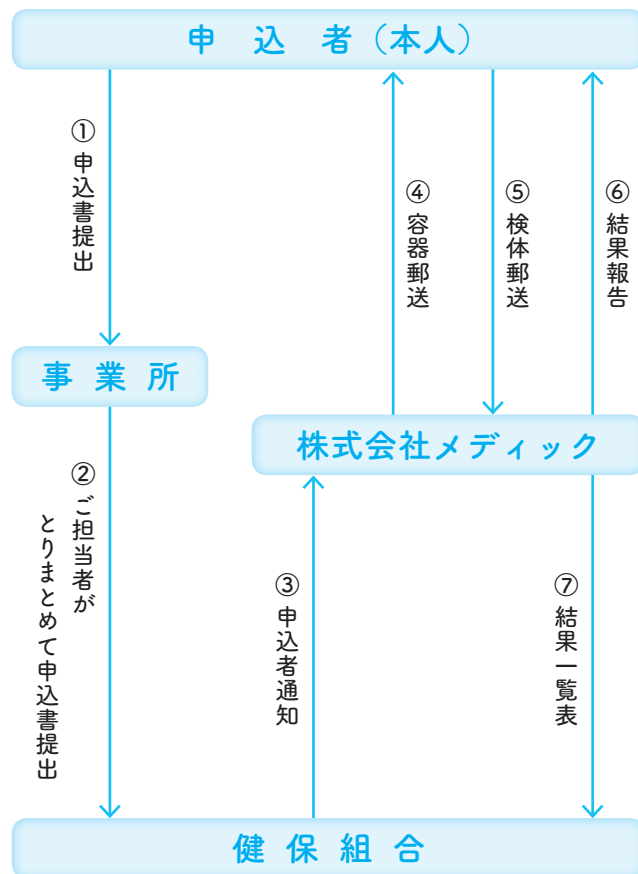
健保組合では、郵便による「大腸ガン・子宮頸ガン検診」を実施しており、毎年多くの方が受診されています。

検査の方法は、自宅で採取した検体を検診機関へ郵送するだけで簡単にでき、病院まで出かける必要はありません。

大腸ガン検診については2日法を採用し、より精度の高い検査ができます。

また、検査キットに同封されている専用封筒を使用することにより検体郵送料も無料となりますので、この機会に受診されてはいかがでしょうか。

実施方法



実施要項

- 対象者
平成31年3月31日において30歳以上の被保険者および被扶養者。
*ただし、4月以降、生活習慣病健診（東振協による婦人生活習慣病予防健診を含む）や人間ドックを受診された方は除きます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。
- 検査項目
大腸ガン（2日法）および子宮頸ガン（両方でも可）
- 申込期間
平成30年11月13日(火)まで
- 申込方法
別添の「郵送検診申込書」により、事業所を通して（任意継続被保険者の方は直接）健保組合までお申し込みください。
- 費用の負担
全額、健保組合負担

インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約 10 人に 1 人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい 予防接種に関する Q & A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。



Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか？



A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとよいかもしれません。

重症化
しやすい人

- お年寄り
- 持病（ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など）のある人
- ※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

発症の
リスクを
下げたい人

- 重要なライフイベントを控えている人（結婚式、受験など）
- 医療・介護従事者 など

Q いつごろ受けるのがよいですか？

A 日本では例年、1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2 回の場合は 2 回目）から約 2 週間後のため、12 月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2 回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



Q 昨年受けたので、
今年は受けなくてよいですか？

A 予防接種の効果が継続するのは約 5 カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018 / 2019 冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

- A / シンガポール / GP1908 / 2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A / シンガポール / INFIMH-16-0019 / 2016 (IVR-186) (H3N2)
- B / ブーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
- B / メリーランド / 15 / 2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な
栄養と休養



マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。

病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。



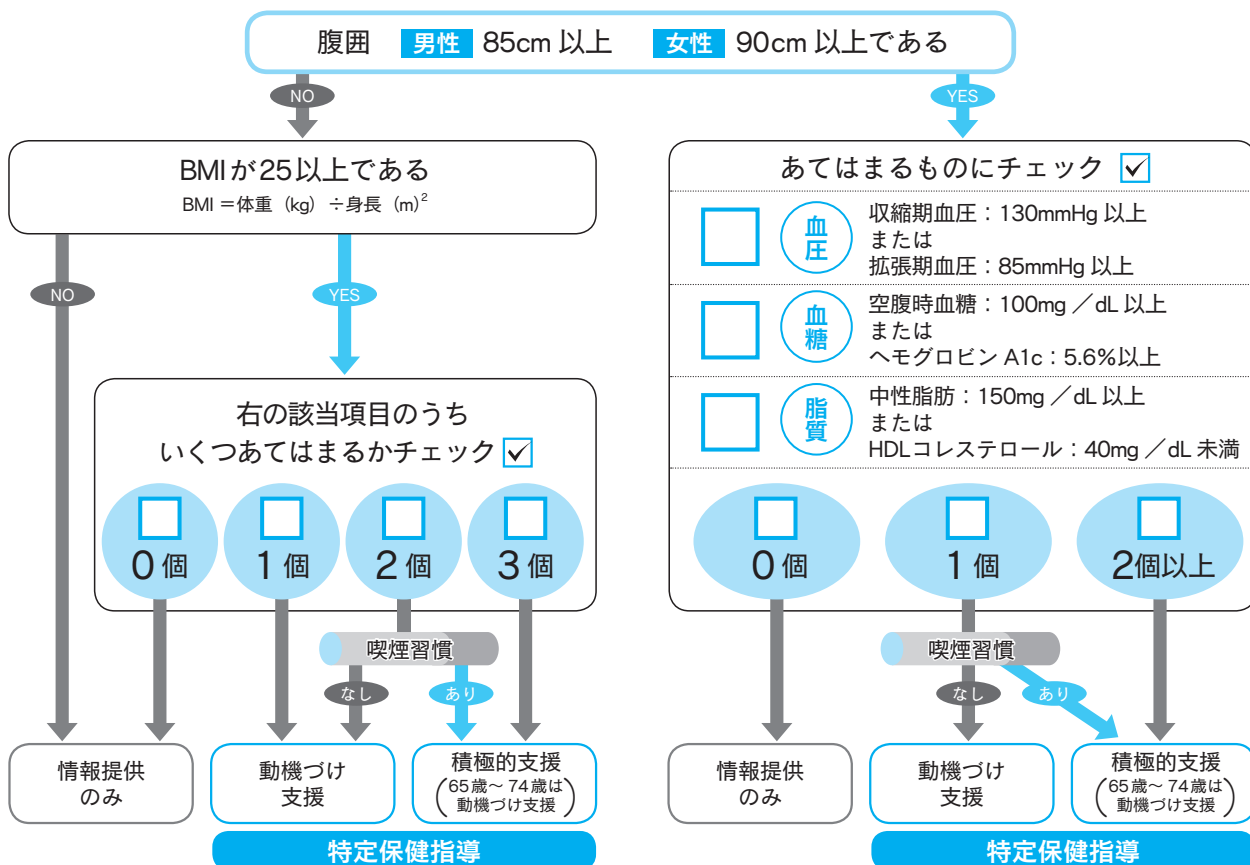
美保さん
40代 女性

健さん
40代 男性

特定保健指導の対象者は こうして選ばれます

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。

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「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。リスクの数に応じて「動機づけ支援」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。



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気の予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画と一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、

達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健診機関によっては、健診を受けた当日に保健指導を受けられたり、電話やメールで受けたりすることもできます。健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。



今年度の健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください！

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなります。また、健診を受けたあとに、特定保健指導の対象になったり再検査となることもありますので、早めに受診してください。



ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう！

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働けません。ご家庭にいる奥様の健診受診率がとくに低くなっています。40歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。

整骨院・接骨院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が誤った請求につながります！



↓
負傷原因は、健康保険が使えるかどうかを左右する重要な情報です。いつ、どこで、何をしてけがをしたのか、正確に伝えましょう。

↓
長期間かかっても症状が改善しない場合、別の原因も考えられます。3カ月以上にわたる場合は、重症化予防のため、病院の受診を。

↓
健保組合は「療養費支給申請書」の記載内容に基づいて施術費を支払います。誤り防止のため、内容を確認してから署名してください。

整骨院・接骨院で、誤って健康保険を使わないために...
「負傷原因」を伝えていきますか？

健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておく、スムーズな照会につながります。



～たとえば、こんなときは健康保険は使えません～ 全額自己負担となりますので、ご注意ください



この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

※応急手当以外は医師の同意が必要です。
整骨院・接骨院で健康保険を使うことができるのは、ねんざ、打撲、肉離れ、骨折※、脱臼※に限られ、日常生活からくる肩こりや筋肉疲労には使えません。柔道整復師に負傷原因を伝え、健康保険が使えるかどうかを確認したうえでかかるようにしましょう。

使わないなんてもったいない!

ジェネリック医薬品

ジェネリックに変更してよろしいですか?

ジェネリックって安い薬でしょ? 新薬でお願い!



ジェネリックは新薬と同じ効きめなのに、自己負担は減りますよ!

ジェネリック(後発医薬品)は、新薬(先発医薬品)の特許期間が過ぎた後に、他の製薬会社から新薬と同じ有効成分を使って作られます。厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受けているので、効きめや安全性、品質は新薬と同等であるのに、価格は新薬の2~7割と安いのが特徴です。

1年間ではこんなにお得です! ※医薬品の価格は一例です

高血圧薬(バルサルタン 80mg)の場合

新薬 9,855 円

ジェネリック 2,190 円

自己負担は 7,665 円減!

アレルギー薬(フェキソフェナジン 塩酸塩錠 60mg)の場合

新薬 12,045 円

ジェネリック 2,190 円

自己負担は 9,855 円減!

*自己負担3割の場合、薬価のみの比較です(2018年4月現在)。

どうしてそんなに安い?! 色や形が違うのも気になるけど...



長い歳月と膨大な費用をかけて開発される新薬に対し、ジェネリックは開発にかかる費用や時間が少ないため価格も安く抑えられます。

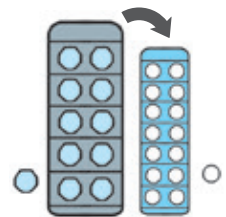
また、新薬と色や形が違うのは、異なる添加剤が使われることがあるからですが、有効性や安全性に違いはありません。むしろ、製造技術の進歩などにより、のみやすく改良されることもあります。

●開発にかかる期間と費用

	開発期間	開発費用
新薬	9~17年	数100億円
ジェネリック	3~5年	約1億円

改良されたジェネリックも

“ジェネリックにしたら服用が楽になった!”という声も!



●錠剤の大きさを小さくしたり、味やにおいを改良してのみやすく

●文字や色を工夫して間違った服用を防ぐ

など

ジェネリックのこと全然知らなかった...
今からはジェネリックでお願いします!



*すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
まずは医師や薬剤師にジェネリックへの変更希望を伝えましょう!

御岳溪谷 みたけ 紅葉リバーサイドウォーク

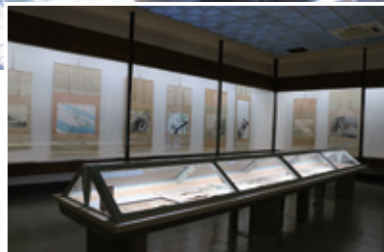
都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれた豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR 軍畑駅いぐさばたから青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄りてみよう。

楓橋を戻り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館たまどうびいごう前に立つ、大銀杏おおいちごうが見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR 御獄駅みたまへ向かおう。



玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 🕒 3～11月 / 10:00～17:00 (入館 16:30 まで)
12～2月 / 10:00～16:30 (入館 16:00 まで)
- 🎫 大人 500 円、中・高・大学生 400 円、小学生 200 円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、
12月24日～1月4日
- ☎ 0428-78-8335

櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。





- 🕒 10:00～17:00 (入館 16:30 まで)
- 🎫 一般 600 円、学生 500 円、小学生 300 円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり
- ☎ 0428-77-7051

寒山寺

中国由来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。



- 🎫 無料
- 📅 無休
- ☎ 0428-78-9523

-  圏央道・日の出 IC または
青梅 IC から約 30 分
-  東京駅から JR 中央本線・
青梅線にて約 1 時間 30 分
軍畑駅下車



青梅市観光協会
☎ 0428-24-2481
<http://www.omekanko.gr.jp/>



青梅 みどころ

昭和レトロ商品博物館

青梅赤塚不二夫会館



〈3館共通〉

🕒 10:00 ~ 17:00

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、
年末年始

☎ 0428-20-0355

🎫 青梅赤塚不二夫会館 450円
昭和レトロ商品博物館 350円
昭和幻燈館 250円
(3館めぐり券 800円)

ようこそ! 昭和レトロタウンへ♪

昭和のノスタルジックな雰囲気味わえる青梅駅周辺。ギャグ漫画家・赤塚不二夫氏の記念館、懐かしい映画の看板やグッズを展示した博物館が並ぶ。

昭和幻燈館



小澤酒造 (清流ガーデン澤乃井園)

元禄15年(1702年)創業の清酒「澤乃井」醸造元。奥多摩の豊かで清らかな水で美酒を生み出す。1日4回の酒蔵見学(予約優先)が人気。



🕒 10:00 ~ 17:00
(軽食 11:00 ~ 16:00)

📅 月曜日
(祝日の場合は翌日)、
年末年始

〈酒蔵見学予約〉

🎫 無料
☎ 0428-78-8210



併設の清流ガーデン澤乃井園では軽食をとったりお土産を買ったりできる。

奥多摩フィッシングセンター

ニジマス釣りが
楽しめ、バーベ
キュー場もある。
20名以上で貸切
可能。大型バス専
用駐車場あり。



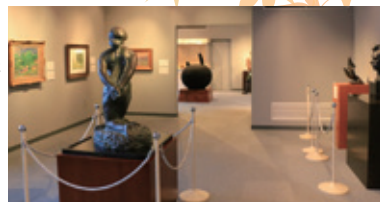
🕒 3 ~ 11月 / 7:00 ~ 16:00
12 ~ 2月 / 7:30 ~ 16:00

🎫 ファミリー釣り場 1名 3,300円 + 貸し竿 1本 300円
ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣場あり。

📅 12 ~ 2月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり
☎ 0428-78-8393

たましん御岳美術館

明治から大正、
昭和期に至る日
本を代表する洋
画作品を中心に、
彫刻・工芸作品
も展示。



🕒 4 ~ 10月 / 10:00 ~ 16:30 (入館 16:00 まで)
11 ~ 3月 / 10:00 ~ 16:00 (入館 15:30 まで)

🎫 一般 500円、高校生・大学生 400円、
小学生・中学生 300円

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、冬季休館、展示替期間
☎ 0428-78-8814



青梅鉄道公園

実際に活躍
した鉄道車
両 11 台を、
野外で保存
展示。



🕒 3 ~ 10月 / 10:00 ~ 17:30 (入園 17:00 まで)
11 ~ 2月 / 10:00 ~ 16:30 (入園 16:00 まで)

🎫 100円

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、
12月29日 ~ 1月2日、特別開園あり

☎ 0428-22-4678

藍染工房 壺草苑



藍染製品の展示・販売
が行われ、現在では珍
しい天然藍を使った藍
染体験や工房見学がで
きる。



🕒 10:00 ~ 18:00

🎫 藍染体験 (3日前までに要予約)
ハンカチ 1,600円、
バンダナ 2,000円など

📅 火曜日、年末年始
☎ 0428-24-8121

大正庵

FOOD & DRINK



地酒

小澤酒造が
造る日本酒。



老舗のそば処。青梅で生まれた豚
TOKYO Xを使ったざるそばがおすすめ。

🕒 11:30 ~ 16:00、17:00 ~ 19:30
(土・日曜日・祝日は 11:30 ~
19:30)

📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)
☎ 0428-22-2765

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

こんな間食はむし歯になりやすい

むし歯

仕事や家事の合間の間食は、いい気分転換やエネルギー補給になります。しかし、ダラダラ食べたり長い時間歯磨きをしないのはむし歯の原因に。毎日のちょっとした行動を振り返り、むし歯の予防を心がけましょう。

口が寂しく
常にあめや
キャラメルなどを
食べている



キシリトール入りのガムにする

スポーツドリンクや
加糖の紅茶・
コーヒーなど、
いつも甘い飲みもの
を飲んでいる



常飲する飲みものは、水やお茶、
無糖の紅茶やコーヒーなどに

間食で、
クッキーなどの
甘いお菓子を
食べるが多い



食べたらずぐ歯磨きをする

間食で気をつけたいこと

- ◆キャラメルなど、歯にくっつきやすいものを避ける
- ◆あめをなめたり、加糖の飲みものを常飲したり、糖分が口の中に長時間残るものを避ける
- ◆クッキーなど、歯の溝や隙間に詰まりやすいものを避ける
- ◆食べものを食べたなら、できるだけすぐに歯磨きをする

さらに

就寝前の歯磨きは必ず!

就寝中は、口の中の細菌がもっとも増えやすくなります。就寝前の歯磨きは、忘れずていねいに行いましょう。



Health Information

どちらを
選ぶ? **A OR B**

夜食編 原 小枝 (管理栄養士)

A やっぱり
大好き
豚汁



残業で帰りが遅くなると夫から連絡あり。「夕方におにぎりを食べた」と言っていたけど、帰ってからも少し食べたいはず。夫が大好きな豚汁を作ってあげたいけど、お肉は高カロリーかな...

VS

B さっぱり
ヘルシー
玄米サラダ



時間も遅いし、そろそろメタボも気になる年齢。最近はやりの玄米サラダのほうが、ヘルシーで夜食には向いているかな?

新婚の妻・アキヨさん

脂質と食物繊維を避けて、上手に疲労回復を

遅い時間の食事が太りやすいのは、ビーマルワン BMAL1 というたんぱく質が 22 ~ 2 時頃を中心に活性化し、脂肪を溜め込もうとするからです。脂質の多いものは避け、胃の働きを低下させる冷たいものや、胃腸が休まらない消化の悪いものも控えましょう。一方、空腹は睡眠をさまたげるので、ある程度の食べこたえも大事です。玄米サラダは冷たく、玄米は栄養豊富ですが消化に時間がかかる食物繊維が多いので、ランチなどで楽しみやすいメニューですね。炭水化物は夕方におにぎりを摂っているので、夜は筋肉の材料になり代謝アップにつながるたんぱく源を、豚汁で補いましょう。温かく満腹感も得やすい汁ものは、夜食向きです。

油揚げやバラ肉を避け、豆腐や赤身を使えば脂質を控えられます。もも肉や肩肉は疲労回復にいいビタミン B₆ も豊富で、翌日の体調回復に効果的です。食物繊維が多いごぼうやこんにゃくは避けたほうがよいですが、大根、にんじんなどは消化によいので OK です。血圧を上昇させ良質な睡眠をさまたげる塩分を控え目にするために、だしを濃くとるとよいでしょう。

今日の夜食は

A

「豚汁」

にしよう!



たばこクイズ



□の中に入る数字がわかりますか？



国が進める「健康日本 21（第二次）」や「がん対策推進基本計画」で掲げられている喫煙率の目標は、「西暦□年までに、習慣的にたばこを吸う人（20歳以上）の割合を□%にする」です。



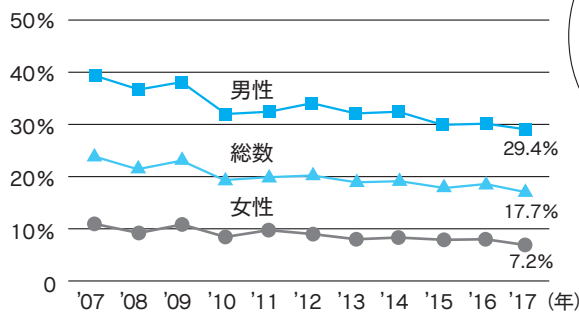
ヒント!

「健康日本 21（第二次）」は、2013年から10年間の国民健康づくり運動で、健康増進の基本方針が示されています。また、2017年（平成 29年）の国民健康・栄養調査によると、習慣的に喫煙している人の割合は17.7%（男性 29.4%、女性 7.2%）です。

答えは、「西暦 2022 年までに、習慣的にたばこを吸う人の割合を 12%にする」です。グラフのように、少しずつ喫煙率は下がっていますが、目標達成は簡単ではなさそうです。



●現在習慣的に喫煙している者の割合の年次推移（20歳以上）（2007～2017年）



厚生労働省「平成 29年国民健康・栄養調査の概要」

喫煙はがんの発症に関連し、肺がんをはじめさまざまながんのリスク要因となっているんじゃないや。がんは日本人の死因の第1位。喫煙率を下げることはがんによる死亡率を下げ、健康寿命を延ばすために大事に取り組みなんじゃよ。



Health Information

話題の健康情報

あなたのワクチン接種歴はだいじょうぶ？

不足しているかもしれない予防接種を チェックしてみましょう

毎年この時期になると、自分や家族のインフルエンザ予防接種を考えている方も少なくないと思います。みなさんはインフルエンザ予防接種以外のワクチンについて、何を受けておくといいかご存じでしょうか？ 生まれ年によっては、ワクチン接種が不十分で感染するリスクを抱えている病気があるかもしれません。

ワクチン接種について確認したいときに便利なのが、一般社団法人日本プライマリ・ケア連合学会の「子どもとおとなのワクチンサイト」です。子どもだけでなく、大人のワクチン接種スケジュールも一覧にまとめられていて便利です。

また、妊婦向け、渡航者向けのワクチンに関する解説や、糖尿病や慢性肝疾患などの病気をもつ人に推奨されるワクチンについても解説されています。

感染してしまう前に、不足しているかもしれないワクチン接種を確認してはいかがでしょうか？

<https://www.vaccine4all.jp>

子どもとおとなのワクチンサイト

検索

きのこたっぷりピリ辛豆腐

材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
 長ねぎ……………約1/2本 (50g)
 にら……………4本 (30g)
 きのこ
 (しいたけ、しめじ、まいたけ)……あわせて100g
 (A) 〔ごま油……………大さじ1/2
 にんにく(みじん切り)……1/2かけ
 鶏ひき肉……………80g
 味噌……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 豆板醤……………小さじ1
 だし汁……………200cc
 水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ1/2 + 水大さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

カロリーを抑えたヘルシーレシピ



1人分
268kcal
塩分 1.9g

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材 きのこ



食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えとうま味も増します。

時短ポイント



フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。



●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)

かぶときゅうりの中華サラダ



1人分
58kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

かぶ…………… 1個 (50g)
きゅうり…………… 1/2本 (50g)
ミニトマト…………… 3個 (45g)

(A) 白ごま…………… 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酢…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①かぶを皮付きのまま (好んでむいてもよい) くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩 (分量外) を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2~3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

注目食材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



💡 ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

チアシードの柿豆乳プリン

材料 (2人分)

(A) チアシード… 大さじ 2
水…………… 大さじ 2
柿…………… 1個 (正味 150g)
砂糖…………… 大さじ 1
豆乳…………… 80cc
かぼちゃの種… 適量

注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく (10分以上)。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



💡 チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

Column

肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量 (カロリー) を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食べることも重要です。

空腹感を感じるときは、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食べ続けるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。

ウォーキングは足元から



ウォーキングを始めるうえで、おろそかにしがちなのが足元。

運動靴ならなんでもいいわけではありません。

履き方が悪かったり、サイズの合わない靴で長時間歩くと、腰や膝、足へ負担もかかります。足元を万全にして、健康増進に取り組みましょう。



靴ひもをしっかりと締めて、つま先が当たらないように

靴ひもは、タコやマメなど足のトラブルを回避するための重要なパーツです。足で地面を蹴るときに甲を抑えることで、足が靴のなかで滑ってつま先が当たるのを防ぐことができます。足の指の負担が軽減されることで、タコやマメなどを防ぐことにもつながりますので、めんどくさいでも靴を履くたびにきちんと靴ひもは締め直しましょう。かかとをトントンと床に当て、かかとをびったり密着させて締めるのがポイントです。

靴のなかでも指が自由に動くようにすることで、足の機能を妨げず、血液循環もよくなります。五本指靴下を履くのもよいでしょう。



よい靴がモチベーションにもつながる

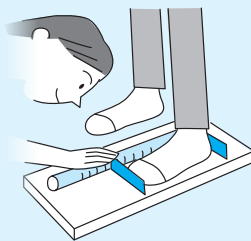
最近のウォーキングシューズには、人間工学に基づいた機能的なものが多く登場しています。よいものを選べば値段は張りませんが、安全なウォーキングにつながるだけでなく、モチベーションの維持にもつながりますので、自分に合ったものを探してみてください。

また、中敷きを取り外せるタイプのウォーキングシューズもあります。足は1日にコップ1杯分の汗をかくといわれています。せっかく気に入ってしまった靴を長持ちさせ、足を清潔に保つためにも、中敷きは取り外し、乾燥させておきましょう。

失敗しないための、ウォーキングシューズのフィッティング

◆自分の足のサイズを把握する

「今履いている靴がこのサイズだから」とシューズを選んでいませんか？ それほど時間はかかりませんので、一度も足のサイズを測ったことのない人は販売店で測ってもらいましょう。



◆タウンウォーキングには、衝撃吸収・放湿性・軽さ

アスファルトの道を歩く場合は、足への衝撃を吸収できるかどうか、足のムレを解消しやすいかどうか、軽いかどうかチェックポイント。つま先が少し上を向いているシューズはつまずきにくく、高齢者でも安心です。

※低山などの山歩きの場合は、ブーツタイプである程度重量感があり、底面のデザインがゴツゴツしているものがおすすめです。

◆革靴よりも大きいサイズをチョイス

革靴はつま先の余裕をとってあるものがほとんどです。そのため、同じサイズの靴を選んだ場合、きつく感じる場合があります。必ず履いてみて足に合っているかを確認しましょう。

◆両足を履いて、店内を歩いてみよう

個人差はありますが、左右の足の大きさは違うのが普通です。必ず大きいほうの足のサイズに合わせましょう。チェックポイントはつま先が当たらないか、かかとがぬげないかです。ゆるいようであれば中敷きなどで調整することもできます。



購入時には積極的に相談しよう

足の形には個人差があり、靴にも同じように個体差があります。靴選びに不安があるなら、店員に相談するのがベストです。靴合わせの専門家「シューフィッター」も増えてきています。足の疾病予防の観点からアドバイスをもらえますので、お近くのシューフィッターを探してみてください。

シューフィッター検索 <http://www.fha.gr.jp/> (足と靴と健康協議会 HP)

組合会議員の交代のお知らせ

当健保組合の組合会理事及び議員の交代がありましたのでお知らせします。退任された石倉理事、松本理事におかれましては、組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

また、新たに就任された八木下理事、新井理事、酒井議員におかれましては、組合財政の一層の健全化及び安定運営のためよろしくお願いいたします。

就任者

◎選定理事

八木下 准二
株式会社ダイトー
コーポレーション

(任期 平成30年7月5日
～平成31年4月3日)



◎互選理事

新井 富雄
京極運輸商事株式会社

(任期 平成30年7月5日
～平成31年4月3日)



◎互選議員

酒井 光雄
株式会社ダイトー
コーポレーション

(任期 平成30年7月5日
～平成31年4月3日)



退任者

◎選定理事

石倉 誠
株式会社ダイトー
コーポレーション

◎互選理事

松本 幸人
京極運輸商事
株式会社



事業状況

(平成30年8月末現在)

●事業所数		157社
●被保険者数	男	5,143人
	女	1,451人
	計	6,594人
●介護保険	男	3,206人
第2号被保険者	女	683人
	計	3,889人
●平均標準報酬月額	男	422,169円
	女	311,156円
	平均	397,741円
●被扶養者数		5,561人
●扶養率		0.84人
●平均年齢	男	45.78歳
	女	39.57歳
	平均	44.41歳

PepUpイベント

『WEBウォーキング大会』 開催中!

健康情報ポータルサイト【PepUp】を使った『WEBウォーキング大会』が10月1日よりスタートしています。

普段の生活の中で、歩数を増やす工夫が達成賞への近道です!

参加された皆さまは期間終了の11月30日まで、各自の目標達成に向けてがんばってください!!



新規加入事業所のご紹介をお願いします

当健保組合では、財政基盤を強化するために新しい事業所の加入促進に取り組んでいます。一般港湾運送事業、流通貨物取扱業、保管業等、その他関連する事業で健保組合に加入していない事業所がございましたら、ぜひご紹介くださいますようお願いいたします。



1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見博吾

種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地孝典



フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」を持った選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



©築地孝典



エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



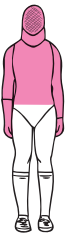
©築地孝典



サーブル

有効面

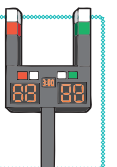
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」を持った選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会