

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

2020

秋

東京港運健康保険組合

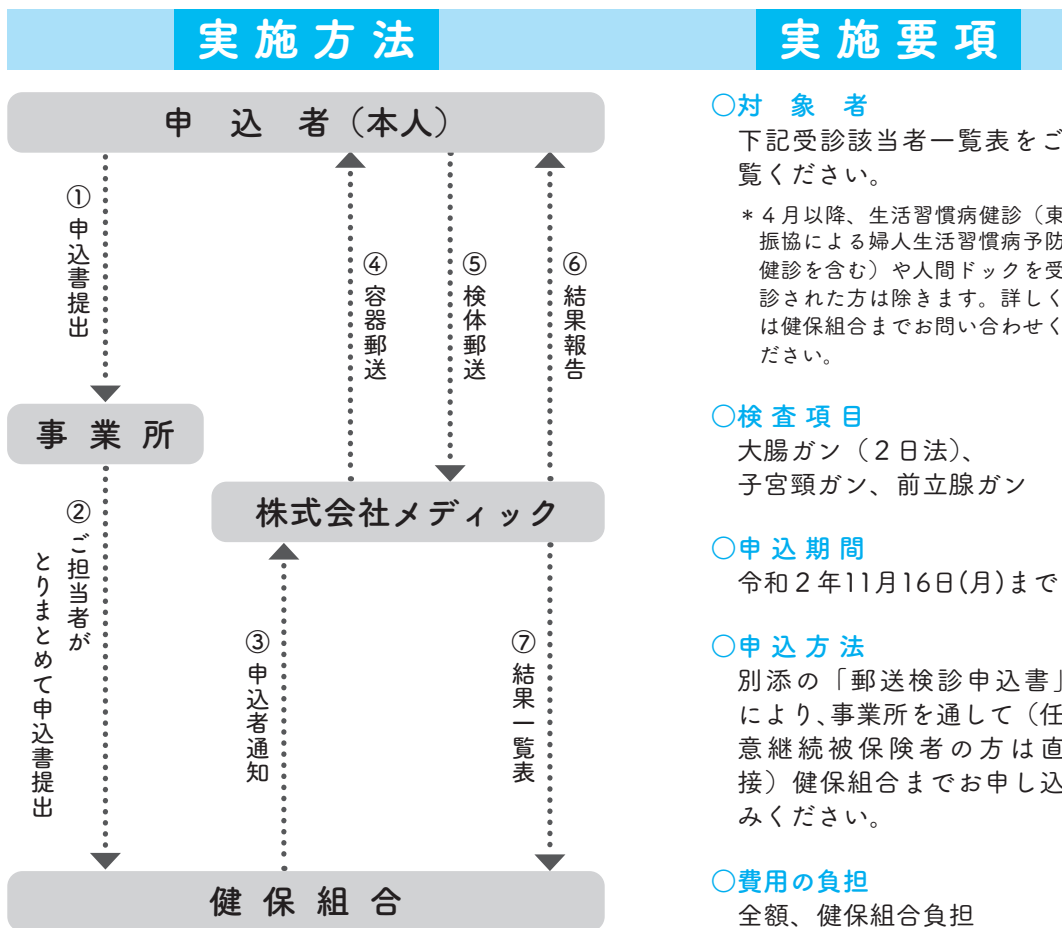
No.157

ホームページ <http://www.kouun-kenpo.jp>



「郵送検診」を今年も実施します

今年度から前立腺ガン検査(35、40、45、50、55、60、65、70歳)を新たに追加しました。また、子宮頸ガン検査については、20歳から受診できるようになりました。



- 対象者
下記受診該当者一覧表をご覧ください。
* 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)、子宮頸ガン、前立腺ガン
- 申込期間
令和2年11月16日(月)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

大腸ガン・前立腺ガン・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・前立腺ガン・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。

前立腺ガン検診については採血器具をご使用いただきます。

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。

○受診該当者一覧表

対象年齢 (事業年度末)	男性のみ前立腺ガン (PSA)	大腸ガン	女性のみ子宮頸がん
20歳～30歳	×	×	○
31歳～34歳	×	○	○
35歳	○	○	○
36歳～39歳	×	○	○
40歳	○	○	○
41歳～44歳	×	○	○
45歳	○	○	○
46歳～49歳	×	○	○
50歳	○	○	○
51歳～54歳	×	○	○
55歳	○	○	○
56歳～59歳	×	○	○
60歳	○	○	○
61歳～64歳	×	○	○
65歳	○	○	○
66歳～69歳	×	○	○
70歳	○	○	○
71歳～74歳	×	○	○

重症化リスクを下げる 予防接種

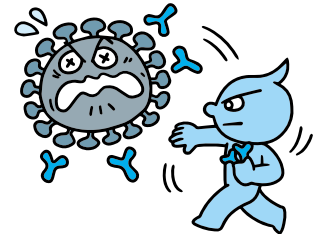
遅くても 12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くても12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。

※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。



2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Guangdong-Maonan (広東-茂南)/SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
- ・A/HongKong (香港)/2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット)/3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア)/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

インフルエンザの 予防接種はお早めに!

2019/2020 シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

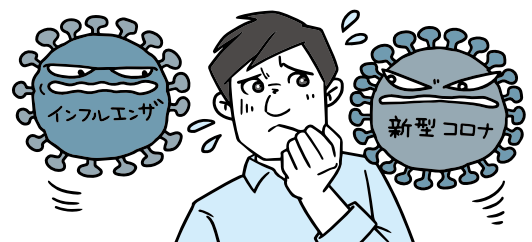
ウイルス感染を 防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。





4月以降、健診を受けた？

受けたよ



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



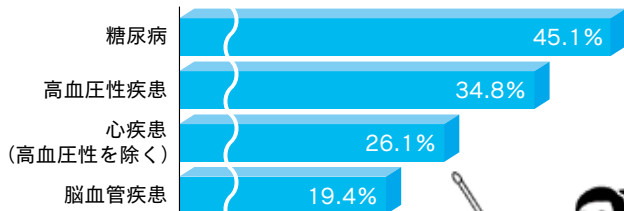
今年はまだ...
健康には自信があるし、
コロナもあるしね...

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。

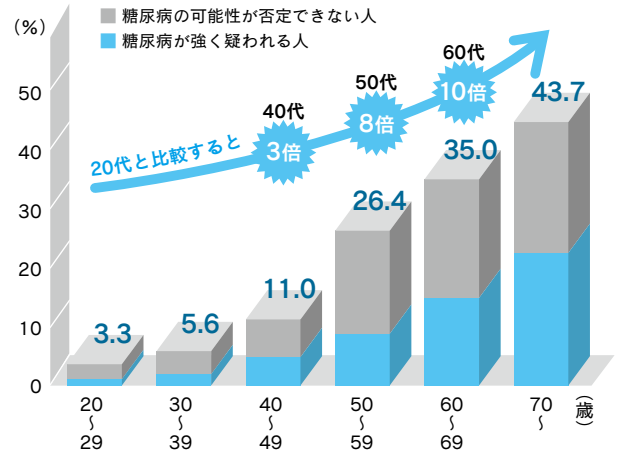


参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

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。



早めに
申し込んでね！

特定保健指導に参加して、
健康を取り戻そう！



メリット 特定保健指導

いっぱい

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、
専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

メリット 1

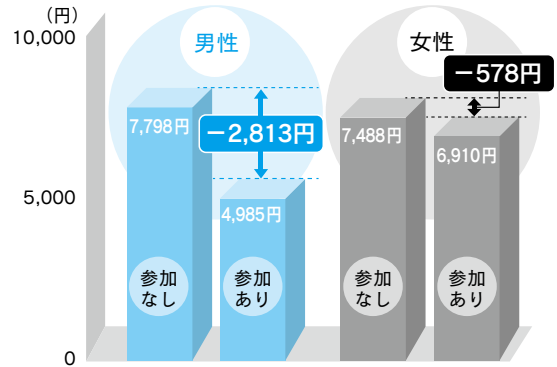
病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。

病気のリスクと医療費を
一気に減らそう！



● 特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

メリット 2

専門家がサポート！

専門家のサポートがあると続けやすい



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット 3

参加は無料！

お財布にも優しい



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も 健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう！

異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



血糖値が前年より上がってる!!
間食を控えないと

※健診機関によって区分が異なる場合があります。



重症化すれば目・神経・腎臓の合併症を発生し、治療は生涯続く…

糖尿病

血液中のブドウ糖を体内に取り込むインスリンの働きが悪くなり、高血糖の状態が続く病気を「糖尿病」といいます。重症化すると心臓病や脳卒中を引き起こすほか、目・神経・腎臓などに深刻な合併症を起こす怖い病気です。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

特定健診でチェックしたい検査数値

血液検査	保健指導を 受けましょう!	病院へ 行きましょう!
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg/dL 以上	126mg/dL 以上
HbA1c (NGSP 値)	5.6%以上	6.5%以上

尿検査	糖尿病の疑いがあります!
尿糖	陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

高血糖を指摘されていたにもかかわらず、早期改善しないと…

脳卒中や心筋梗塞



命の危険や、重篤な後遺症のリスクも…

糖尿病性網膜症



視力低下や失明することも…

糖尿病性神経障害



手足の痛みやしびれ、足のけがから壊疽も…

糖尿病性腎症



人工透析が必要になることも…

人工透析の原因第1位は糖尿病の合併症

2018年に人工透析が新たに導入された患者のうち、4割以上の方は糖尿病性腎症が原因でした。透析患者総数は約34万人にのぼり、そのうち糖尿病性腎症が原因の割合は最も多く、年々増加傾向にあります。

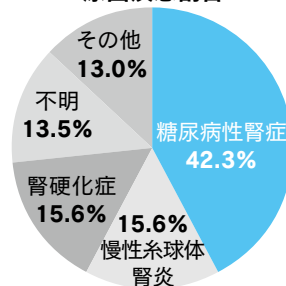
人工透析は一般的に1回4時間・週3回程度受ける必要があります。また、1か月にかかる医療費は外来血液透析で約40万円、年間では約480万円※にもなります。

「血糖値が高め」や「糖尿病予備群」では自覚症状はほとんどありませんが、糖尿病に進行しやすい状態です。「まだ大丈夫」と油断せず、早期のうちから改善に取り組みましょう。

※健康保険適用前の金額であり、掲載している金額はあくまで目安です。

※人工透析は、特定疾病の認定を受けると自己負担が1か月1万円（所得により2万円）で済みます。

人工透析患者(新規)の原因疾患割合



出典：「わが国の慢性透析療法の現況（2018年12月31日現在）」より作成（一般社団法人 日本透析医学会）

糖尿病 予防に 効果的

食事改善や運動は小さな変化からはじめよう！

糖尿病予防には、食べ過ぎ・運動不足・肥満の解消のほか、血糖値の急上昇を避けることが効果的です。とはいえ、生活習慣を急に変わるとストレスになり長続きしません。小さな変化から取り入れると、いつのまにか習慣になり無理なく続けることができます。

「食べ方」を工夫して食べ過ぎを防ぐ

日ごろ食べ過ぎの人の食事には、「料理の味が濃い」「食べるのが早い」「食事の間が空き過ぎる」などの特徴があります。このような食べ方は無意識のうちに食べ過ぎにつながりやすくなります。下記のポイントに気をつけると、無理なく食べ過ぎや血糖値の急上昇を防げます。

食材選び

食物繊維は、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。野菜・キノコ・海藻類などを積極的に食べ、主食を玄米や麦ごはんになると、食物繊維を効率よく摂取できます。



味付け

濃い味付けは主食のごはんがすすみ、糖質過多や食べ過ぎになりがちです。出汁や酸味、香味野菜やスパイスを活用するなどして塩分は控えめに。



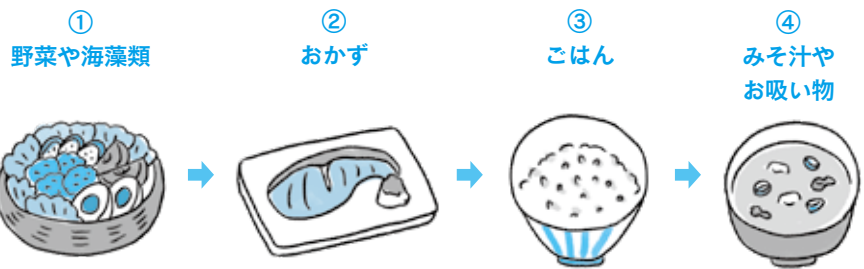
食事間隔

食事の間隔が空き過ぎると、「たくさん食べたい！」という欲求が強くなって食べ過ぎるほか、血糖値の上下が激しくなります。間食は3～4時間に1回、100～200kcal程度のものを食べるのがおすすめです。



食べる順番

先に野菜やおかずを食べると、血糖値の上昇がゆるやかになるほか、満腹感も得やすく食べ過ぎを防げます。さらに、出汁のきいた汁物を最後に食べると満足感を感じながら食事を終えられます。



毎日の「習慣」を 運動のチャンスに

有酸素運動や筋トレをすると、インスリンの働きがよくなったり筋肉に糖が取り込まれやすくなったりして、血糖値の急上昇を防げます。まずは家事や通勤など、いつもの習慣に取り入れると継続しやすくなります。

洗い物をするときにかかとを上げ下げ



通勤時は1駅分歩く



参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）



のどかな景色を眺めながら わたらせウオーク

渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。静かな山間の空気を満喫しながら湖の周囲を巡るウォーキングに出発しよう。

草木ダム展望台からの眺め。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を歩いて対岸へ渡ろう。

不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。

再び琴平トンネルを通って神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。



群馬県
みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさんのお客様でにぎわう。

廃線となった旧足尾線で使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

11:00～16:30

4月～11月は無休 12月～3月は月曜
(月曜が休日の場合は翌日)

0277-97-3681



やまと豚弁当

柔らかな豚肉と甘い味つけが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

1,100円(税込)



トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる(窓ガラス付き車両もあり)。

紅葉シーズンは水曜のみ運休。

詳細はHP参照。<https://www.watetsu.com/>

整理券 大人(中学生以上) 520円
小児(小学生) 260円

※別途乗車券が必要

0277-73-2110





草木ダム展望台

草木ダム

利根川水系8ダムのひとつ。ダム高140m、貯水量は6,050万m³ (25mプール12万杯分)。



琴平トンネル

草木ダム展望台

富弘美術館

●みどり市東町農産物直売所

草木湖

草木湖展望台

琴平トンネル

草木ダム

列車のレストラン清流

不動滝

童謡ふるさと館

START/GOAL

約9.5km 約3時間



富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

■ 9:00～17:00 (入館は16:30まで)

休 4月～11月は無休
12月～3月は月曜 (月曜が休日の場合は翌日)
12月26日～1月4日
その他臨時休館あり



¥ 大人 520円
小中学生 310円 幼児無料
☎ 0277-95-6333



不動滝

落差20mの滝。観瀑台から滝を正面に見ることができる。



童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を多く作詞した石原和三郎の生涯と作品が展示される。

■ 9:00～17:00

休 月曜 (月曜が休日の場合は翌日)
12月～2月 (冬期休館)

¥ (常設展) 大人 200円 小人 100円

☎ 0277-97-3008



おおま 大間々博物館 (コノドント館)

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント (原始的な脊椎動物の歯といわれる)」にちなんで愛称がつけられている。

■ 9:00～17:00 (入館は16:30まで)

休 月曜 (月曜が休日の場合は翌日)
12月28日～翌1月4日

その他臨時休館あり

¥ 一般 200円 小中学生 50円

☎ 0277-73-4123



高津戸峡

「関東の耶馬溪」とも称される美しい渓谷。30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。



渓谷にかける印象的な形の、はねたき橋。



ほうとくじ 宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細はHP参照。
<http://www.houtokuji.jp/>

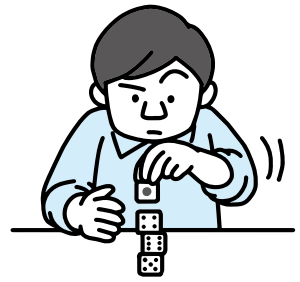
☎ 0277-65-9165

※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。

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、スマートフォンの新型コロナウイルス接触確認アプリを提供しています。

無料で簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。

よりたくさんの方が使用することで、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^{*}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、速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。

^{*}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。

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^{*}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。

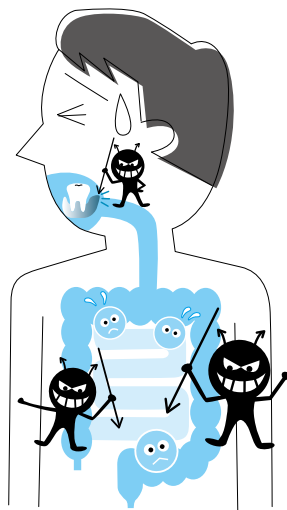
※腸内フローラ… さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

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。

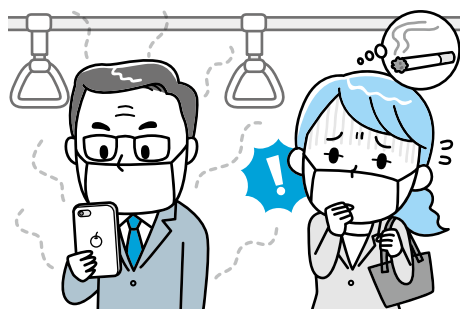
歯周病は歯や口の中の問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口の中をきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



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後、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後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。

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

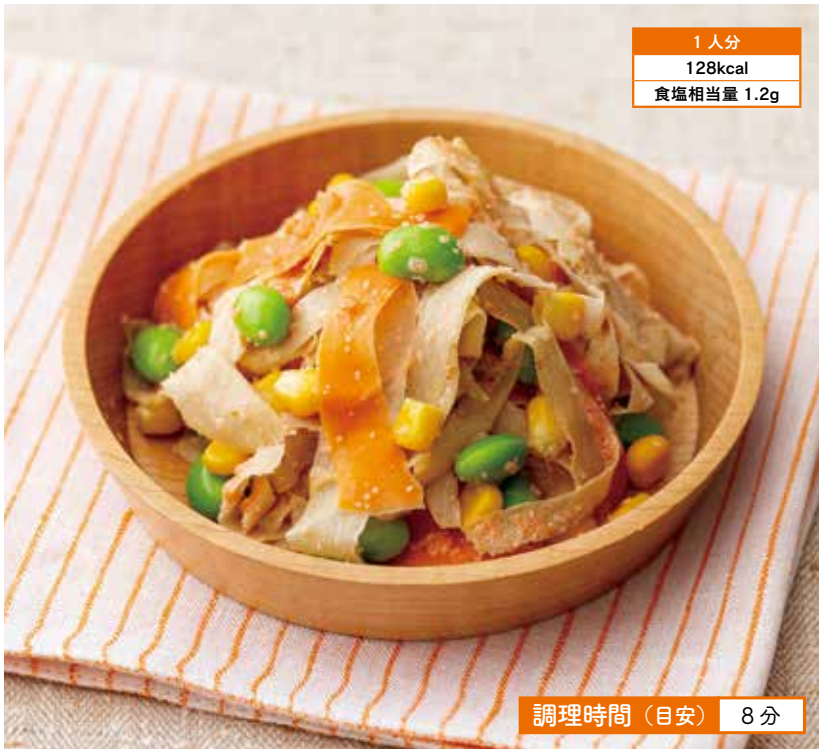
●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



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
(さやつき) ……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
A 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。





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

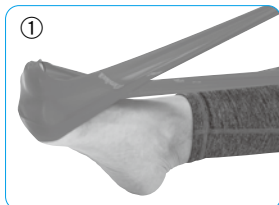
エクササイズ編

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。



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？

ウォーキングの後は、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。

pepUp イベント

『秋季WEBウォーキング大会』開催中！

PepUpを使ったウォーキング大会が9月25日よりスタート！

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。

今回で5回目の開催ですが、皆さんの歩数が増えてきています。

期間終了の11月24日まで、各自の目標達成に向けてがんばってください！！



『健康クイズ』結果報告！

健康に関するクイズに答えると、ポイントがもらえるPepUpイベントを8月3日～8月31日の期間に実施したところ、55事業所162名の参加をいただき、全問正解者には500pが付与されました！（9月16日付与）

12月中旬には『体重測定チャレンジ』を予定しています。皆さんPepUpに登録してぜひご参加ください！！

事業状況

(令和2年8月末現在)

●事業所数		154社
●被保険者数	男	5,279人
	女	1,613人
	計	6,892人
●介護保険	男	3,348人
第2号被保険者	女	764人
	計	4,112人
●平均標準報酬月額	男	435,668円
	女	323,504円
	平均	409,417円
●被扶養者数		5,539人
●扶養率		0.80人
●平均年齢	男	46.00歳
	女	39.92歳
	平均	44.58歳





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[※]。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。

[※]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



●**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付き、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

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