

名古屋市中村区名駅四丁目9番8号 センチュリー豊田ビル

- 2022年度予算のお知らせ
- 2022年度から人間ドックの申し込み方法が変わります！
- 健保だよりの「電子媒体への切り替え」に関するアンケートがまとまりました
- 市区町村の医療費受給者証を受け取ったら、健保に届出を



住所が変わったら届出を！

住所が変わった方は
右記までご連絡
ください。

対象者	連絡先
一般加入者(在職者)	各事業所(担当者)
任意継続者(退職者)	健康保険組合

ホームページもご覧ください

豊通健保

検索

健保だよりの「電子媒体への切り替え」に関するアンケート結果がまとまりました

本誌1月号においてアンケートを実施し、たくさんの方からご回答をいただきました。その集計結果がまとまりましたのでご報告いたします。

紙媒体(冊子)の見やすさを評価するご意見も少なからずいただきましたが、電子媒体への切り替えには約8割の方が賛成でした。

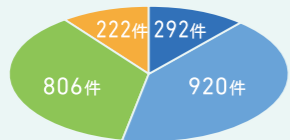
当健保では、みなさまからいただいた貴重なご意見を反映させ、

健保だよりはホームページに掲載し、個人用ポータルサイトから個人のメールアドレスにURLを配信することなどにより、みなさまに知っていただきたい大切な情報を見逃されることなく発信できるように配慮しながら電子化することを検討いたします。ご協力ありがとうございました。

アンケート期間 2022.1.14~1.31 回答件数 2,240件
周知方法 健保だより/13,000通 My Health Plus登録メール/9,975通 Blue Page一斉メール/3,598通

1.「健保だより」の記事はお読みいただいていますか？

- 毎回、全ての記事を読む
- 毎回、興味のある記事を読む
- 時々、興味のある記事を読む
- 全く読まない



▼当健保からのメッセージ

全体の約9割の方は何らかの形でお読みいただいていることがわかりました。中には毎回楽しみにしていただいているのご意見もいただきました。ありがとうございます。

2. 設問1で「はい」と答えた方にお伺いします。「健保だより」ではどの記事をお読みいただいていますか？

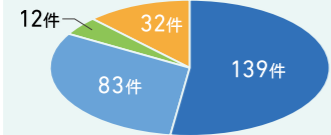


▼当健保からのメッセージ

①健診案内②補助金案内③健康情報の順でよく読まれていることがわかりました。みなさまがご自身の健康に留意されていることや、健康を維持するための情報を求めていることがわかりました。

2. 設問1で「いいえ」と答えた方にお伺いします。健保だよりをお読みにならない理由を教えてください。

- 知りたい情報がないから
- 必要な時はホームページで確かめるから
- 「健保だより」は届かないから
- その他

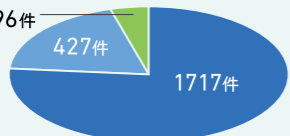


▼当健保からのメッセージ

「健保だより」を読まない方の最も多い理由は「知りたい情報がないから」でした。これにつきましては率直に反省し、これからは健康情報、キャンペーン、人間ドック等みなさまの生活に直結する魅力のある情報発信を心掛けてまいります。

3.「健保だより」の紙媒体(冊子)の郵送を廃止し、電子媒体をホームページや掲示板に掲載することや「My Health Plus」に登録されたメールアドレスに配信することについて、どのように思われますか？

- 賛成
- 反対
- その他

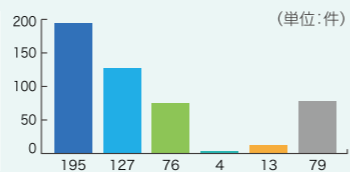


▼当健保からのメッセージ

「健保だより」の電子媒体への移行につきましては、約77%の方に賛成いただきました。その理由としては「知りたい情報をタイムリーに見られる」「コストの削減になる」「環境にやさしい」などのご意見を多くいただきました。

4. 設問3で「反対」と回答された方にお伺いします。その理由を教えてください。

- 冊子の方が見やすいから
- ホームページや掲示板を自分で見に行かないといけないから
- 必要な情報を見逃してしまうかもしれないから
- インターネットの環境がないから
- メールが届くのが煩わしいから
- その他

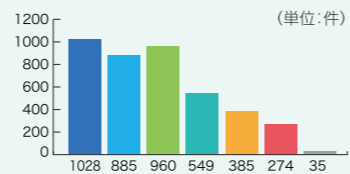


▼当健保からのメッセージ

「健保だより」を紙媒体で残してほしいと考えていらっしゃる方の一番の理由は、「冊子の方が見やすいから」でした。その理由として「紙媒体だと家族で回し読みができるから」というご意見をいただきました。また、「必要な情報を見逃してしまうかも…」というご意見もいただきました。これから電子媒体に移行する際は、掲示板、HPへの掲載に加えて、ご家族にもMy Health Plusに登録していただいたメールアドレスにURLを配信するなどにより見逃すことなく簡単にアクセスできるよう対応をいたします。

5. 健保の情報が知りたいときはどうしていますか？

- ホームページで調べる
- 社内の掲示板で調べる
- 「My Health Plus」で調べる
- 健保だよりを調べる
- 健保保険組合に問い合わせる
- 会社の人事担当者問い合わせる
- その他

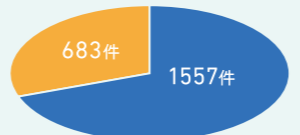


▼当健保からのメッセージ

スマホやタブレットの普及により、わからなければネットで調べる習慣がかなり浸透しているようです。特に当組合のホームページやその中の「MyHealth plus」にアクセスしていただいていることがわかりました。今後もわかりやすい画面の構成や、検索ボックス、チャットボットなどの改良を検討いたします。

6. 当健保のホームページをご存知ですか？

- はい
- いいえ

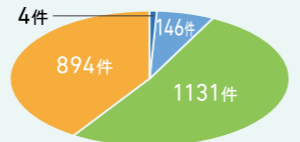


▼当健保からのメッセージ

アンケートにご回答いただいた約7割の方が当健保のホームページをご認識していただけていました。残り3割の方にもご認識いただけるよう、今後ともPRいたします。

7. 設問6で「はい」と回答された方にお伺いします。当健保のホームページをどの程度利用していますか？

- ほとんど毎日
- 月に数回程度
- 年に数回程度
- 数年に1回程度



▼当健保からのメッセージ

当健保のホームページへのアクセス頻度は決して高いとはいえません。速報性のある情報提供を特徴とするホームページの利点がまだまだ活かされていないことがわかりました。今後は少しでもみなさまにアクセスしていただけるように、必要な情報がわかりやすくタイムリーに発信できるように検討いたします。

2022年度 予算のお知らせ

当健保の2022年度予算の大まかな内訳は下記グラフの通りです。支出において高齢者医療制度への納付金がほぼ医療費と同じくらいの負担となって、健保財政を圧迫しています。そのような厳しい状況ですが、加入事業所の業績が順調に推移したことによる保険料収入増により単年収支の黒字が継続しており、積立金も

増額してきたため、健康保険料率の引き下げを行いました。(下記参照)また、保険料の負担割合は事業主と協議のうえ被保険者の負担割合を引き下げる変更を行いました。みなさまにおかれましてはご家族とともに健康に留意され、心身ともにすこやかな一年を過ごされますようお願いいたします。

健康保険料率と負担割合を変更しました

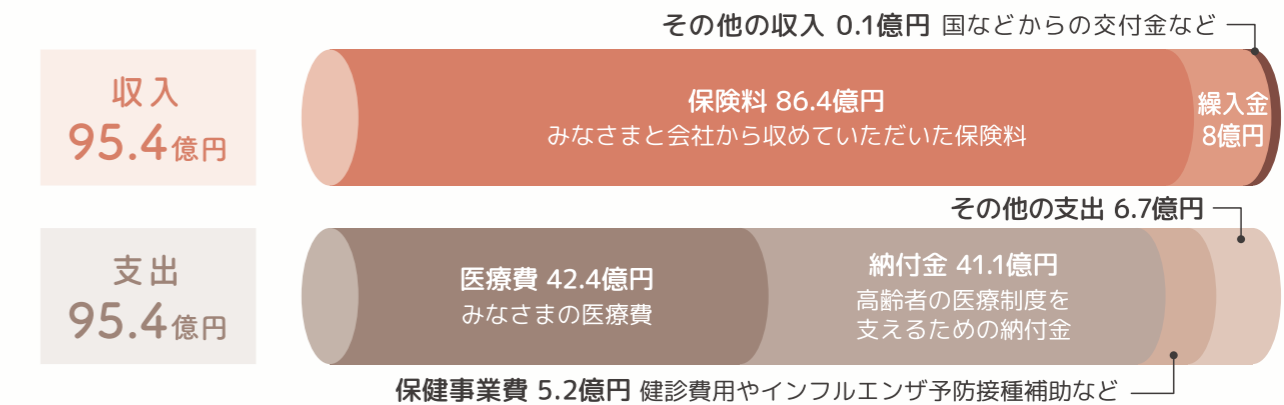
健康保険料率と負担割合

	2022年度(変更後)		2021年度(変更前)	
	保険料率	負担割合	保険料率	負担割合
事業主	5.06%	57.5%	5.06%	55.0%
被保険者	3.74%	42.5%	4.14%	45.0%
合計	8.80%	100.00%	9.20%	100.00%

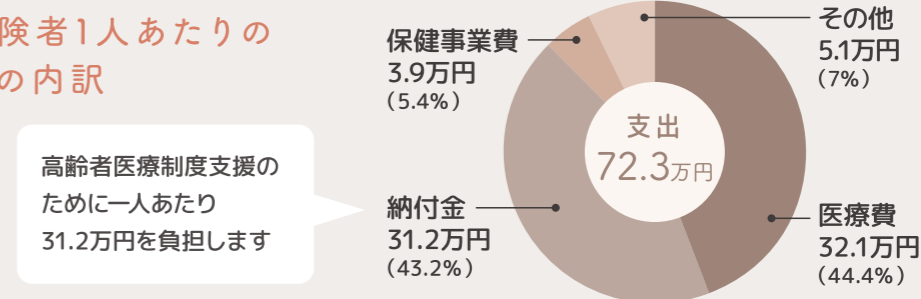
健康保険料影響額(平均標準報酬月額44万円の場合)

	2022年度(変更後)	2021年度(変更前)	増減
事業主	22,264円/月	22,264円/月	0円/月
被保険者	16,456円/月	18,216円/月	▲1,760円/月
合計	38,720円/月	40,480円/月	▲1,760円/月

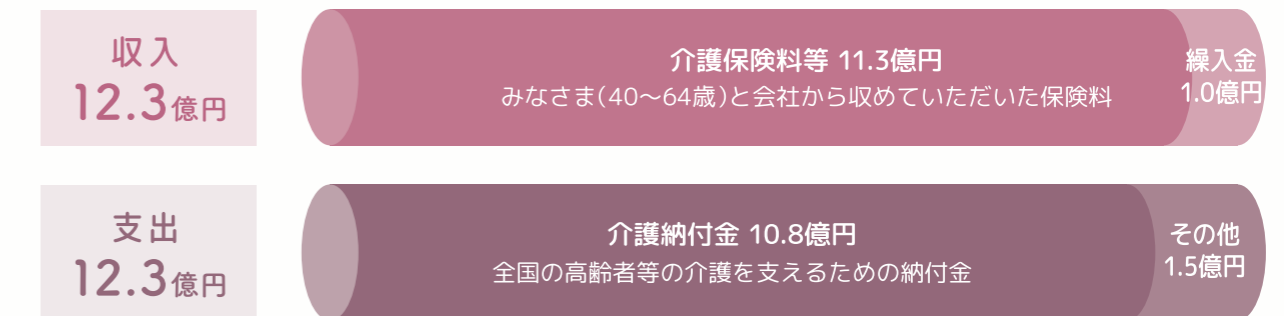
健康保険



被保険者1人あたりの支出の内訳



介護保険 (40~64歳の被保険者のみ)



市区町村の医療費受給者証を受け取ったら、 医療費助成制度該当届を健保までご提出ください



Q 「障がい者医療の対象になり、市役所から「医療費受給者証」の発行を受けました。医療機関での自己負担がなくなった場合、健保への届出等は必要ですか？

A 「心身障がい者」「ひとり親家庭」「妊産婦」などの理由で医療機関での自己負担が免除される医療助成の対象となった場合は、健保への届出が必要です。**(子ども医療費助成を除く)**医療費受給者証を受け取ったら、すみやかに医療費助成制度該当届を健保へ提出してください。(健保HP内の【公費】医療助成制度該当(新規・変更)届を提出)



⚠ 届出がないと…

市区町村が行っている医療助成は、ご本人からの届出がない限り、健保で把握することができません。健保の給付金と医療助成を重複して受けた場合、健保からの給付金を返金していただくことになります。

※自己負担がないのに、健保からの給付金がある方は、速やかに健保へご連絡ください！

ご不明な場合は豊通健保(天野/TEL:(052)-584-3106)までご連絡下さい。

詳細、申請方法については
健保HP内のこちらをご確認ください。

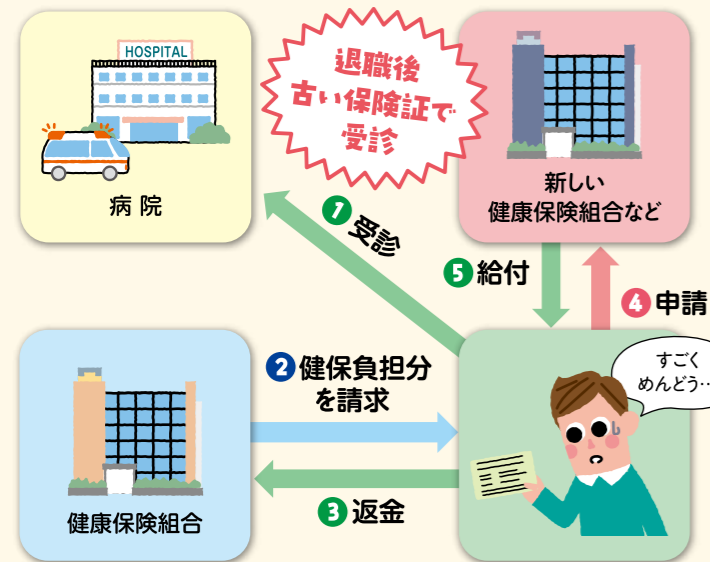
https://toyotsu.or.jp/kenpo/payment_kouhi



退職した次の日から今の保険証は使えません！

今まで使っていた保険証で受診しないよう、
気をつけましょう

会社を退職すると、同時に健康保険組合の組合員としての資格もなくなります。今まで使っていた保険証で受診した場合には、後日、当健保に健保負担分を返し、新しい健康保険組合などから改めて給付を受けることになります。これらの手続きは手間と時間がかかり、とても大変です。ご注意ください。



任意継続被保険者になった場合

保険証が変わります！

任意継続被保険者として引き続き当組合に加入する場合は、退職前の保険証を返却し、新しく「任意継続被保険者健康保険証」を使用することになります。この場合も、退職後に今まで使っていた保険証を使うことはできません。新しい保険証が届く前に医療機関にかかる場合は、「保険証の切替手続き中である」ことを伝え、対応を医療機関に相談してください。

いったん全額支払いとなった場合でも、
当組合負担分は後日請求できます。

保険証の返却時には、「高齢受給者証(70歳以上の方)」や「限度額適用認定証」のご返却もお忘れなく！

ご不明な場合は豊通健保(乗高・榎谷/TEL:(052)-584-5053)までご連絡下さい。

2022年度4月から

人間ドックの申し込み方法が変わります！

人間ドックの予約業務をウェルネス・コミュニケーションズ(株)に委託します。それに伴う変更点を以下の通りご案内します。なお、詳細につきましては、3月上旬に送付させていただきました「健診ガイドブック」あるいは、健保ホームページをご参照ください。



<https://toyotsu.or.jp/kenpo/>

① 予約申込

・予約の開始、会員登録は、2022年4月1日から受け付けております。

健診予約センター(ウェルネス・コミュニケーションズ(株))に **WEB** または **電話** でご予約ください。

留意点① 受診希望日の2週間前までにご予約ください。ご予約時、お手元に健康保険証をご用意ください。

留意点② 事前に健診機関へ直接ご予約された方は下記のいずれかの方法で健診予約センターにも予約が必要です。

WEB予約の方

3月上旬にお配りした「健診制度ガイドブック」P16の
(事前に健診機関へ直接ご予約された方)をご覧ください。
なお、「健診ガイドブック」は健保ホームページからもご覧いただけます。

電話予約の方

下記電話番号に事前予約内容をお伝えください。

留意点③ メールアドレスがない場合は、お電話でお申し込みください。

なお、一つのメールアドレスで一人様しかご予約できません。ご夫婦の場合など、メールアドレスを分けてください。

☒ WEB予約の方

スマートフォン、パソコンにて専用の
ポータルサイトより、お申し込みください。

初めてご利用される方は、
最初に会員登録をいただいたうえで、
ご予約手続きをお願いします。



【予約サイトURL】

<https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>

☎ 電話予約の方

お電話にて予約センターへお申し込みください。

【健診予約センター電話番号】

0570-783-186

受付 8:30~19:30 月曜日~金曜日
(土日祝日は除く)

ご本人様確認のため、
①保険証記号・番号 ②お名前・生年月日
③健康保険組合名
をお伺いします。

② 全国約1,200の医療機関で受診いただけます！

- ・一部受診不可となる医療機関があります。
- ・詳細はWEB予約または豊通健保ホームページの医療機関リストでご確認ください。

③ 「頸部超音波検査」は人間ドックでは受診できなくなりました。 受診をご希望の方は、ご自身で医療機関へ予約し、受診してください。

健保補助額は、上限4,000円から変更はありません。

精算時、受診費用を全額お支払いいただき、My Health Plus+から補助申請してください。

**放置しちゃダメ！
重症化を予防しよう！！**

糖尿病

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、深刻な合併症を引き起こしかねません。

血糖値が高い状態が長い間続くと…

こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん……………約2.0倍
- すい臓がん……………約1.9倍
- 大腸がん（結腸がん）……約1.4倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすくし、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖	ヘモグロビンA1c (HbA1c)		
保健指導判定値 100mg/dL以上	保健指導判定値 5.6%以上	尿糖	
受診勧奨判定値 126mg/dL以上	受診勧奨判定値 6.5%以上	陽性 (+)	

細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



動脈硬化が進行

脳梗塞 心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患（閉塞性動脈硬化症）

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



糖尿病網膜症

糖尿病腎症

糖尿病神経障害

⚠ 健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。

⚠ 治療中の方は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

重症化を防ごう！

☑ **肥満の解消**
肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

☑ **身体的活動を増やす**
少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動*も1～3日おきに行います。

*レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返す行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

☑ **適正な食事**
1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

☑ **禁煙する**
喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

☑ **お酒は適量を**
飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

塩原溪谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウォーキングに出かけよう。



竜化の吊橋
竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることが出来るスポット。

Sightseeing
ひと足のあしで

塩 原溪谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原溪谷の見どころを押さえるには「塩原溪谷遊歩道やおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。
塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。

道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川の遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポット

トにしよう。不動の足湯をすぎるとアカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。



約5.5km 約2時間30分

INFORMATION

- 東北新幹線・JR東北本線
那須塩原駅下車、JRバスで約65分
- 東北自動車道
「西那須野塩原IC」から約30分
- 塩原温泉観光協会
 ☎0287-32-4000
 http://www.shiobara.or.jp/

とて焼き
塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は11種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。



大沼公園
4月下旬から5月上旬には水芭蕉の群生も見られ、園内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。



湯っ歩の里
日本最大級の足湯のテーマパーク。足湯回廊は全長60m。
☎9:00～18:00 ☎木曜日(祝日の場合は翌日) ☎高校生以上200円、小中学生100円 ☎0287-32-3101
https://yupponosato.com/



塩原もの語り館
塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。
☎8:30～17:00 ☎資料展示室:大人300円、小・小・65歳以上200円 ☎0287-32-4000 (塩原温泉観光協会) https://shiobara-monogatari.com/



回顧の滝(回顧コース内)
名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、磐石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。



もみじ谷大吊橋
塩原溪谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。
☎8:30～18:00(4月～10月) ☎大人300円、小中学生200円 ☎0287-34-1037
http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/

※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等でご確認ください。



お薬代って節約できるの？

「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう！

これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

① 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

ジェネリック 価格の違いは開発費の違い

ジェネリックを希望します

効果・安全性は同等なのに、価格は3～7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません！

② 時間に注意

処方せんは、平日 8～19時・土曜日 8～13時に提出

平日 8 19

土曜日 8 13

処方せん

平日 8～19時、土曜日 8～13時以外の時間に処方せんを提出すると、営業時間内でもお薬代に 400円*1 の加算がつきます。アプリやFAXで事前に処方せんを送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

③ かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、お薬手帳を忘れずに！

3ヵ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで 140円*1 節約できます！

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1ヵ所にまとめましょう。

④ 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、市販薬のほうが安いことも！

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチ OTC 医薬品も続々登場しています。

時間の節約にもなるね！

⑤ 節税

医療費控除を活用

捨てないでね！

医療費の自己負担額が年間 10万円を超えた場合や、対象の市販薬を 12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

*1 健康保険適用前の医療費です。

健保組合の加入資格ってなんだ？



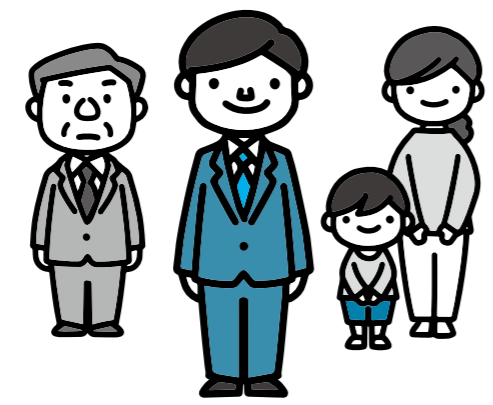
みなさんが持っている保険証は、当健保組合に加入していることを示すものです。示す相手は、医療機関や薬局です。医療機関等は、保険証で医療費を請求する保険者を確認するため、みなさんは一部の医療費負担で済んでいます。



みなさんは下記の3種類のいずれかで、当健保組合に加入しています

任意継続被保険者

- 会社を退職しても、事業主分の保険料を負担すれば、最大2年間*、引き続き当健保組合に加入することができます。
※2022年1月から、申請により任意で脱退できるようになりました。
- 退職前と同じ付加給付や保健事業を利用できることがメリットです。
- 被保険者と同様に、被扶養者を申請することができます。



被保険者

被扶養者

- 親等、住居、収入*などの条件を満たし、主として被保険者に扶養されている家族は、被扶養者として当健保組合に加入することができます。
※年間収入130万円(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円)未満で、被保険者の収入の1/2未満など。
- 日本ではいずれかの健康保険に加入することが必要ですが、保険料の負担なく、健康保険に加入できることが最大のメリットです。

- 健保組合は、入社する会社によって健康保険が決まる「職域保険」です。入社と同時に被保険者として加入し、退職時に脱退します(任意継続被保険者として加入する場合を除く)。
- 保険料は、被保険者と事業主で負担します。

加入資格は、保険料の適正使用につながる大切な情報です

健保組合は、収入のほとんどを被保険者と事業主に納めていただく保険料で運営されています。そのため、本来、加入資格のない人が健保組合に入ったままですと、他の被保険者や事業主の不利益につながってしまいます。

とくに、被扶養者の加入資格は、ライフシーンや働き方によって気づかないうちに喪失していることがあります。加入資格は、被扶養者として申請した被保険者が責任をもって、定期的に確認することが重要です。

オンライン資格確認により、資格過誤は減る見込みですが…

2021年10月、オンライン資格確認が本格導入されました。医療機関や薬局がオンラインで患者の加入資格を確認できる仕組みのため、「資格喪失の手続きをしたが、うっかり返しそびれた保険証を誤って提示してしまった」などのケースは未然に防げるようになりました。

しかし、健保組合へそもそも脱退の手続きがされていない場合は、オンライン資格確認に反映できません。被扶養者の資格を喪失された場合は、すみやかに健保組合まで申請手続きをお願いいたします。

※オンライン資格確認は、2023年3月末までにおおむねすべての医療機関で導入することを目標にしています。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります！

- お薬手帳として*2 薬のみみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
- 診察がスムーズに*2 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
- 節税手続きを簡素化 マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Taxへの転記ができるので、申告手続きを簡素化できます(2021年9月分以降)。

*2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意：マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



さわら
鯖と春野菜のオーブン焼き | 1人分
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
酒 ----- 小さじ1
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本
新じゃがいも (1cm 輪切り) --- 1~2個 (100g)
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2 個
春にんじん (1cm 輪切り) ----- 1/3 本

ミニトマト (2等分) ----- 2個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8 個
ローズマリー ----- 2本
A 塩 ----- 小さじ2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜を美味しく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春キャベツやスナップエンドウは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群! 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

たっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップエンドウと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ1
にんにく (すりおろし) ----- 1 かけ分
しょうが (すりおろし) ----- 1 かけ分
ごま油 ----- 大さじ1/2
たけのこ水煮 (みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ1/2
A みりん ----- 小さじ2
みそ ----- 小さじ2
しょうゆ ----- 小さじ1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし (輪切り) ----- 1/2 本
ライスペーパー ----- 6枚
リーフレタス ----- 60g
スナップエンドウ (茹で)* ----- 6~12本
春にんじん (細切り) ----- 60g
紫キャベツ (千切り) ----- 60g
※スナップエンドウはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップエンドウ、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップエンドウや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

Q 喫煙はダイエットになる？
最近太りぎみで、健診の血糖値が上昇傾向。だから、やせたほうがいいっていわれました。
でも禁煙すると太らしいので、喫煙は続けようかと思っているんです…

A いいえそれは違います！
（イラスト：医師）

禁煙による体重増加で血糖値が上がることが報告されていますが、**禁煙による全体的な健康効果のほうがはるかに有益だといわれています。**

タバコを吸うと、交感神経を刺激して血糖値を上昇させ、またインスリンの働きを妨げる作用もあるため糖尿病になりやすくなります。

また、糖尿病患者がタバコを吸っていると治療の妨げとなり、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病腎症などの合併症リスクを高めてしまいます。

体重増加や血糖値が気になる人は、禁煙外来で医師に相談しながら禁煙を進めるといいですよ！
（イラスト：医師）



Health Information

話題の健康情報

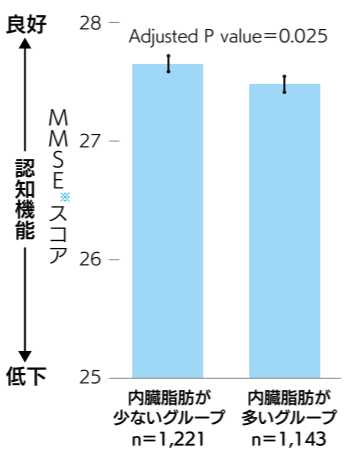
内臓脂肪を減らすと、認知症のリスクも低くなる可能性

世界有数の長寿国である日本では、「健康寿命の延伸」が課題となっています。健康な高齢期を過ごすため、生活習慣病の予防や認知症予防に関心が高まっています。

弘前大学と花王株式会社ヘルス＆ウェルネス研究所の研究グループの研究により、65歳以上で内臓脂肪が多い人は認知機能が有意に低下し、脳の白質病変や血管周囲腔拡大などの構造異常が発生していることがわかりました。

内臓脂肪を減らすことは、高血圧などの循環器疾患リスクを減らすだけでなく、認知症リスクの減少にもつながる可能性があります。

内臓脂肪と認知機能の関係性



* MMSE… Mini-Mental State Examination の略語で、「精神状態短時間検査」と呼ばれる認知症のスクリーニング検査。

出典：花王株式会社・弘前大学 2021年11月25日ニュースリリース

健康で自立した高齢期を過ごすためにはメタボの改善が大切なゆ

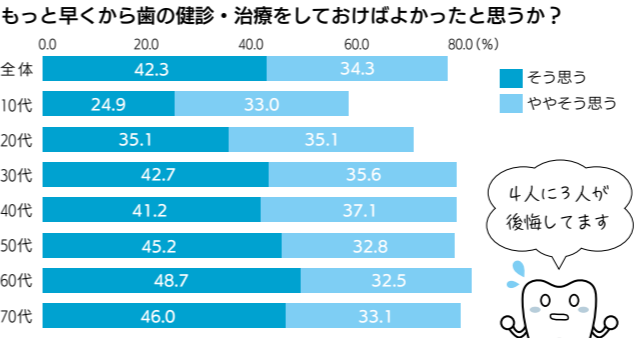


定期的に歯科健診を受けよう

歯・口の健康を損なうと、食事や会話のときだけでなく、体の健康にも大きな影響を及ぼします。いつまでも元気に過ごすためには、定期的に歯科健診を受け、歯・口の健康を守ることが重要です。

歯科健診を受けないと後悔するかも

公益社団法人日本歯科医師会が全国の15歳～79歳の男女1万人を対象に2020年に行った調査では、約8割が「もっと早くから歯の健診や治療をしておけばよかった」と後悔しています。



出典：公益社団法人日本歯科医師会 「歯科医療に関する一般生活者意識調査」

歯・口の健康が人生を豊かにする

歯を失う原因の大半は、むし歯や歯周病によるものです。むし歯や歯周病の原因となるのは歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌の塊で、その中にそれぞれの原因菌がいます。

大人のむし歯は過去の治療で詰め物をした歯に再発するケースや、さまざまな要因で歯ぐきが下がり露出した歯の根元に発生するケースが多くなります。

むし歯や歯周病は自覚症状が出にくく、気づかないうちに進行します。歯・口の健康は、おいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな人生を送るための基礎となります。歯・口の健康を保つには、定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療をすることが大切です。



Health Information

質のよい睡眠をとるために ZZZ

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

快眠のための生活習慣とは？

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。



- POINT 1 朝の太陽の光を浴びる**
朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計が調節され、目覚めのスッキリ感が出ます。
- POINT 2 1日7,000歩程度、体を動かす**
毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。
- POINT 3 1日7時間程度、頭を使う**
睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。
- POINT 4 夕食で温かいものや辛いものを食べる**
鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わらしましょう。
- POINT 5 寝る2時間前に軽い運動をする**
ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うとよいでしょう。
- POINT 6 寝る1時間前に入浴する**
毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

たとえ1冊でも、
毎日行うことが
重要です!

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻&
股関節

お尻ストレッチ

左右 各 30 秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上に乗せる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、おへそを
前に出す
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、
下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。

むずかしければ、
足が上がるだけでも
OKです。



たったこれだけ!

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、ゆっくりと
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ!