豊田通商健康保険組合

健保だより

2021-7

NO.189

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

●運動時のマスク着用について
●こんなときは豊田通商健保へ届出を！
●人間ドック・地域巡回健診を受診しましょう
●株式会社プロスチール様が「けんぽれんあいち」で紹介されました！

癒しの動物たち

スナメリ
鳥羽水族館
photo by 松原 卓二

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

こんなときは被扶養者ではなくなりますので、

豊田通商健保へ届出を!

ご家族の扶養状況が変わった方は、手続きをお忘れなく!

2021年3月からオンライン資格確認のプレ運用が始まりました、10月から本格運用が予定されており、マイナンバーカードの保険証利用が可能となります。

しかし、被保険者や被扶養者の情報が正しく登録されていないと、運用がうまくいきません。ご家族の扶養状況が変わった方は、忘れずにお手続きください。

- ■就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- ■別の被保険者の被扶養者になったとき
- ■収入が基準以上になったとき
  - ・雇用保険の受給が始まったとき
  - ・出産手当金の受給が始まったとき
  - ・年金の受給額が増加したとき
  - ・パートやアルバイトの収入が増えたとき
- ■被保険者が主たる生計維持者でなくなったとき
  - ・離婚したとき
  - ・別居したとき（仕送りで生計維持を継続する場合を除く）
  - ・子どもが結婚し配偶者の被扶養者になったとき
  - ・死亡したとき
  - ・夫婦が共に働いて子どもを扶養している場合は、配偶者の年収が自分の年収より多くなったとき
- ■同居が要件であった被扶養者が別居したとき
- ■海外に転居したとき
- ■75歳になったとき

収入の基準

被扶養者の年齢など	年間収入
60歳未満	130万円未満
60歳以上または障害のある方	180万円未満

左記の金額未満であること。
かつ、被保険者の年間収入の2分の1未満であること。

収入とは？

- ■収入は上記事由が発生した日から向こう1年間で計算します。
- ■収入は手取りではなく総支給額で判断します。
  （交通費などの手当も収入に含みます）

被扶養者資格取り消しの届出方法

- ●健康保険被扶養者（異動）届
- ●健康保険証（取り消される方のものを返納）
- ●被扶養者でなくなるときを証明する書類
- ●勤務先で発行された健康保険証のコピー
  （就職による取り消しの場合）

被扶養者の条件に当てはまらなくなった日から5営業日以内に、会社の人事総務担当者経由で豊田通商健保へ提出

「被扶養者（異動）届」は
豊田通商健保HPからダウンロードできます！

豊田通商健保　検索

申請書一覧をクリック

問合せ先　豊田通商健康保険組合　担当：乗富　TEL：052-584-8068
E-mail：hitoshi_noritomi@toyota-tsusho.com

2020年度 被扶養者資格調査にご協力ありがとうございました

2020年度は、マイナンバー制度の情報連携により扶養継続と判断した方を除いて資格調査を行いました。結果は右の通りです。

調査対象者／5,342名 ››› （内）扶養から外れた方／47名

扶養から外れた理由

収入基準超過	22名	その他（書類未提出、個人事業者・雇用主であった等）	10名
就職、他保険加入	15名		

本年度も資格調査を実施します　みなさまからお預かりする保険料を適切に使うため、ご理解とご協力をお願いいたします。

運動時のマスク着用について

必ずしも必要ではないマスク着用

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染予防対策として着用をお願いしています。ただし、厚労省によりますと、運動時についてはマスクを着用していると**心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。**

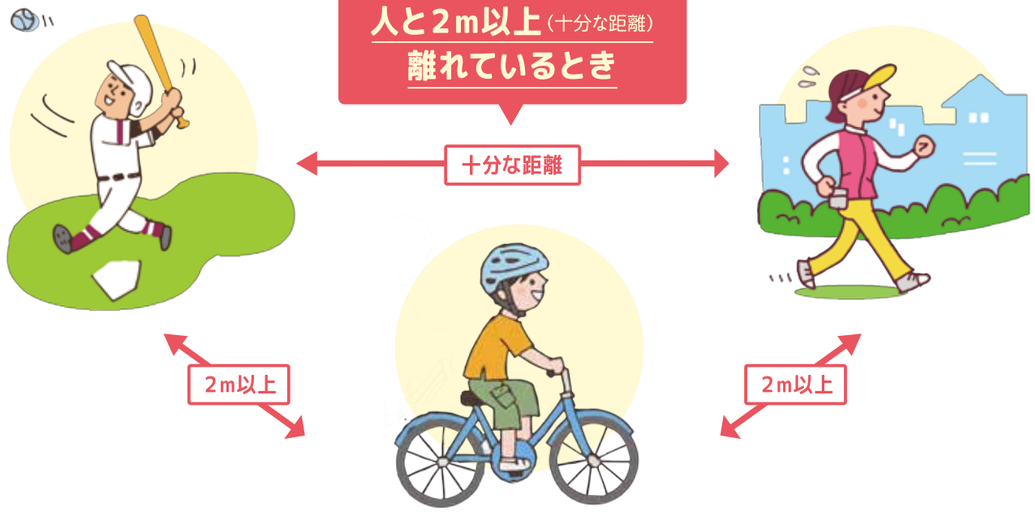
特に、これからの暑い季節、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、**熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。**

マスクを着用する場合には 水分補給と周囲の人との距離を取って休憩を

マスクを着用する場合には、**強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩**することも必要です。

運動時はなるべく マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに



マスク着用時は…

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は 特に注意しましょう

当健保組合の事業所 株式会社プロスチール様の健康経営の取り組み内容が
健康保険組合連合会愛知連合会の広報誌
「けんぽれんあいち 2021年5月号」で紹介されました！

株式会社プロスチール

「健康経営推進チーム」のみなさん
後列…左から紙谷さん、傳田さん、久保田さん
前列…左から細代表取締役社長、柴田さん
川瀬常務取締役、米田さん

会社概要
- ●本　　社／名古屋市緑区大根山1-1908
- ●設　　立／1952年　●社 員 数 ／94名(2021年4月現在)
- ●事業内容／鉄鋼販売･加工業

健康経営プロジェクト“Sunny Smile”で社員の健康をサポート

「安全健康委員会」が健康支援施策のベースに

当社では、法定の安全衛生委員会を「安全健康委員会」として設置し、毎月、社長以下、各部から中核メンバーが集まっています。

その場で健康に関するさまざまな活動について、決定･共有し、広報誌「Sunny Smile」で全社員に展開しています。“Sunny Smile”は広報誌の名称だけでなく、健康経営に向けたプロジェクト全体を指しており、ロゴマークも作成して、グッズや名刺に入れて社を挙げて取り組んでいます。

「Sunny Smile」は健康経営推進チームで作成し、社内のイベント情報や健康情報を毎月発信しています。

「肩こり腰痛対策セミナー」
健康意識調査アンケートから悩みとして多かった、「肩こり腰痛」を軽減させる目的で実施しました。

健康川柳やポスターなど社員参加型で健康経営を推進

健康川柳 2020年度 入賞作品
- ●健康でいられる妻の塩加減
- ●体重が増えたときだけジム通い

2020年度から、会社全体で行う安全大会の中で安全標語と一緒に健康川柳を募集しました。安全標語の提出が全員必須なので、それとセットにして、反強制的に応募してもらいます（笑）。

商品は健康グッズ詰め合わせとクオカード。2018年の健康経営スタート時には、社員のお子さんに健康ポスターを描いてもらうなど、社員や家族を巻き込んで健康意識を高めるきっかけとしてもらっています。

社員食堂で食事面からも意識付けを図る

社員の大半が社員食堂を利用していますが、普段からメニューにはカロリーや栄養素の表示をしており、「野菜たっぷりメニュー」などもわかりやすくしています。

また、「健康フェア」を開催し、白米を雑穀米にしたり、健康小鉢をメニューに入れたりして、食事面からも健康をサポートしています。

喫煙対策は3ヵ年計画で実施

2019年度から施設内完全禁煙を実施し、2020年度からは3ヵ年計画でさらに喫煙対策に取り組んでいるところです。喫煙所を遠くに移動させたり、毎月22日を「禁煙推奨デー」とし、あめやガムを置いて少しでもタバコを吸いたい気分を紛らわせたりといった工夫をしています。

また、2月22日は「禁煙デー」として、休憩時間以外は終日禁煙に。喫煙所も囲って入れないようにして徹底しました。昨年度は年1回でしたので、今年度は“月1回”にしたいと考えています。

人間ドックの受診率 30歳以上は100%

人間ドックは30歳以上の社員は健保補助で5,000円で受けられますが、当社ではこの5,000円を補助し、自己負担0円で受けられるようにしています。

毎年、約70名の対象者がいますが、100%の受診率です。必ず期日までの予約をお願いすると同時に、していない人に対しては、安全健康委員会の中でも情報を共有して、声掛けを行っています。この取組み自体は健康経営が叫ばれる前からやっており、社員も当たり前のように受けています。

インタビューに同席いただいた
豊田通商健保組合･山本さんのコメント

プロスチールさんの“人間ドック受診率100%”は、当組合の加入事業所の中でも群を抜いて高い実施率であり、また、独自にセミナーを実施されるなど、その取組みは我々も非常に参考にさせていただいております。今年度からは、課題である特定保健指導の脱落者へのフォロー、要再検者へのフォローを協力して実施してまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

（広報誌　けんぽれんあいち　2021年5月号No.352から転載）

1年に1度 人間ドック･地域巡回健診 を受診しましょう

・がんは早期の段階で治療すれば、9割以上の治癒率が確認されています。
・早期のがんは自覚症状が出にくいため、自覚症状がなくても定期的に受診することが大切です。
・医療機関の感染対策は、受診者数を絞り密を回避し、換気への配慮するなど徹底されております。
・がんだけでなく、その他の病気の早期発見にもつながります。

Q. 会社の定期健診は毎年受けていますが、人間ドックを受診した方がいいでしょうか？

A. 定期健診に加えて、人間ドックを1年に1回受診いただくことをお勧めしています。人間ドックや地域巡回健診では、がん※1や生活習慣病の早期発見につながる検査を設定しています。例えば、人間ドックには、胸部CTスキャン、胃カメラ、乳がん検査、子宮頸がん検査などのがん検査の他に頸部超音波検査で動脈硬化を調べることができます。早期発見、早期治療することができます。

（※1）国が推奨する5つの検査を実施(胃がん検査、肺がん検査、大腸がん検査、乳がん検査、子宮頸がん検査)

Q. 豊通健保の人間ドックについて、教えてください。

Q. 何歳から受診できますか。被扶養者も受診できるのでしょうか？

A. 当健保に加入する、30歳以上の被保険者、被扶養者(任意継続者も含む)の皆様に受診資格があります。
年度内(4月1日～翌年3月31日)に1回受診してください。

Q. どこで受診できますか？

A. 全国約230医療機関と契約を結んでいます。詳しくは、当健保のホームページ内、医療機関リストをご参照ください。

Q. 費用や受診項目を教えてください。

A. 全ての契約医療機関で、自己負担5,000円で基本的な健診項目※2を受診できます。
21年度から、胃カメラ、乳がん超音波検査、子宮頸がんHPV検査が自己負担5,000円の範囲で新たに受診できるようになりました。
基本的な健診項目に加え、50歳以上の方には「胸部CTスキャン」、「頸部超音波」、45歳以上の方には「前立腺がん検査」にも、今年度から健保の費用補助を設定いたしました。皆様のリスクに応じて受診してください。

（※2）基本的な検査項目
身体計測、血液検査、尿検査、血圧、心電図、眼科検診、聴力検診、呼吸機能検査、胸部X線、胃部検査(X線、もしくは胃カメラ)、腹部超音波検査、便潜血検査、内科検診等

Q. 受診するにはどのような手続きを行えばいいのですか？

A.
1）以下の要領で医療機関へ電話で予約してください。
- 健保ホームページから受診を希望する医療機関を選ぶ。
- 検査項目を決める。胃部検査の場合、胃カメラ、X線、検査しない、から選ぶ。40歳以上の女性の方は乳がん検査のエコー(超音波検査)かマンモグラフィーかを選択する。
- 医療機関へ電話し、豊田通商健康保険組合員であること、検査希望日、上記希望検査項目を伝える。

2）当日、受診後、自己負担額を医療機関の窓口で精算する。

Q. 21年度新規制度について教えてください。

A.
①45歳以上の被保険者、被扶養者(任意継続者を含む)の方に大腸がん内視鏡検査、あるいは、CTスキャン検査に健保より一部費用補助を設定しました。
補助額は、内視鏡検査で上限10,000円、CTスキャン検査で上限15,000円です。5年に1度を目安に受診ください。

②18歳以上29歳以下の被保険者、被扶養者(任意継続者を含む)の方に子宮頸がん細胞診+HPV検査に健保より全額費用補助を設定しました。

それぞれの補助金申請のお手続きにつきましては、健保のホームページをご参照ください。

詳細は当健保ホームページまで
豊通健保　検索

監修　順天堂大学客員教授　奈良 信雄

「高血圧」と判定されたら

高血圧に起因する脳心血管病（※1）死亡者数は年間約10万人と推定されています。血圧が高くなればなるほど、病気や死亡のリスクが高くなるので、「高血圧」と判定されたら早めの対策を。

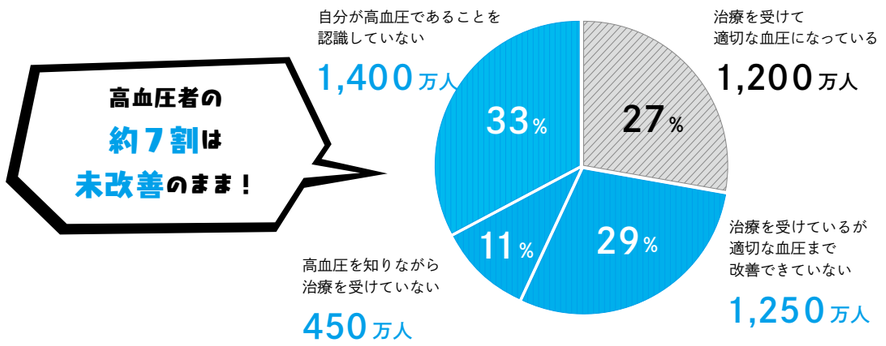
静かに体にダメージを与え続ける高血圧

日本で高血圧の人は約4,300万人と推計されており、日本人の約3人に1人が高血圧ということになります。高血圧は症状が現れにくいため、「毎年数値が高めだけど、元気だから大丈夫」と放置している方もいるのではないでしょうか。実際、高血圧の人の約7割は十分な対策をとれていません。しかし、症状がないときでも静かに体にダメージを与え続け、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすのが高血圧です。このことから「サイレントキラー（静かなる殺人者）」ともいわれています。

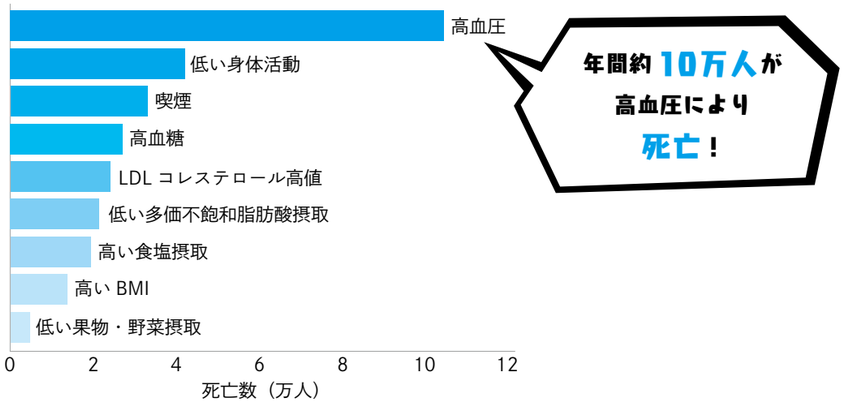
高血圧は、脳卒中や心疾患など命に関わる病気の最大の危険因子であり、これらによる死亡の約50％が高血圧（※2）に起因すると推定されています。ほかにも、腎臓病や認知症の発症リスクを高めることも明らかになっていますので、特定健診で「高血圧」と判定されたら今すぐ改善に取り組んでください。まだ高血圧でなくても、年々数値が高くなっていないか確認しておくことも大切です。

※1　脳心血管病とは、脳血管障害と心血管障害をあわせたもの

※2　最高血圧120㎜Hg・最低血圧80㎜Hgを超える血圧高値



高血圧者における治療・改善状況



脳心血管病死亡の主な要因

出典：「高血圧治療ガイドライン 2019」（日本高血圧学会）より作成

特定健診の判定基準

＼特定保健指導を受けましょう！／

保健指導判定値
- 最高血圧（収縮期）130mmHg 以上
- 最低血圧（拡張期）85mmHg 以上

＼医療機関を受診しましょう！／

受診勧奨判定値
- 最高血圧（収縮期）140mmHg 以上
- 最低血圧（拡張期）90mmHg 以上

「減塩」と「肥満改善」がとくに重要

高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、過度なストレスや飲酒、運動不足、遺伝や環境など、さまざまな要因が組み合わさって起こります。食塩摂取量の多い日本人にとって、高血圧改善には「減塩」が重要です。世界保健機関（WHO）が1日の食塩摂取量を5g未満にすべきとしているのに対し、日本人は約10g（※1）と2倍も摂取しています。高血圧の人は1日6g未満を目標に、麺類の汁は残すなど日頃から減塩を意識してください。子どものころから食塩摂取量を少なくしておくと、将来高血圧になる危険性を低くすることができますので、家族で減塩に取り組むのが効果的です。

また、「肥満改善」も重要で、BMI（※2）が20未満の人と比較して、25・0～29・9の人では高血圧のリスクが1・5～2・5倍になるとされています。とくに内臓脂肪が多いと動脈硬化が進行して高血圧になり、さらに動脈硬化が悪化するという悪循環に陥ります。肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、腎障害などの原因にもなります。上記を参考に、自分でできることから高血圧改善に取り組みましょう。

※1　2019年の「国民・健康栄養調査」の結果によると、国民の食塩摂取量の平均値は10・1g（男性10・9g、女性9・3g）

※2　BMI＝［体重（kg）］÷［身長（m）の2乗］

今日からできるセルフケア

塩分を控える

加工品や外食は極力避け、家庭料理では塩やしょうゆを控えめに。単に薄味にするだけだと食事が楽しくなくなってしまうので、減塩タイプの調味料や、だし・スパイス・薬味などを活用しましょう。最初は少しもの足りなく感じるかもしれませんが、次第に薄味に慣れて濃い味付けがしょっぱく感じるようになります。

適正体重（BMI 25未満）の維持

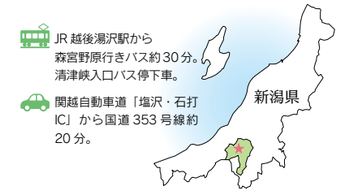
肥満の主な原因は食べすぎと運動不足です。食べすぎは塩分のとりすぎにもつながるので食事は腹八分目で終え、1日30分を目安にウォーキングなどの有酸素運動を行うなど、無理なくできる範囲で食事・運動習慣を改善してください。内臓脂肪が増えると血圧が上がりやすくなるため、血圧値だけでなく、日頃から体重やおなか周りもチェックしましょう。

ストレスとうまく付き合う

ストレスは交感神経を優位にし、血圧を上昇させます。しかし誰しもストレスがあるもの。没頭できる趣味を見つけたり、就寝前にリラックスタイムを設けたり、「ストレス解消」の時間をつくることが大切です。また、睡眠時無呼吸症候群の人も交感神経が優位になりやすいので、肥満改善や医療機関での治療に取り組みましょう。

清津峡渓谷トンネル

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長750mに及ぶ清津峡渓谷トンネルは2018年に「大地の芸術祭」のアート作品として改修され、現在は雄大な渓谷美とアートの両方を楽しむことができる。



JR 越後湯沢駅から森宮野原行きバス約30分。清津峡入口バス停下車。

関越自動車道「塩沢・石打IC」から国道353号線約20分。

十日町市観光協会
℡025-757-3345
https://www.tokamachishikankou.jp/

清津峡

峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡ったら左に曲がり、なだらかだが約2㎞続く坂道を上っていこう。

途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡渓谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アーティスティックな電飾に照らされミステリアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3ヵ所設けられている見晴所からは、見事な渓谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパノラマステーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは圧巻だ。

折り返してトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。

パノラマステーション「ライトケーブ（光の洞窟）」

清津峡渓谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン／MADアーキテクツのアート作品「Tunnel of Light」となっている。

●清津峡渓谷トンネル
🕒 8：30～17：00（最終入坑 16:30）
¥ 大人 800 円　小中学生 400 円（イベントにより変更あり）
休 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制　℡ 025-763-4800

ひとあし のばして

芸術祭のアート体験

越後妻有里山現代美術館

1階は市場やイベントができるスペース、2階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の1つ。

🕒 10：00～17：00
¥ 一般 800 円　小中学生 400 円
（企画展により変更あり）
休 水曜日、年末年始　℡ 025-761-7767
※2021年7月下旬（予定）まで改装のため休業中

鉢＆田島征三　絵本と木の実の美術館

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

🕒 10：00～17：00
10月・11月は10：00～16：00
（最終入館：閉館時間の30分前）
¥ 大人 800 円　小中学生 300 円
休 水・木曜日（祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり）
℡ 025-752-0066
（冬季閉館中 025-761-7767）

元校庭ではヤギを飼っているよ！

まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」

「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。
🕒 10：00～17：00　¥ 一般 500 円　小中学生 300 円
休 火、水曜日　℡ 025-595-6180

食

へぎそば

つなぎに海藻の「布乃利」を使った新潟名物。つるっとしたのど越しと歯応えが特徴。

●小嶋屋総本店
🕒 11：00～21：00
（ラストオーダー 20：30）
休 不定休　℡ 025-768-3311

¥ 天ぎ（1人前）1,518 円
（写真は3人前）

※営業時間や料金等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。

健康保険でかかる場合
ルールがあります

整骨院・接骨院で施術を受けるとき

近年、整骨院・接骨院の数が増え、多くの人が気軽に利用できるようになっています。なかには、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいるようですが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。
施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

健康保険が使えるケースは限られています

Q 看板や広告に「各種保険取扱」と書かれているけど…？

A 整骨院・接骨院の看板や入口でよく見かける「各種保険取扱」とは、健康保険が適用される負傷のみ健康保険適用になります、という意味です。

健康保険が使える

外傷性の負傷のみ

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

骨折、脱臼、打撲、捻挫、挫傷（肉ばなれなど）

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない

全額自己負担に！

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事中や通勤途上に起きた負傷　…など

健康保険適用の施術を受けた場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名

「受領委任払い」の場合は、柔道整復師が患者に代わって健保組合へ請求します

柔道整復師に健康保険でかかった場合、患者は窓口で自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。

※全額を自分で支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

指導監修　日本体育大学　准教授　**岡田 隆**（バズーカ岡田）

High-Intensity Interval Training

下半身の筋肉をつけるHIIT

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル（休憩）を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

トレーニングの継続とたんぱく質で筋肉をつけよう！

全身の筋肉のなかでも多くを占める下半身の筋肉は、健康的な生活を送るためにとても大切です。筋肉をつけるためには、トレーニングに加えて食生活も重要です。肉、魚、乳製品、大豆類などの食品を毎食しっかりとりましょう。トレーニングと適切な食事を継続して下半身の筋肉をつけましょう！

http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21summer01.html

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！

●料理制作　沼津りえ（管理栄養士）
●撮影　上條伸彦
●スタイリング　沼津そうる

オクラの梅和え冷ややっこ

梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……2本（20g）
梅干し……1個
かつお節……2g
水……小さじ1
絹ごし豆腐……1/2（150g）

作り方　約5分

①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
③豆腐に②をのせる。

●Pick Up／オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。

レモンシャーベット

爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！

材料（2人分）

A
- レモン果汁……大さじ2
- 砂糖……大さじ2
- 水……150mL

レモンの皮……適宜
ミント……適宜

作り方　約5分（冷やす時間を除く）

①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up／レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

おいしく減塩するコツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

●ハーブや香味野菜で香りづけする。
●スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
●旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

何度も食べたい・作りたい！
お手軽ヘルシー食

減塩でもおいしい 高血圧予防レシピ

●Pick Up／トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料（2人分）

青じそ……4枚
みょうが……2個
サラダチキン……80g
トマト……2個（350g）
しょうゆ……小さじ2
塩……少々（0.5g）
そうめん……2束（100g）
しょうが（すりおろし）…小さじ2

作り方　約15分

①青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
②トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
③そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
④器に②を流し入れてそうめんを盛り、①をのせ、しょうがを添える。

Smoke 0（ゼロ）の時代へ

加熱式タバコによる肺炎に注意！

加熱式タバコは害がない？

「紙巻きタバコをやめて、加熱式タバコにすれば少しは健康的かな」と思っている人はいませんか？

紙巻きタバコは、タバコの葉を燃焼させた煙を吸うものですが、加熱式タバコは、加熱によって発生した蒸気を吸うため、煙が出ずにおいも少なくなっています。また加熱式タバコの製品紹介には“紙巻きタバコと比べ、有害性成分の量が平均で95％低減”などと書かれているものもあり、紙巻きタバコより健康被害が少ないように思えます。

しかし加熱式タバコに含まれるプロピレングリコール、グリセロール（グリセリン）といった物質については、加熱して吸引すると気管支や肺に炎症を起こし、重い肺炎の原因になる可能性が指摘されており、病気にかかるリスクがないわけではありません。

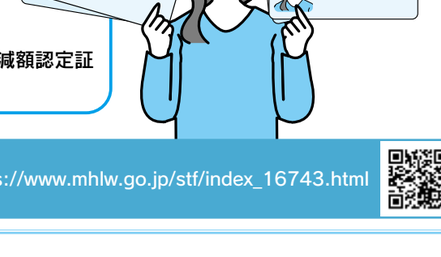
加熱式タバコによる病気や死亡リスクの関連性については、販売されて間もないため科学的に明らかになるにはまだ時間がかかりますが、製品紹介にも“リスクがないわけではない”と明記されており、吸わないに越したことはありません。

加熱式タバコの禁煙治療も保険適用です

2020年度からは、加熱式タバコの禁煙治療も保険適用※となっています。また、禁煙アプリやオンライン禁煙外来もあります。加熱式タバコの利用者も、紙巻きタバコの利用者も、自分に合った方法で、禁煙を始めましょう。

※一定の条件あり。

禁煙治療に保険が使える医療機関はこちら
http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html



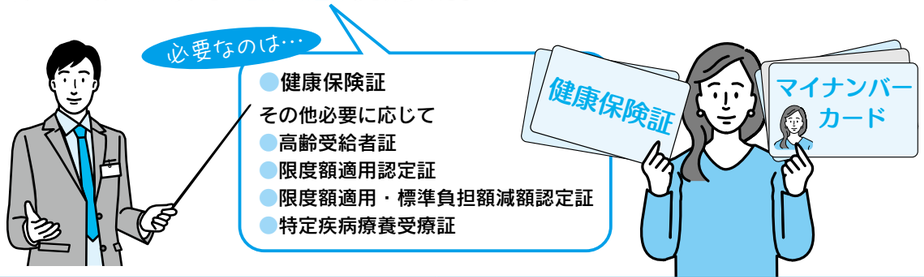
/ Health Information /

話題の 健康情報

オンライン資格確認 プレ運用中
健康保険証等もご持参ください

2021年3月より、オンライン資格確認等システムのプレ運用が始まりました。事前登録をすれば、このシステムを導入した病院や薬局などの保険医療機関でマイナンバーカードの健康保険証利用が可能です。今後約10万機関程度まで順次拡大していき、本格運用は、2021年10月が予定されています。

なおプレ運用期間中については、オンライン資格確認システムを導入している保険医療機関等を受診する場合でも、マイナンバーカードにあわせて健康保険証等をご持参ください。



マイナンバーカードの健康保険証利用
「プレ運用」参加医療機関・薬局リストはこちらから
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html

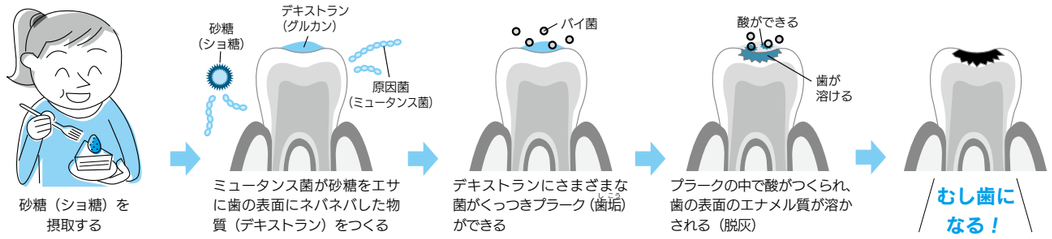
/ Health Information /

100歳まで 歯 を残す生活習慣

監修　サイトウ歯科　院長 齋藤 博

歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防！

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌がいます。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖（ショ糖）」をできるだけ控えることが効果的です。



砂糖から歯を守る3つの習慣

1.「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖の入っていない水かお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。

2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをして、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

3.「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

/ Health Information /

眠りたいのに 眠れないあなたへ

睡眠の質を高める朝・昼の過ごし方

外出自粛やテレワークなど、生活リズムや働き方の変化により不眠に悩む人も多いのでは？ 夜ぐっすりと眠るには、夜だけでなく朝・昼の過ごし方も大切です。次の4つのポイントに気をつけましょう。

Point 1 起床時間を一定にする

わたしたちの体には体内時計が備わっており、ある程度の生活リズムが決まっています。休日の寝坊や昼寝のしすぎは体内時計を乱すため不眠の原因に。**平日、休日に関わらず同じ時刻に起床するようにしましょう。**

Point 2 太陽の光を浴びる

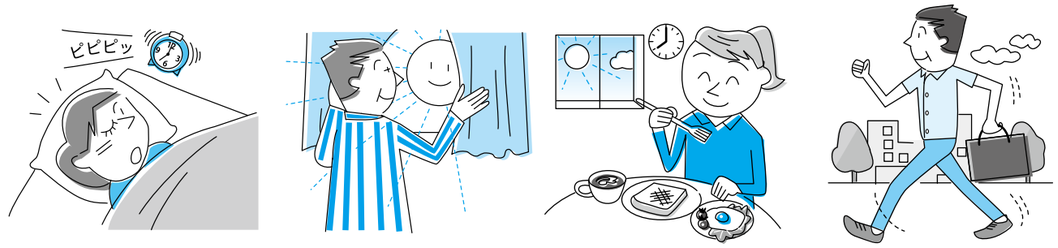
人の体内時計は24時間より少し長めですが、起床直後の太陽の光でリセットされます。体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が現れるので**起床後なるべく早く太陽の光を浴びましょう。**

Point 3 朝食をとる

朝食をとらない頻度が多いと、不眠になる割合が高いという報告があります。**朝食は朝の目覚めを促し、脳のエネルギー源となります。**エネルギー不足で日中の活動量が落ちると、夜の睡眠に影響しかねません。

Point 4 習慣的に運動をする

週5回30分程度のウォーキングを行うなど、習慣的な運動は快眠につながるということがわかっています。日中に適度な運動をして**昼夜の活動と休息のメリハリをつけることで、熟睡できるようになります。**



ピラティス

ピラティスとは、
ドイツ人看護師のジョセフ・ピラティスが
1920年代に負傷兵のリハビリのために考案したエクササイズです。
普段使わない筋肉や背骨、
呼吸（胸式呼吸）を意識して行うことで、
筋力を強化し、自律神経も整えられ、
心身ともに効果が期待できます。

専用の器具を使う
「マシンピラティス」もあります

オフィスで！ 自宅で！ できるピラティス

レッグリフト

（左右×８セット）

腰痛解消

1 椅子に浅く腰掛け、腰を丸める。

骨盤が動かないように、腰をしっかり丸めてお腹に力を入れる

2 息を吐きながら下腹部の腹筋で体を支え、片足を持ち上げる。

3 息を吸いながら、足を下ろす。

※反対の足も同様に。

腰のストレッチ効果あり！

ティルト

（左右×８セット）

肩こり解消

1 手を頭の後ろで組んで座る。

2 息を吸いながら斜め上方向に身体を伸ばす。息を吐きながら1の姿勢に戻る。

3 反対側も同様に。

お尻から頭を遠ざけるように気持ちよく伸ばす。縮んだ首が伸び、頭が軽くなる。

キャットストレッチ

（8セット）

背骨を構成する24個の骨を1つずつ動かすよう意識する。

1 肩の下に手首、股関節の下に膝をつく。

2 息を吐きながら背中を丸める。

3 息を吸いながら背中を反らせる。

気軽に実践して、心と体の調子を整えましょう！

取材協力・監修：zen place