

豊田通商健康保険組合

健保だより

2022-1

NO.191

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

- 新年のご挨拶
- 令和4年1月・10月から社会保険制度が変わります
- 医療控除の手続きをお忘れなく!



癒しの
動物たち

アムールトラ
旭山動物園

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

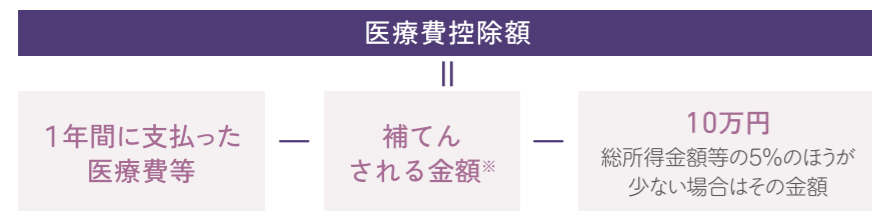
検索

1年間の医療費が高額になった方へ

医療費控除の手続きをお忘れなく!

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円(または総所得金額等の5%)を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

医療費控除の計算式



※補てんされる金額:健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等
※「セルフメディケーション税制」については後ろのページをご参照ください。

領収証は5年間保管

2017年分の確定申告から、医療費等の領収証の提出が不要となっています(税務署から求められたときは提示または提出しなければならないため、5年間の保管が必要)。

医療費控除の対象は?

対象となる 主な費用	<ul style="list-style-type: none"> ● 医療機関等に支払った診療費 ● 治療のための医薬品の購入費 ● 通院費用や往診費用、出産費用 ● 入院時の食事療養費等 ほか 	対象とならない 主な費用	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康診断や人間ドック、予防接種の費用 ● ビタミン剤や健康食品等の購入費 ● 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代 ほか
---------------	---	-----------------	--

医療費控除の申請に「MyHealthPlus+」より

「年間医療費のお知らせ」が印刷できるようになりました!

●「年間医療費のお知らせ」ご利用の場合

「MyHealthPlus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」より年間医療費のお知らせを印刷できます。令和3年分の確定申告(医療費控除)を提出する場合、以下の手順で行ってください。

- ①「MyHealthPlus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」をクリック
- ②「2021年」分を表示する
- ③「印刷画面へ」ボタンをクリックする
- ④『2021年 年間医療費のお知らせ(PDF)』を印刷する

●「e-Tax」ご利用の場合

「MyHealthPlus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」より医療費控除データのダウンロードができます。令和3年分の確定申告(医療費控除)をe-Taxにより提出する場合、以下の手順で行ってください。

- ①「MyHealthPlus+」の「医療費控除データ・年間医療費通知出力」をクリック
- ②「2021年」分を表示する
- ③「ダウンロード」ボタンをクリックする
- ④『2021年分医療費控除データ(XML形式)』をデスクトップなどに保存する

※保存したデータをe-Tax確定申告にご活用ください。 ※e-Taxにて確定申告を行う場合は、事前準備が必要です。

注意

- ①【2021年 年間医療費のお知らせ】および【2021年分医療費控除データ】で証明できる期間は、下記の通りとなります。
 - ・2022年1月13日以降出力分⇒2021年1月～10月診療分
 - ・2022年2月10日以降出力分⇒2021年1月～11月診療分
 - ・2022年3月10日以降出力分⇒2021年1月～12月診療分
 ※証明できない期間については、お手元の領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。
- ②豊田通商健康保険組合のポータルサイト「My Health Plus+」の「医療費通知」から印刷する「医療費のお知らせ」は、当組合の押印がないため確定申告には使用できません。

『2021年 年間医療費のお知らせ』についてのお問い合わせは ▶ 豊田通商健康保険組合 担当:天野(アマノ) 電話番号:052-584-3106

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

新年のご挨拶

豊田通商健康保険組合

理事長 富永 浩史



あけましておめでとうございます。みなさまにおかれましては、すこやかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に対し、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスとの戦いは一進一退、世界的な落ち着きを見せるまでにはなお相応の時間が必要と思われれます。ワクチン接種が進んでいるとはいえ、いつ自分が感染するかもしれないという日々、あらためて「健康に生活すること」の大切さを実感されている方も多く存じます。

健康保険組合といたしましては、みなさまが病気やけがなどをしたときの安心を下支えする役割の重要性を、一層強く感じました。

一方で、健康保険組合を取り巻く情勢は、本年より団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始めることで、高齢者医療制度への納付金が増加することが見込まれています。新型コロナウイルスの影響は、

医療費にも及んでいます。厚生労働省が発表した令和2年度の医療費動向をみると、令和元年度比で1兆円を超える減少となり過去最大の減少幅となりました。これは、感染予防に起因する医療機関への受診控えによるものです。

みなさまの健康増進をサポートする責務のある健康保険組合といたしましては、こうした受診控えは、重大疾病等の早期発見・早期治療の遅れへとつながる危険性があり、憂慮すべき事態と考えます。

当健康保険組合では、本年度より健診制度を拡充し、疾病予防・重症化予防のための保健事業を推進しております。体調に十分留意されたうえで、必要な診療や健診・検査等、医療機関への受診をお願いいたします。

みなさまがご家族とともに健康に留意され、心身ともにすこやかな毎日を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

「健保だより」に関するアンケートにご協力をお願いします

アンケート回答期限 2022年 1月31日

健康保険組合では、年4回「健保だより」を作成し、自宅へお届けしてまいりましたが、事業の電子化による効率化やコスト削減の観点より、紙媒体(冊子)の郵送を廃止し、電子媒体によるHPや掲示板への掲載に変更することを検討しています。

つきましては、加入員の皆様のご意見をお伺いし健康保険組合からの情報発信の方法を検討するためWEBにてアンケートを行います。

所要時間は5分程度です。右記のQRコードよりアンケートフォームにアクセス頂きご回答くださいますようにご協力をお願いいたします。



令和4年10月から

育児休業中の保険料免除要件が見直されます

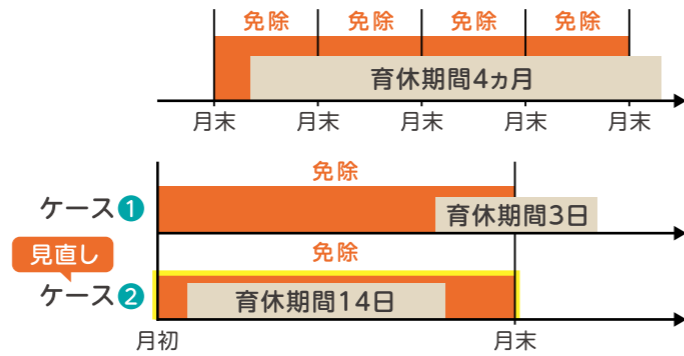
育児休業中は、給与から天引きされる健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。現在は月末時点で育児休暇を取得していると免除対象になりますが、令和4年10月からは**月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除**されるようになります。

賞与にかかる保険料も育児休業中は免除されますが、1ヵ月を超える育児休業を取得している場合に限り免除の対象となるように変更されます。

今後の 育児休業中の 保険料免除要件

長期間の育休
(扱い変わらず)

短期間の
育休



令和4年後半から

年収200万円以上の75歳以上の医療費負担が原則1割→2割に変わります

原則2割負担となるのは、**年収200万円以上(単身世帯の場合)の75歳以上の高齢者**です(複数世帯の場合は年収合計320万円以上)。急な負担増を避けるため、導入から3年間は1ヵ月の負担増を最大3,000円までとする経過措置が設けられています。

厚生労働省では、この影響を受けるのは75歳以上の約20%・約370万人で、令和7年度には年間830億円、現役世代の負担を軽減できると見込んでいます。

なお、現役並み所得(年収383万円以上)の方は3割負担、年収200万円未満の方は1割負担のまま変更はありません。

75歳以上の医療費 窓口負担

負担	年収	対象者	約1,815万人
3割	383万円以上	約130万人(約7%)	約20%
2割	200万円以上	約370万人(約20%)	
1割	200万円未満	約1,315万人(約72%)	

健康保険の被扶養者の 資格確認調査を行います

今年度より調査方法を変更いたします

注意

調査書を未提出の場合、健康保険法第50条7項「検認または更新を行なった場合において、その検認または更新を受けない被保険者証は、無効とする」により、被扶養者の資格を取り消すことになります。

調査対象者

高校卒業以上の被扶養者
(2021年1月1日までに資格取得済の方)
※マイナンバー制度の情報提供により、対象者を絞って実施しています。

調査期間

2022年2月上旬から1ヵ月間

調査方法

WEB検認システムを活用して実施
※調査対象者に後日詳細をご案内いたします。

ご理解とご協力をお願いいたします。

令和4年
1月・10月
から

社会保険制度が 変わります



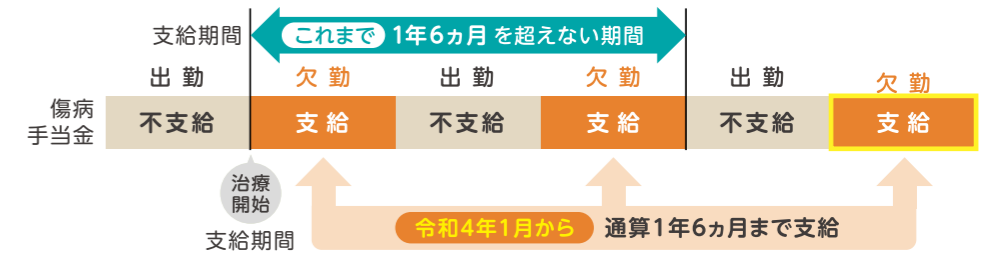
令和4年1月から

傷病手当金の支給期間が通算化されました

病気やけがで働けないときに支給される「傷病手当金」の支給期間は1年6ヵ月までです。この支給期間の数え方は、これまで途中で出勤した日があっても暦上の1年6ヵ月までとなっていました。令和4年1月からは、**出勤したため傷病手当金が**

不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長して支給を受けられるようになりました。また、傷病手当金付加金についても通算化されます。

傷病手当金 見直しのイメージ



※資格喪失後の継続給付は、これまでと変わりなく1日でも労務可能となった場合、その日以降、受給はできません。

※請求権の時効の変更はなく、労務不能であった日ごとに、その翌日から起算して2年で請求権が消滅します。

令和4年1月から

任意継続被保険者制度が見直されました

退職した後も、希望する方は「任意継続被保険者」として最大2年間、健康保険組合に加入することができます。任意継続被保険者になると、任意で脱退する規定がありませんでしたが、令和4年1月からは**被保険者の申請に**

より翌月1日に脱退できるようになりました。脱退の申請は、脱退したい月の前月10日までに当組合までご連絡くださいますようお願いいたします。

令和4年1月から

出産育児一時金の一部が変更されました

被保険者または被扶養者が妊娠4ヵ月(85日)以上で出産したときに支給される「出産育児一時金」について、**分娩機関が「産科医療補償制度」に加入していない場合の支給額が変更**になりました。

「産科医療補償制度」 に加入・未加入 の支給額

	加入の場合の支給額	未加入の場合の支給額
これまで	42万円 (うち1.6万円は 産科医療補償制度への掛金)	40.4万円
令和4年1月から	42万円 (うち1.2万円は 産科医療補償制度への掛金)	40.8万円

※産科医療補償制度とは

通常の出産に関わらず、生まれた子どもが脳性まひを発症した場合に、一定の要件を満たせば補償金が支払われる制度で、出産育児一時金には補償のための掛金が含まれています。(今回の改正は掛金の変更によるものです)

今日からできるセルフケア



青魚を積極的に食べる

青魚の脂に含まれるn-3系多価不飽和脂肪酸（EPA / DHA）は、中性脂肪・コレステロール値の改善に効果があります。主に、あじ、いわし、さば、ぶりなどに多く含まれています。食べすぎは脂質過多になるため量には注意が必要ですが、週に数回は魚のメニューもとり入れるようにしましょう。自宅での魚料理には、調理しやすく家に常備できる魚の缶詰もおすすめです。

脂質の多い肉類・洋菓子はできるだけ控える

豚ばら肉など脂質の多い部位の肉を避けるほか、ウインナーやミートボール等の加工品も脂質が多いので、食べる頻度には注意が必要です。また、バターや生クリームが使われる洋菓子も脂質が多く含まれています。日々のおやつや間食は低脂質のヨーグルトや適量のフルーツにし、洋菓子は特別なときだけ楽しむようにしましょう。



自分なりに継続しやすい運動を見つける

スポーツクラブに入ったものの、行くのが億劫になり運動習慣が続かないという人もいるのでは？ たまに激しい運動をするより、自分なりに取り組みやすい運動を継続するほうが中性脂肪の改善に効果的です。全身を動かして遊べるフィットネスゲームや、エクササイズ動画を活用するなど、自分が楽しく運動できるツールを探してみましょう。

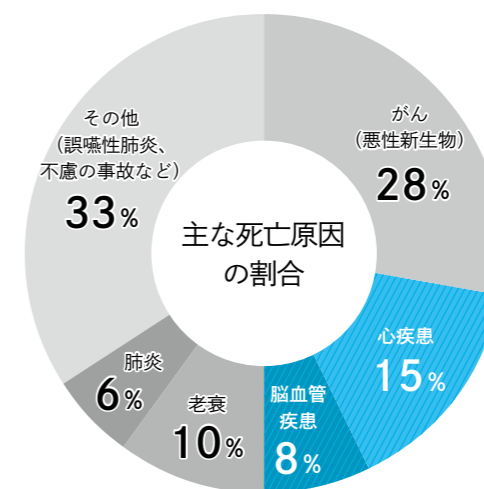
中性脂肪が高くなる原因は、主にアルコールや糖質のとりすぎです。中性脂肪が高い人は、飲酒量が多かったり、間食で甘いものをよく食べたりする傾向があります。また、LDLコレステロールが高くなる原因は、主に動物性脂質のとりすぎです。バターや生クリーム、肉の脂身や加工品などに多く含まれる脂質は、とりすぎると体内のLDLコレステロールを増やします。そしてコレステロールが高い人は、コレステロールが多い食品（卵、魚卵、レバーなど）の量にも注意が必要です。

さらに、食生活の見直しとともにに行いたいのが継続的な運動です。コレステロール値の改善には効果が弱いですが、中性脂肪の改善や動脈硬化の予防に効果があります。コロナ禍では、外出の機会が減ったこと、テレワークで通勤時の運動量が減ったことにより、運動不足になる人が増えています。軽い運動はよい気分転換にもなりますので、休日は近所をウォーキングする、夕食後は自宅で動画を見ながらエクササイズや筋トレをするなど、とくに運動不足の解消を意識して生活してみてください。

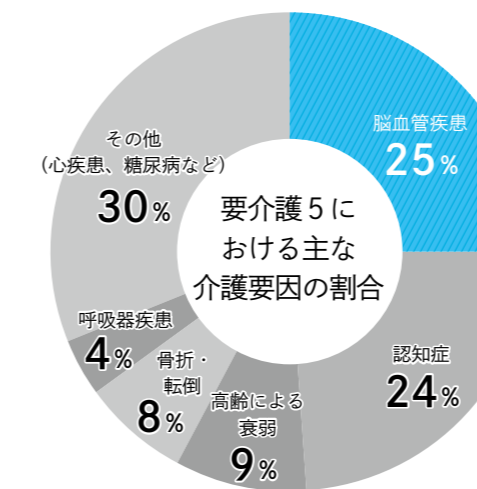
脂質異常症の改善はまず食生活の見直しから

※1 2020年 厚生労働省「人口動態統計（確定数）の概況」

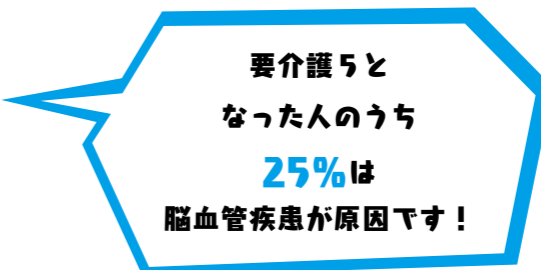
※2 2019年 厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」



「2020年 人口動態統計（確定数）の概況」（厚生労働省）より作成



「2019年 国民生活基礎調査の概況」（厚生労働省）より作成



特定健診でチェックしたい検査項目

	中性脂肪 (トリグリセライド)	LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	HDL コレステロール (善玉コレステロール)
保健指導判定値	150mg/dL 以上	120mg/dL 以上	39mg/dL 以下
受診勧奨判定値	300mg/dL 以上	140mg/dL 以上	34mg/dL 以下

※中性脂肪が400mg/dL 以上または食後採血の場合は、LDL コレステロールに代えて Non-HDL コレステロールでもよい (Non-HDL の判定値は保健指導、受診勧奨それぞれ LDL+30mg/dL)。

※1 2020年 厚生労働省「人口動態統計（確定数）の概況」

※2 2019年 厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」

血液中の脂質の値が基準から外れた状態を「脂質異常症」といいます。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すると動脈硬化性疾患（心疾患や脳血管疾患など）を引き起こすリスクが高まります。

血液中の脂質が増えすぎると血管が詰まり破裂する原因に

中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロールの検査項目のうち、いずれかが基準値から外れていると「脂質異常症」という判定になります。中性脂肪やコレステロール自体は私たちの体に必要不可欠なものです。増えすぎると動脈硬化を招きます。とくにLDLコレステロールが高いと、それだけで強力に動脈硬化を進行させることがわかっていきます。

動脈硬化が進行すれば、血管が詰まったり破裂したりして、心疾患や脳血管疾患などを引き起こす可能性が高まります。これらは突然死や後遺症を招くことも多く、日本における死亡原因の約23%（※1）は心疾患や脳血管疾患によるものであり、ほとんど寝たきりの状態（要介護5）となる原因の第1位は脳梗塞をはじめとする脳血管疾患ということがわかっています（※2）。

脂質異常症と判定された人は、病気のサインに早期に気づけたということ。とりかえしのつかない事態になる前に、今から改善に取り組みしましょう。

血液中の脂質が増えすぎると血管が詰まり破裂する原因に

「脂質異常症」と判定されたら

血液中の脂質の値が基準から外れた状態を「脂質異常症」といいます。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すると動脈硬化性疾患（心疾患や脳血管疾患など）を引き起こすリスクが高まります。



時の鐘
 勤怠で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のたびに再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。



川越城本丸御殿



江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。
 ④ 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
 ⑤ 月曜日(休日の場合は翌日) 第4金曜日(休日は除く) 12/29～1/3
 ⑥ 一般100円 大学生・高校生50円
 ⑦ 049-222-5399 (川越市立博物館)

川越氷川神社

今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。
 ⑧ 049-224-0589



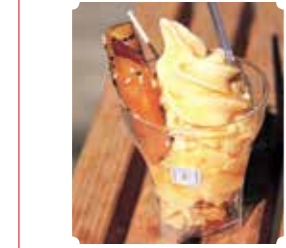
鯛みくじ
 専用の釣竿で、おみくじの入った鯛を釣り上げて、運だめし。



木製鳥居としては日本最大級の大きさ

食べる

川越は、江戸時代からサツマイモの産地としても有名。蔵造りの町並みの周辺でもサツマイモスイーツが続々登場している。



大学いもパフェ
 川越いも 川越いわの時の鐘店
 ④ 10:30～17:00
 ⑤ 水曜日
 ⑦ 049-299-5041



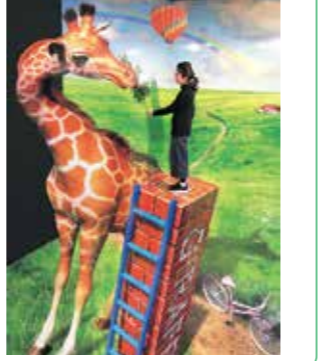
おさつチップ
 小江戸おさつ庵
 ④ 10:30～16:30
 ⑤ 水曜日
 ⑦ 049-226-3297

※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。

体験する

トリック3Dアート in COEDO

3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。
 ※展示作品は入れ替えあり
 ④ 10:30～17:30 (入館は17:00まで)
 ⑤ 火曜日(休日の場合は翌日) ※臨時休業日あり
 ⑥ 大人800円 4歳～中学生500円
 ⑦ 049-298-4727



蔵造りの町並み(一番街)

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。



西武新宿線本川越駅 東武東上線・JR川越線川越駅
 小江戸川越観光協会 049-227-9496
<https://www.koedo.or.jp/>

喜多院



慈恵堂



五百羅漢

江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢の一つとされ、さまざまな表情の538体が並ぶ。
 ④ 11/24～2/末 8:50～16:00 (日曜・祝日～16:20まで)
 3/1～11/23 8:50～16:30 (日曜・祝日～16:50まで)
 ⑤ 12/25～1/8、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり 参拝のみ年中無休
 ⑥ 五百羅漢と内部見学のみ有料 大人400円、小・中学生200円
 ⑦ 049-222-0859

川越は徳川将軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運を利用した物資の集積地として発展した。現在でも蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を今なお残している。

小江戸・川越

市販薬を上手に使って医療費節約

OTC医薬品でセルフメディケーション

「セルフメディケーション」とは、日頃から自分の健康状態をチェックし、自分で判断できる程度の体調不良はOTC医薬品（市販薬）などを使って手当てですることです。一人ひとりがセルフメディケーションを実践すると、医療機関を受診する時間や費用を省くことができ、国全体の医療費削減効果が期待されています。

ちょっとした不調のときは
OTC医薬品を上手に使おう

今日も
病院行けないな



OTC 医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで自分で選んで購入できる「一般用医薬品」と「要指導医薬品」のこと。OTCとは、「Over The Counter」の略です。

OTC 医薬品は、体質や症状に合った薬を適切に使うことが大切です。わからないことがある場合は、薬局やドラッグストアなどの薬剤師に相談しましょう。症状が悪化する場合は、医療機関を受診してください。



花粉症の薬もあり！
医療用から転用されたスイッチ OTC 医薬品

スイッチ OTC 医薬品は、医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品から OTC 医薬品に転用（スイッチ）されたもので、同じ有効成分を含んでいます。たとえば、花粉症にも効くアレルギー性鼻炎薬に含まれるロラタジンは、医療用医薬品の成分です。効きめがよい分、正しく使用しないと副作用などが起こることもあります。購入するときは、薬剤師に相談してください。

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）を活用しよう

セルフメディケーションの推進を後押しする制度として、「セルフメディケーション税制」が実施されています（令和 8 年 12 月 31 日まで延長）。健康診断や予防接種を受けるなど一定の取り組みをしていれば、対象となる医薬品の購入合計額（家族の分を含む世帯分）が1万 2,000 円を超える場合、所得控除が受けられます^(注)。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

(注) 令和 3 年分の確定申告から、「一定の取り組み」に関する書類の添付は不要となりました。
※日本一般用医薬品連合会「知ってトクする！セルフメディケーション税制」<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>
※国税庁「特定一般用医薬品等購入費を支払ったとき（医療費控除の特例）【セルフメディケーション税制】」<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>

薬のレシートは捨てないで！



指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT

High-Intensity Interval Training

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！

1 プッシュアップ

20 秒

10 秒間インターバル

かかと、膝、腰、肩が一直線になる姿勢で腕立て伏せを行います。

できるだけ深く体を下げましょう。

プッシュアップが難しい人は
膝をついて腕立て伏せを行います。

NG
お尻が上がっている

NG
お尻が下に落ちている

2 クランチ

20 秒

手を胸の前で交差し、上体を丸めるような意識で、息をフッと吐きながら上げます。

クランチが難しい人は
太ももを引っ張って行いましょう。

4 スタンディングツイスト

20 秒

10 秒間インターバル

1～4を2セット全力で行います

脚は広めに開き、左右に体をひねります。

体をひねるときに息をフッと吐きます。

NG
上半身の動きに脚がついていき、足の裏が床から離れている

3 スーパーマン

20 秒

10 秒間インターバル

うつ伏せになり、つま先は床につけたまま胸を床から離します。

NG
腰が反って、脚が上がってしまっている

トレーニング時はしっかり呼吸することを意識しましょう

上半身や体幹を引き締めることは、見た目を美しく若く保つために大事です。また、体幹を鍛えることで安定した動作やけが予防、腰痛予防にもつながります。体幹を引き締めるには呼吸をしっかり行うことが大切です。トレーニングを行うときには、しっかりと息を吐ききることを意識してみてください。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21winter01.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

ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー … 100g	A	白すりごま … 大さじ 1
たまねぎ … 1/4 個 (50g)		酢 … 大さじ 1/2
		ごま油 … 小さじ 1
		しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約5分

- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ボウルにAを合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維が特に豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g

みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料 (2人分)

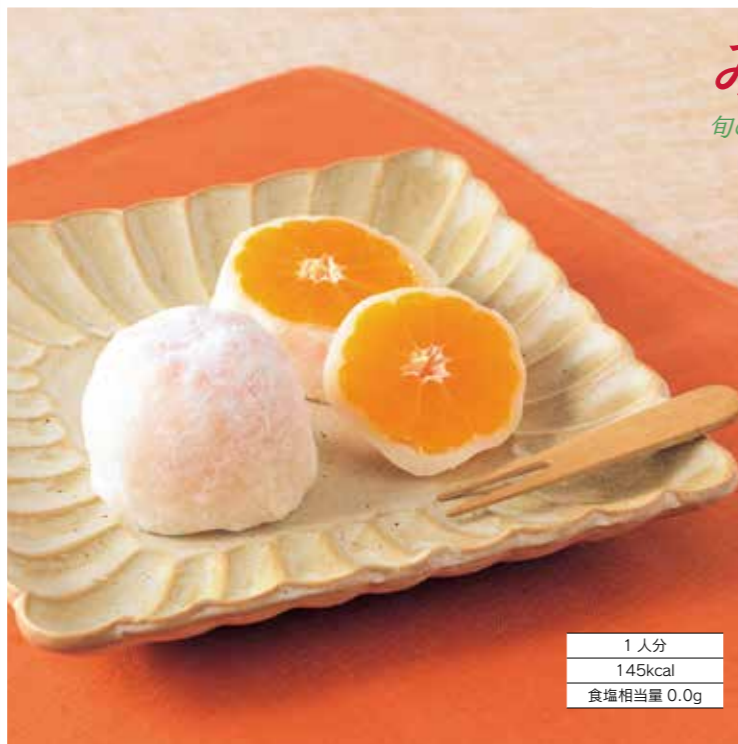
みかん … 小2個 (皮むき 1個 65g)	A	白玉粉 … 50g
		砂糖 … 大さじ 1
		水 … 70mL
		片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約10分

- みかんは皮をむく。
- 耐熱ボウルにAを入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ②を600Wの電子レンジで2分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで1分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- 片栗粉を敷いたパットに③を取り出し2つに分けたら、①を包む。

●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。



1人分
145kcal
食塩相当量 0.0g

わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

●Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつEPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。



1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根 … 150g	A	だし汁 (水でも可) … 100mL
にんじん … 50g		みりん … 小さじ 2
さば (半身) … 160g		しょうゆ … 大さじ 1
塩 … ひとつまみ		小ねぎ … 適宜

作り方 約20分

- 大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

食事内容を見直して脂質異常症を予防!

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態で、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ

喫煙は感染症のリスクを高めます

喫煙により免疫力が低下

喫煙すると免疫機能が低下し、感染に対する抵抗力が低下するため、インフルエンザや肺炎などの感染症にかかりやすく、重症化しやすくなることが報告されています。

インフルエンザが流行した際、喫煙者と非喫煙者ではインフルエンザの罹患率、重症化率とも喫煙者のほうが高かったとの調査結果があります。また喫煙者の家庭で受動喫煙したマウスにインフルエンザウイルスを接種すると、免疫物質をつくる白血球は、受動喫煙していないマウスの3分の1になることがわかりました。



新型コロナウイルス感染症に対するリスク

新型コロナウイルス感染症については、免疫力の低下はもちろん、密集・密接・密閉の3密になりがちな喫煙所でクラスターが発生した事例があり、喫煙行為自体が罹患のリスクを高めているといえます。

またワクチン接種後の調査で、2回目接種の3ヵ月後の抗体価が、喫煙者は中央値より3割以上低かったとの結果が報告されています。*

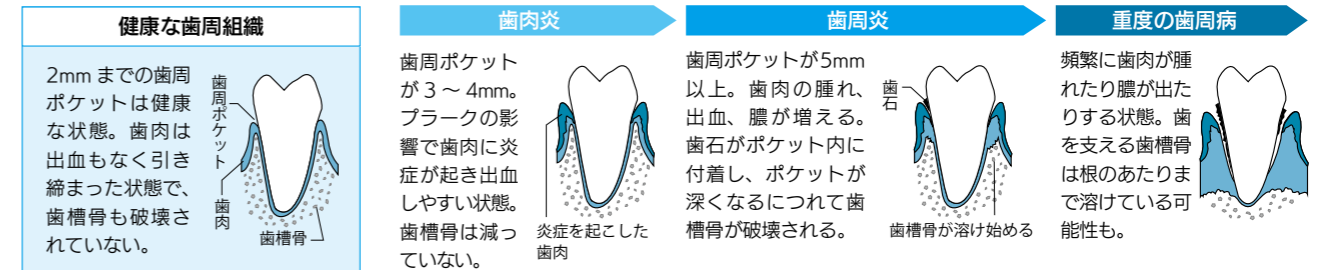
外出自粛の影響で、家庭内での受動喫煙が増えたとの報告もあります。自分と大切な人を守るためにも、禁煙をおすすめします。

*国立病院機構宇都宮病院によるファイザー製ワクチンについての調査
参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）、日本禁煙学会ホームページ

プロによる定期的なケアで歯周病を予防

毎日の丁寧な歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアでは行き届かない箇所もあります。そのままにしておくと歯周病が重症化し、歯周ポケット*が深くなって歯を失う可能性も高まります。歯周病の早期発見・治療のためには、定期的にプロのケアを受けることがおすすめです。 *歯と歯茎（歯肉）の間にある溝のこと。

歯周病の進行 ~歯周病は適切なケアを受けないと悪化の一途をたどります~



3ヵ月おきを目安にプロのケアを受けましょう

プロによるケアの例

- 口腔内の状況を検査などで確認（プラークの付着状況や歯周ポケットの深さ等を確認）
 - プラークや歯石の除去（セルフケアでは除去できないプラークや歯石を専用の機器を用いて除去）
 - 歯周ポケット内の洗浄（歯周ポケット内にひそむ細菌を洗浄・消毒）
- *症状や医療機関により、ケアの内容は変わることがあります。

話題の健康情報

加齢が糖尿病と筋肉量低下の悪循環を加速させる

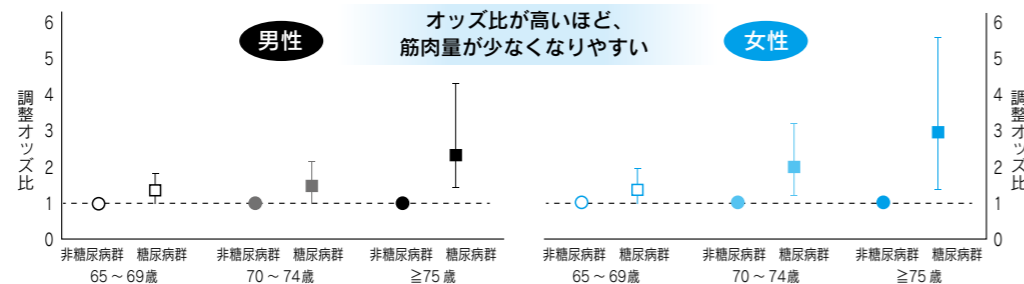
~広島大学・帝京大学研究結果より~

糖尿病は筋肉量の低下をもたらし、筋肉量の低下は糖尿病発症のリスクをもたらす双方向の関係にあり、高齢になるほどその傾向が強いことが明らかになりました。

高齢者（65歳以上）6,133人の健診データの分析によると、糖尿病群と非糖尿病群において筋肉量の代替指標となる血清クレアチニン値を比較した際、糖尿病群は非糖尿病群より低い血清クレアチニン値（筋肉量が少ない）がみられました。また、早期、中期、後期の高齢者では、どの年齢群でも糖尿病群で非糖尿病群より有意に低血清クレアチニン値になる確率が高いことが示され、後期高齢者でその傾向がよりみられました。

加齢により筋肉量は低下しますが、その加速につながる糖尿病の発症を予防したり、筋肉量を増やしたりする生活習慣改善には、今から取り組みます。健康寿命を延ばすためにも、健康的な食生活や運動習慣を実践しましょう。

● 各年齢群別の糖尿病群とクレアチニン低値（=体筋肉量減少の指標）の関係
（非糖尿病群が比較対照群、オッズ比が高いほどクレアチニン低値になりやすい）



眠りたいのに眠れないあなたへ

日中の強い眠気は、治療が必要な場合も

日中についウトウトしてしまった経験はありませんか？ 昼食後の軽い眠気などは、誰にでも起こりうることで。しかし、起きていなければならない場面にもかかわらず強い眠気に襲われる場合は、治療が必要かもしれません。

まず疑うべきは慢性的な睡眠不足ですが、日常生活に支障がある場合は専門医へ

令和元年「国民健康・栄養調査」によると、睡眠時間が6時間未満の割合は男女とも約4割で、20~50歳代で日中に眠気を感じている人は男性が約35%、女性が約43%いることがわかっています。日中に不調（集中力の低下や頭痛など）が現れる場合は睡眠時間が足りていない場合がありますので、まずは十分な睡眠をとるようにしましょう。それでもなお、日中の眠気が生活に支障をきたす場合は下記の病気の可能性もあります。仕事の妨げになるだけでなく交通事故などにつながる場合もあるため、睡眠専門の医療機関やかかりつけ医を受診して必要な検査や治療を受けましょう。

睡眠時無呼吸症候群

眠りだすと呼吸が止まり、身体が酸欠状態になって睡眠が中断される病気。慢性的な睡眠不足となるほか、長時間の酸欠状態で高血圧となり、心筋梗塞を起こすリスクも高まります。



こころの病気

こころの病気の多くは不眠を伴います。単なる不眠だと思っていたら実はうつ病だったというケースもあります。



ナルコレプシー

古くから知られている過眠症のひとつで、目を覚まし続ける役割を持っている神経細胞が働かなくなることで起こる病気。



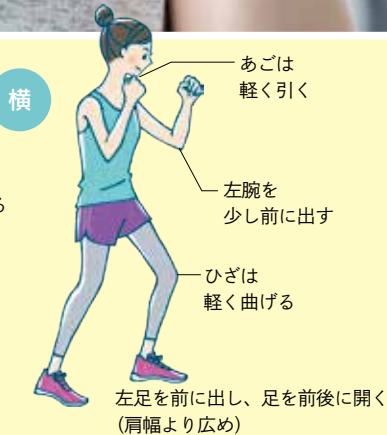
ボクシング エクササイズ

ボクシングの基本動作をベースに、リズムに合わせてステップを踏みながら行います。難しい動作はなく初心者でも始めやすいことから、人気のエクササイズです。

こんな魅力があります

- 👉 シンプルな動作だから誰でもできる
- 👉 全身を使った有酸素運動で体力アップ
- 👉 パンチを打つ動作がストレス発散に
- 👉 お家で手軽に運動不足を解消

基本姿勢 (右利きの人の場合)



基本動作 (右利きの人の場合)

- *パンチのタイミングで息を吐く
- *肩に力が入りすぎないようにする

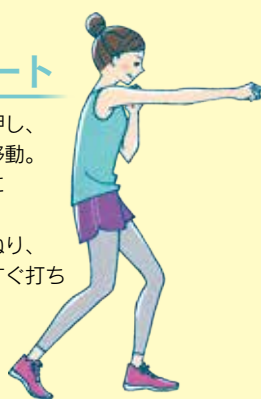
ジャブ

右手をあごの横に置いたまま、左腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ストレート

右足で床を押し、体重を前に移動。左手をあごに引きながら上半身をひねり、右腕でまっすぐ打ち、素早く戻す。



ジャブとストレートを組み合わせた "ワン・ツー"をやってみよう!

前後に体重を移動させながらステップを踏み、ワン・ツーのリズムに合わせてジャブとストレートを打つ動きです。

