

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

- 2023年度 決算のお知らせ
- セルフケアセミナー
- マイナ保険証の準備はお早めに!!
- 今から使おう!マイナ保険証



■省令改正により、2023年12月以降の変更分から健保組合が管理する住所は「住民票住所」に変わりました。

住民票住所が  
変わったら届出を!

住民票住所が  
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

豊通健保  
加入者限定

# セルフケアセミナー

先着  
1,000名限定  
参加無料!!

YouTube登録者数 49万人!

【絶対に見落として欲しくない危険なサイン】  
**癌も糖尿病も口から始まる!!**



講師 **佐藤青児氏**  
歯科医師  
さとう式リンパケア創始者

プロフィール  
愛知県名古屋市生まれ。歯科医としての顎関節症の治療を通してわかってきたアゴ=口腔が全体の健康に与える重要性に着目して「さとう式リンパケア」を考案。12年間、全国各地で健康・美容の講習会・講演会を開催。

セミナー  
内容

- 口腔ケアは健康の始まり ~全身に影響を及ぼす~
- 食いしばりのメカニズム・対処法
- 体&心を癒すリンパケア ~老廃物を流そう~

申込は  
こちら



日時 **2024年11月18日** 12:00~13:00

開催形式 Zoomウェビナー

申込対象 被保険者(本人)・配偶者  
※豊通健保の保険証をお持ちの方

QRコードを読み取ると、外部サイト(Online Karte)に遷移します。(管理:株式会社M-aid)

押さない、揉まない、引っ張らない。  
**さとう式リンパケア**

肩こり・腰痛改善、  
免疫力アップ・小顔効果も!?

ご存じですか?テレビ、雑誌でも話題の魔法のメソッド「さとう式リンパケア」。この機会にぜひ体感しましょう!



みんなで  
検証して  
みましょう!!

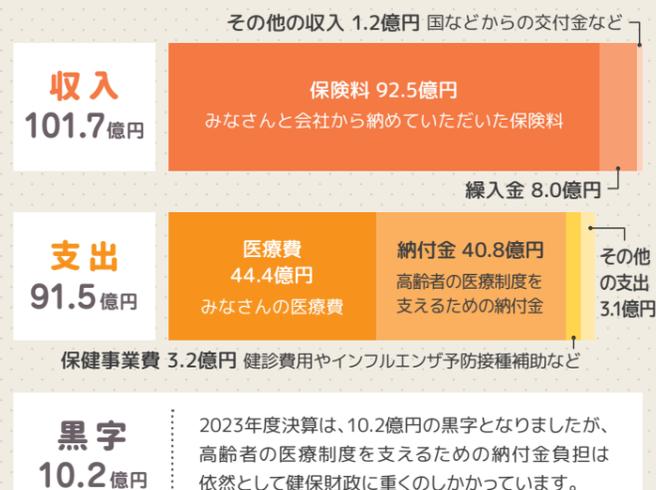
セミナーを見て、アンケートに回答し、Pep Up申請すると  
**500Pepポイント(500円相当)をプレゼント**  
お好きな商品や電子マネーと交換できます!

※Pepポイントの申請対象者は、豊通健保に加入している被保険者(本人)と配偶者です。

## 2023年度 決算のお知らせ

当健保組合の2023年度決算の大きな内訳は下記グラフの通りです。支出において、高齢者の医療制度を支えるための納付金が、みなさんの医療費と同等の負担となっています。団塊の世代全員が後期高齢者となる2025年を間近に控え、健保財政は今後も予断を許さない状況が見込まれます。みなさんにおかれましては、「自分の健康は自分で守る」という心がけのもと、日常の健康管理にご留意いただきますようお願い申し上げます。

### 健康保険



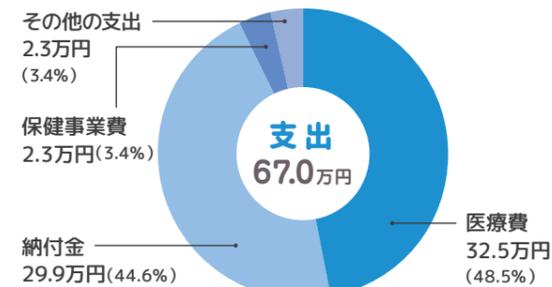
### 介護保険 (40~64歳の被保険者のみ)



### 被保険者1人あたりの支出の内訳



高齢者の医療制度を支えるために1人あたり29.9万円を負担しました



## インフルエンザ予防接種補助も実施します!

対象者	被保険者(本人)、被扶養者(家族)(任意継続者も含む)	対象期間	2024年10月1日~2025年1月31日までに接種したもの
補助金額	1人 2,000円まで	申請期間	2024年10月1日~2025年2月20日

お子さんが2回接種される場合は合計2,000円まで補助しますので、合計額をまとめて1回で申請してください。

詳細は、豊通健保のホームページをご参照ください



期間限定無料!!  
子宮頸がんをご自宅で簡単に検査できる「HPV検査キット」のお申込みはこちら!



今から使おう!

# マイナ保険証



現行の保険証は2024年12月2日に発行を終了し、マイナンバーカードに一化されます。ぜひ一度、医療機関等の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

## マイナ保険証のメリット

### 1 医療データを医師と共有 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



### 2 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減されます

医療費が高額になると、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。



## マイナ保険証を一度使ってみよう!

医療機関等に設置されたカードリーダーにマイナ保険証を置いて、本人確認を行います。※①②のどちらかを選択

カバーがついている場合は外してください



#### 1 暗証番号入力

マイナンバーカード受取時に自身で設定した4桁の番号です。

#### 2 顔認証

カードリーダーの所定の位置に顔を近づけます。

本人確認の後には、カードリーダーに表示される指示に従って、過去の投薬情報の提供など、**同意事項の確認・選択**を行います。

## マイナ保険証についてのお問い合わせ

マイナンバー  
総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

受付時間(年末年始を除く) / 平日: 9:30~20:00 土日祝: 9:30~17:30

音声ガイダンスに従って  
**5番**を選択のうえ、  
お進みください

マイナ保険証に  
関するページを  
リニューアル!

豊通健保ホームページ▶



2024年  
12月2日

現行の保険証は発行を終了します

# マイナ保険証の準備はお早めに!!

国の方針により今年の12月2日をもって、保険証の新規発行はできなくなることが決定しています。マイナ保険証の取得・登録手続きがお済みでない方は、早めに手続きされることをおすすめします。

マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

同封のチラシも  
チェックしよう

有効期限は2025年12月1日まで

現行の保険証

マイナ保険証

切り替えのスケジュールを  
把握しておこう



被保険者・被扶養者の  
みなさん全員に  
「資格情報のお知らせ」を  
お届けします。

現行の  
保険証  
発行終了

「資格確認書」を発行  
マイナンバーカード・マイナ  
保険証をお持ちでない方を  
対象に発行します。

現行の保険証  
使用終了  
(翌日以降使用不可)

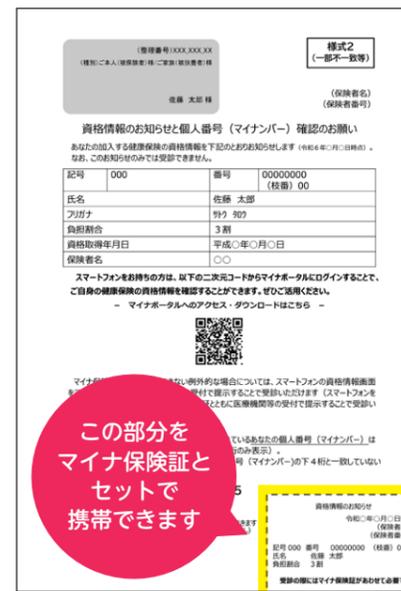
マイナ保険証に  
一化!

発行は  
1回限り

## 「資格情報のお知らせ」を My Health Plus+ から通知します!

ダウンロード期限: 11月30日

11月末までに各自でダウンロードして、  
ご自身で保管をお願いします。  
※12月以降は閲覧・ダウンロードができなくなります。



この部分を  
マイナ保険証と  
セットで  
携帯できます

My Health Plus+の被保険者様宛に、扶養に入られているご家族  
全員分の「資格情報のお知らせ」と個人番号の下4桁をあわせて  
通知します。お手元に届きましたら、内容に誤りがないかご確認  
いただき、大切に保管してください。

※My Health Plus+に登録できない環境の方に限り、例外的に、紙で事業所経由  
(任意継続被保険者の方は健保組合経由)にて10月中旬に配付します。

### 「資格情報のお知らせ」は こんなときにご利用いただけます

- 1 医療機関等にカードリーダーがないとき、  
不具合でカードリーダーが使えないとき  
「マイナ保険証」と「資格情報のお知らせ」を  
セットで提示すると、保険診療が受けられます。
- 2 健保組合へ申請するとき  
健保組合への各種申請には健康保険の記号・番号の  
記載が必要です。保険証廃止後は  
「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。  
※2025年12月1日までは現行の保険証も利用できます。

マイナポータルへの  
ログインはこちら

最新の「資格情報」はマイナポータルで確認できます!

マイナポータルにログインして、ご自身の健康保険の資格情報(PDF形式)をダウンロードしてください。

11月末までにダウンロード  
できなかった方も安心!



「食欲の秋」だから  
要注意!

監修：横野 久士  
国立循環器病研究センター 病院  
糖尿病・脂質代謝内科医長

# 食べる前に思い出したい 「糖質」と「脂質」

摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じる人が多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

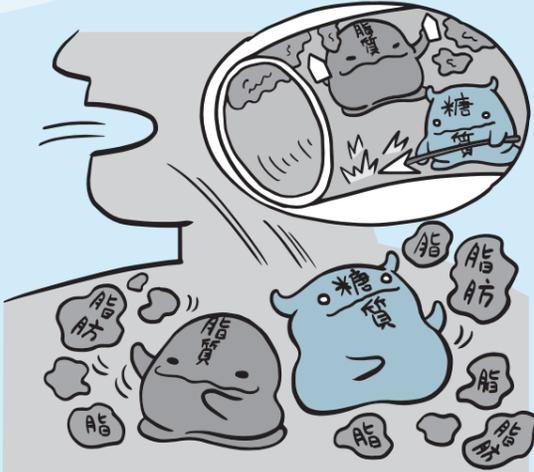
必要な栄養素なのに...

## 糖質や脂質をとりすぎると なぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。

### 食欲の秋



胃腸が回復する

夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

日照時間が減る

太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

基礎代謝が上がる

秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

睡眠不足

季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

### 食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

## 糖質/脂質を減らすコツ

#### 糖質を減らすコツ

##### 主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食(炭水化物)を減らすことが必須です。**その代わり、**主菜・副菜(おかず)**は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



##### ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めると効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

##### 飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを**選ぶ習慣を。



#### 脂質を減らすコツ

##### 不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



##### 茹でる/蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる/炒める調理法は避け、**茹でる/蒸す調理法を選びましょう。**

##### 見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。



### 健診結果はどうでしたか? 注意したい数値

#### 空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいので、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100~109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいので、注意が必要です。

#### HbA1c

5.6(6.5)%以上

1~2ヵ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

#### LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

#### HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

#### 中性脂肪(トリグリセリド)

空腹時 150(300)mg/dL以上

随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※( )内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

歩きたくなる旅

# 湖国探訪 東近江



## 瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

- 🕒 9:00～16:00  
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
- 💰 大人500円、中学生以下無料
- ☎ 0748-27-0016

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にだけよう。

かつて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東側に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから近江随一の紅葉の名所として知られ、「永源寺と奥永源寺の山村景観」は、日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の渓声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道を戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくると永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。



## INFORMATION

- アクセス**
- 🚆 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前」バス停下車
  - 🚗 名神高速「八日市IC」から20分

**HPはコチラ**

東近江市観光 Web  
(一般社団法人東近江市観光協会)  
☎ 0748-29-3920

## 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気。

## 永源寺観光案内所

永源寺の総門手前あり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

- 🕒 9:00～17:00
- ☎ 0748-27-2020

## ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。  
※商品の種類は時期により異なります

- 🕒 11:00～18:00
- 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
- ☎ 0748-27-1707

ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

## 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・園師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

- 🕒 11:00～17:00
- 🗓 月曜日、木曜日、年末年始
- 💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
- ☎ 0748-27-1707

## 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

- 🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
- ※4月中旬～12月中旬のみ営業
- 🗓 木曜日(11月は無休)
- ☎ 050-5801-1155

近江牛すき焼膳 2,970円(税込)

## 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。

## 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。

## 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禪師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。

## 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- 🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
- 🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
- 💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
- 平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ☎ 0748-27-1126



## ● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年、紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

### ❗ 釈迦山 百濟寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-46-1036

### ❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ☎ 0749-37-3211

### ❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ※12/31は15:00まで
- 💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ☎ 0749-38-4008

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



# 給与が変わると、保険料も変わります



あれ？ 保険料が増えている？

被保険者の保険料は年1回見直され、報酬が大幅に変わったときも見直されます



保険料は給与額等と保険料率で決定します



## ▶ 健康保険料

保険料は被保険者の給与等<sup>※1</sup>をもとにした標準報酬月額<sup>※2</sup>に健保組合の保険料率<sup>※3</sup>をかけて算出します。

年3回まで支給される賞与は支給額に応じた保険料となり、年4回以上の賞与は標準報酬月額の算定対象となります。

毎月の保険料＝

$$\text{標準報酬月額}^{\ast 2} \times \text{保険料率}^{\ast 3}$$

賞与の保険料＝

$$\text{標準賞与額}^{\ast 4} \times \text{保険料率}$$

※1 給与、手当など被保険者が労働の対償として受けるもの。残業手当や住宅手当、通勤定期代なども含まれる

※2 被保険者が事業主から受ける毎月の給与などの報酬の月額を区切りのよい幅で区分した額。第1級の58,000円から第50級の1,390,000円の50等級に区分

※3 保険料率は健保組合の状況に応じて決定

※4 税引前の賞与総額から千円未満を切り捨てた額（年度累計額上限5,730,000円）

## ▶ 介護保険料

介護保険は市区町村が運営する制度ですが、健保組合に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、健康保険料と一括して健保組合が徴収します。

## 標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

### ◀◀ 毎年1回の見直し ▶▶

定時決定

毎年4～6月の給与をもとに7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。定時決定で決められた標準報酬は、9月分（10月分給与から控除）から翌年8月分まで適用されます。



### ◀◀ 定時決定以外の見直し ▶▶



就職したとき 資格取得時決定

初任給等をもとに決められます。



給与額が大幅に変わったとき 随時改定

昇給や降給で3ヵ月間の平均給与が現在の標準報酬と2等級以上変わる場合は、決め直されます。



産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終了して職場復帰したときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

育児休業等が終わって職場復帰し、被保険者が3歳未満の子を養育しているときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



今月も出費が多くて困っちゃうわ。医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。長期服用しているお薬は、とくに節約効果抜群じゃ！



それは助かるわね！でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。有効性や安全性は先発医薬品と同等であると認められているから安心なのじゃ



### 2024年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品<sup>※</sup>を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額の25%にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

〈例〉	薬価	自己負担額（3割）	
		2024年9月まで	2024年10月から
先発医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネリック医薬品	250円	75円	75円 変化なし

※対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

### ◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響（ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど）を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証<sup>※</sup>やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

※健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

お薬代節約できるジェネリック

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)  
◆撮影 さくらい しょうこ  
◆スタイリング 深川 あさり

### ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて(右の写真参照)、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



#### POINT

つくねは、お米に直接のせるとご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

### きのこアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



#### 材料(2人分)

しめじ ----- 1/2 パック (50g)  
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)  
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)  
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)  
**A** 塩麴 ----- 大さじ1  
 酢 ----- 小さじ1  
 にんにくのすりおろし ----- 少々

#### 作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。

## 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー



### ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は  
こちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



#### 材料(2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)  
 長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)  
 グリーンカール ----- 適量  
**A** 酒 ----- 大さじ1  
 | みそ ----- 大さじ1  
 鶏ひき肉 ----- 200g  
 片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



#### 材料(2人分)

米 ----- 1合 (150g)  
 さつまいも ----- 1/3 本 (100g)  
 もち麦 ----- 大さじ2 (25g)  
**B** 水 ----- 1カップ  
 | 酒 ----- 大さじ1/2  
 | 塩 ----- 小さじ1/3  
 わかめ(乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)



### 食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくとう便利。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。

#### メリット

- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ☑ コレステロールの排出を促進。
- ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

#### 炊飯器調理をするときは…

●肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味をご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

監修：森 勇磨 産業医・内科医 MEDU 株式会社 代表

## Q 「悪玉コレステロール値」が高くなってきています。改善する食事を教えてください



### A 油を見直しましょう



悪玉(LDL)コレステロール値は、血液中の悪玉コレステロール濃度を測る検査です。悪玉コレステロールは増えすぎると、血管壁に入り込んでプラーク(コブ)をつくり、さらに悪化するとプラークが破裂して血栓が生じ、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を招きます。120mg/dLを超えた場合や年々数値が上がっていたら食生活を見直すことが重要です。

悪玉コレステロール値の改善には、まずは油を見直しましょう。具体的には、「オメガ9」「オメガ3」を積極的に使用し、「トランス脂肪酸」「オメガ6」「飽和脂肪酸」を控えるようにします。

また、ナッツを食べると悪玉コレステロール値が下がるというデータもあります。これは、ナッツに含まれるオメガ3の効果と考えられています。食塩や油が添加されていない「素焼き」を選んでください。飲みものでは「カテキン」を豊富に含む緑茶がおすすめです。

よい油	悪い油	控えたい油
悪玉コレステロール値を下げ、善玉コレステロール値を上げる効果が期待できる。	悪玉コレステロールを増やすなど、体にさまざまな悪影響を及ぼす。海外では使用を制限している国も。	とりすぎなければ体に害はないが、お菓子や揚げものに大量に含まれるため、意識して控えよう。
<b>加熱</b> オリーブオイルや菜種油などの「オメガ9系脂肪酸」 <b>非加熱</b> えごま油やアマニ油などの「オメガ3系脂肪酸」	●マーガリンや市販のお菓子に使われる「トランス脂肪酸」	●サラダ油、ごま油などの「オメガ6系脂肪酸」 ●バター、肉の脂身、ココナッツオイルなどの「飽和脂肪酸」

ただし、よい油やナッツを摂取しても、お菓子や揚げもの、肉、加工食品、アルコールなどの量が増えてしまえば、悪玉コレステロール値を下げることはできませんので、ご注意ください。

何を表す数字でしょうか？

# 82.1%

## 禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合 ▶ サポートを受けて取り組もう ◀

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。\* また、治療終了から9ヵ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

### 禁煙外来受診の条件

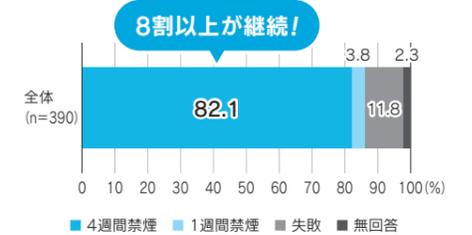
- ①ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ②35歳以上の場合、プリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③直ちに禁煙することを希望する方
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意する方

### 禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



### 5回の治療を終了した患者の治療終了時の禁煙状況\*



\*「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査(平成29年度調査)ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

## Health Information

### 歯+ 医者さんへ行こう

#### 歯ぎしり・噛みしめ

## ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!

ブラキシズム(歯ぎしりや噛みしめ)がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか? ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちに行っているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

### ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- ☑ 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- ☑ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる
- ☑ 詰め物が割れる、外れる
- ☑ 顎関節症
- ☑ 肩こり・頭痛

### ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、**就寝中のマウスピース(スプリント)の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。**治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。

\*子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

### ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

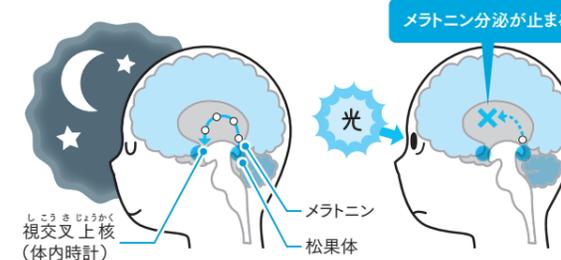
監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

## 秋の夜長の光をコントロールして熟睡

### ●睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しみ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



### ●真っ暗間で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗間の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。

LED電球や蛍光灯の明かりはブルーライトが含まれているので眠りを妨げるかもしれません

宿泊先など初めての環境だと慣れないので眠れないという方は、月明かり程度(人影がわかる程度)まで暗くして眠るとよいでしょう



忙しいあなたに

globody グローバルボディ  
フィットネス  
fitness

指導・モデル  
フィットネストレーナー  
Saya



\\ Start! //

### 1 セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる  
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて  
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。  
肩の力を抜いて、  
肘を90度に  
曲げて開く。

### 2 ファットバーン

大きな動きで  
心拍数を上げて  
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘  
を対角線上に近づけるよう  
に左右交互にツイスト  
する。これをテンポよく  
繰り返す。



Point

お腹に  
力を入れる

左右交互に  
計20回

内臓脂肪を撃退!

## ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や  
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった  
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



### 3 パルシング

関節に負担をかけずに  
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、  
左足を一步前に出して踵を浮かせる。  
息を吐きながら、膝と肘を対角線  
上に近づけてツイストし、元の姿勢  
に戻る。これをテンポよく繰り返す。  
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、  
タオルを絞るように  
ツイストする



左右  
各10回

\\ おつかれさま //

### 5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして  
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかんで  
頭上に上げ、上半身を右に  
傾けてキープする。左右入れ  
替えて行う。



左右  
各10秒

### 4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、  
筋肉に強めの刺激を加えて  
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば  
して床から離し、両手を上  
げてキープする。左右入れ  
替えて行う。

Point

左右の骨盤の高さが  
同じになるよう、  
お腹に力を入れる



左右  
各10秒

## “内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!

