

健保だより

2024上期号



成田国際空港健康保険組合

保険給付費と納付金で 保険料収入の93.4%の 予算を計上

3月22日に開催された第119回組合会で、当組合の令和6年度予算と事業計画が承認・決定されましたので、その概要をお知らせします。



一般勘定（健康保険）

少子高齢化の急速な進展と新型コロナウイルスの影響に伴い、健康保険組合を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。日本の将来推計人口（令和5年推計）では、令和25年に65歳以上の高齢者は約4,000万人とピークに達する一方で、総人口の減少は進み、令和38年には1億人を割る見込みです。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和4年度健康保険組合決算見込状況」によると、加入する1,383組合のうち、約4割の559組合で赤字という厳しい状況です。多くの組合で、高齢者医療への拠出金を保険料収入で補えておらず、高齢化の進展に伴い、今後もさらなる財政悪化が見込まれています。

こうしたなか当健保組合の令和6年度予算編成にあたりましては、被保険者数や標準報酬月額額の微増などを受け、保険料収入は前年度予算比で8・2%の増加を見込んでいます。

支出については、主な支出要因である保険給付費が前年度予算比で14・0%、納付金についても19・4%の増加を見込んでおり、この2つの合計が保険料収入の93・4%を占めている状況です。

この結果、令和6年度は経常収支差引で1億2,794万円の赤字予算編成となる見込みですが、不足する分は2億円を積立金から繰り入れる財政措置

を講じ、健康保険料率9・3%で据え置くこととしました。

厳しい財政状況ではございますが、当組合では新たに「第三期データヘルス計画」を策定し、被保険者とそのご家族の一人一人が「すこやかな毎日を送り、企業活動に従事できる」ことを使命として、保険給付や疾病予防、健康の保持増進を図ることに務めてまいります。

みなさまにおかれましても、特定健診・保健指導をはじめ当組合が実施する健診事業を活用され健康にご留意いただきますようお願い申し上げます。



介護勘定（介護保険）

令和6年度の介護納付金は、2億3,765万円を見込んでおります。介護保険は基本的に毎年国から健保組合に通知される「介護納付金」を対象者（40歳～64歳）から徴収する「介護保険料」で賄う仕組みです。高齢化の進展に伴う要支援・要介護認定者数の増加や、介護基盤の整備を促進するなどの要因で、介護納付金は増加傾向にありますが、令和6年度も現行の保険料率で介護保険収入が納付金を上回る試算となったため、介護保険料率は2・0%で据え置くこととしました。



予算総額 24億9,808万円

令和6年度 収入支出予算概要表

◆収入

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保 険 料	2,227,564	551,377
国庫負担金収入・他	548	135
調 整 保 険 料	31,729	7,854
繰 入 金	200,000	49,505
国 庫 補 助 金 収 入	893	221
出 産 育 児 交 付 金	1,511	374
財政調整事業交付金	34,791	8,612
雑 収 入	1,039	257
合 計	2,498,075	618,335

◆支出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事 務 費	66,464	16,451
保 険 給 付 費	1,200,245	297,090
法定給付費	1,157,448	286,497
付加給付費	42,797	10,593
納 付 金	879,777	217,767
前期高齢者納付金	311,527	77,111
後期高齢者支援金	568,245	140,655
そ の 他	5	1
保 健 事 業 費	207,816	51,440
還 付 金	2,300	569
財政調整事業拠出金	31,729	7,854
連 合 会 費	1,540	381
積 立 金	1,000	248
雑 支 出	532	132
予 備 費	106,672	26,404
合 計	2,498,075	618,336

経常収入合計	経常支出合計	経常収支差引額
2,231,499千円	2,359,434千円	▲127,935千円

令和6年度 収入支出予算概要表(介護保険分)

◆収入

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 保 険 収 入	276,668	143,500
雑 収 入	2	2
合 計	276,670	143,502

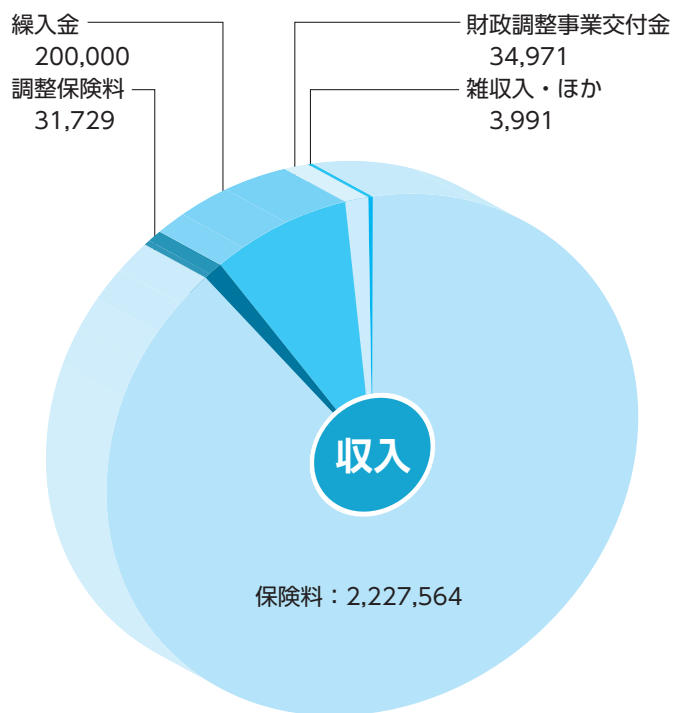
◆支出

科 目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介 護 納 付 金	237,649	123,262
介護保険料還付金	282	146
雑 支 出	1	1
予 備 費	38,738	20,092
合 計	276,670	143,501

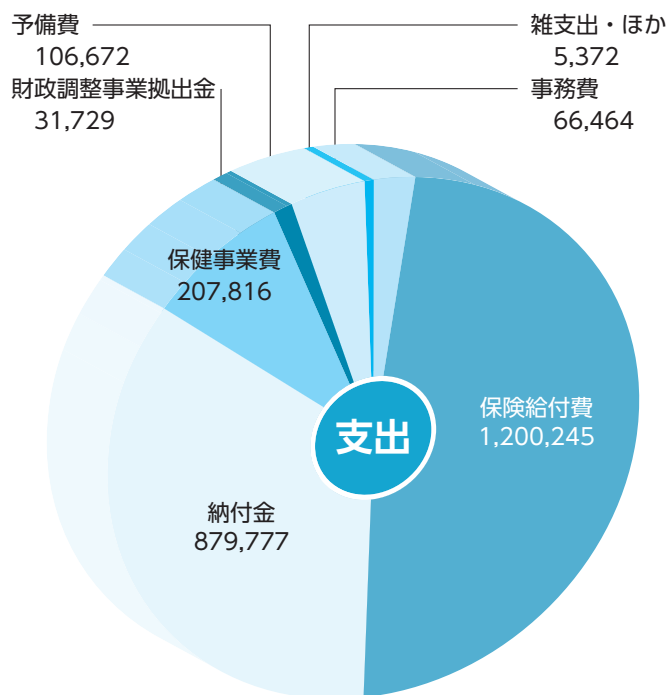
※端数処理等のため合計は合わない場合があります。

収支のわりあい

(単位：千円)



収入合計：2,498,075千円



支出合計：2,498,075千円



令和6年度保健事業のご案内

健康保険組合では加入者のみなさまの健康保持・増進のため、さまざまな保健事業を実施いたします。みなさまの「予防・健康づくり」に積極的にご活用ください。

◆特定健康診査・特定保健指導

- ◇**特定健康診査**：40歳以上75歳未満の被保険者および被扶養者の方対象（4月～翌年2月末日まで）
- ◇**特定保健指導**：特定健康診査の結果（人間ドックの結果を含む）により、支援が必要な方に対して実施
被保険者の積極的支援は当組合の保健師、動機づけ支援は外部委託（個別指導）により支援
任意継続被保険者および被扶養者支援は外部委託（個別指導）により支援

◆保健指導宣伝

- ▷**若年層の保健指導**：人間ドックの結果により、30歳代の被保険者の方を対象に外部委託により支援（個別指導）
- ▷**保健師による健康相談**：被保険者の方を対象に当組合の保健師による健康相談
- ▷**健保だより**：お知らせや健康情報を掲載し、年2回作成。ホームページでご覧ください。
- ▷**「医療費のお知らせ」**：毎月Pep Up*により通知
年間医療費のお知らせ（紙）を1月末頃配布（10月受診分まで）。
11月以降は受け取った領収書をご使用ください。
- ▷**「ジェネリック医薬品との差額通知」**：年4回（6,9,12,3月）にPep Up*により通知
- ▷**育児指導書（希望者）**：被保険者または被扶養者である配偶者が第1子を妊娠または出産したときにご自宅等に送付
- ▷**育児雑誌（希望者）**：被保険者または被扶養者である配偶者が出産したときに1年間ご自宅等に送付
- ▷**育児冊子（希望者）**：妊娠・出産した配偶者がいる被保険者へ配布。
- ▷**生活習慣重症化予防**：人間ドックの結果により、早期治療が必要な方に対する受診勧奨
- ▷**重複・頻回受診者への通知**：適正受診の啓発と医療費の軽減を目的に対象の方にPep Up*により通知



◆疾病予防

- ▷**人間ドック**：30歳以上（4月1日時点）の被保険者・被扶養者（配偶者）の方対象（4月～翌年2月末日まで）
詳細はこちらをクリック
- ▷**婦人科検診（希望者）**：子宮頸がん検診、乳がん検診（エコーまたはマンモグラフィ）
- ▷**前立腺がん検診**：50歳以上（4月1日時点）の男性
- ※**子宮頸がん検診および乳がん検診を申込される際の注意点について**
子宮頸がん検診、乳がん検診（エコーあるいはマンモのどちらか一方）の費用は、基本健康保険組合が全額負担することになっておりますが、医療機関によっては一部負担が発生することがございます。受診申込時に必ず医療機関にご確認ください。
- ※**婦人科検診、前立腺がん検診は、人間ドックと一緒に受診された場合に費用補助いたします。**
- ▷**インフルエンザ予防接種**：指定期間内に1回接種、費用は被保険者分を当組合全額負担、被扶養者分を1人当たり1,000円を上限に補助（被保険者の立替払い、被扶養者の補助申請は、Pep Up*より申請）10月下旬～11月を予定



▼体育奨励・Pepポイント付与事業*

- ▷**ウォーキング・キャンペーン**：被保険者を対象に年2回実施（達成賞・参加賞をPepポイントで付与）。
- ▷**日々の記録**：毎日の体重と歩数を2ヶ月間、コツコツ記録していきます。
- ▷**体重測定チャレンジ**：40日以上体重を記録してみましょう。
- ▷**健康クイズ**：楽しみながら健康に関する知識が身につくクイズです。何度もチャレンジできます。
- ▷**健診結果改善チャレンジ**：人間ドックの受診や健康意識の向上を図るため、人間ドックの健診結果を元に条件を満たした方にPepポイントを付与します。



New ▷**Eラーニング**：今年度は、歯科・糖尿病、たばこについて学び、やることチャレンジでポイントGET！

New ▷**やることチャレンジ**：Eラーニングに関係する『やること』を毎日実践！毎日記録！

※Pep Up登録者のみ、未登録の方でIDを紛失された場合は事業所担当者へご連絡ください。

当組合ホームページ <http://www.naakenpo.jp> ID:naakenpo パスワード：06120679

健康保険証の新規発行は、2024年12月2日から廃止となります！

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの



マイナンバー
カードの
利用機会が
広がって
いきます！

これからは、マイナ保険証で受診しましょう！

×メリット

1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます！！

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)

従来の保険証では



マイナ保険証なら



×メリット

2 マイナ保険証を利用すれば、医療費が20円節約できます！

オンライン資格確認システムの導入・普及に関する医療費の加算（令和6年6月～）



	健康保険証で受診 （資格確認書）	マイナ保険証で受診
医療機関（初診時） 薬局（6カ月に1回）	30円 （自己負担分は9円）	10円 （自己負担分は3円）



×メリット

3 手続きなしで窓口負担が、少なくて済みます！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。

従来の保険証では



マイナ保険証なら



マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの？メリット編】



成田国際空港健康保険組合

毎年、健診を受けましょう！

被扶養者の
2人に1人は
受けています

明日は健診なの
健康状態をチェックできるから、
毎年受けているわ

私、去年も
受けていないわ

今年こそは早めに
健診を予約しよう

特定健診の
ご案内

被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていませんか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。健保組合からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大事です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

「健診のご案内」が届いたら、すぐに予約しましょう

「健診のご案内」が届いたのに、予約を後回しにすると、予約を取ることをそのまま忘れて受けそびれてしまうこともあります。また、時期が遅くなると、健診機関が混み合うため、予約が取りづらくなります。

ご自身の都合のよいときに受診するためにも、早めに予約しましょう。



特定
健診

2024年度からの変更点

● 血中脂質検査：中性脂肪の測定値

通常は空腹時（10時間以上の絶食が必要）に測定を行います。やむを得ず空腹時以外で測定する場合、**食後3時間30分以上経ていれば随時中性脂肪による血中脂質検査が可能となりました。**

● 喫煙や飲酒に係る質問項目

より正確にリスクを把握できるように、**詳細な選択肢に修正されました。**

特定保健指導って誰に案内が来るの？



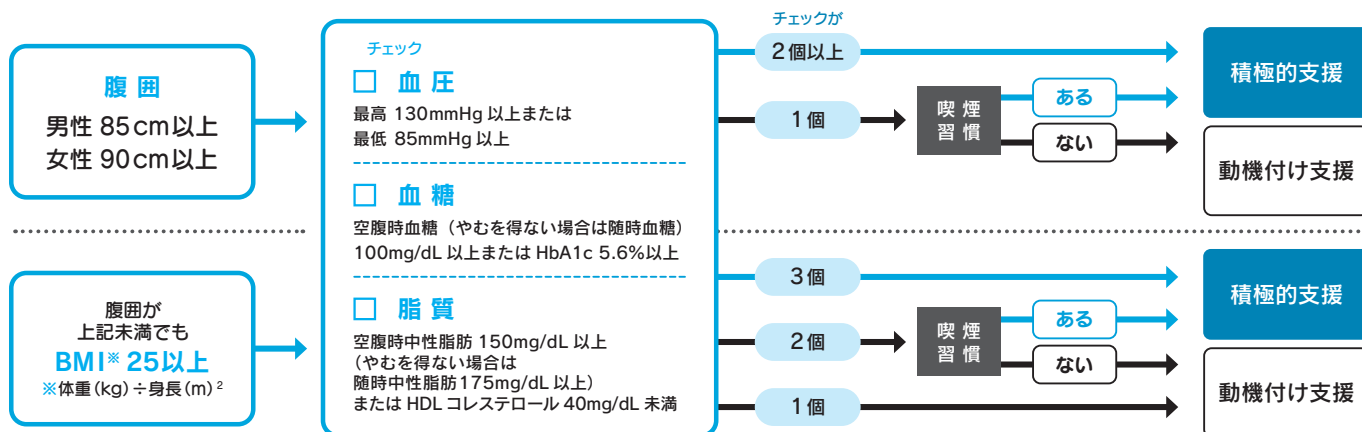
特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」が届きます。

特定保健指導は、メタボ解消のチャンスです。自分一人ではなかなかできない生活習慣の改善を保健師・管理栄養士などの専門家がサポートしてくれます。ご自分の健康を守るために、ぜひ積極的に参加しましょう。

特定保健指導の対象者の決め方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積（腹囲、BMI）」「血圧」「血糖」「脂質」「喫煙習慣」の結果に着目して、メタボのリスクが高い方が特定保健指導の対象者となります。

メタボのリスクの度合いに応じて、「動機付け支援」（初期のメタボリスクがある方が対象）か「積極的支援」（メタボリスクが重複している方が対象）のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※糖尿病、高血圧症、脂質異常症の薬を服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

2024年度以降の 変更点

* 2024年度特定健診結果に基づき特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果を重視した評価に見直されます（アウトカム評価を導入）。

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減[※]）を達成した場合には特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

水郷佐原

佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な、佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きの対岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 佐原本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

9:00～17:00

0478-52-6675





左：名勝図 嚴島付近 右：伊能忠敬像（部分） 伊能忠敬記念館所蔵



利根川

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118

▶ 伊能忠敬旧宅（写真は書院）

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋（正門・炊事場・書院）と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 💰 無料
- ☎ 0478-54-1118（伊能忠敬記念館）

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00（特産品販売所・フードコート。季節変動あり）
- 📅 無休（施設点検日等を除く）
- ☎ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12（1800）年。店舗は天保3（1832）年、土蔵は明治元（1868）年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30（「佐原の大祭夏祭り」期間中は～20:30）
- 📅 月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3（1914）年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日（祝日は翌平日）
- 💰 無料
- ☎ 0478-52-1000（佐原町並み交流館）



▶ 樋橋（ジャージャー橋）

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用に作られたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



約6.2km 約1.5時間／約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00（季節変動あり）
- 📅 不定休（気象状況等により運休あり）
- 💰 町なみコース（所要時間約30分）大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380

グルメ

一口もなか（柏屋もなか店）



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの3色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 無休（1月1日は休み）
- 💰 1個55円（税込）
- ☎ 0478-52-3707

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

Sightseeing ひと足のばして

水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本のアヤメが一面を彩る。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://ayamepark.jp/>

香取神宮



下総国一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13（1700）年徳川幕府造営の本殿と楼門は国指定重要文化財。
※詳細はHPをご覧ください。
<https://katori-jingu.or.jp/>

生活環境が変わる春も
起こりやすい

気象病にご用心

春は、入学や就職、異動など、生活環境の変化による疲れやストレスがたまりやすい時期です。さらに、くもり・雨のぐずついた天気や季節の変わり目の寒暖差が加わると、頭痛やめまい、関節の痛みなどを発症することがあります。このような気圧・温度・湿度の変化によって起こるさまざまな体の不調を、総称して**気象病**と呼びます。この不調に悩まされている人の数は1,000万人以上ともいわれています。

天気が悪い日などにあらわれる主な不調

頭 痛

めまい

耳鳴り

首や肩のこり



う つ

狭心症

全身のけん怠感

腰 痛

関節痛

など

こんな人になりやすい

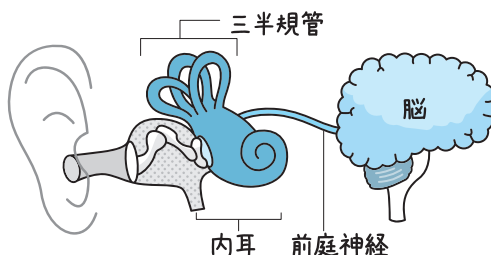
- 女性に多い
- 片頭痛や喘息、神経痛などの持病がある
- 乗り物酔いしやすい

こんなときになりやすい

- くもりや雨の日
- 天気が悪くなる2～3日前
- 梅雨や台風のシーズン
- 季節の変わり目など寒暖差のある日

気象病のメカニズム

気象病に大きく影響するのが、**気圧の変化**です。耳の奥にある内耳には気圧を感知するセンサーのような役割があり、気圧の変化を感じると、**平衡感覚を司る前庭神経を刺激します**。それによって、自律神経のバランスが乱れると、体を活発化させる交感神経の動きが高まり、脳血管が収縮して頭痛やめまいなどの症状があらわれます。とくに気圧が低下する梅雨や台風の季節に起こりやすく、持病のある人は症状が悪化することもあります。



自律神経を整える生活習慣で予防＆対処しよう

● 規則正しい生活リズム

- 早寝早起き
- バランスのとれた食事
- 適度な運動
- 入浴
- 十分な睡眠
- ストレスをためない

湯船につかって
リラックス



外に出て、
日光を浴びよう

● 天気と体調の関係を記録

毎日の天気や気圧、体調や痛み、睡眠等を記録して、自分の不調と気象との関係をチェックし、セルフケアにいかしましょう。



頭痛やめまいなどの症状は他の病気も疑われますので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

デジタル機器で酷使している目をいたわろう

眼精疲労対策

生活から手放せなくなっているスマートフォン、パソコン、そしてゲームなどのデジタル機器。目を酷使する環境になっています。目の疲れは全身の不調にもつながるため、早めに眼精疲労対策をしましょう。



目のしょぼしょぼ、白目の黄ばみや充血に注意

よく睡眠をとっているはずなのに、目がしょぼしょぼする、白目の黄ばみや充血、目の乾きなどを感じたら、目を酷使しすぎているのかもしれません。早めに眼科で目の状態をチェックしてもらいましょう。症状が悪化すると眼精疲労となり、頭痛や肩こり、首の痛みなどの原因にもなっていきます。

最近多いコンタクトレンズのトラブル

コンタクトレンズをつけている時間が長すぎると、目の疲れやトラブルの原因になります。ネットショッピングでレンズを気軽に買えるようになっていますが、半年に1回は眼科で検診を受けたほうがいいでしょう。

パソコンとの距離は約50~70cmに

パソコンと適切な距離をつくることで目の疲れを抑えられます。パソコンとの距離は顔からモニターまでの距離が約50~70cmが理想的です。座った状態で手を伸ばした距離が目安です。今、どんな距離ですか？



こんな症状は眼精疲労かも？

- 目がしょぼしょぼする
- かすんで見える
- 夕方になるとスマホの画面が見えにくい
- 目の奥が痛い
- まぶたがけいれんする
- 目が充血する
- 目が乾く
- 涙が出る
- 肩こりがひどい
- 頭痛
- 吐き気を感じる
- 目が重たい
- 白目が黄ばんでいる
- 暗いところだと見えにくい

酷使している目をいたわるケア

● 目の筋肉ストレッチで緊張をやわらげる

目のピント調節をしているのが水晶体を囲む毛様体筋。パソコン作業で近くを見ているときは毛様体筋が緊張状態になっています。パソコンや手元の作業している視線を、壁や窓の外など遠くの物に10~20秒程度移してみましょう。窓の外など遠くを見ているときは毛様体筋の緊張がゆるんでいる状態になります。



● 目を温める

作業の休憩時やバスタイムにホットタオルで目を温めましょう。血流がよくなり、リラックス効果もあります。まつ毛の上下の生え際には皮脂腺(マイボーム腺)があり、まばたきのたびに涙の成分に油膜をつくり、涙の蒸発を防いでくれています。加齢に伴いマイボーム腺は詰まりやすくなりますが、温めることで詰まった脂が溶け、その融点は約40℃といわれています。約40℃で目を温めるのがおすすめです。



ミールキットを冷凍保存し 忙しい日もヘルシー料理を！

体脂肪を増やさない！
うくうくヘルシーレシピ

えびとアスパラガス、 新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料 (2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
塩 ----- 小さじ1/3
粗びき黒こしょう ----- 少々
パセリ (みじん切り) ----- 大さじ1
にんにく (みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋 (M サイズ) に A を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、2を流水にさっとぐらして袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ (600W) で7分加熱し、さっと混ぜる。



*保存期間は冷凍で約1ヵ月!



◆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

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量1.1g



材料〈2人分〉

にんじん ----- 小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶（水煮） ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量1.3g



材料〈2人分〉

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ----- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。

例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。

▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼き付けて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すといく仕上がりです。

▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際にムラになりにくくなります。

何を表す数字でしょうか？

70

タバコに含まれる
発がん性物質の種類

▶ 発がん性物質が血液と一緒に全身を巡る ◀

タバコには約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類もの物質が発がん性です。これらの発がん性物質は、のど、肺など直接タバコの煙に触れる場所だけでなく、血液に取り込まれ全身を巡り、右図のような体中のがんや病気の原因となります。

タバコを吸っている人がなりやすい病気

がん

鼻腔・副鼻腔がん

口腔・咽頭がん

喉頭がん

食道がん

肺がん

肝臓がん

胃がん

膵臓がん

膀胱がん

子宮頸がん

脳卒中

ニコチン依存症

歯周病

その他の疾患

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

呼吸機能低下

結核 (死亡)

虚血性心疾患

腹部大動脈瘤

末梢性の動脈硬化

2型糖尿病の発症

妊娠・出産

早産

低出生体重児・胎児発育遅延

タバコをやめられない理由は、依存度を高めるニコチンが含まれているからです。さらに食品などにも使われる成分が添加され、より多くのニコチンを摂取しやすいようにできています。

参考：国立がん研究センター「喫煙と健康」

Health Information

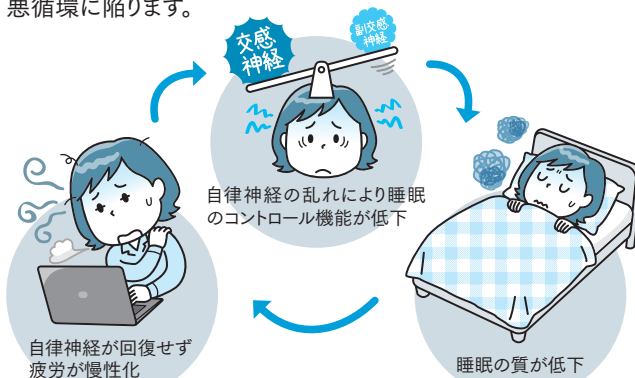
ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

監修：梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック院長

自律神経の乱れを整える

●睡眠と自律神経の関係

日常生活の疲れは、心拍、血圧、体温や緊張などを制御する自律神経機能の低下が原因です。自律神経機能を回復させるには睡眠しかありません。しかし、睡眠のリズムを制御しているのも自律神経。すなわち自律神経の疲弊を放置すると睡眠の質が低下し、さらに自律神経機能が低下する…という悪循環に陥ります。



●寝る前のコップ1杯の水で自律神経を休ませよう

自律神経の最大の目的は脳に酸素や栄養素を安定的に供給すること。その目的のためにも血流を維持することが必須です。睡眠中は、200～500ccの体液が汗や膀胱（尿）に排出されます。その結果、血液粘度が高まり、血流は悪くなります。自律神経は脳への酸素供給を維持するため、睡眠中にも関わらず血圧や心拍数を上げて対応せざるを得ません。

そこで、寝る前に水をコップ1杯、飲んでみましょう。体内に水分が吸収されることで血流が改善し、自律神経を休めることができます。

自律神経を休ませ疲労を回復させることで、睡眠の質の改善につながります。水の温度は、冷たさを感じなければ常温から白湯まで OK です。



Q 血圧が高くなってきています。 効果的な食べ物がありますか？



A

「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」
という視点が大切です

高血圧の主な原因には、「食塩のとりすぎ」「肥満」「ストレス」「飲酒」「喫煙」などが挙げられます。

過度の飲酒を避け、タバコを吸っている人は今すぐ禁煙し、ストレスをため込まないよう心がけましょう。

食生活においては、野菜や果物を積極的にとり、肉よりも魚を中心としたメニューを選び、腹八分目を心がけることが望ましいでしょう。血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が減れば、血管にかかる負担を軽減できます。

「減塩」も重要なポイントです。食塩をとりすぎると、血液中にナトリウムがたまりやすくなります。すると、体はナトリウム濃度

を下げようと血流量を増加させます。その結果、血圧が上がってしまうのです。無理なく減塩するために、天然のだしや香辛料、薬味を味つけに活用するのがおすすめです。

おやつには「高カカオチョコレート」がよい選択肢です。カカオは血圧を下げたという論文があります。ただし、高血圧対策として重要なのは、「何を食べるか」ではなく、「何を減らすか」という視点です。減塩をせずに、高カカオチョコレートを食べても効果は見込めませんのでご注意ください。



◆ ◆ Health Information ◆ ◆

歯⁺ 医者さんへ行こう

予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まってきています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。



「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- ✓ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ✓ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ✓ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ✓ 検査や処置の重複が避けられる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

- ✓ 医療費節約につながる

● 歯科医院を3回受診した場合 ●

▶ 毎回別の歯科医院にかかる場合
初診料 7,920円 (2,640円×3回)

▶ 3回とも同じ歯科医院なら……
初診料+再診料 3,760円 (2,640円+560円×2回)

かかりつけ歯科医がいたら、
初診料・再診料だけで4,160円節約できます!!

※上記は健康保険適用前の金額です。
※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

ライフステージに応じた口腔機能管理が強化されます！

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所（か強診^{きょうしん}）」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。

忙しいあなたに

globody グローボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 セットアップ

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部～かかとが一直線になるように前傾姿勢をつくる

膝がかかとの真上にくるように

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう！

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



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

左足の甲を左手でつかみ、かかとをお尻に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばす。左右入れ替えて行う。



左右
各 10 秒

バランスがとりづらい場合は、イスや壁に手を添えて OK！

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

Point

お腹にしっかり力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて後ろに引くと同時に左足を右足に寄せる。1 セットアップの姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。



左右
各 10 回

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

右足を1歩前に出し、両手を腰に当てて両膝を曲げる。お腹に力を入れながら、小刻みに両膝を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス（脈拍）のように小刻みに（上下5cm程度）体を動かす



左右
各 20 回

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

1 セットアップの姿勢に戻り、体幹に力を入れながらキープ。1～4を左右入れ替えて行う。



左右
各 10 秒

“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody
fitness
とは…

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手脚を鍛える動きを組み合わせることで、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分でできるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです！ご自身のペースで行ってください。

