

2020 Autumn 秋



七十七銀行健康保険組合

Gボール



おうちで簡単にエクササイズができる G ボール※。
 正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体
 幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上にう
 つ伏せで乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、
 Gボールをアクティブに楽しんでみませんか。

※Gボール…バランスポール、エクササイズボールなどさまざまな名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の総称として使用している名称。

Gボールに座るときの基本姿勢



●ボールの選び方●●●●●

ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床に付き、股関節屈曲角度が 90 ～ 110 度になる大きさのものです。

●座り方のポイント●●●●●

- 1 足(脚)を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
- 2 座骨〜頭のてっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
- 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm高くなるような意識で背中のラインを伸ばす。

日本発祥の新しいスポーツ
ちゃれんGボール

“ちゃれんGボール”は、Gボールを使って、バランスやバウンド、転がるプログラムなどの課題をこなす、楽しく体を動かすことができるスポーツです。子どもから大人まで楽しめます。

●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチなどを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール



Let's challenge!

バウンド
〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらき
やバランス感覚などの運動能力
が高められます。

座って弾んでみよう



体幹をコルセット
で固定するような
イメージでバウン
ドを行う。

← 写真の動作を繰り返す

応用編

座って弾む以外にも、ボールの上でさまざまな姿勢をとりながらバウンドしてみましょう。

お腹でバ、ン、と



1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。

2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む（ボールをつぶす）ときに、お腹をへこませるように「フーツ、フーツ」と息を吐く。

納付金の増加に歯止めがからず！

厳しい財政運営が続いています

健診の受診および医療費節約にご協力を！

令和元年度決算が、先日開催された組合会において承認されましたので、そのあらましをお知らせいたします。

2022年危機によって
厳しい財政運営が続く見通し。
医療費の節約にご協力を

全国の健保組合を取り巻く情勢は、高齢化の進展や医療の高度化などによる医療費の増加が続いており、特に高齢者医療にかかる納付金負担が財政を圧迫しています。団塊の世代が後期高齢者に到達し始める令和4（2022）年以降は納付金のさらなる増加が見込まれており、いわゆる「2022年危機」によって厳しい財政運営が続くものと思われまます。

このようななか、昨年9月に政府の全世代型社会保障検討会議が設置され、12月の中間報告では「後期高齢者の原則2割負担」「紹介状なしで大病院を受診した場合の定額負担拡大」等の方針が盛り込まれました。その後、6月下旬の第2次中間報告では、「昨年12月の中間報告で示された方向性に沿って、さらに検討を進める」としています。今年末に取りまとめられる予定の最終報告には、2022年危機を乗り切るための具体策が示されなければなりません。私たちも今後の議論の行方を注視していく必要があります。

当健保組合の財政も厳しい状況にありますが、人

生100年時代を見据えた健康寿命の延伸に向けて、みなさんの健康サポートに力を入れてまいります。みなさんにおかれましても当健保組合で実施している保健事業を有効に活用され、医療費の節約にご協力いただきますようお願いいたします。

健康保険分

収入

収入総額は、前年度決算比4923万6千円減の23億2106万7千円となりました。収入の大部分を占める保険料は、被保険者数や標準報酬月額、標準賞与額が減少したため、同比4543万2千円（2.4%）減となりました。

健康保険組合連合会からの財政調整事業交付金は、前年度に比べて減少し1350万3千円となりました。その他の収入として、繰越金1000万円、別途積立金からの繰入金3億円などとなりました。

支出

支出総額は、前年度決算比5785万9千円増の18億3940万8千円となりました。みなさんやご家族の医療費および給付金等にあてる保険給付費は9億1190万1千円となり、同比1331万2千

令和元年度 収入支出決算概要表

健康保険分

収入

科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
保 険 料	1,927,140	523,537
国庫負担金収入	517	140
調整保険料収入	35,039	9,519
繰 越 金	10,000	2,717
繰 入 金	300,451	81,622
国庫補助金収入	8,605	2,338
財政調整事業交付金	13,503	3,668
雑 収 入	5,812	1,579
介護勘定受入	20,000	5,433
合 計	①2,321,067	630,553
経常収入合計	1,930,555	524,465

支出

※端数処理の関係で合計額が一致しない箇所があります。

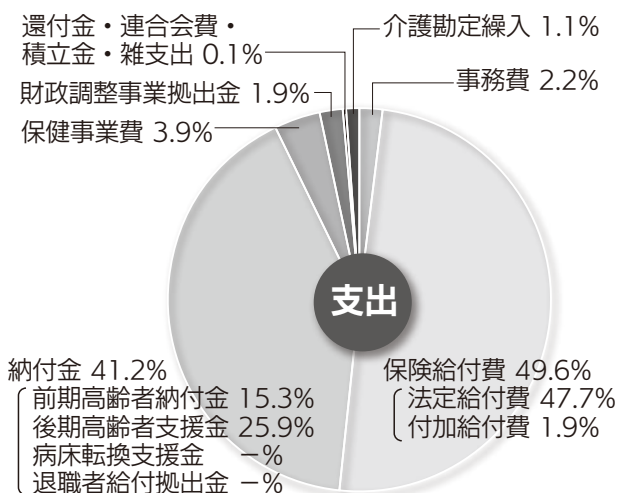
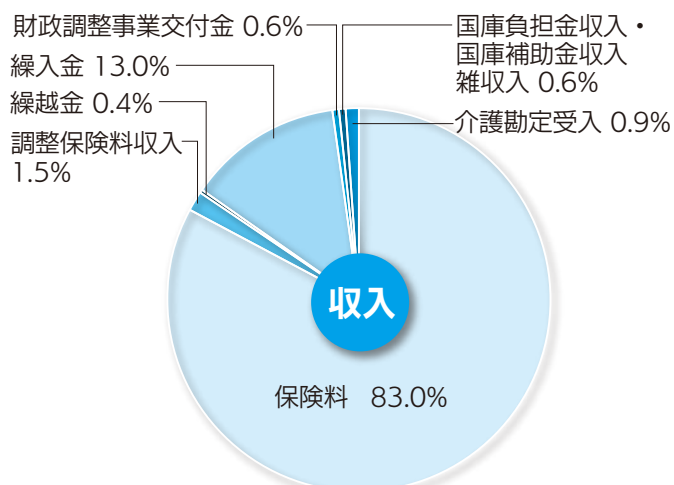
科 目	決算額 (千円)	被保険者 1人当たり額 (円)
事 務 費	41,375	11,240
保 険 給 付 費	911,901	247,732
法定給付費	877,670	238,432
付加給付費	34,231	9,299
納 付 金	757,395	205,758
前期高齢者納付金	280,475	76,195
後期高齢者支援金	476,867	129,548
病床転換支援金	2	1
退職者給付拠出金	51	14
保 健 事 業 費	71,184	19,338
還 付 金	15	4
財政調整事業拠出金	35,036	9,518
連 合 会 費	1,248	339
積 立 金	1,000	272
雑 支 出	254	69
介護勘定繰入	20,000	5,433
合 計	②1,839,408	499,703
経常支出合計	1,784,372	484,752
経常収支差引額	146,183	39,713

決算残金処分内訳

区 分	金 額 (千円)
収 支 差 引 残 額 (① - ②)	481,659
処分内訳	
別 途 積 立 金	471,659
当 年 度 繰 越 金	10,000

グラフでみる収支の割合

健康保険分



令和元年度 収入支出決算概要表

介護保険分

収入

科 目	決算額 (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	233,691	122,608
繰 入 金	10,000	5,247
国庫補助金受入	2,466	1,294
一般勘定受入	20,000	10,493
合 計	266,157	139,642

支出

科 目	決算額 (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	233,792	122,661
介護保険料還付金	3	2
一般勘定繰入	20,000	10,493
合 計	253,795	133,156

決算残金処分内訳

種 別	金 額 (千円)
準 備 金	12,362
合 計	12,362

円（1.5%）減少したものの、保険料に占める割合は47.3%で同比0.4ポイント上昇しました。また、高齢者医療制度等への納付金は、前期高齢者納付金が増加したため同比6710万8千円（9.7%）増の7億5739万5千円となり、保険料に占める割合は同比4.3ポイント増の39.3%となりました。

そのほか、みなさんの健康づくりをサポートする保健事業費には前年度を上回る7118万4千円を支出しました。実施した保健事業の内容は4ページをご覧ください。

介護保険分

健保組合では介護保険料の徴収を代行し、介護納付金として社会保険診療報酬支払基金に納めています。令和元年度決算は、収入面では介護保険収入が2億3369万1千円、支出面では介護納付金が2億3379万2千円になりました。このため、準備金からの繰入金1000万円などで収入不足を補いました。

介護納付金については、総報酬割（負担割合を加入者の報酬に応じたものとするしくみ）の段階的な導入に伴い、当健保組合では増加傾向が続いています。

令和元年度に実施した 保健事業

2～3ページで決算のあらましをお知らせしましたが、このページでは保健事業の詳しい内容についてお知らせします。



保健指導宣伝

- ・機関誌『けんぽだより』を全被保険者に配付(年2回)
- ・ホームページを開設
- ・健康増進支援ウェブサービス「ペップアップ」を導入
- ・月刊『赤ちゃんとママ』を第1子誕生の被保険者・被扶養者に1年間配付
- ・新規加入者に『社会保険の知識』、『元気マニュアル新入社員編』等を配付
- ・医療費通知の実施(3カ月毎)
- ・後発医薬品差額通知の実施(健康増進支援ウェブサービスにより。3カ月毎)

病気の予防

- ・特定健診
被保険者1855名(受診率95・2%)
被扶養者574名(受診率60・7%)

：40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に事業所の定期健診(共同事業)、集合契約機関、地区の集団健診、人間ドック、配偶者ドックを活用。

- ・特定保健指導
修了者77名(実施率21・1%)
人間ドックの実施(年間)
被保険者：35歳、40歳以上の被保険者を対象に、2年毎に指名して実施(1021名)
被扶養者：40歳以上の被扶養者(配偶者)を対象に、3年に1回希望者を実施(195名)
- ・婦人科検診
35歳、40歳以上の女性被保険者・被扶養者のうち希望者に人間ドックオプションとして実施(子宮がん検診受診者数484名、乳がん検診受診者数472名)

・かくたん(喀痰)細胞診検診
35歳、40歳以上の被保険者・被扶養者のうち希望者に人間ドックオプションとして実施(受診者数87名)

- ・保健師による健康相談
保健師による事業所訪問、電話・手紙相談を実施【健康相談168名(うちメンタル相談10名)、健診事後指導145名】
- ・ファミリー健康相談(年間)
電話とインターネットによる健康相談(無料を実施(31名))
- ・メンタルヘルスカウンセリング(年間)
電話と面接によるカウンセリングを実施(11名)
- ・胃腸病検診
35歳以上の被保険者および35歳未満の希望する男性被保険者に実施(受診者数608名)
- ・インフルエンザ予防接種費用補助(10～2月)
被保険者および被扶養者(配偶者・子)を対象に実施(3068名)
- ・受診勧奨
血圧・血糖・脂質で受診勧奨域にある被保険者および被扶養者を対象に、文書や面談による保健指導と受診勧奨を実施(29名)
- ・重症化予防
脳卒中や心筋梗塞で治療中だが、改

善されていない被保険者および被扶養者を対象に、文書や面談による保健指導を実施(37名)

- ・禁煙支援
保健指導対象者のうち、禁煙希望者に対して保健師が禁煙支援を実施(短時間禁煙支援19名・標準的禁煙支援0名)。
- ・30代への保健指導
保健指導対象年齢以前で、すでに特定保健指導基準を満たしている35歳～39歳の被保険者を対象に、文書や面談による保健指導を実施(64名)
- ・女子被保険者・被扶養者の各種健康診断費用補助(年間)
住民健診受診者への補助(178名)
- ・家庭常備薬の斡旋(5月、10月)
全被保険者の希望者を対象に実施(390名)

体育奨励

- ・ウォーキングラリー
全被保険者を対象に実施(健康増進支援ウェブサービスにより。385名)

保養所

- ・契約保養所(年間)
契約先40カ所(利用者809名)

健康保険組合の個人情報の取扱いについて

当健康保険組合におきましては、従来からみなさんの個人情報を慎重に取扱ってきましたが、平成17年4月に「個人情報保護に関する法律」が全面施行されたのを機に「個人情報の保護に関する基本方針および公表事項」を制定し、個人情報の適切な管理に努めています。(平成28年3月1日全面改正／平成30年6月1日一部改正)

個人情報の保護に関する基本方針 (プライバシーポリシー)

七十七銀行健康保険組合

七十七銀行健康保険組合は、加入者個人に関する情報(以下「個人情報」という。)を適切に保護する観点から、以下の取組みを推進します。

- 1 当健康保険組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当健康保険組合は、加入者から提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(以下「番号法」という。)で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当健康保険組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報(以下「特定個人情報」という。)については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - (1) 法令の定めに基づく場合
 - (2) 人の生命、身体または財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (3) 公衆衛生の向上または児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - (4) 国の機関もしくは地方公共団体またはその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 4 当健康保険組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当健康保険組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したのに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健康保険組合の担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応いたします。
- 7 当健康保険組合は、加入者の個人情報の取扱いに関係する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

「七十七銀行健康保険組合が保有する個人情報の利用目的の公表について」および「七十七銀行健康保険組合が保有する個人情報の第三者提供、共同利用等の公表について」につきましては、七十七銀行健康保険組合ホームページをご覧ください。

URL <https://www.kenpo.gr.jp/77bank-kenpo/>

メリット 特定保健指導

健康を取り戻そう！

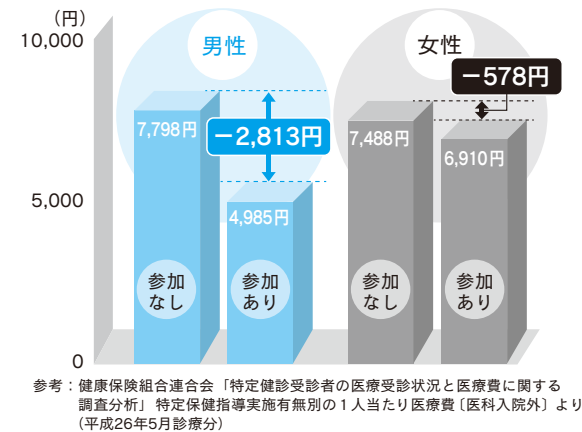
健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

メリット1 病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



●特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



メリット2 専門家がサポート！



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活改善などのアドバイスが受けられます。また、健診結果や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット3 参加は無料！



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう！

異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

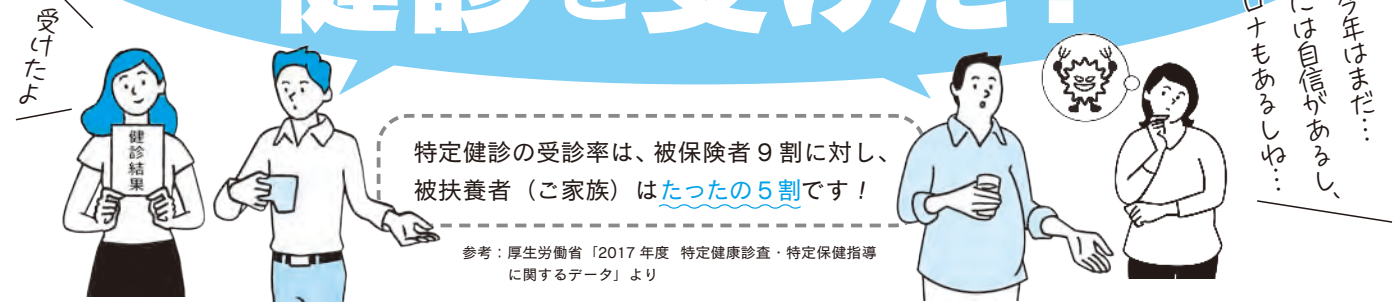
要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

4月以降、健診を受けた？

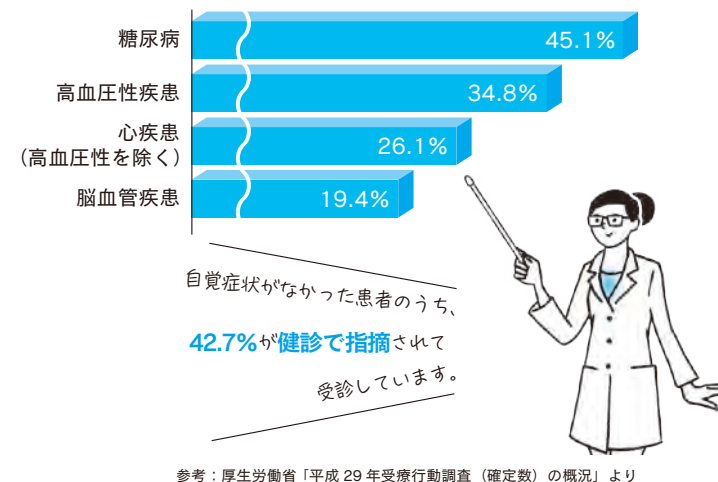


なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

生活習慣病には自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

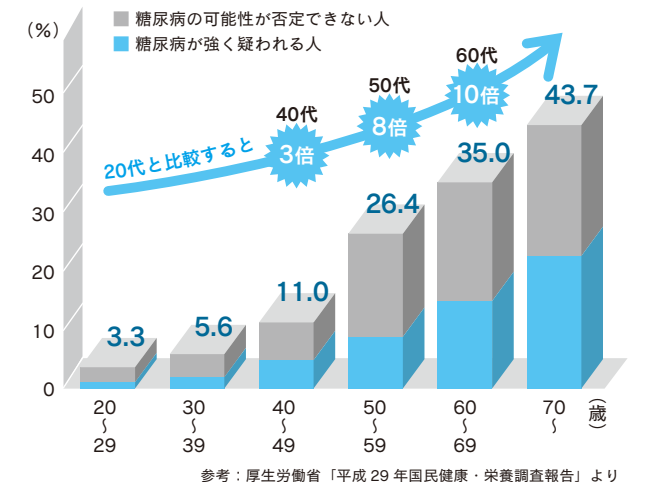
●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

●年代別・糖尿病が疑われる人の状況



「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。





童謡ふるさと館

「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和三郎の生涯と作品が展示される。

■ 9:00～17:00
 休 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
 12月～2月（冬期休館）
 ￥〈常設展〉大人200円 小人100円
 ☎ 0277-97-3008



富弘美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

■ 9:00～17:00
 （入館は16:30まで）
 休 4月～11月は無休
 12月～3月は月曜
 （月曜が休日の場合は翌日）
 12月26日～1月4日
 その他臨時休館あり



¥ 大人520円
 小中学生310円 幼児無料
 ☎ 0277-95-6333



不動滝

落差20mの滝。観瀑台から滝を正面に見ることができる。



草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロコ列車運行時にはたくさんのお客様でにぎわう。
 廃線となった旧足尾線が使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。
 草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道に戻り、今度はダムの上を通って対岸へ渡ろう。
 不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。
 再び琴平トンネルを通して神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

■ 11:00～16:30
 休 4月～11月は無休 12月～3月は月曜
 （月曜が休日の場合は翌日）
 ☎ 0277-97-3681



やまと豚弁当

柔らかな豚肉と甘い味つけが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

¥1,100円（税込）



群馬県
 みどり市観光課
<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>
 JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

トロコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる（窓ガラス付き車両もあり）。

■ 紅葉シーズンは水曜のみ運休。
 詳細はHP参照。<https://www.watetsu.com/>
 ￥〈整理券〉大人（中学生以上）520円
 小児（小学生）260円
 ※別途乗車券が必要
 ☎ 0277-73-2110



大間々博物館（コノドント館）

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント」（原始的な脊椎動物の歯といわれる）」にちなんで愛称がつけられている。

■ 9:00～17:00（入館は16:30まで）
 休 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
 12月28日～翌1月4日
 その他臨時休館あり
 ￥ 一般200円 小中学生50円
 ☎ 0277-73-4123



高津戸峡

「関東の耶馬溪」とも称される美しい渓谷。30分程度で歩ける遊歩道が整備されている。



宝徳寺

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細はHP参照。
<http://www.houtokuji.jp/>
 ☎ 0277-65-9165



遅くても 12月中旬までに受ける

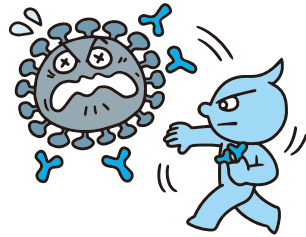
流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くても12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



重症化リスクを下げる 予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。

※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。



2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Guangdong-Maonan (広東・茂南)/SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
- ・A/HongKong (香港)/2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット)/3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア)/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

インフルエンザの 予防接種はお早めに！

2019/2020 シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

ウイルス感染を 防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。



ウォーキングで運動不足を
解消しよう！

- 《新型コロナウイルス感染症対策》
- ・マスク着用（熱中症対策で外してもよい）
 - ・人混みを避けて前後5m、左右2m 空けよう
 - ・帰ったら手と顔を洗おう

歩いても疲れのない体 をつくる

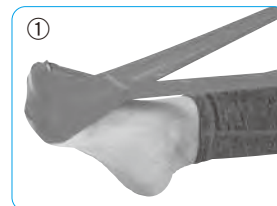
エクササイズ編

足の裏のアーチが高いと疲れにくい

足の裏のアーチ（土踏まず）は、ふくらはぎからのびている筋肉などから成り立っています。これらの筋肉が鍛えられると足の裏のアーチが高くなり、地面からの衝撃をやわらげる働きが大きくなるため、疲れにくくなります。



できるだけアーチが
高いほうがよい



チューブを引っ張りながら
足の指を起こす。



チューブを引っ張りながら
足の指を伸ばす。

※①～②を左右の足5回ずつ繰り返す。

足の裏のアーチを高くする エクササイズ

チューブ（エクササイズ用ゴムバンド）
薄いタオルなどでもOK

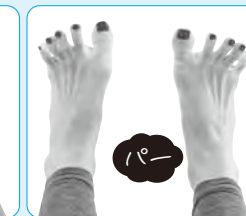


効果的なクールダウンの方法は？

ウォーキングの後は、疲労を残さないように、しっかりクールダウンをしておきましょう。

足指グー・チョコキ・パー

足の指でグー・チョコキ・パーをすると、筋肉がほぐれます。
(5回程度繰り返す)



土踏まずを反対の足で踏む

土踏まずの筋肉がほぐれます。そのままかかとでふくらはぎを圧迫するのもよいマッサージになります。



食べるタイミング

ウォーキングで理想の体に近づくために、食事のタイミングを意識しましょう。

- やせたい人：ウォーキングの30分前までに食事をしましょう。
- 筋肉をつけたい人：ウォーキングから30分以内に良質のたんぱく質（鶏のむね肉など）を食べましょう。

ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g
にんじん……………20g コーン (缶詰) ……30g
冷凍枝豆……………60g マヨネーズ……………大さじ 1/2
(さやつき) ……60g しょうゆ……………小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとて多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出てしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐……………30g
卵……………1個
A 牛乳……………50mL
砂糖……………大さじ 1/2
バニラエッセンス…適量
バター……………5g
メープルシロップ…大さじ 1
粉糖……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間 (目安) 10分

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



糖質が気になるときのごはん

鮭とかぼちゃのクリーム煮

材料 (2人分)

生鮭……………2切れ (180g)
薄力粉……………大さじ 1/2
ブロッコリー ……50g
玉ねぎ……………50g
かぼちゃ……………80g
サラダ油……………大さじ 1/2
バター……………5g
A 牛乳……………150mL
水……………100mL
コンソメ ……小さじ 1
片栗粉……………大さじ 1/2
(同量の水で溶く)

作り方

- ①鮭は骨を取り除き3～4等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④Aを入れて蓋をして6分ほど煮る。
- ⑤②とブロッコリーを入れさらに3分ほど煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



1人分
289kcal
食塩相当量 0.9g

簡単ポイント

片栗粉でとろみづけしてホワイトソースいらず!

調理時間 (目安) 20分



鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

利き手と反対の手を使ってみよう

“利き手と反対の手を使う”ことは、脳トレに役立ちます。あえて不器用な手を使うことで、脳が活性化したり、集中力が高まったりします。続けるうちに利き手と同じように動かすことができれば、さまざまな場面でスピードアップできそうですね。



初級

ふだん何気なく利き手を使っていることを反対の手でやってみましょう。ドアを開ける手、バッグを持つ手などなんでもかまいません。おすすめは歯みがきです。



中級

利き手と反対の手で文字を書いてみましょう。美しさを心がけるのがポイントです。時間を気にする必要がないときに取り組みましょう。絵を描いてみるのもおすすめです。



上級

利き手と反対の手で箸を使って小豆を別の皿に移してみましょう。10粒をどのくらいの時間でできたか、1分で何粒移せたかなど、記録をつけておくことで成長を感じられます。



話題の健康情報

自分や大切な人を守り、地域と社会を守る！

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

略称：COCOA

COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォンの新型コロナウイルス接触確認アプリを提供しています。

無料で簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。

よりたくさんの人が使用することで、感染拡大防止につながります。

1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。

アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間分各端末に残されます（14日間過ぎると自動的に消去）。過去14日間の接触記録に陽性者^{*}がいた場合は、

端末に通知されるというしくみです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示され、速やかな検査や感染防止につながります。

氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

^{*}利用者が陽性者であると診断された場合、本人の同意の上アプリにその旨を登録します。



歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ^{*}に悪影響を及ぼし、全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

※腸内フローラ…

さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

Q.

歯周病菌は腸内フローラに影響するの？

A.

歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。しかし近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。

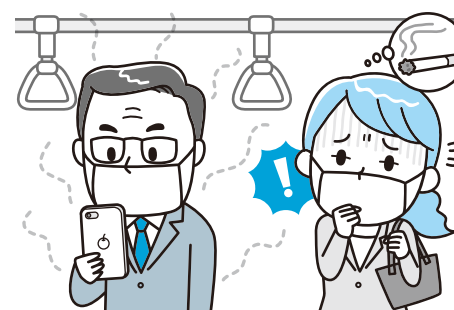
腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。

歯周病は歯や口の中の問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口の中をきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



たばこの健康影響

豆知識



見えないたばこの害 サードHANDSモーク

たばこによる健康被害は喫煙者だけの問題ではありません。喫煙者が吸うたばこの煙による受動喫煙（セカンドHANDSモーク、二次喫煙ともいう）の害については、広く認識されて対策も進んでいますが、残ったたばこの臭いにも有害物質が含まれ、たばこを吸わない人の健康に害を及ぼすことをご存じですか。

目に見えないたばこの臭いも有害

その場にたばこを吸う人がいないのに、たばこ臭いと感じることがあります。それは、たばこの煙はなくても、たばこの有害物質が残っているからで、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされていることになります。この状態がサードHANDSモーク（三次喫煙、残留受動喫煙ともいう）です。

有害物質は、たばこを吸った人の吐く息や髪の毛、皮膚、衣類だけでなく、周囲の床や家具、壁紙、カーテン、子どもの玩具、自動車内で喫煙すれば、車内の内装などにも付着した後、徐々に空気中に再遊離し、数カ月間残存するといわれています。

大切な人を守るためには禁煙を！

家族や友人に気がつかず、ベランダや外で喫煙する人がいますが、部屋に入ってくる時には、有害物質をまとっています。

また、たばこを吸い終わった後の喫煙者の呼気から40分以上、有害物質が出続けているといわれています。

サードHANDSモークの健康影響を最も受けやすいのは、小さな子どもです。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することも多いので、物に付着した有害物質に触れやすいと考えられます。

サードHANDSモークの害から大切な家族を守るためにも、すぐに禁煙を始めましょう。