

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

けんぽだより

2021
夏号



神奈川県機器健康保険組合

収入支出決算額

収入合計

76億2,656万円

支出合計

67億9,606万円

収入支出差引額

8億3,050万円

令和2年度 決算 のお知らせ

当健康保険組合の令和2年度決算が令和3年7月13日の組合会において、可決されました。

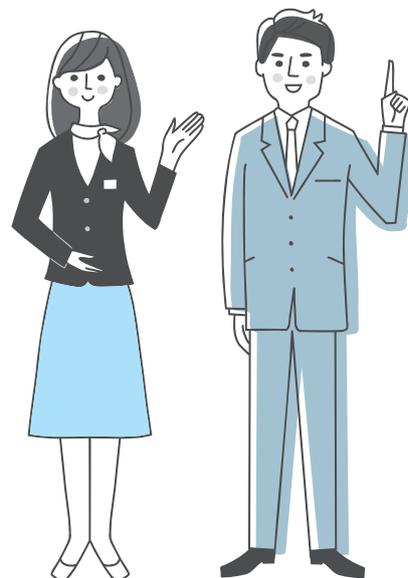
●令和2年度決算概要

令和2年度は新型コロナの流行による影響が懸念されましたが、何とか黒字決算となりました。支出面においては受診控えによって保険給付費が減少、収入面においては業績悪化による保険料収入の落ち込みがみられました。一方、高齢者医療制度への納付金はほぼ予算どおりの支出とはいえ、依然として重い負担になっています。また、保険給付費の減少は一時的なものであり、治療の先送りによる疾病の重症化や高額薬剤・医療技術の進歩などにより、今後は増加するものと見込まれます。

●保健事業実施状況

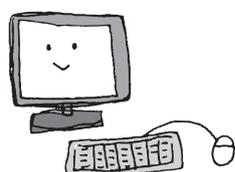
保健事業においても新型コロナの影響は顕著で、令和2年4～5月は緊急事態宣言により健診事業を休止せざるを得ない状況となりました。その後もみなさんに健診を受けていただくよう努めましたが、前年度以上の成果は見込めず、また特定保健指導を受ける方も減少しました。コロナ禍ではありますが、健康診断は自覚症状が現れる前に異常を発見することを目的としておりますので、健診を受けて健康管理にお役立てください。

- 新型コロナ流行による受診控えにより、保険給付費は減少
- 黒字決算となったが、高齢者医療制度への納付金負担は依然として重く、財政的には厳しい状態



収入		
科目	令和2年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	7,298,317	511,337
調整保険料収入	101,413	7,105
繰入金	104,833	7,345
国庫補助金収入	0	0
財政調整事業交付金	95,531	6,693
雑収入・その他	26,465	1,854
収入合計	7,626,559	534,335

支出		
科目	令和2年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	86,121	6,034
保険給付費	3,313,180	232,129
法定給付費	3,269,937	229,099
付加給付費	43,243	3,030
納付金	3,020,319	211,611
前期高齢者納付金	1,265,830	88,687
後期高齢者支援金	1,754,423	122,919
その他	66	5
保健事業費	268,841	18,836
財政調整事業拠出金	101,193	7,090
その他	6,406	449
支出合計	6,796,060	476,148



収支差引額
8億3,050万円

一般勘定

収入 76.3億円

保険料収入

みなさまと事業主からの保険料です。



支出 68.0億円

事務費
0.9億円 1.2%

財政調整事業拠出金
1.0億円 1.5%

その他
0.1億円 0.1%



保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。



納付金

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。



保健事業費

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりのために支出しました。



介護勘定

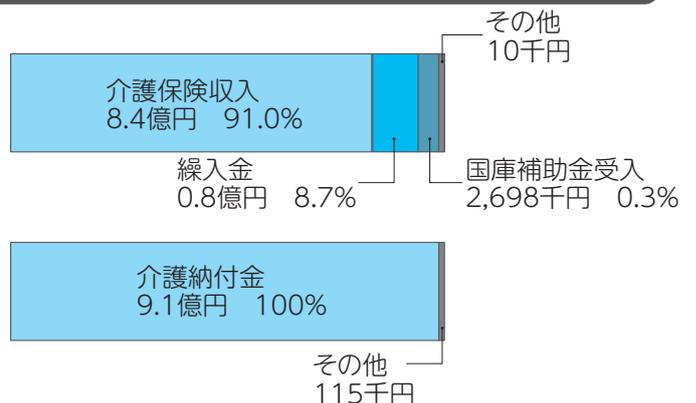
収入合計 9億2,257万円

支出合計 9億1,012万円

収入支出差引額 1,245万円

収入 9.2億円

支出 9.1億円



国に納める介護納付金が増加しました。さらなる高齢化に伴い、今後も介護納付金の増加が予想されるため、令和3年度からは保険料率を引き上げています。

健康生活

監修

東海大学医学部健康管理学客員教授
ひらつか生活習慣病透析クリニック院長

本間 康彦

暑い日がつづく夏は、疲れが抜けにくい、食欲がわからないなど、からだに不調をきたしやすい季節です。また、熱中症や夏カゼなど、注意すべき病気もあります。夏を快適に乗り切るための生活のポイントをおさえましょう。

1日3食 バランスよく

汗でミネラルを失い、疲れやすい夏は、栄養をしっかり補給することが大切。少量でも多くの品目を食べ、特に以下の栄養素を積極的に摂りましょう。バランスのとれた規則正しい食事は、新型コロナウイルスなどの感染症に負けないための「免疫力」の維持にもつながります。



意識して摂りたい栄養素

たんぱく質	冷たい麺類などで済ませてしまうと、たんぱく質不足に。肉や魚、卵、乳製品などを摂りましょう。
ビタミンB ₁	糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくします。豚肉や豆類、土用の丑に食べるウナギも多く含みます。
ビタミンC	暑さによるストレスで消費され、カゼの原因に。柑橘類やほうれん草などから多く摂ることができます。
クエン酸	柑橘類や酢に含まれるクエン酸は疲労回復に効果的。食欲のないときはレモンや酢を活用しましょう。

夏の疲れに ひと工夫

おすすめ
レシピ

- ◆夏野菜たっぷりカレー
- ◆ゆで卵と野菜のマリネを和えたそうめん
- ◆ポン酢をかけた豚肉の冷しゃぶサラダ

冷たいもの、甘いものの摂りすぎは胃腸の機能を低下させ、不調の原因になるため注意しましょう。

水分補給は こまめに

汗で体内の塩分やミネラルが失われた状態で、一度に大量の水分を摂ると、血液中の成分バランスがくずれ体調不良を起こすことも。水分補給はのどのかわきを感じる前に、こまめに行いましょう。



POINT

- 利尿作用のあるカフェイン・アルコール飲料を避け、麦茶やミネラルウォーターを
- 運動などで大量に汗をかいたらスポーツドリンク※やタブレットなどで塩分・糖分も補給
- 高齢者は暑さやのどのかわきに気づきにくいいため、周囲の人が水分補給や体調変化に気を配る

※急性の糖尿病(ペットボトル症候群)の危険があるため、日常的な水分補給には用いない。

涼しい時間に 軽い運動を



疲れにくいからだづくりのため、運動で適度に汗をかく習慣を。熱中症の危険を避けて、朝夕の涼しい時間に行いましょう。

POINT

- 早起きして朝の日光を浴びる習慣をつける
- 取り組みやすいウォーキング・サイクリングなどから

運動時の マスク着用 について

新型コロナウイルスの感染を防ぐためにマスクの着用が推奨されていますが、気温や湿度が高い夏は熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(2mが目安)が確保できる場合には適宜マスクをはずし、マスクを着けているときは激しい運動は避けましょう。

冷房は 上手に使う



血行不良や冷え・だるさなどの不調の原因になるため、室内外の温度差、からだの冷やしすぎに注意しましょう。

POINT

- 室温設定は27～28℃、外気との温度差は5℃以内が目安
- 扇風機を一緒に使って涼しさをUP

こまめな 換気でコロナ 対策!

新型コロナウイルス感染予防のため、エアコン使用中もこまめな換気が必要です。一般的な家庭用エアコンは換気を行っていないので、窓やドアなど2ヶ所を開け、扇風機や換気扇を併用して換気しましょう。

快適な睡眠を 心がける



疲労の回復や、自律神経を整えるために、快適な睡眠を心がけましょう。寝苦しい夏の夜でも、吸水性・通気性のある夏用パジャマや、冷感素材の寝具を用いると、蒸し暑さを解消できます。

POINT

- 寝る前はアルコールやカフェインを含む飲料(コーヒー・お茶など)を避け、喫煙やスマホ、ゲームなども控える
- 就寝の2～3時間前に、シャワーだけでなく、ぬるめ(40℃くらい)のお風呂にゆったり浸かる

熱中症かな

と思ったら…

めまいや立ちくらみ、大量の発汗などがおき、熱中症が疑われる場合は、風通しがよく涼しい場所に移動して衣服をゆるめ、ぬらしたタオルや保冷剤などで首筋やわきの下を冷やすようにしましょう。意識がもうろうとしたり、自力で水が飲めないなどの場合は、状況に応じて周囲の人は救急車を呼ぶなどの対応をとってください(救急車到着までからだは冷やし続ける)。

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

お酒・
タバコ

編

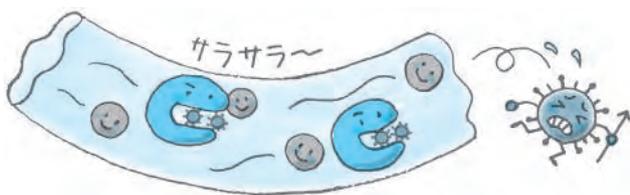
新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・パセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野
教授 高倉 伸幸

元気な血管が免疫をサポート!

血管は、免疫細胞が細菌やウイルスの退治に向かうための通り道。血流がよいと、病原体にすみやかに対応できます。また、弱っている毛細血管からウイルス感染することもあるので、血管の細胞を活性化させ、バリア機能を高めることも大切です。



こんな習慣になっていませんか?

おうち時間が増えて
お酒を飲みすぎる

禁煙していたが、
喫煙を再開した



過度の飲酒・喫煙→免疫力低下

タバコの有害物質は血管を傷つけたり、血流を悪くしたりして、免疫力を低下させます。また、お酒は適量なら血行促進などの利点がありますが、過度の飲酒は高血圧等を招き、血管を傷つけ、免疫機能を弱めます。

【過度の飲酒・タバコが免疫に与える悪影響】

タバコのニコチンが血行を悪化させ、免疫細胞の往来を妨げる。

血管がダメージを受けることで、バリア機能が弱まる。



血流が悪くて必要な場所に行けない...

血管が傷ついていて入り込みやすい

タバコの一酸化炭素が酸素の運搬を邪魔し、免疫機能低下。

ウイルスや細菌を攻撃するリンパ球の機能が抑制される。

お酒の飲みすぎにはこんな危険も

アルコールの利尿作用で脱水を起こすと血液がドロドロ状態になり、免疫機能が弱まる危険があります。水分補給のため、水を飲むこともお忘れなく。

「節酒&禁煙」で免疫改善

●お酒は適量を守る

1日の適量は、純アルコール量で20g程度。「時間を決めて飲む」「食事・おつまみと一緒に楽しむ」などで飲みすぎの防止を。

1日の適量		ビール	日本酒
*女性はアルコールの影響を受けやすいため、この半量に			
		ロング缶1缶 (5%・500ml)	1合 (15%・180ml)
チューハイ		ワイン	ウイスキー
1缶 (7%・350ml)	グラス2杯 (12%・240ml)	ダブル1杯 (40%・60ml)	

●タバコを吸う人はまず禁煙

タバコを吸う人は、呼吸器感染症にかかりやすく、重症化しやすいことがわかっています。また、受動喫煙によって、まわりの人の免疫力も低下させてしまうことに。この機会にぜひ禁煙に挑戦を。

禁煙外来なら健康保険(条件あり)が使える、1日あたり240円以下!パソコンやスマホで受けられるオンライン診療*もあります。
※保険適用の場合、初回と最終回は対面での診察が必要



注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ご注意ください。



先輩社員の指導方法に ストレスを感じています



この春に入社した新社会人の男性です。会社では先輩社員のもとで仕事を覚えることになっているのですが、私の教育担当の先輩があまり仕事を教えてくれずに悩んでいます。入社当初は「なんでも聞いて」と言われていたので、わからないことがあればすぐ先輩に質問し、解決するようにしていました。ところが半年経ったあたりから、私が仕事の進め方など質問すると迷惑そうな表情を浮かべるようになりました。質問にもろくに答えてもらえず「まず自分で考えてみて」と突き放されることが多くなりました。とはいえ経験もない私が案を出してみたところでダメ出しされるばかりで、結局は先輩の言う通りに進めることになるのです。であれば初めから先輩が指示してくれればいいのに、そうしないのはパワハラとしか思えません。確かに先輩はいつも忙しそうで、おそらく面倒を見る暇も惜しいのでしょうか、こんな非効率で無意味な作業をやらされるのがストレスでたまりません。



いつまでも受け身の 指示待ち姿勢では 成長につながらない

コロナ禍でさまざまな交流が制限されるなか、慣れない仕事に取り組んで苦労が多いと思えます。さて、ご質問を読むかぎり、入社当初は先輩も教えてくださったというようですが、半年経つころから自分で考えるようになっておっしゃるようになったのでしょうか。

仕事の内容にもよるのですが、先輩のこの対応は自然な変化のようにも思えます。まったく初めての仕事を新人に任せてしまふのは、仕事の進捗に影響しますし、新人にとっても負荷が大

きすぎます。ですから、新人が仕事に慣れ、自分で取り組めるようになるまでは先輩や上司が教えながら仕事を進めることは必要です。

しかし、半年も経てばある程度の内容や手順がわかるようになってきているはずですから、まったくの新人のときのように手取り足取り教えるのは教える方の負担になるだけでなく、教わる方の成長の妨げになる可能性さえあります。そう考えると、先輩が「まず自分で考えてみて」とおっしゃるのは自然な対応のように私には思えます。

そのように言われて自分で考えた案を出してダメ出しされる

とたしかにガツカリするでしょうが、経験が少ないことを考えると、やむをえないことではないでしょうか。

ひとつの考えに固執せず 人の意見を吸収して 見識を広げるとき

しかし、ご質問を読むと、その後どのようなにすれば良いかを先輩が言ってくださっているようです。

そっだとすれば、その助言をもとに自分の案の不十分な点について再考し、今後の工夫につなげていくことができれば、その体験は無駄にはならないはずです。





放置は危険！
生活習慣病

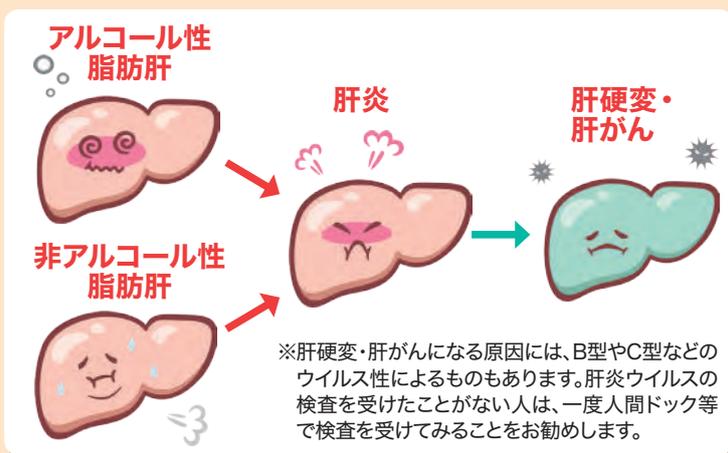
脂肪肝の重症化 を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋



脂肪肝が進行すると…？

脂肪肝は糖尿病や慢性腎臓病などを悪化させ、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを高めることが知られています。さらに、肝硬変の状態まで進行してしまうと、肝がんや食道・胃静脈瘤、肝性脳症、腹水といった合併症を引き起こします。



脂肪肝とは名前の通り、肝臓に脂肪がついた状態のこと。「お酒を飲む人だけが気をつければいい」「脂肪肝ぐらい放置しても大丈夫」と思っていないですか。実は脂肪肝は飲酒習慣がなくても、食べすぎや運動不足、栄養バランスの偏り等によって起こることがあります。また、脂肪肝を放置すると自覚症状がないまま、肝硬変や肝がんなどの重篤な病気を引き起こすことも。健診で肝機能の数値が悪かった人、脂肪肝と指摘されたことのある人は注意が必要です。

肝機能の数値の目安は？

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
AST (GOT)	30U/l以下	31~50U/l	51U/l~
ALT (GPT)	30U/l以下	31~50U/l	51U/l~
γ-GT (γ-GTP)	50U/l以下	51~100U/l	101U/l~

※1 生活習慣の改善が必要な数値です。

※2 医療機関への受診が必要な数値です。

お酒を飲まない人の脂肪肝 (NASH) って？

お酒を飲まない人の脂肪肝 (NASH) が増えています。このタイプは食べすぎなどによって肝臓に脂肪がたまるのが原因。アルコール性脂肪肝と同様、肝臓に炎症を起こし、肝硬変を引き起こすリスクがあります。お酒は飲まないからと甘く見ることは禁物です。

重症化を防ぐためには？

脂肪肝の改善は…

でき・ます・よ



1 肥満を改善する

脂肪肝になる最大の原因は肥満。そのため、**太っている人は食事と運動による減量が必要**です。その一方、太っていない場合でも安心はできません。極端な食事制限によるダイエットをしたことのある人は、「低栄養性脂肪肝」という脂肪肝になることがあります。



お酒 アルコールは肝臓に中性脂肪を蓄積させるため、**医師の指示に従い節酒あるいは禁酒**を行う。

食事 糖質を多く含む飲みもの、脂肪分を多く含む乳製品や脂っこい料理を控える。**とくに果物の食べすぎは、中性脂肪のもととなる果糖の過剰摂取につながるので注意**。緑黄色野菜や食物繊維も忘れずに。

運動 週に3回以上、軽く汗ばむ程度の運動を20分以上行う。有酸素運動のほかに、スクワットや腹筋などの**筋トレを取り入れるのも効果的**。

※7%の減量で肝臓の脂肪化、炎症を改善し、10%以上で肝臓の繊維化 (肝硬変) も改善するという報告もあります。

出典：NAFLD/NASH診療ガイドライン2020, 南江堂, 2020

2 生活習慣病を改善する

糖尿病や脂質異常症、高血圧などの人は、その治療を継続して行うことも大切です。**生活習慣病への治療は、脂肪肝の改善にもつながります**。

お口の健康を 今すぐチェック!

病気は症状があらわれないうまに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

チェック!

右の項目であなたに当てはまる症状はいくつありますか?

1つでも当てはまれば要注意です。症状が多いほど病状が進行している可能性があります。早めに歯科医に相談しましょう。

- 朝起きたとき、
口がネバネバする。
- 歯垢、歯石が
ついていると思う。
- 口臭を感じる、
口臭があると
いわれる。
- 歯みがきをすると
歯ぐきから血が
出る。
- 歯の根元がしみる。
- 歯ぐきが下がって
歯が長くなったよう
に見える。
- 歯と歯の間に
よく食べ物が
はさまる。
- かたい物をかむと
痛い、かめない。



このテストで
わかるのは?

しゅうびょう 歯周病



予防のカギは 毎日のケアと定期検診

歯周病とは細菌の感染によって歯ぐきに炎症が起る病気です。放置すると歯を支える骨が溶かされていき、やがて歯が失われてしまいます。

歯周病は口の中にとどまらず、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗しょう症、がん、早産・低体重児出産といった全身の健康にも影響を及ぼします。特に糖尿病で免疫機能が低下している人は歯周病にかかりやすく、歯周病の人は糖尿病が重症化しやすいので注意が必要です。高齢者は歯が抜けると認知症のリスクが高まり健康寿命を左右するため、早くから対策をとるよう心がけましょう。

歯にこびりついたプラーク（歯垢）には1mgあたり1億もの細菌が存在しており、その中に歯周病の原因菌も多数含まれています。歯周病を予防するには、毎

日の歯磨きでこの歯垢をきれいに取り除くことが不可欠です。歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいので、糸ようじや歯間ブラシを使うとよいでしょう。また定期的に歯科検診を受診して歯みがきでは落とせない歯石の除去などのメンテナンスを行うことも大切です。喫煙は歯ぐきの血行を悪化させて歯周病菌を活性化させるため禁煙も歯周病対策には効果的です。

■歯みがきのコツ



- ・毛先を45度に歯と歯ぐきの間にあてて小刻みに柔らかくみがく
- ・歯みがき粉のフッ素を流さないよう軽くすすぐ
- ・寝る前の歯みがきは特に丁寧に



ワタシのトリセツ

Q 月経とココロの関係とは？

A 月経前になるとイライラしたり落ち込んだり、精神的に不安定になる女性が多いものです。月経前になると、エストロゲンとプロゲステロンの2つの女性ホルモンの変動により、セロトニンという気持ちを安定させる脳内物質が減少することが関係しています。

月経前の症状が つらい場合は

がまん
しないで！



日常生活に支障が出るような人は、PMS（月経前症候群）、PMDD（月経前不快気分障害）の可能性がありますので、婦人科への受診をおすすめします。低用量ピルやLEPなどの薬物療法、漢方薬などで症状を軽減できます。

女性の多くは、月経に伴う痛みや月経前症候群（PMS）、更年期症状など、女性特有の健康課題を抱えています。しかし、つらい心身の不調をひとりでがまんする必要はありません。正しい知識を味方につけて、上手に乗り切っていきましょう。

■PMSの主な症状

20歳代は身体的な症状が、30歳代以降はそれに精神神経症状と自律神経症状が加わる傾向があります。ストレスや過労、アルコールなどは症状を重くする原因になりますので、この期間はリラックスを心がけることも大切です。

	具体的な症状
精神神経症状	情緒不安定、イライラ、抑うつ、落ち込み、不安、集中力の低下、過眠または不眠など ※とくに精神的不調が重い人はPMDD（月経前不快気分障害）に分類されます。
自律神経症状	食欲不振または過食、めまい、のぼせ、倦怠感など
身体症状	腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹・乳房の張りや痛み、肌荒れやニキビ、便秘など

子どもと感染症



監修

大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二

予防接種 について

子どもは感染したことがないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすく、心肺機能が未熟で、重症化しやすいようです。そのため、周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

なぜ予防接種が必要か？

予防接種を受けると、その病気にかかりにくくなり、感染しても重症化や合併症、後遺症を防ぐことができます。子どもを守るため、コロナ禍でも受診控えをせず、もし定められた期間に受けられなかった場合は、かかりつけ医やお住まいの自治体に相談しましょう。期間延長の特例もあります。

なお、予防接種によって、接種部分が腫れることがあり、また発熱などの副反応が出るがありますが、自然感染の場合と比べると軽く一時的な症状です。

予防接種の種類

予防接種には、法律に基づき市区町村が公費で実施する「定期接種」と、希望者が自己負担で受ける「任意接種」があります。

定期
接種

- Hib(ヒブ) ● 肺炎球菌 ● B型肝炎
- 4種混合(ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ)
- BCG ● MR(麻疹・風疹混合)
- 水痘(みずぼうそう) ● 日本脳炎
- ロタ ● HPVワクチン

任意
接種

- おたふくかぜ ● インフルエンザ
- A型肝炎 ● 髄膜炎菌 ● 3種混合ワクチン など

予防接種は計画的に

予防接種は、種類によって受けられる月齢・年齢が決まっており、計画的に受けることが大切です。ワクチンは同時接種が可能で、異なったワクチン間の接種間隔は生ワクチン(ロタワクチンは除く)を4週間以上の間隔とするほかは、制限がありません。かかりつけ医に相談してスケジュールを立てましょう。

発見! テーマ別
ウォーキングのススメ

緑あふれる溪谷をウォーキング

等々力溪谷

都会のオアシスを歩く

Walking MEMO

距離 約 1.7km

時間 約 60分

歩数 約 2,500歩

東京23区唯一の溪谷である等々力溪谷は、住宅街にありながら緑と静けさにあふれ、歩いてみるとまさに別世界。30ヶ所以上の湧水が発生し湿地を形成しており、東京都の「名勝」に指定されています。今回は等々力駅から溪谷を一周して戻るコースです。
(※時間約60分は見学目安時間含む)



緑あふれる溪谷をウォーキング

START / 等々力駅

約0.2km 約3分

↓

溪谷入口/ゴルフ橋

約0.5km 約7分

↓

等々力不動尊

約0.2km 約4分

↓

日本庭園

約0.8km 約14分

↓

等々力駅

GOAL /

東急大井町線 等々力駅

START GOAL

運がいいと野鳥にも出会えます。

ひと足伸ばしてコースから約0.4km 約6分

不動の滝
滝の音が「轟いた」ことから「等々力」という地名がついたといわれています。

野毛大塚古墳
玉川野毛町公園内にある全長104m、高さ10mの古墳。帆立貝のような形をしています。

日本庭園・書院
竹林やミカン畑に囲まれた庭園。趣のある書院の中では等々力溪谷の説明パネルが見られます。

等々力不動尊
平安時代から1000年の歴史がある不動尊。一息つける甘味処も。

等々力溪谷3号横穴
古墳時代から奈良時代に構築。豪華な副葬品が埋葬されていたそう。

溪谷入口
入口付近には溪谷内外の温度計が設置。夏でも涼しいことがわかります。

ゴルフ橋
等々力溪谷のトレードマーク。昭和初期、この辺りに大きなゴルフ場があったことが名前の由来。

近くにあるかも! こんなコース あんなコース

御嶽溪谷の清流散策 東京都 青梅市

遊歩道が整備された多摩川沿いを歩くコース。美術館も点在するので、自然と文化にふれることができます。

養老溪谷の滝めぐり 千葉県 大多喜町

マイナスイオンを感じる6つの滝をめぐることができます。歩いたあとは温泉で疲れを癒しましょう。

西沢溪谷の癒し効果のある森 山梨県 山梨市

森林浴のリラックス効果が実証され「森林セラピー基地」に認定された西沢溪谷。ストレスを軽減してくれます。

見どころたくさん 長野県 松本市

美しい自然を満喫できることで有名な上高地。子どもから高齢者まで無理なく歩けるよう遊歩道が整備されています。

ウォーキングのポイント 熱中症予防

夏のウォーキングは熱中症の危険が高まるため、いつも以上に体調管理が重要になってきます。身体への負担を少なく、無理せずウォーキングを行うためのポイントをまとめました。

服装

帽子やタオルは必需品。通気性や吸水速乾性に優れた素材のウェアを着用する。熱を吸収しにくい白や薄い色を選ぶのがベスト。

日中は避ける

日差しの強い時間帯は避け、朝夕の涼しい時間に行うようにする。油断せず、熱中症情報などをチェックし、危険な日は行わない。

水分補給

喉がかわく前にこまめな水分補給を。ウォーキング前後も忘れずに。※スポーツドリンクの飲みすぎは、急性糖尿病を引き起こすおそれがあるので要注意。

厚揚げのトマト煮 エスニック風



●1人分 ●カロリー：290kcal
●塩分：3.4g

厚揚げのたんぱく質と夏野菜で夏バテ防止
ピリ辛&にんにくの香りが
食欲をそそる一皿です

材料(2人分)

厚揚げ	1枚
ナス	2本
オクラ	5本
ミニトマト	6個
にんにく(チューブでも可)	1かけ分
赤唐辛子(輪切り)	1/2本
カットマト水煮	400g(1缶)
ナンプラー	
Ⓐ (酢+しょうゆ又は魚醤で代用可)	
	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1

作り方

- ナスは1.5cm幅の輪切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りに、ミニトマトはヘタをとる。オクラはガクの硬い部分を包丁でそぎ落とし **Point1**、塩をふって手でこすり、熱湯でサッとゆでて、冷めたら斜め半分に切る。
- 厚揚げはザルにのせて、オクラをゆでた熱湯をかけて油抜きをし **Point2**、ひと口大に切る。
- フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて熱し、ナスを焦がさないように両面を炒めたら、厚揚げを加えて軽く焼き色がつくまで炒める。
- 3**にⒶとミニトマトを加えて中火で10分、オクラを加えて5分煮込み、器に盛り付ける。

*粗熱をとり、清潔な保存容器に入れた状態で、冷蔵庫で2日程度保存できます。

*お好みでパクチーやバジルのをせても美味しくいただけます。

詳しい作り方は
こちら!



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

厚揚げの原料である大豆には免疫細胞をつくるたんぱく質や、免疫機能を助けるフィトケミカル的一种、イソフラボンが豊富。また、夏野菜やにんにく、唐辛子からもフィトケミカルをチャージできます。

* * *



材料



Point1 オクラのガクは乾いている硬い部分を削ぎ落とすことで、口あたりがよくなります。



Point2 においや油っぽさをとる油抜きには、味がしみ込みやすくなる効果も。オクラをゆでた熱湯を利用して手間も軽減。

♪ラクラク♪

リメイクレシピ

冷たい麺にのっけて
冷製パスタや
アレンジそうめん!

マンガを読んで、医療費が高くなる病院のかかり方を見つけてください。
正解の方は、もれなく医療費がお安くなります!

マンガでまちがい探し / 病院のかかり方



正解



いきなり大病院を受診すると特別料金がかかる!

紹介状を持たず、いきなり一定基準以上の大病院を受診すると、医療費に特別料金が加算されてしまいます。まずは身近なかかりつけ医を受診して、必要に応じて紹介状をもらい大病院を受診するのがおすすめです。

大病院の基準 特定機能病院および一般病床200床以上の地域医療支援病院

特別料金 初診：5,000円以上、再診：2,500円以上

※特別料金には健康保険が適用されず、全額自己負担。
※その他の200床以上の病院でも、独自設定の金額がかかる場合あり。



「はしご受診」は医療費がかさむ!

病院を何度も変えてしまう、いわゆる「はしご受診」をしてしまうと、そのたびに初診料がかかり、同じような検査を繰り返すなどして無駄な医療費が膨らんでしまいます。治療に不安や疑問があるときは、まずは医師に伝えてみましょう。

はしご受診でかさむ医療費 (初診料2,880円+検査料等)×病院の数
※自己負担はこのうち2~3割。



夜間や休日などに受診すると医療費が加算される!

夜間や早朝、休日も営業している診療所や薬局で診療・調剤を受ける場合、診療所・薬局の診療・営業時間内であっても、割増料金がかかる場合があります。また、急患などで診療時間外に医療機関を受診した場合も割増料金がかかります。

■診療・営業時間内の加算

	時間帯	加算額
診療所 (医科)	平日18時~8時、土曜正午~8時	初診・再診とも 500円
	日曜・祝日	
薬局	平日19時~8時、土曜13時~8時	400円
	日曜・祝日	

■診療時間外の加算

	時間帯	加算額	
		初診	再診
時間外加算	概ね6時~8時、18時~22時 土曜8時前と正午以降	850円	650円
休日加算	日曜・祝日・年末年始	2,500円	1,900円
深夜加算	22時~6時	4,800円	4,200円

脳卒中「FAST」チェック

脳卒中のサイン
を見逃すな!

顔・腕・ことばに、これから紹介するような症状があったら、
すぐに救急車を呼びましょう。キーワードは「FAST」です。

Face

顔のマヒ

うまく笑顔が
作れますか?



顔の片側が
下がる、
ゆがみがある

Arm

腕のマヒ

腕を上げたまま
キープできますか?



片腕に力が
入らない

Speech

ことばの障害

短い文を
いつもどおり
しゃべれますか?



ことばが
出てこない、
ろれつが
回らない

3つのチェックポイント(顔・腕・ことば)のうち、どれかひとつでも該当したら脳卒中の可能性大!

「FAST」とは

米国脳卒中協会では、脳卒中が疑われる人を見たら左の3つのテストをするように勧めています。さらに発症した時刻を含めてその頭文字から「FAST」という標語が使われています。

Time

発症時刻



※発症時刻と発見時刻は違います

発症時刻を
確認して
すぐに
119番を!

*そのほかに「立ってられないほどふらつく」「いつもと違う頭痛がする」などの場合も脳卒中の疑いがあります。

脳卒中が起こってしまったら、一刻も早く適切な治療を受けることが、救命や後遺症の軽減につながります。たとえ夜中でもがまんしないで救急車を呼んでください。

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Iの9文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2	3		4	5		6
				C			
7				8		9	I
		10				11	
	12			13	14		B
15			E				
	19			F	20		
21							
						23	A
		24					
				G			

タテのカギ

- 竹や葦製、和風のブラインド
- 末っ子ブタはレンガで建てました
- パン君など、とってもお利口なサル
- 先生、サタデーも○○○○デーに入りますか?
- お茶の友が欲しいなあ、甘い
- 部屋に所属する格闘家
- 詩人が出すのは詩集。絵描きなら?
- デリバリーともいいます
- 讃岐や稲庭、夏は「ぶっかけ」でズルズル
- 学ランはどんなエリ?
- プールに入る前に、頭から浴びてね
- 24時間カーレースが有名、フランスの都市
- 「天むす」から、赤いシッポが見えるよ
- 煮物の水分。お弁当には、よく切って

ヨコのカギ

- 造花ですが、ガラスの中でユラユラ
- ダンゴムシのダンゴじゃないときの形
- クライマー魂がそそられるなあ、大阪城の土台
- バットはこのクラブで
- ドラゴンス=龍。タイガース=虎。ライオンズ=?
- シチューや塩焼きが美味しい舌肉
- トラックは陸輸。飛行機なら?
- 潔白を表す四字熟語「青天○○○○」
- 「カエル」は名詞。「帰る」は?
- グリム童話の「笛吹き男」といえば、この町
- 平べったい魚。シビレ○○も
- 神社で願い事、この五角形の板に
- ほうれい線の正体は?
- スカイブルーより濃い海の青

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I
---	---	---	---	---	---	---	---	---

ヒント 集団の一定数がコロナの免疫を獲得した状態

母の言葉がきっかけに
 小さい頃から泳ぐことが大好きで、北島康介選手の北京五輪での活躍をテレビで観てオリンピックに憧れ、自分もオリンピックを目指して水泳に真剣に取り組んでいました。小学4年生からは毎年全国大会に出場していたのですが、中学3年生の夏に全国大会への出場権を逃してしまいました。関東大会でも2位という結果になり、挫折を味わっていたときに「これは何か他の競技に挑戦してみたら？」と神様が言っているのかもしれないよ」と母から言われ、その言葉にとっても救われて、高校からは水泳と並行して自転車競技もはじめることに。

自立したアスリートになりたい

すぐにインターハイ出場や全国大会優勝などの結果が出せたこともあって、大学に入ってから自転車を中心にやっていたと決めました。全日本選手権、ワールドカップなど色々な大会で優勝してこられました。2020年の世界選手権で金メダルを獲って世界女王となった瞬間は格別でしたね。「マイヨ・アルカンシェル」という、世界チャンピオンだけが袖を通せるジャージがあるのですが、袖を通した瞬間はまさに夢のようで、その夜はそれを着て寝ました(笑)。朝起きたときにアルカンシェルを着ている自分を見て、優勝できたことをもう一度実感しましたね。



自転車競技(トラック) 梶原 悠未さん

学びごと、考える力を大事に

いつも私をサポートしてくれる母は、私にとって太陽のような存在。自分を見つめ直したり、進むべき方向性を見つめるきっかけをくれるんです。母には小さい頃から「勉強とスポーツは両立できる」という考えと、競技者を終えた先の人生を考えて今から計画を立てておくことを教わってきました。現在は大学院に通っていますが、学業を中心に生活のリズムを立てて、身体を休ませている間は頭を動かさず、というように両立させながら競技に取り組んでいます。大学のスポーツ栄養学で学んだことを日常の食生活に取り入れたい、学業で学んだことは競技にも活かしていますね。また、今はトレーニングメニューなどを自分で考え、セルフコーチングをしています。自立したアスリートになりたい、という想いがあるんです。水泳で培ってきた心肺機能の強さとともに、「考える力」も自分の強みだと思っています。

「最速」の競技に注目して欲しい

水泳をやっていたときから目指していたオリンピック出場を決めたときは本当に嬉しかったですし、初めてのオリンピックに向けて今でもワクワクしています。自転車競技は、オリンピック競技の中で最速の競技なので、そのスピード感を肌で感じていたかったですし、注目して欲しいポイントです。母のサポートや地域の方々の応援をうけて、自分ひとりで戦っているのではないと感じていますし、それらをパワーに変えて、オリンピックでの金メダル獲得を目指してがんばります。

自転車競技(トラック)とは

1896年のアテネ大会から続く歴史的な種目で、すり鉢状の傾斜がついた競技場で実施される。短距離種目のチームスプリント、スプリント、ケイリン、長距離種目のチームパシユート、オムテム、マディソンがあり、個人やペア、チームで戦う。スピードや駆け引き、チームワークなどが見どころ。

(2021年4月9日に取材しました。)



Profile ● かじはら・ゆうみ

1997年、埼玉県和光市出身。幼少期からはじめた水泳と両立して、高校から自転車競技をはじめ。2ヶ月でインターハイへ出場するなど才能を発揮し、大学進学後は全日本選手権5連覇、アジア選手権大会4連覇、ワールドカップ日本人史上初の4大会優勝を果たす。2020年世界選手権大会では日本人史上初の金メダルを獲得、世界女王となる。東京オリンピック日本代表に内定。

写真:ご本人提供