

健保だより

2015.秋

第136号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- らくらく禁煙コンテスト……………2
- 被扶養者状況確認の書類を提出していただきましたか？ ……3
- インフルエンザ予防接種の費用補助について ……4



日立物流健康保険組合

らくらく禁煙コンテスト

募集期間
11/1～11/30

実施期間
12/18～1/28

当健保組合では、みなさんの卒煙をサポートしています。
今年2回目の「らくらく禁煙コンテスト」の参加者を大募集！
新年にあたって、今度こそタバコを卒業しませんか？

**参加費は全額
健保組合が負担！**

被保険者対象1年に1回まで参加可

参加方法

下記の申込書をコピーして、氏名等の必要事項を記入してください。FAX・郵送・社内便のいずれかの方法で健保組合までにお送りください。その後、教材をお届けします。

禁煙用の教材を使って、6週間の禁煙プログラムにチャレンジ！

専用Webサイト、サポートメール配信、電話相談、記念品など参加者特典つき

禁煙準備期間

第1～2週目

教材でタバコの害や禁断症状への対処法などを学習しながら、禁煙に取り組む準備をします。

※レポート提出



完全禁煙期間

第3～6週目

禁断症状の対処法などを学習しながら、4週間の完全禁煙にチャレンジします。

※レポート提出

禁煙成功者の認定

6週目終了

禁煙に成功した方には、「禁煙成功者証」と「記念品（図書カード）」が授与されます。



第36回

らくらく禁煙コンテスト 申込書



コピーして
ご使用ください

申込者氏名	事業所名 (所属部署)	保険証 記号： 番号：
教材送付先住所（〒 ）		電話番号 （ ）

申込受付期間 平成27年11月1日（日）～11月30日（月）

参加費 当健保が全額負担します

参加資格 当健保の被保険者

応募方法 参加をご希望の方は、上記に必要事項をご記入の上、FAX、郵送、社内便にてお申し込みください。

FAX

03-5634-0287

郵送

〒135-8372 東京都江東区東陽7-2-18
日立物流健康保険組合 らくらく禁煙コンテスト係

お寄せいただいた個人情報は当コンテストの申込みにのみ使用いたします。

被扶養者状況確認の書類を提出していただきましたか？



今年度も18歳以上の被扶養者の方全員が対象です。



当健保組合では被扶養者状況確認を1年に1度行っています

被扶養者として健保組合に加入できるのは、主として被保険者の収入によって生活している75歳未満の家族で、下記の認定基準を満たさなければなりません。しか

し、就職や別居、収入の増加などによって、この条件を満たさなくなることがあります。そのため、健保組合では定期的に被扶養者状況確認を行う必要があります。

被扶養者の 認定基準

- ①被保険者の3親等以内の親族であること
- ②配偶者・子・孫・弟・妹・直系尊属(父母など) 以外の場合には同居していること
- ③【同居の場合】年間収入が130万円(60歳以上または障害のある場合は180万円) 未満かつ被保険者の年間収入の2分の1未満であること
- 【別居の場合】同居の場合の基準にプラスして、年間収入が被保険者からの仕送り額より少ないこと



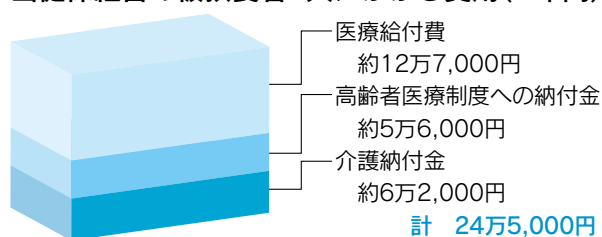
被扶養者に該当しない人を認定してしまうと国への「納付金支払総額」等が多くなり健保財政に大きな影響を及ぼします

高齢者医療制度への納付金は「加入者数」に左右され、この加入者数には被扶養者の人数も含まれます。介護納付金も40歳以上の加入者数に応じて負担額が決められています。

本来は被扶養者に該当していないのに届出がなく、被扶養者のままでいると、健保組合は本来負担しなくてもよい費用を支出しなければなりません。健保財政に大きな影響を及ぼし、ひいては保険料の引上げにもつながりかねません。

被扶養者状況確認にご協力くださいますようお願いいたします。

当健保組合の被扶養者1人にかかる費用(1年間)



被扶養者状況確認調査は関係法令に基づいて行っています

この調査は、厚生労働省から指導のもと、下記の関係法令に基づき厳正かつ公正に行うことが求められています。

●健康保険法施行規則第50条

- 保険者は毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは更新又は被扶養者に係る確認をすることができる。
2. 事業主は、前項の検認若しくは更新又は被扶養者に係る確認のため、被保険者証又は被扶養者に係る確認に必要な書類の提出を求められたときは、被保険者にその提出を求め、遅滞なく、これを保険者に提出しなければならない。
3. 被保険者は、前項の規定により被保険者証又は被扶養者に係る確認に必要な書類の提出を求められたときは、遅滞なく、これを事業主に提出しなければならない。
- (4～6省略)
7. 第一項の規定により検認又は更新を行った場合において、その検認又は更新を受けない被保険者証は無効とする。

●厚生労働省保険局長通知保発第1029004号

「被保険者証の検認については、保険給付適正化の視点から毎年実施すること」

●厚生労働省保険局保険課長通知保発第1029005号

「被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること」



インフルエンザ予防接種の費用補助について

本年度もインフルエンザ予防接種を受けられた方を対象に、健保組合が費用の一部を補助いたしますので、この機会にぜひご利用ください。

対象者は？

日立物流健保に加入されている被保険者および被扶養者の方。
(予防接種実施日に資格を喪失されている方は対象外です)

健保補助額は？

年1回、1人あたり2,000円を限度として補助します。
(2,000円に満たない場合は実費となります)

補助対象期間は？

平成27年10月1日～平成28年2月末日まで
に受けた予防接種を対象とします。

申請書の提出先 → 各所属会社担当部署（[HB]は[人サ]）

健保組合の申請書受付期限 → 平成28年3月31日(木)

領収書貼付用継紙	
《注意事項》 1.領収書は「インフルエンザ予防接種代」と記載されたものを添付してください。 (レシートは不可) 2.領収書には必ず接種者の氏名が記載されていることをご確認ください。 (氏名記載のないものは無効)	
☆領収書原本はこの紙に貼付してください☆ ※領収書原本は下記の内容を記載し、添付する必要があります。 1. 領収書の金額・金額の記載方法・金額の記載場所 2. 領収書の金額・金額の記載方法・金額の記載場所 3. 領収書の金額・金額の記載方法・金額の記載場所	

円	
金額	5 1 4
健保組合 被保険者 被扶養者 予防接種補助金申請書 1. 接種者の氏名・年齢・性別・接種の回数・接種の場所・接種の時期 2. 接種者の氏名・年齢・性別・接種の回数・接種の場所・接種の時期 3. 接種者の氏名・年齢・性別・接種の回数・接種の場所・接種の時期	
☆領収書原本はこの紙に貼付してください☆ ※領収書原本は下記の内容を記載し、添付する必要があります。 1. 領収書の金額・金額の記載方法・金額の記載場所 2. 領収書の金額・金額の記載方法・金額の記載場所 3. 領収書の金額・金額の記載方法・金額の記載場所	

補助金の申請についてのQ&A

Q 2回接種する場合の請求方法は？

A 2回分の費用を合わせて請求してください。2回分の費用合計について補助いたします（補助額の上限は2,000円です）。ただし、2回目の接種は2月末までに終了していなければなりません。



Q 海外に滞在中の従業員および家族が海外で接種した場合、どのように請求すればよろしいですか？

A 海外で接種した場合も対象になりますので、日本国内の所属会社の担当部署経由で申請書を健保組合へご提出ください。

Q 市区町村から一部補助がありますが、健保組合からの補助も受けられますか？

A 個人負担（実費）がある場合は、補助の対象になります。

Q 医療機関でもらう「領収書」にはどのような記載が必要ですか？

A ①接種者氏名（複数の方が接種した場合は全員の氏名） ②接種年月日 ③接種費用（単価） ④医療機関名称 ⑤但書：インフルエンザ予防接種代 の5つです。

Q 補助金はいつ頃支給されますか？

A 申請書を健保組合で受付してから、おおむね1～2カ月後の給与支給に合わせて支給（任意継続加入の方は指定金融機関への振込）いたします。

日立物流健保組合ホームページにも掲載していますのでご覧ください。申請書のダウンロードもできます。

http://www.hbkenpo.or.jp/member/07_hoken/716.html



今シーズンから4種類のウイルスに対応したワクチンに



インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れるのが特徴です。インフルエンザにかかると、子どもでは急性脳症、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎など、稀に命にかかわる合併症を引き起こして重症化する恐れがあります。

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を抑え、万一インフルエンザにかかった場合でも重症化を防ぐ効果があることもわかっています。

インフルエンザワクチンは、毎年の流行予測に応じ

インフルエンザワクチン — 2015-2016シーズン —

- A / カリフォルニア / 7 / 2009 (X-179A) (H1N1) pdm09
- A / スイス / 9715293 / 2013 (NIB-88) (H3N2)
- B / プーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
- B / テキサス / 2 / 2013 (ビクトリア系統)

*1回（13歳未満は2回）の接種に上記すべてが含まれます。

て含まれるウイルスの種類が変わります。これまでのワクチンはA型2種類、B型1種類でしたが、近年の流行状況や世界の動向などを踏まえ、今シーズンはB型が2種類に増え、予防できるウイルスの種類が広がります。

毎日行おう

インフルエンザ・かぜ予防の基本

手洗い

特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。

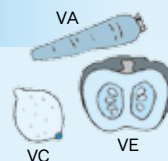


うがい

初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

食事

1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめ。



マスク

使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させます。

〈特定健診の判定値〉

●AST (GOT)

保健指導判定値 31U/L以上

受診勧奨判定値 51U/L以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

●ALT (GPT)

保健指導判定値 31U/L以上

受診勧奨判定値 51U/L以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

●γ-GT (γ-GTP)

保健指導判定値 51U/L以上

受診勧奨判定値 101U/L以上

肝臓や胆道に異常があり、胆汁の流れが悪くなると数値が高くなります。アルコール性肝障害では、数値が高くなります。

1

特定健診では この項目をチェック

肝臓病に関しては、左の3つの項目に注目してください。正常の範囲内であっても、数値が徐々に高くなっていないか、昨年の検査結果と比べてみましょう。

2

ウイルスによる肝炎と アルコールによる肝炎 などがあります

肝臓の病気でもっとも多いのが、肝炎ウイルスに感染して起こる「ウイルス性肝炎」です。このほかに、長期間多量のアルコールを摂り続けることで起こる「アルコール性肝炎」、食べすぎなどによる「非アルコール性脂肪肝炎」、薬物や化学物質による「薬物性肝炎」、「自己免疫性肝炎」などがあります。

肝炎ウイルスに感染すると、多くの人は肝臓に炎症が起こり「急性肝炎」になります。約6カ月以上肝臓の炎症が続いた状態が「慢性肝炎」です。これを放置していると、肝細胞が線維化して肝臓が硬くなる「肝硬変」になり、さらに「肝臓がん」に進行してしまうこともあります。肝機能の異常を見つけたら放置せず、詳しい検査を受けましょう。

症状の進行のしかた

- ウイルス性肝炎
- アルコール性肝炎
- 非アルコール性脂肪肝炎など



①急性肝炎



②慢性肝炎



③肝硬変



④肝臓がん

肝炎の主な原因

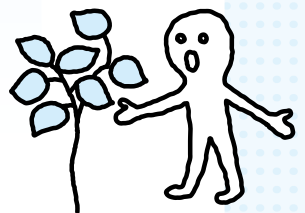
ウイルス
感染

栄養の
摂りすぎ

アルコール
の摂りすぎ

肝臓は体の中でもっとも大きく、再生する機能があるとても強い臓器です。ダメージを受けても肝臓は働き続けるため病気に気づきにくく、「沈黙の臓器」とも呼ばれます。年に一度の健診で、肝臓の機能をチェックしておくことが、健康寿命を延ばすことにつながります。

みんなで取り組む **生活習慣病** 対策



ウイルス感染を防ぐ

A型肝炎

汚染された生水や生の魚介類を口に入れることで感染します。

● 東南アジアやアフリカなどへ旅行する際には、生水、生の魚介類を摂らない

● 予防接種（任意）を検討する

B型肝炎

血液・体液を介して感染します。

C型肝炎

● カミソリや歯ブラシ、ピアスなどは他人と共用しない

● 注射針、注射器を共用しない

● 不衛生な状態で入れ墨やピアスの穴あけをしない

肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

B型・C型肝炎ウイルスに感染している人は、約40人に1人いるといわれています。知らないうちに感染していることもあり、一般的な健診の肝機能検査では感染の有無はわかりません。お住まいの市区町村で基本的に無料で受けられますので、一度も受けたことがない人は検査を受けてください。

食事

● たんぱく質を毎日、しっかり摂る

（肝細胞の再生にはたんぱく質が大切です）

● アルコールはできるだけ控え、週に1～2日、休肝日を設ける

（お酒の飲みすぎは肝臓に負担をかけます）

● ビタミンをしっかり摂る

（肝臓で栄養素を代謝するにはビタミン類のサポートが欠かせません）

● 1日3食、規則正しく食べる

（夜中の飲食やドカ食いは肝臓に負担をかけます）

「脂肪肝」が増えています

健診で「脂肪肝」が見つかる人が増えています。お酒の飲みすぎばかりでなく、甘いものや炭水化物の摂りすぎでも中性脂肪が増え、肝臓に脂肪がたまって脂肪肝になります。

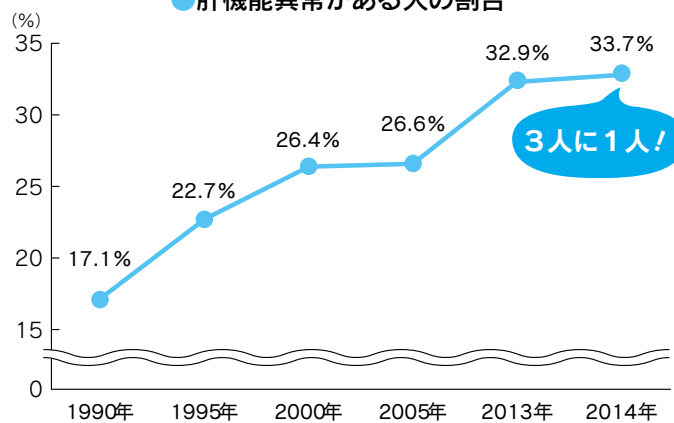
生活習慣病の前触れでもありますので、脂肪肝と指摘されたら、早めに生活改善を。軽い脂肪肝であれば、食事と運動で改善できます。



肝機能に異常がある人は増えています

2014年に人間ドックを受診した約310万人のうち、肝機能異常が見つかった人は約33.7%もあり、増加傾向にあります。肝臓に負担をかける生活をしていないか見直し、異常が見つかった人は放置せずに受診しましょう。

● 肝機能異常がある人の割合



（2014年「人間ドックの現況」日本人間ドック学会）

ACCESS

近鉄吉野線「吉野駅」下車、ロープウェイにて「吉野山駅」へ
吉野大峯ケーブル自動車バス「吉野山駅」停留所から終点「奥千本口」停留所まで約20分

南阪奈道路「葛城I.C.」から吉野山下千本観光駐車場まで約28km

奈良県

吉野町

問い合わせ

吉野町観光案内所

☎ 0746-39-9237

<http://www.town.yoshino.nara.jp/kanko-event/>

西行庵 西行は、ここで3年ほど庵を結んだという。

吉野山の世界遺産と紅葉ウォーク

世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部を成す吉野山は、修験者の聖地といわれる。桜の名所として有名だが、ウォーキングや観光をマイペースで楽しめる秋もおすすめ。信者の献木により植えられたという無数の桜は紅葉も美しく、山間の社寺のたたずまいに彩りをそえている。

バスの終点「奥千本口」バス停からウォーキングスタート。まず世界遺産に登録されている金峯神社に向かい、参拝しよう。追われる源義経が隠れたという義経隠れ塔を見て、西行庵に向かう。西行庵のそばには西行の歌にも詠まれる苔清水が今も残っている。西行の木像が安置された小さな庵は、見事な紅葉に包まれるようにしてひっそりと建っている。

バス停に戻り、山を下りて行こう。途中、紅葉のきれいな高城山展望台で休憩をとり、世界遺産の吉野水分神社へ。豊臣秀頼が寄進したという社殿は、3殿をひと続きにした美しい建物で、重要文化財に指定されている。

車道から細い歩道に入り如意輪寺に向かう。この寺の裏には、京都を逃れ吉野を南朝とした後醍醐天皇の陵がある。

如意輪寺から吉水神社に向かう。吉水神社では、源義経が静御前や弁慶とともに身を隠した潜居の間や、後醍醐天皇の玉座などが見学できる。

ここから数分歩いたところにある金峯山寺がゴール。役行者ゆかりの金峯山修験本宗の総本山で、本堂の蔵王堂は太い柱が並び荘厳な雰囲気だ。

元気があれば、蔵王堂の西側から450段の階段を下って脳天大神へお参りしよう。首から上の守り神とされている。



金峯神社 世界遺産

吉野山の総地主神。祭神は金山毘古命で、藤原道長も祈願したといわれる。境内自由。



義経隠れ塔

役行者が修行した修験道の行場。後に、追っ手から逃げるため義経が屋根を蹴破ったことにより「蹴抜けの塔」とも呼ばれる。外からの見学は無料。



味

西澤屋

吉野鍋
3,200円
(1人分)



おすすめの吉野鍋は、牛肉・鶏肉、野菜・山菜、豆腐や葛きりなど、地元の食材をふんだんに使った具たくさん鍋。(要予約)
※写真は2人分

🕒 9:00 ~ 17:00 ☎ 0746-32-8600

🏠 不定休

八十吉

吉野天
1,000円



吉野葛の製造・販売を行う老舗。併設の吉野天庵ではできたてのつるりとした葛きりが味わえる。

🕒 9:00 ~ 17:00 ☎ 0746-32-8739

🏠 水曜日

ひと足のぼす

談山神社

紅葉の名所、談山神社の名の由来は、中臣鎌足(後の藤原鎌足)と中大兄皇子(後の天智天皇)が多武峰の山中に登って、「大化改新」の談合を行ったことによる。木造の十三重塔は、世界唯一といわれ、重要文化財に指定されている。



🕒 8:30 ~ 17:00 (受付は 16:30 まで)

👤 大人 500円 小人 250円

小学生未満無料

☎ 0744-49-0001

体験

箸作り体験

吉野のスギやヒノキの端材を使った箸作りを体験できる。おみやげや記念になる箸を作ってみよう。

① 白木を削り
手になじむ
ようにする



②



好きな言葉を書き入れる

③ マイ箸の完成!
箸置きと共に袋
に入れてくれる



要予約 辰田製作所

☎ 0746-36-6205



如意輪寺

楠木正成の子、正行が足利尊氏との大阪四・条畷の戦い出陣の前、堂の扉に辞世の歌を残したといわれる。後醍醐天皇の勅願寺。

🕒 9:00 ~ 16:00 (受付は 15:30 まで)

👤 大人 400円 中高生 200円 小学生 100円

☎ 0746-32-3008



吉野水分神社 世界遺産

水を司る天・之水分大神を主神とし、子宝の神として信仰されている。

🕒 8:00 ~ 16:00 (4月のみ 17:00)

👤 無料

☎ 0746-32-3012



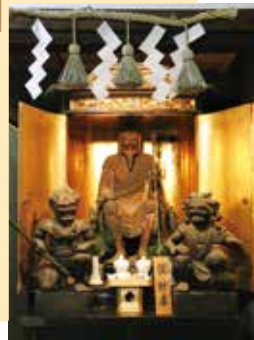
義経 潜居の間



後醍醐天皇 玉座

役行者像

修験道の開祖とされる役行者が吉水神社を創建したといわれる。



吉水神社 世界遺産

義経らが身を隠したり、後醍醐天皇の行宮となったり、また豊臣秀吉が花見の本陣とした場所でもある。重要文化財に指定されている。

🕒 9:00 ~ 17:00

☎ 0746-32-3024



金峯山寺

世界遺産

金峯山寺蔵王堂は、仁王門とともに国宝に指定され、東大寺大仏殿に次ぐ木造の大建築。本尊の秘仏蔵王権現像は重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 16:30 (受付は 16:00 まで)

👤 500円 ※秘仏の特別ご開帳期間は1,000円

☎ 0746-32-8371

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

あわてんぼ受診に
気をつけて

「重複受診」「いきなり大病院」はやめましょう



病院（外来）の紹介なし患者割合

	紹介あり患者の割合	紹介なし患者の割合
900床以上(再掲)	33.4%	66.6%
800床以上(再掲)	32.5%	67.5%
700床以上	35.3%	64.7%
500～699床	27.8%	72.2%
400～499床	17.3%	82.7%
300～399床	22.2%	77.8%
200～299床	17.9%	82.1%
100～199床	13.8%	86.2%
50～99床	10.9%	89.1%
20～49床	11.0%	89.0%
総数	19.6%	80.4%

紹介あり患者の割合：外来患者総数のうち、(病院や一般診療所等からの)
紹介ありと答えた患者の割合。

平成26年 第82回社会保障審議会医療保険部会 資料より

★特定機能病院などの大病院は、平成28年度から、紹介状のない患者に特別料金を加算することが義務となります。

まずは
「かかりつけ医」へ
相談を

軽症でもいきなり大病院を受診する「大病院志向」は、本来大病院が診るべき重症患者の診療を妨げることにつながりかねません。そこで国は、まず「かかりつけ医」を受診し、必要に応じて大病院を紹介してもらうしくみづくりを進めています。これは、医療機関の機能分担を明確にし、医療を効率的に活用するためです。

治療途中で勝手に別の医療機関を受診する重複受診にはデメリットが少なくありません

●似たような検査や投薬を繰り返すことで体に負担がかかる。また副作用の恐れもある。

●途中まで進んでいた治療を最初からやり直すことになり、治るまでに時間が長くなってしまう。

●何度も初診料や検査料を払うことになり医療費がかかる。

●かかりつけ医をもつことで、体の負担や家計の負担が少なくてすみ、時間のムダや医療費のムダも減らせます。





名越 康文
精神科医
相愛大学、高野山大学客員教授

essay

日々、
健やかに、穏やかに。

混乱した状況を突破できないとき

瞬間を生きることに

集中しよう

できる人は
「瞬間の勝負」をしている

日々、忙しく生活していると、「仕事や家事が集中してしまつて処理しきれない」「やつてもやつても終わらない」と、自分を取り巻く状況が混乱して、八方ふさがりに感じることはありませんか。

その状況を打開するためには、「この瞬間に仕事をする」、つまり「この瞬間を生きる」ことを意識し、集中して取り組みましょう。漫然と物事にあたるのではなく、例えば、仕事をするのに適切な場所を確保しているか、携帯電話やEメールは必要とき以外は見ないようにしているかなど、まず周囲の環境を整えてください。そのうえで、「1時間どこまでやるか」というタイムスケジュールを決めましょう。

そして実行できたか、1時間ごとに判定をしてみてください。「今、この瞬間に仕事をしていたか」「今、集中していたか」と判定しながら生きていくと、ふだんの1.5倍くらいは仕事がかどるはずですよ。



て、「この頃よくないな」などと言います。多くの人は、「瞬間の勝負」をせずに、何となく1日を過ごしていると思います。

疲れのない体をつくっておこう

先進国の中で、日本は残業が多い割に仕事の能率が悪いといわれます。実際にハーバード大学の教授にそう指摘されたこともあります。日本の働く世代は、ムダな時間をたくさん過ごして、心身ともに疲れているのかもしれない。

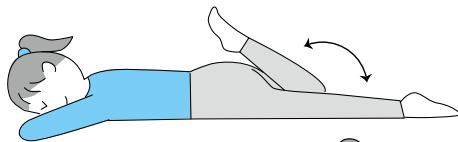
集中して効率よく仕事を片付けるには、日頃から運動などを習慣づけて、体調を整え、体力をつけておくことも大切なことです。

体力が十分に温存されているのに、何か

心に効く 体操

1 お尻叩き…臀部から腸を刺激

- ①うつぶせになり、両手はあごの下で組む。
- ②交互にかかとでお尻を叩く。



2 手足の連結歩行運動…座ってできる全身運動

座って足を伸ばし両手でつま先をつかんで腰を動かしながら前進、または後退する。

- 足がつかめない場合には両足にそれぞれタオルをかけ、タオルを握って前進する。
- 両足が開いていると肛門は閉まらない。肛門を閉めて実施すること。



(足助式医療体操より)

ら手を付けていいのかわからない人こそ、やるべきことに優先順位をつけて、取り組んでいきましょう。優先順位がわからないほどパニックになっている人は、うつなどの治療が必要な状態とも考えられます。誰かに相談したほうがよいでしょう。

「疲れ切ったら休みなさい」という凡百なアドバイスは、ここではしません。自分で休む時間もわからないなら、どうするべきかを考え直してみましょう。毎日を明るくスッキリした気持ちで健やかに過ごすには、心だけでなく体とも向き合うことが、必要不可欠なのです。

健康的な血管をつくろう！

満腹ヘルシー
COOKING!

血管を強くして、高血圧や動脈硬化を予防しましょう。



1人分
313kcal / 塩分1.7g

揚げないミルフィーユカツ

材料 (2人分)

- ◆パン粉……………適量
- ◆サラダ油……………大さじ1
- ◆豚肉(ロース・薄切り) ……6枚
- ◆塩……………小さじ1/4
- ◆こしょう……………少々
- ◆スライスチーズ……………1枚
- ◆しそ……………4枚
- ◆薄力粉……………適量
- ◆溶き卵……………適量
- ◆キャベツ(葉)……………1~2枚
- ◆トマト……………1/2個
- ◆ソース……………適量

作り方

- ①パン粉はフライパンでから煎りし(弱めの中火)、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ(1/2枚)・肉・しそ(2枚)・肉の順に重ね、縁をフォークなどで押さえる。
- ③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5~8分ずつ焼く。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。



Pick up! 豚肉

●たんぱく質

豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管の材料となるため、必要不可欠です。

調理の コツ！

パン粉のから煎りでカロリーダウン

パン粉をから煎りしてから使えば、サクッとした食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。





●料理制作／北嶋佳奈

(管理栄養士・フードコーディネーター)

●撮影／福岡拓

●スタイリング／寺門久美子

エリンギの粒マスタードマリネ

1人分

63kcal / 塩分0.9g



材料 (2人分)

- ◆エリンギ…………… 1パック
- ◆白ワイン (または酒) …… 小さじ1
- レモン汁…………… 大さじ1
- オリーブオイル…………… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- 粒マスタード…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 小さじ1/4
- こしょう…………… 少々

作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れる。白ワイン (または酒) をふってラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。
- ②合わせておいたAと①を和え、冷やす。

Pick up! オリーブオイル

●オレイン酸

LDL コレステロールを減らして HDL コレステロールを増やすといわれています。血液がキレイになり、若々しい血管を保つ効果が期待できます。



なしのヨーグルト和え

材料 (2人分)

- ◆なし…………… 1/2 個
- ◆ヨーグルト…………… 150g
- ◆はちみつ…………… 大さじ1
- ◆ミント…………… 適量

作り方

- ①なしは皮をむいて一口大に切り、ヨーグルトと和える。
- ②皿に盛り、はちみつをかけてミントを散らす。

Pick up! なし

●カリウム

余分なナトリウム (塩分) を排出してくれるため、高血圧予防に効果的です。



1人分

105kcal / 塩分0.1g



腰痛外来 にこう

高齢化に伴って、腰や下肢痛を訴えて整形外科を受診する患者さんが年々増加しています。腰痛は、そもそも二足歩行をする人間の宿命ともいわれ、多くの人が経験しています。腰痛外来では痛みの原因がどこにあるのかを的確に診断してくれます。

●腰痛の約85%は原因が特定しづらい

最近、慢性的な腰痛で病院にかかる患者さんが増えてきました。腰痛の原因は多種多様で、腰椎そのものの問題のほか、内科的な問題、メンタル面が関係していることもあります。

腰痛の約85%は原因が特定しづらい非特異的な腰痛といわれています。「ぎっくり腰」のように安静にしていれば2週間ほどで症状が消える腰痛もありますが、なかには骨粗しょう症によっておこる「圧迫骨折」が原因の腰痛などもあるので、治療を必要とする腰痛かどうかを見極めることはとても大切です。

●長期にわたる腰痛の悩みは、「腰痛外来」で的確に診断して治療につなげよう

整形外科に属する腰痛専門の外来が「腰痛外来」です。外来ですから原則的に手術は行いませんが、痛みの原因がどこにあるかを的確に診断し治療につなげます。

腰痛にはさまざまな原因が考えられるので、何よりも必要なのは正しい診断です。診断結果によって投薬やリハビリ、ブ

ロック療法など最新の医療を施してくれます。基本的には手術を行わない治療が中心となりますが、必要な場合には手術が可能な総合病院を紹介してくれます。

インターネットで検索すると全国の腰痛外来が掲載されているサイトがあり、治療実績なども載っていますので、自宅から無理なく通える病院を選びましょう。



腰、下肢痛を
生じる整形外科
領域の疾患

腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症と圧迫骨折、ぎっくり腰、脊椎の周囲からくる腰痛（筋肉、内臓など）、その他

Health Information

季節のトラブルに効く **食材**

監修 菊池 真由子 管理栄養士

胃の調子が悪いとき

食欲の秋とはいいますが、時には疲れた胃を休ませることも大切です。胃に負担がかかる油っこいものや辛いもの、冷たすぎるものは避け、胃にやさしく消化がよいものを食べましょう。軟らかく煮込んだお粥やうどんなどがおすすめです。



消化をよくする調理・食べ方の工夫

根菜類などの食物繊維が多い食品は、消化がよくないので、斜め薄切りにして繊維を断ち切るようにすると消化がよくなります。胸焼けや胃もたれするときなどは、大根おろしと一緒に食べることをおすすめします。大根は消化酵素が豊富で胃腸の働きを整えます。

胃腸の働きを整える食材は他にもあります。キャベツはビタミンUが豊富で、胃の粘膜を保護し、過剰な胃酸の分泌を抑えます。ポトフなどのスープ煮の具材にするとたっぷり食べやすく、他の具材の消化も助けます。おくらや山芋などのネバネバ成分「ムチン」も、胃の粘膜をうるおして保護します。

でも、消化をよくするうえでもっとも大切なことは、「しっかりとよくかんで食べる」ことなのです。よくかめば唾液から消化酵素が出るだけでなく、脳を刺激し、体内の消化に関わる各種酵素の分泌がよくなり、胃の負担を減らして消化を助けてくれます。

■監修 佐藤 正子 健康運動指導士・鍼灸師

目の疲れが

つらいとき

パソコンやスマートフォンなどで目を酷使して目が疲れたときには、「攢竹」のツボを刺激しましょう。目が疲れると、この部分がグリグリと固くなります。また、目を冷やしたり温めたりするのも、目の疲れを癒すよい方法です。

目の周りの筋肉の緊張をほぐすには、眼球を上下左右に動かしたり、目を閉じたり開いたりする目のストレッチがおすすめです。

ツボを親指で押し上げる

親指を攢竹のツボに置き、グーッと圧を加えていく。

上方向に圧をかけやすいように親指でゆっくり押す。

冷やしたり温めたりする

目が充血しているときには冷やし、目の奥のほうからコリを感じるときには温めるのが基本ですが、気持ちのよいほうでOK。おしぼりや濡れタオルを使ったり、ペットボトルを当てるのも手軽。

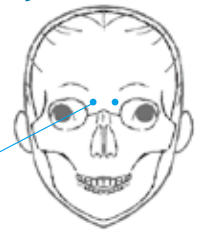


目の疲れに効くツボ

攢竹

眉毛の内側の端

攢竹

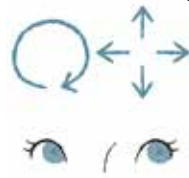


プラスαストレッチ

目の周りの筋肉をほぐす目のストレッチを行いましょ。

①眼球を上・下・左・右に動かしたあと、眼球をグルリと一周する。

②まぶたをグッと力を入れて閉じたあと、開く。



Health Information

10月から通知カードの交付開始

家族全員のマイナンバー しっかりと管理を

保険証も引き続き使用します

今年10月から、住民票のある人全員に、一人ひとり異なる12ケタの番号「マイナンバー」がつけられ、お住まいの市区町村から簡易書留で届きます。赤ちゃんからお年寄りまで、1人1枚発行されますので、管理には十分気をつけてください。

◆写真なしの「通知カード」が届く

10月から届くのは、写真のない「通知カード」です。顔写真付きの「個人番号カード」を希望する人は、平成28年1月以降に、お住まいの市区町村に申請して「通知カード」と引き換えに交付を受けます。顔写真付きの「個人番号カード」は、本人確認の身分証明書として使えるほか、e-Tax等の電子申請にも使えます。

マイナンバーは、原則として生涯変わらず、社会保障・税・災害対策の手続きなどに使うものです。紛失したり、気軽に他人に教えないよう、家族全員のマイナンバーはしっかりと管理しましょう。

◆当分の間、保険証も必要です

個人番号カードがあれば、保険証がいらなくなると誤解している方も多いのですが、それは少し先の話。当分の間は、保険証も必要です。

国では、2017年7月以降のできるだけ早い時期に、個人番号カードに保険証の機能（受診時の資格確認）を持たせたい、と表明しています。その時期は今のところ不明ですので、家族全員の保険証や高齢受給者証、限度額適用認定証なども、きちんと管理しておいてください。



話題の健康情報

観光地引網

体験

子どもでも
安心!

自分で獲ると
もっとおいしい!

海の沖合に仕掛けた網を両端から大勢で引っ張って魚を獲る、
昔ながらの伝統漁法「地引網」。

本来であれば漁師さんしかできない地引網ですが、観光体験として参加できるスポットも増えています。
力いっぱい網を引いて、ドキドキしながら網をのぞき込む
——単純だからこそ、楽しい体験です。

How to 「観光地引網」

←当日の流れ

2
沖合に仕掛けた
網を漁師さんが
海岸まで
持ってきてくれる

1
早朝に
集合

3
参加者の出番!
力を合わせて網を
引こう!

4
引き揚げ
完了

5
ドキドキする瞬間!
網の中をチェック!
※危険な魚がいる可能性
がありますので、漁師
さんが先に確認します。

観光地引網は遠浅の海岸で行われるので、小さな子どもでも安心! 夢中になって海に入ってしまったときに備えて着替えは持っていきましょう。

どれだけ獲れるかはその日の運次第。それも地引網の醍醐味です。いろいろな種類の魚が獲れると、魚の勉強にもなります。



獲った魚でバーベキューも!

引き揚げた魚を使って、その場でバーベキューができるスポットもあります。さっきまで泳いでいた魚ですので、新鮮さは抜群! 苦労して引き揚げた魚は、味も格別です。



こんなところが魅力

魚への興味が
深まります。
子どもの食育にも
お勧め。

重い網を
引っ張るため、
全身運動に
なります。

早朝から
始まるため、
早起きに
つながります。

近くに体験できるスポットがあるか チェックしてみよう!

遠浅の海岸であれば、観光地引網を行っていることがあります。最寄りの漁業組合のホームページ等をチェックしてみましょう。網を引くには人数が必要ですので、職場や地域などの団体でのイベントやレジャーとしてもおすすめです。