

健保だより

2017.冬

第141号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- 新年のご挨拶 2
- 「主婦健診」「家族健診」のご案内 3



日立物流健康保険組合

新年のご挨拶



日立物流健康保険組合
理事長 萩原 靖

あけましておめでとうございます。
みなさまにおかれましては、健やかな初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、当健康保険組合の事業運営にしましては、平素より多大なるご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて本年は、みなさまの医療費支出や健診結果等のデータ分析を基に、個々人別の健康情報の提供や受診勧奨等の新たな事業を含めて実施しております「データヘルス計画」が3年目を迎え、第1期としての最終年度となります。

また、各健康保険組合が保有する個人番号（マイナンバー）につきましては、医療保険分野において、各自治体との情報連携が開始される予定です。

他方、当健康保険組合を取り巻く環境は悪化の一途を辿り、平成27年度決算では、保険料収入に占める割合が医療費支出だけで約50%、高齢者医療に対する支援金・納付金も約47%にまで達していることから、厳しい財政運営を余儀なくされております。

とりわけ、増大する医療費支出につきましては、疾病の早期発見はもとより、重症化予防の

ため、健康診断結果に基づいた適切な受診により、一層の適正化を図ることが大切であると考えます。

このため、一昨年から前期高齢者の健康維持・増進に向けた取組みや、被保険者対象の婦人科検診、卒煙プログラム等の保健事業をスタートさせており、日常の健康管理に計画的に取り入れていただき、長じては、「健康寿命」の延伸に役立てられればと願います。

当健康保険組合では、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」の一翼を担うという責任のもと、財政基盤の安定化はもとより、事業主（会社）とともに協働（コラボヘルス）して健康管理事業を推進していくことに引続き取り組んでまいります。

本年も、みなさまの疾病予防や早期発見に有効な保健事業により、「健康づくり」をサポートしてまいりますので、加入されているご家族も含め、ぜひとも積極的にご利用いただきますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝、ご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

📣 受診対象者のみなさまへ

もう受けられましたか？ 「主婦健診」 「家族健診」のご案内

平成20年度から、40歳以上の被扶養者に対する健診と保健指導が、健保組合に義務づけられています。まだ受診されていない対象者の方は、ぜひ受診してください。

申込締切日が近づいています

受診対象者

※当健保組合の人間ドックを利用する方は対象外となります。

①主婦健診

当健保組合の被扶養者で、ご主人の配偶者(妻)として認定されている**40歳未満の女性**

②家族健診

当健保組合の**40歳以上の被扶養者**および**任意継続被保険者**の方

受診できる期間・申込締切日

| 区分 | 受診できる期間 | 申込締切日 |
|------|--------------|------------|
| 巡回健診 | 平成29年3月24日まで | 会場により異なります |
| 施設健診 | 平成29年3月31日まで | 平成29年3月10日 |



実施場所

昨年5月に送付しました「主婦健診・家族健診のご案内」の中からお選びください。お手元にご案内がない場合は、当健保組合ホームページをご覧ください。

申込方法

巡回健診、施設健診ともに、「主婦健診・家族健診のご案内」冊子に記載されている所定の方法で委託機関（㈱イーウェル 健康サポートセンター）までお申し込みください。

※基本検査は無料、オプション検査は個人負担あり。

※ご自身の生活習慣を見直す機会を逃してしまうこととなりますので、積極的に受診してください。



糖尿病と合併症

「糖尿病が強く疑われる」人は現在約950万人いると推計されていますが、そのうち「ほとんど治療を受けていない」「以前受けたことがあるが、現在受けていない」人が約35%を占めています（「国民健康・栄養調査」平成24年）。糖尿病は、発症を予防することも大切ですが、発症後に生活改善や治療を継続し、合併症を防ぐことが重要な病気です。

1 糖尿病が疑われたら…

糖尿病は、生活習慣の改善により発症を防ぐ「一次予防」、発症しても血糖値のコントロールによって病気の進行を防ぐ「二次予防」、重い合併症を防ぐ「三次予防」と、段階に応じた予防をすることが大切です。

健診受診後、保健指導の案内を受け取ったらぜひ参加して生活習慣の改善に取り組みましょう。また、「再検査」「要治療」など

2 血糖値をコントロールして合併症予防に努めましょう

糖尿病は気づかないうちに発症し、症状がないうちにまよつくりと進行していきまます。

初期には食事や運動などの生活習慣改善で血糖値のコントロールができますが、進行すると薬物療法などの治療が必要となります。

特定健診ではこの検査項目をチェック

●空腹時血糖

保健指導判定値 100mg/dL以上
受診勧奨判定値 126mg/dL以上

●HbA1c (NGSP 値)

保健指導判定値 5.6%以上
受診勧奨判定値 6.5%以上

●尿糖

陽性 (+) の場合は糖尿病のおそれがあります。

の判定を受けたら、必ず医療機関を受診し、医師の指導のもとで早期に適切な治療を開始することが大切です。

薬で血糖値がうまくコントロールされていても、完治したわけではないので治療を中断せず継続することが必要です。

また、定期的に合併症の検査を受けることも大切です。

糖尿病治療の基本的なステップ

1 食事療法と運動療法

●食事●

性別や年齢、肥満度、身体活動量、血糖値などにより、医師の指導のもとで食事のエネルギー量などを決めます。医師の指導を守って食事療法をすすめます。

●運動●

できれば毎日、少なくとも週3～5回、中等度の強度の有酸素運動を20～60分、週合計150分以上の運動を行います。



(「糖尿病治療ガイド 2016-2017」参考)

2 薬物療法

食事療法、運動療法を2～3カ月続けても目標の血糖コントロールが達成できない場合には、薬物療法を開始します。



3 糖尿病の合併症

糖尿病は、進行すると神経障害・網膜症・腎症の3大合併症のほか、脳卒中、虚血性心疾患、がんなど、全身の多くの病気を引き起こします。

糖尿病の3大合併症



① 糖尿病神経障害

糖尿病の合併症のなかで比較的频率が高く、早くに症状が出やすいのが神経障害です。

手足の先に痛みやしびれなどの感覚異常が出たり、進行すると自律神経の異常をきたし、全身的な症状が現れることがあります。

たかがしびれなどと放置していると、足のけがなどから壊疽を起すこと、重症となることもありまますので、気になる症状があったら早めに受診しましょう。

② 糖尿病網膜症

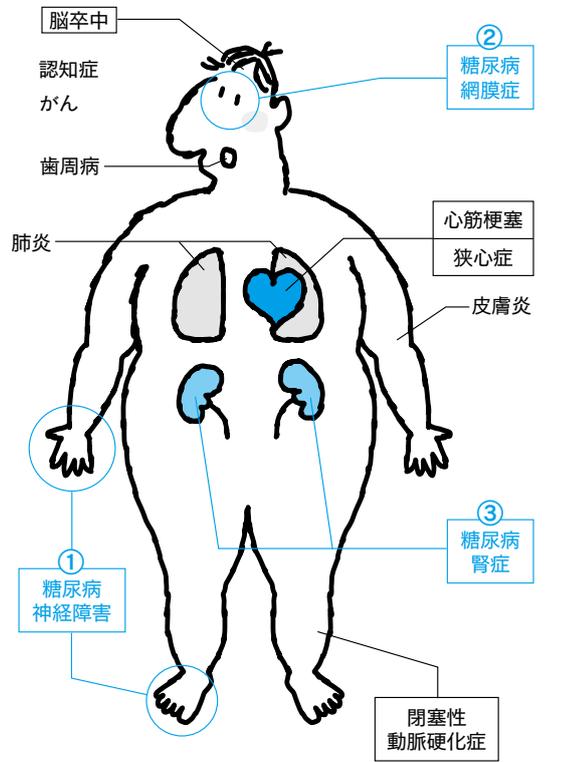
血糖値が高い状態が長く続くと、網膜の細い血管が傷み、網膜症を発症します。進行とともに目のかすみ、視力低下、飛蚊症などの症状が現れますが、初期は自覚症状がほとんどないため定期的に眼科の検査を受けることが必要です。

症状が進むと失明してしまうこともあり、成人の失明原因の第1位となっています。



細小血管障害 … 3大合併症

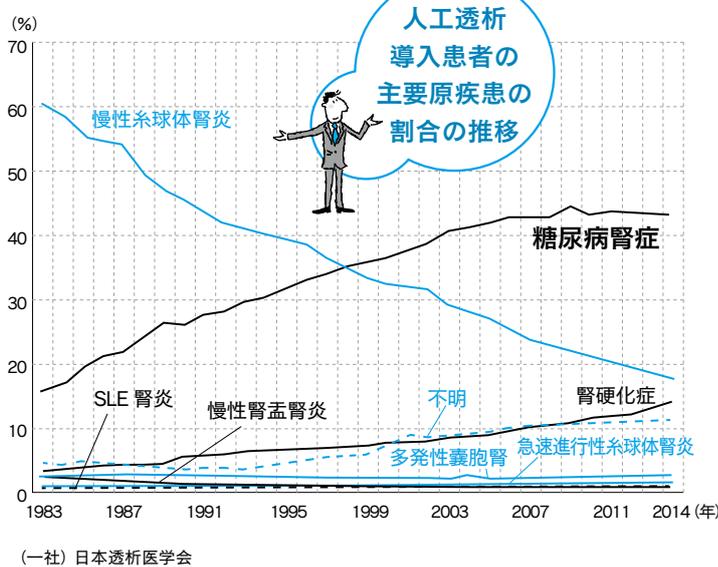
大血管障害 … 高血糖によって太い血管の動脈硬化が進み起こる合併症



人工透析治療を導入した患者の半数近くが糖尿病

2014年に新たに人工透析治療が必要になった患者数は約3万6千人で、そのうち糖尿病腎症が約1万6千人ともっとも多く、全体の4割以上を占めています。

人工透析治療を開始すると、多くの方は週3回、1回4時間の透析治療に通うことになり日常生活が制限されます。合併症の重症化予防を心がけましょう。



↑ 貴組合のデータを入れることもできます。

③ 糖尿病腎症

腎臓の濾過装置である糸球体には、細い血管が多いため、血糖値が高い状態が長く続くと血管障害が起こり、腎機能が低下してしまいます。これが糖尿病腎症です。初期にはほとんど自覚症状がなく、進行するとむくみ・貧血・高血圧などが起こり、人工透析が必要になります。

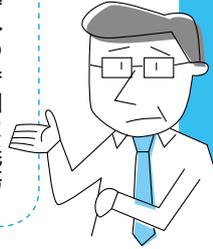
※ここでは体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病の説明をしています。

病気になってからでは遅い!!

特定保健指導で早めの生活習慣改善を

健保組合では、特定健診の結果でメタボリックシンドロームやその予備群に該当し、生活習慣を変えることで改善が見込まれる方に、特定保健指導を行っています。専門家からアドバイスや支援を受けながらメタボリックシンドロームを改善させる絶好のチャンスです。案内があった方はぜひ特定保健指導を受け、生活習慣改善に取り組みましょう!

特定保健指導を
受けないと
どうなるの?



特定保健指導への参加は義務ではありませんが、実施率が目標に達しないと、国への納付金が増える傾向があります。メタボリックシンドロームを放置していると、生活習慣病を発症して服薬などの治療が必要になるばかりか、虚血性心疾患や脳卒中などを発症することになります。

健保組合では、病気になる前の早い段階で健康的な生活習慣を身につけてもらうよう工夫して特定保健指導を行っていますので、ぜひ受けてください。

自分でダイエットを
するつもりなので
特定保健指導を
受ける必要はないと
思っているのですが...



特定保健指導では、専門家からあなたのライフスタイルに合った生活習慣改善方法のアドバイスをもらえます。自分で行うダイエットとは違い、保健師や管理栄養士など、専門的な知識をもった人が指導にあたりますので、無理のない正しい方法で減量に取り組みます。

6カ月後、生活習慣改善効果の確認もしてもらえます。

健診をムダにしないために!

特定保健指導の対象にならなかった人も 生活習慣の見直しを!

①健診を受けただけで満足しない

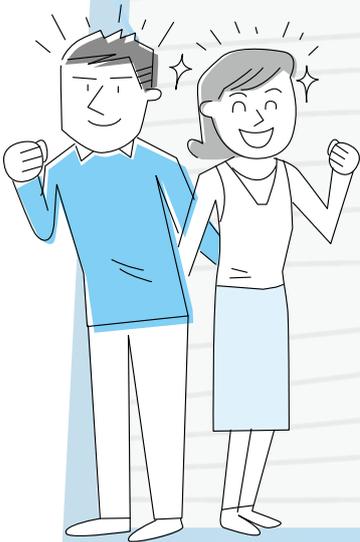
健診は受けただけでは十分ではありません。健診結果をよく確認し、検査の数値が基準値内でも数年の変化を把握して、健康管理に役立てましょう。

②気になる検査項目があったら今のうちから生活習慣の見直しを

「年々中性脂肪が高くなっている」「体重が徐々に増えている…」など、気になる傾向があったら次年度の健診では改善できるよう食事や運動に気をつけてみましょう。

③ご家族の健診結果もチェック

自分自身だけでなく、ご家族の健診結果もお互いに確認してみましょう。毎日の食事のとり方を工夫したり、一緒にウォーキングをするなど、協力して健康をキープしていきましょう。





2週間で体が変わる インターバル速歩

ゆっくり歩きを3分、早歩きを3分と、交互に歩くインターバル速歩は、2週間で体が変わり始め、5カ月続けると高血圧、高血糖、肥満の人の割合が20%減少することがわかっています。運動を始めたい方、普通のウォーキングがマンネリ化してきた方は、始めてみませんか。

インターバル速歩を続けると体が変わっていきます

約20年間・約6,000人を対象とした長野県松本市での健康増進事業の取り組み実績に基づき、インターバル速歩によって得られる体調の変化をまとめてみました。個人差はありますが、2週間で体重が減り始め、5カ月で検査数値が改善、といったうれしい効果が報告されています。

1日目 足や下半身がポカポカして、スッキリ感じる。心地よい疲れを感じる。

1週間 汗をかきやすくなり、冬場は体が温かく感じ、夏場は涼しく感じる。

2週間 肥満傾向の人は、**体重が1kg程度減少し始める。**

1カ月 姿勢がよくなったと周囲から言われるようになる。夜間よく寝られるようになり、昼間の体調もよい。歩かない日は、体がシャキッとせず、だるい感じがする。

2カ月 体が疲れにくくなり、仕事や家事などのフットワークが軽くなる。

3カ月 かぜをひきにくくなり、精神的に鬱々とする日が減る。腰やひざの痛みがとれる。

4カ月 肌にハリが出てくる。足とおしりまわりがスッキリしてくる。

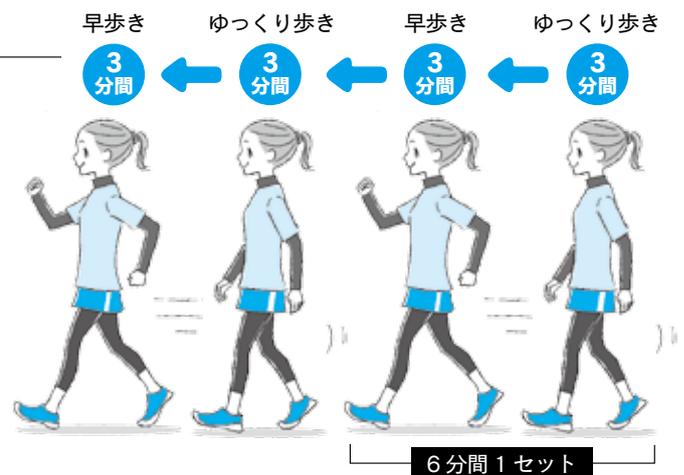
5カ月 体力測定・健康診断の結果、筋力・持久力が最大20%向上し、高血圧、高血糖、肥満の人の割合が20%減少する。



インターバル速歩はこうやります

「ゆっくり歩き」はリラックスしてのんびりと3分、「早歩き」は下記のポイントに注意して3分行きます。計6分のセットを1日に5セット・30分、これを週4回行うと効果が出てきます。

- ▶ 視線は25m前方に向け、背筋を伸ばして歩く。
- ▶ できるだけ大股で、かかとから着地。
- ▶ 腕を直角に曲げ、前後に大きく振る。
- ▶ 少し息がはずみ、会話はできる程度のややきつと感じる速度で。



水中インターバル速歩 は効果倍増でおすすめです



プールでインターバル速歩を行うと、水の抵抗により運動効率が高まります。足の関節への衝撃は陸上より格段に減りますので、ひざに痛みがある方でも楽に歩けます。水圧によって血液の巡りがよくなり、体調も改善されますので、おすすめです。

アートの島 直島 を歩く



フェリー

宇野港(岡山県)から宮浦港(直島)まで 20分
高松港(香川県)から宮浦港(直島)まで 50分
直島町観光協会 ☎ 087-892-2299



007「赤い刺青の男」記念館

人気スパイ小説「007 赤い刺青の男」で直島が重要な舞台として登場したことから、映画化とロケ誘致活動の一環として地元有志の募金で建てられた。

🕒 9:00 ~ 17:00 (年中無休) 🆓 無料
☎ 087-892-2299 (直島町観光協会)

直島銭湯「I♥湯」



大竹伸朗 直島銭湯「I♥湯」(2009) 写真: 渡邊修

外観だけでなく銭湯の浴槽や風呂絵、タイル、トイレに至るまで内部も個性的な装飾のアート空間となっている。実際に入浴できる。

🕒 平日 14:00 ~ 21:00 (最終受付 20:30)
土日祝 10:00 ~ 21:00 (最終受付 20:30)
🆓 月曜日(祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
🎫 510円、15歳以下 210円(3歳未満は無料)
☎ 087-892-2626 (直島町観光協会)

直島パヴィリオン

町制施行60周年記念として制作されたオブジェ。



所有者: 直島町 設計: 藤本社+建築設計事務所



草間彌生「赤かぼちゃ」(2006) 直島・宮浦港緑地

草間彌生氏自身が「太陽の「赤い光」を宇宙の果てまで探してきて、それは直島の海の中で赤かぼちゃに変身してしまった」と語った作品。中に入ることもできる。

直島の西の玄関口・宮浦港では、世界的アーティスト・草間彌生氏による「赤かぼちゃ」が出迎えてくれる。ここをスタートとして、まずは映画誘致活動の一環「007『赤い刺青の男』記念館」をチェック。次に、昔ながらのたずまいを残す路地裏で、ひととき異彩を放つ直島銭湯「I♥湯」を見つけよう。

再び港へ戻り、オブジェ「直島パヴィリオン」をチェックしたら、本村エリアをめざす。島の中央を横断して本村に向かう道はなかなか上り坂のため、少々息が切れる。幼児学園・小学校・中学校のある文教地区を過ぎると下り坂となり、下りきったあたりが本村エリアだ。ここでは「家プロジェクト」などが鑑賞

できる。

本村エリアを後にし、美術館エリアをめざす。途中、「直島つり公園」に至る脇道を通り、海に出たら右折してしばらく歩くと、左手の砂浜の向こうに草間彌生氏による「南瓜」が見えてくる。美術館エリアはもうすぐだ。

美術館エリアには、「ベネッセハウスミュージアム」「地中美術館」「李禹煥美術館」がある。現代アート中心だが、地中美術館には印象派・モネなども展示されている。

地中美術館を後にして、急な下り坂に注意しながら、宮浦港に戻る。ウォーキングでかいた汗は、最初に立ち寄った「I♥湯」でさっぱりと流してはどうだろうか。

瀬戸内海に浮かぶ島、直島。古代から製塩、現代は金属の製錬が盛んであり、本州と四国を結ぶ交通の要所としても栄えてきた。そして近年は、島中に屋外アート作品や美術館が点在する「アートの島」として、世界各国から鑑賞者が訪れている。

島の澄んだ空気の中、アートを巡るウォーキングにかけよう。

直島つり公園

固定桟橋、浮き桟橋、釣り筏、釣堀などで海釣りを楽しめる。冬はメバル、チヌ(クロダイ)、タイ、カサゴ、アイナメ、タナゴ等が狙える。

🕒 7:00 ~ 17:00、毎週水金土は夜釣り営業あり
🆓 火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12月16日~翌年1月14日)
🎫 基本釣料: 大人(16歳以上) 1,500円、小人(6歳以上16歳未満) 600円、貸釣竿 500円 等
☎ 087-892-2891 (直島つり公園管理事務所)





家プロジェクト

かつて実際に人が暮らしていた家屋などをアート空間として甦らせた。全7軒ある。



「角屋」 写真：上野則宏

- 🕒 10:00 ~ 16:30 (「南寺」最終入館 16:15)
- 📅 休 月曜日 (祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
- 🎫 共通チケット 1,030 円 (「きんざ」を除く 6 軒を鑑賞)、ワンサイトチケット 410 円 (「きんざ」を除く 1 軒のみを鑑賞)、15 歳以下は無料
- ☎ 087-892-3223

「基会所」須田悦弘「基会所」 写真：渡邊修



写真：藤塚光政

地中美術館

景観を壊さないように大部分が地中に埋設された美術館。地下でありながら作品を自然光で鑑賞することができる。

- 🕒 3月1日～9月30日
10:00～18:00 (最終入館 17:00)
10月1日～2月末日
10:00～17:00 (最終入館 16:00)
- 📅 休 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- 🎫 2,060 円、15 歳以下は無料
- ☎ 087-892-3755



写真：山本紉

李禹煥美術館

国際的評価の高いアーティスト・李禹煥氏と建築家・安藤忠雄氏のコラボレーションによる美術館。

- 🕒 3月1日～9月30日
10:00～18:00 (最終入館 17:30)
10月1日～2月末日
10:00～17:00 (最終入館 16:30)
- 📅 休 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- 🎫 1,030 円、15 歳以下は無料
- ☎ 087-892-3754



写真：山本紉

ベネッセハウスミュージアム

「自然・建築・アートの共生」をコンセプトに、美術館とホテルが一体となった施設。

- 🕒 8:00～21:00 (最終入館 20:00)
- 📅 休 年中無休
- 🎫 1,030 円、15 歳以下およびベネッセハウス宿泊客は無料
- ☎ 087-892-3223



章間彌生「南瓜」 写真：安斎重男

海だけを背景としてたずずんでいる作品。

特産品



のり、塩などの海産物が豊富！

ひと足のぼす

八浜周辺

新田次郎の小説「島人伝」の主人公のモデルとなった人物の生誕地。

江戸末期の港町の風情を色濃く残した町並みが、大切に残されている。



八浜町並み保存拠点施設

衆議院議員を務めた藤原元太郎氏の旧宅を改造。江戸末期から大正時代のころの町屋敷。

- 🕒 9:00～21:00 (観覧は 16:00 まで)
- 📅 休 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- 🎫 無料
- ☎ 0863-53-9977

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

宇野駅・宇野港周辺

直島へ渡るフェリー乗り場周辺にも、アートがいっぱい！



海からの贈りもの

船のマストを動物たちが行進するモニュメント。

舟底の記憶

旧大日本帝国海軍の船で使われていたかりや、ノルウェー船のスクリューを用いた巨大立体作品。



作：小沢敦志



宇野のチヌ

玉野市内の家庭で不要となった日用品やおもちゃ等を集めて作ったオブジェ。

作：淀川テクニック

直島周辺の見どころ

八浜町並み保存拠点施設



愛の女神像

宇野港第一緑地のシンボル。

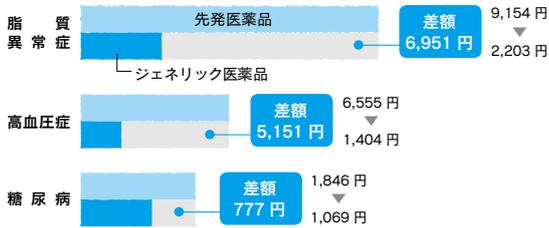
薬代で
医療費節約

薬を長期間服用する病気には
ジェネリック医薬品がお得です



ジェネリック医薬品の価格は、開発コストが抑えられた分が価格に反映されているので、先発医薬品の約2～7割です。生活習慣病の薬のように服用期間が長い薬ほど、節約できる額が大きくなり、より効果を実感できます。

●薬代の自己負担(3割)の比較(1年間服用した場合)



*上記負担額は薬代のみの目安(一例)です。この他に、調剤技術料、薬学管理料などが加算されます。なお、代表的な先発医薬品とそれに対応するジェネリック医薬品のなかで最も安価な薬を比較しています(平成28年10月現在)。



ジェネリック医薬品への変更が心配な方にはお試し調剤があります。たとえば、処方箋が1カ月分の場合、最初の1週間分だけジェネリックを調剤してもらって、問題がなければ、残りの3週間分を調剤してもらいます。

●お試し調剤のしくみ



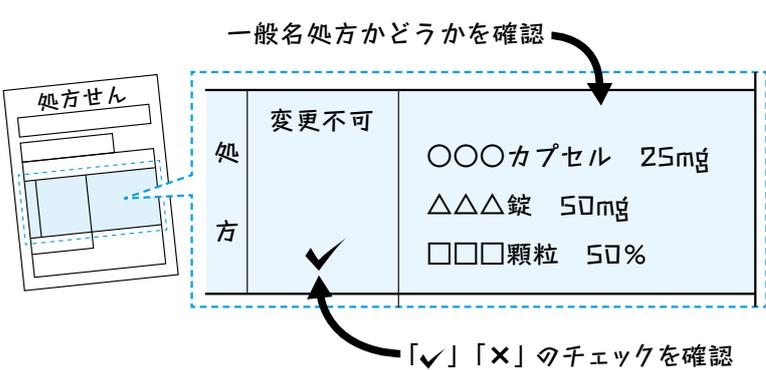
*もしも不都合な点があった場合は、変更前の先発医薬品に替えられます。



OK!
このことをご家族やご友人にも教えてあげて、みんなでジェネリック利用の輪を広げましょう。
※該当するジェネリック医薬品がない場合もあります。

処方せんにチェックがなければ、ジェネリックを利用できます

病院からもらった処方せんの変更不可欄に「✓」や「×」のチェックがない、または一般名処方*であれば、保険薬局でジェネリック医薬品を選ぶことができます。



*「一般名処方」とは、医師が処方せんに薬の商品名ではなく、有効成分名を記すことをいいます。一般名処方の場合、医薬品名の前に【般】の表示がされることがあります。

部署内で意見がくい違い、
職場の雰囲気
あまり友好的ではなく、
仕事に不満足…

ストレスチェックシート

| | そうだ | まあ そうだ | やや ちがう | ちがう |
|---------------------|-----|-----------|-----------|-----|
| 部署内で意見のくい違いがある…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 職場の雰囲気は友好的である…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 仕事に満足だ…………… | 1 | 2 | 3 | 4 |

○ ストレスチェックでこんな項目が当てはまるあなたへ

働きやすくなる **アドバイス**

指示する人も される人も 「意見を憎んで人を憎まず」

ある職場での出来事です…

部長がプロジェクトを実行するのだと宣言しました。しかし、そのプロジェクトはあまりに壮大すぎて、職員にかなりの負担がかかるばかりでなく、やり遂げられないリスクも高いと思われました。また、そこまでの負担やリスクを抱えてまで実行する意義を感じられず、誰一人として部長の意見に賛同する職員はいません。それどころか、部長



は普段から職員の仕事を把握しておらず、このプロジェクトを実行することが職員にどのくらいの負担をかけることになるのかをまったくわかっていないのです。

そこで部長の次のポジションにいる課長が勇気をもって進言しました。「このプロジェクトは、現体制では余裕がなさすぎるので実行はしばらく見合わせてほしい」と。



しかし、部長は怒気を含んだ口調で「余裕がないというのは理由にならない！」と一喝しました。

その後、部署内全体に重い空気が流れ始めます。職員は部長に対して疑心暗鬼になり「部長は私たちのことを全然理解していない。そんな思いやりのない人の下で働きたくない」と。こうして、プロジェクトの完遂に暗雲が立ち込めていきます…。



「意見」と「人」とを
分けて理解しよう

例えば、ここの部署において、部長は「余裕がないなどとすぐに弱音を**はく課長**」ではなく「余裕がないという課長の**意見**」には賛同できないと考えます。また、課長や各職員は「職員への配慮に乏しく思いやりにかける**部長**」ではなく「職員に負担がかかりすぎるプロジェクトを**実行する**という**意見**」には賛同できないと考えます。

このように、意見と人とを分けて理解しようと意識することが職場の雰囲気を友好的にする秘訣なのです。

「意見を憎んで人を憎まず」です。これはどんな立場にいる人でも実践できることです。

2つ目は、「受け入れがたい意見を言った人が憎まれる状況」です。この状況を打破するポイントは、「意見を憎んで人を憎まず」です。これはどんな立場にいる人でも実践できることです。

部署内での雰囲気悪化する要因の1つは、「言いたいことが言えない状況」です。この例の部署では、部長が課長の進言を一喝して却下したことで、部署内全体に「どうせ言ってもムダ」という空気が流れ始めます。職員が不満を感じていてもそれを言うことができないことが、雰囲気を悪くしているといえます。ですから、部長などの管理職についている人ほど、「部下から直接不満を言われる」ということを肯定的にとらえることが重要です。直接不満を言ってくれる部下を肯定的にとらえ、不満を直接言われる管理職としての自分自身を肯定的にとらえるのです。

部署内での雰囲気を悪くする
2つの要因

タンドリーチキン

●材料 (2人分)

| | | | |
|------------|------|---------------|--------|
| 鶏もも肉…………… | 1枚 | ヨーグルト(プレーン)…… | 大さじ3 |
| レタス…………… | 2枚 | カレー粉…………… | 小さじ2 |
| 赤ピーマン…………… | 1/3個 | A 塩…………… | ふたつまみ |
| レモン…………… | 1/4個 | オリーブオイル…………… | 大さじ1/2 |
| | | ケチャップ…………… | 大さじ1 |
| | | オリーブオイル…………… | 小さじ2 |

1人分

371kcal
塩分1.3g



免疫力を高め
丈夫な体をつくるメニュー

作り方

- ①鶏もも肉は2等分に切る。
レタスは大きめにちぎり、赤ピーマンは輪切りにする。レモンはくし形に切る。
- ②密閉袋(ビニール袋)にAをすべて入れよく混ぜ、鶏もも肉を加えてもみこみ、1時間以上置く。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮目から先に、両面を色よく焼く。
- ④皿にレタスを敷き、タンドリーチキンを盛り付け、赤ピーマンとレモンを添える。

鶏肉→動物性たんぱく質

たんぱく質の摂取不足は免疫力や体力の低下につながります。高たんぱくで低脂肪の鶏肉は、丈夫な体づくりに欠かせない動物性たんぱく質としておすすめです。



注目



料理制作

鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影

愛甲武司

スタイリング

寺門久美子

ブロッコリーのポタージュ



●材料 (2人分)

- ブロッコリー…………… 1/2 個 (飾り用含む)
- たまねぎ…………… 1/2 個
- バター…………… 大さじ 1
- 塩・こしょう…………… 少々 (下味・仕上げ用)
- 水…………… 2 カップ程度
- 洋風スープの素…… キューブ 1 個 (約 5g)
- 豆乳…………… 1 カップ程度



注目

ブロッコリー→ファイトケミカル

植物に多く含まれる色や香りの成分であるファイトケミカルは、ブロッコリーをはじめさまざまな野菜や果物に含まれています。強い抗酸化力を持ち、免疫力を高めることから「第7の栄養素」ともいわれています。

作り方

- ①ブロッコリーは小さめに切り、飾り用 (2 個) は下茹でし、たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、①のブロッコリー (飾り用以外) とたまねぎを加え、塩・こしょうをして炒める。
- ③たまねぎが透明になったら、水と洋風スープの素を加え、ブロッコリーがやわらかくなるまで煮込む。
- ④③をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し豆乳を加え、加熱する。
- ⑤塩・こしょうで味を調え器に注ぎ、飾り用のブロッコリーをのせる。

ゆずゼリー

●材料 (2人分)

- ゆず…………… 3 個
- ゼラチン…………… 5g
- 水…………… 大さじ 2 弱 (ゼラチン用)
- A { 水…………… 1 カップ
- グラニュー糖… 大さじ 4
- くこの実…………… 10 粒程度

作り方

- ①ゆずは果汁をしぼり、果皮 (少々) は千切りにする。ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②小鍋に A を入れ火にかけ、グラニュー糖が溶けたら火を止め、大さじ 2～3 程度 (シロップ用) とくこの実を取っておく。
- ③②にゼラチンを加え、完全に溶けたら、ゆず果汁と果皮を加え混ぜる。
- ④③のゼリー液を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったらシロップを注ぎ、くこの実を飾る。

1人分

95kcal
塩分0.1g



注目

ゆず→有機酸

ゆずにはクエン酸やリンゴ酸といった有機酸が含まれており、疲労回復、胃腸の働きを整えるなど、丈夫な体づくりに役立つ効果が期待できます。

免疫細胞を食と運動で活性化しよう！

免疫力を高め、丈夫な体づくりを目指すには、栄養バランスのよい食事が欠かせません。免疫細胞の材料となるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵や、免疫細胞を活性化させるビタミンを含む緑黄色野菜・果物などの摂取がおすすめです。

また、代謝を活発にし、免疫力を高めるために積極的に体を動かすことも効果的です。まずは、今より 10 分多く体を動かすことを目標に、ストレッチや散歩、有酸素運動など、無理なくとり入れられるものから始めてみましょう。

日々の生活習慣を見直し、免疫力を高め、元気に冬を乗り切りましょう。



ちゃんとみがけていますか？

「PMTC」をご存じですか？ Professional Mechanical Tooth Cleaning（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）の略で、プロ（歯科医院）が行う歯のクリーニングのことです。保険適用外のため自己負担は大きくなりますが、自分で行う歯みがきよりもきれいになります。

ときにはプロの手も借りよう「PMTC」

PMTC のメリット

虫歯・歯周病予防になる

虫歯や歯周病の原因菌は、バイオフィームという膜を形成します。形成されたバイオフィームは自分では除去できませんが、PMTCでは除去できます。

自分で行う歯みがきよりもきれいになる

コーヒーやたばこのヤニなどの着色も、軽度のものであれば除去できます。

汚れがつきにくい歯になる

PMTCでは、仕上げに歯をツルツルにコーティングします。

一般的な PMTC の流れ

- ① まずは歯の状態をチェック
- ② バイオフィームや歯石を除去
- ③ 歯に汚れがつきにくいようコーティング
- ④ フッ素を塗布



※保険適用外のため、歯科医院ごとに PMTC のメニューは異なります。

PMTC にかかる費用はまちまち

保険適用外のため、歯科医院が自由に値段を設定することができます。約 3,000 円で済むところもあれば、20,000 円前後かかることもあります。

「ホワイトニング」とは違う

「ホワイトニング」は、歯を白く見せることに主眼が置かれています。PMTC で歯のクリーニングをした結果、白く見えることもあります。もともとの歯の色が黄みがかっている場合は白くはなりません。なお、ホワイトニングも保険適用外です。

Health Information

愛煙家のみなさんへ

たばこ中心の行動が、逆にイライラを募らせているのかもしれない。

たばこにまつわるイライラも、禁煙すれば無縁です

喫煙所の有無が気になりますか？

ひと昔前は、どこでも吸うことができたたばこも、分煙意識の浸透や条例の整備により、外出時には喫煙場所を確保するのが難しい時勢になってきました。外出先でたばこを吸いたいの喫煙所が見つからなくてイライラしたことはありませんか？

愛煙家のみなさんには残念な話ですが、これも時代の流れです。現在、探すのに苦労している喫煙所は、今後、減ることはあっても増えることはありません。たばこを吸い続けていけば、外出時にイライラするケースが増えていくことでしょう。



吸わないことが一番の配慮です

受動喫煙による健康被害が指摘されているため、たばこを吸わない人の前では喫煙を遠慮する人も多いのではないのでしょうか。こうした配慮はよいことではありますが、そもそもたばこを吸わなければその必要もありません。現在、喫煙者のほうが少数派の時代です。吸うための配慮がストレスに感じたら、思い切って禁煙をしましょう。

NEWS

受動喫煙による肺がんリスクは約 1.3 倍

2016 年 8 月、国立がん研究センターが、日本人の非喫煙者を対象とした受動喫煙と肺がんの関連について、さまざまな論文を統合した結果を公表しました。これによると、受動喫煙による日本人の肺がんリスクは約 1.3 倍とされ、受動喫煙における肺がんのリスク評価も「ほぼ確実」から「確実」に引き上げられました。

“空白の世代” 20～30代を中心に流行

はしか

首都圏や関西地方など全国各地ではしか患者が報告されています。これを受け、厚生労働省ははしかの流行に関して注意を呼びかけています。



はしか（麻疹）は、感染力が非常に強く、空気感染や接触感染するので注意が必要です。免疫をもたない人が感染するとほぼ100%発症し、成人になってから感染すると重症化しやすくなります。

どうやって予防するの？

はしかは空気感染するので、手洗い・マスクのみでは予防できません。はしかワクチンが有効な予防法です。

発症したらどんな症状がでるの？

発熱やせき、鼻水といったかぜのような症状が2～3日続いた後、39

度以上の高熱と発疹が現れます。まれに肺炎や中耳炎、脳炎などの合併症により重症化することがあります。

発症してしまったら？

前述のような症状が見られ、はしかが疑われる場合は、事前に医療機関に電話連絡してから受診してください。

妊娠している場合、感染の影響は？

妊娠中にはしかにかかると、流産や早産を起こす危険性があります。妊娠中はワクチン接種を受けることができないため、はしか流行時にはできる限り外出を控え、人ごみを避けるなどしてください。

はしかワクチンで予防

40歳以上の世代は、多くの方が子どものときに感染するなどして免疫を獲得しています。また、平成2年4月2日以降に生まれた人は定期接種としてワクチンを2回接種しています。一方、それ以前に生まれた20～30代の方は子どものときに感染する機会が少なく、定期接種が1回のみ

だった“空白の世代”のため、免疫が不十分な場合が多いです。定期接種対象年齢（1歳児、小学校入学前1年間の幼児）以外の人で「はしかにかかったことがない」「ワクチンを1回も受けていない」「ワクチンを受けたかどうかわからない」という人は、かかりつけの医師に相談しましょう。

《公 告》

●議員異動

| | | | | |
|----|-------------|------|-------|----------------|
| 就任 | 平成28年10月 1日 | 選定議員 | 下山 継徳 | 東日本統括本部 総務部 |
| | | | 本郷 秀実 | (株)日立物流首都圏 |
| 就任 | 平成28年10月 3日 | 互選議員 | 大竹 里史 | 首都圏営業本部 埼玉営業所 |
| | | | 戸塚 直樹 | 東日本営業本部 柏営業所 |
| | | | 早川 史一 | 東日本営業本部 神奈川営業部 |
| 退任 | 平成28年 9月15日 | 互選議員 | 市川 貴久 | 本社 労働組合 |
| | | | 森田 豊寿 | 本社 労働組合 |
| 退任 | 平成28年 9月30日 | 選定議員 | 逆井 悠介 | 本社 労働組合 |
| | | | 大弥 則行 | 東日本統括本部 総務部 |
| | | | 岡 信一郎 | 西日本統括本部 総務部 |

●常務理事選任

| | | | | |
|----|-------------|------|-------|----------|
| 就任 | 平成28年10月 1日 | 選定議員 | 瀬辺 隆喜 | 本社 人事教育部 |
| 退任 | 平成28年 9月30日 | | 牧本 広 | 本社 人事教育部 |

●理事選任

| | | | | |
|----|-------------|------|-------|----------------|
| 就任 | 平成28年10月18日 | 互選議員 | 松江 知也 | 本社 労働組合 |
| | | | 小澤 和仁 | 本社 労働組合 |
| | | | 早川 史一 | 東日本営業本部 神奈川営業部 |
| 退任 | 平成28年 9月15日 | 互選議員 | 市川 貴久 | 本社 労働組合 |
| | | | 長嶋 英二 | 東日本統括本部 営業企画部 |
| | | | 砂田 友昭 | 営業統括本部 業務部 |

●監事選任

| | | | | |
|----|-------------|------|-------|---------|
| 就任 | 平成28年10月18日 | 互選議員 | 砂田 友昭 | 本社 労働組合 |
| 退任 | 平成28年 9月15日 | | 森田 豊寿 | 本社 労働組合 |

※所属は就退任年月日時点

スノーボードビッグエアー

大きなエアー（ジャンプ）と華麗なトリック（技）で、若い世代に人気のスノーボード ビッグエアー。
2018年平昌冬季五輪（韓国）の新種目に採用され、日本人のメダル獲得も期待されています。



ビッグエアーは、スノーボードでスロープを滑り降り、大きくジャンプしながら空中でトリックを行い、着地する競技です。トリックを複数回行いながら滑り降りるハーフパイプと違い、1回のエアーでトリックを行います。大きく爽快なジャンプと難易度の高い華麗なトリックが魅力のスポーツです。

アプローチ

助走部分

斜度 20°以上、長さ 30m以上
幅 5m以上

ランディング

着地エリア

斜度 28°以上、長さ（フィニッシュエリアを含む）55m以上、幅20m以上

リップ

ジャンプ台から飛び出す先端部分

テーブル



ビッグエアーのジャンプ台

国際スキー連盟 (FIS) ルール

アール（トランジション）

ジャンプ台に向かって上がる部分

ジャンプ台

角度25°以上、高さ2m以上

フィニッシュエリアへ