

健保だより

2019.秋

第152号

ご家庭にお持ち帰りください

目次

- インフルエンザ予防接種……………2
- 受けましたか？ 特定保健指導 ……4
- お口の健康が全身に及ぼす影響とは ……14
- たばこにかかるお金……………15



日立物流健康保険組合

流行前に
受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。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、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Brisbane (ブリスベン) /02/2018 (IVR-190) (H1N1) pdm09
- ・ A/Kansas (カンザス) /14/2017 (X-327) (H3N2)
- ・ B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・ B/Maryland (メリーランド) /15/2016 (NYMC BX-69A) (ヒクトリア系統)

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができて、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



どんな症状が出たらインフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

かぜとインフルエンザの違い

かぜ	インフルエンザ
<p>鼻水やのどの痛みなど局所症状</p> <p>一年を通しかかることがある</p>	<p>38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状</p> <p>1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある</p>

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

重症化のサイン

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

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)

補助対象期間は？

2019年10月1日～2020年2月末日まで
に受けた予防接種を対象とします。

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分を支給)

申請書の提出先

各所属会社総務担当課 ([HB]は[人サ])

※任意継続加入の方は直接
当健保まで郵送ください。

健保組合の申請書受付期限

2020年3月31日(火)

補助金の申請についての Q&A

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 (フルネーム)
(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)
(複数の方が接種した場合はそれぞれの単価)
 - ④医療機関名称
 - ⑤但書：インフルエンザ予防接種代
上記5つすべてが記載された領収書原本を
ご提出ください。

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月末日までに終了していなければなりません。

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 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。
※領収書が外国語表記の場合は日本語の翻訳文を添付ください。

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2～3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。申請書のダウンロードもできます。

<http://www.hbkenpo.or.jp/member/health/influenza.html>



受けましたか？ 特定保健指導

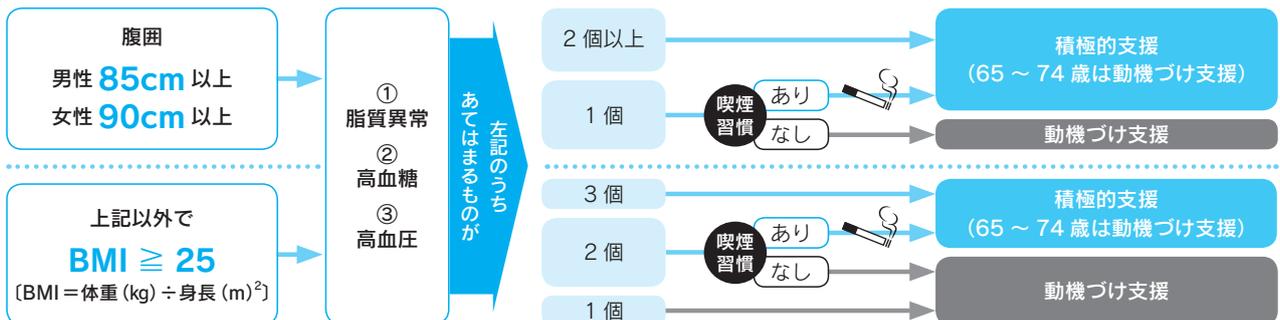
特定保健指導の対象となった方には、当健保組合からご連絡をさしあげます。費用は健保組合が負担するので無料です。ぜひ受けてください！

特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。



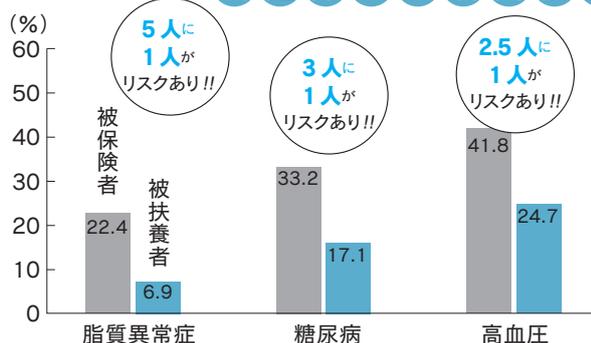
特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

当健保の生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2017年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】 中性脂肪 150mg/dL 以上、

または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6%以上

【血圧】 収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2019年度健康スコアリングレポートより抜粋

どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標

- 体重… -2kg
- 腹囲… -2cm

- 実現するために
- 1日1万歩以上歩く
 - 職場で階段を使う
 - 1駅歩く
 - 週1回、休肝日



目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

職場で…

測ってみるか…

社食にて

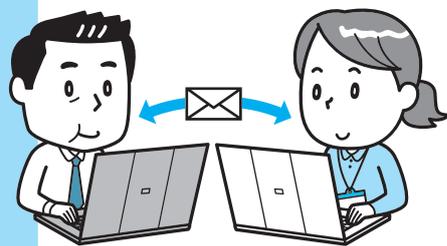
これにしてみるか…

ヘルシー定食 500kcal

家族とウォーキングしてています



メールでやりとり…



期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

通勤途中に…

最近ジムができたのか… (通っちゃおうかな)

1駅歩く新しい発見!

Fitness GYM

駅

面談も…



最終評価

これからも、食事と運動に気をつけていきます!

目標を上回る結果が出ましたね! おめでとうござります!

成果を確認

- 体重… -3kg
- 腹囲… -3cm



特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。案内が届いた方は必ず特定保健指導を受けてください。



「ありのままになれない私」 傾向をチェック!

- 自分の行動や発言がどう思われているのか、とても気にしている
- 「できない人」「物を知らない人」と思われまいと気をつけている
- 「外での自分」と「家の中での自分」はまったく違うと思う
- 「ありのまま」で行動して失敗した経験をよく思い出す
- 他人のウケを気にして、自分を誇張してしまうことがよくある
- 本当はやりたくないのに、笑顔で引き受けることが多い

チェックが 4つ以上の人

大半にチェックがついたあなたは、自分を飾ることに慣れている一方、そんな自分が息苦しくて、モヤモヤしているのではないのでしょうか？ まずは、日常生活とつながりの薄い「赤の他人」とありのままに関わる機会を持ち、自分らしさを表出してみるといいでしょう。カウンセリングでありのままの気持ちを話してみるのもよい方法ですし、趣味や勉強会などで出会った人と飾らずに付き合ってみるのもよいでしょう。他者にありのままの自分を認められることで、自然体で行動できる自信を増やしていきましょう。

チェックが 2つまたは3つの人

友人や家族とはありのままに付き合える一方、仕事や特定の人間関係の前では、つい自分を飾ってしまうことがないのでしょうか？ そんなあなたは、自然体で行動した方が、ストレスが少なく、活動もうまくいくことを実感してみましょう。つい自分を飾ってしまうシチュエーションで、思い切って、ありのままの自分を出してみませんか？ そうした場面を増やしていけば、どこでも自分らしく、構えずに活動できるようになると思います。

チェックが 1つ以下の人

ほぼいつでもどこでも、ありのままの自分で行動できているようですね。そんなあなたは、人間関係のバリアを溶かし、よい雰囲気をつくることのできる人だと思います。固く構えてしまう相手にこそ、ぜひいつものような自然体で接してください。相手もあなたと触れ合ううちに、ありのままの自分を表出しやすくなると思います。

自分を大きく見せようと がんばりすぎていませんか？

気に入らぬ、馬鹿にされたくないと思うあまり、つい「いい人」を演じたり、大きく見せたりしてしまうことは誰にでもあるもの。しかし、それが続くと他人の目ばかりを気にして、自分らしく行動できなくなってしまう。大ヒット映画『アナと雪の女王』のように、「ありのままの自分」を見つめ直し、自分らしい生き方を考えてみませんか？



「自己一致」な 姿勢が信頼関係を 築く

仕事など、他者と関わる活動に欠かせないのが「信頼関係」です。信頼は、飾らずウソをつかず、ありのままに接し合うことから生まれます。心理学では、自己像と態度や行動が一致したありのままの自分を「自己一致」と呼び、カウンセラーの私たちも、仕事をするうえで最も大切にしている姿勢の一つです。よい仕事、よい活動を目指すなら、ぜひ「自己一致＝ありのまま」の態度で、他者と接する機会を増やしていきましょう。



※このチェックシートは、あくまでも目安であり、現在の考え方や行動の傾向を知るための一つのヒントとしてお使いください。

交通事故などで保険証を使って受診したときは 健保組合にすみやかに連絡を！

交通事故など第三者の行為が原因でけがや病気をしたときでも、仕事以外・通勤途中以外であれば、保険証を使って病院にかかることができます。保険証を使って治療を受けたときには、できるだけ早く健保組合に連絡し、「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします。



自動車事故以外でも、こんなときは第三者行為による傷病になります

- 歩道を歩いていて自転車にぶつけられて、けがをしたとき
- 他人のペットにかまれて、けがをしたとき
- 不当な暴力行為を受け、けがをしたとき
- 外食して、食中毒になったとき
- ゴルフ・スキーなど他人の行為により、けがをしたとき
- 学校やスーパーなどの設備の欠陥でけがをしたとき

保険証を使って治療を受けた場合、必ず「第三者行為による傷病届」の提出を！

第三者行為によるけがや病気にかかる医療費でも、一時的に健康保険が使えることになっています。しかし、それらの医療費は健保組合が一時的に立て替えるだけで、本来、加害者が負担すべきものです。そのため、保険証を使って病院にかかった場合、後日、健保組合は加害者または加害者が加入する保険会社に、負担した医療費を請求します。

この請求には「第三者行為による傷病届」が必要です。当健保組合では、第三者行為に関する業務を株式会社大正オーディットへ委託しております。負傷の原因を確認する書類や、第三者行為関係の手続きについて、同社より直接ご連絡を差し上げる場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

示談は慎重に、事前に当健保組合にご連絡ください

自動車事故には後遺障害のリスクがありますから、示談は慎重にしましょう。

なお、健康保険で治療を受けたときは、加害者との話し合いで示談を結ばれると、その内容によっては、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあ

ります。示談をする場合は、事前に当健保組合にご連絡ください。事前の連絡がなく示談された場合、その内容によっては示談後の治療費等が被害者自身の負担となることがありますので、ご注意ください。

交通事故にあったら…



① 安全を確保

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

② 加害者を確認

加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。

③ 警察へ連絡

小さな事故でも、警察へ連絡が必要です。

④ 医療機関を受診

一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。

⑤ 健保組合へ連絡

保険証を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

自転車を利用される方へ



近年、自転車による事故が増えています。道路交通法上、自転車は軽車両に位置づけられますので、道路交通法の遵守はもちろんのことですが、万が一、交通事故にあつたときに備えて自転車保険に加入しておくのが安心です。

自転車同士、自転車と歩行者の事故も第三者行為による傷病にあたります。保険証を使って治療を受けた場合は、「第三者行為による傷病届」を健保組合へ届け出てください。また、警察への連絡も忘れずにしてください。

※車の任意保険に付随する人身傷害特約が自転車事故も補償する場合がありますので、確認してください。



さわやかな潮風に吹かれて 下田ウオーキング

寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。● 散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウオーキングしよう。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。
ハート型の絵馬が人気。



足元を彩る
ツワブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。
約20分で下田港内を1周する。

● 下田港内めぐり

- 無休（荒天時欠航あり）
- 9:10～（1日11または12便）
- 大人1,250円 小人630円
- 0558-22-1151（伊豆クルーズ）

まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂^{あいぜんみょうおうどう}などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウオーキングを始めよう。

林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足元を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

東伊豆道路（国道135号線）を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のまどが浜海遊公園がゴール。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。



700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。
秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。



伊豆下田観光ガイド

<http://www.shimoda-city.info/>

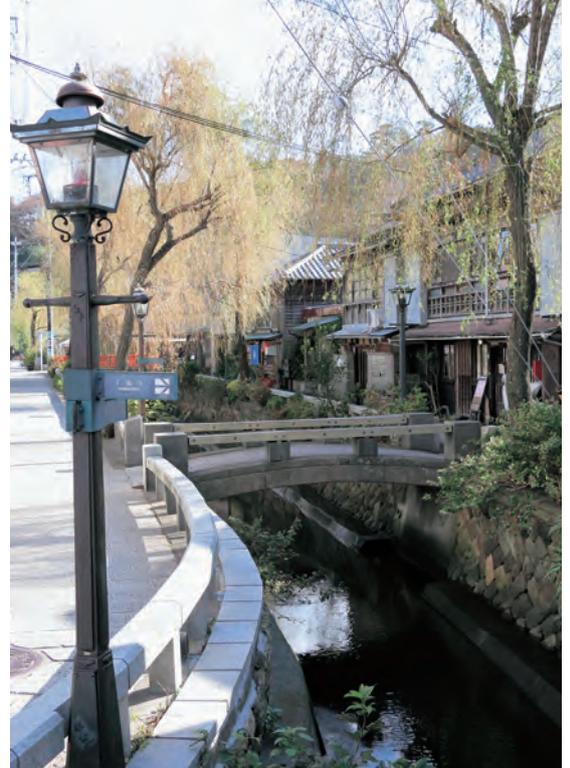
● JR熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車

● 小田原厚木道路「石橋IC」～国道135号線で約2時間



下田ロープウェイ

2019年夏より新型車両で運行。
寝姿山麓駅から山頂まで片道約3分。
🕒 8:45～16:45 (季節により変更あり)
💰 往復/大人1,050円 小人520円
☎ 0558-22-1211



ひと足 のぼす

下田のまちを 歩く

ペリーロード

ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した了仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散策スポットになっている。

下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 🕒 無休 (館内整備のため休館あり)
- 🕒 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00
11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30
(春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり)
- 💰 大人 (中学生以上) 2,100円
小人 (4歳から小学生まで) 1,050円
- ☎ 0558-22-3567



上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

- 🕒 無休 (展示会展示替え日のみ休館)
- 🕒 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 💰 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- ☎ 0558-28-1228

恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

珍しいさざれ石。



軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



開国の湯

下田駅前にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

- 🕒 無休
- 🕒 8:30～17:30
(入館は17:00まで)
- 💰 大人 (高校生以上) 1,200円
小人 (小・中学生) 600円
- ☎ 0558-23-2500

MoBS黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を越える開国に関するコレクションを所蔵。

- 🕒 12月24～26日
- 🕒 8:30～17:00
(入館は16:40まで)
- 💰 大人500円 小中高生250円
シニア400円
- ☎ 0558-22-2805 (了仙寺)

ペリー提督の大きな似顔絵あり



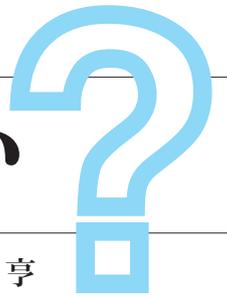
下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

なぜ「高血圧」は怖いのか



監修 ■ おない内科クリニック院長 小内 亨

私(高血圧)、嫌われ者なんです。血圧測定で「私」が出現すると、みなさんとても苦い顔をされます。でも、私はなぜ嫌われるのか？実は私自身、よく知りませんでした。それでこのたび、意を決して調べてみたのです！その結果をクイズ形式でご紹介しますので、ぜひお読みください。ああ、また嫌われそう…。



【クイズの説明】

選択式…選択肢①～③の中から正しいものを選んでください。

○×式…文章が正しい場合は○、間違っている場合は×で答えてください。

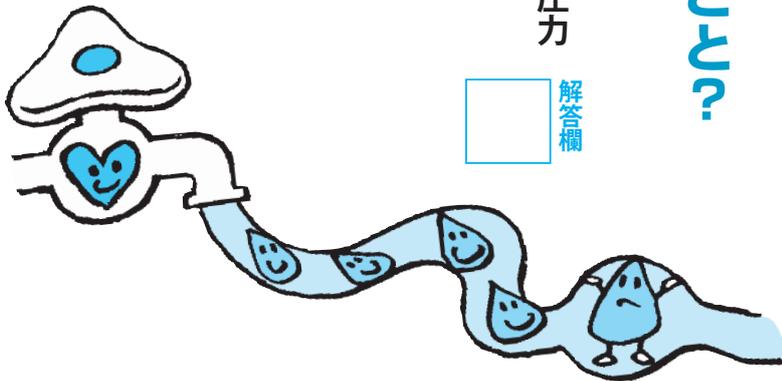
Q1 血圧って、 そもそも何の圧？

答え【選択式】

- ① 心臓が血液を送り出すときの圧力
- ② 血液が心臓に戻るときの圧力
- ③ 血液が血管の壁に与える圧力

解説

血圧とは、心臓から送り出された血液が「血管の壁に与える圧力」のこと。身近な例として、水道のホースに置き換えて考えてみましょう。水道の蛇口(心臓)を開いて水量(血液量)を増やしていくと、ホースの内側の壁を押し広げようとする圧力もどんどん増していきます。このときの水圧がまさに血圧にあたります。



解答欄

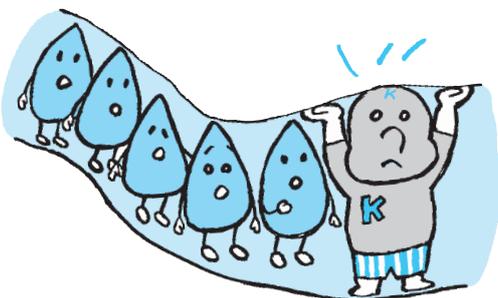
Q2 血圧って、 どのようにして決まる？

答え【○×式】

血圧を決める2大要素は、「心拍量」と「末梢血管抵抗」である

解説

血圧は、心臓の拍出量と血管の末梢抵抗により決まります。拍出量は血液の量と心拍数により規定され、末梢抵抗は血管の狭窄や収縮、血液粘度(流れやすさ)により規定されます。心拍出量が多くなるほど血圧は高くなります。また血液粘度が高くなるほど血液は流れにくくなり、心臓はより強い力で血液を送り出そうとし、血圧が高くなります。



解答欄

●特定保健指導対象者となる高血圧の判定基準値
収縮期血圧(最大血圧) 130 mmHg 以上
拡張期血圧(最小血圧) 85 mmHg 以上
※「高血圧症」の判定基準値は異なります。

次号『健保だより』(2020年冬・第153号)では、高血圧の具体的な改善例などについて掲載予定です。

Q3 血圧が高いと、 どうしていけないの?

答え【選択式】

- ① 心臓が小さくなるから
- ② 血管壁と心臓に負担がかかるから
- ③ 心臓から送り出される血液量が減るから

解答欄

解説

血圧の高い状態が続くと、血管壁に強い圧力がかかります。その影響は動脈硬化に現れ、次第に血管が詰まりやすくなります。脳血管の詰まりは脳梗塞、心臓血管の詰まりは心筋梗塞、足の血管の詰まりは閉塞性動脈硬化症などになります。そのほか、長期の高血圧は心臓肥大を経て心不全となり、腎臓の機能を低下させ腎硬化症となります。

高血圧が怖いのは、こういった死に直結するような病気や、一命をとりとめたとしても後遺症が残るような怖い病気が発生しやすくなるためです。



高血圧予防のためのポイント

食事編

- 食塩の摂取量は1日男性9g未滿、女性7.5g未滿(高血圧の人は6g未滿)を目標に。
- ナトリウムの排泄を促す働きのある「カリウム」を多く含む野菜(ほうれんそう・いも類など)や果物(りんご・バナナなど)をとりましょう。ただし腎臓病の人は医師の指示に従ってください。
- 体重が増えると血圧も上がるので、脂質と糖質の少ない食事を心がけましょう。

運動編

- ウォーキングなどの有酸素運動をすると血液の流れがよくなるため、血圧を下げる効果があります。
- 筋力トレーニングは、低負荷のメニューを繰り返して行うのがおすすめです。
- 高血圧の人は運動を始める前に医師に相談し、自分に合った運動をしましょう。

Q4 なぜ、塩分をとりすぎると 血圧が上がるの?

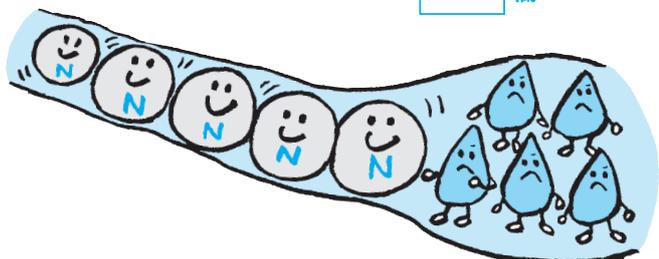
答え【〇×式】

血中のナトリウム濃度を一定に保つために、血液中の水分が増えるから

解答欄

解説

塩分(塩化ナトリウム)をとりすぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、その濃度を一定に保とうとして血液中の水分が増えます。これにより血液量が増えて血管壁に強い圧力をかけてしまい、血圧が上がるのです。また、塩分は血管を収縮させる働きを持っています。血中のナトリウムが増えると、血管壁が収縮し、血液の通り道が狭くなります。これも血圧上昇の原因になります。



体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

ニラたっぷり担々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ

- 植物油.....小さじ 1
- ねぎ.....大さじ 1 (みじん切り)
- しょうが.....1/2 かけ分 (みじん切り)
- 豚ひき肉.....100g
- A [酒・しょうゆ・甜麺醬]...各小さじ 2 (合わせておく)
- こしょう.....少々

●鍋のベース

- ラー油.....小さじ 1/2
- B 豆乳・水.....各 1 と 1/8 カップ
- 鶏がらスープの素.....大さじ 1/4
- しょうゆ・練りごま...各大さじ 1 と 1/2
- もやし.....1 袋 (ひげ根を取る)
- ニラ.....1 束 (ざく切り)

作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(アレンジ活用術!)
スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出ているので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。



ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

- ねぎ…………… 1本
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個
(幅1cmに切って長さを半分にする)
オリーブ油…………… 大さじ1/2
すし酢…………… 大さじ1

作り方

- ①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

Check ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

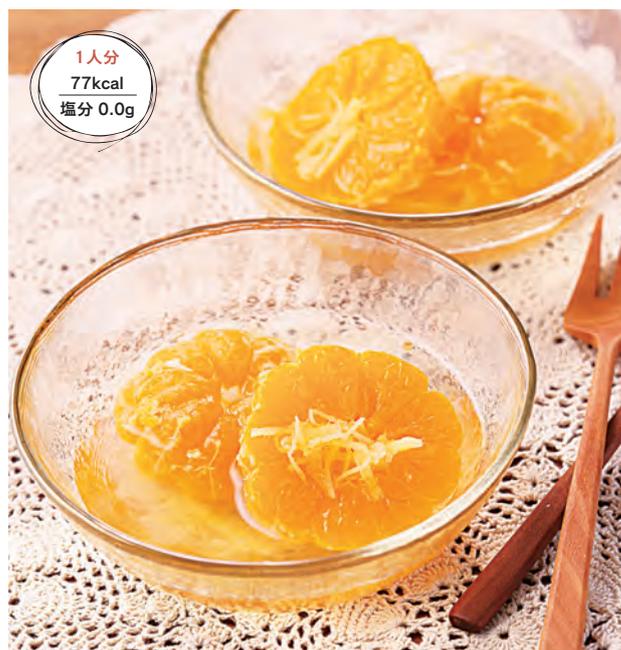
- A { しょうが…………… 小1かけ(千切り)
水…………… 1カップ
砂糖…………… 大さじ2
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

Check みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分
77kcal
塩分 0.0g

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切です。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



たばこにかかるお金

Aさん
(40歳)



1日1箱以上吸うヘビースモーカー。妻や子どもから「たばこ臭い」と言われることもしばしば。

40歳から80歳まで禁煙した場合に節約できるお金

たばこのコスト(40年間) ※1 ●1箱(500円)を毎日吸う場合	730万円
コーヒーショップのコスト(25年間) ※2 ●1杯300円のコーヒーに、 1カ月平均6,000円使う場合	180万円
コンビニのコスト(25年間) ※2 ●ガムや飲みものなどに1日約500円、 1カ月平均10,000円使う場合	300万円

※1 電子加熱式たばこを使用する場合、別途本体を購入する費用がさらにかかる。
※2 65歳まで働くこと仮定し、在職中の25年間でコンビニやコーヒーショップへ行った場合の試算。

たばこを吸うのにかかるお金はたばこ代だけではありません。喫煙所へ行くためにコンビニやコーヒーショップへ行けばさらにお金がかかり、たばこにかかる出費はあなどれません。

今から禁煙すれば、
たばこ代に消える
はずのお金で
海外旅行や
車購入も!



家族で海外旅行

車を購入

禁煙が早ければ早いほど節約できる金額も大きくなるので、さっそく禁煙に取り組んでみましょう!

実質無料で禁煙にチャレンジ!

卒煙プログラム

禁煙を希望する被保険者を対象として、下記2つの卒煙プログラムを実施しています。

被保険者のみなさんは1年度に1回、いずれかのコースをご利用いただけます。

禁煙外来費用補助コース

禁煙外来を受診して禁煙治療

のみ薬(チャンピックス等)を用いた治療も補助対象です!

医療機関の「禁煙外来」で、医師の指導のもと禁煙治療を受けてください。医師から「禁煙達成者」と認められた方に対し、自己負担額(治療費の3割)を全額補助いたします。



気軽に参加できてよかった

らくらく禁煙コンテストコース

通信教育による6週間の禁煙プログラムに挑戦

タバコの害や禁断症状への対処法などを通信教育で学習しながら、完全禁煙にチャレンジします。

専門知識を持った相談員による電話相談、サポートメール配信のほか、禁煙達成時には記念品が贈呈されます。



ご利用方法等詳細は当健保ホームページをご確認ください。
http://www.hbkenpo.or.jp/member/health/non_smoke.html



健診結果から算出した
あなたの健康年齢は…

pepUp[®] で
ベップアップ

あなたの健康年齢がわかります!

PepUpに
登録すると



PEP ポイント

健康増進・イベント参加で、
ポイントが貯まる



貯まったポイントで
景品GET!!

経年変化や
利用者平均との
比較も



今年の
休暇は長い!
健康に留意してくれ



次のイベントは

「**体重記録チャレンジ**」

実施期間：12月2日～1月31日

1日10ポイント加算で**最大1,000**ポイント貯まる!

登録方法は? 対象者は
当健保組合に半年以上
加入している被保険者
です。配布済の案内通知または当健
保ホームページをご確認ください。



登録してみるか

