

# 健保だより

2020.冬

第153号

ご家庭にお持ち帰りください

## 目次

- 新年のご挨拶 ..... 2
- ヒートショックに気をつけましょう ..... 3
- 毎年健診、受けていますか? ..... 4
- 高血圧を放っておくとどうなるの? ..... 10



日立物流健康保険組合

# 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

健保組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。多くの健保組合で保険料率の引き上げを實施せざるを得ず、現役世代の負担は膨らみ続けています。

2022年以降は、団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健保組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の危機に対し、政



日立物流健康保険組合  
理事長 萩原 靖

府の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えています。

また、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健保組合といたしましても、企業とのコラボヘルスを推進し、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

オリンピックの年、スポーツへの関心も高まります。みなさまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、対象となる方は特定健診・保健指導を必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

寒い冬場は

血圧が高めの人や高齢者は**要注意!**

# ヒートショックに気をつけましょう

寒くなると人間の体は熱を体外に逃がさないように血管が収縮し、  
血圧は上がりやすくなります。血圧が高めの人や高齢者の血圧はさらに高くなり、  
心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあるので、この季節はとくに注意が必要です。

## ヒートショックって何?

急激な温度の変化によって血圧が急に上下して、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血、大動脈解離などを引き起こすのがヒートショックです。

ヒートショックは、冬場の入浴時など、暖房の効いた部屋から冷えきった脱衣所へ移動し、熱い湯船に浸かったときなどに起こります。

入浴時のヒートショックを防ぐためには、脱衣所と部屋との温度差をなるべく小さくし、湯船の温度は41℃を超えないようにします。また、湯に浸かる時間は10分以内にしましょう。

こんな場合にも血圧が急に上下しやすいので注意が必要です

- ▶ 寒い屋外に出たとき
- ▶ 暖かい部屋からトイレなど寒い場所へ移動したとき
- ▶ 夜間にトイレに起きたときや早朝に起きたとき
- ▶ 降圧剤を服用している人の入浴
- ▶ 飲酒後の入浴 など



## ヒートショックを起こさない体づくりを!

ヒートショックを起こしやすい人は65歳以上の高齢者に多いといわれていますが、高血圧や糖尿病などがあり動脈硬化のリスクがある人や、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人にも起こしやすいといわれています。

高血圧や糖尿病は自覚症状がないまま進行していくので、健診は必ず受け、とくに血圧が高めの人や高齢者は血圧を毎日測るようにしましょう。

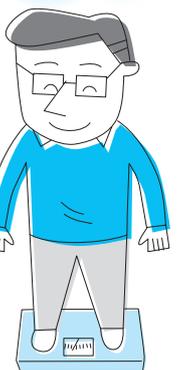
ウォーキングなどの運動習慣でストレスを解消



たばこは止め、お酒は控えめに

安定した血圧のための生活習慣を心がけましょう

塩分のとりすぎに注意



肥満を防ぐ

# 毎年健診、受けていますか？

みなさんは、今年度の健診は受けましたか？  
受けた方は、結果を確認しましたか？  
健診は毎年受けて経年変化を確認しましょう。

ちゃんとして  
受けたほうが  
いいよ…  
娘・康代  
高校生



ママ  
40代・専業主婦

パパ  
50代・会社員



健診  
受けそびれちゃった。  
別の日に  
受けられるけど、  
来年でいいか。

息子・健太  
社会人2年目

## ケース B

## 健太の未来

## ケース A

25歳のとき

あ、  
去年より2kg太った。  
まあいっか…

昨年比  
**+2kg**

健診結果

25歳のとき

よし、  
今年も異常なし！

健診結果  
異常なし

35歳のとき

あれ、  
コレステロール値が  
上がってるぞ。  
まあいっか…

子どもが残したものを  
全部食べちゃってる…

健診結果

35歳のとき

健診結果で  
コレステロール値が  
上がっていたな。  
ちょっと運動するか…

子どもと一緒に  
運動ね！

42歳のとき

なにに、  
メタボ予備群、  
精密検査を受けてください。  
って？でも仕事忙しいし、  
付き合い断れないし、  
まあいっか…

健診結果

42歳のとき

メタボにも  
なっていないぞ！  
健康、健康！

大運動会

55歳のとき

ええっ！  
入院治療しましょう。  
糖尿病ですね。

あちゃー

55歳のとき

まだまだ  
どこも悪くないぞ！

今のパパに  
そっくり！

あなたの未来は、どちらですか？

# 健診結果の見方

健診結果に「要精密検査」「要治療」があったら、必ず受診し、病気の“芽”を摘み取っておきましょう。

## 異常なし

健康な状態を保つため、現在の生活習慣を続けましょう。

## 軽度異常

日常生活には差し支えありませんが、病気の“芽”かもしれません。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

## 特定保健指導の案内を受け取った方

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、保健師など専門職による生活習慣改善指導が受けられる「特定保健指導」のご案内をお届けしています。

**ぜひ、ご参加ください。**  
**プロの指導を受けてメタボを脱出しましょう！**

## 要経過観察

わずかな異常が認められました。日常生活に気をつけることで、改善する場合があります。一定の期間後に、再検査をしてください。

## 要精密検査

異常が認められました。専門医の診察や精密検査のため医療機関を受診してください。

## 要治療

治療が必要な異常が認められました。早急に医療機関を受診してください。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

今年度の配偶者・家族健診の申込締め切りは**3月10日(火)!!**

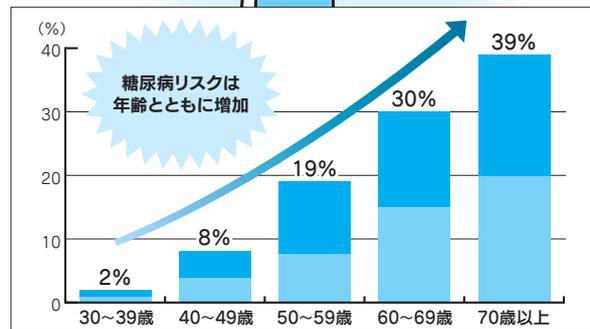
## 今年度の健診、忘れていませんか？



私は予約して、スケジュールに書き込みました！

### ●病気のリスクは歳とともに高くなる

歳をとるごとに、糖尿病などの病気にかかるリスクが大きくなります。「去年受けたから…」などと今年の健診をさぼってしまうと、丸2年も健診を受けなかったことに。健康管理の第一歩は、自分の健康状態を知ること。「私は大丈夫」と過信せずに、健診で健康状態を見える化しましょう。



■ 糖尿病の可能性が否定できない人 ■ 糖尿病の強く疑われる人  
(平成28年度国民健康・栄養調査より)

### ●大切なご家族のために

会社員やお子さんは、職場や学校で毎年健診を受けています。主婦のみなさんは、「夫や子どもが元気なら…」と自分の健康を後回しにしていますか？でも万一、あなたが病気になってしまえば、ご家族が安心して生活できなくなってしまいます。「あなたの健康がご家族の元気を守る」と考え、年1回半日程度、健診を受ける機会をつくってください。

基本検査は無料で受けられます



配偶者・家族健診の詳細は当健保HPへ

対象者は、被扶養者（配偶者、40歳以上の配偶者以外のご家族）・任意継続被保険者（40歳以上）です。

# 医療費控除を活用していますか？

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

## ▼医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額}^* - \text{10万円} \left[ \begin{array}{l} \text{総所得金額等の5\%のほう} \\ \text{が少ない場合はその金額} \end{array} \right]$$

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

## 医療費控除の対象は？

### 対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか



### 対象とならない主な費用

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代 ほか

## 健保組合発行の

### 「医療費通知」が使えます

健保組合が発行する「医療費通知」（原本）が活用できます。国税庁のサイトなどから「医療費控除の明細書」をダウンロードし、医療費通知を添付することで、明細の記入を省略できます。医療費通知に記載された分は、領収書の保管も不要です。



## ▼医療費控除の明細書

平成 年分 医療費控除の明細書

氏名

1 医療費通知に関する事項

2 医療費通知に記載されていない医療費の明細

1 医療費通知に記載された医療費	2 医療費通知に記載されていない医療費	3 支払った医療費
診療費	医薬品	
通院費	検査費	
往診費	入院費	
出産費	手術費	
食事療養費	その他	
入院給付金		
高額療養費		
家族療養費		
その他		
合計		

3 控除額の計算

※「セルフメディケーション税制」にも、専用の明細書があります。

「医療費通知」に記載のない医療費については「医療費控除の明細書」に記入



医療費通知に記載されていない医療費については、「医療費控除の明細書」に明細を記入します。

医療費等の領収書の添付は不要ですが、領収書は5年間保管する必要があります。

※経過措置として、従来の領収書による申告も可能です。

## セルフメディケーション税制(2021年分までの特例)も選択できます

かぜ薬や胃腸薬などスイッチOTC医薬品※の購入合計額が12,000円を超えれば控除の対象になります。定期健診や予防接種など健康づくりに一定の取り組みをしていることが条件です。従来の医療費控除との併用はできず、どちらかを選択します。

※ 医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分を含む市販薬。OTC (Over The Counter) とは、薬局でカウンター越しに販売するという意味。



対象の医薬品はこのマークが目印

セルフメディケーション  
税 控除 対象

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

# いま何時? 受診する時間によって 医療費に加算あり!

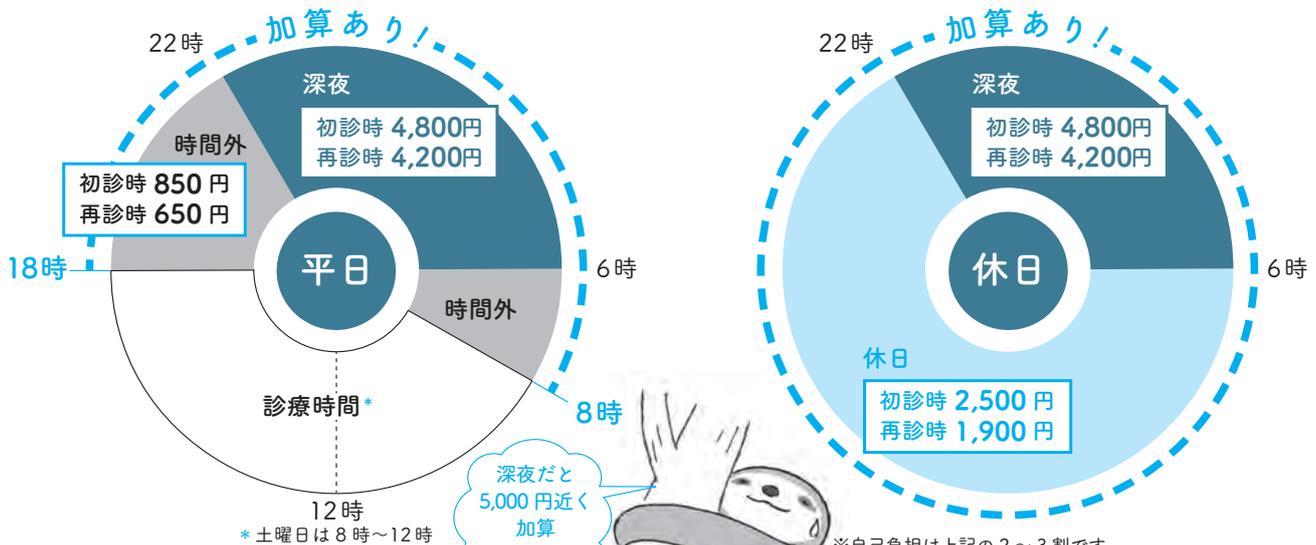
病院や薬局は、夜間・早朝・休日に受診すると、医療費に加算がつきます。平日の日中に受診しましょう。



## 夜間・早朝・休日は「割増料金」がかかります

加算がつく時間帯と加算額は次のとおりです。おおむね平日8時～18時、土曜日8時～12時以外に受診すると、割増料金がかかる覚えておきましょう。

### ●病院・診療所における割増料金



### ●調剤薬局でも割増料金がかかります

時間帯	加算額
時間外	調剤技術料と同額
休日	調剤技術料の1.4倍
深夜	調剤技術料の2倍

※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。



※自己負担は上記の2～3割です。  
 ※6歳未満の場合、加算はさらに高額になります。  
 ※夜間・早朝・休日に通常診療している診療所では、8時前や18時(土曜は12時)以降・休日には500円の加算が、調剤薬局でも同様に、開業中であっても8時前や19時(土曜は13時)以降・休日には400円の加算がつく場合があります。  
 ※夜間の救急診療を行う医療機関では、初診時2,300円、再診時1,800円の時間外加算がつく場合があります。

## 長時間待ったのに 再受診が必要になることも

夜間・早朝・休日は、緊急性の高い患者が優先となります。待ち時間が長くなるだけでなく、専門医がいない場合が多いため、診療時間内の再受診が必要になることもあります。「日中は忙しくて時間がない」など自己都合で受診すると、重症患者の治療の妨げになることも覚えておきましょう。

### 夜間・早朝・休日の診療では実施していないこと

- 緊急性が低い患者への詳しい検査や専門的な診療
- 長期間の薬の処方 (おおむね1～3日分のみ)
- 診断書の発行やワクチン接種 など

→診療時間内の再受診が必要になります。

※上記は一例で、医療機関によって対応は異なります。

18時までに受付できてよかった～



## 子どもの急な体調不良で困ったときは…「#8000」 子ども医療電話相談

夜間・早朝・休日に関わらず起こった子どもの急な症状で、受診の必要性の判断に迷ったときなどに小児科医師・看護師に電話で相談できます。全国共通の短縮番号 (#8000) で相談窓口へつながります。

※都道府県ごとに開設時間が異なります。詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。





京都観光 Navi  
https://ja.kyoto.travel/



# 古都の眺望も楽しめる 京都洛東ウオーク

見どころが多く何度訪れてもよい京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウオーキングコースをご紹介します。

JR「京都」駅より市営烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東西線に乗り換え、「蹴上」駅下車

南禅寺水路閣



## 日向大神宮

京都最古の宮。昔は伊勢神宮への代参として多くの参拝者が訪れたという。

● 境内拝観自由 ● 075-761-6639

蹴上駅を出たら、蹴上インクラインの下を通るトンネル「ねじりまんぼ」を見てみよう。斜めにねじられたようにレンガが積まれ、うずを巻いているように見える。蹴上インクラインとは、琵琶湖疏水の蹴上船溜りと南禅寺船溜りの間を結ぶ傾斜鉄道の跡だ。次に日向大神宮に向かう。「京の伊勢」ともいわれるパワースポット。お参りしたら来た道を戻り、蹴上疏水公園に立ち寄り、蹴上インクラインを歩いて南禅寺に向かおう。南禅寺にある重厚な水路閣を流れるのは琵琶湖疏水の分水で、哲学の道沿いの流れにつながる。境内を散策したら哲学の道をのんびり歩いて銀閣寺方面へ行こう。銀閣寺を過ぎ、大文字の火床へ向かう登山道に入る。30〜40分登ると火床に到着。京都市を一望する眺めは壮快だ。来た道を戻り、銀閣寺を拝観してゴール。帰りは、バス停「銀閣寺前」「銀閣寺道」からバスに乗ることができる。



## ねじりまんぼの内部

上を通る蹴上インクラインの負荷に耐えられるよう、レンガを斜めに積んで強度を上げている。



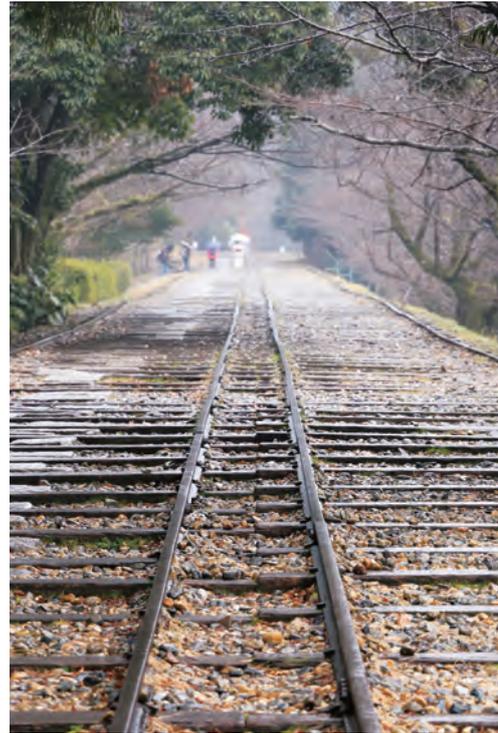
**南禅寺** 臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。三門は重要文化財に指定されている。

- 休 年末(12月28日~31日)
- 12月1日~2月末日 8:40~16:30
- 3月1日~11月30日 8:40~17:00
- ¥ 方丈庭園・三門 一般500円 高校生400円 小・中学生300円
- 南禅院 一般300円 高校生250円 小・中学生150円
- ☎ 075-771-0365



**哲学の道**

永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約1.5kmほどの小径。京都大学の哲学者の西田幾多郎らにちなみ「哲学の道」と呼ばれるようになった。



**蹴上インクライン**

全長582mの世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上-南禅寺間は高低差が約36mあるため、船を台車に乗せて陸路で運航するために敷設された。

ひとこちらも京都で人気の眺望スポット!

**の足 將軍塚青龍殿の大舞台**

將軍塚青龍殿には、延面積1,046m<sup>2</sup>の木造大舞台があり、眼下に京都市内を一望できる人気スポット。將軍塚青龍殿は京都一周トレイルの「東山コース」に含まれている。

- 休 無休
- 1 9:00~17:00 (16:30 受付終了)
- ¥ 大人500円 高校・中学生400円 小学生200円 (保護者同伴だと無料)
- ☎ 075-561-2345 (青蓮院門跡)

**京都一周トレイルとは?**

京都市街を取り囲む山々をめぐる全長約80kmのコースと、京北エリアに全長約40kmの「京北コース」がある。自然や文化を体感しながら歩くことができる。

80kmのコースには、「東山コース 伏見・深草ルート」、「東山コース」、「北山東部コース」、「北山西部コース」、「西山コース」がある。「東山コース」は、伏見稲荷駅からケーブル比叡駅を結ぶ24.6kmのコースで、將軍塚青龍殿のほか、南禅寺、大文字山の火床なども含まれている。区間を区切り、少しずつ京都一周トレイルコースに挑戦するのも面白そうだ。



**大文字火床への登山道**

火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はない。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



**銀閣寺(東山慈照寺)**

室町幕府八代将軍の足利義政によって造営された山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。世界文化遺産に指定されている。

- 休 無休
- 1 3月1日~11月30日 8:30~17:00
- 12月1日~2月末日 9:00~16:30
- ¥ 高校生以上500円 小・中学生300円
- ☎ 075-771-5725

大文字山の火床からの眺め。現地では「大」の字の大きさを実感できる。

京都の味 **豆腐**

京料理に欠かせない食材の豆腐。料理店でいただくほか老舗豆腐店も多いのでおみやげにもおすすめ。

# 高血圧を放っておくとどうなるの？

前号から掲載している「シリーズ・脱！高血圧」。今回は、健診で「血圧が高め」と判定された場合の対策を紹介します。血圧高めの状態では自覚症状はほとんどありませんが、放置してしまうと、知らぬ間に動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高まります。

## ●特定健診で気をつけたい検査項目●

### 収縮期血圧

心臓が縮んで、全身へ血液を送り出すときの最も高い血圧。

上の血圧、最高血圧とも呼ばれます。

#### 保健指導判定値

130mmHg 以上

#### 受診勧奨判定値

140mmHg 以上

### 拡張期血圧

心臓が広がって、血液が心臓へ流れ込むときの最も低い血圧。

下の血圧、最低血圧とも呼ばれます。

#### 保健指導判定値

85mmHg 以上

#### 受診勧奨判定値

90mmHg 以上

\*高血圧症の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

## 高血圧のリスクを知る検査

心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力をことを血圧といいます。血圧値は、心臓から押し出される血液量、血液の流れにくさ、血管の弾力性などによって決まります。血圧は常に変動していますが、高血圧とは、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続く症状です。特定健診では、左記の検査数値をチェックします。高血圧には自覚症状がほとんどありません。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

なお、収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上の方は医療機関を受診しましょう。

\*保健指導判定値：特定保健指導の対象者を選定するための数値。  
\*受診勧奨判定値：医療機関への受診が勧められる数値。

改善を  
実行！

## 40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、収縮期血圧135mmHg・拡張期血圧87mmHgの「高値血圧」\*で、「要経過観察」と判定される。



高血圧を  
放置！

## 高血圧になりやすい要因

日本人の高血圧の大部分ははっきりとした原因を特定できない本態性高血圧といわれます。遺伝的体質、塩分のとりすぎ、肥満、過剰飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣や加齢が相互に関連して起こります。

健診  
後

## 濃い味付けとお酒が大好きなDさんの場合



20代より10kg以上体重が増え、メタボ気味。普段から濃い味付けを好み、しょうゆもよく使う。昼食は揚げものや麺類が多く、ラーメンはスープを飲み干す。野菜や果物はほとんど食べない。お酒も大好きで、毎日飲酒し、飲む量も多い。

運動習慣はなく、たばこを吸う。

早めに対策をとった場合と  
放置した場合

## 血圧が正常になり、健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血圧も改善。2年後の健診では血圧は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために…

薄味・減塩、適正体重の維持を心がけながら、歩くことを基本に、日常生活のなかに運動習慣を取り入れましょう。

## 早めに高血圧の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。高血圧の放置と喫煙が動脈硬化を進行させることを知り、生活習慣を見直して血圧改善と禁煙を決意！



禁煙と、積極的に歩くことを実行

薄味でもおいしく食べられるように工夫

1日30分の有酸素運動を

「ややきつい」程度の有酸素運動を、できれば毎日30分以上（1回10分間程度の運動を合計して1日30分以上としてよい）を行いましょう。

減塩と減量を心がける

塩分をとりすぎると血圧が高くなります。食塩摂取量は1日6g未満に。肥満解消も降圧効果があります。BMI※25未満を目標に減量しましょう。

※BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

## 突然、脳卒中を発症！

55歳、外出中に突然、激しい頭痛が起こり、病院へ。脳卒中と診断される。



命にかかわる合併症も…

脳や心臓、腎臓などに合併症が起り、生活の質(QOL)や寿命にも影響する深刻な病気にまで進むことも珍しくありません。

## 高血圧を放置した場合

43歳、健診で収縮期血圧150mmHg・拡張期血圧100mmHgとなり、「要治療」と判定されるが、放置する。



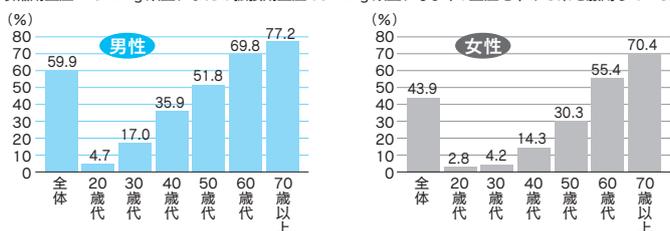
血圧は上昇し、動脈硬化が進行 → さらに血圧が上昇

禁煙や食生活・運動不足の改善、必要に応じて薬物療法等で血圧を管理しないと、血管には常に強い力がかかり続けることになります。その結果、動脈硬化を引き起こし、さらに血圧が上昇します。高血圧症で自覚症状が出るころには、深刻な状態にまで進行しています。

## 成人の2人に1人は高血圧症！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

### ●高血圧症有病者※の割合(20歳以上)

※収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している人



厚生労働省の調査によると、高血圧症有病者の成人の割合は全体で50.6%（男性59.9%、女性43.9%）となっており、有病者数は、年代が上がることに上昇していく傾向があります。

40歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

# 免疫力アップ 菌活ごはん

体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集まっています。  
寒い冬を健康に過ごすために、  
腸内細菌を良好に保つ食品を積極的にとりましょう!



1人分  
425kcal  
塩分 2.5g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## かんたんキンパ

材料 (2人分)

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| ごはん(温かいもの) …… 250g     | 焼き肉のたれ…………… 大さじ 1/2      |
| A { こま油…………… 大さじ 1/2   | のり…………… 1枚               |
| 白いりごま…………… 小さじ 1       | 小松菜…………… 50g             |
| 塩…………… 小さじ 1/6         | (塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしぼる) |
| こま油…………… 小さじ 1/2       | キムチ…………… 80g (細かく刻む)     |
| 牛こま肉…………… 80g (細切りにする) |                          |

### 作り方

- ① ごはんにAを加えて混ぜる。
- ② フライパンにこま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
- ③ ラップの上のにりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②のをせて巻き、食べやすく切る。

●巻きすぎなくてもラップで巻けます!



ごはんは手前を1cm、向こうを3cm残して、押さえるように均一に広げ、具は中央よりやや手前にのせる。巻くときは具を押さえながら、手前から一気に向こう側のごはんをめがけて巻く。

### 「キンパ」って?

キンパは韓国ののり巻き。日本は酢飯ですが、韓国はごはんにごま油がまぶされています。具はナムルや漬物などさまざまです。

### Check キムチ

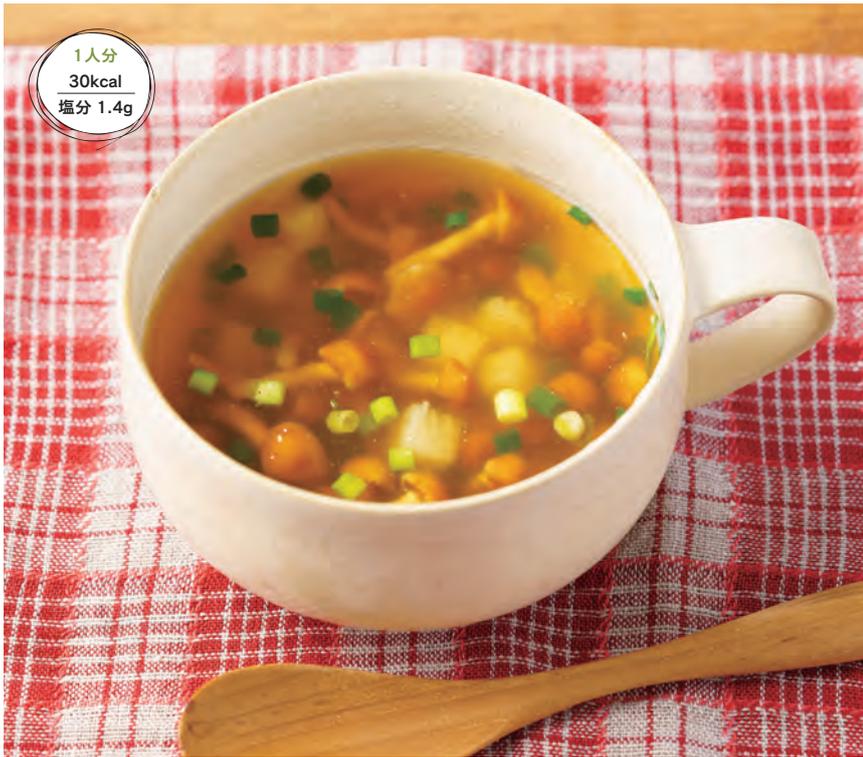


韓国の代表的な漬物。食物繊維のほか、本格的に作っているキムチならば乳酸菌も補えます。塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

# なめこと長芋のスープ



1人分  
30kcal  
塩分 1.4g

## 材料 (2人分)

- 水…………… 2 カップ
- 鶏ガラスープの素…………… 小さじ 1
- なめこ…………… 1 袋 (さっと水洗いする)
- 長芋…………… 50g (さいの目に切る)
- しょうゆ…………… 小さじ 1
- 塩…………… 少々
- 小ネギ…………… 1 本 (小口切り)
- こしょう…………… 少々

## (Check) なめこ

低エネルギーで食物繊維が豊富。残った場合は冷凍保存可。その場合、自然解凍してさっと水洗いして使います。



## 作り方

- ①鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、なめこ、長芋を加えてひと煮する。しょうゆ、塩で味を調え、小ネギを加え、器に盛り、こしょうをふる。

# キウイとバナナのヨーグルトジェラート

## 材料 (作りやすい分量6人分)

- バナナ…………… 1 本 (100g)
- キウイ…………… 1 個 (100g)
- ヨーグルト…………… 1 カップ
- はちみつ…………… 大さじ 1

## 作り方

- ①すべてミキサーに入れて攪拌し、冷凍庫で冷やす。途中かき混ぜて空気を入れながら、3時間ほど凍らせる。

※好みでミントなどを飾る。



1人分  
54kcal  
塩分 0.0g

## (Check) キウイ

果物のなかでもとくに食物繊維が豊富。ビタミンC、Eなどの抗酸化ビタミンも多く含まれます。国産の旬は秋～冬です。



## 腸内環境をよくして免疫力をアップ

腸内環境は、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことでよくなります。そのためには便通を整える食物繊維を十分とることが必要です。野菜1日350g以上に加え、きのこや海藻類、豆類、果物も、毎日食べたい食品です。毎食の主食(ごはんやパン、麺など)も食物繊維源になるので、控えすぎはよくありません。食物繊維は水分を含んで膨らみ、腸を刺激するので、こまめな水分補給も大事です。また、善玉菌を増やす乳酸菌(ヨーグルトや本格的なキムチなど)や納豆の納豆菌なども積極的にとりましょう。





# バタバタせず、余裕をもって 行動すると自律神経が安定する

ギリギリで余裕のない行動は副交感神経を下げ、呼吸を浅く、血流を悪くします。ゆっくりと食事をし、歩き、話すと、自律神経が整い、心にも余裕ができてメンタルが安定します。



## 朝食はバナナ1本でも ゆっくりと食べる

朝バタバタすると1日中影響します。朝食はバナナ1本でもおにぎり1個でもいいので、きちんと座って、ゆっくりとよくかんで食べましょう。自律神経が安定していきます。

前日のうちに天気予報をチェックして翌日の服を用意しておく、朝、着ていく服に迷って時間がなくなるのを防げます。男性なら、ワイシャツとスーツは決めておき、ネクタイだけその日の気分で決めるなど、服装にルールを決めて考える必要をなくしてしまうのもよい方法です。

内側の世界から外側の世界に出るとき、誰でも無意識のうちに緊張し、どうしても動きが速くなります。玄関で靴を履いてドアを開け、ドドドと外の世界に出て行くと、自律神経が乱れてしまいます。外に出る前の玄関ではひと息つき、ゆったりとしたペースで外に出ましょう。



## ゆっくり動くことを意識する

現代社会では、多くの人が時間に追われています。そんな中で意識して、**ゆっくりと動く→深く安定した呼吸→副交感神経が上がる→血流がよくなる→脳の活動がよくなる→適切な判断ができる**、というよいスパイラルが生まれるのです。

「神の手」といわれるような名医に共通しているのは、動きがゆっくりだということです。鈍いのは違います。事前の勉強や準備をしっかりと行い、手術時にはゆっくりと的確に物事を進めていくということです。これは、医師以外にも通じるよい方法です。



## 10分の余裕を心がける

時間ギリギリの行動は、交感神経を刺激し、呼吸が浅くなります。**血流が悪くなる→脳の働きが低下→判断力が低下**、という悪いスパイラルにつながります。

10分程度の余裕をみておくと、予想外のアクシデントにも焦らず対応できます。たった10分の余裕が、自律神経を安定させ、メンタルの安定にもつながります。



## 相手を観察する余裕をもち、 ゆっくりと話す

人と話をするときには、まず周囲や全体を見回し、相手を観察する心の余裕をもちましょう。そして、意識してゆっくりと話し、相手の話をよく聞きます。これができれば、「聞き上手」になることができ、相手からの好感度も上がり、会話が弾むはず。交渉ごとの上手な人は、相槌が上手です。相手に話をさせることで、無意識のうちに相手の自律神経のバランスを見ているのです。

また、ゆっくりとした話し方は、思慮深く、エレガントに見えます。ポロッと失言することもなくなります。まずは最初の一言を、自分で思っているよりもゆっくりめに話してみましょう。早口で呼吸も浅いま話していると、言葉数が多い割には大したことを言っていない人になってしまいます。



## 笑顔には、自分と周りの人の 自律神経を整える効果がある

満面の笑顔である必要はありません。口角を上げて少し微笑むだけで、副交感神経が上がります。つくり笑いでもかまいません。また、本人だけでなく周囲の人の笑顔も副交感神経を上げる効果があります。あなたの笑顔が周囲の人の自律神経を整え、周囲の人が笑顔になれば自分の自律神経も整うのです。

自律神経は、良くも悪くも伝播します。スポーツでミスが連鎖したり、好プレーが連鎖するのはこのためです。自律神経のバランスの悪い人にはあまり近づかないようにし、バランスのよい人と付き合うようにしましょう。

# 被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わります

2020年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、2020年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など



## 被扶養者の資格を喪失したら、健保組合にすみやかに届け出を!

就職や収入額の超過などで、ご家族が被扶養者資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者異動届」の提出と該当者の保険証を返納してください。被扶養者は、保険料の負担なく保険給付などを受けることができますが、この財源はみなさんから納めていただいた保険料です。保険料を適正に使うため、すみやかな申請をお願いいたします。

また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的(ビザ)が次の特定活動の人は、被扶養者とすることができません。

- ① 病院・診療所入院し、医療を受ける人
- ② ①の日常生活の世話をする人
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人

## 受動喫煙の対策 進む今こそ

# 禁煙のチャンス!

禁止場所で吸うと  
30万円以下の過料!

2018年7月に改正健康増進法が成立し、2020年4月1日以降は室内原則禁煙が全面的に施行されます。

※自治体によって、受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。



すべての施設において、20歳未満の喫煙エリアへの立ち入りは、客・従業員とともに禁止されます。



### 標識で店の外から喫煙室の有無がわかるように

室内は原則禁煙ですが、一定の基準を満たす施設では喫煙室が設けられている場合があります。その場合施設側は標識を掲示することが義務づけられ、店の外から喫煙室の有無が確認できるようになっています。室内で喫煙が可能となる4種類の喫煙室について、標識と合わせて内容を確認しましょう。



**喫煙専用室**  
たばこを吸うための喫煙室。吸いながらの飲食は不可。



**加熱式たばこ専用喫煙室**  
加熱式たばこのみ喫煙できる。吸いながらの飲食が可能。



**喫煙目的室**  
シガーバーやスナックといった、喫煙をサービスの目的としているブース。吸いながらの飲食が可能。



**喫煙可能室**  
既存の経営規模の小さな飲食店の喫煙席。吸いながらの飲食が可能。

(厚生労働省資料より)

分煙が進み、吸える場所が限られてきている今、喫煙者の方は禁煙するチャンスです!

## 公 告

### ●組合会議員就退任

(敬称略)

区分	就 任		退 任	
互選議員	浅野 泰大	令和元年12月2日	田中 勇輝	令和元年11月15日

任期：就任の日より令和3(2021)年4月16日まで

# 長生き、 超ワ 走回シ、

平均寿命40歳の時代に、  
家康は73歳まで生きました。



## pepUp. で健康年齢を知ろう

次のイベントは

🎁 体重測定チャレンジ

2019.12.2[月]~1.31[金]

毎日記録で  
**最大1,000** ポイント  
貯まる!

🎁 利用対象者

当健保組合に半年以上  
加入している被保険者  
※ご家族の方は利用対象外です

この封筒とスマホ・PCがあれば、  
登録できます!



登録・詳細は  
当健保組合  
HPへ!

ポイントで  
景品をGET!!



健保だより (第153号) 令和元年12月発行 発行所 日立物流健康保険組合  
東京都中央区京橋二丁目9番2号 ☎ 03 (6263) 2860 <http://www.hbkenpo.or.jp>