

WEINS けんぽだより



創刊号



CONTENTS

当健保HPは
コチラ

「けんぽだより」創刊にあたって… 02

健康保険組合 よくある質問 Q&A … 10

健康診断って何があるの？ … 03

「健保マイポータル」ご登録のお願い… 11





健康保険組合広報誌『けんぽだより』

創刊にあたって

トヨタウエインズグループ健康保険組合
理事長 宮原 郁生

トヨタウエインズグループ健康保険組合の被保険者ならびにご家族のみなさまには、日頃より健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

当健康保険組合は、ウエインズグループで働くみなさまとご家族の健康保持・増進・福祉の向上を目的に、1963年(昭和38年)12月に設立されました。長きにわたり組合事業運営を継続してこられたのも、ひとえに事業主ならびに被保険者のみなさまのご理解、ご協力の賜物と改めて感謝申し上げます。

健康保険組合を取り巻く環境は年々厳しさを増しております。日本の国民医療費の総額は、少子高齢化の急速な進展や医療技術の高度化などの影響で毎年増え続け、現在は40兆円を超える規模となっております。年齢とともに病気のリスクは高まり、65歳以上(国民の

約3割)に係る医療費は全体の6割以上を占めております。また、2025年にかけては、団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)へ移行することで国民医療費のさらなる増大が見込まれており、支え手である現役世代の負担が急増することが懸念されています。

当健康保険組合におきましては、健保組合員の健康をサポートするため、予防・健康づくりのための保健事業をさらに充実させ、効率的かつ効果的な事業運営により、健保財政の安定化に努めてまいります。その一環として、このたび広報誌『けんぽだより』を創刊し、誌面を通じたコミュニケーションの充実と、健康に役立つ情報を発信してまいります。

最後になりましたが、みなさまのますますのご健勝をお祈り申し上げますとともに、みなさま方のあたたかいご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

けんぽだより | クイズ

クイズに正解された方のなかから
抽選で20名の方に賞品をプレゼントします。

20名様に
プレゼント!

問題

1 厚生労働省が推奨している**特定健康診査(特定健診)**は、何歳から何歳までが対象でしょうか?

▶ ヒント 本誌 4ページ

2 整骨院や接骨院に行ったとき、**健保組合へ提出する必要がある書類**は何でしょうか?

▶ ヒント 本誌 10ページ

3 トヨタウエインズグループ健康保険組合の**被保険者数は何人**でしょうか?

▶ ヒント 当健保 HP の組合案内

応募方法

「健保マイポータル」にログインし、「申請書」より回答ください。

締切

8月31日(木)まで

回答は
こちら
から



賞品

KAGOME
野菜一日これ一本
<200ml × 24本>





健康診断って何があるの？



当健保では、被保険者・被扶養者のみなさまに各種健康診断をご用意しています。
希望する健診メニューを選んで受診し、健康管理にお役立てください。

対象者	対象年齢	健診メニュー		実施場所
被保険者 (本人)	35歳～	人間ドック (③)		契約医療機関
	全年齢 内、40～74歳	特定健診 (事業主健康診断と同時実施)		事業所各拠点
		事業主健康診断		
		歯科健診 (④)		契約医療機関
被保険者 (任意継続本人)	35歳～	人間ドック (③)		契約医療機関
	全年齢 内、40～74歳	特定健診	巡回健診 (①)	医療機関以外の各会場
			施設健診 (②)	契約医療機関
		歯科健診 (④)		契約医療機関
被扶養者 (当健保の保険証 を持っている家族)	35歳～	人間ドック (③)		契約医療機関
	全年齢 内、40～74歳	特定健診	巡回健診 (①)	医療機関以外の各会場
			施設健診 (②)	契約医療機関
		歯科健診 (④)		契約医療機関

※年齢はすべて翌年3月末時点の年齢となります。

① 巡回健診

医療機関以外の公民館やホテル等一般の施設リストから選択して受診できます。

対象者

人間ドックを申込みされていない40歳以上の被扶養者の方
ウエイズグループ内で働かれていない任意継続被保険者の方 (ともに翌年3月末で40歳以上の方)

申込みはコチラ

自己負担

なし

申込み方法

https://www.zenkenkyo-yoyaku.net/pers/usr/g203/login_mn.jsp

ID 06141162
PW twg23zeyoyaku



② 施設健診

最寄りの医療機関リストから選択して受診できます。

対象者

人間ドックを申込みされていない40歳以上の被扶養者の方
ウエイズグループ内で働かれていない任意継続被保険者の方 (ともに翌年3月末で40歳以上の方)

申込みはコチラ

自己負担

なし

申込み方法

https://www.twgkenpo.jp/hakken/login_2.html



③ 人間ドック

契約医療機関リストから選択して受診できます。〈今年度受付終了〉

対象者

35歳以上の被保険者、被扶養者の方 (ともに翌年3月末で35歳以上の方)

自己負担

20,000円

④ 歯科健診

神奈川県歯科医師会の歯科健診に協力する医療機関リストから選択して受診できます。

対象者

被保険者および被扶養者の方

詳細はコチラ

自己負担

なし

申込み方法

<http://www.twgkenpo.or.jp/member/checkup/files/dental.pdf>



40歳 になったら奥様も 健診デビュー

ご存じですか？

健診を毎年受けていますか？

40歳からは、
年に1回健診を受けるように決められています。
それはお勤めしている人だけではなく、
ご家庭の奥様も同じです。
さあ、今年こそは健診デビューしましょう！



40歳



74歳

40～74歳の全員が対象「特定健診」

特定健診は、生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診で、40～74歳の被保険者および被扶養者を対象に実施しています。

そもそもメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に、高血圧、高血糖、脂質異常が重なっている状態のことです。これが続くと、動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高くなります。

家族のためにも、年に一度の健診受診を

特定健診の受診率をみると、被保険者に比べてご家族（被扶養者）、とくにご家庭の奥様が低い傾向にあります。家事や育児などが最優先で自分のことは後回しになりがちですが、もし、今奥様が倒れてしまったら、ご家族はもっと困ってしまいます。自分のため、ご家族のため、年に一度は健診を受けましょう。



特定健診を受けるメリット

病気を早期に発見

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。自覚症状が出て受診したときには病状がかなり進行していたというケースも多いのです。

どこも悪くないときから定期的に健診を受け、経年変化も確認することで、病気を早期に見つけることができます。

体も医療費も負担軽減

健診を受けずに病状がかなり進んでからの治療は体に大きな負担です。心臓病や脳卒中になると、命を取りとめても重い後遺症という負担も加わります。

そして何より、医療費が大きな負担になります。年に一度健診を受けて大病を防ぐことで、医療費の節約にもなるのです。

どんな効果がある？

特定保健指導

健康づくりの正しい知識が身につく

自己流のダイエットや無理な食事制限でリバウンドをしてしまった経験はありませんか？
特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの専門家のもとで効果的な健康づくりができます。



特定保健指導では専門家から信頼できる情報を得られる

現在は、インターネットでさまざまな医療・健康情報を得られるようになりました。しかし、なかには科学的根拠のない情報もあり、かえって健康に悪影響を及ぼす可能性もあります。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの国家資格を持った専門家から、信頼度の高い情報を無料で得ることができます。また、一方的なアドバイスではなく、あなたのライフスタイルを理解し無理なくできる方法をご提案します。特定保健指導に参加すると、その後の生活でもずっと活かせる健康づくりの知識が身につきます。



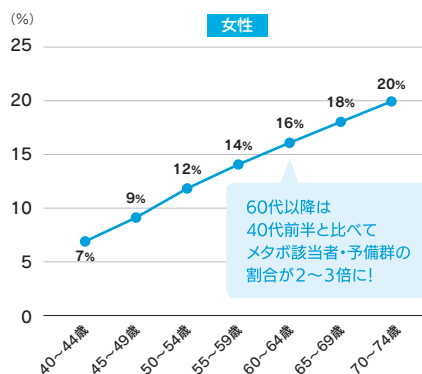
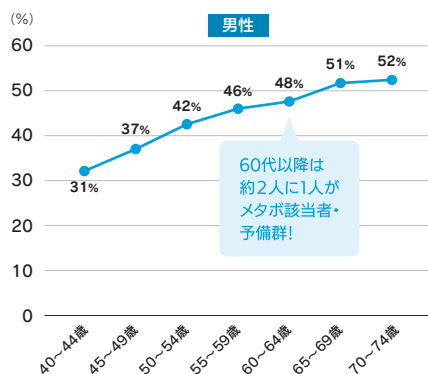
将来の生活習慣病リスクには今から備えよう

特定健診を受診した人のうち、メタボリックシンドローム※該当者・予備群の割合は男女とも年齢を重ねるにつれて右肩上がりに増加しています(下図)。今は自覚症状がなくても、年齢とともに生活習慣病リスクが高まることを知っておきましょう。

特定保健指導の対象となった人は、現時点ですでに生活習慣病リスクが高い状態です。さらに進行すれば、虚血性心疾患や脳血管障害、糖尿病の合併症など深刻な状態を招く可能性があります。これからの健康維持に役立つ知識を身につけるためにも、ぜひ特定保健指導をご活用ください。

※内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などになりやすい状態。

メタボリックシンドローム該当者および予備群者の割合



厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より作成

今日から
できる

生活改善法

血管をしなやかに保つ 生活術

血圧が高くなってきたら取り入れたい

健診の結果、

収縮期(最高)血圧：**130mmHg** 以上または、
拡張期(最低)血圧：**85mmHg** 以上なら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことで、血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりがやすくなります。

血圧が高めの状態そのものが血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を加速させます。動脈硬化が進むと血流が滞り、全身に悪影響を与えますが、最も深刻な影響を受けるのが脳と心臓、腎臓です。これら

歳をとると、血圧は上がりやすくなる

GOOD! 今日からできる改善法

スープを
全部残すと
2~3gの
減塩!



塩分を摂りすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を**男性7.5g・女性6.5g未済***としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

※高血圧の人は6.0g未済

改善法1…減塩

- ☑ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ☑ ドレッシングや調味料は極力足さず、必要なときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- ☑ 柑橘やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- ☑ いつも腹八分目を心がける
- ☑ 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK 麺類のスープを飲み干す



CHECK デスクワークが中心で運動習慣もない



CHECK 喫煙者である



CHECK ズボンやスカートのサイズが年々上がっている



監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長

横山 啓太郎

血圧が高めでも、それ自体には症状はありません。しかし、症状がないからといって放置してしまうと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因にもなる恐ろしい病気であることをご存じですか？

「ブルーマンデー」に要注意!

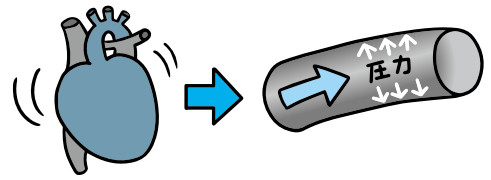
30～60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、特に午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか? 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事再開するストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいとされています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな「ブルーマンデー症候群」や「サザエさん症候群」気味の人は要注意。

休日も規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。



● 高血圧ってどんな状態?



血液量が増加したり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、**血管の壁にかかる圧力が高くなった状態**です。放置すると**血管にダメージを与えて動脈硬化を加速**させます。

の臓器に負担がかかると、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、下記を参考に生活習慣を見直してみてください。



脂肪細胞から悪玉物質が出る

- ▶ ホルモン分泌が乱れる
- ▶ 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2～3倍高まるといわれており、特に腹囲が**基準値(男性85cm・女性90cm)**を超えて**内臓脂肪型肥満**になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

タバコに含まれるニコチンには強力な血管収縮作用があり、喫煙後は15分程度、血圧の上昇が続くといわれています。また、アルコールやカフェインの過剰摂取も血圧を上げる原因になるので、**適量を守って楽しみましょう。**

「NO(一酸化窒素)」という物質には、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させる働きがあります。NOは血流が速まったときに産生が促されるため、**軽く汗ばむ程度の運動を習慣**にすると、NOの効果で高血圧の予防・改善が期待できます。一方、筋トレなどのきつすぎる運動や長時間の座りっぱなしは血圧上昇リスクになるので注意しましょう。

改善法4…減量

- 定期的に体重を量る
- 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- 肥満の人は、3～6カ月かけて体重を3～5%減らすことで、**血圧の改善効果が見込める**

改善法3…禁煙など

- 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ

改善法2…NO(一酸化窒素)の産生増

- 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする



八幡平



八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリドマツ（オオシラビン）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

八

幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

INFORMATION

JR 盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス停下車

松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会
☎ 0195-78-3500
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPIはコチラ





八幡平 山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



源太森～茶臼岳
登山口間は悪路も。



黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。
※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。
※池塘…高層湿原にできる池沼のこと。



八幡平山頂レストハウス～八幡沼周辺は木道等が整備され歩きやすい。



エゾオヤマリンドウ

アオモリトマトの球果

ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



約7.5km 約3.5時間/約13,000歩

温泉



藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにがり湯。

- 🕒 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- 👤 大人650円、小学生以下350円
- 🌐 <https://www.toshichi.com/>
- ※冬季休業

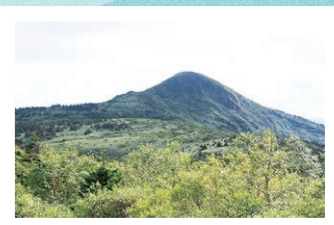


源太岩

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。

巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口から30分ほど登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



Sightseeing ひと足のぼして



松尾八幡平ビジターセンター

八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。

- 🕒 9:00～17:00
- 🗓 毎週水曜日(冬季)、年末年始
- ☎ 0195-78-3500

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

健保組合の手続きに関して、みなさまよりお寄せいただく質問を Q & A 形式でご紹介いたします。



Q 「限度額適用認定証」が欲しいのですが、どうしたら良いでしょうか？

A

マイナンバーカードの保険証利用登録（マイナ保険証）が済んでいる方は、使用される医療機関等にマイナ保険証対応かどうかを確認してください。対応しているようであれば、「限度額適用認定証」は必要ありません。自動適用となります。

● マイナ保険証を持っていない、医療機関等が対象外の方は、以下の2つの方法があります。

- 1 「健保マイポータル」にログインしていただき、「申請書」ボタンより発行申込みをする。
- 2 当健保ホームページより申請書をダウンロードして印刷し、記入後、社内メール等で当健保へ送付する。

当健保HPはコチラ



Q 交通事故や、第三者行為によるケガで保険証を使用したいのですが問題ありませんか？

A

医療機関等を受診する前に当健保（☎ 045-224-8855）へご連絡をお願いします。



Q 家族を扶養に入れたいのですが、どのような条件がありますか？

A

扶養認定基準はホームページをご覧ください。被保険者（社員本人）が主たる生計者の場合に限りです。手続きに関しては各事業所の社会保険担当者様にご相談ください。

詳細はコチラ



Q 整骨院や接骨院へ受診をしたら、健保組合から「負傷原因届」が送られてきました。なぜ書かなければいけないのでしょうか？

A

整骨院や接骨院は医療機関ではないため、治療で健康保険が使えるのは一部のケガのみとなります。健康保険適用の内容かどうかを確認するための書類となりますので、ご提出のほどよろしくをお願いします。



Q 家族が失業給付を受給し始めたら何か手続きは必要ですか？

A

「雇用保険受給資格証」の基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害厚生年金受給要件に該当する方は5,000円以上）の場合は、扶養を外す手続きが必要となります。手続きに関しては各事業所の社会保険担当者様にご相談ください。



▶▶▶「健保マイポータル」ご登録のお願い◀◀◀



被保険者の方だけの登録でも同居被扶養者の方の情報は閲覧可能ですが、配偶者の方もキャンペーン等のお申込みに必要となりますので、ご登録をお願いします。お手数料をおかけしますが、以前、当健保よりご案内した「健保マイポータルの登録について」の「初期ユーザーIDと仮パスワード」を参照し、ご登録のほどよろしくお願いたします。

紛失の方は、健康保険組合へご連絡 (☎045-224-8855) をいただければ再発行いたします。

健保マイポータルでできること

●医療費通知の 閲覧

かかった医療費を月ごとに確認できます

●健診結果の閲覧

健康診断・人間ドックの結果を経年で確認できます

●申請書の申込み

限度額適用認定証のお申込みができます

●医療費控除の データ作成

確定申告に医療費通知書が必要な方は、e-Tax用データのダウンロードができます

●保養所の 先行予約

長期連休の保養所の先行抽選予約ができます

●通知書・ 証明一覧

被保険者削除証明などの通知書や証明書が受け取れます



被保険者の**86%**、35歳以上の被扶養者の**58%**の方が登録し、便利に活用されています。

日々の健康管理や、各種手続きの際にお役立てください。

豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分



材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個
トマト(1cm角) --- 小1個(100g)
玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個
にんにく(みじん切り)----- 1/2片
塩 ----- 小さじ1/4
レモン果汁 ----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り)----- 200g
しょうゆ ----- 大さじ1/2
オリーブオイル----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g

調理時間 10分



材料(2人分)

なす ----- 2本
 オリーブオイル ----- 小さじ1
 ハム ----- 1枚
 粒マスタード ----- 小さじ2
 しょうゆ ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g

調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



材料(3人分)

粉ゼラチン ----- 5g
 水 ----- 大さじ2
 牛乳 ----- 300cc
 練乳 ----- 大さじ4
 キウイ(1cm角) ----- 1/2個

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



塩分を控えるためのポイント

● 今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれません。薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がりです。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分を摂りすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分の摂りすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。

注意! **ぐっすり睡眠**を邪魔するこんな習慣!

寝る直前の満腹ごはんとアルコール

あなたはこんな習慣ありませんか?

✓ 残業で帰宅が遅くなったときでも満腹になるまで夕食をとる。



✓ 就寝前に小腹がすいてスイーツやカップ麺を食べてしまう。



✓ 夕食を遅い時間にとるときも晩酌をする。



就寝直前に夕食や夜食をたくさん食べてしまうと、就寝後も消化活動が続き、質のよい睡眠を妨げます。夕食は就寝3時間くらい前までに済ませるのがよいといわれています。しかし、時間が遅くなったからといって夕食を食べずに空腹で寝るのもよくありません。

遅い時間に夕食や夜食をとるときはどうする?

● 帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどを食べ、帰宅後におかずを軽く取るなどの分食を。

夕方



帰宅後



● 遅い時間に食べる場合は、消化の悪い食品を避け、消化のよいものを選ぶ。

例

脂肪の多い肉、揚げ物、繊維のかたい野菜(ごぼう、たけのこなど)



やわらかい野菜、低脂肪の乳製品(ヨーグルト、カッテージチーズ)、おかゆ、スープ など



● アルコールを飲むと夜中に目覚めやすく、その後熟睡しにくくなる傾向があるため、夜遅い時間の晩酌や寝酒は控える。



HEALTH INFORMATION

歯科医師に質問! 健口ポイント!

監修 魚田 真弘(エンパシーデンタルクリニック 院長)

Q **フッ化物**で歯が強くなるの? 上手に取り入れる方法を教えてください

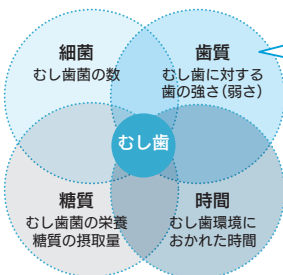


A

むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています(図「ニューブランの輪」を参照)。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。



フッ化物の活用で歯質を強くしましょう!

フッ化物を上手に取り入れるには?

フッ化物を含む歯みがき剤でこまめに歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値*までしっかり入っているものを選びましょう。



*6歳~成人・高齢者は、1,400~1,500ppmF(使用量1.5~2cm程度)
3~5歳は、900~1,000ppmF(使用量5mm程度)
歯が生えてから2歳は、900~1,000ppmF(使用量1~2mm程度)
〔4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法〕より

「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン(F-)の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を使った洗口液でうがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒~1分うがいをして吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行うと効果的です。



午後のパフォーマンスがアップする 昼食のとり方

昼食のとり方は、午後のパフォーマンスに大きく影響します。内容と量を見直すことで、午後の眠気や集中力の低下、だるさ、イライラなどに変化が起こります。午後のコンディションが気になる人は、以下のポイントをぜひ実践してみてください。

Point 1 単品ではなく定食スタイルで

昼間のもっとも代謝が高い時間帯で、とった栄養素が全身に巡り、効率的にからだの材料やエネルギーに変わるため、午後のパフォーマンスアップにつながります。

昼食には主食、主菜、副菜の揃った食品数の多い定食スタイルがおすすめ。麺類や丼物などの単品料理は食品数が少ないだけでなく、血糖値も上昇しやすいので、午後の眠気やだるさなどパフォーマンス低下につながります。単品しか選べない場合は、五目そばや中華丼など具にたんぱく質食品と野菜が入っているものを選びましょう。

食品数の多い定食スタイル（弁当や夕暮の内弁当）がおすすめ



Point 2 量を減らさずしっかり食べる

ダイエット中でも昼食はしっかり食べましょう。昼間は体内の脂肪量を調整する時計遺伝子のビーマルワンの発現量が少なく、脂肪を燃焼しやすい時間帯です。昼間は代謝もよい時間帯なので、量を減らすと夕方には空腹になり、イライラや疲れなど、パフォーマンスの低下を招きます。

エネルギーや栄養素が不足すると甘いものがほしくなります。おやつがやめられない人は、昼食の量と食品数を増やすことで甘いものへの欲求が解消されやすくなります。

午後のパフォーマンスアップのためには昼食の内容と量が重要です



ダイエット中でも、栄養バランスのよいメニューをしっかり食べましょう

HEALTH INFORMATION

話題の健康情報

1日8,000歩以上、週1～2日でも死亡リスク低下

健康維持のために推奨されている目標歩数は1日あたり8,000歩以上ですが、京都大学などの研究グループは、週1～2日の頻度でも、1日あたり8,000歩以上歩くことで健康に良い影響が得られることを明らかにしました。

これまでの研究で1日8,000歩以上歩く人は死亡率が低くなることはわかっていましたが、週に数日だけ歩く場合の健康への影響についてはわかっていませんでした。そこで、京都大学とカリフォルニア大学の研究グループは、2005～2006年に行われたアメリカの国民健康栄養調査のデータを活用し、20歳以上の男女約3,000人（平均年齢50.5歳）が1週間で8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡リスクとの関連を分析しました。

その結果、1週間に8,000歩以上歩く日数が多い人ほど、10年後の死亡率と心血管疾患*の死亡率（心血管死亡率）が低下していることが示されましたが、研究グループは、1日

あたり8,000歩以上を週1～2日歩いている人は、週3日以上定期的に歩いている人とほぼ同程度の死亡リスク低下が認められると指摘しました。

研究グループは、週に数日間だけ歩く習慣を取り入れることで健康に良い影響が期待できるとしています。

最近では歩数をカウントできるスマートフォンやウェアラブルデバイスなどもあります。健康維持のため、週に1～2日でも1日8,000歩以上歩く習慣を取り入れましょう。

*心血管疾患：心臓や血管の機能異常によって引き起こされる病気の総称。

1日8,000歩以上、週末だけでも歩く習慣を取り入れましょう



● 1日8,000歩以上歩いた日数と10年後の死亡率

※週に1日も歩いていない人と比較した場合の低下率

	死亡率	心血管死亡率
週1～2日	14.9%低下	8.0%低下
週3日以上	16.5%低下	8.4%低下

ほぼ同程度のリスク低下効果あり

『1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに - 週2回しっかり歩くことで健康は維持できるか?』（京都大学）より

太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

胸を張る。

骨盤を立てる。

つま先を正面に向ける。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2 息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。

お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。



NG
骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT

背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。

両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

2 息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。



NG
背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。