

# WEINS けんぽだより



Vol.3



## CONTENTS

新年のご挨拶／理事・議員紹介 …… 02

マイナンバーカードの保険証利用 …… 10

治療や体への負担を小さくできる …… 03

箱根宮城野荘  
2024年4月宿泊分からの変更点について …… 11

人間ドック予約方法が変更となります! …… 04

当健保 HP は  
コチラ



# 新年のご挨拶



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

新年あけましておめでとうございませう。  
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るご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症が収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方で健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、高齢化や医療技術の進歩で医療費は年々膨らみ、健保財政はますます厳しい局面を迎えています。

また、健保連の令和5年度予算早期集計の結果、健保組合全体の経常収支は、過去最大の5、623億円の赤字となる見通しとなり、赤字額は前年度予算の2、805億円から倍増し、赤字組合は全組合の約8割に達する見込みです。

こうした状況のなか政府は、医療保険改革の最大の目的である「現役世代の負担軽減」や、人口減少社会を見据えた、出産一時金の一部を後期高齢者制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者医療制度保険料負担の見直しを含む健康保険法等の一部改正を行いました。現役世代の負

担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えます。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、特定保健指導においては、アウトカム評価（事業の成果を測る指標）が導入されるなど、より効果的な取り組みが強化されます。

また、秋には従来の保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることが期待されます。

当健保組合では、このような環境の変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点を置き、データを活用した保険事業をさらに推進してまいります。皆様におかれましては、当健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を活用し、自らの「生活の質の向上」と医療費削減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様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、新年の挨拶とさせていただきます。

## 本年もどうぞよろしくお願いいたします。

### 組合会理事・議員

#### 選定議員

理事	宮原 郁生
常務理事	東江 克憲
理事	宮原 漢二
監事	伊藤 修
議員	印出 和憲
議員	齊藤 薫
議員	間島 努
議員	矢島 一豊

#### 互選議員

理事	角田 裕之
理事	佐藤 哲男
理事	松浦 良彦
監事	杉生 直樹
議員	光井 良
議員	新堂 智康
議員	松尾 悟
議員	佐藤 浩人

### ご愛読プレゼント

「薬用ホットタブ重炭酸湯 Classic」を先着50名様にプレゼントいたします。

先着50名様にプレゼント!



重炭酸湯は血管を拡張し、血流を上げて、驚くほど体を温め、熟睡・ストレス軽減・疲労解消に効果があると言われています。

#### 応募方法

「健保マイポータル」にログインし、「申請書」よりご応募ください。

締切

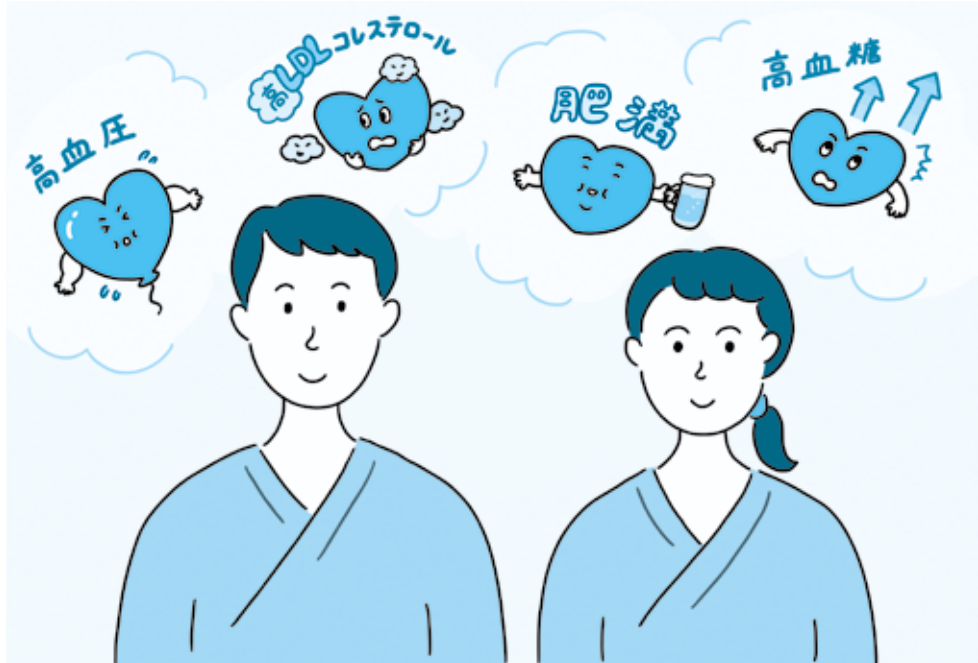
1月31日（水）まで

応募はこちらから



#### 賞品

薬用ホットタブ重炭酸湯 Classic（9錠〈3回分〉）



# 治療や体への負担を小さくできる

生活習慣病は、初期に目立った症状がないものの、そのままにしておくと重篤な病気を招きます。年に1回必ず特定健診を受ければ、リスク要因の早期発見につながります。

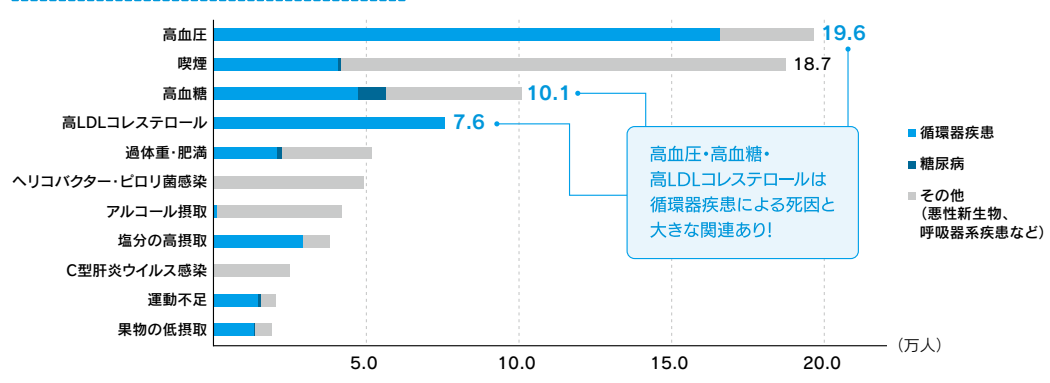
## 死亡リスク要因は、高血圧や高血糖が上位に

循環器疾患\*や糖尿病、がんなどの生活習慣病は、日本人の死因の約5割を占めています。以下の「リスク要因別の関連死亡者数」を見ると、上位には喫煙などの生活習慣と、それらに關係する高血圧、高血糖、高LDLコレステロールがあがっています。また、とくに循環器疾患や糖尿病による死亡と大きく関連していることがわかります。

特定健診ではこれらのリスク要因を早期に発見でき、生活習慣病の予防・早期治療が可能です。体へのダメージや治療・生活改善の負担を小さくするため、年に1回は必ず特定健診を受けましょう。

\*心疾患(急性心筋梗塞などの虚血性心疾患・心不全)や脳血管障害(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)・動脈瘤など

リスク要因別の関連死亡者数(2019年)



※令和4年版厚生労働白書「社会保障を支える人材の確保」(厚生労働省)より作成

### 「要精密検査」「要治療」があったら医療機関へ

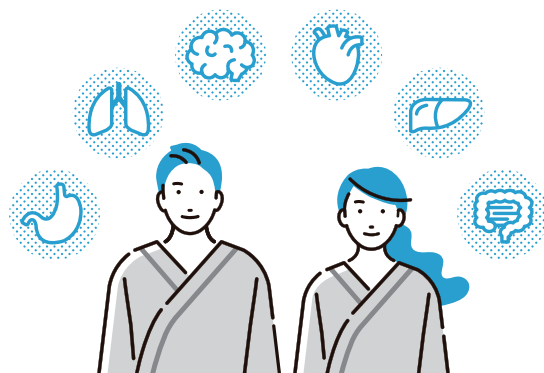
すでに健診を受けられたみなさん、結果はもう確認しましたか？「要精密検査」「要治療」などの項目があった場合には、必ず医療機関を受診しましょう。

毎日忙しいなか、せっかく時間をつくって受けた健診です。検査や治療が必要な項目が早期で見つかったのに対策をしないのはもったいないことです。自覚症状がなくても、健診結果をよく確認して有効活用しましょう。

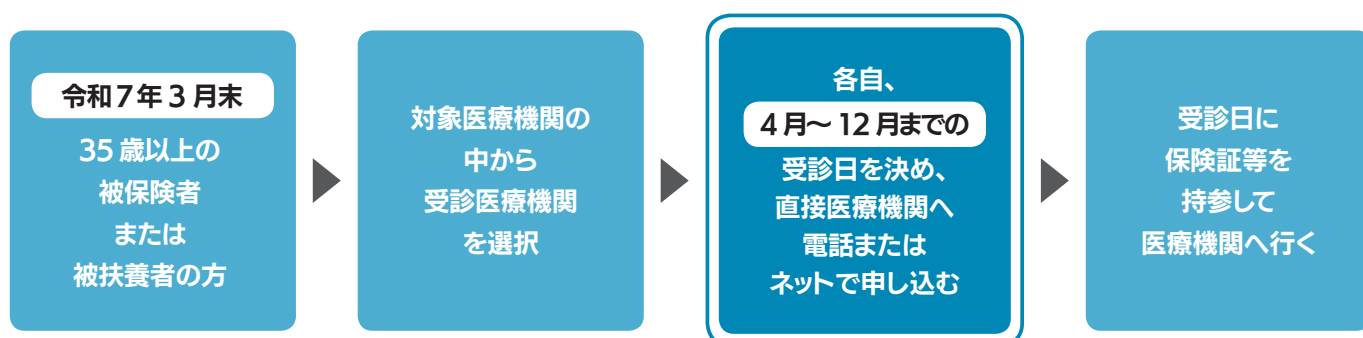


令和6年度から

# 人間ドック予約方法が 変更となります！



## 受診までの流れ



## 主な変更点

### Point

- 今までは「健保マイポータル」にて申込期間内(1月～2月)の募集をしていただいていたのですが、いつでも予約が可能となります。  
※胃カメラをご希望の方は、予約枠がありますので早めのご予約をおすすめします。
- 受診期間を4月～12月の間の日程で決めていただき、**ご自身で直接医療機関へお申込み**していただく方法へと変更になります。
- 本人負担金額は従来どおり2万円(オプションは本人負担)となります。

	変更前	変更後
予約時期	毎年1月半ば～2月半ば	医療機関対応可能であればいつでもOK ※医療機関の予約枠がありますので、早めのご予約をおすすめします。
予約方法	健保マイポータル	医療機関の電話またはホームページ
受診可能期間	4月～12月	
対象者	年度末(令和7年3月末) <b>35歳以上の被保険者</b> および被扶養者	
本人負担額	2万円(オプションや検査変更部分の差額は本人負担)	

## ◆ 人間ドック医療機関一覧 ◆

医療機関	最寄り	予約電話番号	予約 Web	胃バリウム から胃カメラ への変更	乳房エコー からマンモ への変更	休診日	レディース等
新百合ヶ丘総合病院	小田急線・新百合ヶ丘駅南口 よりバス5分又は徒歩10分	0120-700-098		○	○	日曜、祝日	婦人科は土以外
ヘルチェック 川崎センター	JR 川崎駅東口より1分 京急川崎駅中央口より5分	0570-012-489	<a href="https://web.health-check.jp/webreserve/wpgLogin.aspx">https://web.health-check.jp/ webreserve/wpgLogin.aspx</a>	△	△	日曜	男女別専用エリア有
相和会 横浜総合 健診センター	横浜駅きた東口より5分	045-461-1230	<a href="https://www.sowa.or.jp/yokohama/dock/application/">https://www.sowa.or.jp/yokohama/ dock/application/</a>	△	○	日曜、祝日	月～土の婦人科は 女医の可能性有
横浜東口クリニック	横浜駅東口より3分	045-453-3366		△	△	日曜、祝日、 不定期の土曜	婦人科は女医のみ
ヘルチェック 横浜東口センター	横浜駅きた東口より3分	0570-012-489	<a href="https://www.health-check.jp/">https://www.health-check.jp/</a>	△	△	日曜	女性専用フロア有 (医師等も女性)
ヘルチェック レディース横浜	横浜駅西口より4分			△	△	日曜	女性専用健診センター
ふれあい横浜 ホスピタル	JR 根岸線・関内駅南口3分	045-662-2489	<a href="https://www.fureai-g.or.jp/fyh-kenshin/form/application/">https://www.fureai-g.or.jp/ fyh-kenshin/form/application/</a>	△	マンモのみ	日曜、祝日	
アムスランドマーク クリニック	JR 京浜東北線・ 桜木町駅より5分	045-222-5588	<a href="https://www.ams-dock.jp/apply/lmcl.html">https://www.ams-dock.jp/apply/ lmcl.html</a>	△	△	日曜、5/3-6、 12/30-31	
相和会 みなとみらい メディカルスクエア	みなとみらい線・みなとみらい駅 4番出口より1分	045-228-2000	<a href="https://web.ainter.jp/ws/sowa_mms/login">https://web.ainter.jp/ws/sowa_mms/ login</a>	△	○	日曜、GW、年末	
神奈川総合 健診センター	相鉄線・天王町駅より3分	045-333-8711	<a href="http://www.rfk.or.jp/contact/ningendock.html">http://www.rfk.or.jp/contact/ ningendock.html</a>	○	△	日曜、祝日、 不定期の土曜	婦人科は 火・水・木・金のみ
横浜鶴ヶ峰病院	相鉄線・鶴ヶ峰駅南口より8分	0120-489-119	<a href="https://kenshin.junseikai.net/">https://kenshin.junseikai.net/</a>	△	△	日曜、祝日	
大和徳洲会病院	相鉄線及び 小田急線大和駅南口より4分	046-262-6400		△	○	日曜、祝日	婦人科は 火・水・木のみ
東名厚木メディカル サテライトクリニック	小田急線・本厚木駅東口より バス15分	046-229-1937		○	○	日曜、祝日	
JA健康管理センター あつぎ	小田急線・本厚木駅南口より 送迎バス10分	046-229-3731	<a href="https://doc.kouseiren.net/reservation/atsugi/">https://doc.kouseiren.net/ reservation/atsugi/</a>	△	△	日曜、祝日、 第3土曜	
JA健康管理センター さがみはら	JR 横浜線、京王線・ 橋本駅北口より2分		<a href="https://doc.kouseiren.net/reservation/sagamihara/">https://doc.kouseiren.net/ reservation/sagamihara/</a>	△	△		
相和会 相模原総合 健診センター	JR 横浜線・ 淵野辺駅北口より5分	042-753-3301	<a href="https://www.sowa-kai.jp/sagamihara/dock/application/">https://www.sowa-kai.jp/sagamihara/ dock/application/</a>	△	○	日曜、祝日	
東海大学 医学部付属病院	小田急線・伊勢原駅より バス10分	0463-93-9600	<a href="https://kenshin.med.u-tokai.ac.jp/form.php">https://kenshin.med.u-tokai.ac.jp/ form.php</a>	△	×	日曜、祝日、 第2、4の土曜	
上大岡総合 健診センター	京急線・上大岡駅北口より1分	045-845-5543		×	△	月曜、日曜、祝日、 4/1-4、8/13-15、 12/29-31	レディースデーは 基本第1、3火曜 【木曜は婦人科なし】
京浜健診クリニック	京急線・金沢八景駅より10分	045-782-3222		△	△	月曜、日曜、祝日	
衣笠病院	JR 横須賀線・衣笠駅より5分	046-852-1116		△	○	土曜午後、 日曜、祝日	
藤沢総合 健診センター	藤沢駅南口より3分	0466-23-3211	<a href="https://www.fujisawa-junten.or.jp/">https://www.fujisawa-junten.or.jp/</a>	△	△	日曜、祝日	
茅ヶ崎徳洲会病院	JR 線・茅ヶ崎駅南口より5分	0467-89-2555		△	○	日曜、祝日	
湘南健診センター	JR 線・平塚駅北口より5分	0463-21-3811	<a href="https://www.shonankensin.jp/visit/">https://www.shonankensin.jp/visit/</a>	△	△	日曜、祝日	第3月曜
国際医療福祉大学 熱海病院	JR 東海道線・ 熱海駅改札口より8分	0557-81-9176		△	原則マンモ ※差額本人負担で エコー可	日曜、祝日、 4月の土曜	火曜は婦人科なし

○は無料で変更可能、△は差額本人負担で変更可能、×は変更不可

※差額本人負担額は変更になっている場合もありますので、病院にご確認ください。

# セルフメディケーションを始めてみませんか？

当健保では、加入者のみなさまの「セルフメディケーション（軽度な身体の不調は自分で手当をする）」をサポートするための一環として、家庭用常備薬の斡旋等を行っています。ぜひご活用ください！

## 病院に行くほどでもないけれど...

在宅ワークによる  
**肩こり・腰痛**

乾燥による  
**肌トラブル**

アレルギーで**鼻水**や  
**目のかゆみ**



**こんな経験、ありませんか？**



そんなときこそ

## OTC 医薬品

の活用がおすすめです！



OTC 医薬品って  
何ですか？

### OTC 医薬品(市販薬)とは

OTC 医薬品は Over The Counter の略で、薬局やドラッグストアなどで（カウンター越しに）、医師の処方箋なく購入できる一般用医薬品のこと。従来、市販薬、大衆薬などと呼ばれてきたお薬のことです。

例えばこんな商品！



さらに！トヨタエインズグループ健保の加入者なら

あなたの薬箱で**おトク**に買うことができます！

ご登録は  
こちらから！

お手元に保険証を  
ご用意ください



point

01



**ポイント利用でお得に！**

健保からの補助金を利用して  
お得に購入することができます！

point

02



**自分でいつでも買える！**

病院で処方される薬と同一有効成分の  
市販薬（**スイッチOTC医薬品**）を  
購入できます！

point

03



**お薬選びで迷ったら  
薬剤師にLINEで相談！**

お薬に関するお悩みに  
経験豊富な薬剤師がお答えします！  
（利用料無料）

# 初回登録時に1,000円分の健保補助金を付与します！

※あなたの薬箱は加入者の皆様全員がご利用いただけます。※初回登録時に被保険者様に対して1,000円分の健保補助金が付与されます。

# セルフメディケーションで

# 早めの花粉症対策を!



※ OTC (Over The Counter) 医薬品とは、医師の処方せんなく、自分で薬局やドラッグストアなどで購入できる一般用医薬品のこと。

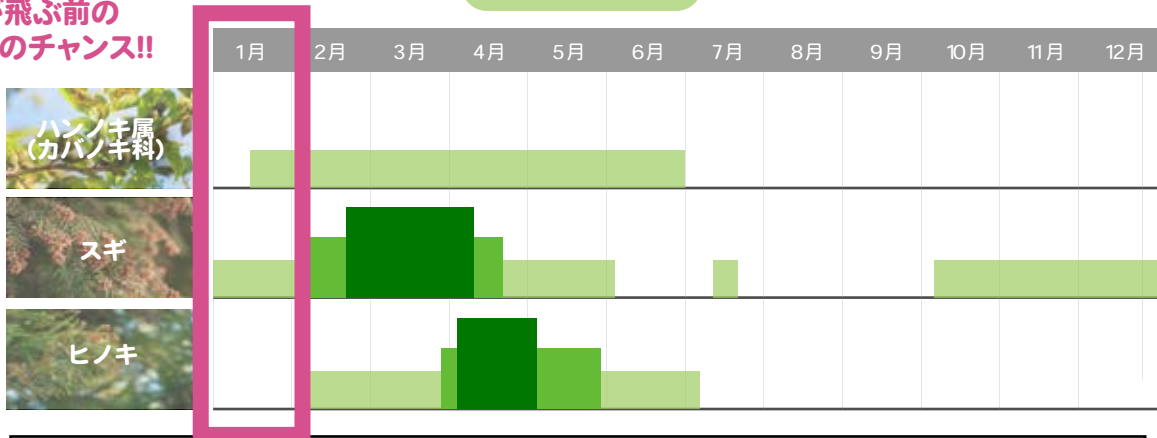
花粉症には早めの対策で、快適に過ごしましょう!

鼻炎症状がひどくなる前に対策することが肝心です。  
「花粉症の症状が出始めたかも?」と思ったら鼻炎薬で先手を打ちましょう!



## 花粉カレンダー

花粉が飛ぶ前の今が対策のチャンス!!



木本の花粉凡例

■ 0.1~5.0 個 / cm<sup>3</sup> / 日 ■ 5.1~50.0 個 / cm<sup>3</sup> / 日 ■ 50.1~100.0 個 / cm<sup>3</sup> / 日 ■ 0.05~1.0 個 / cm<sup>3</sup> / 日 ■ 1.1~5.0 個 / cm<sup>3</sup> / 日 ■ 5.1~100.0 個 / cm<sup>3</sup> / 日

日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会, 鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会 編: 「鼻アレルギー診療ガイドライン 2020年版 (改訂第9版)」 p26, ライフ・サイエンス, 2020より作成

## 具体例でご紹介! OTC 医薬品活用術!

※ここでご紹介する医薬品はあくまで一例です。



毎年花粉症の時期は鼻水や目のかゆみに悩まされます。私に合う花粉症薬を教えてください!

花粉症

日中に眠くなるのは困ってしまう... という方には!



第2類医薬品

比較的に眠りにくいです。アレルビのほうが安い場合が多いです。



第2類医薬品

ついつい飲み忘れてしまう... という方には!



第2類医薬品

1日1回で長く効く。飲み忘れが心配な方におすすめです。



第2類医薬品

漢方を使ってみたい... という方には!



第2類医薬品

年齢に応じて量を調整して使用することもできます。

花粉症は早めの対策がおすすめです! 春の花粉が飛び始める前の1月頃から市販薬を飲み始め症状に備える人もたくさんいます。



さらに!

あなたの薬箱ではキャンペーンも実施予定!

キャンペーン期間: 2024年1月15日~2024年3月31日

花粉症に効くお薬をはじめ、約20商品がお得に購入できます! ぜひご利用ください!



3箱セット  
~~3,486円(税込)~~  
3,000円(税込)



2箱セット  
~~3,654円(税込)~~  
3,000円(税込)



2箱セット  
~~2,136円(税込)~~  
1,800円(税込)



# 岩国・錦帯橋



## 錦帯橋

錦川にかかる錦帯橋は、5つの木造の橋が連なる独創的な構造。この架橋技術は「流されない橋を作りたい」という先人たちの情熱と、独自の技術によって生み出され、現代においても高く評価される。

- 🕒 8:00～17:00 ※観光シーズン中は18:00まで。夏期は19:00まで。※24時間入橋可能。料金所に入れない時間は、夜間料金箱に料金を入れる。
- 👤 大人(中学生以上) 310円 小学生 150円  
※岩国城ロープウェイ・岩国城とのセット券あり。
- ☎ 0827-41-1477(錦川鉄道株式会社岩国管理所)

## 岩

国市観光交流所「本家松がね」は、今も町の立ち寄り処となっている。ここから錦帯橋に向かって歩こう。

錦帯橋の中央の3連アーチは階段になっている。上ると思ったより高さがあり、周りの景色をぐるりと見まわしたくなる。橋を渡り吉川史料館へ。旧岩国藩主吉川家の貴重な歴史資料が見学でき、岩国城を仰ぎ見る美しい庭園に面したロビーで休憩もできる。その先の岩国徴古館は、展示物だけでなく、風格ある建物や内装デザインも見どころだ。

吉川家の祖霊を祀る吉香神社を参拝したら、次に岩国城に向かおう。歩いても登れるが、ロープウェイに乗ると、上昇とともに徐々に広がる岩国城下町の景色が楽しめる。

山頂駅から少し歩くと岩国城だ。天守閣の展望台からは、陽光に照る錦川や錦帯橋、瀬戸内海まで見渡せる。城から尾根に沿う道を歩き、護国神社に参る。巨大な岩に囲まれ、神秘的な雰囲気だ。

さらに歩き、城山展望台で絶景を眺めながら一休みしたら、展望台登山口に下りよう。護国神社から展望台登山口の間は山道のため、歩きやすい靴がおすすめ。

再び錦帯橋を渡り、錦帯橋温泉「いつつばしの里」で疲れを癒し、帰途につこう。

日本三名橋のひとつに数えられ、5連のアーチが美しい「錦帯橋」。世界にも稀なこの木造アーチ橋を渡り、岩国城のある城山からの展望を楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

## INFORMATION

🚗 JR 山陽新幹線新岩国駅より「錦帯橋行」バス約15分

🚗 山陽自動車道岩国ICから約10分

HPはコチラ



岩国市観光協会 岩国市 観光振興課





## 岩国城ロープウェー

山麓駅 - 山頂駅間 約3分。毎時0分・15分・30分・45分 発車 ※臨時便運行の際は、4分おきに発車。

- ① 9:00～17:00 ② ロープウェー点検日
- ③ 大人(中学生以上) 往復560円、片道330円  
小学生 往復260円、片道150円
- ④ 0827-41-1477 (錦川鉄道株式会社岩国管理所)



錦川

## 岩国城

初代岩国藩主吉川広家によって1608年に造られた山城。一国一城令により築城後7年で取り壊された。現在の天守は、1962年に再建された。

- ① 9:00～16:45 (最終入館16:30)
- ② ロープウェー運休日
- ③ 大人(中学生以上) 270円  
小学生 120円
- ④ 0827-41-1477  
(錦川鉄道株式会社岩国管理所)



## 吉香神社

吉川家の先祖を祀る神社。2004年に国の重要文化財に指定された。

- ① 7:00～17:00
- ② 0827-41-0600

## 岩国徴古館

1945年に完成した石造り風の重厚な建物。歴史資料、美術工芸品、錦帯橋関連のコーナーなどがある。

- ① 9:00～17:00
- ② 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日～1月3日) 展示替え(年6回) ※臨時休館あり。
- ③ 無料 ④ 0827-41-0452



## 岩国国際観光ホテル 錦帯橋温泉「いつつばしの里」

岩国城を望みながら入浴できる「夕霧の湯」と錦帯橋を眺めながら入浴できる「朝霧の湯」があり、毎日男湯と女湯が入れ替わる。

- ① 月～木曜日 11:00～22:00 (最終受付21:00)  
金・土・日曜日・祝日・祝前日は11:00～17:00 (最終受付16:00)
- ② 大人1,700円 子ども800円
- ③ 0827-43-1111



## 護館神

岩国城の石垣を切り出した石切場。天災や藩の政治が乱れた際、社殿を建立し護館神が祀られたという。



## 吉川史料館

吉川家に伝わる歴史資料や美術工芸品を展示している。御庭焼体験として篆刻体験や、学芸員解説、陶芸体験もできる(要申込)。

- ① 9:00～17:00 (最終入館16:30)
- ② 水曜日 ※祝日の場合は翌日・年末年始(年末～1月1日)・展示替え(年3回)。
- ③ 大人500円、大学・高校生300円、小・中学生200円
- ④ 0827-41-1010



## 城山展望台

岩国市内を一望できる。



## 三代岩国藩主 吉川広嘉公像

広嘉公の着想により1673年に錦帯橋が架橋。翌年に流失するもすぐに再建され、以後1950年の台風で崩壊するまで一度も流失しなかった。

## グルメ

### 岩国寿司



酢飯の上に錦糸卵や岩国れんこんなどを並べて何層にも重ね、大きな木桶でつくる押し寿司。祝い事や献上品として、山の上の城まで運搬が便利な食べ物として考案された。

## Check it up!

### マンガ岩国人物伝

岩国徴古館が発行する岩国ゆかりの人物を取り上げた歴史マンガ。先人の生き方や志をわかりやすく紹介している。  
※岩国徴古館で販売。



## 岩国市観光交流所「本家 松がね」

1850年頃に建てられた建物。岩国を代表する商家で、びん付け油「松金油」を製造販売していた。見学や休憩、特産品の試食、試飲ができる(有料)。

- ① 9:00～17:00 ※4～8月は18:00まで
- ② なし ③ 無料 ④ 0827-28-6600

### 甲冑体験

岩国藩鉄砲隊保存会が所有する鎧兜を身につけて記念撮影ができる。同時に2名まで。子ども用もあり。

- 毎週土・日曜日開催 (要予約)

- ① 10:00～16:00 (最終受付15:00)

- ② 1,000円

※他のイベント開催等の都合により甲冑体験ができない場合もある。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

# ぜひ、一度使ってみませんか？ マイナンバーカードの保険証利用

マイナンバーカードの保険証利用には  
さまざまなメリットがあります！



**Point!**

薬剤情報等の提供に**同意**をすると、

**データに基づく適切な医療が受けられる！**

さらに…健康保険証で受診した場合と比べて、

**初診時等の窓口負担が低くなる！**

**Point!**

限度額適用認定証等がなくても、

**手続きなしで高額療養費の限度額を超える  
支払いが免除！**

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

詳しくは 

マイナンバーカード 保険証利用



# 箱根宮城野荘

## 2024年4月宿泊分からの 変更点について

当組合で運営している「箱根宮城野荘」の申込方法・宿泊料金を下記のとおり変更いたしました。



### 1 予約方法の変更

予約方法が電話から Web システムに変更となります。

新 (2024年4月以降)	現 行
●インターネットを利用した予約システムで予約	●電話予約

※システムの稼働は 2024 年 2 月 1 日を予定。  
※被保険者本人・OB 会会員本人が登録のうえ予約できます。  
※操作方法については、後日改めてご案内します。  
※ 2024 年 1 月～3 月の宿泊予約は、現行の通り電話予約での受付です。

### 2 宿泊料金体系の変更

宿泊料金の区分と金額が変更となります。



新 (2024年4月以降)		現 行	
区分	料金 (消費税込)	区分	料金 (消費税込)
被保険者本人・配偶者	3,300 円	被保険者本人	3,300 円
被保険者本人・配偶者の親族 (3 親等以内)	3,850 円	被保険者家族	3,850 円
OB会会員本人・配偶者	3,850 円	OB会会員本人	3,850 円
上記 3 項目に該当しない方	4,950 円	OB会会員家族	4,400 円
2 歳以上小学生以下	2,200 円	一般	4,950 円
2 歳未満	0 円	小学生	2,750 円
		幼児	1,650 円
		2 歳未満	0 円



← 当健保ホームページでもご案内しておりますのでご確認ください



## 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ



1人分 260kcal 塩分 1.2g

調理時間 20分



### 材料 (2人分)

鶏むね肉 ----- 1枚 (200g、皮なし)  
塩 ----- 小さじ1/4  
砂糖 ----- 小さじ1/4  
A パン粉 ----- 大さじ6  
ごま油 ----- 小さじ2  
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片  
黒ごま ----- 小さじ1  
塩 ----- 小さじ1/6  
(粉山椒 小さじ1/4、七味 少々など、好みで加えてもよい)  
ベビーリーフ ----- 適量  
トマト ----- 1/2個

### 作り方

- ① 鶏むね肉は8mm幅の削ぎ切りにして耐熱容器に入れる。塩と砂糖をまぶして下味をつけ、ラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- ② フライパンにAをすべて入れて混ぜ、油をなじませる。中火にかけ、全体に茶色くなるまでゆっくりと2～3分炒める。
- ③ 器に鶏むね肉を並べ、②で作った「カリカリパン粉」をかける。ベビーリーフと、くし形に切ったトマトを添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23winter01.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

## 小松菜の塩昆布和え

1人分 19kcal 塩分0.7g

調理時間 5分



### 材料(2人分)

小松菜 ----- 1/2 把  
 塩昆布 ----- 2g  
 しょうゆ ----- 小さじ1

### 作り方

- ① 小松菜をさっと茹でて水に取ってから、しっかり水気を絞って、5cmの長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布としょうゆで和える。

## 白菜としいたけのはるさめスープ

1人分 55kcal 塩分1.0g

調理時間 10分

### 材料(2人分)

白菜 ----- 1枚(120g)  
 にんじん ----- 1/4本(40g)  
 しいたけ ----- 2枚  
 はるさめ ----- 20g  
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ1/2  
 塩 ----- 小さじ1/4  
 水 ----- 2カップ

### 作り方

- ① 白菜を3cm角、にんじんを半月の薄切り、しいたけを薄切りにする。
- ② すべての材料を鍋に入れ、蓋をして中火で8分ほど煮る。



## 脂を控えるためのポイント

食事から摂取した脂質が多すぎて、エネルギーとして消費されずに余ってしまうと、肝臓で中性脂肪が合成されます。この中性脂肪もエネルギーとして消費されずに余ると、内臓脂肪や皮下脂肪として蓄えられてしまいます。さらに脂質の摂取量が多いと血液中のLDL(悪玉)コレステロールが増えて血管内部に付着し、その結果メタボリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病のリスクが高くなってしまいます。

食事は健康づくりの基本です。日頃の食生活から脂質のとりすぎがないかを見直し、改善していきましょう。

### ▶▶ 鶏むね肉のカリカリパン粉がけ

フライにすると脂質を多くとりすぎてしまうので、パン粉に少し油を加えて炒めたものをたっぷりのせませす。フライに比べて脂質を抑えながらも、香ばしさとカリカリ食感が満足感を生む一品です。

鶏むね肉を使い、さらにレンジで加熱することで、脂質を抑える工夫をしています。

### ▶▶ 小松菜の塩昆布和え

茹でて和えるだけなので、炒め物に比べ脂質をほとんどとらずに野菜をおいしく食べることができます。昆布の旨味がポイントです。

### ▶▶ 白菜としいたけのはるさめスープ

白菜やしいたけなどカロリーが少なく、量がある野菜をたっぷり食べることで、食べすぎを防ぐことができます。

温かい汁物には、心を和ませ過剰な食欲を落ち着かせてくれる効果も期待できます。

注意! **ぐっすり睡眠**を邪魔するこんな習慣!

## ソーシャルジェットラグ (社会的時差ぼけ)

こんな習慣ありませんか?

☑ 休日はたっぷり「寝だめ」をする。



☑ 昼寝をするときは長めにしっかりと寝てしまう。



☑ 休日の前の晩はつい夜更かししてしまう。



時差ぼけ(時差症候群)は、時差のある地域にジェット機などで高速移動したときに、体内時計が大きくずれて起こります。休日などに、平日とは違う不規則な生活をする事により、時差ぼけと同様の体内時計のずれが生じることを「ソーシャルジェットラグ(社会的時差ぼけ)」といいます。

休日に長く寝ても睡眠を「ためる」ことはできません。また、翌日が休日だからと夜更かしをし、翌朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れて入眠時間が後ろにずれ、休日明けの睡眠不足につながりかねません。



### ●睡眠不足による日中の眠気対策●

眠いと作業効率が下がります。睡眠不足のときは、昼休みなど(午後3時頃まで)に30分以内の短い昼寝をとると、午後の作業効率が改善します。昼寝をする直前にコーヒーを飲んで20~30分寝ると、ちょうどカフェインが効くころにすっきり目覚められるといわれています。



## 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 **しっかり歯みがきしているのに  
口が臭うのはなぜ?**



A

口臭にもいろいろなタイプがありますが、原因の多くは口の中に由来します。歯科治療とセルフケアが大切です。口臭には大きく分けて次の5種類があります。原因に合わせて対処することが大切です。

- 1 生理的口臭 ▶ 起床時、空腹時、緊張時などは唾液の分泌が減少し、口臭が出やすくなります。歯みがき、食事、水分補給などで気にならなくなります。
- 2 食べ物や飲み物、お酒やタバコによる口臭 ▶ にんにくやお酒などによる口臭は一時的なもので、タブレットやマウスウォッシュなどの口臭ケアで対処できます。
- 3 病的口臭 ▶ 主な原因は口の中の病気です。多いのは歯周病ですが、むし歯、歯石が原因の場合もあります。消化器系や呼吸器系の病気が原因の場合もあります。
- 4 ストレスによる口臭 ▶ ストレスのある状態では、唾液を分泌する副交感神経が活動しにくくなり、唾液が出にくくなるため、口臭がきつくなります。
- 5 心理的口臭 ▶ 口臭がないにもかかわらず、自分の口が臭うと思ってしまうことがあり、「自臭症」と呼ばれます。気になる場合は口臭専門外来の受診を。

歯周病が原因の  
口臭に注意!

病的口臭の主な原因は**歯周病菌が口の中のたんぱく質を分解して出すガス**です。このガスは食べ物が腐ったような臭いや生ごみのような臭いを発します。歯周病が悪化すると、歯周ポケットにたくさんの歯周病菌が潜み、**歯みがきだけでは口臭が改善しません**。このような場合は、**歯周病の治療が大切です**。

# 前日に食べすぎたときの食事のとり方

食べすぎた翌日の食事のとり方は、1日の体調やその後の体重増加に影響します。

ちょっとした食べすぎは、翌日にリセットすれば、いつもどおりのコンディションに戻ることができるので、ポイントを押さえて早めに戻しましょう。戻し方がわかっていると、食事会なども楽しむことができます。

## Point 1 いつもの時間に朝食をとる

翌日の朝、空腹を感じなくても、朝食はいつもの時間にとりましょう。朝食をとることで体内時計がリセットされ、全身の機能がスムーズにスタートするので、代謝が上がり、1日の消費カロリーが増えます。

お腹が空かないからと朝食を抜いてしまうと、体内時計の朝のスイッチが入らず、代謝も上がらないので、カロリーを消費しにくく、前日の食べすぎを長く引きずることになります。

食べる量はいつもより少し控えめにして、昼食前にちょうどお腹が空く量に調整しましょう。

食べすぎた翌朝の朝食は、胃腸に負担がかからないよう、消化のよい、低脂質の「炭水化物（ごはんやパン）+たんぱく質（卵、魚など）」をとるのがおすすめです



## Point 2 こまめに動いて、間食を控える

朝食をとったら、少し体を動かしましょう。ラジオ体操をする、通勤で歩くスピードを上げる、階段を積極的に使うなどがおすすめです。するとさらに代謝が上がり、消費カロリーが増えます。昼食後のウォーキングなど、昼間もこまめに動きましょう。

食べすぎた翌日は間食を控えることも大事です。脂肪は食間に燃焼しやすいのですが、間食をとると脂肪が燃焼されにくくなってしまい、前日に食べすぎた分が脂肪に変わります。

生活習慣の乱れが2日以上続くと、戻すのに日数がかかります。飲み会や食事会などで食べる量が増えたり、食べるペースがイレギュラーになる日が2日以上連続しないように、調整しましょう

## HEALTH INFORMATION

### 話題の健康情報

# 4mm以上の歯周ポケットをもつ人は全体の約5割

厚生労働省はこのほど、「令和4年歯科疾患実態調査」の結果（概要）を公表しました。それによると、歯周病は若年層でも増えており、年代が上がるにつれ増加傾向にあることがわかりました。

今回の調査結果によると、4mm以上の歯周ポケットをもつ人の割合は全体では47.9%で、年代が上がるほど増える傾向があり、25～34歳で32.7%、35～44歳で34.7%、45～54歳で43.7%、55～64歳で47.5%、65～74歳が最も高く56.2%、75歳以上で56.0%でした。一方、15～24歳の若い世代でも17.8%でした。

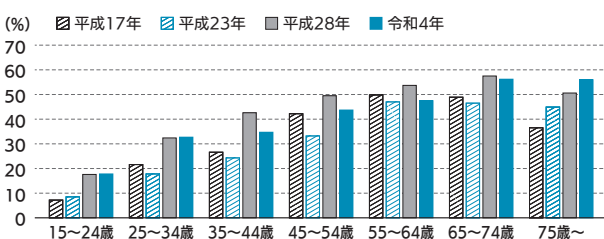
また、過去1年間に歯科検診を受けた人の割合は、全体で58.0%でした。しかし、30～50歳未満の男性では4

割に満たない状況で、歯科検診を受診している人は低い傾向にありました。

歯周病は、歯を失う原因の第1位で、初期段階では痛みなどの自覚症状が出にくく、知らないうちに症状が進行してしまう病気です。歯周病の予防や早期発見・早期治療のためには、定期的に歯科検診を受けることが大切です。



### ●4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移、年齢階級別



注) 被調査者のうち対象歯をもたない者を含めた割合を算出した。

### memo

歯周病は細菌の感染によって歯の周りの歯ぐき（歯肉）や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気で、歯周ポケットが4mm以上あると歯周病と診断されます。

歯周病は生活習慣病として位置づけられ、全身の健康にも多く影響を与えることが最近の研究で明らかになってきています。

# 腰を鍛えて 腰痛を予防



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！

背骨の両脇に沿ってついている<sup>せきちゅう きりつきん</sup>脊柱起立筋は3つの筋肉の総称で、腰を反らす動作や姿勢を保つために重要な働きをします。ここを鍛えて背すじを伸ばし、ストレッチで疲労を和らげると、背中や腰などにかかる負担が減って疲れにくくなり、肩こりや筋力不足による腰痛を予防します。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23winter01.html>

## 腰(脊柱起立筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座って両足を前に出し、膝を軽く曲げてかかとを床につけたら、両手を頭の後ろに組み、前傾する。

**2** 息を吸いながら2秒で、おへそを軸にして背中を丸める。その後、息を吐きながら背すじを伸ばし、**1**に戻る。



**POINT**  
しっかりと背すじを伸ばしたまま、目線の下に膝が来る位置まで前傾する。



かかととは床につけたまま、つま先を上方方向に上げる。

このポジションのまま骨盤の位置をキープする。

息を吸う。  
息を吐く。



おへそをのぞき込むようにする。

骨盤の位置はキープしたまま、背中だけを丸める。

足は**1**と同じ。



**NG**

股関節を軸に背中全体を倒してしまおうと骨盤ごと前傾してしまい、腰の筋肉に効かない。

## 腰(脊柱起立筋)のストレッチ

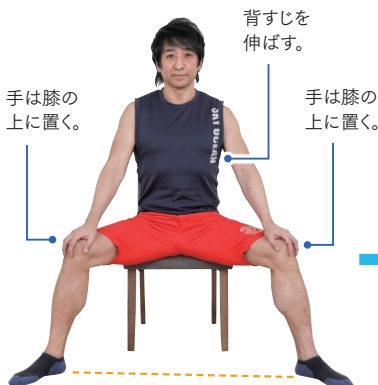
左右交互に3セット

**1** イスに浅く座って両足を大きく開き、両手を膝の上におく。

**2** 息を吐きながら、一方の手で膝を押し、背中を丸めつつわき腹を伸ばすようにして体を倒す。腰に適度な張りを感じる位置で、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。



骨盤を立てておく。



POINT  
手は膝の上に置く。

背すじを伸ばす。

手は膝の上に置く。

両足は大きく開き、つま先は膝と同じ方向に向ける。



背中を丸めながらわき腹を伸ばす。

肘を太ももに置く。

手で膝を外側に押しながら、背中を丸めていく。



**NG**

背すじを伸ばしたまま、体を倒してしまうと、腰の筋肉は伸びない。