

WEINS けんぽだより



Vol.7



CONTENTS

当健保 HP は
コチラ

新年のご挨拶 … 02

読者モニター募集! … 06

マイナ保険証に切り替えを! … 03

こんなときには市販薬 (OTC 医薬品) をご活用ください … 07

令和7年度から人間ドック予約方法が変更となります! … 04



トヨタウエイズグループ健康保険組合

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す。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申しあげます。また、日頃より健康保険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、厚く御礼申しあげます。

さて、今年はすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となることで急速な少子高齢化が進む中、医療保険や介護保険、年金など社会保障制度への影響が懸念されているところです。当健保においても、高齢者医療への拠出金の負担や年々増加する医療費により、厳しい状況にあります。

昨年4月より第3期データヘルス計画がスタートし、当健保はこれまでに蓄積したデータを活用した各種事業を進めていきますが、今年は特に全国健康保険組合平均と比較しても大

きく下回っている「40歳以上の被扶養者の特定健診（人間ドック含む）受診」と「禁煙」の促進に注力してまいります。当健保が実施する事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、将来的な医療費の削減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

また、昨年12月2日には従来の保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を基本とした仕組みに移行しました。マイナ保険証は医療DXの基盤となるもので、各種情報連携により質の高い医療の提供、効率化につながります。従来の保険証は経過措置として今年の12月1日までは使用可能ですが、マイナ保険証の利用率向上が必須です。

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あげて、新年のご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

理事長	宮原 郁生
常務理事	早川 肇
理事	宮原 漢二
監事	矢島 一豊
議員	印出 和憲
議員	斉藤 薫
議員	一井 誠二
議員	間島 努

互選議員

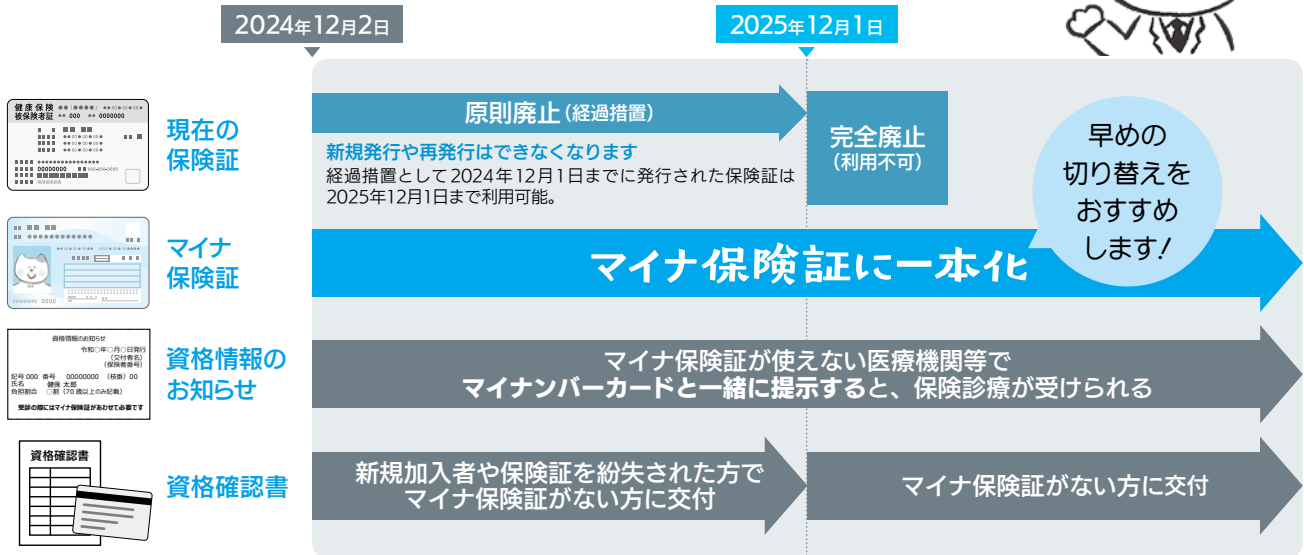
理事	角田 裕之
理事	佐藤 哲男
理事	松浦 良彦
監事	杉生 直樹
議員	光井 良
議員	新堂 智康
議員	松尾 悟
議員	佐藤 浩人

従来の保険証は2024年12月に原則廃止に

マイナ保険証に切り替えを！

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと。

■ 保険証廃止のスケジュール



Q 保険証が廃止された後はどうなるの？

A 2024年12月2日以降は保険証の新規発行や再発行はできなくなりました。保険証を紛失したり、苗字の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。

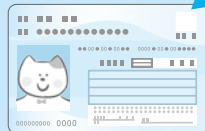


Q これからは病院には何でかかればいいのか？

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

1 マイナ保険証

過去の診療情報に基づいた確かな医療を受けられます。



イチオシ！

2 お手元の保険証

2025年12月1日までは使用可能です。



3 マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」※

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。



4 資格確認書

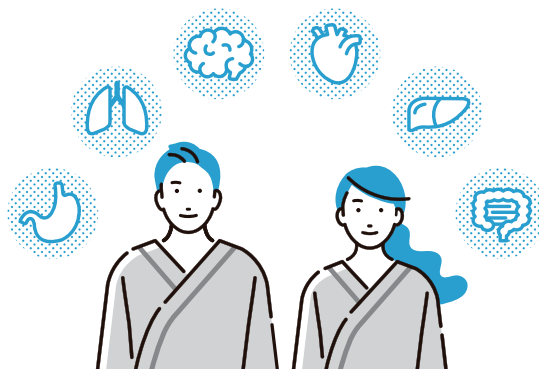
2024年12月2日以降、新規に加入された方、保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。



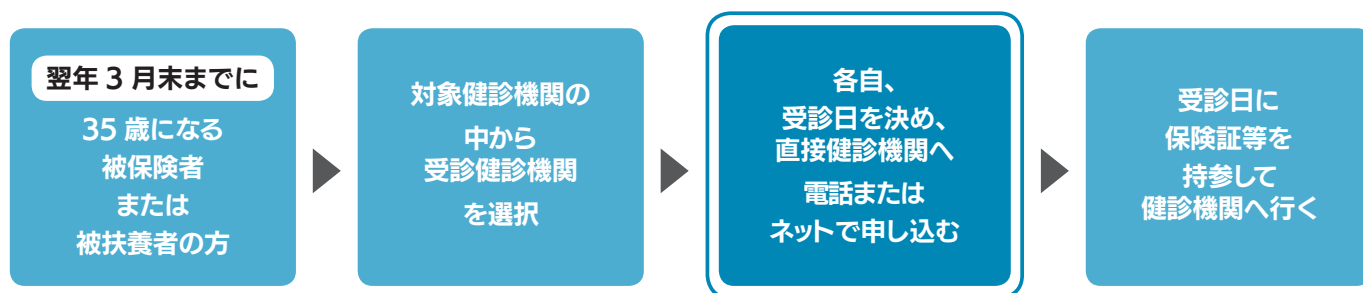
※「資格情報のお知らせ」は、マイナポータル上の資格情報画面の提示でもOKです。

令和7年度

人間ドック 予約受付開始！



受診までの流れ



主な変更点

Point

- 2月1日以降、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～翌年3月の間の日程で決めていただき、**ご自身で直接健診機関へお申込み**していただく方法です。
- 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。

	変更後
予約時期	2月1日以降であればいつでもOK ※健診機関によって予約時期が異なる場合があります。 ※健診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	健診機関の電話またはホームページ
受診可能期間	4月～翌3月(申し込みは12月まで)
対象者	年度末35歳の被保険者および被扶養者
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)

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

◆ 人間ドック健診機関一覧 ◆

健診機関	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	レディースデー等
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	https://www.healthcheck.jp/	△	△	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	https://www.sowa.or.jp/yokohama/dock/application/	△	○	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	https://www.health-check.jp/	△	△	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・関内駅南口より3分	045-662-2489	https://www.fureaig.or.jp/fyhkenshin/form/application/	△	基本契約	日曜、祝日	
アムスランドマーク クリニック	みなとみらい線・みなとみらい駅 より5分 JR 京浜東北線・桜木町駅より5分	045-222-5588	https://www.amsdock.jp/apply/lmcl.html	△	△	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	https://web.ainter.jp/ws/sowa_mms/login	△	○	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	http://www.rfk.or.jp/contact/ningendock.html	○	△	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	https://kenshin.junseikai.net/	△	△	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	https://doc.kouseiren.net/reservation/atsugi/	△	△	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		https://doc.kouseiren.net/reservation/sagamihara/	△	△		
相和会 健診ステーション さがみはら ※旧 相模原総合健診センター (2025年4月に移転・名称変更)	JR 横浜線・古淵駅より5分	042-753-3301	https://www.sowakai.jp/sagamihara/dock/application/	△	○	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	https://kenshin.med.utokai.ac.jp/form.php	△	×	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	https://www.mrso.jp/mrs/fujisawa/Plans/selectPlanKenpoLight/	△	△	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	https://www.mrso.jp/mrs/skcenter/HealthInsurances/insuranceAuth/	△	△	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・熱海駅より8分	0557-81-9176		△	基本契約	日曜、祝日、 4月の土曜	火曜は婦人科なし
茅ヶ崎湘南健康管理 クリニック (新規契約)	JR 線・茅ヶ崎駅北口より4分	0467-86-6570	https://www.fureaig.or.jp/kenshin/application/	○	○	日曜、祝日	

○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、健診機関にご確認ください。



読者モニター募集！

けんぽだよりをご愛読の皆様から抽選で50名様に、
住友生命「Vitality 福利厚生タイプ」※のモニター利用権をプレゼント！

※住友生命が提供している Vitality 健康増進プログラムを無料で活用いただけます。



URL https://vitality.sumitomolife.co.jp/guide/about_program/



応募できる方

- 当健保組合の被保険者（本人のみ。被扶養者の方は応募できません）

応募方法

- 健保マイポータルより応募してください。（応募締め切り日：2025 年 1 月 31 日）

注意

- モニター期間は 2025 年 4 月 1 日～2026 年 3 月 31 日までです。期間を過ぎると、有料で延長できます。
- 住友生命で Vitality を付加した保険契約をされている方は、応募できません。

住友生命 Vitality

- ✓ Vitality 福利厚生タイプは、Vitality 健康プログラムと各種サポートを活用して従業員の健康増進・運動習慣の改善に対する自発的な取組みをサポートします。



<https://vitality.sumitomolife.co.jp/about/>



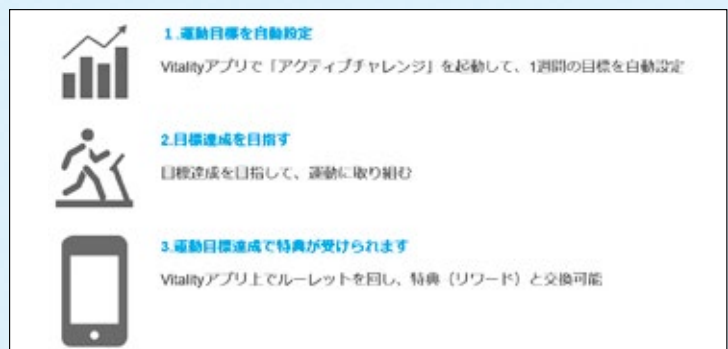
- ✓ Vitality 健康プログラムは、ウォーキングなど健康増進の取組みによる目標達成に応じてさまざまな特典が獲得できます！



https://vitality.sumitomolife.co.jp/guide/about_program/



- ✓ Vitality 健康プログラムのアクティブチャレンジでは、1 週間のサイクルで設定される運動目標を達成することで、特典※が獲得できるプログラムです。短期の目標を設定し、日々の取組みを意識することで、運動を習慣化しやすくなります。



※特典（リワード）：有名コーヒー店ドリンク券など



<https://vitality.sumitomolife.co.jp/reward/active/>



注意

- 記載内容は自社の福利厚生制度を記載したものであり、保険募集を目的としたものではありません。
- Vitality 健康プログラムの内容は 2024 年 7 月現在のものであり、将来変更になる可能性があります。

セルフメディケーションの心強い味方！／

こんなときには市販薬(OTC医薬品)をご活用ください！

OTC医薬品とは、ドラッグストアなどでご自身で購入できる市販薬のことです。



市販薬を活用して時間やお金を有効活用！

花粉症薬(フェキソフェナジン60mg) 14日分の場合

医療用医薬品を処方された場合の自己負担額(3割負担の場合)



約 **1,830円**

薬剤料 調剤料 診察料 + 通院時間 待ち時間

薬局・ドラッグストアで市販薬を購入した場合の価格



市販薬 約 **565円**～

一部改変：第133回社会保障審議会医療保険部会、薬剤自己負担の見直しについて



市販薬と病院でもらうお薬はどちらが安い？

医療機関では、お薬代以外にも診察代などが発生するため、**自己負担額は市販薬のほうが安い**ケースもあります。また、**医療機関に行く必要がないので、時間の削減にもつながります！**



市販薬には処方薬と有効成分が同一のものがあります

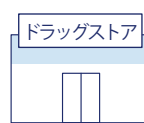
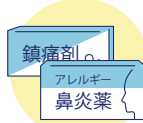
副作用が少なく安全性の高い医療用医薬品を、市販薬に転用したものを「**スイッチOTC医薬品**」といいます。

医師による処方が必要な**医療用医薬品**

ドラッグストアで購入できる**スイッチOTC医薬品**



スイッチ



たとえば！



医療用医薬品と同一有効成分！



市販薬を **おトク** に買うなら **あなたの薬箱**

／ 今すぐ登録！／

医薬品を含む1,500商品の豊富な品揃え

14時までの注文で最短当日配送

薬剤師への無料LINE相談サービス



2,000円分のクーポン配布中

おひとり様1回限り 複数クーポン・ポイントとの併用不可 利用期限:25年3月末

クーポンコード

t263p

伊豆大島三原山

三原山中央火口

直径約300～350m、深さ約200m。1986年の噴火ではマグマがこの穴を満たし、あふれ出した。周辺では地表から蒸気が吹き出し、自然のパワーが感じられる。

島全体が活火山である伊豆大島。中央に位置する三原山は伊豆大島のシンボルであり、島民からは「御神火様^{ごじんかさま}」として崇められている。ダイナミックな地球の息吹を感じる旅に出かけよう。

ス

ターゲット地点の三原山頂口までは、大島バスまたはレンタカーで向かう。山頂遊歩道で山頂をめざすが、歩き始める前に、まずは展望避難休憩舎に立ち寄り、伊豆大島ジオパークに関連する資料を見ていこう。

外輪山に囲まれた中央にそびえる三原山を正面に整備された遊歩道を歩く。珍しい形をした溶岩が点在し、等間隔でシェルターが設置されるなど、まさに活火山の中を歩いていることに気づかされる。途中からは急な傾斜に。ベンチで休憩しながら山頂をめざそう。

山頂に辿り着くと、ゴツゴツした溶岩が特徴的な別世界。ところどころ吹き出る蒸気に地球のエネルギーを感じながら、三原山中央火口の周囲を一周しよう。山頂は風が強く、足元が不安定なところもあるため慎重に歩く。しかし、大迫力の火口を見下ろし、遠くに目を向ければ荒々しい大地と美しい海という、ここで見ることのできない絶景に、足を運んだ価値を見出せるだろう。

一周したら、歩いて来た遊歩道を戻ってゴール。少し距離は長くなるが、帰りは疲れた脚を癒す三原山温泉をめざすルートにしてもいい。随所にある案内板で、時間と体力と相談しながらルートを決めよう。

INFORMATION

アクセス



東京・竹芝から東海汽船大型客船(夜行)で6時間、または高速ジェット船で1時間45分(久里浜から1時間/熱海から45分/伊東から35分)



東京・調布から新中央航空で25分

HPはコチラ



大島観光協会
① 8:30～17:00
② 04992-2-2177



▶ 三原山

伊豆大島の中央に位置し、最高峰は中央火口丘にある三原新山（標高 758m）。噴火を繰り返し、少しずつ姿を変えている。

▶ お鉢巡り

1998年、噴火口を一周するように開通。迫力ある中央火口を間近で見ることができる。島を囲む海と富士山、伊豆諸島、三浦半島など、360度のパノラマが広がる。

▶ 展望避難休憩舎

山頂口の脇にあり、伊豆大島ジオパークに関する資料が展示されている。万に備え、ヘルメットも借りられる。土日祝日は「ジオパーク展」を開催。

▶ 三原神社

噴火の際、溶岩が社殿を避けるように流れ、埋没を免れた。天気がよければ鳥居越しに富士山を望むことができる。

▶ 溶岩地帯

不思議な形をした溶岩が点在。当時の溶岩の流れ方を想像してみよう。

▶ 割れ目噴火口

1986年の噴火では、北側の斜面から「割れ目噴火」が発生した。吹き上がったマグマのしぶきは高さ1,500mにも達した。

▶ 裏砂漠

溶岩の粒や火山灰が降り積もった黒い砂漠。強い風の通り道になっていることから植物が育ちにくい。

▶ 巨大溶岩

三原神社の脇にある大量のマグマのしぶきが積み重なってできた巨大な溶岩。噴火の際、火口からここまで溶岩流に運ばれた。

約 7.0km 約 2 時間 30 分 / 約 12,000 歩

🌸 椿のまち、伊豆大島 🌸

火山島ならではの独特な風土を活かした産業として、島民に大切にされてきた「椿」。その名所である大島公園、大島高校、椿花ガーデンは「国際優秀つばき園」に認定されている。毎年1月下旬から3月にかけて開催される「伊豆大島椿まつり」は、島を挙げて椿の開花を喜ぶ一大イベント。

おんせん 三原山温泉

大島温泉ホテルの三原山温泉は日帰りでも利用可能。三原山を望む贅沢なロケーション。

- 🕒 6:00～9:00、13:00～21:00
- 💰 大人800円、小人400円
- ☎ 04992-2-1673 (7:00～21:00)
- 🌐 <https://www.oshima-onsen.co.jp/>

グルメ べっこう

魚の切り身を唐辛子醬油に漬け込んだ、伊豆大島の郷土料理。わさびではなく、辛みの強い島唐辛子を使った唐辛子醬油でいただくのが島の食べ方。

ひと足 Sightseeing のばして

ふでしま 筆島

数十万年前に活動していた古い火山の名残。火山活動を終えた島の硬い部分だけが海に残された。

地層大切断面

約2万年前の噴火の歴史が作りあげた巨大なバウムクーヘンのような地層。1953年の道路建設工事の際に発見された。

塩分の
とりすぎ



冬は口内の乾燥から味覚感
度が下がり、濃い味を求め
がちです。

運動
不足



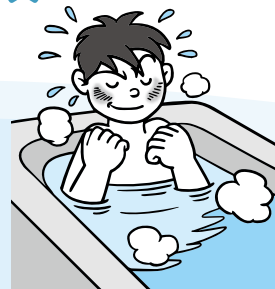
汗をかく習慣がないと、体
内に余分な塩分をためこみ
やすくなります。また、肥
満も高血圧のリスク要因に
なります。

飲み
すぎ



少量のアルコールは血圧を
下げますが、飲みすぎると
血圧を上げてしまいます。
おつまみは塩分が多いこと
にも注意が必要です。

熱い
お風呂



42℃以上の熱いお風呂は
血管を収縮させ、血圧を上
げてしまいます。

危険を減らす！

寒い季節の血圧管理

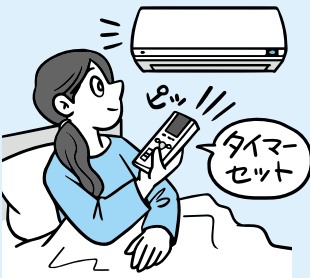
若い人でも、食事後や飲酒後にお風呂に入ると、ヒートショックが起こることがあります。また、塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度のバランスをとるため血液中の水分量が増え、血圧が上がります。**ヒートショックを防ぐため温度差を減らすこと、血圧を上げないために塩分をとりすぎないこと**が冬の血圧管理の基本です。少しでも危険を減らすために、意識しておきましょう。

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。**ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。**



また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。**タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。**



塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。**汁はなるべく残すようにしましょう。**また、宴会が多くなる季節のため、**飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。**



冬でも体を動かして、**汗をかくことも重要です。**外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを逃さないようにしましょう。



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にすることをすすめていますが、日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

たまたま健診で低いことも…

健診以外でも、血圧を測っておくと安心です



健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「仮面高血圧」といい、頼みの綱の健診で見過ごされてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらずに高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、**血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人**などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、**チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。**



寒くなると
危険が増える...

監修：齋藤 幹
さいとう内科・循環器クリニック 院長

気温の
低下

覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「**高血圧**」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりがやすくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりがやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**



自覚症状はないのに...

血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかけ続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところ**です。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

血圧の「上」と「下」、 どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいというそうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなっても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

収縮期血圧(最高血圧)

130(140)mmHg以上

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

拡張期血圧(最低血圧)

85(90)mmHg以上

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

缶詰を使ってお手軽に！ おさかなヘルシー料理



さば缶と大根のカレーしょうゆ煮

1人分 244kcal / 食塩相当量 2.3g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24winter01.html>

材料 (2人分)

大根 ----- 300g
にんじん ----- 1/4 本 (40g)
さば缶 (水煮) ---- 1缶 (200g)
A 水 ----- 1/2 カップ
酒 ----- 大さじ 1
しょうゆ ----- 大さじ 1
みりん ----- 大さじ 1
カレー粉 ----- 小さじ 1
万能ねぎ (小口切り) ----- 適量

作り方

- 1 大根は1cm幅の半月切りにして耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて、やわらかくなるまでレンジ (600W) で5〜6分加熱する。にんじんは5mm幅の半月切りにする。
- 2 鍋に、さば缶 (汁ごと) と A を加えて中火にかける。沸騰したら、1を入れて弱火にし、汁気が少なくなるまで12分ほど煮る。盛り付けて万能ねぎをふる。

魚の缶詰を利用する 栄養面でのメリットは？

- 缶詰には旬の魚が使われるので、栄養価が高い！
- 素材を缶に入れて密封した状態で加熱殺菌をするので、水に溶けやすい水溶性ビタミンや、酸化しやすい栄養素の損失が少ない！
- 骨もやわらかく食べられるので、カルシウムを手軽にとることができる！



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり

チンゲンサイ 青梗菜の塩昆布炒め

1人分 41kcal / 食塩相当量0.9g



材料〈2人分〉

青梗菜 ----- 1袋 (200g)
ごま油 ----- 大さじ 1/2
A 塩昆布 ----- 5g
| 塩 ----- 小さじ 1/8

作り方

- 1 青梗菜は葉を1枚ずつはがして3cm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で熱し、1を入れて2分ほど炒める。青梗菜がしんなりしたらAを加えてさっと炒める。

白菜とちりめんじゃこの甘酢和え

1人分 40kcal / 食塩相当量0.8g



材料〈2人分〉

白菜 ----- 2枚 (150g)
塩 ----- 小さじ 1/4
A 酢 ----- 大さじ 1
| 砂糖 ----- 大さじ 1/2
| 白ごま ----- 大さじ 1/2
ちりめんじゃこ ----- 大さじ 1

作り方

- 1 白菜は5cmの長さに切り、5mm幅の細切りにする。ボウルに入れて塩をまぶして10分ほどおき、しんなりしたら水気を絞る。Aは混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに1、ちりめんじゃこを加えて和える。



健康にいい魚を 食生活にとり入れましょう

● 魚を手軽にとるコツ

- ▶ しらすやちりめんじゃこ、かつおぶしなどを常備して、ご飯にふりかけたり、和え物やサラダに加えたりする。
- ▶ すぐ食べられる刺身は手軽なうえにDHA、EPAも効率よくとることができる。
- ▶ 煮干しで出汁をとり、煮干しも具として食べる。
- ▶ 下ごしらえや味付け不要で、焼くだけの干物を利用。
- ▶ 魚の缶詰を上手に活用しよう。

魚には良質なたんぱく質のほか、次のような栄養成分も多く含まれています。

DHA 血管系の病気を予防する働きや、脳・神経の機能を向上させる効果もある。
EPA 血中の中性脂肪を減らし、動脈硬化などを予防する効果や、血栓ができるのを防ぐ働きがある。
カルシウム 骨や歯を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ働きや、筋肉の動きを調整する働きがある。

そのほかビタミンB₂やビタミンD、鉄も豊富です。

缶詰活用のポイント

- ▶ 味付けが濃いめの缶詰は、たっぷりの野菜と合わせるとおいしくなり、ビタミン類もプラスできる。
 - ▶ 缶詰の汁には栄養素が溶け出ているので、汁も利用する。
- 例 魚の水煮缶は汁ごと味噌汁や煮物にする。また、さばみそ缶は汁ごと炊き込みご飯にするなど。

何を表す数字でしょうか？

2兆500億円

喫煙によって損失した額(2015年度)

医療費1兆6,888億円、その他3,608億円※

厚生労働省の研究によると、喫煙による医療費は、受動喫煙も含めて1兆6,888億円と推計されています。また、喫煙に関連する病気の人が利用する介護費用は2,617億円、タバコが原因の火災関連費用975億円、タバコ関連の清掃費用16億円と見込まれ、合計で約2兆500億円が喫煙によって損失したと推計されています。

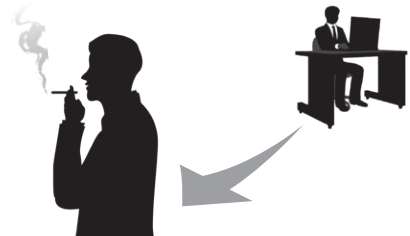
この超過医療費(1兆6,888億円)は、同じ年度の国民医療費42兆3,644億円の約4.0%にあたる額でした。

※受動喫煙防止等のたばこ対策の推進に関する研究(平成30年度 総括・分担研究報告書)より

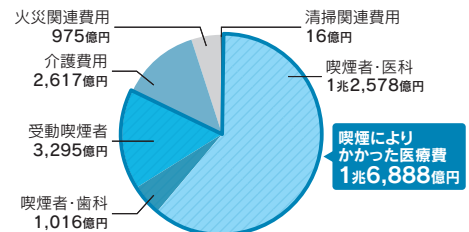
タバコ離席で3兆円!

離席して喫煙しに行くことによる労働損失は3兆円、という試算があります※。この損失は禁煙しないかぎり解消するものではありません。

※喫煙と健康(喫煙の健康影響に関する検討会報告書、平成28年)より



喫煙にともなう超過医療費および超過生産性損失



※端数処理しています。

Health Information

ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

睡眠で「隠れ疲労」を解消しよう

●疲れを意識していますか?

年末年始の忙しい時期、バリバリ仕事をこなして高揚感、達成感でテンションが上がり、仕事終わりにジムに行ったり、同僚と飲みに行ったり...という方はいませんか?

脳の眼窩前頭野という部位は、“疲れた”というシグナルを発して、脳や身体にさらなる負荷を生じさせないようにアラートを発する部位です。しかし、楽しいことや達成感のある仕事をしていると、「意欲の中枢」と呼ばれる前頭葉でβ-エンドルフィンやドーパミンが分泌され、眼窩前頭野の発するこの警告を消してしまいます。これを「隠れ疲労」といい、前頭葉が発達した人間だけが起こす現象です。隠れ疲労の蓄積は突然死をも引き起こすことも。意欲が高いときほど隠れ疲労の蓄積には注意が必要です。



●横向きに寝て快眠度を上げよう

疲れは、自律神経機能の低下が原因です。質のよい睡眠をとることで自律神経機能を回復させ、疲れをとりましょう。ただ、睡眠中のいびきや無呼吸は、快眠を邪魔する大きな原因。いびきをかく方へのおすすめは、横向き寝です。のどの筋肉や舌が気道をふさぐのを重力が防いでくれます。また胃もたれが気になる方は、右半身を下にすることで、胃の消化活動を妨げず、快眠につながります。



Q がんが心配です。何を食べて、何を食べないほうがいいのでしょうか？



A

ヨーグルトやコーヒーを適量とり、加工肉や赤身肉、熱い飲み物の摂取を控えてください

がんにはさまざまな種類があり、予防のための食事方法も異なりますが、予防効果が期待される食品と控えるべき食品があります。

がん予防に効果が見込めるかもしれない食品



ヨーグルト

乳がんや大腸がんのリスクを下げる可能性がある



コーヒー（無糖）

肝臓がんや子宮がんのリスクを下げる可能性がある

過剰な摂取を控えたほうがよい食品



加工肉・赤身肉

大量に摂取すると大腸がんなどのリスクを上げる

加工肉	赤身肉
ベーコン、ソーセージ、ハムなど	牛肉、豚肉、ラム肉など



熱い飲み物

食道がんのリスクを上げる



魚卵

塩分が高く、胃がんのリスクを上げる

国際がん研究機関（IARC）では、加工肉を「グループ1（発がん性あり）」、赤身肉を「グループ2（おそらく発がん性あり）」に分類しています。グループ1にはタバコやアルコール、アスベストなども含まれ、加工肉の過剰摂取は喫煙と同程度に発がん性があるとされています。「赤身肉は比較的安心」と思っているところですが、赤身肉も1日65g増えるごとに子宮がんや大腸がんなどのリスクが高まることを示す研究結果もあります。そのため、加工肉や赤身肉を日常的に食べている場合、鶏肉や魚を取り入れることをおすすめします。

がん予防には、定期的ながん検診も重要です。とくに日本では、がんの約4分の1が菌やウイルス感染に起因しており、胃がんはピロリ菌、肝臓がんは肝炎ウイルス、子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）によるものです。これらに対しては、胃がん検診や肝炎ウイルス検査、HPVワクチンの接種によりリスクが減らせますので積極的に利用しましょう。

Health Information

歯 医者さんへ行こう

8割※の人が気にしている「口臭」

セルフケアと歯科医院のケアで 解消しよう！

※公益社団法人日本歯科医師会が10～70代の男女1万人を対象に行った調査（2016年6月2日）より

口臭の原因のほとんどは口の中にあり、とくに舌にたまる白い汚れ（舌苔）、歯周病、むし歯などが主な臭いの発生源となっています。口臭対策には、歯みがきやフロスなどのセルフケアが重要ですが、根本的な解決には定期的な歯科健診と歯石除去が不可欠です。



原因別の対策

歯科医院での健診とケアが大切！

☑ 舌苔

口臭の原因の約6割を占めるといわれる舌苔は、専用の舌ブラシでのセルフケアが効果的。起床後、歯みがきの前に舌の表面をやさしくなでるように行いましょう。ただし、1日1回を限度にして、舌を傷つけないように注意が必要です。また、よく噛むことも舌苔の予防に役立ちます。歯科医院では、舌の状態をチェックし、正しいセルフケア方法を指導してもらえます。



☑ むし歯

重度のむし歯は口臭の原因になります。予防は歯みがきとフロスの併用が基本ですが、定期的な歯科健診によるむし歯の早期発見、セルフケアでは落とせない歯石を除去してもらうことも大切です。



☑ 歯周病

強い口臭の原因となる歯周病。予防には歯みがきに加え、フロスを使うことが重要です。定期的に歯科健診を受けて歯茎の状態をチェックし、歯周病の原因となる歯石を除去するなど、予防に努めることが大切です。すでに歯周病がある場合は、早急に治療を開始しましょう。



☑ 口の中の乾燥

ストレスや緊張などで口の中が乾燥すると、口臭が悪化することがあります。この場合、チューインガムを噛んで唾液の分泌を促したり、水分をこまめにとることが効果的です。歯科医院では、口腔乾燥症の診断や必要に応じて治療を受けることができます。



日々のセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを組み合わせることで、口臭を効果的に予防できます。少なくとも年に1回は歯科健診を受けて、口の中の健康を保ちましょう。

忙しいあなたに

globody
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる
姿勢をつくる

足を肩幅より広めに
開き、膝とつま先を
時計の10時と2時の
方向に開く。

膝とつま先を
時計の10時と
2時の方向に開く



2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を
肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げ
ながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

背中まっすぐ

Point

重心はかかと。お尻を
しっかり後ろに引く



10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に!

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の
大きな筋肉をしっかり鍛えられるエクササイズです。引き締
め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です!

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲
げたまま、膝を上下5cm程度小
さく曲げ伸ばしする。

Point

重心はかかと。
おへそを中にしよう
イメージで
お腹に力を入れる



膝とつま先は
同じ方向

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽
く膝を曲げ、手を太ももの上
に置き、右肩を体の中心に寄
せるように右肘を伸ばして体
をひねる。左右入れ替えて行
う。

左右
各10秒



Point

内もも
お尻周りを
ストレッチ

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、
大きくスクワットした姿勢のまま、
手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point

重心はかかと。
肩は力を抜いて
リラックス



10秒

キツイ場合は胸の
前で合掌でOK!



“冷えやむくみ”が気になる方にとくにおすすめ!

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引
き締めを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をし
っかり鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を
鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。