

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

けんぽだより

2021
春号



神奈川県機器健康保険組合

収入支出
予算額

健康保険

介護保険

70億4,699万円
9億1,788万円

保険料率

※健康保険は調整
保険料率1.30/
1000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	46.00/1000	46.00/1000	92.00/1000
介護保険	9.00 /1000	9.00 /1000	18.00 /1000

令和3年度 予算 のお知らせ

当健保組合の令和3年度予算が、去る令和3年2月16日の組合会において、可決されました。今年度は昨年から続く新型コロナウイルス感染拡大による保険料収入の減少及び医療費の動向を見込んだ予算編成を行いました。

おもな収入

●保険料収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。今年度は昨年から続く新型コロナウイルスによる影響及び保険料率の見直しにより、昨年度予算より約11億円少ない64億円といたしました。

●国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補助金などがあります。

おもな支出

●保険給付費

みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担(2〜3割)以外の医療費や各種手当金などは、保険給付費から支出されます。昨年度は新型コロナウイルスによる受診控えや治療の先送りもあり、保険給付費はやや減少しました。しかし、治療の先送りは病気の重症化リスクをはらみ、新型コロナウイルスの治療にかかる医療費も引き続き懸念されること、さらに高額薬剤・医療技術の進歩による影響も加味し、令和3年度は36億円を計上しました。

●保健事業費

みなさまが受けている健診や特定保健指導、健康づくりのための各種施策は保健事業費から支出されています。昨年度は新型コロナウイルスの影響により、健診や特定保健指導を受ける方が減少しましたが、今年度は感染予防に努めつつ、リモートやWebを使った事業をとり入れ、健診受診率の向上、みなさまの健康づくりを積極的に推進いたします。そのため、厳しい財政ながらも前年度並みの3.2億円を見込みました。

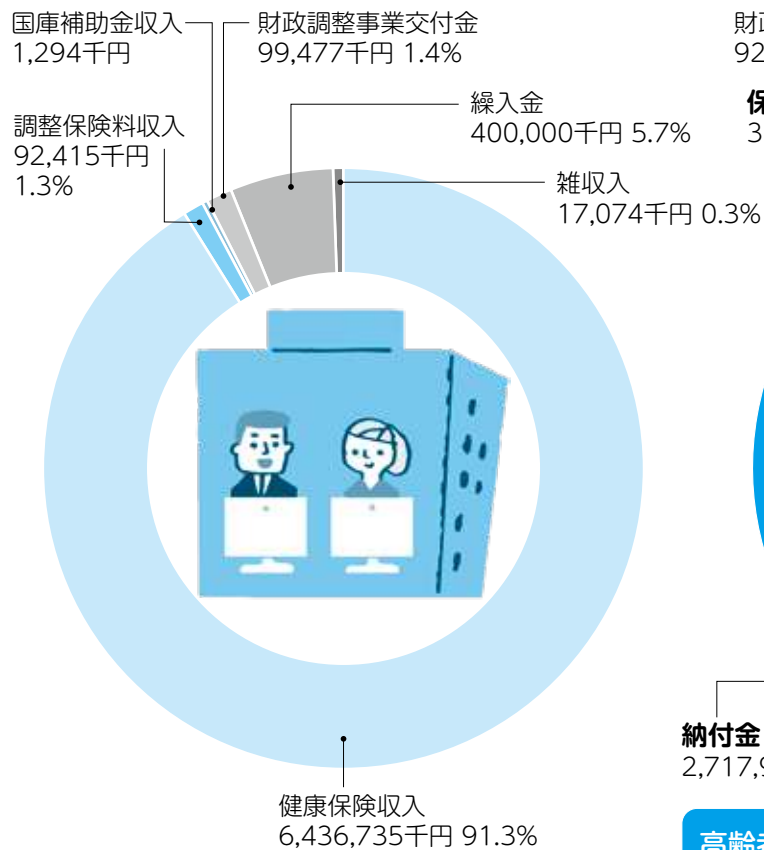
●各種納付金

みなさまが納めている保険料の一部は、高齢者のための医療費として国へ納付されています。令和3年度は65〜74歳の医療費(前期高齢者納付金)として11億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として、16億円支出します。これは支出の約4割を占めており、健保財政の大きな負担となっています。令和4年度後半からは現役世代の負担を減らすため、後期高齢者の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられる予定です(現役並所得者の3割負担は変更なし)。

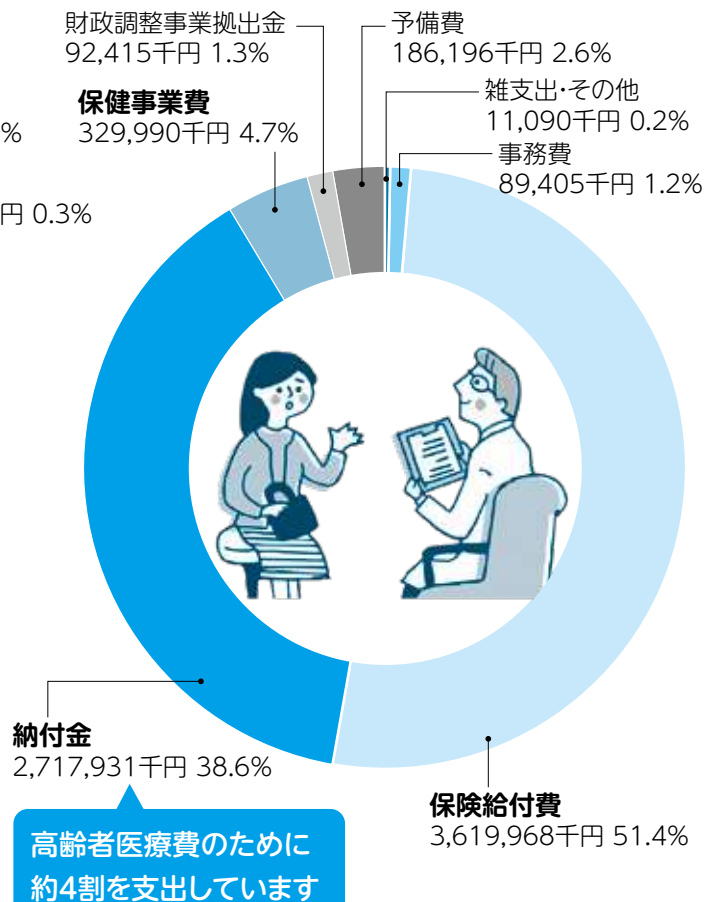


一般勘定

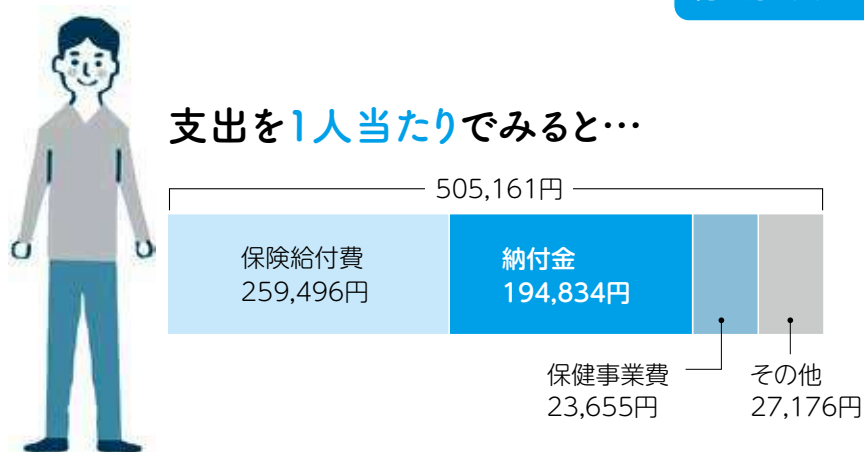
収入



支出



支出を1人当たりでみると…



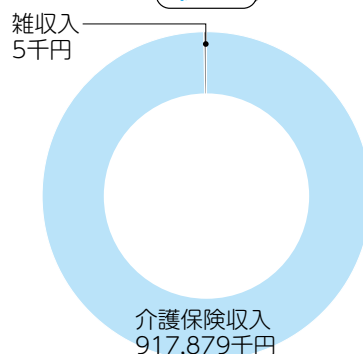
予算の基礎数値(一般勘定)

- 被保険者数 13,950人
- 平均標準報酬月額 355,407円
- 総標準賞与額 11,696,000千円
- 平均年齢 43.40歳
- 扶養率 0.87人
- 前期高齢者加入率 2.99%

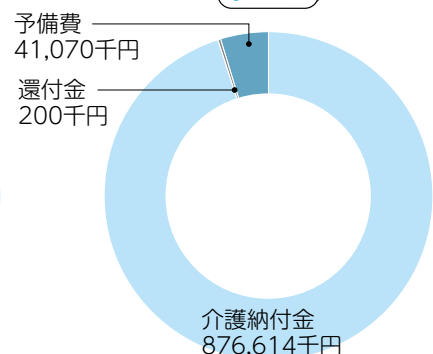
介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人介護保険料を徴収しています。令和2年度から介護納付金に全面総報酬割が導入されており、収入支出予算額は9億1,788万円となりました。

収入



支出



保健事業のご案内

病気の予防

1 特定健康診査の補助(集合契約健診機関に限る)

対象者：40歳以上75歳未満の被保険者
(任意継続被保険者)及び被扶養者
個人負担：全額組合補助(詳細検査を除く)

2 特定保健指導の補助

対象者：特定健康診査(生活習慣病)及び人間ドックの結果により健康の保持に努める必要がある者
個人負担：なし(全額組合補助)

3 生活習慣病健診の補助

対象者：30歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養配偶者
個人負担：費用の差額は個人負担
組合補助：21,000円

4 人間ドックの補助

対象者：40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養配偶者
個人負担：費用の差額は個人負担
組合補助：30,000円

5 脳ドックの補助

対象者：40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養配偶者
個人負担：費用の差額は個人負担
組合補助：30,000円

6 PET 健診の補助

対象者：40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養配偶者
個人負担：費用の差額は個人負担
組合補助：30,000円

7 婦人科検診の補助

対象者：20歳以上の被保険者及び被扶養者
個人負担：費用の差額は個人負担
組合補助：乳がん 6,000円、子宮頸がん 6,000円

8 胃検診の補助

対象者：40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養者
個人負担：費用の差額は個人負担
組合補助：12,000円

9 便潜血(大腸がん)検査の補助

対象者：40歳以上75歳未満の被保険者及び被扶養者
個人負担：費用の差額は個人負担
組合補助：1,000円

10 被扶養配偶者全国巡回健診の補助 (乳がん・子宮頸がん検診を含む)

対象者：30歳以上75歳未満の被扶養配偶者
個人負担：500円
組合補助：21,000円

各種健診(検診)についての注意

*健診(検診)補助は、特定健診も含め年1回、1健診のみとなります。
*契約検査項目に限り補助限度額までの補助になります。また、各種オプションについては、ご本人のご負担となります。

11 インフルエンザワクチンの接種補助

対象者：被保険者及び被扶養者(年齢制限なし)
組合補助：2,000円
(年度内1回に限る／実施期間10月～1月)

体力づくり

1 レクリエーション補助

- 東京ディズニーランド・東京ディズニーシーの入園料助成 2,000円
- スポーツクラブ(ルネサンス)法人契約

利用時には、
新型コロナ対策も
お忘れなく!



その他

1 契約保養所(旅館)の費用補助

利用者に補助金支給(年度内1回)
被保険者：2,000円 被扶養者：1,000円

2 セラヴィリゾート泉郷との保養所契約

3 HIS(旅行優待サービス)法人契約

4 家庭常備薬の斡旋(年2回／6月・11月)

5 けんぽだよりの配布(年2回／予算号・決算号)

6 「お薬手帳・健康保険のしおり」の配布

7 高齢者サポート事業

(年2回／前期高齢者向け冊子の配布)

8 健康情報ポスター等の配布(年4回／事業所へ配布)

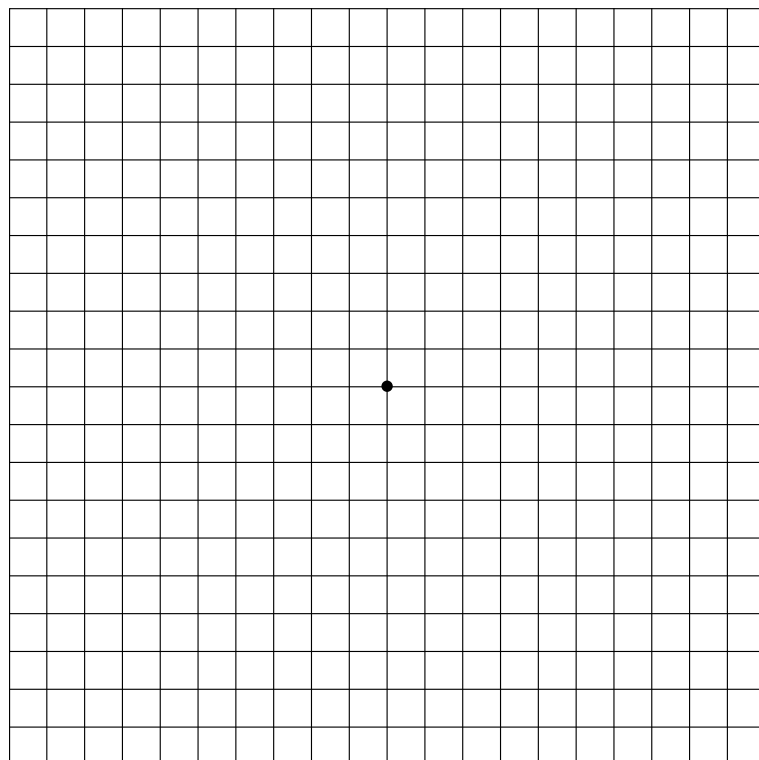
目の健康を 今すぐチェック!

病気は症状があらわれないうまに進
行し、気がついた頃にはもう手遅れと
いうものも珍しくありません。年に一
回の健診受診はもちろんですが、定
期的なセルフチェックでからだの状
態に気を配る習慣をつけましょう。

チェック!

右のマス目を顔から30cmほど離
して掲げ、眼鏡等はしたまま片目ず
つ中央の●を見つめてください。そ
のとき、次のような症状が見られた
方はすぐに眼科へ相談しましょう。

- 線が歪む
- 一部が欠けて見える
- マス目の大きさが違う
- 中心が黒ずんで見える



このテストで
わかるのは?

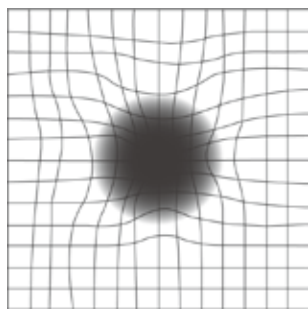
か れ い お う は ん へ ん せ い 加齢黄斑変性



予防のカギは

生活習慣の改善にあり

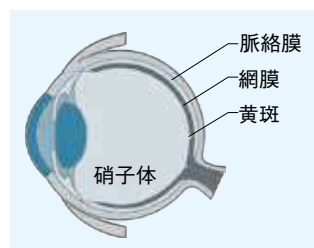
加齢黄斑変性は50歳以上の方に起こることの多い
目の病気です。老化などにより網膜の中心にある黄
斑部に異常が生じ、視野の中央がゆがんだり暗くな
るなどの症状がみられ
ます。特に日本人の場
合は、急速に視力低下
が進行して失明にいた
るというケースが多い
ようです。近年では有
効な治療法が見つかり
つつありますが、一度



▲加齢黄斑変性の見え方

失った視力を回復させ
るのは大変困難です。
網膜の状態は眼底検
査などで詳しく調べら
れます。目に異変を感
じたらすぐに医療機関
を受診してください。

加齢黄斑変性を予防するには、サングラスで紫外
線から目を守る、緑黄色野菜や魚介類を積極的にと
るなど栄養のバランスに気をつけるといった、生活習
慣の改善が効果的です。特にタバコは発症リスクを高
めることがわかっています。どうしても禁煙できない
という方は禁煙外来の受診をおすすめします。



▲ものを見たときに像を結ぶ部分が
黄斑

コロナ時代の

医療機関の かかり方

新型コロナウイルスの流行で、
「病院に行っているの？」など迷うことはありませんか？
今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい
上手な医療機関のかかり方をご紹介します。

コロナ禍でも

持病の治療や 健診を受ける

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

これらは
「必要な受診」
です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

医療機関では
厚生労働省の
ガイドラインに基づき、
感染対策を
徹底しています。



持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる!?

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。

受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
- 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
- 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。
※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医が
いないときは…

各自治体に設置されている「受診・相談センター」(旧帰国者・接触者相談センターなど)へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談

〇〇〇

検索

お住まいの都道府県を入力

病院に行くのが不安なときは

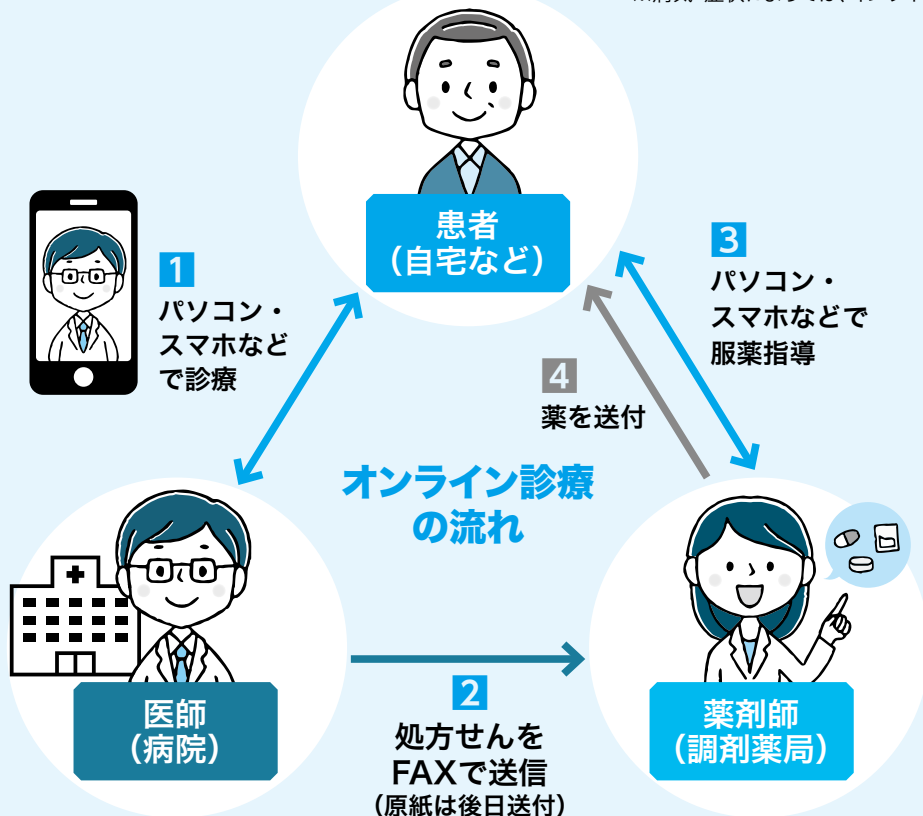
こんな方法も!

自宅で
受けられる!

オンライン診療

新型コロナの院内感染などを防ぐため、多くの医療機関で、パソコン・スマホ、電話で診療が受けられるようになっていきます。診察後に薬を送ってもらうことも可能です。持病の治療などで、すでに通院している方におすすめです。

※病気・症状によっては、オンライン診療では対応できないことがあります。



事前の準備

事前予約が必要です。予約方法・支払い方法等は、医療機関のホームページや電話でご確認ください。

ご注意ください

- 初診から利用できますが、まずは普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
- 対面での診療・服薬指導が必要となることもあるため、近くの病院・薬局を選ぶことをおすすめします。
- 睡眠薬、抗うつ薬などは処方できません。

オンライン診療についての詳細や、オンライン診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページをご覧ください。

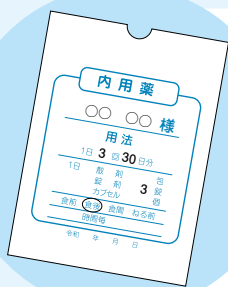
新型コロナ オンライン診療 検索



受診回数を減らせる! 長期処方

「持病のお薬をもらうために通院が必要だけれど、病院に行く回数を減らしたい」という方には、1ヶ月単位などでまとめてお薬を出してもらう「長期処方」がおすすめです。薬の種類や病状によってはまとめて処方してもらえないこともあります。症状が安定している場合は、医師に相談するとよいでしょう。

*薬局では処方日数は変更できません。必ず医師に相談してください。



平日・日中の受診をこころがけることも大切!

現在新型コロナへの対応で、救急医療の現場にも大きな負担がかかっています。本当に必要な人が適切な医療を受けられるよう、症状が軽い場合は、平日・日中に、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。休日や夜間に急に症状が出て、病院に行った方がよいかなど判断に迷う場合は、右記の電話相談を利用できます。

休日・夜間の
子どもの症状で困ったら
子ども医療電話相談
#8000

*対象エリア: 札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県・田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県(2020年10月現在)

※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

救急車を
呼ぶか迷ったら
救急安心センター事業*
#7119



放置は危険！ 生活習慣病

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学
特任教授 福田 洋

糖尿病の重症化 を食い止めよう



糖尿病の三大合併症

血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、右のような合併症を引き起こします。一般的に「し→め→じ」の順番で起こるといわれています。さらに、脳梗塞、心筋梗塞といった重篤な合併症を引き起こすリスクも高まります。また、歯周病の悪化、認知症、肝臓やすい臓等のがんにかかる可能性も上昇します。

し 神経障害



末梢神経が侵される。足の傷に気づかず壊そを起こし、足の切断につながることもある。

め 網膜症



目の毛細血管が破れやすくなる。中途失明の原因の第2位。

じ 腎症



腎臓の毛細血管が詰まって尿をつくらなくなってしまう。人工透析が必要になることもある。

健診で血糖値が高めと言われたことのある人、精密検査や治療が必要と判定されたのに医療機関へ行っていない人はいませんか。糖尿病の方の半数が未治療のままというデータがありますが、放置したままでは命に関わる合併症を引き起こす原因になります。「しめじ」と呼ばれる三大合併症の一つである糖尿病性腎症は、人工透析になる原因の第一位。その人工透析にかかる医療費は年間およそ500万円といわれています。

■血糖コントロール目標

出典：糖尿病治療ガイド2020-2021、日本糖尿病学会

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性などを考慮して個別に設定されます。医師の指示に従いましょう。

／ 例えば ／

あなたがHbA1c値※9.0%以上のとき、7.0%未満の人と比べて

糖尿病性腎症のリスクは **5.8倍**

糖尿病性網膜症のリスクは **5.2倍**

※上記のHbA1c値は旧基準によるもの。旧基準に0.4を加えるとおおよそ現在の基準に換算できます。

出典：日本内科学会雑誌/第98巻 第9号・平成21年9月10日/p134-141

重症化を防ぐためには？

いまだけではない未来を見据えるんだ！
大事なのは受診継続と生活習慣の改善だ！



1 医療機関を受診する

早めに治療を開始することで、病状によっては一時的に薬を使用することになっても、血糖値等が改善されれば、**運動療法・食事療法のみで糖尿病をコントロールすることも可能です。**

2 自己判断で通院をやめない

治療が自分に合わない、経済的に治療継続が難しいなどといった場合は、自己判断でやめずに必ず医師に相談を。近年、**薬の種類が増え、服用・注射回数が週1回のもも登場し、人それぞれのライフスタイルにあった治療が可能**となっています。経済的にやさしいジェネリック医薬品も出ています。コロナ禍で受診を控えたい人は、電話・オンライン診療を活用するのも手です。

※生活習慣改善のポイントは、合併症の有無などによって変わってきます。医師や管理栄養士等の指示に従いましょう。

3 治療中も生活習慣の改善を

薬を服用していても、生活習慣を見直さなければ、治療の効果は得られません。まず、**BMI25以上の方は体重を減らすことが大切**です。

食生活

- 食べる順序は「汁物・おかず、最後に主食」で食物繊維を多く含む食品を積極的に
- 肉の脂身、油っぽい料理、洋菓子などの動物性脂肪は控えめに
- 夜遅い食事、間食は控える

運動

- 1回15～30分間のウォーキングを1日2回行う（食後に行くと血糖値の上昇が緩やかに）

タバコ

- タバコは動脈硬化を促進し、合併症のリスクを高めるため禁煙する

今日からはじめる!

免疫力 改善習慣

食生活

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫力が強すぎると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ、バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学免疫学フロンティア研究センター
招へい教授 宮坂 昌之

そもそも免疫とは?

免疫とは、ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみのこと。「自然免疫」と「獲得免疫」の二段構えになっています。

第1の防御

自然免疫

生まれつき備わっている機能。病原体をすぐに発見し、排除する。皮ふや粘膜も自然免疫の一つ。

病原体を
食べたり
して排除



第2の防御

獲得免疫

自然免疫を突破した病原体を攻撃。会ったことのある病原体を記憶し、2度目以降は前よりも強く働く。

抗体を
使ったり
して排除



こんな食生活になっていませんか?

栄養バランスが
偏っている

食事が不規則&
一気に食べる

糖質・脂質の
とりすぎ



食生活の乱れが免疫力も乱す

食生活の乱れにより血液がドロドロになると、免疫に関わる細胞が通る血管、および血管とつながっているリンパ管の流れが悪くなり、免疫力に下記のような悪影響を及ぼします。

【食生活と免疫機能の関係】

食生活の乱れ(糖質・脂質のとりすぎなど)で
血液中の糖・脂肪が増加

細胞が傷つく

血流・リンパの流れが
悪化

自然免疫が異物と判断
して攻撃し、炎症発生

免疫細胞が必要な場所
にすぐにいけず、病原体へ
の対処が遅れる

炎症が続くと、
糖尿病や動脈硬化、がん
などの原因に

からだの
防衛能力が低下



ウイルス等に
感染すると、免疫が
暴走し重症化



免疫力を正常に保つ食生活

●バランスのよい食事をこころがける

食べすぎに気をつけ、糖質(ご飯・パン・めん等)、たんぱく質(魚・肉・豆類)、野菜・果物などをバランスよくとりましょう。

たんぱく質は免疫細胞を作るもと。なお、EPA・DHAなどのオメガ3脂肪酸には、血流をよくするほか、自然免疫の過剰な反応にブレーキをかける効果が。

青魚はEPA・
DHAが豊富



ビタミン・ミネラルは皮ふや粘膜を健康に保ち、防御バリアを丈夫にするのに役立ちます。

●1日3食、規則正しく食事をとる

食事と食事の間が空きすぎたり、一気に食べたりすると、血糖値の急激な変動で血管などが傷つき、炎症が起こる原因に。1日3食決まった時間に、「腹八分」を意識して、ゆっくりよくかんで食べましょう。

ヨーグルトは免疫力改善にいい?

乳酸菌を含むヨーグルトなどは、腸内環境を整えることで、間接的に免疫力を上げる効果があると考えられていますが、これにはかなり個人差があります。特定の食品に頼るのではなく、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長

大野 裕

A

変えられない現実より プラスの方へ 目を向ける

通常の勤務同様、在宅勤務にはメリットもデメリットもあります。そのなかでできるだけストレスを軽減するためには、デメリットだけでなくメリットにも目を向けるようにしてはどうでしょうか。その視点からお書きいただいている問題点を整理すると、仕事の進め方と生活リズムの2点になります。

仕事ですぐに質問できないために不便に感じることはあると思います。それまでの習慣を変えるのも簡単ではないでしょう。しかし、何事にしても、思うようにいかないことはあるものです。現実を変えることができないとすれば、現実を受け入れつつ、メリットにも目を向けるようにするとよいでしょう。

例えば、メールだと事前に問題点を整理できてよい場合があります。問題を整理してよい場合があり、問題によっては、会議を開いて議論した方がよいこともあるでしょう。問題を全体で共有しやすくなったり、些細なことでも相手の時間を取らないですんだりする可能性もあります。新しい環境のなか、不便はあるにしても、メリットを生かせるように一緒に工夫できるとよいでしょう。

仕事の効率を見直す よい機会と考える

生活リズムに関しては、朝、仕事を始めるときに1日の仕事の進め方の計画を立て、仕事と休憩の割り振りを考えておくようにするとよいでしょう。そうすれば、在宅時だけでなく、出社して仕事をするようになった後も効率的に仕事を進められるようになります。今回の在宅勤務の体験が、仕事の進め方や生活リズムを見直すよい機会になることを期待しています。

Q

テレワーク環境に 慣れることができず 仕事に集中できません



入社4年目の男性会社員。新型コロナウイルス対策として週3日のテレワークが続いています。当初、テレワークには満員電車のストレスがなく、始業時間ギリギリまで寝ていられるなど、メリットしかないと考えていました。ところが実際は、自宅と会社とで作業環境が大きく違うため思ったように仕事がかどりません。社内にいればすぐ誰かに質問できたところが、いまはメールでのテレビ会議だのと大ごとになってしまったため、質問ひとつするだけでプレッシャーを感じてしまいます。このような小さな不便が積み重なり、コロナ前よりもストレスを抱えてしまうようになりました。

さらに、テレワークでプライベートと仕事の時間の線引きが曖昧になったせいで、休日に家で過ごしていても、どこか仕事のことを気になってしまいます。体に疲労はないものの精神的に休息が取れず、日に日に仕事へ集中することができなくなっていました。こんな状況でモチベーションを落とさないためにはどうすればよいでしょうか。



Today's work	
am 9:00	始業 メール確認 オンライン会議
pm 12:00	Lunch
13:00	提案書作成 チャットで 打ち合わせ メール確認
18:00	終業

発見! テーマ別
ウォーキングのススメ

偉人ゆかりの地をウォーキング

兜町・日本橋

渋沢栄一が造った街を歩く

Walking
MEMO

距離
約
3.5km

時間
約
45分

歩数
約
5,000歩

大河ドラマや新一万円札への採用で話題の渋沢栄一は、500を超える会社の設立・経営に携わり、日本資本主義経済の父と呼ばれています。かつて本邸を構えていた地をはじめ、日本経済の中心地として発展させた兜町を巡り、近代的ながらも江戸風情が漂う日本橋から渋沢栄一の銅像を目指すコースです。



近くにあるかも!?

こんなコース

あんなコース

新撰組土方歳三の足跡を追う

北海道
函館市

函館駅から五稜郭まで巡り、函館エリアでしか味わえない、幕末の志士・土方歳三の歴史を楽しめます。

鎌倉武家源氏の歴史をたどる

神奈川県
鎌倉市

源氏の守り神を祀る鶴岡八幡宮や北条政子が創建した寿福寺、源頼朝の墓など、源氏ゆかりの地を訪れることができます。

松尾芭蕉の史跡巡り

東京都
江東区

松尾芭蕉の句板が並ぶ仙台堀川や川風が気持ち良い隅田川沿いを歩くコース。芭蕉記念館を訪れるのもおすすめ。

明智光秀ゆかりの地

三重県
恵那市

大河ドラマ館のほか、数ある光秀ゆかりの寺や神社などの歴史にまつわる見所を回ることができます。

ウォーキングのポイント ウォーミングアップ

ウォーキングの前に準備運動をしないと筋肉や関節を痛める可能性があるため、しっかりと身体をほぐしましょう。また、ウォーキング後にもストレッチを行うと疲労回復を早めることができます。

全身のストレッチ

足を肩幅に開き、両手の指を組む。かかとを地面につけたまま、手のひらをゆっくりと頭上に上げて全身を伸ばす。

アキレス腱・ふくらはぎのストレッチ

足を前後に大きく開き、前足のひざを曲げながら腰を落とす。右足前、左足前を交互に行う。

肩まわし

肩甲骨を意識して前後に回す。内回り、外回しを交互に行う。

春野菜と アジのマリネ



1人分 ●カロリー: 203kcal
●塩分: 0.4g

お酢でほどよく締まったアジが美味しい！
お魚&春野菜の栄養満載、
色あざやかなマリネです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

アジ(刺身用)	100g
*大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく	
新玉ねぎ	1/4個
春キャベツ	1枚
アスパラガス	2本
赤パプリカ	1/4個
ローリエ	1枚
マリネ液	
オリーブ油	大さじ2
白ワインビネガー(酢で代用可)	大さじ2
レモン汁	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
スプラウト	適量

作り方

- 1 ボウルにAをあわせ、マリネ液を作る。
- 2 新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし
Point1、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
- 3 耐熱容器に2の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、熱いうちに1のマリネ液にあわせ**Point2**、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
- 4 器に盛り付けてスプラウトをのせる。

- *冷蔵庫で翌日まで保存できます。
- *アジ以外の魚(サーモン・鯛など)でも美味しく作れます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

アジ等の青魚に豊富なEPA・DHAには、免疫細胞の通り道である血液の流れをサラサラにする効果が。たっぷりの春野菜で、皮ふや粘膜を健康に保つのに役立つビタミンもしっかりとれます。

* * *



材料



Point1 アスパラガスの根元は硬く筋があるため、切り落とすことで、食べやすくなります。



Point2 調味料と食材を熱いうちに合わせると、冷めていくときに味が染み込んでいきます。

ラクラク
リメイクレシピ

パンにはさめば
サンドイッチに
早変わり！

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

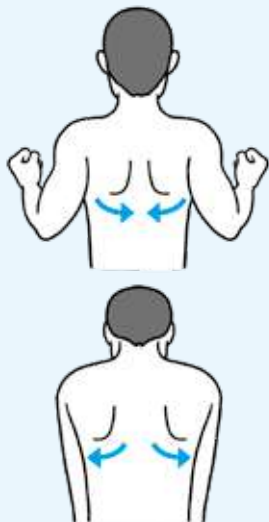
健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

肩甲骨をギュッとパツ！

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージしながら行いましょう。目に見えない場所ですが、しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果が高まります。



猫背・肩こりを改善！ 肩甲骨ストレッチ

1回
1～2セットを
1日
2～3回

イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに引きます。
肩甲骨の間をギュッと縮めて、5秒間キープします。



2

はあっと息を吐きながら腕を前にだらんと脱力して、背中と腰を10秒ほど丸めてストレッチさせます。



効果

- 長時間のデスクワークでなりがちな猫背や悪い姿勢を改善します。
- 肩こりの解消や、歩きかたの改善にもつながります。

動画も
CHECK！

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



心肺蘇生法と AEDの使い方

詳しく知りたい方は政府広報オンライン
のサイトをご覧ください。
[https://www.gov-online.go.jp/
useful/article/200801/1.html](https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200801/1.html)



目の前で突然人が倒れたときや反応がないときは、まず「心停止」を疑ってすぐに119番通報し、救急車が来るまでに速やかに心肺蘇生やAEDなどの応急手当を行うことが重要です。



心肺蘇生の 流れ

1 意識の確認



2 119番通報とAEDの手配



3 呼吸の確認



胸とお腹の動きを見て「普段どおりの呼吸」をしているか10秒以内で確認。呼吸がないか、しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸などの場合は、心停止と判断してよい。「普段どおりの呼吸」かわからない場合も、胸骨圧迫を開始する。



4 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す、AEDの到着を待つ



人工呼吸はできなければ省略可、胸骨圧迫は救急車が到着するまで続ける。



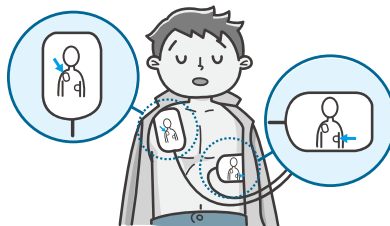
5 AEDの準備 ※使い方は右参照

AEDの使い方

AEDは、機械が案内してくれる音声のとおり従えば、簡単に操作できます。

1 電源を入れる（自動的に電源が入るタイプもあり）

2 電極パッドを胸に貼る



パッドを図のとおり貼り付ける。

3 コネクターを指定された場所に差し込む

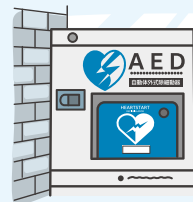
電気ショックが必要な場合は、自動的に充電が始まる。

4 放電ボタンを押す

「放電してください」などのメッセージが流れたら放電ボタンを押す。このとき、必ず自分と周りの人は傷病者から離れ、触れないように。電気ショック実施後は、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。

AEDとは

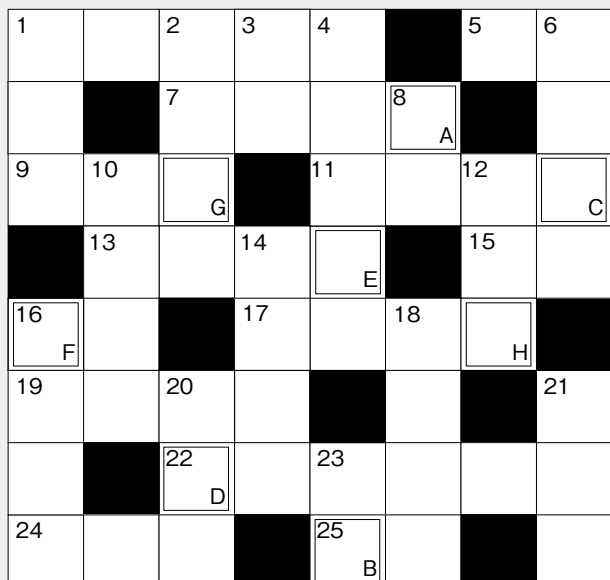
AED（自動体外式除細動器）は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを行うことで心室細動を取り除く医療機器です。駅や公共施設をはじめ様々な場所に設置されています。



健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください（1マスに1文字）。
A～Hの8文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル



答え

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- リクルート用は紺やグレーが主流？
- 洋食じゃなく、お寿司や天ぷら
- 刺身と一緒にしないで、夫の添え物じゃないわ！
- 奈良の大仏様、このお寺に
- ピリッ。カレーにも、トークにも
- 踏むのは二の足。演ずるのは二の〇〇
- 映画や音楽やスポーツで、気分リフレッシュ
- 葉っぱかな～♪の絵描き歌でできる人
- ニコリ笑顔
- アサリの砂抜き、真水じゃなくコレ
- ありがたなりなこと。語源は俳句の月例会
- マリモが特別天然記念物の〇〇〇湖
- ワッハハハ、ゲラゲラ、ウフフ、www
- サル山でシッポをピン！

ヨコのカギ

- たとえば、バーベルがついで膝の屈伸運動
- リングフライにする魚介
- タテガミも縞々なのね
- 狼男に会えそうな、明るい夜
- 七福神のうち、コツチを携帯
- 熟睡以上。地震来ても起きそうにない！
- 相撲では、ついたら負け
- 知らぬ存ぜぬと、切り通すもの
- 魔法も手品も、カタカナ英語は一緒
- ぎゅうぎゅう「〇〇〇〇へし合い」の密はダメよ
- レトルトでも人気。チーズと卵の pastaソース
- スカートと違い、股がある
- 習字の時間、こぼしてパニック！

ヒント コロナ禍での会食時の新マナー

「水谷なら何かしてくれる」と感じてもらいたい

子どもでも大人に勝てる面白さ

卓球は、体格で劣っていても、技術や戦術、心理戦で上回ることができれば、子どもでも大人と真剣に戦って勝つことができる面白いスポーツです。その魅力に惹かれ、私は両親や兄が卓球をしていたこともあり、5歳のときに自然な流れで卓球をはじめました。

小さい頃は、卓球のほかにもサッカーやソフトボールなどもやっていましたが、小学一年生のときに全日本卓球選手権大会のバンプの部(小学二年生以下の部)で2位、翌年には優勝、とよい成績を残せたこともあり、卓球に専念するようになりました。

自分の限界に挑むほどの努力

オリンピックは小さい頃からひとつの夢であり目標でした。初めて出場したのは2008年の北京オリンピックです。当時はまだ日本が今ほど強くなかったのですが、推薦で本大会に出場することができず、アジア予選を勝ち抜かなければなりませんでしたが、オリンピック出場までの過程のほうが大変だったことが思い起こされます。北京では、男子団体で準決勝までいき、メダルまであと一步のところで敗退してしまいました。すごく悔しかったですが、同時に自分がメダルを狙えるところにいるんだということを変えて認識することができたことは大きな収穫でした。

ですが、残念ながら4年後のロンドンオリンピックでもメダルを獲得することができませんでした。当時は、全日本選手権の6連覇を阻まれるなど一番辛い時期で、周囲からはさまざまな批判や世代交代といった声も聞かれましたが、私自身は「自分はまだまだやれる、こんなもんじゃない」と思っていました。

そこから、もう二度とできないと思うくらい努力しました。自分を厳しい環境へ追い込まないと、成長が止まってしまうと考え、それまで日本男子選手ではいなかった

最後まで負けを恐れない姿を

食生活にも気を付けていますが、最近ではストレッチに力を入れるようになりました。筋肉を硬くしない、柔軟性を保つ運動を日々行っています。練習で負荷をかけすぎると怪我が多くなるので、少し軽めに調整して、その分、身体のケアに時間をかけるようにしています。

今の目標は、開催中のTリーグで所属チームである木下マイスター東京が3連覇すること。東京オリンピックが行われたときは、もちろんメダルが目標です。私の持味は粘り強さなので、最後の最後まで負けを恐れずに戦って、「水谷なら何かしてくれるんじゃないか」と感じてもらえようかなと思います。

(2021年1月16日に取材しました。)



卓球選手
水谷 隼さん
(木下グループ)



写真提供：卓球レポート/バタフライ



Profile

みずたに・じゅん

1989年、静岡県磐田市出身。幼少期より卓球をはじめ、数々の大会で活躍。2006年の全日本卓球選手権で当時史上最年少でシングルス優勝を果たす。2008年の北京五輪、2012年のロンドン五輪ではメダルを逃すも、2016年のリオ五輪で団体で銀メダル、シングルスでは日本人初のメダルとなる銅メダルを獲得する。現在は木下マイスター東京に所属しTリーグを戦う。東京五輪の日本代表に内定。