

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

2023
春号

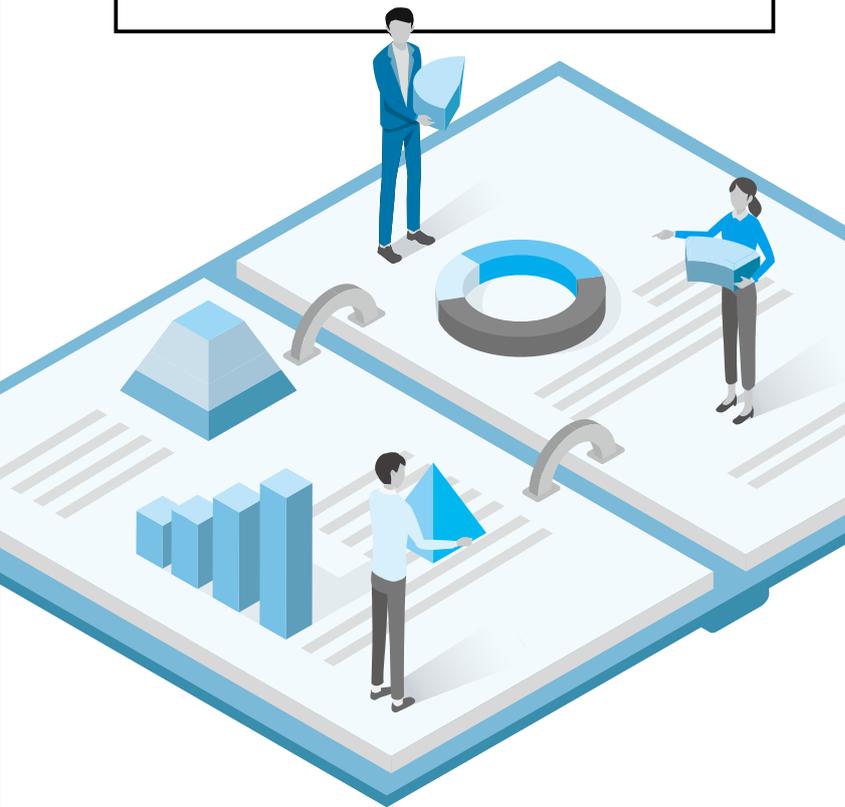


神奈川県機器健康保険組合

2023年度

予算のお知らせ

当健康保険組合の2023年度予算が2023年2月14日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向に加え、出産育児一時金の引き上げ（42万円→50万円）、薬価改定等を見込んだ予算編成を行いました。



収入 支出 予算 額

健康保険	83億9,762万円
介護保険	10億 756万円

保険料率 ※健康保険は調整保険料率1.30/1,000を含む

	被保険者	事業主	合計
健康保険	45.00/1,000	45.00/1,000	90.00/1,000
介護保険	9.00/1,000	9.00/1,000	18.00/1,000

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。2023年度は被保険者の増加並びに賃金の回復を見込み、72億円といたしました。

■ 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です。

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以外の医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。コロナ関連を含む医療費の動向、出産育児一時金の引き上げ（下記参照）、診療報酬の薬価引き下げ等を考慮し、今年度は約40億円を計上しました。

■ 保健事業費

健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、みなさまの健康を守るための費用として3.9億円を見込みました。2023年度は第3期特定健康診査等実施計画の最終年度にもあたりますので、コロナ禍で低下した被扶養者の健診受診率の回復とともに、特定保健指導のさらなる実施率向上を目指します。

■ 各種納付金

高齢者の医療費のために国へ納付しているもので、2023年度は65～74歳の医療費（前期高齢者納付金）として18億円、75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）として20億円支出します。納付金の総額は38億円で支出の4割以上を占めており、健保財政にとって大きな負担になっています。

※2024年度からは前期高齢者の医療給付費負担に報酬水準に応じた調整が導入されるため、当健康保険組合もその影響を受けるものと推測されます。

2023年度 健康保険法等の改正について

■ 出産育児一時金の引き上げ 2023年4月より実施

改正前 42万円 → 改正後 50万円

※産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は、掛金（12,000円）を除く488,000円

■ マイナンバー保険証対応の医療機関で受診した場合の見直し 2023年4月～12月まで

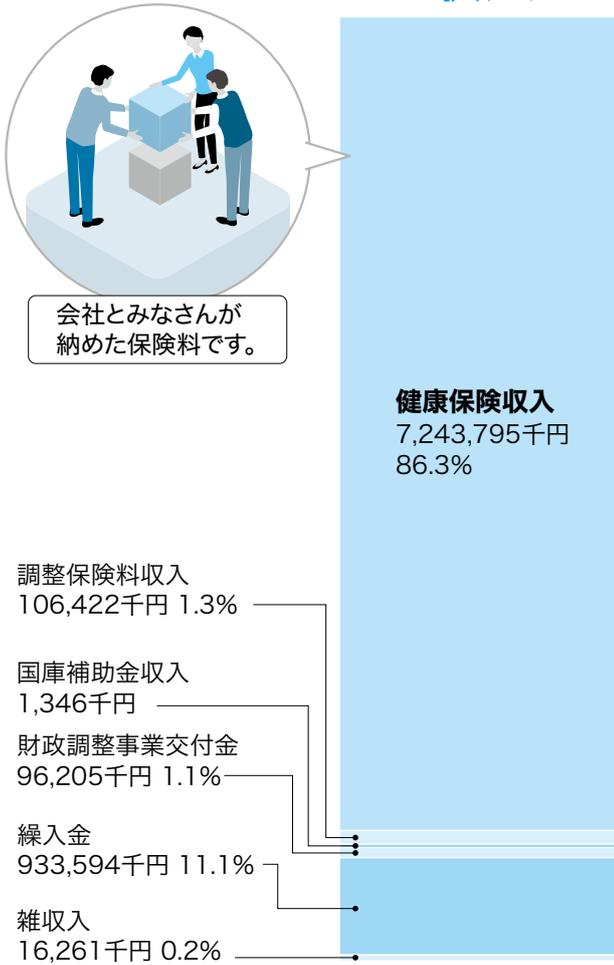
	従来の保険証	マイナ保険証
初診時	18円(12円)	6円(6円)
再診時	6円(0円)	0円(0円)

※マイナ保険証非対応の医療機関では従来の保険証でも追加負担はありません。

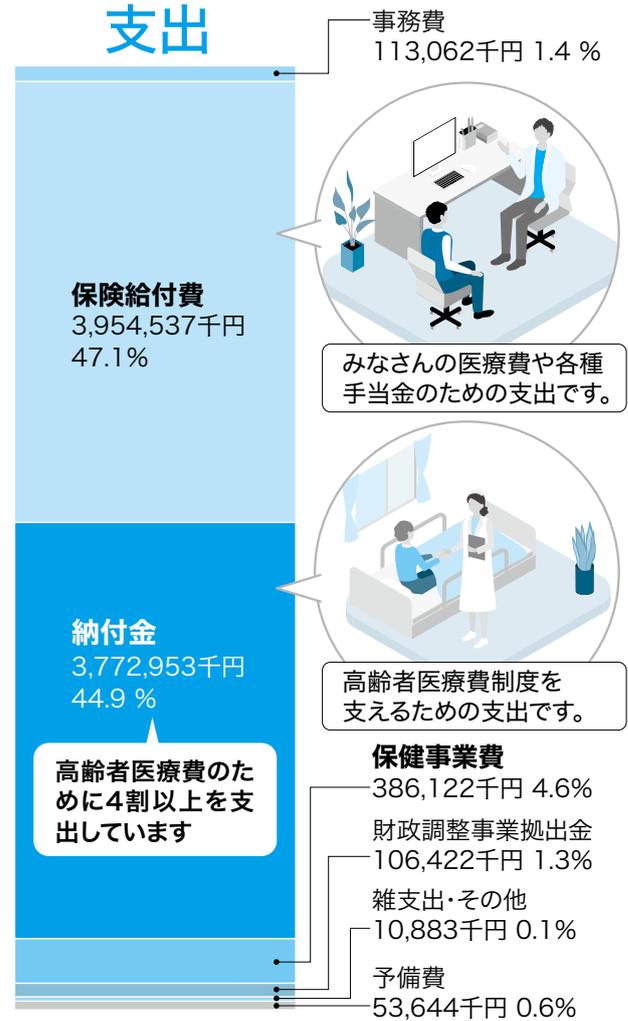
※3割負担の場合。()内は改正前

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	14,400人
平均標準報酬月額	374,175円
総標準賞与額	17,311,800円
平均年齢	44.07歳
扶養率	0.82人
前期高齢者加入率	2.88%

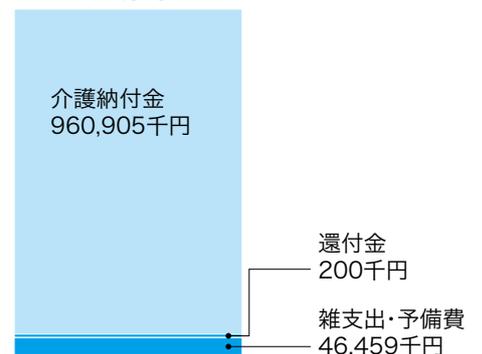
介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収入支出予算額は10億円となりました。

収入



支出



コロナ禍 だからこそ健診を

コロナ後も
元気に生き抜く
ためには

年に1回の
健診が
必要です

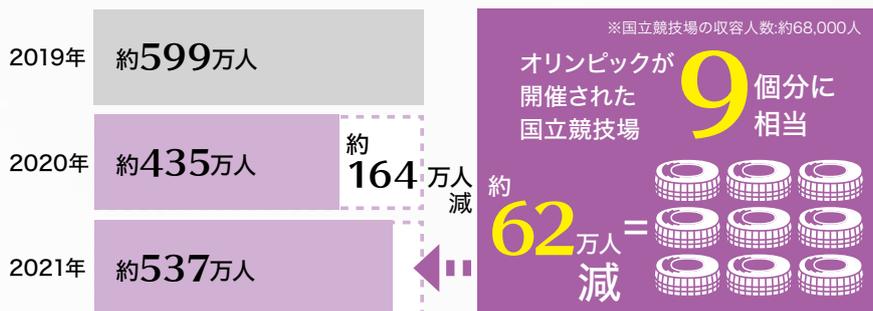
新型コロナウイルスの感染拡大が始まった2020年、この年は健診の一時中断や受診控え等から、健診を受ける人が大幅に減少しました。その後、健診受診率はほぼ回復しましたが、**未受診の間に体重が増えたり、検査値が悪化したり、健診の大切さというものを実感した人もいないのではないでしょうか？ また、基本的な健診は受けていても、がん検診は受けていなかったということはありませんか？**

昨年度、健診やがん検診を受けていない人はもちろん、自分の健康状態や健康習慣を見直すためにも年に1回は必ず健診を受けましょう。

健診はコロナ後も元気に生き抜くための大切な手段でもあるのです。

新型コロナによるがん検診受診者数の影響

新型コロナ流行前の2019年に対し、2020年は約164万人減少しました。2021年の受診率はだいぶ回復しましたが、**2019年と比べるとまだ約62万人下回っています。**



■ 5つのがん検診別 受診者数の推移 ※2019年を基準にした場合

	2020年	2021年	対象者と受診間隔
胃がん	▲32.1%	▲13.2%	40歳以上/1年に1回 ※50歳以上の胃内視鏡検査は2年に1回
肺がん	▲29.9%	▲11.0%	40歳以上/1年に1回
大腸がん	▲23.3%	▲9.0%	40歳以上/1年に1回
乳がん	▲27.2%	▲9.9%	40歳以上/2年に1回
子宮頸がん	▲23.6%	▲8.0%	20歳以上/2年に1回

出典:公益財団法人 日本対がん協会支部調査

2020年はどのがん検診も3割程度減少しましたが、2021年は1割減程度に回復しています。しかし、**がん検診を受けなかったために病状が進んでしまったから発見されるケースもみられます。**がんは早期発見できれば治る確率が高いため、昨年、がん検診を受けなかった人は必ず受けるようにしましょう。

コロナで 乱れた生活習慣を立て直そう!

喫煙を再開してしまった

在宅勤務で喫煙が可能だったり、ストレスなどで喫煙を再開してしまった人はいませんか? 再チャレンジは成功率の高い禁煙外来での治療がおすすめです。

※条件を満たせば健康保険も適用されます(加熱式たばこも対象)。オンライン禁煙外来もあります。

特定保健指導の案内を放置してしまった

特定保健指導はメタボ脱出のための生活習慣改善プログラムです。案内が来たらぜひ受けてください。今年度は対象とならないよう、今から努力するのもよし。

乳がん・子宮がん検診を受けなかった

2年に1回受けていた人で、昨年度、受診年度にかかわらず未受診だった人は、今年度は必ず受診してください。対象年齢のご家族が未受診の場合も同様です。

※乳房のしこりや出血等の症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

持病の通院・服薬をやめてしまった

医療現場の混乱や受診控えなどから通院をやめ、そのままになっていませんか? 自己判断による治療中断は危険です。すぐに通院を再開しましょう。

増えた体重が戻らない

コロナ禍での運動不足が習慣づいてしまい、体重が増えたままという人も多いようです。まずは座っている時間を減らし、運動量を増やすことを意識しましょう。

健診結果の指示を放置してしまった

とくに「要精密検査」「要治療」を放置してしまっている人は、次の健診を待たずにすぐ医療機関を受診してください。コロナ禍であっても必要な受診です。

SNSなどの医療情報に振り回された

コロナ禍ではさまざまな情報が飛び交い、不安を感じた人も多かったようです。信頼できる情報かどうか、まず厚生労働省や自治体のHPを確認する習慣を。

コロナ後も続けたい! 健康習慣

●手洗いなどの衛生習慣を続ける

衛生面の向上により、コロナ以外の感染症予防にもなります。

●受診のしかたを見直す

本当に必要な人に医療を提供するため、不要不急の受診は控えましょう。オンライン診療を活用するという方法もあります。

●市販薬を活用する

コロナの自宅療養やワクチンの副反应对策のため、解熱剤などの市販薬を使用する機会が増えました。一方でスイッチOTC薬(医療機関で処方される薬と同じ成分を転用した市販薬)も増えています。薬を選ぶときは薬剤師に相談し、上手に活用していきましょう。



健康診断の目的は、病気の早期発見、早期治療だけではなく、自分の体や将来のリスクをよく知り、生活習慣病(成人病)の予防につなげることにあります。しかし、当健康保険組合の健診の受診率は、まだまだ低く、令和3年度は被保険者60%台、被扶養者30%台にとどまっております。ご自身の病気の予防・重症化防止のために年に1度は健診を受けましょう。

■ 特定健診・生活習慣病健診・人間ドック・全国巡回婦人健診等で特定健診項目を受診した人数及び受診率

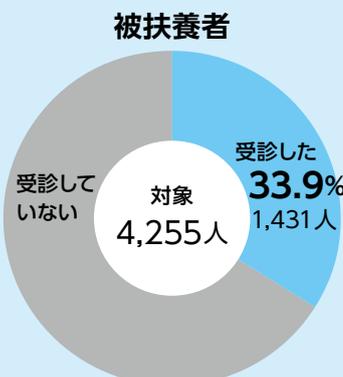
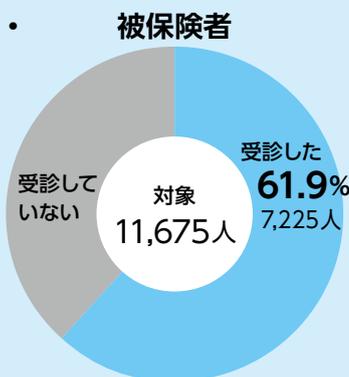
(年度内喪失者も含む)

※参考値

令和3年度 対象年齢・対象者数

●対象年齢：30歳～74歳
(令和3年4月30日時点の年齢)

●対象者合計：15,930人



健診補助一覧

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歳未満の任意継続被保険者及び被扶養者

組合補助 全額(詳細検査を除く)

2 特定保健指導の補助

対象者 健診の結果、40歳以上75歳未満で生活習慣病の発症リスクが高い方

組合補助 全額

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者

組合補助 上限21,000円

3と4はどちらか1つ
*併用補助は不可

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者

組合補助 上限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者

組合補助 上限30,000円

3または4と併用補助OK!
*40～75歳未満の被保険者・被扶養者のみ

6 PET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配偶者

組合補助 上限30,000円

7 婦人科検査の補助

対象者 20歳以上の被保険者及び被扶養者

組合補助 乳がん検査：上限6,000円
子宮頸がん検査：上限6,000円

3または4と併用補助OK!
*ただし、年齢条件あり

8 胃検査(単独)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

組合補助 上限12,000円

9 全国巡回婦人健診の補助(乳がん・子宮頸がん検査を含む)

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 上限21,000円

各種健診(検査)についての注意

- 1 特定健康診査、6 PET検査、8 胃検査(単独)、9 全国巡回婦人健診は、他の健診との併用補助はできません。
- 健診(検査)補助は、特定健診も含め年1回、上限金額内となります。
- 上記に記載の健診については、契約検査項目に限り補助限度額までの補助。契約検査項目以外の各種オプションについては、ご本人のご負担となります。

生活習慣病発症リスク防止のために
特定保健指導を受けましょう

国の指針により、40歳以上の方で、生活習慣病の発症リスクが高い方には、健診機関等より特定保健指導のご案内をしております。特定保健指導ではご自身の生活改善のサポートを行います。生活習慣病の予防のためにもご案内があった方は、ぜひ、特定保健指導をご活用ください。



厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会」資料より



2023年4月から出産育児一時金を 42万円から50万円へ引き上げ

～全世代で支え合うしくみを導入～

出産育児一時金の財源は
基本的に健康保険料から

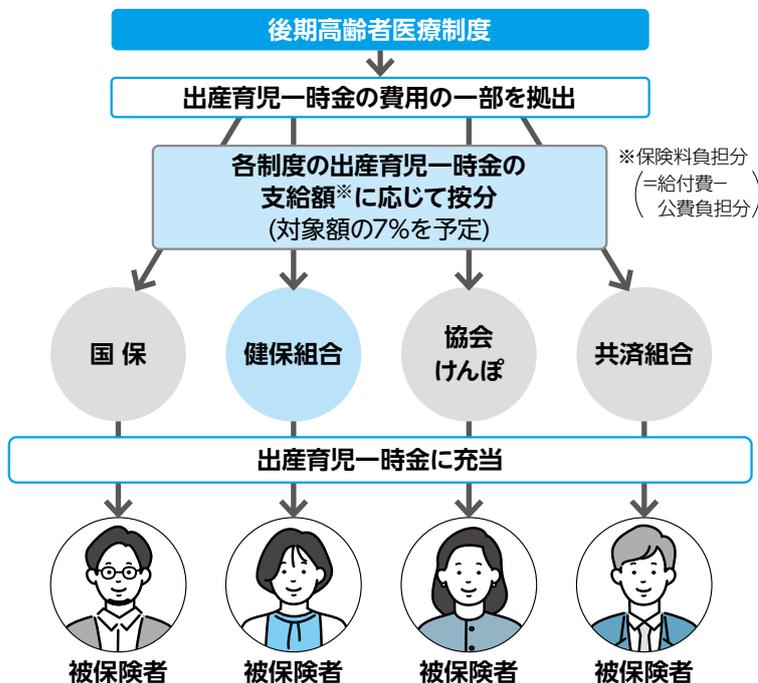
健康保険には、被保険者や被扶養者が
出産したとき、出産育児一時金が受けられ
る制度があります。医療機関に支払う出
産費用が高騰していることから、2023
年4月から従来の42万円から50万円と大
幅に金額が引き上げられました。出産育
児一時金は税金から支払われていると思っ
ている人がいるかもしれませんが、基本的
にわたしたちが毎月納めている健康保険
料からまかなわれています。

2024年度からは
高齢者も費用の一部を負担

しかし、2024年度からは子育て世
代への支援強化のため、費用の一部を後
期高齢者医療制度(75歳以上の高齢者が
加入)が支援するしくみが導入されます。
2023年度の不足分は国費からの支援
となりますが、負担能力のある高齢者から
現役世代へ、世代間の公平性に着目した画
期的な見直しといえます。2024年度
の試算では後期高齢者医療制度からの支
援により、健康保険組合全体で160億
円の負担軽減が見込まれています。

出産育児一時金の 財源見直しイメージ

わたしたち現役世代と75歳以上の後
期高齢者の保険料負担に応じて出産
育児一時金を按分し、支え合うしくみで
す。実際に支援を受ける方法としては、
健康保険組合が負担している後期高齢
者支援金と相殺する形が検討されてい
ます。



出産育児 一時金の 支給について

●支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。

*赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。

※健康保険でいう出産とは、妊娠4ヵ月(85日)以上の生産(早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む)をいいます。

●支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。** 出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額を健康保険組合に申請します。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。

※一部、利用できない医療機関等があります。

マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード



はしご受診



はしご受診 (ドクターショッピング)



同じ症状でいくつも病院を渡り歩く「はしご受診」。「なんとなく先生と相性が合わない」「念のため他の病院でも診てもらいたい」などと病院を変えていると、下記のように、お財布もからだもダメージを受けます。

初診料 1件あたり **¥2,880**

病院を変えるごとに、その都度かかる金額です。はしご受診を繰り返すほど大きな金額になります。

3回同じ病院にかかった場合

¥4,340 + 検査代等

1回目 初診料 ¥2,880+検査代等
2・3回目 再診料 ¥730×2

3回はしご受診をした場合

¥8,640以上

(¥2,880+検査代等) × 3

3回で
¥4,300以上
損

※金額は、全額自己負担の場合。実際の自己負担は上記の金額の2~3割です。

検査・投薬の繰り返し

行く先々で同じような検査・投薬を受けるため、本来不要なはずの医療費がかさみます。また、「検査の繰り返しでからだに負担がかかる」「診断や治療が遅れる」といった問題や、薬の重複・飲み合わせ等で副作用が起こるリスクもあります。

紹介状なしの大病院受診は
別途、追加料金がかかります

初診の場合 **¥7,000以上**

*健康保険は適用されず、全額自己負担です。
*緊急の場合など正当な理由がある場合を除きます。

おすすめ! ☆

病院を変える前に、まずは医師に相談

治療に不安や疑問があるときは、むやみに病院を変えるのではなく、まず今の担当医にその気持ちを伝えてみましょう。気軽に相談できる「かかりつけ医」を持っておくとうれしいです。なお、必要な場合は、担当医から専門病院等を紹介してもらい、別の医療機関を受診を。

閉経前後の「更年期」の女性は、さまざまな不調が出て、意図せずはしご受診をしてしまうことがあります。40代半ば~50代半ばの女性は、まず婦人科を受診するとスムーズです。



こちらも注目

セカンドオピニオン

セカンドオピニオンは、病気や治療について理解し、納得して治療を受けるために、別の病院の医師に意見を求めることで、現在の担当医のもとで治療を受けることを前提としています。ただ単に、さまざまな病院を渡り歩く「はしご受診」とは別物です。

🔴 セカンドオピニオンを希望する場合は、現在の担当医に相談を。しっかりと話しあったうえで、紹介状や検査結果等を提供してもらい、セカンドオピニオンを受けてください。

今すぐ
できる

がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

生活習慣を改善して がんのリスクを軽減

男性のがんの約4割、女性のがんの約3割は、生活習慣や感染が原因だと考えられています。生活習慣を改善し、感染対策を行うことで、がんになるリスクを大きく下げることができます。



※出典:国立がん研究センター
がん情報サービス

リスクが約4割低下!

がんのリスクを減らす 5つの健康習慣

5つの健康習慣を実践するだけで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなります。
(健康習慣を0または1つ実践する人と比べた割合)

1) 禁煙する

タバコは肺がんほか
多くのがんに関連



- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

2) 節酒する

飲酒は食道がん、
大腸がんと強い関連
(乳がんのリスクも高い)



- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール量換算で23g未満におさえる。
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

1日あたりの飲酒量のめやす

- 日本酒…1合
- ビール大瓶 (633ml) …1本
- 焼酎・泡盛…原液で1合の2/3
- ワイン…ボトル1/3程度
- ウイスキー・ブランデー…ダブル1杯

4) 食生活を見直す



- 減塩する。

塩分の摂りすぎは
胃がんのリスクが高い

1日あたりの食塩摂取量のめやす
(男性) 7.5g未満 (女性) 6.5g未満



- 野菜と果物を摂る。

野菜・果物が少ないと
がんのリスクが高い

1日あたりの野菜摂取量のめやす
350g



- 熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから口にする。

熱いまま食べる・
飲むは食道がんの
リスクが高い

3) 身体を動かす

身体活動量が少ないと
がんのリスクが高い



- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

5) 適正体重を維持する



- 太り過ぎ、やせ過ぎに注意する。

太り過ぎ・
やせ過ぎは
がんのリスクが高い

BMI値のめやす

(男性) 21~27 (女性) 21~25
※BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

感染もがんの原因になります

できる
対策を!

肝炎ウイルス

肝臓がん
の原因

- 一度はB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける。
- 感染していた場合、専門医による適切な治療を受けることで、肝臓がんへの進行を予防できる。

ヘリコバクター・ピロリ菌

胃がん
の原因

- ピロリ菌検査を受ける。
- 感染していた場合、服薬による除菌療法でピロリ菌を除菌することにより、胃がんのリスクを下げるができる。

ヒトパピローマウイルス (HPV)

子宮頸がん
の原因

- ワクチンを接種する。
(小学6年生~高校1年生相当の女子が対象)
- 子宮頸がん検診を受ける。
(20歳以上の女性・2年に1回)

早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的ながん検診を受けましょう。

低用量ピルの オンライン診療



最近では低用量ピルに月経痛、月経過多、PMS（月経前症候群）など、女性特有の辛い症状を軽減する効果があることが知られてきました。オンライン処方している医療機関も増えていますので、安全に利用するポイントをご紹介します。

■ オンライン診療の基本的な流れ

オンライン診療は基本的に自由診療となります。

1 公式サイトや専用アプリから日時を予約

2 事前に問診票に入力（健康状態、既往歴など）

3 予約した日時に診察を受ける

専用アプリでのビデオ通話、LINE、Zoom、電話などで診察を受けます。心配なことがあれば医師に相談を。
※チャットのみで完結するオンライン診療は、誰が返信しているかわからないため、厚生労働省から認められていません。

4 診察後、料金を支払う

クレジットカード、コンビニ払いなど。一般的にピルは1ヵ月2,500～3,000円程度、別途診察料と薬の配送料がかかります。

5 決済完了後、数日でピルが自宅に届く

※利用する医療機関によって方法や手順は異なります。

■ オンライン処方を受けるときの注意事項

- 産婦人科医の診察が受けられる医療機関で処方を受けましょう。個人輸入や通販でのピル購入は絶対にやめてください。
- 服薬中の悩みや不安について相談できる医療機関がおすすめです。
- オンラインでの診断や処方が困難で、直接、医療機関での受診をすすめられた場合は指示に従ってください。
- オンライン診療を受けていても、定期的な健康診断、乳がん・子宮がん検診は必要です。血液検査等、健診結果の提示を求められる場合もあります。

低用量ピルは正しい知識のもとで使用すれば、女性のQOL向上に役立ちます。手軽に受診できるオンライン診療を利用しては？



※35歳以上でタバコを1日15本以上吸う人、血栓症のリスクのある人、前兆のある偏頭痛のある人、妊娠中・授乳中の人などは服用できません。



子どもの急病で 困ったら

休日や夜間に子どもが急に具合が悪くなったときなどは、適切な対処法がわからなかったり、緊急の受診が必要かの判断に困ることがあります。そんなときの助けになるHPや電話相談を紹介します。

こどもの救急 (ONLINE-QQ)

<http://kodomo-qq.jp>

＼＼ こんなときに ＼＼

- 受診した方がよいか知りたい
- 家庭での対処法を知りたい

日本小児科学会作成の6歳以下の子どもが対象のホームページ。症状別に、家庭での対処法や時間外の受診が必要かの判断の目安がわかります。家庭内事故を防ぐための情報も掲載しています。

こども医療 でんわ相談

#8000

＼＼ こんなときに ＼＼

- 受診した方がよいか知りたい
- 家庭での対処法を知りたい
- 専門家に電話で相談したい

小児科医や看護師から、適切な対処法や受診病院などのアドバイスを電話で受けられます。全国同一の番号（#8000）から居住地の都道府県の窓口で自動転送されます。実施時間などは自治体によって異なります。

こども救急 ガイドブック

こども救急ガイドブック ○○ 検索

*○○にはお住いの都道府県または市区町村を入れてください。

＼＼ こんなときに ＼＼

- 受診した方がよいか知りたい
- 家庭での対処法を知りたい

子どもの症状の対処や受診の目安について、自治体ごとに作成・配布している冊子のPDFファイルなどが掲載されています。地域の小児救急医療機関の情報が掲載されている場合もあります。

新型コロナウイルス感染症に関するQ&A

日本小児科学会では、小児の新型コロナウイルス感染症の症状や注意点についてのQ&Aを作成しています。

新型コロナ 子ども Q&A 検索



異国情緒 味わう ウォーキング

日本にいながら、まるで海外のような気分が味わえるスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外のような風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のウユニ塩湖 ちちぶがはま 父母ヶ浜

香川県三豊市

父母ヶ浜のある三豊市は、香川県西部に位置し、北は瀬戸内海、南は徳島県に接しています。父母ヶ浜はおよそ1kmの穏やかな波が寄せるビーチで、夏には海水浴客で賑わいます。2017年頃にSNSに投稿された一枚の写真が、南米ボリビアのウユニ塩湖に似ていると話題になり、「瀬戸内海の天空の鏡」とも称される絶景を見に、今では多くの観光客が訪れる浜辺となっています。



撮影の条件

- ① 干潮&日の入りの時刻が重なる時
- ② 干潟に大きな潮だまりがある
- ③ 風がなく水面が波立っていないとき



ウユニ塩湖 (ボリビア)
ウユニ塩湖は南米大陸の中央のボリビアにあり、富士山頂に匹敵する標高約3,700mの高所に広がる塩湖です。乾季は見渡す限り真っ白な塩の大地で、雨季になると大地に水が張り、写真のような絶景が見られます。

父母ヶ浜周辺散策マップ



浜を散策して、潮が引いた時に生じる「砂れん」を眺めたり、綺麗な貝殻を探し歩くのも楽しい。



伊藤製パン所
創業から70年以上続く老舗のパン屋さん。気さくなおばあちゃんが作る揚げパンは絶品。店内には著名人の色紙がずらり。



賀茂神社
賀茂神社は、1084年に京都の賀茂大社の分霊を祀ったのが始まりとされます。境内にある巨大な「しめ石」は海から引き揚げたもの。



百歳書店
書店とありますが、取り扱っているものは食料品や雑貨など。地域の魅力を伝えるさまざまな商品が取り揃えられています。



長兵衛
やっぱり香川と言えばうどん。いりこダシ香るうどんをすすりながら、ほっと一休み。



仁尾の町並み
この一帯の仁尾はかつて製塩業や海運業で栄えた町。多くのお寺や瓦屋根が連なる家々に歴史を感じます。

ニラと大豆ミートの担々ビーフン



1人分 ●カロリー：389kcal
●塩分：2.5g

ひき肉→大豆ミートでも
コク旨で食べ応えあり！
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

乾燥ビーフン	100g
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)	20g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ(チューブも可)
にんにく	1かけ(チューブも可)
ニラ	30g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
練りごま	大さじ2
A 味噌	大さじ1/2
みりん(砂糖も可)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	適宜

作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3~4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る **Point1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む **Point2**。
 - 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
 - 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
 - 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
 - 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立てきたらビーフンを加えて中火で2~3分煮る。最後にニラを加えて1~2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。
- *大豆ミートを豚ひき肉などに変えて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

食材×栄養 ●大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

* * *



材料



Point1 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



Point2 ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いたしましょう。

みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにすると、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

1分お悩み解消！ ストレッチ

長時間のデスクワークや運動不足などからくる、肩こり・腰痛などのカラダの不調。スキマ時間にできる1分ストレッチをとりいれて、悩みを解消しましょう。

肩こり解消

1分
ストレッチ

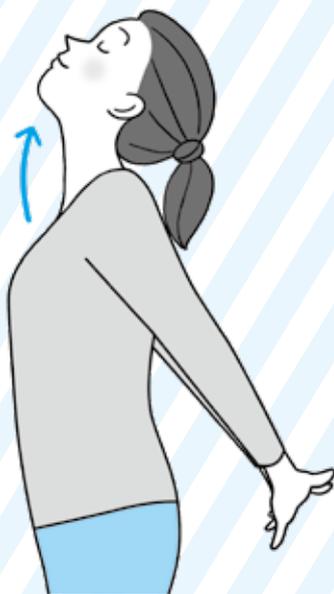
20秒キープ
×
3回



1

肩幅の広さに足を開き、体の後ろで指を組んだら、組んだ手をひっくり返して後ろに伸ばします。

手のひらを
外側に
ひっくり返す



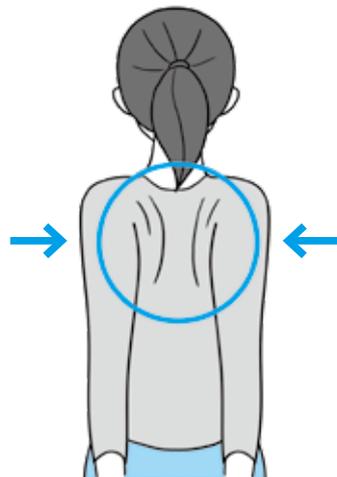
2

顔は上を向いて胸を張り、背中が伸びたところで20秒キープ。もとの姿勢に戻して繰り返しましょう。

重い頭と腕を支えている肩は、筋肉が緊張しやすい部位です。同じ姿勢を長時間とっていると肩こりになりやすいため、適度にストレッチを行って解消しましょう。

ポイント

肩甲骨の寄せを意識するようにするのがポイントです。



生活の中で座ったり横になっている状態(座位行動)の時間が長いと、糖尿病や心臓病などの生活習慣病にかかるリスクが高くなるのが近年報告されています。このストレッチは座ったままでも行えますが、仕事や家事の合間などにぜひ立って行い、座りすぎを防ぎましょう。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も
CHECK!

ストレスに負けない

メンタルアップ 入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

・アサーティブ・

アサーティブしてみませんか？

アサーティブとは、「お互いの立場を尊重しつつ自分の気持ちを率直に伝え、相手の話もしっかり聞く態度」のこと。意見が食い違うのは当然のことととらえ、お互いの主張の中から根気よく共通点を見つけていくことで、相互理解を深め信頼関係を築いていく方法です。

「自分の考えが相手にうまく伝わらない」という悩みがある方は、まず自分の振る舞いをふり返ってみてください。相手のことを配慮せず、「攻撃的」に自分の意見だけを押しつけていたり、自分の気持ちをはっきり言葉にしない「非主張的」なコミュニケーションをしているようなら、「アサーティブ」な伝え方を心がけるようにしましょう。



大切なのは相手との
同じ目線。「上司に意見
するのはおこがましい」
「部下は指示に従うの
は当然」といった思い
込みに注意！

NOと言える人になるには

人からの要求にNOと言えずストレスを感じている人は、断ってはいけないという思い込みを捨てることが第一歩。否定的な気持ちを伝えずに抱えこんでしまつては、必ず身体やメンタルに悪影響を及ぼします。

人間関係を悪化させないためにはNOの言い方がポイントです。以下の4ステップで上手に意思を伝えましょう。

意思伝達の4ステップ (DESC法)

D Describe (描写)	自分の主観を含めずに、具体的な状況を客観的な事実のみで伝える。	他の案件と重なり手が回らない状態です
E Express (説明)	「私は～」と自分を主語にしながらか、意見や感情を落ち着いて丁寧に説明。	私が受けると、納期に間に合いません
S Specify (提案)	代替の妥協案や解決策を提案し、対応してほしい内容を具体的に依頼。	別件の納期を調整できませんか
C Choose (選択)	相手の反応(YES・NO)に応じて、自分は何の行動を選択するかを提示。	お受けします 他へ依頼ください

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~Fの6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

1	2	3		4		5			
6				7					A
		8	9			10	11		
	12					13			
14			15	16					
17		D	18		19			20	C
		21	22					23	
24						25			

答え

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- 梅は咲いたか、この花まだか
- アマじゃないよ、玄人だよ
- 今までは小悪党、お前が首領だったか…
- 動物などを、絵や写真で説明した書物
- スフィンクスはこの大陸に
- 厚手のパンスト。「全身」もあり
- ハグしたり、腕組んだり、頬ずりしたり
- 今の警察官は警棒。時代劇なら？
- ウソツキは許さん♪。地獄の大王
- 人事異動は「適材○○○○」で
- フェレットもこの仲間
- ドライアイスが溶けると液体でなくコレに
- 「○○○大食」でない、大食い芸人さん
- 日がな一日、浮きとらめっこ

ヨコのカギ

- 結婚式などで、嬉しい「びっくり」企画
- あがって虹が…
- バッテン。交差。○○○ワードパズル
- 羊はムートン。子牛の革は？
- ダブルのジャケットは、二列に
- 童謡「山の音楽家」でバイオリン担当
- 外食ではなく、自分で食事づくり
- まるかいてちゃん♪～は、○○○歌
- 硬い重い、ダンベルの材質
- シングルベッドが二つの、○○○ルーム
- 蒸気機関車の、ポオーツという音
- あいまい表現をたとえる、七色に光る昆虫
- 選手交代などで、手と手をバンッ
- 日と火の間、カレンダーで
- 天気雨は、キツネの何？
- 管のこと。○○○オルガン。バグ○○○

ヒント 女性と技術をかけた造語



プロサッカー選手
(日本代表)

前田 大然さん

常に全力でプレーして チームの誰よりも走る

カタールW杯のピッチに立つて

サッカーをはじめてから今まで、あまり先のことには考えずに、目の前の試合や練習に全力を注ぐことだけを考えて取り組んできました。初出場となった昨年のカタールW杯も、はじまる前はそこまで強

く意識していたわけではなかったんです。でもいざW杯のピッチに立つてプレーしてみたら、次のW杯にも出たいという思いがとて強くなりました。多くのことを感じて、経験できたあの舞台にまた立ちたい。今はそこを目指して、全力でサッカーに取り組みみたいと思っています。

写真提供：フォート・キシモト



チームのためにプレーする大切さ

サッカーとの出会いは小学4年生の時です。それまでは器械体操をやっていたんですが、体が硬くて柔軟が苦手だったので辞めたいと思っていたんです(笑)。ちょうどその時に引越をしたんですが、新しくできた友達にサッカーをやっていて、誘ってもらったのがきっかけでした。

高校1年生の時、サッカー部の規律を破ってしまい、除籍の処分を受けてしまったことがあります。生活態度を改め、地道にトレーニングを続けて、1年後に部への復帰を認められたのですが、その間、顧問の先生をはじめ、本当にたくさんの人に支えてもらいました。自分だけでは生きていけないんだということをもっと感じましたし、相手や周りのことを考えて行動することの大切さを学ぶことができました。そ

れはチームのためにプレーする意識にもつながりますし、今も自分にとって大きな財産です。

海外リーグでのプレーと生活

現在プレーしているスコットランドリーグは、日本とはプレーの強度がまるで違います。また、海外のほうが日本よりも「個人で戦う」局面がとても多い。そこに身を置いて戦っていることで、個人のスキルは上がっていると思いますし、これからも高めていきたいと思っています。

普段の食事はあまり神経質にはならずに食べたい物を食べています(笑)。ストレスがたまらないこのやり方が自分には合っているんでしょうね。ただ、家では妻が日本食を作ってくれて、毎日フランスのよい食事を摂れているので、妻にはとても感謝しています。

普段の練習から常に全力で

全力で走った後も息切れがすぐ収まるのは自分の生まれつきの特徴ですが、練習から常に全力でプレーするようにしてきたことも大きいと思っています。練習でも100%でプレーしないと、試合で力を発揮することはできません。だから、普段からチームの誰よりも走り、攻守に貢献することを心がけています。もう一度、W杯の舞台に立つために、日々全力でプレーして、成長していきたいです。

Profile

まえだ・だいぜん



1997年、大阪府南河内郡出身。小学4年からサッカーをはじめ。2016年、松本山雅FCに入団、Jリーグデビュー。50mを5.8秒で走るスピードと豊富なスタミナを武器に、横浜F・マリノス所属の2021年にJ1リーグの得点王に輝く。2021年12月にスコットランドリーグ、セルティックFCへ移籍。2022年カタールW杯の日本代表に選出され、1得点を記録した。