

IK 稲畑産業健康保険組合

健保だより

2019年10月 第106号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

納付金の負担軽減が維持され、安定的な黒字決算に

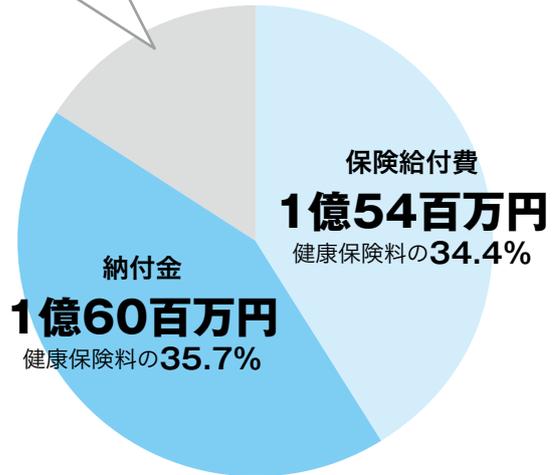
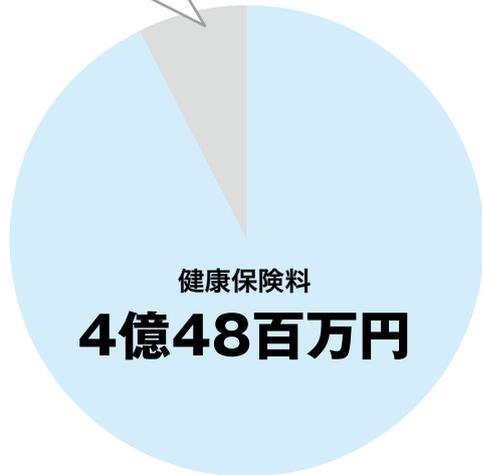
健康保険勘定

総収入：4億83百万円

総支出：3億73百万円

【その他の科目】 35百万円
 ・調整保険料 9百万円
 ・繰入金 20百万円
 ・その他 5百万円

【その他の科目】 59百万円
 ・事務費 26百万円
 ・保健事業費 24百万円
 ・その他 10百万円



総収支差引：109百万円

平成30年度収入支出決算の概要（一般勘定）

■収入		■支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
保険料収入	447,692	事務費	25,562
国庫負担金収入	88	保険給付費	154,484
調整保険料収入	9,474	納付金	159,812
繰入金	20,000	保健事業費	23,952
国庫補助金収入	138	財政調整事業拠出金	9,350
特定健康診査等事業収入	3,270	連合会費	234
財政調整事業交付金	1,465	その他	356
雑収入	540	支出合計	373,750
収入合計	482,667	経常支出合計	364,397
経常収入合計	451,728		

決算の基礎

区分	基礎数値等	前年比
被保険者数(年間平均)	660人	13人
男	460人	1人
女	200人	12人
平均年齢(年間平均)	41.56歳	-0.34歳
男	42.63歳	-0.28歳
女	39.10歳	-0.36歳
標準報酬月額(年間平均)	551,057円	-411円
男	627,116円	5,144円
女	364,772円	-6,195円
被扶養者数(年間平均)	680人	-9人
扶養率(年間平均)	1.04	-0.03
前期高齢者数(年間平均)	9人	-6人
保険料率(一般)	1000分の75	
保険料率(介護)	1000分の10.0	

収入支出差引額	108,917千円
経常収入支出差引額	87,331千円

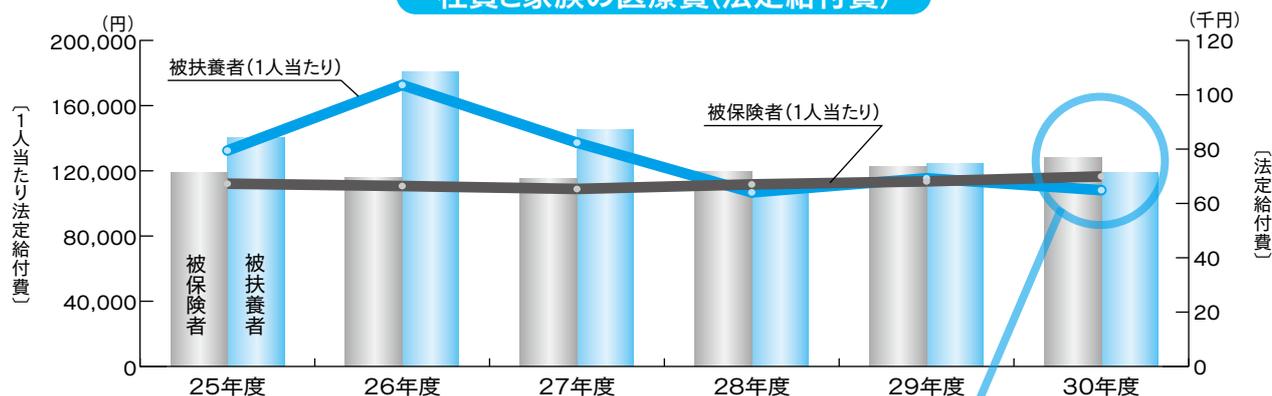
決算残金処分	別途積立金	108,792千円
	財政調整事業繰越金	125千円

介護勘定

平成30年度 収入支出決算の概要(介護勘定)

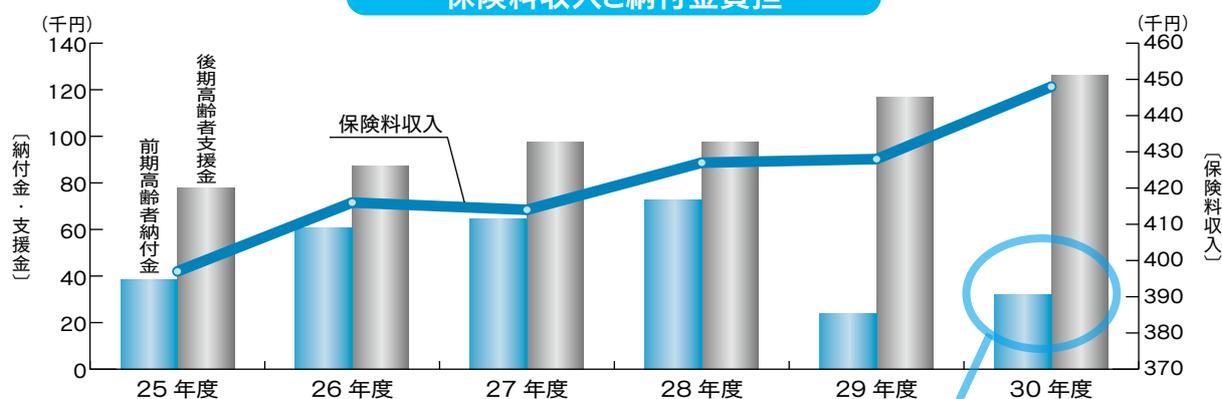
収入	科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)	支出	科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
		介護保険収入	38,502		110,957		介護納付金
	繰入金	5,000	14,409		支出合計	37,745	108,775
	収入合計	43,502	125,366		収支差引額	5,757千円	

社員と家族の医療費(法定給付費)



平成30年度は、本人の医療費増加がみられました。

保険料収入と納付金負担



被扶養者の前期高齢者の人数および療養費の低負担を維持していますが、また戻りつつあることがうかがえます。

平成30年度に実施した保健事業

保険(健)のPR

- 機関紙「健保だより」の発行 (4月・10月)
- 医療費通知の実施 (毎月・2月〈年間分〉)
- 育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」の配布 (第一子出産の組合員)

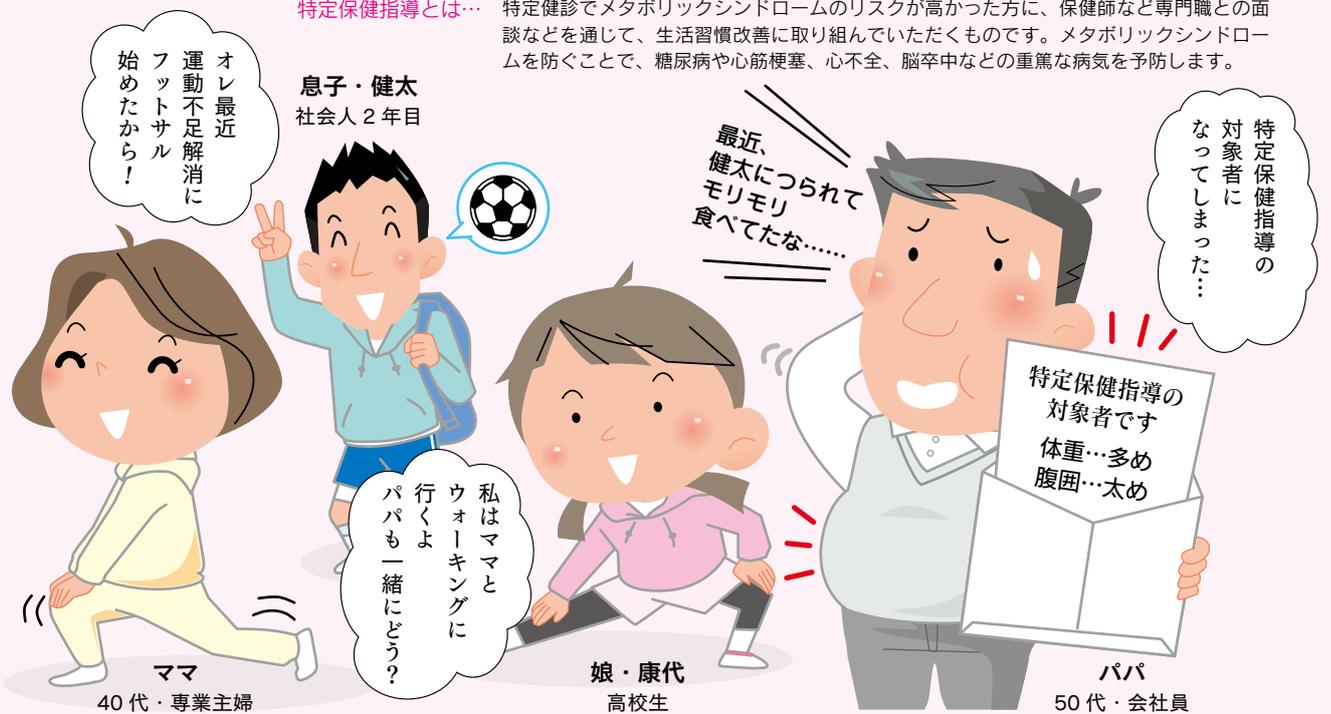
病気の予防

- 特定健診 (40歳以上の被保険者、被扶養者)
 - 被保険者 受診者…………… 326名
 - 被扶養者 受診者…………… 119名
- 特定保健指導
 - 積極的支援…………… 2名
 - 動機付け支援…………… 2名

- 人間ドック健診 (35歳以上の被保険者)
 - 受診者…………… 382名
- 家族人間ドック健診 (35歳以上の被扶養者)
 - 受診者…………… 123名
- がん検診
 - 乳がんおよび子宮がん (女子被保険者および女子被扶養者の希望者)
 - 乳がん 受診者…………… 244名
 - 子宮がん 受診者…………… 211名
- ミニドック健診 (35歳未満の被保険者)
 - 受診者…………… 15名
- 家庭用常備薬の斡旋 (11月・2月・6月)

ご存じですか？ 特定保健指導

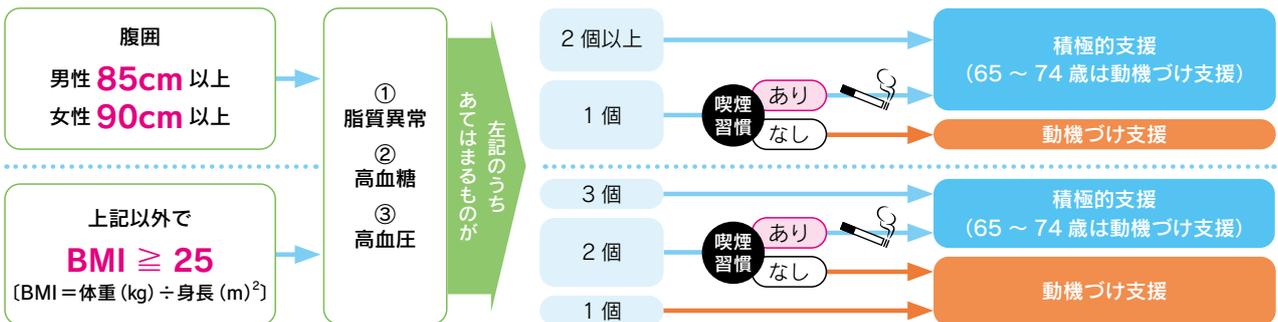
特定保健指導の対象となった方には、生活習慣改善に取り組むチャンスです！



特定保健指導とは… 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。

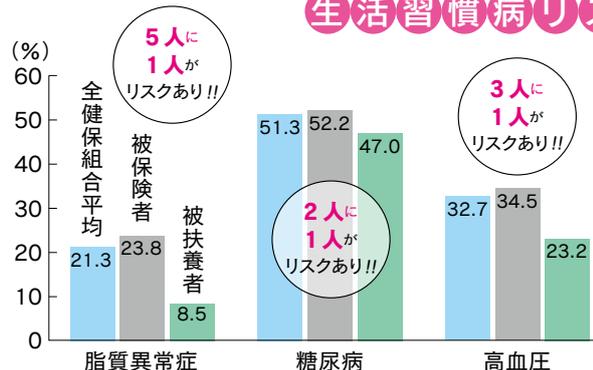
特定保健指導対象者の選ばれ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選び出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】 中性脂肪 150mg/dL 以上、

または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】 空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c5.6%以上

【血圧】 収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談

目標

- 体重… -2kg
- 腹囲… -2cm

実現するために

- 1日1万歩以上歩く
 - 職場で階段を使う
 - 1駅歩く
- 週1回、休肝日

目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

職場で…

測ってみるか…

社食にて

ヘルシー定食 500kcal

これにしてみるか…

家族とウォーキングしています

面談も…

メールでやりとり…

期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

通勤途中に…

最近ジムができたのか… (通っちゃおうかな)

1駅歩くと新しい発見!

Fitness Gym

隣田馬R

最終評価

これからも、食事と運動に気をつけていきます!

目標を上回る結果が出ましたね! おめでとうござります!

成果を確認

- 体重… -3kg
- 腹囲… -3cm



特定保健指導を受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、ぜひ受けてください!





体への負担を軽くする歩き方

「帰りに1駅分歩いてみよう」「ちょっと遠くのスーパーまで行こう」と思って歩いたら、すぐに疲れたり、脚が痛くなって三日坊主に…という経験はありませんか？ウォーキングを継続するには、体への負担を減らす歩き方を身につけることが大切です。

通勤や買い物で歩くとき

NG!

骨盤が後傾して背中が丸まり、脚しか使えていないペタペタ歩きに注意！姿勢が悪いと、限られた筋肉だけをを使うので疲れやすくなります。

ポイント

骨盤を立てて体幹を使い、着地した脚にすばやく重心移動させることを意識！

だら〜ん

ペタ

ペタ



GOOD!

ウォーキングは誰もが実践しやすい全身運動です。脚だけでなく、全身の筋肉をバランスよく使うことで、より楽に長く歩けるようになります。

ポイント

脚への負担が増すので、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げないように注意！

NG!

ゆっくり歩行で歩幅が広い歩き方に注意！着地時に大きくひざが曲がるため、ひざに負担がかかります。また、後ろ脚で強く蹴って無理に歩幅を広げることもすぐ疲れる原因。

ポイント

ぐっ

階段をのぼるとき

NG!

踏み出した脚のかかたが、おへその真下よりも前方に出すぎると、太ももの前側ばかり使うことになるため、疲れやすくなったり、ひざが痛くなったりします。

ポイント

おへそより前に出すぎ

GOOD!

踏み出した脚に重心移動をするとき、踏み出した脚のお尻からかかとにかけて1本の棒が入っているイメージで曲げているひざをスッと伸ばすと、反対の脚をスムーズに引き上げやすくなります。

ポイント

おへその真下あたりにかかとがくるように着地！



ウォーキングを楽しむコツ

カッコいい人の歩き方に注目してみよう！

姿勢や歩き方は、人の印象を左右する大切な要素です。身だしなみの一部といってよいくらい、きれいな姿勢や歩き方はその人への信頼感につながります。一流のスポーツ選手は姿勢や歩き方もきれいな人が多いので、スポーツ観戦などの際にはぜひチェックしてみてください。また、街中を歩いているときに、どんな歩き方がカッコよく見えるのか、道行く人を観察してみるのも参考になるかもしれません。「あの人のたたずまいは素敵だな」という気持ちを、姿勢や歩き方を気にするきっかけにしてみましょう。



薬のもらいすぎにもご注意ください！ 病院にかかりすぎていませんか？

「頻回受診」「重複投薬」という言葉を聞いたことはありますか？

必要以上に医療機関を受診したり(頻回受診)、同じ効きめの薬を複数の医療機関から処方されること(重複投薬)をいいます。こうした受診は医療費がかさみ、体に悪い影響を及ぼすこともあります。

⚠️ たくさん受診しても早くよくなりません

必要以上に何度も病院を受診すると、むだなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、主治医に相談しましょう。



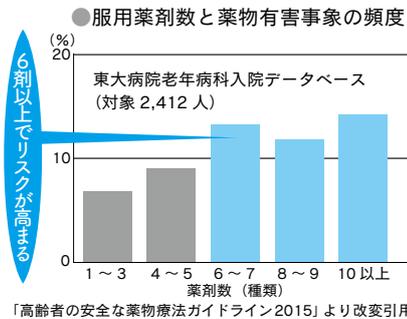
⚠️ 軽い不調は受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子を見ることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。



⚠️ 薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。



⚠️ かぜに抗菌薬は効きません

抗菌薬(抗生物質)は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと耐性菌が出てくる恐れも。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。



「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」で薬のトラブルを防止

お薬手帳は保険証等と一緒に携帯し、薬局だけでなく医師にも見せましょう。薬が余っている場合は医師や薬剤師に伝えましょう。かかりつけ薬局は、重複投薬や残薬(余った薬)を確認してくれるだけでなく、軽症の場合には市販薬の相談にもってくれる「セルフメディケーション」の強い味方です。

定期的
同じ薬局
利用する場合は...

お薬手帳の提示で
40円お得!
※自己負担3割の場合

スマホなら忘れることも少ないし、いつでも確認できますよ!



市販薬のほうが安いケースも

医療用医薬品と同じ成分を含む市販薬を「スイッチ OTC 医薬品」といいます。市販薬は健康保険が使えないので高いと思いがちですが、初診料等も含めると市販薬のほうが安い場合もあります。

▶市販されている医療用医薬品の一例

ロキソニン錠(解熱鎮痛薬)、ムコダイン錠(鎮咳薬)、アレグラ錠(抗ヒスタミン剤)、ガスター錠(胃腸薬)など

レシートは捨てないで!

スイッチ OTC 医薬品は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象です。



さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。📍 散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。



足元を彩るツワブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。約20分で下田港内を1周する。

●下田港内めぐり

- 📅 無休（荒天時欠航あり）
- 🕒 9:10～（1日11または12便）
- 💰 大人1,250円 小人630円
- ☎ 0558-22-1151（伊豆クルーズ）

まずは下田ロープウェイ寝姿山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂^{あいぜんみょうおうどう}などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。

林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足元を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

東伊豆道路（国道135号線）を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のまどが浜海遊公園がゴール。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。



700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。

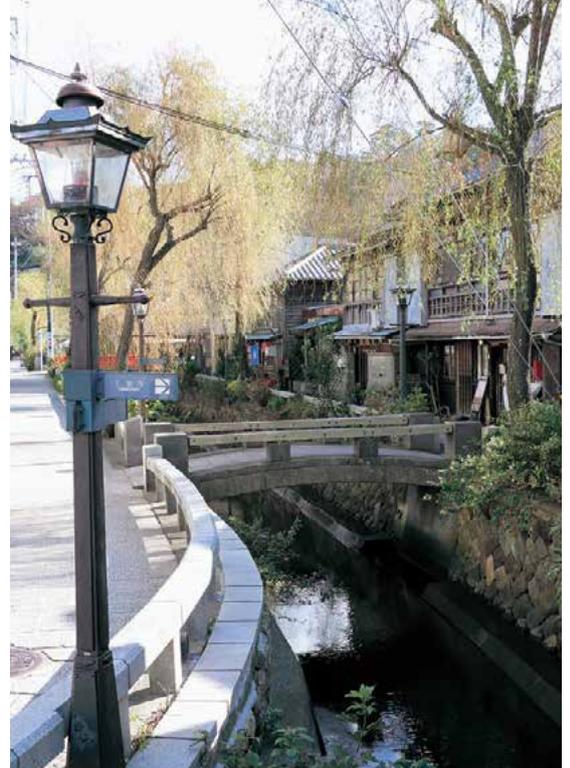
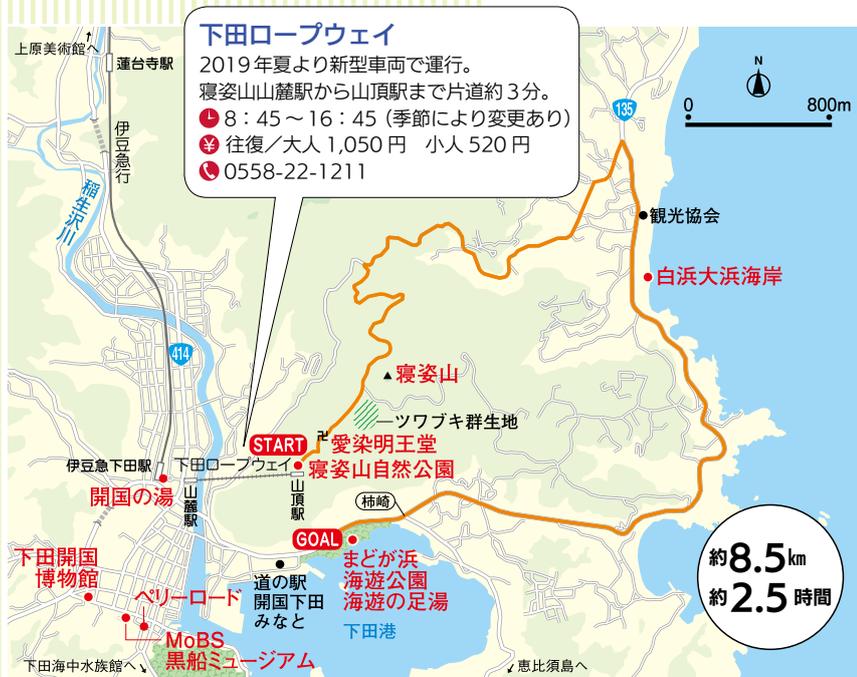


伊豆下田観光ガイド

<http://www.shimoda-city.info/>

🚆 JR熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車

🚗 小田原厚木道路「石橋IC」～国道135号線で約2時間



ひと足 のぼす



上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

- 休 無休 (展示会展示替え日のみ休館)
- ⌚ 9:00 ~ 17:00 (入館は16:30まで)
- ¥ 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- ☎ 0558-28-1228

恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

珍しいさざれ石。



軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



下田のまちを 歩く

下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 休 無休 (館内整備のため休館あり)
- ⌚ 3~10月 平日9:00~16:30 土日祝9:00~17:00
11~2月 平日9:30~16:30 土日祝9:00~16:30
(春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり)
- ¥ 大人 (中学生以上) 2,100円
小人 (4歳から小学生まで) 1,050円
- ☎ 0558-22-3567



下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

- 休 無休
- ⌚ 8:30 ~ 17:30
(入館は17:00まで)
- ¥ 大人 (高校生以上) 1,200円
小人 (小・中学生) 600円
- ☎ 0558-23-2500

開国の湯

下田駅前にある足湯。ヒノキのベンチに座って一休み。



MoBS黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を越える開国に関するコレクションを所蔵。

- 休 12月24~26日
- ⌚ 8:30 ~ 17:00
(入館は16:40まで)
- ¥ 大人500円 小中高生250円
シニア400円
- ☎ 0558-22-2805 (了仙寺)

ペリー提督の
大きな似顔絵あり



下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

脂質異常症を放っておくとどうなるの？

健診で「脂質異常症」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

中性脂肪 (トリグリセライド)	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 300mg/dL 以上	増えすぎるとHDL、LDL両方のコレステロールに影響を及ぼす。 増える主な原因…カロリー（甘いもの、油もの、炭水化物）のとりすぎ
LDL コレステロール いわゆる 悪玉コレステロール	保健指導判定値 120mg/dL 以上 受診勧奨判定値 140mg/dL 以上	増えすぎると動脈硬化に直接影響を及ぼす。 増える主な原因…飽和脂肪酸（肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど）のとりすぎ
HDL コレステロール いわゆる 善玉コレステロール	保健指導判定値 40mg/dL 未満 受診勧奨判定値 35mg/dL 未満	余分なLDLコレステロールを回収する。少ないと回収が不十分になる。 少なくなる主な原因…肥満、喫煙、運動不足
non-HDL コレステロール	保健指導判定値 150mg/dL 以上 受診勧奨判定値 170mg/dL 以上	中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、HDLコレステロールに代わり、non-HDLコレステロールの判定値を用いることが可能。 non-HDLコレステロール値＝総コレステロール値－HDLコレステロール値

脂質異常症とは、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDLコレステロールが少なすぎる状態です。脂質は生命維持に欠かせない物質ですが、多すぎると動脈硬化が起りやすくなります。特定健診では、脂質異常症のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値：特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値：医療機関への受診が勧められる数値。

脂質異常症のリスクを知る検査

改善を
実行！

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、中性脂肪とLDLコレステロールが少し高く、脂質代謝の項目で「要経過観察」と判定される。



脂質異常症の多くは不健康な生活習慣が原因

脂質異常症の大半は、食べすぎ・飲みすぎ、運動不足、肥満、ストレスなどが原因です（女性は、閉経後にLDLコレステロールが上がりやすくなります）。初期の段階では症状が何もありません。

脂質異常症を
放置！

お肉や油っこい料理、お菓子やお酒が大好きなCさんの場合



脂身の多い肉や油っこい料理を好んで食べる。昼食は揚げもの中心のお弁当や丼ものを短時間で食べることが多い。甘いもの好きで、お菓子をよく食べる。お酒も毎晩飲む。飲酒量が多い。

デスクワークで、仕事中はほとんど動かない。運動習慣はなく、たばこを吸う。

健診後

早めに対策をとった場合と
放置した場合

脂質異常症を改善して健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血中脂質も改善。2年後の健診でも血中脂質は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために…

血中脂質を正常値に保つためには脂質・糖質のとりすぎなどの食生活に気をつけ、日常生活のなかで積極的に体を動かしましょう。

早めに脂質異常症の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。脂質異常症と喫煙が動脈硬化のリスクを高くすると知り、生活習慣の見直しを決意！



禁煙し、日常生活で歩くことを意識する

1日30分の有酸素運動を

有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）は血中脂質を改善します。できれば毎日、少なくとも週3日以上、1日30～60分間、行いましょう。



1日3食、規則正しく食べる

脂質や糖質は控えめに

腹八分目を心がけ、脂身の多い肉や油脂分の多い料理はできるだけ減らしましょう。お菓子やジュース、お酒など糖質のとりすぎにも気をつけて。

命にかかわる病気を発症！

55歳、出勤途中に胸が締め付けられる痛みが出て、救急車で運ばれる。

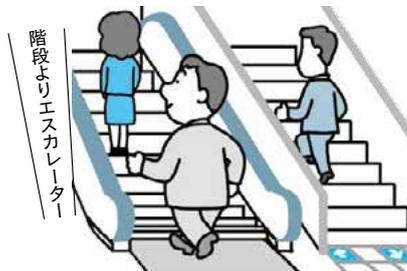


動脈硬化を放置し続けると…

症状がほとんど現れることなく動脈硬化が進行し、突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの命にかかわる病気を引き起こします。

脂質異常症を放置した場合

45歳、「要治療」と判定され、病院を受診。脂質異常症と診断されるが、自覚症状がないからと生活改善も通院もやめ、放置する。



積極的に歩かない



野菜が少なく、油脂分の多い食事

動脈硬化を引き起こす

増えすぎたLDLコレステロールは血管壁に入り込んでたまり、ドロドロしたかたまりを作って血液の流れにくくさせます。これが動脈硬化の始まりで、禁煙や食生活と運動不足の改善、薬物療法等で血中脂質を管理しないとさらに進行し、危険です。

成人の5人に1人は脂質異常症の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●脂質異常症が強く疑われる人*の割合（20歳以上）

*HDLコレステロールが40mg/dL未満、もしくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬を服用している人



厚生労働省の調査によると、脂質異常症が強く疑われる成人の割合は、全体で23.4%（男性24.3%、女性22.7%）です。成人の5人に1人は脂質異常症の疑いがあることになります。

40歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。

おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう!



1人分
344kcal
塩分 3.9g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

ニラたっぷり坦々鍋

材料 (2人分)

●肉みそ

植物油……………小さじ 1
ねぎ……………大さじ 1 (みじん切り)
しょうが……………1/2 かけ分 (みじん切り)
豚ひき肉……………100g
A [酒・しょうゆ・ごま油甜麺醬]…各小さじ 2 (合わせておく)
こしょう……………少々

●鍋のベース

ラー油……………小さじ 1/2
B 豆乳・水……………各 1 と 1/8 カップ
鶏がらスープの素……………大さじ 1/4
しょうゆ・練りごま…各大さじ 1 と 1/2
もやし……………1 袋 (ひげ根を取る)
ニラ……………1 束 (ざく切り)

作り方

- ①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。
- ②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラをのせる。
- ③②の上に①のをのせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(アレンジ活用術!)
スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出ているので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。



ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

ねぎとパプリカのマリネ



1人分
73kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

ねぎ…………… 1本
(切れ目を入れて4cmくらいに切る)
パプリカ(赤・黄)…………… 各1/2個
(幅1cmに切って長さを半分にする)
オリーブ油…………… 大さじ1/2
すし酢…………… 大さじ1

作り方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

Check ねぎ

ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。



みかんのしょうがコンポート

材料 (2人分)

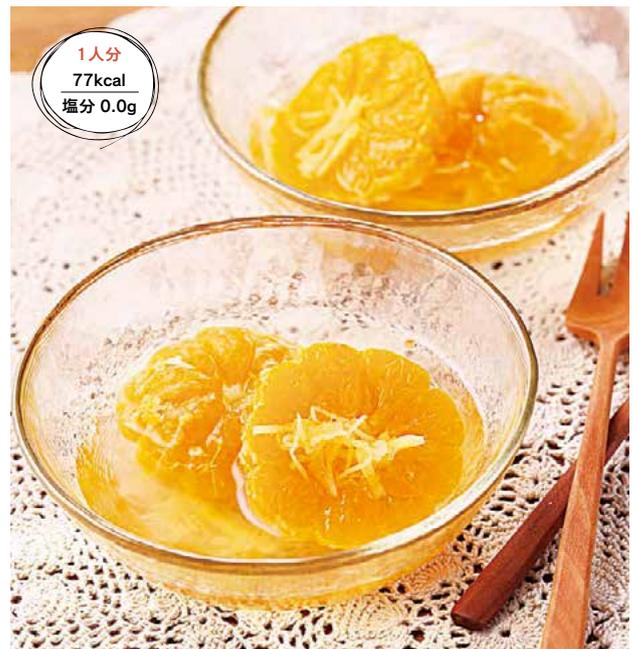
A { しょうが…………… 小1かけ(千切り)
水…………… 1カップ
砂糖…………… 大さじ2
みかん…………… 2個(皮をむいて半分に切る)

作り方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

Check みかん

かんきつ類はビタミンCが豊富。1個(約100g)で1日に必要なビタミンCの約3分の1が補えます。



1人分
77kcal
塩分 0.0g

主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を!

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができていくことが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材(ねぎやしょうが、ニラなど)をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切です。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



赤ちゃんの月齢と季節に合わせた月刊誌!!

ご出産おめでとう
ございます!

月刊 赤ちゃん和妈妈ブックセット

創刊50年以上!

日本で一番歴史のある育児専門月刊誌!

月刊『赤ちゃん和妈妈』

(1年間12冊/毎月1冊) AB判/52ページ

“ふしぎと今知りたかったことが書かれている”と評判の育児専門誌です。豪華執筆陣が子育てのポイントを優しく伝えます。その他、離乳食レシピや手作りコーナーなど、子育てをより楽しく、豊かにするコーナーが満載!



+
プラス



初回配付時に同送します

お誕生号 AB判/52ページ

赤ちゃんの成長・発達のステップに応じ、それぞれの時期に必要な情報をわかりやすく集約しました。ママ・パパの安心を力強くサポートします。



あると安心!
育児百科の
凝縮版!

お医者さんにかかるまでに AB判/48ページ

病気の症状別に家庭でできる処置をまとめました。受診の要不要がわかるポイントも掲載し、とっさの判断に役立ちます。



いざという
時に必ず役に
立つ1冊!

保存用ファイル

「赤ちゃん和妈妈」12冊「お誕生号」「お医者さんにかかるまでに」を収納できる便利なファイルです。



1年分を保存できる便利で
かわいい専用ファイル付き!

毎月1回ご自宅までお届けします! その時の赤ちゃん和妈妈・パパに必要な情報が満載の育児月刊誌です。

1年間12冊(毎月1冊)/AB判
52ページ/オールカラー

妊娠がわかったら!

『プレママの食事』 デジタル版

登録不要

無料

スマホで
読める!

妊娠中の食生活は
胎児に大きく影響します。
妊娠が分かたらすぐに
「プレママの食事」で
健康管理を!!



A5判 16ページ

ママの偏食や朝食抜き、過剰なダイエットは、妊娠高血圧症候群や貧血、感染症などのリスクが高まるだけでなく、赤ちゃんに将来、生活習慣病を誘引する“子宮内低栄養”の原因にもなります。妊娠中の食事の大切さを、理論だけでなく、ママからのQ&A、バランスのとれた献立例とそのレシピなどで具体的に紹介します。

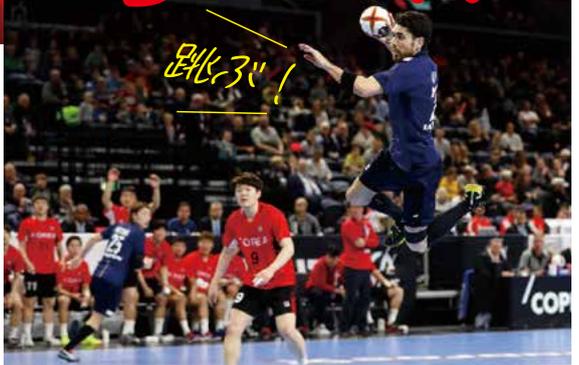
発行/株式会社 赤ちゃん和妈妈 監修/岡本正子(管理栄養士・国際栄養師)

プレママの食事(デジタル版)

こちらからお読み
いただけます。



<http://www.akamama.co.jp/tachiyoumi/premama/>



ハンドボールは 19～20 世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。7人制（ゴールキーパー 1 人とコートプレイヤー 6 人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は「彗星 JAPAN」

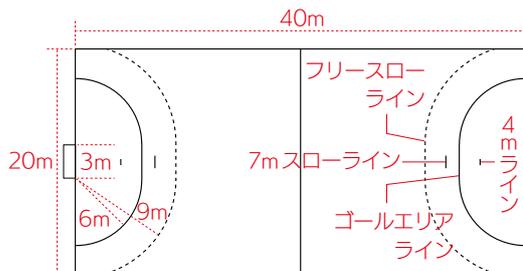
女子は「おりひめ JAPAN」



ルール

- 試合時間は、前半・後半、各 30 分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは 3 秒まで。またボールを持ったまま 3 歩を超えて歩いてはいけません。（ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない）
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから 6m のエリアにはゴールキーパーしか入れない（シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない）。

● コートの主な寸法



● ボール



男子用…外周 58 ～ 60cm
重さ 425 ～ 475g
女子用…外周 54 ～ 56cm
重さ 325 ～ 375g

写真：（公財）日本ハンドボール協会 / Yukihiro TAGUCHI