

IK 稲畑産業健康保険組合

健保だより

2024年10月 第116号



ご家庭のみなさんと共に読みください

令和5年度 決算のお知らせ

保険料収入は増加したものの、
保険給付費・納付金の増加により、赤字決算に

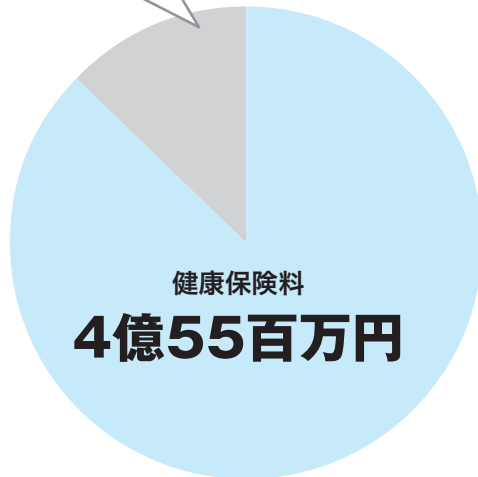
健康保険勘定

総収入：5億21百万円

総支出：4億98百万円

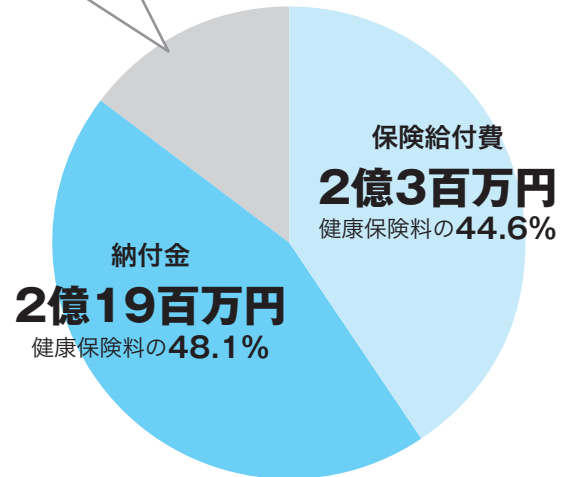
【その他の科目】 66百万円

・繰入金 40百万円
・調整保険料 11百万円
・その他 15百万円



【その他の科目】 76百万円

・事務費 26百万円
・保健事業費 40百万円
・その他 10百万円



総収支差引：23百万円

令和5年度収入支出決算の概要(一般勘定)

収入

科 目	決算額(千円)
保 険 料 収 入	455,495
国庫負担金収入	94
調 整 保 険 料 収 入	10,781
繰 入 金	40,000
国庫補助金収入	2,567
特定健康診査等事業収入	3,540
財政調整事業交付金	7,702
雑 収 入	954
収 入 合 計	521,133
経 常 収 入 合 計	460,267

支出

科 目	決算額(千円)
事 務 費	25,881
保 険 給 付 費	202,563
納 付 金	218,596
保 健 事 業 費	40,250
財政調整事業拠出金	10,769
連 合 会 費	240
そ の 他	52
支 出 合 計	498,351
経 常 支 出 合 計	487,530

決算の基礎

区 分	基礎数値等	前年比
被 保 険 者 数(年間平均)	755人	39人
男	487人	16人
女	268人	23人
平 均 年 齢(年間平均)	41.62歳	0歳
男	42.63歳	0歳
女	39.10歳	0歳
標準報酬月額(年間平均)	573,294円	5,197円
男	671,195円	10,139円
女	387,069円	5,188円
被 扶 養 者 数(年間平均)	702人	15人
扶 養 率(年間平均)	0.92	-0.03
前期高齢者数(年間平均)	14人	3人
保 険 料 率(一般)	1000分の65.0	
保 険 料 率(介護)	1000分の18.0	

収入支出差引額	22,782千円
経常収入支出差引額	△27,263千円

決算残金処分	別 途 積 立 金	22,770千円
	財政調整事業繰越金	11千円

介護勘定

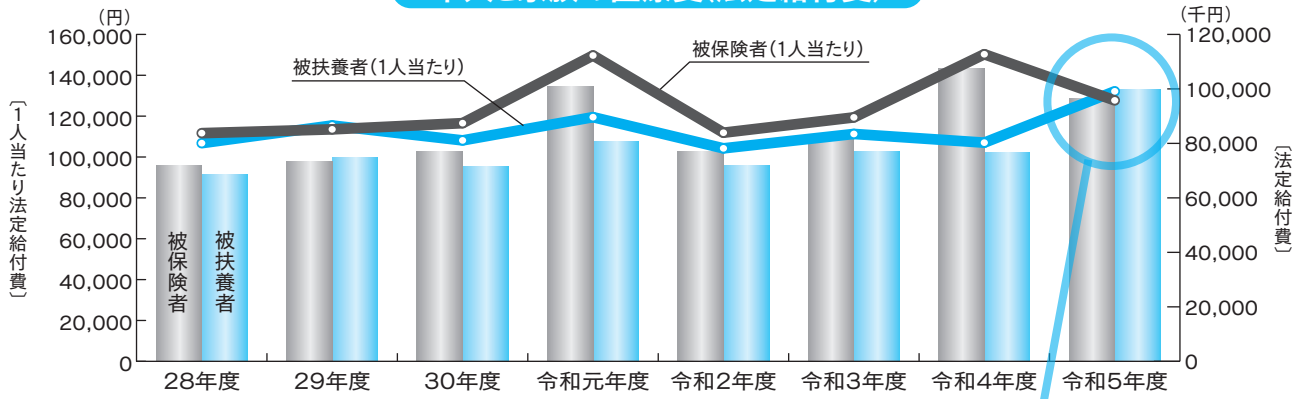
令和5年度 収入支出決算の 概要(介護勘定)

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)
	介護保険収入	77,116	211,857
	収入合計	77,116	211,857

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)
	介護納付金	55,371	152,118
	支出合計	55,371	152,118

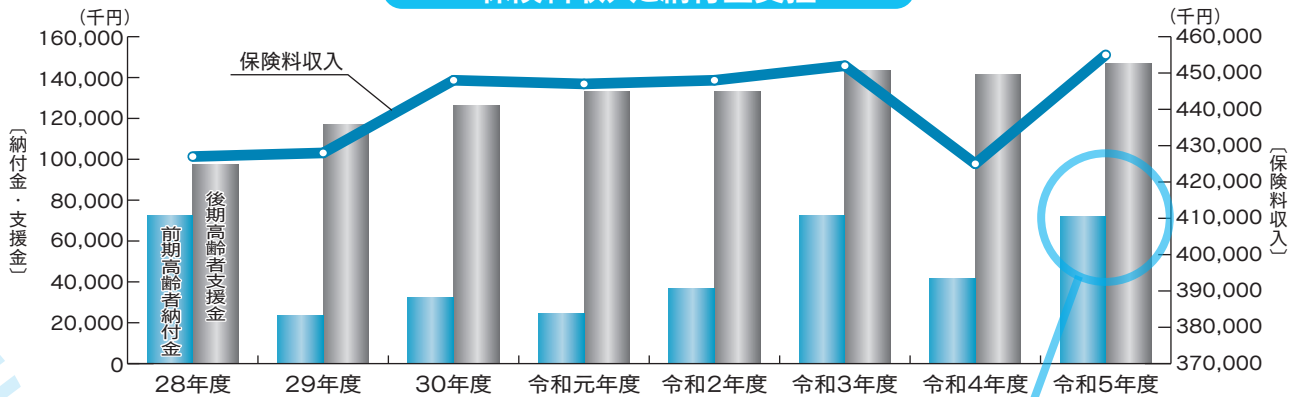
収 支 差 引 額	21,745千円
-----------	----------

本人と家族の医療費(法定給付費)



令和5年度の医療費は、本人に減少、家族に増加がみられました。

保険料収入と納付金負担



令和5年度は前期高齢者納付金、後期高齢者支援金ともに増加がみられました。

令和5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…WEB 2月〈年間分〉…紙)
- 育児雑誌「赤ちゃんと!」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……………357名
 - 被扶養者 受診者……………119名
- 特定保健指導
 - 積極的支援……………15名
 - 動機付け支援……………20名

- 人間ドック健診(35歳以上の被保険者)
 - 受診者……………437名
- 家族人間ドック健診(35歳以上の被扶養者)
 - 受診者……………127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……………387名
 - 子宮がん 受診者……………335名
- 家庭用常備薬の斡旋(8月)
- インフルエンザ予防接種補助(10月～1月)
 - 被保険者 受診者……………261名
 - 被扶養者 受診者……………100名

もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

体力を向上させる ウォーキング

体力の衰えとともに、体を動かす機会が減りがちですが、それではますます体力が低下します。
もっと歩いて体力を向上させ、毎日をアクティブに過ごしましょう。

体力をつけるカギは 「筋力」と「全身持久力」

健康な生活を維持するための体力は「筋力」「全身持久力」「柔軟性」「身体組成」で構成されます。
このうち体力を支えるのは「筋力」と「全身持久力」。
筋力は筋肉が発揮できる力で、全身持久力は長時間体を動かすことができる力、つまりスタミナや粘り強さのことです。

「インターバル速歩」は 体力の向上に効果的

インターバル速歩は「ふつう歩き」と「速歩き」を交互に繰り返す歩き方です。
「ふつう歩き」では全身持久力しか向上しませんが、筋力を強化できる「速歩き」をプラスすることで、全身持久力と筋力を同時に高められ、効果的に体力を向上させることができます。

インターバル速歩のポイント

POINT 1

「ふつう歩き 3分」と
「速歩き 3分」を繰り返す

筋肉に負荷がかかる速歩きも3分なら続けられる。ふつう歩きは休憩タイム。

POINT 2

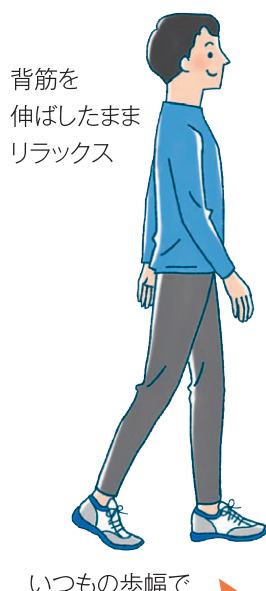
「ふつう歩き+速歩き」を
1日に5セット以上行い
速歩きの合計を15分以上に

朝2セット、夜3セットと分割してもOK。

POINT 3

週4日行い、1週間の
速歩きの合計を60分以上に

平日忙しい人は、週末に20セット
(5セット×4日分)行ってもよい。



背筋を
伸ばしたまま
リラックス

いつもの歩幅で

ふつう歩き

ふだん歩いている速度で歩く



背筋を伸ばして
胸を張る

ひじを90度に
曲げ、意識して引く

蹴る足は指で
地面を押すように

いつもより
広めの歩幅で



25mほど先を見る

肩の力を抜く

速歩き

「ややキツイ」と
感じる速度で歩く



かかとから
静かに着地

40代は飲酒の習慣を見直そう

40代になると生活習慣病やがんになる人が増え始めます。飲酒習慣はこうした病気のリスク要因で、適正でない飲酒が長期にわたるほど発症しやすくなります。40代のうちに飲酒習慣を見直しましょう。

40代男性の健康課題

飲酒量が多い

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合がもっとも高い

飲酒量が多い割合

21.0% ※1

肥満者が多い

肥満(BMI25以上)の割合がもっとも高い

*BMI=体重kg÷身長m÷身長m

肥満の割合

39.7% ※1

40代女性の健康課題

飲酒量が多い

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている割合が50代に次いで高い

飲酒量が多い割合

13.9% ※1

乳がんの罹患数が多い

乳がんは40代後半から70代までが発症のピーク

40代の罹患数は

約16,500人 ※2

- 飲酒と肥満は関連がある。
- 過度の飲酒は高血圧、脂質異常症、糖尿病、脂肪肝、脳梗塞・脳出血、狭心症・心筋梗塞、大腸がん、食道がんなどの発症リスクを高める。



- 飲酒は乳がんの発症リスクを高める。
- 過度の飲酒による生活習慣病やがんの発症リスクは男性と同じだが、女性は男性より飲酒の影響を受けやすい。

純アルコール量で男性40g/日未満、女性20g/日未満にする

生活習慣病の発症リスクを高める飲酒量である「1日に純アルコール量で男性40g以上、女性20g以上※3」を超えないようにする。純アルコール量(g)の計算式は「飲酒量(mL)×アルコール度数(%)÷100×0.8」。

純アルコール量20gの目安



ビール (5%)
500mL
ロング缶1本



チューハイ (9%)
350mL
レギュラー缶1本



ワイン (12%)
200mL
グラス2杯弱



日本酒 (15%)
180mL
1合



焼酎 (25%)
100mL
ロック1杯



ウイスキー (40%)
60mL
ダブル1杯

健康に配慮したお酒の飲み方

- あらかじめ量を決めて飲酒する。
- 飲酒前や飲酒中に食事をする。
- 飲酒の合間に水を飲んでアルコールをゆっくり吸収するようにする。
- 1週間に1～2日、お酒を飲まない休肝日を設ける。



出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)

※1 出典:令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

※2 出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)2020年度の罹患数

※3 出典:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(令和6年2月 厚生労働省)

マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、令和6年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

健康保険証廃止前後に「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

● 資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。

必ず各自で大切に保管してください。

対象者 当組合の全加入者

送付時期 令和6年8月末～9月初旬に送付しています。
※新規加入者には、令和6年12月2日以降も送付。
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

使用方法

- 自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
- 医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。
※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

対象者

- マイナンバーカードを取得していない方
- 健康保険証利用の登録がお済みでない方

送付時期 令和6年12月2日以降

健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、次ページをご確認ください。

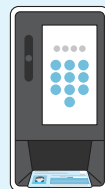
【受付方法】

① カードリーダーにマイナンバーカードを置く



② 顔認証もしくは暗証番号を入力し、本人確認を行う

※カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため「資格情報のお知らせ」も携帯ください。

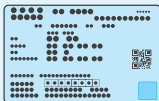


③ 各種情報提供の同意選択をする

▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、令和6年12月2日以降もご使用いただけますが、**期限付き**です。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。
令和7年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、**一定期間**はご使用いただけます。

マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証の登録方法

●スマホから登録する

スマホでどこでも登録できる!



こんな方に
オススメ

自宅や外出先で、
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

●医療機関・薬局の 顔認証付きカードリーダー で登録する

登録してすぐに
使えますよ!



こんな方に
オススメ

登録後、その場で
健康保険証として
利用したい方

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



●セブン銀行ATM で登録する

近くのコンビニなら
行けるわ!



こんな方に
オススメ

- マイナポータルアプリ未対応のスマートフォンをお持ちの方
- スマートフォンをお持ちでない方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種お手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



マイナ保険証にはどんなメリットがある?

データに基づく より良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きが より簡単・便利に!

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
※保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。

今日から私も、
マイナ保険証!



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



ずいせきざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

- 🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
💰 大人500円、中学生以下無料
☎ 0748-27-0016

歩きたくなる旅

こ こ く た ん ぽ う
ひ が し
お う み
湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9.7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道に戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新緑な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス



近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車



名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

🕒 11:00～18:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
☎ 0748-27-1707



◀ ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願するとこどもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



▶ 日登美美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

🕒 11:00～17:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
☎ 0748-27-1707



▶ 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
※4月中旬～12月中旬のみ営業
🗓 木曜日(11月は無休)
☎ 050-5801-1155



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
💰 土日祝: 中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日: 中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳
2,970円(税込)



約 7.5km 約 3 時間 / 約 10,000 歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-46-1036

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
☎ 0749-38-4008

Sightseeing
ひと足のばして

▼近江鉄道 HP





今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
とくに節約効果抜群じゃ！



それは助かるわね！
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等
であると認められているから安心なのじゃ



令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品[※]を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25%にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

※対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額（3割）	
		令和6年 9月まで	令和6年 10月から
先発 医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネ リック	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響（ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど）を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証[※]やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

※健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

お薬代節約できるジェネリック

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。



給与が変わると、保険料も変わります



あれ？ 保険料が増えている？

被保険者の保険料は年1回見直され、報酬が大幅に変わったときも見直されます



保険料は給与額等と保険料率で決定します



▶ 健康保険料

保険料は被保険者の給与等^{※1}をもとにした標準報酬月額^{※2}に健保組合の保険料率^{※3}をかけて算出します。

年3回まで支給される賞与は支給額に応じた保険料となり、年4回以上の賞与は標準報酬月額の算定対象となります。

毎月の保険料＝

標準報酬月額 × 保険料率

賞与の保険料＝

標準賞与額^{※4} × 保険料率

※1 給与、手当など被保険者が労働の対償として受けるもの。残業手当や住宅手当、通勤定期代なども含まれる

※2 被保険者が事業主から受ける毎月の給与などの報酬の月額を区切りのよい幅で区分した額。第1級の58,000円から第50級の1,390,000円の50等級に区分

※3 保険料率は健保組合の状況に応じて決定

※4 税引前の賞与総額から千円未満を切り捨てた額（年度累計額上限5,730,000円）

▶ 介護保険料

介護保険は市区町村が運営する制度ですが、健保組合に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、健康保険料と一括して健保組合が徴収します。

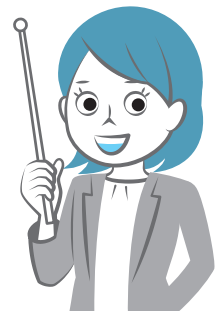
標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

◀ ◀ ◀ 毎年1回の見直し ▶ ▶ ▶

定時決定

毎年4～6月の給与をもとに7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。

定時決定で決められた標準報酬は、9月分（10月分給与から控除）から翌年8月分まで適用されます。



◀ ◀ ◀ 定時決定以外の見直し ▶ ▶ ▶



就職したとき 資格取得時決定

初任給等をもとに決められます。



給与額が大幅に変わったとき 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬と2等級以上変わる場合は、決め直されます。



産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終了して職場復帰したときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

育児休業等が終わって職場復帰し、被保険者が3歳未満の子を養育しているときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。

炊飯器で主菜もできちゃう ヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24autumn01.html>

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/2 本 (50g)
 長ねぎ ----- 1/4 本 (25g)
 グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ1
 | みそ ----- 大さじ1
 鶏ひき肉 ----- 200g
 片栗粉 ----- 大さじ1

さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料 (2人分)

米 ----- 1 合 (150g)
 さつまいも ----- 1/3 本 (100g)
 もち麦 ----- 大さじ2 (25g)
B 水 ----- 1 カップ
 | 酒 ----- 大さじ1/2
 | 塩 ----- 小さじ1/3
 わかめ (乾燥・カット) ----- 小さじ2 (2g)



◆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

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- 1 ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- 2 ボウルに **A** を入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 3 炊飯器に米、もち麦、**B** を入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に **2** をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 4 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT

つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのことアボカドの塩麴和え

1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g



材料（2人分）

しめじ ----- 1/2 パック (50g)
 まいたけ ----- 1/2 パック (50g)
 えのき ----- 1/2 袋 (50g)
 アボカド ----- 1/4 個 (35g)
A 塩麴 ----- 大さじ 1
 酢 ----- 小さじ 1
 にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- 1 しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- 2 しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 3 **2** にアボカド、**A** を加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷり取るヘルシー食生活のコツ

- ▶ 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくに便利。
- ▶ みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさんに。
- ▶ お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

メリット

- ✓ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
- ✓ コレステロールの排出を促進。
- ✓ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

- 肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

歯周病は命にかかわる病気につながる?!

大人が歯を失う原因第1位の歯周病は、命にかかわる病気につながることも。適切なケアでしっかり対策を行いましょう。



歯周病菌が血液に入り、全身の病気の要因に

歯周病になると出血しやすくなるのは、歯のまわりで繁殖した歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすため。放置すると歯ぐきや歯を支える骨が溶けて歯が抜ける原因になるだけでなく、歯周病菌が血液に入って全身の組織に送られます。

その結果、「動脈硬化」が促進され「狭心症・心筋梗塞」のリスクを高めたり、血糖値を下げるホルモンの働きを低下させて「糖尿病」を悪化させます。

歯周病対策は、歯だけでなく全身の健康を守るうえでも重要です。

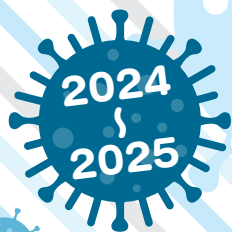
歯周病の症状

- 脳梗塞
- 肺炎
- 関節リウマチ
- 慢性腎臓病
- 認知症

歯周病対策

歯周病の発症は生活習慣病と関連の深い「生活習慣」の影響も受けています。そのため、歯磨きや歯科検診に加え、動脈硬化や糖尿病などの病気のリスクを減らすことで、歯周病予防につながります。

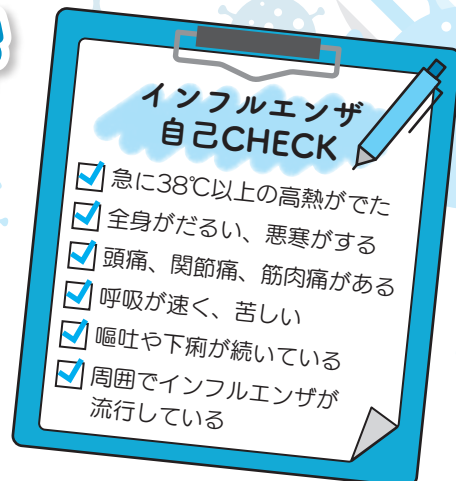
- 禁煙する
- よく噛んで食べる
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 規則正しく食事をとる
- ストレスを軽減する



インフルエンザ

感染を拡げないために、 一人ひとりができること

流行が始まる前にインフルエンザの正しい知識を身につけて、
冬を元気に乗り切りましょう！



インフルエンザの感染経路は 「飛沫感染」と「接触感染」

咳やくしゃみのしぶきから 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。

人混みを避け、症状のある人と接触したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

手から目・鼻・口の粘膜へ 接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。

不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

ワクチン接種計画を立て、 12月中旬までに接種を終えよう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。

肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中旬に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。



毎日できる予防法

規則正しい生活

十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせる。

手洗いを徹底する

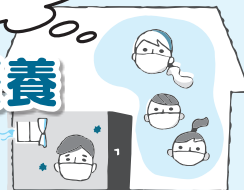
帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぐ。

換気と温度・湿度

ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60％以上を保つ。

感染してしまったら...

自宅療養 の心得



- ◆看護する人を決め、他の家族は接触を控える。
- ◆看護者は、使い捨てマスクや手袋を着用する。
- ◆感染者も使い捨てマスクを着用し、個室で療養する。高熱による脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給する。
- ◆感染者が使用したティッシュやマスク、看護の際に使用したマスクや手袋等のゴミはビニール袋に入れ、しっかり口を縛って捨てる。
- ◆看護した後は、流水と石けんで15秒以上手を洗い、水分を十分にふき取る。

※感染者が使用するタオルやコップなどは家族と分けましょう。

※使用後の食器や衣類等は、ほかの家族のものと一緒に通常の洗剤で洗うことができます。

けいれんや呼吸困難があるとき、嘔吐や下痢が続くとき、症状が長引いて悪化したとき等は、医療機関を受診しましょう。

忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
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



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くない
ように

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

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://doug.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.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

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ 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

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

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

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”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。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!