

いまよりもっと元気なからだ

2021.08
SUMMER

けんぽ+plus

【けんぽプラス】VOL.90

わが家の防災
「食の備え」はできていますか？

患者の心得
その薬の飲み方は正しい？

メンタル・コンディションを整えよう
いつか行きたい知られざる日本
令和2年度 決算のお知らせ



日本製紙健康保険組合

けんぽ+plus 2021・8 Vol.90

発行／日本製紙健康保険組合 〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台4-6 TEL 03-6665-1051 デザイン：元山、東京100ミッドパーススタジオ 表紙：© ASU / amanaimages

心身がゆるりとなごむ

リラックスヨガ

心と体の脱力効果で
ストレス解消！

全身を使ってゆるめる

片ひざ立ちで ねじるポーズ



1
片ひざ立ちからスタート。左足の足先を左に向け、ひざが直角になるように立てる。



2
上体を左に傾け、左手を左足の下にくぐらせる。左の手のひらは左足横の床にしっかりとつける。



3
息を吸って吐きながら、右腕をまっすぐ上に伸ばす。顔を起こし、右手の指先を見て、10～20秒静止。1のポーズに戻ったあと、片ひざ立ちに戻す。息を整えてから、反対側も同様に。終わったら、床に仰向けになって休む。

心身の門を開くイメージで リラックス

家にこもりがちな日々。心も体も閉じたままにはせず、伸ばした腕、指先を目でしっかりと見て、門を大きく開くイメージで楽しみましょう。体をねじる、曲げる、伸ばす、足のバランスをとる、と全身を使う優れたポーズです。完成形でなくとも、できるところで止めて、心と体の様子を見るつもりで静止しましょう。

監修／秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。自治体や企業研修など、幅広くレッスンを行っている。

イラスト：花島ゆき

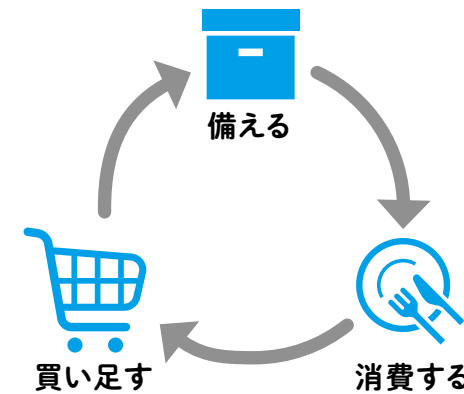
わが家の防災

「食の備え」はできていますか？

ローリングストックのすすめ

非常時の食品ストック（備蓄）をしていますか？消費した分を補充していくローリングストックは、日常の延長ででき、日ごろの食生活の充実にもつながります。ふだんからの準備が、いざというときに力を発揮してくれます！

ローリングストックって？



地震などの災害が発生すると、長期間にわたり流通が止まることも考えられます。最低3日分、できれば1週間分、家族がバランスよく栄養がとれる食料を備蓄しておきたいもの。日ごろから多めに食品を確保し、古いものから消費して食べた分を買い足すローリングストック法で、常に一定量を確保できます。

ローリングストックを続けるコツは？

非常食といった特別なものである必要はなく、日ごろ購入する食料品で保存性のよいものを（常温保存可・加熱調理不要なものを中心に）少し多めに買いおきすれば、ローリングストックを続けやすいでしょう。期限切れ対策には、定期的な確認のほか、古いものを手前にして保管する、賞味期限を目立つように書く、などの工夫も有効です。

食品の選び方は？

たとえば、保存性に優れた肉や魚の缶詰は、たんぱく質などを手軽にとることができるうえ経済的。使い勝手がよいレトルト食品やフリーズドライ食品、乾物などもおすすめ。日常的に少しずつ使いながら、家族の好みに合ったものが選べるとベストです。非常時に不足しがちな栄養素（ビタミン、ミネラル、食物繊維など）を補うには、日持ちする野菜（玉ねぎやいも類など）も役立ちます。

水や飲料は……

水の備蓄は、1人1日3ℓ（1ℓは飲料用、2ℓは調理用）が目安。3日分なら、2ℓのペットボトルで1人約5本×人数分の確保を（※これ以外に生活用水も必要）。また、お茶や清涼飲料水など、好みの飲み物を備えておくとも非常時のリフレッシュや安心感につながります。

※スペースをとる水の保管は、キッチン以外に収納を分散させるのもひとつの方法。



備蓄のヒント

電気やガスなどのライフラインが止まっても、おいしく衛生的な食事をするために……

キッチングッズ編

あると便利！

水があまり使えない状況では、ポリ袋や使い捨て手袋、ウエットティッシュ、除菌スプレーなどを使い、衛生的に調理を。ラップ、アルミホイル、クッキングペーパーは、調理器具や食器の汚れ防止に。まな板を使わずに切れるキッチンばさみ、使い捨てできる紙皿、紙コップ、割り箸、ストローなどが重宝します。

ポリ袋は加熱用にも使える

多目的に使えるポリ袋。熱に強い「高密度ポリエチレン製」を使えば、中に食材を入れて湯せん調理が可能。レポートリーが広がります。

これだけは！

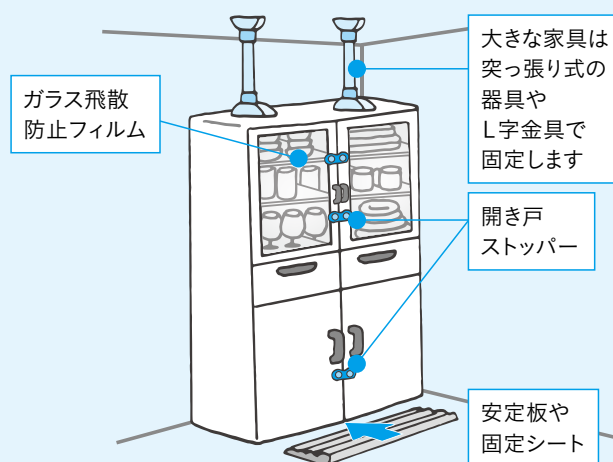
カセットコンロとカセットボンベは熱源として必須。お湯が沸かせると、お茶やスープ、レトルト食品、カップめんなど、食の選択肢が広がり、温かい食事で気持ちがなごみます。カセットボンベ1本で60～90分使用可能。1人あたりの備蓄量は、1週間につき約6本が目安。使用期限は約7年です。ローリングストックでふだんから備えておきましょう。

冷凍庫内のストックのコツ

自然解凍OKの冷凍食品（パンや総菜など）は非常時にも活用できます。空のペットボトルに水を入れて凍らせておくと、溶けた水の利用も可。停電しても、冷凍庫内は1～2日は低温を保てます（季節や室内環境、開閉頻度などにもよる）。

番外編「家の中の安全対策」はできていますか？

地震の後、最も多いケガはガラスの破片などによる切り傷。地震や台風などの災害時にもガラスが飛び散らないように、窓ガラスや家具のガラス扉には飛散防止フィルムを。



床にガラス片などが散らばったときに備えて、ベッドの足元にはスリッパを常備。手の届くところに懐中電灯やホイッスルを備えておくとういでしょう。

POINT

- 重いもの、壊れると危険なものを高いところに置かない
- 開き戸にストッパーをつける
- 重くて落下すると危険な家電は、専用の転倒防止器具で固定
- 窓ガラスや家具のガラス扉にはガラス飛散防止フィルムを貼る
- 火災に備えてバケツや消火器を備えておく
- 水が家に入り込む可能性があるときは土嚢を用意
- 風で飛ばされて危険なものはベランダや庭に置かない

その薬の飲み方は正しい？

——お薬手帳を活用——

診察を受けて処方される「薬」を何となく飲んでいませんか？

ときには飲み忘れたり、もう治ったからと途中でやめたり……。

薬を正しく飲むということは、私たち患者が「治療に参加する」ということ。

身近なようで実はよく知らない薬について、わかりやすく解説します。

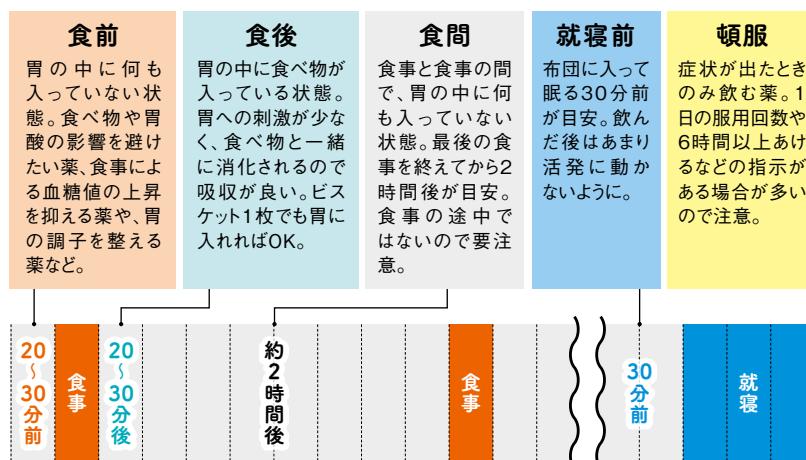


監修
認定NPO法人
ささえあい医療人権センターCOML
理事長
山口育子

イラスト／山村真代

知ってる？ 薬のアレコレ

薬を飲むタイミング



薬と一緒に飲んではダメな飲み物

- 硬水のミネラルウォーター
含まれるミネラルが、薬の吸収を阻害すること。
- 緑茶、紅茶、コーヒー
薬にはカフェインが含まれるものが多い。カフェイン過多になり、本来の薬の効果が得られなくなることも。
- 牛乳
含まれるカルシウムにより、薬の吸収が数倍になることも。
- ジュース
含まれる酸により、薬の吸収が遅くなることも。

薬剤師ってどんな人？

治療に欠かすことのできない「薬剤」を取り扱う専門家。処方薬（医療用医薬品）から一般医薬品（市販薬）まで、薬の販売、説明、相談をすることができます。

薬剤師の4つの役割

薬剤情報提供

薬の名称、用法用量、効能効果、副作用や相互作用といった情報を伝える。

薬剤服用歴管理

患者の服薬情報を記録し、それに基づき服薬に関わる指導をする。

残薬管理

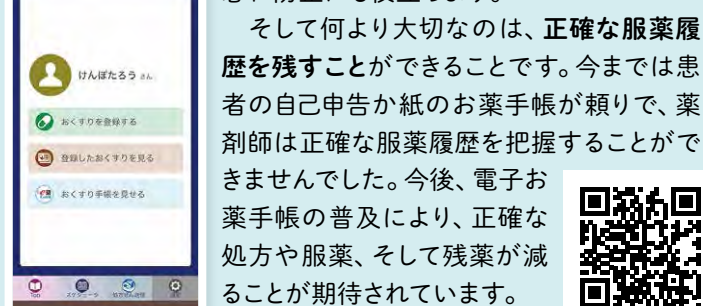
残薬があれば、医療機関と連携を取り、調整。また原因を確認し、ときには医師に改善のための処方提案も。

疑義照会

処方せんに疑問点がないか確認し、必要があれば医師に確認することができる。

電子お薬手帳って？

従来のお薬手帳に替わるスマホアプリです。紙のお薬手帳のように持ち歩く必要がないので、忘れる心配がありません。処方せんを事前にカメラで撮影し、薬局に送信することで待ち時間を短縮することも可能です。また、スケジュール機能が服薬を管理してくれるため、飲み忘れ防止にも役立ちます。



▲「eお薬手帳」
(公益社団法人 日本薬剤師会)

eお薬手帳公式webサイト
(アプリのダウンロードも可能)

薬局・薬剤師は心強い治療のパートナー

現在多くの医療機関が、院外処方を行っています。診察後に薬局へ行くのは面倒だと感じるかもしれませんが、私たちが安心して服薬するために大切なことです。より専門的な立場の薬剤師が、薬をチェックする役割を担っています。

また、以前なら医師の処方なしには入手できなかった薬も、規制緩和により薬局で気軽に買うことができるものが出てきました。しかし「簡単に買える市販薬だから問題は起こらない」と思っていると、思わぬ落とし穴があるかもしれません。だからこそ、**薬局はなるべく1つにし、処方薬や市販薬、サプリメントや健康食品などの服用履歴を専門家に把握してもらうことが大切なのです。**

薬剤師の基本的な役割は上記のように4つあります。反対に言えば、**私たち患者はこの4つを薬剤師に求めることができるのです。**薬剤師はカウンターで薬を渡すだけの人ではありません。患者が薬局・薬剤師を選択できる時代になっています。話を聞いてアドバイスをしてくれます。場合によっては処方提案を医師にしてくれるような薬局を選ぶといいでしょう。

もし薬局を1つに絞ることが難しいなら、**せめてお薬手帳は1つにしましょう。**この手帳はシールを貼るだけのものではありません。薬を飲んだときに起きた困ったことや疑問点などを書き込み、薬局に相談しに行ってもいいのです。薬局・薬剤師は、治療の心強いパートナーです。ぜひ活用してください。

薬を使うということは治療に参加すること

誰しも一度は薬のお世話になったことがあるかと思いますが。薬で病気を治すことを「薬物療法」といい、そして患者がその治療に参加して、処方薬を指示通りにどのくらい使用するか、という程度を少し難しい言葉ですが「アドヒアランス」といいます。

薬をいつ、どのくらいの量を服用するかなどの決まり事を、患者である私たちがどのくらい守ることができるか（アドヒアランスの遵守）、それは一人ひとりの意識と行動にかかっています。

いくら医師が的確な診断と処方をして、患者が薬を飲まなければ治すことのできない病気もあります。この決まり事の決定（診察）に参加し、決まり事を守る（正しい服用）こそが、治療に参加する「ことを示すアクション」でもあるのです。

だからこそ、薬は正しく使わなくてはなりません。用法用量を守ることがもちろん、薬を途中で中断したり、家族で飲み回したりしてはいませんか。もう治ったからと自己判断で薬を中断し、残った薬をまた同じ症状が出たときに飲むという人もいます。しかし、自身では同じ症状だと思っても、医師が診ると同じ薬を出すとは限りません。**薬はそのときのあなたの体の状態にあわせて出されたものです。決して使い回したりしないようにしましょう。**

人生100年時代を見据えた
全世代型の社会保障

「現役世代への給付が少なく、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの社会保障の構造を見直し、すべての世代で広く安心を支えていく」と法案の趣旨にうたわれているとおり、広範囲にわたる改正案となっています（図参照）。

新型コロナウイルス感染症の急拡大により法制準備が遅れましたが、日本の将来を担う子どもたちと現役世代に配慮しているのが特徴です。

少子化対策が大きな柱であり、保育における待機児童の解消、そして男性育児休業の取得促進をさらに進めます。また、不妊治療を保険適用とし、さらに助成金を1回30万円へと大幅増額する方針が話題となりました。

後期高齢者医療費は所得基準
上位30%を2割負担へ

医療分野では、後期高齢者の負担割合が大きな議論となりました。健康保

険組合などの保険者は原則2割負担を強く訴えてきましたが、1割負担の原則は残したまま、課税所得28万円以上を2割とする形で決着しました。

医療機関の役割分担も重要です。紹介状がなく大病院で初診・再診する際に、定額負担となる対象病院を拡大する方向です。基準は200床以上としつつ、現行の特定機能病院、地域医療支援病院に加え「紹介患者への外来を基本とする医療機関」区分を検討することになりました。

任意継続被保険者は
資格喪失を自己申請可能に

任意継続は2年間の原則で、保険料未納などの理由がなければ喪失できないのが現状ですが、自主的に資格喪失して国保等へ移行が可能になります。また、傷病手当金の最長支給期間は暦日計算から、支給日数を通算して1年6カ月に改定されます。

ほかにも目立たない改定事項が多く含まれ、全世代型として持続可能な社会保障制度へと変わっていくとあります。

■全世代型社会保障 改正法案(抜粋)

①すべての世代の安心を構築するための給付と負担の見直し

- ・後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し……一定所得以上を2割負担へ
- ・傷病手当金の支給期間の通算化……支給期間を通算して1年6カ月へ
- ・任意継続被保険者制度の見直し……保険料算定基礎の見直し、任意喪失を可能へ

②子ども・子育て支援の拡充

- ・育児休業中の保険料の免除要件の見直し
- ・子どもにかかる国民健康保険料等の均等割額の減額措置の導入

③生涯現役で活躍できる社会づくりの推進(予防・健康づくりの強化)

- ・労働安全衛生法や健康保険法における被保険者健診情報の連携可能など

④その他

- ・国民健康保険の財政安定化や保険料水準の平準化策など
- ・医療扶助(生活保護)におけるオンライン資格確認

参考:厚生労働省ホームページ「国会提出法律案」(2021.2)

■「全世代型社会保障改革の方針」のうち今後制度化予定の主な項目

- ・不妊治療:助成制度の大幅拡充、その後2022年度から保険適用。(所得制限撤廃、助成金額を1回30万円に増額等)
- ・待機児童解消:4年間で約14万人分の保育の場を整備
- ・男性育児休業取得促進:出生直後の休業取得促進制度を創設

参考:「全世代型社会保障改革の方針」(2020.12)

※本記事は2021年4月20日現在の内容です。

実践! ココロケア

メンタル・コンディションを整えよう

手軽にできるケース別ストレス対処法

ほんの小さな行動でも気持ちを和らげることができます。
ストレスがたまっているなと感じたら、できることから試してみませんか。

どこでも!

思い立ったら プチ息抜き

- ・手を握ったり開いたりする
- ・手をもみもみする
- ・足首を回す
- ・足の甲を伸ばす
- ・ひざ下を上げ下げする
- ・腹式呼吸や深呼吸をする

昼休み

ランチタイムに リフレッシュ

- ・遠くの店まで食べに行く
- ・ランチの時間をずらしてゆったりする
- ・緑の多い公園を散歩する
- ・青空をぼんやり見上げる
- ・食後にプチ昼寝をする

家

わが家で ゆったりくつろぐ

- ・家族で手づくり料理を食べる
- ・ひとりの時間を持つ
- ・お風呂にゆっくりと浸かる
- ・たっぷりと眠る日をつくる、増やす
- ・アロマなどリラックスアイテムを利用する

デスク

仕事の合間に プチストレッチ

- ・いすに深く座って上体をそらす
- ・両腕を思いきり上に上げ、一気に脱力して下ろす
- ・頭の後ろで両手を組み、首をゆっくり前傾させる
- ・眼球を上下、左右、ぐるりと一周、動かす
- ・足を交差させて立ち、上体を深く前屈させる

1日1回

場所を変えて 気分転換

- ・1日1回は外に出て深呼吸
- ・からだを大きく動かす
- ・建物をぐるりと一周してみる
- ・神社やお寺でひと休み
- ・プチ瞑想でこころを鎮める

休日

心身を思いきり 解放

- ・家族で一緒になにかをつくる
- ・手軽にできるスポーツにトライ
- ・自然に親しむ時間を持つ
- ・仕事関係以外の友人と過ごす
- ・笑う、声を出す、感動する

ティータイム

味と香りを楽しむ

- ・高級なお茶を入れる
- ・ハーブティーを飲む
- ・抹茶をたてる
- ・コーヒーの香りを楽しむ
- ・フレッシュジュースを飲む

帰り道

好きなことで 疲れモードをオフ

- ・ひと駅手前で降りてウォーキング
- ・だれかにじっくり話を聞いてもらう
- ・マッサージなどのボディケアを受ける
- ・趣味を楽しんだり、興味のある分野の情報収集をする
- ・映画、演劇、アート、音楽に興じる

休暇

ゆったり過ごして リセット

- ・思いきって長い休暇を取る
- ・自然にあふれた土地を訪れる
- ・予定を詰めずにのんびりと旅をする
- ・近場のシティホテルでちょっと贅沢な時間を過ごす
- ・仕事を忘れて今を楽しむ



吹割の滝は「竜宮」に通じているという伝説が残っている。散策ルートにある「浮島観音堂」には、日光東照宮の「眠り猫」などの彫刻を手がけた人物が、一夜で彫り上げたといわれる観音像が祀られており、吹割渓谷はパワースポットとしても人気だ。

●吹割渓谷
群馬県沼田市利根町追貝
☎0278-56-2111（沼田市役所 利根支所 観光係）
●JR沼田駅から「鎌田」行きバス45分。「吹割の滝」下車 徒歩約3分
●関越自動車道 沼田I.C. から国道120号線を尾瀬方面へ直進約25分（約16km）

アクセス



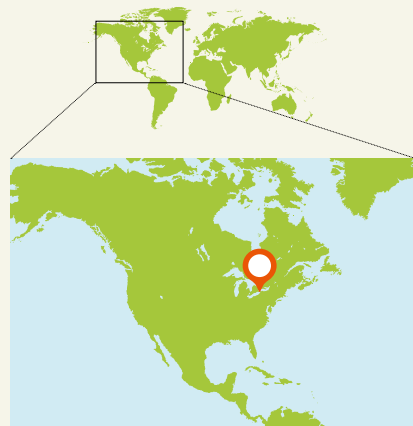
「滝は吹割 片品渓谷」

郷土かるたにも詠まれる美しい渓谷
轟く水音とともに落ちていく激流に、
雄大な自然を感じる

いつか
行きたい **知られざる日本**



Niagara Falls——ナイアガラの滝(カナダ・アメリカ)



カナダのオンタリオ州と、アメリカのニューヨーク州の国境に位置する「ナイアガラの滝」。これはカナダ滝、アメリカ滝、ブライダルベール滝という3つの滝の総称で、1つはカナダ、残りの2つはアメリカ側にある。夏には毎秒240万㍔の水が流れ落ち、その大迫力の絶景は人気の観光スポット。周辺はカジノやエンターテインメント施設でにぎわい、クルーズ船に乗れば滝壺に接近することができる。

写真提供: amanaimages

※各施設の開業状況等は変更される場合もあります。

東洋のナイアガラ **吹割の滝** (群馬県沼田市)

滝 といえば、どれだけ高いところから落ちるのか、その豪快な様子を下から見上げて楽しむ様子を想像しがちだ。しかし、落ちていく激流の様子を、上から楽しむ滝もある。それが、群馬県沼田市の片品川にかかる「吹割の滝」だ。

吹割の滝は、高さが7mほどしかない。日本一の落差を誇る和歌山県の那智の滝が、133mの高さから落ちると聞けば、その落差がいかに小さいかわかるだろう。ではこの滝の何がすごいのか。それは、片品川の途中、大きく口を開くかのようにぱつりと割れた大地に向かって、ドドドドドという轟音とともに流れ落ちていく清流の様子が、あまりにも荒々しく、そして美しいのだ。

この滝は、約900万年前の火山の噴火によってできた溶結凝灰岩という軟らかい岩石が、片品川の流れによって侵食されてできたものだ。現在の姿になったのは、1万年ほど前だといわれている。滝に向かう途中、この溶結凝灰岩の上を歩いたり触ったりすることも可能だ。

落ちていく滝の様子を、水際のかかなり近いところから眺めることができる。地球の割れ目のような吹割に、三方向から流れ込む清流が白く砕け散る様子は、いつまで見ても飽きることがない。この様子が似ていることから、吹割の滝は「東洋のナイアガラ」とも呼ばれ、古くから群馬県を代表する景勝地として、県内外から多くの人が訪れている。

滝を楽しむ「吹割渓谷」の散策ルートは約1時間ほどの遊歩道として整備されている。自然の涼と圧倒的な迫力を求め、いつか訪れたい旅先にこの滝を心にとめておきたい。

令和2年度

決算のお知らせ

[予算の基礎数値]

介護保険料率	16/1000
(事業主)	8/1000
(被保険者)	8/1000
介護保険第2号被保険者数	12,319人
保険料納付対象者	8,877人
平均標準報酬月額	417,555円
平均年間賞与額	1,581,639円



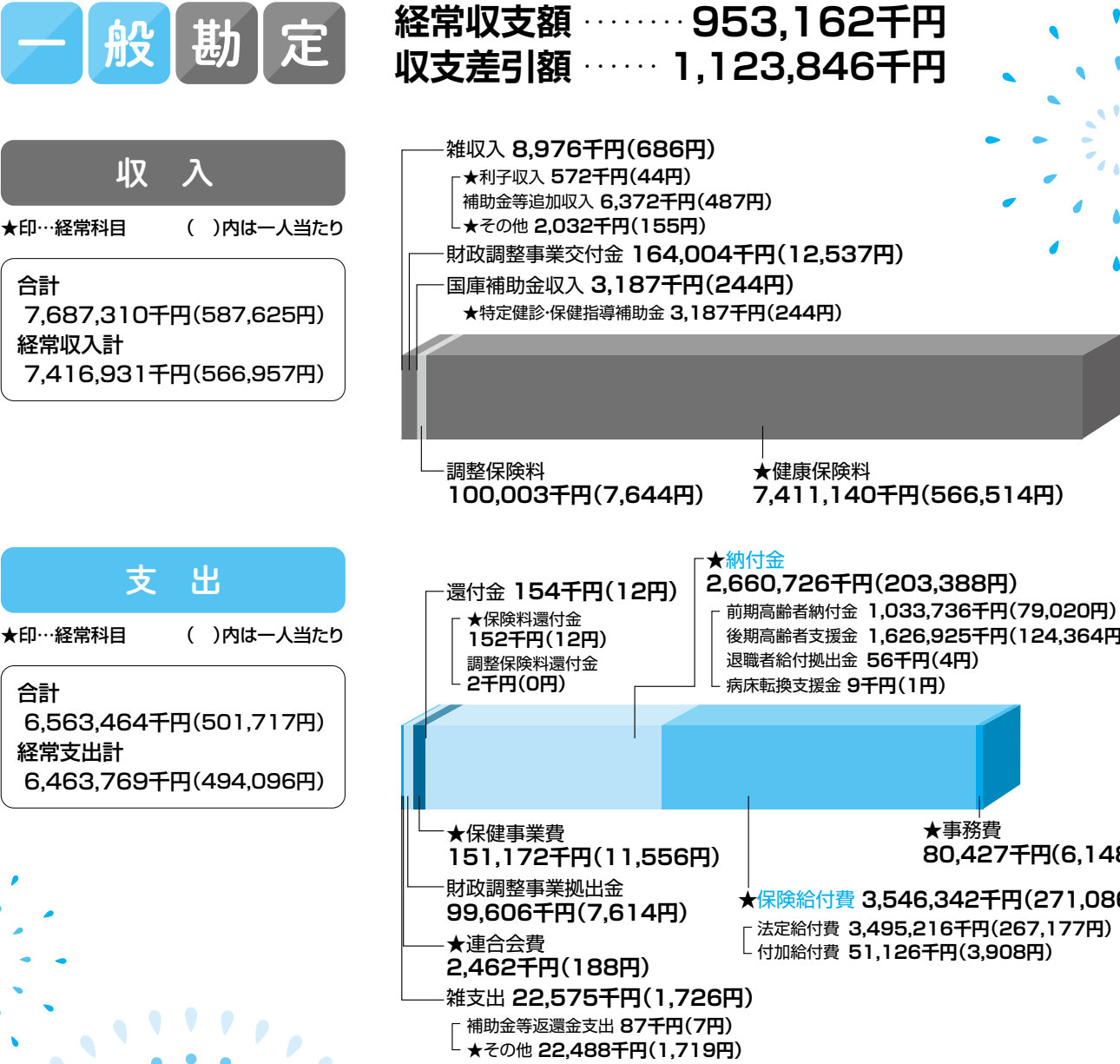
当健康保険組合の決算が、令和3年7月21日の第152回組合会において議決されましたのでお知らせします。

令和2年度の健康保険一般勘定については、前年と比較し賞与増による保険料収入増、新型コロナ禍の影響による保険給付費減・前期高齢者納付金減による支出減があり、経常収支9億53百万円、収支差引額で11億24百万円の収支黒字となりました。

介護勘定につきましては、介護納付金の金額が介護保険料を上回りましたが、繰越金等を計上して収支差引額8百万円となっています。

今後も、高齢者医療制度への拠出金負担増、新型コロナウイルスによる影響等により健保財政にとって不透明な情勢が続くと思われます。

当健保組合はこのような外部環境の変化にも対応すべく、組合員皆様方の健康を第一に考え、医療費適正化・財政健全化に努めてまいります。引き続き皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。





パクパク止まらない！
彩り豊かな夏野菜のうまみをたっぷり

なすとパプリカの揚げびたし

1人分
163kcal
塩分1.3g

材料(4人分)

なす …… 4本
黄パプリカ、赤パプリカ …… 各1/2個
さやいんげん …… 100g
塩 …… 少々
揚げ油 …… 適量
【つけ汁】
みりん …… 大さじ3
だし …… 2カップ
しょうゆ …… 大さじ3
塩、砂糖 …… 各少々
一味とうがらし …… 少々
しょうが(すりおろす) …… 1かけ

POINT

野菜とつけ汁を密閉容器に入れて、冷蔵庫で3～4日間保存が可能。かぼちゃ、ピーマン、ズッキーニ、長いも、きのこ類などもおすすめ。かぼちゃはつけ汁を別にして、かぼちゃだけでつけると崩れにくい。

作り方

- 鍋に【つけ汁】のみりんを入れて火にかけ、煮立ったらだしを加えて再び煮立てる。しょうゆ、塩、砂糖を加えてざっと煮たら、耐熱ボウルに移す。
- なすはヘタを落とし、縦半分に切り、皮目に包丁で斜め5mm幅に軽く切り目を入れる。塩を加えた水にさらす。
- パプリカはヘタと種を除き、1.5cm幅に切って斜め半分に切る。いんげんはヘタを取って長さを半分に切る。
- 揚げ油を170度に熱し、水気を拭いたなすを皮目を下にして入れ、1分半ほどしたら上下を返してしんなりするまで揚げる。油をよくきって①につける。
- パプリカ、いんげんは1分～1分半揚げたら、油をよくきって①につける。
- 20分ほどつけて味をなじませたら、皿に盛る。つけ汁を少量かけ、おろししょうがをそえる。

アレンジ 豚しゃぶそうめん(2人分)

材料 そうめん …… 150g
揚げびたしの汁と野菜 …… 適量
豚しゃぶしゃぶ用肉 …… 100g
【A】
水 …… 3カップ
塩 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ1
トマト(またはミニトマト) …… 適量
青じそ(千切り) …… 適量

- 作り方
- 【A】を煮立て、弱火にしたら肉を加えてゆで、ザルにあげる。
 - そうめんはたっぷりの熱湯でゆでたら水にとって洗い、冷水でしめ、水気を絞る。
 - 器にそうめんを盛って、トマトの角切り、豚肉、揚げびたしの野菜をのせる。汁をかけ、青じそを添える。

POINT

味を見て足りなければ、市販のめんつゆを加えても。豚肉の代わりに納豆を入れてもおいしいです。納豆を加える場合は、たれ少々とおろしわさびを加えて、混ぜてのせます。

とっておきの作り置き

おうち時間を豊かにしてくれる、
アレンジ自在の手軽な作り置きレシピをご紹介します。

1/6量
292kcal
塩分1.1g

鶏肉チャーシュー

材料(つくりやすい分量)

鶏もも肉 …… 約750g(3枚)
【下味】
塩 …… 小さじ1/2
黒酢(または酢) …… 大さじ2
【調味料】
しょうゆ、酒、砂糖 …… 各大さじ3～4
しょうが(薄切り) …… 1～2かけ
にんにく(薄切り) …… 1かけ
粉がらし …… 適量
フリルレタス …… 適量
白髪ねぎ …… 適量

作り方

- 鶏肉は余分な脂を除いて筋の多い部分に浅く切れ目を入れ、肉の厚いところを切って、身の厚さを均一にする。
- ①の皮目を下にして筋の多いほうを手前に置き、【下味】を肉全体にふってなじませ、手前から巻いて、タコ糸でしばる。
- 厚手の小さめの鍋に、②の巻き終わりを下にして入れる。【調味料】と、水をひたひたに加えて火にかける。煮立ったらあくを取り、フタをして弱火で15分ほど煮る。途中、上下をひっくり返す。
- 火を止めてそのままおき、冷めたら密閉容器に移し、つけ汁をかけて冷蔵庫に入れる。食べやすいサイズに切って皿に盛り、溶きがらし、フリルレタス、白髪ねぎを添える。

POINT

冷蔵庫で5～6日間保存が可能。食べるときは、煮汁1/2カップを温め、片栗粉小さじ1を水小さじ2で溶いて加え、とろみをつけても。粉がらしは、煮汁で溶くとよりおいしくなります。

アレンジ オムライス(2人分)

材料

鶏肉チャーシュー …… 1/3～1/2本
温かいご飯 …… 250g
玉ねぎ …… 50g
にんじん …… 30g
ピーマン …… 1個

【調味料】

酒 …… 大さじ1
ケチャップ …… 大さじ2～3
塩こしょう …… 各少々
油 …… 大さじ1
卵 …… 2個
牛乳 …… 大さじ1
バター …… 大さじ1/2

作り方

- 鶏肉チャーシューを1cm角に切る。玉ねぎ、にんじん、ピーマンを粗みじん切りにする。
- フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、しんなりしたらピーマン、鶏肉チャーシューを加えて炒める。
- 【調味料】をふって混ぜ、なじんだらご飯を加えて炒めあわせ、塩こしょうで味をととのえたら皿に盛る。
- フライパンを洗ってバターを溶かし、牛乳を加えた溶き卵を加えて半熟に炒め、③にかける。

黒酢でよりおいしく、やわらかに 簡単チャーシュー



受動喫煙は 起きている

皆様もご存じの通り、タバコは本人だけでなく受動喫煙による健康被害も問題になっています。

受動喫煙の 健康被害



肺がん、虚血性心疾患、脳卒中リスクの上昇



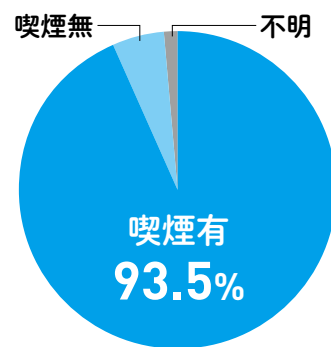
乳幼児突然死症候群や
子供の呼吸器疾患の原因

「家族や子供には配慮してタバコを吸っているし大丈夫だろう」
そうお考えではありませんか？

自治体の調査によると、尿中からコチニン※が一定量検出された児童のうち
9割以上は同居家族に喫煙者がいるという結果が出ました。

換気扇の下や、ベランダで喫煙したとしても、同居する児童の尿中からは
非喫煙家庭より高い濃度のコチニンが検出されることが分かっています。

注意していても、
大切な人に受動喫煙が
起きているかもしれない



尿中コチニン5ng/ml以上
児童の同居家族の喫煙状況
(令和2年11月5日
千葉市記者発表資料より作成)

健保からの提案

「そうは言っても禁煙は難しい」
お気持ちは非常に分かります。

そこで今回、健保からは完全オンラインの禁煙サポートプログラムを無料で
ご案内します。

少しでも禁煙にご興味がありましたら、是非折り込みチラシをご覧ください！

※コチニン：タバコに含まれるニコチンは、体内に入ったあと、コチニンという物質に変わり、尿中に排泄されます。

健康のために、適度な運動は必要です。でも、
「いざ始めるとなるとなかなか…」という人、多い
のではないのでしょうか。そんなときは、まず、ふだ
んの生活のなかで今より10分多く体を動かすこと
から始めてみましょう。



座ったままで **プラス10分**

職場や家では、いすに座ったまま体を動かすだけでもOK。例えば、いすに深く腰掛け、膝をそろえて足を
上下にゆっくり動かせば、腹筋を鍛えることができます。また、いすから立ち上がる時や座るとき、腰を
浮かして前屈みの状態を2秒間ほど保ってからゆっくりと次の動作を行うと、足腰を鍛えることができます。



軽く体を動かして **プラス10分**

習慣的な運動による肥満やストレスの解消は、生
活習慣病の予防につながります。でも無理は禁物。掃
除や洗車、自転車で買い物に行くなど、ふだんの生活
で体を動かすことを意識するだけで運動量はずいぶ
ん違ってきます。家事もキビキビとした動作で行えば、
立派なエクササイズです。

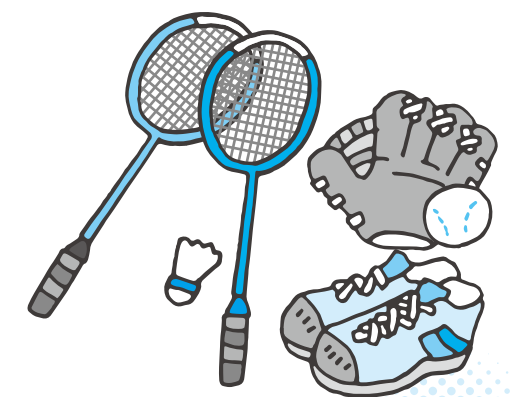
健康のために 運動習慣を！

まずは **プラス10分** の運動から！



何かしながら **プラス10分**

電車やバスでは座らずに立っている、職場で移動す
るとき2フロア以内ならエレベーターに乗らず階段を
使うといったマイルールを決めるのもおすすめです。
さらに、テレビを見るときはストレッチをする、スク
ワットをするなども効果あり。生活の中に、体を動か
す習慣を取り入れていきましょう。



休日にまとめて **プラス10分**

休日はリフレッシュを兼ねて屋外で子どもと遊んだ
り、軽めのスポーツを楽しんだりしてはいかがでしょうか。休日に体を動かせるように、環境から整えること
も大切。思い切ってスポーツジムなどに入会するのも
ひとつの方法です。「元をとらなきゃ」という気持ちが、
運動へのモチベーションを高めてくれます。