

ウラベ健保だより

第71号 2020-秋 見つめよう、心と体の健康バランス



ウラベ健康保険組合

富山県 黒部峡谷とトロッコ電車 / 提供：アマナ

健康者表彰

2019年4月～2020年3月

ウラベ健康保険組合では、1年間健康で医療給付を受けなかった方に健康者表彰として記念品を贈っています。

評価対象の期間は昨年4月から今年の3月までの1年間です。2019年度は219の方が表彰されました。健康者表彰を受けられた各社の人数の内訳は次のとおりです。

トヨタカローラ広島株式会社	75名
ネットトヨタ北九州株式会社	75名
ネットトヨタ中国株式会社	35名
エルクホームズ株式会社	15名
株式会社トヨタレンタリース広島	12名
ウラベ株式会社	7名

9月の定時決定により

標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「**定時決定**」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「**随時改定**」等により改定されます。

*「標準報酬月額」とは

残業代などで月々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分(1～50等級)ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます(下図参照)。



■健康保険の標準報酬月額

等級	標準報酬月額	報酬月額	
	円	円以上	円未満
1	58,000	～	63,000
2	68,000	63,000	～ 73,000
⋮			
19	240,000	230,000	～ 250,000
20	260,000	250,000	～ 270,000
21	280,000	270,000	～ 290,000
⋮			
49	1,330,000	1,295,000	～ 1,355,000
50	1,390,000	1,355,000	～

報酬月額(給与の総額)が
25万円以上27万円未満の場合は、
標準報酬月額は20等級の26万円
となります。

健康保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率
当健保組合の保険料は8% (事業主と被保険者が折半) なので、被保険者負担分の保険料は、26万円 × 8% × 0.5 = 10,400円となります。
※40歳以上の場合は、介護保険料が上乗せされます。



インフルエンザ 予防ワクチンを 接種しましょう

低温で乾燥した環境を好むインフルエンザが流行するのは、例年12月から3月です。新型コロナウイルスの予防ワクチンは、まだ実用化されていませんが、インフルエンザには予防ワクチンが有効です。インフルエンザワクチンは、接種から2週間ほどで効果が表れるので、早めの摂取が確実な予防対策になります。

「3密」を避けるなど、新型コロナウイルス対策も引き続き実行しながら、必ずインフルエンザ予防ワクチンを接種しましょう。

ワクチン接種は必須

予防接種を受けても100%の回避はできません。しかし、かかりにくくなり、かかっても重症化するのを防いでくれます。

自助努力も必要

インフルエンザは感染症なので、自分のカラダにウイルスが侵入することを防ぐ努力も必要です。

● 小まめなうがい・手洗い

外出先から帰ったり、必ずうがいと手洗いをすませる。

● 免疫力を高める

規則正しい生活を心掛け、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を実行して免疫力を高める。

● 室内では湿度を50〜60%に

湿気に弱いという特徴があるので、ウイルスが活動しにくい環境をしくむ。

● 人混みは避ける

感染を防ぐためには、人混みはNG。どうしても必要なときはマスクを着用して防ぐ。



インフルエンザ予防接種の費用補助について

今年もインフルエンザ予防接種の費用補助を実施いたします。ぜひご利用ください。

対象者 予防接種時に被保険者・被扶養者の資格を有する人。

実施期間 2020年10月1日～2021年3月31日

補助金額 予防接種にかかった費用の全額（税込）

手続き方法 医療機関で接種していただき、会社に申請します。



わたしの町の健康マップ

ここから見る波の橋立の風景おすすめ

波の橋立

北長門海岸国定公園

1 王子山公園

2 大日比ナツミカン原樹

3 西門寺

4 青海島キャンプ村 青海島ミニビジターセンター

5 青海島自然研究路 (メモリアルロード)

6 くじら資料館

ここあたりから見える海 or 仙崎湾の風景おすすめ
※大日比三師上人本廊からの長めもよい

スタート&ゴール

センザキッチン
〒759-4106 山口県長門市仙崎4297-1
TEL:0837-27-0300

観光案内所 YUKUTE レンタサイクル、自転車工具、空気入れチューブ(¥800)あり
シャワー室/男1、女1(コイン式5分 300円)

1 王子山公園

2 大日比ナツミカン原樹

3 西門寺

4 青海島キャンプ村 青海島ミニビジターセンター

5 青海島自然研究路 (メモリアルロード)

6 くじら資料館

国指定名勝/国の天然記念物 青海島

情報提供 (一社) 長門市観光コンベンション協会
Nagato is calling より 写真提供/ (一社) 山口県観光連盟

運動で心と体を健康に!

このページでは皆様の健康づくりに役立つ、地元の情報をお届けしています。第3回は山口県長門市仙崎(ながとしせんざき)～青海島(おおみじま)の青海島自然堪能サイクリングコースを紹介します。



大自然が作り上げた絶景を楽しむ 青海島自然堪能サイクリングコース

山口県長門市は本州の最西北端に位置し、北部は日本海沿いに「北長門海岸国定公園」が続く素晴らしい景色が広がっています。

仙崎は童謡詩人・金子みすゞ(1903～1930)の生まれた町としても知られていますが、江戸時代にはいわしやくじら漁をはじめとした漁港であるとともに、北前船の西廻り航路の寄港地として商業も盛んでした。海産物が豊富で、仙崎イカや、この地方独特の焼き抜き製法で作られた仙崎かまぼこが有名です。

サイクリングコース

道の駅センザキッチンを出発し、仙崎から青海島へ向かって、青海大橋を渡ると青海島へ。王子山公園から仙崎のまちを一望できます。

北長門海岸国定公園の中心に位置する青海島は、周囲約40kmで、別名「海上アルプス」と称され、その海岸線には大自然が削り上げた洞門や断崖絶壁・石柱など数多くの奇岩が密集しており、国の名勝および天然記念物に指定されています。

サイクル県やまぐち

山口県は「サイクル県やまぐち」と称して、自転車旅を推奨していることもあり、山口県内にはレンタサイクルスポットが点在しています。

サイクリングの出発点である仙崎の道の駅センザキッチンでは、観光案内所YUKUTEでレンタサイクルを借りることができます。自転車もシティサイクル、クロスバイク、電動アシスト付自転車(チャイルドシート付有)、子供用マウンテンバイク、2人乗りタンデム自転車と充実しています。青海島は上り下りが多いので、サイクリング初心者は電動アシスト付自転車を借りるのもおすすめです。

長門湯本温泉

長門市内には5つの温泉地があり、その中のひとつである長門湯本温泉は大寧寺の定庵禅師が住吉大明神からのおつげによって発見した「神授の湯」と伝えられています。約600年の歴史があり山口県で一番古い温泉ですが、2020年春にリニューアルされた恩湯(おんとう)や、星野リゾートの新しいホテルが話題になりました。日本海の絶景を眺めた後は、温泉に浸かってサイクリングで疲れた体を癒すのもいいですね。

長門までのアクセス

- ①山陽新幹線新山口駅から新幹線「こだま」か、山陽本線(在来線)で厚狭(あさ)駅へ。厚狭駅で美祿線(在来線)に乗り換えて長門市駅下車。厚狭駅から長門市駅まで60分。または、
- ②山陽新幹線新山口駅からレンタカーで長門市まで60分。

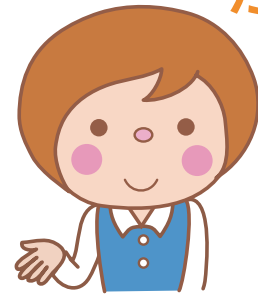
オンライン資格確認に向けて

新しく発行される保険証から

保険証の番号が

個人単位に

変わります



2021年3月から、医療機関を受診する際に健康保険の資格をオンラインで確認できる「オンライン資格確認」の仕組みが始まります。

これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

新しく始まる保険証のオンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップや健康保険証の記号・番号を使って、患者の健康保険の資格情報を医療機関で即座にオンラインで確認できるようにする仕組みのことです。最新の資格情報を確認できるため、資格喪失後の保険証で誤って受診してしまうという事態が防げます。

このオンライン資格確認に対応するために、新規に発行される保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、被保険者・被扶養者それぞれ個人ごとに特有の番号となります。現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。回収等は行いませんので、そのままご使用ください。

新しく発行される
保険証から

個人単位化

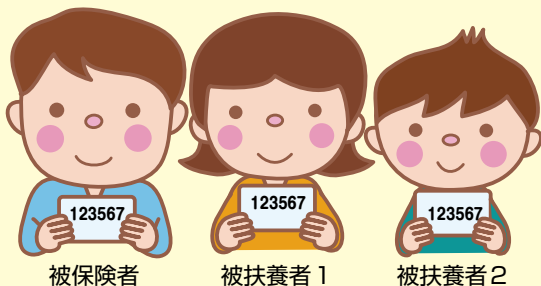
これまで

世帯単位

健康保険 被保険者証	令和00年00月00日交付
記号 1234 番号 1234567	記号 1234 番号 1234567
氏名 ○○○○ ○○	
生年月日 令和00年00月00日	
性別 XX	
認定年月日 令和00年00月00日	
被保険者氏名 ○○○○ ○○○○	
事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX	
保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0	
保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部	
保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○	印

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

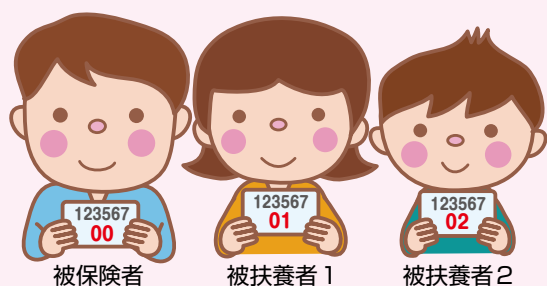
被保険者と被扶養者が全員同じ番号



健康保険 被保険者証	令和00年00月00日交付
記号 1234 番号 1234567 00	記号 1234 番号 1234567 枝番 00
氏名 ○○○○ ○○	
生年月日 令和00年00月00日	
性別 XX	
認定年月日 令和00年00月00日	
被保険者氏名 ○○○○ ○○○○	
事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX	
保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0	
保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部	
保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○	印

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

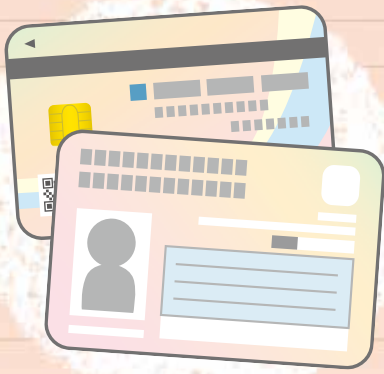
個人ごとに異なる特有の番号



2021年3月から

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります

身分証明書やオンラインによる行政手続きなどさまざまなサービスに利用できるマイナンバーカード。2021年3月からは、健康保険証として利用できるようになります。



▶ 窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのICチップにある電子証明書によりオンラインで医療保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療費の一部負担だけで必要な医療が受けられます。

※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。



マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

保険証の切り替え時でも使える

就職や転職、引っ越し時も、保険証の切り替えを待たずに受診できます。



医療保険の資格確認が早く正確に

オンラインによる資格確認で窓口の事務処理が早く正確になります。



書類の持参が不要に

高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります。



医療保険の事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減り、保険者等の事務コスト削減につながります。



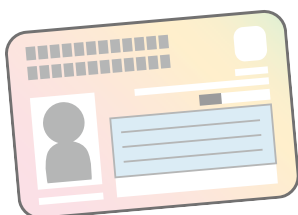
このほか、2021年秋ごろからは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で、薬剤情報や特定健診情報等を確認したり、医療費情報を取得して領収書がなくても医療費控除の手続きができるようになる予定です。

▶ 利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルで事前に登録が必要です。今後、登録受付が可能になると、マイナポータルのトップページにその旨掲載されます。

マイナポータル

マイナンバーカードを申請してください



マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。

マイナンバーカード交付申請

マイナンバーを見られても大丈夫?

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

Check Point

個人情報は大丈夫?

受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

今後はマイナンバーカードがないと受診できないの?

従来の健康保険証でも受診できます。

ドクターがズバリ答える!



ホルモンバランスや生活習慣が影響 つらい片頭痛を治すには

片頭痛の有病者は
日本に800万人も

頭痛に悩まされ、仕事や家事に支障を来すことはないだろうか。繰り返すひどい頭痛は「片頭痛」である可能性が高い。頭痛等の治療・啓発に力を入れる秋葉原駅クリニックの大和田院長に話を聞いた。

「片頭痛は日本だけでも800万人が罹患しており、その経済的損失は毎年2880億円にもなるといわれます」と大和田先生は話す。

片頭痛は、脳の血管が過剰に拡張し、血管周囲の三叉神経が刺激を受け、血管周囲の三叉神経が刺激を受け、吐き気や首・肩の痛み、歯痛等を伴うこともある。

大きな要因は「月経・排卵リズム」「脳の作業量」「睡眠時間」だ。「特に大きいのは、女性ホルモンの影響だと考えています。片頭痛の患者さんに女性が多いのもそのためです。実際に、月経・排卵期に頭痛発作が

起こりやすいため、この時期に無理をしないことが一番の予防策になります」(大和田先生)。

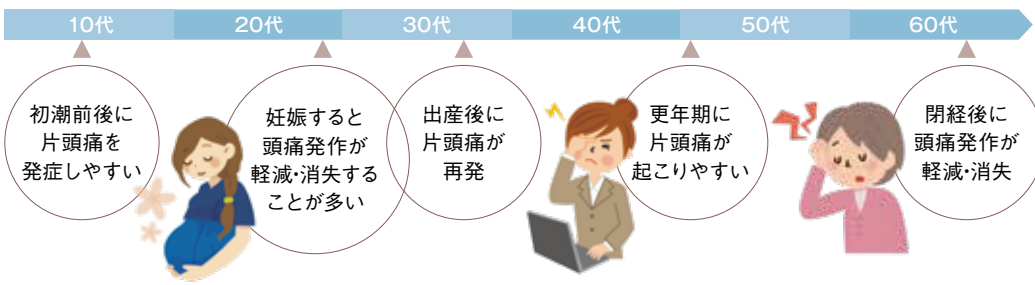
月経中にパソコンにかじりつき、睡眠不足のまま仕事をこなすのはNG。6〜7時間の睡眠を規則正しく取り、毎日のリズムを整えて過ごすよう、うまく調整することが大切だ。

適切な治療で 痛みをコントロール

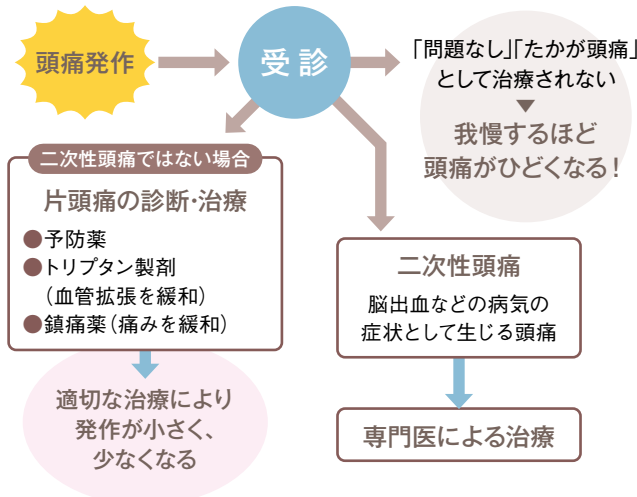
「片頭痛の前兆として閃輝暗点(視野に生じるキラキラや歯車などの形の視覚の異常)を伴う人もいます。ほかに、労作性頭痛、緊張性頭痛、男性に多い群発頭痛などがあります。適切な予防薬と発作治療薬で市販薬よりもずっと楽になります」と大和田先生。

「生活習慣を見直しても繰り返す頭痛、日常生活に支障を来すほどのひどい頭痛があれば、すぐに頭痛外来を受診して治療を受けてください。」

女性のライフステージと片頭痛の関係



片頭痛の治療



休日の「カフェイン・ナップ」の勧め

休日に頭痛が起きる場合、サーカディアンリズム(24時間周期の体内時計)の乱れが原因かも。そこでお勧めしたいのが「カフェイン・ナップ」。ゆっくり寝ていたい日は、いったん普段通りの時間に起きて朝の光を浴び、緑茶やコーヒーで少量のカフェインを取ってから再度眠ると、覚醒とリラックスのリズムが整い、頭痛予防に効果的です。



監修 / 大和田 潔
頭痛専門医、総合内科専門医、臨床栄養協会理事、秋葉原駅クリニック院長。プレジデントオンラインにコラムを連載中。著書に『頭痛』(新水社)など。

老化を加速させ体にダメージを与える

高血糖は万病のもと!

血糖値は高過ぎても低過ぎても体に良くありませんが、40歳以上の人特に注意したいのが高血糖です。
「自覚症状はないし…」と高血糖を放置するのは大間違い!
高めの血糖値が続くだけで、体にはダメージがたまり、健康寿命を縮めてしまうことが分かっています。
さらには、糖尿病や心筋梗塞、肝硬変といった病気にかかりやすくなるリスクが生じます。
特に糖尿病は、一度かかると完治が難しく、幾つもの合併症を引き起こす病気です。
手遅れになる前に、生活習慣を改善するようにしましょう!

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

- ☑ 空腹時血糖値
100mg/dl以上
- ☑ HbA1c
5.5%以上

ストレスは
ドカ食いで解消!

朝食を
抜いたから
カロリーはセーフ
だよな…?

こんな人は
特に要注意!

- ☑ 40歳以上
- ☑ 食事が不規則
- ☑ ストレスがある
- ☑ 運動不足
- ☑ 喫煙者
- ☑ メタボの診断を受けた
- ☑ 血縁者に糖尿病の人がいる



放置すると
糖尿病や**心筋梗塞**、**肝硬変**などのリスクも!!

余った糖が血液に停滞し体にトラブルを引き起こす!

「糖」は人体に必要不可欠

糖質はしばしば「脳や体のガソリン」と例えられるように、人間の生命維持や身体活動に欠かせないエネルギー源です。食事から糖質を摂取し、体内に入ると、グリコーゲンという多糖類になり、エネルギー源・滋養源として肝臓や筋肉に蓄えられます。そこからブドウ糖に姿を変えて血中に入り、全身の細胞に運ばれます。この血中のブドウ糖の濃度が「血糖値」です。

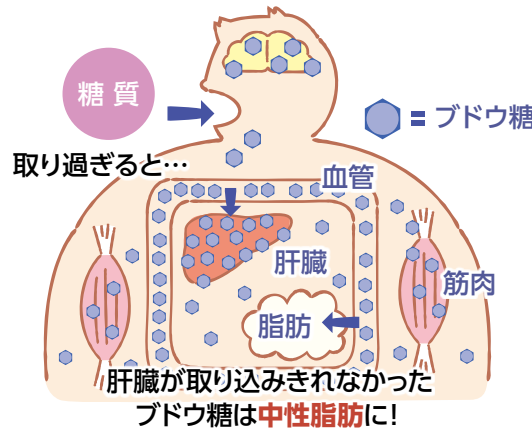
高血糖で生活の質が低下

食べ過ぎや糖質過多、運動不足、肥満などにより、糖の需要と供給のバランスが崩れると、余った糖が血液中に停滞して必要以上に血糖値が高まった状態「高血糖」となってしまいます。

高血糖だけでは特に自覚症状はないため、健康診断で異常値が出ても放置してしまう人が多くいます。しかし、高血糖により血管がドロドロになり血管を傷つけることで、ジワジワと体にダメージを与え、全身のさまざまな場所に悪影響を及ぼします。

血流の悪化により神経が傷み、免疫力が低下することで、歯周病

や皮膚炎、感染症、勃起不全といった病気にかかりやすくなります。さらに、最近の研究では高血糖が肌の老化や認知症、骨の弱化、がんと関連していることが分かっています。

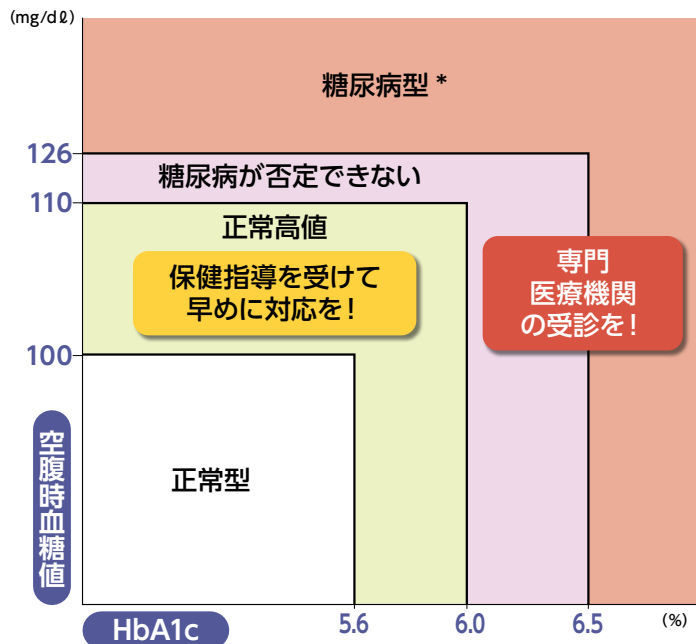


さらに重大な病気に

高血糖に遺伝的な素因やストレス、加齢、生活習慣の乱れなどが加わると、糖尿病や心筋梗塞、肝硬変などの重大な病気を引き起こすリスクが高まります。

このように高血糖は「老化と万病のもと」です。早めに生活習慣を改善し、血糖コントロールをできるようにしましょう。

糖尿病の判定基準



*糖尿病型とは...

- ①空腹時血糖値 126mg/dL 以上、
- ② 75g 糖負荷試験 (OGTT) 2時間値 200mg/dL 以上、
- ③随時血糖値 200mg/dL 以上、のいずれかが当てはまる場合

出典：東京都医師会「糖尿病の判定に関する検査値の扱い方について」より改変

知っておきたい「隠れ糖尿病」とは

健康診断で「血糖値が正常値」と診断された人も注意してほしいのが、食事の後に短時間だけ血糖値が急上昇する「隠れ糖尿病」です。放置すると高血糖症と同様に体に害を及ぼします。

食後2時間血糖値が 140mg/dL を超える場合は対処が必要だとされています。しかし、健康診断では空腹時血糖値を測定するため、見つからない場合があります。空腹時血糖値が 100 mg/dL を超える場合は、75g 糖負荷試験 (OGTT) を受けるようにしましょう。



高血糖が続くと…

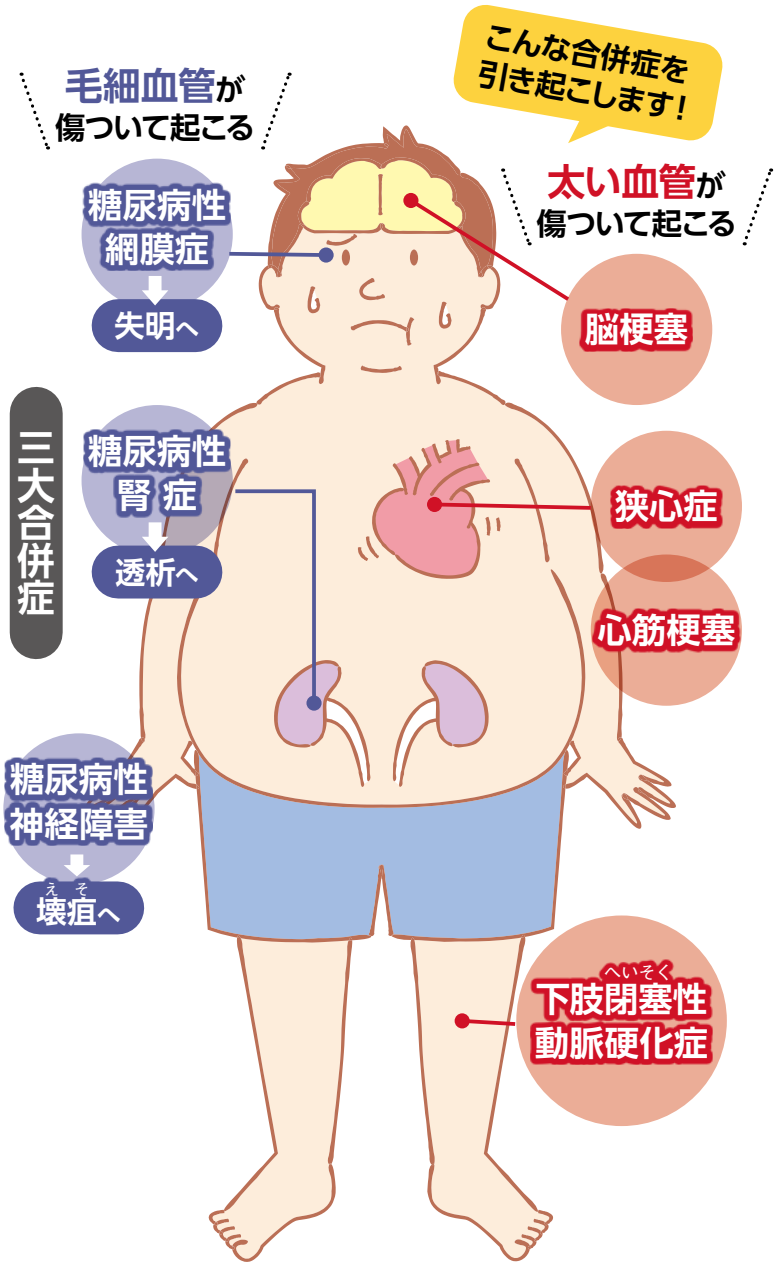
さまざまな合併症を起こす糖尿病へ!

食事をして上昇した血糖値は、膵臓から分泌される「インスリン」の作用によって元の状態に戻ります。しかし、高血糖の状態が続き、インスリンの分泌量が減少したり、インスリンの効き目が悪くなったりする「糖尿病」を発症します。中でも、生活習慣が原因で発症する糖尿病を「2型糖尿病」といいます。

糖尿病初期には特に症状はありませんが、放置すると網膜症・腎症・神経障害の三大合併症や動脈硬化症を引き起こします。

糖尿病と感染症

糖尿病を発症すると、さまざまな感染症にかかりやすく、重症化のリスクが高くなります。新型コロナウイルス感染症についても、糖尿病の人はそうでない人に比べ、死亡や合併症のリスクが高くなるという事例が多く報告されています。しかし、血糖コントロールが良好な患者は、重症化するリスクが低かったという報告もあります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ流行時期は、手洗い・うがい、マスクの着用を徹底し、人混みへの外出を避けるなど、感染予防に努めましょう。



当てはまるものが多いほど糖尿病のリスクあり!

糖尿病リスクチェックリスト

- 糖尿病の血縁者がいる
- 40歳以上である
- 肥満 (BMI*が25以上) である
- 食事が不規則、またはドカ食いをしてしまう
- よく間食をする
- 肉の脂身は残さず食べる
- 甘いお菓子・飲み物が好き
- 野菜や海藻類はあまり食べない
- 運動不足である
- 毎日お酒を大量に飲む
- ストレスを感じている
- 20代から体重が10%以上増えている

*BMI=体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

高血糖の予防方法は次のページへ!



予防には、食事と運動で 血糖コントロールを！

食事は糖質を控えるめに

1日3食を規則正しく、よくかんで食べ過ぎないことが基本です。欠食は次の食事で血糖値を上げやすくし、寝る直前の食事は肥満の原因になります。

糖質を避けるあまり、炭水化物の摂取を極端に制限するのは、安全性などのエビデンスが不足しているため勧められません。白米、白パン、うどんといった体に吸収されやすい「白い糖質」より、雑穀や玄米、全粒粉のパンといった、食物繊維が多く体にゆっくり吸収される「茶色い糖質」をお勧めします。

また、食べる順番や組み合わせも重要です。野菜↓たんぱく質↓炭水化物の順番に食べると、糖質の吸収を穏やかにしてくれます。また、ご飯に納豆やチーズ、乳製品など高たんぱくのおかずや、消化吸収を遅らせる働きのある酢の物を組み合わせると、血糖値の急上昇を抑えられます。

小まめに動くことを意識

軽い運動を習慣付けると、血糖値が上がりにくい体になり、インスリンの効きが良くなります。朝食後の掃除や少し遠めのお店まで歩いてランチ、最寄りの一駅前から歩いて帰宅するなど、取り組みやすいことから始めましょう。

食後の血糖値を上げにくい食事／上げやすい食事

血糖値の上げやすさの指標となるグリセミック・インデックス (GI) は、数値が小さいほど食後の血糖値が上がりにくくなります。

低 ← → 高

低め GI 64以下

- そば
- 全粒粉パン
- 玄米
- 海藻類
- きのこ類
- 肉類・魚介類
- 乳製品
- りんご
- さつまいも
- 大豆食品
- 野菜
- かんきつ類
- 卵



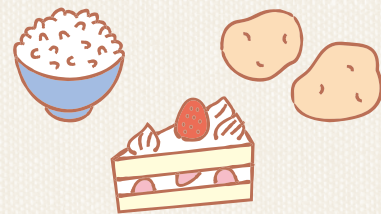
中間 GI 65～82

- 麦入りご飯
- 酢飯
- パスタ
- とうもろこし
- かぼちゃ
- パイナップル
- アイスクリーム
- あんこ



高め GI 83以上

- 砂糖
- 白米ご飯
- 白パン
- うどん
- じゃがいも
- 餅
- チョコレート
- スポンジケーキ
- せんべい



※この表は各食品を単独で摂取した場合。実際の食事では、食品の組み合わせ等によりGIが変わるため、目安として参考にしてください

カラダが硬くても大丈夫

ゆるゆる 《ゆれて》 体ほぐし

「体が硬くてストレッチが苦手」という人にも簡単。
ゆるゆるゆれることでリラックスしながら
体をほぐす体操をご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

Check Point

- ☑ 緊張をほぐすときや寝る前にお勧め
- ☑ 柳のようなイメージでゆれる
- ☑ 体の硬い人はももの下にクッションを入れるか、布団の上で行う

リラックスして寝付きが良くなる

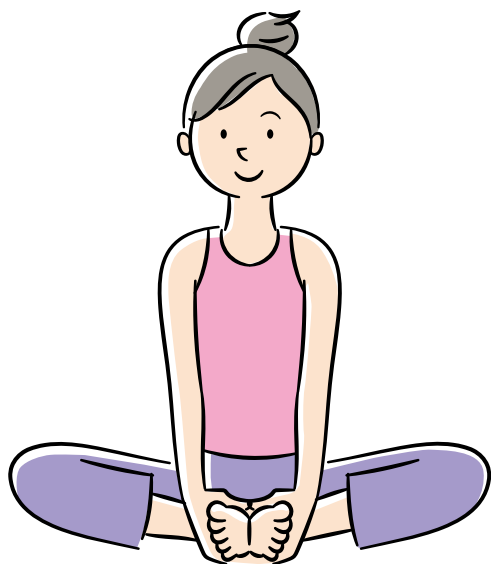
あぐらでゆるゆる

緊張をほぐしたいときや寝付きが悪いときにお勧めの体操です。

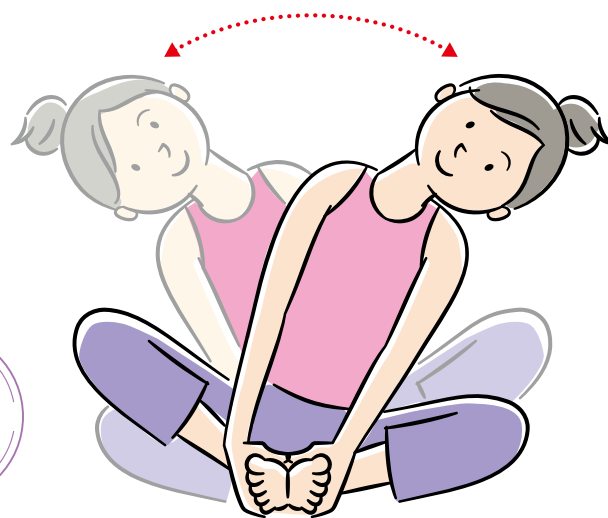
ゆったりとした一定のリズムが副交感神経の働きを促します。

股関節と背中がほぐれて、血流も良くなり、首や肩、腰などのこわばりも軽減します。

- 1 あぐらをかき、
足を両手で持ちます。



- 2 息を吐きながら体を左に傾けます。無理のないところまでいったら、息を吸いながら戻ります。今度は右に傾けていきます。これをゆるゆるゆれるように繰り返します。



目安
▼
10~30回

+ストレッチ
で効果UP!

左手を上げ、右手は体の横につきます。体を右に倒し、そのままの状態を息を吐きながらキープ。反対側も同様に行います。



目安
▼
10~20秒
×2回

乾燥していると ウイルスが侵入

病気のウイルスは、ウイルスが付着した物に接触することや、病気に感染した人のせきやくしゃみから感染します。喉や鼻の粘膜にくっついたウイルスが増殖してしまうと、風邪などのさまざまな病気になります。

一方、体はウイルスや病気の原因となる細菌をブロックする働きを持っています。しかしそのためには、喉や鼻の粘膜が滑らかで潤っていることが重要です。健康な人の粘膜はしっかりと潤っていて、表面は滑らかです。粘膜が潤っていれば、ウイルスはなかなか体の中へと入り込めません。ところがウイルスや細菌は、乾燥した状態では活発になります。粘膜が乾燥していたり荒れていたりすると、そこからウイルスが侵入して増殖し、風邪にかかってしまいます。粘膜の表面を健康に、

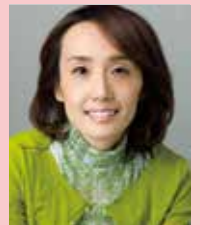


1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

あしたの元気に

管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子

NR・サプリメントアドバイザー
日本オンラインカウンセリング協会認定
上級オンラインカウンセラー



つまり潤った状態を保つことで、ウイルスに対してバリア機能を発揮させることができます。

ビタミンAと β-カロテンを

そこでカギになるのがビタミンAです。ビタミンAはレバー類や緑黄色野菜に豊富に含まれ、全身の粘膜や皮膚を良好な状態にする栄養素です。ビタミンAを十分に摂取していると、ウイルスが粘膜から侵入することを防ぐことができます。ここでおすすめしたいのが、緑黄色野菜からビタミンAを取ることで、緑黄色野菜にはβ-カロテンが豊富です。そのβ-カロテンが体内で必要に応じてビタミンAに変わります。つまり、β-カロテンをたっぷり取っておくと、十分なビタミンAが体の中でつくられることになり、しかも、β-カロテンは体に貯金することができます。余ったβ-カロテンは体の免疫機能を強くする働きがあります。ビタミンAとβ-カロテンの相乗効果で風邪に対する抵抗力を付けることができます。



緑黄色野菜の見分け方

緑黄色野菜には細かい定義がありますが、覚えるのは大変です。そこで簡単な見分け方を紹介します。「外側の皮の色が濃く、切った断面の色が濃い」と「濃い緑色の葉物野菜」が緑黄色野菜で、断面が白いものや薄い色のものは「そのほかの野菜」です。例えば、外側の皮の色が濃い緑色で、断面はオレンジ色のかぼちゃは緑黄色野菜です。一方、外側は濃い紫色ですが断面は白のなすはそのほかの野菜となります。もちろん、そのほかの野菜にも、ポリフェノール類や食物繊維が豊富など、それぞれの良い栄養を含みますが、風邪予防には緑黄色野菜がお勧めです。

緑黄色野菜の1日の摂取量の目安は、「生の状態で両手いっぱい」、「加熱した状態で片手いっぱい」です。なお、β-カロテンは油に溶ける栄養成分です。炒め物やドレッシングをかけて食べると吸収効率が良くなります。β-カロテンが豊富な大根やかぶの葉を油揚げと一緒にみそ汁の具として入れれば、β-カロテンをしつかり取ることが出来ます。



今から始める風邪予防

気温が下がり、空気が乾燥してくるとまん延し始めるのが風邪のウイルス。本格的に寒くなる前に、今から風邪の予防をしておきましょう。対応のポイントは、喉や鼻の粘膜の保護、そして、緑黄色野菜の摂取です。

column

β-カロテンのほか、ビタミンCも風邪予防に効果的です。ビタミンCは風邪予防だけでなく、疲労の回復も助けてくれるほか、ビタミンC自体にウイルスを攻撃したり、ウイルスと闘う白血球の働きを強くしたりする働きがあります。また、ビタミンCはコラーゲンの合成に欠かせない栄養素です。コラーゲンは細胞同士の隙間を埋める働きを持っており、コラーゲンで細胞間をぎっしり固めておくと、ウイルスは体内に侵入しづらくなります。

緑黄色野菜では、かぼちゃ、ほうれんそう、トマト、モロヘイヤ、ブロッコリー、かぶの葉などにビタミンCが豊富です。ほかには、かんきつ系の果物、いちご、メロンなどにビタミンCがたくさん含まれています。食後のデザートなどにして、β-カロテンと一緒に食べるのがお勧めです。ではビタミンAやCをサプリメントで取った場合はどうでしょうか。実は各種の研究はサプリメントでは行われていないため、効果の程はハッキリしていません。サプリメントには各種栄養成分が自然界には存在しないような爆発的な量が含まれています。過信していると過剰症という、取り過ぎによる体調不良を起こす場合もあります。

食品にはビタミンAやビタミンCといった単一の栄養素だけでなく、同一食品中にビタミンEや食物繊維、ポリフェノール類などさまざまな成分が含まれています。そして、多種類の栄養成分が複雑に絡まって風邪に対抗しているのです。風邪予防には、今回ご紹介したビタミンAやビタミンCだけでなく、できるだけ食べる食品数を多めにする、というのが正解です。

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に
やさしい夜食レシピ。

秋の味覚かぼちゃときのこを使った、
ゆったりした気分になれるメニューをご紹介します。

監修／清水加奈子
(フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師)

夜9時以降でも大丈夫!

やさしい
夜食
レシピ



かぼちゃときのこの もち麦リゾット



- カロリー 332kcal
- 脂質 9.5g
- 塩分相当量 1.9g

※すべて1人分の数値

作り方 所要時間30分

1 もち麦はさっと洗いざるに上げる。かぼちゃは2cm角に切る。きのこは食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。

2 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ったらきのこを加え炒める。

3 もち麦、かぼちゃ、Aを入れ、ふたをして弱火で15分ゆでる。



CHECK

野菜の旨味が残ったフライパンでもち麦を煮ることで、いっそうおいしくなります。煮ている間にもう一品を作れば時短にもなります。

4 ふたを取り塩、こしょうで調味し、トロットとするまで5分ほど煮る。

5 器に盛り、粉チーズ、パセリをかける。

夜食ポイント

水分量の多いリゾットは、胃腸への負担を和らげるので夜食に最適。お米の代わりに大麦の一種「もち麦」を使うことで、カロリーが抑えられるほか、エネルギー代謝に必要なビタミン、ミネラルが補給できます。プチプチもちもちで食べ応えがあるので、少量でも満腹感が得られます。また、もち麦もきのこも血糖値が上がりにくい低GI食品なので、遅い時間に食べても太りにくい食材です。

材料 (1人分)

■ もち麦	50g
■ かぼちゃ	50g
■ きのこと(しいたけ、しめじ、マッシュルーム)	50g
■ たまねぎ	1/8個
■ にんにく	1/2片
■ オリーブ油	大さじ1/2
■ A	
■ コンソメ	1/2個
■ 水	300ml
■ 塩、こしょう	少々
■ 粉チーズ	大さじ1/2
■ パセリ	少々

ぶどうとカッターチーズのサラダ

あると
うれしい
もう一品



夜食ポイント

ぶどうに含まれるブドウ糖で1日の疲れを回復。皮ごと食べられる品種にすれば、ポリフェノールも摂取できます。また、高たんぱくなカッターチーズを夜に食べることで、代謝の促進が期待できるほか、快眠ホルモンのメラトニンの原料となるトリプトファンが摂取できます。

材料 (1人分)

■ ぶどう	40g (小10粒)
■ A	
■ オリーブ油、はちみつ	各小さじ1
■ レモン汁	大さじ1
■ 塩、こしょう	少々
■ カッターチーズ	40g
■ ベビーリーフ	適量

作り方 所要時間5分

1 ぶどうを半分に切る。

2 Aをよく混ぜ合わせる。

3 ベビーリーフ、ぶどう、カッターチーズを器に盛り、②をかける。

● カロリー	113kcal
● 脂質	5.5g
● 塩分相当量	0.8g

※すべて1人分の数値

2019年度決算報告

収入決算額	1,206,088,429円
支出決算額	1,183,508,989円
差引残高	22,579,440円

ウラベ健康保険組合の2019年度決算が、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、書面審議で行われた組合会で承認されましたのでお知らせします。

事業の概況

2019年度のウラベ健康保険組合の決算は、経常収支で1億1,700万円の赤字となりました。

ウラベ健康保険組合の年度末被保険者数は1,969人、被扶養者数は2,476人になりました。また、平均年齢は38歳になりました。

収入では保険料収入が9億5,000万円になりました。繰越金4,300万円などを含めた一般勘定の収入合計は10億9,100万円で、介護勘定の介護保険料1億100万円など

を合わせた収入合計は12億600万円です。

支出では保険給付費が5億2,500万円になりました。

これは、保険料収入の55%に当たり、組合員1人当たりでは26万円となります。納付金などの支出は、高齢者に関するものが

前期高齢者納付金1億1,800万円、後期高齢者支援金2億6,800万円で、合計は3億8,700万円となりました。

これは保険料収入の41%に当たります。また、健診などの保健事業費は8,000万円です。

一般勘定の支出合計は、10億7,200万円、介護勘定の介

護納付金1億1,000万円を合わせた支出合計は、11億8,300万円です。

決算残金処分と保有財産

収入決算額から支出決算額を差し引いたのが決算残金です。

2019年度は2,200万円の決算残金になりました。その処分については一般勘定は2020年度へ1,900万円繰越しました。また、介護勘定は2020年度へ90万円繰り越し、準備金へ230万円積み立てました。

その結果保有財産は8億3,600万円になりました。

新型コロナウイルス感染症の拡大による景気の減退が、健保組合にどれほど影響を及ぼすか予想ができない状況です。当健保組合といたしましては、今後も皆さまの健康増進を目的とした、効果的、効率的な保健事業を実施していきます。皆さまにおかれましては、引き続き新型コロナウイルス感染症防止に努めていただき、健康維持・増進を心がけていただきますようお願いいたします。

■収入支出決算概要

被保険者数(年間平均)			1,995人				
収入	科目	総額(百万円)	一人当たり(千円)	支出	科目	総額(百万円)	一人当たり(千円)
	一般保険料	931	467		保険給付費	525	263
	調整保険料 ※	18	9		前期高齢者納付金	118	59
	繰越金 ※	43	22		後期高齢者支援金	268	134
	別途積立金繰入 ※	68	34		保健事業費	80	40
	高額医療交付金 ※	15	8		事務所費	59	30
	一般勘定計	1,091	547		財政調整事業拠出金 ※	18	9
	介護保険料	101	51		一般勘定計	1,072	537
	介護繰越金	11	6		介護納付金	110	55
	介護勘定計	114	57		支出合計	1,183	593
収入合計	1,206	605					

経常収支 △117百万円

決算残金 22百万円

保有財産 836百万円

経常収支は※印を除く

私の健康づくり

筋トレで健康になる！

株式会社トヨタレンタリース広島

経理部 玉理 博亮

私は、中学・高校とソフトテニス部に所属していました。特に高校のときは年に10日ほどしか休みがなくほぼ毎日体を動かしていました。大学生になってからはテニス部に所属しませんでした。が、地元のサークルでテニスを続けていました。しかしアルバイトや友達と遊ぶのが忙しくなり、年に数回ほどの試合に参加するだけで、普段は気が向いたときにしか練習しなくなっていました。徐々に徐々にテニスへの熱が冷めていきました。大学後半では運動不足解消の為、週2回程度ジムで筋力トレーニングを始めましたが、それも長く続かず結局1か月程度で終わりました。

その後、特に関心を持って運動することなく、社会人になり運動不足に拍車がかかりました。とはいえ、私の場合は痩せやすい体質なのかダイエットのための食事制限をすることも無く、社会人になって不規則な時間での食事が増えたこともあり、逆に体重は痩せて細くなっていました。ある時、ふと自分の体を鏡で見ると「なんて貧相な体なんだ」と非常に情けなく感じました。そこからスイッチが入り腕立て伏せや腹筋、大学の時に使用していたダンベルなどを使い、ホームトレーニングを始めました。ジムでトレーニングすると、使いたいマシンが使えな

かったり、私の場合見栄を張って他の人が扱う重量より重いものを無理にあげようとして怪我につながったりすると思いマイペースにこなせるよう家で筋トレすることを選びました。最初は週に2回のトレーニングでしたが徐々に週に4、5回と増えていき、次第に筋肉がついてくると鏡で自分の体を見るのが楽しくなってきました。トレーニングの内容も、最初はただ単純に腕立て伏せをしたり腹筋をしたりしていましたが、ユーチューブでトレーニング動画を見て勉強するようになり、(腕立て伏せ)一つとってもいろいろな種類の腕立て伏せがあり、やみくもに回数を重ねるだけでは効率が悪いことがわかりました。最近は何回数を求めるのではなく、1回1回正しいフォームを意識して取り組むようにしています。更にもっと筋肉を増やしたいという欲求にかられるようになり、懸垂器具・ベンチ・ダンベルなどを買い揃えトレーニング機器を充実させました。

「そんなに鍛えてどこを目指しているの?」とよく聞かれることがあります。別にボディビルダーの大会とかを目指しているわけではなく、自己満足になってしまいかもしれませんが目標は

あります。具体的には、ベンチプレスで100kg上げることです。ベンチプレスは自分の体重分上げて普通、体重の1.5倍上げるとすごいといわれています。私の場合は、体重が65kgですので100kg上げて、家族や会社の人からすごいと思ってもらえるように筋トレを頑張っていきたいと思っています。



原稿募集中

「私の健康づくり」

ウラベ健康保険組合では、自分自身の健康管理のために、健康づくりに励んでいる皆さまの体験記を本誌で紹介しています。

「私の健康づくり」のタイトルに合うものなら、どんなことでも結構です。お気軽に投稿してください。

原稿は4000字詰め原稿用紙3枚程度、写真など添付掲載された方には記念品を贈呈します。本誌次号の発行は、4月の予定です。

今日も
笑顔で

Special Interview

PROFILE

ひらの さやか／栃木県生まれ。5歳で卓球を始め、18歳で全日本卓球選手権・女子シングルスで初優勝。その後、通算5度の日本一に輝く。2008年の北京オリンピックでは団体戦4位、2012年のロンドンオリンピックでは福原愛、石川佳純選手とともに団体戦で銀メダルを獲得した。2016年に現役を退き、現在は全国で講習会、講演会を行うほか、スポーツキャスターとして幅広く活動している。



日々前進

ひらの さやか

栄養バランスを意識した食べ方を実践 たまにはジャンクフードもOKに

スポーツキャスター 平野早矢香さん

卓球一色だった選手時代は、目標の大会に向かって練習メニューを作って、それを日々淡々とこなし、試合に出てひと区切り。そしてまた次の目標を設定して練習することの繰り返しというシンプルで規則正しい生活を送っていました。ところが、引退後は環境が一変し、生活は不規則になりました。毎日違う場所に向いて、たくさんの人たちと出会うこともあって、食事の時間は定まらないし、忙しくて食べられなかったり、逆について食べ過ぎてしまったり……。運動する機会が減ってしまい、健康管理がより難しくなっていました。

もともと食べることが大好きで、それがストレス発散になっているくらいです。今は量とバランスを意識して食べています。たんぱく質、ビタミンD群やB群などの栄養が足りないことも多いので、意識して取るようにしています。一方で、ごくたまにはジャンクフードを食べる日があってもいいのかな、とも。我慢し過ぎない、制限し過ぎないことも健康のためには必要だと思います。

今はさまざまな所で卓球の魅力や楽しさを伝えるお仕事をさせてもらっていますが、人と話すことも大好きで、私の活力源になっています。これからも講習会や、テレビやラジオなどで、いろいろな話をして多くの人に喜んでもらえるようなお仕事をしたいと思っています。