

けんぽ通信

vol.

28

特集

健康生活のススメ 食生活の改善

CONTENTS

- 2 令和元年度 決算のお知らせ
- 3 やっぱり重要! 手洗いとマスク 自分でできる感染症対策
- 4 特集 健康生活のススメ 食生活の改善
- 6 体の不調に効く! かんたんストレッチ
「ひざ痛」に効くストレッチ
- 7 心のコーヒーブレイク 「粗探し」をする自分がイヤ
- 8 ペストマッチ食材でヘルシークッキング スペアリブのエスニック風
／クロスワードクイズ

QRコード
で健保HPへ



近畿日本ツーリスト健康保険組合

<http://www.kntkenpo.org/>



令和元年度 決算のお知らせ

(平成31年4月1日～令和2年3月31日)

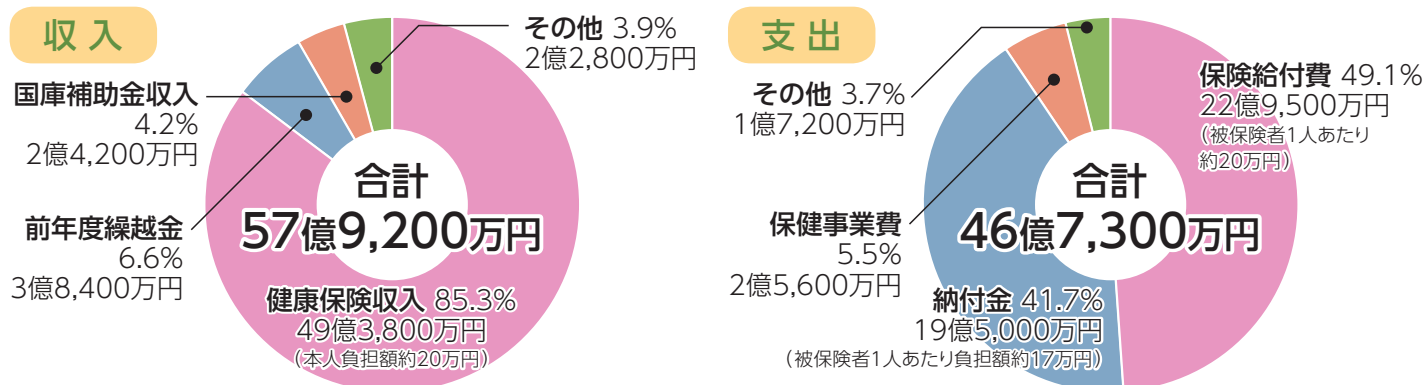
※令和元年度=平成31年度

令和2年7月17日に第139回組合会が開催され、令和元年度の決算が確定しました。

一般勘定においては11億1,800万円の黒字となりました(なお前年度繰越金、国庫補助金収入等を除いた単年度の経常収支では4億5,700万円の黒字)。

一方介護勘定においては2,800万円の黒字でしたが、介護保険料収入や繰越金だけではまかなえず、昨年度に引き続き準備金からの繰り入れが必要となりました。

一般勘定 令和元年度収入支出決算



※健康保険収入のうち保険料は、本人が約45%、会社が約55%の負担割合となっています。

残金処分

決算状況

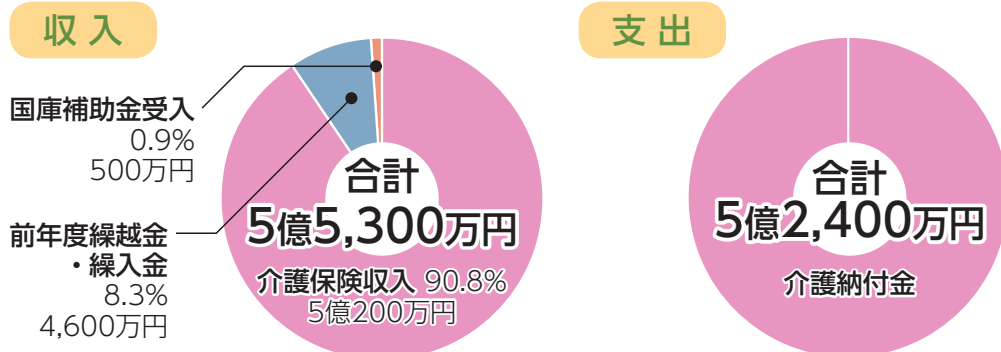
収入決算額	5,792,143,697円
支出決算額	4,673,322,008円
差引残高:	1,118,821,689円

決算残金処分内訳

準備金	0円
別途積立金	1,095,664,115円
繰越金	23,000,000円
財政調整事業繰越金	157,574円
合計:	1,118,821,689円

【説明】一般勘定の決算残金1,118,821,689円は、繰越金23,000,000円(今年度予算にて決定済み)と財政調整事業に必要な繰越金157,574円を除いた1,095,664,115円を別途積立金に組み入れます。

介護勘定 令和元年度収入支出決算



残金処分

決算状況

収入決算額	553,209,180円
支出決算額	524,325,285円
差引残高:	28,883,895円

決算残金処分内訳

介護準備金	883,895円
繰越金	28,000,000円
合計:	28,883,895円

【説明】介護勘定の決算残金28,883,895円は、繰越金28,000,000円(今年度予算にて決定済み)を除いた883,895円を介護準備金へ組み入れます。

やっぱり重要! 手洗いとマスク

長く続く新型コロナウイルス対策と夏の疲れが蓄積してくる頃ですが、季節の変わり目はあらゆるところで感染症の危険が待ち受けています。

感染症対策には、ウイルスや菌が体内に入るのを防ぐため、つけない・増やさない・やっつけるが基本。新型コロナウイルスのワクチンや治療法も確立されておらず、晩秋からはインフルエンザやノロウイルスなどの対策も必要です。最も重要な手洗いと、感染を広げないためのマスクについて改めて確認しましょう。

手洗い

◀あちこち触る手についてウイルスや菌から身を守るための第一選択!

手や指についていたウイルスは流水による15秒手洗いで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1/1万に減らせます。特に調理前、調理中、食事前、片付けのときは小まめに!



ONE POINT

正しく石けんなどで手を洗った後、消毒液を使用する必要はありません。すぐ手を洗えないときは、消毒液の使用を。

●石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす

マスク

◀自分が感染源とならないため、感染の蔓延を防ぐために

感染症を他人に移さないようにするため、マスクを使用しましょう。マスクがないときは、以下のいずれかの方法をとりましょう。

- ティッシュなどで鼻と口を覆う
- とっさのときは袖や上着の内側で覆う
- 周囲の人からなるべく離れる

正しいマスクの付け方



ONE POINT

気温の高い日は体に熱がこもる原因になるので、周囲(半径2m以上)に人がいない場合は、適宜マスクを外すことで熱中症から身を守りましょう。特に、2歳未満のお子さんは熱中症や窒息などの危険があるので、マスクはさせないようにしましょう。

令和2年9月からの健康保険組合の取り組み

- | | |
|--------------|--|
| ①扶養調査 | ●9月23日HPに掲載、9月28日に対象者へ書面発送、締め切りは10月30日(予定) |
| ②常備薬申込 | ●9月1日~30日申込受付【配布予定】11月中旬から下旬 |
| ③インフルエンザ予防接種 | ●集団接種(一部事業所)の実施は未定(10月1日HPに掲載)
●個別接種補助金申請 10月1日~翌年2月28日接種が補助金対象 |
| ④歯科健診 | ●本年度の集団歯科健診の実施はありません
無料歯科健診をご利用ください。1人につき年2回まで(被扶養者も利用可) |
| ⑤HPの健康情報を更新 | ●毎月更新されるHPの健康情報(ココカラチェンジ)を9月以降リニューアル |



健康生活の ススメ

食生活の 改善

監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐

常葉大学健康科学部 教授

東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

健康な体づくりに、
不可欠な食生活。
何げない習慣が、
病気を招く原因に！



侮るなかれ！ 本当は怖い「食べ過ぎ」

多くの人が経験したことがある、食べ過ぎ。実は繰り返すと万病を招き、取り返しのつかないことになってしまいます。

食べ過ぎた分のエネルギーは、使われなければ脂肪としてそのまま体内に蓄積します。この脂肪が内臓まわりにつくとメタボリックシンドロームを招き、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの病気を引き起こします。さらに放っておくと動脈硬化を悪化させて心臓病、脳卒中といった命を脅かす病気につながってしまうのです。

食べ過ぎを防ぐには？

つい食べ過ぎてしまうのは自分の意志が弱いからと諦めていませんか。まずは満腹になる体の仕組みを知り、対策をとることが大切です。

私たちが満腹になるためには、脳の視床下部にある「満腹中枢」への刺激が不可欠です。食べ始めてから満腹中枢が作用するまでにかかる時間は、約20分といわれています。つまり、その20分の間に食べ過ぎないように、ゆっくり食べることがカギ。ゆっくり食べるためによくかむことでも満腹感を得やすくなります。

自分の食生活を振り返り 傾向を知ろう

食べ過ぎないように意識してエネルギー量を控えめにしているのに、体重が減らないという万年ダイエッターは、食事のタイミングや食べ方といった、食事の量以外に原因がないか食生活の振り返りを。

また、健康にいいなどの理由で特定の食べ物ばかりを食べるのも要注意。栄養の偏りを招いてしまいます。いろいろな食材を少しずつ、満遍なくとるだけでも、栄養バランスを整えやすくなります。

ゆっくり 食べるためのコツ

食材選びで一工夫

- ▶ 食物繊維の豊富なごぼう、れんこんなど
- ▶ 食べる手間のかかる骨がある魚
- ▶ かみ応えのあるタコ、こんにゃくなど
- ▶ 雑穀や玄米などを混ぜたご飯

食べ方で一工夫

- ▶ 最初の一口だけでも30回かむ
- ▶ 一口の量を少なくする
- ▶ 一口ごとに箸を置く
- ▶ 汁物、飲料で流し込まない

今すぐ脱出!

病気を招く食生活

忙しくて
毎食コンビニ弁当か
外食です

炭水化物を取り過ぎの可能性あり。栄養が偏らないようサイドメニューで野菜などを摂取しましょう。生野菜は両手、加熱野菜は片手にのる程度を目安に毎食とることを心掛けて。



食事代わりに
お菓子を
食べています

お菓子を食事代わりにし続け、ビタミンや食物繊維などが不足すると代謝が低下。一方、糖分や脂質は過多になり、生活習慣病を招くもとに！

仕事の帰りが遅く、
夕食はいつも
遅めです

夜遅い食事は、胃腸に負担が掛かり肥満の原因に。夕方、おにぎり程度の軽食をとっておき、帰宅後は、具だくさんのスープなど消化のよいものを食べる「分食」がおすすめ。



インターネットや
テレビを見ながら
食べています

何かをしながら食べる「ながら食べ」は食事に集中できず、満腹感が得にくくなり食べ過ぎを招きがちです。食事だけに集中する時間や場所づくりを。

血圧が高めなので、
毎日和食を
食べています

和食は洋食などと比べエネルギー量は比較的控えめですが、味付けに糖分や食塩が多く使われることがあるため、肥満や高血圧などのリスク上昇の可能性も。献立や味付け、量に気を配り。

メリハリのある食生活を楽しんで

健康的な食生活は、「必要な量をバランスよく」がカギです。しかし、毎日完璧な食生活を目指す、かえってストレスになることも。また旅行などで外食の機会があると、どうしても食べ過ぎるものです。しかし食事を抜くなどの極端な制限は、体が栄養分をため込み逆効果。食事量の増減は誰にでもあることなので、数日間でプラスマイナスゼロを目指すこと。例えば肉類を食べ過ぎた翌日は、朝から野菜を多めに食べる、昼はご飯を少なめにした魚定食を選び糖質を抑えたたんぱく質をとる、といったように、1食ずつ栄養バランスと量を調整しましょう。

時には食事を心ゆくまで味わい、メリハリを保つことが健康的な食生活を継続するコツです。



「ひざ痛」に 効くストレッチ

運動不足の生活を続けていると、ひざ周りの筋力が低下してひざ関節の内側に過度の負担がかかります。この状態を放っておくと、関節の軟骨がすり減り、ひざ痛を引き起こす原因になります。ひざ周りの筋肉を伸ばして鍛えるストレッチで、ひざ痛を予防しましょう。

ひざ裏伸ばし

一度に行う目安 左右各15秒×2セット

Step 1



1 足を伸ばしてひざを軽く押す

いすに浅く座ります。片足を前に伸ばしてかかとを床に付け、爪先を立てて、伸ばした足のひざの上に両手を軽く押し当てます。

2 上体を軽く前屈させる

背筋を伸ばしたまま上体を軽く前屈させます。

Step 2



Step 3



3 両手を爪先まで伸ばす

余裕があれば、両手を爪先まで伸ばします。足を入れ替えて同様にストレッチします。

ひざ水平上げ運動

一度に行う目安 左右各10秒×3セット

Step 1



Step 2



1 爪先を立ててひざを伸ばす

いすに浅く座り、片足を前に真っすぐ伸ばして、爪先を立てます。

2 水平に足を上げる

ひざを伸ばしたまま、ゆっくり床と水平の位置まで上げ、爪先をできるだけ手前に引き寄せながら、ひざ頭に力を込めて10秒維持します。足を入れ替えて同様にストレッチします。

ストレッチのポイント!

ながらストレッチで継続

健康ストレッチを継続するためには、生活活動の一つひとつを見直してストレッチタイムに変えることが大切です。特別な時間を取らずに、仕事や家事、生活活動に重ね合わせて行う「ながらストレッチ」なら気軽にでき、日々の習慣にしやすい利点があります。



「粗探し」をする自分がイヤ



誰

かと会えば、その人の悪いところばかりをチェック。職場の同僚や家族、友人に対して、嫌いなわけではないのに粗や欠点ばかり探してしまう。なぜ、人は「粗探し」をするのでしょうか。

「粗探し」のルーツは原始時代まで遡ります。原始時代は、食料や縄張りの争いが激しく、原始人同士で殺し合うこともありました。したがって、原始人が最も怖れたものは、トラでも熊でもなく「人」でした。そもそも人は、本能的に人の粗や欠点を探して、「あいつはたいしたことがない」「自分より劣っている」と認識することで、安心しようとする生き物なのです。

しかし、現代において過剰な粗探しはマイナスです。粗探しのエスカレートすると、自分も他人から粗探しをされているのではという被害妄想が強くなります。些細なことでも悲観的になり、粗探しを続ける自分自身が一番の敵となります。

そうなる前に心掛けたいのが、「不安のムダ遣い」をやめること。現代人は、お互いにそこまでの敵意を持っているわけではありません。だから、他人の視点に対して不安でいるよりも、他人の良い点を探そうと意識したほうが気持ちにも余裕が生まれます。

インターネットと距離を置くこともオススメです。ネット上では「匿名」で情報を発信できるため、ネガティブなことを言いやすく、言ったことに対しての反撃の危険がありません。普段では絶対使わないような攻撃的な言葉、嘘の情報もあふれています。「見ているだけ」と思っている、無意識のうちに心は不安定になり、人の欠点を見つけて安心したい、攻撃したいという欲求が強くなります。「夜9時以降は見ない」など、自分なりの方法でネットと距離を置くと気持ちが少し楽になるはずです。

では、身近に粗探しをする人がいる場合はどうすればよいのでしょうか。粗探しをする人は常に粗探しをしているわけではなく、エネルギーを消耗しているときに、不平不満を言ったり、ネガティブなことに目がいつたりする傾向があります。そのため、まずは相手が「弱っている」ことを認識する。次に相手から言われたことに対して、基本はスルーすること。それが難しければ、表面上は「そうですよね」とあっさり答えて、「言いたいことを言わせてあげる」ことで弱っている相手を助けているくらいの気持ちでいるとよいでしょう。



しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』（朝日新聞出版）など著書多数。



スペアリブのエスニック風

豚肉は、筋肉の疲れを取り除くビタミンB₁が豊富で、にんにくの香り成分であるアリシンを組み合わせると、ビタミンB₁の吸収率がアップします。さらに、にんにくやしょうがには食欲増進や、疲労回復の効果もあります。

エネルギー 511 kcal 塩分 2.4g 1人分

豚肉

にんにく



で、たまった
疲れを解消！

料理製作・監修 松村真由子 (管理栄養士・料理研究家)

●撮影／泉健太 ●スタイリング／青野康子



材料(2人分)

スペアリブ……400g

にんにく、しょうが……各1かけ

長ねぎ……8cm

どろお 豆鼓、サラダ油……各大さじ1

A 水……1カップ
スープの素、しょうゆ……各小さじ½
砂糖、酢……各大さじ½

テンメンジャン……大さじ1

チンゲン菜……1株

B 熱湯……2カップ
サラダ油……小さじ1
塩……小さじ¼

作り方

- ①にんにく、しょうが、長ねぎ、豆鼓はみじん切りにする。
- ②中華鍋に油大さじ1/2を入れ、スペアリブを強火で焼く。全体に焼き色がついたら取り出し、鍋の油をふき取る。
- ③中華鍋に残りの油と①を入れ、弱火で香りが出るまで炒める。②、Aを加え、ふたをする。ふたを少しずらして弱火で20分煮る。テンメンジャンを加え、煮汁が少なくなるまで15分煮る。

- ④チンゲン菜は半分の長さに切り、根元から縦6等分に切り分ける。鍋にBを入れて火にかけ、チンゲン菜を1～2分ゆで、ざるに上げて水気を切る。

- ⑤器の中央に③のスペアリブを盛りつけたあと、両側にチンゲン菜を盛りつける。

クロスワードクイズ

全部できたら二重枠の8文字をA B C順に読んでください。

答：A B C D E F G H

正解の方先着30名様に健康グッズをプレゼント！

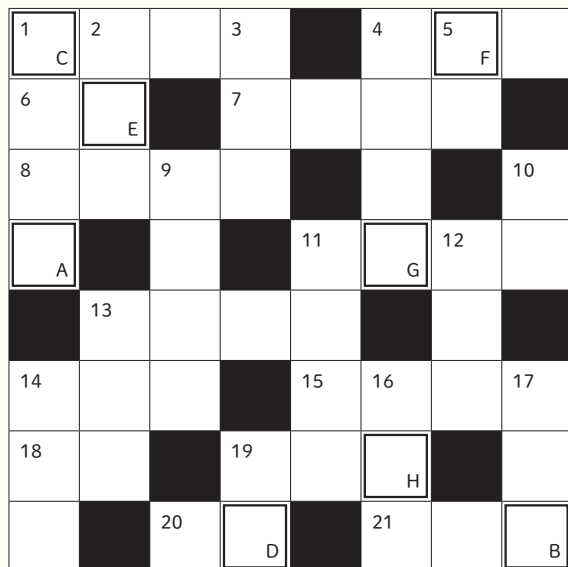
令和2年10月2日(金)までにクロスワードクイズのタイトルでクイズの答え、保険証記号番号、氏名、アンケートの答え

①～③をkenpo@gp.knt.co.jpへメールしてください。

「アンケート」

クロスワード正解を送信する際に一緒に送付してください

- ①今号で興味を持った記事
- ②今号で気になったこと
- ③けんば通信に掲載してほしいこと



※答えは健保ホームページに10月5日(月)に掲載します。

タテのカギ

- 1 女子サッカー日本代表チームの愛称、○○○○ジャパン。
- 2 耐え忍ぶこと。痛みを○○○する。
- 3 試合前は精神を集中して○○○を入れる。
- 4 1○○○○は1立方デシメートル。
- 5 首元に暖める時に巻きます。河川をせき止め、上流部に水を蓄える構造物。
- 6 建設現場は○○○○の長城。
- 7 中国にある○○○○の長城。
- 8 東北地方などの山間部に住み、古来の方法で狩猟を産業とする人々。
- 9 武家政権の政庁。
- 10 都会から○○○○に移住する。将来への道筋。卒業後の○○○を考える。
- 11 猿にだまされて柿を奪われ、白や栗と一緒に戦った昔話の主人公。

ヨコのカギ

- 1 軍艦島がある都道府県。
- 4 ○○○、文系、体育会系。
- 6 トイレtpーパーがなくなるといふ○○。
- 7 錆色で、粘りのあるものは素焼き陶器やレンガなどの材料となる。
- 8 まだ償っていない、○○○○社員。
- 11 写真・切手などを整理・保存する帳面。
- 13 厚底シューズで世界記録が期待されます。
- 14 牛乳から作り、パンに塗ったり味付けに使ったりする脂質。
- 15 確定申告について、○○○○に相談する。
- 18 金属などでできた、木材・板などを接合・固定する、ねじ部のないもの。
- 19 材木の表面を削ってなめらかにする大工道具。
- 20 全身がとげに覆われる、海でとれる高級食材。
- 21 エジプトの首都。