神管健保だより

2020 summer 8月号 No.209

P 2 健康保険組合から大事な大事なお願いです
P 3 特定保健指導、こんな効果が!
P 4 「With コロナ」の新しい生活
P 8 夏を乗り切る!健康管理のポイント
P10 無料で受けられる健診のお知らせ
P11 お口の健康とタバコ
P11 避難生活&健康管理
P12 一度は乗ってみたい観光列車
P13 ヘルシー&優しいレシピ
P14 information
P14 女性のうつ
P15 カラダを引き締める5秒筋トレ
P16 We Love Sports　山田美諭

神奈川県管工事業健康保険組合

We Love Sports

1日1日を大切にしてこの1年間をプラスに

テコンドー
山田 美諭さん
（城北信用金庫）

父のすすめでテコンドーの道へ

私がテコンドーをはじめたのは中学生のとき。その前はずっと空手を習っていました。父が空手の道場をやっていたので、3歳くらいから習っていたのですが、足技が得意だった私に父がテコンドーをすすめてくれて、それがきっかけでテコンドーに転向しました。近い距離での上段蹴りや、蹴り合いになっても競り負けないところなどは、小さい頃に空手で培った経験が活きているのではと思います。

オリンピックを目指しはじめたのは、大学に入ってからです。大学のテコンドー部の先輩が2012年のロンドンオリンピックに出場して、その試合をパブリックビューイングで応援したことがきっかけで、私もあの場所に立ちたい、オリンピックに出場したいと思うようになりました。

監督の言葉で自分の甘さに気づけた

テコンドー部の金井監督との出会いは、とても大きいものでした。選手のことを一番に考えてくださる方で、多くのことを学ばせていただいたのですが、大学2年のとき、監督から「本気でオリンピックを目指しているのか?」と問われたことがあるんです。その言葉で、自分の中でオリンピックを具体的にイメージできておらず、甘さが残っていることに気づけました。そこからまた改めて本気でテコンドーに向き合うことができたと思います。

その後はリオオリンピック出場を目標にしていましたが、最終選考会の試合中に右膝靱帯を損傷する大怪我を負ってしまい、代表入りはかないませんでした。

人生で一番というくらいに落ち込み、引退も頭をよぎったのですが、そんな時、競泳の北島康介選手がリオの代表選考レースで必死に戦っている姿を目にしたんです。決してあきらめず、最後まで戦い抜くその姿を見て、私もまだ戦える、もう一度がんばりたいと思うことができました。

写真提供：城北信用金庫

今年2月、念願だった東京オリンピック出場の内定をいただくことができたのですが、それらの出来事がなければ今の自分はいなかったと思います。

今できること、やるべきことを着実に

私の長所は、身体の柔らかさを活かした蹴りと、どんなにキツい練習でも楽しみながらできるところ。逆に、作戦を立てながら考えてプレーすることが苦手なので、そこを向上させたいと思っています。

食生活ではバランスよく食べることを大事にしています。貧血になりやすいこともあって、ビタミンと鉄分を多く摂るように意識していますね。

東京オリンピックの延期が発表されて、難しい状況ではあるのですが、強化期間が1年間長くなった、とプラスに考えています。今の環境の中で自分にできること、やるべきことをしっかりやって、1日1日を大切に過ごしていきたいです。

テコンドーの魅力は、華麗な足技の駆け引き。試合が終わる最後の最後までどちらが勝つかわからない、大逆転の可能性があるところもテコンドーの面白さだと思います。東京オリンピックでは、そういったところに注目してもらえたら嬉しいです。

Profile●やまだ・みゆ

1993年、愛知県瀬戸市出身。中学1年からテコンドーをはじめる。大東文化大学4年時の2015年、リオオリンピックの最終選考会で大怪我を負うも、1年後に復帰。2017年～2019年の全日本選手権を3連覇、2018年のアジア競技大会で銅メダルを獲得。2020年2月に日本代表選考会・女子49キロ級で優勝し、東京オリンピック出場を決める。

神管健保だより No.209 令和2年8月発行　神奈川県管工事業健康保険組合
〒231-0027　神奈川県横浜市中区扇町1-2-1　横浜市管工事協同組合2階　TEL 045(222)7543　FAX 045(683)4365

健康保険組合から大事な大事なお願いです

被保険者・被扶養者のみなさんへ

健康保険組合では加入者であるみなさんの健康を守るため、みなさんからの保険料を使って健診事業を実施しています。しかし、せっかくの健診を活かしていない方も多いようです。あなた自身とあなたのご家族に健康保険組合からのお願いです。

※医療保険制度には特定健診・特定保健指導を受ける方が少ないと健康保険組合が国に納める納付金(高齢者のための医療費)を余分に支払うしくみが導入されています。支払いが増えれば財政の悪化を招き、保険料率にも影響する可能性があります。

Action 03

重症化予防のチャンスです

要治療となった方は必ず受診を

すでに治療が必要な状態ですが、まだ自覚症状が出ていない今であれば、重症化する前に治療を始めることができます。すぐに健診結果を持参してかかりつけ医等を受診してください。

※健康保険組合では、レセプトと突合することにより未治療の方にご案内をする場合があります。

Action 04

メタボ脱出のチャンスです

特定保健指導を受けましょう

メタボ改善のため3～6ヵ月間、保健師等のプロのアドバイスが無料で受けられるサービスです。詳しくは次のページへ。

Action 01

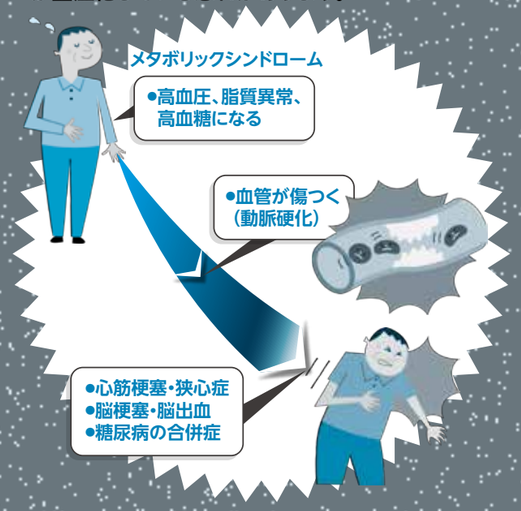
家族を守るチャンスです

ご家族へ健診受診をおすすめください

あなたのご家族（被扶養配偶者等）は、今年健診を受けましたか？ せっかく健保の健診を受ける資格があるのに受けていない方がまだまだ多いようです。40歳以上のご家族には、ぜひ受診をおすすめください。

特定健診・特定保健指導を受けないと…

生活習慣病のリスクを見逃してしまい、いつのまにか重症化している恐れがあります。



Action 02

早期治療のチャンスです

再検査・精密検査を受けましょう

健診は受けて終わり、ではなく判定結果に従って初めて完結します。もう一度検査が必要だからといって、必ずしも病気だというわけではなく、もし病気が見つかっても早期発見により早期治療が可能です。今すぐ検査の予約を。

特定保健指導は こう活かす!

特定保健指導、こんな効果が！

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定保健指導」（対象者のみ）を受けることになります。でも、そもそも“特定保健指導って?”…保健師さんがわかりやすく解説します!

「特定保健指導のお知らせ」が来たけど、特定保健指導ってなに?

特定保健指導は、メタボリックシンドローム（メタボ）のリスクがある人に対して行われる、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家による生活習慣改善サポートです。

メタボのリスクがあるかどうかは、特定健診の結果（腹囲、BMI、血圧、脂質、血糖）や喫煙歴を基準に当てはめて総合的に判断されます。

特定保健指導には、メタボのリスクが大きい人が対象の「積極的支援」、リスクが中程度の人が対象の「動機付け支援」の2種類があります。

■特定保健指導の階層化

腹囲	追加リスク ①血圧②脂質③血糖	④喫煙歴	対象 40～64歳	対象 65～74歳
≧85cm（男性） ≧90cm（女性）	2つ以上	—	積極的支援	動機付け支援
	1つ	あり		
		なし		
上記以外で BMI≧25	3つ	—	積極的支援	動機付け支援
	2つ	あり		
		なし		
	1つ	—		

特定保健指導を受けないとどうなるのかな?

生活習慣病の多くは自覚症状なく進行します。このままの生活を続けていると、動脈硬化や生活習慣病が進行して、やがて突然死や半身マヒなど、後遺症のおそれのある心筋梗塞や脳梗塞といった深刻な病気を引き起こすこともあります。

また、健康保険組合では、後期高齢者（75歳以上）の医療費のために多額の支援金を国に拠出していますが、特定健診や特定保健指導を受ける人が少ないと、支援金がさらに増えるペナルティがあります。反対に、特定健診や特定保健指導の実施率が高い健康保険組合は、支援金が減額されます。

ご自身の健康と健康保険組合の財政のために、特定保健指導は必ず受けてください。

特定保健指導を受けて効果があるのかな?

特定保健指導を受けた人は、腹囲や血糖、血圧、脂質などの検査数値が大きく改善したというデータがあります。

メタボは、内臓脂肪に高血圧や高血糖、脂質代謝異常が重なっている状態ですが、内臓脂肪は比較的減らしやすく、内臓脂肪が減ると血糖などの数値も良くなります。特定保健指導では、対象者の方のライフスタイルをお聞きして、無理なく実行できる生活習慣改善方法をアドバイスします。

当健保組合と契約している人間ドック施設で特定保健指導を実施している施設一覧

●横浜地区
総合健診センターヘルチェック（神奈川区）
新横浜メディカルサテライト健診センター（港北区）
戸塚共立メディカルサテライト健診センター（戸塚区）
神奈川県予防医学協会（中区）
ココットさくら館（中区）
コンフォート横浜健診センター（西区）
アムスランドマーククリニック（西区）
横浜リーフみなとみらい健診クリニック（西区）

●湘南地区
湘南藤沢徳洲会病院（藤沢市）
湘南健康管理センター（茅ヶ崎市）
湘南健診センター（平塚市）

●県央地区
JA健康管理センターあつぎ（厚木市）
ヘルスケアクリニック厚木（厚木市）
JA健康管理センターさがみはら（相模原市緑区）
東芝林間病院健康管理センター（相模原市南区）
ヘルス・サイエンス・センター（相模原市南区）
東海大学医学部・付属病院健診センター（伊勢原市）

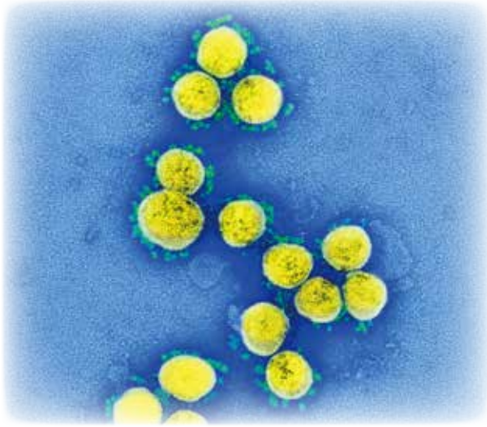
●横須賀地区
湘南健診クリニック湘南健康管理センター（横須賀市）

40歳以上で上記施設にて人間ドックを受診し、特定保健指導の対象に該当した方は特定保健指導を受けてください。
人間ドック以外でも、健保組合から特定保健指導の案内が届いた方や40歳以上の被扶養者の方を対象とした女性専用の巡回健診業務を委託した株式会社あまの創健で健診を受けて特定保健指導の対象に該当した方は、特定保健指導を受けてください。

新型コロナウイルス感染症 第2波 を防ごう！

「Withコロナ」の新しい生活

世界各地で多くの被害をもたらしている新型コロナウイルス感染症。
日本では、今後“第2波”が来ることが懸念されており、引き続き警戒が必要です。
また、治療薬として承認された薬もありますが、特効薬やワクチンの開発についてはまだ時間がかかりそうです。
長丁場の戦いに備えて、 新型コロナウイルスとうまく共存する、「新しい日常生活」をつくっていくことが大切になっています。

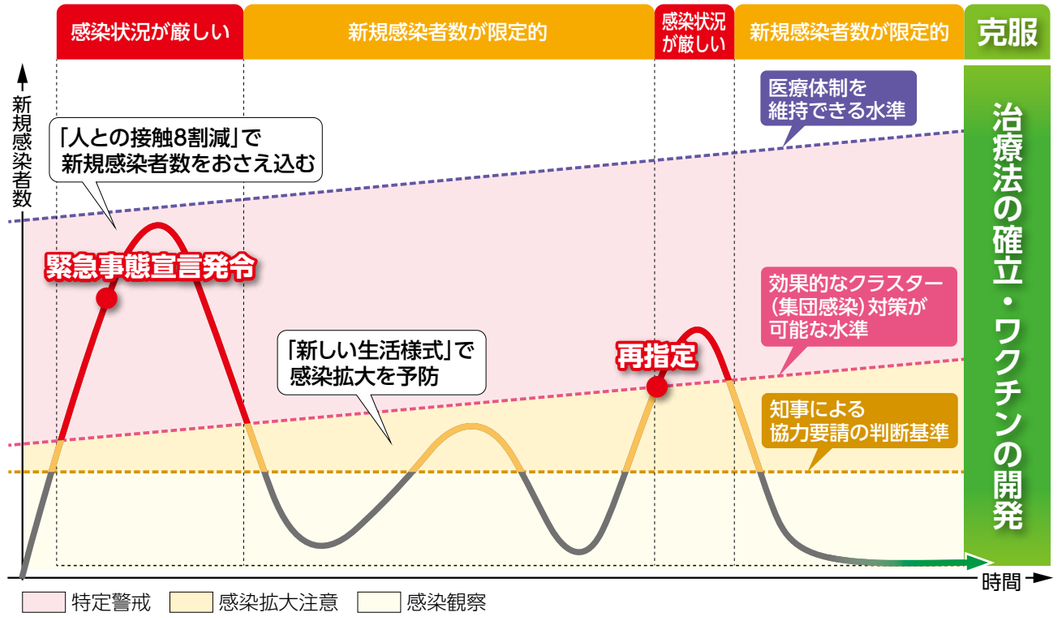


新型コロナウイルス［SARS-CoV-2］
提供:米国立アレルギー感染症研究所

国の新型コロナウイルス感染症対策

緊急事態宣言が解除されていても、新規感染者が増えてきた場合は、再度宣言が発令され、「外出自粛・人との接触8割減」の生活に逆戻りする可能性もあります。
感染の波をできるだけ小さくするためにも、感染防止対策を日常のあらゆる場面に取り入れた「新しい生活様式」を習慣にすることが重要です。

■今後の対策のイメージ



＊新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（令和2年5月14日）をもとに作成

感染防止と日常生活の両立をかなえる

新しい生活様式

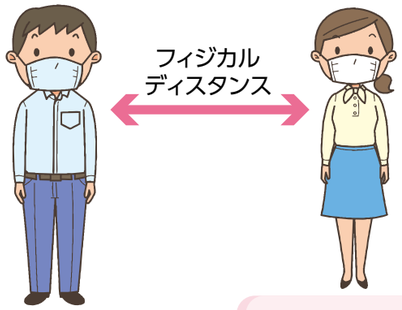
新型コロナウイルスに感染した人の中には、無症状だったケースもあります。制限がゆるやかになった生活の中でも、「ウイルスはまだそばにいる」と考えて、感染を防止する行動を続けることが必要です。

＊出典:厚生労働省「『新しい生活様式』の実践例」（令和2年6月19日）

まずはこれ！対策の基本

身体的距離の確保

- 人との間隔は**できるだけ2m**（最低でも1m）
- 会話は可能な限り**真正面を避ける**
- **「密集」「密接」「密閉」の3つの密を避ける**

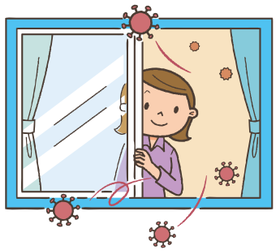


マスクの着用

- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は**症状がなくてもマスクを着用**

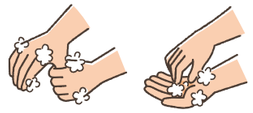
＊2歳未満はマスクにより窒息や熱中症のリスクがあるため、不要（日本小児科医会発表）

マスクには他の人にうつすのを防ぐ効果が！しぶきが飛び散らないよう、口と鼻を確実に覆うこと



手洗い

- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 手洗いは水と石けんを使って、ていねいに洗う（30秒が目安）



汚れが残りやすい指の間や爪の先、手首もしっかり洗う!

せきエチケットの徹底

- せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用するか、きれいなハンカチで口と鼻を覆う

急な場合は、服の袖で口と鼻を覆うのもあり

毎日の健康チェック

- 毎朝、体温測定を行い、からだに異常・違和感がないか確認する

熱がある場合は自宅で療養

移動・外出に関する注意

- 感染が流行している地域への行き来は控える
- 地域の感染状況に注意する
- 発症したときのため、誰とどこであったかをメモ
- 厚生労働省の接触確認アプリの活用を

今年はさらに警戒を！

熱中症対策もお忘れなく

毎年多くの患者が発生する熱中症ですが、今年はより一層注意が必要と言われています。というのも、外出自粛で運動不足になり、汗をかいて体温調節することにからだが慣れていない人が多いと考えられるからです。また、マスクで汗の蒸発が妨げられて、熱がこもりやすくなるという指摘もあります。
マスクをつけているときは強い負荷の作業や運動は避けましょう。また、屋外で人と十分な距離をとれる場合は、適宜マスクをはずしてください。

＊参考：環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」
環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」

熱中症の予防対策

- こまめな水分補給（寝起き、外出前、入浴前後、就寝前など）
- 大量に汗をかいたときは塩分も補給
- エアコン・扇風機で温度と湿度の調整
- 汗を吸いやすく、乾きやすい素材の服を着用する
- 帽子や日傘を利用して直射日光を避ける
- 涼しいうちに軽い運動で汗をかく練習をする（自宅でのトレーニングでも可）

「新型コロナウイルス感染症かも…」と思ったら

熱やせきなどのカゼ症状がある場合は、仕事や学校を休み、外出は控えましょう。下記の症状がある人は、最寄りの保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」やかかりつけ医等に電話で相談してください。感染が疑われる場合は指定の医療機関を紹介してもらえます。

相談の目安

- **息苦しさ（呼吸困難）・強いだるさ（倦怠感）・高熱などの強い症状のいずれかがある**
  ＊症状には個人差があります。「強い症状だ」と感じたらすぐに相談を。
- **高齢者・持病がある等重症化しやすい人※で、発熱やせきなど比較的軽いカゼの症状がある**
  ※糖尿病・心不全・呼吸器の病気がある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤を使用している人
- **重症化しやすい人でなくても、発熱やせきなどの軽いカゼ症状が続いている**
  ＊症状が**4日以上続く場合は必ず相談**すること。

帰国者・接触者相談センターへ相談

厚生労働省ホームページをご確認ください。

帰国者・接触者相談センター　検索

医療機関を受診し、医師が必要と判断した場合は、「PCR検査」または「抗原検査」を行い、感染しているかを調べます。

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な電話相談

厚生労働省　電話相談窓口

TEL 0120-565653（9:00～21:00 土日・祝日も実施）

聴覚に障がいがある等電話での相談が難しい方は

FAX 03-3595-2756

上記のほか、自治体が独自に設けている相談窓口を利用することもできます。

感染が疑われる人と家庭で過ごす場合は…

家族間での感染も多く報告されています。ご家庭に、新型コロナウイルスへの感染が疑われ、自宅で療養する人がいる場合は、下記の点に注意をしてください。

- 日中はできるだけ換気を
- お世話は限られた人（なるべく1人・持病がない人）で
- 取っ手・ドアノブ等の共用部分を消毒。タオルや食器は共用しないこと
- 感染疑いがある人と他の同居者の部屋をわける
- 本人は極力部屋から出ない
- できるだけ全員マスクを着用する
- こまめに手を洗う
- 鼻をかんだティッシュ等、ゴミは密閉して捨てる
- 感染疑いがある人の体液がついた服やリネンを洗濯する

＊厚生労働省「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項（日本環境感染学会とりまとめ）」をもとに作成

最新情報はこちらでチェック

相談の目安や生活において気をつけることなどは変更になることがあります。必ず最新の情報に従ってください。
デマやフェイクニュースに惑わされないよう、公的機関などの信頼できる情報を入手しましょう。

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A」

厚生労働省　新型コロナウイルス　検索

場面別日常生活の感染予防スタイル

買い物編

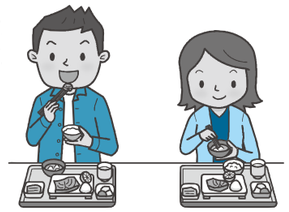
- 1人または少人数ですいている時間に
- 計画をたてて素早くすませる
- 展示品への接触はできるだけ少なく

- 電子決済の利用
- レジに並ぶときは前後にスペースを

急がない場合は通販を利用

食事編

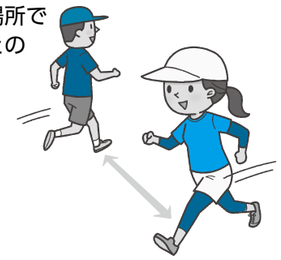
- 対面ではなく、横並びに
- 大皿は避けて、料理は別々に
- 料理に集中
  おしゃべりは控えめに
- お酌、グラス・おちょこの回し飲みは×



持ち帰りや出前、デリバリーも利用。屋外空間で気持ちよく食事するのもあり

娯楽・スポーツ編

- 公園はすいている時間、場所で
- 筋トレやヨガは十分に人との間隔を。もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を取る



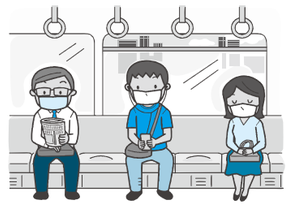
- 予約制を利用
- 狭い部屋での長居はしない
- 歌や応援は十分な距離をとって、またはオンラインで

イベント等への参加編

- 発熱やカゼの症状がある場合は参加しない
- 厚生労働省の接触確認アプリの活用を

公共交通機関編

- 電車やバスなどでは、会話は控えめに
- 可能であれば、混んでいる時間帯の利用は避ける
- 徒歩や自転車も併用する



早めに考えておきたい！

災害時は「分散避難」にご協力を

新型コロナウイルス感染症が完全には収まっていない中で懸念されるのが、豪雨・台風・地震などの自然災害です。集団感染のリスクを下げるため、避難所以外の避難先を考えておく必要があります。

避難時の新型コロナウイルス感染症対策

- あらかじめハザードマップなどで危険の有無・程度を確認しておく
- 安全な場所にあるホテルや親戚・友人宅への避難も選択肢の一つに
- 頑丈な建物の高層階である・危険なエリアでないなど、安全な場合は在宅での避難も検討。ただし周囲に不安があれば、すぐに避難所へ
- 避難するときはマスク、アルコール消毒液、ウェットティッシュ、体温計を持参
- 避難所では、責任者やボランティアの指示に従い、「換気をする」「人との距離をとる」「仕切りを作る」など3つの密を避ける行動を。手洗い・せきエチケットも徹底すること

＊参考：日本災害情報学会「避難に関する提言　新型コロナウイルス感染リスクのある今、あらためて災害時の『避難』を考えましょう」
内閣府の通達文書・資料

夏を乗り切る! 健康管理のポイント

監修
横浜国立大学 教育学部
教授 田中 英登

気温と湿度が高くなる夏。できれば活発に、そして楽しく過ごしたい季節ですが、暑さによる食欲不振や睡眠不足、発汗による水分不足、体温調節機能の低下などから、からだに不調をきたしやすい季節でもあります。夏に注意するべき症状と予防法をおさえて体調管理を心がけましょう。

夏の病気といえば…≫熱中症

気温や湿度が高い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、体温の調節機能がうまく働かないことが原因で発症する熱中症。

めまいや立ちくらみ、嘔吐やけいれんなどが主な症状です。日中だけでなく、夜間の就寝中に起こるケースも多くあります。

予防対策

こまめな水分・塩分の補給を

水やスポーツドリンクなどをこまめにとるようにしましょう。
ただし、糖分の多い飲料の飲みすぎには注意してください。

➡次ページ『夏の水分補給のポイント』参照

暑さ・直射日光を避ける

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。また、通気性を良くしたり、吸湿速乾性素材の衣服を着用するなどの工夫を。帽子や日傘を使用して直射日光を避けることも効果的です。

マスクの着用について

新型コロナウイルスの感染防止でマスクを着用する際、夏の気温・湿度が高い中では熱中症のリスクが高くなります。マスク着用時には強い負荷のかかる作業や運動は避け、屋外で人と十分な距離(2m以上を目安)が確保できる場合には、適宜マスクをはずすようにしましょう。

夏に運動するときの注意点

からだを動かすと筋肉が熱を発するため、熱中症の危険がより高まります。ウォーキングなど、夏に運動をするときは以下の点に注意して行いましょう。

- 日中の暑い時間は避け、朝夕の涼しい時間帯に行うようにする
- テレビの熱中症情報、環境省の熱中症予防情報サイトなどをチェックし、危険と思われる日は行わない
  ※気温があまり高くなくても、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日などは熱中症の危険性があるので注意!
- 木陰などで休憩をはさみながら行う
- 睡眠不足、疲労、カゼなどで体調が悪いときはやめる

季節の感染症≫夏カゼ

新型コロナウイルスによる感染症が世界的に流行していますが、夏ならではの感染症もあります。

夏カゼは高温多湿な夏に活発化するウイルスが引きおこすもので、ヘルパンギーナ、プール熱(咽頭結膜熱)、手足口病などがあります。子どもを中心に流行しますが、大人が感染するケースも。

※新型コロナウイルスの感染が疑われる場合は、厚生労働省による最新情報を確認し、指示に従ってください。

予防対策

手洗いを徹底する

感染症予防の基本として、こまめな手洗いを徹底しましょう。主なタイミングは帰宅後や食事の前後、トイレの後など。アルコール消毒も効果的です。

免疫力の低下を防ぐ

十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動など、規則正しい生活を。喫煙、お酒の飲みすぎ、冷房の使いすぎは免疫力低下の原因になります。

感染症の疑いがある場合は、屋外に出ることは避け、無理せず休養するようにしましょう。

実は夏にも危険度UP≫脳梗塞・心筋梗塞

冬におきやすいといわれる脳卒中の中で、夏も油断大敵なのが脳梗塞。夏にたくさん汗をかくと、水分不足で血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなって脳梗塞の原因になります。

心臓の血管がつまる心筋梗塞も、同じ原因で夏におこるケースがあります。高血圧や糖尿病、メタボなど、動脈硬化のリスクが高い人はとくに注意が必要です。

予防対策

意識して水分補給を

「脱水」が原因になりやすいため、こまめに水分をとりましょう。とくに就寝中は脱水しやすいので、寝る前にコップ1杯の水を飲む習慣を。夜の大量飲酒は脱水につながるため避けましょう。

生活習慣病を改善しよう

喫煙習慣や肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病をもっている人は発症リスクが高いので、禁煙や生活習慣の改善に積極的に取り組むことも大切です。

夏の水分補給のポイント

水分補給は、少しずつ、こまめに

汗によって体内の塩分やミネラルが失われているため、水分だけを一度に大量にとると血液中の成分バランスがくずれ体調不良をおこすことがあります。のどのかわきを感じる前に、こまめに水分補給する習慣を(寝起き、外出前、入浴・就寝前後など)。

カフェインを含んだ飲料やアルコールはNG

利尿作用があるカフェインやアルコールを含んだ飲料は水分補給には逆効果。日常的な水分補給には、ミネラルウォーターや麦茶などがおすすめです。

運動などで大量に汗をかいたときは、塩分も補給

スポーツドリンクなどで塩分や糖分も補給しましょう。塩分を含む飴やタブレット、梅干しなどを食べるのも効果的です。

※糖分の多いスポーツドリンクなど清涼飲料水の飲みすぎは、「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の糖尿病をおこすおそれがあります。
日常的な水分補給には用いず、飲みすぎに注意。

腎臓や心臓などの疾患で治療中の方など、医師に水分の摂取について指示されている場合は、その指示に従ってください。

40歳～74歳の被扶養者の皆様へ

無料で受けられる健診のお知らせ

当健保組合では基本的な健診を無料で実施しています。まだ2020年度の健診を受けていない40歳～74歳の被扶養者の皆様は、是非健診を受けてください。

対象となる被扶養者は、基本検査費用が無料！

「面倒くさい」、「特に体に悪いところはなさそう」と思っていませんか？　糖尿病や高血圧など生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行していき、症状が出たときはすでに重症化しているケースがよく見られます。毎年、健診を受けてご自身の状態を確認することにより、目に見えない病気に早期に対応することができます。

被扶養者になっている配偶者の方などは、従業員の方と違い、年に一度の定期健診を受けていない方が多い傾向にあります。当健保組合では、毎年4月中旬から5月上旬にかけて**40歳～74歳の被扶養者のご自宅に「無料で受けられる健診」のご案内を差し上げています。**被扶養者の皆様も年に一度の定期健診をぜひ受けてください。

医師の判断により行う詳細項目（貧血検査、心電図検査、眼底検査、クレアチニン検査）は自己負担となりますが、事後に当健保組合へ補助金申請することで費用の全額又は一部が補助され、安価に健診が受けられます。

婦人科検診（乳がん・子宮がん）の補助も行っています

当健保組合では、自費で受けた婦人科検診や、自治体が行う婦人科検診（自己負担したもの）についても費用を補助しています。補助の対象は自費で健診として受けた婦人科検診のみで、保険証を使用しての検査は対象外です。

まずは、お気軽に当健保組合にお電話ください。

神奈川県管工事業健康保険組合
TEL 045-222-7543
受付時間　8：30～17：00（土日祝日を除く）

歯ってる？ 歯の健康

お口の健康とタバコ

●監修●東京医科歯科大学　名誉教授　川口 陽子

タバコの煙は口から吸い込みます。煙が最初に通過する歯や歯ぐきは、有害物質の悪影響を直接受けてたくさんのトラブルが発生します。

喫煙者は歯周病に気づきにくい？！

タバコが口の中に与える影響はたくさんありますが、特に注意が必要なのが歯周病です。ニコチンの血管収縮作用により歯肉が貧血状態となるので、炎症があっても出血が少なく、気づかないうちに症状が重症化していきます。受動喫煙の場合でもお口の健康に影響がでることがわかっています。

【タバコと歯周病の関係】

タバコの有害物質（ニコチン・タール・一酸化炭素など）

↓

血行障害・酸素の供給量低下・免疫力の低下・歯や歯ぐきの着色

↓

歯周組織の破壊の進行・傷の治りの遅れ・歯石の形成促進

↓

歯周病の悪化・重症化　受動喫煙でもリスクあり

タバコの影響は他にも…
- 歯や歯ぐきの色素沈着
- 味覚の低下
- 口臭
- 口腔がん（特に舌の側面や口腔底の粘膜）
- むし歯
- 歯周治療やインプラント治療への影響

など

歯ぐきの健康を取り戻すポイント

- **まずは禁煙…**タバコを吸っている方は、自分のためだけでなく、家族や友人など周囲の人の健康のためにも、禁煙を。医師の指導と禁煙補助剤の使用で支援する「禁煙治療」がおすすめです。健康保険も適用されます※。
  ※保険適用には一定の条件があります。加熱式タバコも適用対象です。
- **歯科健診の受診…**喫煙者は「歯ぐきからの出血」という自覚症状が少なく、気づかないうちに歯周病が進行している可能性もあるので、定期的に歯科健診を受けましょう。禁煙治療・禁煙支援を行っている歯科医院も多いので、歯医者さんに禁煙の相談をするのもよいでしょう。

加熱式タバコもやめることが必要

従来のタバコよりも有害物質の量が少ないと言われる加熱式タバコですが、ニコチンは含まれており、身体の病気だけでなく、歯周病やむし歯等に影響するのは同じです。加熱式タバコへの切り替えをゴールとするのではなく、加熱式もやめてタバコから抜け出すことが大切です。

避難生活＆健康管理

近年は、地震や台風などの自然災害が増えています。いざというときにあわてないため、日頃から備えと心構えが大切です。

衛生面で気をつけたいこと

水道が使えなくなることを想定する

流水と石けんで手を洗えなくなったときでも手指の清潔を保てるように、消毒用アルコールを備蓄しましょう。トイレ後や外出後、食事前、調理前には必ず使用し、手を清潔にします。おにぎりを握るときはラップを使い、できるだけ加熱できる料理を作りましょう。そのほか、ドライシャンプーや液体歯磨き、ウェットティッシュがあれば身体を清潔に保てます。

清潔な空間づくりを心がける

災害時はゴミの収集も停止します。携帯トイレのゴミやおむつ、生ゴミなど不衛生なものは、ビニール袋やポリバケツなどを用意して、密閉して保管しておくことが大事です。捨てたあとは手の消毒を忘れないように。

避難所ではルールを守る

新型コロナウイルス感染症の流行中は、避難所での感染対策には細心の注意が必要です。**避難所の責任者やボランティア等の指示に従い、「換気をする」「人との距離をとる」「仕切りを作る」など、3密（密閉・密集・密接）を防ぐことはもちろん、咳エチケット・手洗いなどのルールも守りましょう。**体温計を持参し、万が一、体調が悪くなった際は、必ず周囲の人や健康管理担当者等にその旨を伝えることが大切です。

また、避難所の3密を防ぐための「分散避難」も頭に入れておきましょう。親戚の家や友人宅(可能であれば)、ホテルなどの宿泊施設に避難する方法もあります。

被災時の受診について

大規模災害に被災した場合は、健康保険組合に申し出をすることで、医療費の一部負担金が免除されることがあります。詳しくは当組合にお問合せください。また、災害で保険証をなくしてしまったときは、健康保険組合名を伝えることで、健康保険で受診することができます。

保険証？

一度は乗ってみたい観光列車

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるということで近年話題になっている観光列車。今回は埼玉県秩父地域の魅力を結集した“西武 旅するレストラン「52席の至福」”を紹介します！

「52席の至福」
運行開始日：2016年4月17日
運行日：土休日を中心に年間100日程度の運行を予定
編成：4両編成/52席
「旅するレストラン」がキャッチフレーズの都心と秩父を結ぶ観光列車。52席の限定された空間で、有名店・シェフ監修の至福のコース料理を堪能できる。午前中に都内を出発する便がブランチコース、夜に戻ってくる便がディナーコースとなっている。ブランチコースでは芦ヶ久保駅で30分程度の停車があり、周辺の散策も可能。

西武鉄道
西武 旅するレストラン「52席の至福」

西武秩父 Seibu-Chichibu ← 池袋 Ikebukuro / 西武新宿 Seibu-Shinjuku

運行ルート
- 西武秩父 → 芦ヶ久保（下りのみ）
- 芦ヶ久保 → 池袋
- 芦ヶ久保 → 西武新宿

※運行区間は乗車日によって異なります。

意匠を凝らした空間を味わう

建築家の隈研吾氏が内装・外装を手がけ、車内には沿線の伝統工芸品や地産木材を使用するなど細部まで地域の魅力を発信。4両編成のうち、2両が客席で残りの2両はオープンキッチンと多目的スペース。

▲2号車の天井には柿渋和紙が用いられ、和の雰囲気が漂う

▲3号車のオープンキッチンでは、シェフの調理する様子が見られる

コース料理を味わい優雅な時間を過ごす

▲数々のコンクールで受賞した一流シェフが監修した最高級の料理を味わえる

◀提供されるコースは季節ごとに変わる

散歩MAP 西武秩父駅周辺

秩父美術館
経典や仏像の展示のほか、郷土画家のギャラリーや民族資料館もあり。西武秩父駅から徒歩30分。

秩父まつり会館
“秩父夜祭”を最新の技術で再現。祭りを一年中体験できる。

▼秩父ウイスキー イチローズモルト

▼秩父銘仙の絹糸使用のストール

西武秩父駅前温泉 祭の湯
改札を出てすぐ左には、2017年オープンの複合型温泉施設が隣接。物販エリアやフードコートのほか、秩父産のおつまみとともに地酒やウイスキーを飲み比べできる立ち飲みエリアもあり、列車の待ち時間を楽しく過ごせる。

◀名物みそポテト

▶秩父三社の一社

秩父神社
6月30日の大祓では疫病除け茅の輪を設置。

うどんそば 大澤
うどんの「耳」があるのは手打ちの証!

築150年の古民家で一休み。

羊山公園
可愛い羊たちに会える。

旧秩父橋 / 秩父橋 / 大野原 / 荒川 / 秩父駅入口 / 秩父公園橋 / 秩父 / 本町 / 秩父鉄道 / 御花畑 / 西武秩父 / 佐久良橋 / 押堀 / 西武鉄道 / 巴川橋

関連ホームページ
●「52席の至福」 公式サイト https://www.seiburailway.jp/railways/seibu52-shifuku/
●秩父観光協会 公式サイト http://www.chichibuji.gr.jp

写真提供：西武鉄道株式会社　秩父市イメージキャラクター ポテくまくん

※新型コロナウイルス感染症による運行計画の変更等については、公式サイト（上欄参照）をご確認ください。

蒸し鶏のサルサソース

1人分 ●279kcal ●塩分1.8g

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
●撮影● 今別府紘行

白ワインビネガー

白ワインが原料のぶどう酢。お酢の疲労回復・食欲増進効果に加え、ぶどう由来の抗酸化作用（老化防止効果）をあわせ持つのが特徴です。高い殺菌作用があり、食中毒予防にも役立ちます。なお、大手スーパーのお酢コーナー・イタリアン食材コーナーなどで入手可能です。

＊　＊　＊

材料

Point❶ 塩をすり込むことで、タンパク質の保湿力を高め、しっとり柔らかく仕上がります。

Point❷ トマトの種の部分を取り除いておくと、味が薄まるのを防げます。

蒸し暑い季節にぴったりのフレッシュな一皿
タンパク質&野菜のビタミンで夏バテ防止にも役立ちます

材料（2人分）

- 鶏むね肉（皮なし）……1枚（250g）
- 塩……適量

～サルサソース～

- トマト……1個
- ピーマン……1個
- 玉ねぎ……1/4個
- セロリ……1/4本
- A 白ワインビネガー（酢で代用可）…大さじ1/2
- A 砂糖……小さじ1/2
- A 塩……小さじ1/2

作り方

1. 鶏むね肉は塩を全体にすり込み Point❶、耐熱容器にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500w）で3分、裏返してさらに3分加熱して、粗熱をとる。
2. トマト、ピーマンはヘタと種を除き Point❷、5～6mmの角切りにする。玉ねぎ、セロリも5～6mm角に切り、Aを加えて混ぜ合わせる。
3. 鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、2のサルサソースをかける。

＊蒸し鶏とサルサソースは食べるまで冷蔵庫で冷やしておくとさっぱりいただけます。
＊蒸し鶏とサルサソースを別々にしておけば、冷蔵庫で2日程度保存できます。サルサソースをまとめて作っておき、肉や魚のステーキ、豆腐、麺にかけるなどアレンジも楽しめます。
＊お好みでパクチーを入れても、美味しくいただけます。

information

健康保険被扶養者資格確認を
9月に実施するにあたり

「健康保険被扶養者確認調書」を 8月中に 加入事業所宛、送付します

確認調書に必要書類を揃えて事業所担当者へお渡しください。

※提出期限を過ぎると、被扶養者削除となります。
※必要書類についてご不明な点は、事業所担当者又は当健保組合まで
お問い合わせください。

当健保組合へのお問い合わせは

☎045-222-7543

受付時間　8：30〜17：00（土日祝日を除く）

女性の健康

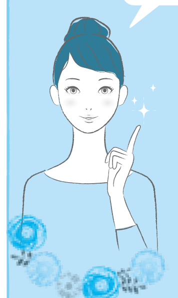
男性よりもかかりやすい 女性のうつ

うつ病の原因というと、過度のストレスや「几帳面で真面目」な性格の人がかかるイメージがありますが、女性の場合は女性ホルモンの変動が影響していることがあります。女性含め男性もそうした原因があることを知っておくとよいでしょう。

女性ホルモンがうつに関係

女性は毎月の月経周期に加え、一生涯を通じて女性ホルモンの影響を受けます。それに連動して、「月経前症候群(PMS)の一症状としてのうつ」「マタニティーブルー（産後うつ）」「更年期障害に伴ううつ」などがあらわれることがあります。いずれも女性ホルモンの変動による、気分を安定させる神経伝達物質（セロトニン）の不足が関係しています。

主にどんな症状が出るの？



精神神経症状
ゆううつ感、意欲・集中力の低下、自分を責める、悲観的思考、睡眠障害、自殺を考えるなど

身体症状
疲れやすい、食欲・性欲低下、頭痛、肩こり、動悸、息切れ、不眠など

※上記症状があっても「うつ病」とは断定できません。診断基準にもとづき、医師が診断します。

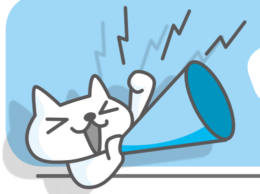
自分でうつかもと思ったら

仕事や家事はなるべく減らし、ゆっくり休養をとるようにしましょう。意識して生活のリズムを整えることが大切です。また、自分のうつ症状は「女性ホルモンの変動が原因かも」と一度疑ってみることも大事です。その場合は婦人科で対応することも可能です。一人で抱え込まず、まず相談してみることが大切です。その際、婦人科の医師から心療内科や精神科への受診をすすめられたら指示に従いましょう。

パートナーがうつかもと思ったら

傍目には「やる気がない」「わがまま」なように見える場合もありますが、実はうつのサインかもしれません。脳内のセロトニン不足による機能不全の状態なので、叱咤激励や原因探しは禁物です。本人とよく話し合って仕事の負担（家事）を減らし、婦人科やかかりつけ医などへの受診をすすめてみましょう。

※いきなり精神科や心療内科への受診はハードルが高い場合があります。



カラダを引き締める 5秒筋トレ

●監修
スポーツ医科学パーソナルトレーナー
柔道整復師（医療系国家資格）
国士舘大学特別研究員
松井 薫

「やせたいけど運動が続かない」「忙しくて筋トレする時間がない」そんな悩みはありませんか？運動は「続ける」ことが何よりも大切。時間がなくても簡単にできる、1回5秒を基本とした筋トレをご紹介します。

二の腕のたるみを解消する 果物もぎとり

左右 各10回 × 3セット

果物をもぎとるイメージで片腕を上げてひねり、上腕三頭筋を刺激します。

Point
手に力を入れて、ヒジは伸ばしたまま、しっかりと腕をひねるのがポイントです。手の力を抜いたり、ヒジを曲げてしまうと十分な効果が得られません。

1 右手を高く上げて、果物をつかむように手に力を入れます。

2 お腹を凹ませながら息を吸い、手を内側にひねります。息を吸いきったら呼吸を止めて、5秒間静止しましょう。

健康クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで入れてください（1マスに1文字）。
A〜Jの10文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

1 C		2	■	3	4 A		5
	■	6		H		■	
7	8 G		■		■	9	F
10		■	11 E		12		■
■	13	14		■	15		16
17	■	18		19 D	■	20 I	
21 B	22		■	23	24		■
25		J		■	26		

タテのカギ

1 遠足に通勤に、飲み物入れて携帯
2 フレンチレストランの料理長です
3 蓄音機に電話…発明王といえば
4 剣道で一級の上、初〜八
5 返上するのは汚名。挽回するのは?
8 扇子と違って畳めない
9 モネやルノアールは何派?
11 ピチューからピカチュウ。猿から人に
12 履いて歩けば、カラコロ
14 あら、見違えた。馬子にも○○○○ね
16 しまった!切ったばっかで引っ掻けない
17 麦わら帽子はキャップでなく、こっち
19 スミは、スパゲティの真っ黒ソースに
22 日本は武士道。西洋は○○道
24 ふくれっ面、ココがぷっくり

ヨコのカギ

1 ないぞ！偽札？
3 サヤごと茹でてビールのツマミ
6 エンストって何が止まる?
7 夏は冷や奴で
9 愛媛県の旧国名。○○柑
10 ラッキー！運も実力の○○さ
11 上杉といえば謙信。武田なら?
13 赤あけて、白あけないで、ロゼあけて!
15 暑くてジメジメは、高温○○○
18 塩分が多いことで有名な湖
20 天気雨だ。狐の○○入りかな
21 ムーンライトが照らす夜
23 ことわざで「寝て待て」
25 二十歳にとっての二十五歳
26 十八番と書いて「得意芸」のこと

ヒント 水分補給を忘れずに!

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

解答　ダッスイショウヨボウ